

FAMOST

Numarul 115 - octombrie 2023

www.famost.ro

RADU ANDREI TUDOR

FERICIREA INSEAMNA SA REUSESC SA MENTIN ECHILIBRUL
INTRE VIATA PROFESIONALA SI CEA PERSONALA

ALINA BENTE

*sunt intr-o cautare continua de noutati
care ar putea aduce un plus in mentinerea
frumusetii pielii si, de ce nu, a tineretii*

LORENA STOLIAN

AVOCATURA TREBUIE PRIVITA CA O
IMBINARE INTRE ARTA SI BUSINESS



U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



www.unaltnivel.ro

OCTOMBRIE 2023 - Nr. 115

Fashion

18

- 18/ 6 tendinte de toamna
- 20/ Tinuta perfecta pentru Femeia fara Reguli cu MIRELA NOVAK
- 22/ Cum sa porti pulovere pe timp de toamna
- 24/ Intre sezoane: trench-ul - o piesa atemporală cu OANA ENESCU
- 26/ Cum alegi culoarea potrivita pentru tine
- 28/ Culorile toamnei & Cum sa te imbraci pentru a arata fabulos
- 30/ Moda sau stil cu SILVIA DRAGOMIR
- 32/ Tendinte vestimentare cu DANIELA SALA si FLORIN BURESCU
- 34/ 7 trenduri la moda in aceasta toamna cu ALIN TEMELIESCU



Beauty

52

- 52 Exozomii cu ROXANA FLOREA
- 55/ Produse care te vor face sa arati superba in fotografii
- 56/ Remodelarea corporala cu DIANA SCRIPCARU
- 60/ Sfaturi pentru alegerea coafurii de mireasa cu CHERTIF NICOLETA
- 62/ Parfumuri nuptiale
- 64/ Parul tau, dar mai tanar
- 66/ Ingrijirea pielii pe timp de toamna
- 68/ Tratamente piele & par facute acasa

Cultura

96

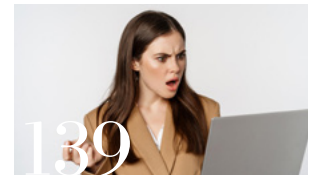


- 96/ Cronica unui eveniment literar - aparitiile editoriale ale lunii septembrie 2023 cu ROXANA NEGUT

Stil de viata

114

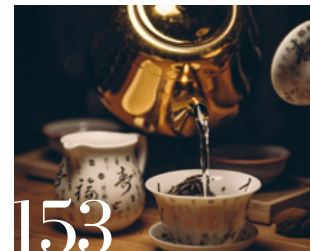
- 114/ Coaching-ul si iesirea din "Matrix" cu IRINA KUHLMANN
- 118/ Sanatatea, cea mai importanta bucurie cu LILIA MINDRU
- 122/ Stilurile de atasament cu VERONICA GAVRIL
- 126/ Jurnal de femeie cu BEATRICE LLANDA DINU
- 128/ Jurnal de calatorie cu BEATRICE LLANDA DINU



Sanatate

146

- 146/ De ce greutatea conteaza
- 148/ Nivelul de zahar din sange
- 150/ Dieta keto



- 154/ Vindecari alternative
- 156/ Imbunatateste-ti postura!
- 158/ Paturile grele

Coperta OCTOMBRIE 2023



Interviuri

70 *Interviu* ALINA BENTE

78 *Interviu* LORENA STOIAN

86 *Interviu* RADU ANDREI TUDOR

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, VERONICA GAVRIL

Foto JUAN FRANCISCO PAGÁN, FAMOST

Grafica FAMOST

COLABORATORI OCTOMBRIE 2023

Lorena Stoian, Radu Andrei Tudor, Alina Bente, Florin Burescu, Mubri World Meeting, Tudor Creative Studio, Andreea Nucea, Bianca Tudor, Academia de Arte Handmade Bucuresti

Colaboratorii nostri isi asuma TOTAL responsabilitatea si veridicitatea articolelor publicate in revista FAMOST.

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



**VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?**

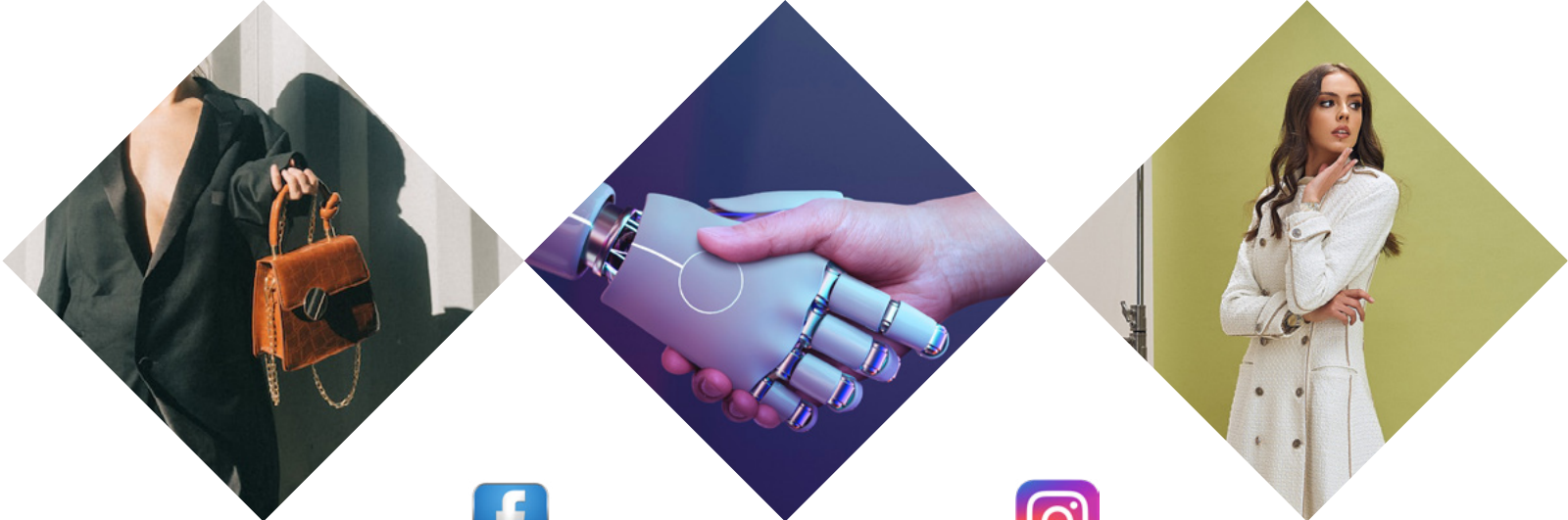
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



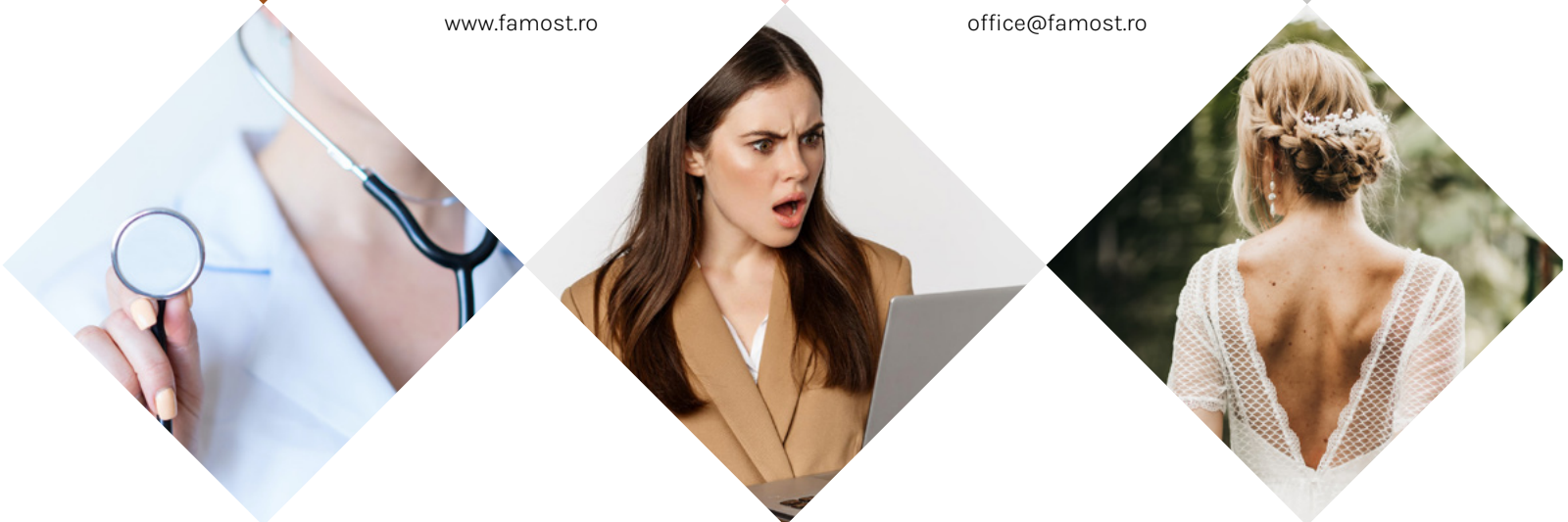
VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

Strada Plantelor nr. 3 / Telefon: 0741 564 524



www.famost.ro

office@famost.ro



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

www.famost.ro



Nota editorului

Revista **Famost** octombrie 2023 a ajuns la jumătatea unei frumoase toamne și va aduce în atenție persoane minunate, articole utile ale minunatilor nostri colaboratori, informații interesante care va pot face viața mai frumoasă și care, de ce nu, va pot ajuta să o înțelegeți mai bine. Și revista noastră nu putea începe mai bine decât cu o minunată introducere a acestei frumoase luni, realizată de **Catalina - Blog de zambit**.

Lorena Stoian se afla pe coperta revistei noastre, o avocată de succes, o prezenta deosebită care ne introduce în această frumoasă lume, în care, omul este și trebuie să rămână în centrul atenției. Direct de pe platourile de filmare, cunoscutul prezentator **Radu Andrei Tudor** ne dezvăluie culisele acestei frumoase meserii și ne povestește despre ascensiunea sa într-un frumos dialog cu **Daniela Sala**. **Dermestetiq** este un boutique exclusivist din capitala care ne aduce spre folosință produsele brandului IOMA Paris; despre produse și brand în sine ne povestește cea care se afla în spatele acestui minunat concept, **Alina Bente**.

Industria beauty este în strânsă legătură cu moda, astfel ca ne înlesnește trecerea către tendințele vestimentare ale acestei toamne, atât pentru femei cât și pentru bărbați, comentate de designerul **Florin Burescu** într-un mini-interviu cu **Daniela Sala**; moda pentru

bărbați însă, se bucură de atenția lui **Alin Temeliescu**. Despre trenți, de la istoria acestui util și de neînlocuit articol vestimentar și până la modalități de a-l purta, ne vorbește **Oana Enescu**, în timp ce **Silvia Dragomir** ne ajută să facem diferența dintre modă și tendințe pe de o parte și stilul personal pe de alta parte. Iar stilul personal ti-l poți exprima și în perioada Halloween-ului, mai ales dacă ești femeia fără reguli pe care o aduce în prim plan **Mirela Novak**. Hainele ar fi monotone, viața în sine ar fi astfel, dacă nu ar exista culori; despre culori, cum să găsim cea mai potrivită combinație de culori pentru noi dar și despre culorile toamnei, discutăm în două articole. Despre **Mubri World Meeting** și fascinantă lume a bijuteriilor ne vorbește prin intermediul fotografiei, **Juan Francisco Pagan**.

Inchidem această acoladă a modei și revenim la frumusetă, unde **Roxana Florea** ne oferă informații prețioase despre exozomi și importanța lor în păstrarea tinereții. Remodelarea corporală este foarte căutată și poți avea succes deosebit cu ajutorul tratamentelor **Velashape III**, despre care ne vorbește în amanunț **Diana Scripcaru**. Chiar dacă, de regulă, ne lăsăm pe mâna specialiștilor, când vine vorba de o zi specială, trebuie să fim informați și să stim cel puțin câteva lucruri elementare; despre coafura miresei ne vorbește **Nicoleta Chertif**.

Ultimele apariții literare din România și din afara țării ne sunt aduse în atenție ca în fiecare lună de **Roxana Negut**, care ne invită la relaxare prin lectură.

Despre autenticitatea și rolul benefic al coaching-ului sanatos ne vorbește **Irina Kuhlman** în articolul pe această temă, în timp ce **Lilia Mandru** ne povestește despre cea mai importantă bucurie, pe cât de prețioasă, pe atât de neglijată: sănătatea. Salutăm "**Portia de sens**", o nouă rubrică realizată de **Veronica Gavril**, care va aborda subiecte foarte interesante și utile în viața de zi cu zi; în această ediție, discutăm despre "**Stilurile de atașament și cauzele acestora**".

Beatrice Lianda Dinu ne povestește despre **Bianca Tudor** și realizările sale, lucruri despre care puteți citi mai în amanunț în ediția lunii decembrie 2021 a revistei **Famost**; tot **Beatrice Lianda Dinu** ne aduce în prim plan frumusețea costumelor tradiționale ale României.

Andra Raluca Tautu ne povestește despre tapet și cum schimbă acesta întregul design al încăperilor; cum îl alegi în funcție de material, de model, de stil, își găsesc răspunsurile în acest minunat articol. Iubim tehnologia, trăim într-o perioadă uimitoare a revoluției tehnologice, așa că abordăm acest subiect și din alte perspective.

Va lăsați în compania autorilor și invitaților noștri prezenți în ediția lunii octombrie 2023 a revistei **Famost** și va invităm să parcurgeți articolele noastre ce oferă informații utile pentru fiecare. Pentru că, după cum știți, la noi **CITESTI ASTAZI CE VEI AFLA MAINE!**

*Va multumim ca ne sunteți alături
și va dam intalnire data viitoare!*



DANIELA SALA

In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala din luna octombrie il aduc in prim plan direct de la pupitrul stirilor Kanal D, pe jurnalistul Radu Andrei Tudor! In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna octombrie descoperim care sunt tendintele in materie de fashion pentru aceasta toamna.

pag 32



MIRELA NOVAK

In articolul din luna Octombrie, vom explora enigma stilului in noaptea de Halloween, atunci cand apare ea - Femeia fara Reguli! E un joc dezbinational, o nebulie vestimentara, si exact ce aveti nevoie pentru a va pune imaginatia in miscare.

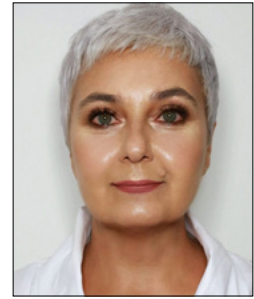
pag 20



ALIN TEMELIESCU

Probabil nu poti sa crezi ca zilele calde au trecut deja si este greu sa te adaptezi la zilele mai putin insorite si chiar ploioase. Daca simti asa, este bine sa-ti inveselesti acele momente cu o tinuta in care te vei simti extrem de confortabil. Alege haine la moda si accesorii care se potrivesc perfect cu atmosfera mohorata. Te intrebi ce haine vor fi la moda? Descopera cele 7 trenduri la moda in aceasta toamna!

pag 34



SILVIA DRAGOMIR

Vrei sa fii la moda, in trend sau sa ai un stil care sa te reprezinte?

Stii care este deosebirea dintre una si cealalta? Te-ai gandit vreodata la piesele tale vestimentare si altfel decat "niste haine care iti vin bine"?

De fiecare data cand te imbraci si iesi in lume spui ceva despre tine: si tie, si lumii. Aparent sa pui o rochie, o bluza si-un pantalon pe tine sunt chestii elementare pe care le-ai invatat de cand erai copila, dar fiecare outfit e o poveste pe care tu alegi cum sa fie spus: de haine sau de tine.

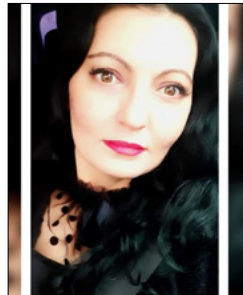
pag 30



OANA ENESCU

Intre sezoane: Trench-ul - o piesa atemporală
O piesa vestimentară atemporală și cu o silueta clasică, trench-ul a fost reinventat în multiple materiale și stiluri de-a lungul anilor pe podiumurile de moda. Considerat ca o piesă centrală din garderoba, longevitatea acestuia constă în versatilitatea sa. Chic și relaxat oferă o gamă largă de posibilități de styling: de la rochiile elegante la jeans.

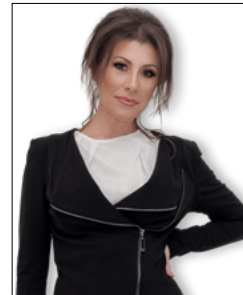
pag 24



ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, în luna octombrie ne continuăm călătoria în universul fascinant al cartilor descoperind împreună aparițiile editoriale ale lunii precedente, dar și alte titluri remarcabile aparute în ultima perioadă. De la science fiction la poezie, clasici, thriller, dragoste sau fantezie, sărbătorim lectura citind și recomandând cărți bune! Va doresc o toamnă încărcată cu multe povești frumoase!

pag 96



IRINA KUHLMANN

Oamenii au nevoie de coaching realizat într-un mod corect, care să-i ajute la o transformare autentică și revenirea la ceea ce sunt mențiți să fie.

pag 114



LILIA MINDRU

In luna octombrie, supranumita si luna roz (veti descoperi in articol de ce) am ales sa scriu despre sanatate. Despre ceea ce putem face fiecare din noi pentru a avea si a ne mentine o stare de sanatate cat mai buna. Pentru ca da, sanatatea este cea mai importanta bucurie! Haideti sa facem tot ce este necesar ca sa o pastram mereu!

pag 118



DIANA SCRIPCARU

Tratamentul cu VelaShape III reprezinta urmatorul nivel al remodelarii corporale, atat de necesara in zilele de astazi, cand modul cum aratam este mai important ca niciodata. Eliminarea celulitei in cel mai relaxant mod si eficienta ridicata a eliminarii garsimilor, face din aceasta alegere una din cele mai inspirate. Totul despre acest mimnunt dispozitiv, in articol!

pag 56



ANDRA RALUCA TAUTU

Tapetul, prin modelele inovatoare si texturile variate, este un element de design ce ma inspira sau imi sustine ideea ambiantei unei incaperi. Folosit atat cat trebuie si unde trebuie, poate transforma un spatiu din banal in exceptional.

pag 130



BEATRICE LIANDA DINU

In luna octombrie va aduc in atentie o altfel de calatorie, de data aceasta prin costume traditionale autentice din patrimoniul Academiei de Arta Handmade Bucuresti din multe zone ale Romaniei. Despre frumuseti si succes, va invit in Jurnal de femeie, unde invatam ceea ce este cu adevarat o femeie puternica si aflatii mai multe despre Elite Business Women, chiar de la Bianca Tudor, fondatoarea acesteia!

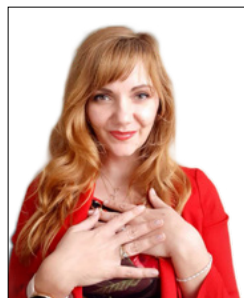
pag 126



NICOLETA CHERTIF

Alegerea coafurii de mireasa trebuie sa tina cont de toti factorii "implicati" in aspectul total, fie ca vorbim de trasaturile chipului, culoarea parului, rochia de mireasa sau cadrul in care se desfasoara cel mai important eveniment. Ce trebuie sa stii tu si ce trebuie sa fac eu, aflu din articol!

pag 60



VERONICA GAVRILA

Care este stilul tau de atasament si la ce te ajuta identificarea acestuia? Citeste mai departe articolul si descopera cinci tipuri de atasament care se manifesta in relatiile interpersonale. Atasamentul este o legatura emotionala care implica siguranta, incredere si afectiune. Chiar daca se formeaza din frageda copilarie, stilul de atasament aplicat poate fi modificat astfel incat sa conduca la relatia dorita. Pentru asta insa, e nevoie de constientizare si poate chiar ajutor specializat.

pag 122

DACA ITI
DORESTI
SA AJUNGI
INSTANT LA
AUTORUL
FAVORIT,
DOAR
APASA PE
FOTOGRAFIE
SAU TEXT!
↩
LECTURA
PLACUTA!



Cateva sfaturi pentru un octombrie frumos ...

Oaca m-ar intreba cineva <Cum crezi ca a aparut luna octombrie?>, i-as spune ca imi imaginez cum cei mai talentati pictori ai lumii s-au intalnit intr-o zi, aproape de apus si au creat in jurul lor o lume plina de nuante aurii, de emotie, poveste si nostalgie. Un univers pe care l-au numit octombrie. Imi place luna asta. Imi plac miile de nuante, lumina calda, privirile inapoi pe care le tot arunca soarele inainte sa apuna. Vremea nu e inca foarte rece, ploile nu sunt atat de dese, iar natura isi mai arata inca o data intreaga-i frumusetate inainte sa ia o binemeritata pauza de transformare pe timpul iernii.

Am putea face luna asta mai frumoasa de atat? Va las aici cateva ganduri pentru un octombrie mai frumos.

😊 Faceti-va timp pentru o carte buna. Lumina de afara, vantul care adie printre frunzele uscate, atmosfera linistita ... toate acestea sunt decorul perfect pentru a ne relaxa citind. Daca tot am scris despre culori si lumina, va recomand <Ora de aur> Ann Leary.

😊 Faceti-va timp mai multe plimbari in natura. Nu ne putem plange ca e prea cald, nici prea frig. E o vreme prietenoasa cu o natura extraordinar de frumoasa, iar putina miscare printre culorile astea magice ar putea fi exact ce avem nevoie.

😊 Vizitati-va familia, prietenii, oamenii dragi. Lunile astea de toamna calduroase ne fac uneori mai romantici, altori mai nostalgici, asa ca poate e momentul sa petrecem timp alaturi de oamenii care aduc bucurie inimilor noastre.

😊 Beti ceai ... pe terasa, in balcon, in bucatarie, oriunde aveti un locosor drag in casa, ori in curte. O cana de ceai,

indulcit cu putina miere, incalzeste vremea de afara si pe cea din interiorul nostru.

😊 Calatoriti. Cele mai multe calatorii le-am facut in octombrie. Peisajele sunt extraordinare, temperaturile exact cum trebuie, oamenii calzi si prietenoși.

😊 Petreceti timp cu voi. Asta ar fi putut fi primul punct al listei, un punct care sa le cuprinda pe toate celelalte. Avem nevoie, din cand in cand, de putin timp cu noi. Iar octombrie pare locul si timpul potrivit pentru o astfel de evadare.

Octombrie 2023, Blog de Zambit

“

EXISTA UN RASARIT SI UN APUS IN FIECARE ZI

SI SUNT GRATUITE.

INCEARCA SA NU RATEZI PREA MULTE!

-JO WALTON



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



Calendaristic, suntem 100% in toamna si ne dorim SA FIM IN TENDINTE din punct de vedere vestimentar. *Ce trebuie sa stim?*

6 TENDINTE *de toamna*

VREM SAU NU, SUNTEM IN PLINA TOAMNA, un anotimp destul de ofertant in privinta pieselor vestimentare si a mixului dintre ele, iar tendintele din februarie pentru acest sezon ne tenteaza atat din punct de vedere al achizitiilor, dar si pentru postarile in retelele sociale. Ce s-a vazut pentru actualul sezon a fost destul de atractiv, doar ca cele mai multe admiratoare nu si le permit; maxim ar putea sa cumpere ceva asemanator, fie din punct de vedere al croiului sau al culorii. Sau, daca esti norocoasa, poate gasesti ceva prin dulap, fie ca esti adepta minimalismului specific anilor 1990, a pieselor de baza sau a costumelor.

Trenciuri la zi



Trenciurile au revenit pentru toamna acestui an in abordari moderne si daca pana acum diferitele nuante de maro erau cele care dominau, lucrurile s-au schimbat. Asa ca, daca vrei sa fii in tendinte in aceasta perioada, ori mergi pe o abordare luxurianta cu ceva straluciri, ori incerci imprimeuri indraznete.

Fustele



Fustele voluminoase au fost in centrul atentiei iubitorilor de moda fiind mai prezente in colectiile acestei toamne mai mult ca oricand. Si daca te gandesti ca te intorci in moda anilor 1950-1960, nu ai nicio sansa, abordarile moderne si numeroasele optiuni, fie ele simple - cu un blazer supradimensionat sau tricou, te aduc in zilele noastre instantaneu.

Elementar

Tendintele pe retelele sociale, indiferent ce faci, trebuie sa exprime succesul si sa atraga.

Elementele de baza ale modei pentru aceasta toamna sunt la un nivel ridicat, la fel ca minimalismul anilor 1990, dar indiferent ce alegi, poate fi purtabil si asta e tot ce conteaza.



Formele neconven-



-tionale



Chiar dacă sezoanele precedente ne-au adus timid anumite forme și croiuri mai puțin convenționale, toamna 2023 este îndrăzneată, patrundând și în îmbrăcămintea de stradă, aducându-ne forme avangardiste pe care să le purtăm zi. Au ieșit în evidență alte forme neconvenționale în purtarea denimului, rochiilor, a pantofilor, în aproape oricare tip de articol și accesoriu.

Îmbrăcămintea PUTERNICĂ



Îmbrăcămintea puternică văzută în toamna acestui an arată diferit față de sezoanele precedente. Astfel, s-au remarcat blazere supradimensionate, dungi stridente, costume cu pantaloni scurți. Chiar dacă neconvenționalul se remarcă și în privința costumelor, având croiul perfect, costumul devine purtabil și poate fi un element de bază din dulap.

Rosul APRINS



Chiar dacă vara a fost dominată de rozul Barbie care a cucerit toată lumea, roșul aprins fura lumina reflectoarelor și atrage ca un magnet toate privirile spre el. A fost remarcat pe paltoane, iterații ocazionale, o culoare declarativă care pare că vrea să ne spună: cu cât mai îndrăzneț, cu atât mai bine!



FEMEIA FARA REGULI: Un Joc Diabolic de Halloween.

Tinuta
perfecta
pentru
Femeia
fara
Reguli!



Cu o creativitate malefica si un simt al modei de neegalat, ea este un adevarat spectacol ambulant. Costumele ei de HALLOWEEN sunt mai mult decat simple tinute; ele sunt expresia unei personalitati fara constrangeri.

Femeia Fara Reguli straluceste intr-un corset plin de sclipici, pantaloni cu imprimeuri ciudate si botine inalte, care ar face inima oricarui stilist sa tresara de invidie. Insa nu sunt doar hainele care o definesc, ci si atitudinea ei feroce. Ea isi asuma riscuri, provocand conventiile sociale si sfidand normele intr-un joc periculos. Ea jongleaza cu visele si dorintele, lasandu-i pe toti intr-un labirint de sentimente. Este un joc cu mintea si inima, unde nu exista reguli, doar senzatii.

Costumele ei de Halloween sunt adevarate opere de arta.

TU, IDEALA!
cu MIRELA NOVAK

TIPURI DE COSTUME ale FEMEII FARA REGULI DE HALLOWEEN



MAR sau SARPE

Intr-o clipa, este un mar tentant, cu rochia lei rosie stralucitoare, cu adancimi ascunse si dulcete ascutita. In urmatoarea clipa, se transforma in sarpele ispititor, inselator si seducator, cu ochi intepatori si un sarpe piton infasurat in jurul ei, ca un accesoriu inspaimantator.

FIER sau CATIFEA

Din fierul rece, creeaza forme si siluete sculpturale care par sa defieze gravitatia, iar din catifea, realizeaza creatii pline de mister si senzualitate. Fiecare aparitie a ei este un spectacol, o reprezentatie a artei personale si a modului ei unic de a se exprima.



Sfatul
designer-ului **MN**

Costumul perfect pentru femeile care adora sa pastreze misterul si sa surprinda mereu cu stilul lor imprezibil, eu ii spun "Enigma Stilului". Aceasta tinuta exceptionala combina misterul cu senzualitatea si va transforma intr-o prezenta enigmatica in orice petrecere sau eveniment.



CORSETUL DIN LATEX va confera o silueta sculpturala si un aer dominator, in timp ce cizmele lungi din latex va fac sa parati de neoprit si eleganta cu o tenta intunecata. Manusile din latex completeaza ansamblul, conferindu-va un aer sofisticat si misterios.

Parul vostru lung, inconjurat de acest costum, devine o arma de seductie si intriga. Cu fiecare pas, veti lasa in urma priviri uimite si intrebari nerostite. Este o tinuta care cere atitudine si incredere, iar cine o poarta se transforma intr-o enigma ambulanta.

Deci, dragilor, daca sunteti in cautarea unei tinute care sa exprime misterul si versatilitatea voastra, "Enigma Stilului" este alegerea perfecta. Cu acest costum, veti fi mereu o carte deschisa, dar cu fiecare pagina intoarsa, veti dezvalui o noua si fascinanta imagine.

Intr-o lume in care nu exista reguli, doar imaginatia voastra va poate ghida!

Happy Halloween!

Pentru ca, VA IUBESC! ❤️

CUM SA PORTI PULOVERE PE TIMP DE TOAMNA



Puloverele reprezinta o piesa esentiala a garderobei pentru orice sezon in care temperaturile sunt scazute; confortabile, calde si purtabile in diferite stiluri, ele iti ofera flexibilitate in alcatuirea diverselor tinute. Popularitatea de care se bucura in randul oamenilor obisnuiti, le-au adus in ultimele sezoane din ce in ce mai des pe podiumurile de prezentare ale marilor case de moda.

Cum purtam puloverele pe timp de toamna? Care sunt cele mai importante tipuri de pulovere? Cum le asortezi cu alte piese vestimentare? La aceste intrebari, avem in continuare raspunsuri si sugestii.

Daca simti nevoia de a achizitiona un pulover, indiferent ca vrei sa iti schimbi garderoba, ai vazut ceva ce iti place, te incanta o reducere sau pur si simplu vrei sa mai adaugi un articol nou, ar trebui sa iei in considerare ...

▶▶ Puloverele vin in diferite grosimi, subtiri, care pot fi purtate sub alte piese vestimentare sau mai groase, care pot fi purtate ca strat exterior.

▶▶ Pot fi confectionate din diferite materiale, cum ar fi lana, casmirul, acrilul sau bumbacul, fiecare cu propriile caracteristici: protectia oferita (caldura), confortul si rezistenta la uzura.

▶▶ Puloverele pot fi gasite in diferite culori si imprimeuri, tu doar trebuie sa stii ce te avantajeaza si in ce combinatii vrei sa le porti, asa ca incearca sa faci cea mai inteligenta alegere cunoscandu-ti propriul stil!

① Idei de tinute cu pulovere

- ♥ Pulover clasic + jeansi + bocanci | ♥ Pulover cu gluga + fusta midi + cizme
- ♥ Pulover cu fermoar + rochie maxi + sandale
- ♥ Pulover cu model + pantaloni chino + sneakers | ♥ Pulover cu camasa + pantaloni de catifea + pantofi

Cele mai importante tipuri de pulovere

Exista o varietate de tipuri de pulovere disponibile, fiecare avand stilul si caracteristicile proprii. *CARE ITI SUNT NEVOILE? UNDE IL VEI PURTA MAI MULT?*

- »» **Puloverul clasic** are un croi simplu, cu maneci lungi si un guler rotund; versatilitatea lui iti ofera o multitudine de optiuni de creare a diverselor outfituri.
- »» **Puloverul cu gluga** ofera protectie suplimentara impotriva vantului si a intemperiilor, dar si o atingere stilistica ce iti poate oferi un look aparte daca vrei sa iesi din multime. Este un pulover confortabil, care poate fi purtat in activitati cam peste tot.
- »» **Puloverul cu fermoar** ofera o mai mare flexibilitate si versatilitate, fiind potrivit pentru diferite ocazii, de la activitati de zi cu zi pana la evenimente speciale.
- »» **Puloverul cu model** fie ca vorbim de carouri, dungi sau inimioare, ofera un look mai indraznet si poate fi folosit pentru a adauga un plus de stil tinutelor tale.

Un lucru important sau foarte important pentru anumite persoane este asortarea lor. Partea buna este aceea ca puloverele pot fi asortate cu o varietate de piese vestimentare, pentru a crea tinutele perfecte indiferent ca vorbim de toamna, iarna sau inceputul primaverii.

PULOVERELE

si cum le-ai putea purta

In combinatie cu JEANSI: alege un pulover cu un croi simplu, pentru a crea un look casual!

In combinatie cu FUSTE asa ca mixeaza-l cu o fusta intr-o culoare neutra, pentru a echilibra aspectul.

In combinatie cu ROCHII, dar alege o varianta avand lungimea midi sau maxi, pentru un look elegant.

In combinatie cu PANTALONI CHINO, dar puloverul trebuie sa aiba un croi relaxat pentru un look fluid casual.

In combinatie cu CAMASI, acestea trebuind sa fie in culori neutre, pentru a oferi echilibru aspectului.



DINCOLO DE MODA •
 cu OANA
 ENESCU
 • DINCOLO DE MODA



BOGART CASSABLANCA

INTRE SEZOANE:

TRENCH-UL - O PIESA ATEMPORALA



TRENCH CLASSIC BURBERRY FW23

O piesa a vestimentara atemporală și cu o siluetă clasică, trench-ul a fost reinventat în multiple materiale și stiluri de-a lungul anilor pe podiumurile de modă. Considerat ca o piesă centrală din garderoba, longevitatea acestuia constă în versatilitatea sa. Chic și relaxat oferă o gamă largă de posibilități de styling: de la rochii elegante la jeans.



MILITARY TRENCH COAT

Originile trench-ului

La începutul secolului al XIX-lea, cu 100 de ani înaintea Primului Război Mondial, *Charles Macintosh* realizează haina din bumbac cauciucată care urma să fie denumită "macs", după numele său. Designul său era revoluționar pentru că avea o caracteristică ce nu a mai fost întâlnită până atunci - era impermeabil, însă avea de asemenea și anumite limitări: materialul nu lăsa pielea să respire reținând un miros distinctiv și se topea în soare.

Cativa ani mai târziu, în 1853 *Thomas Burberry* creează țesătura "gabardine", devenită celebră până astăzi. Aceasta prezintă caracteristici superioare, fibrele ei fiind peliculizate individual, eliminând problemele de ventilație dar păstrând impermeabilitatea.

Design-ul trench-ului clasic a fost dezvoltat în Primul Război Mondial având în minte practicabilități pliate pe nevoile soldaților. Acesta oferea o alternativă mai ușoară și impermeabilă mult superioară paltonului greu din lână. Epoleții foloseau pentru a atașa insignele militare, capă de la spate asigură scurgerea apei, buzunarele adânci și cureaua cu inel D, erau utilizate pentru a atârna uneltele.



AVENUE NO.29 FW21

Deși gândit pentru nevoile militare, practicabilitatea trench-ului prin croiala lejeră, lungimea medie și cordonul ajustabil l-a făcut extrem de popular, fiind introdus în garderoba zilnică atât de bărbați cât și de femei. În filmele de la Hollywood, acesta este purtat de detectivi, gangsteri și “femme fatale”, devenind un element iconic ce simbolizează sex-appealul și puterea.

Tendinte

Chiar dacă designul și materialele din care a fost realizat au variat în timp, trench-ul în varianta sa clasică se deosebește prin următoarele caracteristici:

- design petrecut;
- revere ample;
- închidere cu 6-10 nasturi;
- “capă pliata” la spate;
- manșete ajustabile;
- închidere cu cordon sau curea cu inel;
- lungimea până la genunchi sau mijlocul gleznei.

Alege un trench într-o culoare vibranta dacă dorești o piesă “statement” în garderoba care să funcționeze ca un punct central, indiferent de tinuta pe care o adopți!



PRADA FW22



AVENUE NO.29 FW22



SAINT LAURENT

Favoritul garderobei “între sezoane” - trench-ul este element vestimentar sofisticat care poate fi adăugat aproape oricărei tinute. Poti opta pentru varianta clasică, culoarea beige sau maro, pentru a te asigura că investești într-o piesă vestimentară care va rămâne mereu actuală.

Acesta poate fi ușor asortat la jeans și cămașă pentru un look casual, însă îl poți purta la fel de bine peste o rochie elegantă și pantofi cu toc.

Dacă îți dorești un look mai puternic, inspirat de personajele feminine din filmele hollywoodiene, încearcă o tinută “all black” formată dintr-o rochie mini și un trench de piele naturală sau artificială.

CUM ALEGI CULOAREA POTRIVITA PENTRU TINE

Daca iti doresti sa imbini piesele vestimentare in asa fel incat sa arate cat mai bine pe tine din punct de vedere al culorilor, trebuie sa ai cateva cunostinte de stil. Analiza culorilor incepe cu analiza pielii tale pentru a putea identifica ce nuante sunt cele mai bune. *Care sunt subtonurile dominante? Ce culori neutre ti se potrivesc cel mai bine? Cum le imbini?* Acestea sunt intrebari esentiale in alegerea culorilor hainelor in functie de tonul pielii.



Ce ar trebui sa stii pentru inceput

- Examineaza-ti venele de la incheietura mainii pentru a-ti gasi subtonurile! Subtonurile reci poarta culori reci, cele calde poarta culori calde, iar neutrele, orice.
- Gaseste-ti culorile neutre punand hainele in fata ta in oglinda! Pentru o mai mare acuratete, cauta culori neutre care sa completeze culoarea parului si a pielii!
- Poarta in acelasi timp tinute in cele mai bune tonuri ca baza si culori deasupra care se potrivesc subtonurilor!

Subtonul pielii poate fi determinat cu ajutorul venelor sau a testului cu camasa alba! Anumite culori pot arata mai bine pe tine datorita subtonurilor pielii, care pot fi: rece, cald, neutru. Subtonurile calde tind sa arate mai bine in culori calde, cele reci in culori reci si cele neutre in orice culoare. *CUM POTI AFLA INSA CARE ESTE SUBTONUL PIELII?*

Uita-te la venele de la incheietura mainilor sau de pe palma! Daca venele tale par verzi, ai subtonuri calde. Daca venele sunt albastre sau violete, subtonul pielii este rece, iar daca ai un mix, in sensul ca nu iti dai seama, subtonul pielii este neutru.

Scoate o camasa alba sau orice alta piesa din tesaturi albe si tine-o in fata in intr-o oglinda luminata de lumina naturala. Daca fata ta pare roz, ai subtonuri reci, daca pare mai galbena, ai subtonuri calde, iar in cazul in care nu te poti decide, neutre.

Culorile **calde** includ rosu, portocaliu, galben, iar cele **reci** albastru, verde, violet.

Luminozitatea pielii poate fi folosita de asemenea pentru a gasi mai multe nuante complementare. Pe langa tonuri, nuanta primara a pielii te poate ajuta la identificarea celor mai bune culori. In general, culorile care creeaza contrast de luminozitate

cu pielea ta sunt cele mai magulitoare. Culorile luminoase au tendinta de a trece cumva sub anonimul pielea deschisa la culoare, in timp ce culorile inchise nu fac o nota distincta cu pielea intunecata. Daca ai pielea inchisa la culoare, portocaliul si galbenul saturate arata mereu minunat pe piele chiar daca subtonul este rece. Daca ai pielea deschisa, verdele si albastrul arata minunat, in timp ce nuantele de bijuterie ca smaraldul, rubinul si ametistul scot in evidenta foarte frumos pielea mai palida, indiferent de subton.

Parul te poate ajuta sa descoperi si mai multe culori care ti se potrivesc si aici, depinde de la persoana la persoana. Persoanele cu parul blond deschis au de obicei nuante reci ale pielii, astfel ca arata foarte bine in haine cu tonuri reci, in timp ce blond spre galben arata mai bine cu nuante mai calde.

Parul negru, castaniu inchis si rosu real indica nuante reci, in timp ce rosul alama sau castaniu deschis implica nuante calde. Daca iti vopsesti parul, alege culori ale vopselelor care se potrivesc subtonurilor pentru a-ti completa cat mai bine pielea.

Dulapul trebuie sa fie aranjat in functie de culorile care se potrivesc subtonurilor, multi stilisti restrangand profilurile de culori in anotimpuri pentru a ajuta clientii sa ramana la o paleta de culori care li se potriveste. De obicei, culorile de toamna si primavara se potrivesc bine cu subtonurile calde, in timp ce culorile de iarna si vara se potrivesc subtonurilor reci.

Primavara : culori calde, pastelate, cum ar fi variantele usoare de galben, roz, portocaliu.

Vara : culori reci ca albastrul de mare, violetul intens si rosul puternic.

Toamna : tonuri calde pamantesti ca portocaliul ars, variante de maro, verde inchis.

Iarna : culori inchise sau luminoase cu subtonuri reci precum albastrul regal, verdele smarald sau rozul aprins.

Alegerea culorilor neutre

Culorile neutre sunt cele care au saturatie scazuta sau deloc, albul, negrul, griul, maroul numarandu-se printre ele. Ia cateva obiecte, fiecare avand o culoare neutra diferita, preferabil gri deschis, gri inchis, maro deschis, maro inchis, bleumarin, negru. Griul si maroul au deopotrivă variante calde si reci, asa ca alege-le pe cele care se potrivesc profilului tau de culoare. Asigura-te inainte de toate ca fiecare obiect in parte este in intregime monocromatic pentru ca analiza culorii sa fie cat mai usoara.

Tine obiectul in fata oglinzii si examineaza-i subtonurile! Gaseste o zona cu multa lumina naturala si identifica ce culoare te face sa arati mai bine, avand in minte ca insasi culorile neutre

te pot face sa arati cel mai bine! Vezi daca de exemplu griul este mai cald, mai rece; are tendinta de a merge spre albastru? Se potrivesc subtonurile cu cele ale pielii tale?

