

FAMOST

Numarul 117, decembrie 2023

www.famost.ro

Stefan Bolea

DACA SCRII PENTRU PREMII,
AJUNGI SA NU SCRII CA TINE

RAMONA MIHAELA VARTOLOMEI - *fondatoarea* RAMELLE

PIESELE VESTIMENTARE EXPRIMA STAREA NOASTRA INTERIOARA

MATTYAS

MUZICA ESTE CA O LIMBA UNIVERSALA
SCRISA CU NOTE MUZICALE

U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



www.unaltnivel.ro

FAMOST - N^o 117

DECEMBRIE 2023



44 Alicante Fashion Week

Inspira-te din creatiile designerilor spanioli cu ajutorul fotografiilor realizate de JUAN FRANCISCO PAGANI!

Fashion

20

20 Tendinte moda primava-vara 2024

Pregateste-te si inspira-te pentru zilele calde ale lui 2024, citind cele mai importante tendinte din moda!

25 Imbracamintea exterioara

Cele mai bune alegeri vestimentare te vor ajuta sa intampini zilele reci ale iernii cu zambetul pe buze.

26 Ce sa porti la o petrecere de Anul Nou?

MIRELA NOVAK iti ofera cele mai bune sfaturi pentru a arata fabulos la party-ul de Anul Nou.

29 Puloverele in sezonul rece 2023

Cele mai bune alegeri dintre cele mai bune pulovere in tendinte pentru acest sezon vin sa te incalzeasca.

30 Stylish in sezonul rece

Cele mai stylish optiuni vestimentare pentru sezonul rece iti sunt oferite de OANA ENESCU si Avenue No. 29

33 Jungle by Florin Burescu

DANIELA SALA ne aduce in atentie ultima colectie a tanarului designer roman, FLORIN BURESCU.

38 Haina Teddy Bear

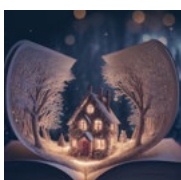
10 ani de la iconica haina Teddy Bear creata de MAX MARA.

40 Techwear (II)

Continuam cu a doua parte in care prezentam imbracamintea tehnologica: clasificari, tipuri, sfaturi.

87 Straturi cu stil

Despre stratificarea hainelor masculine in timpul sezonului rece, ne vorbeste Alin Temeliescu.



148 Cronica unui eveniment literar

ROXANA NEGUT ne aduce in prim plan cele mai valoroase aparitii literare ale lunii noiembrie 2023, pentru sarbatori cu adevarat de poveste.

Cuprins

Stil de viata

92

92 Tendinte makeup primavara vara 2024

Patrunde in minunatul si tentantul univers al machiajului din 2024 cu ajutorul celor mai importante tendinte prezentate in aceasta editie!

97 Buze pline

Cata atentie acorzi tu buzelor sau mai bine spus conturului? Gratie retelelor sociale acesta a revenit in tendinte!

98 Cum pregatim pielea in sezonul rece?

O intrebare fireasca la inceput de iarna la care iti va raspunde DIANA SCRIPCARU in cele mai mici amanunte.

101 Frumusete de iarna

Ritualul de ingrijire se schimba in fiecare sezon. Esti la zi cu cele mai noi produse?

102 Coafuri de Craciun si Revelion

Pentru a fi la inaltime in doua din cele mai importante momente din an, trebuie sa stralucesti si sa ai un par de invidiat. Cum il aranjezi? Iti spune NICOLETA CHERTIF.

104 Vitamina C

Aceasta minunata vitamina trebuie sa existe in ritualul zilnic de ingrijire! Ce beneficii iti ofera? Afla din articol!

106 Unghii perfecte

Exista unghii perfecte? Cu siguranta, mai ales daca citesti sfaturile din articol si folosesti produsele propuse.

108 Picioare fericite

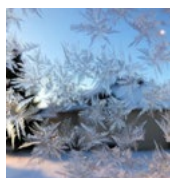
Mai mult timp in casa, mai mult timp pentru tine si unghiile tale! Le poti oferi picioarelor tale acasa un rasfat de lux, daca folosesti ceea ce trebuie!

110 Shinzo Spa by Aura Panzaru

O locatie deosebita, care ofera experiente unice in Romania. Un dialog frumos cu fondatoarea acestei oaze de relaxare, Aura Panzaru.



decembrie 2023



14 DE CE ... mbrie

Incheiem 2023 impreuna cu frumoasele versuri oferite acestei perioade magice de BLOG DE ZAMBIT.

FAMOST - N^o 117

DECEMBRIE 2023



187 Fii propriul barista!

Nimic nu se compara cu senzatia unca pe care ti-o da o cafea buna! Descopera secretele cafelei reusite cu acest articol!



202 Histeroscopia

Despre aceasta procedura medicala atat de necesara sanatatii noastre ne vorbeste in detaliu Dr. DIANA MIHA!

Stil de viata

168

168 Decembrie in oglinda timpului

Reflectare si evolutie la sfarsit de an pentru o viata mai implinita impreuna cu IRINA KUHLMANN.

172 Timpul, cel mai de pret dar

Despre importanta timpului si frumusetea de a oferi celor dragi o bucatica din timpul nostru ne vorbeste LILIA MINDRU.

176 Tendinte de Craciun: cum decoram casa?

ANDRA RALUCA TAUTU vine cu sugestii pentru aceasta perioada care sa ne ajute sa avem o atmosfera cat mai frumoasa si primitoare.

178 Spatiul ergonomic cand lucrezi de acasa

Pentru a performa, indiferent unde lucrezi, trebuie sa ai un spatiu adecvat. Cum il obtii acasa?

180 Privilege Business Auto

DRAGOS DUMITRASCU ne informeaza despre dorintele romanilor in ceea ce priveste achizitionarea masinilor in perioada sarbatorilor de iarna.

182 Impacheteaza ca un PRO!

Daca ti-ai planificat o vacanta sau o escapada in aceasta perioada, impachetatul si facutul bagajelor eficient este un "must be".

184 Cocktail pentru sarbatorile de iarna

Pentru a avea parte de un timp cat mai frumos cu cei dragi, a sti cum sa faci un cocktail delicios aduce multa bucurie si un timp de calitate.

190 Melancolia post eveniment

Fiecare dintre noi am simtit dupa un eveniment o anumita stare de dezamagire, tristete, melancolie. De unde vin astfel de sentimente si cum le eliminam?

192 Ecaterina Teodoroiu

Femeia este vesnic o luptatoare! Cu vise, cu teluri, cu aspiratii. Despre acestea prin prisma eroinei Ecaterina Teodoroiu, ne vorbeste BEATRICE LIANDA DINU



194 Bucurestiul pe harta evenimentelor

Afla detalii despre cele mai importante evenimente din Bucuresti de la BEATRICE LIANDA DINU!

Sanatate

202

204 Fii bine in aceasta iarna!

Frumusetea zilelor reci poate fi umbrita de multe ori de raceli, gripe sau alte afectiuni mai severe. Cum le putem preveni pentru o sanatate robusta?

206 Antrenamentele de rezistenta

Acest tip de antrenamente sunt benefice corpului si sanatatii tale pana la cele mai inaintate varste. Ce trebuie sa faci?

208 Ai nevoie de un impuls?

Fiecare avem momente cand e mai greu sa facem exercitii fizice. Cum ne activam si cum revenim la forma maxima?

210 Cat de puternic este corpul tau?

Iti cunosti bine corpul? Ai grija de oasele tale in mod responsabil? Afla ce trebuie facut pentru a te bucura de oase sanatoase pana tarziu!

212 Alimentatia si de ce nu functioneaza

In ciuda eforturilor de a scapa de kilograme, acest lucru nu se intampla. Ce iti scapa si ce poti face?

Pe coperta



118

Interviu RAMONA MIHAELA VARTOLOMEI, fondatoarea brandului vestimentar RAMELLE

131

Interviu MATTYAS; despre cariera muzicala, viata si trecerea la fitness

140

Interviu STEFAN BOLEA; cultura, literatura si filosofia in Romania

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda *DANIELA SALA, ALIN TEMELIESCU, MIRELA NOVAK, 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, DRAGOS DUMITRASCU*

Foto *JUAN FRANCISCO PAGÁN, FAMOST*

Grafica *FAMOST*

COLABORATORI DECEMBRIE 2023

Ramona Mihaela Vartolomei, Stefan Bolea, Mattyas, Florin Burescu, Aura Panzaru, Gabriel Stanescu, Andreea Paval, Dr. Diana Mihai

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?**

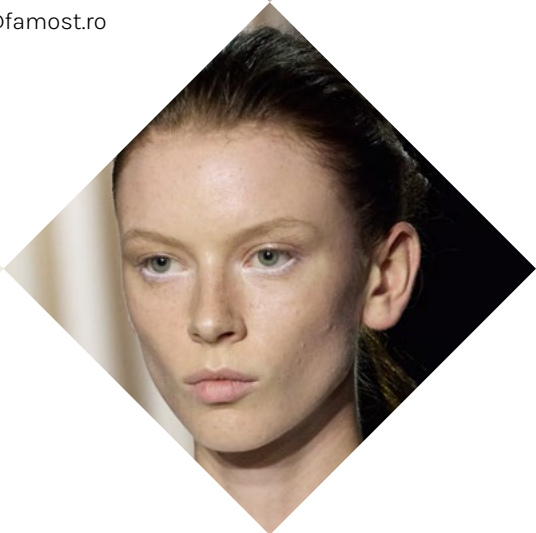
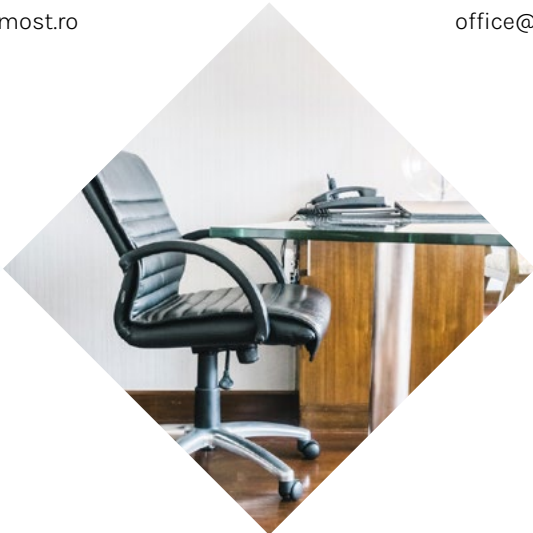
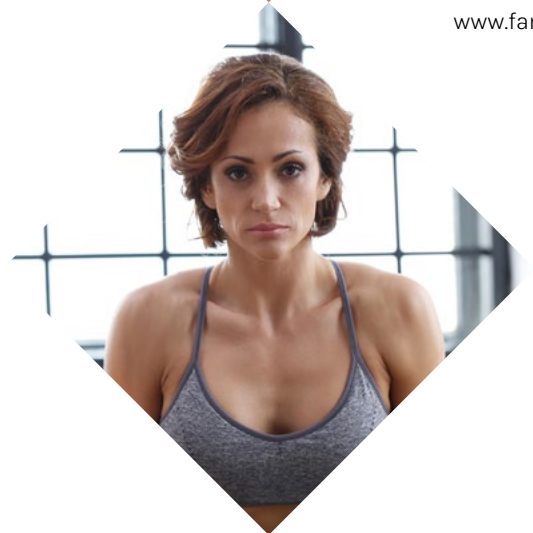
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



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 decembrie 2023 marcheaza inca un sfarsit al unui an dificil, presarat cu multe evenimente nefericite la nivel global si intern. Cu toate acestea, o parte dintre noi merge mai departe, avand speranta, optimismul sau naivitatea ca lucrurile vor intra in normalitatea cu care suntem familiarizati si care ne ofera un anumit confort.

Frumoasa **RAMONA MIHAELA VARTOLOMEI**, fondatoarea brandului **RAMELLE**, se afla pe coperta revistei **Famost decembrie 2023** si la interior cu un interesant dialog despre moda, creativitate, cariera si viata insasi, insotit de frumoasele creatii vestimentare. O alta prezenta speciala este **STEFAN BOLEA**, scriitor si filosof, cu care discutam despre literatura si filosofie si incercam sa patrundem in universuri mai putin accesibile. **DANIELA SALA** il are invitat pe **MATTYAS**, o voce de aur, de la care aflam multe lucruri interesante despre industria muzicala romaneasca, despre cariera artistului si care ii sunt preocuparile actuale. Cand avem nevoie de relaxare, mergem la **SHINZO SPA** pentru a ne bucura de experiente unice. De ce? Ne va povesti chiar fondatoarea **AURA PANZARU** prin intermediul unui frumos dialog.

Suntem la zi cu cele mai noi tendinte din moda si machiaj, practic exact ce avem nevoie pentru a fi up do date in zilele calduroase ale lui 2024. Dar pana atunci, avem de indurat zile reci pe care le poti depasi daca citesti articolele dedicate acestui subiect; in completarea acestora, vine **OANA ENESCU** care ofera o nota stylish tinutelor prin intermediul sugestiilor profesionale, la care se adauga stratificarea vestimentara pe care ne-o aduce in atentie **ALIN TEMELIESCU**. Sarbatorile de iarna sunt iubite de majoritatea, iar sfaturile pentru tinutele de sarbatori de la **MIRELA NOVAK** te vor ajuta sa stralucesti. **DANIELA SALA** ne prezinta ultima colectie vestimentara semnata **FLORIN BURESCU**, ne incantam ochii si ne stimulam imaginatia cu tinutele designerilor din Spania prin intermediul fotografiilor realizate de **JUAN FRANCISCO PAGAN** de la **ALICANTE FASHION WEEK**. Sarbatorim 10 ani ale iconicei haine **Teddy Bear** creata de **MAX MARA** si continuam calatoria in universul imbracamintei tehnologice.

De pielea noastra in timpul sezonului rece are grija **DIANA SCRIPCARU** oferindu-ne sfaturi esentiale de ingrijire specifice acestei perioade, in timp ce parul nostru este ingrijit de **CHERTIF NICOLETA**, care ne invata si cum sa-l aranjam in perioada sarbatorilor.

Frumusetea sarbatorilor de iarna este completata si de mixul carti bune - ceai, primele fiindu-ti aduse in atentie de **ROXANA NEGUT** prin intermediul rubricii lunare "Cronica unui eveniment literar"; tie nu iti ramane decat sa faci ceaiul si sa le citesti! Luna decembrie ne poate oferi inspiratie sub diverse forme, iar cand aceasta se transpune in versuri, ele se aseaza lin in revista **Famost** avand complice un ... **BLOG DE ZAMBIT**.

La sfarsit de an facem bilanturi, reflectam si ne indreptam sperantele in anul ce vine pentru a deveni mai buni, pentru a avea parte de evolutie personala si o viata mai frumoasa; **IRINA KHULMANN** iti ofera o modalitate mai usoara in 7 pasi pentru a-ti indeplini aceste dorinte. Si cum timpul este pretios mai ales in aceasta perioada, ar fi indicat sa-l impartasesti cu cei dragi, cu cei care merita cu adevarat. De ce este important acest lucru? La aceasta intrebare iti va raspunde **LILIA MINDRU**. Si ca sa ne simtim bine de sarbatori in casa noastra, **ANDRA RALUCA TAUTU** ne invata cum sa o amenajam si sa cream magia, care poate continua daca avem in gand sa cumparam o masina; aici ne va ajuta **DRAGOS DUMITRASCU**, care debuteaza cu rubrica "Privilege Busines Auto" si caruia ii uram "Bine ai venit!". **BEATRICE LIANDA DINU** ne aduce in atentie ultimele evenimente desfasurate in Bucuresti, concerte, gale de premii, dar ne ofera si un nou model de femeie, femeia cu teluri, aspiratii, vesnica luptatoare, avand-o ca exemplu pe **ECATERINA TEODOROIU**.

Si pentru ca vom petrece mai mult timp in interior, avem cateva articole care sa ne faca viata si mai frumoasa alaturi de prieteni si familie, dar asta nu inseamna ca neglijam sanatatea. De aceea venim cu sfaturi de sezon, informatii utile pentru o sanatate robusta, dar si noutati aduse de specialisti ca **Dr. DIANA MIHAL** care ne vorbeste despre histeroscopia.

Va invitam asadar sa rasfoiti revista **Famost decembrie 2023**, o editie bogata, cu oameni interesanti si deosebiti, cu informatii utile pentru o viata mai frumoasa din toate punctele de vedere!

Pana la urmatoarea regasire, va dorim multa sanatate, bucurii, alaturi de cele mai bune ganduri!

Sarbatori fericite!

Ce ne spun autorii



Daniela SALA

pagina 33, 131

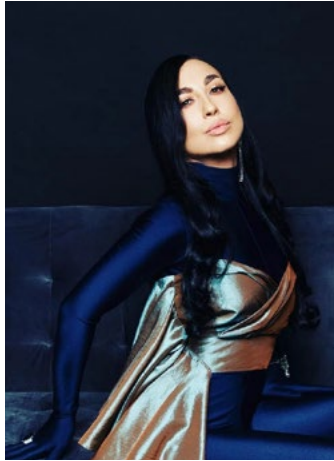
In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna decembrie il aduc in atentia dumneavoastra pe Mattyas, un artist cu o voce de aur! Iar in cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna decembrie va prezint cea mai noua colectie lansata de designerul Florin Burescu - Jungle.



Oana ENESCU

pagina 30

Cand vremea atinge temperaturi joase, optiunile de styling cresc. Tinutele se pot accessoriza mult mai mult, iar hainele sau blazerele sunt punctul de atractie, fiind cele mai vizibile piese dintr-un outfit. In asentiment cu trendului anului - quiet luxury, in materie de overcoats trendurile vizeaza in general piese clasice, atemporale, cu taieturi minimaliste, care pot fi purtate sezoane la rand in sa si piese cu design actual - pentru ca moda este pana la urma despre schimbare. Blazerul clepsidra si paltonul rosu sunt printre cele mai populare piese ale sezonului.



Mirela NOVAK

pagina 26

Descopera articolul „Decizii cu Stil! Ce sa porti de Revelion?”, articol ce exploreaza esenta si importanta alegerilor vestimentare pentru Revelion! Intr-o lume in care fiecare detaliu conteaza, gasirea acelei tinute perfecte poate transforma intregul tau mod de a privi petrecerea. Vorbim despre momentul in care gasesti acea piesa care te face sa te simti ca o vedeta, in care fiecare articol din garderoba ta pare creat special pentru locul in care te afli. Alege cu incredere si fii vedeta serii!



Alin TEMELIESCU

pagina 87

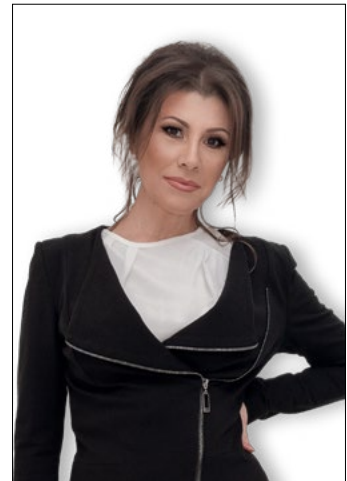
Pe masura ce diminetile devin mai reci si zilele mai scurte, stilul, in general vorbind, la majoritatea barbatilor se reduce la mixuri monocromatice. Alegerea evidenta este conceptul de layering sau purtarea articolelor vestimentare in straturi. Va invit sa descoperiti in editia lunii decembrie a revistei FAMOST, solutia mareaata pentru zilele friguroase!



Roxana NEGUT

pagina 148

Dragi prieteni, in decembrie, luna sarbatorilor ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna aparitiile editoriale ale lunii precedente aparute in cadrul targului de carte Gaudeamus, dar si alte titluri remarcabile din ultima perioada. Asadar, sa sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune si cartea drept cel mai pretios cadou! Sarbatori minunate!



Irina KUHLMANN

pagina 168

Luna decembrie, pe langa magia sarbatorilor, ne aduce si ne ofera timp pentru reflectare si evolutie. Iar daca te incanta ideea ca tu sa cresti si sa te dezvolti fie profesional, fie personal, iti pun la dispozitie 7 pasi care te vor mentine pe drumul cel bun, unul al implinirii. Succes!

Ce ne spun autorii



Lilia MINDRU

pagina 172

Suntem in plina feerie a Sarbatorilor de iarna, alergam, facem cumparaturi, cautam cadouri inspirate si deosebite pentru cei dragi. Este cea mai aglomerata perioada din an, in care marea provocare este sa gasim timp pentru toate cate sunt de facut! Dar si mai important este sa gasim timp pe care sa il facem cadou! Pentru ca TIMPUL este cel mai de pret DAR!



Beatrice LIANDA DINU

pagina 192, 194

In luna decembrie va aduc in atentie evenimente de top din Bucuresti! Calatorind prin lume cu Beatrice Lianda Dinu incheie un an, dar nu se opreste aici pentru ca pregatim in continuare noi serii cu recomandari de evenimente si destinatii turistice! Jurnal de femeie, sper ca anul aceasta ca si in urmatorul sa va fie aproape, sa gasiti povesti care sa va inspire, sfaturi care sa va ajute si exemple de femei care sa va dea increderea ca si voi puteti fi femei de succes!

Va doresc un decembrie minunat si sa avem un nou an plin de realizari, inspiratie, bucurii, abundenta si sanatate!



Andra RALUCA TAUTU

pagina 176

Aceasta minunata perioada a sarbatorilor ne aduce multa bucurie si ne ofera posibilitatea sa petrecem clipe minunate cu cei dragi. Partea buna este aceea ca aceste momente pot fi si mai minunate daca ne bucuram de un cadru adecvat. Cum decoram casa de Craciun si ce posibilitati avem?



Dragos DUMITRASCU

pagina 180

In prima editie a rubricii auto "Privilege Business Auto", va vorbesc despre cadourile de mare viteza ale lunii decembrie, care sunt cele mai bune optiuni, dar si care sunt preferintele clientilor in aceasta perioada.



Nicoleta CHERTIF

pagina 102

Luna decembrie ne aduce deopotrivă agitatia si magia specifice sarbatorilor de iarna. Si indiferent unde ne "prind" acestea, noi trebuie sa stralucim, parul jucand un rol determinant in look-ul nostru. Cum il aranjam de Craciun si Revelion? Care sunt elementele pe care trebuie sa le luam in considerare?



Diana SCRIPCARU

pagina 98

Temperaturile scazute au o influenta negativa asupra pielii daca nu ii acordam atentie cuvenita. Rutina de ingrijire trebuie sa se schimbe si noi trebuie sa fim pregatite sa o ajutam atunci cand situatia o cere, dar si sa luam masuri de prevenire.

Care sunt cele mai importante masuri ce trebuie luate si ce anume trebuie sa evitam pentru a avea o piele sanatoasa?



De ce . . mbrie

Ti-aduci aminte cum veneai candva
Cand ne-mbracai in alb cu haina ta
Cum desenai pe geamuri flori de iarna
Si puneai fulgi de nea la mine-n palma?

Iti amintesti de usa casei mele
De turturii lasati ca acadele
La joaca inghetam, dar nu suflam o vorba
Veneam si ne-ncalzeam picioarele pe soba?

Iti amintesti de oameni de zapada poleiti
De brazii cu bomboane-mpodobiti,
De toti ai mei zambind pe langa mine,
De cata fericire aduceai cu tine?

Ti-aduci aminte de rasete zglobii
De strada plina cu saniute si copii,
Tare imi vine sa te-ntreb cateodata
De ce nu-mi esti decembrie ca altadata?

Dar cred ca si tu si eu ne-am schimbat,
Tu sa fii iarna, eu copil am cam uitat.
Iar daca ma gandesc, asa a fost sa fie, poate...
De ce sa nu ne bucuram de noi asa schimbate?



MODUL DE A INCEPE
ESTE SA RENUNTI LA VORBIT SI SA INCEPI SA FACI

- WALT DISNEY



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



Indiferent ca optezi *pentru argintiu din abundenta sau aur lichid*, METALICUL este una din cele mai spectaculoase TENDINTE 2024.

Tendinte MODA primavara-vara

Tendintele din moda pentru primavara vara 2024 au inceput la New York pe 12 septembrie, au continuat cu Londra si Milano si s-au incheiat pe 3 octombrie la Paris, toate evenimentele marcand o reintoarcere efervescenta la normalitatea pre-pandemica

caracterizata de un mix de haos urban, intersectari culturale, oferte abundente.

Tendintele in moda pentru sezonul primavara vara 2024

ne aduc in atentie directori de creatie aflati la debut pentru case mari, incursiuni in stilul modei de strada, dar si idei noi care abia asteapta sa fie puse in practica de toti iubitorii acestei dinamice industrii.

Vremurile intunecate pe care le traим sunt subliniate de mult alb si negru,

in timp ce evitam culori ca rosul;

pe de alta parte, nu ne putem desprinde de nostalgia specifica anilor 1990,

estetica grunge-glam confortabila fiind preferata majoritatii in aceasta perioada.

Si pentru ca este cald, pe langa sobrietatea anumitor look-uri croite pentru exprimarea filosofiei creative,

podiumurile au gazduit rochii diafane albe, dar si multe piese vestimentare din plasa, dantela, ochiuri, taieturi,

tot ce inseamna ventilatie si de ce nu, dezinhbitie.

Inteligenta artificiala si-a facut simtita prezenta prin diverse "sculpturi" vestimentare

care au evidentiat in mod deosebit mana sau look-uri care au alungit silueta, au coborat sau ridicat talia.

Casele de moda au oferit proportii confortabile in variante destul de clasice, costume cu fuste sau pantaloni, piese interschimbabile, oscilatii intre supra volume, protectie si lejeritate, nuante universale.



FRANJURII

Sezonul primavara vara 2024 ne aduce tendinte din moda respirabile, usoare, feminine, iar franjuri reusesc sa le interpreteze foarte bine. S-au remarcat franjuri din paiete care coborau dintr-o rochie mulata, stratificari de franjuri, variante mai lungi in partea din fata comparativ cu partile laterale.



IMBRACAMINTE portabila

Suntem asaltati de noutati din toate directiile, viralitatea si micro-tendintele luand prim-planul ultimilor ani, in timp ce designerii incearca sa ne aduca putin in realitate. Tendintele in moda pentru primavara vara 2024 ne-au adus si haine care sa fie in primul rand portabile, nu doar vazute: fuste creion, denim, blazere si chiar rochii mini cu cristale.

MINIMALISMUL 1990

Nuante neutre, croi curat, costume casual ... cele mai importante tendinte primavara vara 2024 se intorc in timp, dar in varianta actualizata. Minimalismul ne aminteste de celebrele supermodele, costumele din pantaloni scurți + blazer, rochiile alunecoase, atenta acordata manecilor completand nostalgia acelor ani.



POTRIVIRI

Versatilitatea este o necesitate astazi, iar potrivirile de orice fel sunt din ce in ce mai dorite de iubitorii de moda, formand astfel, o tendinta completa, fie ca vorbim de un mix fusta - blazer, un pardesiu crop si pantaloni, doua piese din blana sau piese pentru un look de plaja.

4





valentino



bottega veneta

7

AERAT

In moda sezonului primavara vara 2024, functionalitatea a capatat o noua interpretare, oferind una din cele mai originale tendinte prin prisma scopului. Daca buzunarele erau apreciate pentru utilitate, cresterea temperaturii globale ne aduce piese vestimentare realizate din plasa in diferite variante, decupaje artistice, impodobiri.

5

PANTALONI SCURTI

Multe case de moda au adus in moda sezonului primavara vara 2024 una din cele mai sexy tendinte, pantalonii scurți sau foarte scurți. Nu este obligatoriu sa ii porti daca nu iti place sa fii expusa, existand numeroase surse de inspiratie pentru zilele calduroase, de la fuste cu franjuri, la bluze supradimensionate.

6

CULORI INDRAZNETE

Pastelurile sunt de obicei asociate primaverii, anumite case de moda mergand mai departe si oferind look-uri indraznete prin intermediul culorilor puternice. Nu a dominat o anumita culoare, variatiile de rosu, galben, albastru, portocaliu si combinatiile interesante dintre ele fiind la indemana tuturor. Poarta-le cu croiurile actuale pentru a fi in tendintele sezonului 2024!



fendi

ralph lauren

saint laurent

8

TRANSPARENTA

De cand aceasta tendinta a intrat in prezentari, ea a devenit iubita deopotri de casele de moda si spectatori; detalii sexy pentru cele mai indraznete. Si daca in sezoanele precedente modelele de pe scena purtau materiale in tonuri neutre de piele, sezonul 2024 a renuntat la acestea, oferind mai multa piele si senzualitate.



marni



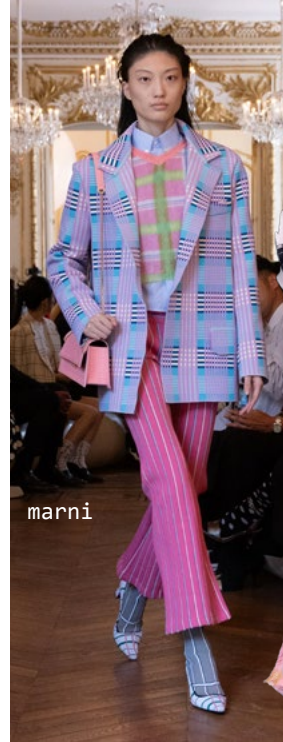
louis vuitton



roksanda

9

11



marni



balmain

VOLUME SCULPTURALE

Lumea se îndreaptă spre digitalizare, inteligența artificială intră tot mai mult în aspectele vieții noastre, ineditul dorindu-și locul bine meritat și în moda. Una din cele mai spectaculoase tendințe în moda pentru primăvara vară 2024 ne aduce aspecte sculpturale în care tesaturile răsucite, modelate, creează look-uri evocatoare, futuriste, într-o perfecțiune stralucitoare.

LUX

Luxul văzut pe podiumuri în prezentările sezonului primăvara vară 2024 ne oferă un mix de imprimeuri contrastante între nuanțe vibrante de primăvară și flori alb-negru, culori pline de viață, proporții unice, inserții de bijuterii.

10

SILUETE ALUNGITE

Dacă nu cu mult timp în urmă tivul dicta silueta și creația, talia variabilă revoluționează moda începând cu sezonul primăvara vară 2024, făcând din aceasta una din cele mai importante tendințe, un real moment de cotitură dacă va avea continuitate. Poate că dorința a perfecțiunii și/ sau ca suport a look-urilor futuriste, siluetele alungite și zvelte au fost văzute deopotrivă în prezentările pentru femei și bărbați, în funcție de filosofia designerului.

philosophy di
lorenzo serafini

zimmermann

12

christopher
esberstella
mccartney

ROCHIILE ALBE

Această tendință, regăsită în niveluri diferite de transparență, este esențială pentru moda primăverii 2024, oferind un sentiment de lejeritate. În funcție de filosofia creatoare a fiecărui designer, anumite modele s-au bucurat de o libertate absolută, în timp ce altele au evocat stilul clasic sau o sexualitate moderată.

13



DENIM SI DENIM

Acest clasic american ramane pe podiumul celor mai importante tendinte in moda pentru sezonul primavara vara 2024 si vine ori in varianta unui smoking canadian, a unei piese cu imprimeuri, ori a unor mixuri inedite din cap pana in picioare. Ce ai tu de facut? Sa adaptezi denimul si combinatiile articolelor purtate, stilului personal.

15

FLORILE

Una din cele mai inovatoare tendinte in moda pentru sezonul primavara vara 2024 sunt florile, care reusesc in fiecare sezon sa surprinda in cel mai frumos si delicat mod. S-au remarcat deopotriiva imprimeuri complete, aplicatii florale sau ornamente cu flori ca detalii unice al designului. Trandafirul a fost in centrul atentiei facand trimiteri la regalitate, regasindu-se sub forma imprimeurilor sau aplicatiilor 3D.



DECEMBRIE 2023

FAMOST

14

METALIC

Fie ca vezi abundenta de argint sau aur lichid, look-urile metalice se regasesc printre cele mai importante tendinte din moda pentru sezonul primavara vara 2024. Si in situatia in care culorile sunt prea intimidante, se creeaza un echilibru cu siluete mai simple, confortabile, usor de purtat in fiecare zi.



16



IMBRACAMINTEA EXTERIOARA SUPRADIMENSIONATA

Proportii mari revin pentru sezonul primavara vara 2024 dupa o scurta pauza, extinzand aceasta tendinta de la clasicul pardesiou specific zilelor reci, la blazere si costume, oferind o abordare mai prietenoasa si, implicit, mai purtabila.

Imbracamintea EXTERIOARA

RAMAI CONFORTABILA SI ZAMBESTE-I FRIGULUI CU CELE MAI BUNE ALEGERI VESTIMENTARE ALE ACESTEI IERNI!

Puffer-ul este o alegere vestimentara usoara adaptabila oricaror intemperii specifice sezonului rece, iar confortul oferit o poate transforma in alegerea preferata.



Paltonul ofera protectie din cap pana in picioare, oferindu-ti un aspect curat si clasic, alungeste silueta si iti ascunde hainele care iti compun outfitul daca nu vrei sa fie vazut.



Trenciul este haina care transcende anotimpurile, perfecta pentru trio-ul toamna-iarna-primavara. Mergi pe un model cu centura intr-o culoare clasica, pentru a putea-o purta cat mai multe sezoane!



Bomberul este articolul ideal pentru zilele cand ai nevoie de un aspect sportiv si practic, oferindu-ti libertate de miscare si caldura. Alege nuante neutre pentru versatilitate in combinarea pieselor vestimentare!



O **haina monocroma** cu imprimeuri in sah sau orice alt imprimeu clasic este alegerea perfecta pentru iarna, indiferent ca afara este soare sau mohorat.



Blazerul este o alegere inspirata pentru vremea rece mai ales daca este si gros. Pentru un confort total, mixeaza-l cu blugi largi si vei avea parte si de vibe-ul anilor 1990!



Paltonul gros care imita **blana naturala**, indiferent de animalul imitat poate fi cel mai bun prieten, oferindu-ti caldura maxima si confort.

CE SA PORTI LA O PETRECERE DE ANUL NOU?

DECEMBRIE 2023

TU, IDEALA! cu MIRELA NOVAK

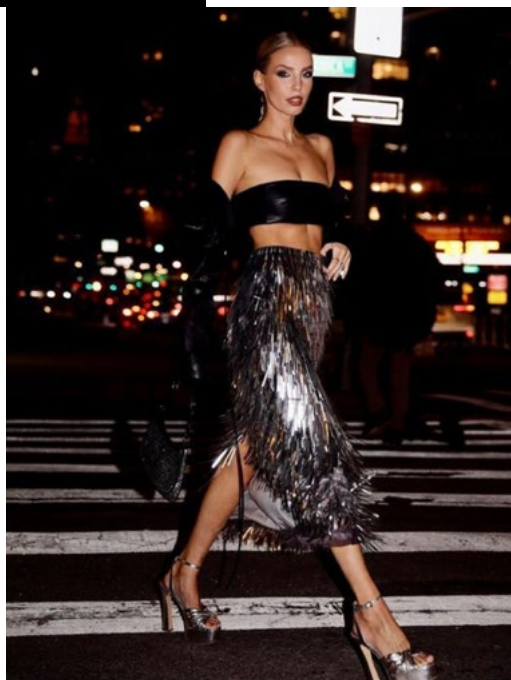
ANUL NOU ESTE SARBATOAREA MEA PREFERATA DIN PUNCT DE VEDERE VESTIMENTAR. Este vorba numai despre veselie si exces. Totul este sublim. In plus, este o ocazie in care nu poti exagera cu vestimentatia. Cu cat mai mult, cu atat mai bine. Profita! Indiferent daca cea mai mare provocare pentru tine este sa decizi la cate petreceri poti ajunge intr-o seara sau sa gasesti un mod de a-ti dezlipi iubitul de canapea si de a ajunge la o singura petrecere mare, trebuie sa te asiguri ca ajungi la destinatia aleasa in timp util ca sa ciocnesti paharul de la miezul noptii. In ceea ce priveste vestimentatia ta, alege cu intelepciune si asigura-te in privinta a doua aspecte critice inainte de a iesi din casa: primul este sa te simti confortabil, iar al doilea, ca adori pur si simplu felul in care arati.

DE REVELION, ALEGE SA STRALUCESTI!

Rochita ta neagra de incredere nu poate da gres, dar e ca si cum ai purta o rochie de bun gust la carnaval. De ce sa nu profiti de ocazie? In seara aceasta, ai frau liber sa fii chic la maximum. Fii jucausa! Ascunde in tine o energie nebuna! Las-o sa iasa la iveala, iar astfel, vei trasni si vei fi sufletul petrecerii intr-o clipa!



FAMOST



EXTRAVAGANTA ESTE REGULA!

Revelionul este o ocazie de extravaganta, unde regula este sa stralucesti. *Ce moment mai potrivit sa te infasori in lame de aur si argintiu?* Impodobeste-te cu bijuterii, investe-te in scantei si straluceste ca o stea! Tinteste eleganta fascinanta, nu exagerarea! Nu

adauga straturi de haine fara sens, ci gandeste-te la nuante si detalii! Alege pantofi cu toc inalt, cu varf ascutit si barete subtiri. Daca evenimentul nu este extrem de formal, poarta o rochie pana la genunchi sau o fusta scurta cu dresuri elegante, mai ales daca ai picioare frumoase.

CE AR TREBUI SA PORTI ?

Articole vestimentare: **AI ATAT DE MULTE OPTIUNI!**

Pantalonii din satin cu talie inalta si croi suplu reprezinta o alegere eleganta. Smoking-uri, haine cu tenta orientala si colanti cu paiete sunt alte optiuni de luat in considerare. Asorteaza-le cu un top elegant fara maneci si o jacheta superba. Poti sa porti chiar si blugi, daca asa iti doresti. O salopeta sexy din matase sau satin poate fi o optiune usoara si confortabila.

