

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 110, mai 2023

DIANA SCRIPCARU

*SUNT O FEMEIE NOROCOASA,
AM SUSTINEREA FAMILIEI SI O CARIERA FRUMOASA*

IULIA RADEANU

*MODA ESTE VITALA SI POATE FI UN MOD
DE EXPRIMARE A PERSONALITATII*

DIANA PARVU

*AM INVATAT SA N-AM REGRETE,
CI DOAR SA INVAT DIN GRESELI*

Cuprins MAI 2023 - Nr. 110

Moda & Stil

16

16/ Actualizeaza-ti garderoba cu piese esentiale in tendinte!

18/ Eleganta in jeans! Cum sa creezi un look elegant in jeansi cu MIRELA NOVAK

20/ Fotografia de fashion cu DANIELA SALA si RAZVAN SANDU

27/ Cum ne imbracam la birou acum?

28/ Puterea accesoriilor cu SILVIA DRAGOMIR

30/ Ghid de tesaturi - Fibrele "man-made" cu OANA ENESCU

32/ Tendinte costume de baie 2023

64/ 7 obiceiuri ale unui gentleman adevarat cu ALIN TEMELIESCU

Splendida

70

70/ Totul despre produsele de ingrijire pentru par cu NICOLETA CHERTIF

72/ Ciclul parului

74/ Gene mai lungi

75/ Frumuseti de mai

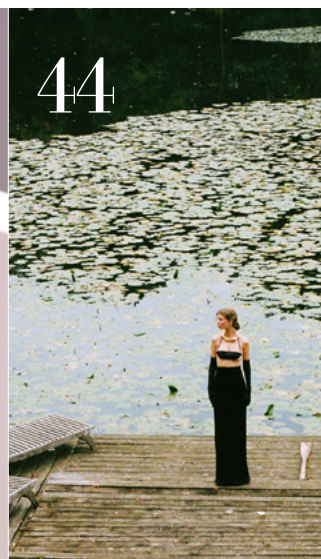
76/ Micro tratamente

78/ Lotiunile, cremele hidratante & lotiunile - diferite & utilizari

80/ Ulei de avocado pentru piele

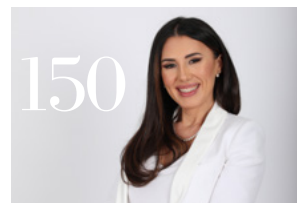
82/ Noul neutru

83/ Pielea uscata



Sanatate

150



158/ Rinita alergica

161/ Ciupercile medicinale

164/ Verificarea sanilor in mod corect

166/ Mai puternica in cateva zile

168/ Muschii intinsi

169/ Banda kinesologica

Cultura

104



104/ Cronica unui eveniment literar cu ROXANA NEGUT - aparitiile literare ale lunii aprilie 2023

121/ Cartea lunii cu DENIZA CRISTLAN - "Am scris o carte despre noi"

Stil de viata

126

126/ Cum ne organizam dresingul cu ANDRA RALUCA TAUTU

128/ Rise, Shine & Dine cu IRINA KUHLMANN

132/ Jurnal de femeie cu BEATRICE LLANDA DINU

134/ Esential pentru ingrijirea de sine

136/ Detoxifiere

138/ Fitness mental

140/ Sfaturi stare de bine

Coperta MAI 2023



Interviuri

53 IULIA RADEANU

88 DIANA SCRIPCARU

96 DIANA PARVU

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, ANDRA RALUCA TAUTU

Foto FAMOST

Grafica FAMOST

COLABORATORI MAI 2023

Diana Scripcaru, Diana Parvu, Iulia Radeanu, Razvan Sandu, Juan Francisco Pagan, Dolores Cortes, Adriana Godeanu Metz, Daniela Bogdescu, Manuela Sarbu, Ligia Peters

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?**

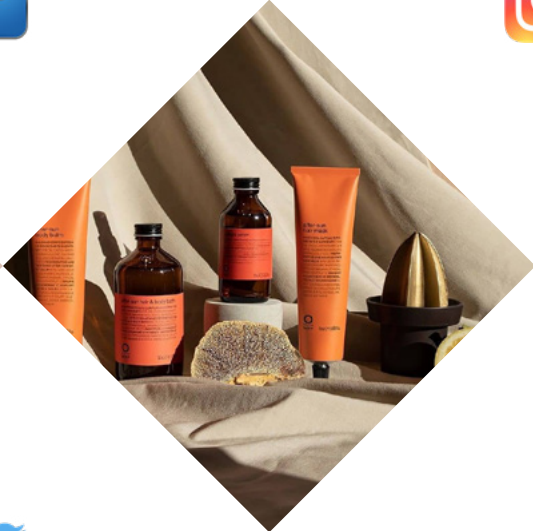
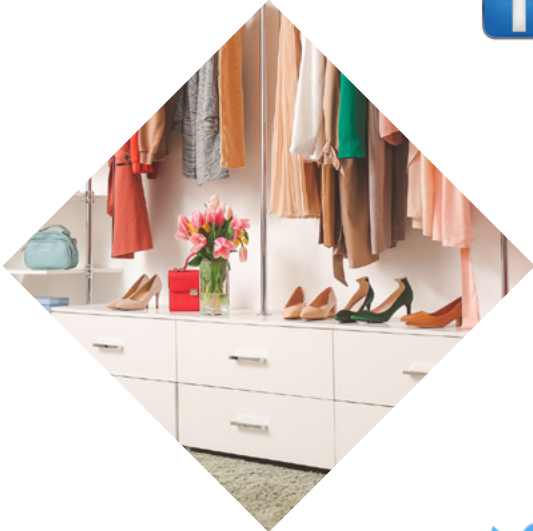
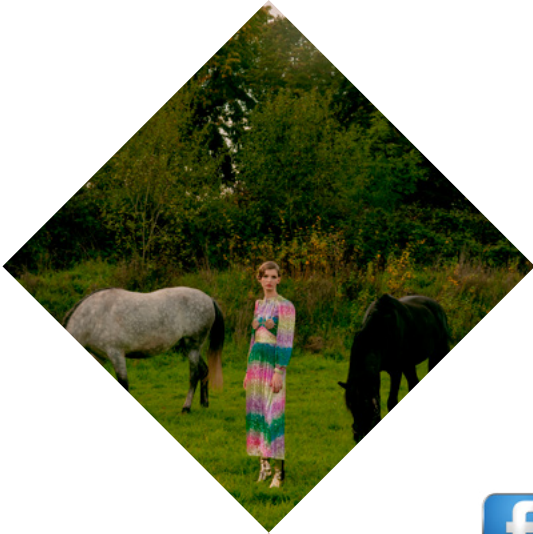
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

Strada Plantelor nr. 3 / Telefon: 0741 564 524



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

CITESTE ASTAZI

CE VEI AFLA MAINE!



REVISTA FAMOST

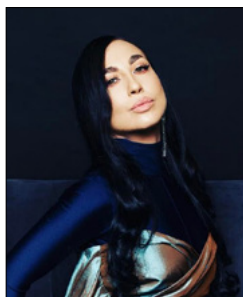
- CE NE SPUN AUTORII -



DANIELA SALA

In rubrica „Totul despre moda cu Daniela Sala” din luna mai descoperim ce inseamna fotografia de Fashion de la renumitul fotograf Razvan Sandu. In rubrica „Personalitati de top cu Daniela Sala” din luna mai, vedem care este secretul succesului jurnalistei Diana Parvu.

pag 20



MIRELA NOVAK

Esti o iubitoare a denim-ului si iti este greu sa te desparti de jeansii preferati, chiar si atunci cand vrei sa ai un look elegant? Iti propun numarul de luna aceasta in care vorbesc despre cum sa creezi si sa te inspiri pentru o tinuta eleganta in jeansi.

pag 18



ALIN TEMELIESCU

Camasa, sacou clasic, pantaloni croiti pe masura si o pereche de pantofi eleganti reprezinta minimul de piese pe care orice barbat ar trebui sa le aiba in garderoba! Insa cei care doresc sa fie gentlemani adevarati trebuie sa tina cont de niste obiceiuri. Afla care sunt obiceiurile unui gentleman adevarat in editia lunii mai `23 a revistei FAMOST!

pag 64



SILVIA DRAGOMIR

Sa te folosesti de accesorii este ca si cum ai avea o bagheta magica mereu la indemana. Accesoriile iti vin bine indiferent de greutate si varsta, iti ridica nivelul outfit-ului si te fac sa te simti altfel - mai sexy, mai frumoasa, mai cum vrei tu. Jeans & Tshirt ca ale tale poarta toate femeile, dar accesoriile pe care le folosesti tu personalizeaza outfit-ul exact pe tine.

pag 28



OANA ENESCU

Fibrele realizate de om reprezinta o forta semnificativa la nivel global, detinand mai mult de 70% din totalul celor utilizate in productia la nivel global, cei mai importanti producatori fiind China, apoi Europa.

Desi clasificarea la nivel general este in defavoarea fibrelor artificiale in raport cu cele naturale, este gresit ca acestea sa fie considerate neprietenoase cu mediul. Materia prima provine in multe cazuri din surse reciclate, sunt rezistente, utilizeaza surse de “energie curata”, consuma considerabil mai putina apa in procesul de productie si prelucrare, iar mai mult decat atat au o amprenta de carbon mica.

pag 30

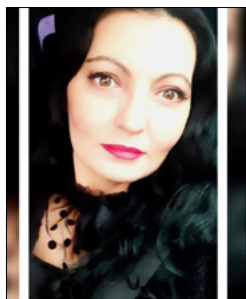


NICOLETA CHERTIF

In acest numar, rubrica “OH! My hair” vine cu multe sfaturi pretioase despre cum alegem produsele de ingrijire pentru par. Autoarea rubricii ne invata cum sa citim etichetele produselor. Ce inseamna sa folosim un sampon cu ingrediente organice? Ce rol are ambalajul produselor in mentinerea frumusetii podoabei capilare? Toate raspunsurile de care aveti nevoie sunt in revista voastra preferata!

pag 70

- CE NE SPUN AUTORII -



ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, in luna mai 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. Sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune din literatura romana si straina!

pag 104



IRINA KUHLMANN

Evenimentele RISE, SHINE & DINE nu sunt despre a-ti transmite informatie ce te motiveaza si te umple cu energie pe moment. Nu asta este scopul! Este vorba despre instrumente concrete si strategii care sa te ajute sa faci transformari interioare si sa integrezi informatia primita intr-un mod personalizat, printr-o abordare tip coaching.

pag 128



ANDRA RALUCA TAUTU

In aceasta prima editie a rubricii "Spatii Creative" abordam un subiect de interes pentru doamne si nu numai: dressing-ul. Vom vorbi despre organizare eficienta prin compartimentare, cum ne organizam hainele si cum le depozitam, ce facem cu accesoriile mici si cu pantofii si ce inseamna o iluminare adaptata. Pe scurt, cum sa avem un dressing perfect!

pag 126



DENIZA CRISTIAN

Volumul "Am scris o carte despre noi" nu este un roman de dragoste siropos. Nu este nici o poveste lejera, de rasfoit ca sa treaca timpul pe plaja. Este o carte care te pune pe ganduri si la care reflectezi mult timp dupa ce dai ultima pagina. Expune niste adevaruri care te dor, abordand teme precum pierderea, suferinta, prietenia, tradarea, iubirea, viata si moartea, toate acestea prin intermediul unor personaje recognoscibile si palpabile.

Nu este un roman de dragoste, dar printre randuri se transpune totusi o poveste de iubire. Dar altfel.

pag 121



BEATRICE LIANDA DINU

Va aduc in atentie o poveste de suflet/ de succes despre femei ca punct central al articolului, dar si ce inseamna fericirea in viziunea autoarei prin prisma feminitatii in articolul "Jurnal de femeie". Dintre frumoasele destinatii de calatorie, in luna mai ne indreptam atentia spre frumosul oras Targoviste.

Va invitam sa descoperim impreuna seria de articole in revista Famost, luna de luna!

pag 132



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



Revista FAMOST MAI 2023 a ajuns la numarul 110 si incheie primavara cu o editie bogata cu informatii utile, invitati speciali, fotografii frumoase.

Pe coperta o avem pe DIANA SCRIPCARU, antreprenor de succes, care ne vorbeste despre frumoasa sa cariera si ce ofera salonul beauty pe care il gestioneaza. Cu o cariera de 8 ani in televiziune si 4 in online, DIANA PARVU ne face cunostinta cu cariera si viata ei, povestindu-ne cum s-a facut aceasta trecere, prin intermediul unui frumos dialog cu DANIELA SALA. IULIA RADEANU este sinonim cu SINGLE DUAL - brand romanesc ambitios de imbracaminte, care vrea sa ofere o noua perspectiva modei autohtone; despre acestea si multe altele, in interviul de la interior.

Continuam cu moda, unde JUAN FRANCISCO PAGAN ne face cunostinta cu designerul DOLORES CORTES, o prezenta inspirationala foarte potrivita in perioada de tranzitie primavara vara. Proiectul MARGENES revine in paginile revistei noastre prin intermediul unor frumoase cadre surprinse intr-o locatie deosebita din Germania: Castelul DEHNENLOHE. MIRELA NOVAK face o scurta introducere in universul denimului, in timp ce SILVIA DRAGOMIR ne vorbeste de puterea accesoriilor, oferindu-ne sfaturi si principii esentiale in purtarea lor. OANA ENESCU continua frumoasa calatorie in lumea tesaturilor, in aceasta editie cu cele "man-made". Cele "7 obiceiuri ale unui gentleman adevarat" sunt scoase in evidenta si analizate de ALIN TEMELIESCU. Moda fara fotografie nu e moda, DANIELA SALA avandu-l invitat pe fotografii fashion RAZVAN SANDU.

Despre produsele de ingrijire a parului si importanta acestora ne vorbeste NICOLETA CHERTIF in cadrul rubricii "OH! MY HAIR!", calatoria in industria beauty continuand cu articole utile, sugestii, propuneri de tratamente de infrumusetare si produse.

Frumusetatea este si interioara si poate fi scoasa la lumina prin intermediul cartilor valoroase, aduse in prim plan de ROXANA NEGUT in cadrul rubricii lunare "CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR"; DENIZA CRISTIAN ne face cunoscut un nou titlu : "Am scris o carte despre noi" de IRINA BINDER. BLOG DE ZAMBIT ne ofera 10 sfaturi pentru luna mai, practice si menite sa ne faca mai fericiti; si cand suntem fericiti, viata e mai frumoasa.

Salutam debutul arh. ANDRA RALUCA TAUTU, care, incepand cu editia din mai 2023 a revistei Famost, ne va oferi sfaturi din domeniul amenajarilor in cadrul rubricii "SPATII CREATIVE". Evenimentele "RISE, SHINE & DINE" cu IRINA KUHLMANN iti ofera posibilitatea sa te dezvolti adecvat, in mod natural si sanatos; despre ce este vorba si ce spun participantii, afli in articol! BEATRICE LIANDA DINU ofera sfaturi si suport femeilor care au diverse nevoi si probleme delicate prin intermediul rubricii "JURNAL DE FEMEIE", dar in acelasi timp, ne invita si la o calatorie in frumosul oras TARGOVISTE.

LIGIA PETERS, psiholog clinician, psihoterapeut si neurochange trainer, ne vorbeste de efectele negative ale abuzului de social media; un material amplu, extrem de interesant si folositor. Continuam cu diverse articole din sanatate si stil de viata, care, speram sa va fie utile intr-o forma sau alta.

Va invitam asadar, sa rasfoiti editia lunii mai 2023 a revistei Famost, sa va informati si sa va bucurati de o primavara minunata impreuna cu noi!

Zile insorite si cele mai bune ganduri pana la urmatoarea intalnire!



Cele 10 sfaturi ale lui MAI:

- 1.** Ai MAI multa grija de suflet, corp si minte: pastreaza un echilibru in viata ta astfel incat sa ai sufletul fericit, corpul sanatos si mintea energica;
- 2.** Iesi MAI des din zona de confort: descopera lucruri, locuri si oameni noi. Suntem obosesti, stiu, iar timpul pare ca trece mult prea repede, dar <viata incepe dincolo de zona de confort>;
- 3.** Zambeste MAI mult, razi cu pofta, plangi daca simti nevoia sa te descarci: intr-o lume in care Inteligenta Artificiala ocupa din ce in ce mai mult spatiu, da voie emotiilor tale sa fie exprimate. Bucura-te si traieste-le din plin pe cele pozitive, accepta-le si apoi alunga-le pe cele negative;
- 4.** Petrece MAI mult cu oamenii pe care ii iubesti, inconjoara-te de oamenii dragi, dar din cand in cand rezerva-ti timp doar pentru tine;
- 5.** Pune MAI multa pasiune in ceea ce faci, iar daca oricat te-ai stradui sa pui pasiune, ai de fiecare data doar sentimente negative referitoare la acea activitate, schimba, chiar daca asta inseamna sa ...(vezi punctul doi);
- 6.** Petrece MAI mult timp in natura si incarca-te cu energia ei: la mare, la munte, la padure, ori pur si simplu pe o banca intr-un parc, incearca sa te indepartezi macar o data pe saptamana, pentru cateva minute, de agitatia vietii de zi cu zi;
- 7.** Stabileste-ti limite MAI sanatoase si respecta-le: renunta la ceea ce e toxic in viata ta, obiceiuri, lucruri, oameni. Indiferent ce, ori cine sunt si cat de greu iti este sa faci asta - toxicitatea duce doar spre drumul catre autodistrugere;
- 8.** E ok sa MAI ai zile in care sa nu faci nimic: uneori gresim gandindu-ne ca am pierdut timpul, cand de fapt am castigat pentru noi;
- 9.** Nu te MAI gandi la ceea ce au altii: multi au mai multe, multi au mai putine decat ai tu. Daca inlocuiesti verbul a avea cu a fi, regula ramane aceeasi;
- 10.** Nu MAI renunta la visurile tale: suntem la fel de mari ca visurile pe care le avem. Stabileste-ti idealuri si lupta pentru ele.

Stiu ca nu e deloc usor sa punem in practica tot ce am scris mai sus. A fost scris de atatea ori, sub atatea forme, incat pare un cliseu. Dar incearca, pas cu pas, cate putin in fiecare zi.

PRINTEAZA CELE 10 SFATURI ALE LUNII MAI DACA E NEVOIE SI CITESTE-LE CAT MAI DES! CLISEUL ASTA E CEL CARE POATE FACE VIATA MAI BUNA. O POATE CHIAZ SALVA.

“

UN PRIETEN BUN ITI STIE CELE MAI BUNE POVESTI,
DAR CEL MAI BUN PRIETEN LE-A TRAIT CU TINE.

- AUTOR NECUNOSCUIT



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



WWW

F A W





OST

ro

CU PIESE ESENTIALE

1

PRADA

PANTALONII TIGARETA cu talie inalta au facut furori in prezentarile de moda pentru 2023 oferindu-ne look-uri de invidiat. Siluetele perfecte ale acestor pantaloni cu talie inalta sunt un "must have" pentru orice fashionista care isi doreste sa ramana elocventa.



2

GEANTA DE MANA este un necesar care ne ajuta sa transportam lucrurile zilnice ca sticla cu apa, laptopul, umbrela si eventual, cumparaturile. Doar ca ea trebuie sa fie eleganta si spatioasa. *TOD'S*, *SALVATORE FERRAGAMO*, *JIL SANDER* sunt doar cateva nume care iti sar in ajutor cu geanta supradimensionata.

TOD'S



3

FENDI

ROCHIA PANTALONI? In prezentare da, pe strada mai putin ... dar daca esti mai curajoasa, prezentarile acestui sezon din partea *FENDI* sau *KIM JONES* incurajeaza aceasta tendinta, destul de flexibila, avand in vedere ca exista si piese detasabile. O usoara intoarcere in anii '90 cu stilurile abordate.



MOSCHINO



4

GEACA STRANSA DECUPATA iti ofera minimumul stratificarii atunci cand vrei sa te protejezi de zilele reci si cum stratul exterior s-a impartit in geaci scurte si paltoane care maturau podeaua, ce ai tu de facut? Sa alegi una din doua sau pe ambele, *MOSCHINO* si *TOD'S* oferindu-ti surse de inspiratie pentru a fi in tendinte!

IN TENDINTE!

5

Tocurile inalte si abrupte sunt scose putin din joc avand in vedere tendintele confortabile si destul de tentante. **BALERINII, PANTOFII REZISTENTI** si **TOCURILE KITTY** sunt alegerile practice ale incaltamintei in viata reala, *TOD'S* si *MAX MARA* oferindu-ti cele mai bune optiuni.



GIORGIO ARMANI



6

Nu se poate vorbi de o intoarcere catre clasic daca nu includem **ROCHIA NEAGRA**, care, daca e realizata asa cum trebuie sau cum iti place, exceleaza prin simplitate. A gasi rochia neagra potrivita pentru tine este un avantaj si din punct de vedere al atemporalitatii, dar si al banilor investiti, *GIORGIO ARMANI*, *MOSCHINO* sau *ALBERTA FERRETTI* oferindu-ti cele mai bune alternative.

ALBERTA FERRETTI

7

TRENCIURILE DIN PIELE care matura podeaua iti ofera un aspect luxos si de ce nu, delicios, negrul, ciocolata sau ardezia fiind cele mai potrivite nuante. Asa ca, daca iubesti imbracamintea din piele, spune adio temporar gecilor de motor, *BOTTEGA VENETA*, *SALVATORE FERRAGAMO* si alti designeri venind cu propuneri greu de refuzat.



TU IDEALA! cu MIRELA NOVAK



ELEGANTA în JEANS!

CUM SA CREEZI UN LOOK ELEGANT IN JEANSI!

ETAPELE
CARE
SUNT 100%
EFICIENTE
PENTRU
A CREA
UN LOOK
ELEGANT IN
JEANS.

1. Culoarea jeans-ilor sa corespunda sezonului.
2. Cea mai eleganta formula este : *jeans + palton*. Modelul paltonului sa fie simplu si oversize. Ideal ar fi sa porti paltonul pe umeri: ar da mai multa eleganta outfit-ului.
3. O alta asociere eleganta este : *camasa + jeans*. Camasa oversize si din material natural.
4. Geanta sa completeze tinuta.
5. Accesoriile in stil casual (bratari, inele, curele, etc.)

s fat

*JEANSII SA FIE CLASICI, DIN MATERIAL PLIN,
FARA STERSATURI SI TAIETURI. ALEGE-I PE CEI
CARE ITI PLAC TIE CEL MAI MULT!*

recomandare

INSPIRA-TE DE LA Rosie Huntington!
EA CREEAZA UN LOOK IMPECABIL SI ARATA
ELEGANT IN JEANS!



EXERCITIU

Esti fan jeans si ai o deosebita placere sa ii porti zilnic? Atunci, iti propun urmatorul exercitiu:

1. Deschide telefonul!
 2. Intra in galeria de poze!
 3. Creeaza un album "jeans"!
 4. Salveaza 10 outfit-uri elegante in jeans (le gasesti pe Pinterest sau Google) si care sa corespunda celor 5 etape enumerate mai devreme!
 5. Inainte sa iesi din casa, compara tinuta ta cu cea din poza!
- In numarul urmator iti voi explica SECRETUL acestui exercitiu.
Momentan, SAVUREAZA REZULTATELE!



Pentru ca, VA IUBESC! ❤️

TOTUL DESPRE MODA CU DANIELA SALA



FOTOGRAFIA DE FASHION

INTERVIU *CU* RAZVAN SANDU

Cum ti-ai descoperit pasiunea pentru fotografie?

■ Totul a inceput in liceu, cand dezvoltasem o pasiune pentru fotografia macro. In acea perioada foloseam un aparat de fotografiat vechi pentru a surprinde frumusetea naturii. Chiar daca aparatul ma limita si transforma realizarea unei simple fotografii intr-un proces anevoios, nu renuntam niciodata pana nu obtineam cadrele pe care mi le doream. Asa s-a nascut dorinta de a explora arta fotografica.

De cand ai trecut de la pasiune la business?

■ Desi nu acesta a fost scopul initial, aceasta pasiune s-a monetizat odata cu trecerea timpului. In anul 2016 mi-am deschis primul studio foto.

VOGUE



Ce tip de fotografii realizezi in general?

Sunt specializat in fotografia de fashion si in fotografia de portret.

Ce inseamna pentru tine fotografia de fashion?

Intotdeauna mi-am dorit sa duc fotografiile mele la un alt nivel, sa aiba o nota artistica, iar lumea modei este un izvor nesecat de inspiratie. Pentru mine fotografia de fashion este o modalitate de exprimare libera prin care pot sa redau vizual, cu ajutorul pieselor vestimentare, stari, emotii si traieri.

Ce consideri ca este cel mai important intr-o fotografie de fashion?

Cred ca cel mai important lucru la o fotografie, indiferent de tipul acesteia, este sa transmita un sentiment privitorului. Problema apare cand privim o fotografie si nu simtim nimic. Care sunt proiectele cu care te mandresti cel mai mult?

Am mai multe proiecte de care sunt mandru, dar voi enumera doar cateva dintre ele:

- “LOST” - fashion editorial publicat in Malvie French Magazine;
- “ERROR2077” - fashion editorial publicat in Vogue;
- “CHANGE” - fashion editorial publicat in Ellements Magazine.

“

Cred ca cel mai important lucru la o fotografie, indiferent de tipul acesteia, este sa transmita un sentiment privitorului.



MALVIE

FRENCH MAGAZINE



CHANGE

PHOTOGRAPHER: RĂZVAN SANDU
 FASHION DESIGNER: ANTONIA NAE
 MODEL: BLANCA BELAN
 ASSISTANT: LARISA CROITORU

Opposite Page-
 SUIT: ANTONIA NAE
 BOOTS: RIVER ISLAND

This Page
 BOW TIE: ANTONIA NAE
 SHIRT: ZARA
 TROUSERS: ONLY

Cand realizezi un fashion editorial de ce trebuie sa tii cont?

Organizarea unui fashion editorial este un proces destul de complex. Sunt cativa factori cheie, din punctul meu de vedere, de care trebuie sa tii cont: concept, echipa, lumina, atmosfera. Bineinteles, sunt multi altii, insa acestia patru sunt vitali pentru un fashion editorial reusit.

Ce le recomanzi celor care vor sa paseasca in fascinanta lume a fotografiei?

Le recomand sa paseasca cu entuziasm si sa fie dornici sa experimenteze

cat mai mult pentru a-si descoperi o directie personala. Un alt sfat ar fi sa aiba incredere deplina in propria lor persoana si sa nu se opreasca niciodata din invatat.

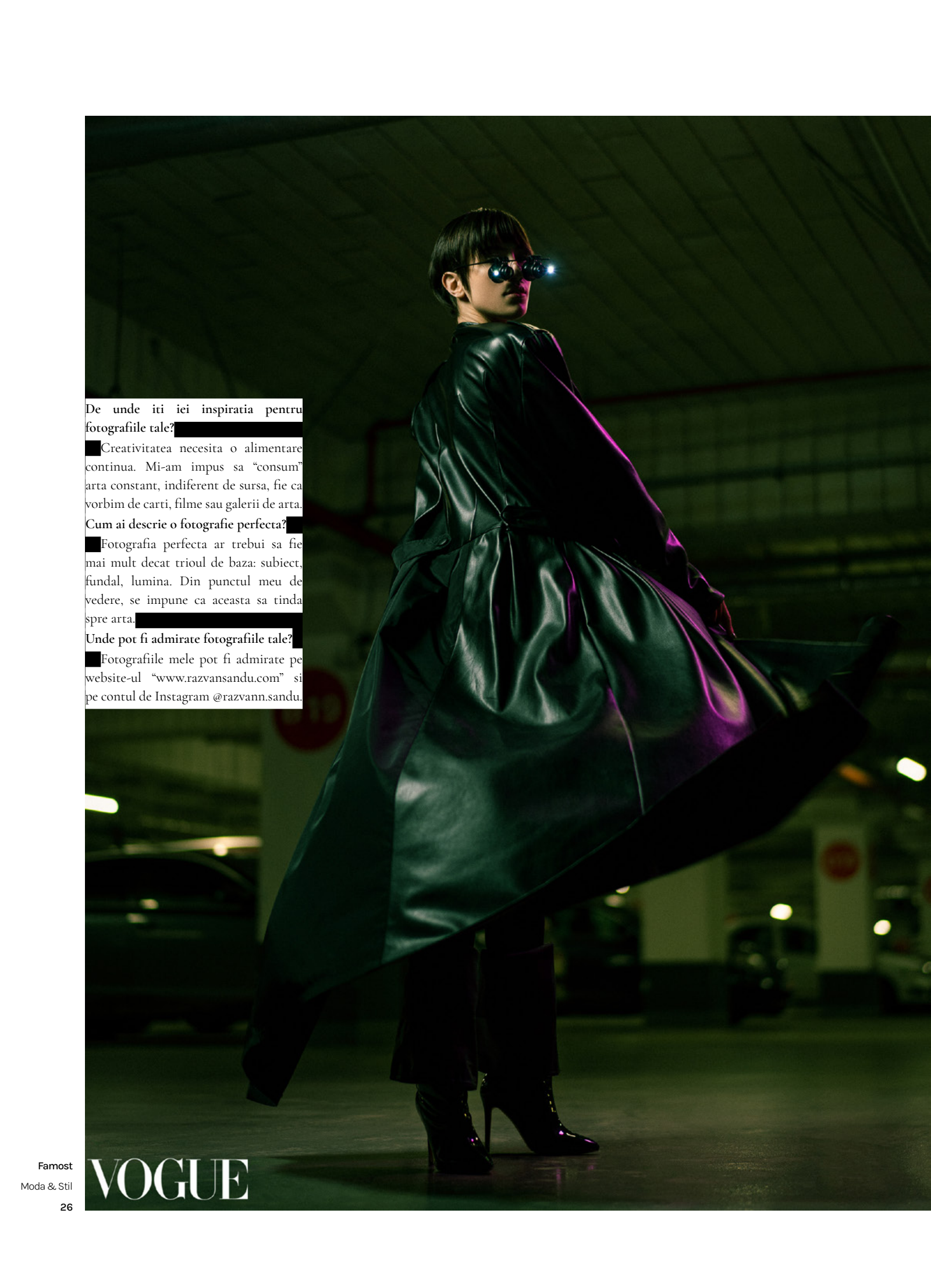
Cat de mult conteaza aparatul foto pentru realizarea fotografiilor?

Tehnologia a progresat foarte mult, iar in momentul de fata nu prea mai conteaza aparatul foto, toate sunt cel putin decente. Un aspect important il reprezinta persoana din spatele acestuia. Persoana potrivita poate sa realizeze fotografii reusite indiferent de tipul aparatului foto.



“

Organizarea unui fashion editorial este un proces destul de complex. Sunt cativa factori cheie, din punctul meu de vedere, de care trebuie sa tii cont: concept, echipa, lumina, atmosfera.



De unde iti iei inspiratia pentru fotografiile tale?

■ Creativitatea necesita o alimentare continua. Mi-am impus sa "consum" arta constant, indiferent de sursa, fie ca vorbim de carti, filme sau galerii de arta. Cum ai descrie o fotografie perfecta?

■ Fotografia perfecta ar trebui sa fie mai mult decat trioul de baza: subiect, fundal, lumina. Din punctul meu de vedere, se impune ca aceasta sa tinda spre arta.

Unde pot fi admirate fotografiile tale?

■ Fotografiile mele pot fi admirate pe website-ul "www.razvansandu.com" si pe contul de Instagram @razvann.sandu.

CUM NE MAI IMBRACAM LA BIROU ACUM?



Daca te simți oboșită când pleci dimineața de acasă, nu ești singură. Și nu vorbim de o noapte albă sau un somn de proastă calitate. Conform unui sondaj, aproximativ 30% dintre femei nu (mai) știu cum să se îmbrace la locul de muncă. Unul dintre motive poate fi perioada pandemică și post pandemică care a adus multe schimbări, la care se adaugă și tendințele care au îmbunătățit în ultimul timp îmbrăcămintea de birou cu confortul. Nu ignorăm nici clasică dilema “eu cu ce mă îmbrac?”.

O abordare sigură în această perioadă până când (și dacă) societatea va stabili noi standarde vestimentare este ceea ce am putea numi “confort slefuit”. În traducere, asta înseamnă un dulap aerisit cu mai puține piese vestimentare structurate; în plus, nu trebuie să iei tot dulapul la întors pentru ca deja să știi ce îți place!

Un pulover mai subțire pe corp sau o manta cu guler este un bun început. Dacă vrei un look casual de lucru, adaugă o cămașă albă cu nasturi, care îți

va oferi deopotrivă mai multă căldură dar și un stil actualizat. Sau ai putea purta sub puloverul pe gat o rochie la care să adaugi cizme înalte negre.

Dacă locul de muncă necesită o exprimare mai bună a personalității și încrederii, stilul vestimentar poate fi și mai îndrăzneț, o pereche elegantă de pantofi și calitativă reprezintă o investiție inteligentă. Perioada pandemică a adus în prim plan încălțăminte confortabilă ca saboti, crocs, dar în momentul în care ai o întâlnire, aceștia ajung în planul secund.

Mocasinii și balerinii sunt probabil cele mai bune alegeri din 2023 pentru toată lumea. Balerinii cu varf și tocurile kitty sunt alegerile perfecte în orice combinație vestimentară, dar, dacă sunt prea ladylike pentru stilul tău, asta nu înseamnă că trebuie să te îndrepti spre mocasinii clasici. Iar dacă te îndrepti până la urmă spre acest stil, cel puțin mergi pe un stil actualizat cu detalii care fac diferența.

30%

DINTRE
FEMEI NU
(MAI) ȘTIU
CUM SĂ SE
IMBRACE
LA LOCUL DE
MUNCA.



PUTEREA ACCESORIILOR

cu SILVIA DRAGOMIR - Image Consultant & Style Specialist

TOATE AVEM ACCESORII, DAR LE INTELEGEM DIFERIT - IN FUNCTIE DE CUM LE FOLOSIM.

Ca definitie, accesoriile sunt acele obiecte menite sa completeze si sa imbunatateasca outfit-ul celei care le poarta, dar practic, multe ne limitam la a le folosi doar pentru functionalitatea lor.

Sa gasesti accesoriile potrivite pentru tine nu trebuie sa fie extenuant si EU SUNT AICI CA SA TE AJUT!

Gandeste-ti outfit-ul cu o seara inainte, astfel ca dimineata sa nu mai gasesti scuza ca esti presata de timp si sa mergi pe automatisme.

Dupa ce ai ales piesele - asociaza-le ce crezi tu ca ar fi mai potrivit pentru tine.

INCEPE DE UNDE ITI ESTE MAI USOR: SUS SAU JOS!

De jos inseamna incaltarile: nu trebuie sa fie obligatoriu stiletto ca sa "faci impresie". Este suficient sa fie in primul rand comode pentru tine (mentinand astfel aspectul lor functional), apoi in conditii bune si fie corelate cu o culoare din cele ale pieselor, fie intr-o culoare aparte, care atrage atentia.

Geanta pe care o vei purta poate avea aceeasi culoare ca una din piesele tale sau una puternica, aprinsa sau chiar o neutra, dar care se detaseaza clar pe fundalul outfit-ului.

Pentru un look profesional o satchel cu bretea reglabila imбина esteticul cu utilul, daca te simti fashionista mergi pe unul din modele trendy, in marimea potrivita pentru tine, cand te pregatesti pentru o zi sporty - un backpack este tot ce-ti trebuie, ori daca mergi pe relax - alege o hobo sau orice din panza, rafie etc.

Continua cu o curea pentru a-ti pune in evidenta talia ori a face interesant outfit-ul monocromatic. Indiferent ce alegi nu uita de catarama - care poate fi normala si trece neobservata, sau poate fi impozanta si transforma dintr-o data accesoriul in statement.

Cum stai la capitolul esarfe? Esarfe este un termen mai mult generic - include atat cele patrate - baticurile, cat si cele dreptunghiulare lungi sau scurte. Folositoare in zile friguroase ori doar vantoase, sunt de efect atat prin culorile & print-urile lor, dar si prin felurile modalitati de a le purta sau de a le lega. Si pentru cele care stau aproape de fata - le alegi in culorile care te fac sa stralucesti. Cu o esarfa poti acoperi o piesa a carei culoare nu este exact ce iti trebuie (dar iti place si vrei sa o porti) sau poti pune mai mult in valoare piesa vestimentara pe care sta.

Accesoriile atrag atentia asupra lor, asa ca daca vrei sa focusezi ceva ce-ti place mult la tine - foloseste-te de accesoriul care te ajuta!

Bijuteriile vorbesc poate mai mult decat restul accesoriilor despre tine: podoabe delicate & discrete intra in vocabularul vestimentar al subtilitatii clasice, in timp ce statement-urile sunt ca operele de arta celebre: se disting de departe. Dar, ca si pentru restul accesoriilor sau pieselor vestimentare - tu esti cea care face regulile: asa ca daca vrei sa etalezi o bijuterie statement langa altele moderate sau chiar modeste - nimic nu te impiedica sa o faci!

Daca esti incepatoare in ale bijuteriilor - incepe de la ceva mic si pozitionat acolo unde iti este cel mai confortabil: fie colier, fie cercei, inel, bratara etc.

Te poti folosi de accesorii pentru a ridica nivelul outfit-ului tau, pentru a-l face sa para altul de fiecare data cand il porti sau pentru a-l scoate din banal.

Cand porti neutre - accesoriile colorate focuseaza locurile unde stau si capteaza interesul. Cand ai un look aglomerat coloristic sau ca imprimeu - rezuma-te la ceva simplu, care sa nu ingreuneze mai mult decat trebuie.

Nu incerca sa sortezi prea mult accesoriile cu outfit-ul ca sa nu ai surpriza unul look obosit si prafuit; petele de culoare improspateaza si modernizeaza. Este mai usor sa alegi un accesoriu statement decat sa incerci sa combini multe sau prea multe.

Gandeste-te unde mergi cu accesoriile pe care le alegi: chiar daca "regulile sunt facute pentru a fi incalcate", un pic de prevedere nu strica.

Orice accesoriu poate deveni neadecvat intr-un anumit context: pantofi cu tocuri subtiri pentru un matrimoniu in aer liber (pe iarba ca sa fie mai clara) ori sa porti o multime de lanturi & coliere cand ai un job unde esti inconjurata de copii ...

Accesoriile atrag atentia asupra lor, asa ca daca vrei sa focusezi ceva ce-ti place mult la tine - chip, talie, glezna etc - foloseste-te de accesoriul care te ajuta! Invers: daca e ceva ce iti place mai putin la tine - lasa deoparte orice ar putea atrage atentia si mergi pe cat mai simplu.

Si ca sa intelegi cate de mult pot face pentru tine accesoriile - incearca si priveste-le si dintr-o perspectiva diferita fata de cea obisnuita: o brosa nu trebuie obligatoriu sa stea pe un rever, asa cum nici o esarfa nu e musai sa fie la gat - de exemplu.

Sa exersezi alegerea accesoriilor pentru outfit-ul urmator incepe ca o joaca, in gluma dar te prinde, te acapareaza si iti place din ce in ce mai mult.

MAKE IT WORK!



DINCOLO DE MODA cu OANA ENESCU

GHID DE TESATURI - PARTEA 3: FIBRELE "MAN-MADE"



AZZEDINE ALAÏA

fibrele realizate de om reprezinta o forta semnificativa la nivel global, productia acestora continuand sa creasca in fiecare an. La inceputul anilor '90 productia celor mai importante doua fibre naturale: lana si bumbacul reprezenta mai mult de 50% din totalul la nivel global, iar in contrast, fibrele sintetice mai putin de jumătate. Astazi balanta s-a schimbat, fibrele create de om reprezentand mai mult de 70% din totalul celor utilizate in productia la nivel global, cei mai importanti producatori fiind China, apoi Europa.

Acestea sunt impartite in doua categorii: cele **SINETICE** - poliester, acril, elastan si fibre metalice, provenite din carbune, fosile sau petrol si cele **ARTIFICIALE** - acetat, vascoza, lyocel, bazate pe celuloza din plante sau: fibrele de proteina din soia, lapte sau porumb, create in laborator si regenerate din surse naturale, la care materia prima nu poate fi convertita in fibra fara interventii chimice.

Poliesterul

Cea mai cunoscuta si utilizata fibra sintetica, acesta a avut in industria modei un status schimbator. Popularitatea sa a fost la cele mai inalte cote in perioada postbelica, atunci cand apetitul pentru consumerismul de masa si dorinta pentru modernitate primau; acesta a ajuns la un declin in anii '80, fiind asociat cu productia low-cost. In ultimii ani, inovatiile tehnologice au dus la crearea unor tipuri de tesaturi inteligente, cu proprietati speciale precum rezistenta la utilizare sau impermeabilitate care i-au redat poliesterului meritele.

Acrilul

Devenit popular in anii '50 odata cu poliesterul si nylon-ul si preferat pentru natura lui nepretentioasa, acesta era raspuns la schimbarea societatii moderne care cerea un produs usor de intretinut si cu un aspect "lejer", fiind utilizat in special ca substitut al laniei, in articole de tip tricot.



Elastanul

Definit generic ca o fibra cu elasticitate exceptionala, elastanul a reprezentat o revolutie in productia articolelor sportive, in anii '80 devenind reprezentative legendarii "leggings" si rochiile "bodycon" realizate de designeri celebri precum AZZEDINE ALAÏA.

Fibrele metalice

Tesaturile cu insertii de fibre metalice au fost utilizate inca din antichitate, in Grecia Antica orasul Bizant fiind centrul de productie pentru aceste fibre exotice, tesute cu fire de aur sau argint. Acestea si-au facut ulterior loc si in Europa, ajungand in cele mai cunoscute centre de comert: Venetia si Geneva si contribuind considerabil la dezvoltarea lor economica. Cea mai apreciata tesatura era un amestec de matase cu fire de aur sau argint, destinata nobilitatii si clerului si interzisa claselor de mijloc in perioada Medievalea si Renascentista. Astazi, fibrele metalice sunt realizate din metale nepretioase precum nichelul sau aluminiul, cea mai cunoscuta tesatura fiind luxulul, care are un aspect iradiant sau stralucitor, fiind utilizat in special pentru articole de seara, datorita efectului sofisticat.

Acetatul

Produs din tulpina de lemn sau linters de bumbac, fibra de acetat reprezinta o varianta accesibila pentru matase, fiind similara cu aceasta datorita aspectului si a drapajului. Poate fi utilizat pentru realizarea de tesaturi precum satinul, brocardul sau taftaua. Realizat din surse regenerabile, acesta este 100% dezintegrabil.

Vascoza

Prima fibra inventata de om, vascoza este un produs rezultat din dorinta de a aduce pe piata o tesatura similara cu matasea care, avand in vedere pretul ridicat, este destinata in special sectorului de lux si articolelor pentru eveniment. Vascoza are proprietati absorbante si are un aspect matasos, dar spre deosebire de matase nu detine proprietati termice sau rezistenta mare, fiind cel mai adesea curata chimic pentru a evita deteriorarea. Din punct de vedere ecologic, productia acesteia este in declin din cauza eliberarii de sulfat de carbon in aer si sare in rezervele de apa. Atentia este acum intoarsa catre o generatie noua de fibre alternative, regenerabile si eco-friendly precum lyocell-ul.



Generatia actuala de fibre realizate de om tinde catre o productie 100% sustenabila.

Lyocell-ul

Noua varianta de vascoza, lyocell-ul este un produs considerat prietenos cu mediul, materia prima provenind din surse sustenabile. Produsul rezultat dupa prelucrare are de asemenea proprietati superioare vascozei, fiind mai putin dispusa microrarii fibrelor si mai rezistenta.

Fibra de soia

Soia este o proteina considerata benefica atunci cand este purtata aproape de piele, fiind absorbanta, structura sa asigurand ventilarea naturala. Acesta are un drapaj frumos, fiind la fel de fina precum casmirul, aspectul sau fiind similar cu matasea. Din punct de vedere ecologic, este considerata "fibra verde" a secolului XXI, fiind 100% biodegradabila, iar procesul de manufactura nu polueaza.

Fibra din proteina de lapte

Cercetarile de fibre realizate din proteina din lapte dateaza inca din anii '30, in Italia si Statele Unite. Aceasta are caracteristici similare cu lana, fibra "respira", captureaza si disipeaza umezeala la fel de eficient ca aceasta, iar din acest considerent este preferabil sa fie amestecata in realizarea tesaturii finale cu lana sau casmirul.



Desi clasificarea la nivel general este in defavoarea fibrelor artificiale in raport cu cele naturale, este gresit ca acestea sa fie considerate neprietenos cu mediul. Generatia actuala de fibre realizate de om tinde catre o productie 100% sustenabila. Materia prima provine in multe cazuri din surse reciclate, sunt rezistente, utilizeaza surse de "energie curata", consuma considerabil mai putina apa in procesul de productie si prelucrare, iar mai mult decat atat, au o amprenta de carbon mica.

TENDINTE COSTUME DE BAIE

2023



Principale tendinte costume de baie pentru sezonul primavara vara 2023 ne ofera stiluri indraznete si unice, de la revenirea bikinilor cu talie inalta, pana la influente retro sau optiuni sport confortabile. Chiar daca acest sezon nu ne surprinde cu nimic nou sau iesit din comun, putem folosi aceste tendinte ca punct de reper atunci cand mergem la cumparaturi sau cand cautam in garderoba. *Iata in continuare cele mai importante tendinte pentru acest sezon!*

BIKINI CU TALIE INALTA

Una din cele mai importante tendinte costume de baie pentru sezonul primavara vara 2023 includ bikinii cu talie inalta, reinterpretati intr-o nota moderna, care includ stiluri cu betelii mai groase si decupaje unice.

COSTUME DE BAIE DECUPATE

Costumele de baie decupate reprezinta o tendinta populara in acest sezon, avand continuitate din sezonul precedent, unicitatea decupajelor in diverse forme si dimensiuni realizate de designeri, oferind o noua perspectiva a acestei tendinte.

IMPRIMEURI INDRAZNETE

Imprimeurile indraznete, cum ar fi cele cu animale si modelele grafice, sunt un must-have intre cele mai importante tendinte costume de baie pentru sezonul primavara vara 2023. Asa ca daca vrei sa iti scoti in evidenta latura indrazneata, aceste tendinte sunt pentru tine!

COSTUME DE BAIE CU CUREA

Structura si rafinamentul sunt principalele caracteristici oferite de una din cele mai importante tendinte costume de baie primavara vara 2023: costumele de baie cu curea. Mergi pe optiuni care ofera curele mari, indraznete, pentru ca impactul pe plaja sa fie unul maxim.