Retine ca acest lucru este de obicei subiectiv, asa ca nu te stresa prea mult in aceasta privinta, mai ales, ca, de obicei, cel mai bun neutru este cel aproape de culoarea naturala a parului.

Alege 1 - 2 culori neutre pentru alcatuirea garderobei, cele mai potrivite culorilor tale! Acestea vor fi baza pe care iti vei construi garderoba, fie ca vorbim de rochii, pantaloni, geci, pantofi. Poti adauga fara nicio problema si alte culori, dar cele neutre reprezinta baza ta, adaptabila multor situatii; in acelasi timp, evita sa folosesti prea multe neutre, pentru a avea parte de un look omogen.

Poate ca la o prima vedere pare o misiune destul de dificila si coplecitoare. Dar din momentul in care ai reusit sa identifici ce culori te complimenteaza, vei putea sa jonglezi cu ele si sa dai nastere unor look-uri uimitoare. *MULT SUCCES!*



Iata cateva dintre cele mai bune culori de purtat toamna:

- MARO este o culoare clasica, care se potriveste cu aproape orice. Este ideala pentru zilele reci, deoarece creeaza o senzatie de caldura si confort. Poti purta maro in orice stil, de la casual la elegant.
- BEJ este o alta culoare versatila, care se potriveste cu orice ten si culoare de par. Este ideal pentru zilele inorate, deoarece creeaza o senzatie de luminozitate si optimism si il poti purta in orice combinatie, de la tonuri neutre la culori mai vibrante.
- CAMEL este o nuanta de maro mai deschisa pentru zilele calde ale toamnei. O nuanta eleganta si sofisticata care ofera un contrast placut intre ea si alte culori.
- ALBUL se poarta tot timpul anului, inclusiv toamna. Este perfect pentru zilele insorite, deoarece creeaza o senzatie de prospetime si energie si il poti mixa cu orice culoare, dar este deosebit de frumos in combinatie cu maro sau bej.
- NEGRUL este atemporal si se potriveste cu orice ocazie. Este perfect pentru zilele reci, deoarece creeaza o senzatie eleganta si sofisticata si il poti purta in orice combinatie vestimentara, de la casual la elegant.

CULORILE TOAMNEI &

CUM SA TE IMBRACI PENTRU A ARATA FABULOS

Toamna este anotimpul culorilor calde, pamantii, care ne amintesc de frumusetea naturii in aceasta perioada, una perfecta pentru a experimenta diferite nuante si pentru a crea tinute ELEGANTE SI CONFORTABILE.

*INDIFERENT DE
CULORILE ALESE, TINE
CONT DE STIL, NUANTA
TENULUI SI A PARULUI
NATURAL!*



Daca vrei sa adaugi o nota de culoare tinutelor tale de toamna, poti opta pentru nuante de:

- ROSU - o culoare vibranta ce creeaza un look indraznet si elegant.
- PORTOCALIU - o culoare calda ideala pentru a crea un look jucaus si vesel.
- GALBEN - o culoare solara perfecta pentru crearea unui look luminos si optimist.
- VERDE - o culoare din natura potrivita pentru a crea un look elegant si modern.
- ALBASTRU - o culoare relaxanta daca iti doresti un look casual confortabil.

Atunci cand alegi culorile pentru tinutele tale de toamna, este important sa tii cont de stilul personal si de ocazia pentru care te imbraci. De asemenea, este important sa alegi culori care se potrivesc cu tenul si culoarea parului tau.

Cateva sfaturi
pentru a
combina culorile
in tinutele de
toamna ...

- **Contrastul** este intotdeauna o optiune buna. Poti combina culori complementare, cum ar fi rosul si verdele sau albastrul si portocaliul.
- Poti crea un **look monocrom**, folosind diferite nuante ale aceleiasi culori. Acest lucru iti ofera o eleganta aparte si look-uri sofisticate.
- Poti folosi **culori neutre**, cum ar fi bej, alb sau negru, pentru crearea look-urilor echilibrate si versatile.
- **Experimenteaza** cu diferite culori si combinatii pentru a crea tinute de toamna care te fac sa te simti bine si sa arati fabulos!

Pe www.famost.ro poti gasi cele mai noi tendinte din moda, iar culorile sezonului primavara-vara 2024 NU FAC EXCEPTIE!



Tendinte culori 2024 moda
LONDON FASHION WEEK



APASA pe unul din cele doua chenare de mai jos pentru a fi REDIRECTIONAT INSTANT!



Tendinte culori 2024 moda
NEW YORK FASHION WEEK



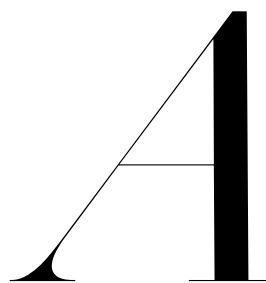
MODA *sau* STIL

Text: SILVIA DRAGOMIR IMAGE CONSULTANT & STYLE SPECIALIST



• CEEA CE PORTI ITI INFLUENTEAZA EMOTIILE SI PERFORMANTA INTELLECTUALA: CAND SIMTI CA PIESELE VESTIMENTARE PE CARE LE IMBRACI NU TE REPREZINTA, NU TE FAC SA ARATI BINE, PUR SI SIMPLU NU ITI PLAC - DEVII NESIGURA PE TINE, IRITATA, NERVOASA, TE RUSINEZI DE HAINE SI PROPRIUL CORP, INCERCI SA TE ASCUNZI, ESTI ATENTA DOAR LA PROPRIUL DISCONFORT SI NEATENTA SAU IGNORI DE-A DREPTUL TOT CE E IMPREJURUL TAU. •

MODA ESTE IN HAINE, IN TIMP CE
STILUL ESTE IN CEA CARE IL POARTA.



sa se face ca, pentru a iesi din mood-ul gri spre negru, cele mai multe femei aleg sa faca shopping. E reconfortant sa cumperi o data la doua, trei zile (poate si mai des) cate o bluza, un jeans (poate chiar mai multe) nutrind speranta ca ele sunt acele piese IT care vor face ca garderoba ta sa mearga in sfarsit bine. Se poate ca hainele respective sa fie o solutie temporara - cel mult o saptamana - dupa care vor ajunge si ele alaturi de celelalte care iti umplu sifonierul, parasite si nepurtate.

Cam asa se intampla in ziua de azi aproape tuturor femeilor, iar insatisfactia si frustrarea la capitolul vestimentatie ajung la stele.

MODA TE FACE
O COPIE, IN
TIMP CE STILUL
ESTE UNIC,
PERSONAL,
MEREU
PROASPAT
SI CREATIV -
PENTRU CA TE
REPREZINTA.

Asta se intampla pentru ca **majoritatea confunda moda cu stilul.**

Acum, moda nu mai este ceva care apare o data la sase sau la fiecare trei luni, ci saptamana de saptamana: esti permanent asaltata de "ultimul trend", "culorile la moda", piesele must have etc. Iar tu, femeia reala care citesti sau vezi toate astea zilnic - si chiar de mai multe ori pe zi - ajungi sa vrei si tu macar putin, ceva ceva din toate cate ti se propun.

Dar moda nu tine cont de tine.

In lumea modei conteaza cifra de afaceri, nu oamenii, de aceea intentia este de a atrage cat mai multe persoane care sa cumpere fara sa aiba nevoie - nu degeaba suntem in era consumerismului. Tocmai de aceea exista atat de multe femei cu sifoniere pline cu haine, dar care se lamenteaza ca n-au ce sa se imbrace. Si nu e o gluma - e chiar foarte serios.

Stilul este in schimb abilitatea fiecareia de a trece prin filtru si a sorta toata aglomeratia de recomandari pana la a ajunge la ceea ce o reprezinta cu adevarat.

In ciuda importantei sale, stilul este subestimat de cele mai multe femei care il considera "un mof", "fitza" sau alte

catalogari care ii ofilesc meritele. Stilul este ceea ce vrem cu adevarat atunci cand spunem ca vrem sa fim chic, feminine, elegante, puternice, etc.

Moda te face o copie, in timp ce stilul este unic, personal, mereu proaspat si creativ - pentru ca te reprezinta. Stilul este expresia personalitatii tale, complexitatea ta exprimata prin ceea ce porti, pe scurt: sa fii tu insati, cu gusturile tale, varsta ta, experientele tale in toata autenticitatea lor.

De multe ori e mai simplu de spus decat de facut. *Dar nimic nu e imposibil atunci cand vrei ceva, nu?* Sa fii autentica cere curajul de a fi in primul rand sincera cu tine, te desprinde de trend-uri si standardele de frumusetate cu care nu mai rezonezi, de a purta haine pe care le simti facute pentru tine.

Stilul iti da posibilitatea de a-ti pune creativitatea la incercare de fiecare data cand construisti un outfit, sa te joci cu ceea ce vrei sa expui, sa te distrezi fara sa pari neserioasa fata de tine sau de ceilalti.

Diferenta dintre moda si stil sta in faptul ca moda este in haine, in timp ce stilul este in cea care il poarta.

Moda se poate copia si reproduce.

Stilul este inimitabil.

Pentru ca STILUL ESTI TU.

Totul *despre* moda cu Daniela Sala



TENDINTE vestimentare *pentru*
TOAMNA 2023 cu FLORIN BURESCU

foto: PINTEREST

Toamna este sezonul ideal pentru crearea unor tinute foarte stylish. Culorile inchise isi fac aparitia din nou, fiind in topul preferintelor pentru pasionatele de moda. Accesoriile supradimensionate alese corect iti vor personaliza tinuta si te vor scoate in evidenta. In cele ce urmeaza, designerul FLORIN BURESCU ne prezinta cateva outfituri ideale pentru o zi de toamna.



Care sunt tendintele vestimentare pentru toamna anului 2023?

Toamna este un anotimp iubit de impatimitii de fashion pentru versatilitatea combinatiilor vestimentare. Beige, crem, gri, grenă sunt doar cateva din nuantele ideale pentru acest sezon. Camasile in carouri vor fi in centrul atentiei, la fel ca rochiile voluptoase care ofera o comoditate si o stare de bine celei ce o poarta.

Ce piese vestimentare nu ar trebui sa lipseasca din garderoba noastra in aceasta toamna?

Piesele clasice de baza sunt cele mai importante si cele care te salveaza de fiecare data: o camasa alba, un blazer clasic, o pereche de blugi clasici fara zone rupte sau un palton de lana in culori clasice sunt doar cateva elemente pe care trebuie neaparat sa le ai in dressing.



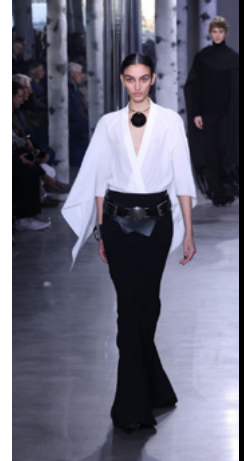
Pentru ce combinatii de culori ar trebui sa optam?

In primul rand, combinatia de beige; este o combinatie ce se potriveste cu orice nuanta de par, de piele sau de ochi. O combinatie foarte reusita este cea a tonurilor de verde; poti combina pana la 3 nuante de verde, dar cu atentie pentru a avea un echilibru in outfit.



Cum ar trebui sa ne accesoryzăm o tinuta de toamna?

Nu uitati toamna aceasta de esarfe, fie ca sunt multicolore si le porti la tinute uni, fie ca sunt monocrome si le poti combina mereu cu usurinta. In functie de cat ai outfitul de incarcat, poti alege accesoriile supradimensionate sau discrete. Este un sezon in care accesoriile isi fac repede loc in tinuta ta. Aaaa ... sa nu uitam de brose, e momentul lor.



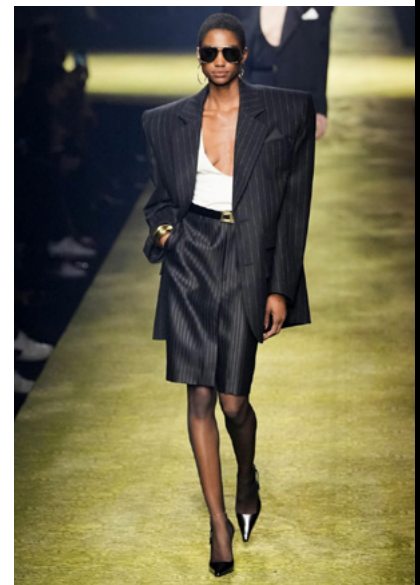
Care sunt propunerile designerilor pentru acest sezon?

Fiecare designer vine cu viziunea lui unica, insa voi trebuie sa alegeti designerul si sfatul care se potriveste cu personalitatea voastra. Nu incercati sa luati de la fiecare cate ceva, pentru ca veti arata ca o sorcova! Cum arata un outfit perfect pentru o zi de toamna, in viziunea ta?

O zi banala la birou cred ca ar fi cel mai des intalnit exemplu. O camasa alba cu o pereche de blugi clasici, conici, cu o pereche de stiletto si un fular supradimensionat peste umeri. O combinatie usoara ce avantajeaza aproape orice silueta.

De ce trebuie sa tinem cont in mod special atunci cand ne pregatim tinutele?

Indiferent de anotimp, important este sa iti conturezi tinuta in functie de personalitate si de starea din ziua respectiva.





7 TRENDURI LA MODA IN ACEASTA TOAMNA

Text :
ALIN TEMELIESCU

Noile si vechile trenduri, pe cat de intrigante, pe atat de diverse, celebreaza autenticitatea si individualitatea. Te invit sa descoperi tendintele la moda din aceasta toamna si sa le alegi pe cele mai potrivite stilului tau. Cu alte cuvinte, esti liber sa fii tu si sa experimentezi cat mai multe. Exagerarea este desigur, punctul cheie, indiferent ca este vorba despre forme sau dimensiuni. Dar, mai sunt si elementele retro ale epocii modei care fac o revenire fresh. Unii designeri se joaca cu nuantele deschise, contrastandu-le cu imprimeuri vii. Alti, ofera styling-uri mai asezate, dar elegante mizand pe reinterpretare.

STAYING NEUTRAL

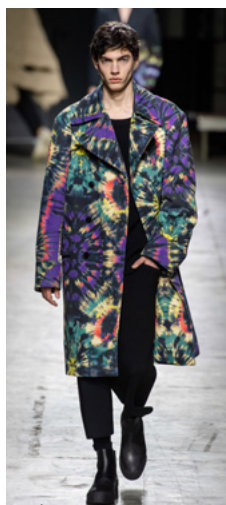
In timp ce culorile deschise sunt intotdeauna un lucru bun, lipsa acestora, fac si ele o declaratie. Neutrelle - in special din cap pana in picioare, plus accesoriile - pot fi de asemenea o tendinta marcanta. Este bine sa ai in garderoba piese in nuante neutre pentru ca ele sunt clasice si nu se vor demoda niciodata. Nuanta camel, de exemplu, este alegerea frecventa a designerilor. Este considerata o alegere sobra, care este usor de scos atunci cand este cazul. Gandeste-te la ea ca la o culoare mai matura, dar sofisticata si in acelasi timp, sic.



Burberry



Louis Vuitton



Dries Van Noten



Dsquared2

GROOVY

Imprimeurile acuarela nu mai sunt destinate doar hipiotilor. Ele sunt cele mai populare si versatile piese ale sezonului. In timp ce ele pot evoca o viziune a stilului anilor '70, imprimeurile tie-dye moderne sunt ceva mai edgy, daca nu chiar reci. Este o adevarata explozie de culori cu folosirea continua si abundenta a tehnicii tie-dye de catre designeri. Pe podiumurile sezonului ele au creat un spectacol psihedelic cu ajutorul trench-urilor, camasilor si a altor piese bine alese. Nu uita sa acorzi o atentie sporita acestui trend atunci cand mergi la cumparaturi.

HALF & HALF

O geaca din piele sau din denim? Un blazer in carouri sau un sacou bleumarin? In sfarsit nu mai trebuie sa alegi intre una si alta, le poti avea pe amandoua. Se pare ca imbinarea a doua piese vestimentare diferite este acum o tendinta. De exemplu, o jumatate din geaca biker cu efect de piele si o jumatate din jacheta din denim. Sau un pulover si un tricou combinate intr-un singur item. Cu siguranta cunosti tipurile de combinatii unde jacheta este in contrast cu perechea de pantaloni, in culori sau materiale. Ei bine, acum exista literalmente o jumatate cu o alta jumatate - doua materiale pentru aceiasi piesa vestimentara.



Off-White



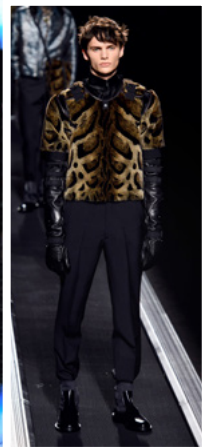
Balmain

ROARING STYLE

Animal print-ul a revenit. Leopard, zebra sau poate piele de sarpe? Designerii au pus aceste imprimeuri pe un piedestal si le-au transformat in trendul principal al oricarui sezon. Daca inainte te foloseai de animal print pentru mici accente, acum poti purta imprimeul din cap pana in picioare. Poate inainte te fereai de astfel de imprimeuri, le asociai cu kitsch-ul. Sa stii ca lucrurile nu mai stau la fel. Imprimeurile animal print depasesc aceasta granita si cuceresc inimile tuturor iubitorilor de moda.



Neil Barrett



Dior

PUFF AWAY

Nu poti fugi de imbracamintea exterioara cand vine vorba de anotimpurile de toamna si de iarna. Dar de data aceasta, canadenele oversize sunt considerate esentiale pentru o tinuta in trend. Geaca simpla puffy a fost ridicata la rang de vedeta de marile case de moda. Este vorba despre geaca groasa, din fas, cu puf, pe care probabil nu o purtai decat atunci cand trebuia sa infrunti frigul. Acum vine cu o silueta exagerata, care ofera o senzatie de confort si stil in acelasi timp.



Fendi



Giorgio Armani

LOOK TO THE FUTURE

Unii designeri au parcurs traseul futurist pentru tinutele trimise pe podium. Fie intr-un mod sci-fi, military-esque, fie in lumea post-apocaliptica. Aceste asocieri accidentale semnifica o revenire la o estetica ceva mai sobra. Negrul este desigur culoarea aleasa. Chiar daca s-a pastrat o oarecare eleganta, acest trend insemna excentricitate moderna. Fara indoiala s-a vrut reinterpretarea pieselor barbatesti si a stilului asa cum era stiut pana acum. Poarta piese in straturi, piese din piele, plus accesorii metalice si esti gata pentru un viitor distopic.



Yohji Yamamoto



Empori Armani



Balenciaga



Berluti

PINK IN EVERY SHADE

Salmon, rose, blush, fuchsia, watermelon, flamingo, bubble gum, magenta. Indiferent cum le numesti, toate sunt nuante de roz. Culoarea roz este vedeta sezonului toamna-iarna - si da, asta este valabil chiar si pentru barbati. Multi dintre ei evita piesele vestimentare roz, considerand aceasta culoare una copilarasca sau mai putin masculina. Dar tendintele ultimilor ani au demonstrat ca si barbatii poarta roz.

The
TRIUMPHANT
RETURN
of the
MUBRI
WORLD
MEETING

AFTER THREE YEARS, THE
ASSOCIATION RETURNS TO ITS
IN-PERSON MEETING







FOTO by Juan Francisco Pagán

MADRID, SPAIN

There was an expectation from the sector with the in-person return of the MUBRI WORLD MEETING, after all the Association is present in 17 countries across Latin America, Europe and Asia, which means that it is possible to analyze the economy of different countries in the industry as the Meeting brings together various types of entrepreneurs (wholesalers, retailers and independent designers) from different countries. What was seen went beyond expectations, bringing the spotlight to the Association as usual. For the return, the chosen location was the city of Madrid, Spain, during the Madrid Joya Show which took place from the 14th to the 17th of September.

To meet all member profiles, the Meeting offered the possibility of exhibiting alone on a Booth as well as exhibiting at the Association's own Booth, which has its permanent location at each edition of Madrid Joya. Furthermore, there was a high point where independent designer brands were able to present themselves in an elegant fashion show on the second day of the World Meeting presenting their new collections, brands from *GERMANY, BELGIUM, BRAZIL, COLOMBIA, COSTA RICA, SPAIN, ITALY, FRANCE, MEXICO, PERU, PORTUGAL, VENEZUELA*, etc. The show was held during the Momad catwalk and had Spanish clothing brand Keka Moreno as a collaborator.



The Meeting was attended by its International President, ALI PASTORINI, who gave the opening lecture in partnership with the President of the Spanish Institute of Gemology, Mr Benjamin Calvo, to talk about the advances of the Association as well as the importance of partners over the years. For this milestone, different sectors were present to cover the group's return, as well as fashion and business journalists traveling from regions such as Bolivia, France and South Korea to witness yet another advance by Mubri.

Ali Pastorini, who came straight from Italy after a successful season with BSM Brasil 2023, which brought together world leaders in the diamond sector with Brazilian retailers and wholesalers, explains the importance of the World Meeting being in person:

We are talking about a group that has a presence in different regions and prepared exceptionally on that date to meet and do business, in my opinion this serves as a thermometer to feel the enthusiasm of businesspeople in traveling and interacting with other businesspeople - explain Ms Pastorini.

Having finished another event, the group is now preparing for its next challenge, which in a few weeks leaves for India with activities in the city of Mumbai, followed by Istanbul, Dubai and Barcelona in October with business rounds, jewelry shows, and visits to Mubri member factories.



... there was a high point where independent designer brands were able to present themselves in an elegant fashion show on the second day of the World Meeting presenting their new collections ...



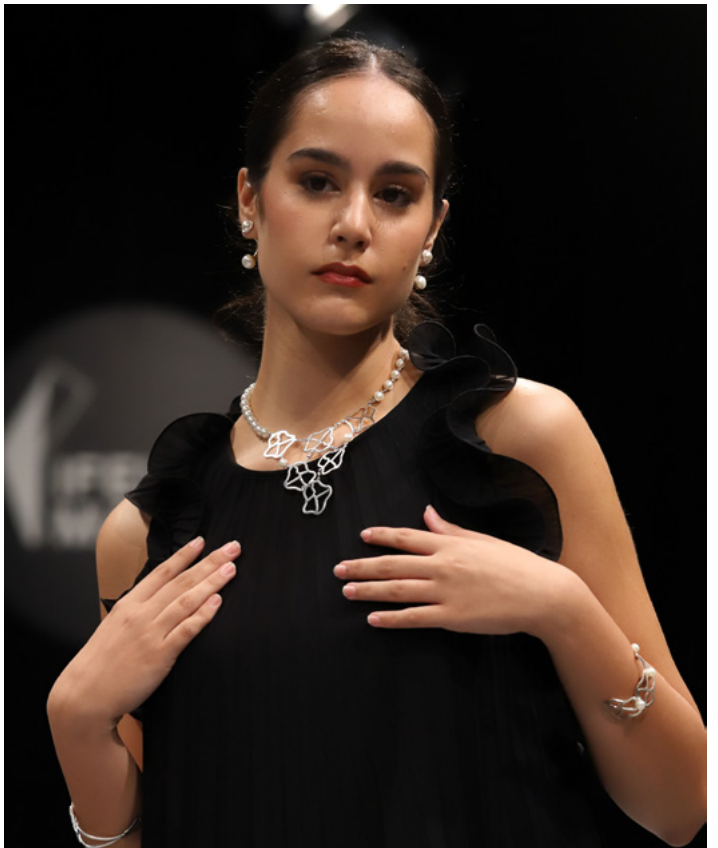
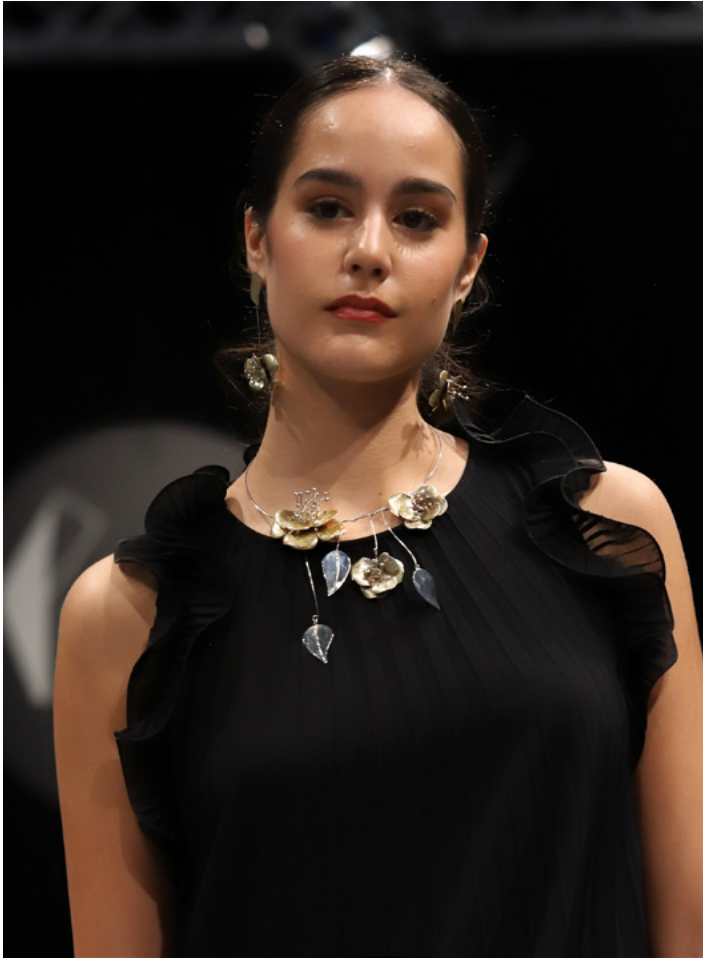






... the group is now preparing for its next challenge, which in a few weeks leaves for India with activities in the city of Mumbai, followed by Istanbul, Dubai and Barcelona in October with business rounds, jewelry shows, and visits to Mubri member factories.













FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

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

beauty



EXOZOMII sunt pe o panta ascendenta in industria beauty. Despre EXOZOMI ne vorbeste ROXANA FLOREA, VISAGE CLINIQUE.



EXOZOMII

- STARURILE IN DEVENIRE ALE MEDICINEI -

Text : ROXANA FLOREA

Asa cum v-am obisnuit, VISAGE CLINIQUE tine pasul cu noutatile din industria frumusetii si esteticii care trece printr-o transformare si evolutie continua. Suntem printre primii care pot oferi cele mai noi tratamente din lumea medicala si estetica de astazi - EXOZOMII - in tehnologie Amplex+ de la Dermoaroma, detinatoarea a 14 patente in inovatia regenerarii medicale si anti aging. Si nu se opresc aici.

Acest tratament inovativ utilizeaza exozomii si capacitatea naturala a organismului de vindecare pentru a avea rezultate naturale si pe termen lung.

Indicatiile in estetica includ:

- Laxitatea pielii la nivel facial si corporal;
- Piele deteriorata de expunerea excesiva la soare;
- Piele terna, obosita;
- Riduri;
- Cicatrici;
- Acnee, rozacee;
- Scalp, caderea parului.

Ce sunt de fapt exozomii?

Exozomii sunt mici vezicule eliberate de celulele Eukaryotic. Ei sunt mici mesageri care transporta informatii importante ce joaca un rol vital in comunicarea intercelulara, ducand la vindecarea, regenerarea si repararea tesuturilor, scaderea inflamatiei, modularea sistemului imunitar al pielii, crearea de noi vase de sange si de noi celule.

Exozomii Purasomes contin 20 miliarde de exozomi si 20 dintre cei mai puternici factori de crestere!

Cum actioneaza exozomii ca tratament pentru intinerirea pielii?

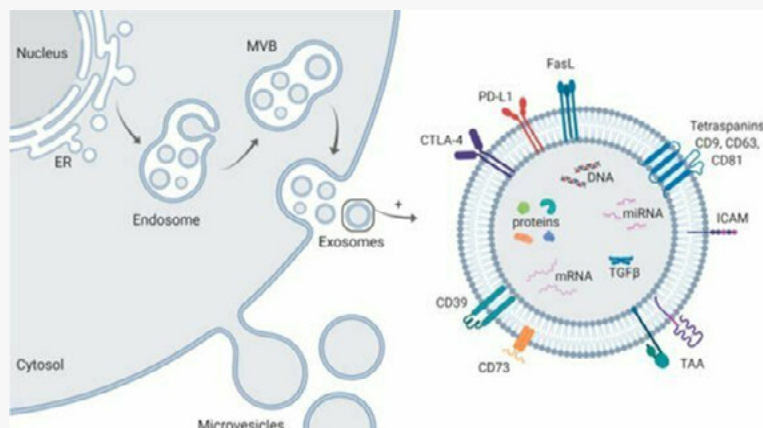
Cand celulele noastre stem comunica bine intre ele si isi fac treaba, se grabesc sa ajunga in zonele degradate unde declanseaza procesele de vindecare, scaderea inflamatiei. Pe masura ce imbatranim, ele devin din ce in ce mai putin active in acest proces. Ranile si tesuturile se vindeca greu sau incomplet. Cauzele sunt inaintarea in varsta, factorii de mediu, dieta necorespunzatoare, dezechilibrele hormonale, bolile autoimune, ce pot interfera sau deregla semnalizarea dintre celule, lasandu-le incapabile sa reduca inflamatia si sa repare tesuturile. Acest lucru la nivelul pielii arata imbatranirea prematura a pielii, aspectul tern, pielea obosita.

Cum functioneaza terapia cu exozomi ?

Cand exozomii sunt livrati pe zona de tratament (fata sau scalp), ei incep sa semnalizeze celulelor sa isi reia functionarea normala. Ei trimit biomolecule-mesager la nivelul celulelor ce transmit semnalul de incepere a procesului de vindecare.

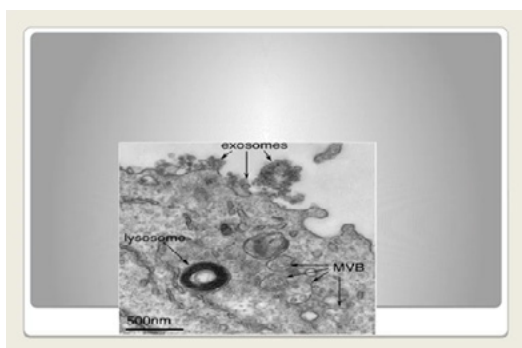
- Cresterea tesutului muscular, a tesutului nervos, a densitatii osoase si alte structuri complexe;
- Scade inflamatia (in cazul acneei);
- Rol antibacterian si mediator de imunitate;
- Stimuleaza celulele stem;
- Trimit semnale la nivel celular pentru a stimula procesul natural de reparare si regenerare pentru o piele mai tanara;
- Reseteaza angiogeneza -formarea a noi vase de sange - astfel crescand fluxul sanguin, tesuturile vor fi mai bine hranite si oxigenate;
- Stimuleaza productia de colagen nou si elastina, elementele de baza ale pielii;
- Creste hidratarea pielii;
- Ajuta la reducerea aparitiei unor imperfectiuni comune, cum ar fi pigmentarea, rozaceea, precum si imbatranirea;
- In cazul alopeciei stimuleaza cresterea parului;
- Scade inflamatia;
- Ofera solutii pentru mai multe afectiuni ale pielii (nu se limiteaza la anti-imbatranire);

Pentru a va putea imagina eficienta acestui tratament cu Exozomi de la Purasomes, inmultiti 20 de miliarde de Exozomi folositi intr-un tratament ori 9575 de protein per celula. *DE-A DREPTUL UIMITOR, NU-I ASA?*



EXOZOMII *sunt*
mici mesageri care
TRANSPORTA
INFORMATII
IMPORTANTE CE
JOACA UN **ROL VITAL**
IN COMUNICAREA
INTERCELULARA.

Cand EXOZOMII SUNT LIVRATI PE ZONA DE TRATAMENT (fata sau scalp), **ei incep sa semnalizeze celulelor sa isi reia functionarea normala. Ei trimit biomolecule-mesager** la nivelul celulelor ce TRANSMIT SEMNALUL DE INCEPERE A PROCESULUI DE VINDECARE.



Cui se adreseaza tratamentul cu Exozomi Purasomes?

Tratamentul se adreseaza tuturor celor care isi doresc imbunatatirea sanatatii, calitatii si aspectului pielii, in mod natural prin stimularea mecanismelor proprii organismului de vindecare, fara tehnici invazive. Se adreseaza doamnelor si domnilor deopotriwa.

Poate fi aplicat pe fata, gat decolteu, maini, la nivel corporal in cazul laxitatii pielii, vergeturilor pe abdomen, coapse, interiorul bratelor, in jurul genunchilor.

Recomandarea numarului minim sedintelor de tratament

FATA

O sedinta pe luna pentru zona fetei, a gatului, a decolteului sau a mainilor. Ideal 3-5 sedinte in functie de conditia zonei de tratament.

De asemenea propunem efectuarea sedintelor de intretinere la cateva luni, pentru rezultate pe termen lung.

La 4 saptamani dupa prima sedinta deja se va observa o imbunatatire de:

- +22% a grosimii pielii
- +34% luminozitate a pielii
- +14% hidratare
- +23% elasticitate

SCALP

O sedinta pe luna pentru scalp si stimularea cresterii parului. Recomandarea noastra este un protocol de 4-5 sedinte initial, urmand a fi nevoie de sedinte de intretinere.

La 24 de ore dupa prima sedinta deja se va observa o imbunatatire de:

- +177% cresterea indicelui de proliferare (indicator al evolutiei)
- +115% cresterea productie de IGF1 (hormoni de crestere)
- +500% cresterea expresiei miRNA-31 (micro celule ARN)

EXOZOMII
PURASOMES
contin 20 miliarde
de exozomi si 20
dintre cei mai
puternici factori de
crestere!



PRODUSE CARE TE VOR FACE SA ARATI SUPERBA IN FOTOGRAFII



Imbratiseaza un LOOK IMPECABIL cu produse care promit ca te vor face REMARCABILA!

Pudra

Vital Pressed Skincare Powder de la WESTMAN ATELIER este un produs ultra-pur care acopera foarte bine, oferind o matifiere rafinata. (1)

Blush

Aplicand pe obraz Pillow Talk Matte Beauty Blush Wand de la CHARLOTTE TILBURY vei avea un aspect al pielii care va emana vitalitate si sanatate. (2)

Ulei de par

Healing Oil - Virtue ofera parului uscat si fara luciu un aspect neted fara sa ii ofere greutate; daca iti doresti un aspect elegant instantaneu, acesta este pentru tine! (3)

Spray

Superfood Kefir Tea Mist de la ELEMIS este imbogatit cu apa de cocos si ferment de kefir vegan, un 4 in 1 care hidrateaza tenul, fixeaza machiajul si iti ofera un aspect proaspat pentru intreaga zi. (4)

Baza de machiaj

All Hours Foundation de la YVES SAINT LAURENT acopera complet timp de 24 de ore. Contine acid hialuronic pentru o piele neteda si moale, acoperind imperfectiunile si lasand un finisaj subtire, mat si luminos. (5)



Bronzerul

Bronze Goddess Healthy Glow de la ESTEE LAUDER este o paleta all-in-one care include un fard de obraz, bronzant si iluminator, ce pot fi folosite singure sau impreuna pentru un aspect sanatos si natural, luminat din interior. (6)

Ulei de buze

Addict Lip Glow Oil de la DIOR este un ulei care a devenit viral, impresionand inca de la lansare. Imbunatateste culoarea naturala a buzelor, le adauga plinatate si un efect sticlos - perfect pentru INSTAGRAM. (7)

Ulei facial

Dew Drops Jasmine Facial Oil de la VOTARY iti ofera un look radiant subtil cu doar cateva picaturi. (8)

Pasta de dinti

Hypnotist toothpaste - Selahatin de la JOHN BELL & CROYDEN are un amestec de miere, menta, anason, tot acest mix dand o stare de calmitate si un zambet orbitor gratie proprietatilor de reflectare. (9)

Rimel

Future Lash Mascara de la VICTORIA BECKHAM BEAUTY ofera lungime genelor, separandu-le si si definindu-le, dandu-ti in final un look de felina. Aceasta formula pe baza de plante nu lasa pete si dureaza mult. (10)

Stergere

Papier Matifiant de Chanel - CHANEL te ajuta sa elimini zonele de pe fata care stralucesc, cu ajutorul acestor hartii care absorb instantaneu excesul de sebum. Acum, esti gata de cele mai bune fotografii! (11)

REMODELAREA CORPORALA *in* LUMEA BEAUTY

TRATAMENTELE CU VELASHAPE III



Vara s-a incheiat insa noi suntem mereu in actiune. Printre activitatile zilnice de pregatire a copiilor pentru scoala si mersul la serviciu, pentru a ne pastra liniile armonioase sau pentru a corecta anumite imperfectiuni ale corpului nostru, am discutat intr-un numar anterior despre proceduri non-invazive de Remodelare Corporala.

Sunt DIANA, terapeut BellClinic si in aceasta editie ne oprim asupra tratamentelor cu VelaShape III - echipament etalon non-chirurgical de Remodelare Corporala si tratarea a zonelor cu celulita.





Despre tratamentul cu VelaShape III

VelaShape III reprezinta cea mai inalta tehnologie cand vorbim despre Remodelarea Corporala, aducand rezultate inca de la prima sedinta.

VelaShape III contureaza armonios corpul si intervine acolo unde sportul si dieta nu au dat rezultate. Este tratamentul ideal de remodelare corporala si reducere a celulitei cu ajutorul caruia se poate scadea din circumferinta vizibil, pana la 2 cm inca de la prima sedinta; este o tehnologie de ultima ora impotriva flaciditatii, celulitei si eliminarii grasimilor localizate. Ne permite sa obtinem un corp conturat si tonifiat fara a fi nevoie de interventie chirurgicala. Este un tratament nedureros, ideal pentru tratarea celor mai complicate si problematice zone in ceea ce priveste anatomia noastra, cum ar fi spre exemplu, abdomenul, coapsele, bratele chiar si barbia dubla.

Tratamentul este sigur si eficient pentru toate tipurile si tonurile de piele, iar marea majoritate a pacientilor (femei si barbati) considera tratamentul cu VelaShape III extrem de confortabil si il resimt la fel ca pe un masaj usor, cald, tocmai datorita faptului ca parametrii tratamentului sunt ajustati de catre terapeut pentru fiecare pacient in parte, astfel incat sa asigure o experienta placuta.



De ce afirmam faptul ca VelaShape III este alegerea ideala pentru remodelarea corpului tau?

Pentru ca avem argumente temeinice!

Experienta dovedita a producatorului Candela Medical si studiile clinice au contribuit la succesul echipamentului VelaShape III. Cu peste 15 ani de experienta in domeniul esteticii medicale, zeci de studii clinice si peste 10,5 milioane de tratamente realizate la nivel global, VelaShape III este cel mai performant echipament non-invaziv de Remodelare Corporala din lume.

VelaShape III este certificat CE (Comitetul European) pentru Remodelare Corporala si aprobat FDA (Food and Drug Administration USA) pentru reducerea circumferintei in zona abdomenului si coapselor.

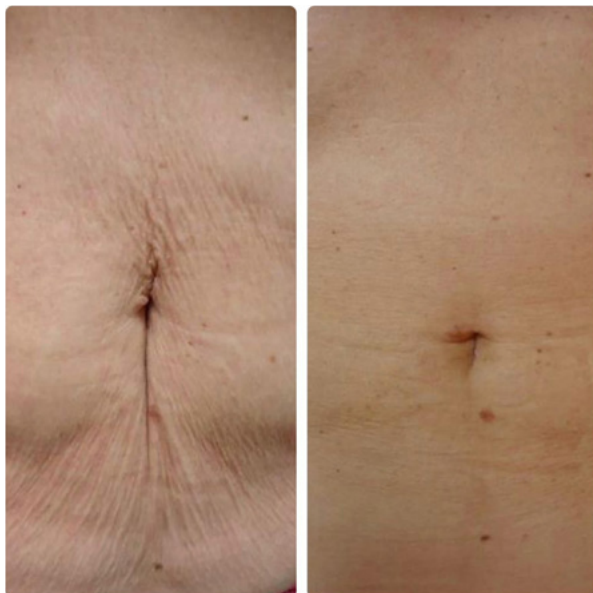
Cum functioneaza Velashape 3?

Pe baza tehnologiei patentate Candela Medical - VelaShape III combina lumina infrarosie (IR), radiofrecventa bipolară (RF), vacuumul și masajul cu role mecanice pentru a trata precis și eficient țesutul. În timpul tratamentului cu VelaShape III țesutul se încălzește la interior până la o temperatură țintită, stimulând producția de colagen nou, dar și creșterea metabolismului grasimilor.

Este un tratament complet, cu rezultate vizibile imediat, care continuă să lucreze țesutul și după plecarea din clinică, pacientul fiind încurajat ca zilnic, să consume cel puțin 2 litri de apă și să acorde 30 de minute pentru a merge pe jos.

Ce rezultate se pot obtine după urmarea procedurilor de remodelare corporală cu VelaShape 3?

- Slăbirea de până la 2 cm înca de la prima sedință
- Diminuarea non-invazivă a celulitei
- Rejuvenarea țesuturilor prin stimularea circulației și producției de colagen
- Îmbunătățirea calității și aspectului pielii, piele netedă și catifelată
- Îmbunătățirea circulației sanguine
- Diminuarea țesutului adipos
- Tratamente scurte și rezultate excelente
- Nu necesită timp de recuperare
- Grad de satisfacție ridicat



Cate proceduri sunt necesare pentru obtinerea obiectivului de frumusetate dorit?

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

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

Sunt interdictii? Dar efecte adverse?