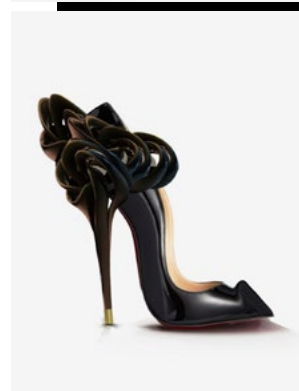
Rochia reprezinta mereu o alegere de impact. O rochie de cocktail, festiva, sexy, probabil fara bretele si cu un design incantator, poate sa fie alegerea perfecta. Cel putin o data pe an, ar trebui sa optezi pentru un look ultra senzational. Asadar, cauta rochia de petrecere perfecta care sa arate extraordinar pe tine. Franjuri, paiete, pene - orice element care iti ofera energie

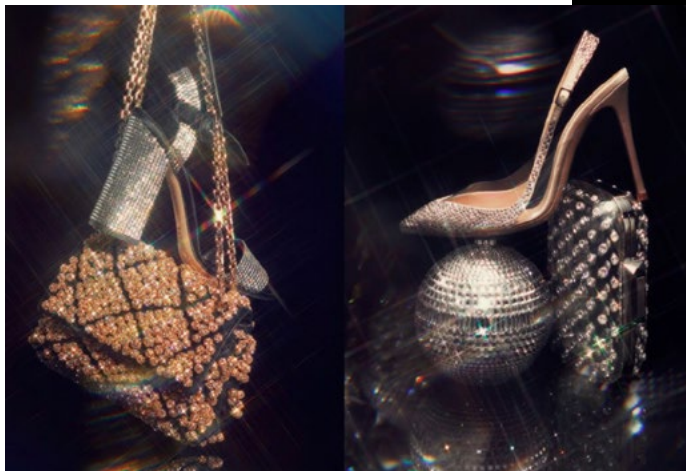
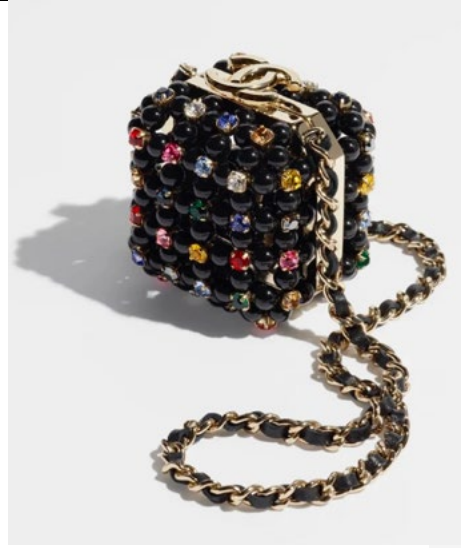
in plus. Arata-ti pielea cu un decolteu adanc sau cu o fusta mini. O rochie de exceptie, cu un ornament modern precum un detaliu origami, un corsaj arhitectural sau o croiala neobisnuita, va intoarce intotdeauna capetele.

Mantoul este o piesa-cheie, fie cu paiete sau cu blana (sau blana artificiala). Ar trebui sa fie la fel de special si sofisticat precum rochia ta.

Incaltamintea: opteaza pentru tocuri cat mai inalte si pantofi de petrecere cu un aer funky, in stilul Charlotte Olympia. La capitolul accesorii, alege bijuterii extravagante, precum un colier imens sau o multime de bratari. Daca straluceste si te fac sa te simti speciala, poarta-le, indiferent ce sunt. In cazul in care anticipezi o seara aglomerata, alege bijuterii cu pietre semipretioase.

Geanta: opteaza pentru o bijuterie de geanta, un plic de seara sau o minaudiere!





5 DECIZII CU STIL DE ANUL NOU DE LA DESIGNERUL MN

1. Incearca combinatii noi in moda. Omul cat traieste invata moda. Mentine-ti stilul proaspat prin combinarea si asortarea diferitelor piese. Nu va trebui sa cumperi atat de multe lucruri.
2. Cumpara panglici si confetti, si nu uita ca un concept cheie pentru tinuta de Revelion este efervescenta.
3. Revelionul este momentul posibilitatilor nelimitate, unde incepi

- sa scrii capitole noi in viata ta. Asa ca danseaza si distreaza-te pana in zori. Ia niste decizii, dar nu incerca sa le indeplinesti pana pe 2 ianuarie, sau poate chiar 3, depinde cata sampanie ai savurat.
4. Postura este esentiala. O postura buna te face sa pari mai inalta, mai slaba, mai puternica si mai increzatoare in tine.
5. Regulile sunt facute pentru a fi incalcate, draga mea.

Revelionul este o ocazie de extravaganta, unde regula este sa STRALUCESTI.

CAND DESCOPERI CEVA CARE TE FACE SA TE SIMTI CA O VEDETA, INSEAMNA CA TI- AI GASIT TINUTA DE REVELION!

Pentru ca ... VA IUBESC ❤️

PULOVERELE

in sezonul rece 2023

Acum, cand avem certitudinea 100% ca temperaturile ridicate nu mai revin pana in primavara, poate fi cel mai bun moment sa ne verificam garderoba, sa ne descotorosim de puloverele vechi, sa le readucem la viata daca este cazul sau sa investim in variante noi. Tendintele din moda in ceea ce priveste puloverele acestui sezon sunt cat se poate de ofertante, dezvaluind linii atemporale de bun gust, o varietate de articole in care fiecare poate gasi ceva pe gustul sau.

Aceasta perioada este un bun prilej de investitie in piese pe care sa le poti purta multe sezoane de acum inainte, o piesa clasica de calitate fiind intotdeauna de preferat. Nu poti gresi in garderoba zilnica cu un pulover de casmir luxuriant, un pulover clasic din tricot sau un cardigan intr-o nuanta neutra care sa se potriveasca aproape oricarui outfit. Asa ca, daca esti gata de cumparaturi, incearca sa faci din aceasta experienta una inteligenta si nu dificila!

✓ Puloverele **la baza gatului** reprezinta o tendinta a acestui sezon, iar culoarea rosie vine in intampinarea acestei perioade pline cu sarbatori cu o nota vibranta si energica. Daca vei opta si pentru o varianta cu un guler usor mai inalt decat baza gatului, esti la fel de inspirata atat pentru acum, cat si pentru sezoanele ce urmeaza.

✓ Variantele de **tricoturi preppy** au momentul lor in acest sezon, fiind vazute in colectiile multor branduri, diversele optiuni ale puloverelor cu anchior si ale cardiganelor impodobite marcand o intoarcere catre perioada anilor 1990. Este interesant de urmarit o varianta care le imбина pe ambele, un mix pulover - cardigan in V.

✓ Sezonul rece 2023 - 2024 este si un sezon al extremelor in ceea ce priveste moda, **variantele supradimensionate** ale puloverelor texturate sau ale cardiganelor dovedindu-se a fi o investitie buna pentru mai multe sezoane. Articolele tricotate cu ochiuri mari - cu sau fara gluga - reusesc foarte bine sa tina locul oricarei alte optiuni vestimentare exterioare.

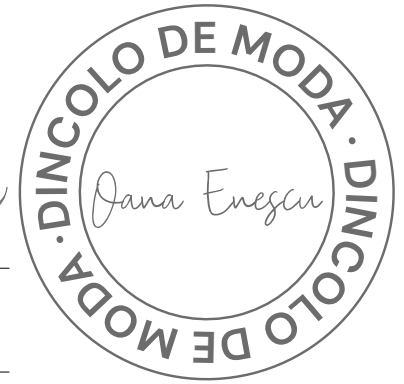
✓ Pentru ca tot vorbim de extreme in moda sezonului rece 2023 - 2024, se remarca **puloverele in V** stranse pe corp in varianta **crop** pe care le poti purta cu un pantalon din acelasi tricot sau in combinatie cu o fusta pana la glezne sau mini, in functie de stilul tau sau ocazie.

✓ Acest sezon rece este unul clasic, observandu-se o crestere a **imprimeurilor traditionale**, legat de mostenirile traditionale ale fiecarei zone. Versatilitatea pe care ti-o ofera un pulover in dungii, fie ca sunt in abundenta in culori multiple, cu dungii in modele sau in variante alb negru, fac din aceasta alegere clasica una inspirata ce te va acompania multe sezoane de acum incolo.

ACEASTA PERIOADA ESTE UN BUN PRILEJ DE INVESTITIE IN PIESE PE CARE SA LE POTI PURTA MULTE SEZOANE DE ACUM INAINTE, O PIEASA CLASICA DE CALITATE FIIND INTOTDEAUNA DE PREFERAT.

Stylish

IN SEZONUL RECE



DECEMBRIE 2023

Cand vremea atinge temperaturi joase, opțiunile de styling cresc. Tinutele se pot accessoriza mult mai mult, iar hainele sau blazerele sunt punctul de atracție, fiind cele mai vizibile piese dintr-un outfit. În asertivitate cu trendul anului - quiet luxury, în materie de overcoats trendurile vizează în general piese clasice, atemporale, cu tăieturi minimaliste, care pot fi purtate sezoane la rând însă și piese cu design actual - pentru că moda este până la urmă despre schimbare. Blazerul clepsidra și paltonul roșu sunt printre cele mai populare piese ale sezonului.

PALTONUL NEGRU - la fel ca și rochia neagră, paltonul negru cu lungime medie sau până la glezne este un must-have în garderoba, iar anul acesta este printre preferatele designerilor de nisa. Versatilitatea lui este evidentă, poate fi purtat sub un outfit office pentru tinutele de birou, sub o rochie cocktail la petrecerea de Anul Nou, sau poate fi accessorizat cu ghete, jeans și o șapcă pentru un look de week-end, casual dar mult mai stylish. Dacă vrei să fii 100% aliniată cu trendurile anului, alege varianta cu lungime până la pământ și croială oversized, care are un look ușor masculin.



BLACK COAT
AVENUE NO.29
toamna iarna
2023



BLACK COAT
DOLCE&GABBANA
toamna iarna
2023

FAMOST

Tip

Investește într-o piesă de calitate, preferabil 100% lână, care să ofere și un confort termic ridicat și care își va menține aspectul și textura în timp, nu se va uza excesiv și nu este foarte sensibilă; cel mai probabil va face parte din garderoba mult timp și vei avea multiple ocazii de a o purta.

TRENCH-UL DE PIELE - un item statement care va aduce la viata orice tinuta, trench-ul de piele sau imitatie de piele, este ultra chic si sexy. Este o optiune perfecta pentru zilele ploioase, putand face parte atat din tinute de zi cat si de seara, in functie de accessorizare. Poate fi o alternativa foarte buna si la clasica geaca scurta de piele, daca doresti sa te diferentiezi prin stilul adoptat. Poti opta pentru un look dramatic all black cu cizme de piele pana la genunchi si un pulover oversized, iar pentru serile in oras o rochie mini si o pereche de pantofi cu toc iti asigura un look sexy instant, fara a fi nevoie de prea multe accesorizari.



RED COAT THEORY
toamna iarna 2023

JACHETA SAU PALTONUL ROSU - Un alt item care a fost prezent in majoritatea colectiilor designerilor de nisa precum *VALENTINO*, *FERRAGAMO*, *PRADA* sau *STELLA MCCARTNEY* este jacheta sau haina lunga in culoarea rosu clasic. Nu exista varianta gresita pentru a burta un blazer sau o haina rosie, o poti purta sub jeans in culoarea clasica, pulover si pantofi cu toc, pentru un look mai relaxat, sub o rochie neagra sau nude daca doresti o optiune mai neutra, iar daca vrei intr-adevar sa ai o aparitie dramatica, atunci poti opta pentru un all red look si alege o rochie mini rosie.





HOURGLASS BLAZER JASON WU
toamna iarna 2023



HOURGLASS
BLAZER
BALENCIAGA
toamna iarna
2023

BLAZERUL OVERSIZED - daca anii '80 sunt pe "vibe-ul tau" atunci trendul anului in materie de blazere o sa fie exact pe gustul tau. Prezent in majoritatea colectiilor, blazerul cu o croiala masculina, cu umerii pronuntati si taietura dreapta a crescut in popularitate incepand cu anul trecut, fiind accesoriizat atat in tinute casual, cu pantaloni scurți sau jeans cat si elegante, in tinute office sau cocktail. Daca look-ul androgin nu te inspira, o varianta a blazer-ului oversized, cu inspiratie de anii '80 care este in trend anul acesta este blazerul clepsidra, cu accent pe umeri si solduri, insa cu talia marcata. Poate fi vazut in prezentarile desginerilor precum *BALENCIAGA*, *SAINT LAURENT* sau *DOLCE&GABANNA* in culori precum negru, bleumarin sau rosu.

TOTUL DESPRE MODA cu Daniela Sala



JUNGLE

BY FLORIN BURESCU

Foto : STEFAN VAJAS

Creatorul de moda Florin Burescu si-a lansat cea mai noua colectie de rochii numita "Jungle by Florin Burescu".

Colectia te duce cu gandul la o superba jungla tropicala. Accesoriile din colectie au fost si ele pe masura, umpland intreg tabloul tropical creat de designerul roman.









JUNGLE by
 FLORIN BURESCU
 TE FACE SA
 PATRUNZI
 INTR-O LUME A
 FRUMOSULUI, A
 UNICITATII SI A
 PERFECTIUNII

JUNGLE by **FLORIN BURESCU** cuprinde piese unicat, cu un design foarte bine structurat, creionat in forme indraznete, care ofera satisfactie impatimitilor de fashion. "Jungle" este un Fashion Show cu piese vestimentare haute couture ce au fost lucrate manual cu cele mai fine si pretioase materiale din Dubai.

Atentia la detalii este punctul forte al designerului. Fiecare accesoriu este ales cu atentie si pus la locul potrivit, in contextual ideal. Conceptul show-ului este unul unitar, coafura, machiajul si accesoriile, se imbina perfect cu regia, scenografia si muzica.

Jungle by Florin Burescu, fashion show-ul anului 2024, te face sa patrunzi intr-o lume a frumosului, a unicitatii si a perfectiunii. Show-ul a fost lansat luna aceasta la Cluj si a fost primit cu aplauze de catre iubitorii de fashion.

HAINA

Teddy Bear

CREATA IN 2023 SI AVAND SURSA DE INSPIRATIE DIN ARHIVELE BRANDULUI MAX MARA IN 1980, haina Teddy Bear si-a castigat in scurt timp locul binemeritat in garderoba fiecărei iubitoare de moda, gratie mixului perfect dintre glamour si spiritul jucaus. Textura speciala din blana de alpaca pe masa de matase este creata cu ajutorul unei tehnologii sofisticate in colaborare cu un furnizor italian, reusind astfel sa ofere o blana artificiala bogata, unica, expresia perfecta a extravagantei opulente.

Cu toate acestea, haina Teddy Bear este una din putinele piese de imbracaminte exterioara care inspira incredere oricand si care poate fi purtata zilnic, oferind protectie maxima si confort, fie ca porti o rochie pe corp, un combo top crop cu pantaloni scurți sau un mix doar din denim.

Aceasta revenire se datoreaza directorului de creatie Ian Griffiths al casei Max Mara, care sarbatoreste in aceasta iarna 10 ani de la aparitia acestei haine confortabile. Studiind arhivele casei de moda, Ian Griffiths a adus la viata aceasta haina, care, in 1980 era fabricata dintr-un material care se lucra in morile germane, tesatura folosita si in jucariile pentru copii. Doar ca morile germane s-au inchis, productia acestui material luand sfarsit, pana cand directorul de creatie a devenit interesat de readucerea la viata a acestui material.

Noul palton fabricat din alpaca, lana, matase si imitatie de piele ce oferea un look stilizat, a debutat in sezonul toamna-iarna 2013 si a devenit imediat un succes. Nume ca Rosie Huntington-Whiteley, Julia Roberts, Rihanna adora aceasta haina, nu de putine ori fiind vazute imbracate cu ea cand temperaturile incep sa scada.

... haina Teddy Bear este una din putinele piese de imbracaminte exterioara care inspira incredere oricand si care poate fi purtata zilnic, oferind protectie maxima si confort ...

Casa de moda considera ca haina teddy bear are deja statutul de haina atemporală si nimeni nu o poate contrazice, senzatia avuta atunci cand o porti, fiind de neinlocuit. Si chiar daca a debutat in clasicul caramel, Max Mara a lansat variante in bej, alb, visiniu, bleumarin asa ca ai posibilitatea sa alegi in ce culoare vei intampina temperaturile scazute.

Pe de alta parte, cum era de asteptat, au aparut si imitatiile, pentru ca pana la urma, fiecare isi doreste sa se simta confortabil si protejat de vremea rece, indiferent de statutul social. <<Insași statisticile arata o crestere a cautarilor pe Google in privinta acestui articol vestimentar. >>

Acesta este unul din principalele motive pentru care o astfel de haina este mult mai confortabila si calduroasa comparativ cu o varianta scurta sau normala, la care mai adaugam si eleganta.

Caldura si confortul oferite de haina teddy bear te fac sa te simti ca si cum te-ai ghemui cu o carte buna pe canapea, sorbind dintr-o ceasca de cacao fierbinte sau un ceai aromat.

Daca vrei sa iesi in evidenta si sa dai o nota unica propriului stil, o astfel de haina reprezinta modalitatea ideala de a face acest lucru.

Aceasta investitie este una serioasa, data fiind vibratia vintage pe care o are - specifica anilor 1900. A trecut cu brio testul timpului, astfel ca o poti purta fara probleme multe sezoane de acum incolo.





MAX MARA TOAMNA IARNA 2023



STELLA MCCARTNEY
TOAMNA IARNA 2022



MAX MARA
CAMPANIE ANIVERSARA 2023

TECHWEAR

MODA TECHWEAR are o definitie mai larga si cuprinde aspecte tehnice cu legaturi - in functie de stil - cu echipamentele din armata, cele destinate stingerii incendiilor, aeronautica, samd. Imbracamintea tehnologica este mai mult decat o tendinta, partea interesanta fiind aceea ca ea evolueaza pe masura ce tehnologia evolueaza, de la geeci care controleaza telefonul, la tricouri care iti tin evidenta exercitiilor fizice; viitorul ne va oferi o multitudine de posibilitati.

Imbracamintea tehnologica a fost de multe ori apreciata pentru inovatiile tehnologice si caracteristicile functionale, un motiv in plus sa ii fie recunoscuta identitatea ca o categorie distincta de stil in industria modei, dar si in general. Estetica techwear imbina elementele de strada cu cele intunecate cu ramificatii spre urban, futurist si de multe ori distopic - linii elegante, paleta de culori inchise, curele utilitare, genti modulare, incaltaminte inteligenta - pentru un look care exprima personalitatea si utilitatea. Imbracamintea tehnologica a reusit sa imbine foarte bine moda cu functia - fara compromisuri, trecand de la un simplu stil de imbracaminte la un stil de viata, dar care are in spate o ampla cultura.

Techwear transforma moda prin imbinarea stilului, a functionalitatii si a tehnologiei avansate si daca se gandeste cineva ca acesta este un moft care trece, greseste, acest stil trasand directiile viitorului imbracamintei. Iar daca iti doresti o garderoba elevata, imbracamintea tehnologica iti ofera o cale mai usoara, proaspata si inovativa. Chiar daca privita doar din perspectiva stilului - imbracamintea tehnologica iti ofera doar imaginea vizuala, de fapt ea ajuta la imbunatatirea calitatii vietii prin solutii functionale destinate obstacolelor si problemelor de zi cu zi. Asa ca, daca iti doresti un stil de imbracaminte la un alt nivel, cu aspecte futuriste, care sa imbine confortul si functionalitatea, imbracamintea tehnologica este pentru tine!

tipuri de imbracaminte tehnologica

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA CASUAL

Acest stil de imbracaminte este cunoscut si sub denumirea de imbracaminte masculina tehnologica pentru performanta si este unul dintre cele mai raspandite si consumate. Avand la baza clasicul, el poate fi purtat zilnic deopotrieva la serviciu si in aer liber. Piese pot fi blazere din materiale impermeabile, respirabile, pantaloni chino din tesatura hidrofuga, caciuli/ palarii din lana merinos, parka adaptate frigului extrem.

Imbracamintea tehnologica casual este rezultatul unei piese tehnologice sau a unui accesoriu din intregul outfit, ceea ce ii da o nota mai discreta.

Caracteristicile cheie ale imbracamintei tehnologice casual sunt:

Tesaturi confortabile: materiale moi, elastice, respirabile;

Elemente tehnice subtile: un buzunar discret aici, un fermoar in alta parte ...;

Paleta coloristica variata: un amestec de nuante atenuate si vibrante.

SFAT DE STIL:

combina pantalonii de jogging de inspiratie tehnologica cu un tricou confortabil, acopera cu o jacheta soft-shell si incheie outfit-ul cu pantofi sport relaxati!

(11)

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA URBANA

Acest stil este unul din cele mai interesante din punct de vedere estetic si tehnic, avand design-urile stilizate gratie directiei futuriste si urbane. Ele pot fi ultraminimaliste cu multe detalii sau dimpotriva excentrice, nestructurate, asimetrice. Gama de culori este redusa la minim: negru, verde masliniu, albastru midnight, bej, gri si in anumite cazuri, alb.

Este un stil care te duce cu gandul - in functie de outfit - la ninja, fie ca este vorba de kimonouri tehnice, pantaloni jogger, tricouri tehnice cu imprimeuri japoneze sau masti futuriste. Aceste tinute si accesorii reprezinta imbinarea perfecta intre un design unic si usurinta de miscare, facand din acest stil unul ce poate fi integrat cu usurinta datorita accesoriilor si articolelor disponibile, de la adidas, la hanorace supradimensionate sau pulovere din materiale respirabile.

Caracteristicile cheie ale acestui stil indraznet si intunecat au la baza stilul peste functionalitate:

Tesaturi performante care se refera la tesaturi respirabile si imbracaminte rezistenta la apa pentru a se potrivi vietii moderne;

Nuante neutre: tonuri negru si gri compensate cu nuante luminoase ocazionale.

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA CYBERPUNK

Acest stil este inspirat din filmele SF si jocurile video, imbinand cultura cibernetica, cultura punk si anime si se remarca prin culori neon, lentile colorate, leduri, masti, katane. Esti fan neon, manga, techwear? Acest stil este pentru tine! Dintre **caracteristicile cheie** sunt de subliniat:

Accentele neon, mai precis, culori vibrante mixate cu nuante inchise;

Moda futurista care se remarca prin modele/ forme geometrice, elemente LED, componente tehnologice;

Imbracaminte tehnologica estetica care pune accent pe vizual, chiar daca functionalitatea este elementul de baza.

LUNARCORE

Lunarcare se inspira din cosmos si adopta estetica calatoriilor interstelare, formand o cultura de imbracaminte ce isi are radacinile in spatiu, in stiinta SF, in fantastic, alaturi de alte motive cu directii futuriste. Liniile sunt elegante, estetica discreta, nuantele reduse, in timp ce accentul se pune pe textura si forma. Materialele sunt avansate, designul este avangardist, formand un stil care contesta normele in timp ce devine pionier al modei viitorului. **Caracteristicile esentiale** se remarca prin:

Tesaturi reflectorizante sau izolatoare;

Moda futurista: siluete supradimensionate, rotunjite, bulboase;

Ca nuante sunt folosite albul, griul, argintiu.

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA DE INSPIRATIE MILITARA (WARCORE)

Piese vestimentare ale acestui stil sunt indraznete, impetuoase si puternic influentate de echipamentele militare si outdoor extreme. Progresele tehnice si tehnologice au fost mereu in centrul atentiei armatei, astfel ca jachetele Gore-Tex se regasesc acum in aproape orice armata occidentala.

Aceasta tendinta a inspirat crearea de imbracaminte inspirata militar pentru purtarea de zi cu zi, pantalonii cargo fiind un bun exemplu, datorita croiului confortabil si a buzunarelor practice. Poti alcatui din cateva piese de inspiratie militara un look practic, confortabil si utilitar.

SFAT DE STIL:

combina gece utilitare cu pantaloni eleganti, adidas urbani si genti modulare!

SFAT DE STIL:

mergi pe jachete cu accente LED, pantaloni cu dungi neon si incaltaminte care te duce cu gandul la o scena Blade Runner!

SFAT DE STIL:

O jacheta argintie supradimensionata cu pantaloni eleganti si incaltaminte reflectorizanta; accesorizeaza cu ochelari supradimensionati sau bijuterii inspirate din tematica spatiala.

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA DE EXTERIOR

Brandurile care activeaza in domeniul sport sunt cele care folosesc materiale, accesorii si accente tehnologice, specializate in drumetii, alpinism, alergare, navigatie sportiva si chiar imbracaminte de lucru.

Acest stil de imbracaminte are ca punct de plecare stratificarea inteligenta care sa-ti optimizeze confortul si protectia in diverse climate si conditii.

Stratul de baza se aseaza direct pe piele, fiind proiectat pentru a elimina umezeala si a regla temperatura corpului, asigurand un confort constant.

Straturile intermediare joaca rol de izolator si are ca scop captarea caldurii si asigurarea ei chiar si cand temperaturile scad.

Straturile exterioare sunt impartite in variante mai usoare, care ofera alternativa respirabila ce asigura protectie impotriva elementelor externe, facand-o alegerea perfecta pentru zilele mai blande. A doua optiune protejeaza impotriva intemperiiilor dure, fie ca vorbim de vant, ploi, ninsori sau combinatii intre acestea.

Multe branduri care activeaza in acest segment al modei ofera functionalitate si confort, dar nu reusesc sa pastreze un aspect estetic pentru purtatul urban de zi cu zi. In schimb, alte branduri au inteles aceasta necesitate si au mers pe variante care imbina sportul cu urbanul, oferind in final o linie stilistica simpla si eficienta.

Caracteristicile cheie sunt remarcabile:

Tesaturi performante care ofera protectie UV, sunt respirabile si rezistente la apa;

Tonurile sunt pamantesti dar au note moderne: culori inspirate din natura, avand uneori accente subtile de neon.

IMBRACAMINTEA TECHWEAR GOTICA (DARKWEAR)

Acest stil tehnologic este cel mai "intunecat", fiind cunoscut si ca "Darkwear" sau "Street Goth" si are o estetica ce se bazeaza pe desene complicate cu demoni, cranii, inspiratii psihedelice; metalicul se regaseste in multe articole. O tinuta gotica este compusa de obicei din pantaloni cargo impodobiti cu bretele, adidasii futuristi sau cizme de lupta, la care se adauga masca de fata. Daca iti doresti acest stil intunecat, goticul este pentru tine, un stil care contureaza si mai bine imbracaminte tehnologica. Din punct de vedere al **caracteristicilor esentiale** se remarca urmatoarele:

Culorile sunt intunecate, predominand negrul, albastrul intunecat sau violetul;

Elemente futuriste de moda si cyberpunk precum asimetrie, evidentieri neon, plasari asimetrice ale elementelor.

Exista un echilibru intre forma si functie din punct de vedere al esteticii

SFAT DE STIL:

Mergi pe o jacheta rezistenta la intemperii, pantaloni respirabili si cizme de drumetie, la care poti adauga accesorii ca esarfe functionale, palarii de soare si rucsacuri rezistente!

SFAT DE STIL:

pantaloni negri cargo, geaci asimetrice inchise la culoare, cizme cu platforma, accesorii reflectorizante.

ALICANTE FASHION WEEK

FASHION TAKES ALICANTE IN THE CLOSING OF
THE EIGHTH EDITION OF THE FASHION WEEK

Event : ALICANTE FASHION WEEK
Photography : JUAN FRANCISCO PAGAN
Location : ALICANTE - SPAIN

DECEMBRE 2023

THE ROYAL LICEO CASINO DE ALICANTE became a trend enclave, in a day where fashion was breathed from the early morning, with very diverse activities, and the prominence of the fashion parades.

A more Alicante Fashion Week wears the city of Alicante for several days, placing the capital inside the catwalk circuit nationwide. The official fashion week of the province, positioned at the national level as a promotional showcase for novel designers and great firms, has motivated the sector with the celebration of trends, giving professionals from different disciplines and fashion followers, in a I find that marks a new precedent with creative and inspiring news.

FAMOST



On Saturday, October 28, the Real Liceo Casino de Alicante and Teseles hosted from 11 a the central activities of the catwalk: fashion parades, performance, pop-up store, conference ... The day started in the two rooms of the Arcos room of the Arcos del Real Liceo Casino, with the "Beauty created" Conference offered by Cristina Gonzalez, Juanfran Castillo, Claudia de 98 Kills, Syria Bouker and Sumia Ben, a talk oriented to differentiate the real beauty from the unreal from different points of view, and to the treatments most demanded aesthetics in men and women to achieve that unreal beauty. At the same time was the opening of Pop-Up Store, the space for exposure and sale of ALICANTE FASHION WEEK, where fashion firms, accessories and institutions such as Ag Alicia, silver torch, beralma, Lucia's dressing room, school of art and upper design of Alicante (EASDA), Mitata Shop, Nelez, Ostel, Operatum, PMK Crafts and the designers of the emerging catwalk promoted by the Diputacion de Alicante, with the music of DeeJay Tita; a workshop was also held where influencers participated that created their own jewel from Mitata Shop. From 13 h, the Empire Hall was the protagonist with the fashionable parades, in a room crowded with full capacity throughout the day. The new fashion talents participated in the first of them, on the emerging catwalk of Diputacion de Alicante, with a total deployment of creativity in proposals ranging from a more classic point of view to more casual and daring ideas. Urban looks, innovative designs that dress beyond gender, guest and party proposals, accessories of artisanal quality ... created by the new promises of design: **eleven code**, **beralma**, **Juanfran Castillo**, **MRM**, **Eduardo Iberra** and **Ariadna Gil**. A catwalk that has



had the support of the Provincial Council of Alicante through the area of Economic Development and Productive Sectors, promoting the professional careers of new designers of the province.

At 5:00 p.m. the second pass happened that began with the performance of the firm of Vickybeach Cambiators, where attendees checked live how simple it is to change clothes anywhere with "A Vickybeach". And then the parade of Elena Koshurnikova that presented the

'Relivir' collection, based on the upcycling technique and inspired by the cinema, using in their creations male garments that give them a new functionality. The Camje firm with "Resiliencia"™, inspired by the simplicity of life itself, based on the analysis produced by some colors in the human being depending on their mood. And, finally, the 'Bloom' collection of the firm Nelez, inspired by the beauty of flowers and the transition of the dark of the pandemic back to the light of life.

He continued the fashionable afternoon, at 7:00 p.m. with the Virma catwalk, where the Higher School of Virma Haute Horrac, Irene Quijada, Lucia Daza, Mara Utrero, Martina Russo, Maritrini Pertusa, Nuria Martin and Veronica Lopez. And at 8:00 p.m., the living room seized with the designs of 6 jewelry firms belonging to the International Association of Joyeros Mubri Spain, present in 17 countries around the world generating transverse synergies: Indigo Fashion Jewelry, Carla Schiappa Jewelry, Zoraida Parraga, Hobe, Siia and Almakaia by Heike Otten.

The hairdressing and makeup of the team of Noemi Sanchez was present in all the parades, giving the final touch to the staging of the looks. Always excellent work and professionals who go hand in hand with Alicante Fashion Week in each edition.

All attendees passed through the photocall as a memory of their passage through "La Fashion" and could enjoy Teselas Restaurant, which was at the foot of the cannon offering the best service.



The last of the parades, at 9:00 p.m. was the one dedicated to the haute couture of Maria Jose Ortiz from her firm Candidas Couture, with the hairdresser and makeup designed by the stylist Pepa Miralles and her team. An exclusive pass that remembered the parades of the middle of the last century, where the models wore the garments with delicacy and special sophistication; A presentation of the paused garments, to the rhythm of classical and elegant melodies, where artisanal designs inspired by the luxury and glamor of the Golden Age of the Haute Couture were discovered, the 50s, which enhance the femininity and beauty of the Woman: Sitted jackets, pencil and flight skirts, headdresses and matching gloves, which transmit glamor and seduction of the decade. The parade ended with a Restaurant Tessels cocktail until the early morning.

After the intense Saturday of Alicante Fashion Week, there was still the afternoon of Friday, November 3 to close the edition in style with a show in the middle of the town hall of Alicante, where the firms Aliaga of the designer Fernando Aliaga and Samurai San de Ruth Durendez starred in a performance around two Kia Marcos Automotive cars, the Official Car of the catwalk, two models that stood out for their spectacular body design. A novel initiative promoted by the Tourism Board of the City of Alicante to offer interest content to the

city by valuing the fashion sector.

With the City Council presiding over a place where hundreds of followers of the platform, curious and tourists, gathered suddenly moving to the rhythm of Dejay Tita's music, with ground breaking designs of Aliaga accompanied by harnesses and belts of Samurai San, In a statement of intentions where the leg of Gallo was merged with monocolour fabrics in intense tones, tulles, lace ... with a spectacular work in hairdressing and makeup by the team of Noemi Sanchez, which had its live set retouching the models in Square. At the end of the performance, the models posed in the photocall and next to the cars in a live fashion shooting.

The new event with Fashion in Alicante has the sponsorship of the Provincial Council of Alicante from the Development Area, and Tessels; the main collaboration of the City Council of Alicante, the Local Development Agency - Impiclicante, the Tourism and Real Liceo Casino de Alicante Board; the Official Car by Kia Marcos Automotion; the hairdressing and official makeup by Noemi Sanchez Estylists; official photography for fashionable people; and the collaboration of the School of Art and Higher Design of Alicante (EASDA), the Melia Alicante Hotel, Pepa Miralles Styling, Marvimundo, Chandon, Campoluz Enoteca, Chocolates Marcos Tonda and Labradorita By Rogelio. Organize Lalumier Eventos & Communication.

ARIADNA GIL











NELEZ









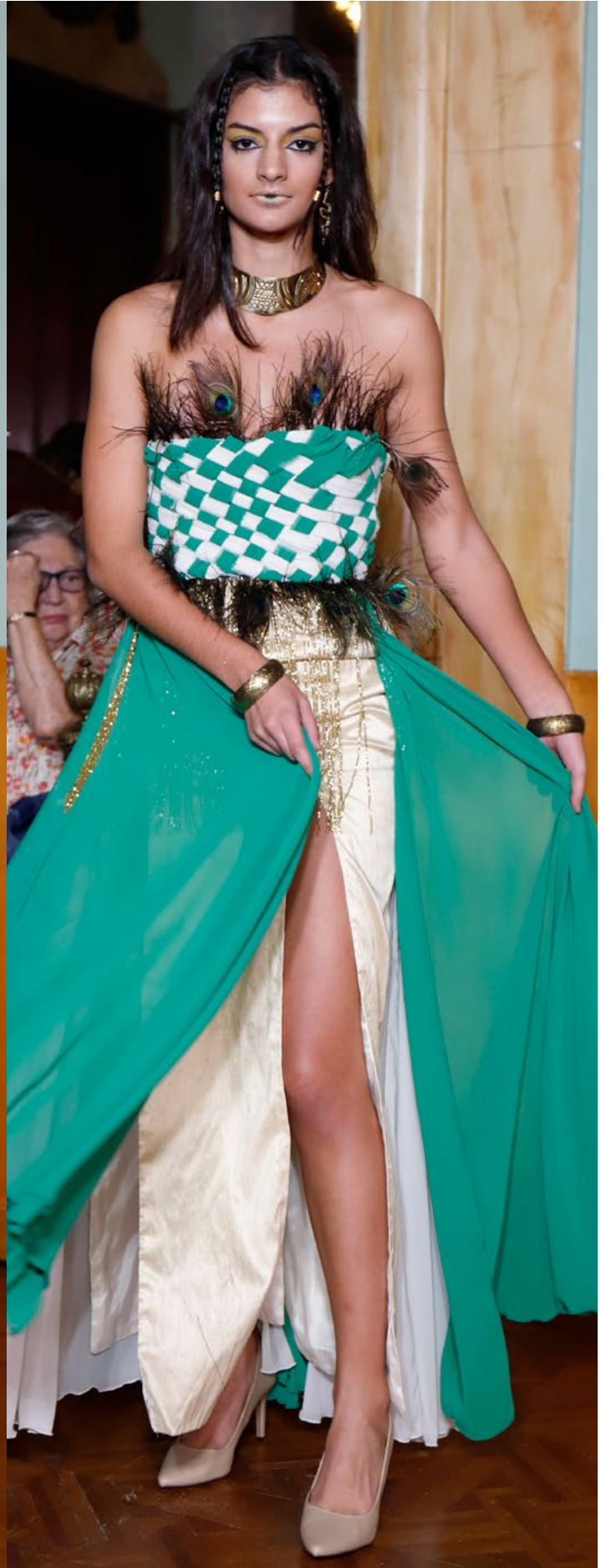


VIRMA











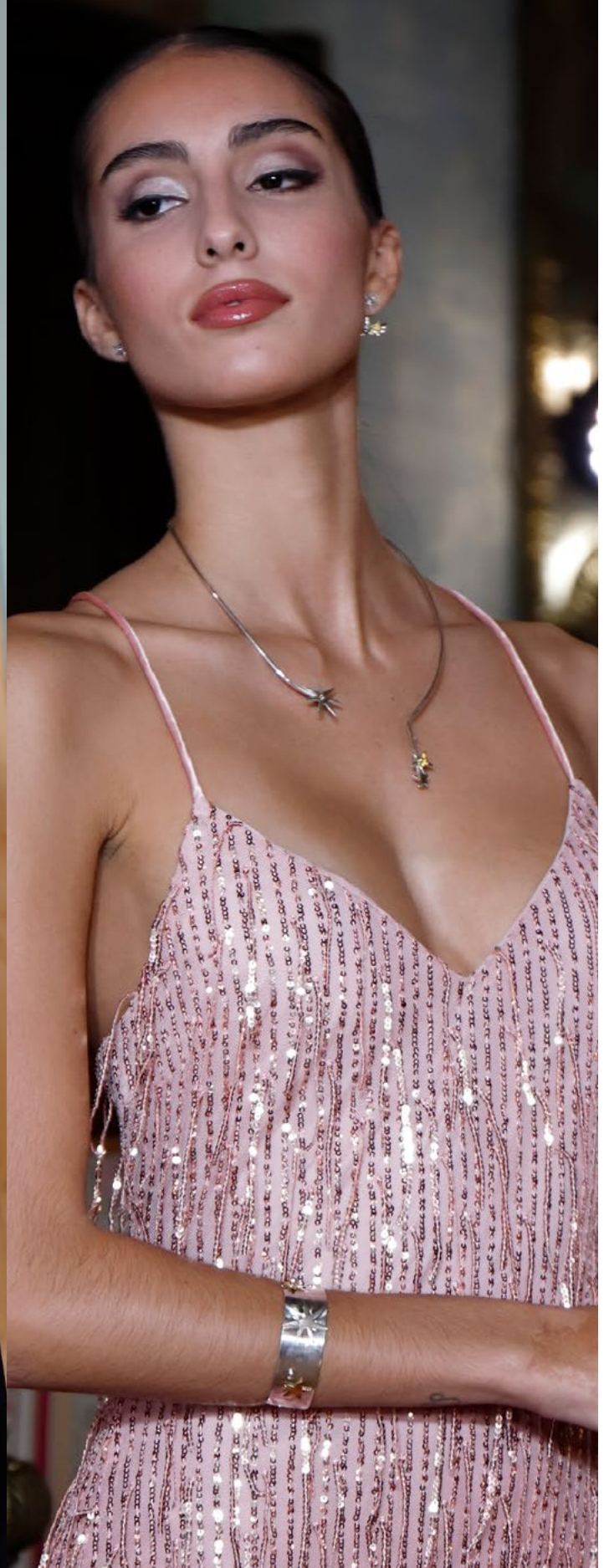
MUBRI

























CANDIDAS COUTURE



DECEMBRE 2023

FAMOST

























STRATURI CU STIL

Text : ALIN TEMELIESCU

Mereu ai fost de parere ca moda si frigul nu pot face casa buna? Cred ca te-ai putea convinge sa te razgandesti. Iarna este numai buna pentru purtarea articolelor vestimentare in straturi, adica pentru faimosul layering.

Inainte de toate, ar trebui sa spun ca este vorba despre layereala stylish si nu despre cum sa te imbraci cand te afli pe partiile de schi. Mai exact, despre stratificarea cu pulovere, veste, fulare, cravate, paltoane, jachete si asa mai departe.