RETRO

Anii 1950 si 1960 raman in continuare o sursa nepuizabila de inspiratie in moda, cele mai importante tendinte costumele de baie pentru sezonul primavara vara 2023 oferindu-ne pantaloni cu talie inalta si topuri bandeau ca piese cheie.

FRANJURII

Atentia la detalii este un must have daca esti o iubitoare de moda, iar franjuriile cu siguranta ti i-ai dori daca iti doresti un aspect jucaus si esti gata de distractie. Poti merge pe oricare din variantele cu franjuri, fier ca

vorbim de partea superioara sau inferioara a costumelor de baie, sau chiar piese dintr-o singura bucata.

UN SINGUR UMAR

Costumele de baie cu un singur umar sunt o interpretare eleganta si moderna a costumelor de baie traditionale, una din cele mai fresh tendinte costume de baie primavara vara 2023. Mergi pe stiluri cu decolteuri asimetrice pentru un look unic, care sa te scoata din multime!

COSTUME DE BAIE PENTRU SILUETA

Costumele de baie cu dungi plisate, canelate sau adunate ofera un efect vizual magulitor care iti ofera corpul pe care ti-l doresti. Imbratiseaza stilurile cu aceste detalii pe trunchi sau solduri!

COSTUME DE BAIE SPORT

Regasim confortul si in cele mai importante tendinte costume de baie pentru 2023 - primavara-vara, colantii de baie si sutienele sport fiind o optiune la moda pentru cei care doresc sa imbine activitatea confortabila si stilul.

COSTUME DE BAIE FARA BRETELE

Pentru cele care isi doresc optiuni clasice in privinta costumelor de baie, cele fara bretele sunt exact ce ai nevoie, mai ales cand vrei sa-ti etalezi umerii frumos bronzati.

COSTUME DE BAIE CROSETATE

Crosetul reprezinta o alegere populara pentru cei care isi doresc un look boho-chic, una din cele mai interesante tendinte costume de baie pentru sezonul primavara vara 2023. Cauta detalii crosetate oriunde pe costumele de baie: pe sutiene, slipi si chiar pe piese dintr-o singura bucata.

METALICUL

Una din cele mai frumoase modalitati de a iesi in evidenta pe plaja sunt costumele de baie metalice. Daca te identifiți cu aceasta optiune sclipitoare si distractiva, cauta accente metalice complete sau partiale!



Dolores Cortés

in photo : JUAN FRANCISCO PAGÁN & DOLORES CORTÉS

EMIA
MADRID

madrid
capital
de moda



Designer : DOLORES CORTÉS
Photo : JUAN FRANCISCO PAGÁN



DOLORES CORTÉS is the continuation of a family tradition of more than seventy years in the design and manufacture of women's swimwear, which dates back to a time before the existence of current elastic fabrics, when the designer's mother, Dolores Cortés, designed these garments in an artisan way in the 50s.



Collecting this tradition, Dolores Font Cortés began in the 80s to design bathroom collections. She produces her models in her own workshop, adopting the name Dolores Cortés as the signature of her creations, in homage to her mother. Thus, she begins a new stage, with the aim of assimilating the concept of fashion to the technical requirements of the product, creating innovative collections in which the swimsuit is a trendy product.



After participating in various international fairs, Dolores Cortés began her career in the world of catwalks in 1999 at the Pasarela del Carmen (Valencia), and made her debut at the Gaudi Catwalk in Barcelona with her swimwear collection for summer 2002. In 2007 he began his participation in the Mercedes-Benz Fashion Week Madrid without interruption until today. In it, in 2008 she was invited to participate in the Gran Canaria Moda Cálida catwalk and in 2010, she also presented her collections at the Mercedes-Benz Fashion Week Swim in Miami.



In 2012 the designer made swimsuits for the National Synchronized Swimming Team, for the London Olympics.

In 2017, the company Dolores Font Cortés S.A was awarded the National Award for Small and Medium Enterprises in the Fashion Industry, awarded by Her Majesty Queen Letizia.



In 2021 the firm is in charge of creating uniformity for the SO/ Sotogrande Resort in Sotogrande belonging to the Anccor group.

At present, the creations of Dolores Cortés are present in the national and international market through department stores and own stores.



COLLECTION LINES

*I believe that art is something that makes you
breathe with a different kind of happiness*
ANNI ALBERS (1899 - 1994)

The 2023 catwalk collection by Dolores Cortés takes as a reference the work carried out at the Bauhaus by Anni Albers, known especially for her pioneering role in textile art or fiber art, for her innovations in the treatment of weaves and for her permanent search for motives and functions of the fabric. Albers was a key author in redefining the figure of the artist as designer. Hers was an art inspired by pre-Columbian culture and modern industry, which transcended the notions of crafts and labor typical of the female gender.



Prints conceived as pictorial fabrics or textile paintings that become large artistic works combining orthogonal and rationalist shapes. Organic abstract motifs that help to a certain extent to free oneself from the rectilinear rigidity of the Bauhaus, connecting it with the ancient textile traditions, mainly the Mesoamerican and Andean ones, a product of Anni's trips throughout Latin America.

Regarding colorimetry, importance of primary colors in a vibrant state and ranges of shades that contrast in games of cold and warm. Handcrafted crochet details offer a renewed handmade concept, enhancing the concept of swim couture.



The combinations in black and white stand out with shades of saturated colors that offer dynamism and vivacity.

The geometrically shaped accessories made of resin with a multiplicity of drawings and colors gain importance, highlighting the experimental nature of the collection.

THE RESULT, A CREATIVE UNIVERSE WHERE THE JUXTAPOSITION OF GRAPHICS AND MATERIALS IMMERSSES US IN AN EXPERIMENTAL ENVIRONMENT.

PATRU GENERATII

de ADRIANA GODEANU METZ, producator Mărgenes Concepto

Proiectul de productie fashion, Mărgenes Concepto revine dupa un an de zile cu un nou episod. Promotoarea lui, ADRIANA GODEANU METZ, este intr-o continua cautare a asemanarilor si diferentelor dintre fiintele umane supuse unor puncte de referinta diferite, privite prin trei dimensiuni: "TIMP, SPATIU si NATURA UMANA".

Mărgenes Concepto are ca obiectiv principal cresterea autostimei si ambitiei sociale si profesionale a femeilor, prin design de moda si cultura.

Conform conceptiei sale, episodul de fata prezinta, prin imaginile sale vizuale, prin intermediul modei, cum se schimba aceasta si cum este perceputa de patru femei in functie de varsta lor.

LA VARSTA DE 18 ANI, moda poate fi vazuta ca o modalitate de a exprima individualitatea si de a se diferentia de ceilalti. Aceasta generatie poate fi vazuta purtand haine moderne, colorate si in trend, cu accentul pus pe stilul personal.

IN JURUL VARSTEI DE 30-40 DE ANI, femeile incep sa isi asume roluri noi in viata, cum ar fi cel de mama sau cel de profesionista. Moda devine mai practica, iar hainele sunt mai putin despre a se remarca si mai mult despre a fi confortabile si versatile. Aceasta generatie poate prefera haine de calitate, care arata bine si sunt potrivite pentru multe ocazii.

DUPA VARSTA DE 50 DE ANI, moda poate fi vazuta ca o modalitate de a-si evidentia personalitatea si experienta acumulata. In acest stadiu, femeile au incredere in ele inele si stiu exact ce le avantajeaza. Se pot vedea in haine clasice, cu un aer sofisticat si elegant, cu atentia pusa pe calitatea materialului si pe croiala sau estetica perfecta.

In final, **LA VARSTA DE 80 DE ANI**, moda poate fi vazuta ca o modalitate de a arata increzatoare si de a-si asuma varsta. Hainele pot fi mai simple si mai comode, dar totodata rafinate si elegante, pentru a evidentia frumusetea maturitatii. Modelele pot opta pentru haine din materiale confortabile care se potrivesc perfect cu personalitatea si stilul lor de viata.

In concluzie, moda este vazuta diferit in functie de varsta, de etapa de viata si de personalitatea fiecarei femei. Fiecare generatie si fiecare varsta vine cu propriile nevoi si preferinte in materie de moda, iar alegerea hainelor este o modalitate importanta de a exprima individualitatea si stilul personal. Am ales numai look-uri din materiale de calitate superioara si care sunt usor de intretinut. Am ilustrat acest lucru alegand piese clasice si intemporale. Am dorit ca hainele pe care le poarta sa reprezinte mai degraba o expresie a rafinementului si a gustului personal decat a tendintelor momentului.

In general, moda si modul de a se imbraca sunt influentate de perspectiva temporala si de viziunea asupra vietii. Femeile mai tinere se pot concentra mai mult pe inovatie si sustenabilitate, in timp ce doamnele mai in varsta pot cauta eleganta si simplitatea intr-un stil clasic. Cu toate acestea, este important sa subliniem ca fiecare femeie are un stil propriu si unic, care poate combina elemente din trecut si viitor pentru a crea o identitate vestimentara unica si personala.

... moda este vazuta diferit
in functie de varsta, de etapa
de viata si de personalitatea
fiecei femei



Top, fusta si manusi negre cu paiete de COMPTE SPAIN,
colier AURÉLIE BIDERMANN VIA YOOX.

De sus in jos:

Pardesiu roz brocart de ERDEM VIA YOOX,
rochie vintage de sifon, cizme de catifea de JIMMY CHOO,
geaca dubla de catifea albastra de GUCCI,
camasa UNIQLO,
cravata de matase vintage de YVES SAINT LAURENT,
jeans GANT X WRANGLER,
manusi SANTACANA MADRID,
geanta PRADA,
pantofi GUCCI,
pulover de tricot casmir PARIS,
fusta de matase DIOR,
cercei MARNI VIA YOOX.



Rochie lunga de tafta roz cu negru de ENCINAR,
pelerina rosie si cercei MARNI VIA YOOX.







Rochie cu paiete CELIA B,
sutien strass GCDS VIA YOOX,
cizme PRADA.

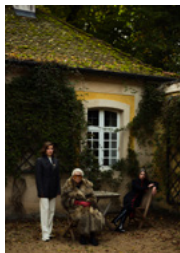
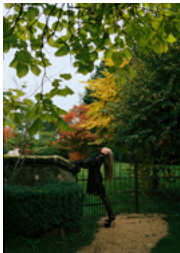
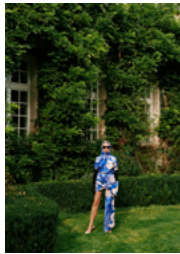
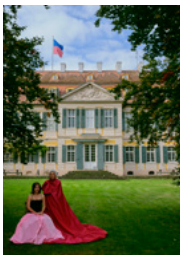
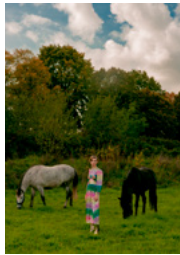
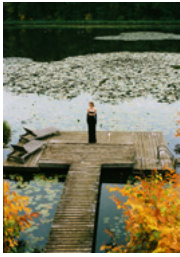
Rochie, batic si manusi de matase imprimata de la THE 2ND SKIN CO.,
pantofi FENDI,
ochelari de soare DOLCE & GABBANA X PERSOL.



Camasa MANS CONCEPT,
palton supradimensionat de blana falsa GANT,
manusi SANTACANA MADRID,
ochelari de soare TOM FORD,
rochie neagra cu nasturi rosii DOLCE & GABBANA,
cizme ALEXANDER MCQUEEN.



Fiecare generatie si fiecare varsta vine cu propriile nevoi si preferinte in materie de moda, iar alegerea hainelor este o modalitate importanta de a exprima individualitatea si stilul personal.



Iata, cele doua domnisoare au stralucit prin tinutele lor moderne, stralucitoare si inovatoare, care au reprezentat stilul tanar si energic.

Pentru doamna de varsta medie, tinutele alese au fost inspre clasic, dar sofisticat. Combinatiile clasic - elegant cu modern, impreuna cu o scanteie de fantezie subliniaza splendoarea unei varste inca frumoasa si ofera speranta unui viitor ofertant.

Pentru doamna in varsta, tinuta reflecta eleganta si rafinamentul, gratia si simplitatea.

Sper ca v-a placut frumusetea si personalitatea fiecareia dintre aceste femei, reflectate prin alegerea vestimentatiei, a luminii si a setarii potrivite, astfel incat frumusetea si eleganta fiecarei generatii sa fi fost bine evidentiata.

Acest reportaj a fost filmat in parcul castelului DEHNENLOHE din Bavaria, Germania. Am avut onoarea de a le avea ca manechine voluntare chiar pe doua din domnitele domeniului, si anume, *Emilie* si *Christa Pichler*, fiica respectiv soacra baronului *von Süsskind*, proprietarul castelului si al parcului.

ECHIPA DE PRODUCTIE

Producator : Márgenes Concepto @margenes.concepto

Fotografie : Jordi Terry @jorditerrry

Stilist : Enol Blasco @enolblasco

Manechine : Milein @milein_h de la Agencia @m4models, Adriana Godeanu Metz @story_agm, Christa Pichler, Emily von Süsskind @emilieserafina

Make up : Maria Hazel @mariahazelmakeup

Hair : Leo Pereira @leo_pereiraaa

Fashion Assistant : Diego Grimaldi @hrhdiegogrimaldi

Photo Assistant : Paula Montoro @Paulamontoroortiz

Locatie : Schloss & Park Dennenlohe, Bavaria @schlossparkdennenlohe, @park_dennenlohe

SINGLE DUAL



interviu
IULIA RADEANU

Pentru mine, moda este mai mult decat ceea ce poarta oamenii.
Este o forma de arta si o modalitate prin care putem comunica
cine suntem si ceea ce credem prin hainele pe care le purtam.

**Buna, Iulia si bine ai venit in paginile revistei Famost!
Spune-ne pentru inceput ceva despre tine! Ce studii ai?
Care sunt interesele profesionale si non-profesionale?**

Buna ziua, multumesc frumos, sunt entuziasmata sa facem acest interviu. Am 23 de ani, sunt din Iasi si am absolvit facultatea de Economie si Administrarea Afacerilor, pe specializarea Management. In timpul liber imi place sa fac lucruri expresive, mereu gasesc cate un proiect de tip diy (do it yourself) care sa ma provoace la nivel creativ. Cred ca asa am si descoperit partea de croitorie si design si am inceput sa aprofundez. Ulterior am realizat si cursuri de croitorie si constructie de tipare si unul de design vestimentar. Ce ma ajuta foarte mult e faptul ca citesc in jur de 3-4 carti pe luna, ceea ce imi permite sa imi imbunatatesc mereu aptitudinile.

Ce inseamna moda pentru tine?

Moda este o parte esentiala din munca mea. Pot recunoaste ca nu rezonoz cu ea in modul in care este de asteptat, in sensul in care nu sunt mereu interesata de trenduri si nu urmaresc intotdeauna cele mai noi aparitii ale brandurilor. Cu toate acestea, cred ca moda este vitala si poate fi un mod de exprimare a personalitatii, iar hainele sunt niste extensii ale noastre.

Pentru mine, moda este mai mult decat ceea ce poarta oamenii. Este o forma de arta si o modalitate prin care putem comunica cine suntem si ceea ce credem prin hainele pe care le purtam. Imi place sa creez haine care sa ajute oamenii sa se simta bine in pielea lor si sa-si exprime personalitatea.

In plus, moda este importanta si din punct de vedere functional. Hainele pe care le purtam ne protejeaza de elementele naturii si ne ajuta sa ne desfasuram activitatile zilnice. In acest sens, moda are un impact major asupra

vietii noastre de zi cu zi. Asadar sunt mereu interesata de inovatia in moda, de hainele viitorului la nivel de utilitate.

Cine sta in spatele acestui concept? Esti doar tu, ai un asociat ... ?

Mi-am dorit enorm sa aduc acest concept la realitate si a fost nevoie de o investitie mare de timp, bani si munca. Am creat acest brand si sunt asociata in el cu sotul meu care a fost si este un sustinator infocat si de mare ajutor.

Ce face concret Iulia Radeanu in cadrul acestei frumoase activitati?

Cate ceva din toate, as putea spune. Cand lansezi o afacere in acest domeniu, este inevitabil sa trebuiasca sa acumulezi aptitudini din cat mai multe domenii. Intr-o zi normala, incep cu partea administrativa - mai exact comenzi de materiale si accesorii, mailuri, telefoane cu furnizori, clienti, colaboratori, etc. Ulterior incepe partea creativa, deoarece mereu exista produse care trebuie realizate pentru clienti sau daca nu, trebuie sa ne gandim si facem prototipuri pentru colectiile viitoare. Asadar, in atelier, mereu e multa treaba si fizica si creativa si pot spune ca e partea mea preferata din zi. Ulterior, cand ajung acasa, ma ocup de designul postarilor si texte pentru retelele de socializare. Momentan, prefer sa fiu cat mai aproape de social media pentru ca imi doresc sa leg o conexiune reala cu urmaritorii nostri; nu vreau sa devenim un brand rece de tip "corporatie".

Cand ai constientizat ca vrei sa devii designer vestimentar?

In mare parte din viata mea am avut o problema cu moda si hainele in general, pentru ca eram supraponderala si de cele mai multe ori eram obligata sa ma imbrac doar cu ce gaseam pe marimea mea si niciodata nu erau confortabile hainele. Cred ca de asta am dorit sa invat sa-mi fac propriile haine. Ulterior am slabit, am facut curat in garderoba si mi-am dat seama ca detineam mult prea multe haine iar pe multe din ele nu le purtam mai deloc. Studiile arata ca, in general, oamenii poarta doar 20% din haine din diverse motive, precum comoditatea, lipsa de incredere in propriul stil, lipsa de ocazii speciale, dorinta de a urma tendintele actuale in moda, atasamentul fata de haine, etc. Atunci cred ca mi-am dat seama ca exista nevoia de o schimbare in acest domeniu, de niste haine functionale care sa poata fi purtate in mai multe feluri, deci sa nu te plictisesti de ele, care sa se potriveasca cu orice din garderoba ta si sa poti sa scapi de ele intr-un mod sustenabil si usor. Din acel moment de revelatie si pana acum, asta a devenit misiunea mea personala si tot ce am facut din acel moment a fost cu scopul de a face acel vis sa devina realitate.

**SINGLE
DUAL**

Brandul nostru se bazeaza pe transformabilitatea hainei,
faptul ca iti permite sa porti un singur produs in minim doua feluri
sau in mai multe contexte sociale.



De unde dorinta de a imbratisa aceasta frumoasa meserie si ce te-a determinat sa iei aceasta decizie?

Intodeauna am facut diverse activitati creative, dar cred ca ce m-a facut sa devin super pasionata de acest domeniu, a fost acea nevoie si dorinta de a-mi realiza singura haine, care sa fie potrivite pentru corpul meu, sa fie confortabile si sa poata sa-mi exprime personalitatea. Ulterior, motivul pentru care am ales sa nu pastrez acest lucru doar la nivel de pasiune ci de meserie si a realiza un

brand, este faptul ca am realizat ca nu sunt singura care se confrunta cu aceasta problema.

Ti-ai dorit de mica sa ai un parcurs in industria modei? Te-a influentat cineva? Sau ti-ai cultivat aceasta dorinta pe masura trecerii timpului?

De mica pot spune ca am fost influentata doar subconstient. Mama mea este genul de persoana care intotdeauna prefera sa repare sau sa transforme in ceva nou inainte sa arunce un lucru si asta mi-a oferit oportunitatea sa vad o gramada de proiecte creative, de la tablouri realizate cu "rebuturi" de piese de bijuterii, nasturi si bucati de material, pana la haine transformate complet. Ea a fost si este o fire extrem de creativa. Nu am fost neaparat incurajata sa urmez aceasta cale initial, dar cand am descoperit pasiunea asta si mai ales cand am explicat celor dragi ca as vrea sa incerc sa realizez acest brand si sa schimb mentalitatea asupra modei, am fost sustinuta si incurajata mereu.

Ce inseamna Single Dual? Arc acest nume o filosofie in spate?

Ne-am chinuit cateva saptamani sa gasim numele perfect care sa poata transmite toate lucrurile pe care le doream. Brandul nostru se bazeaza pe transformabilitatea hainei, faptul ca iti permite sa porti un singur produs in minim doua feluri sau in mai multe contexte sociale.

In al doilea rand, se refera la faptul ca exista mai multe moduri in care aceste haine pot fi percepute: ca scop principal de a te acoperi, ca un mod de a-ti exprima personalitatea, dar si conform functionalitatii practice cum sunt hainele de ploaie care sa te ajute de zi cu zi. Mai mult decat atat, ne referim la dualitatea persoanelor, cum pot fi haine purtate de aceeasi persoana la un festival de vara cat si de zi cu zi la munca, deci te lasa sa iti exprimi fatete multiple ale personalitatii.

Multi designeri vestimentari isi construiesc cariera promovandu-si numele. Tu ai ales Single Dual. Ce sta la baza acestei alegeri?

Apreciez enorm designerii vestimentari care si-au facut un renume prin experienta si creatiile lor. Mi se pare ca este greu sa ajungi la acest nivel si mi se pare ca abia atunci poti sa-ti prezinti brandul ca fiind reprezentat de numele tau. Eu nu consider ca am ajuns inca in acel moment. In plus, desi sunt persoana care sta in spatele brandului Single Dual, sunt *în* spatele lui, tocmai pentru ca el trebuie sa fie cunoscut pentru concept, pentru ce transmite si pentru ce militeaza aceasta miscare in moda.

... inspiratia a venit si din principiile sustenabilitatii si din viziunea asupra destinatiei spre care ar trebui sa se indrepte aceasta industrie in viitor.

Care este primul articol vestimentar creat de Iulia Radeanu?

Primul lucru realizat a fost clasica fusta conica, tip creion. E un articol mai usor din punct de vedere a constructiei si il face un produs vestimentar potrivit pentru un incepator. Cu toate astea, primele mele proiectele au fost mai mici de atat; nu necesitau o constructie personalizata de tipar conform marimilor corpului, dar care, mi-au permis sa ma obișnuiesc cu masina de cusut si intreg procesul de croire, descalfare si coasere. Pana la a face haine, am facut: elastice de par din satin, penare, sorturi de bucatarie, tote baguri, etc.

De unde te inspiri? Care iti sunt sursele de inspiratie?

Gasesc inspiratie in fiecare experienta. Traind viata la maxim, imbratisand toate aspectele ei si folosirea acestor experiente pentru a crea ceva frumos, este ceea ce ne ofera autenticitate. Pentru colectie am luat inspiratie din trecutul meu personal si problemele cu care m-am confruntat eu si multi altii legat de industria fashion. In acelasi timp, inspiratia a venit si din principiile sustenabilitatii si din viziunea asupra destinatiei spre care ar trebui sa se indrepte aceasta industrie in viitor.

Nu de mult timp, ai lansat prima colectie sub semnatura Single Dual. Povesteste-te despre ea, cum a luat nastere, care este filosofia care sta la baza acesteia si ce articole vestimentare gasim?

Mi-am dorit sa aduc o noua perspectiva asupra felului in care vedem moda si propria garderoba. Am dorit sa oferim oamenilor mai mult decat haine: ceva de iubit si de folosit in diferite ocazii si scopuri, dar fara a aglomera garderoba sau a te plictisi de haine. Asa ca am creat o colectie alcatuita din piese unice, fiecare avand un scop practic, precum buzunare confortabile si detasabile, lungime ajustabila, doua piese incorporate in una si chiar haine cu accesorii interschimbabile. Mai mult decat atat, am dorit sa cream haine pe care sa le pastrezi mai mult timp in garderoba: piese atemporale, avand in minte conceptul de slow fashion si practici de durabilitate, astfel incat sa nu ai nevoie sa cumperi multe produse pentru a-ti satisface nevoile. De asemenea, majoritatea pieselor noastre nu au modele sau culori foarte specifice, astfel incat sa se poata asorta cu usurinta cu aproape orice din garderoba ta. Majoritatea marimilor merg de la XS la XXL. Produsele noastre sunt fabricate in tara noastra de origine, platind salarii echitabile, folosind ambalaje reciclabile sau biodegradabile. De asemenea, obiectivul nostru este de a produce totul cu tesaturi durabile in viitorul apropiat. Pe site se pot gasi produse



din urmatoarele categorii: fusta, pantaloni, bluze, jacheta, rochii.

Daca, in cele din urma nu mai doresti sa porti acele haine, le poti trimite inapoi la noi dupa 3 ani pentru a le recicla sau pentru a le elimina in mod corespunzator, iar pentru acest lucru, poti primi un cadou.

Care este filosofia ta de viata? Este aplicabila si in viata profesionala?

Filozofia mea in viata este sa traiesc fiecare zi cu o mentalitate pozitiva si sa fiu recunoscatoare pentru fiecare experienta, buna sau rea, pentru ca toate acestea contribuie la formarea mea ca persoana. Cred ca viata este o calatorie plina de provocari, dar si de oportunitati si, prin urmare, trebuie sa fim deschisi la nou si sa ne asumam riscuri pentru a ne atinge obiectivele. In acelasi timp, cred ca este important sa ne pastram autenticitatea si sa fim fideli cu noi insine, pentru ca doar asa putem fi cu adevarat fericiti si impliniti. In tot ceea ce fac, incerc sa imbin pasiunea cu perseverenta si sa nu renunt niciodata la visele mele, pentru ca cred ca succesul vine prin munca si determinare. In cele din urma, incerc sa ii inspir pe cei din jurul meu sa urmeze propriile lor visuri si sa isi traiasca viata intr-un mod plin de incredere, curaj si compasiune.



Industria modei a adus in ultimi ani in Romania multi designeri tineri, concepte originale, noi branduri ... Cu ce se diferentiaza Single Dual? Care ar fi atuurile?

Sincer, ma bucura enorm faptul ca Romania incepe sa se indrepte intr-o directie buna in acest sector si cred ca piata inca permite sa poata exista multi designeri care sa infloreasca si sa aiba consumatori, dar cred ca este important ca fiecare sa gaseasca nisa si originalitatea ca sa poata rezista pe piata. In cazul meu, stiu ca am atins cateva probleme care la momentul asta poate nu sunt inca tratate cu atat de multa importanta in Romania, dar restul lumii face deja miscari importante in acest sens. Ma refer la poluarea creata de industria fashion si incalzirea globala si faptul ca daca vrem ca planeta sa supravietuiasca cat mai mult, trebuie sa oferim consumatorilor variante mai durabile si sustenabile de haine si sa ii dezvatam de Fast fashion. Conceptul nostru se bazeaza pe slow fashion, transformabilitate, durabilitate, mix and match perfect intre produse, faptul ca dupa 3 ani ne poti trimite haina inapoi si faptul ca multe din haine sunt modulare - deci au accesorii detasabile, interschimbabile sau ajustabile.

Presupunand ca esti fata in fata cu un posibil client, care ar fi argumentele cu care ai incerca sa-l convingi sa cumpere de la tine?

In primul rand, as incerca sa ii explic conceptul si faptul ca suntem o varianta mai sustenabila si durabila de haine. Dar de multe ori, oamenii nu sunt interesati de concept ci de haine in sine, ceea ce e in regula si trebuie sa le expui lucrurile pe care le au de castigat din acest lucru. De exemplu, faptul ca hainele noastre sunt calitative, realizate cu tesaturi din Italia si Spania, cu accesorii metalice, cu cei mai buni furnizori de fermoare si de ata din Europa; designul e realizat cu atentie spre durabilitatea produsului iar finisajele cusaturilor sunt high-end. Totodata, as mentiona ca hainele sunt produse in Romania si se face un control atent al calitatii inainte de a fi trimis clientului.

Creezi si la comanda?

Preluam comenzi de produse care se potrivesc cu stilul Single Dual. Ni se poate cere de exemplu de catre un domn sa realizam o pereche de pantaloni cargo asemanatori cu cei de femei pe care ii avem pe site. Momentan, pe comanda, realizam doar pentru persoanele din Iasi sau care se pot deplasa pana in Iasi.



MIX AND MATCH

Haine cu un stil
coeziv , în două
culori care îți
permit să le
potrivești cu orice
ai în garderobă.



Ce inseamna sustenabilitatea pentru Iulia Radeanu? Sunt aplicabile aceste idei brandului pe care il gestionezi?

Sustenabilitatea pentru mine inseamna sa traiesc intr-un mod care sa permita si generatiilor viitoare sa aiba acces la resursele necesare pentru a trai o viata sanatoasa si fericita. In Brandul Single Dual se regaseste aceasta mentalitate prin faptul ca hainele sunt facute sa dureze si au componenta de transformabilitate tocmai pentru a fi adaptabile mai multor situatii si a nu te plictisi rapid de ele. Si chiar si daca te-ai plictisi, le poti trimite inapoi la noi dupa 3 ani, pentru ca noi sa le reciclam corect. Ambalajele noastre sunt reciclabile. Multe din tesaturi au fibre naturale, accesoriile sunt metalice. Practic, am incercat sa includem cat mai multe din principiile sustenabilitatii si ale conceptului de slow fashion in acest brand.

Cam cat timp iti ia in general sa dai nastere unui articol vestimentar?

Depinde la ce ne referim. Daca imi doresc un anumit articol pentru mine, voi incerca sa fac research pentru a vedea care este constructia de tipar corecta; dupa tipar vine taierea materialului si coaserea prototipului. De cele mai multe ori, tiparele realizate pentru prima data necesita ajustari, deci poate sa dureze 1-2 zile in functie de cat timp acord si complexitate. Daca e vorba de colectia Single Dual si adaugarea unui nou produs in ea, atunci lucurile sunt putin mai complicate. Se porneste de la a respecta conceptul de baza al brandului, apoi design, alegerea celor mai bune tesaturi si accesorii de la furnizori si asigurarea continuitatii, realizare de prototipuri pe marime mica si mare, modificari ulterioare, teste ale produsului; apoi, depinde daca este facut in serie mica sau facem un singur produs. In principiu, o colectie trebuie sa fie coeziva si inchejata vizual, deci produsele se creeza impreuna. De aceea, in general, fiecare colectie dureaza cam un sezon sa fie creata, deci cam 3 luni.

Ce iti place cel mai mult din procesul de la A la Z in crearea unui articol vestimentar?

Din perspectiva mea, cel mai interesant si captivant aspect al procesului de creare a unui articol vestimentar este procesul de design si dezvoltare a conceptului initial. Imi place sa vad cum ideile si conceptele isi gasesc drumul catre schite si modele, iar apoi, cum acestea sunt transformate intr-un prototip concret.

Este fascinant sa vad cum sunt folosite diverse tehnici si materiale pentru a crea articole vestimentare de inalta calitate si atractive, care sa satisfaca nevoile si preferintele consumatorilor. De asemenea, procesul de alegere a



culorilor, texturilor si modelelor este o parte interesanta a procesului de creatie a unui articol vestimentar.

Pe langa partea de design, sunt si alte aspecte ale procesului de fabricatie care ma fascineaza, cum ar fi alegerea materialelor durabile si sustenabile, procesul de taiere si croire si tehnicile de cusut si asamblare a pieselor.

In general, ma pasioneaza intregul proces de creare a unui articol vestimentar, de la conceperea ideilor initiale pana la producerea si lansarea produsului final pe piata.

... atunci cand te simti confortabil in pielea ta si in mediul in care esti,
ai posibilitatea sa te concentrezi pe lucrurile care conteaza
si sa experimentezi frumusetile vietii.

Ce inseamna piese vestimentare atemporale pentru Iulia Radeanu?

Pentru mine, piesele vestimentare atemporale sunt acele articole vestimentare care nu se demodeaza niciodata si pot fi purtate in orice sezon si in orice context, indiferent de tendintele actuale ale modei. Aceste piese vestimentare sunt de obicei simple si clasice, avand un design minimalist si un aspect curat si elegant.

Pentru mine, piesele vestimentare atemporale sunt esentiale in crearea unui garderobe durabile si practice, care sa nu necesite schimbari constante sau cheltuieli suplimentare. Acestea sunt piesele de baza ale garderobei si pot fi combinate cu alte articole vestimentare si accesorii pentru a crea o varietate de tinute diferite.

De asemenea, consider ca piesele vestimentare atemporale sunt un simbol al stilului personal si al elegantei, reprezentand un mod de a te exprima prin imbracaminte, fara a fi influentat prea mult de moda trecatoare si de trenduri temporare.

Din punctul tau de vedere, eleganta si confortul pot trai armonios intr-o singura piesa vestimentara? Sau trebuie sacrificat un aspect?

Imi place sa cred ca asta am incercat si am si reusit sa realizez cu o parte din produsele mele. Si cred cu tarie in acest principiu ca cele doua pot coexista armonios. Mi se pare ca farmecul unei piese care nu te lasa sa respiri sau sa te misti confortabil se pierde. De cele mai multe ori, daca o haina are o constructie corecta, nu ar trebui sa creeze un disconfort.

Ce ai sacrifica tu daca nu ai avea de ales? Eleganta sau confortul?

Cu siguranta ar fi eleganta. Mereu am considerat ca atunci cand te simti confortabil in pielea ta si in mediul in care esti, ai posibilitatea sa te concentrezi pe lucrurile care conteaza si sa experimentezi frumusetile vietii. Desigur, imi place enorm sa port o rochie eleganta intr-o zi de vara superba, dar in acelasi timp imi fac griji constant sa nu ma murdaresc. Cam asta e perceptia mea.

Care este rolul bijuteriilor intr-o tinuta? Se poate fara ele?

Un exemplu perfect ar fi sa iei 10 femei diferite pe care sa le rogi sa accesorizeze aceeasi rochie cu bijuterii, curele, palarii etc. Ce vei avea ca rezultat va fi aceeasi baza dar un final cu totul diferit. Fiecare din acele femei isi va transmite putin din personalitatea lor prin acele accesorii; unele se vor exprima intr-un mod feminin si diafan, pe cand altele, vor arata un stil

independent, curajos si lista poate continua.

Cred ca asta este Frumusetea bijuteriilor. Dar nu consider ca este un must intotdeauna.

Unele piese vestimentare trebuie sa straluceasca fara sa fie incarcate de alte elemente.

Urmaresti tendintele in moda? Cand creezi, tii cont si de tendinte sau nu prea le integrezi?

Principial vorbit, prefer sa nu urmaresc trendurile, deoarece ele in general, vin si pleaca si ne incurajeaza spre consumatorism. Astfel, ajungem sa avem o garderoba plina de haine care nu mai sunt la moda, pe care probabil le-am purtat oricum doar de cateva ori. Recomand oricui sa se orienteze spre piesele clasice, timeless, care vor fi "in trend" intotdeauna.

Care sunt designerii tai preferati? Exista vreun designer cu care te asemeni ca stil?

Hussein Chalayan, Iris van Herpen si Craig Green sunt designeri vestimentari cunoscuti pentru abordarea lor inovatoare in designul vestimentar, cu accent pe transformabilitate si modularitate, oferind astfel, piese vestimentare care pot fi purtate in mai multe moduri si adaptate diferitelor situatii Asadar, pot spune ca pentru mine sunt o inspiratie grozava. Acestia sunt totusi cunoscuti si pentru alte lucruri inovatoare pe care le au facut in moda. Hussein Chalayan este cunoscut pentru combinatia sa de tehnologie si arta in designul vestimentar, precum si pentru utilizarea sa creativa a materialelor. Iris van Herpen este cunoscuta pentru abordarea sa avangardista in designul vestimentar, care implica adesea utilizarea tehnologiei si a imprimarii 3D, precum si pentru colaborarile sale cu artisti si designeri din domenii diferite. Iar in final, Craig Green este cunoscut pentru designul sau inovator si deosebit, care implica adesea utilizarea elementelor de constructie si a formelor geometrice, precum si pentru colaborarile sale cu branduri precum Adidas si Moncler.



Sunt super incantata de conceptul de upcycling prin care transformi un produs vechi, demodat, in ceva nou de care devii entuziasmat.

Care ar trebuie sa fie din punctul tau de vedere capitala internationala a modei?

Personal, apreciez moda europeana enorm si ma regasesc in ea, dar la nivel obiectiv, pot aprecia creativitatea si curajul modei din Tokyo. Din ce am observat, fiecare poate iesi pe strada ca si cum ar fi protagonistul unui joc video sau ca si cum a venit direct de pe podiumul unei prezentari de moda super Avant-garde si nimeni nu va intoarce capul ca si cum ar fi ceva ciudat, pentru ca este incurajata gandirea si exprimarea outside the box. Deci cred ca Tokyo ar merita acest titlu.

Ce inseamna pentru tine o piesa vestimentara de calitate?

Pentru mine, o piesa vestimentara de calitate este o investitie in stilul personal si in increderea in sine. Cand port o piesa vestimentara de calitate, ma simt bine in propria piele si am mai multa incredere in aspectul meu. Imi place sa caut piese vestimentare care sunt bine croite si fabricate din materiale de inalta calitate, care se simt placut la atingere si se potrivesc bine pe corp. De asemenea, apreciez atentia la detalii si calitatea lucrarilor, pentru ca stiu ca acestea vor face diferenta pe termen lung in ceea ce priveste aspectul si durabilitatea piesei vestimentare.

Cum se promoveaza Single Dual? Care sunt principalele canale pe care te bazezi?

Momentan ne gasiti pe FACEBOOK (Single Dual), pe INSTAGRAM (@single.dual), pe TIKTOK (@singledual) si pe site-ul nostru <https://singledual.ro>.

Crezi in a doua viata a hainelor?

Cu siguranta. Sunt super incantata de conceptul de upcycling prin care transformi un produs vechi, demodat, in ceva nou de care devii entuziasmat. E un alt tip de proiect creativ care imi face placere si mi se pare ca ofera si posibilitatea destul de ieftina de a detine ceva cu adevarat unicat si personalizat.

Iulia Radeanu imbraca doar Single Dual sau le combini cu alte nume/ branduri?

Probabil, candva, garderoba mea va fi formata in mare parte din hainele Single Dual, dar momentan inca detin super multe piese de care sunt mandra si ma simt perfect confortabila in ele si nu as renunta la ele pana cand nu ar fi cazul. In general, apreciez loialitatea fata de un anumit brand, dar sunt de parere ca cele mai frumoase combinatii ies atunci cand combini branduri si stiluri diferite.

Care este culoarea preferata de Iulia Radeanu? Dar tesatura preferata?

Culoarea mea preferata este un roz cald usor spre piersicuta si pastelat. Suna complicat, dar e o culoare



extrem de comuna. Legat de tesaturi, nu pot avea doar una preferata. Imi place bumbacul mult, dar uneori este deranjant ca o tesatura cu foarte mult bumbac se va boti foarte repede. Imi plac mult tesaturile dublu satinat care au cadere, pentru ca dau o eleganta absoluta. In cele din urma, pot spune ca sunt ca un porumbel si intorc capul dupa orice tesatura reflectorizanta sau care sclipeste.

Ce nu ai face niciodata in cariera pe care ti-ai ales-o?

Interpretez intrebarea din prea multe sensuri si nu stiu la care din ele sa raspund.

Care este stilul tau vestimentar in viata de zi cu zi?

In general, te-ai astepta ca cineva care lucreaza in domeniu sa fie fashion si in pijamale si cred ca exista tipul asta de oameni si au toata aprecierea mea. Cu toate astea, eu nu pot fi asa, cel putin in zilele de munca. In general, ma imbrac cat mai confortabil si sa stiu ca nu o sa regret daca cumva trebuie sa ma murdaresc mai tare sau sa muncesc mai mult intr-o zi. Cu toate acestea, in weekend imi place in general sa abordez un stil urban, streetwear, in general non-culori, stil modern, usor agresiv. Si iubesc accesoriile argintii.



Ai un motto sau mai multe care te caracterizeaza sau dupa care te ghidezi?

Nu stiu daca l-as numi motto, dar este o propozitie pe care mi-o repet destul de des: *"Fa ce trebuie facut, chiar daca este greu"*. Aceasta imi aminteste mereu ca succesul nu vine intotdeauna usor si ca trebuie sa depun efort si sa muncesc din greu pentru a obtine ceea ce imi doresc.

In plus, acest "motto" ma incurajeaza sa fiu perseverenta si sa nu renunt niciodata in fata dificultatilor sau a obstacolelor. In loc sa ma descurajez si sa renunt, incerc sa gasesc solutii si sa gasesc modalitati de a depasi orice obstacol care mi se pune in cale.

Unde ti-ai dori sa te vezi din punct de vedere profesional peste 5 ani?

Mi-as dori enorm sa pot extinde Brandul Single Dual si in Europa. As vrea pe viitor sa organizez si evenimente si

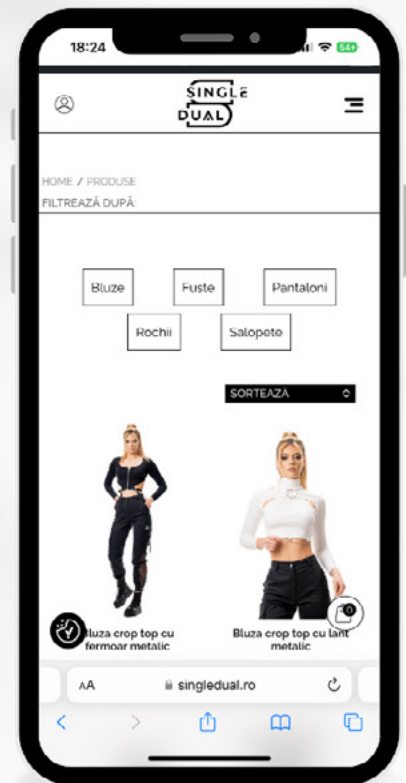
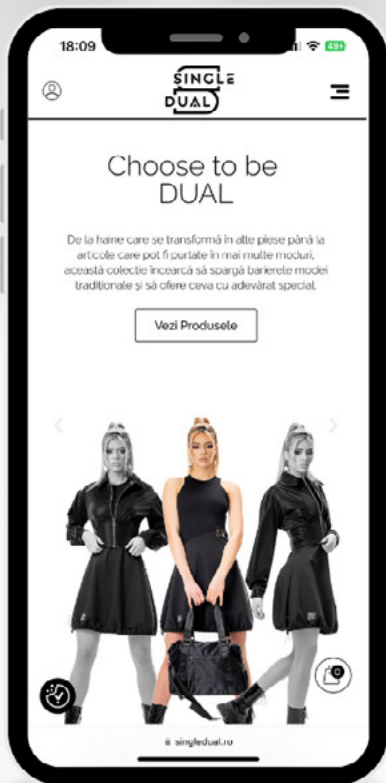
cursuri de croitorie si design si poate vor fi incluse si alte activitati creative.

Unde pot afla cititorii nostri despre Single Dual si cum pot fi la zi cu tot ceea ce se intampla in cadrul brandului?

Momentan, ne pot urmari pe oricare din retele de socializare mentionate anterior. Pentru finalul anului ne-am dori sa-i avem mai aproape pe consumatori si prin intermediul unor cursuri pe care mi-as dori sa le organizez. Croitoria este o meserie destul de grea si exista din ce in ce mai putine persoane care o practica, dar sunt sigura ca oricine ar fi interesat sa invete partea distractiva a croitoriei. Am vrea sa aratam oamenilor cum isi pot transforma singuri hainele si cum pot face mici proiecte pentru acasa sau cadouri pentru cei dragi; multe din proiecte pot dura doar 15-30 de minute, deci nu necesita extraordinar de multa munca si experienta.

Iti multumim si iti dorim mult succes!

FINALLY HERE



SHOP NOW 

<https://singledual.ro>



7 OBICEIURI ALE UNUI GENTLEMAN ADEVARAT

cu ALIN TEMELIESCU

Daca a fi elegant este ceea ce faci fara efort, inseamna ca ai atins un anumit nivel de maiestrie. Chiar daca se sustine asta, niciun barbat nu se naste stylish, ci devine. Dar care sunt obiceiurile pe care barbatii stylish le adera? Iata cele 7 obiceiuri ale unui gentleman adevarat. *Cate dintre aceste lucruri le stiai deja?*

Este sigur pe ceea ce poarta



Increderea este elementul cheie atunci cand vrei sa arati foarte bine. Sigur, tocmai ti-ai cumparat un costum, dar cum te simti atunci cand il porti? Un barbat elegant nu va alege niciodata o tinuta doar pentru a arata bine. Daca nu te simti confortabil in acele haine, acest lucru se va vedea. El stie cine este, cum se imbraca si are incredere in tot ceea ce poarta.



2

Tot ce poarta ... se potriveste

Sa alegi fit ar putea fi primul lucru de baza atunci cand vine vorba de stil. Nu este indicat sa ai articole vestimentare nepotrivite referitor la marime, chiar si croi, indiferent cat de mult cheltuiesti pe el, nu te va face sa arati la fel de bine ca un articol fit de imbracat. De la denimul pe care il poarta, tricourile, jachetele sportive, totul se potriveste perfect pentru a-si complimenta tipul de corp.



este greu sa cumperi ceva direct de pe rafturile magazinelor care sa se potriveasca asa cum ar trebui.

Un gentleman adevarat este un perfectionist in ceea ce priveste imbracamintea pe care o detine, asigurandu-se ca pantalonul cade perfect sau ca manseta camasii se termina exact acolo unde trebuie. Ei inteleg teoria referitoare la modul in care imbracamintea ar trebui sa fie potrivita si tot ceea ce poarta urmeaza aceasta regula.

El stie numele croitorului sau

3



Vorbind de fit, este greu sa cumperi ceva direct de pe rafturile magazinelor care sa se potriveasca asa cum ar trebui. Daca nu esti un manechin ce merge in magazinul preferat si este fericit cu croiul si marimea unui articol vestimentar, este o sarcina dificila. Un barbat elegant stie importanta unui croitor si, de obicei, ramane loial unui singur croitor. Croitorul este cheia, fiind cel care modifica articolul vestimentar, creand articolul in asa fel incat sa se potriveasca tipului tau de corp, schimba haina pe care tu ai cumparat-o direct de pe rafturile magazinelor. Gaseste un croitor care stie exact ce vrei si ramai loial lui.



Sa te imbraci bine se refera la investirea in calitate peste cantitate

4

Stie ca mai putin inseamna mai bun

Nu este nimic benefic atunci cand ai un dulap plin cu 100 de articole de imbracaminte. Mai putin este inseamna mai bun in ochii unui om elegant. Sa te imbraci bine se refera la investirea in calitate peste cantitate si la mentinerea lucrurilor corespunzator, permitandu-ti sa obtii mai mult din mai putin. 3 tricouri clasice, in alb, albastru deschis si 12 camasi bleumarin pe care le-ai cumparat la reduceri si care nu sunt marime potrivita. De asemenea, el stie importanta simplitatii, fara a-si depasi niciodata combinatiile de culori, accesoriile si a exagera cu straturile.

