# FAMOST

Numarul 109, aprilie 2023

www.famost.ro

## POPESCU-BOCA ELENA-ROXANA

VOR FI 3 ZILE DE TARG INTR-O LOCATIE STYLISH SI PLINA DE EXUBERANTA, UNDE LUXUL SI ARTA CONTEMPORANA VOR FI PRINCIPALI ACTORI

# DENIS RADU

SUNT AUTENTIC SI ASUMAT

## GEORGE TANASE

EU SUNT DE PARERE CA PERSEVERENTA INTOTDEAUNA A BATUT TALENTUL

# *Cuprins* APRILIE 2023 - *Nr. 109*

**Moda & Stil**

## 18


***18**/ Moda romaneasca*

***20**/ Clubbing Cool Collection by CERA MIHAILESCU cu DANIELA SALA*

***28**/ Materialista in abundenta cu MIRELA NOVAK*

***31**/ Vanilia in tendinte*

***32**/ Ghid de tesaturi - Fibrele vegetale - cu OANA ENESCU*

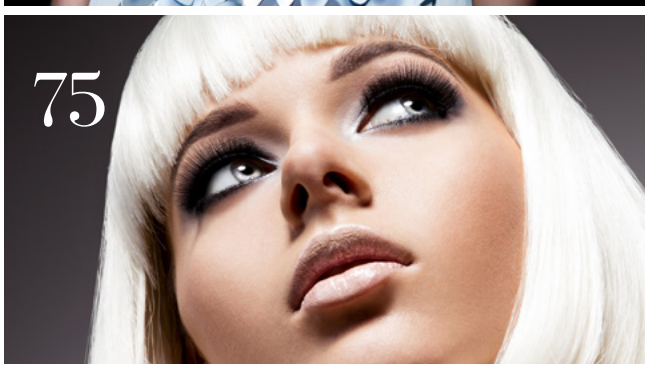
***34**/ Shopping - Tentatii & Greseli cu SILVIA DRAGOMIR*

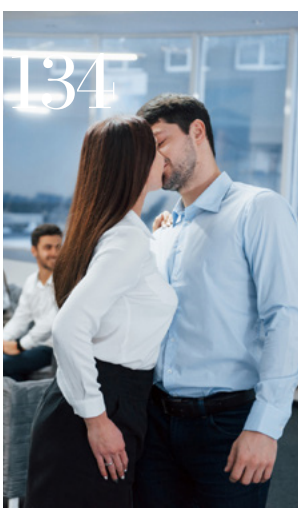
***45**/ Fusta mini si cum sa o purtam*

***46**/ Tesatura modal*

***48**/ The BEST DRESSED MEN at the 2023 Oscars cu ALIN TEMELIESCU*

***52**/ Greece of Love - Colectie semnata de BEATRICE LIANDA DINU*




**Splendida**

## 58


***58**/ Rutina beauty de primavara*

***60**/ Rutina beauty de baza*

***63**/ Ingrijirea elementara de acasa*

***64**/ OH! My hair! cu NICOLETA CHERTIF*

***66**/ Frumusetea chipului*

***68**/ Make-up de baza actualizat*

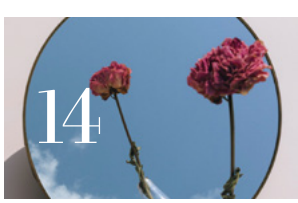
***70**/ Actualizeaza-ti look-ul!*

***72**/ Fardul de pleoape si ce ar trebui sa stii despre el*

***74**/ Pentru ochi minunati*


**Cultura**

## 98





***98**/ Cronica unui eveniment literar cu ROXANA NEGUT*

***113**/ Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte cu DENIZA CRISTIAN*


**Stil de viata**

## 116


***116**/ Increderea in sine - piatra de temelie a succesului in viata cu IRINA KUHLMANN*

***121**/ Huna - practica hawaiana cu GINA VEVERITA*

***124**/ Tipuri de meditatie*

***127**/ Simte-te bine cu familia!*

***130**/ Terapia prin culoare*

***136**/ Pucioasa - judetul Dambovita cu BEATRICE LIANDA DINU*


**Sanatate**

## 140

***142**/ Super Alimente*

***144**/ Iesi din rutina alimentara!*

***147**/ Suplimente*

***150**/ Cum sa traiesti fara zahar*

***152**/ Medicamentul plimbare*

***154**/ Miscare pentru un corp sanatos*

# Coperta
## APRILIE 2023

## *Interviuri*


78 DENIS RADU

88 POPESCU-BOCA ELENA-ROXANA

92 GEORGE TANASE



# FAMOST

**REDACTIA & COLABORATORI**

**Moda** DANIELA SALA, ALIN TEMELIESCU, MIRELA NOVAK, SILVIA DRAGOMIR, OANA ENESCU

**Splendida** ROXANA TOMESCU, NICOLETA CHERTIF

**Cultura** ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT, DENIZA CRISTIAN

**Stil *de* viata** MARTA IOZEFINA BENCZE, IRINA KUHLMANN, BEATRICE LIANDA DINU

**Foto** FAMOST

**Grafica** FAMOST

**COLABORATORI APRILIE 2023**

*Cera Mihailescu, Laurentiu Dumitru, Silvia Popescu, Isabel Sanchis, Juan Francisco Pagán, Photopopescu Photography, Cosmin Lautaru, George Tanase, Popescu-Boca Elena-Roxana, Florentina Fantanaru, Gina Veverita*



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?**

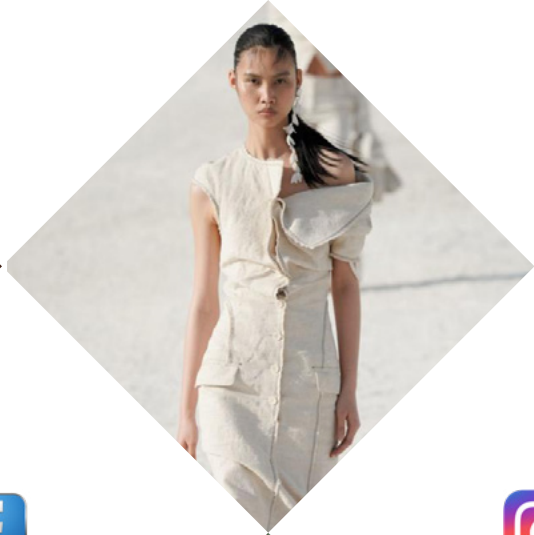
Trimite-ne un mesaj pe
**Facebook/ Instagram**
sau pe adresa de email
**redactia@famost.ro**
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

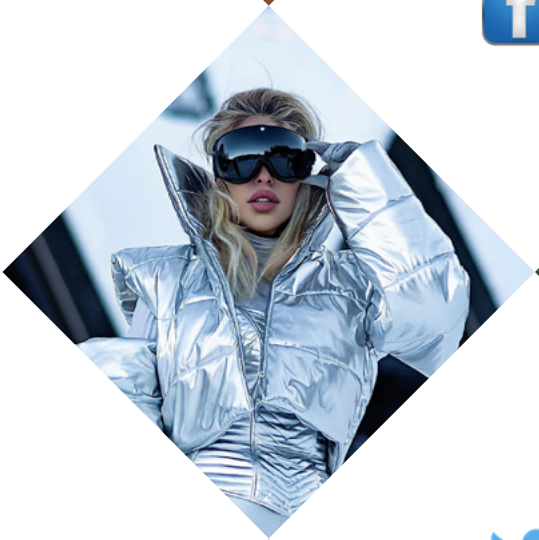
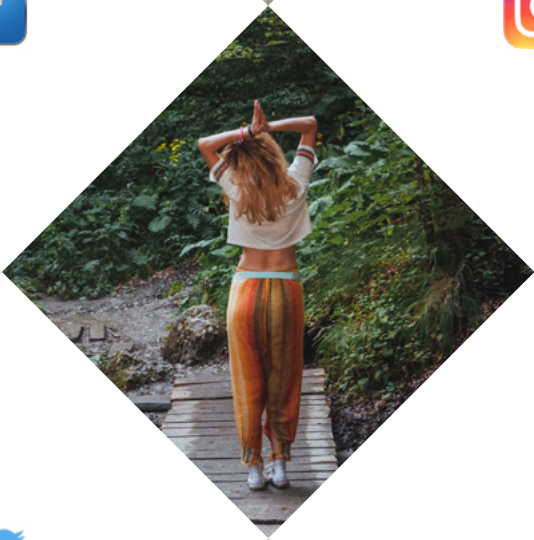
**www.famost.ro**

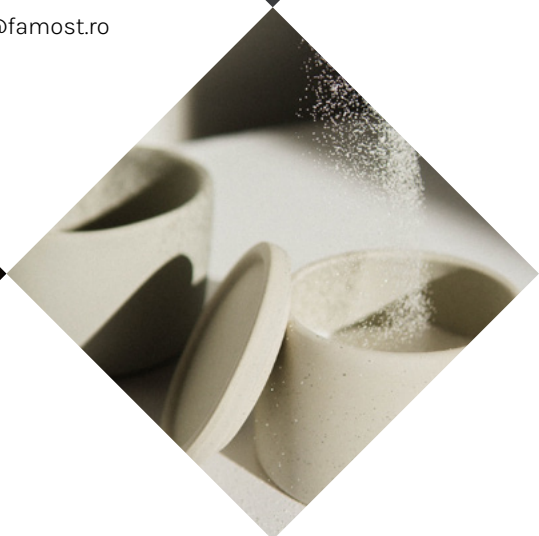
*Strada* Plantelor *nr.* 3 / *Telefon:* 0741 564 524

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**

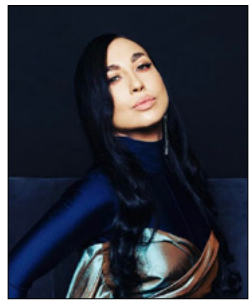
www.famost.ro

# - CE NE SPUN AUTORII -

## DANIELA SALA

In rubrica „Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna aprilie, descoperim cea mai noua colectie semnata Cera Mihailescu. In rubrica "Personalitati de top cu Daniela Sala" vedem care sunt secretele din spatele unei cariere in domeniul actoriei de la actorul George Tanase.

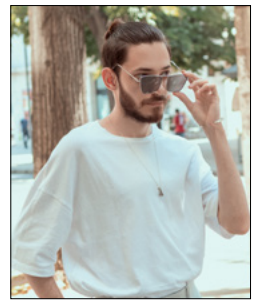
pag 20



## MIRELA NOVAK

Traim intr-o lume plina de abundenta, insa numeroase femei ezita sa gandeasca in abundenta si sa obtina binemeritatul buget pentru un proiect sau munca lor. Trebuie sa arati irezistibil si mult mai important, sa te simti irezistibila. In rubrica "Tu, ideala" din acest numar, citeste despre ce stare si ce tinuta sa adopti la negocierea proiectului tau pentru un buget mare!

pag 28



## ALIN TEMELIESCU

Este editia lunii aprilie, o luna speciala cu noi inceputuri in care vei gasi un articol despre barbatii care s-au imbracat cel mai bine la cea de-a 95-a editie a Premiilor Oscar. Fii stylish in aceasta primavara!

pag 48

## SILVIA DRAGOMIR

Oricine face greseli la shopping - scuzabile daca se intampla o data, dar care devin problematice cand se repeta mereu. Cand cumperi o bluza care nu-ti vine bine - asta e, se intampla oricui. Dar cand ai un sifonier plin cu bluze/ piese care nu-ti vin bine ar trebui sa te intrebi de ce si sa cauti solutia.

pag 34

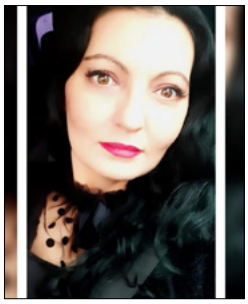
## OANA ENESCU

In sezonul de primavara - vara cele mai indragite si cautate tesaturi sunt cele naturale, proprietatile de control a temperaturii corpului, lipsa fenomenlului electrostatic cat si natura lor biodegradabila fiind foarte apreciate. Cele mai cunoscute tesaturi sunt realizate din fibre 100% vegetale, insa discutiile actuale despre sustenablitate au dus la crearea de amestecuri de fibre naturale si sintetice, care ajuta la mentinerea si chiar imbunatatirea calitatilor initiale ale acestora.

pag 32

*Daca iti doresti sa ajungi mai repede la articolul sau autorul preferat, apasa pe poza acestuia sau text si vei fi redirectionat INSTANT!*

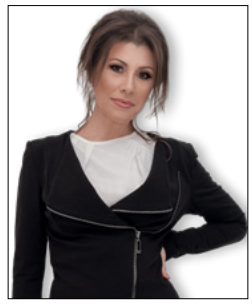
# - CE NE SPUN AUTORII -



## ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, in luna aprilie ne continuam calatoria in universul fascinant al lecturilor alese descoperind impreuna cele mai noi aparitii editoriale ale lunii precedente, dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Ne infrumusetam primavara citind si recomandand carti bune din literatura clasica si contemporana! O primavara cu multe povesti frumoase!

pag 98



## IRINA KUHLMANN

Increderea de sine este piatra de temelie a succesului in viata. Gandeste-te ca sunt multi oameni care nici pe departe nu au capacitatea ta, frumusetea ta fizica si sufleteasca, intelepciunea ta, insa au acea incredere de sine care ii ajuta sa cucereasca ceea ce tu nu poti cuceri.

pag 116

## NICOLETA CHERTIF

In aceasta frumoasa luna, vin cu solutii pentru cei si cele care spun: Oh! My skin! Cum ar fi sa avem o piele tanara mereu sau sa scapam de acnee fara injectari? Exclusiv pentru cititorii revistei, beneficiile 3PHASIC SYSTEM. Pe scurt, rasfatul non-invaziv.

pag 64

## DENIZA CRISTIAN

Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte este mai mult decat o carte si mai mult decat un instrument de introspectie, auto-analiza si descoperire a unor adevaruri universale, ci si o sursa revelatoare si inepuizabila de solutii pentru o viata traita cu sens, in care inima si mintea sunt aliniate si pline de vitalitate. In vremuri agitate, in care pandemia ne-a destabilizat pe multi, in care razboiul ameninta sa ne fure bucuria si curajul de a mai privi spre viitor, prof. Constantin Dulcan ne indeamna prin intermediul acestei carti sa facem pace mai intai in interiorul nostru, pasind astfel pe calea vindecarii si facand saltul de la inteligenta la intelepciune.

pag 113

1C
· FAM

th
Year
OST

**REVISTA FAMOST**

**APRILIE 2023** marcheaza intrarea in al 10-lea an de existenta, o perioada care a trecut destul de repede, timp in care am evoluat, ne-am bucurat impreuna de lucruri frumoase, am creat lucruri minunate si am intalnit oameni deosebiti. In toti acesti ani, am traversat impreuna o perioada cel putin interesanta, de la evolutia galopanta a internetului si a tehnologiei care ne inconjoara astazi, pana la o mai buna cunoastere a noastra, la care adaugam mai nou, pandemia, respectiv razboiul cu care suntem contemporani.

Ne bucuram si ne mandrim cu toate realizarile din tot acest timp, cu faptul ca am reusit sa rezistam si tot ce ne dorim acum este sa avem parte de continuitate si sa reusim sa ne dezvoltam si sa progresam. Asa ca, daca cititi acest randuri, va invitam sa ne ramaneti aproape, sa ne cititi si sa ne bucuram impreuna de lucrurile frumoase!

DENIS RADU se afla pe coperta editiei aniversare de 10 ani si ne vorbeste la interior despre cariera de PR, ce inseamna aceasta in Romania si care sunt tendintele in aceasta privinta. DANIELA SALA il are invitat pe actorul de comedie GEORGE TANASE care ne vorbeste despre inceputurile sale, despre cariera, gandurile si directiile actuale. POPESCU-BOCA ELENA-ROXANA ne face cunostinta cu doua evenimente grandioase din toamna acestui an, Luxury Masters Expo si Art Lovers 911, ce reprezinta ele si ce aduce nou pe piata autohtona.

Clubbing

Cool Collection este ultima colectie vestimentara ce poarta semnatura CERA MIHAILESCU si ne este adusa in atentie de DANIELA SALA, in timp ce Mirela Novak ne ajuta cum sa atragem abundenta in viata noastra + cateva sfaturi vestimentare utile. OANA ENESCU continua cu "Ghid de tesaturi" - partea a 2-a aducandu-ne in prim plan de aceasta data, fibrele vegetale. Fiecare facem greseli cand cumparam articole vestimentare, dar iata ca SILVIA DRAGOMIR sare in ajutorul nostru si ne ofera sugestii care sa ne ajute sa cumparam constient si inteligent. ALIN TEMELIESCU ni-i aduce in atentie pe cei mai bine imbracati barbati de la editia din 2023 a Premiilor Oscar, iar BEATRICE LIANDA DINU ne prezinta o interesanta colectie, Greece of Love. Fotograful JUAN FRANCISCO PAGÁN reprezinta o prezenta deosebita in aceasta editie, prin prezentarea a catorva fotografii din ultima colectie a designerului vestimentar, ISABEL SANCHÍS, direct de pe catwalk.

NICOLETA CHERTIF ne-a obisnuit sa ne ofere informatii interesante despre ingrijirea parului, dar, pentru a avea parte de o frumusete completa, ea ne prezinta si avantajele folosirii 3Phasic System. Continuam cu frumusetea prin intermediul multor articole "de sezon", sfaturi si secrete care te vor ajuta sa fii mai frumoasa si mai ingrijita.

Frumusetea interioara este la fel de importanta, ea putand fi cultivata si prin citit, in sprijinul acestuia venind ROXANA NEGUT care ne aduce in prim plan ultimele aparitii literare romanesti si internationale ale lunii martie 2023. In continuare, DENIZA CRISTIAN ne prezinta cartea "Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" - autor DUMITRU CONSTANTIN DULCAN, in timp ce BLOG DE ZAMBIT aduce un elogiu lunii aprilie, vazand doar ce e mai frumos, pentru noi, oamenii.

Increderea in sine este de o importanta cruciala cand vorbim de succes si despre acest subiect ne vorbeste IRINA KUHLMANN in articolul dedicat acestui subiect. Despre Huna si avantajele ei ne vorbeste GINA VEVERITA, iar BEATRICE LIANDA DINU ne invita sa calatorim in judetul Dambovita la Pucioasa. Despre alimentatie, tendinte in alimentatie, miscare si alte lucruri benefice stilului nostru de viata, gasiti informatii in multe din articolele gasite in revista Famost aprilie 2023.

Va invitam asadar sa parcurgeti o editie a revistei - frumoasa, interesanta si utila, dorindu-va in continuare multa sanatate si o primavara frumoasa, plina de bucurii! PE DATA VIITOARE!

NOTA EDITORULUI

# CITESTE ASTAZI CE VEI AFLA MAINE!

REVISTA FAMOST

# Blog de zambit

Cand eram mica, nu imi placea deloc luna aprilie, din cauza modului in care incepea - Ziua Pacalelilor. Noroc cu parfumul ciresilor infloriti, verdele care incepea sa umple intreaga natura cu optimism, zilele mai lungi si calduroase care ma relaxau. Imi displaceau pacalelile si farsele, care de multe ori ma speriau. Ce ironie ca dupa ce am crescut, am ajuns sa ma pacalesc singura de atatea ori.

E ciudat cum de Valentine`s Day si Dragobete, multi spun ca iubirea trebuie sarbatorita in fiecare zi, de ce-am avea nevoie de o zi anume. La fel si cu femeia care trebuie sarbatorita in fiecare zi, nu doar pe 8 martie. Dar pe 1 aprilie, nimeni nu intreaba de ce avem nevoie de o zi a pacalelilor, cand noi ne pacalim in fiecare zi.

Acum cativa ani, spuneam clar si raspicat ca mie nu imi place sa primesc flori, desi iubesc florile, le-am iubit intotdeauna, imi place sa vad flori in vaza in fiecare anotimp, imi dau o stare de bine, imi infrumuseteaza viata. Cum nu primeam niciodata, cu nicio ocazie, spuneam asta cu voce tare, nu pentru a-i convinge pe ceilalti, cat pentru a ma pacali pe mine. Altfel, ar fi trebuit sa recunosc ca nu ma aflam in locul potrivit. Nu florile erau problema, ci afectiunea dupa care tanjeam si pe care nu o aveam. M-am pacalit zi de zi, ca intr-un 1 aprilie continuu, pana cand sufletul si mintea mea au refuzat sa mai accepte.

E o poveste scurta si poate vi se pare ciudata. V-am scris-o ca sa intelegeti de ce am vrut ca in articolul de luna asta sa va urez sa va pacaliti cat mai putin.

Sa fiti sinceri cu voi, sa recunoasteti ceea ce iubiti, ceea ce va face fericiti, ceea ce va implineste, dar si ceea ce nu. Sa recunoasteti ceea ce va intristeaza, ceea ce va face rau, ceea ce va oboseste. Sa lucrati cu lucrurile astea, sa le evidentiati pe cele pozitive si manageriati pe cele negative. Pentru ca la un moment dat, interiorul nostru nu mai accepta pacalelile si atunci se intoarce chiar si el impotriva noastra.

Linistea si fericirea isi gasesc locul intr-o casa ai carei pereti au fost construiti cu sinceritate.

***Luna asta va doresc ca singurele zile ale pacalelilor in viata voastra sa fie cele de 1 aprilie!***

“

OBSTACOLELE NU TE POT OPRI. PROBLEMELE NU TE POT OPRI.
*MAI MULT, ALTI OAMENI NU TE POT OPRI.*
DOAR TU TE POTI OPRI.

- JEFFREY GITOMER

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

WWW
FAM

OSTro

# MOD ROMAN

Moda romaneasca este un peisaj fascinant si divers, care reflecta istoria, cultura si traditiile bogate ale tarii si chiar daca nu este comparabila cu scenele din marile tari, cea autohtona este unica, distincta, cu o recunoastere atat interna cat si la nivel international.

Unul din cele mai importante aspecte din moda romaneasca este imbinarea elementelor traditionale si moderne, imbracamintea tragandu-si radacinile din istoria lunga a regiunii care dateaza din epoca dacica. In moda romaneasca moderna sunt utilizate motivele populare si broderia, dandu-i un aspect unic si recunoscut; in plus, elementele traditionale imbinate cu materialele si stilurile actuale, creeaza o interesanta fuziune a vechiului si noului.

In ultimii ani, designerii romani au atras atentia internationala prin abordarile inovatoare si neconventionale, multi dintre ei remarcandu-se prin colectiile prezentate in multe din colturile lumii. Recunoasterea a venit din stilurile lor unice, care abordeaza avangardismul si minimalismul, la fel ca utilizarea materialelor si tehnicilor neconventionale.

Unul din cele mai importante evenimente de moda care se desfasoara in tara noastra este Bucharest Fashion Week, care prezinta cele mai noi colectii ale designerilor romani si internationali si care atrage profesionistii din domeniu din intrega lume. Se mai remarca de asemenea City Fashion Week Cluj si Feeric Fashion Week, ambele prezentand designeri de moda emergenti si spectacole neconventionale.

Daca vorbim de tendintele din moda romaneasca, se poate remarca utilizarea culorilor indraznete ca rosu, galben, albastru, verde, la fel ca utilizarea materialelor si texturilor neconventionale ca PVC, neopren si materiale reciclate.

# A EASCA

MODA ROMANEASCA PER ANSAMBLU ESTE SI RAMANE UN PEISAJ FASCINANT SI VIBRANT CARE REFLECTA MOSTENIREA CULTURALA BOGATA A TARII, SPIRITUL EI INOVATOR SI NECONVENTIONAL

Moda romaneasca se aliniaza si ea tendintelor de protejare a mediului inconjurator, existand multi designeri care folosesc materiale organice sau reciclate, in timp ce altii incorporeaza mestesugurile si tehnicile traditionale pentru crearea colectiilor si produselor sustenabile. Accentul care se pune pe durabilitate face parte dintr-o tendinta mai larga din industria modei, consumatorii devenind din ce in ce mai constienti de impactul productiei de imbracaminte asupra mediului, solicitand astfel optiuni durabile si ecologice.

In privinta pietei de moda din Romania, industria este comparativ mica cu pietele internationale, dar cu toate acestea exista semne care arata ca se indreapta rapid in directii bune si asta datorita unor designeri emergenti care isi fac un nume atat la nivel national cat si international. Mai mult, se observa un interes din ce in ce mai mare al consumatorilor romani care apreciaza valorile romanesti, dar si stilurile neconventionale abordate de creatorii de moda din Romania.

Moda romaneasca per ansamblu este si ramane un peisaj fascinant si vibrant care reflecta mostenirea culturala bogata a tarii, spiritul ei inovator si neconventional. Amestecand elementele traditionale cu cele moderne, utilizand culorile indraznete si tehnicile inovatoare, moda romaneasca castiga din ce in ce mai mult respect si recunoastere la nivel international. Speram ca pe masura ce industria modei romanesti incepe sa se dezvolte, ea sa devina din ce in ce mai interesanta si sa vedem tendintele si stilurile autohtone cum evolueaza si cum isi vor pune amprenta deopotriva in mediul autohton si in moda internationala.

# TOTUL DESPRE MODA CU DANIELA SALA

# CLUBBING COOL COLLECTION

BY CERA MIHAILESCU

COLECTIA CAPSULA ARE IN JUR DE 5 OUTFITURI, DAR MULTE ACCESORII. SUNT 5 CULORI. FIECARE CUPRINDE ACCESORII DIFERITE.

*Foto :* LAURENTIU DUMITRU
SILVIA POPESCU (Bravo ai stil)

**Ai pregatit o noua colectie. Ce secrete ne poti dezvalui in premiera?**

Mi-am propus sa inspir IARNA.

Sa-i fiu muza ... Am ales sa o misc, sa-i dau "rosu in obraji" ... Sunt dispusa sa-i dansez pe gheata, sa-i sting "raceala".

O voi strange in brate cu riscul sa fiu ranita de turturii ascutiti. O simt fragila, mereu sensibila la vederea Soarelui. As vrea sa o apar de toata rautatea OAMENILOR, de fortele naturii, de timp si spatiu.

E singura, dar SEMEATA! Are o inima puternica, atat de curata, ca DOARE.

Sora ei, VARA 😜, atat de superficiala, traieste intens, se bucura de nisipul fierbinte, de bronzul tinerilor si ciripitul pasarilor. E aleasa! E rasfatata! E iubita. Si totusi, nu are prestanta. E naravasa dar usor de imblanzit. Se lasa curtata. Zambeste cu subinteles ... E tanara si frumoasa.

MEREU am cautat unicitatea. Si ... IARNA e UNICA!!! ❤️ Cu aceasta postare, pe online m-am regasit in ideea colectiei ... Personificarea in antiteza a celor doua anotimpuri. Pentru ca, desi o evitam, IARNA are REGALITATEA!

Colectia capsula "Clubbing Cool Collection" a venit in urma unei nevoi/ necesitati pe care am resimtit-o de cativa ani, in "cariera" mea de schioare :))). Am cochetat cu acest sport, recunosc :))), mai mult pentru tinute si clapari. 😂 Seara, mai ales in strainatate (Austria, Italia), dupa cateva urcari/ coborari ne opream la "after-ski club", acele mini cabane unde, dupa ce ne lasam schiurile si betele afara, ne retragem la mancare buna, vin fiert si un dans pe masura :)). Ei bine, in timp, lucrurile au evoluat si "fetele" au inceput sa-si aduca "eva tinute" in rucsac sa se poata simti mai usoare, mai sexi ...

Nu poti dansa in interior in salopeta de ski ... Moda devenise o "ameteala", o combinatie nereusita intre produse sexi, boots, malete si pantaloni din neopren. Nimic special ...

Asa mi-a venit ideea! Mai ales ca noi, romancele, pe partiile din Bucegi avem un alt concept despre party, outfituri ...

**Ce obiecte vestimentare vedem?**

Colectia capsula are in jur de 5 outfituri, dar multe accesorii. Sunt 5 culori. Fiecare cuprinde accesorii diferite. Sunt corsete, colanti, pantaloni, chiloti matlasati, geci maxi, casti, genunchiere, aparatoare, manusi, ochelari de ski, peruci, extensii ...

**Ce te-a inspirat in realizarea acestei colectii?**

Cand NUBA CHALET si-a anuntat deschiderea anul trecut, s-a nascut si idea "capsulei". Pentru ca da, am dorit ceva unic, cateva piese speciale proiectate fix pe ideea de "after-ski club". Desi diferit de strainatate, conceptul se muleaza pe ambele zone geografice. Tinerii si nu numai (eu cred ca devin bunica in curand, NU, ERIC? :)), petrecem mult timp in cluburile montane si ale capitalei. Petrecerile nu se opresc, din fericire. 😂

Iar de tinute de club ... parca se simtea nevoia.

**Ce materiale ai folosit pentru aceste piese vestimentare?**

Colectia capsula Clubbing Cool Collection are ca "materiale vedeta" latexul si pielea ecologica. Foarte mult mi-a placut cum a "dat" in poze ARGINTIUL!!! Efectiv stralucea in albul imaculat al partiei ...

Legat de toata povestea "evenimentului de lansare al colectiei" ... Aici nu pot sa nu va impartasesc cateva secrete din spatele scenei.

O echipa MINUNATA - destul de mare de artisti, pe care am ales-o cu multa grija, a pornit (cu o super DORINTA) spre Poiana Brasov, intr-un week-end. Am fost peste 10 persoane. Foto/ video/ modele/ colaboratori/ prieteni. Efectiv o ECHIPA DE SUFLET! Ne-am cazat, am pus la punct detaliile pentru a doua zi dimineata. Evenimentul era chiar pe partie, la NUBA CHALET. Ora de intalnire: 7:00!

Erau -25 grade Celsius! -25!!!

O alta dorinta de a mea a fost sa pun modelele pe tocuri de 15 cm. Pe partie!!! Ganditi-va!!!

Ei bine, deja imbracate, fetele mele, inclusiv eu, am venit fata in fata cu frigul!!! Inca nu-l cunoscusem pana la 50 de ani ...😂 Nu va imaginati ce a fost acolo. Toti eram impietriti!!! Fotograful poza turturi ... Nu aveam nici miscari, nici atitudine, nici auz :))) ... TOTUL parea un chin.. O prietena/ avocat/ model (pentru ca, de atunci o divinizez) venise deja cu temperatura si pe antibiotice ... Dupa cateva minute, a lesinat ... Am sarit toti cu geci pe ea ... Ne-am speriat ... Altele plangeau ... de fapt nu existau efectiv lacrimi pe fata ... Ci gheata ... In sfarsit, oamenii au fost supranaturali!!!! De exceptie!!!

Am revenit, din nou, dar dupa amiaza la o noua sesiune foto. Deja soarele ne iubea iar Dj-ul de la NUBA era pe Dance FM ... Vin fiert, atitudine, clienti curiosi in jur, schiori mirati la vederea noastra pe partie ... Efectiv a fost un MIRACOL, O IMENSA REALIZARE!

A fost si un tanar specialist in TIK TOK -uri, un talent ... Dar, artistul foto a fost DE EXCEPTIE!!! Cel mai "adaptabil la orice" om pe care l-am cunoscut vreodata! Un inger!

Colectia capsula a durat destul de mult, ea fiind decalata de alte colectii mici, dar importante. Am lucrat pe bucati, produsele necesitand multa atentie.

AS VREA SA DAU FEMEILOR ROMANCE DORINTA DE A SE INFORMA MAI MULT IN ZONA FASHION. SUNT ATAT DE FRUMOASE ... AVEM O TARA CU O MARE BOGATIE: FEMEILE!!! NU AU EGAL! DAR, AU NEVOIE DE CONSILIERE IN MODA, ATITUDINE, STIL ...

IDEEA DE "TOC INALT PE PARTIE" ESTE TOCMAI O ANTITEZA ARTISTICA, O "IESIRE" DIN ANESTEZIE, O PROVOCARE IN FATA PARTIEI DE SCHI, CHIAR SI O PARODIE DULCE.

**Cum ai descrie femeia care poarta creatii semnate de tine?**

Femeia, pentru mine nu exista, nu imi ramane intiparita in memorie daca nu are urmatoarele obligatii: igiena, zambet (indiferent de trairile interne), dorinta de schimbare in permanenta, de autodepasire, reinventare. La fiecare minut LUMEA se transforma!! Rolul FEMEII in acest univers este sa uimeasca intr-un mod dulce, cald, inocent, dar cu un accent subtil pe unicitate. E greu, dar nu imposibil!

Femeia nu are varsta. Exemplul sunt EU. Astazi m-am imbracat in LATEX. De sus pana jos. La 50! Si? Conteaza? Secretul este unul singur: "Cum ma face sa ma simt tinuta mea de astazi???" Ei bine ... Raspunsul este : BETON! 😉 Nu conteaza kilogramele (atata timp cat incerci sa le ascunzi), nu conteaza "ceilalti" decat daca iti aduc un aport pozitiv!!!

**Cum este sa fi creator de moda in Romania?**

Nu este greu. Cred ca toti avem locul nostru sub soare. Toti suntem unici. Poate ... ar fi trebuit sa intru mai puternic pe piata. In ultimii doi ani am renascut. Nu cred ca tine de varsta, relatii, bani. Tine de forta ta, de increderea ca esti bun!

**Cum pot fi accesorizate corect creatiile din noua ta colectie?**

Accesorizarea corecta implica studiu. As vrea sa dau femeilor romance dorinta de a se informa mai mult in zona fashion. Sunt atat de frumoase ... Avem o tara cu o mare bogatie: femeile!!! Nu au egal! Dar, au nevoie de consiliere in moda, atitudine, stil ... E atat de complex internetul ... Atat de usor, la un click distanta. 😊

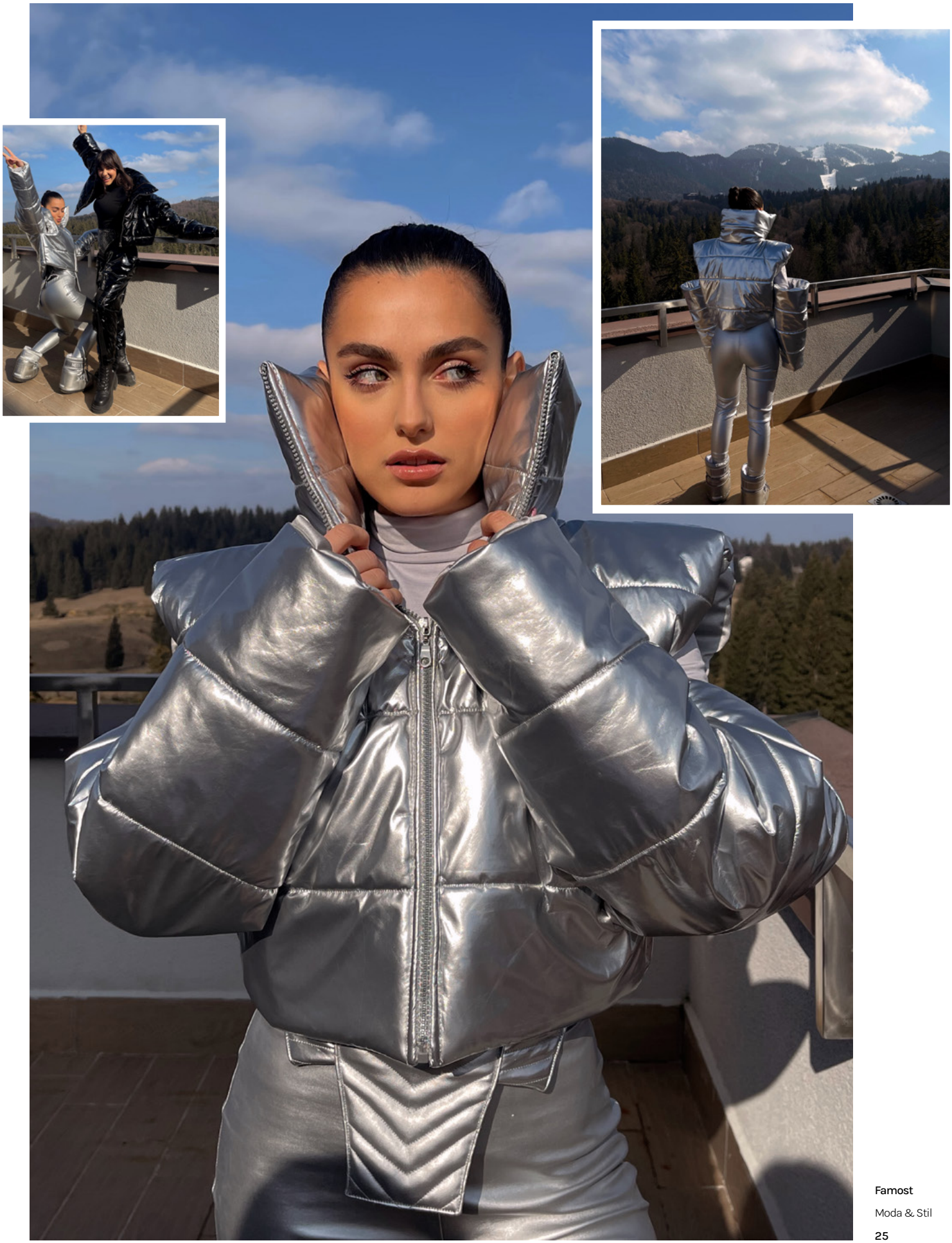
Latexul este un material pretentios, orgolios, puternic. Langa o tinuta din LATEX nu au loc accesoriile. Nimic! Modul in care am gandit colectia implica genul de accesorii tip "poveste" ... Le-am dat o legatura, o traire, am gandit un personaj. Casca de motor cu extensia de par/ tip coada te duce putin spre un spatiu necunoscut, unde EA este TOTUL! Ne jucam putin cu "trairile" ... moda este o stare, nu o carpa ... Perucile au un rol special, atat ca protectie la -20 grade, dar si pentru nuanta fascinanta a zapezii.

Ideea de "toc inalt pe partie" este tocmai o antiteza artistica, o "iesire" din anestezie, o provocare in fata partiei de schi, chiar si o parodie dulce.

**Pregatesti si un eveniment de lansare al colectiei?**

Da. Dar un eveniment atipic, pe care inca nu vreau sa il dezvalui.

**Carei femei te adresezi cu noua ta colectie?**



PE LANGA ARTA SI MESERIE, CRED CA EXISTA UN AL TREILEA FACTOR SI ANUME LIBERTATEA DE EXPRIMARE, PUTEREA DE CREATIE. UN OM FERICIT FACE MINUNI!

**Pe ce podiumuri internationale au fost prezentate creatiile tale?**

In viitor, mai precis in 2024 urmeaza si depasirea granitelor. Clientii mei sunt in toata lumea, cei fideli in Germania, Spania, Austria, Dubai, Canada, SUA, Franta. Insa o prezentare de moda pe podiumurile internationale urmeaza in curand!!

**Pentru ce vedete ai creat tinute?**

Vedete ... O, Doamne .. Sunt multe, oameni minunati, femei superbe. Nu as da nume, pentru ca pot omite pe cineva si nu vreau sa supar ...

**Cat la suta consideri ca este arta si cat la suta consideri ca este meserie invatata aceasta arie a designului vestimentar?**

Pe langa arta si meserie, cred ca exista un al treilea factor si anume libertatea de exprimare, puterea de creatie. Un om fericit face minuni! Atunci cand faci moda, planetele din jurul tau nu reusesc sa te mai atinga. Nimic nu te opreste. Nimic nu iti poate lua darul. Moda te hraneste, moda te urca, moda iti este confident si iubita.

**Care a fost cel mai nonconformist obiect vestimentar creat de tine?**

In '97 am creat o rochie de mireasa din blana de dalmatian. Evident, ecologica! Prezentarea a fost in Casa Poporului, iar modelul a intrat pe podium insotita de un caine cu pedigree, un superb dalmatian cu zgarda din pietre Swarovski. 😜

**Ce inseamna pentru tine designul vestimentar?**

Designul vestimentar inseamna supravietuire intr-o lume gri.

**Care sunt tendintele in anul 2023 in moda si ce le recomanzi pasionatelor de moda?**

Tendinte ... Pielea ecologica sau naturala este vedeta anului!!! Camasi din piele, trench-uri, pantaloni drepti sau colanti, fuste maxi. Vine in forta denimul, se reinventeaza total prin rochii, jachete, accesorii. Se poarta din nou lungimea maxi, cum spun designerii: "floor sweeping" (maturatoare de podele) :))). Geci supradimensionate, fuste lungi, pardesie lungi. Cizmele lungi care functioneaza aproape la fel ca niste pantaloni, seamana deseori cu cizmele de pescar. De mare interes sunt si gentile amuzante, care devin must have-ul unei tinute.

**Ce planuri ai pentru urmatoarele luni?**

Urmatoarele luni vin sa reconstruim noul brand CERA MIHAILESCU, sa il reactualizam, redefinim. Este un proces lung, greu, dar necesar. In primul rand m-am schimbat EU, ca om, mi-am reevaluat principiile, dorintele, emotiile. De aici vine rebrandingul!

**De unde pot fi achizitionate creatiile tale?**

De pe cele doua site-uri online, din NOUL SHOWROOM CERA MIHAILESCU, mutat intr-o noua locatie. Practic, CERA MIHAILESCU este "UN NOU, TOTAL".

# MATERIALISTA IN ABUNDENTA!

## CUM TE IMBRACI LA NEGOCIEREA PROIECTULUI TAU PENTRU UN BUGET MARE!

UNA DINTRE CELE MAI DIFICILE EXPERIENTE PE CARE LE TRAIESTE O FEMEIE ESTE DE A SE IMPUNE IN LUMEA OAMENILOR DE AFACERI SI DE A CERE REMUNERATIA PE CARE O MERITA. DE MULTE ORI O FEMEIE EZITA SA CEARA UN ANUMIT BUGET, SPERAND CA MUNCA EI VA FI RASPLATITA. DIN PACATE, NU ESTE ASA, DECI IA TU INITIATIVA SI PREGATESTE-TE SA TE SUSTII!

