

# FAMOST

www.famost.ro

Numarul 114, septembrie 2023

## ADRIANA GODEANU METZ

FEMEILE DE ORICE  
VARSTA AR TREBUI SA  
POATA SA TRAIASCA  
CU ENERGIE SI  
INCREDERE IN SINE

## LIVIA GRAUR

FERICIREA E ACASA.  
FERICIREA E IN  
MOMENTELE PETRECUTE  
CU FAMILIA, CU FETITA  
MEA, CU PRIETENII MEI.

## Veronica Gavril

*Azi e doar azi. Nici ieri,  
nici maine nu exista. Sa ne  
bucuram azi. Sa invatam azi.  
Sa iubim azi. Sa traim azi.*



# U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru  
- perfectiune

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



[www.unaltnivel.ro](http://www.unaltnivel.ro)

# Cuprins SEPTEMBRIE 2023 - Nr. 114

## Fashion

### 18

- 18/ *Tendinte resort 2024*
- 23/ *Ce sa porti de la saptamanile modei - sezonul toamna-iarna 2023-2024*
- 24/ *In universul sex-appealului cu MIRELA NOVAK*
- 26/ *Trenduri in vestimentatia corporata cu OANA ENESCU*
- 29/ *Fusta midi*
- 30/ *Cat de importanta este forma corpului in vestimentatie cu SILVIA DRAGOMIR*
- 32/ *3 moduri de a purta ...*
- 34/ *D&D Concept by COCU LAVINIA prezentat de DANIELA SALA*
- 49/ *7 lucruri pe care femeile le adora la barbati cu ALIN TEMELIESCU*

## Beauty

### 54

- 54/ *Top greseli de evitat in ingrijirea parului cu NICOLETA CHERTIF*
- 56/ *Epilarea definitiva laser in timpul zilelor calduroase cu MIRELA SELARU*
- 58/ *Toxina botulinica cu Dr. IRINA CUDRITCHI si DANIELA SALA*
- 62/ *Pielea pe care ne-o dorim*
- 67/ *Sprancene WOW*
- 68/ *Rozaceea*
- 70/ *Eroi frumusetii de strada*
- 72/ *Frumoasa in septembrie*



## Cultura

### 110

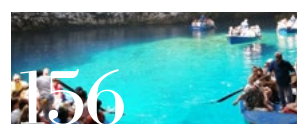
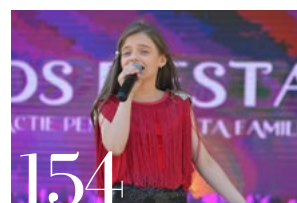
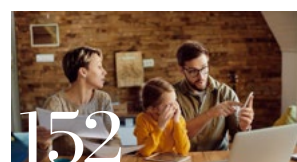
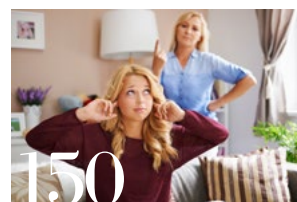
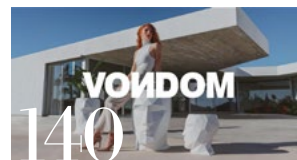


- 110/ *Aparitiile literare ale lunii august 2023 cu ROXANA NEGUT*
- 125/ *RAMONA LEE SOO-JUN despre lansarea in limba engleza a Volumului 1 Agent 00*

## Stil de viata

### 132

- 132/ *Urmeaza Steaua Nordului impreuna cu IRINA KUHLMAN*
- 135/ *Leadership in urmatorul deceniu*
- 136/ *Revenirea din vacanta - acasa si la birou cu LILIA MINDRU*
- 142/ *Un buchet de curiozitati despre flori*
- 144/ *Rustout*
- 146/ *Deblocarea creativitatii*
- 149/ *Cum poti fi mai fericita*



## Sanatate

### 161

- 161/ *Libertatea de miscare - Mobilitatea*
- 162/ *Revino pe drumul tau!*
- 163/ *Muntele & Starea de bine*
- 164/ *Mergi inainte*
- 168/ *Pierderea auzului. Poate fi inversat acest proces?*
- 171/ *Protejeaza-ti auzul!*





# Coperta SEPTEMBRIE 2023



## Interviuri

74 *Interviu* ADRIANA GODEANU METZ

94 *Interviu* LIVIA GRAUR

102 *Interviu* VERONICA GAVRIL

# FAMOST

## REDACTIA & COLABORATORI

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

**Splendida** ROXANA TOMESCU, NICOLETA CHERTIF, BELLCILINIC

**Cultura** ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT

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

**Foto** FAMOST

**Grafica** FAMOST

## COLABORATORI SEPTEMBRIE 2023

*Mirela Selaru, D&D Concept Store by Cocu Lavinia, Juana Sanchez, Juan Francisco Pagan, Irina Cudritchi, Livia Graur, Veronica Gavril, Ramona Lee Soo-Jun, Vondom, Maria Clara*

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](mailto: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](mailto:redactia@famost.ro)  
+ 2 cele mai bune  
fotografii ale tale!

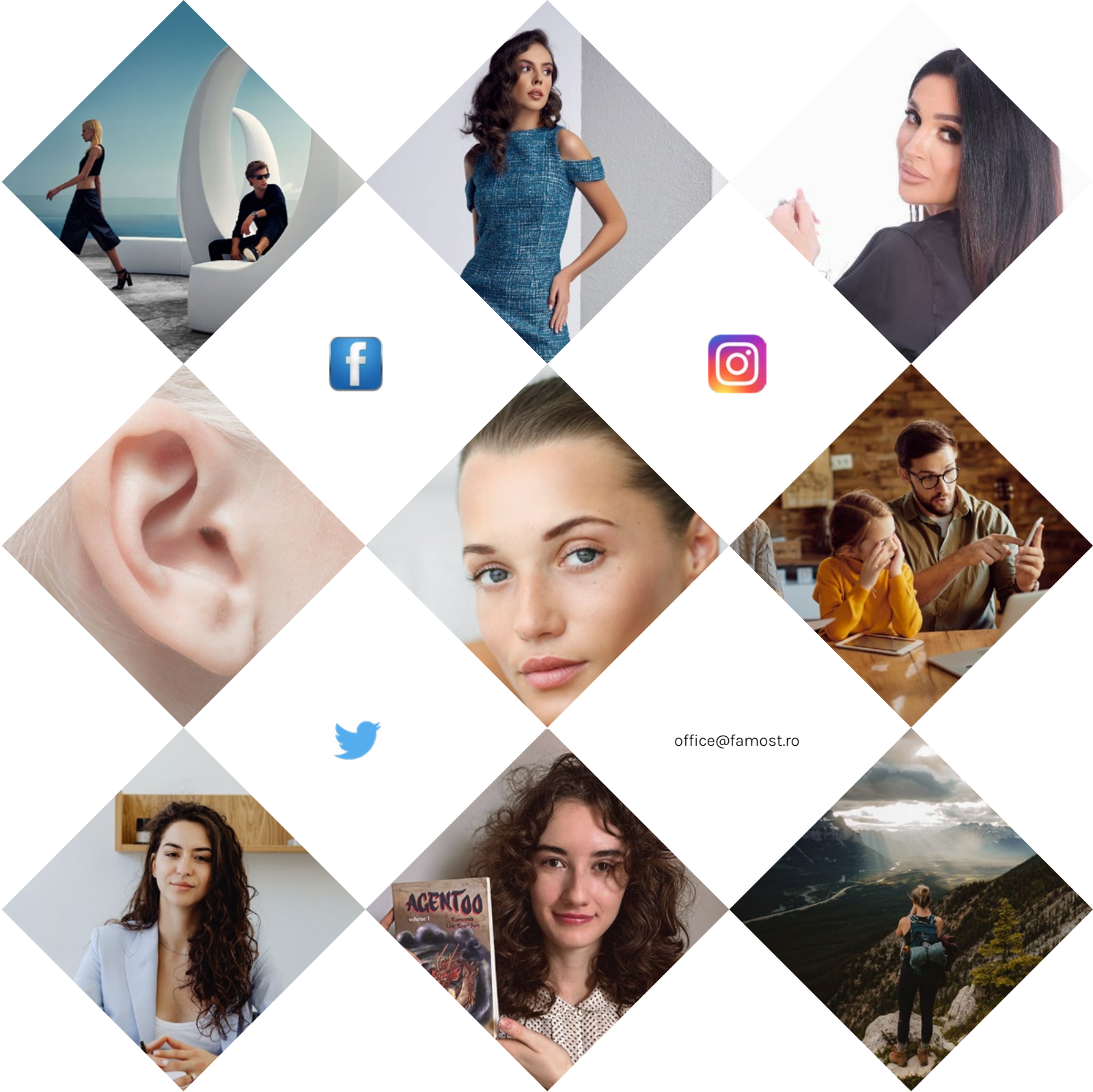
[www.famost.ro](http://www.famost.ro)





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 SEPTEMBRIE 2023 deschide un nou anotimp, dar doar din punct de vedere calendaristic si va aduce in atentie articole de sezon, oameni interesanti, informatii aplicabile si utile.

Pe coperta o avem pe **Adriana Godeanu Metz**, o colaboratoare apropiata a revistei noastre, care ne-a oferit materiale deosebite si care, in aceasta editie, ne prezinta o parte din filosofia ei de viata, care a stat la baza proiectelor prezentate aici de-a lungul timpului. O prezenta deosebita este si **Livia Graur**, una din cele mai cunoscute prezentatoare de stiri din Romania; ea ne ofera o parte din viata si cariera ei prin intermediul unui frumos dialog cu **Daniela Sala**. O alta prezenta care ne face cinste este **Veronica Gavril** care ne impartaseste din experienta ei de viata, din trairile sale; vorbim despre carti, despre oameni, despre trairi - un dialog foarte interesant.

Cu toate ca majoritatea ne-am intors din vacanta, noi revenim la ea, dar cu gandul spre 2024 si va prezentam principalele tendinte din moda - resort 2024. Pentru ca ne intoarcem la locurile noastre de munca **Oana Enescu** evidentiaza principalele tendinte ale vestimentatiei corporate, in timp ce **Silvia Dragomir** incurajeaza purtarea hainelor indiferent de corpul care ti-a fost daruit. **Mirela Novak** face o incursiune in universul sex-appealului, iar **Alin Temeliescu** aduce in atentie 7 lucruri pe care femeile le adora la barbati. **D&D Concept Store** este un proiect ambitios care ne este prezentat de **Daniela Sala**, iar **Juan Francisco Pagan** ne prezinta **ZBB Store by Juana Sanchez**, un brand vestimentar autentic spaniol din punct de vedere al filosofiei creative.

Ingrijirea parului trebuie facuta cu responsabilitate si aici ne ajuta **Nicoleta Chertif**, in timp ce **Mirela Selaru** incurajeaza epilarea cu laser chiar si in zilele calduroase.

Despre toxina botulinica ne vorbeste Dr. **Irina Cudritchi** intr-un amplu dialog cu **Daniela Sala**.

**Roxana Negut** ne aduce in prim plan cele mai calitative aparitii literare internationale si autohtone prin intermediul singurei rubrici din Romania care face acest lucru in fiecare luna. **Ramona Lee Soo-Jun** ne ofera cateva amanunte interesante despre lansarea primului volum in limba engleza a "Agentul oo: Volumul I".

**Irina Kuhlmann** ne sfatuieste sa urmam Steaua Nordului, oferindu-ne o strategie in 13 pasi care sa ne ajute sa ne reacomodam cu revenirea la normal. Despre revenirea din vacanta, atata acasa cat si la locul de munca, ne vorbeste **Lilia Mindru**, oferindu-ne sfaturi din cele mai diverse care sa ne ajute sa ne acomodam cat mai repede. **Andra Raluca Tautu** ne prezinta brandul **VONDOM**, care ne va schimba perceptia in privinta amenajarilor interioare. **Beatrice Lianda Dinu** ne prezinta un copil foarte talentat, plin de energie si care face lucruri minunate: **Maria Carla Postelnicu**, dar calatorim si in Pestera Melissani. Relatiile cu parintii pot fi de multe ori dificile, astfel ca trebuie sa invatam sa le gestionam cat mai sanatos; va prezentam doua articole care speram sa va fie utile.

In plus, aflam cum sa ne protejam auzul, cum sa stimulam creativitatea si cum sa mancam in cel mai savuros mod, deliciosul tofu.

Va invitam asadar sa parcurgeti revista Famost septembrie 2023 prin intermediul oamenilor interesanti care sa va inspire, a articolelor de sezon, interesante, utile, care speram sa aduca un plus in viata de zi cu zi.

Pana la urmatoarea intalnire, va dorim multa sanatate si va transmitem cele mai bune ganduri!

*O TOAMNA MINUNATA!*

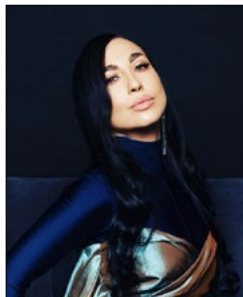
## - CE NE SPUN AUTORII -



### DANIELA SALA

**I**n rubrica "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna septembrie o aduc in prim plan direct de la pupitrul știrilor pe frumoasa prezentatoare Livia Graur, Prima TV. In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna septembrie va prezint un brand nou si interesant, D&D Concept by Lavinia Cocu.

*pag 34*



### MIRELA NOVAK

**I**n articolul din luna septembrie, vom Explora cu eleganta stilul unei femei cu o atractie seducatoare si cum sa pastrati un aer seducator in cadrul relatiei de cuplu.

*pag 24*



### ALIN TEMELIESCU

**U**n barbat aranjat si bine imbracat atrage atentia prin stilul sau. Iar daca tinuta include acele lucruri pe care femeile le adora, atunci succesul sau e garantat. Afla care sunt elementele unei tinute masculine pe care orice femeie le apreciaza editia lunii septembrie a revistei FAMOST!

*pag 49*



### SILVIA DRAGOMIR

**F**orma corpului este acceptata si renegata in egala masura atat de stilisti, cat si de femei. Nu este indispensabil sa iti cunosti forma corpului, mai ales daca esti o nonconformista care nu vrea sa fie limitata de concepte rigide, dar sunt notiuni care iti dau o mana de ajutor cand vine vorba de expunere sau camuflare. Tu de care parte stai - PRO sau CONTRA cunoasterii formei corpului pentru vestimentatie?

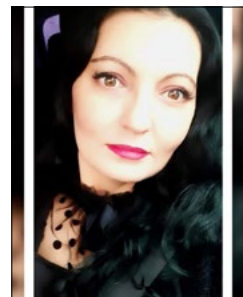
*pag 30*



### OANA ENESCU

**I**n secolul diversitatii si inclusivitatii, Investimentatia corporata a evoluat si ea. Departe de "uniformele" compuse din sacouri sau pantaloni clasici in nuante terne, companiile incurajeaza astazi angajatii sa isi exprime individualitatea si creativitatea prin vestimentatie, mentinand in acelasi timp o imagine profesionala. Codul vestimentar al fiecarei corporatii defineste cadrul profesional si imaginea acesteia si sustine totodata un sentiment al apartenentei.

*pag 26*



### ROXANA NEGUT

**D**ragi prieteni, in luna septembrie ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. La inceput de anotimp, sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune! Va doresc o toamna incarcata cu multe povesti frumoase!

*pag 110*



## - CE NE SPUN AUTORII -



### IRINA KUHLMANN

Tranzitia de la o perioada de vacanta la rutina zilnica poate lua putin timp si este important sa ti-l dai. Fii rabdator cu tine si asigura-te ca mentii un echilibru sanatos intre viata personala si cea profesionala.

*pag 132*



### LILIA MINDRU

Septembrie inseamna inceput de Stoaamna si pentru majoritatea dintre noi, revenirea din vacanta. O trecere care de multe ori nu este usoara, daca nu stim cum sa ne pregatim pentru ea. Va invit sa descoperim in editia lunii septembrie ca revenirea din concediu este plina si de bucurii, nu doar de provocari! Iar orice sfarsit nu este decat un alt inceput!

*pag 136*



### ANDRA RALUCA TAUTU

Vandom mi-a dat ocazia sa scot din anonimat terasele, balcoanele si spatiile exterioare prin forme creative si culori indraznete. Cu ajutorul pieselor lor am putut sa imi realizez si sa imi sustin ideea ca spatiul interior trebuie si este posibil sa se extinda in exterior si vice-versa cu coerenta si intr-o armonie perfecta.

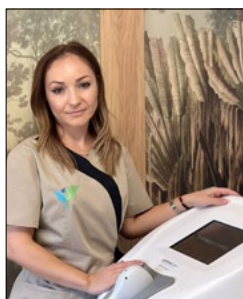
*pag 140*



### NICOLETA CHERTIF

In rubrica lunii septembrie 2023 a Revistei Famost, va explic principalele greseli pe care ar trebui sa le evitam in ingrijirea parului. Aflati informatii utile despre frecventa saptamanala a spalaturii, periajul parului sau prinderea lui in timpul noptii.

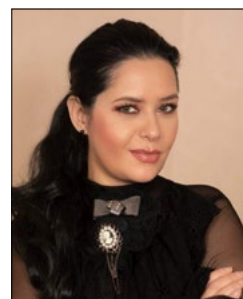
*pag 54*



### MIRELA SELARU

Epilarea definitiva cu laser se poate face in timpul zilelor calduroase fara nicio problema, doar ca trebuie respectate anumite recomandari, esentiale pentru ca intreg procesul sa se desfasoare intr-un mod corect si sanatos. Care sunt acestea? Aflam din articol.

*pag 56*



### BEATRICE LIANDA DINU

Va aduc in numarul lunii septembrie un articol in care Mama este subiectul principal prin articolul dedicat celei mai noi melodii lansate de tanara artista Maria Clara care se si afla in portofoliul meu de artisti, un articol extrem de emotionant! Nu putea trece luna fara sa nu avem o noua destinatie din seria Calatorind prin lume cu Beatrice Lianda Dinu.

Va invit sa descoperiti articolele in numarul lunii septembrie in Revista Famost!

*pag 154*

*Din timpul care trece, imi plac oamenii care raman.*



*Oamenii si povestile lor, sentimentele, emotiile, lectiile, visurile, locurile, gusturile, ceea ce am vazut, ceea ce am simtit, ceea ce am cunoscut ... din timpul care trece, toate acestea imi plac. Si stiti ce imi mai place la trecerea timpului? Faptul ca imi aduce mereu toamna inapoi.*

Ubesc anotimpul asta de cand am inceput sa inteleg ce inseamna sa iubesti. Poate chiar de mai inainte. Mi se pare ca aduce romantism si eleganta, emotii, sinceritate, vulnerabilitate, frumuseti. Poate pentru ca m-am nascut intr-o zi de toamna ii seman atat de tare. Romantice si melancolice, uneori stralucitoare, alteori posomorate, uneori insorite si colorate, alteori ploioase si gri.

Toamna e confidentul meu. Imi asculta gandurile soptite usor, in timp ce eu ii ascult vantul care suiera usor printre frunzele uscate intr-o mie de culori. Imi picteaza pe cer cele mai frumoase apusuri, iar eu caut cuvintele potrivite ca sa i le descriu. Are muzica ei care aduce liniste. E scriitorul pe care prefer sa il citez.

Imi place aerul care usor, usor redevine racoros, ii iubesc parfumul fructat. Mai ales in septembrie gasesc o alta armonie, un alt fel de stralucire in natura si in zambetul oamenilor.

De la ea am invatat sa nu ma mai tem de schimbare si sa vad frumusetea din acest proces. Schimbarea e permanenta, ea face parte din viata noastra in fiecare clipa. Trebuie doar sa avem grija ca schimbarea sa reprezinte evolutie. Cu fiecare intamplare, cu fiecare om intalnit, cu fiecare iubire, cu fiecare vis, cu fiecare dezamagire, cu fiecare neimplinire ceva se schimba in noi. Trecand prin toate astea trebuie sa gasim cea mai buna varianta a noastra.

De la toamna am invatat ca vulnerabilitatea nu ne face slabi. Cand frunzele cad si ramurile ne raman dezgolite, nu e slabiciune. Ci e o parte din anotimpul nostru. Trebuie sa ne intelegem, acceptam si iubim cand suntem ca toamna.

Din timpul care trece, imi place omul care a citit aceste randuri pana la ultimul cuvânt. Sper sa te bucuri de ceea ce esti in toate anotimpurile tale.

*Septembratisez ...*



“

CEL MAI BUN PRIETEN ESTE CEL CARE SCOATE  
*TOT CE ESTE MAI BUN DIN MINE*

-HENRY FORD



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



WWW

F A M





OSTI

ro

# FAMOST



**CITESTI ASTAZI  
CE VEI AFLA MAINE!**



# fashion



Chiar daca pastram nostalgia vacantelor, **noi**  
**suntem deja cu gandul la 2024** prin intermediul  
MODEI SI A TENDINTELOR RESORT!

T E N D I N T E  
RESORT

2024  
S E Z O N

Principalele tendinte resort 2024 ne-au plimbat in intreaga lume atat la propriu cat si la figurat,  
prin intermediul locatiilor in care s-au desfasurat prezentarile, dar si prin piesele vestimentare imaginative.

Toata aceasta industrie a modei care nu se odihneste niciodata

ne face sa ne dorim si mai mult o vacanta/ excursie, fie ca e acum, fie ca e in 2024.

Colectiile resort cunoscute ca pre-primavara sau cruise,

ofera designerilor oportunitatea de a-si dezvalui creativitatea in cel mai frumos mod,

de a arata in anumite situatii - nuante ale tendintelor sezonului urmator

si cel mai important lucru poate in consumerism, cresterea vanzarilor.

Celebrarea indraznelii, a puterii si individualitatii stralucitoare

caracterizeaza cele mai reprezentative tendinte ale colectiilor resort din 2024 si alaturi de imaginile aferente,

te invitam sa evadezi din rutina catre tinuturi insorite, tarmuri indepartate,

locuri exotice care imbina arta, mostenirile culturale, traditiile si actualul!





LOUIS VUITTON

FERRAGAMO

## Scuba

Daca ajungi la mare, poate nu vrei neaparat sa stai la plaja; iar daca iubesti deja scufundarile scuba, poate ai dezvoltat si o slabiciune pentru neoprenul costumelor de scufundat. Au fost vazute body-uri sub rochii, costume pe corp, seturi sport-sic sau variante de seara foarte elegante din acest material, facand din aceasta una din cele mai originale tendinte resort 2024. Ne-au surprins *LOUIS VUITTON*, *GUCCI*, *DSQUARED2*, *FERRAGAMO*, *BALENCIAGA*, *CHARLES JEFFREY LOVERBOY*.

ANNA SUI



## Metalic

Fiecare sezon, in functie de temperaturi, aduce in prim plan materiale specifice dar ceea ce nu dispare este metalicul, fie argintiu sau in varianta gold. Cele mai importante tendinte resort 2024 aduc metalicul pentru a capta lumina; si chiar daca argintul pare sa domine, au atras atentia combinatii de culori metalice sau sideful, vazute la *ANNA SUI*, *GANNI*, *DIESEL*, *ALBERTA FERRETTI*, *JOHANNA ORTIZ*, *CHANEL*, *VERSACE*, *CHRISTOPHER JOHN ROGERS*.

## Scoici

Cine nu iubeste imprimeurile? Si daca e vara, e mare si nisip, asa ca, pentru a intra in atmosfera, multi designeri au oferit imprimeuri cu scoici, elemente marine, facand din aceasta una din cele mai dragute tendinte resort 2024. S-au aliniat acesteia *MARKARIAN*, *ROSIE ASSOULIN*, *LOEWE*, *CIAO LUCIA*.



MARKARIAN

LOEWE

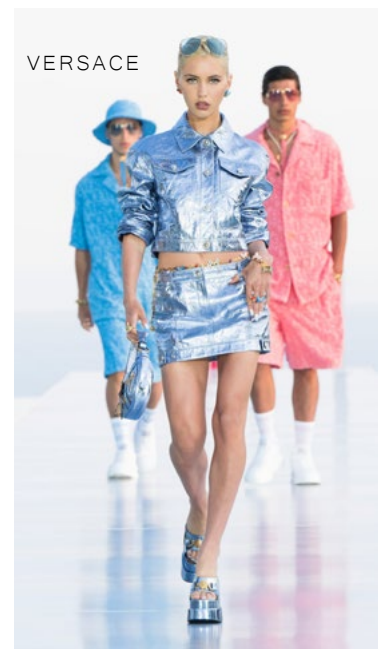
CAROLINA HERRERA



VICTORIA BECKHAM

## Foarte scurt

Daca in vacante nu purtam foarte scurt, atunci cand o vom face? Multi designeri au taiat si mai mult din lungimea pantalonilor scurți sau i-au creat din croset, oferind iubitoarelor de moda indraznete surse de inspiratie unice. *GIAMBATTISTA VALLI*, *VICTORIA BECKHAM*, *CAROLINA HERRERA*, *BALMAIN*, *NO 21*, *CHANEL* sunt doar cateva din numele care au promovat aceasta tendinta resort pentru 2024.



VERSACE

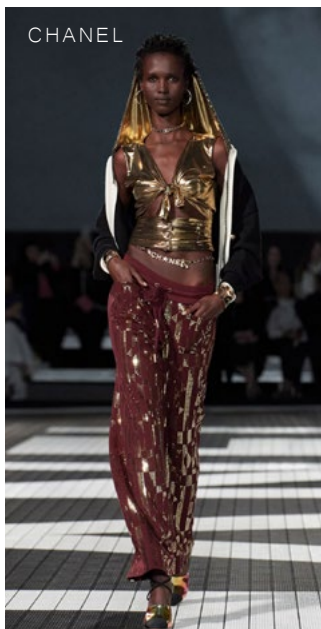
BLUMARINE



## Lant la mijloc

Una din cele mai interesante tendinte resort 2024, cu inspiratie din ani 1990, este cureaua din lant purtata jos in talie, pe pielea goala deasupra pantalonilor sau peste rochii, fuste. Una din cele mai populare tendinte, vazuta la nume mari ca CHANEL, DSQUARED2, BLUMARINE, VERSACE, DIESEL, ROSIE ASSOULIN, GUCCI, MM6 MAISON MARGIELA.

CHANEL



## Fundite de cadou

Unul din elementele surpriza vazute pe scenele de prezentare sunt funditele de cadou supradimensionate. Una din cele mai dragute tendinte resort 2024 se regaseste in diverse variante pana la cele florale, impodobind frumos orice look; LOEWE, CHRISTOPHER JOHN ROGERS, AJE, MARA HOFFMAN sunt cateva din numele care au promovat aceasta tendinta.



CHRISTOPHER JOHN ROGERS



GUCCI

## Volanase

Zilele calde de vara sunt si zile de joaca, pline de energie, sezonul resort aducandu-ne in 2024 tendinte jucause prin intermediul volanaseilor. In cascada, la fuste, in zona manecilor si decolteurilor, aceasta estetica romantica a fost adusa in prim plan de CAROLINA HERRERA, DIESEL, GUCCI, LOUIS VUITTON, PHILOSOPHY.

ALEJANDRA ALONSO ROJAS

## Croset

Apreciind tot mai mult hainele create manual, crosetul castiga un loc binemeritat pe podiumul celor mai importante tendinte resort 2024, OSCAR DE LA RENTA, RTA, STELLA MCCARTNEY, DIOR, DSQUARED2, ALEJANDRA ALONSO ROJAS oferindu-ne variante creative in culori minunate.



OSCAR DE LA RENTA



PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI



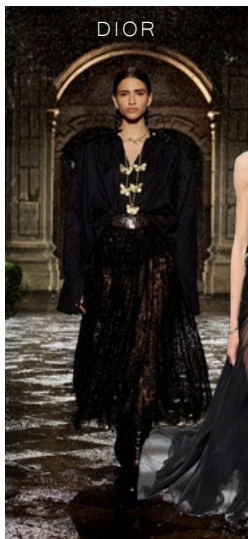
GIAMBATTISTA VALLI

## Piese taiate

Una din tendintele resort 2024 despre care se spune ca va fi foarte populara este setul din doua piese din geaca taiata si braleta, indiferent de culoare sau textura. O tendinta practica ce poate fi imbracata imediat si care iti ofera versatilitate indiferent de pantalonii purtati; *CHANEL, PHILOSOPHY, GIAMBATTISTA VALLI.*

## Fusta

Una din cele mai seducatoare tendinte resort revine in 2024, dar nu aduce nimic nou: fuste mari si transparente, sexy, care arata multa piele. Dantela, tulul, tesaturile transparente au oferit spectacole vizuale deosebite prin intermediul unor nume ca *PROENZA SCHOUER, PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI, DIOR, VICTORIA BECKHAM, NO 21, GIAMBATTISTA VALLI, COACH, CAROLINA HERRERA, CHANEL, MOSCHINO.*



DIOR

CHANEL

## Croitorie

Sezonul resort 2024 redefineste croitoria clasica cu ajutorul infuziunilor moderne si a detaliilor neasteptate, facand din aceasta una din cele mai apreciate tendinte. Blazere cu umeri supradimensionati, siluete structurate, pantaloni largi la glezne, plasari unice ale nasturilor, combinatii neasteptate de tesaturi ce actualizeaza croiul traditional: *BALENCIAGA, CHRISTOPHER JOHN ROGERS, GIVENCHY, GUCCI, PHILOSOPHY, LOUIS VUITTON.*

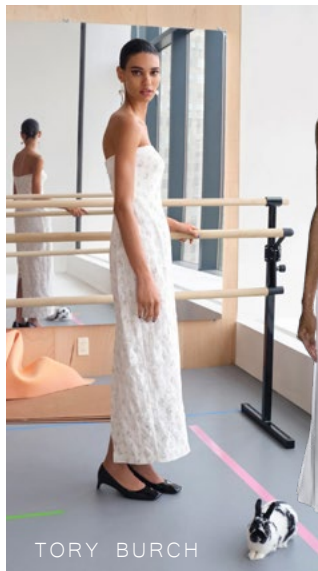
BALENCIAGA



GIVENCHY

## Fara umeri

Rochiile albe fara bretele vor avea momentul lor in 2024, una din cele mai dragute si elevate tendinte resort ce poate fi pe lista oricarei iubitoare de moda. Indiferent ca vei dori un pantalon midi din tricot, corset plisat sau broderii metalice, *TORY BURCH, DIOR, BRANDON MAXWELL* iti ofera cele mai bune optiuni fara bretele, daca asta iti doresti.



TORY BURCH



DIOR

ANNA SUI



## Barbie

Inspirata din pupusa iconica Barbie, aceasta tendinta resort si-a castigat locul pe podiumul 2024 gratie esteticii sale jucase si feminine in culori vesele. *GIVENCHY, CHANEL, ANNA SUI, CAROLINA HERRERA, DIESEL* sunt cateva din marile nume care au promovat aceasta tendinta.



GIVENCHY

## Culori vibrante

Multa culoare, materiale usoare, modalitati de purtare cat mai practice si lejere, totul in culori vibrante de la roz, aqua, portocaliu, care te vor face sa vezi viata mai frumos si optimist, alaturi de *BLUMARINE, ETRO, GIVENCHY.*



ETRO

## Flori

Vedem florile in fiecare sezon in tendinte indiferent de variante - 3D, mici, supradimensionate, iar sezonul resort 2024 nu face exceptie. Imprimeurile florale emana rafinament si eleganta, fashionistele avand de ales intre rochii sau fuste cu flori delicate, motive romantice, vibrante, asa ca lasa-te inspirata de *STELLA MCCARTNEY, GUCCI, CAROLINA HERRERA, CHRISTIAN DIOR* sau *ETRO!*



CAROLINA HERRERA

STELLA MCCARTNEY

## Tonuri pamantii

Frumusetea naturii prin intermediul tonurilor pamantii si a texturilor naturale se regaseste in 2024 si este evidentiata de nuante neutre nisipoase, verde de muschi, materiale ca inul si iuta. Siluetele relaxate si piesele vestimentare fluide ce emana sentimente de eleganta si confort au fost vazute in prezentarile *CHRISTIAN DIOR, ALBERTA FERRETTI, GUCCI, TORY BURCH, CHLOE, STELLA MCCARTNEY.*



ALBERTA FERRETTI

CHLOE



# Ce sa porti de la saptamanile modei

SEZONUL TOAMNA - IARNA 2023 - 2024

PENTRU SEZONUL RECE 2023-2024 MULTI DESIGNERI AU ABORDAT LATURA PRACTICA A MODEI FARA A SACRIFICA DINELEGANTA, PIESELE VESTIMENTARE ELEMENTARE REGASINDU-SE IN MAJORITATEA PREZENTARILOR.

■ Imbracamintea de tranzitie inseamna o **revenire a treniului**, iar daca vrei sa mai pastrezi inca nota bronzului de vara, mergi pe nuante cafenii de piele si piele intoarsa moale! Nu uita de curele care iti pot actualiza stilul cand porti un astfel de treni, indiferent ce piese completeaza look-ul! O geanta de mana in culoarea vaniliei va face in mod real diferenta.

■ **Puloverul clasic** umil pe care il stim a fost vazut in prezentarile pentru sezonul rece care ne asteapta in nuante de gri, crem, bleumarin. Un articol vestimentar subestimat in general, dar simplu si eficient.

■ Lungimile mini nu sunt de actualitate in aceasta perioada, asa ca bazeaza-te pe **lungime aproape completa** daca te vei indrepta spre fuste din denim. Sunt in tendinta variantele moi, pe corp si indiferent ca vei purta negru sau nuante de albastru, domina modelele prespalate.

■ Daca vei purta o camasa sau un treni in aceasta perioada, ea trebuie sa fie prinsa neaparat in nasturi si sa fie **supradimensionata** pentru a fi 100% in tendinta. Maneci si mansete extra largi care trec de varfurile degetelor si daca e posibil si dungi verticale, e perfect.

■ In zilele in care temperaturile sunt scazute ne indreptam spre **incaltamintea mai groasa**. Si daca ne dorim eleganta si confort, pantofii Mary Jane sunt ideali, fiind vazuti in multe din prezentarile de moda pentru acest sezon, indiferent ca alegi cu toc sau platforma.





TU, IDEALA! *cu* MIRELA NOVAK

# IN UNIVERSUL SEX-APPEALULUI!

TINUTA SEXY IN SEZONUL DE TOAMNA! SEXY IN RELATIA DE CUPLU!



Femeile cu sex appeal abordeaza un stil care le reprezinta si care subliniaza frumusetea lor naturala. Eleganta si atitudinea potrivita in modul de a se imbraca si de a se purta adauga un plus de mister si farmec.

Cum sa te  
imbraci  
sexy  
in sezonul  
de toamna

*Atractia nu se invata  
intr-o zi, dar cu  
cunostintele si tehnicile  
corecte, oricine poate  
invata sa straluceasca in  
ochii iubitelui si sa devina  
o femeie cu sex appeal  
irezistibil.*

## 1. Stratificarea cu stil

Imbraca-te in straturi elegante, cum ar fi o bluza semi-transparenta sau un pulover supradimensionat peste o camasa cu guler! Combina materiale diferite pentru un aspect interesant!

## 2. Rochii si fuste

Alege rochii sau fuste care subliniaza forma corpului, dar si ofera acel aer cochet si misterios specific toamnei.

## 3. Culoarea si textura

Opteaza pentru culori care sunt in tendinte in sezonul respectiv, cum ar fi tonurile calde si pamantii! Alege materiale cu texturi interesante, cum ar fi catifeaua sau pielea intoarsa!

## 4. Pantofi si accesorii

Adauga o pereche de cizme elegante sau botine pentru a completa tinuta! Accesoriile pot juca un rol important in evidentierea stilului si in adaugarea unei doze de rafinament.

## 5. Lenjerie intima

Chiar si pe sub haine, poti alege piese de lenjerie intima care sa-ti confere incredere si sa te faca sa te simti atragatoare. Sau poate nimic? Tu stii cel mai bine ce gen de lenjerie te avantajeaza si ce ii place lui.

## 6. Makeup si coafura

Alege un machiaj si o coafura care sa-ti puna in valoare trasaturile! Tonurile calde pentru ochi si buze pot accentua frumusetea naturala.



**sfat\_** Una dintre cele mai sexy piese vestimentare pentru toamna este o rochie midi sau maxi cu decolteu adanc in forma de V. Aceasta rochie poate fi realizata dintr-un material mai gros si poate avea maneci lungi sau trei sferturi, pentru a fi potrivita pentru vremea mai rece. Decolteul adanc iti permite sa evidentiezi zona pieptului si sa adaugi o nota senzuala tinutei tale. Poti alege o rochie in culori calde si pamantii, care sunt specifice toamnei sau poti opta pentru o rochie cu imprimeuri elegante si detalii interesante. Completeaza tinuta cu o pereche de cizme sau botine elegante si accesorii potrivite pentru un look seducator si la moda.



## Cum sa fii sexy in relatia de cuplu

**1. Incredere in sine.** Incepe prin a-ti incredinta si aprecia corpul. O incredere in sine sanatoasa este extrem de atractiva si va fi resimtita in relatie.

**2. Comunicare deschisa.** Discutati despre dorinte, fantezii si preferinte cu sinceritate. Comunicarea deschisa si onesta va ajuta la intarirea legaturii dintre voi si la crearea unui mediu in care va puteti exprima liber.

**3. Gesturi mici si intime.** Adaugati un plus de romantism prin gesturi mici, cum ar fi sa-ti tii mana in public sau sa il saruti pasional. Acest lucru poate mentine atractia si legatura vie in relatie.

**4. Surprize senzuale.** Organizeaza seri speciale, surprize sau mici

escapade romantice pentru a va reinnoi pasiunea si a aduce un strop de noutate in relatie.

**5. Ingrijire personala.** Mentine-ti rutina de ingrijire personala, de la ingrijirea pielii si pana la alegerea hainelor potrivite! Ințelege ce te face sa te simti bine in pielea ta si adopta acele practici.

**6. Gaseste echilibrul!** Gaseste echilibrul intre confort si seductie atunci cand iti alegi hainele! Nu este nevoie sa renunti complet la confort pentru a fi sexy.

**7. Invata-te sa te simti bine!** Fii atenta la ce te face sa te simti bine! Alege piese de imbracaminte si lenjerie intima care te fac sa te simti increzatoare si sexy!

## TRUCURI

### SOSETELE LUNGI

*Daca vrei sa il iei prin surprindere, imbraca-te doar in sosete lungi si pune mainile pe solduri. Reactiile vor fi priceless!*

### UMBRA MAGICA

*Foloseste o lampa puternica pentru a crea umbre interesante pe perete. Stai in spatele luminii si joaca-te cu pozitiile tale pentru a crea siluete seducatoare. Cine a spus ca umbra nu poate fi cea mai sexy parte a ta?*

**NU ESTE OBLIGATORIU SA FII GOALA, CI PUR SI SIMPLU SA NU AI HAINE PE TINE!**

## Creeaza o atmosfera sexy de cuplu!

**1. LUMINA AMBIENTALA.** Aprindeti lumanari sau folositi iluminare ambientala pentru a crea o atmosfera intima si romantica in camera!

**2. MUZICA RELAXANTA.** Alegeti o selectie de muzica calmanta si sexy pentru a completa atmosfera!

**3. DEGUSTARE DE VIN SAU CIOCOLATA CALDA.** Savurati o bautura calda impreuna, fie ca este vorba despre un vin bun sau o ciocolata calda delicioasa!

**4. BUCHET DE FLORI SI LUMANARI PARFUMATE.** Adaugati o nota romantica cu flori proaspete si lumanari parfumate!

**5. GATIT IMPREUNA.** Pregatiti o cina speciala impreuna, poate o reteta noua sau un desert delicios.

**Pentru ca, VA IUBESC** ❤️

Dincolo de moda cu Oana Enescu

# TRENDURI *in* VESTIMENTATIA CORPORATE

In secolul diversitatii si inclusivitatii, vestimentatia corporata a evoluat si ea. Departe de “uniformele” compuse din sacouri sau pantaloni clasici in nuante terne, companiile incurajeaza astazi angajatii sa isi exprime individualitatea si creativitatea prin vestimentatie, mentinand in acelasi timp o imagine profesionala. Codul vestimentar al fiecarei corporatii defineste cadrul profesional si imaginea acesteia si sustine totodata un sentiment al apartenentei.

STILUL  
CLASIC IN  
VESTIMENTATIA  
OFFICE :

Fie ca este vorba despre o zi normala de birou, o intalnire sau o conferinta, stilul clasic este intotdeauna o alegere sigura si potrivita. Nuantele de bleumarin, nude sau negru nu se demodeaza niciodata si sunt usor de asortat. Minimalismul si eleganta sunt cuvintele cheie atunci cand este vorba despre adoptarea stilului clasic, atat in imbracaminte cat si in alegerea bijuteriilor sau accesoriilor.



TEXTURI SI MATERIALE :

Dintre elementele importante cu care se poate jongla in compunerea unui outfit corporat sunt materialul si textura pieselor vestimentare alese. Tweed-ul este una din cele mai populare tesaturi, acesta fiind prin definitie mai elegant, sacourile bine croite cat si rochiile sau fustele din aceasta tesatura fiind elemente de efect care pot da “greutate” tinutei. Vascoza satinata este deasemenea o tesatura potrivita pentru rochiile office, mai ales in sezonul cald, avand un drapaj frumos si elegant.





AVENUE NO. 29 TOAMNA-IARNA 2022

Trendurile in vestimentatia corporata vizeaza incorporarea unor elemente de fashion, precum culorile puternice, diferite printuri sau tesaturi precum si experimentarea cu stiluri si taieturi unice.

MAX MARA TOAMNA-IARNA 2023



TRENDURI IN  
VESTIMENTATIA CORPORATE :

“Color blocking” - unul din cele mai populare trenduri presupune alegerea unei tinute intr-o singura culoare puternica sau combinarea a doua culori in acelasi outfit pentru a crea un look care sa iasa in evidenta. Culori precum albastru cobalt, rosu sau verde smarald sunt printre cele mai populare, iar pe langa acestea nuantele in trend ale fiecarui sezon, precum verde *“cèlmeàe”* in sezonul vara 2023.



HUGO BOSS PRIMAVARA-VARA 2023

PRINTURILE SI MODELELE GEOMETRICE :



RALPH LAUREN TOAMNA-IARNA 2023



RALPH LAUREN TOAMNA-IARNA 2023

Printurile si diferitele modele geometrice sunt elemente care adauga un centru de interes si dau un aer elaborat tinutei. Se poate experimenta cu printuri florale, carouri sau dungi atat timp cat se pastreaza simplitatea in restul elementelor vestimentare alese, pentru a evita un look aglomerat si neprofesional.

Indiferent daca se adopta stilul clasic sau daca se opteaza pentru includerea anumitor trenduri in vestimentatia corporate, este important ca pentru aceasta sa se investeasca in piese bine croite si versatile care pot fi cu usurinta asortate si purtate in numeroase variante. De asemenea alegerea unor tesaturi de calitate precum lana, tweed-ul, matasea sau vascoza, este foarte importanta, aceasta pastrandu-si aspectul initial o perioada mai indelungata si asigurand ca tinuta este una fara cusur.





# Fusta MIDI

Fusta midi a fost adusa mai mult in atentie ca niciodata de multe casa de moda in prezentarile sezonului precedent, ceea ce ne face sa o luam in considerare si mai mult si sa ii acordam atentie pe care o merita. O fusta midi reusita iti ofera un look versatil, astfel ca dupa o zi la birou poti merge la plimbare sau cumparaturi fara nicio problema, mai ales daca adaugi accesoriile potrivite. Este toamna, asa ca o astfel de fusta ar trebui sa fie ideala acestei perioade.

**S**i chiar daca la o prima vedere purtarea acestei fuste poate fi facila - mai ales ca face trecerea de la variantele mini la lungi, daca nu "cade" bine pe picior, poti sa cazi in ridicol cu usurinta.

## **Cum poate fi purtata fusta midi si care sunt lucrurile esentiale pe care trebuie sa le stim?**

Purtarea unei rochii midi nu trebuie sa iti transforme tinuta intr-un dezastru, doar ca trebuie atentie la detalii. Purtarea unei rochii midi mai scurte sau inadecvata inaltimii/ fizicului te poate face sa arati mai lata decat esti, iar daca este prea lunga, vei concura cu bunica ta.

Lungimea ideala a unei fuste midi ajunge pana la mijlocul tibiei, imediat sub cea mai groasa parte a piciorului inferior. Aceasta lungime iti face picioarele mai subtiri si iti poate ascunde anumite zone ingrijoratoare, cum ar fi coapsele.

Daca esti o persoana inalta, lungimea fusteii poate varia mai mult comparativ cu o persoana scunda. Poti purta fara nicio problema o lungime pana la glezne, in timp ce o persoana de inaltime mica ar trebui sa poarte o lungime imediat sub genunchi pentru a da impresia de picioare lungi.

Daca ai o fusta care iti place in mod deosebit din anumite puncte de vedere si iti doresti sa o porti dar nu crezi ca te avantajeaza in mod deosebit, salvarea vine de la croitoreasa. Ajustarea tivului unei rochii midi poate face o diferenta enorma intre a arata mica, cu picioare grosute sau inalta, cu un corp zvelt si fluid.

Daca ai gasit fusta ideala, adaugarea accesoriilor este urmatorul pas pentru un look de vis, pantofii si geanta de mana jucand un rol esential. Daca esti foarte inalta, tocurele inalte te fac prea inalta. Dar daca esti de inaltime mica-medie, tocurele sunt esentiale, asa ca mergi pe pantofi in culori deschise si decupati la varf. Evita-i pe cei cu curea la glezna, deoarece acestia vor face picioarele tale sa arate mai scurte.

Topul trebuie sa fie simplu si in culori neutre, mai ales daca fusta este plisata, are un model sau o culoare indrazneata. Daca in zona fundului esti mai rotunjoara, poarta o jacheta mulata care se aseaza chiar deasupra soldului pentru a te putea ajuta sa iti echilibrezi forma. O alta modalitate magulitoare de a purta fusta midi este sa optezi pentru o varianta cu talie inalta, asociata cu o curea subtire pentru adauga definire.

# CAT DE IMPORTANTA ESTE FORMA CORPULUI IN VESTIMENTATIE?

---

*text* : SILVIA DRAGOMIR IMAGE CONSULTANT & STYLE SPECIALIST

---

## **RASPUNSUL ESTE: DEPINDE DE LA FEMEIE LA FEMEIE.**

Sunt femei care nu concep sa poarte decat ceea ce stiu ca se potriveste propriei forme de corp, altele care nici nu iau in considerare forma (din diverse si variate motive) sau cele care o includ in alegerea pieselor vestimentare impreuna cu alti factori.

Oricare din aceste variante este corecta atata vreme cat te reprezinta si cat o practici din convingere, iar nu din cauza presiunii sociale - pentru ca e "trendy" de exemplu ori pentru ca

esti convinsa ca este singura modalitate in care poti gasi piese vestimentare potrivite tie.

Sa iti cunosti forma corpului are importanta atunci cand esti interesata in a-ti afla, a-ti construi si slefui imaginea si stilul personal. Cunoscandu-ti corpul iti stii punctele de forta pe care te bazezi atunci cand iti construiesi outfit-ul. In acelasi timp eviti aspectele care iti plac mai putin, le ocolesti, le camuflezi astfel incat tot ceea ce imbraci sa te faca sa te simti perfect.





**Ghidul este de ajutor oricui vrea sa isi afle forma corpului fara masuratori si SA AIBA CATEVA NOTIUNI VESTIMENTARE DE BAZA. In acelasi timp, Ghidul vestimentar virtual poate constitui primul pas din CALATORIA STILISTICA PE CARE ORICE FEMEIE AR TREBUI SA O FACA pentru intelegerea limbajului si puterii vestimentatiei.**

**FORMA CORPULUI NU FUNCTIONEAZA DE UNA SINGURA**, ci face parte dintr-o formula cu mai multe elemente care impreuna iti vor defini stilul si imaginea autentica.

Corpul femeii este intr-o permanenta schimbare - si stim toate ce inseamna asta: "data fixa lunara", nasteri, plusuri si minusuri in greutate cu tot felul de diete "miraculoase", stres, obiceiuri alimentare total aiuristice, orare date peste cap, pre si total menopauza etc.

Sunt schimbari care pot dura putin - si trec aproape insesizabile, altele care dureaza mai mult si pentru care trebuie sa te adaptezi vestimentar, si altele care aproape ca se instaleaza definitiv, pe care ori le accepti si te accepti adaptandu-ti corespunzator garderoba, ori iei masuri.

Schimbarile corporale sunt cele care fac ravagii in garderoba femeilor - pentru ca dintr-o data nimic nu mai corespunde, nicio piesa vestimentara pare ca nu se mai potriveste, si apare retoricul "cu ce ma imbrac".

Se poate intampla ca schimbarile sa fie frecvente si tu din ce in ce mai putin dispusa sa le dai curs ... Sau se poate intampla sa fie schimbari de lunga durata, care te afecteaza negativ si din cauza carora iti refuzi orice imbunatatire vestimentara. Indiferent cum sunt, schimbarile corporale isi lasa amprenta in garderoba ta si depinde de tine daca este ceva pozitiv sau negativ.

Cand iti cunosti corpul, ai clara disponerea punctelor tale de forta - stii cum sa lucrezi cu piesele vestimentare chiar si cu cateva kilograme in plus sau minus, stii cum sa manipulezi orice outfit si sa il adaptezi pentru a te pune in valoare.

Cand iti cunosti forma corpului nu te mai lasi tentata de ultimul trend, ci ramai fidela propriilor tale canoane estetice, pentru ca tu esti cea care te cunosti mai bine decat orice trend sau stilist.

Iar daca te atrage in mod special un trend, cand iti cunosti forma corpului este mult mai usor de integrat in propria-ti garderoba, pentru ca stii sa il transpui astfel incat sa te simti bine in ceea ce porti.