Nu se teme sa cheltuiasca atunci cand vine vorba de calitate



5

In urma unui stil atemporal, nu le este frica sa investeasca in articole de imbracaminte de calitate. O jacheta sport dintr-un material bun, bine croita, va dura mai mult (si va economisi mai multi bani) decat o jacheta sport facuta dintr-un material mai putin bun la reduceri. Ei cunosc calitatea cand o vad si inteleg diferenta dintre Merino Wool si Cashmere.



6

El nu este obsedat dupa branduri

Nu vei vedea niciodata un barbat elegant, din cap pana in picioare, intr-un singur brand, mai ales un brand stiut de majoritatea. Nu exista logo-uri Armani pe fiecare articol "polo" pe care ei il poarta, asa cum nu exista nici sloganuri prea accentuate. Desigur ca ei ar putea

avea un brand preferat pe care il folosesc adesea pentru "esentiale", dar de regula nu este unul despre care majoritatea ar sti. Doar pentru ca ai fost intr-un magazin de brand si ai cumparat un tricou cu mai mult decat ai plati in mod obisnuit, nu te va face un barbat stylish.

Garderoba sa este organizata

7

Cand te uiti in garderoba unui gentleman adevarat, arata totul aglomerat? Ti se pare ceva neobisnuit? Un barbat stylish isi pastreaza garderoba organizata, fiecare lucru are locul lui si foloseste regula "mai putin inseamna mai mult". De la pantofi frumos asezati pana la accesorii, barbatul stylish are o garderoba bine organizata si ar face pe oricine cu tulburare obsesiv-compulsiva, sa fie mandru.



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!



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST



OH! MY HAIR - cu Nicoleta Chertif

TOTUL *despre* PRODUSELE DE INGRIJIRE *pentru* PAR

Cum citim eticheta produselor pentru par? Ce ne distruge podoaba capilara si ar trebui evitat?

Este foarte important sa analizam cu atentie lista de ingrediente, sa descoperim elementele nocive cum ar fi: parabeni, silicon, derivate din petrol, sa nu ne lasam pacaliti de cele mentionate doar pe partea din fata a etichetei. Important de stiut ar fi ca ordinea in care sunt trecute ingredientele in lista reprezinta procentul din compozitia produsului final pentru fiecare compus in parte.

De ce sa alegem produsele organice?

Consider ca sunt mai multe ingrediente pe care ar trebui sa le evitam atunci cand decidem sa achizitionam sau sa folosim anumite produse pentru ingrijirea parului. Spre exemplu, in privinta vopselei de par, s-a creat un mit legat de agresivitatea amoniacului. E drept, amoniacul poate fi considerat unul dintre factorii alergeni ai unei vopsele, insa inlocuitorul amoniacului poate fi mult mai daunator, deoarece acesta patrunde prin piele in organismul nostru. In schimb, amoniacul este volatil si se elibereaza in aerul pe care-l respiram. Daca amoniacul este de o calitate buna, nu este deloc negativ pentru noi, dar e important sa stim procentul de amoniac din vopseaua noastra.

Tu lucrezi cu mai multe game. Ce diferente sunt intre OWAY si INSIGHT? Ce ofera fiecare?

De ce ajungem sa alegem produse organice este foarte simplu: chiar din denumire, organic ne duce cu gandul la natura si stim ca tot ceea ce se gaseste in natura este mult mai protectiv cu corpul uman. Mentionez un aspect foarte important - organismul nostru accepta doar ingrediente sau substante pe care acesta le recunoaste. Atunci cand alegem un produs organic, ar trebui sa analizam lista de ingrediente si sa ne asiguram ca acel produs are anumite certificari. Cunoastem faptul ca nu putem avea un produs din sfera produselor profesionale integral organic, tocmai pentru ca apa nu este considerata un ingredient organic, dar putem atinge pragul de 99 %. Exista diferente intre conceptele de ingrediente - natural, bio sau cel din agricultura bio dinamica. Ultima categorie enumerata este considerata cea mai pura, pentru ca necesita avizari inca de la alegerea terenului si pana la recoltarea plantelor sau a florilor.

Am ales sa lucrez pe linia de coafor cu doua categorii de produse, ambele organice din categoria OWAY si gama de produse INSIGHT.





Diferenta dintre cele doua tine de ambalaj si de natura ingredientelor continut. O sa incep cu categoria produselor **OWAY**, considerata gama de lux datorita aspectului si aici ne raportam la alegerea producatorului de a folosi sticla de culoarea chihlimbarului pentru a mentine calitatea ingredientelor din fiecare formula; mastile sunt ambalate in aluminiu alimentar, la fel si tuburile de vopsea. Vorbim despre un concept de ecologizare, de grija fata de mediu; vopseaua este biodegradabila ceea ce inseamna ca nu impacteaza natura atunci cand vine spalata si evacuata in apele din canalizare. Ingredientele acestor produse sunt de origine naturala organica si bio dinamica. Produsele au certificari pe fiecare ingredient in parte. Exista produse 100% naturale, cum ar fi sapunul solid.

Categoria **INSIGHT** este si ea incadrata in lista produselor organice, unde avem chiar certificari vegane pe un produs final. Si aici regasim ingrediente naturale organice si o cantitate mai mica de ingrediente din agricultura bio dinamica. La aceasta gama, ambalajul este din plastic, tot de culoarea chihlimbarului biodegradabil. Asta nu inseamna ca ingredientele nu sunt pastrate la aceeasi valoare, insa formulele clar sunt total diferite. Vopseaua din aceasta categorie este si ea ambalata in aluminiu alimentar, este una din vopselele de origine vegana cu cel mai mic procent de amoniac de pe piata. Avem aici game de ingrijire atat pentru femei, cat si pentru barbati; spre exemplu, parfumul 100% natural destinat atat parului cat si intregului corp.



Cate tipuri de tratamente regasim in portofoliul tau si pentru ce nevoi ale parului?

Putem spune ca avem cea mai variata gama de tratamente pentru par, atat pentru scalp, cat si pentru lungimi. Tratam excesul de sebum, matreata grasa sau uscata, caderea parului, hipersensibilitatea scalpului, putem ameliora efectele psoriazisului, pana la aducerea lui intr-un stadiu inactiv. Pentru lungime, avem tratamente speciale pe baza de acid hialuronic, ceramide, vitamine si proteine, iar formulele se pot personaliza, pentru a satisface nevoile fiecarui tip de par.

Cat ar trebui sa investim in sampon sau balsamul cu care ne spalam parul acasa?

Produsele organice nu sunt neaparat cele mai scumpe produse de pe piata, spre exemplu, un sampon poate porni de la 78 RON si poate ajunge la cel mult 160 RON. Daca luam in considerare cantitatea, vom fi surprinsi de faptul ca ajungem sa platim mai putin pe un produs profesional organic decat pe un produs de masa, deoarece produsele noastre sunt concentrate si se consuma intr-o perioada foarte lunga de timp fata de cele clasice care au o durata de aproximativ o luna. In timp, parul se repara si vom ajunge sa facem economie de produs si totodata si de bani.

Chiar si vopseaua de par poate fi organica?

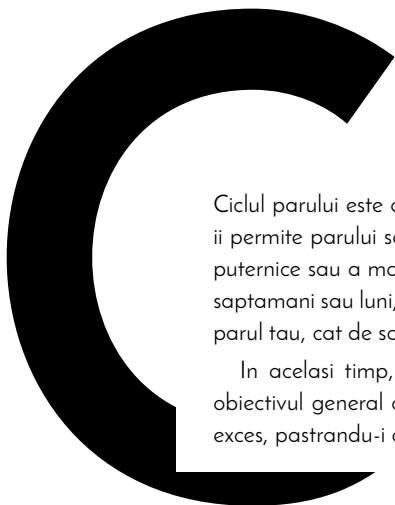
Da! Si vopseaua de par poate fi organica, poate avea ingrediente organice in proportie de 98%. Dar sunt formule care contin si ingrediente sintetice, insa nu vorbim despre produse chimice, ceea ce inseamna ca lucram cu substante procesate atent selectate.





AFLA CUM SA TII IN CONTROL ACEST PROCES NATURAL, PENTRU A BENEFICIA DE UN PAR SANATOS SI STRALUCITORI

CICLUL PARULUI



Ciclul parului este acum un fenomen viral similar cu ciclul pielii în sensul că se aplică zile de odihnă rutinei care îi permite parului să respire și să se auto-repare după folosirea anumitor produse. În locul folosirii șampoanelor puternice sau a măștilor de păr hidratante de fiecare dată când îți speli părul, distanțează-le pe parcursul unei săptămâni sau luni, pentru a-i da parului timp de odihnă și reîncărcare! Durata depinde de stadiul în care se află părul tău, cât de sănătos este.

În același timp, îi oferi parului posibilitatea să permită uleiurilor naturale să funcționeze în mod optim, obiectivul general al ciclului parului fiind acela de a nu-l încărca foarte mult cu produse și de a nu-l curăța în exces, păstrându-i aspectul sănătos.

→ Ciclului parului - principalele beneficii

Atât timp cât această tendință îmbunătățește sănătatea scalpului, indiferent de tipul de păr pe care îl ai, toată lumea poate beneficia de aceste avantaje. Înainte de toate este redus riscul inflamației; la fel ca pielea de pe față, supra-exfolierea sau prea mulți pași în îngrijirea parului pot irita scalpul, compromițând echilibrul propriului biom și a foliculilor acestuia. Toate acestea pot duce la roșeață, mâncărime, iritație, inflamație intensificată a scalpului.

Ciclul parului vizează și nevoile specifice ale parului într-o anumită perioadă și cu cât vei reuși să îți înțelegi și să-ți cunoști părul într-o astfel de perioadă, vei putea evalua dacă acesta are nevoie de hidratare, strălucire sau prevenirea deteriorării. Dacă, de exemplu, te lupti cu deshidratarea, poți crea o zi de spălare în care să te concentrezi pe măști de păr hrănitoare și balsamuri care rețin umezeala.

→ Ciclul parului - rutina săptămânală

Fiecare rutină al acestui ciclu se bazează pe stilul propriu de viață, tipul de păr și cum firele sunt mereu curate, în esență, întreg procesul are trei cicluri.

1 Expertii consideră că primul ciclu trebuie să se concentreze pe detoxifierea parului. Începe acest ciclu cu detoxifiere sau șampon de curățare pentru eliminarea produselor care se depun și se formează pe păr, pentru a scăpa de aspectul mat. În continuare, aplică o mască ultra-hidratantă sau un balsam pentru refacerea umezelii firelor de păr.

LIVING PROOF PERFECT HAIR DAY TRIPLE DETOX SHAMPOO este o formulă sigură care îți păstrează culoarea și îndepărtează eficient excesul acumulat pe scalp cauzat de produse, poluare, apă dură.

GARNIER FRUCTIS REPAIRING PAPAYA HAIR FOOD MASK readuce la viață părul deteriorat, reducând ruperea, conform spuselor companiei, cu un uimitor procent de 99%!

2 La următoarea spălare pe cap, indiferent câte zile te desparte de ultima spălare, folosește produse care ajută la refacerea legăturilor, ceea ce în final, ajută la reparare. Aceste tipuri de formule (găsite în mod normal în măști) refac legăturile de hidrogen, readuc proteinele în joc și repară foliculii de păr deteriorați. Pentru persoanele care experimentează culorile sau folosesc alte produse chimice, construirea legăturilor ar trebui să facă parte din rutina săptămânală.

BUMBLE AND BUMBLE BOND-BUILDING REPAIR STYLING CREAM îndeplinește multiple sarcini benefice parului, ajutând la întărirea firelor.

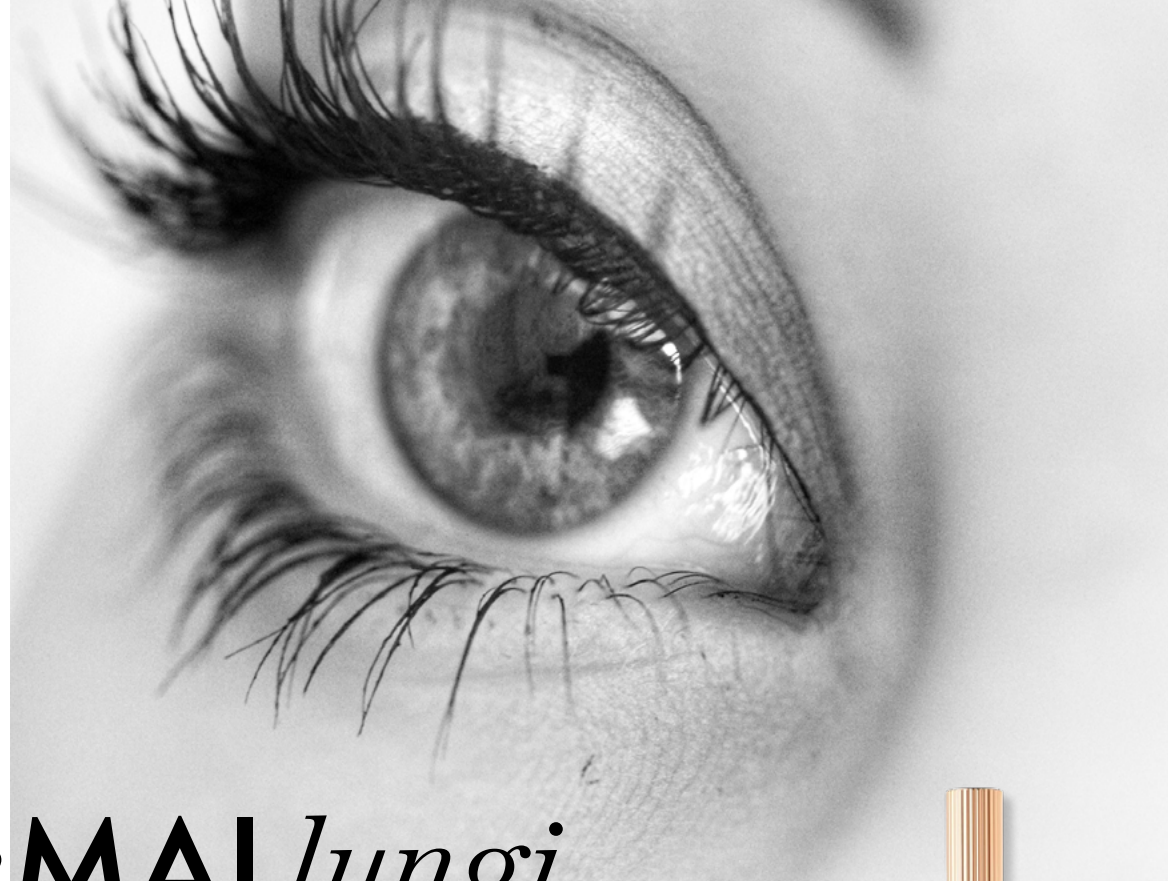
TONI & GUY STRENGTH PLEX BOND REPAIR MASK restaurează și remediază legăturile dintre firele de păr cu ușurință.

3 După șamponare, trebuie să te concentrezi pe volum, netezire sau hidratare, folosind produse cu acizi grași și proteine, cu scopul de a bloca umiditatea și uleiurile naturale, pentru a împiedica încrețirea și pentru a repara daunele chimice.

ARKIVE THE GOOD HABIT HYBRID OIL are o combinație între uleiurile de baobab și jojoba, care oferă o umiditate foarte ușoară, strălucire, hrănind tot capul.

COLOR WOW KALE-INFUSED DREAM COCKTAIL este perfect pentru întărirea firelor de păr.

LIVING PROOF RESTORE REPAIR LEAVE-IN reface părul prin repararea cuticulelor deteriorate, netezind firele și protejându-le împotriva viitoarelor posibile daune.



gene **MAI** lungi

Baghete magice

Conform unor studii, 50% dintre femei care au avut parte de tratamente pentru gene se simt mai increzatoare si atractive. Rimelul poate avea un impact instantaneu, iar tipul de perie folosit poate face diferenta. O bagheta rara, deschisa, poate adauga multa mascara, facand genele pline, cu un aspect solid. Periile stranse ofera un finisaj moale si usor, compozitia lor jucand iarasi un rol important. Rimelurile tubulare contin polimeri care infasoara fiecare geana (ca un tub) pentru un efect de prelungire, in timp ce rimelurile din fibre au fibre microscopice care se ataseaza firelor de par pentru o linie a genelor ingrosata; genele vor avea parte de ondulare.

Fixatii

Genele false cu banda iti pot oferi cu adevarat un look deosebit, bine conturata, daca stapanesti procesul de aplicare. Aminteste-ti de fiecare data sa astepti ca adezivul sa devina lipicios inainte de asezarea benzii pe linia genelor, folosirea pensetei oferindu-ti mai mult control. O alternativa a acestora o reprezinta Lashify - extensii profesionale ce pot fi aplicate acasa.

Control Kit are gene sintetice din matase care se aplica pe partea inferioara a genelor si nu deasupra. Acest kit, din punct de vedere al pretului, nu este chiar la indemana oricui, dar creeaza un aspect natural imbunatatit care poate dura pana la o saptamana. Pentru mai multa longevitate (pana la trei saptamani si mai bine) opteaza pentru extensii de gene aplicate in salonul de infrumusetare. In acest caz, genele puse trebuie sa fie aproape de pleoape fara a le atinge, asigurandu-ne in acelasi timp ca genele nu sunt lipite una de alta. Mai mult, extensiile nu trebuie sa fie mai mari cu o treime decat genele propriu-zise si doar putin mai groase.

Crestere

Serurile pentru cresterea genelor sunt pe panta ascendenta ca popularitate. Genele functioneaza prin faza de crestere (anagen), tranzitie (catagen) si faza de repaus (telogen), iar tinta serurilor este in faza de crestere, hranind foliculii si incurajand firele sa creasca si mai lungi, in timp ce intarste firele aflate in faza de repaus. O utilizare frecventa a serurilor adauga densitate si lungime liniei genelor si aplicand in fiecare seara, genele vor deveni in timp mai puternice si mai lungi pana la ultimul fir. Doar ca, ca in cazul tuturor produselor, nu toate serurile livreaza ceea ce promit, astfel ca trebuie sa te orientezi spre cele care contin peptide, aminoacizi si biotina, pentru a avea parte de cele mai bune rezultate. Iar daca vei face poze inainte/ dupa, vei putea cu adevarat se vezi eficacitatea acestor seruri.



DOUBLE EXTENSION
MASCARA L'OREAL PARIS

ALUNGESTE-
TI GENELE
CU EXTENSII
CE ITI OFERA
ASPECT
NATURAL SAU
FOLOSESTE
SERURI
PENTRU
CRESTEREA
GENELOR!



DOUBLE WEAR
ZERO SMUDGE
LENGTHENING
MASCARA
ESTÉE LAUDER



THE EYEBROW
AND LASH
ENHANCING
SERUM



NATURALS
NO. 070
EYLURE
LONDON

FRUMUSETE DE MAI

Forever Skin Correct Concealer de la DIOR ofera acoperire completa, un lichid cremos care se topeste in piele fara sa ramana intre pliurile acesteia. Datorita pigmentilor minerali de inalta calitate, reuseste sa lumineze si sa hidrateze, "ascunzand" cercurile intunecate si orice forme de roseata.

Daca nu vrei sa ti se incretasca parul si firele tale sunt subtiri, cea mai buna solutie vine de la **No Frizz Smooth Styling Spray**. Fara siliconi, acest produs contine molecule speciale care reduc frecarea suprafetelor, protejand parul de umiditate.

Primavara vine cu mirosuri deosebite, iar parfumul **Moonlight Rose N°88053LH - VAN CLEEF & ARPELS** se remarca printr-un amestec intens de doi trandafiri, combinand miere si note florale condimentate.

Anthelios UVMune 400 SPF50+ este unul dintre cele mai bine vandute produse beauty LA ROCHE-POSAY, despre filtrul sau patentat spunandu-se ca este cel mai eficient impotriva razelor UV. Partea buna este aceea ca, mai nou, exista formula matifiata **OIL CONTROL FLUID** pentru Pete si tenul predispus la acnee.



MICRO TRATAMENTE

CHIAR DACA TRATAMENTELE SAU ANUMITE LOOK-URI AU ATINS UN MAXIM - IN ANUMITE SITUATII AJUNGANDU-SE PREA DEPARTE, MAI MULTE TRATAMENTE SI MICRO AJUSTARI SUNT IN CRESTERE; EVOLUTIA ISI SPUNE CUVANTUL SI IN INDUSTRIA BEAUTY.

Tot ce inseamna filler folosit pentru chip, daca este folosit de cine trebuie, poate da rezultate foarte bune acolo unde varsta si-a spus cuvantul; nu e nimic in neregula cu el. Daca fata ta arata oboasa, fie datorita cearcanelor, pungilor sub ochi sau a ridurilor, folosirea acestor proceduri - daca este facuta profesional, te poate face sa arati foarte natural si bine, fara ca cineva sa isi dea seama de asta.

Majoritatea specialistilor care lucreaza in industria beauty afirma ca multi din clienti isi doresc un aspect proaspat si radiant, o combinatie poate intre radiofrecventa si Botox. Avand in vedere aceasta dorinta, nimeni nu ar trebui sa simta vreo presiune pentru vreun tratament, dar cu toate acestea, ar trebui sa fii o persoana informata, care sa te ajute sa iei anumite decizii la un moment dat daca vei simti nevoia unor mici ajustari.

MICROTOX

Ai auzit cu siguranta de baby Botox, dar acum este timpul sa faci cunostinta cu Microtox! Acesta implica 50-100 de injectii cu toxina botulinica diluata care lumineaza si netezeste pielea instantaneu. Botox-ul restrictioneaza miscarea, in timp ce Microtox-ul functioneaza in straturile superioare ale muschilor, ceea ce inseamna ca retine toate miscarile si expresiile faciale. Iti ofera mai multa luminozitate decat un aspect redus al ridurilor. Tratamentul dureaza 15-20 de minute si se mentine pentru aproximativ 3 luni de zile; nivelul de durere este suportabil, depinzand de toleranta la ace.

CERCURILE NEGRE LUMINATE

Daca pielea de sub ochi isi pierde din aspectul de umplere, arata intunecat. O procedura eficienta foloseste canula pentru a livra micro picaturi in zona de deasupra obrajilor, cu rezultate imediate. Exista doar o usoara senzatie de disconfort a unei proceduri de aproximativ 15 minute care ofera rezultate ce dureaza intre 6 luni si 2 ani; se pot observa anumite forme de vanatai usoare la locul injectarii pentru cateva zile.

GENE VOLUMINOASE

Semi-permanentul facut modern: un microlining facut pe linia genelor cu un dispozitiv de tatuaj face genele sa para mai pline, dand impresia de lifting. Miscarile trebuie sa fie usoare, avand culoarea pigmentului potrivita; linia este subtire, tratamentul Lash Density presupunand umplerea decalajului intre fiecare geana cu un dispozitiv de microshading. Rezultatele tin pana la un an de zile, procedura nedureroasa datorita anestezicului, durand 1 ora.





LIFTING CU LASER

EmFace este o procedura de "strangere" a pielii și muschilor fără folosirea acelor, combinând radiofrecvența și stimularea facială prin intermediul curentului electric. Tehnologia oferă echivalentul a 20000 de exerciții faciale în 30 de minute, crescând producția de colagen și elastină. Conform statisticilor, te poți aștepta la o reducere cu 37% a ridurilor, 23% mai mult lifting și o îmbunătățire a tonusului muscular cu 30%. Procedura durează 20 de minute, sunt necesare 4 sesiuni cu o recomandare de o sesiune la două săptămâni, fără nicio durere, doar o ușoară contracție musculară.

PLINATATE BUZE

○ modalitate rapidă și puțin invazivă de a oferi plinătate buzei superioare o reprezintă injectarea a două - trei picături de toxină botulinică de-a lungul liniei buzelor, ceea ce relaxează mușchiul circular din jurul gurii. Această procedură oferă buzelor un aspect mai plin în mod natural, ideală atunci când buzele superioare îi dispărește zămbetul; injectate puțin mai sus, tratamentul poate tempera liniile fine ale pielii. Procedura durează 5 minute și ține până la 3 luni; există puțină durere având în vedere că buzele reprezintă o zonă sensibilă.

BUZE ROSII

Un tratament de întinerire a buzelor care le readuce culoarea și fermitatea, plus dimensiunea și definiția lor, se poate face și fără filler, existând experți care folosesc această procedură pentru corectarea asimetriilor și creșterea aspectului de plinătate. Este vorba de folosirea pigmentilor într-un mod personalizat pentru fiecare clientă pe marginea buzelor. Procedura, care este puțin dureroasă, durează aproximativ 60 de minute; dacă este folosit anestezic, nu simți nimic. Buzele se pot umfla și crăpa, dar se vindecă în 5-7 zile.



LOTIUNILE, CREMELE HIDRATANTE SI SERURILE SUNT TREI TIPURI DIFERITE DE PRODUSE DE INGRIJIRE A PIELII FOLOSITE PENTRU A IMBUNATATI ASPECTUL, TEXTURA SI HIDRATAREA PIELII. TOATE SERVESC UNOR SCOPURI DIFERITE, IAR INTELEGEREA DIFERENTEI DINTRE ELE TE POATE AJUTA SA ITI ALEGI PRODUSUL POTRIVIT NEVOILOR TALE.

lotiuni

Lotiunile sunt creme hidratante usoare care sunt folosite de obicei pentru corp. Sunt formate in special din apa si ulei si se absorb rapid in piele, lasand-o hidratata si asigurandu-i umiditatea de care are nevoie. Lotiunile pot contine o varietate de ingrediente, cum ar fi glicerina, uree sau acid hialuronic, care ajuta la hidratarea si calmarea pielii. Sunt potrivite pentru toate tipurile de piele si pot fi folosite zilnic pentru a mentine echilibrul de umiditate al pielii.

creme hidratante

Cremele hidratante sunt mai consistente si mai emoliente decat lotiunile. Sunt concepute pentru a oferi un nivel mai intens de hidratare si sunt utilizate de obicei pe fata. Cremele hidratante pot contine o varietate de ingrediente, cum ar fi untul de shea, ceramidele sau niacinamida, care ajuta la mentinerea umiditatii si la hranirea pielii. Sunt cele mai potrivite pentru persoanele cu ten uscat sau matur, deoarece ofera un nivel mai intens de hidratare comparativ cu lotiunile.

seruri

Serurile sunt lichide usoare, cu absorbtie rapida, concepute pentru a furniza ingrediente active pielii. Ele sunt utilizate de obicei pe fata si pe gat si pot contine o varietate de ingrediente, cum ar fi antioxidanti, vitamine si peptide, care ajuta in solutionarea problemelor specifice pielii, cum ar fi ridurile, liniile fine sau petele intunecate. Serurile se aplica de obicei dupa curatare si tonifiere si inainte de hidratare. Sunt cele mai potrivite pentru cele care doresc sa aiba grija de preocuparile specifice ale pielii si cauta un produs mai concentrat decat o crema hidratanta.

Din punct de vedere al texturii, lotiunile sunt cele mai usoare, urmate de seruri si creme hidratante. Lotiunile sunt indicate persoanelor cu ten normal spre gras, deoarece ofera un strat usor de hidratare fara uleiuri. Cremele hidratante se adreseaza celor cu piele uscata sau matura, deoarece ofera un nivel mai intens de hidratare si hranire. Serurile sunt cele mai eficiente pentru cele care doresc sa solutioneze problemele specifice ale pielii si cauta un produs usor, cu absorbtie rapida.

Cand vine vorba de aplicare, lotiunile si cremele hidratante sunt de obicei aplicate printr-o miscare circulara pe fata si pe corp dupa curatare si tonifiere. Serurile se aplica de obicei cu varfurile degetelor; cateva picaturi sunt masate pe fata si pe gat.

In ceea ce priveste ingredientele, lotiunile si cremele hidratante pot contine o varietate de ingrediente hidratante si hranitoare, cum ar fi glicerina, acidul hialuronic, untul de shea si ceramidele. Serurile pe de alta parte, sunt de obicei mai concentrate pe ingrediente active specifice care vizeaza probleme specifice ale pielii. De exemplu, un ser poate contine vitamina C pentru a lumina pielea sau retinol pentru a reduce aspectul liniilor fine si ridurilor.

Lotiunile, cremele hidratante si serurile sunt toate componente importante ale unei rutine de ingrijire a pielii, diversitatea lor fiind binevenita pentru persoanele care au probleme cu tenul si ingrijirea pielii in general, dar si pentru cele care vor sa previna anumite probleme sau semne ale trecerii anilor ca riduri, linii fine, piele lasata, pete.

CAND AU APARUT CREMELE HIDRATANTE



CREMELE HIDRATANTE au fost folosite de mii de ani, civilizatiile antice folosind diferite uleiuri si balsamuri naturale pentru a-si mentine pielea moale si hidratata, dar cu toate acestea, prima crema hidratanta disponibila comercial a fost dezvoltata la inceputul secolului al XX-lea.

Prima crema hidratanta a fost dezvoltata de chimistul german PAUL UNNA la sfarsitul anilor 1800. Unna cauta o modalitate de a trata o afectiune comuna a pielii - eczema - care provoaca pete uscate si mancarime pe piele. A dezvoltat o crema care continea apa, ulei si un emulgator, care a ajutat la legarea apei si a uleiului. Crema rezultata a reusit sa patrunda in piele si sa ofere o hidratare de lunga durata.

La inceputul anilor 1900, alte companii au inceput sa-si dezvolte propriile creme hidratante. Una dintre cele mai populare creme timpurii a fost numita *Cold Cream*, care a fost dezvoltata de farmacistul american Theron T. Pond. Cold Cream a fost facuta dintr-o combinatie de apa, ulei si ceara de albine si a devenit populara ca hidratant, dar si ca demachiant bland.

De-a lungul anilor, cremele hidratante au continuat sa evolueze si sa se imbunatateasca. Au fost descoperite noi ingrediente si au fost dezvoltate noi formule pentru a aborda probleme specifice pielii, cum ar fi uscaciunea, imbatranirea si sensibilitatea. Astazi, exista nenumarate creme hidratante disponibile pe piata, de la lotiuni usoare pana la creme bogate, emoliente, fiecare cu propriul amestec de ingrediente hidratante si hranitoare.

ULEI *de* AVOCADO *pentru* PIELE

- BENEFICII - UTILIZARI - EFECTE SECUNDARE -



Uleiul de avocado este obtinut prin presarea fructelor avocado, proces de productie asemanator cu cel al maslinelor pentru producerea uleiului de masline. Este comestibil si folosit in retete si mancare datorita faptului ca are un punct de fum ridicat si gustul neutru. Cu toate acestea, beneficiile uleiului de avocado se intind dincolo de mancare, el putand fi aplicat si pe piele asa ca, daca iti doresti sa afli mai multe, te invitam sa parcurgi urmatoarele randuri!

Uleiul de avocado este folosit ca ingredient pentru ingrijirea pielii de secole si e posibil sa il fi folosit chiar fara sa iti dai seama, el regasindu-se in multe din produsele de ingrijire ale pielii. Proprietatile sale de hidratare il fac un ingredient important in produsele beauty care se adreseaza pielii uscate si poate fi aplicat direct pe ten, neavand nevoie de hidratare. Daca iti doresti o hidratare naturala si calmanta, acesta este alegerea ideala datorita continutului ridicat de grasimi si vitamine.

Uleiul de avocado - beneficii pentru piele

Aceasta minunata sursa naturala are multi acizi grasi, vitamina E, antioxidanti, care hranesc si hidrateaza pielea, crescandu-i acesteia fermitatea si elasticitatea. Continutul ridicat al grasimii mononesaturate - acidul oleic, ajuta la patrunderea profunda in piele, oferind umiditate de lunga durata, un ten sanatos si radiant. Compusii antiinflamatori ajuta la reducerea rosetii, a inflamatiei si iritatiei pielii, ceea ce face din acest ulei alegerea ideala pentru cei cu pielea sensibila sau care sufera de eczeme sau psoriazis. Cu toate acestea, daca ai astfel de afectiuni, mergi la un medic de specialitate pentru a avea parte de cele mai bune tratamente!

Uleiul de avocado blocheaza actiunea nociva a razelor solare UV gratie luteinei; nu se poate spune ca poate inlocui protectia solara, dar ofera pielii un strat suplimentar de protectie.

DE LA
DEMACHIANT
LA TRATAMENT
PENTRU SCALP,
AVOCADO
OFERA O SERIE
DE UTILIZARI
PENTRU
INGRIJIREA
PIELII. *CARE
SUNT CELE MAI
IMPORTANTE?*

Crema hidratanta

Uleiul de avocado poate fi folosit ca hidratant de sine statator sau poate fi adaugat la lotiunea de fata sau corp. Aplica o cantitate mica pe piele, maseaza usor, concentrandu-te pe zonele uscate sau aspre! Este de asemenea un ingredient minunat pentru o masca de fata de facut acasa.

Ulei de masaj

Fiind un bun hidratant, aceasta minunata sursa a naturii reprezinta o alegere inspirata cand vorbim de masaj.

Demachiant

La fel ca multe alte uleiuri si cel de avocado este excelent pentru a-l face un demachiant eficient. Aplica o cantitate mica de ulei pe o discheta de bumbac si sterge usor chipul pentru indepartarea machiajului si a murdariei de peste zi!

Efecte secundare

Uleiul de avocado este derivat dintr-o planta, dar comparativ cu alte uleiuri nu este atat de concentrat, ceea ce il face mai putin iritant. De aceea, pentru a fi sigura ca uleiul de avocado este exact ce iti trebuie si nu vei avea parte de iritare sau reactie alergica, fa-ti un test de plasture inainte de utilizarea oricarui produs nou de ingrijire a pielii! Acest lucru este indicat mai ales daca te stii cu pielea sensibila sau ai alergii.

Acneea

Uleiul de avocado este oarecum comedogen, ceea ce inseamna ca poate infunda porii, astfel ca nu ar fi cel mai indicat in cazul in care pielea este predispusa la acnee. Iarasi, testul cu plasture este util mai ales daca pielea este mai grasa decat uscata. Chiar daca pielea nu este predispusa la acnee, o idee buna este aceea de a incepe sa amesteci uleiul de avocado in lotiune astfel incat sa fie diluat.

Incalzeste uleiul si maseaza-l pe piele si daca vrei un efect aromaterapeutic, adauga cateva picaturi din uleiul esential preferat!

Tratament pentru scalp

Pentru un scalp descuamat, uscat, aplica o cantitate mica de ulei de avocado, lasa-l sa actioneze aproximativ 10-15 minute, apoi maseaza usor inainte de samponare!

Vrei sa cumperi ulei de avocado? Stii ce trebuie sa iei in considerare?

Opteaza pentru ulei de avocado pur presat la rece, acest proces fiind o metoda complet mecanica de extragere a uleiului dintr-o planta, ceea ce inseamna ca nu sunt utilizate caldura sau substantele chimice. Comparativ cu alte metode, presarea la rece poate retine mai multi nutrienti ai uleiului de avocado, oferindu-ti o sansa mai buna de a beneficia de rezultate pozitive ale folosirii sale. Anumite uleiuri contin aditivi precum conservanti, parfumuri, arome; acestea pot irita pielea, asa ca mergi pe variante care contin un ingredient sau cat mai putini!

Uleiul de avocado, la fel ca majoritatea uleiurilor, se poate degrada in timp cand este expus la lumina si aer. Cauta o varianta in care uleiul de avocado este ambalat intr-o sticla inchisa la culoare, care il va proteja de lumina si ii va prelungi termenul de valabilitate! Daca in schimb, uleiul este unul de calitate dar ambalajul nu este ceea ce iti doresti, pur si simplu rastoarna-l intr-un recipient de sticla inchis la culoare!

La fel ca multe produse de ingrijire a pielii, este important sa iei in considerare tipul pielii, nevoile individuale ale ei si nu uita sa folosesti testul de plasture inainte de a folosi orice produs nou de ingrijire!



NOUL NEUTRU

UITA CE PURTAI IN MACHIAJ PANA ACUM : NUANTELE DE TERACOTA, RUGINA SI BURGUNDY

SUNT NOILE "MUST HAVE" -URI ALE ACESTEI PERIOADE!

Una din cele mai surprinzatoare tendinte de machiaj pentru aceasta primavara este **smokey eye cu rosu!** Daca ai ochii verzi sau albastri, ei vor iesi foarte frumosi in evidenta, iar cei caprii vor arata magulitori. Pentru un impact maxim, foloseste o umbra usoara din aceeasi culoare la buze!

Pentru o varianta de sezon a linerului, **schimba rosul sau maroul cu burgundy!** O alta varianta este sa le folosesti impreuna, folosind nuanta mai inchisa pentru a incadra noua culoare in interior. Suntem in perioada in care tonurile traditionale sunt inlocuite cu cele care ofera un impact vizual izbitor.

Luminos nu trebuie sa insemne grafic, o astfel de abordare trebuind sa fie realizata mai soft. Incearca un look cu ochii in nuanta mata si buze lucioase!

Fiecare poate sa foloseasca blush pentru un look fresh fara sa fie neaparat timida! Aplica ruj ca baza, pentru ca apoi sa pudrezi deasupra si sa amesteci usor! Acest lucru te asigura ca fardul de obraz nu se "misca".

Tonurile de teracota "spalate" peste ochi, obraji, buze, gene, ofera un efect de bronz multidimensional si unic. Rimelul colorat este o modalitate foarte buna de a incorpora culoarea, care mentine pielea curata si lucioasa.

Nostalgia anilor '90 s-a regasit in colectiile vestimentare, fiind influentat bineinteles si machiajul. Daca iti doresti un aspect sculptat subtil al buzelor, foloseste doua produse, care, in plus, vor oferi si un aspect de plinatate. Si poti folosi creionul de ochi pentru un contur delicat al buzelor.

PIELEA *uscata*

Indiferent ca tenul tau este uscat tot timpul sau doar in perioadele in care este afectat de vant, umezeala sau din cauza altor factori, ai nevoie de hidratare. Doar ca de multe ori, din cauza preturilor, nu cumparam ceea ce trebuie.

Cu toate acestea, trebuie sa mergi pe produse bogate in emolienti (ingrediente care retin umezeala in piele) si umectanti (ingrediente care atrag umezeala in piele ca un magnet). Emolientii sunt in mare parte molecule grase (unt de nuca de cocos si de shea), alaturi de acidul hialuronic si glicerina.

lata in continuare, produse de ingrijire ale pielii care sunt dragute atat cu pielea, cat si cu bugetul!

The Ordinary Hyaluronic Acid 2% + B5

Acidul hialuronic retine rapid umiditatea la suprafata pielii in tot timpul zilei, acest ser continand tot ce iti trebuie pentru a-ti asigura pielea hidratata. ❶

Byoma Moisturizing Rich Cream

Daca pielea ta are nevoie de hidratare, aceasta crema este pentru ea, gratie untului de shea si a ceramidelor. ❷

The Ordinary Natural Moisturising Factors + HA

Acizii grasi esentiali continuti de aceasta crema refac lipidele pielii, imbunatatind retentia de apa. ❸

Lumene Nordic Hydra Purity Dew Drops Hydrating Eye Gel

Fabricata cu apa pura arctica si seva de mesteacan nordic, acest gel lumineaza si hidrateaza pielea sensibila din jurul ochilor. ❹

Boots Glow Essence Serum

Acest ser usor este plin de umezeala datorita glicerinei, oferindu-i pielii aspectul radiant pe care ti-l doresti. ❺

Naturium Niacinamide Serum 12% Plus Zinc 2%

Un amestec hranitor intre acidul hialuronic umectant si vitamina E hidratanta. ❻

Dr.Jart+ Cicapair Sleepair Intensive Mask

Creata cu linistitoarea iarba de tigru, acest tonic este ideal daca ai roseata sau vreo forma de iritatie; aplica inainte de culcare si clateste dimineata! ❼

Versed Dew Point Moisturizing Gel Cream

Un gel hidratant absorbit foarte usor care calmeaza pielea datorita aloe vera. ❸

La Roche-Posay Cicaplast B5 Multi-Purpose Repairing Balm

Crema facuta cu cicaplast care vindeca si calmeaza, dedicata tipurilor de piele sensibila. ❹





RETINOLUL POATE FI INGREDIENTUL EROU CARE DA CEASUL INAPOI IN CEEA CE PRIVESTE RIDURILE SI LINIILE FINEI

STERGE 10 ANI PESTE NOAPTE!

CE TREBUIE SA STII?



Alege tipul!

Retinolul este folosit ca termen general pentru o familie de retinoizi care lucreaza pentru a umple, netezi si a-i oferi pielii, in general, un aspect mai proaspat. Acidul retinoic este cea mai puternica forma si este disponibil pe baza de reteta. A doua cea mai puternica forma este retinaldehida (retinina), iar pe locul trei se afla retinolul. Apoi, vin esterii retinilici, o forma de retinoizi care au fost amestecati cu alte ingrediente pentru a le dilua.

Incepe cu pasi timizi!

Aceste produse functioneaza prin accelerarea ritmului prin care celulele noastre vechi sunt schimbate cu altele noi, proces care poate fi insotit cu un aspect solzos temporar sau ten descumamat. Pentru minimizarea acestui lucru, retinolul trebuie introdus incet in rutina. Aplica doar de doua ori pe saptamana la inceput, lasand cel putin 48 de ore intre aplicari si creste aplicarea doar daca pielea este fericita si nu ai parte de iritatii.

Munca de noapte

O problema foarte importanta in cazul retinoizilor este faptul ca se descompun la lumina soarelui, astfel ca ei isi ating potentialul maxim in rutina de seara/ noapte. Mai mult, pielea ajuta retinoizii prin faptul ca nu are machiaj, nu are poluarea mediului, astfel ca acestia vor avea eficienta maxima. Retine in acelasi timp ca retinolul face pielea mai susceptibila la daunele solare, astfel ca trebuie sa utilizezi protectie solara cu spectru larg avand SPF de minim 30! Poti incerca **L'Oreal Paris Revitalift Clinical Anti-UV Fluid SPF 50+**.

Dincolo de fata

De obicei, atentia noastra este indreptata spre ingrijirea tenului si lasam la o parte ingrijirea gatului, a zonei decolteului sau a mainilor; si ele sunt expuse imbatranirii in acelasi mod! Multumita produselor minunate existente astazi, putem avea grija de aceste zone la fel de bine si eficient, **No7 Pure Retinol Hand Cream** fiind o buna optiune.

Cat de puternic ar trebui sa mergi?

Cu cat concentratia de retinol este mai mare in formula pe care o folosesti, cu atat ea va fi mai puternica! Procentul maxim permis in anumite tari este de 0,3%, doar ca astfel de cifre sunt confuze, brandurile nefiind transparente in privinta procentelor si a calculelor procentajelor. In sprijinul femeilor, vin servicii online care pot prescrie doze mai mari pentru tratarea acneei sau a problemelor legate de imbatranirea avansata, acestea lucrând mult mai eficient.

Remedieri rapide

Daca esti precauta in utilizarea retinolului, foloseste o masca inainte de utilizarea mai intensiva a serului! **Me+ Retinol Sheet Mask with Retinyl Palmitate** este o forma blanda dedicata liniilor fine, in timp ce **Patchology FlashPatch Restoring Night Eye Gels** sunt perfecte pentru zona ochilor, netezind pielea si facand ca ridurile din aceasta zona sa fie mai putin vizibile.



ACESTE PRODUSE CU
RETINOIZI VOR OFERI PIELII
ASPECTUL NETED, II VOR
REDA ELASTICITATEA SI
LUMINOZITATEA PESTE NOAPTE!

Daca vrei o textura mai usoara, incearca
**Vichy Liftactiv 0.2% Pure Retinol
Specialist Deep Wrinkles Serum!**

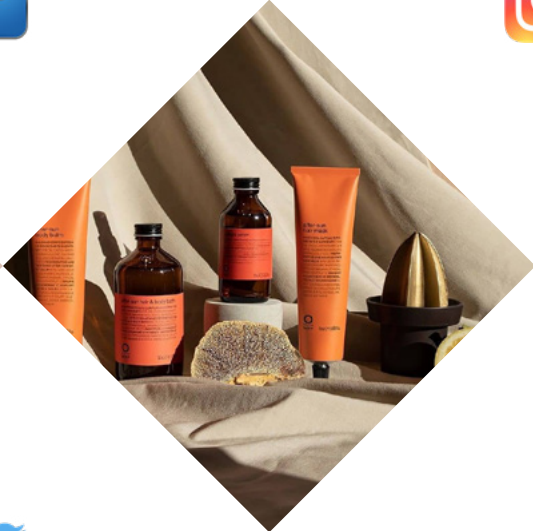
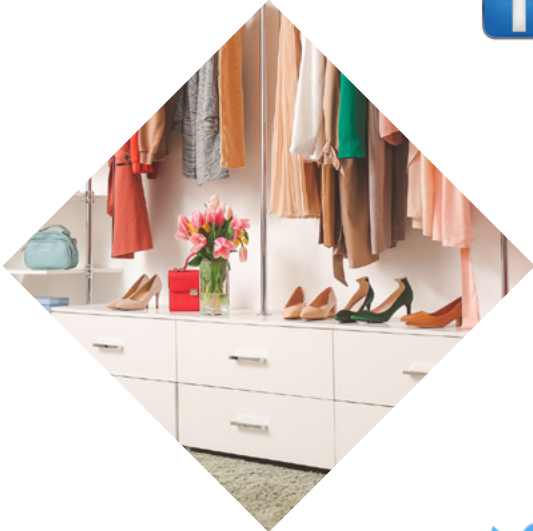
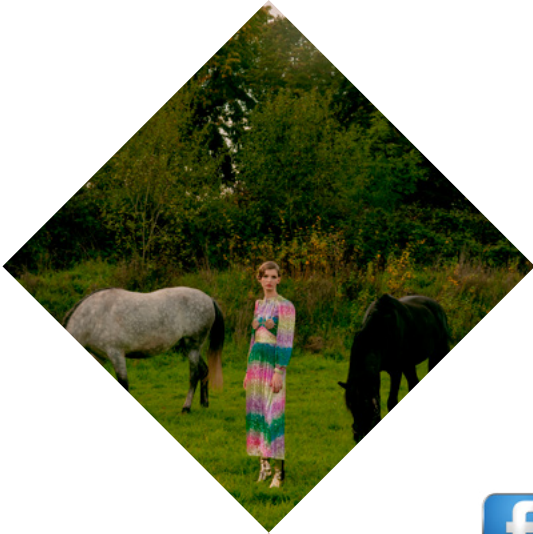


Daca vrei sa incerci o textura uleioasa,
mergi pe **E.l.f. Youth Boosting
Advanced Night Retinoid Serum!**



Iti doresti un produs cremos? **Avène
Hyaluron Activ B3 Night Cream** este
pentru tine!





