

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 112, Iulie 2023

RUXANDRA COSTOV (JO PILATES)

TENISUL A FOST PRIMA DRAGOSTE,
DAR PILATESUL IMI DEFINESTE VIITORUL

DANIEL SANTA

*zilele cele mai frumoase sunt acelea care
incep in bratele sotiei mele si se sfarsesc in
imbratisarea copiilor mei*



U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

**Imaginea TA este Prioritatea Noastra!
Totul la Un Alt Nivel!**



www.unaltnivel.ro

Cuprins IULIE 2023 - Nr. 112

Fashion

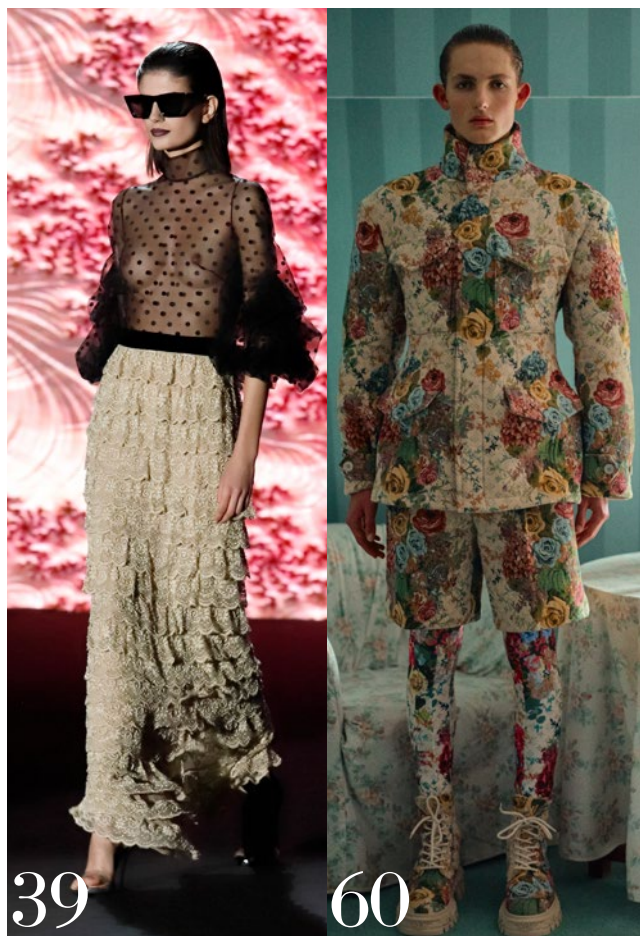
18

- 18/ *Tendinte fashion toamna-iarna 2023-2024*
- 23/ *Extra stratificare*
- 24/ *Cum sa arati eleganta la aeroport cu MIRELA NOVAK*
- 26/ *Ceremoniile verii cu OANA ENESCU*
- 30/ *Poarta in aceasta vara!*
- 32/ *Esti invitata la matrimoniu. Cu ce te imbraci? cu SILVIA DRAGOMIR*
- 35/ *10 pentru IE cu DANIELA SALA si ANDA MANESCU*
- 73/ *7 greseli de shopping si cum le poti evita cu ALIN TEMELIESCU*
- 76/ *Brandul de moda MIU cu DANIELA SALA*

Beauty

84

- 84/ *Tendinte make-up toamna-iarna 2023-2024*
- 88/ *Sprancene Y2K*
- 90/ *Coafuri 2023 cu NICOLETA CHERTIF*
- 92/ *Hidratarea in rutina beauty cu SILVIA NOTARI*
- 94/ *Cele mai bune produse beauty*
- 97/ *Este vara! Radiaza!*
- 98/ *Biostimulatoarele de collagen cu dr. OANA MANCIU*
- 105/ *Noutati beauty*



Cultura

126



- 126/ *Cele mai bune aparitii literare ale lunii iunie 2023 sunt prezentate de ROXANA NEGUT*
- 140/ *Interviu cu actorul ROBERT VLADU*

Stil de viata

146

- 146/ *Cum transformi visurile in realitate cu IRINA KUHLMANN*
- 151/ *Relaxarea in vacanta vs anxietatea in vacanta cu LILIA MINDRU*
- 155/ *Jurnal de calatorie cu BEATRICE LLANDA DINU*
- 157/ *Jurnal de femeie cu BEATRICE LINDA DINU*
- 158/ *Iubirea de sine*

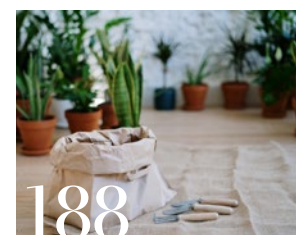
- 161/ *Singuratatea*
- 162/ *Generatia Alpha*
- 164/ *Ingrijorurile*



Sanatate

174

- 174/ *Declinul cognitiv*
- 176/ *Longevitatea cognitiva*
- 178/ *Descifrarea postelor*
- 182/ *Tulburarile de alimentatie*
- 185/ *Cele mai bune alimente*
- 187/ *Ceaiul de hibiscus*



Coperta IULIE 2023



Interviuri

108 RUXANDRA COSTOV

118 DANIEL SANTA

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

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

Splendida ROXANA TOMESCU, NICOLETA CHERTIF, BELLCILINIC, OANA MANCIU

Cultura ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT

Stil de viata IRINA KUHLMANN, BEATRICE LIANDA DINU, ANDRA RALUCA TAUTU, LILIA MINDRU

Foto FAMOST


Grafica FAMOST

COLABORATORI IULIE 2023

Anda Manescu, Juan Francisco Pagan, Hannibal Laguna, Adriana Godeanu Metz, Alexia Miu, Antonia Miu, Ruxandra Costov, Cheresstes Janos, Daniel Santa, Robert Vladu

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?**

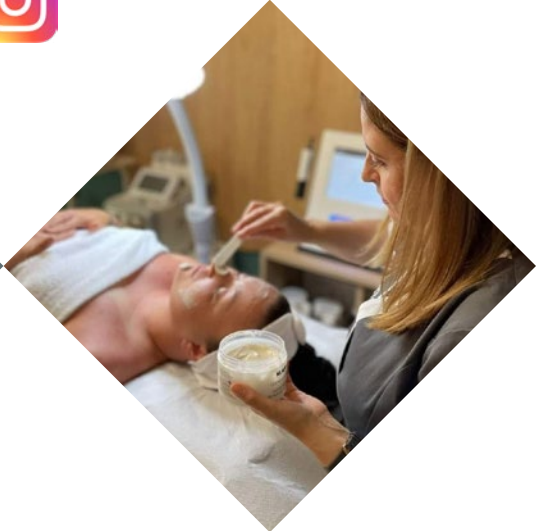
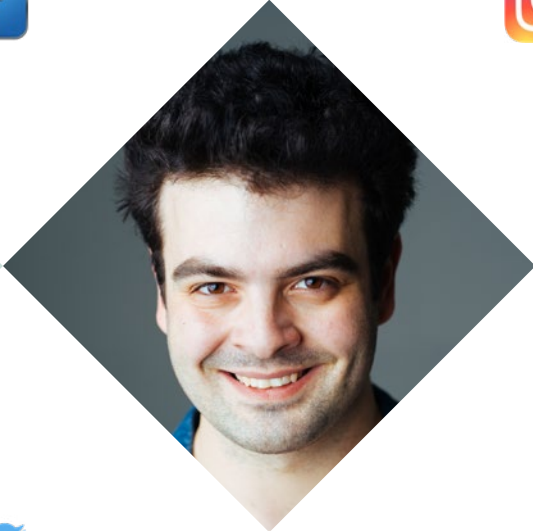
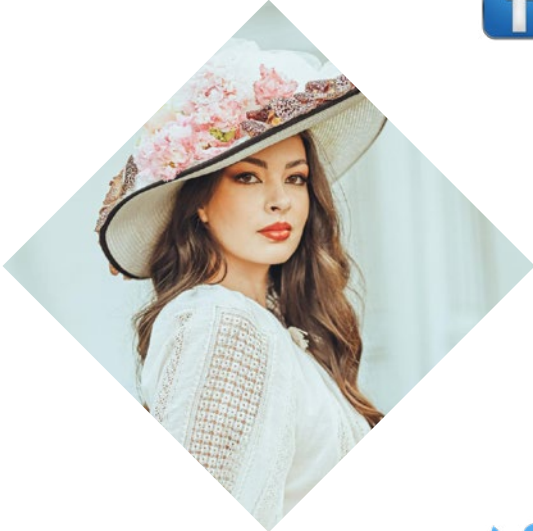
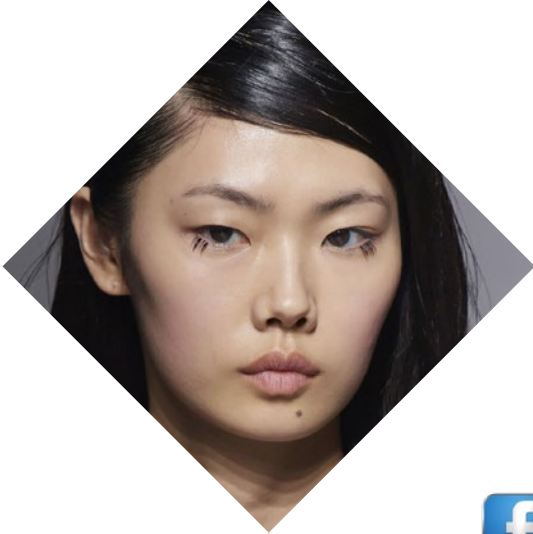
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro

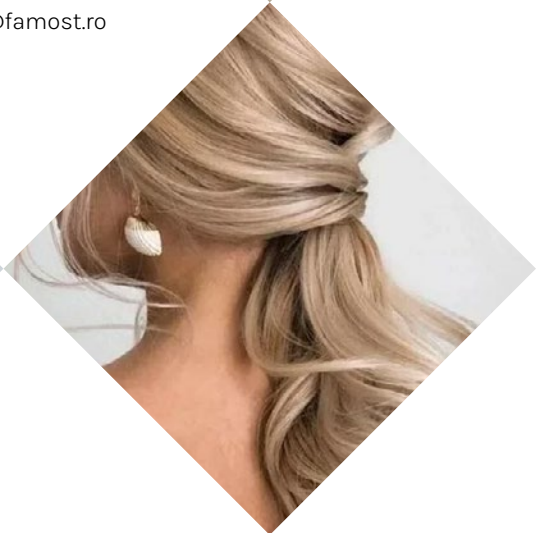
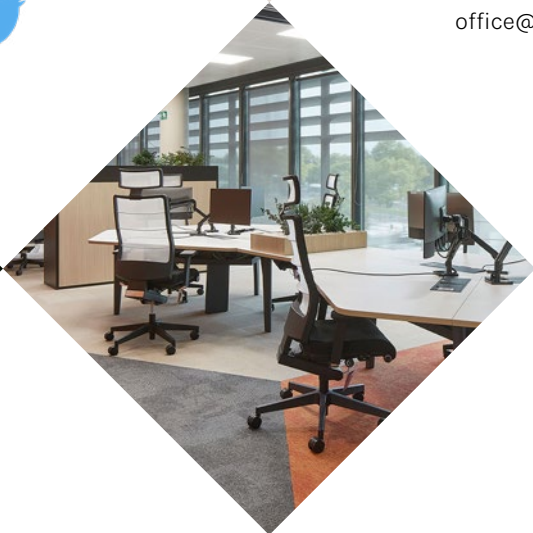


VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

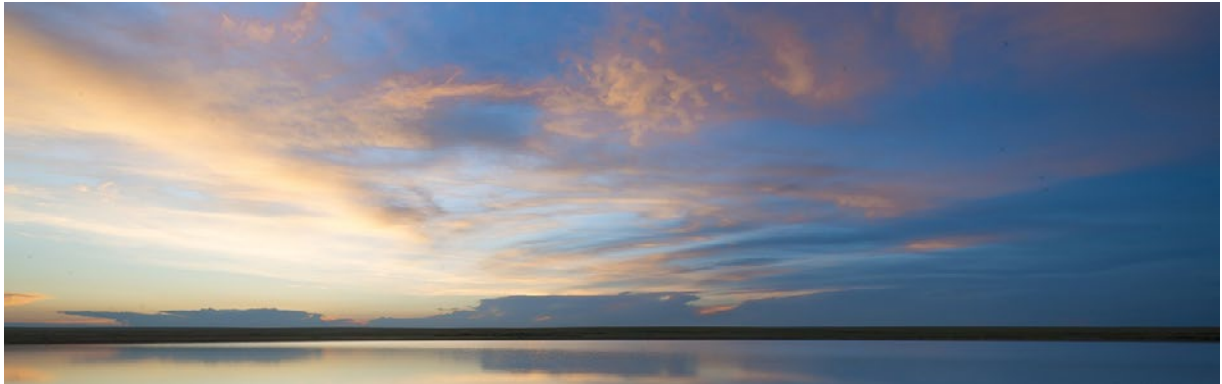
Strada Plantelor nr. 3 / Telefon: 0741 564 524



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



Nota editorului

Revista Famost iulie 2023 vine cu o editie frumoasa care aduce in atentia voastra oameni interesanti, articole si informatii utile, din aproape toate domeniile abordate de publicatia noastra.

Ruxandra Costov se afla pe coperta lunii iulie 2023, o tanara ambitioasa, pregatita de performanta de la o varsta frageda; daca tenisul a fost principala activitate pentru mult timp, iata ca pilates-ul vine sa-l inlocuiasca. Despre aceasta trecere, despre parcursul sau si noua pasiune & cariera veti afla dintr-un frumos interviu din interior. Ramanem tot in zona activa cu **Daniel Santa**, care ne povesteste prin intermediul dialogului cu **Daniela Sala** despre atletism si cum incearca sa revitalizeze acest sport prin intermediul initiativelor laudabile. Facem o frumoasa incursiune in lumea teatrului si filmului cu ajutorul tanarului actor **Robert Vladu**, care ne impartaseste cateva lucruri despre cariera si despre aceasta magica forma de arta.

Daca suntem in totul verii, meritam sa ne racorim cu limonada oferita de **Blog de zambit**, dar cu toate acestea, stim ca urmeaza si zilele racoroase/ reci ale sezonului toamna-iarna, asa ca vi le-am adus in atentie pentru a va putea pregati vestimentar, dar si din punct de vedere al machiajului. Daca va pregatiti de calatorie, **Mirela Novak** va ofera un ghid vestimentar pentru aeroport; pe de alta parte, daca aveti evenimente in aceasta perioada, **Silvia Dragomir** si **Oana Enescu** sunt alaturi de tine si iti ofera cele mai bune sugestii vestimentare, pentru a nu fi prinsa pe picior gresit indiferent de conjunctura. **Alin Temeliescu** atrage atentia barbatilor in privinta unor greseli des intalnite la cumparaturi, pe care nu le poti gresi daca urmaresti editorialul oferit de **Adriana Godeanu Metz**; pe de alta parte, **Juan Francisco Pagan**

ne aduce in atentie colectia **HANNIBALISSIMO 35** a cunoscutului brand vestimentar **Hannibal Laguna**. Tot din zona evenimentelor, "10 pentru IE" este evenimentul pe care ni-l prezinta **Daniela Sala**, care ne face cunostinta cu un brand foarte tanar si ambitios: **MIU**.

Sprancenile subtiri sau Y2K sunt pe o panta ascendenta, iar noi va oferim sugestii cat mai putin invazive de a obtine acest look daca vi-l doriti; completam look-ul cu ajutorul coafurilor din 2023 oferite de **Nicoleta Chertif**, dar ne si hidratam tenul impreuna cu **Silvia Notari** si **BellClinic**. Pentru o frumusetate de durata, dr. **Oana Manciu** ne recomanda biostimulatoarele de colagen, marcand astfel un frumos debut in revista noastra.

Ne infrumusetam si in interior cu ajutorul lecturii pe care ne-o propune **Roxana Negut** prin intermediul singurei rubrici literare din Romania care va aduce in prim plan ultimele aparitii literare internationale si autohtone.

Despre "Manifestare" si cum te ajuta aceasta sa iti transformi visurile in realitate ne vorbeste **Irina Kuhlman**. Ne bucura debutul **Liliei Mindru** in aceasta editie, care ne aduce in atentie un subiect foarte interesant: Relaxarea in vacanta vs anxietatea in vacanta. Despre vacante ne vorbeste si **Beatrice Lianda Dinu**, cu care calatorim in Grecia. Ofita este un brand spaniol care creeaza mobilier de birou, inovator, ergonomic si adaptabil si care ne este prezentat de arh. **Andra Raluca Tautu**. Continuum cu articole de sanatate, utile, sfaturi practice si la indemana tuturor.

Revista Famost va ureaza "Bun venit" in iulie 2023, va invita la lectura si va transmite cele mai bune ganduri si multa sanatate pana la urmatoarea intalnire!

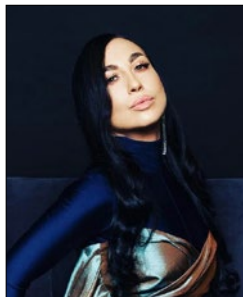
- CE NE SPUN AUTORII -



DANIELA SALA

In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" facem cunostinta cu Daniel Santa! In rubrica "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna iulie 2023 descoperim IA de Breaza celebrata in cadrul evenimentului "10 pentru IE"; in acelasi timp, va aduc in prim plan brandul de moda MIU.

pag 35, 76, 118



MIRELA NOVAK

Doar ce iti programezi o calatorie? Fa-ti printscreen la acele tinute care te vor ajuta sa arati eleganta in aeroport! Pregateste-te de calatorie! In articolul din numarul acesta, vorbesc despre cum sa ai un look elegant in aeroport. Intrucat zborul este o mica viata ...

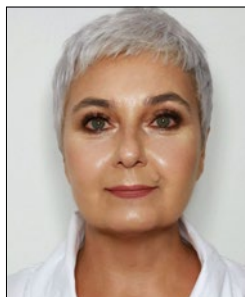
pag 24



ALIN TEMELIESCU

Investesti mult in haine, dar parca tot nu esti multumit de garderoba ta? De vina ar putea fi unele greseli pe care le faci frecvent atunci cand le cumperi. Afla care sunt cele 7 greseli de shopping si cum le poti evita in editia lunii iulie '23 a revistei FAMOST!

pag 73



SILVIA DRAGOMIR

Cand esti invitata la un matrimoniu si primul gand este ca trebuie sa faci shopping pentru o tinuta adecvata, ia in considerare cativa factori care iti vor usura alegerile.

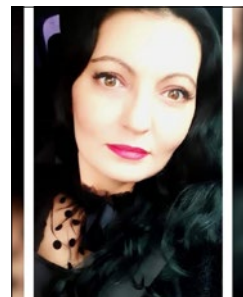
pag 32



OANA ENESCU

Sezonul de vara este echivalent cu cel al ceremoniilor, fie ca sunt de zi sau seara, in oras sau in mijlocul naturii. In caz ca ai primit deja invitatia pentru evenimentele de vara aceasta, iti venim in intampinare pentru a te orienta rapid in alegerea outfitului perfect.

pag 26



ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, si in luna iulie ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna cele mai noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Asadar, sa sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune! Va doresc o vara de poveste incarcata cu lecturi bune!

pag 126

- CE NE SPUN AUTORII -



IRINA KUHLMANN

Manifestarea, realizata corect, este un instrument de mindset extraordinar. Este folosit de atletii de elita si oamenii cei mai performanti si de succes din lume. Manifestarea inseamna sa-ti antrenezi in mod intentionat creierul si sistemul tau nervos sa creada in ceva care inca nu s-a intamplat.

pag 146



LILIA MINDRU

Primul meu articol care deschide drumul colaborarii cu revista Famost este despre bucuria si beneficiile vacanțelor, dar abordeaza si provocarea anxietatii de calatorie, tocmai ca sa invatam impreuna cum sa ii facem fata cat mai bine si vacantele noastre sa nu fie umbrite de nimic, sa fie pline cu soare si zambete.

Bine ai venit in rubrica "Bucurii si provocari cu Lilia Mindru" 😊!

pag 151



ANDRA RALUCA TAUTU

In toate activitatile desfasurate in cadrul Arkia Creative Home incercam sa oferim clientilor nostri cele mai bune solutii. De aceea suntem atenti ce parteneri de afaceri alegem. In aceasta editie va prezentam Ofta, un brand de incredere, care vine in intampinarea cerintelor actuale cu solutii la zi, practice si eficiente.

pag 168



NICOLETA CHERTIF

Cum adaptam culoarea parului si coafura la forma fetei? Ce coafuri se poarta la evenimentele de seara in aceasta vara? Cum adaptam aceste coafuri la dimensiunea parului? In cadrul rubricii OH! My hair!, vin cu sfaturi pretioase pentru doamnele si domnisoarele care inteleg importanta unui look perfect indiferent de context.

pag 90



SILVIA NOTARI

In aceasta editie a revistei Famost, am adus in atentia cititorilor hidratarea si importanta acesteia daca ne dorim un ten proaspat si radiant. Ce ai de facut in functie de tipul tenului, alaturi de sfaturi practice pe care le poti pune in practica acasa oricand si la orice ora!

pag 92



OANA MANCIUCIU

In cadrul primei rubrici "Din grija pentru piele cu dr. Oana Manciuciu", aducem in atentia dumneavoastra biostimulatoarele de colagen. Vom face o incursiune detaliata pentru a intelege Radiesse, HArmonyCa, Sculptra si care este rolul fiecareia.

pag 98



iulie `23

Blog de zambit

PE PLEOAPE MI SE JOACA MAI MULTE RAZE, dar nu ma deranjeaza. Deschid ochii incet si ma uit pe fereastra la soarele care straluceste printre frunzele batranului tei. Desi e atat de lumina afara, corpul meu somnoros imi spune ca e inca destul de devreme. Imi arunc ochii la ceasul cu lamaie de pe noptiera si vad ca e de-abia 7. Avantajul zilelor de iulie - sunt mai lungi si mai calduroase. Dezavantajul? Uneori sunt prea lungi si prea calduroase.

Acum ceva timp as fi fost suparata, de fapt furioasa, pe faptul ca m-am trezit la ora asta intr-o zi de sambata, dar astazi nu, azi ma bucur ca am mai mult timp pentru mine si pentru ceea ce iubesc. Pe langa tot ceea ce am de rezolvat, o sa merg la plaja si o sa citesc. Doua evadari intr-o singura zi? Asta da implinire.

In ultima perioada am invatat sa nu imi mai consum energia agatandu-ma de lucrurile negative. De fapt, procesul asta de invatare e continuu.

Am observat ca intamplari placute si neplacute au loc in fiecare zi, iar tot ceea ce conteaza e modul in care te raportezi la ele, ce alegi sa pastrezi si ce alegi sa lasi in urma. E al naibii de greu in unele zile. Mai ales cand totul pare sa se aseze in capitolul experientelor negative. Dar niciodata nu e imposibil.

Ceasul de pe noptiera l-am primit cadou intr-o perioada in care viata imi tot dadea lamaie. Si nu la bucata, ci la kilogram. Aveam frigiderul, casa, inima si sufletul pline de lamaie. Deja detestam numele acestui fruct si culoarea galben. Apoi am primit ceasul ... un ceas de masa, cu carcasa verde si cadran alb cu lamaie. Ma gandeam ca e felul Universului de a face glume pe seama mea. As fi dat cu el de pereti, dar imi placea la nebunie. Uitandu-ma la ceas in fiecare zi, am inteles ca imi arata cum pierd timpul agatandu-ma de fiecare feliuta de lamaie. Si din ce imi dadea viata, m-am pus pe facut limonada. Dar nu inainte de a-i stoarce vreo doua, trei si in ochi. Am baut limonada, am facut prajituri cu crema de lamaie, pana am golit frigiderul, casa, inima si sufletul. Si am descoperit vitamina C ... de la Credinta, Curaj si Compasiune.

Ma ridic pe jumatate adormita, deschid geamul larg si las sa imi intre in casa vara. Dupa sunetul de afara, ziua asta de iulie o sa fie frumoasa.

Merg in bucatarie, scot o lamaie din frigider, o tai pe jumatate si ii storc sucul intr-un pahar. In fiecare dimineata, beau un pahar cu apa calduta, o lingurita de miere si sucul de la o jumatate de lamaie ... recomand pentru o viata sanatoasa.

De trei ani, imi cumpar singura lamaie.



PRIETENII ADEVARATI

**SUNT CEI PE CARE TE POTI BAZA INDIFERENT DE SITUATIE.
*CEI CARE MERG IN PADURE SA TE GASEASCA SI SA TE ADUCA ACASA.***

**IAR PRIETENII ADEVARATI
*NU TREBUIE SA-TI SPUNA NICIODATA CA ITI SUNT PRIETENI.***

- MORGAN MATSON



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



WWW

F

A

N

M



OST

ro

FAMOST



**CITESTI ASTAZI
CE VEI AFLA MAINE!**

fashion



CONNER IVES

Avand ca punct de plecare costumul barbatesc din trei piese, VESTA FEMININA pentru sezonul rece 2023-2024 se transforma intr-un top sic, fie ca este purtata cu sau fara camasa, sau doar cu pantaloni.

TENDINTE fashion

ULTIMELE TENDINTE IN MODA pentru sezonul toamna iarna 2023 2024 prezentate in cadrul Saptamanilor Modei de la New York, Londra, Milano si Paris, au marcat cu adevarat o revenire la normalitate dupa aproximativ 3 ani de pandemie. Oamenii s-au inghesuit la spectacole, prezentarile fizice ale caselor de moda au revenit, cumparatorii si-au dat seama ca sunt dispusi sa investeasca in haine, mai ales ca tendinta generala a fost una de a aduce rafinament hainelor, facandu-le mai frumoase, super calitative si apropiate mult de couture.

Tendintele din moda pentru sezonul 2023-2024: *MIX DE ALB-NEGRU, STRATIFICARE FUSTA-PANTALON, PREZENTA TARTANULUI, INFLUENTE ALE ANILOR 1950, TONURI NEUTRE.*

Colectiile vestimentare pentru femei ne arata o femeie actuala puternica si optimista, care se imbraca elegant si rafinat, imprumutand cu usurinta din garderoba partenerului si ducandu-si cu usurinta look-ul catre lux. Ea sarbatoreste libertatea prin haine, poate renunta la comoditate, prezentarile de moda aducandu-ne in prim plan imbracaminte pentru purtarea zilnica dar intr-o maniera eleganta, vazuta in special in tinutele de seara. In acelasi timp, nuantele dominante aduc mai multa stare de bine si veselie ca niciodata.

ASA CA, LASA-TE INSPIRATA DE URMATOARELE TENDINTE 2023-2024 SI SAVUREAZA MODA CA PE O SARBATOARE A STARII DE BINE PRIN MODA!

TOAMNA-IARNA 2023-2024



Fuste peste pantaloni

Aceasta tendinta elogiaza moda anilor 2000, o tendinta moda 2023-2024 caracterizata de nostalgie, vazuta in prezentarile multor case de moda in culori si note stilistice deosebite.



DIOR

DOLCE & GABBANA

Cravatele

Cravata da o nota oarecum conservatoare, dar in prezentarile de moda pentru sezonul 2023-2024, ea a fost folosita pentru a completa si a aduce un plus tinutelor ce aveau in ansamblul lor o camasa, fie ca era purtata cu pantaloni sau fusta.



TARTAN

Una dintre cele mai populare tesaturi a iesit in acest sezon din zona hainelor clasice, depasind curente punk si grunge, indreptandu-se prin intermediul culorilor vibrante si indraznete spre aspecte actualizate, complete de croiuri pe masura.

ALB & NEGRU



CHLOE

EMPORIO ARMANI

Toata lumea ravneste la lux, mixul de alb si negru vazut in prezentarile de moda pentru 2023-2024 aducandu-ne mai aproape de aceasta dorinta, look-urile vazute stralucind prin abordarile elevate.

PACCO RABANNE

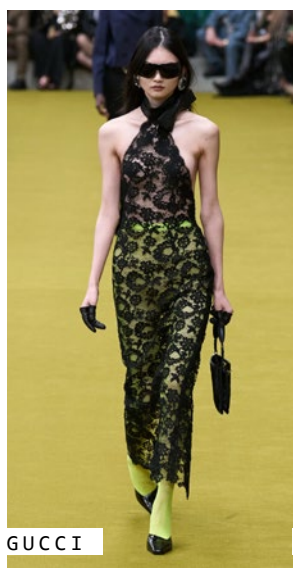
STELLA MCCARTNEY



Peisaje

Iluziile vizuale si paletete de culori folosite in anumite look-uri au oferit senzatia ca imprimeurile sunt pictate manual, dand frau liber imaginatiei si dorintei de a evada intr-un astfel de loc pe timpul iernii.

Dantela



GUCCI



OFF-WHITE

Una din cele feminine elemente ale prezentarilor de moda pentru 2023-2024 dar si in general este dantela, negrul dominand acest sezon. Imbracamintea de seara s-a bucurat de o actualizare incredibila, gratie detaliilor si maiestriei duse la cel mai inalt nivel.



CHANEL



LANVIN

FLORI

Indiferent de temperaturile de afara, iubim florile, iar pentru acest sezon le regasim in variante delicate, brodate, aplicate, majoritatea 3D; buchete de flori prin intermediul pieselor vestimentare care ne incalzesc spiritul in zilele reci.



SAINT LAURENT



VIVIENNE WESTWOOD

Esarfe frumoase

O tendinta surprinzatoare vazuta pe podiumuri pentru sezonul 2023-2024 sunt esarfele la gat, caracterizate in prezentari de volum si nuante asortate, un look complet ce emana romantism.

FERRAGAMO

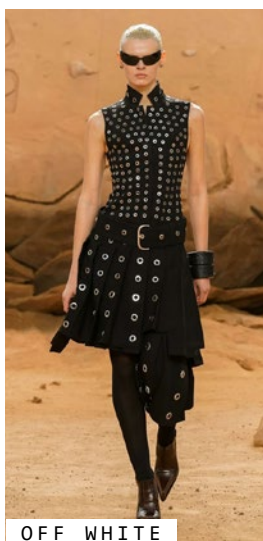


MIU MIU



Foarte SCURT

Una dintre cele mai apetisante tendinte din moda ale sezonului rece 2023-2024 sunt "foarte scurte" aratandu-ne picioarele in toata splendoarea lor si fermecandu-ne prin versatilitatea vazuta.



OFF WHITE



MIU MIU

Polka

Una din tendintele in moda reinventate in sezonul 2023-2024 si care evoca anii 1950 sunt punctele polka, designerii jucandu-se cu efecte optice si geometrice si chiar inlocuind punctele cu ochiuri metalice, bile, care ofera un look rock/ punk.

Penele



LOEWE



VALENTINO

Penele sunt usoare, ofera eleganta si feminitate cand sunt purtate si aduc un plus de fashion oricarui look. O tendinta de seara pentru sezonul 2023-2024 ce merita luata in considerare.

DUBLU denim



VERSACE



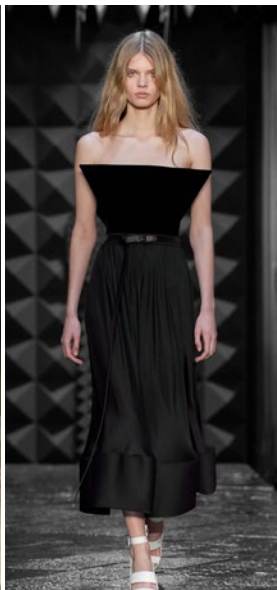
Y/PROJECT

Acest 2 in 1 sau 1 in 2 domina prim-planul podiumului de cateva sezoane, iar moda pentru 2023-2024 nu face exceptie! Daca iti doresti un aspect impecabil din cap pana in picioare, combina doua piese de aceeasi culoare, fie ca sunt prespalati, colorati sau in forma bruta.

little Black Dress



ALEXANDER MCQUEEN



LOUIS VUITTON

LBD se inscrie in tendintele clasice, prezenta ei pe podium pentru sezonul 2023-2024 fiind sustinuta de variantele statement ale caselor de moda care au pus accent pe declinatiile grafice.

CULORI



LOEWE



PACCO RABANNE

Iarna nu (mai) este echivalentul culorilor terne, fapt exploatat in sensul bun de multe case de moda care au adus pe scenele de moda pentru sezonul rece 2023-2024 culori vibrante si vesele, facandu-ne viata mai frumoasa si aducandu-ne optimismul la care ravnim.

BOTTEGA VENETA

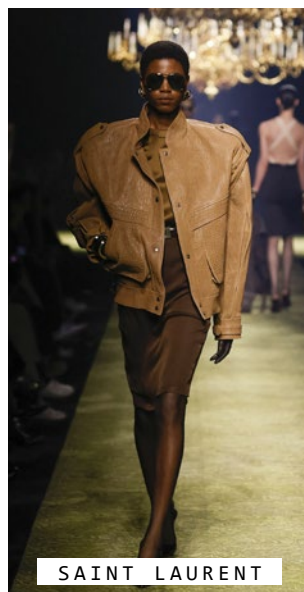


BALMAIN



Anii 1950

Moda anilor 1950 a fost elogiata pentru sezonul 2023-2024 in mod deosebit de casele de moda din Franta si Italia prin intermediul stilului pin-up, a accentului pus pe zona taliei, a juupoanelor supradimensionate, totul intr-un stil sic actualizat.



SAINT LAURENT



MICHAEL KORS

BEJ

Una din cele mai calde tendinte moda pentru sezonul 2023-2024 foloseste stratificarea sub forma diverselor nuante de bej, oferind look-uri declarative indiferent de piesele pe care le porti.

EXTRA

STRATIFICARE

Zilele calduroase si-au intrat in drepturi, dar faptul ca fiecare zi este imprezibila - din punct de vedere al temperaturii - pe langa zilele ploioase, ne determina sa avem la indemana (cel putin) o haina care sa ne protejeze si pe care sa o purtam deasupra. Partea buna este ca daca in garderoba ai astfel de piese clasice, ele te salveaza ori de cate ori ai nevoie; in caz contrar, poate ar trebui sa iesi la cumparaturi si sa faci alegeri inteligente. Un trenchi, o geaca de blugi lejera sau un hanorac cu multe buzunare pot fi cei mai buni prieteni cand temperaturile scad.



Pielea de lux

Pielea este mereu o idee buna, gecile de motor sau cele cu aspect uzat fiind cele mai cunoscute, apreciate si aprobate de toata lumea. Dar, daca iti doresti un stil mai rafinat, mai elegant, mergi pe un blazer sau un palton lung din piele!

Denimul

Scoate geaca de blugi la vedere, mai ales daca ai un model prespalat, pentru ca aceasta este tendinta de acum, care va avea continuitate si in sezonul rece 2023-2024 gratie colectiilor prezentate! Iar daca nu ai un astfel de articol, investitia de acum poate fi una extrem de inspirata si de lunga durata; smokingurile canadiene pot fi iarasi o buna optiune.

Bomber

Pantalonii cargo. *Ce legatura au acestia?* Au dat startul tendintelor cu multe buzunare! Un look practic, comod, care ofera libertate mainilor. Indiferent ce vei purta in partea inferioara, geaca bomber iti ofera exact ce ai nevoie: libertate de miscare, usurinta in imbracat/ dezbracat, un articol cool indiferent ce imbraci.

Trenchi

Tendintele actuale ale trenchiului se rezuma la optiuni simple: mergi pe variante supradimensionate si tonale! Adauga o esarfa si/ sau o geanta de mana ca o pata de culoare pentru o tinuta actualizata/ un touch modern!



CAND TEMPERATURILE SUNT SCAZUTE, UN TRENCHI, O GEACA DE BLAGI SAU UN HANORAC POT FI CEI MAI BUNI PRIETENI AI TAI

Cum sa arati eleganta la aeroport

TU, IDEALA!
cu MIRELA NOVAK



Momentul de la ridicarea bagajelor de pe banda din aeroport imi aminteste de pozitia fata de viata a multor femei. O femeie se grabeste sa-si ia valiza si alta va sta si va astepta sa ajunga catre ea. Asa este si cu fericirea: **una doar asteapta si alta merge spre ea ...**

Fa-ti propria selectie de fotografii cu hainele care sunt cele mai potrivite pentru acest loc. **PENTRU CE?** In momentul in care mergi la cumparaturi sa cumperi ceva in care sa poti purta la aeroport si asa iti va fi mult mai usor ... vei deschide acel dosar - si cu usurinta vei recunoaste acele lucruri, accesorii, genti si pantofi in magazin. Si vei sti exact ce trebuie sa cumperi. Ai sa economisesti bani si timp. Si poate chiar si nervii iubitelui sau ai sotului.



CONDITII PENTRU TINUTELE DIN VALIZA

- Imbracamintea ar trebui sa fie confortabila.
- Tinuta trebuie sa fie eleganta.

De obicei, cand calatoresc, ma uit dupa femei elegante. Si, de regula, sunt putine dintre ele la aeroport: una, sau poate doua ... Si nu este intotdeauna la clasa bussiness ...

Aeroportul este un fel de test al elegantei, asadar, dintr-un motiv anume, majoritatea dintre voi se imbraca pentru o calatorie dupa principiul "confortabil" si "oricum nimeni de aici nu ma cunoaste".



De asemenea, trebuie sa va bucurati de procesul de zbor. Principiul "confortabil" trebuie pastrat, dar ...

· Este mai bine sa inlocuiti pantofii sport cu cizme, derby, pantofi sport, espadrile sau balerini.

· Treniul poate fi inlocuit cu un pantalon sau cu un costum fashion; camasa sau un cardigan ...



AEROPORTUL ESTE UN FEL DE TEST AL ELEGANTEI

· Blugi? Blugii pot arata eleganti doar daca indeplinesc urmatoarele conditii: sa fie ca lungime deasupra gleznei; poarta-i cu un top voluminos! Geanta si accesoriile trebuie sa fie in stil casual si, desigur, balerini (pentru mai multe detalii citeste [articolul din iunie](#)).

· Geanta de mana ar trebui sa fie de calatorie.

· Valiza ar trebui sa fie clasica, curata, ingrijita si cel mai important lucru, sa fie a ta. 😊

· Acele de par sunt uneori un lucru foarte necesar la drum pentru a avea o coafura ingrijita si lejera.



**PREGATESTE-TE
PENTRU CALATORIE
CU STIL! ZBORUL
ESTE O MICA VIATA
... TRAIESTE-O
FRUMOS!**

Pentru ca,
te iubesc ❤️

CEREMONIILE VERII

- DRESS CODE -

SEZONUL DE VARA ESTE ECHIVALENT CU CEL AL CEREMONIILOR fie ca sunt de zi sau seara, in oras sau in mijlocul naturii. In caz ca ai primit deja invitatia pentru evenimentele de vara aceasta, iti venim in intampinare pentru a te orienta rapid in alegerea outfitului perfect.

DINCOLO DE MODA cu OANA ENESCU

Ceremoniile semi-formale de zi

Din ce in ce mai cautate sunt evenimentele "outdoor", la malul marii sau intr-o gradina, de obicei acestea fiind ceremonii de zi. Pentru ele ai nevoie de o tinuta mai relaxata, insa la fel de bine gandita. Evita materialele stralucitoare si accesoriile grele in favoarea celor matasoase, care drupeaza si care sunt puse in valoare de bataia brizei si de razele soarelui. Pantofii sunt extrem de importanti la tipul acesta de ceremonie; alege sandale cu toc mic, platforme sau chiar flats - in cazul unui eveniment pe plaja. O palarie oversized poate fi un accesoriu util si foarte chic.



NORIA ANIS SS23



OSCAR DE LA RENTA SS23

ROCHIA - din matase naturala sau vascoza, cu lungime scurta sau midi si silueta lejera este o alegere perfecta, fiind eleganta si ultrafeminina. Paleta de culori trebuie sa fie in nuante deschise, de la roz la verde lime sau galben. De asemenea, printurile subtile, florale sau tropicale sunt la fel de potrivite.

AVENUE NO.29 SS23



SACOUL/ COSTUMUL

Daca rochia este o optiune prea traditionala pentru tine, alege un costum sau o rochie-sacou structurata care denota un stil sofisticat si cu care sigur vei iesi in evidenta. Pentru a evita ca look-ul tau sa para prea office alege culori vibrante si accesorizeaza tinuta cu niste cercei statement si o geanta plic.

AVENUE NO.29 SS23



PANTALONI MAXI si BLUZA STATEMENT

O ceremonie de zi intr-o gradina poate fi setup-ul perfect pentru un outfit realizat din pantaloni maxi evazati, dintr-un material fluid si vaporos si o bluza statement din in sau vascoza, intr-o culoare pastelata.

Ceremoniile formale de seara

Evenimentele de tip cocktail sau black-tie ale verii sunt ocazia perfecta pentru tinutele glamorous. In functie de stilul personal, poti opta pentru tinute minimaliste accesoryzate subtil, care pot fi usor reinterpretate si in alte contexte, sau tinute elaborate realizate din materiale pretioase.



ROCHIA "SLIP DRESS" - pentru o ceremonie mai formală de tip cocktail în cadrul orașului, rochia furou este mereu elegantă și la modă și are un aer minimalist. Accesoryzată cu un blazer lung, util și pentru seri mai reci, look-ul oferă balanță perfectă între senzual și structurat.

MAX MARA SS23



PANTALONII PALAZZO - alternativa a rochiei furou, pantalonii palazzo realizati din matase sau satin, cu o lungime maxi, sunt o piesa de efect prin felul in care drapeaza in miscare si pentru cum capteaza lumina. Alege un top dintr-o dantela fina sau un crop top cu structura din acelasi material ca si pantalonii.



AVENUE NO.29 SS23



MARIA LUCIA HOHAN SS23



ROCHIA DE SEARA - daca evenimentul este intr-un cadrul mai formal, de tip black-tie, atunci o rochie de seara lunga este cea mai potrivita alegere. Poti opta pentru o culoare in trend precum lime sau bleu, dar daca vrei ca rochia sa fie versatila, alege culori neutre precum negru sau auriu. Accesorizeaz-o discret prin articole fine si bine alese: cercei cu perle, bratari sau inele statement!

POARTA IN ACEASTA VARA!

DIOR



O rochie cu printuri din buchetele de flori + ochelari de soare si o geanta de mana artizanală si esti GATA DE PLAJA!

FLORALE

Florile sunt o parte integrantă a fiecărei garderobe de vară, designeri ca YOHAN WANG, DIOR, ZIMMERMANN, ERDEM încântându-ne cu propunerile lor de pe catwalk.

Această tendință poate fi purtată în diverse moduri, tie dye, printurile îndrăznete și picturile florale fiind cele mai populare.



ZIMMERMANN

ARTA

Pensulele viu colorate au revigorat podiumurile pentru acest sezon, îndemnându-ne să îmbrățișăm artistul interior și să ne inspirăm de la nume ca JIMMY CHOO, ROKSANDA, ZIMMERMANN.

DRAGOSTEA

Simbolul iubirii este inima, pe care am regăsit-o în multe creații și accesorii, AKRIS, MOSCHINO, CAROLINA HERRERA fiind în centrul atenției pentru acest sezon.

MOSCHINO



Dacă iubești această tendință dar nu vrei să exagerezi, poți merge pe o variantă subtilă ca un colier sau o geantă de mână.

MAI AI INCA DOUA LUNI DE ZILE LA DISPOZITIE PENTRU A IMBRATISA TENDINTE SEZONULUI CALD 2023 SI INDIFERENT CA INTORCI GARDEROBA PE DOS SAU ITI CUMPERI CEVA (EVENTUAL SA PORTI SI ANUL VIITOR),
ACUM E MOMENTUL SA FII IN TENDINTE!

CHANEL



Foloseste imprimeurile cu bulina ca principalul punct de atractie si foloseste accesorii simple pentru a evita un look incarcat!

PUNCTELE POLKA

Bulinele polka sunt imprimeurile pe care le regasim mereu in joc, chiar daca nu si pe podiumul tendintelor, iar sezonul calduros 2023 iti ofera surse de inspiratie de la CHANEL, BATSHEVA, pana la PACO RABANNE, PAUL & JOE.

DUNGI

O tendinta care se inscrie in clasice este adusa in atentie prin doua tonuri, desenate manual sau stratificat. Daca esti in dilema, inspira-te de la DIOR, PORTS 1961, JIMMY CHOO, VERONICA BEARD!

PORTS 1961



Incearca sa "vezi" dungile ca un neutru si vei fi surprinsa cate tinute poti alcatui!

ACNE STUDIOS



Sezonul 2023 este permisibil, asa ca fii indrazneata si combina cat mai multe patratele de diverse culori!

PATRATELE

Patratelele nu reprezinta nimic nou, acest sezon aducandu-ne deopotriiva interpretari clasice-sic si jucause; printre cele mai importante nume enumeram CHANEL, ACNE STUDIOS, EMPORIO ARMANI, MARC CAIN, HUIZHAN ZHANG.

ESTI INVITATA LA
MATRIMONIU
CUM TE IMBRACI?

SILVIA DRAGOMIR - *Image Consultant & Style Specialist*

DE CATE ORI AI FOST INVITATA
LA UN MATRIMONIU SI AI
INTRAT IN PANICA GANDINDU-
TE CE O SA PORTI?

Un astfel de eveniment presupune un grad de formalitate care ar trebui respectat, aparent, doar ca nu toate nuntile sunt la fel. Cand dress code-ul e scris negru pe alb, te conformezi si te imbraci corespunzator, dar cand nu exista - ce faci?

Pana sa ajungi la shopping, gandeste situatia obiectiv. In primul rand - calitatea ta la nunta: simpla invitata, ruda cu vreunul din miri, domnisoara de onoare etc. Ca domnisoara de onoare ai deja rochia aleasa de mireasa si doar tu stii daca o vei purta pe durata intregii nunti sau doar pentru sedinta foto. Daca esti simpla invitata sau ruda vreunuia din cei doi protagonisti ai zilei, iei in considerare aspectele care iti vor defini outfit-ul: anotimpul, locatia si momentul zilei.