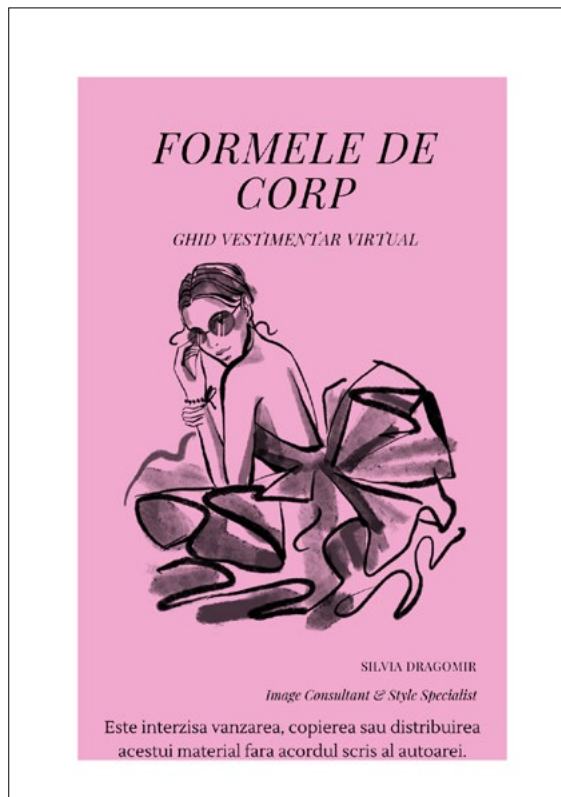
In **ebook-ul gratuit FORMELE DE CORP - GHID VESTIMENTAR VIRTUAL** (pe care il poti descarca aici - [Ghid vestimentar virtual](#)) am descris caracteristicile fiecarei tipologii corporale si piesele vestimentare potrivite fiecareia. Ghidul este de ajutor oricui vrea sa isi afle forma corpului fara masuratori si sa aiba cateva notiuni vestimentare de baza. In acelasi timp, **Ghidul vestimentar virtual** poate constitui primul pas din calatoria stilistica pe care orice femeie ar trebui sa o faca pentru intelegerea limbajului si puterii vestimentatiei.

Este usor sa te imbraci, este mai greu sa faci din asta ARTA DE A TE IMBRACA. Aici este diferenta.

Din zece femei care au aceeasi forma de corp, fiecare va alege din acest ghid altceva, pentru ca prioritatile sunt altele de fiecare data. O femeie vrea sa isi puna in evidenta talia, o alta este orientata spre lungimile fustelor si rochiilor, in timp ce o a treia isi doreste o cat mai mare expunere a spatelui gol sau vrea sa isi camufleze talia etc, etc, etc, ...

Niciun ghid nu te poate obliga sa te imbraci intr-un anumit fel si nu iti poate limita alegerile vestimentare. Te ajuta, dar nu iti impune. Tu esti unica: ca si corp & vestimentatie.

Forma ta de corp, chiar daca se inscrie in aceeasi categorie cu a multor altor femei, este exclusiva prin proportii si alte detalii. Este perfect sa o cunosti, dar nu trebuie sa te lasi dominata de ea.



# 3 MODURI DE A PURTA ...



## ► CARDIGANUL

Impinge la limita purtarea umilului cardigan si fa mixuri inteligente!

**1** Ia-ti o varianta maxi a cardiganului si lasa-l sa atarne pe umeri, in asa fel incat sa se vada claviculele. Accesoriile pe care le vei purta, trebuie sa fie cat mai stridente.

**2** Mergi pe un look complet tricatat (cardigan + crop top + pantaloni pana la genunchi) intr-o culoare vibranta si termina-l cu cizme de piele pana la genunchi!

**3** Imbraca un cardigan usor, incheiat intr-un nasture, cu un top bikini, o fusta maxi printata si incheie-l cu o pereche de bocanci!

---

## ► ROCHIA FARA BRETELE

Fiecare are o rochie eleganta fara bretele, o investitie pe viata!

**1** Rochia neagra de seara fara bretele cu o pereche statement de ochelari de soare, o geanta de mana mini si pantofi eleganti va intoarce toate privirile spre tine. *Piesa de rezistenta?* O pereche de manusi!

**2** Un trensi clasic in atemporalele kaki sau bej este ideal in combinatie cu o rochie (catifea) fara umeri in culori vibrante.

**3** Fiecare are un top cu maneci lungi, o varianta clasica - ideal a fi purtata sub o rochie mini vesela fara umeri; platformele sunt un "must have".

---





## ► FUSTA MAXI

Joaca-te cu proportiile si topuri neasteptate!

**1** Poti straluci din cap pana in picioare cu o fusta pana la glezne in neon si un top cu insertii luminoase dintr-o paleta larga.

**2** Mergi pe un look in culori candy (roz) dintr-o fusta maxi si un top lejer, crop sau cu un croi rebel si incaldate cu o pereche de sandalute sau papuci eleganti cu toc!

**3** Nu ai cum sa dai gres niciodata cu combinatia alb negru, un outfit dintr-o fusta maxi, un crop top si un blazer negru supradimensionat oferindu-ti eleganta clasica inegalabila! Nu uita de bocanci!

## ► SALOPETA

Salopetele pot fi sexy, pielea si accesoriile potrivite oferindu-le eleganta.

**1** Vrei un look relaxat? Un duo salopeta - geaca (crop pentru putina piele) din denim + pereche de pantofi sport este exact ce ai nevoie.

**2** Solutia perfecta pentru a nu tremura din cauza vremii imprevedibile este mixul dintre o salopeta din piele si un jumper mini deasupra.

**3** Daca vrei sa eviti un look plictisitor, combina salopeta cu un top sport si incheie outfit-ul cu o pereche de pantofi din piele de sarpe!



D&D CONCEPT este o afacere de familie care produce un sortiment bogat de imbracaminte de inalta calitate pentru mirese, domnisoare de onoare, femei, barbati, accesorii, home, events.

by **COCU LAVINIA**





Cum se numeste brandul tau?

D&D CONCEPT STORE este numele unui brand 100% romanesc cu atelier propriu, care executa pe comanda produsele mult dorite de clienti.

Ce promovezi prin brandul tau?

Promovam calitatea, eleganta, traditia romaneasca si rafinamentul. Colectii in tendintele de sezon, dresing cu portofoliu international, atentia la detalii sunt doar cateva atuuri care ne definesc.

De cat timp ai inceput sa creezi?

Am inceput sa creez in timpul pandemiei Covid.

Carui public te adresezi?

Publicul caruia ne adresam sunt in general doamnele si adolescentele, dar nu am uitat nici de domni si speram ca in curand lansam o colectie pentru ei.

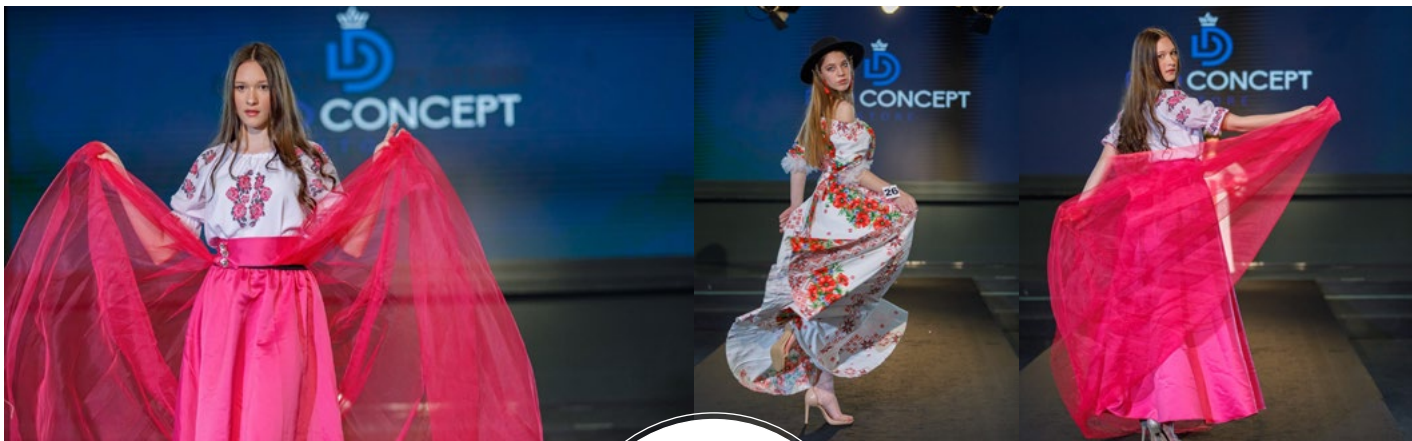


PROMOVAM  
CALITATEA,  
ELEGANTA, TRADITIA  
ROMANEASCA SI  
RAFINAMENTUL.



D&D CONCEPT  
STORE





INSPIRATIA MEA  
CAND IMI CREEZ  
SCHITELE VINDE LA  
OAMENII DIN JURUL  
MEU ...



Care este prima piesa realizata de tine?

Prima piesa a fost o rochie in stil traditional, fiind inspirata de sotul meu, care este solist de muzica populara. De aici am si pornit colectia "Folk -Rook", dar si o pereche de pantofi de mirese din piele naturala.

Ce materiale folosesti?

Folosesc materiale cat mai usor de calcat sau chiar care nu au nevoie de calcator, cum ar fi panza topita, voal, lurex, barbi, tafta.

De unde te inspiri atunci cand iti creionezi schitele?

Inspiratia mea cand imi creez schitele vine de la oamenii din jurul meu ... sau in functie de starea mea.

Ce inseamna moda pentru tine?

Moda pentru mine este prima mea iubire. Am descoperit talentul de creatie de mic copil cand luam baticurile bunicii mele din care le faceam rochite papusilor.

De unde pot fi achizitionate produsele tale?

Produsele mele pot fi achizitionate de pe internet. Ne gasiti pe FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK si chiar in zilele ce urmeaza, lansam oficial magazinul online [www.ddconcept.ro](http://www.ddconcept.ro).

Momentan nu avem magazin fizic, dar sper ca vom deschide cat de curand si va voi invita cu drag. ❤️







PRODUSELE MELE  
POT FI ACHIZITIONATE  
DE PE INTERNET. NE  
GASITI PE FACEBOOK,  
INSTAGRAM, TIKTOK,  
[WWW.DDCONCEPT.RO](http://WWW.DDCONCEPT.RO).

  
**D&D CONCEPT**  
STORE



## Murcia Pasarela Mediterranea welcomes the ZBB Store brand: AN EPIC MEETING OF MURCIAN FASHION



DESIGNER: ZBB STORE BY JUANA SANCHEZ / PHOTOGRAPHY: JUAN FRANCISCO PAGAN

EVENT: MURCIA MEDITERRANEAN CATWALK (SPAIN)

---

The most anticipated event in the world of fashion in the Region of Murcia (Spain): the *MURCIA PASARELA MEDITERRANEA FASHION SHOW 2023*. This year, the **ZBB Store** brand has been in charge of closing the show for a weekend full of fashion in Murcia.

Designs inspired by the roots of its creative director **JUANA SANCHEZ** in which the volume and flamenco air are mixed with a combination of colors that filled the catwalk to the rhythm of the Gipsy King.















ZBB was born in a town in the northwest of Murcia, in Bullas. It is born from a passion for fashion that comes from the mind and heart of JUANA SANCHEZ. Since her childhood, her house has always been filled with flamenco dresses, ruffles, polka dots and volumes, an inspiration that comes from her parents and that we see in her first collection, Bamboleo. Everything is connecting with that inspiration, the song from her childhood, the flamenco designs for girls and that pantsuit with Andalusian airs, without forgetting one of the most typical symbols and flowers of the Region of Murcia, the carnations that the models They were distributing throughout the parade with the logo of the brand.













We also see simpler designs, perfect for day and night events without neglecting that clear reference, but always giving it a different touch and leaving aside the colors that come to mind when we talk about flamenco fashion. A chromatic range chosen to break with the traditional, violet, pistachio green or blue.

Some 11 designs that closed a weekend full of fashion at El Cuartel de Artilleria with great emerging designers with whom our firm shared the stage, such as Eme Project or Nayra Munoz.

*THE BEGINNING OF ZBB STORE BEGINS WITH THIS FIRST COLLECTION.*









# 7 LUCRURI PE CARE FEMEILE LE ADORA LA BARBATI

*text* : ALIN TEMELIESCU / *foto* : pinterest.com

ESTE UN LUCRU BINE STIUT CA FEMEILE SUNT ATRASE DE BARBII CARE DEPUN CATEVA EFORTURI IN PRIVINTA STILULUI VESTIMENTAR, IAR CAND O FEMEIE OBSERVA ACEST LUCRU, VA FI INTRIGATA SA AFLE MAI MULTE DESPRE TINE. ESTE NORMAL SA ITI PESE DE CUM ARATI DACA VREI SA FACI O PRIMA IMPRESIE BUNA. VREI SA ARATI STYLISH, IMBRACAT CORESPUNZATOR SI, IN GENERAL, BINE PUS LA PUNCT. INSA, PENTRU A TE BUCURA DE ATENTIA PE CARE TI-O DORESTI, TREBUIE SA FACI ANUMITE SCHIMBARI IN GARDEROBA.



## PANTOFII BINE ALESI

Se spune ca pantofii sunt oarecum fereastra catre sufletul unei femei. Acestia pot spune mai multe despre stilul tau. Poarta incaltaminte de calitate! Este vorba despre incaltaminta din piele si nu cea din materiale de slaba calitate. Poate cea cu design clasic si accente moderne, dintr-un material de inalta calitate, deoarece iti va evidientia personalitatea puternica. Daca optezi pentru botine sau cizme, este in regula, insa poti gasi unele mai potrivite, incercand sa le alegi pe cele in culori discrete pentru a face o impresie memorabila. Asigura-te ca materialul si culoarea se asorteaza cu incaltaminta, altminteri va arata imatur.



## CAMASILE IN CULORI DISCRETE

Femeile prefera camasile cu guler deschis si bine calcate. Poti opta pentru unele in culori mai deschise, poate cu un model mic sau discret si nu conteaza daca porti sacou sau nu. Doar simplul fapt ca porti o camasa te va ajuta sa faci o impresie buna in orice moment. Acestea fiind spuse, asigura-te ca ai ales marimea potrivita si ca nu arati ca un sac de cartofi. Un exces de material ar arata total inestetic, dar nici nu ar trebui sa fie prea strans, astfel incat sa apara pliuri in partea din fata.



## JACHETE CASUAL

Nu trebuie sa fie intotdeauna un sacou sau un blazer, dar, in schimb, poate fi o jacheta Harrington sau o jacheta biker din piele intoarsa, sau o jacheta de in, in stil Safari. Acestea sunt cele pe care le poti purta atunci cand iesi la plimbare sau cumparaturi, facandu-te sa arati destul de pus la punct, fara a-ti lua prea mult timp. In acelasi timp, aceste tipuri de jachete te ajuta sa faci cat mai blanda trecerea dintre anotimpuri.

## COSTUMELE BINE CROITE

Avand un costum obisnuit negru sau gri carbune nu este indeajuns. Da, este adevarat ca aceste piese de baza din garderoba sunt potrivite la locul de munca, dar poti opta pentru unul cu model in spic sau cu imprimeu pepit, astfel incat sa iesi putin din zona ta de confort atunci cand mergi la un cocktail party. Fiecare barbat de succes are un costum, dar a avea unul putin mai diferit te va ajuta sa iesi in evidenta din multime! Daca nu iti permiti sa cumperi mai multe costume, il poti moderniza pe cel vechi adaugand o batista de buzunar. Un set din cravata si batista din acelasi material nu este o optiune daca esti un barbat stylish, care doreste sa atraga atentia.



## UN PARFUM SEMNATURA

Da, poti folosi spray-uri de corp si deodorante si totul va fi in regula, dar a avea o anumita colonie te va face mai interesant, mai ales daca este un parfum de renume. Femeile pot observa prezenta ta doar trecand pe langa tine. Totodata, nu folosi prea mult parfum sau un aftershave puternic care poate fi simtit de la metri departare. Majoritatea oamenilor te vor evita si te vor vorbi de rau atunci cand tu nu esti prezent si astfel vei fi exclus de la evenimente, doar pentru ca parfumul tau nu este unul potrivit sau este prea puternic. Parfumul, in general, poate sa influenteze atat starea ta de spirit, cat si a celor din jur.



## O GEANTA DIN PIELE

Chiar daca purtarea unui rucsac inseamna mai multa comoditate, exista riscul de a arata ca un scolar. Ar fi de preferat sa investesti intr-o geanta din piele, sau poate una de umar tip servieta. In general, avand o geanta atunci cand este vorba de voiaj sau serviciu, iti intregeste cu adevarat outfit-ul si te face sa pari mai sigur pe tine.

## CEVA CE II PLACE EI

Daca stii ca este ceva cu care chiar ii place sa te vada, poarta acel lucru la intalnire. O vei face sa se simta speciala pentru ca te-ai gandit la ea. Acest gest te va ajuta sa creezi o experienta cu adevarat frumoasa pentru amandoi.





# FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 [facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)

 [instagram.com/famostmag](https://instagram.com/famostmag)

 [twitter.com/famost\\_ro](https://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!

# beauty



*Un par sanatos are nevoie de o ingrijire adecvata.  
Care sunt greselile pe care ar trebui sa le evitam?  
NICOLETA CHERTIF ARE RASPUNSURILE.*



Oh! My hair!

cu Nicoleta Chertif

# TOP GRESELI DE EVITAT IN INGRIJIREA PARULUI



## 1 ALEGEREA SAMPONULUI NEPOTRIVIT

Atunci cand alegem un sampon, trebuie sa ne raportam la nevoile scalpului. De cele mai multe ori, se alege eronat samponul in functie de lungimi si nu de necesitatea reala a scalpului. Samponarea trebuie sa se realizeze insistent la nivel de scalp, iar lungimile se curata usor doar cu spuma care trece usor peste firul de par.

## 2 SPALAREA FRECVENTA SAU FOARTE RARA

Acest subiect este bine dezvoltat tocmai ca de actiunile noastre de curatare depend sanatatea si calitatea parului. Asadar, tendinta multor persoane care sufera de caderea parului este sa nu spele parul prea des crezand astfel ca vor pierde mai putin par. Ei bine, tocmai atunci caderea se amplifica mai ales daca la baza avem un scalp seboreic. La fel si in cazul scalpului seboreic: sunt persoane care se spala zilnic, lucru total gresit; glanda sebacee este suprasolicitata si astfel avem efect invers, adica si mai mult sebum. Recomandarea mea ar fi sa va spalati parul de doua ori pe saptamana, iar intermediar daca este necesar, recomand pudra pe baza de zeolit care absoarbe sebumul dar nu blocheaza porii si nu produce efecte adverse.



## 3 PERIEREA AGRESIVA A PARULUI

Periatul trebuie sa se execute cu blandete si aici avem mai multe exemple. In timpul spalatului vom peria parul

cu atentie in timp ce avem pe par masca sau balsam, pornind cu grija de la varf si urcand treptat catre radacina. Parul uscat trebuie periat si el zilnic si cu multa rabdare si recomandare mea este sa folosim o perie speciala care ne ajuta la masajul scalpului daca coafura purtata ne permite asta. Este indicat zilnic sa activam prin masaj lejer microcirculatia de la nivel de scalp. Este de evitat sa periem parul cu agresivitate acolo unde intalnim o zona unde parul este incurcat, intervenim cu un pieptan cu dinti rari si descurcam usor.

## 4 DORMITUL CU PARUL DESFACUT

In functie de lungimea parului, avem varianta de a dormi cu el prins sau desfacut, insa trebuie sa stim ca atunci cand il prindem, trebuie sa evitam coada stransa tare, elastice sau cleme care sa produca ruptura firului de par. Indicat ar fi parul adunat putin in zona de ceafa si lasat cat mai lejer; astfel, evitam sa ne stricam coafura.



## 5 UITAM SA TUNDEM VARFURILE

De teama ca nu vom avea parul lung, evitam sa tundem varfurile periodic ceea ce este absolut grav. Varfurile trebuie obligatoriu tunse la cel mult 2-3 luni si cand spun varf este chiar milimetric tuns. Daca vom respecta aceasta procedura vom constata ca avem un par lung si sanatos intr-un interval de timp scurt.



bellclinic

Epilarea definitiva laser  
in timpul zilelor calduroase?

categoric

DA

*Buna, sunt  
Mirela terapeut  
in cadrul clinicii  
BELLCLINIC. In  
aceasta editie va  
voi vorbi despre  
un subiect de  
actualitate.  
Se poate face  
epilarea definitiva  
in timpul perioadei  
calduroase? Cu  
siguranta, DA,  
se poate face,  
insa, e necesar sa  
respectam cateva  
recomandari  
esentiale!*



## CALATORIE IN LUMEA BEAUTY CU BELL CLINIC

**T**RATAMENTELE DE EPILARE PROGRESIV DEFINITIVA LASER folosesc principiul fototermolizei selective, tintind melanina din structura firului de par si protejand astfel pielea. Acestea sunt foarte eficiente nu numai in indepartarea firelor de par cat si in tratamentul foliculitei si in tratamentul firelor de par crescute sub piele.

In cadrul clinicii noastre, BELLCLINIC, folosim tehnologia laser dioda, tehnologie ce ne permite sa avem rezultate foarte bune pe orice tip de piele (fototip) fie ea si bronzata, si pe orice culoare a firului de par (inclusiv pe parul fin si deschis la culoare) in orice anotimp, chiar si vara. In timpul procedurii, datorita functiei speciale CRYSTAL FREEZE, este asigurata o temperatura optima a pielii ce minimizeaza senzatile neplacute.



*Dupa sedinta de epilare progresiv definitiva este indicat sa evitam baile fierbinti, sauna, jacuzzi pentru 2-3 zile, acestea putand cauza efecte secundare precum iritatiile.*



Laserul dioda este o optiune excelenta atunci cand vorbim de epilarea progresiv definitiva pe timpul verii si datorita, intervalului de timp redus in care trebuie sa evitam expunerea constanta la soare sau solar.

Aceasta este una dintre principalele recomandari: evitarea expunerii constante la soare sau solar cu 5-7 zile inainte de sedinta de epilare si dupa efectuarea acesteia. Intervalul exact se stabileste impreuna cu terapeutul dumneavoastra.

Totodata se recomanda evitarea medicamentelor fotosensibilizante, deoarece acestea cresc riscul de arsuri. Daca sunteti sub tratament cu un astfel de medicament, e recomandat sa terminati tratamentul cu 7-10 zile inainte de sedinta de epilare.

O alta recomandare este aceea de a se folosi crema de protectie solara, crema cu SPF 50 este cea mai indicata, nu doar pe parcursul sedintelor de epilare cat si in afara acestora, pe tot parcursul anului. Aceasta trebuie utilizata zilnic mai ales in zonele unde avem expunere solara sau la lumina albastra pentru a evita patarea (hiperpigmentarea) pielii si eventualele arsuri solare.

Dupa sedinta de epilare progresiv definitiva este indicat sa evitam baile fierbinti, sauna, jacuzzi pentru 2-3 zile, acestea putand cauza efecte secundare precum iritatiile.

Asa cum au mentionat si colegile mele in articolele anterioare, recomandarea BELLCLINIC este ca inainte de a incepe procedura de epilare progresiv definitiva, echipamentele sa indeplineasca toate cerintele internationale de siguranta si calitate si aici ne referim la aprobare FDA (Food and Drug Administration USS) respectiv EMA (European Medicines Agency).

Daca respectam aceste recomandari esentiale, epilarea cu laser se poate face si vara, pe pielea bronzata in conditii de maxima siguranta si ne putem bucura de vara fara a avea grija firelor de par nedorite!

VA ASTEPTAM LA BELLCLINIC  
PENTRU O DISCUTIE DESCHISA  
IN CEEA CE PRIVESTE PARCURSUL  
UNUI TRATAMENT DE EPILARE  
PROGRESIV DEFINITIVA!



# TOXINA BOTULINICA

cu Dr. Irina Cudritch

**Dr. IRINA CUDRITCHI** este Medic Specialist Dermatologie-Venerologie. Este absolventa a Facultatii de Medicina Generala, U.M.F. "Carol Davila" din Bucuresti, promotia 2013. Timp de patru ani, s-a specializat in Dermatologie si Venerologie la S.U.U. "Elias" din Bucuresti, unde a tratat si urmarit numerosi pacienti in regim ambulator, precum si pacienti cu boli dermatologice severe.

Material realizat *de* DANIELA SALA

## Ce este botox-ul?

Toxina Botulinica este un agent terapeutic derivat dintr-o bacterie numita Clostridium botulinum. Exista opt tipuri distincte de exotoxine produse de aceasta bacterie: A, B, C1, C2, D, E, F si G.

Dar Toxina Botulinica de tip A este cea mai des folosita toxina. Ea functioneaza prin slabirea sau paralizarea temporara a anumitor muschi sau prin blocarea actiunii anumitor nervi. Astfel, aceasta toxina blocheaza semnalele nervoase ale muschiului in care substanta a fost injectata, astfel incat muschiul nu mai este capabil sa se contracte, fiind paralizat pentru o scurta perioada.

Medicii au inceput sa foloseasca aceasta Toxina Botulinica in doze mici pentru a trata nenumarate afectiuni neurologice, ginecologice, dar ulterior a devenit si mai cunoscuta in estetica: pentru diminuarea ridurilor faciale nedorite si imbunatatirea aspectului, hiperhidroza.

Doua dintre cele mai cunoscute forme de Toxina Botulinica de tip A sunt BOTOX si DYSPORT.

## Cum a devenit botox-ul un produs utilizat de medicii dermatologi?

Toxina Botulinica a fost aprobata de catre FDA in 1979, pentru tratarea strabismului, in 1989 in scopuri neurologice: blefarospasm, spasm facial si din 2003 a fost aprobata in scop cosmetic.

## Ce zone se pot trata?

Injectarea Toxinei Botulinice se poate injecta in anumite grupe musculare ale fetei si astfel blocarea musculaturii responsabile de formarea ridurilor dinamice impiedica formarea in timp a ridurilor statice (adica acele riduri care sunt prezente). Ca urmare, prin paralizia anumitor muschi nu se mai formeaza ridurile si implicit va fi o atenuare a ridurilor statice, incetinind astfel procesul de imbatranire.

Ea poate fi injectata la nivelul fruntii, glabelei (intre sprancene), periocular (laba gasti), buza superioara (pentru gummy smile = zambet gingival), maseteri (bruxism sau slimming face), barbie (piele mai intinsa).


Cu ajutorul ei mai putem trata hiperhidroza (transpiratia excesiva) de la nivelul axilei, palmelor, dar si talpilor. Astfel Toxina Botulinica inhiba neurotransmitatorul responsabil de stimularea glandelor sudoripare.

## Are botox-ul si alte utilizari estetice?

Pe langa utilizarile in scop estetic, ea poate fi folosita in foarte multe afectiuni medicale: distonie cervicala (torticolis spasmodic); blefarospasm, strabism, vezica hiperactiva, migrena cronica, bruxism (scrasnitul dintilor); vaginism.

## Injectarea cu toxina botulinica este dureroasa?

Tratamentul este minim invaziv, dureaza cateva minute si se poate folosi o crema anestezica locala pentru ca disconfortul sau durerea sa fie minime sau deloc. Se va folosi un ac foarte subtire si mic in zonele vizate.



PE LANGA UTILIZARILE  
IN SCOP ESTETIC, ea  
**poate fi folosita in foarte  
multe afectiuni medicale:**  
distonie cervicala,  
blefarospasm, strabism,  
vezica hiperactiva,  
migrena cronica, bruxism,  
vaginism.



**INJECTAREA CU TOXINA  
BOTULINICA NU ESTE  
RECOMANDATA in caz de  
sarcina, alaptare, in cazul unor  
anumite boli neuromusculare,  
infectii ale pielii in zona care  
trebuie tratat, cand pacientul  
este intr-un episod febril sau  
cu starea sanatatii alterata.**

**Care este pretul unei astfel de sedinte?**

Pretul difera in functie de clinica unde se face procedura si depinde foarte mult de zonele pe care le tratam. In tara noastra pretul este per zona.

Daca ne dorim sa tratam zona fruntii, a glabelei si a ochilor, vor fi trei zone.

Pretul pentru trei zone poate fi in jur de 300 de euro.

**Exista contraindicatii la aplicarea tratamentului cu botox?**

In general, injectarea cu Toxina Botulinica nu este recomandata in caz de sarcina, alaptare, in cazul unor anumite boli neuromusculare, precum miastenia gravis sau scleroza laterala amiotrofica, infectii ale pielii in zona care trebuie tratata (herpes simplex, impetigo, leziuni active de acnee suprainfectate), cand pacientul este intr-un episod febril sau cu starea sanatatii alterata.

**Ce se intampla daca intrerupem tratamentul?**

Primesc aceasta intrebare foarte des. Mai exact intrebarea de fapt si de drept este: *daca nu mai fac Toxina Botulinica imi cade fata?*

De regula, nu se intampla absolut nimic; putem sa facem aceasta injectare pentru zece ani si apoi sa ne oprim, vom reveni la cum suntem noi in mod normal, fara toxina, dar cu cativa ani in plus. Cu ajutorul ei incetinim procesul de imbatranire si nu il oprim.

**Botox-ul contine substante chimice?**

Toxina Botulinica este in prezent cea mai toxica substanta cunoscuta. Este produsa de Clostridium botulinum care in trecut era deosebit de periculoasa prin intoxicatii alimentare. Este o neurotoxina de natura proteica, avand origine bacteriana.

Toxina in prezent este folosita in dilutii extraordinar de mari pentru a fi cat mai sigura.

**Exista vreo consecinta a botox-ului?**

Toxina Botulinica este in general cunoscuta ca fiind sigura si stabila daca o realizezi intr-un cadru clinic si corect. Dar daca este injectata intr-un grup de muschi gresit pot aparea



(sau se pot accentua) alte riduri, in vecinatate, ca efect compensator; ptoza palpebrala (lasarea unei pleoape), ptoza sprancene sau asimetrii ale sprancenelor; diplopie (tulburari de vedere); asimetrii ale zambetului; iar daca s-a injectat la nivelul gatului - tulburari de inghitire sau raguseala.

**Cat dureaza?**

Remanenta Toxinei Botulinice variaza de la pacient la pacient, depinzand de starea ridurilor (daca exista in mod static sau doar in dinamica), de adancimea lor, de cantitatea de produs injectat si de factorii specifici modului de viata cum ar fi: expunerea la soare, sauna, masaj la nivelul zonei injectate, efort intens, consumul de alcool. Rezultatul optim este in jur de 4-6 luni.

De regula, recomand injectarea recurenta mai ales in primii doi ani, pentru a invata muschii sa stea cat mai relaxati si ulterior sedintele de injectare se vor distanta, astfel reusind sa repetam tratamentul nu mai devreme de sase luni, insemnand doua injectari pe an.

**Functioneaza imediat?**

Imediat dupa injectarea Toxinei Botulinice, pacientul nu va observa nimic, ridurile vor fi prezente. Dar in functie de mai multi factori si de regula personali (gena, stil de viata) efectul Toxinei Botulinice intra in actiune, la cateva zile de la injectare, iar efectul final se instaleaza la aproximativ 10-14 zile. Iar dupa aceste doua saptamani se poate face un mic retus daca va fi cazul.

**Remanenta Toxinei Botulinice variaza de la pacient la pacient, depinzand de starea ridurilor, de adancimea lor, de cantitatea de produs injectat si de factorii specifici modului de viata cum ar fi: expunerea la soare, sauna, masaj la nivelul zonei injectate, efort intens, consumul de alcool. REZULTATUL OPTIM ESTE IN JUR DE 4-6 LUNI.**



PUTETI APELA CU INCREDERE LA **DR. IRINA CUDRITCHI** PENTRU:

- > Diagnosticul si tratamentul bolilor de piele si a infectiilor cu transmitere sexuala;
- > Chirurgie dermatologica: excizii alunite, cancer de piele, cauterizari papiloame, veruci, biopsii cutanate;
- > Dermatoscopie (molemapping-harta alunitelor);
- > Peeling chimic;
- > Injectare toxina botulinica;
- > Injectare acid hialuronic;
- > Biorevitalizare cutanata injectabila si neinjectabila - Microneedling;
- > Microneedling RF;
- > Laser CO2;
- > Terapie Vampir.

DERMATOLOGIA si VENEROLOGIA reprezinta specialitati medicale care sunt extrem de importante pentru sanatatea pielii noastre, dar si pentru sanatatea noastra in general.

Medicul dermatolog reprezinta un aliat de succes pentru frumusetea noastra exterioara, dar si pentru sanatatea noastra interioara.

Cu totii dorim sa avem o piele sanatoasa si stralucitoare, dar uneori acest lucru poate fi dificil.

Aici intervine medicul dermatolog, care poate diagnostica si trata o gama larga de afectiuni ale pielii, cum ar fi acneea, eczemele, psoriazisul sau cancerul de piele.



Un medic dermatolog poate fi un aliat important si pentru frumusetea noastra interioara, prin faptul ca poate identifica probleme de sanatate care afecteaza pielea si pot avea un impact negativ asupra starii noastre generale.

Este esential ca un medic dermatolog sa fie empatic si sa aiba capacitatea de a asculta si de a intelege pacientii sai. De asemenea, trebuie sa aiba o cunoastere profunda in domeniul dermatologiei, pentru a putea identifica afectiunile pielii.

Daca ai probleme cu pielea ta, nu ezita sa consulți un medic dermatolog profesionist si experimentat, pentru a primi cele mai bune sfaturi si tratamente, pentru a mentine pielea ta sanatoasa si stralucitoare!



# PIELEA

## PE CARE NE-O DORIM

**F**iecare ne judecam pielea in functie de modul in care o vedem in oglinda, fie ca este vorba de liniile din jurul ochilor, petele intunecate de pe obraji, punctele negre sau semnele gravitatiei de la gat. Oricare ar fi nemulțumirea sau nemulțumirile tale, exista astazi multe modalitati de a le aborda, de la tratamentele din cadrul saloanelor de infrumusetare sau clinici specializate, pana la ingrijirea de acasa. Cu toate acestea, de multe ori este dificil sa alegem. *Cum iei decizia cea mai buna?* Un prim pas ar fi sa parcurgi urmatoarele randuri pentru a gasi cele mai bune modalitati de a trata problemele de frumusetate.

### Linii si riduri

Unul din principalele semne ale trecerii anilor - din nefericire - este aparitia liniilor si a ridurilor, principala cauza fiind expunerea la soare care provoaca procesul numit stres oxidativ in piele. Ridurile se formeaza si in mod normal ca urmare a procesului natural de imbatranire din cauza pierderii colagenului si elasticitatii. Cu cat iti misti mai mult fata, fie ca razi sau te incrunți, acestea se adancesc mai mult, datorita caracterului repetitiv al contractarii muschilor! Aparitia ridurilor si tot ce aduce trecerea anilor este ceva normal, dar daca vrei sa le intarzii sau sa le diminuezi, exista diverse moduri care sa te ajute.

O simpla rutina de ingrijire la domiciliu bazata pe active care si-au demonstrat eficienta, pot incetini semnificativ dezvoltarea liniilor fine si a ridurilor, imbunatatind aspectul per total. Daunele UV fiind principalele responsabile, un pas cheie in rutina zilnica este prevenirea descompunerii colagenului prin folosirea cremelor de protectie solare in fiecare zi. VICHY CAPITAL SOLEIL UV-AGE DAILY SPF50+ este ideal pentru folosirea zilnica, avand o textura usoara care se aseaza perfect sub machiaj.

Retinoizii functioneaza prin stimularea productiei de collagen, schimbarea celulelor vechi cu altele noi la suprafata pielii. Retinoizii pot provoca roseata,

uscaciunea si descumare, de aceea este indicat sa fie folositi gradual; ideal ar fi o formula personalizata pe baza de prescriptie.

Vitamina C ajuta la productia colagenului in dermul pielii, doar ca in anumite situatii poate irita pielea. Mergi pe formule mai noi care patrund profund si raman stabil pentru mult timp. Pentru un efect non-iritant si puternic, poti incerca DR DAVID JACK GOOD MORNING ADVANCED ANTIOXIDANT DAY SERUM.

Niacinamida este un antioxidant puternic, cunoscut si ca vitamina B3 si poate fi o alternativa la cei ce sunt intoleranti la retinoizi; actioneaza pentru a reimprospata pielea imbatranita fara a provoca iritatii.

Radiofrecventa incalzeste profund straturile superioare ale pielii pentru stimularea colagenului nou, ajutand pielea sa fie mai ferma si mai neteda. Radiofrecventa este aplicabila folosind un dispozitiv tinut in mana, zona fiind incalzita pentru aproximativ 30 de minute in multiple sesiuni prin explozii scurte prin intermediul acelor. CHELSEE LEWIS CRYO DERM FACIAL este o varianta mai blanda si ai nevoie de 3 sesiuni cel putin pentru rezultate maxime. EMFACE combina stimularea electromagnetica de mare intensitate si energii prin radiofrecventa prin intermediul aceluiași dispozitiv portabil. Rezultatul final iti lasa mai putine riduri si iti ofera si efect de lifting fara ace; o sesiune dureaza aproximativ 20 de minute.



Ridurile se formeaza si in mod normal ca urmare a procesului natural de imbatranire  
din cauza pierderii colagenului si elasticitatii.

Cu cat iti misti mai mult fata, fie ca razi sau te incrunti,  
acestea se adancesc mai mult, datorita caracterului repetitiv al contractarii muschilor!



## Un mod usor de a identifica rozaceea este faptul ca poate exista deja in familie si poate fi declansata de expunerea la soare, alcool, alimente picante.

### Piele lasata

Pe masura ce imbatranim si nivelul de colagen este redus, pielea devine mai putin elastica si mai putin capabila sa faca fata gravitatiei. Starea si nivelul in care ti se lasa pielea este in stransa legatura cu stilul de viata, asupra caruia poti avea control. A avea o pozitie aplecata cu fata spre telefon, creste forta gravitationala, ceea ce va grabi aparitia gingiilor si slabirea in jurul liniei maxilarului, asa ca, atunci cand te uiti pe telefon, incearca sa stai cu capul drept!

Ridicarea pielii este in stransa legatura cu ingredientele aplicate, iar pentru ridicarea zonei maxilarului, foloseste-ti mainile pentru a aluneca de-a lungul partii inferioare a acestuia, incepand de la baza barbiei si mergand pana in spatetele urechilor. Tine degetele aratatoare ca niste carlige, pune degetele mari direct sub barbie si mergi spre ureche intr-un fel de miscare de cleste, ideal pentru conturarea liniei maxilarului. Aproximativ 40% dintre femei folosesc creme pentru gat si in timp ce cremele obisnuite pentru ten ofera un efect de hidratare temporara, daca vrei sa ai parte de eficacitate, alege creme care stimuleaza elasticitatea in zone delicate! STRIVECTIN TL ADVANCED™ TIGHTENING NECK CREAM PLUS are o formula care lupta impotriva gravitatiei, strange pielea si elimina liniile dupa doar opt saptamani. PRAI BEAUTY AGELESS JAWLINE UPLIFT SERUM stimuleaza colagenul prin intermediul retinolului si foloseste peptidele pentru redefinirea si ridicarea liniei maxilarului.

**Tratamentele de acasa pot fi foarte eficiente si pot oferi fermitate pielii daca alegi exact ce ai nevoie.**

FOREO BEAR FACIAL TONING DEVICE utilizeaza tehnologia microcurrentului trimitand curenti electrici in piele si stimuland muschii de pe fata si gat. Folosit regulat, ajuta pielea sa produca mai mult colagen si elastina. SENSSE SILHOUETTE LED NECK MASK foloseste diverse tipuri de lumina, tehnologia LED rosu incurajand producerea de colagen pentru imbunatatirea texturii gatului.

ULTERAPIA este un tratament non-chirurgical neinvaziv care ajuta la ridicarea si strangerea pielii de pe fata, gat, maxilar si decolteu, fara ca tu sa ai nevoie de

perioade de recuperare. Rezultatele sunt vizibile dupa 60 de minute de la tratament, dar vor atinge potentialul maxim dupa 3 pana la 6 luni. Tratamentul este necesar a fi facut o data la doi ani. Energia este livrata catre straturile profunde ale pielii si tesuturile subiacente; ea stimuleaza productia de colagen care poate ajuta la strangerea si fermitatea pielii.

### Roseata si rozacee

Roseata poate fi declansata de diversi factori, de la introducerea unui nou produs de ingrijire a pielii pana la menopauza; poate fi accelerata odata cu procesul de imbatranire. Rozaceea este usor diferita si apare cel mai frecvent la femeile cu varsta cuprinsa intre 30 si 50 de ani. Este destul de dificil sa iti dai autodiagnostic, cele mai comune cazuri prezentand sensibilitate, roseata persistenta, vene vizibile si in anumite situatii, cosuri. Un mod usor de a identifica rozaceea este faptul ca poate exista deja in familie si poate fi declansata de expunerea la soare, alcool, alimente picante.

Atat rozaceea cat si roseata pot fi ameliorate cu ajutorul unei rutine de calmare, planta cunoscuta ca Centella asiatica putand fi un adevarat salvator al calmarii pielii inflamate. Evita ingrediente ca vitamina C, retinoizi si acizi de exfoliere care pot declansa diverse reactii! DR JART+ CICAPAIR TIGER GRASS RE.PAIR SERUM, LA ROCHE-POSAY CICAPLAST BAUME B5+, LANEIGE CICA SLEEPING MASK.

Pielea inflamata se poate simti dureroasa si inconfortabila, dar poti folosi un dispozitiv de racire peste zona afectata. Foloseste-l usor deoarece ofera o ameliorare temporara, atat timp cat este folosita in mod corespunzator. Pastreaza dispozitivul curat si protejeaza pielea cu un strat de carpa pentru evitarea arsurilor de la gheata.

Daca iti doresti un tratament mai intens, laserele sunt foarte eficiente in ameliorarea rosetii, inrosirii si a firelor venoase. V BEAM este cel mai eficient pentru imbunatatirea simptomelor de rozacee. El functioneaza prin expunerea pielii unei explozii de lumina, distrugand vasele de sange ale leziunilor, fara a dauna altor celule. Poate dura pana la 20 de minute in functie de zona tratata si nu ai nevoie de recuperare.

## Lumina albastra actioneaza asupra bacteriilor determinandu-le sa se dezintegreze, in timp ce lumina rosie ajuta la producerea de colagen, ceea ce va estompa cicatricile.

### Acnee hormonala

Petele pot aparea la orice varsta, dar modificarile hormonale care provin de la menopauza pot provoca acnee in toata regula. Pe masura ce nivelurile estrogenului scad, cele de testosteron raman aceleasi, ceea ce poate duce la eruptii. Si chiar daca tentatia este aceea de a folosi fonduri de ten si corectoare care sa acopere imperfectiunile, cel mai sanatos lucru este acela de a ajusta rutina de ingrijire a pielii pentru un ten mai clar si mai calm.

Acidul salicilic curata in profunzime porii ajutand la prevenirea eruptiilor si pregatirea pielii pentru o penetrare imbunatatita de ingrediente active. Trebuie cautate formule care sa includa acest ingredient impreuna cu niacinamida pentru a reduce roseata, a calma pielea si a impiedica uscarea ei. DELORX RADIANCE & REJUVENATION HYBRID CLEANSER, PAULA'S CHOICE SKIN PERFECTING 2% BHA LIQUID EXFOLIANT, CERAVE BLEMISH CONTROL GEL, OXYGENETIX BLEMISH CONTROL OXYGENATING HYDRO-MATRIX.

Tratamentele la domiciliu care folosesc tehnologia

LED pot face o mare diferenta daca suferi de acnee. Lumina albastra actioneaza asupra bacteriilor determinandu-le sa se dezintegreze, in timp ce lumina rosie ajuta la producerea de colagen, ceea ce va estompa cicatricile. DR DENNIS GROSS DRX SPECTRALITE FACEWARE PRO are trei setari de lumina: rosie, albastra si o combinatie a ambelor si este unul dintre cele mai eficiente tratamente, mai ales daca iti doresti o abordare intensiva.

Daca acneea persista intre 3 si 6 luni, mergi la un medic pentru a vedea cauza ei! Trebuie stiut cu exactitate daca eruptiile sunt cauzate de acnee, rozaceea fiind o alta afectiune comuna asemanatoare acneei.

HYDRAFACIAL este conceput pentru orice afectiuni ale pielii si este foarte eficient pentru pielea predispusa la acnee, incluzand exfolierea blanda si extractia ca parte a procesului. Aspiratia nedureroasa indeparteaza resturile apartinand porilor blocati, dupa care se aplica un stimulator care lasa pielea curata, fina si stralucitoare.







## Pigmentarea

Aceste zone intunecate includ pete solare, melasma si hiperpigmentare post-inflamatoare, toate fiind cauzate de excesul de melanina (pigmentul care ii da pielii culoarea), dar cauzele pot fi declansate de diferite scenarii. Petele solare apar ca urmare a expunerii la razele UV, melasma actionand ca o combinatie intre razele UV si hormoni, hiperpigmentarea post-inflamatorie fiind lasata in urma de pielea inflamata. Dupa 40 de ani, expunerea la soare isi face simtita prezenta prin intermediul petelor solare si de pigmentare, a modificarilor texturale. Nivelul estrogenului, care este deopotriiva antioxidant si hormon, scade in jurul acestei varste, lasand pielea cu mai putina protectie naturala.

HIDROCHINONA este eficienta pentru tratarea hiperpigmentarii, decolorand zonele intunecate ale pielii. Cu toate acestea, hidrochinona nu este cea mai populara alegere, deoarece este folosita in produse controversate de iluminare a pielii si cand este utilizata in concentratii mari, poate inrautati pigmentarea.

Folosirea acidului tranexamic pe cale orala si topic, conform studiilor, poate ajuta de asemenea, aratand rezultate similare dar cu mai putine efecte secundare. Alfa arbutina si acidul azelaic reprezinta alte optiuni de luat in considerare. ALLIES OF SKIN TRANEXAMIC & ARBUTIN ADVANCED BRIGHTENING SERUM

Hiperpigmentarea este dificil de estompat, mai ales daca are un loc bine stabilit in straturile pielii. O crema cu factor de protectie 50 este obligatorie in rutina zilnica si poti obtine rezultate bune acasa daca folosesti in continuu ingrediente active. Retinoizii pot ajuta la cresterea procesului de reinnoire a celulelor pielii, ceea ce poate ajuta la estomparea pigmentarii. Vitamina C functioneaza ca un antioxidant, suprimand o enzima importanta in formarea pigmentarii. Lemnul dulce si niacinamida sunt cunoscute pentru calitatile de a oferi pielii stralucire. L' OREAL PARIS REVITALIFT CLINICAL ANTI-UV FLUID SPF50+

Un dermatolog poate face o analiza amanuntita a pielii tale si iti poate oferi cea mai buna solutie. Ai putea de exemplu, combina microneedling cu ingredientele topice precum acidul tranexamic; acele creeaza canale minuscule ce permite activilor sa patrunda profund in piele.

FACEGYM BRIGHTENING ACTIVE ROLLER 2-IN-1 SKINCARE MICRONEEDLING TOOL este o buna optiune pentru acasa.

IPL poate fi combinat cu un laser fractionat pentru rezultate rapide, doar ca un singur tratament nu este de ajuns, in general, fiind indicata o sedinta la 4-6 saptamani.



# SPRANCENE wow

*La fel ca tendintele in moda si cele ce privesc frumusetea sunt ciclice. Si daca in ultimii ani tendintele ne-au indicat sprancene groase, ultimele semne din industria beauty ne arata ca ne indreptam spre sprancene subtiri. Ceea ce ar trebui insa fiecare sa ia in considerare este faptul ca trebuie sa poarte ceea ce o avantajeaza si o face sa se simta bine.*

Sprancenele noastre incep sa se subtieze pe masura ce imbatranim si cea mai buna si naturala masura pe care o poti lua este folosirea zilnica a serului de crestere, special creat pentru sprancene. BEVERLY HILLS MD THICK + FULL BROW ENHANCING SERUM a aratat ca ofera rezultate foarte bune, ajutand la stimularea aspectului sprancenelor subtiri si a celor cu fire rare, furnizand parului nutrientii de care acestia au nevoie. Daca vrei sa le oferi sprancenelor o sedinta completa de spa, incearca REVITALASH LASH & BROW MASQUE!

Chiar daca ti-ar placea sa fii in tendinte, este important sa gasesti o forma a sprancenelor care sa iti completeze trasaturile native. Un mit spune ca nu ar trebui niciodata sa iti smulgi firele de par din partea superioara a sprancenelor, dar specialistii sugereaza sa incepi de jos si folosind un foarfece pentru sprancene sa "intervii" si in

partea de sus la sfarsit pentru a-ti defini forma mai bine. Sau ai putea merge la un specialist care sa aiba grija de sprancenele tale. CATRICE MAGIC PERFECTORS cu forma unica si lamele ascutite te poate ajuta foarte bine.

Produsele pentru sprancene au deseori culori prea calde, ceea ce te indeparteaza de aspectul natural pe care ti-l doresti. BROW LIFT PERFECTING BROW PENCIL are un pigment de culoarea cenusei ce ofera un aspect natural. Este o formula care te ajuta sa personalizezi spranceana dupa bunul plac, iluminatorul in ton neutru adaugand un efect subtil de lifting arcadei.

Pentru a adauga volum si a "imblanzi" sprancenele, BEAUTY GRAPHITE BROW PENCIL are nuante uimitoare. In plus, pentru siguranta ca forma acestora ramane aceeasi pe parcursul intregii zile, un gel este esential; REVITALASH HI-DEF BROW GEL sculpteaza si modeleaza, oferind rezultate dramatice de lunga durata.

