

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 113, august 2023

SURORILE ALEXIA & ANTONIA MIU

VISUL NOSTRU IN DESIGN VESTIMENTAR S-A IMPLINIT PRIN MIU COUTURE

ALIN HUIU

Viseaza mult, creeaza mai mult!

NICOLETA DUMITRESCU,
Chief Operations Officer Lensa

AM DEMONSTRAT CA PUTEM TRANSFORMA IN BINE
VEDEREA A PESTE UN MILION DE ROMANI

CORI GRAMESCU

INTOTDEAUNA ESTE INDICAT
SA NE ASCULTAM CORPUL

U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



www.unaltnivel.ro

Cuprins AUGUST 2023 - Nr. 113

Fashion

18

- 18/ Benzile de par
- 20/ 10 sfaturi care te vor ajuta sa arati elegant pe plaja cu MIRELA NOVAK
- 23/ De vara, de plaja
- 24/ Outfit de vacanta cu OANA ENESCU
- 28/ Haine pentru fiecare cu SILVIA DRAGOMIR
- 31/ Wednesday Collection by CERA MIHAILESCU adusa in atentie de DANIELA SALA
- 38/ Kids Fiesta cu BEATRICE LIANDA DINU
- 40/ CATALINA si ALEXANDRA MAZARE, pasiune mama-fieca
- 82/ Ultimele tendinte ale modei de vara cu ALIN TEMELIESCU

Beauty

88

- 88/ Tendinte hairstyle 2023-2024 sezonul toamna-iarna
- 93/ Cum iti poti proteja parul de razele UV
- 94/ Sfaturi pentru mentinerea unui par sanatos pe timpul verii cu NICOLETA CHERTIF
- 95/ Frumuseti de sezon
- 96/ Remodelarea corporala in lumea beauty cu DLANA SCRIPCARU
- 99/ Calmarea pielii
- 100/ Ingrijirile de vara - solutionate
- 103/ Protejarea pielii in timpul verii



44

72

Cultura

136



12

- 136/ Ultimele aparitii literare ale lunii iulie 2023 cu ROXANA NEGUT

Stil de viata

154

- 154/ E timpul vacanzelor cu IRINA KUHLMANN
- 158/ Viata&vacanta cu un animal de companie cu LILLA MINDRU
- 163/ Mituri calatorii
- 165/ Lefkada/ 167/ Jurnal de femeie cu BEATRICE LIANDA
- 174/ Prietenia
- 178/ Ce alegem pentru baie: cada sau dus? cu ANDRA RALUCA TAUTU



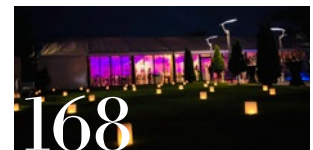
104



105



106



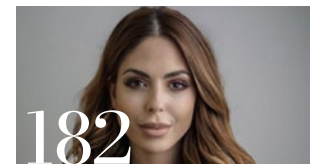
168



172

Sanatate

182



182

- 186/ Cum poti depista cancerul de piele
- 188/ Interviu ALEXANDRA CONSTANTIN
- 191/ Terapia vertij
- 192/ Alimentele pe care le iubeste ficatul
- 194/ Alimentatia scazuta in carbohidrati
- 197/ Fejjoa

Coperta AUGUST 2023



Interviuri

110 *Interviu* ALEXIA&ANTONIA MIU

118 *Interviu* NICOLETA DUMITRESCU

124 *Interviu* ALIN HUIU

130 *Interviu* CORI GRAMESCU

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 AUGUST 2023

Cera Mihailescu, Catalina si Alexandra Mazare, Juan Francisco Pagan, Adriana Godeanu Metz, Loredana Ciocoi, Alexia & Antonia Miu, Nicoleta Dumitrescu, Alin Huiu, Cori Gramescu, Bogdan Petrila, Dr. Bisan Khalifeh, Alexandra Constantin

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



**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 august 2023 marcheaza o vara incendiara din punct de vedere al temperaturilor, lucru care nu ne opreste (cel putin deocamdata) sa va oferim articole frumoase, invitati deosebiti, stiri si informatii utile.

Prezente si in luna precedenta a revistei noastre, surorile ALEXIA si ANTONIA MIU ne ofera o coperta de poveste, care imbina frumusetea adolescentina, inocenta copilariei si ambitiile unei pasiuni devenita realitate; mai multe despre toate acestea, gasiti la interior. NICOLETA DUMITRESCU, cea care se afla la carma brandului Lensa ne vorbeste despre evolutia acestui brand, cifrele de afaceri si planurile viitoare. ALIN HUTU, managerul **Dynamite Fighting Show**, sta de vorba cu DANIELA SALA si ne introduce in frumoasa lume a sportului, povestindu-ne despre cariera si evolutia sa, dar si despre viata in sine. CORI GRAMESCU, nutritionist si instructor de Pilates, ne face cunostinta cu cartea lansata de curand - "**Vindecarea relatiei cu mancarea si cu propriul corp**" oferindu-ne in acelasi timp informatii despre un stil de viata sanatos.

Moda: benzile de par si cum le purtam - sugestii si ce ar trebui luat in calcul cand le purtam si continuam in mod elegant pe plaja impreuna cu MIRELA NOVAK care ne ofera sfaturi pentru a fi numarul 1 pe plaja din punct de vedere vestimentar. OANA ENESCU ti-a pregatit cateva outfit-uri de vacanta in functie de locatie in care vei calatori si relaxa, in timp ce SILVIA DRAGOMIR vine cu solutii vestimentare pentru fiecare femeie, indiferent de varsta sau forma corpului. **Wednesday Collection** by CERA MIHAILESCU ne este prezentata de DANIELA SALA prin intermediul unui scurt dialog cu creatoarea de moda, insotit de fotografii sugestive. Despre evenimentul **Kids Fiesta** ne vorbeste BEATRICE LIANDA DINU si continuam cu CATALINA si ALEXANDRA MAZARE care ne vorbesc despre moda, cariera, ambitii, planuri de viitor. Renumitul fotograf JUAN FRANCISCO PAGAN este alaturi de noi si in luna august, ne incanta privirile si ne inspira cu frumoasele fotografii de la un important eveniment din Spania; despre ce este vorba? Gasim la pagina 44. "**Margini**" by ADRIANA GODEANU METZ - o imbinare de poezie, mare, romantism si fotografie ... Moda de vara are continuitate cu ultimele tendinte oferite de ALIN TEMELIESCU.

Sezonul toamna-iarna 2023-2024 nu ne va lua prin surprindere, deoarece vom sti cum sa ne aranzam parul de care am avut grija toata vara gratie sfaturilor de ingrijire oferite de NICOLETA CHERTIE. Parul frumos este insotit si de un corp zvelt si sanatos, remodelarea corporala oferita de DIANA SCRIPCARU fiind un "must have". Continuum sa ne ingrijim si sa avem grija de toate partile corpului cu articolele pe aceasta tema, dar ne si machiem cu make-up artistul LOREDANA CIOCOI, care te poate invata si pe tine sa folosesti trusa de machiaj.

Vacanta este pentru odihna, dar stim cu adevarat sa ne relaxam? IRINA KUHLMAN ne raspunde la intrebare si vine in intampinarea ta cu sfaturi interesante si practice. Apropos, ce faci cu catelul sau pisica cand pleci in vacanta, mai ales ca sunt aniversati in luna august? LILIA MINDRU iti ofera informatii care cu siguranta te vor ajuta si iti vor raspunde multor intrebari si nelamuriri. Nu am putea concepe relaxarea fara putina activitate cerebrala si facem acest lucru, calatorind in cele mai divesre locuri impreuna cu cartile prezentate de ROXANA NEGUT prin intermediul rubricii lunare "**Cronica unui eveniment literar**". Calatorim in Grecia cu BEATRICE LIANDA DINU, iar daca avem vreun eveniment, BOGDAN PETRILA, Managing Partner Aristocrat Events Hall, ne explica ce inseamna cu adevarat unul reusit. Fie ca dorim sa aducem o schimbare baii noastre sau ne mutam intr-o casa noua, pe langa multe altele, apare si dilema : cada sau dus? ANDRA RALUCA TAUTU este aici pentru tine si iti ofera raspunsurile care te vor ajuta sa iei cea mai buna decizie pentru tine.

Lupusul si psoriazisul sunt analizate si ne sunt prezentate de DR. BISAN KHALIFEH intr-un dialog cu DANIELA SALA, oferindu-ne in acelasi timp toate informatiile si remediile pentru a ne face viata mai usoara. Afla ulterior cum depistam cancerul de piele, dar si cum putea avea o viata mai senina si frumoasa prin intermediul yoga de la ALEXANDRA CONSTANTIN.

Va lasam in continuare in compania articolelor si informatiilor din revista Famost august 2023, va dorim "Vacanta placuta!" alaturi de cele mai bune ganduri! Si nu uitati ca puteti citi revista oriunde, oricand: *CITESTI ASTAZI CE VEI AFLA MAINE!*

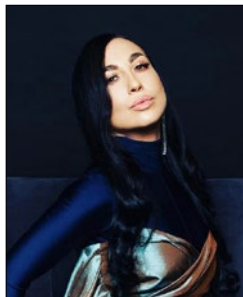
- CE NE SPUN AUTORII -



DANIELA SALA

In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna august va prezint cele mai noi creatii semnate Cera Mihailescu. In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna august il aduc in prim plan pe Alin Huiu, manager Dynamite Fighting Show. Descoperim cum pot fi descoperite si tratate afectiunile Lupus si Psoriazis de la Dr. Bisan Khalifeh - medic rezident dermatologie venerologie in cadrul spitalului Elias din Bucuresti.

pag 31, 124, 182



MIRELA NOVAK

Marea are un suflet elegant ... A fi eleganta pe plaja din vacanta, este o obligatie si nu o optiune. Articolul de luna aceasta este suportul tau pentru a deveni una dintre cele mai elegante femei de pe litoral.

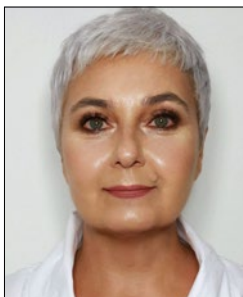
pag 20



ALIN TEMELIESCU

Fii la curent cu tendintele momentului! Afla care sunt ultimele tendinte, cum iti poti crea propriul stil vestimentar si care sunt piesele must-have ale sezonului in editia lunii august a revistei FAMOST!

pag 82



SILVIA DRAGOMIR

De multe ori femeile nici nu isi dau seama ca nu au ce imbraca doar din cauza credintelor limitative care le impiedica, ca merg pe pilot automat din inertie. Mai toate functionam asa, din pacate. Dar pentru asta sunt eu aici - sa te ajut cu tot ce tine de provocarile tale vestimentare!

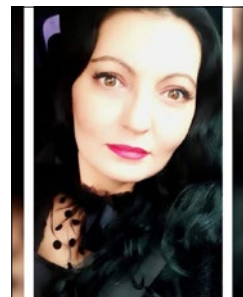
pag 28



OANA ENESCU

Care e destinatia ta de vara? Suntem in plin sezon al vacanțelor, iar odata cu acestea, al imaginilor "instagramabile" cu plaje exotice, riviere sau agitata oraselor mari, postate pe rețelele de socializare. Departe de a fi un ghid de "item-uri must-have" de vacanta, iti oferim sugestii care sa te inspire fie pentru urmatoarea ta destinatie, fie pentru outfitul ales pentru aceasta.

pag 24



ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, in luna august 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 incarcata cu multe povesti frumoase!

pag 136

- CE NE SPUN AUTORII -



IRINA KUHLMANN

Aud multa lume in jur, care spune „*ma simt asa de obosit si nu stiu de ce! Abia astept sa plec in vacanta si sa ma odihnesc.*”

Oare folosim vacantele in mod optim pentru odihna?

pag 154



LILIA MINDRU

Pentru ca in august sarbatorim atat Ziua Internationala a Pisicii, cat si Ziua Internationala a Cainelui, doua dintre cele mai indragite animale de companie, le-am facut vedete in editia aceasta pe necuvantatoarele noastre dragi si am scris pe larg despre bucuriile si provocarile de a le avea in viata noastra, si de ce nu, de a le lua cu noi in vacanta!

pag 158



ANDRA RALUCA TAUTU

Cand ne amenajam baia, fie ca ne mutam intr-o locatie noua sau ne dorim sa dam un look proaspat baii, apare dilema: cada au dus? Care sunt avantajele si dezavantajele frecarei optiuni? Ce trebuie sa luam in calcul inainte de luarea unei decizii?

pag 178



NICOLETA CHERTIF

In aceasta luna, va vorbesc despre cum putem sa ne mentinem parul sanatos chiar si atunci cand intra in contact cu apa marii si cu soarele in exces, sfaturi esentiale pentru aceasta perioada.

pag 94



DIANA SCRIPCARU

Remodelarea corporala se bucura in ultimii ani de o mare atentie din partea femeilor, insa multitudinea procedurilor ne ofera din nefericire si multe necunoscute. Ce ar trebui sa stim, de la proceduri si tehnologii, pana la rezultate reale si posibilele reactii adverse?

pag 96

DACA DORESTI SA
AJUNGI MAI REPEDE
LA UNUL DIN
AUTORII PREZENTATI
AICI, APASA PE
FOTOGRAFIE/ TEXT SI
VEI FI REDIRECTIONAT
INSTANT.



< Dorul ... cand simti lipsa cuiva nu cand esti singur, ci din contra, cand esti intr-o incapere plina de oameni, care iti pare goala cand omul tau nu este in ea >

Dupa cateva zile toride, ies sa ma plimb pe inserate, cand aerul incepe sa fie usor racoros, iar vantul isi aminteste cum e sa adie. Sincera sa fiu, aveam nevoie sa stau putin afara indiferent de vreme. Natura ma incarca de fiecare data cu energie pozitiva. Iar casa imi pare din cand in cand prea mare si prea goala. Merg pe aleea cu tei inalti si aud cum tanarul care sta pe banca din fata mea spune cuiva la telefon:

< CE DOR IMI E DE TINE! >

Ma intreb in ce se masoara dorul.

In numarul de zile care ti se par prea lungi? In numarul de ganduri din care celalalt nu lipseste? In numarul de visuri pe care le asezi acolo in camera dorintelor din viitor? In noptile in care te trezesti cand te intorci pe partea stanga si nu simti pe nimeni acolo? In prosoapele pe care le asezi pe raftul din baie sau in periuta de dinti in plus pe care l-ai rugat sa o lase acasa cat lipseste? In privirile aruncate spre telefon cand astepti un mesaj? In diferenta de fus orar? In saptamanile pe care le scazi dintr-un sir lung? In kilometri pe care ii calculezi fara vreun scop anume?

Nu, in kilometri se masoara distanta dintre doi oameni. Sau nu...

In ce se masoara distanta?

In numarul tacerilor, al cuvintelor nerostite, al visurilor pe care le mai impart? In lacrimile care se ascund undeva intre minte si inima? In saruturile ramase pe buze, imbratisarile lasate pe maine? In surpriza uitata, in rasetele pierdute, in zambetele sterse inainte sa apara?

In ce se masoara dorul, cand poti simti lipsa celui alt de zeci de ori intr-o zi, sau pot trece zeci de zile pana sa vezi ca omul celalalt a plecat deja de langa tine?

In ce se masoara distanta, cand poti fi la sute de kilometri departare, dar totusi aproape, ori poti sta pe aceeasi banca, cu sute de kilometri intre sufletele voastre?



“

**MULTE DIN ESECURILE VIETII SUNT OAMENII
CARE NU AU REALIZAT CAT DE APROAPE AU FOST DE SUCCES
ATUNCI CAND AU RENUNTAT.**

- THOMAS A. EDISON



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



Banda de par este una din CELE MAI IUBITE
și VERSATILE ACCESORII. *Cum o porți? Cu ce
o asortezi? Ce trebuie să știi când o cumperi?*



BENZILE DE PAR SI CUM LE PURTAM

Care este locul bentitei in garderoba ta de zi cu zi? Cate modele ai si cum le porti?

Ce caracteristici trebuie sa iei in considerare cand cumperi si alegi o banda de par?

MODELELE
MINIMALISTE, SIMPLE,
SUNT VERSATILE SI
USOR DE INCORPORAT
IN DIVERSE TINUTE

Benzile de par si-au castigat popularitatea binemeritate de-a lungul anilor ca accesorii versatile si atemporale, oferindu-le celor ce le poarta posibilitatea de imbunatatire a stilului vestimentar. Gama variata de bentite pe care le gasim pe piata poate crea confuzii si dificultati in purtare pentru cineva care vrea sa isi exprime stilul vestimentar si personalitatea cu ajutorul acestora.

Pentru a lua deciziile corecte, trebuie sa iei in considerare designul, tipul de par, preferintele personale, la care adaugam intelegerea modului de asortare a bentitei cu diversele coafuri si articole vestimentare ce vor permite o integrare armonioasa in outfit. Cum poti integra benzile de par in stilul personal pastrandu-ti stilul actualizat, in tendinte, poti citi in continuare.

Alegerea unei benzi de par adecvate care iti completeaza stilul si tinuta iti poate imbunatati stilul per total, dand o nota actualizata oricarui outfit. Procesul de alegere a accesoriului potrivit implica sa iei in considerare diversele caracteristici precum materialul, designul, latimea si culoarea; in acelasi timp, trebuie luata in calcul ocazia pentru care porti bentita, modul in care ai aranjat parul, dar si forma fetei. Avand toate acestea ca punct de reper, poti alege bentita perfecta care sa accentueze eleganta outfit-ului dar sa fie si confortabila si functionala.

In privinta materialului, este esential sa evaluam durabilitatea, confortul si ocazia pentru care o purtam. Benzile de par din materiale moi precum bumbac, matase, catifea sunt potrivite pentru tinutele casual sau de zi, fiind blande cu parul si destul de confortabile. Cele din metal, plastic sau cele impodobite cu bijuterii sunt adecvate evenimentelor formale sau ocaziilor speciale.

Mai mult, design-ul benzii de par joaca un rol important in atractivitatea generala. Modelele

minimaliste, simple, sunt versatile si usor de incorporat in diverse tinute, in timp ce variantele complicate sau cele impodobite pot face o declaratie de moda indrazneata. Latimea si culoarea au la fel un cuvânt greu de spus; bentitele late ofera mai multa acoperire, fiind ideale ca suport pentru parul lung sau firele mai groase, in timp ce variantele subtiri sunt potrivite persoanelor cu parul scurt sau firele subtiri.

Culoarea benzii de par trebuie sa completeze tinuta si alte accesorii. Culori neutre ca alb, negru, bej, pot fi versatile si pot fi combinate cu usurinta cu diverse articole vestimentare; variantele luminoase sau cu model pot adauga un plus de culoare si personalitate unei tinute simple. Evaluarea tuturor acestor factori te poate ajuta sa iei decizia corecta care sa iti imbunatateasca stilul si sa dea nota fashion dorita oricarui outfit.

A gasi solutia perfecta pentru armonizarea unei tinute cand alegi banda de par poate actualiza tinuta instant, oferindu-i rafinament si eleganta. Ia in considerare tipul de par, lungimea acestuia si aspectul dorit!

Benzile de par subtiri tind sa completeze parul care curge, coafurile pierdute, in timp ce optiunile late sau impodobite pot fi adecvate buclilor voluminoase. Materialul si designul ar trebui sa fie luate de asemenea in considerare, deoarece pot imbunatati sau dimpotriva, aduce minusuri aspectului general. Potrivirea culorii sau modelului cu o nuanta dominanta in ansamblu creeaza un echilibru armonios, in timp ce crearea unui contrast adauga un look indraznet si atragator.

Pentru a integra cu succes benzile de par in tinutele zilnice, trebuie sa experimentezi, sa tii cont de stilul personal, pentru a fi unic din punct de vedere al imaginii, un look care sa te reprezinte.

MATERIALUL, DESIGNUL,
LATIMEA SI CULOAREA SUNT
CARACTERISTICI ESENTIALE



TU, IDEALA cu MIRELA NOVAK

MAREA ARE UN SUFLET
ELEGANT ...

1 Pe plaja trebuie sa porti doar haine de plaja. Pantofi, genti, ochelari, bijuterii, haine - totul ar trebui sa fie exact de plaja.



2.

Incearca sa iti pastrezi aspectul elegant, in ciuda faptului ca mergeti la plaja!



3.

Daca porti bijuterii, atunci incearca sa le alege din pietre naturale.

4.

Geanta ar trebui sa fie, de asemenea, de plaja (adesea pe plaja am vazut fete cu o geanta obisnuita de oras).

5.

Pantofii sunt un subiect separat. Exista de obicei doua extreme: tocuri de 11 cm sau flip flops. Cum sa alegi incaltari de plaja dar in acelasi timp sa fie eleganti? E simplu ... Si dificil in acelasi timp ... Ar trebui sa existe flip-flops cu tocuri ... altfel, in toate pozele va trebui sa stai pe varfuri.

6.

Ochelarii sunt, de asemenea, parte din tinuta ta. Tinand cont ca ii porti pe fata, ii vei alege cu foarte mare dragoste si fara sa ii porti pe cap.

7.

Poarta intotdeauna o rochie de plaja atunci esti pe teritoriul hotelului, chiar daca de la piscina la camera sunt doar cinci metri distanta.

8.

Nu fi lenesa sa-ti aranjezi parul cand esti la mare! Gaseste pentru parul tau o optiune rapida de coafare! Daca esti blonda, este mai bine sa porti o palarie, deoarece cu un par galben ars de soare nu ii sta bine nimanui.

9.

Nu te machia strident pe plaja! Chiar daca nu inoti cu capul, smoky-eyes nu arata elegant pe plaja.

10.

Bronzarea ar trebui sa fie, de asemenea, moderata. Nu se merita sa alergi toata ziua dupa bronz ca sa arati ca o pasta in ulei.



VREAU SA CONTINUI CU UN BANC,
CA SA TE BINEDISPUN 😊 ...

Sotia ajunge acasa si ii spune sotului:

- Dragul meu, medicul a spus ca pentru a ma vindeca in totalitate, am nevoie sa merg o luna la mare, o luna la munte si una la tara. Unde alegi sa mergem mai intai?

- Draga mea, mergem la alt medic.

MAI JOS ITI SCRIU 5 SFATURI DE LA ACELASI MEDIC, CARE TE VOR AJUTA SA ARATI ELEGANTA IN VACANTA TA ...

1 Nu mergi la plaja ca intr-o drumetie! Un rucsac langa o femeie frumoasa poate aduce o "umbra" asupra elegantei ei.

2 Rasfata-te la o cafea pe plaja cu un cocktail rece si o inghetata delicioasa!

3 S-a dovedit ca "sampania romaneasca" turnata intr-un pahar de cristal este mult mai gustoasa decat Dom Perignon dintr-un pahar de plastic pe plaja.

4 Pantofii, gentile, ochelarii, bijuteriile, hainele - ar trebui sa fie exact de plaja.

5 Incearca sa nu iti arati originea in vacanta!

Una din cele mai bune optiuni este "ALL INCLUSIVE", dar tine cont ca bufetul poate fi abordat de maxim 6 ori ... mai intai iei bauturi, apoi felul principal ... in functie de satietate, mergi pentru deserturi si fructe.

TABELUL ALATURAT TE VA AJUTA SA TE ORGANIZEZI MAI BINE PENTRU VACANTA →

STIU CA SFATURILE MELE VOR FI UTILE SI CA VEI FI UNA DIN CELE MAI ELEGANTE FEMEI DE PE LITORAL.

SI TINE MINTE, TU POTI SA SPUI CA CEVA NU FUNCTIONEAZA PENTRU TINE, DOAR IN MOMENTUL IN CARE AI INCERCAT ACEL CEVA ...

Pentru ca,
TE IUBESC ❤️



<u>MODA</u>	Analizeaza toate colectiile din anul asta si alege modelele elegante de la marii designeri. Trebuie sa cunosti tendintele din acest an!
<u>PLAJA</u>	Alege tinute elegante de plaja!
<u>ACCESORII</u>	Faci o selectie de accesorii elegante!
<u>AEROPORT</u>	Alege tinute care sunt confortabile si elegante
<u>BAGAJ</u>	Alege tinute elegante de plaja!
<u>TINUTE DE ZI SI DE SEARA</u>	Tinute elegante si comode de zi si tinute de seara
<u>MACHIAJ SI COAFURA</u>	Alege poze cu machiaje si coafuri elegante, usor de realizat. Bineinteles, in functie de infatisarea ta.

De vara, de plaja

Portocaliul este o culoare mult prea subestimata pentru ceea ce poate oferi vizual, dar si din punct de vedere al confortului. Cum il putem folosi in avantajul nostru?

Bronzul
pielii este
complimentat
frumos de
portocaliu.

PORTOCALIU

Un costum de baie in culoarea mandarinei stimuleaza starea de spirit si iti ofera maximul pe care il poti obtine pe plaja, indiferent ca mixezi doua piese sau mergi pe varianta monokini. Nuanta de bronz a pielii va fi complimentata frumos de aceasta culoare. Pentru evenimentele de seara sau plimbarile din jurul hotelului si a piscinei, o bluza in culori luminoase dintr-un material usor, iti va oferi outfit-ul stratificat ideal.

Adauga sandale metalice si lanturi gold ca accesorii - pentru un look glam la piscina! Pentru explorarea orasului si locului in care te afli, ia deasupra un pantalon scurt denim, ochelari de soare pentru protectia ochilor si bucura-te de vacanta!

MODELE DRAGUTE

In zilele calde, toti suntem mai aventurosi atat in privinta atitudinii dar si a modului in care ne imbracam. Incerca altceva: detalii geometrice pe materiale usoare ca bumbacul, un ruj roz dragut de vacanta si o pereche de incaltari din piele intoarsa!

Fii indrazneata prin intermediul decolteului in V si adauga o camasa supradimensionata din tesatura aerisita, fie ca esti acasa sau in vacanta!

PROTECTIE

Chiar daca iti place soarele si ti-ai dori sa stai nonstop la plaja, trebuie sa fii moderata, atat in privinta orelor in care stai in soare, dar si al modului in care te protejezi concret, de la crema de protectie, ochelari de soare, palarie sau umbreluta.

O camasuta din bumbac, preferabil in dungi marine pentru o declaratie stilistica 100% estivala este o necesitate daca iti doresti sa imbini eficient duo-ul protectie & stil. Avand camasa deasupra, poti dezlega bretelele sutienuului, transformand costumul de baie intr-un bandeau sau poti trage deasupra o pereche de pantaloni scurti.



DIN COLO DE MOD

OUTFIT de VACANTA

cu OANA ENESCU

AVENUE NO.29 primavara-vara 2021

CARE E DESTINATIA TA DE VARA? Suntem in plin sezon al vacantelor, iar odata cu acestea al imaginilor "instagramabile" cu plaje exotice, riviere sau agitatia oraselor mari, postate pe retelele de socializare. Departe de a fi un ghid de "item-uri must-have" de vacanta, iti oferim sugestii care sa te inspire fie pentru urmatoarea ta destinatie, fie pentru outfitul ales pentru aceasta.



RIVIERA MEDITERANEANA

NICIUN OUTFIT NU ESTE
INDEAJUNS DE ELEGANT
FARA O PALARIE CLASICA
CU BOR LARG

- daca varianta ta perfecta pentru vacanta include plaje insorite, vederi impresionante dar si "agitatia" unui oras, atunci destinatiile faimoase ale Frantei sau Italiei cu patrimoniul lor cultural vibrant sunt exact ce ai nevoie. Devenite cunoscute pentru clima foarte blanda iarna si plajele insorite in timpul verii, destinatii precum *SAINT TROPEZ*, *NISSA*, *CANNES* sau *SANREMO* au fost dintotdeauna asociate cu statutul social ridicat, stilul si eleganta.

Asa ca, urmand expresia englezeasca "*When in Rome, do as the romans do*", este ocazia si destinatia perfecta pentru a incerca outfituri stilate, fara para overdressed.

Desigur, palarie - pentru ca niciun outfit nu este indeajuns de elegant fara o palarie clasica cu bor larg. Alege o palarie de rafie, pe care o poti accesoriza cu o geanta in acelasi stil, o fusta midi de matase, lejera si vapoasa si un sacou cambrat. Completeaza look-ul cu platforme cu talpa din rafie pentru un pranz sau o plimbare pe faleza.

Daca preferi un look mai casual, alege o rochie cu croiala clasica pe care sa o accesorizezi cu o pereche de flats, intr-o culoare neutra.



MASSIMO DUTTI
primavara-vara 2023

CULORILE, TEXTURILE SI FORMELE ACESTUI ORAS
TE INSPIRA LA FIECARE PAS

ZIMMERMANN
primavara-vara 2023



MARRAKECH, MAROC

- "The city taught me color. Before Marrakech everything was black" / "Orasul m-a invatat culoarea. Inainte de Marrakech totul era negru" - YVES SAINT LAURENT. Asa cum cunoscutul designer declara, orasul culorilor a fost sursa sa de inspiratie si locul unde detinea o casa de vacanta vopsita in albastru cobalt, "JARDIN MAJORELLE" - in prezent deschisa pentru vizitare, la fel ca muzeul dedicat acestuia. Fie ca explorezi stradutele agitate si pline de arome sau te relaxezi la marginea piscinei in riad-urile traditionale, culorile, texturile si formele acestui oras te inspira la fiecare pas.

Daca exista un loc potrivit pentru a experimenta outfituri si print-uri pline de culoare, acesta este Marrakech. Alege o rochie tunica de inspiratie traditionala, cu lungime medie, croiala lejera si design in degrade, potrivita atat pentru plimbari prin oras cat si pentru o zi petrecuta la marginea piscinei, sau o rochie tunica scurta, cu design floral sau abstract, intr-o combinatie de culori si cu detalii de inspiratie arabeasca.

INSULELE GRECESTI

- faimoase pentru apusurile impresionante, in care acestea sunt invaluite intr-un caleidoscop de culori, insulele grecesti cu stradutele pietruite, apa de un turcoaz perfect si cladirile albe cu acoperisul albastru, sunt de mult timp printre favoritele retelelor de socializare.

JACQUEMUS primavara-vara 2020



ALBERTA FERRETTI primavara-vara 2022



Alege o rochie vapoara, cu lungime maxi, care flutura in bataia vantului, din vascoza sau matase naturala intr-o culoare calda precum oranjul, care va contrasta frumos cu albastrul insulei si se va asorta cu culorile apusului, sau mergi pe varianta clasica de alb-albastru, mereu in trend pentru destinatiile la malul marii.



HAINA PENTRU FIECARE

SILVIA DRAGOMIR - IMAGE CONSULTANT & STYLE SPECIALIST

A

m citit undeva ca doar **una din 40.000 de femei indeplineste toate conditiile de forma si masuri corporale** pentru a fi fotomodel. Cu toate acestea, femeile obisnuite cauta tot timpul sa atinga acele standarde de "frumusete" si sa lupte in permanenta cu ele insele.



Nemulțumirea legată de aspectul fizic se reflectă automat și în ceea ce îmbraci, pentru că îți promiți solemn că o să te îmbraci frumos când o să ajungi la etalonul pe care ți-l dorești. E o promisiune nedreaptă față de tine, pentru că de fapt ar trebui să te îmbraci frumos oricând, dar mai ales acum, când nu stai bine cu tine însăși și ai nevoie de susținere. Și CE SUSTINERE MAI BUNA POTI AVEA decât aceea de a te vedea că arăți bine în hainele tale?

Indiferent care e nemulțumirea ta față de tine există cu siguranță piese vestimentare care să îți vină bine și în care să te plăci, care îți ridică moralul de câte ori treci prin fața unei oglinzi. *Te-ai gândit vreodată în câte credințe limitative de acest fel ești blocată? Ca poate ele te împiedică și să ai garderoba pe care o visezi?*

De exemplu, ți-ai spus vreodată că "nu mai am vârsta să port așa ceva"? De obicei sunt piese vestimentare care îți plac dar nu îți dai voie să le porți nu atât din cauza vârstei, ci de teamă de "ce-o să zică lumea": ai o vârstă și nu trebuie să te mai îmbraci cu ... și continuă tu.

Dacă nu știi, gura lumii e slobodă și mereu va fi cineva nemulțumit de cum arăți, de ce spui, ce faci, etc, iar vârsta e un număr pe care tu ești singură în măsură să îi dai sau nu importanță. Dând atenție tuturor acestor marunțisuri insignifiante, le amplifici și le dai puterea de a-ți dirija aspectul vestimentar.

Sau "n-am timp să mă îmbrac frumos" (stylish, chic, ...). Sunt convinsă că ești ocupată, ai o mulțime de treburi, toată lumea trage de tine ... Dar de îmbrăcat trebuie oricum să te îmbraci, că doar n-o să ieși dezbrăcată pe stradă! Și atunci, *de ce să nu rupi și pentru tine macar 5 minute din timpul pe care îl dedici altora? 5 minute în care să îți gândești seara outfit-ul de a doua zi, să alegi conștient piesele în care-ți place cum arăți?*

Motto-ul meu e "arăți bine - te simți bine și lumea se învârtă în jurul tău". Încearcă!

Mai există și varianta "n-am niciun motiv pentru care să mă îmbrac frumos"...

TU ești cel mai puternic și mai bun motiv. Pentru că meriți să te îmbraci frumos, să arăți bine, să te simți bine, să te plăci și să te scoti la lumină!

Să te plăci cum arăți are consecințe și în munca ta - ești mai sigură pe tine, ai mai multă încredere în tine, ești mai productivă în ceea ce faci.

Faptul că muncești de acasă nu e un motiv să te neglijezi, chiar dacă ești singură și îți spui "oricum nu mă vede nimeni". Greșești. Te vede cea mai importantă persoană din viața ta, cea cu care dai ochii zilnic - TU.

VEZI? TOATE ÎNCEP ȘI SE TERMINĂ CU TINE, ASA CA...

Nu mai spun de așa zisă scuza "sunt prea grasă ca să mă îmbrac frumos".

Știi că fiecare avem propria percepție a realității, dar când e vorba de femei și propriul corp totul se amplifică - pentru că suntem confruntate cu standardul unor tipologii de femei la care e puțin probabil să ajungem vreodată (nu ca ar fi de dorit așa ceva ...), al tinereții vesnice etc cu care ne confruntăm zilnic.

Dezamăgite că nu le putem atinge - și aici e mult de spus, dar gândește-te doar că este doar fatadă, fără nimic în spate, că este Photoshop, consumerism, cifra de afaceri cât mai mare - ne refugiem într-o completă și totală negare a noastră ca femei.

fiecare avem propria percepție a realității, dar când e vorba de femei și propriul corp totul se amplifică - pentru că suntem confruntate cu standardul unor tipologii de femei la care e puțin probabil să ajungem vreodată

*Fa inventarul a tot ce ai,
arunca, doneaza, vinde ce
nu-ti mai place, fa loc
pentru piese vestimentare
care-ti plac, in care arati
bine si te simti bine!*

Si de la ce incepi? De la haine, normal, pentru ca ele sunt primul limbaj de la care incepe comunicarea.

Ce poti sa faci? Sa te repui pe linia de plutire: daca ai impresia ca esti grasa - fa ceva pentru asta! Inscribe-te la sala de sport, urmareste tutoriale gratuite pe Youtube, revizuieste-ti stilul de viata.

Dar pana cand ajungi la greutatea dorita, POARTA PIESE VESTIMENTARE CARE ITI VIN BINE ACUM, ASA CUM ESTI! Valoarea ta, frumuseata ta nu se masoara in greutatea pe care o ai, nu sunt exprimate de aceasta.

Nu uita ca masurile de pe etichete sunt niste numere care nu au legatura cu tine ci cu brandul producator, difera de la unul la altul si ca nu te intreaba nimeni pe strada ce marime porti.

Nu te ascunde in saci fara forma sau in haine inchise la culoare, nu incerca sa devii invizibila - poarta ceva in care sa te simti bine fizic, psihic si evident estetic, lasa-te vazuta si placuta.

Unul din cele mai frecvente credinte limitative care se transforma in blocaj vestimentar este "n-am ce sa port" - sunt exact cuvintele potrivite ca sa te descurajezi singurica.

Ce poti face? Fa inventarul a tot ce ai, arunca, doneaza, vinde ce nu-ti mai place, fa loc pentru piese vestimentare care-ti plac, in care arati bine si te simti bine! (Stiu ca ma repet, dar o fac intentionat ca sa intelegi ca are importanta.)

Si **DACA NU TE DESCURCI DE UNA SINGURA, APELEAZA LA SERVICIILE PROFESIONALE ALE UNEI CONSULTANTE DE IMAGINE** cu care simti ca rezonezi, care sa te ajute sa selectezi atat vechiul cat si noul.

Lista credintelor limitative ar putea continua, dar e suficient atat, pentru ca important este sa le constientizezi, sa iti dai seama ca exista, sa le elimini si sa iesi de pe pilotul automat care iti conduce garderoba.

SPER SA TE AJUTE SI SA SCAPI DE CREDINTE LIMITATIVE, NEADEVARURI VESTIMENTARE PE CARE TI LE SPUI SI CARE TE IMPIEDICA (DIN NOU!!!) SA ARATI BINE SI SA TE SIMTI BINE FIZIC, PSIHIC SI ESTETIC.



Fa-ti mantre care sa te ajute:

- Pot sa ma imbrac frumos exact asa cum sunt acum, cu corpul pe care il am, cu piese vestimentare care ma avantajeaza si ma fac sa arat bine si sa ma simt bine.
- Ma imbrac frumos pentru ca vreau sa arat bine, sa ma plac si sa ma simt bine cu mine.
- Am timp in fiecare seara sa imi planific outfit-ul pentru ziua urmatoare.
- Accept provocarea de a-mi organiza garderoba si de a o elibera de tot ce este nefolositor.



TOTUL DESPRE MODA CU DANIELA SALA



WEDNESDAY COLLECTION

by CERA MIHAILESCU



Care este numele colectiei tale, de unde este inspirata si ce include?

Numele colectiei a fost ideea lui *Alin Galatescu*. Tema evenimentului SOIREES DE LA MODE 30 presupunea celebrarea "Marelui Nichita Stanescu". Urma sa ne gasim inspiratia in versurile scriitorului.

Si nu mi-am gasit-o ... Aveam un blocaj. Nu functionez pe tiparul "emo". Urasc depresia, pesimismul, energiile negative. I-am spus lui Alin ca nu vreau sa intru in eveniment. Nu ma regasesc!

Atunci, el a venit cu ideea serialului Wednesday. Tiparul - comedie emo. Asa da! A prins sens! Puteam sa creez!

"Wednesday Collection" include 4 tinute all black, inspirate din serial si filmul Familia Addams. Le-au purtat: *Alexandra Irimia, Rebeca Stanescu, Alina Sorescu si Silvia Popescu* (Bravo ai stil).

Unde a fost lansata colectia?

SOIREES DE LA MODE 30, restaurant LE DOM.

Ce te-a inspirat in realizarea acestei colectii?

Inspiratia a venit din film. Dar povestea incredibila din spatele serialului a fost alta ... Vorbeam cu o prietena noua, abia o intalnisem, la o cafea, pe Dambovitza. Subiect: imobiliare. Nimic legat de moda :))) Imi explica ca, fetita ei de 10 anisori a avut o petrecere si tema a fost Wednesday. Coincidenta? Mai mult



decat atat, la eveniment a venit chiar "the hand" talentatul Victor Dorobantu, personajul cel mai iubit de copii. "The hand"???? Whatttt???? Il cunosti????

Ei bine, a doua zi, *Victor* si frumoasa sa iubita *Eliza* erau in casa mea. A fost o potrivire perfecta; aproape ca nu mai terminam de "povestit despre viata"!!! Evident, am legat o prietenie fantastica si evident, am gandit un scenariu fashion pentru evenimentul de la Le Dom.

O alta situatie incredibila a fost cand *Andrei Mocanu*, un amic stilist mi-a trimis o poza cu *Alexandra*. O asemanare cutremuratoare prin make-up si atitudine cu personajul principal!!! Din nou, mana lui Dumnezeu ...

Carei femei te adresezi cu aceste rochii?

Femeii "DARK". Da, exista acest tipar, aceasta incredibila femeie care se remarca dintr-un milion. Semeata, educata, sensibila, ea uraste "comunul", viseaza dragoste pura si "priveste viata fara perdea". Acel tipar unic, care constientizeaza durerea si frumusetea cu aceeasi placere, "traieste in infern", dar Infernul este bucuria!







EXISTA ACEST TIPAR, ACEASTA
INCREDBILA FEMEIE CARE SE
REMARCA DINTR-UN MILION.
SEMEATA, EDUCATA, SENSIBILA,
EA URASTE "COMUNUL",
VISEAZA DRAGOSTE PURA SI
"PRIVESTE VIATA FARA PERDEA".







SCHIMBAREA MIRACULOASA A FOST IN CAZUL ALINEI SORESCU, CARE, DINTR-UN CHIP ANGELIC, UN BLOND DE POVESTE, A DEVENIT CHIAI "MORTICIA", SUPERBA BRUNETA CU PARUL LUNG SI BUZE ROSII, FEMEIA CARE A CAPTAT CELE MAI MULTE APLAUZE.



Ce materiale ai folosit pentru aceste rochii?

Dantela *CHANTILLY*.

Cat timp a durat realizarea colectiei?

O saptamana!

Povesteste-ne mai multe despre evenimentul de lansare al colectiei!

Mirela Vescan, artista cu "penita" a transmis subtil un fel de stare generala, o vibratie "Wednesday" pe chipurile celor 4 modele!!! Toate ne miscam si jucam Wednesday!!!

Schimbarea miraculoasa a fost in cazul Alinei Sorescu, care, dintr-un chip angelic, un blond de poveste, a devenit chiar "Morticia", superba bruneta cu parul lung si buze rosii, femeia care a captat cele mai multe aplauze. Televiziunile au inconjurat-o cu intrebari legate de incredibila schimbare de look!

Rolf Vescan si *Laurentiu Dumitru* au immortalizat momentele cheie prin lentila magica a aparatului de fotografiat.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Urmeaza sa lansez in curand un magazin online "altfel". Are o abordare diferita de tot ce inseamna site-uri in lume!!! Surpriza.

Tot in continuarea ideii site-ului vine si mutarea sediului firmei intr-o locatie de poveste, decorata pe tiparul "Cera".

De unde pot fi achizitionate creatiile tale?

Acum - Zorileni 6, din septembrie Justitiei 5 sector 4 Bucuresti.
Telefon: 0763 030 611.





KIDS FIESTA

text : BEATRICE LIANDA DINU

Organizatorul de evenimente culturale Eventto anunța încheierea cu succes a festivalului KIDS FIESTA, ediția I-a, care a avut loc în Parcul Tineretului din București în perioada 6-9 iulie 2023.

Manifestarea a fost rodul unei colaborări de 4 luni între EVENTTO și CNDR-Consiliul Național al dizabilității din România, ANCAAR Asociația Națională a Copiilor cu Dizabilități din România și Asociația Down Plus - București.

Pe scena festivalului au urcat aproximativ 200 de artiști precum artistul internațional *Stefan J Doyle*, *Kamara*, *Alexandra Ungureanu*, *Dorian Popa*, *Gabriella Nastas*, *Anastasia Ciobanu*, *Fabio Nita*, *Bianca Mitroi & Orkestra Stand Up*

Romano, *Cerasela Radu & Band*, *Navi* și *Mihai Cosmescu*, *Mihai Napu* și un număr apreciabil de copii cu nevoi speciale, la care se adaugă 130 de tineri deosebit de talentați, elevi ai școlilor de arte de pe întreg cuprinsul țării.

Ultimii, dar nu cei din urmă, nume mari ale scenei românești, profesori alături de ansambluri de dansatori, numărând 117 artiști profesioniști, defilări de moda pe tot parcursul evenimentului, au încântat publicul spectator zilnic între orele 10.00 și 23.00.

Beatrice Lianda Dinu jurnalist, scenograf, designer prin activitatea sa constantă de scouting și manageriere a adus pe scena Festivalului designeri naționali și internaționali de top în calitate de director de proiect al evenimentului.



Invitat special, designerul german *Rodica Zwilling*, designerul romano - italian *Beatrice Lianda Design*, cat si designerii nationali *Raluca Soare*, *Intense Style Concept*, *Oriental Boutique*, *Academia De Arta Handmade Bucuresti*, *Denisa Grindei*, *Aura Vlad*, *Eveline Cerys*, ANCAAR, *Atelier Danika* au bucurat privirile pe scena Matinalului.