Remodelarea Corporala cu VelaShape III este o procedura sigura, insa la fel ca in cazul oricarei proceduri de estetica, exista interdictii, cat si riscul de aparitie a unor reactii adverse in functie de starea de sanatate a fiecarui pacient. Aceste doua aspecte sunt din categoria subiectelor de clarificat cu terapeutul dvs.

Enumeram insa cateva contraindicatii principale in efectuarea tratamentului cu VelaShape III: boli autoimune, zonele cu vergeturi, paciente insarcinate sau care alapteaza, rani, plagi deschise, paciente operate de cezariana in ultimele 6 luni.



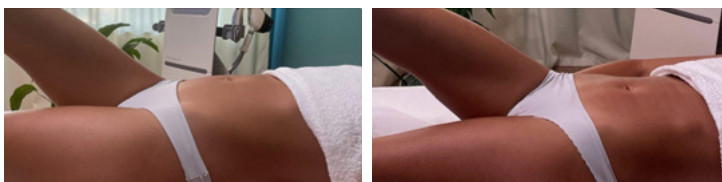
DE CE BellClinic?



BellClinic a fost fondata acum 3 ani din dorinta de a aduce in inima Bucurestiului o oaza de liniste in care sa ne oprim si sa ne relaxam intr-un cadru plin de natura, intim, in care pacientul este pe primul loc. Echipa noastra, profesionisti cu experienta, ofera servicii de inalta calitate in zona de Estetica Faciala, Estetica Corporala si Epilare Definitiva.

RECOMANDARE BELLCLINIC

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





Oh! MY HAIR!
cu Nicoleta Chertif

SFATURI pentru ALEGEREA
COAFURII *de* MIREASA



Cum personalizăm coafura unei mirese în funcție de trasaturile fetei, rochia aleasă sau locul unde se desfășoară nunta?

Întotdeauna vom alege coafura miresei ținând cont de particularitățile rochiei și trasaturile fetei; dacă avem nevoie în funcție de structura firului de păr și de cantitatea și lungimea acestuia; putem adăuga mese de păr suplimentare. Vom ține cont și de statura miresei față de mire; dacă aceasta este scundă și trasaturile fetei ne permit; vom realiza o coafură mai voluminoasă în fața de partea de top ca să-i oferim înălțime. De asemenea este foarte important să cunoaștem voalul pe care aceasta îl va purta; dacă va fi nevoie de un suport mai bine realizat pentru susținerea acestuia, atunci vom avea nevoie de o coafură cu o zonă prelucrată special. Și locul unde se va ține evenimentul are o importanță deosebită în alegerea coafurii. Dacă evenimentul va avea loc pe malul mării cu o rochiță lejă, nu vom putea executa o coafură rigidă; aceasta trebuie să fie în ton cu ținuta și ideea de mare, valuri și coafuri lejere.

Recomanzi o probă sau mai multe înainte de realizarea stylingului?

Se recomandă o sesiune de stabilire a tuturor detaliilor, urmând apoi proba pentru realizarea coafurii dacă detaliile au fost atent exprimate și înțelese de către stilist; o a doua probă nu este necesară. Se realizează o probă cu toate elementele pe care mireasa și stilistul le-au convenit de comun acord ca să-ar potrivești stilului și tipului de păr. Important este și stabilirea culorii parului pentru că aceasta poate influența și aspectul coafurii

Ce legătură ar trebui să existe între coafura și machiajul miresei?

Toate elementele miresei trebuie să fie în concordanță unul cu celălalt. Și machiajul trebuie să fie o continuare a coafurii și nu în dezacord cu acesta; nu vom avea niciodată o coafură lejă și un machiaj extrem de intens și puternic. Machiajul împreună cu coafura trebuie să definească liniile cât mai plăcut și cât mai natural.

Coafuri pentru o mireasă cu păr scurt. Ce ne recomanzi?

Parul scurt poate și el să fie coafat într-o manieră destul de atrăgătoare pentru a scoate în evidență mireasa; este foarte adevărat că lungimea ne permite să realizăm diferite coafuri, de aceea, de cele mai multe ori mireasa decide că pentru marele eveniment să își păstreze o anumită lungime a parului. Însa dacă avem persoane care iubesc parul scurt și cărora o coafură pe un păr scurt le aduce un avantaj, putem să ne bucurăm de accesorii care pot pune în evidență coafura.

Nu pot exista două coafuri pentru o mireasă sofisticată - ziua bucle lejere și seara celebrul coc? Chiar așa: cocurile rămân în tendințe?

Sunt mirese care la marele eveniment poartă inclusiv două rochii - una de zi și una de seară. În acest caz și coafura trebuie asortată ținutei și putem avea ambele variante: ziua parul adunat într-un coc sofisticat și seara, pentru o ținută mai lejă în par, cu bucle lasate pe umeri sau varianta inversă cu o ținută lejă pe timp de zi și o rochiță deosebită mai bogată care necesită o coafură elaborată, un coc așezat care se dea o notă de eleganță. Cocurile au fost și vor rămâne în tendințe pentru aspectul elegant pe care-l oferă, însă am depășit puțin zona de coc elaborat cu elemente foarte bine finisate; tendințele merg către cocuri mai rebele, nu foarte finisate.

**MACHIAJUL ÎMPREUNĂ CU
COAFURA TREBUIE SĂ DEFINEASCĂ
LINIILE CÂT MAI
PLĂCUT ȘI CÂT MAI NATURAL.**

PARFUMURI NUPTIALE

P E N T R U O Z I D E N E U I T A T

Aqua Media Cologne Forte - MAISON FRANCIS KURKDJIAN

Un parfum vesel cu note acidulate ce include amestecuri de verbena, anason, bergamota, iasomie, zmeura si mosc lemnos.

Aqua Allegoria Forte Nerolia Vetiver - GUERLAIN

O creatie florala captivanta, senzuala si eleganta ce te transporta pe coasta italiana Calabria, unde parfumul de portocali infloreste sub caldura soarelui.

Un Jardin a Cythere - HERMES

Inspirat de insula din Grecia - Kythira unde s-a nascut zeita iubirii, Afrodita, acest parfum unic combina note citrice cu note de lemn de maslin si fistic.

Mediterranean Honeysuckle Clementina - AERIN

Un buchet floral vibrant inspirat de Coasta Amalfi - mult timp muza artistilor - acest parfum imбина caprifoiul, bergamota italiana si clementina corsicana.

Sakura Cherry Blossom - JO MALONE

Sezonul Sakura japonez este foarte bine surprins de Jo Malone prin intermediul notelor subtile de cires si trandafir, ridicate de bergamota crocanta.

Aire Anthesis eau de parfum - LOEWE

Pentru iubitorii de natura, acest parfum se alatura colectiei botanice marca Loewe si se remarca prin mixul notelor florale, fructate si lemnoase.

Nomade Jasmin Naturel Intense eau de parfum - CHLOE

Un miros dulce de iasomie invaluia aerul din jurul tau intr-un mod indraznet prin intermediul notelor date de curmale, para, vanilie si cremosul lemn de santal, invitandu-te intr-o calatorie romantica.

Can't Stop Loving You eau de parfum - KILIAN PARIS

Un parfum declarativ care evoca emotie, creat de Fondatorul Kilian Hennessy si maestrul parfumiер Alberto Morillas; un paradis pur creat de un amestec de vanilie, miere si floare de portocal.

Where My Heart Beats eau de parfum - GUCCI

O linie de parfum haute-couture care ofera usurinta in purtare, avand note de bujor, frunza de violeta si mosc.

Santal Dan Sha - ARMANI PRIVE

Un parfum maiestuos care te trimite la serile zgomotoase exotice, inspirat de aromele copacilor Asiei de sud-est ce amesteca lemnul de santal cu elemi, un reziduu extras din arborii tropicali.



AQUA MEDIA
COLOGNE FORTE



AIRE ANTHESIS
EAU DE PARFUM



AQUA ALLEGORIA
FORTE NEROLIA
VETIVER



NOMADE JASMIN
NATUREL INTENSE
EAU DE PARFUM



UN JARDIN A
CYTHERE



CAN'T STOP
LOVING YOU EAU
DE PARFUM



MEDITERRANEAN
HONEYSUCKLE
CLEMENTINA



WHERE MY HEART
BEATS
EAU DE PARFUM



SAKURA CHERRY
BLOSSOM



SANTAL
DAN SHA



PARUL TAU, dar mai tanar

PARUL TAU POATE ARATA FOARTE BINE INDIFERENT DE VARSTA, DACA STII SA AI GRIJA DE EL SI II ACORZI ATENTIA DE CARE ARE NEVOIE.

Culoarea

O noua culoare, o noua varianta a ta si te poti surprinde intr-un mod placut cand vezi ce diferenta mare poate face o noua culoare, atat din punct de vedere al modului in care arati, cat si al starii de spirit. **TEVEZI FRUMOASA, ESTI FERICITA!** Daca vrei sa experimentezi o noua culoare dar ai dubii si ai o stare de nervozitate, mergi pe o spalare temporara cu un sampon special dedicat acestui scop. Pentru aceasta incercare, **Wella Professionals Color Fresh Mask** este o alegere inspirata, oferindu-ti o mare varietate de culori cu care te poti juca. In general, lucreaza foarte bine pe parul blond si gri, oferind o explozie de culoare; daca parul este mai inchis, te poti bucura din partea lui de nuante mai subtile. Mai mult decat atat, folosirea acestui produs este o modalitate foarte buna de a-ti reimprospata culoarea intre vizitele la salonul de infrumusetare.

Sfat!

Cand vrei sa iti vopsesti parul acasa, nu trebuie sa mergi cu mai mult de doua nuante mai inchise sau mai deschise! Pentru transformari dramatice, lasa-te pe mana unui profesionist!



Volumul

Parul devine mai subtire in post-menopauza, ceea ce, evident reduce din incredere. **L'Occitane Anti Hair Loss Serum** ajuta la stimularea parului la radacina pentru a reduce caderea firelor si pentru stimularea unei cresteri sanatoase. Daca pierderile de par te ingrijoreaza, vorbeste cu un specialist in domeniu! In timp ce lasi tratamentele pentru imbunatatirea calitatii parului sa isi faca magia, un sampon uscat de calitate poate aduce imbunatatiri substantiale parului, **Living Proof Perfect Hair Day Dry Shampoo** demonstrand de multe ori ca parul poate fi si curat si isi poate pastra vitalitatea si elasticitatea. Pulverizeaza de la o distanta de 10 cm si ridica-ti parul in sus pentru a cuprinde si straturile care se afla dedesubt.

Hidratarea

Parul care arate incetrit/ ciufulit nu arata niciodata tanar! Cu cat este mai sanatos, cu atat mai bine! Storce mereu excesul de apa inainte de aplicarea balsamului si periaza cu un pieptene cu dinti largi pentru o distribuire uniforma. Lasa balsamul sa actioneze timp de 10 minute pentru ca parul sa poata absorbi cat mai multa umezeala! Ai putea incerca **Hair Rituel By Sisley Color Regenerating Hair Care Mask**, **L'Oreal Elvive Hydra Hyaluronic Wonder Water**.



Stralucirea

Cand pielea iti straluceste, arati si te simti mai tanara! Acelasi lucru se poate spune si despre par! Cand il usuci incorporeaza un produs de styling pentru a ajuta la imbunatatirea stralucirii! **Color Wow Extra Mist-ical Shine Spray** impresioneaza de fiecare data, oferind stralucirea dorita in cateva secunde, indiferent cum arata parul inainte. Utilizarea unui ulei poate ajuta de asemenea la netezirea oricaror suvite aspre de par! Dupa uscare, aplica pe maini inainte de a-l folosi pe par, **Olaplex No7 Bonding Oil**, ceea ce va ajuta de asemenea si la intarirea firelor.

Exista mitul conform caruia, de la o anumita varsta, femeile ar trebui sa se tunda scurt; nu trebuie sa faci asta si nu trebuie sa adopti o tunsoare pixie sau bob! Cel mai bine iti sta cu parul care te face sa te simti bine, iar parul lung este mult mai versatil, oferindu-ti numeroase modalitati de a-l aranja pentru a te simti mai tanara si avand incredere in frumusetea ta.

Imbratiseaza griul!

Inainte de a merge la salon, cauta inspiratie pentru modul in care va arata parul tau! El arata mult mai bine si mai modern cand este amestecat cu alte culori si internetul iti poate dezvalui o multitudine de combinatii reusite! Daca iti vopsesti parul pentru ascunderea firelor argintii si intretinerea radacinilor devine enervanta, ia decizia de a merge complet pe gri! Treci de partea conservatoare care spune ca griul imbatraneste!



Vorbeste cu un specialist care ar fi cea mai buna varianta pentru tine! Mergi pe o transformare de doar o zi, vezi cum iti sta si cum te simti! Daca esti bruneta, decolorarea trebuie sa se faca treptat, astfel incat trecerea sa nu fie prea brusca; poti incerca pentru inceput cateva tonuri de blond in jurul chipului pentru a inmuia putin aspectul. Parul gri poate arata de multe ori dezordonat, asa ca, pentru a-l disciplina, mergi pe un tratament hranitor cu masca.

Garnier Ultimate Blends Nourishing Hair Food Banana & Shea ar trebui sa rezolve aceasta problema. Un sampon violet te ajuta sa contracarezi tonurile de galben alama, pentru a avea o nuanta mai curata, **Kerastase Blonde Absolu Bain Ultra Violet Shampoo** hidratand si luminand in acelasi timp. Textura parului gri poate arata mai grosiera, iar un par mai neted te ajuta sa arati mai eleganta si mai ingrijita. Foloseste pentru acest scop o placa de indreptat sau o perie fierbinte pentru a netezi straturile superioare, ceea ce iti va da un efect neted frumos. Pentru a lucra pe mai multe planuri **Shark FlexStyle Air Styler and Hair Dryer** este ceea ce ai nevoie, pentru netezire **GHD Limited Edition Platinum + Styler** ofera maximul, iar daca vrei o abordare profesionala, **Dyson Supersonic Hair Dryer** iti sta la dispozitie. Optiunile sunt nelimitate, trebuie doar sa stii ce iti doresti pentru o alegere inspirata.





Ingrijirea pielii pe timp de toamna

- GHID COMPLET IN FUNCTIE DE TIPUL PIELII -

TOAMNA ESTE PERIOADA ANULUI IN CARE VREMEA DEVINE MAI RECE SI MAI USCATA, CEEA CE ARE UN IMPACT NEGATIV ASUPRA PIELII. ACEASTA POATE DEVENI USCATA, SENSIBILA SAU IRITABILA, DIFERENTELE DE TEMPERATURA CONTRIBUIND SI ELE LA DEGRADAREA EI.

INGRIJIREA PIELII SENSIBILE TOAMNA

Pielea sensibila este predispusa iritatiilor si reactiilor alergice, ea devenind si mai uscata si mai sensibila. De aceea este important sa folosim produse de ingrijire a pielii hipoalergenice, care nu contin parfumuri sau alte ingrediente care pot irita pielea. *Ce masuri elementare trebuie sa iei daca ai pielea sensibila?*

Spala-ti fata cu un produs de curatare delicat, fara sapun!

Foloseste o lotiune hidratanta bogata, care sa contina ingrediente calmante, aloe vera sau extractul de musetel fiind ideale!

Evita folosirea produselor de ingrijire a pielii ce contin alcool, parfumuri sau alte ingrediente care pot irita pielea!

Mergi pe o crema hidratanta cu factor de protectie solara de cel putin 30 atunci cand iesi afara, chiar daca nu este soare puternic!

INGRIJIREA PIELII MIXTE PE TIMP DE TOAMNA

Pielea mixta este caracterizata de zone grase in special in zona T (frunte, nas, barbie), si zone uscate, regasite preponderent in zona obrazilor. In timpul toamnei, pielea mixta poate deveni si mai grasa in zona T si mai uscata in zona obrazilor, de aceea, este esentiala folosirea produselor de ingrijire a pielii care sa hidrateze zonele uscate dar fara sa incarce zonele grase. *Ce trebuie sa stii despre ingrijirea tenului mixt?*

Spala-ti chipul cu un produs de curatare delicat, care sa nu fie prea gras sau prea uscat!

Foloseste o lotiune hidratanta pentru piele mixta, care sa contina ingrediente care sa controleze grasimea si sa hidrateze pielea!

Aplica o masca hidratanta pe zona obrazilor, o data sau de doua ori pe saptamana!

Foloseste o crema hidratanta cu factor de protectie solara de cel putin 30 atunci cand mergi in aer liber!

INGRIJIREA PIELII GRASE PE TIMP DE TOAMNA

Pielea grasa este caracterizata de excesul de sebum care poate duce la aparitia punctelor negre, cosurilor si altor probleme ale pielii. In timpul toamnei, pielea grasa poate deveni si mai grasa din cauza temperaturilor mai reci, de aceea sunt indicate acele produse de ingrijire a pielii care sa controleze excesul de sebum fara a usca pielea. *Ce trebuie sa stii despre ingrijirea pielii grase pe timp de toamna?*

Spala-te pe fata de doua ori pe zi cu un produs de curatare delicat si care sa nu fie prea gras!

Foloseste o lotiune hidratanta pentru piele grasa cu ingrediente care sa controleze excesul de sebum si sa hidrateze pielea!

Aplica o masca pentru controlul sebumului pe fata o data sau de doua ori pe saptamana!

Foloseste crema hidratanta cu SPF de minim 30 cand iesi in natura!

ACESTE SUGESTII SUNT APLICABILE LA NIVEL GENERAL SI MAI ALES DACA NU AI PROBLEME DEOSEBITE.

SFATURI GENERALISTE PENTRU INGRIJIREA TENULUI

Pentru o ingrijire adecvata propriilor necesitati este indicat sa consulti un dermatolog sau un cosmetician profesionist. Pe langa cele mentionate anterior, sfaturi personalizabile in functie de tipul tenului si necesitati, poti tine cont si de urmatoarele sugestii, aplicabile in general, indiferent de anotimp.

- Bea multa apa pentru a te mentine hidratata din interior!
- Evita sa fumezi si sa consumi alcool in exces!
- Adopta o alimentatie sanatoasa, bogata in fructe, legume, cereale integrale!
- Incearca sa faci exercitii fizice in mod regulat, cel putin 30 de minute zilnic, 5 zile pe saptamana!
- Dormi suficient, 7-8 ore de somn de calitate pe noapte fiind suficiente!





TRATAMENTE PAR & PIELE FACUTE ACASA

AI GRIJA DE PARUL SI PIELEA TA FARA SA CHELTUI BANI,
FOLOSIND DOAR PRODUSELE DIN CAMARA SI FRIGIDER!



Cuticulele

Cat timp dedici cuticulelor? Cum ai grija de ele? Majoritatea raspunsurilor cu siguranta nu multumesc pe nimeni. Cu toate acestea esti constienta cat de importante sunt ele in protejarea unghiilor. Maseaza-ti cuticulele cu ulei de cocos inainte de culcare! Bogatul continut de acizi grasi ajuta la etansarea umezelii, un bonus in plus pe care il aduci pielii si unghiilor.

Uleiurile

Una din cele mai bune metode de a-ti rasfata corpul se realizeaza cu ajutorul uleiurilor hranitoare. Si pentru asta nu ai nevoie de uleiuri pretentioase de lux! Uleiul de masline este alegerea ideala daca pielea este solzoasa sau uscata; in plus, ajuta la mentinerea umiditatii in piele, mai ales daca te dai cu el imediat dupa baie sau dus. Acorda atentie si zonelor pe care, de obicei, le neglijam: coatele, mainile, genunchii!

Revitalizare par

Iaurtul contine acid lactic la fel ca laptele, asa ca atunci cand este folosit pe par, el face o treaba excelenta de improspatare a scalpului infundat, dar si pentru hidratarea parului. Parul devine mai moale la atingere, nu se mai increteste. Lasa iaurtul aproximativ 10 minute pe par, dupa care, clateste!

Masca magica

Avocado nu este bun doar pe painea prajita, el are un potential imens si pentru piele. Textura cremoasa face din avocado ingredientul perfect atunci cand vorbim de masti de fata. Antioxidantii lumineaza si hidrateaza pielea, in timp ce acizii grasi o hranesc; adauga putin iaurt pentru hidratare si stoarce putin suc de lamaie pentru o exfoliere usoara.

Buzele

Buzele pot deveni crapate din multe motive, mai ales cand aerul este rece, uscat sau exista diferente de temperatura; la fel de mult pot "contribui" si anumite rujuri, iar durerea, usturimea sau orice alta senzatie de disconfort nu este ceea ce iti doresti. Un scrub pentru buze realizat din zahar granulat si miere este exact ce ai nevoie: maseaza-ti buzele prin miscari usoare, circulare, dupa care, clateste! Dupa aceasta operatiune, folosirea unui balsam de buze este mai mult decat binevenita!



Toner

Otetul de cidru este folosit ca bautura de detoxifiere sau pentru a adauga stralucire parului, dar ce probabil nu stiai sau nu te asteptai este faptul ca ofera beneficii si pielii. Proprietatile sale astringente si antimicrobiene functioneaza foarte bine pentru curatarea excesului de ulei de pe piele si curatarea eruptiilor acneice. Este un remediu natural excelent daca ai pielea congestiunata sau grasa.

Laptele

Istoria spune ca renumita Cleopatra, desi nu avea la dispozitie toate cunostintele oferite astazi de stiinta, se scalda des in lapte acru pentru a beneficia de o piele moale, ceea ce are sens, datorita faptului ca acidul lactic (acid alfa-hidroxi) se gaseste in mod natural in lapte. Acest AHA harnic ajuta la dizolvarea celulelor uscate de la suprafata pielii, lasand-o matasoasa. Cu toate acestea, nu ai nevoie de o intreaga cada plina cu lapte acru! Ai nevoie doar de o cana plina pentru a face diferenta! Iar pentru un efect extra, adauga in cana putin ulei de baie pentru a mirosi frumos!



Descopera frumusetea personalizata in primul boutique exclusivist din capitala:

DERMESTETIQ

by ALINA BENTE!

Preocuparea pentru skincare si beauty a determinat-o pe ALINA BENTE sa isi transforme pasiunea in business si sa aduca pe piata din Bucuresti brandul IOMA Paris, nr. 1 mondial in cosmetica personalizata.

DERMESTETIQ by Alina Bente este primul boutique din Bucuresti dedicat frumusetii personalizate, care se adreseaza tuturor categoriilor de persoane, indiferent de sex sau varsta. Cu ajutorul unei tehnologii inovatoare de ultima generatie, se vor prepara cremele si serurile necesare tipului de ten al fiecarei persoane. Reteta unica este generata ca urmare a unui proces de diagnosticare cutanata, iar produsele personalizate se vor prepara in mai putin de un minut. Un proces asemanator exista si pentru prepararea serurilor unice necesare mentinerii sanatatii firului de par.

IOMA scris invers, "A MOI", inseamna "pentru mine" si a fost creat in Franta, in urma cu 10 ani. Mai multe informatii despre ultimele noutati de skincare si haircare ne-a oferit Alina Bente, IOMA Expert.





Tehnologia fabuloasa prin care se pot produce creme si seruri personalizate, atat pentru ten, cat si pentru par, mi se pare geniala. Practic, ai propriile tale creme de zi, de noapte si seruri, create de un ingenuos laborator miniaturizat, in baza formulelor elaborate in urma diagnosticarii tenului.

Alina, ai schimbat domeniul si te-ai orientat spre skincare. Practic, oferi bucurestenilor acces la tratamente si creme personalizate, care provin din Paris. Povesteste-ne despre primul contact cu brandul IOMA Paris.

Domeniul beauty m-a atras dintotdeauna si sunt intr-o cautare continua de noutati care ar putea aduce un plus in mentinerea frumusetii pielii si, de ce nu, a tineretii. Fiind o persoana conectata la informatii in permanenta, am aflat de brandul IOMA Paris. Acest concept inovator extraordinar, creat in Franta, m-a ajutat sa iau hotararea de a aduce IOMA Paris in "micul Paris". Pot spune ca a fost ceea ce aveam nevoie pentru a-mi indeplini visul. Tehnologia fabuloasa prin care se pot produce creme si seruri personalizate, atat pentru ten, cat si pentru par, mi se pare geniala. Practic, ai propriile tale creme de zi, de noapte si seruri, create de un ingenuos laborator miniaturizat, in baza formulelor elaborate in urma diagnosticarii tenului. Am testat produsele - eu avand si o pregatire in domeniul cosmetic - si m-au convins pe deplin. Ulterior, am luat legatura cu reprezentantii exclusivi IOMA Paris Romania pentru a putea implementa conceptul si in Bucuresti.

Te-ai specializat in capitala Frantei. Cum sunt frantuzoaicele? Ce ritualuri beauty au?

Da, specializarea am facut-o la Paris, deoarece, dupa cum spuneam, aceasta linie de produse skincare, respectiv haircare, este total diferita fata de toate celelalte existente pe piata. Am mai intalnit ideea de tratament "personalizat", in care, in general ti se recomanda o anumita gama de produse cosmetice, pe cand, un tratament IOMA Paris este 100% personalizat, preparandu-ti-se propria ta crema sau ser. Insi cuvantul IOMA, citit invers, inseamna "A MOI", adica "pentru mine".

Frantuzoaicele acorda o mare atentie ingrijirii tenului, punand mare pret pe rutina zilnica si pe corectitudinea acesteia. Vreau sa specific faptul ca pasii demachierii si tonifierii sunt cei mai importanti daca vrem sa vedem cele mai bune rezultate pe tenul nostru. Cu atat mai mult cu cat produsele IOMA Paris au capacitatea de a patrunde pana in profunzimea dermului.



IOMA ne ofera ocazia sa nu mai agresam pielea, testand tot felul de produse din rafturile magazinelor, care, de multe ori ne fac mai mult rau, deoarece nu ni se potrivesc si, bineinteles, cheltuim foarte multi bani ...

Prin ce se diferentiaza acest concept de ingrijire a pielii fata de tot ce exista in Romania?

In primul rand, produsele IOMA Paris corespund exact nevoilor de ingrijire ale fiecarui ten in parte. In plus, nu contin parabeni, silicon sau uleiuri minerale. IOMA ne ofera ocazia sa nu mai agresam pielea, testand tot felul de produse din rafturile magazinelor, care, de multe ori ne fac mai mult rau, deoarece nu ni se potrivesc si, bineinteles, cheltuim foarte multi bani, in speranta ca vom gasi, intr-un final produsul potrivit. IOMA Paris inseamna stiinta, cercetare, inovatie, personalizare, precizie si eficacitate dovedita. De la crearea sa, in urma cu peste 10 ani, IOMA Paris a devenit Nr. 1 mondial in cosmetica personalizata. La finalul diagnosticarii, dispozitivul recomanda produsele de ingrijire adaptate nevoilor specifice tenului: fie tratamentele personalizate exclusive, fie o combinatie de produse cu actiune specifica si efecte sinergice (selecate din cele 7 game expert de ingrijire IOMA Paris).

Si, as mai adauga un lucru pe care eu il consider foarte important pentru confortul nostru: spre deosebire de alte servicii cosmetice si de infrumusetare, la DERMESTETIQ by Alina Bente, alegerea produselor se face intr-un timp rezervat, in care clientul este singur cu esteticianul. Cu alte cuvinte, indiferent ca vii pentru diagnosticare sau doar pentru a cumpara produse pret-a-porter, accesul in boutique este permis numai pe baza de programare.

Care sunt pasii esentiali in ingrijirea tenului?

Dupa cum spuneam si mai devreme, pentru a avea un ten sanatos si a putea vedea si simti efectele tratamentelor aplicate, este preferabil sa avem o rutina zilnica optima.

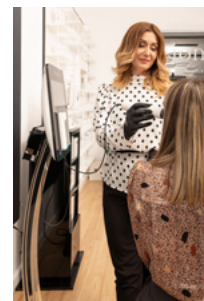
In primul rand, demachierea si tonifierea. Acestea trebuiesc efectuate la inceputul si finalul fiecarei zile. De ce este atat de important acest aspect? Pielea are in componenta sa 3 straturi: epiderm, derm si hipoderm. Daca noi nu pregatim cum se cuvine primul strat, epidermul si nu il curatam in profunzime, atunci in zadar aplicam alte creme, seruri si masti. Nu vom vedea nici un rezultat si putem face chiar mai rau pielii, creand un mediu propice dezvoltarii bacteriilor si a formarii pustulelor si comedoanelor.



Peeling-ul este un alt pas esential de urmat, pentru a elimina acel strat cornos de la suprafata pielii si a facilita hidratarea si hranirea tesutului. Acesta poate fi efectuat de 1-2 ori pe saptamana. Gama 4 CALM contine un astfel de produs, "Soft Peeling" - un peeling enzymatic care poate fi folosit de mai multe ori pe saptamana, datorita ingredientelor sale foarte fine si delicate care nu agreseaza deloc pielea.

Aplicarea serului facial este, de asemenea, un pas important in mentinerea sanatatii si frumusetii tenului. Acesta, masat usor, pentru a patrunde cat mai adanc in primul strat al pielii, hidrateaza si pregateste tenul in vederea aplicarii urmatoarelor produse de ingrijire.

Continuam apoi cu masca faciala, de 1-2 ori pe saptamana, iar apoi cu crema de final, obligatoriu cu SPF 50 pe timpul zilei, respectiv crema de noapte. Mastile IOMA sunt, de asemenea, atat de delicate cu tenul, prin insasi compozitia lor hranitoare si restructuranta, incat unele dintre acestea pot fi mentinute pe fata pe parcursul intregii nopti.



... gratie tehnologiei de ultima generatie si a inteligentei artificiale, se poate crea serul personalizat pentru par, "Mon Elixir".

De la ce varsta sunt recomandate produsele anti-aging?

Varsta nu este singura vinovata de imbatranirea tenului sau de aspectul acestuia. Poluarea, radiatiile ultraviolete sau alti factori externi de mediu, dar si regimul alimentar si stilul de viata sunt la fel de responsabili pentru felul in care arata fata, gatul sau mainile. Pielea este cel mai mare organ al corpului si reactioneaza cel mai frecvent la stimulii interni si externi. La varsta de 20-25 de ani nu este necesar sa apelezi la creme de fata sau alte cosmetice anti-rid. De fapt, imbatranirea pielii este un proces fiziologic natural, care apare odata cu inaintarea in varsta! Rezervele de colagen si nivelul de elastina din corp, care sunt direct raspunzatoare de fermitatea si luminozitatea fetei, incep sa scada din jurul varstei de 25 de ani. Aceasta este perioada in care incep sa-si faca aparitia primele linii fine de pe chip. In jurul varstei de 20-30 de ani, recomand sa se utilizeze produse cu o textura usoara, fluida, care se absorb rapid si nu incarca tenul. O crema ce contine acid hialuronic, cu actiune de umplere si netezire a ridurilor si liniilor fine, ajuta la hidratare intensa si la refacerea barierei cutanate a pielii, prin formarea unui strat protector la suprafata ei.

Legat de ingrijirea parului, care sunt ultimele inovatii?

Evident, ca si la capitolul ingrijirea parului IOMA exceleaza: gratie tehnologiei de ultima generatie si a inteligentei artificiale, se poate crea serul personalizat pentru par, "Mon Elixir". Procedura este simpla: in baza unui chestionar, se determina tipul si gradul de deteriorare al firului de par, precum si daca pielea scalpului este uscata sau se ingrasa repede. Dupa ce toate aceste aspecte sunt analizate, se editeaza profilul capilar al persoanei si recomanda formula pentru serul personalizat, "Mon Elixir", precum si rutina zilnica cu produsele din gama IOMA HairCare. Aceasta formula unica este transmisa laboratorului miniaturizat In.Lab Hair, care produce in mai putin de un minut serul ce contine ingredientele necesare scalpului si parului tau. Nu-i asa ca este minunat?



Poate detecta iminentele probleme / deficiente dinainte ca ele sa devina vizibile?

Sigur ca da! Si IOMA HairCare propune la randul ei, 5 game de produse, destinate fiecarui tip de par in parte, de tratare a problemelor sau de prevenire a aparitiei lor: Acestea sunt: GAMA PURETE, GAMA REVITALIZE, GAMA HYDRA, GAMA RENEW si GAMA VOLUMY.





SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

URMARESTE TENDINTELE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA, CULTURA, SANATATE!
CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

famost.ro/articol/category/revista-famost

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



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

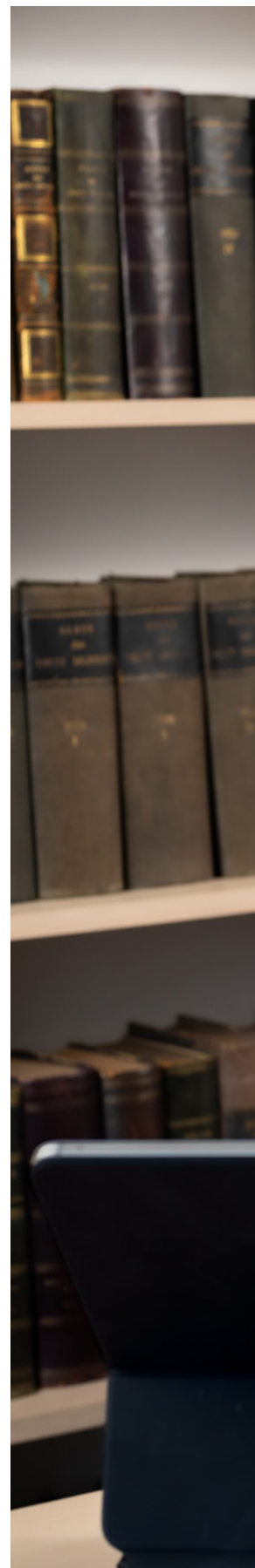
FAMOST



LORENA STOLIAN

AVOCATURA TREBUIE PRIVITA CA O
IMBINARE INTRE ARTA SI BUSINESS

Foto: TUDOR CREATIVE STUDIO | *Machiaj:* ANDREEA NUCEA





Bun gasit, Lorena! Este o bucurie sa fii pe coperta revistei noastre si in atentia cititorilor nostri!

Si eu vreau sa va multumesc pentru ocazia oferita si sa va felicitez pentru editiile anterioare, pline de informatii utile pentru noi cititorii.

De ce avocatura? Cand incepe cariera ta si cum?

In anii de gimnaziu cel mai mult imi placea sa citesc carti politiste sau carti in care regaseam povesti reale cu avocati, judecatori, procurori. Astfel, inca din adolescenta am simtit o reala atractie catre lumea justitiei si eram foarte doritoare sa aflu detalii ori de care ori aveam ocazia sa intalnesc profesioniști ai dreptului.

Mi-am dorit foarte mult sa urmez facultatea de drept doar in sistemul public, desi stiam ca aveam o concurenta mare. Initial nu am putut sa ma pregatesc corespunzator pentru a reusi si am fost nevoita sa fac fata esecului foarte devreme, picand initial examenul de admitere cu 2 sutimi. Desi am suferit enorm, determinarea mea a fost mare, asa ca m-am ridicat, am invatat mult si iata ca anul acesta implinesc 23 de ani de avocatura. Am intrat in Baroul Bucuresti in anul 2000 si am inceput sa lucrez intr-o firma de avocatura ca avocat stagiar. Mi-am dat seama destul de repede ca imi doresc sa fiu avocat de litigii pledant si am inceput sa ma specializez ca atare mergand zi de zi in instantele din toata tara. Am avut perioade in care reprezentam interesele clientilor nostri si in 10 -15 dosare pe saptamana. In anul 2007 am fost cooptata ca avocat partener si, ulterior, numita in calitate de avocat partener coordonator al firmei. In cei 23 ani de activitate mi-am desfasurat activitatea in doua firme de avocatura in prima, 13 ani si in cea de a doua la care activez si astazi 10 ani.

Avocatura poate fi considerata o arta sau un business de succes?

In societatea actuala, consider ca avocatura trebuie privita ca o imbinare intre arta si business. Avocatura ramane o profesie nobila iar modul corect, argumentat si elegant in care se transmit ideile si rationamentele juridice fac din avocatura o arta. Pe de alta parte, avocatura este una dintre cele mai liberale profesii, veniturile provenind doar din onorariile incasate, motiv pentru care si acest aspect este important pentru orice avocat.

**SOCIETATEA NOASTRA
reprezinta CLIENTI PERSOANE
JURIDICE SI FIZICE IN LITIGII,
acoperind toate tipurile de
proceduri in varii domenii
ale dreptului, cum ar fi civil,
comercial, administrativ,
fiscal, dreptul muncii, dreptul
familiei, procedurile de
insolventa si faliment.**

Ce tip de servicii integreaza SOCIETATEA DE AVOCATI STOIAN - PARTNERS?

Societatea noastra reprezinta clienti persoane juridice si fizice in litigii, acoperind toate tipurile de proceduri in varii domenii ale dreptului, cum ar fi civil, comercial, administrativ, fiscal, dreptul muncii, dreptul familiei, procedurile de insolventa si faliment.

Totodata, gestionam portofolii de litigii bancare si comerciale la toate nivelurile de jurisdicție, gratie unei expertize specializate si a rețelei de avocati desfasurata in intreaga tara. Suntem mereu aproape de clientii nostri si ii consiliem in activitatea de zi cu zi, ii reprezentam in tranzactii, proiecte si tranzactii imobiliare, probleme administrative, de munca, contracte incheiate intre profesioniști (operatori economici), dreptul familiei, gestiunea patrimoniilor. Gratie colaboratorilor nostri, specialisti certificati in domeniu, putem furniza, de asemenea, servicii de asistenta legala in materie de digitalizare, semnatura electronica.

Exista competitie intre casele de avocatura?

Din ce am observat in ultimii ani, tot mai multe case de avocatura si-au schimbat perspectiva si trateaza activitatea de avocatura mai mult ca pe un business, fiind intr-o permanenta competitie. Cifrele si onorariile incasate conteaza mai mult, trecand uneori chiar si peste interesele clientilor. Din pacate, in ultimii ani am avut ocazia sa primesc clienti nemultumiti de modul in care au fost tratati si reprezentati de avocati, principala nemultumire fiind disproporția intre munca prestata si onorariile solicitate.

//

Care este rol principal al unui avocat in 2023?

Rolul avocatului a fost si va fi intotdeauna sa protejeze interesele clientului si sa caute cele mai bune solutii pentru acesta. Consider ca avocatul este obligat sa inteleaga cultura de business a clientului, nevoile acestuia, sa il sfatuiasca si sa il reprezinte uzitand de toata expertiza teoretica si practica.

Cum arata cultura client-avocat ?

Va pot spune ca in cadrul societatii noastre, Cultura relatiei "client - avocat" este construita pe o fundatie etica solida. Astfel, avocatii sunt deprinsi sa structureze o relatie de parteneriat si incredere cu clientii, bazata pe cunoasterea profunda a clientului, a dreptului, pe creativitate juridica, prudenta, confidentialitate si loialitate.

De ce o retea nationala de cooperare profesionala formata din avocati?

Intotdeauna am fost atenta la nevoile si interesele clientilor, iar pentru clientii care ne contractau pentru a gestiona portofolii de litigii trebuia sa gasim un echilibru intre calitatea si pretul serviciilor oferite. Asa a aparut ideea de a crea o retea care sa asigure calitate juridica la preturi rezonabile. Modalitatea noastra a fost de a construi temeinic si de a integra o retea de cooperare profesionala formata din avocati independenti corespondenti din toata tara. In acest fel, societatea isi poate asista si reprezenta clientii pe intreg teritoriul national, in orice instanta, avand capacitatea de a gestiona largi portofolii de litigii.

Ce schimbari aduce viitorul in lumea avocaturii? De exemplu, digitalizarea poate transforma munca acestor profesionisti?

Societatea a evoluat mult in ultimii anii si, odata cu aceasta si profesia noastra suporta schimbari si se adapteaza in asa fel incat sa corespunda noilor tendinte. In mod evident, aceste lucruri sunt firesti si normale. Aportul pe care digitalizarea il are asupra modului in care ne desfasuram profesia astazi nu este deloc de neglijat. De la comunicarea actelor procedurale prin intermediul mijloacelor de corespondenta electronica, pana la citarea prin e-mail sau consultantele online, procesul digitalizarii este intr-o continua dezvoltare si implementare. Acum exista diverse softuri care sunt actualizate cu sistemele



instantelor de judecata care ne notifica in timp real cu privire la fiecare modificare din dosarele pe care le avem inclusiv cu privire la amanarile si pronuntarile dispuse. Este un mare avantaj pentru noi avocatii care, in trecut, eram obligati sa pierdem foarte mult timp in instante stand pe la diverse cozi la registratura sau la arhiva pentru a afla detalii despre dosare. Pe de alta parte, consider ca interferenta lumii digitale in avocatura trebuie sa fie prudenta si treptata, fiind necesara a exista optiunea intre avocatura in forma sa traditionala si formatul digital. In mod evident, formatul hibrid a activitatii avocatale mi se pare o varianta potrivita care sa faciliteze tranzitia unor practici traditionale catre forma lor digitalizata.

Dupa ce criterii ar trebui sa ne alegem avocatul?

Eu va spun care sunt criteriile pentru care ne aleg pe noi clientii. Suntem dedicati, seriosi, muncitori, responsabili si tratam orice client cu aceeasi importanta. Clientii nostri apreciaza in mod particular faptul ca ne pot contacta oricand pentru a primi sfaturi utile care le permit sa ia decizii potrivite pentru ei in termene scurte.

//

INTOTDEAUNA AM FOST ATENTA LA NEVOILE SI INTERESELE CLIENTILOR, *iar pentru clientii care ne contractau pentru a gestiona portofolii de litigii TREBUIA SA GASIM UN ECHILIBRU INTRE CALITATEA SI PRETUL SERVICIILOR OFERITE. Asa a aparut ideea de a crea o retea care sa asigure calitate juridica la preturi rezonabile.* Modalitatea noastra a fost de A CONSTRUI TEMEINIC SI DE A INTEGRA O RETEA DE COOPERARE PROFESIONALA formata din **avocati independenti corespondenti din toata tara.**



Pentru ca echilibrul între cariera și viața personală este important, în continuare vom discuta despre alegerile tale de zi cu zi.