❶ Daca una din problemele tale o reprezinta sprancenele subtiri sau firele rare, dermopigmentarea poate fi cea mai buna solutie. Aceasta tehnica presupune folosirea unui dispozitiv cu ace foarte fine care imita firele de par exceptional daca tehnica este bine stapanita; pentru mai multa densitate si plenitudine, se poate "completa" cu ajutorul microshading-ului.



BEVERLY HILLS MD THICK + FULL BROW ENHANCING SERUM



REVITALASH LASH & BROW MASQUE



CATRICE MAGIC PERFECTORS



BROW LIFT PERFECTING BROW PENCIL



BEAUTY GRAPHITE BROW PENCIL



REVITALASH HI-DEF BROW GEL

# ROZACEEA

O PROBLEMA DE SANATATE CE AFECTEAZA 1 DIN 10 PERSOANE

**R**ozaceea este o problema a pielii des intalnita ce afecteaza multe persoane, mai ales in timp perioadelor calduroase dar si imediat dupa. Aceasta afectiune pe termen lung afecteaza tenul cauzand roseata, iritatii si aparitia vaselor subtiri de sange. Daca este identificata repede, rozaceea poate fi atenuata sau mai bine spus, simptomele inconfortabile pot fi reduse. Vanturile aspre si temperaturile scazute pot accentua rozaceea, dar temperaturile ridicate declanseaza iritatiile.

## SFAT

*Incearca machiajul pe baza de minerale (sub forma de pudra) deoarece este foarte bland pe piele!*



**N**umarul persoanelor care sufera de alergii ale pielii este in crestere si pe langa vreme, pielea este supusa agresiunii alimentelor procesate, chimicalelor si poluantilor din apa, aer, mancare. Uitam ca pielea este cel mai intins organ al omului astfel ca este deosebit de important sa il hranesti din interior cu alimente care au proprietati antiinflamatoare.

Rozaceea este mai raspandita in randul femeilor, in mod deosebit in randul celor cu varste cuprinse intre 30 si 50 de ani. Femeile cu pielea normala si ochii deschisi, descendente din populatia celtica sau scandinavă au sanse crescute sa dezvolte aceasta afectiune a pielii. Femeile pot dezvolta aceasta boala sau o pot accentua cand sunt pe cale sa dea nastere copiilor, cand se apropie menopauza si cu toate acestea, cauza exacta nu este necunoscuta. Se crede ca factorii genetici si nivelul de imunitate joaca un rol important, la fel ca factorii de mediu, totul ducand la o hiper-activitate a vaselor de sange la nivelul fetei.

Din nefericire, exista o multitudine de factori ce pot contribui atat la declansarea cat si la agravarea acestei afectiuni, de la expunerea la soare, la stres, exercitii fizice intense, alcool, alimente picante, cofeina, vreme extrema.

Chiar daca in cazurile severe rozaceea poate provoca durere constanta, expertii considera ca exista cateva moduri de minimizare a simptomelor si de a-i reduce aspectul. Nu toate tipurile de piele reactioneaza in acelasi mod, dar exista posibilitatea sa inveti care sunt declansatorii personali si sa-ti gestionezi stilul de viata intr-un mod eficient pentru a-i limita impactul.

Exista o varietate de tratamente topice cu prescriptii medicale, optiuni cu laser, dar cel mai bine este sa vorbești cu medicul specializat pentru a gasi cea mai buna optiune in ce te priveste. Fie ca vei avea nevoie de antibiotice sau tratamente cu laser, ele te pot ajuta in minimizarea simptomelor. Laserul de exemplu poate livra un impuls de lumina galbena catre vasul de sange afectat inchizandu-l, oferindu-i pacientului o optiune cu risc scazut.

Exfoliantii chimici ajuta pielea sensibila cu ajutorul polihidroxiacizilor, inclusiv gluconolactona care construiește o bariera protectiva incredibila, oferind in acelasi timp si o buna hidratare. Mai mult, sunt inversate daunele provocate de mediul inconjurator, in timp ce este crescuta protectia antioxidanta.

Daca ai rozacee, o buna optiune este aceea de a folosi un spectru larg de UVA/ UVB, lucru care trebuie sa se intample pe tot parcursul anului, dar mai ales in timpul verii, ceea ce va ajuta la reducerea eruptiilor si protejarea pielii. Daca stai afara pentru mai mult timp, reaplica crema de protectie solara la fiecare doua ore, purtand in acelasi timp o palarie si ochelari de soare. Evita spalarea fetei cu apa fierbinte, deoarece pielea ti se va usca si mai mult!

Daca te deranjeaza mult modul in care arata pielea, poti folosi si machiaj pentru a acoperi aspectul inestetic, fie ca este vorba de roseata sau venele subtiri. Produsele de machiaj cu subtonuri albastre sau verde ajuta la neutralizarea temporara a tonului natural al pielii; o solutie pe termen scurt, dar eficienta.

## I ncearca aceste tratamente si produse care pot ajuta la calmarea pielii si reducerea rosetii!

### **NYX Professional Makeup HD Photogenic Concealer Wand (1)**

Acest produs este accesibil oricui si ofera corectare prin acoperirea tonurilor de galben, verde, rosu, "ascunzand" roseata si cercurile negre.

### **Laura Kay London Illuminate Highlight (2)**

Acest subton albastru inghetat lumineaza si reflecta lumina oferindu-ti stralucire naturala; un produs ce merge amestecat cu fondul de ten obisnuit. Tamponneaza usor, amestecand cu fondul de ten, iluminatorul sau corectorul pe zona afectata.

### **Croma Farewell Irritated Skin (3)**

Acest ser de fata realizat din ingrediente naturale este destinat iritatiilor, pielii sensibile; contine acid hialuronic, madecassozid, niacinamida, pantenol-D. Bonus: intareste bariera pielii.

### **Dye VL Laser (4)**

Acest dispozitiv este ideal pentru rozacee si este primul dispozitiv ce foloseste cele mai avansate tehnologii cu emiteri de lumina pulsata. Este ideal pentru simptomele rozaceei si a leziunilor vasculare superficiale.

### **Rosalique 3 in 1 Anti-Redness Miracle Formula SPF50 (5)**

Avand un efect cu tripla actiune, aceasta formula are capacitatea de a ascunde instantaneu si a trata pielea delicata cu ingrediente naturale. Protectia este pe termen lung; nu are parfum, astfel ca pielea sensibila nu are parte de efecte secundare.



**The Ordinary Multi-Peptide Eye Serum**

Acest ser este ideal cand vorbim de combaterea cercurilor intunecate, a umflaturilor si rosetii, peptidele fiind ingredientul erou.



**e.l.f. Power Grip Primer**

Acest primer are mult acid hialuronic conform producatorului, machiaza rapid si ofera un ten uniform.



**L'Oreal Paris Telescopic Lift Mascara**

Acest rimel este foarte popular in social media datorita faptului ca ofera 5 mm lungime; este indicat sa mergi cu peria pana la radacini.



**Glossier Deodorant**

Acest deodorant glide-on natural contine ingrediente ca extract de soc si amidon din cartofi, avand trei arome.



**Makeup Revolution Matte Touch Up Oil Control Roller**

Roller-ul din piatra vulcanica este o alternativa excelenta a pudrei sau a tampoanelor de hartie pentru matifierea zonei T.



**Avon Hydramatic Matte Lipstick**

Avand in compozitia sa acid hialuronic, aceste rujuri ofera hidratare si culoare care rezista; buze apetisante si sanatoase.



**NYX The Brow Glue**

Bucura-te de rezultate eficiente cu acest produs, fiind de ajuns un periaj rapid pentru a avea parte de sprancene pline si frumos definite.



**& Other Stories Rose Revival Body Wash**

A avea grija de tine nu inseamna ca trebuie sa cheltui multi bani, notele de petale de trandafir si lemn de cedru oferindu-ti o senzatie de lux mai mare comparativ cu pretul.



**Byoma Hydrating Recovery Oil**

Un ulei de fata este o necesitate, iar acesta, continand squalan hidratant si bogat in oxidantii de la jojoba si macese, revitalizeaza tenul fara a-l incarca.



**Morphe MicroBrow Pencil**

Acest creion adauga profunzime daca ai fire putine si chiar daca este moale, nu ai nevoie de presiune mare pentru a umple golurile.



# EROII FRUMUSETII DE STRADA

Indiferent ca ne dorim produse de ingrijire a tenului si a pielii sau machiaje pentru retelele sociale, ne dorim sa nu cheltuim foarte multi bani. Iata in continuare cateva din cele mai bune produse actuale, o lista din care sigur vei gasi cateva produse care sa fie pe placul tau ... si al portofelului!

**TRESemme Hydrate & Purify Scalp Scrub**

Un scrub care trebuie sa exista obligatoriu in trusa ta beauty, pentru a avea un scalp sanatos, fapt ce se reflecta si asupra parului.



**Avene Milk Cleanser**

Formula clasica a fost actualizata, oferind hidratarea necesara dupa ce a eliminat impuritatile.



**Maybelline 4-in-1 Glow Perfector**

Acest produs multifunctional poate fi folosit ca baza de machiaj, corector, iluminator; il poti aplica inainte de baza de machiaj, oferindu-ti mai multa stralucire si fixandu-ti mai bine machiajul.



**Revlon ColorStay Skin Awaken 5 in 1 Concealer**

Avand ca principale ingrediente vitamina C si cofeina, acest corector estompeaza cearcanele si lumineaza cercurile intunecate din zona ochilor.



**Fenty Full Frontal Mascara**

Daca iubesti genele mari, acest produs e pentru tine! Ori de cate ori vei folosi acest rimel, te vei bucura de gene cu volumul pe care ti-l doresti!



**Rimmel Kind And Free Skin Tint Foundation**

De cate ori vei dori un ten stralucitor intr-un mod sanatos, acest produs hidratant, curat iti ofera toata frumusetea cu ajutorul aloe vera.



**L'Oreal Paris Elvive Bond Repair Conditioner**

Chiar daca pana la un moment dat era disponibil doar in saloanele de infrumusetare, acest balsam cu acid citric repara legaturile rupte ale parului si intareste parul din interior.



**Boots Salicylic Acid Cleanser**

Acidul salicilic indeparteaza eficient produsele acumulate, murdaria si excesul de ulei din pori fara a-ti afecta pielea.



**Essie Hard To Resist Advanced Nail Strengthener**

Daca iti place sa iti dai singura jos gelul de pe unghii sau ai nevoie de revitalizarea lor, acest minunat produs ti le aduce la viata asa cum iti doresti.



**Hello Sunday The One For Your Lips**

Buzele tale pot avea parte de ingrijirea necesara, datorita acidului hialuronic si a untului de shea; un balsam hranitor care iti ofera stralucirea pe care o meriti!







RADIAZA IN SEPTEMBRIE EXACT CA IN TIMPUL VERII CU AJUTORUL ACESTOR MINUNATE PRODUSE BEAUTY!

Fara a lasa vreo urma lipicioasa, **St. Tropez Self Tan Luxe Body Serum** iti ofera un bronz proaspat si frumos ce nu necesita clatire.

Doar un strat subtire de iluminator a acestei pudre-gel **Chantecaille Real Glow** pe pometi, varful nasului si arcade iti ofera un look proaspat si radiant in orice moment al zilei.

Daca look-ul natural este ceea ce cauti, il poti obtine cu ajutorul celei mai noi nuante - **Pinkgasm Sunset; Beauty Light Wand** de la Charlotte Tilbury.

Pentru un ten cu o nuanta usor aramie ce imita un bronz sanatos, amesteca din cele 4 nuante jane iredale **PureBronze Shimmer Bronzer**.

Accentueaza zonele expuse ca decolteul si picioarele cu batonul iluminator bogat in nutrienti, **DIBS Beauty Status Stick**.

Un fard de pleape sexy este oricand binevenit, mai ales cand te pregatesti sa iesi in oras sau la un eveniment; **Divine Bronze Luxe Quad Venusian Sunrise** de la Pat McGrath Labs.

Pielea poate arata foarte sanatoasa si proaspata cu aceasta baza de machiaj ce contine acid hialuronic, peptide si vitamina C: **Hard Candy Sheer Envy Glow Serum Primer!**

Aspectul proaspat al covorului rosu - daca asta iti doresti - poate fi obtinut printr-o simpla pulverizare a infuziei de uleiuri de plante ce se gasesc in **Hume Supernatural Amber Woods Dry Body Oil Mist**.

ST. TROPEZ SELF TAN LUXE BODY SERUM



PINKGASM SUNSET; BEAUTY LIGHT WAND



DIBS BEAUTY STATUS STICK

HARD CANDY SHEER ENVY GLOW SERUM PRIMER



CHANTECAILLE REAL GLOW

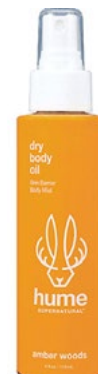


PUREBRONZE SHIMMER BRONZER



DIVINE BRONZE LUXE QUAD VENUSIAN SUNRISE

HUME SUPERNATURAL AMBER WOODS DRY BODY OIL MIST





SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe [www.famost.ro](http://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](http://famost.ro/articol/category/revista-famost)

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

# Adriana Godeanu Metz

FEMEILE DE ORICE VARSTA AR TREBUI SA POATA SA TRAIASCA  
CU ENERGIE SI INCREDERE IN SINE

FOTO COVER 1, 2, 3, 6, 8 : Rochie @milkywaysblueyes si Mama Conceptstore Waterloo, belgia / Foto: @studio.panda / Machiaj: @dumitrita\_lucia / Hair style si styling: @zairo.mua

FOTO 1, 7 : Rochie Valentino, @maisonvalentino / Foto: @studio.panda / Machiaj: @dumitrita\_lucia / Hair style si styling: @zairo.mua

FOTO COVER 2, 4 : Blazer dantela neagra, creatie a designerului belgo-britanic Kay Butler, Blugi: Zadig&Voltaire / Foto: @studio.panda / Machiaj: @dumitrita\_lucia / Hair style si styling: @zairo.mua

FOTO 5 : Pantaloni si top: creatie a designerului belgo-britanic Kay Butler / Foto: @studio.panda / Machiaj: @dumitrita\_lucia / Hair style si styling: @zairo.mua





## **Cine este Adriana Godeanu Metz?**

Am aproape 56 de ani tradusi intr-o vasta experienta de viata, lucrând, învățând și dezvoltându-mă din țară în țară, trecând din job în job, an după an.

Sunt de profesie fizician specializat în fizica nucleară și biofizică, formându-mă la Magurele, Facultatea de Fizică a Universității din București. Am lucrat în acest domeniu și de asemenea și în cercetarea aplicată în țară, în Spania, Luxemburg, Belgia, Italia, India, Statele Unite. Mai mult, am și o specializare post-grad în Management Financiar Bancar, lucru care m-a ajutat să îmi desfășor activitatea ultimilor ani de carieră în domeniul administrației publice ale Instituțiilor Europene, unde și lucrez în prezent. Am în spatele meu o carieră mai bine de treizeci de ani, dintre care douăzeci și cinci de ani în afara granițelor României.

## **Ce ne poți spune despre Margenes? Care este esența acestui proiect?**

În ultimii doi ani, am publicat în revista Famost diverse editoriale ale proiectului meu de suflet care se numește Margenes și pe care l-am conceput în 2020. El abordează dintr-o perspectivă «diferită» un subiect controversat și niciodată rezolvat: timpul. În acest proiect, am dezvoltat un concept care facilitează căutarea noastră continuă a asemănarilor și diferențelor dintre noi prin diverse referințe, luând întotdeauna în considerare cele trei dimensiuni care reprezintă spațiul cartezian al existenței noastre: timpul, locul și natura umană.

Adaugăm ca diferențele care ne separă sunt subtile, detalii minuscule care nu ar trebui să ne discrimineze sau să ne eticheteze în societate pentru probleme legate de vârstă, origine, forma corpului etc.

## **De unde ti-a venit această dorință de a dezvolta un asemenea proiect? Ce a sta la baza lui?**

Trebuie să recunoșc că de-a lungul vieții mele am călătorit mult, atât în interes de serviciu cât și privat pe aproape toate continentele. Încet încet, timpul și-a lăsat - fără să simt - amprenta asupra mea prin intermediul diverselor schimbări. Ideile mele, limba de comunicare folosită, concepțiile mele au împrumutat o dimensiune europeană. Viața și ființa mea, inițial învățată să se acomodeze într-un singur colț al lumii, cu timpul, s-a aclimatizat treptat la o scară pe care eu o numesc europeană sau internațională. Locul meu de muncă s-a transformat din românesc într-unul european, interacțiunile mele zilnice cu oamenii de diverse naționalități schimbându-mă. Limbajul meu s-a schimbat, nemaifiind capabil să mă exprim și să gândesc doar într-o anumită limbă. La locul meu de muncă actual, deseori într-o zi de lucru trebuie să vorbesc trei sau chiar patru limbi. Starea mea civilă s-a schimbat, devenind europeană prin căsătoria cu un cetățean străin; descendența mea este internațională atât prin naștere cât și prin educație. Chiar originea mi s-a schimbat,

devenind european, achiziționând o altă naționalitate.

Paradoxul face ca, deși având joburi care mi-au oferit un nivel înalt de satisfacție profesională, odată cu scurgerea anilor, am început să simt conturarea unui sentiment vag de nemulțumire fără a putea identifica originea lui. În cele din urmă, mi-am dat seama că de fapt mă neliniștește faptul că am o vârstă, că, privind buletinul sau pasaportul văd o vârstă pe care de fapt nu o simt sau cel puțin simt că nu mă caracterizează. Ca am îmbătrânit fără să îmi dau seama și că nu am avut timp să mă gândesc la mine, să mă îngrijesc mai bine, să mă apreciez, să mă iubesc, să mă pregătesc pentru această perioadă a vieții.

Mi-am dat seama că sufar și datorită faptului că nu pot transmite împlinirea mea personală și experiența fantastică pe care schimbările timpului le-au adus în viața mea, experiența mea de viață și altora.

Percepeam de asemenea faptul că mai ales în aceste timpuri grele, pandemice și post-pandemice, impactul lucrurilor negative din societate apăsă mult mai mult pe psihicul oamenilor, perturbând imaginea și încrederea lor în ei înșiși.

Astfel, în 2020, la începutul acestei perioade care ne-a încercat atât de mult pe toți, în marele vid pe care această perioadă ni l-a lăsat, am găsit timp să mă gândesc, să reflectez, să mă organizez, și iată, plecând de la considerațiile mele filozofice, așa s-a născut proiectul de față.

Pandemia a generat noua mea gândire:

Timpul petrecut în izolare a fost pentru mine o invitație pentru a «redescoperi» lucruri banale, evidente, dar care nu prea ies în evidență în gândirea noastră cea de toate zilele, supusă stresului și iuresului cotidian.

Am reflectat mult la conceptul de frumusețe. Ce este aceasta? Frumusețea este în general mostenită, ne năstem frumoși sau mai puțin frumoși. Frumusețea prevalează mai ales în perioada tinereții.

De asemenea, în general, nu ne năstem bogați, cu excepția aceluia care provin din familii foarte instarite. Atunci, ce face diferența ca noi să ne simțim toți fericiți și mai puțin afectați de schimbare, atât fizică cât și materială?

Suneam înainte că timpul este echivalent cu schimbarea. Dar ce reprezintă schimbarea raportată la timp? Singurul răspuns pe care l-am putut găsi și cu care am fost satisfăcută a fost: experiența.

Dar cum se obține experiența? Construind și comparând lucruri? Pot aceste acțiuni să contribuie la schimbarea persoanei în sine? Poate că da, însă acest lucru nu oferă neapărat o experiență imediată de viață. Să obții experiența necesită mult timp și muncă, iar scurgerea timpului induce implicit îmbătrânirea.

Deci a obține experiența și a îmbătrâni sunt fapt două acțiuni care se întâmplă simultan în timp.

## **Plecand de la filosofia proiectului Margenes, cum percepi tu varsta?**

Cand suntem copii, avem o alta perspectiva a timpului: toti credem ca, de exemplu, o persoana de 18 ani este deja matura. Desigur, exista o mare diferenta atat fizica, dar mai ales de cunoastere si perceptie care impune aceasta realitate. Dar atunci cand ajungem la majorat ni se schimba din nou perceptia; in acel moment, o persoana de 40-50 de ani ni se va parea deja batrana. Insa, odata cu trecerea timpului, pe masura ce trec anii, ne dam seama ca suntem de fapt tot tineri. Chiar si la 60 - 70 de ani. Totul este sa ne pastram sufletul tanar si mintea deschisa. Mai mult, in aceasta era a tehnologiei si a tratamentelor estetice, ne este mult mai usor sa ne pastram si aspectul tanar. Schimbarea este adesea prea putin la nivel fizic, ci mai mult mentala si emotionala. Prin urmare, devine fireasca intrebarea: de ce n-am putea purta la 50 de ani hainele pe care o tanara de 20 de ani le poarta?

Chiar daca, prin ochii unei persoane de 20 de ani esti batran la 50, cei care au atins aceasta varsta nu se simt deloc asa, ba chiar ei nu vad mari diferente intre generatii. Poate doar experienta si acceptarea realitatii face diferenta. Eu, la cei 53 de ani, cand am demarat proiectul, am imbratisat cu serenitate o certitudine: toata lumea, fara exceptie, va deveni batrana intr-o zi. Si m-am intrebant «*de ce sa nu facem toti un efort si sa ne straduim sa devenim batrani intr-un mod exceptional si frumos?! De ce sa ne gandim ca a deveni batran e ceva ingrozitor? Nu credeti ca acest lucru reprezinta de fapt o gandire negativa, care ne poate face mai mult rau?*».

### **Ti-ai analizat consideratiile personale cu privire la conceptul «timp»? Care sunt concluziile la care ai ajuns?**

Ca fizician, intotdeauna am fost sensibil la aceasta componenta, timpul, care caracterizeaza de fapt toate fenomenele naturii, fiintele umane si dezvoltarea societatii in general. Noi, oamenii, ne vedem foarte afectati de schimbarile pe care corpul, mentalul si sentimentele noastre le sufera in decursul unei vietii masurate in zeci de ani.

Prin definitie, timpul se traduce prin schimbarile pe care le percepem atat in exterior cat si asupra noastra.

In mod normal, cand apare o schimbare, toata lumea o poate observa. Insa, schimbarea vazuta in corpul omenesc nu se manifesta in mod constant in decursul vietii unui om.

Ampronta timpului se observa cel mai bine in primii sapte ani de viata a omului, imediat dupa nastere, la inceputul vietii lui si dureaza cam 15 - 20 de ani, depinzand de persoana. Dupa terminarea scolii, aceste diferente inceteaza sa mai fie atat de dramatice. Incepe ceea ce numim noi, viata de adult.

Incepand de aici, diferentele pe care le observam in cazul adultului sunt cele legate de activitatea desfasurata, traduse prin locurile de munca pe care le alegem sau pe care ni le impunem.



Insa inca o data, diferentele noastre vazute din perspectiva diferentelor sau schimbarilor fizice nu mai sunt atat de mari. Infatisarea noastra nu se mai schimba vizibil sau brusc mult timp.

Ei bine, abia de la aceasta varsta incep de fapt problemele; atunci cand diferentele fizice datorate scurgerii timpului se diminueaza, contradictoriu, perceptia timpului de catre adult se modifica mult. Copil fiind, traind intr-un prezent pur, neavand practic trecut, nu esti capabil sa iti imaginezi viitorul. Ajuns insa la 18-20 de ani, iti vei schimba perceptia, dar si modul de a calcula timpul si de a-l proiecta in caracterizarea persoanelor. Un tanar adult va fi tentat sa estimeze si sa calculeze varsta persoanelor «din 10 in 10 ani».

Pe masura ce imbatranesti, schimbarea apare iarasi si poate ca nu se aplica atat de mult pe partea exterioara, fizica, ci pe cea mentala si emotionala. Cu cat imbatranesti, iti place sa crezi si sa auzi de la ceilalti, «ah, nu te-ai schimbat de loc», dar dimpotriva daca auzi «parca te-ai schimbat putin» nu prea iti place si devii nemulțumit.

Pe de alta parte, este intotdeauna greu, este o provocare sa le spui tinerilor: «*stii, eu cel mai in varsta, nu vad mari diferente intre tine si mine*», e greu sa ii faci pe tineri sa inteleaga ca tu,



*adultul, omul mai in varsta, te simti si chiar te consideri inca tanar. El sau ea, traind clipa tineretii, intotdeauna va spune: «nu e acelasi lucru si oricum eu vreau si prefer sa fiu intotdeauna ca acum, mereu tanar».*

Deci timpul nu este neaparat un drum cu sens unic. Timpul este doar o cale spre implinire care poate fi chiar gandita ca o bucla perfecta si completa in care coexista spatiul, experienta, sentimentele si lumina. Si astfel, am decis sa incerc sa ilustrez acest lucru prin cautarea continua a asemanarilor si diferentelor dintre fiintele umane, stabilindu-mi si anumite puncte de referinta.

Am vrut ca femeile sa iti puna aceleasi intrebari de baza, simple si normale, pe care mi le-am pus si eu:

- cum se dezvoltă corpul in timp?
- cum isi pune timpul amprentele sale asupra noastra?
- este adevarat ca, imbatranind, devenim mai putin atragatoare decat eram inainte?

Am dorit ca femeile sa mearga chiar mai departe in introspectia lor:

- de ce toata lumea doreste continuu sa fie mai tanara?
- de ce a fi mai in varsta nu ne poate multumi?
- ce inseamna a fi femeie in acest secol?

Am dorit sa transmit tuturor categoriilor de femei, de toate varstele un mesaj simplu: diferenta de varsta si varsta in sine este un fapt secundar. Femeile de orice varsta ar trebui sa poata (si ar trebui) sa traiasca cu energie si incredere in sine.

De aceea am inceput sa creez si sa ofer audientei o unealta de proiectie a sa in spatiu-timp, cu scopul ca fiecare dintre noi, inspirandu-ne din propriile situatii si experiente traite in decursul timpului vietii lor, sa ne reconstruim increderea in sine, sa inflorim si sa intinerim.

### **Cum ai reusit sa transmiți acest mesaj concret?**

Eu sunt la baza un om de stiinta si in general nu imi este prea usor sa explic tuturor oamenilor acest lucru decat intr-un mod analitic si logic, trecandu-l, asa cum stiu eu, prin ecuatii sau prin formule matematice. In acelasi timp nu sunt nici filozof sau scriitor emerit sa pot explica altfel, mai pe inteles.

Cine m-a ajutat sa gasesc o cale de comunicare au fost cei tineri si chiar cei foarte tineri. Am inceput sa discut aceste subiecte intai cu adolescentii, apoi cu tineri absolventi de liceu, facultate, etc. Sa stiti ca aceasta noua generatie m-a ajutat foarte mult. Desi la o varsta frageda, ei, tipic generatiilor actuale au deja o vasta experienta in domenii pe care noi la varsta lor nici nu le visam, mai ales in domeniul comunicarii si audiovizualului. Asa ca am inceput sa am o colaborare din ce in ce mai stransa cu tineri de pana in treizeci de ani si cu ajutorul lor mi-am propus sa abordez conceptul timp-schimbare dintr-un unghi si anume moda si stilul.



M-am intors iarasi in trecutul meu si am incercat sa invat din lectiile acestuia. Mi-am amintit ca femeilor din familia mea intotdeauna ne-a placut sa ne imbracam frumos. Chiar si ca adolescenta eram eleganta, insa aceasta eleganta provenea dintr-un context comunist, inchis si stereotipic in care am crescut. Femeile tinere trebuiau sa concureze in eleganta cu femeile mature si bogate. Era o obisnuinta ca femeile tinere sa fie influentate de mamele lor sau de rude; nici eu nu am facut exceptie de la aceasta regula. Ei bine, foarte tanara fiind, si asta in pofida eforturilor si generozitatii mamei mele de a ma imbraca asa cum credea ea, frumos si elegant, nu apreciam foarte mult, percepend vestimentatia mea ca fiind foarte arhaica, vazandu-ma imbracata in haine care, evident, nu imi avantajau trupul si chiar ma imbatraneau.

Astfel, am incercat sa structurez mesajul pe care doream sa il transmit printr-o noua abordare, sugerand trecerea timpului dintr-o perspectiva artistica si creativa.

### **De ce acest nume proiectului? Cine/ ce este “Margenes”?**

«MARGENES» este un substantiv interesant al limbii spaniole și înseamnă margini, extremități, distanțe. Este un substantiv special din punct de vedere al genului, el putând fi feminin și masculin în același timp. Exact ca substantivul «marea» - care și acesta poate fi utilizat în limba spaniolă la ambele genuri.

Este un cuvânt încărcat de simboluri, ce descrie foarte bine conceptul acestui proiect care-și propune să transmită oricui, dar în special femeilor, că vârsta este doar un număr, iar ceea ce contează cu adevărat este acceptarea trecerii timpului fără să te simți bătrân. *“Timpul nu este neapărat un drum cu sens unic. El este doar o cale spre împlinire, care poate fi chiar gândită ca o buclă perfectă și completă în care coexistă spațiul, experiența, sentimentele și lumina”.*

### **Cum se definește proiectul și cum este el structurat?**

Proiectul “Margenes”, în afară de mesajul pe care îl transmite, creează și un produs finit. Prin el, proiectăm o succesiune de fotografii și filme de modă, micro-documentare care definesc modul în care trecerea timpului se manifestă în corpul uman. Lucram pe diverse situații, care vor include diferite aspecte ale culturii, istoriei, geografiei, individualității și atitudinii.

Nu în cele din urmă, conceptualizăm o promovare de produse, un inter-branding teritorial, aducând designeri dintr-o țară în alta, nu numai prin intermediul creatorilor de modă, dar și a fotografiei, designului grafic și audiovizual, etc.

Proiectul este un manifest care vrea să lanseze mesajul că designul și moda nu trebuie să fie influențate de vârstă, nu vorbește despre vârstă, ci despre atitudine.

Atitudinea noastră ne definește vârsta. Prin urmare, dacă ne urmăm în mod corect drumul, scurgerea timpului nu ne va irosi, nu ne va lua meritele și nici prestigiul acumulat în viață. Moda și stilul este de asemenea o declarație de intenție și esență.

Prin acest proiect, vreau să cresc gradul de conștientizare cu privire la acceptarea de sine și acceptarea schimbărilor fizice pe care le purtăm în noi prin experiența personală acumulată în timp. Schimbarea nu este ceva negativ, ci în ton cu naturalul, cu cursul lucrurilor, ceea ce se traduce într-un proces constructiv. De asemenea, diferențele de vârstă și vârsta în sine sunt fapte secundare. Femeile de orice vârstă ar trebui să poată să trăiască cu energie și încredere în sine.

Proiectul este văzut ca o modalitate de expresie personală care să nu se conformeze stereotipurilor sociale. Trebuie să ne iubim pe noi înșine invariabil în timp, fără a da importanță înălțimii, culorii pielii sau a părului, genului ... deși totul se schimbă în noi sau în jurul nostru în permanență.













### PROIECTUL VORBESTE DESPRE MODA

Am vorbit mult despre tendințele din moda, cum ne îmbracam, ce ne place. Am discutat și intercalat în reportaje anterioare publicate în revista Famost care sunt așteptările și cum putem să ne poziționăm pentru a convinge că femeile să fie mai încrezătoare în ele însele.

Teoretic, ar trebui să ne îmbracam cu ceea ce ne place, dar acest lucru nu este întâmpla în viața reală, în special în viața a femeilor, care se simt forțate să se îmbrace altfel decât în tinerețe pe măsura ce îmbătrânesc, în timp ce femeile tinere sunt puternic influențate de tendințele modei în ceea ce poartă.

Să nu uităm că și vremea, clima, continentul în care trăiești, influențează de asemenea modul în care oamenii se îmbracă.

Cu moda putem face salturi în timp, ne putem chiar juca cu el și ne putem crea iluzii de întinerire, reinventare sau îmbătrânire timpurie.

Prin moda devenim un «time traveler». Moda este o modalitate de a călători înainte și înapoi în timp.

### PROIECTUL VORBESTE DESPRE ÎNCREDEREA ÎN SINE

Credem că fiecare femeie ar trebui să se simtă liberă să viseze, să aibă mari aspirații, să se pretuiască și să aleagă ce vrea să facă în viață. Singura limită ar trebui să fie pe intensitatea propriului efort. De asemenea, cred că fiecare femeie poate fi un exemplu, un «model», pentru ea și pentru ceilalți. Cele mai multe dintre femei, indiferent de mediu sau de vârstă, suferă cel puțin într-un moment dat din viața lor, o pierdere a încrederii în sine.

Și această pierdere a stimei de sine este o samantă care ne paralizează. Ea afectează infinit mai mult femeile decât bărbații.

### VORBIM DESPRE CREATIE

Ce reunește trecutul cu prezentul? Nimic altceva decât pârghia creativității prin înțelegerea trecutului și celebrarea lui prin crearea unei noi realități, moderne, diferite și plină de deschideri.

Atunci, o altă frază se dezvoltă: Fii în acord cu ce simți! Iar mesajul principal este: nimeni să nu te poată opri din procesul creațiilor tale.

### Proiectul concept «Margenes» a generat crearea unei noi asociații. Ce ne poți spune despre aceasta?

Pornind de la acest concept născut în 2020 și promovat în tot cursul anului 2021, s-a simțit necesitatea ca în 2022 să se constituie o asociație non-profit care să dezvolte și alte inițiative și proiecte prin care să ne accesăm propria realitate. Asociația nou creată se numește «Berga-Mond», și prin mijloacele sale artistice, vizează să crească încrederea și stima de sine, stima tuturor și mai ales a femeilor.

Astfel, cu micul meu grup de colaboratori, începem pe lângă proiectele inspirate din lumea modei și proiecte culturale sau educaționale, diverse cursuri și sesiuni de informare. În viitor ne vom implica în proiecte colaborative referitoare la promovarea

designului și modei la tineri și femei și pentru susținerea antreprenoriatului din acest sector prin proiecte de creativitate, inovație și durabilitate.

Vom aborda, de asemenea, egalitatea de gen, proiecte adresate în general antreprenoriatul social al femeilor.

Am participat deja la discuții educaționale și motivaționale în evenimente și la sesiuni educaționale în școli cu tema «să crești să evoluezi prin moda și design».

Berga Mond este o asociație non-profit ce își are bazele în Spania, însă își dorește, prin acțiunile sale, nu doar o anvergură spaniolă, ci o extindere cât mai mult la nivel internațional. Colaborarea este deja multiplă, iar planul de comunicare este deja împărțit de mai multe țări, entități participante și interesate de acțiunile noastre.



### Ce sesiuni a produs Margenes?

Asa cum am mentionat anterior, proiectul Margenes, prin imaginea sa vizuala (fotografii si filme de moda) experimenteaza un limbaj vizual, o naratiune vizuala a povestilor de viata ale diversilor oameni, in diferite locatii si cu o componenta (a) temporala si istorica. In fiecare episod, arta fotografiei si a designului dezvaluie o alta tema, de fiecare data descoperind trecerea timpului, parcurgand istoria, natura, arta.

Pentru filmari si fotografii, in fiecare an alegem o tara si o tema speciala. Intotdeauna ne axam pe contraste, alegand modele (manechine) tinere, cu experienta, avand un fizic si etnic diferit, impreuna cu manechine mai in varsta. In toate filmarile noastre luam in considerare dimensiunea timpului pe care incercam sa ni-l facem prieten. Analizandu-l in diverse moduri, prin cultura, arta, dorim sa dam trecerii timpului valoarea si utilitatea unui instrument terapeutic, un ajutor in gasirea solutiilor in privinta preocuparilor noastre sociale. Iata in continuare ce am realizat pana in prezent ...

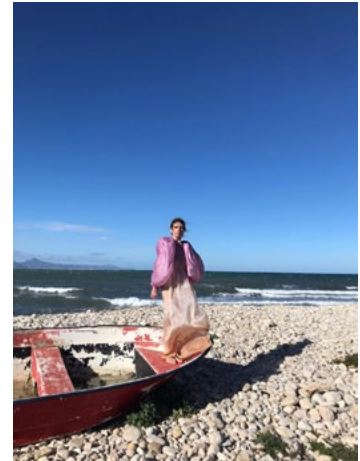
Sesiunea "ATITUDINEA DEFINESTE VARSTA", conceput in Spania in 2020.

Este sesiunea noastra pilot si am sa vorbesc putin mai mult de acesta. Reprezinta povestea a doua femei, cu o diferenta de 30 de ani, imbracate in acelasi stil, promovand astfel increderea in sine a femeilor, indiferent de varsta. Am dorit sa creez contrastul intre generatii si m-am gandit sa utilizez pentru ambele varste acelasi tip de haine: piese vestimentare vapoaze, exclusiv de la creatori emergenti din Valencia, provocatoare fara insa a fi vulgare, emanand culoare, forma si jovialitate. Am optat pentru ceea ce mi s-a parut cel mai natural, moda "tanara", astfel ca femeia sa para proaspata, fara a-si ascunde ridurile si imperfectiunile; am ales un machiaj natural care sa nu falsifice realitatea pentru ca «Margenes doreste sa fie o idee atractiva pentru orice varsta si trebuie sa lasam prejudecatile deoparte».

Fiind imbracate in acelasi stil sau aproape identic, in filmul fashion chiar s-a produs o imagine magica, la un anumit moment, varstele contopindu-se.

In acest episod, designul si moda au accentuat ideea de atitudine, cea care ne defineste varsta. Am vrut de asemenea sa accentuez ideea ca schimbarea nu este ceva negativ, ci e ceva natural, un curs firesc al lucrurilor, care este adesea un proces constructiv.

Conform conceptului «Margenes», diferentele au aparut nu numai din punct de vedere al varstei celor doua modele. Simbolistica se gaseste si in imaginile sesiunii de fotografii prezentata: cadre luate la malul marii Mediterane, mare ce separa doua lumi, doua continente, Europa si Africa. Filmările au fost facute cu doua zile înainte de sfarsitul anului 2020. Ziua in sine a fost aleasa pentru a reflecta un alt segment, o alta extremitate, bresa intre doi ani. TREI SESIUNI IN 2021 IN BELGIA CE AU



AVUT TREI TEME IN TREI LOCATII DIFERITE.

SESIUNEA 1 : "DESCHIDEREA CATRE creatie INSPIRANDU-SE DIN TRECUT".

Am ales ca extremitate de spatiu-timp Waterloo, punct de cotitura in evenimentele istorice europene. Loc emblematic, unde acum mai bine de 200 ani, Napoleon, in 1815, s-a luptat cu intreaga Europa. Simbolistica in acest proiect se regaseste in reinterpretarea vechilor modele de uniforme ale soldatilor si ale infirmierelor de campanie care ingrijeau ranitii pe campul de lupta, carora le-am dat un nou look, mai proaspat mai tineresc, plin de fantezie si curaj.

Impreuna cu *LIAVODESIGN* si *BYFEHER*, doi designeri tineri din Spania, am creat prima colectie de tinute de inspiratie istorica cu aspect extrem de modern si fantezist. Am utilizat in creatiile noastre materiale de culori bazice, extreme: negrul absolut care simbolizeaza pamantul, batalia, intunericul, culoarea rosu intens care reprezinta sangele, viata si bineinteles, am utilizat si segmente de alb care simbolizeaza claritatea, lumina, speranta. Evident, in acest fel am promovat in mod deschis creativitatea. Piesele de la marii creatori ne-au ajutat sa decoram acest scenariu sublim: *MAISON MARGIELA*, *DRIES VAN NOTEN*, etc.

Si aici am subliniat dimensiunea temporala, 30 de ani diferenta intre cele doua modele si 200 de ani diferenta intre cele doua lumi.

SESIUNEA 2: "O SIMPLA PRIVIRE ASUPRA FRUMUSETII, NATURII SI ASUPRA PERSOANELOR".

Plimbandu-ma prin padurile seculare care inconjoara Bruxelles-ul m-am gandit deseori ca ma gasesc intr-o alta dimensiune a timpului, undeva intr-un basm cu zane si spiridusi. Si am inteles ca prin intermediul modei se poate calatori in timp, ca se pot crea alte lumi de vis, atemporale. Iata ce m-a hotarat sa efectuez sesiunea de foto si filmari in aceste locuri in care sa combin prezenta umana cu natura din care noi toti facem parte, sa ne integram acestei armonii. Contrastele si magia obtinuta a venit din combinatii intre simplitatea dusa la extrem a vestimentatiei noastre, exemplu fiind tinutele divine ale lui *JILL SANDERS*, nefiind nevoie nici macar sa ne incaltam. Astfel, am putut plonja intr-o lume onirica a copilăriei in care si tinerii si cei mai putin tineri au putut participa cu bucurie si suflet deschis. Inca o data, de data aceasta trei generatii de femei si-au dat intalnire pe malul unui lac fermecat intr-o padure ca toate padurile, adica plina de energie si vibratie.





## “AUTOREGLAREA IDENTITATII NOASTRE CA PERSOANE MODERNE DIN SECOLUL XXI”

Acesta a fost un foto-reportaj care prezinta contraste intre viata citadina, plictisitoare, administrativa a Capitalei Europei, Bruxelles, si care, prin mesajul lui, vrea sa dea un adio prejudiciilor de tot felul. Este o promovarea a iesirii din cotidian; ideea este: «nu are importanta varsta pe care o ai, imbraca-te in haine crazy cu pene in cap si pantofi stralucitori, mananca inghetata si plimba-te cu o franzela in plasa in loc de o geanta eleganta». Este un reportaj manifest pentru a arata ca a indrazni este posibil, mai ales daca ai convingerea ca poti, conform sloganului deja vestit «yes, I can!». Si cine ne-a adus culoare in vestimentatia aleasa pentru aceste cadre, nimeni altii decat brandurile italiene ca *DOLCE & GABBANA*?

In Germania am promovat moda intr-un cadru de vis, un castel-parc din secolul al XVIII-lea cu trei povesti care cauta perfectiunea prin extremele timpului, a genului si a modului de a combina hainele:

### «ISTORIA A PATRU GENERATII»

Acesta este un reportaj pur estetic ilustrat prin prezenta si prestanta a patru generatii de femei cu o diferenta de varsta de mai mult de saizeci de ani!

A fost cel mai reprezentativ reportaj intergenerational care a vehiculat doua din mesajele de baza ale proiectului Margenes, cum ar fi atitudinea si calatoria in timp. Am pus accent pe personalitatea fiecărei femei care a fost de fapt cea care a impus tinuta aleasa. De asemenea, am considerat natural sa imbrac doamnele nu neaparat conform tendintelor actuale, ci sa le pun vesminte din diverse perioade din trecut care sa le avantajeze, subliniind faptul ca nu trebuie sa te imbraci conform tendintei impuse de ultima generatie care vine cu propriile sale cerinte si exigente, ci trebuie insa sa tii cont in primul rand de necesitatea ta in a impune stilul personal pentru a-ti sublinia personalitatea. *MARNI*, *THE 2ND SKIN* si alti creatori au contribuit la compozitia vestimentara a acestui episod.

### «FRUMUSETE SI GLAMOUR»

In acest reportaj vorbim de “reinventare” ca instrument terapeutic in a ne ajuta sa castigam putere si incredere in sine intr-un moment in care viata noastra profesionala sau personala nu merge asa cum ne-am dori. Este vorba de o schimbare pe care ne-am dori-o, dar pe care nu avem curajul sa o facem, fiind inca supuse constrangerilor si regulilor pe care educatia si societatea ne-o impune. Vrem sa fim elegante si perfecte? De ce nu. Insa hai sa-i punem rochiile subline de seara niste accesorii mai altfel, hai sa ne punem niste incaltari mai comode - sport si in acest fel, de ce nu ne putem contempla singure in oglinda si sa invatam sa ne iubim, concept pe care l-am lansat inainte ca Miley Cyrus sa spuna acelasi lucru spune in hit-ul sau «Flowers»? Prezenta vestimentara a fost la inaltimea celor mai mari show-

uri fashion: *DIOR*, *LOEWE*, *LUIS VUITTON*, *PRADA*, *FENDI*, *CHANEL*, *KENZO*, *MAX MARA*, *ALEXANDER MCQUEEN*. Iar bijuteriile si accesoriile au fost pe masura acestei extremitati glamour pe care am vrut sa o promovam: *TIFFANY*, *SWAROVSKI*.

### «EXPLORAREA LIMITELORE»

Aceasta sesiune a deschis o poarta, prin aspectul sau remarcabil si elegant, inspre o anumita fantezie si provocare.

In acest reportaj am decis sa fac o exceptie de la regula si sa prezint moda barbatesca printr-un nou concept, cu ideea de a sparge arhetipurile si stereotipurile masculinitatii si feminitatii. Deci o alta extrema, ca de obicei. Am incercat sa creez o noua oportunitate pentru ca oamenii sa exploreze si sa experimenteze diferite stiluri si estetici fara a fi constransi de norme rigide de gen.

Care este mesajul? Moda ar trebui sa fie o forma libera si creativa de exprimare care sa le permita oamenilor sa-si exprime personalitatea si sa-si arate unicitatea. Imbratisand o varietate de stiluri, estetica si expresii, oamenii pot crea o tinuta unica si autentica pentru propriul sentiment de identitate.

In esenta, moda este o forma de arta care permite oamenilor sa se exprime prin imbracaminte, accesorii si stil personal.

### **Care au fost ecourile internationale ale acestui proiect?**

Rezultatele proiectului s-au publicat in numeroase resurse de specialitate de lifestyle si de fashion design din care mentionez prestigioasele reviste «l'Officiel» si «Elle». Am aparut in presa si media din Spania, Belgia, Germania, Tarile Baltice, Croatia, India.

Margenes s-a prezentat si in competitia de scurt-metraj al Festivalului istoric international WHAFF de la Waterloo, Belgia in 2022 cu filmul «Simfonia in trei parti - La Belgia».

Tot in 2022, a expus pentru o luna intreaga colectia sa vestimentara si fotografiile proiectului Belgian, expozitie intitulata «Make art not war» in galeria de Arte de Waterloo, «Art's Big».

Cu aceleasi vesminte inspirate din batalia napoleoniana, Margenes a participat la inceputul anului 2023 in spectacolul de moda “Heavy y Complemento floral” in Beniarbeig - Alicante, Spania. Toate fondurile stranse in cadrul acestui spectacol au fost donate catre o cauza buna, catre asociatii care lupta impotriva cancerului.

De asemenea, pe partea de actiuni motivationale si inspirationale, impreuna cu asociatia Berga Mond am devenit unii din ambasadorii si “row models” a asociatiei internationale Inspiring Girls care ajuta fetitele din toata lumea sa aiba incredere in propriile sale forte, sa faca alegeri optime in viata, punandu-le in contact cu femei puternice, care sa le arate ca in cariera este nevoie de curaj si de dorinta de a invinge.





5.

## **Ce planuri de viitor are noua asociatie, implicit proiectul Margenes?**

Nu pot ascunde faptul ca am cateva proiecte care ma vor tine ocupata si despre care imi face placere sa va povestesc cate ceva.

In septembrie voi incepe cu un proiect care imi este foarte drag si anume colaborarea cu doi mari artisti ai muzicii clasice romanesti, pianistul Stefan Doniga si violonista Diana Jipa, castigatorii premiului de excelenta MUSICART 2023. Acest proiect se numeste Cantemir 300 «Trei secole de muzica romaneasca» si marcheaza 300 de ani de la trecerea in nefiinta a marelui erudit roman, Domnul Dimitrie Cantemir. Acest proiect este conceput sa faca turul lumii, cei doi interpreti tocmai intorcandu-se din Peru, de pe continentul Sud American. Europa va fi reprezentata de Spania unde eu le voi facilita organizarea a cinci concerte in cinci localitati diferite, dupa care solistii isi vor continua drumul lor inspre inspre Australia si Noua Zeelanda. Astfel, impreuna, vom transmite prin intermediul culturii, al muzicii, o particica din esenta noastra romaneasca in Peninsula Iberica. Bineinteles si moda va fi prezenta in septembrie in aceste spectacole, insa evident acest lucru este inca o surpriza.

In ceea ce priveste anul 2024, toata luna martie vom fi ocupati in a prezenta rezultatele proiectelor noastre intr-o expozitie individuala organizata in Bruxelles in incinta Atriumul expozitional din poate cea mai frumoasa cladire a Comisiei Europene din Bruxelles, «Covent Garden».

Incepand din iarna aceasta vom mai colabora cu o asociatie din Berlin specializata in industria de upcycling si vom organiza impreuna o conferinta pe aceasta tema unde vom vorbi si despre cum industria modei se poate dezvolta astfel incat sa devina mai putin poluanta, mai sustenabila, vom vorbi despre upcycling si slow fashion.

Insa cea mai mare actiune pe care o vom promova si care va incepe in iarna anului 2023 continuand pana in primavara lui 2024 este dezvoltarea si promovarea colectiei vestimentare inspirata din istoria Egiptul antic. Va fi o colectie foarte speciala in care, impreuna cu echipa de designeri spanioli *LIAMO* si *BYFEHER* vom incerca sa introducem niste tehnici de croit deosebite, incercand sa ilustram, ca de obicei, traducand intr-un limbaj modern si fantezist, cum se imbracau doamnele la curtea faraonilor. Va fi o colectie plina de simboluri pe de o parte imaculata dar solara; pe de alta parte simpla, dar maiestuoasa, totul conform conceptului de promovare a extremelor, Margenes. Dorim sa aducem un omagiu celei mai vechi civilizatii pe care umanitatea o cunoaste, care reprezinta de fapt originile noastre, ale omenirii. Vrem sa ajungem sa exploram limitele modei de acum mai bine de 4000 de ani inainte de Hristos.