*Ce inseamna o femeie in abundenta?*

Femeia care vede abundenta in orice ... orice lucru din viata ei. De exemplu: o femeie in abundenta este responsabila pentru starea ei si aceasta nu poate fi influentata decat de ea. O zi ploioasa, agitata si in trafic nu va putea sa ii afecteze starea, pentru ca ea, oricum va vedea cerul cu alti ochi si va analiza doar masinile frumoase si scumpe din trafic.

Abundenta banilor este peste tot ... in haine, mancare, in lucrurile din casa ta si din jurul tau. Si toate astea vin catre tine datorita starii tale de abundenta.

Ca sa fii mai aproape de energia banilor, este bine sa o intelegi si sa o simti. Cum o simt Eu: "*ea este puternica si infinita, este densa, posesiva si foarte corecta. Este cea care vine in ajutorul meu atunci cand sunt pregatita sa actionez.*" Dar in momentul in care tu ai doar pretentii, griji, frici, atunci energia banului nu vrea sa vina. De ce? Pai tu ai vrea sa fii in jurul unui om plin de neincredere si cu pretentii?

*Incepe sa vezi abundenta in lucruri simple!*

## *Regulile abundentei*

**1. Modul de gandire**: tu alegi gandirea si atitudinea fata de lucrurile care te inconjoara.
**2. Dezvoltarea ta**: o femeie in abundenta se dezvolta in permanenta.
**3. Legea atractiei**: starea si gandirea ta va atrage vibratia in care esti.

## *Sfat!*

*Banii iti inmultesc personalitatea si starea ta. Banii nu te schimba, ci doar intaresc ceea ce esti TU! Ai incredere in tine, iubeste si intelege ca banii sunt in tot ceea ce vezi zilnic!*

## *Cum te imbraci la negocieri pentru a obtine un buget mare!*

Din prima clipa, tinuta ta trebuie sa comunice ca "*PROIECTUL TAU ESTE INDISPENSABIL PENTRU COMPANIA LOR, CA STII CE TREBUIE SA FACI PENTRU A REZOLVA ORICE SARCINA SI CA VALOAREA TA SE REFLECTA IN BUGETUL ACESTUI PROIECT*".

**Costumul**: serios si business va fi arma perfecta pentru a-ti duce la indeplinire planul. *ATENTIE*! Cu o croiala foarte buna si sa vina turnat pe tine! Daca e costum cu fusta, atunci lungimea fustei sa fie potrivita tie si pliurile sa fie perfect aranjate; in cazul in care optezi pentru pantaloni, ai grija sa nu faca cute in zona slitului! Deci, ai nevoie de un costum din piese deosebite, dar care sa cada perfect. Renunta la costumul clasic!

**Camasa**

- Camasa trebuie sa fie la fel de bine croita precum costumul. Un guler prea inalt sau prea strans iti poate da un aer rigid, asa ca las-o descheiata pana la al treilea nasture.

**Incaltamintea**

- Incalta-te cu o pereche de pantofi cat mai puternici, care sa te oblige sa stai dreapta atunci cand prezinti proiectul!

**Culoarea**

- Griul denota putere. Si negrul este o alegere extraordinara, daca te avantajeaza.

*Exercitiu pentru a gandi in abundenta*

*1.* Scrie in fiecare zi cel putin 10 lucruri pentru care esti recunoscatoare.

*2.* Incepe din acest moment sa iti controlezi gandirea si starea. Ia totul in mainile tale.

*Asigura-te ca tinuta ta creeaza un tot unitar!*

*Pentru ca,*
VA IUBESC

# VANILIA IN TENDINTE

vaniliei au crescut cu aproape 80%. Nume ca *J-Lo, Margot Robbie, Meghan Markle, Selena Gomez* poarta aceasta culoare in mod frecvent, semnaturi de stil care sustin aceasta tendinta.

Din punct de vedere practic este mai usor sa te imbraci intr-o singura culoare dimineata si chiar daca albul poate parea destul de dur intr-o lumina nepotrivita, acest alb cremos iti ofera un look luxos, ce il face pe purtator sa arate foarte stylish. Daca nu iti este frica sa o porti pe timp de ploaie, culoarea delicioasa a vaniliei poate face diferenta si chiar daca poate parea ca este destinata modei de inalta clasa, exista destule branduri care pot replica aceasta nuanta, astfel ca vei putea si tu imbratisa un articol sau mai multe.

Culoarea anului 2023 este VIVA MAGENTA - energie si vigoare, dar poate ca este prea puternica pentru anumite stiluri si gusturi, chiar si in combinatie cu alte culori. In acelasi timp, poate nu reflecta exact starea de spirit si/ sau personalitatea purtatorului sau poate pur si simplu nu o consideri potrivita pentru perioada primaverii. De remarcat insa este culoarea vaniliei care a fost vazuta in multe outfituri, mai ales in timpul iernii - ceea ce e normal, dar se pare ca are continuitate si in aceasta perioada.

*Ce face speciala aceasta nuanta?* Foarte populara in retelele de socializare, "vanilla girl" se desprinde de albul imaculat dar oarecum rigid, prin nuante de alb de lapte, smantana, crema de biscuiti, care, transpuse in articole vestimentare, ofera un look somptuos, distins si o eleganta greu de egalat, dar totul intr-o nota calda si prietenoasa.

Interesul pentru culoarea vaniliei a fost unul destul de ridicat, statisticile aratandu-ne cifre de aproape 100 milioane vizualizari pe TikTok legate de aceasta, in timp ce cautarile pe Google in privinta articolelor vestimentare in culoarea

O nuanta interesanta, culoarea vaniliei arata inca o data ca gusturile si tendintele astazi sunt facute de moda de strada, nu tin cont de anumite institutii, branduri sau tendinte impuse, nu pot fi controlate. Ca ea se regaseste sau nu printre preferintele tale e un lucru care intra in zona propriului stil vestimentar, gusturilor, personalitatii ... important este sa porti exact ce ti se potriveste.

JACQUEMUS 2020

JACQUEMUS 2022

# GHID DE TESATURI

## - FIBRELE VEGETALE -

*text* : OANA ENESCU

In sezonul de primavara - vara cele mai indragite si cautate tesaturi sunt cele naturale, proprietatile de control a temperaturii corpului, lipsa fenomenului electrostatic cat si natura lor biodegradabila fiind foarte apreciate. Cele mai cunoscute tesaturi sunt realizate din fibre 100% vegetale, insa discutiile actuale despre sustenablitate au dus la crearea de amestecuri de fibre naturale si sintetice, care ajuta la mentinerea si chiar imbunatatirea calitatilor initiale ale acestora.

# inul

Inul este apreciat de secole intregi pentru textura sa incomparabila si proprietatile unice - absorbant, racoros si antistatic, inul este sinonim cu eleganta clasica, relaxata si transcende trendurile de sezon. Este cea mai veche fibra, depasind bumbacul si chiar lana, fiind prelucrat in diverse feluri, de la tesaturi fine si matasoase pana la cele rigide.

In epoca medievala acesta era folosit sub armura de lanturi, in camasi sau jachete matlasate, iar in epoca renascentista devenea un simbol al statutului social - statutul unui gentleman era evaluat in functie de cantitatea si calitatea inului utilizat in garderoba. In timpul Primului Razboi Mondial insa, cerinta pentru acest tip de material a devenit foarte mare pentru realizarea corturilor sau parasutelor, asa ca popularitatea acestuia in vestimentatie tinde sa scada, fiind inlocuit de tesaturile sintetice care erau mai aliniate cu cerintele si preocuparile lumii moderne.

Astazi, odata cu noile evolutii tehnologice, s-au dezvoltat amestecuri si tipuri de finisare pentru in care sa asigure in continuare relevanta acestuia insa sa ii imbunatateasca proprietatile - sa reduca gradul de sifonare si sa creasca gradul de rezistenta.

Aproximativ 70% din piata de in este utilizata in industria fashion, cei mai mari producatori fiind Italia si Franta in Europa, dar si Japonia. Din punct de vedere ecologic, inul poate fi un produs 100% sustenabil, planta din care este realizat nefiind daunatoare solului, nu necesita cantitati mari de apa sau energie pentru a fi procesat si nici substante chimice pentru a fi vopsit, este biodegradabil, iar rezistenta acestuia este de 12 ori mai mare decat a bumbacului, ceea ce inseamna ca un produs realizat din in nu va trebui inlocuit la fel de des ca unul din bumbac.

De aceea si pretul acestuia este mai ridicat, adresandu-se unei piete de nisa.

DIOR 2022

VALENTINO 2019

# bumbacul

Cea mai democratica tesatura, bumbacul, ofera o gama de posibilitati nelimitate de la productia de articole de fast-fashion pana la articole de designeri renumiti din gama luxury. Popularitatea sa este data de proprietatile acestuia absorbante si de multitudinea metodelor de prelucrare care ofera aspecte din cele mai diverse.

Desi cultivarea acestei plante a inceput initial in India si America de Sud, astazi bumbacul este produs in mai mult de 100 de tari; este estimat ca in industria productiei, prelucrarii si manufacturii bumbacului lucreaza peste 300 de milioane de oameni. Cel mai mare producator de bumbac este China, care proceseaza 40% din bumbacul utilizat la nivel global, atat pentru consum intern cat si pentru export.

Clasificarea bumbacului se face in functie de scopul si pretul acestuia, caracteristicile fiind lungimea fibrei, culoarea, puritatatea si finetea/ maturitatea. Bumbacul de lux este definit ca avand proprietati superioare datorita fibrei mai lungi, care il fac mai placut la atingere si vedere. Bumbacul Egiptean - cultivat in Egipt, Sea Island cultivat in regiuni din Caraibe si Bumbacul Pima, cultivat de indienii Pima in regiuni din sud-vestul Americii, sunt categorii care definesc acest tip de produs, destinat sectorului de lux al modei.

Din punct de vedere ecologic, aceasta fibra are nevoie de cantitati extrem de mari de apa pentru a fi produs, utilizeaza pesticide si insecticide daunatoare solului, iar cererea mare de bumbac la preturi competitive pune probleme legate de exploatarea lucratorilor din industrie. Cu toate acestea, bumbacul ramane cea mai utilizata si indragita fibra naturala la nivel global, in mare parte datorita versatilitatii - de la tricoul basic pana la jeans - si a texturii placute a acesteia.

# SHOPPING

## TENTATII & GRESELI

*Text* : S I L V I A  D R A G O M I R - Image Consultant & Style Specialist

TE REGASESTI IN TENTATII SI GRESELI? SAU DOAR IN UNA ORI IN CEALALTA? IMPORTANT ESTE SA LE CONSTIENTIZEZI. SA INVETI DIN GRESELILE TALE SI SA CUMPERI DOAR CE ITI VINE BINE.

Oricine face shopping este supus atat tentatiilor cat si greselilor. Iar shopping facem toate - mai mult sau mai putin - dar toate. Unele la schimbarile de anotimp, altele in perioadele de reduceri, ori inaintea concediilor, cand e nevoie de piese sau accesorii noi etc.

*DACA FACEM TOATE SHOPPING NU INSEAMNA SI CA FACEM TOATE LA FEL.*

Unele cumparam de nevoie, altele de placere, de plictiseala, de fitze, tentate sau din multe alte motive - si fiecare avem rezultate pe masura. Rezultatele se vad in sifonierul fiecareia, si de aici diferentele intre cele care au o multime de haine dar nimic potrivit, altele care au o multime de piese vestimentare si o multime de posibilitati, si cele care au cateva haine si multe posibilitati.

Cand cumperi de nevoie - mergi cu lista, te conformezi cu ce e scris si gata. Cand te lasi tentata - incep sa apara greselile.

Cea mai mare tentatie o reprezinta cuvinte ca "promotie", "oferta speciala", "pret redus" - toate sinonime cu ieftin, nu? Cand cumperi ieftin cu gandul ca faci o afacere - cel mai probabil va fi o piesa inutila, pentru ca ieftin rareori inseamna si bun. Sau se poate intampla sa fie o piesa vestimentara ieftina si draguta, dar care sa nu aiba nimic in comun cu tine - chiar daca ai cumparat-o - va fi o piesa trista si singuratica.

O alta tentatie sunt trend-urile. Sau/si "marfa noua" din magazine. Cand vezi piese si accesorii vestimentare noi - intri in tahicardie si vrei si tu. Nu conteaza ca nu-ti trebuie - e ceva nou, care o sa-ti trebuiasca intr-o zi!

Si asa mai imbogatesti colectia "abandonate" in timp ce tu nu ai ce sa porti.

Se intampla sa fii tentata de o piesa vestimentara care iti trezeste nostalgii sfasietoare, pe care o cumperi pentru ca iti aduce aminte de tine cea de odinioara, cum si ce fel erai ... Bineinteles ca va fi tot o greseala pentru ca - ghici? - tu nu mai esti cea de odinioara.

O mare tentatie este sa cumperi haine sau accesorii pe care le au alte femei. Rochia unei colege iti bantuie zilele si vrei sa o ai pentru ca este exact cum iti place tie. Si o cumperi. Si? Gata, s-a rupt filmul, pentru ca felul in care vine rochia pe colega ta este cu totul altul decat cum se aseaza pe tine. Pe ea - bine, pe tine - nope. O greseala frecvent intalnita, care imbogateste inventarul sifonierelor.

Mai exista tentatia de a cumpara haine la care aspiri, dar care pe moment nu ti se potrivesc. De exemplu traversezi o perioada in exces de greutate (ma rog, poate nu exces, dar ceva mai mult decat esti obisnuita) si cumperi o bluza, cu toate ca nu iti vine. O iei "pentru cand o sa slabesti". Ti s-a intamplat? Ai mai purtat-o dupa ce ai slabit? Mai mult ca sigur - nu. Pentru ca dupa ce vei fi slabit piesa cu siguranta nu va ma fi pe gustul tau. Dar iti va imbogati sifonierul.

Poti cadea si in capcana tentatiei de a cumpara ceva care nu iti vine bine, dar se poate modifica. De exemplu, iei un pantalon care este prea lung, cu gandul sa il duci la modificat. Dar, ca un facut, se intampla cate ceva in fiecare zi - ba ai uitat sa-l iei de acasa, ba ai uitat adresa croitoresei, ba ai uitat ... Pana cand il uiti de tot in sifonier, laolalta cu celelalte nepurtate.

Aici este usor, se poate remedia din mers: ai o piesa vestimentara care iti vine bine cu o singura mica exceptie - acea modificare. Merita si meriti sa faci un efort - deplasarea la croitoreasa ... pentru ceva care te face sa arati bine, nu crezi?

Si lista tentatiilor ar putea continua. La fel cum ar putea continua lista greselilor de shopping fara tentatii.

Te regasesti in tentatii si greseli? Sau doar in una ori in cealalta? Important este sa le constientizezi. Sa inveti din greselile tale si sa cumperi doar ce iti vine bine. Sa intelegi de ce nu imbraci piesa respectiva te va ajuta sa eviti greselile la urmatorul shopping.

Tentatii vor exista mereu - dar cand cumperi asumat si nu pe pilot automat se schimba prioritatile: tu prima cu ce ti se potriveste, iar tentatiile doar daca sunt justificate.

BANII TAI, REGULILE TALE!

# Designer : ISABEL SANCHÍS
# Photo : JUAN FRANCISCO PAGÁN

## About ISABEL SANCHÍS and THE COLLECTION

**ISABEL SANCHÍS**, was born in Valencia in 1956. She studied at the school of arts and crafts, and gave dressmaking classes. During her adolescence, she made various designs for her friends and soon opened a small workshop where she designed and made custom garments.

In 1990, she presented her first collection and began working with stores close to her place of residence, and soon she began a prosperous expansion nationwide, reaching more and more specialty boutique outlets.

A few years ago, she began the international expansion of her firm and is currently present in more than 40 countries, such as *Italy, France, Switzerland, the United States, Singapore, China, Panama, Singapore, South Africa, the United Arab Emirates, Qatar*, among others.

THE COLLECTION WAS THE WINNER OF THE PARIS L'OREAL PRIZE OF 2023 EDITION

Currently, it continues its presence through its attendance at international fashion fairs in New York, in Barcelona participating in Bridal Fashion Week, in the MBFWM and in Paris, where it presents its two annual Spring-Summer and Autumn-Winter collections at the Private showroom that he organizes in the exclusive Ritz hotel, where his national and international clients come.

On the occasion of her 30th Anniversary, Isabel Sanchís organized for the first time, a spectacular and exclusive fashion show to present her Autumn-Winter 2020 collection at the Spanish Embassy in Paris, with the assistance of the international and national press, more than 300 guests, personalities from the world of fashion such as the President of Condenast France, the director of Vogue Fr, the former President of the Haute Couture Union Chamber Donal Potard, and the model Inés Sastre, among other attendees.

The firm also has its own boutiques in Kuwait, its flagship store in Valencia, and a projection of more openings in various cities.

Isabel Sanchís uses traditional techniques with a modern sensibility, creating very feminine pieces for a contemporary woman, giving special importance to fabrics to create her characteristic volumes, present in many of her creations.

Isabel Sanchís couture designs are present in fashion editorials of the most prestigious press headlines in the world such as *Vogue*, *Glamour*, *Harpers Bazaar*, *Hola Fashion*, *In Style*, *Telva*, *L'Officiel*, *Elle*, *Marie Claire*, *Cosmopolitan*, ... etc

Celebrities from all over the world and names like international tops *Nieves Alvarez*, *Eugenia Silva*, *actresses Paula EchevarrÍa and Paz Vega*, *Sharon Stone*, *Isabel Preysler*, *Mar Flores*, *Mar Saura*, *Chiara Ferragni Tamara Falco*, *Paula Echevarria*, *Mery Turiel*, *Anne Igartiburu*, *Sonam Kapoor*, *Laura Whitmore* and *Nicole Kimpel*, among others, have worn their most exclusive outfits.

The objective of Isabel Sanchís couture has always been and will always be to magnify femininity by working with care the best materials and fabrics chosen, with exclusive embroideries and a very precise pattern.

The inspiration for her collections comes from various themes; painting, works of art, sculptures, design, cinema, nature, and each one of them is projected in current, elegant dresses with no expiration date.

Isabel SanchÍs's designs are made in her own workshop, which has 50 employees where collections full of fantasy are created that adapt to each type of woman, maintaining elegance and sophistication. One of the brand's objectives is to make people feel the importance of well-made garments.

The company headquarters is located in Benaguasil, Valencia, where the designs, production and shipment of each piece are made, customizing each design for each of its clients, offering a carefully reviewed, finished and immediate service.

Excellence, exclusivity, harmony and femininity are the unmistakable hallmarks of exquisitely made and finished work.

Isabel Sanchís believes that the key to success is the creation of garments closer to haute couture than to pret-a-porter.

The Isabel Sanchís firm has been awarded on many occasions, having various recognitions and having been awarded some of the most prestigious awards in the world of fashion, such as the Golden Thimble 2015 and 2017, PRENAMO 2015 honorary award for fashion and excellence business, Gold Star award from the Institute for professional excellence 2018, the Bankia award for the best SME 2018 awarded by Bankia, the Expansión newspaper and El Mundo and the Tendencias Award in the textile company category from the Tendencias Moda magazine.

## Collection lines

The collection for the upcoming Autumn Winter 2023/24 is seductive, strong and powerful that wants to create a creative dialogue between the garment and the viewer, so that they are the ones that transmit sensations for each person.

In it, the fabrics and shapes show the union between traditional craftsmanship and the most avant-garde techniques, creating strong and spectacular pieces that start from a more deconstructed pret-a-porter with imposing shoulder pads, revealing parts of the body in jackets, skirts and dresses, flowing drapes, elegant and sexy, and sculptural pieces that show details suspended in the air.

As for the range of colors, black, elegant and seductive, typical of this collection, predominates, although there are also touches of green, orange and brown that provide warmth.

In short, it is a collection that shows the enjoyment of the creation process of each piece and that is connected with the current woman.

# FUSTA MINI SI CUM O PURTAM

fusta mini este un articol vestimentar versatil si atemporal care poate fi purtat in numeroase moduri. Este o piesa clasica care poate fi imbracata in multe ocazii si chiar daca purtarea ei poate fi intimidanta pentru anumite persoane, cu sfaturile potrivite de styling poate fi un plus grozav in orice garderoba. *Cum porti o fusta mini? Care sunt cele mai bune combinatii vestimentare?* Vedem in continuare ...

## CUM SA PORTI O FUSTA MINI

**1. Alege lungimea potrivita!**

Lungimea fustei mini este importanta cand vorbim de modul in care arata pe tine. Daca fusta este prea scurta, este posibil sa nu fie potrivita in anumite situatii, lucru valabil si daca este prea lunga. O varianta sigura este lungimea care sa ajunga chiar deasupra genunchiului sau la jumatatea coapsei, o optiune atat magulitoare, cat si versatila.

**2. Alege materialul potrivit!**

Materialul fustei mini joaca un rol important in modul in care arata pe tine si cum se simte pe tine. Evita tesaturile prea groase sau rigide, deoarece pot face fusta sa para voluminoasa, iar modul in care va arata pe tine nu te va avantaja! Mergi pe tesaturi usoare si fluide, cum ar fi bumbacul, matasea, sifonul! Acestea ii vor oferi siluetei, fluiditate.

**3. Alegeti marimea potrivita!**

Iti doresti sa se potriveasca perfect in jurul taliei si soldurilor, dar sa nu fie prea stransa. Daca fusta este larguta, este posibil sa nu ramana pe loc si sa se poata ridica atunci cand mergi.

**4. Topul potrivit**

Topul pe care il porti cu o fusta mini este important pentru a crea un look echilibrat. El trebuie sa completeze fusta fara a o scoate din joc, optiunile excelente incluzand un crop top, o bluza sau un tricou mulat. Evita-le pe cele prea largi sau lungi, deoarece pot face tinuta sa para neglijenta!

**5. Alege incaltamintea potrivita!**

Incaltamintea pe care o porti cu o fusta mini te poate face sa arati wow sau poate sparge tinuta. Cauta o pereche de pantofi confortabili, care sa arate stylish, iar dintre optiunile excelente putem enumera botine, sneakers sau sandale cu bretele. Evita pantofii prea grosi sau prea grei, deoarece pot oferi look-ului un aspect greoi!

## CELE MAI BUNE COMBINATII CU FUSTA MINI

Pentru un **look casual**, combina fusta mini cu un tricou simplu si adidasi, un look perfect pentru a iesi cu prietenii. Adauga si o jacheta de blugi sau un cardigan pentru orele racoroase!

Bluza si tocurile reprezinta cea mai buna optiune pentru un **look elegant**! Acest look este perfect pentru o iesire de noapte sau o ocazie speciala; pentru a completa tinuta, poti adauga o geanta de mana clutch si bijuterii statement.

Vrei un **look indraznet**? Combina fusta mini cu o geaca de piele si botine! Este perfect daca mergi la un concert sau petreci o seara cu prietenii, la care poti adauga un choker sau cercei declarativi pentru a sari usor de limita.

Fusta mini + bluza fluida + sandale sunt pentru tine daca stilul tau este **boho**, perfect pentru un festival sau o zi la soare. Poti adauga o palarie floppy si o geanta cu franjuri pentru o vibratie boho extra.

Pentru un **look preppy**, mergi pe o camasa cu nasturi si mocasini, un look perfect pentru birou sau un eveniment business casual. Un blazer sau un cardigan pentru seara reprezinta optiuni inspirate.

# TESATURA MODAL

**TESATURA MODAL** este o fibra semi-sintetica ce a castigat popularitate in industria modei in ultimii ani. Ea este realizata din celuloza extrasa din fag, iar caracteristicile deosebite fac din aceasta tesatura o optiune excelenta pentru imbracaminte. *CARE SUNT PRINCIPALELE CARACTERISTICI ALE TESATURII MODAL SI DE CE ESTE UNA DIN CELE MAI BUNE OPTIUNI LA MOMENTUL ACTUAL?*

## CARACTERISTICILE TESATURII MODAL

**Moale**

Tesatura modal este cunoscuta pentru faptul ca este soft, fiind adesea comparata cu matasea. Acest lucru face din modal o tesatura excelenta pentru articolele de imbracaminte care intra in contact direct cu pielea, cum ar fi lenjeria intima, pijamalele, tricourile.

**Respirabila**

Materialul modal este foarte respirabil, permitand aerului sa circule liber si pielii sa respire. Acest lucru face din modal o tesatura excelenta pentru articolele de imbracaminte care sunt purtate pe vreme calda sau umeda, cum ar fi rochii de vara, pantaloni scurti, fuste.

**Elimina umezeala**

Tesatura modal are proprietati excelente de absorbtie a umezelii, ceea ce inseamna ca poate absorbi umezeala departe de piele si in tesatura. Acest lucru face din tesatura modal alegerea ideala pentru tinute sportive, cum ar fi jambiere si sutiene sport.

**Durabilitate**

Aceasta tesatura este mult mai durabila comparativ cu alte fibre naturale, cum ar fi bumbacul sau matasea. Poate rezista spalarilor si purtarilor multiple fara a-si pierde forma sau proprietatile.

**Prietenoasa cu mediul**

Tesatura modal este fabricata din resurse regenerabile, este biodegradabila, ceea ce o face alegere ecologica perfecta.

## CE ARTICOLE DE IMBRACAMINTE SUNT POTRIVITE PENTRU TESATURA MODAL?

**LENJERIE DE CORP**

Datorita faptului ca tesatura modal este moale si respirabila, ea este una din cele mai bune alegeri pentru lenjeria de corp. De asemenea, elimina umezeala, ceea ce inseamna ca te poate mentine uscata intr-un mod confortabil pe tot parcursul zilei.

**PIJAMALE**

Tesatura modal este usoara, ceea ce face din ea alegerea excelenta pentru pijamale. Faptul ca este aerata, alaturi de confortul pe care ti-l ofera, o fac perfecta pentru dormit, deoarece ajuta la reglarea temperaturii corpului.

**TRICOURI**

Durabilitatea tesaturii modal si faptul ca este soft o fac ideala pentru tricouri; fiind respirabila, este mai mult decat potrivita pentru a fi purtata pe vreme calda.

**ROCHII DE VARA**

Textura delicata face din ea o alegere inspirata pentru rochiile de vara, mentinandu-te racoroasa, in timp ce se simte usoara si fluida pe piele.

**IMBRACAMINTE SPORTIVA**

Proprietatile tesaturii modal de eliminare a umezelii fac din ea o optiune excelenta pentru tinutele sportive. Te poate mentine uscata si confortabila in timpul antrenamentelor, iar faptul ca este usoara, o recomanda sa fie purtata in timpul activitatilor cu impact redus.

**FUSTE SI PANTALONI SCURTI**

Modalul este soft si respirabil, fiind foarte potrivit ca material cand ne gandim la fuste si pantaloni scurti. Te poate mentine racoroasa si confortabila pe vreme calda, in timp ce se va simti moale pe piele.

**TESATURA MODAL** reprezinta o alegere excelenta pentru lenjerie datorita faptului ca este moale si respirabila, dar si datorita proprietatilor de absorbtie a umezelii, durabilitatii si faptului ca este prietenoasa cu mediul inconjurator. Este o tesatura versatila care poate fi folosita pentru o varietate de articole de imbracaminte, iar daca esti in cautarea unei tesaturi confortabile si durabile, tesatura modal merita cu siguranta luata in considerare!

AROTI

Acest articol ne este prezentat de brandul romanesc de lenjerie intima si articole vestimentare **AROTI**.
Cu o traditie de aproape 30 de ani in Romania si atent la dorintele clientilor, **AROTI** isi concentreaza toate eforturile pe calitate si eleganta, pe confort si libertate de miscare!

www.aroti-lenjerie.ro

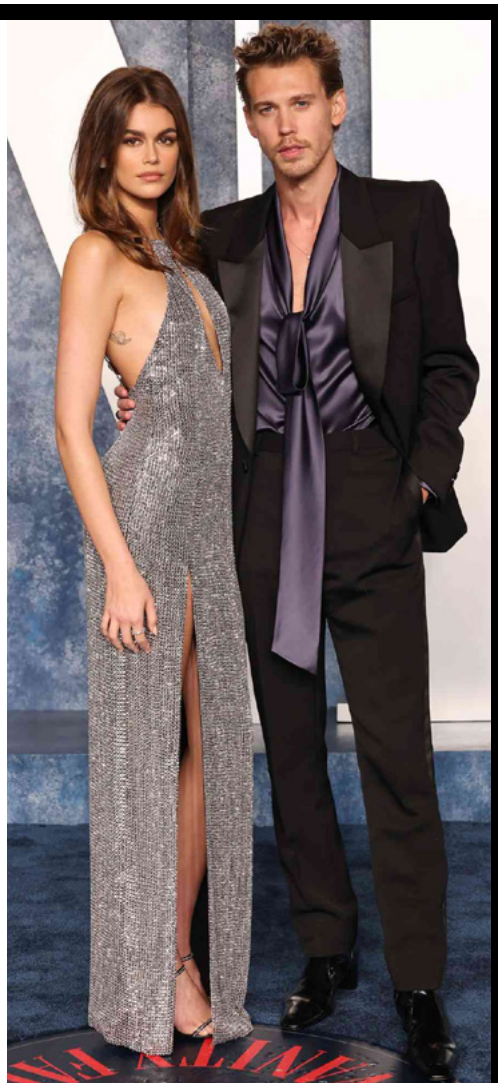
# OSCARS 95

# THE BEST DRESSED MEN AT THE 2023 OSCARS

*Text*: Alin Temeliescu | *Images*: Getty Images

Dincolo de castigatorii celor mai ravnite statuete din industria cinematografica, Premiile Oscar atrag atentia si datorita tinutelor pe care participantii la eveniment aleg sa le poarte. Intrucat Oscarurile sunt cel mai mare eveniment de la Hollywood, covorul rosu ar trebui sa pastreze aceleasi aprecieri. Intr-un fel, se poate spune ca moda covorului rosu si chiar moda after party este una pentru cartile de istorie. Barbatii s-au intrecut in tinute spectaculoase si anul acesta. Iata care sunt cei care au atras cele mai multe comentarii.

Desi este relativ nou venit, AUSTIN BUTLER si-a stabilit rapid un look-semnatura in campania de promovare a filmului Elvis: croiala simpla, minimala, cu accent pe liniile curate. Tinuta lui din noaptea Oscarurilor a fost simtita ca o evolutie finala a acelei abordari clasice, un smoking de la Saint Laurent, cu umerii accentuati subtil (o silueta pe care casa de moda a adoptat-o in ultimul timp). In mijlocul unei mari de propuneri pentru barbati care se straduiesc in zadar sa faca ceva "diferit", aceasta a fost remarcabila. O lauda speciala ar trebui adusa, de asemenea, look-ului de la after-party, unde camasa si papionul au fost schimbate cu o camasa din matase.



AUSTIN BUTLER

## MATT SMITH

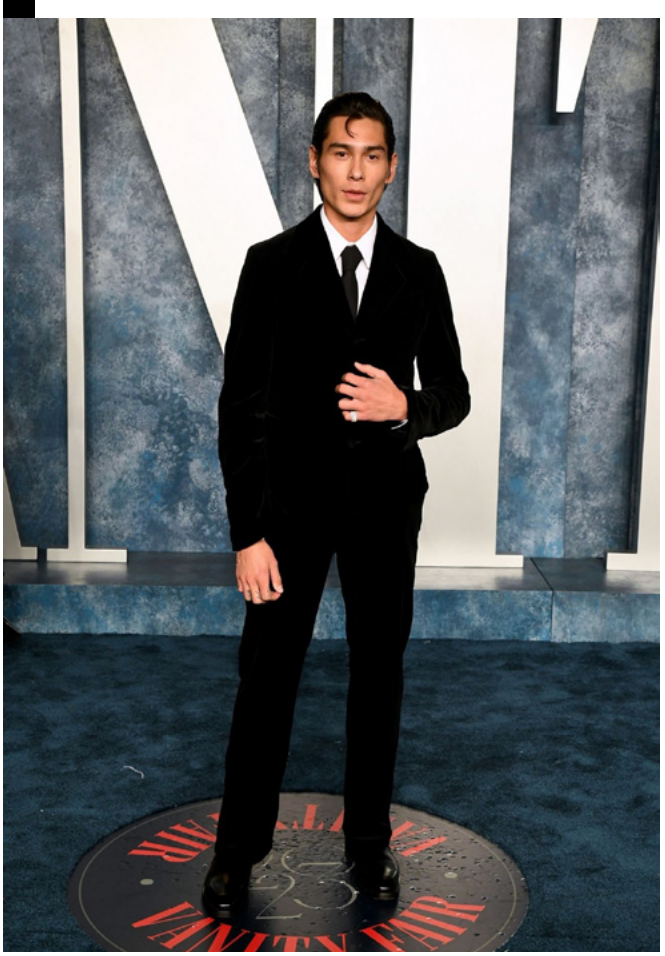
MATT SMITH a predat stafeta serialului Doctor Who in urma cu aproape un deceniu (si probabil ca s-a saturat sa tot vorbim despre asta), dar se pare ca darul pentru calatoria in timp a ramas cu el. Pentru noaptea Oscarurilor, s-a aventurat inapoi in anii 1980 si a optat pentru un efect wet-look, un costum bleumarin creat de Paul Smith si o camasa off-white care avea stofa de "politist corupt" retro. Pentru a evita ca look-ul sa mearga in zona de costum, actorul a lasat sacoul descheiat (si parul desfacut) pentru o nota de nonsalanta. Cravata scurta, mocasinii luciosi si firele de par rebele sunt o lectie despre cum o aparitie poate fi perfecta.

## REECE FELDMAN

REECE FELDMAN, alias "tipul TikTok al Hollywood-ului", nu este strain de covorul rosu, desi de obicei sta de cealalta parte a camerei iPhone. Cat de recunoscatori suntem ca el a fost subiectul si nu cel care inregistreaza de data aceasta - ca sa nu ni se refuze dreptul de a arunca o privire asupra tinutei sale. Revenit la premiile Academiei pentru al doilea an consecutiv, Feldman a cucerit audienta intr-un smoking avangardist de la noul designer malaezian Dickson Lim. Accesorizat la o singura manusa din satin neagra cu bijuterii stralucitoare din aur alb, tinuta sa a dovedit ca pe covorul rosu, costumul nu trebuie sa fie plictisitor.

# PAUL MESCAL

Este posibil ca PAUL MESCAL sa nu fi castigat Oscarul pentru interpretarea sa fascinanta din filmul Aftersun, dar a obtinut inca un loc pe lista celor mai bine imbracati (un premiu mult mai ravnit, ar spune unii). In noaptea Premiilor Oscar, actorul a urcat pe covorul rosu, anul asta numit covorul â€žsampanieâ€ intr-un sacou alb la doua randuri de nasturi de la Gucci, accesorizat cu o brosa-trandafir. Meritul i se acorda partenerei lui in stil, Felicity Kay, care l-a pregatit impecabil pentru acest sezon de premii â€“ desi sa fim clari, increderea tulburatoare si fara efort care il face pe Mescal atat de captivant este in intregime a lui. Cu noul sau statut de vedeta de cinema - si cu o garderoba rafinata - am putea avea un candidat pentru urmatorul James Bond?




# EVAN MOCK

Stiu la ce te gandesti: inca un costum negru? Sigur, la prima vedere, smochingul Ferragamo al lui EVAN MOCK nu a fost cel mai de ultima ora pe covor - dar trebuie avut in vedere ca acesta este un barbat care a iesit in mai multe crop top-uri in ultimii doi ani decat majoritatea. Totusi, parul este cel care atarna greu aici - se dovedeste ca pompadour-ul pieptenat, in stilul Elvis, poate de fapt sa arate mai degraba cool, decat banal, daca ai pic de incredere si cei mai ascutiti pometi din lume. Si pentru cei care inca nu au imbratisat accesoriile de seara, tine cont de acel praf de bling al inelului roz, tusa finala care ridica aceasta tinuta de la pur si simplu stylish la una stralucita intr-un mod subtil.

# JOE JONAS

Este un smoking, este un costum, este o pijama? Nu conteaza cu adevarat - ideea este ca JOE JONAS a adus o strop de glamour din moda veche la petrecerea Vanity Fair din cadrul premiilor Oscar. Acest set de catifea si satin parea suficient de confortabil incat sa-si poata scoate pur si simplu pantofii si sa sara in pat dupa petrecere. Dar nu te lasa pacalit: oricat de confortabil ar parea, aceasta tinuta este plina de detalii complicate. Este de apreciat broderia florala si sistemele de inchidere stil chinezesc de pe sacou. Daca privesti cu atentie vei observa camasa incheiata cu ... panglici? Acesta este outfit-ul care tot ofera surprize.

# GREECE *of* LOVE

## *by* Beatrice Lianda Design

*foto* : PHOTOPOPESCU PHOTOGRAPHY

Noua colectie impresionanta **GREECE OF LOVE** by Beatrice Lianda Design are o poveste frumoasa, cu multa sensibilitate si delicatete.

Creatoarea ne destainuie ca inspiratia colectiei au fost nu doar cei doi ochi albastri ai fiicei ei, ci si multe sufletele frumoase din echipa ei de modele Beatrice Models & Beatrice Fashion Community. Colectia a fost realizata special pentru modelele sale si a fost prezentata deja in cadrul unui eveniment de business dedicat Femeilor la Camera de comert si industrie Prahova, alaturi de presedinta Mioara Iofciulescu - Academia de Arta Handmade Bucuresti, Beatrice fiind directorul artistic.

Proiectul este in derulare si urmeaza ca un Fashion Show sa aiba loc de data aceasta la Bucuresti, intr-un cadru la fel de select la Salonul Ballroom Cafeneaua actorilor chiar pe 1 aprilie! Asadar, daca aveti timp nu ratati evenimentul care ajunge pe malul lacului Tineretului, intr-o zi care sigur nu va fi a pacalelilor!

Beatrice Lianda ne dezvaluie ca aceasta colectie a fost creata din pacate cu multa tristete, din adancul sufletului indurerat, din albastrul infinit al cerului si valurile marii si cu mult alb venit din credinta si speranta!

Jurnalist, scenograf si designer, Beatrice Lianda Dinu este un profesionist cu o experienta de peste 30 de ani, dedicata teatrului si Show - bizzului, modei si un sustinator declarat al copiilor/ tinerilor frumosi. Prima parte a colectiei capsula cu 10 piese a fost un real succes, apreciata foarte mult atat de femeile de business cat si de comunitatea elena.

In prezenta a peste 25 de modele de la cei mai mici participanti de 3 ani pana la frumoase domnisoare, colectia Greece of love pregateste piese vestimentare de inspiratie greceasca ce doreste sa cucereasca atat inimile micilor fashioniste cat si ale femeilor. Fiecare piesa vestimentara transmite o poveste si este foarte greu sa nu iti doresti pentru aceasta vara una dintre piesele vestimentare din colectie!

Fie ca ajungi sau nu anul acesta in Grecia, lasa-te purtat de val si poarta o rochie sau tinuta din colectia **GREECE OF LOVE** *by* **BEATRICE LIANDA DESIGN**!

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

SUNT MAI FRUMOASE CU

# FAMOST

# rutina beauty *de* primavara

IMBRATISEAZA FRUMUSETEA CURATA SI PROASPATA DE PRIMAVARA
CU O RUTINA ELEMENTARA DE INGRIJIRE IN FUNCTIE DE NECESITATILE TALE!

## 8 sfaturi esentiale de ingrijire

Primavara este sezonul reinnoirii si intineririi, fiind momentul ideal pentru a-ti reimprospata rutina de frumusete. Pe masura ce vremea se schimba, si nevoile pielii tale se schimba si vei dori in consecinta, sa-ti ajustezi rutina de ingrijire a pielii. Iata in continuare cateva sfaturi pentru o rutina zilnica de infrumusetare care va face pielea sa arate si sa se simta cel mai bine in aceasta primavara.

### 1. Curata-ti pielea de doua ori pe zi!

Unul dintre cei mai importanti pasi in orice rutina de ingrijire a pielii este curatarea. In primavara, este posibil sa descoperi ca pielea ta produce mai mult ulei sau transpiratie, asa ca este important sa iti cureti pielea de doua ori pe zi pentru a indeparta orice murdarie, ulei sau impuritati care iti pot infunda porii; seara inainte de culcare este obligatoriu. Alege un produs de curatare delicat, potrivit tipului tau de piele si asigura-te ca iti clatesti bine fata cu apa calduta!

### 2. Exfoliaza saptamanal!

Exfolierea pielii o data sau de doua ori pe saptamana poate ajuta la indepartarea celulelor moarte ale pielii, la desfundarea porilor si la promovarea refacerii celulare. Cu toate acestea, este important sa nu exagerezi, deoarece exfolierea excesiva iti poate deteriora pielea. Alege un exfoliant bland si potrivit tipului tau de piele si foloseste-l o data sau de doua ori pe saptamana, in functie de nevoile pielii tale.

### 3. Foloseste un toner!

Dupa curatare, foloseste un toner pentru a echilibra nivelul pH-ului pielii si a o pregati pentru restul rutinei de ingrijire a pielii. Tonerele pot ajuta de asemenea, la eliminarea murdariei sau impuritatilor ramase pe care le-a ratat curatarea. Alegeti un toner potrivit tipului tau de piele si aplica-l folosind o discheta de bumbac sau cu ajutorul degetelor.

### 4. Aplica un ser!

Serurile sunt formule foarte concentrate care pot ajuta la vizarea problemelor specifice ale pielii, cum ar fi liniile fine, ridurile, hiperpigmentarea sau uscaciunea. Alege un ser potrivit tipului si preocuparilor tale legate de piele si aplica-l dupa tonifiere, folosind degetele pentru a-l tampona usor in piele.

### 5. Hidrateaza!

Hidratarea este un pas esential in orice rutina de ingrijire a pielii, deoarece te ajuta sa iti mentii pielea hidratata si protejata. Alege o crema hidratanta potrivita pentru tipul tau de piele si aplic-o dupa ser, folosind degetele pentru a o masa usor in piele. Daca ai tenul gras sau mixt, mergi pe o crema hidratanta mai usoara sau o formula pe baza de gel.