De asemenea modelele profesioniste *Beatrice Models Management* cat si cea mai frumoasa comunitate de talente *Beatrice Fashion Community*, insotite de fotografi *Adriana Damian*, *Catalin Andrei*, *Magda Zinculescu*, *Adrian Draghita*, *Adi Photo*, *Nicolae Sburlea*, *Razvan Iordache* si alti profesionisti in materie de *Beauty Hairstyle M Studio Hair* si *Hinata Nails* au completat *Fashion Week Matinal* in cele 4 zile.

MANIFESTAREA A FOST RODUL UNEI COLABORARI DE 4 LUNI INTRE EVENTTO SI CNDR-CONSILIUL NATIONAL AL DIZABILITATII DIN ROMANIA, ANCAAR ASOCIATIA NATIONALA A COPIILOR CU DIZABILITATI DIN ROMANIA SI ASOCIATIA DOWN PLUS - BUCURESTI.

Teatrul, dar si lansarile de carte nu au lipsit gratie Directorului artistic actrita romano - canadiana, regizor, dramaturg si profesor de Arta dramatica *Claudia Motea*.

Urmatoarea editie va avea loc in octombrie 2023, datele exacte urmand a fi comunicate in curand, ne declara organizatorii.



Material realizat de
DANIELA SALA



CATALINA si ALEXANDRA MAZARE

P A S I U N E M A M A - F I I C A

Interviu
CATALINA
NASTASE,
model
international,
antreprenor de
succes si mama
devotata

De unde ai dobandit pasiunea pentru moda?

Cred ca de mica mi-am cultivat pasiunea pentru moda, cand, in jurul varstei de 5-6 ani, imi asortam sosetele cu dantela cu rochitele pe care le purtam, dar le schimbam de doua-trei ori pe zi spre disperarea mamei si a bunicii mele, fiindca erau nevoite sa imi spele foarte multe haine.

Cum ti-ai inceput cariera in modelling?

Cariera in modelling am inceput-o la o varsta destul de frageda, in jurul varstei de 15 ani, atunci cand am fost selectata de catre o agentie de modelling din Constanta, urmand apoi multe proiecte locale si o colaborare cu o televiziune locala.

Ce inseamna podiumul pentru tine?

Imi amintesc ca adoram sa fiu pe podium, m-am simtit mereu foarte degajata prezentand. Desigur ca nicio iesire pe podium nu este lipsita de emotii, insa ce femeie nu isi doreste sa fie privita si admirata?

Pentru ce designeri ai prezentat?

De-a lungul timpului am prezentat pentru foarte multi designeri romani, dar si straini. Printre acestia as enumera: *Clara Rotescu, Laura Olteanu, Romanita Iovan, Zina Dumitrescu sau Mama Zina, Mihai Albu* si, bineinteles, pentru nimeni altul decat *Catalin Botezatu*, pentru care am defilat ultima oara in vara anului trecut.



Carierea in modelling am inceput-o la o varsta destul de frageda, in jurul varstei de 15 ani, atunci cand am fost selectata de catre o agentie de modelling din Constanta, urmand apoi multe proiecte locale ...

Te-ai gandit vreodata sa devii designer vestimentar?

Nu m-a tentat niciodata sa devin designer vestimentar, imi place inasa, sa ma joc uneori de-a "designer-ul de interior", atunci cand decorez imobilele pe care le si inchiriez.

Cum imbini pasiunea cu munca?

Asa cum spuneam, pasiunea pentru moda probabil m-a ajutat si in "meseria" pe care o am sau, mai bine spus, job-ul pe care il am de cativa ani, acela de "leaser", mai exact ma ocup de amenajarea si inchirierea de imobile.

I-ai transmis pasiunea pentru moda si fetitei tale?

Inca de cand era doar un bebelus, am imbracat-o pe Adua cu rochite, la fel asortate mereu cu sosetele cu dantela. Nu stiu daca eu i-am transmis Adulei aceasta pasiune, inasa cu siguranta am sustinut-o in a cocheta cu tot ce inseamna moda si modelling. Pe Adua am "impins-o" catre a pasi pe un podium inca de la varsta de trei ani, cand abia mergea. S-a descurcat foarte bine si se pare ca a atras-o si in anii ce au urmat.

Cum este sa fii o mama model si la propriu si la figurat?

Alexandra imi spune mereu ca sunt cea mai buna mama si ca este fericita ca nu are alta mamica. Eu sper doar sa ma ridic la acest nivel. Imi doresc sa fii o mama buna, dar nu stiu daca reuseste sa fac asta mereu. Sunt alaturi de Adua si o sustin, suntem ca doua zale si imi doresc sa fim astfel intotdeauna!

Iti calca pe urme fetita ta?

Alexandra nu doar ca imi calca pe urme, ci ma depaseste. Si imi place asta! Este un copil extrem de talentat, inteligent si, parca, orice face, o face la superlativ, iar asta se vede in rezultatele muncii ei de succes in toate domeniile in care "activeaza", fie ca este vorba de pian, de voce, dansuri sau chiar sporturi extreme.

Ce valori ii transmi fetitei tale?

Copiii sunt oglinda parintilor, dar mai ales a mamei. Cel putin asa se spune. Dar sunt anumite lucruri la care tin foarte mult si pe care i le repet mereu: sa nu minta! Consider ca exista mereu o rezolvare pentru un adevar oricat de greu ar fi acesta. Sa nu isi vorbeasca niciodata prietenele pe la spate si sa pastreze mereu secretele celor care au avut curajul sa i se destainuie! Sa isi iubeasca familia si sa isi duca numele cu mandrie mai departe!

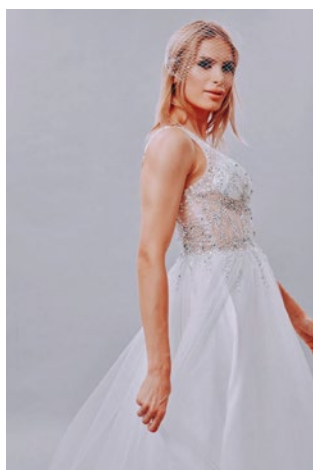
Ce pasiuni are fetita ta?

Adua are multe pasiuni. Ii place matematica si este cea mai buna la aceasta materie din clasa ei, este model de la varsta de trei ani, de curand si-a descoperit pasiunea pentru design, ea reusind, pe langa hainutele pe care le gandeste, sa isi croseteze singura hainute, dar cea mai importanta pasiune a ei ramane pianul, pe care il studiaza inca de la varsta de patru ani si cu care a obtinut nenumarate premii importante pe plan national, dar si international. Inasa, pe langa aceasta latura artistica care o defineste, este foarte priceputa si in ceea ce priveste sportul, ea fiind aleasa in lotul national de fete la wakeboard, iar in timpul iernii isi epuizeaza energia pe partiile de schi.

Cum este sa fii pe aceeasi scena cu fetita ta?

Este extrem de emotionant. Uneori nu imi vine sa cred cat de repede au trecut anii si ca a crescut intr-atat incat sa fim amandoua pe acelasi podium. Alexandra imi este fiica, sora, prietena si stalpul meu de rezistenta!





O mama-model este mama care ii este prietena copiilor ei, este mama care isi sustine copiii si ii indruma. O mama-model este aceea mama care ar face orice pentru ca ai ei copii sa isi urmeze visele fara a-i deranja pe cei din jur!

Care sunt planurile tale pentru viitor?

Avem planuri impreuna pentru viitorul apropiat, legat de plecările noastre, fiindca eu sunt mereu cu ea si langa ea oriunde se hotaraste sa plece intr-o noua aventura. La finalul lunii iulie vom pleca in America pentru ca Alexandra va participa la 10 sectiuni in cadrul concursului de talente international World Championship of Performing Arts. Apoi la finalul lunii august vom pleca din nou la Barcelona, pentru al treilea an consecutiv, unde va participa la concursul de designeri si va fi membra a juriului fiind castigatoarea categoriei sale de varsta in cadrul The Best Model Of Europe!

Ce le recomanzi tinerelor modele?

Le-as recomanda fetelor ce isi doresc sa urmeze o cariera in modelling sa nu se lase influentate intr-un sens negativ, sa fie foarte atente la orice propunere de job primesc si sa o cantareasca cu atentie, sa incerce sa devina un model nu doar pe podium, ci si in viata privata si, mai ales, sa isi gandeasca intai o profesie si apoi o cariera in modelling!

Ce le recomanzi parintilor care au copiii talentati?

Pe parintii ai caror copii au un talent, indiferent de domeniu, ii sfatuiesc sa nu se lase "vrajiti" de orice oportunitate impachetata frumos, sa cantareasca bine deciziile si, mai ales, sa isi sfatuiasca si sa isi sustina copilul intr-un mod pozitiv! Orice parinte trebuie sa isi sustina copilul

in orice meserie doreste sa urmeze si sa nu incerce sa isi impuna propriile placeri, hobby-uri ori sa il impinga pe un drum pe care ei insisi nu au reusit sa il urmeze.

Ce inseamna pentru tine a fi model?

Sa fii model nu este indeajuns sa stii sa pasesti pe podium. Este nevoie de mai mult de atat! Un model trebuie sa aiba atitudine, sa fie un model in adevaratul sens al acestui cuvant. Trebuie sa stie sa vorbeasca frumos, sa fie eleganta, sa fie modesta, empatica, sa transmita un mesaj pozitiv oamenilor si sa fie educata!

Ce semnifica pentru tine a fi mama-model?

Mama-model este orice mama care isi iubeste copiii intr-atat de mult incat este capabila sa ii ofere o educatie solida, o baza cu care copilul pleaca de acasa. O mama-model este mama care ii este prietena copiilor ei, este mama care isi sustine copiii si ii indruma. O mama-model este aceea mama care ar face orice pentru ca ai ei copii sa isi urmeze visele fara a-i deranja pe cei din jur! O mama-model este mama mea care a crescut singura doi copii si a reusit sa ne ofere, mie si surorii mele, o educatie atat de solida incat reusim si noi, la randul nostru, sa o transmitem mai departe copiilor nostri.

Care sunt aspiratiile tale pe plan profesional?

Imi doresc sa ajung la 1000 de imobile in administrare!



ALEXANDRA MAZARE

TALENT SI PERSEVERENTA



ALEXA ALX, pe numele ei adevărat Alexandra Mazare, solista în vârstă de 12 ani împliniți recent, studiaza pianul de la patru ani, iubind lumea artistică și lumina reflectoarelor.

Cu un palmares adevărat de trofee, premii, titluri și diplome, naționale și internaționale, Alexandra l-a intruchipat în Georgia, la World Rising Stars pe Vladimir Horowitz, câștigând cea mai înaltă distincție a concursului, Best Talent.

Nici în America nu a fost mai prejos câștigând aurul la categoria pian, dar și la categoria voce cu acompaniament în cadrul concursului World Championship of Performing Arts în anul 2021.

La vârsta de șase ani a început să urmeze cursurile de cântec în orașul natal, Constanța.

Dragostea pentru muzică a început, asadar, cu pianul, cel mai elegant instrument muzical dintre

toate, iar pasiunea pentru muzică și-a dezvoltat-o de-a lungul timpului împreună cu "urechea muzicală", cum spunem noi, tot datorită acestui instrument.

În luna iunie a acestui an, ALEXA ALX a înregistrat prima ei piesă muzicală cu sprijinul cunoscutei artiste Ronna Riva, aceasta fiind împreună cu Alexandru Anghel, compozitorii piesei și Vlad Andrioiu producător.

La începutul lunii august va filma videoclipul primei piese, intitulată CEA MAI COOL DIN CURTEA SCOLII. După cum sugerează titlul, acesta se va filma aproape integral în curtea unei școli din orașul ei natal, Constanța, și alte câteva secvențe acasă, și în mașină.

Videoclipul va avea lansarea oficială la finalul lunii august și va apărea pe toate canalele muzicale de streaming.



National Swimwear Fashion Award in Spain

2023 NEW TALENTS

foto : JUAN FRANCISCO PAGAN

THE 2023 NATIONAL SWIMWEAR FASHION AWARD FOR NEW TALENTS TRAVELS FROM THE MEDITERRANEAN TO THE CANTABRIAN.

JAVIER GONZALEZ PALACIOS, a native of Barakaldo, has been awarded with his proposal "Palm Springs" as the best swimwear collection 2023. His work, based on the society of the 70s and his effervescence, has convinced the members of jury.

The Oscar Espla auditorium in Benidorm (Alicante-Spain), hosted last Saturday, July 1, the sixth edition of the Mediterranean Fashion Beach (MFB), where we were able to see on the catwalk, a high content of summer fashion, which served to wrap up the young designers, who were competing that night, for the award of being the best swimwear collection for new fashion talents in Spain 2023.

The gala began with a sample of summer fashion, M47, ISLA BONITA, TRESOR and CUPLE, representing inspiration in the Mediterranean. FARID in jewelry and CREATING WITH SOUL with their artisan designs in bags, accompanied this first block.

This was the starter for the night that closed the winner of the 2022 national swimwear competition, Marina Tiscar Tortajada, who presented her first swimwear collection with her own brand, EMMETE. A collection called "Sundown". This circumstance

served as an example for the young finalist designers who, behind the scenes, were preparing to give the best of themselves, as it was.

Eight impressive bathroom collections, with unique and exclusive pieces and a well-cared staging, were recognized by the public attending the gala. The finalists counted as usual, with the collaboration of consolidated brands in the accessories sector in their fashion shows, thus improving their staging. MUBRI Spain and International, presented their exclusive jewels, while Mariamare was in charge of fitting the models and Signes Hats, Cacharel bags, and Newision were in charge respectively of the headgear, bags and sunglasses.

In order of departure, we enjoy the proposals of: AINHOA MOLINERO, "Sea Salt" collection; CRISTINA VILLEGAS with "Mythology Kami"; EMMA PRIETO showed us "Fiesta de Luces" and ENCARNI ESPEJO presented "Asha".

In a second block, JAVIER GONZALEZ proposed "Palm Spring", while RAQUEL LIMONES opted for "Ropes", giving time to the last two collections by SILVIA FERNANDEZ with "Sweat" and TANIA ALONSO with "Flor de Loto".

































So far, we have presented you the 8 applicants for the National Prize.

One of the main objectives of this project led by MFB is to value the academic training of our country in fashion education and for the occasion, the Universidad Europea, Escuela de Diseño IADE de Madrid was invited, which presented in catwalk a capsule collection called "CineModaGrafia", reformulating 8 legendary films of the seventh art.

In the last stretch of the gala, with the aim of putting the finishing touch to a magical night and before the awards ceremony, Eva Maria Hernandez, presenter of the event, brought us closer to swimwear that is made in other places in the world in a clear nod to the multiple nationalities that the city of Benidorm welcomes. Portugal and Brazil were represented respectively by the designer Fabiana Thorres, with her own brand, and by Alessandra Raga of the CULO CULO brand, who put on a spectacular closing of the runway shows, in which she incorporated masks made with Swarovski crystals.

All this to allow time for the deliberation of the members of the jury made up of prestigious professionals from the world of fashion in Spain such as:

- *Nuria Sarda*, creative director of Andres Sarda and godmother of honor.
- *Charo Izquierdo*, fashion consultant, journalist,

writer and speaker, and former director of the MBFWM.

- *Manuel de Gotor*, men's lingerie and swimwear designer.

- *Esperanza Garbajosa*, technical director of Banadores Venus.

- *Federico Sainz de Robles* CEO of Sepiia.

- *Carmen Torres*, general secretary of ModaEspana.

- *Marcos Pizarro* CEO of Banadores Venus, and as advisor Montse Gallego, president of the Madrid Fashion Triangle and CEO of K-Kou.

In addition to the National Prize awarded to Javier, they were awarded; "Atlante" Award promoted by Manuel de Gotor and which rewards a men's swimwear from among all the finalists, which was for the "Flor de Loto" collection by Tania Alonso. The second prize went to Emma Prieto for her "Fiesta de Luces" collection, and the Eco Bano Award, for the most sustainable collection, went to Encarni Espejo for "Asha".

After the awards ceremony, the sixth edition was closed, which was spectacular, on the most important swimwear fashion catwalk in Spain, which has its staging at the dawn of summer in the European capital of sun and sand, Benidorm.

In conclusion, the influence of Poseidon and the magic of the Mediterranean nights did the rest.

We continue with the presentation of the designers who have revealed their latest collections.

















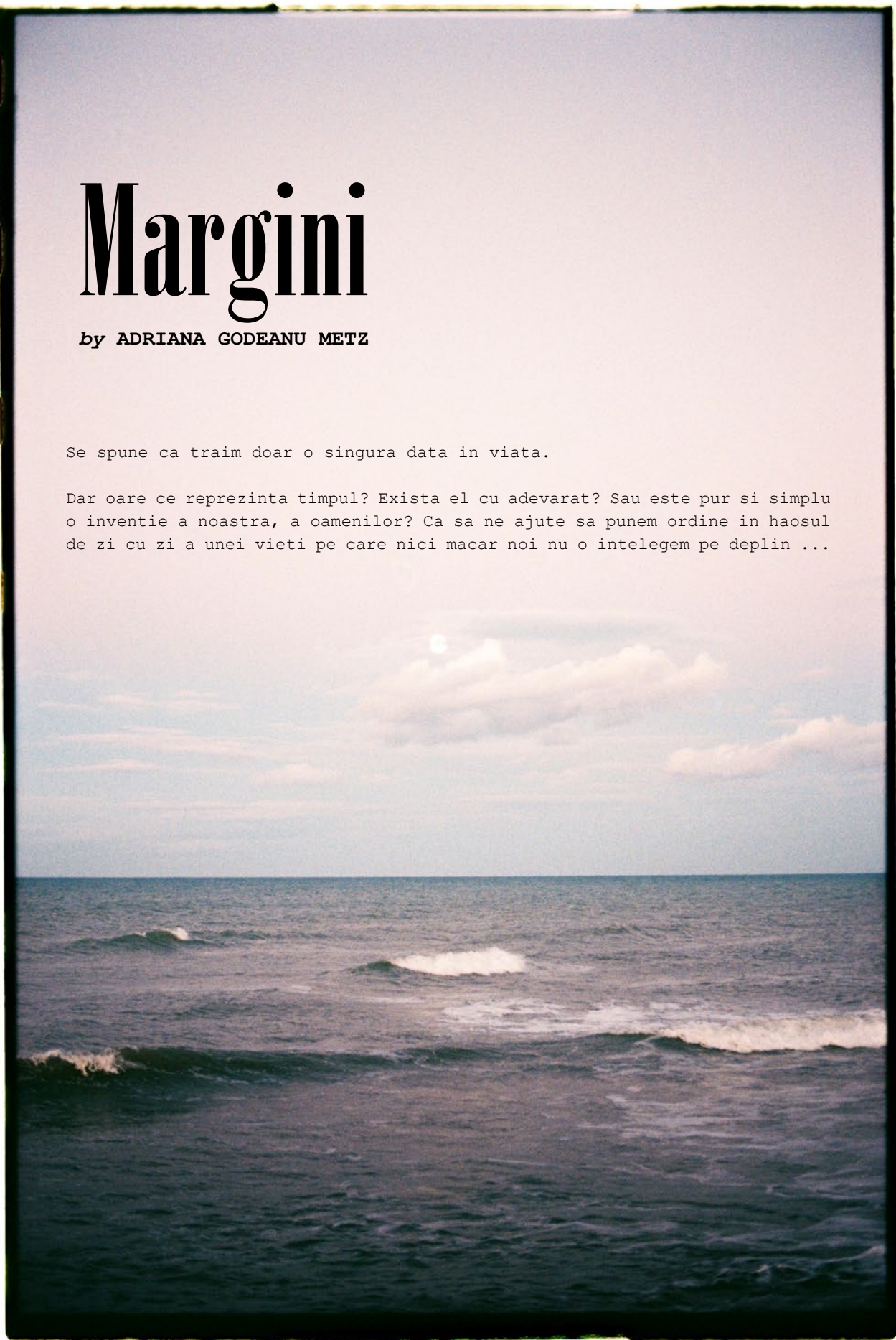


Margini

by ADRIANA GODEANU METZ

Se spune ca traim doar o singura data in viata.

Dar oare ce reprezinta timpul? Exista el cu adevarat? Sau este pur si simplu o inventie a noastra, a oamenilor? Ca sa ne ajute sa punem ordine in haosul de zi cu zi a unei vieti pe care nici macar noi nu o intelegem pe deplin ...





Si care ne sperie de obicei, datorita necunoscutului si a schimbarilor neasteptate ce apar ...



Si care apasa mult asupra noastra, asa incat dupa zile, luni si ani, privindu-ne in oglinda nici nu ne mai recunoastem ...

Dar ce putem face?
Sa renuntam?
Sa admiram si sa ne dorim sa deveni statui, reci si imobile, dar pastrandu-
ne acelasi chip, aceleasi maini fine, fara a ne schimba deloc de-a lungul
anilor ...
Aceeasi persoana azi, aceeași persoana acum treizeci de ani ...







Sau mai bine sa ne dorim schimbarea?
De ce nu, prin intermediul modei.
Modei nu ii place atat de mult schimbarea in timp. De multe ori revine, e
adevarat intotdeauna aducand noutati.
Cu ajutorul modei putem calatori in timp.





Designul nu are varsta, ci doar atitudine.
Atitudinea noastra defineste varsta noastra. Si in acest fel scurgerea
timpului nu ne va mai
afecta atat de mult. Meritele si prestigiul nostru vor ramane intacte.



Esenta noastra este eterna ca marea
care ajunge la un tarm
unde se imprastie
lasand in urma ei o silueta de spuma
atat de asemanatoare cu ceea ce noi am fost candva.



Si care se amesteca
cu nisipul, singurul martor vesnic, supravietuitor al secolelor ...

Nu traim doar o singura data in viata.
Traim ...
in fiecare clipa ...



Video ilustrativ MARGENES FASHION FILM:
https://www.youtube.com/watch?v=dQdOjJTbt_4

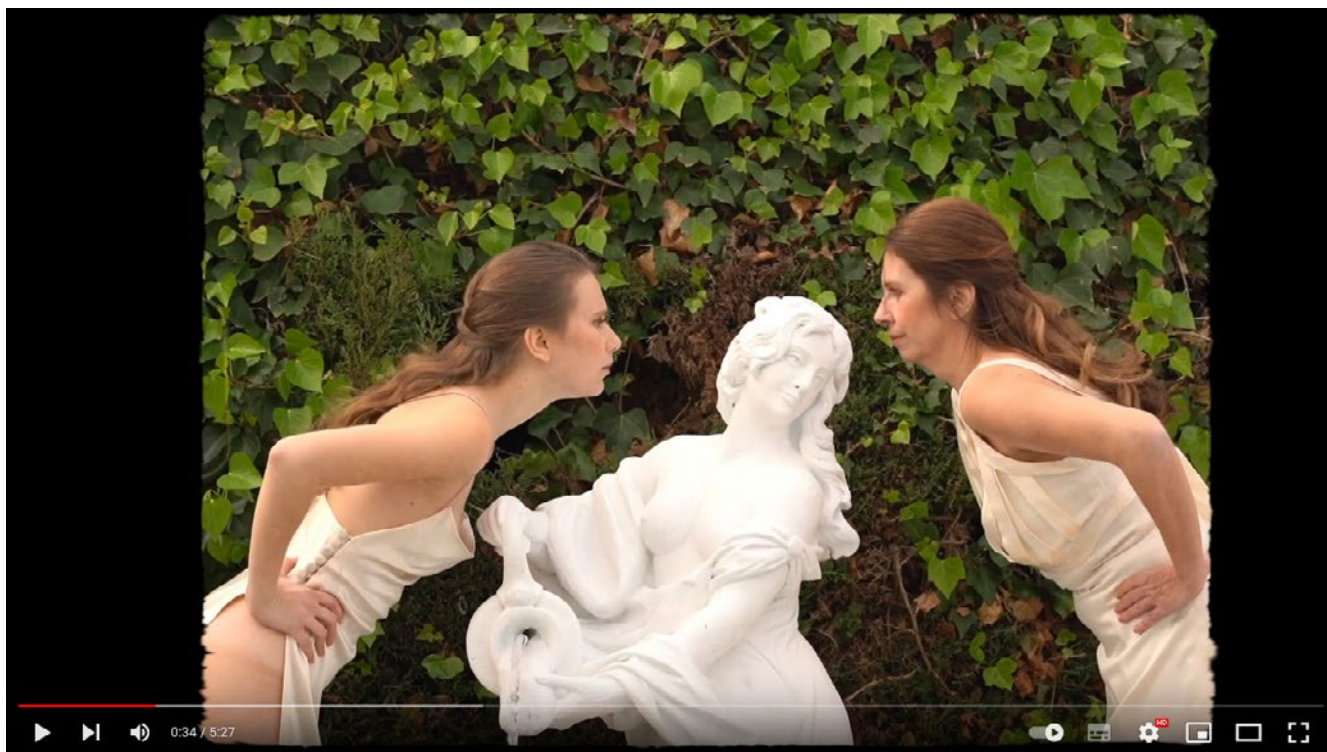


Foto : Jordy Terry
Stilism : Carla Ruiz
Modele : Adriana Godeanu Metz si Ionela Bona
Make-Up & Hair : Let`s Make Up Fashion School Valencia - Marta Garcia Pardo,
Teresa Correa Ginestar
Tinute : Estudio Savage, Siamo Sudio, Maria Marquez Design, Chaza Clothing
Filmari : Costa Blanca, Denia, Els Poblets provincia Alicante, Muzeul
arheologic roman Els Poblets







ULTIMELE TENDINTE ALE MODEI DE VARA

cu ALIN TEMELIESCU

Au trecut zilele in care moda barbatilor era plictisitoare si rigida. Sezon dupa sezon, moda pentru barbati devine din ce in ce mai interesanta. In acest sezon, vestimentatia pentru barbati urmareste sa promoveze depasirea limitelor. Asta inseamna sa experimentezi diferite culori, imprimeuri si modele prin care sa iti exprimi stilul unic.

DAR STAI PUTIN! Este important sa fii inteligent in alegerile pe care le faci! Nu incepe sa aglomerezi garderoba cu fiecare tendinta trecatoare! In schimb, exploreaza doar acele tendinte care se pliaza cu usurinta garderobei pe care o ai in prezent. *HAI SA INCEPEM!*

MATERIALE USOARE

Vara este totul despre a fi cool dar si confortabil in acelasi timp. Si de aceea, materialele usoare iau cu asalt scena modei masculine. Acestea ofera o respirabilitate atat de necesara si ofera confort optim pentru zilele arzatoare. Printre alegerile de top pentru tesaturile usoare de vara, inul, seersucker si amestecurile de bumbac s-au remarcat ca preferate in moda barbatilor. Toate aceste tesaturi au proprietati de respirabilitate si de indepartare a transpiratiei, facandu-le ideale pentru camasi, pantaloni si chiar costume de vara



TINUTE IN STIL SPORT

Datorita ascensiunii sportului, piese vestimentare inspirate de sport a avut un impact semnificativ asupra tendintelor de vara pentru barbati. O tendinta proeminenta in acest stil include adoptarea tesaturii tip plasa. In special, pantalonii scurți din plasa au castigat o popularitate masiva ca piesa de baza in look-urile casual si streetwear. Ele ofera o optiune lejera pentru caldura verii, adaugand in acelasi timp o nota de atletism unei

tinute. Ii poti combina cu usurinta cu un tricou cu imprimeu simplu sau cu un maiou cu model pentru un look relaxant si casual. Iar pentru a eleva tinuta si mai mult, ia in considerare adaugarea unor adidas sau sandale sport.

O TENDINTA PROEMINENTA IN ACEST STIL INCLUDE ADOPTAREA TESATURII TIP PLASA



IMPRIMEURI SI PATTERNURI INDRAZNETE

Imprimeurile indraznete si atragatoare sunt setate sa faca senzatie in moda masculina de vara pentru 2023. Uita de acele tinute simple si plictisitoare; este timpul sa adaugi un plus de fresh garderobei tale. In acest sezon, imprimeurile populare la care trebuie sa aveti grija includ motive tropicale vibrante, modele geometrice aprinse si modele florale jucause. Pentru un look casual si relaxat, asorteaza camasile care au aceste imprimeuri atragatoare cu pantaloni chino neutri pentru un vibe relaxat, dar elegant. Incearca sa adaugi imprimeuri statement prin accesorii pentru cei care prefera o abordare mai subtila. Ia in considerare o batista de buzunar imprimat sau o curea cu model pentru a scoate tinuta din zona ei de confort.



TRICOURI POLO

Tricourile polo exista de zeci de ani si unul din motivele popularitatii de durata chiar si in 2023 este atractivitatea atemporala. Mai mult, acum sunt in diverse stiluri, astfel incat sa gasesti intotdeauna unul care sa se potriveasca gusturilor tale. Indiferent ca preferi un design clasic cu guler sau cu un twist modern, culori sau modele contrastante, exista un tricou polo pentru toata lumea. *Cea mai buna parte?* Sunt incredibil de versatile. Le poti imbraca asortandu-le cu pantaloni tailored si mocasini pentru un look smart-casual sau poti alege sa ii pui langa o pereche pantaloni scurți si adidas pentru o tinuta lejera de weekend.





SANDALE SPORT SI ESPADRILE

A tunci cand achizitionezi incaltaminte de vara, sandalele si espadrilele sau pantofii slip-on au devenit cele mai populare alegeri pentru barbati. Aceste tipuri de incaltaminte ofera combinatia perfecta intre stil si comoditate, facandu-le o optiune ideala pentru un look casual de vara.

Sandalele sport sunt dotate cu bretelele reglabile care permit fixare perfecta pe picioare si o incaltare usoara, perfecte pentru activitati in aer liber. Le poti combina cu pantaloni scurți si un tricou cat mai racoros. Pantofii slip-on, pe de alta parte, ofera confort si stil fara efort. Ele sunt usor de incaltat si de descaltat, facandu-le ideale pentru acele calatorii rapide la magazin sau pentru intalnirile ocazionale cu prietenii.



IN 2023, RAMELE SUPRADIMENSIONATE
SI FORMELE UNICE SUNT LA MODA

ACCESORII STATEMENT

Accesoriile joaca un rol important in exprimarea stilului tau. Cand te gandesti la moda de vara, exista cateva tendinte cheie in materie de accesorii la care merita sa fii atent. In primul rand, palariile care ofera protectie impotriva soarelui si adauga o nota cool tinutei tale. Fie ca este o palarie clasica de paie sau o palarie mai stylish, gaseste una care se potriveste stilului tau. In afara de asta, ochelarii de soare care sunt esentiali atat pentru moda, cat si pentru functionalitate. De fapt, in 2023, ramele supradimensionate si formele unice sunt la moda. Asadar, fii atent la acele accesorii care fac un statement si care iti vor eleva instantaneu jocul de stil.



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!

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



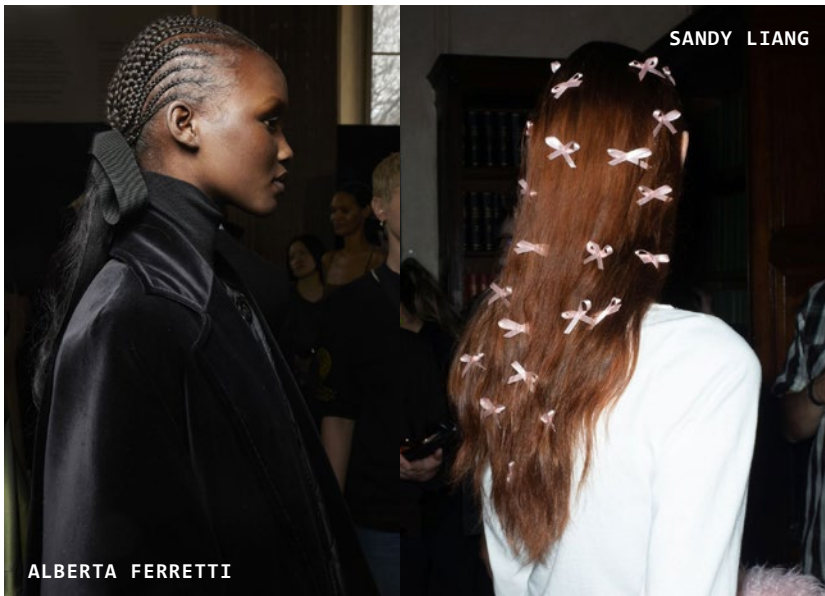
beauty



PRINCIPALELE TENDINTE HAIRSTYLE
ale sezonului *toamna-iarna* 2023-2024

TENDINTE hair style 2023-2024

CELE MAI INTERESANTE **TENDINTE HAIRSTYLE 2023-2024** SUNT CARACTERIZATE DE CREATIVITATE SI SIMPLITATE, DAR INTR-O MANIERA ACTUALIZATA CARE **CELEBREAZA LIBERTATEA**, MODURI DE ARANJARE A PARULUI PE CARE LE POTI FACE TU ACASA, DAR PANA LA UN PUNCT. DACAVREI O ANUMITA TUNSOARE (CHIAR SI UN SIMPLU BRETON) SAU SA INSEREZI ORNAMENTE IN PAR (IN TENDINTE: FUNDITELE) VEI AVEA NEVOIE DE UN HAIRSTILIST. TE INVITAM ASADAR SA INTRI INTR-O **LUME A CREATIVITATII ACTUALE**, SA TE LASI INSPIRATA DE CELE MAI NOI TENDINTE SI SA LE ADAPTEZI IN FUNCTIE DE STILUL TAU SI DISPONIBILITATEA TA.



fundite

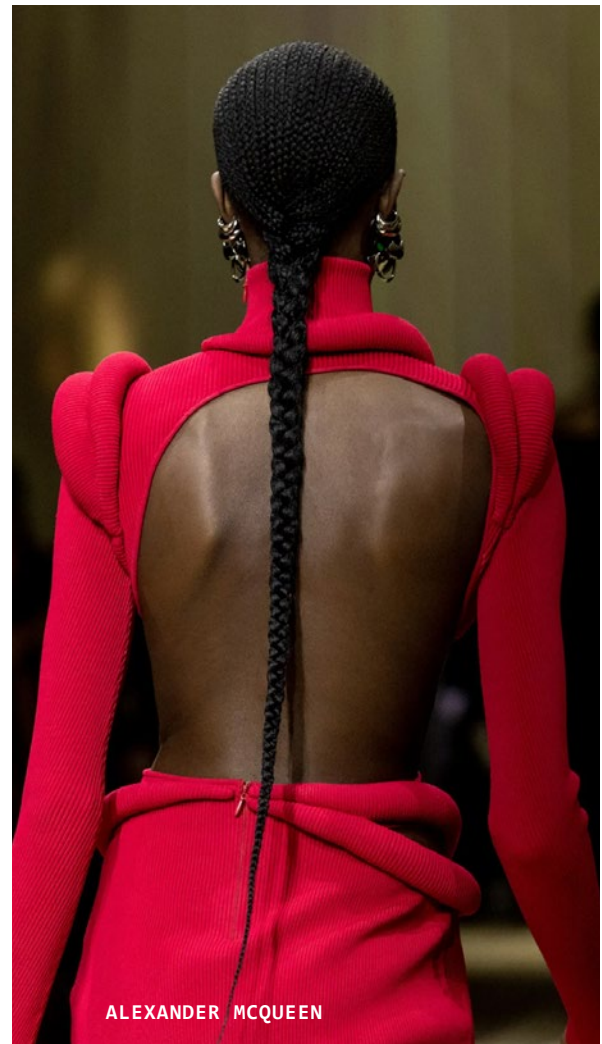
Una din cele mai creative si dragute tendinte hairstyle 2023 2024 este reprezentata de fundite si nu create din par, ci insertii ornamentale. Au fost vazute multe fundite prinse pe par, fundite din satin sau variante maxi prinse la baza cozii de cal joase.



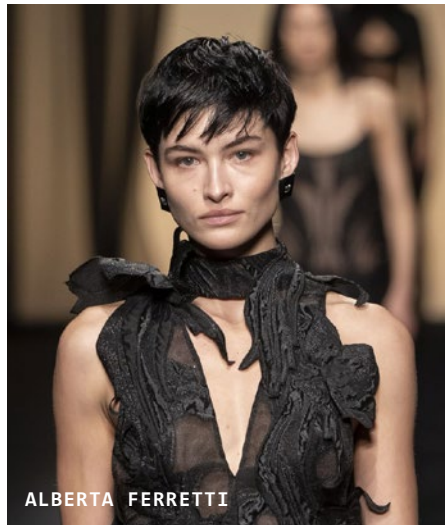
infasurat GEOMETRIC

Una din cele mai moderne tendinte hairstyle 2023 2024 se adreseaza celor ce iubesc futurismul si un mod de aranjare distinct, care iese din multime. Strange parul intr-o suvita mare, intinde bine astfel incat sa fie strans de scalp si aranjeaza parul prins in forma de U daca iti place acest look!

| *Impletituri*



Impletiturile, indiferent cum sunt realizate, reprezinta un mod practic de aranjare a parului, care iti pot oferi aspecte cat se poate de versatile. Sezonul hairstyle 2023 2024 iti ofera impletituri ce au o baza larga ce este redusa treptat in jos, pana ajunge foarte subtire.



Breton

Bretonul scurt se afla de cateva sezoane printre cele mai importante tendinte hairstyle, iar sezonul rece 2023 2024 ii consolideaza pozitia, Audrey Hepburn fiind principala sursa de inspiratie. Aspectul frumos dezordonat cu suvite rebele de diverse dimensiuni sunt pentru tine daca nu vrei ca lungimea parului sa iti acopere chipul.



par liber

Libertatea poate fi exprimata in multe moduri, parul relaxat si usor, lasat parca la intamplare fiind una din tendintele hairstyle 2023-2024 care se detaseaza. Avand trimeri si catre perioada renescentista, acest mod de aranjare a parului isi pastreaza nota actuala gratie atitudinii, hainelor si simplitatii.



Stratificare 1960

Una din tendintele ultra feminine ale sezonului rece 2023 2024 ofera volum stratificat si stralucitor al parului dat pe spate ca si cum ar fi fost folosita mana. O nota rafinata de inspiratie frantuzeasca, purtabila zilnic.

CAROLINA HERRERA



Cocuri

Simplu, practic si fara griji - cocul clasic este alegerea ideala, fara prea multe pretentii si il poti face singura acasa. Dar, daca vrei sa treci la urmatorul nivel, cocul inspirat de flori este noua tendinta a acestui sezon!

CHRISTIAN SIRIANO



Jumatati

SCHIAPARELLI



NOUL coc

Noul coc este unul aplatizat si introduce una dintre cele mai originale si inovative tendinte hairstyle pentru sezonul 2023 2024. Tot parul este strans, aranjat neted cu efect umed - daca este cazul si prins intr-o banda de par; ideal pentru evenimente speciale, acest mod de aranjare este esenta sofisticatului.

COURREGES



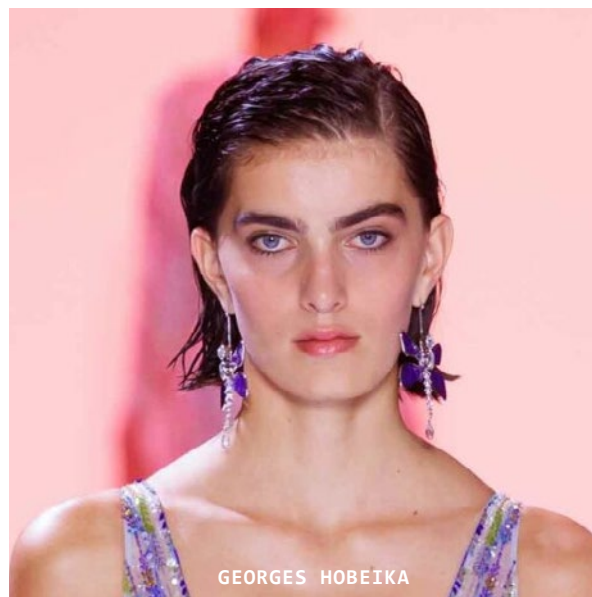
Pentru un look fantezist si libertin care iti ofera eleganta Romei antice, poti lua sectiuni separate de par la coroana capului pe care sa le fixezi la ceafa; restul parului ramane liber. O tendinta hairstyle 2023 2024 simpla, dar care te scoate din anonimul imediat ce intorci capul.

Coadă de cal

O tendință hairstyle 2023 2024 de făcut acasă care nu vrea să părăsească sub nicio formă podiumul. Acest sezon oferă multă eleganță, fiind scoasă în evidență frumusețea naturală a chipului modelelor prin părul bine strâns; s-au remarcat influențele Y2K prin strălucire și volum la coroană, dar și împletituri mini cu fundițe și bențite.



Coadă de cal ACCESORIZATA



Umed și despartit INTR-O PARTE

Una din cele mai elegante și atemporale tendințe hairstyle este părul despartit într-o parte, sezonul 2023 2024 accentuând variantele umede în stil gradual. Poți obține acest look ușor, tragând suvitela în spate și ondulând părul în jurul templelor; un pieptene cu dinți fini este un "must have".

Coadă de cal este o tendință mereu tinerească și se regăsește în sezonul 2023 2024 în varianta "accesorizată" într-un mod modern: introducând aurul și lăsând tenul neted și strălucitor! Imbrățișează un look modern și feminin cu ajutorul suvitelor laterale în cascada!

Cum iti poti proteja parul de razele UV

RAZELE ULTRAVIOLETE (UV) ALE SOARELUI, MAI ALES IN TIMPUL VERII, DAUNEAZA SANATATII PARULUI, POT PROVOCA USCACIUNE, FRAGILITATE, CADEREA LUI SI CHIAR APARITIA CANCERULUI DE PIELE.



Sfaturi pentru a-ti proteja parul de soare in timpul verii.

- Poarta o palarie cu boruri largi care iti va proteja scalpul si parul de razele UV!
- Foloseste un sampon si un balsam cu protectie solara care vor ajuta la hidratarea parului si la protejarea acestuia de razele UV!
- Aplica un spray de protectie solara pentru par! Aceasta este o modalitate excelenta de protectie impotriva razelor UV, mai ales daca nu poti purta o palarie sau daca petreci mult timp in apa.
- Evita sa iti piepteni parul cand este ud, acesta fiind mai fragil si mai predispus la rupere!
- Foloseste o masca de par hidratanta! Ea va ajuta la refacerea umiditatii pierdute si la protejarea parului de razele UV.
- Taie-ti parul regulat pentru a elimina firele uscate, rupte, despicate!

De retinut!

- Evita sa te expui la soare in timpul orelor de varf, adica intre orele 10:00 si 16:00!
- Ramai la umbra cat mai mult posibil!
- Bea multa apa pentru a te mentine hidratata!
- Utilizeaza un produs de protectie solara cu un factor de protectie solara (SPF) de cel putin 30!
- Aplica protectia solara pe toate partile expuse ale corpului, inclusiv scalp si par!

RESPECTAND ACESTE SFATURI, POTI REDUCE RISCUL DE A DEZVOLTA PROBLEME DE SANATATE CAUZATE DE EXPUNEREA LA SOARE.

Sfaturi pentru menținerea unui par sanatos pe timpul verii

cu NICOLETA CHERTIF



Ar trebui să ne protejăm parul de soare? Ce tratamente sau produse ne recomanzi în acest caz?

Parul trebuie protejat de razele soarelui la fel ca pielea. Trebuie să ne asigurăm pe parcursul zilei că este hidratat, protejat și mai ales, dacă suntem la mare sau în piscine, să folosim protecție cât mai des.

Avem o gamă completă de produse care conține șampon cu factor de proiecție și antioxidanți, balsam sau mască și pentru partea finală este nevoie de un ulei protector și de o apă de hidratare cu factor de protecție.

Cum ne afectează apa mării sau cea din piscină parul? Ce ne recomanzi să aplicăm înainte și după marea relaxare?

Asa cum spuneam, dacă mergem la mare sau la piscină este obligatoriu să folosim produse care să ofere protecție sporită. Asadar, înainte de intrarea în apa mării sau la piscină trebuie să aplicăm din abundență un ulei special care are rolul de a crea un film protector în jurul firului de par. Imediat cum este posibil, parul trebuie spălat cu șamponul solar care are capacitatea de a îndepărta sarea de pe par, reușind astfel să-l readucă în starea inițială.