## **Carui public i se dreseaza aceste proiecte si concepte?**

As raspunde acestei intrebari cu o remarca. Desi in acest interviu am filozofat mult si am ridicat multe intrebari, nu

este nevoie de a cere niciun raspuns. Pur si simplu pentru ca nu exista un raspuns corect si gresit. Acest proiect se adreseaza tuturor, dar in special femeilor. Mesajul proiectat se vrea a fi un instrument plin de resurse pentru oameni, deoarece prin reflectiile lor pot gasi raspunsuri la intrebarile sau ingrijorarile eventuale atat cele din trecut cat si din viitor.

Suntem intr-o continua cautare de colaborari, colaboratori si mai ales idei. Ne puteti contacta oricand pe <https://margenes-concepto.com/>, [info@margenes-concepto.com](mailto:info@margenes-concepto.com), TEL. (BE) +32 472 02 38 45, TEL. (ES) +34 642 80 01 64, pe INSTAGRAM si FACEBOOK @margenes.concepto.

Avem si un canal de YOUTUBE <https://www.youtube.com/channel/UCooppRrYDiDq8R4duXwkG7g>

Avem puncte de lucru in Spania si in Belgia si de ce nu, asteptam cu nerabdare colaborari ... poate intr-o zi, vom putea deschide unul si in Romania.

## **Care crezi ca este cea mai mare realizare pe plan profesional pana in momentul de fata?**

In interviul de fata am vorbit despre preocuparile mele din domeniul cultural si al modei, iar realizările mele profesionale, am avut onoarea si placerea sa fi fost deja ilustrate, in decursul celor doi ani, in diverse editii ale revistei dumneavoastra. Toate proiectele prezentate imi sunt dragi si mi-ar fi greu sa le atribui vreo preferinta.

Insa, sa nu uitam ca am in spatele meu sunt treizeci de ani de cariera stiintifica si de management de proiecte stiintifice internationale. Am avut marea oportunitate de a lucra si de a aduna in jurul meu persoane de diverse nationalitati, persoane care au venit la randul lor cu cunostinte si abilitati valoroase si bogate. In proiectele pe care le-am coordonat au existat echipe de lucru ale celor mai mari nume a stiintei europene, spre exemplu a castigatorilor premiilor Nobel in chimie si fizica din ultimii cinci ani. Cea mai mare bucurie a mea a aparut atunci cand eforturile mele s-au concretizat in a asigura promovarea proiectelor romanesti de inginerie si stiinta aplicata, indraznete si avangardiste, alese pentru finantare europeana. De asemenea, la nivel individual, am fost extrem de fericita atunci cand am reusit sa reunesc cercetatori si oameni de stiinta din Romania care sa lucreze ca experti evaluatori in Bruxelles, pentru acest gen de proiecte.

Abilitatea de a naviga prin lumea stiintifica, culturala si lingvistica diferita ale echipelor care lucreaza intr-un proiect international reprezinta un avantaj major intr-un mediu globalizat si interconectat in care noi traim astazi. De asemenea, lucrul cu persoane de nationalitati multiple m-a ajutat sa dezvolt o perspectiva mai ampla asupra lumii si sa fiu mai deschisa la idei si abordari diverse. Aceasta atitudine inclusivă si deschisa mi-a permis sa gasesc solutii inovatoare si sa gasesc modalitati de a aduce impreuna oameni cu experiente si viziuni diferite pentru a crea ceva unic si valoros.



Sinfonía de tres movimientos

*“La Bélgica”*

Linkul filmului: <https://www.youtube.com/watch?v=LU9cTuZfNlo>

Acest film, prezentat in competitia de scurt metraj  
in FESTIVALUL INTERNATIONAL DE FILM ISTORIC din Waterloo, Belgia in 2022,  
reprezinta o istorie muzicala si fotografica, o simfonie in trei miscari.

Prima parte, ADAGIO vrea sa ofere o privire simpla asupra frumusetii naturii si a oamenilor.



A doua parte, ALLEGRO MA NON TROPPO este presarata cu scene din Bruxelles si este echivalenta cu a descoperi cine suntem, de a ne auto-regla apartenenta si existenta in contextul secolului XXI.



Ultima parte, LA FINALE, descrie un Waterloo istoric din 1815. Mesajul este acela de a te lasa inspirat de trecutul, de a onora si de a accepta realitatea, de a merge intotdeauna drept inainte purtat de vantul vietii si al tineretii.





## Cum arata o zi obisnuita din viata Adrianei Godeanu Metz?

Ce inseamna o zi obisnuita pentru mine? Depinde in ce tara ma gasesc in acel moment, in ce anotimp si in ce context. Fiecare tara are un ritmul si dinamica de viata proprie. Dar hai sa vorbim de tara unde imi petrec cel mai mult timp, Belgia! Zilele mele de lucru incep foarte devreme, intre cinci si sase dimineata. Zorile ma stimuleaza mental si fizic, de obicei imi rezolv majoritatea lucrurilor domestice si personale intre 6 si 7 dupa care imi iau masinuta mea Mini Cooper hibrida personalizata la cerere in «CountryWoman» (nu CountryMan, ati inteles bine) si plec la Bruxelles la lucru. Locuiesc in istoricul orasel Waterloo, situat la 25 km distanta de capitala europeana, fapt pentru care in general imi ia trei sferturi de ora timp sa ajung la birou, cu conditia sa ies la ora 7 fix din casa. Daca as mai intarzia un sfert de ora cele 45 de minute s-ar transforma intr-o ora de drum sau chiar mai mult. De obicei ma intorc acasa in jur de ora 20, iarasi decontand, de data aceasta, o ora si jumătate in trafic. Din fericire, tinerii familiei sunt fiecare la casa lui, astfel ca acasa ma asteapta cumintei si rabdatori numai sotul si mama. Obisnuiesc sa pregatesc cina pentru toata lumea, caci imi place ca mancarea sa fie calda si proaspata. Sotul ma ajuta si pregateste toate ingredientele necesare unei cine eficiente, proaspete si sanatoase. Cand sunt extrem de ocupata, atunci el este cel care trece la treaba si nu pot decat sa il apreciez deoarece are talente culinare extraordinare. Vara, la aceasta altitudine avem cele mai frumoase si lungi seri, este lumina pana pe la orele 23, asa ca dupa cina plecam amandoi impreuna intr-o scurta plimbare pe jos prin cartier. Iarna sau pe timp neprielnic obisnuiesc ca dupa cina sa citesc vreo jumătate de ora stirile, sau eventual o carte. Intotdeauna inchei ziua uitandu-ma la un film pe telefonul mobil stiind ca inevitabil voi adormi, indiferent de suspansul sau actiunea filmului. Cu exceptia verii, cand dorm mult mai putin, iarna, dimpotrieva nu stau treaza mai mult de orele 23.

## Ce te face fericita?

In general, imi place natura indiferent unde sau in ce forma de relief se gaseste, iar plimbatul prin natura este fara discutie fericirea mea suprema si reprezinta reconectarea mea la energiile acestei lumi. Am norocul sa locuiesc in Belgia la marginea orasului, la 500 m de padure, iar in Spania unde am a doua resedinta, casa mea se gaseste la 80 m distanta de plaja. Ambele sunt locurile mele magice, fara trafic, fara zgomotul citadin, refugiile mele de liniste si bucurie.

## Care sunt ingredientele unei dimineti perfecte pentru tine?

Am vorbit despre faptul ca imi place sa ma trezesc devreme si am vorbit de asemenea ca imi place natura. Trezitul de dimineata, pentru mine, este trairia unei jumatati de zi in avans, cand, cu o ceasca dubla sau chiar tripla de cafea, ies afara in gradina si ascult vocile pasarelelor sau fosnetul vantului in frunzele copacilor, sau pur si simplu privesc si ascult ploaia.



Diminetile mi le petrec intotdeauna singura, nu doresc sa vorbesc cu nimeni, vreau doar sa traiesc simtind.

## Care este cel mai important sfat pe care l-ai primit indiferent de contextul in care te-a adus viata? Care este cel mai important sfat pe care l-ai putea da?

Invata sa fii deschis la schimbare si sa abordezi fiecare experienta cu o minte curioasa! A fi deschis schimbarilor inseamna sa fii dispus sa inveti din experiente noi, sa te adaptezi situatiilor in schimbare si sa evoluezi ca individ. Curiozitatea, de asemenea, joaca un rol important, deoarece te ajuta sa explorezi lumea din jurul tau, sa-ti extinzi orizonturile si sa intelegi lucrurile dintr-o perspectiva diferita.

Acest sfat poate fi aplicat in multe aspecte ale vietii, inclusiv in cariera, relatii, dezvoltare personala si invatare. Fie ca este vorba despre a aborda o oportunitate noua, a accepta feedback sau a explora interese noi, fiind deschis si curios iti permite sa-ti maximizezi potentialul si sa cresti ca persoana.

Daca as putea oferi un al doilea sfat, acesta ar fi: cultiva empatia si compasiunea in relatiile cu ceilalti si cu tine insuti! Empatia si compasiunea sunt calitati care ne ajuta sa ne conectam cu ceilalti, sa intelegem perspective diferite si sa fim mai intelegatori fata de noi insine si de ceilalti. Prin cultivarea acestor calitati, putem construi relatii mai sanatoase si mai autentice, putem contribui la crearea unei lumi mai intelegatoare. Empatia merge mana in mana cu respectul. Este foarte important sa manifestati respect fata de toate persoanele cu care interactionati, indiferent de diferentele lor. Respectul este esential pentru a construi relatii de incredere si colaborare.

Fiti voi insiva si fiti sinceri cu privire la cine sunteti si ce va reprezinta. Fie ca este vorba despre viata personala sau profesionala, autenticitatea va aduce mai aproape de ceilalti si va ajuta sa va pastrati integritatea.

## Ai un motto care te caracterizeaza?

DA: «Invata, invata si invata». Stiu ca acesta era un motto mobilizator si in vremurile de trista amintire, cele ale socialismului si comunismului apus. Am observat in decursul vietii ca invatarea continua este necesara pentru a-ti dezvolta constant abilitatile si cunostintele. Viata personala si profesionala aduc intotdeauna oportunitati de crestere si dezvoltare, iar invatarea continua va ajuta intotdeauna sa ne mentinem relevanti si sa progresam. Caci de fapt cam asta se trateaza in viata. Sa invatam sa progresam, sa ne dezvoltam. Intotdeauna, asumand responsabilitatea pentru actiunile si deciziile noastre. Invatand din greseli si cautand sa va dezvoltati si sa evoluti.





## **Cum ti-a descrie stilul vestimentar de zi cu zi?**

Ohh, contrar fanteziei, non-conformismului și uneori excentricității pe care o practic în proiectele mele, îmi place să mă îmbrac cât se poate de simplu, lejer. De cele mai multe ori adopt o ținută sportivă sau pur și simplu combinația banală, androgină, stil jeans și tricou. Vedeti, eu sunt convinsă că modul de a te îmbraca îți reflectă fără să îți dai seama, caracterul. Ori caracterul meu se numește Mărgenes, adică mă atrag extremele. Intotdeauna mi-a plăcut simplul, naturalul. Insa o particică din mine are nevoie de sofisticat, provocări, exprimare, creație. Atunci când mă duc la petreceri intotdeauna încerc să mă îmbrac în ceva care să nu fie obișnuit și care să transmită un mesaj, chiar dacă as cheltui o avere pentru acea vestimentație de o singură apariție. Ca exemplu de clasici designeri pe care i-as situa extremelor mele preferate, ar fi *JIL SANDERS*, regina modei minimaliste și pe *REI KAWAKUBO*, creatoarea brandului «*COMME DES GARÇONS*» care prin stilul ei, eu citesc următorul mesaj: «Pentru că ceva să devină excepțional, nu trebuie să fie caracterizat ca «frumos»». După cum vedeti, eu sunt într-o continuă explorare a elegantei și a rafinamentului, cautând design-uri simple și atemporale, care rezistă trecerii timpului.

## **Care este cea mai mare dorință în momentul de față? Ce îți dorești cu ardoare să realizezi?**

Sunt dorințe, vise, obiective pe care nu le poți aduce la bun sfârșit în câteva luni, deoarece necesită planificare, finanțare, infrastructură, etc. Insa da, există și dorințe de moment hai să le numim așa. Îmi doresc de exemplu să continui seria proiectelor Mărgenes, de data aceasta în România. Pare surprinzător, însă am avut nevoie de mult timp să mă hotărâsc și să gândesc ce temă «extremă» să găsesc pentru un asemenea fotoreportaj. Îmi doresc să creez ceva care să aducă parfumul locului dar și unicitate. Ceva care să îmbine arta, cultura, și istoria, dimensiunea temporală. Care să provoace și care să destăpenească interesul nu numai a românilor, ci să creeze un mesaj vizual important pentru toată lumea. Cred că în final voi alege două teme: cum altfel decât una inspirată din folclor iar cealaltă inspirată din trecutul nostru socialist-comunist. Va fi o provocare adevărată, tradusă prin modă, design și fantezie.

## **Cine este Adriana Godeanu Metz în afara activităților profesionale “la vedere”?**

Nimic altceva decât o femeie care oricare ar fi. Care din când în când da impresia de ceva complicat sau capricios, imagine creată special pentru a provoca oamenii să gândească, să se întrebe, ce vrea ea de fapt să spună, să transmită?

## **Care sunt pasiunile tale? Cum îți petreci timpul liber și care sunt modalitățile de relaxare?**

Am multe pasiuni și hobby-uri, mai multe decât timpul îmi permite. În primul rând, sunt o mare iubitoare de animale și

plante. Am două grădini minunate și total diferite ca vegetație și design, una în Belgia și una în Spania, pe coastă. Evident, ador grădinaritul. Cu animalele intotdeauna mi-a fost greu cu logistica, căci ele necesită o atenție și îngrijire și dragoste permanentă, precum copiii. De-a lungul vieții am avut câini, pisici, pasări. În prezent mă pastrez doar un motan capricios și răsfățat și care din fericire a cucerit dragostea vecinilor care nu dau o mâna de ajutor atunci când trebuie să călătorim o perioadă mai lungă de timp. Iubesc de asemenea arta culinară, deci îmi place să gătesc. Pictez, modelez, am deja un palmares personal de șase expoziții colective în Belgia. Prin artă dar și prin intermediul călătoriilor, mă relaxez.

## **Ce nu îți lipsește niciodată din geanta de mână?**

Nu prea îmi place să port geanta de mână. Conform stilului meu, prefer să fiu comodă, practică și liberă. Deci, ori nu port de loc geanta și atunci îmi umplu buzunarele pantalonilor precum bărbatii, cu un act de identitate, cheie, telefon și eventual un ruj de buze. Când călătoresc port o geantă tip rucsac și acolo încap mai multe lucruri.

## **Adriana Godeanu Metz nu și-ar putea imagina viața fără ...**

... fără a avea un tel, o speranță, o dorință. Când dispăre speranța dispăre viața, când dispăre dorința, nu mai încap nici speranța. Și cu asta cred că am spus totul.

## **Unde/ cum îți placea să te vezi peste 5 ani?**

Peste 5 ani voi ajunge la minunată vârstă de șizeci de ani, deci sper să mă pastrez ceva din energia prezentă. Am pastrat pentru ea desigur câteva dorințe. As dori să concretizez mesajele pe care tot le-am transmis în toate proiectele mele culturale. As dori să le perfecționez și să le dezvolt într-un fel mai complex, dacă pot să mă exprim așa. Probabil că este latura mea științifică care nu îmi dă pace. Acțiunile și proiectele mele nu s-au axat niciodată pe vânzare, profit ci pe învățare, constientizare. Prin urmare, mă gândesc că eventual crearea unei școli, instituții culturale și de învățământ, în care, printr-un curriculum adecvat să ofere șansa oricărui individ, femeie sau bărbat, nu are importanță, să vină și să învețe cum să își depășească limitele, să învețe, să se auto-ajute. Să mă implic în proiecte în care să combin moda cu latura socială, cu reciclarea, promovând spre exemplu slow fashion-ul.

Dacă nu voi reuși nimic din toate acestea, atunci mă voi vedea pe malul mării, acasă la mine, pictând și așteptând cu brațele deschise pe toți prietenii și colaboratorii mei să vină să mă viziteze și să petrecem împreună o clipă de fericire împreună. Căci finalul este intotdeauna frumos atunci când există grație și recunoștință pentru lucrurile bune din viața noastră și pentru oportunitățile pe care le-am avut. Grațitudinea intotdeauna ajută să ne concentrăm pe aspectele pozitive și să ne menținem perspectiva optimistă.



8.



PERSONALITATI  
de TOP cu  
DANIELA SALA

interviu

Livia Graur

O CARIERA DE 14 ANI



## LIVIA GRAUR ESTE UNA DINTRE CELE MAI CUNOSUTE PREZENTATOARE TV DIN ROMANIA.

Absolventa a Universitatii Bucuresti, Facultatea de Limbi Straine

si masterand al SNSPA in Comunicare Audio-Video, Livia Graur, inainte de a deveni prezentatoare TV, a fost reporter in mai multe domenii.

A facut specializare la Paris, la Universitatea Nanterre si a lucrat o scurta perioada de timp,

cat era studenta, in Cehia, la Brno, unde a colaborat la realizarea unui dictionar roman-ceh.

Si-a inceput cariera in media ca reporter.

Mai tarziu a prezentat rubrica Meteo, fiind si editor si producator pentru rubrica.

In prezent, Livia Graur este prezentatoarea buletinului de stiri de la ora 14.00, Prima TV.

### La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Aveam 21 de ani cand m-am angajat la Prima TV. A fost o intamplare, pentru ca am fost chemata la un interviu si mi s-a propus sa incep chiar de saptamana urmatoare. Cum eram in ultimul an de facultate, ma pregateam sa dau licenta. Si am avut doar 6 zile la dispozitie sa elaborez o lucrare de 100 de pagini in limba ceha.

### Cum ti-ai descoperit talentul jurnalistic?

Mirajul televiziunii exista si in mintea mea. Nu stiam exact ce presupune meseria de reporter, dar mi s-a parut fascinanta, o data descoperita. Sa fii mereu conectat la ce se intampla, sa faci in fiecare zi altceva, sa nu stai la un birou 8 ore pe zi, sa le aduci oamenilor informatii importante sunt doar cateva dintre aspectele care m-au facut sa-mi iubesc domeniul de activitate. Apoi, desigur,

Am avut norocul sa am colegi extrem de bine pregatiti, adevarati profesionisti in domeniu, reporteri cu surse credibile si oameni de caracter. De la ei am invatat ceea ce stiu astazi, ei mi-au indrumat primii pasi, ei m-au invatat cum sa scriu, ce intrebari sa adresez, ...

oportunitatea de a avansa in cariera au fost reteta perfecta pentru a ramane fidela jurnalismului.

### Ai finalizat studiile in cadrul Universitatii din Bucuresti, Facultatea de Limbi straine si ai urmat un master la SNSPA in Comunicare Audio - Video, urmand specializarea la Paris la Universitatea Nanterre. Ce a insemnat tot acest parcurs pentru cariera ta profesionala si cum a fost sa studiezi in Franta?

Studiile m-au ajutat foarte mult. Spuneam ca m-am angajat cand abia terminasem facultatea, iar la interviul de angajare tin minte ca sefa mea de atunci a fost impresionata de CV-ul meu.

Pentru ca facusem o facultate de filologie, am vrut totusi sa am si specializare in domeniul de activitate, asa ca din acest motiv am urmat masterul in comunicare audio-video. In Franta am avut ocazia sa vad o alta fata a sistemului de educatie, bazat in primul rand pe practica si mai putin pe teorie. Metodologia lor este adaptata vremurilor noastre, ceea ce din pacate Romaniei ii lipseste.

### Odata cu finalizarea studiilor Ai pasit in redactia Prima TV, angajandu-te ca reporter. Ce a insemnat pentru tine primul tau contact cu televiziunea?

Am avut norocul sa am colegi extrem de bine pregatiti, adevarati profesionisti in domeniu, reporteri cu surse credibile si oameni de caracter. De la ei am invatat ceea ce stiu astazi, ei mi-au indrumat primii pasi, ei m-au invatat cum sa scriu, ce intrebari sa adresez, ce anume sa urmaresc atunci cand tratez un subiect. Era o lume total necunoscuta mie pana atunci, dar care a devenit rapid lumea mea.



## **Care este prima stire realizata de tine in calitate de reporter?**

Pentru ca au trecut foarte, foarte multi ani ... nu mai tin minte exact. Dar stiu sigur ca primele mele stiri erau cele legate de administratia locala, de primarie. Era pe atunci primar *Sorin Oprescu* si cam tot timpul ii pazeam usa biroului!

## **A fost greu sa te faci remarcata pe piata din Romania?**

Traseul meu profesional a fost cel corect, din punctul meu de vedere. Nu m-am trezit la pupitrul stirilor peste noapte si consider ca acesta ar trebui sa fie drumul oricarui prezentator de stiri. E necesar sa stii sa scrii, sa stii sa faci stiri, sa stii cata munca e in spatele fiecarui material, pentru ca mai apoi sa le transmitsi telespectatorilor mesajul cu intensitatea corespunzatoare. Sunt ani de munca, weekend-uri si sarbatori lucrate, sacrificii de tot felul. Iar locul in care sunt astazi consider ca ma defineste in momentul de fata.

## **Cum ai facut trecerea de la reporter la prezentare de stiri, meteo?**

Trecerea aceasta s-a produs treptat. Unul dintre colegii prezentatori a plecat de la noi si s-au dat probe. Eu am luat aceasta proba, dar am continuat in paralel si sa fac materiale. Abia dupa ce am nascut-o pe fetita mea am ramas doar la rubrica meteo, pentru a putea sa-i dedic si ei din timpul meu.

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

Cred ca seriozitatea si implicarea au fost cheia succesului in cazul meu. Sunt o persoana care isi face meseria cu pasiune. In general imi pun sufletul pe tava in orice fac. Am si avut norocul sa activez intr-un domeniu care sa imi placa extraordinar de tare.

Cred ca seriozitatea si implicarea au fost cheia succesului in cazul meu. Sunt o persoana care isi face meseria cu pasiune. In general imi pun sufletul pe tava in orice fac.

Fericirea e acasa. Fericirea e in momentele petrecute cu familia, cu fetita mea, cu prietenii mei. Fericirea inseamna o plimbare pe plaja la apus sau joaca impreuna cu catelul meu.



## **Acum prezinti Stirile Focus. Este ceea ce mereu ti-ai dorit?**

Mi-am dorit sa lucrez in televiziune si sa avansez in cariera. Iar acesta era traseul pe care imi doream sa il urmez. Am vrut sa ajung aici, iar formatul jurnalului meu de acum, de 2 ore, cu invitati, este ceea ce consider ca ma implineste in momentul de fata.

## **Ti-ar mai placea sa fi reporter sau preferi postura de prezentator TV.**

Mi-a placut sa fiu reporter, dar drumul m-a adus aici. Iar ceea ce fac in momentul de fata este ceea ce mi se potriveste de minune, zic eu. Fiecare din cele doua are partile ei frumoase.

## **Lucrezi de 13 ani pentru Prima TV, timp in care ai trecut prin toate etapele profesiei de jurnalist. In care etapa te-ai regasit cel mai mult?**

Etapa de acum este cea care ma implineste, spuneam, pentru ca acest format de jurnal, extrem de dinamic, cu stirile zilei, dar si dezbaterile unor evenimente alaturi de invitati imi place extrem de mult. Si stiu ca si telespectatorilor le place, pentru ca se vede in audiente.

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

Cred ca trecerea de la meteo la stiri a reprezentat cel mai frumos moment din cariera mea. Iar cel mai trist a fost cand am prezentat cazul baietelului kolegei mele, *Magda*. Stiam de la ea intreaga poveste, dar sa le-o spun tuturor a fost si mai dificil.

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

Fericirea e acasa. Fericirea e in momentele petrecute cu familia, cu fetita mea, cu prietenii mei. Fericirea inseamna o plimbare pe plaja la apus sau joaca impreuna cu catelul meu.

**Cum reusesti sa te imparti intre  
viata de familie si cea de jurnalist?  
Reusesti sa pastrezi un echilibru?**

Din fericire reusesc, cu toate ca nu e usor. Sunt din acest motiv mereu pe fuga, ma trezesc destul de devreme si nu adorm inainte de miezul noptii. Dar imi place viata asta a mea asa cum e, pentru ca sunt o fire extrem de activa si nu as vrea-o altfel.

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

Meseria de reporter este una foarte solicitanta si au fost cateva momente cand am simtit ca nu mai pot. Din fericire, am gasit puterea de a merge mai departe mereu, cu incredere, determinare si seriozitate.

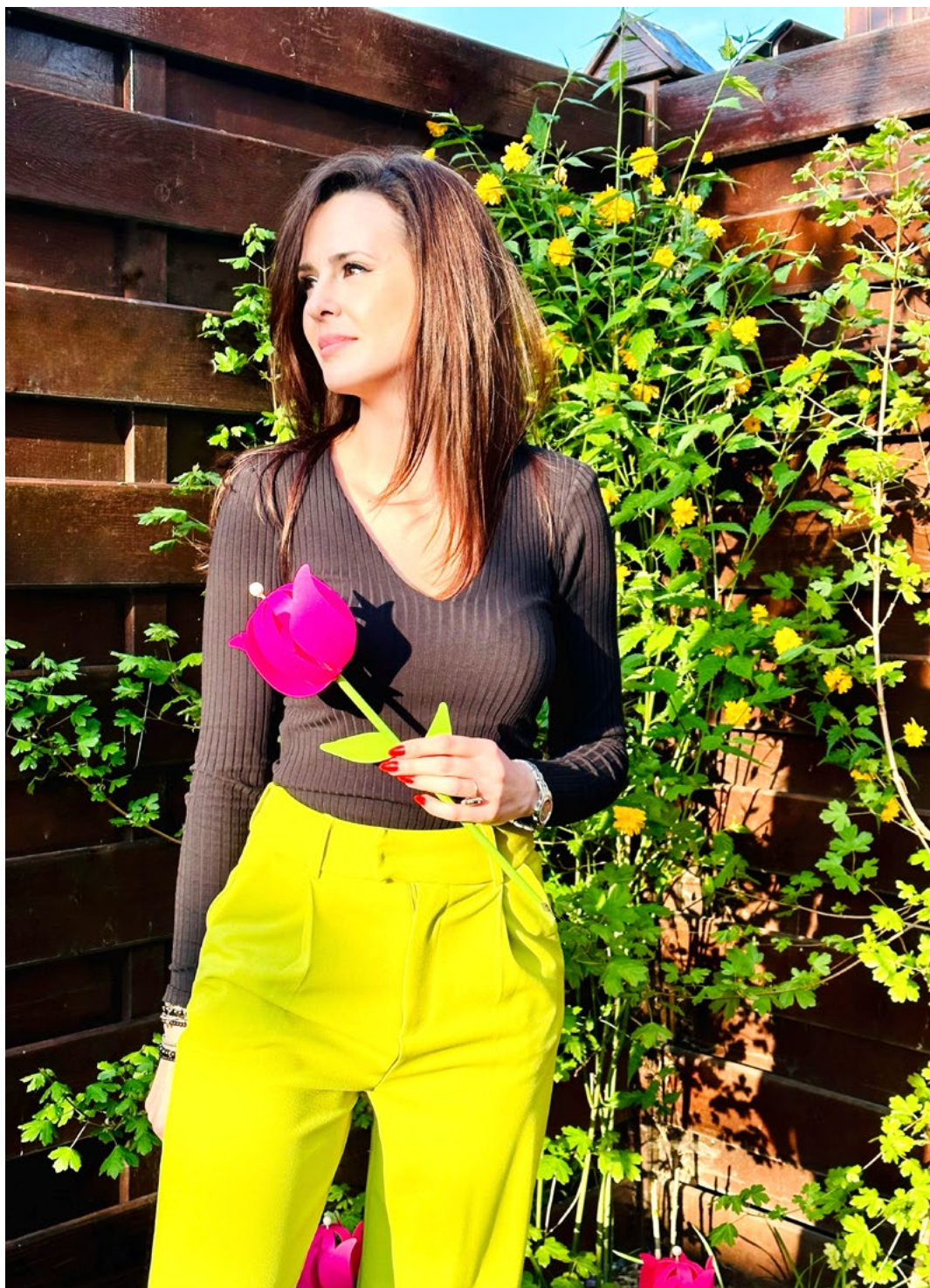
**Te-ai gandit vreodata sa te muti  
intr-o alta tara?**

Am avut nenumarate ocazii in sensul acesta. Am facut clasa 1 in Franta, tot acolo si un an de facultate. Puteam ramane oricand, dar nu am simtit ca sunt ... acasa. Aici e locul meu si ma simt foarte bine in tara mea.

**Cat de importante consideri ca sunt  
imaginea si stilul vestimentar pentru  
un prezentator TV?**

Sunt o parte integranta a imaginii pe care o afisez. Oamenii vor sa vada la televizor o persoana ingrijita, care arata bine, imbracata corespunzator. Si incerc sa tin cont de toate aceste lucruri atunci cand intru in direct.

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





Ca nimic nu vine peste noapte. Este nevoie de multa munca, de determinare si de foarte multa seriozitate. In plus, televiziunea nu inseamna doar prezentatori. Sunt multe alte joburi extrem de interesante si aducatoare de satisfactii.

### **Cum trebuie sa arate un jurnal de stiri pentru a avea succes?**

Sa fie echidistant, curat, cu stiri la zi si cu materiale utilitare. Oamenii vor sa fie informati, dar tind sa cred ca le place sa vada si cat de frumoasa este tara noastra sau ce lucruri interesante se mai intampla.

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

Cu siguranta ca as fi fost translator. Acesta este domeniul in care m-am pregatit, este ceea ce stiu sa fac foarte bine.

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

Cred ca trecerea de la meteo la stiri, pentru ca am simtit o schimbare semnificativa. Aveam jurnalul meu si ma simteam raspunzatoare pentru ceea ce le transmit oamenilor. Cu toate ca aveam 8 sau 9 ani de experienta, am avut emotii mari la primele jurnale.

### **Cine este Livia Graur, omul din spatele camerelor de filmat?**

Probabil, cel mai bine ma defineste fiica mea, cea care spune ca "mama de la televizor nu are nicio legatura cu mama de acasa". Si asa este. Sunt o persoana extrem de joviala, rad mult, imi place sa ma distrez, merg cu rolele, fac plimbari lungi. Ies cu prietenii, dar in acelasi timp sunt obsedata de ordinea si curatenia din casa, fac totul cu mana mea si nu prea las pe cineva sa ma ajute.





**Cum este relatia cu fiica ta? Ce inseamna minunile tale pentru tine?**

Renata este un copil exceptional. E blanda, e cuminte, e empatica, e extrem de inteligenta si foarte atenta cu tot ce are de facut. Sunt extrem de norocoasa ca e fiica mea.

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

Cu siguranta ceea ce nu pot controla si anume boala. Nu ma sperie nimic din ceea ce stiu ca pot gestiona eu, dar cand vine vorba de sanatate, iau lucrurile extrem de in serios.

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

Ca nu i-am fost alaturi bunicii in ultimele ei momente de viata. Asa am invatat sa apreciez fiecare zi petrecuta cu cei dragi, fiecare clipa.

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

Eu nu fac parte dintr-o familie foarte numeroasa, nu am frati, surori, nici mama nu are, asa ca bunicii mi-au fost extrem de apropiati si erau in

Probabil, cel mai bine ma defineste fiica mea, cea care spune ca "mama de la televizor nu are nicio legatura cu mama de acasa". Si asa este. Sunt o persoana extrem de joviala, rad mult, imi place sa ma distrez, merg cu rolele, fac plimbări lungi.

mintea mea singura familie. Asa ca atunci cand s-au dus, am simtit un mare gol.

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

Cum spuneam sunt foarte activa. Ma trezesc la 8-9 acum in perioada verii (in rest la 7) si nu adorm inainte de miezul noptii. Dimineata incepe mereu cu o cafea si timpul meu alocat savurarii ei. Apoi, inainte de jurnal ma ocup de chestii prin casa, sau fac mici comisioane. Dupa amiezele ii sunt de obicei dedicate fetitei mele. Mergem la tenis, in parc, cu bicicleta sau cu rolele. Sunt zile pe care le inchei cu exercitii fizice sau cu o carte buna sau pur si simplu in fata serialului preferat.

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

Gatesc cam orice, iar daca ar fi sa o intrebi pe Renata, sunt cea mai buna bucatareasa din lume! Nu stiu daca e un preparat pe care il fac cel mai bine, dar in ultima vreme m-am specializat in lasagna si sarmale in foi de vita. Nu prea gatesc dulciuri, cu toate ca mancăm atat eu cat si ea destule!

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

Nu stiu daca sunt in pas cu vremurile, inasa mama m-a educat sa fiu serioasa si cu bun simt. Asa ca dupa aceste principii ma ghidez in viata si incerc sa-i insuflu si fetitei mele aceleasi valori.

**Ce alte surprize ne pregatesti?**

Daca au fost surprize pana acum, nu stiu, in general sunt un om foarte calculat si nu prea fac lucruri la intamplare sau surprinzatoare, contrar zodiei mele (sunt berbec) care ar trebui sa ma faca sa ma arunc cu capul inainte. Asa ca nu stiu daca vor mai fi, dar nu se stie niciodata ...



Nu stiu daca sunt in pas cu vremurile,  
insa mama m-a educat sa fiu serioasa si cu bun simt.  
Asa ca dupa aceste principii ma ghidez in viata  
si incerc sa-i insuflu si fetitei mele aceleasi valori.

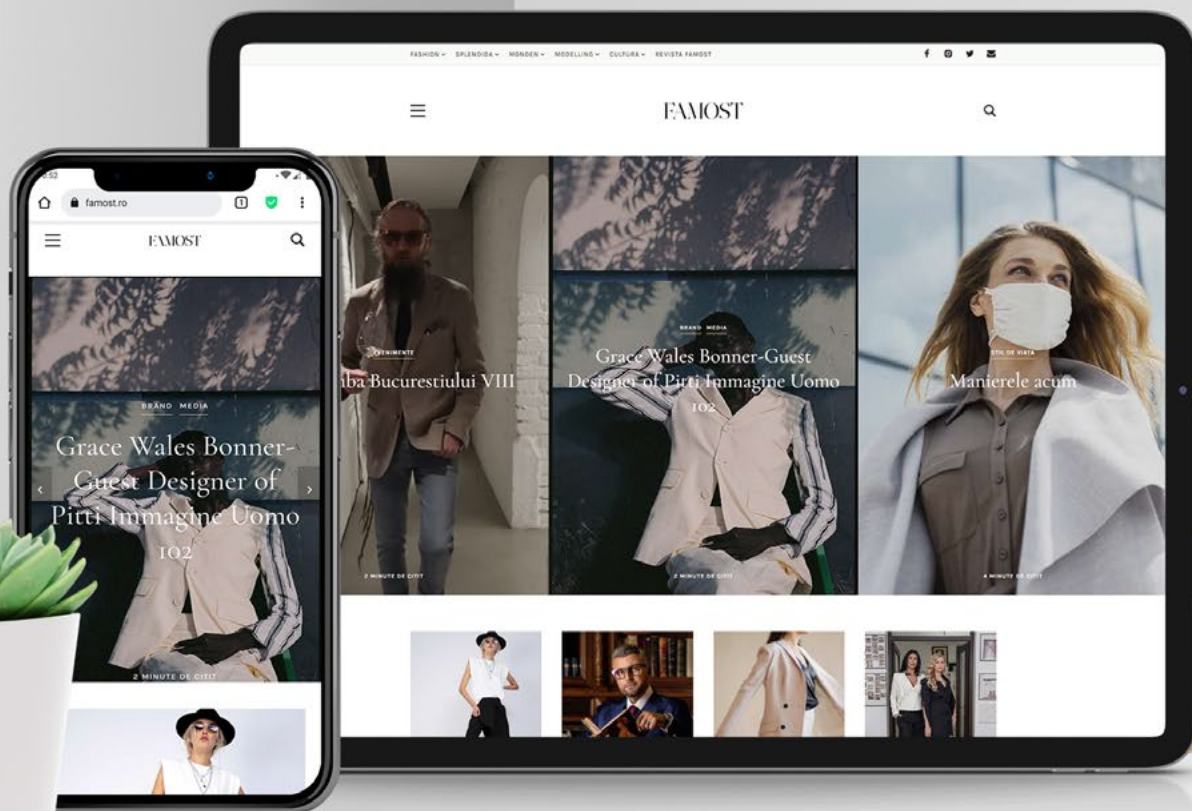


Acum, suntem mai aproape unii de altii, la doar o atingere!

Am facut lucrurile mai usoare!

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

De acum, citesti revista favorita mult mai usor!







# Veronica Gavril

---

**Buna, Veronica Gavril si "Bine ai venit!" in paginile revistei Famost. Esti o iubitoare de frumos si de carte. De unde aceasta dragoste pentru carti?**

Buna! Si bine v-am gasit! Mi-au placut cartile inca din copilărie. Eram refugiul meu, oaza mea de liniste, prietenii mei cei mai buni. Eram cunoscuta oarecum drept "fata cu cartile" pentru ca mereu aveam o carte cu mine. Am inceput treptat cu basmele, apoi cu nuvelele, ulterior cu romanele, iar azi citesc mai mult cartile practice.

**Ti-au placut cartile de mica, a fost o persoana care te-a indrumat in aceasta directie sau te-a influentat in vreun mod?**

Nu pot spune ca am urmat un model, caci nimeni in familie nu citea. Am avut mereu un spirit visator, iar cartile m-au incurajat sa visez si sa traiesc la un alt nivel. Simteam de fapt ca traiesc mai multe vietii si eram dornica de povesti, de cunoastere, de explorare a lumii.

**Ne-am intersectat in cadrul rubricii "Cronica unui eveniment literar", realizata de colega noastra, Roxana Negut. Care este ideea principala a cartii "Surasul etern al zilei de ieri"?**

Asa este si va multumesc. Mi-ati facut o mare bucurie. Mi-a luat mult timp sa o public, pentru ca mi s-a parut initial mai intima, dar apoi recitind mi-am dat seama ca aceasta carte cuprinde o parte din mine pe care vreau sa o transmit mai departe. Toate aceste lectii de filosofie, toate aceste concluzii existentiale - sunt ganduri care merita sa persiste in lume. Iar titlul semnifica tocmai aceasta contopire a trecutului cu viitorul, caci nu exista de fapt niciuna, nici alta. Ci doar prezentul. Aici si acum. Azi este un cumul de alegeri de ieri si totodata speranta zilei de maine. Oricum ar fi, azi e doar azi. Nici ieri, nici maine nu exista. Sa ne bucuram azi. Sa invatam azi. Sa iubim azi. Sa traим azi.

## Cred ca **empatia si increderea in sine** sunt CEI MAI IMPORTANTI FACTORI in **construirea unei vietii autentice.**

### **Cum a luat nastere aceasta carte, de cand lucrezi la ea si ce te-a impulsionat sa o scrii?**

“Surasul etern al zilei e ieri” a fost conceputa acum aproximativ 10 ani si am scris la ea treptat. In facultate, in pauzele dintre cursuri, la miezul noptii, in timpul unor momente de insomnii si in momentele de reflexie asupra lumii. Am adunat povesti, emotii, convingeri si valori pe care le-am mentionat in aceasta carte.

### **Cum a fost lansarea cartii? Au fost mari emotiile la debut sau nu exista emotii pentru Veronica Gavril?**

Ohoo, exista multe emotii pentru Veronica Gavril. Si sunt foarte importante pentru mine pentru ca reprezinta esenta vietii. O viata fara emotii nu merita traita. Probabil de aceea si sunt azi COACH EMOTIONAL. Pentru ca imi place sa lucrez cu emotiile, sa le definesc si sa le interpretez. Lansarea cartii nu a avut loc inca. Am inceput a promova cartea printre cei dragi si majoritatea cunoscutilor o au deja, inca inainte sa apara in librarii. Dar urmeaza si o lansare de carte in toamna si voi organiza chiar si un club de carte pe acest subiect.

### **Cum a fost primita “Surasul etern al zilei de ieri” de cei care te urmaresc si care au fost feedback-urile in urma lecturii, chiar daca poate este prea devreme pentru asa ceva?**

Feedback-urile sunt conform realitatii - este o carte usoara, destul de accesibila chiar si pentru cei care citesc putin, profunda si cu un impact emotional puternic. Multi au fost uimiti de cine sunt eu in aceste pagini si ma bucur ca m-au descoperit si altfel. Insa cartea aceasta e doar debutul. Sunt constienta ca e o carte simpla si vreau sa ofer mai mult.

### **Cum scrie Veronica Gavril? Ai usurinta/ fluiditate in asternerea cuvintelor, revii des asupra textului, tai, corectezi mult ...?**

Am o oarecare fluiditate in scris, dar nu tot timpul. Am nevoie doar de liniste si timp. Si las cuvintele sa curga. Nu fortez daca nu e momentul potrivit. Nu tai, doar corectez textul in sine. Scriu mai usor dimineata, cu o cafea langa mine si un soare in fata.

### **Scrii pe hartie sau direct pe calculator?**



Scriam si pe hartie la inceput si scriu si acum saptamanal in jurnal. Dar pentru scrierile pe care vreau sa le public folosesc doar laptopul.

### **Povesteste-ne si despre celelalte carti ... Ce subiecte abordezi?**

Lucrez la inca doua carti practice, cu solutii si informatii de autocunoastere. Vor fi carti de dezvoltare personala, accesibile oricui, prin care vreau ca oamenii sa inteleaga mai usor tot ceea ce traiesc si sa descopere empatia la un alt nivel. Cred ca empatia si increderea in sine sunt cei mai importanti factori in construirea unei vietii autentice. E important sa intelegem comportamentul uman pentru a armoniza relatiile cu cei dragi, dar mai ales sa ne cunoastem pe noi pentru a face fata tuturor emotiilor si situatiilor cotidiene.

### **Care sunt sursele de inspiratie ale Veronicai Gavril? Te inspira mediul inconjurator, ai nevoie de un anumit ambient, o anumita muzica sau poate o muza? Sunt aplicabile ele in toate activitatile tale?**

In primul rand, muza mea este munca mea. Lucrez cu oamenii in fiecare zi, iar povestile lor sunt inspirationale. Dilemele lor mai ales. Problemele cu care se confrunta. Neputinta de a face o schimbare. Si totodata vointa lor puternica de a fi mai bine. Toate acestea ma inspira pentru a iesi pe piata cu informatii utile, care sa ofere oamenilor nu doar teorie, ci si solutii. Cat despre mediu, ma inspira natura, lumina solara, cantecul pasarilor si linistea.



Cartea a fost scrisa acum 10 ani. **Azi ma regasesc foarte mult in aceasta carte**, CHIAR DACA AM EVOLUAT. Dar intr-adevar, **mai am multe de spus si sper din tot sufletul sa am aceasta ocazie.**

Pe [veronicagavril.com](http://veronicagavril.com) gasim foarte multe lucruri interesante, de la carti, diverse articole, consiliere online, dezvoltare personala, pana la produse personalizate. Care a fost scopul initial pentru crearea acestui website si care sunt acum directiile in care te indrepti cu el?

Am inceput acest site pentru a promova lectura, cartile. Dar apoi l-am dezvoltat si pe lifestyle, life coaching si cultura. M-a inspirat citatul lui Goethe pe care incerc sa-l aplic zilnic - "o privire-n carti si doua-n viata ...". Lectura e miraculoasa, dar e important si sa traim. Nu ne putem ascunde in carti. Pana la urma de ce citim? Ca sa invatam cum sa traim, nu?

**"Mi-au placut dintotdeauna cartile si oamenii" este o afirmatie pe care o gasim chiar cand intram pe [veronicagavril.com](http://veronicagavril.com). Cum o sustii?**

Da, exact. Am inceput mai intai cu iubirea pentru carti, iar apoi cand am inceput sa ma bucur de viata, am descoperit oamenii. Si mi-au placut. Un om cuprinde zeci de carti, nu doar una. Cum sa nu-l iubesti? Cartile sunt povestile altora, inasa oamenii pe care-i intalnim fac parte din povestea noastra.

**Scrierea cartii "Surasul etern al zilei de ieri" este doar o particica din bogata ta activitate. Care este profilul tau de blogger sau mai bine spus, cum l-ai descrie?**

Cartea a fost scrisa acum 10 ani. Azi ma regasesc foarte mult in aceasta carte, chiar daca am evoluat. Dar intr-adevar, mai am multe de spus si sper din tot sufletul sa am aceasta ocazie. Azi nu mai sunt doar blogger, sunt COACH RELATIONAL, COACH EMOTIONAL, TRAINER, AUTOR, COACH MOTIVATIONAL si creator de produse personalizate. Intentia mea e sa promovez evolutia personala prin lectura, cultura, traire, coaching si conectare.

**Esti consilier emotional/ relational. Povesteste-ne mai multe lucruri despre aceasta, unde incepe si unde se termina?**

Asa este. Incepe dintotdeauna si nu se termina nicaieri, sper eu. Dintotdeauna pentru ca mereu mi-a placut sa ascult oamenii, cu preponderenta in cazurile lor de suferinta. Cele mai multe suferinte sau nemulumiri provin din relatii. Relatiile cu parintii, cu prietenii, cu



partenerul, relatii care dau nastere unor emotii complexe. Faceam asta si inainte, sub forma de prietenie, pasiune. Iar azi s-a transformat in cariera.

**Spune-ne cum decurge o astfel de intalnire si cum este abordata? Cum identifici problemele existente, cum extragi substraturile si cum reusesti sa intorci intreaga situatie astfel incat sa se ajunga la o solutionare cat mai eficienta?**

Sedintele individuale au loc sub forma de colaborare, din dorinta de evolutie si schimbare din partea clientului. Abordarea mea se bazeaza pe empatie, ascultare activa si adresarea intrebarilor potrivite. Despre asta este vorba in procesul de coaching.

**Ai avut si situatii delicate in cadrul unor astfel de intalniri, destul de incarcate emotional ...?**

Sigur. Tot timpul este vorba despre situatii delicate. Oamenii sufera, cara poveri inimaginabile, emotii reprimite, blocaje emotionale, traume, lucruri nespuse si coplesitoare ...

CAT TRAIM, INVATAM.  
Cand vom inceta sa invatam,  
*vom inceta sa traим.*

---



**Cum ai ajuns sa abordezi astfel de preocupari destul de dificil de gestionat? Ai urmat cursuri specializate? Ce calitati ar trebui sa aiba o astfel de persoana pentru a putea avea o astfel de indeletnicire?**

Sigur ca da. Am urmat cursuri acreditate si un program de mentorat pentru aplicarea informatiilor dobandite si gestionarea unor situatii. Eu personal cred ca mai intai trebuie sa incepem cu noi. Sa fim noi bine si apoi sa iesim pe scena in rolul de salvatori sau ghizi. Pentru ca altfel, tinem sa trecem informatia/ povestea prin prisma experientelor personale si nu reusim sa fim neutri. Eu am experimentat mai multe joburi inainte sa fiu coach, tocmai pentru ca nu eram pregatita. Vroiam sa ma descopar mai mult si sa vindec anumite parti din mine. Stiam ca vreau sa lucrez cu oamenii, dar nu m-am indreptat din start in aceasta directie. Abia dupa ce am explorat mai multe "regiuni interioare" m-am simtit pregatita sa ajut, sa ascult, sa ghidez.

**In ce domeniu esti trainer? Carui public te adresezi?**

Sunt Trainer in acelasi domeniu de dezvoltare personala. Organizez ateliere de grup pentru femei si ateliere pentru adolescenti pe teme precum gestionarea timpului, increderea in sine, eficientizarea relatiilor interumane, relatia de cuplu, emotii si altele.

**Creezi si multe lucruri dragute, produse personalizate, o parte din ele putand fi vazute pe website-ul tau. Ce ne poti spune despre acestea? Le crezi singura sau mai ai si ajutoare?**

Da, le creez singura. Ma axez foarte mult pe actiune in serviciile pe care le ofer. Pentru ca nu e de ajuns sa ne confruntam cu problemele noastre cele mai intime, e

important si sa actionam. Insa nu toata lumea e pregatita sa vorbeasca despre ce simte si atunci m-am gandit la produse precum calendarele motivationale care sa disciplineze mental si sa ajute la evolutie prin eliminarea convingerilor limitative.

Totodata, pun accentul foarte mult pe conectare, pentru ca suntem fiinte sociale. De aceea am creat cateva jocuri de relationare precum "Portia de sens" care sa adune oamenii la un loc si sa-i ajute sa construiasca conversatii autentice, bazate pe sinceritate.

**Pentru a fi din ce in ce mai buni in ceea ce facem, trebuie sa ne informam in continuu si sa studiem. Cum evolueaza Veronica Gavril?**

Foarte adevarat. Eu citesc in fiecare zi si ma documentez pentru fiecare client. Multe povesti se repeta, dar conceptia asupra lor este diferita. Nu exista stop in ceea ce fac eu. Mereu apar solutii noi sau probleme noi. Cat traим, invatam. Cand vom inceta sa invatam, vom inceta sa traим. De exemplu, eu in toamna voi fi din nou studenta. M-am inscris la Facultatea de Psihologie pentru ca vreau sa adaug si expertiza de psiholog la misiunea mea de coach.

**Fara indoiala ai citit multe carti. Care din ele te-a marcat in mod deosebit, ti-a ramas in minte sau te-a influentat intr-un mod determinant?**

Da, asa este. Atat de multe incat am si uitat. Pot mentiona numeroase carti care m-au inspirat si m-au influentat totodata: *CONVERSATII CU DUMNEZEU, VINDECAREA COPILULUI INTERIOR, POVESTEA TA A INCEPUT DEMULT, PANZA DE PAIANJEN, MAITREYI, PUTEREA ACCEPTARII, ATTITUDINEA ESTE TOTUL, ADAM SI EVA*, multe ...