### 6. Foloseste protectie solara!

Protejarea pielii de razele daunatoare ale soarelui este esentiala pe tot parcursul anului, dar este deosebit de importanta in lunile de primavara si vara cand intensitatea soarelui este mai mare. Alege o protectie solara cu factor de protectie minim 30 si aplic-o cu generozitate pe fata, pe gat si pe orice alte zone expuse ale corpului. Aplica la fiecare doua ore daca petreci mai mult timp in aer liber!

### 7. Nu uita de buze si ochi!

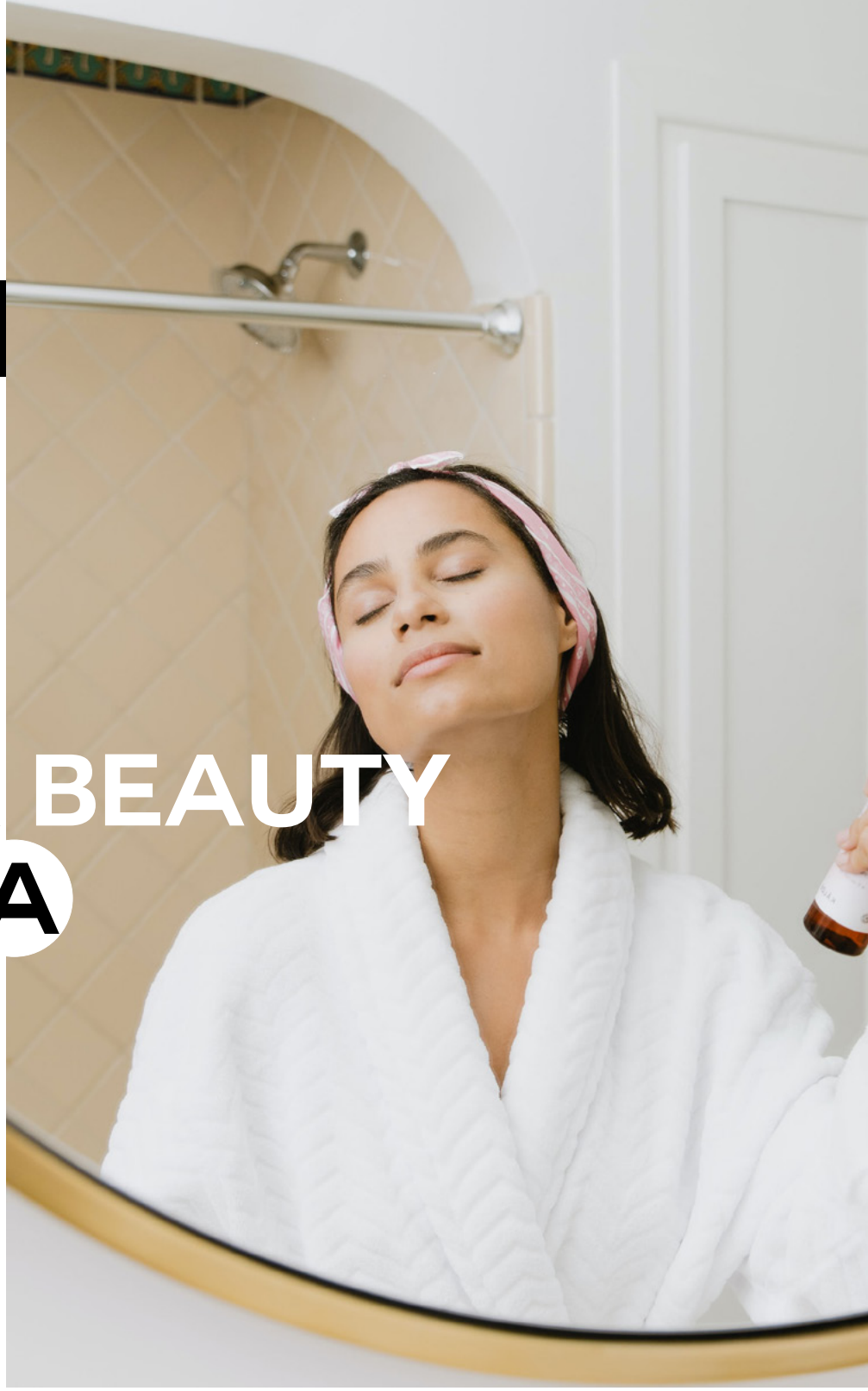
Pielea din jurul ochilor si buzelor este delicata si predispusa la uscare, asa ca este important sa acorzi o atentie suplimentara acestor zone. Utilizeaza o crema hidratanta pentru ochi pentru a ajuta la reducerea aspectului liniilor fine, a cearcanelor si umflaturilor! Aplica un balsam de buze hidratant pentru a-ti mentine buzele moi si netede!

### 8. Ramai hidratata!

Este esential sa bei multa apa pentru mentinerea pielii sanatoase si hidratate. Incearca sa bei cel putin opt pahare de apa pe zi si fa tot posibilul sa eviti bauturile zaharoase sau cu cofeina, care iti pot deshidrata pielea.

O rutina de infrumusetare zilnica pentru primavara ar trebui sa se concentreze pe curatare, exfoliere, tonifiere, aplicarea unui ser, hidratare, folosirea protectiei solare si acordarea unei atentii suplimentare pielii delicate din jurul ochilor si buzelor. Urmand acesti pasi simpli, iti poti mentine pielea sa arate si sa se simta bine in primavara si nu numai; la fel de mult conteaza si sa ramai hidratata, sa ai o alimentatie echilibrata si sa te odihnesti din plin pentru a-ti sustine sanatatea pielii.

# RUTINA BEAUTY DE BAZA



Exista atat de multe creme si seruri, incat nu stii ce sa folosesti, esti confuza in privinta a ceea ce iti trebuie si ce trebuie sa eviti, astfel ca, in continuare, poti vedea lucrurile esentiale de care poti avea nevoie.

**RUTINA DE ZI SI DE NOAPTE**

Una din cele mai dese intrebari se refera la produsele regulate care ar trebui sa fie in lista "must have".

***DIMINEATA***

In aceasta parte a zilei trebuie sa iti fortifici pielea impotriva atacului din partea mediului inconjurator (soare, poluare) prin curatare si produse de curatare.

**Pasul 1**

Porii nu inceteaza sa produca transpiratie si ulei doar pentru ca soarele a apus. Foloseste un demachiant sau orice alta optiune fara spuma! EltaMD Skincare Oil-in-Gel Cleanser

**Pasul 2**

Vitamina C atenueaza daunele radicalilor liberi, astfel ca te poti indrepta spre produse cu acid l-ascorbic. L`Oreal Paris Revitalift Derm-Grade 12% Vitamin C + E + Salicylic Serum

**Pasul 3**

Soarele este responsabil pentru imbatranirea pielii, pe langa cancerul pielii, astfel ca ingrijirea adecvata este vitala. Good Molecules Sheer Mineral Sunscreen SPF 30

***SEARA***

Timpul dedicat somnului este perioada in care pielea se repara si poti ajuta acest proces alegand solutii reale si care si-au dovedit eficienta de-a lungul timpului.

**Pasul 1**

Seara este perioada cand trebuie sa scapi de murdaria acumulata, de protectia solara si machiaj. Spuma este cea mai buna solutie si ai putea sa mergi pe Cetaphil Hydrating Foaming Cream Cleanser.

**Pasul 2**

Derivatele vitaminei A stimuleaza productia de colagen a pielii, grabind reinnoriea stratului celular pentru un aspect proaspat. Summer Fridays Midnight Ritual Retinol Renewal Serum

**Pasul 3**

Pielea pierde destula umezeala pe timpul noptii, astfel ca vei dori sa o "sigilezi" in interior; poti folosi cu incredere Lancome Advanced Genifique Night Cream.

CETAPHIL HYDRATING FOAMING CREAM CLEANSER

ELTAMD SKINCARE OIL-IN-GEL CLEANSER

GOOD MOLECULES SHEER MINERAL SUNSCREEN SPF 30

LANCÔME ADVANCED GÉNIFIQUE NIGHT CREAM

L'OREAL PARIS REVITALIFT DERM-GRADE 12% VITAMIN C + E + SALICYLIC SERUM

SUMMER FRIDAYS MIDNIGHT RITUAL RETINOL RENEWAL SERUM

## EXFOLIEREA

Iti doresti o piele radianta, dar, inainte de a-ti oferi si solutii, trebuie sa stii ca odata cu trecerea anilor, capacitatea noastra naturala de a scapa de celulele vechi pentru a le face loc celor noi, scade. De aceea trebuie sa exfoliezi in mod regulat, existand doua moduri de a face acest lucru.

**Exfoliere chimica**

Produsele contin acizi alfa hidroxi precum acidul glicolic sau acidul lactic care dizolva anumite celulele "lipicioase" ce tin celulele vechi de cele noi, impiedicand aspectul pielii pe care ni-l dorim.

**Exfoliere fizica**

Scruburile te ajuta in aceasta privinta, dar trebuie sa alegi unul neted, cum ar fi cele realizate cu jojoba; matura usor si indeparteaza celulele vechi care distrug stralucirea si aspectul proaspat. Indiferent de produsul ales, acesta trebuie folosit cu moderatie (o data pe saptamana). Aplica presiune usoara cu scrubul pentru a evita zgarierea.

## CUM SA DECODEZI O ETICHETA A UNUI PRODUS CU SPF

**Ingrediente active**

Ingredientele active sunt chimicale (avobenzona, octocrilena) sau minerale (oxid de zinc, dioxid de titan) care iti protejeaza pielea. Ideal ar fi un amestec intre cele doua.

**Valoarea SPF**

Aceste numere fac referire la cat de mult timp un produs iti permite sa stai afara fara a avea parte de roseata! Astfel, minimul trebuie sa fie un factor de protectie 30, dar incearca de fiecare data sa iei mai mult si sa aplici cat mai des!

**Spectru larg**

Soarele emite doua tipuri de raze care dauneaza: UVA si UVB. Acest termen se refera la un produs care te protejeaza impotriva ambelor.

**Rezistenta la apa**

Daca esti afara si transpiri sau esti la piscina, fii sigura ca aplici un produs care are inscris pe eticheta 40 sau 80 de minute de rezistenta.

## FA-TI PARFUMUL SA DUREZE MAI MULT!

*Un parfum se lipeste foarte bine de o piele hidratata, asa ca inainte de toate, foloseste o crema de corp fara parfum! Zonele mai calde au circulatie sanguina mai mare - cum ar fi gatul si incheieturile, facand parfumul sa se evapore mai repede, eliberand in acelasi timp si o aroma mai puternica. Pulverizeaza picioarele sau pieptul pentru un efect subtil, dar de durata!*

# INGRIJIREA ELEMENTARA *de* ACASA

PE LANGA TRATAMENTELE SI VIZITELE PERIODICE LA SALONUL DE INFRUMUSETARE, AI NEVOIE SI DE MOMENTE DE RASFAT ACASA, IN INTIMITATE - DOAR CU TINE, PENTRU TINE!

## PIELE NETEDA FARA FIRE CRESCUTE INADECVAT

Daca esti adepta aparatului de ras, fie si sporadic, poti avea parte de neplaceri, de la mici taieturi, la iritatii sau cresteri ale firelor de par intr-un mod neplacut. Avand grija de mici detalii, poti face din aceasta experienta, una placuta si eficienta.

1 O lama proaspata este cel mai important factor pentru ca rasul sa se termine cu bine, fara iritatii si taieturi; asa ca, dupa cateva utilizari cand simti ca parca nu mai e atat de eficienta, schimb-o cu alta noua!

2 Crema de ras nu este doar pufoasa si distractiva! Ea ajuta la inmuierea firelor de par si la protejarea pielii de iritatie, asa ca investeste intr-o spuma tinand cont de tipul de piele si de ingredientele continute!

3 Indreapta-ti aparatul de ras/ lama in directia cresterii firelor de par si incepe in aceasta directie. Daca se simte nevoia unei a doua interventii, poti merge si in sensul opus cresterii firelor de par, dar, la fel, folosind spuma pentru a te proteja.

4 La cateva zile dupa barbierit, trateaza zona cu un toner care contine acid alfa hidroxi pentru a disloca acumularea celulelor pielii si a firelor de par "blocate".

## antiperspirant

Cu siguranta ai gasit diverse stiri legate de continutul de aluminiu si produsele antiperspirante, dar, conform cercetarilor, nu a fost gasita nicio dovada palpabila intre aluminiu si boli ca Alzheimer. Daca te simti ciudat in legatura cu acest subiect, uita-te atent pe eticheta si foloseste o formula cu continut scazut de aluminiu. Orice produs care contine aluminiu ar trebui sa scrie procentajul ingredientelor, iar cel aprobat de FDA nu trebuie sa fie mai mare 25%.

## LOTIUNILE

Misiunea de baza a unei lotiuni este aceea de a hidrata pielea si de a o repara, pentru ca ea sa devina cu adevarat bariera naturala de protectie. Cand cumperi o lotiune, trebuie sa ai in minte ca exista 3 tipuri principale de ingrediente care trebuie sa lucreze impreuna. Iata ce trebuie sa stii:

### EMOLIENTE

Pentru ca pielea sa se simta in continuare moale, cei care creeaza aceste formule introduc emolienti ca squalanul, acidul lauric si acidul linoleic pentru a patrunde in crapaturile microscopice ale pielii cauzate de uscare. Ele ajuta de asemenea cremele sa "alunece", astfel incat sa se intinda usor pe piele.

### UMECTANTI

Aceste ingrediente ca acidul hialuronic, glicerina, ureea, pantenolii, sunt dintre cele mai mari si actioneaza ca magnetii de apa, atragand si tinand apa in piele.

### OCLUZIVE

Daca te gandesti la cea mai puternica crema hidratanta posibila, trebuie sa stii ca textura bogata se datoreaza probabil unor ingrediente ca vaselina, untul de shea, ceara de albine si siliconi precum dimeticona, toate creand un sigiliu etans peste piele, astfel ca hidratarea este pastrata in interior.

# OH! My Hair!

*cu* NICOLETA CHERTIF

**Frumusetea parului trebuie completata de frumusetea fetei. La Soniko ne putem bucura si de tratamente faciale. Putem spune adio ridurilor si acneei?**

Da, a venit momentul sa spunem adio si ridurilor, sa nu ne mai lasam coplesiti de disconfortul creat de acnee! Putem corecta inclusiv cicatricile postacneice, in timp ce petele de pigmentare dispar ca prin minune, toate acestea venind in completarea serviciilor de par, tocmai pentru a aduce plus valoare serviciilor oferite la noi.

**Despre ce gama vorbim? De unde provin aceste produse?**

De curand, am introdus pe piata din Romania, o gama conceputa de un renumit medic italian, 100% naturala - ceea ce m-a si determinat sa o aleg - pentru ca se stie ca imi plac doar produsele cu ingrediente naturale active. 3Phasic System este o linie de produse completa atat pentru fata cat si pentru corp, cu tratamente realizabile in clinica si parte de ingrijire pentru acasa.

**Ce presupune un tratament 3Phasic si cui se adreseaza?**

Un tratament 3Phasic System este de fapt un rasfat adus pielii, este o procedura non-invaziva de biostimulare, regenerare, fara a fi necesara utilizarea acelor sau a altor instrumente de lucru. Procedura este pe cat de simpla, pe atat de complexa in rezultate, aplicabila topic intr-un timp destul de mic, maxim 30 minute, fara a avea restrictii ulterioare; in plus, se poate face in orice anotimp. Este un sistem complex care actioneaza intern si extern. Fiind atat de naturala si non-invaziva, se poate recomanda de la varste fragede, odata cu aparitia primelor semne de acnee, pana la cea mai avansata varsta, atat femeilor cat si barbatilor.

**Cum poate fi inlocuita injectarea cu botox si acid hialuronic?**

Datorita ingredientelor active - printre care un complex de vitamine, un amestec de acizi atent selectionati - avem si renumitul acid hialuronic cu masa moleculara mica si mare, care lucreaza din interior si impreuna cu celelalte ingrediente active, ajung sa netezeasca cu succes ridurile si semnele accidentale de pe piele. Putem recunoaste ca avem pe langa celelalte beneficii si un efect Botox-like care se mentine in timp pentru ca hexapeptida 8, care este direct raspunzatoare de acest lucru, face ca musculatura sa se destinda si sa obtinem astfel si netezirea ridurilor si efectul de lifting.

**Ce substante contine acest tratament fara ace?**

3Phasic System este un amestec de uleiuri, acizi, aminoacizi si vitamine sub forma de pudra, capsulate si eliberate in momentul in care pregatim produsul pentru lucru, atent selectionate - toate pentru a lucra in sinergie. Toate ingredientele sunt alese cu grija, pregatite pentru expunerea la soare, deci fotosensibilizate; stim ca expunerea la soare este stric interzisa in cazul multor proceduri, insa nu si in cazul nostru.

**Tratamentul 3Phasic este si pentru domni?**

Da, asa cum spuneam si mai sus este un tratament ce poate fi realizat si barbatilor. Este printre putinele tratamente de care ei pot beneficia la un astfel de nivel, mai ales ca vorbim nu doar de o simpla hidratare, ci de un sistem complex ce ajuta sa restartam propria activitate celulara si sa producem colagen, asa cum o facea corpul in tinerete.

**La ce interval trebuie sa revenim pentru intretinerea rezultatului obtinut?**

Recomandarea noastra, pentru a avea efect puternic si de durata, este de a urma o sesiune de 6-8 sedinte la interval de 7-10 zile intre sedinte. Acest ciclu de sedinte garanteaza efecte maxime si o durata de rezistenta excelenta. Acest procedeu se poate realiza de 2 ori pe an sau chiar mai des; de asemenea, se pot face sedinte individuale de intretinere ori de cate ori se doreste. Trebuie stiut faptul ca acest tratament lucreaza din interior impreuna cu propriul nostru organism, iar ceea ce reuseste sa repare este de fapt o repunere in functie a propriului mecanism de creare a colagenului, responsabil cu calitatea si aspectul pielii.

**Cum putem prelungi efectul tratamentului acasa? Exista produse cosmetice utilizate in completare?**

Este indicat - daca nu chiar necesar - sa intelegem ca si rutina de ingrijire acasa trebuie sa fie in sinergie cu tratamentul facut in clinica. Astfel, medicul a conceput pentru folosirea acasa, trei produse, un gel de curatare, crema aplicabila dimineata si seara si pe durata tratamentului din clinica si folosirea integratorului alimentar, care ajuta tot acest proces din interior.

Pentru ingrijirea de zi cu zi - in completare - se recomanda folosirea unui SPF si partea de estetica sa fie realizata cu produse compatibile tipului de ten.

# FRUMUSETEA CHIPULUI

RADIAZA CU AJUTORUL FITNESSULUI FACIAL!

## OARE DACA ITI CONSTRUIESTI MUSCHII FETEI, VEI AVEA O PIELE MAI INTINSA, CU UN ASPECT MAI TANAR?

Trebuie stiut ca avem aproximativ 40 de muschi de la gat in sus care sustin pielea si stiind acest lucru parca stim deja raspunsul intrebarii initiale. Cu toate acestea, multe femei cheltuiesc multi bani pe diverse tratamente, creme, folosesc nenumarate dispozitive beauty, in timp ce la fel de bine ar putea sa se concentreze pe fitness-ul fetei.

In sustinerea tratamentului de fitness pentru chip exista tratamentele FaceGym care au preturi variabile pana aproape de 300 de euro, in functie de proceduri si suplimente. Un tratament standardizat include o incalzire/ curatare, un masaj viguros (cardio), tonifiere (si cu ajutorul gua sha), folosirea unui roller cu rol de microneedling, pentru ca finalul sa contina crioterapie cu o bagheta racita. O astfel de sedinta poate dura in jur de 60 de minute in functie de procedurile folosite si indiferent cum iti simti pielea si cum o vezi (inrosita, furnicaturi), vei observa o diferenta notabila, mai ales daca ai facut fotografii inainte/ dupa.

De-a lungul timpului, muschii nostri, inclusiv cei faciali, au parte de atrofie, astfel ca din punct de vedere teoretic, revenirea volumului muschilor prin astfel de tehnici este corecta. In acelasi timp, in cazul acestor tratamente, nu se cunosc efectele pe termen lung, circulatia sangelui crescuta, angrenarea muschilor, toate oferind o tonifiere si un efect de lifting vizibil. Drenajul limfatic realizat si cu ajutorul rolelor de jad, iti pot face chipul conturat. Cu toate acestea, daca nu faci zilnic acest "antrenament" e posibil ca semnele de imbunatatire sa se lase asteptate.

Conform specialistilor beauty, practicand aceste ritualuri zilnic, efectul va fi de lunga durata. Un studiu furnizat de JAMA Dermatology arata ca un anumit tip de exercitiu facial de 30 de minute timp de 8 saptamani a imbunatatit aspectul in cazul unui grup de varsta mijlocie, efecte vizibile la mijlocul si in partea de jos a fetei. Studiul este unul mic, oamenii de stiinta avand nevoie de mai multe date pentru a concluziona.

Pe langa beneficiile estetice, exista un factor de bine care se regaseste si in antrenamentele aerobice regulate, fiind imbunatatite starea de spirit si simptomele depresive, avand loc reducerea stresului cronic.

Dar, ca in toate exercitiile pe care le faci, trebuie sa inveti sa faci aceste miscari in mod corect. Fie ca te invata cineva fata in fata, fie ca iti poate arata printr-un apel video sau prin intermediul unor cursuri online. Si la fel ca in cazul exercitiilor fizice obisnuite, cu cat faci mai multe exercitii, cu atat te perfectionezi, le faci mai corect, iar rezultatele sunt mai bune.

Privitor la cursuri, exista specialisti care ofera diverse tehnici de masaj, dispozitive potrivite care sa-ti serveasca scopului; poate iti doresti un aspect mai sculptat, un efect de lifting, sprancene mai ridicate, o frumusete naturala care sa para fara efort.

### BONUS!

**DOUA MINUTE PENTRU O PIELE INTINSA PE FATA!**

**Ridicarea sprancenelor**

Apasa cu indexul si degetul mijlociu ale ambelor maini pe podul nasului, astfel incat sa-ti acoperi ambii ochi! Apoi, balanseaza degetele index de-a lungul liniei sprancenelor! Repeta de trei ori!

**Pleoapele**

Foloseste degetul aratator pentru a trece usor peste pleoapa inferioara de trei ori, dupa care termina prin masarea zonei tamplelor printr-o miscare circulara.

**Aspect pufos**

Pozitioneaza indexul si degetele mijlocii ale fiecarei maini in forma de V, trage-le usor in jos in partile laterale ale fetei si gatului! Fa aceasta miscare de 3-5 ori pentru a promova drenajul limfatic!

**Linia maxilarului**

Adu-ti buza de jos in sus si zambeste! Vei simti cum lucreaza obrajii si muschii laterali! Tine apasat timp de 5 secunde si repeta de 3 ori!

ACTUALIZAT

# Make-up de baza

**AVAND LA DISPOZITIE O MULTITUDINE DE BAZE DE MACHIAJ, A O GASI PE CEA POTRIVITA TIE ESTE UN LUCRU DIFICIL. IA IN CONSIDERARE TIPUL DE PIELE, TONUL SI ACOPERIREA PE CARE TI LE DORESTI!**

## TIPUL DE PIELE

Daca pielea este **uscata**, ai nevoie de o formula hidratanta cremoasa care sa iti lase pielea cu un aspect proaspat de roua.

Daca tenul este **mixt**, cremele sau formulele lichide care ofera un finisaj semi mat te ajuta sa stai hidratata in timp ce tin sub control stralucirea.

Pentru o piele **uleioasa**, o formula lichida mata este ceea ce trebuie. Evita fondurile de ten pe baza de ulei si completeaza cu pudra de intarire daca e cazul.

Pielea **sensibila** sau predispusa la acnee are nevoie de formule fara parfum, fara ulei si daca exista posibilitatea sa contina squalan, este perfect.

## SUBTONURILE

Daca tenul are o culoare normala e posibil sa observi ceva galben, iar daca este mai inchis sa observi note de rosu. Stiind acestea, poti merge fara probleme pe tonuri calde.

Daca ai indicii albastre despre tonul pielii, mergi pe formule care contin mai putin roz, tonul fiind unul rece.

Daca te incadrezi intre cald si rece, subtonul tau este cenusiu, fiind asemanator cu pielea maslinie, astfel ca formulele neutre reprezinta exact ce ai nevoie.

In ceea ce priveste rujul, aici nu se poate face o clasificare exacta ca in cazul tenului.

### PENTRU NUANTE CALDE

Cires luminos/ Merisor/ Trandafir prafuit

### PENTRU NUANTE NEUTRE

Purpuriu profund/ Bordeaux bogat/ Cafea cu lapte

### PENTRU NUANTE RECI

Stacojiu aprins/ Zmeura inchisa/ Mov roz

Conform statisticilor, 122 de milioane de femei "poarta" ruj sau luciu de buze, preconizandu-se ca in 2024 acest numar sa creasca cu pana la 2 milioane.

Cosmeticele au un impact pozitiv asupra atractivitatii faciale, simetria si aspectul sanatos fiind factorii cheie, de aceea trebuie sa investesti inteligent.

Folosirea **creionului de ochi** reprezinta modul prin care adaugi ochilor stralucire, facandu-i sa iasa in evidenta si sa-ti ofere un look de vis, mai ales daca cunosti mici trucuri care sa-ti serveasca - in functie de forma ochilor.

**Rotund**

Linerul poate fi folosit pentru alungire sau pentru un aspect soft. Adauga pe genele superioare si extinde linia mult peste coltul exterior pentru un aspect alungit.

**Migdala**

Linia care incepe din coltul interior, se ingroasa la iris si ajunge intr-un punct exterior al ochiului, complimenteaza aceasta forma.

**Hooded**

O tendinta populara pentru aceasta forma este aripa liliac, unde litera C se intinde in partea exterioara a aripii si este ascunsa de pleoapa.

**Asiatic**

Incepe prin a trage linia prin miscari scurte cat mai aproape posibil de linia genelor, scopul fiind acela de a umple golurile dintre gene.

# ACTUALIZEAZA-TI LOOK-UL!

DACA VREI SA-TI ACTUALIZEZI LOOK-UL INCEPAND CU ACEASTA PRIMAVARA, PARCURGE URMATOARELE RANDURI, IMBRATISEAZA FRUMUSETEA NATURALA SI RADIANTA!

1 Pentru a scapa de aspectul umflat al ochilor, foloseste un set de masti special concepute pentru zona delicata a ochilor pentru a lumina si hidrata! Tine-le in frigider pentru a le face si mai eficiente si aplica machiajul dupa ce le-ai folosit! **Sub Zero De-Puffing Eye Masks, Elemis Pro-Collagen Hydra_gel Eye Masks - 111 Skin**

2 Cand vrei sa aplici baza de machiaj, pentru a nu incarca tenul, trebuie sa o faci strategic. Ce inseamna asta? Aplica baza de machiaj in straturi subtiri! Si ai putea incepe prin a te concentra pe partile care sunt predispuse la roseata. **My Seamless Skin Foundation** este perfect pentru aceasta metoda.

3 Cu putin curaj si incredere, poti mixa foarte bine produsele de machiaj! Amesteca nuanta rujului intr-un fard de obraz asemanator cu cea a iluminatorului pentru o culoare personalizata, perfecta pentru tine! Amesteca usor peste pometi si bucura-te de un aspect proaspat! **True Velvet Lipsticks, Elevated Glow Highlighter**.

4 Aplica un liner lichid doar in colturile exterioare ale ochilor! Este mai usor sa incepi de la trei sferturi de-a lungul pleoapei! Priveste drept in oglinda si alungeste linia pana ajungi la sfarsitul liniei genelor, apoi, cu ajutorul unui creion, traseaza conturul pe lungimea liniei apei de la ochi, pentru un look profesional! **Jones Road The best Pencils**

5 Foloseste un bronzer care imita tonul pielii tale atunci cand este usor bronzat de la soare! Foloseste o perie mare si moale pentru a aplica putin cate putin peste obraji, nas si frunte, oriunde te "atinge" soarele. Adauga si putin blush pe pometi pentru un finish natural. **Sun` Stalkr Bronzers - Fenty Beauty**

6 Un luminator aplicat corect arata ca parte din pielea ta si nu face nota discordanta cu ea! Din momentul in care l-ai aplicat, ia pensula folosita pentru baza de machiaj si folosind si reziduurile, vei putea amesteca cu highlighter-ul, astfel ca vei avea un look armonios de la A la Z.

7 Foloseste un corector cremos direct pe ceea ce vrei sa ascunzi, inainte de a tapa in zona respectiva! Amesteca usor dar bine pentru un aspect abia vizibil, punctele si petele devenind de nedeslusit, mai ales daca folosesti **Secret Camouflage Concealer - Laura Mercier**.

8 Aplica un liner care se potriveste rujului pe toata suprafata buzelor, apoi aplica rujul in straturi foarte subtiri, incet, fara sa te grabesti! Ideea aici este sa creezi o culoare care sa ti se potriveasca perfect si care sa dureze!

9 Incepe prin a-ti peria sprancenele in jos pentru a le vedea cu usurinta adevarata forma si anumite goluri! Ia-ti creionul si incepand de la cel mai inalt punct al arcului, umple golurile cu linii usoare, pierdute, pentru ca apoi sa perii pentru a aduce la loc firele de par. **Kimiko Super Fine Brow Pencils**

# FARDUL DE PLEOAPE

## SI CE AR TREBUI SA STII DESPRE EL

DACA ESTI INCEPATOARE, IATA CATEVA SFATURI ELEMENTARE PENTRU APLICAREA FARDULUI DE PLEOAPE ...

**Incepe cu un primer!**

Aplicarea unui primer pe pleoape va ajuta fardul de pleoape sa dureze mai mult si sa impiedice aparitia cutelor.

**Alege-ti culorile!**

Alege doua sau trei culori care se completeaza reciproc! Tine cont de tonul pielii si forma ochilor! O paleta simpla de farduri de pleoape cu nuante neutre este ideala pentru a incepe.

**Foloseste pensulele potrivite!**

Investeste in cateva pensule de fard de pleoape de buna calitate! Un set de baza ar trebui sa includa o perie plata, o perie de amestecare si o perie pentru pliuri.

**Aplica culoarea de baza!**

Foloseste pensula mare pentru a aplica cea mai deschisa nuanta pe toata pleoapa!

**Adauga profunzime folosind nuante mai inchise!**

Foloseste o nuanta mai inchisa pentru a crea profunzime in pliul pleoapei! Utilizeaza peria pentru pliuri pentru a amesteca nuanta mai inchisa in pliuri, asigurandu-te ca nu exista linii dure.

**Evidentiaza arcadele!**

Prin utilizarea unei nuante deschise sunt evidentiate arcadele. Aplica cu o perie plata chiar sub arcul sprancenelor!

**Amesteca!**

Foloseste pensula speciala pentru amestecarea tuturor culorilor pentru un finis perfect.

***Practica inseamna perfectiune**: nu trebuie sa iti fie teama sa experimentezi cu diferite nuante si tehnici! Practicand mai mult, vei deveni mai buna si experimentata in aplicarea fardului de pleoape.*

### CEL MAI BUN FARD *de* PLEOAPE!

Nu exista cel mai bun fard de pleoape, deoarece alegerea lui depinde de preferintele personale si de ceea ce functioneaza cel mai bine cu tipul pielii tale si tonul ei. Cu toate acestea, exista cativa factori cheie de care trebuie sa tii cont atunci cand alegi un fard de pleoape.

**Pigmentare**

Cauta un fard de pleoape care are o pigmentare ridicata, asta insemnand o culoare puternica si vibranta! Astfel, vei avea siguranta ca fardul de pleoape arata indraznet si persista pentru mai mult timp.

**Textura**

Fardurile de pleoape vin intr-o gama larga de texturi, fie ca vorbim de pudra, crema sau lichide. Alege o textura care este usor de aplicat pentru tine si care functioneaza bine cu tipul tau de piele.

**Finisaj**

Fardurile de pleoape pot avea un finisaj mat, stralucitor sau metalic. Ia in considerare look-ul pe care incerci sa il obtii, dar si scopul machiajului (club, zi de zi, office) atunci cand alegi un finisaj.

**Brand si calitate**

Alegerea unui brand cunoscut ce ofera un produs de calitate buna poate face o mare diferenta in performanta si longevitatea fardului de pleoape. In cele din urma, cel mai bun fard de pleoape este unul cu care te simti increzatoare si care corespunde nevoilor si preferintelor tale.

## INGREDIENTELE UNUI FARD DE PLEOAPE

Aceste ingrediente pot varia in functie de brand si formule, dar, cu toate acestea, exista cateva ingrediente comune care se gasesc in majoritatea acestor produse beauty si care ne fac viata mai frumoasa.

**Talcul**

Talcul este un mineral comun folosit ca filler in multe produse cosmetice, inclusiv in fardul de pleoape. A fost de multe ori subiect controversat din cauza preocuparilor cu privire la potentiala sa legatura cu cancerul atunci cand este inhalat in cantitati mari. Cu toate acestea, talcul utilizat in produse cosmetice este extrem de rafinat si considerat sigur de agentiile de reglementare atunci cand este utilizat conform intentiilor si recomandarilor.

**Mica**

Acesta este un mineral folosit in mod obisnuit sub forma de colorant in fardurile de pleoape. Mica este, in general, considerata sigura pentru utilizare in produse cosmetice.

**Silice**

Acesta este un mineral folosit in mod obisnuit ca agent de volum in fardurile de pleoape. Silicele poate ajuta la absorbtia excesului de ulei si poate crea o textura neteda; este, in general, considerat sigur pentru utilizare in produse cosmetice.

**Oxizi de fier**

Oxizii de fier sunt pigmenti minerali utilizati in mod obisnuit pentru a oferi culoare fardurilor de pleoape; in mare parte, sunt considerati siguri pentru utilizare in produsele cosmetice.

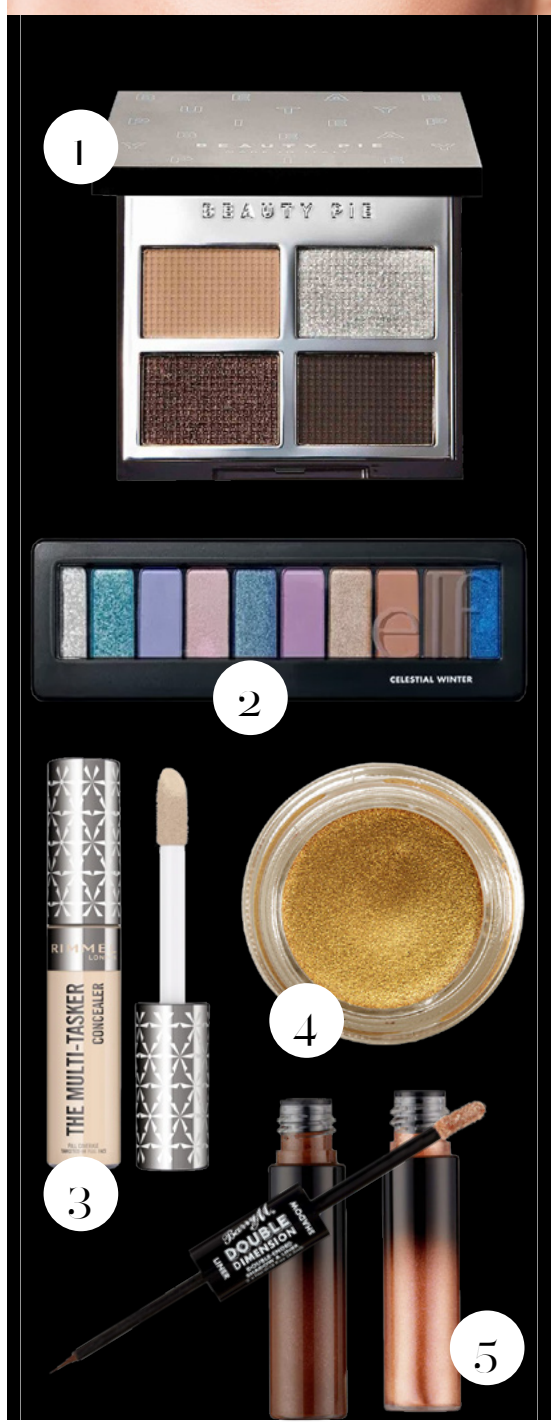
**Dimeticona**

Dimeticona este un ingredient pe baza de silicon folosit adesea ca agent de legare in fardurile de pleoape si poate ajuta la imbunatatirea texturii fardului de pleoape. Dimeticona este, in general, considerata sigura pentru utilizare in produse cosmetice.

*In general, aceste ingrediente sunt considerate sigure pentru utilizare in produse dar cu toate acestea, daca ai pielea sensibila sau esti predispusa la alergii, este intotdeauna o idee buna sa verifici lista de ingrediente si sa testezi un produs inainte de a-l folosi pe toata fata. Parerea unui dermatolog in aceste situatii este la fel, binevenita.*

# PENTRU OCHI MINUNATI

PE LANGA APLICAREA FARDULUI DE PLEOAPE, POTI VENI CU CATEVA TRUCURI PENTRU UN LOOK CARE SA ATRAGA TOATE PRIVIRILE SI SA TE SCOATA DIN MULTIME.




**Regandeste smokey eye!**

Crearea smokey eye necesita folosirea a 3 nuante: luminoasa pe pleoapa, intunecata pe pliu si inchisa pe linia genelor. Pentru un look actualizat vibrant, schimba negru si gri cu verde, albastru, violet sau mergi pe o varianta sigura de tonuri diferite de maro! Beauty Pie James Molloy Deluxe Eyeshadow Quad in Gold **(1)**

**Culoare in functie de forma**

Formele diferite ale ochilor au nevoie de abordari usor diferite! Pleoapele sunt mai putin vizibile daca ochii sunt tip "hooded" sau usor asiatici, astfel ca trebuie sa te concentrezi pe pielea ochilor de sub arcada. Pentru ochi rotunzi, adauga culoare in lateral pentru echilibru, iar pentru ochii in forma de migdala, mergi pe o forma inaripata care accentueaza curbele. Pentru ochii tip "upturned" e indicat machiajul cat eye prin aducerea culorii in coltul exterior, lucru valabil si pentru ochii care au nevoie de un efect de "ridicare".

**Nuanta potrivita**

Pentru ca intr-adevar culoarea ochilor sa iasa in evidenta intr-un mod frumos, alege o nuanta opusa a spectrului de culori. Asta inseamna tonuri de piersic, roz sau portocaliu pentru ochii albastri, cobalt sau bleumarin pentru ochii caprui. Daca ochii au nuante de gri, ei vor arata minunat cu bronz si cupru. E.l.f. Celestial Winter Eyeshadow Palette **(2)**

**Ridicare**

Pentru un aspect tanar, fardul de pleoape trebuie sa fie mereu in sus spre capatul sprancenei. Retine ca atunci cand aplici culoarea nu trebuie sa cobori cu ea mai jos decat coltul exterior al ochilor. Foloseste o perie conica pentru a ingusta linia! Rimmel The Multi-Tasker Concealer **(3)**

**Crema in locul pudrei**

Daca fardul de pleoape este greoi de aplicat si de lucrat cu el, cel sub forma de crema nu are nevoie de pensule si alte dispozitive beauty; este usor de amestecat si nu ai nicio teama ca iti va cadea. Finisajul este mult mai proaspat, mai moale si nu va sta in riduri. Poti opta pentru o nuanta stralucitoare pentru a-ti lumina zona. Mac Pro Longwear Paint Pot in Born to Beam **(4)**

**Extinde eyelinerul**

Fardul de pleoape atrage atentia supra ochilor tai, dar pentru un aspect bine definit trebuie sa folosesti un eyeliner de calitate. Negrul este alegerea clasica cu care nu vei da gres - indiferent ca e creion sau lichid, dar poate fi destul de dur in anumite cazuri. O combinatie intre o nuanta stralucitoare si un liner lichid iti poate oferi un look de vis, peria conica reusind si aici sa defineasca foarte bine linia genelor. Barry M Double Dimension Double Ended Shadow and Liner **(5)**

# BRETONUL

**MODUL IN CARE ITI STA PARUL ITI AFECTEAZA STAREA DE SPIRIT, ASA CA DACA ITI DORESTI O ZI BUNA, IN CARE SA FII INCONJURATA DOAR DE ENERGIE POZITIVA, INCEARCA SA FACI TOT POSIBILUL PENTRU A-TI ARANJA PARUL SI A-L FACE SA FIE CAT MAI ASCULTATOR!**

Instrumentele de aranjare ale parului care folosesc caldura sunt extrem de importante pentru modul in care iesi pe usa. *Ce este important de stiut?*

Spray-urile sau seurile creeaza o bariera intre suvitele delicate si metalicul arzator. Asigura-te ca parul pe lungimile tale sunt acoperite adecvat inainte de a folosi caldura!

Daca instrumentele tale pot ajunge la cateva sute de grade, asta nu inseamna ca tu trebuie sa atingi temperatura maxima! O temperatura mai mare de 400 de grade iti degradeaza foarte mult parul.

Incalzeste-ti parul pe suvite! Mult mai usor de manevrat si controlat, aceasta este o buna modalitate de a-ti aranja parul fara a-i provoca daune.

Una din cele mai bune si comode modalitati de aranjare a parului este bretonul si chiar daca poate ai in minte acel look clasic, el are cateva variante. Care dintre ele ti se potriveste mai bine in functie de forma fetei si stil, vezi in continuare.

## SWOOP

Acest stil care se intinde pe diagonala este de obicei taiat intr-un unghi de"coborare" si se potriveste persoanelor cu o forma rotunda a chipului.