Toamna e preferabil sa fii pregatita pentru orice surprize, inclusiv temperaturi mai scazute sau chiar ploaie. Ca sa nu tremuri de frig si sa te bucuri de eveniment, un sal, o pashmina sau un blazer salveaza situatia.

Pe timpul verii, caldura sau/ si umiditatea sunt dusmanii outfit-ului tau, de aceea iti alegi piesele vestimentare in functie de cat de bine suporti si una si alta. Materiale ca inul, bumbacul, matasea lasa pielea sa respire, doar ca se sifoneaza extrem de repede, insa poti compensa prin modelul rochiei: unul cat mai lejer, cu maneci cat mai scurte, iar nu bodycon de exemplu. Nu uita ca acolo vei manca, vei dansa si ai nevoie de libertate de miscare si posibilitatea de a respira in cadrul outfit-ului.

Locatia simplifica mult alegerile: un restaurant in oras presupune mai mult formal decat o nunta facuta in curte. O nunta pe plaja inseamna mult boho si nimic stilleto, una intr-o cabana la munte exclude formalul si implica cel mai probabil un casual adecvat etc.

Cand este vorba de un matrimoniu in alte tari, cu alte religii - e preferabil sa te informezi bine in legatura cu regulile civile si religioase inainte de a cumpara orice outfit, pentru a evita orice eventuala ofensa.

SI ORARUL LA CARE ESTE FIXATA NUNTA TE AJUTA IN A-TI FORMULA CATEVA IDEI DESPRE VIITORUL OUTFIT.

Dimineata este suficienta o rochie simpla cu lungimea intre genunchi si glezna, doar cu putine strasuri (daca tii neaparat), cu tocuri nu obligatoriu foarte inalte, dar indiscutabil confortabile pentru tine, bijuterii discrete daca sunt mai multe, statement daca este una singura.

Cand dress code-ul e scris negru pe alb, TE CONFORMEZI SI IMBRACI CORESPUNZATOR, dar cand nu exista - ce faci?





Seara este mai permisiva: mai multe bijuterii, outfit-uri mai sofisticate care pot include inclusiv paillettes daca vrei si orice lungime. Daca stii ca ai pe lista mai multe matrimonii, nu exagera cu outfit-uri diferite pentru fiecare. Incepe intai de la sifonierul tau si alege ce ai tu mai formal si elegant, sau chic, sau cum crezi ca s-ar potrivi mai bine pentru momentul respectiv. Gaseste o fusta si cumpara doar bluza, identifica o bluza si cumpara un pantalon, etc.

Incaltarile tale trebuie sa iti fie comode indiferent de locatie, sezon sau ora, pentru ca ai de petrecut ceva timp cand in picioare cand asezata, asa ca alege cu grija. In general alb, negru head-to-toe si culorile puternice sunt de evitat ca invitata pentru a nu distrage atentia de la mireasa, dar tu esti singura in masura sa hotarasti ce porti. Poti adauga culoare unui outfit care contine alb sau negru, ceva care sa taie din rigiditatea lor.

Denimul este o alegere buna daca stii ca nu vei fi singura care imbraca asa ceva sau daca locatia ori dress code-ul o permit. La urma urmei depinde si ce fel de denim - una este un simplu jeans si altceva o rochie elaborata in denim, dar ... Nu te simti constransa sa imbraci obligatoriu rochie sau fusta & bluza, chiar daca sunt alegerile traditionale. O salopeta eleganta, un costum pantalon si blazer/ haina sunt la fel de bune si poate mult mai confortabile pentru tine.

Este bine sa selectezi pentru orice fel de ocazii un outfit alcatuit din piesele pe care le porti de obicei - daca sunt pantaloni porti tot pantaloni, fusta - tot fusta etc, pentru ca in felul acesta esti in largul tau. Cand nu ai obisnuita unei rochii te regasesti stand barbateste

INCALTARILE TALE TREBUIE SA
ITI FIE COMODE INDIFFERENT DE
LOCATIE, SEZON SAU ORA

la o tigara cu picioarele larg desfacute - de exemplu. Acelasi lucru este valabil si pentru pantofi - cu cat esti mai neobisnuita in ceea ce porti la o nunta, cu atat mai stangace vei fi.

Decolteurile abisale, rochiile sau fustele micro mini, transparente exagerate sunt de evitat in astfel de evenimente - teoretic, dar practic tu stii gradul de intimitate cu mirii, cat de mult te afecteaza parerile celorlalti, cat de bine te simti sa fii centrul atentiei etc.

O coincidenta nefericita ar fi aceea de a fi imbracata in culorile domnisoarelor de onoare, de aceea nu strica sa intrebi inainte de a hotari outfit-ul.

Daca esti in dubiu cu privire la orice aspecte legate de matrimoniul, fa-ti o lista cu tot ce vrei sa stii, vorbeste cu cei care te-au invitat si elucideaza toate nelamuririle: te scuteste de stress si de erori vestimentare.

Orice ai purta ca si invitata la un matrimoniul este important sa te placi tu cum arati.

CAND ARATI BINE, TE SIMTI BINE SI TOTUL SE ASEAZA CUM
E MAI BINE PENTRU TINE!

Daca esti in dubiu cu privire la orice aspecte legate de matrimoniul, FA-TI O LISTA CU TOT CE VREI SA STII, vorbeste cu cei care te-au invitat si ELUCIDEAZA TOATE NELAMURIRILE ...

TOTUL *despre* MODA cu DANIELA SALA



10 PENTRU IE

IA DE BREAZA A FOST SARBATORITA
TIMP DE 10 ZILE LA EA ACASA

Un eveniment deosebit de celebrare a vestitei ii muntenesti s-a desfasurat in perioada 14 iunie - 24 iunie in orasul Breaza. Ia de Breaza a fost sarbatorita prin mai multe actiuni culturale, actiuni care s-au terminat pe 24 iunie, cand peste tot in tara se sarbatoreste acest obiect vestimentar traditional. Suita de activitati a inceput cu prezentarea iei ca obiect purtat de regalitate si mai ales de Regina Maria despre care se stie ca avea zeci de modele din toate colturile tarii.



Evenimentul a fost organizat in Parcul Conacului Brancoveanu si a debutat cu o conferinta de mare impact cultural sustinuta de dr. cercetator, etnolog, istoric si teoretician de arta, Doina Isfanoni, care a povestit detalii din istoria iei ca element central al costumului national romanesc, simbolistica modelelor si modul in care ia a ramas peste veacuri un ambasador al tarii noastre pretutindeni. Prezentarea a fost facuta de Loredana Marin, fondator Lace Magazine, Anda Manescu, fondator II Breaza de Anda Manescu si Stefania Ungureanu, expert cercetare folclorica in Centrului Judetean de cultura Prahova, toate trei din Breaza.





In cadrul evenimentului 10 pentru IE, ia realizata in atelierul artistului local, Anda Manescu a fost prezentata alaturi de fuste si pantaloni pretiosi realizati de designerul Alexandra Catrangiu si de bijuterii florale facute de artistul Laura Draghici intr-o parada care a demonstrat versatilitatea acestui obiect vestimentar care poate fi adaptat la orice eveniment si in zilele noastre.



In același spațiu, au fost organizate ateliere menite să-i împrietenească pe copii cu istoria și cu activitățile creative, ateliere cu tematica, pictura, crafting, pictura pe sticlă. De asemenea, participanții la eveniment s-au putut bucura de un vernisaj de pictură inedit, "Femeie în port popular" din colecția Nicolae Barascu, colecție a Primăriei Orașului Breaza.



Evenimentul ro PENTRU IE a fost organizat de II Breaza de Anda Manescu, Reteaua de sanatate Regina Maria, Primaria Breaza, Centrul Judetean de Cultura Prahova si revista Lace.





HANNIBAL LAGUNA presents

HANNIBALISSIMO 35

Photographer : **JUAN FRANCISCO PAGAN**

HANNIBAL LAGUNA

THE COMPANY HANNIBAL LAGUNA
CELEBRATES 35 YEARS IN FASHION WITH ITS
NEW COLLECTION "HANNIBALISSIMO 35"

HALF VALENCIAN, HALF ANDALUSIAN AND BORN IN CARACAS, the creator of Hannibal Laguna grew up observing his parents' work in one of the most prominent children's fashion brands of the 70s. At the age of 15 he moved to Europe and studied tailoring in Milan, specializing in volumetric construction and technique of modeling on a mannequin.

In 1987, his first collection "Concorde" was awarded the Air France prize and selected by Paco Rabanne to represent Spain at the "Europe in USA" international show.

In 1988 the company Hannibal Laguna was born, coinciding with the presentation of the first fashion show at the legendary Colony Theater in Miami and exhibiting the collection at the Miami Convention Center. The recognition of the critics and the applause of the press made a small family business begin the adventure of international distribution and the opening of a new Atelier for the brand. Soon after, the company began to experiment with creating exclusive designs for clients, and boutiques began to request pieces from their private collections. Moment in which it was decided to merge pret-a-porter with exclusive designs, thus creating the iconic Couture collections.

In the 90's, the brand discovers the magic of dressing a bride and the iconic bras of the firm become a milestone. Being one of the first to present a monographic collection exclusively dedicated to brides on the Gaudi catwalk.

In 2017 the company Hannibal Laguna celebrates its 30th anniversary and in 2019 inaugurates the new space of the house, located at C/ Zorrilla 25, in the center of Milla de Oro del Arte de Madrid.





DEFENDER OF BEAUTY AND TIMELESS ELEGANCE

The magic of the signature style is perceived through its unmistakable feminine silhouettes and delicate lines. These are the captivating hallmarks that define it as one of the preferred Spanish designer fashion firms with the greatest international projection.







COLLECTION LINES

Hannibal Laguna celebrates 35 years in fashion with its new collection "HANNIBALISSIMO 35"

Since the company HANNIBAL LAGUNA presented its first collection at the Lincoln Theater in Miami in the 1980s, its exquisite and iconic corsets have made it a benchmark in the recent history of Spanish fashion. After 35 years of success, his romantic and sophisticated hallmarks continue to cross borders to dress women all over the world with the magic of his needle.

















HANNIBALISSIMO 35 allows us to look forward and backward at the same time to anticipate the future and reconnect emotions, feelings and memories. Now, the firm passionately revives and from a current perspective, the different codes of the house's heritage, fusing legendary silhouettes with embroideries and details that reinterpret the Spanish legacy and the craftsmanship excellence of haute couture.

True to its aesthetic ideology, this proposal highlights a splendid succession of nocturnal pieces with references inspired by Spanish architecture, art and culture in which subtle transparencies flow, organza flounces and silk embroidered ornaments, gold threads, pearls and crystal.







Sculptural lines with wide skirts; fitted sashes and plunging necklines edged with glazed laces give way to suggestive evening dresses with an evase line that resembles a tunic, with delicate relief-sculpted Chantilly lace. Also taking center stage are soutache bodies with luxurious embroidered enhancements and jet beads that evoke the classic splendor of bullfighting.

Natural silk with an extraordinary drape, like crepe for flowing silhouettes; translucent organza for large volumes; transparencies and invisible textures painted with a tattoo effect and decorated with rows of enamelled beads are some of the predominant fabrics in the collection.

Metallic brushstrokes that shade a tonal palette in which chromatic restraint prevails and white, black and red -so Spanish and extremely sober-, dominate over leafy tones and luminous purple.





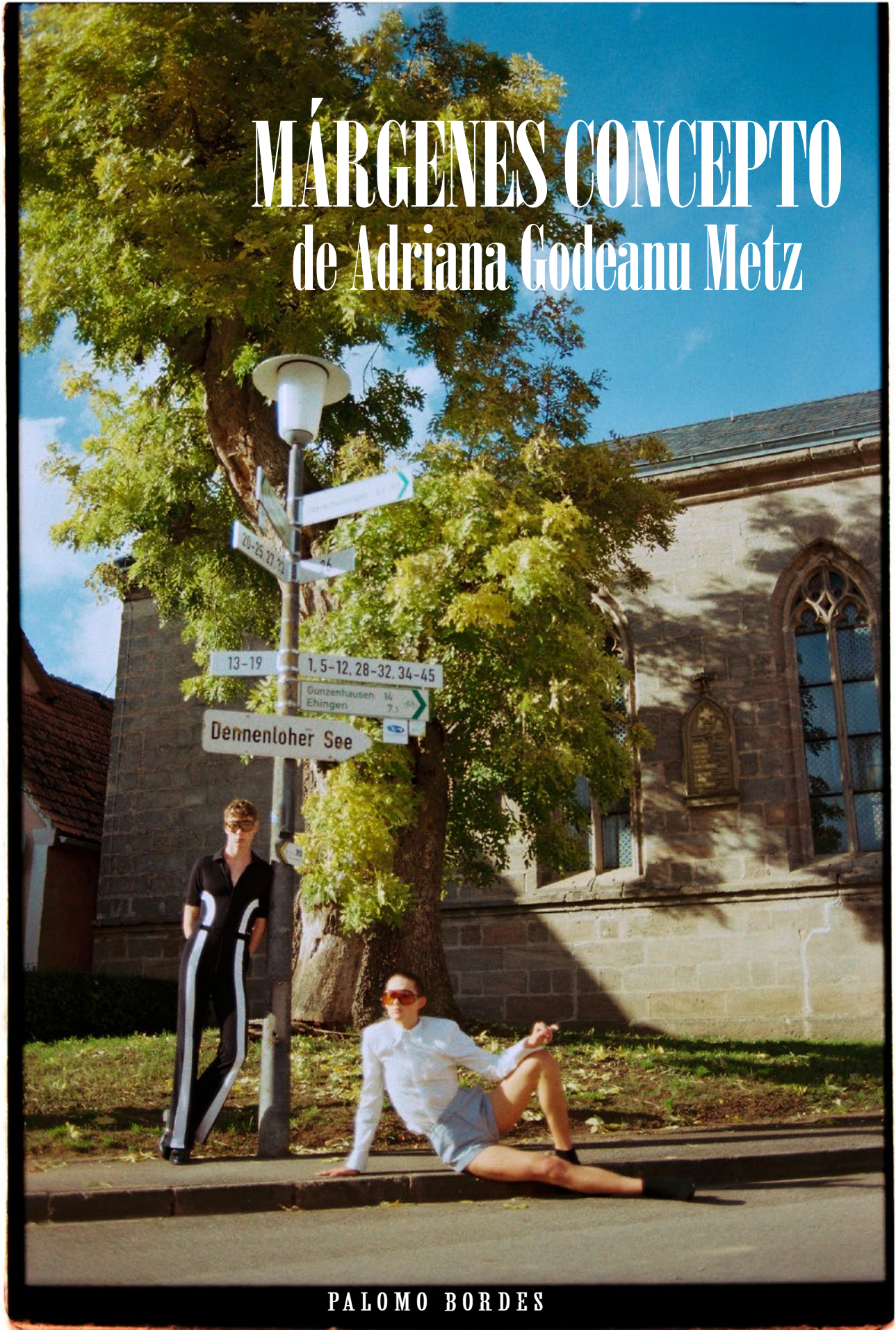


“HANNIBALISSIMO 35” is a tribute to more than three decades of love for sewing, to 35 years dedicated to creating timeless proposals that speak of femininity with the unmistakable and exquisite hallmark of the firm. Signature Fashion made in Spain, handcrafted by a team of expert hands and led by Isabel Angulo, co-founder and director of the company who, together with its creative director, imbue each look with the sophisticated style of a house that has always sought to convert their creations into unique pieces, admired and recognized as authentic jewels.

To celebrate this 35th Anniversary, Hannibal Laguna has just inaugurated on June 15 the exhibition “ El Secreto del Glamour” in the exhibition hall of Palacio Provincial de Alicante (Spain), which can be visited until September 15, 2023.

MÁRGENES CONCEPTO

de Adriana Godeanu Metz



PALOMO BORDES



GUCCI



LEWIS



LOEWE





DIOR





ARMANI



KENZO



LOUIS VUITTON



CARLOTA BARRERA



MANS CONCEPT



ECHIPA DE PRODUCTIE

Producator: Márgenes Concepto
@margenes.concepto

Fotografie: Jordi Terry @jorditerrry

Stilist: Enol Blasco @enolblasco

Manechine: Tim Reimann @tim.rm, Bastihan
@bastihan de la agentia @m4models.

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

FERRAGAMO

7 GRESELI DE SHOPPING & CUM LE POTI EVITA



Text : ALIN TEMELIESCU | Foto : create.vista.com

Exista cateva greseli pe care majoritatea barbatilor le fac atunci cand merg la shopping. Afla care sunt acestea si evita-le! De multe ori, aceste greseli te fac sa cheltui bani in plus, iar uneori poti descoperi ca piesele vestimentare achizitionate nu sunt, de fapt, pe placul tau.

1. SHOPPING FARA LISTA

Primul lucru este ca oamenii fac cumparaturi fara o lista. Sigur nu te-ai duce sa-ti faci cumparaturile fara o lista de cumparaturi, asadar, de ce ai merge intr-un magazin de imbracaminte fara o lista? Daca ai facut shopping vreodata cu ajutorul unei liste de cumparaturi, probabil stii deja ca fara una, vei cumpara lucruri de care nu ai nevoie neaparat. Vei exagera si, in schimb, vei cheltui mai mult decat este cazul.

Acelasi lucru se intampla si atunci cand mergi sa iti cumperi haine. Mergi la cumparaturi cu o lista de cumparaturi! Garderoba ta are nevoie de un refresh? Ce lipseste din garderoba ta? Este vorba de tricouri? Daca da, ce culoare? Ce croi? Ce marime? O lista de cumparaturi bine realizata te va ajuta sa finalizezi rapid vizita in magazin. Astfel reduci timpul, energia si stresul care vin o data cu alergaturile prin magazin.

-hat
-button down
-vintage tee
-jeans
-flannel
~~-jacket~~
-sweatshirt



2. GOANA DUPA BRANDURI

Aceasta este o greseala pe care o fac din ce in ce mai multi barbati. De obicei, vor merge la magazinele premium si vor cumpara ceva doar datorita logo-ului de pe acea piesa vestimentara. Nu alege hainele de firma in defavoarea celor de calitate. Atunci cand faci cumparaturi, este indicat sa verifici cu adevarat calitatea articolelor de imbracaminte. Este o tesatura buna? Cusaturile sunt in

regula? Este facut bine? Este croit bine? Decizia de a alege calitatea unui articol peste marca articolului este extrem de benefica, chiar daca te costa mai mult, un articol vestimentar de buna calitate va dura ani de zile, daca nu chiar secole. Asadar, atunci cand urmeaza sa mergi la cumparaturi, asigura-te ca mergi mai degrabă pe ideea de calitate. Nimeni nu se va uita la etichetele hainelor tale pentru a vedea de la ce brand sunt.

3. TE ENTUZIASMEZI PEA MULT CAND SUNT REDUCERI

Atunci cand magazinele sunt pline de etichete rosii pe care scrie SALE, multi barbati cumpara cat mai multe piese vestimentare. Este la fel ca ceea ce se numeste impulsul de a cumpara. Vei vedea o camasa care iti va placea, o vei cumpara, o vei purta de cateva ori si o vei arunca in garderoba ta. Nu cumpara ceva doar pentru ca este mai ieftin si nu cumpara ceva doar pentru ca iti place cum arata. Cumpara numai lucruri de care ai neaparat nevoie.



4. EVITI CABINELE DE PROBA

Este binecunoscut faptul ca marimea potrivita este principiul numarul unu atunci cand vine vorba de imbunatatirea stilului tau. Asigura-te ca probezi piesele vestimentare inainte de a le achizitiona. Incercarea diferitelor dimensiuni si diferitelor articole te vor ajuta sa decizi daca trebuie sau nu sa cheltuiesti banii pentru respectivul articol. Iti va lua mult mai mult timp sa il cumperi, sa il incerci acasa si apoi sa il returnezi. Poate presupui ca poti returna piesele cumparate la orice magazin, insa politica de returnare difera cu siguranta. Este indicat sa afli aceste detalii inainte de a cumpara. Nu iti pierde banii si timpul evitand cabina de proba atunci cand mergi la cumparaturi, asigura-te ca fiecare articol pe care il cumperi este in regula, incearca-l inainte de a-l cumpara.

5. HAINE NEPOTRIVITE

Înainte să mergi la shopping este bine să te gândești cum te vei îmbrăca acolo. Alege acele haine lejere pe care le poți dezbrăca și îmbrăca cât mai ușor. Acest lucru te va ajuta să economisești timp în cabina de probă. Mai mult decât atât, nu cumpăra pe ultima sută de metri, mai ales la sfârșitul de program.



6. EVITI CUMPARATURILE PRIN PRAJMA

Asigura-te că te treci prin toate magazinele din zonă înainte de a cumpăra unele lucruri. Dacă te afli într-un magazin și vezi un articol care îți place, verifică dacă se poate găsi online sau în alte câteva magazine. Este bine să te gândești de două ori înainte de a cumpăra. Vezi dacă poți găsi ceva similar care să fie de o calitate mai bună sau o mărime mai potrivită. Te poți întoarce oricând în magazinul respectiv pentru a cumpăra piesa, dar dacă știi că ai timp și vrei să salvezi niște bani este indicat să vizitezi și alte magazine.



7. CUMPERI PIESE CARE SUNT LA MODA

Nu este indicat să cumperi haine care sunt la modă, chiar dacă nu îți plac. Nu trebuie să cumperi ceva ce poartă toată lumea dacă nu îți place acel articol vestimentar. Cumpăra doar acele piese în care te simți confortabil, care îți plac și care te reprezintă. Lăsa intuiția să te ghideze! Plimba-te prin magazine, alege acele articole care te atrag, ia-le în cabina și probează-le, deoarece sunt șanse mari să se integreze în garderoba ta.



MIU

COPILARIE PAVATA CU SUCCES. ALEXIA SI ANTONIA MIU, PE MARILE SCENE ALE LUMII

de DANIELA SALA

ALEXIA si **ANTONIA MIU**, in varsta de 14 si respectiv 10 ani, sunt cele mai tinere surori designeri din Romania, pasionate de moda si modelling. De la prima lor prezentare pe podium in 2017, au participat la numeroase concursuri de frumusetate si saptamani ale Modei din Paris, Milano, Bucuresti, Praga, Dubai si Londra.

Au castigat titlul de Best Kids Model of the Universe la Milano in 2018 si 2019, iar ambele au obtinut Marele Premiu la International Fashion Runway Dubai in 2020.

Inca de la cea mai frageda varsta, cand se jucau si organizau prezentari de moda in mansarda lor cu hainele mamei, au inceput sa viseze la deschiderea propriului brand de moda. Isi imaginau ca isi vor prezenta creatiile pe cele mai mari podiumuri ale lumii. Acum acest vis s-a implinit. In 2021, au decis sa-si foloseasca experienta lor bogata si internationala in lumea modei, impreuna cu pasiunea lor pentru arta si creatie, pentru a-si crea propria casa de moda.

In decembrie 2021, au prezentat prima lor colectie, "Sisters' Love", in cadrul Vivz World Fashion Week Dubai. Aici s-a nascut brandul MIU. Motivatia lor, impreuna cu creativitatea si pasiunea, le-au adus premiul de Designer-ul Anului. Acest premiu le-a transformat in cele mai tinere designeri de moda recunoscute international din Romania.

IN AUGUST 2022, CELE DOUA "SURORI ALE MODEI" DIN ROMANIA SI-AU PREZENTAT A DOUA COLECTIE, "FAIRYTALE", IN CADRUL CONCURSULUI BEST MODEL OF EUROPE DIN BARCELONA, UNDE AU CASTIGAT PREMIUL PENTRU CEL MAI BUN DESIGNER.

Alexia ESTE ELEGANTA. Ea este mintea creativa, directorul artistic. Imaginatia ei o ajuta sa creeze look-uri si sa dea viata fiecarei creatii prin diferite emotii. Ea este linistita.

IN ACEASTA ECHIPA, ALEXIA ESTE SENSIBILA.

Antonia ESTE PUTERE. Ea este cea care gandeste din perspectiva afacerii, producatorul. Este cea care pune cap la cap munca creativa a Alexiei. Personalitatea ei harnica o tine mereu in mijlocul actiunii. Ea este plina de energie.

CA PARTE A ECHIPEI, ANTONIA ESTE CEA CARE FACE.





CUM SE COMPLETEAZA?

Acesta este MIU: Alexia și Antonia se completează pentru a crea design-ul ideal pentru clientele lor. Alexia este poetică, romantică, în timp ce Antonia este dinamică, mereu în acțiune.

MIU este un brand românesc de lux, fondat în 2021 de două surori tinere, Alexia și Antonia Miu. Brand-ul se distinge prin rochiile elegante, realizate pe comandă, pentru a străluci în orice ocazie. Cu cele mai rafinate materiale și o atenție infinită la detalii, MIU se focusează pe crearea de siluete grațioase și tinute fabuloase pentru evenimente speciale. Misiunea principală a brand-ului MIU este de a încuraja fetele să se simtă frumoase și încrezătoare în orice poartă, strălucind în fiecare ocazie specială.

Prin intermediul MIU, cele două surori creează design-uri atemporale, caracterizate prin simplitatea și rafinamentul lor. Ele fac parte din întregul proces creativ și proiectează colecția, în timp ce își imaginează o lume în care fiecare fată știe că poate fi autentică, încrezătoare și elegantă în același timp.

MIU își propune să facă ca fiecare fată să se simtă ca o regalitate modernă, purtând rochiile personalizate și magnifice, realizate din materiale de cea mai bună calitate, selectate cu grijă. MIU este mai mult decât un brand de lux. MIU este o declarație că fetele tinere sunt capabile să-și transforme visele în realitate. Orice vis este posibil dacă ai o viziune creativă, determinare și un plan.

Colecția *Sisters' Love* este inspirată de magia legăturii dintre două surori care se iubesc și se sprijină reciproc în toate ocaziile. Manifestul colecției stă în spatele metaforei unei grădini, în care florile înflorește cu autenticitate, încredere și elegantă, știind că împreună pot crește mai înalte, mai sănătoase și mai puternice decât ar putea face-o separat.

Delicată, cu o notă de elegantă atemporală, colecția îmbină cu delicatețe materiale usoare și aerisite precum tul, dantela și pene, cu culori pudrate și moi, reprezentând modul în care două surori se iubesc și înflorește frumos împreună.

Colecția *Fairytales* da viață viselor haute couture, făcând orice fată să creadă că este capabilă să-și creeze propria poveste de basm atât timp cât are imaginație, încredere și un strop de praf de zănea.

Combinată delicată a penelor cu design-urile eterice aduce purtătorul într-o lume magică a minunilor naturii și tonuri pastelate de ivory, roz prăfuit, albastru pudrat și liliac pal. Culoarele și materialele încorporează magia vietii prin delicatețe, frumusețe și inocență. Creați cu dragoste și precizie în atelierul nostru, broderiile, penajul și cusăturile aduc împreună look-uri fascinante ce exprimă grație și finețe. Puful penelor și aplicațiile de bijuterii captează puritatea, bunătatea și farmecul unui univers ca în basme.

Presărate cu un strop de praf de zănea, rochiile permit oricărei fete care le poartă să-și îndeplinească cele mai magice vise, cu o singură condiție, să se gândească la lucruri frumoase și să fie acolo una pentru cealaltă.

Ce cursuri urmati?

Participam la diverse cursuri legate de moda pentru a ne extinde cunostintele si pentru a ne imbunatati abilitatile. In mod special, avem cursuri zilnice de tehnica de cusut, croitorie si ilustratie de moda in atelierul nostru. Folosim cunostintele dobandite in aceste cursuri in toate etapele de creare a unei noi colectii.

De cativa ani, participam la cursuri de modelling care ne ajuta cu postura, pozitionarea si organizarea de prezentari de moda.

De asemenea, avem cursuri saptamanale de vorbit in public care ne ajuta in emisiuni TV si interviuri.

Ce inseamna sa fii un designer de moda la inceput?

A incepe ca designer de moda este o calatorie incredibila care necesita angajament si munca asidua in fiecare zi. Suntem pasionate sa cream piese vestimentare unice si frumoase si este o recompensa sa vezi cum fetele se simt increzatoare si frumoase atunci cand poarta rochiile noastre. Este o bucurie sa vezi creatiile noastre prinzand viata.



Petrecem ore intregi schitand, alegand materiale si perfectionand fiecare detaliu al creatiilor noastre. Nu este intotdeauna usor, deoarece intampinam provocari si obstacole pe parcurs. Cu toate acestea, dragostea noastra pentru moda si dedicarea fata de meseria noastra ne mentin motivati. Invatam si ne dezvoltam constant, ramanand la curent cu ultimele tendinte si tehnici. A fi un designer de moda inseamna mai mult decat un simplu job, este un stil de viata creativ si implinitor care ne permite sa ne exprimam viziunea artistica si sa inspiram pe altii.

Care sunt pasiunile voastre?

De cand eram mici si ne jucam cu hainele mamei in mansarda noastra, am avut o pasiune pentru moda si modelling.

Pasiunile noastre includ ilustratia de moda, unde combinam arta si creativitatea pentru a da viata colectiilor noastre.

Avem, de asemenea, o mare pasiune pentru modelling, deoarece ne permite sa prezentam design-urile noastre si sa ne conectam cu publicul. Ne simtim increzatoare si puternice cand defilam pe podium, reprezentand brand-ul nostru.

Si, desigur, avem o dragoste profunda pentru calatoritul in jurul lumii, ceea ce ne ofera inspiratie si influenteaza design-urile noastre in moduri unice. Credem ca lumea este podiumul nostru, iar fiecare destinatie pe care o exploram devine o parte a calatoriei noastre creative.

Pasiunile noastre aduc bucurie si implinire in viata noastra si ne simtim norocoase ca le putem urmari in calatoria noastra ca designeri de moda.



Cum combinati moda cu viata de zi cu zi?

Combinatia dintre moda si viata de zi cu zi poate fi provocatoare, in special atunci cand gestionam scoala si calendarul modei. Trebuie sa ne administram timpul cu grija si sa prioritizam angajamentele noastre. Uneori poate fi dificil, dar am invatat sa ne adaptam si sa gasim un ritm care sa functioneze pentru noi. Moda este o pasiune care se transforma intr-o cariera pe care o integram in viata noastra de zi cu zi.

In plus, profitam de fiecare oportunitate de a calatori in jurul lumii pentru a gasi cele mai bune materiale si pentru a cauta inspiratie. Acesta este un element integrant al calatoriei noastre ca designeri de moda: este intotdeauna incitant sa exploram diferite tari si culturi care ne largesc orizonturile si imbogatesc viziunea noastra creativa.

Ce ne puteti spune despre colectiile voastre?

Alexia: Colectiile noastre sunt ca povesti magice care prind viata prin design-urile noastre. Luati, de exemplu, colectia noastra de debut, Sisters' Love. A fost prezentata la Vivz World Fashion Week din Dubai si este despre celebrarea legaturii puternice dintre surori si unitatea femeilor. Am vrut sa cream ceva care sa evidentieze forta pe care o avem atunci cand ne unim.

Delicate, cu o nota de eleganta atemporala, colectia Sister's Love imbina delicat materiale usoare si aerisite precum tul, dantela si pene cu culori pudrate moi pentru a reprezenta modul in care doua surori se iubesc si infloresc frumos impreuna.

Antonia: Si apoi avem colectia noastra Fairytale, prezentata la Best Model of Europe din Barcelona. Aceasta colectie te poarta intr-o calatorie fantezista intr-o lume a farmecului, unde visele devin realitate. Am vrut sa cream o experienta magica prin design-urile noastre, inspirand oamenii sa creada in puterea viselor si sa imbratiseze propriul lor sentiment de uimire si imaginatie.

Presarata cu un strop de pulbere magica de zana, rochiile Fairytale permit oricarei fete tinere care le poarta sa-si indeplineasca cele mai magice vise, cu o singura conditie, sa fie fericita.

Alexia: Fiecare colectie este creata cu atentie pentru a te transporta intr-o alta poveste, plina de atingerile noastre unice. Dorim sa cream o experienta captivanta care sa-ti trezeasca imaginatia si sa lase o impresie durabila. Cu fiecare piesa, ne propunem sa capturam esenta povestii pe care o spunem si sa cream un moment cu adevarat de neuitat pentru oricine poarta design-urile noastre.





Ce premii ati castigat pana acum?

Calatoria noastra in moda a fost o experienta incredibila pentru noi. Am avut oportunitatea extraordinara de a prezenta design-urile noastre pe podiumuri prestigioase din intreaga lume si suntem cu adevarat recunoscatoare pentru aprecierea pe care am primit-o pentru creatiile noastre, cum ar fi premiul pentru Cel Mai Bun Designer al Anului la VIVZ FASHION WEEK DUBAI 2021 pentru colectia Sisters' Love si premiul pentru Cel Mai Bun Designer la BEST MODEL OF EUROPE 2022 din Barcelona pentru colectia Fairytale.

Suntem foarte recunoscatoare pentru toate aceste aprecieri si acest lucru ne da incredere sa continuam sa urmarim visele noastre!

Ce sfaturi aveti pentru tinerii designeri?

Am invatat atat de mult in calatoria noastra ca designeri de moda si vrem sa impartasim sfaturile noastre cu tinerii designeri aspiranti. Credeti in voi insiva si aveti curajul sa va urmariti visele! Este esential sa fiti rabdatori, dedicati, eleganti si amabili in timp ce navigati in industria modei. Lucrati in mod constant pentru a va perfectiona meseria, cautati inspiratie in lumea din jurul vostru, cautati indrumare de la mentori care va pot sustine si fiti constienti de tendintele in continua schimbare. Cel mai important, fiti intodeauna voi insiva, imbratisati-va viziunea unica si nu uitati niciodata pasiunea voastra! Cu aceste calitati si angajamentul fata de visurile voastre, puteti face propria voastra amprenta in lumea modei.

Cum va vedeti peste zece ani?

In urmatorul deceniu, ne imaginam ca designeri de moda de renume international, care au un impact semnificativ asupra scenei mondiale a modei. Visam sa vedem colectiile noastre exceptionale purtate pe covorul rosu de personalitati si celebritati influente din intreaga lume. Scopul nostru este sa avem magazine MIU in capitalele modei din intreaga lume, devenind un simbol al elegantei si luxului. Colaborarea cu designeri renumiti va ridica si mai mult brand-ul nostru si va extinde sfera noastra de influenta. Dar dincolo de asta, ne vedem si utilizand platforma noastra pentru a inspira fetele tinere. Vrem sa fim o sursa de incredere, creativitate si curaj pentru generatia urmatoare, aratandu-le puterea elegantei si stilului de a se exprima si a face diferenta.

Care este cel mai mare vis al vostru ca designeri de moda?

Cel mai mare vis al nostru ca designeri de moda este de a crea ceva care sa reziste testului timpului. Ne dorim ca design-urile noastre sa aiba un impact semnificativ in lumea modei si sa fie considerate opere de arta atemporale. Vrem sa fim recunoscute ca pionieri in moda, care au influentat tendintele si au schimbat perspectiva asupra frumusetii si elegantei. Visam sa fim o sursa de inspiratie pentru alti designeri si sa lasam o mostenire durabila in aceasta industrie efemera. In cele din urma, cel mai mare vis al nostru este sa cream o lume in care fiecare fata se simte increzatoare, frumoasa si puternica atunci cand poarta creatiile MIU.



beauty



Principalele 10 TENDINTE MACHIAJ
ale sezonului toamna-iarna 2023-2024

Make Up 2023-2024

Cele mai importante tendinte machiaj 2023-2024 - sezonul toamna-iarna ne aduc in atentie culori pastelate la ochi, influente gotice, buze negre, piele sanatoasa, oferindu-ne alaturi de tinutele vazute, o paleta larga inspirationala pentru zilele reci ale acestei perioade. Si indiferent ca iti doresti o reinventare a stilului sau o evadare cu ajutorul trusei de machiaj, exista cel putin o tendinta pe care toata lumea o poate imbratisa in sezonul urmator.

TENDINTE TOAMNA-IARNA



CAROLINA HERRERA

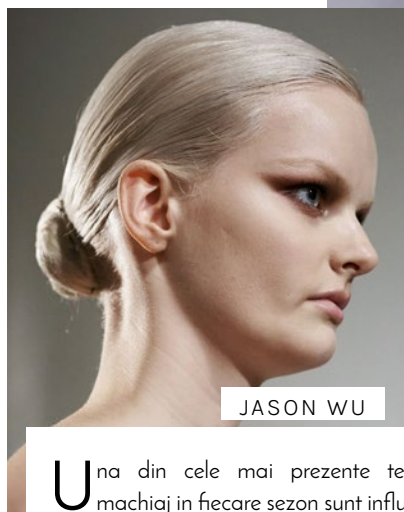


SIMONE ROCHA

Minimalist

Probabil una din cele mai apreciate tendinte machiaj 2023-2024 este cel minimalist datorita simplitatii si faptului ca se poate realiza foarte usor. Fie ca creionezi un ochi de pisica cu o perie in unghi si o umbra de roz, fie ca conturezi doar ochii pentru a da profunzime sau folosesti roz pentru evidentierea buzelor si obrazilor, fiecare look este perfect!

Gotic soft



JASON WU

Una din cele mai prezente tendinte machiaj in fiecare sezon sunt influentele gotice, iar 2023-2024 nu face exceptie. Fie ca au note nostalgice, fac trimitere catre punk sau glamour vampir, spectacolele ne-au adus in atentie look-uri luxoase rock`n`roll cu piele sanatoasa si buze naturale, smokey eyes usor exagerat, buze visiniu profund, buze vampir stratificate cu lac de buze peste ruj violet intens.



ETRO

Buze negre



MARK FAST



RODARTE

Ochi INGHEATATI



CHLOE



CHANEL

"Daca e iarna, sa fie peste tot!" - asa au gandit multi designeri care au urcat pe podiumul celor mai importante tendinte machiaj 2023-2024 fardul de pleoape in tonuri reci. Argintiul a fost preferat in locul tonurilor metalice mai calde, comparativ cu sezoanele precedente; s-au remarcat ochii fumurii argintii sau diversele aplicatii in aceleasi tonuri din zona ochilor.

Una din cele mai spectaculoase tendinte machiaj ale sezonului 2023-2024 este reprezentata de revenirea buzelor negre, care ofera o nota moderna oricarui look. Au fost vazute machiaje care si-au dorit sa scoata si mai mult in evidenta rujul negru prin absenta sprancenelor, dar si un mix intre eyeliner-ul grafic si buze care aduce un echilibru vizual.



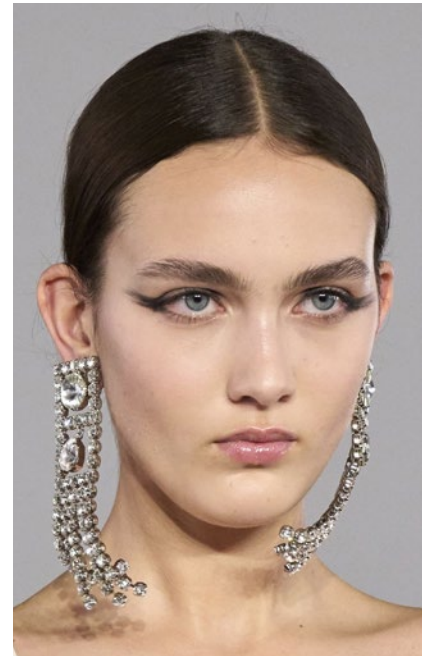
SERGIO HUDSON

Ochii



LAQUAN SMITH

Ochii au fost in atenta multor designeri care au creat machiaje ce ne duc cu gandul la cinema, smokey eyes indeplinind foarte bine acest rol. Pe de alta parte, s-a dorit si multa culoare, in contrast cu alte machiaje care, pentru a evidentia ochii au mers pe albirea sprancenelor pentru un look dramatic elevat.



ALESSANDA RICH

ARIPi schitate

Una din cele mai interesante tendinte machiaj 2023-2024 sunt aripile schitate cu creionul, o abordare care scoate in evidenta creativitatea designerilor. Eforturi minime cu impact maxim, linii care actualizeaza clasicul la care se adauga extensiile ce ofera un aspect jucaus.

Buze INDRAZNETE



THOM BROWNE



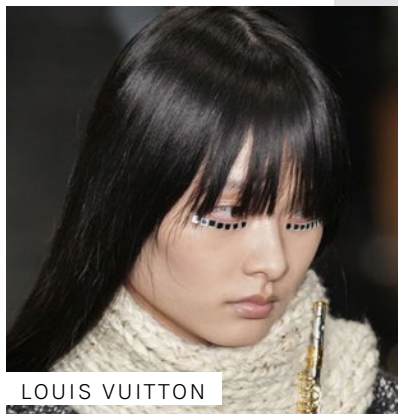
KIM SHUI

Pastrand nota dark, multe look-uri parca s-au concentrat doar pe buzele modelelor care defilau; mixuri de liner inchis si culoare pigmentata, nuante indraznete care au accentuat tinutele, buze holografice. Un spectacol de tonuri inchise in contrast cu albul anotimpului rece.



VIVETTA

STRALUCIRE



LOUIS VUITTON

Daca iernile ar fi de poveste, machiajele sezonului rece 2023-2024 ar straluci pe masura! Au iesit in evidenta aplicatiile metalice plasate grafic sub ochi, dar si explozia de culori vazuta la ochii modelelor in concordanta cu bijuteriile si tinutele; buzele rosii lucioase ca de lac impodobite cu pietre stralucitoare au oferit un spectacol vizual de exceptie.



GIAMBATTISTA VALLI

TEN *radiant*



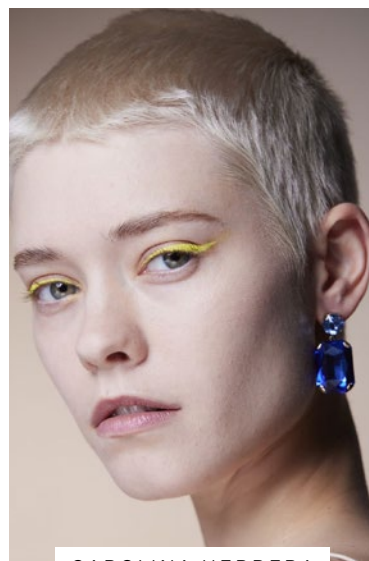
SANDY LIANG



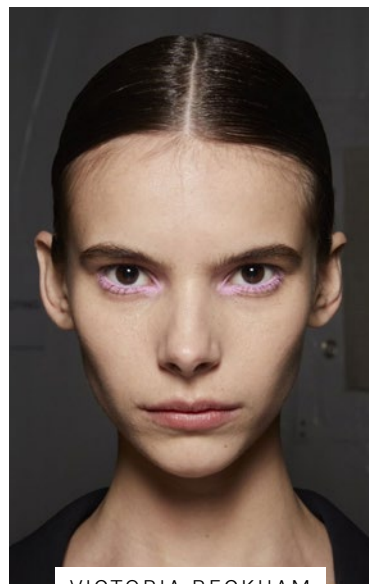
MARKARIAN

Tenul curat, proaspat si radiant ramane neclintit pe podiumul celor mai importante tendinte machiaj 2023-2024, considerat aur in frumuseti. Si pana la urma, cine nu isi doreste un ten perfect? Machiajele naturale au stralucit sub lumina reflectoarelor, fiind vazute puncte luminoase si pe decolteu, in colturile interioare ale ochilor sau pe arcade.

Pastel



CAROLINA HERRERA



VICTORIA BECKHAM

Nuantele de primavara au facut senzatie printre cele mai importante tendinte machiaj toamna-iarna 2023-2024 aducand veselie modei si frumusetii. Designerii isi doresc un viitor luminos si culorile exact asta fac! S-au remarcat nuantele usoare de acuarela, contrastele intre finisajele mate si parul stralucitor, in timp ce alti designeri si-au promovat noile linii beauty oferind o abordare colorata actualizata.

sprancene

MAKEUP

SPRANCENELE SUBTIRI AU REVENIT IN TENDINTE SI DACA TE TENTEAZA, AFLA CUM POTI AVEA SPRANCENE Y2K DOAR CU AJUTORUL MACHIAJULUI!

in industria modei si a frumusetii, look-urile sunt atemporale si putem exemplifica prin little black dress si rujul rosu pe buze - clasice, elegante, perfecte - in orice situatie. Tendintele fluctueaza in popularitate de-a lungul timpului si una din tendintele beauty din 2023 in plina ascensiune este reprezentata de sprancenele subtiri sau sprancenele Y2K, specifice perioadei 1990 - 2000. Ultimii ani au fost caracterizati de sprancene naturale, groase, dar acum este timpul celor subtiri, hastagul #thineyebrows avand peste 250 milioane vizualizari numai pe TikTok!

Sprancenele subtiri pot fi cel mai usor de obtinut, fie folosind penseta, fie ceara, dar cu toate acestea, trebuie mare atentie in aceasta situatie, mai ales cand gandim pe termen lung. Avand produsele potrivite, poti mima sprancenele subtiri, fara a le afecta in vreun fel si fara a elimina firele de par.

Sprancenele Y2K pot fi vazute in filmele pentru adolescenti de la inceputul anilor 1990 pana tarziu in anii 2000, perioada 2010 fiind "responsabila" pentru revenirea sprancenelor pline si naturale. Din acea perioada si pana astazi, toate tendintele au favorizat aceasta tendinta, care se pare ca incepe sa piarda teren in favoarea sprancenelor subtiri.

Cu toate acestea, moda anilor 2000 nu a revenit in totalitate! In acea perioada, sprancenele erau foarte subtiri, avand o forma usoara de arc; tendintele actuale ne arata sprancene mai sculptate, ideea de baza fiind aceea de a sublinia arcada.

Acum, poate ca esti in dilema: **ce tip de sprancene ti se potrivesc mai mult: subtiri sau groase?** Cel mai bun raspuns este acesta: sprancenele trebuie sa completeze si sa aduca un echilibru chipului. Si chiar daca la o prima vedere poate parea o sarcina grea, mai ales ca tentatiile de schimbare ale look-ului sunt peste tot, trebuie sa intelegi forma fetei tale si ce anume din trasaturile tale le doresti subliniate. In realitate, atat sprancenele groase cat si cele subtiri iti pot complimenta trasaturile; depinde doar modul in care le aranjezi!