Indiferent daca ai observat sau nu acest lucru, cu siguranta ai practicat aceasta tehnica. De fiecare data cand alegi un pulover, o camasa, un tricou, si ceva deasupra, castigi din start puncte la capitolul STIL.

Acum, layering-ul nu numai ca reuseste sa mentina confortul termic, ci este si o oportunitate de a crea diferite outfit-uri, look-uri. In principiu, exista doua tipuri de layering, vizibil si invisibil



Layering invisibil

Sa incepem cu suprapunerea invisibila. Daca izolatia este principalul tau obiectiv si doresti sa iti pastrezi look-ul fara suprapuneri vizibile, vorbim in principiu despre tricouri, maiouri si indispensabili. Acest strat de baza iti ofera caldura si confort si uneori, poate preveni, de asemenea, petele galbene.

Cand investesti intr-un tricou tip lenjerie, asigura-te ca este cat se poate de aproape de tonul pielii tale, iar daca acest lucru nu este posibil, opteaza pentru unul gri deschis. Ideal ar fi sa alegi un tricou cu decolteu adanc in V, pentru ca acesta nu se va vedea atunci cand il vei purta pe sub o camasa de exemplu.

Layering vizibil

Acum sa vorbim despre partea cea mai distractiva, suprapunerea vizibila. In primul rand, ce inseamna asta? Cand spun suprapunere, ma refer la fiecare strat fie camasa, cravata, vesta, chiar si o batista de buzunar sau o butoniera pur si simplu pentru ca sunt straturi vizuale si nu acopera Intregul trup, dar este inca un strat In sensul ca te ajuta sa creezi un outfit diferit.

A ↔ B



TIPURI DE LAYERING

1

Layering MONOCROMATIC

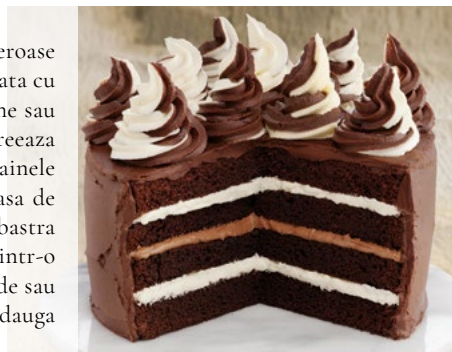
Primul tip este layering-ul monocromatic, si asta inseamna folosirea aceleiasi culori din nou si din nou in tinuta ta. Nu, nu inseamna ca trebuie sa porti un costum negru cu o camasa neagra si o cravata neagra, pentru ca nu exista nici un contrast si va arata doar ca un costum in intuneric.



Ceea ce vreau sa spun este sa ramai la o singura culoare. Sa spunem bleumarin sau albastru, astfel incat, daca costumul tau este albastru, iar pantofii tai inchisi ar fi mai bine sa alegi o camasa alba, dar si o cravata care se potriveste cu costumul in aceeasi culoare tare.

Culori CONTRASTANTE

Al doilea pas ar fi layering-ul cu numeroase contraste. Gandeste-te la un tort de ciocolata cu o crema de culoare alba si o crema de alune sau cafea la mijloc! Functioneaza, deoarece creeaza mai mult interes vizual. Asa ca, pentru hainele tale, ar inseamna ca poti Incepe cu o camasa de culoare alba, atunci poti purta o cravata albastru si apoi poti avea un cardigan sau o vesta intr-o culoare diferita, poate un maro sau un verde sau poate burgundy si apoi in partea de sus adauga o alta culoare.



2



De asemenea, daca doresti, te poti prelungi pana la patru culori. Acest lucru este un pic mai indraznet si poate mai dificil de realizat, dar ceea ce conteaza este sa nu ai doua elemente foarte asemanatoare in culoare, una langa cealalta. Poti intercala cu ceva care este destul de contrastant si eforturile tale in privinta layeringului vor arata bine.

3

ALTERNEAZA culorile si motivele!

Cel de-al treilea tip este despre a alterna culorile mate sau modelele. Acest tip este foarte asemanator cu cel precedent, doar ca in loc de culoare, este vorba doar de un model sau motiv. Poate fi acelasi model, de exemplu un costum de lana ecosez, apoi o camasa alba, o vesta neagra si in cele din urma, o cravata ecosez. Sau ar putea fi, de exemplu, o camasa modelata sau dungata, o cravata solida, o vesta modelata si o jacheta solida. Desigur, functioneaza si invers cu o camasa solida, cravata cu model, vesta solida si jacheta cu model.



4

DOUA SAU TREI MOTIVE la rand

Al patrulea tip este de a avea doua sau trei modele la rand. Acest tip este mult mai complicat si mai dificil si, daca gresesti, rezultatul general poate parea Ingrozitor destul de usor. Asadar, iti sugerez sa practici acest tip de layering doar in cazul in care le stapanesti pe celelalte. Pentru a obtine un outfit reusit, trebuie ca modelele sa fie complet diferite. De exemplu, o camasa dungata, alaturi de o cravata cu motive geometrice. Apoi decide daca doresti si o jacheta cu model.



5

BARIERA INTRE STRATURILE cu acele culori coordonate

Al cincilea mod este de a crea o legatura intre piesele vestimentare. Ceea ce vreau sa spun este ca daca tu vei purta o cravata orange, este necesar sa optezi pentru o batista de buzunar care are niste motive orange si, poate o pereche de sosete care au ceva, un imprimeu, motiv, astfel creandu-se un tot armonios. De exemplu, daca alegi o jacheta albastra, o cravata rosie si o vesta cafenie, si in cele din urma o batista de buzunar care preia toate acele culori, totul va arata foarte armonios.

FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

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!



TORY BURCH

*... chipuri umede “perfect sculptate”, machiaje minime
care scot in evidenta pielea STRALUCITOARE ... Cele
mai importante TENDINTE MAKEUP 2024*

TENDINTE

UP

P

MAKE

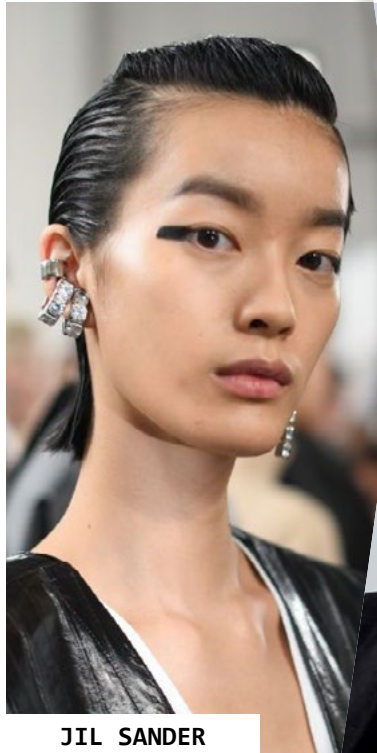
primavara-vara

2024

Cele mai importante tendinte makeup 2024 pentru sezonul primavara vara 2024 s-au concentrat pe ochi care primesc o atentie deosebita, pe chipuri proaspete, piele radianta. De fapt, foarte multe branduri ale industriei beauty au ingrijit pielea modelelor, pentru ca daca vrei un machiaj minunat, trebuie sa ai grija in primul rand de baza lui. 2024 se bucura de o atentie deosebita in ceea ce priveste frumusetea, feminitatea dominand toate tendintele, fie ca acestea se inspira din anii 1990, balet sau gratioasele sirene, avand ca punct central chipul proaspat.

GRAFIC

Linerul grafic este una din cele mai importante tendinte makeup primavara vara 2024, remarcandu-se efectul de aripa de fluture care scoate in evidenta pometii, variante care pot fi folosite ca "accesorii" pentru ochi, ochii de pisica in varianta futurista.



JIL SANDER



LAQUAN SMITH

HELMUT LANG



Eyeliner colorat

Eyeliner-ul colorat este una dintre cele mai importante tendinte makeup primavara vara 2024, deoarece se doreste o abordare indrazneata, vibranta, colorata, remarcandu-se culori ca movul, albastrul regal, rosul vibrant, rozul socant. Daca nu folosesti eyeliner-ul colorat, il poti inlocui cu fardul de pleoape care face o impresie buna si pe catwalk si in moda de pe strada.

PHILLIP-LIM-3.1



Fard de pleoape asimetric

Cele mai importante tendinte makeup 2024 pot fi interpretabile in multe moduri, dar plictisitoare nu, fardul de pleoape aplicat asimetric dand o noua interpretare modului in care te poti machia. Fie ca folosesti nuante de neon, culori luminoase si indraznete, daca vrei sa iesi in evidenta, acest stil este pentru tine!

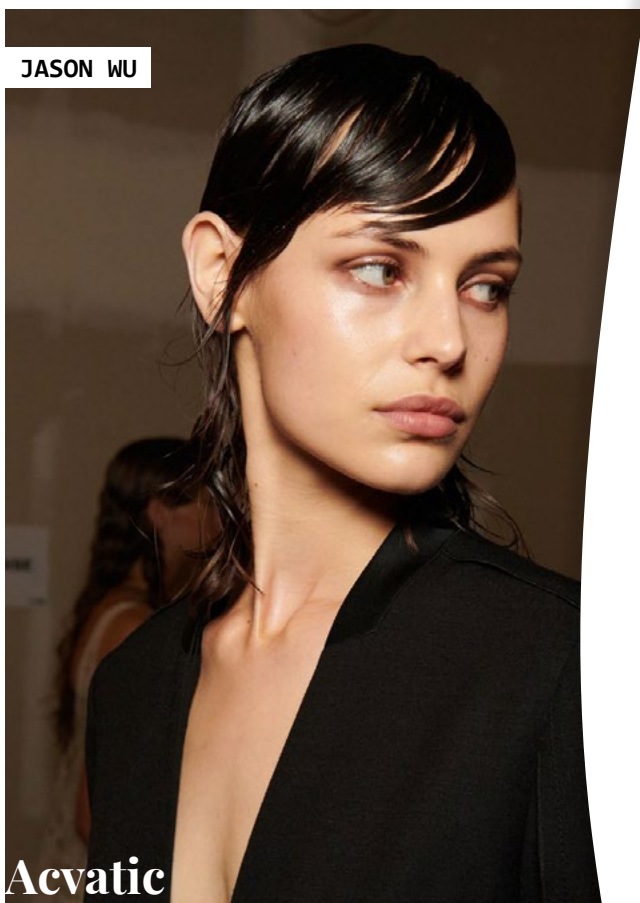


Piele STRALUCITOARE

Indiferent ce machiaj folosesti si ce tendinte sunt in atentie, pielea trebuie sa fie radianta - asa cum s-a vazut in foarte multe prezentari ale sezonului primavara vara 2024. Au fost vazute chipuri umede "perfect sculptate", machiaje minime care scot in evidenta pielea stralucitoare si aproape perfecta.

ALTUZURRA

JASON WU



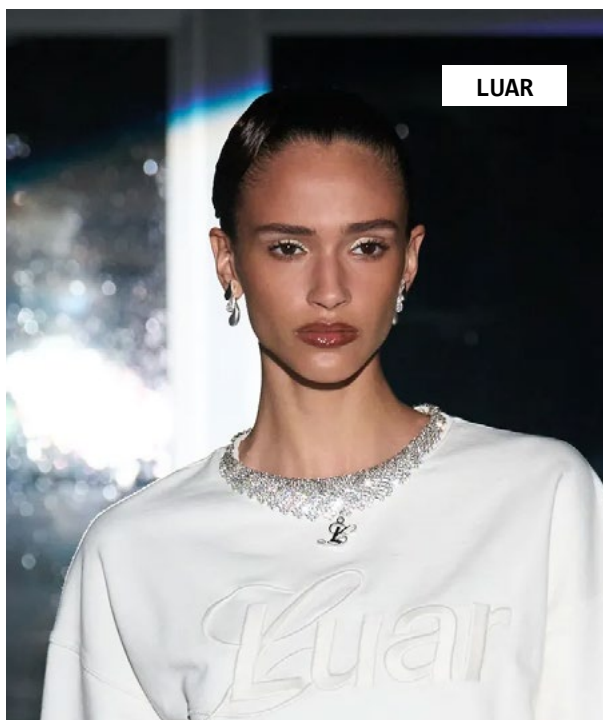
Acvatic

Look-urile acvatice specifice sirenelor s-au bucurat de actualizare pentru sezonul primavara vara 2024, fiind vazute strasuri asezate intamplator in jurul ochilor, dar un astfel de makeup este mai mult decat acestea; nuantele de verde si albastru au un rol esential de asemenea. In continuare se evidentiaza pielea sanatoasa cu accente de roua, fiind aplicat ulei de buze pe pometi pentru un efect radiant luminos.

Anii 1990

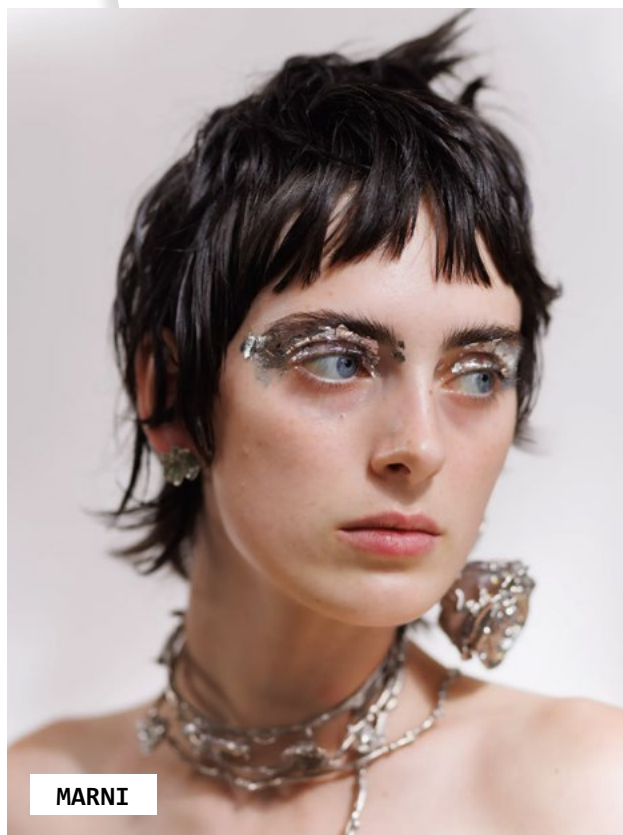
Regasim nostalgia anilor 1990 pe scena celor mai importante tendinte makeup 2024, remarcandu-se in mod deosebit buzele maronii lucioase, ochii neutri monocromatici si conturarea chipului in mod subtil. Imbratiseaza aceste look-uri de zi intr-un mod actualizat!

LUAR



Creativitate

Creativitatea regasita pentru sezonul 2024 ne duce cu gandul la vacanta si petreceri, remarcandu-se modul de aplicare al fardului de pleoape ca mostre vibrante de vopsea, frunzulite metalice aplicate, scilipici pe buze, accesoriizarea acolo unde este cazul cu ochelari de soare fancy.



MARNI

GLAM discret

Discret sau soft, una din cele mai feminine tendinte makeup 2024 continua din 2023, gratia si frumusetea proaspata fiind scoase in evidenta prin intermediul obrajilor accentuati roz, a buzelor difuze, dar si prin accentuarea pistriilor, alunitelor sau "inventarea" lor asa cum s-a vazut in multe prezentari.



BADGLEY MISCHKA



DRIES VAN NOTEN

Penele

Regasite de obicei in haine, discret sau in abundenta, penele fac un pas inainte fluturand in colturile exterioare ale ochilor sau prinse de par, dand nastere unei din cele mai originale tendinte makeup 2024 pentru sezonul primavara vara.

Rosul

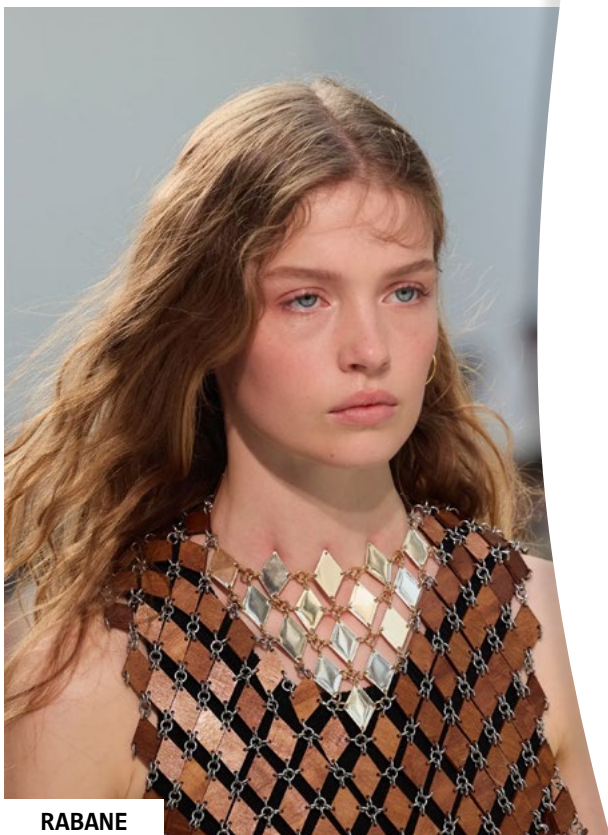
Rozul Barbie care a dominat sezonul cald 2023 va deveni rosu in 2024, o tendinta de makeup clasica care nu se poate desparti de podium si care se reflecta in acest sezon prin intermediul rujului, a fardului de pleoape, a unghiilor. Astfel, buzele rosii clasice devin un "must have" pentru 2024, in variante lucioase succulente, la fel ca liniile indraznete de eyeliner.



ALICE + OLIVIA

NUDE aerat

Tenul proaspat, radiant in mod subtil, fardul de pleoape discret in culoarea piersicii roz asortata cu buzele, la care se adauga parul purtat liber, natural, exprima o frumusete "curata", aproape divina.



RABANE



GIAMBATTISTA VALLI

Una din cele mai remarcabile tendinte machiaj pentru primavara vara 2024 este aceea de a lumina ochii in mod artistic intr-un mod foarte simplu: cu un creion alb trasand linia inferioara a ochilor. Efcient, curat si un rezultat impecabil.

Buze pline

Tratat în umbra de majoritatea, conturul buzelor a revenit în joc în ultima perioadă datorită rețelelor sociale. Această tendință specifică anilor 1990 arată încă o dată că magia machiajului are un cuvânt greu (dar frumos) de spus când vorbim de un chip frumos.

Conturul buzelor este în esență o tehnică de machiaj care îți scoate în evidență în cel mai frumos mod buzele, concentrându-se pe valorificarea nuanțelor închise și deschise în scopul creării unui efect de plinătate. De asemenea, sunt corectate anumite dezechilibre sau sunt create anumite forme ale buzelor, fie rotunjite sau mai rigide.

Dacă vrei să îmbrățișezi frumusețea adusă de această tehnică, poți începe cu exfolierea și hidratarea buzelor, un pas esențial pentru crearea unei baze netede pentru aplicare și folosire pe timp

înelungat. Exfoliază, hidratează și aplică un strat subțire de corector apropiat nuanței pielii, ceea ce va ajuta la crearea unui amestec fin, natural pentru culoarea ce va fi aplicată ulterior.

Aspectul plin se obține prin aplicarea unei creme bronzante mai închise comparativ cu tonul pielii, în jurul buzelor, utilizând o perie mică și plată. Amestecă ușor marginile conturului cu o perie specifică sau cu un burețel, aplicând o pudră pentru o durată mai mare.

Următoarea etapă constă în folosirea linerului pentru conturarea buzelor. Mergi ușor deasupra liniei naturale a buzelor pentru a crea volum sau concentrează exact acolo unde îți dorești mai multă plinătate. Folosește partea laterală a creionului pentru a accentua interiorul colțurilor, iar dacă îți dorești un contur mai accentuat, mergi ulterior pe o nuanță și mai închisă în colțuri!

Ultima etapă constă în umplerea buzelor într-o nuanță a rujului care se potrivește cel mai bine aspectului tău. Dacă îți dorești o apariție dramatică, folosește un liner închis și o nuanță mai deschisă a rujului, iar pentru un aspect natural, diferența între creionul de contur și ruj nu trebuie să fie mai mare de două intensități.

TREBUIE SĂ EVITĂ!

Când aplici bronzerul, masează până când intră în piele pentru un aspect cât mai natural. Această tehnică este aplicabilă și în cazul conturului creat de liner; contrastul dintre contur și buze nu trebuie să fie foarte evident!

Evita să mergi la extreme: prea lucios sau prea mat! Amestecând texturile, poți obține rezultatul dorit, dar dacă folosești doar mat sau strălucitor, îți vei pierde dimensiunea.

CUM PREGATIM PIELEA PENTRU SEZONUL RECE?

cu DIANA SCRIPCARU

Sunt DIANA, fondator BELLCLINIC si am revenit cu informatii pentru a ne ajuta pielea in trecerea catre sezonul rece.

Pielea este cel mai mare organ. Indiferent de varsta si de gen, pielea sufera la modificarile specifice anotimpului pe care il parcurgem. Cand vremea si temperatura se schimba odata cu anotimpurile, la fel ar trebui sa adaptam si ritualurile de ingrijire a pielii. Pielea noastra reactioneaza la mediul inconjurator, care devine mai rece si mai uscat in lunile de iarna. Trebuie sa ne asiguram ca ne adaptam obiceiurile si produsele de ingrijire a pielii pe masura ce sezonul se schimba, astfel incat pielea sa nu se deterioreze. Cand pielea este uscata, apare disconfortul cutanat, riscul de formare a liniilor fine si a ridurilor este mai mare, iar simptomele anumitor afectiuni, precum eczema si psoriazisul, se pot agrava.

In randurile ce urmeaza, sunt cateva recomandari de la profesionistii nostri, pentru planul de ingrijire a pielii pe perioada de iarna!



CUM NE POATE AFECTA IARNA CALITATEA PIELII?

Iarna, anotimp preferat de multi dintre noi, aduce mai putina umiditate, mai putina vitamina D, temperaturi mai scazute si vanturi puternice; fiecare din ele afecteaza individual si cumulat, cantitatea de umiditate pe care o primeste si o retine pielea, facand pielea mai uscata. In timpul iernii, trecem constant de la temperatura rece de afara la aer cald, ceea ce scade umiditatea in interior si provoaca uscarea pielii. Vitamina D din lumina soarelui este un antiinflamator natural si suntem expusi la mult mai putina vitamina D iarna, deoarece petrecem mai putin timp afara, la soare.

ESTE DOAR PIELE USCATA SPECIFICA ANOTIMPULUI RECE, SAU CEVA MAI MULT?

Cand avem de-a face cu pielea uscata cronica sau severa, este important sa luam in considerare toti factorii, fara o atribui imediat si singular anotimpului rece. Cauzele exterioare ale pielii uscate, variaza de la minore la severe.

Daca observati acutizarea sensibilitatii pielii care nu face parte din experienta dumneavoastra. uzuala, va recomandam sa contactati cu prioritate medical dermatolog.



Varsta

Pe masura ce imbatranim, pielea noastra produce in mod natural mai putin colagen. De obicei, adultii cu varsta peste 40 de ani au pielea mai uscata si ar trebui sa se hidrateze mai des.

Stresul

Nivelurile mai ridicate de cortizol din cauza stresului si aportul crescut de zahar si cofeina sunt adesea rezultate ale stilului de viata aglomerat. Acesti factori de risc pot agrava afectiunile preexistente ale pielii, cum ar fi rozaceea.

Lipsa luminii solare

Sunt afectiuni ale pielii (cum ar fi psoriazisul) care se agraveaza datorita lipsei vitaminei D.

Daca observati acutizarea sensibilitatii pielii care nu face parte din experienta dumneavoastra. uzuala, va recomandam sa contactati cu prioritate medical dermatolog. In aceste cazuri, esteticianul poate interveni doar dupa ce aceste sensibilitati sunt diagnosticate de catre medic si doar cu acordul medicului.

PASI DE ADAUGAT IN RUTINA DE INGRIJIRE A PIELII IN ACEASTA IARNA PENTRU A COMBATE PIELEA USCATA

Faptul ca ne apropiem de sezonul rece nu inseamna ca este destinat sa avem pielea uscata pana ce vremea este mai prietenoasa cu noi. Pentru a mentine si imbunatati sanatatea pielii pe timpul anotimpului rece, recomandam urmatoarele masuri de protejare/ ingrijire ...

La BellClinic, dupa efectuarea diagnozei digitale a tenului, putem alege impreuna dintr-o gama variata de tratamente faciale potrivite nevoilor pielii dumneavoastra ...

▪**Evitarea baiilor si dusurilor fierbinti**

Apa fierbinte si sapunurile dure pot reduce umezeala din piele, asa ca sunt de evitat dusurile lungi si fierbinti. In schimb, recomandam dusuri scurte, caldute si utilizarea de sapun/ gel de dus cu compusi blanzi. Pentru fermitatea pielii si pentru a imbunatati circulatia putem alterna temperatura apei, local, pe durate scurte de timp.

▪**Hidratarea imediata dupa dus**

Rolul cremelor hidratante este de a retine umezeala in piele. Dupa ce uscam pielea cu prosopul, trebuie sa profitam de pielea ce are deja umiditate si sa aplicam o crema hidratanta! De retinut este faptul ca, pentru a avea efect, crema trebuie sa fie absorbita in piele prin masaj, nu sa ramana la suprafata pielii!

▪**Utilizarea unui umidificator**

Aerul din casa, de obicei, este uscat si iarna. Evitarea aerului uscat iarna poate fi aproape imposibila. Pentru a preveni acest lucru, este recomandat sa investim in achizitionarea unui umidificator pentru dormitor sau pentru orice camera in care ne petrecem cea mai mare parte a timpului.

▪**Sa nu exfoliem excesiv!**

Prin exfoliere indepartam celulele moarte aflate pe stratul superior al pielii. Insa o actiune repetata efectuata la un interval de timp prea scurt (fie chimica prin folosirea unor acizi slabi, fie mecanica prin folosirea unor particule abrazive) poate dauna pielii. Mai mult, dermatologii si esteticienii recomanda in rutina de acasa folosirea de produse cu compusi mai blanzi, care sa nu produca uscarea uleiurilor din piele.



CE INGREDIENTE DE INGRIJIRE A PIELII NE VOR AJUTA SA INVINGEM USCACIUNEA IERNII?

Exista anumite ingrediente care sporesc puterea de hidratare a cremelor hidratante. Daca depunem deja eforturi pentru a hidrata pielea uscata, de ce sa nu obtinem cel mai bun rezultat? Recomandam sa fim un pic mai atenti atunci cand achizitionam produse de ingrijire personala. Specialistii in domeniul esteticii sustin ca pentru a realiza o hidratare eficienta, cele mai bune emoliente ar trebui sa contina toate cele 3 (trei) generatii de agenti de hidratare:

▪**ocluzivele** (prima generatie) - formeaza un film protector la suprafata pielii si sigileaza apa inapoi, fiind reprezentate de uleiul de parafina (petrolatum) si lanolina;

▪**umectantii** (a doua generatie) - sunt higroscopici (atrag si retin apa), fiind reprezentati de acidul hialuronic si glicerina;

▪**inductorii de hidratare** (a treia generatie) - transporta apa la nivel celular, controleaza continutul de apa al celulelor realizand o hidratare mai buna chiar si a stratului cornos (stratul corneum).

Si ... **suplimentar ritualului nostru de ingrijire de acasa**, recomandam sa consultati specialistul dvs. in estetica faciale.

La BellClinic, dupa efectuarea diagnozei digitale a tenului, putem alege impreuna dintr-o gama variata de tratamente faciale potrivite nevoilor pielii dumneavoastra si anotimpului in care ne aflam. Si pentru ca, ingrijirea pielii este un proces complex, pe care il parcurgem impreuna, specialistii nostri va pot ajuta in alinierea ritualului de ingrijire.

RAMANETI APROAPE!



frumusete de iarna

VREMEA RECE INSEAMNA SI SCHIMBAREA RITUALURILOR ZILNICE DE INGRIJIRE, DE ACEEA TE INVITAM SA FACI CUNOSTINTA CU CELE MAI NOI PRODUSE, CARE ITI POT DEVENI IN SCURT TIMP CELE MAI BUNE PRIETENE!



Pielea ta se poate bucura de o experienta inedita de spa din confortul casei tale cu un nou ulei facial: **Liquid Gold Rose Alpha-H!** Continand acid glicolic, aceasta formula are grija de pielea de la suprafata pentru a-ti oferi un ten neted, uniform. (1)

Daca pielea pare deshidratata, ii poti arata dragostea ta cu ajutorul gamei BIORÉ pentru hidratare si stralucire. Avand tot ce ai nevoie - ser, hidratant, demachiant - aceste formule, folosite zilnic, iti readuc pielea la viata. **Hydrate and Glow Cleanser, Hydrate and Glow Moisturiser, Hydrate and Glow Serum.** (2)

Skin Control Pimple Patch te ajuta sa tii la distanta punctele deranjante de pe chip. Dupa curatare si uscare, pune un plasture peste pata respectiva si lasa uleiul de arbore de ceai sa absoarba si sa reduca roseata pielii. (3)

Daca ai "timp pentru tine" sau vrei sa incepi sa te bucuri de un rasfat, foloseste aceasta minunata masca cu ceramide! Avand o multitudine de ingrediente, **Ceramide Sheet Mask** de la SKIN REPUBLIC iti lasa o piele neteda si matasoasa. (4)

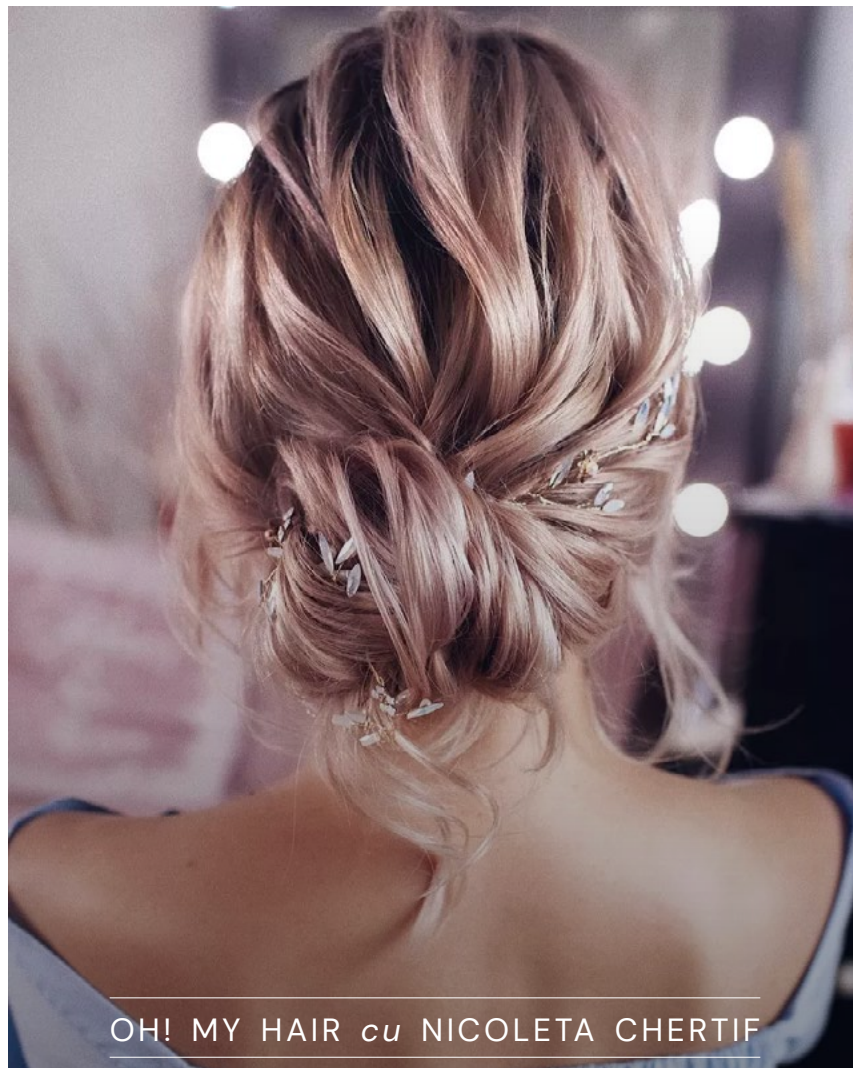
Preen Screen Reapplication Mist de la ULTRA VIOLETTE are factor de protectie 50, este usor de aplicat printr-o simpla pulverizare si este ideal ca dimensiune pentru geanta. (5)

Te poti bucura in foarte scurt de ochi treziti si luminosi daca ii ai obositi, cu ajutorul acestui ser-gel puternic, care lumineaza si estompeaza cercurile intunecate, in timp ce hidrateaza zona: **Youth To The People Peptides + C Energy Eye Concentrate.** (6)

LipLights Gloss de la RMS ofera un aspect radiant buzelor, o formula 3 in 1 care nu trebuie sa iti lipseasca! Ofera un efect de umplere, calmeaza si da nuanta; in plus, ai 6 culori minunate din care poti alege. (7)

Avand un parfum delicios de caise, **Apricot Roll-On Cuticle Oil** de la ESSIE este un roll-on cu ulei pentru cuticule ce te ajuta sa ai unghiile sanatoase si ingrijite. Trebuie sa strangi usor tubul pentru eliberarea uleiului si pentru a-l masa direct pe cuticule. (8)





OH! MY HAIR *cu* NICOLETA CHERTIF

COAFURI CRACIUN & REVELION

Cum ar trebui sa ne coafam parul pentru seara de revelion? Daca mergem la petrecere in club?

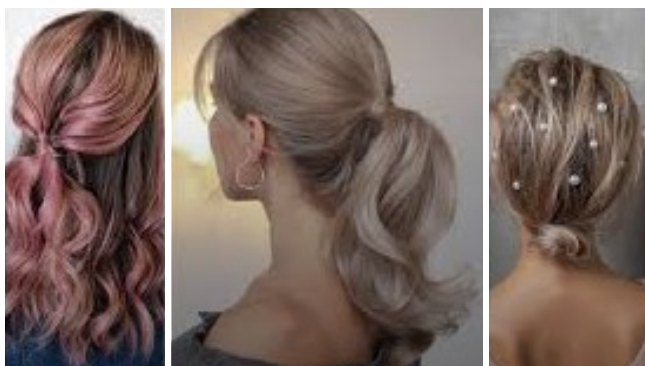
Seara de Revelion este una speciala si pentru acest motiv coafura trebuie sa fie si ea deosebita. In functie de tipul petrecerii, vom alege deopotrivă tinuta si coafura potrivite. Daca alegem sa petrecem seara de Revelion intr-un club, categoric tinuta va fi cea de club si atunci coafura trebuie sa fie una care sa ne reprezinte pentru momentul respectiv. Recomand parul aranjat - sub diferite variante - drept, usor ondulat sau bucle, la care se pot folosi cateva accesorii de efect.

De asemenea, coafurile se pot combina cu impletituri sau cu ponytail cu volum. Putem sa facem

coafuri afro, punk, foarte dezordonate, care sa ne dea posibilitatea sa fim energice in noaptea dintre ani. Daca petrecerea va fi cu tinuta tematica, intr-o atmosfera eleganta, coafura cea mai potrivita ar fi cea cu parul prins.

Dar daca mergem la ski si seara revenim la hotelul unde suntem cazate?

Daca ultima zi din an am petrecut-o pe partie sau cu diferite alte activitati care nu ne permit sa ne coafam parul si sa-l pastram bine aranjat pentru seara de Revelion, ne vom folosi de cateva trucuri pentru a-l face sa arate ca si atunci cand iesim de la un salon de infrumusetare.



Atunci cand participam la un eveniment, este foarte adevarat ca primul lucru pe care il pregatim este tinuta; de aici urmeaza alegerea coafurii. Dar pot fi situatii in care vrem sa avem o anumita coafura si atunci ne permite sa inversam ordinea lor.

In primul rand, vom folosi o pudra speciala, un sampon uscat care ne absoarbe orice secretie de sebum si ne ofera un volum similar parului proaspat spalat si coafat. Daca tinuta pentru petrecere este una eleganta, putem opta pentru parul strans, un coc spaniol usor in partea de jos a capului in zona de ceafa, folosindu-ne de cateva agrafe. Daca tinuta ne permite, putem pastra parul drept sau usor ondulat, vaporos, lasat liber pe spate. Nu recomand buclele facute din placa foarte spiralate si bine definite, deoarece acestea nu mai sunt de actualitate.

Ce facem daca nu avem la indemana un salon de infrumusetare sau daca nu am prins loc la programare?

Nu am prins loc la salon sau poate nu am stiut unde vom petrece noaptea dintre ani si am ajuns la finalul anului, ne descurcam singure pentru a ne realiza coafura necesara. Ne gandim care este tinuta si tematica petrecerii si incercam sa ne realizam coafura potrivita pentru ca aceasta trebuie sa fie in avantajul nostru, sa ne puna in evidenta personalitatea si sa se potriveasca stilului de eveniment. Trebuie sa avem niste agrafe, elastic de par, o pudra de volum, un fixativ, un ondulator si de aici lasam inspiratia sa ne duca spre coafura dorita.

Cocul se preteaza doar la o tinuta foarte eleganta?

Cocul este coafura potrivita tinutelor elegante, inasa poate fi realizat un coc mai putin finisat si atunci, acesta, se poate completa foarte bine unei tinute smart - casual.

La evenimentele speciale, tinuta are intaietate. Oare coafura ar putea fi vedeta serii si pornind de la ea sa ne gandim la outfit si machiaj?

Atunci cand participam la un eveniment, este foarte adevarat ca primul lucru pe care il pregatim este tinuta; de aici urmeaza alegerea coafurii. Dar pot fi situatii in care vrem sa avem o anumita coafura si atunci ne permite sa inversam ordinea lor. Tot ce trebuie sa stim este faptul ca atat coafura cat si tinuta trebuie sa reprezinte personalitatea noastra. Nu vom putea sa fim la fel de sigure si multumite cu o tinuta sau o coafura care nu se potriveste stilului nostru. La fel si machiajul trebuie sa se potriveasca atat coafurii cat si vestimentatiei.

Cu ce difera coafura de la masa de Craciun fata de cea de revelion?

Masa de Craciun este un eveniment care se desfasoara traditional la masa de pranz. De cele mai multe ori, masa de Craciun, stim cu totii, ca se petrece in familie poate intr-un cadru traditional si atunci coafura trebuie sa fie una simpla lejera, caracteristica unei coafuri de zi, iar daca vom fi invitati la cina in ziua de Craciun, atunci, in functie de locatie si de tinuta, putem duce coafura catre una mai sofisticata. De aceea, coafura de Craciun poate sa difere foarte mult de coafura de la masa de Revelion; trecerea dintre ani este un moment important, iar daca petrecem intr-un cadru festiv, atunci totul va trebui sa fie potrivit locatiei.



IMBRATISEAZA ACEASTA MINERALA VITAMINA SI BENEFICIILE PE CARE TI LE OFERA!