Ce se întâmplă cu parul vopsit pe perioada verii? Cum îi menținem culoarea vibrantă?

Parul vopsit este mult mai solicitant pe perioada verii pentru că acesta are nevoie să își mențină culoarea vibrantă. Putem realiza acest lucru folosind pe lângă produsele solare, un șampon și o mască, care readuc pigmentul și astfel îl păstrează vibrant. Putem de asemenea să ne ajutăm de o mască personalizată care să conțină pigmentul pe care îl avem în acel moment pe par. Aceasta din urmă este cea mai ușoară metodă de a menține culoarea vibrantă în mod constant.

Blondul Barbie este noul must have? Dacă structura parului nu permite decolorarea și ajungerea la blondul acesta, ce alte nuanțe calde ne recomanzi?

Mai nou, tehnologia și produsele au ajuns într-un punct în care putem obține nuanțe de blond până la cele deschise calde sau reci, direct din vopsea, fără a mai fi nevoie de decolorare în prealabil. Asadar, putem obține nuanțe de blond și dacă ar fi să aleg pe perioada caldă, recomand blondurile nisipii care să contureze bine trasaturile feței.



frumuseti de SEZON

IMBRATISEAZA LUNA AUGUST CU UN LOOK ACTUALIZAT
CARE ITI OFERA PROSPETIME IN ZILELE TORIDE!

Sundaze Sea Salt Spray (1) de la SAM MCKNIGH ii ofera parului cantitatea ideala de textura si aderenta fara a-l face lipicios. Contine extracte hranitoare de plante ce ii ofera de asemenea si protectie UV. Foloseste-l pe parul umed, lasa-l sa se usuce, apoi strange-l in anumite locuri pentru a avea o forma libera si a elimina formele de rigiditate.

Daca iti plac genele grafice, care ies in evidenta, vei dori cu siguranta sa incerci **The Falsies Surreal Mascara (2)**. Bagheta sa magica, asa cum este realizata, prinde fiecare fir de par, la care se adauga formula ce contine diferite fibre pentru a adauga lungime si volum genelor.

Quick Relief Moisture Treatment (3) de la MURAD este un unguent eficient care te ajuta la ameliorarea mancarimii si uscaciunii. Contine ovaz, acizi grasi si ceramide care calmeaza inflamatiile si intaresta bariera pielii. Tine la indemana acest unguent perfect in situatiile in care esti arsa de soare, muscata de insecte sau ai eruptii cutanate datorita temperaturilor.

Daca vrei sa iti schimbi parfumul de vara, **L'Eau Revee D'Hubert (4)** de la SISLEY iti ofera un amestec aromatic cu note de menta, frunze verzi, accente pamantesti si varfuri picante care dureaza. Lasa-te invaluita de un parfum distinct, perfect pentru vacantele exotice!



ESTER MANAS PRIMAVARA - VARA 2023

Aspectul de par umed reprezinta un mod elegant, sport-sic, ce ar putea in scurt timp sa devina un "must have" de vara. Plecat de pe catwalk, acest look a ajuns si pe covorul rosu, castigand incet incet teren si in moda de strada. Pentru o EXTRA sclipire, foloseste spuma, amestec-o bine in par si foloseste la final un spray de stralucire!

CALATORIE IN LUMEA BEAUTY BY BELL CLINIC

bellclinic

Remodelarea corporala in lumea beauty

Daca vorbim despre starea de bine negresit aducem in discutie si proceduri de estetica corporala. Sunt DIANA, terapeut la BellClinic si am revenit in rubrica noastra lunara cu informatii utile despre acest subiect arzator.

Ce intelegem prin remodelare corporala?

Remodelarea corporala consta in aplicarea de proceduri si tehnici estetice si medicale noninvazive si minim invazive pentru transformarea uneia sau a mai multor zone ale corpului. Aceste proceduri pot avea ca scop reducerea circumferintei zonelor tratate, eliminarea excesului de grasime/ pierdere in greutate, eliminarea tesutului adipos, pana la inlaturarea celulitei. In acelasi timp, se urmareste redobandirea elasticitatii pielii si tonifierea muschilor.

Recomandam cu strictete sa apelati intotdeauna

la centre specializate unde este garantata efectuarea terapiei de catre personal si cu aparatura certificata, a carei provenienta poate fi verificata!

Care este procedura de remodelare corporala potrivita pentru mine?

Exista numeroase proceduri de remodelare corporala la care putem apela, insa important este sa stim ce rezultate vrem sa obtinem si care tehnica este cea mai potrivita pentru fiecare din noi. Procedurile de remodelare corporala noninvazive/ miniminvazive au efecte spectaculoase asupra corpului, fiind eficiente si mai putin complicate si costisitoare decat interventiile chirurgicale pentru reducerea volumului de grasime.

Procedurile de remodelare corporala pot fi urmate de persoane de toate varstele, atat de femei, cat si barbati.

*Rezultatul
diagnozei
corporale este
un plan de
tratament
individual
ce contine si
pasii de urmat
in timpul
tratamentului,
cat si dupa.*

Cum incepem remodelarea corporala la BellClinic?

Intr-un mediu prietenos si linistit, ne alocam timp pentru a intelege nevoile pacientului si ne angajam impreuna sa obtinem obiectivul de frumusetate dorit prin proceduri sigure de estetica corporala noninvazive. Ca orice procedura desfasurata in cadrul clinicii noastre, primul pas este diagnoza corporala amanuntita, avand ca subiecte principale: rutina zilnica, istoricul medical si ... intrebarea cheie - "de ce suntem aici si unde vrem sa ajungem?".

Scopul este ca fiecare pacient sa isi exprime dorinta si impreuna sa alegem procedura sau tehnologiile complementare pentru tratarea zonelor problematice. Insa, cel mai important, in aceasta discutie personala este sa identificam anumite vulnerabilitati in rutina zilnica si in starea de sanatate. Acestea ne pot impiedica sa ajungem la obiectivul dorit sau sa apelam la una din procedurile de remodelare corporala. Sunt situatii cand vizita la medicul specialist (dermatolog sau/ si endocrinolog dupa caz) este recomandata chiar inainte de a incepe procedura de estetica corporala.

Rezultatul diagnozei corporale este un plan de tratament individual ce contine si pasii de urmat in timpul tratamentului, cat si dupa.

Care sunt cele mai intalnite proceduri si tehnologii de remodelare corporala?

Sunt disponibile o gama variata de proceduri si tehnologii de remodelare corporala; cel mai des intalnite sunt urmatoarele:

- ✓laser
- ✓radiofrecventa
- ✓infrarosu
- ✓mezoterapia
- ✓vacuum
- ✓presoterapia
- ✓criolipoliza
- ✓drenajul limfatic
- ✓electrostimularea
- ✓cavitatia
- ✓tehnologia led
- ✓impachetarile la rece si la cald
- ✓masajul



Ce rezultate se pot obtine dupa urmarearea procedurilor de remodelare corporala?

Procedurile de remodelare corporala pot avea unul sau mai multe rezultate din cele enumerate mai jos:

- ✓scaderea circumferintei zonei tratate
- ✓scaderea in greutate
- ✓reducerea / inlaturarea celulitei
- ✓contractarea pielii lasate si ridate
- ✓rejuvenarea tesuturilor stimuleaza producerea naturala de elastina si collagen
- ✓tonificarea muschilor si a pielii
- ✓imbunatatirea circulatiei sanguine
- ✓diminuarea tesutului adipos



Procedurile de remodelare corporala sunt proceduri de estetica corporala sigure, ...

Cate proceduri sunt necesare pentru obtinerea obiectivului de frumusetate dorit?

In mod frecvent, procedurile pentru remodelare corporala sunt efectuate de-a lungul mai multor sedinte, repetate la un anumit interval de timp (plan de tratament individualizat). Pentru rezultate maxime, sunt recomandate eforturi combinate (pacient/terapeut) si proceduri complementare care incep in clinica si se completeaza acasa cu un stil de viata sanatos, bazat pe o dieta echilibrata, imbunatatirea activitatii sportive si consum de apa

Este bine de stiut ca rezultatul acestor proceduri nu este garantat pe viata, adica dupa efectuarea planului de tratament si imbunatatirea stilului de viata, dupa caz, sunt necesare sedinte de intretinere. Intervalul de timp difera de la persoana la persoana. Toate acestea se stabilesc impreuna cu terapeutul dvs.

Sunt interdictii? Dar efecte adverse?

Procedurile de remodelare corporala sunt proceduri de estetica corporala sigure, insa la fel ca in cazul oricarei proceduri de estetica, exista interdictii cat si riscul de aparitie a unor reactii adverse in functie de starea de sanatate a fiecarui pacient. Insa, dat fiind spectrul larg de proceduri si tehnologii de remodelare corporala, aceste doua aspecte sunt din categoria subiectelor de clarificat cu terapeutul dvs.

Remodelarea corporala ... dupa nastere

In timpul sarcinii, corpul trece prin modificari diferite si poate fi o reala provocare pentru proaspetele mami sa isi recapete silueta.

La fel de important este - ca dupa nastere si pe perioada alaptarii - faptul ca nu sunt indicate proceduri si nici tratamentele pentru scaderea rapida in greutate, deoarece, conform studiilor, acestea pot stopa sau pot reduce cantitatea de lapte. In aceasta perioada, nu este indicat sa apelam la un tratament de remodelare corporala, cu exceptia celor bazate pe tehnici de masaj manual si pe zone specifice. Din aceasta categorie sunt masajele anticelulitice, terapeutice si de drenaj.

!!! Procedurile de remodelare corporala trebuie sa fie intotdeauna efectuate cu echipamente certificate de catre specialist, pentru o diagnoza corecta, siguranta si rezultate durabile. Totodata, orice tratament trebuie sa fie completat de un stil de viata sanatos, bazat pe o dieta echilibrata, imbunatatirea activitatii sportive si a consumului de apa.

CALMAREA PIELII

STRESUL SE POATE VEDEA PE PIELE IN DOAR CATEVA ZILE. CUM TE POTI CALMA SI RESETA?

Lucrurile neplacute nu vin niciodata singure si cand se intampla sa iti afecteze pielea, sau mai rau, tenul, este o adevarata tragedie. Combinatii de pete, ulcere la gura, afectiuni ale ochilor, toate te pot afecta la un moment dat de nicaieri; la o prima vedere. Din nefericire, cand ai parte de asa ceva, poate fi consecinta unor zile stresante, creierul eliberand hormonii cortizol si adrenalina. Acestia pot deteriora celulele ADN-ului, ceea ce duce la imbatranirea pielii, slabirea barierei cutanate provocand inflamatie si crescand productia de sebum; astfel, se ajunge la acnee.

Conform studiilor, stresul afecteaza un spectru destul de larg al preocuparilor legate de ingrijirea pielii. **SOLUTIA?** Reducerea stresului mergand pana la ceea ce l-a generat, dar cum de multe ori nu-l putem gestiona foarte eficient, putin ajutor exterior care sa aiba grija de piele, par si chiar creier, este binevenit.

Ovazul iti ofera confort atat in timpul diminetii cand il consumi la micul dejun, dar are grija si de piele, calmind pielea sensibila sau foarte uscata. **Aveeno Calm + Restore Re-Hydrating Night Cream (1)** este o crema de noapte bogata care ii ofera pielii o hidratare profunda folosind o combinatie de extract prebiotic de ovaz, extract de splicuta calmanta si unt de shea hranitor.

Curcile de sub ochi reprezinta un semn clar ca nu prea te-ai odihnit noaptea. Stresul duce la aparitia cercurilor sub ochi inflamand vasele de sange de sub ochi, pielea devenind mai uscata si translucida. Cea mai buna abordare se poate face cu ajutorul retinoizilor si hidratarii pentru umplerea pielii, **Medik8 Crystal Retinal**



Ceramide Eye (2) continand vitamina A in forma de doua niveluri de eliberare foarte lenta, la care se adauga ceramide si acid hialuronic pentru a nu irita deloc. Testerii au observat imbunatatiri semnificative asupra cearcanelor intunecate, umflaturilor si liniilor fine dupa aproximativ 5 saptamani de folosire.

Solutionarea multiplelor probleme legate de stresul care afecteaza pielea de la deshidratare si aspectul mat, pana la productia de sebum in exces si sensibilitate se rezolva cu un singur tub: **Faace Stress Faace Moisturiser (3)**. Neurophroline este un ingredient activ inteligent care inhiba productia de cortizol, diminuand stresul asupra pielii in cateva ore.

BHA ar trebui sa se regaseasca in trusa beauty a fiecarei femei care are pete pe chip si/ sau are parte de o sensibilitate crescuta a pielii. Acidul salicilic din **CALM 1% BHA Sensitive Skin Exfoliant - Paula's Choice (4)** ajuta la desfundarea porilor, eliminand in acelasi timp celulele moarte ale pielii, timp in care ii protejeaza si bariera protectoare. Exfolierea pielii in mod regulat este necesara chiar daca pielea este stresata, acest lucru insemnand ca exista mai putine sanse de crestere a productiei de sebum care duce la congestie.

Parul sanatos incepe cu un scalp sanatos, iar daca stresul iti afecteaza parul, automat iti afecteaza si scalpul. Daca esti predispusa la uscare e posibil sa nu te simti foarte bine, stresul putand mari productia in exces de ulei, matreata, caderea parului sau diverse combinatii intre acestea. **Aveda Scalp Solutions Overnight Scalp Renewal Serum (5)** este o buna solutie pentru scalp, hidratand, echilibrand si intarind pielea de pe cap.



INGRIJORARILE DE VARA

solutionate

DE LA FUNDUL CAZUT PANA LA FIRELE DE PAR INESTETICE
INCARNATE, A STA IN COSTUMUL DE BAIE LA PLAJA SAU PISCINA
INTR-UN MOD LEJER, PARE O SARCINA GREU DE INDEPLINIT.

CUM ITI POTI RECAPATA INCREDEREA IN PROPRIUL CORP?

SPATE

Ridicarea fundului

Gravitatia ne coboara anumite parti ale corpului dupa fiecare aniversare si daca ne deranjeaza fizic sau psihic, trebuie sa actionam. SOL DE JANEIRO BRAZILIAN BUM BUM CREAM contine extract brazilian de fructe guarana si are o cantitate de cafeina de 5 ori mai mare comparativ cu cafeaua. Guarana stimuleaza circulatia, dand pielii fermitate si un aspect "ridicat". Mai mult, ii ofera stralucire fundului, lasandu-i o stralucire tinereasca. Aplica aceasta crema pe fese cu ajutorul miscarilor circulare pentru cresterea circulatiei si o absorbtie mai rapida!

Acopera gropitele!

Pentru eliminarea celulitei de la spate, ai putea incerca un tratament foarte popular in retelele sociale, realizabil acasa. Ingredientele sunt urmatoarele: 1 lingura de gelatina fara arome (colagenul sau este absorbit in piele, ceea ce ofera plinatate si umple gropitele), 1 lingura de apa si 1 lingura ulei de cocos (acizii grasi strang pielea si "gropitele" din piele). Aplica pe zonele predispuse la celulita si lasa sa actioneze 10 - 15 minute, dupa care, clateste!

Firele incarnate

Umflaturile inflamate de pe spate ce au prins in ele fire de par pot fi eliminate tot cu ajutorul unei proceduri-tratament facute acasa, prin frecari rapide care indeparteaza usor pielea uscata si firele de par. Amesteca jumatate cana de zahar, jumatate cana ulei de masline si un sfert de lingurita de turmeric intr-un recipient. Maseaza usor in timpul dusului zonele incarnate. Granulele zaharului desprind pielea, acizii grasi ai uleiului de masline rehidrateaza pielea si turmericul lupta impotriva inflamatiei datorate acumularii bacteriene.

BUST

Daca garderoba ta este destul de tentanta si ai dori sa porti anumite costume de baie dar nu o faci din cauza ca nu iti place cum arati, asta nu inseamna ca trebuie sa renunti la ele!

Pielea de pe piept

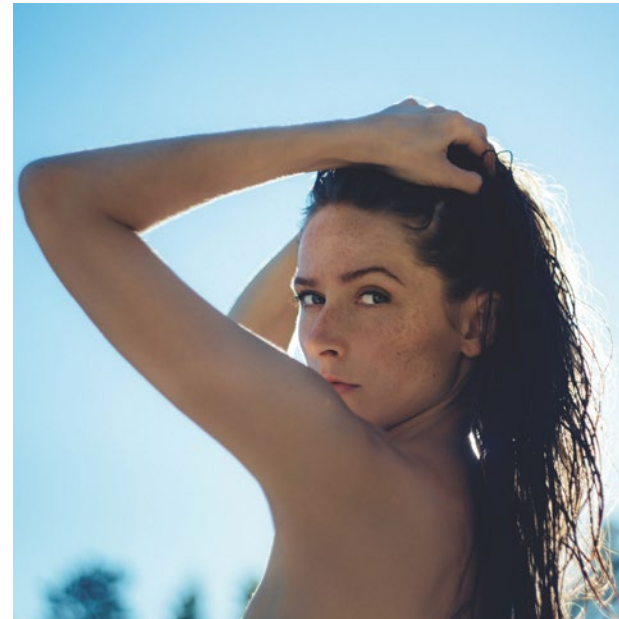
Despre [slugging si beneficiile anti-imbatrănire](#) oferite de acesta am vorbit intr-un articol trecut, o tendinta in ascensiune care blocheaza profund umezeala in straturile pielii, ceea ce ajuta la diminuarea ridurilor peste noapte. CERAVE HEALING OINTMENT ofera rezultate foarte bune, ceramidele continute reusind sa creeze o bariera de mentinere a umiditatii in piele, in timp ce acidul hialuronic ofera umplere. Toate aceste actiuni iti ofera un piept mai fin dimineata si tot ce ai de facut este sa iti ungi pieptul seara si sa clatesti dimineata.

Ridicare sani

Secretul pentru un piept ferm? Autocolantul wash-and-wear ALLSBRA SILICONE INVISIBLE LIFT UP BRA s-a dovedit o buna solutie. *Ce ai de facut?* Aseaza-l pe sani, cupele din silicon creand o aspiratie buna, dupa care, ridica-!! Pentru o aderenta suplimentara, presara praf de copt inainte de aplicare!

Eruptie cutanata

Temperaturile ridicate sau expunerea prelungita la soare pot duce la eruptii cutanate cu mancarime in piept sau de-a lungul liniei sutienului. *Ce spun retelele sociale?* Amesteca amidon de porumb si ulei din arbore de ceai! Amidonul de porumb absoarbe orice umiditate care adaposteste bacteriile ce cauzeaza eruptiile cutanate, in timp ce uleiul antiseptic de arbore de ceai lupta cu bacteriile pentru reducerea rosetii si mancarimii. *Care sunt proportiile?* Jumatate lingura amidon de porumb si doua picaturi de ulei de arbore de ceai; amesteca-le, aplica pe eruptia cutanata inainte de culcare si clateste dimineata!



MAINI

Fii fericita cu noile tale brate ferme!

Brate minunate

Putem avea partea de umflaturi minuscule rosii care pot crea un aspect de capsuna a pielii in anumite zone datorita supraproductiei de keratina care infunda foliculii de par. Cu ajutorul unei pietre ponce, poti elimina aceasta problema si cand denivelarile dispar, bratele vor parea instantaneu mai subtiri. Uda pielea, adauga gel si freaca usor, dupa care clateste!

Axile

Axile noastre se pot intuneca din cauza pielii moarte, a acumularii de toxine si a supraproductiei de pigment a pielii. Argila bentonita este indicata pentru aceasta problema datorita sarcinii sale negative care atrage pozitiv toxinele; otetul de mere contine acid acetic ce elimina celulele moarte si lumineaza pielea. Amesteca 1 lingura argila bentonita, 1 lingurita otet de mere si jumatate lingurita de apa! Aplica la subrat timp de 20 de minute, dupa care, clateste!

MIJLOCUL

Ai pielea lasata, vergeturi? Te simti balonata? Cu siguranta nu vrei sa-ti expui zona mediana!

Debalonare

Poti fi balonata in principal fie de fluidele acumulate datorita unei limfe lente sau din cauza gustarilor sarate de seara. Pentru imbunatatirea circulatiei si a digestiei, aliniaza-te tendintelor retelelor sociale care promoveaza #LEGSUPTHEWALL! Practic? Intinde-te pe podea pe spate si sprijina-ti picioarele pe perete timp de 10 minute!

Burtica lasata

Abundenta de videoclipuri regasite pe TikTok care arata rezultatele periajului uscat in privinta fermitatii pielii este in crestere si se pare ca pe buna dreptate! Anumite persoane au afirmat ca rezultatele pot fi vizibile inca de la prima sedinta. Periajul ajuta la stimularea circulatiei sanguine, drenajului limfatic, impulsioneaza productia de colagen pentru strangerea si tonifierea pielii lasate. In plus, sunt exfoliate celulele moarte, promovand cresterea altora noi pentru o piele mai ferma si mai stransa. Incepand de deasupra buricului, executa miscari mici si ferme cu o perie speciala (ECOTOOLS SMOOTHING DRY BODY BRUSH) sus spre inima, timp de doua minute. Repeta pe abdomenul inferior, periind in jos spre picioare timp de doua minute.

Vergeturile

Vergeturile, din punct de vedere estetic, sunt foarte neplacute! Spala-ti pielea cu un exfoliant folosind o laveta coreeana din vascoza care stimuleaza regenerarea celulara, aplica BIO-OIL care are vitamina A pentru sustinerea productiei de colagen si elastina, si vitamina E pentru a mentine pielea flexibila si moale. Toate impreuna reduc aspectul vergeturilor. Adauga crema de corp si foloseste ORIGINAL KOREAN WASHCLOTH frecand vergeturile prin miscari circulare timp de 1 minut. Lasa prosopul la o parte si maseaza zona cu o cantitate cat un bob de mazare de Bio-Oil!

PICIOARE FERME

Iti doresti sa simti briza pe picioarele goale, dar din cauza ca nu esti multumita de aspectul lor, nu stai cu ele expuse.

Coapsele

Frecarea dintre coapse datorata pantalonilor scurti poate duce la eruptii dureroase, la care adaugam si transpiratia sarata care accentueaza durerea. GOLD BOND CLEAR BODY POWDER SPRAY ofera o pudra antiinflamatoare ce contine ingrediente antiseptice precum aloe, extract de radacina de ghimbir si amidon de tapioca. Este creata o bariera cu efect linistitor pentru piele, permitand coapselor sa se miste usor, fara iritatii si fara dureri.

Glezne

Statul in picioare sau chiar stand asezat pentru perioade lungi de timp, poate duce la asimilarea lichidelor in picioare, dand aspectul pe care nu ni-l dorim. Foloseste o rola faciala ca PASNOWFU ICE CUBE

FACE ROLLER umpluta cu castraveti si aloe peste glezne! Amestecul antiinflamator de aloe, castravete si gheata strange vasele de sange, reducand factorii inflamatori care fac gleznelor pufos. Miscarea trebuie sa fie circulara timp de 5 minute.

Calcaie

Sandalele si slapii expun calcaiele caldurii mari si aerului uscat, epuizeaza umiditatea, ceea ce poate duce la crapaturi dureroase la calcaie. Taie o portocala in jumatate si pune jumatate lingurita de sare de Himalaya, apoi maseaza cu portocala fiecare calcai pentru indepartarea pielii uscate, dupa care, clateste! Microbilele de sare de Himalaya se desprind odata cu pielea deteriorata, in timp ce vitamina C si acidul citric dezvaluie o piele noua; antioxidantii ajuta la repararea si netezirea fisurilor. Pentru rezultate rapide, incearca sa faci acest lucru inainte de culcare, apoi maseaza-ti calcaiele cu crema hidratanta si acopera-ti picioarele cu sosete.



PROTEJAREA PIELII IN TIMPUL VERII

S F A T U R I E S E N T I A L E

Sezonul calduros ne aduce soarele, o mare tentatie de a ne petrece mai mult timp in aer liber. In timp ce bucuria adusa de zilele insorite are beneficiile sale, este esential sa acordam prioritate protectiei pielii noastre impotriva razelor ultraviolete (UV) daunatoare. Avand in vedere riscul potential de arsuri solare, imbatranire prematura si chiar cancer de piele, este esential sa luam masuri eficiente de protectie solara. Iata cateva sfaturi cheie pentru a te ajuta sa iti protejezi pielea de efectele daunatoare ale soarelui.

- ◆ Aplica in mod regulat protectie solara, acesta fiind unul dintre cei mai importanti pasi in protejarea pielii! Opteaza pentru o protectie solara cu spectru larg cu un factor de protectie solara (SPF) de cel putin 30 si aplica-l cu generozitate pe toate zonele expuse ale corpului cu cel putin 15 minute inainte de a iesi afara! Reaplica la fiecare doua ore sau mai des daca transpiri sau intri in apa! Nu uita de zonele neglijate, cum ar fi urechile, ceafa si varfurile picioarelor!

- ◆ Incearca sa stai la umbra in timpul orelor de varf, razele soarelui fiind mai puternice intre orele 10 - 16. Mergi pe sub umbra copacilor, foloseste o umbrela sau poarta imbracaminte de protectie pentru a reduce radiatiile UV care ajung pe piele! Cand planifici activitati in aer liber, incearca sa le programezi pentru dimineata devreme sau dupa-amiaza tarziu, cand soarele este mai putin intens.

- ◆ Imbracamintea actioneaza ca o bariera fizica intre piele si soare, asa ca mergi pe articole usoare, largi, care acopera cat mai multa piele. Camasile cu maneci lungi, pantalonii si fustele realizate din tesaturi stranse ofera o protectie mai buna. In plus, palariile cu boruri largi iti pot proteja fata, gatul si urechile de expunerea directa la soare, reducand riscul arsurilor solare si alte daune cauzate de soare.

- ◆ Ochelarii de soare, in plus fata de look-ul fashion pe care ti-l ofera, iti si protejeaza ochii de razele UV. Alege ochelari de soare care ofera protectie UV 100% pentru a-ti proteja ochii atat de razele UVA, cat si de razele UVB! Cauta etichete care indica protectie cu spectru complet sau UV400! Purtarea ochelarilor de soare te poate ajuta sa previi leziunile oculare, cum ar fi cataracta si degenerescenta maculara, cauzate de expunerea prelungita la soare.

- ◆ Mentinerea hidratarii este esentiala pentru sanatatea generala si starea de bine din timpul lunilor de vara, consumul unei cantitati adecvate de apa ajutandu-te sa iti mentii pielea hidratata si sanatoasa. Pielea hidratata este mai rezistenta la daunele solare si este mai putin probabil sa devina uscata, descuamata sau predisusa arsurilor solare. Incearca sa bei cel putin opt pahare de apa pe zi si sa cresti cantitatea cand stai in aer liber sau te implici in activitati fizice!

- ◆ Fii atenta la reflectii avand in vedere ca razele UV se pot reflecta pe suprafete precum apa, nisip, beton, ceea ce intensifica impactul asupra pielii! Aceasta reflexie poate aparea chiar si la umbra sau sub o umbrela. Ia masuri de precautie suplimentare prin aplicarea protectiei solare si purtarea imbracamintei de protectie in astfel de medii. Suprafetele reflectorizante pot creste riscul arsurilor solare, asa ca fii atenta si proactiva in rutina de protectie solara.

- ◆ Pielea delicata a buzelor este predisusa arsurilor solare si deteriorarii, asa ca trebuie sa ai langa tine un balsam de buze sau un ruj cu un SPF de 30 sau mai mare pentru a te proteja eficient. Reaplica frecvent, mai ales dupa mancare sau baut, pentru a-ti asigura o protectie continua. Tine un balsam de buze la indemana in orice moment si fa-l parte esentiala din rutina zilnica de ingrijire a pielii!





Hidratarea buzelor pe timp de vara

Buzele uscate, crapate si dureroase sunt o problema des intalnita in timpul verii. Acest lucru se datoreaza faptului ca aerul cald si uscat poate provoca pierderea umiditatii de pe piele, inclusiv de pe buze. In plus, expunerea la soare, vantul si apa de mare pot contribui la uscarea buzelor.

Exista o serie de lucruri pe care le poti face pentru a hidrata buzele pe timp de vara.

- Aplica un **balsam de buze** cu SPF pe buze de mai multe ori pe zi, ceea ce te va ajuta la protejarea buzelor de efectele nocive ale soarelui!

- **Evita sa-ti lingi buzele!** Daca nu faci acest lucru problema se va agrava si va face buzele si mai uscate.

- **Bea multa apa** pentru a ajuta la mentinerea nivelului de hidratare a pielii, inclusiv a buzelor!

- **Evita sa fumezi**, obicei care poate contribui la uscarea buzelor si la aparitia ridurilor!

- Mananca alimente bogate in **vitamina A** si **E!** Aceste vitamine sunt esentiale pentru sanatatea pielii si ajuta la hidratarea acesteia.

Daca buzele tale sunt deja uscate, crapate si dureroase, poti incerca sa aplici o compresa calda pe ele timp de cateva minute. Acest lucru va ajuta la hidratarea buzelor si la ameliorarea durerii. De asemenea, poti incerca sa aplici o masca de buze pe ele. Exista o serie de masti de buze disponibile in comert sau poti prepara una acasa cu ingrediente naturale, o combinatie intre miere, ulei de masline sau ulei de cocos.

Daca buzele tale nu sunt in cea mai buna conditie este posibil sa ai nevoie sa mergi la medic pentru a identifica problema si a primi tratament. Medicul iti poate prescrie o crema sau un unguent special pentru a hidrata buzele.

Urmand aceste sfaturi, te poti bucura de buze frumoase si sanatoase pe tot parcursul verii.

TERAPIA CULORILOR PENTRU O VARA MINUNATA



Imbratiseaza culorile in machiaj pentru o stare de spirit buna si o vara minunata!



ROZ

O glisare vibranta cu roz chiar deasupra pliului pleoapei are un impact placut si ofera veselie. Poti folosi un creion inainte pentru trasarea formei, dupa care mergi pe fard de pleoape. La sfarsit, foloseste o discheta de bumbac pe care ai scufundat-o in apa micelara cu care vei delimita profesionist marginea formei.

ELECTRIC

Fii indrazneata si imbratiseaza albastrul electric care iti ofera un look dramatic si spectaculos in acelasi timp. Albastrul are capacitatea de a scoate in evidenta frumos orice culoare a ochilor. Gliseaza o singura data pe rimelul negru in partea superioara pentru o nota subtila! *CONTROLLED CHAOS MASCARA INK IN SAPPHIRE SPARK - SHISEIDO*

SUPER BUZE

Daca te simti blocata intr-un singur ruj, incearca un duo de nuante: o varianta de rosu pe buza

superioara, cealalta pe buza inferioara. Doua nuante care, ori se completeaza, ori se ciocnesc. Efortul este unul minim, dar efectul este unul minunat, un fashion statement remarcabil. Aplica pudra de fard de pleoape bogat in pigment peste baza de ruj pentru fixarea acestui finisaj mat.

TEAL

A avea culoarea fardului de pleoape aceeași ca cea a bijuteriilor ofera un impact deosebit. Daca ai si produsul beauty potrivit (sub forma de gel), nu ai de facut decat sa glisezi cu degetele si sa ai grija de margini cu ajutorul unei perii.

DULCIURI

Experimenteaza machiajul cu nuante de bomboane, pentru un aspect distractiv si o prospectime de vara! Mergi pe combinatia unor nuante de roz (pometa), verde si galben (pleoape) si nude pe buze pentru a "cuminti" putin explozia de culori!





Loredana Ciocoi

Buna, Loredana. Ne bucuram sa prezentam cititorilor nostri o personalitate atat de stralucitoare! Cand incepe povestea ta cu machiajul si coafura?

Va multumesc pentru invitatie! Ma bucur sa impartasesc cu voi povestea mea care incepe de la varsta de 4 ani; atunci am descoperit prima oara machiajul. Matusa mea avea o masuta speciala pentru machiaj si de atunci am spus: "*Cand o sa cresc o sa-mi fac o masa mare mare plina de machiaje!*". Acum s-a implinit totul.

Apoi, de la varsta de 14 - 15 ani, machiam cunosintele, verisoarele, iar de la varsta de 17 ani am inceput sa machiez pentru prezentari de moda, urmand apoi si evenimente speciale.

Sunt foarte
IMPORTANTE
si parul si tinuta,
*iar accesoriul cel
mai important este
machiejul.*

De regula, cine se ocupa de coafarea parului, nu are maiestrie in taina machiajului si invers. Tu esti o exceptie. Cine vine la tine pleaca mai frumoasa si mai increzatoare. Cat de mult te iubesc clientele?

Imi place sa vad toata opera, ca sa zic asa; sunt foarte importante si parul si tinuta, iar accesoriul cel mai important este machiajul, dupa parerea mea. Un artist le poate face pe toate. Insa mama este mai mult hairstylist la mine in studio; ea face doar parul.

Sunt recunoscatoare pentru toate femeile pe care le-am cunoscut; cu multe dintre cliente am pastrat o legatura frumoasa de prietenie. mi se spun des lucruri minunate

Dar cel mai interesant e atunci cand imi zic ca sotii lor le trimit la mine, pentru ca le-au placut atat de mult. Cred ca sunt iubita si de barbati, nu numai de femei.

Care este tipul tau de machiaj preferat pe care il realizezi doamnelor si domnisoarelor? Dar coafura?

Tipul meu preferat de machiaj este Bronzy makeup sau glam makeup, tipul J. Lo. Este acel tip de machiaj care i se potriveste oricarei femei, cu umbre si lumini; iti evidentiaza frumusetea. Iar la coafura, un par lejer buclat, mi se pare ca arata cel mai proaspat si tineresc.

Dupa ce criterii ar trebui sa ne alegem expertul in frumusetate?

Dupa cel pe care il simti ca rezonaza cu tine. Este si un schimb de energie si asta conteaza cel mai mult.



Ai si o academie prin intermediul careia dai mai departe tainele acestor profesii?

DA! Academia este cea pe care o am in inima mea acum. Am cursuri de automachiaj pentru toate femeile care vor sa stie cum sa se machieze. Machiajul este instrumentul minune pentru orice femeie, indiferent de cum arata, care ii este profesia sau cati ani are.

Este acel ingredient care iti da incredere in tine. Daca ai observat, dupa ce te aranjezi, starea ta de energie e mult buna. Am avut multe clienti care mi-au spus "Te iubesc!" sau chiar au plans pentru ca nu s-au mai simtit frumoase de mult timp.

Si de ce sa vina la mine de cateva ori pe an cand poate sa se machieze aproape zilnic asa, la munca sau evenimente de orice fel? Chiar si la piata. E un curs de 3 zile in care inveti baza si secretele fizionomiei tale pentru a te machia. Insa, pentru cine isi doreste sa lucreze in arta machiajului, am cursul de make-up artist; 3 saptamani in care se invata tot ce tine in materie de machiaj.

Te reprezinta culoarea roz? Chiar asa, ce inseamna pentru tine feminitatea?

Da. Culoarea ROZ este cea care ma reprezinta. Este culoarea iubirii. Simt o energie aparte atunci cand o vad si o port, de aceea am tot studio-ul si casa roz. Iar feminitatea, eu zic ca vine din interior. E foarte important sa fii TU in orice moment al vietii tale, sa faci ce simti, sa te imbraci cum simti.

CULOAREA ROZ este cea care ma reprezinta.
Este culoarea iubirii. SIMT O ENERGIE APARTE atunci cand o vad si o port, **de aceea am tot studio-ul si casa roz.**

Atunci cand esti conectat cu tine, esti conectat si cu feminitatea ta!

Cum arata ritualul tau de ingrijire? Dar stilul vestimentar?

Nu am ritualuri aparte decat cele necesare: demachierea si creme specifice de hidratare, inasa apa e foarte importanta! La fel si modul in care ne hranim. Stilul vestimentar este colorat. Iubesc culorile; ma binedispun.

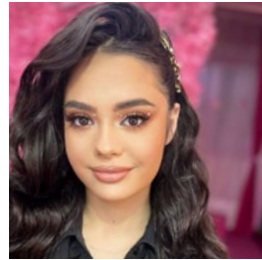
Ce tendinte sunt pentru machiajul de vara? Daca mergem la un eveniment de cocktail, de exemplu?

Acum se poarta stilul Barbie, machiajul colorat, strasuri, eyeliner colorat. Dar stilul care se poarta cu adevarat, e cel in care te simti tu cel mai bine.

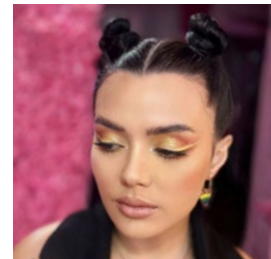
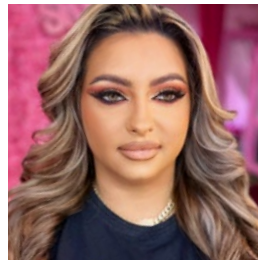
Cu sau fara machiaj la plaja?

Cu un machiaj foarte soft pentru ca trebuie sa facem si niste poze.





STRALUCIREA VINE DIN INTERIOR,
iar *machiajul este doar un ingredient minunat* cu
care ne jucam sa aratam ceea ce suntem: **niste**
pretioase ale Divinitatii.



Esti in permanenta cu zambetul pe buze. Care este secretul fericiei tale?

Nu am un secret anume, doar ca sunt un om spiritual si imi place sa simt divinitatea din mine si din ceilalti, chiar si din natura, mancare sau lucruri mici/ mari. Asta ma face sa zambesc si sa am bucuria in mine.

De cand exista tutoriale in multe domenii pe YOUTUBE sau INSTAGRAM, mai toata lumea se pricepe la cate ceva si nu stiu cat de bine este :). Cu ce difera un curs de automachiaj cu tine, fata de informatia de pe Internet?

Poate e diferit, pentru ca eu spun ca stralucirea vine din interior, iar machiajul este doar un ingredient minunat cu care ne jucam sa aratam ceea ce suntem: niste pretioase ale Divinitatii. Fiecare - o regina in lumea ei.

Ce nu-ti lipseste niciodata din geanta?

Nu-mi lipsesc niciodata din geanta: conturul de buze, castile si bineinteles, telefonul.

Un machiaj reusit tine de calitatea produselor, maiestria make-up artistului sau de frumusetea naturala a clientei?

Cred ca toate la un loc, dar se poate lucra si altfel. Cel mai mult, conteaza maiestria artistului.

Tu te machiezi zilnic?

De obicei da, pentru ca am si o viata in care ies aproape zilnic. E foarte bine sa te machiezi, pentru ca iti protejeaza si tenul atunci cand iesi afara.

Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?

Sa se bucure in fiecare zi! Sa-si aminteasca mereu ca sunt o lumina de la Sursa Divina! Sa se iubeasca cu o iubire neconditionata, pentru ca sunt perfecti asa cum sunt! Si sa-si spuna in oglinda: "TE IUBESC!".



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!

SURORILE ALEXIA & ANTONIA MIU

VISUL NOSTRU IN DESIGN VESTIMENTAR S-A IMPLINIT PRIN MIU COUTURE

MIU este un brand romanesc de couture de lux fondat in 2021 de doua surori tinere,
ALEXIA si ANTONIA MIU.

Brandul se distinge prin rochii couture elegante, facute pe masura, pentru a straluci cu fiecare ocazie.

In acest numar, vedetele revistei vor fi ALEXIA si ANTONIA MIU.



Consideram ca **moda are puterea de a exprima** personalitatea **si de a influenta** pozitiv viata oamenilor

Cand v-ati indragostit de design vestimentar?

Pasiunea noastra pentru design a inceput inca de la o varsta frageda. Ne amintim cum ne jucam in mansarda casei, organizand mici defilari de moda cu hainele mamei noastre. Am simtit inca de atunci o atractie puternica catre lumea modei si am visat mereu sa avem propriile noastre colectii. Ne-a motivat dorinta de a crea ceva unic si de a aduce bucurie si incredere in sine prin hainele pe care le cream. Am ales acest domeniu deoarece consideram ca moda are puterea de a exprima personalitatea si de a influenta pozitiv viata oamenilor.

Cum va structurati munca de echipa in realizarea colectiilor?

Impartim responsabilitatile in mod complementar in cadrul crearii unei colectii.

ALEXIA : Eu sunt directorul artistic si ma ocup de partea creativa, de la conceperea design-ului pana la alegerea materialelor si crearea siluetelor

ANTONIA : Eu sunt cea care se ocupa de partea logistica si de productie, asigurandu-ma ca intreaga colectie este realizata intr-un mod corespunzator. Comunicam si colaboram strans pe parcursul intregului proces creativ pentru a ne asigura ca rezultatul final este unul armonios si consistent.

Ganditi la fel in privinta colectiilor sau aveti opinii diferite? Pe cine doriti sa inspirati cu talentul vostru?

In timpul colaborarii noastre, ne putem confrunta cu neintelegeri sau diferente de opinii. Insa consideram ca acestea sunt oportunitati de crestere si imbunatatire. Ne straduim sa ne ascultam reciproc si sa ne respectam punctele de vedere. In astfel de situatii, cautam intotdeauna solutii si ne concentram pe obiectivul nostru comun, care este de a crea design-uri extraordinare si de a inspira fetele si femeile din intreaga lume.

Cum a fost drumul vostru pana aici? Ce v-a motivat sa ajungeti la succesul de astazi?

Una dintre cele mai mari provocari pe care le-am intampinat in cariera noastra a fost sa ne afirmam ca tineri designeri intr-un domeniu competitiv. Am depasit aceasta provocare prin perseverenta si dedicare. Am invatat sa ne mentinem increzatoare in propriile noastre viziuni si sa nu renuntam la visele noastre. Ne-am straduit sa ne perfectionam constant abilitatile si sa fim deschise la invatare. Fiecare provocare a devenit o oportunitate de crestere si ne-a ajutat sa devenim mai puternice si mai determinate.



Am avut privilegiul de a fi implicate in proiecte si concursuri semnificative. Am participat la Fashion Weeks din *Paris, Milano, Dubai, Praga* si *Bucuresti*, defiland pentru branduri de prestigiu.

De unde vine inspiratia in crearea colectiilor? Urmariti tendintele la nivel global?

Pentru a fi mereu informate in legatura cu tendintele si inovatiile din industria modei si design-ului, ne mentinem in permanenta conectate la mediul artistic. Calatorim in intreaga lume in cautarea celor mai rafinate si luxoase materiale pentru rochiile noastre. Participam la evenimente de moda si urmarim cu atentie prezentarile designerilor renumiti. De asemenea, suntem active pe platformele online si sociale, unde urmarim blog-uri si reviste de moda pentru a fi mereu la curent cu noutatile din industrie.

Ce face diferenta intre creatiile voastre si alte branduri?

Cu cele mai rafinate tesaturi si cu o grija infinita pentru detalii, MIU se dedica crearii de siluete gratioase si look-uri fabuloase pentru a participa la evenimente speciale precum nunti, botezuri, petreceri aniversare, baluri de absolvire.

Prin brandul MIU, am creat modele atemporale caracterizate prin simplitate si rafinament. Noi facem parte din intreg procesul de creatie si proiectam colectia in timp ce ne imaginam o lume in care fiecare tanara stie ca poate fi autentica, increzatoare si eleganta.

MIU isi propune sa faca fiecare tanara sa se simta ca o regalitate moderna, cu rochii magnifice la comanda.

Pana la design vestimentar, noi stim ca ati fost modele de succes. Povestiti-ne despre aceste experiente minunate!

Am avut privilegiul de a fi implicate in proiecte si concursuri semnificative. Am participat la Fashion Weeks din Paris, Milano, Dubai, Praga si Bucuresti, defiland pentru branduri de prestigiu. De asemenea, am fost desemnate BEST KIDS MODELS OF THE UNIVERSE la Milano si am castigat premiul DESIGNER OF THE YEAR 2021 la Vivz World Fashion Week la Dubai pentru colectia noastra de debut, "Sisters' Love".

In 2022, am castigat premiul BEST DESIGNER 2022 la concursul Best Model of Europe, desfasurat la Barcelona, iar mai recent, in iulie 2023, am primit premiul pentru CEL MAI BUN TANAR DESIGNER AL ROMANIEI, in cadrul evenimentului Soniei Trifan organizat de Cristina Manea.