Te afli in dilema "sprancene groase sau subtiri"? Nu trebuie sa iti faci prea multe griji, partea buna fiind aceea ca nu trebuie sa ajungi la salon si nici sa folosesti penseta pentru a avea parte de sprancene subtiri. Cu ajutorul machiajului si a randurilor alaturate,

POTI GASI SOLUTIA ACESTEI PROBLEME! →

Cum poti avea parte de sprancene Y2K cu ajutorul machiajului!

1 Folosind o perie spoolie, incepe sa piepteni in directia in care vrei sa "cada" firele de par! Daca iti doresti sprancene subtiri intr-un mod curat, cea mai buna periere este aceea in directia cresterii firelor de par si nu in sus sau spre exterior asa cum ai fi tentata (ca in cazul sprancenelor groase).

2 Secretul acestui aspect este o forma bine definita, astfel ca trebuie folosit un creion pentru sprancene pentru trasarea arcului. Varful trebuie sa fie unul cat mai subtire pentru a-ti permite sa trasezi cu usurinta linii precise, in timp ce folosirea unui creion cremos la umplerea arcului si jumatatii superioare, ajutandu-te sa ridici vizual sprancenele. In acelasi timp, poti extinde coada sprancenelor tot cu ajutorul creionului, ceea ce ofera lungime, dar le si face sa para mai subtiri.

3 Pentru ca sprancenele sa ajunga la forma dorita, acopera orice fir de par "ratacit" care e in afara acestuia cu ajutorul unui corector care sa le ascunda pentru cat mai mult timp. E posibil ca in cazul anumitor fire sa fie necesare mai multe straturi, iar pentru rezultate eficiente, lasa corectorul sa se usuce bine pentru a aplica un alt strat.

4 Evidentiaza arcul cu un fard de pleoape usor si stralucitor. Mergi pe o formula cremoasa, multifunctionala si care poate fi aplicata deopotriva singura sau stratificata sub pudra fardului de pleoape. Dupa trasarea marginii inferioare a arcului, amesteca zona evidentiata cu degetele, astfel incat sa nu fie o forma prea bine conturata sau evidenta intr-un anumit mod.

5 Pentru a beneficia si mai mult de aspectul Y2K este recomandata mai multa stralucire! Alege-ti nuanta favorita - preferabil in forma lichida si adaug-o peste pleoape! Vei avea parte de o nota subtila de culoare, dar si de stralucirea pe care ti-o doresti!



COAFURI 2023

OH! MY HAIR! *cu* NICOLETA CHERTIF

**alegerea unei
culori de
par potrivite
tonului pielii
poate ajuta la
EVIDENTIAREA
FRUMUSETII
NATURALE si la
obtinerea unui
aspect armonios**

Cum adaptam culoarea parului si coafura la forma fetei?

Atunci cand vine vorba de adaptarea culorii parului si a coafurii in functie de chip, exista cateva principii de baza pe care ar trebui sa le urmarim si anume: forma fetei si tonul pielii. Voi puncta pe fiecare forma cu indicatii despre ce tip de tunsoare respectiv coafura se recomanda.

Fata ovala este cea care se bucura de multe variatii de tunsoare si culoare, cum ar fi par lung, ondulat, breton sau chiar bob asimetric.

Chipului rotund i se recomanda o coafura care sa o inalte si o lungime sub barbic. In acest caz, sunt de evitat liniile drepte si tunsoarea scurta.

Fata patrata are nevoie de tunsori si coafuri care aduc echilibru in zona maxilarului; mergem pe un breton lateral, cu suvite mai lungi in jurul fetei.

Fata dreptunghiulara trebuie ajutata cu volum in lateral pentru a crea iluzia unei forme mai rotunde; putem alege coafuri cu bucle, onduleuri. Bretonul este ideal daca avem o frunte mai lata; evitam clar tunsoarea dreapta si scurta. In ceea ce priveste culoarea, vom alege nuante care se potrivesc cu tonul pielii.



cocurile elegante, onduleurile glamour, coafurile stratificate sau chiar coada de cal eleganta POT FI VARIANTA OPTIMA pentru tine *daca o potrivim* cu TINUTA SI TIPUL DE PETRECERE



Exista o legatura intre culoarea tenului si culoarea parului?

Da, exista o legatura intre culoarea tenului si culoarea parului, iar alegerea unei culori de par potrivite tonului pielii poate ajuta la evidentierea frumusetii naturale si la obtinerea unui aspect armonios. Voi exemplifica putin pe fiecare tip de ten. Cel mai intalnit tip este tenul deschis, caruia i se potrivesc culori deschise sau reci, cum ar fi blondurile platinate, deschise sau chiar nuante de rosu; sunt de evitat culorile prea inchise, in tonuri calde.

Daca ne referim la un ton cald al pielii,

atunci si nunatele de par pot fi inchise sau deschise, dar calde chiar spre auriu.

Tenurile cu pielea mai inchisa, intunecata au nevoie de culoarea parului inchisa si profunda; astfel, se adauga definitie si adancime fetei.

Ce coafuri se poarta la evenimentele de seara in aceasta vara?

Pentru evenimentele de seara din vara aceasta exista o varietate de coafuri elegante, care sunt in tendinta si pe care le poti incerca. Iata cateva optiuni populare pe care le pastram de ani buni si care cu mici detalii sunt mereu la moda: cocurile elegante, onduleurile glamour, coafurile stratificate sau chiar coada de cal eleganta pot fi varianta optima pentru tine daca o potrivim cu tinuta si tipul de petrecere. Putem aduga in functie de coafura cateva accesorii precum agrafe decorative sau bentite subtiri, pentru un efect special.

Ce coafuri ne recomanzi pentru par scurt, mediu sau lung?

Coafura o alegem in functie de lungimea parului si de densitatea acestuia. Pe un par scurt, putem sa ne jucam cu o textura dezordonata care ofera si un aspect mai plin si mai voluminos.

Daca ne oprim la parul mediu, atunci onduleurile lejere sunt varianta cea mai aleasa sau daca il dorim totusi prins, atunci o impletitura pe laterala poate fi o optiune eleganta si usor de purtat.

Parul lung ne ofera o varietate de coafuri, cum ar fi onduleurile sau chiar coafura valuri care ofera un aspect boem sau variantele de par strans si aici avem cocul clasic sau bine cunoscuta coada de cal.

Sfaturi daca nu avem timp sa ajungem la un salon de specialitate si nu vrem sa ratam o petrecere.

Daca nu reusim sa ajungem la un specialist si avem nevoie de un look elegant, atunci este bine sa alegem ceva ce putem realiza cu usurinta acasa, cu ajutorul produselor de styling potrivite. Daca experinta noastra este reduca si incercam variante complexe, putem ajunge sa avem un par cu un aspect deloc multumitor pana la final de petrecere.



HIDRATAREA IN RUTINA BEAUTY



Despre hidratare as putea sa scriu o carte, nu doar un articol! Ei bine, sunt **Silvia**, estetician la BELLCLINIC si am revenit cu informatii despre importanta hidratarii pentru sanatatea noastra si a pielii noastre in mod special.

Cine ma cunoaste, cine a fost la noi la clinica, stie ca orice plan de tratament incepe cu o hidratare profunda a tenului. Daca visezi la un ten perfect, neted si stralucitor, una dintre preocuparile tale legate de rutina de infrumusetare ar trebui sa fie hidratarea pielii.

Importanta tenului

Aceasta rutina trebuie aleasa in functie de tipul de ten. Practic, chiar daca ai tenul gras sau din contra, uscat, hidratarea este o etapa pe care nu trebuie sa o sari. Dupa demachierea temeinica a tenului si tonifierea acestuia, hidratarea tenului este etapa care intregeste ritualul zilnic de ingrijire a pielii. Cum am spus, tinem cont de tipul de ten. De exemplu, **PENTRU UN TEN GRAS, PUTEM FOLOSI CREME PE BAZA DE APA, IN TIMP CE PENTRU CEL USCAT, SUNT INDICATE PRODUSELE CU ACID HIALURONIC.**

Catatorie in lumea beauty by BELL CLINIC



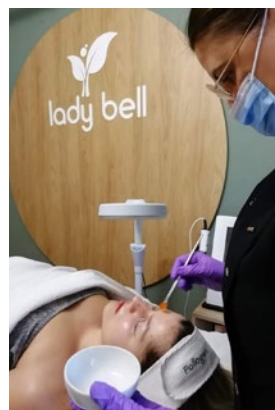
FUNCTIA DE PROTECTIE A PIELII ESTE AFECTATA DE LIPSA APEI DAR SI A LIPIDELOR.

Glandele sebacee ale pielii produc o pelicula de grasime usor acida care se mentine pe piele si actioneaza ca o bariera protectoare. Aceasta pelicula pastreaza in interior hidratarea, iar in exterior respinge bacteriile. Functia de protectie a pielii este afectata de factori de mediu, de soare, peeling des sau agresiv, folosirea unor sapunuri puternic degresante si de imbatranirea naturala.

Glandele sebacee produc mai putina grasime, iar protectia impotriva deshidratarii scade, rezultatul fiind o piele mult mai uscata.

Pielea devine lipsita de elasticitate si tonicitate, se creeaza disconfort, are un aspect tern, fara stralucire. Se pot dezvolta probleme precum roseata sau chiar inflamatiile. Privita indeaproape, se pot observa descumari mai ales pe pometi si aripile nasului - desprinderea neregulata a celulelor moarte si uscate din stratul superficial al tegumentelor, senzatia de mancarime sau de "piele care strange". Astfel, se blocheaza trecerea produselor hidratante spre straturile ce au nevoie de umectanti. Asadar, deshidratarea se agraveaza ...

Nu uitati sa vizitati cosmeticiana sau esteticiana dumneavoastra macar o data pe luna, sa alegeti impreuna tratamente faciale personalizate si produsele pentru rutina de ingrijire la domiciliu!



Sfaturi

- ✓ Hidrateaza!
- ✓ Exfoliaza!
- ✓ Consuma alimente bogate in acizi grasi!
- ✓ Evita schimbarile bruste de temperatura!
- ✓ Evita dusurile prea fierbinti care accentueaza inflamatiile si deshidratarea!

Indiferenta de varsta, rutina, din punctul meu de vedere, se imparte in doua categorii:

1. Dimineata hidratam;
2. Seara tratam (tratam problema, de exemplu: riduri, pete, laxitate, ...).



CELE MAI BUNE PRODUSE BEAUTY

TOT CE TINE ASTAZI DE INDUSTRIA BEAUTY NE OFERA STARE DE BINE, IMBUNATATINDU-NE MULTE DIN ASPECTELE VIETII: FRUMUSETE SI SANATATE ASA CUM NE DORIM SAU CAT NE PUTEM PERMITE. PUDRE, CREME DE CORP, SERURI - IATA IN CONTINUARE CATEVA DIN CELE MAI EFICIENTE PRODUSE DE INFRUMUSETARE!

Exfoliating Enzyme Mask - Sisley Paris

Aceasta pudra fina cu putina apa, devine o masca cremoasa gata de aplicat pe fata. In aproximativ un minut, ingredientul cheie - papaina, uniformizeaza si lumineaza tenul, facand din aceasta, una din cele mai bune masti.



Abeille Royale Scalp & Hair Youth-Oil-In Serum - Guerlain

Un par frumos inseamna si un scalp sanatos, acest ser folosind miere de la albinele negre Ouessant pentru revitalizarea scalpului si cresterea rezistentei firelor de par.



Vital Skincare Complexion Drops - Westman Atelier

Acest produs ofera acoperire respirabila fara roseata sau uscaciune! Foloseste-l pentru a asigura o acoperire medie luminoasa cu un finisaj radiant!



T.L.C. Glycolic Body Lotion - Drunk Elephant

Acest tratament corporal este inspirat de cele mai "muncitoare" tratamente faciale, gratie AHA-urilor continute ce exfoliaza usor si inmoaie plasturii aspri, in timp ce un cocktail de agenti de hidratare asigura alinare pe termen lung si pentru cele mai uscate tipuri de piele.



Renergie H.C.F. Triple Serum - Lancome

Trei ingrediente active regenerante intr-un singur ser. Acidul hialuronic leaga apa, vitamina C + niacinamida si acidul ferulic antioxidant se pastreaza separat intr-o sticluta cu trei camere.



Urban Environment Sun Dual Care Oil-Free Sunscreen SPF 42 - Shiseido

Aceasta crema de protectie solara te protejeaza impotriva razelor nocive UV si a poluarii fara efecte adverse sau fara a lasa vreo urma.





STARE DE BINE, FRUMUSETE, SANATATE, TINERETE
cu ajutorul celor mai eficiente pudre, creme si seruri

The Best Blush - Jones Road

Bobbi Brown a creat 5 blush-uri fara talc pentru a oferi aspectul natural, avand culori pentru o gama larga de nuante de piele. Aceasta pudra moale reprezinta optiunea perfecta pentru cele ce isi doresc o acoperire cu o nota subtila de trandafir.



Boosting Liquid Mask - Susanne Kaufmann

Pielea plictisitoare nu va mai exista datorita acestei masti, compusa dintr-un soi de mere elvetian, cunoscut ca "marul care nu increteste", extract de alge rosii si acid hialuronic care te protejeaza impotriva uscarii pielii. Tenul va fi mai moale si mai stralucitor.



Dior Addict Lipstick - Dior

Acest ruj este pentru tine daca iti doresti o stralucire ridicata! Bonus: hidratare pana la 24 de ore! Dior Addict Lipstick este alegerea perfecta pentru oricine isi doreste un look statement.



Shine & Protect Hair Cream Oil - True Botanicals

Acest produs ofera in mod real ceea ce promite, oferind o stralucire fara a adauga greutate parului. Consistenta sa laptoasa care contine antioxidanti puternici, aluneca de-a lungul suvitelor, ceea ce il face un produs cu care se lucreaza foarte usor.



Age-R ATS Air Shot - Medicube

Acest dispozitiv beauty face exact ce spune: ofera o explozie de aer fara folosirea acelor, ceea ce va duce la strangerea porilor. Astfel, te vei bucura de o piele stralucitoare cu absorbtie accelerata pentru ingrijirea pielii.



Cleansing Complex Polish - iS Clinical

Centella asiatica, un puternic antioxidant care se gaseste in acest minunat produs, ajuta la prevenirea semnelor de imbatranire prematura, in timp ce extractele botanice linistesc aparitia eruptiilor acneice.



Hair Alchemy Fortifying Treatment Serum - Oribe

In general, serurile lucreaza intens pentru reducerea liniilor fine si a ridurilor pe ten, iar acest ser, cu ajutorul semintelor chia, frunzelor de bambus bio fermentate, proteinelor pe baza de plante, creeaza un val protector in jurul fiecarui fir de par, imbunatatind astfel elasticitatea.



Hydrating Body Cream - evolvetogether

Putina crema te va hidrata si proteja, pielea uscata si plina de fulgi fiind de domeniul trecutului. In plus, recipientul din aluminiu este reciclabil, astfel ca vei ajuta si tu la minimizarea deseurilor.





RADIAZA!

Este VARA!

SUNTEM LA MIJLOCUL VERII SI INDIFERENT DE ACTIVITATILE TALE, TREBUIE SA RADIEZI! CUM O FACI? Printr-o rutina sanatoasa de infrumusetare si cu ajutorul anumitor produse cosmetice!

Una din principalele noastre griji cand vin zilele calde este aceea de a cumpara haine si daca e posibil de a schimba garderoba! Dar ce faci cu produsele beauty, mai ales ca ele au termen de garantie, apar tot mai multe produse din ce in ce mai eficiente? Pe de alta parte, chiar daca ai tinute impecabile, daca tu nu stralucesti si nu te simti bine in pielea ta, look-ul final nu va fi chiar ceea ce ti-ai dorit.

A FI MULTUMITA DE TINE REPREZINTA ANTIDOTUL PERFECT CARE POATE ATENUA STRESUL PE CARE NI-L OFERA VIATA ASTAZI IN TOATE ASPECTELE SALE.



Daca aspectul glam este ceea ce ai in vedere, capata-ti incredere in tine si frumuseata ta cu ajutorul **Fenty Beauty Hella Thick Volumizing Mascara** ce iti ofera aspectul genelor false pe care ti l-ai dorit mereu!



NYX Blur Skin Tint are capacitatea de a-ti oferi baza perfecta indiferent de ocazie, facandu-te instagramabila intr-un timp record!



Filter by Molly-Mae iti ofera bronzul ideal de soare chiar daca deocamdata nu ai reusit sa pleci in vacanta!



Indiferent ca mergi la cumparaturi sau la locul de munca, pielea trebuie sa arate perfect si o poti ajuta folosind **Benefit's Pore Care Clay Mask**. Un mic rasfat pentru o stare de bine prelungita.



Kylie Cosmetics Velvet Lip Kit iti ofera buze minunate in timp record, rosul vibrant sarbatorind viata si culoarea specifice verii.



DIN GRIJA PENTRU PIELE .
 cu
 dr. **OANA MANCIU** .
 DIN GRIJA PENTRU PIELE .

Biostimulatoarele *de* collagen

Cum alegem biostimulatoarele de collagen?

Biostimulatorul de collagen se alege impreuna cu medicul de specialitate, iar criteriile principale de selectie sunt stadiul initial in care se regaseste pielea pacientului si rezultatele care se doresc a fi obtinute.

Cand folosim hidroxiapatita de calciu (Radiesse si HARmonyCa) si cand alegem acidul poly-L-lactic (Sculptra)?

Cele trei substante sunt similare, avand scopul de a stimula productia de collagen propriu, insa diferenta se face la nivel de zona tratata, aspect ce impune utilizarea unui produs sau altul, acestea avand texturi diferite, limitand astfel spectrul de posibilitati. In principiu, HARmonyCa se poate folosi doar la nivel facial, cu exceptia glabelei, a zonei periorulare, periorale si a buzelor. Radiesse poate fi injectat pentru tratamentul pliurilor nazolabiale, augmentarea pomelilor, tratamentul liniilor marionetei, liniei maxilarului, augmentarea mainilor pentru a corecta pierderea volumului pe partea dorsala a mainilor, dar si restaurarea si/sau corectarea semnelor de pierdere a grasimii faciale (lipoflie) la pacientii cu virusul imunodeficientei umane. Sculptra este potrivit pentru marirea volumului zonelor infundate, in special pentru corectarea depresiunilor cutanate, precum pliurile cutanate, riduri, pliuri cutanate persistente, cicatrici si pentru pielea imbatranita. De

asemenea, Sculptra este potrivita pentru corectii de volum mare al semnelor de pierdere de grasime faciale (lipoflie), precum in cazul Radiesse.

Ce reprezinta biostimulatoarele de collagen?

Biostimulatoarele de collagen sunt substante injectabile folosite pentru a stimula productia de collagen din organism. Collagenul este o proteina esentiala care se gaseste in tesuturile conjunctive din corp, cum ar fi pielea, oasele, muschii si tendoanele. Collagenul ofera structura si elasticitate pielii si ajuta la mentinerea sanatatii si fermitatii acesteia.

Pe masura ce inaintam in varsta, productia de collagen din organism scade, ceea ce duce la semne de imbatranire ale pielii, cum ar fi ridurile, liniile fine si pierderea elasticitatii. Biostimulatoarele de collagen ajuta la contracararea acestui proces prin stimularea productiei de collagen in corp.

Substantele utilizate in biostimulatoarele de collagen pot fi diferite, dar cele mai frecvente sunt acidul poli-L-lactic, hidroxiapatita de calciu si microsferile de calciu. Aceste substante sunt injectate in tesutul subcutanat al pielii si actioneaza ca un stimulator de collagen, determinand celulele din organism sa produca mai multa substanta. Pe masura ce collagenul este produs, pielea devine mai ferma si mai elastica, iar ridurile si liniile fine se estompeaza.

De ce este indicat sa le folosim?

Biostimulatoarele de colagen sunt indicate pentru a trata semnele de imbatranire ale pielii si pentru a imbunatati aspectul general al tenului. In timp ce pielea imbatraneste, aceasta isi pierde din elasticitate si fermitate, iar ridurile, liniile fine si alte semne de imbatranire devin mai vizibile.

Prin utilizarea unui biostimulator de colagen, se poate stimula productia naturala a acestei substante in corp, ceea ce duce la incetinirea procesului natural de imbatranire si chiar la anulara unora dintre efectele deja produse. Pe masura ce colagenul este creat, pielea devine mai ferma, mai elastica si mai hidratata, iar ridurile si liniile fine devin mai putin vizibile.

In plus, biostimulatoarele de colagen pot fi utilizate pentru a imbunatati volumul obrazilor (pomelilor) si pentru a sculpta contururile fetei, oferind o forma mai tanara si mai plina a fetei. Aceste tratamente pot fi utilizate si pentru a trata cicatricile sau alte imperfectiuni cutanate.

Este important sa retineti ca biostimulatoarele de colagen nu sunt potrivite pentru toata lumea si ca trebuie sa discutati cu un medic specialist inainte de a decide sa utilizati un astfel de tratament. Medicul dumneavoastra poate evalua starea pielii si poate determina daca un biostimulator de colagen este potrivit pentru nevoile dumneavoastra individuale. De asemenea, este important sa luati in considerare potentialele efecte secundare si sa discutati despre orice intrebari sau ingrijorari pe care le aveti in legatura cu procedura.



Cum functioneaza Radiesse?

Radiesse este un biostimulator de colagen care contine microsferi de hidroxiapatita de calciu suspendate intr-o solutie gelatinoasa. Acesta functioneaza prin stimularea productiei de colagen in organism, ajutand la imbunatatirea aspectului general al pielii si la umplerea ridurilor si liniilor fine.

Dupa injectarea Radiesse in tesutul subcutanat al pielii, microsferile de hidroxiapatita de calciu stimuleaza productia de colagen din zona tratata. Pe masura ce colagenul este produs, pielea devine mai ferma si mai elastica, iar ridurile si liniile fine se estompeaza. In plus, microsferile de hidroxiapatita de calciu raman in piele pentru o perioada mai lunga de timp decat alte substante utilizate in biostimulatoarele de colagen, oferind astfel beneficii pe termen mai lung.

In afara de stimularea productiei de colagen, Radiesse poate fi utilizat si pentru a oferi volum obrazilor sau pentru a trata alte zone ale fetei. Aceasta se datoreaza faptului ca Radiesse ofera o anumita umplere imediata si o sculptare a fetei, in timp ce stimuleaza in acelasi timp productia de colagen pentru efecte pe termen mai lung.

Care sunt beneficiile tratamentului cu Radiesse?

Tratamentul cu Radiesse are multiple beneficii pentru imbunatatirea aspectului pielii si conturarea fetei. Iata cateva dintre beneficiile majore:

- **Stimuleaza productia naturala de colagen:** Radiesse contine microsferi de hidroxiapatita de calciu care stimuleaza productia de colagen in organism, ajutand la crearea pielii mai ferme, mai elastice si mai hidratate. Aceasta poate imbunatati textura pielii si poate reduce vizibilitatea ridurilor si liniilor fine.
- **Rezultate imediate si pe termen lung:** In timp ce unele tratamente pot oferi rezultate imediate, acestea pot fi temporare. Radiesse ofera o umplere imediata, dar si beneficii pe termen mai lung, deoarece stimuleaza productia de colagen. Aceasta poate duce la o imbunatatire continua a pielii in urmatoarele luni dupa tratament.
- **Sculptarea fetei:** Radiesse poate fi utilizat pentru a oferi volum obrazilor, pentru a contura barbia sau linia mandibulara sau pentru a imbunatati aspectul general al fetei. Acest lucru se datoreaza faptului ca Radiesse ofera o anumita umplere imediata si o stimulare a productiei de colagen pentru efecte pe termen mai lung.
- **Procedura rapida si cu recuperare rapida:** Procedura de injectare a Radiesse poate fi realizata in cateva minute si are o recuperare minima. Multi pacienti se pot intoarce la activitatile lor normale imediat dupa tratament.
- **Siguranta:** Radiesse este aprobat de FDA pentru utilizare in tratamentele estetice si este considerat sigur.

In general, Radiesse poate fi o optiune atractiva pentru persoanele care doresc sa imbunatateasca aspectul pielii si sa contureze fetele intr-un mod natural si durabil.



Cat dureaza rezultatele?

Rezultatele tratamentului cu Radiesse au remanenta crescuta, adica pot dura pentru o perioada de timp semnificativa dupa tratament. In general, rezultatele pot fi vizibile timp de 12-18 luni sau chiar mai mult in unele cazuri, in functie de zona tratata si de cantitatea de Radiesse utilizata.

Este important sa se mentina un regim de ingrijire adecvat al pielii si sa se evite expunerea excesiva la soare sau alti factori de mediu care pot afecta sanatatea si aspectul pielii. De asemenea, este posibil sa fie necesara o reinjectare cu Radiesse dupa ce efectul acestuia se estompeaza.

Este important sa discutati cu medicul dumneavoastra pentru a determina asteptarile realiste si pentru a afla mai multe despre durata posibila a rezultatelor in cazul dumneavoastra specific.

Cat timp dureaza recuperarea?

Recuperarea dupa tratamentul cu Radiesse este, in general, rapida si usoara. Majoritatea pacientilor se pot intoarce la activitatile obisnuite imediat dupa tratament. Cu toate acestea, exista cateva sfaturi si restrictii recomandate pentru perioada imediat urmatoare tratamentului.

In primul rand, se recomanda evitarea exercitiilor fizice intense, a expunerii prelungite la soare si a baiilor fierbinti timp de cel putin 24 de ore dupa tratament. De asemenea, se recomanda evitarea masajelor faciale si a manipularii excesive a pielii tratate.

Este posibil sa apara usoara roseata, umflaturi sau echimoze in zona tratata, dar acestea ar trebui sa treaca de la sine in cateva zile. Daca apare disconfort sau durere, medicul dumneavoastra poate recomanda utilizarea de gheata sau alte metode de ameliorare a durerii.

In general, recuperarea dupa tratamentul cu Radiesse este considerata usoara. Cu toate acestea, este important sa urmati instructiunile medicului dumneavoastra si sa aveti grija sa nu manipulati excesiv zona tratata pentru a evita orice complicatii sau efecte secundare nedorite.

Ce reactii adverse are?

Ca orice procedura medicala, tratamentul cu Radiesse poate avea efecte secundare sau reactii adverse. Cele mai frecvente reactii adverse sunt usoare si temporare si pot include:

- Durere, sensibilitate sau disconfort in zona tratata;
- Umflaturi, echimoze sau roseata in zona tratata;
- Mancarime sau senzatie de arsura in zona tratata;
- Durere de cap sau greata.

Aceste reactii adverse sunt de obicei usoare si se rezolva de la sine in cateva zile. Cu toate acestea, in unele cazuri, pot aparea complicatii sau efecte secundare mai severe, cum ar fi:

- Asimetrii faciale;
- Formarea de noduli sau granuloame in zona tratata;
- Reactii alergice la substanta injectata.

Este important sa discutati cu medicul despre posibilele riscuri si beneficii ale tratamentului cu Radiesse si sa va asigurati ca sunteti eligibil pentru procedura. De asemenea, este important sa respectati instructiunile medicului si sa raportati orice efecte secundare sau complicatii imediat.

BIOSTIMULATORILE DE COLAGEN POT FI UTILIZATE pentru a imbunatati VOLUMUL OBRAJILOR (pometilor) si pentru a SCULPTA CONTURURILE FETEI, oferind o FORMA MAI TANARA SI MAI PLINA A FETEI. *Aceste tratamente pot fi utilizate si pentru a trata cicatricile sau alte imperfectiuni cutanate.*

Ce este Sculptra?

Sculptra este un tip de biostimulator de colagen utilizat pentru a trata semnele de imbatranire ale pielii, precum ridurile, liniile fine si pierderea volumului facial. Acesta consta intr-o substanta numita acid poli-L-lactic, care este injectata in straturile profunde ale pielii pentru a stimula productia naturala de colagen.

Sculptra nu este un implant dermal steril cu umplere imediata si nu confera un efect instantaneu. In schimb, Sculptra stimuleaza procesul natural de productie de colagen al organismului, ceea ce poate duce la o imbunatatire graduala si naturala a aspectului pielii.

Sculptra este adesea utilizat pentru a trata semnele de imbatranire ale pielii, cum ar fi pierderea volumului facial, liniile fine si ridurile. De asemenea, poate fi utilizat pentru a trata cicatricile sau alte imperfectiuni ale pielii. Sculptra este o optiune populara pentru persoanele care doresc un aspect mai tanar si mai plin al pielii, fara a fi necesara o interventie chirurgicala.

De ce Sculptra?

Sculptra are mai multe avantaje competitive fata de alte produse similare utilizate pentru tratamente estetice.

Unul dintre avantajele majore oferite de Sculptra este capacitatea sa de a oferi un efect natural si gradual de imbunatatire a aspectului pielii, fara a oferi un aspect artificial sau exagerat. Sculptra stimuleaza productia naturala de colagen din organism, ceea ce poate duce la o imbunatatire a aspectului pielii care se dezvolta treptat si in mod natural, in timp.

De asemenea, Sculptra este o optiune durabila, deoarece efectele sale pot dura pana la doi ani. Acest lucru poate reduce frecventa necesara a tratamentelor de intretinere si poate economisi resurse temporale si financiare pentru pacienti.

In plus, Sculptra este o optiune sigura si eficienta pentru persoanele care doresc sa isi imbunatateasca aspectul pielii, deoarece a fost testat in studii clinice si a primit aprobarea FDA pentru utilizare in tratamentele estetice.

In general, Sculptra poate fi o optiune preferabila pentru persoanele care cauta un aspect natural si durabil de imbunatatire a pielii, precum si o optiune sigura si eficienta pentru tratamentele estetice.

Cum actioneaza Sculptra?

Sculptra actioneaza prin stimularea productiei naturale de colagen a organismului, care este o proteina esentiala pentru mentinerea elasticitatii si fermitatii pielii. Substanta activa din Sculptra este acidul polilactic, care este injectat in straturile profunde ale pielii si determina celulele specializate ale pielii, numite fibroblaste, sa produca mai mult colagen.

Productia de colagen poate dura cateva saptamani dupa tratament, iar efectele Sculptra se dezvolta treptat si in mod natural pe parcursul a cateva luni. Sculptra poate fi folosit pentru a trata semnele de imbatranire ale pielii, cum ar fi liniile fine, ridurile si



pierderea volumului facial, dar poate fi, de asemenea, utilizat pentru a trata cicatricile sau alte imperfectiuni ale pielii.

In plus, Sculptra poate fi combinat cu alte tratamente estetice, precum injectarea cu acid hialuronic sau toxina botulinica, pentru a obtine rezultate mai bune. Acest lucru poate oferi o abordare personalizata a tratamentului pentru fiecare pacient si poate oferi rezultate mai bune si mai naturale.

In ce consta tratamentul Sculptra?

Tratamentul Sculptra consta in injectii cu acid polilactic in straturile profunde ale pielii, acestea efectuandu-se cu ajutorul unei canule sau a unor ace fine. Inainte de tratament, medicul va efectua o evaluare a pielii pacientului pentru a determina doza adecvata si numarul de injectii necesare.

Tratamentul Sculptra poate fi realizat intr-un cabinet medical si nu necesita anestezie generala. In timpul tratamentului, medicul va marca zonele care trebuie tratate si va injecta Sculptra in stratul profund al pielii, utilizand un ac fin. Procedura poate dura de obicei intre 30 si 60 de minute, in functie de numarul de zone tratate.

Deoarece Sculptra actioneaza prin stimularea productiei de colagen a organismului, este important sa se inteleaga ca efectele tratamentului se dezvolta treptat si in mod natural. De obicei, sunt necesare mai multe tratamente pentru a obtine rezultate optime, iar tratamentele ulterioare pot fi realizate la cateva saptamani sau luni dupa prima procedura.

Medicul poate recomanda pacientului o serie de intre trei si patru tratamente, efectuate la interval de cateva saptamani. Aceasta poate varia in functie de obiectivele individuale ale fiecarui pacient si de gradul de imbatranire al pielii.

In general, tratamentul Sculptra este o optiune sigura si eficienta pentru persoanele care cauta o imbunatatire naturala si durabila a aspectului pielii, dar este important sa se discute cu medicul despre optiunile de tratament si asteptarile individuale inainte de a incepe tratamentul.

Cat dureaza efectele tratamentului cu Sculptra?

Efectele tratamentului cu Sculptra au remanenta mare si pot dura pana la doi ani sau mai mult, in functie de persoana si de modul in care ingrijeste pielea dupa procedura. Este important sa se inteleaga ca efectele Sculptra se dezvolta treptat, pe masura ce organismul produce mai mult colagen, si nu se observa imediat dupa tratament.

Dupa prima injectare, pacientul poate vedea o imbunatatire a aspectului pielii in cateva saptamani, dar efectele finale se dezvolta treptat si in mod natural, pe parcursul mai multor luni. Pentru a obtine rezultate optime, este posibil sa fie necesare mai multe sedinte de tratament, la intervale regulate.

In general, efectele injectarii cu Sculptra sunt durabile si pot fi intretinute prin efectuarea de tratamente suplimentare la intervale regulate, precum si prin mentinerea unei rutine bune de ingrijire a pielii. Este important sa discutati cu medicul despre modul in care puteti ingrijii pielea in timpul si dupa tratamentul cu Sculptra, pentru a maximiza si mentine efectele tratamentului.

Cu ce este diferit Sculptra de injectarile cu acid hialuronic?

Sculptra si injectiile cu acid hialuronic sunt doua tratamente diferite pentru imbunatatirea aspectului pielii si a ridurilor. Desi ambele sunt utilizate pentru a umple ridurile si pentru a reda volumul pielii, exista diferente semnificative intre ele.

Acidul hialuronic este un ingredient natural din piele, care are capacitatea de a retine apa si de a umple spatiile intre celule. Injectarile cu acid hialuronic implica introducerea unor substante temporare in piele pentru a umple ridurile si pentru a restabili volumul pierdut. Efectul acidului hialuronic dureaza in general de la 6 luni la 1 an si necesita reinnoirea periodica a tratamentului.

Pe de alta parte, Sculptra este un biostimulator de colagen care stimuleaza productia naturala de colagen din piele. Sculptra este injectat in straturile profunde ale pielii si ajuta la umplerea ridurilor si a pierderii de volum prin producerea de colagen nou in zona tratata. Desi efectele Sculptra pot necesita mai mult timp pentru a fi vizibile, ele dureaza de obicei mai mult decat cele ale injectiilor cu acid hialuronic. Efectele Sculptra pot dura pana la doi ani sau mai mult, in functie de persoana si de modul in care ingrijeste pielea dupa procedura.

In concluzie, Sculptra este o optiune mai durabila pentru imbunatatirea aspectului pielii si a ridurilor, in timp ce injectiile cu acid hialuronic pot fi mai potrivite pentru tratamentul temporar al ridurilor sau pentru ajustarea volumului facial. Este important sa discutati cu medicul despre optiunile de tratament si asteptarile individuale inainte de a decide care tratament este cel mai potrivit pentru dumneavoastra.

Pe ce zone actioneaza Sculptra?

Sculptra poate fi utilizat pe orice zona a fetei in care pielea si tesutul subcutanat au nevoie de volum sau de imbunatatire a aspectului. Sunt vizate zonele cu depresiuni cutanate, precum pliurile, ridurile sau cicatricile.

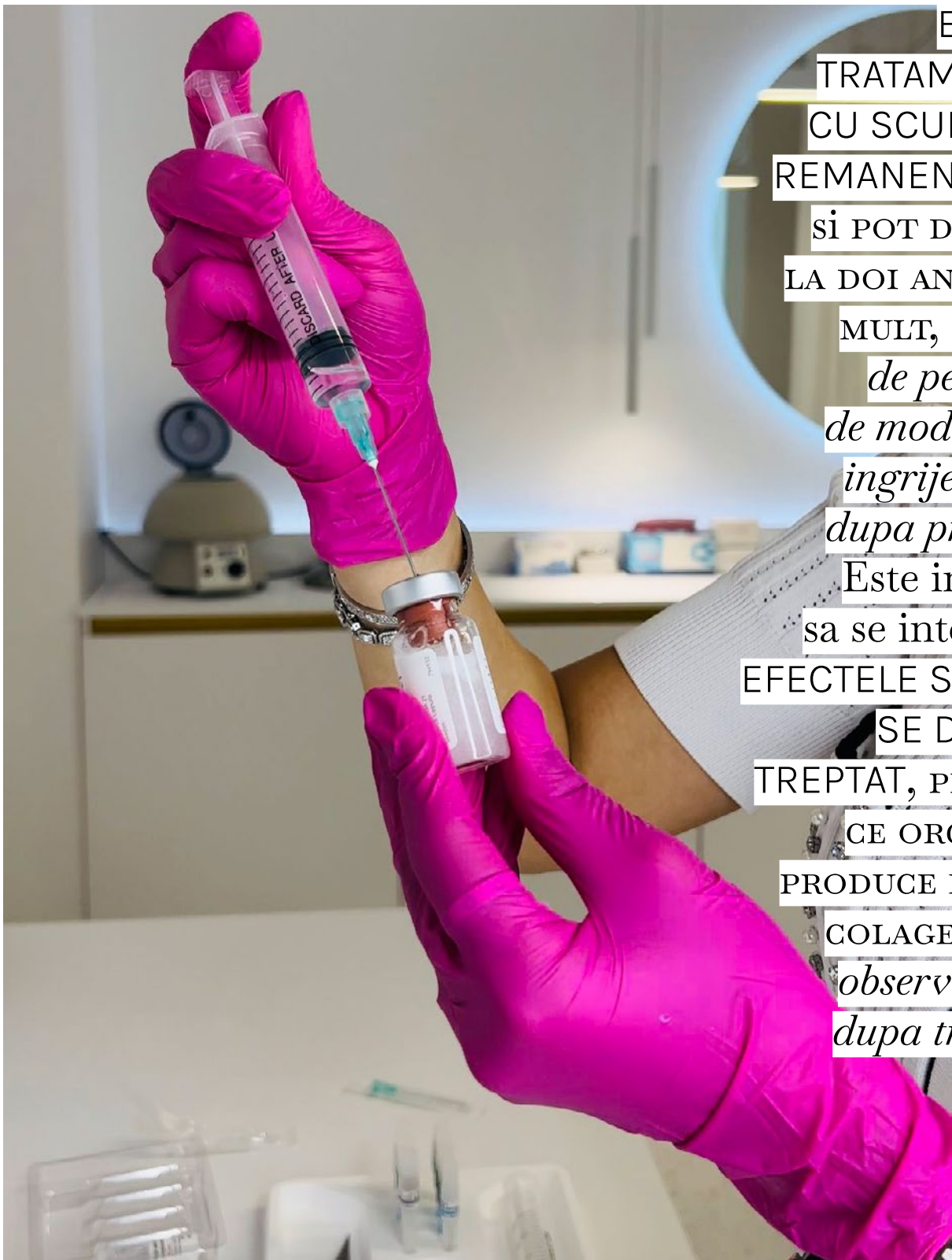
Cate tratamente Sculptra sunt necesare pentru a vedea efecte?

Se observa rezultate inca de la prima sesiune de injectare, insa, in functie de aspiratiile pacientului si de recomandarea medicului curant, este posibil ca numarul total de sedinte de tratament sa fie mai mare de una singura. Exista pacienti incantati de rezultatul obtinut dupa prima sedinta, dar sunt si cazuri in care stadiul initial al tegumentului necesita doua sau trei sedinte pentru atingerea rezultatelor optime.

Exista contraindicatii?

Ca in cazul oricarui tratament medical, exista o serie de contraindicatii si pentru Sculptra, iar acestea includ:

- Pacientii cu istoric de hipersensibilitate la oricare dintre constituintii produsului;
- Pacientilor cu istoric de hipersensibilitate la lidocaina sau alti anestetici locali de tip amidic nu li se va adauga lidocaina in procesul de reconstituire a substantei;
- Pacientii cu alergii severe manifestate printr-un istoric de anafilaxie ori istoric sau prezenta de alergii severe multiple;
- Nu se utilizeaza cand exista o afectiune activa precum inflamatie, infectia sau tumora la sau in apropierea locului in care se intentioneaza aplicarea tratamentului, pana nu se stabileste controlul asupra afectiunii respective.



EFECTELE
TRATAMENTULUI
CU SCULPTRA AU
REMANENTA MARE
ȘI POT DURA PANA
LA DOI ANI SAU MAI
MULȚ, *in functie
de persoana si
de modul in care
ingrijeste pielea
dupa procedura.*
Este important
sa se inteleaga ca
EFECTELE SCULPTRA
SE DEZVOLTA
TREPTAT, PE MASURA
CE ORGANISMUL
PRODUCE MAI MULT
COLAGEN *si nu se
observa imediat
dupa tratament.*

De ce sa alegi fillerul dermic HARmonyCa™?

HARmonyCa™ este un produs de biostimulare a colagenului care este utilizat in scop estetic pentru a imbunatati aspectul pielii, a reduce ridurile si pentru a reda volumul si conturul fetei. Printre avantajele sale se numara:

- **Durata lunga a efectului:** HARmonyCa™ poate avea remanenta de pana la 2 ANI, ceea ce inseamna ca pacientii pot beneficia de o perioada mai lunga de timp a efectelor tratamentului.
- **Stimularea naturala a colagenului:** HARmonyCa™ actioneaza prin stimularea naturala a productiei de colagen din organism, ceea ce inseamna ca efectele sale sunt progresive si se dezvolta in timp.
- **Rezultate naturale:** HARmonyCa™ poate crea o imbunatatire treptata si naturala a aspectului fetei, in loc de o schimbare brusca si dramatica.
- **Fara durere si cu recuperare rapida:** Procedura de injectare cu HARmonyCa™ este in general nedureroasa si nu necesita timp de recuperare.
- **Siguranta:** HARmonyCa™ este fabricat in conformitate cu cele mai stricte standarde de calitate si siguranta, iar efectele sale si siguranta au fost testate si confirmate prin numeroase studii clinice.

Cum functioneaza HARmonyCa™?

HARmonyCa™ este un produs de biostimulare a colagenului, care actioneaza prin stimularea naturala a productiei de colagen din organism. Acest produs contine hidroxiapatita de calciu (CaHA), care este un compus natural gasit in organismul uman si care stimuleaza productia de colagen. Cand HARmonyCa™ este injectat in zona tratata, hidroxiapatita de calciu incepe sa stimuleze celulele pielii pentru a produce colagen, ceea ce conduce la o imbunatatire progresiva a aspectului tegumentar.

De asemenea, hidroxiapatita de calciu poate oferi suport si volum la nivelul pielii, ajutand la umplerea ridurilor si la refacerea conturului fetei. Pe masura ce produsul se descompune in corpul dumneavoastra, colagenul nou format ramane, mentinand aspectul imbunatatit al fetei pentru o perioada mai lunga de timp.

In ce zone ale fetei se poate injecta HARmonyCa™?

HARmonyCa™ poate fi injectat in mai multe zone ale fetei pentru a imbunatati textura si volumul pielii. Aceste zone includ:

- **Ridurile nazolabiale:** acestea sunt ridurile care se extind de la baza nasului pana la colturile gurii. HARmonyCa™ poate fi injectat in aceste zone pentru a umple ridurile si a conferi un aspect mai tanar si mai plin fetei.
- **Ridurile marioneta:** acestea sunt ridurile care pornesc din colturile gurii si coboara spre barbii. HARmonyCa™ poate fi injectat in aceste zone pentru a ridica zonele coborate ale fetei si a conferi un aspect mai tanar.
- **Pometii:** HARmonyCa™ poate fi injectat in zona pometilor pentru a oferi volum si a crea un aspect mai plin si mai fresh.

HARmonyCa™ ESTE UN PRODUS DE BIOSTIMULARE A COLAGENULUI, care ACTIONEAZA PRIN STIMULAREA NATURALA A PRODUCTIEI DE COLAGEN din organism. *HARmonyCa™ poate fi injectat in mai multe zone ale fetei* PENTRU A IMBUNATATI TEXTURA SI VOLUMUL PIELII.

• **Linia mandibulara:** HARmonyCa™ poate fi injectat in mandibula pentru a crea un contur mai definit al acesteia.

Este important sa discutati cu medicul despre zonele specifice ale fetei care pot fi tratate cu HARmonyCa™ si despre asteptarile dumneavoastra individuale pentru a determina daca acest tratament este potrivit pentru nevoile pe care le aveti.

Ce simti in timpul tratamentului cu HARmonyCa™?

Cei mai multi pacienti afirma ca senzatia resimtita in timpul tratamentului este aceea ca cineva "umbla" in piele, fara a avea dureri. Datorita faptului ca acest produs are lidocaina incorporata, pacientul beneficiaza de maximum de confort in timpul procedurii, putand reveni la activitatile cotidiene imediat dupa sesiunea de injectare, fara a fi necesara o perioada de refacere.

Cat de sigur este tratamentul cu HARmonyCa™?

HARmonyCa™ este un tratament sigur si eficient, dar ca orice alt tratament injectabil, exista riscuri si posibile efecte secundare. Acesta contine acid hialuronic si hidroxiapatita de calciu, care este un compus biocompatibil si biodegradabil, ceea ce inseamna ca este foarte putin probabil sa produca reactii adverse. Cu toate acestea, poate exista o reactie alergica la orice ingredient din produs, deci este important sa discutati cu medicul despre alergiile cunoscute si sa urmati instructiunile cu atentie.

Efectele secundare ale tratamentului cu HARmonyCa™ sunt rare si pot include umflarea, roseata, sensibilitatea, vanataile sau senzatia de tensionare a zonei tratate. Aceste efecte secundare sunt de obicei usoare si trec de la sine in cateva zile pana la o saptamana.