Cum arată o zi din viața ta?

De când am intrat în avocatură am încercat să păstrez un echilibru între cariera și viața personală. Este adevărat că am avut perioade în care cariera mi-a ocupat majoritatea timpului, fiind practic acaparată de activitatea profesională. Însa, atunci când am observat că viața mea personală a fost afectată considerabil de viața profesională, am luat decizia de a face schimbări și de a readuce în viața mea acest echilibru. Decizia pe care am luat-o în ultimul an de a folosi expertiza acumulată și în alte proiecte, face ca activitatea mea din timpul unei zile să fie destul de diversificată petrecând destul de mult timp în sedințe, întâlniri, conferințe, emisiuni, iar atunci când se impune, în fața instanțelor de judecată. Dar, cel mai mult îmi plac zilele în care reușesc să închei programul în sala de sport, acolo unde îmi recâștig energia și vitalitatea pentru a doua zi.

Cum ai descrie stilul tău vestimentar?

În viața profesională aleg stilul office sau smart casual în funcție de tipul de activități la care particip, iar în timpul liber prefer tinutele lejere sau sport.

Parfumul preferat?

De foarte mulți ani folosesc doar *Chanel Mademoiselle* sau *Coco Noir* în funcție de sezon.

Rochie sau pantaloni?

Categoric rochie. Avocatură este considerată o profesie rigidă, robustă care, de multe ori transmite duritate, dar eu apreciez că o femeie trebuie să își mențină feminitatea indiferent de activitatea profesională, iar tinuta este o modalitate.

Momentul zilei preferat?

Diminetile în care am timp să stau în grădina casei alături de o cafea bună.

Vacanta ideală?

Foarte mulți ani nu mi-am permis să am decât 4-5 zile pe an de vacanță. Însa pentru mine, vacanța este ideală atunci când reușesc să îmbin zile în care doar mă odihnesc cu zile în care să vizitez și descopăr locuri noi și oameni din culturi diferite cu povești de viață remarcabile.



Ce te implineste?

Personal, cel mai mult ma implineste familia si momentele in care reusim sa fim cu totii impreuna. Profesional ma simt implinita atunci cand clientii apreciaza activitatea noastra, ne raman alaturi perioade lungi de timp si ne recomanda mai departe.

Petreci mult timp in mediul online?

Poate prea mult timp uneori, insa mediul online imi ofera informatie utila si variata atat pentru activitatea profesionala, cat si pentru viata personala. In weekend-uri incerc sa ma bucur de familie, de casa si de natura si sa las pe planul secundar mediul online.

Ce nu iti lipseste niciodata din geanta?

Telefonul si trusa de farduri.

Ce schimbari ai vrea sa vezi in societate?

Sper ca oamenii sa devina mai buni, sa se ajute reciproc cat mai mult si sa transforme vorbele in fapte.

Ce reprezinta Romania pentru tine?

Locul in care simt ca sunt acasa. Eu spun mereu ca acasa esti acolo unde simti si nu acolo unde ai proprietati sau afaceri.

Cartea care ti-a schimbat viziunea despre viata?

Nu am o carte care sa imi fi schimbat viziunea despre viata, insa imi place sa citesc carti in care sa regasesc povestile reale de viata ale oamenilor simpli sau care au ramas in istorie ca legende. Ultima carte citita este *Arta conversatiei*, Ileana Vulpescu.

Ce admiri la barbatii cu care lucrezi? Dar la femei?

Am fost si sunt norocoasa sa lucrez cu barbati educati care, pe langa faptul ca au o inteligenta peste medie si sunt profesionisti desavarsiti, stiu in acelasi timp sa faca echipa excelenta cu femeile, sa le respecte munca si sa le recunoasca



SUNTEM DEDICATI,
SERIOSI, MUNCITORI,
RESPONSABILI SI
TRATAM ORICE
CLIENT CU ACEEASI
IMPORTANTA. **Clientii
nostri apreciaza in mod
particular faptul ca ne
pot contacta oricand
pentru a primi SFATURI
UTILE CARE LE
PERMIT SA IA DECIZII
POTRIVITE pentru ei in
termene scurte.**

valoarea. La femei apreciez capacitatea de munca, tenacitatea si lupta permanenta pentru a tine echilibru intre viata personala si profesie.

Ce alta profesie crezi ca ti s-ar fi potrivit, daca nu exista avocatura in viata ta?

Mi-ar fi placut sa lucrez cu copiii. Probabil educatoare, pentru ca stiu cat de importanti sunt primii ani din viata pentru dezvoltarea unui copil si mi-ar fi placut sa contribui la acesta evolutie a lor.

Care este motto-ul tau de viata?

“REUSITA DEPINDE CEL MAI MULT DE TINE. DE LA DORINTA PANA LA SUCCES, TINE DOAR DE MUNCA SI PERSEVERENTA.”

Ce mesaj ai petru cititorii nostri?

Viata este trecatoare, asa ca fiti fericiti si bucurati-va de fiecare zi a vietii voastre!



PERSONALITATI DE TOP
cu DANIELA SALA

interviu

RADU ANDREI
TUDOR

RADU ANDREI TUDOR si-a inceput cariera jurnalistica fiind redactor si prezentator de stiri la Radio 1, la Piatra Neamt. Mai apoi a facut parte din echipele marilor trusturi Europa FM, Radio 21, Digi FM si Pro FM. Radu a prezentat jurnalul principal de la TVR, Emisiunea Pulsul Zilei si Telejurnalul matinal, din 2019 pana in 2023. In prezent face parte din echipa Kanal D2, fiind noul prezentator al jurnalului de stiri, NEWSTIME, difuzat de luni pana vineri, la ora 20:00.

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Ei bine, am inceput in lumea televiziunii la o varsta destul de frageda, la doar 12 ani. Am avut ocazia sa prezint o emisiune pentru copii la o televiziune locala din Piatra Neamt.

Impresionant sa incepi atat de tanar. Cum ti-ai descoperit talentul jurnalistic? Cand ai realizat ca acesta este drumul pe care vrei sa-l urmezi?

Cand am inceput la 12 ani, totul era mai mult o joaca, nu intelegeam cu adevarat ce inseamna profesia de jurnalist. Cu timpul, a devenit mai mult decat atat, a devenit un mod de viata.

Din televiziune, am inceput sa-mi iau bucuriile pe care alti copii le aveau din joaca. Pe masura ce am ajuns la liceu, am realizat ca aceasta este calea pe care vreau sa o urmez. Urmatorul pas a fost sa vin la Bucuresti si sa ma dedic cu totul acestei cariere.

Asa ca ai avut un inceput in jurnalism inca din adolescenta. Care a fost primul tau contact concret cu domeniul jurnalistic?

Da, asa este. Am inceput sa fac materiale pentru televiziune inca de la varsta de 12 ani, tratand subiecte legate de tineri, copii si problemele adolescentilor.

Materialele pentru stiri au inceput sa apara cand am ajuns la liceu si aveam clar in minte ca voi merge la Bucuresti si voi face o cariera in jurnalism. Cu toate acestea, momentul cel mai notabil din debutul carierei mele a fost atunci cand am obtinut un interviu cu presedintele Romaniei, in 2008. Era intr-o perioada cu inundatii in judetul Neamt si am reusit sa obtin acest interviu cu Traian Basescu, un interviu care a fost preluat de intreaga presa nationala. Pentru mine a fost o mare realizare, mai ales avand in vedere varsta mea frageda, faptul ca am reusit sa-l conving sa petreaca zece minute cu mine in ciuda tuturor jurnalistilor.

Cu siguranta acel interviu a fost un moment remarcabil in cariera ta. Dar cum a fost procesul de a te face remarcat pe piata din Romania, avand in vedere concurenta acerba din industrie?

A fost cu siguranta dificil, deoarece nu am avut ocazia sa traiesc perioada de pionierat din televiziune. Cand am venit la Bucuresti in 2008, concurenta era deja acerba, cu numeroase fete si televiziuni. A fost multa munca si am renuntat la multe sarbatori si petreceri pentru a ma dedica in totalitate televiziunii, pentru a-mi profesa meseria la cele mai inalte standarde.

Meseria de jurnalist este una care aduce multe satisfactii, dar in acelasi timp poate fi foarte consumatoare de energie. Iti poate fura multe lucruri din viata personala, dar compenseaza prin satisfactiile pe care le ofera ...

Ne poti povesti mai mult despre primele stiri pe care le-ai realizat?

Primele mele stiri au fost ca ale unui copil care invata sa scrie o compunere frumoasa folosind cuvinte frumoase. Le-am facut sub indrumare, pentru ca eram destul de mic atunci cand am scris primele stiri. In Bucuresti, cu multe emotii, am "nascut" primele stiri, care erau in principal despre evenimente. Imi amintesc prima stire pe care am dat-o in septembrie 2008, era despre un meci de fotbal cu violente intre suporterii.

Nu cunosteam orasul, nu stiam cum sa ajung la stadion, nu intelegeam ce se intampla, dar trebuia sa livrez stirea rapid in redactie. Am scris-o pe teren, intr-o agenda, si am dictat-o colegilor din studio.

Atunci am dat si primul meu live in calitate de reporter, chiar daca nu era planificat, dar data fiind gravitatea evenimentelor, echipa a decis ca ar fi o idee buna sa fiu in direct, pentru ca mai fusesem in situatii similare si stiam despre ce este vorba.

Cu siguranta ai acumulat experienta rapid in lumea jurnalismului. Cum ai defini, in opinia ta, meseria de jurnalist?

Meseria de jurnalist este una care aduce multe satisfactii, dar in acelasi timp poate fi foarte consumatoare de energie. Iti poate fura multe lucruri din viata personala, dar compenseaza prin satisfactiile pe care le ofera si prin impactul pe care il poate avea asupra societatii.

Ce crezi ca ti-a adus notorietatea de care te bucuri astazi?

Exista multi oameni care fac televiziune in zilele noastre, iar ceea ce conteaza cu adevarat este sa reusesti sa te diferentiezi. Oamenii iti valideaza munca si te respecta pentru ceea ce faci in slujba lor si astfel poti castiga notorietate.

Cred ca seriozitatea cu care tratez profesia, munca pe care o depun si modul in care echilibrez redarea informatiilor m-au ajutat sa fiu apreciat de public.

Ai prezentat evenimentul Cerbul de Aur. Ce ne poti spune despre aceasta experienta si cum te-ai simtit in calitate de prezentator pentru un eveniment atat de grandios?

Prezentarea CERBULUI DE AUR a fost o experienta incredibila. Am trecut printr-o selectie riguroasa si am avut de sustinut probe in limba romana si engleza. Am concurat alaturi de mai multi candidati. A fost o perioada foarte tensionata, deoarece revenirea Cerbului de Aur dupa o pauza de 13, 14 ani a creat o presiune enorma. Eu veneam dintr-un eveniment pe care il creasem, il manageriasem si il prezentasem si eram inca in acea atmosfera, stiam exact ce trebuie sa fac. Cred ca aceasta a contat foarte mult. Nu am avut timp sa realizez cu adevarat cum ma simt, data fiind toata agitatie din jurul meu, dar am plecat cu un sentiment extrem de placut din Brasov.

Ai trecut si prin experienta radioului, facand parte din diferite trusturi de radio. Cum a fost acea perioada? Ti-ai dorit sa fi prezentator TV sau prezentator radio?

Experienta radioului a fost cu adevarat minunata. Radioul este un mediu aparte, deoarece nu ai presiunea camerei de luat vederi, dar totul se concentreaza pe fiecare cuvânt pe care il rostesti. Informatia se livreaza intr-un mod diferit fata de televiziune. Cred ca toate echipele din care am facut parte au fost extrem de unite, deoarece dimensiunea mai mica a radioului ne-a facut sa dezvoltam relatii de colegialitate mai stranse. Radioul este cu adevarat un mediu minunat, iar cei care lucreaza in televiziune ar trebui sa incerce, deoarece ofera o perspectiva diferita asupra jurnalismului.

Am aparut prima data la TV si radioul a devenit o completare la ceea ce faceam deja. Se faceau atunci duplexuri intre TV si radio, si de atunci am inceput sa fac radio in mod constant. Este o componenta importanta in cariera mea. Desi fac televiziune cu placere si este cu siguranta prima mea iubire, radio-ul completeaza echilibrul meu personal si profesional.

Pentru mine, fericirea inseamna sa reusesc sa mentin echilibrul intre viata profesionala si cea personala si sa am satisfactii si reusite in ambele.

Cum a fost pentru tine trecerea de la televiziune la radio si invers?

Trecerea de la televiziune la radio si invers a fost destul de naturala pentru mine, deoarece faceam ambele in aceeasi zi. Ziua mea incepea dimineata la televiziune, iar seara eram la radio sau invers. Nu am avut probleme in a intra in starea necesara pentru fiecare mediu. A fost un proces firesc si natural, deoarece aceste doua medii se completeaza reciproc si le-am facut ambele cu placere.

Care crezi ca a fost cel mai fericit moment din cariera ta si, pe de alta parte, care a fost cel mai trist?

Cred ca cel mai fericit moment din cariera mea a fost atunci cand am prezentat primul jurnal la un post national. A fost un moment incarcat de emotii, dar si de satisfactii. Am reusit sa prezint evenimente majore si sa pastrez un echilibru, sa livrez informatii corecte si echidistante, fara senzationalism. Dupa fiecare astfel de moment, aveam satisfactia faptului ca am facut ce trebuia si ca am actionat corect.

Proiectele speciale, precum Revelionul sau Eurovizionul, mi-au adus multe bucurii. Cat despre cele mai triste evenimente pe care le-am prezentat, acestea au fost cu siguranta Colectiv si protestele din 10 august, care s-au incheiat cu violente majore. Au presupus multe ore de transmisii in direct si impactul emotional nu a afectat doar publicul de acasa, ci si pe noi, cei din studio, care a trebuit sa redam ceea ce se intampla.

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

Pentru mine, fericirea inseamna sa reusesc sa mentin echilibrul intre viata profesionala si cea personala si sa am satisfactii si reusite in ambele. Inainte de a avea o familie, toata fericirea si implinirea mea veneau din zona profesionala. Acum, fericirea inseamna fiecare moment petrecut cu fiul meu.

In prezent, esti noul prezentator de stiri de la Kanal D2. Cum s-a produs aceasta schimbare pentru tine si cum te simti in trustul Kanal D?



M-am adaptat rapid si m-am integrat bine in echipa Kanal D2 si in trustul DOGAN MEDIA INTERNATIONAL. Sunt foarte fericit sa lucrez in familia Kanal D si consider ca proiectul NEWSTIME de la Kanal D2 mi se potriveste foarte bine. Este un proiect care a reusit sa capteze si sa castige aprecierea si increderea publicului.

Un jurnal de stiri pentru a avea succes trebuie sa acopere subiectele care chiar ii intereseaza pe oameni, nu cele care ni se par noua, jurnalistilor, ca ar putea fi importante.

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

Stilul vestimentar este important, in general, ne reprezinta, e parte din primul contact cu oamenii, cu publicul. Imaginea si stilul vestimentar conteaza intr-o proportie destul de mare, deoarece televiziunea este un mediu in care aspectul vizual are o importanta semnificativa. Dar cred ca stilul pe care il adopti trebuie sa te reprezinte si sa fie in linie cu tipul de jurnalism pe care il practici.

Ce sfaturi ai pentru persoanele care doresc sa intre in acest domeniu?

Sfatul meu pentru cei care doresc sa intre in domeniul jurnalismului este sa urce treptele cu rabdare, sa nu sara peste nicio etapa. E important sa te dedici complet si sa iubesti aceasta profesie.

Cum ar trebui sa arate un jurnal de stiri pentru a avea succes?

Un jurnal de stiri pentru a avea succes trebuie sa acopere subiectele care chiar ii intereseaza pe oameni, nu cele care ni se par noua, jurnalistilor, ca ar putea fi importante. Trebuie sa fii conectat cu publicul tau, sa nu abandonezi niciodata aceasta regula si sa nu incerci niciodata sa pacalesti telespectatorii.

Daca nu ai fi ales aceasta cariera, ce alta profesie ai fi urmat?

Daca nu as fi ales aceasta cariera, cred ca as fi devenit un sportiv de succes. Din clasa a cincea, am fost intr-un liceu sportiv si am avut o legatura stransa cu sportul. Poate ca m-as fi indreptat si spre domeniul de afaceri, dar sportul ar fi ramas intotdeauna o optiune pentru mine daca nu aa fi urmat cariera pe care o am astazi.

Cine este Radu Andrei Tudor, omul din spatelul camerelor de filmat?

RADU ANDREI TUDOR este un om vesel, care glumeste mult, optimist, un tata cool, un om care iubeste sportul pentru a se mentine echilibrat, si un om care incearca sa vina in ajutorul celor din jur prin ceea ce face.







Care a fost cea mai frumoasa perioada din cariera ta? Poti sa ne impartasesti cateva detalii?

Cea mai frumoasa perioada din cariera mea a fost aceea in care eram inca la scoala, dar lucram in acelasi timp. Cu toate ca era o perioada de munca intensa, nu simteam ca este un efort, deoarece eram pasionat de ceea ce faceam. De asemenea, perioada actuala, in care conduc un proiect nou, NEWSTIME, care se dezvolta in fiecare zi, este o perioada deosebita in cariera mea.

Care este cea mai mare teama a ta?

Cea mai mare teama a mea este sa pierd oameni dragi si sa nu mai pot face ceea ce imi place si ceea ce iubesc.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Hmm ... As avea mai degraba o parere de rau ca in timpul facultatii, cand aveam posibilitatea, nu m-am distrat mai mult. M-am dedicat extrem de mult muncii, desi la finalul zilei stiu ca am luat cea mai buna decizie. Cu toate acestea, mi-ar fi placut sa ma distrez mai mult si sa profit de momentele de relaxare, asa cum faceau toti ceilalti din jurul meu. Am fost putin prea cuminte,

Vreau sa le multumesc telespectatorilor pentru sprijinul lor si pentru ca ne urmaresc zi de zi. Le transmit ca noi, jurnalistii, suntem aici pentru a furniza informatii corecte, echidistante si relevante, si ca facem tot ce ne sta in putinta pentru a le oferi cele mai bune stiri.

prea disciplinat, asta este felul meu, dar putina relaxare nu ar fi stricat.

Care a fost cea mai mare pierdere din viata ta si cum te-a schimbat acea pierdere?

Nu am avut parte de o pierdere majora in viata mea pana acum, lucru pentru care sunt profund recunoscator. Au existat perioade mai dificile din care am invatat, dar nu pot spune ca am avut o pierdere cu adevarat mare. Cea mai dificila perioada a fost atunci cand am venit in Bucuresti si trebuia sa ma descurc intr-un oras mare, nestiind exact dinamica acestuia. Eram extrem de temator, mai ales fiind cel mai tanar din redactia de stiri. A trebuit sa-mi gestionez cu atentie resursele financiare.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

O zi obisnuita din viata mea incepe destul de devreme. De obicei, ma trezesc in jurul orei 6:00 dimineata. Apoi petrec timp cu fiul meu. Dupa aceea, incep sa verific stirile si sa ma pregatesc pentru ziua de munca.

Dupa amiaza, imi iau o mica pauza pentru a face putin sport si apoi revin la munca. In timpul serii, ma ocup de fiul meu, ne jucam, petrecem timpul impreuna. In general, fiecare zi este plina de activitati si responsabilitati, dar incerc sa gasesc echilibrul intre viata profesionala si cea personala.

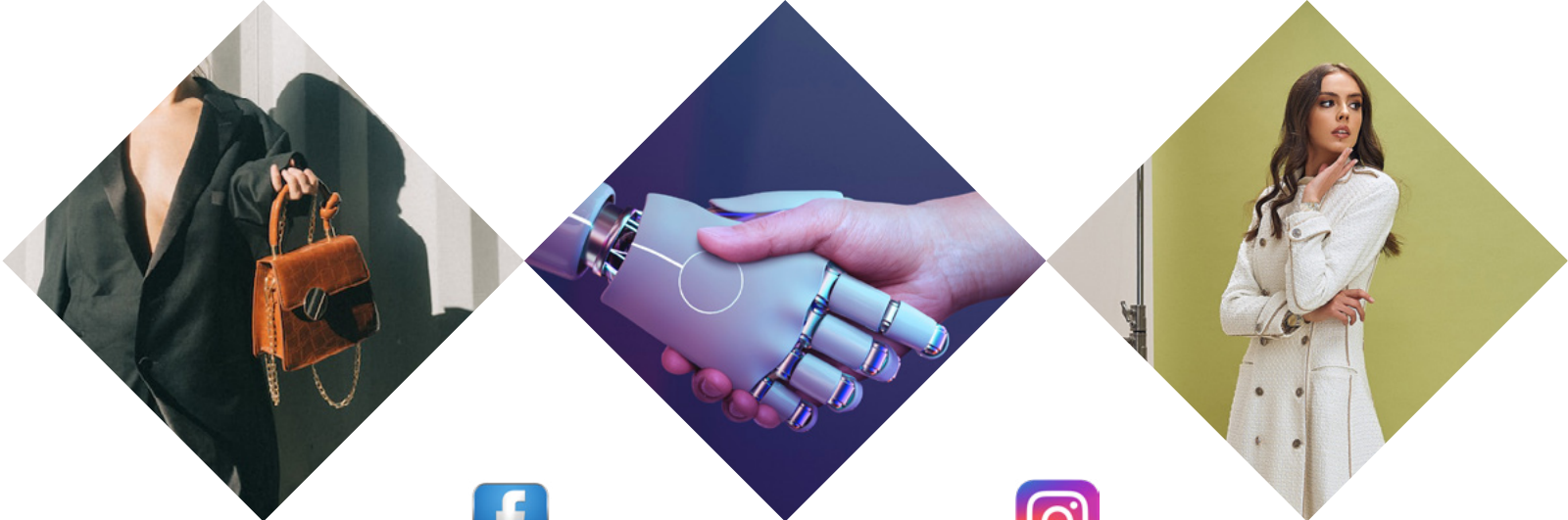
Care este visul tau cel mai mare pentru viitor?

Visul meu cel mai mare pentru viitor este sa vad proiectul NEWSTIME de la Kanal D2 crescand si devenind un succes la nivel national. De asemenea, imi doresc sa ma bucur de toate etapele cresterii fiului meu, sa vad cum evolueaza acest pui de om, sa il sprijin in toate aspiratiile si visurile lui.

In incheiere, ce mesaj ai pentru urmaritorii nostri?

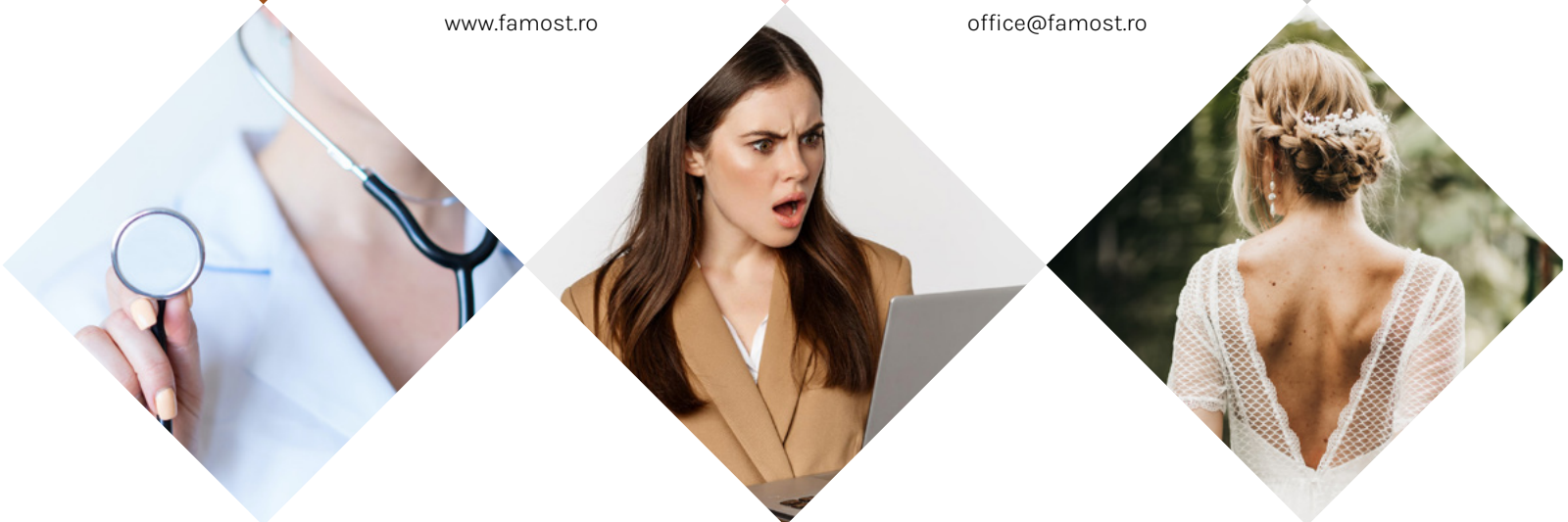
Vreau sa le multumesc telespectatorilor pentru sprijinul lor si pentru ca ne urmaresc zi de zi. Le transmit ca noi, jurnalistii, suntem aici pentru a furniza informatii corecte, echidistante si relevante, si ca facem tot ce ne sta in putinta pentru a le oferi cele mai bune stiri. Sunt bucuros ca fac parte din viata lor si ca au incredere in noi.





www.famost.ro

office@famost.ro



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

www.famost.ro



Imbratiseaza lectura si relaxarea cu
ROXANA NEGUT si **ultimele** CELE MAI VALOROASE
aparitii literare autohtone si internationale!

Cronica unui eveniment literar

APARITIILE EDITORIALE
ALE LUNII SEPTEMBRIE 2023

*d*rağı prieteni, bine v-am regasit in luna octombrie. Si in cea de-a doua luna de toamna, descoperim impreuna noi aparitii editoriale, reeditari de succes si multe alte carti remarcabile aparute in ultima perioada, titluri de poveste care sper ca va vor infrumuseta si relaxa serile lungi si ploioase de toamna.

Incepem cu sectiunea SCIENCE FICTION unde intalnim doua serii, un celebru military science fiction si un titlu al unui autor roman contemporan, ambele insa pe tema interactiunii oamenilor cu extraterestrii si salvarea speciei umane.

Mergem la zona de FANTASY, unde descoperim in cele trei titluri, lumi fermecatoare, aventura, romance, mister, personaje de neuitat si un clasic al genului fantasy.

Sectiunea de THRILLER si MYSTERY ii intampina pe iubitorii genului cu mult mister, actiune, crima si suspans in doua titluri captivante.

LITERATURA DE DRAGOSTE ne aduce povesti dulci amarui despre iubiri pierdute si regasite, accente de thriller, personaje feminine complexe, emotie, dramatism, scriere profunda.

In sectiunea de PROZA SCURTA si VOLUME DE POVESTIRI descoperim doua antologii ale autorilor romani contemporani: povestiri science fiction si fantasy din orasele viitorului sau povestiri inspirate din viata, emotii si adevaruri incomode despre noi inceputuri intr-o alta tara.



cu Roxana Negut

Continuam cu CLASICI si ROMANE PREMIATE, unde intalnim ca de fiecare data, romane consacrate, povesti cu profunzime, titluri de exceptie ale autorilor clasici dar si ale autorilor contemporani.

Sectiunea de fictiune si non fictiune ne ofera carti remarcabile, iar la BIOGRAFII, MEMORII SI JURNALE, povestea de viata a lui Theodor Pallady, maestrul emerit al artei intr-o biografie romantata si o carte-document al finalului Epocii de Aur, jurnalul cunoscutei poete si scriitoare Ana Blandiana.

LITERATURA YOUNG ADULT ne aduce un stralucit amestec de fantasy, aventura si dragoste, insotit de historical romance iar literatura pentru copii le aduce celor mici, micro proze umoristice si povesti gingase despre prietenie, dragoste si curaj.

Incheiem cu sectiunea POEZIE, minunat univers al emotiei si semnatura lirica in arhiva timpului.

CITATUL INDEMN AL LECTURILOR DE TOAMNA,
LUNA ACEASTA APARTINE CULTURII ROMANE.

Citeste! Numai citind mereu, creierul tau va deveni un laborator nesfarsit de idei si imagini din care vei intocmi intelesul si filozofia vietii.

- MIHAI EMINESCU



📖 **SERIA RAZBOIUL BATRANILOR 2**
vol. - *JOHN SCALZI* - editura Nemira,
colectia Armada

📖 Descrierea cartii

Seria RAZBOIUL BATRANILOR prezinta razboiul dintre conditia umana si o specie extraterestra cruda, punand sub semnul intrebarii elementele care ne fac oameni si semnificatia vietii.

O serie care iti va starni curiozitatea, te va fascina de la prima pagina si te va face sa vrei sa ramai in universul lui Scalzi cat mai mult timp.

“Meritul lui Scalzi nu este numai acela ca a scris o poveste extraordinara, ci si ca a revitalizat un subgen literar care parea ca nu mai are nimic de spus. RAZBOIUL BATRANILOR este, din punctul meu de vedere, cea mai buna serie military science-fiction.” Marian Coman, redactor-sef Armada

Pachetul contine titlurile:

Razboiul batranilor

Brigazile fantoma

Razboiul batranilor (Seria RAZBOIUL BATRANILOR, partea I)-John Scalzi,

Primul volum din seria RAZBOIUL BATRANILOR.

Finalist al Premiului Hugo (2006).

In ziua in care a implinit 75 de ani, John Perry a facut doua lucruri.

Mai intai, a vizitat mormantul sotiei, apoi s-a inrolat in armata.

Vestea buna este ca oamenii au cucerit, in sfarsit, stelele. Vestea proasta este ca planetele potrivite pentru a fi locuite sunt putine, iar rasele de extraterestri cu care ne luptam pentru ele sunt numeroase. Asa ca luptam. Pentru a apara Pamantul si pentru a cuceri noi teritorii in spatiu.

Departate de casa, razboiul continua de zeci de ani si Fortele Coloniale de Aparare cauta intotdeauna noi recruti.

Toata lumea stie ca atunci cand ajungi la varsta pensionarii te poti inrola in FCA. Recrutorii sai nu cauta tineri, ci oameni cu toata experienta si cu toate cunostintele acumulate intr-o viata. Odata inrolat, esti luat de pe Pamant si nu te mai poti intoarce niciodata. Vei lupta doi ani pe front. Si, daca vei supravietui, vei fi recompensat cu o casa pe una dintre planetele-colonii greu castigate.

John Perry profita de oferta si pleaca la razboi, fara sa aiba habar ce il asteapta acolo. Pentru ca atat adevarata lupta, la ani-lumina de casa, cat si transformarea prin care va trece sunt mult mai grele si mai ciudate decat orice si-ar fi putut imagina.

Brigazile fantoma (Seria RAZBOIUL BATRANILOR, partea a II-a)

Al doilea volum din seria RAZBOIUL BATRANILOR.

Brigazile Fantoma sunt Fortele Speciale, parte din Fortele Coloniale de Aparare, un regiment de elita, creat cu ajutorul ADN-ului mortilor care capata astfel o noua viata. Ei sunt transformati in soldatii perfecti, trimisi in cele mai dificile misiuni. Sunt tineri, rapizi si puternici si nu au niciun fel de sentimente sau regrete omenesti.

Universul este un loc amenintator pentru umanitate si e pe cale sa devina si mai periculos. Trei rase de extraterestri cu care umanii au avut de-a face in trecut s-au unit pentru a opri avansul omenirii in spatiu. Charles Boutin, fost cercetator militar in FCA, ii tradeaza si devine aliatul extraterestrilor.

Jared Dirac este singurul om care poate

gasi solutia - un hibrid superuman, creat din ADN-ul lui Boutin. Creierul lui Jared ar trebui sa acceseze memoria tradatorului Boutin. Atunci cand experimentul esueaza, Jared este trimis sa lupte in Brigazile Fantoma. Iar cand amintirile incep sa iasa la suprafata, Jared trebuie sa ia o decizie care poate schimba viitorul intregii omeniri.

“Voce noua si deosebita in literatura science-fiction, seria RAZBOIUL BATRANILOR este un clasic al genului.”

Robert Charles Wilson

📖 **FERMA DE DINOZAURI 1-2 - DAN RADOIU**, editura Pavcon

📖 Descrierea cartii

Banuim de mult ca suntem creatia unei civilizatii extraterestre, insa scopul pentru care au facut-o a continuat sa ramana un mister vreme de milenii. Pana azi. David Aman, un hacker de geniu si posesorul unui umor extrem de negru, se trezeste aruncat intr-o cursa contra cronometru care ii va pune la incercare nu doar talentul profesional, dar si niste credinte vechi de cand lumea. Misiunea care ii este incredintata pare imposibila: salvarea intregii specii umane de la o disparitie brusca si violenta.

Un roman cu o actiune trepidanta si intorsaturi de situatie uluitoare, cu idei si dileme care te lasa la propriu cu gura cascata, urmate de rezolvari de situatie la care nu te-ai fi asteptat nicicand. O aventura pe care orice cititor ar trebui sa o traiasca macar o data in viata! Dar bagam mana-n foc ca acest roman nu va ramane la o singura lectura din partea ta ... Crede-ne pe cuvânt! Iti spunem din experienta!

FANTASY



 **ULTIMA LICORNA** - PETER S. BEAGLE, editura Univers


 **Descrierea cartii**

O poveste emotionanta despre iubire, pierdere si miracole, care a incantat milioane de cititori din intreaga lume. Un adevarat clasic al genului fantasy.

Licornă traiește singură în pădurea ei, fără să știe că lumea este din ce în ce mai lipsită de magie, iar semenii ei au dispărut de pe fața pământului. Dar într-o zi, ascultând din umbra discuția dintre doi vânatori, își da seama că ar putea să fie ultima din neamul ei, iar oamenii nici măcar nu mai cred în existența acestor fapturi legendare.

Tulburată, licornă porneste în căutarea celorlalți, într-o aventură care o va purta până la marginea mării, în regatul sinistru al regelui Haggard. Pe drum ajunge să fie ținută captivă în cușca unui balci, de unde este eliberată de magicianul Schmendrick, care-i va deveni tovarăș de drum. O vraja o transformă, pentru o vreme, într-o fată de o frumusețe nemaivăzută, și astfel nemuritoarea licornă ajunge să cunoască trecerea necrutătoare a timpului, fragilitatea și vulnerabilitatea condiției umane, regretul, dar și forța magică a iubirii.

Vândut în peste 6,5 milioane de exemplare în douăzeci și cinci de limbi, romanul *Ultima licornă* a fermecat cititorii timp de mai mult de cincizeci de ani.

 **MOSTENITOAREA TRONULUI NORDIC** - OANA DIANA MOKESCH, editura Ink Story

 **Descrierea cartii**

Crezând că-l vede pe cel iubit în cimitirul îmbrăcat în speranță, trecutul se descătușează revarsându-se asupra Tinei în mai multe forme și culori.

Amnezia nu-i mai pare la fel de înfricoșătoare atunci când crede că și-a

întâlnit sufletul pereche, însă viața ei banală se transformă deodată în destinul tumultuos al printesei Aika, Mostenitoarea Tronului Nordic al Vampirilor. Se vede nevoită să facă fața provocărilor prezentului în timp ce se confruntă cu umbrele trecutului, unde singurul sau aliat este Printul Intunecat de care o leagă o relație de iubire-ură.

Primul volum al seriei "Biografiile colților" va invita într-o călătorie plină de suspans, adrenalină și mistere ce se desfășoară pe două planuri temporale.

Extras din carte
"Cu greu am reușit să-mi deschid pleoapele de plumb și, după ce privirea încetosată mi s-a mai limpezit, am văzut aplecându-se asupra mea, un tânăr frumos și, în același timp, înfiorător de rece, că o furtună de primăvară. Chipul lui împietrit nu afișa nicio emoție. Aveam să aflăm mai târziu că acesta e modul lui de a reacționa când e foarte speriat. Doar ochii negri că două bucati de carbune îi tradau îngrijorarea. Unde eram? Cum ajunsese acolo? Dar cel mai important, cine eram?"

Îi vedeam buzele miscându-se, dar nu înțelegeam nimic din ce-mi spunea, iar asta nu pentru că ar fi vorbit în vreo limbă necunoscută, ci pentru că în urechile mele răsună ceva ce brăia sunetul. Eram la marginea unei păduri, întinsă pe jos. Oare fusesem implicată într-un accident rutier? Se pare că și el se gândea la această posibilitate, pentru că mi-a examinat întregul corp. Nu eram ranită. Aveam sute de zgărieturi superficiale, dar nicio rană. Și totuși, hainele și corpul imi erau acoperite cu sânge uscat.

Tânărul continua să-mi vorbească. Poate îmi puneam întrebări sau poate încerca să mă liniștească, însă eu eram calmă, mult prea calmă. Dacă oricum nu înțelegeam nimic din ce spunea, din cauza bătăitului din urechi, mi-am concentrat atenția asupra lui. Am observat toate astea cu o oarecare întârziere, mintea mea având dificultăți

în a face conexiuni. Echilibrat și bine proporționat, l-am găsit perfect, precum o sculptură."

 **REGATUL PODULUI** - DANIELLE L. JENSEN, editura Storia Books

 **Descrierea cartii**

Lara, o printesă războinică, are două certitudini:

Regele Aren este dușmanul ei.

Ea va fi cea care îl va învingea.

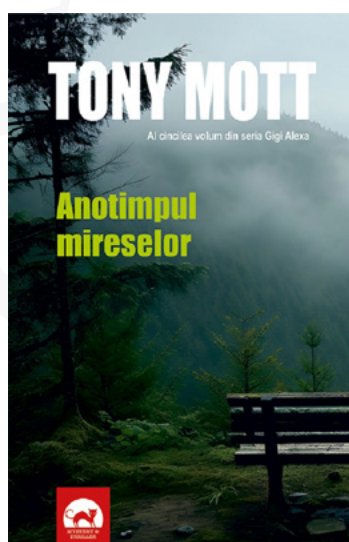
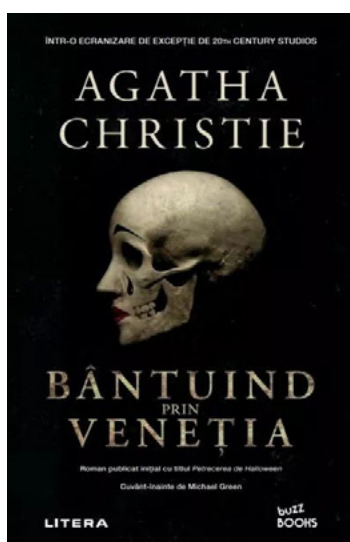
Singura rută comercială într-o lume devastată de furtuni, Regatul Podului se îmbogățește în timp ce privează de resurse tărâmurile rivale, inclusiv Maridrina, pământul natal al Larei. Prin urmare, când e trimisă ca mireasă în regatul inamic, Lara este pregătită să facă orice pentru a străpunge scutul de apărare al ținutului. Și pe cel al regelui său.

Însă, pe măsura ce se infiltrează în noua ei casă și dobândește o înțelegere mai profundă a războiului pentru a stăpâni podul, Lara începe să se întrebe dacă este cu adevărat o eroină. Iar când sentimentele ei pentru Aren trec de la ostilitate rece la pasiune inflăcărată, tânără trebuie să aleagă ce regat va salva ... și ce regat va distruge.

"Grabiti-va să puneți mâna pe această carte!" Jennifer L. Armentrout
"O poveste de dragoste palpitantă, acțiune intensă și o lume fermecătoare. M-a cucerit de la prima pagină!" Elise Kova
"O carte deosebită, fenomenală și sexy, Regatul Podului simbolizează perfecțiunea genului literar fantasy romance. Am adorat lumea și personajele lui Jensen! Aren și Lara au fost magnifici, atât individual, cât și împreună, și formează un cuplu pe care îl veti susține de la început până la final!"

Olivia Wildenstein

"De la o lume bine concepută până la personaje memorabile și o poveste de dragoste slow-burn, Regatul Podului are tot ce ai putea spera de la un roman fantasy romance." Bookish Wayfarer



📖 **BÂNTUIND PRIN VENETIA - AGATHA CHRISTIE**, editura Litera

Roman publicat initial cu titlul Petrecerea de Halloween

📖 **Descrierea cartii**

Cand o fetita este gasita moarta, inecata, dupa ce s-a laudat ca a vazut o crima, faimoasa scriitoare de romane politiste Ariadne Oliver il cheama pe vechiul sau prieten Hercule Poirot pentru a-l descoperi pe ucigas. Cine si de ce ar fi avut motiv sa omoare un copil nevinovat? Poate ca povestea spusă de Joyce nu era, pana la urma, una dintre obisnuitele ei minciuni, menite a-i impresiona pe ceilalti? Poirot va trebui sa faca apel la toata ingeniozitatea sa pentru a descoperi misterul unor decese si al unei disparitii suspecte, dar mai ales pentru a impiedica savarsirea altor crime.

SERIA "HERCULE POIROT"

Agatha Christie este cunoscuta in intreaga lume drept "Regina Crimei". Hercule Poirot, cel mai celebru detectiv din romanele politiste de la Sherlock Holmes incoace, a fost creat pentru primul roman al Agathe Christie, Misterioasa afacere de la Styles. Poirot si Miss Marple au devenit faimosi la nivel mondial si au facut subiectul multor filme realizate pentru marele si micul ecran.

www.agathachristie.com

Clasicul roman al Agathe Christie, Petrecerea de Halloween, a devenit inspiratie pentru filmul Bântuind prin Venetia, regizat de Kenneth Branagh, care joaca si rolul principal.