Aceste experiente ne-au oferit o platforma incredibila pentru a ne dezvolta abilitatile si a ne face cunoscuta munca in domeniul modei.







Ne propunem sa fim surse de inspiratie in industria modei, promovand eleganta si originalitatea.

Ce inseamna pentru voi aceste premii? Care ar fi cea mai mare realizare din cariera voastra?

Cea mai mare realizare a noastra pana acum este crearea propriului nostru brand, MIU, si lansarea cu succes a colectiilor noastre deosebite. Am reusit sa ne afirmam ca designeri internationali recunoscuti, devenind cele mai tinere talente din Romania in acest domeniu. Faptul ca am castigat premii importante, precum Designer-ul Anului pentru primele noastre colectii, ne-a consolidat pozitia si ne-a oferit o recunoastere valoroasa in industria modei. Suntem mandre de fiecare creatie pe care am adus-o la viata si de fiecare femeie sau fata care se simte frumoasa si increzatoare purtand rochiile noastre.

Cum reusiti sa va pastrati echilibrul intre responsabilitatea de la scoala si cea din profesie?

Echilibrarea vietii de elev cu cerintele si rigorile unei cariere in moda este o provocare, dar am invatat sa prioritizam si sa organizam eficient timpul. Incercam sa ne organizam programul in asa fel incat sa avem timp atat pentru studiu, cat si pentru creatie. Ne asiguram ca ne pastram un echilibru sanatos intre viata personala, scoala si munca noastra in domeniul modei. In plus, ne sprijinim reciproc si suntem flexibile in gestionarea programului, astfel incat sa ne putem indeplini cu succes responsabilitatile in ambele domenii.

Ce va implineste pe voi dincolo de design?

Pe langa design, pasiunile noastre includ modeling-ul, arta si filmul. Ne fascineaza puterea modei de a transforma si de a exprima personalitatea. In timpul liber, ne bucuram de timpul petrecut cu familia si prietenii nostri. De asemenea, ne place sa calatorim si sa exploram culturi noi, gasind inspiratie pentru colectiile noastre in diversitatea lumii in care traim.

Ce personalitate ati vrea sa va poarte colectiile?

Daca am colabora in calitate de designeri cu o personalitate celebra, ne-am dori sa lucram cu cineva care este un simbol al elegantei si al increderii in sine si care ne poate ajuta sa aducem mai multa atentie si recunoastere in industria modei. De exemplu, visam sa o avem pe Leonie Hanne, influencer de top in lumea modei, purtand una dintre rochiile noastre pe covorul rosu.

Care sunt obiectivele principale in cariera voastra de designeri si ce va propuneti pentru viitorul apropiat?



Obiectivele noastre principale in cariera noastra de designeri sunt sa dezvoltam si sa internationalizam brandul nostru MIU, sa continuam sa cream colectii exceptionale si sa inspiram si sa oferim incredere femeilor si fetelor din intreaga lume prin creatiile noastre. In viitorul apropiat, ne dorim sa stabilim colaborari cu branduri de prestigiu si sa deschidem magazine MIU in marile capitale ale modei. Ne propunem sa fim surse de inspiratie in industria modei, promovand eleganta si originalitatea.

Ce mesaj aveti pentru cititorii nostri?

MIU este dovada clara ca fetele tinere sunt capabile sa-si transforme dorintele in realitate si ca orice vis este posibil daca ai o viziune si un plan!

Unde putem gasi mai multe informatii despre voi?

Pe site-ul nostru www.miucouture.com, pe pagina de Instagram [miu.couture](https://www.instagram.com/miu.couture), dar si pe pagina de Facebook MIU.

Multumim, echipa FAMOST



Lensa, cel mai apreciat retailer de optica din Romania, s-a extins in regiune

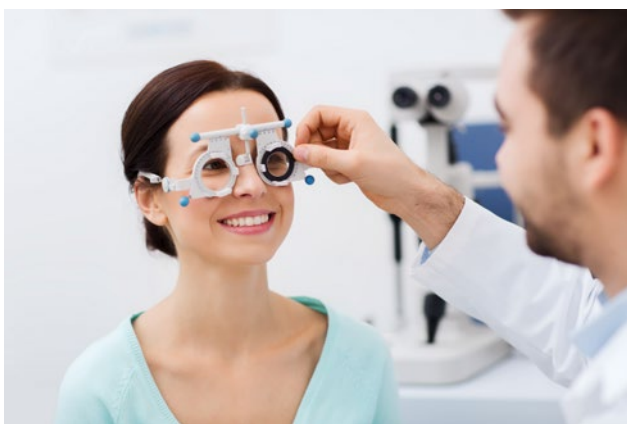


NICOLETA DUMITRESCU

CHIEF OPERATIONS OFFICER LENSA



Am demonstrat ca putem transforma in bine vederea a peste un milion de romani si, de cele mai multe ori, ne-am depasit si asteptarile in ceea ce priveste rezultatele de business.



La aniversarea celor zece ani, apare primul magazin Lensa in afara tarii. Care sunt asteptarile pentru piata din Republica Moldova?

Lansarea LENSEA in Republica Moldova a venit in cel mai potrivit moment din punctul de vedere al maturitatii Lensa. Am aniversat 10 ani in Romania, am demonstrat ca putem transforma in bine vederea a peste un milion de romani si, de cele mai multe ori, ne-am depasit si asteptarile in ceea ce priveste rezultatele de business. Am invatat sa facem performanta aici si ne propunem sa mergem cu experienta pe care am acumulat-o in cei 10 ani si peste granita. In Moldova, ne propunem, in primul rand, sa ducem misiunea Lensa mai departe si sa ramanem la fel de dedicati cum am fost si pana acum in a schimba in bine vietile oamenilor care au nevoie sa isi corecteze vederea.

Care este urmatoarea tara in care doriti sa duceti brandul?

Avem mai putin de o luna de la lansarea primului showroom Lensa in CHISINAU, asadar ne concentram in perioada imediat urmatoare pe

optimizarea operatiunilor din acest magazin nou deschis. Nu excludem posibilitatea lansarii unei noi tari in acest an, insa deocamdata obiectivul nostru este sa ne asiguram ca totul functioneaza conform planului in Moldova.

Ce deschideri veti mai avea anul acesta?

In Romania, estimarile initiale pe care le-am facut la inceputul anului in ceea ce priveste expansiunea au fost depasite. In primul trimestru din 2023, Lensa a deschis 9 magazine in *SIBIU, BUCURESTI (2), RAMNICU VALCEA, SLATINA, CRAIOVA, PLOIESTI, SFANTU GHEORGHE* si *BARLAD*. Investitia totala in extinderea retelei de magazine in perioada ianuarie - aprilie 2023 s-a ridicat la putin peste 1 milion de euro, iar numarul de angajati a crescut la 500 persoane la finalul lunii aprilie 2023. Vom continua expansiunea si in Romania pe parcursul acestui an si cel mai probabil vom mai deschide magazine noi in orasele in care suntem prezenti deja si inregistram cereri mari din partea clientilor.





Cabinetele optometrice din showroomurile Lensa sunt dotate cu aparatura de ultima generatie pentru masurarea dioptriilor, iar consultatiile sunt intotdeauna gratuite si lipsite de obligativitatea unei achizitii.

Care este numarul total de magazine in acest moment si ce investitie necesita deschiderea unuia?

Avem in prezent 59 de magazine deschise in Romania si un magazin in Republica Moldova. Cel mai recent magazin deschis in Chisinau a necesitat o investitie de aproximativ 140.000 de euro.

Carui fapt datorati succesul Lensa din prezent?

Succesul Lensa se datoreaza echipei, care s-a aliniat cu valorile Lensa si cu obiectivele noastre ambitioase de crestere. In egala masura, si viziunea lui Daniel Craciun, CEO si fondator Lensa, a contribuit la setarea afacerii pe un mod de crestere accelerat si rapid.

Ce categorii de produse se vinde cel mai bine in aceasta vara?

Lensa este un business atipic. Vara, vanzarile de ochelari de soare cresc, pentru ca sunt influentate de sezon, insa acestea nu depasesc vanzarile de ochelari de vedere, care ocupa anual o pondere de putin peste 70% din totalul vanzarilor Lensa. Totusi, in perioada aceasta, la capitolul ochelari de soare observam vanzari mai mari la modelele aviator, precum si la cele cu rame rotunde sau patrate.

Cat investesc romanii in ochelarii de soare?

Clientii nostri investesc in medie in jur de 300 de lei intr-o pereche de ochelari de soare.

Cate branduri de ochelari de soare si de vedere regasim in magazinele Lensa?

In prezent, atat pe Lensa.ro, cat si in magazinele noastre, clientii au acces la ochelari de soare si de vedere de la peste 100 de branduri de renume la nivel mondial, dar si la cei mai importanti furnizori de lentile de vedere, lentile de contact pentru orice tip de corectie si lentile de contact colorate.

Ce face diferenta intre Lensa si competitori?

Fiecare vizita in unul dintre showroomurile Lensa este unica. Oferim consultanta personalizata prin cei mai buni consilieri de optica si experti optometristi, pentru a asigura o experienta peste asteptari. Cabinetele optometrice din showroomurile Lensa sunt dotate cu aparatura de ultima generatie pentru masurarea dioptriilor, iar consultatiile sunt intotdeauna gratuite si lipsite de obligativitatea unei achizitii.

Care este sloganul Lensa?

"FACEM LUMEA SA VADA BINE."





PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

interviu **ALIN HUIU**

ALIN HUIU este managerul **Dynamite Fighting Show** si promotor media pentru mai multe campionate de automobilism sportiv din Romania. Alin Huiu si-a inceput cariera ca jurnalist in Valea Jiului, la varsta de 16 ani. Mai tarziu a finalizat cursurile Facultatii de Jurnalism. A fost reporter al agentiei de presa NewsIn in toata perioada facultatii. Ulterior a devenit manager media al promotiei de kickboxing Superkombat, care a fost cotate ca fiind cea mai buna din Europa. Din 2018, lucreaza cu Catalin Morosanu la un nou brand Dynamite Fighting Show, promotie care se plaseaza in acest moment in topul celor mai apreciate promotii din Europa, inregistrand cifre record de-a lungul primilor cinci ani. Ulterior, a dezvoltat media si mai multe campionate nationale de automobilism sportiv, motorsportul fiind in acest moment in topul celor mai difuzate sporturi din Romania in acest moment.



Ti-ai inceput cariera ca jurnalist la o varsta destul de frageda (16 ani). Ce amintiri ai din acea perioada?

Eram un adolescent rebel, care cauta sensul vietii in perioada aia. Eram cumva nehotarat. Studiam matematica-informatica, dar imi placeau istoria si geografia, faceam antrenamente la echipa locala, dar cumva mereu ajungeam la idei despre organizare. Asa a inceput si cu jurnalismul, de a aduce un plus de valoare din afara terenului. Si cumva am simtit ca e locul meu.

Cum ti-ai descoperit inclinatia spre acest domeniu?

Cred ca dintotdeauna am avut-o, dar atunci a fost momentul in care am si debutat efectiv. De cand eram in clasa I eram primul care mergea la tarabele cu ziare, undeva in jurul orei 6, si cumparam tot ce era legat de sport in ziua respectiva. Pana sa incep cursurile la scoala, deja citeam ziarele din scoarta in scoarta. Cand ma intorceam, le mai citeam o data. Cele mai importante informatii, statistici si rezultate mi le notam in diverse caiete. La un moment dat aveam o biblioteca plina cu astfel de caiete. Cum eram avid de orice informatie, mai ales despre sportul local, orice publicatie regionala era perfecta pentru mine. Asa a fost si primul pas. Un vecin jurnalist care imi mai aducea presa locala, tocmai isi lansase un ziar, Jurnalul Vaii Jiului, si cand ne-am intalnit, i-am cerut sa imi dea si o editie. L-am rasfoit rapid cautand rubrica sportiva. Nu avea. Era un ziar saptamanal. Asa ca l-am rugat sa ma lase pe mine sa ma ocup gratuit. A fost un pic sceptic, nestiind la ce sa se astepte de la un pusti de 16 ani, dar pana la urma nu avea nimic de pierdut. Apoi, cumva totul a venit

de la sine pentru ca eram extrem de pasionat de ceea ce faceam.

Cand a avut loc primul eveniment Dynamite Fighting Show? Cum a fost primit de publicul larg?

De curand s-au implinit 5 ani de la prima gala, care a avut loc pe 5 iulie 2018 la Bucuresti. Imi aduc aminte ca totul a inceput ad hoc. Tocmai incheiasem o colaborare de aproape 7 ani cu Superkombat, iar dupa vreo 6 luni de pauza, Catalin Morosanu a venit cu aceasta idee. Mi-a luat ceva sa ma decid, dar deja empatizam cu Catalin si cumva eram pe aceeasi lungime de unda, asa ca am dat drumul la treaba. Imi aduc aminte ca prima oara cand a fost propus proiectul la Pro, a fost privit relativ greu de pus in practica. Insa, in doua saptamani aveam deja nume, sigla, site, main event si totul stabilit pentru 5 iulie. S-a sfarsit prin a avea gala in direct pe Pro TV, prima dupa multi ani, si cu o audienta record, cu 40,2% in minutul de aur. Am reusit sa umplem Sala Polivalenta din Bucuresti, iar increderea pe care am primit-o din partea publicului ne-a dat acel imbold ca putem reusi sa scriem o mica pagina de istorie pentru sportul de contact din Romania.

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

Sincer, nu am cautat niciodata asta, nici in viata profesionala, nici in cea personala. Cumva cred ca perioada lunga petrecuta in domeniu, pasiunea si seriozitatea m-au ajutat sa ajung in acest punct. Acum, nu stiu concret cat de notoriu sunt fiindca, repet, nu am dat importanta acestui aspect.

Sunt fericit de fiecare data cand un nou eveniment iese bine si stiu ca mi-am pus amprenta acolo.

Esti promotor media al Campionatului National de Drift. Poti sa ne spui cateva detalii despre acest eveniment?

E un proiect de suflet, este primul pe care l-am inceput in domeniul motorsportului in 2014 si unul care a crescut frumos in tot acest timp, devenind unul dintre cele mai apreciate campionate din domeniu. Am avut si norocul sa lucrez cu o echipa incheagata, care culmea, dupa atatia ani, nu s-a schimbat. A fost primul campionat transmis integral de o televiziune nationala, cu o acoperire media spectaculoasa.

Cum a venit aceasta colaborare cu Catalin Morosanu si care sunt scopurile proiectului?

Asa cum spuneam, el a avut ideea acestui proiect si totul s-a facut intr-o perioada in care kickboxul din Romania era intr-un moment de tranzitie intre generatii. Cumva am reusit sa avem libertatea de a crea de la o un proiect asa cum ni-l imaginam, in care sportivii si spectacolul sa fie pe primul plan. *Scopul?* Sa devenim un nume important in Europa si in acelasi timp o rampa de lansare catre marile organizatii mondiale. Se si vad primele rezultate, cu luptatori de la noi care lupta in KI din Japonia si Glory.

Cum este sa lucrezi cu Catalin Morosanu?

Lucram de aproape 12 ani impreuna, dintre care in ultimii 5 doar pe acest proiect. Cred ca e un echilibru, pentru ca fiecare vede lucrurile uneori diferit, dar mereu gasim solutiile de mijloc pentru ca DFS sa mai faca un pas in evolutia sa. Este unul dintre oamenii care sunt cu adevarat faimosi, dar niciodata nu s-a comportat ca unul. Si-a pastrat naturaletea omului care a pornit de jos in drumul spre visul sau. Asta il ajuta enorm in relatia interumana.

Cum te simti in postura de manager al unui eveniment de o asemenea anvergura, Dynamite Fighting Show?

Nu mi-am pus niciodata intrebarea asta, pentru ca la mine pasiunea este primordiala. Sunt fericit de fiecare data cand un nou eveniment iese bine si stiu ca mi-am pus amprenta acolo. Mereu trebuie sa vii cu ceva nou pentru a oferi publicului ceea ce isi doreste. Intr-adevar, exista o presiune, pentru ca fiecare gala este compusa din detalii care fac diferenta intr-un final. Din fata televizorului, acestea nu par relevante, dar asta e secretul unui circuit de succes. Si atunci, acolo este foarte important sa nu ratezi fiecare aspect. Uneori ajungi la burnout, dar gasesc resursele de a continua datorita pasiunii.





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

Au fost multe momente de bucurie si satisfactie, dar cred ca acum e un moment frumos pentru ca DFS, un produs in care m-am implicat de la 0 si unde am putut sa imi aplic ideile creative, a devenit de succes. Cifrele record din social media, evenimentele sold out si faptul ca luptatorii romani au devenit din nou relevanti pentru marile promotii din lume conteaza enorm pentru mine. Youtube tocmai ne-a recunoscut, suntem singura promotie de kickboxing din Estul Europei in aceasta postura. Avem sute de mii de urmasitori in social media, ceea ce inseamna mult pentru mine ca feedback al muncii mele. Inseamna ca fac niste lucruri bune. Cat despre cel mai trist moment, cred ca a fost in 2014 la Monza, in Italia. Era o gala Superkombat. Peste 5.000 de romani asteptau meciul dintre Morosanu si americanul Ron Sparks, doar ca la prezentarea oficiala, acesta din urma a cazut de pe scena. Dupa aproape doua ore ne-am trezit ca de fapt si-a rupt piciorul. A fost momentul in care am simtit ca a cazut cerul pe mine. Am simtit ca i-am dezamagit pe toti oamenii aia, romani veniti din toate colturile Italiei sa vada meciul.

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

Avand in permanenta presiunea rezultatelor, evident ca uneori sunt momente grele, doar ca la final iti dai

seama ca faci ce iti place si deja te gandesti la cum poti implementa alte idei pe care le ai. Cred ca fiecare dintre noi are astfel de momente, dar pana la urma e important sa facem ce ne place.

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

Prin natura jobului, am avut norocul de a calatori des in alte tari, mai pe toate continentele, dar dupa cateva zile petrecute acolo, imi dadeam seama ca Romania este acasa. Si oriunde merg spun despre cat de frumos e la noi. Chiar si cu galele, mereu alegem sa facem clipurile de promovare in cele mai spectaculoase locuri ale judetelor unde mergem. Ne dorim sa contribuim cat de mult putem la promovarea tarii noastre.



Atunci cand esti pasionat, nu vei simti niciodata ca muncesti. Sa iti urmezi visul, oricare ar fi acela, pentru ca altfel, la un moment dat, el te va urmari pe tine si va deveni greu sa il indeplinesti.



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

Cred ca fiecare persoana e libera sa isi aleaga stilul. Pana la urma, nu conteaza cum esti etichetat de alte persoane, ci sa te simti confortabil cu ceea ce te imbraci.

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

Cred ca nu doar in acest domeniu, ci in orice domeniu. Sa puna pasiunea pe primul plan, nu partea financiara sau pasii rapizi spre succes. Atunci cand esti pasionat, nu vei simti niciodata ca muncesti. Sa iti urmezi visul, oricare ar fi acela, pentru ca altfel, la un moment dat, el te va urmari pe tine si va deveni greu sa il indeplinesti.

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

Intotdeauna mi-a placut istoria, asa ca probabil asta as fi ales. Nu stiu daca o cariera didactica in domeniu, dar probabil as fi inceput sa scriu, mai ales tot ce e legat de Evul Mediu.

Cine este Alin Huiu, omul din spatele camerelor de filmat?

Eu in permanenta am stat in spatele camerelor, rareori am iesit public sa vorbesc despre proiecte, dar asta mi-am si propus. Sa fiu unul dintre oamenii care aleg sa contribuie la succesul altora, fara sa apara neaparat in public si sa spuna asta in gura mare. Ma consider doar un om simplu caruia ii place ce face. De multe ori, confund inclusiv timpul liber cu asta si sunt conectat mereu la activitati. Sunt acelasi de fiecare data, nu sunt genul sa



fiu transformat intr-un alt spatiu, fie el profesional sau personal.

Care este cea mai mare teama a ta?

Cred ca momentul in care totul va fi condus exclusiv de tehnologie, iar relatiile interumane nu vor mai conta.

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

S-a intamplat acum 18 ani, cand a murit mama mea. A fost si momentul care m-a responsabilizat maxim si m-a facut sa nu mai fiu adolescent.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Am foarte multa munca de birou in timpul saptamanii, iar la final de saptamana cel mai probabil un eveniment. Alternez momentele cu statul acasa, in familie, cu cele de maxima adrenalina si mii de kilometri saptamanal. Nu am un program fix si nici tabieturi, fiecare zi e diferita, asa ca imi e greu sa detaliez un program normal.

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

Am gatit extrem de rar, dar mi-ar face placere sa stiu sa gatesc diferite feluri de mancare. E ceva ce as incerca daca as avea posibilitatea sa invat.

Care este motto-ul tau in viata?

Viseaza mult, creeaza mai mult!

Ce alte surprize ne pregatesti?

Nu sunt omul si nici adeptul surprizelor, pentru ca atunci cand construiesi ceva, lucrurile frumoase necesita timp. Dar, cu siguranta, muncim pentru a oferi publicului proiecte cu care sa fie mandri.



CORI GRAMESCU

NUTRITIONIST SI
INSTRUCTOR DE PILATES

CORI GRAMESCU, nutritionist si instructor de pilates si-a lansat de curand impreuna cu editura Bookzone, prima sa carte. O poveste personala despre sanatate si echilibru, o carte cu recomandari si sfaturi atat din zona de sport, cat si din zona de nutritie, dar si prima carte din Romania cu un cerc de suport pentru toti cititorii.

"Vindecarea relatiei cu mancarea si cu propriul corp" este mai mult decat o carte despre nutritie, este povestea unui om care s-a luptat cu kilogramele in plus si a castigat, este povestea unei cariere de 17 de ani prin care Cori Gramescu a ajutat pana acum peste 35.000 de oameni sa-si schimbe vietile, sa ajunga la greutatea dorita, fara epuizare si fara infometare.

Cartea este o invitatie deschisa pe care Cori o lanseaza tuturor cititorilor care vor sa descopere secretele pentru un trup sanatos si o inima bucurata. In carte veti descoperi raspunsuri la intrebari despre cum si ce trebuie sa mancam, daca vrem sa fim in forma,



*Kilogramele in plus
revin, pentru ca ele
sunt doar o expresie
a unui ritm de viata
dezorganizat.*

despre cum putem alege obiective realiste pentru transformare, dar si despre modul in care stresul ne afecteaza digestia sau despre cum putem pune capat mancatului emotional.

Scris cu sinceritate si prietenie, acest volum va invita sa va regasiti in drumul dificil al autoarei spre cea mai buna versiune a sa si sa acceptati faptul ca scaderea in greutate nu incepe in stomac, ci intr-o inima care invata sa-si ofere iubirea si intelegerea pe care nu le-a primit niciodata de la ceilalti.

Despre dieta, alimentatie, stil de viata sanatos si sport, intr-un interviu in exclusivitate pentru cititorii revistei Famost.

La ce alimente trebuie sa renuntam definitiv ca sa slabim?

Nu exista niciun aliment care, pe cont propriu, sa produca ingrasare sau care nu ar trebui consumat niciodata. Insa, daca vrem sa slabim, este important ca in majoritatea timpului sa facem alegeri alimentare rezonabile, in care sa prioritizam consumul de legume, fructe si proteine de buna calitate. Ne ajuta in slabire sa consumam cat mai rar produse procesate si bogate in calorii, mancare de tip fastfood, produse de patiserie, pizza, paste si dulciuri concentrate ori bauturi alcoolice.

Sunt obligatorii cele 3 mese pe zi si 2 gustari?

Nu in mod deosebit. Acest sistem pare ca functioneaza mai bine la persoanele care se confrunta cu pofta de dulce si obisnuinta de a rontai constant, inasa se poate slabi foarte bine si cu o schema diferita de mese. Fiecare persoana are ritmul propriu, cata vreme ramanem in deficit caloric sustenabil o sa slabim indiferent de numarul de mese pe care il avem.

De ce ar trebui sa mancam la fiecare 2 - 3 ore, chiar daca nu ne este foame? Mancatul atat de des nu provoca cresterea in greutate?

Cresterea in greutate se intampla atunci cand mancam in mod sistemic peste nevoile energetice ale corpului nostru. Intotdeauna este indicat sa ne ascultam corpul si sa mancam doar atunci cand simtim foamea in mod fiziologic, nu ar trebui sa mancam mecanic sau forat. Eficienta modelului cu mese la 2-3 ore nu este sustinuta prin studii stiintifice, e mai curand o practica comuna in programele de bodybuilding, dar nu e neaparat reaplicabila la oamenii care doresc sa slabeasca.

*Intotdeauna
este indicat sa
ne ascultam
corpul si
sa mancam
doar atunci
cand simtim
foamea in mod
fiziologic*



Exista anumite fructe pe care trebuie sa le mancam cu moderatie?

Toate alimentele trebuie consumate cu moderatie atunci cand dorim sa slabim, pentru ca trebuie sa mentinem un deficit caloric prin care sa ajungem sa pierdem in greutate. Se recomanda ca in general, pentru mentinerea unei greutati corporale constante, sa consumam 2-4 portii de fructe pe zi, undeva intre 300 si 600 de grame de fructe zilnic, in functie de restul meselor din meniul nostru si de concentratia in calorii a sortimentelor de fructe alese.

Care este cel mai sanatos ulei de gatit?

Nu este indicat sa gatim cu uleiuri vegetale, in general. Cele mai multe dintre ele sunt procesate si au puncte de fumegare scazute, ceea ce le face optiuni nesanoase pentru a gati. Este bine sa folosim tehnici de preparare a alimentelor la temperatura joasa, prin inabusire, preparare la cuptor sau gatire la

temperatura joasa si sa folosim pentru gatire unt clarificat, care are cel mai ridicat punct de fumegare dintre grasimile alimentare.

Este bine sa mancam imediat dupa antrenament? Daca da, ce ar trebui sa contina masa?

In general se recomanda sa asteptam 45-90 de minute pentru masa de dupa antrenament, in functie de intensitatea cu care lucram. Este nevoie de acest interval pentru a permite circulatiei sangvine sa revina la normal dupa efortul fizic. Practic, cu cat antrenamentul a fost mai solicitant, cu atat avem nevoie de un ragaz mai mare pentru a putea digera corect alimentele. Mesele de dupa antrenament trebuie sa contina neaparat proteine si legume, indiferent de obiectivul nostru - de slabire, mentinere a greutatii corporale sau crestere in greutate. In functie de obiectiv adaugam sau nu grasimi si carbohidrati si ajustam cantitatile de proteine si legume.



Este bine sa bem apa imediat dupa masa?

Este bine sa bem apa oricand, intrucat peste 80% dintre persoanele adulte cu care eu lucrez nu isi acopera nici macar acei 2 litri de apa pe zi. Necesarul de apa al corpului uman este de 35-44 de ml de apa per kilogram corp, iar faptul ca bem un pahar de apa inainte, in timpul sau dupa masa nu are niciun impact negativ asupra digestiei.

Care sunt cateva dintre optiunile de gustare sanatoase?

In general e bine sa ne orientam spre alimente naturale si neprocesate, de exemplu legume, fructe, lactate slabe, peste sau carne. Putem alege un bol mic de fructe de sezon, sau un iurt cu 10-15 migdale, un ardei cu o portie de branza slaba, castraveti cu somon fume, o salata asortata cu ou fiert sau gratar rece de carne de pasare.

Evitarea meselor dupa ora 19:00 ajuta la pierderea in greutate?

Mentinerea unui deficit caloric sistemic este primul factor important in slabire. Apoi, odata atins acest obiectiv, este de ajutor sa mancam ultima masa cu 4 ore inainte de culcare, ca sa sustinem buna functionare a hormonilor digestivi si a tranzitului digestiv in general.

La o simpla cautare pe net, gasim foarte multe diete. Exista o dieta universal valabila?

Da, o alimentatie nutritionala echilibrata, bazata pe alimente

Cartea vine in urma a 17 ani de lucru cu oameni care doresc sa isi stabilizeze greutatea si sa ajunga sa fie multumiti de aspectul lor fizic si de modul in care se simt in propria piele.

neprocesate si deficit caloric va fi intotdeauna o abordare nutritionala eficienta si sigura. Din aceasta perspectiva, putem spune ca mancarea naturala, neprocesata, care este calculata corect pentru a asigura fractiile nutritionale de care avem nevoie este un meniu universal valabil :). Insa dietele pe care le gasim pe net sunt de cele mai multe ori departe de acest echilibru nutritional, pentru ca ele prin design sunt gandite pe post de "cure de slabire" pe termen scurt.

Cum putem evita efectul de Yo-Yo?

Evitand abordările nutritionale extreme si schimbându-ne cu totul stilul alimentar. Pana cand nu o sa intelegem ca mentinerea greutatii la un nivel scazut necesita o alimentatie in general echilibrata si monitorizata intr-o oarecare masura, kilogramele in plus vor reveni, pentru ca ele sunt doar o expresie a unui ritm de viata dezorganizat.

Cum ne putem antrena daca nu putem merge la sala?

Sunt nenumarate solutii de antrenament acasa, de la aplicatii pe mobil pana la clase online de sport si programe online cu antrenori personali. Este nevoie doar de bunavointa, caci resurse sunt, si inca foarte usor disponibile.

Cat de eficiente sunt programele online de exercitii?

Atat de eficiente pe cat de corect si constant le urmam :). Orice program de sport este eficient daca e facut constant si exercitiile sunt executate corect. Sigur ca unele au o structura mai eficienta si mai complexa decat altele, inasa in general ele sunt o optiune foarte buna pentru persoane care sunt ocupate si nu au timp sa ajunga la sala.

Cat de eficient este postul intermitent?

Nu exista studii care sa arate o eficienta crescuta a postului intermitent in raport cu schemele de nutritie in regim constant de timp. Unii barbati se impaca mai bine cu postul intermitent si unele persoane cu rezistenta la insulina pot vedea o imbunatatire a statusului lor metabolic daca tin post intermitent in care intervalul de mese este dimineata, si pauza alimentara spre seara. Dar aceste observatii nu sunt foarte semnificative statistic.

Anul acesta ai scos prima care din Romania dedicata stilului de viata sanatos, care beneficiaza de un grup de suport. Ne puteti spune mai multe? Ce sfaturi regasim in carte?

Cartea vine in urma a 17 ani de lucru cu oameni care doresc sa isi stabilizeze greutatea si sa ajunga sa fie multumiti de aspectul lor fizic si de modul in care se simt in propria piele. In paralel cu sfaturi practice de nutritie, este o componenta orientata spre intelegerea propriilor emotii si a propriilor conditionari, si foarte multe cititoare mi-au spus ca dupa ce au citit cartea si au facut exercitiile din carte si-au regasit motivatia de a face o schimbare si au reusit sa isi urmeze obiectivele cu rezultate frumoase.

Comunitatea de suport este si ea un element suplimentar cu care vine cartea, pentru ca in realitate putini dintre noi avem in imediata proximitate un cerc de oameni care au obiective comune cu noi si la care putem apela pentru sprijin, incurajare si motivatie. Este o comunitate frumoasa construita in jurul cartii si m-am bucurat ca foarte multe femei de 30-40 de ani s-au regasit in povestea si sfaturile mele.

CORI GRĂMESCU

Nutriționist și instructor de Pilates



Vindecarea

relației cu mâncarea
și cu propriul corp

 BOOKZONE

FAMOST



**CITESTI ASTAZI
CE VEI AFLA MAINE!**

cultura



CELE MAI BUNE *aparitii literare ale lunii iulie 2023*
aduse in atentie noastra de **ROXANA NEGUT**

CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR



Aparitiile editoriale ale lunii iulie 2023 cu R O X A N A N E G U T

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna august. Ultima luna de vara ne incanta nu doar cu lumina zilelor de vacanta ci si cu titluri si aparitii editoriale pentru toate gusturile dar si pentru orice varsta. Povestim ca de fiecare data despre noi aparitii editoriale, titluri aflate in precomanda sau alte carti captivante aparute in ultima perioada. Calatorim impreuna pe aleile literare ale lunii precedente, in universuri fascinante create de autori romani sau straini.

Ca de fiecare data, deschidem categoria Science Fiction cu un roman SF clasic fara varsta, un titlu remarcabil al genului, premiat la nivel international si continuam cu o poveste la fel de interesanta si captivanta despre calatoria in timp si universuri paralele.

In sectiunea de Fantasy, ne asteapta o aventura fantasy cu dragoni, personaje originale si actiune pe masura dar si magnifice lumi fantastice si mitologie. Continuum zona de Thriller si Mystery, trei titluri interesante pentru iubitorii genului, subiecte intunecate si tulburatoare, cu accente psihologice si politiste, carti in paginile carora veti descoperi mistere si tensiune fara egal.

In zona literaturii de dragoste, avem o istorie de familie descrisa in doua povesti de viata care se intrepatrund pentru a crea o poveste de iubire dar si mesaje optimiste si rasturnari placute de situatie.

La sectiunea Clasici si Romane Premiate, capodopere si romane monument cu impact in

literatura, noi aparitii editoriale pe care nu trebuie sa le ratati.

Urmeaza Proza scurta si volumele de povestiri, doza ideala de lectura chiar si in zilele prea incarcate, povestiri dintr-o lume apocaliptica, proze inspirate din lume si din viata si continuarea povestirilor in stilul Agathe Christie. Zona de fictiune va asteapta cu lecturi complexe din lumi magnifice si zona de Non Fictiune, dezvaluiri si fenomene inexplicabile din istoria lumii interpretate diferit alaturi de un jurnal filosofic, indemn la introspectie si meditatie.

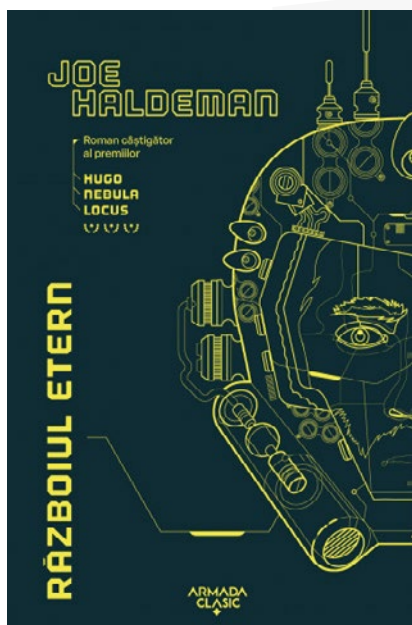
Continua cu sectiunea Biografii si Memorii unde avem o marturisire cu umor despre incursiunile in sedintele terapeutice ale unei autoare moderne dar si o carte ca o reconstituire a vietii marelui Bogdan Petriceicu Hasdeu, o personalitate ilustra a neamului nostru.

Literatura Young Adult ne aduce trei titluri captivante, un roman clasic aparut si in formula de roman grafic, o poveste fantasy pentru adolescenti si o distopie iar zona literaturii pentru copii le aduce celor mici bucuria povestilor si a lecturii in zilele calduroase de vacanta. Incheiem cu poezie, evadare intr-o frumoasa lume lirica prin doua antologii ale autorilor romani si straini.

Noi, oamenii am spus intotdeauna povesti pentru a ne defini si a ne infrumuseta viata si din aceste motive trebuie sa continuam sa citim, sa descoperim, sa invatam si sa impartasim pentru a dezvolta dragostea noastra innascuta pentru cuvant.

*Cartile sunt si
avionul, si trenul,
si drumul. Cartile
sunt destinatia si
calatoria. Cartile
inseamna acasa.*

- ANNA QUINDLEN



📖 **RAZBOIUL ETERN** - Joe Haldeman, editura Nemira, colectia Armada
Roman castigator al premiilor Hugo, Nebula & Locus

📖 Descrierea cartii

Soldatul William Mandella este trimis in spatiu pentru a lupta intr-un razboi in care nu crede si care pare interminabil. Tot ce trebuie sa faca pentru a se intoarce acasa este sa supravietuiasca si sa-si faca datoria fata de Pamant. Dar intoarcerea "acasa" se va dovedi si mai dificila decat lupta. Dilatarea timpului cauzata de calatoriile cu viteza luminii a facut ca Mandella sa imbatraneasca doar luni, pe cand pe Pamant s-au scurs secole de la plecarea lui ...

"Sa spui ca Razboiul etern este cea mai buna carte science-fiction care abordeaza tema razboiului ar fi prea putin. Este, fara indoiala, o poveste de razboi mai buna decat oricare alta pe care am citit-o." William Gibson

"Probabil cel mai important roman de razboi scris dupa Vietnam ... Haldeman, un veteran, este, fara doar si poate, un vizionar." Junot Diaz

"Un clasic SF care nu imbatraneste niciodata. Inspirat de experienta autorului in Vietnam, romanul lui Joe Haldeman exploreaza nu numai razboiul, ci si efectele pe care acesta le are asupra oamenilor si a societatii. Inflorator de actual." Marian Coman, redactor-sef Armada

📖 **LUMINA STRANIE A ECLIPSEI** - Cristian Carstoiu, editura Pavcon

📖 Descrierea cartii

Paducah, Kentucky este un orasel din vestul mijlociu al Statelor Unite, remarcabil doar prin faptul ca este locul unde se intalnesc traseele a doua eclipse totale de soare.

Nascut acolo, Robert este pe cale sa termine facultatea de medicina si, impreuna cu Michelle, sotia lui, si Calli, fetita lor, se duce sa vada eclipsa din aprilie 2024. Ceva i se intampla insa si, atunci CAND faza de totalitate se incheie, Robert se trezeste aruncat inapoi in timp, in momentul eclipsei din august 2017.

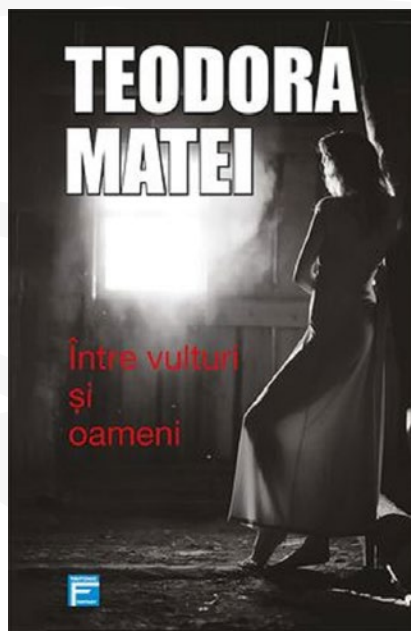
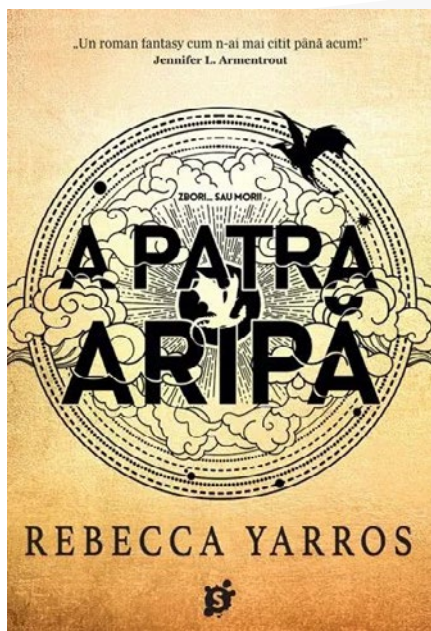
Aflat acum intr-o alta realitate, Robert este nevoit sa ia viata de la capat, cautand totodata o explicatie pentru ce i s-a

intamplat si o cale de a-si reface familia.

Protagonistul nu este doar un calator prin timp ca urmare a circumstantelor extraordinare in care s-a nascut. Eclipsa sub care a vazut prima oara lumea ii bantuie existenta aratandu-ne, pe masura ce citim, cum acesta - student la medicina - este supus sindromului "Ziua cartitei", inasa intr-un mod aparte. El trebuie sa accepte nu doar destinele diferite din universurile paralele in care vietuieste temporar, ci si imperfectiunea vietii umane, deciziile eronate, faptul ca omul este o biata fiinta nestiutoare in raport cu nemarginirea.

Prin romanul "Lumina stranie a eclipsei", Cristian Carstoiu construiește cu migala secvente credibile ale unui viitor inca netraita, dar si ale unui trecut la care a asistat ca martor sau participant direct implicat.

"Daca mi-a placut cartea? Da, foarte mult. Nu pentru ca il cunosc pe autor de-o viata, ci pentru ca e un volum serios documentat si scris cu talent. "Lumina stranie a eclipsei" m-a cucerit de la primele randuri si m-a tinut cu sufletul la gura pana la final, cand mi-am pus intrebarea "Ce si de unde sacrificam pentru a fi fericiti?" Mirela Nicolae - Radio Romania Cultural



📖 **A PATRA ARIPA** - Rebecca Yarros, editura Storia Books

📖 Descrierea cartii

Intra in lumea brutala a Colegiului de Razboi Basgiath, unde fiecare cadet isi pazeste spatele si nimeni nu stie daca mai prinde urmatorul rasarit!

Violet Sorrengail ar fi trebuit sa duca o viata linistita, inconjurata de carti. Ar fi trebuit sa fie in Cvadrantul Scribilor. Dar acum, la ordinele comandantului general, se alatura sutelor de candidati care isi doresc cu inversunare sa faca parte din elita Navarrei.

Insa pentru ca acest lucru sa se intample, trebuie sa te aleaga un dragon. Iar ei nu se leaga de oameni plapanzi. Ii incinereaza. Majoritatea cadetilor vor s-o uida pe Violet, inclusiv Xaden Riorson, cel mai puternic si nemilos lider de aripa din Cvadrantul Calaretilor.

Se vor forma aliante. Se vor destrama prietenii vechi. Dusmani de moarte vor deveni aliati... sau chiar iubiti. Si multi isi vor pierde viata. Odata intrat la Colegiul de Razboi Basgiath, exista doar doua cai

prin care mai poti iesi: absolvi sau muri.

"Un roman fantasy cum n-ai mai citit pana acum." Jennifer L. Armentrout

"O aventura extraordinara." Tracy Wolff, autoarea seriei Crave

"Am ovationat, am ras, am zambit si am refuzat sa las cartea din mana!" Lexi Ryan, autoarea seriei Aceste juraminte goale

"Romanul A Patra Aripa m-a tinut treaza toata noaptea, sopindu-mi "inca un capitol" pana cand a rasarit soarele - si nici macar atunci nu m-am putut opri. De-a dreptul captivant si uluitor de romantic. Atentie, provoaca dependenta! O capodopera spectaculoasa si noua mea obsesie fantasy!" Lynette Noni, autoarea romanului Temnita durerii

"Un roman fantasy cu dragoni, brutal, alert, irezistibil si plin de intrigi romantice, care m-au tinut ca pe ace! A Patra Aripa contine tot ce vreau de la o carte, ba chiar mai mult. A fost fenomenala! Puneti-o in capul listei de viitoare lecturi!" Samantha Young, autoarea seriei Pe strada Dublin

"O poveste tesuta cu maiestrie intr-o lume fascinanta a dragonilor, cu competitii pe viata si pe moarte si tradari. Rebecca

Yarros ne ofera un roman fantasy plin de romantism, pe care cititorii il vor devora." K. A. Tucker, autoarea seriei Zece respiratii scurte

"Un ritm alert, o poveste pasionala de dragoste si CEIMAIMISTODRAGONI pe care i-am cunoscut vreodata! A Patra Aripa e o aventura palpitanata, sexy si salbatica!" Mary E. Pearson, autoarea seriei Cronicile celor ramasi

"Un roman de lasat din mana! Am devorat fiecare pagina si m-am indragostit iremediabil de aceste personaje si de lumea incredibila pe care Rebecca Yarros a cladit-o cu atat de multa iubire. Abia astept urmatorul volum!" Helena Hunting

Traducere din limba engleza de Madalina Udrescu

📖 **INTRE VULTURI SI OAMENI** - Teodora Matei, editura Tritonic

📖 Descrierea cartii

In volumul de fata, Teodora Matei descrie lumi fantastice, menite sa ne atate imaginatia, ori prezinta intamplari prin care am putea trece, oricare dintre noi, in



zile mai puțin norocoase. Dar, mai mult de atât, ne vorbește despre vietile unor oameni obișnuiți, cu visurile și trăirile ce-i transforma, în conjunctura potrivită, în mici eroi. Lucian-Dragos Bogdan

Teodorei Matei îi place să ne spună povești, uneori amuzante, alteori înfiorătoare, uneori bizare, alteori inocente, dar, întotdeauna, calauzite, precum firul Ariadnei pe tânărul Teseu, de fiorul cautării de sine. Daniel Timariu "Inca o bijuterie marca Teodora Matei. De citit neaparat!" Bogdan Hrib

"De' Log m-a adus aici, în coliba parasită de la marginea satului. M-a împins înăuntru și a fixat cu umarul scândurile prinse cu funii ce astupau intrarea. S-a întors peste câteva momente cu un cutit în care se reflectau razele lunii. L-a trecut o dată peste legătura de la spate și mainile mi-au tsnit în față, eliberate din strânsoare. Varful lamei îmi ciupise pielea antebrațului și lasase în urma trei picături de sange. Le-am privit scurgându-se pe cămașa albă de panza aspră.