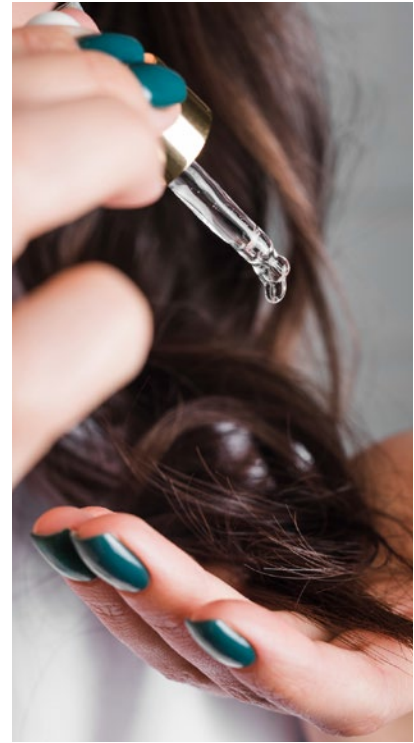


HIPOALERGENIC *vs.* CREAT PENTRU PIELEA SENSIBILA

Daca pielea ta este usor iritata e posibil sa te indrepti catre produse hipoalergenice, presupunand ca aceasta eticheta arata ca nu contin alergeni comuni. Doar ca, lucrurile stau altfel! FDA defineste articolele "hipoalergenice" ca produse despre care producatorii sustin ca produc mai putine reactii comparativ cu alte produse cosmetice. Avand in vedere ca aceasta notiune este ambigua si inca nereglementata si poate da nastere multor interpretari, trebuie retinut ca aceste formule pot contine in continuare diversi iritanti ca parfumuri si coloranti.

Este mult mai indicat si sigur sa alegi produse destinate pielii sensibile! Eticheta acestor produse, de obicei, enumera ingredientele pe care acestea nu le contine.

noutati BEAUTY



CALMEAZA-TI SCALPUL!

Brandurile de ingrijire a parului se indreapta spre sampoane micelare pentru a oferi beneficii scalpului si parului, care sunt asemanatoare apelor micelare pentru piele. Asemenea apelor micelare, aceste sampoane prezinta micelii, care sunt aglomerari de surfactanti blanzi si ingrediente hidratante. Micelele actioneaza ca magneti pentru absorbirea uleiului si murdariei fara a perturba echilibrul umiditatii pielii.

In sampoane, acestea pot ajuta la controlarea uleiului si sunt mai blande cu sensibilitatea scalpului comparativ cu formulele cu sulfati care usuca.

FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

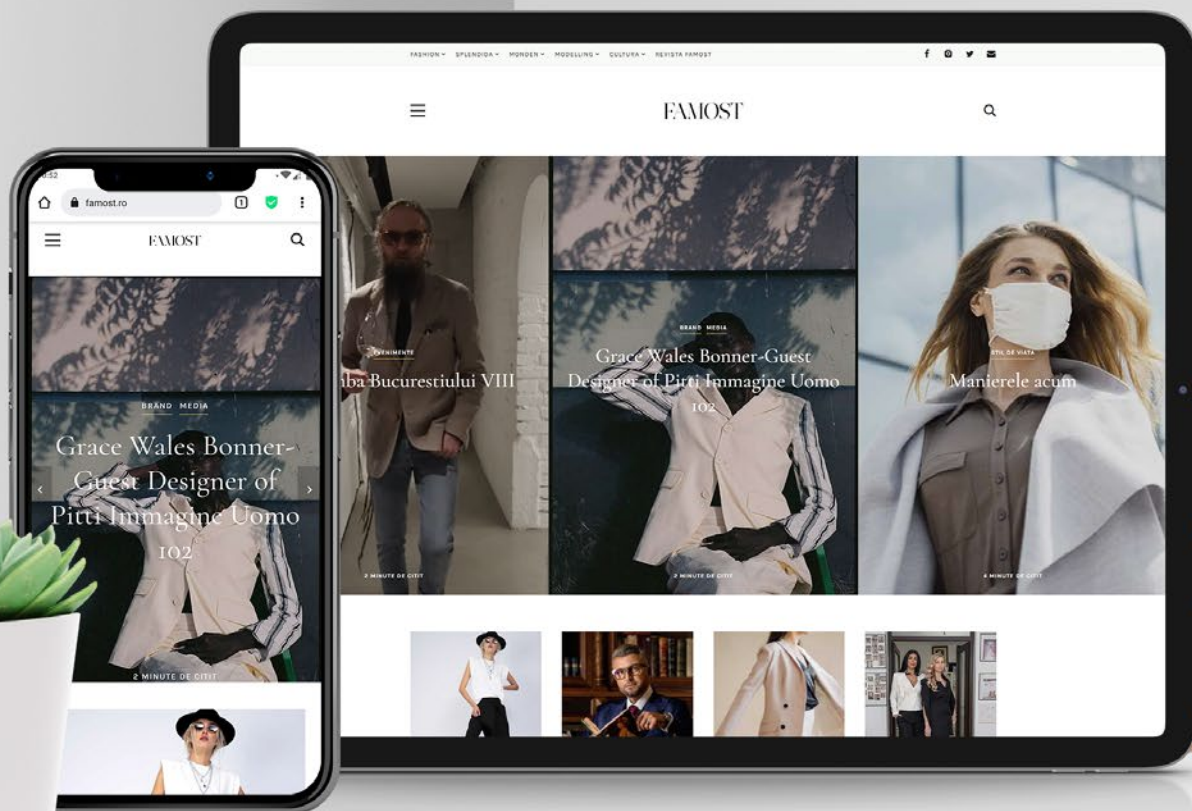
Urmareste-ne si pe retelele sociale, pentru a fi la zi cu cele mai importante evenimente, tendinte si noutati din moda, beauty, stil de viata, sanatate, cultura!

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 *business & personalitate*

RUXANDRA COSTOV (JO PILATES)

foto : CHERESTES JANOS si DSTUDIO.RO

TENISUL A FOST PRIMA DRAGOSTE, DAR PILATESUL IMI DEFINESTE VIITORUL



Bun gasit, Ruxi! Ne bucuram sa te prezentam cititorilor nostri, prin intermediul interviului care marcheaza coperta revistei.

Asa cum vedem inca din coperta, racheta si mingea de tenis te reprezinta. Cum si cand te-ai apucat de tenis?

La varsta de 6 ani indrumata de parintii mei, in special de tatal meu. In timp ce tatal meu juca tenis cu prietenii, eu si sora mea ne jucam pe langa teren, pana cand intr-o buna zi, ne-am trezit in interiorul terenului cu o racheta in mana sa ne arate cum se loveste mingea. Recunosc ca nu imi aduc aminte exact momentul.

Tenisul a fost o pasiune mostenita din familie?

Tatal meu a fost foarte pasionat de tenis si fiind la curent cu tot ceea ce misca in lumea tenisului, si-a dorit sa transmita mai departe frumusetea acestui sport. Un sport pe care el nu a avut ocazia il practice.

Cat timp ai practicat tenis de performanta si unde te-ai specializat?

13 ani de implicare in Romania si o perioada in Spania, pana am revenit in tara si am inceput studiile universitare la UNEFS (Universitatea de Educatie fizica si Sport) cu specializarea pe tenis, urmand astfel cariera ca antrenor de tenis.

Ce provocari aduce viata unui sportiv de performanta?

Hmm ... sa incepem cu una dintre cele mai grele, dar benefica in acelasi timp pentru viitor, desigur disciplina. Fara disciplina, nu exista performanta. Din pacate, practicarea unui sport de performanta nu iti permite sa ai prea mult timp de joaca cu prietenii, de iesiri, de socializare, avand nevoie sa te focusezi doar pe antrenamente, turnee, pregatire fizica si odihna. Si cum parintii mei au tinut cu strictete sa fac si scoala la zi, timpul de joaca era alocat invatatului, temelor si meditatiilor. Nici nu s-a pus problema de a renunta la scoala. Sunt recunoscatoare, dat fiind ca in ciuda renuntarii la performanta in 2010, am urmat cu sfintenie cursurile universitare, in timp ce lucram. Am continuat cu disciplina, si cu greu acceptam invitatii la distractie cu prietenii; eram putin mai retrasa. Probabil inca nu imi iesisem din ritmul performantei. Si da, mi-a placut mai mult sa antrenez copiii decat sa joc ... hahah.

Fara disciplina, nu exista performanta. Din pacate, practicarea unui sport de performanta nu iti permite sa ai prea mult timp de joaca cu prietenii, de iesiri, de socializare, avand nevoie sa te focusezi doar pe antrenamente, turnee, pregatire fizica si odihna.

O alta provocare este tensiunea psihica si emotionala cu care ne confruntam in a face fata presiunii din timpul unui meci sau turneu; nu stii daca reusesti sa treci peste un esec. Poti avea zile mai bune, zile mai rele, pierzi, castigi, multe intrebari legate de felul cum ai jucat, ce simti in timpul unui antrenament, al unui meci. Vrei sa multumesti antrenorul, parintii. Apar fricile, sa nu te certe, sa nu se supere si in felul asta te simti epuizata si nu faci decat sa te inchizi in interiorul tau. Din pacate, in perioada mea, lipsa de comunicare si intelegerea intre antrenor, parinte si copil era o problema serioasa.

Si nu in ultimul rand, provocarea de a face fata accidentarilor. O accidentare te tine departe de terenul de tenis. Nu prea iti permiti sa stai departe de teren ca sportiv de performanta; ramai in urma cu pregatirea, antrenamentele. Depinde de accidentare si cata nevoie ai de recuperare. Tragi de tine sa revii, nu stii daca merita. E provocare mare sa poti face fata multor accidentari pentru ca nu mai stii daca mai recuperezi, daca merita, daca te tine corpul. Corpul si mintea se afla intr-o stransa conexiune. Din pacate, a fost unul din factorii care m-a indepartat de terenul de tenis. Prea multe accidentari si operatii intr-o perioada scurta de timp, nu fac decat sa te scoata din ritm si pierzi acel tren care ar fi trebuit sa te treaca pragul la un alt nivel de performanta. Si psihic, nu pot spune ca era o pasiune pentru tenis dusa la extrem, cat sa ma faca sa trec peste aceste provocari, mai ales ca la noi in Romania, din pacate, federatia nu sustine sportivii deloc. Daca reusesti sa te sustii singur e bine, daca nu, nu.

Cum s-a facut trecerea de la tenis la pilates?

Dat fiind ca am avut niste interventii chirurgicale, un accident si tot felul de proceduri in urma carora doctorul mi-a recomandat recuperare pe viata, stiam ca nu este de mine statul pe teren ca antrenor foarte mult timp, chiar daca imi face placere sa lucrez cu copiii. Trebuia sa gasesc ceva care ma implineste la fel de mult sau peste, desigur in domeniul sportului, deoarece nu ma vedeam niciodata inchisa intr-un birou, intre patru pereti. Merg mult pe ideea sa iti placa jobul pe care il ai. Cu cat iubesti ceea ce faci, cu atat progresul va fi mai mare, vei simti satisfactia muncii tale, indiferent de provocarile pe care ti le aduce. Prin intermediul unui prieten care lucrea deja ca instructor de pilates pe aparate, mi-a propus sa vin sa incerc. Am zis ca poate ma va atrage mai mult decat pilates-ul pe saltea. Din primul moment in care am incercat, am zis gata, eu asta vreau sa fac. Si din 2014 pana in prezent, inca ma aflu intr-o continua dezvoltare pe aceasta latura, chiar daca am dus in paralel cu tenisul pana in 2022, cand am pus stop si am ales doar Pilates.



Cand ati deschis Jo Pilates? Este un business de familie?

In vara anului 2022, am hotarat sa fac cu greu acest pas, lasand in urma pandemia si frumoasa colaborare cu un alt studio. Cu increderea si ajutorul acordat de familia mea, in special a sorei mele si a cumnatului meu, Dan, cu care sunt si asociata, am pornit increzatori cu acest proiect.

Care ar fi sloganul afacerii voastre? De unde vine numele?

"Today is the day. It's time to change yourself from average Jo to fit Jo".

Dintr-o joaca in casa de a gasi un nume studioului si prin simplu fapt ca am vrut ceva sa se pronunte usor, brusc l-am auzit pe Dan spunand, Jo Pilates. Am zambit si imediat am zis hmm ... suna bine. Gata, am gasit! Fara exagerare, am pronuntat de mai bine de 10 ori cu voce tare sa imi dau seama cum se aude ... hahah. Plus ca, majoritatea clientilor ma intreaba daca are legatura cu Joseph Pilates. Da. O putem lua ca o prescurtare de la Joseph.

Unde este situat studioul?

In Primaverii, situat pe Strada Alexandr Sergheevici Puskin 1. Inconjurati de verdeata si cu multa lumina naturala.

Ce tip de clienti aveti? Sunt si sportivi?

Merg mult pe ideea sa iti placa jobul pe care il ai. Cu cat iubesti ceea ce faci, cu atat progresul va fi mai mare, vei simti satisfactia muncii tale, indiferent de provocarile pe care ti le aduce.

La momentul actual, avem toate tipurile de clienti, de toate varstele. De la 13 ani pana la 75. Predomina 80% intr-adevar clienti care au nevoie sa urmeze cu strictete un program specializat de recuperare si de o grija mult mai mare, la recomandarea medicului bineinteles, postoperatorii la genunchi, hernii de disc, discopatii lombare, artroza, osteoporoza, mici dureri de spate sau chiar pilates pre-post natal. Recunosc ca am tinut mult la zona de recuperare: toti instructorii sa fie calificati in domeniu, cu baza anatomica foarte bine pusa la punct, fosti sportivi si nu numai, specialisti din domeniul kinetoterapiei.

Avem de asemenea si sportivi de performanta, care incep sa fie deschisi catre acest domeniu si care au nevoie sa dezvolte musculatura stabilizatoare si o buna mobilitate pentru a preveni accidentarile din timpul meciului.

Cei 20% din clienti, raman cei fara probleme care efectiv s-au indragostit de acest Pilates pe aparate si il practica regulat, urmare a beneficiilor aduse propriului corp si transformarea lui.

E un mit ca pilates-ul este un sport dedicat femeilor?

Este un mit, da. Dar din pacate, gandirea asta exista mai mult in Romania. Pilates-ul este inventat de un barbat. Acest Joseph Pilates care a lasat in urma o asa inventie, atat de benefica pentru corpul nostru. Pilatesul este masculin. Dezbatac des acest subiect la orele mele. Incerc sa le aduc in prim plan beneficiile acestui sport si pana la sfarsitul clasei, isi dau seama ca nu este atat de usor precum pare si nici nu este chiar ceea ce se prezinta in online.

La fiecare antrenament ma adaptez, in functie de problemele existente. Cateodata, antrenamentele cu barbati sunt altfel structurate, pe mai multa forta, pentru ca recunosc, sunt anumite exercitii pe care noi femeile, nu reusim tot timpul sa le facem. Barbati au alta putere, nu suntem egali, macar sa recunoastem acest lucru. Intr-adevar sunt obisnuiti sa lucreze intens si sa ridice greutati, sa pompeze muschii mari, dar ce e frumos la pilates, este ca lucreaza si muschii mici de care avem nevoie mult mai mult. Si daca muschii mici sunt dezvoltati si au un CORE puternic si o mobilitate buna, pot merge linistiti la fitness fara frica de accidentare sau de aparitia unor dureri. Se pot imbina frumos.

Ma bucur oricum ca in ultima perioada barbati au inceput sa fie mai deschisi catre acest sport si se simt mai increzatori. Ii incurajez la fiecare pas. Fara rusine si alte constrangeri.

Ce beneficii aduce pilates-ul in viata noastra?

Faptul ca avem ocazia sa ne cunoastem atat de bine propriul corp, este cel mai mare beneficiu. "Trezirea la viata" a unor muschi inexistenti, acei muschi din profunzime de care nu stiam, fiecare articulatie si conexiunea dintre corp, minte si aparat.

Pentru mine este *WOW* inca ce efect are asupra corpului, cat de mult iti poate transforma corpul. Odata cu practicarea Pilates-ului, devii mult mai mobil, dat fiind ca lucreaza mult pe fascie, intaresti musculatura abdominala si muschii stabilizatori, ceea ce te ajuta sa ai o coloana sanatoasa, sa scapi de durerile de spate; postura devine mult mai buna, pui accent cum spuneam pe muschii mici care sustin articulatiile, ceea ce face sa previi orice accidentare si desigur, sa practici fara probleme

Odata cu practicarea Pilates-ului, devii mult mai mobil, dat fiind ca lucreaza mult pe fascie, intaresti musculatura abdominala si muschii stabilizatori, ceea ce te ajuta sa ai o coloana sanatoasa, sa scapi de durerile de spate ...



orice tip de sport. Cu cat musculatura mica este puternica si mobila, cu atat iti pastrezi corpul tanar. Si un mic secret, este ca poti creste 2-3 cm datorita faptului ca lucreaza mult pe alungire. Iar o bucurie in special pentru fete, corpul lor se subtiaza la aceleasi kg.

Cu ce difera de mersul la o sala obisnuita?

Faptul ca la pilates se lucreaza mult pe alungirea musculaturii si pune mai mult accent pe muschii secundari, cei din profunzime, care nu se pot lucra atat de bine la sala, dat fiind ca la fitness, 80% din cazuri, se pune accent mai mult pe pomparea muschiului, pe muschii mari.

De altfel, intr-o ora de pilates acoperi toate miscarile corpului, din sezut, din culcat, din picioare si poti folosi extra accesorii.

Intrebarea pe care cel mai probabil ti-o adreseaza si clientii incepatori: in cat timp se vad rezultatele?

Daa, este o intrebare des intalnita. Rezultatele difera de la o persoana la alta. Si depinde cu ce scop vine. Pentru subtiere si



tonifiere sau pentru ameliorarea durerilor. La persoanele care vin sa isi trateze durerile, imbunatatirile se pot simti chiar dupa prima sedinta sau 10 sedinte, in functie de cat de profunda este durerea. Am clienti care au renuntat la pumnul de pastile, la dormitul pe usa din cauza durerilor si alte solutii pe care le aplicau inainte de a face pilates. Acum nu pot sa ma bucur decat ca isi continua viata normal, fara dureri de spate si fara pastile, care, pentru mine, este cea mai mare satisfactie sa ii vad ca pleaca fericiti si fara dureri. Poate suna ciudat, dar imi place sa lucrez cu oameni cu diferite probleme, sau care vin cu niste dureri random. Pentru mine este o provocare, dar in acelasi timp o satisfactie ca se simt mult mai bine dupa ce aplic diferite tehnici, invatate bineinteles, pe parcursul anilor de performanta si nu numai.

La cei care vor subtiere, cam 20% din ce avem la studio, rezultatele apar in functie de constanta pe care o au. Dupa 20-30 de sedinte pot spune ca li se schimba corpul. Arata mai subtire si mai alungit, ceea ce ne face sa incapem in altfel de

Am clienti care au renuntat la pumnul de pastile, la dormitul pe usa din cauza durerilor si alte solutii pe care le aplicau inainte de a face pilates. Acum nu pot sa ma bucur decat ca isi continua viata normal ...

haine, chiar daca pe cantar avem aceleasi kg. Daca slabitul este obiectivul clientilor, desigur ca fara un stil de viata sanatos, mai greu vin rezultatele. Fara ocolisuri si sperante, Pilates-ul nu este pentru slabiti asa cum functioneaza cardio, dar daca mentii un mod constant, 30% pilates si 70% alimentatie sanatoasa, corpul va fi total schimbat.

De cate ori pe saptamana recomanzi antrenamentele de pilates?

Cel putin doua sedinte pe saptamana, constant - ca rezultatele sa fie vizibile si se poate practica pana la trei-patru sedinte pe saptamana.

Cum se desfasoara un astfel de antrenament?

Chiar daca nu pare un sport care necesita incalzire, obisnuim sa ne dezmetim cu usoare miscari de gat, umeri, coloana, bazin si picioare, mai mult sa detensionam fascia inainte de a ne aseza pe aparat.

Apoi antrenamentul se adapteaza foarte mult in functie de ce probleme si dureri are clientul. De multe ori incepem din culcat pe platforma, tocmai sa pornim un flow care nu creste pulsul prea mult, urmand astfel sa lucram din sezut, din picioare, de pe abdomen sau variatii de plank. Intr-o ora de pilates acoperim toate miscarile corpului.

Ce diferente exista intre Reformer si Cadillac?

Intr-adevar, majoritatea sunt de parere ca seamana intre ele si lucreaza la fel, dar nu.

Este adevarat ca amandoua activeaza foarte bine musculatura si imbunatatesc mobilitatea si echilibrul, dar asta face Pilates-ul indiferent de aparat.

Cea mai mare diferenta este, desigur, platforma, care la Cadillac este statica si la Reformer este mobila.

Reformer-ul, chiar daca pare usor, este un pic mai provocator, deoarece platforma este mobila si nevoie de un echilibru mult mai bun.

Iar Cadillac-ul, fiind static, lucreaza si mai mult pe alungirea musculaturii si activarea ei, mai ales pe masura ce faci progrese si cresti nivelul de antrenament.

Cadillac-ul este recomandat de asemenea, persoanelor care au probleme cu echilibru sau vertij, si se poate adapta mult mai bine pe recuperare post-operatorii sau pre-post natal.





Instructorul are rolul de a ghida clientul prin diferite cueing-uri, astfel incat sa lucreze corect, fara dureri, pentru a se conecta la propriul corp. Instructorul este responsabil sa ofere informatiile necesare legate de modul in care ajungi in pozitia initiala de fiecare inceput de exercitiu si sa asigure platforma pana acesta se obisnuieste cu ea.

Cate persoane sunt in echipa voastra?

Doi instructori suntem in echipa, eu si Cristina Preda, pe care o apreciez in mod deosebit pentru curajul si daruirea pe care o are pentru pilates. Colaboram de mai bine de 5 ani, de cand eram colege la alte studiouri si sper la mai multi.

Suntem in cautare de ceva vreme de un instructor - pentru a ne mari echipa.

Din ce tara provin aparatele?

Din America.

Chiar asa: in eficienta antrenamentelor ce rol joaca aparatul, instructorul si concentrarea clientului?

Aparatul are rol de a prelua din greutatea corpului, astfel incat nu se pune foarte mare presiune pe articulatii. In special, in momentul cand se sta in culcat dorsal. Poti duce focusul mult mai mult pe muchii stabilizatori, pe alungire si abdomen. Platforma este cea care este intr-o continua miscare o data cu corpul, ajutata de niste arcuri pe diferite rezistenta.

Instructorul are rolul de a ghida clientul prin diferite cueing-uri, asa le numim noi, astfel incat sa lucreze corect, fara dureri, pentru a se conecta la propriul corp. Instructorul este responsabil sa ofere informatiile necesare legate de modul in care ajungi in pozitia initiala de fiecare inceput de exercitiu si sa asigure platforma pana acesta se obisnuieste cu ea.

Instructorul conduce clasa astfel incat sa aiba un flow constant, atenti la postura clientilor si adaptandu-se astfel, fara sa apara vreun disconfort pe articulatii. Antrenamentul in sine sa se desfasoare intr-o armonie cu corpul si adaptat de la o persoana la alta. In cele mai multe cazuri, antrenamentele mele nu seamana intre ele, dat fiind ca la fiecare adaptez cate ceva si aduc ceva nou.

Cat despre concentrarea clientului si ea joaca un rol foarte important. Cu cat concentrarea este mai mare, cu atat ne vom cunoaste corpul mai bine si vom vedea rezultatele mult mai rapid.

Fara concentrare, din pacate, este greu, pentru ca nu este singurul principiu de care avem nevoie, ci mai sunt alte 8 principii de care avem nevoie sa tinem cont precum: respiratia, controlul, centrarea, precizia, dezvoltarea musculara, ritmul, miscarea intregului corp. Deci da, fara concentrare nu le putem pune cap la cap pe toate.

Tu cand te antrenezi? Dincolo de pilates, ce sporturi mai practici?

Buna intrebare :). Clar nu ratez nici o zi fara a atinge aparatul de pilates; da dependent! Mai ales ca e nevoie ca eu sa fac exercitiul respectiv inainte de a-l oferi clientilor, sa simt eu ce lucreaza si cum lucreaza.

Depinde si cat de incarcata este ziua. De multe ori, imi place sa lucrez si eu anumite exercitii cu clientii, deoarece le este mai usor sa ma urmareasca. Sunt destul de activa si pauza de miscare nu prea exista la mine. Dupa atatia ani de sport, mai greu sa ma opresc, indiferent de piedicile cu care m-am confruntat. Imi place sa ies cu bicicleta, chiar merg la anumite competitii in natura, merg pe jos destul de mult, inot, mai ales pentru recuperarea mea extra, inca merg sa joc tenis din cand in cand, schiez si iubesc acest sport, in ciuda faptului ca nu imi place frigul, dar as sta pe partie nonstop sa invat; imi place sa fac drumetii. Ce nu imi place este sa alerg si nici nu am voie, dar totusi ma ia valul cateodata si o fac.

In imaginile pe care le vedem in revista, apare mult verde. Iti plac plantele? Cine s-a ocupat de designul spatiului?

Da, este culoarea care ma reprezinta. Imi da o stare de bine, de natura, liniste si pace. Am avut inca de la inceput aceasta dorinta. Sa fie multe plante. Am colaborat cu un designer si desigur impreuna cu sora mea am reusit sa dam viata randarilor.

Imi povestesti ca ai mers la specializare in domeniul pilates-ului la o scoala din Statele Unite. In Romania, au aparut foarte multe studiouri de pilates. Ce parere ai despre acest val?

Da. Si eu si colega mea am urmat specializarea la una din cele mai renumite scoli de pilates care a prins viata de mai bine de 45 de ani. Dar cursurile in Romania se fac la Miercurea Ciuc, la Reka Berszan Markos, master trainer, care in colaborare cu Balanced Body, poate sustine cursurile si oferi certificatele acestei scoli.

Da, intr-adevar piata studiourilor de pilates a luat amploare. Ma bucur ca exista cerere pentru acest sport si oamenii au inceput sa fie mai deschisi si sa vada beneficiile lui.

La ce ar trebui sa fie atent un client atunci cand alege sa mearga la un studio/ instructor de pilates?

Desigur, un pic de documentare inainte de a merge la o clasa de pilates nu strica, astfel incat sa facem alegerea potrivita in ceea ce priveste instructorul care va avea grija de corpul nostru.

Desigur, un pic de documentare inainte de a merge la o clasa de pilates nu strica, astfel incat sa facem alegerea potrivita in ceea ce priveste instructorul care va avea grija de corpul nostru.

Modul in care un instructor ofera anumite cueing-uri si este atent la detalii fine legate de postura este cel mai important. Modul in care se executa exercitiile si se adapteaza in functie de client, cu un anumit control si flow, nu pe stil fitness, atunci da, acela este pilates.

Te-a antrenat sportul pentru performanta in afaceri si in viata?

Da, m-a ajutat foarte mult si sunt recunoscatoare pentru disciplina si organizarea pe care o am in ceea ce fac. Poate nu este totul timpul nevoie de asa multa organizare in viata dat fiind ca exista lucruri neprevazute, dar in afaceri ajuta mult.

Cum te simti mai mult in acest moment - sportiva sau femeie de business?

Sportiva clar, fara sa ma gandesc prea mult.

Cum arata o zi din viata ta?

Fiind 100% implicata in dezvoltarea business-ului si avand si ore, aceasta zi nu arata wow.

Pai, trezit la 6-7, ma pregatesc rapid de a pleca la studio, fara vitamine si un pahar de apa pe stomacul gol, nu se pleaca. Apoi ajunsa la studio, mananc ceva de mic dejun si nu in ultimul rand, placerea mea cafeaua, iar la 7-8 incep orele. Pauza mea de masa este undeva la ora 13-14 in functie de program; intre timp, daca anuleaza cineva, prefer sa ies rapid la o cafea, sa iau aer si sa fac o plimbare scurta, apoi programul continua de la 15 pana la 20. Acasa ajung cel mai devreme la 21, unde mai fac ceva treaba si mai rezolv din lucruri, si ma pregatesc de ritualul de somn. Inainte de culcare, ori citesc, ori imi acord timp de stat pe telefon si incerc pe la ora 23 sa dorm.

Dar ce ma bucura, este faptul ca zilele nu seamana intre ele, dat fiind ca am si zile mai putin aglomerate unde, ori ma "plantez" undeva la o cafea, ori iau cafeaua si ma plimb incotro vad cu ochii.

Cum ai descrie stilul tau vestimentar? Rochie sau pantaloni?

Sport, casual, Cat se poate de simplu; e cam egal duelul pantalon sau rochie. Important e sa ma simt bine si relaxata. Cum de altfel petrec foarte mult timp la studio, sunt mereu mai sport imbracata. Am o pasiune pentru colanti si fuste de tenis. Ma simt cel mai bine asa. Normal, cand este de oras, incerc tot pe relaxare, dar cred ca predomina pantalonul, vara-iarna.

Dar rutina zilnica de ingrijire?

Cum sunt foarte pe natural, ma rezum dimineata, desigur, la o crema cu SPF peste care aplic un bb light, putin blush si un ser de hidratare pentru gene si sprancene. Iar seara, ritualul de curatare cu apa micelara, tonic si extra un gel de curatare, urmand mai apoi o crema hidratanta.



Cum arata vacanta ideala?

Fiecare vacanta are frumusetea ei si incerc sa ma bucur de fiecare moment. Fie ca e vara sau iarna, ca merg singura sau in compania cuiva, doar de noi tine daca va fi o vacanta frumoasa, indiferent de ce intampinam.

Daca e sa aleg, vacantele la ski sau undeva in natura, in locuri mai izolate, clar ies castigatoare. Pentru mine este modul in care ma deconectez cel mai mult de la viata cotidiana si oras.

Ce carte ti-a schimbat viziunea despre lume?

MANIFEST de *Roxie Nafousi*.

Ce nu iti lipseste niciodata din geanta?

Cheia studioului si un ruj sau strugurel sigur se gaseste in geanta, 99% din cazuri.

Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?

Naturaletatea si simplitatea femeii sunt cele mai de pret, din punctul meu de vedere.

Iar la un barbat, pe langa simplitatea lui, respectul fata de o femeie, zambetul si energia buna pe care o transmite.

Petreci mult timp in retelele de socializare?

Depinde de zi si ce am de facut. Undeva la o ora in medie pe zi, asta fiind mai mult spre seara. In weekend probabil depasesc 2 ore pe zi.

Cum arata viitorul pentru Jo Platform Studio?

Am avut incredere in acest proiect inca de la inceput si am in continuare. Chiar daca este greu, sunt sigura ca va avea o evolutie productiva.

Daca nu era sportul, ce domeniu profesional ai fi ales?

Echilibrul intre corp, minte si suflet este cel mai important, asa ca fara prea multe scuze si retineri, este momentul sa iti cunosti corpul, sa te descoperi si sa fii prezent.

Grea intrebare. Nu a existat alta optiune pentru mine. Am tinut foarte mult sa urmez acest drum. Am facut muzica cand eram mica, mi-a placut si imi place. Probabil acolo m-as fi indreptat.

Ce te implineste?

Implinirea vine pe parcurs in functie de etapele ei.

Momentan sunt implinita pentru ceea ce am in prezent, pentru libertate si pentru acest business. Urmand desigur implinirea de a-mi forma o familie. Toate la timpul lor.

Unde putem gasi mai multe informatii despre Jo Platform Studio?

Inca nu avem site-ul gata, dar am avut grija ca pe pagina de Instagram sa detaliem totul. Locatie, preturi, antrenori. Iar pentru mai multe informatii, doritorii ma pot contacta pe pagina studioului sau la numarul de telefon expus acolo. Le voi raspunde cu drag!

Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?

"LIFE IS ALL ABOUT BALANCE!" - este motto-ul si mesajul pentru ei.

Echilibrul intre corp, minte si suflet este cel mai important, asa ca fara prea multe scuze si retineri, este momentul sa iti cunosti corpul, sa te descoperi si sa fii prezent.



PERSONALITATI *de TOP cu* DANIELA SALA

DANIEL SANTA

O C A R I E R A D E P E S T E 2 5 D E A N I

DANIEL SANTA este impresar sportiv si antreprenor. Este promotorul unui eveniment iconic in Romania si in Sud-Estul Europei, "Brasov Running Festival" - un maraton cu personalitate de festival -, iar prin competitia aceasta, ajunsa deja la a 3-a editie, isi propune sa aseze Romania pe harta mondiala a atletismului.

Prin editia din 2022, Daniel a transformat Brasov Running Festival in singura competitie din Romania certificata World Athletics Elite. Daniel este, de asemenea, si om de media cu o cariera de peste 25 de ani, fiind om de radio, de presa scrisa, ziarist sportiv, proprietar de radio si de agentie de publicitate. In prezent, detine agentia de marketing si evenimente Comparty, cotidianul Observatorul de Covasna si site-ul de stiri covasnamedia.ro

PENTRU A PUTEA FI FERICIT ESTE ESENTIAL SA AI CEVA DE IUBIT, CEVA DE FACUT SI CEVA SPRE CARE SA NAZUIESTI

La ce varsta ti-ai inceput cariera profesionala si care a fost primul pas in lumea antreprenoriala?

Am lucrat in media de la 15 ani si jumatate, iar in antreprenorat am intrat undeva pe la 22 de ani, atunci cand am preluat un post de radio local din orasul meu natal si am inceput sa organizez evenimente private. Se implinesc 20 de ani de atunci, afacerea s-a extins foarte mult, am avut - ca toata lumea - ani buni si ani mai putini buni, dar, cred eu, cel mai important, am reusit de fiecare data sa construiesc in jurul pasiunilor mele: sportul si muzica.

Cum a fost greu sa te faci remarcat pe piata din Romania?

As spune ca abia acum reusesc sa ma fac remarcat, mai ales pentru ca proiectele mele din sport incep sa capete notorietate. Pana nu demult am preferat sa fiu un antreprenor foarte discret. Acum, insa, BRASOV RUNNING FESTIVAL si activitatea mea de impresariat in atletism au atras un plus de atentie asupra mea. E inca greu, pentru ca atletismul e perceput (gresit, consider eu) drept un sport de nisa, care nu prezinta interes pentru piata din Romania. Inca mai am de furca cu aceasta perceptie, dar, probabil, la fel ca in cazul tenisului sau al natatiei, doar o performanta iesita din comun obtinuta de un sportiv care reprezinta Romania ar putea genera o schimbare.

Cum a fost primit conceptul evenimentului tau de catre publicul larg?

In primul rand, evenimentul are adresabilitate catre mai multe tipuri de public. As incepe cu cel local, din Brasov, in randul caruia am reusit sa generam mult entuziasm si am si gasit parteneri care sa se alature proiectului, atat in mediul privat, cat si in cel institutional. In al doilea rand, avem publicul larg, la nivel national, care inca trebuie sa ne cunoasca. Ne dorim ca anul acesta sa atragem cat mai multi alergatori din toate colturile Romaniei si, de ce nu, numerosi spectatori din toata tara, reusind astfel sa ne crestem relevanta la nivel national. Nu in ultimul rand, avem un public international, in special cel interesat de zona sportului de performanta de la BRF, public pentru care aceasta competitie a fost una dintre cele mai spectaculoase "aparitii" pe piata internationala in 2022.

Esti un antreprenor de succes. Esti implinit in acest moment al carierei?

Dupa parerea mea, esti un antreprenor de succes atunci cand ai reusit sa "asi o mostenire", sa faci ceva ce ramane in istorie; nu cred ca e suficient sa generezi business si sa faci profit. Asa ca, mai e de munca pana cand o sa ma simt cu

adevarat implinit. Asta nu inseamna ca nu sunt mandru de ce am facut pana acum, dar cred ca mai am multe de invatat si multe de demonstrat.

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

Una dintre definitiile fericirii, in care ma regasesc, spune ca pentru a putea fi fericit este esential sa ai ceva de iubit, ceva de facut si ceva spre care sa nazuiesti. Daca e sa ne raportam la asta, sunt foarte fericit. Imi iubesc familia, iubesc ceea ce fac si am un obiectiv mare care ma motiveaza.

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

Am avut multe momente fericite, dar poate ca unul dintre cele mai fericite a fost in 2019, cand am trait, in echipa tatalui meu, satisfactia unui titlu de campion Mondial la maraton, obtinut cu o alergatoare din Kenya, Ruth Chepngetich, la Doha, in Qatar. Sentimentul ca esti primul la nivel mondial intr-un domeniu (chiar daca rolul meu a fost unul minor, comparativ cu al tatalui meu) este absolut fabulos.





Faci echipa impreuna cu tatal tau, Carol Santa, de peste 15 ani. Cum este sa lucrezi impreuna cu tatal tau?

Provocator, pentru ca e unul dintre cei mai exigenti oameni pe care ii cunosc, atunci cand vine vorba de performanta, dar si pentru ca are ceva nobil, boem, in modul sau de a face sport, care iti da mereu senzatiile unui haos total. In realitate, e foarte multa ordine in acest haos, dar asta nu inseamna ca cineva din interior o poate descifra usor. In egala masura, am construit un parteneriat extraordinar, bazat pe dragoste, prietenie, respect si profesionalism, care ne-a deschis un drum fabulos, de care nu putem decat sa ne bucuram. Impreuna.

In 2019 ai devenit primul roman care a obtinut certificarea World Athletics de impresariat in atletism, putand impresaria campioni internationali. Tot atunci, ai pus si bazele propriului concurs de alergare. Ce a insemnat pentru tine aceasta reusita?

Examenul pe care l-am dat la Londra, pentru a obtine certificarea de "ATHLETE REPRESENTATIVE", a fost unul complex si dificil, dar mi-a deschis portile catre o lumea pe care tanjeam s-o cunosc mai de aproape. Tot de atunci am inceput sa pun bazele primului concurs de alergare, pornind de la un proiect pe care l-am avut pus pe hartie inca din 2009. Atunci vizam Bucurestiul, de data asta am gasit o infrastructura fantastica la Brasov.

Din 2021 esti directorul si initiatorul evenimentului Brasov Running Festival. Ce iti propui cu acest festival?

Imi doresc sa transform acest eveniment intr-o sarbatoarea a alergarii si alergatorilor. In egala masura, vreau sa transform TRUNSYLANIA INTERNATIONAL 10K, cursa de alergatori profesionisti de elita din cadrul festivalului, in cel mai rapid concurs de 10km pe sosea din lume. Sper ca, intr-o zi, pe strazile din Brasov sa se alerge un record Mondial. Ar fi o promovare fantastica pentru eveniment, dar si pentru oras.

Cum ti-a venit ideea evenimentului cu personalitate de festival pe care il organizezi in Brasov? De ce Brasov?

Am un istoric in organizarea de evenimente de tip festival. La un moment dat am fost pus, cumva, in postura de a alege intre festivalul de muzica si cel dedicat alergarii, asa ca le-am imbinat. O competitie cu personalitate de festival poate deveni o experienta absolut speciala, atat pentru alergatori, cat si pentru spectator.



VREAU SA TRANSFORM TRUNSYLANIA INTERNATIONAL 10K, CURSA DE ALERGATORI PROFESIONISTI DE ELITA DIN CADRUL FESTIVALULUI, IN CEL MAI RAPID CONCURS DE 10KM PE SOSEA DIN LUME



Esti impresar sportiv si antreprenor in sport. Descrie-ne in cateva cuvinte activitatea ta.

Din postura de "athlete representative", cum e denumirea oficiala, reprezint sportivii in relatia cu organizatorii de concursuri, cu potentiali sponsori, sunt implicat in organizarea pregatirii si participarii lor la competitii. Pana acum, proiectul in care am investit cea mai multa energie a fost cel in care am naturalizat in Romania 3 alergatoare nascute in Kenya, dar care au ales sa-si dezvolte cariera la noi in tara si care vor reprezenta Romania la Jocurile Olimpice, in Campionate Mondiale si in cadrul multor competitii cu ecou.

Esti si antreprenor media (detii Comparty - agentie de marketing si evenimente si cotidianul Observatorul de Covasna si site-ul covasnamedia.ro) si lucrezi in media de la varsta de 16 ani. Poti spune despre presa ca este pasiunea ta principala?

Nu stiu daca as putea sa fac un clasament. Cert e ca imi plac toate lucrurile pe care le fac. De presa m-am indepartat cumva, nu mai scriu, nu ma mai implic in partea editoriala a publicatiilor, ci doar le administrez prin echipa pe care o coordonez.

Care au fost provocarile cu care te-ai confruntat in parcursul profesional?

Provocarile au fost permanente; nu reusesc sa le mai tin randul. Stiu doar ca am trecut prin toate situatiile de lipsa posibile: n-am avut bani, n-am avut oameni suficienti, n-am avut proiecte, dar am avut mereu incredere ca fac bine ceea ce fac si ca lucrurile se vor aseza. Si asta s-a intamplat. In continuare, chiar si azi, sa faci business in Romania, independent, e un gest de curaj.

Au fost momente in care ai vrut sa renunti la meseria pe care o practici?

Cu sportul de performanta e mereu o relatia de dragoste si iubire. Cand "castigi" sau iti ies lucrurile asa cum doresti, il iubesti, iar cand nu se intampla asta, iti vine sa lasi totul. Cu toate acestea, am suficienta rezilienta, dar si intelepciunea necesara, astfel incat sa stiu cand e cazul sa renunt cu adevarat. Dar mai e mult pana atunci.

Ce sfaturi ai pentru persoanele care vor sa paseasca in acest domeniu, al business-ului sportiv?

Sa inteleaga ca daca vor sa se implice in orice alt sport decat fotbal, tot ce urmeaza sa faca, va fi intr-o zona de pionierat, experimentare. Piata din Romania e inca imatura si cruda, se investeste mult prea putin in sport, iar in cultura locala

sportul nu e o prioritate. Cand vom intelege, inasa, potentialul, cred ca multe se vor schimba. Exista deja in Romania cativa oameni remarcabili care muncesc zi de zi pentru schimbarea asta.

Care este secretul reusitei tale?

Nu am un secret, dar ceea ce ma ajuta foarte mult este doza mare de pasiune din tot ce fac, fiindca motorul principal nu e unul financiar. In esenta, sunt un antreprenor visator, imi place sa materializez ideile si sa cred in lucruri pe care altii le gasesc nerealizabile.





Daca nu faceai asta, ce altceva ai fi facut?

As fi avut multe oportunitati sa plec din tara. Si probabil ca asta m-ar fi dus in alte domenii. M-am gandit, inasa, mereu, fara sa judec pe nimeni, ce s-ar intampla daca toti oamenii buni si toti oamenii capabili ar pleca. Asa ca am ales sa raman. Cred ca, la nivel mai mic sau mai mare, toate lucrurile pe care le fac schimba cu ceva in bine societatea.

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

Nu am cum sa vorbesc despre asta la trecut, pentru ca cea mai frumoasa perioada din cariera mea abia urmeaza. Sunt foarte convins de asta. Altfel, au fost multe momente - participarile la campionate mondiale, Titlul Mondial de la Doha din 2019, recordul Mondial la semi-maraton din 2021, intalnirile cu marii sportivi ai planetei -, pe care le pot numi ingrediente ale unei povesti tare frumoase, dar care e la inceput.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Nu stiu daca am vreun regret foarte mare. Regret, uneori, ca visurile mele ma fura din viata mea si imi lasa foarte

CRED CA TALENTUL INCA EXISTA IN ROMANIA; TREBUIE DOAR DESCOPERIT SI DEZVOLTAT, ANTRENAT, SLEFUIT

putin timp sa respir si sa ma odihnesc. Dar sunt constient ca nimic din ce am facut nu s-a intamplat usor, asa ca sunt inca dispus sa muncesc mult. Motto-ul meu e "There Is No Way Around Hard Work". Roger Federer a spus asta, incercand sa dea de inteles ca "nu poti pacali munca" si ca daca ai obiective maret, le poti atinge doar muncind foarte mult.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Am o dinamica fantastica in viata acum. Am mai multe zile neobisnuite decat zilele obisnuite. Pentru mine, inasa, zilele cele mai frumoase sunt acelea care incep in bratele sotiei mele si se sfarsesc in imbratisarea copiilor mei. Fiindca de acolo vin toata energia si toata puterea.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Momentan imi doresc sa desavarsesc proiectele deja incepute, pentru ca nu sunt putine, dar mi-ar placea ca de anul viitor sa gasesc energie pentru a implementa un proiect dedicat copiilor si juniorilor cu potential din atletismul romanesc. Cred ca talentul inca exista in Romania; trebuie doar descoperit si dezvoltat, antrenat, slefuit.





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!



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST

cultura



Ultimele CELE MAI BUNE *aparitii literare ale lunii*
iunie 2023 consemnate de **ROXANA NEGUT**

CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

cu ROXANA NEGUT

APARIȚIILE EDITORIALE ALE LUNII Iunie 2023

Dragi prieteni, bine v-am regăsit în luna iulie. În mijlocul verii toride ne continuăm călătoria pe aleile literare ale lunii precedente descoperind împreună cărți aparute în ultima perioadă, noi apariții editoriale, reeditări de succes, titluri aflate în precomandă, noi universuri și povești minunate, pe scurt, lecturile verii.

Ca de fiecare dată, începem cu secțiunea Science Fiction unde descoperim două titluri ale autorilor români, romane complexe despre omenire și umanitate, despre o lume în haos și inteligență artificială. În zona de fantasy, regăsim o reeditare a unei serii deja celebre, o lume vastă și magnifică dar și o serie de fantasy încărcată cu umor și romantism în care acțiunea are loc pe străzile Bucureștiului anilor 1875. Continuăm cu zona de Thriller și Mystery care își încanta fanii cu subiecte tensionate și mister, secrete, acțiune și suspans în thrillere înfiorătoare ce va vor captiva și va vor ține cu sufletul la gură.