VITAMINA C

Pielea noastră are o evoluție continuă datorită unor factori precum schimbarea anotimpurilor, îmbătrânirea, alimentația, expunerea la soare, poluarea, hormonii, rutina de îngrijire a pielii, șamd. În anumite situații și/sau perioade, pielea poate părea plictisitoare sau ca și cum și-ar fi pierdut strălucirea. Dacă observi ca tenul arată puțin mai luminos în ultima vreme, poți lua în considerare adăugarea vitaminei C în rutina zilnică.

Această vitamină aduce multe beneficii pielii, inclusiv protejarea de daunele solare, intervine pentru minimizarea petelor întunecate și apariția ridurilor, ajută la creșterea producției de colagen a organismului.

Există mai multe modalități de a introduce vitamina C în rutina zilnică, cum ar fi alimentele, suplimentele, alegerea serului sau a altor produse de îngrijire ce conțin vitamina C. Dacă optezi pentru produse de îngrijire a pielii, trebuie să știi câteva lucruri esențiale despre puterea acestei vitamine.

Vitamina C este în același timp și nutrient și antioxidant. Antioxidanții protejează pielea de daunele cauzate de radicalii liberi care se găsesc în poluare sau fum, făcând din vitamina C o necesitate în rutina zilnică de înfrumusețare. În plus față de îngrijirea pielii, ea este excelentă pentru sănătatea vaselor de sânge și a mușchilor.

Există mai multe tipuri de vitamina C, dintre care, unele se găsesc în alimente sau suplimente. Un tip de vitamina C este fosfatul de ascorbat, o formă folosită în îngrijirea pielii și asta pentru că este o formă artificială a vitaminei și tinde să reziste mai mult în produsele de îngrijire a pielii.

Beneficii VITAMINA C pentru piele

- Previne daunele cauzate de lumina soarelui;
- Reduce aspectul petelor întunecate (hiperpigmentarea);
- Minimizează ridurile;
- Crește producția de colagen;
- Accelerează vindecarea rănilor;
- Reduce aspectul cicatricilor.

CUM POTI OBTINE PIELEA STRALUCITOARE CU VITAMINA C

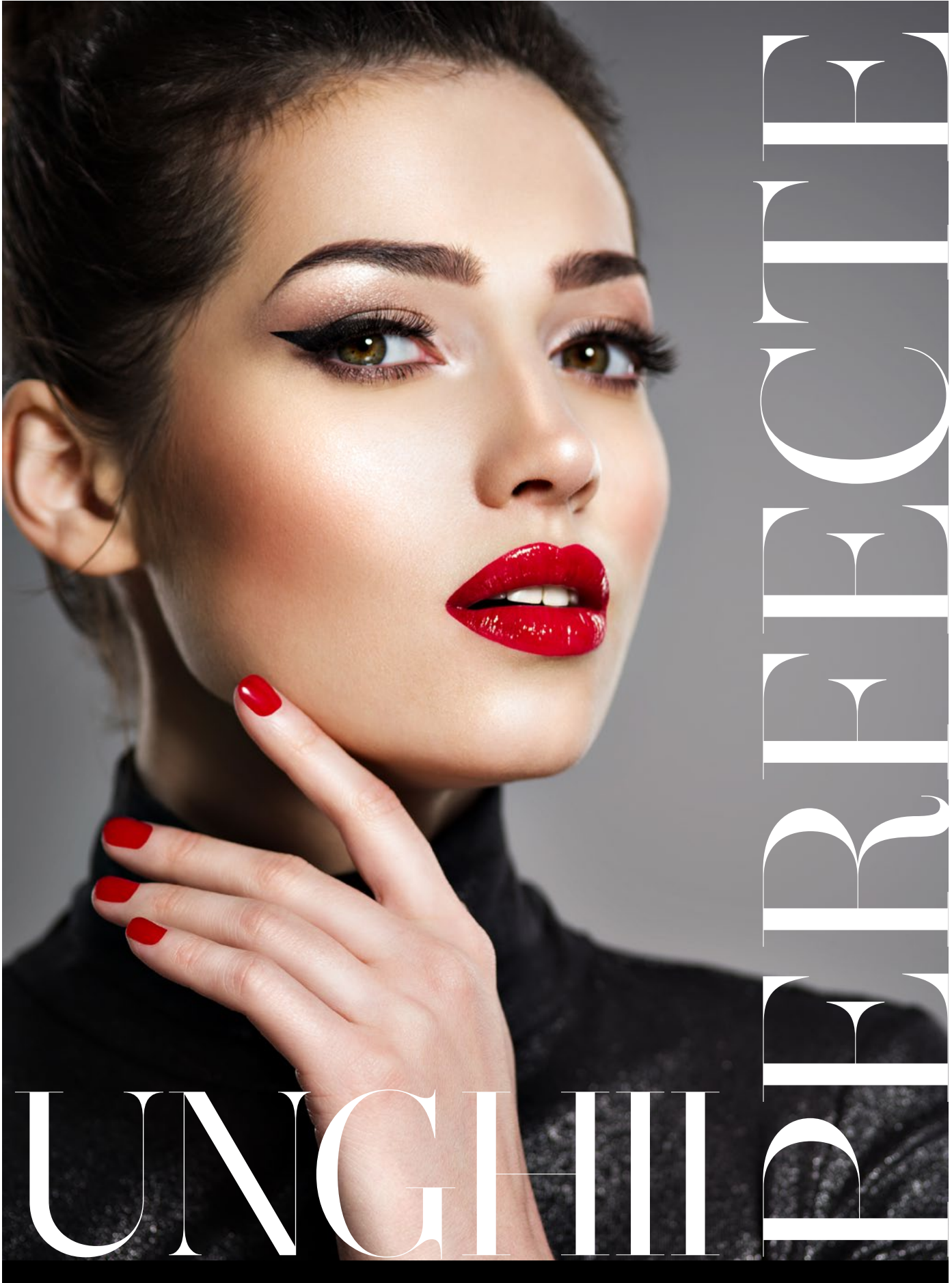
Vitamina C aduce o serie de beneficii pentru piele, astfel că dacă îți dorești o piele strălucitoare, trebuie să te îndrepti spre anumite produse. În primul rând, trebuie să adăugi un ser cu vitamina C în rutina zilnică de îngrijire a pielii, dacă nu ai făcut-o deja. Există multe astfel de seruri, doar că trebuie să îți alegi pe cel specific necesităților tale, de la acnee la piele uscată, până la seruri pentru piele sensibilă. Serurile specifice se concentrează pe creșterea strălucirii pielii prin incorporarea vitaminei C.

Anumite alimente precum semintele de chia și avocado pot fi opțiuni excelente care conțin vitamina C. O altă modalitate de a crește aportul vitaminei C este folosirea unui supliment care include doar vitamina C sau poți alege unul care are mai mulți nutrienți.

Înainte de a începe să folosești produse de îngrijire a pielii cu vitamina C trebuie să cunoști anumite lucruri esențiale. Înainte de toate, trebuie să îți cunoști tipul de piele, fie că folosești ser sau crema hidratantă, un produs plinându-se mult mai bine dacă se adresează tipului de piele adecvat. Dacă ai pielea sensibilă, introducerea unor astfel de produse trebuie să se facă gradual, pentru a evita iritațiile.



În același timp, trebuie atenție și când folosești vitamina C împreună cu retinolul! Cele două când sunt utilizate împreună, pot irita pielea sau pot aduce un plus de roșeață. Locul unde sunt depozitate produsele beauty este important de asemenea: când vitamina C este expusă luminii apare deteriorarea, ceea ce înseamnă că nu va putea oferi rezultatele dorite, lucru valabil și în cazul expunerii la aer. Produsele cu vitamina C trebuie depozitate în locuri întunecate cum ar fi dulapul, asigurându-te în același timp că sunt închise etanș pentru a minimiza expunerea la aer.



UNGHII

PERFECT

MODALITATI USOARE PENTRU A AVEA UNGHII SANATOASE, PUTERNICE SI MAI LUNGI

Daca folosesti diverse produse pentru unghii sau maini, e posibil ca acestea sa iti afecteze unghiile. Daca unghiile sunt subtiri sau casante trebuie inainte de toate sa renunti la produsele ce contin acetona, chiar daca este cea mai practica si eficienta metoda de indepartarea a ojei. Cu toate acestea, ea iti usuca unghiile asa ca, atunci cand cauti solutii de eliminare a ojei, mergi pe formule fara acetona! Foloseste de asemenea oje care sustin ca intaresc unghiile! **Mavala Switzerland Acetone-Free Remover, Sally Hansen Double Duty Strengthening Base & Top Coat.**

Semnele lasate de pandemie se rasfrang si pana astazi, folosirea dezinfectantului des, afectandu-ne calitatea pielii si a unghiilor. Ca masura de protectie si de a contracara efectele nedorite ale dezinfectantului, foloseste uleiuri si seruri pentru cuticule in scopul de a le intari. Uleiurile speciale pentru cuticule sunt excelente si pentru unghii, pastrand intreaga zona bine hidratata, cuticulele devenind astfel mai maleabile si mai puternice. Un astfel de ulei este ideal sa fie aplicat chiar inainte de noapte; indiferent cand poti folosi, pune o picatura pe fiecare deget si maseaza usor cuticulele in fiecare zi. **Revitanail Keratin Strengthening Serum, Mavala Switzerland Cuticle Oil**

Cand esti implicata in sarcinile zilnice (spalat vase, curatenie, spalat articole vestimentare mici) foloseste manusi de protectie pentru a-ti proteja mainile de contactul cu substantele chimice. Dupa terminarea activitatilor, foloseste creme de maini cu aloe vera, acid hialuronic, unt de shea si aminoacizi matasosi pentru rehidratarea mainilor uscate. Tine crema de maini (sau mai multe) langa chiuveta sau oriunde la vedere pentru a-ti hidrata mainile ori de cate ori este necesar! **The Body Shop Almond Milk & Honey Calming & Protecting Hand Cream, Jurlique Rose Hand Cream**

Un hairstilist te sfatuieste sa iti tunzi regulat varfurile firelor de par pentru a-i mentine parului sanatatea, lucru aplicabil si unghiilor, mai ales daca nu ai cele mai sanatoase unghii. Fii atenta la unghii, pastreaza-le tot timpul ingrijite si ai grija de ele ori de cate ori au parte de diverse daune! Daca nu ai timp sa ajungi la manichiurista, cumpara-ti instrumentele necesare si tot ce ai nevoie pentru a avea grija de ele acasa! **Manicare 5-Piece Manicure Set, OPI Infinite Shine Big Apple Red Nail Polish**

Ca in multe alte situatii si sanatatea unghiilor incepe din interior. Daca alimentatia ta nu are parte de nutrientii necesari, calitatea unghiilor are de suferit, ele devenind slabe si fragile. De multe ori, cura de slabire afecteaza sanatatea unghiilor, asa ca, protejeaza-le si mentine-le puternice cu o alimentatie bogata in vitamine variate, calciu si minerale.



MAVALA SWITZERLAND
ACETONE-FREE REMOVER

SALLY HANSEN
DOUBLE DUTY
STRENGTHENING
BASE & TOP COAT

REVITANAIL KERATIN
STRENGTHENING SERUM



MAVALA SWITZERLAND
CUTICLE OIL

THE BODY SHOP
ALMOND MILK & HONEY
CALMING & PROTECTING
HAND CREAM

JURLIQUE ROSE
HAND CREAM



MANICARE 5-PIECE
MANICURE SET

OPI INFINITE SHINE BIG
APPLE RED NAIL POLISH



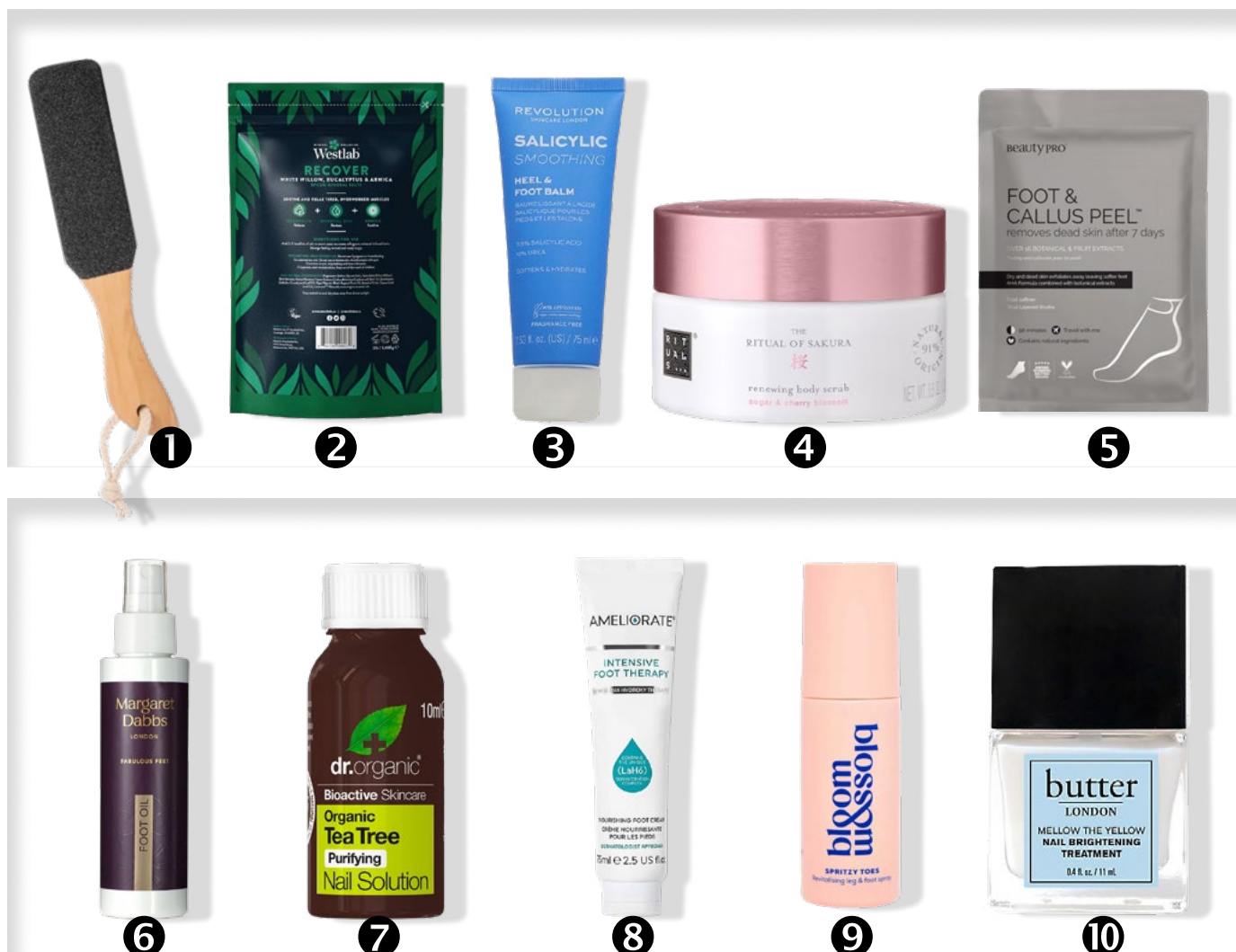
picioare fericite

FAMOST

OFERA-LE MINUNATELOR PICIOARE O BINEMERITATA PEDICHIURA ACASA EXACT CA LA UN SALON DE LUX!

Cu o pila, indeparteaza pielea incapatanata de pe talpi, **So Eco Wooden Foot File** fiind una din cele mai bune optiuni in acest scop! Insista in zona calcaielor si acolo unde se formeaza pielea tare pana cand elimini stratul gros care te deranjeaza, dar mare atentie sa nu faci exces de zel, pentru ca exista pericolul sa te ranesti!

Urmatoarea etapa este folosirea sarurilor. Umple un vas/ lighean cu apa calda si presara o mana de **Westlab Recover Epsom Bath Salts with Eucalyptus**. Sarea Epsom ajuta la exfoliere, in timp ce eucaliptul are proprietati antibacteriene, totul pentru a-ti oferi picioare sanatoase. Tine picioarele in apa timp de 20 de minute, apoi usuca-le usor cu un prosop pufos.



O buna metoda pentru a avea picioare frumoase si sanatoase este sa ai grija de ele pe timpul noptii, Smoother feet in **Revolution Salicylic Smoothing Heel & Foot Balm** ③ fiind perfect pentru aceasta misiune. Inainte de a te baga in pat, pune pe picioare aceasta crema, baga-ti picioarele in sosete si bucurate de efectele acidului salicilic care va elimina celulele moarte, facand loc pielii proaspete si radiante cand te trezesti. Foloseste o data pe saptamana si de doua ori daca ai pielea uscata! Este o formula fara parfum, fiind potrivita pentru fiecare; este vegana si realizata fara cruzime.

Daca pielea aspra inca iti da bataie de cap, folosirea unui scrub este exact ce ai nevoie. Utilizeaza de cateva ori pe saptamana si lucreaza pe picioare prin intermediul miscarilor circulare, ducand piciorul pana la glezne si talpi. **Ritual of Sakura Renewing Body Scrub** ④ are in formula sa exfoliant de cirese si uleiuri japoneze pentru a reface umiditatea pierduta.

Incalta-te cu **BeautyPro Foot & Callus Peel Mask** ⑤ timp de 90 de minute, timp in care acizii puternici AHA lucreaza asupra calusurilor si a pielii aspre. Dupa tratament, pielea incepe gradual sa dezvaluie o piele ca de bebelus. Utilizeaza cu ceva timp inainte de un eveniment pentru a avea timp suficient sa elimini celulele moarte si pielea aspra.

Picioarele pot arata foarte bine din toate punctele de vedere daca folosesti un ulei potrivit, formula luxurianta de la **Margaret Dabbs London Fabulous Feet Oil** ⑥ fiind ideala mai ales daca ai talpi crapate si solzoase. Maseaza-ti picioarele si talpile dupa o zi obositoare si beneficiaza de efectele benefice ale uleiului de emu si mirt.

Dr Organic Tea Tree Purifying Nail Solution ⑦ are proprietati antifungice ce provin de la arborele de ceai ce ajuta la starea de sanatate a picioarelor imbunatatind si unghiile per ansamblu.

Pentru solutii rapide **Ameliorate Intensive Foot Therapy** ⑧ te ajuta sa iti pastrezi picioarele hidratate si parfumate atunci cand esti in graba. Este indicata folosirea zilnica pentru cele mai bune rezultate.

Bloom & Blossom Spritzzy Toes Revitalising Leg & Foot Spray ⑨ ajuta la revitalizarea picioarelor, gleznelor si talpilor obosite, un parfum delicios care nu trebuie sa iti lipseasca din geanta. Cand ai nevoie de o reimprospatare rapida, aloe vera si uleiul de lime iti ofera prospetime si tinerete picioarelor care te plimba peste tot.

Unghiile de la picioare pot avea parte de anumite pete galbene si le poti contracara cu ajutorul **Butter London Mellow The Yellow Brightening Nail Treatment** ⑩ ce reuseste sa ascunda galbenul si sa ajute la prevenirea viitoarelor decolorari.

*Am creat Shinzo Spa pentru
ca toti avem nevoie de
relaxare si de un loc special
pentru asta*





Shinzo Spa

AURA PANZARU

SHINZO SPA este situat in Cartierul Primaverii, pe strada Jean Monnet nr. 44, Parter. La Shinzo Spa descoperi produse premium si unicat in Romania pentru relaxare, terapie si cosmetica din ingrediente de origine asiatica. Aici poti experimenta o gama variata de servicii atat pentru femei dar si pentru barbati. Cum s-a nascut aceasta poveste? Descoperim impreuna alaturi de Aura.



... oferim ritualuri complete de rejuvenare, atat pentru corp cat si pentru ten, ritualuri de exfoliere, masaj corporal, tratamente pentru ten, masaj cu ierburi si ceai verde, sauna sau masaj cu pietre de jad, unic in Romania.

Ce te-a determinat sa creezi brandul Shinzo Spa in zona de wellness? Cand si cum s-a nascut povestea?

Povestea s-a nascut la inceputul anului cand am realizat ca masajul si terapiile wellness sunt unele dintre putinele lucruri la care nu as putea niciodata sa renunt. Mi-am dorit sa creez si sa ofer oamenilor un loc aparte pentru relaxare dar si o experienta exotica in sine, cu o abordare diferita a intregului proces atunci cand vorbim de ospitalitatea asiatica.

La Shinzo Spa am adus conceptul OMOTENASHI inspirat din ospitalitatea asiatica, care se va regasi in fiecare detaliu. Aici vei invata sa te bucuri de timpul dedicat tie intr-o maniera aparte, creata atat de atingerea terapeutilor asiatici, cat si de arhitectura si designul interior.

Ce gasesc oamenii care aleg sa vina aici pentru masaj si terapii?

La Shinzo Spa oferim ritualuri complete de rejuvenare, atat pentru corp cat si pentru ten, ritualuri de exfoliere, masaj corporal, tratamente pentru ten, masaj cu ierburi si ceai verde, sauna sau masaj cu pietre de jad, unic in Romania. Terapiile oferite de Shinzo Spa sunt create pentru a reda atat sanatatea, vigoarea dar si supletea corpului, iar timpul petrecut aici este declinat intr-o experienta multisenzoriala.

De la mirosul intens al uleiurilor esentiale inspirate din florile exotice ale Asiei pana la aroma catifelata a ceaiurilor Sencha si Matcha, de la decorurile rafinate inspirate din arta japoneza, pana la tehnicile de masaj, totul a fost atent conceput pentru a crea un ambient prielnic deconectarii.

Care crezi ca e trendul in Romania in zona de wellness si spa si ce face Shinzo Spa diferit?

Wellness-ul este un trend global in continua crestere determinat de nevoia oamenilor de a-si recapata echilibrul intre viata profesionala si cea personala.

Ce facem noi diferit? Totul este diferit aici. De la gama de produse dermatocosmetice Therae, exclusive in Romania, pana la tehnicile de masaj si personalizarea terapiilor, unde fiecare client isi poate alege ingredientele si aromele pentru fiecare tratament. La Shinzo Spa reusim sa redefinim experienta de a merge la spa.



Masajul Shinzo Signature este cu siguranta cel mai des solicitat dintre toate tipurile noastre de masaj, urmat de terapiile in doi si de tratamentele faciale Therae.

De cand ai inaugurat Shinzo Spa, ce tipologii de clienti iti trec pragul? Care sunt cele mai solicitate tipuri de masaj si terapii?

Oaspetii care ne trec pragul fac parte din toate tipologiile de clienti, dar toti vin in cautare de relaxare si deconectare. Masajul SHINZO SIGNATURE este cu siguranta cel mai des solicitat dintre toate tipurile noastre de masaj, urmat de terapiile in doi si de tratamentele faciale Therae.

Am aflat ca la Shinzo Spa exista o gama de cosmetice si dermatocosmetice unicate pentru piata din Romania si care se gasesc exclusive doar la tine in locatie. Ne poti spune mai multe lucruri despre ele?

Intr-adevar, am adus o gama aparte de produse cosmetice si dermatocosmetice ce imbina tehnologia de laborator si luxul francez cu ingrediente si formule japoneze cu traditie milenara in ingrijirea pielii. Aceste produse contin ingrediente din 4 tipuri de ceai, iar acest complex de ingrediente si minerale vine cu o concentratie de 30% polifenoli, una dintre cele mai ridicate concentratii cunoscute pana in prezent. Fara parabeni si alte chimicale, aceste produse maximizeaza atributele naturale ale ceaiului si prin intermediul proprietatilor antioxidante previn semnele imbatranirii premature.

La Shinzo Spa exista mai multe camere pentru terapii si masaj. Ce au special? Ne poti descrie facilitatile?

La Shinzo Spa gasiti 5 camere de tratament, fiecare cu identitatea ei, dintre care o camera dubla pentru cei care vor sa imparta experienta masajului cu o persoana draga. In plus poti testa o gama variata de facilitati: o sauna uscata, produse spa THEMAE unice in Romania, spa boutique, scrub bar (fiecare oaspete isi poate personaliza terapia prin alegerea ingredientelor) si tea bar.



... am adus o gama aparte de produse cosmetice si dermatocosmetice ce imbina tehnologia de laborator si luxul francez cu ingrediente si formule japoneze cu traditie milenara in ingrijirea pielii.

... folosim ingrediente premium de origine asiatica, bete de bambus, scruburi din ingrediente precum orez negru si cocos, creme, lotiuni si serumuri imbogatite cu un complex activ din patru tipuri de ceai ...



Cum arata o zi din viata ta atunci cand nu esti la Shinzo Spa? Ce pasiuni, ce hobby-uri ai?

Iubesc sportul si imi place sa incerc ceva diferit mereu, de la activitati de a petrece timpul liber pana la mancare. Imi place sa gatesc si sa testez tot felul de retete din bucataria asiatica si ador timpul petrecut alaturi de familia mea.

Ce surprize pregatesti pentru clientii care aleg sa testeze serviciile oferite de tine la Shinzo Spa?

Tot ce facem pentru oaspetii care ne trec pragul este surprinzator si relaxant, chiar si atunci cand vorbim de clienti care se intorc. Pentru ca folosim ingrediente premium de origine asiatica, bete de bambus, scruburi din ingrediente precum orez negru si cocos, creme, lotiuni si serumuri imbogatite cu un complex activ din patru tipuri de ceai (alb, verde, negru si albastru), practic vorbim de o gama larga de produse de terapie si cosmetice care se gasesc in exclusivitate in Romania la Shinzo Spa. In plus, fiecare client isi poate personaliza terapiile prin alegerea ingredientelor si a aromelor.

Si acum la final, un mesaj pentru cei care citesc si interactioneaza cu publicatia noastra. De ce le-ai recomanda un masaj terapeutic?

- Pentru ca e ceva de care atat corpul cat si mintea au nevoie;
- Pentru ca toti meritam clipe de rasfat si relaxare;
- Pentru ca starea de bine trebuie sa fie una din prioritatile noastre;
- Pentru ca e important sa avem grija de corpul nostru deoarece in el si cu el vom trai toata viata.



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

URMARESTE TENDINTELE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA, 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!

INTERVIU DE PERSONALITATE & BUSINESS: RAMONA MIHAELA VARTOLOMEI,
DESIGNER VESTIMENTAR & FONDATOAREA BRANDULUI RAMELLE

RAMONA MIHAELA VARTOLOMEI - *fondatoarea* RAMELLE

PIESELE VESTIMENTARE EXPRIMA STAREA NOASTRA INTERIOARA

PHOTO: GABRIEL STANESCU | HAIRSTYLING: ANDREEA PAVAL



Bun gasit, Ramona. O bucurie sa te prezentam cititorilor nostri in acest numar special al revistei.

Bine v-am gasit, multumesc pentru invitatie, ma bucur mult sa impartasesc cu voi in acest interviu.

Cum si cand incepe povestea ta cu moda?

Povestea mea cu moda a inceput inca din copilarie: la 6 ani mi-am promis ca atunci cand voi creste eu voi fi creatoare de moda si voi prezenta creatiile mele peste tot in lume.

Provin dintr-o linie de familie in care aproape toate femeile aveau in casa o masina de cusut sau urmasera cursuri de croitorie, dar din pacate, nimeni nu a pus valoare pe acest domeniu.

Tata a fost cel care mi-a pus creionul in mana pentru prima data si m-a invatat sa desenez primele forme; mi-a placut atat de mult experienta, incat mai tarziu, pentru mine a devenit o pasiune si un spatiu de unde imi extrageam bucuria. Imi placea sa fac schite cu haine, sa pictez sau sa modific hainele din casa.

Iar mama avand studii de croitorie, imi cumpara cativa metri de tesatura, inainte de fiecare serbare de final de an scolar si faceam o tinuta dupa schita pe care o desenam eu.

Cum a luat nastere brandul RAMELLE si de unde vine numele?

Am inceput sa lucrez in acest domeniu in urma cu 10 ani, dupa ce am studiat pictura; deschisem un atelier de creatie vestimentara sub un alt nume, unde aveam sa pictez manual hainele create.

Ulterior, am inceput sa am cereri si pentru alte tipuri de tinute si in masura in care lucram si acumulam experienta, incepeam sa simt ca denumirea atelierului nu este pe frecventa mea si ca viziunea mea de viitor incepea sa fie diferita fata de ceea ce traiam in acel moment. Astfel, am lansat intentia de schimbare si raspunsurile nu au incetat sa apara.

Numele RAMELLE mi-a aparut intr-un vis, iar a doua zi, imi vibra in inima si in minte acest nume; simteam ca avea incapsulat in el o energie speciala, imi continea chiar si initialele prenumelor mele si dorinta mea de a crea.

Le-am cerut atunci parerea celor apropiati, inasa nu am primit incurajari in a-l folosi, dar eu am simtit sa imi ascult vocea interioara.

Dupa aceasta etapa, am inceput sa creez colectii pe care le-am prezentat in diferite fashion show-uri din tara, au urmat colaborari cu concept store-

uri de designeri si astfel, creatiile mele au putut ajunge la mai multe femei. Au fost ani cu foarte multa munca, dedicare, cu perioade in care am simtit ca muncesc in gol, au fost momente cu lacrimi de bucurie dar si de epuizare, caci succesul si brandul s-au conturat in timp.

Aprecierea tinutelor la adevarata valoare a venit dupa ce stilistii revistelor cunoscute au inceput sa ma caute, sa imi propuna sa foloseasca creatiile RAMELLE in shooting-urile lor, celebritatile din diferite sfere de activitate au purtat creatiile mele si au oferit de fiecare data un feedback plin de cuvinte frumoase.

Iar clientele noastre minunate au revenit la fiecare colectie lansata, aspect care mi-a confirmat ca fac bine ceea ce fac si m-a motivat sa fac mai mult.

Multi designeri isi ataseaza numele de brand. La tine nu regasim aceasta alaturare. De ce?

Nu m-am gandit nici macar o clipa sa imi atasez numele de brand, nu m-a interesat sa fie numele meu cunoscut.

Pentru mine, cel mai important a fost sa imi manifest acest dar, iar hainele pe care le creez sa aduca un plus de bucurie femeilor care le poarta.

**Moda este despre unicitate,
cunoastere de sine, caci
piesele pe care le alegem,
vorbesc despre noi, ne exprima
starea noastra interioara. Ele
pot amplifica starea pe care o
avem la acel moment ori pot
accesa acea parte din noi pe
care o putem folosi ca resursa.**



Care sunt valorile care definesc brandul tau vestimentar?

- Autenticitate, Creativitate, Incredere - sunt cateva din valorile brandului meu. Inca de la inceput mi-am dorit sa creez tinute atemporale si versatile care sa ofere trairi speciale, sa reprezinte mai mult decat haine care ne imbraca trupurile.

Moda este despre unicitate, cunoastere de sine, darea piesele pe care le alegem, vorbesc despre noi, ne exprima starea noastra interioara. Ele pot amplifica starea pe care o avem la acel moment ori pot accesa acea parte din noi pe care o putem folosi ca resursa.

Care ar fi sloganul pe care il transmite RAMELLE?

Manifesta potentialul din tine!

Cate colectii realizezi pe an?

In ultimii ani, am realizat cam 3 colectii, Primavara/Vara, Toamna/Iarna si una cu un touch mai artistic, cu piese haute couture special create pentru fashion show-urile la care am participat.

Care ar fi colectia ta preferata pana in prezent sau cea de care te leaga cele mai intense emotii?

Nu as putea sa spun ca am o colectie preferata ... toate au o poveste cu multe trairi si experiente in spate. Pentru mine, fiecare colectie reprezinta un act de manifestare, este despre evolutie, rabdare, cunoastere ... dupa fiecare colectie am devenit mai matura, mai echilibrata, cu mai multa putere interioara si siguranta de sine.

Carui tip de femeie se adreseaza brandul tau?

Brandul RAMELLE se adreseaza tuturor femeilor care rezoneaza cu el.

Femeilor autentice, puternice, elegante si sofisticate, care apreciaza atentia la detalii si munca din spatele unui produs. Dar si celor care sunt in proces de a se descoperi si de a-si forma un stil vestimentar care sa le puna in valoare.

Unde putem admira si de unde putem cumpara creatiile tale?

Creatiile mele pot fi vazute atat in reviste, cat si in aparitiile celebritatilor si pot fi cumparate atat online de pe site-ul nostru www.ramelle.ro, cat si de pe site-urile colaboratorilor sau din magazinele fizice, atat din tara cat si din strainatate.

Ai participat recent la saptamana modei de la Paris. Cum a fost acest eveniment pentru tine?

Asa este, la inceputul lunii octombrie am prezentat o colectie la care s-a lucrat intens, avand in vedere ca s-au cusut manual mii de cristale Preciosa.

A fost o bucurie si onoare sa prezint printre atatia designeri talentati din intreaga lume; a fost o experienta minunata.

Tinutele au fost apreciate de publicul care a fost prezent,



PHOTO: Catalin Palosanu | MODEL: Simona Cojocaru

reviste internationale faimoase au remarcat brandul si au scris despre el, am avut si cateva propuneri pentru colaborari si proiecte la care am inceput deja sa lucram.

Cu ce material lucrezi si de unde provin acest materii prime?

Aleg sa lucrez cu tesaturi cat mai calitative si produse intr-un mod cat mai sustenabil. Folosesc mai multe tipuri de tesaturi in functie de sezon, tema colectiei, tesaturi precum matase, bumbac, in, polyester, lana si alte stoffe din amestecuri naturale.

Cel mai mult lucrez cu tesaturile italiene, insa avem si furnizori cu tesaturi din Franta, Japonia, Dubai si altele.

Esti un designer care urmareste tendintele internationale sau creezi dupa trendurile tale?

Sunt la curent cu tendintele, insa aleg sa imi expun propria viziune.

Chiar daca exista deja toate croiurile posibile pe piata, consider ca este important sa venim cu o amprenta personala si idei creative.

Sunt la curent cu tendintele,
insa aleg sa imi expun propria viziune.



Paris Fashion Week | PHOTO: Gavroche Gallery | MODELS: Zarina Yeva, Ariella Maybell

PHOTO: Feeric Fashion Week



... intotdeauna mi-a placut sa ating tesaturile, sa probez hainele pentru a ma conecta cu starile pe care mi le ofera ...

Cum arata piata modei romanesti astazi?

Consider ca piata modei romanesti in ziua de astazi este foarte ofertanta din toate punctele de vedere, fata de acum cativa ani.

Sunt multi designeri talentati, exista loc pentru toata lumea si creatii pentru toate tipurile de persoane.

Esti adepta shoppingului online?

Sunt o persoana kinestezica, intotdeauna mi-a placut sa ating tesaturile, sa probez hainele pentru a ma conecta cu starile pe care mi le ofera, sa observ indeaproape lucrurile/ obiectele pe care imi doresc sa le achizitionez, insa din pacate nu am timp pentru asta prea mult, asa ca aleg sa imi cumpar online cele necesare atunci cand nu le pot lua personal.

Shopping-ul online ne permite sa ne achizitionam lucruri de peste tot din lume, aspect care reprezinta un beneficiu pentru noi toti.

Cum ai defini stilul tau vestimentar?

In general, ma imbrac in functie de starea pe care o am, tinand cont si de evenimentele la care particip, dar intotdeauna merg pe un stil minimalist, cu un design rafinat, lejer.

Rochie sau salopeta?

Imi plac ambele, dar prefer rochiile.

Porti doar tinute RAMELLE?

Nu port doar tinute create de mine, imi place sa cumpar haine care se potrivesc stilului meu din toate tarile in care merg; am haine in egala masura atat RAMELLE cat si de la alte branduri.

Parfumul preferat?

Am multe parfumuri care imi plac si nu as putea spune ca am un parfum preferat. Le folosesc in functie de starea de spirit, in functie de outfit, insa am doua a caror arome sunt potrivite pentru orice moment al zilei si ma fac sa revin cu drag la ele: unul este de la Amouage, se numeste Honour iar celalalt este Nomade de la Chloé.

Ce regasim zilnic in geanta ta?

Portofelul, cateva uleiuri esentiale, agenda mea (caci inca prefer scrisul de mana), un ruj, telefoanele.

Cum arata o zi din viata ta?

O zi din viata mea arata ca si cum as trai mai multe vietii intr-una.



PHOTO: Feeric Fashion Week

Sunt o femeie activa, careia ii place sa se autodepaseasca; ziua mea este foarte lunga si asta deoarece am activitati pana seara tarziu si mi-ar fi dificil sa enumar tot ce fac ... nicio zi nu este la fel pentru mine.

Cel mai important pentru mine este sa incep ziua cu stare de prezenta in interiorul meu pentru ca asta imi da energie si putere pentru intreaga zi. Dimineata cand ma trezesc in primul rand respir constient, cu recunostinta, meditez, ma rog, trimit ganduri de lumina in intregul Univers.

Cat imi fac cele necesare dimineata dar si conducand masina spre activitati, ascult audio book-uri, podcast-uri sau muzica.

Cumva, activitatile mele se impart intre tot ce tine de brandul meu, partea de creatie, munca in a pune in aplicare si a testa ideile, intalniri cu furnizori, colaboratori, contracte, shooting-uri, proiecte la care lucram. La acestea se adauga cursurile pe care le tin in calitate de profesor, cat si cele de la facultate la care particip din nou in calitate de studenta. Iar la finalul fiecărei zile, de activitate profesionala imi fac agenda pentru a doua zi.

Seara, in functie de cata energie si disponibilitate mai am, aleg sa ma relaxez facand sport sau sa citesc o carte rasfatandu-ma cu un ceai aromat.

Momentul preferat din timpul zilei?

Am mai multe momente preferate din zi ... unul dintre ele ar fi momentul de dimineata in care imi savurez cacao-ul, in timp ce imi plimb catelusa pe afara, iar aerul proaspat vine cu un boost de vitalitate, intensifica si ancoreaza fiecare moment cu bucurie.





Care sunt activitatile care te implinesc dincolo de moda?

Atunci cand pictez simt implinire si fericire; desi am lasat deoparte aceasta particica din mine pentru o perioada destul de lunga, ma bucur ca in acest an am reusit sa imi organizez programul, astfel incat sa reiau aceasta parte de a picta.

Ma simt implinita cand predau cursuri dragilor mei elevi de la Scoala de Arta; fiecare ora petrecuta cu ei este valoroasa pentru mine.

Ma implineste timpul pe care il aloc dezvoltarii mele personale. Am participat la zeci de cursuri de dezvoltare si formare in acesti 15 ani de cand am pornit pe calea descoperirii de sine, iar orele de lucru cu mine au contribuit mult la evolutia mea, m-au ajutat sa ajung la acea cunoastere pe care o cautam, sa ma vindec, sa imi gasesc puterea din interiorul meu si sa am viziunea necesara incat sa pot imi pot crea realitatea pe care vreau sa o traiesc ...

Esti o femeie delicata si puternica, in acelasi timp. Cum iti gasesti echilibrul?

Mi-am dorit dintotdeauna sa existe un echilibru in tot ce fac, dar viata mi-a aratat ca nu poate fi mereu asa. Ca sa fim puternice este necesar sa acceptam sa fim si vulnerabile, pentru a fi delicate, avem nevoie sa cunoastem si partea mai dura a personalitatii noastre.