📖 **ANOTIMPUL MIRESELOR - TONY MOTT**, editura Tritonic

📖 **Descrierea cartii**

Al cincilea roman din seria Gigi Alexa Stirile de Brasov

editie speciala, 3 octombrie 2022

Mireasa moarta de pe banca indragostitorilor

Intregul oras s-a cutremurat astazi cand o femeie tanara, imbracata intr-o rochie alba, fina, de mireasa, a fost gasita pe o banca de pe aleea Sub Tampa. O sursa a redactiei ne-a comunicat experientele stranii asociate: temperatura mai scazuta in zona, o burnita fina si un vant naprasnic pornit dupa ce corpul femeii a fost ridicat de acolo de catre echipa de legisti. Mai cutremurator este faptul ca, de azi de dimineata si pana acum, toti cainii trag de lesa si refuza sa fie plimbati prin zona, iar daca, totusi, sunt fortati de stapanii lor sa mearga pe aleea unde se afla banca indragostitorilor, urla necontenit.

ROMANE DE DRAGOSTE



📖 CE-AR FI FOST DACA ... - HOLLY MILLER, editura Nemira

“O poveste dulce-amaruie despre iubirea pierdută și regăsită, despre cum chiar și oamenii buni pot greși, dar își pot găsi alinarea în dragoste.” Kirkus

“Holly Miller îmbina cu eleganță un număr impresionant de fire narative și abordează cu pricepere probleme intense și complicate.

Cititorii vor fi captivați pe tot parcursul romanului.” Publishers Weekly

O poveste captivantă și plină de suspans, care te va ține cu sufletul la gura de la început până la sfârșit.

Romanul urmărește povestea lui Hannah, care primește șansa unică de a-și schimba trecutul. Aflată într-un moment de cotitură în viața sa, ea primește un cadou misterios, care îi permite să calătorească în timp și să își revizuiască alegerile. Astfel, are ocazia să exploreze alternative și să vadă ce-ar fi fost dacă... ar fi luat alte decizii în viața. Hannah învață să își accepte trecutul și să se concentreze pe construirea unui viitor mai bun.

Să rămână în relația înfloritoare de acum, alături de un bărbat chipos și talentat, deși au trasee diferite? Oare pot înfrunța împreună temerile și suferințele trecutului? Sau să meargă mai departe și să descopere ce s-ar fi întâmplat cu întâlnirea surprinzătoare de acum zece ani?

“Fanii romanului Biblioteca de la miezul nopții de Matt Haig (Nemira, 2020) vor

aprecia această abordare profundă a balantei existențiale dintre destin și șansă.”

Booklist

Te va provoca să reflectezi asupra propriilor alegeri și să-ți trăiești viața la maximum!

📖 NU-ȚI UȘOR SĂ FUGI DE FERICIRE
- LAURA FRUNZA, editura Trei

🖋️ Descrierea cărții

“O reuniune de douăzeci de ani de la terminarea liceului este punctul de pornire al unui sir de evenimente, reasezări interioare și descoperiri de sine în care, probabil, mulți dintre noi se vor regăsi. Tăceri vinovate care acoperă traume, casnicii cu nefericirile ascunse de ochii lumii, iluzii de care se agăță personajele din teama de a înfrunța adevărul, carusehuri de emoții care ajung să genereze frustrări și să le perpetueze.

In romanul sau de debut, Nu-i ușor să fugi de fericire, Laura Frunza reușește să-și captiveze cititorul mai ales prin protagonistii săi cu care este ușor de empatizat. Ileana este o fotografa de renume internațional, framantată de nesigurante pe care le mășchează sub o aparență de femeie dezinhibată și liberă.

Puterea ei stă în lipsa rădăcinilor și a oricărui legături afective profunde. Dar reapariția în viața ei a lui Bogdan, fostul coleg de liceu, dezvăluie faptul că aceasta nu este de fapt o putere, ci mai degrabă o

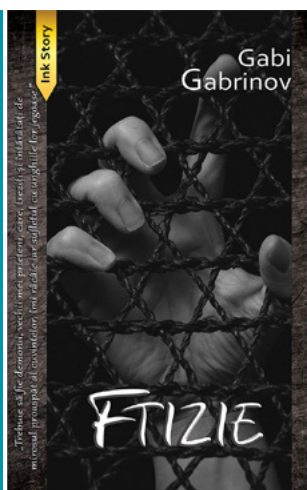
slăbiciune. De cealaltă parte, Bogdan este un politist ușor atipic, care se străduiește să-și crească singur cele două fetițe și care, bazându-se mai mult pe intuiție și pe perseverență, reușește să forțeze granițele stramte ale fricii de viața a Ilenei.

O carte care propune și apoi rezolvă destine complicate, noduri dureroase în viețile familiilor sau diferite tipuri de abandon - fizic și emoțional. Prin acest debut frumos, ambicios prin temele abordate, cu o sinceritate și o căldură a stilului care te apropie de personaje și le face ușor de îndrăgit, Laura Frunza ne provoacă să ne întrebăm dacă înțelegem oare ceva din traumele prin care trecem și pe care, de multe ori, le perpetuăm la rândul nostru către generația următoare.” Simona Antonescu

“Dacă nu ai știut că aceasta este cartea de debut a Laurei Frunza, nu ai fi avut nicio șansă să-mi dai seama doar citind-o. Căci construcția cărții este impecabilă, personajele sunt cât se poate de veridice, iar fluiditatea și ritmul sunt susținute pe tot parcursul său.

Am apreciat în mod deosebit răbdarea în a construi un roman cu multiple substraturi, cu personaje cât se poate de reale, rupte din viața, cu bagaje emoționale pe care le căra după ei ca pe o valiză veche de care și-ar dori să scape, dar nu pot.

M-am bucurat să citesc un roman de dragoste care este mult mai mult decât atât, un roman cu multiple schimbări de



perspectiva, care m-a plimbat prin vietile protagonistilor ca printr-un labirint suflesc pe ale carui alei simti ca te poti pierde definitiv, dar traiesti totusi cu speranta ca, in cele din urma, vor gasi drumul spre iesirea salvatoare.

Laura Frunza scrie cu precizie si nu se abate de la povestea pe care o are de spus, insa o face cu emotie si onestitate in acelasi timp.” Camelia Cavadia

“Eu nu sunt o cititoare-model de romane de dragoste. Cu toate acestea, am si eu modelul meu preferat de poveste de iubire, si anume Imblanzirea scorpiei (in toate variantele sale, de la Shakespeare, la Frumoasa si Bestia). Asa ca mi-a placut romanul de debut al Laurei Frunza, Nu-i usor sa fugi de fericire, in primul rand pentru ca am descoperit in Ileana Damaschin o noua Catarina. In al doilea rand, mi-a placut stilul onest si echilibrat al scriiturii, care mi s-a parut ca se potriveste perfect cu povestea inspirata si ancorata in realitatea contemporana a adultilor de azi (mai exact, a celor aflati in jurul varstei de 40 de ani).

Roman de debut al unei autoare care si-a format mana scriind articole si traducand, cartea Laurei Frunza este, din mai multe puncte de vedere, o carte a curajului. Curajul autoarei de a publica un roman asa cum i-ar placea sa citeasca, curajul personajelor de a-si infrunta si depasi traumele si chiar, de ce nu?, curajul unei editoare care se marturiseste a nu fi

cititoare de romane de dragoste, dar care a descoperit ca poate lucra cu mare placere la o astfel de carte. Circuitul curajului se poate incheia perfect cu cititoarea sau cititorul care isi inchipuie ca asta nu e o carte pentru ea sau pentru el, dar care isi face curaj s-o inceapa.” Laura Caltea

📖 **ÎNTOARCEREA ACASA** - KATE MORTON, editura Humanitas

📖 Descrierea cartii

Autoarea a sapte romane publicate in 38 de limbi si vandute in peste 16 milioane de exemplare in 45 de tari, Kate Morton este cea mai iubita scriitoare australiana. Alternand magistral planurile, romanul Intoarcerea acasa, publicat in 2023, isi acapareaza cititorii cu intrebari aparent simple: Cum suntem dispusi sa actionam pentru a-i salva pe cei dragi? Putem face rau cu minciuni bine intentionate? Si, mai ales, ce inseamna “acasa” intr-o lume care se schimba cu o viteza derutanta?

Adelaide Hills, 1959, Ajunul Craciunului. La sfarsitul unei zile caniculare, langa un parau de pe domeniul familiei Turner, un localnic face o descoperire terifianta. Oraselul Tambilla devine scena uneia dintre cele mai grele anchete judiciare din istoria Australiei de Sud, iar misterul mortii lui Isabel Tuner si a copiilor sai ramane partial nedeslusit. In 2018, dupa ce a lucrat o vreme ca jurnalista la Londra si in urma unui divort traumatizant,

Jess are indoieli in privinta viitorului ei. Un telefon neasteptat o cheama inapoi la Sydney, unde iubita sa bunica Nora, care o crescuse, a ajuns la spital in urma unei cazaturi ciudate. Intoarsa la Darling House, afla o istorie de familie uluitoare, care i-a marcat destinul fara sa fi stiut. Un roman care combina armonios misterul cu saga de familie si povestea de dragoste, iar temele abordate sunt legate de abandon, singuratate, control.

📖 **FTIZIE** - GABI GABRINOV, editura Ink Story

📖 Descrierea cartii

Din clipa in care venim pe lume si pana murim, suntem prinsi intr-un zbulcium constant, iar Vera Demetriade nu face exceptie de la regula. Dupa o copilarie plina de traume si o relatie esuata se imbolnaveste de o ura viscerală, iar boala ii dirijeaza fiecare pas, fortand-o sa vada lumea cu alti ochi. Devine, astfel, prinsa intr-o cursa contra cronometru, in care spera ca fiecare alegere sa o aduca mai aproape de vindecarea dupa care tanjeste. Numai ca soarta are alte planuri, greselile trecutului o bantuie, iar fiecare persoana care intra in viata ei devine o componenta a revelatiei.

De-a lungul calatoriei sale, Vera trebuie sa se lupte cu propriul suflet, sa invete sa iubeasca si, mai ales, sa se ierte.



📖 **JANE EYRE** - CHARLOTTE BRONTE, editura Litera, Colectia Mari clasici ai literaturii

Dupa o copilarie dificila, marcata de saracie si lipsuri, tanara Jane Eyre devine guvernanta la Thornfield Hall, castelul unui gentleman bogat, Edward Rochester. Cu timpul, cei doi incep sa se apropie, discuta, se infrunta, invata sa se respecte reciproc si, in cele din urma, se indragostesc unul de altul. Jane intrevece posibilitatea unei vieti linistite, inasa un adevar cumplit iese la lumina. Rochester pare sa ascunda un secret teribil: o prezenta amenintatoare bantuie castelul sau intunecat. Roman al unei iubiri patimase, Jane Eyre continua sa-si impresioneze si astazi cititorii prin abordarea profunda a unor teme cum ar fi diferentele de clasa, sexualitatea si religia in Anglia victoriana de la mijlocul secolului al XIX-lea, fiind considerat unul dintre cele mai bune romane din literatura engleza.

“Felul cel mai concis de a defini importanta contributie adusa de Charlotte Bronte literaturii mi se pare a fi urmatorul: ea a atins expresia romantismului celui mai elevat prin mijlocirea celui mai frust realism.” G.K. Chesterton

📖 **FANTOMA DE LA OPERA** - GASTON LEROUX, editura Corint, Colectia Clasici ai Literaturii

Imbinarea perfect dozata de mister, atmosfera gotica, poveste de iubire si tragedie a facut ca romanul sa fie dramatizat si ecranizat, cu mare succes, in nenumarate randuri in veacul scurs de la prima sa aparitie.

Fantoma de la Opera, scrierea cea mai cunoscuta a lui Gaston Leroux si, totodata, unul dintre cele mai populare romane clasice din literatura universala, porneste de la fapte reale petrecute in secolul al XIX-lea in Paris, dar si de la legenda care circula in epoca referitoare la moartea unei balerine.

Inca de la publicare (1910), povestea

antieroului tragic Erik - Fantoma de la Opera, personaj care se inscrie in arhetipul damnatilor Frankenstein - Heathcliff -, a sopranei Christine Daae - tanara talentata, cu suflet pur, care ajunge sa fie obsesia Fantomei - si a vicontelui Raoul de Chagny a fascinat publicul in asa masura, incat a transformat Palais Garnier din Paris, cadrul actiunii, in cea mai faimoasa cladire de opera din lume. Imbinarea perfect dozata de mister, atmosfera gotica, poveste de iubire si tragedie a facut ca romanul sa fie dramatizat si ecranizat, cu mare succes, in nenumarate randuri in veacul scurs de la prima sa aparitie.

“Un roman gotic despre dragoste, onoare si tragedie, cu un substrat in fiorator si obsedant.” The Daily Telegraph

“O venerabila si foarte ecranizata poveste despre sentimente delicate si marete, cu o nota horror de-a dreptul inspaimantatoare.” The New York Times

“La peste o suta de ani de la prima editie si la trei decenii de cand Fantoma de la Opera a devenit inca si mai celebra, odata cu musicalul lui Andrew Lloyd Webber, romanul jurnalistului Gaston Leroux este mai incitant ca niciodata. La Londra, acolo unde premiera mondiala a musicalului lui Webber a avut loc pe 9 octombrie 1986, se poate vorbi deja despre un adevarat fenomen, caci o seara petrecuta in West End, Broadway-ul londonez, pentru a vedea un spectacol Fantoma de la Opera, musicalul depasit in longevitate doar de acela realizat dupa o alta carte celebra, Mizerabili, a devenit deja una dintre cele mai iubite activitati turistice.” Irina Margareta Nistor, “Prefata”

“Cum s-ar explica fascinatia continua, pasiunea extraordinara pe care povestea plina de intriga, mister, dar si de detalii horror le starneste? Poate ca raspunsul se afla in faptul ca romanul descrie cu mare minutiozitate culisele interzise spectatorului obisnuit. Sau poate ca serafica, ingenua si mult indragita Christine Daae, eroina

principala, este cea care cucereste definitiv privitorul sau cititorul, care, oricat de experimentat, oricat de cultivat, va ajunge sa se teama pentru viata ei ca un «cititor inocent» si va incerca, parca, s-o ocroteasca pe cat ii va sta in putinta.”

Irina Margareta Nistor, “Prefata”

Adaptari notabile

Exista nenumarate adaptari, de la filme, dramatizari si musicaluri, pana la carti pentru copii.

Una dintre cele mai apreciate ramane filmul mut din 1925, cu actorul Lon Chaney in rolul Fantomei.

Unul dintre cele mai faimoase si mai longevive musicaluri din lume este adaptarea Fantoma de la Opera de Andrew Lloyd Weber din 1986.

📖 **MANTAUA SI ALTE POVESTIRI** - N.V. GOGOL, editura Litera, Colectia Mari Clasici ai literaturii

📖 **Descrierea cartii**

“Fie ca este un barbier mocaic, cicalit de nevasta, care intra in bucluc din cauza unui nas gasit in paine, sau un functionar pasionat de litere care isi cheltuiește averea pe o manta, eroul scrierilor lui Gogol este un om al exceselor. Cuprinzand cele mai reprezentative nuvele ale autorului - “Nevski Prospekt”, “Nasul”, “Portretul”, “Mantaua”, “Caleasca” si “Insemnarile unui nebun” -, volumul Mantaua si alte povestiri este dovada geniului unui scriitor care urmareste sa redea adevarul vietii, realizand o fresca necrutatoare a societatii birocratice a timpului sau.

Pricina acelei veselii care s-a facut remarcata in primele mele scrieri se explica printr-o anume necesitate sufleteasca. Ma incercau accese de deprimare, inexplicabile chiar pentru mine insumi, care proveneau probabil din starea mea bolnavicioasa. Ca sa ma distrez, nascoceam toate lucrurile comice de care eram in stare.” N.V. Gogol



📖 POARTA-TI PLUGUL PESTE OASELE MORTILOR - *OLGA TOKARCZUK*, editura Polirom

🏆 Premiul Nobel pentru Literatura 2018
 🏆 Roman nominalizat la Man Booker International Prize 2019

Traducere din limba polona si note de Cristina Godun

📖 Descrierea cartii

Intr-un catun de la granita Poloniei cu Cehia, unde traiesc aproape izolati de lume un grup de localnici si cativa proprietari ai unor case de vacanta, au loc o serie de crime. Victimele se dovedesc a fi vanatori pasionati, iar daca e sa ascultam opinia batranei doamne Duszejko, a carei voce spune intreaga poveste, animalele salbatice nu sunt tocmai straine de crime. Insa doamna Duszejko, o aparatoare a animalelor, e ea insasi un personaj ciudat: profesoara de engleza pensionara, pasionata de astrologie si, in acelasi timp, de poezia lui William Blake, ale carui

versuri apocaliptice apar ca un leitmotiv in intregul volum. Intriga politista si atmosfera mistica si misterioasa sunt tesute pe un decor contemporan familiar, cel al lumii postcomuniste din Europa de Est, o lume corupta, obsedata de bani si de prestigiu social. Nu lipsit de o doza de umor si ironie insinuata abil, Poarta-ti plugul peste oasele mortilor este un nou tur de forta al remarcabilei prozatoare poloneze.

Romanul a fost ecranizat in 2017, in regia Agnieszka Holland, filmul fiind distins cu 🏆 Ursul de Argint.

📖 EU CANT SI MUNTELE DANSEAZA - *IRENE SOLA*, editura Humanitas

🏆 Roman distins cu Premiul pentru Literatura al Uniunii Europene
 Traducere de *JANA BALACCIU MATEI*

📖 Descrierea cartii

Un colt de lume in Pirineii catalani, departe de clocotul marilor orase.

Muntele etern, cel din piatra, dar si unul al vocilor ce vorbesc despre intamplarile care au marcat acest spatiu. Declansate si unite, ca intr-un fluid de fundal, de tragedia unei familii in care un fulger si un accident de vanatoare curma, la distanta de decenii, viata tatalui si a fiului, in plina tinerete. Voci umane si non-umane intretes o tapiserie care leaga destine din epoci diferite, in care granitele dintre om si natura, dintre prezent si istorie, dintre real si legendar, sunt sterse, relativizand perceptia comuna despre om si lume. Nori, ciuperci, femei cazute in urma cu secole victime vanatorii de vrajitoare, spirite ale apei, o fetita moarta, dintr-o familie de republicani fugiti prin munti spre Franta in timpul dictaturii lui Franco, un caprior, un caine, muntele insusi, cu totii isi deapana povestea. Tot atatia eu, tot atatea priviri, perspective, moduri de-a intelege viata, de a-i percepe frumusetea si, deopotrieva, cruzimea. Tot atata cantece care face muntele sa danseze.



ORASELE VIITORULUI - (antolog. *DAN POPESCU*), editura Pavcon, Colectia Colectia Science-Fiction

Descrierea cartii

Oamenii viseaza la lucruri simple, inasa din nevoie, placere si nestiinta, construiesc moduri de viata complexe, orasul fiind expresia unei astfel de complexitati. Cadrul in care traим este intr-o constanta transformare si fiecare dintre noi, locuitorii lui, ne aducem - constient sau inconstient - propria contributie.

Orasele se viseaza prin povestitorii in cuvinte sau piatra, nenumarate, cu asemanari si deosebiri, cu strazi si case miraculoase sau inselatoare si pe masura ce exploratorii le afla, numarul lor creste, imaginile lor se amesteca si genereaza arhitecturi si vise noi, diferentele se estompeaza, iar asemanarile ajung sa le deosebeasca.

Orase uitate, orase ne-visate, orase care nu exista sau care nici n-ar trebui sa existe, ecouri ale trecutului si prezentului reverberate in proiectii stranii ...

Aceasta este propunerea pe care v-o facem in cea de-a doua antologie Boabe de Poveste, initiata si ingrijita de Dan Popescu. Un volum in care 16 scriitorii romani extrem de apreciati s-au unit pentru a ne incanta cu viziunea oraselor lor imaginare.

Sumar

Introducere - *DAN POPESCU*

Estuar - *EMIL NICOLAE*
Povestea Omului Poveste - *LUCIAN-DRAGOS BOGDAN*

Orasul 2050 - *ANAMARIA BORLAN*

Orasul de dincolo - *EUGEN CADARU*

Noapte cu ingeri si trompeta in Toledo - *AUREL CARASEL*

Raul de otel - *CRISTIAN CARSTOIU*

Orasul fara raspunsuri - *ALEXANDRA MEDARU*

Skidde-ri-doo - *MARA CERNAT*

Cine umbla acolo? - *ANDREI GACEFF*

O prevestire implinita - *GYORGY GYORFI-DEAK*

O stire - *EMIL NICOLAE*

Simbiotic - *DANUT IVANESCU*

Orasul si Bestia - *MIHAIL TOMA*

Stapanul umbrelor - *ANA-MARIA NEGRILA*

Orasul de colectie - *DANIEL TIMARIU*

Omul cu galena - *POMPILIAN TOFILESCU*

Paranoima 4 - *EMIL NICOLAE*

UN NOU INCEPUT (Antologie) - editura Siono

Descrierea cartii

Te-ai gandit cum ar fi sa-ti aduni lumea in spinare ca pe o cochilie de melc si sa pleci? Sa-ti strangi prin buzunare radacinile natante si sa le desfasori in alte tari, peste alte mari, poate dupa o iubire fulminanta, ori, pur si simplu, pentru ca jobul tau e pretuit altfel peste hotare?

Ori pentru ca destinul a decis dintr-o data sa se scrie in alta limba decat in cea romaneasca?

Ai cochetat cu ideea sa pleci, dar n-ai facut-o.

Ti-a fost teama de momentul desprinderii.

Dar esti curios, fierbi de curiozitate sa vezi cu ochii tai cheia care a deschis poarta strainatati.

Ei bine, in aceasta carte vei gasi raspunsul la multe dintre intrebarile tale.

Adevaruri nude. Incomode poate. Adevaruri ...

Autori

AMI ANCELIN

IONEL ANGHEL

LUISA APOSTOL

OANA ARDELEANU

NICOLETA BERARU

DIANA BOBICA

CORINA LILEA

AURA B. LUPU

IRINA MAGIERKA

LIGIA MONICA MATEIU

MARIA NEAGU

ANCA MIZUMSCHI

CRISTINA POP

PAULINA POPESCU

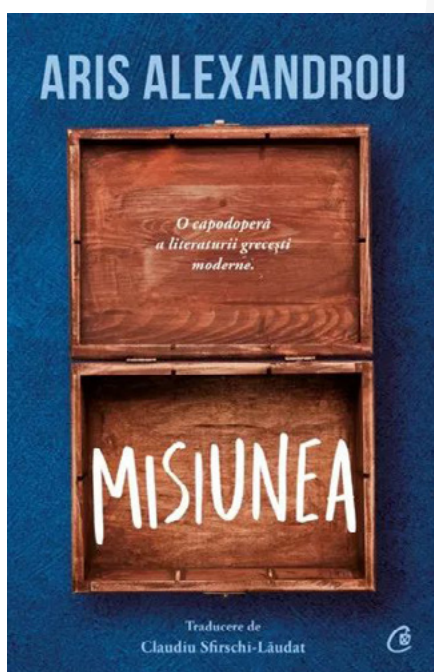
SIMONA PRILOGAN

EM SAVA

VIOLETA VASILINIUC STREIDEL

MONA SIMON

SUZANICA TANASE



📖 **MISIUNEA** - ARIS ALEXANDROU, editura Curtea Veche Publishing

📖 Descrierea cartii

O poveste tulburătoare și plină de mister despre o misiune secretă în Războiul Civil din Grecia: o lada de fier cu conținut necunoscut trebuie transportată dintr-un oraș în altul, dar lucrurile o iau răzna, capătând accente kafkiene.

Misiunea este romanul unei ideologii goale care decimează suflete și trupuri. Descriind marsul triumfal al Istoriei închise într-un container metalic ce trebuie transportat din orașul N în orașul K, el devine, totodată, un simbol pentru misiunea - și eșecul - scriitorului de a da un sens realității prin cuvintele sale. Fără

chip, fără nume și fără istorie, personajul imaginat de Aris Alexandrou împrumută trăsături kafkiene și le transmite istoriei narate. Și cu cât vorbește se îngrămădește pe pagina depozitelor lui, cu atât adevărul se îndepărtează mai mult de noi, lăsându-ne la final cu o întrebare chinătoare: a fost sau n-a fost?

Suntem puși pe urmele unui adevăr care se eschivează încontinuu. Vom ști în cele din urmă care este versiunea corectă? Iar aici intervine o misiune și mai subtilă, cea a autorului: aceea de a ne îndruma sau de a ne abate de la adevăr prin cuvinte.

“Există scriitori care sunt autorii unei singure cărți. O singură carte, dar ce carte! Dincolo de evocarea romantată a unor circumstanțe istorice, este, desigur, tentant

sa vedem în Misiunea o alegorie a condiției umane.” Gilles Ortlieb

“Un mozaic bogat care aminteste de detaliile naturaliste și viziunea psihologică ale lui Dostoievski, de jocul gândirii și al limbii practicat de Joyce, de straniețea, absurdul și umorul lui Kafka, de precizia și intensitatea lui Hemingway și de înclinatia spre jocurile geometrice și intelectuale ale lui Robbe-Grillet și Jorge Luis Borges.”

Robert Crist

“Cu un simbolism patrunzător, un limbaj poetic incisiv, Misiunea este o odisee kafkiană a dorului și deziluziei, a aspirației și disperării.” Greek News Agenda

“Aris Alexandrou de-banalizează Raul. Lucrarea sa e vocea subversivă a evidentelor: “Imparatul e gol.”” Victor Ivanovici

FICTIONE ISTORICA



ARMELE LUMINII - KEN FOLLETT, editura Rao

Aceasta carte este dedicată tuturor istoricilor. Există mii de istorici în toată lumea. Unii stau în biblioteci, aplecați deasupra manuscriselor străvechi, încercând să înțeleagă limbi moarte, scrise în hieroglife. Alții stau ingenuncheți, îndepărtând pamantul din locurile unor clădiri vechi, în căutarea unor fragmente ale civilizațiilor pierdute.

Chiar și mai mulți citează interminabile și plictisitoare hărți guvernamentale, care tratează crize politice de mult timp uitate. Cu toții se află în căutarea neobosită a adevărului. Fără ei noi nu am înțelege de unde ne tragem. Și asta ar face și mai dificil să ne imaginăm încotro ne îndreptăm.

“In Anglia de la sfârșitul secolului al XVIII-lea și începutul secolului al XIX-lea, [...] nu doar că tinerii nu sunt în general respectați, dar aceasta este încă o epocă în care un copil poate fi spanzurat pentru că a furat o panglică în valoare de 6 silingi pe care mama sa o revandă pentru pâine; când criticarea guvernului este o infracțiune pedepsită cu închisoare; și atunci când angajaților li se interzice prin Legea din 1799 să-și critice angajatorul. Dar schimbări monumentale sunt în curs de desfășurare odată cu începuturile Revoluției Industriale, și nu totul este benefic. Noile războaie de tors necesită mai puțini lucrători pentru a le opera, lăsând mulți oameni fără loc de muncă.

[...] Cei ce încalcă legea pot evita uneori închisoarea intrând în armată, ceea ce conduce la scena dramatică a acestui lung roman. Când Wellington se confruntă cu Bonaparte la Waterloo, maceul este înfrigorant, cu proiectilele de tun sfâșiind trupuri în bucăți. Sal și fiul ei sunt esențiali în poveste. Sunt caractere remarcabile, fără imperfecțiuni evidente, în timp ce restul protagonistilor cuprinde figuri diverse: judecători nemiloși, oameni de afaceri

avizi, hoti, adulteri, criminali și chiar un consilier al unui episcop care nutrește ambiții nepotrivite.” Kirkus Reviews

CHIAJNA DIN CASA MUSATINILOR - SIMONA ANTONESCU, editura Polirom

Descrierea cărții

“Cartile Simonei Antonescu improspătează, printr-o scriitură modernă, bestsellerul cu tematică istorică. Un epic tensionat, savuroase descrieri de epocă, personaje cu halou mitologic.

De asta dată, autoarea o reabilitează pe Doamna Chiajna, cea mai importantă personalitate feminină a Evului Mediu românesc. Autoarea își aduce personajul istoric aproape de înțelegerea noastră printr-o meticuloasă evocare a mentalităților unui timp când lupta politică, însemnând corupție și intrigă, se încheia cu exterminarea adversarului.

Referirea la neamul Musatinilor și la bunicul Ștefan cel Mare explică temperamentul vijelios și orgoliul dinastice ale Chiajnei, care, prin inteligența diplomatică și cutezanta pe câmpul de luptă, ține piept concurenților la tronul Valahiei.

O carte plină de farmec, cu negustorese care plimă marfuri scumpe și informații secrete, cu domnitori pribegi, când reușesc să scape de decapitare sau otrăvire, cu iubiri fără viitor, fiindcă mariajele servesc doar alianțelor.” Gabriela Adameșteanu

FEMEILE WEYWARD - EMILIA HART, editura Bookzone

Descrierea cărții

Romanul de debut al Emiliei Hart combină extraordinar ficțiunea istorică cu feminismul modern, amintindu-le femeilor de pretutindeni că magia pot ascunde în inimile lor aparent fragile, dar puternice în esență.

“Un debut cu totul unic, care pune

intr-o lumină plină de speranță femeile și experiențele lor. Mi-a plăcut enorm!”

Gillian McAllister

Până la urmă, sunt o Weyward. O salbatică pe dinauntru.

2019: Kate fuge din Londra spre Weyward Cottage, o casă moștenită de la o matusă îndepărtată. Cu iedera care acoperă zidurile vechi și cu grădina plină de verdețuri, e un loc aflat la lumii departare de partenerul abuziv al lui Kate. La scurt timp, ea descoperă că matusă sa ascundea un secret. Unul îngropat adânc în istoria Weyward, încă de pe vremea vanătorii de vrajitoare din secolul al XVII-lea.

1619: Altha așteaptă să fie judecată în urma unui caz bizar, în care fermierul John Milburn își pierde viața în mod inexplicabil. Se știe însă că Altha a moștenit de la mama sa o artă a vindecării care nu era întemeiată pe magie, ci pe o cunoaștere exhaustivă a lumii naturale. Iar acum este acuzată că a ucis un om nevinovat cu vrăjile sale.

1942: Când izbucnește cel de-Al Doilea Război Mondial, Violet se află pe moșia familiei sale. Asuprită de tatăl său, fata tanjeste după o educație solidă, ca aceea a fratelui ei. În plus, moartea enigmatică a mamei nu îi dă pace, mai ales că se zvoneste că și-ar fi pierdut mintile. În urma ei au rămas doar un medalion cu inițiala W, cuvântul “Weyward” zgariat pe un perete din dormitor și multe întrebări fără răspuns.

“Atragător și chinător. Un amestec fascinant între ficțiunea istorică și feminismul modern.” Kirkus

“Printre bazait de insecte și magie neagră, această carte și-a înfipt ghearele în mine și nu a vrut să-mi dea drumul. Un debut uimitor, cu o scriere fină ca aripa unei libelule. Cu Weyward, Emilia Hart își face debutul pe scena literară cu un urlet de furie feminista.” Lizzie Pook

“O poveste generatională despre rezistența feminină.” The Guardian



FARA INSTRUCIUNI DE FOLOSIRE
- IOANA BURTEA, editura Nemira, colectia N Autor

Descrierea cartii

Eseuri despre cautarile si bagajele unei mileniale.

“Povestile personale pot fi o cheie catre sufletele oamenilor, asa intelegem lucruri despre lume, povestindu-ne vietile si experientele”, spune Ioana Burtea spre finalul cartii, iar in fraza aceasta e asezat (o parte din) adevarul pe care-l contine intre copertele sale. Caci, scriind despre sine, autoarea scrie (si) despre umanitatea din si dintre noi, despre drumul pe care il parcurgem in cautarile noastre, despre provocarile, obstacolele, alegerile si relatiile care ne dau sens, despre imperfectiunea vietilor noastre, pe care le primim Fara instructiuni de folosire, fara garantii, fara perioade de valabilitate. Cum ne impacam cu toate acestea, cum ne vindecam si cum mergem inainte?

“Ceea ce vei citi nu e o carte de sfaturi si cu siguranta nu e o colectie de amintiri sau niste pagini de jurnal. Sunt povesti spuse in preajma varstei de 30 ani, o prima borna esentiala in care ne spunem cine suntem, cum am ajuns aici si cum mergem mai departe. Astfel, Ioana Burtea inchide o etapa si da sens unor momente: abuzului, istoriei familiei si locului din care vine, relatiei cu mama, acelei relatii definitorii din facultate, prietenilor, locurilor de munca prin care a trecut.

Sunt povesti adevarate din Romania ultimilor 30 de ani si, daca au o putere de universalitate, e pentru ca Ioana intelege rolul unei eseiste: de a se folosi de propria viata pentru a spune ceva despre vietile tuturor.” Cristian Lupsa

“Prin eseurile sale personale, prin povestile care ne fac oameni, ca sa-l parafrazez pe Jonathan Gottschall, prin experientele eclecticice, prin interferentele culturale si observatiile fine sociale, prin empatie si prin suferinta, prin viziune, vulnerabilitate, acumulare, ritm si stil, Ioana Burtea umple un gol in literatura non-fictionala romana contemporana. Nu-mi ramane decat sa te invit sa faci cunoscuta cu acest debut curajos, extraordinar, de care aveam nevoie fara sa stim.” Eli Badica
coordonatoarea imprintului N autor

DESPRE MEMORIILE FEMEII SI ALTI DRAGONI - RALUCA NAGY, editura Nemira, colectia N Autor

Descrierea cartii

Cum sa-ti retraiesti copilaria dupa 30 de ani.

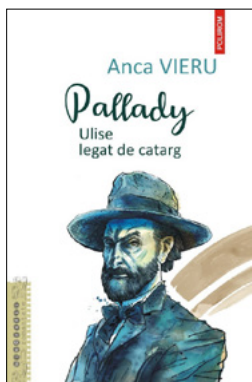
Spre sfarsitul lui 2019, scriitoarea si antropologa Raluca Nagy ajunge in Vietnam, iar criza sanitara mondiala si alegerile proprii o retin acolo aproape doi ani. Aceasta este, aparent, premisa ori pretextul memoir-ului de fata. Numai ca, incet, incet, autoarea se imerseaza in acest spatiu complet necunoscut, intr-o cultura

si-un context noi, in timp si-n memorie, iar ceea ce descopera despre sine si despre lume e inedit, dar relevant pentru fiecare dintre noi.

“Raluca Nagy vine in aceasta carte din cartierul clujean Manastur al copilariei, din Bucurestiul studiilor academice, din Belgia si Anglia profesiei sale, vine din literatura si din antropologie. Astfel echipata, primeste din partea Vietnamului, tara unde-a locuit in timpul pandemiei, un dar surprinzator: intoarcerea in propria copilarie. Copilaria e centrul solar al confesiunii sale, o poveste construita din observatii de mare finete despre lumea exterioara si lumea interioara, din unor si fraze memorabile. Cu cat te indepartezi mai mult de spatiul cunoscut, cu atat te apropii mai mult de tine, pare sa fie concluzia paradoxala a acestui memoir.” Adela Greceanu

“Despre memoriile femeii si alti dragoni este un memoir care schimba paradigma, asa cum ne-a obisnuit autoarea in scrierile sale (fictionale, pana in acest moment).

Cu o forma epistolară, cu o caldura diaristica si observatii etnografice, cu accentul unor eseuri personale, cu insertii culturale, respectiv literare, cu un limbaj bine infipt in contemporan, cu umor si emotie, cea de-a treia carte a Ralucai Nagy chestioneaza memoria, preconceptiile, lumea (si locul nostru in ea). Mai mult decat atat, recreeaza copilaria, asa cum nimeni n-a facut-o pana la ea.” Eli Badica
coordonatoarea imprintului N autor.



PALLADY. ULISE LEGAT DE CATARG
- ANCA VIERU, editura Polirom

Descrierea cartii

“Mai erau apoi portretele de familie. Cele ale stramosilor morti de mult, la care se uita cu atentie, de parca asa putea sa-i cunoasca, dar mai ales ca sa observe linia si culorile. Insa portretul bunicii Pulcheria din casa de la Hoisesti, care o infatisa in plina frumusetate si tinerete, l-a facut sa simta ca nu e suficient sa vezi cu ochii. Ca mai este ceva. Femeia batrana, cu trasaturi aspre si severe, nu avea nimic din dulceața chipului pictat, care semana mai degraba cu mama. Dar mamei ii lipsea sclipirea din ochi, iar bunica Pulcheria n-o mai avea de mult. Unde disparuse lumina aceea? Oare tabloul e o minciuna? Sau poate asta e rolul unui tablou, sa pastreze sclipirile de suflet care dispar. Astea erau lucruri prea complicate, pe care Toto le simtea mai degraba decat le gandea.

Mai tarziu, criticii au observat ca Theodor Pallady arareori picteaza ochii femeilor, preferand sa-i sugereze prin cateva tuse. Poate ca totul a pornit in fata portretului care arata o imagine de mult trecuta, o privire de o clipa. Acolo, nestiuta inca si neclara, s-a nascut in el dorinta de a picta permanente, si nu clipe.”

Theodor Pallady se naste la Iasi, pe 11/24 aprilie 1871, primul din cei patru copii ai lui Iancu (Ion) Pallady si ai Mariei Pallady, nascuta Cantacuzino. Prin ambii parinti se trage din vechi familii boieresti. Studiaza ingineria la Bucuresti si apoi la Dresda, unde ia si lectii particulare de

pictura cu Ernst Erwin Oehme. Treptat, isi pierde interesul pentru inginerie (nu si pentru rigoarea desenului) si, din 1889, se stabileste la Paris pentru a studia pictura. Va frecventa intai atelierul pictorului Edmond Aman-Jean, apoi, dupa ce este admis la Ecole des Beaux-Arts, atelierul pictorului simbolist Gustave Moreau, unde va fi coleg cu Henri Matisse, cu care va ramane prieten. Primele tablouri si desene pastreaza influenta simbolista, pe care o va parasii treptat. Dupa debutul din 1900, in cadrul Pavilionului Romaniei de la Expozitia Universala de la Paris, va continua sa picteze si sa deseneze mult, mai ales nuduri, naturi statice si peisaje, si sa expuna in tara si la Paris. Locuieste la Paris pana in aprilie 1940, cand se intoarce la Bucuresti pentru o expozitie si nu mai reuseste sa plece. Bombardamentele germane din august 1944 distrug 180 de tablouri si desene pe care Pallady, din lipsa unui loc de depozitare, le tinea la Muzeul Kalinderu. Dupa razboi, regimul comunist nu-i mai permite sa expuna, fiind considerat “pictor de clasa”. Abia dupa 1950 va mai putea participa la expozitii, iar in 1956 se organizeaza o retrospectiva la Muzeul de Arta al RPR si va primi titlul de Maestru Emerit al Artei. Moare in noaptea de 16 august 1956, la Bucuresti.

MAI-MULT-CA-TRECUTUL - ANA BLANDIANA, editura Humanitas
Jurnal, 31 august 1988 - 12 decembrie 1989

Descrierea cartii

Nimeni nu mai are incredere in nimeni, nimeni nu mai este alaturi de nimeni, o asociere este o utopie, un gest de sprijin al cuiva sau a ceva, aproape de neimaginat. Suntem singuri, cu desavarsire singuri, nu doar in istorie, ca popor, ci si in eternitate, ca oameni. De aceea, in toata devenirea noastra am reusit numai lucrurile care puteau fi facute de unul singur (poezia, de exemplu) si am fost jalnici sau pur si simplu inexistenti in domeniile in care ar fi fost nevoie de cea mai elementara asociere sau solidarizare.

Tot ce se intampla si felul incredibil, usor suspect, in care se intampla par a spune ca toata durerea, toata suferinta unei jumatati de secol a fost fara sens. Ceea ce nu pot accepta. Exista in mine o convingere subterana, ascunsa, nemarturisita pentru ca nu stiu cum ar putea fi formulata inteligibil, care imi spune ca nici o suferinta nu poate fi zadarnica si ca tarile care ies acum din intuneric si teroare nu pot, nu trebuie sa-si doreasca pur si simplu sa devina asemenea celor ce nu au fost acolo, ca societatile care se inventeaza acum trebuie sa adauge libertatii si bunastarii statelor apusene si picaturile de umanitate distilate din suferinta pe care au indurat-o.

Pentru ca cel mai greu dintre toate enormele eforturi la care este supus spiritul creator, intr-o lume si intr-un timp ca acesta, este acela de a privi cu neinduplecare tot raul, toata uratenia din jur, gasind in acelasi timp puterea de a descoperi urmele de frumusetate si bine capabile sa pastreze vie iubirea care misca soarele si celelalte cuvinte.



📖 **DISTRUGĂTORUL DE LUMI** (Trilogia DISTRUGĂTORUL DE LUMI, partea I) - VICTORIA AVEYARD, editura Nemira
 Bestseller The New York Times
 Primul volum din trilogia DISTRUGĂTORUL DE LUMI.

📖 Descrierea cartii

Salveaza lumea sau adu-i pieirea!
 O umbra malefica pare sa se lase asupra Taramului. O simte pana si Corayne an-Amarat, chiar daca ea nu a calatorit niciodata in afara oraselului sau natal de pe malul marii. Totul se va schimba insa intr-o buna zi, cand o asasina si un nemuritor legendar ii bat la usa si ii spun ca ea este ultimul vlarstar al unui neam stravechi, care are puterea de a salva lumea de la pieire.