Literatura de dragoste cucerește și de această dată inimile cititorilor prin emoțiile transmise, întâlnim în această secțiune aici o capodoperă a genului clasic, un roman de debut în care povestea de dragoste capătă accente de thriller și secrete de familie dar și povești de iubire scrise cu tandrețe și măiestrie.

Continuăm cu zona de ficțiune, trei titluri captivante în care istoria, prezentul și trecutul se împletesc cu iscusința și cu zona de non-ficțiune, eseurile unui mare scriitor italian și discuții filosofice despre lumea zilelor noastre în subiecte atent alese. Urmează Romane Clasice și Romane premiate, titluri remarcabile, bijuterii literare pe rafturile bibliotecii și secțiunea de Proza Scurtă și Volume de povestiri.

La secțiunea Biografii, Memorii și Jurnale aflăm povestea de viață a lui Dimitrie Cantemir, om de stat și prolific om de literă dar și un jurnal presarat cu multa emoție dar și cu optimism. Literatura Young Adult ne aduce un titlu nominalizat la Goodreads Choice Awards, cel mai bun roman la secțiunea Young Adult dar și o poveste pentru adolescenți despre tumultul acestei vârste. Continuăm cu literatura pentru copii, o incantare literară pentru cei mici în zilele însoțite de vacanță, o utilă enciclopedie prezentată într-un mod atractiv și cărți cu povești

fermecătoare din lumea necuvantătoarelor și basme.

Nu uităm nici de poezie, profunde experiențe lirice și arta a sensibilității, un volum original din poezia contemporană dar și poemele unei scriitoare apreciate la nivel internațional, un manifest despre valențele feminității.

*Cartile sunt carausii
civilizației. Fără cărți,
istoria e mută, literatura
nu are glas, știința
paralizată, iar gândirea și
meditația suspendate.*

BARBARA TUCHMAN



📖 **HIPERSPATIUL MINTII** - DAN RĂDOIU, editura PAVCON

Colectia: Colectia Science-Fiction

Descrierea cartii

Boris Yakuskin, un om care nu mai are nimic de pierdut, este pe cale să scufunde lumea în haos. Și singura modalitate de a-l opri rămâne patrunderea într-un loc misterios unde mintea poate obliga materia să i se supună.

Un tânăr IT-ist din București se trezește atras dintr-o dată într-o serie rapidă de schimbări, care îi dau cu totul viața peste cap. Cu toate acestea, realizează că ceea ce se întâmplă este menit să-i aducă la suprafață o abilitate specială, ascunsă în el vreme de decenii.

Împreună cu un grup format din femei și bărbați cu abilități la fel de speciale ca a lui, descoperă secretul terifiant al unor foști agenți KGB, care se străduiseră să-l țină ascuns și să traga foloase în avantajul Rusiei.

“Ca la nunta mea, a cazut o stea..., se trezi Stefan gandind. Ar fi putut fi acel meteorit ramasitele unui zeu muribund? Era oare Pamantul ultimul loc de odihna al Creatorului insusi? Gandul acesta ii dadea ameteli.”

“Complexitatea romanului, modul în care personajele sunt create, atât de vii și de puternice, miza ascunsă în spatele mizei mai mari, care, la rândul ei, poartă în ea o miza mare cât Omenirea, scriitura alertă și atât de bine încheșată, fac din Hiperspaziul mintii unul dintre cele mai bune romane science-fiction care s-au scris vreodată în România!” Constantin D. Pavel

📖 **ILUZIA** - DIANA ALZNER, editura PAVCON

Colectia: Colectia Science-Fiction - nr. 203

Descrierea cartii

“Sofia tresări. Iar nu fusese atentă. Își auzi numele și privirile se întoarseră spre ea. Sângele îi navali în obraji și aproape ca-i dadura lacrimile. Nu credea că se bucura de atata simpatie.

- Sofia Miron a spus, în prima zi când a revenit printre noi, că am putea cunoaște mai ușor realitatea citind un text decât contemplând lumea. Asta m-a pus pe gânduri serios. Mi-am recitat notițele dintr-un vechi caiet de lectură, pentru că îmi aminteam că notasem acolo ceva oarecum asemănător. Nu mai caut acum citatul exact, notițele mele s-au amestecat de la atatea intreruperi, dar e vorba despre faptul că lumea nu există în absența unei conștiințe care să o observe.

- Conștiința creează lumea. Lumea e doar o proiecție, zise cineva din sala.

- Ceea ce spuneti ar putea avea legătura cu experimentul unui medic savant, Luc Montagnier. El și echipa sa au plasat un fragment de ADN într-o eprubetă, iar o alta eprubetă a fost umplută cu apă pură. Cele două recipiente au fost apoi plasate în interiorul unei bobine de cupru și întreaga instalație a fost izolată față de câmpul electromagnetic terestru. După un timp, conținutul eprubetelor a fost testat și s-a găsit ADN în ambele. Concluzia savantului a fost că ADN-ul emite propriile unde electromagnetice care imprimă structura ADN pe alte molecule. Experimentul este semnificativ dacă ne amintim de Vladimir Poponin, specialist în domeniul biologiei cuantice, care a observat efectul ADN-ului asupra fotonilor. În vid, fotonii ocupă locuri în mod haotic, dar, dacă se introduce în acel spațiu o mostră de ADN uman, fotonii se adună în structuri ordonate. Ce înseamnă asta? Ca ADN-ul uman este capabil să influențeze la nivel cuantic lumea din jur. Sau, cum spunea cineva adineaori, să creeze lumea exterioară.”

Un nou roman uluitor de la castigatoarea Premiului RomCon, Diana Alzner!

FANTASY



UCENICUL ASASINULUI (Trilogia FARSEER, partea I) - ROBIN HOBB, editura NEMIRA

Colectia Armada

Prima parte din trilogia FARSEER

Un roman finalist al premiilor LOCUS & BRITISH FANTASY, scris de catre castigatoarea WORLD FANTASY AWARD pentru intreaga cariera.

Descrierea cartii

In cele Sase Ducate sta sa izbucneasca un razboi civil, cand iese la iveala un secret: mostenitorul coroanei are un fiu ilegitim, Fitz. Crescut pe ascuns in grajdurile din castelul printului Verity, acesta descopera ca are puteri magice si ca poate comunica telepatic.

Atunci cand Fitz este adoptat de familia regala, el trebuie sa invete cum sa-si cizeleze manierele, dar si cum sa asasineze oameni la porunca regelui sau. Viata ii e pusa in pericol, dar trebuie sa supravietuiasca, mai ales ca s-ar putea sa-i revina lui misiunea de a salva regatul.

"Cu siguranta, Robin Hobb a stabilit standardul pentru romanul fantasy contemporan." Orson Scott Card

"Pe piata romanelor fantasy, atat de aglomerata astazi, cartile lui Robin Hobb sunt ca niste diamante intr-o mare de zirconiu."

George R.R. Martin

"Imi place totul la Robin Hobb. Stilul rafinat, forta imaginatiei, cu care reuseste sa mute granitele realitatii, migala cu care construiește personaje atat de convingatoare, incat uiti cu totul ca te-ai mutat intr-o lume fantastica. Daca literatura fantasy moderna ar fi o casa, trilogia FARSEER ar face parte din structura ei de rezistenta." Marian Coman, redactor-sef Armada

ARHIVELE UNOR VANATORI DE DEMONI IN MICUL PARIS - CAZUL INIMII FURATE vol. 1 "Rade glont de minte sparta" volumul 2 - M.K.LYNN, editura PETALE SCRISE

Descrierea cartii

Seria contine romanele "Cazul inimii furate" si "Rade glont de minte sparta" de M.K.Lynn.

Descrierea volumului 1. Cazul inimii furate" de M.K.Lynn

Bine ati venit la Cabinetul de Investigatii Supranaturale al Micului Paris, unde demonii sunt capturati si exorcizati, iar oamenii - disecati si analizati!

Pe coridoarele ilustrei noastre institutii veti putea intalni numai cetateni de exceptie, adevarati profesionisti angajati sa mentina siguranta pe strazile capitalei:

Leopold Vernescu, asistentul Sefei si singurul nostru chimist

(exmatriculat in ultimul an de la Universitate) se afla in cautarea unui nou sens al vietii. Munca in Cabinet e grea, periculoasa si platita mediocru, asa ca bietul tanar nu are de ales decat sa se dedice noului caz: cadavrul ars cu urme dezgustatoare de acid demonic, care face gasirea unui leac urgenta si imperativa! Ce pacat ca sentimentele lui pentru propria directoreasa devin din ce in ce mai greu de ascuns ...

Lisette Grant-Anghelescu, respectabila noastra Sefa, nu are nici ea mai putine griji: pe de o parte este iritata de regulile inaltei societati in care a crescut, pe de alta - de amenintarile Ministrului de Interne ce nu intelege nimic din meseria ei, iar in plus - de gasirea vinovatului care a cutezat sa foloseasca fortele supranaturale pentru a omori! Dar, cu neasemuitul ei asistent, victoria e doar la o aruncare de baston! Asta daca reuseste sa-i crape odata carapacea de calm si respect pe care o poarta in continuu ...

Ah, eu? Nu-nu, eu nu sunt decat o slujnica aici! Doriti sa va servesc cu prajituri de la Cafeneaua Capsa? Dar sa stiti ca, dintr-un oarecare motiv, nu mai sunt deloc dulci ...

DESCRIEREA VOLUMULUI 2 - RADE GLONT DE MINTE SPARTA - M.K.LYNN

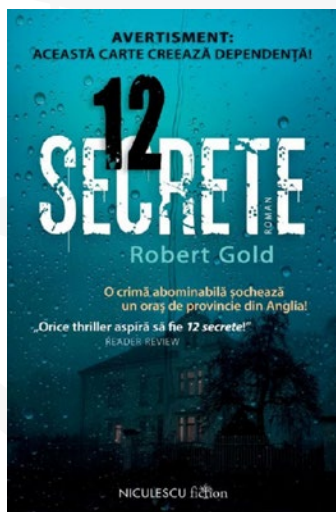
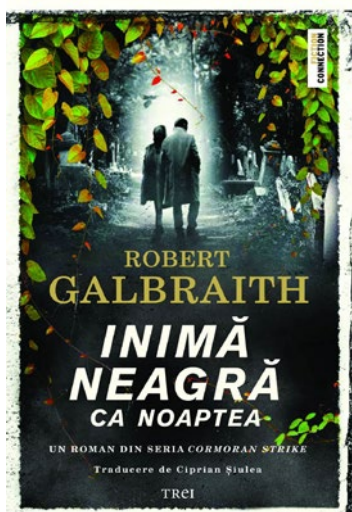
Bine ati venit la Cabinetul de Investigatii Supranaturale al Micului Paris, unde demonii sunt capturati si exorcizati, iar oamenii - disecati si analizati!

Pe cine cautati? Cu ce scop ati venit la noi? ... Ah, nu sunteti ziarist, imi cer scuze! De ceva timp ne tot sacaie domnia de la Urletul Bucurestilor cu intrebarile lor ...

Leopold Vernescu, asistentul Sefei si singurul nostru chimist (exmatriculat in ultimul an de la Universitate), este in cautarea unui profesor de tras cu arma. Munca in Cabinet e grea, periculoasa si platita mediocru, asa ca tanarul e nevoit sa devina secundant la duelul unui prieten. Asta daca reuseste sa iasa din Cabinet, caci multimea de ziaristi ce pandeste la poarta devine din ce in ce mai numeroasa ...

Lisette Grant-Anghelescu, respectabila noastra Sefa, nu are nici ea mai putine griji: eroismul cu care Cabinetul a salvat orasul zilele trecute atrage atentia presei. Blestemata publicatie Urletul Bucurestilor raspandeste barfe despre Sefa si colegii dumneaei, de la statutul ei de vaduva la gogomanii inimaginabile, cum ar fi relatia amoroasa dintre ea si asistent! Oare chiar e vorba de curiozitatea ziaristilor, sau e ceva mult mai sinistru la mijloc?

Va spun eu - treaba asta nu miroase a bine! Sa nu spuneti nimanui, dar am observat ca Sefa si domnul Vernescu ascund mai multe decat lasa la vedere! ... Cine sunt eu? ... Calistrat, ofiter de paza al Cabinetului, la datorie!



📖 **INIMA NEAGRĂ CA NOAPTEA** - ROBERT GALBRAITH, editura TREI

Descrierea cartii

Un roman din seria Cormoran Strike.

Când Edie Ledwell, nepieptanată și agitată, vrea să stea de vorba cu ea, Robin Ellacot nu știe ce să creadă. Co-creatoarea desenului animat de succes *Inimă neagră ca noaptea*, Edie e hartuită online de un personaj misterios cu pseudonimul Anomie și ea vrea cu orice preț să-și afle identitatea.

Robin hotărăște ca agenția nu o poate ajuta și își scoate din cap povestea.

Dar după câteva zile află că Edie a fost atacată și ucisă în cimitirul Highgate, locul unde se petrece acțiunea desenului animat. Robin și partenerul ei Cormoran Strike sunt atrași în cursa pentru descoperirea adevăratei identități a lui Anomie, într-o rețea încurcată de pseudonime online, interese de afaceri și conflicte de familie. Iar ancheta le pune la încercare capacitatea de deducție și îi amenință în moduri noi și înspăimântătoare ...

Un mystery captivant și diabolic de inteligent, *Inimă neagră ca noaptea* este un adevărat tur de forță.

"Opera unui maestru al povestirii." Daily Telegraph

"Un thriller minunat cizelat, construit superb." Daily Mail

"Scandalos de captivant." Financial Times

"Unul dintre cele mai fermecătoare duouri ale genului crime."
Guardian

"O carte pe care n-o poți lăsa din mână, te ține trează toată noaptea." Observer

Robert Galbraith este pseudonimul lui J.K. Rowling, autoarea bestsellerurilor din seria Harry Potter și a romanelor *The Ickabog*, *The Christmas Pig* și *Moarte subită*.

Romanele din seria Cormoran Strike au ajuns în topurile de vânzări britanice și internaționale și au fost adaptate pentru televiziune de compania de producție Bronte Film and Television.

📖 **12 SECRETE** - ROBERT GOLD, editura NICULESCU FICTION

Descrierea cartii

Veti suspecta toate personajele.

DAR NICIODATA NU VETI GHICI sfarsitul.

Viata lui Ben Harper s-a schimbat pentru totdeauna în ziua în care fratele sau mai mare, Nick, a fost ucis. A fost o crimă care a socat liniștitul oraș Haddley și a trimis familia lui Ben în lumina reflectoarelor.

După douăzeci de ani, Ben, care este unul dintre cei mai buni jurnaliști de investigație din Anglia, s-a întors în Haddley. Dar o altă crimă la fel de brutală face lumina asupra morții fratelui său și aruncă suspiciuni asupra celor apropiați lui.

Ben este pe cale să descopere că în acest oraș nimeni nu este așa cum pare. Toată lumea are ceva de ascuns. Și cineva va face orice pentru ca adevărul să nu iasă la iveală! €

ROMANE DE DRAGOSTE



📖 **MARELE MEAULNES** - ALAIN-FOURNIER, editura CORINT

Descrierea cartii

Alain-Fournier a fost autorul unui singur roman, opera considerată astăzi, la mai bine de un veac de la publicare, una dintre capodoperele incontestabile ale literaturii europene. Marele Meaulnes, bijuterie literară desăvârșită și stranie totodată, surprinde nostalgia și neverosimilul cumpenei dintre adolescența și maturitate. Acest roman - parte autobiografic, parte de dragoste, parte de aventuri - reprezintă o împletire captivantă de realism și fantastic-simbolic, ce nu încetează să încante generații de cititori prin forța scriiturii. Tânărul narator Francois Seurel, grandiosul sau prieten Augustin Meaulnes, iubita lui evanescentă Yvonne de Galais, fratele acesteia Frantz de Galais, logodnica pierdută a lui - modestă, însă misterioasă Valentine Blondeau; toate aceste personaje - animate de căutarea iubirii perfecte, dar copleșite de greutatea imposibil de purtat a perfecțiunii - se înlanțuie într-o sarabandă tuzantă și memorabilă.

Alain-Fournier își încheie promitoarea carieră la doar douăzeci și șapte de ani, ucis în una dintre primele lupte ale Marelui Război.

Titlul figurează în topul celor mai bune 100 de cărți ale secolului (Les cent livres du siècle) întocmit de Le Monde. Există câteva adaptări cinematografice și pentru radio, cea mai cunoscută fiind lungmetrajul francez Le Grand Meaulnes, din 2006, în care joacă și Clemence Poesy.

Traducere din limba franceză de Andreea Vlădecu.

📖 **TINUTUL MLĂȘTINILOR** - VIRGINIA HARTMAN, editura LITERA

Descrierea cartii

Loni Murrow este artistă specializată în desenarea pasărilor la Institutul Smithsonian și-și iubeste meseria. Când însă fratele ei mai mic o cheamă acasă, deoarece incapatanata lor mamă a suferit un accident și trece printr-o recuperare dificilă, viața sa perfect organizată din Washington, D.C. este azvarlită în haos, iar tanara femeie se regăsește exact în postura în care nu vrea să se afle.

Pe când trece în revista lucrurile din casa părintească, Loni descoperă fragmente dintr-o viață pe care ar prefera să-o uite: o copilărie marcată de moartea prin înec a tatălui, Boyd, și de permanenta iritare a mamei. Găsirea unui bilet enigmatic scris de o persoană necunoscută o determină să înceapă un proces periculos de căutare a adevărului, în timp ce se străduiește să refacă legătura cu mama suferindă și să se împacă cu fratele ei

și soția acestuia, care par să-o blocheze la fiecare pas. Și de parcă toate acestea n-ar fi de ajuns, în Florida cunoaște un bărbat al cărui farmec simplu amenință să-i zdruncine din temelii existența.

Situată în peisajul luxuriant al mlăștinilor din Florida, cartea Virginiei Hartman examinează crime vechi de decenii, amintiri scoase cu greu la suprafață și întinderea fără margini a dragostei părintești.

"*In parte roman de dragoste, în parte thriller, Ținutul mlăștinilor își derulează intrigă cu multă eleganță. Virginia Hartman are în comun cu naratoarea un ochi atent și o tusa precisă, precum și o înțelegere deplină a modului în care lumea naturală ne oferă alinare și susținere.*" Alice McDermott

"*Cu ținutul mlăștinilor ca decor de atmosferă, debutul Virginiei Hartman duce cu gândul la bestsellerul Deliei Owens, Acolo unde cântă răcii... Ritmul alert și capitolele scurte asigură o lectură extrem de plăcută.*" Booklist

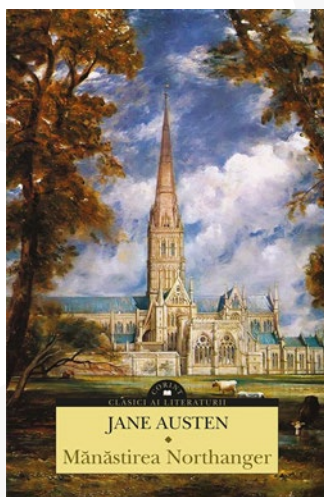
"*Cufundat în ritmurile luxuriante și umbrele sinistre ale mlăștinilor din Florida, romanul Virginiei Hartman este în același timp un mister captivant, o dramă de familie zguduitoare, o poveste de dragoste și un omagiu la adresa lumii naturale. Loni Murrow este un personaj care-mi va rămâne în suflet multă vreme. Un debut extraordinar.*" Lara Prescott

📖 **TREI POVEȘTI DE DRAGOSTE** - MATEI VIȘNIEC, editura HUMANITAS

Descrierea cartii

"*În această lume care se scufundă din ce în ce mai mult în violență, în această lume care se învârtă din ce în ce mai repede fără să știe unde se află orizontul salvator; tandrețea este aproape o formă de rezistență culturală. Tandrețea și corolarele ei - dragostea, visele și poezia - sunt ferestre ale fericirii la îndemână noastră. Trebuie doar să ne oprim puțin, să ne distanțăm o secundă, să coborâm o clipă din caruselul nebun al vieții de zi cu zi și să respirăm... Să respirăm aerul binefacător al dorinței și al imaginației. Tandrețea ne poate învăța multe despre noi înșine și despre cum ne lasăm uneori prea ușor înghițiți de nebunia lumii.*" Matei Vișniec

Matei Vișniec crede în rezistența culturală, în forța cuvântului, în capacitatea literaturii de a capta mai bine decât orice altă disciplină contradicțiile ființei umane și ale lumii în care trăim. Între două țări, între două culturi, între limba română și cea franceză, între Bucovina sa natală și Festivalul de teatru de la Avignon, Matei Vișniec circula, practica jurnalismul cultural, trece de la un gen literar la altul, caută și experimentează cuvântul sub semnul unui ideal care ține de umanism, de frumos și de spiritul critic.



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

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".

Gabriel Garcia Marquez s-a nascut in 1928, la Aracataca, in Columbia, si a decedat in 2014, la Ciudad de Mexico. Ziarist si scriitor, a fost, inca din tinerete, un adept al miscarilor de stanga, urmarind cu atentie insurectia cubaneza a lui Fidel Castro. Operele sale reflecta o recreare mitica a lumii reale, in care se produce o perpetua imbinare intre elementele realiste si cele imaginare, rod al unor circumstante fantastice, totul ilustrand plener cunoscutul curent literar denumit "realismul magic". Apreciat pe plan mondial, prestigiul sau literar i-a fost confirmat prin acordarea, in anul 1982, a Premiului Nobel pentru Literatura.

📖 **MANASTIREA NORTHANGER** - *JANE AUSTEN*, editura CORINT

Descrierea cartii

Jane Austen aduce in literatura universala, prin opera sa restransa ca dimensiuni, insa bogata prin perfectiunea scriiturii, nota de modernitate care avea sa marcheze pentru totdeauna evolutia romanului si preferintele publicului cititor: protagonistii sai nu mai sunt eroi remarcabili, ci oameni obisnuiti, redati in secvente de viata mundana. Imbinand acest realism neasteptat cu umorul si inteligenta bine-cunoscute care irump din toate scrierile autoarei, romanele sale li se adreseaza lectorilor de astazi in aceeași masura in care le vorbeau celor de acum mai bine de doua secole.

Manastirea Northanger, primul roman incheiat al autoarei - la varsta de doar optsprezece ani -, o prezinta pe cea dintai eroina din galeria tinerelor austeniene care, in urma intamplarilor prin care trec, ajung sa se inteleaga pe sine si sa se maturizeze. Actiunea romanului incepe la Bath, oras legat pentru totdeauna si de povestea de viata a scriitoarei. Catherine Morland, surprinzatoarea protagonista a Manastirii Northanger, fiica abia iesita din copilarie a unui preot, este atat de pasionata de romanele gotice, incat, pentru ea, lumea reala ajunge sa se intreprunda cu aceea a imaginatiei. Insa relatiile pe care le leaga atat la Bath, unde este adusa de catre protectorii ei, sotii Allen, pentru a se bucura de cateva saptamani de baluri, spectacole de teatru si alte activitati sociale, cat si la Northanger ii vor schimba perspectiva naiva pe care o are asupra vietii intr-una mai inteleapta. Vicleana Isabella Thorpe si fratele ei - John, Henry Tilney, preot si el, si sora lui, Eleanor, dar si tatal acestora, tiranicul general Tilney, contribuie cu totii la transformarea lui Catherine dintr-o copila visatoare si simpla intr-o tanara femeie capabila de prietenie adevarata, indragostita, onesta si cu valori morale puternice.

ROMANE PREMIATE



📖 **CASA TACERII** - *ORHAN PAMUK*, editura POLIROM

Descrierea cartii

*Premiul pentru "Cea mai buna traducere", acordat in cadrul Galei Industriei de Carte din Romania, editia 2015

Premiul Nobel pentru Literatura 2006

Casa tacerii, al doilea roman al lui Orhan Pamuk, este plasat in Turcia anilor 1970, o perioada de tulburari politice. Desi e vara si casa ei se afla la un pas de plaja, Fatma nu reuseste sa se incalzeasca sub plapuma ei inflorata. Ajunsa la varsta de nouazeci de ani, sufera intruna de frig si nu mai poate dormi, asa ca isi petrece zilele si noptile amintindu-si franturi din viata ei plina de tristete, venin si razbunare. Ca in fiecare an, cei trei nepoti vin s-o viziteze, iar povestile lor, si ele triste si pline de venin, se intretes cu a ei, pe masura ce pacatele lor ii aduc aminte de pacatele tineretii. Romanul, in care scriitura lui Pamuk, deja matura si rafinata, isi contureaza temele ce ii vor deveni definitorii - pendularea intre istoria Turciei si destinele individuale, iubirea ca amestec paradoxal de obsesie si luciditate, ruptura intre generatii si fantasmele apropierea de Occident -, a fost distins in Turcia cu premiul Madarali, iar traducerile in franceza si engleza au obtinut Prix de la Decouverte Europeenne (1991) si o nominalizare la Man Asian Literary Prize (2012).

📖 **NOAPTEA PLEC, NOAPTEA MA-NTORC** - *FLORIN LAZARESCU*, editura POLIROM

Premiul Observator Lyceum, editia 2022; Premiul National pentru Proza al Ziarului de Iasi, editia 2022; Roman nominalizat la Premiile Observator cultural, editia 2022, categoria Proza

Descrierea cartii

"Un roman superb, greu de egalat ca asceza stilistica, cu o voce matura, detasata, absolut unica. Asemeni unui fotograf nostalgic, naratorul restaureaza negativul unei vietii marunte, dramatice si emotionante prin simplitatea ei. Intr-o dimineata, Pavel hraneste gainile si se urca in tren ... O singura zi si doua sute de pagini in care personajele par sa vorbeasca despre nimicuri, scot bani de la bancomat, se cearta, fumeaza, se impaca sunt suficiente pentru a face radiografia completa a unei generatii si a unei tari." Tatiana Tibuleac

📖 **CELE SAPTE LUNI ALE LUI MAALI ALMEIDA** - *SHEHAN*

KARUNATILAKA, editura BOOKZONE
PREMIUL BOOKER PRIZE 2022

Descrierea cartii

Maali Almeida e mort. Are sapte nopti sa afle de ce.

Descopera o satira mistuitoare, plasata in haosul razboiului civil din Sri Lanka, care a impresionat juriul Booker Prize prin "scopul sau ambitios si indrazneala plina de umor a tehnicilor narrative"!

Un thriller contra cronometru in cautarea criminalului, *Cele sapte luni ale lui Maali Almeida* este un roman cu fantome, mult umor si o umanitate profunda, care nu trebuie sa lipseasca din biblioteca unui cititor pasionat.

O poveste cu fantome care ofera mortilor dreptul la un punct de vedere

Colombo, 1990. Maali Almeida, fotograf de razboi, cartofor si aventurier, se trezeste mort in ceea ce pare a fi un birou de vize in ceruri. Trupul sau dezmembrat se scufunda in lacul Beira si nu are idee cine l-a ucis. Intr-o tara in care socotelile sunt facute de escadroane ale mortii, sinucigasi cu bomba si batausi de profesie, lista suspectilor este deprimant de lunga, drept dovada numeroasele fantome din jurul lui.

Dar chiar si in viata de apoi, timpul se scurge pentru Maali. Are sapte luni, adica sapte faze ale lunii, sapte nopti, pentru a-i contacta pe cei mai iubiti oameni din viata lui si pentru a-i conduce catre fotografiile care vor zgudui Sri Lanka.

"Este un thriller metafizic, o comedie neagra despre viata de apoi care dizolva nu doar granitele dintre genuri, ci si dintre viata si moarte, dintre corp si spirit, dintre est si vest. Este o joaca filozofica cu totul serioasa, care il duce pe cititor in inima intunecata a lumii - ororile sangeroase ale razboiului civil din Sri Lanka. Odata ajuns acolo, cititorul descopera si tandrete, frumusetea, dragostea, loialitatea si urmarirea unui ideal care justifica fiecare viata umana." Neil MacGregor, presedintele juriului Booker Prize

"Romanul lui Karunatilaka se desprinde de modelele conventionale de naratiune pentru a dezvalui umanitate intr-o situatie stranie, complexa, tragica. Dincolo de teme profunde, politice, istorice, religioase si mitologice, opera dezvaluie particularitati absurde ale vietii de zi cu zi din Sri Lanka." New York Times

"Comica, macabra, furioasa si ravasitor de vie ... [vocea lui Maali] are tais, inteligenta si stralucire. Si totusi, comedia plina de furie din romanul domnului Karunatilaka nu frizeaza niciodata disperarea."

Economist



BOABE DE POVESTE - ANTOLOGIA CAFELEI - (antolog. DAN POPESCU) - editura PAVCON

Colectia: Colectia Science-Fiction - nr. 209

Descrierea cartii

Antologia fantastica a cafelei, o initiativa a pasionatului inginer Dan Popescu si a graficianului Viorel Pirligras, reuseste sa aduca cititorilor o savuroasa imbinare intre literatura buna si cafeaua preferata. O experienta pe care n-o veti uita niciodata!

"Am invatat, cu multi ani in urma, sa deschid cartea. Cartea cu povesti. Si sa cantaresc ce as putea gasi in ea inainte sa purced la explorarea ei. In tinerețe, insotit de curiozitate (cea care m-a ademenit sa citesc, la biblioteca municipala, tot rasfuit cu cartile scriitorilor italieni); acum, natural, insotit de o cana cu cafea.

Parafrazandu-l pe Hegel, celui ce priveste lumea prin ochii povestilor, lumea, la randul ei, ii dezvaluie fata ei de poveste, frumoasa, magica, de prea multe ori tragica. Relatia este reciproca.

Qahva, licoarea cu origine, probabil, in tinutul etiopian Kaffa, cu multe secole in urma, s-a prefacut in quahve la turci, a devenit cafe la italieni si prin filiera renascentista, a ajuns cafe pe aproape toate meridianele globului, insotind umanitatea in evolutia ei spre stele.

Le multumesc tuturor autorilor care au contribuit la realizarea acestei fascinante Antologii a Cafelei si iti urez tie, cititorule, lectura placuta si succes in aflarea lumilor de dincolo de cuvinte." Dan Popescu - "Piscu"

CUPRINS:

CEZARINA ANGHILAC - La cazanul lui Romica | ROXANA BRINCEANU - Negocierea pentru Kavli | ANAMARIA BORLAN - Drumul cafelei | VALENTIN BRASOVEANU - Safta | EUGEN CADARU - De dimineata pana seara | AUREL CARASEL - O cafea americana | MIRCEA CARBUNARU - La ibric | MIRCEA STEFAN CARBUNARU - Vizitatorii | CRISTIAN CARSTOIU - Amazoanele | GEORGE CORNILA - Marginea | LADISLAU DARADICI - Despre vara in care am invatat sa fac dragoste si sa beau cafea | CATALINA FOMETICI - Tainele Palatului de Aur | ANDREI GACEFF - Taurul se ineaca | FLORIN GIURCA - Tehnologie kangen | SIMONE GYORFI-DEAK - Doua cesti de cafea | GYORGY GYORFI-DEAK - In tot locul, Mokka Loca | ALEXANDRU LAMBA - Sa nu crezi in carti sau cafea | TEODORA MATEI - ADN | DAN PERSA - Dragoste si Cafea | OVIDIU PETCU - Ultima carte | VIOREL PIRLIGRAS - Yes, Ness! | DAN POPESCU - Kilometrul 1 | GABRIEL LEONARD SARBU - Kahven | SERGIU SOMESAN - Un pic de cafea | DANIEL TIMARIU - Dintr-un loc in altul | POMPILIAN TOFILESCU - Kaldi nebunul | MIHAIL TOMA - Asta seara dansam in familie | ALLEX TRUSCA - Vremuri mai bune.

Antologia Boabe de poveste este parte a Proiectului PAVCON "Reincartuirea", de ajutorare a copiilor defavorizati cu carti si reviste, pentru a intensifica obiceiul lecturii printre acestia. Toti autorii au ales sa isi doneze drepturile de autor din vanzarea antologiilor si, impreuna cu profitul donat de editura, sa investeasca aceste sume in tiparirea de carti de povesti pentru copii. Volumele sunt oferite gratuit micutilor cititori mai putin avantajati de viata.

OAMENII TARULUI NOSTRU. POVESTIRI - LUDMILA ULITKAIA, editura HUMANITAS

Descrierea cartii

Oamenii tarului nostru reuneste tablouri si personaje cat se poate de diverse - fiice de scriitoare impovarate de descendentia lor, frumoase apasate de propria frumusetate, un reglor la o fabrica de ceasuri atras de scrierile lui Rudolf Steiner, o moldoveanca indragostita de viata, un olandez antipatic, o pisica recalcitranta, apartamente la comun in care locatarii sunt nevoiti sa-si duca zilele intr-o resemnare mocnind a furie, un tren cu lume pestrita, avioane militare strabatand nelinistitor cerul in august 1968 ...

Crampeie de viata ce par a se combina infinit in imagini perfect coerente, ca bucatelele de sticla colorata dintr-un caleidoscop, pentru a reda povestea omului obisnuit, cu visuri marunte sau mari aspiratii, cu duosii, rautati, iubiri, invidii, bucurii, suferinta, dezamagiri si moarte.

"Gama impresionanta de experiente, idei si emotii capata in opera Ludmilei Ulitkaia o forma literara impecabila, fara a perturba naturalitatea limbajului si spontaneitatea unei curgeri fluente a discursului. Cartile sale pun in discutie chestiuni incomode, care ii privesc deopotriva pe invingatori si pe invinsi, eroi si tradatori, criminali si victime. Cu un continut moral si spiritual ridicat - ale carui surse se gasesc in iudaism si crestinism -, opera ei exploreaza relatiile ambigue si complexe dintre bine si rau." Motivatiei juriului Premiului Formentor, 2022

"Departate de nihilismul autorilor postmoderni, Ludmila Ulitkaia se revendica de la mostenirea umanista a clasicilor rusi, precum Tolstoi, Cehov si Nabokov. Panorama infatisata de Ulitkaia este foarte departate de mitul sovietic al unei vieti usoare si stralucitoare.

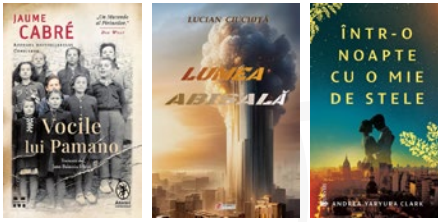
Facand tandari «optimismul istoric» de parada, ea denunta nedreptatile si discriminările din societatea rusa de ieri si de azi."

Karine Alaverdian

"Principala trasatura a scrisului Ludmilei Ulitkaia consta in faptul ca reintroduce umanitatea si compasiunea in cartile ei." Helene

Melat

FICTIUNE



VOCILE DIN PAMANO - JAUME CABRE, editura PANDORA M

Descrierea cartii

Falangistul Oriol Fontelles este personajul-umbra ce strabate monumentalul roman al lui Jaume Cabre: din 1944, anul mortii lui, pana la disparitia lui Franco, el da numele unei strazi din Torena, sat din Pirineii catalani. Considerat erou al luptei impotriva partizanilor "rosii", este urat de urmasii victimelor Falangei.

Aproape sase decenii mai tarziu: invatatoarea Tina Bros descopera, intamplator, in vechea scoala abandonata ce urmeaza a fi daramata, patru caiete scolare, o lunga epistola scrisa de Oriol Fontelles presupusei sale fiice, in care ii marturiseste ca a fost luptator in randurile partizanilor antifranchisti.

Inceput de mileniu trei: acelasi Oriol Fontelles, martir al Bisericii, presupus a fi fost asasinat de comunisti, este beatificat de Vatican. Un roman despre caracterul difuz al adevarului istoric, despre dragoste si ura, politica si curajul care se naste chiar din lasitate.

"Un Macondo al Pirineilor." Die Welt

"Jaume Cabre merita sa fie recunoscut drept ceea ce este, adica unul dintre cei mai mari scriitori ai literaturii lumii." Que Leer

"Cu forta narativa, ironie, durere si pasiune, pagina dupa pagina, jucandu-se cu planurile temporale si punctele de vedere, Cabre ne obliga sa intram in labirintul destinelor personajelor sale..." L'Unita

"Un roman care se cere nu doar citit, ci recitit, asa cum se intampla cu marile carti." Il Manifesto

LUMEA ABISALA - LUCIAN CIUCHITA, editura LITERPRESS

Descrierea cartii

Romanul Lumea abisala este un semnal de alarma al riscului major al alienarii omului modern care traieste intr-o lume falsa. Prezentat intr-o maniera artistica este o copie fidela a ceea ce se intampla cu adevarat in realitate.

"Intr-o dimineata calma, din luna lui Ciresar, la aproape un an de la intemnitarea Scriitorului, pe "Paradis", nava inchisoare, se anunta o inspectie din partea Ministerului Justitiei - una dintre putinele institutii care, miraculos, scapasera inregimentarii in ticalosul Sistem - pentru a constata conditiile de detentie si pentru intocmirea unui raport detaliat catre autoritati. Directorul inchisorii, Michael Green Jr., un individ inalt, brunet si atletic, cu multi muschi si doar o bruma de minte, fost membru SEAL, se plimba agitat printre gardienii inchisorii, urland ca un leu furios ca o hiena mai tupeista ii furase prada.

- Sa fie curat peste tot, ascundeti tot, nimic sa nu mai fi e la vedere ... si cand spun tot ... intelegeti la ce ma refer! Daca vreunul dintre voi vorbeste ce nu trebuie, nu mai pleaca viu de aici. Aveti grija la detinuti, indoctrinati-i ca "ocul de sah" de la venire a fost un simplu joc

de amuzament si asa trebuie sa sustina in fata comisiei de la Ministerul Justitiei. Ati inteles? Purtati-va politicos cu detinutii, ca si cum am fi o mare familie aici.

- Am inteles, domnule director!, raspunse unul dintre gardieni.

- Am aflat ca din comisie face parte si o femeie. Mare grija cu ea! Femeile, in general, pot fi foarte perfide si periculoase.

Sunt imprevizibile si nu stii niciodata la ce sa te astepti din partea lor. Comisia, formata din 3 membri, ajunge maine, in jurul orei 9 dimineata, si am inteles ca va sta pana seara pe capul nostru." Fragment ,, Lumea Abisala,,

INTR-O NOAPTE CU O MIE DE STELE - ANDREA YARYURA CLARK, editura UNIVERS

Descrierea cartii

Andrea Yaryura Clark reuseste sa intreteasa o poveste complexa de dragoste si rezistenta in fata traumei, in care un cuplu tanar trebuie sa faca fata urmarilor "Razboiului murdar" din Argentina, iar o fiica sa afle adevarul despre originile ei.

Argentina, 1973. Santiago si Valentina par sa formeze perechea perfecta, in ciuda originilor sociale diferite sau a tumultului politic al vremii. Insa in scurt timp, in toiul "Razboiului Murdar", lucrurile iau o intorsatura neasteptata: prieteni de-ai lor incep sa dispara si, mai mult, Valentina devine si ea una dintre tinte.

New York, 1998. Paloma este o tanara in cautarea propriei directii in viata. Cand, la o cina importanta, isi face aparitia o veche si misterioasa cunoscuta de-a parintilor ei, Paloma vrea sa afle mai multe despre faptele de bravura din tinerete ale tatalui ei, Santiago Larrea.

Ajunsu in Argentina, Paloma il intalneste pe Franco, membru al unei grupari dornice sa descopere ce s-a intamplat cu rudele lor disparute, asasinate sau decedate in perioada "Razboiului Murdar". Alaturi de el, Paloma descopera, pas cu pas, detalii emotionante si dure ale unui trecut pe care multi au incercat sa-l ascunda, dar si caile previzibile ale iubirii.

"Aceasta carte aduce o lumina asupra unei perioade intunecate din istoria Argentinei, asupra efectelor celei mai crunte dictaturi din istoria tarii si a consecintelor ei, pentru cei ramasi in urma si pentru supravietuitori." Greer Hendricks, coautoare a cartii The Wife

Between Us, bestseller New York Times

"Tulburator si plin de speranta in acelasi timp, romanul Intr-o noapte cu o mie de stele exploreaza forta si rezistenta iubirii si a legaturilor de familie in fata haosului si a tragediei. Este un debut profund emotionant, oportun si important." Cristina Alger, autoarea bestsellerului New York Times Girls Like Us

"Un debut ingenios menit sa ne reaminteasca de faptul ca trecutul unei tari nu poate fi niciodata lasat in urma." Kirkus Review



PROVOCAREA LABIRINTULUI. ESEURI - ITALO CALVINO, editura HUMANITAS

"Antologia de fata ordoneaza cronologic perspectivele mereu schimbatoare asupra lumii, sesizand principalele lor focare si intrand in miezul lucrurilor, in cautarea aceluia strat profund unde scrierea lui Calvino devine una singura: nu cea a eseistului, nici cea a prozatorului, ci aceea a unui scriitor italian care in proza eseurilor sale este intrinsec scriitor, iar in prozele sale literare e intrinsec eseist.

De fapt, cred ca exista un singur Calvino, poet al lumii, un clasic al literaturii si cugetarii, care soarbe din clasicii sai cu o ironica perplexitate. Privind in oglinda literaturii la clasicii sai, Calvino s-a cautat intotdeauna pe sine, a cautat care este locul lui printre ei, a purtat cu ei un dialog neintrerupt cu privire la ratiunile profunde ale posibilitatilor de a cunoaste, de a citi, de a traduce si a povesti lumea, impletind morala actiunii, a fapturii istorice - maduva leului - cu potentialitatile literaturii." Laura Di Nicola

CAFENELE FILOSOFICE LUMEN - ANTONIO SANDU, BOGDAN POPOVENIUC, editura LUMEN

Descrierea cartii

In context cultural postmodern al unei societati de consum, consilierea filosofica si practica filosofica in general, pot fi considerate o terapeutica culturala, o reala alternativa la medicalizarea vietii sociale.

In cadrul volumului de fata am inclus transcrierile unor cafenele filosofice care s-au petrecut online cu diverse ocazii si sunt disponibile in format video pe canalul de YouTube al Editurii Lumen. Temele abordate in cafenelele cuprinse in volum vizeaza subiecte precum: filosofia ca specializare inteligenta, increderea in stiinta, filosofia ca practica ce vizeaza schimbarea sociala, virtualizarea senzualitatii ca modalitate de virtualizare a spatiului social, etica in vremuri de razboi, integritatea editoriaza si stiintifica, arhetipurile feminitatii, tehnologiile sinelui, etica prospectiva a transumanismului, gandirea critica si locul acesteia in societatea contemporana.

Desi inregistrările acestor evenimente sunt disponibile online, capitolele acestui volum au facut subiectul reviziilor si adnotarilor autorilor, putand constitui astfel un exercitiu de lectura si o incercare de reintoarcere a filosofiei in cetate si coborare a acesteia din turnul de fildes.



CANTEMIR. INOROGUL ÎN LABIRINTUL NEȘTIINȚII - LIGIA RUSCU, editura POLIROM

Descrierea cartii

Furuse o dată o privire de pe fereastră, la o vreme când îl stia pe print în alta parte, dar teancul gros de foi era acoperit cu o scriere necunoscută lui; nici măcar grecește nu era, slove pe care Schlick le putea recunoaște, chiar dacă nu le putea citi. Nu era el omul care să-și piardă vremea cu catastife și scrieri necunoscute, așa că n-ar fi știut să spună ce îl împinsese să se catare pe pervaz și să rasfoiască prin teancul de foi. În marginea lor, din loc în loc erau zugravite cu trasături gingașe și limpezi infatisări de vietăți: o vidra ridicată în două labe, un corb cu aripile larg deschise, un pardos fioros, un elefant cu trompa ridicată, o multime de pești. Asadar, printul era un carturar, care se indeletnicea cu vietățile de pe pamant, din aer și din apă, își zise Schlick, dându-se jos de pe pervaz și pierzându-și orice curiozitate față de indeletnicirile printului.

Dimitrie Cantemir (1673-1723), om de stat și prolific om de litere, a fost domn al Moldovei (martie-aprilie 1693 și 1710-1711) și una din cele mai strălucite figuri ale iluminismului european. Victoria austriacă asupra turcilor în batalia de la Zenta (1697) l-a încredințat că Imperiul Otoman se afla în pragul declinului; ca atare, în războiul ruso-turc din 1710-1711 a trecut de partea lui Petru cel Mare. În urma victoriei otomane în batalia de la Stanilești (1711) s-a refugiat în Rusia, unde și-a petrecut tot restul vieții, ca apropiat și mai apoi senator al țării. În exil și-a scris cea mai mare parte a operei: monumentală Istorie a Imperiului Otoman, care a rămas până la mijlocul secolului al XIX-lea opera de referință pe acest subiect în istoriografia europeană. Descrierea Moldovei, scrisă la cererea Academiei de Științe de la

Berlin, al cărui membru era, sau Hronicul vechimei a romano-moldo-vlahilor. Vasta sa opera acoperă domenii variate: a fost istoric și filosof, etnograf și lingvist, compozitor și muzicolog, dar și autorul celui dintâi roman din literatura română, Istoria ieroglică. Vorbea și scria în unsprezece limbi și a fost unul din primii orientaliști europeni. Cu deosebire însemnat este tratatul sau de teorie a muzicii otomane, care cuprinde și piese muzicale tradiționale și contemporane lui, pentru transcrierea cărora a elaborat un sistem propriu de notare muzicală derivat din alfabetul arab, primul de acest fel din cultura otomană.

CÂND ZEII SE JOACĂ CU TINE - OANA STROE, editura SIONO

Descrierea cartii

"Cu peniță înmuiată în cele mai adânci emoții, scriitoarea Oana Stroe a desăvârșit acest volum unic, mult așteptat de cititorii ei și nu numai, un volum profund motivational.

Când zeii se joacă cu tine este o carte grea, greu scrisă, copleșitoră, așa cum numai sintaxa vieții este așezată pe hârtia nemuririi unei societăți ce privește realitatea prin valul cetos al ficțiunii. În ciuda stilului curgător și cald, a manierei elegante și a fluentei cu care textul se derulează, mesajul este tulburător și nud, marturisind încrancenarea superba a ființei, de a reconstrui și recuceri ceea ce, într-un moment apocaliptic, îi este amenințată: viața.