## BLUNT

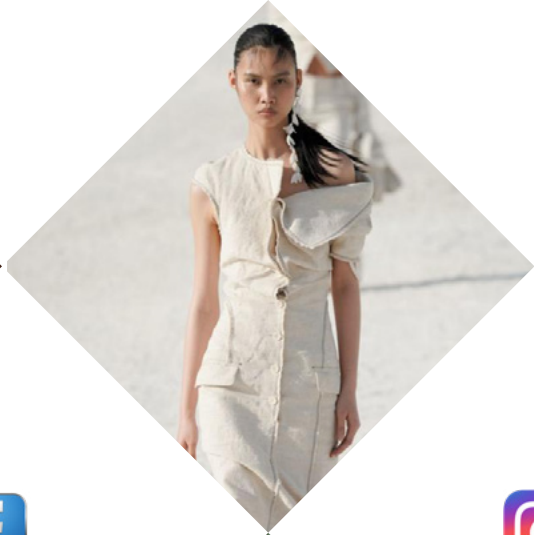
Acest stil drept pe frunte poate avea un aspect atenuat in functie de dimensiunile bretonului, dar ce e foarte important este faptul ca ofera un minunat echilibru unei frunti mai mari.

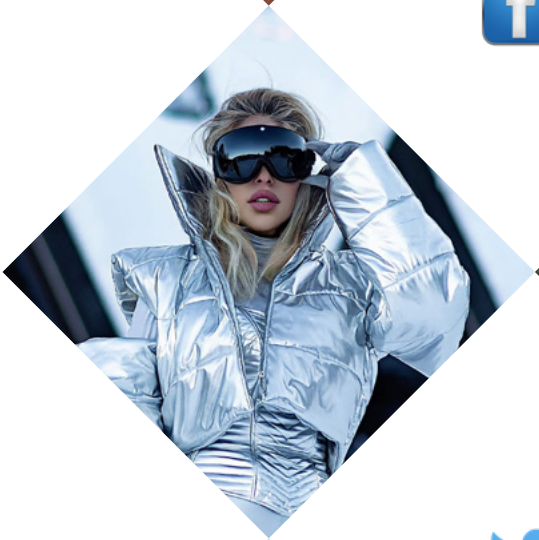
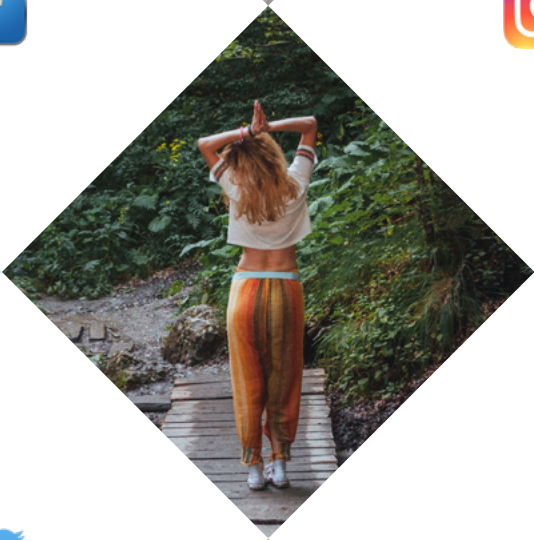
## CURLY

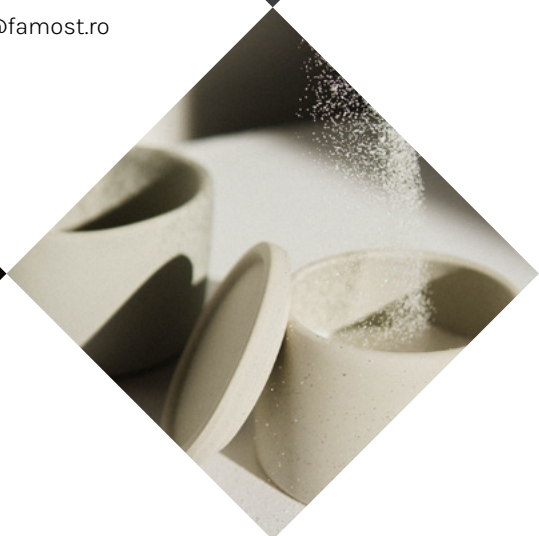
Bretonul este foarte versatil, mai ales daca stii cum sa-l aranjezi. Iar daca vrei un par ondulat, poti merge pe diverse lungimi, dar lasa-le spiralelor o lungime mai mare pentru a contracara contractia.

## FEATHERED

Acest stil magulitor adaptat tuturor tipurilor de fata este o modalitate usoara de a purta bretonul, stratificarile aferente incadrandu-ti chipul perfect.





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

# 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!

# DENIS RADU

## SUNT AUTENTIC SI ASUMAT

*fotograf* : COSMIN LAUTAR | *ochelari* : EYE TEMPLE

**Cine esti tu dincolo de ceea ce stiu urmaritorii tai despre tine?**

Dincolo de tot si toate incerc sa raman uman si omenos, asta este partea care se vede cel mai putin, mai ales pentru ca mi-am creat un alt tip de imagine in timp. Cei care ma cunosc si imi sunt apropiati stiu cum sunt eu, cu bune si cu rele. Cel mai important, insa, este faptul ca sunt autentic si asumat.

**Chiar asa: mai e atat de cool sa fii popular pe Instagram?**

Daca nu se va repozitiona, din pacate, Instagramul se va transforma, curand, intr-un simplu album foto de amintiri. Usor, usor, isi pierde capacitatea de a fi o unealta de promovare utila.

**Exista viata fara social-media?**

Asa ar trebui dar, din pacate pentru multi dintre noi, valabil mai ales in cazul noilor generatii, nu prea mai exista viata fara social-media.

**Cum este perceputa profesia de PR in Romania?**

Din pacate, in Romania departamentul de PR este confundat cu departamentul de vanzari cumva. Da, in timp vizibilitatea atrage vanzari, notorietatea ajuta la recrutarea de noi clienti, insa asta nu inseamna ca un serviciu de PR este gandit pentru a face conversie. Un om de PR iti ofera vizibilitate in piata. Oamenii nu se informeaza suficient si nu pun intrebari, ba mai mult, nu asculta atunci cand cineva le explica.

... in Romania **departamentul de PR este confundat** cu *departamentul de vanzari* cumva. Da, in timp **vizibilitatea atrage vanzari**, NOTORIETATEA AJUTA la recrutarea de noi clienti, ...

**Ce rol ocupa cariera in viata ta?**

Au fost vremuri cand cariera era pe primul loc dar, in timp, am realizat ca sanatatea si linistea sunt mult mai importante pe termen lung. Acum incerc sa le prioritizez pe fiecare dintre ele fara a prejudicia pe niciuna. Cariera este importanta insa, de multe ori, vine pe loc secund.

**Care este cea mai amuzanta experienta din viata ta profesionala?**

Nu am facut un top dar, de-a lungul timpului, mai ales in timpul evenimentelor, pe langa stresul aferent se intampla tot felul de lucruri amuzante. Nu stiu daca am o "cea mai amuzanta" intamplare, dar am enorm de multe momente mici care ma amuza si acum.

**De ce ai ales relatiile publice si ce ar fi fost daca nu erau ele?**

Este o intrebare la care raspund des. Nu am ales eu am facut alegerea, relatiile publice m-au ales pe mine. Mereu mi-a placut sa stau intre oameni, de foarte mic, si cumva viata m-a purtat catre asta. Poate am atras subconstient. Daca nu as fi facut ceea ce fac, as fi lucrat in turism, dar cu siguranta nu in Romania.

**Lucrezi cu multe vedete si influenceri. Cat de provocator este jobul tau?**

Din fericire, in fiecare zi este am parte de altceva, provocari noi, oameni noi, situatii noi. Nu apuc sa ma plictisesc asa ca pentru mine este ideal!

**Cand se transforma profesia de expert in marketing si relatii publice in business?**

Pentru mine a fost mereu business pentru ca nu am lucrat ca am lucrat in companie un singur an, la inceputurile mele in aceasta meserie. Am descoperit repede cat de mult imi place si ce pot face pe cont propriu si nu am mai lucrat niciodata pentru altcineva.

**Ce provocari intampini pe nisa ta? Cum este concurenta? Ai competitori sau aliati?**

Provocarile sunt multe, vremurile sunt schimbatoare si trebuie sa ne adaptam din mers si, totodata, sa facem fata noului. Cred ca exista loc sub soare pentru toata lumea. Este o piata libera.

Au fost vremuri cand **cariera era pe primul loc** dar, in timp, *am realizat ca sanatatea si linistea* sunt mult MAI IMPORTANTE PE TERMEN LUNG.

**Cum arata o zi din viata ta profesionala? Ce presupune jobul tau?**

Intotdeauna diminetile sunt pentru mailuri, discutii telefonice si planuri. In rest, fiecare zi este altfel. Si nu ma plang, imi place enorm ca nu am cum sa ma plictisesc.

**Cum reusesti sa fii si PR pentru influenceri, dar sa te pastrezi si tu ca un vector de imagine?**

Eu nu fac influencers marketing decat foarte putin, PR fac pentru branduri, locatii si pentru mine insumi.

**Cum se castiga un client de PR?**

Uneori din prima, alteori dupa mai multe intalniri, in functie de nevoile pe care le are si daca aceste nevoi pot fi acoperite de catre serviciile pe care le ofer. Clientii sunt cei care au venit, dintotdeauna, catre mine, fie au primit o recomandare, fie deja au facut putin research pe piata, si asta face ca lucrurile sa fie mai simple.

**Chiar asa: cum definim un influencer?**

Influencerul este acea persoana care, prin autenticitate si continut de calitate, a reusit sa isi creeze in jur o comunitate care este influentata de recomandarile sale. De aceea este extrem de important ca, atunci cand ai oameni care te urmaresc si care isi bazeaza deciziile de achizitie, de utilizare, de stil de viata si asa mai departe, pe recomandarile tale, este necesar sa fii o persoana cerebrala si care are grija la ceea ce promoveaza pentru a nu influenta negativ.

**Ce iti place mai mult sa faci pentru brand? O campanie sau un eveniment grandios?**

Imi place si PR-ul de zi cu zi, dar prefer workshop-urile si evenimentele mari pentru ca acolo sunt adevaratele provocari ale acestui job.

**Cati clienti poate manageria un expert in relatii publice in aceeasi perioada de timp?**

Depinde de cat de ocupat isi doreste sa fie, cat volum de munca poate duce si cat timp vrea sa aloce pentru partea profesionala din viata sa.

**Cate contacte ai in telefon?**

Cu acazia asta am aflat si eu.

6582 de contacte. Este mult? Putin?

Influencerul este acea persoana care, prin **autenticitate si continut de calitate**, A REUSIT SA ISI CREEZE IN JUR O COMUNITATE *care este influentata* **de recomandarile sale**.

**Cat timp din zi petreci pe/la telefon?**

Sunt zile si zile. Bine ca exista Whats App - ul altfel imi schimbam titulatura in centralist.

**Cum se adapteaza brandurile la tendintele in comunicare si promovare?**

Aici depinde de brand-uri, unele mai greu, altele din prima. Sa nu uitam ca in spatele brand-urilor se afla tot niste oameni, iar unii se adapteaza mai greu la nou, altii mult mai usor.

**Cum ai defini stilul tau vestimentar?**

Eclectic, versatil. Pot purta si ma regasesc in aproape orice stil. Conteaza atitudinea cu care porti hainele si accesoriile. Eu, unul, nu depun mult efort.

**A existat o perioada in care te vedeam doar in negru. Cum stau lucrurile astazi?**

Timp de 4 ani, da, m-am imbracat doar la negru cu putine accente de alb. De cativa ani m-am mai colorat putin, insa la evenimente inca prefer negru.

Black is an attitude!

**Ce inseamna luxul pentru tine?**

Sunt prea sarac sa imi permit lucruri ieftine!

Inca nu sunt in zona in care sa am acces la adevaratul lux. La noi inca este interpretabil pentru multi cuvantul luxury. Parerea mea!

**De la ce vine #urbanstoryteller?**

De la a spune povestile care se desfasoara in jurul meu, de la povesti ce se intampla nou in oras, ce este in trend si care sunt cele mai noi locuri deschise, de la a pune pe tapet tot ceea ce fac prin prisma jobului si a oamenilor cu care interactionez zi de zi.

**Cum se distreaza omul care organizeaza evenimente pentru ceilalti?**

Nu prea ma mai pot distra asa cum o faceam in trecut, cel putin nu in locurile publice din Romania. Insa, atunci cand sunt plecat, incerc sa ma distrez cat mai mult. Imi vine mult mai usor unde nu cunosc pe nimeni.

**Cum arata stilul tau de viata? Faci sport?**

Am luat o pauza de la sport, dar in curand revin in forta. Am grija la ceea ce mananc, cat dorm, merg la The Aexpert pentru tratamente faciale si la Statera men pentru tratamente corporale.

**Ce dependente are Denis Radu?**

Dependente chiar nu am.

Telefonul se pune? 😂

**Ce carte ti-a schimbat viata?**

Nu pot spune ca o carte mi-a schimbat viata. Insa pot spune ca experientele traite mi-au modelat-o.

**Vacanta ideala?**

Vacanta ideala, mmm, greu de ales. Cred ca o luna de pauza in care vizitez mai multe locuri, fiecare cate 2-3 zile. Si fara nimic de facut pentru munca, deconectare totala.

Timp de 4 ani, da, **m-am imbracat doar la negru** cu PUTINE ACCENTE DE ALB. De cativa ani *m-am mai colorat putin, insa* **la evenimente inca prefer negru**.

**Black is an attitude!**

*Imi place si PR-ul de zi cu zi*, dar **prefer workshop-urile si evenimentele mari** pentru ca ACOLO SUNT ADEVARATELE PROVOCARI ale acestui job.

**Parfumul preferat?**

Greu. Nu am un parfum preferat, am mai multe si ma dau cu ele in functie de mood, timpul zilei, cum ma imbrac. Poate suna a pierdere de timp, dar pentru mine parfumurile sunt un hobby. In schimb am 3 locuri preferate de unde am unele dintre parfumurile preferate: calaj.ro, Toskovat.com si Beautik Haute Parfumerie.

**Ce designer roman iti place? Dar international?**

Daca stau sa ma gandesc foarte obiectiv, la prima strigare as spune Venera Harapu dintre designerii autohtoni. International, Gucci din zona de mass market si Dries Van Noten dintre cei nisati.

**Shopping online? Sau in ce proportie?**

In ultima perioada, da, shoppingul online din cauza varietatii de posibilitati si a timpului limitat. Altminteri, imi place experienta de a merge in magazine, exact ca si cumpararea revistelor pe print, nostalgic cred.

**Accesoriul preferat?**

Nu am un accesoriu anume, in schimb nu plec nicaieri fara inele si ochelarii de soare.

Eye temple pentru ochelarii de soare si Methapore, Bjork si Ags Jewlery pentru bijuterii.

**Esti visator sau realist?**

I'm still a dreamer, vorba cantecului. Visurile nu ni le poate lua nimeni si pentru majoritatea dintre noi raman un refugiu.

**Cum ai vrea sa iti petreci urmatorii 5 ani?**

Pana in pandemie, imi faceam planuri pe termen lung. Acum mizez pe un carpe diem, dar unul gandit cat de cat.

**Unde putem gasi mai multe informatii despre tine?**

Instagram, denisradu.ro si pe Google.

interviu

# POPESCU-BOCA ELENA-ROXANA

**Buna, Roxana si "Bine ai venit!" in paginile revistei Famost! Spune-ne pentru inceput cateva lucruri despre tine ... Care este profesia de baza?**

Artist visual. Graphic designer

**Ce iti place sa faci in afara activitatilor specifice Newexpo?**

Sunt artist si antreprenor, asa ca atunci cand nu sunt antreprenor sunt artist si invers. Imi place sa pictez, imi place marea, imi plac masinile puternice si muzica live.

**De unde ideea cu Newexpo si care este rolul acestuia?**

Intotdeauna am avut tendinta de a ma implica in organizarea diferitelor evenimente, fie ca era vorba despre activitati la scoala sau iesiri cu prietenii, iar cand am facut cunostinta cu aceasta industrie si am descoperit ca pot sa dezvolt concepte pe care sa le fac sa se materializeze conform viziuni mele si astfel oamenii sa se bucure de o experienta frumoasa (pentru ca toate targurile si evenimentele organizate de Newexpo au o componenta care le face sa fie unice si interactive), m-am indragostit de acest domeniu. In urma unor colaborari cu alte firme de evenimente am dezvoltat impreuna cu mama, care era un om foarte organizat, rational si plin de initiativa; si alaturi de un partener de afaceri care acum imi este ca un frate, primul targ sub marca Newexpo, care a avut de la inceput rolul de a aduce un aer fresh pe piata organizarii de evenimente.

**Se poate spune ca acesta este un vis al tau?**

Newexpo este o realitate, care am avut norocul sa se intample frumos.

EXPOZANTII SUNT COMPANII CU PRODUSE SI SERVICII DIN ZONA LUXURY PREMIUM. EXPOZITIA SE ADRESEAZA CONSUMATORILOR DE PRODUSE HIGH CLASS, PREMIUM, LUXURY SI ANUME BUSINESS OWNERS, VIPS, MANAGERI DE TOP, BANCHERI, AVOCATI, MEDICI, ARHITECTI, O AUDIENTA CU POTENTIAL FINANCIAR RIDICAT CE DORESTE SA AIBA O EXPERIENTA UNICA ...

**Ce sta la baza initiativei de a organiza Luxury Masters Expo si Art Lovers 911?**

In urma observarii societatii si a pietei actuale din Romania, cele doua targuri sunt un must, deoarece in Romania s-a dezvoltat o nisa de populatie care are anumite nevoi si dorinte si prin acestea doua vom veni cu o solutie absolut necesara in acest moment pentru zona de luxury si totodata cu o platforma care va sustine arta, cultura si educatia.

**Cui se adreseaza aceste evenimente si care sunt beneficiile celor ce participa?**

Expozantii sunt companii cu produse si servicii din zona luxury premium. Expozitia se adreseaza consumatorilor de produse high class, premium, luxury si anume business owners, vips, manageri de top, bancheri, avocati, medici, arhitecti, o audienta cu potential financiar ridicat ce doreste sa aiba o experienta unica si totodata celor care prezinta si comercializeaza arta contemporana la nivel profesionist, celor interesati sa sustina si sa achizitioneze arta contemporana, institutiilor de specialitate, profesionistilor din domeniu si iubitorilor de arta si de luxury.

**Cum vor arata concret evenimentele? Ce se va intampla in perioada 17-19 noiembrie 2023 si unde vor avea ele loc?**

Vor fi 3 zile de targ intr-o locatie stylish si plina de exuberanta, unde luxul si arta contemporana vor fi principali actori. Va exista o zona de expunere care va fi completata de evenimente, prezentari de moda, seri de cocktail vip, concerte, paneluri de talk's, seara de art preview si mai pregatim si alte surprize impreuna cu partenerii nostri pe care urmeaza curand sa ii anuntam.

Toate acestea creand o experienta unica si totodata plina de oportunitati pentru companiile participante si pentru vizitatori.

**Cine sunt participantii? Care sunt principalele domenii luate in considerare?**

Companii care activeaza pe zona de luxury, atat nationale cat si internationale si doresc sa se conecteze cu nisa de clienti din aceasta zona vor avea ocazia sa participe ca expozanti; si pe zona de arta vom avea galeriile care prezinta arta contemporana, institutii de stat si alti specialisti implicati in zona de arta contemporana, cultura si educatie.

**Era nevoie de Luxury Masters Expo si Art Lovers 911? Se poate vorbi de o necesitate sau de umplerea unui gol?**

Consider ca putem vorbi simultan de un gol in piata, dar si de o nevoie neconstientizata inca.

**Ce aduce in plus Luxury Masters Expo, respectiv Art Lovers 911, comparativ cu evenimentele/ targurile similare?**

Luxury Masters Expo vine in intampinarea vizitatorilor cu un format interactiv intr-o locatie de top, iar Art Lovers 911 este singurul targ de arta contemporana din sud-estul Europei care sustine arta, cultura si educatia, atat a pietei cat si a artistilor.

**Povesteste-ne despre echipa care te ajuta in organizarea acestor evenimente!**

Echipa Newexpo este o echipa foarte bine organizata, plina de creativitate si entuziasm.

Impreuna suntem ca o familie.

VOR FI 3 ZILE DE TARG INTR-O LOCATIE STYLISH SI PLINA DE EXUBERANTA, UNDE LUXUL SI ARTA CONTEMPORANA VOR FI PRINCIPALI ACTORI. VA EXISTA O ZONA DE EXPUNERE CARE VA FI COMPLETATA DE EVENIMENTE, PREZENTARI DE MODA, SERI DE COCKTAIL VIP, CONCERTE, PANELURI DE TALK`S, SEARA DE ART PREVIEW ...

**Cine sunt persoanele care sustin aceasta initiativa?**

Exista mai multe nume sonore din Romania, atat din randul persoanelor importante, cat si din randul companiilor si al institutiilor, pe care o sa ii prezentam treptat conform planului de comunicare.

**Ce faci tu concret?**

Eu m-am ocupat de dezvoltarea conceptelor, planificarea implementarii si contactarea companiilor partenere si a sponsorilor.

**Ce inseamna comunicarea pentru Popescu-Boca Elena-Roxana? Cum ii ajuta concret Newexpo pe cei care participa?**

Comunicare insemna, in cazul organizarii de targuri si evenimente, sa poti face interlocutorul sa vada cu ochii mintii cum va fi evenimentul.

Newexpo are rolul de crea experiente unice in cadrul unei platforme care faciliteaza interconectarea atat la nivel B2B, B2C, si C2C, cat si AL2A (asta din urma fiind un acronim marca Newexpo si exprima conectarea dintre ART Lovers si ART) .

**Cum au raspuns participantii acestei initiative? Ai remarcat entuziasm, deschidere, curiozitate?**

Am fost bucurosi sa intalnim oameni care au viziune si totodata pot identifica oportunitatile. Am intalnit mult entuziasm si dorinta de dezvoltare in interactiunile noastre pentru organizarea acestor doua targuri.

**Cei prezenti vor fi doar din Romania sau si din afara granitelor?**

Vor fi prezenti atat din randul expozantilor cat si din cel al vizitatorilor, atat din Romania cat si din afara granitelor. Chiar in zilele urmatoare voi fi plecata in UK pentru a discuta cu mai multe companii de acolo si urmeaza sa merg si in alte tari din Europa pentru finalizarea unor discutii si in New York si Miami.

**Aceste targuri se desfasoara o data pe an? Intentionati sa cresteti frecventa daca feedback-ul este unul pozitiv?**

Targurile vor avea o frecventa anuala, deoarece sunt experiente care necesita timp pentru a fi organizate conform standardelor pe care noi ni le-am impus.

**Ce ii place Roxanei cel mai mult din ceea ce face in organizarea acestor doua targuri?**

Crearea conceptului si discutiile cu parteneri.

**In tot ce tine de organizare, ai anumite puncte de reper? Urmaresti anumite tendinte? Sau oferi credit total propriei viziuni sau a echipei care te sustine?**

Fireste exista o viziune si anumite principii dupa care Newexpo si echipa se ghideaza si acestea sunt adaptate realitatii sociale si economice.

LUXURY MASTERS EXPO VINE IN INTAMPINAREA VIZITATORILOR CU UN FORMAT INTERACTIV INTR-O LOCATIE DE TOP, IAR ART LOVERS 911 ESTE SINGURUL TARG DE ARTA CONTEMPORANA DIN SUD ESTUL EUROPEI CARE SUSTINE ARTA, CULTURA SI EDUCATIA, ATAT A PIETEI CAT SI A ARTISTILOR.

**Care sunt principiile de viata ale Roxanei si daca sunt aplicabile deopotriva in viata profesionala si particulara? Ai un motto (sau mai multe) care te reprezinta?**

"*Everything you can imagine is real.*" - Picasso says ... and ... "*The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do.*" - Steve Jobs completes.

La care mai adaug "*I did it my way*"a lui Frank Sinatra.

**Care este parerea ta vizavi de mediul de afaceri autohton? Care sunt cele dinamice domenii?**

Mediul de afaceri autohton este in plina dezvoltare. Sa nu uitam ca suntem la prima generatie de antreprenori de dupa comunism. Dar consider ca e o dezvoltare care se produce sanatos si cu mult entuziasm si curiozitate.

**Ce inseamna pentru tine o afacere sanatoasa?**

Inseamna o structura bine gandita si adaptata la componenta economico-sociala.

**Organizarea celor doua evenimente de o asemenea amploare reprezinta o initiativa curajoasa avand in vedere aceasta situatie economica globala care influenteaza si mediul de afaceri autohton. Ce te motiveaza?**

In urma analizei la nivel global si ulterior dupa un studiu al pietei locale, am considerat oportun momentul actual pentru implementarea acestor 2 concepte, acum in 2023.

**Nu stim deocamdata cum vor fi aceste doua evenimente, dar cum ar trebui sa arate ele in mod ideal din punctul tau de vedere? Care sunt elementele "must be"?**

Elementele pe care le consider MUST BE sunt ceea ce si caracterizeaza evenimentele marca Newexpo si aici vorbesc de unicitate, experiente inedite, interconectarea participantilor prin punerea la dispozitie a unei platforme dinamice, fresh.

**Cum iti doresti sa arate Luxury Masters Expo si Art Lovers 911 peste 5 ani?**

Cu siguranta vor fi in top 5 evenimente la nivel European.

**Care crezi ca ar trebui sa fie "ingredientele" pentru ca tot ceea ce faci acum sa fie un succes?**

Creativitate, analiza economica si sociala, entuziasm si buna comunicare.

**Ce alte planuri ai cu Newexpo si in ce directii iti doresti sa te indrepti?**

Deja dezvoltam si alte divizii Newexpo, dar le vom anunta treptat vom face inclusiv o lansare de platforma in cadrul targului.

**Ce le-ai transmite acum participantilor daca ai fi fata in fata cu ei?**

Ca au in fata o oportunitate pe care nu ar trebui sa o rateze.

**Multumim si mult succes!**

# PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

*interviu*

## GEORGE TANASE

**GEORGE TANASE** este unul dintre cei mai buni actori de comedie ai momentului. A debutat in televiziune in 2014 cu emisiunea "Tanar si nedumerit" - ZU TV. Actorul a realizat sketch-uri pentru Observator Special si Antena 1. In anul 2016 a participat la emisiunea iUmor de pe Antena 1 si a ajuns in finala, urmand apoi sa revina ca invitat special in 2018 cu un numar de stand-up in cadrul aceluiasi show. A prezentat matinalul "Dimineata cu noi" (Kanal D). A prezentat emisiunea "Super Mondial" (TVR 1). In prezent este foarte activ pe canalul sau de YouTube unde realizeaza parodii si sketch-uri care sunt vizionate de milioane de fani.

**Buna si bine ai venit in paginile revistei Famost. La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu? A fost greu sa te faci remarcat?**

Pe la 21 de ani m-am decis sa fac un curs de televiziune. Nu stiam exact pe ce drum vreau s-o iau, stiam doar ca imi doresc sa apar la TV. In cadrul cursului mi-am dat seama ca meseria de reporter nu ma defineste pentru ca necesita seriozitate, ori eu luam la misto tot ce-mi aparea in cale. N-am avut niciodata ca scop sa ma fac remarcat, imi doream doar sa fac oamenii sa rada. Tarziu am descoperit instrumentele cu care puteam face asta mai bine (stand up comedy, sketch-uri, parodii etc, ...).

**Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale? Care a fost primul tau rol?**

Cand ma gandesc la inceputul carierei, imi trec prin cap doar doua cuvinte: saracie si entuziasm. Desi nu castigam niciun ban, aveam o fericire paradisiaca pentru orice rol jucat in trupa de teatru din care faceam parte; ma bucuram de fiecare show de stand-up in care deschideam comediantilor mai mari. Ma bucuram sa apar in orice sketch la oricine. Ma filmam cu telefonul cand aveam o idee amuzanta. Ma interesa doar sa rada oamenii din jurul meu. Primul rol pe care mi-l amintesc si pe care l-as repeta acum, matur, a fost rolul lui Stefan cel Mare in Apus de Soare, al lui Barbu Stefanescu Delavrancea. Aveam 10 ani. Cred ca a fost primul rol mai complex in care am jucat. Imi amintesc ca am avut cateva pagini de invatat, care, la varsta aia, era destul de mult. Si in ziua de azi sunt mandru de ce am facut atunci. Regret si acum ca nu am poze de la acea prestatie. Din ce-mi amintesc, ele s-au pierdut pentru ca s-a stricat filmul fotografului de atunci sau era vechi, ceva de genul. E de pe vremea cand asteptai sa primesti pozele si cand le primeai, unele erau manjite cu un galben dubios. Hehe, vremuri de mult apuse ...

CAND MA GANDESC LA INCEPUTUL CARIEREI, IMI TREC PRIN CAP DOAR DOUA CUVINTE: SARACIE SI ENTUZIASM. DESI NU CASTIGAM NICIUN BAN, AVEAM O FERICIRE PARADISIACA PENTRU ORICE ROL JUCAT IN TRUPA DE TEATRU DIN CARE FACEAM PARTE; ...

**Ai debutat in televiziune in anul 2014 cu emisiunea "Tanar si Nedumerit" difuzata pe ZU TV. Ce a insemnat pentru tine acest proiect si cum te-ai simtit in cadrul proiectului?**

"Tanar si Nedumerit" m-a ajutat mult pe partea de scris. A fost prima emisiune in care am scris texte. M-a ajutat sa-mi fac mana pentru tot ce urma: stand up, sketch-uri. Ma distram teribil la filmari. Desi la fel, eram neplatit. Dar cui ii pasa? Lucram cu oameni faini, eram entuziasmat de fiecare idee care-mi trecea prin minte. Uneori, as vrea sa mai traiesc bucuria aia paradisiaca din acea perioada.

**Ce amintiri amuzante ai de cand realizai emisiunea "Tanar si nedumeri" la ZU TV?**

Imi amintesc prima data cand am avut parte de machiaj profesionist. Prima transformare intr-o femeie. Eram o pitipoanca si a trebuit sa port gene false. Groaznic a fost. Mi se pare o tortura ce indurati voi femeile. Sunt atat de sensibil si vulnerabil cand vine vorba de ochi, ca daca as fi femeie, fie nu m-as machia niciodata, fie as sta inchisa intr-un turn ca Rapunzel. La un moment dat, nu stiu cum am clipit si am avut impresia ca mi s-au lipit ochii de la acele gene. Am facut o scena. Imi amintesc ca toata lumea radea de mine. Dar atunci eu am avut o convingere: e greu sa fii femeie! Tot respectul pentru tot ce indurati!

**Ai jucat in diferite piese de teatru. Cu ce personaj ai rezonat cel mai bine?**

Mi-a placut rolul lui Julien Portal din piesa "Hotelul celor doua lumi". M-am identificat mult cu personajul, cu gandirea lui, cu felul de a vedea lucrurile. Treceam si printr-o perioada spirituala. Mi s-a potrivit manusa.

**Ai avut un idol? Cine a fost acela?**

Nu prea am avut idoli. Imi placeau multi artisti, care imi plac si astazi, dar mult zis idoli. In copilarie urmaream Vacanta Mare, Mondenii, Jim Carrey, Rowan Atkinson.

**Ai accepta sa joci un rol in care nu crezi, sau care sa consideri ca nu rezoneaza cu tine?**

Am jucat in multe roluri in care n-am crezut :)). In viata nu e doar despre ce-ti place. Important e sa faci rai din ce ai. **Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Povesteste-ne cateva amanunte!**

Nu cred in cel mai fericit moment, cea mai frumoasa carte citita, cel mai bun film etc, ... Eu personal niciodata n-am stiut sa raspund la aceste intrebari. Tot ce am citit, am vazut, am trait, au fost minunate pentru acea perioada din viata mea. La fiecare varsta, ele sunt traite cu o anumita intensitate si personal, mi se pare greu sa cantaresti intr-o maniera corecta o perioada cu cealalta. Totusi, pentru a-ti raspunde partial la intrebare, as putea spune ca un moment in care am fost foarte fericit a fost cand am avut primul spectacol in fata unui public de sute de oameni, chiar la inceputul perioadei mele in stand up comedy. Aplauzele de la sfarsitul momentului m-au coplesit.

**Care a fost cel mai trist moment din cariera ta?**

Un moment trist a fost: mi s-a facut rau pe scena in timp ce performam. Am reusit totusi sa termin la timp si sa fug de pe scena fara ca publicul sa-si dea seama.

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

Au fost multe momente in care am vrut sa renunt la tot, sa ma angajez, sa am un trai liniar, sa am siguranta. Dar cumva, spiritul meu salbatic nu m-a lasat s-o fac si mi-am urmat visul indiferent de cumpenele prin care am trecut.

**Ce inseamna aceasta cariera pentru tine?**

Cariera pentru mine este pe primul loc si apoi vin toate celelalte lucruri. Tin prea mult la munca mea ca sa schimb ceva. Totusi, inaintand in varsta, cred c-o sa ma maturizez si-o sa mai schimb lucruri la mansarda :)).

**Ai participat la emisiunea "iUmor" difuzata pe Antena 1 unde ai ajuns in finala. Ce a insemnat pentru tine aceasta performanta?**

iUmor a fost o experienta minunata. Acolo e o scena cu totul si cu totul speciala. E cea mai grea din tara, dupa parerea mea. Am avut mari emotii atunci, dar am fost mult mai focusat pe momentul pe care l-am facut in finala decat pe ideea ca sunt intr-o finala. Nu stiu cat de mult inseamna aceasta "performanta". Publicul decide daca inseamna ceva sau nu.

NU CRED IN CEL MAI FERICIT MOMENT, CEA MAI FRUMOASA CARTE CITITA, CEL MAI BUN FILM ETC, ... EU PERSONAL NICIODATA N-AM STIUT SA RASPUND LA ACESTE INTREBARI. TOT CE AM CITIT, AM VAZUT, AM TRAIT, AU FOST MINUNATE PENTRU ACEA PERIOADA DIN VIATA MEA.

**Ai jucat ca actor in emisiunea "In puii mei" realizata de Mihai Bendeac. Ce facea personajul tau si care era fisa personajului tau?**

Am avut mai multe momente la In Puii mei. L-am jucat pe Hipnotistul Andrei Voicu, pe Costel, pe Mihai Bendeac. Au fost niste sketch-uri super dragute acolo. Echipa facea o treaba excelenta.

**A fost greu sa te mentii in topul preferintelor?**

Mi-e greu sa-ti raspund la aceasta intrebare. Nici acum nu stiu sigur daca sunt in topul preferintelor. Doar publicul poate raspunde la aceasta intrebare. Datoria mea e doar sa incerc sa caut mereu sa-i distrez. Nu prea am timp sa calculez unde ma situez in top.

**Care sunt ingredientele succesului in acest domeniu?**

Munca, munca si iar munca. Eu sunt de parere ca perseverenta intotdeauna a batut talentul.

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

Nu prea sunt in masura sa dau sfaturi, dar o parere pot sa le dau. Sa nu renunte niciodata! Sa creada in visul lor pana la capat! Credinta+munca=reusita!

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

Aici chiar sunt pe dinafara. Cred ca sunt foarte importante, dar eu personal nu m-am preocupat niciodata atat de atent de imagine si vestimentatie. Cred ca ar trebui s-o fac. Eu personal ii apreciez pe artistii care au un look special, care au un stil al lor. Momentan sunt in punctul in care privesc destul de superficial aceste detalii. Dar sunt sigur ca sunt foarte importante.

**Daca nu iti alegeai aceasta cariera, ce altceva ti-ar fi placut sa faci?**

Daca nu alegeam comedia, cred ca alegeam ceva pe turism. Imi place sa calatoresc, sa vad locuri noi.

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

M-am gandit sa ma mut din tara. Visam intr-o perioada sa ajung in America. Dar parca, cu cat trece timpul, ma indragostesc si mai tare de Romania. Descopar mereu locuri noi, aici e familia, apropiatii. Cred ca daca as pleca, m-as intoarce destul de repede si probabil d-aia nici nu fac acest pas.

**Ai activat vreodata in alt domeniu?**

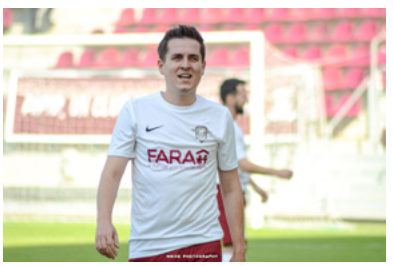
N-am activat niciodata in alt domeniu. Si nici nu mi-as dori s-o fac pe viitor.

**Ce te face fericit cu adevarat?**

Zambetele oamenilor. Ma **incarca**, indiferent de starile emotionale prin care trec.

**Te simti un barbat implinit?**

Mi se pare ca societatea in care traim nu ne educa sa fim impliniti 100%. Parca mereu vrem mai mult, mai mult. Uneori ma simt ca un hamster intr-o rotita, dar mai am




si momente in care ma opresc si respir. Imi zic: stai! Unde alergi atata dupa perfectionism, ca el exista doar in capul tau? Sunt multumit cu ce am si ce reprezint, dar nu sunt sigur ca sunt inca implinit pe deplin.

**Cum este relatia ta cu familia ta?**

Am o relatie foarte buna cu familia. M-au sustinut mereu in tot ce am facut si inca ma sustin dupa atatia ani. Sunt oameni faini, simpli, de la tara, cu sufletul bun si curat.

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

Sunt un om in permanenta cautare. Imi place sa muncesc si sa lenevesc in egala masura, imi place sa scriu, dar si sa joc Fifa, imi place sa petrec timpul cu prietenii, dar si sa stau singur cu propriile ganduri si pareri. Sunt in permanenta transformare. Depinde in ce perioada a vietii ma prinzi :)).

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

Sa nu inceapa razboiul :)); mi-e frica de front ca na, meseria mea nu prea poate apara tara onorabil. Ce sa fac eu in transee? Sa-i fac sa rada pe rusi, poate-si fac mila si ne lasa in pace? :)).

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

N-am regrete!

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

Cand nu sunt in turneu o zi din viata mea, e la fel de plictisitoare a oricarui om intr-o zi de week-end. In turneu e ceva mai dinamica: trezit, mic dejun, putin sport daca exista sala la hotel, apoi facut bagajele, mers in alt oras, cazare, ciorbita de la amiaza, somnic, dus, show, inapoi la cazare si a 2-a zi de la capat.

**Practici un sport?**

Nu practic niciun sport. Mai fac sala din cand in cand, dar in cel mai amatoricesc mod posibil. In rest, sunt lenea intruchipata.

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

La finalul jocului de sah, si pionul si regele ajung in aceeasi cutie.

**Ce alte surprize ne pregatesti?**

Lucrez la niste sketch-uri noi. Ma gandesc serios sa scriu si o carte, poate si un film. Nu promit nimic. Astept sa se lege lucrurile.

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe **www.famost.ro**

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**!

# CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

*Fiecare om care stie sa citeasca are puterea sa creasca, sa multiplice modurile in care exista, sa-si umple viata, sa si-o faca semnificativa si interesanta.*

ALDOUS HUXLEY

APARITIILE EDITORIALE - MARTIE '23

*cu* ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna aprilie! Si in a doua luna de primavara descoperim cu aceeasi incantare si bucurie universul lecturilor alese. Noutati editoriale de o varietate impresionanta, titluri aflate in precomanda, reeditari de succes dar si alte carti interesante aparute in ultima perioada pentru toti iubitorii lecturii. Continuam sa descoperim impreuna operele autorilor consacrati sau debutanti, titluri din literatura straina sau literatura romana, povesti incantatoare care va vor cuceri.

Incepem cu categoria Science Fiction unde intalnim trei titluri: un roman science fiction stralucit, o fictiune alternativa care ridica intrebari despre interactiunea dintre om si masina si o carte document despre cazuri stranii si inexplicabile.

In zona de Fantasy avem reeditarea unui titlu premiat, de aceasta data in versiunea ilustrata dar si un dark fantasy, continuarea unei serii dintr-un multivers uluitor, o istorie post-umana exceptionala in profunzimea ei.

Sectiunea Mystery si Thriller le ofera ca de fiecare data, iubitorilor genului, emotie si adrenalina, suspans, spionaj, actiune surprinzatoare si bineinteles, finaluri neasteptate.

In zona literaturii de dragoste, descoperim o poveste despre speranta si pierdere, despre familie, o drama impresionanta despre maturizare iar in cel de-al doilea fictiunea istorica se impleteste cu o poveste memorabila despre dragoste si arta.

Continuam cu zona de fictiune, subiecte remarcabile, construite cu maiestrie si non-fictiune atat de necesara in zilele noastre, despre arta de a fi fericit cu mai putin si o pledoarie importanta despre cunoasterea de sine.

Sectiunea Clasici si Romane Premiate, noi bijuterii literare, povesti de neuitat ce au incantat milioane de cititori. Proza scurta ne captiveaza cu frumusetea ei iar la Biografii si jurnale descoperim corespondenta dintre marele Hemingway si fiul sau si un volum de memorii remarcabil despre istoria unui secol trecut.

La Literatura Young Adult, avem un surprinzator thriller SF pentru adolescenti si un roman clasic, una dintre cele mai bine vandute carti de literatura romana din toate timpurile. Minunata literatura pentru copii le aduce celor mici bucuria si frumusetea clipelor de lectura alaturi de parinti iar poezia, versuri alese, o evadare in lumea emotiei si sensibilitatii.

# SCIENCE FICTION

📖**E GREU SA FII ZEU** - *ARKADI STRUGATKI* si *BORIS STRUGATKI*, editura NEMIRA, imprint ARMADA

**Descrierea cartii**

Un SF clasic si o viziune stralucita despre raul care pare sa domine universul.

Anton este un agent sub acoperire din viitorul Pamantului. El calatoreste pe o planeta straina a carei civilizatie nu a progresat dincolo de Evul Mediu. Desi are cunostinte foarte avansate fata de acelea ale societatii in mijlocul careia a ajuns, lui Anton ii este interzis sa se amestece in evolutia naturala a istoriei locale, asa ca isi asuma rolul unui nobil arogant care nu face altceva decat sa participe la dueluri si la turniruri.

Simplu observator, nu are dreptul sa intervina, dar cum ar putea sa ramana indiferent in fata cruzimii si a nedreptatii atunci cand cei pe care ajunge sa-i iubeasca sunt in pericol?