Numai Corayne il mai poate opri pe tiranul cu inima plina de otrava care a hotarat fie sa supuna tot Taramul, fie sa-l distruga. Inarmat cu o sabie furata, care nu i se cuvine, si conducand cea mai infricosatoare armata adunata vreodata in istorie, el nu cunoaste mila.

Alaturi de cativa aliati care nu au niciun chef sa faca pe eroii, Corayne porneste intr-o aventura care pare lipsita de sorti de izbanda.

“Ca si volumele din seria REGINA ROSIE, cele din DISTRUGĂTORUL DE LUMI descriu un univers perfect cartografiat, populat de fapuri minunate sau de-a

dreptul infricosatoare. Iar maiestria cu care autoarea alterneaza perspectivele din care ne sunt istorisite aventurile personajelor mentine prospetimea naratiunii si ii face pe cititori sa isi doreasca mai mult.” Booklist
“In acest roman avem parte de scene de lupta, de evadari spectaculoase si tradari, descrieri pline de finete si personaje manate de motivatii divergente - toate vor creiona un taram imposibil de uitat. Un extraordinar inceput pentru o serie fantasy de inalta clasa care ii va fermeca pe cititorii moderni.” Kirkus Reviews

📖 **TRADAREA VALURILOR - ALEXANDRA DRESTARU**, editura Petale Scrise

Seria Haiducul din cetate

📖 Descrierea cartii

Haiducul din cetate - volumul 1

Se poate iubirea transforma in blestem?

In ducatul Galatornia, moartea Ducelui aduce nesiguranta zilei de maine. Olga, noua Ducesa, incearca sa-si asume rolul de viitoare conducatoare, inasa piedicile par sa vina de pretutindeni: secrete bine ascunse ameninta sa zguduie intreaga lume, profetii stravechi aduc la viata cele mai groaznice cosmaruri si un blestem se pregateste sa transforme totul in cenusa.

Din adancul padurii, haiducii batatoresc un nou drum spre Cetate, nimicind in calea lor atat trecutul, cat si inima tinerei

mostenitoare. Toate variantele de viitor indica un singur final: pieirea. Si totusi, Olga refuza sa accepte ca moartea este singurul lucru care i-a mai ramas.

Sa traiesti inseamna sa lupti. Dar este atat de greu sa o faci, atunci cand ai sute de motive sa te lasi invaluita de intuneric ...

📖 **TRADAREA VALURILOR - VOLUMUL 2**

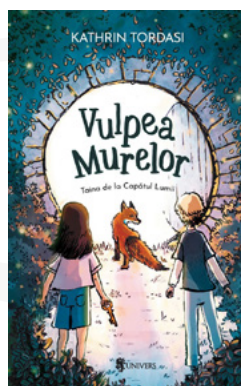
Nu poti fugi la nesfarsit de blestemul care te-a urmarit inca de la nastere ...

Olga reuseste sa paraseasca Androgarma, unde tiranul Barthon o vaneaza. Pe mainile lui, sangele raposatilor duci inca este cald.

Ajungi in Carcaroux, cei patru camarazi au parte de o perioada linistita, trairind momente in care se considera in siguranta. Pacea efemera le este destramata de intoarcerea la palat a regelui ... insotit de viitorul sot al printesei Vertileaux. Insa Elora nu are nevoie de puteri pentru a transforma totul in scrum ...

Aventura inceputa in primul volum continua cu noul roman din seria “Haiducul din Cetate”, care aduce si mai multa aventura, dragoste si mister. Protagonistii lupta cu propriile slabiciuni si cu soarta nemiloasa ce le incearca legatura de prietenie. Singura lumina care-i calauzeste catre izbanda este dorinta de a trai intr-o lume mai buna.

Dar nimeni nu poate controla viitorul ...



📖 **PRINTUL FERICIT SI ALTE POVESTIRI**

- OSCAR WILDE, editura Astro

📖 **Descrierea cartii**

Cand eram in viata si aveam o inima de om, nu stiam ce sunt lacrimile, caci locuiam in Palatul Fara Griji, acolo unde tristetea nu era lasata sa intre. Ziua ma jucam cu tovarasii mei in gradina, iar seara dansam in Sala Mare. Gradina era imprejmuita de un zid foarte inalt, dar niciodata nu m-am gandit sa intreb ce se afla dincolo de el, pentru ca, acolo unde traiam, totul era atat de frumos. Curtenii m-au numit Printul Fericit si eram intr-adevar fericit, daca placerea inseamna fericire. Asa am trait si asa am murit. Si acum ca sunt mort, oamenii m-au asezat aici, atat de sus, incat pot vedea toata uratenia si toata mizeria din orasul meu si, desi am inima de plumb, nu pot face altceva decat sa plang.

📖 **AMORUL BATULUI DE CHIBRIT SI ALTE POVESTI VII PENTRU COPII**

- ADRIAN VOICU, editura pentru Arta si Literatura, colectia Mini Violet

📖 **Descrierea cartii**

“Adrian Voicu are auz de prozator si capteaza vorba insolita si cu haz, precum si toate nuanțele oralității. Intr-o lume tot mai dezabuzată, încrancenată, dispusa de-a pune raul înainte, Adrian Voicu este o figură singulară. El iubeste viața și știe să-și aleaga bucuriile, cântând fără de griji.”

Horia Garbea

“In proza lui Adrian Voicu umorul se combina in chip fericit cu elanul epic si cu o mare inventivitate verbala. Si aceste calitati sunt puse tot in serviciul unor actiuni comice, parodice, dar din care nu lipseste suspansul. Adrian Voicu nu accepta sa se plictiseasca in proza lui si, drept urmare, nu il poate plictisi nici pe cititor. “Horia

Garbea

“Adrian Voicu pare sa fie un demn urmas al lui Ion Baiesu ... este un scriitor cum putini intalnesti in literatura noastra de azi.”

Stefan Mitroi

“Adrian Voicu a mancat instructie pe paine. Mai intai, ca elev de liceu militar, apoi ca student al Academiei Tehnice Militare. Cum soarta a vrut sa devina scriitor, nu ofiter, el se razbuna acum pe anii aceia, facand instructie cu cuvintele! Le cere fel de fel de lucruri ciudate si ele il asculta fara sa cracneasca. Pentru umor inainte prezentati arm'!, zice el si cuvintele se executa, facandu-te sa mori de ras, nu alta. Scapi cu viata doar datorita faptului ca nu sunt foarte groase cartile pe care le scrie.”

Stefan Mitroi

“Cu dexteritatea scriitorului versat, cu finetea observatiei spectaculosului in interiorul cotidianului pe care doar raportarea la realitate ca spectacol ti-o da si cu o doza sanatoasa de umor, Adrian Voicu reuneste o serie de pastile, secvente, micro-scenete, schite de un haz teribil pornind de la episoade domestice pe care le prelucreaza literar pentru maximum de efect.

Proza umoristica, minimalista, proza autobiografica, dar, mai ales, proza de

buna calitate care te face sa razi, care starneste veselie pe dinauntru, textele lui Adrian Voicu recompun un univers al gingasiei, al naivitatii, al dragostei in final, pe care ar fi indicat sa il redescoperim si in propriile case, biografii, bucatarii cat de curand, pentru a trai cu adevarat.”

Cosmin Perta

📖 **VULPEA MURELOR. TAINA DE LA CAPATUL LUMII** - KATHRIN TORDASI, editura Univers

📖 **Descrierea cartii**

O vacanta in Tara Galilor se transforma in aventura vietii pentru Portia, o fetita din Londra. Iar Ben, baiatul pasionat de carti fantasy, o insoteste pe Taramul Zanelor si chiar si dincolo de el. Nu este o plimbare usoara, ci o calatorie plina de riscuri, in care cei doi copii trebuie sa infrunte pericole de neimaginat!

Din fericire, ghizii lor dincolo de usa dintre lumi, o mierla, o vulpe si o salamandra care se transforma in oameni cand doresc, ii ajuta. Dar armatele de ceata ale lui Gri Imparat au puterea de a sterge amintiri, de a-i face pe cei pe care ii inving sa uite si cine sunt si pe cine iubesc, deci sansele copiilor de a salva atat Lumea Oamenilor, cat si Lumea Zanelor, atarna de un fir de par. Vor reusi? O vor aduce inapoi pe matusa Rose, prinsa in negura uitarii? Il vor aduce inapoi pe tatal lui Ben? Sau unele lucruri sunt imposibile chiar si pe Taramul Altfel?

Colectia Unicorn Univers coordonata de Ioana Chicet-Macoveiciuc.



📖 **IN APNEA / IN APNEE - MILO DE ANGELIS** - editura Humanitas

Poesie / Poezii,
Traducere și note de **AURORA FIRTA MARIN** și **DANA BARANGEA**
Prefata de **LUIGI TASSONI**
Cronologie și îngrijire a editiei de **SMARANDA BRATU ELIAN**

“Poate ca destinul poeziei sta in varful unui creion, in varful ascutit si fragil al unui creion. Unei foi de hartie - lucrul cel mai vulnerabil din lume - noi ii incredintam adevarul nostru, umbra noastra, secretul nostru, latura ascunsa si fierbinte a glasului nostru, partea cea mai substantiala a vietii noastre. Acestui alfabet - care poate peste un secol nu va mai exista - ii dam intru pastrare lucrul cel mai drag si mai de neinlocuit care ne-a fost dat. Straniu acest paradox al poeziei: sa tintesti dainuirea si sa o faci cu mijloacele cele mai sarace, cele mai vechi si mai lipsite de aparare: cele aflate in afara actualitatii, in afara comertului, in afara economiei, in afara a toate, uneori chiar si in afara propriului eu de vreme ce noi scriem cu o parte a noastra pe care n-o cunoastem in intregime, o parte care e si nu e a noastra, care tasneste dintr-o zona obscura si secreta chiar si pentru noi. Secreta, iar uneori rascolitoare.

Dar asa trebuie sa fie poezia: ca sa schimbe viata celui care o citeste, ea trebuie sa rascoleasca viata celui care a scris-o.” Milo de Angelis

📖 **LEOPARD CU DRESURI DE MATASE NEAGRA - DOINA ROMAN**, editura Tracus Arte

“Doina Roman devoaleaza o poezie a carei fiinta spectrala gliseaza intre ipostazele a fi-ului, incepand de la puritatea constiintei florale - proprie naturii edenice (“Am inflorit tarziu, tremuram,/ un fir de parfum purpuriu imi tinea camasa la poale ...”) - pana la mistica particulara a meditatiei redemptiv-genuine (“O sa ma intorc/ unde voi erati posibili,/ calzi si aproape ingeri./ O sa ma intorc/ sa mai simt o data/ gustul prieteniei”), in esenta lor semnificativa, reprezentari ale mesajului liric de adancime ... Sub egida unui titlu suprarealist (*Leopard cu dresuri de matase neagra*), remarcabilul poezis al Doinei Roman releva o sensibilitate (mai ales grava) care se topeste in varii senzatii comunicative, sugerand - intr-o inedita paradigma expresiva - ca posibilul coabiteaza cu reversul sau doar in mediul simbolic al emotiei, realizand astfel o subiacenta stilistica de mare finete pe care, neindoielnic, poeta o stapaneste instinctiv

(socotind ca - slava Domnului! - talentul nu prea are tangente cu volitivul) ... Un lirism surprinzator, plin de metafore-capcana a caror frumusetate explodeaza si implozeaza sub presiunea unei regenerari ciclice menite sa atinga, in ideal, resurectia spirituala ... si chiar o face: in contre-emploi, asa cum impune mediul simbolic al emotiei ...“

Adelina Pop

Aproape (neo)gotic, aproape (rouge & noir, Doina Roman se intoarce la o dragoste mai veche,

Poezia. Este un fel de calatorie in timp, daca vreti, observandu-se autoreferential ca poezia poate fi gasita unde nici nu gandesti, finalul manuscrisului fiind punere in abis, oarecum nietzschean:

“Mi s-a acrit de poezie,/ domnule./ Si mie de dumneata,/ doamna./ Atunci, sa ne spunem adio,/ domnule./ Adio, doamna./ poezia mea”, pios omagiu, poate, disparitiei recente a lui Jane Birkin, nemuritoare in duetul cu Serge Gainsbourg, *Je t'aime moi non plus!*, unde cuvintele au tot atatea gheare, cat tandrete!
Asadar, nu se intoarce numai cu lapte si miere, titlul cartii este sugestiv, se da tarcoale literar- feline, cu unduire erotice paradoxale, uneori, Erotismul (-Regretul) fiind insa, probabil, punctul forte al manuscrisului, cu tensiuni generate de forte misterioase, ca in fantasticul sud-american.” Adi G. Secara

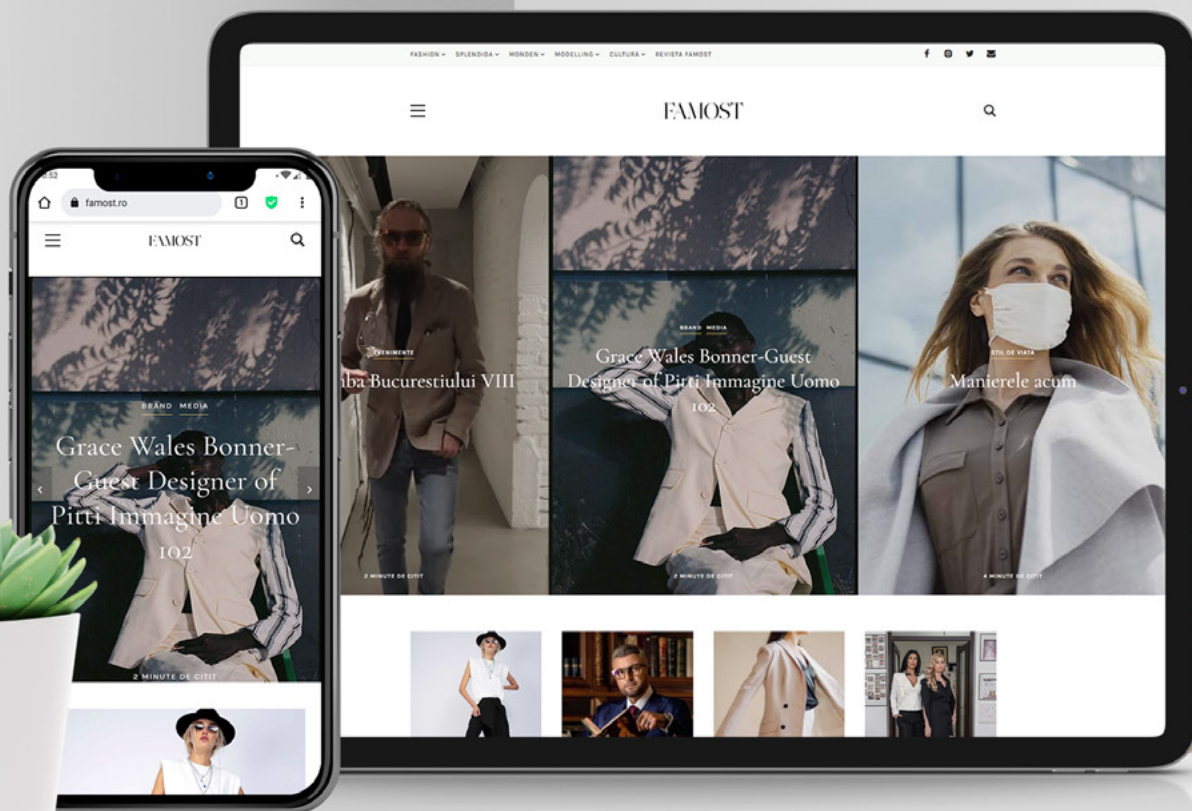
Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada. Descrierile cartilor apartin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc lectura placuta si sper sa gasiti ceva pe gustul vostru! Pana data viitoare, va transmit ca de fiecare data,
MULTE GANDURI BUNE si O TOAMNA INCARCATA CU POVESTI FRUMOASE!

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!



stil de viata



Intoarcerea la SINELE AUTENTIC este esentiala pentru **progres** si poti face acest lucru mai usor cu ajutorul coaching-ului. IRINA KUHLMANN are toate detaliile!

COACHING-UL SI IESIREA DIN "MATRIX"

INTOARCEREA
LA SINELE
TAU AUTENTIC

Text: IRINA KUHLMANN



Am ales un titlu indraznet pentru acest articol, dar cred ca pentru multi dintre noi este foarte clar faptul ca traim intr-o "MATRICE" - in sens metaforic si nu literal - compusa din tot felul de limitari la nivel de sine, create de-a lungul vietii. Credinte limitative, conditionari si influente sociale, influente media si de alta natura fac parte din componenta ei si ne impiedica sa traim la nivelul potentialului nostru. Ea se interpune conectarii la SINELE NOSTRU ADEVARAT/AUTENTIC, care il contine in toata splendoarea lui.

CE ROL ARE COACHING-UL IN ASTA?

Timothy Gallway, fondator al Inner Game si recunoscut pe scara larga ca parintele miscarii actuale de coaching spunea: "Coaching-ul deblocheaza potentialul oamenilor pentru a-si maximiza propria performanta".

Afirmatia are foarte mult sens si as adauga faptul ca deblocarea potentialului uman se intampla odata cu apropierea de Sinele nostru Autentic, despre care se spune ca ar fi perfect, nealterat. Cand suntem conectati la el simtim multa pace interioara, o stare de bine si de creativitate ce ne ajuta sa facem lucrurile mult mai repede si mai bine, sa simtim o satisfactie de viata si o putere interioara de nedescris. Poate ai auzit expresia "as putea muta muntii din loc".

Coaching-ul este din ce in ce mai folosit, deoarece da rezultate extraordinare. Presedinti de tari, cei mai de succes oamenii ai lumii - fie ca este vorba despre business, sport, arta - folosesc coaching pentru performanta lor si bunul mers al vietii.

Fiind coach profesionist de 13 ani de zile, am studiat mult acest domeniu, atat din nevoia de a-l cunoaste cat mai bine dar si manata de pasiunea pentru acest instrument extraordinar, care pe mine personal m-a ajutat sa ies din "ghearele" Matricei: o identitate falsa, capatata de-a lungul vietii si care m-a tinut mult timp departe de autenticitatea mea. A trebuit sa trec printr-un episod de viata cu probleme grave de sanatate ca sa incep sa ma trezesc: sa-mi dau seama ca trebuie sa apuc o noua cale, sau poate sa revin la calea cea buna pentru mine, cu alte cuvinte sa ies din Matrice.

Ori de cate ori sunt intrebata, imi dau seama ca nu este usor sa explici termenul de coaching, in jurul caruia s-a creat foarte multa confuzie. Ceea ce cred multi oameni despre coaching nici nu este coaching.

UN COACH BUN IL AJUTA PE
OM SA-SI GASEASCA PROPRIILE
RASPUNSURI SI SOLUTII, CARE SUNT
CELE MAI APROPIATE DE CONTEXTUL
LUI DE VIATA, DE ADEVARUL SI
AUTENTICITATEA LUI, IN LOC SA-I
SPUNA CE SA FACA.

Cred ca nu este nici o exagerare sa spui ca coachingul este un cuvânt utilizat peste masura, abuzat si inteles gresit in industria dezvoltarii personale si organizationale.

Oamenii au nevoie de coaching adevarat, care sa-i ajute la o transformare autentica si revenirea la ceea ce sunt meniti sa fie. *Ce vreau sa spun cu asta?* Coaching care sa-i ajute in primul rand sa ajunga la autenticitatea lor, de care s-au indepartat inca din copilărie, ca apoi sa-i ghideze spre o viata traita in acord cu asta si care sa le dea satisfactie.

Realitatea este ca pentru cei mai multi dintre oameni, viata nu se contureaza asa cum le-ar placea. Ei nu se ridica la adevaratul lor potential nici profesional/ la locul de munca si nici in viata lor personala. Multe aspecte ale vietii nu cresc si nici nu se imbunatatesc ... din contra. Multi oameni nu traiesc viata pe care ar putea-o trai, multumindu-se cu o existenta mediocra si goala, lipsita de sens si substanta.

In plus, problemele de sanatate mintala sunt in crestere, pentru ca provocarile si transformarile prin care trecem nu sunt tocmai usoare pentru oamenii nepregatiti in acest sens. Un spectru de comportamente disfunctionale a preluat o mare parte a umanitatii.

*Abordările in coaching pot fi diferite.
Euam o abordare holistica de tip
transformational autentic, in care antrenez
omul si mental si emotional in timp ce isi
duce la indeplinire obiectivele ...*



AICI INTERVINE PUTEREA EXTRAORDINARA A COACHINGULUI.

Conceptul de coaching isi are originea din sport. Nu voi intra in detalii legate de modul in care s-a dezvoltat, pentru ca le vei gasi pe net. Prefer sa-ti dau alte informatii ce mi se par mai importante si care te pot ajuta sa intelegi aceasta metodologie mai bine si poate chiar sa apelezi la ea.

Doresc sa subliniez faptul ca Coaching-ul nu este Mentoring sau Consultanta si nici Psihoterapie, asadar cauta informatie in acest sens, inainte de a te hotari la ce apelezi.

In cele ce urmeaza voi impartasi cu tine cateva elemente esentiale si informatii legate de coaching, pe care le-am observat de-a lungul carierei mele de coach profesionist. Am lucrat cu oameni din diverse tari si culturi, diverse medii de activitate si am reusit sa observ efectul extraordinar pe care coaching-ul personalizat l-a avut asupra fiecaruia.

In primul rand si fundamental este faptul ca coaching-ul este un proces de constientizare de sine si de invatare pentru participant. Un coach bun il ajuta pe om sa-si gaseasca propriile raspunsuri si solutii, care sunt cele mai apropiate de contextul lui de viata, de adevarul si autenticitatea lui, in loc sa-i spuna ce sa faca.

Gandeste-te, de exemplu, la faptul ca ai invatat sa mergi singur. Nu cred ca mama ta te-a instruit prea mult.

Cu totii avem in interior capabilitatea de invatare in mod natural, care de fapt este deseori perturbata de instructiuni ce vin dinafara. Ideea aceasta nu este noua. Socrate a exprimat-o acum 2000 de ani, insa filozofia lui s-a pierdut "in graba spre reductionismul materialist al ultimelor doua secole" cum citeam de curand intr-o carte.

PRIN INTREBARI GROZAVE ADRESATE DE CATRE COACH, OMUL AJUNGE SA REFLECTEZE SI SA INTELEAGA CE SE INTAMPLA INTR-UN MOD CORECT SI NEALTERAT DE INTELESUL CELORLALTI DESPRE ASTA.

Multi dintre oameni prefera sa li se spuna ce sa faca sau preiau modelul altora, nu au rabdare sa se cunoasca mai bine si sa reflecteze asupra deciziilor importante si se trezesc mai tarziu ca au facut alegeri gresite. Asa se explica faptul ca vezi o multime de oameni nemultumiti cu jobul, cu relatiile si cu multe alte situatii de viata. Au preferat sa primeasca sfaturi si sa se lase influentati de tot felul de informatii care nu au avut nimic de-a face cu o abordare sanatoasa.

Ceea ce imi place enorm la coaching este neutralitatea sa, in sensul ca un coach ajuta omul, ca prin constientizare profunda de sine sa iasa dintr-o setare mentala eronata si sa-si gaseasca propriul adevar. Astfel isi poate construi viata pe un fundament autentic, in termenii sai si nu impusi in mod constient sau inconstient de altcineva/ altceva.

Acest lucru se bazeaza pe un element crucial in coaching si anume intrebările de constientizare, care il ajuta pe om sa vada lucrurile mult mai clar, adica sa stie exact ce vrea sa obtina, de ce vrea sa obtina asta si sa-si stabileasca pasii de actiune intr-un mod optim.

Prin intrebari grozave adresate de catre coach, omul ajunge sa reflecteze si sa inteleaga ce se intampla intr-un mod corect si nealterat de intelesul celorlalti despre asta. El ajunge sa vada lucruri pe care altfel nu le vede. Isi gaseste solutiile optime - la care poate nici nu se gandea - pentru contextul in care se afla, pentru ca intelege lucrurile si din alta perspectiva.



Am dezvoltat acest sistem de antrenament avand la baza metodologiile mele testate de-a lungul celor 13 ani de cariera ca coach profesionist, a experientei de viata si ca om de business, a anilor de studiu si practica in Neurostiinta, NLP, Coaching si Leadership.

COACHING-UL NECESITA EXPERTIZA IN COACHING, DAR NU SI IN SUBIECTUL ABORDAT.

Omul de obicei se fixeaza pe ceva ce crede ca e adevarat si gandurile ii merg doar intr-acolo, fara sa mai vada ca exista si alte perspective si evident, alte optiuni.

Deseori apare confuzia ca un coach trebuie sa fie expert in domeniul in care face coaching, ceea ce nu este corect. De exemplu, pentru a face coaching cu CEO - ul unei firme, nu trebuie sa fi fost si tu in aceeasi pozitie. Evident ca te ajuta sa ai informatii despre zona de business: ce inseamna o echipa, ce inseamna sa fii manager si leader, etc., insa nu trebuie sa fii expert in tematica abordata.

Vad foarte multe cazuri concrete, de exemplu in companii mari, unde se prefera ca coach omul expert in business in loc de omul expert in coaching.

A fi coach nu este un trend sau un skil, ci o profesie care necesita mult studiu aplicat si multe skilluri. Cu cat folosesti mai mult timp sa te perfectezi in asta cu atat esti un mai bun expert. Mai jos poti gasi cateva dintre abilitatile pe care trebuie sa le stapaneasca un coach, pentru a putea ajuta omul sa obtina rezultate optime si in scurt timp.

Ca coach trebuie sa stii foarte multe despre om si modul in care el functioneaza, sa fii up- to- date cu informatia, pentru ca apar tot mereu noutati legate de asta.

Trebuie sa fii un foarte bun ascultator la toate nivelurile, adica: sa asculti cu atentie ce spune omul prin si printre cuvinte, sa stii ce spune mimica fetei, gesturile, pozitia corpului, culoarea schimbatoare a fetei, sa sesizezi cand omul intra intr-un tipar de gandire ca intr-un program care preia controlul si cand vorbeste in mod autentic.

Sa nu dea sfaturi, ci sa puna intrebari potrivite la momentul potrivit.

Sa aiba o intuitie buna. Sa aiba empatie, insa sa ramana detasat, fara a intra in povestea clientului. Sa posede o atentie si un focus foarte bine antrenat. Sa fie aliniat cu sine, adica intr-un echilibru interior foarte bun. Sa aiba o gandire clara si reala si sa-si gestioneze cu maiestrie emotiile, in asa fel incat sa ramana centrat pe tot parcursul interactiunii cu clientul, indiferent

de topica de discutie si atitudinea lui. Astea sunt doar cateva dintre skilluri.

Un coach bun nu are doar scoli de coaching, ci si un background care il ajuta, cat si personalitatea sa.

Ca coach provoci omul sa invete singur cum sa faca lucrurile in mod optim: cum sa ia decizii, cum sa gandeasca, cum sa se comporte, cum sa-si gestioneze emotiile, cum sa integreze si sa aplice informatia preluata in procesul de coaching. Il ajuti sa vada lucrurile detasat, adica dincolo de mixul de ganduri si emotii care il scoate din realitate.

Cred cu tarie ca coaching-ul ajuta oamenii sa devina cine sunt meniti sa fie.

Prin coaching omul iese din zona de confort, ia riscuri asumate - bineinteles dupa ce le analizeaza - se alimenteaza cu acea determinare de actiune. Trece prin zidul de frici si temeri, stari emotionale care il trag inapoi, pentru a-si duce la indeplinire cele propuse.

Abordarile in coaching pot fi diferite. Eu, de exemplu, am o abordare holistica de tip transformational autentic, in care antrenez omul si mental si emotional in timp ce isi duce la indeplinire obiectivele, ideea de baza fiind succesul, inclusiv implinirea. Sunt multi oameni considerati de succes, dar care nu simt implinire ...

Am dezvoltat acest sistem de antrenament avand la baza metodologiile mele testate de-a lungul celor 13 ani de cariera ca coach profesionist, a experientei de viata si ca om de business, a anilor de studiu si practica in Neurostiinta, NLP, Coaching si Leadership. M-a ajutat foarte mult si diversitatea oamenilor cu care am lucrat: diferite tari si culturi, medii de activitate diferite.

Obiectivul meu in programele de coaching este sa ajut omul sa se "trezeasca", sa-si reevalueze viata si sa descopere ce are de facut pentru a urma calea cea mai buna pentru el. Sa-i fie foarte clar unde se afla acum cu viata lui, ce vrea cu adevarat si de ce vrea asta? Il antrenez sa se mentina cat mai mult conectat la puterea sa interioara si autenticitatea sa, in asa fel incat sa traiasca viata pentru care s-a nascut.

Am scris acest articol din dorinta de a aduce mai multa claritate asupra acestui instrument extraordinar: coaching-ul. Am toata convingerea ca intr-o lume plina de modalitati care incearca sa te tina in "Matrix" coaching-ul te poate ajuta sa evadezi.

Va doresc o toamna superba!

IRINA



SANATATEA

CEA MAI IMPORTANTA BUCURIE

Fiecare om este autorul propriei sale sanataii sau boli.

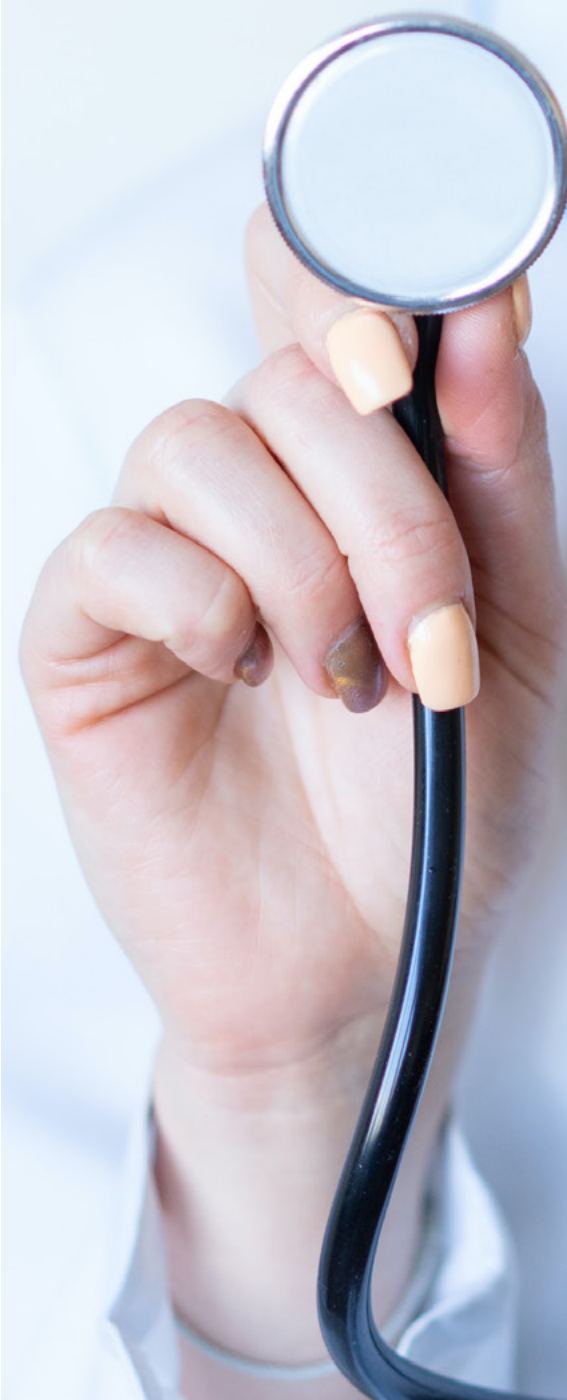
- B U D D H A

ARTICOLUL DIN ACEASTA LUNA ESTE UNUL CU PROFUNDE IMPLICATII PERSONALE PENTRU MINE.

O data pentru ca sanatatea nu a venit pentru mine ca un dar absolut, mereu a trebuit sa lupt, sa fac tot ce se poate, sa trec prin tot felul de experiente, in mare parte neplacute, dureroase, grele si obositoare, pentru a-mi aduce si mentine sanatatea la o stare cat mai buna. A doua oara, pentru ca lipsa sanataii, altfel spus - boala, mi-a rapus atat de multe persoane dragi. Asadar, sanatatea pentru mine nu este doar o urare, o stare sau o forma fizica, sanatatea pentru mine este cel mai important motiv de bucurie.

Am ales sa abordez acest subiect fix acum, in octombrie, supranumita luna roz, fiindca ziua de 1 octombrie este dedicata, la nivel mondial, luptei impotriva cancerului la san. Aceasta forma de cancer este principala cauza de deces in randul femeilor, dar printr-un control medical realizat la timp, el poate fi descoperit si vindecat.

Totodata, pe 1 octombrie sarbatorim si ZIUA INTERNATIONALA A PERSOANELOR VARSTNICE, si pentru ca tatal meu s-a stins la numai 27 de ani din cauza unei boli incurabile, eu stiu ca pentru a ajunge la varsta a treia si pentru a ne putea bucura de aceasta, trebuie sa fim, inainte de toate, sanatosi!





Dincolo de un mod sanatos de viata, regim alimentar adecvat si miscare, sanatatea este mentinuta si prin controale medicale periodice, de care ne este atat de teama, pe care le evitam atat de mult, dar care sunt atat de importante!

Departa de a fi un articol cu sfaturi medicale, acest text este o confesiune si un indemn de la o persoana care a trecut de la frica de medici si spitale, la revolta si inversunare fata de acestia, dupa care ignorare, pe principiul - eu sunt bine, ca nu ma doare, iar daca ma doare, ma doare putin, deci nu poate sa fie ceva grav, pana la constientizare, responsabilizare fata de propria sanatate si imprietenirea cu cei care ne ajuta sa o mentinem intr-o stare cat mai buna - medicii si institutiile medicale.

Iar primul pas catre aceasta imprietenire a venit prin constientizarea importantei controalelor medicale periodice, care ne ajuta sa prevenim, sa identificam si sa tratam cu succes orice mica abatere din corpul nostru.

In acest context este important sa definim frica de medici, sa vedem cum ne dam seama daca suferim de aceasta afectiune si care sunt provocarile in depasirea acesteia.

ASADAR, CUNOSCUA SI SUB NUMELE DE IATROFOBIE, teama de medic sau teama de a merge la medic, cauzeaza o reactie puternica in randul celor afectati. Aceasta apare mai frecvent decat am crede, iar uneori starea de anxietate se instaleaza fara sa ne dam seama si fara vreun motiv real. In alte cazuri, frica de halatele albe se naste din anticiparea durerii unei proceduri - injectie, mici proceduri chirurgicale, interventii stomatologice - anticiparea unui anumit diagnostic sau o trauma din trecut, legata de vizita la medic. Teama de ace este una dintre cele mai comune, fie ca vorbim despre un vaccin sau recoltarea sangelui. Teama de dentist este o alta stare prin care trec unele persoane, insa exista metode verificate de a o invinge si de care pacientul are nevoie, mai ales daca intampina probleme stomatologice care trebuie rezolvate.

Cele mai cunoscute semne resimtite de cei afectati de iatrofobie sunt:

senzatie de sufocare, transpiratie excesiva, greata, palpitatii cardiace, tremurat; incapacitatea de a gandi si vorbi clar, teama de a nu pierde controlul.

De asemenea, sunt prezente starea de ingrijorare - care impreuna cu stresul se manifesta inca din momentul in care ne gandim ca se apropie programarea, aceasta ne insoteste si pe drumul catre cabinetul medicului; inclusiv in sala de asteptare vom resimti aceasta frica fara a ne putea concentra pe altceva care sa ne faca sa uitam de ea.

Putem inclusiv amana programarea si asta pentru a evita intalnirea cu doctorul. Incercarea de a amana pe cat posibil momentul in speranta de a reusi sa se trateze singuri acasa este specifica suferinzilor de iatrofobie. O problema pentru care MINISTERUL SANATATII a lansat chiar o campanie impotriva automedicatiei si a utilizarii excesive de antibiotice

Iar unii oamenii sunt stresati doar de gandul ca ar putea avea nevoie de ingrijiri medicale. De aceea, orice simptom, fie si inofensiv, le va induce o stare de anxietate.

Cercetatorii spun ca teama de halatele albe induce o stare de hipertensiune. Desi tensiunea arteriala este normala de obicei, pulsul pacientului atinge cote alarmante atunci cand este in cabinetul medicului.

Care sunt cauzele iatrofobiei?

Acest tip de fobie poate avea multiple cauze:

Cea mai intalnita este legata de o experienta traumatizanta din copilarie, legata de vizita la medic. Oamenii se tem sa mearga la doctor si pentru ca pot afla ca sufera de anumite afectiuni sau ca este nevoie de o interventie chirurgicala. De asemenea, oamenii se tem de durere sau de evenimente neplacute, legate de starea de sanatate. Cu atat mai mult, avand in vedere sistemul sanitar romanesc.

Medicul si spitalul = durere sau boala.

Cele mai multe persoane nu simpatizeaza spitalele si medicii pentru ca ii asociaza cu boala sau durerea. Spitalele nu sunt tocmai primitive, iar medicii, de cele mai multe ori, sunt instruiti sa fie distanti si sa nu transmita nicio emotie. Aceasta ii face pe pacienti sa se simta inca un caz pe lista doctorului, o provocare sau un esec, in functie de cum va evolua tratamentul.

CERCETATORII SPUN CA TEAMA DE HALATELE ALBE INDUCE O STARE DE HIPERTENSIUNE. DESI TENSIUNEA ARTERIALA ESTE NORMALA DE OBICEI, PULSUL PACIENTULUI ATINGE COTE ALARMANTE ATUNCI CAND ESTE IN CABINETUL MEDICULUI.



CUM SCAPAM DE ACEASTA FOBIE?

Primul pas consta in acceptarea acestei temeri. Sentimentul de teama este asociat de cele mai multe ori cu sentimentul de lipsa de control a situatiei. De aceea, pentru a creste acest control este foarte important sa fim informati. Asadar, putem sa citim despre corpul uman, cum functioneaza, de ce are nevoie pentru a functiona si care sunt consecintele, in timp, daca nu avem grija de sanatate. Astfel, fiind in cabinetul medicului, nu vom mai simti teama rezultata din neintelegera tuturor termenilor pe care acesta ii foloseste in discutiile cu asistenta.

Facem programarea la ora confortabila!

Daca luam in calcul perioadele mai stresante sau mai aglomerate din rutina noastra, am putea evita si o programare la doctor in aceeasi perioada. Alegem o ora cand suntem mai relaxati.

Facem exercitii de respiratie!

Desi nu ne dam seama, respiratia devine accelerata cand suntem stresati.

Rugam un prieten apropiat sau un membru al familiei sa ne insoteasca.

Suportul celor dragi amelioreaza starea anxioasa, nu doar prin prezenta lor, dar si prin faptul ca ne pot distra atentia de la sursa stresului.

Vorbim cu medicul si cerem detalii in timpul consultului.

Comunicarea este o alta modalitate de a infrunta aceasta frica. Incepem treptat, prin a vizita un medic. Primul pas ar fi sa mergem in spital sau intr-un cabinet medical pentru a cere diverse informatii de la receptie. Apoi putem reveni pentru o programare, iar ulterior pentru vizita propriu-zisa. Mai mult, incercam sa ne imprietenim cu doctorul curant. O relatie mai apropiata garanteaza o diminuare a sentimentului de teama si asta pentru ca vom capata mai multa incredere in medic. De asemenea, nu ne sfiim sa adresam intrebari pe tot parcursul vizitei la doctor. Unii medici nu dau detalii in timpul consultului, decat daca sunt intrebati. De multe ori, tocmai linistea aceea genereaza o stare de tensiune si de panica.

Daca mergem **la dentist, rugam medicul sa ne explice pasii fiecarei proceduri**, iar cand ne simtim inconfortabil putem solicita o pauza. Sedarea constienta este de asemenea o metoda pentru pacientii foarte anxiosi

Daca, in ciuda tuturor eforturilor, nu reusim sa ne gestionam frica, este necesar sa apelati la ajutorul unui specialist.

Indiferent care ar fi cauza care ne declanseaza frica de medic, este necesar sa apelam la diverse metode pentru a o controla. Constientizarea problemei este primul pas spre ameliorarea simptomelor. Daca nu suntem siguri care este sursa stresului fata de medici, o vizita la psiholog ne poate ajuta sa intelegem mai bine situatia si ne va invata cum sa o gestionam.

Sanatatea este foarte importanta si nu trebuie sa ajungem la medic doar atunci cand avem probleme, ci si in scop preventiv. Pentru ca este mai usor sa prevenim decat sa tratam.

Din experienta personala pot spune, ca oricat de grele mi-ar parea unele vizite la medici, oricat de neplacute si inconfortabile ar fi anumite investigatii si manipulatii medicale, ele dureaza putin, cateva minute doar, deci provocarea este usor de

INDIFERENT CARE AR FI CAUZA CARE NE DECLANSEAZA FRICA DE MEDIC, ESTE NECESAR SA APELAM LA DIVERSE METODE PENTRU A O CONTROLA. CONSTIENTIZAREA PROBLEMEI ESTE PRIMUL PAS SPRE AMELIORAREA SIMPTOMELOR.



trecut 😊, insa usurarea si bucuria sunt nepretuite atunci cand vin rezultatele si descoperi ca esti bine sau ca ai venit la timp pentru a preveni si trata.

In final, pot spune, ca am si un motiv mai simpatic 😊 pentru care am ales sa scriu anume in octombrie despre acest subiect. Eu sunt nascuta in octombrie 😊 si anul acesta, am facut in asa fel incat sa am toate analizele la zi, pana de ziua mea.