Cartea aceasta este o marturie. O ofrandă adusă sufletelor aflate în suferință. O dovadă că a fi învingător nu este un mit.

În ciuda subiectului, Când zeii se joacă cu tine este scrisă cu mult optimism, cu multă energie pozitivă, marturisind că orice problemă are o soluție, că puterea este în noi și că trupul ascultă vocea sufletului. Iar medicina evoluează în fiecare zi." Em Sava



📖 **CAT TIMP INFLORESC LAMAILI** - ZOUFLA KATOUH, editura BOOKZONE

👉 A fost nominalizat anul trecut pentru cel mai bun roman in categoria Young Adult la Goodreads Choice Awards.

Descrierea cartii

In cele mai tragice momente, dragostea se ivese pe neasteptate si aduce speranta fericirii.

Prinsa intre datoria fata de familia sa si datoria fata de propria inima, Salama are in fata o alegere imposibila pe care o vei intelege cu adevarat doar la finalul acestei povesti emotionante despre dragoste si razboi, despre suferinta si speranta, pe care o citesti si o traiesti cu sufletul la gura.

Te invitam sa descoperi un roman impresionant, care te va face sa plangi, sa te revolti, sa te amuzi in anumite momente si sa traiesti suspansul luptei pentru supravietuire alaturi de eroii lui.

"Aceasta carte s-a nascut din durerea mea, din vinovatia mea, din iubirea mea, din suferintele mele, din visele si sperantele mele. Pe scurt, s-a nascut din zonele vulnerabile ale inimii mele" Autoarea

Inainte de izbucnirea revolutiei siriene, Salama e o fata fericita dintr-o familie armonioasa, unita prin afectiune si traditie. Are 18 ani, studiaza farmacologia si se bucura de casatoria dintre fratele ei, Hamza, si prietena ei de suflet, Layla.

Dupa ce incepe razboiul, totul se schimba. Ea ajunge sa indeplineasca atributii de chirurg la spitalul local, din lipsa de personal si un numar crescand de victime, membrii familiei ei isi pierd viata sau dispar in razboi; singura supravietuitoare e Layla, cumnata ei gravida.

Spitalul, responsabilitatea fata de compatriotii ei, si ulterior, iubirea care se naste intre ea si tanarul protestatar Kenan o indeamna sa ramana, desi fiecare moment e o noua amenintare letala.

Grija fata de Layla si copilasul acesteia o sileste sa negocieze emigrarea.

Vei sta cu sufletul la gura urmarind aceste destine fragile si emotionante intr-un context tragic.

"Cum ii supravietuiești durerii? Cat timp înfloresc lamaili, speranta nu va muri niciodata ... Am pus mana pe aceasta carte si mi-a fost imposibil sa ma despart de ea. Zoulfa Katouh scrie o poveste prin care traiesti organic, cu mintea si cu inima, revolutia care a inceput in Siria in 2011 si continua si in zilele noastre. Insa puritatea primei iubiri are forta sa dizolve chiar si ororile razboiului. Am plans de durere, de furie, si intr-un final, de bucurie, pentru ca, dincolo de tragedii, de suferinta este o carte a sperantei, a iubirii care straluceste chiar si in culmile disperarii. Razboiul e devastator. Dar aceasta poveste e devastator de frumoasa. Lectura ei va lasa urme adanci in interiorul tau si dorinta suprema de a lasa, in exteriorul tau, o lume mai buna." Mihai Morar

"Proza lirica a lui Katouh, combinata cu o imagine emotionanta a primei iubiri, dezvaluie fara ezitare sacrificiile revolutiei si curajul necesar sa lupti pentru valorile in care crezi" Publishers Weekly

📖 **BAIETII N-AU VOIE SA PLANGA** - GELU DIACONU, editura PARALELA 45

Colectia Prima dragoste

Descrierea cartii

"In inconstienta acelei perioade - fiindca aveam senzatia ca trupul mi-o ia inainte, cu vointa proprie, ignorand comenzile cerebrale - mi se parea ca nu mai pot scapa din turbionul acela al vietii care trecea violent prin mine.

Schimbarile erau prea rapide, corpul devenise o sursa insatiabila de pofta si dorinte, carora nu le puteam face fata decat printr-un autoerotism vinovat si prin tot felul de excese. Voiam intr-adevar sa ies din mine, sa scap de viermele negru care-mi scurta noptile si care ma facea sa traiesc un perpetuu sentiment de culpabilitate." Gelu Diaconu

LITERATURA PENTRU COPII



 **UIMITOAREA PASARE A FERICIRII** - ILEANA VLADUSEL, editura SIONO

Descrierea cartii

Purtandu-ne de-a lungul timpului si cu magia cuvintelor prin poezii suave sau incarcate de emotie, prin fragmente de viata cutremuratoare sau prin istorisiri candida cu si despre copii, Ileana Vladusel revine cu o carte de povesti absolut fermecatoare despre lumea infintezimala a florilor, a boabelor de roua sau a vreunii catelus sau iepuras nefericit momentan.

Stravechii spiridusi, capcauni sau uriasi fac concurenta loiala, in Uimitoarea pasare a fericirii, teribililor zombies care ne pandesc din peisajul literar actual. Micile apocalipse ale unor lumi miniaturale, amenintate de acestia, nu sunt cu nimic mai prejos de invaziile terestre sau de aiurea din Univers. Iar binele final garantat, cu care ne-am obisnuit din basme, unge sufletul cititorului fara varsta.

Deosebit de estetica la noua scriere este epica in forma de vers, cu rima interioara, fapt care confera o muzicalitate anume fiecarei povestiri in parte.

Asadar, Ileana Vladusel ne face o invitatie speciala in lumea necuvantatoarelor si nu numai, unde toate prind grai si unde zanele sau vrajitorii sau ursul din padure au televizoare din ciupercute si calculatoare din casute de broasca testoasa! O invitatie care, desi se adreseaza teoretic copiilor, este numai buna de onorat la orice varsta si in orice anotimp.

 **ENCICLOPEDIA LUCRURILOR UIMITOARE** - editura BOOKZONE

Descrierea cartii

Cei mici sunt topiti dupa basmele cu zane si balauri, dar lumea reala din jurul nostru este de fapt cea mai captivanta poveste, atunci cand ii descoperi secretele.

Enciclopedia lucrurilor uimitoare il incurajeaza pe cel mic sa faca primii pasi intr-un univers plin de nenumarate curiozitati: lumea noastra. Cartea transforma cunoasterea intr-o aventura palpitanta cu ilustratii care ii vor placea la nebunie.

Informatii spectaculoase si curiozitati despre spatiu, pamant, stiinta, dinozauri si alte animale


Enciclopedia lucrurilor uimitoare e cartea ideala pentru micul explorator plin de imaginatie si de curiozitate. Prezinta informatii interesante si foarte utile, scrise intr-un stil prietenos si usor de urmarit, si ilustrate cu imagini pe care copilul tau le va adora.

Daca esti in cautare de activitati distractive pentru copii, care sa fie deopotriwa captivante si educative, iti recomandam aceasta carte.

Cele sapte capitole, grupate pe domenii: spatiul cosmic, pamantul in actiune, super stiinta (cu elemente introductive de fizica), dinozauri, mamifere, pasari si insecte ii vor oferi copilului tau o perspectiva noua asupra lumii reale si il vor ajuta sa inteleaga mai bine materiile aferente din programa scolara.

Ofera-i copilului tau aceasta carte daca:

- Iti doresti sa fie curios si sa exploreze lumea plin de entuziasm
 - Vrei sa il inveti sa iubeasca animalele si sa respecte mediul inconjurator
 - Iti doresti ca cel mic sa asocieze invatatul cu o activitate placuta
 - Vrei sa-l ajuti sa-si dezvolte imaginatia si intelectul
- Exploreaza lumea pas cu pas!

 **CORABIA DIN CER** - ANDRA SAMSON, editura pentru ARTA SI LITERATURA
Colectia Violet

Descrierea cartii

"aceasta "corabie din cer" le este mai prielnică navigatorilor experimentati, caci doar ei pot recunoaste semnele ascunse ale drumului.

Pentru curajosii care se imbarca pentru prima oara, singura salvare e capitanul: are chip de zana orientala si ochi luminosi, plini de intelepciunea marilor povesti, pe care le impleteste, cum va spuneam, din raze de luna si fire de timp sau netimp, dupa legi stravechi ale corabierilor deprinsi sa lege valurile si sa dezlege inimile "oamenilor mici tainuti in oameni mari". Prin urmare, nu e chiar usor daca nu ai mai navigat inainte, dar daca te incumeti, du-te la carma, asculta ce-ti spune capitanul si o sa fie bine.

Inca un sfat, inainte de plecare: nu va lasati amagiti de finalurile cu minciuni si gogosi ale unora dintre povestile Andrei. Toate sunt adevarate." Ioana-Ruxandra Fruntelata

"Ceea ce face autoarea acestor povesti din acest pretios volum este sa contureze mai apasat o serie de imagini si intamplari care vin in intampinarea a ceea ce deja se afla in noi in chip arhetipal. Poate ca in chiar aceasta misterioasa lucrare sta maiestria unui scriitor de povesti. E ca si cum cea care le scrie ar avea un auz atat de fin, incat ne-ar auzi dorintele secrete de a ne lasa o data pentru totdeauna vrajiti. Sau e ca si cum ar fi in posesia unui simt aparte care i-ar conferi o cunoastere de peste limita cunoasterii propriuzise." Mario Barangea



📖 **SARX - GEORGE STATE**, editura NEMIRA

"Sarx este cel mai original volum de poezie pe care l-am citit în ultimii ani. Desi, paradoxal, originalitatea lui George State tine mai degraba de interpretarea (traducerea/tradarea) unei partituri complexe decat de scrierea ei. Sarx intra în conversatie cu o traditie ilustrata de la Ezra Pound si T.S. Eliot pana la Don Paterson si Sam Riviere, dar absenta pana acum din literatura romana.

Conceptul cartii sta în testarea poeziei romane contemporane prin ipoteza acestei traditii - pana la punctul de rupere. Precum personajul lui H.G. Wells din Masina timpului, George State a calatorit în trecutul si în viitorul poeziei si s-a întors cu sapte obiecte fantastice - cele sapte sectiuni care compun Sarx. Cheia volumului sta în versul "Clasicii pot consola. Dar nu destul". Într-adevar, nu destul: e nevoie de indrazneala si de forta pentru a-i transforma pe clasici în autori contemporani care sa vorbeasca limba noastra, oricat de stranii le-ar ramane vocile." Mihai Iovanel

"Surfing printre zei vechi si oameni noi, peste cartiere si morminte fara varsta. O odisee literara ca o plutire îndelungata, cand din interiorul unei corabii sofisticate, cand pe o placa de surf bine stapanita. Un tangaj lingvistic. Un auto-Babel istoric, temporal, stilistic, tematic. Din val în val. Din limbaj în limbaj. O negare si o cautare, simultan, a sarx-ului (real si poetic) ca a Graalului.

Sarx este în felul ei o carte experimentală si performativă, în care autorul sta la intersectia a tot ceea ce cunoaste si iubeste din literatura lumii, încercând sa creeze o viata comuna pentru estetici si voci complet diferite. O carte scrisa din miezul acelei mari intimitati cu senzorialitatea si carnea cuvintelor pe care numai maestrul traducatori o pot cunoaste în aceasta viata." Svetlana Carstean

📖 **SI TOT MA RIDIC - MAYA ANGELOU**, editura VELLANT

Poeta, dramaturga, eseista, memorialista si militanta americana extrem de apreciata, Maya Angelou s-a nascut în St. Louis, Missouri, în 1928. Desi Angelou a avut o cariera prodigioasa ca actrita si muziciana, fiind totodata si prima regizoare de culoare de la Hollywood, imensa recunoastere internationala de care s-a bucurat se datoreaza celor sapte volume autobiografice, dintre care cel mai notabil este primul, I Know Why the Caged Bird Sings (1969). Ca militanta pentru drepturile civile, Angelou a lucrat pentru Dr. Martin Luther King Jr. si Malcolm X. În 2010 a fost decorata de catre presedintele Barack Obama cu Medalia Prezidentiala a Libertatii, cea mai înalta distinctie civila din S.U.A., în timpul vietii fiindu-i acordate peste 50 de titlaturi onorifice.

Publicat de Random House în 1978, într-una dintre cele mai prolifiche perioade din cariera autoarei, Si tot ma ridic (And Still I Rise) este cel de-al treilea volum de poezie al acesteia. Pana la momentul respectiv scrisese trei autobiografii si alte doua volume de versuri, conformandu-se principiului adoptat înca de la începutul carierei de a alterna publicarea unei autobiografii cu cea a unui volum de poezie.

Volumul reuneste 32 de poeme impartite în trei cicluri, printre acestea regasindu-se si cele mai cunoscute doua poeme ale autoarei, "Phenomenal Woman" ("O femeie fenomenala") si "Still I Rise" ("Tot ma ridic". Profund vitale, de o muzicalitate ce trimite la traditiile orale afro-americane, poemele reunite în acest volum examineaza cu temeritate biografia personala, raportarea individuala la greutate, opresiune si pierdere, precum si multiplele valente ale feminitatii, facând din aparitia acestuia în traducere un eveniment editorial. - Traducator Diana Geacar.

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute în 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 VARA DE POVESTE!



ROBERT VLADU

Pentru mine, A AVEA TALENT INSEAMNA SA MUNCESTI si SA ITI DORESTI OBSESIV sa faci ceea ce simti.

Buna, Robert si "Bine ai venit!" in paginile revistei Famost! Care a fost principala motivatie de a pasi in acest frumos domeniu?

Motivatia mea a fost in prima faza sa devin celebru si sa ma vada bunica la televizor; sa fiu exact ca Florin Piersic pe care il idolatrizam si inca o fac!

In timp am descoperit ca este ceva mai profund de atat.

Cand ti-a venit ideea de a imbratisa actoria si daca ai fost influentat de cineva/ ceva? Sau poate ai avut parte de un anumit context care ti-a intarit aceasta idee, creandu-ti cumva un culoar favorabil?

Tin minte perfect cand am descoperit ca vreau sa fac asta. Eram cu matusa mea la Opera din Craiova unde se juca TOSCA. Cand s-a facut intuneric in sala, m-am speriat foarte tare. Dar cand cortina s-a deschis am ramas ca trznit de de amestecul de culoare, muzica, magie din fata mea. Eram absolut fascinat. De atunci nu am putut sa mai imi iau gandul de la ceea ce vazusem. Desi nu intelesesem mare lucru, fiind destul de mic, devenisem obsedat de acea lume. De atunci mi-am dorit si eu sa fiu pe scena.

Unde/ ce ai studiat si unde iti desfasori activitatea in momentul de fata?

Am absolvit Actoria la Craiova in 2022 si in momentul de fata sunt actor la Teatrul Dramatic "Ion D. Sirbu" Petrosani, dar colaborez si cu Teatrul National Craiova si Teatrul de Arta din Deva.

Teatru sau film pentru Robert Vladu?

Ambele, clar!

Este necesar doar sa ai talent pentru a reusi in actorie? Poate compensa mai multa munca si eforturi o anumita lipsa de talent?

Pentru mine, a avea talent inseamna sa muncesti si sa iti doresti obsesiv sa faci ceea ce simti. Sunt necesare multe, de sansa mai ales; sa ai intalniri cu regizori, actori, oameni de arta si de meserie de la care poti sa cresti. Si o buna parte din aceasta sansa trebuie sa ti-o faci si tu, fiind mereu focusat si dornic de a colabora si a muncii.

Cum au fost emotiile cand ai debutat "oficial" pe o scena de teatru? Sau nu prea ai emotii?

Am niste emotii uriase! Mai ales la premiere. Dupa, usor usor incep sa le mai diminuez. Odata ce intru in scena totul se relaxeaza, devine magic, minunat, de nedescris. Emotiile apar mereu in afara scenei, cand aud publicul cand intra in sala. Iar la debut a fost "superb". Glumesc, a fost frumos!

Ai vreo persoana careia i-ai multumi pentru faptul ca te-a sustinut in eforturile de a patrunde in aceasta frumoasa pasiune&meserie?

Matusai mele. Ea mi-a descoperit aceasta meserie nobila, ducandu-ma de mic la opera si teatru. Fara ea, poate ca nu as fi realizat nimic din ce am facut pana acum. Este eroul meu.

In cate piese de teatru a jucat Robert Vladu?

Acum am terminat primea mea stagiune la Teatrul Dramatic Petrosani si am jucat in 8 spectacole. Printre care se mai adauga inca 2 de la teatrele unde sunt actor colaborator.

Pentru cine nu cunoaste sau ar fi tentat sa imbratiseze aceasta frumoasa forma de arta, ce inseamna in mod real pregatirea pentru o piesa de teatru? Cum decurge pentru un actor pregatirea pana la prima aparitie pe scena?

Incepem cu prima citire de text, alegerea distributiei si discutia pe fiecare personaj in parte. Continuarea poate sa difere de la regizor la regizor, fie incepem cu exercitii de improvizatie si de acomodare la conceptul regizoral sau la atmosfera piesei, fie trecem direct la scena respectiva. Inainte de fiecare repetitie este indicat sa facem o incalzire fizica, dar si vocala. Dupa fiecare repetitie, facem notatii pe text cu noile indicatii, corecturi si schimbari. Este o munca cu totul complexa ce necesita multa rabdare si concentrare.



Daca nu avem o educatie potrivita si eficienta la nivel de tara, CULTURA NU POATE STA CEVA MAI BINE.

Pana in momentul de fata, tinand cont de tot contextul social, tara in care ne aflam, esti multumit de realizarile tale? Simti ca se putea mai mult?

Mereu se poate mai mult si muncesc zilnic pentru asta! Sunt obsedat de ceea ce iubesc si nu imi plac jumatatile de masura. Ma dedic cu totul pasiunilor mele.

Canti si la chitara. Cand ai inceput sa dai nastere primelor acorduri la chitara si cat de mult conteaza in actorie orice alt talent?

Pentru un actor este fara dar si poate un plus daca poate canta, vocal sau la un instrument. Prin clasa a 10-a mi-am cumparat prima mea chitara iar inceputurile au fost bineinteles greoaie. Dupa ce am invatat doua acorduri ma simteam mai ceva ca Mozart. Dupa ce am descoperit blues-ul, am cautat sa imi imbunatatesc tehnica si asta o fost si este o experienta minunata pentru mine. Muzica mi-a salvat sufletul de foarte multe ori si continua sa o faca cand nu am cea mai buna stare.

Care este cea mai mare dorinta a ta ca actor?

Sa ma pastrez un actor viu dornic sa invete mereu si sa aibe scena aproape.

Ai un rol jucat pana in momentul de fata in care te-ai regasit foarte mult sau ti-a placut in mod deosebit?

Mi-au placut toate. Au fost experiente diferite in felul lor din care am invatat multe si astept in continuare noi provocari!

Ai actori pe care ii admiri sau cu acre crezi tu ca te-ai asemana ca stil?

Li admir mult pe *Sorin Leoveanu, Marian Politic, Marius Manole, Bogdan Farcas, Claudiu Bleont.*

In 2022 ai publicat volumul de poezii "Vrabie". Povesteste-ne despre poeziile cuprinse in volum ... care este ideea esentiala a acestora?

Am vrut sa experimentez poezia post modernista. Este in contrast cu primul volum unde poezia are masura, vers, rima si tenta romantica.

"Vrabie" este total diferita.

Ce inseamna poezia pentru Robert Vladu?

Un mijloc de eliberare. Nothing more, nothing less.

Te-ai limitat doar la poezii sau te tenteaza si proza?

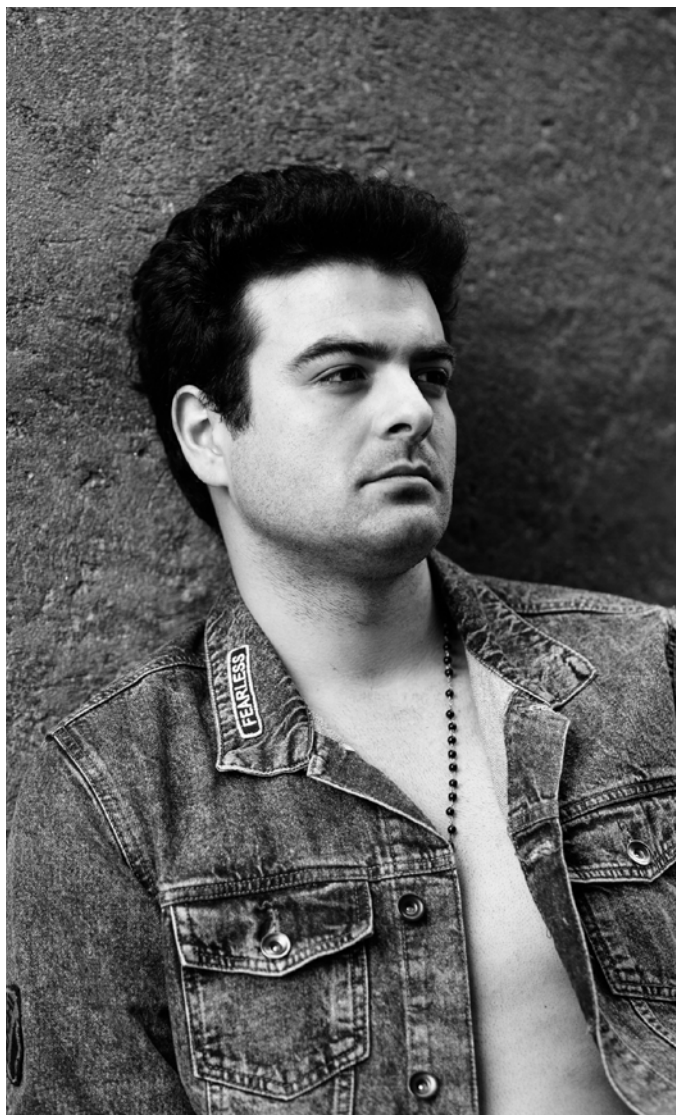
Am 2 proze inca neterminate. Nu stiu daca voi mai face ceva cu ele. Momentan, ma axez cel mai mult pe teatru.

Cum iti gasesti creativitatea/ inspiratia? Ai nevoie de un cadru, de o muza, ambient muzical sau te inspira oamenii, poate viata in ansamblul ei?

Din toate, desi de cele mai multe ori vine din lipsa, nevoie sau de o cantitate uriasa de emotii si trairi. Imediat pun mana pe chitara, scriu sau ma duc pe scena.

Cum vezi tu cultura din Romania in ansamblul ei? Are parte de atentia necesara? Ce ai face tu pentru a aduce un plus in promovarea culturii?

Din pacate, se stie ca nu i se acorda suficienta atentie. Parerea mea este ca acest aspect porneste din educatie. Daca nu avem o educatie potrivita si eficienta la nivel de tara, cultura nu poate sta ceva mai bine. Si este pacat deoarece exista un potential imens, intotdeauna a fost si va fi.



Care sunt principiile tale de viata? Le aplici deopotriva profesional si in viata particulara?

Dumnezeu, munca, iubire, incredere, respect.

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

Cum zice Bon Jovi "*I ain't gonna be just a face in the crowd, You're gonna hear my voice shouting out loud.*"

Cum iti petreci timpul liber? Ce hobby-uri ai?

Privesc filme, scriu, ma joc aceleasi jocuri pe care le jucam in scoala generala sau liceu si mai fac cate o drumetie.

Ai un proiect sau mai multe la care lucrezi acum sau pe care le pregatesti?

Acum pregatesc inca doua volume, unul de poezii si celalalt de piese de teatru. Repet la doua spectacole, o

comedie si o drama ce vor avea premiera in noua stagiune din toamna. Mai am in minte un performance in care vreau sa folosesc chitara electrica live, poeziile mele si teatru.

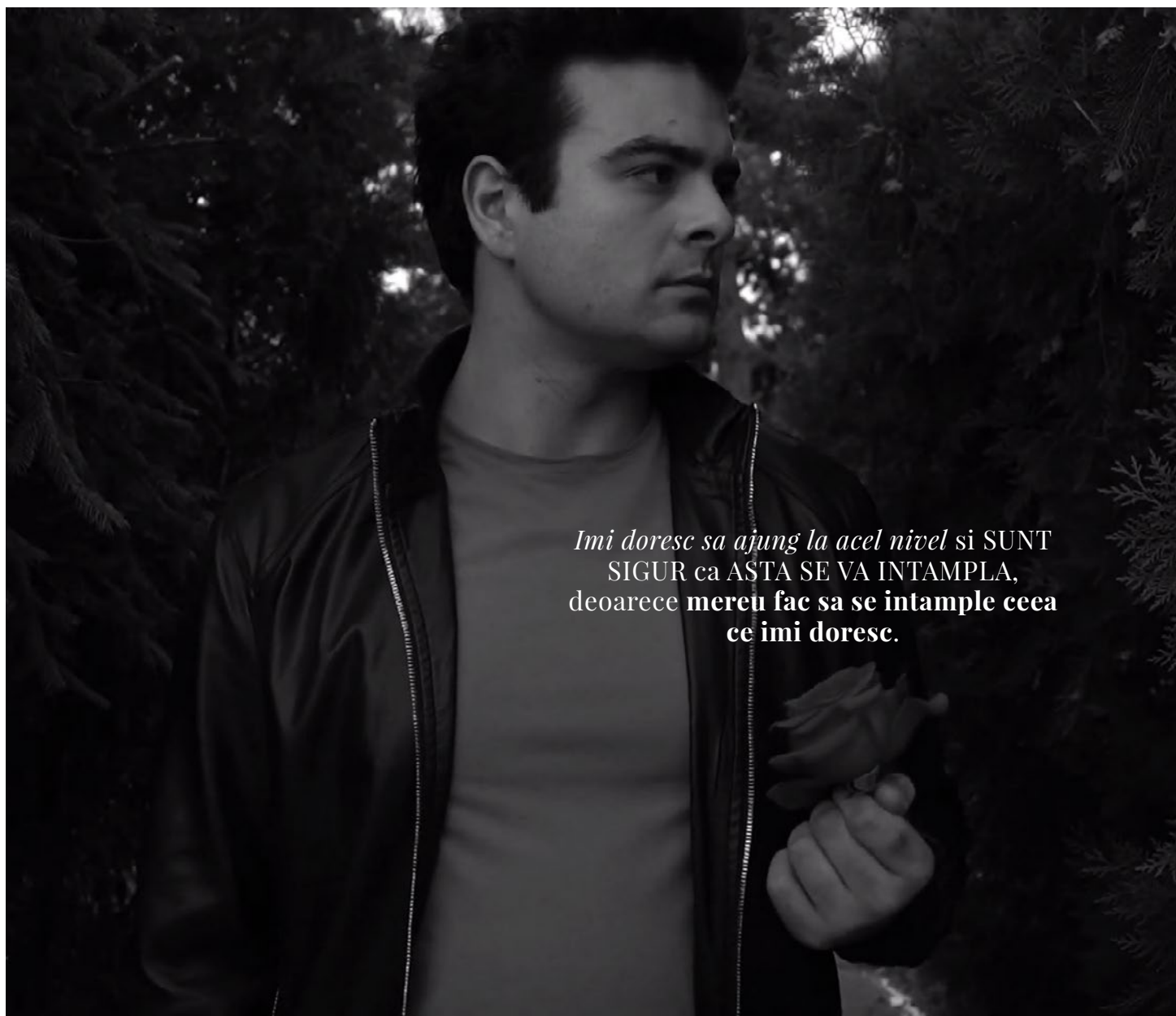
Unde ti-ai dori sa te vezi peste 10 ani din punct de vedere profesional?

In multe teatre, filme si seriale. Imi doresc sa ajung la acel nivel si sunt sigur ca asta se va intampla, deoarece mereu fac sa se intample ceea ce imi doresc.

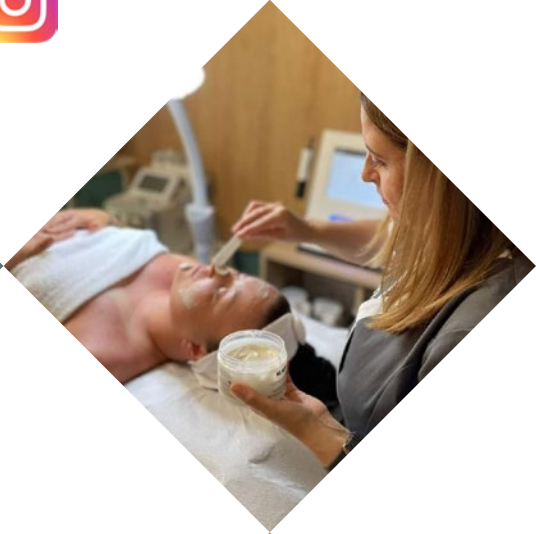
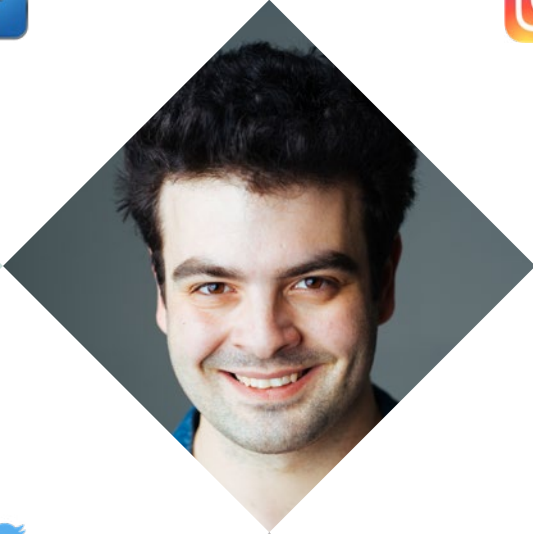
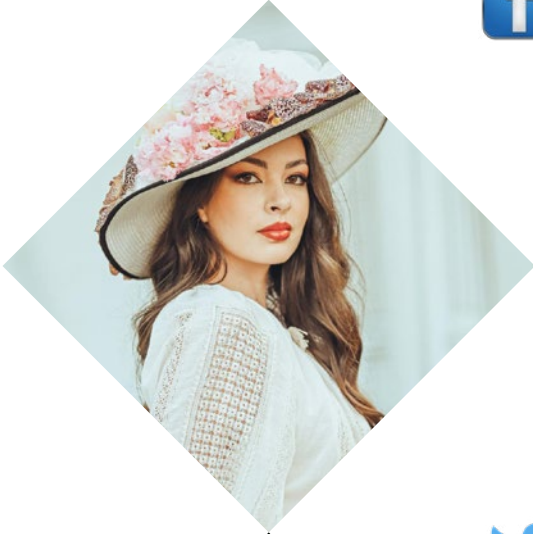
Spune-ne despre tine un lucru mai putin cunoscut!

Daca nu iti place pizza sau rock'n'roll-ul, nu pot sa am incredere in tine.

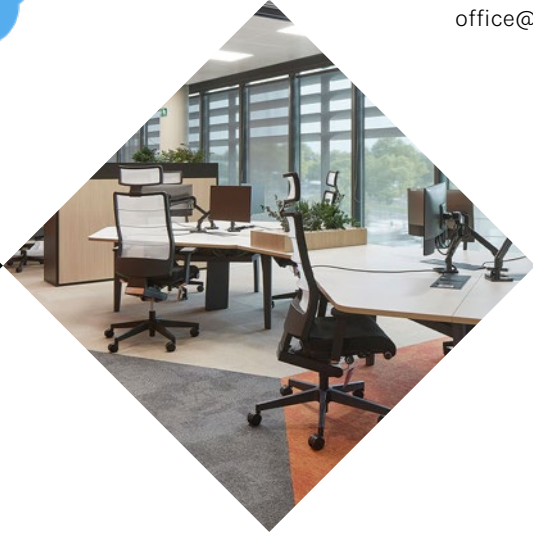
Iti multumim pentru prezenta si iti dorim succes in tot ceea ce faci!



*Imi doresc sa ajung la acel nivel si SUNT
SIGUR ca ASTA SE VA INTAMPLA,
deoarece mereu fac sa se intample ceea
ce imi doresc.*



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

stil de viata



MANIFESTAREA este un instrument extraordinar care te poate ajuta sa-TI INDEPLINESTI ORICE VIS – despre aceasta, ne explica **Irina Kuhlmann**



CUM TRANSFORMI VISURILE IN REALITATE

cu IRINA KUHLMANN



MANIFESTAREA, REALIZATA CORECT, ESTE UN INSTRUMENT DE MINDSET EXTRAORDINAR. ESTE FOLOSIT DE ATLETII DE ELITA SI OAMENII CEI MAI PERFORMANTI SI DE SUCCES DIN LUME.

Cu cateva zile in urma ma plimbam prin NEW YORK. Coboram pe 5TH AVENUE spre CENTRAL PARK si simteam un amestec de vis si realitate. Aveam un sentiment de “acasa” ... poate pentru ca zona imi devenise deja familiara, sau poate ca ma simteam asa de bine, sau poate pentru ca fiul meu locuieste acolo ... sau poate toate la

important: sa cred ca este posibil.

Am petrecut multe vacante pe Coasta de Azur, am vizitat Parisul de cateva ori, am mers de nenumarate ori la Londra, unde stateam cateva saptamani, iar in ultimii doi ani am savurat New-York-ul. Evident, am fost si in multe alte locuri din lume.

AU FOST TOATE ASTEA O INTAMPLARE FERICITA SAU

buna si frumoasa, este important sa ne raspundem la 3 intrebari: CE vreau? DE CE vreau asta? CUM obtin asta?

La primele doua intrebari se poate raspunde mai usor. Cand ajungem la CUM este mai complicat.

Exista ipoteza ca, daca stii ce vrei si de ce vrei acel lucru este suficient. Universul iti indeplineste dorinta. Sa presupunem ca asa este, dar si in

MANIFESTAREA: un instrument puternic, sustinut de neurostiinta

un loc. Nu am simtit pana acum atata fascinatia pentru un oras mare si chiar aglomerat, a carui sunet il auzi tot timpul. I se spune, printre altele, “ORASUL CARE NU DOARME.”

Gandurile mi-au zburat la vremea cand eram copil si visam sa vizitez cat mai multe locuri din lume. Ma gandeam cat de grozav ar fi sa ma pot deplasa doar cu ajutorul mintii. Eram inca in perioada din comunism si pentru majoritatea oamenilor era imposibila iesirea din tara. Ma gandeam la *Coasta de Azur, Paris, Londra, New York* ca la niste locuri dintr-o alta lume in care eu nu am posibilitatea sa ajung.

Din fericire, la inceputul anului 1990 aceasta lume a devenit accesibila pentru mine. Am reusit sa plec din tara si sa ma stabilesc in Danemarca, de unde am avut libertatea sa-mi ating aceste visuri, care acolo au devenit mintea mea realizabile. Asta era de fapt cel mai

MANIFESTAREA UNOR DORINTE PUTERNICE LA CARE AM LUCRAT O PERIOADA DE TIMP? Tind sa cred a doua varianta, pentru ca mi-am demonstrat in multe situatii ca noi, oamenii, suntem in stare de mult mai mult decat credem. Putem manifesta in realitate multe dintre cele ce vrem, chiar si lucruri aparent incredibile, doar ca nu este asa de simplu.

Sunt aproape 20 de ani de cand am intrat in lumea dezvoltarii personale si spirituale, o lume care m-a pus fata in fata cu idei si concepte ce inainte mi se pareau de domeniul SF. Printre altele, am aflat de MANIFESTARE. In acest articol am ales sa scriu despre acest subiect, care devine din ce in ce mai interesant pentru multa lume.

CE ESTE MANIFESTAREA SI LA CE NE FOLOSESTE?

Cand vine vorba despre a trai o viata

acest caz exista un “CUM”. Conform legilor Universului trebuie sa fii intr-o stare de aliniere cu toata fiinta ta, pentru a transpune in realitate dorinta indeplinita. Asta inseamna sa nu ai nicio forma de indoiala, sa simti ca si cum ai primit deja ce ti-ai dorit.

Revenind la MANIFESTARE, in legatura cu intrebarea “CUM obtin asta?”, intervin 2 parti:

1. ACTIUNEA, care este cea mai simpla parte si care - mai multe surse spun - reprezinta doar 20% pentru realizarea a ceea ce vrei.

2. MINDSETUL/ PSIHOLOGIA, in proportie de 80% si care, daca este nepotrivit, constituie motivul principal pentru care apar blocajele de tot felul. Nu te vei simti niciodata inspirat, motivat sau incurajat sa actionezi, daca te indoiesti de rezultat. Cu alte cuvinte, daca mindsetul tau actioneaza impotriva ta, indiferent ce ti-ai propus, nu vei avea sanse prea mari de reusita.

MANIFESTAREA IMPLICA ANTRENAMENTUL MINTII. NU ESTE DESPRE A GANDI GANDURI SI APOI A SPERA CA SE INDEPLINESC. ESTE UN INSTRUMENT PE CARE IL VEI FOLOSI PRECIS, INTENTIONAT, SISTEMATIC, CU UN SCOP BINE STABILIT.

CUM TRANSFORMI VISURILE IN REALITATE

Ma voi focaliza asadar, in mod special, asupra Mindsetului.

Manifestarea, realizata corect, este un instrument de mindset extraordinar. Este folosit de atletii de elita si oamenii cei mai performanti si de succes din lume.

Manifestarea inseamna sa-ti antrenezi in mod intentionat creierul si sistemul tau nervos sa creada in ceva care inca nu s-a intamplat.

Este un instrument puternic, sustinut de Neurostiinta si de ani de cercetare, care te ajuta sa obtii cele propuse, pentru ca te pregatesti sa faci ce este necesar pentru asta. Te ajuta sa mentii o stare interioara plina de resurse si

perfectionism, a te simti impovarat, asteptarile altor oameni ... adica tot ceea ce te tine acum blocat si te face sa te rotesti in acelasi cerc. Manifestarea elimina toate acestea si iti programeaza - folosind stiinta - un mod complet diferit de gandire si simtire despre lucruri pe care vrei sa le crezi in viata ta. Ea nu permite starii de teama sa te conduca.

Personal, folosesc de foarte mult timp - zilnic - instrumente de manifestare sustinute de stiinta pentru a elimina conversatiile negative din capul meu, cu scopul de a-mi trai viata in termenii mei si a avea puterea de a risca atunci cand este nevoie.

Aceste instrumente m-au ajutat in mod special - as indrazni sa spun chiar exclusiv, sa-mi recapat sanatatea cu multi ani in urma, sa-mi revin din somatizarea generata in urma unei

facuta in mod corect. Chiar daca increderea mea nu a fost tot timpul in top, cred ca asta m-a ajutat cel mai mult sa imi revin la normal si chiar sa ma optimizez.

Cred ca acea perioada a fost o mare sansa de a ma antrena in arta manifestarii. Pana atunci, nimic nu ma motivase in asa masura sa fac asta.

4 PASI SUSTINUTI DE NEUROSTIINTA, PENTRU A MANIFESTA CORECT ITI PREZINT UN INSTRUMENT DE REPROGRAMARE A CREIERULUI IN 4 PASI.

Sa presupunem ca vrei ceva cu mare ardoare, de multi ani, dar nici nu indraznesti sa crezi ca s-ar putea

Manifestarea inseamna sa-ti antrenezi in mod intentionat creierul si sistemul tau nervos sa creada in ceva care inca nu s-a intamplat.

incredere si sa ai inspiratia ce te poarta spre solutiile si actiunile cele mai bune si mai rapide pentru a obtine ce vrei.

Manifestarea implica antrenamentul mintii. Nu este despre a gandi ganduri si apoi a spera ca se indeplinesc. Este un instrument pe care il vei folosi precis, intentionat, sistematic, cu un scop bine stabilit. El te ajuta sa armonizezi mintea, corpul si spiritul si sa actionezi optim pentru a obtine ce vrei.

Cand folosesti Manifestarea corect, elimini obstacolele mentale de indoiala de sine, rezistenta, teama,

perioade lungi de suferinta fizica, dupa un accident. In plus, m-au ajutat sa-mi refac coloana cervicala pe care medicii imi spusera sa o operez.

Timp de cativa ani, in fiecare zi, de cel putin 10 ori pe zi imi luam momente in care ma antrenam sa cred ca imi recapat sanatatea, ca ameteala si lipsa de energie se atenuaza din ce in ce mai mult pana dispare, ca cervicala mea revine la normal. Studiasem o multime despre manifestare si faptul ca ne putem vindeca singuri. Stiam ce efect extraordinar are vizualizarea

intampla pentru tine: de exemplu sa treci un examen important, sau sa obtii jobul mult visat, sau sa te muti in alt oras, etc.

1. Declara cu claritate si cu toata sinceritatea fata de tine, ce vrei cu adevarat.

Indraznesti sa te gandesti la asta! Un exercitiu bun este ca in fiecare dimineata sa scrii 5 lucruri pe care le vrei. Face parte din antrenamentul pentru o minte pozitiva, de crestere. Multi oameni isi programeaza in mod

... SCANARI ALE CREIERULUI ARATA CA DACA VIZUALIZEZI CA PERFORMEZI O ACTIUNE, STIMULEZI ACEEASI PARTE DIN CREIER PE CARE O FOLOSESTI CAND PERFORMEZI ACEA ACTIUNE.



negativ mintea, adica isi spun ca este imposibil sa obtina ce vor, ca nu se poate, ca ei nu au noroc, etc., si asta ii tine blocati.

2. Vizualizeaza pasii si actiunea pe drumul pana la finalizarea obiectivului

Multi oameni isi creeaza doar un vision board cu finalitatea a ceea ce

vor, adica: case superbe, masini, plajele cele mai frumoase din lume, parteneri grozavi, cu alte cuvinte lucruri pe care le doresc si la care viseaza.

A vizualiza doar finalul fara sa vizualizezi si pasii si actiunea pana acolo este una dintre greselile legate de manifestare. Trebuie sa iei in calcul si ceea ce ti se pare greu sa faci sau

nu ai chef sa faci, sau momentele de teama/anxietate ... sa-ti imaginezi cum le gestionezi/ depasesti.

Asa cum scriam mai devreme, manifestarea iti antreneaza mintea, corpul si spiritul sa faca munca necesara pentru a-ti indeplini visul. Conform studiilor realizate de UCLA, scanari ale creierului arata ca daca vizualizezi ca performezi o actiune, stimulezi aceeasi parte din creier pe care o folosesti cand performezi acea actiune. Asadar, manifestarea conform stiintei inseamna ca iti antrenezi mintea sa te ajute sa actionezi. Poate ca ai auzit de memoria procedurala, a carei rol este sa stocheze obiceiuri zilnice pe care le facem automat, cum ar fi spalatul pe dinti.

Cand vizualizezi din nou si din nou ca faci acele lucruri, cu toate detaliile, ele devin codificate in memoria ta, devin automatisme.

Hai sa luam un exemplu. Sa presupunem ca te pregatesti sa iei examenul la barou. Iti scrii zilnic aceasta mare dorinta. Nu este suficient doar sa iti imaginezi ca vezi rezultatul sau ca cei dragi te felicita. Iti imaginezi de exemplu si faptul ca te scoli in fiecare dimineata la o anumita ora si inveti, ca mergi si te consulti cu anumite persoane, ca renunti sa mergi la petreceri cu prietenii, etc. Inchizi ochii si iti imaginezi toate astea.

Iti imaginezi chiar (daca este cazul) ca ti-e teama, ca emotia te copleseste si nu iti mai amintesti nimic, inasa te antrenezi sa deblochezi acel neajuns. Cand vei ajunge la examen nu va mai fi o problema pentru ca ai repetat de atatea ori eliminarea acestui neajuns, incat o vei face si acum cu mare usurinta.

NU ESTE SUFICIENT DOAR SA INCHIZI OCHII SI SA-TI IMAGINEZI SI GATA ... INTR-UN MOD MAGIC SE INTAMPLA. TREBUIE SA FACI CEVA EFORTURI PENTRU ASTA, SA-TI PASTREZI DETERMINAREA SI SA FII RABDATOR. ESTE UN PROCES INTENS SI CERE FOARTE MULTA DISCIPLINA.

3. Simte in corpul tau ca si cum ar fi real!

Atletii olimpici folosesc manifestarea la un nivel profund in antrenamentele lor.

Intr-un articol din The New York Times "OLYMPIANS USE IMAGERY AS MENTAL TRAINING" este descris acest lucru. De exemplu, Lyndon Rush, un bobsledder medaliat olimpic spune ca inainte de competitie si-a imaginat intregul cursa de sute de ori.

"Am incercat sa pastrez pista in minte pe tot parcursul anului", spune el. "Cand faceam dus sau ma spalam pe dinti. Dureaza doar un minut, asadar parcurgeam tot traseul sau cateodata doar partile mai tehnice in minte. Incerci sa pastrezi totul proaspat in capul tau, asadar cand ajungi acolo nu incepi de la zero. Este uimitor cat de multe poti face cu mintea. Si de fapt, unul dintre lucrurile pe care psihologii il folosesc pentru echipa noastra olimpica este sa ajute atletii sa gestioneze anxietatea si rezistenta care apare cand se intorc in competitie dupa ce au fost accidentati."

Acest mod de a-ti imagina, aceasta manifestare profunda, inseamna sa simti mirosul, sa auzi, sa vezi ... sa ai toate simturile active ca si cum s-ar intampla acel lucru in realitate.

Asadar, cand iti imaginezi etape prin care treci ca sa iei examenul, iti imaginezi si cum depasesti teama/ anxietatea de a pica. In general, ea este legata de indoiala pe care o ai, generata de tot felul de credinte limitatoare si teama ca se va repeta ce ai trait alta data.

Pentru ca, conform cercetarilor facute de UCLA, creierul tau nu cunoaste diferenta intre ceva ce se intampla in realitate si ceva ce iti

imagezi ca se intampla pentru tine. Asadar, iti imaginezi cu toate detaliile, inclusiv ce simti.