"*Un roman interesant, captivant si care va va bucura ...*" The New York Times

"*O carte cu totul si cu totul grozava ... serioasa si plina de imaginati*" Ursula K. Le Guin

"*Ce ar fi daca te-ai duce, cu mintea si cunostintele de acum, intr-o societate medievala?*

*O poveste provocatoare despre putere si responsabilitate, despre opresiune si abrutizare, despre limitele mintii umane in a intelege lumea.*" Marian Coman, redactor-sef Armada

📖**MASINARII CA MINE** - *IAN MCEWAN*, editura POLIROM

**Descrierea cartii**

Actiunea romanului Masinarii ca mine se desfasoara intr-o Londra alternativa din anii 1980. Marea Britanie a pierdut Razboiul din Insulele Falkland, Margaret Thatcher se lupta cu Tony Benn pentru putere, iar Alan Turing a facut o descoperire cruciala in domeniul inteligentei artificiale. Intr-o lume nu tocmai ca a noastra, Charlie, un tanar care se lasa dus de valurile vietii, se indragosteste de Miranda, o fata eminenta, dar care ascunde un secret teribil. Cand Charlie primeste o mostenire, il achizitioneaza pe Adam, una dintre primele "fiinte artificiale" recent aparute pe piata, si, impreuna cu Miranda, ii configureaza personalitatea. In scurt timp, cei trei se vad confruntati cu o dilema morala profunda.

Subversiv si extrem de captivant, romanul lui Ian McEwan pune intrebari fundamentale: faptele noastre sau vietile interioare ne fac umani? Poate o masinarie sa inteleaga sufletul omenesc?

Ian McEWAN, unul dintre cei mai faimosi scriitori britanici contemporani, este autorul romanelor Gandacul, Masinarii ca mine, Coaja de nuca, Legea copiilor, Operatiunea Sweet Tooth, Solar, Pe plaja Chesil, Sambata, Ispasire (laureat al 🎖National Book Critics Circle Award si W.H. Smith Literary Award), Amsterdam (distins cu 🎖Booker Prize), Durabila iubire, Inocentul, Copilul furat (pentru care a primit 🎖Whitbread Award), Cainii negri, Mangaieri straine (ambele nominalizate la 🎖Booker Prize) si Gradina de ciment. A scris si volumele de povestiri Prima dragoste, ultimele ritualuri (castigator al 🎖Somerset Maugham Award) si In asternuturi. In anul 2011 i-a fost acordat 🎖Premiul Targului de carte de la Ierusalim.

📖**RAZBOINICII LUMII DE DINCOLO** - *DAN APOSTOL*, editura PAVCON - Colectia Science Fiction

**Descrierea cartii**

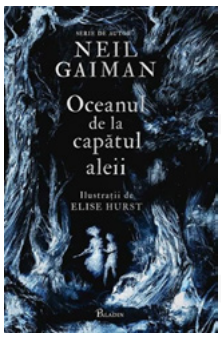
Razboiul creeaza, din pacate, conditii ideale pentru ca grupuri de oameni, precum si tehnica de lupta (tunuri, blindate, avioane, nave) sa dispara fara urma, inghitite de valtoarea evenimentelor. Dar exista consemnate, in analele militare, unele cazuri atat de stranii incat, de-a lungul timpului, au rezistat oricaror incercari de a le atribui unor cauze logice. Printre ele se numara disparitii de trupe numeroase, care plecasera la atac si nu au mai fost gasite niciodata, cazuri relatate in cronicile, presa ori in arhivele vremii ...

Ce se intampla cu toate acele avioane, hidroavioane, elicoptere, nave maritime, submarine, formatiuni militare, grupuri sau soldati parca topiti in neant? Sa fi ajuns intr-un alt univers, cazand accidental intr-unul din "punctele de trecere", faimoasele "worm-hole" despre care vorbesc Vallee, Sagan sau Poher si care au fost teoretizate stiintific sub numele de "Puntile Einstein-Rosen"?

Afla despre straniile intamplari si despre ipotezele care cauta sa le explice, citind aceasta carte-document uluitoare!

**Din sumar:** DISPARUTI IN NEANT - Razboinici pentru eternitate | Misterul regimentului Norfolk | Pierduti in abisul albastru | Naufragii in dimensiuni paralele | Echipaje spectrale

EXPLORATORI DIN ALTE LUMI - Locuitorii Taramului Interzis | Vizitatori din nestiut | Navigatorii Infinitului



📖**OCEANUL DE LA CAPATUL ALEII** | editie ilustrata - *NEIL GAIMAN*, editura PALADIN

🎖 Premiile Locus, Goodreads Choice si Geffen

**Descrierea cartii**

Tu ai reprezentat drumul ei incoace si e periculos sa fii o usa.

Reintoarcerea in orasul copilariei este intotdeauna nostalgica, mai ales atunci cand amintirile iti sunt vagi si ai impresia ca ai cunoscut o fetita care avea un ocean, o mama vesnic tanara si o bunica ce a luat parte la faurirea lumii. Sosit in orasul natal pentru a participa la o inmormantare, un barbat viziteaza prietene vechi, insa incursiunea in propriul trecut uitat ii dezvaluie adevaruri nu in ultimul rand dureroase.

„*Nu te-am putut duce la ocean, dar nimic pe lume nu ma putea impiedica sa aduc oceanul la tine.*"

📖**STAPANUL UMBRELOR - ZORII RAZBOIULUI** - *ANA-MARIA NEGRILA*, editura CRUX PUBLISHING

**Descrierea cartii**

Continuand intriga romanului Trezirea, volumul Zorii razboiului incheie seria Stapanul umbrelor aducand impreuna toate personajele indragite din primul volum intr-o confruntare pe viata si pe moarte cu Umbrele care ameninta sa distruga lumea.

Explorand magia din Regatul Khale dar si pericolele din Lumea de Dincolo, cititorii se vor confrunta cu situatii nebanuite si descoperiri incredibile, care le vor trezi toate simturile si le vor starni imaginatia. Vei fi transportat (din nou) intr-un loc unde binele si raul se infrunta in lupte epice, iar eroii trebuie sa aleaga intre a ramane fideli cauzei lor sau a ceda in fata unui inamic imposibil de invins.

Ana-Maria Negrila ne invita, asadar, sa luam parte la o ultima aventura intr-un taram fascinant, plin de pericole si intrigi intortocheate, creaturi si locuri uimitoare, dar si amenintari necunoscute si terifiante.

De la peisaje salbatice si fortarete impunatoare, la sate pitoresti, pline de mister, si catacombe mai vechi decat timpul, lumea din Khale este atat de reala si vie, incat te vei simti ca si cum ai fi acolo. Dar nu vei porni la lupta neinsotit si nici nu vei infrunta Umbrele de unul singur, caci toti eroii nostri vor fi alaturi de tine, la fiecare pas, indemnandu-te parca sa dai pagina dupa pagina pentru a ajunge la un deznodamant care ii va surprinde pe multi.

Reintalnirea cu razboinicul Neel si demonul Ellore, nomenclatoarea Larneea, mediatorii Garen si Tallen, regina Sedara si regele Caan sau himera Crato le va umple sufletele de bucurie celor care au pornit in aceasta calatorie fantastica acum cativa ani. Iata, asteptarea a luat sfarsit. Aveti acum ocazia sa redescoperiti o lume draga, populata de vechi prieteni, dar si de noi dusmani.

Asa cum ne-a obisnuit Ana-Maria deja, si aici fiecare personaj lupta pentru supravietuire, putere, libertate sau razbunare, iar fiecare actiune are consecinte neasteptate si complexe. Fiecare dintre eroi sau antieroi are secrete care pot schimba soarta razboiului, iar tradarea, conspiratiile, intrigile politice si manipularea sunt la ordinea zilei. Nici povestile de dragoste nu sunt uitate, itele unora dintre ele complicandu-se sau rezolvandu-se, fermecator sau dureros, cum numai Ana-Maria poate scrie.

Mai mult decat un roman, volumul Stapanul umbrelor: Zorii razboiului este o experienta plina de suspans si adrenalina, iar cititorii vor ramane captivati pe vecie de stilul inconfundabil al autoarei, de complexitatea povestii si de umanitatea profunda a personajelor, chit ca sunt oameni sau demoni, suflete captive intre lumi sau doar himere.

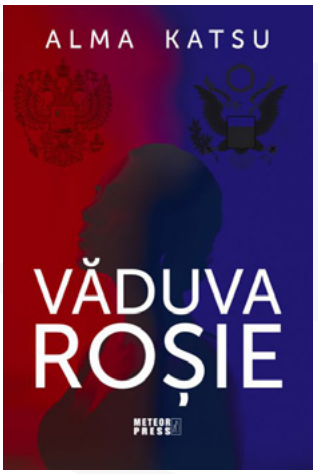
Palpitant, plin de rasturnari de situatie si mereu surprinzator, romanul Zorii razboiului incheie seria Stapanul umbrelor perfect, ca nota finala a unei simfonii grandioase, tragand astfel cortina peste un multivers uluitor si o istorie post-umana exceptionala in profunzimea ei.

***

Draga cititorule,

Bun venit intr-o lume magica, a carei poarta se deschide cu prima pagina a acestei carti. Dupa ce ii vei trece pragul si te vei intalni cu umbre malefice, nomenclatori antici, luptatori si printese, vei fi transportat intr-un loc unde orice este posibil. Pe masura ce vei explora aceste pagini, vei intalni creaturi care-ti vor starni curiozitatea si vei descoperi secretele unui regat antic, ascuns in mijlocul unei paduri ciudate. Sper ca romanul sa-ti puna la incercare perceptiile despre ceea ce este real si sper, de asemenea, sa fii prins in mrejele lui si sa te lasi captivat de magie si mister. Iti multumesc ca ai ales sa te alaturi acestei aventuri. Sa ai o calatorie plina de magie si emotie! - Cu sinceritate, Ana-Maria Negrila

# THRILLER/ MYSTERY



📖**OMUL FARA URMA** - *CATHERINE RYAN HOWARD*, editura TREI

🎖Selectat pentru CWASteel Dagger 2021.

Am fost fata care a supravietuit Omului fara urma.

Acum sunt femeia care il va prinde.

Tocmai ai citit primele randuri din Omul fara urma, memoriile lui Eve Black despre cautarea obsesiva a barbatului care i-a ucis familia cu aproape 20 de ani in urma.

Paznicul de supermarket Jim Doyle le citeste si el si e tot mai furios de la o pagina la alta. Pentru ca Jim a fost - este - Omul fara urma. Cu cat citeste mai mult, cu atat isi da mai bine seama cat de periculos de aproape de adevar a ajuns Eve. Stie ca n-o sa renunte pana nu-l gaseste. N-are de ales: trebuie s-o opreasca inainte ...

"*Diabolic de inteligent, original si surprinzator.*" Publishers Weekly

"*Convingator si inteligent! Ryan Howard intensifica suspansul cu dibacie.*" Irish Examiner

"*Un thriller accesibil, cu un ritm sustinut, abil si infricosator.*" Irish Independent

"*Un roman magistral care descompune genial cliseele sociopatului fermecator.*" Irish Times

"*Impresionant si realizat cu maiestrie. Un thriller puternic, memorabil*" Sunday Times

Catherine Ryan Howard este autoare de bestselleruri internationale si locuieste in Irlanda, in Cork. Romanul ei de debut, Distress Signals, a fost publicat in 2016 si a fost selectat pentru Irish Book Awards Crime Fiction Book of the Year si CWA John Creasey/ New Blood Dagger.

In afara romanului de debut, a mai publicat The Liar's Girl, Rewind, The Nothing Man, 56 Days si Run Time. Cartile i-au fost traduse in 18 limbi si unele dintre ele au fost selectate pentru ecranizari. O puteti urmari la catherineryanhoward.com.

📖**VADUVA ROSIE** - *ALMA KATSU*, editura METEOR PRESS

**Descrierea cartii**

Vaduva rosie este, cu siguranta, un thriller de spionaj inteligent si fascinant. Un roman despre loialitate si despre sacrificiile facute pentru a-i salva pe cei pe care ii iubesti. De la prima pana la ultima pagina, povestea e plina de tensiune si realism. Tensiune, pentru ca personajele ies din tiparul obisnuit.

Intre cele doua personaje principale - ambele femei - se leaga o prietenie, dar si o competitie. Un joc de-a soarecele si pisica, in care surprizele curg lant. Realism, pentru ca Alma Katsu stie sa scrie. Ca fost angajat al serviciilor de intelligence din Statele Unite, timp de peste 30 de ani, ea stie exact ce inseamna dramatismul situatiilor incordate, necunoscutul, minciuna, tradarile si cursa contracronometru pentru aflarea adevarului. Si nu doar ca stie lucrurile acestea, ci le si asterne bine pe hartie.

📖**SINDROMUL YARMILLA** - *BEATRICE SERES*, editura LITERPRESS

**Descrierea cartii**

Sindromul Yarmilla este o poveste despre o tanara care, in urma unui incident, dezvolta sindromul Cotard. Asta o face sa creada ca a trecut in nefiinta si o face sa-si piarda moralitatea si emotiile. Ea incearca sa evadeze din casa familiei pe care o suspecteaza ca ar avea legatura cu propria moarte si fuge in casa unui individ care o foloseste drept unealta in scopuri criminale. Yarmilla Morris este o femeie frivola, dar foarte populara, intrucat este sora unui solist si imaginea trupei sale. Multi incep sa o ocoleasca pentru ca reactiile si atitudinea ei nu sunt ale unei femei normale. O evita, dar in acelasi timp exista si o atractie irezistibila care ii fac sa se apropie de ea. Incep sa apara si tot felul de crime macabre. unele parca comandate, altele inexplicabile. Cine se ascunde in spatele crimelor?

Este o poveste despre natura umana, dar care abordeaza de asemenea relatiile toxice si dependentele dintre oameni, in toate formele sale.

# ROMANE DE DRAGOSTE

📖**VIATA CA UN RAU** - *SHELLEY READ*, editura LITERA

**Descrierea cartii**

O poveste tragica si plina de speranta despre iubire si pierdere, familie si supravietuire

Victoria Nash are saptesprezece ani si se ocupa de livada de piersici a familiei sale, aflata la marginea unui orasel din Colorado. Wilson Moon este un hoinar cu un trecut misterios, hotarat sa-si traiasca viata dupa regulile lui. Torie il intalneste intamplator pe Wil la un colt de strada, o intalnire care le va schimba profund vietile.

Cand loveste tragedia, fata paraseste singurul camin pe care l-a cunoscut vreodata si fuge in munti, unde se lupta sa supravietuiasca in salbaticie fara nici o idee clara despre ceea ce ii va aduce viitorul. Pe masura ce anotimpurile se schimba, Torie constientizeaza, de asemenea, schimbarile din ea insasi, gasind in peisajul de o frumusete salbatica sensul si puterea de a merge mai departe si de a reconstrui tot ce a pierdut.

Combinand personaje de neuitat si un decor natural care-ti taie respiratia, Viata ca un rau este o poveste zguduitoare despre supravietuire si o drama pasionanta despre maturizare, adevar, soarta si cele mai profunde mistere ale iubirii.

"*Shelley Read a scris un roman splendid despre o tanara strivita de imprejurari care trebuie sa gaseasca o cale de a ierta inainte de a putea iubi... Viata ca un rau este un debut literar uimitor plasat in inima visului american.*" Adriana Trigiani

"*Debutul superb al lui Shelley Read, Viata ca un rau, trateaza o gama impresionanta de teme: tandretea si curiozitatea primei iubiri, durerea vesnica a pierderii, brutalitatea rasismului, capacitatea uriasa de rezistenta a naturii chiar si in fata distrugerilor provocate de om si miracolul precar al dragostei de mama. Plina de intelepciune si empatie, aceasta marturie zguduitoare a vietii autentice merita sa fie savurata, pretuita, impartasita.*" Meg Waite Clayton

"*Vocea lirica a lui Shelley Read este o forta a naturii, iar atunci cand i-o imprumuta unei femei care duce o viata de truda si de lupta in Coloradoul rural, rezultatul este tragic, datator de speranta si absolut de neuitat.*" Bonnie Garmus

"*Read, de loc din Colorado, la fel ca inaintasii ei pana la a cincea generatie, schiteaza personajele si decorurile respectand caracteristicile epocii, cu imagini coplesitoare si metafore perfect alese.*" Booklist

"*Aceasta poveste ambitioasa si empatica despre capacitatea unei femei de a-si reface viata se desfasoara pe fundalul uluitor al naturii, cu arborii, muntii si lumina ei.*" The Independent

"*Read descrie cu finete atractia crescanda dintre Torie si Wil, pe fundalul prejudecatilor pline de ostilitate la adresa nativilor americani. Iubirea lor este «mica intorsatura a sortii» care va modifica pentru totdeauna traiectoria vietii lui Torie. Cu o precizie delicata, Read evoca atat asprimea naturii din Colorado, cat si peisajul din inimile tulburate ale personajelor ei. Un debut promitator.*" Kirkus Reviews.

📖**ZAIRA** - *CATALIN DORIAN FLORESCU,* editura HUMANITAS

**Descrierea cartii**

"*Asa ceva minunat a scris C.D. Florescu cu Zaira. O mare si aventuroasa poveste de viata si de dragoste.*" Elke Heidenreich

"*Florescu povesteste fara sa incarce naratiunea cu simboluri. Este vorba despre cine are puterea si asupra cui, iar Florescu gaseste imagini in care marele se reflecta in mic si scrie scene de mare pregnanta. Si reuseste sa creioneze portretul unei femei care se remarca deopotriva prin mandrie, curaj si incapatanare. O femeie a carei viata este, asa cum se spune adesea, o calatorie ametitoare.*" Spiegel

"*Noul roman al unui mare povestitor.*" Stuttgarter Nachrichten

"*Un mare tribut adus lumii magiei scenice si fanteziei. Asta face ca acest roman captivant, cu mai multe planuri, sa fie, de asemenea, incredibil de senzual ... Zaira este un amestec minunat de suspans, istorie, poveste de dragoste si arta, rasete, lacrimi - un regal literar absolut.*" Westdeutscher Rundfunk

"*O poveste aventuroasa, fascinanta, captivanta de la prima pana la ultima fraza ... Zaira nu mai poate fi atribuit unui canon national, ci este o marturie incitanta si frumoasa a peisajului literar al Europei Centrale.*" Die Presse

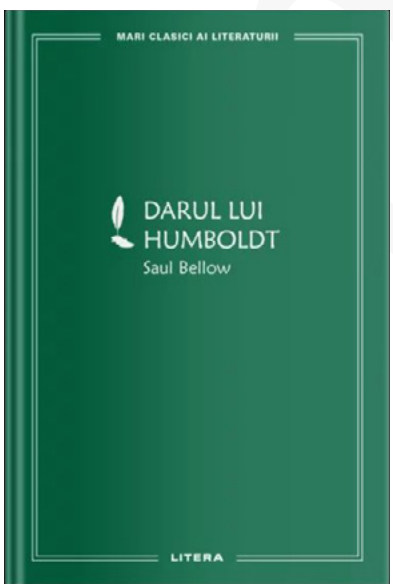
"*Un roman plin de caldura si umor. Limbajul domnului Florescu are comicul si sarmul unui teatru de marionete, estompand gravitatea povestilor triste, asa incat protagonistii par sa planeze.*" Basler Zeitung

"*Cand citesti acest roman doresti sa incetinesti, ca sa tina mai mult fascinatia si tensiunea.*" - Nurnberger Nachrichten

"*Un roman pe mai multe planuri, opera unui narator entuziast, o carte care seduce si vrajeste, si care, nu in ultimul rand, abordeaza si tema cautarii constante a echilibrului intre identitatea nationala si integrarea globala caracteristica omului modern. O echilibristica pe care Florescu o cunoaste din propria experienta - si pe care incearca s-o desavarseasca prin literatura sa.*" - Osterreichisches Radio

🎖Premiul Chamisso pentru debut - 2002 | 🎖 Premiul pentru Literatura Anna Seghers - 2002 | 🎖 Schweizer Buchpreis - Cartea anului in Elvetia, pentru romanul Jacob beschließt zu lieben (Jacob se hotaraste sa iubeasca), acordat de Uniunea Editorilor si Librarilor - 2011 | 🎖 Premiul Joseph von Eichendorff pentru intreaga activitate literara - 2012 | 🎖 Marele Premiu "George Apostu", Bacau - 2014 | 🎖 Premiul "Andreas Gryphius" pentru intreaga opera - 2018

# CLASICI



📖**DARUL LUI HUMBOLDT** - *SAUL BELLOW*, editura LITERA

Colectia Mari Clasici ai Literaturii

**Descrierea cartii**

Multi ani, marele poet Von Humboldt Fleisher si Charlie Citrine, un tanar indragostit de literatura, au fost cei mai buni prieteni. La moartea sa, insa, Humboldt este un ratat, iar viata lui Charlie a atins un moment de criza: cariera sa se afla in impas, este prins intr-un divort dureros, indragostit de o tanara total nepotrivita si are o legatura cu un mafiot nevrotic. Charlie descopera insa neasteptata mostenire transmisa de Humboldt de dincolo de mormant, fapt care ii va schimba radical viata.

Romanul Darul lui Humboldt a primit 🎖Premiul Pulitzer, iar Saul Bellow a fost distins cu 🎖Premiul Nobel pentru Literatura

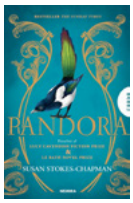
📖**IN CAUTAREA TIMPULUI PIERDUT. SWANN** - *MARCEL PROUST*, editura LITERA

Colectia Mari Clasici ai Literaturii

**Descrierea cartii**

Swann, prima carte din ciclul In cautarea timpului pierdut si unul dintre cele mai mari romane ale copilariei, descrie impresiile unui baiat sensibil despre familia si vecinii sai. Amintirile sale sunt readuse la viata de gustul unei madlene oferite de mama lui intr-o zi de iarna - poate cel mai celebru episod din scrierile lui Proust, revelator pentru asa-numita metoda a "memoriei involuntare", prin care prozatorul revolutioneaza, practic, romanul secolului XX. Capitolul de sine statator "O iubire a lui Swann", studiu al geloziei si iubirii obsesive, ocupa, de asemenea, un loc crucial in capodopera proustiana.

# ROMANE PREMIATE



📖**PANDORA** - *SUSAN STOKES-CHAPMAN*, editura NEMIRA

🎖 Bestseller The Sunday Times | 🎖 Finalist al Lucy Cavendish Fiction Prize & Le Bath Novel Prize

**Descrierea cartii**

Un roman istoric tulburator in care descoperirea unor misterioase antichitati grecesti pune in miscare conspiratii, revelatii si povesti de dragoste.

In Londra sfarsitului de secol al XVIII-lea, Dora Blake, o tanara care isi doreste sa devina bijutier, locuieste cu unchiul sau deasupra unui magazin de antichitati candva faimos, pe care l-au administrat pe vremuri parintii ei, acum decedati. Descoperirea unui vas grecesc vechi de milenii, pe care unchiul ei il tinea incuiat in pivnita, ii starneste fetei curiozitatea. Incercand sa dezlege misterul, ea ii va cere ajutorul lui Edward Lawrence, un tanar care accepta sa i se alature, sperand ca studierea pretiosului obiect il va ajuta sa fie primit in Societatea Anticarilor.

Insa descoperirile lui Edward o vor face pe Dora sa puna sub semnul intrebarii tot ceea ce credea ca stie despre ea insasi si despre istoria familiei sale. Pe masura ce tot mai multe adevaruri cutremuratoare ies la iveala, Dora ajunge sa priveasca viitorul cu alti ochi.

"*Debutul lui Susan Stokes-Chapman este absolut grozav ... Romantic, plin de suspans si minunat scris, este un rasfat incantator.*" Daily Mail

"*Facand trimitere la cutia mitica a Pandorei, Stokes-Chapman isi imagineaza cu maiestrie o lume brusc populata de lacomie, violenta si ura, in care o tanara incearca sa-si gaseasca propriul drum.*" The Washington Post

📖**SA NU UITATI NUMELE LOR** - *SIMON STRANGER*, editura UNIVERS

**Descrierea cartii**

Carte tradusa in 22 de limbi. Castigatoare a Premiului Librarilor Norvegieni 2018 si a Premiului Riksmal 2018. Sa nu uitati numele lor - Lexicon de lumina si intuneric de Simon Stranger este un roman bazat pe evenimente reale, desfasurate pe parcursul a optzeci de ani si patru generatii. Este o istorie despre cel de-al doilea razboi mondial si despre secretele de familie in mijlocul carora se afla un tanar ajuns unul dintre cei mai cunoscuti criminali de razboi din istoria Norvegiei - si despre povestile pe care alegem sa le spunem copiilor nostri.

O casa obisnuita din suburbia Trondheim este confiscata de nazisti si, in 1941, devine cartierul general al infamului agent dublu norvegian Henry Oliver Rinnan. Cladirea, supranumita Bandeklosteret, este ocupata de banda lui Rinnan, iar pivnita sa este folosita ca inchisoare si centru de tortura. De-a lungul razboiului, sute de persoane sunt interogate cu brutalitate acolo si cel putin trei persoane sunt ucise. Cum a ajuns Henry Rinnan, fiul linistit si umil al unui cizmar, sa devina unul dintre cei mai mari criminali pe care i-a vazut vreodata Norvegia? Si care este povestea lui Hirsch, strabunicul sotiei lui Stranger, care a fost arestat de nazisti si a murit intr-un lagar de concentrare norvegian?

"*Traditia iudaica spune ca oamenii mor de doua ori. Prima data este atunci cand inima nu mai bate, iar sinapsele din creier se inchid, ca intr-un oras cand se ia curentul.*

*A doua oara este cand se pomeneste numele decedatului, citit sau gandit pentru ultima data, dupa cincizeci, o suta sau patru sute de ani. Doar atunci dispare cu adevarat o persoana, ca stearsa de pe fata pamantului.*" - Sa nu uitati numele lor

📖**DIN CAUZE NATURALE** - *NINA LYKKE*, editura HUMANITAS FICTION

Roman castigator al celui mai important Premiu Literar Norvegian, Brageprisen, 2019 | 🎖 Nominalizat, in acelasi an, la premiul acordat de librarii norvegieni, Bokhandlerprisen| 🎖 Cea mai buna carte a anului 2019 in publicatiile Dagsavisen, Dagbladet, VG, Adresseavisen, Aftenposten si Klassekampen | 🎖 Bestseller international in curs de aparitie in peste 20 de tari.

**Descrierea cartii**

Elin este un medic de familie competent, dar s-a saturat sa fie mereu la dispozitia tuturor - atat acasa, cat si la serviciu. Dupa 20 de ani de profesie si de casnicie, ajunge sa bea o sticla pe zi din cel mai scump vin si sa-si petreaca serile uitandu-se la seriale, in timp ce sotul ei, Aksel, e mai mereu plecat la competitii de schi. Pana cand, din greseala, ii trimite o cerere de prietenie pe Facebook lui Bjorn, un vechi iubit, al carui raspuns intempestiv o da cu totul peste cap. Elin se muta in cabinetul ei, iar singurul care o intelege pare sa fie Tore, scheletul de plastic dintr-un colt. Intr-o proza de o ironie magistral dozata, Nina Lykke portretizeaza societatea actuala si toate anxietatile si nevrozele noastre, chiar si pe cele pe care nu indraznim sa ni le marturisim.

"U*n roman grozav despre absurditatea nebuna a vietii, care ti se intipareste in memorie ca o fotografie.*" Jyllands-Posten

"*Romanul Ninei Lykke ne arata cat de rau pot merge lucrurile atunci cand nu apreciem ceea ce avem, atata timp cat avem. Cu o mana sigura, autoarea radiografiaza orbirea epocii noastre.*" Dag og Tid

Traducere din limba norvegiana de Ivona Berceanu

# PROZA SCURTA/ VOLUME DE POVESTIRI

📖**AI UITAT SA RAZI** (ed. 2023) - *BOGDAN MUNTEANU*, editura NEMIRA

**Descrierea cartii**

Copii care descopera cum "merge" lumea, adolescenti care experimenteaza primele pulsiuni sexuale, tineri ori maturi surprinsi in momente-cheie ale vietilor lor si varstnici care te primesc in intimitate. Stranietati, farse, despartiri, deziluzii, cumpene, stereotipii, neputinte, pseudo-reusite, rutine, tristeti, regrete, bravuri, violente si mici aventuri. Povesti care se leaga, care pun punctul pe i, care te tin constant intr-un balans fin intre ras si plans, intre tine si ceilalti.

"*Bogdan Munteanu are o foarte buna ureche muzicala, ce inregistreaza oralitatea cu specific dialectal si argotic, ochi cinematografic pentru naturaletea comportamentului si umor pe muchia dintre comedie si drama. Ceea ce admir mai mult la acest prozator e ca dezinvoltura, impresia de usurinta si placere cu care scrie camufleaza o tehnica de virtuoz, indelung exersata spre a provoca empatie. Nu e deloc usor sa dozezi perfect monologul, dialogul si stilul indirect liber, sa gasesti taietura cea mai buna a finalurilor, sa dai pe spatiu mic suflet unor personaje pe care cititorul sa le vada, sa le auda, sa le inteleaga. Si mai e ceva specific lui Bogdan Munteanu: lumea prozelor lui e imbratisata cu o privire imblanzita de tandrete barbateasca (sau, mai curand, baieteasca), niciodata sarcastica. De aceea volumul Ai uitat sa razi e atat de emotionant.*" Adriana Bittel

"*In povestirile lui Bogdan Munteanu, punctele de cotitura sunt atat de surprinzatoare, incat rasul cel mai limpede se preschimba fulgerator in cea mai zdravana apasare. Ca in filmele cu Charlie Chaplin.*" Dana Jenaru

"*Pentru asa o bijuterie de carte, nu cred ca e nevoie de un subtitlu, dar daca totusi ar fi nevoie, cred ca i s-ar potrivi cel mai bine formularea «povestiri cu sufletul pe masa». Altfel, ma bucur din adancul inimii ca pe coperta e numele lui Bogdan Munteanu. Un nume pe care, usor, usor, o sa-l invatam cu totii si o sa-l tinem minte.*" Filip Florian

"*Aparent, aveti in maini o reeditare. Dar cine l-a citit pe Bogdan Munteanu stie deja ca nimic nu e asa cum pare la prima vedere nici in textele sale, nici in «produsele» finale. Asa ca, daca ridicam cortina si scotocim in acest Ai uitat sa razi, vom gasi mai intai «5 proze noi si o faza», o povestire in minus, o reorganizare a continutului si, nu in ultimul rand, o suita de schimbari consistente in textele asa-zise vechi. Ceea ce m-ar indreptati sa afirm ca este un volum (aproape) nou. In orice caz, proaspat. Si, cel mai important, poate, unitar, fara nicio discrepanta stilistica sau tematica.*

*Veti regasi aici, asadar, un Bogdan Munteanu care are aceeasi pofta originara de a povesti, care asaza cuvintele, vocile si emotiile cu o precizie incredibila, care creeaza scurtmetraje literare percutante si autentice, dupa croiala realitatii imediate, cu o limpezime, o empatie si un tonus de invidiat.*" Eli Badica-coordonatoarea colectiei n`autor

📖**MAREA DEGRINGOLADA AMOROASA** - editura pentru ARTA SI LITERATURA

Povesti despre eternul neastampar al iubirii

**Descrierea cartii**

"*Cliseele "Baietii nu plang", "Barbatii nu sufera", "Barbatii vor sa faca mereu primul pas", "Barbatilor nu le plac femeile inteligente", "Barbatii nu vor relatii serioase", induse de normele care au stabilit de-a lungul vremurilor raporturile dintre femeie si barbat, sunt spulberate irevocabil in aceasta carte. Douazeci de barbati se dezvaluie si aduc tot atatea perspective asupra iubirii rescriind legendele urbane si facand astfel dreptate memoriei sentimentale. Indiferent de vocea naratorului, care poate fi actor principal, secundar, observator, confident, povestile scriu despre viata, intr-un tumult asemanator unei calatorii intergalactice. Marea degringolada amoroasa provoaca o revolutie prin mutarea granitelor iubirii, care nu tine cont de gen, rasa, localizare geografica, varsta.*" Corina Ozon

"*Cu masti naratoriale la varste diferite - de la cea adolescentina (etern reinventata) la cea inteleptita (vesnic reiterata) - din perspective si cu abordari diferite - romantica, realista, idealista, entuziasta, cinica, ironica, poetica, cinematografica, eseistica, fantastica -, cu stilistica, estetica si limbaj dintre cele mai diverse, mai mult sau mai putin conventionale, dar in mod cert particularizante - unele chiar prin varietati lingvistice regionale - povestirile din acest volum isi (re)prezinta, fiecare pe limba ei, cate un fel de a intelege iubirea sau cate o fata a ei: de la initiere (in amor) la camaraderie, de la impacarea cu sine (cu timpul sau cu ceilalti) la confirmare (erotica), de la pacat la razbunare, de la salvare la deziluzie si ratare, de la captivitate (de memorie) la fluiditate (de gen). Nu va lasati indusi in eroare de "degringolada" din titlu si nici de dezordinea cu care dialogheaza mut, povestirile nu dizolva icoana bine cunoscuta a iubirii (romantice, in esenta), ci doar o (re)picteaza in culori si texturi proprii.*" Ohara Donovetsky

Editie coordonata de Violeta Borzea.

Colectiv de autori: Ciprian Apetrei, Lucian-Dragos Bogdan, Catalin Ceausoglu, Andras Chiriliuc, Lucian Danila, Paul Gabor, Octavian Herta, Alexandru Lamba, Cosmin Neidoni, Calin Paval, Savu Popa, George Schimmerling, Marius Stan, Liviu Surugiu, Adrian Telespan, Daniel Timariu, Radu Tuculescu, Laurentiu-Ciprian Tudor, Cristian Vicol, Adrian Voicu.

📖**ANUL LUNII NEGRE** - *ELLEN MATTSON*, editura CASA CARTII DE STIINTA

Anul lunii negre a fost nominalizat la Premiul August, 2021

ELLEN MATTSON s-a nascut la Uddevalla in 1962.

**Descrierea cartii**

Anul lunii negre este al unsprezecelea roman semnat de scriitoarea suedeza. Pentru cartile sale, ea a primit numeroase premii si distinctii. Printre altele, Premiul pentru Literatura "Selma Lagerlof". Din anul 2019, este membra a Academiei Suedeze.

David Svarthed, suspendat din postul sau de profesor universitar de literatura, in urma unui coni¬,ict cu un student, se retrage in singuratatea apartamentului sau, asemeni unui Faust modern, in cautarea sensului propriei vieti. Obosit de cei din jurul sau, batran, suspicios si - in urma unei caderi pe gheata, cand se loveste la cap - cu lacune de memorie si halucinatii vizuale, cauta sa repare o realitate pe care n-o mai simte satisfacatoare. Se trezeste intr-o dimineata cu sentimentul unei pierderi si de aici porneste un roman detectivistic existential, care aminteste de Visarile unui hoinar singuratic a lui Jean-Jacques Rousseau.

Obiectul pierdut, in cazul lui o carte rosie, devine simbolul lucrurilor ratate din cauza "arogantei tineretii", al oportunitatilor neglijate in credinta ca vor mai reveni. Povestea devine din ce in ce mai onirica si mai incarcata de mister, in timp ce raspunsul la intrebarile pe care si le pune ii aluneca mereu printre degete. De ce scriitorul si poetul inceteaza sa mai scrie? Cine sunt? Cine am fost? Cine am voie sa fiu? Din jocul de puzzle al vietii sale, pe care incearca sa-l puna cap la cap, ii lipsesc piese importante. Hotarat sa mearga pana la capat, David Svarthed se trezeste antrenat intr-o lupta pe care nu o poate castiga.

📖**ENGLEZUL DIN GARA DE NORD. DUPA O POVESTE ADEVARATA** - *TATIANA NICULESCU*, editura HUMANITAS

**Descrierea cartii**

Il cheama Brian Spencer si se numara printre ultimii romantici ai Europei. In biografia lui apar razboiul, Churchill, Stalin, Tito, Balcanii, impartirea Europei, Bosnia, Ucraina. Destinul lui e sa dea un sens intamplarilor si napastelor, plecand in ultima misiune a vietii. Bazat pe povestea reala a unui fost pilot britanic, acest roman e o pledoarie pentru libertate, curaj si speranta, in vremuri politice tulburi si periculoase.

"*Englezul din Gara de Nord readuce la viata trecutul prezentat prin ochii personajului principal, cu migaloasa fidelitate si atata verva, incat ajungi sa citesti romanul pe nerasuflate. Tatiana Niculescu ne invita sa revizitam evenimente care au marcat si continua sa marcheze lumea de azi. Un roman viu ca viata, care evolueaza in functie de ea. Deosebit de semnificative sunt paginile care prezinta notoriul acord de «procentaj» pe care Winston Churchill l-a semnat cu Iosif Stalin in octombrie 1944, prin care cel din urma, prin forta si denaturare, a impus la putere in spatiul est-european cate o minoritate comunista. Inca mai traim consecintele acestui act.*" Dennis Deletant

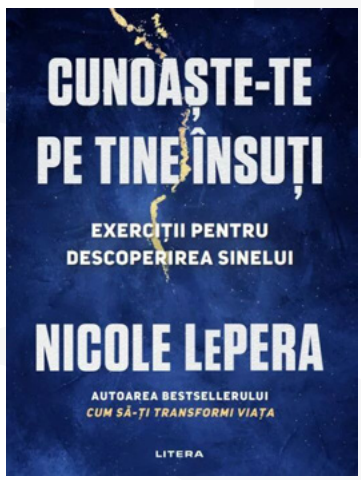
Tatiana Niculescu este scriitoarea care a impus in literatura romana contemporana genul biografiei.

A publicat la Editura Humanitas: Nepovestitele iubiri. 7 minibiografii sentimentale (bestseller Humanitas, 2021), Seducatorul domn Nae. Viata lui Nae Ionescu (bestseller Humanitas, 2020); Regele si Duduia. Carol II si Elena Lupescu dincolo de barfe si clisee (bestseller Humanitas, 2019); Ei ma considera facator de minuni. Viata lui Arsenie Boca (Humanitas, 2018); Mistica rugaciunii si a revolverului. Viata lui Corneliu Zelea Codreanu (bestseller Humanitas, 2017); Mihai I, ultimul rege al romanilor (Humanitas, 2016, 2020); Regina Maria. Ultima dorinta (Humanitas, 2015, 2016, 2018, 2020).

A debutat in literatura cu romanul Spovedanie la Tanacu (Humanitas, 2006, 2008, 2021), urmat de Noptile Patriarhului, Povestea domnitei Marina si a basarabeanului necunoscut, Taierea fecioarelor.

A coordonat volumele colective Iubirea din oglinda. Despre sex si identitate (Humanitas, 2017) si Cartea intamplarilor. Mistere, ciudatenii, uimiri (Humanitas, 2019), Singur. Viata lui Mihail Sebastian (Humanitas, 2022) si a ingrijit volumul Maria, regina Romaniei, Ganduri pentru vremuri grele (Humanitas, 2020).

Intre 1995 si 2008, Tatiana Niculescu a fost redactor si realizator de programe, iar apoi redactor-sef la sectia romana a postului de radio BBC World Service, la Londra si Bucuresti.




📖**MINUS-STIINTA REDUCERII LA ESENTIAL** - *LEIDY KLOTZ*, editura CURTEA VECHE PUBLISHING

**Descrierea cartii**

In fiecare zi ne lovim de dificultati mai mari sau mai mici, dar neglijam o metoda la indemana oricui: scaderea. Din aceasta carte vei invata ca, de multe ori, mai putin inseamna mai mult si ca te poti elibera de balastul care te tine pe loc.

Cercetarile lui Leidy Klotz au condus la un adevar simplu: indiferent daca este vorba despre construirea unor jucarii cu piese de lego, planurile de urbanizare, sendvisuri sau strategiile de afaceri, mintea e tentata sa adauge, in loc sa scada. Adunam instinctiv lucruri care nu ne trebuie neaparat. Le oferim stimulente celor cu performante remarcabile, dar nu ne gandim sa inlaturam obstacolele din calea lor. Ne insusim idei noi, care sa ne faca lumea mai buna, dar nu renuntam mai intai la cele invechite si daunatoare. In scoli si facultati acumulam cunostinte pe care le vom uita imediat dupa absolvire.

"*Aceasta lucrare este varful stiintelor comportamentale. Ne ajuta sa abordam subiecte vechi din perspective noi si sa deprindem obiceiuri mai bune.*" Carol S. Dweck, autoarea volumului Mindset

"*E cel mai prielnic moment sa citesti acest volum. Sunt atatea lucruri la care trebuie sa renuntam: prejudecati, norme si reguli pro-rasism sau consumul exagerat si lipsit de sens care ne distruge planeta.*" Elke Weber, profesoara de psihologie, Princeton University

"*O lectura fascinanta despre una dintre greselile fundamentale pe care le facem cautand fericirea. Daca viata ta e definita de cuvintele "mai mult", trebuie sa citesti Minus.*" Adam Grant, gazda podcastului WorkLife

📖**CUNOASTE-TE PE TINE INSUTI. EXERCITII PENTRU DESCOPERIREA SINELUI** - *NICOLE LEPERA*, editura LITERA

Esti gata sa te cunosti pe tine insuti?

**Descrierea cartii**

In ultimii ani, Nicole LePera a devenit o voce de frunte in autovindecarea psihologica, ajutand milioane de oameni din toata lumea sa iasa din modul de supravietuire in care isi duc viata pentru a-si crea in mod constient existente autentice pe care sa le iubeasca. In prima ei carte, Cum sa-ti transformi viata, Nicole le-a oferit cititorilor un cadru holistic revolutionar de autovindecare. Acum, in Cunoaste-te pe tine insuti, ne impartaseste un caiet de exercitii interactiv gandit pentru a ajuta fiecare cititor sa isi descopere sinele autentic.