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

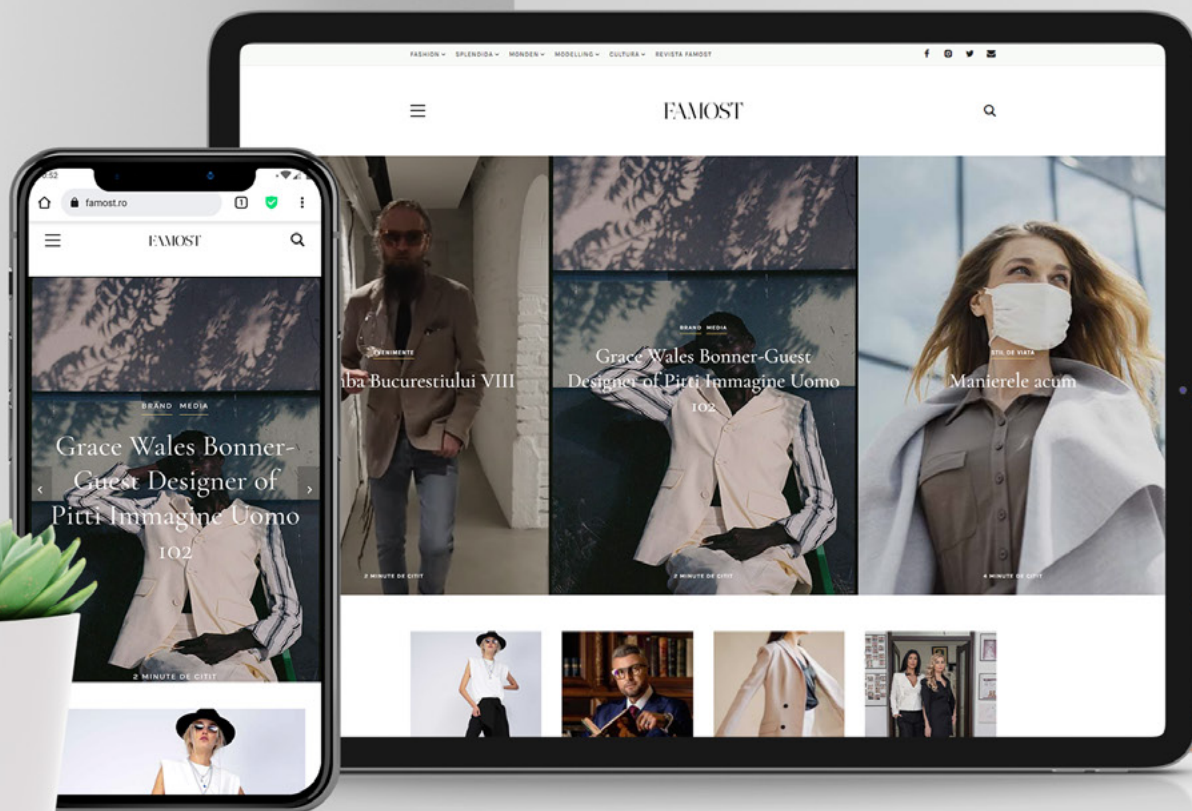
www.famost.ro

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!





Interviu de business & personalitate cu

DIANA SCRIPCARU

FONDATOR BELLCLINIC

Stam de vorba cu o doamna eleganta, o femeie de cariera devenita antreprenor. Bun gasit, Diana Scripcaru!

Te admir de cand ne-am auzit prima oara. Faci ceea ce putine femei reusesc: ai o cariera de succes intr-o companie globala, un business de care te ocupi cu mult suflet si o familie frumoasa si echilibrata. Cum reusesti sa gasesti timp pentru toate? Asta numesc eu reusita.

Sa incepem cu compania la care esti omul pentru oameni. Ce provocari aduce aceasta responsabilitate pentru tine?

Da-mi voie sa iti multumesc in primul rand pentru oportunitate si pentru aprecieri.

Cred ca tot ceea ce am construit pana acum, oamenii pe care i-am intalnit, ne-au adus in punctul acesta sa ne cunoastem.

Sunt o persoana discreta, mereu am fost. Am invatat de la parintii mei sa respect si iubesc oamenii si natura, am invatat sa fiu perseverenta si sa ascult. Am urmat liceul pedagogic, insa ai mei si-au dorit mai mult de la mine si m-au sustinut sa urmez studiile in Bucuresti, chiar daca pentru ei a insemnat sacrificii mari - si-au trimis fiica la 500 km distanta intre necunoscuti.

Am inceput cariera profesionala acum 19 ani; eram studenta si am mers la un interviu de angajare, in urma unei recomandari.

Au trecut 19 ani de munca, implicare, evolutie si sunt recunoscatoare tuturor celor pe care i-am intalnit; cu totii au contribuit intr-o masura mai mare sau mai mica la ceea ce am devenit astazi.

Si cu perseverenta si munca am crescut in interiorul aceleiasi structuri care activeaza in domeniul apei, timp de 19 ani: in prezent, sunt responsabil HR EUROPE CLUSTER si CFO al organizatiei din Romania. Cu mandrie afirm ca sunt produs de multinationala; insa am primit sanse si am muncit pentru ele si le multumesc tuturor celor din aceasta organizatie!

Provocarile sunt diverse si multiple; de la diversitate culturala provocari geo-politice chiar si distanta ... si lista poate continua.

Insa, iubesc din tot sufletul oamenii! Iubesc natura!

Si atunci totul devine mai usor. 😊

La Bell acordam timp fiecărei persoane care ne calca pragul: *discutam, ascultam, intrebam pentru a intelege ce isi doresc*, unde sunt si unde vor sa ajunga.

Cum apare BellClinic in viata ta? Ce nu gaseai in piata de profil si ai vrut sa aduci atat pentru tine, cat si pentru clientele voastre?

Bell a luat nastere din pasiune, din respect pentru noi!

Am venit in Bucuresti la 20 de ani si am urmat cursurile facultatii de marketing si comert exterior, inasa, in paralel, am parcurs si primele cursuri de estetica faciala. Am ramas mereu aproape de acest domeniu. Pretuiesc si promovez naturalitatea, ceea ce ni se potriveste, inasa cu accent pe sanatate si sunt adepta procedurilor noninvazive si mini-invazive. Ca in orice domeniu si in estetica corporala si faciala informarea corecta si preventia este cheia.

La Bell acordam timp fiecărei persoane care ne calca pragul: discutam, ascultam, intrebam pentru a intelege ce isi doresc, unde sunt si unde vor sa ajunga. Impreuna agram o cale de urmat pentru ca rezultatele se obtin nu doar in clinica; esentiala este rutina de acasa cat si starea de sanatatea pacientului atat in estetica faciala, cat si corporala. Este o relatie personala bazata pe incredere si respect reciproc si un drum de urmat personalizat. Suntem aproape de pacientii nostri atat timp cat au nevoie de noi!

La Bell prestam servicii de estetica faciala si corporala inclusiv epilare definitiva. Inasa am dorit si am reusit sa aducem prin designul interior si locatie, o oaza de liniste, de relaxare, un spatiu intim in mijlocul Bucurestiului unde rezultatul si preventia primeaza.

Asa este la BellClinic!

De la ce vine denumirea clinicii?

Hmmm ... este o intrebare ce mi se adreseaza destul de des pentru ca majoritatea se asteapta ca Bell are legatura cu un cuvânt sau altul care ar fi tradus prin Frumusetate. Inasa, NU; Bell este Clopot! Fiecare femeie este ca un clopotel, iar atunci cand intram intr-o incapere, ar trebuie sa ni se simta prezenta discreta, suava inasa si individuala, puternica! Suntem toate atat de diferite si atat de speciale, ca clinchetul unui clopotel! O adevarata melodie!

Care ar fi sloganul?

Cum spuneam mai devreme, iubesc naturalitatea si individualitatea. De aceea, sloganul nostru face referire la naturalete si liberate: "*BE NATURAL, BE FREE!*".

Si daca ne gandim la numele clinicii, fiecare clopotel are o tonalitate, cadenta, acustica particulara si individuala ce nu poate fi confundata, nici reproducuta. Asa suntem si noi, diferite si frumoase in felul nostru si aceasta naturalete a noastra - sa ne elibereze de constrangerile din jur sau de anumite tipare artificiale de frumusetate.

A ne ingriji nu are legatura cu superficialitatea. A merge la o clinica de infrumusetare nu are legatura cu egoismul. Ba dimpotriva, este o necesitate! In iuresul zilei, avem nevoie doar de 30 de minute sa ne oprim si sa consultam un specialist care ne ajuta sa stabilim o rutina de ingrijire corecta si ne poate indrepta spre tratamente potrivite necesitatilor noastre. Si nu vorbim de produse/ proceduri costisitoare! Exista alternative!

Sa ne simtim bine in corpul nostru si sa ne placa ce vedem in oglinda! In momentul in care noi suntem bine cu noi, reflectam aceasta traire si in relatia cu cei din jur: familie, colegi, prieteni etc ... Deci, ce imi doresc pentru fiecare din noi: sa fim naturale, sa fim libere!

Aveti si un logo foarte frumos, intr-un spatiu cald in zona Primaverii, pe strada Alexandr Sergheevici Puskin nr. 1. Cine s-a ocupat de amenajare? Eu am facut deja cunostinta cu Copacul Vietii 😊. Chiar asa: cat de importanta este locul sau zona pentru un astfel de business?

Locatia / adresa este foarte importanta. Pre-stabileste un standard de calitate.

Am ales si un design interior diferit: natura este prezenta peste tot! Si aceasta pentru ca am dorit sa aducem elementul de relaxare care lipseste din alte clinici de profil. Timpul la noi incetineste si ajutam pacientii sa ia o pauza din cotidian.

Inasa pacientii nu se intorc doar pentru adresa sau pentru design. Pacientii se reintorc si ne recomanda datorita rezultatelor obtinute in urma serviciilor prestate in clinica, se reintorc pentru ca i-am obisnuit cu un standard ridicat de profesionalism, de la intrare in clinica pana la obtinerea

A NE INGRIJI nu are legatura cu superficialitatea. A merge la o clinica de infrumusetare nu are legatura cu egoismul. Ba dimpotriva, este o necesitate!

rezultatelor mult dorite (chiar daca inseamna sa asistam pacientul cu indrumari de a consulta un medic specialist sau alte categorii de servicii in functie de necesitati). Si DA, asa cum ai spus totul se desfasoara sub atenta ocrotire a "COPACULUI VIETII". Invitam si cititorii sa ne viziteze si sa il descopere. 😊

Ce presupunea dezvoltarea unei astfel de afaceri? Dincolo de investițiile in spatiu, aparatura sau training?

Ca orice business nou si nu numai este nevoie de rabdare si perseverenta. Este nevoie de informare, de analiza a pietei de profil.

Cum am mentionat mai sus, aceasta industrie este extrem de dinamica, tehnologia evolueaza, asa ca este normal sa studiem permanent.

Consider ca este esential sa fim la curent cu ultimele tehnologii, ingrediente, sa participam la workshopuri si conferinte, sa citim studii, astfel incat sa intelegem efectele anumitor compusi, anumitor proceduri asupra pielii asupra tesuturilor, asupra sanatatii noastre.

Este un business despre oameni si cu oameni, iar comunicarea are un rol esential in indeplinirea obiectivelor noastre.

Cum arata echipa BellClinic?

Suntem o echipa in dezvoltare si deschis afirm ca am norocul sa fim inconjurata de profesionisti! In fiecare zi invat de la fiecare din ei si acest fapt imi certifica ca oferim pacientilor nostri consultanta si servicii de inalta calitate.

Sunt tare mandra de fiecare membru al echipei noastre!

Cum va impartiti rolurile in cadrul echipei?

Stii ... este minunat ca avem in echipa specialisti si ca putem sa ne si suplinim. Avem parte si de cazuri aparte cand este necesara opinia unui medic specialist, insa, experienta de peste 15 ani a colegilor si pregatirea temeinica si continua contribuie la obtinerea rezultatelor mult dorite atat de noi cat si de catre pacientii nostri.

Suntem toate atat de diferite si atat de speciale,
ca clinchetul unui clopotel!
O adevarata melodie!



As vrea sa vorbim despre serviciile pe care le ofera clinica ta. Epilarea definitiva este unul dintre cele mai solicitate? Este epilarea definitiva chiar definitiva?

Echipamentul pe care l-am ales in clinica pentru epilare definitiva este platforma medicala PrilaseHR Excelance, echipament de ultima generatie aprobat FDA si certificat si in tratarea foliculitei.

Epilarea laser este o epilare care ofera o piele lipsita de par pe o durata lunga de timp, chiar si ani. Majoritatea pacientilor raman fara par dupa urmareea tratamentului. Insa sunt recomandate sedintele de intretinere anuale si astfel preintampinam reaparitia parului; totusi, in cazuri extrem de rare, daca parul reapare (in functie de particularitatile hormonale ale fiecărei persoane), acestea vor creste subtiri, rare si mai putin vizibil. Conlucrarea cu medicul specialist (endocrinologie in acest caz) este necesara.

Chiar si asa, epilarea laser nu mai este un lux. Este o necesitate care ne ofera un confort extraordinar.

In cat timp scapam de parul nedorit de pe corp? Cate sedinte sunt necesare? Exista si cele anuale pentru intretinerea rezultatului obtinut?

Producatorul echipamentului recomanda minim 6-8 sedinte, inasa, impreuna cu terapeutul in prima intalnire, are loc o diagnoza unde se stabileste calea de urmat in functie de particularitatile fiecarui pacient si zona ce urmeaza sa fie tratata.

Bineinteles, dupa finalizarea planului de tratament anual este recomandata sedinta de intretinere anuala.

Rezultatele sunt uimitoare de la prima sedinta, inasa, pentru ca sunt mai multi factori care influenteaza obtinerea rezultatului dorit, numarul de sedinte difera de la caz la caz.

Cum alegem un astfel de serviciu? La ce sa fim atente si atenti cand mergem la epilarea definitiva?

Inainte de toate, trebuie sa ne informam din surse sigure; chiar recomand vizite in clinici diferite pentru a avea o discutie cu terapeutul. Este acea sedinta de 30 minute de diagnoza. Astfel, avem ocazia sa interactionam cu terapeutul, sa il intrebam si sa ne exprimam eventuale temeri si nelamuriri, sa ne documentam despre echipament si despre expertiza terapeutului si mai important - sa evaluam daca epilarea laser poate fi un tratament potrivit pentru noi si aici ma refer la faptul ca este un tratament care ne supune si unor anumitor riscuri in cazul in care diagnoza nu este facuta cu responsabilitate (si ma refer la responsabilitate si sinceritate din partea pacientului inasa si a terapeutului).

La nivel corporal, aveti uimitorul aparat si tratament de

VelaShape III. Ce semnificatie au aceste cifre romane pentru trupul nostru?

Avem mai multe tratamente complementare pentru remodelare corporala inasa VelaSape III, echipament de ultima generatie (III indica generatia), este vedeta. Este o procedura inovativa, sigura, accesibila, nonchirurgicala, noninvaziva si este singurul tratament care stimuleaza producerea de elastina si collagen. Putem trata orice zona a corpului (coapse, gambe, abdomen, brate si chiar gusa). Nu este minunat?

Se poate scapa de celulita si in cat timp? Care sunt cele mai bune rezultate obtinute in clinica?

Celulita este o dispozitie mai putin fericita a grasimii de sub piele care se vede inestetic si are o cauzalitate de care putem discuta mult timp, atat la femei cat si la barbati. Vela Shape este procedura recomandata pentru tratarea celulitei. Cu un pacient cu un grad de celulita 2-3 putem ajunge (prin eforturi combinate pacient / terapeut) la o piele neteda, ferma, o zona bine conturata. Un pacient cu un grad de celulita la limita superioara va arata mult mai bine, inasa, din pacate, nu va ajunge la o piele perfect neteda. Daca vorbim de reducerea in centimetri si in circumferinta avem rezultate vizibile, pe masurate dupa primul tratament.

Din pacate, toate aceste tratamente sunt pe viata, adica avem o cura pentru momentul acesta inasa anual trebuie sa repetam procedurile.

Sunt foarte multe tratamente de remodelare corporala si pentru reducerea celulitei. Dar nu stiu cate aparate pot integra toate functiile, astfel incat clienta sa economiseasca timp si sa obtina rezultatele dorite rapid. Ce promite VelaShape III?

TREBUIE SA NE INFORMAM DIN SURSE SIGURE; chiar recomand vizite in clinici diferite pentru a avea o discutie cu terapeutul. Astfel, avem ocazia sa interactionam cu terapeutul, sa il intrebam si sa ne exprimam eventuale temeri si nelamuriri ...



Echipamentele noastre de estetica corporala si faciala cat si echipamentul laser pentru epilarea definitiva sunt aprobate FDA si EMA, *adica avem garantia rezultatului si al sigurantei pacientului.*

Cu acest tratament obtinem rezultate vizibile inca din prima sedinta, chiar daca lucram pentru reducerea celulitei, scaderea circumferintei si in centimetri sau pentru reducerea laxitatii pielii. Sunt patru tehnologii intr-un singur tratament: vacuum, infrarosu radiofrecventa si masaj mecanic.

Rezultatele difera in functie de afectiunea pacientului, de aceea este foarte important a se stabili cauza afectiunii si obiectivul de frumusetate. In abordarea cauzalitatii si a modului de abordare (sunt si afectiuni care nu permit in particular acest tip de tratament) recomandam inainte de a incepe procedura de estetica corporala si un consult la medicul specialist (dermatolog sau/ si endocrinolog dupa caz).

Pentru rezultate maxime, vorbim de eforturi combinate care incep in clinica cu VelaShape (vacuum, cu infrarosu, cu radiofrecventa si masaj mecanic), respectiv alte tratamente complementare ca drenajul limfatic si se continua acasa cu exercitii fizice, alimentatie corecta si consum de apa.

In alegerea procedurilor de estetica corporala si a planului de tratamentului este foarte importanta comunicarea, si in acest caz, Doru Radu este pregatit in orice moment sa raspunda oricarei provocari.

Din ce tari vin aparatele de la BellClinic?

Echipamentele noastre de estetica corporala si faciala cat si echipamentul laser pentru epilarea definitiva au ca origine diverse tari insa ce este cel mai important este faptul ca sunt aprobate FDA (US Food and Drug Administration) si EMA (Agentia Europeana de Medicina) - adica avem garantia rezultatului si al sigurantei pacientului.

Cu ce alte branduri sau produse lucrati pentru ingrijirea tenului?

Partea de estetica faciala este de asemeni foarte solicitata.

Inca de anul trecut am adus in clinica tratamente cu linii de produse cosmetice, dermato-cosmetice si organice pentru a raspunde cerintelor pacientilor nostri.

Ingrijirea tenului nu incepe si se opreste in clinica. Specialistii nostri ajuta pacientii sa-si insuseasca o rutina de ingrijire corecta si acasa, iar pentru rezultate durabile recomandam pe cat posibil folosirea produselor de ingrijire de acasa din aceeasi gama ca si produsele profesionale. Asa cum mentionam anterior, relatia pe care o avem si pe care o dezvoltam este aceeasi ca si cu un camarad de drum: terapeutul si pacientul pornesc impreuna sa ajunga la obiectivul de frumusetate dorit.

Pacientii nostri sunt bine informati si apreciaza ca abordam frumusetatea sustenabila si folosim branduri care nu fac teste pe animale. Este o dovada de respect fata de noi!

Pentru ca am ajuns la chip, cum ne faceti sa stralucim? Cum reusiti si prin intermediul caror tratamente?

Nu exista tratament perfect, insa exista tratament potrivit fiecarei nevoi, fiecarui tip de ten si afectiune.

Avem in clinica diversitate in ceea ce priveste tehnologiile (fie ca vorbim de ultrasunete, radiofrecventa, terapie prin lumina led, microdermoabraziune, etc) cat si tratamente capsulate combinate cu masaj manual si/ sau mecanic. Insa prima vizita la noi in clinica incepe cu o diagnoza; in cazul acesta avem un echipament care ne ajuta sa facem o scanare digitala a tenului, pe toata fata si identificarea aspectelor pozitive si mai putin pozitive. Acesta este punctul de plecare, insa experienta terapeutului isi spune cuvantul, pentru ca efectiv, tratamentele incep doar dupa ce are loc o discutie intr-o atmosfera relaxanta, care are ca drept scop descrierea starii de sanatate, a obiceiurilor alimentare cat si a rutinei zilnice. Toate acestea ne influenteaza si se reflecta pe tenul nostru.

Stralucim dupa un tratament facial efectuat la noi in clinica pentru ca maiestria terapeutului isi spune cuvantul! Este un diferentiator.

Care este tratamentul tau preferat?

Tratamentul preferat este cel care mi se potriveste nevoii mele 😊; este cel care ma ajuta sa ajung la rezultatele dorite. Cate o data imi place sa ma rasfat mai mult si aleg o alternativa de tratament care dureaza mai mult, pentru ca am nevoie sa fiu rasfatata cu un masaj; alteleori, prefer un tratament de 30 de minute pentru ca sunt presata de timp. Insa rareori trece saptamana fara sa ma las ape mainile minunate ale Silviei Notari.

Cum arata rutina ta de ingrijire? Dar

INGRIJIREA TENULUI NU INCEPE SI SE OPRESTE IN CLINICA.

Specialistii nostri ajuta pacientii sa-si insuseasca o rutina de ingrijire corecta si acasa ...

o zi din viata ta? Seamana ziua de luni cu cea de sambata?

Niciodata! Fiecare zi este un nou inceput! Lucram cu oamenii si atunci cand intalnim oameni, totul este sub semnul noutatii!

Cum ai descrie stilul tau vestimentar?

Imi place versatilitatea, sa incerc stiluri diferite, culori diferite insa, numitorul comun sunt elementele feminine si influentele romantice as putea spune. Chiar si la o tinuta de concert rock. 😊

Ce pasiuni ai dincolo de pofta de a descoperi oameni de calitate?

Ooo ... sunt mereu in cautare de locuri noi pentru a fi descoperite! Insa, pentru ca nu putem calatori tot timpul imi place foarte mult sa petrec timp in natura, imi plac plantele, gradina sa o pregatesc si sa o ingrijesc, sa o observ. Este fantastic beneficiul pe care il are asupra mea doua minute de mers cu picioarele goale in iarba. Recomand!

Parfumul preferat?

Imi plac multe parfumuri si imi plac texturile; cred ca, cu fiecare an evoluam, insa involuntar ne oprim la cateva esente principale si aici as enumera esentele lemnoase, mosc si de departe esenta mea preferata este papirusul.

Rochie sau salopeta?

Rochie, clar!

Momentul zilei preferat?

Seara. Seara pentru ca imi iau timp sa vorbesc cu mine, sa fac lucruri doar pentru mine.

Vacanta ideala?

In natura: actiune si un pic de relax. Concediile noastre sunt pline de aventura, de natura, de experiente si descoperiri.

Ce te implineste?

Zambetele celor din jur!

Sunt o femeie implinita; sunt o femeie de cariera care isi urmeaza visul si este extrem de norocoasa ca are sustinerea familiei in tot ceea ce face.

Petreci mult timp in mediul online?

Hmm ... nu as putea spune ca petrec mult timp, inasa, daca analizez, observ o crestere in ultima perioada! Recunosc, urmaresc tendintele.

Exista o carte care ti-a schimbat viziunea despre viata?

Da! Sunt mai multe carti, inasa acesta este primul titlu la care m-am oprit cand am auzit intrebarea - "Luni de fiere" de Pascal Brukner.

Ce admiri la o femeie?

Feminitatea: naturaletea de fi vulnerabila si puternica in acelasi timp. Individualitatea!



Care este motto-ul tau de viata?

TRAIESC VIATA MEA!

Ce vis profesional are Diana Scripcaru?

Imi doresc sa ajut! Si putem ajuta prin tot ceea ce facem!

Unde putem gasi mai multe informatii despre Bell Clinic?

Ce recomand eu este sa folosim mai mult telefonul! In 5 minute avem informatii si particularitati pe care nu le descoperim atat de usor prin surfing.

Telefon: 0721 378 159 |
www.bell.clinic | Instagram: bell.clinic
| Facebook: Bell.Clinic

Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?

Sa ne ascultam vocea interioara!

**Multumim,
Echipa FAMOST**



PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

DIANA PARVU

O CARIERA DE 8 ANI IN TELEVIZIUNE SI 4 ANI IN ONLINE

DIANA A FOST REALIZATOAREA RUBRICII "CODUL FERICIRII" SI A RUBRICII METEO DE LA KANAL D. INSA, DUPA O CARIERA DE 8 ANI IN TELEVIZIUNE, DIANA PARVU A RENUNTAT LA TV PENTRU ONLINE. ACUM ACTIVEAZA CA INFLUENCER IN MEDIUL ONLINE SI ARE O COMUNITATE FOARTE INCHEGATA, UNDE DEZBATE ZILNIC SUBIECTE DESPRE PARENTING, LIFESTYLE, DAR SI DESPRE ENDOMETRIOZA CARE ERA SA II DISTRUGA VIATA.

La ce varsta ai inceput sa activezi in domeniul jurnalistic?

La 24 de ani m-am angajat in televiziune ca reporter monden.

Televiziunea era ceva ce imi doream de mica sa fac. Am inceput de jos, in sensul ca nu stiam mai nimic la inceput, dar aveam o dorinta enorma de a invata si a deveni cea mai buna versiune a mea. Imi doream sa ajung prezentatoare tv.

Am inceput ca reporter, apoi am ajuns sa am proiectul meu "Codul Fericirii", o pastila de lifestyle si pe langa asta am prezentat si Meteo.

Cum ti-ai descoperit pasiunea pentru jurnalism?

Daca vorbim de TV pentru ca m-a format ca jurnalist, inca de cand eram mica ma jucam cu sora mea de-a televiziunea si nu neg ca imi placea sa fiu in centrul atentiei 😊. A ramas un vis in interiorul meu, de a ajunge

in televiziune, de a avea proiectul meu si de a transmite oamenilor informatii utile. Vis pe care l-am trait, iar apoi am simtit nevoia sa merg mai departe. Adica sa fac ce fac astazi in mediul online.

A fost greu sa te faci remarcata pe piata media?

Da, in primul si in primul rand a fost nevoie de multa munca si rabdare. Nimic nu a venit peste noapte.

Eu cred ca oricine vrea sa evolueze trebuie sa fie pregatit sa munceasca foarte mult, sa invete foarte multe si sa se dedice 100% visului sau.

Eu cred ca norocul ti-l faci singur, atunci cand ai rezultate vine si asa zisul noroc, care de fapt este rezultatul muncii tale.

TV-ul si online-ul sunt doua lucruri diferite, dar cumva se completeaza una pe alta. Adica ce fac acum in online pe pagina mea de Instagram, DIANA PARVU, este ca o continuitate a ceea ce am facut in TV.

VREAU CA FEMEILE SA AIBA INCREDERE IN ELE SI SA STIE CA SUNT MAI PUTERNICE DECAT CRED SI CA SUNT MAME MINUNATE INDIFERENT DE CE ZICE LUMEA.

Cum ai defini meseria de jurnalist?

Este o meserie in care nu ai cum sa te plictisesti, plina de provocari, dar care iti aduce satisfactii pentru ca prin informatiile pe care le dai mai departe poti schimba, poate, viata unui om.

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

Fericirea e ceva foarte complex, e o alegere, alegi sa fi fericit sau nu. 😊 Stii vorba aia “*Fa RAI din ce ai?*”. Ei bine, cam asa e si cu fericirea, cred eu.

1. De cand sunt mamica, fericirea mea inseamna in primul rand, sa o vad pe Jacqueline sanatoasa si fericita.

2. Sa fim toti 3 impreuna.

3. La fel de important este, insa si sa am grija de mine, eu cred ca o mamica fericita inseamna un copil fericit.

Ai realizat rubrica “Codul fericiri” la Kanal D. Ce presupunea rubrica?

Era o pastila de lifestyle in care discutam cu specialisti din diverse domenii despre cum sa ne facem viata mai frumoasa. Insa aduceam in fata publicului si povesti de succes ale oamenilor.

Ai prezentat rubrica Meteo la Kanal D. Ce ne poti spune despre toata activitatea ta de prezentatoare?

A fost un vis implinit la momentul acela. Cumva, toata munca din spate si din toti cei 8 ani s-au concretizat prin a prezenta proiectele mele. Multi ar zice ca e usor sa prezinti, insa va garantez ca nu este asa. Incercati sa mergeti frumos, zambind frumos si citind sau nu, in acelasi timp cu intonatie.

Si sa nu uitam de emotiile dinainte de orice transmisie live! Ai 2-3 minute in care trebuie sa fii clara si concisa, fara balbaieli!

E adrenalina pura, dar este ceva superb. 😊

Practic, simti ca traiesti la intensitate maxima fiecare minut. 😊

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

Triste au fost multe pentru ca drumul spre evolutie este presarat cu multe provocari, sa le numim asa. Dar eu cred ca dupa orice esec e important cum depasesti momentul si cum mergi mai departe.

Momente fericite au fost si acestea multe, cand s-a dat pe post prima editie din “Codul Fericirii”, cand am

luat proba la Meteo, dar si cand am vazut in online cate vieti am schimbat spunandu-mi povestea despre endometrioza. Cand am vazut cate femei am ajutat si cator femei le-am dat speranta povestind lupta mea cu endometrioza si faptul ca am iesit invingatoare in aceasta lupta si am astazi o fetita minunata.

Am renuntat la TV pentru mediul online si cea mai mare dorinta a mea a fost si este sa ajut, sa dau speranta femeilor care se lupta cu infertilitatea, in speta cu endometrioza.

Mai mult decat atat, intr-o lume in care mamele sunt criticate si stigmatizate, incerc sa aduc putina fericire si incredere. Vreau ca femeile sa aiba incredere in ele si sa stie ca sunt mai puternice decat cred si ca sunt mame minunate indiferent de ce zice lumea.





AM O COMUNITATE MINUNATA DE FEMEI SI INVATAM UNA DE LA ALTA LUCRURI ATAT DE FRUMOASE, CA ADOR SA STAU DE VORBA CU ELE IN FIECARE ZI.

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

Da, de altfel am si plecat din televiziune cu ceva ani in urma si m-am axat pe mediul online.

Si aici e tot o televiziune; fiecare are televiziunea lui 😊, pentru ca in fiecare zi prezint informatii noi, lucruri din viata mea care ajuta sau inspira. Uite, de exemplu, lupta mea cu endometrioza, cand mi s-a spus ca nu voi mai avea vreodata copii si astazi am o fetita minunata.

Dar totodata tin si cursuri de Public Speaking, un curs in care am integrat toata experienta mea din TV.

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

Cand eram mai mica, da. Visam sa ma mut in America. Acum vreau sa vizitez America. 😊

Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru un jurnalist?

Imaginea este importanta in orice domeniu ai activa, inasa te ajuta in primele 5 minute. Daca dincolo de asta nu ai nimic de spus, degeaba ai o imagine impecabila.

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

Sa fie pregatite sa munceasca mult, sa fie creative si pregatite sa invete mult.

Sa stie ca nicio zi nu este la fel.

Sa stie ca un subiect poate fi prezentat din mai multe puncte de vedere, mereu.

Sa invete sa reactioneze in situatii limita.

Si sa stie ca in acest domeniu, rezultatul final conteaza cel mai mult.

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

PR sau cantareata.

Am si activat in zona de PR inainte sa ajung in televiziune. Cantareata ma visam de mica, tineam concerte in fata blocului si terorizam vecinii cantand albumele Laurei Pausini. 😊

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

Am avut mai multe perioade frumoase si cand aveam proiectele mele in TV, dar sa stii ca ador ce fac acum in online. Am o comunitate minunata de femei si invatam una de la alta lucruri atat de frumoase, ca ador sa stau de vorba cu ele in fiecare zi.

Imi place sa le ascult povestile de viata si sa invatam impreuna sa ne facem viata mai frumoasa.





Cine este Diana Parvu, persoana din spatele camerelor de filmat?

Aceiasi Diana Parvu pe care o vedeti pe Instagram zi de zi.

Care este cea mai mare realizare a ta?

Fetita mea Jacqueline.

Care este cea mai mare teama a ta?

Am multe de cand am devenit mama. Sa nu patesc ceva si sa nu pot avea grija de fetita mea. Nu as vrea sa o dezamagesc vreodata.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Am invatat sa n-am regrete, ci doar sa invat din greseli. Dar mi-ar fi placut sa am mai multa incredere in mine cand eram mica.

IMI PLACE SA CRED CA SUNT SI AM FOST INTR-O EVOLUTIE CONTINUA.

Care a fost cea mai mare pierdere din viata ta? Cum te-a transformat acea pierdere?

Nu consider ca am pierdut nimic in viata, imi place sa cred ca sunt si am fost intr-o evolutie continua.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Depinde, nicio zi nu e la fel. Daca am vreo sedinta foto, filmare pentru content pe Instagram, eveniment sau campanie sau orice alta treaba, are loc o mobilizare de forte ca sa pot ajunge. Ma ajuta mama cu Jacqueline. Totul trebuie programat acum. 😊

Altfel, zilele mele sunt alaturi de fetita mea Jacqueline si tot asa, nicio zi nu e la fel. 😊

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

Cand devii mama vrei nu vrei inveti sa gatesti. Recunosc insa, ca am noroc cu mama care gateste excelent si ne face tot ce avem pofta. Eu stiu sa fac de la mamaliga la paste, friptura la cuptor, creveti in sos de unt cu usturoi si friptura de rata.

Care este motto-ul tau in viata?

Am mai multe. 😊

“ABSOLUT TOTUL ESTE POSIBIL DACA MUNCESTI SI CREZI IN VISUL TAU”.

“CAND SE INCHIDE O USA, DUMNEZEU ITI DESCHIDE O FEREASTRA CARE ASCUNDE IMPLINIRI NEBANUITE”.

Unde te vom putea vedea in urmatoarea perioada?

Pe Instagram si TikTok, pe conturile mele Diana Parvu.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Daca v-as spune nu ar mai fi surprize. Stay tuned! ❤️





Cartile sunt prietenii
cei mai linistiti si
constanti, consilierii
cei mai accesibili si
intelepti si profesorii
cu cea mai multa
rabdare.

Charles W. Eliot

CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

- APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII APRILIE 2023 -

cu ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna mai! Si in aceasta luna ne continuam calatoria in universul lecturilor alese descoperind impreuna noi aparitii editoriale, titluri aflate in precomanda dar si alte carti remarcabile aparute in ultima perioada. In luna aprilie a fost sarbatorita Ziua Internationala a Cartii si cum altfel sa celebram lectura decat citind si recomandand carti bune din literatura romana si literatura straina.

Incepem cu categoria Science Fiction unde intalnim continuarea unei serii celebre iar cel de-al doilea titlu ne aduce o poveste despre tehnologia avansata de conditionare neuronala si realitatea virtuala.

In zona de Fantasy, despre taramuri intunecate si ingeri, demoni si oameni care lupta pentru Toiagul Cunoasterii intr-o lume aventuroasa.

Continuam cu zona de Thriller si Mystery unde descoperim doua titluri cu actiune exploziva, suspans si tensiune si nu in ultimul rand, mister si continuam cu Horror cu accente de supranatural, un roman si povestiri.

La Literatura de Dragoste avem trei titluri in aceasta categorie, povesti fermecatoare, trairi intense si multa emotie, situatii dramatice, impletite

cu visuri si cu povesti de iubire si Historical Romance, captivant prin parfumul sau de epoca.

Zona de Clasici si Romane Premiate, bijuterii literare pentru iubitorii lecturii, comori ale literaturii universale, povesti ce au incantat milioane de cititori din toata lumea. Continuam cu povestiri alese in sectiunea proza scurta si volume de povestiri si cu zona de fictiune, patru noi aparitii incantatoare.

Sectiunea de Non-Fictiune, lecturi atat de necesare in zilele noastre despre redescoperirea conversatiei, puterea dialogului in epoca digitala si despre reconectarea cu semenii nostri la nivel profund dar si eseuri si texte non - fictionale ale unui scriitor american.

La Biografii si Memorii descoperim doua dintre personalitatile timpurilor trecute dar si povesti sfasietoare de viata.

Literatura Young Adult aduce evadare si aventura in uluitoare universuri fantasy, iar literatura pentru copii, povesti fermecatoare pentru cei mici.

Incheiem cu sectiunea poezie, unde il descoperim pe Rumi intr-o colectie de poezii mistice ce exploreaza dragostea, cunoasterea si conectarea cu divinitatea si volumul de debut poetic dar si o piesa de teatru ale unui poet belgian simbolist, laureat al Premiului Nobel pentru Literatura.



📖 **VANATORII DUNEI** (Seria DUNE, partea a VII-a) - **BRIAN HERBERT, KEVIN J. ANDERSON** - editura NEMIRA, colectia Armada

Al saptelea volum din seria DUNE.

Descrierea cartii

Vanatorii Dunei si volumul final, Viermii de nisip ai Dunei, reunesc personajele si firele narative din universul Dune, din epoca Jihadului Butlerian pana la povestile surprinse in seria originala. Avand ca punct de plecare schitele lui Frank Herbert, descoperite intr-o cutie de valori, aceste doua romane raspund intrebărilor pe care fanii Dune si le-au pus vreme de decenii.

La sfarsitul Canonizatului Dunei, o nava care ii transporta pe ghola lui Duncan Idaho si pe Sheeana, tanara care poate controla viermii de nisip, evadeaza spre marginile putin explorate ale galaxiei, incercand sa scape de monstruoasele Onorate Matres. Pentru a-si consolida fortele, fugarii folosesc tehnologia furnizata de Scytale, ultimul Maestru Tleilaxu, pentru a reinvia figuri-cheie din trecutul Dunei: pe Paul Muad' Dib si pe iubita sa Chani, pe doamna Jessica si chiar pe doctorul Wellington Yueh. Fiecare dintre aceste personaje isi va folosi talentele speciale pentru a face fata tuturor primejdiilor. Esecul este de neconceput, fiindca in joc este soarta intregii rase umane!

“Frank Herbert ar fi, cu siguranta, si nespus de mandru, si foarte incantat de aceasta continuare a capodoperei sale.”
Dean Koontz

“Daca esti unul dintre fanii seriei originale, e foarte probabil sa fii tentat sa citesti Vanatorii Dunei si Viermii de nisip ai Dunei cu o intrebare nascuta dintr-o doza de neincredere: vor reusi

Brian Herbert si Kevin J. Anderson sa se ridice la nivelul lui Frank Herbert? Recomandarea mea este sa lasi prejudecatile la intrare si sa te bucuri de o noua vizita in universul Dune pentru finalul surprinzator al celei mai cunoscute aventuri spatiale scrise vreodata. The spice must flow!” Marian Coman, redactor-sef Armada

📖 **CABLÁT** - **CRISTIAN HRISCU, LUCIAN MERISCA**, editura EAGLE

Descrierea cartii

In orasul Civic-Ring, sectorul Raelsi este un paradis de inalta tehnologie pentru elite. Inca de la nastere, cetatenii Raelsi sunt conditionati sa se conformeze regulilor si reglementarilor stricte ale societatii lor, folosind tehnologia avansata de conditionare neuronală si Realitatea Virtuala.

Atunci cand Aaron Craig, un adevarat I-Star in ascensiune al Corporatiei Zenith Millitech si un cetatean model care face parte din elita, incepe brusc sa leviteze dupa o deconectare voluntara de la cască de conditionare, buna functionare a societatii pare sa fie perturbata. Cetateanul Craig devine rapid suspectul principal intr-o alerta de nivel zero, iar agentii de Deprogramare si Reprogramare (D&R) ai Politiei Cherub intervin pentru a analiza evenimentele. Colonelul Amos Chakanika, investigatorul principal, isi da repede seama ca dovezile au fost manipulate de catre zeitatea IA a Civic-Ring, care pare ca vrea sa le zadarniceasca ancheta. Pe masura ce investigatia avanseaza, fugarul Aaron Craig incepe sa suspecteze ca ar putea exista o realitate superioara a raului, care manipuleaza AI-ul si ii foloseste pe cetatenii din Raelsi ca pioni intr-un joc mult mai sinistru.



📖 **TAINA ROZELOR** - K.F. BREENE, editura LITERA

Descrierea cartii

Eu l-as putea salva, dar el m-ar putea distruge.
 Bestia.
 Creatura care pandeste in Padurea Interzisa.
 Printul dragon.
 A avut parte de o soarta mai cruda decat moartea.
 Cu totii impartasim aceeasi soarta - un blestem abatut asupra noastra din pricina regelui atins de nebunie.
 Suntem un regat blocat in timp.
 Nu ne mai putem transforma, fiind incapabili sa ne simtim animalul din interior.
 Suntem izolati aici de o intelegere intre raposatul rege si un demon care cauta sa ne distruga. Singurul care pastreaza acest regat in viata este Nyfain, printul de aur al unui tron furat.
 Ultimul dragon care se poate transforma.
 El este speranta noastra.
 El este cosmarul meu.
 Cand ma prinde intrand in Padurea Interzisa, nu ma pedepseste cu moartea, asa cum ar putea sa o faca.
 In schimb, ma ia cu el.
 Ma obliga sa raman la castel, devenind prizoniera lui.
 Incearca sa imi foloseasca harul de a crea elixirul salvator.
 Se pare ca eu il pot salva.
 Pot salva intregul regat uitat, blocat in timp de puterea regelui demon.
 Dar asta ar insemna sa imblanzesc bestia cu chip de inger.
 Ar insemna sa devin a lui.
 Ar insemna sfarsitul meu

Descrierea cartii

Moloc si Daron, doi zdrahoni, doi cartofori pusi mai tot timpul pe galceava, vesnici musterii ai crasmelor deocheate din Iad, primesc o misiune secreta din partea lordului Kaneki, un print al Intunericului - Scaraotchi insusi daca e sa tinem cont ca, printre altele, Kaneki colecteaza sufletele pacatosilor - si anume sa fure dintr-o manastire-fortareata situata in lumea a doua, lumea oamenilor, un Toiag care ascunde toata cunoasterea omenirii.

Asa incepe Calaretii rasei, romanul autoarei Anamaria Borlan, nume aparut ca "Best SFF writer, Romania", pentru "The Blue Wing fantasy saga", conform "File 770 Mike Glyers news of science fiction fandom".

Misiunea lui Moloc si Daron nu este insa una simpla. Eternul din Raiul vesnic luminos doreste la randul sau Toiagul in cauza, motiv pentru care trimite catre aceeasi manastire-fortareata o armata de ingeri calari pe dragoni de vant. Si, ghici ce?, nici oamenii nu stau cu mainile in san. Tenentul Nag, in fruntea unei ostiri numeroase, a pornit de asemenea intr-o expeditie al carui scop este capturarea Toiagului.

Ingeri, oameni si diavoli se vor intalni pe acelasi taram, escaladand acelasi munte pe al carui varf - tot timpul inzapezit - se afla o manastire si o mana de calugari-razboinici, a caror misiune este protejarea cu orice pret a toiagului.

Aventura este la ea acasa in "Calaretii rasei", un roman in care, de la inceput si pana la sfarsit, Anamaria Borlan nu slabeste ritmul. Rasturnari de situatie, eroi devenind lasi si lasi devenind eroi, diavoli comportandu-se ca ingeri si ingeri purtandu-se mai rau decat diavolii, viteji insoti de lupi, samani, vindecatori, cititori in stele, toti sunt prezenti in intriga romanului, excelent construita intr-un fantasy de cea mai buna calitate, cum este cartea de fata.



📖 **MOARTEA ÎN UNGHERELE LINIȘTITE ALE VIETII** - OLIVER BOTTINI, editura LEABADA NEAGRA

Descrierea cartii

Spatiu fictiv Banat/Romania 2014: Inspectorul detectiv Ioan Cozma locuiește singur. Mai are doar cativa ani pana la pensionare; daca nu atrage atentia, nimeni nu va sapa in trecutul lui. Dar lumea nu-l va lasa in pace. Lui Cozma i se da un caz de crima: tanara Lisa Marthen a fost gasita injunghiată mortal. Tatal ei detine o ferma mare, iar suspiciunea cade asupra unuia dintre tinerii sai muncitori. Una dintre piste duce la Mecklenburg. Cozma realizeaza ca nu este singurul care vrea sa se faca dreptate ... Oliver Bottini leaga insingurarea omului de lacomie si setea de putere. Dar un singur lucru pare salvator - credinta in ceva bun si in umanitate. Tensiunea dintre acesti poli este cea care face ca acest roman politist sa fie citit cu sufletul la gura.

In 2018, "Moartea in ungherele linistite ale vietii" ("Der Tod in den stillen Winkeln des Lebens") a primit 🏆 Premiul Deutscher Krimipreis si Premiul Fundatiei Heinrich Boll pentru cel mai bun roman politist al anului.

📖 **NISIPUL DINTRE DEGETE** - ALEXANDRU GUȘETOAIA, editura NEVERLAND

Descrierea cartii

O moarte suspecta, pachete gasite pe o plaja salbatica, urmariri cu barci de viteza, mancare buna si prietenii care tin o viata. Cine spune ca a fi politist la Sulina e plictisitor nu-l cunoaste pe Aurelian Popa, tanarul si energicul inspector indragostit de meseria sa si de Delta, loc pe care a ajuns sa-l numeasca "acasa".

Un erou neobisnuit, retele de trafic ilegal, criminali periculosi, politicieni lipsiti de etica si oameni ai legii corecti - toate acestea au in comun un melanj exploziv, unde actiunea te tine cu sufletul la gura.

"Mergeau incet pe canal, minunandu-se de tot ce se intampla in jurul lor. Erau insignifianti pe langa natura care doar ii suporta. Lumina deveni brusc si mai puternica, odata ce soarele de un rosu obscen se ridica din mare complet. Ziua incepuse, glorioasa.

Vantul incepuse sa bata usor, facand zgomot prin frunze. Pe inspector il ajuta acest lucru, deoarece putea sa inainteze mai usor fara sa fie auzit. Cat statură pe mal, isi facuse planul de actiune. Stia ce avea de facut, astfel incat sa se miste rapid."