Ma asez pe pamantul batatorit, rezemata de peretele colibei. Nuietele lipite cu

pamant nu opun rezistentă. Dacă m-asa lasa pe spate, și aș face asta în mod repetat, betele acelea s-ar rupe. Peretele colibei s-ar darama, iar eu aș evada. Degeaba, pentru că n-asa avea unde să mă duc. La rasarit e marea, pe care femeile nu pot calatori. La apus, muntele salbatic. N-asa ajunge vie dincolo de piscuri. Judecata Vulturoaicelor m-ar fi tinut prizoniera oriunde, chiar și în mijlocul campului. Funia de la încheieturi, coliba parasita... erau doar pentru ceilalti, pentru satenii ce asteptasera încruntati să fiu scoasa de la judecata. Pentru ochii ce mă urmărisera cu ura cum paseam desculta prin colb. Pentru gurile mute, deschise a mirare. Pentru cei ce sopteau speriați. Pentru privirile acuzatoare ce mă sfășiau. Eram primul om, după sute de ani, judecat după Cartea Veche. Prin spatele tuturor curiosilor, deodată cu mine, mergea cineva. Nu am întors capul. Cu coada ochiului, am zarit silueta zvelta și întunecată plutind dincolo de multimea incremenita. Am închis ochii, am inspirat și l-am simțit. Raa' Min era acolo. Venise după mine. Trebuia să aștept semnul. În zori voi fi arsa pe rug."

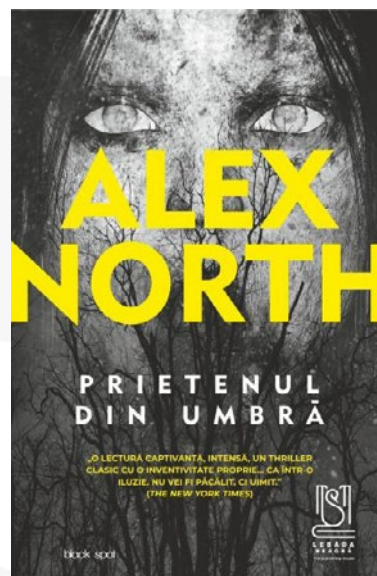
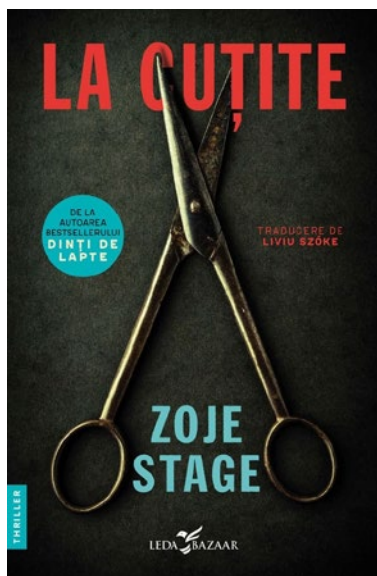
📖 **CANTUL LUI AHILE** - Madeline Miller, editura Paladin

📖 Descrierea cartii

Ahile este o arma, un ucigas. Nu uita. Poti sa te sprijini în lance ca într-un toiag, dar asta nu-i schimbă rostul.

O profetie sumbra îi nelinisteste pe zei - nereida Thetis va aduce pe lume un fiu mai puternic decât tatal sau. De aceea viitorul razboinic trebuie sa se nasca dintr-un parinte muritor. Zamislit astfel din sange zeiesc și omenesc, Ahile știe ca soarta îi este pecetluita - va fi cel mai mare razboinic al generatiei sale. Insa gloria trebuie platita cu un pret ce pare prea mare chiar și pentru eroul mirmidon. Prins între implinirea destinului și fericirea pe care i-o aduce iubirea, Ahile descopera ca adevaratul razboi este cu el însusi.

Il știam doar după atingere și după miros; l-asa fi cunoscut și orb de-asa fi fost, după rasuflare și după sunetul talpilor pe pamant. L-asa fi cunoscut și mort, la capatul lumii.



📖 **LA CUTITE** - Stage Zoje, editura LEDA

🔪 Descrierea cartii

Grace nu este tocmai încântată când mama ei, Jackie, ramasă de curând văduva, o roagă să o lase să se mute cu ea. Nu au avut niciodată o relație grozavă, iar lui Grace îi place să aibă spațiul ei și doar al ei, mai ales acum, ca este blocată în casa în timpul unei pandemii. La o adică însă, are nevoie de ajutor cu ipoteca, după ce și-a pierdut locul de muncă. Poate că mutarea va fi o șansă pentru cele două, mama și fiica, să lege o legătură sufletească - sau, cel puțin, să își dea o mână de ajutor una alteia.

Dar să trăiești cu mama implică anumite provocări. Intențiile bune devin rele la scurt timp după ce Jackie se mută. Vechile rani încep să supureze, în vreme ce altele noi se deschid. Grace are cosmaruri legate de sora ei geamană cu dizabilități, care a murit când erau copii. La rândul său, Jackie descoperă că Grace escrochează oamenii online, un "hobby" pe care mama îl considera de neiertat.

Când Jackie își acuza fiica de ceva cumplit, Grace o vede că pe un act de răzbunare și ajunge să sufere de un soi de nebunie combinată cu insomnia. Pe măsura ce zidurile se strâng, fantomele trecutului lui Grace se ciocnesc de o

amenințare nouă, dar familiară: propria mama.

"Convingător! [...] Această lectură tulburătoare și captivantă te va face să te întrebi ce este real și ce este nebunie." Kirkus Reviews

"La cutite este un roman deranjant în cel mai potrivit mod posibil. Un thriller intunecat și neliniștitor care nu mi-a permis să-l mai las din mână. Cel mai bun roman al lui Stage de până acum - înfiorător și genial!" Lucinda Berry, autoarea romanelor *The Perfect Child* și *Under Her Care*

"Stage seamăna teama în rândurile cititorilor încă de la primele fraze ale cartii și continuă să crească tensiunea cu fiecare pagină. O alegere excelentă pentru fanii romanelor psihologice intense în care nu poți să ai încredere în nimic și nimeni nu-și poate feri privirea de cosmarul care se anunță." Library Journal

"Toate cartile lui Stage cercetează partea intunecată a relațiilor de familie, fiecare într-un mod unic, extraordinar. Volumul de fata scoate la iveală latura înspăimântătoare inerentă a basmelor și a folclorului, iar ceea ce a ieșit din cutia Pandorei pare absolut neglijabil în comparație cu ceea ce dezvăluie Grace." Booklist

📖 **CAINE NEGRU, PORUMBEL RĂȚĂCITOR** - Radu Găvan, editura Hyperliteratura

🔪 Descrierea cartii

Cine a ucis-o atât de crud pe Clara? Și ce legătură este între această crimă și dispariția de acum cincisprezece ani a unui băiat? Din lista martorilor și a suspectilor, ne vorbesc și arma crimei, masa morgii, vantul, ploaia, cainele negru sau porumbelul rățăcitor. Imbarca-te într-un dark policier care îți va face pielea de găină. Radu Găvan recompune și totodată amestecă, ca într-un puzzle absurd, piese din trecut și scene horror, care ne vor dezvălui misterul.

📖 **PRIETENUL DIN UMBRA** - Alex North, editura Lebada Neagra

🔪 Descrierea cartii

Unul dintre noi a murit. Un altul a dispărut. Dar nu poți să te ascunzi la nesfârșit.

Thriller psihologic cu dubla cronologie, *Prietenu din umbra* este a doua carte a lui Alex North, după *Omul Soapta*. Marcat de o tenta supranaturală spre paranormală, plin de suspans, înfricosător, surprinzător și emoționant, este un roman vizual și senzorial, cu secvențe din vis care accentuează scenele reale. Alex North îți spune că se poate de direct să nu te grabesti să faci presupuneri.



📖 **CAPELA DE NUNTA** - *Rachel Hauck*, editura Act si Politon
Colectia Corola

📖 **Descrierea cartii**

Capela de nunta/ The Wedding Chapel de Rachel Hauck este un roman despre viata si despre modul, uneori foarte complicat, in care noi oamenii ne straduim sa ii facem loc dragostei in ea. Volumul multi-premiatei autoare americane Rachel Hauck impleteste in mod iscusit doua povesti de viata si doua povesti de dragoste care la inceput par independente una de cealalta, ulterior contopindu-se intr-o frumoasa istorie de familie. O poveste de familie care se rescrie complet la finalul acestui roman plin de mister ...

Capela de nunta transmite un mesaj optimist, care va incuraja pe oricine care

a suferit vreodata din dragoste sa continue sa spera, pentru ca rasturnarile placute de situatie sunt la fel de naturale si de posibile in viata ca si marile drame. Pentru ca, uneori, viata vine in viteza peste noi cu rasturnari de situatie spectaculoase, facand posibile pana si cele mai putin probabile lucruri. Prima dintre povesti incepe cu mult timp in urma, dupa al Doilea Razboi Mondial, cand, cei mai multi dintre oameni incearca sa isi croiasca un nou drum in viata purtand in suflet durerile cumplite provocate de un razboi neiertator. Cealalta, se petrece in superficialul prezent, in care oamenii traiesc pe repede inainte, abia mai gasind timp sa-si strecoare povestile de dragoste in agendele lor mult prea incarcate.

📖 **CAFEA CU GHEATA** - *Diana Boitor*, editura Petale Scrise

📖 **Descrierea cartii**

Greutatile vietii nu au ocolit-o niciodata pe Melody Ellis. Mutarile repetate intre familiile unde era data in plasament si orfelinatul pe care l-a cunoscut dintotdeauna au facut-o sa primeasca cu resemnare orice i-ar fi oferit soarta.

O intamplare nefericita la locul de munca o impinge pe fata in ghearele legii ... si in bratele detectivului Simon Harold. Perspectiva unei vieti in inchisoare, la doar douazeci de ani, e deosebit de cruda pentru Melody, insa aparitia lui Simon ii da speranta ca si ea are o sansa la fericire.

Dintr-odata, parca diminetile incep sa arate altfel, iar norul de tristete cu care s-a obisnuit se disipeaza putin cate putin, suficient incat sa treaca peste inca o zi ...

Si iubirea incepe cu o cafea cu gheata ... in februarie.



FERMA ANIMALELOR. 1984 -
George Orwell, editura Corint

Descrierea cartii

EDITIA A II-A

Convingerea lui George Orwell ca arta nu trebuie disociata de politica si ca "nimic din existenta omeneasca nu se poate sustrage politicului" (Anca Peiu, "Prefata") transpare din toate scrierile sale, inasa este cu atat mai pregnantă in cele doua fictiuni, *Ferma animalelor* si *1984*, in care autorul britanic infatiseaza - in maniere diferite - ce presupune viata sub un regim dictatorial. Prozele sale au influentat societatea in asa maniera, incat termenul "orwellian" este folosit astazi pentru a desemna actiuni sau idei totalitare, constrangatoare si brutale pentru individ, negarea evidentei, manipularea prin dezinformare si rescrierea trecutului.

Ferma animalelor este o nuvela alegorica - si o satira politica totodata - publicata la 17 august 1945 si devenita imediat un bestseller. In timp, scrierea a ajuns foarte populara printre cititorii de varste mai mici, fiind folosita adeseori si ca lectura scolara recomandata, inasa, desi accesibila unui public de toate varstele, ea este o fabula complexa, cu nuante profund subversive. La *Ferma "Conacul" animalele* se revolta impotriva opresorului lor, fermierul Jones, impulsionate fiind de dorinta de a-si cladi o viata in care toate animalele sa aiba drepturi egale si un trai bun. Animalele revolutionare constata inasa, de-a lungul anilor, ca sunt tot mai departe de idealul lor, ferma cazand acum sub o noua dictatura. Evenimentele istorice din care s-a inspirat Orwell sunt Revolutia Rusa din 1917 si perioada

stalinista ulterioara, scriitorul britanic fiind un fervent oponent al lui Stalin.

1984, ultima scriere pe care Orwell apuca sa o publice, este un roman SF, distopic, aparut la 8 iunie 1949. Cartea inregistreaza un succes instantaneu atat la public, cat si in critica vremii, ramanand pana astazi un titlu canonic al literaturii universale. Si de aceasta data, scriitorul se inspira din regimurile totalitare ale secolului trecut - stalinismul din Rusia si nazismul din Germania -, ale caror tare le regasim in superstatul Oceania. Winston Smith, locuitor al Fasiiei Aeriene Intai, fosta Anglia, si functionar la Ministerul Adevarului, se confrunta cu regimul dictatorial condus, se spune, de Marele Frate. Traind sub supraveghere continua, intr-o lume cu legi absurde si crude, in care minciuna are proportii delirante, Winston viseaza la libertatea pe care doar vag si-o mai aminteste din copilărie, se indragosteste, se iluzioneaza ca poate lupta impotriva sistemului, isi construiește, impreuna cu Julia, o oaza de fericire, inasa, curand, este nevoit sa suporte consecintele razvrătirii si sa constate care ii sunt limitele umane.

"Ferma animalelor - cu siguranta cea mai importanta opera de fictiune de satira politica aparuta in Anglia secolului al XX-lea." Malcolm Bradbury

"Niciun roman al ultimului secol nu a fost mai marcant decat 1984 al lui George Orwell. Este aproape imposibil sa vorbesti despre propaganda, supraveghere, politici autoritare sau pervertirea adevarului fara sa faci o trimitere si catre 1984." The Atlantic

"1984 este o carte-cult, un thriller psihologic. Totusi, prin aceasta prefata, atragem atentia asupra faptului ca ar fi pacat sa o

reducem la eticheta ei, oarecum didactica, de distopie a totalitarismului. Credem ca, inainte de orice, mesajul si mai profund al acestei carti extrem de complexe ne spune ca nimic din existenta omeneasca nu se poate sustrage politicului. Orice expresie, orice gest reprezinta o atitudine politica." Anca Peiu, "Prefata" la *Ferma animalelor*. 1984

INIMI NELINISTITE - Stefan Zweig,
editura Bookstory

Colectia Clasic

Stefan Zweig (1881-1942), romancier, dramaturg si jurnalist austriac, a fost unul dintre cei mai faimosi autori din lume.

Descrierea cartii

Inimi nelinistite este unicul roman al scriitorului, o opera din ultima etapa de creatie a acestuia. Autorul gaseste in acest roman expresia suprema, biruitoare in compatimire, infatisand adevarul jalnic si totusi sublim al vietii. El expune cu o maiestrie deosebita doua tipuri de compatimire: cea sentimentala și cea care nu este patimire alaturi de altul, ci numai apararea instinctiva a propriului suflet fata de suferinta straina - si cea nesentimentala, dar creatoare, singura demna de luat in seama - care stie ce vrea si este hotarata sa patimeasca rabdatoare, luand parte la suferinta, dand totul pana la ultima picatura de putere si chiar dincolo de ea.

Este o creatie care isi impune atributurile artistice, astfel incat, intr-o atmosfera schimbata, cititorul de azi descopera in scriitorul austriac o prezenta generoasa, care a stiut sa intampine viata cu probitate si a asezat demnitatea omului mai presus de orice.



FOCUL GRECESC - Leonid Iuzefovici, editura Litera
Premiul Bolsaia Kniga

Descrierea cartii

În anii 1820, cei care erau de partea grecilor rasculați împotriva stăpânirii otomane se numeau "filoeleni". Filoelen se considera și eroul principal al romanului Focul grecesc, subcapitanul în retragere Grigori Mostepanov, un rebel el însuși, hotărât să dea în vileag abuzurile de la fabrica metalurgică din Nijni Taghil, oras din Ural. Mostepanov încerca în același timp să propună tarului Alexandru I un instrument secret care ar contribui la victoria grecilor asupra turcilor, dar demersurile lui rămân fără rezultat și el însuși e cât pe ce să fie surghiunit în Siberia. Scapând printr-o întâmplare, Mostepanov ajunge în Grecia și se alătură unui batalion de filoeleni, urmând să joace - din nou, mai degrabă accidental - un rol important în desfășurarea Războiului de Independență al grecilor.

Pornind de la evenimente și personaje reale, dar dând frau liber imaginației, Leonid Iuzefovici țese în acest roman mai multe fire ale intrigii, care, pe

rand, se intersectează și se departează, creând un desen complex și enigmatic, în care regăsim nu doar ambiguitatea deconcertantă și triumfătoare a vieții omenestă, ci și subtile trimiteri la vremurile de azi.

Spiritual, ironic, captivant, pe alocuri aforistic sau profund poetic, Focul grecesc este un roman-puzzle neobisnuit și un tur de forță stilistic care i-a adus autorului, în 2021, cel de-al treilea premiu Bolsaia Kniga.

"Iuzefovici este un autor care știe valoarea cuvintelor și pentru care simplitatea stilului e o virtute... Iată o proză tipic rusească de cea mai bună calitate, scrisă într-un limbaj superb, precis și clar." Lev Danilkin

"Iuzefovici este, fără îndoială, unul dintre marii scriitori ai literaturii ruse de astăzi." Konstantin Milcin

Autor publicat în 15 țări

PE ARIPILE VANTULUI - Margaret Mitchell, editura DAFFI S BOOKS
Premiul Pulitzer

Descrierea cartii

Cu acțiunea plasată pe fundalul dramatic al Războiului Civil american

și al Reconstrucției, Pe aripile vântului, magnificul roman istoric al lui Margaret Mitchell, este o poveste de neuitat despre iubire și pierdere, despre o națiune divizată de pasiuni mortale și al cărei destin va fi schimbat pentru totdeauna. Inșă, mai presus de toate, e povestea frumoasei și lipsitei de scrupule Scarlett O'Hara și a galantului aventurier Rhett Butler, două dintre cele mai celebre personaje din istoria literaturii anglo-americane de la Romeo și Julieta, eroii lui Shakespeare.

Pachetul conține 3 volume:

- Pe aripile vântului - VOLUMUL 1 (292 pagini)
- Pe aripile vântului - VOLUMUL 2 (288 pagini)
- Pe aripile vântului - VOLUMUL 3 (296 pagini)

"Pe aripile vântului este un roman pasionant, plin de viață, care le va starui în minte cititorilor mult timp după ce au întors ultima pagină. Fără îndoială, unul dintre cele mai remarcabile romane de debut scrise de un autor american. Și unul dintre cele mai bune romane scrise vreodată." The New York Times

"Cel mai bun roman pe care l-a dat Sudul ... nedepășit în întreaga istorie a literaturii americane." The Washington Post



STATIA PAMANT 12: APOCALIPSE DE LUX - ANTOLOGIA COLECTIEI SENIORII IMAGINATIEI 2023 - editura Eagle

Descrierea cartii

"A doua antologie a colecției Seniorii Imaginatiei poate fi privită la fel ca precedenta: un portret de familie, un instantaneu al sefeului contemporan din țara noastră. Nu voi face judecăți de valoare pentru fiecare proză în parte. Las astfel de aprecieri pe seama cititorilor pentru că, ne place sau nu, aceștia se constituie în juriul ultim.

Totuși, ceva trebuie subliniat, și anume: diversitatea abordărilor și jocul creativ al autorilor pe tema dată. Ceea ce, în opinia mea, reprezintă un cert castig. De bună seamă ca fiecare cititor își va crea propriul clasament, după preferințe. Acest lucru e cât se poate de firesc. Nici n-ar avea cum să fie altfel, având în vedere vocile distincte care semnează prozele din volum." Marian Truta

În acest volum: doisprezece povestiri science-fiction:

- DE IMPRUMUT - Cezarina Anghilac
- DIN CEATA NORDULUI - Roxana Brinceanu
- PRINTRE BLOCURI. SAU, MAI BINE, PE DEASUPRA LOR - Eugen Cadaru
- ARCA LUI NUH - Sebastian A. Corn
- CINEMAI - Dan Dobos
- ULTIMUL DANS, ÎN AMURG - Catalina Fometici
- GROUND CONTROL TO BABY TOM - Alexandru Maniu
- PAIANJENUL DESERTULUI - Adrian Mihaltianu
- REUNIUNE DE FAMILIE - Ciprian Mitoceanu

- MINA DE PETROL - Dan Panaet
- ENTOMOLOGUS - Florin Stanciu
- RAZBOIUL LUMILOR - Andi Valachi

MISS MARPLE - Agatha Christie - 12 povestiri noi - editura Litera

Descrierea cartii

Jane Marple este o doamna în vârstă din St Mary Mead care posedă un talent neobisnuit pentru a rezolva chiar și cele mai complicate enigme. Acum, pentru prima dată în ultimii patruzeci și cinci de ani, personajul iubit al Agathe Christie revine în paginile unei cărți și ne invită într-o călătorie plină de mistere.

În St Mary Mead, o cină de Crăciun este întreruptă de oaspeți neașteptați; scena de pe Broadway din New York este pregătită pentru o improvizație periculoasă; prevestiri rele înconjoară o moarte prematură la bordul unui vas de croazieră către Hong Kong; un scriitor de bestsellere aflat în vacanță în Italia este prins într-un complot nevinovat care ia o turnură nefastă. Acestea și alte crime comise în numele iubirii, geloziei, santajului și răzburării sunt cele pe care doar încapătânarea lui Miss Marple le poate rezolva.

Aducând un omagiu mostenirii Agathe Christie, douăsprezece apreciate scriitoare au surprins inteligenta ascuțită, vocea unică și ingeniozitatea simpatică a acestui personaj de o modestie învelitoare. O lectură esențială pentru iubitorii de literatură politică, Miss Marple. 12 povestiri noi este o carte menită să ne amintească de ce Jane Marple rămâne unul dintre cei mai faimoși detectivi ai

tuturor timpurilor.

"În spatele parului alb, al ochilor albaștri nevinovați și al nelipsitelor sale tricotate, Jane Marple ascunde o minte ascuțită ca briciul... Miss Marple nu este chiar atât de candidă pe cât pare." The New York Times
 "Fiecare autoare surprinde perfect atât spiritul Agathe Christie, cât și pe cel al lui Miss Marple, lasând, în același timp, să se întrevadă doar un strop din propriul tuseu unic..." Washington Post

SPAȚII MICI - Adriana Jderu, editura Humanitas

Descrierea cartii

"Lumea cladită de Adriana Jderu, povestire cu povestire, este plină de adevăruri dureroase, de pasiune, fără sentimentalisme ieftine, așa cum îi sta bine unei cărți care ne spune multe despre viața noastră. Nu cred că o carte ne poate salva viața, dar cu siguranță ne-o poate înfrumuseța, ne-o poate face suportabilă. Așa este și cartea Adrianei Jderu. O scriitoare care da calitate literaturii române." Marin Malaicu-Hondrari

"Adriana Jderu e un paradox. O fară de om, un munte de energie. Proza ei traversează lumea și viața, intrând prin crapăturile secrete ale intimității, prin cotloanele ipocriziei, prin întunericul nopții, prin lumina zilei, și vine la întâlnire cu prada. E un jder pe steroizi, e mesagerul vieții ascunse privirilor, prejudecăților, pe care personajele o apără cu strânsnicie. Scrisul ei e clar, energic și curat. Iar, dincolo de tehnică, e ironică și luminoasă. Delicios, Adriana!" Florin Iaru



📖 **FATA INTUNECATA A TIMPULUI** -
Javier Marias, editura Litera

📖 Descrierea cartii

Cand a scris Romanul Oxfordului, Javier Marias nu era pregatit pentru felul in care realitatea avea sa invadeze fictiunea. Persoane reale s-au identificat in personajele fictive, cititorii l-au confundat pe autor cu naratorul, iar un poet minor englez, mentionat in trecere, si-a atribuit o prezenta atat de extinsa in viata lui Marias incat scriitorul a sfarsit prin a mosteni de la acesta legendarul regat caribbean Redonda. In Fata intunecata a timpului, Marias recurge la efectele tulburatoare pe care le-a produs Romanul Oxfordului asupra vietii sale pentru a initia o meditatie extraordinara asupra caracterului tranzitoriu, efemer si fragil al vietii si a felului in care realitatea se contopeste cu fictiunea. Poate ca poetul minor din anii '30 John Gawsworth sau nefericitul romancier Wilfrid Ewart nu sunt chiar atat de uitati pe cat credea Marias. In definitiv, nimeni nu moare fara sa lase o urma cat de mica.

Aceasta carte constant surprinzatoare, cu divagatii stralucite, trece fara efort de la naratiunea plina de virtuoza la autobiografia intima, de la marile momente ale istoriei - campurile de batalie de pe Somme, Spania sub Franco - la bizarele si induosatoarele tipare de

viata marunta.

"Fata intunecata a timpului detine o combinatie de tristete autentica si inteligenta profund satisfacatoare pe care n-am gasit-o pana acum la vreunul dintre contemporanii englezi sau americani ai lui Marias ... Este un privilegiu rar sa intalnesti un scriitor care traieste in prezent, dar vorbeste cu intensitate despre trecut, care aduce un plus de consistenta, imprumutata din istoria universala, si, in egala masura, cunoaste la perfectie cultura noastra." The New York Times

"Fata intunecata a timpului este cea mai originala carte pe care am citit-o in lunga mea viata de cititor... Este deosebit de frumoasa si complet unica." La Repubblica

📖 **LUNA GHEBOASA** - Radu Tculescu, editura pentru Arta si Literatura

Colectia Violet

📖 Descrierea cartii

"Autorul schiteaza o panorama drastic analizata a vietii de zi cu zi a locuitorilor unui bloc inainte si dupa 1989. Despre depasirea saraciei, combaterea conflictelor interpersonale, despre actiuni de substitutie a singuratatii, despre discutarea unor subiecte precum Libertate si Adevar. Tipic acestei lumi narrative caracterizate printr-o descriere realista a vietii de zi cu zi este intruziunea regulata a fantasticului. (...)

Legile naturii sunt depasite, figurile sunt intentionat exagerate in existenta lor fizica bantuuta adesea de fantome. Cauza amenintarilor si a pericolelor ramane de obicei ambigua, astfel incat toate aceste motive reprezinta metafore pentru o lume aparent impenetrabila, plina de confuzie, neliniste si frica." Kindlers Literatur Lexikon" Verlag Metzler, Stuttgart, 2009
"Radu Tculescu aduna in cartea sa o serie de intamplari petrecute mai ales dupa schimbarea din 1989. Intamplari care, adesea, iti produc frisoane si te pun pe ganduri. Ca si cum Stephen King s-ar fi mutat intr-un bloc postsocialist.(...) Un roman grotesc, din care tragem concluzia ca si libertatea poate duce la teama." Frankfurter Allgemeine Zeitung

"In paginile cartii este vorba despre o realitate in care viata oamenilor adunati intr-un bloc mamut ia turnuri neobisnuite, tulburatoare. Sunt intrupari ale unei existente adanci melancolice. (...) Autorul are un limbaj colorat, expresiv, cu care ne povesteste despre un sistem care se rupe sub greutatea propriei sale arhitecturi ideologice." Neuer Zurcher Zeitung

Revista literara ORTE din Berna a plasat volumul aparut la Viena (Der Mikrowellenherd, Edition Milo, traducere de Zorin Diaconescu) printre cele mai bune sapte carti de literatura straina aparute in spatiul german in 2008.



📖 **MICUTELE BALERINE** - Dhonielle Clayton, Sona Charaipotra, editura Herg Bennet

De la autoarea bestsellerului *Magia fetelor Belles*
Un serial Netflix

📖 Descrierea cartii

O combinație irezistibilă între *Black Swan* și *Pretty Little Liars*, acest roman savuros aduce în prim plan personaje bine conturate, care ar face orice pentru un rol de primadona la școala lor elitistă de balet.

Gigi, Bette și June, trei eleve de top de la liceul exclusiv de balet din Manhattan, au avut parte de destulă dramă de-a lungul anilor. Gigi, dominată de spiritul ei nonconformist, vrea doar să danseze - dar acest lucru o poate costa chiar viața. Privilegiata Bette, din New York, vrea să scape de umbra surorii ei, balerina la rândul său, iar încercarea aceasta îi dezvăluie părți nebanuite. Perfectionista June vrea să obțină cu orice pret rolul principal, altfel mama ei îi va ucide pentru totdeauna visurile legate de balet. Când fiecare colegă își poate fi amică, dar și adversară, fetele vor face sacrificii, vor manipula și vor injunghia pe oricine în spate, doar pentru a fi cele mai bune dintre cele mai bune.

Traducere din limba engleză de Cristina Nemerovschi

📖 **LOCUL UNDE MAI TRĂIA ZIUA**
- Mona Simon, editura pentru Arta și Literatura
Colecția Violet

📖 Descrierea cartii

"*Mona Simon* debutează cu un roman care se citește pe nerasuflete, scris cu o forță narativă și o ingeniozitate remarcabile.

Primele rânduri ne pun în fața confesiunii unui criminal, ducându-ne cu gândul la un roman politist scris din perspectiva faptasului. Este doar o capcană, pe care *Mona Simon* o întinde parca pentru a testa vigilența cititorului, care se trezește în fața unei povești ce începe cu epilogul.

În fapt, romanul alternează planurile narative care se intersectează și se suprapun într-un joc al realității cu imaginația, purtându-l pe cititor într-o poveste captivantă și mereu surprinzătoare. Personajele nu sunt niciodată ceea ce par la început și ne dam seama că, dincolo de acțiunile lor, există o justificare dramatică, de neevitat.

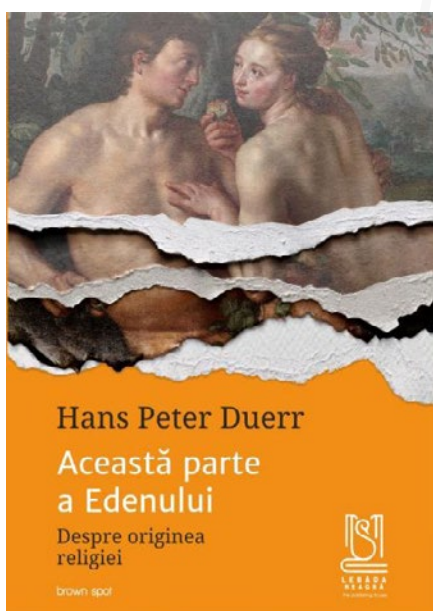
Acesta este mesajul esențial pe care romanul ni-l transmite la finalul lecturii - înțelegerea faptului că niciodată nu putem fi siguri de

ceea ce vedem la suprafață și că, dincolo de aparența unei fapte, sta esența motivației ei. *Cristi Nedelcu, scriitor*

Elegiac, duios și invaluitor, cu o aura suprarealistă, romanul Monei Simon e un poem în proză ce ne oferă, în nuanțe infimețimale, povestea tulburătoare a trei destine ce se întrepatrund dramatic, chiar dacă sub semnul izbavitoarelor virtuți ale iubirii, pentru a se regăsi în final în fața unei soluții ingenioase și nauitoare, ce reconfigurează totul în termenii frusti și implacabili ai fragilității condiției noastre.

La limita dintre două lumi - dintre care una cu puternice valente aparent distopice - se desfasoară firul roșu ce leagă indisolubil vietile celor trei personaje principale, a căror complexitate nu atenuează cu nimic sinceritatea și convingerea cu care își asumă destinul, nici ingeniozitatea naivă cu care ajung să acționeze.

Franchetea observației și sinceritatea neimblanzită a tonului sunt contracarate de o emoție artistică ce transcende concretetea crudă a poveștii, conferindu-i un filon liric aproape palpabil. O poveste despre nevoia imperioasă de iubire, despre libertatea de a alege și pervertirea bunelor intenții, dar și despre valentele incomensurabile ale prieteniei." Violeta Borzea, editor



📖 ACEASTA PARTE A EDENULUI -
Hans Peter Duerr, editura Lebada Neagra

📖 Descrierea cartii

Cu un limbaj explicit, în volumul *Această parte a Edenului*, Hans Peter Duerr cercetează modul în care fenomenele inexplicabile au fost interpretate prin sfera religiei, de la începuturile culturii umane din epoca pietrei până în perioada New Age, povestind despre experiențe în apropierea morții, despre apariții ale Fecioarei Maria, despre oameni care comunică cu morții și au relații romantice cu fantele. Elocvent și uimitor, studiul său creează o panoramă care abundență în informații asupra istoriei omenirii.

"[Si totusi] Ce este sacru?" Tot ceea ce este tabu, interzis, tainuit, sentimentele si emotiile intense si ceea ce este pur si simplu inexplicabil reprezinta experienta religioasa? Trairile «religioase» se nasc din ceva anume sau le «primim» pe cale transcendentă? Sau unde este granita dintre o experienta religioasa si un fenomen explicabil in mod natural? Prin lucrarea sa indrazneata, H.P. Duerr ne invita sa raspundem acestor intrebari ridicand toate valurile si punand sub lupa experientele cele mai tainuite, fascinante si scandaloase deopotriiva, care au marcat constiinta umana." Elena Ciurlic, traducator

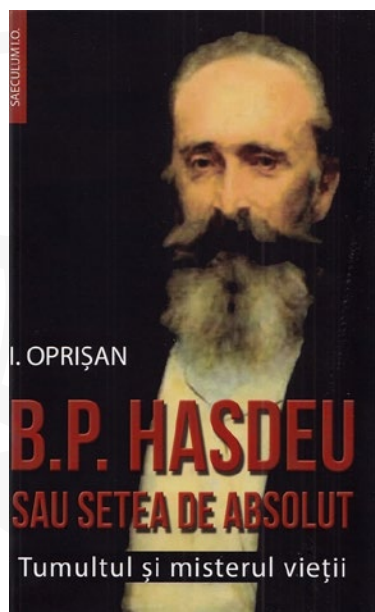
📖 SURASUL ETERN AL ZILEI DE IERI -
Veronica Gavril, editura Literpress

📖 Descrierea cartii

Jurnal de filosofie existencială - 365 de gânduri, pilde și învățături.

Indemn la introspecție și meditație, având ca tel suprem re conectarea sinelui la adevărul imediat și cel ideatic.

Surasul etern al zilei de ieri reprezintă un indemn la introspecție și meditație, având ca tel suprem re conectarea sinelui la adevărul imediat și cel ideatic. Adeseori trebuie să ne agățăm de ceva pentru a simți că viața noastră are un sens. Nu e greșit, e absolut firesc. Ideal ar fi să ne agățăm de nori. Lectii de intelegere de zi cu zi ce invita la meditatie si incurajeaza in clipe grele! Jurnal de filosofie existencială cu citate, proverbe și povești cu har. 365 de gânduri, pilde și învățături.



📖 VREAU SA MOR, DAR VREAU SA MANANC TTEOKBOKKI - Baek Sehee, editura Alice Books

Bestseller sud-coreean recomandat de RM de la BTS

📖 Descrierea cartii

PSIHIATRA: Deci cum va pot ajuta?
EU: Nu stiu, sunt ... care e cuvântul ... deprimata? Trebuie sa dau detalii?

Baek Sehee este o directoare de social media, tanara si de succes, in cadrul unei edituri, cand incepe sa mearga la o psihiatra in legatura cu ... cum sa-i spunem? ... depresia ei? Se simte in permanenta abatuta, anxioasa, se indoieste incontinuu de ea insasi, dar, totodata, ii judeca si ii critica pe cei din jur. Isi ascunde bine sentimentele la serviciu si fata de prieteni; se pricepe de minune sa afiseze calmul pe care il impune stilul ei de viata. Efortul este epuizant, copleșitor si o impiedica sa-si stabileasca relatii profunde. Asa ceva nu are cum sa fie normal. Dar, daca e atat de deznadajduita, cum se face ca are mereu chef de mancarea ei stradala preferata, tteokbokki, paste de orez picante? Asa sa fie oare viata? Inregistrandu-si dialogurile cu psihiatra ei de-a lungul a 12 saptamani, Baek incepe sa descalceasca

cercurile vicioase, reactiile pripite si comportamentele nocive care o mentin blocata intr-un ciclu de autovatamare.

"O privire revelatoare asupra celor mai vulnerabile clipe din viata unei persoane, surprinse intr-un mod inedit." Cosmopolitan
"Baek Sehee transcrie sedintele cu psihiatra ei si scoate totodata la iveala cauzele anxietatii si comportamentelor sale nocive, in ciuda imaginii perfecte pe care o prezinta lumii." Red

"Deopotriva personala si universala, aceasta carte e despre gasirea unei cai catre constientizare, intelegere si intelepciune." Kirkus Reviews

"Candida. Din inima. Misiunea lui Sehee de a normaliza conversatia despre boala mintala este admirabila." Publishers Weekly

"Sehee este sincera si autentica pe parcursul cartii. Vreau sa mor, dar vreau sa mananc tteokbokki isi va gasi ecou in randul tinerilor care sufera de forme asemanatoare de depresie si anxietate." Library Journal

"O marturie privind natura graduala a efectelor de vindecare cumulative ale terapiei." BuzzFeed

Nascuta in 1990, Baek Sehee a studiat scriere creativa la universitate, apoi a lucrat timp de cinci ani intr-o editura.

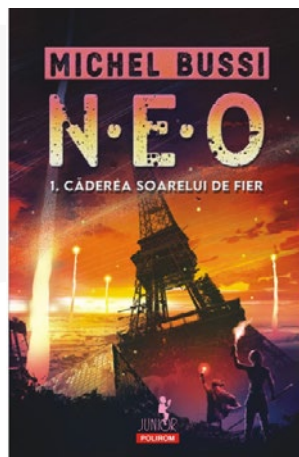
Timp de zece ani, a primit tratament psihiatric pentru distimie (depresie usoara persistenta), acesta devenind ulterior subiectul eseurilor sale si apoi al cartii Vreau sa mor, dar vreau sa mananc tteokbokki. Mancarea ei preferata este tteokbokki si locuieste cu cainele sau adoptat, Jaram.

Traducere din limba coreeana de Iolanda Prodan.

📖 B.P. HASDEU SAU SETEA DE ABSOLUT. TUMULTUL SI MISTERUL VIETII - I. Oprisan, editura Saeculum I.O

📖 Descrierea cartii

"Cartea asupra lui Hasdeu - scria Mircea Eliade in 1927 - va trebui sa fie erudita, scrisa cu dragoste, cu mult spirit critic si cu intelegatoare simpatie. Nu o biografie, nu o culegere de rezumate si anecdote, nu o insiruire de titluri, ani si epitetes. O carte care sa fie o reconstituire a personalitatii lui Hasdeu si, deci, o oglinda a necesitatilor generatiei sale. O carte - care sa fie, inainte de toate, o constructie organica. Cerintele marelui exeget al religiilor ne-au stat calauza in elaborarea lucrarii de fata." I. Oprisan



📖 **1984 ROMANUL GRAFIC** - George Orwell, editura Polirom
Traducere de Dana Craciun

📖 Descrierea cartii

Gratie talentului si imaginatiei artistului Fido Nesti, romanul deja clasic al lui Orwell isi afla prima adaptare grafica. 1984 spune povestea lui Winston Smith, captiv intr-o lume a opresiunii absolute. In Oceania, sa gandesti cu capul tau e o crima. Intr-o societate in care minciuna a fost institutionalizata, Winston se revolta si, in nevoia lui de adevar si libertate, isi risca viata atunci cand se indragosteste de o colega, frumoasa Julia, si hotaraste sa se intoarca impotriva puterii conducatoare. Publicata in 1949, profetia terifianta a lui Orwell prinde viata in acest extraordinar roman grafic pe care n-ar trebui sa-l ocoleasca nici cei mici, nici cei mari.

"Orwell si-a dat seama, si a surprins acest lucru in 1984, ca, desi fortele Axei fusesera infrante, tentatia fascismului nu disparuse. Coruperea spiritului si irepresibila dependenta de putere a omului fusesera invadacinate de multa vreme." Thomas Pynchon

"Cea mai impresionanta opera a lui Orwell." V.S. Pritchett

"Nicio carte din secolul XX nu e mai influenta decat 1984." George Packer

"Sfarsitul oamenilor asa cum ii stim." Martha C. Nussbaum

"Un semnal de alarma pentru intreaga

umanitate, o reprezentare vie a terorii care ar putea deveni realitate in viitorul apropiat daca ideile totalitare ar fi puse in practica si daca am fi obligati sa traим intr-o lume a fricii." Golo Mann

"Un cosmar in care politica a inlaturat umanitatea si statul a inabusit societatea." Irving Howe

📖 **CU FOCUL PANA-N TAVAN** - Elizabeth Acevedo, editura YoungArt

📖 Descrierea cartii

Autoarea romanului Poeta X, castigator al National Book Award for Young People's Literature

Din clipa in care afla ca este insarcinata, Emoni Santiago va trebui sa ia decizii grele in fiecare zi a vietii sale. Acum, cand are saptesprezece ani, iar fetita ei, doi, lucrurile sunt foarte clare: prioritatea ei sunt copilul si bunica. Dar adolescenta vine cu aceleasi provocari pentru toti tinerii, iar Emoni nu se poate preface ca ele nu exista - bacalaureatul care bate la usa, admiterea la facultate, dorinta de a face lucruri extraordinare, o noua iubire. Pasionata inca de mica de gatit, ea isi gaseste linistea si inspiratia in bucatarie, printre ingrediente si mirodenii de tot felul, iar mancarea pe care o gateste ajunge treptat sa-i deschida drumul spre o viata pe care nu o mai credea posibila.

"Primul roman al lui Acevedo, scris in versuri, a avut in centrul atentiei o

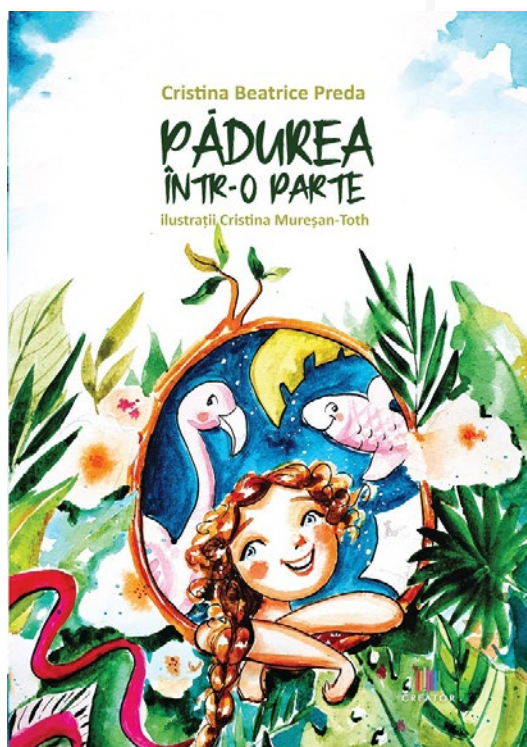
adolescenta poeta. Acum avem o adolescenta chef. Acevedo, fosta profesoara de engleza la gimnaziu, nu considera ca tinerele talente sunt un lucru rar. Ele sunt peste tot, iar in mainile autoarei, povestile lor depasesc limitele trasate de ceilalti." Washington Post

"Povestea lui Emoni este un dar ... Prin profunzime si flacara intensa a scriiturii, Cu focul pana-n tavan este hrana literara pentru suflet." New York Times Book Review

📖 **N.E.O. 1. CADEREA SOARELUI DE FIER** - Michel Bussi, editura Polirom

📖 Descrierea cartii

Intr-o lume devastata de un cataclism, din care oamenii mari au disparut, nu exista decat doua refugii pentru cele doua triburi rivale care au supravietuit: tepeul sau castelul. Tribul din tepee vaneaza pentru a-si procura hrana, cel din castel traieste izolat si protejat. Insa curand o boala misterioasa care se raspandeste printre animale ameninta cu foamea tribul din tepee. Dar daca tribul din castel se afla la originea acesteia? Ora confruntarii a sosit: razboiul dintre cele doua tabere poate fi evitat acum, cand natura se afla intr-un pericol mai mare ca oricand? Zzyzo, spionul infiltrat al taberei din tepee, si Alixe, regina castelului, vor sti oare sa-si uneasca fortele ca sa dejoace toate intrigile si tradarile?