Cu totii cadem prada obiceiurilor si modelelor conditionate - produse ale trecutului nostru - care conduc la cicluri de stagnare, de durere si de autodistrugere. Dar, dupa cum ne spune Nicole LePera, avem si abilitatea innascuta de a ne trezi si de a schimba comportamentele care nu ne mai sunt de folos, permitandu-ne sa trecem intr-o versiune mai inalta a sinelui nostru. Observand obiectiv si cu compasiune modelele fizice, mentale si emotionale care ne umplu existenta si ne creeaza sinele actual, putem vedea mai clar ce nu dorim sa purtam cu noi in viitor.

Pe masura ce vei citi paginile acestei carti si vei fi martorul propriilor obiceiuri - de la somn la miscare si la mancare, prin reactivitate emotionala si credinte intime - nu va mai trebui niciodata sa te intrebi "Dar de unde sa incep?". Cunoaste-te pe tine insuti este un ghid revolutionar, un tovaras de treaba si incurajator si o capodopera exhaustiva de intelegere a sinelui care iti va transforma radical fiinta si lumea exterioara.

📖**DRAGA TATA** - *ERNEST HEMINGWAY*, *PATRICK HEMINGWAY,* editura NEMIRA

**Descrierea cartii**

Un volum inedit de scrisori, care ne invita in intimitatea unuia dintre cei mai apreciati scriitori:Ernest Hemingway

Draga tata este un proiect de familie, care ne ofera azi, in premiera, un portret nuantat al lui Ernest Hemingway, unul dintre cei mai apreciati si mai controversati scriitori ai secolului al-XX-lea. Un clasic prin excelenta, Hemingway nu a incetat vreodata sa fascineze, insa omul din spatele legendei a ramas, in mare, necunoscut. Patrick, sau batranul Soricel, asa cum il alinta Hemingway pe fiul mijlociu, regrupeaza in acest volum inedit o parte dintre scrisorile pe care le-au schimbat de-a lungul a trei decenii si ne invita astfel in intimitatea seducatoare a relatiei dintre ei, oferind o perspectiva noua, sensibila asupra imaginii tatalui sau.

In acest volum, il vedem pe Hemingway plecat la lupta fara pustile lui preferate, ci doar cu speranta de a putea cuceri sau recuceri un teritoriu inepuizabil: relatia cu fiul, cu fiii. Este o carte in care se vaneaza si se pescuieste mult, dar, mai presus de toate, e o carte despre iubire si distante, despre parinti si fricile lor, despre copii si capriciile lor, despre un soi de imposibilitate de a mai recupera ceva in plina tranzitie sau in plina degradare.

"*Draga tata este dovada faptului ca din cele mai tenebroase circumstante, ca intr-un proces alchimic, se poate fabrica metalul pur al frumusetii umane*" Bogdan-Alexandru Stanescu

"Probabil ca n-o sa mai traiesc prea mult si mi-ar prinde bine o toamna frumoasa. (Prin urmare, replica obisnuita: batranul tata, bietul de el. N-o sa mai traiasca mult. Cineva sa-i aduca micul dejun.)

Va transmit multa dragoste si continuati sa-mi scrieti. O sa trebuiasca sa ofer un trofeu pentru Cea Mai Reusita Scrisoare a Anului, cu puncte in plus pentru caligrafie, umor, ortografie, lizibilitate si acuratete. Am putea sa-l numim Campionatul Madame de Sevigne.

Bine, hai sa aflam vesti de la voi, baieti.

Cu drag,

Tata

📖**LA APA VAVILONULUI** - *MONICA LOVINESCU*, editura HUMANITAS

**Descrierea cartii**

2023, Anul Monica Lovinescu.

La sfarsitul anilor '90, pornind de la jurnalul sau tinut inca din adolescenta, Monica Lovinescu a reconstituit o intreaga lume: lumea secolului care tocmai se incheia. S-a nascut astfel un volum de memorii cum nu sunt multe in literatura romana, un volum care restituie multimea chipurilor acestei lumi, mai senine sau mai framantate - Bucurestii copilariei si tineretii, instaurarea comunismului in Romania, exilul parizian si apoi colaborarea la postul de radio Europa Libera.

Tabloul zugravit de autoare se alcatuieste deopotriva din portrete si din atmosfera care le inconjoara, din intamplari si din semnificatiile pe care le dezvaluie. Mai presus de toate insa, amintirea este strajuita de o inalta constiinta morala, aceeasi care a tinut treaza, in sufletele ascultatorilor sai "pe unde scurte", deopotriva speranta ca normalitatea este cu putinta si ideea ca ea nu poate fi decat rodul unei necurmate lupte. Este si legatul cel mai insemnat pe care La apa Vavilonului ni-l transmite noua, celor de azi.

# BIOGRAFII/ MEMORII/ JURNALE

"*Deseori, ne indreptam direct spre casa, unde aveam intalnire cu semenii nostri intru obsesii si puneam imposibilul la cale pana la orele ce incepeau de drept sa apartina diminetii. Cand dormeam? Nu sabotam somnul cum o facuse «adolescentul miop» al lui Mircea Eliade. Ne organizam insa o viata de-a-ndoaselea cu culcari matinale si trudnice treziri pe la orele cand altii pranzesc, si cu zilele astfel dislocate. Dislocati nu eram si noi, traind la Paris si visand in Romania? Zilele mele au fost totdeauna fara dimineti.*

*Cand ti-o ingaduiau si prietenii, si filmele, si concertele, noaptea era si cea mai prielnica scrisului si cititului. Nu pentru tine, iti interzici acest fabulos egoism. Urma lecturilor nu exista in aceste pagini, fiindca a fost trasata in texte critice menite difuzarii radiofonice asupra literaturii din taraâ€| Totdeauna lenea mi s-a parut un pacat sau, cum scriu Sfintii Parinti, lenea imi era «ingrijorata». Din fericire, n-aveam timp de ea.*"
Monica Lovinescu

Monica Lovinescu (19 nov. 1923 - 20 apr. 2008), jurnalista si critic literar, fiica lui E. Lovinescu si a Ecaterinei Balacioiu-Lovinescu, este cea mai importanta voce feminina a exilului romanesc. Dupa absolvirea Facultatii de Litere din Bucuresti (1946), devine asistenta lui Camil Petrescu la Seminarul de Arta Dramatica si colaboreaza la diverse publicatii (Revista Fundatiilor Regale, Kalende, Vremea, Democratia lui Anton Dumitriu) cu pagini literare, cronica dramatica etc. Obtine o bursa a statului francez in 1947 si pleaca la Paris in conditii de calatorie riscante. Imediat dupa abdicarea fortata a Regelui Mihai I, cere azil politic in Franta. In primii ani de exil face diverse incercari regizorale. Semneaza capitolul despre teatrul romanesc in Histoire du spectacle (Encyclopedie de la Pleiade, Gallimard).

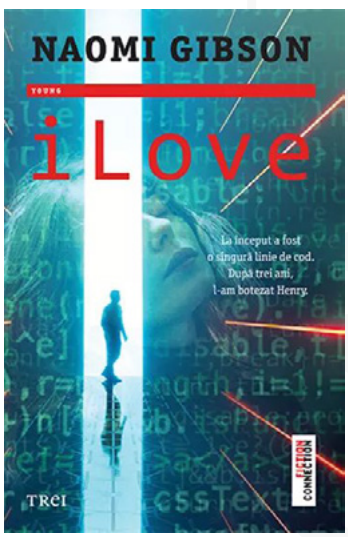
Traduce cateva carti din romaneste, sub pseudonimele Monique Saint-Come si Claude Pascal si, impreuna cu Eugen Ionescu, traduce din teatrul lui Caragiale in limba franceza. Colaboreaza deopotriva la revistele de limba romana din exil: Luceafarul, Caiete de dor, Fiinta romaneasca, Ethos, Contrapunct, Dialog, Agora etc.

Din 1951 se dedica activitatii radiofonice si "tarii din gand": realizeaza, pana in 1975, emisiuni literare si muzicale la Radiodifuziunea Franceza, iar din 1962 trece la microfonul Europei Libere (va lucra aici pana in 1992, la inchiderea postului). Are emisiuni saptamanale ascultate cu enorm interes in Romania: cronica de carte de la Actualitatea culturala romaneasca, precum si Teze si antiteze la Paris. In ajunul zilei sale de nastere, in 1977, se face asupra ei o incercare de asasinat politic de catre un terorist aflat in solda lui Nicolae Ceausescu.

Monica Lovinescu a fost casatorita cu Virgil Ierunca si sunt, amandoi, unele dintre cele mai iubite si respectate figuri ale exilului romanesc. Dupa 1990, cartile i se publica constant la Editura Humanitas, in principal cronicile literare citite la radio (sase volume de Unde scurte), precum si cele scrise pentru Romania literara (volumul intitulat Diagonale).

La apa Vavilonului este una dintre cele mai importante scrieri memorialistice de exil. Eseurile sale politico-istorice au fost antologate in volumul Etica neuitarii (2008). Cele sase volume de Jurnale, publicate in timpul vietii, au fost urmate de editia postuma, intr-un volum, intitulata Jurnal esential (2010) si de Jurnal inedit 2001 - 2002 (2014). Monica Lovinescu a scris primul roman distopic din literatura romana, Cuvantul din cuvinte, si este de asemenea autoarea unui volum de Intrevederi cu Mircea Eliade, Eugen Ionescu, Stefan Lupascu si Grigore Cugler.

# LITERATURA YOUNG ADULT



📖**ILOVE** - *NAOMI GIBSON*, editura TREI

**Descrierea cartii**

La inceput a fost o singura linie de cod. Dupa trei ani, l-am botezat Henry.

O intriga moderna si intunecata care exploreaza complexitatea si posibilitatile inteligentei artificiale, analizand si teme umane mai ample - razbunarea, durerea, dragostea si iertarea.

Lydia lucreaza de multi ani la crearea unei Inteligente Artificiale, Henry - inca dinainte de accidentul in care a murit fratiorul sau si care-i bantuie cosmarurile; inca dinainte sa plece tatal ei, lasandu-le pe ea si pe mama sa chinuitor de singure; inca dinainte ca prietena ei cea mai buna sa-i devina cel mai inversunat dusman.

Acum, Henry e puternic, inteligent, iubitor si inspaimantator de eficient: Lydia si-a construit singura iubitul perfect, intr-un hard-disk plin de linii de cod.

Dar ce este Henry cu adevarat? Si cat de departe e dispus sa mearga ca sa fie tot ce-si doreste Lydia?

"*Cu un ritm rapid si foarte atragator (...), romanul aduce in atentie dileme etice solide, cum ar fi daca o Inteligenta Artificiala poate pricepe macar moralitatea omeneasca. Este usor sa intelegi problemele Lydiei. O combinatie de Frankenstein cu Eu, Robotul.*" Kirkus Reviews

"*Cartea te obliga sa n-o lasi din mana pana nu o termini.*" The Irish Times

"*Sunt uluit. Un thriller YA bazat pe ideile de suferinta si razbunare, de moralitate si tovarasie. Frankenstein si Carrie pentru era codarii/inteligentei artificiale!*" Lee Newberry

Naomi Gibson s-a nascut in 1988 si a crescut in Cheshire (Marea Britanie). Si-a petrecut copilaria cu nasul in carti si cu mana pe un caiet de schite, cautand permanent aventura si noi lumi. Incurajata de familie sa fie creativa, si-a dezvoltat devreme dragostea pentru scris - care n-a mai parasit-o niciodata. A studiat Istoria artei la University of Manchester. Aici l-a cunoscut si pe sotul ei, care-i povesteste totul despre ultimele progrese in AI, spatiu si tehnologie, chiar si cand ea nu-l asculta. iLove este primul ei roman si dovada ca de fapt il asculta pe sotul ei.

📖**ELEVUL DIMA DINTR-A SAPTEA** - *MIHAIL DRUMES*, editura ART

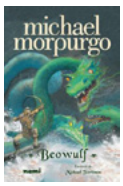
**Descrierea cartii**

Una dintre cele mai bine vandute carti de literatura romana din toate timpurile

Publicat pentru prima data in 1946, Elevul Dima dintr-a saptea nu si-a pierdut niciun moment farmecul. Povestea de dragoste dintre Grig si Lotte, spiritul aventuros, idealismul, impertinenta, naivitatea si entuziasmul tinerilor din romanul lui Drumes raman la fel de actuale.

Asemenea tuturor adolescentilor, Dima, Tarzan, Magotu, Basu si toti ceilalti viseaza si traiesc totul la intensitate maxima. Planuri pentru o expeditie spectaculoasa, conflicte cu profesorii, drame interioare, iubiri pasionale, toate acestea sunt surprinse si descrise de Mihail Drumes cu naturalete si talent, fascinand generatii intregi de cititori.

# LITERATURA PENTRU COPII



📖**BEOWULF** - de *MICHAEL MORPURGO*, editura NEMI
Ilustratii de Michael Foreman

**Descrierea cartii**

"*Plecati urechea si cu luare-aminte ma ascultati, prieteni, caci va voi istorisi o poveste ce spusa este de o mie de ani si chiar mai bine. O fi ea poveste veche, dar, dupa cum veti descoperi, ne tulbura si ne inspaimanta si astazi la fel de mult ca pe stramosii nostri, fiindca tot ne mai temem de raul care pandeste in intuneric si dincolo de el. Stim cu totii ca vine o vreme cand, fiecare in felul sau, trebuie sa-si infrunte temerile si sa se lupte cu un monstru al noptii care, de ar putea, la cel mai mic prilej ne-ar navali in case si in suflete.*" Michael Morpurgo

📖**DE CE SI-A PIERDUT BALAURUL TABLETA ... SI ALTE INTAMPLARI FANTASTICE** - *ADINA ROSETTI*, editura ARTHUR

**Descrierea cartii**

"*O sarutare, ce n-ai inteles? Broscoi - printesa - sarutare - print. Asta e circuitul in povesti. Tu n-ai citit nicio carte, n-ai fost pe la biblioteca scolii?*"

Nemultumita de cum se incheie cartea ei de povesti, Printesa isi paraseste dormitorul roz si porneste in Padurea Fermecata pentru a-i afla continuarea. Odata ajunsa acolo, constata ca lucrurile au luat-o razna: Balaurul si-a pierdut tableta, Zmeul Zmeilor a ratacit poezia de dragoste, iar Fat-Frumos e tinut prizonier de Marele Capcaun!

Fiecare dintre ei are cate un of si ravneste la finalul fericit din basme, chiar si broscoiul in cautarea pupicului care sa-l transforme in print.

Bonus: O excelenta reteta din faimoasa carte de bucate a Marelui Capcaun, pentru prepararea supei Bob de mazare, varianta dietetica (fara printesa).

"*Zmeii au fost si sunt niste creaturi fioroase, care se lupta cu voinici, rapesc printese si-arunca buzdugane! Nimeni nu trebuie sa stie ca uneori merg la cofetarie, mananca prea multe prajituri si devin sentimentali! Niciodata nu trebuie sa se afle ca insusi Zmeul Zmeilor sufera din dragoste neimpartasita si scrie poezii! Poezii cu rima!*"

"*- Tu nu-ntelegi nimic, pe mine ma asteapta un destin maret alaturi de-o faptura cu ochi, cu nas si gura! O printesa care sa ma ia cu ea la castel, unde sa ducem impreuna o viata regeasca!*

*- Dar, dragul meu, incercase ea sa-l trezeasca la realitate, aici e locul tau. Aici au trait tatal si mama ta, bunicii si strabunicii tai, aici iti vei depune icrele, aici vor trai mormolocii tai...*

*- Refuz sa-mi irosesc potentialul astfel! Iar tu, Bombina, ma tragi in jos in lacul asta ... prapadit!*"

Adina Rosetti (n. 1979, Braila) este scriitoare si jurnalista. A crescut inconjurata de povesti si de carti, avandu-i ca povestitori pe bunicii si parintii ei. A absolvit o facultate de economie, dar pentru a se apropia de pasiunea ei, scrisul, a facut apoi un curs post-universitar de jurnalism la Universitatea Bucuresti. A scris articole pentru diverse publicatii, printre care Dilema veche si Time Out. A fost patru ani redactor la revista ELLE Romania.

Debuteaza in 2010 cu romanul Deadline, urmat in 2015 de volumul de proza scurta De zece ori pe buze. A publicat in 2014 cartea pentru copii Domnisoara Poimaine si joaca de-a Timpul, cu ilustratii de Cristiana Radu, careia i-a fost decernat premiul "Cea mai frumoasa carte pentru copii si tineret", in cadrul galei "Cele mai frumoase carti din Romania". Cartea a fost dramatizata de teatrul pentru copii Momolino si se joaca in Bucuresti.

Amintirile din copilarie o leaga de lumi speciale, care o apropie de starea potrivita pentru a crea literatura: "*Stateam mult singura in gradina bunicilor si imi placea sa ma uit la gaze si la cirese, desi imi placea si sa ma joc pe strada cu alti copii. Intram intr-o lume magica, si asta cred ca are legatura cu scrisul.*"

"*Nu am avut niciodata vreun plan sa devin scriitoare pentru copii, dar maternitatea mi-a adus pe neasteptate un dar foarte frumos: literatura pentru copii, pe care am redescoperit-o mai intai ca cititoare de povesti cu voce tare, apoi ca inventatoare la ceas de seara, adormindu-ma prima data pe mine cu povestile, inaintea copiilor mei. Dupa prima carte, scrisa initial ca o joaca si apoi publicata (Domnisoara Poimaine si joaca de-a Timpul), am descoperit ca scrisul pentru cei mici e incantare pura, asa ca am de gand sa ma joc in continuare. De cand petrec atat de mult timp cu copiii, am ajuns sa redescopar niste lucruri esentiale, destul de lasate la o parte in lumea adultilor: bucuria, curiozitatea, pofta de joaca.*"

Andrei Macesanu s-a nascut in 1995 la Alexandria. In prezent studiaza designul grafic la Universitatea Nationala de Arte din Bucuresti. Este castigator al mai multor concursuri de design grafic.

"*In timpul liber sunt tobosar, percutionist si cititor avid de literatura europeana si banda desenata americana. In 2014 am ilustrat volumul de filosofie antica Liniste, va rog, ce cuprinde doua dintre textele lui Seneca, Despre linistea spiritului si Despre tihna. M-am apucat de desen pe la varsta de 4 ani si de atunci nu m-am mai putut opri. Din asa ceva, nu te mai poti opri. Ilustratiile mele prezinta o lume vie, care pulseaza dincolo de rigorile realitatii. Vad geometrie si unitate peste tot si aplic asta in tot ce fac. In ilustratiile pentru copii imi propun sa redau un adevarat joc al formelor: lumea poate fi desenata in atat de multe feluri - si tocmai asta vreau sa le inspir copiilor.*" Andrei Macesanu

# POEZIE

📖**DE** - *GHEORGHE VARGANICI*, editura INK STORY

**Descrierea cartii**

Acest volum isi propune o afirmare a identitatii aproape patologice a poetului, o identificare a cauzelor acestei identitati si o cautare a sensurilor pe care ea le implica. Intr-un univers pluvial, intunecat si rece, depresiile apar in culori, dementele sunt insotite de anotimpuri, dezamagirile au sentimente proprii, iar despartirile nu mai au chiar nimic. Toate insa incearca sa explice geneza acestei lumi, motivul pentru care ea exista sau chiar apocalipsa ei.

Poetul isi asuma inevitabila suferinta a acestui univers bolnav, insa recurge si la alte personaje pentru a o putea suporta: o generica Ana sufera acte dintre cele mai brutale, iar "tu"-ul necunoscut e un partener de conversatie care nu ofera niciun raspuns. Pozitionarea din unele poezii a lumii interioare in raport cu cea exterioara, palpabila, sugereaza ca volumul este scris dintr-o perspectiva dualista, daca nu chiar la limita dintre realism si metaforic.

📖**POEZIE INSEAMNA SA FACI ECHILIBRISTICA PE LINIILE DIN PALMA LUI DUMNEZEU/ POETRY IS TIGHTROPE WALKING ON THE LINES IN GOD`S PALM**, editura EIKON

Antologie de poezie selectata de Lidia Vianu

Traducere in limba engleza de Lidia Vianu si Anne Stewart

Acest volum include poemele celor 78 de castigatori ai Concursului National pentru Traducerea Poeziei Romanesti "Lidia Vianu Translate" 2023.

This volume appears as a result of the National Contest for the Translation of Romanian Poetry "Lidia Vianu Translates" 2023.

Poezia nu traieste cu onoruri. Un poem adevarat este rastignirea unui suflet. Traducatorul de poezie este acela care se simte sortit sa spuna: "*Lasati poetii sa vina la mine.*"

Honours do not make a poem. Any true poem is, in a way, the crucifixion of a soul. The translator of poetry is the man who feels he is destined to say: "*Let the poets come to me.*"

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,

MULTE GANDURI BUNE SI O PRIMAVARA FRUMOASA!

# Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte - *prof.* Dumitru Constantin Dulcan in dialog cu Florentina Fantanaru

*text* : DENIZA CRISTIAN

Inceputul primavarii celebreaza femeia, iar aceasta cartea se adreseaza deopotriva femeilor si barbatilor. "Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" este cea mai noua carte scrisa de prof. Dumitru Constantin Dulcan, aparuta recent la editura Bookzone si raspunde la unele dintre cele mai arzatoare si mai subtile intrebari existentiale. Dar, mai mult decat atat, surprinde chintesenta vindecarii.

> *Orice moment cand gandim, orice emotie si orice sentiment sunt o pledoarie pentru viata, sanatate, fericire, bucurie sau, dimpotriva, pentru boala si, in final, moarte.*
> - Prof. Univ. Dr. Dumitru Constantin Dulcan

Pentru multi romani, numele profesorului are o deosebita rezonanta si evoca o energie aparte intrucat, in cei peste 40 de ani de cariera, a reusit sa revolutioneze lumea medicinii si sa creeze o punte de legatura intre stiinta si spiritualitate, cat si intre materie si spirit, asa cum nu a facut-o nimeni pana in prezent. Recunoscut pentru lucrarea fantastica intitulata "Inteligenta materiei", pentru care a primit Premiul pentru filosofie "Vasile Cont" al Academie Romane - o carte care, desi la prima vedere pare foarte stiintifica, abordeaza de fapt subiecte precum Inteligenta Suprema sau inteligenta sinelui superior, puterea energiei, pozitiva sau negativa, care se afla in tot ce suntem si in tot ce ne inconjoara, cercetand felul in care aceasta ne afecteaza sau ne influenteaza viata, cat si alte subiecte ce tin de Univers si de universul interior.

Pe langa aceasta capodopera, Dumitru Constantin Dulcan a publicat peste 300 de studii comunicate la congrese si simpozioane nationale si internationale, a fost decorat cu Ordinul National "Steaua Romaniei" in gradul de Comandor, a fost nominalizat intre cei "100 de romani pentru istoria lumii" si este autorul a mai multe volume in care imbina armonios si captivant diverse domenii, precum biologia, medicina, fizica cuantica, filosofia si spiritualitatea: "In cautarea sensului pierdut", "Mintea de dincolo", "Somnul ratiunii", "Creierul si mintea Universului".

*In inima se afla adevarul de care avem nevoie, in ea se afla ratiunea de dincolo de noi.*

- Prof. Dr. Univ. Dumitru Constantin Dulcan

Asa cum reiese din citatul de mai sus, extras din cartea "Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" , autorul pune accentul pe adevarul inimii, pe adevarul sinelui superior, si ne indreapta atentia catre lucrurile care conteaza cu adevarat, care ne fac sa vibram si sa simtim ca traim, care nu se gasesc in exteriorul nostru, ci dimpotriva, sunt ascunse adanc in interiorul fiintei noastre si dincolo de ea. Scrisa in urma unui interviu cu Florentina Fantanaru, aceasta carte-dialog este conceputa in asemenea maniera incat sa raspunda la intrebarile care-l framanta pe orice om care cauta sa inteleaga viata si misterele ei.

Daca te-ai intrebat macar o data care sunt secretele longevitatii, cum sa-ti accesezi subconstientul astfel incat sa te vindeci cu ajutorul lui si sa elimini cauza, nu doar efectele, cum iti pot afecta viata si sanatatea gandurile si emotiile, ce poti face pentru a-ti recupera energia dupa o zi stresanta sau cum sa iei deciziile dificile, atunci cartea aceasta este pentru tine. Nu doar ca iti ofera explicatiile si raspunsurile aferente, ci te si ghideaza catre esenta ta si te ajuta sa gasesti calea vindecarii.

"Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" este mai mult decat o carte si mai mult decat un instrument de introspectie, auto-analiza si descoperire a unor adevaruri universale, ci este o sursa revelatoare si inepuizabila de solutii pentru o viata traita cu sens, in care inima si mintea sunt aliniate si pline de vitalitate. In vremuri tot mai agitate, in care pandemia ne-a destabilizat pe multi dintre noi, in care razboiul ameninta sa ne fure bucuria si curajul de a mai privi spre viitor, prof. Constantin Dulcan ne indeamna prin intermediul acestei carti sa facem pace mai intai in interiorul nostru, pasind astfel pe calea vindecarii si facand saltul de la inteligenta la intelepciune.

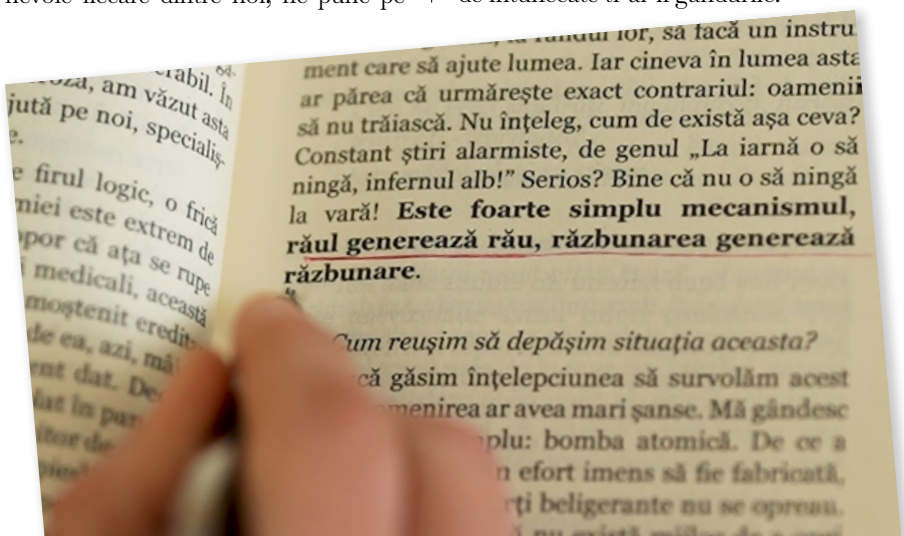
*Stresul, care azi a luat proportii gigantice, ura, mania, indoiala, neincrederea in ceilalti, invidia, gelozia, provoaca in corp un pH acid, favorabil bolii. Depresia are si ea un efect nociv asupra organismului, nu doar ca impiedica vindecarea, dar poate favoriza debutul altor boli. Dar stiati ca si frica ne face rau? Este bine cunoscut experimentul lui Avicenna. Intr-o cusca s-a pus un miel si intr-o cusca alaturata s-a pus un lup. Mielul a murit in scurt timp de stresul provocat de frica. Orice dezechilibru emotional aduce, mai devreme sau mai tarziu, boala.*

- Prof. Univ. Dr. Dumitru Constantin Dulcan

Pentru unii, informatia aceasta poate ca nu este noua. Poate ca multi oameni au inteles cat de mult ne afecteaza viata si sanatatea gandurile negative, energia risipita pe lucruri care nu ne fac placere, stresul continuu, dar cu siguranta, avand in vedere vremurile pe care le traim si viteza cu care trebuie sa ne miscam prin lume pentru a ne asigura traiul, este nevoie de un reminder, de o pauza de respiro si un moment de reflectie. Cartea "Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" ne daruieste acel moment de care avem nevoie fiecare dintre noi, ne pune pe pauza si ne dezvaluie, pagina dupa pagina, lucruri care dor si ganduri care ne alina. Ne dezbraca de aparente si ne pune in lumina adevarului, oferindu-ne posibilitatea de a alege - binele sau raul, in cunostinta de cauza. Ne sopteste secrete pe care nu trebuie sa le tinem pentru noi, ci dimpotriva, cu cat ajung la mai multi oameni, cu atat mai bine. Pentru ca sunt niste secrete care tin de inima, de minte si de o putere de dincolo de noi, pe care, daca le integram in viata noastra, ne oferim sansa de a ne extinde si de a prinde aripi catre orizonturi doar imaginate. Dar reale.

Mai mult decat atat, dincolo de toate, si asa cum am mentionat la inceput, cartea aceasta nu poarta doar titlul promitator "Calea vindecarii", ci deschide intr-adevar, cel putin o cale de vindecare, adaptabila pentru fiecare cititor. Intrucat adevarul inimii si constiinta fiecaruia dintre noi sunt diferite, si raspunsurile pe care le va regasi fiecare va fi personalizat. Poate ca, in final, conteaza ca intrebarile sa fie cele potrivite, pentru a primi raspunsurile de care avem nevoie.

In orice caz, "Calea vindecarii. Pacea dintre inima si minte" este cea mai noua, cea mai captivanta si cea mai revelatoare carte, care imbina stiinta, spiritualitatea, dezvoltarea personala si conceptul de self-help in doar 240 de pagini. Cu alte cuvinte, este cartea de care ai nevoie in orice punct al vietii te-ai afla, in orice religie te-ai regasi si te ajuta sa gasesti lumina indiferent cat de intunecate ti-ar fi gandurile.



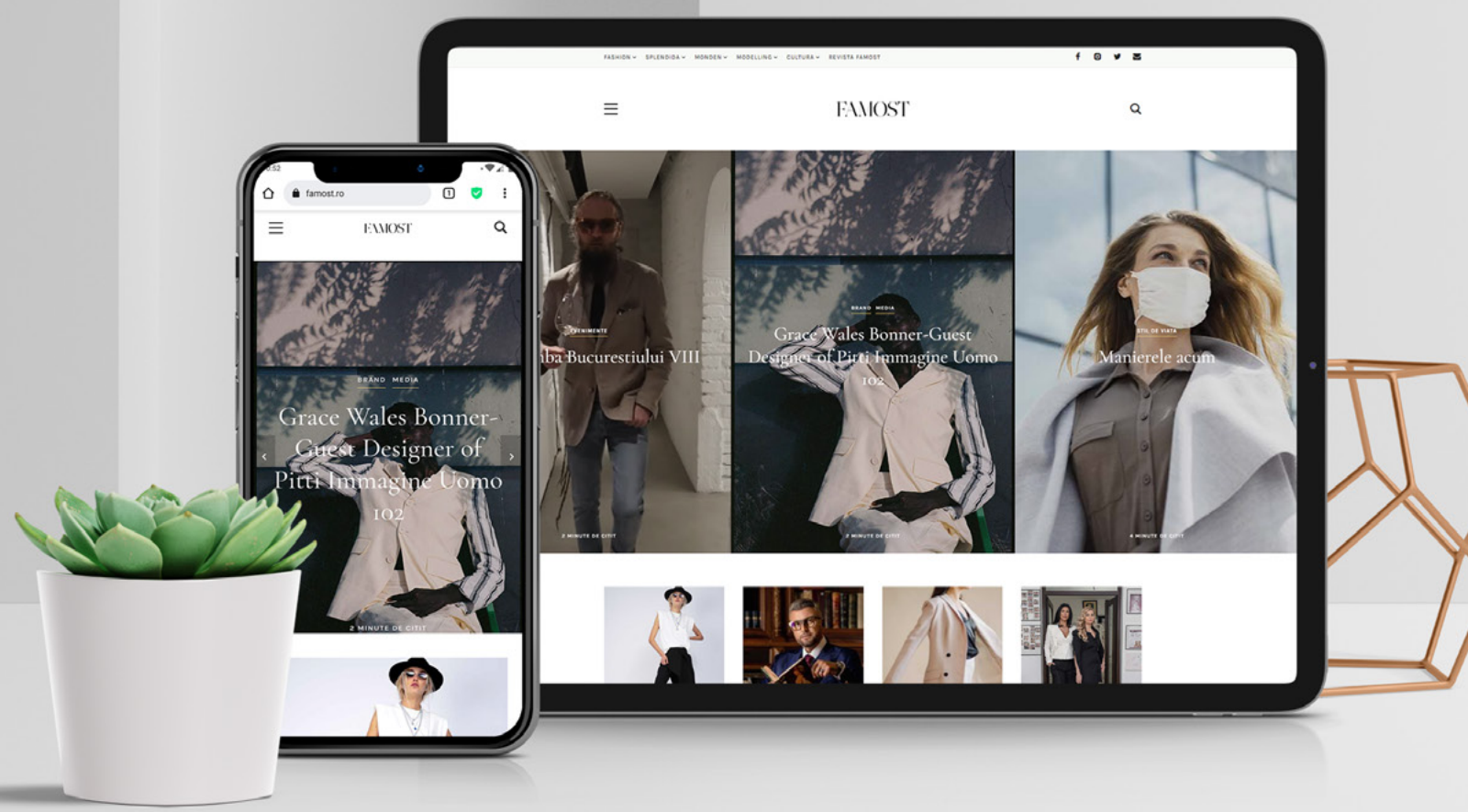
Acum, **suntem mai aproape** unii de altii, la doar o atingere!

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



# PIATRA DE TEMELIE A SUCCESULUI IN VIATA

# INCREDEREA DE SINE

*Crede in tine cand nimeni altcineva nu crede!*

*Text* : IRINA KUHLMANN

Mult timp, chiar si in copilarie, am fost o persoana destul de retrasa si singuratica. In anii adolescentei majoritatea ma percepea ca pe o fata increzuta si chiar aroganta. Adevarul este ca roseam foarte repede, lucru de care imi era rusine si atunci preferam sa merg cu capul sus, privirea inainte si sa afisez o oarecare seriozitate. Cei care nu ma cunosteau indeajuns aveau impresia ca sunt greu de abordat.

In realitate eram o fiinta destul de timida si neincrezatoare, chiar daca, privind inapoi, nu aveam niciun motiv pentru asta. Din pacate, m-am subestimat multa vreme, crezand ca nu sunt de ajuns si ca lumea nu ma place. Toate astea imi afectau increderea de sine foarte mult.

Multi dintre noi am avut aceasta tendinta cand eram copii sau tineri si chiar mai tarziu, lucru care ne lua din stralucirea cu care eram inzestrati. Din pacate sunt oameni care fac asta toata viata. Pana la urma, acest lucru tine de imaginea de sine: cum ne vedem noi pe noi ... cum ne spun altii ca ne vad ... cum suntem tratati ...

Cand suntem mici copii - inainte de a constientiza prea multe in jurul nostru, sau mai bine zis inainte de a fi "programati", avem o incredere debordanta, in sensul ca nu avem rezerve la a ne arata cum suntem, a cere ce vrem, a plange sau a rade dupa cum ne pofteste inima fara sa ne gandim cum este interpretat in jur. Cu cat crestem, ne pierdem aceasta autenticitate si odata cu ea increderea in noi. Unii devin timizi si prefera sa stea retrasi pentru ca nu au incredere suficienta in ei ca sa se arate, altii - cu mai mult tupeu - isi pun o masca de "ce cool si tare sunt eu", cand de fapt sunt opusul in interiorul lor si mai este si acea categorie, care cuprinde pe cei ce au reusit sa invete a fi increzatori in profunzime.

> A fi increzator in tine nu este altceva decat un sentiment de certitudine ca poti sa duci la bun sfarsit ceea ce iti propui, indiferent despre ce este vorba.

Pentru ca adevarata incredere in tine porneste din interiorul tau. Niciodata nu este prea tarziu sa ti-o recapeti, insa nu este chiar usor.

Increderea de sine este cea care iti permite sa te arati asa cum esti, sa fii autentic. Evident ca tu iti fixezi limitele de deschidere catre ceilalti, in functie de cat iti este confortabil.

Autenticitatea si deschiderea nu inseamna ca trebuie sa le spui tuturor ce gandesti si simti, daca tu nu vrei asta. De exemplu poti oricand sa spui "*prefer sa nu vorbim despre asta*", "*prefer sa-mi pastrez parerea pentru mine*", etc. Este dreptul tau. Si apoi ... de ce sa-ti minti interlocutorul, sa-l induci in eroare?

Cand vine vorba despre relatii, job, scoala si orice altceva increderea de sine este cruciala pentru succesul tau. Vestea buna este ca ti-o poti crea.

A fi increzator in tine nu este altceva decat un sentiment de certitudine ca poti sa duci la bun sfarsit ceea ce iti propui, indiferent despre ce este vorba.

Ea vine din interiorul tau si sunt sigura ca poti gasi oricand moduri prin care sa o accesezi. Si asta nu pentru ca stii totul si reusesti in toate, ci pentru ca ai incredere ca orice s-ar intampla intr-o situatie oarecare vei fi in stare sa o gestionezi si sa inveti din rezultatele obtinute.

Cu totii avem momente cand ne pierdem increderea in noi. Este firesc, pentru ca uneori ne lasam influentati de factori externi sau avem experiente care chiar ne incearca, insa poti ajunge la performanta de a lua aceste momente drept feedback, cu ajutorul caruia sa ti-o recapeti si sa o consolidezi.

## DAR, DE CE ESTE INCREDEREA DE SINE ASA DE IMPORTANTA?

Ea te ajuta sa gestionezi conflicte, sa cladesti relatii frumoase, sa functionezi mai bine la serviciu si in orice imprejurare. Modul in care functioneaza fiecare arie de viata depinde de ea.

Imagineaza-ti cum ar fi sa fii un lider intr-o pozitie care cere sa fii increzator, de incredere, sa inspiri si sa ai putere de convingere, iar tu sa nu ai incredere in tine? Nimeni nu ar urma un astfel de lider. Si chiar daca ar face-o, ar fi in mod inautentica/ din obligatie sau teama de a pierde ceva. Asadar, nu ai avea capabilitatea de a crea si mentine o echipa puternica si performanta.

Suntem atrasi de oamenii increzatori. Aici este important sa facem distinctie intre cei care joaca doar un rol si cei adevarati. Ca in orice, de altfel. Sunt foarte multe de spus legat de asta, insa ma voi opri asupra catorva lucruri practice ce le poti aplica si care te vor ajuta sa-ti maresti increderea de sine.

Gandeste-te ca sunt multi oameni care nici pe departe nu au capacitatea ta, frumusetea ta fizica si sufleteasca, intelepciunea ta, insa au acea incredere de sine care ii ajuta sa cucereasca ceea ce tu nu pot cuceri.

## ATENTIE LA POZITIA CORPULUI

Fiziologia joaca un rol important cand vine vorba despre a invata cum sa fii increzator in tine. Simplul fapt ca iti indrepti umerii te face sa te simti mai stapan pe tine. Modul in care iti misti corpul si pozitia lui te pot ajuta sa schimbi ceea ce simti.

Daca te gandesti la cineva pe care il cunosti foarte bine si care este increzator stii foarte bine la ce ma refer, pentru ca acea persoana se uita in ochii tai, da mana cu tine intr-un mod ferm si are o pozitie a corpului dreapta. Mare atentie insa, ca fara sa sa ai incredere in tine si la nivel psihologic/ in interiorul tau, limbajul corpului poate parea fortat.

## PREIA CONTROLUL EMOTIONAL!

Din fericire, noi oamenii avem capacitatea de a simti un intreg spectru de emotii. Insa, daca le lasam sa ne controleze experientele de viata vom fi deseori pe minus. Adevarul este ca tu poti sa controlezi ce simti, inclusiv a te simti increzator sau nu. Evident, ai nevoie de ceva antrenament, dar vei ajunge sa accesezi aceasta emotie instant.

> Suntem obsedati de gandul ca nu suntem de ajuns pentru cei din jur si deseori credem ca daca am fi altfel le-ar placea mai mult, fara sa stim macar ce cred altii despre noi.

## PRACTICA POZITIVITATEA!

Gandirea pozitiva se manifesta in multe feluri si o poti cultiva cu ajutorul constientizarii si focusului. Constientizarea de sine te ajuta sa stii in fiecare moment la ce te gandesti si daca este relevant, iar focusul te ajuta sa-ti indrepti si sa-ti mentii atentia asupra a ceea ce iti da putere si energie. Daca de exemplu te gandesti la speech-ul pe care urmeaza sa-l tii si te gandesti la ce ar putea sa mearga prost, fii sigur ca sansele de a merge bine, scad. Dar daca te gandesti la ce ar putea merge bine, vei deveni mai increzator. Asa este si cu toate celelalte situatii.

Sau daca te pregatesti pentru un date si te gandesti doar la momentele negative pe care le-ai putea experimenta, fii sigur ca poti ajunge chiar in faza in care sa renunti la a te mai intalni cu persoana.

In concluzie, lucreaza cu focusul din mintea ta, inlocuieste cuvintele negative cu unele pozitive si incepe sa vezi partea buna a lucrurilor. Schimbandu-ti focusul intern si extern iti schimbi starea. Schimbandu-ti starea ajungi sa-ti schimbi viata.

## IMBUNATATESTE-TI DIALOGUL INTERIOR!

Cuvintele noastre si gandurile noastre ne creeaza emotii. Asadar, fii atent la dialogul pe care il ai cu tine. Ce contine el? Ce iti spui despre tine? Daca iti spui tot felul de povesti negative despre tine, evident ca increderea de sine scade si drept urmare starea ta de spirit nu va fi una care sa te duca la reusita ... din contra.

Surprinde-te cand gandesti negativ si schimba tiparul gandurilor tale. Daca ceea ce iti trece prin minte este ceva de genul: "*Cum se poate sa nu am succes?*", "*Nu sunt destul de bun ca sa-mi ating obiectivele?*", "*Oare ceilalti ma vad ca pe un ratat?*" schimba tiparul cu de exemplu: "*De ce nu as atinge si eu ceea ce imi propun?*", "*De ce as pierde timpul cu fricile mele, in loc sa ma gandesc la punctele tari pe care le am?*".