**Omul ideal** este OMUL AUTENTIC. Omul care-si traieste viata in **conformitate** cu *valorile, convingerile si emotiile sale*. Omul care STIE CE SIMTE si SE EXPRESSA SINCER.

**Care este ultima carte citita?**

“Jocul vietii si cum sa-l joci” - o carte care evidentiaza legile universului, printre care legea karmica, legea cauza-efect, legea rezistentei, dar mai ales puterea afirmatiilor pozitive. Sunt adepta afirmatiilor pozitive si cred ca suntem ceea ce gandim.

**Ai autori romani/ internationali care iti plac in mod deosebit?**

GABOR MATE, LISE BOURBEAU, LOUISE HAY, PAULO COELHO, MIRCEA ELIADE, HERMANN HESSE, etc.

**Cum arata omul ideal prin prisma ta?**

Omul ideal este omul autentic. Omul care-si traieste viata in conformitate cu valorile, convingerile si emotiile sale. Omul care stie ce simte si se exprima sincer. Omul care stie ce vrea si-si respecta nevoile (sanatoase). Omul care il intelege pe cel de langa el si-l respecta intocmai. Omul care-si iubeste aproapele. Omul care doreste sa creasca necontenit. Omul care il recunoaste pe Dumnezeu si totodata propria samanta divina. Omul care isi pune intrebari. Omul care cauta.

**De ce “Cititi. Iubiti. Traiti”? Ce semnifica pentru tine aceste trei verbe sau mai bine spus, care este semnificatia pe care vrei tu sa le-o dai?**

Numele blogului a pornit de la citatul mentionat - “o privire-n carti si doua-n viata” ... Nu exista cunoastere fara traire, asa cum nu exista traire plenara fara intelegere si iubire. Cartile ne ajuta sa intelegem, iar oamenii ne provoaca sa traim, sa experimentam, sa iubim. Lectura fara experienta este ca o pagina goala. Deci mai intai citim ca sa ne facem o idee, apoi invatam sa iubim si abia atunci putem trai.

**Pe Facebook ai o comunitate frumoasa si interactiva. Ce se intampla acolo si care este scopul ei?**

Imi doresc sa promovez dezvoltarea personala prin toate caile posibile. In special prin interactiune, conectare si relationare. Dar si prin promovare de carti, iesiri culturale (teatru, dans, opera, film) si exercitii practice.

**In toata activitatea ta profesionala pana in momentul de fata, ai avut pe cineva care te-a sustinut neconditionat sau nu ai avut nevoie de asa ceva?**



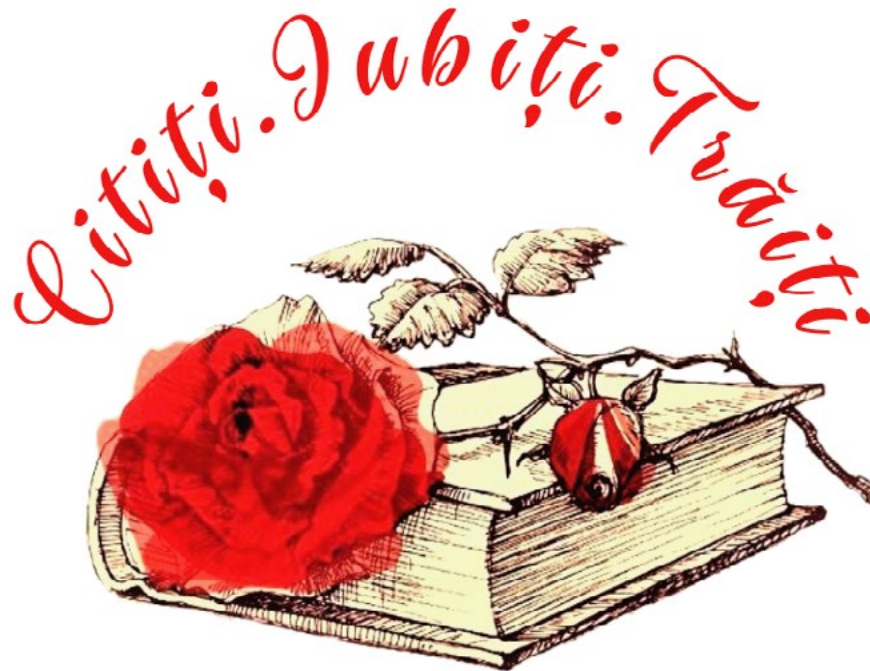
Neconditionat e greu de spus. Cred ca sotul meu a fost cel mai important sprijin pentru mine. Si neconditionat. Avem doi copii impreuna, iar timpul cu ei a fost redus in urma evolutiei mele profesionale. Sotul meu a compensat foarte mult. M-au sustinut de asemenea si mentorii, trainerii si colaboratorii cu care am lucrat.

**Care este filosofia ta de viata si daca este aplicabila deopotriva pe plan personal si profesional? Ai un motto (sau mai multe) care te caracterizeaza?**

Da, mai multe. Cel al lui Goethe, Carpe Diem si inca unul foarte drag mie: “Doua lucruri imi umplu sufletul cu mereu noua si crescanda admiratie: cerul instelat de deasupra mea si legea morala din mine.” KANT. Dar si “nu ieste alta si mai frumoasa, si mai de folos in toata viata omului zabava, decat cetitul cartilor.” MIRON COSTIN

**Cine este Veronica Gavril in afara activitatilor “la vedere”?**

Veronica Gavril este o persoana energica, mereu dornica de explorare si de oportunitati noi, cu chef de viata, cu mare interes pentru prietenie, pasionata de dans si de calatorii, dar si cu multe momente introspective si meditative.



*„O privire-n cărți și două-n viață...”*

*Goethe*

### **Ce pasiuni ai?**

In afara de pasiunea pentru carti, imi place sa merg la teatru, la opera si la film. Imi place dansul foarte mult, in special dansul latino. Cand dansez simt ca evadez din toate rolurile si anulez orice emotie negativa.

### **Cum arata dimineata perfecta pentru tine?**

Dimineata perfecta pentru mine este orice dimineata in care nu am nicio grija, nicio responsabilitate domestica, in care totul este aranjat deja, cu liniste si timp destul pentru scris sau citit.

### **Dar vacanta ideala?**

Vacanta ideala este orice vacanta pe care o avem. Calatoresc mult si cu familia si cu prietenii. Nu pot sa spun ca am visuri neimplinite sau ganduri pe care nu le-am materializat. Ma bucur de fiecare experienta in parte, fara preferinte extraordinare.

### **Care este cea mai mare dorinta a ta in momentul de fata?**

Mi-ar placea sa termin cartea a doua cat mai repede, sa organizez cat mai multe ateliere din care oamenii sa invete si sa colaborez cu oameni frumosi.

### **Cum ti-ar placea sa te vezi peste 10 ani?**

Un om la fel de tanar in spirit ca azi, cu doi copii sanatosi, acelasi sot iubitor, cu program flexibil, cu timp liber pentru citit si cu multi clienti dornici de evolutie. Cu foarte multe colaborari fructuoase, prietenii sincere si resurse inepuizabile de crestere.

### **Care iti sunt planurile de viitor? Ai proiecte in desfasurare in acest moment?**

Lucrez la doua carti, organizez ateliere de conectare si webinarii in colaborare cu alti specialisti.

*©2023 Veronica Gavril*

**Ești mai mult decât emoțiile tale și mai mult decât tot ceea ce ai trăit. Poți oricând să spargi tiparele create și să construiești o realitate mai folositoare ție și viitorului tău.**

**PROGRAMEAZĂ O ȘEDINȚĂ DE COACHING și alege să fii bine! Meriți!**

**Veronica Gavril**

Coach Emotivă/Relațională

[www.veronicagavril.com](http://www.veronicagavril.com) 0743 42 00 55





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

# cultura



Lectura ne este adusa in prim plan de  
**ROXANA NEGUT** cu CELE MAI IMPORTANTE  
APARITII LITERARE ale lunii AUGUST 2023





## APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII AUGUST *cu* ROXANA NEGUT

*Sunt doua lucruri esentiale care te vor face intelept - cartile pe care le citesti  
si oamenii pe care-i intalnesti. - JACK CANFIELD*

**D**ragi prieteni, bine v-am regasit in luna septembrie. Prima luna de toamna ne incanta cu noutati editoriale de toate genurile, reeditari de succes, titluri aflate in precomanda dar si multe alte carti interesante aparute in ultima perioada. Povestim impreuna despre aparitiile editoriale ale lunii precedente si calatorim in lumea fascinanta a lecturii.

Incepem cu sectiunea Science Fiction unde descoperim un titlu strain premiat international despre evolutia civilizatiei umane si a omului pe o planeta straina, in timp ce cel de-al doilea titlu ne aduce o poveste despre interactiunea omului cu o entitate non umana, clarviziune si dezbatere asupra conditiei umane.

In zona de Fantasy intalnim lumi magnifice, magie, ocultism si personaje puternice ce dau viata unor povesti memorabile.

Continuam cu zona de Thriller si Mystery, momente de tensiune si suspans, secrete intunecate si actiune tensionata, horror, lecturi puternice si fiori de groaza, accente de supranatural si teroare; zona literaturii de dragoste ne ofera romane puternice in care emotia, iubirea, gelozia, tradarea, toate laolalta se implinesc intr-un regal literar.

Urmeaza sectiunea Clasici si Romane Premiate, autori romani si straini, bijuterii literare pe rafturile bibliotecii si lecturi de neratat.

In sectiunea de proza scurta descoperim povestiri despre momente de viata, situatii inedite, dar si din povestiri inspirate din parfumul altor epoci, genul historical romance.

In zona de fictiune titluri captivante iar la non fictiune, un manifest superb despre puterea lecturii si importanta cartilor, eseuri despre arta scrisului si a cititului dar si o carte fresca a unui capitol de istorie, fascinanta istorie a razboinicilor nordului, vikingii.

Sectiunea Biografii si Jurnale ne aduce o confesiune jurnal despre experienta americana vazuta prin ochii unui scriitor roman si detalii si marturisiri din viata unor femei deschizatoare de drumuri, cu vieti exceptionale si succes pe masura.

Literatura Young Adult le ofera adolescentilor lecturi fantasy, povesti de dragoste si supravietuire, iar literatura pentru cei mici le aduce copiilor cele mai frumoase povesti. Incheiem cu sectiunea de poezie, o calatorie in lumea emotiilor si a sensibilitatii, un univers liric ce isi incanta cititorii de fiecare data.

Asadar, deschidem toamna literara cu titluri alese, lecturi minunate si o bucurie pentru cititorii mici si mari.



**📖 CAPELA DE NUNTA COPIII TIMPULUI** (Seria COPIII TIMPULUI, partea I, ed. 2023) - *Adrian Tchaikovsky*, editura Nemira

Prima parte din seria COPIII TIMPULUI

Castigator al Premiului Arthur C. Clarke (2015).

#### **🖋 Descrierea cartii**

Ultimii supravietuitori ai Pamantului au scapat cu greu din lumea lor muribunda si cauta supravietuirea printre stele. Pe urmele unor stramosi indepartati, descopera o adevarata comoara: o planeta terraformata, pregatita pentru ei. Dar in timpul care se scurge pana sa ajunga la destinatie, planeta a fost ocupata, iar

refugiul paradiziac a devenit un cosmar.

Doua civilizatii sunt pe cale sa se confrunte pentru a supravietui. Care din ele se va dovedi adevarata mostenitoare a noului Pamant?

*“Ca un roman de Stephen Baxter cu multa istorie alternativa, cu protagonisti numerosi ca intr-un space opera de Peter F. Hamilton si cu o dinamica narativa ca a unui David Brin sau Gregg Bear, Copiii timpului este o carte care nu ai vrea sa se termine.”* SFF World

*“Cea mai inteligenta imagine a evolutiei civilizatiei umane pe care o veti descoperi vreodata intr-un roman.”* Peter F. Hamilton

**📖 PROFETUL NAIIV** - *Voicu Bugariu*, editura Pavcon

#### **🖋 Descrierea cartii**

Profetul naiv este un roman a tiroirs. Povestirea cadru, preponderent eseistica, este confesiunea unui autor roman de literatura SF, preocupat de genul preferat, dar si de situatia geopolitica a lumii si a tarii sale.

Evenimentele evocate in roman se petrec in al treilea deceniu al secolului nostru. Naratorul traieste un contact insolit cu o entitate nonumana si capata o anumita clarviziune (discutabila) in legatura cu lumea vremii sale.

Ca si in alte sefeuri ale sale, Voicu Bugariu reuseste sa argumenteze in mod convingator ideea ca literaturii SF ii sunt accesibile nu numai aventurile fizice, dar si dezbaterile asupra conditiei umane.





**UN STROP DE URA** (Seria VEACUL NEBUNIEI, partea I) - Joe Abercrombie, editura Nemira, Colectia Armada  
Primul volum al seriei VEACUL NEBUNIEI

📌 Bestseller The New York Times

#### 📖 Descrierea cartii

Epoca masinilor tocmai a inceput, dar veacul magiei refuza sa piara ...

Primul volum al trilogiei VEACUL NEBUNIEI ne poarta in viitorul lumii descrise in PRIMA LEGE. In Adua a inceput o adevarata revolutie industrială, totul pare sa se schimbe, dar vechile dusmanii cer inca razbunare.

Nordul se pregateste sa invadeze din nou Englia, iar Leo dan Brock lupta sa castige faima si victoria in lupta impotriva navalitorilor. Din pacate, nestatornicul print Orso, fiul regelui Jezal, se pricepe sa dezamageasca, nu sa-si respecte promisiunile.

Savine dan Glokta, fiica celui mai temut om din Uniune, o investitoare celebra, planuieste sa ajunga in varful piramidei sociale, indiferent de mijloacele pe care va fi silita sa le foloseasca pentru a-si atinge scopurile.

Revolta ameninta echilibrul fragil din Englia, iar puterile magice ale unora dintre locuitori risca sa destabilizeze si mai mult o societate deloc armonioasa.

*"Abercrombie continua sa faca tot ce stie el mai bine, asa ca puneti-va centurile de siguranta, pentru calatoria in care va invita in Un strop de ura ..."* Robin Hobb, autoarea seriilor de succes FARSEER si CORABIILE INSUFLETITE

*"Fir-ar sa fie, cartea asta-i de-a dreptul magnifica!"* Adrian Tchaikovsky, autorul bestsellerelor internationale Copiii timpului si Copiii distrugerii

*"In lumea lui Abercrombie nu este loc pentru alb si negru, dar exista loc pentru glorie. In lumea lui Abercrombie nu este loc*

*pentru eroi, dar exista loc pentru personaje memorabile. In lumea lui Abercrombie exista loc pentru lupte sangeroase, pentru forta bruta, pentru ura, pentru groaza, dar si pentru un strop de magie. Fiindca lumea lui Abercrombie este locul unora dintre cele mai puternice povesti grimdark fantasy."* Marian Coman, redactor-sef Armada

**CONFESIUNILE DOMNULUI FREEJOY** - Serban Andrei Mazilu, Andreea Sterea, editura Crux Publishing

#### 📖 Descrierea cartii

In Deuxterre, un taram in care practicile religioase si oculte sunt interzise prin lege, iar autoritatile ii aresteaza chiar si pe curiosi, prezenta misteriosului domn Freejoy este pe cat de ironica, pe-atat de necesara. Investigand un lant de sinucideri bizare, Adelind Ness se vede nevoita sa accepte targul cu acest ciudat negustor "de antichitati" pentru a descoperi adevarul. Impreuna cu el si alte personaje la fel de neobisnuite, tanara arhitecta se trezeste traind o aventura nebunescă, plina de enigme si pericole, entitati din alte lumi si raspunsuri care nu fac decat sa genereze si mai multe intrebari, totul culminand intr-o confruntare pe care niciodata nu ar fi putut sa si-o imagineze.

*"Oculi? Check! Ritualuri, magie neagra, pentagrame, demoni ai lumii noastre si ai celei de dincolo? Check! Lovecraft vibe? Check! Condei? In dublu exemplar chiar, ceea ce nu poate fi decat o incantare! Romanul Confesiunile domnului Freejoy este un regal fantasy, menit sa completeze cu un nou titlu un multivers care a inceput de grande cu romanul Anotimpul pumnalelor."* Germin Petcu - scriitor

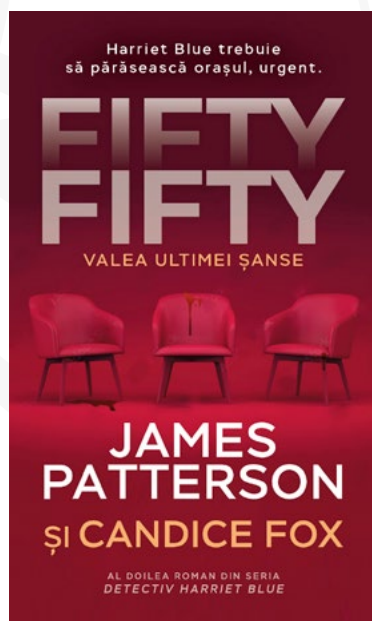
*"Am stat si m-am gandit cu ce sa aseman peripetiile protagonistilor din romanul Confesiunile domnului Freejoy de Andrei Mazilu si Andreea Sterea. American Gods ("Zei americani"), de Neil Gaiman, a*

*fost raspunsul firesc. In fond, entitatile care uneltesc si se sucesc, se infrunta mai mult sau mai putin fatis, si influenteaza soarta lumilor; sunt prezente si intre aceste pagini. Indraznesc sa prezic ca si fandom-ul Marvelverse nu se va da in laturi de la lectura, iar aceasta ii va fi pe plac. Am gasit suficiente trimiteri care sa ma faca sa mustacesc."* Iulia Dromereschi - traductoare, jurnalista culturala, fondatoare AIVImedia.hub

*"Romanul Confesiunile domnului Freejoy ar putea concura cu usurinta cu bestseller-urile SF&F din zona anglo-saxona, si cred ca asta spune totul despre felul in care Andrei Mazilu si Andreea Sterea reusesc sa dea nastere unei povesti detectiviste cu iz lovecraftian. Daca v-au placut Sandman al lui Neil Gaiman ori Lucifer al lui Tom Kapinos, cu siguranta veti fi fascinati si de Ruan Freejoy, misteriosul proprietar al magazinului Antique Fantastique.*

*Avem aici de-a face cu o poveste in care fantasy-ul si horror-ul se imbina cu mystery-ul clasic, intr-un cadru Art Deco desavarsit, cu jazz, blues, Black Sabbath si AC/DC ca fundal sonor, iar scriitura exploziva a celor doi autori cucereste prin ritmul alert, atmosfera noir si scenele cinematografice."* Alexandra Medaru - scriitoare, poeta, jurnalista culturala

*"Confesiunile domnului Freejoy se constituie intr-o cronica de investigatie in tandem, cu iz de noir si hard-boiled, desfasurata in planul realitatii perceptibile si al celei supranaturale. Eroii nostri - un detectiv cel putin excentric si o tanara arhitecta impetuoasa - evolueaza prin viscerele unei flamboaiante lumi gaslamp fantasy cu iz habsburgico-interbelic. Protagonisti noi si personaje deja cunoscute din multiversul lui Andrei Mazilu incearca sa reziste impreuna fortelor malefice oculte, intr-o disperata confruntare dintre licarul umanului si intunericul si oroarea abisului."* Marius Andrei - promotor cultural



📖 **PACAT DE MOARTE** - *Maria Grund*, editura Crime Scene Press

🏆 Premiul pentru debut al Academiei Suedeze de Literatură Politista

#### 📖 Descrierea cartii

O fata de 14 ani e gasita moarta intr-o cariera de calcar inundata de pe o insula din Marea Baltica. A doua zi, in partea cealalta a insulei, o anticara in varsta e gasita injunghiata. Pe gat are un semn straniu, in forma de cruce.

Sanna Berling si Eir Pedersen, noua ei colega, incep sa ancheteze cazurile, dar in scurta vreme descopera o conexiune sinistra intre cele doua victime, la limita oculutului. Devine tot mai limpede ca incidentele sunt doar primele dintr-o serie de crime violente. Sapte copii par sa detina

cheia adevarului macabru - un adevar care pentru Sanna devine mai personal decat si-ar fi inchipuit vreodata.

Receptare critica

“O drama dezolanta, macabra, cu un ton absolut original.” Dagens Nyheter

“*Maria Grund a debutat cu un roman puternic despre o protagonista captivanta.*” Sundsvalls Tidning

“Un debut impresionant.” Uppsala Nya Tidning

“*Oricine cauta o poveste hardboiled cu sange, multe crime si alte grozavii are in romanul de fata o varianta excelenta.*” Olandsbladet

📖 **FIFTY FIFTY - VALEA ULTIMEI ȘANSE** - *James Patterson* si *Candice Fox*, editura Rao

#### 📖 Descrierea cartii

Care sunt sansele ca suspectul Sam Blue sa fie nevinovat de crimele in serie asupra a trei tinere? Hotarata sa-i reabiliteze numele, indiferent de costul carierei ei, detectivul Harriet Blue accepta o realocare riscanta intr-un oras indepartat, unde un jurnal gasit pe marginea drumului dezvaluie un plan criminal. Iar prima crima, la scurt timp dupa sosirea ei, sugereaza ca ceasul ticaie deja. Intre timp, inapoi in oras, o tanara detine cheia pentru a elucida cazul fratelui lui Harriet. Daca ar putea scapa de cel care o tine ostatica. Detectivul Harriet Blue este hotarata sa reabiliteze numele unui presupus criminal ... dar cand mai are loc o crima, va reusi ea sa foloseasca asta in sprijinul anchetei sale paralele?





📖 **HOLLY** - Stephen King, editura Nemira  
Colecția Armada

#### 📖 Descrierea cartii

“Nu am fost în stare să renunț la Holly Gibney. Ea trebuia să fie doar un personaj secundar în *Mr Mercedes*, dar, pur și simplu, a reușit să-mi fure inima și să acapareze toată lumina reflectoarelor.” Stephen King

Holly Gibney, unul dintre cele mai captivante personaje create de către Stephen King, se reîntoarce în acest thriller pentru a rezolva misterul înfrigorant al mai multor dispariții dintr-un oraș american.

Prezentată cititorilor în *Mr. Mercedes*, Holly Gibney, partenera lui Bill Hodges din *Ce-am găsit al meu să fie*, a cucerit inimile tuturor celor care i-au urmărit cariera, căci în *Strainul* devenise deja detectiv particular. În *Holly*, ea trebuie să se lupte singură cu unul dintre cei mai redutabili adversari pe care i-a întâlnit vreodată, unul dintre cei mai depravați și mai bine ascunși criminali.

Când Penny Dahl o sună pentru a-i cere

s-o ajute să-și găsească fiica dispărută, Holly nu se grăbește deloc să-i preia cazul. Partenerul ei, Pete, e bolnav de Covid, iar mama sa, cu care a avut o relație complicată, tocmai a murit. Iar Holly ar trebui să fie în concediu. Numai că disperarea pe care o deslășește în vocea lui Penny o convinge să accepte.

Bonnie Dahl a dispărut la doar câteva cvartale distanță de locuința profesorilor universitari Rodney și Emily Harris, doi octogenari foarte respectabili. În curând, Holly va descoperi că elegantă locuința plină de cărți a bătrâneilor ascunde unul dintre cele mai îngrozitoare secrete imaginabile, unul care s-ar putea să aibă legătura cu dispariția fiicei lui Penny. Holly va fi silită să își folosească talentul formidabil pentru a le face față celor doi universitari malefici.

“Celor care îi iubesc pe King pentru romane precum *Misery*, unde teroarea ocolește caracterul supranatural, Holly le va potoli foamea. Scriitorul american ne arată din nou chipul exclusiv uman al raului absolut, ascuns uneori sub masca bunavoinței, obișnuitului sau chiar a excelenței. Înfrigorant!” Marian

Coman - redactor-sef Armada

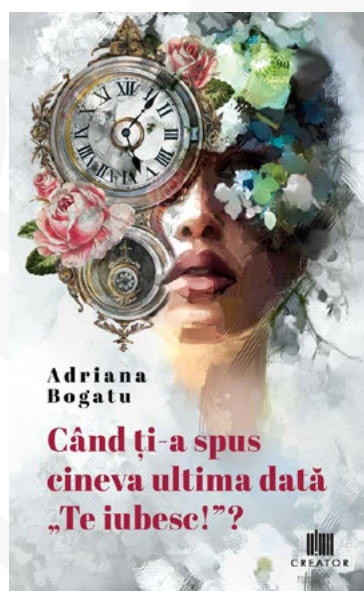
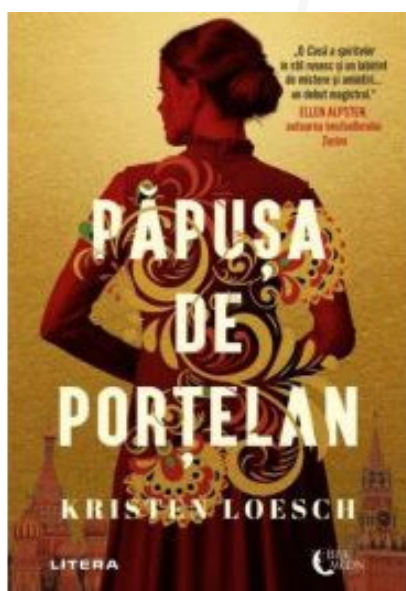
📖 **AL DOILEA F DIN FERICIRE** - Robert Gion, editura Pavcon

#### 📖 Descrierea cartii

Dacă îți place literatura horror, aceasta este culegerea de povestiri care te va face să simți în fiecare celulă fiorul groazei. Căci toate cele opt povestiri au fost create de scriitorul Robert Gion cu un ingredient special, pe care numai el îl detine, menit să intensifice trăirile cele mai tenebroase pe care un cititor le poate avea.

Dacă nu îți place literatura horror, poate că ar fi timpul să încerci începând cu această carte. După lecturarea ei te vei afla în fața a două opțiuni: ori nu vei mai pune mâna pe o carte de groază câte zile vei mai avea... ori te vei îndrăgosti iremediabil de acest gen literar atât de mult iubit.

Oricum, și într-un caz și în celălalt, vei experimenta o scriitură puternică, viguroasă, matură și plină de suspans și imaginație, marca inconfundabilă a lui Robert Gion.



📖 **PAPUSA DE PORȚELAN** - *Kristen Loesch*, editura Litera  
Colecția Blue Moon

#### 📖 Descrierea cartii

Odata, demult, într-un regat îndepărtat ... o fetiță trăia fericită la Moscova, împreună cu familia ei: sora, tatăl și mama ei, o femeie cu multe excentricități, care îi plăcea să istorisească povești și să colecționeze papuși de porțelan. Într-o noapte de vară însă, totul s-a schimbat, iar din întreaga familie nu au rămas decât fetița și mama ei.

Zece ani mai târziu, Rosie studiaza la Oxford, are un nume englezesc, un logodnic iubitor și tandru și un viitor promitator, dar tot ceea ce își dorește și să înțeleagă - și să îngroape - trecutul. După moartea mamei sale, Rosie revine în Rusia, unde descoperă o ravășitoare istorie de familie, ce începe cu Revoluția Rusă din 1917, trece prin Blocada Leningradului, epurările lui Stalin și se continuă și dincolo

de perioadele respective. În centrul acestei tulburătoare saga, se află Tonia, o tânără nobilă, frumoasă ca o papușă de porțelan. Faptele ei - precum și iubirea ei pentru un revoluționar idealist - creează o poveste ale cărei ecouri vor răsună de-a lungul întregului secol.

“Scris în stilul marelui roman rusesc ... *Papusa de porțelan* este un adevărat triumf, deopotrivă dinamic și antrenant... *Pana la sfârșit, nimeni nu este cu desăvârșire inocent și nimeni nu iese nevatămat din această poveste de dragoste plină de trădări și de consecințele profunde ale gelozțiilor intime, în vremuri de mari tulburări populare.*” Melissa Fu

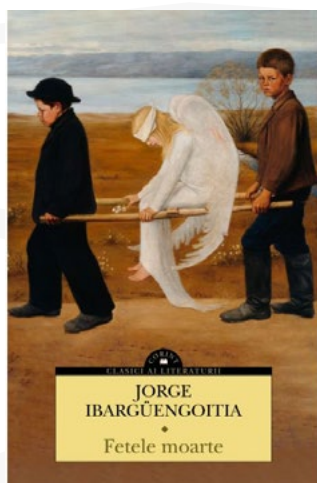
CARTE ÎN CURS DE PUBLICARE ÎN PESTE 10 TARI

📖 **CÂND ȚI-A SPUS CINEVA ULTIMA DATA: TE IUBESC!?** - *Adriana Bogatu*, editura Creator

#### 📖 Descrierea cartii

“*Suntem, fiecare din noi, memorii-palimpsest umblătoare, încercând să ne găsim locul într-un puzzle mereu miscător de alte amintiri vii care își revărsa gheata sau focul în marea întâlnire cu viața. Nu suntem niciodată singuri, chiar dacă ne-am închide în noi înșine și am arunca departe cheia ferestrelor către lume: întotdeauna există în noi un eu care se oglindește în fiecare sentiment pe care îl așezăm în palma și-l ducem la ochi, la gură, la inimă, spre a-l cunoaște mai bine. Cartea Adrianei Bogatu e un fir roșu care leagă carnea, amintirile și sufletele pe care le-a descoperit, cu minugia unui chirurg, într-o expediție surprinzătoare prin istoria contorsionată a unor ani de trăire vulcanică, iar țesătura pe care o oferă cititorului e un amalgam de revelații în care cuvintele se retraiesc odată cu urzeala povestii. La finalul ei, ai impresia că ai parcurs un drum care te-a ținut permanent cu ochii deschiși, cu simțurile ascuțite și cu rasuflarea tăiată, ca și cum cineva ți-ar fi dat crucea lui, s-o porți cu luciditate, până în inima Golgotei.*” Andra Tischer - director “Bel-Esprit”





📖 **MAITREYI SI NUNTA IN CER** - Mircea Eliade, editura Litera

#### 📖 Descrierea cartii

Plasat in decorul exotic si plin de mister al Indiei, Maitreyi este unul dintre cele mai frumoase romane de dragoste din literatura romana. Povestea iubirii imposibile dintre Allan, naratorul romanului, si Maitreyi, doua personaje apartinand unor culturi atat de diferite, exercita si astazi asupra cititorilor aceeasi fascinatie ca la aparitia cartii.

Roman de dragoste la randul sau, Nunta in cer isi desfasoara actiunea in Bucurestiul de altadata, relatand destinul framantat a doua cupluri. Cei doi naratori ai cartii, scriitorul Andrei Mavrodin si omul de afaceri Barbu Hasnas, isi spun la o cabana, inaintea unei partide de vanatoare, povestea iubirii lor pierdute pentru Ileana, personaj enigmatic si tulburator, intruchipare a eternului feminin.

📖 **FETELE MOARTE** - Jorge Ibarquengoitia, editura Corint  
Colecția Clasici ai literaturii

#### 📖 Descrierea cartii

Exponent de marca al literaturii latino-americeane si unul dintre cei mai apreciati autori mexicani, Jorge Ibarquengoitia

- dramaturg, scenarist si romancier - intriga prin scriitura sa impregnata de umor negru, in sa care isi trage seva din teme sociale si filozofice esentiale. Romanul Fetele moarte porneste de la asa-zisele marturii, redade "ca atare", ale personajelor implicate; cu toate acestea, "Unele dintre evenimentele povestite aici sunt reale. Toate personajele sunt imaginare.", ne avertizeaza dintru inceput autorul, sugerandu-le astfel cititorilor sai si cheia in care trebuie lecturata aceasta excentrica fictiune. Povestea celor doua surori patroane de bordel, care, parca fara sa constientizeze, ajung, treptat, criminale in serie, este relatata realist, de un narator aparent neimplicat. In pofida acestui procedeu narativ ce mimeaza distanta emotionala, se mai contureaza un personaj - complex si intunecat: Mexicul insusi, cu contradictiile sale, cu frumusetea si coruptia lui, cu simplitatea si misterul lui, cu personajele sale inocente ori stapanite de rau.

In traducerea remarcabila a profesorului hispanist Coman Lupu, cu o prefata de romancierul, poetul, dramaturgul, jurnalistul si criticul literar irlandez Colm Toibin si o postfata de scriitorul si jurnalistul mexican Juan Villoro, romanul Fetele moarte se alatura titlurilor publicate in colectia Clasici ai literaturii.

Exista, la inceputul cartii, o mentiune: "Unele dintre evenimentele povestite

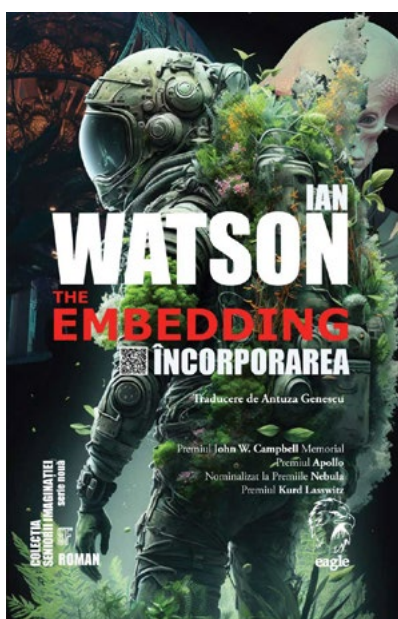
aici sunt reale. Toate personajele sunt imaginare." Ibarquengoitia ne cere totodata sa credem povestea si sa acceptam ca el insusi a inventat o buna parte din ea. Dar ne cere, de asemenea, si sa devenim partasi la un joc care este mult mai nuanat, un joc in care tocmai subintele surile si subtilitatile refuza sa aiba un inteles la indemana." Colm Toibin [Prefata]

"Matroane fara scrupule, ofiteri corupti, politicieni sarlatani, crime violente, cadavre in spatele casei ... Fetele moarte este o carte ingrijorator de buna, a unui autor de o neindoielnica si incitanta originalitate." Salman Rushdie

"Ibarquengoitia este o voce literara fantastica, a carei abilitate omnipotenta de a parodia da dependent." Letras Libres

"Ceea ce a facut Ibarquengoitia in acest roman cu respectivele "simple statistici sau rapoarte" a fost sa le ofere, in mod ingenios, cu viclenie, o "textura" aparte, astfel incat monotonia limbajului, tonul retinut si absentia profunzimii psihologice sa permita romanului sa se imbogateasca atat prin ambiguitate, cat si printr-o indignare tainica. Ibarquengoitia creeaza un spatiu fictional tulburator." Colm Toibin [Prefata]

"Fiecare dintre romanele lui Ibarquengoitia ramane fidel devizei uneia dintre matusile sale din Guanajuato: "Viata a vrut sa fie nefericita, dar eu n-am avut chef de asa ceva." Juan Villoro



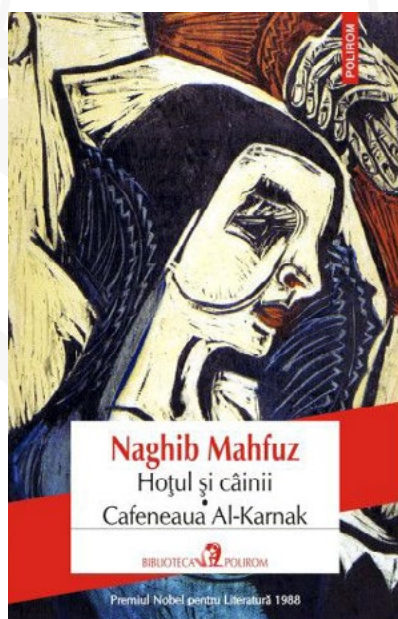
**THE EMBEDDING: INCORPORAREA**  
- Ian Watson, editura Eagle  
Colecția Seniorii Imaginatiei

Roman distins cu:

- 🏆 Premiul JOHN W CAMPBELL MEMORIAL
- 🏆 Premiul APOLLO
- 🏆 Nominalizat la PREMIILE NEBULA
- 🏆 Premiul KURT LASSWITZ

#### 📖 Descrierea cartii

Stralucitorul roman de debut al lui Ian Watson a fost una dintre cele mai importante apariții din SF-ul britanic al anilor 1970. Stralucitor din punct de vedere intelectual și captivant, romanul este povestea a trei experimente lingvistice și este animat de o analiză profundă a naturii comunicării.



**HOTUL SI CAINII \* CAFENEAUA AL-KARNAK** - Naghib Mahfuz, editura Polirom

🏆 Premiul Nobel pentru Literatura 1988  
Traduceri din limba araba și note de Nicolae Dobrișan și Costel Dina

#### 📖 Descrierea cartii

Hotul și câinii este unul dintre cele mai apreciate romane ale scriitorului egiptean Naghib Mahfuz. Sa'îd Mahran, un hot eliberat recent din închisoare, vrea să se răzbune pe cei care l-au bagat acolo. Scris sub forma unei false cărți politiste, romanul duce mai departe preocupările existentialiste ale autorului, care face din protagonist un adevărat anarhist. Al-Karnak este o cafenea din Cairo frecventată de tineri, în majoritate

studenți, într-o perioadă în care aparatul represiv egiptean arestează oameni în masă, sub acuzații de apartenență la diverse organizații. Cafeneaua Al-Karnak este un roman politic a cărui acțiune se desfășoară în turbulenții ani '60, într-un Egipt macinat de conflicte ideologice și războaie, de nedreptăți și nemulțumiri sociale profunde.

*“Naghib Mahfuz a inventat practic romanul ca o formă literară arabă. El excelează în contopirea emoției profunde cu melodrama.”*  
The New York Times Book Review

*“Varietatea incredibilă a stilului lui Mahfuz continuă să ne fascineze.”*  
The Washington Post

*“Un Dickens al cafenelelor din Cairo.”*  
Newsweek





### 📖 FEMEI, BARBATI SI FAPTELE LOR

- editura Litera, Colectia Biblioteca de Proza contemporana

ROBERT SERBAN · IOANA MIRON · STEFANIA MIHALACHE · DORIAN DRON · LIGIA PARVULESCU · PETRE NECHITA · DOINA RUSTI · ALEX TRUSCA · CRISTINA BOGDAN · IRINA GEORGESCU GROZA · ROXANA BRANISTEANU · EMANUELA ILIE · ALINA PAVELESCU · EMILIA TOMA · RUXANDRA CESEREANU · ADRIAN TELESAN · LAURA SORIN

#### 📖 Descrierea cartii

Prezentul volum propune o colectie de povestiri scrise la cererea Ligiei Parvulescu. Numitorul lor comun este personajul principal, intotdeauna feminin. Epoci diferite, fapte atemporale, secvente realiste - totul legat de o femeie, in jurul careia graviteaza barbati si fapte.

*“Aceasta carte e scrisa de oameni carora le place sa scrie, nu de femei si barbati, pentru ca veti gasi aici ceva de care ambele sexe sunt capabile: iubire, nefericire, nebunie, crima, credina, rusine, infractiuni, trauma, vindecare, filosofie, experimente sexuale, o mai buna intelegere a viciilor, ura, compasiune...”* Adrian Telesan

*“Povestirile propun ipostaze in care femeile si barbati se pot regasi in anumite momente din viata, situatii inedite, uneori neconformiste, alteori traumatice sau melancolice. Toate povestirile din volum sunt poteci spre lumi fantastice, al caror vortex luminos isi asteapta calatorii.”* Ligia Parvulescu

📖 **PETALE CU AROMA DE VANILIE. POVESTIRI HISTORICAL ROMANCE** - editura Petale Scris

#### 📖 Descrierea cartii

Romantism, istorie, aventura si mister,

intr-o antologie in care fiecare povestire este un intreg roman comprimat.

**MS. VANILA** - Maria Philip

**DUCESA DE VANILIE** - Catalina Pana

**SWEET ORCHID** - Corina Lupu

**DESPRE CUM DOMNISOARA BERZESCU**

**A INVATAT SA FACI PRAJITURI, IAR**

**DOMNUL BATHORY - SA ROSEASCA** -

M.K.Lynn

**MON PETIT** - Morgan Hexner

**FLACARA UNUI DANSATOR** - Agape F.H

**PRIMUL DANS** - Elena Druta

**PARFUMUL UNEI EPOCI** - Mihaela Anghel

**IUBIREA LUI TARALUNGA** - Ioana S.

Bogorodea

**FIUL DEGUSTATORULUI DIN EGIPT** -

Aurelia Chircu

**CATHARSIS** - Marius Andrei

**O TRAGEDIE LA CURTEA TUDORILOR** -

Delia Mitroi

**M-AI GASIT PRINTRE RUINE** - Andrada

Rezmuvcs



📖 **DULGHERI, ÎNALȚATI GRINDA ACOPERISULUI SI SEYMOUR: O PREZENTARE** - J.D. Salinger, editura Polirom (editia 2023)

#### 📖 Descrierea cartii

Dulgheri, înalțati grinda acoperișului (1963) continua povestea familiei Glass si a celor sapte copii ai acestora: Seymour - poetul talentat, Buddy - scriitorul, Walker si Wakw, gemenii - unul ucis in razboi, celalalt preot, Boo Boo - flica maritata convenabil si mezinii Franny si Zooey (care dau titlul cartii anterioare, din 1961). Cu totii au fost zguduiti de sinuciderea lui Seymour (povestita in nuvela "O zi desavarsita pentru pestii banana" din volumul Noua povestiri) si sunt obsedati de enigmaticele pe care acesta le-a luat cu el in mormant. In Dulgheri, înalțati grinda acoperișului sunt relatate - din perspectiva naratorului Buddy - circumstantele ridicole ale nuntii lui Seymour, care prefera sa fuga impreuna cu logodnica lui, decat sa participe la o ceremonie lipsita de sens si sofisticata. La randul ei, "Seymour: o prezentare" exceleaza prin portretistica. Dupa aparitia cartii de fata, J.D. Salinger s-a izolat aproape total.

📖 **ÎNTOARCE-MA LA MINE** - Alex Andronic, editura pentru Arta si Literatura

Colectia Violet

#### 📖 Descrierea cartii

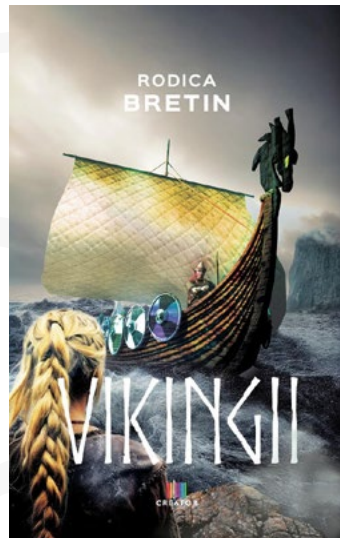
"Cartea lui Alex Andronic este o carte-manifest. O carte care subliniaza cu rosu nevoia sa de a demonstra cat este de capabil, de diferit, de puternic sau de iesit din comun. O carte care are la baza neîncrederea in propria persoana, dar care palpeaza profesionist echilibrul ce vine odata cu acceptarea de sine si iesirea din zona de demonstrativitate. Atunci cand nu putem obtine acest echilibru, incercam sa performam, sa ne impunem sau sa ne angajam in comportamente cu risc. Concluzia insa e ca aceste practici ascund rani profunde, pe care nu oricine doreste sau este capabil sa le confrunte. Alex Andronic a luptat cu demoni reali, gasind calea cea mai potrivita, prin scrierea acestei dense epistole catre sine, spre detasarea de stramtoarea sufleteasca in care ajunsese, spre distingerea nevoilor sale autentice, spre alegeri lipsite de orice constrangere. In consecinta, nimic din tumultul trairilor lui Alex Andronic, expuse frust si fara vreo pavaza, nu constituie doar o expunere nejustificata." Eugenia Crainic, scriitoare

"Aceasta nu este o carte. E un cantec. Notele lui sunt cuvintele, iar intervalele sunt intrecuvintele. Alex Andronic se-aranca din galopul inimii in leaganul ramas singur in gradina, in plina furtuna, se izbeste cu el de

ploaie si de grindina, sta-n biciul vantoasei si-n suierul ei cel mare, primeste noaptea, cheama dimineata, rade apoi tot soarele si saruta lemnul zvantat. Si funia. O cauta pe toata, pe toata o gaseste. De ea s-anina viata, ca sa tina bine. Si-n toata clipa asta mare, Alex canta din sufletul stravechi al lumii, cel pentru care n-avem izvoare, ne-avem pe noi, numai pe noi, in ierul si-n aziul nostru, rugind miinele sa fie bun. Sa ne fie noua maine, iara noi miinelui sa-i fim." Ana Barton, scriitoare

"Cartea *Întoarce-mă la mine* poate fi privita ca un bildungsroman. Trairile autorului sunt redade sub forma unor confesiuni cu valoare de introspectie, care sondeaza cele mai tenebroase unghere ale sufletului. In functie de fluxul memoriei afective si de incursiunile in trecut, cititorul e prins intr-un carusel al emotiilor pozitive si negative ale personajului principal. Drumul (re)gasirii este de fapt o auto combustie, o ardere totala, din care eroul iese renascut si reintregit. In compozitia romanului, vivisectia experientelor traumatice si asumarea vulnerabilitatii sunt completate de pasaje lirice, dar si de savuroase scene de umor de situatie. Romanul pune in lumina importanta relatiilor de atasament, nevoia de iubire, intelegere si empatie - conditii esentiale ale umanismului." Candice Dragota, psiholog





**UN CITITOR ÎN PADUREA DIN OGLINDA** - Alberto Manuel, editura Trei

**Descrierea cartii**

O calatorie intima si emotionanta prin lumea cartilor  
 “O meditatie asupra artei de a citi.” The New Yorker

Impartasindu-ne experientele sale de cititor, cu un stil care se remarca prin umor fin si eruditie, Alberto Manguel sustine in aceasta excelenta culegere de eseuri ca lectura, in sensul sau cel mai larg, defineste specia noastra. Citirea propriilor vietii si a celorlalti, citirea societatiilor in care traim si a celor care se afla dincolo de granitele noastre, citirea lumilor care se afla intre copertele unei carti sunt esenta acestui volum.

Cele 39 de eseuri care compun Un cititor in Padurea din Oglinda exploreaza arta cititului si a scrisului, identitatea pe care ne-o ofera literatura, legaturile dintre politica si carti si dintre carti si lumea fizica. Pentru Manguel si cititorii sai, cuvintele, in ciuda tuturor piedicilor, dau coerenta lumii si ne ofera “cateva locuri sigure, la fel de reale ca hartia si la fel de incurajatoare ca cerneala”.

“[In aceste eseuri] ... Manguel ne aminteste comunitatea la care aderam de fiecare data cand deschidem o carte, fie ca este una noua

sau un volum pretuit din tineretea noastra.” Publishers Weekly

“Exista multe feluri in care cuvintele ne construiesc lumea din jur, inasa una dintre cele mai seducatoare expresii pe care o pot lua cuvintele si lucrurile este cea pe care le-o da Alberto Manguel in eseurile sale dedicate cartilor. Cititor avid, implicat, gelos (“nu imprumut carti”), subversiv, nesatios (“In biblioteca ideala nu exista carti interzise si nici carti recomandate”), curios, senzual, tenace, ideal, impatimit, libertin (“Deasupra usii bibliotecii ideale sta scris «Citeste ce vrei»”) sau chiar superficial (“Cititorul ideal judeca o carte dupa coperta”), Manguel este cititorul total, cel pentru care lumea e o carte fara inceput si fara sfarsit.

Il iubesc pe Manguel prin fiecare rand scris, dar l-am adorat de-a dreptul cand am citit ca in biblioteca lui sunt mii de romane detectivistice, inasa foarte putine de spionaj. Pentru ca asa ne alegem noi, cititorii, cartile si preferintele de lectura: aleatoriu, inexplicabil si indubitabil convinsi de justetea alegerilor noastre.

«Cred ca suntem, in miezul fiintei noastre, animale cititoare si ca arta lecturii, in acceptiunea ei cea mai larga, ne defineste ca specie», spune Alberto Manguel si in aceasta definitie gasim fundamentele cele mai profunde ale naturii noastre umane.” Laura Caltea

**VIKINGII** - Rodica Bretin, editura Creator

**Descrierea cartii**

Au fost vikingii negustori sau pirati? De ce in jurul anului 800 a erupt cu atata putere vulcanul scandinav, trimitandu-si fiii in toate directiile, spre Europa, Asia, Africa si America de Nord? A fost doar hazardul, nevoia de aventura, dorinta unor navigatori indrazneti de a merge mereu mai departe, descoperind noi teritorii, cucerind tot ce avea pret ori insemnatate? De fapt, cine erau vikingii? Razboinici invincibili? Demoni care invadasera Occidentul crestin, pedepsindu-i deopotri pe cei drepti si pe pacatosi? Comercianti ce negociau cu arma in mana? Aventurieri in cautare de bogatii si fama? Jefuitori, cuceritori, colonizatori, mercenari - razboinicii Nordului au schimbat istoria Europei, scotand-o din letargie, asa cum numai cruciadele si ciocnirea cu Islamul aveau sa o faca. N-au existat portrete ale vikingilor, nici monumente care sa le pastreze amintirea ori sa le preamareasca infaptuirile... Si totusi, epopeea razboinicilor Nordului a dainuit in memoria posteritatii, nealterata de curgerea secolelor. Iar flacarile aprinse de ei ne lumineaza inca noptile.