📖 **FOCUL VIU** - STEPHEN KING, editura NEMIRA, colectia ARMADA

🏆 Roman finalist al premiilor LOCUS (1981) & BFA (1981)

“Poti sa aprinzi focuri, draga mea. Esti o bricheta Zippo uriasa.”

Ca sa castige niste bani in plus in timpul studentiei, Andy McGee si Vicky Tomlinson s-au oferit ca subiecti voluntari pentru un experiment orchestrat de o organizatie guvernamentala sub acoperire, cunoscuta sub numele de Atelierul. Dar efectul a constat in trezirea in cei doi tineri a unor abilitati metapsihice latente exceptionale, care s-au manifestat intr-o maniera si mai infricosatoare atunci cand s-au indragostit si au avut un copil impreuna. Fiica lor, Charlie, a fost inzestrata la nastere cu cea mai incontrolabila si mai iesita din comun putere vazuta vreodata - pirochinezia, abilitatea de a crea foc cu puterea mintii. Acum, agentii nemilosii ai Atelierului sunt pe urmele acestei anomalii genetice neprevazute si incearca sa o captureze in scopuri diabolice.

Ceea ce agentii nu iau in calcul este ca satisfactia razbunarii este atractiva pana si pentru un copil.

“Chinta regala este acum completa si in limba romana! Carrie

(1974), *Shining* (1977), *Focul viu* (1980), *Doctor Sleep* (2013) si *Institutul* (2019) sunt cinci romane in care Stephen King abordeaza tema copiilor cu puteri speciale. Si de fiecare data o face intr-un mod surprinzator.” Marian Coman, redactor-sef Armada

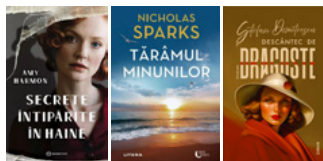
📖 **VODCA ROSIE. O DUSCA DE NECURAT** - BOGDAN PITICARIU, editura LEBADA NEAGRA

Descrierea cartii

Volumul *Vodca rosie. O dusca de necurat* este a doua parte a unei antologii de povestiri gandita sa poarte cititorul intr-un tur complet in “tunelul spaimei”, prin Balcani, dupa *Expresul negru*, cu povestiri publicate inclusiv intr-una dintre marile antologii de horror din SUA.

Manastirea blestemata, hotul de cadavre, mireasa moarta, pricolicii nebotezati, cripta muzicala, paluga. Sunt doar cateva dintre sperieturile copilariei, care ne-au facut sa uitam de adevaratele spaime ale perioadei comuniste. Iata-le readuse la viata, cu suspans si umor, in volumul de scurte povestiri horror *Vodca rosie. O dusca de necurat*. Cu o tresarire sau un zambet, redescoperiti mituri urbane pe care le credeati de mult uitate.

ROMANE DE DRAGOSTE



SECRETRE INTIPARITE IN HAINE - AMY HARMON, editura BOOKZONE

Descrierea cartii

Autoarea bestsellerului *Ce stie doar vantul revine* cu o fictiune istorica din timpul Marii Depresiuni, in care o poveste inedita de dragoste se impleteste cu misterul unor crime inspirate din realitate.

Chicago, 1923: Dani Flanagan, in varsta de zece ani, se intoarce acasa si isi gaseste parintii morti in sufragerie. Michael Malone, tanarul politist care investigheaza cazul, descopera ca lucrurile nu sunt ceea ce par, insa i se ordona sa-si tina gura. Dani este trimisa in Cleveland sa locuiasca cu matusile ei.

Cincisprezece ani mai tarziu, Michael Malone este chemat la Cleveland de bunul sau prieten Eliot Ness pentru a investiga o serie de crime socante care le dau batai de cap politistilor locali. Intr-un oras impovarat de saracie si terorizat de actiunile unui criminal in serie, destinele lui Dani si Malone se incruciseaza din nou.

Dupa ce descopera darul lui Dani de a atinge o haina si a vedea, a simti parti incetosate din povestea persoanelor care au purtat-o, Malone isi da seama ca tanara ar putea fi cheia rezolvarii acestui caz. Uniti de secrete intunecate, cei doi sunt prinsi intr-o cursa mortala, riscand sa devina urmatoarele victime.

O poveste de dragoste care traverseaza timpul si oceanele! *“Amy Harmon aduce la viata perioade fascinante si dureroase, deopotriva. Tesut cu maiestrie in jurul unor figuri si evenimente istorice, romanul ei este foarte greu de lasat din mana.”* - Helen Bryan, autoare de bestselleruri, printre care *War Brides*, *The Sisterhood* si *The Valley*

Aceasta poveste parca a fost scrisa pentru mine!

“Povestea lui Amy Harmon parca a fost scrisa pentru mine! Vede perfect in inima mea si stie cum sa-mi starneasca cele mai profunde sentimente. Daca reuseste sa faca asta, este clar o autoare care merita toata atentia din lume!” - Mia Sherhidna, autoare de bestselleruri *New York Times*

TARAMUL MINUNILOR - NICHOLAS SPARKS, editura LITERA

Descrierea cartii

Nu ne alegem intotdeauna drumul in viata; uneori, drumul ne alege pe noi ...

Dupa ce, impreuna cu Tommie, fiul ei in varsta de sase ani, Beverly fuge din preajma unui sot abuziv, ea incearca sa-si construiasca o noua viata intr-un orasel izolat. Beverly ramane insa permanent in alerta, iar cand Tommie incepe sa sustina ca, in toila noptii, a auzit pe cineva umbland pe acoperisul casei si strigandu-l pe nume, Beverly ia o decizie disperata ...

Intre timp, Colby Mills porneste intr-o cursa contracronometru, de un cu totul alt fel. Muzician ratat, Colby conduce acum mica ferma a familiei, situata in Carolina de Nord. Cand se ivate in sa ocazia, el accepta un angajament temporar intr-un bar din St. Pete Beach, in Florida, unde o intalneste pe Morgan Lee, ceea ce ii da intreaga viata peste cap.

Fiica a unui cuplu instarit de medici din Chicago, Morgan tocmai si-a incheiat studiile muzicale la o facultate de prestigiu, iar ambitia ei este sa se mute la Nashville si sa devina star de muzica pop. La nivel romantic si muzical, ea si Colby se completeaza reciproc intr-un mod pe care nici unul dintre ei nu l-ar fi putut banui.

De-a lungul unei singure saptamani memorabile, cei doi tineri vor experimenta deopotriva extazul si suferinta primei iubiri. La sute de kilometri departare, Beverly isi va vedea pusa la incercare dragostea pentru propriul fiu. Iar soarta ii va aduce impreuna pe acesti trei oameni, prinsi intr-un paienjenis de legaturi menite sa le schimbe vietile...

“Cel mai recent roman al lui Sparks este unul captivant, care abunda in situatii dramatice, impletite cu visuri si cu povesti de iubire, iar autorul isi rasplateste cititorii cu un final satisfactor si optimist.” Booklist

DESCANTEC DE DRAGOSTE - STEFAN DUMITRESCU, editura SIONO

Descrierea cartii

“Intrebatu-te-ai vreodata daca descantecele functioneaza cu adevarat? Daca au pe drept puterea sa schimbe destine? Din miere sa le faca fiere, ori din otet mangaiere?”

Coperta Sasha Segal

Stefan Dumitrescu, una dintre figurile reprezentative ale literaturii romane contemporane, a publicat o opera impresionanta. Poet, prozator, dramaturg, eseist si critic literar, filosof si analist politic, a debutat in adolescenta, incurajat fiind de Miron Radu Paraschivescu, care l-a sustinut: *“Daca vei merge pe drumul acesta, dragul meu, vei ajunge departe”*. A participat cu texte literare si critice in multe reviste literare celebre si la Radio Bucuresti.

Ana Blandiana i-a publicat poeziile in revista *Contemporanul*, prezentandu-l elogios la rubrica *“Lira de aur”*, anuntand venirea in literatura romana a unui mare scriitor. A debutat si in calitate de critic literar cu cronici, recenzii si pastile literare.

Interesul cititorilor a fost suscitit mai ales dupa castigarea unui concurs, care i-a dat dreptul de a continua romanul lui Marin Preda, *Delirul*.

Stefan Dumitrescu este membru al Uniunii Scriitorilor din Romania.



📖 **REGINA CHARLOTTE** - JULIA QUINN, SHONDA RHIMES, editura LITERA

Descrierea cartii

“Suntem o singura coroana. Greutatea lui este a mea, si greutatea mea este a lui”.

In anul 1761, intr-o zi insorita de septembrie, un rege si o regina dau pentru intaia data ochii unul cu celalalt. In cateva ore, sunt deja sot si sotie.

Nascuta ca o printesa germana, Charlotte de Mecklenburg-Strelitz este o tanara frumoasa, incapatanata si extrem de inteligenta - nu neaparat insusirile pe care curtea britanica le cauta la viitoarea sotie a regelui George al III-lea. Dar firea ei independenta si inflacarata se dovedeste a-i fi de ajutor, fiindca George ascunde mari secrete - secrete ce ar putea zdruncina din temelii insasi monarhia.

Aruncata fara voia ei in noul rol de regina, Charlotte este nevoita sa descalceasca si sa infrunte intrigile de la curte - avand in acelasi timp grija de propria inima, caci, desi este respinsa si tinuta la distanta, ea se indragosteste iremediabil de George. Mai presus de toate, Charlotte trebuie sa invete sa fie o buna regina si sa inteleaga responsabilitatea pe care i-o da faptul ca are puterea de a remodela societatea. Ea descopera ca are de infruntat mari provocari, ca trebuie sa lupte - nu doar pentru ea si pentru sotul ei, ci si pentru toti oamenii care isi pun speranta si viata in mainile ei, asteptandu-i indrumarea si bunavointa. Caci nu va mai fi



niciodata doar Charlotte. In schimb, se vede nevoita sa isi implineasca destinul ... ca Regina.

📖 **POVESTEA CALATOAREI IN TIMP** - DELIA MITROI, editura PETALE SCRISE

Descrierea cartii

Povestea calatoarei in timp este un historical romance cu accente SF care face o incursiune fascinanta prin istoria antica a poporului roman.

Cand frumoasa Ema aluneca intr-o fantana magica din satul ei natal, se trezeste in Dacia anului 99 d.Hr.

Lumea dacilor este cruda si barbara, cu comunitati bazate pe ritualuri si pe sacralitate, cu barbati puternici si femei provocatoare, ambitioase, gata intotdeauna de lupta.

In tumultul evenimentelor ce o iau prin surprindere, Ema nu se pierde pe sine, ci cauta sa inteleaga societatea in care a ajuns fara voia ei. Indragostita nebuneste de printul Daciei, Cotiso, va reusi sa-i cucereasca inima? Pusa in pericol la tot pasul, va avea vreo sansa la supravietuire, intr-un regat cu norme stranii si socante?

Jocurile de putere acerbe, conspiratiile, tradarile, bataliile sangeroase, placerile interzise, tirania traditiilor ancestrale, amenintarile invadatorilor si dragostea pasionala sunt doar cateva dintre ingredientele picante care alcatuiesc o poveste romantica delicioasa, ce imbogateste cultural si spiritual.



UN VEAC DE SINGURATATE - *GABRIEL GARCIA MARQUEZ*, editura RAO

🏆 Autor distins cu Premiul Nobel pentru literatura

Descrierea cartii

Un veac de singurătate, capodopera care l-a propulsat pe Gabriel Garcia Marquez pe orbita celebritatii internationale si i-a adus premiul Nobel (1982), este, in opinia unanima a criticii - dupa Don Quijote de la Mancha, nemuritoare creatie a lui Cervantes -, cel mai frumos roman de expresie spaniola din toate timpurile, asa cum marturiseste si Pablo Neruda care il numeste "Don Quijote al timpului nostru".

Istoria celor o suta de ani ai fabuloasei aventuri traite de cele sapte generatii ale familiei Buendia, cu fanteziile, obsesiile, tragediile, pasiunile, disperarile si sperantele lor, este de fapt istoria miticului Macondo, intemeiat de patriarhul Jose Arcadio Buendia, teritoriu prodigios, unde fantasticul, irealul, se insinueaza adesea in realitate, miraculosul convietuind firesc cu viata de zi cu zi.

Insa intregul demers narativ sugereaza ideea ca Macondo nu se margineste la o arie concreta, istoria sa fiind de fapt istoria existentei umane, caci, asa cum arata autorul, "mai curand decat un loc de pe lume, Macondo este o stare de spirit".

BILLY BUDD SI ALTE POVESTIRI - *HERMAN MELVILLE*, editura RAO

Descrierea cartii

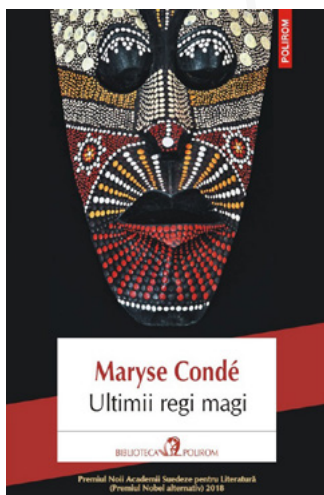
Billy Budd, marinar anticipeaza modernismul nu doar in

tematica, ci si in forma, prin colajul de genuri si prin finalul sau deschis.

Astfel, cititorul ultimei opere a lui Melville este confruntat cu o alegere dificila. Relatarea cea mai lunga, povestirea propriu-zisa, isi stabileste propria autenticitate cu ajutorul procedeele literare traditionale, precum repetitia si elaborarea minutioasa, dar celelalte doua scurte relatari pun la indoiala aceasta autenticitate, beneficiind de dreptul la ultimul cuvânt.

Pe care dintre cele trei povestiri e chemat cititorul s-o accepte? Aidoma lui Babo sau Bartleby sau oricarui alt personaj, care sunt adevarate insule ale tacerii in mijlocul oceanului de cuvinte al operei sale, pastreaza tacerea si Melville, despre care Hawthorne afirma ca nu putea "nici sa creada, nici sa se simta in largul lui in necredinta".

Povestitor captivant, rapsod al peisajului marin si exotic, creator de tipuri umane cu o puternica vitalitate, HERMAN MELVILLE a scris romane inspirate din viata indigenilor insulari din marile Sudului, evocand relatiile dure dintre oamenii marii sau aspiratia eroului romantic catre un ideal inaccesibil. De asemenea, a fost un maestru al povestirilor si al jurnalelor de calatorie. Desi a scris poezie timp de peste 25 de ani, o perioada de doua ori mai lunga decat cea dedicata prozei, Melville nu a publicat poemele sale pana la varsta de treizeci de ani, iar recunoasterea sa ca un poet de referinta pentru limba engleza a aparut doar in secolul XX. Scriitura sa ilustreaza, in egala masura, substanta, precum si schimbari enorme de-a lungul anilor, iar in prezent Herman Melville este considerat unul dintre importantii oameni de litere ai lumii.



📖 **ULTIMIILE REGI MAGI** - MARYSE CONDE, editura POLIROM

🏆 Premiul Noii Academii Suedeze pentru Literatura (Premiul Nobel alternativ) 2018

🏆 Prix Mondial Cino Del Duca 2021

Traducere din limba franceza si note de Alexandra Cozmolici

Descrierea cartii

Intr-o comunitate saraca din Antile, o familie venereaza un stramos de seama, regele exilat al Dahomey-ului, care a tinut piept colonistilor francezi. Fotografia lui troneaza in sufragerie de trei generatii, iar urmasii lui antilezi, rataciti in aburii alcoolului si ai povestilor despre maretia Africii pierdute din ticalosia albilor, l-au transformat intr-un cult, cinstindu-i memoria dupa randuieli ancestrale. Insa astazi, dupa aproape un secol, Spero, emigrat in SUA, priveste cu detasare povestea asta despre origini nobile care inaintasilor le-a adus numai amaraciune si batjocura, iar lui Debbie, sotia lui intelectuala din burghezia neagra a sudului american, inca un motiv sa-l dispretuiasca, reprosandu-i ca nu il intereseaza istoria nedreapta a fratilor negri si lupta sociala cu care sunt datori. Macinat de luptele lui interioare - ratarea ca artist, ca sot, ca tata -, Spero se refugiază in bautura si relatii pasagere, asistand neputincios la prabusirea propriei vietii. Printr-o tesatura de povesti care se intrepatrund sub pana vrajita a lui Conde, Ultimii regi magi exploreaza, cu ironie si tandrete, ranile neconsemnate de istorie ale rasismului si colonialismului intr-un roman carnavalesc despre memorie, identitate si puterea tulburatoare a povestilor.

“Ultimii regi magi este un roman caraibian prin excelenta, un roman care cutreiera lumea pentru ca autorul (si cititorul) sa inteleaga mai bine confuzia culturala inerenta in Caraibe; lumea in care europenii s-au intalnit cu africanii pe pamantul altora;

*lumea care s-a dezvoltat in zorii schimbului rusinos de corpuri si de bani si coabitarea ulterioara pe care oamenii au trebuit s-o indure in micile laboratoare care sunt insulele.”*BOMB

“Doua cuvinte pot descrie aceasta istorie a lui Maryse Conde: bogata si sublima. O poveste scrisa cu maestrie si ingeniozitate care, asa cum ar trebui sa faca toata literatura buna, te impinge sa reflectezi la lumea reala.” Le Monde

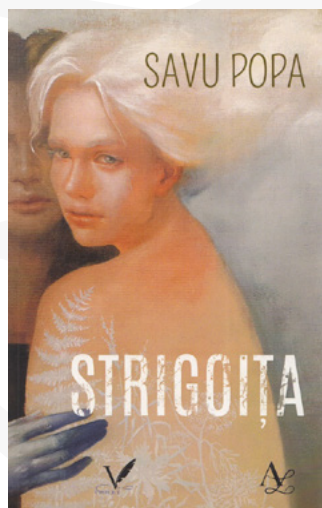
“Maryse Conde e o comoara a literaturii universale, scriind din centrul diasporei africane cu o sclipire de geniu si o intelegere profunda a intregii umanitati.” Russell Banks

📖 **SIMON** - NARINE ABGARIAN, editura HUMANITAS FICTION

🏆 Roman castigat al Bolsaia Kniga 2021 - Premiul cititorilor

Descrierea cartii

Intr-un orasel din Armenia, moare zidarul Simon. A avut o viata lunga, s-a bucurat de respect, dar a fost cunoscut si pentru numeroasele aventuri amoroase. La inmormantare se aduna toate femeile pe care le-a iubit candva: Susanna, prima iubire, fata cu o copilarie bantuita de tenebre, Eliza, modesta, iubitoare, tradata de propriul sot, Sofia, frivola si plina de viata, dar marcata de suferinta numeroaselor sarcini pierdute, Silvia, internata candva abuziv intr-un spital de psihiatrie, fara dreptul de a-si mai vedea copilul... Pentru ele, iubirea lui Simon va fi vraja care le va schimba complet viata. Si sa nu uitam de Melania, sotia care invata cu timpul sa se resemneze cu aventurile lui, dar nu pregeta sa puna la cale din cand in cand cate-un scandal cu tipete si vesela sparta, pentru a-si pastra demnitatea, sau de Sasia Vardanus, personajul aproape magic, care insoteste ca un fel de cor antic fiecare poveste.



MICUL EROU SI ALTE PROZE DE TINERETE - F.M. DOSTOIEVSKI, editura POLIROM

Descrierea cartii

Adevarate bijuterii literare, cele șase proze selectate dintre scrierile de tinerețe ale lui Dostoievski dezvăluie, cum spune chiar autorul, “fatete ale personalității și egoismului omului”, încercând să arate “ca printre noi e mai multă ambție decât demnitate umană autentică”. În căutarea misterului din om, scriitorul se cufundă în lumea funcționarilor marunți pentru a-i zugrăvi pe pacatosul avar într-o lumină oarecum mistică, pe sfântul nebun frânt din cauza trăirii prea intense a unei fericiri reale și pe sarlatanul pacalit de un sarlatan și mai ticalos decât el. Într-o altă povestire cu accente de vodevil îl întâlnim pe barbatul gelos într-o adevărată comedie a erorilor, după care autorul ne invită la o petrecere de Crăciun și o nuntă pentru a urmări soarta copilei folosite ca mijloc de îmbogățire de un arivist josnic. Inocenta și altruismul cavaleresc ale primei iubiri se împletesc, în proza care încheie volumul, cu intuirea de către naratorul-copil a dezacordului dintre el însuși și lumea falsă ce îl inconjoară.

Traducere din limba rusă de Livia Cotorcea.

STRIGOITA - SAVU POPA, editura pentru ARTA SI LITERATURA
Colectia Violet

Descrierea cartii

Savu Popa explorează cu rafinament și inventivitate un filon literar uitat și ocolit, deși nici pe departe sec: fantasticul de factură clasică. Lumea rurală și mitologiile locale din care se desprind poveștile acestui volum au un potențial de straniețe, magie și “înfrorare” pe care autorul știe să îl folosească la maximum. Stilistic, volumul e impecabil, ca structura, fără de gres, dar adevărata plăcere a lecturii vine din savoea poveștilor, din puterea lor de seducție, din exploatarea curiozității cititorului, prinderea lui în mreje pentru a-l proiecta în necunoscut și imprevizibil. Și să nu uităm de umor. Unul fin, hatru, care se însinuează, la fel ca fantasticul, din orice crăpătură a fibrei realului și transformă lumea cu totul. Cosmin Perta

Reinterpretarea legendelor locale fără alterarea limbajului regional și a spiritului mitologic original este, la Savu Popa, o dovadă de virtuozitate remarcabilă. Filonul fantastic este un admirabil pretext pentru brodașul poveștilor, care te invită într-o lume a misticului complet neperversitate de modernitate. Omul profan nu poate trece “dincolo” dintr-o decizie proprie, ci trebuie să aștepte ca sacrul să îl “ispitească” prin “hora”. Accesul în lumea legendelor este, deci, destinat celor aleși.

Strigoita este portalul spre lumea irealului inefabil, în care Savu Popa ne invită cu grație și o facondă fără egal. Violeta Borzea, editor



📖 **FEMEILE DIN TROIA** - PAT BARKER, editura PANDORA M

Descrierea cartii

“Una dintre cele mai profunde și fascinante scriitoare contemporane.” The Washington Post

Troia a cazut, iar aheii, victoriosi, sunt nerabdatori sa se intoarca acasa cu prada unui razboi care parea ca nu se mai sfarseste. Ca sa poata pleca inapoi, pe mare, ei asteapta un vant prielnic, inasa zeli, jigniti de indrazneala razboinicilor, se impotrivesc. Trupul neinsufletit al regelui Priam zace pe pamant, iar razboinicii sunt si ei paraziti in tabara adapostita in umbrele unui oras in ruina. Pe masura ce asteptarea creste, vechi dusmanii ies la suprafata, iar gandurile potrivnice dintre oameni, femei si barbati, nu-si gasesc astampar. Regina Briseis, candva sclava a lui Ahile, urmareste in tacere framantarea celor refuzati de vanturile marii si se aliaza cu Hecuba, vaduva regelui Priam, incercand sa se razbune pe invingatori. Un roman al razboiului care macina o civilizatie, Femeile din Troia vede prin ochii unei femei grozavia unei povesti homerice care va marca pentru milenii istoria lumii.

“Scrisul lui Pat Barker este viu, minutios, profund. Romanul reuseste sa ne faca sa pricepem ca simtamintele personajelor lui - jalea femeilor din Troia - nu erau diferite de ale noastre, in lumea contemporana.” Chicago Review of Books

“Profunzimea si compasiunea, dar si furia lui Pat Barker isi gasesc apogeul in Femeile din Troia.” The New York Times Book Review
 “Romanul lui Pat Barker isi poarta cititorul pe campurile insangerate ale luptei dintre ahei si troieni, o poveste care are in fundal si batalia dintre sexe.” The New Yorker

“Proza lui Pat Barker are ceva mai puternic decat o simpla infloritura literara: ea aduce intamplari petrecute demult in prezentul imediat.” The Washington Post

“Intr-un roman plin cu nume de legenda, Briseis este o adevarata eroina: curajoasa, inteligenta, loiala... Romanul lui Pat Barker este o minunatie.” Publishers Weekly

Pat Barker (n. 1943) este autoarea a cinsprezece romane, incepand cu capodopera din 1982, Union Street. Drumul fantoma, apartinand trilogiei despre Primul Razboi Mondial (Trilogia regenerarii), considerata una dintre cele mai apreciate capodopere pe tema istorica din literatura britanica, a fost recompensat cu Booker Prize. Romanul Tacerea femeilor a fost nominalizat la Women's Prize for Fiction, The Gordon Burn Prize si Costa Book Awards, iar in 2019 a castigat The Independent Bookshop Award. In anul 2000 a primit distinctia de Commander of the Order of British Empire. Traieste in Anglia, la Durham. In limba romana au mai aparut Dincolo de limita (Editura Trei,

2005), Trilogia regenerarii (Editura Trei, 2009) si Tacerea femeilor (Pandora M, 2019).

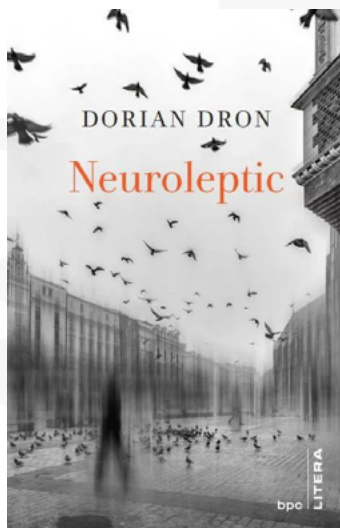
📖 **VEGHETORII** - ANCA IANCHIS, editura CREATOR

Descrierea cartii

“Citind romanul Ancai Ianchis mi-a venit fara voie in minte versul *What if God is one of us?* din cantecul lui Alanis Morissette. Si daca Dumnezeu ar fi un om ca noi toti, un strain pe care sa-l intalnim pe strada sau in autobuz? Autoarea Veghetorilor crede ca zeli care ne ocrotesc sau ne decid soarta ar fi alesi dintre muritori. Romanul este o calatorie a personajelor catre devenire, un periplu filosofic in natura umana, o metafora despre ce inseamna a trai pentru altii. Eroii cartii si-ar fi dorit o viata normala, in care sa alerge dupa ravnita si banala fericire. In loc de asta devin niste sacerdoti slujind in templul Sortii, asumandu-si un destin extraordinar, urcand Golgota vietii cu o cruce in spate pe care sunt constienti ca nimeni altcineva n-ar putea sa o duca... O carte de debut ce introduce in peisajul literar romanesc o prozatoare cu o mare capacitate de introspectie, o sensibilitate iesita din comun si o privire asupra lumii dintr-un unghi absolut surprinzator” Rodica Bretin

“Anca Ianchis debuteaza cu un roman fantastic fara sa lase vizibile semnele debutului. O scriitura sigura si o arhitectura romanesca asupra careia a zabovit pentru a permite edificiului textual sa se prezinte atragator, la prima vedere, sunt doua dintre trasaturile care ies in evidenta. Romanul Veghetorii se citeste usor, fara ca aceasta usurinta sa presupuna simpla navigare la suprafata textului. Incarcat de sugestii si simboluri, de modalitati de explorare a limitelor umane, imbogatind atmosfera interioara in care personajele-silueta pun in opera coregrafia autoarei, Veghetorii ramane in sfera prozei deliberat fantastice. Derularea povestii poate fi asemanata teatrului de umbre, iar efectul acestui procedeu de animatie literara asupra cititorului este unul dintre calitatile prozei semnate de Anca Ianchis.” Adrian Lesenciuc

“Volumul de debut al Ancai Ianchis este un basm sapiential, rotund si, cumva, siesi suficient. In sensul ca odata intrat in el nu mai ai sentimentul lumii prezentului si nu mai ai nici nevoia sa iesi, sa faci corespondente. Esti acolo si te afunzi intr-un timp suspendat, in acelasi timp vechi, dar si actual, pentru ca umanitatea este aceeaasi, cu aceleasi probleme, vise, dureri. Astfel, cartea autoarei devine o parabola in care impresioneaza stilul (amintind de vechile romane istorice/cronici) si foarte frumoasele filigranuri sofice. Da, volumul Ancai Ianchis este anacronic (desi trimite si la literatura fantasy), dar in cel mai frumos stil posibil.” Laurentiu-Ciprian Tudor



📖 O MIE DE CORABII - *NATALIE HAYNES*, editura PANDORA M

Descrierea cartii

“Natalie Haynes da glas femeilor până acum tacute din Razboiul Troian.” Madeline Miller

Creusa se trezeste la miezul nopții într-o cetate, Troia, mistuita de flacări. După zece ani de lupte în care ahei și troienii aproape că au uitat ce i-a manat pe câmpul de bătălie, primii a ieșit victorioși, iar ultimii și-au văzut cetatea redusă la cenusa în câteva ceasuri.

Urmările îngrozitoare ale confruntării se întind de la Muntele Olimp până la Muntele Ida, din Troia până la îndepărtatele insule grecești, ele îi cutremura pe oameni și zei deopotrivă. *O mie de corabii* nu este doar romanul unui război, el e urzit cu poveștile femeilor prinse într-un conflict legendar și istorisit prin vocea maritoarelor, dar și a zeitelor, un roman inspirat, printre altele, de Iliada, “una dintre operele fundamentale pe tema războiului și a războinicilor, a barbatilor și a masculinitatii”.


“Un roman fascinant, o poveste despre pasiuni, tradare și putere pe care Homer însuși și-ar fi dorit s-o scrie.” Globe and Mail

“Inventivitatea lui Natalie Haynes în evocarea vieții femeilor prinse în conflict însuflă viața romanului.” The New York Times Book Review

“Aparte, de un feminism curajos, această interpretare subversivă a clasicilor este o profundă incantație.” The Guardian

“Sper că, ajunși la sfârșitul acestei cărți, cititorii vor privi eroismul ca pe un lucru pe care toți îl avem în noi. Nu le aparține doar barbatilor, așa cum consecințele tragice ale războiului nu le aparțin doar femeilor.” Natalie Haynes

Natalie Haynes este una dintre cele mai populare scriitoare

britanice, comediana multiplu premiata, jurnalista și broadcaster. A făcut parte din juriul Man Booker Prize și Orange Prize. A publicat trei romane: *The Amber Fury* (2014), *The Children of Jocasta* (2017) și *A Thousand Ships* (*O mie de corabii*, 2019), care a fost nominalizat la  Women's Prize for Fiction în 2020. A scris, de asemenea, două volume de nonfictiune, *The Ancient Guide to Modern Life* (2010) și *Pandora's Jar* (2020). Este autoarea unei serii de emisiuni radio, *Natalie Haynes Stands Up for the Classics*, și publică frecvent cronici în *The Independent* și *The Guardian*.

📖 NEUROLEPTIC - *DORIAN DRON*, editura LITERA

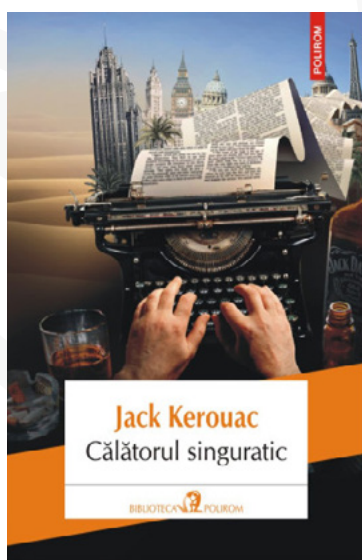
Descrierea cartii

Poveste de dragoste halucinantă, construită ca un puzzle, în jurul unei enigmatice fete cu tricou galben, romanul aduce o viziune proaspătă și o poveste bine scrisă despre un personaj care trebuie să scape de acuzații prin dezlegarea unor întamplări incurcate.

“Talentul scriitorului este acela de a face trecerile atât de line, încât nu mai știi dacă ești într-un text sau într-o scenă miscată, decupată dintr-un film.” Cristina Bogdan

“Seducător prin atmosfera, empatic prin stilul confesiv.” Doina Rusti

Dorian Dron (n. 9.11.1987), filolog de formare, a debutat în 2018, cu un roman bine primit de public, *Scara* (AB4), urmat de un al doilea roman, *Amintirile unui spalator auto* (2021). Publică frecvent proza scurtă și eseuri, fiind colaborator constant al revistei *Fictiunea OPTm*. Cea mai recentă scriere a sa este povestirea “Mesajul”, din volumul *Dragostea când te doare* (2022).



REDESCOPERIREA CONVERSAȚIEI. PUTEREA DIALOGULUI IN EPOCA DIGITALA, SHERRY TURKLE, editura HUMANITAS

Descrierea cartii

Sherry Turkle, profesoara de științe sociale la MIT și specialistă în domeniul tehnologiei informației și comunicării, ne arată că există cel puțin o victimă neașteptată a dependenței noastre de tehnologie. Folosirea excesivă a mijloacelor digitale de comunicare a dus la scăderea calității conversațiilor directe și a relațiilor umane, împiedicându-ne să aprofundăm informațiile și să-i ascultăm cu adevărat pe ceilalți. "Redescoperirea conversației" este o lectură obligatorie pentru toți cei interesați de modul în care tehnologia ne influențează viața și de felul în care ne putem reconecta cu semenii la un nivel mai profund.

"Un indemn către pretuirea intimității comunicării directe și spontane." Kirkus

CĂLĂTORUL SINGURATIC - JACK KEROUAC, editura POLIROM

Famost
Cultura

Traducere din limba engleză de Vlad Pojoga

Descrierea cartii

Calatorul singuratic este o colecție de texte nonfictionale, eseuri și note de jurnal, scrise de Jack Kerouac în stilul său poetic inconfundabil, de-a lungul mai multor ani. Unele dintre cele opt texte care alcătuiesc volumul au fost publicate și separat, în diferite reviste americane. Ele tratează teme și subiecte întâlnite în toată opera scriitorului, însă conturează mai clar imaginea acestuia de ratacitor îndrăgostit de oamenii pe care i-a întâlnit și de locurile prin care a trecut - diverse zone din SUA, Mexic, Maroc, Marea Britanie și Franța.

"Cu stilul exuberant și proza jazzy impresionistă care se regăsește și în romanele sale, Calatorul singuratic ne oferă spectacolul confruntării dintre simțurile lui Kerouac și univers, cu momente de poezie, de adevăr și nebunie." The New York Times Book Review

"Există la Kerouac o blandete, o vulnerabilitate fundamentală care îl plasează undeva între budism și creștinism." Allen Ginsberg

"Opera lui Jack Kerouac este cel mai amplu experiment literar și de limbaj întreprins de un scriitor american din generația sa." Ann Douglas



📖 **MARI PERSONALITATI. PICASSO** - MARY ANN CAWS, editura LITERA

Descrierea cartii

Plecand de la o formula inedita si accesibila publicului larg, cea a grupului de prieteni, Mary Ann Caws construiește biografia unuia dintre cei mai mari artisti ai secolului XX, Pablo Picasso, intr-o forma antrenanta si plina de savoare. Legaturile de prietenie care au marcat viata pictorului sunt folosite de catre Caws pentru a pune in evidenta felul in care opera lui Picasso s-a imbogatit si nuanțat gratie influențelor pe care anturajul sau de importanti oameni de litere si artisti le-a avut asupra sa.

Picasso este considerat de multi istorici de arta drept figura emblematica a artei secolului trecut, un deschizator de drumuri si un mare inovator al limbajului picturii. Biografia scrisa de Caws da viata atmosferei efervescente din atelierile si cafenelele pariziene, locurile boemei din perioada Avangardei de la inceput de secol. In plus, bogatia de detalii legate atat de viata si opera lui Picasso, cat si de relatiile de stransa prietenie cu mari literati ai vremii, precum Max Jacob sau Guillaume Apollinaire, aduc o lumina noua asupra unor lucrari celebre ale pictorului, precum Domnișoarele din Avignon sau Guernica.

“Un studiu de profunzime.” Tony Maniaty, The Australian

MARY ANN CAWS preda literatura comparata la Universitatea din New York si este considerata o experta prestigioasa in studiile Avangardei artistice de la inceputul secolului XX.

📖 **MARI PERSONALITATI. SARTRE** - ANDREW LEAK, editura LITERA

Descrierea cartii

Jean-Paul Sartre a fost, fara indoiala, cel mai celebru intelectual din secolul al XX-lea, despre care s-a scris cel mai mult. A fost, de asemenea, unul dintre cei mai controversati: numele sau provoaca si azi repulsie si admiratie in egala masura. Dar cine l-a cunoscut cu adevarat? Inca de la inceput, Sartre a cultivat publicitatea si transparenta ca scuturi paradoxale ale vietii sale private. Printr-un numar impresionant de scrieri biografice, interviuri si filme, si prin abilitatile cronicești ale tovarasei sale de-o viata, Simone de Beauvoir, el si-a scris viata efectiv asa cum a trait-o. Problema intampinata in mod constant de biografi a fost aceea de a se elibera de autoritatea insistentei autointerpretari a lui Sartre.

In studiul sau bio-critic concis, Andrew Leak ofera deopotrieva cititorilor obisnuiti si specialistilor o cale de a intelege aparentele enigme si contradictii din angajamentele extrem de publice, si uneori periculoase, ale lui Sartre. In spatele imaginilor unei vietii celebre - de la apolitismul de dinainte de razboi pana la sustinerea militanților de stanga din anii 1970, trecand prin sprijinul intermitent oferit comunistilor francezi si ajutorul neclintit pentru toate luptele anticolonialiste - exista un singur fir neintrerupt: un atasament cvasinevrotic fata de actul in sine de a scrie. Acest studiu incearca sa urmeze acel fir, pe masura ce examineaza biografia lui Sartre prin prisma momentelor critice din viata si lucrarile sale.

“Leak examineaza cu atentie si dezvaluie diferite laturi ale personalitatii lui Sartre... Aceasta carte este interesanta nu numai pentru expertii in opera lui Sartre, ci si pentru oricine este interesat de filosofia moderna, de politica, psihologie si literatura.” Richa Yadav, Metapsychology

ANDREW LEAK este seful catedrei de franceza de la University College, din Londra. Totodata, este si editorul prestigioasei publicatii academice Sartre Studies International.

📖 **POVESTI DE IUBIRE IN INFERN** - LUCIA HOSSU-LONGHIN, coord de THEODOR HOSSU LOGHIN editura HYPERLITERATURA

Descrierea cartii

Cum ar fi sa te casatorești, iar dupa numai trei luni sa fii aruncat degeaba in inchisoare si totusi jumatarea ta sa te astepte mai bine de un deceniu? Ce-a simțit un tata atunci cand, ascunzandu-se cu familia sa de Securitate, intr-o grota, din cauza faptului ca noul nascut plangea, a trebuit sa-i puna o perna pe fata si sa-l sufoce? Sau, intr-un ultim act inainte sa stii ca vei fi capturat, sa iei grenada, sa-i tragi cuiul si sa te pui cu burta pe ea, ca ceilalti dragi sa scape? Ori, ca mama, sa suferi atat de mult dupa sotul tau executat, incat sa-i pui mana la ochii propriului tau copil cand ii vorbesti, pentru ca iti amintesc de ai lui? Cum ar fi sa afli abia la maturitate ca ai fost adoptat si esti urmasul unor partizani si ai supravietuit ca prin minune?

Sunt doar cateva dintre intrebarile pline de durere, ale caror raspunsuri redefinesc tot ceea ce credeai despre iubire si credinta. Iar protagonistii acestor povesti sfasietoare nu au fost zamisliti din mintea unui scriitor, ci au trait cu adevarat. In infernul comunist, nu departe de noi.

Un proiect coordonat de Teodor Hossu-Longhin si Andrei Ruse.



LOGODNICII IERNII. SAGA VIZITATOAREA DIN OGLINDA VOL1 - *CHRISTELLE DABOS*, editura HUMANITAS

📖 Carte castigatoare a concursului de debut organizat de Gallimard Jeunesse, RTL si Telerama (2013) si recompensata cu 🏆 Grand Prix de l'Imaginaire (2016).

Descrierea cartii

Cu peste 1 milion de cititori si tradusa in 17 limbi, saga Vizitatoarea din oglinda este o aventura plina de intrigi si suspans impletita cu o emotionanta poveste de dragoste, imaginand un univers fantastic, devenit cult.

Intr-un univers alcatuit din douazeci si una de arce - insule ceresti plutitoare, rupte din ceea ce a fost odata Pamantul -, traieste Ophelie, o tanara introvertita si geniala, inzestrata cu darul de a citi trecutul lucrurilor si de a calatori prin oglinzi. Casa ei e Anima, "arca pe care obiectele prind viata", unde fata isi petrece timpul studiind cu atata pasiune trecutul, incat uneori pierde din vedere viitorul.

Cand familia o logodeste cu Thorn, membru al puternicului clan al Dragonilor, Ophelie se vede silita sa paraseasca Anima si sa-si urmeze destinul la Curtea din Cetacera, capitala arcei inghetate de la Pol. Acolo, intr-o lume straina, prinsa in intrigi si jocuri de putere, Ophelie va descoperi ca este cheia unei enigme de care depinde soarta lumii sale.

Traducere din limba franceza de Elena Ciocoiu.

HOTUL DE PRAF DE STELE - *CHELSEA ABDULLAH*, editura STORIA BOOKS

Descrierea cartii

Loulie al-Nazari este Negustoreasa de la Miezul Noptii si, impreuna cu ajutorul garzii ei de corp, un djinn enigmatic, cauta si vinde obiecte magice interzise. Cand salveaza viata unui print, Loulie atrage atentia sultanului, care o santajeaza sa gaseasca o lampa straveche, inzestrata cu puterea de a renaste natura pe pamantul sterp - cu pretul sacrificarii tuturor djinnilor.

Avand de ales intre a se supune si a fi executata, Loulie porneste in cautarea artefactului insotita de garda ei de corp, de fiul cel mai mare al sultanului si de o hoata necrutatoare. De-a lungul calatoriei, cei patru trebuie sa supravietuiasca

atacurilor ghoulor, sa fie mai vicleni decat o regina-djinn razbunatoare si sa infrunte un asasin nemilos din trecutul negustoresei.

Iar intr-o lume in care nu exista o diferenta intre poveste si realitate, iluzie si adevar, Loulie va descoperi ca totul - dusmanul ei, magia ei, chiar si propriul trecut - este inselator si ca trebuie sa decida cine vrea sa fie in acest viitor imprezibil si plin de primejdii.

"Hotul de Praf de Stele este un vis asternut pe hartie - captivant, staruitor si nostalgic. Abdullah tese o aventura uimitoare, insirand nenumarate povesti, in timp ce dezvaluie fara ocolisuri caile prin care cei pe care ii iubim ne pot umple inimile de bucurie si, totodata, le pot frange." Andrea Stewart, autoarea romanului *The Bone Shard Daughter*

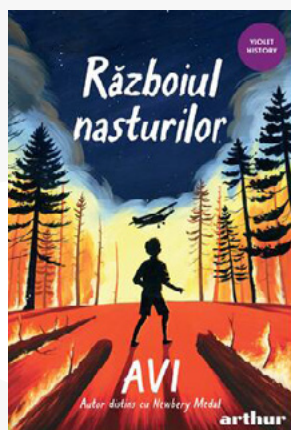
"Cand citesti Hotul de Praf de Stele ai impresia ca asculti o poveste intr-o noapte lunga, luminata de luna; traiesti un sentiment intim si minunat. Plin de pericole si de personaje usor de iubit, romanul de debut al lui Abdullah este, pe rand, uluitor si palpitant. M-a vrajit de la prima pana la ultima pagina." Allison Saft, autoarea romanului *A Far Wilder Magic*

"O sa fiti imediat vrajiti de personaje si atrasi de acest roman care exploreaza felul in care povestile pe care le auzim si povestile pe care ni le spunem - frumoase si sfasietoare deopotri - ne formeaza. Un roman perfect pentru fanii autoarei S. A. Chakraborty!" - C. L. Clark, autoarea romanului *The Unbroken*

"Stralucind de magie, Hotul de Praf de Stele este o aventura uluitoare plasata intr-o lume impresionanta. Abdullah creeaza cu maiestrie o poveste fascinanta, cu personaje in egala masura haotice si minunate, parca menita sa fie depanata in jurul focului, sub cerul instelat." Aamna Qureshi, autoarea romanului *The Lady or the Lion*

"Hotul de Praf de Stele te va purta pe meleaguri nebanuite, te va fermeca si te va face din nou sa crezi in arta magica a povestirii." Shelley Parker-Chan, autoarea romanului *She Who Became the Sun*

"Cu ecouri din povestile clasice din O mie si una de nopti, printre care Aladdin si Ali Baba si cei patruzeci de hoti, si aducand un omagiu legendarei Seherzada, Hotul de Praf de Stele reuseste sa creeze o lume proprie spectaculoasa si sa atraga cititorii intr-o aventura incredibila, minutios desfasurata." Kirkus



📖 **SALVAREA PUIULUI DE KOALA** - TILDA KELLY, editura NEMIRA

Descrierea cartii

Un incendiu cuplmit da nastere unei mari prietenii.

Ruby este o fetita cu totul speciala. Ii plac foarte mult animalele. Nu suporta sunetele prea puternice, mirosurile neplacute si sa i se amestece ingredientele din salata. Insa, mai presus de toate, uraste schimbarile. Cand descopera un pui de urs koala, viata ei se transforma intr-un mod de-a dreptul minunat!

Oare incercarea de a-si ajuta noul prieten sa se pregateasca pentru gradinita puilor de koala o va face pe Ruby sa isi infranga teama de prima zi de scoala?

📖 **RAZBOIUL NASTURILOR** - AVI, editura ARTHUR

Descrierea cartii

Autor distins cu Newbery Medal.

Patryk are doisprezece ani si locuieste in Polonia, intr-un sat ocupat de rusi, unde niciodata nu se intampla mai nimic. Pana in ziua cand zareste la orizont o masina zburatoare: un avion german aduce Marele Razboi in mijlocul lor.

Satul trece de sub controlul unei puteri sub al alteia, soldati straini vin si pleaca. Iar in grupul de prieteni al lui Patryk se propune un joc aventuros: cine face rost de cel mai valoros nasture de uniforma militara devine rege.

“Am scris o poveste despre niste baieti care, cu inocenta si fara sa-si dea seama, oglindesc in joaca lor nebunia cruda si distructiva a lumii adulte din jur.” Avi

“O carte care demonstreaza fara putinta de tagada ca razboiul este devastator, indiferent la ce scara se produce.” Kirkus Reviews

📖 **NARA SI INSULA** - DAN UNGUREANU, editura VLAD SI CARTEA CU GENIUS

Descrierea cartii

Nara vrea sa ajunga pe cealalta insula.