Oricat se vorbeasca in carti despre asta, doar din experientele traite putem integra partile din noi. Am avut multe perioade foarte grele in viata mea, din care am invatat sa imi gestionez starile, emotiile si fricile. Echilibrul nu este ceva ce se gaseste, cred ca se trezeste natural in noi cand nu ne mai luptam cu noi sau cu ceilalti, cand nu ne mai punem masti ca suntem intr-un fel sau altul.

Iar meseriile pe care le-am ales ma ajuta sa ma duc si in pozitia de a avea blandete, delicatete, dar si in pozitia in care este necesar sa fiu ferma, puternica pentru a lua decizii rationale si intelepte.

Cartea care ti-a schimbat viziunea despre viata?

Una dintre cartile care mi-a schimbat viziunea despre viata la acel moment, a fost "Jocul Vietii si Cum sa il joci", o carte scrisa de *Florence Scovel Shinn*, pe care am citit-o cand eram in liceu.

Pentru mine, fiecare
colectie reprezinta un act
de manifestare, este despre
evolutie, rabdare, cunoastere
... dupa fiecare colectie
am devenit mai matura,
mai echilibrata, cu mai
multa putere interioara si
siguranta de sine.

Ce planuri de viitor ai pentru business-ul tau?

Ca orice antreprenor, am multe perspective de viitor in ceea ce priveste business-ul; nu sunt genul care sa povesteasca foarte mult despre planuri. Imi place ca intai sa pun lucrurile in miscare si apoi sa vorbesc despre lucruri concrete.

Insa pot spune ca lucrez la noi proiecte prin care sa creasca puterea business-ului si sa produca mai mult, mentinandu-si acelasi standard ridicat de creativitate si calitate.

Cum si unde vei petrece sarbatorile de iarna?

Imi voi petrece sarbatorile de iarna alaturi de familie, de cei apropiati; de Craciun voi fi in tara, iar de revelion cel mai probabil in strainatate.



PHOTO: David Gutierrez | MODEL: Catalina Jacob

Ce recomandari de tinute ai pentru seara de Craciun si pentru petrecerea de revelion?

Vorbesc des cu femei care imi spun cat de mult admira in vitrina anumite rochii, ca si-ar dori sa poarte si ele anumite tinute, dar le este teama sa se expuna si cu alt stil vestimentar.

As recomanda, ca la acest final de an, fiecare femeie sa isi dea voie si sa aiba curajul sa incerce si alt stil daca simte asta, iar cu ajutorul unui stilist, ele pot crea cateva tinute minunate. Outfit-urile pot fi create in functie de stilurile fiecarei femei, fizionomie, tipul siluetei, inaltime, locatia unde va fi evenimentul si alte detalii auxiliare.

Cred ca avem o piata destul de ofertanta de unde sa putem alege. De Craciun putem purta atat un pulover oversize cu o fusta chic, tinuta accesoriata cu niste cercei mari, sau un colier din metal pretios sau perle sau o salopeta eleganta si comoda, ori o rochie scurta/ midi in functie de preferinta si silueta, cu un croi interesant.

Pentru petrecerea de revelion, putem opta pentru tinute mai festive, all black sau in diferite culori, mai glam, seducatoare, cu spatele gol, cu umerii dezgoliti, cu un slit lung pe picior si multe alte modele.

Ce se va purta in 2024?

In 2024 se vor purta in continuare tinutele alb-negru, care,

purtate cu niste accesorii chic, ofera eleganta si un aer luxury, print-urile, denimul va fi in continuare vedeta, atat in sezonul cald, cat si in cel rece, se vor purta rochiile sau pantalonii foarte scurti, cravatele.

Se vor purta de asemenea fustele peste pantalon, esarfele vor reveni din nou in trend, se vor purta de asemenea rochiile cu transparenta sau cele cu inspiratie din anii 1950.


Conform Institutului Pantone se pare ca culorile vedeta vor fi Chambray Blue si Rooibos tea; totodata se vor purta si derivatele din orange, verde, beige-urile si greige-urile, galben mustar, precum si lavanda pudrata.

Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?

In primul rand, vreau sa le multumesc pentru timpul pe care il vor acorda sa citeasca interviul cu mine.

Le doresc tuturor Sarbatori de iarna cu Pace, Lumina si Iubire! Un Nou An Minunat, in care sa se manifeste la adevarata lor valoare!

Multumim, echipa FAMOST



Ca sa fim
puternice este
necesar sa
acceptam sa fim
si vulnerabile,
pentru a fi
delicate, avem
nevoie sa
cunoastem si
partea mai dura
a personalitatii
noastre.



interviu

MATTYAS

Personalitati de TOP
cu DANIELA SALA

0 CARIERA DE 13 ANI!

MATTYAS si-a facut pionieratul langa cei de la Deepside DeeJays, iar melodiile sale au ajuns in clasamente muzicale din peste 20 de tari europene si asiatice. Hit-urile sale “Mi amor”, “Missing You”, “Secret Love” se regasesc in playlist-ul international. A cantat pe marile scene din lume avand concerte in Germania, Italia, Turcia, Pakistan, Sri Lanka si mai ales Grecia, Cipru, Albania, Romania.

Mattyas a fost invitat special in finala concursului X Factor Grecia 2010, unde a cantat in premiera piesa “Missing You”. Artistul a cantat pe aceeasi scena cu Vaya con Dios, Pachanga si Ricky Martin.

Artistul a cupat primul loc in topul tuturor radiourilor din Grecia si Cipru cu toate cele 3 hituri, Secret Love, Missing You si Mi Amor. Locul 1 cu Piesa Secret Love la iTunes Grecia si Cipru. Tot cu piesa Secret Love a fost nominalizat la MAD Video Music Awards pentru categoria Best Duet/Collaboration. Top 10 cu piesele Secret Love si Missing you in tari precum Franta, Italia, Polonia, Serbia, Turcia, Tunisia, India, etc.



La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Imi amintesc si acum cu mare nostalgie de momentul in care, eram in clasa a saptea la liceul de muzica Dinu Lipatti, si am cerut permisiunea scolii pentru a canta la balul bobocilor de clasa a noua. Aveam eu ceva versuri scrise si un negativ de rap. La bal l-am cunoscut pe Adi Cristescu, care, urma sa cante si el. Uite asa, fara nicio repetitie, am cantat impreuna pe negativul lui pentru ca suna mai bine ca al meu.

Cum ti-ai descoperit talentul muzical?

La varsta de 4 ani am primit cadou de la un unchi, o chitara si un acordeon de care nu ma dezlipeam toata ziua. Le zdranganeam non-stop. Mai tarziu, cred ca in scoala generala pentru ca aveam tot timpul io la muzica si eram cel mai bun din clasa.

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Cariera mea a inceput in scari de bloc. Cantam colinde pe 4 voci in scarile blocurilor de pe bulevardul Alba Iulia, Unirii, impreuna cu colegii mei de liceu si de trupa la acea vreme pentru a strange bani de piese. Doamne, cat de bine sunau acele colinde pe 4 voci intr-o scara cu ecou! Mai bine ca dupa un mix si master intr-un studio profi. Dupa o saptamana de cantat colinde prin scari de bloc in fiecare seara pana in ajunul Craciunului, tin minte ca am strans foarte multi bani, pe care, i-am folosit pentru a inregistra in studio primele doua piese ale proiectului nostru “Trupa Contrast”.

Care a fost primul tau contact cu muzica?

Primul contact cu muzica l-am avut inca de mic. Mama ma lua cu ea la repetitii la Scoala Populara de Arta si la concursurile de muzica populara la care participa. Imi amintesc asta cu mare bucurie pentru ca nu exista concurs la care mama sa nu castige un premiu, de cele mai multe ori, lua locul 1.

Care este prima melodie cantata de tine?

Sincer, nu mai stiu cum se chema piesa, dar stiu ca eram in vacanta de vara la bunici, pe la varsta de 11 ani, si cantam o piesa toata ziua impreuna cu vecinul meu care ma acompania cu chitara. Dupa acea vara, a venit mama la mine si m-a intrebat: vrei sa mergi din toamna la liceul de muzica? Evident, raspunsul meu a fost, DA!

A fost greu sa te faci remarcat pe piata din Romania? Ce hop-uri a trebuit sa depasesti pentru a ajunge unde esti azi?

Buna intrebare! Greu este putin spus. La un moment dat am renuntat pentru ca mi se parea ceva imposibil de realizat. Am cedat psihic si nu am mai vrut sa aud de muzica o perioada de cativa ani buni. Nu am mai cantat deloc, nu am mai vrut sa ascult muzica, ba chiar stingeam televizorul daca butonam si canta cineva la vreo emisiune TV. Iti dai seama cat de frustrat eram? La vremea aceea, nu puteam sa accept ideea ca eu, care am terminat niste studii muzicale, prost nu sunt, urat nu sunt, nu reusesc sa am succes cu piesele mele, pe care, apropo, una dintre ele a fost compusa impreuna cu Marius Moga. La vremea aceea compunea in paralel primul album al celor de la Akcent. Nu vreau sa fiu rautacios cu firea romaneasca (pe principiul sa moara capra vecinului) dar, dupa ce am iesit dintr-un concurs de talent vocal, un binecunoscut jurat la acea vreme si acum (nu dau numele) mi-a spus ca eu n-am nicio sansa in meseria asta. In Romania este greu pentru ca nu stim sa ne sustinem, suntem si vom ramane probabil dezbinati ca popor.

NOTORIETATEA VINE LA PACHET SI CU BUNE SI CU MAI PUTIN BUNE.

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

Notorietatea vine la pachet si cu bune si cu mai putin bune. In prezent, nu stiu daca mai pot spune ca ma bucur de notorietate. Mai sunt doar cativa nostalgici care asociaza fata mea cu piesele pe care se distrau la club in tinerete. Cel mai adesea, se intampla sa-mi spuna clientii cei noi in sala mea de fitness ca parca m-ar cunoaste de undeva. Dar, ca sa-ti raspund la intrebare, precum se zice ca frumusetea fizica este o binecuvantare dar si un blestem, asa si cu notorietatea.

Ai impartit scena cu artisti mari precum Ricky Martin, Pachanga, Vaya con Dios. Cum a fost pentru tine acea perioada si cum te-ai simtit sa canti alaturi de marile voci ale lumii?

Sincer, la ce emotii am avut inainte sa intru sa cant pe aceeasi scena cu Vaya con Dios, este de neinteles cum de am reusit sa ma deplasez pe scena, sa scot pe gura sunetele in tonalitatea piesei si mai ales sa articulez cuvintele pentru ca efectiv imi tremurau toti muschii neputand sa controlez asta. Poate curajul inconstient, dorinta prea mare de a fi pe scena, m-au impins inainte fara sa ma gandesc prea mult sau sa-mi pese de consecintele unui eventual esec.

Ai colaborat cu Xristina Salti, o artista celebra din Grecia. Ce ne poti spune despre acea colaborare?

Da! La vremea aceea, Xristina era o artista fara popularitate. Succesul piesei "Secret Love" a propulsat-o in cariera si a ajutat la mentinerea ei pe prima scena a muzicii grecesti. In acest moment, intr-adevar, ea se bucura de un succes imens. Piesa ei este no 1 In Grecia si ma bucur tare mult pentru ea. Ne-am intalnit vara aceasta in Grecia si i-am transmis personal cat de mult ma bucur pentru succesul ei. Este o fata buna si muncitoare, merita din plin tot succesul de care se bucura.



In care din proiectele profesionale te-ai regasit cel mai mult? Ai avut o sumedenie de concerte pe marile scene din intreaga lume. Cum a fost pentru tine perioada cand ai ajuns sa canti si sa fi apreciat in toata lumea?

Asa cum un parinte care are 10 copii si care ii iubeste pe toti in mod egal, asa si eu cu piesele. Am pus o parte din sufletul meu in fiecare dintre ele, chiar daca nu toate s-au bucurat de succes. Pentru mine personal, la inceput, succesul a fost ca o himera. Chiar daca el exista, era pe bune, eu nu-l constientizam pentru ca eram departe de el. Eu in Romania, "el" in Grecia, nu prea il simteam. Desi, toata lumea imi spunea ca piesa mea este peste tot, se aude la fiecare colt de strada, topurile muzicale sustineau acelasi lucru, eu personal, am simtit succesul odata cu primul concert la Salonic in cel mai mare si mai fitos club din oras. Sincer, m-am simtit coplesit de succes. Nu prea stiam cum sa reactionez. Desi aveam la acel moment vreo cativa ani buni de experienta pe scena, diferenta era totusi prea mare. De la zilele comunei nu stiu care, sau chiar daca mai cantasem prin cele mai mari orase in Romania, alaturi de cei mai mari artisti,



diferenta mi s-a parut una uriasa. Cand esti singur pe afis la cel mai mare club din oras iar clubul este Full, te panichezi! Cum adica, toti oamenii astia au platit intrarea in club pentru mine!?

**IUBESC FITNESSUL, IUBESC
SA LUCREZ CU OAMENII SI
PENTRU NEVOILE LOR**





In 2010 ai participat la X Factor in Grecia. Cum a fost pentru tine acea experienta si cum a fost primit momentul tau artistic?

Participarea la XFactor Grecia in calitate de invitat special in cadrul finalei, a fost una onoranta pentru mine. Poate cel mai special moment din cariera mea. Asta pentru ca prezentatorul emisiunii era Sakis Rouvas, starul Greciei, din juriu faceau parte artisti precum Anna Vissi care a apreciat aparitia si m-a felicitat pentru prestatie, iar momentul ales pentru intrarea in scena, a fost unul deosebit. Si anume, cu putin timp inainte de miezul noptii la trecerea dintre anul 2010 in anul 2011. Totul fiind LIVE, in direct, cand toti grecii era cu ochii pe TV.

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

Cred ca cel mai fericit moment al carierei mele, a fost atunci cand am aflat ca piesa mea Missing You, va intra pe radio in Romania la cele mai importante radiouri, Kiss FM si Radio ZU. Am deschis o sticla de sampanie si am sarbatorit. Iar cel mai trist moment a fost atunci cand am aflat de toate neregulile financiare si de management ale proiectului meu. Aici, povestea este lunga, dar prefer sa nu detaliez pentru ca a trecut. Faptele s-au prescris, au fost iertate si nu are rost sa iritam o cicatrice sensibila. Cert este faptul ca toata aceasta situatie a contribuit decisiv la stingerea carierei mele.

Ce inseamna muzica pentru tine?

Muzica pentru mine inseamna foarte mult. Incerc sa ma feresc de cuvinte mari, dar mi-a oferit cele mai frumoase momente din viata mea de pana acum. Cu bune si cu mai putin bune, cariera muzicala mi-a oferit cele mai pretioase lectii de viata, fara de care, nu as fi fost omul de azi si ii sunt recunoscator Lui Dumnezeu pentru ele.

Ce inseamna fericirea pentru tine? Ce te face fericit?

Fericirea in aceasta viata este atat de scurta. Dar, cel mai fericit, pot sa spun ca sunt atunci cand simt dragostea Lui Dumnezeu in viata mea prin tot ce fac si imi iese bine. Nimic din tot ce este bun si folositor in vietile noastre nu ar fi posibil fara ajutorul Lui Dumnezeu, precum nici tot ce este rau nu se intampla fara voia Lui.

Povesteste-ne o intamplare amuzanta din cariera ta!

Cred ca cea mai amuzanta intamplare este cazatura de pe scena la un concert dintr-un club de pe insula Creta. Euforic datorita energiei fetelor din fata, surprins ca scena se terminase, m-am trezit cu un picior in aer. Cum legea gravitatie este aceeaasi pentru toata lumea, m-am pravalit peste publicul din fata mea. Iar pentru ca nimeni nu a avut de suferit, ne-am amuzat putin cu totii si am continuat concertul.

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

La acest capitol nu am avut niciodata probleme. Familia pentru mine inseamna doar parintii si fratele meu. Nu sunt si nu am fost insurat vreodata.

Faci parte din lotul Nationalei de Fotbal a Artistilor si ai castigat deja 3 campionate mondiale. Iubesti sportul? Ce inseamna sportul pentru tine?

Sportul pentru mine a fost tot timpul foarte important. Inca de mic am practicat inotul, artele mariale, fotbalul, iar in ultimii 22 de ani, sunt nelipsit din sala de Fitness.

In prezent esti si antrenor de fitness in cadrul propriei sali de fitness. Cum te simti in aceasta ipostaza?

Ca peatele in apa. Iubesc fitnessul, iubesc sa lucrez cu oamenii si pentru nevoile lor. Nu este usor. Cel mai greu este sa-l convingi pe om sa nu se mai saboteze singur in primul rand din punct de vedere mental. Asta, bineinteles, limiteaza performanta fizica si mai ales adoptarea unui stil de viata sanatos din punct de vedere alimentar.



MUZICA ESTE CA O LIMBA UNIVERSALA SCRISA CU NOTE MUZICALE, PENTRU CA EA ESTE IN PRIMUL RAND ENERGIE VIE, VIBRATIE PURA SAU NU, DEPINDE DE CEEA CE REUSESTE ARTISTUL SA TRANSMITA IN ACEA PIESEA INDIFERENT DE LIMBA IN CARE CANTA.

Care este cantaretul tau preferat?

Craig David is the one and only.

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

Asa cum am mai spus, au fost momente in care am renuntat la tentativa de a avea succes, dar am revenit mai puternic, mai pregatit si mai hotarat pe reusita. Muzica este ca o limba universala scrisa cu note muzicale, pentru ca ea este in primul rand energie vie, vibratie pura sau nu, depinde de ceea ce reuseste artistul sa transmita in acea piesa indiferent de limba in care canta.

Ai avut foarte mult succes in afara granitelor, respectiv in Grecia si in Asia. Cum ai ajuns pe piata muzicala din afara tarii?

Cum eu am inceput pentru proiectul Mattyas cu piese in engleza, era de asteptat ca vizam si piata internationala. Dar, succesul international nu ar fi fost posibil fara ajutorul Lui Dumnezeu, iar cum Dumnezeu lucreaza prin oameni, l-a trimis pe Aris Kalimeris, managerul meu care a intermediat tot acest succes international.

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

Da, in Grecia! Inca nu am renuntat la aceasta idee.

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

Sunt si nu neaparat. Depinde ce vrei sa vinzi. Vinzi vocea artistului, piesele lui, imaginea sau felul in care arata? Dar, sunt totusi de acord cu ideea ca un artist trebuie sa fie dotat cu pachetul full.

Tu iti compui versurile melodiilor tale?

Nu am mai compus demult. La inceputuri o faceam, dar treptat am renuntat pentru ca ideile mele de texte si liniile melodice, nu prea erau in zona comerciala.

Lucrezi la o piesa noua?

In acest moment, nu. Dar pregatesc lansarea in Grecia a unei piese noi cu tot cu videoclip.



MUZICA PENTRU MINE INSEAMNA FOARTE MULT. INCERC SA MA
FERESC DE CUVINTE MARI, DAR MI-A OFERIT CELE MAI FRUMOASE
MOMENTE DIN VIATA MEA DE PANA ACUM.



CRED CA, OMUL VALENTIN BOGDAN FLOREA, ESTE UNUL CAT SE POATE DE SIMPLU SI MODEST, DAR IN ACELASI TIMP, COMPLEX SI FOARTE COMPLICAT. SINCER, SOCIABIL, DESCHIS, DIRECT SI TRANSPARENT IN ACTIUNI.



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

Sa se inarmeze cu rabdare, perseverenta, sa-si testeze totusi talentul si calitatile vocale impreuna cu un profesionist, iar daca trece testul si simte ca asta il implineste, sa continue cu determinare, incredere si bineinteles, foarte multa munca.

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

Nu stiu, probabil as fi continuat studiile ASE - ului la care am renuntat in ultimul an din momentul in care m-am reapucat serios de muzica. Cu siguranta as fi ramas in politica la nivel de administratie publica.

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

Cea mai frumoasa perioada a carierei mele a fost cu siguranta vara anului 2011, pe care am petrecut-o in Grecia sustinand concerte de la o insula la alta. Acea perioada am simtit-o ca pe o vacanta prelungita. Singurele deplasari in afara Greciei la acel moment au fost catre Cipru si Albania tot pentru concerte.

Cine este Mattyas, omul din spatele camerelor de filmat?

Huh, grea intrebare! Si eu ma intreb uneori cine sunt si ce alt rol mai am in afara de cel pe care am ales sa-l joc, iar aici nu ma refer doar la cantaretul ca si personaj, ci si la antrenorul Mattyas. Cred ca, omul Valentin Bogdan Florea, este unul cat se poate de simplu si modest, dar in acelasi timp, complex si foarte complicat. Sincer, sociabil, deschis, direct si transparent in actiuni. Naiv in multe situatii.

Care este cea mai mare teama a ta?

Sunt tentat sa spun ca nu ma tem de nimic, doar de Dumnezeu, dar cred ca nu as fi sincer intru totul pentru ca in acest moment al vietii, am senzatia ca imi este totusi teama de esec.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Nu pot sa spun ca am un mare regret intr-o anumita privinta sau situatie. Cu siguranta, daca as putea sa dau timpul inapoi, i-as mai da timpului timp pentru a-l organiza putin mai atent si poate mai bine.

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

Cred ca au fost momentele in care m-am pierdut pe mine insumi. Am folosit pluralul pentru ca au fost mai multe momente de acest gen in viata mea. Dar, cred ca prin aceste pierderi de sine, de fapt, am castigat. Ele m-au transformat intr-un om mai puternic, mai asumat, m-au ajutat sa evoluez si sa fiu ceea ce sunt astazi.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

O zi obisnuita incepe cu o cafea, acasa sau in sala. Depinde de programarile clientilor pentru ziua respectiva. Continua cu un mic dejun pe fuga, dupa care urmeaza treburile administrative pentru sala si casa, iar incepand cu orele 16:00 cel tarziu, deja sunt din nou in sala de antrenament pana tarziu in noapte uneori. Cam asta este rutina mea zilnica, exceptie facand zilele de weekend.

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

Imi place foarte mult sa gatesc si sa fiu atent la detalii in bucatarie, dar nu prea am timp sa gatesc des. Cel mai bine imi iese ciorba de fasole cu ciolan si tarhon. Garantez ca te lingi pe degete!

Care este motto-ul tau in viata?

Nu am un motto anume. Daca perseverenta si rabdarea pot fi asociate intr-un motto, atunci, cred ca acesta ar fi raspunsul.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Eh, asta chiar nu pot sa-ti spun pentru ca stric surpriza. Tineti aproape si veti vedea despre ce este vorba!

**NU AM UN MOTTO ANUME. DACA PERSEVERENTA SI
RABDAREA POT FI ASOCIATE INTR-UN MOTTO, ATUNCI,
CRED CA ACESTA AR FI RASPUNSUL.**





intervi

STEFAN BOLEA

Buna, Stefan Bolea si bine ai venit in paginile revistei Famost! Cariera ta este impresionanta la o varsta la care, probabil, multi abia se regasesc sau isi gasesc drumul in viata. Unde se face diferenta sau unde ai facut tu diferenta?

Buna, iti multumesc pentru invitatie! Sincer, nu mi se pare ca am o cariera impresionanta, in primul rand pentru ca am realizat doar 10% din lucrurile pe care mi le-am propus. Mai mult, subiectul oarecum dificil al cartilor mele ma transforma intr-un autor de nisa, (prea) putin cunoscut. Dar, ca sa revin la subiectul intrebării tale, sunt un scriitor pasionat, iubesc ceea ce fac si poate ca asta imi da energie sa continuu.

Te-ai indreptat de mic in directiile in care activezi astazi? Ai facut in copilarie anumite lucruri care iti anuntau parcursul?

In perioada prescolara, imi placea sa petrec timp cu dictionarul si sa invat cuvinte arbitrare. Intr-adevar, imi doream sa devin scriitor gratie pasiunii pentru lectura. Acum, 40 de ani mai tarziu, lumea s-a schimbat, scrisul este o tehnica muribunda si cum imi spune nepotul meu de 15 ani, pentru multi dintre colegii lui, biblioteca este iadul.

Toata aceasta dorinta de explorare, fie ca e stiintifica sau filosofica, a venit de undeva din interior, ti-a fost insuflata de cineva, ai cultivat-o de mic?

Parintii m-au incurajat intotdeauna sa studiez, chiar daca relatia mea cu ei n-a fost lipsita de conflicte in adolescenta.

In primul rand, mi-au cumparat carti, multe de tot, desi eram relativ saraci. Imi amintesc cum bunica mea mi-a dat odata 2 milioane de lei vechi (cred ca ar veni minim 100 de Euro in banii actuali) sa-mi iau un dictionar voluminos de greaca veche. Rezumand, familia mi-a oferit carti si timp.

Cum a aratat viata lui Stefan Bolea din copilarie pana in momentul in care a intrat practic pe propriul drum?

Cum sufar putin de sindromul Peter Pan, nu stiu cum sa raspund la aceasta intrebare! Am avut 18 ani de studii superioare, in care sunt incluse doua doctorate si acum sunt doar la primul post-doctorat!

Care este prima carte publicata? Ai avut emotii la lansare? Are un barbat emotii intr-un asemenea moment?

Am publicat Ontologia negatiei, o carte bazata pe teza mea de licenta de la Studii Europene, la 24 de ani. Sincer, desi nu este o scriere rea, acum n-as mai tipari-o; retrospectiv, mi se pare un act de vanitate. Sper s-o republic in acest an, totusi, pentru ca am gasit tot felul de erori in prima editie. Desi, repet, nu este un hit, in aceasta prima carte este combustibilul pentru toate scrierile mele, pentru ca nici acum nu m-am despartit de obsesiile nihiliste. Am in plan o carte in engleza despre nihilism, care porneste de la scheletul meontologic al cartii de debut. Este o carte personala, autobiografica, precum toate cartile mele de nonfictiune. Si, da, am avut emotii, desi am tinut o mica lansare privata doar cu prietenii. Am enorme emotii ori de cate ori imi vad o carte publicata, un fragment al personalitatii mele, o borna a vietii mele.

Desi este clar o iluzie, cred ca pe multi scriitori ii motiveaza imortalitatea simbolica, construirea unui post-sine. Astfel, scrisul e un soi de comert cu moartea, o lupta cu ea, disperata, ca mai toate conflictele care au constiinta pierzaniei.

Care a fost prima scriere a ta si ce s-a intamplat cu ea?

Primele scrieri din gimnaziu le-am ars, ceea ce, retrospectiv, mi se pare, din nou, un act de narcisism invers, pentru ca nu faceau rau nimanui. Inainte sa public Razboi civil in 2005, prima mea carte de poezie, am scris 11 volume de poezie, doua in engleza, din care n-am salvat aproape nimic in cartea publicata. Erau volume destinate sertarului, in care nu invatasem tehnica inca, dar care, la fel, au fost combustibilul pentru nihilismul meu activ.

Ce te determina sa scrii? Ce te impulsioneaza? De unde crezi ca vine aceasta "foame" a unor scriitori de a-si asterne gandurile, fanteziile, filozofiile?

Desi este clar o iluzie, cred ca pe multi scriitori ii motiveaza imortalitatea simbolica, construirea unui post-sine. Astfel, scrisul e un soi de comert cu moartea, o lupta cu ea, disperata, ca mai toate conflictele care au constiinta pierzaniei. Imi amintesc si de Sartre, care vorbea de necropole, in care ne selectam scriitorii morti; ne dedicam, uneori, lor, incercandu-i sa-i salvam, incercand sa ne salvam.

Esti dublu licentiat in Filosofie si Studii Europene si absolvent al unui Master de Studii Americane, bursier Yggdrasil la Universitatea din Oslo, bursier DAAD la Universitatea Ludwig-Maximilian din Munchen, iar lista impresionanta continua. Te ajuta toate aceste "titulaturi" in evolutia ta ca persoana? Care este scopul acestor eforturi in a le obtine?

Sunt un universitar marginal, pentru ca niciodata n-am avut posturi, ci numai burse. Imi place sa ma pastrez aproape de lumea academica si sa locuiesc, din cand in cand, aproape de bibliotecile din strainatate. Cele doua doctorate mi-au dat, pe langa ragaz, o anumita structura si disciplina. Ca un fel de reality check. Fara ele, poate ca n-as fi scris cele doua carti, pe existentialism si pe Jung (teza pe Jung a fost publicata si in America), ci as fi citit copios.

De unde dragostea si inclinatia catre filosofie? De unde resursele pentru a da nastere ideilor, care apoi se dezvoltă si creează poate un concept mai amplu, o filosofie ... ?

Primele carti de filosofie, pe care le-am citit atent, cu fise, in clasa a noua, au fost Asa grait-a Zarathustra si primul volum din opera lui Platon de la Opera stiintifica. Inainte de acestea au fost, totusi, cateva volume de Cioran.



Am rezonat, mai degraba, cu anti-filosofia, vinovata fiind, poate, si structura mea lirica, filologica. Dupa cum s-a mai spus, inainte de a spera sa devii un filosof original, trebuie sa asimilezi cat mai mult din gandirea autorilor care au fost inaintea ta.

Filosofia pare ceva abstract, greu de atins de multe persoane. Ce crezi ca ar trebui sa aiba cineva pentru a putea gandi si a da nastere unor idei? Are nevoie de momente de revelatie, poate un alt mod de a simti/ gandi, o cultura in spate, momente de introspectie ...? Exista anumite caracteristici standard pe care ar trebui sa le aiba cineva pentru a accede dincolo de normal?

Socrate credea ca o viata neexaminata nu merita traita. Cred ca filosofia ar fi un lucru benefic pentru multi oameni. De exemplu, studiul stoicismului si al existentialismului, deprinderea unei intelepciuni practice, ar rezona cu o persoana inteligenta, care nu are pregatire filosofica. "Care este sensul vietii mele?". Nu este aceasta o intrebare pe care ne-am pus-o cu totii la un moment dat? Aflam mai multe despre noi daca studiem filosofia; mai ales daca o combinam cu (auto)psihoterapia.

... cred ca ne putem astepta la surprize, si in cinematografie, si in filosofie. Sa ne gandim numai ce provocari traieste generatia noastra, pentru ca traim vremuri indezirabil de interesante, cum suna blestemul chinezesc!

Cum arata procesul filosofic in cazul lui Stefan Bolea? Ai scripi si te apuci imediat sa le scrii si sa le dezvolti sau ai idei pe care ulterior le gandesti, le analizezi si apoi le scrii? E un proces mai elaborat?

Da, inspiratia e importanta pentru mine, pentru ca nu pot sa lucrez ca un robot. In cele mai multe cazuri, scriu despre ce ma pasioneaza si ma motiveaza, altfel ma plictisesc.

In industria filmelor, la o prima vedere, pare ca s-au bifat toate subiectele. Nu exista parca un film care sa ne mai surprinda atat de mult, fie ca vorbim de subiectul abordat sau maniera in care este realizat; poate doar anumite efecte speciale. Se poate face o paralela intre filme si filosofie din acest punct de vedere?

Exista, intr-adevar, un feeling ca s-a ajuns la capatul lucrurilor, ca totul s-a facut. Totusi, aceasta mi se pare o ipoteza lenesa si cred ca ne putem astepta la surprize, si in cinematografie, si in filosofie. Sa ne gandim numai ce provocari traieste generatia noastra, pentru ca traim vremuri indezirabil de interesante, cum suna blestemul chinezesc! Mai mult, urmarind regizorii de varsta mea sau mai tineri, banuiesc un imens rezervor de talent potential.

Unde se inscrie Stefan Bolea din punct de vedere al curentului filosofic? Ai o directie conturata sau generalista?

Sunt un postexistentialist si un nihilist. As putea sa spun ca sunt un filosof al literaturii, care se specializeaza in continuare in secolul al XIX-lea.

Ce filosofi admiri in mod deosebit sau cu cine te asemeni tu ca gandire si abordari? Exista un anumit lucru/moment care ti-a atras atentia in mod deosebit sau care ti-a schimbat o anumita perceptie?

In primul rand, triada Schopenhauer-Nietzsche-Cioran. M-a pasionat nihilismul ca optiune existentiala. Dar, sincer, m-as ocupa de altceva in a doua jumatate a vietii, ceva care are doar legatura tangentiala cu filosofia.

Este dificil sa traduci carti din alte limbi si nu ne referim la procesul propriu-zis, ci la a reusi exact sa transmiti ceea ce a vrut sa transmita autorul? Este esential sa cunosti foarte bine autorul, sa-i cunosti opera, filosofia de viata?

Da, cred ca trebuie sa-l transformi pe autor in dublul tau. De pilda, asta mi s-a intamplat cand l-am tradus pe Meyrink. Ce e mai trist: am multe proiecte traductologice (Schelling,

Stirner, Mainlander), dar editurile nu sunt interesate sa apara in romana acesti autori.

Care e diferenta, in ceea ce te priveste, cand scrii proza si cand scrii poezii? Ce difera?

La poezie nu pot sa fac nimic pana nu imi vine primul vers, iar apoi incerc sa extrag poemul din inconstient. Proza se poate scrie mai putin "romantic", dupa un plan prestabilit si conform unei anumite rigori si discipline.

Ai nevoie de o anumita stare, o ambianta anume, cand scrii? Care iti sunt sursele de inspiratie?

Cand scriu, imi place sa ascult muzica, ca sa ma inchid cat mai mult in camera mea ca intr-un uter.

Scrii direct pe calculator sau intai pe hartie?

Pe Mac.



Revista EgoPHobia implineste in curand 20 de ani de continua aparitie. Dupa stiinta mea, este cea mai longeviva revista electronica culturala din Romania. N-as fi putut s-o veghez si conduc fara my partner in crime, Sorin-Mihai Grad si fara alti membrii cheie ai redactiei precum Petrisor Militaru si Oliviu Craznic.



Ce iti place cel mai mult sa scrii?

Nu pot sa aleg un gen, imi place starea de flow si relatia ei cu timpul. Mai exact timpul dispare, iesi din timp.

Care consideri ca iti sunt atuurile ca scriitor? Cum te diferentiezi de ceilalti?

Nu ma gandesc deseori la asta, dar simt ca tunelul meu este mai adanc si ca am vizitat cercuri de care ei n-au habar.

Cum realizezi recenziile si care sunt principalele elemente de care tii cont? Ce urmaresti si incerci sa subliniezi in mod deosebit sau depinde de la o situatie la alta?

Sincer, prefer sa scriu despre o carte de care imi place si sa identific acele elemente cu care rezonez. Autobiografia mea sa se intersecteze cu biografia scripturala a autorului. Nu se intampla mereu acest lucru, pentru ca uneori esti fortat sa scrii despre o carte din obligatie, dar acesta este cazul ideal.

Ce opinie are Stefan Bolea vizavi de mediul online? Este benefic, ajuta sau dimpotriva?

Vorbind, din nou, despre experienta mea, pot sa spun ca sunt incantat de accesul la informatie, de faptul ca pot citi carti sau reviste, la care n-as fi putut decat sa visez in adolescenta mea.

Ce ne poti spune despre revista EgoPhobia? Ce se intampla acolo? Cui ii este destinata revista?

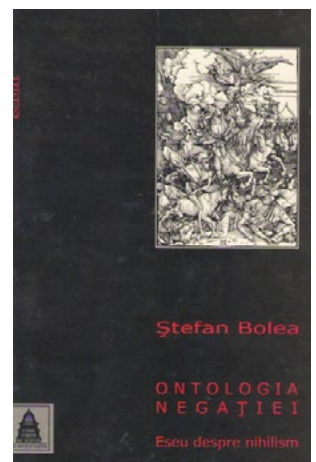
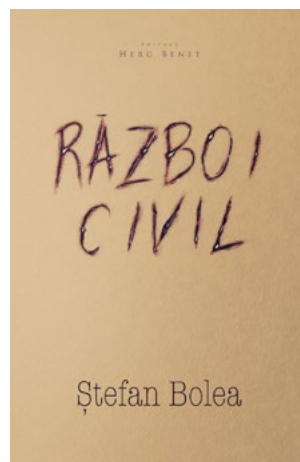
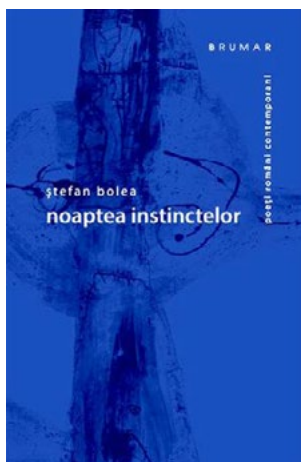
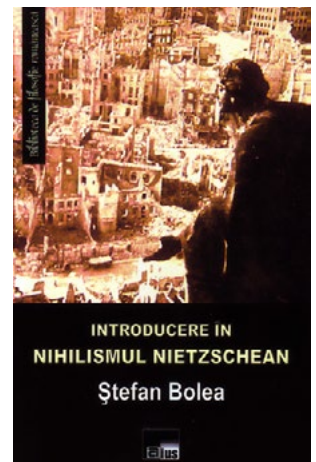
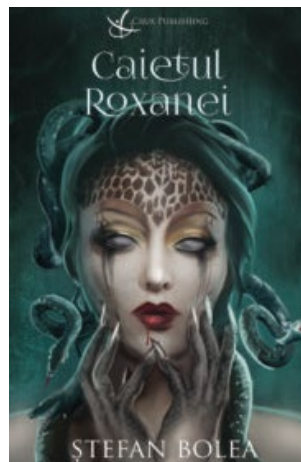
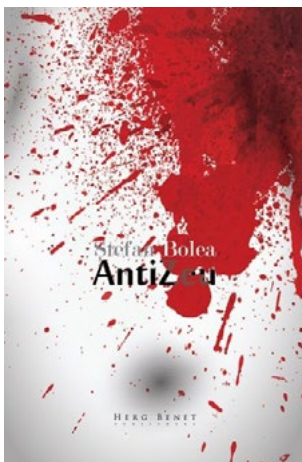
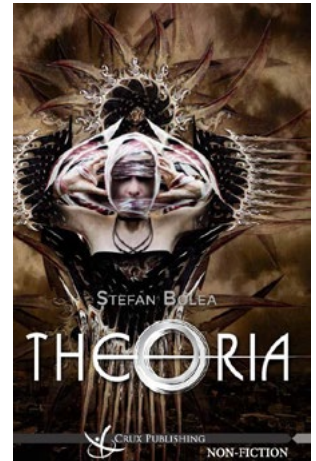
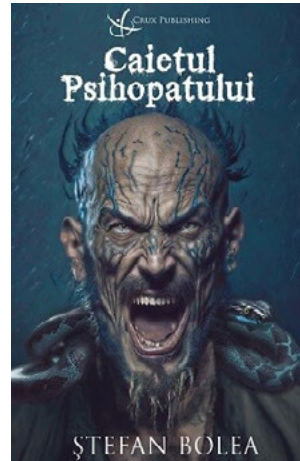
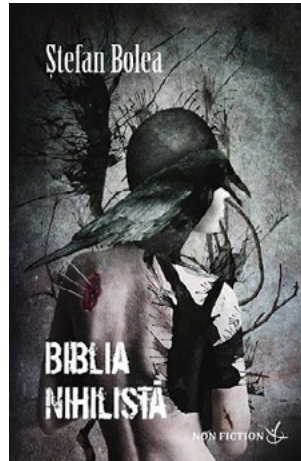
Revista EGOPHOBIA implineste in curand 20 de ani de continua aparitie. Dupa stiinta mea, este cea mai longeviva revista electronica culturala din Romania. N-as fi putut s-o veghez si conduc fara my partner in crime, Sorin-Mihai Grad si fara alti membrii cheie ai redactiei precum Petrisor Militaru si Oliviu Craznic. Revista se transforma, avem o copioasa rubrica de English, publicam deseori experimente interesante. Cred ca focalizarea ei specifica pe poezie si filosofie o face deosebita. Cititi inclusiv Arhiva, unde au publicat majoritatea autorilor importanti din generatia mea.