Pentru ca au stiut sa moara ori pentru ca stiau sa traiasca? Rodica Bretin



**ADIO, ADIO, PATRIA MEA CU Î DIN I, CU Â DIN A** - Radu Pavel Gheo, editura Polirom

Prefata de Paul Cernat  
Editia a IV-a

#### Descrierea cartii

“Cum va fi citita azi aceasta carte scrisa, pe viu, in preajma atentatelor de la 11 septembrie 2001, care au zguduit America si aveau sa infirme iluzia «sfarsitului Istoriei»? Presupun ca un pic altfel decat in 2003. Liberalizarea vizelor in SUA inca nu s-a produs, stilul de viata american a patruns si in Romania, the American Dream nu mai e ce-a fost, globalizarea se indreapta, tot mai mult, spre deglobalizare, iar Statele Unite si lumea intreaga au

devenit, dupa atatea crize si tensiuni, mult mai nesigure - nu prea mai ai unde si de ce sa visezi la mari evadari. Un lucru e cert: confruntarea cu experienta americana l-a ajutat pe Gheo sa-si asume, pana la capat, propria identitate, intr-o carte outside the box, un reper nu doar pentru generatia sa, ci si pentru lumea in care traim.” Paul Cernat

**PATRU FEMEI, PATRU POVESTI** - Aurora Liiceanu, editura Polirom

#### Descrierea cartii

O contributie de Antoaneta Taneva-Nandris

Putem defini oare oamenii in functie de o dorinta dominanta care le ghideaza viata?

Aurora Liiceanu crede ca da si, impreuna cu prietena sa Antoaneta Taneva-Nandris, identifica patru asemenea dorinte fundamentale: dorinta de putere, dorinta de iubire, dorinta de bogatie si dorinta de aventura. Gaseste si patru femei care exemplifica aceste dorinte. Ele sunt Coco Chanel, cunoscuta creatoare de moda, Elisaveta Bagreana, poeta de trei ori nominalizata la Premiul Nobel, Cecilia Cutescu-Storck, pictorita, prima femeie profesor intr-o academie nationala de arte din Europa, si Lee Miller, fotomodelul devenit fotograf de razboi. Asadar o frantuzoica, o bulgarioica, o romanca si o americana - patru femei deschizatoare de drumuri, cu vietii exceptionale si o fama pe masura.



📖 **REZISTENȚĂ** - Jennifer A. Nielsen, editura Young Art

🏆 Premiul Whitney

#### 📖 Descrierea cartii

Dacă era nevoie de o martiră, aș fi fost și aceea.

Armata nazistă invadează Polonia în al Doilea Război Mondial și toți din țară sunt confrunțați cu arestări, deportări și ucideri în masă. Tânără Chaya Lindner din Cracovia decide însă că nu trebuie să-și piardă speranța, așa că se alătură unui grup de rezistență clandestină și devine unul dintre curierii care participă la eforturile de salvare a populației din ghetourile evreiești.

Prin ochii ei, asistăm la tragedia războiului, la cruzimile de care sunt capabili agresorii, dar și la curajul, forța și loialitatea atator oameni simpli și ramasi

vesnic anonimi.

*“Suspansul crește pe măsura ce Chaya supraviețuiește încercărilor și capătă forța și încredere în propria-i misiune. Curajul și sacrificiul de sine al personajelor este impresionant.”* Publisher’s Weekly

*“Scoate în evidență momentele cele mai intense ale Rezistentei prin secvențe de acțiune de-a dreptul cinematografice.”* Kirkus Reviews

📖 **ÎNTRU DOUA ZODII** - Ruxandra Popa, editura Petale Scrise

#### 📖 Descrierea cartii

Se spune că destinul este scris în stele, că zodiile ne influențează personalitatea, însă, în final, doar omul singur, prin gândurile sale transpuse în acțiuni, prin ambiție și tenacitate, își creionează viața,

și stabilește cine vrea să devină și unde dorește să ajungă.

Orfana de la o vârstă fragedă, Blue este adoptată de bunicul Karl. Fiind născută în zodia Pesti, descoperă, într-un moment de deznădejde profundă, că poate stăpâni apa, elementul semnului sau zodiacal. Din acest punct, Anastasia, Oracolul de Apa, o ajută să fie admisă la Academia Zodiilor, instituție ce o poate îndruma să își folosească magia și să descifreze astrele. Astfel, ea îl cunoaște pe Lloyd, un tânăr Capricorn ambițios, cu un trecut la fel de dureros ca al ei și care, la rândul său, dorește să-și poată stăpâni propriul element. Cei doi, împreună, sunt imbatabili. Dar depinde doar de ei, de modul în care își gestionează orgoliile și emoțiile, dacă vor deveni cei mai crunți dușmani, ori cel mai romantic cuplu din câte au existat vreodată ...





**DADACA MONSTRU** - vol. I, *Tuutikki Tolonen*, editura Univers

#### Descrierea cartii

Vacanta de vara a fratilor Hila (11 ani), Gabi (9 ani) si Mimi (6 ani si 4 luni) incepe intr-un mod straniu. Mama lor a castigat un concediu relaxant de doua saptamani in Laponia, timp in care o dadaca se va ocupa de copii. Insa cand suna soneria, au parte de o mare surpriza: in fata usii se aŃa o creatura mare si paroasa, mirosind a pivnița statuta. Aceasta ii intinde Hilei o foaie de hartie: Familia destinatară: Hellema. Trimis: semi-om instruit, cunoscut popular sub numele de "monstru", specializat in ingrijirea copiilor si a casei. Curand, devine limpede ca multi dintre prietenii copiilor au primit si ei cate un monstru care sa aiba grija de ei. Ce se petrece de fapt? De unde au aparut monstrii si de ce?

**O ÎNTÂMPĀLARE CU CLĂTITE ȘI ALTE POVEȘTI PENTRU COPII** - *Adrian Voicu*, editura pentru Arta si Literatura Colectia Violet

#### Descrierea cartii

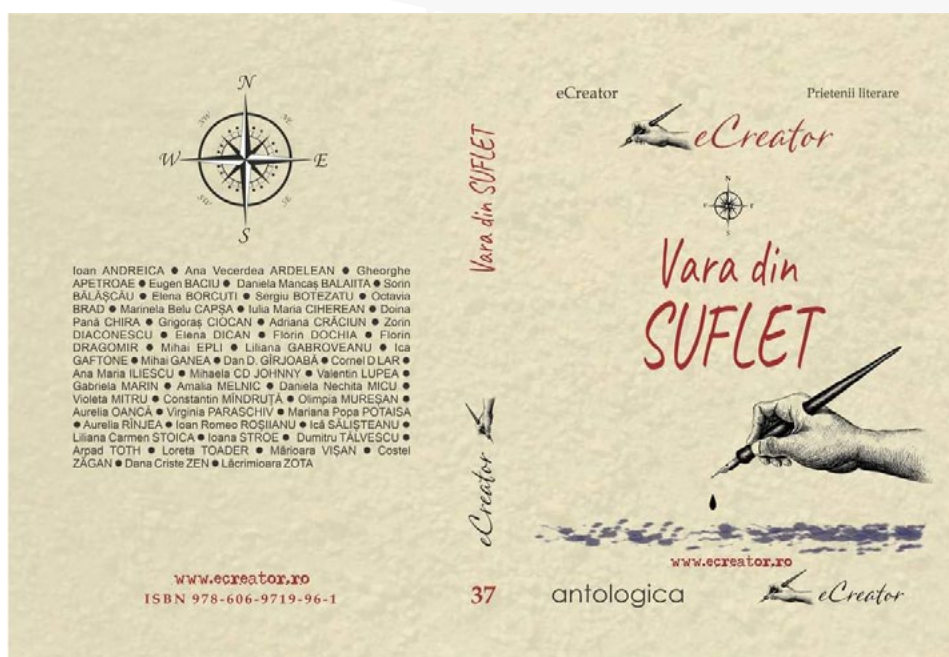
Membru al Uniunii Scriitorilor din Romania, Adrian Voicu este un autor

prolific care a experimentat, de-a lungul timpului, cu o usurinta imposibil de neremarcat si cu egal talent toate genurile literare, fiind acum - nu pentru prima data - in ipostaza de autor de literatura pentru copii. O misiune mai dificila decat toate, as zice, cata vreme copiii sunt cei mai aprigi si pretentiosi critici. Ceea ce ofera cu generozitate aceasta carte, usor ca intr-o joaca, trecand dincolo de sporadicele nuantari poetice si umorul irezistibil, ar fi nu doar povestile moderne, in sa adanc cumpanite, si registrul atragator pentru copii (dar si pentru adultii ramasi in zona ludicului), ci si invatamintele transmise fara pretentii de omniscienta, personajele haioase, dar tot atat de memorabile, si nu in ultimul rand bucuria ce se transmite in fiecare rand. Ceea ce spune multe nu doar despre carte, ci si despre autorul ei. Omagierea vietii e un deziderat de care deseori uitam, iar copilaria este o stare de gratie pe care o rememoram adesea conferindu-i, doar in cele din urma, ceea ce merita sa aiba: recunostinta suprema, ca pentru orice e plinar si irepetabil in vietile noastre. Volumul se bucura de contributia esentiala a unei artiste extrem de talentate, Cerasela Dragos (AvanuC Art), care a potentat prin ilustratii splendide textele incluse in carte. Va invit, asadar, intr-o calatorie spumoasa, la capatul careia nu

veti regreta decat ca s-a terminat mult prea repede! - Violeta Borzea, editor  
*"Adrian Voicu este un scriitor care foloseste bucuria de a trai drept material pentru a creiona portrete pline de o umanitate clovneasca si plina de duosie. Ii simtim cu placere prezenta in spatele fiecarei pagini pe care o intoarcem, reclamand de fiecare data cateva picaturi in plus din acest elixir literar care face atat de mult bine in vremurile cenusii pe care le traим in zilele noastre."* Dan Burcea, critic literar

*"O prejudecata curenta ne spune ca proza, pentru a fi buna, de succes, destinata clasicizarii, trebuie sa fie lunga. Opera multor autori infirma categoric un asemenea culoar de vedere ingust. Adrian Voicu se alatura acestor scriitori, intre care, desigur, stralucesc I. L. Caragiale, cu "momentele" lui, Tudor Musatescu si atatia altii, autohtoni sau straini. O conditie ca asemenea fotograme epice (dar si dramatice) sa se infiga in mintea, inima si literatura cititorului este ca ele sa aiba umor. Iar Adrian Voicu exceleaza la acest capitol, ca si la cel al conducerii dialogului. Doar nu degeaba e si dramaturg. Cititi cu incredere micropovestile lui Adrian Voicu si distrati-va in voie!"* Horia Garbea, critic si jurnalist

Ilustratii color de *Cerasela Dragos*.



**VARA DIN SUFLET - ANTOLOGIE DE POEZIE** - editura eCreator

Cea de-a 37-a antologie ... marca "Creator".

Pe aproape 350 de pagini sunt adunate creațiile a 48 de scriitori din țara și străinătate, respectiv SUA, Canada, Italia, Spania și Rep. Moldova.

Autorii incluși: *Ioan Andreica, Ana Ardelean, Gheorghe Apetroae, Baci*

*Eugen, Daniela Mancaș Balaița, Sorin Balascau, Elena Borcuti, Sergiu Botezatu, Octavia Brad, Marinela Capșa, Iulia Maria Cihorean, Doina Pană Chira, Grigoras Ciocan, Adriana Crăciun, Zorin Diaconescu, Dică Elena, Florin Dochia, Florin Dragomir, Epli Mihai, Liliana Gabroveanu, Ica Gaftone, Mihai Ganea, Dan D. Girjoaba, Cornel Dorel Lar, Anamaria Iliescu, Mihaela Johnny, Valentin Lupea, Gabriela Marin, Amalia*

*Melnic, Nechita Daniela Micu, Violeta Mitru, Mandruta Constantin, Olimpia Muresan, Oanca Aurelia, Virginia Paraschiv, Popa Maria Potaisa, Aurelia Ranjea, Ioan Romeo Rosianu, Ica Salisteanu, Liliana Carmen Stoica, Ioana Stroe, Dumitru Talvescu, Arpad Toth, Loreta Toader, Marioara Vișan, Costel Zagan, Dana Zen și Lacrimioara Zota.*

Conceptie grafica Solticzki Adalbert de la Panda Print.

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute în ultima perioadă. Descrierile cărților aparțin editurilor sau autorilor. Indiferent ce cărți veți alege, eu vă doresc lectură plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru! *PANA DATA VIITOARE, VA TRANSMIT CA DE FIECARE DATA, MULTE GANDURI BUNE SI O TOAMNA INCARCATA CU POVESTI FRUMOASE!*





RAMONA LEE SOO-JUN  
*despre lansarea in limba engleza a*  
AGENT 00: VOLUMUL I



**Buna, Ramona si bine ai revenit in paginile revistei noastre. Pregatesti pe 1 septembrie 2023 deopotriva cititorilor tai si literaturii internationale, o frumoasa surpriza. Despre ce este vorba?**

In sfarsit, lansez editia in limba engleza a romanului "Agentul 00: Volumul I"! Cartea a fost initial publicata in Romania in 2015, iar faptul ca acum avem o editie in engleza ma bucura nespus.

**Unde va avea loc lansarea/ evenimentul si la ce ar trebui sa ne asteptam?**

De data aceasta, nu organizez o lansare fizica, deoarece cartea in sine nu este prezentata pentru prima data. In schimb, pregatesc un Zoom workshop gratuit pe 01.10.23 pentru toti cei care au comandat cartea.

**Avand "Volumul I" in engleza este un pas mare pentru "internationalizarea" ta ca scriitor. De ce ai facut acum acest pas si ce te-a determinat?**

Dupa ce romanul meu "June Storm" a fost lansat exclusiv in limba engleza, am experimentat o crestere semnificativa pe piata engleza. A publica in engleza inseamna a ajunge la o audienta internationala. Pentru mine, cel mai important lucru este ca povestile mele sa fie citite, iar alegerea limbii engleze reprezinta cea mai rapida cale de a atinge acest scop.

**Consideri ca vei avea un mai mare succes in varianta engleza?**

Fara indoiala, piata de carte nu este deloc usoara, insa observ ca in afara Romaniei exista un entuziasm mai amplu cand vine vorba de achizitionat si citit carti. Desigur, concurenta este mult mai acerba, dar in calitate de autor, simt ca pot sa-mi prezint cu mai multa incredere talentele de scriitor si sunt mai bine primita. Nu mai este necesar sa ma lupt sa dovedesc cuiva ca merit un loc. Sunt acceptata asa cum sunt. In final, daca cartile mele sunt sau nu citite, acesta este un alt aspect. In mod cert, piata internationala de carte este mai prietenoasa.

**Imprumuti in carte din umorul specific celui caruia ii aduci omagiu: Jackie Chan?**

In "Agent 00: Volumul I", am creat o poveste ce captureaza esenta inconfundabila a filmelor lui Jackie Chan. Aceasta este o aventura plina de comedie si arte martiale, care imbina utilizarea ingenioasa a spatiului

pentru a da nastere unor scene de actiune captivante. Intr-un mix de drama si elemente de fantasy, romanul exploreaza complexitatea sentimentelor traite in timpul vizionarii filmelor lui Jackie, interpretate din perspectiva mea proprie.

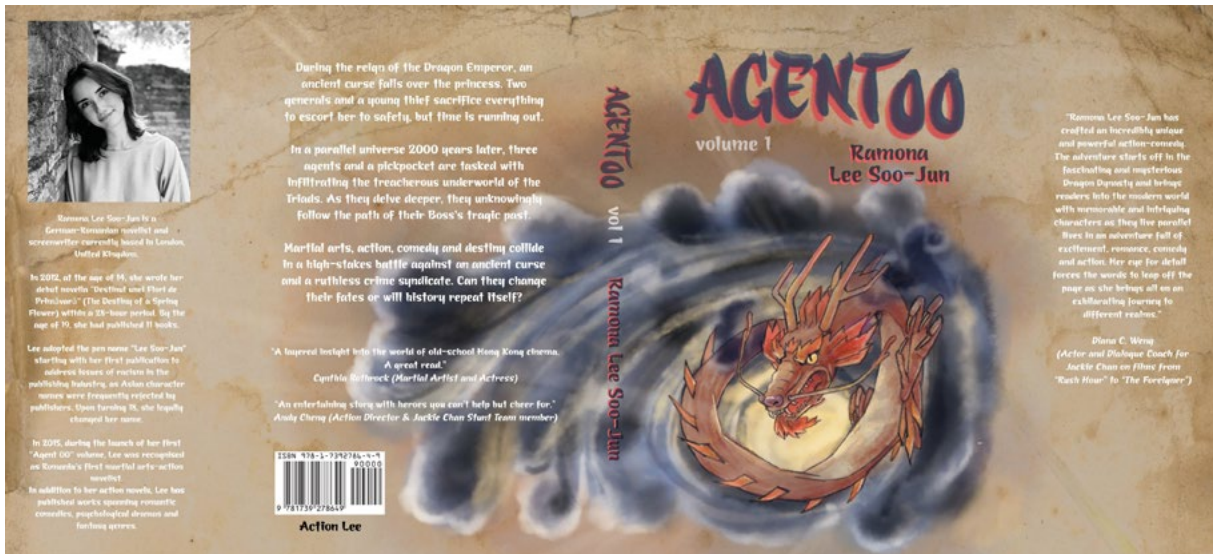
**Poate cineva care l-a vizionat pe actor in filme sa redescopere umorul sau in cartea ta? Ce elemente/pasaje aduci in atentie? Cum ai creat secventele care il vor duce pe cititor cu gandul la Jackie Chan?**

"Agent 00: Volumul I" este o imbinare a atmosferei din filmul "New Police Story", cu umorul specific buddy comedy din "Rush Hour" si elemente de fantasy din "The Myth". Seria "Police Story" m-a inspirat mereu. Povestea exploreaza dinamica dintre ofiterii de politie si motivatiile ce stau in spatele actiunilor lor. Drama din "New Police Story" (2004) impresioneaza prin profunzimea personajelor, inclusiv a celor negative, carora li se dezvaluie motivatiile de-a lungul filmului.

**Care este firul narativ al "Agent 00: Volumul I"? La ce ar trebui sa se astepte cititorul?**

"Agent 00: Volumul I" este o combinatie de arte martiale si comedie-actiune, care impleteste doua linii temporale distincte, separate de 2000 de ani. In epoca antica, doi generali si o hoata tanara se gasesc incredintati cu datoria de a proteja o printesa de amenintatorul Blestem al Timpurilor. Intre timp, in prezentul Hong Kong, o echipa priceputa de agenti, alaturi de o hoata talentata, pornesc intr-o misiune sub acoperire pentru a se infiltra in lumea secreta a Triadelor.

**Imi doresc ca cititorii mei sa simta ca si ar viziona un film atunci cand citesc cartile mele. INCERC SA CREEZ IMAGINI VII si SA MENTIN UN RITM CAPTIVANT. *Cu toate ca nu scriu cartile ca scenariu*, adopt o abordare intr-o oarecare masura similara.**



**Jackie Chan a revolutionat cu adevărat industria de divertisment prin abordarea sa unică, COMBINAND ACTIUNEA, COMEDIA SI CASCADORIILE INOVATOARE in cinematografia artelor marțiale, *ceea ce l-a ajutat sa popularizeze* pe scara largă GENUL DE “COMEDIE KUNG FU” la nivel global.**

**Cum creează Ramona Lee Soo-Jun seventele cinematografice din carte? Pe ce pui accentul?**

Imi doresc ca cititorii mei sa simta ca si ar viziona un film atunci cand citesc cartile mele. Incerc sa creez imagini vii si sa mentin un ritm captivant. Cu toate ca nu scriu cartile ca scenariu, adopt o abordare intr-o oarecare masura similara. Ciudat este ca am inceput sa scriu scenariu doar mai tarziu in cariera mea, si trebuie sa recunosc ca in aceasta privinta inca mai am multe de invatat.

**De ce Jackie Chan? Ce iti transmite acest actor?**

Jackie Chan a revolutionat cu adevărat industria de divertisment prin abordarea sa unică, combinand actiunea, comedia si cascadoriile inovatoare in cinematografia artelor marțiale, ceea ce l-a ajutat sa popularizeze pe scara largă genul de “Comedie Kung Fu” la nivel global. Admir dedicarea sa in a-si realiza propriile cascadorii periculoase si rolul sau de ambasador cultural, care a adus o mai buna intelegere intre culturile estice si vestice, inspirand astfel numerosi realizatori

de filme si actori din toata lumea. Prin influenta sa semnificativa, a devenit cu adevărat o figura transformatoare in industrie. Cred ca a venit momentul sa aducem la lumina genul de actiune-comedie arte marțiale in literatura si sa-l facem mai cunoscut ca niciodata!

**Lucrezi deja la variantele in engleza ale celorlalte doua volume din trilogia “Agent 00” sau astepti un feedback al primului volum?**

Mi-ar placea sa public, intr-o buna zi, intreaga trilogie in limba engleza. Momentan, iau totul pas cu pas.

**Cu ce crezi ca se diferentiaza scrisul cartilor de actiune de catre o femeie comparativ cu un barbat? Sau nu exista nicio diferenta, aceasta fiind facuta doar de calitatea in sine a persoanei?**

Nu exista o diferenta reala intre scrisul cartilor de actiune de catre o femeie sau un barbat. Calitatea cartilor nu este influentata de genul autorului. Talentul, experienta si pasiunea pentru storytelling sunt mai importante decat genul in sine.



**Trecem la filmele de actiune si te intrebam: ce crezi ca ar trebui sa aiba astazi un film de actiune pentru a fi pe placul publicului si a starni interesul, in conditiile ca au fost fost vazute cam toate abordarile?**

Un film de actiune autentic ar trebui sa se bazeze pe cascadorii reale, o poveste captivanta, personaje bine dezvoltate si coregrafie impresionanta. Umorul, mesajul puternic si diversitatea adauga valoare, iar muzica si ritmul adecvat completeaza experienta cinematografica. Combinatia de traditie si tehnologie noua ar trebui sa aduca un element distinctiv.

**E de ajuns sa fie un nume mare de actor ca filmul sa atraga atentia? Sau e nevoie de mai mult? Cum**

**Pregatesc un roman de comedie-drama. Se numeste "GEORGE" si VA FI PRIMUL ROMAN *pe care am in plan sa-l scriu direct in limba engleza.***

**ai aborda tu, din perspectiva scriitorului, realizarea unui film?**

Un nume mare poate atrage atentia si un buget adecvat, dar succesul unui film nu este intotdeauna garantat doar de acesti doi factori.

**Se poate spune despre un scriitor ca are nevoie de o perioada de pregatire atunci cand isi doreste abordarea altor genuri literare? Ce ar presupune asta?**

Aici, cititul si scrisul se impletesc pentru mine. Ca scriitor si autor, uneori simt nevoia sa ma delectez alternand intre doua genuri diferite.

**Ce alte carti ai in vedere in perspectiva? Ai deja idei conturate, carti la care scrii sau proiecte tangential?**

Pregatesc un roman de comedie-drama. Se numeste "George" si va fi primul roman pe care am in plan sa-l scriu direct in limba engleza.

**Cum ai convinge cititorii revistei Famost sa iti citeasca cartile si care ar fi argumentele?**

Sper sa nu trebuiasca sa mai conving pe nimeni si ca acest interviu sa fi starnit deja curiozitatea.

**Mult succes in toate proiectele si te asteptam cu noutati in continuare!**

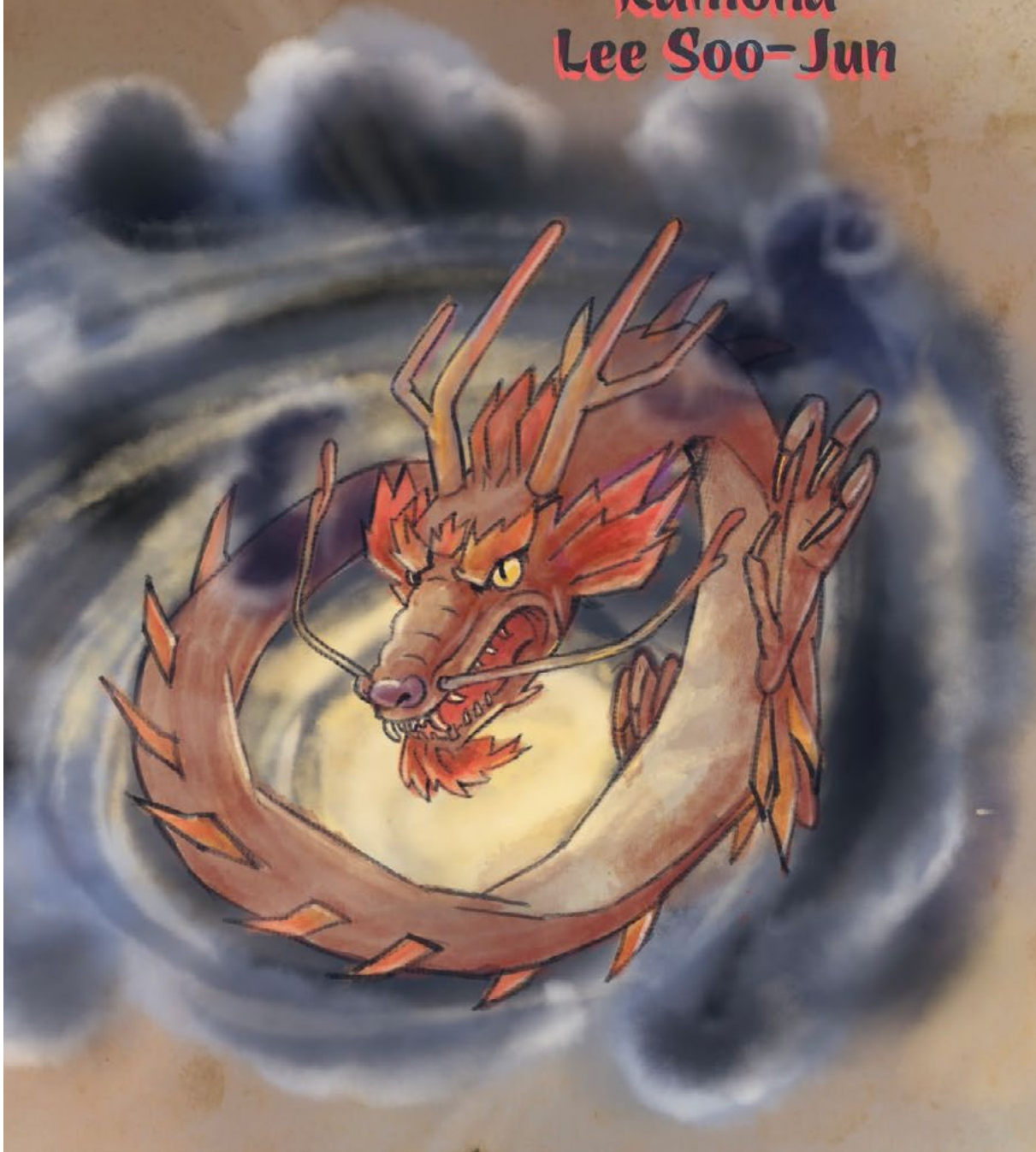
Multumesc frumos si eu pentru timpul acordat.



# AGENTOO

volume 1

Ramona  
Lee Soo-Jun



# WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



# stil de viata



**Steaua Nordului** *te ajuta sa iti gasesti directia. Foloseste-o cu ajutorul **strategiei** oferite de IRINA KUHLMANN!*





*urmeaza-ti*

# STEAUA NORDULUI!

CUM GESTIONEZI TRECEREA DE LA VACANTA LA RUTINA ZILNICA

TEXT IRINA KUHLMANN

---

Spre deosebire de alte stele de pe cer, STEAUA NORDULUI, cunoscuta si sub denumirea de STEAUA POLARA, indica totdeauna nordul si te ajuta sa gasesti directia.

Metaforic vorbind, Steaua Nordului este o destinatie fixa pe care te poti baza in viata, in timp ce lumea se schimba in jurul tau. Eu as numi-o starea de aliniere/ armonie interioara, pe care o putem avea cu totii cand stim sa ne gestionam viata.

Majoritatea oamenilor se intorc din vacanta increzatori si plini de energie si de visuri. Dar uneori aceasta stare tine doar cateva zile ... poate chiar ore, in functie de ceea ce se intampla in jur.

Tranzitia de la vacanta la rutina zilnica poate fi provocatoare si de aceea am ales sa impartasesc cu tine una dintre strategiile ce te ajuta, nu numai sa faci trecerea mai usoara ci chiar sa te incarci cu energie si motivatie ... sa-ti gasesti Steaua Nordului.

Revenirea din vacanta seamana cu inceputul de an, in care fixam o viziune de viata pentru anul in curs si obiective pentru a o duce la indeplinire. Evident, dupa ce am facut o evaluare a vietii noastre prezente.

Revin la  
strategia  
de care  
scriam  
mai  
devreme  
si iti  
prezint  
cei 13  
pasi pe  
care ii  
cuprinde.



#### 1. Gaseste un timp exclusiv cu si pentru tine!

Inainte cu cateva zile de finalul vacantei, rezerva-ti ceva timp doar tu cu tine, intr-un loc in care sa te simti grozav. Este important sa poti reflecta in pace si liniste, fara sa fii deranjat ... sa poti comunica cu sufletul tau. E important sa ai o agenda/ jurnal in care sa-ti scrii ideile.

#### 2. Reflecteaza asupra realizarilor tale!

In primul rand, relaxeaza-te. Poti face o meditatie sau te poti gandi pentru cateva momente la cineva foarte drag, simtind cum iti umpli inima si apoi intreg corpul cu un sentiment de iubire. Aminteste-ti toate reusitele, atat cele mai mari dar si cele mici. Ar putea fi personale, profesionale sau in legatura cu relatii pe care le ai/ le-ai avut in viata ta. Recunoaste progresul pe care l-ai realizat in ultimul an si obiectivele pe care le-ai atins. Fii recunoscator pentru toate experientele si intreaba-te ce poti invata din ele. Ce lectii iei cu tine mai departe?

#### 3. Evalueaza cresterea ta personala!

Reflecteaza asupra modului in care te-ai dezvoltat ca persoana de-a lungul timpului. Ce abilitati noi ai invatat, ce provocari ai depasit, ce perspective noi ai capatat?

#### 4. Revizuieste-ti obiectivele

Uita-te la obiectivele pe care ti le-ai fixat, atat cele pe termen scurt cat si cele pe termen lung. Evalueaza care dintre obiective ti le-ai atins si la care dintre ele inca mai lucrezi? Sau poate chiar ai renuntat la unele. In orice caz, vezi daca ai nevoie de ajustari si rafinare. Intreaba-te inca o data de ce vrei sa duci la indeplinire fiecare dintre obiective? Ce obtii din asta? Este important de asemenea sa ai in vedere faptul ca pentru a duce la indeplinire un obiectiv, ai nevoie de un mindset potrivit - de incredere, de motivatie interioara si de metode.

#### 5. Analizeaza-ti relatiile

Evalueaza-ti relatiile cele mai importante din viata ta: cu familia, partenerul, prietenii si colegii. Sunt aceste relatii pozitive si simti sustinere din partea lor? Contribuie ele la starea ta de bine? Ce modificari ai de facut? Care dintre ele ar fi bine sa le inchei?

#### 6. Analizeaza-ti starea de sanatate si de bine

Reflecta asupra sanatatii tale la nivel fizic, mental si emotional. Care este starea ta generala? Ai in atentie o nutritie sanatoasa, sport si ingrijire? Ce ganduri si ce emotii predomina pe parcursul unei zile? Vezi partea pozitiva sau cea negativa a lucrarilor?

## **7. Revizuieste-ti munca si cariera!**

Evalueaza-ti viata profesionala. Care este nivelul tau de satisfactie legat de cariera si job? Cum se integreaza acestea in viata ta prezenta? Dar pe viitor?

Ce poti spune despre echilibrul dintre viata personala si profesionala? Ce imbunatatiri poti aduce in acest sens? Cand ti-ai gasit raspunsurile, intreaba-te ce poti sa faci pentru optimizare si imbunatatire in aceasta arie de viata. Ce ar trebui sa se intample ca sa ai satisfactie legat de ea?

## **8. Evalueaza-ti situatia financiara!**

Uita-te asupra ariei financiare din viata ta. O gestionezi in mod eficient, iei decizii bune in legatura cu asta, economisesti pentru viitor? Cum ai putea optimiza?

## **9. Reflecteaza asupra valorilor personale!**

Am scris in mai multe articole despre importanta valorilor noastre si a modului in care traim sau nu in acord cu ele. Tu ce parere ai in cazul tau? Cat esti de credincios valorilor tale? Multe dintre starile de nemulțumire pe care nici nu ti le explici, vin din faptul ca nu esti aliniat cu ele.

In plus, intreaba-te daca valorile pe care le ai sunt ale tale sau sunt imprumutate/ preluat de la oameni din viata ta, sau pur si simplu te-ai gandit ca este bine sa le ai fara sa te caracterizeze. Gaseste modalitati prin care sa-ti traiesti viata in acord cu ceea ce iti place si te face cu adevarat fericit!

**Emotiile ne dau culoare vietii. Ele ne influenteaza in mare masura starea de a fi si drept urmare modul in care actionam, indiferent despre ce este vorba.**

## **10. Evalueaza starea ta emotionala!**

Emotiile ne dau culoare vietii. Ele ne influenteaza in mare masura starea de a fi si drept urmare modul in care actionam, indiferent despre ce este vorba. Deseori ele suntacompaniate de raspunsuri fiziologice. De exemplu, teama duce la accelerarea batailor inimii si transpiratie, in timp ce furia poate duce la tensionarea musculara si maresteproductia de adrenalina.

Tot emotiile sunt cele ce joaca un rol crucial cand vine vorba despre luarea de decizii.

Asadar, este foarte important sa analizezi viata ta emotionala. Este posibil ca, din obisnuinta, sa nu-ti dai seama cand predomina o stare emotionala proasta.

Intreaba-te ce poti sa faci sa o imbunatatesti. Fii mereu constient de gandurile si emotiile ce te acompaniaza si vezi ce faci cu ele, in asa fel incat sa nu iti saboteze bucuria si fericirea.

## **11. Identifica ariile de imbunatatire!**

Fii foarte sincer cu tine cand vine vorba despre ceea ce ai nevoie sa faci pentru a trai o viata mai buna! Poate trebuie sa elimini obiceiuri care te saboteaza sau sa imbunatatesti

modul de comunicare. Sau poate trebuie sa-ti antrenezi modul de gandire, sa elimini persoane toxice din viata ta, sa-ti schimbi atitudinea fata de anumite lucruri. Sau poate trebuie sa iesi dintr-o relatie care nu functioneaza, sau sa inveti sa spui nu.

O evaluare buna asupra vietii tale este foarte benefica si te ajuta sa intervii imediat in cazul in care simti ca "deraiezi". Pentru ca, daca apare o problema si nu intervii cat mai repede, ea se accentueaza si apoi iti este mult mai greu sa o elimini.

## **12. Creeaza-ti un plan de actiune!**

Pe baza evaluarii facute, poti acum sa-ti faci un plan de actiune care sa cuprinda imbunatatiri sau chiar schimbari complete. Seteaza-ti obiective clare si reale, posibil de atins, care sa te ajute sa realizezi ce iti propui!

## **13. Cauta ghidare!**

Daca ti se pare provocator sa-ti evaluezi singur viata, apeleaza la un coach. El te va ajuta sa-ti clarifici foarte bine lucrurile, in acord cu valorile si autenticitatea ta. Te va ghida intr-un mod neutru, prin intrebari de constientizare, care te vor duce la revelatii, solutii si decizii proprii si nu imprumutate.

**AMINTESTE-TI CA TRANZITIA DE LA O PERIOADA DE VACANTA LA RUTINA ZILNICA POATE LUA PUTIN TIMP SI ESTE IMPORTANT SA TI-L DAI. FII RABDATOR CU TINE SI ASIGURA-TE CA MENTII UN ECHILIBRU SANATOS INTRE VIATA PERSONALA SI CEA PROFESIONALA!**

*Cu drag, IRINA*



# LEADERSHIP

## IN URMATORUL DECENIU



Care sunt  
nevoile  
unei femei  
pentru a  
prospera in  
urmatorul  
deceniu?

### ▶ LUMEA SI MODUL IN CARE TRAIM SUNT INTR-O CONTINUA SCHIMBARE

Pandemia a schimbat deja semnificativ modul in care traim si muncim si chiar daca anumite persoane au revenit la viata reala, lucrul de la distanta si comunicarea virtuala au castigat teren important. Pe masura ce tehnologia continua sa avanseze si sa accelereze cu mare viteza, avem mari sanse sa ne petrecem mult timp in medii virtuale; inteligenta artificiala are un rol semnificativ de asemenea in promovarea modului in care traim si lucram. Inteligenta artificiala va putea prelua multe sarcini de la noi, schimbându-ne nu doar rolurile de la locul de munca, dar si creand altele noi.

### ▶ NOILE ABILITATI VOR TREBUI SA SE SCHIMBE SI ADAPTEZE

Noile schimbări ale stilului de viață și munca vor necesita o

evoluție, mai ales când vorbim de funcții de conducere sau care presupun responsabilități mai mari. În anii și deceniile viitoare, gândirea critică, creativitatea, adaptabilitatea, tehnicile de învățare și comunicare, soluționarea problemelor vor deveni din ce în ce mai importante - esențiale pentru succes. Și pentru a rămâne în câștig de cauză, CREIERUL VA DEVENI CEL MAI VALOROS ATU AL TAU.

### ▶ VIITORII LIDERI AU GRIJA DEJA DE CREIERUL LOR ÎNCA DE ACUM

Cercetările neuroștiinței arată că numite funcții ale creierului ca viteza procesării informațiilor și memoria pe termen scurt ating apogeul la 20 de ani. Pentru a putea fi un lider eficient, cei care se află în astfel de poziții astăzi trebuie să își mențină creierul sănătos, tânăr din punct de vedere biologic și actualizat. Acest

Suntem deja într-o perioadă a schimbărilor și inovațiilor fără precedent și una din cele mai importante întrebări pentru o femeie este *cum reușește ea să crească și să prospere ca antreprenor și ca lider în următorul deceniu și mai departe?* Te-ai gândit cum te poate ajuta creierul să ai succes pe viitor? De ce este esențial să avem un creier sănătos pentru a putea prospera într-o lume într-o continuă schimbare?

lucru îi va ajuta să maximizeze inteligența "cristalizată" sau mai bine spus, toate cunoștințele asimilate de-a lungul vieții, care se îmbunătățesc pe măsura trecerii anilor. Dar, în mod real, putem fi cu adevărat înțelepți dacă reușim să combinăm cunoștințele și experiențele cu energia și agilitatea unui creier tânăr. Menținerea unui creier sănătos ACUM te pregătește pentru succesul din VIITOR.

A avea grija de creierul tău este mai important ca oricând în această lume aflată într-o continuă și foarte rapidă schimbare. Hranindu-ți abilitățile cognitive și rămânând informat în privința tendințelor care modelează lumea și viitorul în privința muncii - indiferent cum o realizezi - îți oferă siguranța că vei avea abilitățile necesare pentru a excela în următorul deceniu.



BUCURII SI PROVOCARI  
CU LILIA MINDRU

## Revenirea din vacanta

- ACASA SI LA BIROU -

*Fiecare nou inceput vine de la sfarsitul unui alt inceput - SENECA*

**R**evenirea din vacanta inseamna un cocktail de sentimente - nostalgie, un pic de tristete, putine regrete ca gata, s-a dus si cat ne-am fi dorit sa ma dureze putin. Dar la tot acest cocktail de sentimente si emotii putem adauga si o nota fresh daca ne gandim ca sfarsitul vacantei inseamna totodata si inceputul unei perioade noi, sau o nota dulce daca ne gandim ca odata cu intoarcerea din vacanta revenim la toate cele dragi si familiare, cum ar fi cafeaua din cana preferata 😊, serialul indragit si bineinteles, perna si patul de acasa 😊, pentru ca nu-i asa, cel mai bun somn este in patul tau de acasa!

La fel si revenirea din concediu la birou poate fi placuta daca tinem seama de cateva detalii pe care le organizam din timp astfel incat sa nu ne copleseasca task-urile si email-urile odata intorsi la munca. In plus, revenirea la birou inseamna si revederea cu colegii, impartasirea experientelor de calatorie cu ei. Si bineinteles, intoarcerea la serviciu dupa vacanta mai are un element placut, un look nou 😊, bronzat, odihnit, fresh si luminos!

Asadar, finalul de vacanta si revenirea la cele de acasa si de la munca nu are doar provocari, este totodata plina de bucurii, depinde doar de noi cum ne vom simti la intoarcerea atat acasa, cat si la activitatea profesionala.

Asta inseamna ca la plecarea in concediu trebuie **sa lasam lucrurile asa cum vrem sa le gasim cand ne intoarcem** 😊, pentru ca dupa o perioada de detasare nu ne putem astepta sa revenim cu usurinta la ritmul normal daca la munca ne asteapta o multime de sarcini nerezolvate, iar acasa totul este un haos. Dispozitia de dupa concediu depinde in mare masura de ceea ce facem inainte de plecare. Incercati, pe cat posibil, sa nu lasati lucruri neterminate, sa organizati ce este de organizat si sa ramaneti cu o lista clara a lucrurilor care mai trebuie rezolvate la intoarcere. Altfel, va vor coplesii nu doar treburile ramase neterminate, ci si tot ceea ce apare intre timp.

**Nu ne panicom!** 😊 Schimbarile de ritm, care includ ore de somn diferite si ore de masa diferite, pot sa ne deruteze atunci cand trebuie sa revenim la un program strict si la obligatiile zilnice. Daca speram sa facem totul din prima zi si sa punem la punct totul intr-un timp record, nu doar ca ne vom stresa in mod inutil, dar vom si ramane dezamagiti. Ideal ar fi sa avem o zi intreaga sau macar o seara de tranzitie. Oricat de rea ar parea situatia la prima vedere, respiram! 😊 Incepem cu lucruri mici, pe care putem sa le finalizam rapid si care ne vor da un sentiment de satisfactie. Daca incepem direct cu treburile solicitante, ne vom demoraliza si nu vom mai avea motivatia si energia de a continua.

### **Punem ordine in ganduri si activitati.**

O singura ora de planificare in care sa ne facem liste cu ce e de facut si sa stabilim prioritati ar fi echivalenta cu o zi intreaga de lucru fara directie si fara organizarea adecvata. Incercam sa grupam tot ce avem de facut pe categorii si sa rezolvam pe rand, pas cu pas, altfel ne vom pierde motivatia foarte repede si vom avea senzatia ca nu ajungem nicaieri. Nu ezitam sa ii implicam si pe ceilalti membri ai familiei sau colegi de serviciu, munca in echipa facand tranzitia dupa vacanta mult mai placuta.

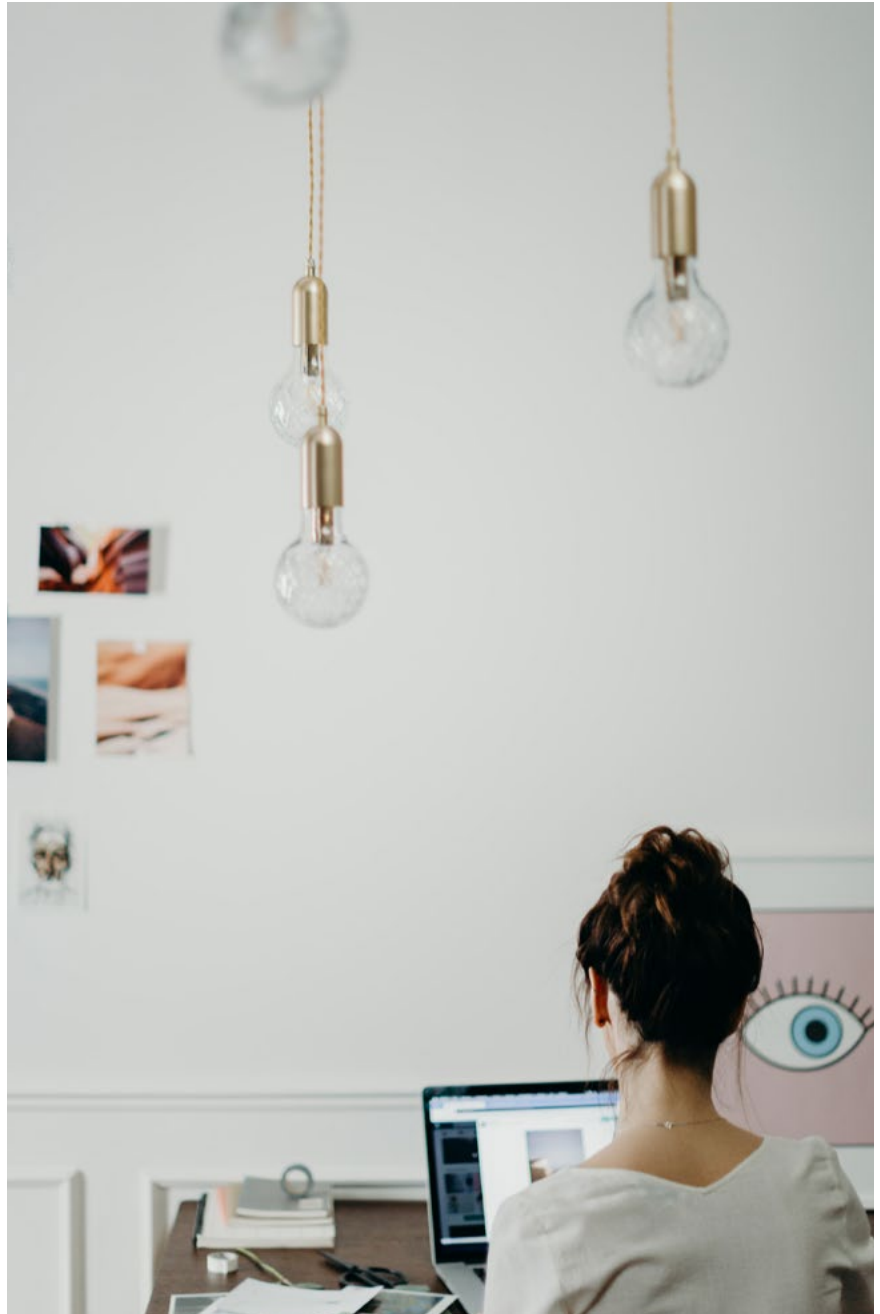
### **Planuim o activitate placuta 😊.**

Revenirea din vacanta nu ar trebui sa fie asociata numai cu oboseala, lucruri de facut si probleme de rezolvat. Cel mai bun mod in care putem sa ne bucuram de intoarcerea dupa pauza este **sa ne gandim la un nou inceput, un nou hobby sau orice activitate care ne face placere si pe care am amanat-o.** Momentul revenirii din vacanta, dupa ce ne-am incarcat bateriile si ne-am detasat de neplacerile anterioare, este perfect pentru a planui o noua activitate, o schimbare in rutina zilnica sau chiar urmatoarea vacanta. 😊. Sa folosim entuziasmul si energia din vacanta pentru un scop pozitiv! Altfel, simpla reluare mecanica a sarcinilor zilnice poate sa ne demoralizeze destul de rapid.

**Oxigenare si hidratare!** Mentalul si corpul sunt interconectate si nu ne putem astepta la o stare de spirit optima daca neglijam starea de bine a organismului. Luam o gura de aer de cate ori avem ocazia si ne hidratam constant in cantitati mici cu apa (nu lichide indulcite). O scurta plimbare de seara, mai ales impreuna cu cei dragi, in care sa rememoram amintirile placute din vacanta si sa facem planuri pentru perioada urmatoare, face minuni! 😊

Trecerea de la starea de relaxare si detasare la programul de birou si sarcinile de la job poate fi deprimanta, dar mai jos regasim cateva **sugestii** care o pot face lina si usoara 😊

**Recomandat ar fi sa nu venim din vacanta si sa mergem a doua zi la birou,**



ci sa intercalam cel putin o zi sau doua intre aceste momente, pentru a procesa si a folosi la maximum tot ce am acumulat in vacanta.

Toate aceste impresii, amintiri, emotii, stari si ganduri au nevoie sa fie digerate in liniste dupa intoarcerea acasa, inainte sa intram cu ele “nearanjate” in iuresul muncii.

Astfel, riscam sa le risipim. In plus, in aceste doua-trei zile, ne putem reconecta citind ultimele informatii legate de activitatea si domeniul nostru si ne pregatim psihic pentru intoarcerea la birou. **Este nevoie sa facem loc pentru serviciu in spatiul nostru mental.**

Asa cum ne ia timp pana cand ne detasam cu adevarat si incepem sa ne bucuram de vacanta, tot asa vom avea nevoie de cateva zile pana cand reintram in ritmul de viata si munca de dupa aceasta.



Exista insa cateva trucuri simple care ne pot ajuta sa trecem mult mai usor peste perioada de adaptare si sa revenim in forta la ritmul anterior de munca.



**Revizuiam agenda cu o seara inainte!** Am avut mult mai mult decat un weekend lung, liber de la locul de munca, cu o multime de soare si distractie! Verificam agenda in ziua de dinaintea revenirii la munca, astfel incat sa ne putem organiza ziua in mod corespunzator, corect si fara surprize. Nimic nu e mai rau decat sa fim surprinsi de o intalnire in prima zi de dupa vacanta si sa nu fim pregatiti!

**Nu incercam sa rezolvam mai multe probleme odata!** Una si buna este perfect pentru inceput. Tendinta naturala pe care o avem este sa ne credem la fel de conectati la cerintele locului de munca ca si atunci cand am intrat in vacanta. Va fi greu sa revenim la birou si sa nu incercam sa abordam totul dintr-o data, dar trebuie sa fim calmi si rabdatori cu noi insine. Doar pentru ca ne-am luat o vacanta nu inseamna ca trebuie sa ne grabim sa facem totul intr-o singura zi! Sa fie foarte clar, in prima zi de dupa vacanta nu avem nimic de demonstrat! Nu este o zi buna pentru cresterea productivitatii. Totul poate incepe cu o singura sarcina si nici aia prea dificila.