📖 **PADUREA INTR-O PARTE** - *Cristina Beatrice Preda*, editura Creator

📖 Descrierea cartii

"Limpede nu vezi decat cu inima. Ceea ce este esential, este invizibil pentru ochi."

Antoine de Saint-Exupery, Micul Print

O padure intr-o parte se usuca. Padurea Intr-o Parte, casa ei, a fetei care vede povestile cu inima. Intr-o dimineata, Andaluzia descopera ca frunzele padurii se scutura in palma ei si afla de la prietenul cel mai bun, Pestisorul zburator, ca Piticul Amagitor a pacalit

toate povestile, prinzandu-le intr-o plasa. O harta veche ii poarta pe cei doi pe un pod plutitor, la Pelo, palmierul fara poveste, la Cuento, cameleonul care isi schimba povestile precum culorile si la inteleapta Ceata Povestitoare, care stie toate povestile pe de rost si scrie altele in racoarea serii.

Micile cititor-iubitor de povesti, micuta cititoare-iubitoare de povesti, daca vrei sa devii salvatorul sau salvatoarea povestilor, te invit sa citesti aceasta poveste cu inima ...

📖 **ZANA ZORILOR SI ALTE POVESTI** - *Ioan Slavici*, editura Cristian PlusArt

📖 Descrierea cartii

Intr-o editie ilustrata de Camelia Dobridoreanu, "Zana Zorilor si alte povesti" aduce in fata cititorului o buna parte din povestile lui Ioan Slavici, si anume: Zana Zorilor, Doi feti cu stea in frunte, Ileana cea sireata, Florita din codru, Petrea prostul si Limir imparat.

Tiparita cu caractere mari si ilustratii color reprezentative, cartea isi propune sa trezeasca in randul copiilor dorinta si placerea de a citi si, de ce nu, de a marca astfel trecerea de la ascultator la cititor - dorinta de a avea propria carte si, mai tarziu, propria biblioteca.



📖 AVALANSA E PE SFARSITE - ANTOLOGIE DE POEZIE ISLANDEZA CONTEMPORANA, Casa de editura Max Blecher

Autorii:

- Gyrdur Eliasson
- Sjon
- Kristin Omarsdottir
- Gerdur Kristny
- Ragnar Helgi Olafsson
- Sigurbjorg Prastardottir
- Eirikur Orn Norddahl
- Kari Tulinius
- Magnus Sigurdsson
- Bergpora Snaebjornsdottir
- Frida Isberg
- Brynja Hjalmsdottir

Cu avant înainte al traductorului „aceasta mica insula/ aceasta mare insula singuratica”

Vulcanica Islanda nu e doar tara ghetarilor si a gheizerelor, ci un taram unde ai senzatiea ca timpul a ramas suspendat undeva sub Cercul Polar. Poezia islandeza este una cu totul aparte, fiindca limba ei nu a fost supusa prea mult schimbarilor, avand totodata doua litere care nu sunt gasite in alte limbi moderne: p (numita thorn sau porn) si d (numita eth sau eda). Textul poetic este parte integranta din viata cotidiana islandeza. In fiecare vers exista un ritm intern, o unitate de sens.

Poezie a contrastelor puternice, a

romaticii intense („doar muschi census argintiu/ si rauri mici/ de staniu topit/ printre pietre/ negre.” - Gyrdur Eliasson), poezie a peisajelor atemporale inspirate de relieful Islandei, „Nimic nu e real/ cu exceptia marii reci ca gheata/ care ma inconjoara” (Gerdur Kristny), „Jata aceasta mica insula/ aceasta mare insula singuratica/ unde nu alearga nimeni/ descult/ toamna pe nisipurile negre” (Sigurbjorg Prastardottir), „In dimineata asta/ a sclipit primul/ trandafir de gheata” (Magnus Sigurdsson), poezie puternic reflexiva si autoreflexiva, cu „posibilitati deschise de comunicare/ lupta cu lucrurile/ cresteti impreuna, nu separat/ fara sfarsi” (Kristin Omarsdottir), „aici e loc pentru multe/ in aceasta miscare intre putere si neputinta” (Frida Isberg), cu accente mistice: „Marog lui Dumnezeu ca oamenii sa respecte zidul tacerii/ care inconjoara artele poetice” (Ragnar Helgi Olafsson), poezie ludica, discurs al melanjului semantic si stylistic: „Sunt inceputul unei naratiuni. Sunt o explicatie a circumstantelor. Sunt o aluzie la o alta naratiune. Sunt mijlocul unei naratiuni.” Eirikur Orn Norddahl, toate aceste variante sau diferite fatete ale spiritului islandez sunt surprinse in scrisul poetilor din aceasta tara ce numara mai putin de patru sute de mii de locuitori.

Asadar, Gyrdur Eliasson, Sjon, Kristin Omarsdottir, Gerdur Kristny, Ragnar Helgi Olafsson, Sigurbjorg Prastardottir, Eirikur Orn Norddahl, Kari Tulinius, Magnus

Sigurdsson, Bergpora Snaebjornsdottir, Frida Isberg si Brynja Hjalmsdottir sunt vocile alese pentru a pune bazele primei antologii de poezie islandeza publicate in Romania.

“La doisprezece ani de la antologia de poezie suedeza Colonia poetica, prima din seria dedicata de Casa de Editura Max Blecher mai buneii cunoasteri a literaturilor europene contemporane, Avalansa e pe sfarsite propune cititorului roman, prin aceasta cartografiere subiectiva a poeziei islandeze de azi, o experienta extranee ce poate produce neasteptate descoperiri.” Ioana Miron

📖 AUTOR DE DREPT - SELECTIE DE POEZIE SI PROZA, editura Art Creativ

Editie ingrijita de Daniela Toma
“Prin stiluri unice si experiente intense, acest volum aniversar Art Creativ, Autor de drept, isi confirma, prin cadenta proprie si expansiva, natura estetica, transforma cuvantul in emotie, purtandu-l in cele mai incarcate zone ale acesteia, astfel ca, putem vorbi negresit despre o arta a cuvantului care ii evidentiaza inca o data in plus puterea si frumusetea.

Poezia se dezvaluie prin voci vii, spectaculoase chiar; proza are, in general, caracter pictural, dar amandoua isi creeaza propria lume de forma si de sens, care elibereaza energii bune, subtilitati si noi semnificatii.” Daniela Toma.

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada. Descrierile cartilor apartin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc LECTURA PLACUTA si SPER SA GASITI CEVA PE GUSTUL VOSTRU!

Pana data viitoare, va transmit ca de fiecare data, **MULTE GANDURI BUNE SI O VARA INCARCATA CU POVESTI FRUMOASE!**



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

stil de viata



Cum ne putem odihni eficient atat *in vacante* dar si *in timpul anului* cu IRINA KUHLMANN

E TIMPUL VACANTELOR ...

- CUM NE ODIHNIM IN VACANTA DAR SI IN AFARA EI -

text: I R I N A K U H L M A N N

Aud multa lume in jur care spune "*ma simt asa de obosit si nu stiu de ce! Abia astept sa plec in vacanta si sa ma odihnesc.*"

Oboseala poate avea o multime de cauze si este nevoie de odihna ca sa te incarci, sa ajungi din nou la starea de care ai nevoie pentru a te simti bine.

Asteptam cu mare bucurie si nerabdare vacanta. Ne propunem, in mod special, sa ne odihnim, sa ne relaxam, sa petrecem timp de calitate cu cei dragi, sa dormim mai mult ca de obicei si sa nu avem grijile din timpul anului cand suntem captivati de job si de tot felul de activitati care pot deveni chiar coplesitoare.

OARE FOLOSIM VACANTELE IN MOD OPTIM PENTRU ODIHNA?

Imi aduc aminte de vacantele mele din trecut. Este mult timp de atunci ...

Desi mergeam in locuri superbe si as fi putut sa ma bucur cu adevarat, o faceam doar partial. As fi putut sa ma simt excelent, insa gandurile la diverse proiecte de la job, situatii care ma deranjau, lucruri care nu functionau, poate chiar regrete pentru cine stie ce, imi reduceau tare mult din bucuria pe care as fi putut sa o am.

Fizic poate eram intr-un fel de "Paradis", inconjurata de o lume exterioara superba, insa in lumea mea interioara se petrecea altceva, ce ma impiedica sa ma bucur pe deplin si sa vad frumusetea locului, sa ma relaxez cu adevarat.

Pe atunci nu stiam cum sa folosesc momentul prezent.

Mintea mea mergea tot mereu in trecut si viitor si in functie de asta, starea mea de spirit era buna sau nu. Nu stiam cat de important este sa focalizezi asupra a tot ce este bun si sa multumesti pentru asta. Nu aveam cunoasterea care sa ma ajute sa-mi optimizez vacanta.

Chiar daca aveam mai multe momente placute si ma odihneam fizic, la cateva zile dupa ce se termina vacanta ma simteam la fel de neodihnita ca inainte.

Sunt sigura ca mare parte dintre voi stiti despre ce vorbesc. Odihna fizica si reducerea activitatilor nu sunt suficiente. Multi oameni sufera datorita deficitului de odihna pentru ca nu inteleg cu adevarat formele si puterea ei.

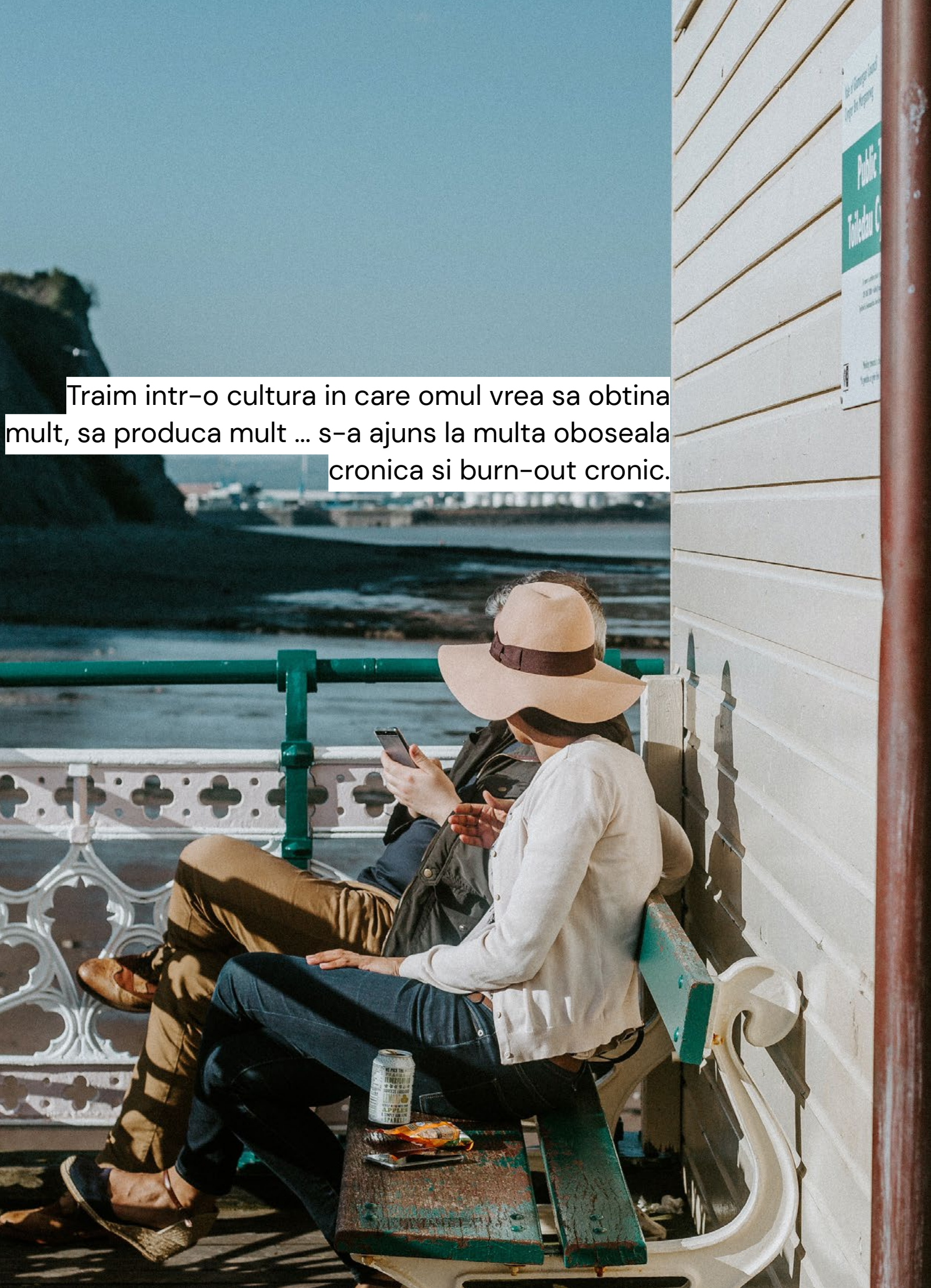
Traim intr-o cultura in care omul vrea sa obtina mult, sa produca mult ... s-a ajuns la multa oboseala cronica si burn-out cronic.

In acest articol am ales sa scriu despre odihna si moduri prin care o obtinem: nu numai in vacante, ci pe tot parcursul anului.

Uneori credem ca daca dormim suficient sau ne relaxam pe canapea cu cateva episoade dintr-un serial pe Netflix este suficient. Si totusi nu este asa. Chiar si dupa asta ne putem simti extenuati.

Voi impartasi cu tine cateva idei si practici pe care le poti folosi pentru a te odihni cat mai bine. Poti incepe sa le practici in vacanta, pentru ca ai mai mult timp sa te "joci" si sa te familiarizezi cu ele, ca apoi sa le folosesti tot timpul anului. Ele te vor ajuta sa revii la nivelul de energie de care ai nevoie si sa elimini coplesirea si oboseala, uneori exagerate.

Trăim într-o cultură în care omul vrea să obțină
mult, să producă mult ... s-a ajuns la multă oboseală
cronică și burn-out cronic.



Hans Selye spunea ca cel mai mare stres este incercarea de a fi altcineva decat cine esti, adica de a nu fi autentic.

EXISTA MAI MULTE TIPURI DE ODIHNA ...

Odihna Fizica

Cunoastem cu totii ca odihna fizica poate fi pasiva sau activa. Cea pasiva include somnul si atipirea, pe cand cea activa poate fi yoga, masaj, stretching, care imbunatatesc circulatia si flexibilitatea corpului.

Odihna Mentala

Se intampla uneori ca, chiar daca ai avut 7-8 ore de somn, sa te trezesti aproape mai oboseit decat te-ai culcat. Alteori dormi doar cateva ore insa te simti proaspat de dimineata si poti functiona foarte bine tot restul zilei.

Ce face diferenta?

Dialogul din mintea noastra, legat de situatii care ne framanta si care deseori ne creeaza ore de nesomn, ne pot lua foarte multa energie. Ai nevoie sa te odihnesti mental, pentru ca asta iti afecteaza energia corpului. Din punctul meu de vedere oboseala mentala este cea mai puternica si poate afecta omul in mod extraordinar daca nu ia masuri la timp sau daca nu tine cont de conditii.

Daca esti atent, poti redresa aceasta lipsa fara sa pleci in vacanta sau sa-ti parasesti jobul. Tot ce trebuie sa faci este in primul rand sa afli ce te oboseste cu adevarat. Ce ganduri si emotii iti reduc energia si cum poti sa le gestionezi.

Poti de exemplu sa iei pauze scurte in care sa te gandesti la ceva placut, sa faci Yoga, sa scrii in jurnal/ pe o foaie de hartie gandurile care nu te lasa in pace, sa te plimbi in natura, etc.

Odihna senzoriala

Lumina stralucitoare, ecranul computerului, zgomotul de fond si conversatiile multiple pot da o senzatie de coplesire. Asadar, pe parcursul zilei fa pauze scurte in care inchizi ochii pentru cateva minute si relaxeaza-ti deopotriva fruntea. La sfarsitul zilei detaseaza-te complet de orice device. Evita sa le iei in dormitor si chiar daca esti nevoit totusi nevoit sa iei telefonul, nu dormi cu el. Fa din asta unul dintre obiceiurile tale sanatoase.

Sau daca mergi sa alergi, sau la sala sa te antrenezi, lasa telefonul deoparte! Focalizeaza-te pe activitate si simte-te liber.

Odihna creativa

Daca vrei idei noi pentru un proiect - oricare ar fi el - mergi in natura. Poate ca iti aduci aminte cat de bine te

simti cand te conectezi cu natura ... cu atat mai mult cand aerul este proaspat. Sau poti merge intr-un muzeu in care savurezi piese de arta.

Odihna creativa ne retrezește inspiratia, ne umple cu energie, ne aduce claritate in minte si pace sufleteasca. Poti sa te folosesti de ea oriunde: acasa, la locul in care lucrezi, in gradina ... Inconjoara-te de obiecte care iti plac!

Odihna emotionala

Odihna emotionala cere in mare masura sa ai odihna mentala. In plus cere curajul de a fi autentic si sincer. *Hans Selye*, biochimistul care a introdus in stiinta notiunea de stres, spunea ca cel mai mare stres este incercarea de a fi altcineva decat cine esti, adica de a nu fi autentic. Cam asa este. Hai sa-ti dau un exemplu.

Poate cunosti prietenul la care fiecare se gandeste ca este cea mai amabila persoana pe care a intalnit-o vreodata. Este persoana la care fiecare apeleaza la ajutor si il primeste pentru ca ea nu poate spune nu, chiar daca si-ar dori sa o faca. In schimb, cand persoana este singura, se simte neapreciata si crede ca ceilalti profita de bunatatea sa.

Daca ai nevoie de odihna emotionala inconjoara-te cu oameni pozitivi si care iti acorda suportul!





Odihna Spirituala

Aici este vorba despre abilitatea de a te conecta dincolo de fizic si mental si de a simti un sens profund de apartenenta, iubire, acceptanta, menire. Pentru asta ai nevoie sa te angajezi in ceva mai mare: meditatie, rugaciune, comunitate.

Dupa cum vezi, odihna completa are multiple componente. Nu este de ajuns doar sa dormi si/sau sa stai pe canapea.

Daca esti in vacanta, bucura-te de timpul pe care il ai la dispozitie si de faptul ca ai un cadru mai placut decat in zilele in care mergi la serviciu si practica aceste forme de odihna. Obisnuieste-te cu ele pentru ca le vei face in continuare, cand vacanta a trecut.

Am pentru tine un exercitiu care te va ajuta sa-ti aduci multa iubire si compasiune in suflet si sa capeti starea de odihna in mod instant.

Gandeste-te la o persoana a carei amintire iti creeaza un sentiment profund de iubire in interiorul tau. Simte iubirea in inima, apoi imagineaza-ti cum o extinzi in intreg corpul. Pentru a te ajuta, poti da acestui sentiment o culoare, o textura. Poate de exemplu sa fie sub forma unui fum de culoare roz sau a unei lumini colorate ...

Apoi, respira profund! Pe expiratie extinde acea iubire

din inima in tot corpul, apoi in jurul tau, extinzandu-ti aria pana acoperi zona, orasul, tara, continentul si intreaga lume in care te afli! Simte sentimentul de iubire si amplifica-l!

Stim ca atunci cand ne gandim la cineva iubit, care ne iubeste la randul lui si ii vedem fata in mintea noastra si zambim fericiti, se creaza o diferenta fiziologica in corp. Experimentele de la HEARTMATH INSTITUT OF LOS GATOS au aratat ca rezonanta inimii arata un patern mai sanatos si aproape in mod instant, cand vezi in mintea ta fata cuiva pe care il iubesti si chiar simti acea iubire.

Poate fi copilul tau, iubitul tau, un animalut de companie ... Cand faci asta te relaxezi si simti mai multa compasiune.

Asadar, aceasta experienta te pune intr-o stare frumoasa de inima deschisa si bunatate.

Dovezile stiintifice arata ca in momentul in care faci acest exercitiu, efecte benefice iti umplu corpul si mintea. Se reduce anxietatea, te simti mai conectat social cu oamenii din jurul tau, esti mai stapan pe emotiile tale si faci fata mai bine provocarilor din partea celorlalti. Daca de exemplu cineva iti spune ceva care in mod normal te scoate din sarite, acum te lasa intr-o stare neutra.

Sunt multe lucruri care te ajuta sa-ti optimizezi vacanta si *DACA REUSESTI SA TE ODIHNESTI, LE VEI SAVURA DIN PLIN SI TE VEI BUCURA MAXIM!*



VIATA & VACANTA cu un ANIMAL DE COMPANIE

text : L I L I A M I N D R U

Pana cand cineva nu a iubit un animal, o parte din sufletul sau ramane neatinsa.

ANATOLE FRANCE, poet francez

Animalele de companie, fie ca vorbim de caini, pisici, papagali sau iepuri si porcusori de Guineea, sunt alegerea perfecta daca vrem sa avem acasa o dovada continua de iubire, afectiune, o bucurie zilnica si cel mai bun antidepresiv natural 😊.

Indiferent de momentul in care apar in viata noastra, cand locuim singuri, in relatie, in familie, sau cand avem copii, ele vin inainte de toate cu beneficii, cu mare nevoie de grija si la fel de mare responsabilizare.

In plus, studiile arata ca daca avem deja un animal de companie, dar pe drum vine si un bebelus 😊, nu trebuie sa ne facem griji. Schimbarea ce va surveni nu presupune

necesitatea renuntarii la animalutul drag. Expunerea precoce la pisici si caini il va impiedica pe cel mic sa dezvolte alergii mai tarziu. Primul an de viata al unui copil este fundamental in dezvoltarea sistemului imunitar.

Atat tinerii cat si tinerele care au avut pisici in primul an de viata sunt, de asemenea, de doua ori mai putin susceptibili de a deveni mai tarziu sensibili la animale, comparativ cu cei care nu au avut. ACADEMIA AMERICANA DE PSIHIATRIE a copilului si adolescentului incurajeaza parintii sa ii creasca pe cei mici alaturi de un animal de companie. Beneficiile de ordin psihologic sunt mai multe: un copil care invata sa aiba grija de animalutul sau, sa-l trateze cu blandete si rabdare, are sanse mai mari de a invata sa isi trateze semenii la fel.

Totusi, este bine de stiut ca in anumite cazuri, rare, inhalarea parului animalelor poate provoca reactii imunologice in tractul respirator afectand sectorul nazalotraheo-bronhic si provocand sindroame de tipul astmului. Iar daca animalul nu este deparazitat si vaccinat la zi, copiii dar si adultii risca sa ia o gama larga de microbi si paraziti.

Unele dintre cele mai putin recomandate animale pentru casele in care sunt copii mici sunt broastele testoase. Acestea se imbolnăvesc des de conjunctivita, care se poate transmite mult mai usor copiilor decat adultilor. In plus, testoasele, soparile si serpii sunt purtatoare de salmonella si pot transmite salmoneloza - enterocolita cu salmonella.

Dar sa revenim la lucrurile frumoase si placute legate de necuvantatoarele noastre dragi 😊 si sa descoperim impreuna un top al celor mai indragite animale de companie!

ANIMALELE DE
COMPANIE SE
COMPORTA
NATURAL SI NEUTRU
FATA DE OAMENI.
ELE OGLINDESC
COMPORTAMENTUL
NOSTRU, NU JUDECA
SI NU CALCULEAZA
BENEFICIILE. DARUIESC
NECONDITIONAT
IUBIREA SI
AFECTIUNEA LOR.

Pisicile sunt printre cele mai intalnite si iubite animale de companie. Sunt dragastoase, sirete si dornice de joaca in fiecare moment al zilei. O pisica domestica traieste in medie 15 ani si este un bun partener de joaca. Cu cat vorbesti mai des cu pisica ta, cu atat iti va raspunde mai des.

Iar **ZIUA INTERNATIONALA A PISICII** este celebrata in fiecare an pe data de 8 august, initiativa principala in acest sens apartinand **FONDULUI INTERNATIONAL PENTRU BUNASTAREA ANIMALELOR** (International Fund for Animal Welfare - IFAW).

Alaturi de pisici, **cainii** raman unele dintre cele mai iubite animale de companie din intreaga lume. In prezent, potrivit **FEDERATIEI CHINOLOGICE INTERNATIONALE**, exista 339 de rase de caini! Fie ca vorbim despre rase de caini mari sau mici, cainii de paza sau cei mai frumoși caini din lume, ingrijirea acestora este primordiala pentru sanatatea si bunastarea generala a animalului de companie. Spre deosebire de pisica, un caine are nevoie de mult mai multa atentie, iar pentru cei dintre noi care nu stam la curte, este important de stiut ca va trebui sa ii scoatem afara de cateva ori pe zi.

Important de stiut este ca in fiecare an, pe data de 26 august este **ZIUA INTERNATIONALA A CAINELUI**. Ziua pentru cei mai frumoși caini din lume a fost instituita pentru a aduce un omagiu patrupelelor, prietenilor necuvantatori, care sunt la bine si la rau alaturi de stapanii lor.

Micul **hamster** este unul dintre cele mai apreciate animale de companie, dupa caine si pisica. Hamsterul este mic, pufos si tare simpatic, dar are nevoie sa fie ingrijit pentru a rezista cat mai bine in captivitate.

Rasa europeana de hamster poate creste pana la 20 de centimetri lungime si este unele dintre cele mai mari soiuri de hamsteri. Hamsterul pitic creste doar pana la 5-10 cm lungime. Cel mai obisnuit hamster de companie, cel sirian, cunoscut si sub numele de hamster ursulet sau hamster auriu, creste de obicei pana la aproximativ 15 cm lungime.

Hamsterii mananca in mod natural un amestec de seminte, cereale si larve de insecte, si chiar insecte. Dar au nevoie in primul rand de apa de baut proaspata, curate in mod continuu. Schimbati-le apa in mod regulat si curatati bine sticla si duza pentru a evita contaminarea.

Micul **porcutor de Guineea** este un animalut tare indragit fiind foarte simpatic si pufos, insa are nevoie de ingrijiri speciale pentru a putea trai in conditii bune in captivitate. Porcutorul de Guineea este o rozatoare fara coada care cantareste intre 700 si 1000 g. Corpurile lor compacte, cilindrice variaza de la 20 la 25 cm lungime. Fiind ierbivori, de obicei, porcii de Guineea domestici mananca pelete prelucrate din fan de lucerna, vitamine si minerale de care cobaii au nevoie pentru a fi sanatosi. De asemenea, iubesc fructele si legumele precum kale, ardeiul gras, morcovii, bananele, merele si afinele. Spre deosebire de alte animale mici, cobaii au nevoie de vitamina C pentru a ramane sanatosi. Porcutorii de Guineea sunt foarte sociabili. Le place sa fie alaturi de altii de felul lor, dar prospera si din afectiunea umana. Sunt cei mai activi seara si in zori. Cand sunt trezi, isi petrec timpul hranindu-se, ingrijindu-se sau investigand cusca. Micul porcutor de Guineea trebuie sa stea intr-un spatiu destul de mare, cusca pentru minim doi porcutori este de 1 m pe 60 de cm si nu ar trebui sa fie intr-un spatiu mai mic nici daca sunt lasati sa alerge liberi prin camera.

Iepurii sunt animale sociabile si sunt extrem de afectuosi, adora joaca si sunt animale de companie ideale. Totusi, ei au nevoie de multa atentie si ingrijiri speciale. De indata ce este adus acasa noul membru al familiei, este de preferat sa fie introdus imediat in cusca pregatita anterior, pentru a se putea acomoda cu aceasta. Iepurele are necesitati nutritionale complexe. Alimentatia necorespunzatoare poate cauza boli diverse - rahitism, anemie si pierderea fertilitatii. De aceea, este recomandata consultatia unui veterinar atunci cand se opteaza pentru un iepuras ca animal de companie.

PLIMBAREA ZILNICA ALATURI DE UN ANIMAL DE COMPANIE PRESUPUNE MAI MULTA MISCARE ATAT PENTRU PARINTI, CAT SI PENTRU COPII, CEEA CE INSEAMNA MAI MULTA SANATATE SI MAI PUTIN TIMP IN FATA ECRANELOR.

Animalele de companie se comporta natural si neutru fata de oameni. Ele oglindesc comportamentul nostru, nu judeca si nu calculeaza beneficii. Daruiesc neconditionat iubirea si afectiunea lor.

Copiii, prin interactiunea lor cu animalele, pot invata cum sa fie prieteni, responsabili, grijulii, atenti la nevoile celor din jurul lor.

In jurul varstei de 4 ani, un copil incepe sa inteleaga ce este empatia (ce simte celalalt), este constient de importanta transmiterii unei emotii si realizeaza consecinta ei. In compania unui prieten necuvantator va intelege foarte bine aceste lucruri.

Plimbarea zilnica alaturi de un animal de companie presupune mai multa miscare atat pentru parinti, cat si pentru copiii, ceea ce inseamna mai multa sanatate si mai putin timp in fata ecranelor.

Dar sa nu uitam ca animalutele de companie nu sunt niste jucarii sau obiecte, ele sunt niste fiinte, si chiar daca sunt mai mari sau mai mici, au sufletele lor, simple dar foarte iubitoare, au nevoile lor de grija, iubire, hrana adecvata, ingrijiri medicale, atentie, dar si un regim bine pus la punct si limite clar definite. Un animalut este un prieten, dar un prieten de care trebuie sa avem grija constant!

Si pentru a ramane in tematica specifica acestei perioade - vacanta, voi aborda si tema plina de provocari, dar si bucurii 😊 a vacantei cu un animal de companie!

Pentru unii poate pare o corvoada, pentru altii o problema mult prea complexa, dar spun din proprie experienta ca vacanta cu un animal de companie este o bucurie!

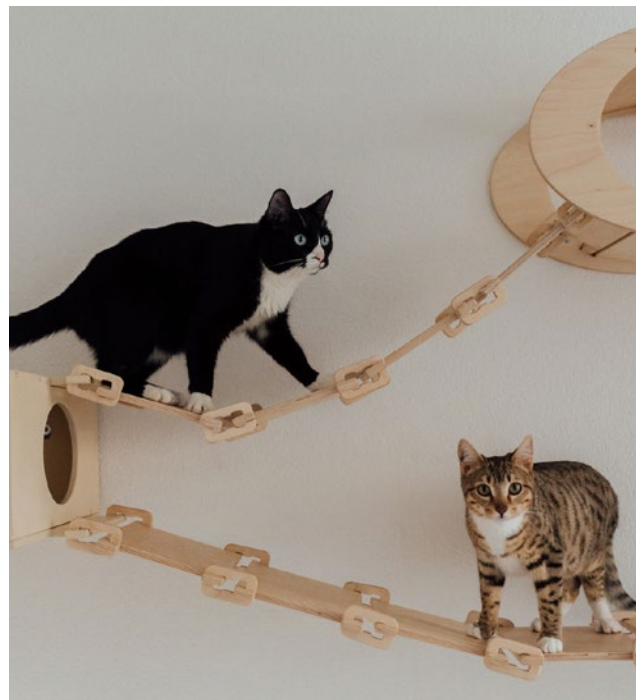
Pentru ca totul este vazut cu alti ochi, nu exista timp de plictiseala, iar joaca si distractia sunt nelipsite! Insa este nevoie de mare atentie la nevoile animalutului si ritmul lui de acomodare, dar si la unele aspecte foarte importante, precum ar fi destinatia, mijlocul de transport, unitatea de cazare, etc. Nu exista o reteta care sa functioneze pentru toti, dar exista niste pasi importanti de urmat si care nu pot fi sariti.

Important - **destinatia, durata vacantei si mijlocul de deplasare pana la destinatie.**

Expertii sustin ca pentru animalele de companie si stapanii acestora ar fi mai bine sa ramana acasa, in mediul lor cunoscut, cu ingrijiri corespunzatoare, exceptie facand cainii, deoarece situatia este diferita. Insa pentru pisici nu este bine sa schimbe mediul. **Pisicile sunt animale care**

iubesc sa ramana in mediul lor, deoarece acestea sunt animale teritoriale si se simt mai bine in mediu cunoscut. Absenta stapanilor nu va fi o mare problema daca sunt vizitate o data pe zi, primesc apa si mancare si li se curata toaleta. **Papagalii nu sunt incantati cu singuratatea**, deci ramanand singuri acasa va fi cam ciudat pentru ei. Cu toate acestea, daca sunt vizitati zilnic de catre un apropiat care petrece putin timp cu ei, nu vor simti singuratatea.

In cazul cainilor, daca catelul are probleme de comportament, nu se simte confortabil in multime, este timid si nu reactioneaza corespunzator in apropierea copiilor, latra constant si nu poate suporta caldura, pentru el ar fi cel mai bine sa stea acasa in grija prietenilor de incredere. La fel si daca nu sunteti siguri ca va avea un comportament adecvat in situatii noi printre persoane si locuri straine. Daca este inca mic, catelus, situatiile si oamenii noi nu ar trebui sa fie o problema, din contra, aceasta il va obisnui cu dinamica vietii stapanilor. Insa grija mare la drum, calatoria pe caldura mare si soare puternic ar putea fi periculoasa pentru ei, de aceea odihna in orele amiezii este mai importanta decat mancarea pentru catelusi.





Indiferent de specia animalului de companie, înainte de vacanța luați toate **masurile preventive de îngrijire a sănătății acestora** - de la vaccinare până la deparazitarea intern-externă. De asemenea, asigurați-vă că în țara în care călătoriți nu trebuie să faceți vaccinuri mai speciale. Trebuie să fiți pregătiți pentru punctul de trecere a frontierei și neapărat să aveți **certificatul sanitar veterinar internațional** pentru animalul dvs. care va dovedi starea de sănătate. Mai multe informații despre actele necesare călătoriei cu un animal de companie în spațiul UE se găsesc pe site-ul: https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/carry/animal-plant/index_ro.htm

Dacă deplasați animalul de companie cu **masina personală** trebuie să îl obișnuiți cu călătoria mai lungă în mașină. Începeți stand cu animalul în mașină cu motorul pornit dar stand în loc apoi cu o serie de călătorii mai scurte, astfel animalului de companie să-i fie clar faptul că deplasarea în mașină e o parte a vieții sale, nu presupune doar drumul la veterinar. De obicei, e mai confortabil pentru animale atunci când în timpul deplasării au privirea în față, nu când privesc prin geamurile laterale. O altă variantă este cutia pentru animale de companie, dar asigurați-vă că este suficient de mare și că animalul de companie are spațiu suficient pentru a se întoarce și ridica în ea. Și rețineți: cutia trebuie să fie fixată pentru a preveni accidentele. Deplasarea în timpul transportului pentru anumite animale poate fi plictisitoare și insuportabilă, așa că lăsați jos un pic geamurile pentru a egaliza presiunea, pentru a reduce disconfortul și deplasarea să fie mai suportabilă. Faceți multe popasuri, mai ales dacă

călătoriți cu un câțel, lăsați-i destul timp să își facă nevoile și să își consume energia acumulată. Nu în cele din urmă, pregătiți medicamente suficiente care pot servi la prima mână și pentru animalele de companie.

În ceea ce privește **avioanele**, este posibil ca animalul dvs. de companie să nu poată călători în compartimentul pentru pasageri, ci în cutia în compartimentul pentru bagaje. În habitacul sau în cabina este posibil transportul câinilor și pisicilor numai cu condiția ca cel mult doi câini sau două pisici pot fi transportate simultan. De asemenea există o limită de greutate pentru fiecare animal, care diferă de la o companie aeriană la alta. Pentru animalele de companie se achită o taxă suplimentară și se solicită rezervare în avans. Cel mai bine ar fi să verificați detaliile cu compania aeriană.

Trenul permite transportul animalelor mici, însoțite de actele de sănătate corespunzătoare, pentru câini cu înălțimea de până la 30 cm, pisici și animalele domestice mici, închise în colivii de transport manual (cutii, cosuri, lazi etc) care pot fi transportate ca bagaje de mână și câini până la 30 cm înălțime care pot fi ținuți în brațe. Proprietarul este responsabil pentru comportamentul animalului de companie în tren. Câinilor nu li se permite să stea pe scaune sau să doarmă pe pături. De asemenea, un pasager poate avea doar un câine sau doar o cutie de transport în tren. Transportul animalelor de companie transportate ca bagaj de mână și câinii mici în afara cutiei, în transportul feroviar este gratuit, iar pentru câinii mai mari se aplică alte condiții pe care le puteți verifica pe paginile serviciului de transport feroviar.



Transportul cu **autobuzul** este o solutie practica pentru proprietarii de animale mici (pana la 30 cm), care pot fi pastrati in brate, in colivii sau in bagajul de mana. Transportul animalelor mai mari cu autobuzul este mai greu realizabil. Cel mai des autobuzele primesc numai caini de indrumare, prezentand un certificat veterinar si prezenta pasagerului care are nevoie de asistenta.

Animalele de companie pot fi transportate cu **feribotul**. Cainii cu zgarda si botnita, pisicile in transportoare si pasarile in colivii. Transportul animalelor de companie cu feribotul este gratuit, insa animalelor de companie le este interzis sa intre in anumite spatii: saloane, restaurante, cabine, toaleta.

Un alt aspect foarte important il reprezinta detaliile practice ale destinatiei, adica despre unitatea de cazare aleasa. Daca ati ales **cazare particulara** este important sa existe curte si trebuie sa aflati daca o folosesc si alti oaspeti cazati in unitati diferite.

Daca sunteti cazati in hotel, este bine sa stiti ca majoritatea hotelurilor pet-friendly sunt destul de bine adaptate animalelor de companie, insa exista si cateva reguli care trebuie studiate si respectate. De exemplu, nu uitati sa acoperiti colivia papagalilor cand parasiti camera de hotel, deoarece personalul hotelului si oaspetii se pot plange de zgomotul facut de pasari.

Daca intentionati sa lasati pisica afara la plimbare, cand este cu dvs. in vacanta, ar fi bine sa o cipati, deoarece va fi mai usor sa o gasiti daca se pierde. Evidentiati-i spatiul in apartament sau camera cu lucrurile ei - o cutie, jucarii - pe care le-ati luat de acasa pentru a se adapta mai rapid la spatiul nou. Pisicile pot fi foarte agitate in timpul adaptarii la noul mediu, mai bine sa aveti la indemana medicamente pentru linistire care nu provoaca dependenta.

Cand este vorba de caini, probabil, abia asteapta sa mearga la plaja, in special daca le place scaldatul, dar inainte de a pleca la plaja, tineti cont ca cainele are nevoie de umbra si protective de soare, deci luati umbrela sau cort, creme cu factor de protectie, apa potabila. Plus jucariile preferate, ca sa se poata juca si pe plaja. Planificati destul timp pentru zburdare si alergare pentru a-i epuiza energia acumulata in zilele cu miscare limitata. Daca cainele refuza sa mearga in mare, este bine sa nu il fortati; lasati-l sa se bucure de joaca pe plaja! Atentie, crema de protectie solara este foarte importanta, deoarece aceasta poate fi folosita si in cazul in care vreo insecta inteapa cainele; de asemenea ajuta la vindecarea labutelor ranite de pietricele de pe plaja fierbinte. Si penseta se poate dovedi utila, ea eliminand rapid capusele sau vreun pai care se infinge in pielea cainelui. Oriunde mergeti, luati un vas si suficienta apa potabila deoarece caldura mare poate fi periculoasa pentru caine.

Si un detaliu deloc de neglijat - daca nu are deja, un medalion cu numarul de telefon al stapanilor la gatul animalutului e foarte util, in caz ca se ratacest!

Oricare ar fi alegerea, aceea de a adopta un animal de companie sau daca deja il aveti, daca doriti sa plecati cu el in calatorie, va impartasesc vorbele pe care mi le-a spus o prietena, mamica de catel 😊, atunci cand i-am spus ca vreau sa adopt o catelusa. Mi-a zis: "*Viata fara un animal de companie este trista, dar tu inca nu stii asta, pentru ca nu stii cum este cand il ai!*".

Surse: <https://m.adriatic.hr/ro/blog/in-vacanta-cu-animale-de-companie/419>

<https://www.libertatea.ro/lifestyle/animale-de-companie-2-3864747>



MITURI CALATORIE

MITURI, PARERI PERSONALE, ZVONURI ...
INFORMATII SI SFATURI PENTRU O VACANTA REUSITA

EVADARILE SUNT NECESARE, DAR ANUMITE CREDINTE GRESITE NE POT DUCE SPRE EXPERIENTE MAI PUTIN REUSITE. MITURILE EXISTENTE DESPRE VACANTA INCA INFLUENTEAZA DESTUL DE MULT ANUMITE DECIZII CAND DORIM SA NE RELAXAM, FIE CA VORBIM DE MAI MULTE ZILE SAU DOAR UN SFARSIT DE SAPTAMANA.

■MIT 1 Te imbolnavesti mereu in vacanta

Poti avea parte de ghinion in anumite circumstante sau poti fi victima anumitor unor coincidente nedorite care formeaza aceasta idee si de care scapi mai greu. E posibil sa te rasfeti, sa exagerezi, sa faci activitati solicitante sau sa nu ai aptitudinea fizica pentru anumite eforturi, sa stai pana tarziu si sa nu ai parte de suficienta odihna. Daca ajungi intr-o zona in care sanatatea si igiena sunt precare si ai mancat sau baut ceva care iti face rau, ai sanse crescute sa nu te simti bine 2-3 zile sau chiar mai mult. Calatoria inseamna mai mult contact cu oamenii, deci mai multi germeni. Pentru reducerea expunerii, spala-ti mainile, poarta o masca de fata de buna calitate, bea apa imbuteliata si daca esti circumspect in privinta alimentelor, mananca doar mancare gatita sau alimente impachetate.

Calatoriile trebuie sa fie distractive si pline de satisfactii, asa ca bucura-te de ele si incearca sa nu exagerezi!

■MIT 2 Ventilatia din avion este atat de buna incat nu ai nevoie de masca

Intr-adevar, ventilatia in avion este mai buna comparativ cu alte spatii inchise si totusi, purtand masca, poti diminua sansele de a "prinde" Covid-19 cu pana la 54% conform unui studiu apartinand JOURNAL OF AIR TRANSPORT MANAGEMENT. Sistemul de ventilatie nu este pornit in timpul imbarcarii si debarcarii, el neatingandu-si apogeul si eficienta decat atunci cand esti in aer. Mai mult decat atat, ventilatia nu este perfecta! Sansele de a fi infectat pot creste pe masura ce stai mai aproape de o persoana bolnava. Chiar daca esti o persoana tanara si sanatoasa, poarta masca fie ca esti in avion sau aeroport!

Un studiu recent din Malaezia a aratat existenta Covid in apele uzate in 96% dintre zborurile testate in perioada iunie - decembrie 2022.

■MIT 3 Este in regula sa bei apa de la robinet intr-o tara straina daca locatia este una buna

Este o situatie discutabila, fiind indicat consumul apei purificate atat ca hidratare interioara cat si pentru a gati, a face ceaiuri sau cafea; poti folosi la fel de bine si cuburile de gheata pentru siguranta. Nu este recomandat consumul apei de la robinet in multe tari

precum MEXIC, BAHAMAS, JAMAICA, POLINEZIA. Daca nu esti sigur in privinta apei de la robinet acolo unde te afli, mergi doar pe apa imbuteliata. De asemenea, nu trebuie sa permiti cuiva sa iti rastoarne apa sau alta bautura in pahar daca nu vezi ca a desigilat sticla, dar chiar si asa, trebuie mare atentie.

■MIT 4 Apa din avion este buna de baut

Un studiu din 2019 ce a cuprins 23 de companii aeriene a clasat calitatea apei ca fiind sigura sau nu pentru consum, un scor mai mare de 3.0 insemnand o calitate a apei curata si sigura. Analiza s-a concentrat pe bacterii coliforme sau E.coli. Conform raportului, doar ALASKA AIRLINES, ALLEGIANT, HAWAIIAN AIRLINES, PIEDMONT AIRLINES au indeplinit acel standard. Cei care au realizat studiul recomanda pasagerilor sa isi aduca propria apa in recipiente sigilate pentru mai multa siguranta. Evita in acelasi timp ceaiul si cafeaua din avion si foloseste dezinfectant in detrimentul apei de spalat!