Ce ne poti spune despre celelalte colaborari interesante pe care le ai, revista Philosophy Now fiind una dintre ele?

Philosophy Now este una din cele mai bune reviste filosofice din lume destinata publicului nespécialist. Am publicat acolo patru articole de filosofie a filmului si sper sa revin in curand cu un nou text. Abonamentul la aceasta revista este foarte ieftin pe Kindle; o recomand pentru toti filosofii incepatori sau doritori sa exploreze latura practica a acestei discipline.

Cu siguranta ca toate cartile publicate sub semnatura ta iti plac sau ai ceva pentru fiecare dintre ele, fiecare avand propria istorie. Care este insa cea care te caracterizeaza cel mai mult sau in care te regasesti cel mai bine?

Existentialismul astazi, Jung si filosofia umbrei, Biblia nihilista. Primele doua sunt bazate pe tezele de doctorat si sunt rezultatul unei lupte, unui efort de gandire; ultima - radiografia unei crize personale si prima (si deocamdata singura) carte de aforisme.





Sunt un om pasionat de carti, muzica si filme. Imi place sa joc snooker si baschet. Petrec mult timp cu familia mea si am un cult al prieteniei.

Care este parerea ta in ceea ce priveste literatura/ cultura autohtona, mai ales ca toate cifrele ne arata deficitari si la aceste capitale?

“Tara te vrea prost”, cum spuneau Sarmalele reci. Am un sentiment de deruta / dezamagire / disconfort cand vad la televizor oameni care sunt mai tineri ca mine si care sunt in functii de conducere (directori sau chiar ministri) si care vorbesc ca niste prosti. Daca mergi mai departe cu gandul, iti dai seama ca ei sunt niste prosti identificati, iar cei care i-au pus in acele functii trebuie ca sunt malefici, pentru ca sub paravanul imbecililor pot fura mai usor.

Cum ai vedea tu o revigorare a culturii romanesti si o constientizare a majoritatii ca educatia este esentiala pentru evolutia unei societati? Sau deja e prea tarziu?

Cum spuneau stoicii in alt context, casa deja arde si tinerii inteligenti si-au amintit ca usa e deschisa.

Cum ai schimba societatea romaneasca? Care ar fi primele trei lucruri pe care le-ai face?

Mi se pare naiv acest exercitiu, dar haide sa-l schitam. Profesorii sa fie platiti ca doctorii, asistenta medicala pentru toti cetatenii, salariul minim 1000 de Euro.

Ce inseamna premiile pentru un scriitor? Reprezinta acestea dovada valorii scriitorului/ poetului sau sunt doar simbolice? Tu ai fost motivat de distinctiile primite?

Daca scrii pentru premii, ajungi sa nu scrii ca tine. Nu cred ca Poe sau Baudelaire au luat multe premii; cu toate acestea, au cateva poezii perfecte. E foarte bine sa fii recunoscut, dar cred ca motivatia trebuie sa vina din alta parte.

Care consideri ca este cea mai mare realizare profesionala pana in momentul de fata?

Cartea mea pe Jung publicata in America si castigarea bursei postdoctorale cu punctaj maxim, 100/100.

Activitatea ta se desfasoara pe multe planuri in diverse directii, dand nastere unei cariere de invidiat; cum te ajuta concret toate aceste eforturi?

Cred ca am mai raspuns oblic la aceasta intrebare. Nu am nici pe departe o cariera de invidiat, dar supravietuind in vecinatatea mediului academic, pot petrece timp cu ideile si cartile mele, fara mult stres sau anxietate.

Cu siguranta parcursul unei astfel de cariere a avut si momente de impas. Care au fost cele mai mari piedici si cum ai trecut peste ele?

Imi amintesc unul foarte concret. Cand eram student la Filosofie, aveam o restanta la Logica din cauza careia nu puteam termina facultatea. Pur si simplu, aveam un blocaj cu Logica. A trebuit sa invat tabelul lui Wittgenstein pe de rost pentru a lua examenul. M-au ajutat si niste prieteni buni (Iulia si Bogdan), care m-au meditat atunci. Calea a fost eliberata dupa aceasta restanta: am sustinut in acelasi an licenta la Filosofie, am terminat masteratul de Studii Americane si am intrat la primul doctorat.

Care sunt principiile tale de viata si daca sunt aplicabile deopotriva in viata personala si in cea profesionala?

Munca este importanta, la fel si relaxarea / tragerea sufletului. In perioadele cand am abuzat de prima, mi s-au prajit circuitele, pentru ca nu ma puteam opri. Un raport similar intre solitudine (necesara pentru creatie) si relatia cu celalalt (altfel nu te poti recunoaste decat in oglinda propriei individualitati, care se poate sparge).

Ai un motto care te caracterizeaza cel mai bine?

O rescriere dupa Zarathustra: *Trebuie sa ai cosmos in tine pentru a governa o stea dansatoare.*

Cine este Stefan Bolea, omul din spatele filosofului, scriitorului, cercetatorului?

Sunt un om pasionat de carti, muzica si filme. Imi place sa joc snooker si baschet. Petrec mult timp cu familia mea si am un cult al prieteniei. Ma uit cu nepotul meu la NBA si la MMA, corespundez mult pe WhatsApp cu prietenii mei Sorin Mihai-Grad, Petrisor Militaru, Paul Chetreanu-Don si Robert Vendlinger.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Imi place sa rezolv de dimineata chestiunile ce tin de rutina academica sau scriitoriceasca. Dupa amiaza, de cele mai multe ori citesc sau ascult muzica. Seara - un film, un serial sau un meci din Champions League.

Ce planuri de viitor are Stefan Bolea? Ai in vedere proiecte deosebite?

Am in plan un al doilea postdoctorat, o carte pe Cioran in engleza si o carte pe post-schopenhauerianism. Mi-as dori, de asemenea, sa-l traduc pe Cioran in engleza; sunt cateva carti romanesti inedite in engleza.

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

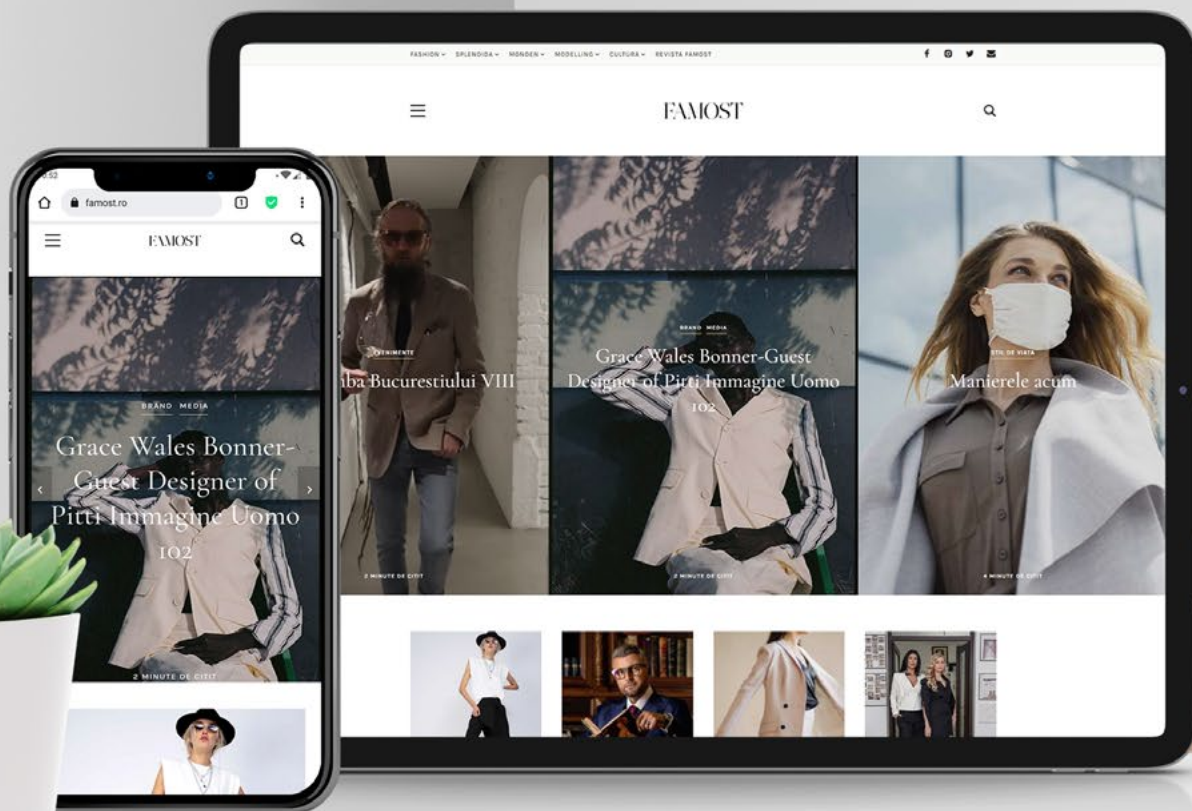
Va multumesc si eu! Sa fie!

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!





Aparitiile editoriale ale lunii noiembrie 2023 la care se adauga si cele ale targului de Carte Gaudeamus sunt aici, oferite de ROXANA NEGUT!

Cronica unui eveniment literar cu ROXANA NEGUT

DECEMBRIE 2023

FAMOST

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna decembrie. Intampinam cu bucurie luna sarbatorilor, descoperind impreuna noi aparitii editoriale, multe dintre ele lansate in cadrul targului de Carte Gaudeamus care a avut loc in luna noiembrie, dar si multe alte carti interesante aparute in ultima perioada. Ca de fiecare data, calatorim pe aleile literare ale lunii precedente, prin genuri literare diferite cu povesti ce pot cuceri orice varsta. Literatura are aceasta puterea de a darui bucurie dezvaluind frumusetea ascunsa in paginile cartilor.

Incepem cu categoria science fiction unde descoperim trei titluri captivante si diferite, doua povesti despre univers si planeta pamant, despre oameni si extraterestri, dar si un volum de povestiri science fiction si chiar science fiction religios.

In zona de fantasy, regasim lumi fermecatoare, ne bucuram de o incursiune intr-un regat straniu si periculos, vampiri, oameni, aventuri si magie, dar si de un incantator fantasy medieval care ne poarta in epoci diferite cu aventura, iubire, pasiune si tradare.



APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII NOIEMBRIE 2023

Zona de thriller si mystery ii asteapta pe iubitorii genului cu patru titluri explozive, complexe, pline de tensiune si mister, iar literatura horror cu teroare, actiune intunecata, rasturnari de situatie, in concluzie, un regal literar pentru fanii sai. La categoria Romane de dragoste descoperim povesti profunde si incarcate de frumusetate, iar Proza scurta si volumele de povestiri, povestiri clasice, cele mai cunoscute proze ale lui Cehov si povestiri din literatura romana contemporana.

In categoria de fictiune avem multe lecturi bune, dar si la categoria non fictiune, eseuri despre puterea lecturii, dar si eseuri despre descoperirea autenticitatii intr-o lume digitala. La Biografii, Memorii si Jurnale avem scrierea autobiografica a marelui scriitor Kafka in scrisoare catre tatal sau si o cafea literara prin amintiri despre marii scriitori romani.

La Sectiunea Clasici descoperim romane celebre si Romane Premiate, povesti care au cucerit inimile cititorilor din lumea intreaga. Continuum cu Sectiunea Dezvoltare Personală, titluri necesare in aceasta lume post pandemica,

despre blocaj si despre procrastinare si cum le putem invinge in viata de zi cu zi.

Literatura Young Adult le aduce adolescentilor un romance paranormal premiat dar si o minunata serie urban fantasy, plasata intr-un univers diferit. In zona literaturii pentru copii, redescoperim bucuria clipelor de lectura alaturi de intreaga familie in serile geroase de iarna, titluri minunate, povesti clasice sau moderne, despre copii si parinti, perfecte pentru cei mici in zilele de vacanta.

Incheiem cu poezie, evadare intr-o lume a emotiilor cu poezie romaneasca contemporana.

Si in luna decembrie sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune pentru ca

Cartea care merita citita nu e cea care gandeste pentru tine, ci cartea care te face sa gandesti.

– JAMES MCCOSH



CRIMA LA OXFORD - RUTH WARE, editura Trei | Autoarea bestsellerului Intr-o padure intunecata

📖 Bestseller New York Times

Descrierea cartii

April Clarke-Cliveden a fost prima persoana pe care Hannah Jones a cunoscut-o la Oxford. Plina de viata, geniala, uneori rautacioasa si o adevarata mondena, o atrage rapid pe Hannah pe orbita ei stralucitoare. In primul trimestru, isi formeaza un grup de prieteni devotati si inseparabili - Will, Hugh, Ryan si Emily. Insa pana la sfarsitul anului, April e moarta.

Zece ani mai tarziu, Hannah si Will asteapta primul lor copil, iar John Neville, barbatul condamnat pentru uciderea lui April si fost portar la Oxford, moare in inchisoare. Usurata ca poate lasa trecutul in urma, Hannah isi vede intreaga lume data peste cap cand afla despre noi dovezi, potrivit carora Neville ar putea fi nevinovat. Cand reia legatura cu vechii prieteni si patrunde mai adanc in misterul mortii lui April, isi da seama ca toti cei pe care credea ca-i cunoaste au cate ceva de ascuns ... inclusiv o crima.

“E minunat de intunecata si creeaza dependenta - e favorita mea dintre cartile lui Ruth Ware.” Lucy Foley

“Exceptional (...) demonstreaza enormul talent al lui Ruth Ware.” Publishers Weekly

“Entertainment de mare clasa, de la una dintre maestrile moderne ale genului mystery.” Library Journal

Traducere din limba engleza de MONICA VLAD.

CIMITIRUL DE PE FUNDUL RAULUI - FARRAH HALE, editura Petale Scrise

Descrierea cartii

Cand trupul lipsit de viata al unei tinere este descoperit in raul de langa Spitalul



Sf. Maria, detectiva Fatima Freeman este convinsa ca ucigasii sunt chiar medicii, dar nu are cum dovedi acest lucru.

Cu ani in urma, Fatima si-a promis ca intr-o zi va scoate la iveala tainele ascunse de spitalul de psihiatrie ce i-a rapit sora mai mare. Doua decenii mai tarziu, femeia este prinsa intr-o cursa contra timpului pentru a-i opri pe doctorii criminali din a mai lua si alte vietii. Sa nu-ti fie teama de intuneric, ci de ceea ce se ascunde in el. Sa nu-ti fie frica de oameni, ci de ceea ce zace in ei.

CIUDATA SALLY DIAMOND - LIZ NUGENT, editura Crime Scene Press

Descrierea cartii

Peste 100 000 de exemplare vandute numai in Marea Britanie si Irlanda.

Sally Diamond are patruzeci si doi de ani si nu poate intelege ce a facut asa de ciudat - doar a respectat ultimele dorinte ale tatalui ei si l-a dus la tomberon cand a murit.

Acum Sally se afla in centrul atentiei presei si politistilor, dar este bantuita si de o voce sinistra din trecut. Pe masura ce incepe sa descopere grozaviile pe care le-a trait in copilarie, Sally iese pentru prima data in lume, facandu-si prieteni noi si luand decizii importante, dar si invatand ca oamenii nu sunt intotdeauna sinceri.

Insa cine e barbatul care o studiaza pe Sally din capatul celalalt al lumii? Si de ce pare noul ei vecin obsedat de ea? Increderea ei in ceilalti urmeaza sa fie pusa la grea incercare ...

“M-a infiorat (in sens pozitiv) ... e grozava.” Ian Rankin

“Intortocheata si cu rasturnari de situatie, intunecata si palpitanta - nimeni n-o va uita pe Sally Diamond.” Graham Norton

“Intunecata, captivanta si profund emotionanta.” Ruth Ware

“O lectura grozava ... ce personaj uluitor!” Anthony Horowitz

SUB ACOPERIRE. IN NUMELE DREPTATII - GEORGE MOISI, editura Literpress

Descrierea cartii

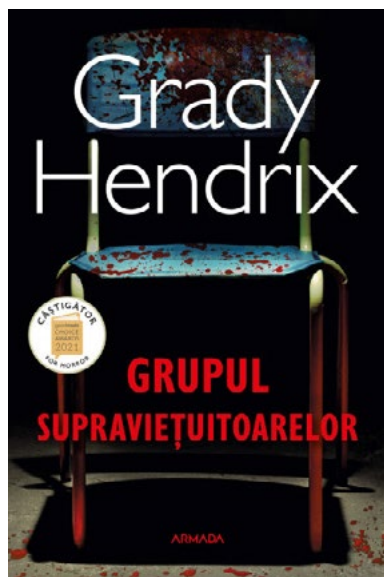
Exista mai multe sinonime pentru dreptate. Uneori ea se numeste justitie, alteori echitate, iar in unele imprejurari poarta numele de corectitudine. Dar ce trebuie sa se intample pentru ca dreptatea sa nu-si mai poata impaca explicatiile? Probabil ca ea trebuie sa fie rezultatul actiunii unor oameni cu interpretari diferite. Timisoara. Un jurnalist de investigatie. Un politist pensionat. Un procuror general. Sensul dreptatii este diferit pentru fiecare dintre ei si fiecare intelege sa faca dreptate in alt fel. Si totusi, daca scopul este comun, de ce sa nu colaboreze?

Bazandu-se pe prietenia cu fostul politist Blidaru, jurnalistul de investigatie Gelu Modisan accepta planul procurorii Vodrescu si devine un agent al statului, dispus sa-si sacrifice munca pentru infaptuirea justitiei, convins ca numai asa mafia imobiliara din Timisoara poate fi infranta. Ceea ce ii scapa acestuia din vedere e tocmai faptul ca, in lupta impotriva coruptiei, se intampla ca vanatorul sa devina vanat, iar sa faci echipa cu un procuror nu reprezinta un cec in alb si, cu atat mai putin, o vesta antiglont.

Cand totul se precipita intr-o cursa contracronometru pe strazile Timisoarei si Bucurestiului, Modisan nu mai are alta varianta decat sa-si puna increderea in abilitatea lui Blidaru si in puterea lui Vodrescu. Accidentele devin crime, iar crimele parte a jocului, caci clanul Gaspar trebuie sa cada, insa nu si papusarii lor.

“Sub acoperire in numele dreptatii” spune o poveste captivanta, incarcata de suspans si adrenalina, in care linia subtire dintre fictiune si fapte reale este trecuta adesea, oferind cititorului senzatia ca orice ar putea fi posibil. Un thriller exploziv ce exploreaza riscul infruntarii cu coruptia.”

Literatura pe tocuri.



📖 GRUPUL SUPRAVIEȚUITOARELOR

- GRADY HENDRIX, editura Nemira
Colecția Armada

🏆 Castigator Goodreads Choise Awards 2021 pentru 'Cel mai bun roman horror'.

🖋️ Descrierea cartii

“Hendrix își folosește cu pricepere cunoștințele cinematografice, însă nu e nevoie să fii fan al filmelor slasher pentru a te bucura de această deconstrucție foarte inteligentă a genului, plină de o violență ironică.” The Guardian

În filmele de groază, supraviețuitoarea este cea care rămâne în picioare atunci când apare genericul de final. Cea care s-a luptat, l-a învins pe ucigaș și apoi și-a răzbunat prietenii. Cea care iese plină de sânge, dar învingătoare. Însă după ce sunetele sirenelor mașinilor de poliție se estompează și publicul merge mai departe, ce se întâmplă cu ea?

Lynnette Tarkington este o astfel de supraviețuitoare. În urma cu douăzeci și doi de ani, ea a scăpat dintr-un masacru, iar acel moment i-a definit fiecare zi ce a urmat. Timp de peste un deceniu, ea s-a întâlnit cu alte cinci femei asemenea ei și cu terapeuta lor, într-un grup de sprijin pentru cele care au supraviețuit

inimaginabilului, refacându-și viața bucată cu bucată. Până la o sedință de la care una dintre ele lipsește, iar cele mai mari temeri ale lui Lynnette devin realitate: cineva știe despre grup și este hotărât să le dezintegreze viețile din nou. Bucată cu bucată.

Dar puterea supraviețuitoarelor stă în faptul că acum se au una pe cealaltă și, indiferent cât de mici le sunt șansele, cât de întunecată este noaptea, cât de ascuțit este cutitul, ele vor lupta până la capăt.

“Nu e doar un roman horror. Hendrix întoarce genul pe dos pentru a-i arăta cusăturile. Pe jumătate amuzant, pe jumătate îngrozitor, romanul acesta continuă și apoi scrie finalul a zece, poate sute de filme horror din anii '70-'80.”

Marian Coman - redactor-sef Armada

📖 CARTEA ACCIDENTELOR - CHUCK WENDIG, editura Litera

🖋️ Descrierea cartii

Când tatăl său moare, Nate primește drept moștenire de la el un ultim dar: casa care a fost căminul copilăriei sale. Nate hotărâște să se mute acolo împreună cu soția sa, Maddie, și cu fiul lor, Oliver, cautând o evadare din tumultul orașului.

Dar în scurt timp, lucruri tot mai stranii încep să se petreacă, atât noaptea, cât și, mai cu seamă, pe timpul zilei.

Pentru că Nate a fost abuzat în copilărie de tatăl său, lucru pe care nu l-a marturisit niciodată familiei sale. Pentru că atunci când Maddie era mică, a văzut ceva ce nu ar fi trebuit să vadă. Pentru că o faptură sinistru, infometată bantuaie prin tunelurile, muntii și minele de carbune ale micii localități rurale din Pennsylvania ...

Iar acum, întâmplările petrecute cu ani în urmă se repetă, numai că, de data aceasta, Oliver va fi cel prins în valtoarea lor. Când îl cunoaște pe Jake, un băiat cam ciudat, cu propriile-i secrete și o predilecție pentru magia neagră, Oliver nu-și închipuie nici o clipă că tot ceea ce va urma va arunca întreaga familie în miezul unei cumplite batalii între bine și rău.

“Wendig îmbină horrorul cosmic și eroismul uman cu tema recurentă a traumelor generationale cauzate de abuzurile tatălui față de fiu; o poveste complexă, profund satisfăcătoare.” The Guardian

“Teroarea, amploarea, ritmul, rasturnările de situație... nu am mai simțit toate acestea la o asemenea intensitate de la *Shining incoace*.” Stephen Graham Jones



TOATE REGRETELE LUI CLOVER
- MIKKI BRAMMER, editura Storia Books

Traducator ANCA DUMITRESCU

Descrierea cartii

“Secretul pentru o moarte frumoasa este sa traiesti o viata frumoasa. Sa-ti deschizi inima. Sa lasi sa-ti fie franta. Sa-ti asumi riscuri. Sa faci greseli.”

Din ziua in care a fost martora mortii neasteptate a educatorului ei, Clover Brooks a simtit o conexiune mai profunda cu cei ajunsi in pragul mortii decat cu cei in viata. Dupa ce iubitul ei bunic, cel care o crescuse, moare singur, in timp ce ea este plecata intr-o lunga calatorie, Clover se hotaraste sa devina moasa de moarte in New York si se dedica alinarii si indrumarii semenilor ei in ultimele lor clipe de viata.

Clover isi petrece atat de mult timp cu cei aflati pe patul de moarte, incat uita de propria viata, pana cand ultima dorinta a unei batrane curajoase o trimite intr-o calatorie de-a lungul tarii, care ii dezvaluie o poveste de dragoste demult uitata si, poate, propriul final fericit. In timp ce strabate drumurile necunoscute ale iubirii si prieteniei, Clover este nevoita sa reflecteze la ceea ce-si doreste cu adevarat si la curajul pe care il implica acest lucru.

Recenzii editoriale

“Acest roman straniu si incantator [este] accesibil si antrenant ... Modul in care Clover reuseste sa depaseasca tragedia care i-a marcat viata ne impresioneaza pana la lacrimi, iar felul in care Brammer abordeaza moartea si durerea este atat de profund, incat avem cu adevarat multe de invatat de aici.” The New York Times Book Review

“O poveste minunata despre o femeie vulnerabila si plina de compasiune care descopera ca, pentru a-i putea alina pe ceilalti, trebuie sa-si dea voie sa fie alinata. In mainile pricepute ale lui Brammer, chiar si acest cliseu devine mai degraba emotionant decat zaharisit.” Kirkus
“O explorare linistitoare despre suferinta, iubire si conexiune profunda, care, in mod sigur, ii va atrage pe iubitorii de carti tandre ca o imbratisare.” Book Page
“Brammer scrie cu eleganta si caldura despre lumea complicata si complexa a suferintei. Toate regretele lui Clover exploreaza durerea anticipata, negarea, furia, pierderea si ... asa cum sugereaza titlul - regretul. Insa, in ciuda temei apasatoare, romanul de debut al lui Brammer nu este deloc sumbru sau pesimist ..., constituind, in primul rand, o frumoasa poveste despre atasament, conexiune si, oricat de banal ar suna, despre ce inseamna sa traiesti viata din plin.” Shelf Awareness
“Caldă, profundă și minunată scrisă, Toate regretele lui Clover explorează

felul in care proximitatea mortii ne poate imbogati viata. Desi este incredibil de echilibrata in rolul ei de moasa de moarte, incursiunea stangace a lui Clover in lumea celor vii te va face sa-ti amintesti de dulcea stanjeneala a primului tau sarut si de fiorul unui la nou inceput.” Emma Brodie, autoarea romanului Songs in Urso Major

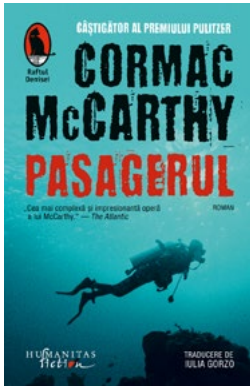
DIRIJOAREA - MARIA PETERSON, editura Niculescu

Descrierea cartii

O poveste captivanta despre ambitie, dragoste si curaj, bazata pe fapte reale.

Antonia Brico a fost prima femeie din lume care a dirijat o orchestra simfonica! New York, 1926. Olandeza Antonia Brico a emigrat in Statele Unite ale Americii impreuna cu parintii ei in copilărie. Are un singur vis: sa devina dirijoarea unei mari orchestre simfonice. Dar, in anii 1920, asa ceva este de neconceput. In timp ce lucreaza ca plasatoare, il intalneste pe Frank Thomsen, un barbat bogat, atragator, cu multe legaturi in lumea muzicii. La inceput, cei doi nu se plac, originile lor sunt prea diferite. Apoi insa apar florii iubirii. Dar si sansa de a studia la Berlin cu un dirijor celebru.

“Nu te lasa deturnat de la drumul tau ... Te nasti muzician sau nu te nasti muzician. Nu are legatura daca esti barbat sau femeie.” Antonia Brico



 **PASAGERUL** - CORMAC MCCARTHY - editura Humanitas Fiction


Descrierea cartii

Una dintre cele mai puternice voci ale literaturii americane a ultimei jumătăți de secol, Cormac McCarthy a primit pentru romanele sale National Book Award, Pulitzer Prize, National Book Critics Circle Award, James Tait Black Memorial Prize și PEN/ Saul Bellow Award.

Dipticul "Pasageru" - "Stella Maris", opera unui maestru la apogeul artei sale, reprezintă portretul și povestea tulburătoare a doi frați, Bobby și Alicia Western, născuți în zodia hybrisului și trairând mereu, marginali și excepționali, la limita - limita siguranței, limita rațiunii, limita tolerabilului.

Stabilit la New Orleans în 1980, Bobby Western lucrează ca scafandru salvator. Într-o noapte rece, plonjează în adâncurile tulburi, unde se află o mică aeronavă prabusită. De la locul accidentului lipsesc geanta de zbor a pilotului, cutia neagră a avionului și un pasager. Nimerind accidental într-un complot străniu, ce nu-i poate aduce decât neazuri, Bobby este mereu haituit: de o instanță anonimă și necrutătoare pentru o vină necunoscută, de fantoma tatălui său, inventatorul bombei care a topit sticla și carnea la Hiroshima, și de sora lui, dragostea și pierzania sufletului său. De aceea se vede nevoit să fugă din nou, urmărit mereu de transgresiunile reale sau visate din trecut.



 **SINGURATICUL** - EUGENE IONESCO, editura Nemira

Descrierea cartii

"Fericirea înseamnă să îți dai dintr-odată seama, într-un mod care s-ar putea numi supranatural, că lumea e acolo și că tu ești în lume, că există, că există. În prezent, totul pare să dovedească inexistența lucrurilor și propria mea inexistență. Mi-era frică să nu dispar. Ascultând și uitându-mă atent prin camera sau pe fereastră, mi se pare că mici seisme imperceptibile, dar destul de numeroase, dau senzația că mare fragilitate."

Comparat adesea cu Străinul de Albert Camus sau cu Greata de Jean-Paul Sartre, Singuraticul, publicat în 1973, este unicul roman scris de Eugène Ionesco. Volumul de față reprezintă nu o extensie a gândirii pesimiste sau nihiliste, ci o radiografie plină de compasiune a singurătății umane.

Un mic-burghez de vârstă mijlocie - un funcționar singuratic și plictisit -, al cărui nume nu-l cunoaștem, moșteneste o sumă enormă de bani după moartea unchiului său din America. Își dă demisia de la locul de muncă, unde lucra de cincisprezece ani, și se mută într-un apartament mult mai mare, în care, printre altele, își petrece timpul gândindu-se la moarte.

Are o scurtă aventură cu chelnerita de la restaurantul unde mănâncă regulat, dar nici asta nu-i domolește anxietatea. Când izbucnesc violente în apropierea casei lui, se alătură revoluționarilor din stradă și vede această demonstrație ca pe o ilustrare a propriei catastrofe interioare, căci norocul neașteptat nu a dus decât la singurătate, disperare și nebușie.


"Ionesco analizează cu mare pricepere o

tema care apare în multe dintre piesele sale - frica de moarte. Aici, frica nu reprezintă o preocupare intelectuală la modă, ci mai degrabă o durere viscerală permanentă."

The New York Times

"S-ar putea ca peste câțiva ani să ne dam seama că Singuraticul este una dintre operele esențiale ale timpului nostru, care sondează și detaliază boala secolului." Le Point



 **LIVADA DE PERI** - NANA EKVTIMISHVILI, editura Black Button Books

Traducere de OTO PEIKRISHVILI

Descrierea cartii

Livada de peri redă un portret realist și detaliat al comunității de copii de la o școală-internat pentru copii cu deficiențe mintale din Tbilisi, care par să supraviețuiască doar prin propria lor ingenuitate și reziliență. Momente de rebeliune ludică se împletesc cu scene de abuz tulburătoare, coagulând prietenia profundă dintre acești copii.

Livada de peri este un roman al juxtapunerilor. Momente tragice, scrise cu o jovialitate calmă, brutalitatea limbajului născut dintr-o altfel de inocență. Ne sochează și ne îngrozește, ne dă speranță și ne face să radem.

O carte ca o viitură ce înaintează fără efort prin forța personajelor sale, mai ales a furioasei, neobositei și îndrăgitei Lela. O protagonistă pe care e imposibil să n-o iubești, o supraviețuitoare care îmbină stoicismul, durerea și speranța, o eroină damnată, a cărei lumină ne calauzește prin traumele și realitățile acestei povești.



PUZZLE - IRINA-CRISTINA TENU, editura Siono

Descrierea cartii

Omule, te provoc la un joc. Rezolva acest puzzle, afla cine si ce sunt. Crede-ma, daca faci asta, voi trai vesnic datorita tie. Iti spun si cum. In fiecare poveste pe care o vei citi, vei descoperi piese care iti vor permite sa rezolvi puzzle-ul care iti va dezvalui identitatea mea, iar pe mine ma va ajuta sa ma bucur, in felul meu, de nemurire. Ce spui, raspunzi provocarii? Imi doresc nespun sa faci acest lucru si sper sa ti faca placere sa te joci cu privirea printre cuvinte, in cautarea pieselor necesare descifrării identitatii mele. Lectura placuta sa ai!

CEATA ASTA FARA NOIMA - ENRIQUE VILA-MATAS, editura Velant

Descrierea cartii

Dintr-o vila darapanata ce se inalta pe o faleza de la iesirea din Cadaques, la granita dintre Catalonia si Franta, Simon Schneider lucreaza pentru un autor de succes care isi spune Gran Bros si care, de peste douazeci de ani, traieste ascuns de ochii lumii la New York. Simon este un furnizor de citate pentru alti scriitori, printre care se numara, fara ca el s-o stie, si Thomas Pynchon.

In incercarea de a-si reaminti o fraza care il obsedeaza, Simon lasa in urma casa parinteasca si porneste intr-o lunga calatorie pe jos, spre Barcelona, unde urmeaza sa se intalneasca in persoana cu misteriosul sau client, cu care a comunicat doar prin intermediul e-mailului. Perspectiva intalnirii cu "scriitorul instrainat", cum il numeste pe Gran Bros,

ii prilejuieste un lung sir de consideratii asupra propriei vietii insingurate, asupra relatiei cu familia, dar mai cu seama asupra literaturii, al carei slujitor din umbra se considera. Invidios pe succesul reputat de acesta in Statele Unite, despre care Simon este convins ca i se datoreaza in mare masura, va fi descumpanit sa afle ca Bros si-a propus sa scrie un roman de nonfictiune pentru care va recurge in continuare la serviciile sale, dar de data aceasta materialul furnizat de sfatuitorul sau nu-l vor constitui citatele din opere celebre, ci propria sa existenta, pe care Bros o dispretuieste fatis.

"Nemaipomenit de original, deopotriva lucid si ludic." The Guardian
"Un scriitor care nu are rival in peisajul contemporan al romanului spaniol."
 Roberto Bolano
"Enrique Vila-Matas este unul dintre cei mai importanti scriitori ai lumii." Andrea Bajani

Unul dintre cei mai prolifici, mai originali si mai apreciati scriitori spanioli contemporani, Enrique Vila-Matas s-a nascut la Barcelona in 1948. A studiat dreptul si jurnalismul, iar in 1968 a devenit redactor la revista de cinema Fotogramas. In 1970 a regizat doua scurtmetraje, Todos los jovenes tristes si Fin de verano. Debuteaza ca romancier in 1973, cu romanul Mujer en el espejo contemplando el paisaje, publicat in timp ce isi satisfacea stagiul militar in nordul Africii.

Revenit la Barcelona, a colaborat cu revistele Bocaccio si Destino din postura de critic de film. Incepand din 1974 a locuit timp de doi ani la Paris, intr-o mansarda inchiriata de la Marguerite Duras, unde a scris al doilea roman al sau, La asesina ilustrada. Insa recunoasterea internationala a venit odata cu publicarea,

in 1985, a cartii sale Historia abreviada de la literatura portatil, in care impleteste pentru prima oara consideratiile metaliterare si ingeniozitatea epica ce vor deveni marca sa personala. Romanele, eseurile si nuvelistica sa au fost traduse in peste treizeci de limbi, opera sa fiind distinsa de-a lungul anilor cu nenumarate premii internationale prestigioase, printre care Premiul Ciudad de Barcelona, Prix du Meilleur Livre Etranger, Premiul National al Criticilor din Spania si Premiul Academiei Regale Spaniole, Premio Formentor de las Letras, Prix Medicis Etranger, Premiul FIL de Literatura en Lenguas Romances decernat in cadrul Targului International de Carte de la Guadalajara. Este Cavaler al Legiunii de Onoare Franceze.

MAI PUTIN DECAT DRAGOSTEA - BOGDAN CRETU, editura Polirom

Descrierea cartii

"Povestea de dragoste dintre voluntara, intransigenta, imprezibila flica a unui fost tortionar si fiul fostei victime a acestuia ii ofera prozatorului Bogdan Crețu prilejul sa faca in noul lui roman un portret al Romaniei din intervalul cuprins intre anii '50 (cu eflorescenta temnitelor comuniste) si contemporaneitatea receptiva la miscarea #metoo. Un portret relevant si foarte realist: tortionarul e judecat doar de propriul copil, altfel ramanand prosper si liber pana la moarte, viata detinutului politic e distrusa pentru totdeauna, iar urmasii lor directi, marcati intr-un fel sau altul de compromisiurile si dramele familiale, nu se vor regasi pe deplin niciodata. Intretesute, cele doua fire narrative asigura tensiunea din Mai puțin decât dragostea, o carte densa, dramatica, puternica." Mariana Codrut



SCRISOARE CATRE TATA - FRANZ KAFKA, editura Humanitas

Descrierea cartii

Una dintre cele mai importante scrieri autobiografice ale lui Franz Kafka este Scrisoare catre tata, care se adauga Jurnalului 1910-1923 și volumelor de corespondenta. Paginile adresate tatalui, Hermann Kafka, sunt scrise in 1919, dupa ultima incercare esuata a lui Franz de a se casatori. Eternul fiu, cum l-a numit unul dintre comentatori pe Franz Kafka, se razboieste o viata intreaga cu tatal sau. Cu toate acestea, cititorul are senzatia ca fiul lupta fara sa vrea impotriva lui insusi, doar ca sa nu-l vada pe tata, pe tatal mitic, pierzand.

Literatura universala datoreaza tatalui unele din cele mai frumoase pagini, iar scrisoarea lui Kafka este una dintre ele. Chiar daca, asa cum se intampla adesea cu corespondenta, ea nu contine nici cea mai mica intentie literara. In cazul lui Franz Kafka, literatura castiga intotdeauna in fata vietii. Ioana Parvulescu

Era oare un martir sau era doar neindemanatic? E un scriitor genial, dar n-are incredere in ce scrie. E constient de valoarea lui, dar de o modestie nimicitoare. Femeile il adora, dar se infasoara in iubiri nefericite, in care, in loc de bucurie, nu gaseste decat umilinte. Apreciaza viata, se poate spune ca e un hedonist si totusi duce o existenta de ascet. Singuratic din fire, vrea mereu sa se insoare. Face gimnastica, gradinarie,

ca sa-si intretina sanatatea, doarme iarna cu fereastra deschisa, merge mult pe jos, inoata, dar e atins de timpuriu de o boala mortala. Destin emotionant. Personajul Kafka, poate mai mult decat opera lui, ne va chinui tot timpul si ma intreb daca nu cumva aici se afla adevarata lui mostenire. Imre Kertesz, laureat al Premiul Nobel pentru literatura

Kafka ne scruteaza viata cotidiana cu o minutiozitate pe care aceasta viata n-o suporta. Starea de luciditate extrema pe care o trezeste in noi viziunea lui seamana pana la confuzie cu un cosmar. Denis de Rougemont

Traducere din limba germana de MIRCES IVANESCU



CAFENEUA CU POETI SI AMINTIRI - GEORGE SBARCEA, editura Paul Editions

Descrierea cartii

“Cafeneaua cu Poeti si Amintiri”, de George Sbarcea, cea mai recenta aparitie a editurii Paul Editions este un volum unic prin care autorul ii poarta pe cititori in lumea infinita a conversatiilor, cu cei mai mari scriitori romani precum Liviu Rebreanu, Ion Chinezul, Nicolae Iorga, Alexandru Ciura, Horia Stanca, Ion Agarbiceanu, Lucian Blaga, Tudor Vianu si multi altii.” Sursa BookHub

La intrebarea ce pusesem in cursul daca poezia este utila, poetul raspunsese cu tremur in glas:

- In ciuda tristetii ce ma mistuie, sunt

un mare optimist. Cred si afirm cu tarie ca nici cantecul, nici floarea, nici iubirea nu pot fi inlocuite cu altceva. Ele sunt legate de noi, alcatuind insusi miezul existentei noastre spirituale. In secolul razboaielor apocaliptice si al vociferarilor semidocte, catifeaua versului, lacrimile unui copil nu sunt bagate in seama, ceea ce nu inseamna insa ca ele nu exista. Nimeni nu este ferit de binefacerea iubirii, de adierile primaverii, de suflul larg al sentimentelor. Fara iubire nu exista nimic, e ceva identic cu diamantul ascuns intr-un sertar de ochii nestiutori, ca sa nu poata fi vazut, dar care exista si imprastie lumina lui mare in lumea aceea mica, unde i-a fost sortit sa traiasca. Eu cred in necesitatea poeziei si sunt sigur ca o renastere a ei este actuala.