**Reamenajam spatiul de lucru.** Incepem prin a curata biroul, prima data, imediat dupa ceasa de cafea, dupa ce a fost sters praful si au fost aruncate toate obiectele ce nu-si mai gasesc trebuinta, sticle goale, hartii si pahare. Curatenia spatiului de lucru este un lucru mai putin solicitant si este o intrare usoara in programul zilnic, in organizarea biroului, dandu-ne totodata acel mic ragaz necesar inaintea pornirii computerului si accesarea emailurilor.

**Dimineata verificam toate email-urile!** Chiar daca ne poate speria la inceput numarul mare de emailuri adunate pe timpul vacantei, trebuie sa ne conectam total la ele si sa raspundem in ordinea venirii lor, adica incepand cu cel mai vechi. Nu lasam pe nimeni sa ne distraga atentia in timp ce facem aceasta operatiune migaloasa; eventual venim mai devreme la birou pentru a nu ne deranja nimeni. Chiar daca va fi greu sa ne trezim de dimineata cu o ora mai devreme, acest lucru ne va ajuta pe parcursul zilei. Asa ca, daca mergem la birou cu o jumatate de ora sau cu o ora mai devreme inainte de inceperea programului obisnuit, o sa avem mai mult timp sa ne organizam ziua sau sa ne facem curat prin inbox.

**Alcatuim un "to-do list" pentru a ne sti toate prioritatile!** Un to-do list poate fi scris punand in ordinea importantei proiectelor aparute in minte dupa citirea numarului mare de emailuri, prioritate avand cele din partea superioara a listei. O singura ora de planificare, in care sa punem pe lista ce e de facut si sa stabilim prioritatile ar fi echivalenta cu o zi intreaga de lucru fara directie pentru o organizare adecvata a biroului. Incercam sa grupam tot ce avem de facut pe categorii si sa le rezolvam cate una pe rand, pentru a nu ne pierde motivatia foarte repede.

**Luam un pranz energizant.** Acest sfat este extrem de important, fiind usor sa

cadem in capcana lucrului fara oprire inca din prima zi. S-au vazut multe cazuri in care, din cauza stresului acumulat de la multele sarcini ce au aparut de rezolvat dupa vacanta, prost gestionate, oamenii nu si-au permis timp sa ia pranzul. Efortul de a recupera timpul petrecut in vacanta i-a facut sa uite de respectarea programului obisnuit si timpul pentru a lua masa de pranz. Este dovedit ca efectele unei alimentatii deficitare ne afecteaza in timp. Daca nu mancam, vom fi mai obositi, irascibili, stresati si, in cele din urma, mai putin productivi. Activitatile la revenirea din vacanta trebuie planificate cu calm pentru a nu ne stresa din prima zi si a anula astfel odihna din vacanta. Este singura posibilitate de a indeplini obiectivul de cresterea productivitatii.

**Oprim telefonul pe parcursul lucrului.** Telefonul mobil poate fi cel mai mare pericol pentru distragerea atentiei si poate impiedica cresterea productivitatii la locul de munca. Deci, punem telefonul astfel incat sa nu ii putem vedea ecranul sau il ascundem in sertar, astfel incat sa nu fim tentati de mesajele text, notificările Facebook si tweet-urile.

**Sa delegam fara frica colegilor in timp ce suntem afara din birou.** "Munca in echipa face visul sa mearga". Daca ceva important trebuie sa iasa in timp ce suntem plecati, sa nu ne fie teama de a cere favoruri, daca suntem dispusi sa facem acelasi lucru cand colegul ne va ruga. Este in regula sa cerem o favoare colegilor, daca nu o facem prea des si sarcina e rezonabila.

**Respectam programul normal de lucru si luam pauze in timpul zilei.** Doar pentru ca ne-am luat cateva zile libere nu inseamna ca trebuie sa stam la munca peste program intreaga saptamana. Respectam programul de lucru regulat si vom intra cu usurinta in normal. Sa lucram fara pauze pentru ca avem de recuperat niste zile de vacanta este clar un esec. Si colegii si clientii nostri au fost plecati in concediu. Sa fim blanzi cu noi insine si sa ne amintim ca am meritat vacanta si timpul necesar pentru a ne relaxa 😊.

IAR PE FINAL DE ARTICOL AM LASAT CE ESTE MAI FRUMOS 😊.

Cum sa aratam superb la revenirea din vacanta si cum sa pastram frumusetea si stralucirea dobandite in concediu?



#### EXPERTII BRITANICI IN FRUMUSETE NE OFERA CATEVA SFATURI ...

**Bronzul** este unul dintre cele mai sigure moduri de a ne mentine stralucirea un an intreg.

Il putem prelungi cu un fard natural, in nuante rosiiatice pentru tenul inchis la culoare. Evitam tonurile de portocaliu si cele puternice. Alegem mai curand nuanta care se potriveste in mod natural tenului bronzat.

Daca avem ten de portelan, chiar si cele mai deschise farduri vor arata nefresc pe fata.

Trebuie folosite, prin urmare, tonurile calde, in nuante de roz deschis sau piersica, pentru a da luminozitate tenului.

Secretul pentru aplicarea fardului este sa fie aplicat acolo unde in mod normal, soarele ne atinge fata: pe frunte, obraji, nas si barbierie.

**Tenul.** Un ten proaspat inseamna atractie garantata. Mastile exfoliante si gelurile cu exfoliere pentru corp ne ajuta sa scapam de celulele moarte, iar pielea ramane curata, proaspata si gata sa fie hidratata.

Si sa nu ne facem griji ca ne-am putea pierde bronzul!

Facem si o programare la **pedichiura**, pentru a scapa de pielea batatorita de mersul prin nisip, sau adidasii si bocancii pentru munte.

Inca ceva: nu uitam ca este singura ocazie cand mai putem purta oja naturala si stralucitoare, inainte de a se instala toamna si apoi iarna, cu culorile intunecate si degetele ... ascunse 😊

**Parul.** Daca ne-a placut felul in care soarele ne-a decolorat anumite suvite, facem o poza! Imaginea il va ajuta pe stilistul nostru sa recreeze culoarea mai tarziu.

Apelam la coafor si facem un mic retus. Taiem varfurile si aplicam niste masti. Scapam in felul acesta de parul deteriorat de razele soarelui, ii redam bogatia si frumusetea.

Intretinem apoi parul sanatos cu alimente bogate in vitamina B, beta-caroten, vitaminele C si E, minerale, seleniu si zinc. Si imbunatatim nivelul de proteine!

**Culorile!** Oamenii vor zambi la vederea culorilor si a imprimeurilor! Asta este exact ce trebuie sa purtam la revenirea din vacanta!

Nu trebuie sa fim inasa excesivi si sa purtam culori din cap pana in picioare. O jacheta sau un sacou colorant este suficient.

**Garderoba.** In vacanta, am fost tentati sa ne imbracam cu haine lejere, usoare, pentru a ne simti bine si confortabil.

E bine sa incercam sa prelungim senzatia de vacanta, alegand din garderoba acele articole vestimentare care ne caracterizeaza si cu care avem o legatura emotionala.

Alegem acele haine preferate care ne pun in valoare linia corpului, ne exprima personalitatea si ne dau o stare de bine 😊

Asadar, revenirea din vacanta e plina de parti frumoase, beneficii si energie pozitiva. Iar bucuria cea mai mare vine din faptul ca odata intorsi acasa toate aceste emotii si energii frumoase le putem impartasi cu cei dragi - rude, prieteni, colegi si apropiati. Si cu forte proaspete si bateriile incarcate, putem construi noi inceputuri si planifica noi aventuri 😊.

## Surse

<https://www.neuroaxis.ro/cum-sa-ti-reintri-in-ritm-dupa-vacanta/>

<https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/revenirea-la-serviciu-dupa-vacanta-2-2155381>

<https://www.papetarie.ro/blog/te-ai-intors-din-vacanta-10-sfat-uri-pentru-a-ti-face-revenirea-mai-usoara-la-birou.html>

<https://ziare.com/life-style/intalniri/cum-sa-arati-superb-la-revenirea-din-vacanta-406129>

# CUM FACI UN SPATIU UNIC? CU VONDOM!

*Text* : Arh. ANDRA RALUCA TAUTU

**ARKIA CREATIVE HOME** este casa de arhitectura & design care aduce in Romania branduri exclusiviste din intreaga lume.

**VONDOM** este un brand spaniol, lider in proiectarea, fabricarea si comercializarea mobilierului de interior si de exterior, conceput pentru oameni dinamici, care se bucura de tendinte si isi doresc cea mai buna calitate in tot ceea ce ii inconjoara.

Cu showroom-uri in NEW YORK, LOS ANGELES, MIAMI SI SHANGHAI,

colectiile brandului pot fi gasite in peste 120 de tari din lume iar designerii brandului sunt ambasadorii spiritului Vondom: *Fabio Novembre, Stefano Giovannoni, Eugeni Quittlet, Ora Ito, Ross Lovegrove, Karim Rahid, Javier Mariscal* si multe alte nume celebre.

Filozofia brandului e bazata pe crearea de piese unice, exclusive si atemporale, folosind materiale durabile, reciclate si reciclabile, sustinand totodata un angajament ferm fata de inovatie si viitor. Respectul pentru mediu este in ADN-ul brandului Vondom, care transforma deseurile aruncate din plastic in produse reciclabile, mentinand in acelasi timp standarde inalte de calitate, exclusivitate si design.

Designerii si arhitectii renumiti din intreaga lume creeaza colectii care confera spatiilor o noua dimensiune, transformand fiecare piesa de mobilier intr-un mod de exprimare exclusiv marca Vondom.







#### **COLECTIA TULUM**

reprezinta echilibrul perfect intre materiale naturale si o tehnologie inalta, care se imbina intr-o armonie eleganta si moderna ce nu trece neobservata. Colectia se remarca prin detaliile din lemn de tec indonezian, un material natural de exterior, rezistent la toate conditiile meteorologice, chiar si la cele mai extreme.

#### **MANTA**

este o colectie versatila de scaune pentru exterior si interior, care se adapteaza perfect oricarui spatiu, fie ca e vorba de o casa, birou sau spatiu public. Baza poate fi personalizata datorita unei game de materiale, cum ar fi lemnul sau metalul, si in plus, pot fi adaugate roti sau o functie de pivotare.

#### **COLECTIA VINEYARD**

este o colectie de mobilier de exterior din lemn si aluminiu, intr-un stil rustic. Fiecare dintre piesele colectiei dispune de module mari si ergonomice, care au roti industriale pentru a facilita miscarea, generand un set versatil si usor combinabil.

#### **IBIZA,**

castigatoare a numeroase premii internationale, propune un mobilier eco-smart. Observand obiectele din plastic aduse de mare, designerii au creat o colectie unica de mobilier realizata din plasticul reciclat de pe insula Ibiza.

#### **COLECTIA VOXEL**

se caracterizeaza prin formele sale geometrice si fatetate care pot lua forma unui scaun, unui fotoliu, unui sezlong ori a unui scaun de bar.

#### **COLECTIA ADAN**

ofera piese de arhitectura multifunctionale, jardinierele de exemplu, putand fi utilizate si ca scaune, ghivece de flori ori mese auxiliare. Sunt obiecte cu forma fatetata, ca cea a unui diamant, care se potrivesc cu orice stil si sunt realizate din materiale care permit utilizarea atat in exterior, cat si in interior.

#### **COLECTIA PIXEL**

este formata din trei module independente care permit crearea unui numar infinit de forme; de la canapele liniare sau sezlonguri, la coltaruri si chiar a unui pat. Caracteristica principala este data de inaltimea redusa a scaunului, conceputa special pentru a face legatura cu zonele de relaxare. Versatilitatea este sporita prin tapiterie, disponibila intr-o varietate de tesaturi si finisaje care pot fi combinate intre ele.

#### **ESENTA COLECTIEI AFRICA**

se reflecta in formele sale simple si naturale, un design creat pentru a fi aproape de "tribul" tau de prieteni. Un design atemporal care iti permite sa te joci cu combinatia de tesaturi si finisaje noi, care se remarca prin varietatea cromatica.

#### **COLECTIA VELA**

este un sistem modular cu o geometrie prismatica elementara, care isi bazeaza unicitatea pe echilibrul proportiilor sale. Elementele pot fi combinate intre ele pentru a putea coexista in orice spatiu, iar atunci cand sunt iluminate se transforma in arhitecturi luminoase. Este un material 100% reciclabil care rezista la conditiile meteorologice extreme (de la -60°C la 80°C), precum si la razele UVI.

Te-ai plictisit de locuinte cu stiluri uniforme, acelasi mobilier si texturi peste tot? Incepe sa investesti in obiecte unice, cu povesti frumoase in spate si cu heritage, asa cum este VONDOM. Acestea iti vor schimba pentru totdeauna felul in care iti vezi casa!

# UN BUCHET DE CURIOSITATI DESPRE FLORI



Iubim florile, aceste minunatii ce reusesc sa ne umple si sa ne infrumuseze viata, si care, pana la urma sunt indispensabile pentru echilibrul mediului inconjurator. Multi dintre noi nu putem concepe o zi frumoasa fara sa vedem florile in gradina sau cel putin un buchet in vaza. Cu toate aceste lucruri frumoase sunt anumite lucruri interesante despre flori de care sigur nu stiai ...

✿ Potrivit limbajului floral, fiecarei luni din an îi corespunde o floare, iar tendința de folosire a florilor pentru exprimarea emoțiilor s-a popularizat de mulți ani. Acest concept își are originile în secolul al XVIII-lea și îi aparține unei poete engleze, soția unui ambasador britanic în Turcia, *Mary Wortley Montagu*, care a dat nașterii ideii ca trandafirii roșii simbolizează iubirea. Interesul pentru floriografie a crescut în toată Europa, ceea ce a dus în final la apariția unei cărți în Franța, publicată în 1819, numită *LE LANGAGE DES FLEURS* de *Charlotte de Latour*.

✿ Mesajele pe care le oferă florile nu au fost folosite mereu pentru transmiterea dragostei, fericirii și în general a sentimentelor pozitive. Galbenelele de exemplu însemnau dispreț - conform unor manuale, în timp ce trandafirii galbeni însemnau gelozie (astăzi florarii comercializează trandafirii galbeni ca simbol al prieteniei).

✿ Florile pot avea și semnificații religioase. Crinul de Paste este menționat în Biblie ca simbol al purității și renașterii lui *Iisus Hristos*, în timp ce floarea de lotus semnifică iluminare pentru budisti, deoarece crește din noroi, dar rămâne curată și asta datorită calității frunzelor hidrofuge.

✿ Afacerile cu flori sunt afaceri mari. *ROYAL FLORAHOLLAND* este cea mai importantă companie de licitații din industrie și vinde peste 20 de milioane de flori și plante în fiecare zi. Olanda a dominat exporturile de flori zeci de ani, dar această piață este în creștere în țări precum Kenya, Etiopia, Ecuador, Columbia.

Există chiar și o zonă dedicată florilor ce se află la aeroportul internațional din Nairobi, Kenya. O cifră impresionantă este cea de 2,6 miliarde dolari americani ce reprezintă suma pe care o cheltuiesc locuitorii SUA de *ZIUA MAMEI*; per total, industria globală a florilor câștigă aproape 30 miliarde euro.

✿ Pentru a menține un buchet de flori sănătos pentru mai mult timp, taie-le tulpinile în unghi și pentru a ține bacteriile la distanță, smulge toate frunzele ce se află sub apă. Adaugă nutrienți la pachet, mai ales ca anumite buchete vin cu astfel de pachetele ce conțin zahăruri pentru nutriția florilor, acid citric pentru un pH optim și inalbitor pentru lupta împotriva bacteriilor. Amestecă 30 ml suc de lamaie sau lime, 15 ml zahăr și 7 ml inalbitor într-un litru de apă!

✿ Poți păstra florile tăiate prin uscarea lor. Leaga cu o sfoară tulpinile și atârna-le într-un loc întunecat și uscat cu susul în jos (dulap). Le poți pune și între paginile unei cărți mai consistente sau calcate între două bucăți de hârtie cerată. Uscarea cu aer tinde să funcționeze mai bine pentru florile mici, în timp ce presatul este indicat celor plate.

✿ Florile arată și miros minunat deoarece trebuie să atragă pasările și albinele, acestea transportând polenul de la o stamină (o parte a florii masculine) la pistil (o parte a unei flori feminine) și permitând semintelor să se dezvolte. Anumite flori au doar pistiluri, unele doar stamine, altele pe ambele, ceea ce înseamnă că anumite flori se polenizează singure.



Anumite flori se bazează pe vânt să le ducă polenul prin jur, ceea ce nu e tocmai bine pentru persoanele cu alergii. Foarte mulți suferă din această cauză în primăvara sau târziu spre sfârșitul verii, rinită alergică cunoscută ca febra fanului fiind foarte răspândită.

✿ Datorită mirosului frumos al florilor, oamenii le-au "imbuteliat" parfumurile. În secolul al XIX-lea, parfumurile au fost derivate din mireasma unei singure flori, dar cum industria a evoluat, profilurile parfumurilor au devenit tot mai complexe, din nefericire fiind introduse și multe chimicale. Parfumul celebru al brandului *CHANEL - CHANEL No. 5* are la baza afirmația că purtatoarea trebuie "să miroasă ca o femeie, nu ca un trandafir"; iar concentratul de ulei de aproximativ 12 trandafiri și 1000 flori de iasomie se regăsesc în doar 30 ml de parfum.

✿ Peste tot în lume sunt festivaluri, sărbători ale florilor pentru a-și bucura pe cei pasionați, *ROSE PARADE*, *TULIP FESTIVAL*, *BLOEMENCORSO* (sărbătorita de peste 1 milion de persoane în fiecare primăvară). *BLOEMENCORSO* se desfășoară ca o paradă de 42 km, fiind prezente multe zămbile, narcise și lalele.

✿ În 2012 astronautul american *Don Pettit* a plantat câteva seminte în pungă de plastic și le-a crescut în spațiu. Floarea de dovlecel galbenă, chiar dacă era deformată, și-a păstrat aspectul vesel și împreună cu floarea soarelui, au devenit primele plante care au înflorit pe *STATIA SPATIALA INTERNATIONALA*.



# NEINSPIRATA LA LOCUL DE MUNCA

DACA TE SIMTI NEINSPIRATA LA LOCUL DE MUNCA, PLECTISITA SAU CHIAI TE GANDESTI SA ITI SCRII DEMISIA, ACEST ARTICOL ESTE PENTRU TINE!

**M**ulti dintre noi ne aflam in situatia in care fiecare zi e la fel la serviciu, indiferent ca mergem fizic, lucram de acasa sau avem un program mai flexibil. Rutina si plictiseala pot aparea in scurt timp, mai ales daca ceea ce facem nu e chiar ce ne-am dorit. Toate acestea, incet incet, ne pot demotiva si ne pot angrena intr-un stil de viata monoton si care nu va permite sa evoluam nici profesional si nici personal.

Pentru multi, o astfel de situatie poate fi comoda atat timp cat au un loc de munca sigur si isi primesc banii. Dar daca tu nu esti asa? Daca ai ambitii mai mari si nu te incanta ideea sa te complaci intr-o astfel de situatie? Mai mult, o astfel de situatie iti limiteaza increderea in propriile forte, existand tendinta, daca vrei sa iti cauti alt loc de munca, sa cobori standardele ... Poate nu asta visai in urma cu cativa ani, nu? Mai ales ca ai demonstrat ca esti mai mult decat acum ...

O statistica din 2022 arata ca 21% dintre angajati se simteau cu adevarat angajati, 60% dintre ei se simteau detasati emotional de locul de munca, in timp ce restul de 19% se simteau mizerabil. Inainte de pandemie insa, cifrele erau mult mai optimiste, angajarile fiind in crestere pana in 2019, doar ca lucrrurile au stagnat, in 2021 inregistrandu-se cifre record de burnout. Acum insa, multi dintre noi

suntem reticenti in ceea ce priveste reintoarcerea la locul de munca in regim fulltime si implicarea 100% in activitate, dorind in acelasi timp si o imbunatatire a conditiilor de lucru.

Pe retelele de socializare este viral termenul "quiet quitting" care inseamna ca daca nu esti multumit de locul de munca, incearca sa faci un efort minim pentru a-ti incasa banii. In timp ce setarea anumitor limite este un raspuns sanatos al culturii noastre active, pentru multi, gradul de fericire la locul de munca se reflecta si in viata personala. Aproximativ o treime din cei care isi cauta un nou loc de munca invoca lipsa de energie si motivatia ca factori determinanti, in timp ce doua din cinci persoane considera munca un element de stres important. Si pe langa epuizarea rezultata din surmenaj, exista si epuizarea specifica unei munci nesemnificative, monotone, care nu motiveaza, care nu conteaza. In general, aceasta epuizare este cunoscuta ca RUSTOUT.

Cand te simti detasat de locul de munca - din diverse motive, te simti probabil ca un obiect cumparat pentru nu se stie ce motiv, folosit de 2-3 ori si apoi lasat in ploaie sa ruginiasca. La o prima vedere, aceasta comparatie poate fi destul de dura, dar sentimentul de rustout este ceva mult mai profund si mai patrunzator decat plictiseala in cele mai nedorite forme ale sale. Cei ce au parte de rustout simt ca nu le este recunoscuta valoarea, ca nu fac nimic

care sa conteze, se simt blocati si astfel nu pot progresa.

Facand parte dintr-o cultura in care valoarea noastra este data de succes, a te simti intr-un astfel de mod este echivalentul esecului. Impactul mental este unul destul de intunecat si te poti simti deprimata, o situatie comparativa cu cea cand esti blocata in noroi si nu te poti misca. Un alt efect negativ este si dezinteresul aproape total pe care il poti manifesta in afara locului de munca vizavi de viata in general; te poti simti foarte jos din toate punctele de vedere, o consecinta a epuizarii si stresului.



# SAU RUSTOUT

**C**u toate acestea, rustout-ul nu ar trebui sa fie privit ca partea cea mai rea a unui loc de munca, mai ales ca de acesta depinde existenta noastra; pe de alta parte, nici sa te simti la mana angajatorului nu este un sentiment prea placut.

Si pentru a face fata unei astfel de situatii, la fel ca in multe cazuri similare, trebuie sa recunosti ca treci prin aceasta stare. Apoi ar trebui sa vorbești cu managerul sau oricine este responsabil pentru a introduce cate o parte din ceea ce iti place cu adevarat sa faci - fie saptamanal sau la 2-3 zile cel puțin daca zilnic nu este posibil. In acelasi timp, cauta oportunitati pentru mentorat si alte activitati conexe, pentru a te ajuta sa revizuiesti ce iti doresti la locul de munca si daca este cazul, sa gasesti oportunitati de schimbare care sa te aduca in punctul in care doresti.

Un alt lucru pe care trebuie sa il iei in considerare este concentrarea pe bunastarea ta, ceea ce practic inseamna sa elimini lucrurile care nu iti plac. Si chiar daca din anumite unghiuri ar putea fi interpretata ca o atitudine egoista, nu este vorba asa ceva: este despre echilibrarea raportului viata-munca. Bunastarea ta este la fel de importanta ca munca. Daca aveai anumite lucruri care iti faceau placere mai demult si ulterior din cauza programului aglomerat le-ai abandonat, readu-le in viata ta! In

acest fel, scazi tot ce este adus negativ din partea muncii, iar pozitivitatea adusa de lucrurile care iti fac placere este molipsitoare, ceea ce se va reflecta si in alte parti.

Anumiti specialisti sustin ca rustout-ul este de fapt o problema de organizare interioara. In privinta burnout-ului, tu singur esti cel care fortezi mai departe, care impingi limitele; in cazul unei persoane care sufera de rustout, aici poate fi vorba de un sef neglijent sau de o comunicare precara angajat-angajator. Este important pentru companii sa constientizeze acest pericol la care sunt pusi angajatii (sau o parte din ei), pentru a putea lua masuri care sa recunoasca calitatile acestora, sa ii motiveze si sa gaseasca impreuna solutii satisfacatoare.

Nu fiecare loc de munca poate asigura dezvoltarea si bunastarea angajatului. In schimb, abilitatea de a recunoaste lucrurile care pot fi schimbate si cele care nu pot avea parte de modificari este esentiala. Ca o regula generala, cand un angajat intra in starea de rustout, calitatea muncii incepe sa scada, angajatul pierzandu-si interesul. Cine se afla in aceasta situatie devine cinic si dificil, ceea ce ingreuneaza comunicarea cu cei din jur. Iar daca acest cerc nu este intrerupt, scad entuziasmul si dorinta pentru angajare.

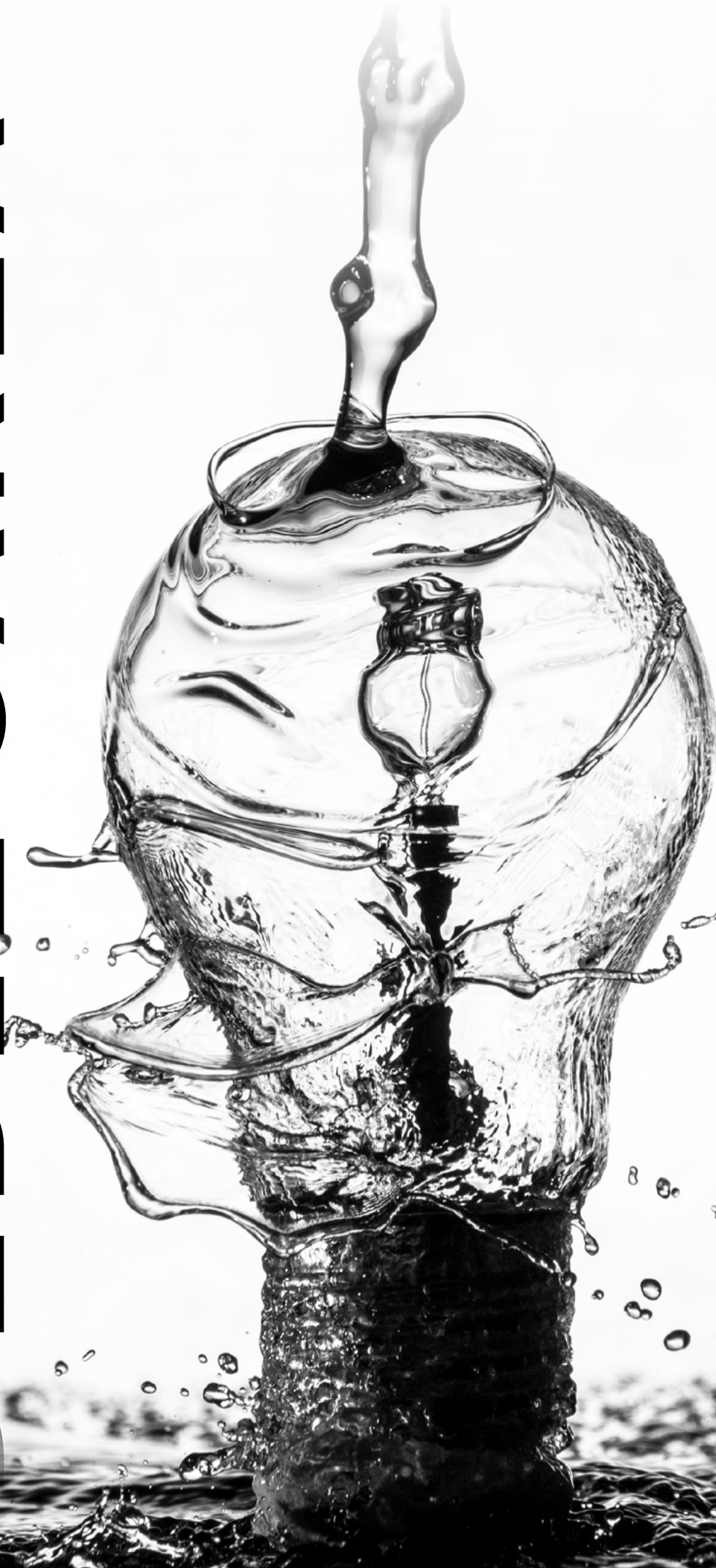
Problemele si diversele situatii cu care ne confruntam ne pot invata mult

*In privinta burnout-ului, tu singur esti cel care fortezi mai departe, care impingi limitele; in cazul unei persoane care sufera de rustout, aici poate fi vorba de un sef neglijent sau de o comunicare precara angajat-angajator.*

mai multe comparativ cu succesele constante, iar schimbarile pe care le facem cu noi insine ne vor ajuta sa prosperam in viitor. Cautarea unui alt rol ne va scuti sa evitam erorile a caror victime am devenit in trecut, fapt care poate fi evaluat inca de la etapa interviului, in care poti afla sau intui cum te va face sa te simti respectivul loc de munca. Incearca inca din acest stadiu sa intelegi cum functioneaza lucrurile si daca noul loc de munca se pliaza pe dorinta si viziunea ta.

Si chiar daca discutiile recente in privinta saptamanii de lucru de 4 zile pot aduce beneficii stilului nostru de viata, la fel de important este si modul in care suntem tratati cand muncim, astfel ca focusul trebuie sa se indrepte si pe cresterea calitatii locului de munca in toate aspectele sale. Foarte mult timp am fost invatati si convinsi ca trebuie sa dam totul la serviciu, doar ca in realitate, trebuie sa dam atat cat sa nu fim afectati in celelalte aspecte ale vietii. Daca noi suntem nefericiti si nu avem o stare buna, acest lucru se rasfrange si asupra celor din jur. **AVEM O SINGURA VIATA, ASA CA TREBUIE SA FIE ECHILIBRATA!**

**DEBLOCCARE**



**CREATIVITÀ**



Creativitatea este ceva ce nu poate fi explicat foarte bine, un concept misterios, greu de exprimat in cuvinte si se spune ca o ai sau nu. Dar, in realitate, creativitatea este pentru fiecare, existand anumite trucuri/ secrete aplicabile majoritatii, ce aduc inspiratie si idei si care pot da continuitate muncii tale. Unii spun ca trebuie sa iti asculti instinctul, altii sa mergi la o plimbare, dar cel mai probabil, aceasta notiune trebuie "alimentata" pe mai multe fronturi.

## IATA IN CONTINUARE CELE MAI BUNE SI REALISTE SFATURI CE ITI POT STIMULA CREATIVITATEA!

**N**u exista nimic rau in creativitate, astfel ca multi sunt de parere ca daca simti ca esti creativ intr-o anumita privinta, da-i frau liber imaginatiei. Incearca sa vezi asta ca pe o joaca ... distreaza-te! Niciun gand nu este prea neînsemnat sau ridicol, asa ca treci de la gand la materializarea lui in lumea fizica! Daca simti ca entuziasmul iti scade, experimenteaza inspre o noua directie, iar daca esti incantat sa impartasesti acest lucru cu un prieten sau mai multi, inseamna ca esti gata sa iesi in lume!

Pentru a te bucura de o creativitate fireasca, incearca sa nu te straduiesti prea mult! Simplitatea este cel mai bun lucru de cele mai multe ori, iar a avea in gand sa depasesti pe cineva anume nu este o abordare sanatoasa.

Un lucru foarte important pe care il poti face este sa iesi din mintea ta prin intermediul diverselor metode. Sala de exercitii fizice poate fi o alternativa inspirata si datorita eliberarii endorfinelor, cititul sau de ce nu, urmaritul unor filme te pot scoate din rutina. Pe de alta parte, anumite droguri sau alcoolul care iti dau senzatia ca te elibereaza, nu te face mai creativ; nu esti mai destept cand le consumi comparativ cu situatia cand nu o faci.

Trebuie sa te cunosti, dar asta nu inseamna 100%. A te cunoaste inseamna sa stii ce iti place, ce te atrage, ce iti place sa faci. De aici incepe drumul tau, doar al tau, de aceea este important sa nu incerci sa te iei dupa altcineva. Fii original!

Fluxul si atractia in privinta unei persoane merg in aceeasi directie. Pentru cei care te vad, daca tu nu transmitsi energia corecta, ei nu iti raspund. Exista un motiv pentru care sunt grupuri si grupuri, pentru care anumite persoane si tipologii de oameni sunt impreuna.

Noteaza-ti ideile, indiferent ca o faci in agenda sau pe telefon! Fie ca sunt idei modeste sau nebunesti, noteaza-le, pastreaza-le, pentru ca ele iti vor alimenta imaginatia si creativitatea, acum sau mai tarziu. Indiferent unde notezi, fii sigura ca agenda sau telefonul sunt mai mereu langa tine, pentru a putea sa le vezi cat mai des.

Incearca sa fii ancorat in realitate si sa faci trecerea de la teorie la practica. Asimileaza informatiile, dezvoltati-ideile pana in momentul in care le poti pune in aplicare in mod corect si eficient.

Cand ai de rezolvat o anumita problema, gandeste-te la solutionarea ei in cel mai onest si pur mod, fara a incerca sa te amagesti sau sa ascunzi anumite dezavantaje! Daca esti bun in ceea ce faci, vei gasi cele mai bune si corecte rezolvarii!

Cercetarile si analizele inainte de a face ceva si de a te implica intr-un proiect pot fi determinante. Incearca sa gasesti raspunsurile pe care le cauti, mai ales ca astfel de cercetari pot fi sub multiple forme. In plus, experienta asimilata

pana in momentul respectiv, s-a dovedit de foarte multe ori mai valoroasa comparativ cu metodele traditionale de analiza si cercetare; iar cand te simti coplesit, evadarea in natura te poate ajuta foarte mult.

Elimina esecul din mintea ta prin a vedea orice noua experienta - reusita sau mai putin reusita din punctul tau de vedere - ca pe o oportunitate de a invata ceva nou. Folosind ulterior experienta, analiza si incercand tot mai mult, te vei bucura de o creativitate ascendenta si adaptata posibilitatilor tale si contextului in care te afli.

Daca esti intr-un punct in care ai nevoie de creativitate si nu te simti foarte inspirata, incearca o schimbare de peisaj ori cum vezi tu acest lucru. De multe ori, a merge inainte fara sa fii ancorat in momentele trecute si prezente, iti poate oferi perspective noi, alte surse de inspiratie. La fel de bine poate functiona si incercarea de a face aceleasi lucruri altfel de cum le faceai pana acum.

A aborda anumite probleme chiar daca stii ca iti provoaca disconfort este o buna modalitate de a te gandii altfel la alte lucruri, de a pune situatiile intr-o alta perspectiva. Pana la urma, ai posibilitatea sa iesi castigata de aici, indiferent de eforturile pe care le faci sau sa esuezi intr-o situatie care ti-a fost straina, dar, care, te-a invatat ceva; la mijloc nu ai cum sa fii.

## A FI INCONJURAT DE OAMENI CARE SPUN DOAR "DA" ESTE INAMICUL ADEVARATEI CREATIVITATI.

Anumite persoane care s-au remarcat prin creativitate, cand se afla in impas, ies la plimbare. Ele recomanda sa fii atenta la detalii pentru a te elibera de blocaj si a uita de acesta. Aceasta strategie linisteste mintea, aducandu-ti multe idei bune si originale si eliberandu-te de frustrare.

Pentru anumite persoane functioneaza o rutina stricta si chiar daca nu i-ai dat importanta, exista o mare libertate de care trebuie sa profiti. Esti in mediul tau si ai la dispozitie toate instrumentele care iti pot alimenta creativitatea, lucruri care au functionat pana acum si o vor face si de acum incolo. Trebuie doar sa constientizezi.

Fii o persoana indrazneata si incearca sa faci ceva la care nu s-a gandit nimeni pana acum! Bineinteles ca vor exista si guri rele, dar ce trebuie tu sa ai in vedere este sa prezinti cea mai buna varianta cand este gata. Oamenii deja vor fi reticenti in privinta a tot ce este nou si nimeni nu ar vrea sa vada doar jumătate.

Comunica in momentul in care simti un blocaj! Suna pe cineva cu care iti face placere sa vorbești, spune-i deschis la ce lucrezi si din conversatie poti incadra proiectul tau intr-o alta perspectiva, ceea ce te poate debloca.

Conform specialistilor, una din cele mai interesante situatii ale oamenilor de astazi este faptul ca se simt confortabili cand afirma ca sunt inaccesibili. Sunt multi care spun "Nu pot face asta!", cand de



fapt pot. Sunt lucruri pe care le poti introduce in viata ta si pe care le poti face. Comunicarile prin mesaje text sau in persoana pot fi destul de imbogatitoare cand ai portiuni segmentate ale zilei cand acestea nu exista initial.

Conecteaza-te cu visele si fa-le sa devina realitate! Nu este nimic exagerat, dar daca visezi ceva in legatura cu proiectul tau si te trezesti dimineata si iti amintesti, noteaza-ti imediat cat mai multe detalii, pentru ca, ulterior, le vei uita. De multe ori, idei mari, dintre cele mai inovatoare, au luat nastere din astfel de situatii, deoarece creierul lucreaza.

Oamenii de incredere, profesionistii bine intentionati sunt mari atuuri atunci cand lucrezi intr-un domeniu ce necesita creativitate. De la idei, pana la sugestiile acestora cand sa continui si cand sa te opresti, poti avea parte de un ajutor real. A fi inconjurat de oameni care spun doar "DA" este inamicul adevaratei creativitati.

Poti foarte usor sa uiti ca adevarata placere consta in a munci, de aceea este foarte important sa nu uiti sa te bucuri de proces, mai ales ca acolo e adevarata magie a ce se intampla. In plus, a pastra atentia

pe intreg procesul, concentrandu-te pe detalii, te ajuta sa poti descoperi noi indicii care sa te apropie tot mai mult de scopul tau.

Niciodata nu stii cand vine o idee, asa ca, de multe ori, solutia sta in asteptare si detasare. Poti cauta ceva care sa te inspire, de la o fotografie, o poezie, o carte, arta, pana la ascultarea sunetelor naturii, fie ca e fosnitul frunzelor, vantul, ploaia, pasarile.

Imbratiseaza diversitatea care iti poate alimenta imaginatia! Incearca sa vezi domeniul tau de activitate ca o gradina luxurianta, care iti ofera multa varietate si culoare. Incearca sa-ti integrezi proiectul intr-o astfel de viziune, ceea ce te va scoate din monotonie, oferindu-ti noi perspective.

Chiar daca ai persoane pe care le admiri si le apreciezi, incearca sa fii propriul tau idol! Si nu e nimic exagerat! Considera-te cel mai bun si muncesti pentru asta! Fii un vizionar in domeniul tau! Intra in povestea ta si fii eroul principal! In momentul in care ai urcat inca o treapta in evolutia ta, vei incepe sa vezi lucrurile altfel, ceea ce inseamna ca vei avea o alta perspectiva a ceea ce faci. Alta perspectiva, noi idei.

# Cum poti fi mai fericita?

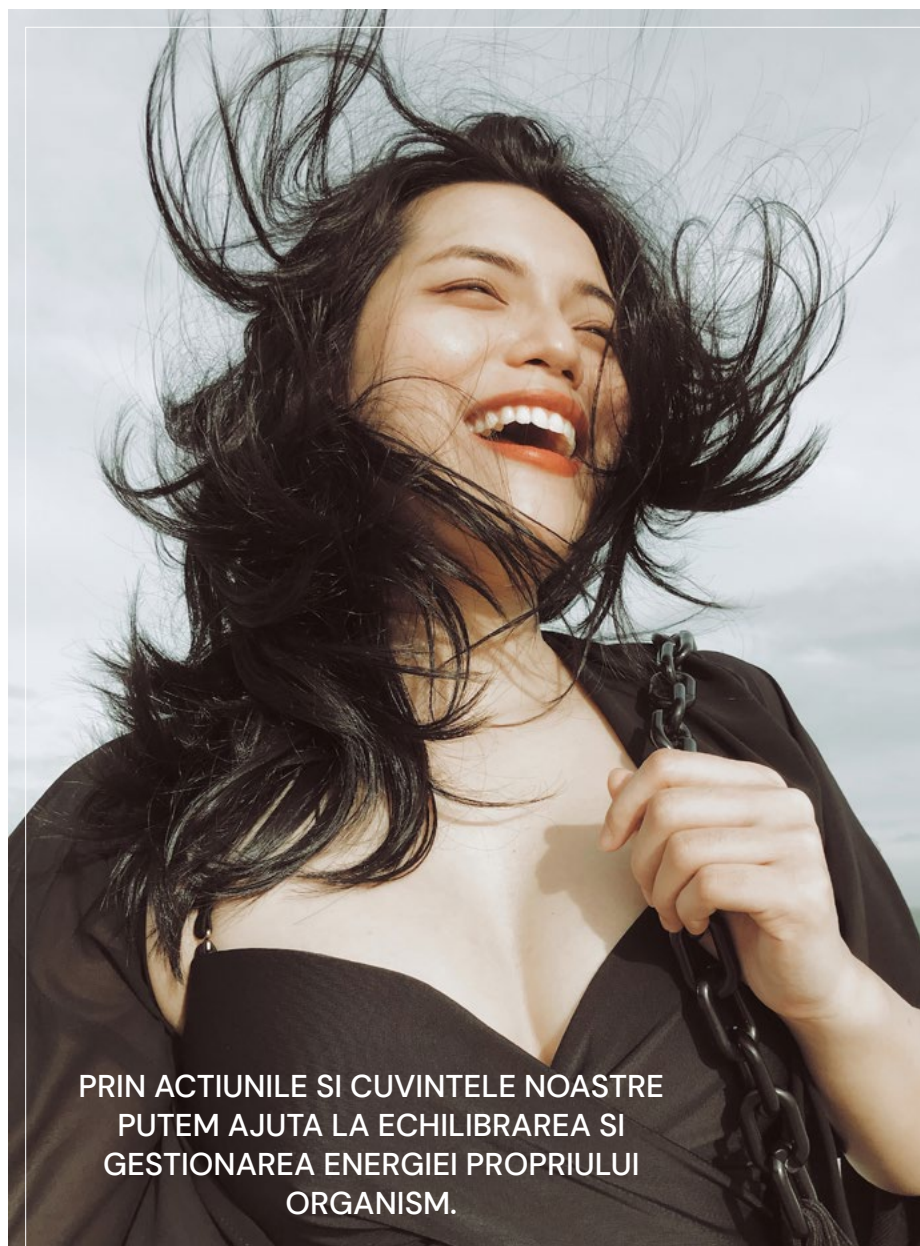
Fiecare navigam printr-o lume imprezibila care ne ofera emotii exact ca un rollercoaster. Oamenii iubesc predictibilitatea, creierul nostru actionand pentru a gasi sens si modele care sa ne pastreze in zona de confort. Predictibilitatea ajuta la conservarea propriilor resurse si ne ajuta sa supravietuim, dar cu toate acestea, oricat de organizati am fi, incertitudinea ne va iesi in cale. Din nefericire, acest lucru ne afecteaza creierul si intreg organismul, care cauta solutii pentru a face fata unor situatii greu de a fi prezise.

Daca datele care ne ajung la creier nu se aliniaza cu previziunile sale, el trebuie sa se regrupeze sa incerce sa inteleaga si sa corecteze predictia. Incertitudinea a ceea ce se intampla in continuare inseamna ca creierul ar trebui sa prezica tot ce apare si implicit, sa foloseasca mai multe resurse cognitive. Aceasta suprasolicitare ne afecteaza metabolismul, corpul si daca dureaza prea mult, ne putem epuiza, ceea ce duce la burnout si alte complicatii legate de sanatate.

Amenințările imprezibile vin din toate partile sub diverse forme: seful agresiv, subminarea unui membru al familiei, copilul care nu constientizeaza ca trecerea strazii poate fi un lucru periculos ... toate acestea au nevoie de vigilenta creierului. Orice situatie in care tu te simti nesigur este perceputa de creier ca o amenintare, astfel ca el trebuie sa intervina; si face aceasta luand din energia organismului.

In timp ce sentimentul de a nu te simti in siguranta poate crea deficite energiei corporale, sentimentul de siguranta poate crea depozite de energie. Avand relatii sociale bune creeaza depozite, care ajuta la echilibrarea organismului si la reducerea impactului negativ al stresului. Suntem creaturi sociale, percepem emotiile oamenilor care ne influenteaza, creierul raspunzand si el emotiilor lor.

Stand linistit cu cineva poate incetini bataile inimii, tinand pe cineva de mana te poate face sa te simti in siguranta, imbratisand un copil care plange il ajuta pe acesta sa se calmeze si sa se simta in siguranta. Cuvintele la randul lor, creeaza senzatii corporale de neinlocuit. A spune cuiva "te iubesc" are un impact real fiziologic. Prin actiunile si cuvintele noastre putem ajuta la echilibrarea si gestionarea energiei propriului organism.



**PRIN ACTIUNILE SI CUVINTELE NOASTRE  
PUTEM AJUTA LA ECHILIBRAREA SI  
GESTIONAREA ENERGIEI PROPRIULUI  
ORGANISM.**





# Stabilirea limitelor cu un parinte toxic

*Afla in continuare  
cum poti face  
fata unui  
comportament  
critic, imprevizibil  
sau dificil!*

**F**iecare familie are probleme, dificultati, se confrunta cu probleme recurente si este normal ca un parinte sa mai greseasca fata de tine din cand in cand. Dar de unde stii daca el si comportamentul acestuia este toxic, mai ales cand nu exista abuz flagrant, violenta, agresiune? Toxicitatea nu este un comportament care raneste o data; este un model de instabilitate emotionala, o depasire a limitelor sau o manipulare care nu se schimba in ciuda eforturilor de conectare si reparare. Toate acestea pot afecta in mod serios si ireversibil sanatatea mintala si sentimentele de siguranta emotionala.



### CARE SUNT SEMNELE LA CARE AR TREBUI SA FII ATENT?

- Parintele tau da vina pe tine pentru propriile probleme fara a-si asuma el insusi responsabilitatea;
- Isi pretuieste constant propriile sentimente peste ale tale;
- Starea lui pare imprezibila sau pare ca si cum ar incerca sa provoace o drama in mod intentionat;
- Critica si incerca sa iti controleze comportamentele prin invalidarea si/ sau minimalizarea sentimentelor;
- Te pedepseste destul de aspru pentru orice insulta usoara asa cum o percepe el, oferindu-ti tratament silentios sau retin dragostea sau folosesc vinovatia pentru a obtine ce isi doreste;
- Nu iti respecta parerea sau limitele.

### IMPACTUL

Cel mai bun indicator al toxicitatii este modul in care te simti cand esti in preajma parintelui sau cand anticipezi ca il vezi. Poti simti/ vedea la tine o anxietate crescuta, o scadere a stimei de sine, un sentiment de neputinta sau iritabilitate, o schimbare a propriului comportament pentru a-l potoli intr-un fel.

Acum intreaba-te: cand erai copil, ai simtit casa ta ca un spatiu sigur? Au fost raspunsurile parintelui previzibile, puteai sa iti exprimi confortabil nevoile sau ai umblat ca pe coji de oua pentru a evita catastrofele? Traind cu un parinte toxic poate duce la anxietate, depresie si chiar stres post-traumatic, iar ca adult e posibil sa iti autosabotezi relatiile intime sau sa ai probleme cu increderea in cei din jur.

### CONCENTREAZA-TE PE TINE!

Daca ai incercat sa vorbești cu parintele tau despre nevoile tale, dar din nefericire nu ai vazut nicio schimbare, e timpul sa renunti la aceasta modalitate de comunicare. Trebuie sa incepi sa te concentrezi pe ceea ce poti controla: propria persoana si modalitatile prin care sa interactionezi cu parintele sau cu ambii daca e cazul!

Stabilirea limitelor le va arata cum le vei raspunde de acum incolo. In schimbul folosirii modalitatilor de exprimare ca "Te rog nu imi critica prietenul!", spune-i "Daca imi vei critica prietenul inchid telefonul sau schimbam subiectul!". In acest mod ai stabilit deja o granita pe care tu o poti stapani si gestiona foarte bine. Aminteste-ti de asemenea ca nu trebuie sa ii multumesti parintelui sau sa i te supui pentru a fi siguranta si nu ai nevoie de aprobarea lui pentru a fi demn de iubire.

Daca alegi sa te separi complet de parinti exista astazi destule grupuri de sprijin care te pot sustine in combaterea sentimentelor de izolare. In plus, poti apela la un terapeut, interventia acestuia putand fi esentiala pentru dezvoltarea si evolutia ta ca adult.

Relatia cu un parinte toxic este extrem de complicata; este protectorul tau care te raneste in mod constant. Daca ai parte de indrumarea necesara, poti procesa si gestiona rational si constient propriile sentimente (furie, durere) care apar cand te confrunti cu realitatea directa. Stabilirea concreta a unor granite in aceasta relatie toxica aduce o acceptarea a situatiei, a lucrurilor care trebuie sa ramana la locul lor pentru ca tu sa poti merge mai departe.

Si chiar daca astfel de situatii pot fi mult mai complicate sau mai grave, a lua astfel de masuri elementare poate fi un bun inceput si te poate ajuta sa realizezi mai bine situatia si sa iei masuri pentru ca, in timp, sa te reabilitezi intr-un mod constient si sanatos.

# Parinti anxiosi

GRIJA EXAGERATA A PARINTILOR DE ASTAZI FAC DIN EI CEA MAI ANXIOASA GENERATIE.  
UNDE GRESESC SI CUM AR PUTEA SA GASEASCA UN ECHILIBRU REAL?