Pentru ca DA! - SANATATEA ESTE CEA MAI IMPORTANTA BUCURIE! SI CEL MAI FRUMOS CADOU 😊.

SURSE

<https://insp.gov.ro/2022/09/30/102149/>
<https://www.farmaciana.ro/depasiti-frica-de-medic/?fbclid=IwAR2GildB07fWv43gH83NNXLL4arMiesRPZnXjoxrseExCOhlzvGMko2WjA>
<https://adevarul.ro/stiri-interne/sanatate/cum-depasim-frica-de-medici-metode-verificate-in-1965184.htm?fbclid=IwARzhAAuQFhDDkQc3oCEryo6Q1Vc-6J86GJtUyWCiGf0gBBCG98IdV8qATNo>

Stilurile *de* atasament SI CAUZELE ACESTORA

PORTIA DE SENS *cu* VERONICA GAVRIL

Care sunt stiluri de atasament si cum se manifesta? Ce anume influenteaza stilul de atasament? Cum ne afecteaza relatiile? De ce e important sa identificam stilul de atasament? Care sunt consecintele unui stil de atasament distructiv?

Conform dictionarului, atasamentul reprezinta afectiune fata de cineva sau ceva. Ne putem atasa atat de oameni, cat si de lucruri. Insa, in cazul relatiilor interumane, atasamentul este o legatura emotionala. Iar acest atasament poate fi unul temporar sau permanent. Primordial este contextul care duce la formarea unui atasament si modul in care se manifesta.

Cele mai stranse legaturi de atasament se formeaza intre parinti si copii. Copiii dezvoltă un atasament fata de cei apropiati inca din primul an, in functie de iubirea si ingrijirea pe care o primesc.

Invatam sa iubim in functie de cum primim iubire. Inca din frageda copilărie, chiar din primii doi ani, inmagazinam in subconstient senzatii, emotii si trairi pe care le folosim la maturitate pentru a defini iubirea si pentru a construi relatii. Prin urmare, atasamentul este un comportament copiat.

CARE SUNT STILURILE DE ATASAMENT?

Atasamentul a fost analizat pentru prima data de catre psihologul britanic *John Bowlby* care a scris despre TEORIA ATASAMENTULUI. Aceasta teorie are la baza anxietatea traita de copii atunci cand sunt lasati singuri. Dar si nevoia fiintelor umane de a forma o legatura emotionala cu cei apropiati.

Atasamentul se formeaza in general intre persoane care petrec mult timp impreuna. Dar nu numai. Atentia primita, siguranta, grija si increderea sunt aspecte foarte importante in crearea unei legaturi durabile. Iar cele mai puternice legaturi sunt cele dintre parinti si copii si relatia de cuplu.



CELE MAI PUTERNICE LEGATURI SUNT CELE DINTRE
PARINTI SI COPII SI RELATIA DE CUPLU.

Atasamentul prezinta de fapt nevoile emotionale ale unei persoane. In functie de lipsurile si stocul de iubire din copilarie, copilul isi formeaza tipare si convingeri care mai tarziu ii vor afecta alegerile amoroase.

IN URMA MAI MULTOR CERCETARI, S-A AJUNS LA CONCLUZIA CA SUNT CINCI TIPURI DE ATASAMENT CARE SE MANIFESTA LA FEL, INDIFERENT DE RELATIE:

▪ **Atasamentul anxios** - se manifesta printr-o tulburare emotionala atunci cand exista pericolul de respingere, abandon sau indepartare. Persoanele cu acest stil de atasament prezinta comportamente imprezibile, de la blandete la furie, tristete, nesiguranta, comunicare agresiva, critica si asteptari care-i pot coplesi pe cei dragi.

▪ **Atasamentul evitant/respingator** - se manifesta prin indiferenta si reprimarea emotiilor. Persoanele cu acest stil de atasament evita interactiunile sociale, le este frica de respingere, isi exprima cu dificultate emotiile, resping consolarea celor din jur, se izoleaza si pot masca emotiile prin aroganta si autosuficienta.

▪ **Atasamentul dezorganizat** - se manifesta prin nesiguranta si frica. Persoanele din aceasta categorie tind spre agresivitate sau protective exagerata, au nevoie constanta de asigurari, simt pericolul la orice pas si au predispozitie spre negativ.

▪ **Atasamentul securizant** - este definit prin siguranta si incredere. Persoanele care adopta un stil de atasament securizant nu se ingrijoreaza ca vor fi parasiti. Au incredere in oamenii de langa ei, formeaza usor relatii noi, se bucura de socializare si se deschid cu incredere fata de cei din jur.

▪ **Atasamentul anxios - evitant** - este unul dintre cele mai intalnite stiluri de atasament. Se manifesta printr-o instabilitate emotionala si confuzie. Persoanele din aceasta categorie isi schimba comportamentul periodic si devin cand afectuoase, cand indiferente. Nu se pot decide daca sa ramana intr-o relatie sau daca sa se agate de partener.

CARE ESTE STILUL TAU DE ATASAMENT?

CUM SE FORMEAZA STILURILE DE ATASAMENT?

Atasamentul prezinta de fapt nevoile emotionale ale unei persoane. In functie de lipsurile si stocul de iubire din copilarie, copilul isi formeaza tipare si convingeri care mai tarziu ii vor afecta alegerile amoroase.

Copiii care au parte de ingrijire, afectiune si siguranta vor dezvolta un stil de atasament securizant si vor atrage la randul lor parteneri care sa le ofere exact ceea ce cunosc deja - siguranta, grija si afectiune.

Copiii care au pierdut un parinte, au ca rana predominanta rana de abandon. Iar rana de abandon dezvolta un stil de atasament anxios. Prin abandon ei simt o frica de respingere si un sentiment de insuficienta. Au certitudinea ca pot fi oricand parasiti, prin urmare se agata de cei dragi tocmai pentru a evita acest final. Iar la maturitate, adultul se va agata de partener intr-un mod coplesitor manifestand un stil de atasament anxios. *Am fost parasit/a o data si nu vreau sa mai trec prin asta. Prin urmare, te tin langa mine cu orice pret.*

... orice lucru copiat sau preluat poate fi educat. Nu exista destin fatal. Cu ajutor specializat, constienta de sine si dorinta de evolutie, oricine poate face o schimbare si poate invata sa manifeste un stil de atasament sanatos.

Insa cei cu un stil de atasament anxios vor atrage de cele mai multe ori o persoana cu stil de atasament evitant, tocmai pentru a evolua impreuna. In subconstient, rana este aceeaasi - abandon, frica de respingere, nevoia de siguranta. Evitarea relatiilor este de fapt o masura de protectie impotriva abandonului.

Copiii care s-au simtit parasiti tind sa ramana izolati tocmai pentru a nu mai fi parasiti din nou. Relationarea pentru ei inseamna suferinta. *Voi ramane in siguranta doar daca nu ma atasez. Prin urmare, aleg sa raman indiferent.* Deci evitant.

Atasamentul dezorganizat se manifesta in special printr-o instabilitate emotionala. Copiii care traiesc intr-un mediu nesigur, cu parinti predispusi la alcool, droguri sau alte vicii, sunt martorii unor comportamente incerte. Prin urmare, copie un tipar dezorganizat. Devin adulti incapabili de decizii, si pot manifesta comportamente definite prin abuz emotional, violenta sau indisponibilitate emotionala.



CARE SUNT CONSECINTELE UNUI STIL DE ATASAMENT DISTRUCTIV?

Iubirea primita in copilarie devine ulterior un factor important in relationarea cu cei din jur. Un mediu sigur, stabil, afectuos va dezvolta un adult responsabil, familist, iubitor.

In schimb, un mediu instabil, incomplet, in care parintii fie lipsesc fizic, fie sunt indisponibili emotional, va forma un adult cu dificultati in relationare, cu frica de atasament, predispus la relatii toxice, cu stima de sine scazuta, alegeri lipsite de autenticitate si comportamente dezagreabile.

Insa orice lucru copiat sau preluat poate fi educat. Nu exista destin fatal. Cu ajutor specializat, constienta de sine si dorinta de evolutie, oricine poate face o schimbare si poate invata sa manifeste un stil de atasament sanatos.

Oricine, indiferent de unde vine si ce traieste, poate invata sa construiasca relatii armonioase, sa capete incredere in sine si sa creeze o realitate diferita.

ALEGE CHIAR AZI SA FACI O SCHIMBARE! IDENTIFICA-TI STILUL DE ATASAMENT SI ACTIONEAZA DIFERIT! MERITI SA FII FERICIT SI APRECIAT IN ORICE RELATIE!



Jurnal de femeie

cu BEATRICE LIANDA DINU

**TE POTI BUCURA DE REZULTATE MARI,
PRIN DECIZII MARETE!**

Draga femeie! Esti FRUMOASA, esti PUTERNICA, esti UNICA! DA, chiar tu cea care citesti acum aceste randuri! Si pentru ca mereu va aduc in atentie articole despre femei de succes si in acest numar am o surpriza pentru voi!

NU INTAMPLATOR AI AJUNS AICI!

In aceasta editie a revistei FAMOST vorbim despre BIANCA TUDOR, o forta de femeie care ne povesteste despre puterea networking-ului si a brandului personal puternic.

- esti antreprenoare;
- esti trainer, specialist in resurse umane sau consultant in dezvoltare personala;
- esti speaker sau coach;
- esti CEO, manager sau administrator;
- nu esti sigura de ceea ce vrei sa faci si iti cauti pur si simplu directia si scopul.

Iata in continuare, prin puterea exemplului, ce ne destainuie Bianca!

Am intrat in proiectul Egalitatii de Sanse intre femei si barbati al Comisiei Europene in 2013.

In 2014 am creat Female Leadership Organisation - o platforma de mentorat pentru femeile din Corporatii care sunt in pozitii de management si middle management DAR doresc MAI MULT - sa ajunga in pozitii de top management. Proiectul era sustinut de un investitor din Africa de Sud.

In 2015 am creat Elite Business Women, un Club de Afaceri pentru femei antreprenor cu viziunea de a-l duce la nivel international. Cu ultimul salariu din multinationala am plecat la drum.

In 2016 eram in plin avans cu fenomenul Elite Business Women Club.

Timp de 5 ani am fost intr-o miscare teribila, am plecat din Bucuresti cu acest curent de women empowerment si am ajuns la Constanta, Sibiu, Timisoara, Cluj, Iasi, Londra, Lisabona, Roma, Milano, Bruxelles, Dubai, Palestina ... peste 300 de evenimente si 10.000 de femei antreprenor.

Am creat parteneriate, colaborari si am facut Diplomatie la nivel inalt.

Am vorbit pe scene cu Ambasadori si presedinti de tara in UK, Portugalia, Croatia, Palestina, Dubai.

Am fost data afara pe o usa si am intrat pe geam, facand strategii si parteneriate, fara sa imi incalc principiile si verticalitate niciodata si m-a costat scump 😊, dar merita si voi face mereu la fel.

Am creat produse si business pentru a scala Clubul EBW, am devenit antreprenor si consultant de comunicare si business.

Am adus in Romania World Business Anger Investment Forum in calitate de Senator si am dus Romania ca buna practica prin EBW Club in Europa si Emirate.

In 2020 a venit pandemia - cu o echipa de 10 oameni si un business bazat pe evenimente offline, eram in mare PERICOL.

Am sustinut afacerea 1 an din venituri proprii, dar NU am uitat sa fac si VOLUNTARIAT - Celula de Criza pentru IMM-uri, am atras fonduri in campania SCUT pentru spitale, ore gratuite de consultanta, webinarii si evenimente online pentru a ajuta mediul de afaceri, nu doar EBW Club.



In 2021 am luat-o de la capat

M-au ajutat NETWORKING-ul facut timp de 6 ani si brandul personal puternic in Online, Offline si Presa sa creez un business nou - pe nisa de consultanta de business si comunicare de business 360.

In 2021 am creat ELITE Consulting & Communication, agentie de consultanta de business si comunicare de business, aducand in acest proiect 2 colege dragi mie si am creat si testat produse tot anul 2021.

Am luat-o de la capat ... cu o echipa noua, un model nou de business si un proiect ce viza domeniul de investitii si investitori - Dubai Investors Round Table dar si consultanta de business & comunicare prin Business 360.

In 2023 lucram cu drag si mandrie pentru Dezvoltare de Business 360 cu liderii de piata din domenii precum: turism, fashion, HORECA, contabilitate, medical, training & dezvoltare lingvistica

Pe curand!

Bianca Tudor

Am cunoscut femei deosebite si consider ca intr-o societate in care tinerele au nevoie de exemple si inspiratie, de feminitate, independenta, eleganta si rafinament, femei ca BIANCA TUDOR dar si femeile din ELITE BUSINESS WOMEN ne ofera certitudinea ca inca mai exista o speranta!





JURNAL DE CALATORIE

Text : BEATRICE LIANDA DINU

**IN ARTICOLUL DIN ACEST NUMAR,
VOM AVEA O ALTFEL DE CALATORIE!**

Descoperim Romania prin costume traditionale, reprezentative pentru zonele Oltenia si Muntenia, provenind din judetele Dolj, Olt, Arges, Prahova sau Buzau.

Realizate in totalitate manual, cu motive specifice culturii populare romanesti, aceste piese fac parte din patrimoniul ACADEMIEI DE ARTA HANDMADE BUCURESTI, fiind purtate si prezentate cu mare grija si eleganta de catre modelele din cadrul BEATRICE MODELS pentru BEATRICE FASHION COMMUNITY.





ACADEMIA DE ARTA HANDMADE BUCURESTI ESTE O ORGANIZATIE NON PROFIT INFIINTATA IN ANUL 2021 CU SCOPUL DE A PROMOVA ARTA HANDMADE REALIZATA IN ROMANIA, DE LA TEHNICI SI OPERE TRADITIONALE PANA LA MATERIALE SI OBIECTE MODERNE

Data fiind vechimea si valoarea lor etnografica, pentru a fi pastrate cat mai bine si conservate pentru o perioada de timp indelungata, costumele sunt prezentate foarte rar, acesta fiind primul eveniment in cadrul caruia au fost imbracate de modele profesioniste si expuse in mod direct la lumina naturala.

ACADEMIA DE ARTA HANDMADE BUCURESTI a prezentat, pe scena FESTIVALULUI KIDS FIESTA MATINAL manager de proiect *Beatrice Lianda Dinu* si *Claudia Motea* - Director artistic, o suita de costume traditionale autentice, unele dintre piese avand o vechime de peste 150 de ani.

ACADEMIA DE ARTA HANDMADE BUCURESTI este o organizatie non profit infiintata in anul 2021 cu scopul de a promova arta handmade realizata in Romania, de la tehnici si opere traditionale pana la materiale si obiecte moderne, presedinte fiind *Mioara Iofciulescu*.

Fiecare zona are un port deosebit si piesele au fost puse in valoare nu doar de frumoasele modele, ci gratie fotografului *Vlad Parau*.

Sper ca aceasta incursiune in lumea traditiei romanesti sa va convinga ca trebuie sa calatoriti si sa descoperiti fiecare colt al frumoasei Romanii.



TAPETUL

GAME-CHANGER IN DESIGNUL CASEI TALE

Spatii creative cu Arh. Andra Raluca Tautu

Ca in orice domeniu, partenerii nostri producatori belgieni de tapet pun foarte mult accent pe sustenabilitate. Lucreaza fara PVC sau substante chimice nocive, exclusiv cu vopsea pe baza de apa, fara solventi, formaldehida sau metale grele.

Toate modelele de tapet fabricate in Belgia sunt fabricate cu energie solara provenita din panouri, economisind astfel 300 de tone de CO₂ in fiecare an si respectand principiile silviculturii responsabile. Ultimele colectii lansate de cei de

la OMEXCO si ARTE INTERNATIONAL folosesc foarte mult materiale naturale (furnir de lemn - predominant lemn de Paulownia, hartie, metal, textil) si pun accent pe texturi naturale, materiale tesute, culori naturale si accente metalice.

Tapetul, prin modelele inovatoare si texturile variate, este un element de design ce ma inspira sau imi sustine ideea ambiantei unei incaperi. Folosit atat cat trebuie si unde trebuie, poate transforma un spatiu din banal in exceptional.

ISTORIA TAPETULUI

Prima masina care putea imprima hartia de tapet a fost inventata in 1785, de catre *CHRISTOPHE-PHILIPPE OBERKAMPF*. De atunci, fabricarea tapetului a evoluat si s-a dezvoltat, devenind un element foarte important in lumea designului interior.

Prin model, textura si culoare, tapetul defineste stilul unei camere. Il poti aplica pe fiecare perete din incapere sau doar pe un perete accent. Cu modelul potrivit, poti schimba total aspectul unei incaperi.

In zilele noastre exista multe modele, texturi si aplicatii ale tapetului. Iata principalele tipuri si caracteristicile lor care sa te ajute sa faci alegerea potrivita.

CUM ALEGI UN TAPET IN FUNCTIE DE MATERIALUL DIN CARE ESTE CONFECTIONAT?

TAPETUL DIN HARTIE

Denumit si tapet traditional, este unul dintre cele mai populare tipuri. Usor de aplicat, este cu siguranta cel mai economic, dar si cel mai fragil. Celuloza este componenta principala si poate fi simplu sau dublu stratificat. Un strat de protectie este aplicat peste hartie pentru a proteja imprimarea.

Tapetul din hartie este ecologic, lasa peretii sa respire, prin urmare este utilizat pe scara larga in dormitoare (mai ales in dormitoare pentru copii). Cu toate acestea, culorile se estompeaza la soare si nu sunt lavabile. Este putin rezistent la umezeala, drept care nu se recomanda sa fie folosit in baie. Inainte de a fi aplicat, peretii trebuie sa fie bine pregatiti (sa fie netezi, curati si uscati).

TAPETUL NETESUT

Este cea mai recenta tendinta in decorarea peretilor. Materialele netesute sunt realizate dintr-un amestec special de fibre naturale si sintetice, facandu-le lavabile si respirabile, adica perfecte pentru bucatarii si bai. Tapetul netesut este ecologic (cele mai ecologic de pe piata), usor de aplicat si rezistent la rupere. Poate fi folosit si ca baza pentru pictura. Insa, este mai scump decat modelul traditional.

TAPETUL DIN VINIL

Extrem de popular, este alcatuit din hartie sau material netesut, acoperit intotdeauna cu un strat de plastic (PVC). Acest tratament il face rezistent si impermeabil; poate fi spalat sau sters cu un burete. Totodata este ieftin si usor de aplicat. Daca esti in cautarea rezistentei sau acoperirii, opteaza pentru un vinil granulat.

TAPET DIN LEMN DE BAMBUS

Fabricat din bambus, este prietenos cu mediul si nu isi schimba culoarea pentru o perioada lunga de timp. Insa, deoarece bambusul este un material "natural" poate fi afectat de umiditatea ridicata si nu este foarte usor de curatat. Asadar, acest tip de tapet nu este recomandat sa fie folosit in zone cu un nivel ridicat de umiditate, cum ar fi baile sau bucatariile. Bambusul are proprietati antiseptice, astfel incat nu numai ca impiedica cresterea muschilor, ci si ucide unii dintre microbi.

TAPET DIN TESATURA

Este un produs premium si poate fi realizat din matase, bumbac, in, pasla, rafie, sfori sau pene. Tapetul din material textil este respirabil, ignifug, rezistent la pete si ofera o calitate exceptionala a izolatiei. Pe de alta parte, este foarte scump si greu de aplicat pe pereti.

CUM ALEGI UN TAPET IN FUNCTIE DE MODEL?

Tapetul poate sa faca o incapere sa para mai spatioasa, iar imprimarea potrivita o poate lumina.

IMPRIMEURILE MICI formeaza un fundal subtil. Mini imprimeurile in culori deschise, reci si texturi fine aplicate pe pereti si tavan creeaza o senzatie de mai mult spatiu intr-o camera mica. Daca mini imprimeul este intr-o culoare inchisa, dar calda, apare raspunsul opus. Modelele cu imprimeuri mici sunt adesea folosite in bucatarii, bai si alte spatii mici.

IMPRIMEURILE MARI adauga cea mai mare emotie vizuala unei camere. De asemenea, daca doresti ca o incapere sa se simta mai mica si mai intima, tapetul cu imprimeu mare te va ajuta la indeplinirea obiectivului.

Modelele de tapet cu LINII sau DUNGI VERTICALE raman o alegere atemporala. De la dungii groase indraznete pana la cele subtiri, elegante, tapetul cu dungii verticale ofera fundalul perfect pentru designul tau interior. Alege intre linii clasice in doua tonuri sau dungii multicolore. Modelele verticale fac ca tavanul sa para mai inalt decat este si ofera grandoare unui spatiu.

DUNGILE ORIZONTALE fac o camera sa para mai larga. Sunt disponibile in tot atatea varietati ca tapetul vertical, permitandu-ti sa le potrivesti cu tonul, culoarea si aspectul camerei tale. Tapetul cu dungii orizontale potrivite poate face ca elementele tale de design sa iasa cu adevarat in evidenta. Ia in considerare ca orice tapet cu dungii verticale poate fi asezat pe orizontala.

TAPETUL TEXTURAT da viata unei camere. Texturile bogate spun o poveste si ofera istorie peretilor tai. Acestea adauga o senzatie texturala perfecta decorului si pot completa din punct de vedere estetic mobilierul modern.

MODELUL de tapet 3D aduce un factor "wow" in orice spatiu. Modelele de tapet cu detalii, umbrire si efecte de iluminare simulate, creeaza imagini de vis de arta digitala. Plajele pitoresti si padurile verzi par realiste, deoarece imaginile imprimate digital au un finisaj fotorealist.



CUM ALEGI UN TAPET IN FUNCTIE DE STIL?

UN TAPET GEOMETRIC PENTRU UN STIL ART DECO

Stilul Art Deco este cunoscut prin faimosul sau tapet din anii '20 cu modele geometrice, colorate si stralucitoare. Alege tonuri de albastru-miezul noptii sau verde-sticla cu cateva tuse grafice aurore. Iar pentru partea decorativa, opteaza pentru materiale nobile precum alama, sticla sau catifeaua.

UN TAPET STIL CARAMIDA PENTRU UN DECOR INDUSTRIAL

Un zid de caramida rosie are intotdeauna un efect aparte intr-un interior. Iar cu un simplu tapet ce imita caramida, iti vei transforma interiorul intr-un adevarat atelier industrial, din doar cateva glisari.

UN TAPET COLORAT SI INFLORAT PENTRU UN STIL BOEM

Pentru un stil boem inspirat de lumea nomada si de culturile sale, mizeaza pe un tapet colorat si inflorat. Asigura-te insa ca il distribui pe o singura sectiune de perete sau chiar pe o singura

parte a peretelui, pentru a nu supraincarca spatiul deja plin de bibelouri, perne sau alte obiecte decorative esentiale pentru acest stil.

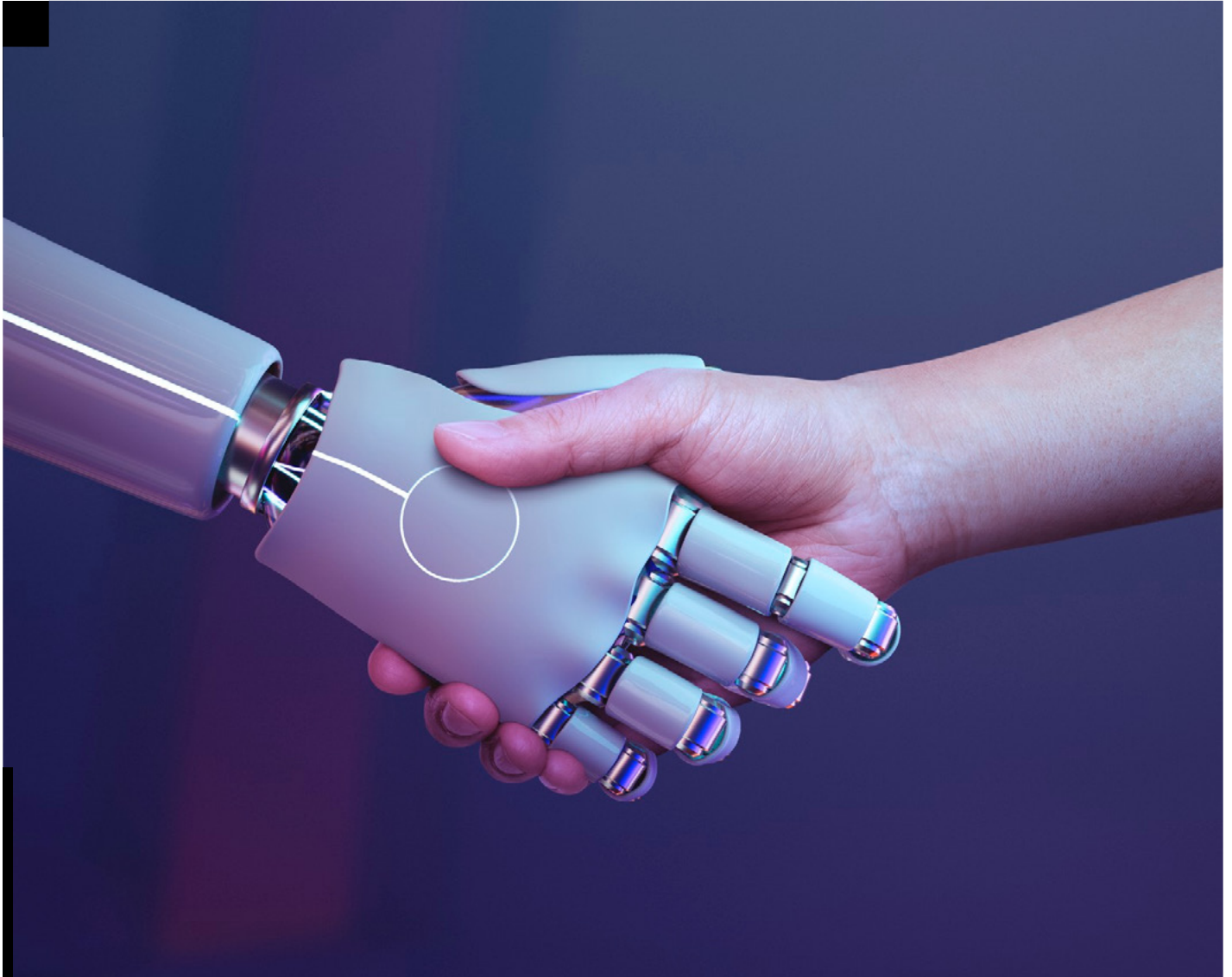
UN TAPET TROPICAL PENTRU UN DECOR TIP JUNGLA

Un tapet cu modele tropicale in nuante de verde garanteaza un stil tip jungla. Alege sa decorezi o singura sectiune a peretelui, pentru a evita supraincarcarea incaperii. De asemenea, se va imbina perfect cu o suspensie din ratan, cu un parchet din stejar si cu un mobilier alb sau negru. Pentru un efect natural si mai elaborat, ia in vedere un mobilier sau decor realizat din lemn.

UN TAPET ALB SI ALBASTRU PENTRU UN STIL MARIN

Pentru un stil marin reusit, alege un tapet alb cu modele geometrice albastre. Opteaza pentru dungii pentru un efect nautic. Cheia este sa ramai la nuante deschise de albastru si alb pentru a crea o atmosfera calma si linistitoare.





INTELIGENTA ARTIFICIALA

SI NECESITATEA DE A LUA O PAUZA ...

INTELIGENTA ARTIFICIALA ARE PARTE DE O EVOLUTIE FOARTE RAPIDA, CEEA CE II FACE PE ANUMITI OAMENI DE STIINTA SA SE INTREBE DACA NU CUMVA ESTE NEVOIE DE O PAUZA PENTRU REFLECTIE SI REVIZUIRE.

Daca ti-a trecut prin minte ca inteligenta artificiala se dezvolta prea repede si este nevoie de o pauza, sa stii ca nu esti singura persoana care gandeste asa. In primavara acestui an, specialisti care lucreaza in domeniul AI au semnat o scrisoare deschisa prin care cereau o pauza de 6 luni in dezvoltarea unor modele mai puternice decat GPT-4. Cercetatorii europeni au cerut reglementari mai stricte in privinta AI si insusi un cercetator si critic AI (*Eliezer Yudkowsky*) a cerut inchiderea completa a dezvoltarii acestuia.

Deocamdata, aceasta industrie nu arata niciun semn de incetinire, dimpotriva. Exista presiuni pentru a livra publicului alte modele noi cu viteza si mai mare, specialistii implicati in aceasta industrie fiind foarte incantati de inteligenta artificiala si potentialul sau de a deschide o noua era a creativitatii. Dar si unii dintre acestia sunt de acord ca o astfel de pauza ar fi buna.

GPT-4 este un software AI generativ, bazat pe predecesorul sau GPT-3.5, un model de limbaj mai puternic dezvoltat de Open AI. GPT-4 a fost instruit pe baza a mai multor date si el, ca multe alte modele de limbaj, functioneaza ghicind urmatorul cuvânt ca raspuns la solicitari, doar ca este incredibil de capabil. In teste, el a trecut legal pana si examene medicale, poate scrie software-ul mult mai bine comparativ cu profesionistii in multe din cazuri. Intreaga sa gama de abilitati urmeaza sa fie descoperita.

Atat GPT-4 cat si modelele asemanatoare au efecte uriase in multe din straturile societatii. In plus, ele pot imbunatati creativitatea umana, descoperirile stiintifice si pot aduce imbunatatiri in educatia personalizata. Pe de alta parte, pot facilita atacuri personalizate de phishing, pot ajuta la dezinformari si pot fi folosite pentru a pirata sistemele informatice ce controleaza infrastructuri vitale.

Insasi propria cercetare a GPT-4 sugereaza ca astfel de modele care se bazeaza pe inteligenta artificiala vor avea un impact asupra a 80% din forta de munca din SUA. Oameni de stiinta, scriitori, sustin ca o civilizatie sanatoasa are nevoie de sisteme care lucreaza pe straturi ce se deplaseaza cu viteze diferite. Straturile cu viteza mare si foarte mare inoveaza, in timp ce straturile lente stabilizeaza; tot acest intreg combina invatarea cu continuitatea.

Straturile cu viteza mare si foarte mare INOVEAZA, in timp ce straturile lente STABILIZEAZA ...

... conform oamenilor de stiinta,
exista contraste puternice pe care
le are umanitatea: *avem emotii
paleolitice, institutii medievale si
tehnologii futuriste.*

Doar ca, in acest moment, tehnologia accelereaza mult mai rapid comparativ cu capacitatea noastra de a o intelege si a o reglementa. Daca nu suntem atenti, va aduce modificari in straturile lente prea repede pentru a pastra siguranta si echilibrul. Din nefericire, conform oamenilor de stiinta, exista contraste puternice pe care le are umanitatea: avem emotii paleolitice, institutii medievale si tehnologii futuriste.

Poate ca anumiti dezvoltatori ar fi de acord cu o pauza, dar alti jucatori nealiniati nu ar face-o, asta insemnand ca i-ar putea depasi. In acelasi timp, antrenarea sistemelor complexe de inteligenta artificiala nu este un proces usor. Open AI este in fata concurentilor directi ca GOOGLE si META, a celor din China si din alte tari. In mod realist este putin probabil ca in viitorul apropiat anumite grupuri sau guverne sa depaseasca GPT-4; alte voci insa, spun ca inteligenta artificiala asa cum este ea acum este supraevaluata. Cu toate acestea nu se poate sti cu exactitate unde ne va duce aceasta superinteligenta, dar sigur va schimba multe din fetele societatii de astazi. A lasa sistemele actuale sa se adapteze ritmului schimbarilor ar fi una din cele mai intelepte decizii.

Exista destule opinii, dezacorduri si detalii ce pot fi dezbatute in continuu, dar directia inteleapta in momentul de fata este aceea de a prelua ritmul schimbarii tehnologice. Retelele sociale au schimbat destul de mult societatea actuala si din nefericire, anumite institutii si grupuri continua inca pe modelul motto-ului "*MOVE FAST AND BREAK THINGS*".

O decizie inteleapta este aceea de a incetini ritmul si de a intelege unde ne dorim sa integram aceste tehnologii, permitand sistemelor noastre si noua insine sa ne adaptam si sa ne angajam in diverse actiuni si conversatii chibzuite. Si nu este vorba de oprirea procesului ci de o deplasare in ritmul progresului. In acest moment putem alege sa conducem tehnologia decat sa presupunem deja ca nu o putem controla.

A opri chiar si pentru sase luni acest proces accelerat nu va rezolva totul, dar ar putea fi util. Poate ajuta in stabilirea intentiilor corecte, in prioritizarea reflectiilor in privinta beneficiilor si riscurilor, toate acestea peste progresul accelerat si motivat doar de profit.

Puterea creierului & Inteligența artificială



CUM TE POATE AJUTA INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ SĂ ÎTI AMPLIFICI PERFORMANȚA COGNITIVĂ? CUM ÎTI POTI CREȘTE PUTEREA CREIERULUI FOLOSIND CELE MAI RECENTE DESCOPERIRI ȘTIINȚIFICE?



Pe măsura ce viața personală și profesională se împletesc din ce în ce mai mult cu realitatea virtuală, metaversul și alte progrese alimentate de inteligența artificială, creierul a devenit cea mai de preț lucrărie a noastră. Menținerea creierului în forma maximă este esențială pentru femeile antreprenor și pentru cele aflate în poziție de lider, ele trebuind să rămână actualizate din toate punctele de vedere acum și pentru viitor.

IMBATRANIREA CREIERULUI

Pe măsura ce îmbătrănim, creierul suferă diverse modificări, inclusiv reducerea abilităților cognitive, memoria, capacitatea de învățare, aptitudinile de luare a deciziilor, până la boli ca Alzheimer și altele asociate cu demența.

Anumite schimbări se pot manifesta sub forma unui creier în ceață, amintiri mai lente, agilitate mintală diminuată. Femeile antreprenor se confruntă cu provocări unice, deoarece jonglează în mod obișnuit cu multe roluri și responsabilități deopotrivă în viața personală și profesională și tind să fie supuse unui stres constant. Astfel, consecințele unui creier îmbătrănit pot fi și mai accentuate în privința lor, ceea ce face ca strategiile de îmbunătățire a performanțelor cognitive să fie o necesitate.

INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ

Inteligența artificială are puterea/abilitatea de a imita funcțiile cognitive umane, folosind algoritmi de învățare; aceștia pot învăța și rezolva problemele, pot lua decizii cu o precizie și viteză remarcabile. Cu ajutorul inteligenței artificiale poți obține predicții și perspective, imposibile cândva.

Înca de la prima versiune a ChatGPT la sfârșitul anului 2022 și mai nou, cu Bard AI, viteza de dezvoltare a variantelor îmbunătățite, a aplicațiilor și produselor construite cu și pe baza inteligenței artificiale s-a accelerat dramatic. Și conform analizelor, niciodată tehnologia nu a cunoscut o dezvoltare atât de rapidă ca acum, iar premisele sunt și mai bune în această privință.

Cu toate acestea, este esențial să existe atenție în privința a ceea ce se învață și cu toate ca versiunile noi oferă informații mai precise comparativ cu cele anterioare, inteligența artificială îți spune lucruri care sună logic, dar de fapt, nu sunt. Pe de o parte, astfel de

chat-uri sunt instrumente minunate de brainstorming, mai ales dacă știi ce fel de întrebări să pui; cu toate acestea, nu te poți baza încă pe răspunsuri. Iar de acest lucru trebuie să fii foarte conștient mai ales când vorbim de sănătate și longevitate, atenția ta trebuind să se îndrepte către medic, psiholog, psihiatru sau orice alt specialist în funcție de nevoile tale.

În timpurile pe care le trăim, inteligența artificială este una din cele



mai promitatoare modalitati de imbunatatire a modului in care functioneaza creierul la orice varsta.

Boli ale creierului, precum Alzheimer si altele asemanatoare se dezvoltă de obicei pe parcursul a mai multor ani sau chiar decenii. Din momentul in care apar simptomele, deja este prea tarziu pentru a fi vindecate. Cercetarile recente arata ca inteligenta artificiala poate prezice aparitia Alzheimer cu multi ani inainte de aparitia simptomelor, ajutand profesionistii din domeniul sanatatii sa detecteze semnele precoce ale declinului cognitiv si alte tulburari neurologice.

Cu cat putem diagnostica mai devreme semnele degenerative, cu atat le putem trata mai eficient, putand ajuta la oprirea sau incetinirea progresului bolii.

Somnul, exercitiile fizice practicate regulat, alimentatia sanatoasa pentru un creier sanatos, gestionarea eficienta a stresului, sunt importante pentru un creier sanatos.

Partea buna este aceea ca astazi gasim multe aplicatii care sa ne ajute pentru a avea parte de un stil de viata echilibrat; SLEEPME - pentru un somn mai bun, WILD.AI - pentru nutritie si fitness in cazul femeilor, SENS.AI - casti portabile care integreaza stimularea creierului, antrenamentul si/ sau evaluarile functionale, imbunatatirea recuperarii cognitive si a meditatiei, pentru a face fata stresului cu usurinta.



LUAREA DECIZIILOR ESTE UNUL DIN SEGMENTELE IN CARE INTELIGENTA ARTIFICIALA STRALUCESTE CU ADEVARAT, FIIND CAPABILA SA GESTIONeze SI SA PROCESeze CANTITATI MARI DE DATE, OFERIND RECOMANDARI SI PERSPECTIVE CARE SPORESC ABILITATILE DE LUARE A DECIZIILOR.

Aplicatii bazate pe inteligenta artificiala ca BRAIN.FM si FOCUS@WILL folosesc muzica si "peisaje" sonore pentru a te ajuta sa te concentrezi, pentru a te elibera de ceata asimilata in creier, pentru imbunatatirea creativitatii. Ambele includ caracteristici speciale pentru cei cu ADD sau ADHD, folosind cele mai recente cercetari ale neurostiintei alaturi de stimuli auditivi pentru crearea unui mediu optim pentru a te putea concentra si a avea claritate mentala.

In timp ce inteligenta artificiala va putea tine amintirile noastre sub forma unui al doilea creier cu ajutorul aplicatiilor OBSIDIAN si NOTION, este necesar in acelasi timp sa continuam imbunatatirea memoriei folosind CogniFit si Memorado, care ne ajuta sa retinem informatiile mai eficient. Repetarea distantata este o modalitate dovedita de a creste memoria,

existand multe platforme care te ajuta sa inveti; ai la dispozitie diverse aplicatii (Duolingo) pentru invatarea limbilor, in timp ce altele folosesc algoritmi ce identifica tipare personale.

Fiecare dintre noi invatam in mod diferit, astfel ca personalizarea modalitatii de invatare prin intermediul recomandarilor individuale si urmarirea progresului sunt esentiale. Exista deja companii care integreaza inteligenta artificiala pentru a crea cea mai buna experienta de invatare, permitandu-ti sa dobandesti mai multe cunostinte si abilitati mai eficiente intr-un mod usor si distractiv; merita amintite Khan Academy si MindValley.

Luarea deciziilor este unul din segmentele in care inteligenta artificiala straluceste cu adevarat, fiind capabila sa gestioneze si sa proceseze cantitati mari de date, oferind recomandari si perspective care sporesc abilitatile de luare a deciziilor. Aceste instrumente te ajuta sa faci alegeri informate, evidentiindu-ti tiparele, tendintele, corelatiile, care, de altfel, ar putea trece neobservate. O foarte mare amploare a cunoscut-o in ultima perioada si programele si dispozitivele care folosesc inteligenta artificiala si care te ajuta sa devii din ce in ce mai productiv. Neurosity's Crown este constituit dintr-un set de casti si o aplicatie care te ajuta sa iti imbunatatesti concentrarea prin masurarea undelor cerebrale redand muzica ce iti creste concentrarea si productivitatea. Mendi foloseste spectroscopia bazata pe infrarosu apropiat care detecteaza modificari ale fluxului si oxigenarii sangelui din creier, permitandu-ti sa iti imbunatatesti creierul cu un joc distractiv.

Viitorul in privinta sanatatii creierului pare foarte promitator, perspectivele oferindu-

ne inovatii revolutionare. Ceea ce pare acum de domeniul stiintifico-fantastic va patrunde incet in viata noastra, inteligenta artificiala urmand sa devina la fel de stralucitoare ca cea umana. Se lucreaza deja la interfete creier-calculator (BCI) si inteligenta organoidea, cea din urma explorand dezvoltarea organoidelor creierului in miniatura, pentru a intelege mai bine creierul uman si pentru a dezvolta noi terapii neurologice. La acestea se adauga Neuralink (Elon Musk) care permite comunicarea fara intreruperi dintre creier si dispozitive electronice, permitandu-ti sa controlezi tehnologia doar cu propriile ganduri.

Pe masura ce progresam, putem anticipa numeroase evolutii in urmatorii ani si urmatoarele decenii care vor revolutiona modul in care putem invata, vom avea parte de o memorie imbunatatita si ne vom dezvolta abilitatile de luare a deciziilor. Integrand inteligenta artificiala, vom fi mai bine echipati pentru tratarea si vindecarea unora din cele mai devastatoare boli ale creierului, inclusiv dementa, Alzheimer.

Ca femeie antreprenor si/ sau lider, este esential sa prioritizezi sanatatea creierului si performanta cognitiva incepand de acum. Prin adoptarea celor mai recente instrumente, tehnici si descoperiri bazate pe inteligenta artificiala, te poti asigura ca cel mai valoros lucru al tau - creierul - ramane agil, actualizat si gata oricand sa abordeze problemele unei lumi intr-o continua evolutie.



DE CE MEDIUL ONLINE NE FACE ATAT DE NERVOSI?