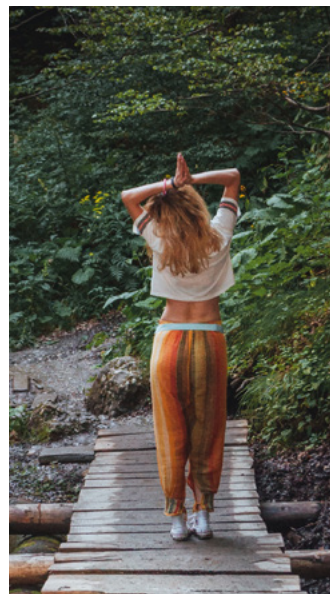
Cand pui astfel de intrebari iti vei gasi raspunsuri mult mai bune, care te vor alimenta cu motivatie interioara si energie.

## PRACTICA RECUNOSTINTA: MULTUMESTE PENTRU CE ESTI!

Pana la urma, increderea de sine depinde in mare masura de starea ta. Cand te simti bine, crezi ca totul este posibil. Este foarte normal acest lucru, pentru ca esti conectat la puterea ta interioara. Cand te afli in starea de multumire, nu poti altceva decat sa te simti bine.

Cineva spunea cu multa intelepciune: "*Cand esti recunoscator teama dispare si abundenta apare*".

Gandeste-te la tot ce contii, lucrurile pe care le ai in tine si spune multumesc pentru ele! Fiecare dintre noi dorim sa avem poate un corp mai frumos, o fata care



sa semene cu a altcuiva, mai multa tarie interioara, etc.

Opreste-te in a focaliza pe ceea ce crezi tu ca-ti lipseste si indreapta-ti atentia spre ceea ce ai deja! Apreciaza asta si eventual mergi spre imbunatatire daca asta iti doresti! Fa acest lucru dintr-o stare de apreciere si nu una de judecata!

Suntem obsedati de gandul ca nu suntem de ajuns pentru cei din jur si deseori credem ca daca am fi altfel le-ar placea mai mult, fara sa stim macar ce cred altii despre noi. Si pana la urma, de ce trebuie sa fii tu altcineva decat esti doar pentru a multumi pe cineva sau a-i captiva atentia?

> Cand nu te iubesti suficient si in plus esti foarte critic asupra ta, adopti in mod inconstient credinte limitatoare legate de ceea ce nu te crezi in stare, cat si despre relatiile pe care nu esti capabil sa le ai sau sa le meriti.

## PRACTICA IUBIREA DE SINE!

Am scris un intreg articol despre asta in editia anterioara a revistei.

Daca vrei sa ai cu adevarat incredere de sine, ai nevoie sa te iubesti, pentru ca astfel, indiferent ce se va intampla in viata ta, vei continua sa crezi in tine. Aceasta forma de incredere de sine - cea mai puternica de altfel - vine din interiorul tau. Ea transpare. Cand este destul de puternica, limbajul corpului o va reflecta fara interventia ta constienta.

Pentru a putea practica arta increderii de sine la nivel de maiestrie ai nevoie sa practici la nivel de maiestrie doua alte arte: CONSTIENTIZAREA DE SINE si IUBIREA DE SINE. Descopera-ti valorile autentice si traieste in acord cu ele!

## GANDESTE-TE LA SUCCESELE ANTERIOARE!

Acest lucru te va ajuta si la inlocuirea credintelor limitatoare. Cand te gandesti la reusite anterioare incepi sa simti ca poti, pentru ca ai putut si alta data. Incepi sa realizezi ca ai talente, puncte tari pe care le poti folosi. Cand intri intr-un con de umbra creat de temerile si teama ta, devii mic si neputincios in ochii tai si increderea de sine dispare, de aceea ai nevoie sa-ti amintesti ca esti altfel si ca te lasi momentan influentat de gandul la un posibil esec, indiferent despre ce este vorba.

Daca simti nervozitate si nesiguranta fata de ceva ce urmeaza sa faci, gandeste-te la o realizare recenta sau una similara, in care ai avut succes. Asta te va ajuta sa te conectezi mai bine la potentialul tau si iti va mari increderea de sine. De asemenea, te poti gandi la ceva de care esti mandru.

## INVATA CONTACTUL VIZUAL!

Am trait aproape jumatate din viata mea in Danemarca. Unul dintre lucrurile pe care le-am admirat inca de la inceput a fost faptul ca omul se uita in ochii tai cand vorbeste cu tine, pe langa faptul ca iti si zambeste. Un semn pentru increderea de sine este a te uita in ochii interlocutorului.

Pentru cei care nu stapanesc arta de a fi increzator in sine, acest gest este plin de disconfort la inceput. Dar asa cum faci cu pozitia corpului, poti face si cu conectarea vizuala!. Aminteste-ti ca nu exista "NU POT"! Prin antrenament continuu vei putea. Vei descoperi cat de mult conteaza acest lucru pentru increderea de sine.

A te conecta prin contactul vizual, este unul dintre cele mai rapide moduri de a arata ca ai incredere in tine, atunci cand intalnesti noi oameni si acest lucru poate intari relatiile pe termen lung. Legat de asta este important sa tii cont de faptul ca a avea contact vizual 100% din timp poate fi obositor si chiar neplacut pentru cealalta persoana, asadar pastreaza regula 80/20, adica 80% din timp mentii contactul vizual si 20% iti indrepti privirea si in alta parte.

A-ti consolida increderea in tine implica determinare si un proces de lucru cu sine in mod consecvent, insa aminteste-ti ca este piatra de temelie pentru succesul tau in viata.

## DEPASESTE-TI CREDINTELE LIMITATOARE!

Cand nu te iubesti suficient si in plus esti foarte critic asupra ta, adopti in mod inconstient credinte limitatoare legate de ceea ce nu te crezi in stare, cat si despre relatiile pe care nu esti capabil sa le ai sau sa le meriti. Asta duce la autosabotaj. A inlocui aceste credinte cu altele care sa-ti dea putere si incredere este primul pas catre increderea de sine. Asadar, intreaba-te: "*Care sunt credintele ce alimenteaza lipsa de incredere in mine?*".

Emotiile negative, cum ar fi indoiala si teama, sunt foarte bine conectate la parerea pe care o avem despre noi capatata in urma experientelor de viata. Dupa ce ai descoperit credintele care te limiteaza, inlocuieste cu altele care iti dau putere!

*Cu drag,* IRINA

# HUNA

## - practica hawaiana -

**RECONECTEAZA-TE, RE-ENERGIZEAZA-TI INTREAGA FIINTA FIZIC, MENTAL, EMOTIONAL SI SPIRITUAL!**

*Meditatiile din Huna sunt multiple, cu efecte foarte puternice, care activeaza diverse parti ale corpului pe langa parti ale inconstientului. Meditatia este una dintre cele mai stravechi modalitati cunoscute pentru om pentru transformarea in bine a starii sale mentale, a conditiei fizice si a circumstantelor exterioare, dar si pentru explorarea taramului experientelor transversale.*

Secretele stravechi adesea raman pierdute in trecutul intunecos. De obicei, nu este nimeni care sa duca mai departe mostenirea. Cu toate acestea, poporul Hawaiian a trecut de astfel de bariere, iar in secolul XXI putem adopta un stil de viata vechi de peste 35.000 de ani, care nu ar putea fi mai actual. Huna este eticheta moderna a unei culturi Hawaiiene stravechi, una dintre primele invataturi ale omenirii si probabil cea mai veche arta si stiinta a dezvoltarii spirituale si vindecarii.

Legenda insulelor Hawaii incepe cu capitanul Hook care a descoperit fiecare insula in parte, si de fiecare data cand intreba localnicii unde locuiesc, acestia ziceau Hawaii - de unde si numele arhipelagului. De fapt, Hawaii nu este doar un loc pe care vrei sa-l vizitezi cu ardoare din lista de dorinte. Este un loc in interiorul tau, oriunde te-ai afla - la asta se refereau localnicii. "HA" inseamna respiratie, "WAI" inseamna apa, dar este si un cod pentru "MANA" sau energia vietii, iar "I" inseamna suprem. Adica, locul din interiorul tau, unde locuiesti, numit Hawaii inseamna "LOCUIESC IN ENERGIA SUPREMA A VIETII LA CARE AM ACCES CU FIECARE RESPIRATIE, ORICAND, ORIUNDE."

Cele mai puternice tehnici din Huna sunt respiratia si meditatia. O alta legenda spune ca atunci cand primii misionari albi au venit in insulele Hawaii, bastinasilor li s-a parut ca este ceva ciudat la ei. Ulterior, suspiciunea li s-a confirmat: nu respirau. Bine, respirau, dar superficial, nu asa cum o faceau Hawaiienii. Acestia din urma au fost suparati si i-au numit pe misionari Hoale (HA = respiratie si OLE = lipsa). Poporul Hawaiian stie de zeci de mii de ani ca cel mai rapid mod de a ne schimba starea emotionala, de a deveni calmi, echilibrati si centrati consta in schimbarea modului de respiratie.

Meditatiile din Huna sunt multiple, cu efecte foarte puternice, care activeaza diverse parti ale corpului pe langa parti ale inconstientului. Meditatia este una dintre cele mai stravechi modalitati cunoscute pentru om pentru transformarea in bine a starii sale mentale, a conditiei fizice si a circumstantelor exterioare, dar si pentru explorarea taramului experientelor transversale. A fost si este folosita de mii si mii de ani de catre toate traditiile spirituale si in toate organizatiile ezoterice din lume. Pentru multi, interesul de baza in notiunea de meditatie este "a te gandi la". Dar, in practica, este mai complicat de atat. In sistemul Huna, populatia Kahuna foloseste ambele metode de meditatie - pasiva si activa - intr-un procedeu cu 4 pasi.

Pe insulele din Pacific, influentate de o lume de mare si nisip, vulcani si palmieri, uragane si brize blande, calea straveche Huna a trecut testul timpului. Este o practica atat de puternica si atat de practica incat functioneaza la fel de bine in vremurile moderne ca si in trecutul cetos. Aceasta cale se bazeaza pe 7 PRINCIPII DE BAZA:

IKE - Lumea este ceea ce crezi tu ca este.
KALA - Nu exista limite. Totul este posibil.
MAKIA - Energia curge acolo unde se indreapta atentia.
MANAWA - ACUM, este momentul puterii.
ALOHA - A iubi inseamna a fi fericit.
MANA - Puterea vine din interior.
PONO - Eficacitatea este masura adevarului.

Accesarea acestor principii de viata si trairea in conformitate cu acestea faciliteaza un potential imens de relansare a vietii si de a scoate la lumina adevaratul potential al fiecarui individ.

Un alt secret al poporului Hawaiian are ca titlu "3 minti, 4 corpuri" Practica Huna stie de zeci de mii de ani ca oamenii au mai mult de o minte, si anume trei - mintea constienta, mintea inconstienta si mintea supraconstienta. Fiecare dintre aceste minti are un corp atribuit - corpul emotional este casa mintii inconstiente; corpul psihicului este casa mintii constiente; corpul spiritual este casa mintii supraconstiente; corpul fizic. Fiecare minte controleaza corpul in care locuieste.

*Acum ca stim asta, cum le aducem in echilibru?* GINA VEVERITA, master trainer NLP si initiata in Huna de mai bine de 9 ani, te invita sa descoperi "secretul" imputernicirii si conectarii cu sinele care a rezistat testului timpului de peste 35.000 de ani.

Stiu la ce te gandesti:

> *Hawaii sunt insulele cu plaje superbe. Ce legatura au cu dezvoltarea personala?". Cand am descoperit Huna am simtit ca sunt mai aproape de adevarul personal. Initierea in aceasta practica a fost o poarta prin care m-am conectat cu linia descendentilor ... o activare a capacitatii de a folosi simbolurile si energia. De cand am integrat Huna in viata mea, gandirea mea e mai clara, se bazeaza pe principiile atat de simple si, totusi, profunde ale Huna. Imi aliniez vibratia imediat ce constientizez ca e necesar. Orice gand se manifesta aproape instantaneu. Fac totul cu integritate, cu dragoste pastrandu-mi granitele personale. Huna raspunde la intrebari profunde, silentioase, dar persistente, ale vocii interioare: Sunt cu adevarat fericit(a)?; Care este sensul vietii mele?; Traiesc asa cum ar trebui?; Ce fac cu viata mea?; De ce ma aflu aici, in situatia actuala?. Raspunsurile la aceste intrebari, intrebarile vocii interioare nu sunt un raspuns al erei moderne, cu siguranta - Google nu stie tot. Da, exista carti, filme, exercitii, ba chiar si aplicatii care ajuta la calmarea mintii. Adica ajuta la tratarea "simptomelor", nu cauzei. Dar adevaratul raspuns sta in practici stravechi, pierdute in ritmul alert al vietii secolului XXI. Sunt onorata ca pot sa iti impartasesc secretul dupa care poporul Hawaiian traia si la care acum avem acces: "Nu face rau niciodata. Ajuta intotdeauna.".*
>
> Gina Veverita, Master Trainer in NLP, Trainer TLT, Coaching si Hipnoza.

Descopera practica Hawaiana Huna si reconecteaza-te, re-energizeaza-ti intreaga fiinta - fizic, mental, emotional si spiritual pe nlpdiscovery.ro.

Gina Veverita a studiat timp de 7 ani la scoala Tad James Co, din Las Vegas, SUA si are o experienta de peste 10 de ani in care aplica NLP la nivel international. Este certificata Master Trainer in NLP si Trainer TLT, Coaching si Hipnoza, este life si business coach, a calatorit in lumea intreaga si are o cunoastere vasta a comportamentelor din diferite culturi este pasionata de sah, a practicat acest sport timp de 20 ani in competitii internationale. A desfasurat cursuri de formare in multe companii importante din tara si este antreprenor de succes din 1995.

# TIPURI DE MEDITATIE

MEDITATIA NE ESTE PREZENTATA CA FIIND O MODALITATE DE A AVEA O MINTE LIMPEDE, LINISTITA, O TEHNICA MENTALA IN CARE TE CONCENTREZI ASUPRA MOMENTULUI PREZENT, IAR CAND TE PIERZI IN GANDURI, REVII IN PREZENT. MEDITATIA ESTE UNUL DIN ACELE LUCRURI SIMPLE DAR NU USOARE, SE ADRESEAZA ORICUI SI EXERSAND DOAR 5 MINUTE PE ZI POATE FACE DIFERENTA. IATA IN CONTINUARE CATEVA TIPURI DE MEDITATIE, DAR SI CUM SA O GASESTI PE CEA POTRIVITA TIE.

**BENEFICII MEDITATIE**

O practica regulata a meditatiei te poate ajuta sa devii constienta de gandirea negativa care exista in minte, iar cand vei reusi sa progresezi si aceste tipare nu vor mai exista, vei putea mult mai simplu sa renunti la gandurile care nu iti folosesc si care iti dauneaza. Meditatia te poate scoate din starea de ingrijorare si gandire negativa excesiva, readucandu-te in prezent. Trebuie sa constientizezi ca traiesti aici si acum.

**Respiratia**

Meditatia prin respiratie este o modalitate excelenta pentru a incepe, iar motivul pentru care este atat de populara e faptul ca este mereu la indemana. Si nu este nimic deosebit in privinta respiratiei, ci doar un lucru neutru pe care sa te concentrezi ... seteaza-ti cronometrul pentru cinci minute si inchide ochii ... adu-ti concentratia pe respiratie si incearca sa o urmaresti cand inspiri si expiri pana la sfarsitul ciclului. Daca constientizezi ca te-ai pierdut in ganduri, esti pe calea buna. Usor, revino la a observa cum te simti cand respiri si incearca sa deslusesti detaliile respiratiei, oricat de neinsemnate ar fi! Nu incerca sa o descrii pentru tine, ci incearca sa o simti mai degraba, decat sa te gandesti la ea!

**Asculta!**

Concentrandu-te pe sunetele pe care le auzi instantaneu, te aduce in momentul prezent, o metoda foarte utila pentru ca o poti practica oriunde fara ca cineva sa stie ce faci. Tot ce ai nevoie este sa te concentrezi asupra sunetelor din jur ... Incearca sa nu le descrii in minte si nici sa le judeci! Daca observi ca te pierzi in ganduri, revino la ascultarea sunetelor.

**Scanare corp**

Cand suntem stresati, de cele mai multe ori nu constientizam ce se intampla in corpurile noastre. Aducand insa atentia asupra corpului, te reconectezi la experienta actuala. Stai intr-o pozitie confortabila, inchide ochii si fii atenta pe modul in care se simte corpul! Incepand de la picioarele tale (jumatatea inferioara a corpului se simte rar stresata!), observa senzatiile! Simti picioarele calde? Le simti reci? Simti vreo furnicatura? Iti simti degetele de la picioare? Nu trebuie sa te misti sau sa faci ceva pentru a simti ceva ce nu simti, doar noteaza-ti senzatiile si misca-te incet prin intreg corpul, progresand pana cand ajungi la cap. Daca te simti distrasa de ganduri, observa acest lucru si concentreaza-te pe modul in care se simte corpul tau!

**Plimbarea**

Meditatia in timp ce te plimbi este o modalitate excelenta de a o aduce intre alte activitati. Adu-ti atentia asupra modului in care te simti cand mergi, misca-te in ritmul obisnuit, dar concentreaza-te pe picioare! A fi cu atentia in jumatea inferioara a corpului poate crea legatura cu pamantul si te poate face mai putin anxioasa. E o alternativa excelenta daca esti atat de stresata incat nu poti sta linistita. Observa fiecare senzatie, cand calci, cand faci un pas, cand te misti ... Mergi normal, asa cum o faci in mod obisnuit! Evita sa meditezi in timp ce mergi - traseele abrupte, cu denivelari sau mersul prin trafic!

**Conexiune pozitiva**

Acest tip de meditatie este unul reconfortant, in mod special daca te simti izolata sau deconectata. Te

TE POTI CONCENTRA PENTRU A TE SIMTI CONECTATA SI RECUNOSCATOARE FATA DE OAMENII DIN VIATA TA. INCEPE CU TINE AMINTINDU-TI CEVA CU TINE, INCEARCA SA ZAMBESTI SI SA-TI DORESTI BINE!

poti concentra pentru a te simti conectata si recunoscatoare fata de oamenii din viata ta. Incepe cu tine amintindu-ti ceva cu tine, incearca sa zambesti si sa-ti doresti bine! Spune-ti in gand "*Sa fiu bine, sa fiu fericita!*" sau alte formule care sa fie cat mai apropiate de ceea ce esti tu. Apoi, treci la o vizualizare a unui prieten apropiat si gandeste-te la el doar cu ganduri pozitive! Aminteste-ti apoi de altcineva pe care nu-l cunosti atat de bine si poate fi persoana de la care ai cumparat ceva sau pe care o vezi des fara a avea vreo treaba cu ea. Constientizeaza ca si aceasta persoana are o viata cu ingrijorari la fel ca tine, dar ureaza-i si ei doar bine! Acum, treci la o persoana care te deranjeaza, care iti provoaca disconfort, dar nu iti aminti situatiile! Incearca si aici, atat cat poti, sa ii urezi cat mai mult bine! Apoi, continua cu persoanele din jurul tau, din jurul casei tale, samd, cat te duce imaginatia!

**Mahmureala**

A medita avand stare de mahmureala, necesita curaj, dar daca ii poti face fata, vei avea multe de castigat si de invatat. Concentreaza-te pe ea conectandu-te in mod real cu starea pe care o ai si senzatiile pe care le simti! Cum se simte stomacul? Cat de tare te doare capul si cum te doare? Ce simti? Doar observa durerile fara a judeca si analiza, o atitudine neutra in aceste circumstante fiind cea mai indicata! Cand te simti distrasa, revino la starea initiala pentru a constientiza cat de rau te simti! Meditand in stare de mahmureala te invata cum sa stai cu senzatiile neplacute, mai ales ca primul lucru intr-o astfel de situatie este sa scapi de ea; te vei bucura de o crestere a rezistentei, ceea ce te ajuta sa faci fata unor posibile situatii dificile pe viitor.

**Pauza mica**

Aceasta este o metoda buna daca esti mai toata ziua ocupata, dar tii la tine si iti doresti sa ai parte de beneficiile meditatiei. Inchide-te timp de 5 minute la toaleta, mai ales ca iei o mica pauza cand ai nevoie sa urinezi. Chiar daca la o prima vedere pare bizar, a te concentra pe modul in care te simti cand urinezi, e o buna modalitate de relaxare. Observa ce simti! Daca esti ok cand faci asta, daca ai vreo durere, daca simti furnicaturi ... Daca te simti pierduta in ganduri, revino in prezent! Apoi spala-te pe maini si continua sa constientizezi ce simti cand te speli pe maini, cat de rece sau calda este apa, cum miroase sapunul si la ce te duce cu gandul. Cum este prosopul de mana? Ce culoare au sau cat de pufoase sunt servetelele de mana? Toate aceste ganduri te ajuta sa revii in prezent si sa-i dai mintii o pauza.

# SIMTE-TE BINE CU FAMILIA!

## CUM POTI AVEA PARTE DE O SANATATE MINTALA ROBUSTA TU SI FAMILIA?

**ELIBEREAZA-TI MINTEA DE INGRIJORARI** - JUSTIFICATE SAU NU, **BUCURA-TE DE VIATA** SI DE LUCRURILE FRUMOASE PE CARE TI LE OFERA, PRIVIND TOTUL DINTR-O **ALTA PERSPECTIVA**!

# CUM POTI GESTIONA ANXIETATEA

FIECARE AM AVUT PERIOADE IN CARE AM FOST ANXIOSI, FIE DATORITA PROBLEMELOR PERSONALE, FIE A STARII GENERALE, FEMEILE FIIND, PROCENTUAL, MAI MULT IN ACEASTA STARE COMPARATIV CU BARBATII.

**Teama**

Anxietatea este o emotie umana normala, un anumit grad de ingrijorare fiind sanatos pana la un anumit punct. Aceste mecanisme de anxietate ale creierului exista tocmai pentru a ne mentine in viata si a ne feri de pericole, dar cand anxietatea ne domina patrunzand in fiecare aspect al vietii noastre, deja devine o problema serioasa. Anxietatea poate fi declansata de factori care difera de la o persoana la alta. Anumite persoane se pot simti anxioase in legatura cu interactiunile sociale, altele pot experimenta astfel de sentimente din cauza schimbarilor climatice; aceasta emotie poate fi definita ca o intoleranta la incertitudine. Daca te simti sufocat in mod regulat de ingrijorari care au legatura cu copiii, familia, banii, sanatatea, viitorul si acest lucru iti distrage atentia pana in punctul in care te supara, atunci ai mari sanse sa fii anxios clinic.

**Ganduri**

Anxietatea se prezinta in multe feluri, dar exista anumite simptome cheie pe care ar trebui sa le luam in calcul sau la care sa fim atenti ...

Preocuparea excesiva ingrijoratoare cu privire la multe lucruri sau anumite rezultate. Aceasta ar insemna ca esti blocata intr-o bucla nesfarsita "ce ar fi daca?".

Din punct de vedere fizic poti observa simptome noi ca dureri de cap, palpitatii, gura uscata, greata, tensiune generala in organism. Legatura dintre corp si creier este mai profunda decat credem noi, astfel ca anxietatea este mentinuta in organism pentru ca apoi sa se manifeste sub diverse simptome. Dar in aceasta situatie este indicat sa iti consulti medicul de familie pentru a vedea daca aceste manifestari nu au legatura cu alte boli.

Modificari ale tiparelor de somn care se pot manifesta fie sub forma dificultatilor de a adormi, de a dormi pur si simplu, de a te trezi in mijlocul noptii sau de a te trezi prea devreme.

Dispozitie variata: cand te simti prea iritat sau nerabdator cu ceilalti.

Schimbari ale stilului de viata, cum ar fi sa mananci mai mult sau mai putin decat o faci in mod normal sau sa bei mai mult alcool decat de obicei.

**Opreste-te si respira!**

A te opri si a te detasa timp de 10-15 minute de ceea ce faci in fiecare zi la anumite intervale, poate avea un impact major in cazul unei persoane care este ingrijorata. In aceasta situatie, permiti creierului sa se linisteasca, ceea ce te aduce intr-o stare de calm in care gandirea rationala este cea care va domina toate actiunile tale. In acelasi timp, vei avea timp sa procesezi toate informatiile si tot ce se intampla. Cand te opresti si respiri incet in mod regulat, activitatea din minte se va linisti. Cand nu ne oprim din valtoarea vietii si a evenimentelor care ne inunda creierul, nivelurile de suferinta cresc.

**Gaseste-ti sustinerea adecvata!**

Pentru cei care se lupta cu anxietatea fiind bombardati cu stiri si evenimente negative, o astfel de actiune ii poate ajuta sa revina intr-o stare de echilibru emotional sau chiar sa ii stimuleze spre zona pozitiva. Lectura, meditatia, yoga, ascultarea unei muzici linistitoare sunt forme foarte bune de a reveni in echilibru.

**Atentie la alimentatie!**

Cafeaua in timpul diminetii iti ofera o perspectiva noua a vietii, dar cand anxietatea a pus stapanire pe tine, simti nevoia unei a doua cesti! Incearca in jurul orei 11 (in aceasta perioada anxietatea incepe sa isi intre si mai mult in drepturi) a doua ceasca cu cafea decofeinizata! In acelasi timp, consumul carbohidratilor complecsi este o necesitate, deoarece sunt metabolizati mai incet si prin urmare, ajuta la echilibrarea nivelului de zahar din sange, ceea ce iti ofera o stare de calmitate.

# MODALITATI DE CALMARE A GANDIRII ANXIOASE

Anxietatea nu este vindecabila ca o gripa, dar daca constientizezi ca suferi de anxietate si pui in practica anumite solutii care sa te ajute, vei reusi sa o gestionezi asa cum trebuie si in final, sa te debarasezi de ea.

**Cunoaste-ti limitele!**

Indiferent cum suntem, cine suntem, fiecare avem propriile limite! Daca treci printr-o zi fara sa constientizezi ceea ce faci, faci totul in mod automat, nu ai timp sa constientizezi/ procesezi ceea ce se intampla. Daca te lupti, daca starea de spirit este una zbuciumata, recunoaste-ti limitele si adopta strategii care sa te ajute sa preiei controlul, pentru ca in final, sa iti calmezi mintea!

**Cere ajutor!**

Sprijinul de care ai nevoie poate fi personal sau profesional, dar, indiferent cum este situatia in momentul respectiv, a cere ajutorul este un prim pas spre o directie corecta. Ritmul actual al vietii este alert. Fiecare putem trece prin situatii dificile si nu e nimic surprinzator cat de multi ne putem afla in situatia in care suntem anxiosi sau ingrijorati.

**Nu toate gandurile sunt ale tale!**

Multe persoane au tipare de gandire care nu ii ajuta, cercetarile aratand ca 60-70 de procente din gandurile noastre sunt negative. Gandurile anxioase sunt insotite de cele mai multe ori de alte ganduri critice asupra propriei persoane, ganduri dure sau care judeca. Este important sa constientizezi cand esti asaltata de astfel de ganduri ca ele sunt doar ganduri si nu te definesc pe tine! Invata sa faci diferenta intre gandurile bune si cele negative si dupa ce le vei elimina pe ultimele, vei avea cu adevarat un sentiment de eliberare!

# TERAPIA PRIN CULOARE

CAT DE MULT NE INFLUENTEAZA CULORILE VIATA? CUM AM PUTEA OBTINE MAXIMUL DIN CULORI PENTRU O VIATA DE CALITATE?

# STIINTA DIN SPATELE CULORII

Noi vedem colorat, dar "culoarea" de fapt este determinata de lungimile de unda de lumina pe care le reflecta, principalele culori - rosu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo, violet - fiind doar o fractiune din spectrul electromagnetic pe care il putem vedea cu ochii liberi. Culoarea este energie care vibreaza la viteze diferite. Vibratiile mai mici produc culori mai calde (rosu, portocaliu, galben) in timp ce asociem vibratiile superioare cu culori reci ca verde, albastru, indigo, violet.

## TERAPIA PRIN CULOARE

Folosirea culorii ca terapie dateaza cu 500 de ani i.e.n. fiind recunoscuta pentru efectele sale pe plan fizic, emotional si spiritual. Culoarea este unul din primele lucruri pe care il invatam in copilarie si este un instrument puternic pe care il putem folosi pentru a ne influenta emotiile, fie pentru inducerea unei stari de calmitate, liniste, linistea mintii, pentru a ne ridica starea de spirit, a ne imputernici si emotiona.

In acelasi timp, culoarea castiga si ea recunoastere in tratarea bolilor si diverselor afectiuni. Vedem diverse aplicatii care trateaza boli depresive si de alta natura, aplicatii care sunt folosite in scoli pentru copiii cu probleme, in spitale pentru recuperarea dupa interventiile chirurgicale.

## CONEXIUNEA CU CHAKRA

Fiecare culoare a spectrului de lumina pe care o vedem, conform filosofiei indiene, rezoneaza cu cei sapte centri energetici din corpul uman, cunoscut in Ayuverda indiana ca sistemul nostru chakra. Integrarea culorii ca parte a practicii yoga poate ajuta la restabilirea echilibrului, indepartarea blocajelor si alinierea fluxului de energie in corpul uman.

# SEMNIFICATIA CULORILOR IN SISTEMUL NOSTRU CHAKRA

**ROSU**

Rosul este o culoare vibranta care are legatura cu emotiile puternice ca dragostea, pasiunea, dorinta si instinctul de supravietuire. Este culoarea increderii, a puterii, entuziasmului si ajuta la intarirea sentimentelor de imputernicire, la intarirea conexiunii noastre cu pamantul, energizand si stimuland simturile. Este culoarea asociata cu pericolul si vigilenta mintala. Poate indica agresivitate, impulsivitate, anxietate si frica.

**PORTOCALIU**

Portocaliul simbolizeaza combinatia dintre energie din partea rosului cu fericirea oferita de galben. Pe partea emotionala, portocaliul reprezinta culoarea sexualitatii si a dorintei, optimism, extravaganta, incredere in sine, aventura, control de sine, incurajare, stimulare. Cand este dezechilibrat, portocaliul se prezinta ca instabilitate emotionala, auto-indulgenta, nesinceritate, confuzii si emotii reprimate.

**GALBEN**

Galbenul este cea mai stralucitoare culoare a spectrului si este asociata adesea cu caldura, optimismul, bucuria. Studiile arata ca are legaturi cu creierul si hormonul starii de bine, serotonina. Culoarea galbena ne creste activitatea mentala, sporeste constientizarea, intelectul si logica. Este culoarea puterii noastre personale, curajul, stima de sine, dar cand echilibrul este deteriorat, se poate prezenta ca nevoie, impulsivitate, rigiditate, iritabilitate.

**VERDE**

Verdele reprezinta culoarea naturii si simbolizeaza puritatea, armonia, compasiunea, sanatatea, vitalitatea, calmul si linistea. De multe ori se crede ca promoveaza optimismul si echilibrul, sporind cunoasterea si reimprospatarea memoriei. Cand exista dezechilibru, se poate prezenta ca incapatanare, invidie, egoism, posesivitate, lacomie, nerabdare, lipsa de incredere.

**ALBASTRU**

Albastrul este asociat cu calmul, seninatatea, imaginatia, creativitatea si este adesea culoarea increderii, fiabilitatii, loialitatii si sinceritatii. Albastrul este considerat ca fiind centrul comunicarii, interactiunea cu cei din jur si conversatia cu noi insine. Albastrul poate fi folosit pentru sprijinirea introversiei, gandirii excesive, sensibilitatii, lipsei de spontaneitate sau sentimentului de aventura, furiei, ostilitatii si resentimentelor.

**INDIGO**

Indigo-ul este folosit pe scara larga ca simbol al luxului si puterii, a stabilitatii si intelepciunii. Este culoarea gratiei, a misticismului, magiei si are legatura cu intuitia noastra si abilitatile psihice. Poate fi inaltator si poate inspira, dar poate reprezenta de asemenea tristete si frustrare.

**VIOLET**

Violetul reprezinta puritatea si integralitatea, iluminarea si legatura spirituala. Este culoarea noilor inceputuri, perfectiunii, integritatii si idealismului. Dezechilibrul acestei culori duce la blocaje care se reflecta ca raceala, goliciune, nehotarare, confuzie mentala, lipsa de claritate.

# MODURI DE VALORIFICARE A CULORILOR IN VIATA DE ZI CU ZI

Imagineaza-ti terapia prin culoare ca pe un tip de energie medicala, ajutandu-te sa-ti cresti propria vibratie! A-ti face timp sa te conectezi cu culorile si a-ti creste gradul de constientizare in modul in care folosim culoarea in viata de zi cu zi, poate avea un efect pozitiv si vindecator.

### ILUMINARE SI AMBIANTA

Fii creativa si daca iubesti yoga, decoreaza-ti casa cu orice inseamna culoare! Lumini colorate, covorase, recuzita pentru yoga, cristale, lumanari, lucrari de arta, plante.

### SUNET

Exista legaturi intre diverse sunete si nuante muzicale pe spectru. Diapazonul, bolurile cantatoare, clopoteii, instrumentele muzicale, vocea in sine, toate pot fi folosite pentru a produce notele muzicale despre care se crede ca angreneaza energia unei culori specifice si chakra.

### MEDITATII DE CULOARE

Foloseste-ti imaginatia pentru a surprinde o culoare a momentelor si fa din aceasta punctul central al meditatiei! O modalitate excelenta de a echilibra, curata si amplifica energia chakrelor individuale.

### CRISTALE

Fiecare cristal poarta propriile vibratii si energii, selectarea culorilor fiecarei chakre si asezarea ei pe punctul relevant al chakrei in timpul meditatiei poate ajuta la imbunatatirea fluxului de energie in jurul corpului.

### MANCARE IN CURCUBEU

Acesta este indemn care vine in mod deosebit din partea nutritionistilor - pentru o diversitate nutritionala, si, in plus, fiecare culoare din cele 7 te ajuta sa iti mentii atat sanatatea cat si energia vitala.

### IMBRACAMINTE SI CULOARE

Daca esti o iubitoare de moda, esti in elementul tau! Experimenteaza cu diverse culori, chiar daca unele nu le-ai prea incercat! Vezi daca te poti identifica cu oricare din raspunsurile emotionale la culorile enumerate mai sus! Poate ca exista o emotie specifica pe care doresti sa o sustii sau sa o solutionezi. Albul trebuie purtat pentru protectie si pentru minimizarea impactului energiilor inconjuratoare si este minunat daca il poti purta dupa sau chiar in timpul interactiunii cu mai multe persoane odata.

### SAUNA CU INFRAROSU

Lumina infrarosie se afla in afara spectrului vizibil, dar poate fi benefica exact ca o terapie! In afara de relaxare, beneficiile includ stimularea sistemului imunitar, reducerea durerii si a tensiunii muschilor, sustinerea detoxifierii si scaderea tensiunii arteriale.

**SPONTANEITATEA ESTE IDEALA MAI ALES IN SITUATIILE NEASTEPTATE, CAND AI PARTE DE ELEMENTE SURPRIZA**, fiind nevoie de o gestionare cat mai constienta a faptelor si lucrurilor. Si chiar daca anumite persoane agreeaza mai mult o viata liniara, avand aceasta calitate, "monotonia" nu exista. *DAR CARE ESTE SECRETUL SPONTANEITATII? EXISTA ASA CEVA? CUM POATE FI CULTIVATA ACEASTA CALITATE?*

### Impulsivitatea

Daca ideea unei abordari ad-hoc iti creeaza stare de nervozitate, acesta este un lucru de inteles, mai ales ca modul in care s-a schimbat viata post pandemica si cum arata in prezent poate fi coplesitor pentru multi dintre noi. Planificarea intalnirilor cu prietenii, familia, colegii, alaturi de tot ce face parte din viata de zi cu zi era ceva mai simplu cu ani in urma ... Dar ce inseamna pentru sanatatea noastra mentala planurile si situatiile inopinate? Puterea gandirii constiente si beneficiile autocontrolului ne fac adesea sa trecem cu vederea importanta comportamentului rapid si semi-automat. Planificand foarte bine lucrurile pana in cele mai mici amanunte blocheaza posibilitatea aparitiei elementelor surpriza si avand in minte acest lucru, spontaneitatea este un instrument puternic care merita a fi urmarit aproape intotdeauna.

### Supravietuirea

A avea planuri inseamna ca esti capabil sa prioritizezi ce este important pentru tine in viata, stii la ce sa te astepti si ce vrei; traind clipa nu este esential doar pentru cresterea personala, ci ne ajuta sa supravietuim in viitor. Este important sa faci fata schimbarilor si altor situatii inopinate care sunt greu de gestionat, mai ales ca multe vin de nicaieri. Avand capacitatea si libertatea de a gandi "altfel" inseamna supravietuire si prosperitate pentru ca inveti sa ai incredere in intuitia ta. Nu trebuie sa astepti situatiile neasteptate sa vina: trebuie sa creezi tu astfel de oportunitati in care sa iti arati spontaneitatea si calitatile. *Vrei sa pleci in vacanta?* Planifica totul pe ultima suta de metri! O astfel de atitudine iti va da claritate si structura, beneficiind in acelasi timp de o atentie crescuta in privinta detaliilor.

### Lasa-te dusa de val!

Exista pareri pro si contra vizavi de cineva care reuseste sa poata planifica fiecare detaliu al vietii. E posibil ca aceasta persoana sa poate preveni obstacolele, in timp ce pentru anumite persoane nu exista bucurie mai mare cand se intampla ceva neasteptat. Daca ai un supra control asupra situatiei, sunt mari sanse ca acesta sa fie in detrimentul propriei fericiri. Fiind spontan, te poti reconecta cu modul "copil fericit" care iti aminteste de perioade in care ai avut mai putine griji si responsabilitati. Facand lucrurile instantaneu ai parte de mai multa emotie si chiar daca comportamentul impulsiv poate parea nesabuit, este mult mai practic comparativ cu planificarea meticuloasa care necesita un efort mai concentrat. Trebuie sa ai o atitudine sincera in ceea ce te priveste, sa vezi ce te face fericita si ce nu, sa identifici modelele vechi care nu mai functioneaza pentru tine. Astfel, poti opri ceea ce ai fost cumva conditionata sa faci, sa te indrepti spre ceea ce iti ofera satisfactie, sa intelegi ce este distractiv din ceea ce faci si ce este obisnuinta.

### Controleaza!

Fericirea si bucuria sunt cele mai dorite avantaje ale spontaneitatii,

FACAND LUCRURILE INSTANTANEU AI PARTE DE MAI MULTA EMOTIE SI CHIAR DACA COMPORTAMENTUL IMPULSIV POATE PAREA NESABUIT, ESTE MULT MAI PRACTIC COMPARATIV CU PLANIFICAREA METICULOASA CARE NECESITA UN EFORT MAI CONCENTRAT.

# TANEITATEA

planificatul excesiv putand duce foarte usor la pierderea capacitatii de a te bucura de ceva spontan. Pe de alta parte, cineva foarte spontan, nu prea ia in considerare consecintele propriilor actiuni. Totul este despre gasirea echilibrului intre planificare - anticipare - actionare intr-un mod matur. In acelasi timp, exista o linie fina intre a fi impulsiv si a fi fulgerator de impulsiv, cea de-a doua situatie putand provoca suparare intre prieteni, familie sau chiar punandu-te pe tine in situatii delicate. Este foarte usor sa intri in rolul unei persoane "nesabuite", asa ca ai grija ca aceste granite sa nu se intrepatrunda, avand in minte ca spontaneitatea trebuie tratata si cu claritate si intr-un mod mai degajat.

### Planificarea

Chiar daca poate parea contraintuitiv, a programa timp pentru spontaneitate ar putea fi un lucru minunat pentru tine. A aduce un echilibru intre structura si spontaneitate este cel mai bun lucru pe care il poti face. Creativitatea necesita disciplina, rutina, atentie la detalii si cu toate acestea, nu ar trebui sa fii privat de libertatea de exprimare. Incepe prin a-i da mintii spatiu de meditatie timp de cel putin 10 minute, ceea ce va permite gandurilor spontane sa intre in fluxul gandirii. Daca te confrunti cu un blocaj sau frica de a face ceva spontan, numara pana la 5 si fa ce ai de facut! Aceasta tehnica te va ajuta sa resetezi modelele de gandire si sa treci peste procesele analitice. Spontaneitatea este un ingredient grozav care faciliteaza un sentiment de conexiune, bucurie, placere si apropiere, dar nu este intotdeauna despre lucruri marete si aventuri extraordinare, asa ca trebuie sa iei in calcul si lucrurile mai mici. Alegerile si deciziile pe care le luam ne permit sa gasim bucurie in lucruri si situatii minore, ceea ce ne va deschide orizonturile si ne va pregati sa aducem noi conexiuni in viata noastra.

# PUCIOASA

## *judetul* DAMBOVITA

*Text*: BEATRICE LIANDA DINU | *Sursa foto*: GOOGLE si personal

Statiunea Pucioasa sau Baile Pucioasa se afla in judetul Dambovita la 350 metri altitudine. Intr-un peisaj de poveste, intr-o zona cu dealuri impadurite, Pucioasa este atestata din anul 1538, izvoarele sale de sulf fiind descoperite in 1928 si facand sa fie tot mai cunoscuta ca statiune.

Pucioasa se bucura de peisaje superbe, oameni calzi si linistea cautata de toti cei care fug de agitatia cotidiana.

In plina dezvoltare turistica, dupa o lunga stagnare, descoperim cu bucuria unui copil toate schimbarile in bine ale statiunii. Noul primar Constantin Ana, nu doar ca a dezvoltat infrastructura, ci a si infrumusetat orasul din toate punctele de vedere.

Promenada centrala a statiunii este in derulare pentru a deschide un nou orizont si imagine de ansamblu, piata a fost reconstruita cu un design, arhitectura si facilitati la nivel occidental, parcul este si el in plina reconstructie.

Statiunea a inflorit de la o zi la alta iar ceea ce se arata intr-un viitor apropiat este uimitor! Orasul, candva tern si trist, astazi este plin de culoare si energie. Schimbarile nu doar ca sunt mai mult decat evidente, dar sunt spectaculoase.

Dezvoltarea orasului a constat si in deschiderea marilor hipermarketuri, care pe langa faptul ca au putut oferi posibilitatea multor locuri de munca, a oferit o stabilitate orasului cat si turistilor. Peste tot unde intorci capul vezi ceva nou, realizat cu profesionalism si cu dorinta de a transforma in bine! Sa tot aiba Romania asa primari!