Mieluselul cu blanita de matase si cu ceata blanda a prostiei in priviri ramane miel, chiar daca il plimbi in automobil si il intoxici cu auditiile radiofonice. Omul inlantuit de veacul douazeci, mecanizat, terorizat si fanatizat, ramane in fond tot om. Sufletul lui cere poezie, asa cum plamanii vor aer, iar ochiul, lumina. Poetii sa ramana, asadar, poeti, nimic mai mult. Altarul ce i-a legat de suferinta omeneasca nu poate fi parasit, ar fi cea mai monstruoasa dintre dezertari.

Politicienii burghezi afirma, ca si poetii ca doresc o lume mai buna. Atata doar ca in timp ce drumul lor trece peste vaiete si cadavre, fara sa fim siguri ca va duce vreodata la tinta, lira noastra plapanda aspira la construirea unei lumi mai bune, cu oameni adevarati intr-insa.



BAIETII DIN CIMITIR - AIDEN THOMAS, editura Alice Books

Traducere din limba engleza de IOANA FILAT

Descrierea cartii

Un baiat trans hotarat sa-si dovedeasca genul familiei sale Latinx traditionale invoca o fantoma care refuza sa plece, in debutul YA paranormal semnat de Aiden Thomas, Baietii din cimitir.

Yadriel a invocat o fantoma si nu mai poate scapa de ea.

Cand familia sa Latinx traditionala are probleme in a-i accepta adevaratul gen, Yadriel devine hotarat sa se dovedeasca un brujo adevarat. Cu ajutorul Maritzei, visesoara si cea mai buna prietena a sa, savarseste el insusi ritualul, iar apoi pleaca in cautarea fantomei varului sau ucis, pe care trebuie sa o elibereze.

Insa fantoma pe care o invoca e de fapt Julian Diaz, baiatul rau al scolii, iar Julian nu are de gand sa-si accepte impacat moartea. E hotarat sa afle ce s-a intamplat si sa rezolve cateva probleme inainte sa plece pentru totdeauna. Neavand de ales, Yadriel accepta sa-l ajute pe Julian, pentru ca amandoi sa poata obtine ceea ce isi doresc. Dar, cu cat petrece mai mult timp cu Julian, cu atat Yadriel isi doreste mai putin sa-l lase sa plece.

☞ Selectat pe lista lunga pentru National Book Award for Young People's Literature in 2020

☞ Situat in top 10 YALSA Best Fiction for Young Adults in 2021
Bestseller New York Times

☞ 4 saptamani pe lista bestsellerelor New York Times

☞ Roman castigat al Pacific Northwest Book Awards in 2021

☞ Finalist Lodestar Award pentru Hugo Awards in 2021

☞ Nominalizat la Goodreads Choice Awards 2020 pentru Best Debut Novel si Best Young Adult Fantasy

☞ Nominalizat la Barnes & Noble Children's and YA Book Awards

“Un uimitor roman de debut, detaliat, sfasiator si incredibil de romantic. Nu ratati aceasta carte.” Mark Oshiro, autorul romanului Anger Is A Gift

“Un must-read pentru toti fanii literaturii paranormale de dragoste.” Isabel Sterling, autoarea romanului These Witches Don't Burn

“Romanul echilibreaza perfect cultura Latinx energica, plina de viata cu subiecte grele, precum acceptarea LGBTQ+, deportarea, colonizarea si rasismul.” TeenVogue.com

“Vorbind din proprie experienta, este genul de carte pe care o citesti, dupa care iti obligi imediat toti prietenii sa o citeasca, sa se bucure la randul lor.” BuzzFeed

SERIA HARUL (VOLUMUL 1 SI 2)

- MORGAN HEXNER, editura Petale Scrise
Harul - Volumul 1

Descrierea cartii

Dorinta este motorul vietii.

Macinata de vinovatie si constant batjocorita de colegii de clasa, Amy, o adolescenta timida, fara prieteni, profund religioasa, fugе la manastire cu gandul sa se calugareasca. Doar ca decizia fetei determina un domino de evenimente complicate in dinamica familiei si a scolii.

Atunci cand lucrurile par sa fi intrat pe un fagas normal, Amy capata niste puteri care o fac sa perceapa intrepatrunderea

lumii celor Vii si a celor Morti, devenind tinta sigura in fata atacurilor fortelor Raului.

Va reusi Amy sa ramana ferma pe pozitii, mentinand aparenta unei vieti normale de liceana sau va aluneca in capcana Intunericultului si isi va pune toti noii prieteni in pericol de moarte? Cine ii va ramane alaturi si cine va suporta din plin contactul permanent cu lumea de Dincolo?

STRIGA - SERIA "HARUL" VOLUMUL 2

Exista lucruri mai rele decat moartea.

Lupta cu o boala necrutatoare o face pe Amy sa isi piarda speranta, cat si puterile oferite de Har, iar o creatura mai veche decat insasi Creatia Divina, imposibil de controlat sau de nimicuit, profita de slabiciunea fetei.

Binele este complet absent, iar Raul devine aliatul potrivit intr-un razboi ce invaluiе valorile umane in mantia intunecata a Haosului care ameninta sa distruga lumea.

Vechii dusmani devin prieteni, iar prietenii se metamorfozeaza in ... altceva. Ce ii ramane protagonistei de facut in lipsa unor repere reale, atunci cand Abisul ameninta sa o inghita?

“Morgan Hexner pare sa se fi conectat la frecventele creaturilor bune si, deopotrieva, ale celor malefice, sa fi avut in maini un tratat despre fiecare in parte, un manuscris cu documente secrete, descifrabile doar de catre cei alesi, de cei care stiu sa descopere taine nescrise.” Dr. Raluca Pavel

“Fabulosul dat de elementele fantasy pare intrucatva umbrit de lumina reflectata de puterea introspectiilor, uitand ca citesti o carte cu si pentru adolescenti.” Lena Kart



VULPOIUL SI TOMTELE - ASTRID LINDGREN, ilustratii de EVA ERIKSSON, editura Cartea copiilor

Descrierea cartii

Intr-o seara de iarna, un vulpoi pleaca sa caute ceva de mancare. Stie bine unde trebuie sa se duca: in satul oamenilor, care au case frumoase, cu gradini care acum dorm sub zapada si mai ales cu cotete pline de gaini rotunjoare. Aha, uite aici un loc numai bun de scotocit. Dar tomtele care pazeste casa si animalele din curte nu doarme, asa ca vulpoiul nu se alege cu nimic. Totusi, unui vulpoi i se face foame uneori, tomtele stie asta. Ce-ar fi sa imparta amandoi castronul cu terci de ovaz pe care, ca in fiecare seara, i l-au lasat copiii din casa?

Pai, bine, sa-l imparta. Vulpoiul e de acord. Ce frumos si ce educativ, am spune, daca n-am sti cat de mult ii place lui Astrid Lindgren sa puna in povestile ei un mic sambure subversiv care sa ne clatine ideile de-a gata, atat de comode. Vulpoiul e vulpoi. "Mai vedem noi" raspunde el cand tomtele casei ii spune ca nu are voie sa fure gaini. Cum vine asta? Nu e pedepsit? Ce e bine si ce e rau? Iata cateva intrebari bune pentru o seara frumoasa de iarna, pornind de la o poveste, nu-i asa, atat de simpla ...

Personaj din folclorul scandinav, tomtele (in suedeza, tomte) este pazitorul credincios al oricarei gospodarii, in special al copiilor si animalelor. Nu e nici spiridus, nici elf, nici gnom. Singuratic si morocanos, tomtele iese numai noaptea. Multi se lauda ca l-au vazut, dar probabil i-au zarit doar scufia rosie sau barba alba pe la coltul casei ori au visat. Drept multumire ca ii ocroteste si ca sa-l imbuneze, oamenii ii lasa seara un castron cu terci de ovaz.

VREAU SA RAMAN COPIL -

BALADA ANISIA, editura pentru Arta si Literatura

Descrierea cartii

"Vreau sa raman copil" este de departe una dintre cele mai frumoase calatorii in care se pot aventura copiii vostri. O lume plina de imaginatie si bucurie, alaturi de personaje pline de viata. O poveste fermecatoare care prinde viata sub ochii cititorilor cu ajutorul ilustratiilor pline de culoare si detalii si stilul maiestuos de a aterne povesti pe hartie.

O carte care insufla valori autentice, care provoaca puterea imaginatiei si-i invata pe cei mici importanta de a pastra viu spiritul copilaresc pentru totdeauna.

Ce poate fi mai potrivit pentru copii decat o carte care, fara doar si poate, dezvoltă cu usurinta dragostea pentru lectura?

"Vreau sa raman copil" se poate comanda incepand de astazi, cu promisiunea si garantia ca-si va purta micutii cititori intr-un univers din care cu greu se vor lasa desprinsi.

POVESTE DE CRACIUN - CHARLES DICKENS, editura Creator

Descrierea cartii

Publicata pentru prima data in 1843, "Poveste de Craciun" de Charles Dickens, a devenit un clasic atemporal si una dintre cele mai iubite si reprezentative lecturi din perioada sarbatorilor de iarna.

Protagonistul, Ebenezer Scrooge, este un batran zgarcit si avar, lipsit de blandete, care nu se gandeste decat la propriile sale interese si nu arata niciun fel de compasiune fata de cei din jur. In Ajunul Craciunului, este vizitat de trei fantome: Fantoma Trecutului, Fantoma Prezentului si Fantoma Viitorului. Acestea il duc intr-o calatorie care ii schimba complet perspectiva asupra

vietii. Scrooge are astfel ocazia sa revada momente cheie din trecut, sa inteleaga impactul sau asupra celorlalti si sa vada posibilele consecinte ale alegerilor sale actuale si viitoare. Povestea, potrivita cititorilor de toate varstele, subliniaza importanta compasiunii, a bunatatii si a spiritului de daruire in sezonul sarbatorilor si reprezinta un apel la redescoperirea valorilor umane fundamentale.

Recomandare din partea Librariilor pentru cititorii care au gasit spiritul Craciunului si pentru cei care inca il cauta.

- Editie ilustrata alb-negru -

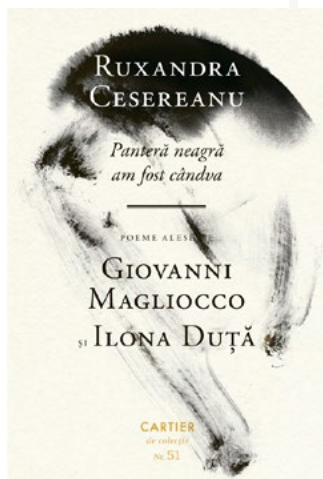
COPII AUTISTI - OTILIA NETEDU, editura Literagraf

Descrierea cartii

"Daca ai un copil autist prescolar sau scolar mic, atunci cartea aceasta va fi perfecta pentru voi. Ea reprezinta un ghid pentru a-l introduce pe puiul tau in dezlegarea misterului diagnosticului de autism. Cartea a fost citita deja mai multor copilasi iar acestia au fost incantati sa afle ca mai sunt si alti copiii ei si ca a fi autist nu inseamna a avea o boala.

Desi fiecare persoana autista este diferita, am incercat sa acoperim cele mai comune aspecte ale autismului.

O carte potrivita atat copiilor si familiilor acestora, cat si cadrelor didactice care au in grupa lor un copil autist sau mai multi, ori prietenilor si colegilor acestora. Studiile si povestile adultilor si adolescentilor din spectru mentioneaza ca explicarea diagnosticului i-a ajutat sa inteleaga de unde vin anumite simptome si comportamente, iar in lipsa acestor explicatii ori atunci cand diagnosticul le-a fost ascuns o multime dintre ei au primit diagnostice gresite, fiind depresivi, anxiosi sau cu o alta tulburare." Otilia Netedu



📖 **PANTERA NEAGRA AM FOST CANDVA** - RUXANDRA CESEREANU, editura Cartier
Poeme alese de GIOVANNI MAGLIOCCO și ILONA DUTA

“Cu minuzitate anatomică, Ruxandra Cesereanu cauterizează și Pantera neagră am fost cândva purifica, într-un mod de-a dreptul terapeutic, spaimile noastre dintotdeauna care ne marchează, până la sânge, condiția liminală, devorată de trecerea timpului, de degradare și moarte. Cuvântul sau nu este doar o oglindă deformată unde putem întrezări reflectate teroare, limitele și lipsurile umane, ci și un bisturiu care poate rani dar, în același timp, răscurpa și vindeca, având funcția pe care o avea în antichitate tragedia. El acționează exorcizant, tintind spre catharsis și spre

re-încantarea unei lumi dezvrajite și demitizate, printr-o liturghie oraculară a ritmurilor dementiale.” Giovanni Magliocco

“Corp psihic omogen, sectionat până la cele mai fine nervuri, întors pe dos pentru a-i expune circuitele de sens și organele, corpusul poetic al Ruxandrei Cesereanu propune o arheologie fantasmatică în cadrul careia sunt sistematic destructurate nebuloasele, ambiguitățile, iluziile care compun delirul anatomiei noastre launtrice; o formă de exorcism, asadar, de eliberare a «cailor, prin tranșă, către noi însine» pe care tehnica delirionista a scrisului practică de scriitoare o transferă și asupra cititorului, oferindu-i ghidaj.” Iona Duta



📖 **DE INIMA ALBASTRA 20.50** -

LAURENTIU-CIPRIAN TUDOR, editura Creator

“Poezia lui Laurențiu-Ciprian Tudor, neomodernista în esență, își construiește un traseu particular, și probabil această redescoperire de sine e cea care, în limitele unei poezii reflexive din care se îndepartează doar uneori din rațiuni ce tin de nevoia de ancore, de certitudini, de angajare în imediat, de identitate unui parcurs. Suntem, asadar, în ipostaza de a ne raporta la un poet care nu a cedat tentațiilor generaționiste, care nu a dorit alinierea la registrele setate ideologic în limitele unor grupări mai mult sau mai puțin elocvente pentru istoria literaturii, la un poet care și-a găsit drumul propriu fără să nege influențele, conexiunile și afinitățile.” Adrian Lesenciuc

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile apărute în ultima perioadă.

Descrierile cartilor aparțin editurilor sau autorilor. Indiferent ce cărți veți alege, eu vă doresc lectura plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru! Până data viitoare, vă transmit că de fiecare dată, multe gânduri bune și o iarnă încărcată cu povești frumoase! SARBATORI MINUNATE!

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



stil de viata



Perioada sarbatorilor este una cat se poate de *potrivita*
pentru reflectare, gandire, evolutie personala.
Despre importanta lor ne vorbeste IRINA KUHLMANN.



DECEMBRIE IN OGLINDA TAMPULUI

Reflectare si Evolutie la Sfarsit de An

Text : IRINA KUHLMANN

Desi iubesc maxim lumina si soarele, astept cu bucurie aceasta perioada a anului. Pentru mine luna decembrie inseamna farmecul lumanarilor aprinse si a podoabelor de tot felul, cadouri, timp petrecut cu cei dragi, odihna si relaxare ... Un timp cu multa "hygge" - cum spun danezii - in care domneste un amestec de tihna si multumire, pace sufleteasca si bucurie in imbratisarea caminului cald si impodobit de sarbatori.

Chiar daca pentru multi oameni este o luna "comercializata", am putea face abstractie de acest aspect si in schimb sa ne cream din ea ceva frumos, dupa sufletul nostru. Este totusi o luna sinonima cu lumini festive, sarbatoare, cadouri, bucuria de a petrece timp cu cei dragi dar si timp doar cu tine. Este un timp potrivit pentru reflectare si pentru reasezarea vietii pe calea cea buna pentru tine, subiect pe care il voi aborda in acest articol.

Daca iti place, ca si mie, ideea de crestere si de progres, daca vrei mai mult cu tine si viata ta, sunt sigura ca cele scrise in continuare sunt o inspiratie pentru tine.

Viata noastra este un dar de nepretuit si de noi depinde cum si in ce masura ne bucuram de el. Iti poti trai viata dintr-o stare de stagnare/ ignoranta - chiar decadere, sau poti realiza viata visurilor tale. Alegerea se afla in mainile tale.

Ca orice lucru mare, pentru a ajunge sa-ti indeplinesti visurile, sa faci progrese in orice arie de viata - relatia ta, sanatatea ta, finantele tale - trebuie sa fii dispus sa aloca timp, resurse si atentie. Cere deschiderea spre necunoscut si luarea de riscuri! Este ca o calatorie plina de neprevazut.

Exista totusi o modalitate prin care sa te asiguri ca esti pe drumul cel bun. O voi impartasi cu tine, in cele ce urmeaza. Este vorba despre 7 pasi care te vor ajuta mereu sa te mentii pe drumul catre ceea ce inseamna succes si implinire pentru tine.

1. Cunoaste-te cat mai bine!

Am intalnit multi oameni care cred ca sunt altceva decat sunt in realitate. Si-au format o imagine de sine in baza celor auzite despre ei inca din vremea copilariei: din partea familiei, a prietenilor, a colegilor si profesorilor, la care se adauga media, parteneri de viata si alte surse.

Nu este de mirare ca la un moment dat sa nu stii cine

esti cu adevarat si ce te defineste ... Ce iti place si ce nu ... Ce vrei mai exact cu viata ta ...

Este uimitor cati oameni prefera sa creada ce spun altii despre ei in loc sa faca tot posibilul sa se cunoasca. Astfel, alegerile de viata/ deciziile sunt luate prin filtrul unor limitari, care deseori impiedica omul sa traiasca o viata frumoasa.

Daca vrei sa te cunosti mai bine, iti voi da cateva sugestii care te pot ajuta.

✓ Intreaba-te care sunt valorile tale personale cele mai profunde! Cand le gasesti, intreaba-te daca sunt cu adevarat ale tale sau sunt imprumutate/ preluate. A-ti cladi viata in acord cu valorile tale este fundamentul pentru implinire sufleteasca. Asadar, fa ajustarile de care este nevoie!

✓ Reflecteaza asupra povestii pe care ti-o spui tie sau altora despre tine in mod repetat si fa modificarile necesare: scrie o noua poveste care sa reflecte versiunea ta cea mai buna. De obicei, omul are un "repertoriu" pe care il tot repeta, in mod automat. Este incredibil ce ne trece prin minte cand ceva nu ne iese sau suntem frustrati/ separati pe noi si pe viata. Astfel se creaza ca un "blue print" - o amprenta care da forma vietii noastre.

In aceasta poveste gasesti o multime de credinte pe care le ai despre tine: atat bune cat si cele ce te saboteaza. Poate ca ai auzit deja de credinte limitatoare si modul in care ele ne influenteaza viata.

Pentru ca nu poti fi si avea mai mult decat crezi. Asta explica faptul ca uneori, indiferent cat te straduiesti sa obtii ceva, nu iti iese.

Daca te intrebi ce poti sa faci, primul pas ar fi sa le constientizezi, pentru ca asta le diminueaza intr-un mod extraordinar efectul. Apoi sa te intrebi daca chiar sunt adevarate (cu siguranta nu sunt!) si sa le inlocuiesi cu altele care te ajuta si iti dau putere.

Cred ca diferenta intre oameni nu o va mai face statusul social sau banii, ci abilitatile la nivel de sine.



2. Descopera ce iti doresti cu adevarat si de ce!

Acum, ca te cunosti destul de bine, poti sa-ti dai seama ce te-ar face fericit in viata ta. Asadar, te invit sa scrii o alta poveste: Povestea vietii tale, in care descrii viata visurilor tale cu cat mai multe detalii. In acelasi timp, simti cum ar fi sa fie asa, explicand DE CE-ul.

Tony Robbins spune ca

viata este dansul dintre ceea ce iti doresti cel mai mult si ceea ce iti este cel mai frica. 🎵🎵

Intreaba-te ce iti doresti cu adevarat, fara sa te lasi blocat de gandul “nu este posibil pentru mine”. Poate ca iti doresti sa traiesti mai sanatos sau poate vrei un job care sa-ti dea mai multa satisfactie, sau poate vrei o relatie frumoasa, sau sa te ocupi mai mult de copilul tau ... Poate vrei sa te distrezi nebuneste sau sa-ti creezi un business al tau ...

3. Gaseste adevarul si confrunta-te cu el!

Ca sa te indrepti spre ceea ce vrei trebuie sa-ti cunosti situatia prezenta. Multi oameni evita sa se confrunte cu adevarul din viata lor si astfel se departeaza de calea lor. E ca si cum conduci masina si la un moment dat deraiezi, inasa ignori asta si te trezesti (sau nu) intr-un copac.

Asa este si cu viata in general: cand ignori situatiile ce te duc la stagnare sau decadere nu ajungi prea departe. Se spune ca adevarul te elibereaza.

Asadar, clarifica-ti unde te afli in acest moment. Fii foarte sincer cu tine.

Apoi vizualizeaza cu ochii mintii tale unde vrei sa fii. Descopera care este diferenta dintre viata pe care o traiesti acum si cea pe care ti-o doresti.

Ce te-a impiedicat sa fii deja acolo?

Poate ca nu ai avut incredere sau ti-a fost frica sa risti, sau poate te-ai obisnuit cu o poveste veche, sau poate iti lipseste o anumita abilitate.

Ceea ce ne opreste deseori sa progresam, sa traim mai frumos si mai bine este faptul ca nu ne luam timp sa ne evaluam viata, sa recunoastem adevarul si sa facem ceva. Ne mintim ca “asa a fost sa fie” sau ca “nu se poate face nimic” si ne continuam viata in mediocritate si victimizare.

Avem un potential extraordinar la care nu putem ajunge dintr-o stare de pasivitate. Vremurile pe care le traim ne indica din ce in ce mai mult ca este timpul sa facem o schimbare cu noi, pentru ca altfel nu vom rezista. Cred ca diferenta intre oameni nu o va mai face statusul social sau banii, ci abilitatile la nivel de sine.

Odata ce identifici adevarul despre locul in care te afli in prezent si despre ce te impiedica sa ai mai multe dintre cele ce iti doresti, poti sa te indrepti spre ceea ce vrei cu adevarat.

4. Fa-ti un plan de actiune!

Crearea unui plan de actiune reprezinta un pas esential in transformarea vietii tale: este ca un angajament fata de propria ta evolutie.

El va reprezenta harta din locul in care te afli acum spre viata pe care ti-o doresti si spre versiunea ta care o poate manifesta in realitate.

Ca sa poti face asta cat mai bine, incepe prin a reflecta asupra viziunii tale de viata. Creeaza-ti o viziune clara si holistica, ce cuprinde toate arile de viata si in baza careia iti definesti obiectivele necesare. Ele te vor ajuta sa-ti urmezi harta si sa ramai pe drumul tau.

Cei mai multi oameni se lasa invinsi de ele si renunta la visurile lor. Oamenii determinati, insa, merg inainte. Chiar daca uneori sunt tentati sa se opreasca, isi aduna din nou fortele si merg mai departe.

5. Invinge obstacolele!

Harta nu este teritoriul, asadar pregateste-te ca pe drumul spre succes sa te confrunti cu provocari si dificultati. Cei mai multi oameni se lasa invinsi de ele si renunta la visurile lor. Oamenii determinati, insa, merg inainte. Chiar daca uneori sunt tentati sa se opreasca, isi aduna din nou fortele si merg mai departe.

Adevarul este ca doar asa devii mai puternic, mai rezilient si mai intelept. Asa reusesti sa te eliberezi de vechea ta poveste, care te-a tinut incatusat si sa ajungi unde ti-ai propus. Asa iti invingi temerile si te conectezi mai bine la potentialul tau adevarat.

6. Dezvolta o practica zilnica!

Fara disciplina si consecventa nu este posibil sa-ti duci planurile la indeplinire, de aceea va fi nevoie sa-ti creezi o rutina zilnica.

Invata sa te conectezi la inima ta, sa apreciezi realizările

tale si sa inveti din greseli. Pastreaza o minte pozitiva si ai incredere ca poti. Noteaza ce iti doresti. Imagineaza-ti cum ar fi cand ai obtine ce ti-ai propus.

Aminteste-ti de ce vrei ceea ce vrei si asta iti va alimenta motivatia interioara, te va umple de resurse in lumea ta interioara, lucru care te ajuta sa-ti indeplinesci obiectivele in lumea ta exterioara.

7. Ridica-ti standardele

Este in natura umana ca uneori sa lasam motivatia sa scada si sa ne trezim intr-o stare de stagnare. Ne complacem intr-o forma de confort, deloc benefica, ce ne ia din energie si focus si ne face sa "deraiem" de la drumul nostru.

De aceea, ia-ti timp si evalueaza mereu stadiul in care te afli. Realizeaza ce functioneaza si ce nu. Asta te ajuta sa faci modificarile/ajustarile necesare la timp. Conecteaza-te si petrece timp cu oameni potriviti care te inspira si te ajuta sa-ti mentii standardele.



Iti doresc UN AN NOU 2024 cu multa intelepciune, succes si implinire!
LA MULTI ANI!
Cu drag, Irina



TIMPUL
CEL MAI DE PRET DAR

Timpul tau este viata ta. De aceea, cel mai mare cadou pe care il poti oferi cuiva este timpul tau. - RICH WARREN

Text : LILIA MINDRU

Suntem in plina magie a Sarbatorilor de iarna ... imediat se vor aprinde luminile de sarbatoare peste tot, se vor deschide TARGURILE DE CRACIUN, va veni MOS NICOLAE, apoi MOS CRACIUN, apoi ANUL NOU si toate astea inseamna multa bucurie, multe cadouri, multe emotii si momente frumoase ... dar putin timp!

Pentru ca trebuie sa impodobim bradul, sa decoram casa, sa cumparam cadouri, sa alegem tinute pentru noaptea dintre ani si prinsi in toata aceasta feerie, uitam ca, cel mai pretios dar pe care il putem oferi celor pe care ii iubim, de care ne pasa, sau carora vrem sa le facem o bucurie, este TIMPUL.

Timpul nu il putem cumpara cu bani, nu il putem comanda online si nici nu il putem intoarce. Daca am ratat momente importante din viata celor dragi, nu mai avem cum sa le recuperam. Si poate cea mai importanta caracteristica a timpului este ca acesta nu e garantat! Niciodata nu stim cat timp mai avem alaturi de parinti, de bunici, de oamenii dragi, chiar si de animalele noastre de companie. Nu imi doresc un articol intr-o nota trista, nicidecum! Mai curand, imi propun sa las aici, in ultima poveste din acest an, gesturile pe care fiecare din noi le putem face pentru cei dragi noua, care nu au neaparat valoare materiala, dar care au valoare afectiva, sunt incarcate de emotie, de grija si iubire.

In vremurile grabite si agitate ale secolului vitezei, in care traим cu totii, cel mai greu este sa avem timp liber, sa gasim timp in primul rand pentru nevoile noastre, cu atat mai mult timp de oferit celorlalti. Dar tocmai de asta darul este cu atat mai pretios!

Asa ca, pentru acest articol nu m-am documentat si nici nu m-am inspirat din surse clasice, ci am facut un exercitiu de introspectie personala, m-am gandit la toate lucrurile care imi aduc mie bucurie, sau la cele pe care eu le-am facut pentru altii si au adus emotie si bucurie, m-am gandit la ce imi lipseste, la ce regret, la ce as oferi, dar nu se mai poate. Prin urmare, sursa acestui articol este experienta personala, dorinta de a oferi ceva cu adevarat valoros celor pe care ii iubesc, de a fi acolo, alaturi de ei, de a impartasi bucurie si a crea impreuna amintiri.

Si chiar daca provocarea de a gasi timp liber este mare, stiu ca bucuria timpului petrecut impreuna este de nemasurat in minute sau ore, ea se masoara in recunostinta, zambete si imbratisari calde!

Iar cu o buna organizare si treziti un pic mai devreme, decat de obicei, in perioada asta aglomerata, putem sa facem rost de 2-3 ore libere pe saptamana, sau chiar mai mult, pe care sa le oferim cadou. 😊

Imaginati-va surpriza si bucuria atunci cand dam telefon cuiva drag si ii spunem - uite, maine am 2 ore libere, si vreau sa ti le fac cadou! Ce ai vrea sa se intample in acest timp? Ce ti-ar aduce bucurie?

Si de aici posibilitatile sunt dupa sufletul fiecaruia.

Poate persoana iubita isi doreste pur si simplu cateva ore pe care sa le petreceti impreuna, absolut spontan si deloc sofisticat, la o plimbare mai lunga cu animalutul de companie, si astfel are si el parte de o bucurie ... o plimbare frumoasa, atentie si alint! Sau poate va doriti sa faceti ceva obisnuit, sa gatiti impreuna o reteta deloc complicata si sa va bucurati de proces si rezultatul final, iar daca reteta nu va reusi, nu-i bai 😊, va amuzati copios pe seama asta si aveti o alta experienta haioasa printre amintiri 😊. Ca de comandat ceva de mancare este usor si este solutia cea mai rapida, dar pentru savurat o experienta impreuna este nevoie de timp!

La fel si cu parintii nostri, inainte de cadouri, bilete la teatru sau vacante, mama si tata isi doresc timp cu noi, si daca nu stam foarte departe de ei, este suficient sa facem cumparaturile intr-o seara, sa mergem la ei cu de toate si sa o lasam pe mama sa pregateasca ce stie ea mai bine, implicandu-ne in activitate, si povestind cu ei, cu parintii nostri, povestind orice, lasandu-le lor libertatea de a "umple" acest timp impreuna cu iubirea si caldura lor unica. Peste ani, amintirea unei astfel de seri impreuna, va fi de fapt cea mai valoroasa mostenire de la ei si ne va incalzi sufletul.

Timpul nu il putem cumpara cu bani, nu il putem comanda online si nici nu il putem intoarce.

Iar daca distanta e prea mare pentru a ne permite sa ajungem la parinti in acele cateva ore libere, atunci planificam un weekend, in care sa mergem acasa, sau sa ii aducem pe ei la noi, mare le va fi bucuria si mangaierea pe suflet sa fie cu noi, sa mergem impreuna la cumparaturi in oras 😊, la teatru sau la un concert, iar daca plecam noi acasa, tare se vor bucura sa ne arate si sa ne povesteasca ce au facut ei, in timpul in care noi alergam ocupati cu joburile noastre si alte activitati din to do list-ul zilnic!

La fel si bunicii nostrii, inainte de orice cadou material pe care putem sa il facem pentru ei, acestia au nevoie de noi, de timpul nostru, de atentia noastra, de bucuria noastra. Bunicii au nevoie sa se simta ascultati de noi, sa se simta utili noua. Asadar sa facem rost de cateva ore macar, daca nu reusim sa fie zile, in care sa o lasam pe bunica sa ne gateasca ceva, in felul ei, cum poate si cum stie ea, tare fericita si utila se va simti. Sa gasim o oradua in care sa il ascultam pe bunicul ... are el mereu ce sa ne povesteasca 😊, sau sa il lasam sa ne aduca cate ceva din gradina sau camara, ca doar pentru noi le-au adunat pe toate! Timpul cu noi, nepotii, este cel mai bun medicament pentru ei, fiindca ei stiu, mult mai bine decat noi, ca tare pretios si imprevizibil este timpul pe care il avem fiecare din noi.

... poate cea mai importanta caracteristica a timpului este ca acesta nu e garantat!

... imi propun sa las aici, in ultima poveste din acest an, gesturile pe care fiecare din noi le putem face pentru cei dragi noua, care nu au neaparat valoare materiala, dar care au valoare afectiva, sunt incarcate de emotie, de grija si iubire.

Si copiii nostri tot de timp cu noi au nevoie, dincolo de orice jucarie, ei vor atentia si disponibilitatea noastra, si chiar daca isi doresc cu ardoare o jucarie, este tot pentru a ne juca impreuna cu aceasta! Sa gasim loc atunci pentru a face un lego impreuna, a colora impreuna, a pieptana papusile sau a face curse cu masinutele. Anii zboara imediat si cei mici nu vor mai avea nevoie de jucarii, dar isi vor aminti mereu de activitatile si timpul alaturi de mama si tata.

Si prietenii se vor bucura de acest dar neasteptat si nepretuit cum este timp din timpul nostru oferit lor. De cand nu am mai stat in liniste si cu toata deschiderea la povesti cu cea mai buna prietena? Fie ca o facem la masa in oras sau o surprindem cu o cafea buna la ea acasa, timpul una cu cealalta este de fapt ce avem nevoie amandoua. Sau poate ne oferim sa o ajutam la decorat casa, sau la facut curatenie si la final ne rasfatam cu o prajiturica sau un vin si o vorba buna? Si cate nu vor fi povestite si impartasite in aceste momente 😊.

*... timpul daruit nu este niciodata un timp risipit sau pierdut, ci este un timp care naste amintiri.
Iar amintirile sunt ceea ce purtam cu noi mereu, de care nu ne despartim niciodata!*



Sau avem pe cineva apropiat care are copil sau copii mici, iar in acest caz timpul este mereu insuficient. Atunci ar fi minunat si foarte binevenit sa oferim 2-3 ore in care sa fim de ajutor asa cum este nevoie. Poate este nevoie de facut cumparaturile, sau de calcat hainele celor mici, sau de aspirat in casa? Ajutam mamica asa cum ne spune ea insasi ca are nevoie si zambetul ei plin de recunostinta si usurare ne va face restul zilei mai frumos!

Si mai cred ca aproape fiecare dintre noi avem printre vecini, cunostinte sau apropiati pe cineva caruia nu are cine sa ii faca cumparaturile, nu are cine sa ii agate ghirlandele de sarbatori, sau poate chiar sa ii stearga praful acolo sus, pe sifonier, unde nu mai ajunge, pentru ca nu mai are suficiente puteri. O ora din timpul nostru pentru cineva care are astfel de nevoi este de fapt o binecuvantare pentru ei. Nu trebuie decat sa vedem noi cum ne mai organizam treburile in agenda, sa "furam" din fiecare activitate obligatorie cateva minutele, astfel incat sa incropim o ora-doua macar pe saptamana si sa oferim acest timp drept cadou! Din tot sufletul, fara nicio frustrare sau regret. Pentru ca timpul daruit nu este niciodata un timp risipit sau pierdut, ci este un timp care naste amintiri. Iar amintirile sunt ceea ce purtam cu noi mereu, de care nu ne despartim niciodata!

Sarbatori de poveste sa avem! Cu timp alaturi de cei dragi, care sa se transforme apoi in cele mai frumoase amintiri!



TENDINTE DE CRACIUN: CUM DECORAM CASA?

Text : Arh. ANDRA RALUCA TAUTU

Între timp, ușor-ușor în cel mai cosy și plin de bucurie sezon pentru fiecare familie de pe glob: cel al Sărbătorilor. Bineînțeles, este momentul să ne gândim la cum vrem să arate casa noastră și cum vrem să ne simțim în ea alături de oamenii dragi pentru acest sfârșit de an.

Cel mai important este să conștientizăm că această perioadă nu este despre a demonstra opulența și a arăta cât de mult avem, este despre a fi recunoscători pentru toate lucrurile bune și pentru lecțiile învățate în anul care tocmai se încheie, despre generozitate, despre oamenii frumoși de care ne-am apropiat, despre familie și tradiții.

Astfel, tendințele acestui an sunt un răspuns de echilibrare oferit contextului global, care este unul tensionat, problemelor ecologice și schimbărilor climatice care ne preocupă pe toți în acest moment:

SPĂȚII CREATIVE

1. NUANȚE CREMOASE ȘI LINISTITOARE

Spune la revedere culorilor îndrăznețe și vibrante și saluta îmbrățișarea nuanțelor liniștitoare a neutrelor moi, de care avem atâtă nevoie în zilele noastre. În 2023, decorul de Crăciun se referă la tonuri calmante, cum ar fi griul liniștit, albastrul pal și nuanțele cremoase și blande. Aceste nuanțe subtile creează o atmosferă elegantă și liniștită, permițând altor elemente ale decorului tău să strălucească. Acest aspect ne oferă o stare de simplitate și liniște. Luați în considerare să vă împodobiți copacul cu ornamente delicate în aceste nuanțe discrete, creând un aspect armonios și sofisticat.

2. WOODLAND WHIMSY: ÎMBRĂȚISĂND FRUMUȘETEA NATURII

Decorul inspirat din natură continuă să aibă un loc de top în tendințele din acest sfârșit de 2023, cu un accent deosebit pe elementele pădurii. Gândiți-vă la conuri de pin, la ornamente rustice din lemn și la ghirlande din crengute și fructe de pădure. Creați o atmosferă confortabilă și primitoare incorporând elemente precum fuste de copac din blana artificială și ornamente cu tematică animală. Decorul pădurii nu numai că aduce o notă de natură în interior, dar adaugă și un sentiment de căldură și confort casei tale în timpul lunilor reci de iarnă.



3. PRETTY IN PINK: ADAUGA UN STROP DE CULOARE JUCAUSA!

Gata, lasati in urma mixul de rosu si verde traditional - 2023 ne imbie sa vedem viata in nuante de roz! Decorul roz de Craciun face o declaratie indrazneata anul acesta, aducand o nota de "Barbie" si de bucurie festivitativelor. Incorporeaza ornamente, coroane si panglici roz in decorul tau pentru o alternativa foarte trendy la clasicul decor. Rozul adauga o nota moderna, se asorteaza bine cu auriu sau argintiu si aduce o intorsatura distractiva si neasteptata de Craciun.