4. Magia este in actiunile tale.

Conform Neurostiintei, a manifesta inseamna a-ti elimina fricile, judecatile oamenilor, "programarea" creierului tau din copilarie, in asa fel incat sa actionezi. Este stiinta!

Nimic complicat sau sofisticat cum multi oameni isi imagineaza sau cum unele surse o fac sa para. Doar ca TREBUIE sa lucrezi cu asta. Sa actionezi, sa faci efortul de care este nevoie.

Nu este suficient doar sa inchizi ochii si sa-ti imaginezi si gata ... intr-un mod magic se intampla. Trebuie sa faci ceva eforturi pentru asta, sa-ti pastrezi determinarea si sa fii rabdator. Este un proces intens si cere foarte multa disciplina.

Asadar, zi de zi si cu determinare te antrenezi si actionezi. Nu va fi usor, insa beneficiile vor fi extraordinare. Intr-o zi vei realiza ca tocmai ti s-a implinit visul: ai luat examenul, ai castigat maratonul, ai jobul/ firma visurilor tale, ai relatia si casa visurilor tale.

Manifestarea este o Superputere, care iti va imbunatati radical viata si te va ajuta sa obtii ce vrei.

4 GRESLI CE IMPIEDICA MANIFESTAREA

1 Nu esti sincer cu tine! Asadar, spune adevarul despre ceea ce vrei.

2 Te uiti doar la rezultatul final. Acest lucru te poate demotiva si demoraliza, in sensul ca deseori ti se va parea imposibil/ greu de realizat. Este prea mare diferenta intre ce

traiesti acum si ce vrei sa obtii. De aceea, vizualizeaza si pasii prin care treci, chiar daca unii dintre ei sunt incarcati de greutate si poate chiar teama. Vizualizeaza cum te straduiești, ii depasesti si mergi mai departe!

3 Lasi frica sa-ti conduca mintea in loc sa lasi visurile sa ti-o conduca. Nu lasa indoiala sau ideile altora sa te influenteze! Neurostiinta te va ajuta sa-ti transformi visele in realitate ... asa cum fac olimpicii.

4 Esti nerabdator. Multi oameni renunta pentru ca nu au rabdare, desi uneori sunt asa de aproape de a invinge. Am invatat sa-mi spun mereu: "si daca urmatorul pas este cel ce imi aduce realizarea?".

Asadar, daca vrei sa traiesti o viata dupa bunul plac, ai nevoie sa lucrezi intens cu MANIFESTAREA. Poti incepe prin a testa sau a te juca ...

ITI DORESC O VARA MINUNATA!

Cu drag, IRINA





Relaxarea in vacanta *versus* anxietatea in vacanta

BUCURII SI PROVOCARI CU LILIA MINDRU

Vacanta atenueaza stresul resimtit la locul de munca si epuizarea profesionala, fiind astfel si o metoda de profilaxie a burn-out-ului.

Orice calatorie te lasa fara cuvinte, apoi te transforma intr-un povestitor.

- IBN BATTUTA

Suntem in miez de vara si inevitabil gandurile noastre zboara spre vacanta. Vara egal vacanta, iar vacanta inseamna distractie, bucurie, experiente noi, explorare, relaxare, rasfat si stare de bine, un bine necesar, de altfel. Si asta pentru ca concediul de odihna ne ajuta sa ne detasam de tot ce inseamna responsabilitatea locului de munca si rutine, de activitati stresante, de griji si neajunsuri; declanseaza aparitia sentimentului de relaxare si amelioreaza stresul si starile de anxietate, ceea ce permite corpului si mintii sa se recupereze in moduri care nu ar fi posibile daca s-ar afla inca sub presiunea programului cotidian.

Pe termen scurt, vacanta imbunatatestea starea de spirit si calitatea somnului, iar pe termen lung, aceasta este asociata, in cazul persoanelor active profesional, cu reducerea in intensitate a simptomelor fizice cauzate de oboseala. Un studiu realizat in cadrul catedrei de fiziologie a UNIVERSITATII DIN VIENA a aratat ca impactul pozitiv al zilelor libere este influentat de nivelul recuperarii obtinut in timpul vacantei. Asadar, ne refacem mai bine atunci cand avem experiente placute si frumoase in vacanta si in special fiindca petrecem timp de calitate alaturi de cei dragi.

Procesul de recuperare a energiei in timpul si dupa munca este un proces activ. Si daca ne bazam foarte mult pe vacanta pentru refacere si incarcarea bateriilor nu este eficient. Avem nevoie de strategii de management a energiei la locul de munca si planificarea unor activitati de recuperare a energiei dupa serviciu, acestea fiind in stransa relatie cu starea de bine si performanta profesionala. Astfel, gestionarea eficienta a energiei la locul de munca ne permite ulterior sa accesam resursele de relaxare si detasare

In general, persoanele care raporteaza niveluri mai mari ale starii de sanatate si ale bunastarii emotionale in minivacantele de cateva zile, sau asa-zisele weekend-uri

prelungite (patru-cinci zile) au experimentat mai multa detasare psihologica, relaxare si placere rezultate din activitatile lor de vacanta.

Cercetarile arata ca starea de bine apare inca din momentul in care incepem sa ne planificam vacanta. O persoana poate simti efectele benefice ale preludiului vacantei cu pana la 8 saptamani inainte de ziua plecarii.

Vacantele cu o durata mai mare de 14 zile au efecte pozitive asupra sanatatii si starii de bine. Sanatatea si starea de relaxare se imbunatatesc semnificativ, iar apogeul este atins in cea de-a opta zi. Doar ca aceasta imbunatatire nu dureaza prea mult si incepe sa dispara usor-usor inca din prima saptamana de dupa concediu. Totusi, efectele benefice tind sa dureze mai mult la acei dintre noi care am avut parte de experiente placute, de relaxare si detasare timpul vacantei. Atunci cand creierul este expus la culturi diverse, peisaje deosebite si sunete din natura, se stimuleaza creativitatea pe termen lung. Asadar, mai in gluma, mai in serios, am putea spune ca vacantele lungi si dese sunt cheia marilor succese.

Efortul profesional sustinut duce la un stres constant, care nu dispare nici macar atunci cand ne incheiem task-urile din ziua in curs. Vacanta atenueaza stresul resimtit la locul de munca si epuizarea profesionala, fiind astfel si o metoda de profilaxie a burn-out-ului. Expertii au constatat ca impactul pozitiv al vacantei se diminueaza in primele doua saptamani de dupa concediu si dispare complet in aproximativ sase saptamani.

Insa exista si riscul, chiar daca am avut parte de o vacanta, sa nu ne simtim odihniti dupa aceasta. De vina ar fi, conform unui studiu publicat in INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH SERVICES, grijele financiare si modul de organizare a activitatii profesionale. Mediile de activitate in care angajatii au un control redus al ritmului de munca si muncesc deseori sub presiunea timpului, cresc de trei ori probabilitatea ca o persoana sa nu se simta odihnita dupa vacanta.

Principalele efecte pozitive ale vacantei implica reducerea tensiunii, cresterea nivelului de energie, imbunatatirea starii de sanatate si a binelui emotional. Toate aceste efecte pozitive se diminueaza insa odata cu reluarea activitatii profesionale. Dar vacanta este o experienta frumoasa si pozitiva, care ne da sansa unui ragaz de la toate grijele profesionale si nu numai (sau cel putin asa ar fi binevenit sa fie) si ne permite sa ne bucuram de frumusetile naturii, de timp cu cei dragi si de micile placeri ale vietii.

Anxietatea de calatorie este un sentiment de ingrijorare sau teama care apare in legatura cu calatoriile. Aceasta tulburare poate face dificila planificarea si plecarea in calatorii.



Doar lucruri frumoase si benefice referitoare la vacanta, pana acum. Dar pentru ca intotdeauna exista si “reversul medaliei”, in cazul de fata acesta este anxietatea de calatorie.

Desi termenul nu este recunoscut oficial drept o afectiune medicala, senzatia de anxietate in legatura cu calatoria, inainte si in timpul acesteia, este incredibil de comuna. Astfel, calatoriile pot deveni o adevarata corvoada pentru cineva care sufera de anxietate, declansandu-i o serie de temeri, ganduri negative, chiar si atacuri de panica. Dar asta nu inseamna ca persoana respectiva trebuie sa ramana acasa deoarece adoptarea unui comportament evitant nu va face decat sa intensifice anxietatea si rapeasca sansa unor experiente frumoase si memorabile.

Asadar, haideți sa vedem impreuna ce este ANXIETATEA DE CALATORIE si cum putem sa ii facem fata!

Anxietatea de calatorie este un sentiment de ingrijorare sau teama care apare in legatura cu calatoriile. Aceasta tulburare poate face dificila planificarea si plecarea in calatorii. Doar ideea de a merge intr-un loc nou poate provoca sentimente de frica, incertitudine si nervozitate exagerata.

Si chiar daca anxietatea de calatorie poate fi copleșitoare, exista strategii care te pot contribui la depasirea ei.

HAIDETI SA INVATAM IMPREUNA CATEVA MODALITATI DE A FACE FATA SIMPTOMELOR!

INCEARCA SA IDENTIFICI CAUZA EXACTA A ANXIETATII TALE!

In loc sa spui: “*Sunt ingrijorat in legatura cu calatoria mea viitoare*”, incearca sa defisesti exact problema: “*Ce este? De unde vine aceasta teama?*”. Daca nu reusesti sa identifici cauza exacta a anxietatii tale, incearca sa-ti imaginezi cum arata o zi din vacanta ta si noteaza-te mental cand apare ceva care te face sa te simti inconfortabil. Este posibil sa ajungi la concluzia ca a nu sti cum va arata o zi din vacanta este ceea ce te face sa te simti inconfortabil.

🔗 **Identifica motivul pentru care calatorești!**

Poti sa te intrebti: “*Este importanta calatoria pentru mine?*”. Daca este asa, reaminteste-ti ca te vei simti inconfortabil o scurta perioada si asta e in regula deoarece te poti descurca. Important este sa-ti reamintesti ca poti face fata disconfortului, deoarece este important pentru tine sa ajungi la destinatie si sa te bucuri de ce urmeaza sa descoperi acolo.

🔗 **Planifica totul in detaliu!**

Persoanele anxioase nu se simt bine in situatiile neprevazute si nici la gandul acestora. De aceea, e indicat sa-ti planifici calatoria in amanunt, astfel incat sa ai impresia ca detii controlul. Bineinteles, nu trebuie sa exagerezi, ci doar sa stii, in mare, ce ai de facut. Fa-ti planuri pentru fiecare zi si documenteaza-te cu privire la locurile pe care le vei vizita - in acest fel te vei simti in siguranta.

🔗 **Practica tehnici de relaxare inainte de a pleca in vacanta!**

Reaminteste-ti, inainte de a pleca in vacanta, tehnicile de relaxare pe care le folosesti de obicei, in special exercitiile de respiratie. Asa le vei avea proaspete in minte si le vei putea practica in momentele tensionate - cand pleci de acasa, cand decoleaza avionul, cand ajungi la destinatie.

🔗 **Fa-ti o harta a locurilor in care vei merge!**

Pentru a nu intra in panica din cauza contextului necunoscut, e indicat sa iti faci o harta de acasa. Poti printa traseul pe care vrei sa il parcurgi si sa iti marchezi cu pixul punctele de interes. Astfel, nu vei simti ca te-ai ratacit, respectiv, te vei simti safe.

Calatoria este, la urma urmei, o calatorie in marele necunoscut si dincolo de incertitudinea care poate provoca anxietatea este, de asemenea, si emotia ce poate duce la noi descoperiri si poate face calatoria atat de frumoasa!

🔗 **Gandeste-te, pe parcursul calatoriei, la destinatie!**

Daca in timpul calatoriei (fie ea cu avionul, masina sau trenul) te incerca gandurile negative si anxietatea incepe sa te cuprinda, incerca sa te linistesti, gandindu-te la destinatia care te asteapta si la locurile frumoase in care te vei afla in viitorul apropiat. In acest fel, iti vei modifica in bine starea de spirit.

🔗 **Distrage-ti atentia cu o carte!**

Daca nu te simti confortabil in timpul calatoriei cu avionul, iar vacanta ta include zboruri, incerca sa te pregatesti in avans cu lucruri care iti pot distra atentia. O carte te va ajuta sa iti muti atentia catre altceva in afara gandurilor tale. De asemenea, psihologii recomanda chiar si cartile de colorat pentru adulti, pe care le poti folosi pentru a te relaxa pe timpul zborului. Asadar, pune in geanta cateva creioane colorate!¹²

🔗 **Asculta muzica!**

Indiferent de mijlocul de transport cu care calatoresti, poti asculta muzica pentru a te relaxa. Asadar, fa-ti un playlist cu melodiile tale preferate si nu uita ca in avion, e indicat sa folosesti casti care izoleaza foarte bine fonic, in acest fel putand estompa si zgomotul de fundal, care poate accentua anxietatea. Poti asculta si sesiuni de meditatie ghidata, daca simti ca te ajuta.

🔗 **Evita consumul de alcool!**

Alcoolul poate modifica modul in care creierul reactioneaza si poate creste anxietatea in vacanta.

🔗 **Pune in bagaj ceva ce iti aduce bucurie!**

Daca esti predispus la anxietate de calatorie, specialistii sugereaza sa pui in bagajul de vacanta un lucru care te face sa te simti mai fericit, indiferent care este acesta. Poti sa mizezi pe o carte noua, de exemplu.

🔗 **Fa exercitii fizice inainte de zbor!**

Endorfinele care apar dupa efectuarea de exercitii fizice vor ajuta la disiparea energiei nervoase. Daca nu poti face exercitii inainte de calatorie, incerca sa te plimbi in jurul terminalului pentru a-ti distra atentia si pentru a-ti mentine muschii liberi, ceea ce ajuta la reducerea anxietatii in vacanta.

🔗 **Planifica-ti mesele!**

Nu ar trebui sa lasi nimic la voia intamplarii, inclusiv mesele pe care urmeaza sa le iei. Mancarea poate fi un factor de stres din mai multe motive. Poate ca ti-e foame cand te

afla in avion. Asa ca, gandeste-te din timp la ceea ce doresti sa mananci si planifica asta in consecinta!

🔗 **Incearca sa nu intarzii!**

Ultimul lucru pe care vrei sa-l faci este sa te stresezi pentru ca intarzii. Calatoriile au devenit mult mai stresante in ultima vreme, in special cele aeriene. Acorda-ti timp suplimentar pentru a planifica din timp orice intarzieri sau lucruri care ar putea aparea in mod neasteptat. Avand un timp tampon suplimentar, calatoria ta va fi mult mai putin stresanta.

🔗 **Rezerva-ti un loc in partea din fata a avionului!**

Ia in considerare rezervarea unui loc in partea din fata a avionului si de-a lungul culoarului, astfel incat sa nu te simti inghesuit sau ca si cum ai fi intr-un tunel. Scaunele din fata pot costa mai mult, dar cheltuiala suplimentara te ajuta sa ai mai mult spatiu pentru picioare.

🔗 **Mergi la psiholog inainte de a pleca in vacanta!**

Daca stii ca anxietatea se instaleaza atunci cand trebuie sa pleci de acasa in vacanta, fa-ti o programare la psiholog cu cateva zile inainte de plecare. Terapeutul te va ajuta sa te aduni si iti va oferi cateva sfaturi ce te vor ajuta sa depasesti stresul specific acestei perioade.

🔗 **Aminteste-ti ca nimic nu este in neregula cu tine!**

In ultimii ani, cu totii ne-am simtit foarte confortabil sa stam doar acasa, asa ca nu ar trebui sa te simti rau daca esti putin anxios in timp ce calatoresti acum - este perfect normal. Aceasta lectie se aplica si celor care s-au simtit anxiosi inainte de pandemia de COVID-19. Calatoria este, la urma urmei, o calatorie in marele necunoscut si dincolo de incertitudinea care poate provoca anxietatea este, de asemenea, si emotia ce poate duce la noi descoperiri si poate face calatoria atat de frumoasa!

Surse

Revista InfoLife nr. 101, editia din iunie 2022;
The Center for Treatment of Anxiety and Mood Disorders -
13 Ways to Overcome Travel Anxiety
<https://www.centerforanxietydisorders.com/13-ways-overcome-travel-anxiety/>;
National Institute of Mental Health - Anxiety Disorders
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>.



Jurnal *de* calatorie

cu BEATRICE LIANDA DINU

DESTINATIA DE CALATORIE DE LUNA ACEASTA ESTE THASOS!
BINE AI VENIT, CALATORULE!



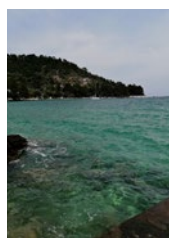
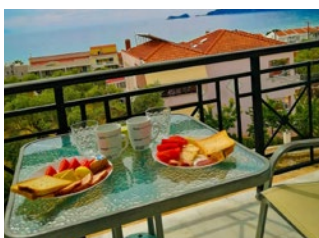
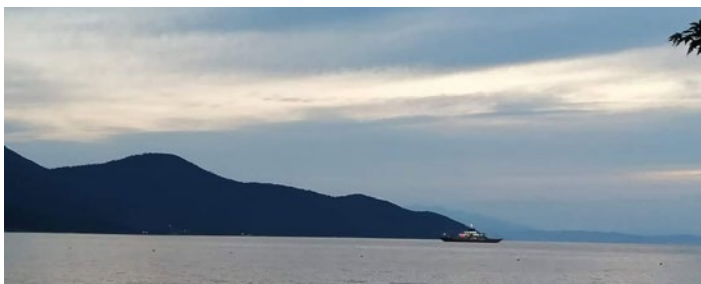
THASOS ESTE O INSULA DIN GRECIA situata in bazinul nordic al Marii Egee (Marea Traciei), la 8 km distanta de coasta meridionala a Traciei. Aria acesteia este de 398 km², fiind a douasprezecea, ca marime, din Grecia si cea mai nordica dintre insulele arhipelagului elen.

Perioadele iunie si septembrie sunt ideale, atat pentru temperatura cat si linistea pe care o confera atmosfera relaxata. Daca vrem sa avem liniste trebuie sa ocolim vacantele scolare. Serile sunt minunate atat in port aflat

la o distanta mica cat si pe insula. Peisajele sunt superbe, iar locurile de plimbare se limiteaza la faleza. Insa cand ai parte de asemenea atmosfera si peisaje nu mai este nevoie de nimic.

Daca totusi dorim o atmosfera mai antrenanta, putem alege fie una dintre terasele de pe malul marii, fie unul dintre multele restaurante si terase din port.

Forfota portului sau linistea insulei? Tu ce ai alege?
Indiferent de optiune vei avea vacanta potrivita!



Nu am uitat sa iau ochelarii de soare, palaria accesoriata manual si neaparat rochia din colectia Greece of love by Beatrice Lianda Design ce imi apartine! Daca vrei tinutele ideale pentru calatoriile tale, nu ezita sa imi ceri sfatul!

Pentru dimineti nu ai nevoie de prea multe! Este suficienta terasa camerei si ce poate fi mai placut decat sa iei micul dejun privind marea? Desigur fie ca privesti rasaritul, fie ca vezi apusul incarcatura emotionala cat si linistea pe care o confera atmosfera este suficient pentru o vacanta perfecta.

Pentru cei care iubesc viata de noapte, tavernele si muzica greceasca ii asteapta pe turisti cu ospitalitate. Pentru iubitorii de calatorii pe mare exista foarte multe excursii cu salupe, vapoare sau alte ambarcatiuni.

Grecia si insulele ei sunt mereu o atractie pentru calatoriile din fiecare vara. Eu, la inceputul verii, am preferat Grecia, pentru liniste, un bronz perfect si energia pe care mi-o ofera cultura si atmosfera Exotica a Greciei. Turisti din toate colturile lumii, prefera Grecia.

Pentru iubitorii de excursii si drumetii, venim alaturi de cititori cu cateva recomandari.

Plaja Marble este una dintre cele mai spectaculoase din Grecia, cunoscuta pe plan local si sub denumirea de

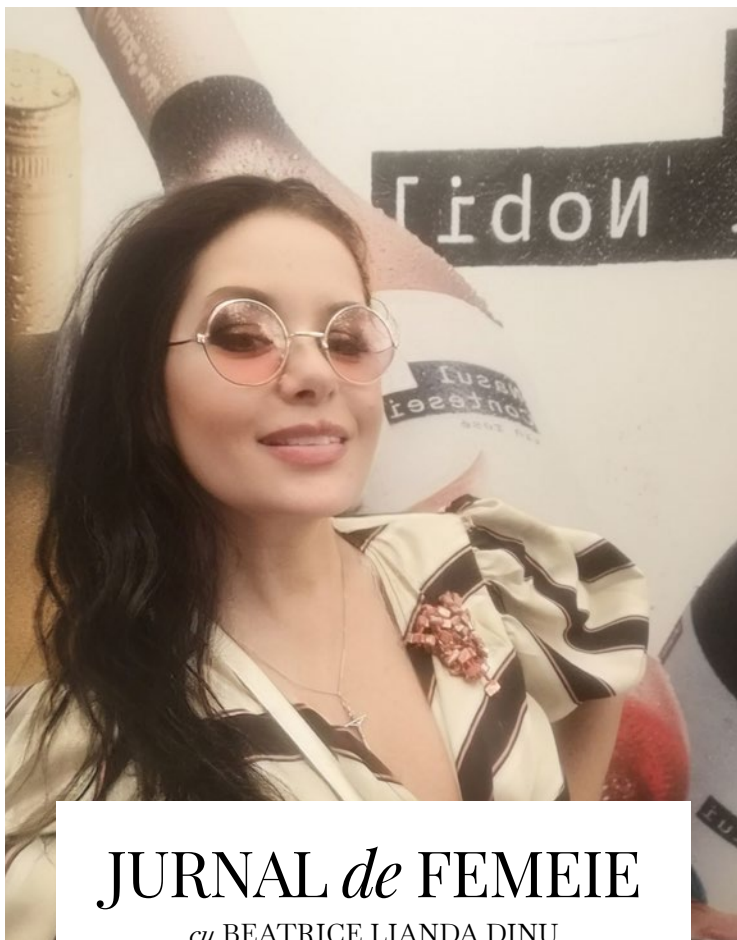
Saliara. Se afla in nord-estul insulei, la o distanta de 5 kilometri fata de capitala Limenas si este una dintre cele mai frumoase destinatii ale Greciei.

Limenas este capitala insulei Thassos si cu arhitectura deosebita dar si o atmosfera pe masura. Este un oras modern, cu stradute inguste si intortocheate si o faleza lunga si frumoasa, presarata cu taverne si restaurante.

Daca totusi vrem sa vizitam si alte locuri, Skala Potamia este una dintre statiunile aglomerate ale insulei. Asa ca daca va place agitatia, aceasta destinatie din Thassos va fi ideala. Se afla la aproximativ 15 km de Limenas si este inconjurata de vegetatie luxurianta. Skala Potamia ofera plaje cu nisip fin, cele mai bune taverne de pe insula, precum si posibilitatea de a avea parte foarte multe activitati.

Nici parfumul grecesc Cleopatra Perfumes nu mi-a lipsit pentru a fi intr-un vibe complet grecesc!

Indiferent de motivul pentru care ai ales Grecia, cu siguranta nu o sa regreti. Eu va astept intr-o noua calatorie si in numarul viitor!



JURNAL *de* FEMEIE

— cu BEATRICE LIANDA DINU —

Noroc, femeie!

In cinstea ta, acea femeie puternica care ai stiut sa treci peste orice, care ai stiut in fiecare moment sa aduci un plus valoare vietii tale, care ai stiut sa dai noroc cu insasi viata, sa asculti o muzica buna, sa cunosti oameni faini si sa bei un pahar de vin. Si nu orice vin ... Ci un vin cu poveste!

In seara asta si in alte multe seri, am sa beau nu un vin ci 3: rose, alb si rosu. Vin cu povesti despre conteste, cavaleri si maestri ... Si din toate da ... Am ales vinul "Nasul Contesei". Un nume Atipic ai spune ... Dar care iti atrage atentia ...

Noua gama "Nasul Nobil" s-a lansat. Pentru ca un vin bun se degusta mai intai cu nasul, te invita sa inspi adanc din cele trei vinuri proaspat create: *NASUL CONTESEI*, *NASUL CAVALERULUI* si *NASUL MAESTRULUI*.

Asa cum aromele de piper te fac sa stranuti, cele din colectia de vinuri Nasul Nobil te fac sa zambesti, ne dezvaluie chiar povestea vinurilor Serve. Am aflat de la invitatii speciali *Marinela Ardelean*, *Paul Badea* si *Dan Frinulescu*, ca sunt o reteta garantata pentru o seara memorabila!

Ia un vin si jurnalul de femeie! Ia-ti femeie pixul si scrie-ti o povestea ... *Fii selecta la fel ca vinul!*





iubirea de sine

DE CE ESTE IMPORTANTA IUBIREA DE SINE?

DE CE NU II DAM IMPORTANTA CUVENITA?

CUM O PUTEM READUCE IN VIATA NOASTRA?

IUBIREA DE SINE SE AFLA INTR-O CRIZA GLOBALA. 60% DINTRE CEI CHESTIONATI AU MENTIONAT CA SI-AR FI DORIT SA SE RESPECTE MAI MULT; PESTE JUMATATE DIN EI AU RECUNOSCU CA SE PREFAC CA SUNT FERICITI PENTRU A LE FACE PE PLAC CELOR DIN JUR SI APROAPE JUMATATE DIN EI AU INDOIELI IN CEEA CE PRIVESTE IUBIREA DE SINE.

Iubirea de sine nu este concept nou, nu aduce vreo filosofie de viata si nu impune anumite principii, dar se regaseste intr-o forma sau alta la diverse generatii. Reprezentatii generatiilor mai tinere poate au invatat sa se iubeasca mai mult, sa aiba grija de ei, dar generatiile in varsta nu au aceasta cultura si nici vreo dorinta in aceasta directie.

Din nefericire, fiecare avem o voce interioara care ne saboteaza in multe din aspectele vietii care ne poate diminua succesele, exagera esecurile si care ne ia in ras cand vrem sa facem o schimbare pozitiva. Daunele emotionale aduse ne pot reduce ambitiile profesionale, romantice, impiedicandu-ne sa avem curajul noilor initiative si sa ne dezvoltam. Toate aceste minusuri si atitudini negative/ distructive nu doar ca spun stop evolutiei personale, dar si adancesc sentimentele de neincredere si frica.

Poate esti genul care nu pui accent pe haine, pe modul cum arati, dar toate aceste sentimente negative pot duce la ganduri negative si o stare constanta de nemulțumire. De aici si pana la depresie si anxietate este un pas mic avand in vedere ca indeplinesti toate "conditiile". Doar ca, acum este momentul tau sa spui STOP si sa pui iubirea de sine pe primul loc in viata ta! Iar acest lucru se poate invata progresiv, indiferent de situatia sociala, materiala, sex sau varsta.

Dupa cum se stie, cel mai mare inamic al tau esti chiar tu! Un studiu care a cuprins persoane din 21 de tari a concluzionat ca iubirea de sine se afla intr-o criza globala. 60% dintre cei chestionati au mentionat ca si-ar fi dorit sa se respecte mai mult; peste jumatate din ei au recunoscut ca se prefac ca sunt fericiti pentru a le face pe plac celor din jur si aproape jumatate din ei au indoieii in ceea ce priveste iubirea de sine.

Iubirea de sine are radacini mai vechi, evolutia internetului avand multe de spus in aceasta privinta. Cautarile pe internet a termenului "self-love" a crescut constant din 2006, an in care Facebook a devenit disponibil pentru oricine are indeplinita varsta de 13 ani. Hashtag-ul #self-love a cunoscut deopotriva cresteri si fragmentari de-a lungul timpului, el cuprinzand tot ce are legatura cu pozitivitatea corpului si actele de baza ale ingrijirii de sine; 13 februarie este ziua iubirii de sine.

Odata cu trecerea anilor, fiecare persoana se accepta mai usor, iubirea de sine fiind fundamentul care sprijina toate formele de dragoste. Doar ca, pentru cineva care a crescut intr-o societate cu un set diferit de prioritati si valori, acest lucru nu doar ca nu are valoare, dar poate fi resimtit deopotriva daunator si frustrant.

Iubirea de sine a fost mereu o parte integranta a naturii umane atat timp cat am stiut sa iubim, multi filosofi sustinand inca din antichitate ca trebuie sa fim cei mai buni prieteni ai nostri, dar intr-un mod constient. Trebuie sa fim siguri ca iubirea noastra de sine nu doar ca infloreste, dar si contribuie la binele societatii. Iubirea de sine inseamna sa te accepti pe deplin, sa te tratezi cu bunatate si respect, sa iti alimentezi cresterea si bunastarea; asta inseamna sa constientizezi cum te tratezi pe tine insati, cum vorbești cu tine si care iti sunt sentimentele fata de tine. Daca ii poti iubi pe altii, te poti iubi si pe tine.

De asemenea, cand o persoana se imbina cu propriile ganduri - pozitive sau negative - toate acestea se transforma in realitate. Din nefericire, cand domina negativitatea, prapastia care se deschide este una destul de mare, necesitand ulterior mult timp si eforturi pentru a fi depasita.



SPRE DEOSEBIRE DE ALTE TERAPII CARE SE CONCENTREAZA ASUPRA PROBLEMEI, TERAPIA DE TRANSFORMARE RAPIDA AJUTA LA GASIREA ORIGINII CREDINTELOR SI COMPORTAMENTELOR CARE AU GENERAT PROBLEME.

O modalitate foarte buna pentru a face acest lucru este acceptarea si imbratisarea terapiei de angajament care incurajeaza sa accepti ceea ce esti in afara controlului personal. Asta inseamna actiune din partea ta care iti va imbunatati viata, scopul fiind acela de a schimba relatia pe care o avem cu gandurile si sentimentele noastre, astfel incat sa ne eliberam de tiparele si incorsetarea ce ne impiedica sa traim o viata flexibila, placuta si cu sens.

Si exista dovezi reale ca terapia de angajament functioneaza, doar ca trebuie o strategie buna; cartile specializate pot fi un bun prieten, atat timp cat te ajuta deopotrieva emotional si logistic.

Terapia de transformare rapida (RTT) este o terapie hibrid care ajuta oamenii sa descopere principala cauza pentru care ei se simt asa cum se simt. Spre deosebire de alte terapii care se concentreaza asupra problemei, terapia de transformare rapida ajuta la gasirea originii credintelor si comportamentelor care au generat probleme. Si chiar daca nu exista dovezi concrete ale eficientei acestei terapii, un studiu din 2021 a evidentiat potentialul terapiei holistice in context medical pentru abordarea unor serii de afectiuni, de la fobii la probleme de somn.

A-ti repeta o serie de mantră (merit mai bine!) care te ajuta in mod real, poate fi o buna modalitate de a te reconecta cu gandurile tale si te poate ajuta sa-ti schimbi perceptia vizavi de modul de a vedea lucrurile si de actiuna.

Cand vei incepe sa vezi ca te intereseaza ce si cum mananci, cand vei incepe sa inlocuiesti anumite

lucruri din viata care nu functioneaza sau nu iti plac (ex: geanta de mana), cand vei merge regulat la salonul de infrumusetare, alaturi de multe altele, inseamna ca iubirea de sine incepe sa functioneze si ai parte de un feedback pozitiv a tot ceea ce ai facut. Sunt cele mai mari sanse sa iti placa noua persoana pe care o vezi in oglinda, in timp ce te vei debarasa incet de obiceiurile vechi.

3 MODURI PRIN CARE POTI OBTINE IUBIREA DE SINE

Incearca sa reincadrez si sa vezi din alte puncte de vedere episoadele din viata care te-au ranit! Acest lucru te poate face sa te vezi nu ca o victima, ci ca un supravietuitor. Specialistii numesc aceste tipuri de situatii "incadrari", astfel ca lucrurile asupra carora detii control iti ofera puterea de a face schimbari pozitive.

Fa-ti o lista cu talentele pe care le ai si feedback-urile pozitive pe care le-ai primit! Scrie obiectivele tale si descrie apoi cat de bine te simti cand le indeplinesti! Realizarile si stima de sine sunt in stransa legatura, asa ca cea mai buna solutie - cel putin pentru inceput - este sa iti stabilesti obiective realiste care te vor solicita, dar nu te vor infrange!

Daca un prieten bun are nevoie de tine, tu cum ii raspunzi? Ajutandu-l in mod real si nu mustrandu-l! Daca ai gresit, accepta responsabilitatea, dar evita judecata! Discuta cu tine insati si analizeaza, vezi ce masuri poti lua pentru a face lucrurile in mod corect/ normal. A gresi este uman, iar tu trebuie sa dai dovada de inteligenta, sa inveti din experienta si sa evoluezi!

SINGURATATEA



Singuratarea poate fi experimentata daca esti sau nu singura si poate aparea prin detasare fizica, schimbarile din viata, copiii care pleaca de acasa, partenerul decedat sau doar un sentiment de deconectare de la viata.

Covid-19 are multe de spus in ceea ce priveste singuratarea, pe care multi am experimentat-o in acea perioada. Multi au pierdut legatura cu comunitatile locale, vecinii, colegii, prietenii si familia; multe lucruri s-au schimbat intr-un mod in care nu ne-am fi imaginat.

Singuratarea nu este specifica unei anumite generatii, asa cum s-ar crede.

- Persoanele in varsta care locuiesc singure sau care locuiesc cu partenerul pot experimenta singuratarea in multe moduri; au tendinta de a iesi mai putin din casa, cunoscutii decedeaaza, cercurile sociale se diminueaza.

- Numarul femeilor de peste 50 de ani care raman fara adapost este in crestere datorita divorturilor sau separarii, multe locuind in masina sau pe la prietenii. Acesta este un

lucru regretabil, mai ales ca foarte multe femei s-au dedicat cresterii copiilor, si-au sacrificat viata pentru multe cauze, iar acum, in aceasta faza a vietii, sunt tratate ca niste bunuri nefolositoare.

- Copiii din ziua de astazi cresc cu dispozitivele in mana. Este o generatie care nu are cele mai elementare abilitati sociale, de la a intrea pe cineva daca vrea sa se intalneasca fizic intr-o anumita locatie, pana la a-si face prieteni noi sau a avea o viata si/sau o relatie reala.

- Multi adulti tineri sunt fortati sa traiasca tot mai mult acasa cu parintii, datorita costurilor de intretinere mari, ceea ce le impiedica si mai mult dezvoltarea sociala, maturitatea emotionala si independenta.

- Cuplurile de multi ani se pierd cand copiii adulti le pleaca de acasa; de cele mai multe ori, conversatiile raman aceleasi, mesele se desfasoara in fata televizorului, anii trec si ei gasesc tot mai putine in comun.

Dormitoarele de rezerva pot ajuta singuratarea

Multe persoane care experimenteaza singuratarea, fie traiesc singure, fie cu alta persoana intr-o casa care are cel putin o camera libera. In general, exista foarte multe case ce dispun de camere nefolosite; multe din ele sunt ale cuplurilor ale caror copii au plecat de acasa, dar sunt de luat in considerare si costurile specifice vietii de zi cu zi si schimbarile care apar in viata.

Persoanele singure care isi permit sa locuiasca singure pot realiza ca a avea propriul spatiu si realitatea sunt diferite; ajungand acasa la o mancare rece intr-o locuinta rigida te poate face sa te simti singur foarte repede.

A partaja spatiul in care locuiesi, a locui cu altcineva, e un lucru specific tinerilor care pleaca acasa de la studii. Doar ca, in ziua de astazi, a face o astfel de "miscare" poate fi un lucru benefic din mai multe puncte de vedere, de la impartirea chiriei si a utilitatilor, pana la socializare, ceea ce poate aduce mai multa viata in traiul tau. Partajarea poate imbunatati de asemenea bunastarea generala si sanatatea mentala, lucru sustinut si de un studiu care a aratat ca atat barbatii cat si femeile care nu au mai trait singuri, nu au mai avut sentimentul de singuratare sau acesta s-a diminuat considerabil.

generatia ALPHA



Generatia Z? Milenialii? **NU! GENERATIA ALPHA!**

Majoritatea suntem familiarizati cu stereotipurile generatiei Z sau a Milenialilor, dar iata ca incet incet isi face simtita prezenta generatia Alpha care a ajuns in acest an la varsta de 13 ani. S-a auzit de aceasta noua generatie din momentul in care Milenialii au inceput sa dea nastere copiilor, 2010 fiind punct de reper. Este anul cand a aparut primul iPad, cand a luat nastere Instagramul si cand WHATSAPP-ul a sarbatorit primul an. Aceasta generatie se incheie in 2024.

Majoritatea au fost online chiar inainte sa poata vorbi, fotografiile lor fiind deja postate pe retelele sociale; ei nu concep o viata fara dispozitive inteligente si fara conectivitate constanta. Specialistii compara generatia Alpha cu generatia Z pe steroizi, in sensul ca trasaturile generatiei Z vor continua, dar intreit; aceasta este generatia mereu conectata, mereu pe modul ON. Nu e nimic neobisnuit sa vezi bebelusii generatiei Alpha stand pe telefon si uitandu-se la poze si videoclipuri. Aceasta este generatia a carei copilarie a fost definita de Covid si parinti Mileniali, cei din urma lucrând in mare parte de acasa. Generatia Alpha ar putea fi implicata mai putin in sport si in activitati din natura.

Si chiar daca aceasta generatie petrece mult timp online, asta nu inseamna ceva rau, chiar daca perceptia generala este indreptata in aceasta directie. Ei, comparativ cu generatiile anterioare, nu vor vedea digitalul ca pe un mod de petrecere a timpului sau ca pe un viciu, ci ca pe o componenta a vietii. Tehnologia va evolua si va fi din ce in ce mai performanta, conceptele actuale care nu isi au aplicabilitate deplina din cauza infrastructurii (cumparaturi live, metaverse, experiente de realitate mixta) se vor dezvolta in continuare, ajutand copiii smartphone sa patrunda in acest univers digital.

Comparativ cu generatiile precedente, generatia Alpha va avea parte de o educatie online si offline increzatoare si performanta, dezvoltandu-si in acelasi timp alte standarde - mai ridicate, in jurul retelelor sociale si a cumparaturilor online.

Dispozitivele digitale sunt a doua natura a generatiei Alpha si cu siguranta toti se vor simti cel putin ciudat daca nu vor avea acces. Toti sunt activi fie pe TIKTOK, INSTAGRAM sau FACEBOOK si fiecare este influentat/ afectat de retelele sociale; multi dintre ei se bazeaza ca imagine pe ceea ce ofera mediul online. Si cu toate ca multi "stralucesc" in mediul online, diverse studii au aratat ca retelele sociale dauneaza sanatatii mintale a adolescentilor, generatia Z si Alpha avand o sanatate mintala mai proasta mai ales in perioada post Covid.

Cum identifici generatia ALPHA

- ♦Nu ii vei identifica pentru ca vor fi in camera lor, petrecandu-si timpul cu prietenii din realitatea virtuala.
- ♦Simtul lor va fi unul suprarealist, usor deranjati de umor, ei crescand cu cultura memelor necrutatoare.
- ♦Vocabularul lor va avea cuvinte uzuale ca "limite" si "ingrijirea de sine", dat fiind faptul ca au crescut cu ele si le-au adoptat de la parintii Mileniali.
- ♦Tehnologia va fi o parte a corpului lor si cand stiinta se va dezvolta, acest lucru va fi diferit/ personalizat de la o persoana la alta
- ♦Sunt mari sanse din punct de vedere logic sa adopte stilul subtil al sprancenelor care caracterizeaza anii 2000.

Partea buna este aceea ca in randul Milenialilor s-au popularizat abordările constiente cu privire la cresterea copiilor intr-un mod constient si bland. Generatia Alpha va vedea rezultatele, cu speranta ca tot mai multi vor putea si vor fi capabili sa isi eticheteze si gestioneze emotiile, sa vorbeasca despre sperantele si fricile lor. In privinta stilului, a modului lor de a fi, este greu de formulat o opinie general valabila; semnele arata ca ei vor creste sub spectrul schimbarilor climatice si a diverselor crize politice.

Pana atunci, vor continua umorul generatiei Z, estetica intamplatoare, memele dezechilibrate - ca mecanisme de adaptare pentru a gasi speranta. Generatia Alpha va pasi intr-o lume terifianta si incitanta in acelasi timp, fiind foarte interesant cum vor reactiona, cum vor face fata si cum vor depasi momentul.

Cultura tinerilor de astazi este fascinanta in ansamblul ei, pentru ca ea contine elemente la care multi dintre noi ne raportam si aspiram. Deschiderea la minte, indrazneala, nemulumirea, curiozitatea, inocenta sunt valori care s-au regasit in toate generatiile si va fi interesant ce ne va arata timpul in privinta modului in care toate acestea vor fi abordate.

INGRIJORARILE

Esti ingrijorata? Te trezesti in fiecare dimineata facandu-ti griji pentru ceva anume? Dupa ce solutionezi o ingrijorare, gasesti altceva care sa-ti dea batai de cap? Ai sentimentul ca aceste ingrijorari nu se mai termina si ca nu exista alt mod de a trai. Gandurile duc la sentimente si acestea la comportamente.

Ingrijorarile alaturi de anumite forme de stres ne pot face anxiosi, autocritici, indecisi, comportamentul nostru aliniindu-se cu aceste ganduri si sentimente.

Ingrijorarea in sine este un obicei de gandire si cu cat il "hranim" mai mult, cu atat devine automatism; ne facem griji fara sa le constientizam, dupa care vin anumite momente in care ne intrebam de ce ne simtim anxiosi sau autocritici, dar, in esenta, grija sta la baza acestor manifestari nesanoase.

Partea buna in faptul ca ingrijorarea este un obicei este aceea ca ne putem lipsi de el, creand obiceiuri sanoase de gandire. Dar, pentru ca este automat si constient, necesita constientizare de sine, practica si rabdare. Treaba mintii noastre este sa ne tina in viata si face acest lucru indepartandu-ne de durere si indreptandu-ne spre placere; iar ingrijorarea devine placuta, oricat de bizar ar parea. Ne poate face sa ne simtim in siguranta datorita familiaritatii si naturii sale cu care suntem obisnuiti.

Cand realizam acest lucru, ne ingrijoram cu bunatate si compasiune, in timp ce recunoastem ca nu ne mai ajuta, dar ne tine pe loc si ne trage inapoi. In schimb, noi trebuie sa lucram si sa facem toate eforturile pentru a scapa de ingrijorari.

Un prim pas ar fi acela de a-ti acorda 10-15 minute, timp in care iti vei scrie toate ingrijorarile luand in calcul toate aspectele vietii tale de la cariera, dragoste, familie, prieteni, sanatate, dezvoltare personala, mediu, bani. Scrie-le indiferent ca ti se par ingrijorari mici sau mari, rationale sau irrationale! Dupa ce ti s-a terminat timpul acordat, opreste-te si nu te mai gandii! Continua cu activitatile obisnuite!

A doua etapa consta in clasificarea grijilor: care sunt in control si care sunt in afara controlului. Asupra celor carora ai control, poti interveni si le poti indrepta; in schimb, peste grijile asupra carora nu ai control, lasa-le pur si simplu! Grijile ipotetice sunt cele pe care le poti lasa libere si de care te poti elibera, chiar daca este usor de zis, greu de facut.

Cand observi si simti ca apare o ingrijorare, incearca sa fii cat mai constienta de ea! *Este adevarata ingrijorarea? Este necesara? Utila? Ajungi cu aceasta ingrijorare la fericirea catre care tintesti?* Simte senzatiile ca rezultat al ingrijorarii, aducandu-ti atentia asupra respiratiei si sentimentelor impamantate si conectate. La fiecare expiratie, incearca sa renunti la oricare tensiune fizica sau incordare. Muta-ti constientizarea in afara capului si corpului! De fiecare data cand alegem sa ne eliberam de grijile inutile, rupem obiceiul gandirii si il inlocuim cu altele noi, mai sanoase. In timp, cu practica, acest exercitiu va deveni mai usor.

Crearea mantrelor si afirmatiilor cu care sa lucrezi si sa repeti atunci cand apare ingrijorarea, ii ofera mintii ceva pe care sa se concentreze; "LASA-L SA PLECE!", "SUNT CALMA", "SUNT IN SIGURANTA", "NU E NIMIC DE CARE SA-MI FAC GRIJI" pot fi cateva exemple foarte bune si utile. In acelasi timp, te poti concentra pe respiratia ta spunand "INSPIR" cand inspiri si "EXPIR" de fiecare data cand respiri.

Scrie care este problema care te ingrijoreaza! Gandeste-te si scrie ce poti face in aceasta privinta si ce nu! Actioneaza in functie de lucrurile pe care le simti si crezi ca ti se potrivesc (intuitiv) si constientizeaza ca ai facut tot ce ti-a stat in putinta!



**Treaba mintii
noastre este sa
ne tina in viata si
face acest lucru
indepartandu-
ne de durere si
indreptandu-ne
spre placere ...**

ANTRENAMENT meditatie

CERCETARI RECENTE AU ARATAT CA PRACTICAREA MEDITATIEI POATE PRODUCE O STARE SANATOASA A CONSTIINTEI IN CEEA CE PRIVESTE TRATAMENTUL PERSOANELOR CU DEPENDENTA. ATINGEREA UNEI ANUMITE STARI MODIFICATE PRIN MEDITATIE ATENTA REDUCE COMPORTAMENTUL CARE PROVOACA DEPENDENTA PRIN PROMOVAREA UNOR SCHIMBARI SANATOASE ALE CREIERULUI.