Am o casa atat de mica, incat nu pot pierde nimic. Cel putin asa spune tata.

Dar uneori imi vine chiar mie sa ma pierd ...

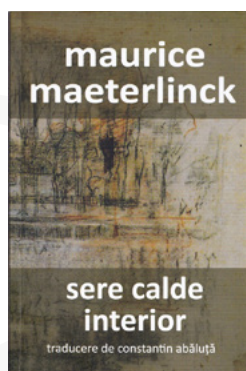
Dan Ungureanu (1981, Campulung Muscel) a inceput sa deseneze la varsta la care incep toti copiii si nu s-a mai oprit de atunci. A pictat la Facultatea de Arte din Timisoara, a desenat mai apoi intr-un studio de animatie, unde si-a dat seama ca vrea sa spuna povesti prin imagini. In 2010 a desenat pentru prima data o carte, si iar nu s-a mai oprit.

In 2013 s-a inscris la un masterat in ilustratia de carte la Cambridge School of Art. Si, in timp ce studia arta de a ilustra carti pentru copii, si-a dat seama ca e pregatit sa scrie. Asa a aparut Nara and the Island (Nara si insula), carte nominalizata la Medalia Kate Greenaway 2017.

La inceputul anului 2016, a facut prima calatorie in jurul lumii cu pinguinul Apolodor, ilustrand Cartea cu Apolodor, de Gellu Naum, iar in 2017 a avut creioanele pregatite pentru a insemna fiecare patanie a pinguinului si a prietenilor lui, pentru A doua carte cu Apolodor. Tot in 2017 a publicat Spune-mi Eli, un roman grafic despre viata in orfelinat, bazat pe biografia Elisabetei Moldovan.

Au urmat ilustratiile pentru Fram, ursul polar, de Cezar Petrescu, si Micul Print, de Antoine de Saint-Exupery, apoi Apolododecameronul sau Cartea alba cu Apolodor, de Florin Bican si Iepurele de catifea, de Margery Williams.

Cea mai recenta carte ilustrata de Dan Ungureanu este Descoperim cu Apolodor, in Delta, pasarile-n zbor, care deschide colectia Apolodor Explorator.



📖 MATHNAWI: POEME, PARABOLE SI INVATATURI SUFITE - RUMI, editura HERALD

Jalal ud-Din Rumi este unul dintre cei mai cunoscuti maestri sufi din toate timpurile. Supranumit uneori si Sultanul Iubirii, Rumi a fost o personalitate complexa: poet, jurist, carturar al Islamului, teolog si mistic, fondator al ordinului Mevlevi (cunoscut si ca ordin al dervisilor rotitori, datorita adeziunii adeptilor sai la practica ceremoniei spirituale Sama - ritual complex care include cantul, dansul initiatic si o suma de alte practici interne).

Lucrarea sa esentiala, Mathnawi, textual Versetele spirituale, scrisa in persana, este una dintre cele mai citite si traduse lucrari ale sale. Combinatie de poezie si povestiri cu talc initiatic, lucrarea ne incanta atat prin stilul ei inimitabil, cat si prin profunzimea cu care, sub aparenta unor intamplari banale, autorul ne introduce in invatatura sufi, de o profunzime si sensibilitate fara egal.

Mathnawi, un vast poem de 25.000 de versuri, impartit in sase carti sau daftar. Numele ii vine de la forma prozodica folosita, adica distihuri care rimeaza intre ele. Pe buna dreptate poate fi considerata una din marile capodopere spirituale al umanitatii. Ea trateaza o extraordinara varietate de subiecte si cuprinde istorisiri, fabule, parabole, legende si texte coranice, toate imbibate de spiritul invataturilor sufite. Este o carte ce prezinta viata in intregul ei, de la dimensiunea ei mundana si cosmica pana la nivelurile trezirii metafizice. A fost inceputa pe la 1260 si a continuat pana la moartea lui Rumi. In ciuda dimensiunilor ei impresionante, lucrarea a

fost tradusa in Occident incepand cu secolul al XIX lea.

O colectie de poezii mistice ce exploreaza teme precum dragostea, cunoasterea si conectarea cu divinitatea. Lucrarea este compusa din sase volume si a avut o mare influenta asupra culturii si literaturii persane.

Cartea Oceanul Sufletului este considerata una dintre cele mai importante lucrari ale lui Rumi si a inspirat generatii intregi de cititori cu mesajul sau de iubire si conexiune spirituala.

📖 SERE CALDE. INTERIOR - MAURICE MAETERLINCK, editura CARTEX

Descrierea cartii

Pentru prima data in limba romana - volumul de debut poetic si o geniala piesa de teatru ale poetului belgian simbolist caruia i-a fost decernat 🏆 Premiul Nobel pentru Literatura.

“Maeterlinck e una din vechile mele iubiri poetice, una dintre cele decisive. Poemele in vers liber din “Sere calde”, eliberate de constrangeri formale, au dat astfel cale libera spre o ciudata primitivitate si obscuritate. Era prima data cand, inima mea, pana atunci mai apropiata de suprarealism si de dicteul automat, a simtit o boare calda (Duceti-va prin ungherele cele mai calde... e indemnul repetat al poetului), o determinare de a se ocupa nu atat de cuvinte si de hazardul care le regiza punerea in pagina, ci mai curand de misterul destinului care insuflteste unicitatea noastra pe pamant.” Constantin Abaluta

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!



CARTEA LUNII *cu* Deniza Cristian

Se apropie vara, prin urmare vin cu o recomandare de carte un pic mai relaxanta, mai de vacanta, dar care spune o poveste complexa si reala, desprinsa din vietile fiecaruia dintre noi. "AM SCRIS O CARTE DESPRE NOI" este cel mai nou roman scris de Irina Binder si publicat la Editura Bookzone in luna martie. O carte care a cunoscut un succes rasunator, in prima zi de lansare fiind deja epuizat primul tiraj. *Nu-i rau pentru un autor contemporan, nu-i asa?*

NU ESTE NICI O POVESTE LEJERA, DE RASFOIT CA SA TREACA TIMPUL PE
PLAJA. ESTE O CARTE CARE TE PUNE PE GANDURI SI LA CARE REFLECTEZI
MULT TIMP DUPA CE DAI ULTIMA PAGINA.

Ei bine, din fericire am pus si eu mana pe un exemplar, si acum pot sa va recomand cu bucurie o lectura captivanta, cu un grad inalt de tensiune si o oferta variata de emotii, pe care le traiesti la intensitate si te transpui in poveste, in pielea personajului principal, atat datorita scriiturii, cat si datorita faptului ca surprinde intamplari si tipologii de oameni cu care, inevitabil, te-ai confruntat cel putin o data in viata si care nu te vor ocoli nici pe viitor.

“*Pentru ca asta e, uneori, viata. Te duci la spital fara sa stii daca mai pleci de acolo pe picioarele tale, habar nu ai cand vezi pentru ultima oara un loc, un om, un copac, o floare, se gandea ea. Daca am sti care este ultima data pentru ceva, poate ne-am bucura mai mult de o mancare buna, de dulciurile preferate, de muzica pe care o indragim, de un om pe care-l iubim. Doamne, viata mea din ultimul timp m-a invatat ca ar trebuia ca fiecare ramas-bun sa fie special, chiar si cel mai banal dintre toate, sa ne imbratisam si sa ne spunem lucruri frumoase, sa ramanem buni, minunati si iubitori in amintirea celor dragi!*”

“Am scris o carte despre noi” nu este un roman de dragoste siropos. Nu este nici o poveste lejera, de rasfoit ca sa treaca timpul pe plaja. Este o carte care te pune pe ganduri si la care reflectezi mult timp dupa ce dai ultima pagina. Expune niste adevaruri care te dor, abordand teme precum pierderea, suferinta, prietenia, tradarea, iubirea, viata si moartea, toate acestea prin intermediul unor personaje recunoscutibile si palpabile.

Nu este un roman de dragoste, dar printre randuri se transpune totusi o poveste de iubire. Dar altfel. Nu este un roman despre prietenie, dar regasesti oglinzi ale oamenilor pe care i-ai considerat, candva, prieteni. Nu este un roman despre tradare, dar ii simti totusi gustul

amar. “Am scris o carte despre noi” nu este despre nimic din ce am mentionat mai sus, si totusi, este despre toate. Este o carte care surprinde un univers de traiuri, de situatii, de sentimente si incercari ale vietii, transpuse intr-un mod atat de captivant si de credibil, incat ai senzatia ca-ti citesti propria poveste pe alocuri. Dar acesta este, de altfel, stilul de scriere al Irinei Binder, una dintre cele mai iubite si mai citite autoare contemporane din Romania, succesul ei rasunator fiind garantat de trilogia “Fluturi”, o serie care a topit inimile a sute de mii de cititori.

“*Am scris o carte despre noi nu poarta doar semnatura mea, dar si o parte din sufletul si trairile mele. Nimic nu este intamplator. Nici macar faptul ca destinul ne-a adus, prin intermediul iubirii pentru lectura, aici, impreuna. Va invit sa descoperiti un nou univers literar, desprins din realitatea fiecaruia dintre noi, in care veti dori sa va pierdeti doar pentru a va regasi.*”

- IRINA BINDER

“Am scris o carte despre noi” spune povestea Adelinei, o tanara prinsa intr-un mariaj toxic, in care soacra intervine si se interpune in cuplu atat de mult incat aceasta ajunge la capatul puterilor si decide sa divorteze. Abia eliberata dintr-o situatie care a sfarsit-o emotional si psihic, Adelina are parte de o alta lupta, care o loveste direct in capul pieptului. Descopera ca propria-i mama sufera de o boala grava, iar timpul i se scurge rapid din vene. Ratacita, daramata, indurerata, Adelina se agata de orice speranta si incearca sa-si ia viata de la capat, cu mai putini oameni in jurul ei si cu o inima greu incercata. Se muta cu Giulia, o fata pe care o considera o prietena de suflet, desi mama ei o avertizase ca nu are incredere in ea si sa aiba grija. Dar Adelina isi cunoaste inima si stie ca, daca ea este sincera si devotata, cei din jurul ei nu ar putea fi altfel, si o ia pe Giulia in gazda, considerand ca isi face un bine atat ei, cat si prietenei sale, care are posibilitati limitate.

... PROBLEMA MORTII SI A VIETII, TE AJUTA SA ITI STABILESTI MAI BINE PRIORITATILE, SA FILTREZI OAMENII PE CARE II PRIMESTI IN SUFLETUL TAU SI TE INVITA SA TE BUCURI DE FIECARE MOMENT CA SI CUM AR FI ULTIMUL. SAU PRIMUL, IN FUNCTIE DE CAZ.

Nu mult dupa aceasta decizie, Adelina descopera ca inclusiv ea sufera de o boala care ameninta ca ii va fura viata dintr-o clipa in alta. Giulia joaca rolul de prietena buna, are grija de ea, dar in acelasi timp, in sufletul ei arde invidia la foc mic si, realizand oportunitatile pe care le-ar avea dupa ce Adelina n-ar mai fi, isi duce la indeplinire planurile, pe la spatele acesteia.

Dincolo de acest joc de lumini si umbre care evidentiaza aspectele nevazute ale oamenilor, cartea se concentreaza si pe o poveste de iubire care a aparut fara sa fi fost cautata. Adelina, care, de meserie, este o scriitoare aspiranta si o bloggerita de succes, il cunoaste in mediul online pe Albert, un barbat cumsecade si foarte manierat, care reprezinta tot ce si-ar putea dori o femeie si care, intamplator, detine o editura. Insa, povestea lor se stinge la fel de inopinat cum a inceput. Din cauza diagnosticului primit, Adelina decide sa-si inchida toate retelele sociale, sa se izoleze de lume si sa-si traiasca in solitudine durerile, regretele si ultimele zile. Viata are totusi alte planuri pentru ea si calatoria ei continua, luptele ei nu sunt duse fara rost, iar in final va descoperi in ea atat de multe lucruri de care nu se credea capabila, incat totul se schimba la 180 de grade.

“*Vreti sa stiti ce regreta omul atunci cand afla ca nu mai are mult de trait? Omul nu mai regreta ce a facut, ci tot ce nu a facut, tot ce si-a refuzat, tot ce a amanat crezand ca va avea tot timpul din lume sa le faca pe toate. Omul regreta ca i-a fost teama sa traiasca asa cum ar fi vrut, asa cum era drept sa traiasca, regreta ca i-a dat lumii mai multa importanta decat si-a dat siesi, regreta ca nu a indraznit sa fie asa cum a simtit, ca a trait purtand o masca, ascunzandu-se, de parca i-ar fi fost rusine sa se arate asa cum e, de parca ar fi comis un pacat capital fiind ceea ce i-a fost scris sa fie, cu bune si cu rele. In ceea ce ma priveste, am multe regrete.*”



“Am scris o carte despre noi”, dincolo de orice, este un roman dureros. Este o poveste traita cu greu, cu tot sufletul si cu umerii incovoaiati. Dar din fiecare situatie care se rastoarna, din fiecare lectie pe care o primeste Adelina de la viata, din fiecare fapt meschin al Giuliei, din fiecare decizie personala mai mult sau mai putin gandita, ca cititor primesti si o doza de optimism. Mai mult decat atat, problema mortii si a vietii, te ajuta sa iti stabilesti mai bine prioritatile, sa filtrezi oamenii pe care ii primesti in sufletul tau si te invita sa te bucuri de fiecare moment ca si cum ar fi ultimul. Sau primul, in functie de caz.

In cele din urma, recomand sa va lasati purtati si ghidati de cartea Irinei si sa invatati de la ea sa scoateti binele din orice rau, sa faceti lumina in intuneric si sa transformati totul cu iubire.

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA





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

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

FAMOST



SPATII CREATIVE

cu Arh. ANDRA RALUCA TAUTU

Cum ne organizam DRESSINGUL?

Fie ca este sub forma de camera separata sau un dulap cu compartimente, dressingul este o zona din casa care merita toata atentia noastra, pentru ca un dressing bine organizat ne usureaza viata de zi cu zi: ne ajuta sa economisim timp, sa optimizam spatiul pentru a depozita mai multe haine, pastrandu-le in acelasi timp nesifonate.

Iata in continuare cateva idei pe care le poti urma pentru a profita la maximum de un dressing functional, adaptat nevoilor tale!

1. OPTEAZA PENTRU UN DRESSING BINE COMPARTIMENTAT!

Dressingul iti permite depozitarea optima pentru a-ti usura viata si a economisi timp. Pe verticala, pe barele superioare, poti aseza pe umerase rochii, bluze de dama, camasi, sacouri, costume, paltoane, iar pe barele inferioare pantaloni si fuste. Asezate astfel, hainele nu se sifoneaza si raman usor accesibile.

Alegerea umeraselor merita putina atentie. Opteaza asadar pentru umerase ergonomice din plastic sau lemn natural sau lemn vopsit. Umerasele din catifea, in schimb, impiedica alunecarea hainelor. In ceea ce priveste umerasele retractabile, sunt o alegere foarte buna: acestea se agata unul de celalalt si elibereaza astfel din spatiu.

Rafturile din dressing pot fi disponibile la diferite inaltime: inalte pentru rochii, salopete, pantaloni si de inaltime mijlocie pentru piese scurte precum bluze, bluze, fuste, pantaloni scurti, veste, jachete (este necesara o inaltime medie de 110 cm pentru camasi si jachete, 160 cm pentru paltoane si 130 cm pentru rochii).

2. CLASIFICA HAINELE!

In dressing poti sa-ti aranjezi hainele dupa modul in care le porti: topuri in partea de sus, fuste si pantaloni la mijlocul inaltimei, pantofii jos. Dar poti decide sa le clasifici si dupa tip: fuste, bluze, pantaloni, jachete, rochii, pulovere si topuri. Si de ce nu, dupa culoare: de exemplu, toate hainele albastre (topuri, blugi, etc.) la un loc, si, tot asa, jucandu-te cu uni si imprimeuri, poti sa reperezi si sa-ti compui instantaneu tinuta zilei.

3. PENTRU IMPATURIREA SI ORGANIZAREA HAINELOR, ALEGE METODA MARIE KONDO!

Pentru sertare, impatureste teancurile de tricouri si topuri in patru, pentru a le depozita vertical, aliniate unul langa altul.





Bonus TIP

Eu prefer sa am hainele de zi cu zi, fie iarna fie vara, toate la vedere. Depozitez separat doar pe acelea care au folosinta ocazionala (pentru ski, sailing etc).

Hainele care nu vor fi purtate cateva luni, pot fi puse in huse respirabile pentru a favoriza ventilatia si pentru a proteja cele mai delicate articole de praf si lumina.

4. PUNE HAINELE DEOPARTE LA FIECARE SCHIMBARE DE ANOTIMP!

Hainele purtate vara si iarna sunt diferite. Prin urmare, ele trebuie depozitate dupa sezon si tinute la indemana doar cele care sunt cu adevarat esentiale. Hainele din afara sezonului pot fi puse intr-un spatiu suplimentar de depozitare, in spatele unui dressing sau sub pat. Hainele care nu vor fi purtate cateva luni, pot fi puse in huse respirabile pentru a favoriza ventilatia si pentru a proteja cele mai delicate articole de praf si lumina. Poti opta si pentru saci de vidat haine; acestia economisesc spatiu considerabil si nu le deterioreaza.

5. PASTREAZA ACCESORIILE MICI IN CUTII!

Intr-un dressing, unele accesorii pot fi greu de gasit din cauza dimensiunii sau formei lor. Acestea includ curele, esarfe, cravate si chiar colanti. Pentru a evita aceasta problema, este indicat sa le clasifici in cutii transparente. De asemenea, poate fi o idee buna sa folosesti etichete care indica continutul lor sau sa impartii cutiile

dupa culoare. De exemplu, cele negre vor depozita curele, cele rosii vor fi pentru sosete, cele verzi pentru cravate, etc.

6. ALEGE RAFTURILE POTRIVITE PENTRU PANTOFI!

Integrate in dressing, suporturile pentru pantofi pot fi glisante, extensibile sau stivuibile pentru a se adapta nevoilor tale.

7. IA IN CONSIDERARE O ILUMINARE ADAPTATA!

In fata garderobei tale, uneori poti sa vezi ca iti lipseste foarte mult lumina. In acest sens, poti alege spoturi care sa fie fixate pe partea superioara a fiecarui raft sau spoturi reglabile in partea de sus a dressingului. Nu este intotdeauna necesar sa asiguri conexiuni electrice, intrucat acum exista lumini alimentate cu baterii.

Nu in ultimul rand, tine cont ca totul incepe cu o sortare potrivita! Asa cum spune Marie Kondo, pastreaza doar hainele care te fac fericit si de restul desparte-te fara regrete!



Evenimentele

RISE, SHINE & DINE

- O POSIBILITATE DE A TE CUNOASTE SI ACTUALIZA, DE A-TI OPTIMIZA VIATA -

IRINA KUHLMANN



Universul reflecta inapoi catre tine cine esti, nu ce vrei.

Asa suna Legea Rezonantei, de care Michael Beckwith, fondator si director spiritual al Centrului Spiritual International Agape din Beverly Hills, ne vorbeste.

Experientele de viata mi-au demonstrat ca chiar asa este. Ca sa obtii ce vrei nu este suficient doar sa-ti doresti si nici chiar sa muncesti foarte mult. Mai este si altceva, ce tine de lumea ta interioara si care trebuie sa fie in acord cu ce vrei. Cu alte cuvinte, sa fii omul care poate sa realizeze acel ceva.

In ultimii doi ani, am scris in Revista Famost o multime de articole, care fac referire la acest lucru. Am impartasit idei si tehnici legate de Mindset, Emotii, Credinte, Imagine de sine, etc., luand in considerare rolul lor extraordinar in armonizarea cu noi si cu viata noastra.

Lucrez cu oamenii pe partea de coaching holistic de mai bine de 12 ani. Asta implica si coaching pe dezvoltarea personala, fundamental pentru succesul si implinirea suflateasca in toate arile vietii. Desi m-am focalizat in mod special pe programe individuale si personalizate, am lucrat

si cu grupuri, sustinand workshopuri, webinars, conferinte, programe de mastermind.

La inceput de an m-am gandit sa dau viata unei idei pe care o aveam de mult timp. Am creat o serie de workshopuri cu tematici diferite, care sa urmeze o structura anume, cu impact cat mai mare asupra dezvoltarii personale si spirituale a participantilor. Informatia la care avem acces are proportii uimitoare, insa avem nevoie de ghidare ca sa o putem selecta si folosi in mod optim si personalizat.

Am intalnit oameni care spun: “*stiu ca trebuie sa fac ceva, pentru ca ma simt coplesit, obosit de viata, chiar daca dinafara totul pare ok, dar nici nu stiu de unde sa incep si cum sa continui. Apoi, de unde stiu ca este calea cea buna?*”. Asadar, am creat o “cale buna”, prin intermediul evenimentelor RASE, SHINE & DINE, in care cheia este Constientizarea de Sine, Selectarea si Integrarea Personalizata a Informatiei.

CA SA NE SCHIMBAM VIETILE, TREBUIE SA NE SCHIMBAM IN MOD FUNDAMENTAL MODUL IN CARE GANDIM, ACTIONAM SI SIMTIM - IN ESENTA, PERSONALITATEA NOASTRA.

CE ESTE SPECIAL LA ACESTE EVENIMENTE?

M-am inspirat din modelul de coaching holistic si transformational 1:1, pe care il practic de 12 ani cu oamenii si care a transformat vietii. Ideea a fost ca, chiar daca lucram in grup, abordarea coaching & training sa ne permita personalizarea, fara de care informatia nu ar avea efectul optim.

Personalizarea in coaching are o importanta majora, pentru ca fiecare dintre noi este unic: nu atat prin infatisare, cat prin partea nevazuta: valori, credinte, cunoastere, experiente de viata cu efectul lor, etc.

Asadar, am decis ca grupul sa fie de maximum 15-20 persoane, pentru a putea interactiona cu usurinta. In plus, am ales ca locul de desfasurare sa fie o sala separata intr-un restaurant, in asa fel incat sa putem lua si masa, iar atmosfera sa fie cat mai confortabila, vesela si prietenoasa.

Am pornit cu dorinta ca participantul sa aiba transformari profunde si de durata, pe care nu le poti obtine din cursuri sau programe preinregistrate si/sau nepersonalizate. In plus, sa cunoasca oameni noi si sa devina parte dintr-o comunitate frumoasa, a carei scop este evolutia noastra ca oameni si crearea vietii pe care ne-o dorim.

Am investit in toata experienta mea de viata - care nu a fost deloc confortabila sau lina - tot studiul si cunoasterea capatate de la mentori si coach de top ai lumii si toata experienta lucrului cu oamenii in cei peste 12 ani de cand profesez in exclusivitate ca coach de viata si business la nivel international.

In cadrul evenimentelor omul poate descoperi puterea sa de a transcende orice limitare, de a depasi provocarile si de a crea calitatea vietii pe care si-o doreste. In plus se conecteaza cu alti oameni care impartasesc acest interes si cu care interactioneaza.

Evenimentele RASE, SHINE & DINE nu sunt despre a-ti transmite informatie ce te motiveaza si te umple cu energie pe moment. Nu asta este scopul. Este vorba despre instrumente concrete si strategii care sa te ajute sa faci transformari interioare si sa integrezi informatia primita intr-un mod personalizat, printr-o abordare tip coaching.

CE SUBIECTE AM EXPLORAT?

Am tinut deja cinci workshopuri in care m-am straduit sa mentin o structura prin care omul sa primeasca informatie selectata si intr-o anumita ordine, in asa fel incat sa-l ajute cat mai mult la reconectarea la autenticitatea sa si optimizarea vietii.

Am inceput cu evaluarea vietii individuale in momentul prezent si definirea unei viziuni de viata clara si holistica, cu focus pe Noul An - 2023, care sa duca la evolutie si progres, atat la nivel de sine cat si in toate arile de viata. Apoi am explorat modul in care abordam obiectivele/ intentiile, prioritatile si actiunile. Am invatat un model excelent ce ne ajuta sa ne optimizam traseul de la prezent la viitorul dorit, prin abordarea a 3 elemente cheie: MINDSET, MOTIVATIE, METODE.

A urmat o tematica foarte importanta si anume MINDSET-UL. Cum sa-ti faci mintea sa lucreze pentru tine, aplicand Neurostiinta simpla.

Ca sa ne schimbam vietile, trebuie sa ne schimbam in mod fundamental modul in care gandim, actionam si simtim - in esenta, personalitatea noastra. De ce este asa de importanta personalitatea noastra? Pentru ca ea ne creeaza realitatea personala. Asadar, daca vrei sa faci transformari in viata ta, este important sa faci transformari la nivel de personalitate.

Am vorbit de asemenea despre RAS - Sistemul Reticular de Activare, un filtru extraordinar al creierului si am invatat cum sa-l folosim pentru a ne reseta mintea si implicit, schimba viata.

Am continuat calatoria in mindsetul nostru si am explorat: VRAJA SISTEMELOR DE CREDINTE.

Credintele noastre au o forta extraordinara asupra vietii noastre. Ele ne creeaza lumea - mai mult decat faptele, evenimentele prezente si experientele trecute. Asa cum Tony Robbins afirma, *“credintele au puterea de a crea si puterea de a distruge”*.

IUBIRE, URA, SUPARARE, BUCURIE, TRISTETE: EMOTIILE NOASTRE SUNT CEL MAI MARE CADOU, PENTRU CA FARA ELE VIATA AR FI FARA SENS.



Obtinem doar ceea ce credem adevarat pentru noi. Ne iubim si ne pretuim in functie de ceea ce credem despre noi. Toleram si acceptam situatii in functie de credintele noastre. Am aflat de ce credintele noastre - in general - au o influenta asa de mare asupra vietii noastre si de ce credintele limitatoare ne impiedica sa ne ducem obiectivele si dorintele la indeplinire. De asemenea modul in care le putem modifica.

Toti avem un potential nelimitat, insa deseori rezultatele nu reflecta acest lucru. De ce? Credintele limitatoare pe care le avem la nivel subconstient ne saboteaza rezultatele.

Natura noastra este de a investi energie doar in ceea ce credem ca va putea produce rezultatul pe care il cautam. De aceea, cand nu credem ca putem realiza ceva - chiar si la nivel inconstient - ne sabotam potentialul, prin faptul ca actionam cu jumătate de inima/ indoiala.

Apoi am continuat cu domeniul vast al EMOTIILOR si am invatat cum le putem intelege si gestiona.

Cu totii am trait momente in care emotiile au preluat controlul, spulberand tot ce este mai bun in noi: stand in trafic, avand de a face cu un coleg dificil sau certandu-ne cu omul iubit. Ne trezim ca am spus lucruri pe care le regretam si care chiar nu sunt asa in realitate, iar apoi facem eforturi sa ne explicam reactia si sa recastigam ce am pierdut.

Iubire, ura, suparare, bucurie, tristete: emotiile noastre sunt cel mai mare cadou, pentru ca fara ele viata ar fi fara sens. Cand ai invatat sa le intelegi, sa le stapanesti si sa le folosesti tu pe ele in loc ca ele sa te stapaniasca pe tine, detii CHEIA spre a-ti atinge visurile in orice aspect de viata.

Ne-am apropiat si mai mult de individualitatea noastra si am abordat cel mai important instrument pentru a crea schimbari de durata: IDENTITATEA DE SINE.

Te-ai intrebat vreodata de ce nu reusesti, chiar daca incerci sa faci schimbari? Deseori, succesul sau stagnarea sunt determinate de modul in care ne identificam pe noi insine.

Identitatea noastra este un set de CREDINTE ce definesc cine suntem, ce putem si ce nu putem, ce vom face sau ce nu

vom face. Ea are la baza experienta trecute in care am trait atat durere cat si placere: experienta ce si-au pus amprenta asupra noastra. Adevarul este ca aceasta forta extraordinara ne controleaza intreaga viata.

Poate ca te intrebi: de ce IDENTITATEA este asa de importanta? Deoarece credintele despre noi sunt printre cele mai puternice forte ce ne conduc viata. Credintele pe care le avem ne controleaza comportamentul, asa cum am invatat intr-un workshop anterior. Identitatea noastra este punctul culminant al credintelor, care determina modul in care ne percepem. Aceste credinte controleaza modul in care gandim, simtim si actionam cu lumea din jurul nostru. In plus, ele influenteaza in mare masura deciziile pe care le luam in viata: ce sa facem sau sa nu facem.

Acum, ca ne-am definit identitatea si stim cum sa ne-o extindem, putem sa ne revizuiem relatiile. O viata buna depinde foarte mult de Relatiile tale Personale. Pentru ca, chiar daca ai atins o pozitie visata intr-o companie, locuiesti intr-un loc care iti place, ai o situatie materiala excelenta, calitatea relatiilor tale iti da calitatea vietii. Noi oamenii suntem fiinte sociale si a interactiona cu alti oameni se afla in ADN-ul nostru.

RELATIILE pot sa-ti infrumuseteze si sa-ti imbunatateasca viata sau ti-o pot distruge. Doar de tine depinde ce alegi.

Invatam din fiecare relatie si este important sa stim cand vrem sa o pastram sau este timpul sa renuntam la ea. Acest lucru il poti face doar cand ai o relatie buna cu tine, te iubesti suficient de mult si iti pretuiesti viata. Aminteste-ti ca primesti ce tolerezi!

Daca te respecti si te pretuiesti, nu vei tolera minciuna, manipulare, superficialitate si alte lucruri care te ranesc mai mult decat te bucura. Pana la urma este despre alegerea ta si nu despre persoana care te raneste.

RELATIA CU TINE are prioritate de top. Ea determina - in primul rand - modul in care iti alegi celelalte relatii si le mentii la un nivel la care sa-ti aduca bucurie si satisfactie.

CE SPUN PARTICIPANTII?

De-a lungul timpului am participat la multe workshopuri de dezvoltare personala, inasa cele pe care le organizeaza Irina sunt foarte practice si mi-au oferit claritate la situatiile cu care m-am intalnit. Imi place foarte mult pentru ca Irina vorbeste din experienta proprie si ne ofera din uneltele pe care ea le-a folosit sa depaseasca anumite provocari. Practic, imbina experienta ei bogata de viata cu cea de coach si astfel ofera o abordare holistica si autentica in toate arile de viata. Mi-am gasit multe raspunsuri la intrebarile mele legate de zona profesionala cat si cea personala. Recomand cu mare drag aceste workshopuri, pentru oricine isi doreste sa evolueze in cel mai autentic mod posibil.



DANIELA BOGDSCU,
Owner of TELINFINITY



MANUELA SARBU
Lector Univ Dr. Universitatea
"TITU MAIORESCU" Bucuresti

Seria de workshop-uri "Rise and Shine" organizata de Irina Kuhlman reprezinta un eveniment cu implicatii profunde in educatia unui individ si in progresul acestuia. Avem nevoie sa ne construim o viata buna, cu sens si semnificatie, sa ne definim identitatea si sa ne intelegem asa cum suntem. Armonia noastra cu noi insine determina construirea relatiilor interpersonale de calitate, inlaturarea credintelor limitatoare, optimizarea vietii personale si profesionale. Socrate spunea ca o viata care nu este cercetata nu merita traita. Coaching-ul ajuta sa te cunosti mai bine, sa te dezvolti personal, sa performezi in toate arile de viata, sa iti configurezi un mindset adecvat. De aceasta perspectiva este nevoie si in sistemul de invatamant din Romania. O schimbare profunda de gandire si conceptualizare, ancorata in contextul tehnologic actual unde primeaza gandirea complexa, abordarea holistica si dobandirea de abilitati diferite. Toate studiile actuale arata ca viitorul va fi dominat de societatile bazate pe cunoastere si educatie, devenind astfel competitive. Din pacate, Romania nu exceleaza la capitolul educatie. Andreas Schleicher, directorul pentru educatie al OCDE, in discursul sau despre invatamantul romanesc si marile provocari cu care se confrunta acesta, spunea ca schimbarea are nevoie de profesori de mare calibrul, care nu doar transmit gandirea general recunoscuta a momentului ci ii incurajeaza pe tineri sa o puna sub semnul intrebării. Este nevoie de mai multa satisfactie a vietii pentru elevi si entuziasm profesional pentru profesori. Este nevoie de profesori curajosi care sa isi schimbe propria practica, sa foloseasca noi tehnologii la clasa, sa se pregateasca permanent si astfel sa devina o sursa de inspiratie pentru elevi. Schimbarea incepe cu noi dar pentru aceasta trebuie sa ne cunoastem, sa reflectam si sa ne apucam de treaba!

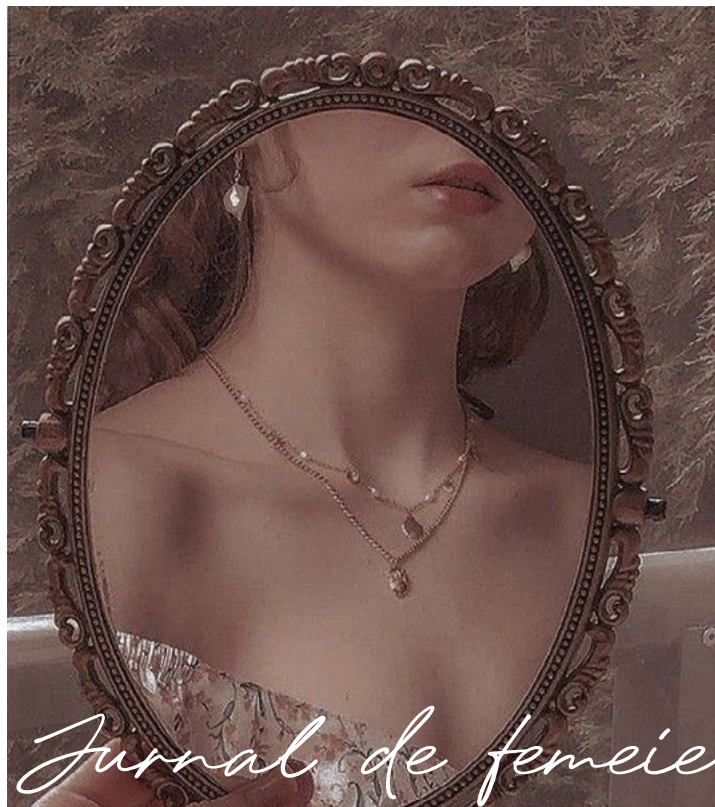
Iti multumesc Irina Kuhlman pentru initiativa, daruirea si profesionalismul de care dai dovada! Seria de evenimente "Rise and Shine" reprezinta o oportunitate incredibila de a-mi imbunatati viziunea de viata si de a deveni mai eficienta si mai performanta in viata mea profesionala. Cu siguranta, voi impartasi studentilor mei la curs din experienta Rise and Shine.

Voi continua cu multa placere aceste evenimente si intentia mea este de a crea o comunitate bazata pe autenticitate, integritate, prietenie si bucurie de viata. TE INVIT SI PE TINE LA VIITOARELE EDITIII!

Cu drag, Irina

Believe in yourself. You are braver than you think, more talented than you know, and capable of more than you imagine.

ROY T. BENNETT



B E A T R I C E L I A N D A D I N U

Unii filozofi care si-au pus amprenta asupra istoriei sunt *Platon, Aristotel, Nietzsche, Kant*. De ce nu apar femeile pe listele filozofilor?

Am citit recent un studiu despre femeile filozof si am ajuns la concluzia ca sunt foarte putine! Iata cateva: *Hannah Arendt, Simone de Beauvoir, Penelope Maddy, Susan Haack, Patricia Churchland*. Absenta femeilor recunoscute in domeniul filosofiei se datoreaza rolului pe care l-au avut in societate ca mame si sotii, dar si accesului limitat la mediul academic.

Rolul femeii in societate s-a schimbat, au devenit tot mai puternice, au luptat pentru locul lor, au revolutionat domenii diverse. Insa nu toate femeile au maturitatea necesara, nu toate reusesc sa se concentreze asupra carierei, sa ramana ancorate in realitate, sa lupte pentru succesul si independenta lor.

De multe ori sunt ca miei la taiere ... Astfel as asocia felul in care se arunca in relatii inca din adolescenta. Mi-am propus o serie de articole care sa va fie dedicate voua, femeilor!

Pentru ca am intalnit femei din toate categoriile si multe mesaje pe aceste teme, mame disperate sa isi salveze copilele din relatii nepotrivite, adolescente care nu au puterea discernamentului sau nu au incredere in sfaturile parintilor, sotii pierdute in propriile casnicii

sau tinere mame pierdute in propriile decizii. Nu sunt filozof, nici psiholog, departe de mine acest gand! Raman la statutul de jurnalist si la dorinta de a fi in slujba voastra a femeilor!

Inainte sa fi femeie, intreaba - te *CUM ESTI CA ADOLESCENTA!*

Nu te grabi prea tare! *AI TIMP SA FI FEMEIE TOATA VIATA!! RAMAI ADOLESCENTA!*



*PENTRU ACEASTA EDITIE AM ALES UN
SUBIECT CENTRAL: FERICIREA!*

Fericirea este relativa ... Si nu depinde mereu de noi. Uneori ca sa fim fericiți trebuie sa fim egoisti, sa ne pese doar de noi ... Alteori, fericirea depinde de cei dragi ... Alteori depinde de perceptiile si fricile noastre ... alteori de lucruri marunte sau de ceea ce Universul ne scoate in cale. Inchide ochii femeie si gandeste-te! Ai luptat mereu pentru ce ai dorit, ai avut standarde inalte, ai fost selectiva, ai tot ce ai vrut vreodata si ai viata perfecta pentru care ai luptat ... Ai tot ce ti-ai dorit dar nu esti fericiți, pentru ca lipseste ceva mai important ca insasi existenta ta! Ai obosit ... Dar nu ai incetat sa crezi, sa spera, sa visezi ... Ai putere, ai sansa sa lucrezi prin oameni si sa aduci frumosul in viata, sa lasi mostenire in urma ta lucruri marunte ... Unii vor scrie despre ele, altii doar le vor mentiona, unii doar isi vor aminti ... Altii vor avea regrete, altii iti intind mana de pe acum pentru a-si aminti ca ai trecut prin viata lor ... altii vor uita ...

Fericirea este relativa ... Ceea ce azi ti se pare fericire este de fapt ... dezamagirea unui prezent tumultuos, a unui viitor incert si al unui trecut cu regrete. Uitate - te peste umar in trecut ... Ce ai facut?! Si uita - te in fata ta! Unde vei fi peste 5 ani? Care sunt visele tale? Care sunt idealurile si telurile tale?

Viseaza femeie si ai puterea sa te scuturi bine pentru a vedea ca fericirea inseamna mai mult!

Atunci cand ai crezut ca viata nu are sens, ca tot ce ai construit se darama ... A venit si cel mai mare regret ... regretul ca ai uitat ca fericirea este relativa si ca indiferent de viata perfecta pe care o ai ... Poate veni oricand un idiot sa o darama ... Ai uitat ca fericirea este relativa ... Ca ceea ce este azi perfect ... maine este praf de stele ...

Si ti-ai adus aminte ca fericirea este relativa ... Iti aduci aminte ca rolul tau pe pamant nu s-a sfarsit ...

Ridica-te, sterge-ti lacrimile! Urmeaza ce este mai frumos pentru tine! Ai fost la un pas de prapastie, la un pas de a te pierde ... la un pas de a renunta la tine. Vezi copilul din tine ... Pastreaza un pic din inocenta lui, adauga

un pic de maturitate si rezultatul va fi magic. Tu esti magia! Puternica, frumoasa, independenta! Poti avea lumea la picioare, poti face orice iti doresti! Lupta si doreste tot ceea ce meriti!



De ce te multumesti cu putin? Trebuie sa ai ambitii mari! **NU TE MULTUMI IN VIATA CU PUTIN!**

- De ce sa te multumesti cu Glina cand poti avea Parisul?
- De ce sa te multumesti cu cocioaba cand poti avea castelul?
- De ce sa te multumesti cu servitorul cand poti avea Printul?
- De ce sa te multumesti cu o floare cand poti avea Orasul Lalelelor?
- De ce sa faci lucruri marunte, cand poti face lucruri marunte?

Esti facuta sa stralucești, sa fi un om de succes, sa fi o femeie independenta, o femeie de top. Exclus sa fi mediocra!

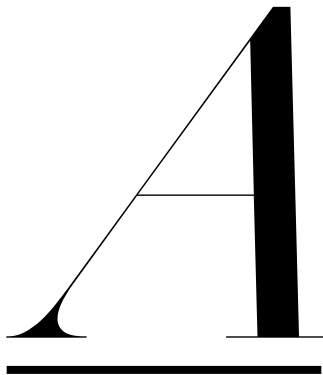
Nimic in viata nu dureaza la infinit decat ceea ce faci tu, fara sa depinzi de nimeni. De aceea trebuie sa fi independenta si cu succes!

“Jurnal de femeie” - articol dedicat fiecarei femei care a simtit ca o lacrima in coltul ochiului ii aminteste ca fericirea este relativa! Este pentru tine: copila ce devii femeia puternica care te reinventezi, care renasti din propria cenusa!

Pentru mesaje, cerinte, sfaturi va stau la dispozitie pe mediabusiness66@yahoo.com sau adresa redactiei. In functie de cazurile voastre, vom cere sfatul psihologilor sau a altor profesionisti.



**ESENTIAL PENTRU
INGRIJIREA DE SINE**



A gasi timp pentru ingrijirea de sine in lumea moderna este esential, o perioada in care timpul trece cu intr-un ritm ametitor, in care drama, tehnologia si stresul ne coplelesc. In aceste conditii, putem foarte usor sa devenim stresati, deprimati, sa ne simtim marginalizati sau defavorizati.

Una din cele mai simple metode de a face fata cu brio acestei perioade este sa punem in prim plan ingrijirea de sine, sa incercam sa luam lucurile si situatiile mai usor, cu calm. Daca te afli intr-o astfel de situatie sau ai anumite semnale care arata ca esti stresata sau pur si simplu nu te simti bine cu tine, incearca urmatoarele strategii/ sfaturi pentru a te redresa si a reveni la adevarata tu.

Petrece-ti timp in natura!

Stim! Ai auzit asta de multe ori si cu toate acestea, specialistii recomanda sa faci o plimbare in natura la aer curat fara telefon! Priveste copacii, cerul, minuneaza-te de frumusetile naturii care te inconjoara! Aminteste-ti cand ai vazut ultima oara un rasarit sau un apus de soare! Lasa-te cuprinsa de frumuseea naturii mergand in locuri frumoase din natura in care culorile iti ofera un spectacol deosebit!

Misca-ti corpul!

Este stiut/ demonstrat ca atunci cand nu ne miscam, ne simtim incetiniti, slabiti, lenesi, neinspirati. Stiind acestea, lasa totul deoparte si fa miscare, fie "obligandu-te" singura prin inscrierea la un curs de yoga, antrenamente aerobice sau ce crezi ca ti se potriveste, la care poti adauga miscari prin casa: da drumul la muzica si danseaza, fa ordine si curatenie! Trezeste energia din tine care a adormit si vei vedea ca te vei simti mult mult mai bine!

Conecteaza-te cu comunitatea locala!

Ca oameni, avem nevoie sa facem parte de ceva. In aceasta perioada a vitezei si a actiunilor galopante, poate fi destul de usor sa te simti singura si izolata, sa reduci din conexiuni pastrandu-le doar pe cele elementare. Ceea ce poti face este sa incerci sa gasesti un grup care sa aiba aceleasi interese cu ale tale, fie ca vorbim de cei care iubesc alergatul, yoga, meditatia, un club de carte sau pasionati de excursii. Daca nu te-a interesat acest subiect pana in momentul de fata, trebuie sa stii ca exista diferite comunitati care te vor primi cu bratele deschise.

Mancare sanatoasa

Daca esti o persoana informata si constienta de alegerile sanatoase pe care trebuie sa le faci in viata - indiferent de natura lor, cunosti importanta unei alimentatii corespunzatoare. Mancarea procesata ne da stare de oboseala, ne face sa ne simtim umflati, astfel ca cele mai bune alegeri stau in optiunile proaspete care includ fructe si legume. Incearca o reteta noua cu adevarat sanatoasa si hranitoare pentru tine si familia ta! Nu stii nicio reteta? Internetul iti sta la dispozitie cu o multitudine de retete si informatii!

Iesi din patratelul tau!

Incearca sa iesi putin din zona din confort si sa-ti extinzi orizonturile! Gandeste-te si intreaba-te unde vrei sa mergi, ce iti doresti sa faci? Chiar si vizitand in orasul tau sau intr-un oras apropiat un loc de interes, fie ca vorbim de o expozitie, un eveniment, un spectacol, poate face diferenta, oferindu-ti un sentiment de bine si cunoastere. Fie ca faci acest lucru singur sau cu un prieten, exploreaza noi teritorii!

Adu echilibrul in viata ta!

Incetineste ritmul si fa o pauza pentru a avea parte de cateva respiratii! Viata moderna este una rapida si agitata si a aduce putin echilibru in viata ta este un lucru de dorit: trebuie sa existe un echilibru intre activitate si odihna. Daca nu te odihnesti suficient, te suprasoliciti, te extenuezi si nu mai dai randament, asta in cazul fericit! Incearca gradual sa adaugi mai multe pauze in timpul activitatilor din zi, in care sa te concentrezi pe o respiratie linistitoare, care sa aduca calmul in starea ta de spirit.

Ce iubeai cand erai copil?

Imagineaza-ti ca esti copil! Aminteste-ti ce iti placea sa faci si ce te pasiona! De la un anumit punct, majoritatea am incetat sa facem acele lucruri! Incepe sa faci un lucru sau mai multe care sa-ti readuca bucuria pe care o resimteai si in copilarie! Sa nu iti fie niciodata rusine sau jena sa fii din nou copil!

DE TO

XI E TIMPUL
SA INCHIZI
TELEFONUL

FI SI SA
REDESCOPERI
SIMPLA

E BUCURIE DE
A NU FACE
NIMIC!

RE

Cat timp petreci plictisindu-te? Si nu, nu e vorba de a asculta povestile plictisitoare ale anumitor persoane, e vorba de a sta linistit, cu mintea ratacita, cu gandurile undeva departe ... Aceasta este o oportunitate, un moment meditativ doar tu cu tine, care te ajuta sa te linistesti si sa-ti aduci claritate in ganduri.