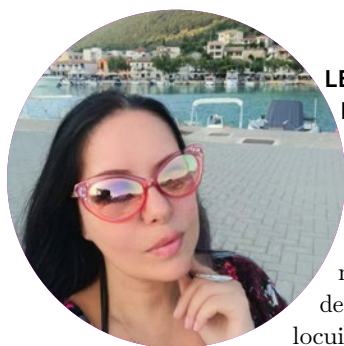
■MIT 5 Luand aspirina inainte de a zbura este cel mai bun mod de a preveni tromboza venoasa profunda

Aspirina poate fi excelenta pentru a ajuta la prevenirea anumitor cheaguri de sange in diverse situatii, dar nu si cand vine vorba de cheagurile specifice trombozei venoase profunde. Un factor de risc in privinta acestor cheaguri care se dezvoltă de obicei si in venele picioarelor si poate ajunge pana la plamani este slaba circulatie, riscul crescand cand ai stat nemiscat mai mult de 4 ore. O modalitate usoara de reducere a acestui risc inseamna sa te ridici si sa te misti la un interval de 1 - 2 ore; *fa exercitii care sa-ti flexeze muschii gambei!*

La fel de importanta in aceasta situatie este si hidratarea continua, muschii putandu-se contracta daca esti deshidratata; in plus, esti mai predispusa la aparitia acestor cheaguri. Este recomandata purtarea ciorapilor compresivi pentru calatorii lungi, mai ales daca exista predispozitie pentru asa ceva din diverse cauze: ai peste 40 de ani, esti o persoana supraponderala, gravida, iei hormoni, ai avut recent cancer sau o interventie chirurgicala. Cercetarile arata ca ciorapii compresivi pot reduce riscul cheagurilor de sange superficiale.



CALATORIND PRIN LUME *cu* Beatrice Lianda Dinu



LEFKADA ESTE UN ORAS IN VESTUL GRECIEI.

Este cel mai important oras de pe insula LEFKADA si resedinta prefecturii cu acelasi nume. Are o populatie de aproximativ 11.000 locuitori.

In oras puteti descoperi capele si biserici cu o arhitectura deosebita. Cutremurele care au avut loc in 1948 si 1953 au distrus aproape intreaga insula; doar cateva monumente au rezistat printre care si fortareata AGIA MAURA construita in 1300 de catre franci pentru a proteja insula de atacurile piratilor si partea buna este aceea ca ea poate fi chiar vizitata!

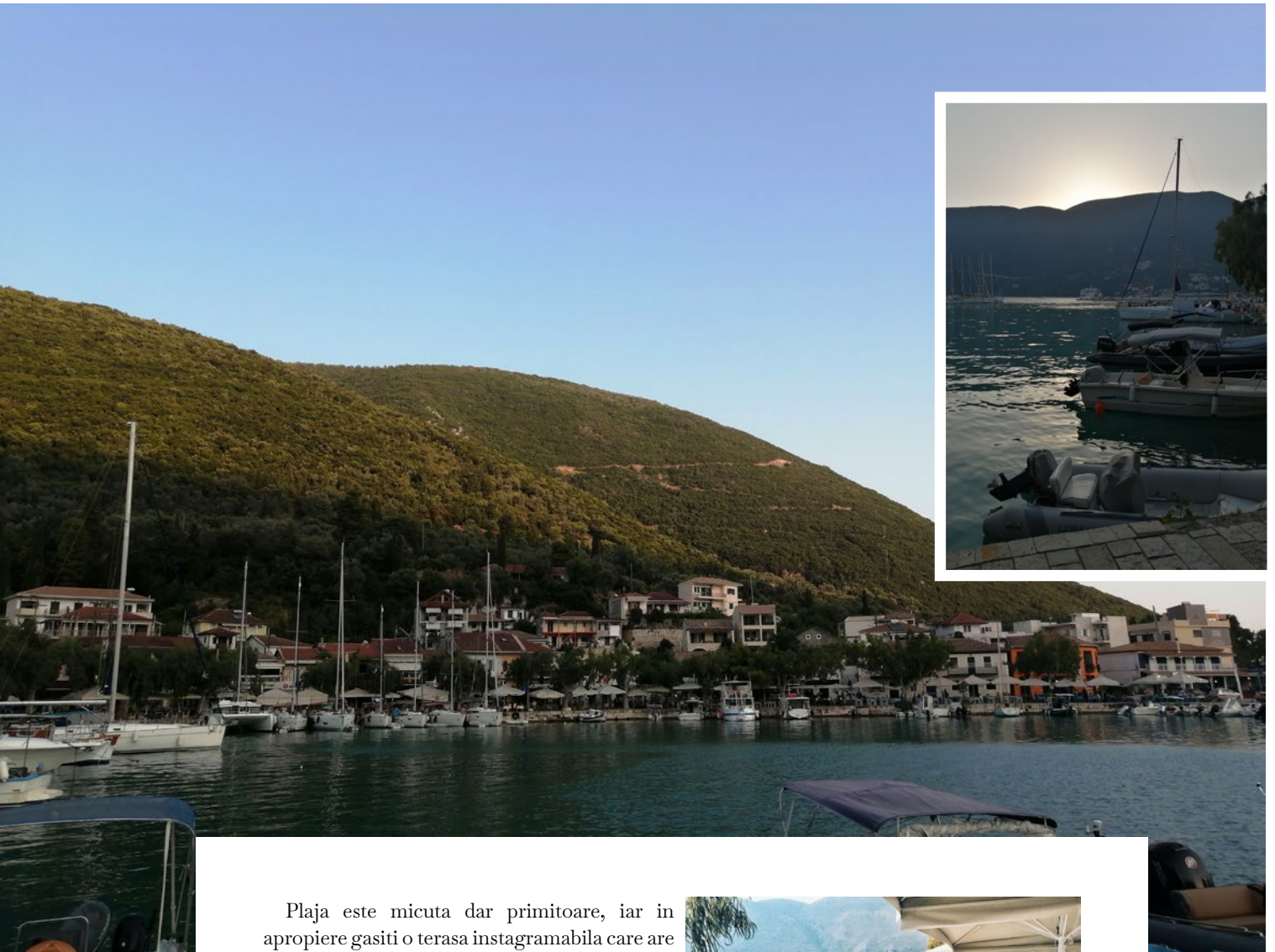
Daca doriti sa descoperiti o parte din istorie va recomand sa vizitati MUZEUL ARHEOLOGIC, care adaposteste descoperiri din diverse sapaturi arheologice ale insulei, dar si MUZEUL GRAMOFON si MUZEUL FOLCLORULUI.

Pentru ca insula Lefkada are multe locatii superbe, orase si sate pescaresti, am ales o alta destinatie deosebita: VASILIKI, un mic sat pescaresc, transformat in a doua cea mai

mare statiune din insula ce se afla pe coasta de sud, in golful care-i poarta numele. GOLFUL VASILIKI este impartit in doua zone turistice: la est este satul Vasiliki, iar in partea de vest se afla satul Ponti.

Vasiliki se numara printre cele mai frumoase destinatii turistice din Insula Lefkada, atat pentru iubitorii sporturilor Nautice cat si pentru atmosfera deosebita. Vasiliki se numara printre cele mai populare destinatii de vacanta din Lefkada, atat pentru iubitorii de sporturi nautice, cat si pentru turistii care vor sa-si petreaca zilele de concediu intr-o zona mai animata, cu port, cu multe unitati de cazare, restaurante, dar si acces facil catre plajele frumoase din imprejurimi. Locatia este de asemenea preferata pentru ciclism dar si spoturi nautice in special windsurf si catamaran.





Plaja este micuta dar primitoare, iar in apropiere gasiti o terasa instagramabila care are un design deosebit, realizat chiar de proprietara dupa cum mi-a destainuit! Am profitat de ocazie pentru a face cateva fotografii. Terasa se numeste *AMMOS SEASIDE* si este chiar in fata plajei! Acolo poti bea cea mai buna cafea si cappuccino cu o reteta ce le apartine!

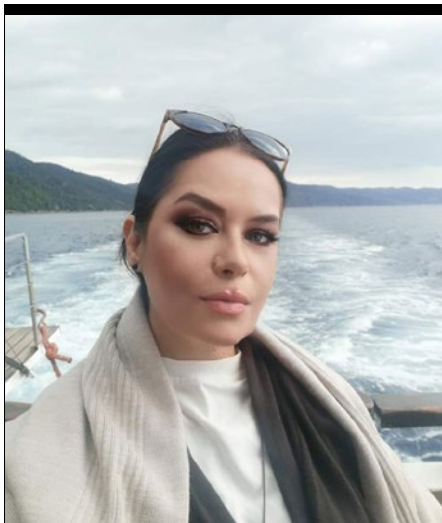
Este o destinatie in care daca te multumesti cu plimbarile de seara, o masa la restaurant sau taverne, plaja si sporturi nautice, poate fi foarte placuta.

Vasiliki se afla la 40 de kilometri de Lefkada si la 21 de kilometri de Nidri.

Dupa ce am descoperit portul si am fost cucerita de peisaje, atmosfera, muzica si de localnici, m-am pregatit sa calatoresc cu feribotul pentru a descoperi noi destinatii turistice pe care sa le aduc in atentia voastra!

VA ASTEPTAM SI IN NUMARUL VIITOR CU NOI DESTINATII TURISTICE PE CARE LE DESCOPAR SPECIAL PENTRU VOI.





JURNAL DE FEMEIE *cu* Beatrice Lianda Dinu

FEMEIE!

Cand incetezi sa-ti mai fie teama sa pierzi, tot ceea ce ai nevoie revine la tine.

Cand nu te mai certi cu lumea, lumea vine sa iti vorbeasca despre dragoste.

Cand accepti, te transformi.

Cand indraznesti sa incerci ceva nou, conditionarea dispare si viata te surprinde.

Cand devii ca apa, patrunzi in toti porii pamantului.

Cand renunti la ceea ce nu este pentru tine, golul ramas atrage ceea ce iti apartine cu adevarat.

Cand te pierzi, te regasesti.

Cand te hotarasti, acea determinare defineste cine esti si iti sopreste ce vrei.

Cand iti calmezi mintea, un intreg univers se deschide la picioarele tale.

Cand nu te grabesti, totul se apropie de tine.

Cand incetezi sa iti doresti sa controlezi, lumea are grija de ea insasi.

Cand accepti schimbari si incertitudini, incetezi sa suferi.

Cand devii smerit, lumea intreaga devine una cu tine.



Cand te vei gasi, incetezi orice cautare.

Cand iti imbratisezi durerea, o transformi intr-un prieten.

Cand devii constient, se trezeste divinitatea din tine.



*TRANSFORMA-TE! CAUTA!
DESCOPERA!*

Tu esti acea femeie care in trecut era pierduta si a gasit forta de a merge mai departe.

Atunci cand lacrimile si durerea iti afecteaza gandurile, solutiile bune nu vin niciodata!

Dar puterea sta in noi, in fiecare!

Uita-te in urma si vezi! A trecut un an poate si mai mult din povestea ta, atunci sufletul tau cauta cu disperare o pauza. Acum pauza a luat sfarsit si esti intr-o continua bucla spre ceea ce pe tine femeie, te face fericita.


*AZI ESTI TU, CEA ADEVARATA!
NU A TREBUI DECAT SA ITI DAI
VOIE SA VISEZI!*



ARISTOCRAT EVENTS HALL

- POVESTEA UNEI LOCATII EXCLUSIVISTE -

Material realizat de DANIELA SALA



Organizarea unui eveniment special poate reprezenta o provocare pentru oricine, indiferent de ocazie sau dimensiune. Fie ca este vorba de o nunta, un botez, o petrecere aniversara sau un eveniment corporate, succesul acestora depinde in mare masura de locatia aleasa si de atentia acordata detaliilor.

ARISTOCRAT EVENTS HALL este raspunsul tuturor cerintelor cand vine vorba de organizarea evenimentelor. Situat in nordul Bucurestiului, in celebrul cartier Pipera, acest spatiu luxos, elegant si exclusivist impresioneaza cu fiecare aspect al sau.

Cu saloane de nunta disponibile pentru evenimente de pana la 350 de persoane, Aristocrat Events Hall ofera posibilitatea de a transforma visele in realitate. Indiferent de atmosfera pe care doresti sa o creezi, echipa de profesionisti din spatele acestui loc va fi mereu alaturi de tine pentru a-ti depasi asteptarile.

Clasa si rafinamentul se regasesc in fiecare coltisor al spatiului multifunctional al Aristocrat Events Hall. Fiecare detaliu a fost gandit cu atentie si pasiune, iar rezultatul

este un decor ce emana eleganta si stil. De la design-ul interior sofisticat, iluminatul ambiental, pana la mobilierul confortabil si amenajarea florala deosebita, totul contribuie la crearea unei atmosfere de poveste.

Dar nu doar aspectul vizual impresioneaza in acest loc deosebit! Echipa de organizatori experimentata si dedicata este cea care face cu adevarat diferenta. Acesti profesionisti sunt pregatiti sa puna in practica visul tau, sa te ghideze in luarea deciziilor corecte si sa iti ofere cele mai bune solutii pentru orice necesitate. Fie ca este vorba de bucate delicioase si rafinate, muzica live sau DJ, servicii foto si video profesionale sau orice altceva ai nevoie, Aristocrat Events Hall are totul acoperit.

Fiecare eveniment este unic si special, iar echipa acestui loc lucreaza din greu pentru a se asigura ca totul este perfect, pana la cel mai mic detaliu.

Atunci cand alegi Aristocrat Events Hall pentru organizarea evenimentului tau, te poti relaxa si te poti bucura de moment, avand incredere ca totul va fi gestionat impecabil. Este un loc care isi propune sa faca din fiecare eveniment o experienta memorabila.

*Reteta
evenimentului
perfect este
semnata de
Aristocrat
Events Hall!*



interviu Bogdan Petrila

MANAGING PARTNER ARISTOCRAT EVENTS HALL

Cum a luat nastere conceptul Aristocrat Events Hall?

Am luat decizia deschiderii unui Centru de Evenimente in anul 2006, in urma unui important eveniment personal, organizat intr-o locatie luxoasa si cu pretentii din Bucuresti, care, la final, ne-a lasat un gust amar din punct de vedere al serviciilor primite.

Nu as vrea sa intru in detalii, dar in acel moment am realizat ca acest business se poate face mult mai bine, mai orientat catre nevoile si dorintele clientului, mai corect si transparent in ceea ce priveste respectarea unei oferte date. Am plecat de la ceea ce ne-am fi dorit noi sa primim in calitate de clienti si am aplicat intocmai in strategiile si politicile oferite clientilor Aristocrat Events Hall.

Cum va inspirati pentru a organiza evenimente unice?

Am inteles din start ca ne asumam o responsabilitate imensa in organizarea unor evenimente unice si extrem de importante pentru clientii nostri si abordam detaliile fiecarui eveniment, doar din aceasta perspectiva. Incercam sa propunem clientilor nostri personalizarea evenimentului prin preparate culinare deosebite, decoratiuni sau momente artistice exclusiviste.

Care sunt vedetele din Romania care v-au trecut pragul?

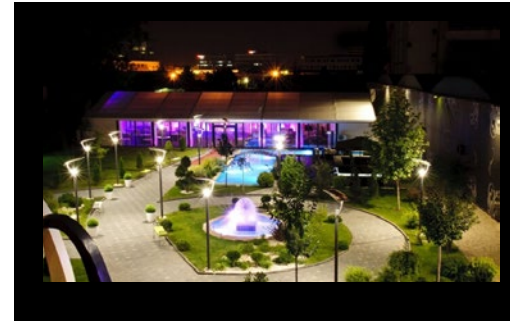
Pepe, Andra, Catalin Maruta, Connect-R, Marcel Pavel, Mihai



Gainusa, Adelina Pestritu, Oana Roman, Andrei Duban, Lora, Dan Badea, Puia, Jorge, Alexandru Ciucu, Alina Sorescu, Julia Nahmany, Ionut Atodiresei, Sonia Trifan. Sunt doar o parte din vedetele care au ales ARISTOCRAT EVENTS HALL pentru organizarea evenimentelor private.

Sunt persoanele publice mai pretentioase?

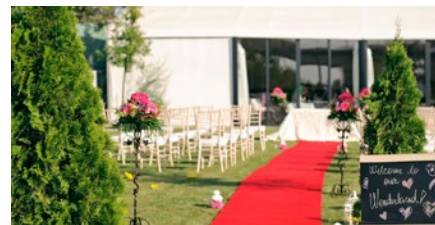
Nu, dar implicatiile legate de imagine ne obliga sa fim si mai atenti in organizarea acestor evenimente.



Detaliile sunt extrem de importante, detalii la care nu trebuie sa se gandeasca clientul, ci noi ca organizatori.



Nu avem loc de greseli, de colaboratori amatori in industrie sau de alegeri tip "super oferta" nepotrivite. Evenimentul este unic si nu mai poate fi refacut mai bine a doua oara.



Ce inseamna un eveniment de lux la Aristocrat Events Hall?

Asa cum este si logo-ul nostru: "LUXURY IS IN THE DETAILS". In aceasta industrie, detaliile sunt extrem de importante, detalii la care nu trebuie sa se gandeasca clientul, ci noi ca organizatori.

Care sunt preparatele culinare care va reprezinta?

Meniul propus de noi este personalizabil in functie de tipul de eveniment si de solicitarile clientului. Incercam sa propunem clientilor un "fusion gastronomic" intre preparate clasice traditionale, dar si reperi din bucataria internationala. Avand echipa proprie de bucatari cu o super experienta este usor sa configuram, impreuna cu clientul, un meniu interesant, poate chiar si unic!

Cum va puneti amprenta asupra unui eveniment?

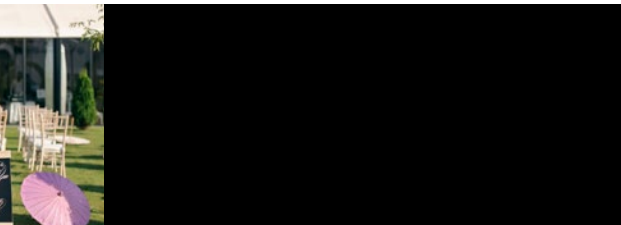
Deoarece in mare parte organizam evenimente unice pentru client, incercam sa-l convingem ca intreg angrenajul evenimentului sa fie ales fara compromisuri. Nu avem loc de greseli, de colaboratori amatori in industrie sau de alegeri tip "super oferta" nepotrivite. Evenimentul este unic si nu mai poate fi refacut mai bine a doua oara. Avem o singura incercare si trebuie sa iasa aproape perfect.

Ce recomandari aveti pentru 2023 - 2024 pentru evenimente de top?



Aristocrat Events Hall a semnat o colaborare foarte interesanta cu un renumit Chef de origine franceza care are castigate 3* Michelin. Obiectivul contractului este de a adauga 1-2 propuneri de meniuri super premium, pe langa meniurile propuse de noi pana acum, pentru clientii cu pretentii si asteptari foarte mari. Cu aceasta colaborare Centrul nostru de Evenimente, intra intr-o zona extrem de rarefiata din piata si foarte exclusivista!





In acest moment suntem in negocieri cu 3-4 locatii premium cu acces la mai multa verdeata si lac in vederea deschiderii a noi locatii exclusiviste. Prima deschidere va avea loc la inceputul anului 2024!



Ce oferte aveti pentru cei interesati sa faca o nunta la dumneavoastra in locatie? Dar un botez?

Ofertele difera foarte mult in functie de luna calendaristica, ziua aleasa, perioadele de post. Practic acelasi meniu poate avea discounturi diferite.

Ce inseamna succesul pentru Aristocrat Events Hall?

Succesul inseamna feedback-ul pozitiv din partea clientului pentru

colaborarea cu noi care incepe si se constituie ca un parteneriat, de la semnarea contractului si se termina dupa un eveniment de succes! Cele cateva mii de review-uri de pe GOOGLE, FACEBOOK, peste 90% pozitive, ne arata ca in decursul a peste 15 ani de activitate am reusit sa facem lucrurile corect fata de clienti.

Ce proiecte de viitor aveti?

In ciuda zvonurilor false lansate in piata de concurenta, ARISTOCRAT

EVENTS HALL este un brand puternic, lider in segment, care va ramane in piata pentru foarte multi ani de acum incolo, in locatie existenta pana cel putin in anul 2030 (conform contractelor), dar chiar in acest moment suntem in negocieri cu 3-4 locatii premium cu acces la mai multa verdeata si lac in vederea deschiderii a noi locatii exclusiviste. Prima deschidere va avea loc la inceputul anului 2024!

Joaca-te pentru starea ta de bine!

JOACA ESTE O ACTIVITATE RECREATIVA PUTERNICA PENTRU STAREA DE BINE, FAPT CONFIRMAT SI DE EXPERTII IN DOMENIU, CARE AU INCADRAT-O IN ACEEASI CLASA CU EXERCITIILE FIZICE SI SOMNUL.

Aminteste-ti de jocurile copilăriei, oricare ar fi ele: fie construcțiile făcute, alergăturile, tipetele specifice vârstei, datul în leagane ... într-o formă sau alta, ele ar trebui să se afle printre principalele preocupări ale tale când vine vorba de starea ta de bine.

Există specialiști în domeniu care consideră că joaca este un sistem ancestral în creierul nostru, o necesitate autentică și primară. Dorința de a te juca este fundamentală întocmai ca impulsurile noastre pentru somn și mâncare. În timp ce cercetările în cazul adulților în privința jocului sunt la început, în privința copiilor, au fost descoperite destule avantaje pentru că acesta să devină prioritar. Este îmbunătățită calitatea vieții per total; ca individ te simți mai motivat, ești mai creativ, mai spontan și parte de creștere a puterii emoționale și a rezistenței, fapt susținut de EUROPEAN JOURNAL OF HUMOUR RESEARCH.



toate susținând starea de bine pe care ne-o dorim fiecare.

CE ESTE PANA LA URMA "JOACA"? Este ceva care generează un sentiment de lejeritate, fericire, mulțumire fără a se concentra pe vreun rezultat. Acel timp petrecut într-un mod plăcut fără noțiunea timpului și fără un scop anume este esențial pentru starea noastră de bine și funcționează pe multiple niveluri. Când experimentăm orice formă de emoții pozitive ca fericire sau bucurie și când radem, neurotransmitorii eliberează "droguri" naturale ca dopamina, serotonina și endorfina în sistemul nostru care ne dă acea stare de bine. Când oamenii sunt bine, ei văd mai mult bine în lume; avem mai multe speranțe, optimism și recunoștință, ceea ce intră ulterior într-un ciclu care se perpetuează.

În același timp se poate ajunge la scăderea emoțiilor negative, ameliorarea stresului și îmbunătățirea sănătății noastre. Alte studii arată că cei ce se joacă sau cărora le place jocul, sunt mai atraștori ca parteneri romantici.

Partea bună este aceea că joaca frumoasă a câștigat mult teren în ultima perioadă în toate intervalele de vârstă, fiind promovată sub diverse forme și pe rețelele de socializare. Bucuria însăși este văzută ca una din tendințele TikTok-ului pentru acest an și vine la pachet cu texturi amuzante, culori, modele diverse,

Ca oameni, avem aceleasi modele de bucurie ca animalele, doar ca ele nu sunt inhibate asa cum suntem noi.

Jocul reprezinta o sursa cruciala de energie care ne reinnoieste entuziasmul pentru viata; el este unul din cele mai mari antidoturi impotriva disperarii, depresiei si energiei scazute. Joaca dispare odata cu sfarsitul copilariei/ intrarea in viata de adult. Din nefericire, aceasta scadere a interesului este o consecinta a presiunii sociale de a ne cheltui timpul in care nu dormim pe productivitate.

Activitatile incluse in joaca sunt individuale. Ceea ce te poate umple pe tine de bucurie, poate fi cosmarul altora si ceea ce "lumineaza" creierul fiecaruia este complet unic, specific fiecarei persoane.

Conform unor cercetari publicate in *PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES*, exista patru tipuri de personalitate pentru joaca:

- directionat de altii (avand mai multe persoane implicate)
- intelectual (jocuri de cuvinte si rezolvarea/ descifrarea unor probleme)
- fantezist (facand ceva ciudat si neobisnuit)
- lejer (neluand lucrurile prea serios)

Pentru a-ti identifica propriul stil de joaca, intreaba-te *ce iti da un sentiment de bucurie cu adevarat? Ce a functionat de exemplu cand erai mic?* Acest lucru te poate ajuta sa identifici si sa iti intelegi personalitatea pentru joaca. Aici nu este despre incercarea de a fi mai mare, mai indraznet sau sa adopti un stil care nu este pentru tine. Si persoanele introvertite pot fi jucase, de aceea este important sa constati ce functioneaza pentru tine.

Conform statisticilor, petrecem aproximativ 90000 de ore sau o

treime din viata, muncind, astfel ca trebuie sa identificam modalitatile prin care putem face toate experientele pozitive si placute. In mod normal, ne concentram doar sa facem treaba in mod corect la locul de munca, iar daca in timpul programului de lucru experienta este una pozitiva, aceasta se va reflecta asupra vietii tale per total, in toate aspectele sale.

Expertii recomanda ca la locul de munca sa experimentezi instrumente si strategii diferite de lucru. Trebuie sa scoase in evidenta succesele, realizarile importante, pentru ca apoi sa fie aduse in prim plan ideile noi, oportunitatile, lucrurile spre care trebuie sa privim inainte. Si nu in ultimul rand, trebuie identificate lucrurile ce nu functioneaza si ceea ce este negativ. Facand o strategie buna si deschisa pentru fiecare angajat, i se da sansa fiecaruia sa fie auzit, sa se simta in siguranta; acest lucru inseamna pozitivitate si eficienta din care va avea de castigat toata lumea.

O alta strategie eficienta pentru locul de munca este aceea cand se incearca sa se rezolve o problema in echipa; incearca sa vii intai cu cea mai neinspirata tehnica de solutionare! Gandeste-te la cele mai nepotrivite moduri de a rezolva problema! Aceasta abordare creeaza un mediu mai relaxat in care oamenii se simt in siguranta (sa vorbeasca) in schimbul incercarii de a gasi solutia perfecta. Toate acestea pot duce la idei bune si constructive.

In acelasi timp, nu trebuie sa ai vreo teama in a-ti lasa mintea sa rataceasca, anumite studii aratand ca a visa cu ochi deschisi ne ajuta sa fim mai creativi si sa gandim dincolo de limite si reguli.

Plecand de la imaginea bucuriei unui caine atunci cand iti aduce batul aruncat, constientizeaza ca a fi jucatus nu trebuie sa fie ceva complicat si nu necesita abilitati speciale! Ca oameni, avem aceleasi modele de bucurie ca animalele, doar ca ele nu sunt inhibate asa cum suntem noi.

PESTE UN SFERT DINTRE NOI
IUBIM PASIUNILE NOSTALGICE
CE NE LINISTEAU SI NE
ADUCEAU BUCURIE IN
COPILARIE! INSPIRA-TE
DIN GRADINARIT, COPT LA
CUPTOR, PUZZLE, PRIVITUL
PASARILOR, JOCURI DE CARTI
SAU ALTE JOCURI, IMPLETIT/
CUSUT, CARTI DE COLORAT,
COLECTIONAREA TIMBRELOR
SAU ALTCEVA.

Uitandu-te la prieteni, colegi, familie, munca, copii, te poti inspira in privinta diverselor idei de joc; si nu trebuie sa te sperie ideea ca iti consumi mult timp! Subestimam puterea unei rafale de joaca de jumatate de minut! Poti aborda aproape orice activitate si problema cu o energie jucasa, cu un anumit tip de alergatura, cu o activitate care ii implica si pe copii. *Faci exercitii fizice?* Da muzica mai tare! *Faci curatenie in casa?* Singur sau cu familia, danseaza si aseaza lucrurile intr-un mod amuzant! Elimina varianta ta inhibata cu persoana jucasa si vesela pe care o iubesti!

DRelatiile familiale si romantice sunt mereu in centrul atentiei, dar prietenia este eroul necunoscut al vietii implinite, al propriei fericiri si cel mai important, al starii de sanatate. Prietenii sunt relatiile pe care le alegi si in timp ce cu un prieten iti petreci timpul asa cum iti doresti, relatia cu familia nu se bucura de aceeasi flexibilitate. Tu decizi cum vrei sa iti petreci timpul liber si cu cine, acest timp reducandu-ti stresul si oferindu-ti starea de bine dorita.

In timpul pandemiei, prietenia a fost esentiala, multe dovezi aratandu-ne ca multe persoane si-au reevaluat relatiile de prietenie. Daca au comunicat, oamenii nu au apelat la persoanele mai indepartate, astfel ca aceste legaturi s-au indepartat si mai mult. Pe masura ce imbatranim, apreciem si mai mult timpul si ne dorim sa petrecem cat mai mult timp cu cei care ne fac fericiti, ceea ce este absolut normal intr-o viata obisnuita.

Si chiar daca reseaua de prietenie este importanta pentru bunastarea noastra, ea poate avea de suferit datorita unor factori externi, precum cariera, obligatiile sociale, indoiala de sine. Chiar inainte de pandemie a fost inregistrata o "criza a prieteniei", oamenii afirmand ca se simt mai singuri ca niciodata, izolarea accentuand si mai mult acest lucru. Dupa aceasta perioada, multi s-au luptat sa refaca prietenii, situatii in care s-au regasit majoritatea.

Prietenii nu merg bine pe pilot automat, diverse cercetari aratand ca cei care aveau o abordare usoara in privinta acestor relatii erau mai singuratici comparativ cu cei care faceau eforturi pentru a le mentine. Cum poti gestiona obstacolele?

Cand vorbim de relatii platonice, imparte-ti timpul in scop, placere, joaca! Scopul inseamna a face diferenta impreuna, cum ar fi voluntariatul, placerea inseamna sa te bucuri de lucrurile frumoase in viata, in timp ce jocul inseamna experimentarea unor noi lucruri unul cu celalalt. Toate acestea creeaza amintiri si construiesc legaturi.

Poate ai obiceiul sa scrii mesaje text catre prietena cea mai buna pentru a gasi un moment liber convenabil ambelor parti in scopul de a va intalni. O alternativa mult mai buna si practica este sa stabiliti saptamanal o zi si o ora in care sa va intalnit si sa faceti exact ce va place; acest lucru nu necesita mult efort si mai mult decat atat, va ajuta si mai mult cu planificarea timpului.

O alta problema des intalnita este aceea ca nu gasim timpul necesar pentru a-l petrece cu cei cu care ne dorim; de fapt, noi cautam timp suplimentar fara a renunta la anumite obiceiuri si lucruri pe care le avem de facut. Cea mai practica solutie este aceea de a "stratifica" activitatile; vorbește la telefon cu prietena sau invit-o la tine in timp ce pui rufe in masina de spalat!

Daca prietenia este una la distanta, puteti planifica o excursie (cel puțin) anuala impreuna care sa fie situata undeva la distanta egala intre voi. Si nu trebuie sa fie ceva scump, ci o locatie care sa se plieze pe gusturile fiecareia, fie ca este urbana sau rurala.

Scrisorile scrise de mana si pachetele necesita mai multa atentie si creativitate comparativ cu conversatiile digitale, asa ca merita efortul sa va faceti mici surprize din cand in cand sau mai des, in functie de cum simtiti. Este un mod creativ de petrecere a timpului, mai ales daca si vorbiti in direct in timp ce impachetati - fie ca dezvaluiti sau nu continutul -, ceea ce pastreaza relatia prezenta fara a o epuiza.

Rețelele sociale par ca mai mult ne indeparteaza decat ne apropie, dar in mod real, nu ne indeparteaza de interactiunile in persoana ci compenseaza anumite conexiuni sociale pierdute. Pentru a depasi nivelul relatiei platonice de la distanta, creeaza versiunea virtuala a oricaror ritualuri de inainte! Poti avea sesiune video cu prietena ta, in timp ce glumiti, rontaiti ceva (poate aceleasi snacks-uri), in functie de interesele comune.

Orice relatie de prietenie are trei componente esentiale: interactiune consistenta, vulnerabilitate si emotii pozitive.



PRIETENIA

FIE CA ITI DORESTI INTARIREA VECHILOR RELATII SAU CREAREA ALTORA PENTRU STAREA TA DE BINE ACTUALA SI VIITOARE, PARCURGE ACESTE RANDURI PENTRU A OBTINE MAXIMUL!



Timpul trece si viata fiecareia dintre voi se schimba, ceea ce poate aduce si prioritizari ale aspectelor vietii. Iar daca iti doresti ca relatia sa aiba continuitate, specifica faptul ca iti doresti ca relatia intre voi sa ramana aceeași, chiar daca acum sunt diferite. A vorbi deschis despre acest aspect ofera o asigurare in plus ca acest lucru se va si intampla.

Daca esti in situatia in care in viata ta nu s-au produs multe schimbari - comparativ cu viata prietenei, aminteste-ti cand vorbeati amandoua despre ceea ce va doriti in viitor, ce va fi, cum va fi. Gandind astfel, poti avea o perspectiva de ansamblu, ceea ce te va ajuta sa fii mai degajata atat in privinta vietii tale cat si a prietenei.

Peste 60% dintre noi afirma ca se simt singuri in mod obisnuit, iar daca te incluzi in acest procent si iti doresti sa depasesti aceasta situatie, trebuie sa fii o persoana deschisa oportunitatilor, mai ales ca cei mai buni prieteni pot fi mai aproape decat ai crede.

Orice relatie de prietenie are trei componente esentiale: interactiune consistenta, vulnerabilitate si emotii pozitive. Locul de munca poate fi un bun loc in care sa intalnesti o persoana care sa fie pe aceeasi lungime de unda cu tine; daca ai vreo sedinta sau un eveniment asemanator, vino mai devreme pentru a putea interactiona cu cei din jur.

De cele mai multe ori, la locul de munca ne aratam doar latura profesionala. Iar vulnerabilitatea nu trebuie sa fie vreun secret adanc, ci poate fi despre pasiuni, interese, viata de familie. In privinta emotiilor pozitive, intreaba-te: *cum ii faci pe colegi sa se simta? Li ajuti? Li sustii si le apreciezi meritele?* A sprijini pe cineva si a-i oferi suportul tau are capacitatea de a intari relatiile, imbunatati performanta si starea de spirit la munca. Cei care au prieteni la munca sunt mai implicati si mai inovatori si conform unui studiu, angajatii preiau sprijinul colegilor grijului si il duc acasa la partener, care, la randul sau, poate dezvolta o gandire creativa la propriul loc de munca.

Daca te muti intr-un nou loc nu inseamna ca incepi de la zero, iar intalnirea cu strainii nu este niciodata ciudata. In privinta vecinilor, poti avea pentru inceput o abordare simpla de a impartasi informatii de contact pentru a va oferi ajutorul in caz de nevoie. Iar daca persoanele sunt si prietenoase e si mai bine; a face favoruri leaga oamenii. A avea copii de aceeași varsta este iarasi un element important pentru conexiunea umana, de la joaca lor pana la prieteni de familie (cel puțin) fiind doar un singur pas.

Conform stiintei, suntem programati sa ne placa oamenii pe masura ce devin familiari, ceea ce poate avea aplicabilitate mai mare daca mergi la antrenamente fizice. Vezi aceleasi persoane, ceea ce declanseaza tendinta inconștenta de a-i placea. Trebuie doar sa initiezi o simpla conversatie, de la interese comune pana la intrebari care sa te ajute in mod real.

Cand esti intr-o relatie serioasa, poti iesi la intalniri in grup sau la diverse petreceri, ceea ce iti deschide noi orizonturi. Retine doar ca, cu cat grupul de persoane este mai mare, cu atat este mai dificil sa creezi noi conexiuni si sa cunosti pe fiecare in parte, grupurile mai mici crescandu-ti sansele in acest sens. Foloseste mereu afirmatii pozitive si concentreaza-te pe o singura conexiune intr-un context! Poti avea multe surprize placute si poti intalni persoane cu aceleasi interese cu ale tale.

Consecventa este esentiala, fie ca vorbim de o sala de exercitii fizice sau de voluntariat. Si aici este vorba despre faptul ca poti intalni persoane care au aceleasi interese cu ale tale, persoane care poti gandi intr-un mod asemanator cu al tau. In plus, daca ai parte de activitati variate cu respectivele persoane, poti descoperi multe alte lucruri in comun prin intermediul diverselor interactiuni, prietenia devenind mai profunda.

A petrece timpul cu prietenii care se pot identifica cu stilul tau de viata, care pot empatiza cu pasiunile tale reprezinta o forma puternica de sustinere a comunitatii. Daca treci printr-o experienta neplacuta (divort, deces), experienta si sustinerea in aceste perioade tranzitorii reprezinta bune oportunitati de conexiune. La fel de deschis poti fi si tu cu cei din jur cand trec prin astfel de situatii; un telefon sau un mesaj de sustinere (cel puțin) aduce doar pozitivitate in relatie, consolidand-o.



Angajatii preiau sprijinul colegilor grijului si il duc acasa la partener, care, la randul sau, poate dezvolta o gandire creativa la propriul loc de munca.

Gestionarea prieteniei

E POSIBIL CA VIATA SA NU ITI FI ADUS CHIAR CELE MAI POTRIVITE PERSOANE, FIE CA VORBIM DE RELATII STRANSE SAU MAI PUTIN APROPIATE. CUM GESTIONEZI ACESTE PRIETENII?



De-a lungul timpului poti avea dezamagiri, fie din partea persoanelor pe care le credeai apropiate, pana la colaboratori ce au legatura cu locul de munca sau activitatile obisnuite. Din nefericire, unul din cele mai mari pericole vizeaza valoarea si stima de sine atunci cand te bazezi pe anumite relatii/ prietenii. Din dorinta de a avea multe prietenii si de a te bucura de ele, poti dezvolta o anumita dependenta.

Multe persoane care s-au aflat in aceasta situatie au fost date peste cap si mai mult in perioada izolarii datorate pandemiei. Acest lucru a dus la o mai buna analiza a propriei persoane in cel mai sincer mod, dar si a naturii prietenilor.

De multe ori, in graba si din dorinta de a crea cat mai multe conexiuni si prietenii, ajungem sa petrecem tot mai putin timp de calitate cu prietenii care chiar conteaza. Pe de alta parte, nu este

niciun esec daca o prietenie se sfarseste; pana la urma, avem nevoie sa devenim mai inteligenti si sa constientizam ca in momentul in care incepem o relatie, nu trebuie ca ea sa dureze o viata, asa cum avem tendinta. Si daca ea se termina, asta nu inseamna ca esti o persoana rea.

O prietenie sanatoasa nu trebuie sa fie echivalentul nesfarsitelor conversatii telefonice sau prin intermediul mesajelor text. Fiecare dintre noi trebuie sa simtim ca prietenul sau prietenii nostri ne doresc cu adevarat bine in tot ceea ce facem si ca avem sustinerea lor. Si chiar daca te intalnesti mai rar cu cea mai buna prietena, profunzimea relatiei va face sa va simtiti cand va regasiti ca si cum nu v-ati mai intalnit de doar doua zile.

Cum faci diferenta intre o prietenie stransa unde nu trebuie sa pastrezi mereu contactul si una care isi urmeaza cursul? Daca permiti sa accepti in mod radical ca prietenia s-a incheiat, ce simti? Daca ai un sentiment de

usurare sau de blocaj sunt sanse ca aceea parte a creierului sa fi ajuns la aceasta concluzie, tu nefiind pregatita inca sa o accepti. Deca simti insa ca ar mai fi ceva acolo, cel mai bun lucru este sa deschizi respectiva discutie, cu toate ca exista riscul de cele mai multe ori sa nu fii inteleasa in mod real si sa fii perceputa ca o persoana fara inima.

Modul in care sustii sau nu un prieten intr-o perioada dificila poate intari sau rupe o prietenie, fapt ce are nevoie sa treaca testul timpului. Daca simti ca prietena ta, care trece printr-o perioada grea, are ceva de spus, ofera-i spatiu pentru aceasta! Poti interveni doar daca este cazul si este indicat doar sa initiezi discutiile, fara a-ti da cu parerea! "Eliberarea" de care se poate bucura prietena ta in aceasta situatie este de nepretuit, crescandu-i in acelasi timp si dragostea si aprecierea fata de tine, toate venind ca o consecinta a faptului ca ai facut-o sa se simta in siguranta.



SPATII CREATIVE

cu Arh ANDRA RALUCA TAUTU

Ce alegem pentru baie: cada sau dus?

O cada sau un dus? Aceasta este una dintre cele mai importante intrebari care apar atunci cand amenajam baia. In ambele cazuri designul este foarte important, dar functionalitatea, spatiul disponibil, stilul nostru de viata, precum si preferintele noastre individuale sunt doar cateva dintre criteriile care trebuiesc luate in considerare.

↑ Avantajele unui dus in baie

Intr-o baie mica este de preferat instalarea unui dus, pentru ca economiseste spatiu si poate fi montat in aproape orice loc.

De asemenea, este de preferat dusul daca membrii familiei includ persoane in varsta sau care au probleme de mobilitate, o cada conventionala fiind dificil de utilizat in aceste cazuri.

In plus, dusurile sunt perfecte pentru persoanele care prefera sa economiseasca timp dimineata si seara,

Nu in ultimul rand, un dus permite un consum mai mic de apa, deci un stil de viata mai ecologic. In medie,

o baie in cada consuma in jur de 250 de litri de apa, in timp ce un dus de 5 minute poate consuma doar 30 de litri (cu 88% mai putin).

↓ Dezavantajele unui dus in baie

Intr-o familie cu copii, o cada este foarte practica, intrucat celor mici le place sa se joace cu spuma si jucariile lor, iar dusul nu le pune la dispozitie aceasta posibilitate.

De asemenea, pentru adulti, dusul nu le ofera la fel de multa relaxare precum o cada, lipsindu-i de mica placere pentru zilele in care vor sa faca o baie cu spuma.

In cazul in care optati pentru dus, tineti cont ca acesta sa aiba dimensiuni rezonabile, sa fie usor de intretinut si sigur, fara risc de alunecare.

In ziua de azi exista dusuri de toate dimensiunile, culorile, formele si modelele. De exemplu, puteti alege dusul italian pentru designul sau elegant si latura practica. In plus, datorita noilor tehnologii aparute, chiar si la dus va puteti bucura de beneficiile hidroterapie, cromoterapie si aromoterapie.



↑ Avantajele unei cazi in baie

Un factor important care determina instalarea unei cazi in baie este rafinamentul si eleganta. In comparatie cu dusurile, o cada poate fi cu siguranta mult mai luxoasa si ofera mai mult stil. Cada are o capacitate remarcabila de a deveni centrul atentiei intr-o baie, dand tonul decorului.

In plus, baia poate fi transformata cu usurinta in propriul nostru SPA. O cada confortabila este un must-have absolut pentru persoanele carora le place sa faca bai lungi si relaxante, insotite de muzica, lumanari si uleiuri parfumate.

Un alt motiv pentru a alege o cada este ca aceasta poate fi cea mai buna optiune pentru satisfacerea nevoilor intregii familii, mai ales daca exista copii mici, care se pot relaxa si juca cu jucariile lor preferate in timp ce fac baie.

↓ Dezavantajele unei cazi in baie

Dezavantajul major al unei cazi in baie este, evident, pierderea spatiului, mai ales intr-o baie mica.

IN MEDIE, O BAIE IN CADA CONSUMA
IN JUR DE 250 DE LITRI DE APA, IN
TIMP CE UN DUS DE 5 MINUTE POATE
CONSUMA DOAR 30 DE LITRI

Pe de alta parte, o cada consuma mai multa apa si devine mai putin practica odata ce noi inaintam in varsta.

In cazul in care optati pentru cada, in functie de amenajarea, stilul dorit si suprafata baii, puteti alege un model dreptunghiular de baza, o cada ovala, rotunda sau de colt. Daca aveti o baie mare veti avea posibilitatea sa o amplasati intr-o insula din centru pentru a o pune in valoare. Pentru a va bucura de o experienta perfecta de relaxare, puteti opta pentru cazile cu hidromasaj echipate cu diverse functii, care se ocupa atat de ingrijirea corpului, cat si a mintii, prin hidroterapie, cromoterapie si chiar terapie prin muzica.