Un alt studiu publicat in *SCIENCE ADVANCES* ofera o perspectiva asupra mecanismelor neurobiologice prin care antrenamentul mindfulness trateaza dependenta. Aceste concluzii se bazeaza pe cercetarile anterioare ale masurarii efectelor pozitive ale undelor theta in creierul uman, descoperindu-se ca indivizii cu unde theta scazute tind sa experimenteze o minte ratacita, au probleme de concentrare sau se concentreaza pe propriile ganduri. Cand sunt vazute pe electroencefalograma (EEG) care scaneaza regiunile frontale ale liniei mediane ale creierului, undele theta scazute au ca rezultat o pierdere a autocontrolului, creierul intrand in modul automat al obiceiurilor automate. In contrast, cand o persoana este concentrata, prezenta si complet absorbita de o anumita sarcina, scanarile EEG arata o activitate crescuta a undelor theta pe linia mediana frontala.

Studiul arata ca in starea constienta, undele theta ii fac pe oameni sa inceapa sa experimenteze sentimente de autodepasire si beatitudine, dar si schimbari ale creierului in moduri in care este redus comportamentul de dependenta.

Pentru acest studiu a fost folosit un grup de 165 de persoane consumatoare de opioide pe termen lung pentru studiu. Participantii au fost inclusi aleatoriu fie intr-un program de sustinere pe baza de psihoterapie sau intr-un alt grup care foloseste mindfulness-ul pentru imbunatatirea recuperarii orientate, un program de opt saptamani care foloseste terapia mindfulness pentru tratarea dependentei, durerii si suferintei emotionale prin promovarea autoconstientizarii si autoreglementarii obiceiurilor automate si care creeaza dependenta.

Participantii la studiu din al doilea grup au invatat sa exerseze meditatie mindfulness prin concentrarea propriei atentii catre respiratie sau senzatii corporale pentru perioade sustinute de timp si reorientand atentia cand mintea incepe sa rataceasca in gandirea obsesiva despre droguri sau factori de stres ai vietii.

Participantii din grupul mindfulness au aratat activitate cerebrala frontala de doua ori mai mare a undelor theta comparativ cu participantii primului grup, care nu au aratat nicio crestere a acestor unde. In plus, participantii care au inregistrat cele mai mari crestere ale undelor theta au aratat si experiente mai intense in privinta autodepasirii in timpul meditatiei, inclusiv sentimentul unitatii cu universul, sentimente de fericire si iubire.

Practicarea mindfulness-ului de catre participantii din al doilea grup a dus de asemenea la scaderea abuzului de opioide pe parcursul celor noua luni de practica. Reducerea opinoidelor a fost cauzata partial prin cresterile frontale in linia mediana a undelor cerebrale theta. Prin atingerea "gustului de autodepasire" prin meditatie, terapia mindfulness a amplificat undele theta in lobiile frontali ai creierului pentru a-i ajuta pe participantii sa dobandeasca autocontrolul asupra comportamentului de dependenta.

Mindfulness poate crea o cale pentru noi pentru a transcende simtul nostru limitat de sine. Civilizatiile au cunoscut de mii de ani aceasta auto-transcendere, experienta de a fi conectat la ceva mai mare decat noi insine ce are beneficii terapeutice puternice.

Aceasta stare de transcendentia ne poate da o stare naturala fericita si decat sa cautam sa ne simtim bine prin consumul de droguri, meditatie ne poate ajuta sa gasim un sentiment si mai mare de placere, pace si implinire, intr-un mod sanatos.



**MEDITATIA NE
POATE AJUTA
SA GASIM UN
SENTIMENT SI MAI
MARE DE PLACERE,
PACE SI IMPLINIRE,
INTR-UN MOD
SANATOS**



SPATII CREATIVE *cu* Arh. ANDRA RALUCA TAUTU

OFITA

MOBILIER DE BIROU
INOVATOR, ERGONOMIC
SI ADAPTABIL

La ARKIA CREATIVE HOME, ne mandrim cu partenerii nostri si incercam sa aducem tot ce este mai inedit. Un exemplu de brand inovator este OFITA.

De mai bine de 5 decenii, Ofita este un brand spaniol de referinta in proiectarea si fabricarea mobilierului de birou. Ofita este sinonim cu design si inovatie, iar excelenta, know-how-ul si orientarea catre client sunt adevaratele forte motrice ale activitatii sale.

CONCEPT

Inovatia se afla in centrul viziunii companiei: sa fie organizatia care ofera cele mai bune solutii inovatoare in optimizarea locului de munca. Ofita isi adapteaza produsele la nevoile functionale si estetice ale fiecarui client si la solutiile concepute de arhitect.

Fabrica de productie se afla in orasul Vitoria (Spania), masoara 50000 m2 si are o capacitate de productie de 30000 de echipamente de birou anual. Ofita integreaza o echipa mare de specialisti pentru a acoperi cat mai bine toate domeniile unui proiect - arhitecti, designeri de interior, ingineri, consultanti, planificatori si personal din logistica.



◆DIFERENTIERE

Ofita este o companie globala axata pe crearea de solutii inovatoare pentru spatiul de lucru. Unul dintre principalii diferentiatori este personalizarea - adapteaza produsele la nevoile clientului si la designul imaginat de arhitect.

DE CE SA ALEGI UN MOBILIER PERSONALIZAT? Pentru ca fiecare companie este diferita, cu valori unice si, prin urmare, necesita si spatii de lucru unice.

Ofita dispune de o retea consolidata de distribuitori pe cele 5 continente, fapt care permite implementarea proiectelor la nivel global. Totodata, ajuta companiile sa-si imbunatateasca productivitatea, iar personalul lor sa performeze cat mai bine, datorita locurilor de munca motivante.



◆PIESE CHEIE

In proiectarea birourilor Ofita predomina patru principii: estetica, confort, operabilitate si conectivitate.



OFITA este sinonim cu design si inovatie, iar excelenta, know-how-ul si orientarea catre client sunt adevaratele forte motrice ale activitatii sale.

◆SCAUNE DE BIROU

Un scaun ergonomic este esential pentru a garanta sanatatea posturala a unei intregi echipe de lucru. Ofita propune scaune de birou, scaune directoriale, scaune pentru sali de sedinte, sali de asteptare ori intalniri informale.

Acestea sunt echipate cu ajustarile necesare pentru a garanta un confort maxim pentru utilizator (cum ar fi un sistem automat de cantarire pentru a se adapta la greutatea utilizatorului).

MESE DE BIROU

Designul inovator al meselor de birou Ofita ofera un aspect simplu, in acord cu tendintele actuale de design, permitand totodata integrarea si gestionarea cablurilor, pentru o conectivitate perfecta.



◆ PANOURI SEPARATOARE DE BIROU

Panourile, ecranele de separare si peretii despartitori de birou genereaza zone de lucru individuale intr-un spatiu deschis, pentru a incuraja concentrarea si pentru a evita interferenta zgomotului.

Panourile despartitoare de birou Ofita permit personalizarea in ceea ce priveste dimensiunile, nevoile de vizibilitate (se poate alege intre opac si transparent), tapiteria si culorile, astfel incat separarea zonelor de lucru sa potriveasca perfect cu identitatea corporativa a fiecarei companii.

Unele dintre modelele Ofita, precum modelul Flip, sunt modulare si, prin urmare, se adapteaza oricarui spatiu.

◆ DULAPURI

Dulapurile si fisetele Ofita sunt elegante, minimaliste, cu linii simple, din diferite materiale, care satisfac nevoile de depozitare a documentelor, a echipamentelor de birou sau a oricarui alt obiect. De asemenea, exista si variante de arhivare si dulapuri cu incuieri de siguranta.

◆ MOBILIER DE BIROU PENTRU LUCRUL DE ACASA

Lucrul de acasa poate fi la fel de usor ca la birou cu ajutorul mobilierul potrivit. In acest sens Ofita pune la dispozitie o gama diversificata de scaune si mese de birou, ergonomice si cu design atractiv, adaptate spatiului de lucru de acasa.

Va invitam sa descoperiti intreaga colectie in cadrul ARKIA CREATIVE HOME (Str. General Grigore Ipatescu nr. 10, Sector 2, Bucuresti)!

*In proiectarea birourilor OFITA
predomina patru principii:
ESTETICA, CONFORT, OPERABILITATE
si CONECTIVITATE.*



FAMOST



**CITESTI ASTAZI
CE VEI AFLA MAINE!**

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



Sanatate



**Declinul cognitiv este o forma de imbatranire prezenta in
viata multor persoane. Cum putem avea partea in sa de
LONGEVITATE COGNITIVA?**

DECLINUL COGNITIV

DECLINUL COGNITIV REPREZINTA O FORMA DE IMBATRANIRE INTALNITA LA MAJORITATEA POPULATIEI CAND ATINGE O ANUMITA VARSTA, FRICA DE ACESTA IMPLICANDU-I SA CAUTE DIVERSE SOLUTII PENTRU A-L OPRI SI INVERSA. ESTE ACEASTA O FORMA INEVITABILA SAU EXISTA ASTAZI LUCRURI PE CARE LE PUTEM FACE PENTRU A NE AJUTA? CE NE REZERVA VIITORUL IN ACEASTA SITUATIE?

Majoritatea ne temem de ceea ce inseamna declin cognitiv, dar ce este acesta din punct de vedere stiintific? Care sunt actiunile pe care le putem intreprinde pentru a ne pastra creierul in forma? Exista progrese in stiinta care sa ne ofere speranta ca il putem inversa? Viata este, pana la urma, bucurie, frumusete si pentru a le imbratasa pe deplin, sanatatea creierului este esentiala.

CE ESTE DECLINUL COGNITIV?

Una din cele mai mari temeri legate de imbatranire este pierderea abilitatilor mentale. Majoritatea vom avea parte de asa ceva si deja am experimentat asta cand am intalnit persoane in varsta, 41% dintre cei care au peste 90 de ani suferind de dementa. Creierul sufera intr-adevar schimbari cu trecerea anilor si avem destule lucruri pe care le putem face pentru a ne creste sansele unui creier cat mai sanatos la batranete. Mai mult decat atat, cercetarile si progresul stiintific din ultima perioada ne ofera speranta ca dementa poate fi ceva de domeniul trecutului.



Boala Alzheimer provoaca probleme de memorie, boala Parkinson duce la tremurare, dementa vasculara infunda vasele de sange din creier.

Creierul imbatraneste in moduri diferite, anumite modificari putand da nastere diferitelor boli. Boala Alzheimer provoaca probleme de memorie, boala Parkinson duce la tremurare, dementa vasculara infunda vasele de sange din creier.

Cauzele acestor schimbari si a celor conexe vin din partea multor factori. De exemplu, vasele de sange din creierul nostru dezvolta placi si se rigidizeaza la fel ca restul arterelor din organism, ceea ce face ca oxigenul sa nu ajunga acolo asa cum ar trebui. O incalcare a proteinelor cum ar fi tau si amiloid este asociata cu boala Alzheimer, chiar daca nu s-a reusit inversarea prin eliminarea acestora. Mitocondriile sunt in scadere odata cu varsta, ceea ce duce la o productie mai mica a energiei.

In ciuda tuturor acestor schimbari este interesant faptul ca in timp ce corpul devine fragil pe masura trecerii anilor, creierul nu urmeaza acest tipar. Creierul este foarte rezistent si poate functiona mai mult decat am putea presupune. Iar ceea ce facem in acest scop, chiar conteaza!

CE PUTEM FACE CONCRET?

Exercitiile fizice pot stimula cresterea celulelor cerebrale chiar si la batranete!

Alimentatia sanatoasa poate ajuta cu siguranta. Cei care sufera de diabet pot avea parte de declin cognitiv mai pronuntat comparativ cu ceilalti, asa ca zaharul trebuie rarit cat mai mult posibil.

Ciocolata neagra si afinele sunt alimente delicioase si au rol neuroprotector.

Postul de 24 de ore declaseaza autofagia, un mecanism de curatare al corpului. Acest lucru poate inversa partial procesul de imbatranire prin eliminarea celulelor deteriorate si a proteinelor inutile ce se acumuleaza in creier.

Exista de asemenea multi compusi care stimuleaza puterea creierului, numite nootropice. Piracetamolul si vinpocetina cresc activitatea si fluxul de sange in creier.

Chiar si cofeina din cafea si teanina din ceai au efecte protectoare care te pot ajuta sa gandesti mai bine la batranete.

Pe langa acestea, exista o multitudine de optiuni care pot fi aplicate imediat, antrenamentul cognitiv fiind o buna metoda de a-ti ajuta creierul sa fie mai rezistent la batranete.

OPTIMISTI IN VIITOR

Stiinta a avut parte de progrese uimitoare in ultimele decenii cu privire la imbunatatirea calitatii vietii, iar partea buna este aceea ca multe cercetari se concentreaza pe creier. Anumite cercetari au demonstrat ca neuronii individuali nu par sa imbatraneasca pe masura trecerii anilor si pot supravietui dupa ce au fost transplantati de la o generatie la alta. Astfel, daca putem evita alte cauze ale imbatranirii in creier, ne-am putea mentine creierul sa lucreze mai mult decat vietile umane actuale si teoretic, poate pentru intotdeauna.

Alte cercetari au evaluat rolul “mediului inconjurator” al creierului. Cand doi soareci au fost conectati, impartasind acelasi flux de sange, creierul soarecelui batran a avut parte de o reintinerire si o functionare mult mai buna. Alte cercetari si studii se indreapta spre tintirea celulelor vechi (senescente) din creier prin dezvoltarea unor medicamente care sa stimuleze mitocondriile, astfel incat sa se recicleze si sa isi mareasca numarul spre niveluri mai tinere.

CU SIGURANTA VA MAI DURA CEVA TIMP PANA A ADUCE DESCOPERIRILE STIINTIFICE IN PRACTICA MEDICALA DE ZI CU ZI. PANA ATUNCI INSA, CONCENTREAZA-TE PE EXERCITII FIZICE, PE O ALIMENTATIA SANATOASA, FII LA ZI CU TOATE STUDIILE SI RECOMANDARILE AFERENTE CARE SE CONCENTREAZA PE MENTINEREA UNUI CREIER SANATOS!

LONGEVITATEA COGNITIVA

Chiar dacă viitorul arată bine în privința sănătății creierului și al modului de a-l întreține până la cele mai înaintate vârste, deocamdată trebuie să luăm măsuri care ne sunt la îndemână și care ne pot ajuta în mod concret pe baza analizelor de până acum. Și se pare că exercitiile fizice reprezintă cea mai bună metodă pentru a ne păstra creierul sănătos.

*m*intea noastră este complexă și fascinantă, un univers pe care ni-l dorim să îl păstrăm în condiții cât mai bune. Despre acest subiect există informații negative, altele încurajatoare și optimiste, iar ceea ce ne interesează acum este ce putem face pentru a ne păstra sănătatea creierului pe o perioadă cât mai îndelungată și a-i crește performanța cognitivă în anii ce urmează.

Longevitatea cognitivă

Deocamdată suntem destul de departe de a înțelege mecanismul de bază care se află în spatele demenței, asta în pofida banilor mulți care au fost investiți în cercetare. Ipoteza beta-amiloid a bolii Alzheimer (o ipoteză lider pentru mulți ani) a dus doar la aprobarea unui medicament de către FDA în 2006. Oamenii de știință din spatele acestui medicament au susținut că acesta poate funcționa în viitor, toate datele arătând că într-adevăr acesta reduce placile de amiloid în cazul creierelor pacienților, dar din nefericire, nu îmbunătățește funcția cognitivă.

O tendință importantă care a apărut în ultimii ani în comunitatea științifică și medicală arată că în cazul oricărei forme de demență identificate, intervenția este prea târzie; daunele ar fi ireversibile.

Acest lucru a dus la o altă abordare,

oamenii de știință concentrându-se pe diagnosticarea timpurie în stadiul de deficiență cognitivă ușoară (MCI), înainte încă de manifestarea oricărui simptom. În același timp, se lucrează la începerea unui tratament mult mai devreme în speranța că va fi mai ușor să se oprească sau chiar să inverseze progresia atunci când daunele nu sunt mari.

Persoanele care au deficiență cognitivă ușoară, au probleme subtile cu percepția și memoria, care pot interfera doar puțin cu activitățile zilnice. Aceste persoane au șanse de 3-5 ori mai mari să dezvolte demența de o anumită formă. Îmbătrânirea joacă un rol important, prevalența MCI crescând odată cu vârsta (aproximativ 7% pentru vârstele de 60-64 ani, până la 25% pentru 80-84 de ani). Studiile în privința centenarilor indică un procent de doar 25% ca intact din punct de vedere cognitiv. Există 12 tratamente pentru MCI, dar din nefericire, dovezile arată că nu funcționează eficient, rezultatele fiind slabe sau neconcludente pentru toate abordările. Injecțiile Tesamorelin ar fi singura excepție, specialiștii concluzionând că acestea sunt “posibil eficiente” în îmbunătățirea performanței asupra diferitelor măsuri cognitive.

Un studiu recent din SUA care a avut aproape 400000 de subiecți, a arătat că factorii de risc pentru apariția demenței sunt obezitatea la vârsta mijlocie, educația scăzută și inactivitatea fizică. Asta înseamnă că, pentru a păstra creierul intact, trebuie să fii activ fizic, să înveți în continuu; factori mai puțin controlabili sunt fumatul, diabetul, hipertensiunea la vârsta a doua, depresia, pierderea auzului.

Specialiștii confirmă faptul că exercitiile fizice reprezintă cea mai bună metodă pentru păstrarea creierului sănătos. Exercițiile cardiovasculare oferă beneficiile cunoscute, dar ele merg mai departe, oferind și beneficii cognitive. Foarte importante sunt și exercitiile de rezistență, mușchii scheletului secretând miokine, care sunt proteine mici și peptide, care acționează ca mecanisme de semnalizare moleculară. Ele sunt responsabile pentru schimbările metabolice asociate cu antrenamentele, fiind implicate în regenerarea și întreținerea sănătoasă a funcționării țesuturilor. Cu cât angrenezi mai multe grupe de mușchi, cu atât mai bine.



Ce ar mai trebui sa iei in considerare pentru un creier sanatos ...

⇒ Scaderea vitezei de mers, adica timpul necesar pentru a parcurge o anumita distanta, este asociata cu demența și tulburările cognitive.

⇒ In al doilea rand, partile corpului nostru pot fi privite ca o extensie a creierului, un control precis al corpului putand fi corelat cu o minte mai agera.

⇒ Importanta prevenirii caderilor este iarasi un factor de luat in considerare.

Aceste lucruri arata ca rutinele exercitiilor fizice trebuie sa ofere beneficii incrucisate mai multor grupe de muschi, fiind imbunatatite mersul si echilibrul. Aparatele de antrenamente care sunt destinate anumitor grupe de

muschi nu sunt cele mai indicate la varsta a treia, fapt confirmat si de un studiu elaborat din 2018. Exercițiile tai chi de intensitate moderata spre intens au fost cele mai benefice adultilor. Conform oamenilor de stiinta, exercitiile in aer liber pot fi mai eficiente decat medicamentele antipsihotice destinate acestei probleme.

Este esentiala diagnosticarea declinului cognitiv cat mai devreme posibil. Mergi la un medic specializat imediat ce ai identificat orice semne subtile care au legatura cu memoria. Fii la zi cu tot ce inseamna dispozitive, instrumente, moduri de diagnosticare a declinului cognitiv.

Si in timp ce studiile si cercetarile cauta modalitati de a ne sustine sanatatea creierului pana la cele mai inaintate varste, poti atinge longevitatea cognitiva cu o abordare corecta. O combinatie intre un stil de viata sanatos, antrenament cognitiv, diagnostic modern, toate te pot ajuta sa iti mentii abilitatile cognitive pana mai departe. In acelasi timp, trebuie sa fim constienti ca declinul cognitiv nu este o parte inevitabila a imbatranirii, ci o stare prevenibila, asa ca *NU EZITA SA INCEPI SA LUCREZI INCA DE PE ACUM, PENTRU A CULEGE ROADELE MAI TARZIU IN VIATA!*

DESCIFRAREA POFTELOR

TOTI MANCAM SI AVEM POFTE SI NU E NIMIC SURPRINZATOR CAND IN ANUMITE MOMENTE SIMTIM NEVOIA SA MANCAM UN ALIMENT. PROBLEMA APARE CAND ACELE POFTE DEVIN COPLESITOARE SI AU UN IMPACT NEGATIV ASUPRA SANATATII SI BUNASTARII TALE, DE ACEEA TREBUIE SA FACI TOT POSIBILUL SA POTI GESTIONA ACESTE TENTATII.

Descifreaza cauzele poftelor tale si descopera trucuri pentru a le face fata!

Foarte multe persoane au incluse in stilul de viata anumite alimente si bauturi fara de care nu isi pot concepe existenta si doar daca le sugerezi ca acestea trebuie sa dispara din rutina, pot avea imediat reactii neobisnuite. A-i sugera unei persoane ca trebuie sa se lipseasca de zahar, grasimi, cofeina sau mai bine spus, de anumite alimente ce le contin, pot declansa simptome fizice si psihologice. Exista diverse persoane care au avut dureri de cap teribile cand au renuntat la cofeina, altii senzatie de oboseala extrema cand au renuntat la zahar. Indiferent ca tanjesti dupa dulce, sarat, prajeli, cofeina, fiecare avem preferinte si cand acestea devin dependente, putem avea parte de consecinte neplacute.

PAINA

Dorinta de a manca paine si senzatie de umplere a stomacului pe care ti-o da aceasta, poate duce la candida, constipatie, crestere in greutate, niveluri instabile de zahar in sange. Consumul in exces al painii poate fi considerata o epidemie "secreta" la nivel mondial si din nefericire, oamenii aflati in aceasta situatie se pot simti obositi si incetosati; ftalati din paine pot scade absorbtia calciului, a fierului, magneziului si zincului.

COFEINA

Aceasta placere nevinovata daca este in exces poate creste anxietatea si tremuraturile legate de adrenalina crescuta, fie ca o luam din bauturi energizante, cafea, ciocolata

sau ceai. Cofeina poate intarzia somnul si poate reduce orele de odihna, poate creste diareea prin stimularea peristaltismului. Privarea de cofeina poate duce la dureri de cap, oboseala, alte simptome pentru cei cu dependenta zilnica.

LACTATE

Exista multe lucruri bune despre lapte si lactate, dar cand exista exces de grasimi saturate, pot apare probleme legate de Alzheimer, boli de inima, obezitate, diabet de tip 2. Studiile au aratat diverse legaturi intre lactate si diverse forme de cancer la nivelul sanilor, ovarelor, prostatei. Laptele este un declansator comun al alergiilor, eczemelor, excesului de mucus si diareei. Branza poate provoca constipatie.



SARE

Acest condiment se regaseste in aproape orice aliment si poate compromite functia rinichilor, epuizeaza calciul, duce la hipertensiune arteriala, boli de inima, pietre la rinichi, accidente vasculare cerebrale. Gura uscata, durerile de cap, extremitatile umflate sunt alte probleme ce pot avea legatura cu un consum in exces de sare. Alte studii sugereaza ca un nivel ridicat al sarii poate creste riscul cancerului de stomac.

ZAHAR

Alimentatia moderna este

saturata in zahar care este un energizant instantaneu, acesta amestecandu-se chiar si in mancaruri sarate. In multe situatii, zaharul poate hrani afectiuni ca acneea, anxietatea, tulburarile cognitive, depresia, inflamatia, bolile de rinichi, diabetul de tip 2, bolile de inima, ficatul gras si obezitatea. Daca doresti sa intarzii imbatranirea, renunta la zahar, acesta crescand produsele finale de glicatie avansata (AGE) ce contribuie la imbatranirea prematura si scurtarea telomerilor, care intensifica imbatranirea celulara.

GRASIMI

In general, grasimile au o reputatie proasta, dar ca moderatie trebuie intervenit cu precadere doar in cazul celor trans si saturate. Supraincercarea cu grasimi este legata de o incidenta crescuta a cancerului, bolilor de inima, sindromului metabolic, a ficatului gras, pierderea vederii cauzate de varsta, accidente vasculare cerebrale. Incearca sa reduci alimentele prajite si alege uleiurile sanatoase neincalzite, uleiul de masline fiind o alegere inspirata.



DE CE AVEM POFTE?

Ayurveda ne invata ca un echilibru intre dulce, acru, sarat, amar, intepator, astringent este esential pentru starea noastra de bine. De multe ori, poftele sunt ca o cerinta pentru a echilibra anumite dezechilibre. Dehidratarea, dezechilibrul hormonal, schimbarile sezoniere, parazitii sau orice forma de exces a unui singur gust pot genera poftele. Oboseala duce la pofta de zahar sau cofeina, deficienta de magneziu la ciocolata, candida la pofta de carbohidrati, deficienta de calciu la dorinta de lactate, carnea ca raspuns la niveluri scazute de fier sau vitamina B12. Alimentele grase si dulci pot fi reconfortante din punct de vedere emotional, gustul acru creste secretiile digestive, alimentele sarate si intepatoare stimuleaza circulatia, cele amare purifica sangele, cele astringente imbunatatesc absorbtia. Alimentatia corecta si completa din punct de vedere nutritional, hidratarea adecvata, somnul suficient si satisfactia emotionala contribuie impreuna la reducerea poftelor.

SUPLIMENTE CARE TE POT AJUTA



Fa cunostinta cu suplimentele care pot gestiona si deficientele, dar si poftele!

Extractul de spanac reduce pofta de mancare pentru multe ore.

Cromul este un mineral ce reduce pofta de zahar prin imbunatatirea rezistentei la insulina si toleranta la glucoza.

CQ Q10 este un supliment energizant care poate maximiza metabolizarea carbohidratilor, ducand la scaderea zaharului.

Magneziul este un mineral esential pentru relaxarea musculaturii si reglarea glicemiei.

Zincul, conform anumitor studii, poate reduce pofta de zahar.

Vitaminele B impreuna cu fierul reduc stresul si oboseala ce au legatura cu poftele.

Scortisoara, busuiocul sfant, fenicul, gymnema sylvestre, rozmarinul, turmericul au fost folosite in mod traditional pentru echilibrarea zaharului din sange si implicit pentru contracararea poftelor.

CUM POTI CONTRACARA POFTELE?

→Incearca sa mananci constient si inainte de a manca ceva care nu prea e indicat, intreaba-te daca chiar e nevoie sa il consumi. *Cu ce alternativa sanatoasa il poti inlocui? Cum te ajuta in mod real?*

→A respira profund de trei ori inainte de a actiona impulsiv te relaxeaza si te reconecteaza cu prezentul. Acest lucru limiteaza tendinta de evadare ce conduce la dependente.

→Periaza - ti dintii! *Doar nu vei manca imediat dupa periere!* Este un truc care ne poate face sa simtim ca deja am mancat si in plus, nici nu este indicat sa mananci inainte sau dupa spalatul pe dinti cu 30 de minute.

→Mesteca guma pentru a reduce gustarile, lucru confirmat si de un studiu din 2009!

→Incearca sa amani momentul in care iti este pofta de ceva anume! O intarziere de aproximativ 10 minute poate face sa treaca pofta.

→A te umple cu apa sau orice alt lichid sanatos poate reduce dorinta de a consuma ceea ce iti doresti.

→Incearca sa iti redirectionezi atentia catre alte activitati, exercitiile fizice, curatenia, jocurile, putand reduce poftele sau chiar elimina.

→Ce este in minte poate fi si in farfurie, asa ca intreaba-te ce simti cand ai pofta? Anxietatea, tristetea, stresul, pot duce la dependente, asa

ca intreaba-te cum poti sa iti implinesti emotiile in alt mod?

→Fibrele si proteinele te pot ajuta pentru mai mult timp, pot reduce poftele si atenua dorinta rontaielilor de dupa amiaza.

→Orice spatiu folosit pentru depozitarea mancarii trebuie "alimentat" cu optiuni sanatoase, ceea ce va reduce in timp aparitia poftelor.

→Incearca sa te relaxezi, reducerea stresului fiind indicata pentru reducerea poftelor! Te poti calma inspirand timp de 4 secunde, tinandu-ti respiratia pentru 7 secunde si expirand timp de 8 secunde.

→Incearca sa faci cumparaturi cand ai stomacul plin!

→Somnul insuficient este asociat cu alimentatia in exces, obezitatea si aportul crescut de stimulente.

→Inlocuieste optiunile alimentare, nu le nega! Substituie ciocolata cu roscove, ciupercile cu cafeaua pentru cofeina si apa gazoasa cu alcoolul!

→Stabileste ore exacte pentru mese pentru a evita gustarile si tentatiile dintre ele!

→Indeparteaza ispitele prin eliminarea lor din zona ta de activitate si evita zonele tentante!

→Identifica si gestioneaza factorii emotionali!

→Evita reclamele, mai ales ca exact acesta este scopul lor: sa te ispiteasca!

TULBURARILE DE ALIMENTATIE

Tulburările de alimentație au crescut în timpul pandemiei, în timp ce discuțiile despre acest subiect sunt acum în creștere, pe măsura ce oamenii povestesc despre situațiile lor, cu ce s-au confruntat, cum au decurs recuperările. Partea bună este aceea că multe vedete (Jane Fonda, Taylor Swift) au ieșit în ultima perioadă, recunoscând și împărtășind experiențele personale legate de tulburările de alimentație.

In același timp, oamenii de știință încurajează găsirea modalităților prin care se poate promova sănătatea și un stil de viață sănătos, fără a crea rusine în ceea ce privește greutatea corporală și cum arată corpurile noastre. Cele mai recente statistici arată o îmbunătățire a acestor tendințe, cu toate că un procent destul de însemnat de femei încă experimentează probleme cu imaginea corpului. Tulburările de alimentație au izbucnit în timpul primului val de pandemie, studiile arătând o creștere a preocupărilor legate de imaginea corporală, mănecarea în exces, restricțiile alimentare, exercitiile fizice făcute într-un mod rigid cu scopul de a controla greutatea, șamd.

Limbajul corpului

În timpul pandemiei s-a înregistrat o creștere acută a cazurilor de spitalizare și apeluri către liniile de asistență, partea mai puțin plăcută fiind aceea că tulburările de alimentație încă reprezintă o problemă

în multe din comunități. Din nefericire, mulți nu suntem conștienți de ceea ce poate însemna acest lucru și se pare că doar 1 din 10 persoane recunosc semnele și simptomele, în timp ce mulți consideră că tulburările de alimentație reprezintă o alegere.

Realitatea însă, arată că tulburările de alimentație sunt la fel de complexe ca bolile mentale; nu poți spune despre anumite persoane că au așa ceva după modul în care arată! Ele vin sub diverse forme și dimensiuni. Anorexia și bulimia nu sunt cele mai predominante tulburări de alimentație, existând alte tipuri de tulburări care ne afectează. Pot fi manifestări sub forma obiceiurilor alimentare sau a imaginii corporale distorsionate, a supraevaluării greutății sau o intensă frică de a lua în greutate. A mânca în exces înseamnă a mânca o cantitate mare de alimente cu o pierdere a controlului, cu sentimente de suferință, ele putând fi asociate cu o serie de factori ca alimentația, suferința emoțională, stresul, alături de multe alte forme de manifestare.



Exista de asemenea si alte forme de boli care nu sunt recunoscute la nivel oficial, dar sunt semnalizate de experti, ortorexia fiind o manifestare ce se manifesta prin a manca cat mai "curat". Raspandita este si alimentatia dezordonata care se manifesta prin comportamente restrictive sau compulsive care pot reflecta multe, dar nu te pot duce cu gandul la tulburari de alimentatie.

Vremuri grele

Tulburarile de alimentatie au cunoscut o crestere semnificativa in ultimii ani datorita izolarii, anxietatii si accesului restrictionat la asistenta medicala, cauze venite odata cu pandemia si care au pus o mare presiune pe oameni. Faptul ca exista o anumita limitare in supermarketuri datorita izolarii, si-a pus amprenta in mod deosebit asupra persoanelor care aveau o gama limitata de alimente si care se simteau in siguranta consumand-o.

Au fost inregistrate de asemenea reveniri ale cazurilor celor care suferisera in trecut de tulburari de alimentatie, ceea ce a produs si o mai mare

confuzie in randul acestora; chiar daca fizic acestia erau bine, din punct de vedere emotional au avut parte de sentimentele trecute, accentuandu-se ideea ca lucrurile au scapat de sub control. Pentru anumite persoane, pasiunile creative au contat mult, ajutandu-i sa-si gestioneze comportamentele. In cazul altora, au existat simptome ascunse, care, in timp, au crescut in intensitate si s-au acutizat, acum fiind perioada in care lucrurile se limpezesc si se cere ajutor.

La vedere

In ultima perioada, tot mai multi ies in retelele sociale impartasindu-si experientele, atat in ceea ce priveste alimentatia dezordonata, cat si in privinta triumfului recuperarii si revenirii la normalitate. Acesta este un semn al normalitatii si abordarea este una sanatoasa, mai ales ca tulburarile de alimentatie reprezinta lupte personale in tacere. Este util sa auzi experientele altora, sa auzi cum s-au recuperat si ce i-au ajutat si mai mult, ceea ce te poate ajuta pe tine sa identifici anumite obiceiuri, inainte ca acestea sa se transforme intr-o avalansa.



Cu toate acestea, exista si o parte mai putin placuta. Povestile personale pot crea constientizare, dar anumite detalii explicite pot declansa anumite comportamente in randul ascultatorilor vulnerabili. Cea mai buna abordare este aceea de a impartasi experientele tale dar nu in mod specific, vorbind despre obiceiuri alimentare si/ sau greutate. Chiar si etichetele care atrag atentia despre continut sensibil pot fi cautate de cineva care se informeaza si care este speriat de tulburarile de alimentatie.

Este foarte important ca cei care au reusit sa treaca de aceasta boala sa se simta mandri, deoarece recuperarea este un efort mare ce merita sa fie apreciat. Sunt de ajutor strategiile oferite de cei care au trecut prin asta, pentru a-i ajuta sa gestioneze emotiile si experientele dificile; a pune focusul pe aspectele emotionale si psihologice poate fi de un real ajutor. Si exista numeroase cazuri ale celor care au reusit sa depaseasca aceste momente grele, care si-au impartasit povestea in retelele sociale si primesc intrebari chiar si dupa cateva luni. Bineinteles ca ei pot oferi sugestii si sfaturi care tin strict de propria experienta, neavand poate nicio calificare; important este faptul ca aceste persoane pot fi exemple inspirationale de urmat.

Inainte

Trebuie sa constientizam ca putem gestiona nu doar ceea ce consumam ca mancare, ci si online. Daca gasesti ceva online si ceea ce vezi/ citesti declanseaza tulburarile de alimentatie, dezaboneaza-te, nu mai urmari, evita! Daca poti comenta, poti face acest lucru, spunand ce ai simtit; poate poti ajuta la o anumita constientizare din partea celui ce ofera informatia. Orienteaza-te spre lucruri pozitive

si conform studiilor, a vedea doar cateva in aceasta nota, te poate ajuta sa iti imbunatatesti aprecierea si satisfactia in ceea ce priveste corpul tau. Mai mult, reclamele platite si algoritmiile te pot duce in locuri unde tu nu vrei, asa ca, fa micul efort sa apesi pe optiunile care le vor elimina din campul tau vizual.

In acelasi timp, conversatiile apartinand lumii reale pot fi mai complicate indiferent de tabara in care te situezi; este recomandat sa studiezi bine situatia pentru a sti cum sa o gestionezi si daca sa abordezi subiectul.

Chiar daca mai sunt multe de facut in privinta prevenirii si tratamentului tulburarilor de alimentatie, specialistii sunt optimisti cu privire la viitor. Acum, mai mult ca oricand, avem standarde realiste in care se discuta deschis, in care se abordeaza subiecte tabu, in care parintii discuta cu copiii, avand in acelasi timp sprijinul specialistilor si a stiintei. Daca te-ai aflat in aceasta situatie si ai depasit-o, daca inca simti nevoia sa discuti deschis cu cineva, fa-o fara nicio retinere!

TULBURARILE DE ALIMENTATIE

- SEMNE PE CARE TREBUIE SA LE CUNOSTI -

Iata cum poti recunoaste cateva semne elementare:

- Inregistrand tot ce mananci intr-o aplicatie sau jurnal alimentar;
- Simtindu-te in afara controlului in jurul alimentelor;
- Cantarindu-te in exces sau avand reguli in ceea ce priveste greutatea;
- Stand in pat si si analizand ceea ce ai mancat;
- Verificand in avans meniul si facandu-ti griji ca nu va exista ceva suficient de sanatos;
- Simtind vinovatie dupa ce ai mancat.



CELE MAI BUNE ALIMENTE

Expertii in nutritie considera ca diversitatea alimentelor si rotatia lor in alimentatia noastra zilnica ne pot oferi fericirea, sanatatea si energia de care avem nevoie si la care ravnim. Partea buna este aceea ca, in mod normal, nu ar trebui sa cheltuim foarte multi bani pe mancare; avand in centrul atentiei anumite alimente, ne putem bucura de diversitate si proprietatile lor hranitoare. Care sunt vedetele?

Ton

Acesta este o sursa rapida si usoara de proteine sanatoase, alaturi de mult ravnitii acizi grasi omega-3. Poti consuma tonul cu crackeri, rosii si avocado sau chili, busuioc, lamaie, orice combinatie care este pe gustul tau fiind binevenita.

Anason

Ierburile si condimentele in mancarea de baza ofera acesteia un mare plus in privinta gustului si nutrientilor, fara a adauga zahar si sare. Poti folosi anasonul in combinatie cu curry, chai, fructe fierte.

Unt de arahide si tahini

Untul de arahide este bogat in proteine si grasimi sanatoase nesaturate fiind ideal de consumat dupa antrenamentele fizice. Tahini este o pasta facuta din seminte de susan ce ofera o cantitate generoasa de calciu

si merge consumata cu paine prajita, banane, sosuri pentru salate.

Orez la microunde

Orezul poate fi deopotriva gustos si sanatos daca il prepari corespunzator. Pe de alta parte, daca nu vrei sa pierzi prea mult timp in bucatarie, orezul brun poate fi preparat mult mai rapid in cuptorul cu microunde, oferindu-ti o portie sanatoasa de fibre si vitamine B.

Ulei de masline extravirgin

Acest ulei este bogat in grasimi nesaturate si compusi bioactivi, avand in acelasi timp si proprietati antimicrobiene si antiinflamatoare. Toate acestea imbunatatesc starea de spirit, performanta si sanatatea generala. Consumand cel putin jumatate de lingura zilnic, vei avea parte de longevitate crescuta, conform unui studiu apartinand Harvard.



Iaurt grecesc

Poti face din iaurtul grecesc un aliment si mai delicios daca il consumi cu musli si banane sau il poti folosi in combinatie cu fructe de padure sau cu prajituri ca desert. Iaurtul (in special iaurtul grecesc) poate stimula microbiomul intestinului si este preferabil sa cumperi fara indulcitori sau arome, multe variante avand probiotici sanatosi ca *Lactobacillus acidophilus* si *Bifidobacterium*.

Paine din cereale integrale

Aceste bunataturi sunt pline de fibre si pot fi si mai bune consumate cu avocado, unt de arahide, oua sau de ce nu, cu putina miere. Consumul cerealelor integrale ne poate mentine o tensiunea arteriala la un nivel sanatos, echilibrand in acelasi timp si zaharul din sange datorita fibrelor, potasiului si magneziului.

Pudra curry

Curcuma este un ingredient cheie, fiind folosit de secole in medicina ayurvedica pentru a ajuta in tratarea durerii, inflamatiei, artritei reumatoide. Studiile stiintifice afirma ca curcumina, ingredientul activ al turmericului este un antioxidant puternic si in linie cu acesta, chimenul, poate ajuta digestia.

Oua

Ouale nu ar trebui sa iti lipseasca din frigider datorita continutului bogat in vitaminele A, B12, B2, B5, la care adaugam proteine, fier, fosfor, seleniu. Indiferent cum le consumi (fierte este ideal) mai ales daca eviti carnea, ele pot suplini multe alte alimente si pot fi consumate in cele mai diverse combinatii.

Fructe si legume congelate

Conform unor cercetari apartinand JOURNAL OF AGRICULTURAL AND FOOD CHEMISTRY, fructele si legumele congelate ofera vitamine si nutrienti in cantitati egale sau chiar mai multe comparativ cu variantele lor proaspete. Cu ajutorul cuptorului cu microunde poti avea fructe si legume in cateva clipe, fie ca le folosesti in gatitul propriu zis, salate sau smoothie-uri.

Fasole conservata

Una dintre cele mai bune surse de proteine este fasolea

conservata, mai ales daca sunt cuprinse mai multe soiuri. Ai parte de fibre prebiotice, ceea ce este ideal pentru microbiom. Un studiu publicat in LANCET a aratat ca a consuma boabe (fasole, mazare, linte) are legatura cu o reducere semnificativa a riscului de mortalitate.

Ricotta

Aceasta branza italiana are multe proteine, facandute sa te simti mai plina pentru mai mult timp. Poti face diverse mixuri care mai de care mai delicioase cu diverse specialitati de paine, lamaie, miere sau o poti manca asa cum te-ai obisnuit pana acum.

Supa

Cea mai populara supa la noi - supa de pui (sau orice alt fel de supa de oase), indiferent cum este preparata, sustine sanatatea articulatiilor, somnul de calitate, digestia, alaturi de multe altele. Partea buna este aceea ca poti folosi aceasta fiertura si la tocanite sau in alte combinatii alimentare.

Ovaz

Ovazul are un indice glicemic scazut si contine carbohidrati, proteine, fibre si multi micronutrienti. Poti lasa ovazul la inmuiat peste noapte, ceea ce va creste considerabil aportul de fibre prebiotice; adauga si fructe de padure si seminte pentru a te bucura de cat mai multi nutrienti si vitamine, dar si pentru un gust delicios!

Mix seminte si nuci

Nucile si semintele sunt o mare sursa de proteine, grasimi sanatoase, fibre, vitamine si minerale. Pentru mai multi nutrienti, adauga in mesele de baza doua linguri de nuci si seminte (dovleac, canepa, floarea soarelui, in, hrisca). Un studiu publicat in FASEB JOURNAL afirma ca a manca o varietate de nuci in mod regulat poate creste intarirea frecventei undelor cerebrale responsabile cu invatarea, cunoasterea, memoria si vindecarea.

Rosii mini

Rosiile mici sunt si gustoase si ofera si o cantitate insemnata de licopen - antioxidant puternic ce reduce riscul cronic de imbolnavire. Nu cumpara foarte multe pentru a le pastra la temperatura camerei, ceea ce iti va oferi aroma maxima.



CEAIUL *de* HIBISCUS

CEAIUL DE HIBISCUS se face dintr-o infuzie cu petalele florilor hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*). Este o bautura savurata de mii de ani, originara probabil din Africa si se spune ca a fost bautura preferata a faraonilor egipteni. Chiar si astazi, in anumite zone din Egipt si Sudan, in cadrul nuntilor traditionale, se serveste ceai de hibiscus.

Ceaiul de hibiscus poate fi facut din flori proaspete sau uscate si implica inmuierea pentru cateva minute pentru ca ceaiul sa aiba o culoare vibranta rosie. Hibiscusul are gust de tarta, iar in ceai se adauga de multe ori indulcitor pentru a "linisti" gustul. In alte regiuni sunt adaugate ingrediente ca suc de lamaie si seminte de piment.

GRADINARITUL



- BENEFICIILE

GRADINARITUL, adica simpla semanare a semintelor si cultivarea plantelor, poate duce la o serie de beneficii, de la o sanatate mintala mai buna la riscuri scazute de atac de cord.

Cand sapi in pamant cu propriile maini, te simti minunat din punct de vedere mental si fizic, iar cand pui seminte mici si vezi cum planta creste, iarasi este ceva uimitor.

Diversele studii au aratat ca gradinaritul are legaturi cu riscuri reduse de cancer, atac de cord, accident vascular cerebral, imaginea despre propriul corp, cresterea stimei de sine, obiceiuri alimentare sanatoase. O persoana poate obtine din gradinarit echivalentul celor 30 de minute de exercitii fizice moderate: te ridici, te apleci, sapi, cari diverse lucruri. Aceste activitati angreneaza multe grupe de muschi, dar si creierul.

Iar daca te bate gandul sa imbratisezi gradinaritul, gandeste-te la zona in care stai, ia in calcul plantele care vor prospera si se vor simti bine cu lumina, caldura si tot ce inseamna conditii climatice! Solul iarasi este un factor determinant. Poti merge la persoane care deja se ocupa de aceasta pentru a beneficia de indrumari utile; la fel de util se poate dovedi si internetul, care este doar la un clic distanta.



MAREA PROBLEMA
INSA A CELOR CE AU
PLANTE IN CASA/
APARTAMENT ESTE
FAPTUL CA LE UDA IN
EXCES.



În același timp, trebuie să știi ce fel de plante vrei să crești, ce fel de grădina îți dorești. Poate îți dorești, cel puțin pentru început, să începi cu niște ghivece sau casete de lemn, sau să mergi direct pe o grădina cu flori sau de ce nu, o grădina cu legume. Ține cont de asemenea de abilitățile fizice! Dacă ești într-un scaun cu roțile sau există alte limitări, poți căuta metode care să îți fie comode, astfel încât să le poți îngriji fără să ajungi jos pe pământ. Multe dintre firmele care vând semințe și aparțin acestui domeniu, pot avea ghiduri de plantare, alături de multe alte lucruri folosite în funcție de necesități.

Dacă ți-ai dori să te apuci de grădinarit dar nu ai spațiu exterior, poți merge pe ghivece în balcon sau unde există lumina de la soare. Begonia poate fi un frumos început în ce privește grădinaritul, mai ales că nu este foarte pretentioasă. Marea problemă însă a celor ce au plante în casa/ apartament este faptul că le uda în exces. În general, partea de sus a solului trebuie lăsată să se usuce sau poți cumpăra sol care are umiditatea mai mică.

Un alt lucru util pe care îl poți face este acela de a te alătura unor grupuri care împărtășesc aceeași pasiune ca tine; astfel, vei avea posibilitatea să afli lucruri noi, să primești sfaturi utile, să socializezi și să dobândești noi abilități.



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!