Daca simti ca ai pierdut din motivatie, energie si incerci deja sa le completezi cu ajutorul cafelei, energizantelor sau a altor stimulente, o astfel de plictiseala te-ar putea ajuta. Creierul este adaptat supravietuirii, astfel ca poate raspunde oricarui stimulent incitant indiferent de cat de vag ar fi. Intr-o lume in care creierul este supus stimulării multi-senzoriale in mod constant, esti prins mereu ocupat, concentrat in mai multe locuri. Ce te tine mereu in alerta in aceasta vanatoare de a sti si de a vedea totul? Dopamina, alaturi de multe alte substante chimice care apar ca raspuns a activitatii creierului.

Mai mult, daca sistemul tau de raspuns si recompense a fost defalcat in lucruri pe care creierul tau si le doreste si ii plac, dopamina este responsabila pentru aceste dorinte. In plus, ai o senzatie de placere care vine ca recompensa a impulsului respectiv. Folosita asa cum a fost proiectata, dopamina este un drog-minune, avand capacitatea de a stimula actiunea, concentrarea, motivarea, permitand in acelasi timp planificarile in timp ce iti ofera acel sentiment de “vanatoare” pana la atingerea scopului propus, indiferent ca vorbim de locul de munca, familie, alte activitati adiacente.

Chiar daca suna minunat si ar exista tentatia sa imbratisezi placerea oferita de dopamina ori de cate ori ai ocazia, mediul modern actual a creat un risc de sensibilitate scazuta in privinta dopaminei. Un flux constant de micro-stimuli in aceasta situatie duce creierul la o adaptare in timp, un fenomen care are legatura cu letargia, lipsa de motivatie si depresia.


Daca de exemplu stai langa cineva care tipa, in mod normal ti-ai acoperi foarte repede urechile, iar receptorii care declanseaza dopamina ar fi coplestiti si ar inceta sa mai reactioneze. Pe termen lung, receptorii nu mai reactioneaza si implicit, productia este mai mica, iar tu nu te mai bucuri de aceeasi placere. Astfel, pare logic sa cerem mai multa stimulare pentru acele sentimente si trairi fericite. Conform statisticilor, toate dependentele extreme au legatura cu raspunsul scazut la dopamina si duc la o schimbare a comportamentului uman.

Alte simptome ale desensibilizarii dopaminei includ: oboseala, apatia, incapacitatea de concentrare si/ sau de indeplinire a sarcinilor, incapacitatea de a se conecta cu ceilalti, modificari ale dispozitiei, pierderea memoriei, probleme legate de somn, libido scazut, comportamente autodistructive, dependente, amanari, etc.

Partea interesanta, dar mai putin placuta, este aceea ca nu ai nevoie de niveluri anormal de ridicate ale dopaminei pentru a avea parte de dependenta sau o eventuala desensibilizare. *Cum poti evita desensibilizarea cand viata moderna iti ofera atat de multe tentatii?* Raspunsul este unul banal, deloc atragator, dar eficient: PLECTISEALA! Pentru a optimiza aceste beneficii, trebuie o pauza in adevaratul sens al cuvantului.

A “scapa” complet de dopamina nu este de dorit deoarece ar putea exista consecinte fatale, dar vestea buna este ca daca te indrepti din greseala in aceasta directie, ai parte de un proces indelungat, astfel ca sansele sunt destul de mici. Dar ceea ce poti face este sa accelerezi procesul de “detoxifiere” pentru toti acei stimulii mici si suparatori pentru crearea ritmului natural biochimic. Fie ca e vorba de lipsa de motivatie, libido scazut, detoxifierea de dopamina ar putea fi tactica pentru a-ti reseta gandirea in mod natural.

Exista mai multe abordari ale detoxifierii cu dopamina, unele populare, altele aflate la extreme; cu toate acestea, poti face modificari intr-un mod relaxant, usor de gestionat si fara a te priva de placere.



Redu timpul petrecut pe telefon! Incearca sa constientizezi: cat timp acorzi activitatilor cu adevarat necesare si cat celor pe pierderea timpului? Trebuie sa cunosti faptul ca marile companii au printre cei mai buni angajati care vin de la universitati de prestigiu si proiecteaza sisteme care sunt din ce in ce mai bune in a-ti directiona atentia, "furand" practic din timpul tau. Acest lucru nu este facut din partea lor ca o consecinta a faptului ca sunt rai sau au intentii rele, ci din punct de vedere al afacerii si al concurentei: fiecare face tot posibilul sa te atraga si sa fii parte a serviciilor lor.

Ceea ce ai tu de facut inasa este sa realizezi ca telefonul nu este stapanul tau ci invers, pentru ca daca vei continua sa fi sclavul telefonului, vei pierde numeroase oportunitati si modalitati de a-ti trai viata la adevaratul potential.

In acelasi timp, traim in perioada atentiei: fie ca urmaresti stirile scrise/ audio/ video pe telefon, urmaresti cursuri online sau joci ceva, fiecare incearca sa te atraga sa petreci cat mai mult timp cu ei. Companiile au echipe de oameni numite Growth Hackers a caror sarcina este sa inventeze si sa faca tot posibilul pentru a te aduce inapoi in aplicatie sau pe platforma, tocmai din acest motiv, ecranul tau este plin de notificari.

Constientizeaza ca actiuni mici ca acestea reprezinta secretul pentru mai putin stres, satisfactie mai mare si performanta ridicata. Si nu exista un mare si unic secret, actiunile mici conteaza si ele schimba jocul.

Dopamina are legatura cu dependentele, tocmai de aceea nu trebuie sa renunti daca aceste tactici par grele sau nerealizabile la inceput. Practica te va ajuta, asa ca oricand te vei abate de la noua conduita, revino si nu abandona! Incearca sa constientizezi astfel de momente, sa realizezi ca sunt dificile si incet incet vei vedea ca esti pe drumul cel bun.

... dependentele extreme au legatura cu raspunsul scazut la dopamina si duc la o schimbare a comportamentului uman.



fitness mental

CHIAR DACA SUNT PROCESE PARTIAL LENTE DE CARE NU NE DAM SEAMA, PROBLEMELE DE SANATATE MINTALA CRESC VIZIBIL, DUCANDU-NE IN ZONA DEPRESIEI, ANXIETATII, OBEZITATII.

Activitatea fizica si sanatatea mintala

Modificarile stilului de viata cum ar fi cresterea fitness-ului fizic, pot aduce beneficii importante celor ce se lupta cu probleme de sanatate mintala, ajutand la imbunatatirea a ceea ce numim fitness mental. O componenta esentiala a modificarilor stilului de viata este exercitiul fizic.

Cum functioneaza fitness-ul si sanatatea mintala ?

Starea fizica poate fi imbunatatita semnificativ si eficient cu ajutorul yoga, alergarii, inotului, ciclismului, mersului pe jos, miscarii somatice. Aceste imbunatatiri ale starii de spirit sunt din ce in ce mai importante in ziua de astazi, ele reducand semnificativ

depresia si anxietatea. O ora de exercitiu fizic de intensitate moderata timp de 4 zile pe saptamana este suficienta pentru a oferi reale beneficii sanatatii. Mai mult decat atat, cele 60 de minute nu au nevoie sa fie facute in continuu: trei sesiuni a cate 20 de minute sunt la fel de eficiente.

Fitness-ul imbunatateste sanatatea mintala, fiind imbunatatita circulatia sangelui pe axa hipotalamo-hipofizo-suprarenala; aceasta influenta fiziologica este mediata de comunicarea acestei axe cu mai multe regiuni ale creierului, inclusiv sistemul limbic care controleaza motivatia si starea de spirit, amigdala care genereaza raspunsul la frica si stres si hipocampul care joaca un rol important in formarea memoriei, dar si a motivatiei si starii de spirit.

MINTEA ESTE CEA MAI PUTERNICA ARMA PE CARE O POSEZI IN DEPASIREA PROBLEMELOR ZILNICE ...

Beneficiile pentru sanatate ale exercitiilor fizice includ: imbunatatirea calitatii somnului, o mai buna rezistenta, eliberare de stres, imbunatatirea starii de spirit, interes crescut pentru sex, cresterea energiei si rezistentei, oboseala redusa care creste vigilența mentala, reducerea greutatii, reducerea colesterolului si imbunatatirea fitness-ului cardiovascular.

Dintre cele mai eficiente metode pentru imbunatatirea fitness-ului mental este practicarea meditatiei sau mindfulness-ului mental. Practica meditatiei de milenii nu se adreseaza doar budistilor, studiile aratand ca ofera beneficii majore in privinta depresiei, anxietatii, stresului; mai mult, s-a observat o reducerea a simptomelor, promoveaza modele de gandire mai sanatoase in cazul celor ce se recupereaza dupa trauma.

Mindfulness-ul este foarte popular acum, fiind utilizat pe scara larga in afara domeniului medical de catre oameni de afaceri, sportivi, oricine isi doreste sa aiba parte de o crestere a sanatatii fizice sau mintale, o imbunatatire a performantei per total. Si poti incepe cu perioade scurte de 10 minute de antrenament zilnic si pe masura ce practici regulat, devine mult mai usor sa iti mentii atentia concentrata pe respiratie. Constientizarea respiratiei poate fi extinsa in constientizarea gandurilor, sentimentelor, actiunilor, dovezile beneficiilor in urma practicarii mindfulness-ului fiind acum foarte bine stabilite.

Mindfulness-ul este :

- O capacitate umana universala care poate stimula o gandire clara si deschisa si cand este aplicata meditatiei, nu necesita nicio religie sau vreun sistem de credinte de o anumita cultura.
- O concentrare intentionata, care accepta si nu judeca - asupra emotiilor, gandurilor si senzatiilor care apar in momentul prezent; poate fi invatata prin antrenament in practicile de meditatie.
- O forma de constientizare care nu judeca a momentului prezent, in fiecare gand, sentiment sau senzatie care apare, fiind recunoscut si acceptat asa cum este.

- Un mijloc de a acorda atentie intentionata scopului in momentul prezent, fara a judeca.

La fel ca ajutorul pe care il ofera in reducerea depresiei si anxietatii, alte cercetari arata eficienta mindfulness-ului in reducerea simptomelor traumatice precum dorinta de substante sau comportamente care pot provoca dependenta. Incorporarea acestei practici de constientizare ajuta oamenii sa dezvolte deopotriua sanatatea fizica si cea mintala, nivelurile crescute de constientizare, autodisciplina, incluziunea sociala, imbunatatiri ale dispozitiei si relatiilor de prietenie, fiind beneficii ale aceste practici.

Meditatia aduce imbunatatiri si stilului de viata prin :

- Focus, acesta fiind considerat cheia succesului, fiind ajutate concentratia si atentia.
- Reducerea stresului, acesta fiind o sabie cu doua taisuri. De exemplu, stresul in cantitati minime/moderate poate motiva o persoana sa se antreneze pentru o competitie cu scopul de a o castiga, dar, prea mult stres poate duce la anxietate, daunand sanatatii fizice. Stresul prelungit duce la multe probleme de sanatate, gastrita, ulcerul, bolile autoimune si cele de inima, fiind printre cele mai intalnite.
- Gestionarea furiei, un sentiment care poate fi moderat prin constientizare, chiar inainte sa atinga punctul maxim.
- Calitatea somnului, perioada in care muschii se refac si cresc, fiecare avand nevoie zilnic de 6-8 ore de somn neintrerupt. Daca nu te odihnesti suficient este dificil sa devii mai puternic.

Meditatia calmeaza mintea si imbunatatestea calitatea somnului si cu cat calitatea acestuia este mai buna, cu atat timpul de recuperare este mai scurt.

Mintea este cea mai puternica arma pe care o posezi in depasirea problemelor zilnice si daca dedici un efort suplimentar antrenamentelor regulate mintale, beneficiile vor aparea si se vor extinde intr-o gama larga a multor aspecte ale vietii tale.



Sfaturi stare de bine

Indiferent ca iti doresti o minte sanatoasa, relatii interumane stabile, urmatoarele sfaturi iti vor oferi stare de bine si o viata mai sanatoasa in mod constient.

Ne canalizam timpul si energia asupra carierelor, pasiunilor, corpului si mintii si din nefericire, de multe ori pierdem din atentie relatiile cu cei din jur. Fie ca suntem romantici, familiali, platonici, fiecare are nevoie de afectiune, atentie, relatiile in sine fiind fundamentul modului in care traim. Relatiile fericite pot imbunatati sistemul imunitar si tensiunea arteriala, ne pot ajuta sa ne vindecam mai repede, lucruri sustinute si de oamenii de stiinta.



Ingrijire

Este destul de usor ca membrii familiei sa ajunga la o anumita saturatie unul fata de altul, mai ales daca exista probleme in familie (indiferent de natura lor). Este important in cazul parintilor sa nu se indeparteze de copii sub pretextul ca

sunt prea ocupati. Ca parinte, trebuie sa iti gasesti timp pentru copii! Cel putin 10 minute zilnic ar trebui sa fie un minim!

Tine legatura!

Chiar daca lucrezi de acasa este important sa iti faci timp sa vorbești cu cei care nu sunt atat de aproape de tine, precum familia. Si acest lucru poate fi facut intr-un mod foarte simplu printr-un mesaj text; chiar poti face viata mai frumoasa cuiva prin faptul ca te gandesti la acea persoana. Nu vrei sa faci acest lucru digital? Scrie-i o scrisoare de mana si atunci bucuria celui ce o va primi va fi si mai mare!

Onestitatea trebuie sa primeze

Prietenii adevarate au la baza onestitatea si transparenta, asta insemnand ca tu trebuie sa permiti sa fii vazut exact asa cum esti, sa te deschizi aratand ce crezi si ce simti. Trebuie doar sa te gandesti inainte cui poti arata deschidere si cine te face pana la urma sa fii tu insati.

Vorbeste cu adolescentii!

In cazul in care copiii sunt in perioada adolescentei, asigura-te ca discutiile dintre tine si ei nu se rezuma doar la intrebare-raspuns, ci poti merge mai departe, cerandu-le parerea vizavi de anumite lucruri. Acest lucru este usor de facut mai ales cand aveti activitati comune ca plimbatul, gradinaritul, facutul curateniei in casa, programarea unei vacante. Vorbind cu ei, facand apel la opinia lor, ii va face sa faca mai usor acelasi lucru, astfel ca puteti avea o comunicare foarte buna.

Momente de calitate

Este important sa ai in continuare momente de calitate pentru tine

si partener, indiferent ca sunteti impreuna de mult timp sau mai putin. Fie mergeti la o plimbare, fie incercati o noua reteta de prajitura, trebuie sa va faceti timp pentru activitati placute.

Repara prietenii!

Fiecare avem momentele noastre! Din varii motive, putem face afirmatii sau gesturi inadecvate care pot rani pe cei din jur. Suntem oameni, facem greseli si atunci cand gresim, trebuie sa lasam la o parte orgoliul si sa ne cerem scuze! Este important sa comunicai ca intentia ta nu a fost niciodata de a face rau sau de a provoca alta forma de disconfort.

Arata apreciere!

Constientizeaza cand partenerul tau ajuta la bunul mers al lucrurilor in casa prin ceea ce face, fie ca te ajuta cu copiii, merge la cumparaturi cand ai multa treaba. Recunoasterea actelor de bunatate pe care le face partenerul, ajuta la consolidarea relatiei de dragoste si respect dintre voi.

Arata interes!

Fii prezent si arata interes real pentru ce se intampla in lumea prietenilor tai, acest lucru impiedicand lucrurile sa ajunga intr-o rutina care va indeparteaza. Nu te costa nimic sa le spui prietenilor ca ii apreciezi ori de cate ori fac un gest frumos pentru tine; multumeste-le de fiecare data cand te sustin, toate acestea fiind fundamentul unor relatii sanatoase.

Fii recunoscator!

Aminteste-ti zilnic pentru ce trebuie sa fii recunoscator! Fa-ti timp pentru a te gandi la fiecare membru al familiei si fii recunoscator fata de el, acest lucru ajutandu-te sa scoti in evidenta dragostea si aprecierea ta.

Tehnologia

La cum a evoluat tehnologia, astazi suntem mult mai conectati la dispozitivele noastre decat la oamenii din jurul nostru. Aceasta dependenta rareste comunicarea cu oamenii fata in fata, ceea ce nu este sanatos. Fa-ti timp "fara tehnologie" pentru prieteni, colegi, familie, intalneste-te cu ei si socializeaza! Daca ai copii, procedeaza in acelasi mod, dimineata inainte de scoala sau seara cand va intalniti!

Reconecteaza-te cu jumatatea!

Fa-ti timp pentru tine si partener, pentru a sta cat mai mult timp impreuna si a va reconecta! De cele mai multe ori, pasiunea nu mai exista in relatii si asta din cauza ca nu are parte de atentia necesara si nu este hranita.

Fa o pauza de Wi-Fi!

Pentru a fi cu adevarat prezent in viata partenerului tau si viceversa, daca stai acasa in weekend, intrerupe conexiune Wi-Fi pentru cateva ore! In tot acest timp, incercati un joc de societate asa cum se facea odata, modalitati de divertisment care va ajuta sa va bucurati impreuna unul de celalalt, fara a fi distrasi de lumea exterioara.

Ofera-ti sprijinul!

Indiferent cum o faci si despre cine este vorba, iti poti oferi sprijinul celor care au nevoie. Ajuta-i, incurajeaza-i si arata-le ca iti pasa cu adevarat de viata lor si de actiunile pe care le intreprind!

Limbajul de iubire

Acest limbaj difera de la persoana la persoana si chiar daca il intelegi pe cel al partenerului, esti constient de ceea ce transmitsi tu? Persoanele reactioneaza diferit la mangaieri, atingeri subtile, vorbe frumoase sau un mix din toate. Descopera ce

simbolizeaza dragostea pentru tine si asigura-te ca nevoile din ambele parti sunt indeplinite!

Fii generos cu prietenii!

Incearca sa ai o atitudine generoasa cu prietenii tai la fel cum esti si cu partenerul, pastrand bineinteles proportiile! Poti face cadouri, le poti trimite diverse vouchere atunci cand e cazul! Orice gest simplu este de apreciat!

Appreciaza-ti colegii!

Nu e nimic complicat sau deplasat in a arata recunostinta ta fata de colegi, iar a le oferi un feed back pozitiv cand fac sau realizeaza ceva, ii face sa se simta apreciati si intelesi in spatiul de lucru. A-i face sa inteleaga ca prezenta lor este una pozitiva le da incredere per total.

Gestioneaza-ti asteptarile!

Cand copiii sunt mici, parintii au asteptari si vise pentru ei, un lucru absolut normal. Cu toate acestea, nu ii face sa se simta ca te dezamagesc, indiferent de alegerile facute! Ei au nevoie de spatiu pe care sa-l exploreze si sa fie cine vor ei sa fie.

Nu promite ce nu poti face!

Ramai la angajamentele pe care le poti indeplini in mod real! A promite ceva si a nu duce la indeplinire este mult mai nociv din multe puncte de vedere comparativ cu situatia in care esti onest si spui clar ca nu te poti angaja intr-o anumita problema. Daca spui ca faci ceva, trebuie sa te tii de cuvant si sa duci la indeplinire indiferent de situatie!

Limbajul

Cand ai o cearta cu partenerul, constientizeaza ce spui, cum te exprimi, pentru ca acest lucru poate fi esential in rezolvarea conflictului.

In propozitii foloseste "Eu", aceasta forma de exprimare duce la conversatii mai productive, in timp ce "Tu" poate crea impresia de acuzatii; "tu m-ai facut sa ma simt", "tu ai facut asta", ...

Vezi dincolo de aparente!

Pentru o relatie mai buna cu cei din jur, incearca sa vezi dincolo de ei! Fii atent la ei, cine sunt ei cu adevarat si arata interes real pentru ceea ce fac, ce spun, ce povestesc, mai ales cand acestea sunt din afara muncii.

Gandeste pozitiv!

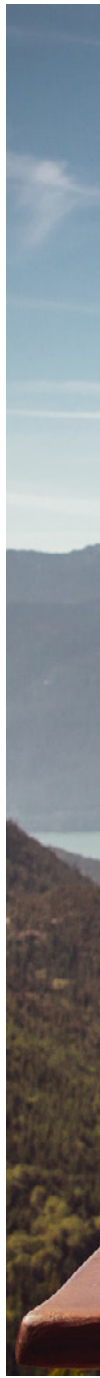
Fii flexibil in ceea ce presupui, mai ales ca, din cand in cand, prietenii si colegii pot face sau pot zice ceva care ne supara sau deranjeaza. Este in natura umana ca presupunerile sa fie in mare parte negative, mai rar pozitive si neutre, aceasta negativitate accentuandu-ne frustrarile si durerile. Fii o persoana deschisa posibilitatilor si constientizeaza ca multe din prietenii si relatiile umane se schimba de-a lungul timpului! Nu lasa gandurile negative sa puna stapanire pe o gandire rationala, chiar si in cele mai banale cazuri!

Limbajul corpului

Ai grija cand spui ceva pentru ca nu doar ceea ce spui conteaza ci si tonul vocii, postura, expresia faciala. Daca se aproprie o discutie dificila, poti exersa in oglinda anumite dialoguri, timp in care poti acorda atentie expresiilor faciale in timp ce rostesti anumite fraze. Chiar daca pare ceva stupid, acest exercitiu te poate ajuta sa treci peste situatii delicate intr-un mod frumos.

Trateaza situatiile matur!

Chiar daca este tentant sa incerci sa te eliberezi de tensiune si sa le spui





celor din jur despre o cearta avuta cu partenerul, aducerea altor persoane in viata ta de cuplu nu este cea mai inspirata idee! Acest lucru poate duce la alterarea increderii pe care o aveti unul fata de celalalt; problemele tale personale trebuie sa ramana personale pentru a nu da nastere si altor probleme, fie de cuplu, fie intre cei din jur.

Cere ajutorul!

In loc de a vedea cererea de ajutor ca un semn de slabiciune, incearca sa o vezi ca o oportunitate de a fi sincer si deschis cu prietenul, membru al familiei, colegul. Exprimarea vulnerabilitatii este importanta pentru consolidarea relatiilor cu cei din jur, multi dintre noi crescand cu ideea ca trebuie sa fim rezistenti si capabili sa facem ce avem de facut fara a cere ajutorul. Ajutorul arata cat de importante sunt prietenii si relatiile sincere intre oameni.

Noteaza-ti zilele de nastere!

Nu te simti foarte bine cand trece ziua de nastere a cuiva drag si tu nu i-ai urat cel putin "*La multi ani!*"! Asa ca, cea mai buna solutie este sa iti notezi si acestea, dar si cele mai importante lucruri pe care le ai de facut. In acelasi timp, acorda-ti ingaduinta, mai ales ca putem fi prinsi in viata noastra pe traseul casa-munca si de multe ori, scapam din vedere lucruri importante pentru relatiile interumane.

Propriile greseli

Nu trebuie sa incerci sa fii perfect in fata copiilor! Lasa-i sa inteleaga ca adultii pot gresi si ofera-le libertatea de a avea propriile greseli, dar si posibilitatea de a si le indrepta! Ofera-ti sprijinul atunci cand il cer, dar fara a fi insotite de remarca "*Ti-am zis eu ...*"!

IMBUNATATESTE-TI VIATA!

● **MAGINEAZA-TI UN PANOU ALB CARE REPREZINTA DE FAPT VIATA TA!** Cum ar arata viata ta transpusa pe panou din punctul tau de vedere? Te poti vedea ca un artist al propriei vietii, iar tabloul arata exact asa cum alegi sa vezi viata. Iar modul in care vezi ceva anume poate fi exact ceea ce te tine sa traiesti viata pe care ti-o doresti.

Gandurile reprezinta rezultatul modului in care functioneaza mintea, ele reflectand ceea ce esti cand le adopti, devenind in acelasi timp propriile convingeri. Gandurile nu sunt o reflectare a ta pana cand nu actionezi asa cum gandesti; doar din momentul in care gandesti intr-un anumit mod, crezi si actionezi in consecinta, se poate spune ca esti tu cu adevarat. Si aceasta este o buna oportunitate sa te intrebi care din credintele dupa care te ghidezi te reprezinta cu adevarat. A constientiza acest adevar este esential, pentru ca de multe ori suntem privati de fericire si implinire, pentru ca traim alt adevar sau unul apartinand trecutului.

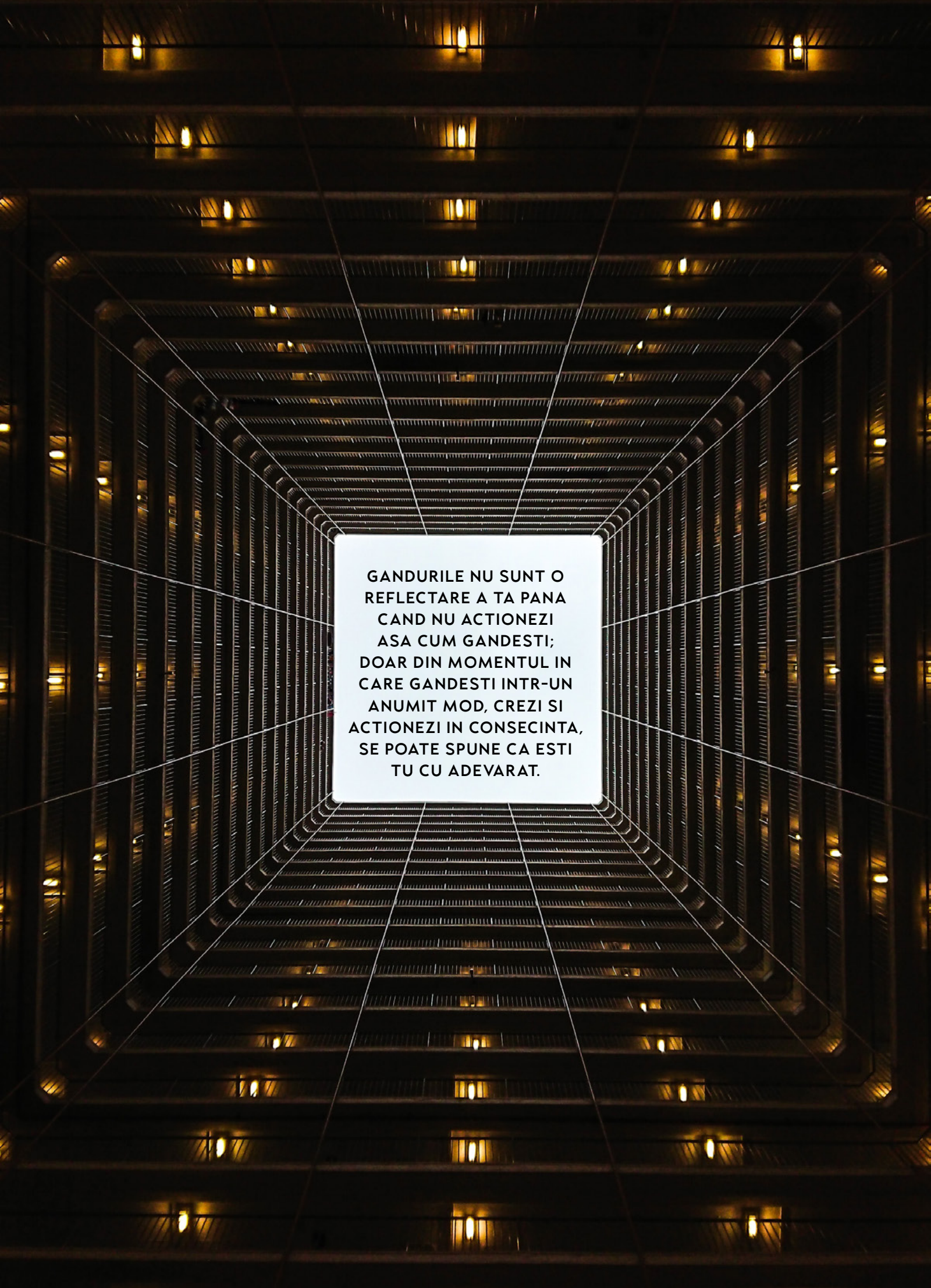
Daca ceea ce crezi a fost un adevar pentru tine pentru o lunga perioada de timp, cel mai probabil ai si dovezi care sa-l sustina, acest adevar fiind o patura destul de confortabila. Doar ca, stand comozi in acest mod, alegem sa contestam anumite ganduri care ne pot speria, pentru ca putem descoperi ca sunt gresite. Daca de exemplu, tot iti spui ca nu esti destul de inteligenta, nu vei avea curaj sa incepi o afacere pe care ti-o doresti de atata timp pentru ca vei crede de la bun inceput ca nu esti in stare sa faci asta. In acelasi timp, daca tu crezi ca nu esti indeajuns de draguta, nu vei zambi, nu vei fi tu cea naturala si vei respinge orice invitatie, astfel ca te vei intoarce in bula ta si totul va deveni un esec.

Cu tot acest mod de gandire care pare destul de stabil din punctul tau de vedere, exista si posibilitatea sa gresesti in privinta abilitatilor tale, modul de gandire pe care esti setat impiedicandu-te sa te schimbi si sa te dezvolti. Nu poti schimba viata si ce se intampla in jurul tau cu bune si rele, dar poti schimba modul in care le experimentezi si le vezi. Vazand viata cu tot ce iti ofera ea prin alta perspectiva, ai ocazia sa fii o persoana mai fericita si sa mergi mai departe cu o mai mare usurinta indiferent de circumstante.

Fiecare putem ramane blocati in bucle negative avand in minte evenimente neplacute din trecut sau chiar avand in minte situatii care inca nu s-au intamplat si cel mai probabil nici nu se vor intampla. Fricile, ingrijorarile, indoielele, ne blocheaza in actiunile viitoare, fara a avea insa o baza reala. Si da, ai in minte intamplari trecute cu frustrari in care ti-ai fi dorit sa actionezi altfel, dar furia si sentimentele pot fi la fel de actuale. Aceasta modalitate de a actiona si a vedea lucrurile reprezinta doar o modalitate de auto-sabotare, o capcana in care putem cadea majoritatea.

Nu ne putem controla gandurile si sentimentele care ne pot coplesi, dar putem face alegeri utile si constiente bazate pe relatia noastra cu modul de gandire.

Nu trebuie sa iei in serios tot ce gandesti pentru ca majoritatea gandurilor nu sunt reale. Trebuie sa te eliberezi de astfel de ganduri si sentimente care iti iau din claritate, iar tu, in interiorul tau cunosti adevarul, lucru pe care nu ti-l poate lua nimeni, nici cei din jur si nici gandurile negative care pot veni ca o avalansa peste tine. Trebuie sa constientizezi acest lucru si, stiind ce vrei de la viata, poti deveni de neoprit in tot ce te vei implica.



GANDURILE NU SUNT O
REFLECTARE A TA PANA
CAND NU ACTIONEZI
ASA CUM GANDESTI;
DOAR DIN MOMENTUL IN
CARE GANDESTI INTR-UN
ANUMIT MOD, CREZI SI
ACTIONEZI IN CONSECINTA,
SE POATE SPUNE CA ESTI
TU CU ADEVARAT.



BEATRICE LIANDA DINU

Orasul Targoviste este situat pe o terasa inalta de 260 m deasupra vailor Ialomitei, la limita dintre regiunea deluroasa subcarpatica si Campia Inalta a Targovistei, care cuprinde interfluviul dintre raul Dambovita si raul Ialomita. Campia este desprinsa din uniformitatea Campiei Romane, Targoviste fiind asezat in sectorul subcolinar al acesteia, parte a campiei Piemontane Inalte a Ialomitei si in vecinatatea Dealurilor Subcarpatice.

Cuvantul Targoviste vine din limba slava veche si inseamna locul unde exista sau a existat un iarmaroc, bazar sau targ. In vechea slava *“turgoviste”*, *“trugoviste”* inseamna targ, piata. In secolul XX, a existat o explicatie etimologica a grupului *“oviste”* care semnifica lunca sau camp, de unde Targoviste ar fi insemnat *“Targul din lunca”*.

ORASUL nu trebuie ratat de turistii indragostiti de arta si istorie care vor sa vada locuri minunate si sa cunoasca mai bine trecutul acestei asezari. Targoviste s-a dezvoltat pe malul raului Ialomita, la limita dintre deal si cea de campie, acolo unde locuitorii fiecareia dintre aceste zone veneau sa-si schimbe produsele.

Cezar Bolliac spunea ca numele orasului Targoviste vine de la *“targ”*. Locul era protejat de paduri, ape curgatoare si mlastini, departe de granita Imperiului turcesc. Toate acestea au contribuit din plin la alegerea lui pentru stabilirea unei noi resedinte domnesti.

Simbolul orasului este Turnul Chindiei ce impresioneaza prin unicitatea si modalitatea originala a constructiei si care, pe vremea lui Vlad Tepes, a servit ca important element in apararea Curtii.





Sapaturile arheologice efectuate pe teritoriul si in imprejurimile orasului au dovedit ca aceasta regiune era locuita inca din neolitic. In Muzeul de Arheologie se gasesc vestigii ale culturilor de tip Stancevo-Cris, Gumelnita, Cotofeni, apoi din perioada bronzului si din epoca fierului. Bine ilustrate in muzeu sunt podoabe si unelte geto-dacice din vremea regilor Daciei, Burebista si Decebal, si ulterior, monede ce dovedesc cuprinderea zonei in aria culturii materiale daco-romane (sec. I-III) si apoi bizantina (sec. V-VI). In cartierul Suseni din actualul Targoviste s-au gasit urme ale unei asezari din sec. II-V peste care este suprapusa alta protoromana din sec. VIII-X. Peste acestea, s-a format o asezare rurala in sec. XII-XIV, din care s-a dezvoltat targul medieval.

Perioada medievala i-a adus recunoasterea ca targ de importanta europeana, unde se schimbau marfuri sosite din trei continente cu cele ale producatorilor locali. Prima mentiune a orasului, la 1396, este facuta de cruciatul bavarez Johann Schitberger, care a vizitat orasul cu ocazia pregatirilor pentru lupta de la Nicopole.

In timpul domniei lui Mircea cel Batran orasul a devenit principala resedinta domneasca a Tarii Romanesti. Tot in timpul acestui domnitor a fost refacuta Curtea Domneasca, ale carei ruine imprejmuiesc astazi Turnul Chindiei; ultimele cercetari arheologice au avansat ideea ca o curte a fost ridicata aici inainte de Mircea cel Batran.

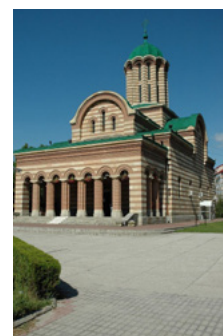
Primul act oficial, din 1406, este scris pe hartie catre manastirea Tismana de "Io. Mircea I Basarab, voievodul Tarii Romanesti, duce de Fagaras si Almas, comite de Severin, despot al pamanturilor lui Dobrotici si domn al Darstorului, spre cunostinta acestora, atat celor de acum, cat si celor viitori", asa cum semna tratatele sale de alianta.

Modernizarea societatii romanesti la sfarsitul sec. XIX a insemnat un mare avant economic ilustrat prin iluminarea orasului in 1863, inaugurarea cursei de diligente si apoi de cale ferata Bucuresti-Targoviste, infiintarea primei intreprinderi industriale - Arsenalul Armatei, construirea rafinariilor de petrol.

Targoviste si-a platit tributul de sange in toate marile batalii ale natiunii. In razboiul de independenta din 1877-1878 s-au distins numerosi comandanti si ostasi targovisteni. In timpul primului razboi mondial Regimentul III Dambovita nr. 22 a primit Ordinul "Mihai Viteazul" pentru vitejia sa in campania din Transilvania din 1916, si apoi in timpul marilor batalii de la Marasti, Oituz si Marasesti in 1917.

Ce nu trebuie sa ratam in vizita prin Targoviste? Iata cele mai importante puncte turistice. **MANASTIREA DEALU, PARCUL MITROPOLIEI, TURNUL CHINDIEI SI PARCUL, MUZEUL DE ISTORIE DAMBOVITA, MUZEUL DE ARTA TARGOVISTE, ANSAMBLUL MONUMENTAL CURTEA DOMNEASCA, GRADINA ZOOLOGICA, MUZEUL EVOLUTIEI SITEHNOLOGIEI, MUZEUL VASILE BLENDEA, MUZEUL SCRITORILOR, MANASTIREA STELEA, MANASTIREA DEALU, CASA MEMORIALA I. L. CARAGIALE, MANASTIREA VIFORATA.**

Va doresc calatorie placuta si speram ca informatiile sa va fie de folos!
In numarul viitor, va pregatim noi destinatii de calatorie!





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!



SCANEAZA AICI!

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!

*Anxietatea, depresia, izolarea sociala si lipsa stimei de sine
- efectele negative ale abuzului de social media*

LIGIA PETERS,

PSIHOLOG CLINICIAN, PSIHOTERAPEUT SI NEUROCHANGE TRAINER

LIGIA PETERS ESTE PSIHOLOG CLINICIAN, PSIHOTERAPEUT SI NEUROCHANGE TRAINER. A urmat scoala romaneasca a psihologiei, avand cei mai buni mentori care au inspirat-o sa mearga mai departe in descoperirea acestui domeniu, sa duca practica si experienta la urmatorul nivel. S-a format in NeuroChange, alaturi de profesori din Statele Unite si Australia. Aceasta etapa profesionala i-a permis sa duca practica la un alt nivel si sa poata genera cele mai bune rezultate pentru clienti, prin combinarea celor doua abordari ale psihologiei umane.

Femeia si mama, Ligia iubeste viata si mai ales oamenii, astfel ca pasiunea pentru psihologie trece dincolo de profesie si este mai degraba o vocatie. Abordeaza in practica evaluarea personalitatii si lucreaza cu tehnici menite sa identifice conflictele interne ce duc la un dezechilibru intre dinamica sufletului si cea a mintii. Vocatia ei are la baza valorile si principiile dezvoltarii si autodesavarsirii umane. Un interviu exclusiv pentru minte si suflet!

Majoritatea oamenilor se tem sa mearga la psiholog. De unde vine aceasta teama?

Sunt foarte multi oameni care vor sa vina la terapie si au cu adevarata nevoie de suport terapeutic, dar este de inteles de ce pot avea o oarecare retinere pentru a solicita acest tip de ajutor. Inceputurile psihoterapiei, ale "terapii prin vorbire" au fost initiate de medicul psihiatru *Sigmund Freud* care a pus bazele acestui domeniu, ocupandu-se mai mult de patologii si de psihoterapia de profunzime, adica psihanaliza. Pe vremea aceea doar medicii psihiatrii puteau sa faca aceasta profesie, mai tarziu, psihologul american *Carl Rogers*, fondatorul terapiei umaniste si centrate pe client a inteles nevoia oamenilor de a avea acces la terapie, chiar daca nu era in sfera de influenta a medicilor psihiatri. Asa a luat nastere psihoterapia si consilierea psihologica pentru oamenii care nu aveau neaparat nevoie de a merge la psihiatru sau care nu se confruntau cu probleme grave de personalitate, ci doar sustinere pentru a depasi situatiile de impas din viata lor. Este posibil ca multi dintre noi sa avem in minte imaginea pacientilor lui Freud care cer ajutor psihoterapeutului si sa nu ne identificam cu aceasta situatie sau sa credem ca daca vom ajunge la terapie vom descoperi despre noi "adancimi" din subconstient pe care ne este frica sa le accesam. De foarte multe ori ne gandim la terapie cum ca ar fi o "ancora" a oamenilor "slabi" pentru ca noi ar trebui sa fim puternici si sa stim lucruri despre noi despre care nu ne-a invatat nimeni, nu am avut niciodata ocazia sa intelegem functionalitatea creierului nostru sau despre emotiile si trairile noastre, despre temperamentul si personalitatea noastra, despre provocarile vietii si multe alte lucruri care necesita o intelegere foarte profunda. Aici intervine si scurta istorie pe care o are tara noastra in acest domeniu al sanatatii care a inceput sa prinda un oarecare contur abia in perioada post comunista.



Oamenii se tem sa se deschida in fata unui strain, sa vorbeasca despre subiecte vulnerabile care ii pot face sa se simta inconfortabil, nu vor sa se gandeasca la evenimentele negative si incearca sa le minimalizeze sau sa le evite. Suportul terapeutic este confidential si securizant emotional, de aceea este o ocazie foarte potrivita sa iti dai voie sa accepti ideea de a te lasa pe mana unui specialist.

Oamenilor le este frica de schimbare si de a incepe sa ia decizii pe care le amana de mult timp. Orice situatie care nu mai corespunde nevoilor de dezvoltare si crestere a individului nu poate fi evitata sau minimalizata pentru ca va produce efecte negative ce vor afecta persoana si pe cei din jurul ei. Primul pas este aceea de a o constientiza, intelege cum s-a produs, ce factori au contribuit la mentinerea ei si care ar putea fi un plan realist si realizabil de schimbare tinand cont de resursele disponibile ale persoanei si posibilitatea de a dobandi noi deprinderi de a ajunge sa-si dezvolte altele.

Un alt motiv este frica de a fi judecat sau diagnosticat de catre terapeut plecand de la ideea ca o data ce ti-a fost pus un diagnostic il ai pentru toata viata fara a putea fi remis. Din cele peste 300 de tulburari mentale doar un foarte mic procent sunt cele care au grad de remitere scazut. Terapia ajuta in peste 90% din cazuri. Frica de terapie este in aproape toate cazurile bazata pe erori de rationalizare, preconceptii si credinte pe care le-am adoptat inconstient pentru ca beneficiile terapiei sunt foarte multe si cel mai bine este sa discuti chiar cu un terapeut de toate aceste frici pe care le ai in ceea ce priveste inceperea terapiei.

Frica de terapie este in aproape toate cazurile bazata pe erori de rationalizare, preconceptii si credinte pe care le-am adoptat inconstient pentru ca beneficiile terapiei sunt foarte multe si cel mai bine este sa discuti chiar cu un terapeut de toate aceste frici pe care le ai in ceea ce priveste inceperea terapiei.

Cum decurge o sedinta la psiholog?

Pentru a merge la terapie nu trebuie sa ai probleme foarte grave, este bine sa incepi de acum, sa iei la cunostinta de posibili terapeuti cu care poti discuta la nevoie sau de ce nu pentru a analiza daca directia in care merge viata ta este cea pe care ti-ai dorit-o. Alegerea psihologului poate incepe cu o cautare si o informare despre competentele si calificarile lui, varsta, sex, locatia unde isi desfasoara activitatea. Dupa ce ai facut o alegere sau ai primit o recomandare despre terapeut, iti poti face o programare. Din timpul conversatiei iti poti face o idee daca este sau nu persoana potrivita pentru tine, apoi ii poti spune in linii mari motivul pentru care soliciți terapie, iar el te poate informa despre calificarea si expertiza lui in problema ta. Durata sedintei de terapie este de obicei de 50 de minute, dar aceasta poate varia bineinteles in functie de formarea terapeutului.

In cadrul primei sedinte de terapie se stabileste motivul pentru care s-a solicitat terapia si se prezinta contextul in care a aparut problema urmata de o scurta anamneza si un interviu clinic structurat sau liber, in care se aduna date despre istoria de viata personala. Tot in cadrul sedintei initiale se evalueaza starea clientului prin chestionare si teste in functie de problema pentru care a solicitat terapie. Pot fi niste chestionare de evaluare a anxietatii sau ale depresiei sau un test de personalitate. Toate aceste lucruri tin bineinteles de tipul de formare pe care terapeutul o are, dar este nevoie de o evaluare initiala a starii la momentul inceperii terapiei, apoi se stabilesc obiectivele terapiei si planul pentru a le implementa si evaluarea progresului.

Sedintele pe tot parcursul terapeutic pot varia ca si continut si intensitate in functie de obiectivele pe care le ai si le pe care le setezi impreuna cu terapeutul. Vor fi sedinte mai active in care poti face exercitii practice sau sedinte de ventilare emotionala prin care scapi de incarcatura emotionala si esti sustinut sa incerci sa ajungi la o claritate mai buna a problemei. La inceputul sedintei se face o evaluare a evenimentelor semnificative care s-au intamplat de la ultima intalnire, se verifica starea de spirit si ce a functionat de la ultima sedinta si ce mai poate fi imbunatatit. Apoi urmeaza continutul efectiv al sedintei de terapie in care poate terapeutul poate propune o directie pentru a-l ajuta pe client sa il aduca cat mai aproape de obiectivul lui sau poate clientul are o nevoie specifica pe care o poate aduce in discutie pentru a fi gestionata mai bine. Fiecare sedinta se finalizeaza cu

Retelele de socializare au devenit pentru multi dintre noi un nou fel de a trai la care ne-am adaptat fara sa ne dam seama si l-am integrat in viata noastra mult mai mult decat ar fi benefic. Mai periculos este faptul ca nici nu ne dam seama de gradul de transformare la care am ajuns sa fim din cauza lor, ...

un feed back din partea clientului despre parcursul sedintei daca i-a venit in intampinarea nevoilor si se stabileste un plan pentru sedinta urmatoare sau anumite comportamente sau obiceiuri care necesita sa fie implementate pe viitor prin intermediul unor exercitii pe care el trebuie sa le faca. Unele sedinte de terapie se pot incheia si cu cateva exercitii de relaxare musculara sau imagerie ghidata cu scopul relaxarii mintii si corpului in functie de pregatirea terapeutului. Frecventa sedintelor se stabileste in functie de disponibilitatea clientului si de recomandarea terapeutului, poate varia de la de doua ori pe saptamana, saptamanal sau o data pe luna. Sedinta de terapie este importanta, dar ceea ce este cu adevarat important este ceea ce faci in tot timpul pana la urmatoarea sedinta; este nevoie sa ne acordam timp sa reflectam asupra la ceea ce s-a discutat in terapie si sa implementam in viata de zi cu zi, adica sa ne implicam activ in procesul de evolutie si schimbare.

In ultimii ani, retelele de socializare au pus stapanire pe viata noastra. Cum si cat de mult ne afecteaza acestea?