Ne suparam cu adevarat cand comunicam digital? De ce ne pierdem inhibitiile atat de usor? Cum am putea crea un echilibru?

Furia este omniprezenta in mediul online si cel mai probabil ca te "intersectezi" virtual cu cei ce si-o manifesta de cateva ori pe saptamana sau pe zi, in functie de context si timpul petrecut. Si acestia pot fi persoane cu care comunicati telefonic, prin email, sms sau persoane cu care te intalnesti doar pe retelele sociale. Interesant este faptul ca, desi consecintele unui conflict online pot fi diferite comparativ cu al unui prieten, cauzele sunt destul de asemanatoare.

Exista explicatii relativ simple care ne arata de ce oamenii sunt suparati si in mediul online. Retelele sociale si dispozitivele electronice folosite sunt tot forme de comunicare, dar care au schimbat semnificativ modul in care traim si ne exprimam emotiile; ne-au oferit stimuli suplimentari la care sa raspundem si a schimbat modul in care ii interpretam.

Majoritatea ne putem incadra in urmatorul tipar: ne trezim dimineata, deschidem telefonul si intram pe retelele sociale. Astfel, suntem expusi diverselor emotii: putem rade vazand un meme, ne putem bucura cand vedem un eveniment fericit din viata unui prieten, putem fi tristi din cauza pierderii unui prieten, ne pot infuria stirile politice. Aceste lucruri nu le simtim acum asa cum o faceam in urma cu 10 - 15 ani. Doar ca stimulii nu se opresc aici. Te poti gandii ca bucuria prietenului putea fi mai mare daca pastrai o legatura mai stransa. Poate ai fi avut posibilitatea sa-l ajuti pe prietenul aflat in suferinta, dar iarasi nu ai tinut legatura; poate v-ati suparat dintr-o copilarie si lucrurile s-au destramat intre timp ... poate daca nu erai orgolios ... cu toate ca si el putea ceda. Iata cum poti trece intr-un interval scurt de timp printr-un intreg lant de emotii mici si mari; in cazul anumitor persoane pot fi mai intense, in cazul altora, mai moderate, dar ele exista si asta datorita fluxurilor din retelele sociale.

Formele electronice de comunicare ca mesajele text, email-urile, retelele sociale, le-au oferit oamenilor un alt loc si alt limbaj pentru a-si exprima sentimentele. Cand cineva este suparat, isi poate exprima acea furie in moduri care nu au fost posibile pana acum; el poate trimite un email plin cu propozitii negative, poate posta ceva care sa atraga atentia celui vizat sau poate sa fie ceva direct si vizibil pentru toti. Acesta este un mod fundamental diferit ca cineva sa isi exprime furia, ceea ce are un impact semnificativ atat asupra ta cat si asupra celor din jur.

Noua tehnologie cu tot ce a adus ea, pe langa locatia unde ne putem exprima supararile, a adus si alte modalitati de a o face. De la simplele emoticoane, pana la expresii mai complicate - emoji, hashtag-uri, meme-uri, gif-uri - care exprima intr-un mod mai mult sau mai putin inspirat, cu umor sau fara, ceea ce simti. Fotografii si videoclipurile care se regasesc peste tot si pot fi editate atat de usor, exprima supararile in moduri inedite. Pe langa toate acestea, retelele sociale sunt folosite intr-un mod pasiv-agresiv de anumite persoane si pentru a raspandi stiri si zvonuri, tocmai cu scopul de a-i face public pe altii de rusine.

Pe langa retelele sociale, vine conectivitatea cu sau fara voia noastra cu infinitele institutii de stiri care iti trimit alerte pe telefon, pe email sau daca le eviti, le auzi de la prieteni, colegi, oameni cu care te intersectezi in viata personala sau la munca. Toate acestea iarasi au un impact asupra vietii noastre emotionale, mai ales, ca astfel de stiri nu pot fi neutre din punct de vedere emotional. Ele aduc in plus trairi, noi modalitati de a simti.

"DE CE SE RASPANDESTE FURIA ATAT DE REPEDE IN MEDIUL ONLINE?". Aceasta este intrebare interesanta careia ii poti gasi echivalentul comparand-o cu activitatea de a conduce masina; fiind la distanta, nu poti vedea impactul a ceea ce spui tu, in patratia ta. Acest stil nou de viata adus de dispozitivele electronice, la care se adauga noua tehnologie, face mai usoara exprimarea furiei cand esti la distanta fizica de cineva. Oamenii se pot exprima mult mai usor in mod ostil, pot spune lucruri infinit mai dureroase si mai jignitoare cand nu il privesc in fata pe cel caruia i se adreseaza.

Majoritatea manifestarilor pe care noi le consideram probleme cauzate de suparari sunt de fapt probleme legate de impulsivitate. Multi oameni sunt suparati, dar au capacitatea de a-si gestiona nemulțumirile; ei nu spun si nu fac lucruri crude, nu pentru ca nu le gandesc sau nu doresc sa le faca, ci pentru ca sunt capabili sa spuna "STOP" propriilor impulsuri. Altii insa, se enerveaza si isi exprima mania intr-un mod impulsiv, facand sau spunand lucruri pe care le regreta mai tarziu.

Din nefericire, platformele online ii “ajuta” in mod negativ sa isi exprime impulsurile, teama consecintelor offline (frica de politie, de persoanele aflata la putere, parinti, profesori) nefiind prezenta la fel si online, astfel ca ei pot fi ostili, agresivi, comportamentele lor fiind in siguranta.

Fie ca ai de-a face cu o persoana straina sau cunoscuta, exista anumite lucruri pe care trebuie sa le iei in considerare in cazul unei confruntari. In primul rand, trebuie sa nu mai torni gaz pe foc, evitand sa introduci propria furie.

Un alt lucru de care trebuie sa tii cont intr-o confruntare online este acela ca nu trebuie sa ii raspunzi imediat. De ce ai face asta? Furia altei persoane fata de tine, iti declanseaza diverse stari emotionale (furie, anxietate, tristete, vinovatie), iar a lua o pauza inainte de a raspunde, ii va permite respectivei emotii sa se disipeze. Unul din marele avantaje ale unei dispute online este faptul ca nu trebuie sa raspunzi imediat; o poti face dupa 20 - 30 de minute, o perioada de timp care te va ajuta sa vezi altfel lucrurile.

Esti pe retelele de socializare pentru respectiva interactiune, iar ceilalti utilizatori participanti, din nefericire, vor face lucrurile si mai dificile pentru tine. Incearca sa diminuezi interactiunea online, triminand persoanei in cauza un email sau un sms, pentru a evita publicul. La fel de bine poti stabili o intalnire fizica, ceea ce poate solutiona problema intr-un mod mult mai eficient.

Daca ai pe langa tine pe cineva care stie despre ce este vorba, l-ai putea ruga sa iti citeasca raspunsul. Emotiile si in mod special supararile, pot actiona ca o lentila prin care oamenii interpreteaza ceea ce citesc. Si asa cum cineva a scris lucruri pe care nu si le dorea - ca impuls al emotiilor negative, asa si tu poti scrie in moduri pe care nu le realizezi la momentul respectiv. Fie ca e vorba de citit sau de scris, ai putea ruga pe cineva sa faca aceste lucruri, mai ales ca un punct de vedere neutru in plus nu strica.

Cand esti intr-o astfel de situatie, gandeste-te la obiectivele tale vizavi de aceasta situatie. *Ce incerci sa realizezi cu acest raspuns? Este ceea ce incerci sa realizezi un obiectiv realizabil sau util? Daca merita cu adevarat si este si realizabil, care este cel mai bun mod de a-l face?* Astfel de intrebari trebuie sa ti le pui cand esti intr-o



disputa online, pentru ca raspunsul acestora ar trebui sa dicteze raspunsul tau online.

In acelasi timp, trebuie sa constientizezi ca a alege sa nu raspunzi este de asemenea o optiune valabila. Multi se simt parca obligati sa raspunda, fie din pozitia defensiva sau dintr-o forma de razbunare, fara a sti ce vor cu adevarat. Chiar si cand exista scopuri realizabile, acestea necesita abordari mai inteligente, care au sens. O conversatie offline sau un timp petrecut pentru calmare te poate ajuta inainte de reconectare.

Un fapt oarecum bizar si neobisnuit este modul in care oamenii sunt rasplatiti pentru ostilitate. Furia se raspandeste online mult mai repede comparativ cu alte emotii, ceea ce face ca persoana care a raspandit postarea respectiva sa fie recompensata cu multe aprecieri, postarea in sine sa fie la randul ei distribuita. In plus, cei astfel “rasplatiti”, fiind incurajati de impact, continua sa o faca; oamenii fac ce vad altii ca fac, mai ales avand exemple “superioare”. Din nefericire pentru evolutia unei societati sanatoase, exista destule persoane publice sau mai cunoscute, care promoveaza ostilitatea, mania si cruzimea prin intermediul retelelor sociale, starnind emotii controversate si polemici, doar pentru a fi in centrul atentiei si a ramane relevant pentru un anumit tip de public.

CONEXIUNEA MINTE-CORP

IMPORTANTA BUNASTARII MENTALE

pentru O INIMA PUTERNICA SI UN CREIER SANATOS

Cercetarile arata ca anxietatea, stresul si depresia au un impact negativ asupra sanatatii fizice si chiar poate creste riscul bolilor de inima si a accidentelor vasculare. AMERICAN HEART ASSOCIATION a identificat o puternica legatura dintre minte, inima si corp, sustinand ca reactia biologica a corpului la stres, anxietate si alte tipuri de sanatate mintala precara se pot manifesta fizic printr-o frecventa sau un ritm cardiac neregulat, cresterea tensiunii arteriale si a inflamatiei in tot organismul.

Sanatatea psihologica negativa are legatura cu comportamentele de sanatate ce sunt asociate cu un risc crescut

al bolilor de inima si al accidentelor vasculare cerebrale, cum ar fi fumatul, nivelul scazut al activitatilor fizice, alimentatia nesanatoasa, supraponderabilitatea si evitarea consumului de medicamente asa cum au fost prescrise. Sanatatea mintala include emotiile pe care le avem, bunastarea psihologica si sociala, toate afectand modul in care gandim, simtim si actionam. In acelasi timp, determina modul in care gestionam stresul, cum relationam cu cei din jur si ce alegeri facem. A practica mindfulness-ul sub toate formele, ne permite sa fim constienti de existenta noastra si mai conectati la realitate, ceea ce ne ajuta sa avem un control mai bun asupra experientelor, indiferent de incarcatura emotionala.

CE POTI FACE?

Practica meditatie in mod regulat!

Chiar si actiuni simple cum ar fi comuniunea cu natura sau stand linistit si concentrandu-te asupra respiratiei, poate avea un impact cu efecte pozitive.

Asigura-ti un somn de calitate!

Seteaza in fiecare seara aceeaasi ora in care sa mergi la culcare, opreste sau diminueaza folosirea electronicelor pe masura ce se apropie ora de culcare. Incearca de asemenea sa te trezesti si la aceeaasi ora!

Fa-ti conexiuni si pastreaza legaturile!

Contacteaza-ti membrii familiei si prietenii si conecteaza-te cu ei in mod regulat, fie ca e o simpla discutie la telefon cand timpul nu iti permite sau o intalnire fizica!

Misca-te constient!

Exista multe tipuri de practici mindful blande, yoga si tai chi-ul numarandu-se printre ele; pot fi practicate oriunde fara echipamente speciale, in scopul de a-ti elibera mintea si muschii.

Petrece timp cu animalul de companie!

Animalele de companie sunt foarte iubite si de majoritatea sunt considerate ca membrii ai familiei. Cercetarile arata ca prietenii cu blana reduc stresul si ne imbunatatesc activitatea fizica.

Exercitiile fizice

Activitatea fizica regulata in fiecare saptamana avand minim 150 minute moderate sau 75 minute intense sau o combinatie intre ele, poate ajuta la ameliorarea tensiunii, anxietatii si depresiei.

Starea de bine este mai mult decat a nu avea nicio problema de sanatate. Este un proces activ indreptat spre o viata mai sanatoasa, mai fericita si cu mai multe impliniri. Cand facem eforturi sa reducem aspectele negative ale sanatatii psihologice, promovam o stare de bine totala pozitiva si sanatoasa de a fi.



WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA





GREUTATEA CORPORALA este esentiala pentru o viata sanatoasa. **Cum ne ajuta exercitiile fizice** si pe ce ar trebui sa punem accentul?

DE CE GREUTATEA CONTEAZA

A fi activ, a fi in forma si a construi muschi slabi reprezinta o modalitate la indemana oricui de a schimba sau chiar inversa diabetul de tip 2.



Foarte multe persoane sufera de diabet de tip 2, majoritatea avand varstele peste 40 de ani. Aceasta boala este cauzata de insulina, hormon care regleaza miscarea zaharului in celule si controleaza nivelurile de glicemie, dar care nu este utilizata corespunzator de organism. Dintre problemele de sanatate se pot enumera scaderea vederii, bolile de inima, nervii, rinichii, picioarele si conform studiilor, greutatea suplimentara din zona abdomenului contribuie la cresterea riscului aparitiei acestor probleme. Scaderea in greutate inasa, promoveaza remisiunea.

Sunt recunoscute beneficiile exercitiilor cardiovasculare in gestionarea greutatii, dar pentru evitarea diabetului de tip 2 si chiar inversarea lui, trebuie sa te indrepti spre ridicarea greutatilor. Antrenamentul de forta practicat 5 zile pe saptamana poate reduce riscul dezvoltarii diabetului cu o treime, astfel de exercitii ajutand la gestionarea eficienta a zaharului din sange. Acesta este un exercitiu anaerob ceea ce inseamna ca muschii sunt alimentati in special de glucoza, spre deosebire de alergat, care consuma grasimi si oxigen.

A fi activ in majoritatea zilelor saptamanii ajuta la imbunatatirea sensibilitatii la insulina, te ajuta sa ramai o persoana sanatoasa si reduce riscurile aparitiei problemelor de sanatate pe termen lung.

Sansele de a dezvolta afectiuni cronice precum diabet de tip 2, boli de inima si cancer sunt mai mari cand metabolismul tau - procesul prin care organismul transforma mancarea si bautura in energie - incetineste. Aici intervine puterea antrenamentului

care reprezinta una din cele mai bune modalitati de imbunatatire a sanatatii metabolismului. Spre deosebire de exercitiile cardio care ard grasimile in timpul antrenamentului, ridicarea greutatilor construiește masa musculara slaba ce foloseste mai multe calorii in repaus decat alte tesuturi, fiind inclusa aici si grasimea. Multe studii fac referire la efectul "after-burn" care se pare ca dureaza pana la 38 de ore dupa antrenamentul cu greutati.

Daca avem mai multi muschi, avem sanse crescute de a arde mai multe calorii, iar daca acest lucru se intampla, avem sanse scazute sa luptam cu grasimea viscerală. Acest tip de grasime inconjoara interiorul organelor interne, ceea ce exacerbeaza rezistenta insulinei, astfel ca organismul nu poate controla glucoza, ceea ce creste riscul aparitiei diabetului de tip 2.

Gestionarea eficienta a cortizolului, un hormon de stres (produs natural) care creste si rezistenta la insulina, reprezinta un alt beneficiu al antrenamentelor cu greutati. Cand muschii sunt supusi stresului, productia de cortizol genereaza energie prin eliberarea glucozei, ceea ce face greu ca insulina sa lucreze corespunzator. Orice exces de glucoza care nu este necesar ca combustibil, devine grasime depozitata in abdomen; in plus, cand organismul rezista insulinei, dezechilibrul hormonilor foamei - leptina si grelina, duce la supraalimentare.

Mai ales pentru cei cu diabet, antrenamentele de forta cu impact redus sunt suficiente pentru ca declanseaza producerea hormonilor anabolici, care incurajeaza cresterea, repararea, arderea grasimilor, actionand ca un contor echilibrant al cortizolului.

RIDICAREA GREUTATILOR CONSTRUIESTE MASA MUSCULARA SLABA CE FOLOSESTE MAI MULTE CALORII IN REPAUS DECAT ALTE TESUTURI, FIIND INCLUSA AICI SI GRASIMEA.

Cand faci astfel de antrenamente, trebuie sa te asiguri de asemenea ca nu ai parte de o productie de cortizol in exces, asa ca concentreaza-te pe exercitii lente si constante pana in punctul in care simti ca creste ritmul cardiac, dar nu ajunge pana in momentul in care nu mai poti respira si nu mai poti vorbi! Aduagand un ritm cu impact moderat, exercitiile avantajeaza si femeile aflate in perimenopauza si postmenopauza, deoarece nivelurile ridicate de cortizol pot exacerba simptomele menopauzei.

Specialistii recomanda antrenamente in 5 zile ale saptamanii timp de 30 de minute per sesiune, la care adaugi 2 zile de recuperare si reparare a muschilor. Pentru reducerea productiei de cortizol sunt recomandate explozii scurte de forta.

A-ti crea un stil de viata bine organizat este crucial pentru cei ce sufera de diabet de tip 2, deoarece doar cand ai planuri bine conturate si obiective realiste, ai sanse sa iti optimizezi starea de sanatate si starea de bine pe termen lung. AMERICAN DIABETES ASSOCIATION afirma ca intre orele 4 si 8 dimineata exista o crestere naturala a glicemiei, ceea ce poate duce la niveluri mai ridicate ale exercitiilor in timpul diminetii. Pentru cei cu diabet de tip 2, antrenamentele putin mai tarzii ar putea fi mai putin probabil sa duca la un varf al glucozei.



NIVELUL DE ZAHAR DIN SANGE

Descopera cele mai bune alimente pentru mentinerea unui nivel echilibrat al zaharului in sange si cum pot fi incorporate in alimentatia de baza!

MERELE

Indicele glicemic (IG) se refera la efectul pe care il are un aliment asupra nivelurilor de zahar din sange si se incadreaza in intervalul 1 - 100. Merele crude sunt clasificate ca avand un IG scazut - 36, comparativ de exemplu cu pepenele rosu care are 80. O mare parte a zaharului din mere este fructoza, aceasta avand un efect minim asupra zaharului din sange cand este consumat ca un fruct intreg. Polifenolii regasiti in mere pot incetini digestia carbohidratilor si scaderea nivelului de zahar din sange.

A manca un mar inainte de masa poate fi o strategie eficienta pentru gestionarea raspunsului zaharului din sange, conform unor cercetari publicate in revista Foods. Mancand un mar cu cinci minute inaintea unei mese bogate in carbohidrati s-a dovedit ca are un impact mai mic asupra zaharului din sange si eliberarea de insulina in cazul persoanelor cu toleranta normala si deficienta la glucoza.

Daca mananci un mar avand acest scop, adauga si putin unt de arahide care incetinesc si mai mult eliberarea zaharului cu adaos de grasimi si proteine.

NUCILE

Nucile contin grasimi sanatoase, proteine si fibre care incetinesc eliberarea zaharului din alimente. Ofera in acelasi timp magneziu care ajuta la imbunatatirea sensibilitatii la insulina. Consumul nucilor poate reduce anumiti factori de risc in privinta bolilor de inima a persoanelor cu diabet de tip 2, mult mai predispusi in privinta aparitiei bolilor de inima. Diverse studii au aratat ca cei care consumasera nuci in ultimele 24 de ore au avut sansele de a dezvolta diabet - reduce la jumatate, comparativ cu cei care nu au mancat nuci.

Nucile isi ating potentialul maxim cand sunt sfaramate deasupra unei salate, terci sau iaurt; pot fi folosite de asemenea pentru a face sos de pesto.

FASOLEA CONSERVATA

Fasolea este reprezentata de boabele din pastaile de fasole si ofera un aport semnificativ de carbohidrati, dar nu au acelasi impact asupra nivelurilor de glucoza din sange ca pastele, cartofii sau orezul. Fasolea este una dintre cele mai importante surse alimentare de fibre si alaturi de proteinele pe care le contine, incetineste defalcarea in carbohidrati. Ideal ar fi sa mananci zilnic o portie de fasole.

Studiile care analizeaza efectele consumului de fasole au aratat imbunatatiri ale nivelurilor de sanatate in privinta echilibrării nivelului de zahar in sange, reducerea grasimilor din sange si a greutatii corporale, toate acestea fiind factori de risc pentru diabet si boli de inima. Dupa un consum de doar 60 g de fasole, zaharul din sange este redus semnificativ, in timp ce consumul a 300 g saptamanal pot aduce imbunatatiri semnificative a nivelului glicemiei conform *CANADIAN JOURNAL OF DIABETES*.

Fasolea poate fi adaugata in diverse feluri de mancare, inclusiv salate, supe, tocana. Daca nu ai consumat si nu consumi in general fasole si incepi sa o introduci in alimentatie, cel mai probabil ca vei experimenta balonarea, dar acest lucru se intampla la inceput, pana se obisnuieste organismul.

SEMINTELE DE DOVLEAC

Semintele de dovleac sunt bogate in fibre, grasimi sanatoase si proteine ce te pot ajuta la gestionarea nivelului de glucoza din sange. Semintele de dovleac reprezinta o buna sursa de magneziu care poate ajuta la imbunatatirea sensibilitatii la insulina si reglarea

zaharului din sange. Magneziul promoveaza legarea insulinei de receptorii sai de pe suprafata celulelor pentru a creste absorbtia de glucoza, reducerea cantitatii de glucoza din fluxul sanguin. Magneziul ajuta cu secretia de insulina de catre pancreas, contribuind la reglarea nivelurilor de glucoza din sange.

O portie de o lingura de seminte de dovleac poate fi presarata deasupra iaurtului, tercilor, salatelor, cartofilor prajiti. La fel de bine le poti praji cu scortisoara, boia, praf de chili, chimen si consuma in diverse combinatii.

SCORTISOARA

Scortisoara provine din scoarta interioara cu acelasi nume al arborelui salbatic si este folosit in mod normal la gatit si coacere. S-a dovedit ca scortisoara poate ajuta la imbunatatirea nivelului de glucoza din sange si in cazul persoanelor ce sufera de diabet de tip 2, putand reduce in acelasi timp si alti factori de risc. Un aport zilnic de 6 g reduce glucoza, trigliceridele si colesterolul LDL dupa 40 de zile printre diabeticii in jurul varstei de 60 de ani, conform studiilor publicate in *DIABETES CARE*.

Cercetarile au aratat ca 6g de scortisoara pot ajuta la incetinirea golirii stomacului si reducerea semnificativa a nivelurilor crescute de glicemie dupa mancarea mesei fara a-ti afecta satietatea, conform unui studiu apartinand *AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION*.

Scortisoara poate fi folosita si in mancaruri dulci si in mancaruri sarate (supa de morcovi, granola de ovaz de casa sau ca topping pentru iaurt sau terci). Daca nu iti place gustul de scortisoara, il poti lua ca supliment.

BROCCOLI

Broccoli este o sursa importanta de

fibre, compusii sai ajutand la scaderea nivelului de zahar in sange cum ar fi sulforafanul care ajuta la imbunatatirea sensibilitatii la insulina. Se crede ca functioneaza prin activarea proteinei care stimuleaza cativa antioxidanti si antiinflamatori in organism care ajuta la absorbtia glucozei in celule si imbunatatirea sensibilitatii la insulina pentru reducerea nivelurilor de zahar din sange.

Mai mult, cantitatile mari de fibre si apa din broccoli promoveaza satietatea, esentiala pentru gestionarea poftii de zahar.

Broccoli poate fi servit atat singur cat si la gratar in combinatie cu chili, lamaie si usturoi. Combinatii delicioase pot fi impreuna cu humusul, la cuptor cu cartofi prajiti sau amestecat in supa.



Dieta KETO

Echilibrarea zaharului din sange este foarte importanta pentru sanatate, stiinta demonstrand ca exista legaturi stranse intre un astfel de dezechilibru si riscul aparitiei bolilor cronice, la care se adauga diabetul de tip 2 si boala Alzheimer.



Cand mananci, nivelurile de zahar cresc. Cat de mult? Depinde de toleranta personala la glucoza, precum si continutul de zahar al alimentelor pe care le consumi. Pe masura ce nivelul zaharului creste, pancreasul produce insulina, un hormon esential ce transporta zaharul din sange catre celulele corpului.

Insulina deblocheaza usa celulelor pentru a permite zaharului sa fie folosit ca energie de catre corp. Cu cat ai mai mult zahar in sange, cu atat mai multa insulina va produce corpul pentru modificarea cantitatii de zahar din sange in celule.

Cand exista prea mult zahar in sange, celulele devin rezistente la cererile insulinei de a echilibra acest raport, ceea ce duce la glicemie si la o crestere a nivelului de insulina. Rezultatul este excesul de zahar transformat in grasime si depozitat in zona abdomenului si in ficat. Cresterea nivelului de insulina te impiedica sa slabesti, ceea ce duce la o crestere in

greutate. Cresterea insulinei si excesul de zahar duce la dezvoltarea diabetului de tip 2; insulina prelungeste rezistenta si agraveaza simptomele perimenopauzei si menopauzei.

Cele mai frecvente semne care arata o rezistenta la insulina si un dezechilibru al zaharului din sange sunt:

- Cresterea in greutate si rezistenta la scaderea in greutate;
- Foame si pofta excesive;
- Energie scazuta;
- Hipertensiune arteriala;
- Nivel ridicat al trigliceridelor (exemplu: grasimi precum untul sunt stocate in sange pentru a fi folosit ulterior ca energie).



Carbhidrati

Scaderea aportului de carbhidrati ii permite organismului sa profite de capacitatea sa naturala de a arde grasimile. Dar scaderea carbhidratilor nu inseamna fara carbhidrati, ci inseamna sa devii constient de ei. Limiteaza-ti aportul de dulciuri, sucuri de fructe, produse de patiserie, paste, paine! Iar daca limitarea consumului painii nu te incanta, ai posibilitatea sa gasesti alte optiuni cu continut scazut de carbhidrati dar bogate in fibre.

Proteinele

Proteinele ofera elemente de baza pentru toate tesuturile corpului, inclusiv muschi, acestia consumand multa energie; cand acestia sunt

construiti, cantitatea de zahar din sange scade, adica o cantitate mai mica este convertita si stocata ca grasime. Muschii se pierd odata cu trecerea anilor, nivelurile de zahar din sange putand creste in timp ce rata metabolica incetinesc. Astfel, creste predispunerea la ingrasare si dezvoltarea rezistentei la insulina. Cresterea nivelurilor de proteine te ajuta sa te simti mai bine si mai plin pentru mai mult timp, oferindu-i corpului tot ce are nevoie pentru construirea muschilor si tuturor celorlalte tesuturi, cum ar fi pielea, parul, unghiile. Ouale, pestele, feta, branza de capra, iaurtul, sunt surse sanatoase de proteine.

Activitate

Echilibrul zaharului din sange nu se tine doar facand sesiuni grele in sala de sport! O plimbare imediat dupa pranz si cina sunt modalitati eficiente de reducere a nivelurilor ridicate de zahar din sange care au loc imediat dupa masa. Chiar si o plimbare scurta de doar 15 minute poate ajuta la eliminarea zaharului din sange, reducand excesul de zahar care altfel se depoziteaza sub forma de grasime.

Postul intermitent

Postul intermitent inseamna crearea unei ferestre condensate de a manca pentru a avea parte de o noapte cat mai lunga fara mancare, aceasta metoda fiind cat se poate de eficienta pentru echilibrarea zaharului din sange si reducerea rezistentei la insulina. Iata in continuare cum il poti face!

Incepe incet cu o prima noapte, ultima masa fiind la ora 19:00 pentru ca a doua zi dimineata sa ai prima masa la ora 8, ceea ce inseamna o fereastră de 13 ore! Incearca sa respecti cat mai mult acest program pentru cateva saptamani! Astfel, te vei obisnui cu acest nou stil de viata!

Bea multa apa! Pierzi multa apa cand reduci aportul de carbhidrati si echilibrezi nivelul de insulina, care pot avea efecte benefice asupra tensiunii arteriale si a balonarii. Cu toate acestea, electroliti ca magneziul, potasiul si calciul se pot pierde cand tii post intermitent. Daca este ok pentru tine, adauga putina sare in apa!

Consuma alimente cu continut scazut de carbhidrati pentru a ajuta la mentinerea echilibrului de zahar din sange si incurajarea arderii grasimilor! Mergi pe optiuni alimentare cu proteine de calitate si continut scazut de zahar, precum avocado pe paine prajita sau omleta!



Multi specialiști afirma că dieta keto nu doar că este bună pentru cei cu diabet, dar oferă oamenilor și alte beneficii pentru sănătate, la care să adăuga pierderea kilogramelor. Acest mod de viață care se bazează pe consumul grasimilor, a fibrelor, a anumitor proteine și pe foarte puțini carbohidrați, îmbunătățește și nivelul zahărului din sânge.

Dacă nu ai rontăi ceva la un interval de 30-60 de minute, pancreasul nu ar fi nevoit să producă în mod constant insulină pentru a face față zahărului

care intră în organism. Folosind această dietă în locul glucozei este ideal pentru creier, mai ales că boala Alzheimer este numită de mulți ca “diabet de tip 3” datorită efectelor nocive pe care le are zahărul asupra creierului. Ni se spune că creierul are o nevoie constantă de glucoză pentru a funcționa; susținătorii dietei keto susțin însă că creierul funcționează mult mai bine cu ajutorul dietei keto.

Consumând zahăr și carbohidrați cu puține sau chiar deloc proteine sau grasimi pentru a ajuta la reducerea vitezei cu care poți absorbi acele zahăruri simple, crește viteza cu care îmbătrânești, datorită radicalilor liberi care afectează celulele. Din nefericire, o alimentație de care nu ești conștientă este ca un roller coaster

atât pentru zahărul din sânge, dar și pentru energie și starea de dispoziție care pot fi serios afectate.

Cu toate acestea, dieta keto e posibil să nu fie ușor de adoptat de fiecare, existând numeroase cazuri de persoane care au renunțat destul de repede. Informându-te corect, poți lua decizii bune care să te ajute în demersurile tale pentru echilibrarea zahărului din sânge, dar și pentru pierderea kilogramelor. Iar dacă mai “gresеști” și te mai abate din când în când de la stilul de viață pe care ți l-ai propus, nu este nicio tragedie și nu trebuie să te învinovatești. Fiecare simțim nevoia să ne răsfățăm din când în când și atât timp cât nu exagerăm și nu revenim la obiceiurile nocive, nu ar trebui să fie vreo problemă.


Beneficii CEAI VERDE

CEAIUL VERDE și băuturile care îl conțin ajută la reducerea nivelului de zahăr din sânge. Cercetătorii Universității din Ohio au realizat un studiu ce a implicat 40 de voluntari care au primit suplimente de ceai verde, echivalentul a cinci cești de ceai. Dintre participanți, 21 aveau sindrom metabolic - exces de grăsime abdominală, tensiune arterială mare, colesterol HDL scăzut și nivel crescut al zahărului din sânge. Restul erau sănătoși.

Ambele grupe au luat suplimentele pentru 28 de zile, ceea ce a dus, după această perioadă, la scăderea nivelului de zahăr din sânge pentru cei ce au consumat ceai verde comparativ cu cei care au consumat placebo. Mai mult, ceaiul verde ajută la reducerea inflamației intestinale și la reducerea simptomelor de intestin permeabil.



VINDECARI ALTERNATIVE



DACA ESTI INTERESATA
SA TE BUCURI DE
ALTERNATIVE NATURALE
IN CEEA CE PRIVESTE
SANATATEA TA,
PARCURGE RANDURILE
ALATURATE!

Indiferent ca esti tentata sa incerci acupunctura, hipnoterapia sau medicina pe baza de plante, atat timp cat nu exista dovezi clare ale efectelor benefice in ceea ce priveste sanatatea, consultia la medicul specialist este esentiala.



foto : <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3267827>

▪ACUPUNCTURA

Acupunctura isi are originile in medicina traditionala chinezeasca si implica ace introduse in diverse puncte din corp. Practicantii cred ca bolile sunt cauzate de fluxul de energie "qi" din corp; stimuland anumite puncte ajuta la eliberarea acestuia. Se spune ca ajuta multe, de la dureri de cap pana la infertilitate.

_Ce spune stiinta

Acupunctura are dovezi stiintifice solide pentru dureri de spate, dureri de cap, migrene, doar ca nu functioneaza asa cum o vad practicienii. Oamenii de stiinta considera ca sunt stimulati nervii, care trimit semnale la creier pentru producerea hormonilor de calmare a durerii. Si exista si un studiu care sustine in anumite conditii ca

acupunctura ar creste ratele sarcinii la femei, doar ca, pe de alta parte, exista oameni de stiinta care spun ca acupunctura functioneaza in anumite situatii pentru ca oamenii se asteapta asa, efectul placebo fiind adus in discutie. Asteptarile crescute din partea acupuncturii ajuta la nivel psihic la calmarea femeilor, acest lucru fiind suficient in anumite situatii pentru a creste ratele sarcinii.

▪REFLEXOLOGIA

Reflexologia se bazeaza pe teoria ca exista anumite "puncte reflexe" pe picioare care sunt legate de organele din corp. Terapeutul maseaza aceste puncte pentru a ajuta la tratarea afectiunilor.

_Ce spune stiinta

Tratamentul poate fi placut, dar nu exista suport stiintific, studii diverse aratand ca ajuta in cazul oboselii. Majoritatea studiilor efectuate arata ca aceste forme naturale de terapie se bazeaza pe efectele placebo. Pe de alta parte, puterea relaxarii este una mare cu efecte benefice, tocmai de aceea merita incurajata.

▪HIPNOTERAPIA

Hipnoterapia foloseste hipnoza, o stare alternativa de constiinta pentru a ajuta in cazul bolilor ce au legatura cu stresul, cum ar fi sindromul colonului iritabil, dar si pentru eliminarea obiceiurilor rele.

_Ce spune stiinta

Cercetarile arata ca hipnoterapia

concentrata pe intestin este o forma speciala pentru tratarea tulburarilor digestive si poate face o diferenta mare mai ales in cazul sindromului de colon iritabil, in mod deosebit in cazul persoanelor care nu au avut parte de ameliorari cu alte tratamente. Iar dovezile care arata legatura cu fumatul si scaderea in greutate sunt neconvingatoare, cercetarile fiind limitate.

▪MEDICINA PE BAZA DE PLANTE

Aceasta medicina se bazeaza pe diverse leacuri facute din plante, copaci sau ciuperci, majoritatea avandu-si originile in vremuri stravechi, de traditie.

_Ce spune stiinta

Doar anumite remedii au in spate sustinere stiintifica, sunatoarea fiind una din cele mai "cercetate" plante si care functioneaza in cazul depresiei usoare sau moderate; *Gheara Diavolului* reduce durerea.

▪TERAPIA PRIN MASAJ

Daca te-ai bucurat de masaj, stii cat de bine te simti dupa o astfel de sedinta. Dar exista si beneficii in afara de relaxare si stare de bine?

_Ce spune stiinta

Anumite tipuri de masaj s-au dovedit eficiente ridicata in privinta relaxarii, cum ar fi cazul masajului suedez. Dovezile stiintifice sunt limitate in cazul altor beneficii, dar ajuta cu siguranta cand ai parte de un somn de slaba calitate.

Imbunatateste-ti

POSTURA!

AI GRIJA DE POSTURA *pentru*
A TE BUCURA DE BENEFICIILE FIZICE *si* PSIHICE!

“STAI DREPT!”, “INDREAPTA-TI SPATELE!” sunt indemnuri familiare care ti-au fost adresate sau le-ai auzit in jur. *Dar te-ai gandit vreodata cat de importante sunt?* A avea o pozitie aplecata in fata, a simti pasul rigid si obosit, a avea parte de disconfort la genunchi sau in partea inferioara a spatelui in timpul sau dupa o plimbare sunt semne ca postura ta are nevoie de ajutor.

Stilul slab de mers afecteaza intr-o mare masura si el articulatiile, exacerbarea durerilor de genunchi, spate si umar chiar si cand stai la birou din cauza durerilor

anterioare sau a ranilor, precum si a durerilor care pot acompania menopauza.

Modul in care mergi influenteaza modul in care te simti, stand cocosat reduce oxigenul care intra in plamani, astfel ca te vei simti mai obosit, fara vlagă. Daca in general starea ta nu este buna, o postura inadecvata te poate imbatrani daca nu ii acorzi o atentie sanatoasa; daca suferi de astm sau orice alta forma de deficiente a respiratiei acesta este un bun motiv de a-ti imbunatati modul in care mergi si stai.

**CUM POTI AVEA PARTE DE POSTURA SI MERS INTR-UN MOD SANATOS
PENTRU A FI SI A TE SIMTI MAI BINE, VEZI IN CONTINUARE.**

CAPUL SI UMERII

Ai parte de dureri de spate, respiratie scurta si digestie saraca? Postura poate fi o problema. Toate orele pe care le petrecem stand cocosati in pozitie gresita la birou, in masina sau pentru a face gradinarit si curatenie, ne pot face umerii sa cada si capetele sa se aplece inainte fata de pozitia anatomica corecta.

Aceasta are ca rezultat o inclinare inainte in postura de mers, care contribuie la disconfortul partii inferioare a spatelui, cu spatiu redus intre organele interne si diafragma, astfel ca nu poti nici respira corespunzator.

Lungeste-ti gatul! Mareste distanta dintre lobii urechii si umeri, ceea ce este mai eficient decat sa te gandesti la acea sfoara verticala imaginara care sa te traga in sus si sa te ajute la mentinerea unei posturi corecte si simetrice. Aceasta metoda iti va aduce capul in linie fara cresterea tensiunii la gat si umeri; in plus, iti va imbunatati respiratia pe masura ce pieptul va fi mai deschis, prevenind folosirea prea mult a nasului.

Imagineaza-ti ca porti o pereche de cercei lungi si eleganti care trebuie sa atarne frumos fara a se sprijini pe umeri.



FLEXORII SOLDULUI

Soldurile puternice te ajuta sa te misti usor si natural fara sa simti efortul, dar viata sedentara inseamna ca acesti muschi nu vor fi la capacitatea lor maxima si vor functiona mai bine doar in ipostazele tale de stat pe scaun.

Pe masura ce mergi, gandeste-te cum sa propulsezi inainte piciorul din spate cu fiecare pas. Astfel, eliberezi presiunea de pe spatele inferior, ajutand la intarirea zonei abdominale inferioare si imbunatatind directia genunchilor si soldurilor. Imagineaza-ti ca lasi piciorul din spate pe pamant pentru ceva mai mult timp incercand sa primești ceva scipiri de la soare in solduri cu fiecare pas.

PICIOARELE

Multe persoane merg apasand pe sol cu toata talpa sau mai puțin, ceea ce pune stres pe incheieturi si

compromite miscarile corecte de la genunchi la solduri. Mai mult, este limitata miscarea musculilor naturali; cand mergi corect, picioarele urmeaza o miscare rotativa de la calcaiul la degete.

Cand mergi, gandeste-te sa atingi pamantul cu tot calcaiul ca si cum l-ai decoji, ceea ce poate face sa micșorezi puțin viteza pentru a te concentra pe o miscare corecta. Daca aceasta este efectuata corect, vei avea parte de o aliniere mai eficienta a piciorului pana la genunchi si solduri, fiind imbunatatita postura si beneficiind de reducerea tensiunii genunchilor. In acelasi timp, vei beneficia si de o intarire a musculilor.

Imagineaza-ti ca ai un post-it pe pamant pe fiecare picior cu un mesaj pe el ce trebuie sa fie vazut de cineva din spate! Acest lucru te va ajuta sa iti misti picioarele in mod corect.



Paturile grele

CHIAR FUNCTIONEAZA?

Somnul este un lucru natural și așa ar trebui să rămână, dar dacă te afli în situația în care suferi de insomnie, vei încerca diverse trucuri și dispozitive care promit un somn de calitate. Chiar dacă poate suna ciudat, o patură/ învelitoare mai grea ar putea funcționa. Cei care sunt convinși de beneficiile paturilor, consideră că ele sunt o necesitate.

Conform studiilor, mai bine de un sfert din populație nu are un somn odihnitor în mod regulat, asta însemnând că cele 7 ore de somn pe noapte nu există. În același timp, cam 10% dintre persoane întâmpină dificultăți în a adormi din diverse motive.

Învelitoarele au în general o greutate cuprinsă între 10 - 14 kg, cea mai bună alegere pentru tine trebuind să fie cea care are o greutate de 10% din greutatea corpului. O patură grea, de calitate, are în interior un strat de pelețe din plastic, sticlă, metal, greutatea ei imitând o terapie tactilă cunoscută ca stimularea presiunii profunde. Întocmai ca bebelușii înfășurați, aceste paturi ajută inima și respirația să încetinească, ceea ce va duce la eliberarea hormonilor care te fac să te simți bine, inclusiv serotonina.

Un studiu din 2022 care a analizat 8 studii anterioare, a concluzionat că paturile grele au ajutat la reducerea anxietății, dar nu neapărat insomnie. Alte cercetări însă, aduc în atenție o altă perspectivă, un studiu din Suedia analizând persoane ce suferă de insomnie, depresie, tulburare bipolară, anxietate, tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție. Cei care au folosit o astfel de patură, au dormit mai bine, declarând ulterior că s-au simțit mai puțin oboseți, anxioși sau deprimati în timpul zilei.

Persoanele cu afecțiuni circulatorii precum diabetul, probleme de respirație ca astmul sau apneea în somn, ar trebui să consulte un medic pentru a ști dacă pot folosi o astfel de patură. Dacă ești claustrofobă, un astfel de accesoriu nu este cel mai bun lucru pentru tine.



Descopera FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

STIL DE VIATA

MODELLING

BEAUTY

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



instagram.com/famostmag

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe redactia@famost.ro!