Factorii naturali de cura ai zonei sunt apele minerale sulfuroase, clorurate, bicarbonatate, calcice, sodice, hipotone, namol terapeutic. Indicatiile terapeutice vizeaza afectiuni reumatismale, neurologice, posttraumatice, afectiuni dermatologice, afectiuni cardiovasculare, metabolice, dar si afectiuni respiratorii, la nivelul gatului, nasului sau urechilor

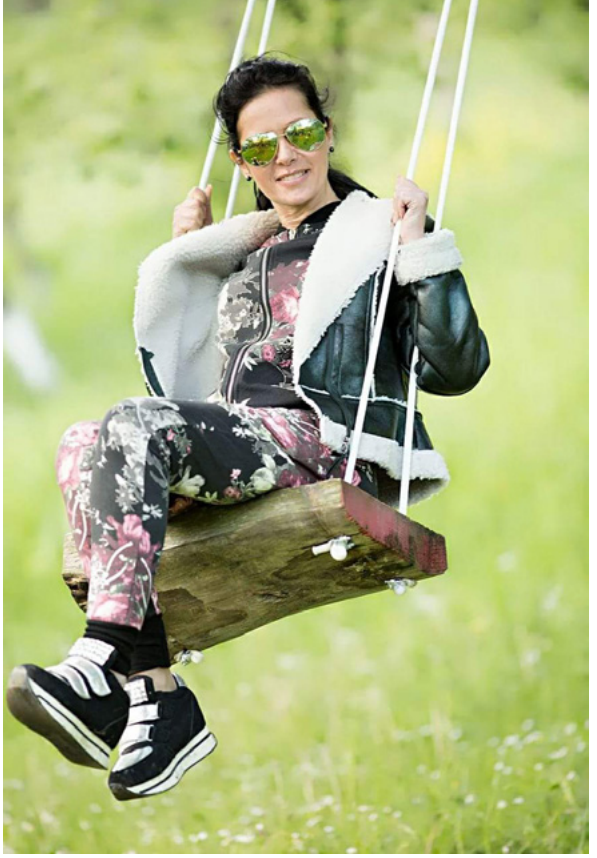
TRATAMENT :
✓Baia calde cu apa minerala la cazi si bazine
✓Bai de plante
✓Impachetari cu parafina
✓Inhalatii si aerosoli cu apa sulfuroasa
✓Electroterapie
✓Termoterapie
✓Kinetoterapie

Statiunea Pucioasa este un punct de reper pentru vizitatori, dar si un punct de pornire catre vizitarea multor obiective turistice cum ar fi: Vechea Cetate de Scaun de la Targoviste, castelul Bran, Valea Prahovei, Sinaia, la 44 de km de Palatul Stirbey, 46 de km de Casa Memoriala George Enescu, 45 de km pana la parcul Dimitrie Ghica, Manastirea Sinaia, Castelul Pelisor, Muzeul Motaieni, cascada 7 Izvoare si multe altele.

Daca vrem sa ramanem in Pucioasa, si aici avem obiective si drumetii care ne pot bucura zilele de concediu.

Prima propunere ar fi Muzeul Aviatic "Dumitru Prunariu". Muzeul de Etnografie si Arta Populara din Pucioasa care a fost inaugurat in 1976 in casa Mihalache Dobrescu si reamenajat in 2002. Este o expozitie permanenta de etnografie si arta populara de la inceputul secolului XIX. O locuinta muzeu, unde sunt expuse publicului diverse piese de etnografie din metal sau lemn ce ilustreaza mestesugurile practicate in zona.

Lacul Pucioasa este un loc in care poti programa o drumetie si desigur cateva fotografii. Parcul ne intampina cu un pavilion pentru fanfara si dans, teatru de estrada, cinematograful folosit si ca centru de informare, biblioteca, terasele primitoare, restaurante, centrul vechi, doua piscine exterioare pentru vara.



Daca iti doresti un gratar in aer liber, peisajele mirifice te asteapta sa descoperi locuri de poveste.

Nu trebuie sa uitam de vestita Gara din Pucioasa unde s-a jucat filmul ECATERINA TEODOROIU in regia lui *Dinu Cocea*, alaturi de nume grele

ale timpului: *Ion Caramitru*, *Amza Pellea* si *Ilarion Ciobanu*, avand in rolul principal pe *Stela Furcovici*. Chiar si astazi gara a ramas o bucatica din istoria orasului

Nici de vestita fabrica de lenjerii din Pucioasa sa nu uitam, de la care nu trebuie sa ratezi sa achizitionezi cele mai frumoase piese pentru casa ta direct de la producator!

Si pentru ca de 30 de ani vizitez statiunea am incredere in noua conducerea a primariei din Pucioasa si a noului Primar Constantin Ana, sunt convinsa ca pana la noul meu articol "Calatorind prin Romania" vom avea surprize noi si alte infloritoare activitati turistice in zona!

# WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA

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

SUNT MAI FRUMOASE CU

# FAMOST

# TENDINTE MANCARE 2023

In fiecare an, Whole Foods Market ofera o lista cu principalele tendinte in ceea ce priveste mancarea, produse si preparate pe care le putem astepta sa creasca in popularitate in anul respectiv si sa aiba continuitate in viitor. Predictiile se bazeaza pe inovatie, tendintele in general ale societatii si preferintele in continua schimbare ale oamenilor.

## Yaupon

Acesta este un tufis originar din sud-estul SUA si este cunoscut ca singura planta ce contine cofeina din America de Nord. Indigenii americani au folosit yauponul ca "bautura neagra" ce era consumata in timpul ritualurilor de purificare. Are o aroma usoara, pamanteasca si beneficii unice, ceea ce a facut-o sa creasca in popularitate.

## Ulei de avocado

Uleiul de avocado si-a castigat un loc binemeritat in produsele ambalate si asta datorita plusurilor pe care le are si le ofera: continut ridicat de acid gras oleic si un punct de fum ridicat. Astfel, uleiul de avocado ia incet locul uleiurilor de sofranel sau canola, pozitie pe care are mari sanse sa si-o mentina pentru mult timp de acum incolo.

VARECUL ESTE NUMELE UNOR ALGE BRUNE DIN ORDINUL LAMINARIALES CONSUMAT DE OAMENI INCA DIN MEZOLITIC.

*foto* : Wikipedia

## Produse secundare

La nivel mondial, unul din trei consumatori utilizeaza o alternativa a laptelui o data pe saptamana care sa nu fie de origine animala. Actualmente se experimenteaza modalitati de a folosi resturile de nuci si miezul de ovaz, si, prin reciclarea acestora, cel mai curand vom vedea produse noi. Gandeste-te la alternative noi ale fainii, amestecuri de copt si dulciuri gata de consumat!

## Noile paste

La inceput au fost pastele cu naut, apoi gnocchi de conopida, apoi zoodles ... Acum insa, avem alternative care ne ajuta sa crestem aportul zilnic de fructe si legume prin intermediul noilor intrate spaghetti squash, inima de palmier si banane verzi. Fie ca esti in cautarea unor noi alimente care sa inlocuiasca vechea alimentatie, un mod de a include mai multe produse in alimentatie sau pur si simplu vrei sa incerci ceva nou, acestea alternative ale pastelor ofera ceva pentru fiecare si sunt si mai sanatoase.

## Curmale

In ianuarie 2022, a devenit virala o tendinta in care era prezentat un baton asemanator celebrului Snickers, doar ca era realizat din fructe. Curmalele sunt cunoscute inca din Mesopotamia, iar acum, au parte de o noua renastere ca indulcitor si nu doar acasa, ci si sub forma de paste si siropuri sau "ascuns" in ketchup sau fulgi de ovaz. Cu gustul de caramel specific, "bomboana naturii" are momentul ei in aceasta perioada.

## Varec

In forma sa originala, varecul absoarbe carbonul din atmosfera, facand din agricultura de varec una mai importanta ca niciodata intr-o perioada de constientizarea a mediului inconjurator. Varecul creste repede, nu are nevoie de apa dulce sau substante nutritive si intra in categoria algelor foarte hranitoare si versatile. Il poti gasi in taietei, sosuri de peste, chipsuri si multe altele; alimentele ce folosesc alge in general, au devenit foarte populare in ultima perioada.

## Retro

Mac si branza, pizza, cereale clasice, alaturi de multe altele ... fiecare tanjim cateodata dupa astfel de mese. Conform unor cercetari, multi dintre noi ne bucuram de lucrurile care ne amintesc de trecut pe o scena in care par sa fie uitate. Partea buna? Produsele retro nostalgice sunt reinventate la standardele actualizate, tinand cont si de gustul de care ne e dor, dar si prin intermediul ingredientelor mai sanatoase si care tin cont de mediul inconjurator.

UNELE TRIBURI NATIVE AMERICANE PREPARA FRUNZELE SI TULPINILE DE YAUPON PENTRU A CREA UN CEAI DE PLANTE, NUMIT IN MOD OBISNUIT "BAUTURA NEAGRA".

*foto* : Wikipedia

SUPER
ALIMENTE

## SUPERALIMENTELE SUNT FOARTE NUTRITIVE,SI AU EFECT BENEFIC ASUPRA STARII NOASTRE DE SANATATE SI A BUNASTARII, DATORITA UNOR CANTITATI IMPRESIONANTE DE NUTRIENTI.

Superalimentele nu au un sens stiintific stabilit, dar sunt considerate a fi foarte dense din punct de vedere nutritional si deosebit de benefice pentru sanatatea si bunastarea noastra. Asta inseamna un antioxidant care te fereste de o boala, o grasime sanatoasa care previne o boala de inima, fibre pentru a preveni diabetul si problemele digestive, fitochimice - care se gasesc in plante si este responsabil pentru mirosurile si si culorile profunde, ce au un efect benefic pentru sanatate.

Antioxidantii sunt substantele chimice care ne protejeaza de efectele nocive ale radicalilor liberi, cei din urma fiind substante chimice produse natural in fiecare celula vie, care provoaca leziuni celulare; te poti gandi ca la procesul de ruginire sau oxidare.

### PULBERI

**Maca** este ideal avand in vedere ca in componenta lui intra 59% carbohidrati, 8,5% fibre si in jur de 10,2% - proteine, calciu, magneziu, fosfor, potasiu, sodiu, fier, alaturi de vitaminele C, B1 si B2.

**Spirulina** este o alge de apa care contine toate vitaminele, proteinele, mineralele si enzimele digestive de care corpul are nevoie. Aceste superputeri le primeste datorita fotosintezei si ajuta la construirea muschilor, pierderea in greutate si lupta impotriva bolilor. Conform specialistilor, spirulina este alimentul aproape perfect.

**Baobabul** este originar din africa, un fruct al carui pulpa macinata face deliciul iubitorilor de superalimente, mai ales ca se bucura de o mare cantitate de antioxidanti si fibre solubile.

A consuma o lingurita de **acai** - pulbere violeta amazoniana de fructe de padure - iti ofera aceleasi proprietati antiinflamatoare ca fructele de padure mai cunoscute. La acestea se adauga aminoacizii care ajuta la repararea muschilor dupa o sesiune de antrenament, precum si acizii grasi care iti ofera o stimulare foarte buna pentru starea de spirit si creier.

### FRUCTE DE PADURE

**Goji** au fost folosite in mod traditional in medicina chineza de mai bine de 6000 de ani. Despre aceste fructe rosii se crede ca contin mai mult fier decat spanacul si mai mult beta-caroten decat morcovul, la care se adauga vitamina C, vitamina B2, vitamina A, fier si seleniu.

**Ciresele de pamant** (golden berries) au fost folosite in mod traditional pentru a ajuta la controlul greutatii, pentru o imunitate puternica si pentru a mentine organele sanatoase. Sunt pline cu bioflavonoide antiinflamatoare, o sursa excelenta de vitamina A si C, ambele foarte indicate pentru imunitate.

### SEMINTE

Semintele de **chia** sunt pline de bunataturi pentru corpul uman, doua linguri oferindu-ti 100 miligrame calciu pentru formarea oaselor, 7,5 grame fibre alimentare si 3 grame proteine. Are un continut mare de omega 3 si ajuta la lupta impotriva inflamatiei, reducand sansele bolilor de inima, Alzheimer si depresie.

Semintele de **canepa** ofera proportia perfecta pentru acizii grasi omega 6 si omega 3 pentru reducerea inflamatiei, are vitamina E care actioneaza in organism ca un antioxidant si magneziu, necesar pentru cresterea musculara.

Semintele de **in** reprezinta una din cele mai bogate surse naturale de omega 3, la care se adauga proteine, fier si magneziu.

# IES DIN RUTINA ALIMENTARA!

DACA TE SIMTI BLOCATA INTR-O RUTINA A MODULUI IN CARE SA-TI PREPARI MANCAREA, CITESTE URMATOARELE RANDURI PENTRU A DEPASI ACEST IMPAS SI A FI CREATIVA IN BUCATARIE!

**CAT DE DES INCERCI O RETETA NOUA? SAU CARE ESTE ULTIMA RETETA INCERCATA? NICI NU ITI AMINTESTI, NU-I ASA?** Nu e nicio problema, pentru ca nu esti singura in aceasta privinta! Si conform statisticilor, se pare ca grijile cu privire la risipa ingredientelor si gresirea retetei ar fi principalele cauze pentru care nu incercam si altceva. In plus, lipsa timpului alaturi de alte probleme, reprezinta si ele alte motive pentru care nu iesim din aceasta rutina alimentara.

**Timp pentru schimbare**

Este bine si destul de reconfortant ca ai o rutina alimentara, ai mancaruri si obiceiuri cu care nu dai gres, iar a gasi motivatia pentru a te elibera de obiceiuri si a incerca ceva nou este o sarcina destul de dificila. Conform expertilor, este mult mai sanatos pentru organismul nostru sa consumam o gama larga de alimente zilnic, ceea ce nu se poate spune despre o alimentatie limitata. Diversitatea alimentelor este esentiala pentru sustinerea optima a sanatatii intestinului, oferind cantitati adecvate de nutrienti pentru a servi nevoilor corpului.

**Resetarea**

Poate fi prea mult sa introduci in alimentatie mai multe alimente, ingrediente, dar daca iti doresti acest lucru, ce ai putea face? Pentru a putea profita la maxim de alimentele pe care deja le consumi, trebuie sa incerci alte metode si tehnici de preparare. A schimba metodele de gatit reprezinta o foarte buna metoda de a adauga varietate in alimentatia zilnica si de a introduce usor usor si alte ingrediente.

O alta idee pe care ai putea sa o iei in calcul este prezentarea farfuriei, chiar daca mananci singur. Vizualul joaca un rol esential in viata noastra, asa ca putem spune ca mancam si cu ochii, iar daca masa arata altfel, chiar daca folosim aceleasi ingrediente, tot suntem mai castigati din multe puncte de vedere. Poti folosi farfurii colorate, diverse modalitati de aranjare in farfurie, alte condimente sau arome comparativ cu mesele obisnuite.

**Condimenteaza!**

Cum stai cu condimentele? Cate ai in casa? Pentru ca in cazul in care nu ai realizat pana acum, ierburile si tot ce intra in categoria condimente ofera niveluri de profunzime si aroma alimentelor, oferindu-ne posibilitatea de a crea diferite mese cu aceleasi condimente. Avand o gama larga in dulap, vei fi uimita cat de mult ti se vor schimba mesele si asta fara sa introduci noi ingrediente/ alimente!

**Incearca ceva nou!**

Daca vezi la cineva in familie sau la o prietena ceva nou ca mancare, incearca! Afla cat mai multe despre reteta respectiva, mai ales pentru ca nu vrei sa cumperi ceva fara sa iti placa! Si sunt cele mai mare sanse ca aceasta sa ajunga la cosul de gunoi ulterior. Mai mult decat a incerca noua mancare, ar fi foarte bine daca ai putea participa/ vedea intreg procesul de preparare; o astfel de experienta este minunata si te poate ajuta in alegerile ulterioare.

Pe de alta parte, chiar daca nu ai fost foarte convinsa de noul ingredient, ai putea sa ii mai dai o sansa ... sau doua ... poate nu a fost gatit corect, poate cine l-a gatit a incercat si el pentru prima data si nu i-a iesit asa cum isi dorea sau poate condimentele folosite nu au fost cele mai inspirate.

AI PUTEA SA ITI PROPUI CA IN FIECARE SAPTAMANA SAU O DATA LA DOUA SAPTAMANI SA INCERCI O RETETA NOUA, DE LA CEA MAI BANALA (O NOUA MODALITATE DE PREPARARE A OMLETEI) PANA LA MAI COMPLEXE PENTRU CINA. TE INFORMEZI, CAUTI RETETE DE LA MAI MULTI BUCATARI, ALEGI CARE ESTE MAI APROAPE DE STILUL TAU SAU FOLOSESTI CEVA DE LA FIECARE SI ESTI GATA SA-I UIMESTI PE CEI DIN JUR CU CEA MAI NOUA SI DELICIOASA MANCARE!

**Schimburi simple**

Cand vrei sa incerci ceva nou, nu trebuie sa renunti la mancarurile preferate! Trebuie sa schimbi anumite ingrediente si chiar daca nu esti un expert in bucatarie, nu e nicio problema: internetul iti sta la dispozitie cu o multitudine de informatii, fie scrise sau in format audio/ video, indiferent de mancarea pe care ti-o doresti. O alternativa excelenta pentru a nu cumpara saptamanal legume proaspete este sa cumperi legume congelate, la fel de gustoase si nutritionale, mai ales daca gasesti retetele potrivite.

Daca esti o impatimita a sandvisului, cumparand paini diferite in fiecare saptamana ii va oferi o diversitate benefica intestinului prin mixul de seminte si cereale, toate sustinand un microbiom intestinal sanatos. Astfel, vei beneficia si de o varietate a aminoacizilor care sunt blocurile de constructie ale proteinelor, dar si a fitonutrientilor, substantele chimice din interiorul plantelor!

**Inspiratia**

Daca te simti blocat si nu vezi nicio sursa de inspiratie, nu trebuie sa te panichezi, mai ales ca solutia poate veni chiar de la cei mai apropiati: familia si prietenii! In aceste cadre este cel mai bine sa incepi noi retete, pentru ca, pe langa experienta propriu-zisa, poti beneficia de sfaturi, trucuri, poti afla daca un anumit fel de mancare contine vreun secret pe care ar trebui sa il stii. In plus, poti obtine un feedback cat de cat real, avand in vedere ca poate nu toata lumea va putea fi sincera 100% in privinta gustului.

Poti fi blocata si daca iti faci cumparaturile din aceleasi locuri! Mai multe piete si marketuri, mai multe idei, mai multa inspiratie! Incearca produse si ingrediente noi de la producatori locali!

Daca nu iti plac cartile cu retete, poti urmari un blog al unui bucatar care este pe aceeasi lungime de unda cu a ta si mai mult decat atat, internetul te asteapta cu bratele deschise. Intra pe retelele de socializare, cauta retete de mancare, experti in gastronomie, apreciaza pentru ca algoritmii sa te ajute si mai mult si sa-ti ofere si mai multe idei! Indiferent ca folosesti Instagram, Facebook, YouTube, Tik Tok, Pinterest sau alte retele de socializare, orice lucru nou invatat este un pas inainte pentru a-ti gasi inspiratia.

# SUPLIMENTE

CRESTEREA APORTULUI NUTRITIONAL AR PUTEA FI CHEIA PENTRU CA TU SA TE SIMTI BINE SI IN FORMA MAXIMA, IAR DACA GANDUL TAU SE INDREAPTA CATRE SUPLIMENTE, CARE AR FI CELE MAI BUNE PENTRU TINE? CE E BUN PENTRU ALTII ESTE BUN SI PENTRU TINE?

SUPLIMENTE

Fie ca regasim suplimentele in guma de mestecat, bauturi gazoase sau spray-uri orale, ele ne promit o modalitate de reparare a problemelor in cazul in care alimentatia noastra este una precara, la care se adauga optimizarea fiecarui aspect al sanatatii. Se merita oare? - asta e de obicei prima intrebare care ne vine in minte cand ne intersectam cu astfel de solutii minune. Specialistii de buna credinta insa, ne spun ca alimentatia trebuie sa primeze! Dupa acest aspect, intervin stilul de viata al fiecaruia si preferintele alimentare, care ne vor determina sau nu sa introducem in alimentatia de zi cu zi suplimente; astfel, vei putea observa o diferenta despre cum functioneaza corpul tau. Suplimentele incep sa fie absorbite de corpul nostru dupa aproximativ 3 ore de la ingerare, astfel incat te poti simti mai bine inca din prima zi.

**Sustinerea imunitatii - VITAMINA D**

Vitamina D joaca un rol esential in starea noastra zilnica de sanatate, ea ajutand in mod deosebit mai ales in fosta perioada pandemica, cercetarile sugerand ca inhiba cascada inflamatorie, deficienta ei corelandu-se cu cresterea mortalitatii. Aproximativ 1 din 5 persoane au deficienta de vitamina D, aceasta manifestandu-se printr-o stare de spirit scazuta, oboseala, imunitatea precara, dureri. Aceasta lipsa poate fi ori o consecinta a expunerii scazute la soare, ori o insuficienta din alimentatie. Vitamina D3 - forma creata de lumina soarelui, poate fi greu obtinuta din expunerile la UVB, mai ales iarna si este recomandat ca incepand cu varsta de 5 ani fiecare sa aiba parte de o doza zilnica de 10 mcg intre lunile octombrie-martie.

Vitamina D este solubila in grasimi, astfel ca este indicat sa fie administrata impreuna cu alimentele si odata ajunsa in organism, acesta stie cum sa faciliteze absorbtia calciului in intestinul subtire, permitand absorbtia si reminalizarea in oase si dinti, mentinand muschii sanatosi.

**Sanatos si in forma buna - PROBIOTICELE**

Chiar daca intentiile noastre sunt in mare parte bune, este destul de usor sa ne lasam tentati de mancarea gata preparata (fast food) si sa nu mai acordam atentia necesara fructelor, legumelor, cerealelor integrale nutritive si bogate in fibre, toate acestea fiind absolut necesare organismului. In anumite cazuri, aceasta neglijenta poate duce la o microbiota intestinala nesanatoasa, fara bacteriile sanatoase de care avem nevoie.

Un probiotic zilnic este un necesar pentru introducerea bacteriilor sanatoase in intestin, cercetarile aratand ca acestea ne ajuta in cazul multor afectiuni digestive si intestinale, constipatie, sindromul intestinului iritabil. Mergand mai departe in alta zona a stiintei, s-a aratat importanta unui intestin sanatos in ceea ce priveste legatura intestin-creier, aratandu-se ca probioticele au un rol important si in sanatatea mintala.

Sanatatea intestinala joaca un rol esential in viata de zi cu zi, de la energia pe care o avem, la nutrientii de care are nevoie corpul nostru, pana la calitatea somnului si claritatea gandirii. Partea buna este ca daca vrei sa faci schimbari, acestea se pot face imediat, probioticele ajungand in intestinul subtire dupa cateva ore de la digestie. Cat de repede vei observa rezultatele, depinde de simptomele fiecaruia, de tulpinile specifice ingerate, dar si de intentia ta de a construi un microbiom puternic, o populatie diversa de microbi intestinali.

**Usurarea migrenelor - MAGNEZIUL**

Al patrulea cel mai abundent mineral din organism este magneziul, implicat intr-o lista impresionanta de simptome fiziologice, fiind important si pentru bunastarea mentala. Magneziul este esential pentru functia acidului gama-aminobutiric in creier, un neurotransmitator care are efect calmant asupra sistemului nervos si asupra muschilor. Mai mult decat atat, s-a descoperit ca magneziul ajuta la metabolizarea vitaminei D, fiind de doua ori mai important din perspectiva nutritiei, studiile aratand si ca ajuta la prevenirea migrenelor pentru bolnavii obisnuiti.

**Imbunatatirea somnului - OMEGA 3**

Fie ca pestele se regaseste sau nu in alimentatia ta de baza, ar trebui sa faci acest lucru daca vrei sa dormi bine si sa te bucuri de multe alte beneficii. Majoritatea nu mancam peste gras care este bogat in omega 3. Iar acest lucru chiar conteaza, deoarece corpurile noastre nu pot produce acest acid gras esential care ajuta la construirea fiecarei celule umane. Deficienta de omega 3 afecteaza parul, unghiile, somnul, concentrarea, nivelul de energie per ansamblu; in plus, lipsa lui poate creste durerile articulare si are un impact asupra inimii.

Alege uleiul de peste in detrimentului uleiului de ficat de peste pentru obtinerea acizilor esentiali EPA si DHA fara vitamina A! Acestea sunt esentiale, astfel ca vei vedea diferenta cand le iei, multe studii care se ocupa cu functionarea creierului, functia pielii si sanatatea per ansamblu, dovedind importanta lor. Ele ar trebui luate in mod constant cand ti le poti permite, pentru ca cele de buna calitate pot fi destul de scumpe.

**Rezultate intr-o saptamana - FIERUL**

Deficitul de fier in organismul femeii este ceva des intalnit, ca o consecinta a alimentatiei vegetariene sau a celei flexitariene, consumul de carne rosie fiind in scadere, chiar daca este cea mai importanta sursa biodisponibila de fier. Si chiar daca mananci spanac in fiecare zi, fierul din carnea rosie este absorbit mult mai repede. Femeile sunt mai susceptibile in privinta deficitului de fier datorita menstruatiei, sarcinii, inseamnand ca organismul nostru le foloseste diferit, astfel ca suplimentele de fier sunt cam primele recomandari viabile pentru femeile care experimenteaza letargie generala, oboseala sau au pielea cu un aspect pal.

Suplimentele de fier functioneaza cel mai bine pe stomacul gol si sunt cel mai bine absorbite cand sunt luate cu vitamina C (incearca sa le iei cu un suc de portocale!). Dupa aproximativ o saptamana, majoritatea pacientilor observa o imbunatatire. Partea buna este aceea ca nu exista reactii adverse, iar daca nu fac nicio diferenta, vei realiza ca nu asta este problema; dar, in aceasta situatie cel mai bine este sa mergi la medic si sa tii cont de recomandarile sale.

STIAI CA ... EXISTA POSIBILITATEA SA RENUNTI MAI USOR DECAT AI CREDE LA DULCIURI?

# CUM SA TRAIESTI FARA ZAHAR

E dupa amiaza pe la orele 3-4 si simti nevoie de ceva dulce ... fie ca vorbim de o gogoasa sau niste biscuiti, trebuie sa rontai ceva, chiar daca stii deja ca te vei simti lenesa si vei dori mai mult. Pe de alta parte, avem o problema cu zaharul si conform oamenilor de stiinta, adultii nu ar trebui sa consume zilnic mai mult de 30 g zahar, echivalentul a 7 cubulete. Iata in continuare cateva sfaturi care te pot ajuta sa renunti la aceasta dragoste dulce care pare ca provoaca dependenta!

✓MISCARE

Conform statisticilor, majoritatea oamenilor isi petrec mai mult timp stand decat facand miscare, asa ca un prim pas este acela sa te ridici sa faci exercitii fizice regulate pentru eliminarea poftei de zahar. Multi dintre noi petrecem mult timp stand ori in fata televizorului ori jos cu telefonul in mana, asta pe langa faptul ca poate muncim la birou, ceea ce inseamna ca stam mult pe scaun. A sta tot timpul in fata unui ecran ne da acea stare de plictiseala care se transforma in dorinta de a consuma ceva dulce, a fuma sau ambele. A-ti face un obicei aproape zilnic de plimbari scurte poate fi o modalitate excelenta de imbunatatire a metabolismului si de eliminare a poftei de dulce. Conform unor cercetari, ora 12 este cea mai potrivita ora pentru antrenamente.

✓SPRE PROTEINE

Pentru a te proteja de poftele din timpul zilei, multi nutritionisti recomanda sa iti incepi ziua cu un mic dejun cu proteine si spre deosebire de masa care se bazeaza pe carbohidrati, alege oua, iaurt, shake de proteine si asta deoarece ele iti vor da senzatia de plinatate. O astfel de alimentatie ajuta la activarea hormonilor organismului care suprima apetitul, ceea ce va reduce pofta de zahar.

✓CUNOASTE-TI MOTIVELE!

Cu siguranta stii ca esti mult mai castigata daca injumatatesti pachetelul de biscuiti dulci pe care obisnuiesti sa il mananci zilnic. Stii asta, dar sansele sa faci acest lucru sunt spre zero. In acest caz este foarte bine sa ai motivatia necesara. "DE CE" trebuie sa consumi mai putin zahar? Imbatranirea prematura, riscul de diabet, bolile de inima sunt doar cateva din raspunsurile care trebuie sa devina motivatie pentru tine.

In mod normal, zaharul nu face rau, celulele noastre functionand cu glucoza; dar cu toate astea, mare parte din acesta se transforma in grasime in jurul ficatului, in mod special cel rafinat. Stiind aceste lucruri, gandirea ta trebuie sa se adapteze necesitatilor organismului, asa ca atunci cand iti este foame, gandeste-te care este motivul, pentru ca anumite senzatii de foame pot fi si consecinta tristetii sau plictiselii. Daca ajungi la concluzia ca iti este foame in mod real, indreapta-te spre avocado, oua, masline, alternative care pot stabiliza nivelul de zahar din sange.

✓DECODIFICA ETICHETELE!

Zaharul vine in multe forme, multe din ele nefiind evidentiate, dar le gasesti in cele mai mici litere de pe o eticheta. Asa ca, inainte de a cumpara sau manca batonul de cereale despre care se spune ca e sanatos, verifica eticheta pentru a nu fi victima ingredientelor ascunse! Cand este folosit termenul de "energie" pe eticheta produsului, acest lucru inseamna de cele mai multe ori zahar. Batoanele energetice au fost concepute pentru a fi mancate imediat inainte de antrenamente pentru ca glucoza sa se consume repede, dar mancate in alte momente ca atunci cand stai la birou sau pe canapea, vei avea parte de mult zahar pe care corpul nu il poate folosi.

✓INTREAGA ALIMENTATIE

Nu e o mare stiinta faptul ca o alimentatie echilibrata te ajuta sa ai senzatia de satietate si reduce pofta de zahar, dar mai greu este sa refuzi biscuitii sau dulciurile din zona, mai ales ca stii ca sunt acolo. Cea mai buna solutie este sa nu arati mila cand faci curatenie in dulapuri si sa elimini orice tentatii! Pentru cazurile extreme poti pastra ceaiuri cu aroma dulce precum scortisoara, in timp ce grasimile sanatoase iti ofera senzatia de plinatate.

✓REZERVE SANATOASE

Daca de exemplu lucrezi de acasa, poti avea parte de calatorii dese la frigider si daca tot rontai ceva intre mese, cel putin sa fie sanatos. Cand poftele chiar nu vor sa te lase in pace, nucile, semintele, fructele suculente iti ofera o gama larga de nutrienti valorosi necesari, fara a duce la cresterea zaharului din sange. Tipul de zahar este foarte important cand vine vorba de gustari, alegerile tale trebuind sa se indrepte catre cel cu indice glicemic scazut, care se descompune mai incet, iti da energie si iti imbunatateste starea de spirit si concentrarea. Cu cat indicele glicemic este mai ridicat, cu atat corpul il va descompune mai rapid, ceea ce va crea o goana dupa zahar pentru ca apoi sa se prabuseasca.

✓MINERALELE

Cand corpul iti "cere" zahar, asta inseamna un deficit de vitamine sau minerale, cei care experimenteaza pofta de zahar avand adesea un nivel scazut de fier, zinc, calciu, crom, magneziu, ele fiind esentiale pentru mentinerea starii de hidratare si sanatate. Daca iti este pofta de zahar, incearca sa faci tot posibilul sa bei niste apa! Nu este raspunsul pe care il asteptai, dar ai nevoie sa iti mentii glicemia sub control. O alimentatie bogata in zinc este ceea ce ai nevoie si poti gasi acest mineral in carne si peste, iar daca ai adoptat o alimentatie vegetariana, mergi pe seminte de dovleac, fasole, linte. Incearca sa ai o varietate de culori in farfurie! Mai multe culori, mai multe vitamine si minerale!

# MEDICAMENTUL PLIMBARE

Medicamentul plimbare este un concept nou, o tendinta care a aparut ca o consecinta a dorintei unui stil de viata cat mai sanatos si care sa nu includa prea multe pastile. Multumita cercetarilor stiintifice aparute in ultimii ani care arata cat de importante sunt miscarea, antrenamentul creierului intr-un mod sanatos si o viata fara stres, exista tendinta in crestere a medicilor de a-ti oferi o reteta a unui stil de viata sanatos si mai putin una care sa cuprinda multe medicamente. In principal, aceste prescriptii variaza de la mersul zilnic pe jos, la cursuri de yoga, arta, retete care ne ajuta deopotriva sa ne imbunatatim sanatatea dar si sa facem economie in privinta banilor.

### Fara pastile magice

Cum am mentionat mai devreme, aceasta noua modalitate de prescriptie este sustinuta de numeroase dovezi, existand foarte multe persoane care sufera de diabet de tip 2 si presiune ridicata a sangelui ce au legatura cu stilul de viata si mediul inconjurator. Cercetarile au aratat ca modificarile stilului de viata pot fi pana la 10 ori mai eficiente comparativ cu medicamentele pentru tratarea unor afectiuni ca diabetul de tip 2, depresia, tensiunea arteriala, obezitatea, bolile autoimune.

Pe de alta parte, sumele imense cheltuite de oameni pe medicamente ii determina pe anumiti medici de familie bine intentionati sa ii faca pe oameni sa constientizeze beneficiile unui stil de viata sanatos. Medicina moderna este foarte buna la tratarea unor probleme acute precum pneumonia si apendicita, dar nu atat de eficienta in cazul bolilor cronice care reprezinta doua treimi din consultatii. Iar aici intervin cu un rol determinant, stilul de viata si alimentatia. Conform tendintelor si statisticilor, prescrierea medicamentelor poate deveni in urmatorii ani o formula invechita de tratare a anumitor boli.

Dovezile arata ca tratarea unor afectiuni precum diabetul, obezitatea, sanatatea mintala si alte boli cronice cu ajutorul schimbarii stilului de viata este mult mai eficient si mai ieftin. Cu toate acestea, retetele stilului de viata vin si ele cu controale, dar pot fi si sustinute de anumite aplicatii digitale care te pot ajuta sa fii pe drumul cel bun, stabilindu-ti obiective si oferindu-ti un plan personalizat.

### Mergand

Cunoscute ca "retete verzi", medicii de familie trebuie sa fie pregatiti sa le ofere, alaturi de alte tratamente, terapia cognitiv comportamentala fiind una din ele. Retetele verzi pot fi diverse, de la alergari regulate in parc, plimbari intr-un mediu din afara poluarii orasului, la mancare sanatoasa, activitati recreative usoare. Prescrierea retetelor verzi nu este ceva nou, inca din 1998 in Noua Zeelanda, 8 din 10 medici prescriindu-le unui pacient; progresul este urmarit de cineva specializat, care incurajeaza pacientul sa mentina un ritm bun in activitatile zilnice desfasurate. Iar rezultatele pozitive nu au intarziat sa apara.

Profesionistii din domeniul sanatatii isi doresc ca astfel de prescriptii sa devina parte a unei strategii bazate pe o strategie de sanatate la nivel global. Pentru a ne ingriji cu adevarat de noi insine, trebuie sa ne ingrijim si de noi si de planeta, astfel ca retetele verzi ofera un dublu beneficiu: noua si planetei.

### Mindfulness si meditatie

In ultimii ani, au aparut foarte multe studii care au aratat eficienta constientizarii rolului benefic al meditatiei in cazul unor boli mintale precum depresia, anxietatea, epuizarea cauzata de stres. Mental Health Foundation estimeaza ca 30% din medicii de familie recomanda meditatia alaturi de terapia cognitiv-comportamentala. Intr-un studiu prezentat in JAMA Psychiatry, terapia cognitiva bazata pe mindfulness a ajutat pacientii la fel de mult ca antidepresivele, asa ca a te baza pe meditatie cand aceasta iti este recomandata (si nu numai) este un lucru pe care se merita sa il faci cu toata increderea.

### Cursuri creative

Perioadele de singuratate si izolare avute in perioada pandemiei ne-au pus pe toti la incercare, dar medicii din alte tari au inceput sa ofere prescriptii sociale. Acest lucru inseamna ca pacientii pot beneficia de cursuri de arta, creativitate, pana la apeluri telefonice regulate. Prescrierea sociala poate fi folosita in multe situatii, existand situatii cand pacientii cu afectiuni pulmonare au luat lectii de canto, copiii cu diabet - cursuri de dans, copiii cu epilepsie - cursuri de fotografie. Aceste programe au reprezentat un real succes, astfel ca exista toate motivele ca aceasta tendinta sa continue si sa se dezvolte, sa devina noua forma de reteta de la medic!

# MISCARE PENTRU UN CORP SANATOS

*O SESIUNE DE TRANSPIRATIE ITI ADUCE BUCURIE SI SANATATE IN CEL MAI SCURT TIMP!*

Indeciziile reprezinta de cele mai multe ori factorii care ne afecteaza in mod negativ si cand vine vorba de sanatatea noastra e si mai rau. A avea un obiectiv bine definit te poate ajuta sa ramai pe drumul cel bun, doar ca trebuie sa stii ce sa alegi ca scop. Daca iti propui sa alergi de exemplu 5 km zilnic este mult mai palpabil si motivant comparativ cu mentinerea sanatatii, care e parca mai putin tangibila. Este esential sa devii o persoana activa in mod regulat, facand o combinatie de exercitii cardiovasculare si de rezistenta pentru toate starile de bine, fizice si mentale.

## HIIT

In cele mai simple cuvinte, HIIT este un antrenament care implica intervale scurte de exercitii efectuate la intensitate maxima, alternate cu perioade de recuperare. Unul din cele mai mari avantaje HIIT este faptul ca poti obtine beneficii maxime pentru sanatate intr-un timp foarte scurt. Este antrenamentul ideal pentru cei ce isi doresc miscare in viata lor, doar ca timpul nu prea le permite. Daca esti la inceput si te incanta HIIT, ideal ar fi sa ai un parcurs progresiv; un antrenament de 2-3 ori pe saptamana intr-o sesiune maxima de 15 minute este exact ce ai nevoie.

Transpiratia este modalitatea corpului nostru de a face fata antrenamentelor si are beneficii pentru sanatate mai mult decat credem la o prima vedere. Transpiratia, conform unui studiu publicat in The Journal of Sports Sciences, ajuta la ameliorarea durerilor si accelerarea procesului de recuperare dupa antrenament, deoarece caldura creste fluxul de sange catre muschi. E un compromis care merita!

⇅

Transpiratia in timpul antrenamentului este modalitatea de reglare a temperaturii corpului. Dintre beneficii se pot enumera cresterea circulatiei prin organe, muschi si tesuturi, astfel ca fluxul sanguin va fi mult mai sanatos. Pielea se elibereaza de toxine, poluanti, fiind eliminat mai usor excesul de sare prin intermediul transpiratiei.

⇅

Cand faci exercitii fizice, debitul sangelui creste pentru a obtine mai mult oxigen pentru muschi. Acest lucru creste temperatura si stimuleaza glandele sudoripare sa munceasca. Opiaceele si endorfinele sunt eliberate mai usor in timpul efortului anaerobic, astfel ca ai mai mari sanse sa simti efectele pozitive ale exercitiilor cand transpiri.

### SPRINT

Beneficiile sprintului sunt numeroase, de la cresterea rezistentei/ puterii, pana la stimularea metabolismului. Este important sa nu exagerezi la inceput cu sprinturile pentru a nu te rani! Asigura-te ca te concentrezi pe progres in fiecare saptamana, iar daca esti la inceput, o singura sesiune de sprinturi saptamanala combinata cu alte activitati fizice este ideala pentru a incepe.

### YOGA DINAMICA

Stilurile dinamice de yoga se concentreaza pe intensitatea fizica si o tranzitie rapida a posturilor. Practicile dinamice sunt destul de solicitante si pot fi folositoare daca iti doresti sa explorezi puterea si mobilitatea, sa imbunatatesti echilibrul si sa provoci mintea sa sustina fluxul. O miscare rapida de meditatie cu atentia concentrata pe respiratie si corp poate ajuta la trezirea prezenta a constiintei. Indiferent cum o abordezi sau pe ce te concentrezi, yoga iti ofera beneficii fizice si mentale daca o practici regulat.

### EXERCITII GREUTATE CORPORALA

Chiar daca perioada pandemica nu a fost ceva placut, am invatat multe lucruri utile, unul din ele fiind faptul ca putem face miscare si exercitii fizice fara sa avem la dispozitie multe echipamente sau chiar deloc. Sedintele care vizeaza greutatea corporala sunt accesibile tuturor, se pot face acasa si ne permit sa ne concentram asupra elementelor de baza, tratate superficial de cele mai multe ori. Folosirea corpului si concentrarea pe tehnica si controlul miscarilor, reprezinta cheia pentru a te dezvolta fizic puternic. Daca esti la inceput si te tenteaza aceasta directie, 2-3 sesiuni pe saptamana timp de 20-30 de minute este un bun start.

### LIIT

Chiar daca intensitatea scazuta pare dezavantajoasa in cazurile antrenamentelor LIIT, in mod practic, ai mari sanse sa transpiri atunci cand aceasta iti testeaza rezistenta. In privinta acestui tip de antrenament, trebuie sa te gandesti ca, daca ii scazi intensitatea, trebuie sa ii cresti durata, astfel ca, daca in cazul HIIT aveai parte de o sedinta de 15 minute, in cazul LIIT ar trebui sa fie in jur de 30 de minute daca iti doresti aceeasi eficienta. Acesta este un antrenament ideal pentru cei raniti si nu vei simti nevoia de recuperare dintre antrenamente, asa cum ar fi cazul HIIT. Cei ce au probleme de sanatate cu oasele sau articulatiile pot avea dificultati cu antrenamentele HIIT, in schimb, LIIT este cea mai buna optiune in astfel de circumstante.

# *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 de pe **www.famost.ro**

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**!