Retelele de socializare au devenit pentru multi dintre noi un nou fel de a trai la care ne-am adaptat fara sa ne dam seama si l-am integrat in viata noastra mult mai mult decat ar fi benefic. Mai periculos este faptul ca nici nu ne dam seama de gradul de transformare la care am ajuns sa fim din cauza lor, la cat de mult ne influenteaza viata, alegerile, gandurile si perspectivele asupra modului de a trai. Avem o falsa impresie de detasare si relaxare data de petrecerea timpului pe aceste retele. Retelele de socializare exploateaza vulnerabilitatea psihicului uman. Se vorbeste despre accesarea mecanismelor de adictie din creierul nostru prin procesele de recompensare rapida, fara prea mult efort si cu un nivel de dopamina prea facil dobandit creand o adictie foarte mare catre activitatea in sine. Ajungem sa fim din ce in ce mai sedentari si sa ne luam satisfactia si varietatea din pasivitatea retelelor de socializare, ajungem sa pierdem ore in acest fel fara a ne da seama si avand o pseudostare de bine fara un beneficiu real. Studiile facute in acest sens spun clar ca acest timp de activitate poate duce in mod cert la o scadere a calitatii vietii, la cresterea nivelului anxietatii, la accesarea starilor depresive si la stres. Avem foarte multe informatii, dar intelegem prea putin din ele. Nu ne putem imagina viata fara retelele de socializare, iar gandul de a nu le mai folosi ne provoaca anxietate si pare imposibil de implementat cu toate ca la nivel constient intelegem ca nu ne ajuta cu cat rau ne pot face pe termen lung, asemenea tuturor adictiilor ca fumatul, drogurile, alcoolul, junk food-ul, etc.

Cu cat stam mai mult pe social media cu atat de nefericiti ne simtim pe termen lung. Chiar daca ni s-a spus ca aceste retele de socializare ne vor conecta mai mult, este indiscutabil efectul opus pe care l-au adus in viata noastra; sunt mult mai izolati social si mai tristi decat atunci cand ele nu devenisera un "modus vivendi" pentru o prea mare majoritate dintre noi. Tot studiile arata ca, cu cat stam mai mult pe oricare dintre aceste retele de socializare sau pe internet, cu atat suntem mai izolati social, iar izolarea sociala este unul dintre cele mai rele lucruri pentru sanatatea mentala si fizica a noastra. Nu numai ca ne simtim izolati social, dar avem si impresia ca vietile noastre nu sunt asa cum sunt ale celorlalti prin factorul de comparatie care este inevitabil simtit in social media. Si aici putem vorbi de comparatia in sens pozitiv si negativ. Adica daca in viata reala ne simtim prost despre noi cand vedem ca nu suntem la fel de bine ca ceilalti, pe social media functioneaza si comparatia in sens negativ, adica ajungem sa ne simtim vinovati ca altii nu fac la fel de bine ca si noi, se acceseaza cele mai nocive moduri de comparatie sociala pentru invalidarea increderii in reusitele proprii. Nu este niciun secret ca nu ne rezumam doar in a ne compara cu ceilalti, ci ne sunt starnite si sentimente negative de gelozie legate de cum ne imaginam vietile celorlalti dupa cum sunt prezentate in social media. Unde poate duce un sentiment negativ si consumator ca gelozia, decat la o depresie bine camuflata.

Un numar mai mare de prieteni virtuali nu inseamna ca avem o viata sociala mai buna, mai ales ca

avem un numar nu foarte mare de prieteni cu care putem interactiona in mod frecvent si cu care putem valorifica o conexiune autentica si sanatoasa, deci chiar daca avem mii de prieteni virtuali nu ne ajuta prea mult cand ne simtim singuri sau avem nevoie de suport social cum s-ar intampla daca am investi timp si efort sa mentinem relatii stabile cu cativa prieteni adevarati pe care sa ii intalnim frecvent. Social media a ajuns sa redefineasca ideea de succes si de viata implinita prin faptul ca influencerii si celebritatile aduc in prim plan luxul ca normalitate a vietii. Majoritatea oamenilor nu locuiesc in vile fabuloase si conduc masini de serie limitata sau merg in vacante in fiecare luna sau isi petrec ziua la shopping in marile capitale ale modei, in avioane private sau pe yahturi, la evenimente de fashion si petreceri private in cluburi cu circuit inchis. Pentru fiecare dintre noi, succesul si viata implinita poate insemna cu totul altceva, dar ajungem sa credem ca doar asa am putea sa fim fericiti si ca nu suntem pentru ca nu avem genul acesta de viata.

Cu cat petrecem mai mult timp pe internet si mai ales pe social media cu atat reducem interactiunile fata in fata cu persoanele dragi si chiar si atunci cand suntem cu ele stam tot in lumea virtuala, ne dorim din ce in ce mai multa atentie si ajungem sa fim dependenti emotional de aprecierile celorlalti si sa ne punem valoarea personala in numarul de like-uri si fara sa ne dam seama, ajungem sa avem anxietate cand acestea nu mai sunt cum ne asteptam. Pe social media primim atentie nu pentru ceea ce suntem noi cu adevarat, ci pentru o imagine pe care ne-o construim acolo pentru ca lasam sa se vada doar anumite parti ale vietii si personalitatii noastre tot din dorinta de a impresiona pe ceilalti. Este atat de usor sa ne lasam distrasi de social media si sa uitam de scopul vietii noastre cu adevarat si ceea ce ne face fericiti pe noi, inaintea unui conformist impus social ca si norma de viata. Ambitia, munca si perseverenta de a atinge obiective cer timp, iar recompensa si gratificarea vin mai tarziu, dar in social media, acelasi nivel de dopamina este activat fara niciun efort sau un scop in sine, de asta ne este si greu sa renuntam pentru acest efect de dopamina castigat foarte facil. Se simte bine pentru moment, nu vezi efectele negative instant, dar pe termen lung vor fi foarte multe, mai ales anxietatea, depresia, izolarea sociala si lipsa stimei de sine.

Care sunt cele mai mari provocari pe care le-ai avut pana acum in practica de terapeut?

Profesia de psiholog este asa cum imi place mie sa ii spun - una dintre cele mai frumoase meserii din lume, in primul rand pentru ca cere un mare grad de autenticitate si responsabilitate, pasiune si vocative, dar mai ales cunostinte temeinice si o permanenta adaptare la toate dinamicile evolutiei oamenilor. Gradul de vulnerabilitate al oamenilor care vin la psiholog este foarte mare si relatia terapeutica este un fundament important in procesul prin care ei trec spre a rezolva problemele care le afecteaza viata. Este o relatie puternica, dar in acelasi timp vulnerabila, iar maiestria terapeutului este esentiala in a naviga printre nevoia celui ce vine in terapie pentru a fi cuprins, inteles si acceptat astfel incat el sa poata avea acelasi grad de acceptare si compasiune pentru el insusi, totodata cu necesitatea demararii unor schimbari in procesul de vindecare si schimbare spre o viata normala si fericita. Provocarile cele mai frumoase sunt date de faptul ca oamenii le ia ceva timp sa realizeze ca ei sunt in controlul vietii lor, al gandurilor si starilor si ca nu este nimeni intre ei si viata, decat ei insisi si ca au puterea de a accepta ce nu poate fi schimbat si sa schimbe doar ce tine de puterea lor, adica pe ei insisi. Sa redai oamenilor ceea ce au avut dintotdeauna, dar au ratacit pe drum, sa ajuti la recreerea unui intreg perfect, este cea mai frumoasa provocare. Ca terapeut este esential sa fii prezent cu adevarat in fata tuturor pacientilor astfel incat ei sa se simta auziti, intelesi, cuprinsi si validati in toate aspectele complexitatii fiintei umane, si in acelasi timp sa fii atent si receptiv la propria-ti functionare si sa poti monitoriza fiecare schimbare care poate avea loc. Terapeutul trebuie sa fie cald si empatic, rabdator si modest, cu atitudine deschisa si care nu judeca sau condamna comportamentul oamenilor in terapie, cu o filosofie de viata foarte bine structurata care sa ii permita sa se plieze pe nevoile oamenilor din cabinet si sa poata crea acea relatie terapeutica sanatoasa care ii va ajuta pe pacienti sa continue si sa finalizeze cu succes terapia.

Ca terapeut este
esential sa fii
prezent cu adevarat
in fata tuturor
pacientilor astfel
incat ei sa se simta
auziti, intelesi,
cuprinsi si validati
in toate aspectele
complexitatii fiintei
umane, si in acelasi
timp sa fii atent si
receptiv la propria-
ti functionare si
sa poti monitoriza
fiecare schimbare
care poate avea loc.



Ce ramura a psihologiei te atrage cel mai mult?

Sunt specializata in psihologie clinica, psihoterapie cognitiv comportamentala, terapie sistemica si de familie, consiliere psihologica, NeuroChange, Terapie in VR, Single Session Therapy (terapie intr-o singura sedinta) si Walk and Talk Therapy (sedinta de terapie se desfasoara in timpul unei plimbari in parc in timp ce mergem).

Pentru mine, psihologia este mai mult decat o profesie, este o pasiune si o vocatie. Spun asta datorita curiozitatii si interesului meu pentru tot ceea ce tine de psihologie din toate timpurile. Aceasta profesie a venit foarte natural in viata mea pentru ca interesul si atentia mea erau constant legate de toate inovatiile din domeniul psihologiei. Inovatia in domeniul psihologiei este ce mi-a captat in permanenta atentia si am cautat sa aflu ultimele descoperiri si tehnici din tarile pentru care psihologia beneficia de mult mai mult interes si dezvoltare. Am avut marele noroc sa am formatori si mentori minunati in aceasta profesie; scoala romaneasca de psihologie mi-a oferit o fundatie foarte solida peste care am putut sa adaug si sa variez multe formari in psihoterapie, atat din Romania cat si de peste hotare.

PSIHOLOGIA CLINICA si studiul Manualului de Diagnostic si Clasificare Statistica a Tulburarilor Mentale, celebrul DSM care reprezinta un instrument de diagnosticare utilizat de profesionistii in domeniul sanatatii mintale pentru a diagnostica diferite boli mintale, au insemnat pentru mine punctul de plecare in a intelege si fundamental trasaturile si tulburarile de personalitate de care trebuie sa tinem cont chiar daca nu este neaparat in spectrul psihoterapiei sa puna diagnostic psihiatric, dar ca psiholog este bine sa cunosti foarte temeinic aceste clasificari si tulburari mentale si partea de testare psihologica, pentru ca doar atunci poti obtine o viziune de ansamblu asupra complexitatii abordarii

structurilor de personalitate si problemelor care se pot aeza pe aceste tipologii psihice. Formarea pentru care am cel mai mult interes este abordarea cognitiv comportamentala (CBT), adica acea psihoterapie care leaga gandurile de comportamente, este o terapie care se muleaza foarte bine pe nevoile actuale ale oamenilor si care are la baza cercetari si protocoale validate stiintific pe multe dintre afectiuni fie ca este vorba despre fobii sau depresie, anxietate sau sindrom de stres posttraumatic. Neurostiinta este o abordare de ultima generatie pentru care am facut o formare in Australia cu profesori si cercetatori din domeniul neurostiintei si psihologiei atat din America cat si din Australia, este vorba despre un program de NeuroChange. Acesta aduce in prim plan procesul schimbarii sustinut de neuroplasticitatea creierului nostru si functioneaza foarte bine pe implementarea de obiceiuri noi si pe atingerea potentialului nostru optim prin alinierea credintelor noastre cu scopul vietii, cu schimbarea mindsetului catre unul de crestere, prin folosirea inteligentei noastre emotionale pentru a obtine cele mai bune rezultate pentru noi insine si pentru a gestiona cat mai bine mediul inconjurator, prin folosirea resursei subconstientului care este capabil sa ne ajute sa facem lucrurile fara efort pentru ca este capabil sa stocheze multe informatii de-a lungul timpului si poate minimaliza efortul cognitiv in indeplinirea obiectivelor noastre prin implementarea de directii sanatoase, care ne ajuta sa ne aliniam scopul pe care ni-l dorim sa il realizam. Neuroplasticitatea este capacitatea creierului de a genera noi directii si conexiuni neuronale care sa ne ajute sa progresam si sa evoluam in oricare moment al vietii noastre cu perseverenta si cu motivatia ca se poate la orice varsta sa avem o viata mai buna, o cariera noua, relatii asa cum ni se potrivesc si nu de compromis, o sanatate fizica si mentala din ce in ce mai buna prin implementarea de obiceiuri noi prin intermediul exercitiilor practice pe care NeuroChange le ofera. Este un program care are o componenta practica foarte activa, procesul schimbarii este sustinut de multe exercitii care imbina psihologia comportamentala, sociala si evolutionista si neurostiinta, iar tot ceea ce ofera prin intermediul continutului teoretic si al exercitiilor sunt in urma sumarizarii tuturor studiilor si cercetarilor stiintifice ale psihologiei din ultimii 50 de ani. Imbinarea

Profesia de psiholog este una dintre cele mai frumoase meserii din lume, in primul rand pentru ca cere un mare grad de autenticitate si responsabilitate, pasiune si vocative, dar mai ales cunostinte temeinice si o permanenta adaptare la toate dinamicile evolutiei oamenilor.

psihologiei cu neuroștiinta este o abordare care se potrivește tuturor oamenilor care vor să aibă o cât mai bună măiestrie asupra vieții lor. Prezentul nostru este influențat în egală măsură de amintirile și gândurile pe care le avem despre trecut unde rămânem de multe ori captivi, fără a putea schimba mai mult decât atitudinea și puterea noastră de înțelegere asupra celor petrecute, dar prezentul nostru este la fel de mult influențat de alegerile și scopurile pe care ni le alegem pentru viitor și puterea este atunci în noi de a crea o viață pe care o putem avea.

TERAPIA ÎN REALITATE VIRTUALĂ este o procedură inovativă și foarte eficientă care mă ajută să le ofer pacienților un mediu ideal pentru a scăpa de fobii și de anxietăți. Este o terapie care folosește un dispozitiv care recrează mediul problematic pentru cei care suferă de diverse fobii cum ar fi frica de avion, de spații închise, de întuneric, frica de înalțimi, anxietatea socială, anxietatea înaintea unui examen, frica de a conduce, teama de a vorbi în public, etc, iar prin expunere în mediul controlat și gradual cu o monitorizare constantă a stării emoționale și fiziologice se realizează desensibilizarea sistematică care este singura procedură validată științific în tratamentul fobiilor și chiar și al anxietății.

SINGLE SESSION THERAPY este o formă de terapie scurtă ce se desfășoară doar într-o singură sesiune de terapie. Este o abordare terapeutică de succes în multe țări din Europa și America unde oamenii au mare nevoie de terapie, dar de multe ori nu accesează terapie la nevoie de teamă că procesul terapeutic poate dura pe o perioadă foarte îndelungată, iar ei au nevoie de o rezolvare a unui distress afectiv sau a unei probleme punctuale. Pentru aceasta există terapia de o singură sesiune, specializare pe care am absolvit-o sub îndrumarea profesorului britanic *Windy Dryden*. **CUM DECURGE ACEASTA TERAPIE?** Această formă de terapie are 3 etape; prima dată există o discuție telefonică de 30 de minute între terapeut și client în care se prezintă pe scurt problema care va fi abordată în terapie și se trimit o serie de întrebări la care se va răspunde înainte de sesiunea de terapie, apoi se programează sesiunea de terapie propriu-zisă care poate dura între 60 și 90 de minute în care se discută spre soluționare sau reflecție asupra problemei pentru care s-a solicitat ajutor. După încheierea sesiunii de terapie, urmează la un interval de timp stabilit de comun acord între client și terapeut, o convorbire telefonică de 30 de minute de follow-up în care se urmărește progresul și rezultatele pe care acesta le-a obținut și se stabilește dacă acesta mai are nevoie de terapie pentru aceeași problemă sau mai solicită ajutor în legătură cu alta problemă.

WALK AND TALK THERAPY este sesiunea de terapie care se desfășoară în afara cabinetului psihologului, care îmbină mișcarea prin mers cu terapia prin vorbire. Această abordare a venit în urma nevoilor oamenilor care stau toată ziua în birou și cărora le lipsește în egală măsură ventilația terapeutică a gândurilor și nevoia de mișcare în natură. Sesiunea durează 50 de minute și se poate desfășura în vecinătatea cabinetului terapeutului sau în cel mai apropiat parc.



Rinita alergica

Iti lacrimaaza ochii? Stranuti in continuu? Alergiile sezoniere pot fi raspunsul acestor manifestari ale tale!

Daca ai deja simptome ale febrei fanului, trebuie sa stii ca datorita schimbarilor climatice, temperatura a crescut in multe zone de pe glob, acest lucru insemnand o viata mai lunga a anumitor plante. Iar acest fapt, in contextul nostru, insemna mai multi alergeni in aer. In plus, poluarea este o problema importanta care influenteaza modul de manifestare a febrei fanului; din nefericire, exista anumite semne care arata ca existenta Covid-19 ar fi resetat sistemul imunitar al anumitor persoane, facandu-le susceptibile la febra fanului.

Chiar daca fiecare trebuie sa avem parte de manifestarile de sanatate specifice mediului, anumite schimbari ale stilului de viata ne pot ajuta in lupta cu rinita alergica.

Atentie la aer!

Prevenirea este mai buna decat vindecarea este o zicala aplicabila si in cazul de fata; in general, cantitatea de polen este mai mare cand zilele sunt mai calde si uscate, iar in zilele cand ploaia spala polenul din aer, cantitatea acestuia se reduce. Stiind aceste lucruri, incearca sa iti raresti sau sa faci mai dese drumurile pe afara. Ochelarii de soare infasurati ajuta polenul sa ajunga la ochi, in timp ce o palarie opreste polenul sa ajunga pe par, iar daca parul este lung, leaga-l! Un balsam aplicat in jurul narilor, impiedica alergenii sa intre in nas si sa declanseze simptome; o masca de fata poate actiona si o ca o bariera destul de eficienta.

Somnul - o prioritate!

Nu doar problemele vietii par mai usoare

dupa un somn bun, dar si simptomele specifice rinitei alergice sunt mai usoare, asa ca respecta-ti ora de somn! Diverse studii au aratat ca, in medie, un somn de 7 ore pe noapte face simptomele mai blande comparativ cu cei ce dorm 5 ore.

Animalele de companie

Cainii si pisicile pot tine polenul pe blana, care ajunge la noi printr - o simpla mangaiere. Foloseste o carpa umeda din microfibra pentru indepartarea polenului, dupa ce vin de afara.

Ferestrele inchise

A tine ferestrele inchise este important mai ales dimineata devreme cand polenul este eliberat si seara cand aerul se raceste si polenul incepe sa cada la nivelul solului. Cand ai ferestrele deschise, pune pernele sub patura pentru a impiedica polenul sa se depuna pe ele!

Remedii linistitoare

Medicamentele fara prescriptie medicala pot fi foarte eficiente, pentru majoritatea un antihistaminic fiind suficient. Medicamentul functioneaza prin blocarea raspunsului alergic sau prin reducerea inflamatiei. Daca simptomele se simt ca si cum ti-ar afecta viata de zi cu zi, discuta cu medicul de familie pentru a vedea daca sunt necesare alte medicamente. Asigura-te in acelasi timp ca medicamentul nu te face somnoros, mai ales daca conduci masina!

Presopunctura

Rinita alergica poate fi gestionata cu ajutorul presopuncturii traditionale, care ajuta la tratarea durerilor de cap, sinusurilor blocate, mancarimile ochilor, nasul care curge, efectele secundare fiind, in general, minime. Partea buna este gratuitatea daca vei cauta acest termen pe Youtube.

Calm

Relaxarea poate reduce simptomele in timp ce stresul le poate inrautati mult si orice te ajuta sa te relaxezi, de la citit, dans pana la meditatie sau yoga, este binevenit, reducand vizibil efectele.



Foarte multe persoane sufera de rinita alergica, multe din ele dezvoltand astfel de simptome in ultimii ani, doar ca difera declansatorii. Polenul diferitelor plante se regaseste in perioade diferite, astfel ca, a tine un jurnal cu propriile simptome care te afecteaza cel mai mult, te poate ajuta enorm. Cunoscand ce te afecteaza, poti folosi tehnici de prevenire inainte sa fii afectat.

Alergii specifice lunilor din an

- Polenul de arbore se regaseste in lunile martie-aprilie, DAR retine ca polenul de arin si alun incepe in februarie, astfel ca, daca ai avut simptome inca de atunci, acesta ar putea fi motivul.
- Polenul de iarba in lunile mai-iunie
- Polenul de buruiana in lunile iunie-iulie
- Polenul de mucegai in lunile septembrie-octombrie



Istoricul familiei conteaza si te poate expune mai mult riscului alergiilor: daca te-ai nascut inainte sau in timpul perioadei maxime de polenizare, daca ai fost expus la fumul de tigara sau ai luat des antibiotice in copilarie.

MANANCA BINE!

Alegerile inteligente de alimentatie pot face o mare diferenta.

O alimentatie in stil mediteraneean cu fructe si legume proaspete contine multe elemente anti-inflamatorii.

Ardeii bogati in vitamina C, kiwi, portocalele, broccoli, lupta impotriva histaminei nocive.

Nasturelul si rucola proaspete ajuta la stimularea sanatatii sistemului imunitar.

Adauga usturoi in alimentatie pentru a ajuta la blocarea producerii histaminei!

Evita cofeina, alcoolul, alimentele procesate, branza invecchita, spanacul si vinetele bogate in histamina!

VINDECATORI NATURALI

Consumul de miere care contine acelasi polen local la care esti alergic te poate ajuta sa reduci sensibilitatea.

Ceaiul de musetel

Musetelul este un antihistaminic natural, contine flavonoide, toate actionand ca un antiinflamator.

Un intestin sanatos stimuleaza sistemul imunitar, care te ajuta sa faci fata cu succes alergiilor.

Ceaiul de urzici

Urzicile sunt folosite de secole pentru ameliorarea alergiilor si a bea ceai din aceste minunate plante este cel mai simplu mod de a obtine beneficii.

Biotina

Biotina ajuta la functionarea sanatoasa a membranelor mucoase, astfel ca se poate usura congestia sinusurilor.



Mai multi copaci masculi, care produc mai mult polen, sunt plantati in zonele urbane, deoarece nu raspandesc semintele si fructele comparativ cu copacii femele.

ciupercile medicinale

INTR-O PERIOADA MODERNA IN CARE TEHNOLOGIA
CASTIGA TOT MAI MULT TEREN IN VIATA FIECARUIA
DINTRE NOI, PUTEREA VINDECATOARE DIN
VREMURILE VECHI A CIUPERCILOR REVINE
MIRACULOS.



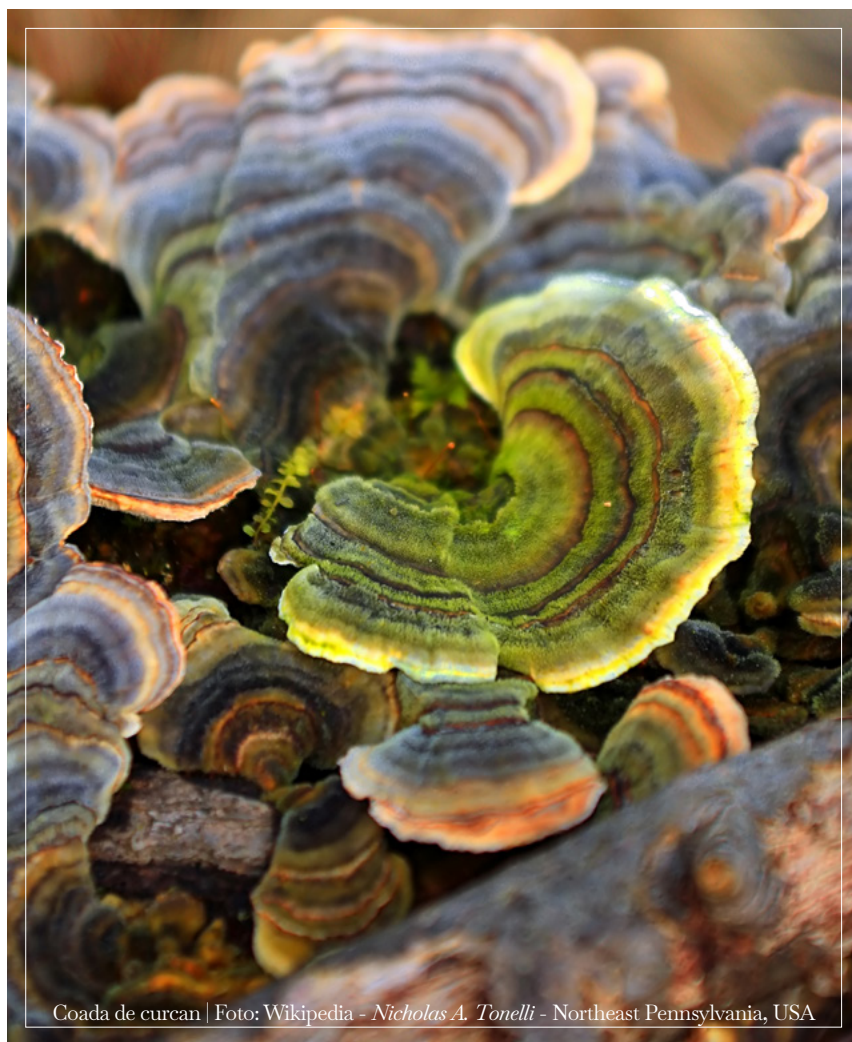
In majoritatea timpului, munca ciupercilor este invizibila pentru ochi: structuri complicate ale miceliului au format o structura complexa asemanatoare internetului chiar sub suprafata pamantului. Se poate spune fara nicio exagerare ca acest sistem asigura echilibrul lumii naturale peste tot in jurul nostru.

Se pare ca tot datorita stiintei care le-au dovedit efectele benefice in ceea ce priveste sanatatea umana, ciupercile au castigat teren in ultimii ani. Si pe langa faptul ca reprezinta o bogata sursa de minerale si vitamine, ciupercile au un rol important in mod deosebit in echilibrarea proprietatilor imune, fiind de asemenea un bun antiinflamator. Aceste lucruri sunt importante, mai ales ca in sfarsit, in decursul existentei umane, am inteles importanta unui sistem imunitar sanatos.

CE SUNT CIUPERCILE?

Se poate spune ca ciupercile reprezinta primul regat de pe pamant situat intre regatul animalelor si al plantelor, cele doua bazandu-se foarte mult pe ciuperci pentru sustinerea vietii. In majoritatea timpului, munca ciupercilor este invizibila pentru ochi: structuri complicate ale miceliului - in esenta, sistemul de radacini ale ciupercilor - au format o structura complexa asemanatoare internetului chiar sub suprafata pamantului. Acest sistem este in mare parte cel mai responsabil pentru schimbul complex de nutrienti dintre sol, copaci, insecte, animale salbatice. Se poate spune fara nicio exagerare ca acest sistem asigura echilibrul lumii naturale peste tot in jurul nostru.

Oamenii au folosit ciupercile pentru mancare si in scopuri medicinale, iar evolutia industrială a tarilor a minimizat temporar legatura cu puterea ciupercilor. De exemplu, in



Coadă de curcan | Foto: Wikipedia - *Nicholas A. Tonelli* - Northeast Pennsylvania, USA

trecut, ciupercile erau parte integranta din trusa farmacistilor englezi si cu toate acestea, spre sfarsitul secolului al XIX-lea, acestea au fost inlocuite cu opiacee si antibiotice. Partea buna este aceea ca foarte multi au inteles ulterior legatura noastra cu natura si

asistam acum la o reintoarcere catre aceasta. Si poate ca ciupercile ne pot ajuta sa reconsideram echilibrul complicat atat in noi cat si in minunata noastra lume, restabilirea aceluși echilibru interior delicat, pe care il cautam fiecare dintre noi.

Toate ciupercile medicinale ajuta/ contribuie la reglarea sistemului imunitar. Mentionate ca proprietati imunomodulatoare, acestea nu doar ca intaresc sistemul imunitar ci il si reeduca, calmandu-l sau revigorandu-l in functie de ce are nevoie organismul la momentul respectiv.

Reglarea imunitatii

Toate ciupercile medicinale ajuta/ contribuie la reglarea sistemului imunitar. Mentionate ca proprietati imunomodulatoare, acestea nu doar ca intaresc sistemul imunitar ci il si reeduca, calmandu-l sau revigorandu-l in functie de ce are nevoie organismul la momentul respectiv. Ele sunt capabile sa faca acest lucru datorita structurii moleculare beta-glucani care sunt recunoscuti in mod inerent de receptorii din sistemul imunitar.

Aceasta capacitate de a echilibra decat de a stimula sau suprima este de o importanta majora in cazul cancerului si a bolilor autoimune. Una din cele mai studiate ciuperci medicinale este coada de curcan cunoscuta ca *Trametes versicolor*; ea are o abilitate deosebita de a intari sistemul imunitar si a-l ajuta sa lupte cu diferite tipuri de cancer, sustinuta de numeroase studii de-a lungul deceniilor. In plus, tinctura acestei ciuperci poate fi administrata odata cu chimioterapia si alte forme de tratamente.

Ca multe alte ciuperci, coada de curcan contine prebiotici esentiali pentru un biom intestinal sanatos, care ajuta la intarirea sanatatii digestive generale. Daca sistemul imunitar a fost coplezit si incepe sa reactioneze exagerat, ciuperca numita Reishi are capacitatea deosebita de a ajuta. Este cercetata pentru activitatea imunomodulatoare ceea ce inseamna ca este din ce in ce mai folosita pentru a ajuta alergi si afectiuni, cum ar fi artrita reumatoida. Reishi are de asemenea

calitati adaptogene pentru hranirea sistemului nervos central si sistemului endocrin, ajutandu-ne sa ne crestem rezistenta si sa ne relaxam atunci cand este necesar.

Echilibrul hormonal

Exista astazi destule medicamente disponibile pentru a ajuta la gestionarea simptomelor de dezechilibru hormonal si tranzitii precum menopauza, dar nu exista in schimb, nimic magic pentru eruptii. Un numar tot mai mare de femei afirma ca se confrunta cu efecte in urma tratamentelor hormonale, de la cresterea in greutate si oboseala pana la un somn agitat si suferinta psihologica.

In anumite zone ale globului, ciupercile reishi sunt apreciate pentru capacitatile sale de a oferi un somn odihnitor, pentru imbunatatirea nivelului de energie si reglarea estrogenului, dar cu toate acestea, nu este singura ciuperca care are capacitatea de a ajuta echilibrul hormonal. In cadrul unui studiu relativ mic, femeile aflate in menopauza au luat zilnic un supliment de ciuperci maitake timp de opt saptamani; ele au avut parte de o reducere semnificativa a bufeurilor si transpiratiilor nocturne. Maitake ajuta la restabilirea echilibrului hormonal prin reglarea progesteronului si imbunatatirea sensibilitatii la insulina, care este un simptom cheie pentru femeile care sufera de afectiuni ca sindromul ovarelor polichistice.

Stabilitatea mentala

Exista sume imense de bani investite in studii care arata ca ciupercile pot influenta si pot ajuta oamenii care sufera de tulburarea de stres post traumatic, depresie si tulburari de anxietate. Medicii, activistii si investitorii sunt convinsi ca urmatorul mare lucru consta intr-un compus psihoactiv numita psilocibina care se metabolizeaza in psilocina inainte de a trece de bariera hemato-encefalica.

Aceasta capacitate a ciupercilor magice de a traversa bariera sange-creier nu este unica, ciuperca coama leului avand momentul sau de glorie datorita celor doi compusi chimici hericenones si erinacines care trec bariera sange-creier si stimuleaza factorul de crestere a nervilor, care este esential pentru supravietuirea celulelor neuronale din creier.

In timp ce coama leului este deja prescrisa pacientilor cu dementa cu debut precoce in Japonia, exista dovezi care sugereaza capacitatea lor de a imbunatati concentrarea si de a atenua simptomele ale tulburarilor de sanatate mintala. Acest lucru inseamna ca poate fi un bun aliat pentru cresterea numarului de persoane diagnosticate cu ADHD.

Ciupercile medicinale contin multi compusi incredibili pentru sanatatea umana care nu se gasesc in alta parte, aducand impreuna cunostintele antice cu medicina moderna. Iar daca esti in cautarea unei existente mai echilibrate, incorporarea ciupercilor in viata ta, te poate ajuta in acest demers.




Verificarea sanilor in mod corect

Verificarea sanilor in mod regulat te-ar putea sa identifici din timp semnele cancerului de san, dar de cate ori ai facut acest lucru? In jur de 7 femei din 10 nu isi verifica sanii lunar, o treime nefacand aceasta verificare deloc.

Daca iti cunosti bine sanii ca forma, la atingere si cum se simt in mod normal, asta inseamna ca poti observa imediat daca acestia au parte de schimbari. Daca, din nefericire, anumite semne dovedesc ca exista cancer de san, cu cat este depistat mai devreme, cu atat va fi mai usor de tratat

si vei avea parte de o recuperare rapida.

Verifica-ti sanii sau zona pieptului o data pe luna! Este posibil sa observi ca ei sufera anumite transformari pe parcursul ciclului menstrual, iar daca ai trecut prin menopauza si nu mai exista menstruatii, incearca sa iti notezi o zi in fiecare luna in care sa faci asta! Prima zi din calendar poate fi o data potrivita, pe care ti-o poti aminti mult mai usor! Iar daca observi anumite schimbari la sani, asta nu inseamna ca ai cancer, ci pur si simplu ai observat o schimbare care trebuie verificata la medic.



ATINGERE

Poti verifica in orice pozitie te simti confortabila: in picioare, asezata pe scaun, intinsa; la fel de bine ai putea sa ti-i examinezi in baie sau la dus cu o mana umeda cu sapun.

Stand pe spate sprijinita usor de o perna, poate ajuta la aducerea tesutului mamar pana la piept. Daca ai sanii mari sau sunt indreptati catre exterior, te poti intoarce usor in partea opusa a sanului pe care il verifici, pentru a aduce tesutul mamar pe piept astfel incat sa il poti verifica corect.

Ridica o mana deasupra capului si foloseste-o pe cealalta pentru a examina sanul opus! Asigura-te ca examinezi mamelonul pana la clavicula, pentru ca apoi sa continui in interiorul axilei.

Imagineaza-ti ca impartii sanul pe parti pentru a examina fiecare parte in mod responsabil sau gandeste-te la el ca la un ceas si verifica-l pana spre mamelon. Fa miscari circulare incepand din exterior si creeaza cercuri mici pana reusesti sa acoperi toate suprafata sanului, dupa care, treci la celalalt.

Foloseste partea plata a degetelor pentru a simti sanul, iar cand apesi cu mana o faci impotriva pieptului, astfel

ca poti simti daca exista modificari in interior. Pot exista zone mici noduroase care se simt ca mazarea congelata, mai ales in perioada menstruatiei.

Modificarile pot fi un modul, o ingrosare a sanului sau o zona denivelata. Zona superioara a sanului este locul in care poti gasi umflaturi mici sau noduli. Daca este ceva normal pentru tine, nodularitatea se poate gasi la ambii sani, dar daca se simte la unul singur, ar trebui sa mergi la medic. Orice disconfort trebuie evaluat, mai ales daca e ceva nou sau afecteaza doar un san: durerea este un simptom mai rar cand este vorba de cancer la san, comparativ cu alt simptom.

PRIVIRE

Stai in fata unei oglinzi cu mainile relaxate in partile laterale si uita-te la sani! Intoarce-i intr-o parte, iar daca ai sanii mari, ridica-i pentru a vedea dedesubt.

Incearca sa vezi daca ai ceva modificari in privinta marimii si formei sanilor, sau daca exista o anumita asimetrie. Observa orice umflaturi, noduli sau modificari ale conturului sanilor!

Analizeaza-ti mameloanele si observa daca ai avut parte de schimbari! Este un mamelon in alta directie comparativ cu directia normala sau a devenit inversat? Daca i-ai avut mereu inversati, nu e nicio problema, tu doar observa modificarile!

Vezi daca pielea ta este in regula: eruptii cutanate noi, o pata roz sau rosie, pete care par ca umede, portiuni de piele solzoase. Ai mancarimi pe san, areola, sfarc? Exista vreo gropita sau suprafata ca de portocala?

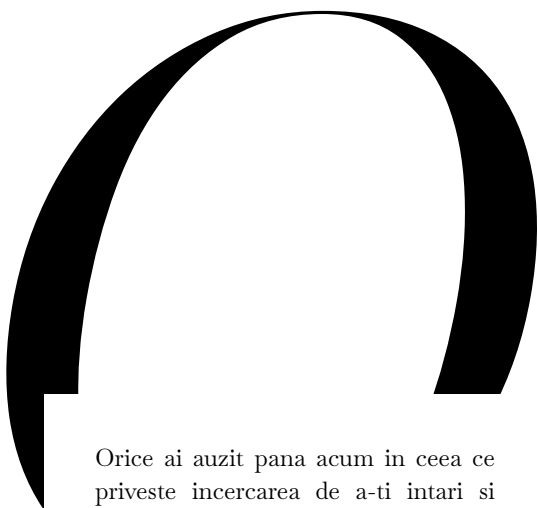
Exista vreo scurgere de la mamelon daca nu alaptezi, fie ca poate fi o substanta limpede, laptoasa sau sangeroasa? Cauta increstirea sau gropitele sanului! Este aceasta zona una care este legata de ceva dedesubt, provocand sanul sa se rideze, increteasca sau sa formeze gropite?

Ridica mainile deasupra sau in spatele capului si uita-te la sani din alte pozitii! Pune-ti mainile pe solduri si impinge inapoi - pe masura ce acesta se tensioneaza, muschii pieptului vor face evidente gropitele! Verifica din nou!



MAI PUTERNICA IN CATEVA ZILE

GREUTATILE NU TREBUIE SA TE SPERIE! DE FAPT, ELE POT FI BENEFICE SANATATII TALE DACA LE FOLOSESTI CORESPUNZATOR!



Orice ai auzit pana acum in ceea ce priveste incercarea de a-ti intari si dezvolta muschii de la 40 de ani in sus, nu este o batalie pierduta. Si in timp ce a construi un abdomen plat poate parea un proiect prea ambitios, ridicarea greutatilor te poate face sa te simti mai puternica, mai in forma, in doar cateva zile. In plus, ridicarea greutatilor ofera multe alte beneficii, inclusiv consolidarea oaselor, acesta fiind unul din cele mai importante lucruri pe care le poti face pentru sanatatea ta. Pe masura ce imbatranim, oasele isi pierd din densitate, facandu-le mai slabe si mai predispuse la fracturi. Si pe langa acestea, beneficiile mentale sunt la fel de puternice ca si cele fizice datorita eliberarii hormonilor fericiti si construirea increderii in corp.

Iata in continuare cum poti fi mai puternica in cateva zile, cum iti poti creste forta musculara si cum poti deveni mai slaba la mijlocul vietii!

1 Adauga rezistenta! Exerciitiile cu greutate corporala reprezinta o modalitate foarte buna pentru a construi baze solide, dar asta nu insemna ca trebuie sa te multumesti cu putin. Daca ultimele repetari ale unui set nu te solicita, adauga ceva rezistenta, fie prin intermediul unei benzi de rezistenta sau a unor sticle cu apa.

2 Fa intinderi! Pentru ca muschii sa functioneze bine, ei au nevoie sa se poata prelungi sau scurta, astfel ca exercitiile pentru intindere sunt esentiale.

3 Mananca proteine suficiente! Muschii au nevoie de proteine pentru a creste, asa ca asigura-te ca munca ta nu este in zadar! In general, o femeie are nevoie de aproximativ 45-50 g proteine zilnic - conform multor recomandari, dar, in realitate, aceasta este o cantitate minima. Incearca la fiecare masa sa adaugi alimente care sa iti asigure aceste minim zilnic necesar!

4 Odihneste-te si recupereaza-te corespunzator! Un somn de buna calitate permite regenerarea celulelor, astfel ca odihna sub toate formele sale reprezinta o parte esentiala in recuperarea musculara. Creeaza-ti o rutina "curata" prin eliminarea factorilor disturbatori, fie ca vorbim de dispozitive electronice, surse de lumina sau de zgomot si incearca ca in fiecare seara sa mergi la somn la aceeasi ora!

Te simti ... moale?

Nu trebuie sa intri in panica daca musculatura sau zonele vizate de tine nu capata fermitate in cateva zile de antrenament! Nu ai cum in astfel de situatii sa faci minuni, mai ales ca cel mai vizibil semn al pierderii musculare cauzata de varsta este faptul ca aceasta devine mai moale. Muschii slabi si pierderea rezistentei sunt alte semne. Mai mult, exista o stransa legatura intre menopauza si pierderea muschilor, datorita scaderii estrogenului.



Gantere

Aceste instrumente sunt ideale pentru construirea fortei bratelor si intensificarea exercitiilor core-ului. Cu ajutorul lor, poti lucra individual zonele bratelor intr-un mod constient.

Kettlebell

Folosind acest instrument de antrenament, vei avea parte de o stabilitate mult mai ridicata comparativ cu folosirea a doua gantere.

Banda de rezistenta

A investi in cateva benzi de rezistenta de intensitati diferite iti ofera posibilitatea de a fi in forma maxima in ceea ce priveste exercitiile fizice; in plus, poti avea parte de o varietate a exercitiilor, care va fi si utila dar va elimina si monotonia antrenamentelor.



MUSCHII INTINSI

daca suferi din cauza ca ai exagerat putin cu exercitiile fizice si ti-ai intins muschii, parcurge urmatoarele randuri pentru a afla cum sa-ti ingrijesti accidentarea si cum sa te repui pe picioare!

Din nefericire, cand iti accidentezi muschii sau ii intinzi prea tare, iti este impiedicat progresul. Cand un muschi este incordat sau intins inseamna ca tesaturile sau fibrele sunt rupte, iar aceasta problema are nevoie sa fie incadrata pe o scara de la 1 la 3 pentru a incadra gravitatea accidentarii. Simptomele incordarii musculare variaza in functie de cat de rea este leziunea, pot include durere si sensibilitate cand atingi muschiul, umflare, vanatai, slabiciune si pierderea capacitatii de miscare.

Poti chiar si nota undeva pentru a identifica procesul de recuperare. O accidentare mai putin serioasa ar trebui sa se vindece in aproximativ doua saptamani, dar gradul trei inseamna o ruptura care va dura mult mai mult pentru a se vindeca si poate necesita o dezintoxicare suplimentara. Un muschi intins nu trebuie confundat cu o entorsa! Entorsa este similara si apare atunci cand un ligament - tesutul dur si fibros care tine articulatiile impreuna - este supraincins sau rupt. Chiar si variante mai usoare pot duce la rigiditate si mobilitate redusa, cu exceptia cazului in care sunt tratate prompt pentru minimizarea inflamatiei si umflaturii.

Cu siguranta majoritatea cazurilor in care muschii sunt intinsi sunt cauzate de prea mult efort fizic, dar trebuie sa stii ca astfel de accidente pot aparea si din simpla activitate de a sta jos sau in picioare. Este creat un stres prea mare pentru o perioada de timp indelungata asupra muschilor. In acelasi timp, a ramas intiparita ideea ca doar in cazul antrenamentelor de mare intensitate pot aparea intinderi sau accidentari ale muschilor; in mod real, oricand poti avea parte de astfel de accidente.

Sansele de a avea parte de astfel de neplaceri sunt si mai crescute cand nu te "incalzești" destul inaintea antrenamentelor, cand muschii sunt slabi sau oboseți; ultimul caz este destul de important de retinut pentru ca muschii oboseți nu pot sustine la capacitate maxima articulatiile.

Partea buna este aceea ca indiferent de antrenamentele facute, chiar si HIIT, exista modalitati de a trata eventualele accidentari.

Potrivit expertilor, ne intoarcem la origini in ceea ce priveste tratarea intinderilor: gheata, odihna, bandajare ... daca insa, durerea nu trece in cateva zile, atunci problema poate fi mai serioasa, astfel ca vizita la medic este obligatorie. In primele zile de la o astfel de accidentare, indiferent ca e superficiala sau grava, evita sa adaugati daune suplimentare, sa eviti dusurile, saunele, baile fierbinti. In acelasi timp, evita si alcoolul, deoarece acesta iti poate incetini recuperarea si creste sansele de a te rani din nou. Nu trebuie sa alergi sau sa te supui nici eforturilor moderate, pentru a nu agrava accidentarea sau a da nastere altora. Nu masa zona ranita, deoarece poti da nastere altor vanatai sau umflaturi!

Daca exista ingrijorari de faptul ca nivelul tau de fitness scade in timp ce te recuperezi, exista posibilitatea si sa faci exercitii cu muschii lezati, dar doar sub supravegherea unei asistente medicale specializate. Ei pot evalua amploarea accidentarii si iti pot sugera programe de exercitii care te pot ajuta cu recuperarea, precum si programe pentru mentinerea nivelului de fitness.



BANDA KINESOLOGICA TREBUIE SA FIE PE LISTA TA de incercat daca iubesti tot ce tine de fitness. Multi sportivi profesioniști au fost vazuti purtand astfel de benzi adezive in culori stralucitoare pe brate, picioare si chipuri in timpul competitivilor. Banda kinesologica este realizata din bumbac elastic si este conceputa pentru a vindeca la suprafata, pentru calmarea durerii muschilor si reducerea umflaturilor dupa accidentari si antrenamente intense.

Calmare dureri

Pentru multe persoane, banda kinesologica chiar ajuta, cu toate ca nu exista studii specializate care sa sustina acest lucru. Ea este destul de puternica pentru a ridica pielea deasupra tesutului si o poti folosi in functie de propriile necesitati. Daca ti-ai rasucit glezna, ai nevoie de comprimare pentru a-ti mentine zona stabila, in timp ce pentru spasme, ai nevoie de efectul opus.

Pentru a beneficia la maxim de beneficiile acestui util accesoriu, inainte de toate - trebuie aplicat corect, fiind nevoie de o cunoastere profunda a anatomiei, astfel ca cel mai indicat este sa apelezi la un profesionist.

Calmare umflare

Banda kinesologica nu te poate ajuta foarte mult in umflarile cauzate de leziunile sportive, in schimb te poate ajuta dupa operatie. Tragand pielea in sus, banda permite un flux bun de

sange si de limfa, ceea ce imbunatateste circulatia si stimuleaza sistemul limfatic pentru a scapa de excesul de lichid din corp. Pentru cele mai bune rezultate, specialistii recomanda alegerea benzilor care au forma asemanatoare mainii cu degetele indreptate de-a lungul nodurilor limfatice cand sunt aplicate.

Recuperare

Folosind banda kinesologica in cazul celor raniti sau umflati postoperator ajuta. Daca esti sanatos si ai parte de inflamare cauzata de exercitii solicitante, continua recuperarea activa prin intinderi, mananca si dormi adecvat! Banda kinesologica este utila de incercat in aceasta situatie, principala preocupare fiind legata de iritatiile pe piele, asa ca daca te ingrijoreaza acest lucru, pune o bucata mica pe piele si vezi cum se simte! Rosetile si mancarimile arata ca e o problema acolo, deci poti spune "pas".