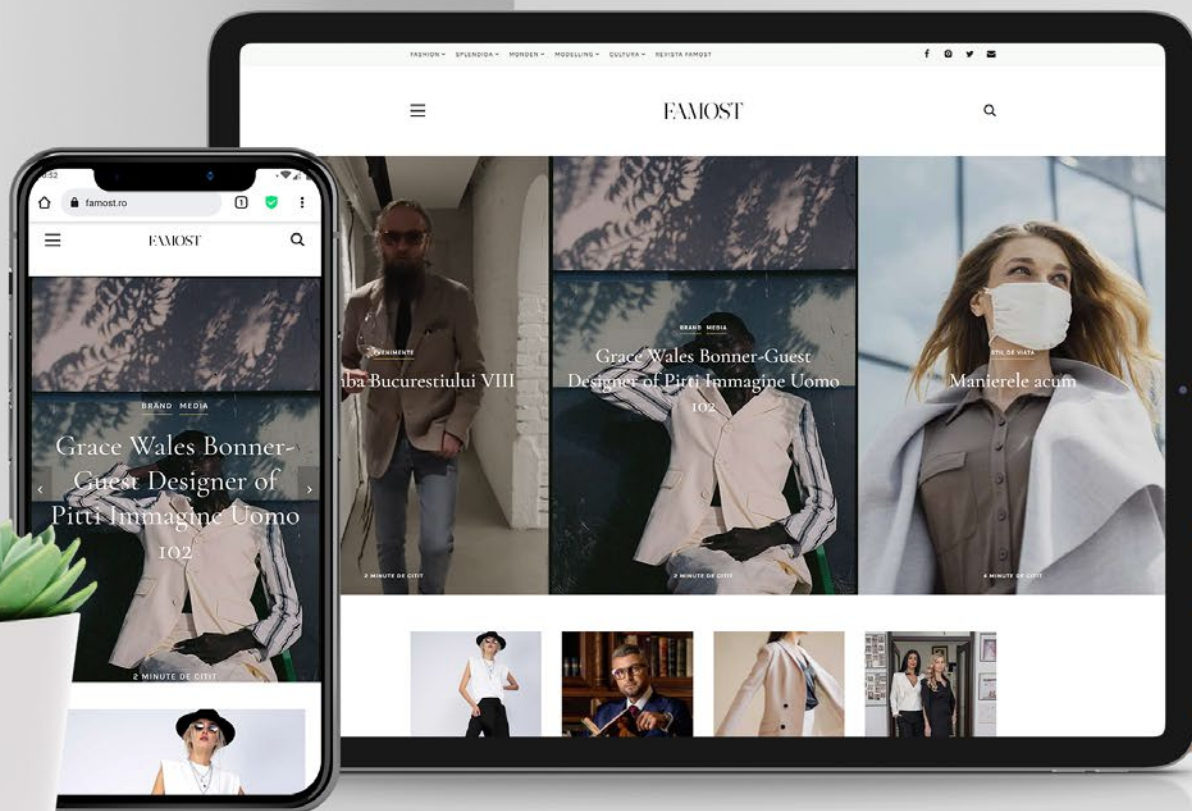
In plus, daca doriti neaparat sa faceti un dus, puteti oricand sa instalati un cap de dus deasupra cazii si astfel sa va bucurati de ambele variante, fara o investitie mare, mai ales daca dispuneti de o baie mica.

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!



Sanatate



Despre *cauzele, simptomele si remediile* bolilor dermatologice
LUPUS si PSORIAZIS ne vorbeste **Dr. Bisan Khalifeh**



interviu

Dr. BISAN KHALIFEH

**CERTIFICARI
PROFESIONALE IN
DERMATOSCOPIE,
DERMATO -
ESTETICA**

- Competenta internationala in medicina ESTETICA SI ANTI-AGING / Paris
- Membru in SOCIETATEA ROMANA DE DERMATOLOGIE
- Membru ACADEMIEI AMERICANE DE DERMATOLOGIE
- Membru in CONSILIUL MEDICAL IRLANDEZ

Material realizat de DANIELA SALA

LUPUS SI PSORIAZIS, BOLI DERMATOLOGICE AUTOIMUNE

Care sunt diferentele si cum pot fi tratate
aflam de la Dr. BISAN KHALIFEH - Medic Rezident Dermatologie-Venerologie
in cadrul Spitalului Universitar de Urgenta "Elias", Bucuresti.

Ce este lupusul?

Lupusul este o boala autoimuna cronica (care persista pe toata durata vietii) si poate afecta orice parte a corpului. Precum in toate bolile autoimune, sistemul imunitar al organismului nu mai diferentiaza celulele, tesuturile si organele sanatoase de cele nesanatoase si ataca propriile structuri, generand inflamatie si diverse simptome la nivelul articulatiilor, pielii, rinichilor, celulelor sangvine, creierului, inimii si plamanilor.

Exista mai multe tipuri de lupus:

- Lupusul eritematos sistemic (LES)

Acesta este cel mai frecvent si cel mai grav tip de lupus. Lupusul eritematos sistemic afecteaza intregul organism. Simptomele comune includ oboseala, caderea parului, sensibilitate la soare, articulatii dureroase si umflate, febra inexplicabila, eruptii cutanate si probleme cu rinichii.

- Lupus eritematos cutanat

Lupusul eritematos cutanat afecteaza doar pielea si este de doua tipuri:

1. Lupus eritematos discoid

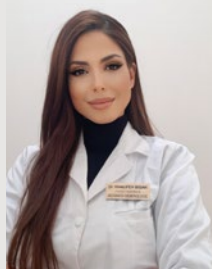
Se manifesta sub forma unei eruptii cutanate discoide (dezvoltarea unor pete sub forma de disc, de moneda) care debuteaza de obicei sub forma unei eruptii cutanate rosii care devine solzoasa sau isi schimba culoarea in maro inchis.

2. Lupusul eritematos cutanat subacut

Provoaca leziuni ale pielii care apar pe parti ale corpului expuse la soare. Aceste leziuni nu produc cicatrici.

- Lupus indus de medicamente

Lupusul indus de medicamente este un tip de lupus care se manifesta pe termen scurt si este cauzat de anumite medicamente.



Lupusul este o boala autoimuna cronica (care persista pe toata durata vietii) si poate afecta orice parte a corpului. Precum in toate bolile autoimune, sistemul imunitar al organismului nu mai diferentiaza celulele, tesuturile si organele sanatoase de cele nesanatoase si ataca propriile structuri

- Lupusul neonatal

Lupusul neonatal este un tip rar de lupus care afecteaza nou-nascutii si este cauzat de anumiti anticorpi ce pot fi transmisi de la mama care sufera de lupus la fat. Dar, nu este obligatoriu ca acesti anticorpi sa fie transmisi. Majoritatea bebelusilor mamelor cu lupus sunt sanatosi.

Care sunt cauzele aparitiei lupusului?

CAUZELE APARITIEI LUPUSULUI SUNT INCA STUDIASTE.

Genele joaca un rol important, dar nu reprezinta singurul factor decisiv pentru dezvoltarea lupusului.

Factorii de mediu. Lumina soarelui, stresul, fumatul (expunerea la substantele toxice din fumul de tigara), anumite medicamente si virusi.

Hormonii precum estrogenul. Lupusul este mai frecvent la femei in perioada fertila, cand nivelurile de estrogen sunt cele mai ridicate.

Probleme legate de sistemul imunitar. Sistemul imunitar protejeaza organismul producand proteine numite anticorpi. Acesti anticorpi fie neutralizeaza posibilele amenintari cum ar fi virusi, bacterii, fie trimit un semnal catre anumite celule pentru a reactiona impotriva acestora.

Care sunt simptomele lupusului la nivel de sisteme si organe?

- Febra
- Eruptii cutanate
- Dureri in piept
- Caderea parului
- Sensibilitate la soare sau la lumina
- Probleme cu rinichii
- Afte bucale
- Anemie
- Probleme de memorie



Este lupusul contagios?

NU, lupusul nu este contagios.

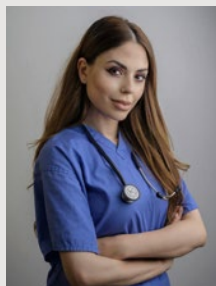
Cum poate fi diagnosticat lupusul?

Nu exista un test specific care sa poata diagnostica lupusul. O combinatie de teste de sange, urina, prezenta unor simptome si constatarile examenului fizic pot conduce la diagnostic.

Care este tratamentul lupusului?

Tratamentul medicamentos.

Tratamentul pentru lupus are ca scop reducerea inflamatiei pentru a proteja organele de leziuni si pentru a preveni eruptiile cutanate.



Psoriazisul este o afectiune cutanata cronica, care apare pe un fond genetic, sub influenta anumitor factori declansatori. Boala afecteaza in proportii egale femeii si barbati, varsta medie de debut fiind in general situata in intervalul 15-30 de ani, insa poate sa apara la orice varsta, inclusiv la copii.

Remedii naturale:

Deoarece lupusul tratat inadecvat poate duce la leziuni semnificative ale organelor, medicii recomanda adesea remedii la domiciliu si modificari ale stilului de viata impreuna cu tratamentul prescris.

Ce este psoriazisul?

Psoriazisul este o afectiune cronica, inflamatorie, determinata genetic, care se manifesta pe piele, dar care are de multe ori cauze si manifestari sistemice. Psoriazisul este caracterizat de aparitia pe piele a unor pete rosii, proeminente, bine definite, acoperite de scuame (coji) albe.

Cauze si simptome:

Psoriazisul este o afectiune cutanata cronica, care apare pe un fond genetic, sub influenta anumitor factori declansatori. Boala afecteaza in proportii egale femeii si barbati, varsta medie de debut fiind in general situata in intervalul 15-30 de ani, insa poate sa apara la orice varsta, inclusiv la copii. Cauzele exacte ale psoriazisului nu sunt cunoscute. Este insa confirmat faptul ca boala este legata de sistemul imunitar si ca exista o predispozitie genetica de a dezvolta aceasta afectiune, iar stresul mental si emotional este un factor important care determina exacerbarea bolii.

Tipuri de psoriazis:

- **Psoriazis cu placi:** este cea mai comuna forma de psoriazis si se manifesta prin aparitia unor leziuni rosii usor ridicate, acoperite de celule albe de piele moarta.
- **Psoriazis gutos:** se manifesta prin leziuni mici rotunde, ce apar in general in copilărie sau adolescenta si sunt generate de infectii streptococice. Este a doua cea mai comuna forma de psoriazis.

- Psoriazis inversat: apare ca o erupție fină, roșiatică, nefiind solzoasă precum celelalte tipuri de psoriazis.
- Psoriazis pustular: se manifestă prin apariția unor pustule albe neinfecțioase înconjurate de piele roșie.
- Psoriazis eritodermic: este o formă severă de psoriazis. Se manifestă cu pete roșii pe zone extinse din corp, provocând mâncărimi și exfolierea pielii. Este o afecțiune foarte rară.

Cum poate fi diagnosticat psoriazisul?

Diagnosticarea și inițierea precoce a tratamentului sunt foarte importante pentru tratarea psoriazisului.

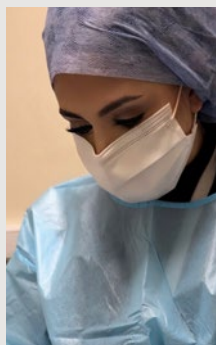
Diagnosticul se stabilește în baza examenului clinic dermatologic (pentru evaluarea leziunilor de la nivelul scalpului, membrelor, unghiilor), oftalmologic (pentru a evidenția afectarea zonei oculare) și, uneori, reumatologic (dacă se suspectează un psoriazis articular).

Nu există un test de sânge specific pentru diagnosticarea psoriazisului, însă anumite teste sunt necesare pentru evaluarea pacienților cu psoriazis.

Ce presupune tratamentul psoriazisului?

PSORIAZISUL, ÎN FUNCȚIE DE SEVERITATE POATE FI TRATAT CU:

- Medicatie locală: preparate topice pe baza de corticosteroizi, retinoizi, analogi de vitamina D. Se pot asocia și cu alte tipuri de terapii în funcție de severitatea simptomelor.
- Medicatia orală cu metotrexat, ciclosporina, retinoizi sistemici, necesită analize de screening pretratament precum și evaluare în timpul tratamentului.
- Fototerapia - tratament ce este utilizat pentru



Ambele afecțiuni sunt ireversibile, dar cu un diagnostic precoce de lupus sau psoriazis, informare și un tratament adecvat prescris de medicul tau, ai șanse mari să îți sub controlezi evoluția simptomelor și să nu permiți dezvoltarea unor complicații.

psoriazisul moderat și sever și utilizează expunerea controlată la ultraviolete (UV).

Diferența dintre lupus și psoriazis:

Lupus și psoriazis sunt amândouă afecțiuni autoimune care prezintă o serie de similități în unele situații, fiindcă se manifestă la nivelul pielii, însă reprezintă două diagnostice diferite. Cele mai clare diferențe dintre ele sunt următoarele:

1. Psoriazisul este mai frecvent decât lupusul, în timp ce lupusul este o afecțiune mai severă.
 2. Psoriazisul afectează doar pielea și articulațiile, în timp ce lupusul atinge articulațiile, dar poate ajunge și la alte organe.
 3. Lupusul are o frecvență mai mare în rândul sexului feminin, în timp ce psoriazisul apare în mod egal la ambele sexe.
 4. Diagnosticarea este mult mai simplă în cazul psoriazisului, fiind necesară doar o examinare din partea dermatologului. Lupusul este depistat mai greu, fiind necesare teste de laborator, imagistice, teste de urină sau test de anticorpi antinucleari și biopsie de piele.
 5. Tratamentele recomandate diferă, la rândul lor: pentru lupus este indicată evitarea factorilor declanșatori, precum soarele, și adoptarea unui stil de viață sănătos, prin atenție sporită acordată dietei alimentare și integrarea exercițiilor fizice în rutină. Pentru psoriazis, se vor prescrie medicamente injectabile sau orale, alifii sau terapie prin lumină.
- Ambele afecțiuni sunt ireversibile, dar cu un diagnostic precoce de lupus sau psoriazis, informare și un tratament adecvat prescris de medicul tau, ai șanse mari să îți sub controlezi evoluția simptomelor și să nu permiți dezvoltarea unor complicații. Pentru a afla mai multe detalii despre diferența dintre lupus și psoriazis, direct de la medicul specialist.

Cum poti depista cancerul de piele

NU E NIMIC DE BINE DE SPUS indiferent de forma de cancer, doar ca cel de piele poate fi detectat chiar de tine. Cu cat identifici mai devreme aceasta problema, cu atat poti face un test si incepe un tratament.

In anumite tari, cancerul de piele domina ca forma de cancer si ceea ce trebuie sa retii este faptul ca daca ai un anumit punct pe piele care este nou sau care este in crestere, trebuie verificat.

SKIN CANCER FOUNDATION recomanda efectuarea autoexaminarii o data pe luna! Si nu trebuie sa te grabesti sa faci asta! Fa-o cand ai timp si examineaza-ti pielea din cap pana in picioare! Foloseste diferite oglinzi pentru a-ti verifica spatele si alte locuri dificil de vazut si de ce nu, cere ajutorul unui membru al familiei sau a unui prieten! Orice forma de ingrijorare trebuie adusa la cunostinta dermatologului, asa ca programeaza-ti o verificare amanuntita la el o data pe an! El poate vedea in zone greu de accesat, cum ar fi scalpul sau unghiile. Au de asemenea instrumente care ii ajuta, cum ar fi dermatoscopul, pentru a vedea si analiza atent orice alunite sau alte caracteristici specifice.

TIPURI DE CANCER DE PIELE si CUM LE POTI DETECTA ACASA

CELULA BAZALA CARCINOM

Aceasta este una din cele mai comune forme de cancer de piele si poate aparea in orice zone ale corpului, dar frecventa este ridicata in zonele expuse la lumina ultravioleta. Are tendinta de a creste foarte lent, se raspandeste si in alte zone ale corpului si este tratabila. Avand o crestere subtila si lenta, carcinoamele pot fi usor de trecut cu vederea cand sunt mici, fiind deseori confundate cu cosuri sau Pete care nu pot fi tratate niciodata, fiind gasite in special pe fata, gat, urechi.

MODIFICARI ALE PIELII CE TREBUIESC LUAT IN CONSIDERARE:

- Zone plate, ferme sau palide si galbene care seamana cu cicatrici
- Puncte sau Pete perlate, translucide sau stralucitoare
- Pete in relief rosii sau roz care pot provoca mancarime
- Cruste sau rani deschise care nu se vindeca si care revin
- Zone crustate sau care se scurg si sangereaza usor
- Cresterea unor umflaturi ori leziuni in timp



Carcinoamele sunt de obicei fragile și pot sângera ușor după ras sau rani minore; dacă ai o tăietură care nu se vindecă în aproximativ o săptămână sau observi orice schimbări de mai sus, mergi la un medic.

CARCINOMUL CU CELULE SCUAMOASE

Acest tip de cancer apare de obicei pe părțile corpului expuse la soare, inclusiv față, urechi, gât, buze, spate, mâini. Este similar cu carcinomul bazocelular și tinde să se manifeste ca umflături sau pete roz sau roșii care nu vor dispărea. Nu au aspect sifos sau stralucitor, pot crește ca pete plate sau devin mai mari și nodulare. Alte semne la care trebuie să fii atent ...

- Denivelări ridicate care pot avea o zonă inferioară în centru
- Pete aspre sau solzoase
- Rani deschise sau cruste care nu se vindecă și revin
- Creșteri care arată ca negi
- Măncărime, sângerare, ruște sau durere

MELANOM

Această formă de cancer de piele este rară dar cea mai mortală, deoarece se răspândește ușor în alte părți ale corpului când nu sunt detectate la timp.

CUM POTI DETECTA MELANOMUL?

Asimetria: Ambele jumătăți arată la fel? Leziunile melanomului pot fi asimetrice în timp ce alunițele sănatoase sunt simetrice.

Marginea: Alunițele cu margini neregulate sau definite neclare se pot încadra ca melanom, în timp ce alunițele normale au marginile clare, regulate.

Culoarea: Melanomul tinde să fie multicolor: negru, maro, roșu, albastru sau în color. Alunițele sănatoase au o culoare sau maxim două, nuanță fiind distribuită uniform.

Diametru: Dacă o alună este mai mare de 6 mm în diametru - aproximativ de dimensiunea unei radiere de creion - verific-o!

Evoluție: Dacă observi un punct/ o pată care își schimbă dimensiunea, forma, textura, culoarea, marginile sau care îți provoacă mâncărime sau sângerează, consultă un medic!

CHERATOZA ACTINICA

Numită și keratoza solară această este o formă de precancer sau leziune premalignă și ca orice alte forme de cancer, ea este cauzată de prea multă expunere la razele solare; majoritatea dezvoltă mai mult decât o singură zonă. Anumite forme se dezvoltă în cancere scuamoase. Aceste leziuni apar pe față, buze, urechi, dosul mâinilor și brațelor, dar se pot forma și pe alte zone expuse razelor UV. Alte indicii de care trebuie să ții cont

- Pete aspre, uscate sau solzoase
- Pete plate sau ușor ridicate pe stratul superior al pielii
- Măncărime, arsură, durere
- Tonuri variate de roz, roșu, maro

CARCINOMUL CU CELULE MERKEL

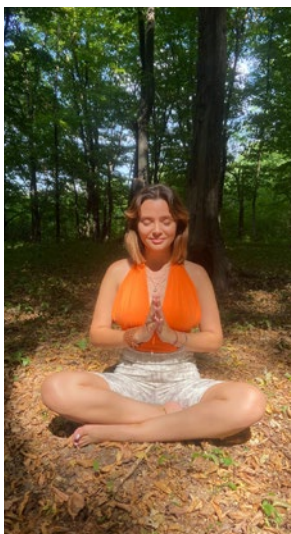
Chiar dacă astfel de cazuri sunt rare, această formă de cancer este periculoasă datorită faptului că poate crește rapid și se poate răspândi în alte părți ale corpului.

Acest carcinom afectează în mod deosebit persoanele de peste 70 de ani, bărbații fiind de două ori mai predispuși acestei forme. În timp ce poate arăta ca alte forme de cancer de piele, există câteva caracteristici care trebuie luate în considerare:

- Bubițe roșii, roz sau violete care pot fi stralucitoare;
- Umflături cu creștere rapidă, nedureroase, ferme la atingere;
- Pielea ruptă deasupra; se poate desface și sângerează.



ALEXANDRA CONSTANTIN



Cine este Alexandra Constantin?

Dincolo de toate rolurile profesionale sunt un om sensibil ca definitie.

La baza sunt artist plastic, am studiat la liceul de arte Nicolae Tonitza si am absolvit la sectia pictura sevalet. Apoi am urmat facultatea de stiinta ale comunicarii la universitatea Ecologica din Bucuresti, perioada in care am urmat o serie de cursuri in stransa legatura cu artele: actorie la cravata, design vestimentar si alte workshop-uri.

Cand a aparut yoga in viata ta?

Yoga a aparut in viata mea cu multi ani in urma, insa in anul 2020 in plina pandemie mondiala am luat decizia de a face un prim curs pentru a ma forma ca instructor. De acolo calatoria mea in lumea aceasta incepe cu adevarat, urmand un al doilea curs in anul 2022 formandu-ma in noi stiluri de predare.

Ce beneficii a adus si cum ti-a transformat viata?

Cu bucurie spun ca yoga mi-a transformat in primul rand mentalitatea si modul in care privesc viata in prezent, adica cu mai multa prezenta si lejeritate. Apoi la nivel de corp fizic, o mai buna flexibilitate, o sanatate mai buna si o postura corecta.

Pe plan emotional mi-a adus o stare reconfortanta stiind mult mai multe informatii utile despre respiratia constienta si cum imi pot regla starile cu ajutorul ei.

In definitiv este practica la care nu as renunta niciodata stiind ca imi ofera vindecare pe toate planurile.



In prezent, predau yoga la doua studiouri din Bucuresti si sustin clase private. Predau mai multe stiluri de yoga si adaptez clasele in functie de nevoile clientilor si energia lor.



Yoga mi-a transformat in primul rand mentalitatea si modul in care privesc viata in prezent, adica cu mai multa prezenta si lejeritate.

Cum arata viata ta profesionala in prezent si ce planuri de viitor ai?

In prezent, predau yoga la doua studiouri din Bucuresti si sustin clase private. Predau mai multe stiluri de yoga si adaptez clasele in functie de nevoile clientilor si energia lor. In viitor imi doresc sa fiu angrenata in mai multe proiecte care sa aiba la baza practica yoga si sa calatoresc in India pentru o aprofundare a Invataturilor acumulate in Romania.

Care este cartea care ti-a schimbat viziunea despre viata?

"PUTEREA PREZENTULUI" scrisa de *Ekart Tolle*. A fost o prima intalnire cu bucuria de a trai viata in prezent, am citit-o in perioada liceului atunci cand aveam nevoie de mai multa claritate.

Cum ai descrie stilul tau vestimentar?

Imi aleg hainele de cele mai multe ori dupa starea emotionala, imi place sa port culori pastelate si materiale lejere pentru piele. Merg mult pe yogi style si codul vestimentar care imi este cerut in functie de locul in care ma aflu. Accesorizez mereu tinutele cu bijuterii in functie de culorile pe care le port, imi place sa port pietre care sa-mi ridice vibratia energetica si in general argintul ma caracterizeaza.

Ce te implineste?

Sa pot face bine oamenilor din jur, sa pot sa ascult si sa ghidez spre crestere. Momentele de liniste, mancarea gatita in casa, calatoriile scurte si dese, nu in ultimul rand, imbratisarile si iubirea pura.

Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?

La o femeie admir delicatetea, puterea interioara de a renaste si a se reinventa si modul in care isi ingrijeste corpul si propria stare emotionala.. La un barbat admir inteligenta si interesul lui pentru crestere pe plan profesional si fiind artista, atat la o femeie cat si la un barbat armonia fizica este importanta.

Parfumul preferat? Dar momentul zilei?

Parfumul preferat este "Hermes Elixir des Merveilles" si momentul zilei preferat este atunci cand ma trezesc si pot sa ma bucur de timp pentru mine, practica yoga, un ceai verde si muzica pe fundal.

Vertijul este descris ca o stare de ameteala dar mult mai severa decat aceasta chiar si atunci cand stai pe loc. Este acea senzatie cand simti ca se invarte camera cu tine. Cauzele aparitiei vertijului pot fi diverse, dar, de cele mai multe ori, urechea interna este cea care poate da nastere acestei probleme de sanatate. Vertijul poate fi insotit si de varsaturi si senzatie de greata, poate dura secunde sau minute. Vertijul poate disparea odata cu disparitiei durerii urechii sau cand cazurile sunt mai grave, poate fi administrata medicamentatia; foarte importante sunt evitarea stresului si o alimentatie fara sare. Pe langa exercitii si atunci cand este cazul - interventii chirurgicale, exista si terapii naturiste, asupra carora ne vom opri in acest articol!



ACEASTA TERAPIE FARA ACE POATE AJUTA LA AMELIORAREA AMETELII

Daca te-ai simțit ametit sau dezechilibrat e posibil să fi experimentat vertij. Anumite tratamente medicale sunt eficiente, dar la fel de eficiente pot fi și practicile alternative care se pot face și acasă, dacă ai parte de specialiști buni.

Cu mult timp în urmă, medicii chinezi au descoperit puncte specifice pe corpul nostru care, prin stimulare, au efecte terapeutice. Aceste puncte pot fi stimulate prin utilizarea presiunii - presopunctura sau inserarea unor ace foarte subțiri (de dimensiunea firului de păr) ceea ce se numește acupunctura. Acupunctorii autorizați pot executa ambele tehnici, dar poți învăța să faci presopunctura chiar la tine acasă!

CUM POATE AJUTA PRESOPUNCTURA LA VERTIJ?

Vertijul se manifestă ca o senzație de a te simți dezechilibrat și iluzia de a te mișca ce rezultă în amețeli ușoare până la severe. În medicina chinezească aceasta este asociată cu dezechilibrul de energie din ficat, tratamentul presupunând masaj peste toate acupunctele care au legătură cu ameteala. Când acestea sunt stimulate cu presiune, corpul își va găsi echilibrul, care poate rezolva indirect vertijul.

Folosind presopunctura pentru vertij este un lucru minunat, doar că, dacă aceste amețeli sunt recurente și îți afectează viața de zi cu zi, consultă un medic pentru a exclude orice potențiale cauze!

CE SE ÎNTAMPLĂ CONCRET CÂND TE GASEȘTI CU UN SPECIALIST?

Acupuncturistul îți va adresa o serie de întrebări, îți va face o analiză fizică, va

revizui istoricul sănătății pentru a determina cauzele vertijului. Toate acestea vor ajuta acupuncturistul să creeze cea mai eficientă schemă a punctelor, ulterior, acesta va aplica presiune punctelor pentru a atinge scopul tratamentului. Un studiu a arătat că 85% dintre pacienți care au avut parte de presopunctura au experimentat o reducere a simptomelor de vertij în doar o sesiune.

CUM POATE FI FACUTĂ ACASĂ?

Cele patru puncte de acupunctura sunt pe porțiunea de piele unde degetul mare de la picior se intersectează cu următorul, în spatele lobului urechii spre baza craniului, între baza degetului mare și cea degetului arătat și în varfului capului. Încearcă să aplici o presiune fermă asupra oricărui punct cu degetul mare sau cu degetele index și mijlociu până simți o senzație de durere sau de căldură pe o durată de aproximativ 3 minute. Repeta în conformitate cu nivelul tău de confort!

Presiunea nu ar trebui să fie aplicată pe zonele unde există rani, tăieturi, vanatai, umflături nediate diagnosticate, eczeme sau alte situații similare.

CÂND TE VEI SIMȚI MAI BINE?

Rezultatele pot fi simțite imediat, dar presopunctura necesită repetare și consecvență pe mai multe sesiuni pentru a beneficia de efecte de lungă durată. Presopunctura se adresează dezechilibrelor interne pentru a preveni vertijul, astfel că trebuie făcută în mod repetat până când corpul își schimbă modelul. Dacă o faci acasă este recomandată o perioadă de 30 de minute zilnic pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Alimentele pe care le iubeste ficatul

Ficatul este unul din cele mai muncitoare organe ale omului, avand de gestionat sute de functii vitale, iar pentru a-l sprijini, iti poti oferi anumite alimente care ii fac bine.

Ficatul detoxifiaza contaminanti, inclusiv substantele cancerigene din fluxul nostru sanguin pentru a putea fi eliminate in siguranta din corp. Ficatul joaca un rol esential in digestie, metabolizand grasimile, proteinele, carbohidratii; ajuta la reglarea nivelurilor sanatoase de colesterol prin producerea si livrarea colesterolului celulelor din jurul corpului care au nevoie de el si eliminarea colesterolului prin transformarea in saruri biliare pentru a fi eliminate prin intestine. Ficatul stocheaza anumiti nutrienti importanti (vitaminele A, D, E, K si B12) si glicogenul pentru mentinerea nivelului sanatos al zaharului din sange, reglarea echilibrului hormonilor sexuali, tiroidieni si echilibrarea stresului.

O alimentatie sanatoasa si echilibrata este esentiala pentru a oferi nutrienti vitali necesari detoxifierii ficatului si pentru o sanatate buna. *Ce alimente sunt necesare ficatului pentru a-l ajuta sa isi gestioneze cat mai bine activitatile?*

Germeii de broccoli

Germeii de broccoli contin multi nutrienti iubiti de ficat, cum ar fi glucozinolati, seleniu, vitaminele E si C, acesti nutrienti fiind necesari pentru functionarea sanatoasa a ficatului si



detoxifiere. Substantele fitochimice numite si glucozinolati si continuti de germeii de broccoli sunt antioxidanti puternici ce promoveaza detoxifierea sanatoasa a ficatului, sustin detoxifierea mediului de toxine si substante cancerigene. Acesti germeii contin concentratii de glucozinati de 100 de ori mai mare comparativ cu broccoli la maturitate.

Poti cultiva cu usurinta germeii de broccoli acasa sau ii poti cumpara de la magazine naturiste. Sunt cel mai bine consumati in salate in varianta cruda si sandvisuri; la fel de buna este si pudra din germeii de broccoli care poate fi adaugata in smoothie-uri si sucuri de legume.

Ficatul stocheaza anumiti nutrienti importanti (vitaminele A, D, E, K si B12) si glicogenul pentru mentinerea nivelului sanatos al zaharului din sange, reglarea echilibrului hormonilor sexuali, tiroidieni si echilibrarea stresului.



Radacina de papadie

Schimbând ceasca de cafea de dimineată cu o ceasca de ceai din radacina de papadie va stimula funcția hepatică, o alternativă mult mai sănătoasă ce are gustul cafelei fără cofeină. Radacina de papadie este considerată un tonic hepatic fiind folosit pentru detoxifierea ficatului și a vezicii biliare, ceea ce îmbunătățește digestia.

Radacina de papadie ajută ficatul prin reducerea inflamației și contribuie la protejarea ficatului de stresul oxidativ. Efectele sale antiinflamatorii și efectele prebiotice ajută la reducerea acumulării lipidelor și inflamației ficatului, ceea ce îmbunătățește funcția hepatică.



Compușii polifenoli conținuți de această au proprietăți antioxidante despre care s-a demonstrat că previn ficatul de toxicitatea adusă de consumul de alcool.

Turmericul

Super condimentatul turmeric conține niveluri ridicate ale compusului curcumina care îi oferă turmericului culoarea vibrantă de galben și proprietăți antioxidante și antiinflamatorii. Având un puternic istoric al utilizării medicinale în practica ayurvedică și medicina chineză, el a fost folosit secole de-a rândul pentru întărirea energiei, îmbunătățirea digestiei și ameliorarea artritei. Turmericul este folosit de medicina bazată pe plante pentru tratarea ficatului și a afecțiunilor vezicii biliare. Stimulează producția de bila în ficat și încurajează excreția bilei prin vezica biliară, ceea ce îmbunătățește capacitatea organismului de a digera grasimile.

Studiile au arătat că consumul zilnic de turmeric poate fi eficient pentru gestionarea bolii hepatice grase non-alcoolice. Această mirodenie bogată în antioxidanți poate ajuta și la repararea și regenerarea celulelor hepatice deteriorate. Ingredient principal al pudrei curry, turmericul poate fi folosit în această formă în diverse mâncăruri, deserturi crude, sosuri pentru salate sau chiar într-un delicios turmeric latte.

Usturoiul

Includerea usturoiului în alimentația de bază este importantă pentru funcționarea ficatului și stimularea funcțiilor sale. Usturoiul este o sursă naturală importantă a seleniului natural care este necesar ficatului pentru producerea glutatationului, unul din cei mai importanți antioxidanți din organism. Glutathionul joacă un rol esențial în detoxifierea ficatului. Este indicat să consumi usturoi crud oricând poți, fiind perfect în salate, sosuri, fripturi supe, cartofi, versatilitatea și gustul unic facându-l un aliment natural unic.

Anghinarea

Anghinarea este un valoros tonic hepatic ce este folosit pentru proprietățile sale medicale și culinare. Anghinarea conține cinarina care se găsește în mod deosebit în frunze, ceea ce poate ajuta la creșterea debitului biliar, întărind funcția ficatului și a vezicii biliare. Cel mai bun mod de preparare este tăierea tulpinilor și spinilor pentru ca apoi să fie fiartă până la înmuiere. Frunzele sunt delicioase - înmuiate în hummus, tzatziki, brânză de vaci; înimă poate fi feliată și adăugată la pizza, preparată cu orez sau preparate fripte.



Alimentatia scazuta in carbohidrati

Diversele variatii ale dietelor sarace in carbohidrati se gasesc peste tot in zilele noastre, produsele cu continut scazut de carbohidrati abundand. Ce trebuie sa te intereseze in mod deosebit? Daca acest tip de alimentatie este pentru tine sau pentru cei din familie.

Alimentatia scazuta in carbohidrati si-a castigat reputatia datorita faptului ca ajuta oamenii sa piarda in greutate. Cand este realizata corect cu un continut scazut de carbohidrati unde exista echilibru si o buna planificare, ea iti poate oferi numeroase beneficii pentru sanatate. Dietele sarace in carbohidrati limiteaza consumul cantitatii alimentelor bogate in carbohidrati si au o proportie mai mare de proteine de calitate ridicata, alaturi de grasimi sanatoase.

ALIMENTATIA DE
BAZA TREBUIE SA
CONTINA CEL PUTIN
20% CALORII CARE SA
PROVINA DIN MANCARE
NEPROCESATA

Urmand o alimentatie saraca in carbohidrati nu inseamna ca trebuie eliminati complet toti carbohidratii. Alimentatia de baza trebuie sa contina cel putin 20% calorii care sa provina din mancare neprocesata ca legume, fructe si cereale integrale cu IG scazut, cum ar fi ovazul, orezul salbatic, hrisca si semintele de quinoa. Alimentele bogate in carbohidrati care ar trebui limitate sau evitate, includ mancaruri si bauturi care contin diverse forme de zaharuri (paine alba, paste albe, orez alb, produse patiserie, cereale procesate pentru micul dejun). Atentia ta trebuie sa fie la fel de mare si in cazul legumelor cu amidon (cartofi, cartofi dulci, dovleac, porumb, sfecla, morcovi) si a fructelor bogate in carbohidrati (ananas, banane, mango, struguri, mere, fructe uscate). Cu toate ca acestea sunt nutritive si o sursa excelenta de fibre, ele sunt si bogate in carbohidrati, astfel ca ar trebui consumate in cantitati mici.

Exista multe variante ale dietelor cu continut scazut de carbohidrati din care poti alege si care contin cantitati variate de carbohidrati, grasimi, proteine.

Acestea includ:

- ✓ Diete bogate in proteine/ sarace in carbohidrati - 30-35% proteine, 45-50% grasimi, 20% sau mai putin carbohidrati;
- ✓ Diete bogate in grasimi/ sarace in carbohidrati (dieta ketogena) - 75% grasimi, 20% proteine, 5% carbohidrati;
- ✓ Diete cu continut scazut de zahar si continut scazut de carbohidrati (se concentreaza pe limitarea zaharurilor rafinate);
- ✓ Diete vegetariene si vegane cu continut scazut de carbohidrati.

Indiferent ce alegi sau unde te incadrez, trebuie sa te intrebi daca consumul scazut de carbohidrati este potrivit pentru tine. Pentru a raspunde la aceasta intrebare, ar trebuie sa iei in considerare anumite lucruri, asa ca te invitam sa parcurgi urmatoarele randuri.

Mananci tipul corect de grasimi?

Consumul unei diete bogate in grasimi bune poate reduce riscul bolilor de inima; s-a constatat ca dietele sarace in carbohidrati sunt benefice pentru reducerea hipertensiunii arteriale si poate scadea colesterolul rau LDL si trigliceridele, imbunatatind in acelasi timp colesterolul bun HDL. Studiile au aratat ca inlocuirea carbohidratilor cu cantitati mari de grasimi bune ajuta la imbunatatirea nivelurilor de zahar din sange si a insulinei. Reducerea cantitatii de glucoza din sange poate preveni cresterea nivelului de zahar dupa masa, ceea ce ajuta la pierderea in greutate. O dieta cu continut scazut de carbohidrati poate fi benefica pentru persoanele cu rezistenta la insulina si diabet de tip 2, ceea ce poate reduce riscul sindromului metabolic.

Cu toate acestea, trebuie sa ai in vedere reducerea alimentelor bogate in grasimi saturate si trans, cum ar fi carnea rosie grasa, carnea procesata (sunca, slanina, salamuri) uleiuri vegetale rafinate (canola, floarea soarelui, soia) si margarina, prea multe dintre acestea continand grasimi trans sau uleiuri hidrogenate ce sunt inflamatorii si pot creste riscul bolilor cardiovasculare. Exagerarea consumului de produse lactate bogate in grasimi ca untul, inghetata, iaurturile zaharoase nu este recomandata.

Alege surse de grasimi sanatoase cum ar fi cele pe baza de plante presate la rece (ulei de masline extravirgin, avocado, nuca de macadamia, nuca de cocos), nuci si seminte crude, tahini, unt de nuci, avocado, peste salbatic (somon, pastrav, macrou, sardine) bogate in grasimi mono si polinesaturate. Consumul acestor grasimi ajuta la reducerea inflamatiei, la imbunatatirea sanatatii inimii si la mentinerea unui nivel sanatos de colesterol. Consumand mai mult pe baza de plante si mai putina carne rosie ajuta la reducerea bolilor cardiovasculare si cancer. Potrivit unui studiu apartinand Universitatii Harvard, inlocuind o portie

O DIETA CU
CONTINUT SCAZUT DE
CARBOHIDRATI POATE
FI BENEFICA PENTRU
PERSOANELE CU
REZISTENTA LA INSULINA
SI DIABET DE TIP 2, CEEA
CE POATE REDUCE
RISCU SINDROMULUI
METABOLIC.

CONSUMUL
PROTEINELOR IN TIMPUL
MESELOR AJUTA
LA CONTROLAREA
POFTELOR SI
SUPRIMAREA POFTEI
DE MANCARE,
MENTINANDU-TI
STAREA DE PLINATATE SI
MULTUMIRE PENTRU MAI
MULT TIMP.

de carne rosie cu o portie de nuci poate reduce riscul de moarte prematura cu aproape 20%.

Proteinele de buna calitate

Alegerea proteinelor de buna calitate este esentiala, scaderea carbohidratilor si cresterea cantitatii de proteine din alimentatie fiind benefice pierderii in greutate. Consumul proteinelor in timpul meselor ajuta la controlarea poftei si suprimarea poftei de mancare, mentinandu-ti starea de plinatate si multumire pentru mai mult timp. Cresterea aportului de proteine ajuta la mentinerea nivelurilor echilibrate de zahar in sange. In cazul dietelor sarace in carbohidrati, depozitele de glucoza din corp se epuizeaza repede, ceea ce face ca organismul sa utilizeze depozitele de grasime din organism sau din alimentatie ca sursa de combustibil de rezerva. Alege intotdeauna surse de proteine sanatoase, de buna calitate, cum ar fi peste salbatic (somon, pastrav, macrou, sardine), tofu organic si tempeh, leguminoase, hummus, nuci, seminte, iaurt, branza ecologica, pui si oua organice, portii mici de carne rosie din animalele hranite cu iarba.





Fibre alimentare adecvate

O preocupare in dietele sarace in carbohidrati de care trebuie sa tii cont este faptul ca acestea tind sa fie sarace in fibre. Este important sa incluzi multe legume care au continut scazut de fibre cu portii mici de legume ce contin amidon, pentru a avea certitudinea ca ai parte de cantitati adecvate de fibre, vitamine si substante fitochimice.

Legumele nutritive cu continut scazut de carbohidrati sunt cele cu frunze verzi (varza kale, rucola, papadie, fenicul, cicoare, spanac), legumele Brassica (varza de Bruxelles, broccoli, varza), telina, ciuperci, ardei capia, vinete, sparanghel, mazare, fasole. Fructele cu continut scazut de carbohidrati ca avocado, pepene rosu, fructe de padure, kiwi, prune, piersici, trebuie sa fie incluse in alimentatie datorita fibrelor si antioxidantilor pe care contin.

Fibrele din alimentatie sunt cruciale pentru sanatatea intestinala si pentru o buna digestie. Fibrele solubile sunt o sursa importanta de prebiotice ce hranesc

FIBRELE DIN ALIMENTATIE
SUNT CRUCIALE
PENTRU SANATATEA
INTESTINALA SI PENTRU
O BUNA DIGESTIE.
FIBRELE SOLUBILE SUNT
O SURSA IMPORTANTA
DE PREBIOTICE CE
HRANESC MICROBIOMUL
INTESTINAL PENTRU
CA ACESTA SA POATA
PROSPERA.

microbiomul intestinal pentru ca acesta sa poata prospera. Cand fibrele solubile ajung in intestin sunt fermentate de microbiom producand lanturi scurte de acizi grasi care incurajeaza cresterea probioticelor, reduce inflamatiile mucoasei intestinale si stimuleaza functionarea sistemului imunitar. Dietele stricte au continut scazut de carbohidrati (dieta keto) si s-a descoperit ca modifica diversitatea microbiomului intestinal, fiind asociate cu niveluri scazute ale beneficiilor acizilor grasi esentiali.

Sunt dietele cu continut scazut de carbohidrati recomandate tuturor?

Aceste tipuri de diete stricte (dieta ketogena) nu sunt recomandate tuturor; femeile insarcinate nu ar trebui sa limiteze carbohidratii sau sa incerce sa slabeasca. In timpul sarcinii, femeile ar trebui sa consume o varietate mare de fructe, legume, cereale integrale, acestea oferind nutrienti importanti copilului in crestere. Mamele care alapteaza nu ar trebui sa limiteze carbohidratii, acest lucru afectand furnizarea laptelui.

Dietele sarace in carbohidrati nu sunt recomandate copiilor datorita faptului ca creierul si corpul sunt in crestere si au nevoie de un aport constant de nutrienti din alimente sanatoase bogate in carbohidrati, proteine si grasimi benefice pentru o buna sanatate si dezvoltare.

Sportivii se inscriu si ei pe lista celor care nu ar trebui sa consume astfel de alimente, putandu-le fi afectate performanta si rezistenta. Carbohidratii sunt o sursa de energie cruciala in timpul antrenamentelor, fiind necesare pentru reînnoirea depozitelor de glicogen in muschi si ficat, care sunt epuizate dupa exercitiile intense.

Daca ai o boala a vezicii biliare sau ti s-a indepartat, e posibil sa nu poti descompune cantitati mari de grasime, asa ca o alimentatie bogata in grasimi si saraca in carbohidrati nu este cea mai potrivita.



FEIJOA

FEIJOA este un fruct mai puțin cunoscut, dar se bucura de o creștere în popularitate. Este un fruct cultivat în Australia dar Noua Zeelandă a devenit lider în cultivarea lui.

Rotund sau oval, feijoa are coaja comestibilă care poate fi destul de amară. Fructul arată ca un jeleu, este dulce și are o textură asemănătoare perelor. Sunt consumate proaspete, toamna fiind momentul cultivării lor.

În afara fructelor, petalele copacului feijoa oferă un plus delicios băuturilor și anumitor dulciuri.



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!