**P**arintii de astazi sunt mai implicati in vietile copiilor decat a fost orice generatie din trecut. Ei au crescut fara monitoare, fara telefoane inteligente, au mers la scoala singuri si chiar s-au accidentat din cauza cataratului prin copaci. Cu toate acestea, in ciuda supravietuirii unei astfel de copilarii, ingrijorarea parintilor din ziua de astazi vizavi de copii pare exagerata comparativ cu timpurile trecute. Conform specialistilor, parintii de astazi sunt probabil cea mai anxioasa generatie de parinti.

Si cu siguranta fiecare a intalnit acel "parinte elicopter" - daca el insusi nu este unul - care este mai mult decat implicat in viata emotionala si fizica a copilului, gestionandu-i orice miscare, ceea ce este o consecinta a fricii si incertitudinii. Rezultatul este o generatie care se simte indreptatita sa fie cea mai buna, dar care gestioneaza cu greutate intrarea in viata de adult, chiar si la 20 de ani sau chiar mai departe.

Mai ingrijorator este faptul ca s-a observat o rata in crestere a abandonului scolar, deoarece elevii cedeaza presiunii de a esua sau pur si simplu sunt panicati ca nu obtin cele mai bune note si performante. Pe de alta parte, copiii termina scoala dar nu sunt inca pregatiti sa intre in viata de adult. Cand ajung la un loc de munca, chiar daca sunt draguti, bine educati, ei nu reusesc sa faca un lucru fara sa le fie date instructiuni clare, fara sa fie ajutati. Si o intrebare justificata care si-o pun specialistii este: ce se va intampla cand ei vor trebui sa gandeasca singuri?

## Epidemia

In timp ce "parintele elicopter" a fost o tendinta crescanda inca din anii 1990, expertii sunt de acord ca ea a atins apogeul in timpul epidemiei. Motivul este perceptia ca lumea este mai

periculoasa. In acelasi timp, oamenii fac mai putini copii, copiii sunt mai singuri, astfel ca acestea reprezinta motive in plus de ingrijorare. In astfel de circumstante, parintii sunt aproape de copii pentru a-i ajuta sa realizeze ce au nevoie. Expertii considera ca parintii trebuie sa renunte la o astfel de atitudine.

## Vesti bune

Pe de alta parte, aceasta situatie nu este atat de rea. In pofida grijii excesive, generatiile de astazi au o legatura emotionala cu parintii cum nu a avut-o nicio alta generatie inainte. Parintii de astazi sunt mult mai aproape de copii decat au fost parintii lor cu ei; astazi, parintii sunt mult mai interesati de succesele si esecurile copiilor, care, la randul lor, vor fi la fel de apropiati cu copiii lor. Specialistii sunt de parere ca exista riscul ca parintii sa devina anxiosi, dar cel putin sunt parinti mai buni. Acum exista posibilitatea de a le intelege copilarea si modul in care se dezvolta, iar copiii se vor simti in siguranta; cu toate acestea, este necesar sa nu se uite ca cei tineri nu trebuie tot timpul sa primeasca ce vor.

## Multa activitate

Anxietatea parintilor si obsesia pentru succesul lor in aceste timpuri destul de nesigure si neclare, inseamna o tendinta obsedanta de a vedea ce alte oportunitati le ofera alti parinti propriilor copii. Fiecare parinte isi doreste avantaj pentru copii, astfel ca ii inscrie la foarte multe cursuri, lasandu-le foarte putin timp pentru a-si dezvolta creativitatea din plictiseala. Din nefericire, parintii ajung sa se supra identifice prin copii si le devine din ce in ce mai greu sa aiba rabdare cu poticnirile si nereusitele specifice perioadei de copilare.





**Parintii au devenit usor usor custozii realitatii copiilor, ei sarind de fiecare data cand acestia intampina greutati, au de luat decizii grele ... Aceste lucruri inseamna ca aceasta generatie de parinti nu lasa copiilor, controlul celor 20 de ani de dezvoltare.**

**M**ulti parintii asteapta sa isi "scoata investitia", ceea ce ii face sa se amestece cand trebuie si cand nu trebuie in viata copiilor, impingandu-i, incurajandu-i, dar fara a le oferi libertatea de a esua, de a se recupera si a deveni mai rezistenti. De fiecare data cand iti asumi rolul de manager, chiar si intrebând despre teme, ai intrat in rolul de supraveghetor, costul fiind imaturitatea copilului care trebuie sa devina adult. Aceasta imaturitate se poate prelungi, iar ei trebuie sa invete consecintele.

Parintii au devenit usor usor custozii realitatii copiilor, ei sarind de fiecare data cand acestia intampina greutati, au de luat decizii grele si intervin cand exista consecinte ale vietii reale. Aceste lucruri inseamna ca aceasta generatie de parinti nu lasa copiilor controlul celor 20 de ani de dezvoltare.

Gasirea echilibrului si a diverselor modalitati pentru a face acest lucru este la indemana fiecarui parinte; trebuie doar constientizare.

**PERMITE-LE SA SE PLECTISEASCA!** Oricat te ingrijorezi ca copilul nu va fi prezent in locuri competitive, copiii au nevoie sa fie plictisiti pentru a fi creativi. Pleaca de langa ei, gaseste-ti preocupari pentru ca ei sa isi "solutioneze" singuri plictiseala!

**LASA-L SA SE CONFRUNTE CU CONSECINTELE** si pentru a intelege acest lucru, foloseste-ti imaginatia! Daca ai lasa copilul in parc si ar avea un comportament

inadecvat, probabil ar fi muștrat de un alt parinte; copilul ar avea parte de doua sentimente: jena si furie. Daca a fost ceva gresit din partea lui, ai putea sa ii iei apararea, dar cel mai bun lucru este sa il lasi sa confrunte consecintele. Ce invata el daca ii sare imediat mama in ajutor? Lasandu-l sa faca fata situatiei, el invata sa gestioneze realitatea si relatia cu parintii.

**COPIII AU NEVOIE SI EI DE INTIMITATE.** Indiferent ca trimiti mesaje pe Facebook sau TikTok, ei au conversatiile lor despre care parintii nu stiu nimic. In loc sa le fie invadata intimitatea, parintii trebuie sa faca o intelegere cu copiii despre ce este privat si ce nu. Si acest lucru este aplicabil in multe situatii; o anumita doza de onestitate este necesara, altfel nu va exista incredere.

**PARINTII TREBUIE SA SE INTOARCA LA A FI PARINTI,** sa acorde atentie copilului si sa vada ce se intampla. Si nu trebuie sa fii manipulator pentru asta, sa controlezi la orice pas, trebuie doar sa iti asumi la nivel elementar, rolul de parinte.

**FIECARE GENERATIE CREDE DESPRE URMATOAREA GENERATIE CA CRESTE PEA REPEDE,** iar ingrijorarile legate de siguranta copiilor difera de la o perioada la alta. Ca parinte, nu poti in totalitate sa iti protejezi copiii; anumite lucruri se intampla mai devreme, altele mai tarziu. Important este ca tu sa fii acolo cand se intampla.



Text

BEATRICE  
LIANDA DINU



*Mama, mama ...*

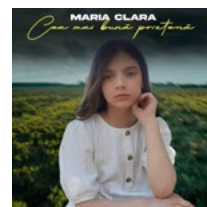
În JURNAL DE FEMEIE, v-am pregătit cel mai frumos subiect! O poveste despre prietenia mama - fiica, despre dragostea puternică și mai ales despre faptul că nici o dată legătura dintre ele nu se poate pierde. Cum fiecare mama dorește tot ce este mai bun pentru fiica sa, lumea în care ele își creează propria poveste pe care nimic și nimeni să nu o poată dărâma devine mai mult decât viața însăși.

*Si ce este mai frumos pe aceasta lume decat cuvantul "mama"?*

De aceea, atunci când am auzit pentru prima dată melodia care mi-a intrat în suflet iremediabil, care îmi creează o emoție puternică legată de fiica mea Timeea Anisia, dar și despre dragostea tuturor mamelor, am spus că această melodie trebuie să fie cu siguranță hit-ul toamnei.

Mai mult, cred că este melodia care îmi va da putere să nu uit că dragostea triumfă mereu și care îmi va fura câteva lacrimi de fiecare dată când o ascult!

Se lansează melodia "Cea mai bună prietenă" interpretată de Maria Clara Postelnicu, pe care am bucuria să îmi fie în portofoliul de artiști. Maria Clara este un tânăr artist, devenind un nume cunoscut în piața muzicală prin talent, perseverența și oamenii potriviți alături.





## DESPRE MARIA CLARA SUNT MULTE LUCRURI FRUMOASE DE SPUS ...

MARIA CLARA POSTELNICU este din Bucuresti, are 10 ani, este pasionata de muzica, de actorie, de teatru, film, adora sa dubleze desene animate, dar si sa cante la pian.

A inceput sa cante de la varsta de 5 ani, fiind castigatoarea marelui Trofeu al FESTIVALULUI INTERNATIONAL DE CANTO la doar 7 ani. Dupa castigarea acestui trofeu, a inceput colaborarea cu casa de discuri Roton, ca parte a proiectelor Magic Bell, Clopotelul Magic.



La doar 8 ani, Maria-Clara a inceput colaborarea cu OPERA COMICA PENTRU COPII unde a avut oportunitatea sa joace rolul Summer-managerul trupei, in celebrul musical SCHOOL OF ROCK, atat in prima, cat si in a doua stagiune. Cu un an in urma, Maria-Clara a inceput colaborarea cu AGER FILM, dubland cu mare iscusinta desene animate pentru copii.

Maria Clara face parte din corul SOUNDCROWD, corul SCOLII GIMNAZIALE DE ARTE NR. 5, sub coordonarea dirijorului *Mircea Ionescu*, avand oportunitatea de a canta pe cele mai mari scene din tara.



Dupa castigarea marelui trofeu al FESTIVALULUI INTERNATIONAL DE CANTO CEZAR OUATU, cat si premiul de Popularitate, Maria-Clara a inceput sa participe la festivaluri de muzica (LUMINI SONORE BY OZANA BARABANCEA; SUNETUL LUNII BY BOGDAN NEGROIU, ECOUL PIETREI CRAIULUI), cat si in cadrul concursului de talente ROMANII AU TALENT, unde de fiecare data a reusit sa impresioneze membrii juriului, mari nume in lumea muzicii nationale si internationale.

Maria-Clara a castigat de curand marele trofeu EXCENTRIP - sectiunea Junior 2023, primind din partea juriului punctaj maxim. Juriul a fost compus din oameni uriasi ai muzicii: *Laurentiu Cazan, Florin Ristei, Paul Ilea, Oana Tache, Andra Botez si Bogdan Negroiu*, membrii juriului avand doar cuvinte minunate pentru micuta cantareata. Acest trofeu i-a adus prima ei piesa, compusa special pentru ea (muzica, versuri, orchestratie, inregistrare, mix, master) de catre LUNATECH SOUND & BOGDAN NEGROIU.

Anul acesta va fi un an al cresterii in sfera artistica, deoarece Maria Clara pregateste multe proiecte surpriza pentru cei care o urmaresc cu admiratie, cu atat mai mult cu cat a inceput o colaborare de manageriere cu *Beatrice Lianda Dimu*.

De curand, Maria Clara a fost invitata pe scena FESTIVALULUI KIDS FIESTA MATINAL unde a reusit sa faca un adevarat spectacol. Matinalul a avut parte de nume mari ale scenei romanesti si internationale, avand ca manager de proiect pe *Beatrice Lianda Dinu* si *Claudia Motea* Director artistic, iar organizatorii promit noi Spectacole de calitate.

Pe 18 August s-a desfasurat un frumos eveniment, alaturi de echipa *Beatrice Fashion Community* la GALA CLEVER BUSINESS WOMEN & GIRLS, unde Maria Clara si-a lansat melodia "Cea mai buna prietena", alaturi de o prezentare de moda Cowboy, deoarece *VICTORY HORSES IZVORANI* este gazda evenimentului.

Ne intoarcem insa la esenta, la puterea dragostei, la suflul de mama, care uneori poate fi zdruncinat la daruire, sensibilitate si speranta!

Cand strigati "mama, mama",

AMINTITI - VA CA MAMA ESTE TOTUL PE LUMEA ACEASTA!





## Jurnal *de* calatorie

—text: BEATRICE LIANDA DINU—

### PESTERA MELISSANI sau

Lacul Melissani este o peștera situată pe insula Kefalonia, la nord-vest de Sami, la aproximativ 5 km la sud-est de Agia Effimia, la nord-est de Argostoli și la nord-vest de Poros. Marea Ionica se întinde la est cu strâmtoarea Itaca. Peștera este înconjurată de păduri, iar versantul muntelui este la vest. În apropierea peșterii se află intrarea cu locuri de parcare și trecere aproape în mijlocul drumului principal, care leagă Sami și Agia Efmia în special de partea de nord a insulei. Apa este atât de limpede încât barcile par că plutesc în aer.



Încă de când ajungi în apropiere de Peștera, simți răcoarea ce vine dinspre culoarul spre minunea naturală. Dacă ai noroc să nu nimeresti în urma unui autocar cu turiști, ajungi în timpul cel mai scurt în una dintre barcile care îți fac scurtul tur.

Dacă îți dorești o plimbare mai lungă nu uita încă de la început să lași un mic bacsis barcagiului, dar dacă totuși nu ești mulțumit poți aștepta să mai iei o altă barcă. Eu am avut noroc de un domn simpatic și vesel care ne-a fredonat o melodie de parcă ar fi cântat cu acele ape și acei munți, care în alt loc decât acela nu s-ar fi potrivit.

Peisajul superb este aproape supranatural și s-a creat natural prin caderea plafonului astfel încât din adâncul peșterii să vedem cerul.

Este o experiență unică ce merită încercată! Asadar dacă ajungi pe Insula Kefalonia nu trebuie să ratezi acest obiectiv turistic natural.







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

SUNT MAI FRUMOASE CU

**FAMOST**

# FAMOST



**CITESTI ASTAZI  
CE VEI AFLA MAINE!**



# sanatate



De ce este importanta mobilitatea si care este ROLUL EXERCITIILOR FIZICE. *Exista zone ale corpului care necesita prioritate?*

# Libertatea de miscare

■ LUCRAND LA MOBILITATE ITI POATE ADUCE CASTIGURI MARI INDIFERENT DE EXERCITIILE FIZICE PE CARE LE PRACTICI. CE TREBUIE SA STII?

Mobilitatea este esentiala starii noastre de sanatate si daca inainte de 20 de ani te poti bucura de ea la capacitate maxima, dupa aceasta varsta, incepe sa apara un usor declin, mai ales daca nu faci ceva in aceasta privinta. Muschii si tendoanele au o flexibilitate scazuta incepand cu varsta de 30 de ani, ceea ce inseamna mai putina fluiditate in miscari. Mobilitatea inseamna mai mult decat reabilitare si recuperare; este in primul rand un castig de forta.

Mobilitatea nu este un concept nou, de ea devenind constient fiecare dintre noi odata cu trecerea anilor. In ultimii doi ani, s-a vazut o crestere a interesului in privinta acesteia, lucru confirmat de GOGGLE TRENDS, profesionistii crezand ca a sta mai mult fara a face miscare accentueaza rigiditatea. Cercetarile in aceasta directie se indreapta spre recuperarea din accidentari, intelegerea generala venind din partea fitness-ului general.



# MOBILITATEA



Mobilitatea este secretul pentru împiedicarea declinului fizic și îmbunătățirea performanței pe termen lung, practica fiind dinamică și esențială pentru maximizarea calității vieții. În plus față de prevenirea ranirilor, vei obține beneficii ale posturii și un timp mai rapid de recuperare și foarte important: îmbunătățește forța. De exemplu, prin îmbunătățirea mobilității gleznelor și soldurilor, poți face genuflexiuni într-un mod mai corect, ceea ce îți îmbunătățește ulterior capacitatea de a face lucrurile mai intense.

Indiferent cum începi, îți poți îmbunătăți mobilitatea, existând persoane care cred că ori sunt mobile, ori nu. Ceea ce trebuie tu să reții este faptul că dacă lucrezi la mobilitate - ideal - zilnic sau cel puțin trei sesiuni pe săptămână, vei vedea îmbunătățiri în 2-3 săptămâni.

Obiceiurile tale, postura și activitățile obișnuite îți pot îmbunătăți mobilitatea sau dimpotriva, ti-o pot rigidiza. Având un stil de viață static sau lucrând de la birou, poți avea parte de un impact

negativ mare asupra zonelor esențiale ale corpului.



## Glezne

Aceste articulații ne ajută în multe circumstanțe, iar păstrarea mobilității lor este un factor urias care nu trebuie trecut cu vederea. Dacă pierdem această mobilitate, ni se poate schimba până și modul de mers, putând ajunge la complicații, afecțiuni ale tendonului lui Ahile și fasciita plantară fiind cele mai întâlnite.

## Solduri

Sederea prelungită, întins sau în picioare, strânge partea inferioară a soldurilor și spatelui. Tu trebuie să poți extinde soldurile adecvat pentru mers, pentru a reduce încordarea. Alergatul poate limita mișcarea laterală în solduri, tu deplasându-te în linie dreaptă. Soldurile strânse sunt din nefericire și un obstacol pentru castigurile de forță.

## Umeri

În privința umerilor e vorba mai mult despre ceea ce nu faci. Dacă nu ti-ai antrenat umerii în ultimii ani, articulațiile sunt rigide, noi neavând posibilitatea să ne folosim brațele la capacitate maximă; acesta este motivul pentru care, chiar dacă avem impresia că putem ajunge întinzându-ne la raftul de sus, nu o putem face.

## Coloana cervicală

Oamenii pot dezvolta o postură inadecvată a poziției capului privind jos spre dispozitive. Chiar și preparând mâncare prin tăierea legumelor are un efect negativ. Lucram de obicei la activități din fața corpului, ceea ce creează o postură rotunjită la nivelul

umerilor și a părții superioare a spatelui.

## Spatele inferior

Statul pe scaun îți dă dureri datorită coloanei vertebrale arcuite; mușchii inferiori ai spatelui încearcă să compenseze deficitul de sus și jos, provocând rigiditate. Pe măsura ce îmbătrânim, discurile vertebrale pierd o parte din lichidul ce le ajută să rămână mobile.

## Coloana toracică

Coloana T (sau mijlocul spatelui) este mult flexată și se rigidizează ori de câte ori stai mult în aceeași poziție. Aceasta influențează modul în care omoplatii se mișcă de-a lungul cutiei toracice. Dacă ai parte în mod constant de rigiditate a spatelui/ coloanei vertebrale, cel mai probabil ai lipsă de circulație în trunchi.



Mobilitatea, stabilitatea și flexibilitatea sunt termeni ce sunt înrudiți, dar nu poți excela în privința unuia fără a-i lucra pe ceilalți.

### Flexibilitatea

Mușchii profunzi statici sunt întinși prin intermediul stretching-ului sau practicând anumite exerciții yoga.

### Mobilitate

Când mobilitatea este bună, simți articulațiile libere, mișcările sunt line și în forță. Balansează-ți mâinile și picioarele înainte și înapoi, folosește-ți mâinile în mișcări circulare.

### Stabilitate

Când stai nemiscată într-o poziție, te concentrezi pe centrul de greutate al corpului; fie că îți găsești echilibrul pe un picior sau în altă poziție, ele te ajută la stabilitate.



# REVINO pe drumul tau!

**D**aca obiceiurile tale bune au avut de suferit intr-o forma sau alta, trebuie sa faci tot posibilul sa le readuci in normalitate. *Cum poti incepe sa faci asta?* Citind urmatoarele sugestii!

De astfel de situatii avem parte majoritatea cel puțin o data pe an; obiceiurile noastre bune iau o pauza. Te poti afla in situatia in care nu dormi bine, nu iti mai gasesti forta/ motivatia de a te antrena, te afli intr-un moment dificil din viata, sau pot fi toate acestea impreuna. Astfel de lucruri se intampla deoarece multe obiceiuri sanatoase sunt impletite cu starea totala de bine a corpului. Stresul nu te lasa sa dormi si chiar daca motivatia ramane aceeasi, lipsa odihnei iti afecteaza modul in care te simti, iar exercitiile fizice nu se desfasoara asa cum ar trebui.



**I**n toata aceasta avalansa de evenimente nedorite e cat se poate de normal ca obiceiurile sanatoase sa aiba de suferit. Partea buna este aceea ca poti reveni la normalitatea ta oricand, in orice zi. In DOAR 3 ZILE!

## **ZIUA 1 - Creeaza-ti un plan de actiune care sa implice mai puțin stres!**

Stresul iti poate afecta in mod real viata de zi cu zi, ca sa nu mai vorbim de sanatatea generala daca acesta devine cronic. Un plan de actiune bine pus la punct te ajuta sa treci peste aceasta perioada, dar si pentru cele care pot urma, fie ca vorbim de anul viitor, peste 3 sau 5 ani.

**1** Dialogheaza cu tine pentru stabilirea unor limite! Aminteste-ti inainte de toate ca este normal sa spui NU! Facand prea multe si implicandu-ne in diverse activitati, ne pot face sa ne simtim copleșiti, asa ca invata-te sa spui DA cand este vorba de echilibrul tau interior! Astfel, vei putea face fata cu bine situatiilor viitoare.

**2** Incearca sa constientizezi resursele, fie ca sunt sociale, materiale, spirituale!

Orice forma care te incarca este binevenita.

**3** Identifica declansatorii! Fa-ti o lista cu ce simti ca te scoate de pe drumul tau, ca te deranjeaza in vreun fel! Cand simti aceste lucruri, incepe sa te sprijini pe resursele tale de incarcare!

## **ZIUA 2 - Odihneste-te asa cum o faceai si inainte!**

Exista un truc, sugerat de specialisti, care poate face diferenta semnificativ pentru a avea parte de un somn de calitate. Petrece-ti timpul afara in cursul diminetii! Lumina stralucitoare de dimineata iti seteaza ritmul circadian, iti stimuleaza starea de spirit si iti ofera energie pentru timpul zilei. *Cum se intampla acest lucru?* Lumina soarelui ajuta la reglarea hormonilor cheie implicati in ciclul somn-veghe, scopul fiind acela de a petrece aproximativ 15 minute in ora

imediate de dupa trezire. Nu conteaza ca te plimbi, ca stai nemiscata ... important este sa stai afara pentru a avea parte de ceea ce conteaza cu adevarat.

## **ZIUA 3 - Reaprinde-ti dorinta de miscare!**

Inainte de toate, nu trebuie sa te acuzi sau sa faci o tragedie doar pentru ca ai sarit o zi sau doua de antrenamente! A nu face intr-o zi antrenament nu este totuna cu esecul. Seteaza-ti scopuri mai mici cu recompense mai mici, pentru a sparge acest zid pe care il vezi in fata ta.

Dupa aceasta etapa, stabileste alte mini-obiective pentru restul zilelor din saptamana sau chiar pentru saptamana viitoare cand ai antrenamente, tot cu mini recompense. Continua in acest mod si scrie-ti saptamanal mini obiective pentru a le putea indeplini si a-ti atinge scopul!

# MUNTELE

## & STAREA DE BINE

**DESCOPERA CUM DRUMETIILE DE PE MUNTE ITI POT IMBUNATATI MODUL IN CARE SE SIMT MINTEA SI CORPUL!**

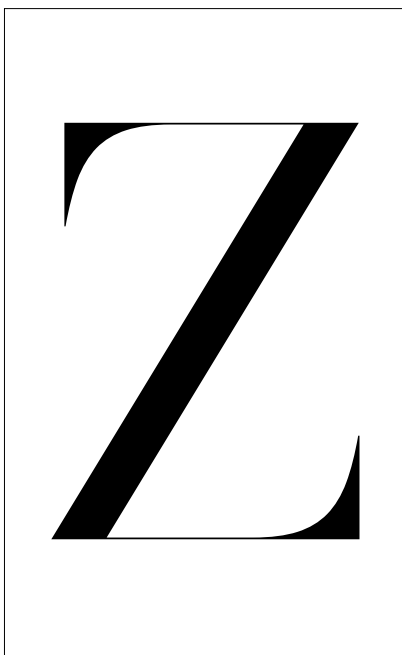
**C**and te angajezi in activitati de intensitate fizica mare, cum ar fi drumetiile pe munte, corpul elibereaza hormonii starii de bine - serotonina si endorfinele, ceea ce iti ofera o energie naturala ce declanseaza sentimente pozitive. Corpul devine mai performant in gestionarea nivelului de cortizol, contribuind la reducerea simptomelor de stres si anxietate. Drumetiile cresc expunerea la soare, ceea ce inseamna mai multa vitamina D in corp; in acelasi timp, este redusa si posibilitatea de a suferi de depresia sezoniera.

Cand corpul este obosit fizic si mental, ai sanse si mai mari sa dormi mai bine; anxietatea te poate afecta in timpul zilei in orice moment, dar este si mai acuta pe timpul noptii. Astfel ca, daca te simti mai bine si mai relaxata in timpul zilei, asa vei fi si pe timpul noptii.

In acelasi timp, drumetiile reprezinta o buna modalitate de socializare deoarece poti intalni oameni noi, existand deja multe comunitati online destul de active care organizeaza astfel de activitati. In plus, conversatiile in timpul mersului sunt mai semnificative si mai profunde, facandu-te sa te simti mai implinit pe masura ce descoperi lucruri noi despre ce te inconjoara dar si despre tine.

Cercetarile arata ca expunerea zilnica in natura ofera o stimulare a bunastarii mentale care dureaza pana la 7 ore. A face exercitii fizice in natura este intr-adevar una din cele mai bune modalitati de hranire pentru minte si corp.





Zilnic suntem inundati de informatii, fie ca le gasim pe retelele sociale, fie ca vorbim cu prietenii sau familia sau citim stiri din partea canalelor media. Multe pot fi de ajutor, dar cand este vorba de sanatate, situatia este delicata, pentru ca aici nu avem nevoie de ambiguitati sau opinii neavizate. Iata in continuare cateva raspunsuri a unor probleme si dileme des intalnite.

### **Suprimarea perioadei pe termen lung**

Indiferent ca esti cu dizabilitati, in armata, transgender sau pur si simplu nu vrei bataie de cap cu perioada lunara, poti suprima ciclul continuu cu hormoni. Au existat temeri ca acest lucru nu este firesc sau ca ar putea afecta fertilitatea sau chiar riscul aparitiei cancerului in viitor, dar o analiza atenta a dovezilor nu a aratat nimic in acest sens. Reducerea perioadelor nu prezinta riscuri chiar si pentru cativa ani, conform AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS (ACOG).

Cand companiile au introdus pilula anticonceptionala in 1960, ei au adaugat saptamana placebo pentru sangerare doar pentru a mima un ciclu natural, facandu-l astfel mai acceptabil, dar fluxul nu a fost niciodata necesar. In functie de situatia fiecareia, perioadele pot fi suprimate continuu cu pilule contraceptive, un platuru cu estrogen, injectare contraceptiva. Anumite metode produc mai multa sangerare interpusa, altele au efecte secundare (Depo-Provera, de exemplu, poate afecta densitatea osoasa). Daca iti doresti o pauza, discuta cu medicul care metoda este cea mai indicata in cazul tau.

# MERGI





**INAINTE**

## **Aparat auditiv fara medic!**

Pana nu de mult timp, costul mediu al unui aparat auditiv era de 4500 euro, un motiv esential pentru ca doar 14% din cei ce aveau nevoie de el sa il cumpere. Preturile ridicate se datorau in mare masura faptului ca doar medicii specializati le puteau vinde, cunoscuti ca audiologi. Cu toate acestea, expertii considera ca evaluarea medicala nu este necesara, astfel ca in 2017 s-a adoptat o legislatie care permite vanzarea directa catre consumatori a aparatelor auditive din farmacii sau magazine electronice. In toamna anului 2022 FDA a dat unda verde acestor vanzari, ceea ce ar trebui sa duca la scaderea preturilor.

Desi aparatele auditive fara prescriptie medicala nu pot fi verificate atent de FDA, companiile care le produc trebuie sa respecte standardele de eficacitate si siguranta, ei trebuind sa fie increzatori cand cumpara aceste dispozitive.

Este foarte important ca aceste aparate auditive sa aiba un control bun asupra decibelilor pentru a evita situatiile in care volumul prea mare ar putea deteriora auzul. Produsele aflate pe raft ar putea fi ideale pentru adultii cu afectiuni usoare pana la moderate in ceea ce priveste pierderea auzului. Majoritatea vor fi usor de configurat si ajustat folosind un smartphone. Sanatatea auzului este o parte esentiala a sanatatii generale, pierderea acestuia avand legaturi cu caderi, izolare, depresie si chiar declin cognitiv.

## **Fara antibiotice pentru anumite infectii**

Daca ai o infectie a sinusurilor, nu trebuie sa ii ceri medicului neaparat antibiotice! Acest lucru este si eficient si inteligent. Majoritatea infectiilor

sinusurilor sunt cauzate de un virus, astfel ca daca iei medicamentele inutile - care lucreaza doar impotriva bacteriilor - arunci si banii degeaba, dar poti avea parte de probleme gastrointestinale si eruptii cutanate; la acestea se adauga rezistenta crescuta la antibiotice. Majoritatea oamenilor au nevoie de pastile daca simptomele persista sau se agraveaza dupa aproximativ 10 zile, acest lucru aratand ca bacteriile s-au inradacinat.


Daca sinusurile se simt infundate, foloseste un spray nazal salin sau irigare nazala si ia in calcul sa incerci un decongestionant pana la cinci zile, utilizarea prelungita putand provoca un "recul" al sinuzitei. Aceeasi regula de asteptare este valabila pentru majoritatea durerilor de gat, exceptie facand cazul cand un test este pozitiv pentru bacteriile care provoaca streptococ. Si chiar daca antibioticele sunt adesea prescrise pentru infectii ale tractului urinar, femeile in varsta fara simptome care au teste pozitive pentru bacterii in timpul unei analize de rutina, nu au nevoie de ele. Antibioticele sunt necesare doar daca ai simptome ca frecventa crescute a urinarii, arsurile sau febra.

## **Poti sari testul densitatii osoase pana la 65 de ani**

Anumiti ginecologi recomanda pacientilor o radiografie a oaselor imediat dupa menopauza. Un grup de experti de top - U.S. PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE (USPSTF) - sfatuieste femeile sa astepte pana la varsta de 65 de ani, exceptie facand cazurile in care exista riscuri semnificative pentru sanatatea oaselor.

*De ce exista riscul acestei scanari mai devreme?* Aceste teste emit mici





*Cercetarile recente au sustinut aceasta practica, o asociatie revizuire 22 de studii care au comparat tele-sanatatea cu intalnirile in persoana pentru o varietate de tulburari de sanatate mintala, a constatat ca ambele optiuni s-au descurcat foarte bine.*

radiatii, dar mai important este faptul ca daca se ajunge la concluzia ca ai parte de pierdere osoasa, medicul poate recomanda medicamente care sa solutioneze aceasta problema. De aici, pot aparea probleme secundare, de la un stomac deranjat pana la probleme mari, cum ar fi riscul crescut de cheaguri de sange.

Este mult mai sanatos si mai important sa ai grija de oasele tale decat sa apelezi la astfel de solutii, exercitiile fizice regulate cu greutate (mers pe jos, dans, yoga). Anumite femei insa, au nevoie de testari mai devreme, mai ales daca tuseaza sau consuma zilnic alcool. Partea buna este aceea ca USPSTF si-a inceput activitatea multianuala in care revizuieste recomandarile, astfel ca daca te afli intr-o astfel de situatie, este bine sa fii atenta la tot ce apare ca noutate.

#### **Sedintele video de sanatate sunt bune**

Cand Covid-19 si-a intrat in drepturi depline, multi psihoterapeuti au inceput sa aiba parte de sesiuni video cu pacientii. In scurt timp, acest lucru a devenit foarte avantajos pentru ambele parti, astfel incat, dupa izolare, multi au continuat cu aceste sesiuni de

tele-sanatate. Pentru pacienti chiar este foarte bine, mai ales ca nu trebuie sa astepte, sa ajunga pana acolo sau sa fie vazut ca a plans.

Cercetarile recente au sustinut aceasta practica, o asociatie revizuire 22 de studii care au comparat tele-sanatatea cu intalnirile in persoana pentru o varietate de tulburari de sanatate mintala, a constatat ca ambele optiuni s-au descurcat foarte bine. Pentru majoritatea persoanelor, optiunea video este mai utila comparativ cu discutia la un telefon, pentru ca terapeutul poate vedea expresiile faciale, postura, agitatie si alte semne emotionale, ceea ce ajuta la construirea conexiunii si increderii.

Bineinteles ca tele-sanatatea nu este potrivita oricarei situatii, cei care au parte de probleme de sanatate mintala severa (sentimente de deznadejde) se bucura de progrese semnificative cand vad terapeutul in persoana. In acelasi timp, este necesar un mediu linistit care sa emane siguranta si in care sa te poti exprima liber si sincer. Pentru anumite persoane, care de exemplu, au probleme acasa, metoda video nu functioneaza pentru ca se afla tocmai in mediul care le creeaza probleme. In schimb, pentru altii, tele-sanatatea functioneaza de minune.



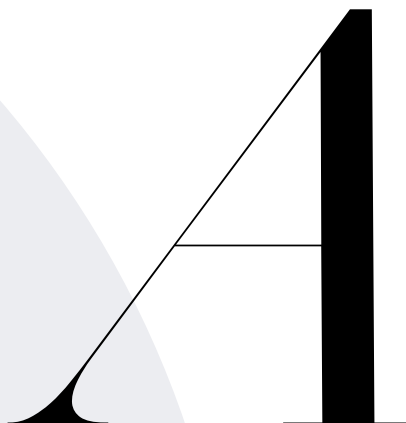
FAMOST Sanatate



# Pierderea auzului

POATE FI INVERSAT ACEST PROCES?

---



Auzul este unul din cele mai interesante simturi ale omului, procesul in sine fiind foarte interesant, de la vibratia sunetelor pana la traducerea lor din creier. Calatoria unui sunet de afara pana la ureche si creier este destul de elaborata si dureaza doar cateva milisecunde.

Undele sonore intra in fiecare ureche si face timpanul subtire ca o hartie sa vibreze. Aceasta vibratie misca doua oase mici ce stau in spatele ei si incep sa danseze sincronizat cu vibratiile undelor sonore. Un al treilea os sta impotriva a ceea ce este cunoscut ca cohlee (componenta a urechii interne, alcatuita dintr-un canal gros rascut in spirala) si incepe sa vibreze si el, de aici, lucrurile devenind mai interesante. Cohleea este de marimea unui bob de mazare, este umplut cu lichid si are forma unui melc. Este captusita cu zeci de mii de celule subtiri ca firele de par, acoperite de tuburi miniaturale numite stereocilii. Acest al treilea os bate pe cohlee ca o bataie la usa, lichidul din interior se leagana, iar celulele subtiri se onduleaza ca anemonele de mare.

Astfel, sunt eliberati neurotransmitatori chimici ce declanseaza mesaje electrice ce sunt transmise prin nervii auditivi in cortexul auditiv al creierului, ce traduce codul electric in semnificatii cu sens.

Stereocilii si celulele subtiri au o durata de viata limitata si incepem sa ne pierdem auzul datorita uzurii de-a lungul anilor, aceasta fiind

cea mai intalnita cauza care duce la pierderea auzului si este cunoscuta ca prezbicuzie. Daca aceasta forma este usoara pana la moderata, anumite consoane sunt mai dificil de inteles, formula "ce faci tu?" fiind auzita ca "... e ... aci ... u".

Conform WORLD HEALTH ORGANIZATION 1,5 miliarde de oameni sufera de pierderea auzului, numar ce poate ajunge la 2,5 miliarde sau 1 din 4 persoane pana in 2050. Oamenii care sufera de pierderea auzului profund pot avea parte de implanturi de cohlee, o varianta electronica - o combinatie intre un transmitator si procesor care este plasat in spatele urechii, un receptor fiind introdus chirurgical sub piele.

In afara de pierderea auzului legata de varsta, mai sunt cateva tipuri, mai putin frecvente. O forma reversibila - daca este tratata devreme - este pierderea auzului neurosenzorial, aceasta putand avea loc brusc sau de-a lungul a catorva zile. Cauzele

pot fi diversele infectii, traumatisme craniene, tulburari autoimune si adesea afecteaza doar o ureche. Aceasta situatie poate fi solutionata cu corticosteroizi - medicamente ce lupta cu inflamatia, reduce umflarea si iti ajuta corpul sa lupte impotriva bolilor. El este fie injectat in ureche sau administrat oral sub forma de pastile, el putand reduce sau chiar inversa pierderea auzului, dar doar daca este administrat rapid.

Din nefericire, multi oameni au avut parte de o pierdere brusca a auzului la o ureche si au crezut ca nu au nimic; partea buna este aceea ca exista un astfel de tratament care iti poate readuce auzul, dar daca astepti prea mult, pierderea poate fi definitiva. Pentru cazurile moderate, aparatele auditive functioneaza destul de bine conform celor ce le poarta, doar ca multi afirma ca in locurile in care exista zgomot, a decodifica vorbitul este destul de dificil.

**Persoanele cu pierderea auzului sunt supuse riscurilor bolilor mintale, UN STUDIU CE A ANALIZAT 35 DE STUDII CE IMPLICASERA APROAPE 150000 DE OAMENI, aratand ca pierderea auzului in cazul adultilor in varsta duce la depresie.**

Multe persoane, avand o stare de sanatate stabila, se intreaba daca pierderea capacitatii de a auzi sunete este o problema atat de mare, mai ales ca ea este atribuita imbatranirii. Adevaratul impact al pierderii auzului a fost subiectul multiplelor cercetari care au aratat ca aceasta nu e doar ceva suparator, ci o problema reala de sanatate ce poate duce la anxietate si probleme cu somnul.

Persoanele cu pierderea auzului sunt supuse riscurilor bolilor mintale, un studiu ce a analizat 35 de studii ce implicaseră aproape 150000 de oameni, aratand ca pierderea auzului in cazul adultilor in varsta duce la depresie. Se banuieste ca aceste persoane nu ies din casa si intr-o forma sau alta se izoleaza, nu socializeaza, ceea ce duce la cresterea sentimentelor de singuratate. Ajungandu-se la forme mai accentuate, izolarea adanceste aceste sentimente, astfel ca se poate ajunge la o crestere a riscului de dementa.

O analiza din 2022 publicata in THE LANCET a identificat 12 factori de risc modificabili in ceea ce priveste dementa, clasand pierderea auzului ca fiind semnificativa pentru persoanele de varsta mijlocie. Astfel, sunt recomandate folosirea aparatelor auditive pentru atenuarea efectelor cognitive negative. Legatura este aceea ca cei care socializeaza mai putin au mai putine conversatii solicitante din punct de vedere cognitiv. Conform studiilor si analizelor, cei cu pierdere usoara a auzului au sanse de doua ori mai mari sa dezvolte dementa, cei cu pierdere moderata de trei ori mai mare si cei cu pierdere profunda de 5 ori mai probabila.

Si chiar daca aparatele auditive nu pot inversa lucrurile sau nu pot oferi aceeasi calitate, s-ar putea sa ne ajute la prevenirea efectelor asupra sanatatii mintale.

## JUMATATE DIN CAZURILE PIERDERII AUZULUI legata de varsta are o componenta genetica si gratie tehnologiei, EXISTA UN ENTUZIASM DEOSEBIT CA TESTAREA GENETICA va oferi solutii de revenire a auzului in mod personalizat.

In schimb, sunt in lucru alte modalitati pentru a ajuta oamenii sa isi regenereze celulele cohlee si stereocilii pentru refacerea auzului. Multi cercetatori s-au inspirat din regatul animal in sensul ca, acestora, cand le scade auzul, incep sa le creasca si sa li se regenereze celulele, astfel ca ele pot auzi iarasi in doar cateva saptamani. Acesta este un lucru asemanator cu regenerarea celulelor pielii la oameni, ceea ce inseamna ca oamenii ar putea auzi iarasi natural, putand distinge vorbirea de sunetul de fond.

Acest lucru e posibil prin valorificarea propriilor gene. Jumatate din cazurile pierderii auzului legata de varsta are o componenta genetica si gratie tehnologiei, exista un entuziasm deosebit ca testarea genetica va oferi solutii de revenire a auzului in mod personalizat. Oamenii de stiinta spera ca cei ce sufera de aceasta problema sa se bucure de alte solutii decat cele ce au legatura cu implanturile cohleare si aparatele auditive. Folosirea tehnologiei genetice pentru cresterea celulelor pierdute este una din solutiile vizate, in timp ce alti cercetatori merg pe mana unei forme de chimioterapie.

In paralel cu evolutia tehnologica, optiunile mecanice sunt mai bune acum ca niciodata. Aparatele auditive

de ultima generatie au cunoscut multiple imbunatatiri de-a lungul timpului, un singur exemplar de astazi fiind echivalentul a sapte-opt aparate auditive intr-unul. Una din caracteristicile importante ale acestora este faptul ca pot comuta singure in functie de mediu; isi schimba modul cand esti in masina si asculti muzica, schimbandu-se iarasi cand esti pe strada sau intr-un restaurant.

Reducerea zgomotului este iarasi o caracteristica importanta la care s-a lucrat in ultimul timp, imbunatatindu-se de asemenea si capacitatea microfoanelor de a-si schimba directia automat. Si poti face un exercitiu imaginativ, vizualizand mai multe aparate auditive care se misca fara probleme inainte si inapoi. Este inclus si Bluetooth-ul care poate fi conectat la telefon si poti avea si parte de conversatie si sa asculti muzica; exista si posibilitatea sa te conectezi la o aplicatie si sa reglezi setarile auditive convenabile. Se asteapta de asemenea ca urmatoarele aparate auditive sa aiba senzori biometrici, asta insemnand ca ele ar putea masura bataile inimii si temperatura corpului, ceea ce are o acuratete mult mai mare comparativ cu ceasurile care fac asta la incheietura mainii.





# Protejeaza-ti auzul!

PROTEJEAZA-TI AUZUL CU ACESTE ALIMENTE CARE TE VOR AJUTA SA AUZI CAT SE POATE DE CLAR!

**U**n bun auz este una din abilitatile de care avem parte si care par ca niste lucruri naturale pe care trebuie neaparat sa le avem. **DAR CE FACEM PENTRU PROTEJAREA ACESTOR DARURI?**

Anumite functionalitati ale corpului nu trebuie sa aiba parte de un tratament special, actiunile simple fiind de cele mai multe ori suficiente. Si trebuie sa facem astfel de lucruri, mai ales ca auzul isi pierde din capacitatea sa odata cu trecerea anilor.

Zgomotele puternice pot deteriora fibrele din ureche care te ajuta sa auzi, asa ca folosirea dopurilor de urechi cand esti la un eveniment sau la un loc de munca unde sunt multi decibeli te poate proteja pe moment dar si pe viitor. Mancarea potrivita are un rol extrem de important pentru a ajuta functiile care ne sustin auzul. Anumiti nervi ne ajuta creierul sa traduca zgomotele in sunete semnificative, astfel ca nutrientii care sustin creierul si sistemul nervos sunt oricand bineveniti.

## Nuca de cocos

este un tratament natural care sustine auzul in doua moduri. Ajuta la echilibrarea nivelurilor fluidelor corporale, inclusiv lichidul urechii interne care stimuleaza nervii auditivi ce ne ajuta sa interpretam sunetele. De asemenea, mineralul promoveaza tensiunea arteriala sanatoasa; presiunea sangelui, daca este mare, poate deteriora vasele de sange in ureche, ceea ce afecteaza auzul.

## Nucile

sunt printre cele mai importante alimente ce contin omega 3, un nutrient esential pentru buna functionare neurologica si implicit a auzului.



*Intr-un blender de viteza mica-medie, amesteca 2/3 apa de cocos, 3 linguri lapte de cocos conservat, 1/4 avocado mediu, 1/4 lingurita extract vanilie si putin praf de sare cuser. In timp ce blenderul merge, adauga 1 lingurita jumătate matcha si 1 lingura colagen. Opreste blenderul si adauga o cana cu gheata, dupa care amesteca aproximativ 30 de secunde pana totul devine un piure fin.*

# TOFU

Una din cele mai populare alimente ale momentului iti ofera nutrientii de care ai nevoie, o alternativa sanatoasa care necesita toata atentia ta

**I**ubesti sau detesti tofu, acest cas vegetal bogat in proteine pe baza de plante este foarte popular in randul veganilor si vegetarianilor. Partea interesanta este aceea ca tofu devine o alternativa viabila si pentru cei care consuma carne, ca sursa de proteine.

Fie ca iti place in varianta de omleta, prajit, crocant, copt, tofu este pentru toata lumea daca gasesti retetele care sa fie pe gustul tau; important este sa stii sa-l gatesti. Tofu este perceptut ca fiind fad, dar este versatil in gatit deoarece are un gust bland, neutru, care tinde sa capete gusturile din mancarea pe care o gatesti. Gatitul cu tofu poate fi descurajant pentru incepatori, dar rezultatele pot fi exceptionale prin oferirea satisfactiilor din punct de vedere a sanatatii si papilelor gustative.

## Despre tofu - origini

**TOFU EXISTA** de mii de ani, fiind originar din China. Se crede ca dateaza din dinastia Han (206 ien - 200 en). Se zvoneste ca acum mai bine de 2000 de ani, chinezii l-au descoperit dupa ce au combinat accidental laptele de soia cu nigari. Nigari este un coagulant bogat in minerale care ramane dupa extragerea sarii din apa marii, fiind folosit pentru a ajuta tofu sa se solidifice si sa-si pastreze forma. In ciuda popularitatii din Asia, tofu a explodat in popularitate doar in ultimii ani, datorita proteinelor pe baza de plante, o alternativa de invidiat pentru vegetarieni si nu numai.

Stim astazi despre tofu ca este un cas vegetal obtinut prin coagularea laptelui de soia, solidificat si presat pentru obtinerea diverselor niveluri de fermitate. In majoritatea cazurilor, tofu este realizat precum branza din lapte. Dupa ce laptele din soia a fost preparat, este adaugat si amestecat nigari pana se obtine fermitatea dorita.

Avand o multitudine de beneficii, tofu este bogat in vitamine, calciu, fier si sarac in continut gras. Soia, alaturi de tofu, reprezinta o sursa utila de proteine vegetale, oferind cei noua aminoacizi esentiali de care avem nevoie pentru crestere, recuperare, sanatate imunitara. Este de asemenea o sursa puternica de izoflavoni - antioxidanti puternici ce pot ajuta la minimizarea daunelor cunoscute ca stres oxidativ cauzat de radicalii liberi.







## Tofu in bucatarie



**GATITUL CU TOFU** este relativ simplu, primul pas fiind acela de a-l gasi pe cel ideal retetei tale: va fi vedeta sau doar va completa mancarea? Il poti gasi ca avand o textura matasoasa, ferm sau foarte ferm; cu cat fermitatea este mai mare, cu atat tofu contine mai putina apa. O varianta mai ferma a acestui aliment inseamna mai multi nutrienti, vitamine si minerale. Avand in vedere ca are o cantitate deosebita de apa este esential sa il presezi inainte, mai ales daca il prajesti, coci sau il pui pe gratar. Ideal este sa-l cumperi in varianta organica pentru a evita aditivii si boabele de soia modificate genetic.

Varianta matasoasa este foarte cremoasa, textura moale si cremoasa facandu-l ideal pentru a fi amestecat in smoothie-uri, sosuri, deserturi si supe. Daca ai mancat supa miso, cu siguranta iti sunt cunoscute felile matasoase de tofu gasite in acest fel de mancare. Acest tip de tofu este un bun inlocuitor pentru smantana si lactate intr-o gama larga de feluri de mancare, deoarece ofera o textura similara cand este amestecata, avand in acelasi timp si un gust bland. Avand o cantitate mai mare de apa, tofu tinde sa se sfarame foarte usor, asa ca, mare atentie la presiune!

Tofu, in varianta mai ferma, este mai gustos decat cel matasos. Este un ingredient ideal pentru sandvisuri si salate, putand fi pasat, faramitat si folosit pentru a inlocui ouale.

Tofu in varianta foarte ferma are cel mai scazut continut de apa; fiind mai uscat este si mai usor de gatit deoarece poate fi taiat in cubulete si feliat. Acesta este unul din motivele pentru care tofu foarte ferm este folosit acolo unde el se numara printre vedetele din farfurie, deoarece isi pastreaza forma cand este gatit. Fie ca doresti sa il prajesti, sa il pui pe gratar sau cu friptura la cuptor, posibilitatile de a gati sunt nelimitate.

Tofu are un gust bland, neutru, asa ca este important sa il asezonezi bine si te poti gandi la asta ca la o panza goala pentru gatit. Poti marina si tu tofu, dar exista diverse magazine ce ofera diverse variante pre-marinat care te scutesc de timp. Tofu ferm si foarte ferm tinde sa aiba cele mai bune rezultate cand este marinat, fiind important sa il presezi, sa il scurgi, apoi sa il inmoi in marinata timp de cel putin 30 de minute inainte de gatit. Poti la fel de bine congela si dezgheta tofu inainte de marinare, deoarece acest lucru il ajuta sa absoarba si sa pastreze mai multa aroma in procesul de marinare, oferindu-i o textura mai carnoasa.

Pentru tofu mai crocant, este indicata o varianta extra ferma, iar daca ti-l doresti si mai crocant, incearca sa scurgi excesul de apa. Poti face acest lucru cu ajutorul unei prese sau manual, cu mainile, folosind prosoape de hartie de bucatarie.





# *Descopera* FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

**TENDINTE**

STIL DE VIATA

MODELLING

**BEAUTY**

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

[www.famost.ro](http://www.famost.ro)



[facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)



[twitter.com/Famost\\_Ro](https://twitter.com/Famost_Ro)



[instagram.com/famostmag](https://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](mailto:redactia@famost.ro)!



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe [www.famost.ro](http://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](http://famost.ro/articol/category/revista-famost)

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