4. POMI ALBI DE CRACIUN: O DECLARATIE MODERNA SI ELEGANTA!

Anul acesta, brazii verzi traditionali de Craciun trec pe bancheta din spate fata de omologul lor elegant si sofisticat - bradul alb. Copacii albi servesc ca o panza goala, permitandu-va sa va jucati cu o multitudine de culori si teme. Impodobeste-ti bradul alb cu ornamente in nuante metalice, pasteluri moi sau chiar tonuri de bijuterii indraznete pentru un contrast izbitor. O tema monocromatica arata elegant pe un brad alb de Craciun. Brazii albi sunt versatili si pot fi aranjati pentru a se potrivi oricarei teme de decor, facandu-i o alegere preferata printre designerii de interior si pasionatii deopotrivă. Vezi si brazii albi luminosi in interpretarea unica a celor de la VONDOM, un obiect de design exclusivist. (<https://www.vondom.com/products/chrimy>)

5. RENT-A-TREE: FII SUSTENABIL!

Pentru ca nu se mai poarta demult "taierea brazilor", noi iti recomandam sa inchiriezi un brad gata decorat pentru casa sau pentru compania ta. Fara bataie de cap, fara ore intregi in care sa instalezi si sa decorezi bradul, fara mizerie. Va fi adus si ridicat apoi de profesionisti si tu te vei bucura la maximum de el. Da-ne un mesaj pe paginile ARKIA CREATIVE HOME (<https://www.facebook.com/arkiacreativehome>) si te ghidam spre bradul potrivit si stilul potrivit pentru spatiul tau!

NU UITA! Acest sezon de Craciun se refera la imbratisarea unui amestec armonios de farmec clasic, nuante linistitoare, creativitate contemporana, bucurie si sustenabilitate.

SPATII CREATIVE



SPATIUL ERGONOMIC

cand lucrezi de acasa

SPATIUL DE LUCRU ERGONOMIC LA DOMICILIU ESTE ESENTIAL PENTRU MUNCA EFICIENTA SI STARE FIZICA BUNA.

Cand lucrezi de acasa, indiferent cat de mult esti implicata, crearea unui spatiu ergonomic de lucru este extrem de important; poti lucra stand confortabil fara a-ti compromite starea de bine. Ce trebuie facut? Ce etape trebuie parcurse pentru a gasi formula eficienta pentru confort si productivitate?

Inainte de toate trebuie sa-ti evaluezi nevoile si trebuie sa iei in calcul probleme precum cele ce urmeaza:

- ✓Ce presupune munca ta? Lucrezi la calculator? Dai telefoane? Lucrezi manual?
- ✓Marimea spatiului. Cat spatiu ai la dispozitie pentru a-ti desfasura activitatea?
- ✓Bugetul este necesar pentru a sti cat esti dispusa sa investesti in spatiul de lucru.
- ✓Responsabilitati fata de copii. Ai doar tu grija de ei, impartii sarcinile cu altcineva?

Raspunzand acestor intrebari te va ajuta sa identifici nevoile, eventualele constrangeri, permitandu-ti sa iti creezi spatiul de lucru ergonomic perfect adaptat stilului tau de viata.





Alegerea mobilierului este un pas sanatos si esential pentru un spatiu de lucru confortabil. Ce piese sunt de dorit?

SCAUN REGLABIL. Un scaun ergonomic cu inaltime reglabila si suport lombar te va ajuta in mentinerea unei posturi corespunzatoare, atenuand eventualele dureri de spate.

BIROU REGLABIL. O astfel de varianta incurajeaza miscarea pe intreg parcursul zilei, sustinand circulatia si prevenirea rigiditatii muschilor.

MONITOR CU INALTIME REGLABILA, o varianta care te va ajuta sa pastrezi distanta si inaltimea corespunzatoare pentru a preveni oboseala ochilor si incordarea inutila a gatului.

SUPPORTUL pentru picioare iti asigura confort in timp ce stai si o aliniere corecta a corpului.

Lumina trebuie sa primeasca o atentie sporita, un spatiu luminat corespunzator imbunatatind starea generala de spirit.

✓Incearca sa ai parte de cat mai multa lumina naturala comparativ cu cea artificiala!

✓Asigura-te ca ai lumina in locuri strategice: acolo unde ai nevoie cel mai mult!

✓Evita expunerea directa la razele soarelui pentru prevenirea supraincalzirii si a stralucirii orbitoare!

Un spatiu ordonat ajuta la intretinerea concentrarii si productivitatii:

- ✓Foloseste spatii verticale de depozitare!
- ✓Foloseste sertare si tavi pentru articole mai mici!
- ✓Creeaza zone desemnate pentru sarcini diferite si pastreaza materialele aferente acestora in apropiere!
- ✓Include pauze si exercitii fizice!

Luand pauze regulate pe parcursul zilei poate ajuta la reducerea stresului si imbunatatirea concentrarii, asa ca incearca sa introduci o rutina simpla, dar eficienta!

- ✓Pauze scurte de 10-15 minute la fiecare ora pentru a te intinde, plimba sau a rontai ceva sanatos;
- ✓Pauze mai lungi pentru pranz (30 - 60 de minute) si/ sau activitati in aer liber;
- ✓Exercitii simple de intindere pe birou sau pozitii yoga pentru promovarea bunastarii fizice.



Mai mult decat atat, a implica intr-o forma sau alta familia in acest set de masuri ii va face sa inteleaga importanta unui spatiu de lucru sanatos, sa il respecte si daca e cazul, sa adopte acest stil.

✓Educa-i corespunzator in ceea ce priveste principiile ergonomice si tot ce tine de asta!

✓Investeste in mobilier ergonomic pentru zona de studiu a copiilor!

✓Stabileste limite si asteptari cand lucrezi si cand esti disponibila sa interactionezi cu familia!

Toate aceste masuri simple te vor ajuta la crearea spatiului ergonomic de care ai nevoie, iar a reusi sa pastrezi echilibrul munca - familie va aduce beneficii starii de bine si stilului de viata per total.



PRIVILEGE BUSINESS AUTO

cu DRAGOS DUMITRASCU

Este luna Decembrie cea mai buna pentru businessul tau?

Luna decembrie este o luna buna in general de vanzari, inasa nu este neaparat cea mai buna luna de vanzari din an si prin prisma faptului ca este o luna scurta de business asa cum spunem noi dealerii, marea majoritate a tranzactiilor se finalizeaza maxim pana pe 22 decembrie. Dupa aceea intervine perioada sarbatorilor si practic business ul ia o pauza pana in ianuarie.

Masina, cadoul ideal? Mos Craciun vine la volanul unui automobil de lux?

Fie ca vorbim de o achizitie auto pe companie, fie ca vorbim de o achizitie auto privata sau de familie, masina si mai ales o masina luxury, poate fi un cadou important si mult dorit, un vis ce poate deveni realitate, pentru ca de cele mai multe ori masina este extensia personalitatii noastre.





Ce avantaje au clientii privati daca fac o achizitie in aceasta luna?

Clientii privati cumpara de obicei emotional in luna decembrie, pentru a-si oferi un cadou, o incununare a rezultatelor de peste an. Avantajele pot fi acelea ca, mai ales in aceasta perioada, pot beneficia de preturi avantajoase sau un set de beneficii bonus la achizitia unei masini premium.

Dar clientii de business?

Clientii business de cele mai multe ori achizitioneaza rational masini si mai ales masini premium luxury, pentru ca pot avea avantaje de ordin fiscal, mai ales daca achizitioneaza prin leasing, avand astfel deductibilitate in contabilitatea de final de an.

Care sunt marcele si modelele solicitate pentru finalul anului?

In aceasta perioada a finalului de an, in general sunt cautate masini model SUV, iar ca marci preferate ar fi PORSCHE, AUDI, MERCEDES sau BMW.



Impacheteaza ca un PRO!

SARBATORILE DE IARNA REPREZINTA PENTRU MULTI DINTRE NOI SI PERIOADA IN CARE VREM SA NE DESTINDEM, SA IESIM DIN RUTINA ZILNICA SI FACEM ACEST LUCRU CU AJUTORUL CONCEDIILOR SAU A ESCAPADELOR DE CATEVA ZILE.

Pregatirea bagajelor, multe sau putine, este simpla daca doar arunci cateva haine si periuta de dinti, doar ca modul de a aranja si a impacheta poate influenta usurinta si bucuria vacantei tale. Iar daca vrei sa devii o experta in pregatirea bagajelor, parcurge urmatoarele randuri!

Investeste in seturi de genti tip packing cube si vei fi surprinsa de spatiul pe care il vei avea la dispozitie! Te vor ajuta sa pastrezi valiza ingrijita si organizata, mai ales ca poti folosi un astfel de accesoriu pentru lenjerie intima, altul pentru rochii, cosmetice, samd. Gasesti multe variante pe piata si sunt pentru toate buzunarele.

Daca ai obiecte fragile pe care trebuie sa le iei cu tine sau lucruri pentru care iti doresti o grija sporita, foliile cu bule sunt de mare ajutor. Un mare atu al acestor folii este faptul ca sunt usoare si din momentul in care ai facut impachetarile aferente, pune-le intre haine pentru o si mai mare protectie!

SFAT

Dupa ce ai folosit foliile respective, impatureste-le si lasa-le in valize pentru urmatoarele calatorii!



In cazul in care calatoresti cu alta persoana, ia in calcul ca jumatate din lucrurile tale sa fie in valiza/ valizele partenerului si viceversa! Daca una din valizele tale se vor pierde, nu vei pierde toate lucrurile!

Incarca sa faci inainte de calatorie copii tuturor documentelor, fie ca este vorba de cartea de identitate, pasaport, permis de conducere, asigurari! Pune-le intr-un loc care nu este supus niciunui risc, ideal fiind sa ai copie si la tine, dar si acasa. Astfel, vei avea mai putine dureri de cap si vei fi mai linistita pe parcursul escapadei.

Inainte de a pleca in vacanta, fa-ti o lista cu tot ceea ce crezi ca vei avea nevoie in calatoria ta! Tine lista la vedere - pe noptiera sau frigider - astfel incat sa mai poti adauga ceva. In acest mod, vei avea sanse scazute sa uiti acasa eventualele medicamente, ochelari, umbrela, etc. Mai mult decat atat, daca vei vedea ca ai nevoie de ceva, vei cumpara din timp si nu pe ultima suta de metri.

SFAT

Fotografiază/filmează continutul valizei înainte de a calatori pentru a fi "acoperita" in cazul unor situatii nedorite.

Anumite medicamente sau produse cosmetice pot fi lichide, dar si chiar daca nu sunt, fii sigura ca verifici sa fie foarte bine inchise si acolo unde este cazul, pune-le in pungi! Astfel, vei minimiza eventualele scurgeri pe haine sau alte "surprize" neplacute.

SFAT

Ia cu tine banda adeziva, pungi, pentru a repeta procesul si la intoarcere!

Foloseste orice spatiu din valize si fii sigura ca in timp ce impachetezi, nu pui palaria sau pantofii undeva unde exista greutate! Vei evita ca anumite articole sa se deformeze si in situatii nefericite, chiar sa se strice. Niste cutiute mai dure pentru mai multe perechi de ochelari de soare sunt oricand binevenite.

Compartimentarea este o necesitate, mai ales ca poti avea cabluri de la incarcatoare, lantisoare incurcate cu bijuterii sau alte accesorii. A investi intr-o cutie de bijuterii sau trusa pentru produsele cosmetice, se va dovedi o



DYLON
TRAVEL
WASH

actiune eficienta si de nelipsit cand pleci in vacanta si trebuie sa ai parte de ordine.

Daca nu mergi la vreun eveniment pretentios, articolele vestimentare trebuiesc luate cu tine in mod inteligent. Gandeste-te la mixurile pe care le poti face, impacheteaza lucrurile esentiale si pe langa ele, ia si un detergent, pentru a le putea spala cu usurinta in chiuveta locatiei. Astfel, nu va trebui sa iei cu tine multe haine, mai ales daca nici nu prea esti sigura ca le porti. DYLON TRAVEL WASH se poate dovedi o investitie inteligenta.

SFAT

Impacheteaza rufele murdare si aseaza-le in pungi pentru a le separa de cele curate!

Gandeste-te la ce presupune vacanta ta si ia in calcul ca poate nu vei avea mereu asistenta in ceea ce priveste caratul bagajelor! In cazul calatoriei cu trenul sau autobuzul va fi dificil; usor nu va fi nici cu avionul mai ales daca exista diverse restrictii. Daca esti intr-o locatie unde ai facut mai multe cumparaturi si cantaresc mai mult, ia in calcul posibilitatea sa le trimiti acasa prin posta.

SFAT

O valiza cu roti este mai mult decat binevenita cand bagajul este mai greu.

Cum arata valiza ta? Crezi ca se poate confunda foarte usor cu altele? In acest caz, fa-o sa "tipe" prin adaugarea unor panglici colorate, a scelpiciului sau cumpara-ti una intr-o culoare distincta! Lipeste ceva pe ea, implica-i pe cei mici in acesta distractie!

Impacheteaza hainele care nu sunt foarte pretentioase la cute si aseaza-le intr-o fata de perna. *Care este scopul?* Daca ai parte de calatorii mai lungi si simti nevoia sa dormi, scoti perna din valiza, pui capul si dormi, intrebandu-te in acelasi timp de ce nu a facut lucru asta pana acum.

Valiza in valiza poate fi un mix foarte util. Daca faci cumparaturi mai consistente, asezi ce ai cumparat in valiza mare. Daca spatiul se va dovedi insuficient, scoti valiza mai mica si astfel vei avea doua valize si spatiu pentru tot ce ai cumparat.

COCKTAIL

pentru Sarbatorile de Iarna

În această perioadă în care stăm mai mult în casă, ne întâlnim cu prietenii și familia, ne dorim și să petrecem un timp de calitate împreună. Și de multe ori, băuturile care ne acompaniază fac atmosfera mai frumoasă și creează bună dispoziție. Cu toate acestea, mulți am dori să oferim invitaților cele mai bune opțiuni în privința băuturilor, alcoolice sau non-alcoolice, un cocktail fiind mereu o opțiune inspirată.

Dar ce faci când nu ai experiență în prepararea cocktailurilor, mai ales că de multe ori există mici secrete care te pot ajuta să ajungi la rezultatul/gustul potrivit. În anumite situații, nefiind un cunoscător, faci și mici greșeli care pot transforma o bună intenție într-o nereușită.

Ce trebuie să știi în prepararea unui cocktail?

🔗 ORDINEA INGREDIENTELOR


În privința băuturilor simple se începe cu gheata, care are calitatea de a răci paharul, apoi mixerul pentru a completa paharul și în final "garnitura" pentru a servi. Dacă însă, faci un cocktail complex folosind un cocktail shaker, poți avea parte de multe erori datorită multiplelor ingrediente, astfel ca alcoolul trebuie să fie ultimul din listă. Asta înseamnă că, dacă faci o greșală (sau mai multe) nu vei arunca alcoolul scump.

🔗 AGITAT SAU AMESTECAT?

Aceasta este o dilemă care face diferența, doar că depinde de băutura; a agita orice băutura este o greșală. Cocktailuri ca MARTINI, MANHATTAN, alături de altele din categoria "old school" trebuie agitate, în timp ce variantele tulburi ce au ca ingrediente ou, smântână, suc, trebuie amestecate. Agitând băuturile vechi, adaugi textură și aerare, în timp ce amestecul oferă în gură o senzație matasoasă și o claritate perfectă, creând experiența perfectă pentru savurarea unui cocktail.

🔗 CUM AGIT CORECT?

Contează în egală măsură când să agiti o băutura, dar și viteza, traiectoria și ritmul, toate contribuind pentru ca o băutura să fie bună. Tehnica corectă implică în mod deosebit cotul: trebuie să agiti în direcție orizontală de la mijlocul pieptului departe de tine cu mișcări lungi și ritmice! A agita înseamnă amestecare, răcorire și uneori diluare datorită contactului cu gheata; la acestea se adaugă aerarea și integrarea ingredientelor care oferă textură și oferă o experiență gustativă completă.



Multe cocktailuri obisnuite au nevoie de sirop simplu, pe care il poti face acasa dizolvand parti egale de apa cu zahar intr-un recipient.



CE NU TREBUIE SA FACI!

Daca esti fan 'MARGARITA', nu pune sare pe intreaga margine a paharului pentru ca nimeni nu vrea o experienta sarata! Punand doar pe jumatate, oferi o experienta mult mai placuta sau oferi posibilitatea bautorului de a alege: sarat sau nesarat!

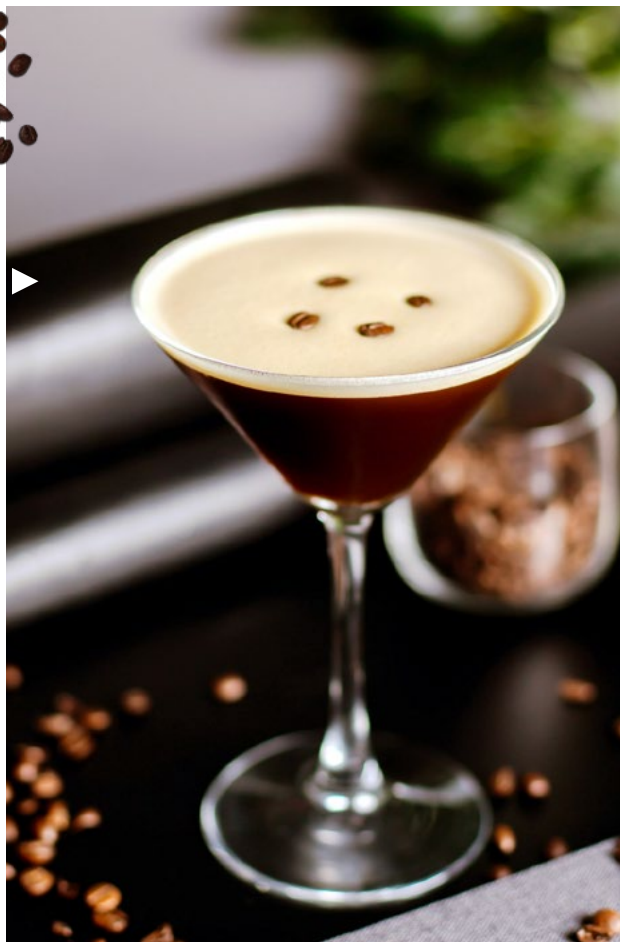


ESPRESSO MARTINI

- 50 ml vodca
- 30 ml espresso
- 20 ml lichior cafea
- boabe cafea
- praf de sare

Adauga vodca, espresso si lichiorul de cafea intr-un shaker, agita puternic si toarna intr-un pahar de cocktail martini!

Adauga pentru ornament 3-4 boabe de cafea si daca doresti, adauga si sare!



☞ CUM AMESTEC CORECT?

Scopul esential aici este sa impingi gheata usor printre ingrediente fara agitarea lor. Foloseste miscari circulare largi cu lingura in interiorul paharului, avand partea din spate a lingurii lipita de pahar. Ingredientele se amesteca si se apropie unul de altul, racindu-se. Aceasta miscare te va ajuta sa controlezi cat se dilueaza cocktailul, deoarece gheata se topeste incet.

☞ DESPRE GHEATA

Indiferent ca folosesti gheata in forma de cuburi sau in forme rotunjite, important este sa pui din abundenta, lucru care va garanta aspectul unic, senzatia si gustul pe care ti le vor oferi cocktailul.

☞ RECIPIENTUL

Aspectul paharului are un rol deosebit, un pahar clasic scurt sau unul rotund fiind optiuni bune, dar daca esti acasa, te poti distra cu forme mai putin traditionale. Chiar daca paharul in care servesti conteaza foarte mult, a nu tine cont de modelele traditionale poate da nastere unei experienta dragute, amuzante, unice, dar cum gustul conteaza, pana la urma, in aceasta directie trebuie sa te indrepti. Fiind acasa, a bea un gin intr-un pahar de vin in detrimentul paharului scurt, da o nota de eleganta.

Fii propriul barista

MAI MULTI BANI & CAFEA DE CALITATE, FARA SA PLECI DE ACASA!



Retine trucuri si secrete importante pentru momente de neuitat!

F

Fara indoiala multi dintre noi iubim cafeaua si avem toate motivele sa o facem, de la mirosul unic si starea de bine pe care ne-o da, pana la faptul ca ne tine mai inviorati in timpul zilei, plus alte beneficii aduse sanatatii. Valabil este si faptul ca majoritatea incercam sa economisim bani, fie pentru a avea pentru "zile negre" sau pentru a ne cumpara ceva. A sti cum sa faci - si implicit sa te bucuri de - o cafea buna din toate punctele de vedere, te poate ajuta sa economisesti multi bani, sa petreci mai mult timp de calitate acasa cu prietenii si familia.

Numeroase studii au aratat ca multi prefera in ultima perioada sa prepare cafeaua acasa, tocmai pentru a salva bani. Ce ar trebui sa stii pentru a face o cafea de calitate?

Apa pierde oxigen ori de cat ori o fierbi, ceea ce ii modifica gradual gustul pe parcursul zilei. In loc sa umpli rezervorul dimineata, cel mai bine este sa adaugi apa atat cat este nevoie exact cand iti faci cafeaua, bucurandu-te de un gust proaspat de fiecare data.

Cantitatea conteaza, mai ales ca fiecare avem cafeaua preferata, care poate fi mai aromata sau mai intensa. In functie de cum iti place sa o bei, pui cantitatea dorita, portia standard fiind o lingurita usor rotunjita.

O veche polemica ce nu a ajuns la vreun rezultat este ordinea in care adaugi diverse ingrediente in cafea; cu toate acestea, stiinta arata ca ordinea chiar conteaza. Laptele are legatura cu taninurile, compusi ce dau ceaiului si cafelei gust amar, astringent; iar daca iti place gustul dat de taninuri, pune apa intai. Daca iti doresti o aroma mai fina, mai cremoasa, incepe prin a amesteca laptele!

A face alegeri corecte in privinta masinilor de cafea este un lucru dificil, dar pentru inceput trebuie stiut ca ele se impart in manuale si automate. Daca dimineata nu iti doresti mari batai e cap, masina de cafea trebuie sa fie automata. Dar, daca iubesti tot ritualul de a face cafeaua, ai timp la dispozitie, varianta manuala este ce ai nevoie; mai mult, daca iti doresti sa fii creativ, vrei sa incerci noi retete, masina de cafea manuala este cea mai potrivita pentru tine!

Si in privinta adaugarii laptelui exista numeroase opinii, anumite persoane alegand varianta clasica a cafelei cu lapte, dar, facand acasa, poti experimenta asa cum iti doresti; internetul iti sta la dispozitie si iti poate furniza idei interesante. Dar, cei care sunt specialisti afirma ca laptele de ovaz este de preferat, aceasta varianta vegetala cu aroma neutra oferind o textura foarte cremoasa; multi afirma ca laptele de ovaz este asemanator cu laptele obisnuit. Comparativ cu alte alternative vegetale, laptele de ovaz ofera mai multa spuma si se apropie ca gust de varianta obisnuita.

Laptele de ovaz ofera mai multa spuma si se apropie ca gust de varianta obisnuita.





Depozitarea este esentiala, cei mai mari dusmani ai boabelor de cafea fiind aerul, umiditatea, caldura si lumina ...

In medie, ceasca "fura" 20% din temperatura cafelei ...

Spre deosebire de cafeaua instant care poate ajunge si la 20 de ani de viata daca este depozitata corect, cafeaua proaspat prajita are un termen de valabilitate scazut. In mod normal, conform expertilor, cafeaua ar trebui consumata la sase saptamani dupa prajire sau la o saptamana dupa ce a fost desfacut ambalajul.

Depozitarea este esentiala, cei mai mari dusmani ai boabelor de cafea fiind aerul, umiditatea, caldura si lumina, astfel ca pastrarea boabelor de cafea in recipiente ermetice asigura prospetimea si aroma. O alta greseala comuna este pre-macinarea cafelei, aceasta incepand sa-si piarda gustul in momentul macinarii, compusii fizici expusi la umiditate si aer facand-o sa devina ranceda/ rasuflata.

Daca iubesti cafeaua inghetata, exista doua moduri de a o face acasa. Exista cafea cu gheata clasica - espresso acoperit cu apa rece si gheata, si cafea preparata la rece. Cafeaua preparata la rece se realizeaza din cafea macinata pusa in apa rece pentru 12 - 24 de ore, reteta originara din Japonia din anii 1600, dar care a castigat popularitate in ultima perioada. Iti poti cumpara un aparat de preparare la rece pentru a face cafeaua in stil vechi sau poti achizitiona un aparat de cafea care ti-o face in cateva minute.

Multi iubitori de cafea si specialisti afirma ca ceasca din care bei este



esentiala. Bautorii de cafea obisnuiti folosesc o ceasca sau o cana de cafea standard, in timp ce bautorii de ceai merg pe variante delicate chinezești, crescute din portelan fin. Marimea cestii/ canii trebuie sa fie conform cu cantitatea pe care o bei, regula generala spunand ca ceasca din care bei trebuie de regula sa fie plina pana sus. Un alt sfat PRO: inainte de inceperea procesului, incalzeste ceasca! In medie, ceasca "fura" 20% din temperatura cafelei, asa ca daca iti doresti sa pastrezi cafeaua calda pentru cat mai mult timp, toarna apa fierbinte in ea si goleste-o chiar inainte de a pune cafeaua!

melancolia

POST EVENIMENT

Majoritatea am avut momente in care am simtit o anumita melancolie sau dezamagire dupa un eveniment, indiferent cat de important a fost acesta pentru noi.

Saratori, zile de nastere, nunti, mutarea intr-o noua casa, toate ne aduc momente de bucurie si de incantare maxima, dar cand s-a sfarsit totul, ne simtim dezamagiti, avem un sentiment de nostalgie. Aceasta melancolie post eveniment pe care o experimentam nu e ceva neobisnuit, simptomele variind de la simptome de goliciune la dispozitie scazuta, energie la cel mai mic nivel, letargie, sentimente de nemulțumire, o scadere a motivatiei, plictiseala sau un amestec din toate. De multe ori, nici nu stim foarte bine cum sa explicam ceea ce simtim.

Si nu e nimic neobisnuit sa auzi de la cineva spunand ca are nevoie de o noua vacanta dupa o vacanta! *CARE AR FI MOTIVELE APARITIEI ACESTOR SENTIMENTE?*

FACTORUL FINANCIAR

Cand suntem “prinsi” in organizarea unui eveniment de anvergura, cum ar fi o nunta, entuziasmul ne face sa nu dam importanta banilor cheltuiti si efortului depus. Dupa ce evenimentul trece si totul se linisteste, apare ratiunea “la rece” a realitatii, iar constientizarea cheltuielilor mari poate fi un real factor de stres pentru multe persoane.

HORMONII DE STRES

Inainte de momentele care aduc multa emotie, poti simti un val de adrenalina si cortizol, aceste niveluri ridicate reprezentand raspunsul organismului nostru la stres, anxietate, emotie si placere. Din momentul in care evenimentul s-a terminat, aceste niveluri ale hormonilor scad, in timp ce tu te simti “plat”, avand un sentiment de goliciune interioara.

EMOTIILE

Te poti implica total in eveniment si inainte si in timpul si dupa terminarea lui, concentrandu-te 100% ca lucrurile sa mearga cum trebuie. Insa din momentul in care evenimentul a luat sfarsit, te poti simti ca o victima care a fost luata cu asalt de problemele specifice evenimentului. Multi chiar pot avea un sentiment ca si-au pierdut scopul, simtindu-se deabusolati.

TULBURARE DE ADAPTARE

Aceasta forma de tulburare este un raspuns psihologic care apare dupa un episod stresant trait si poate avea loc la aproximativ 3 luni dupa eveniment; din punct de vedere al consecintelor, poate conduce la simptome emotionale sau comportamentale. Dezamagirile post eveniment sunt ponderate, dar cu toate acestea, cei ce le experimenteaza se pot simti in continuare goi si cu moralul la pamant.



CUM POTI DEPASII ACEASTA PERIOADA?

Un prim pas pentru a nu avea astfel de sentimente este sa te pregatesti in mod real de eveniment. Pe masura ce ne apropiem de eveniment, lucrurile devin mai scumpe, fie ca vorbim de bilete de avion, un cadou luat pe ultima suta de metri pentru ca nu am avut timp ... Pregatindu-ne dinainte, avem sanse mai ridicate sa evitam cheltuielile mari.

Cultura in care traim si o experimentam zilnic ne-a educat sa fim fericiti si sa sarbatorim tot ce este bun dintr-un eveniment (zile de nastere, nunti, excursii, mutarea intr-o noua casa), ceea ce nu este nimic rau. Ceea ce trebuie insa sa gestionam sunt asteptarile, sau mai bine spus, gasirea unui echilibru intre spontaneitate si supraplanificari.

Dupa agitatiea specifica unui eveniment este important sa iti acorzi timp, fie ca o faci singur sau cu persoana iubita, in care sa reflectezi asupra experientei. Trebuie sa accepti atat aspectele pozitive cat si cele negative, inevitabile in cazul evenimentelor de anvergura.

Setarea unor noi obiective dupa ce un eveniment s-a terminat, te poate repune in joc in scurt timp. Daca ai participat la orice tip de eveniment, poti avea sentimentul ca nu mai esti folositor sau te poti simti dezorientat, asa ca, pune-ti imaginatia la munca si stabileste-ti noi obiective, gaseste noi scopuri care sa iti dea sensul de care ai nevoie.

Terapeutii si specialistii au pregatirea necesara pentru a face ordine in ganduri, dar si pentru a explora noi directii in viata. A cauta ajutor indiferent de natura lui nu este un semn de slabiciune. In legatura cu un specialist, fa-ti ordine in viata si treci la urmatoarea etapa a vietii care, gestionata constient, iti poate aduce mai multe bucurii si sentimente de implinire!



Jurnal *de* femeie

Text : BEATRICE LIANDA DINU | *Sursa* : GOOGLE

IN ACEST ARTICOL PUNEM FEMINITATII UN ALT STATUT!

Femeia este vesnic o luptatoare! Cu vise, cu teluri, cu aspiratii.

De aceea mi-am propus ca in JURNAL DE FEMEIE sa o aduc in prim plan pe ECATERINA TEODOROIU.

Cred ca fiecare dintre noi ducem lupte in viata, in suflet, in dragoste.

Ecaterina Teodoroiu fost o cercetasa si participa la Primul Razboi Mondial unde a murit la sfarsitul bataliei de la Marasesti luptand in fruntea unui pluton de infanterie al Armatei romane.

Provenita dintr-o familie modesta din Oltenia, Ecaterina Teodoroiu a plecat la Bucuresti pentru a deveni invatatoare, iar acolo a contribuit la infiintarea primelor organizatii de cercetasi din tara.

Cred ca pentru fiecare dintre noi, un personaj din film, o carte, o figura marcanta a insemnat ceva la un moment dat.



Dupa intrarea Romaniei in Primul Razboi Mondial, a activat ca asistenta medicala pe frontul din regiunea natala. Din dorinta de a-i razbuna pe toti cei patru frati ai ei care murisera in lupte, Ecaterina a cerut sa fie transferata la o unitate de combatanti.

A fost luata prizoniera, a evadat si a fost ranita de doua ori. In spital a fost decorata de casa regala si avansata la gradul de sublocotenent. Din aceasta postura a participat la Batalia de la Marasesti , unde a murit comandand un pluton de infanterie, ultimele ei vorbe fiind: *“Luptati baieti! Aparati tara!”*.

Celebrata ca eroina nationala dupa terminarea razboiului, imaginea ei a fost la inceput marginalizata si apoi distorsionata de regimul comunist.

Ca multe alte povesti despre eroine, femeia si-a castigat dreptul de a isi depasi atributiile, de a fi un exemplu, de a fi egala cu barbatul.

Cred ca pentru fiecare dintre noi, un personaj din film, o carte, o figura marcanta a insemnat ceva la un moment dat. Inspirational vorbind, cred ca este tot mai important ca exemple de acest gen sa devina prezente pentru generatiile actuale in care feminitatea si puterea femeii sunt distorsionate.

PE TINE CE PERSONAJ TE-A INSPIRAT? CE POVESTE TE-A MARCAT?



Foto : Pixels N' Layers

BUCURESTIUL

- PE HARTA EVENIMENTELOR -

Text : BEATRICE LIANDA DINU

BUCURESTIUL ESTE PE HARTA EVENIMENTELOR si va aducem cele mai importante proiecte ce merita atentia voastra. Festivalul Oktoberfest Bucuresti 2023 a avut loc in perioada 19 octombrie - 5 noiembrie 2023 in Piata Constitutiei cu un amplasament de 20.000 mp si o durata de 18 zile.

Managerul de proiect Beatrice Lianda Dinu cat si organizatorul Eventto si - au propus ca evenimentul sa nu fie doar un simplu Festival ci un Festival al Familiei! Astfel, atat programul artistic cat si spatiul exterior au cuprins activitati dedicate tuturor categoriilor de varsta.

Cu o logistica impresionanta, artisti consacratii dar si tinere talente, Oktoberfest Bucuresti a cuprins o varietate de peste 300 de momente artistice si 250 de invitati.

Printre cei care au urcat pe scena Festivalului se numara formatiile *KRYPTON, ANTRACT, PUBLIKA, CERASELA RADU & BANDA, ARTISTI CA BIANCA RUS, AURORA BARAN, NAVI, MIHAI COSMESCU, JULIA CHELARU, AXINTE DE LA VACANTA MARE, DINU MAXER, CORRADO PULIATTI, ANEMONA, AUREL MOGA, VAL MERCORE, MIKE ZETTER, PEBBLES*, la care se adauga dansurile grecesti de la *EXCLUSIVE EVENTS, GABRIEL CIUBUC, DARIUS MOISA, FLORIN CIOBANU, DUO RITM*, artisti de muzica populara si de petrecere, etno, rock, cabaret, fanfara, si multe alte surprize.

Nici concursul Miss Oktoberfest Bucuresti nu a lipsit din lista momentelor in cele 18 zile, prezentarile de moda pentru colectiile de designer, branduri dar si show-uri tematice. Sub formula *SHOW SCENOGRAPHY BY BEATRICE LIANDA DESIGN*, realizate chiar de *BEATRICE LIANDA DINU* scenograf, povestile tematice Back to school, Barbie, Cowboy, Army sau Rock au prins publicul larg in jocul lor.

De la preparate culinare deosebite, clatite, kurtos, gogosi, mici si evident multa bere, nu au lipsit nici activitatile distractive pentru copii si intreaga familie!

Organizatorul Eventto cat si managerul de proiect *BEATRICE LIANDA DINU* cu o ampla experienta in industria creativa si de divertisment, isi propun ca si editia din 2024 sa fie la fel de atractiva pentru toate gusturile si categoriile de public.

Mai mult, am aflat in exclusivitate ca se pregatesc si alte evenimente, in luna cadourilor a acestui an.



Foto : Filmmedia Production Studio, Studio Foto One

Prezentatorii Galei Premiilor Radar de Media au fost **CLAUDIU DUMITRACHE** și **SIMONA TARANU**.



Un alt eveniment de top este RADAR DE MEDIA, unde decernarea premiilor pentru activitatea din 2023 au fost obtinute pe mai multe categorii.

Pe lista celor care au fost recompensati sunt:

- * Premiul Myosotis pentru promovarea arhivei fotografice prin mijloace moderne - Agentia Nationala de Presa AGERPRES;
- * Premiul Myosotis pentru promovarea culturii si pentru activitatea jurnalistica exceptionala a ziarului "Ultima Ora" - *TEODORA MARIN*;
- * Premiului Myosotis pentru 33 de ani de cariera in televiziune - *JULIANA MARCIUC*;
- * Premiul Myosotis pentru cultura, pentru realizarea podcastului ALTCEVA - *ADRIAN ARTENE*;
- * Premiul Myosotis - pentru misiunea de bine realizata cu excelenta prin intermediul canalelor media - profesor doctor *VLAD CIUREA*;
- * Premiul de Excelenta pentru promovarea culturii autentice din Romania, prin realizarea emisiunii "Credinta si Cultura", de la Trinitas Tv - *VASILE BANESCU*;
- * Premiul de Excelenta pentru realizarea emisiunii "Cuvantul lui Dumnezeu pentru noi", de la Trinitas Tv - *COSMIN IULIAN CIRSTEA*;
- * Premiul Myosotis pentru promovarea culturii generale prin intermediul emisiunilor de la Kanal D - *DAN NEGRU*;
- * Premiul Myosotis pentru promovarea culturii autentice in mass-media - parintele *VASILE IOANA*;
- * Omul Media al anului 2023 - parintele *CONSTANTIN NECULA*;
- * Premiul de Excelenta pentru 15 ani de existenta si pentru misiunea mediatica asumata cu profesionalism in domeniile religioase, educative si culturale din Romania si din diaspora - Agentia de Stiri Basilica a Patriarhiei Romane;
- * Premiul Myosotis pentru cel mai prestigios medic neurolog si psihiatru al anului 2023 - profesor doctor *CONSTANTIN DULCAN*;
- * Premiul Myosotis pentru conducerea cu maiestrie a Operei Comice pentru Copii din Bucuresti - soprana *FELICIA FILIP*;
- * Premiul Myosotis pentru sanatate - *DR. CEZAR*;
- * Premiul Myosotis pentru sanatate - *ALEX STANCIU*;
- * Premiul pentru cea mai buna emisiune de sanatate - "Apel la consilier" de la Kanal D, prezentata de *EVA PAVEL*;
- * Premiul pentru cel mai premiat creator de moda roman la nivel mondial - *CATALIN BOTEZATU*;
- * Premiul Myosotis pentru albumul de debut si pentru promovarea muzicii si tinerelor talente prin organizarea festivalului Hermannstadt - *DOMINIQUE SIMIONESCU*;
- * Premiul Myosotis pentru realizarea emisiunii "Citeste si Daruieste" de la televiziunea Columna Tv - *RAZVAN VISAN*;
- * Premiul pentru Cel mai tanar antreprenor in domeniul cultural - *DIANA BANCOS*;
- * Premiul Myosotis pentru documentarele istorice publicate pe ChindiaMedia.ro - istoricul *CORNEL MARCULESCU*;
- * Premiul de Excelenta - creatoarea de moda *SONIA TRIFAN*;
- * Premiul de Best New Artists Producer - producatorul muzical din Republica Moldova, *EL RADU*;
- * Premiul pentru cel mai bun debut in rol principal - actrita *TEONA STAVARACHI*;
- * Premiul Myosotis pentru productia impecabila a Festivalul International George Enescu - TVR Cultural
- * Premiul special pentru 30 de ani de cariera in presa si televiziune - *CRISTI BRANCU*;
- * Premiul special cu titlatura "Prezentator de cursa lunga" - *GABRIEL COVESEANU* "Cove";
- * Premiul emisiunii Generatia Fit - Cea mai buna emisiune a stilului de viata sanatos - distinctie inmanata *IOANEI LINTOIU*;



Foto : Catalin Andrei



- * Premiul de Excelenta in managementul artistic - *MARIUS CHINA*;
- * Premiul Myosotis pentru realizarea emisiunii Liceeni Smart de la Canal 33 - distinctie inmanata moderatorului *EDUARD CONSTANTINESCU* si producatoarei *NATALIA GHIMFUS*;
- * Premiul de Cel mai bun teatru independent din Romania - *TEATRUL ELISABETA*;
- * Titlul de Ambasador al Culturii - *ANATOLIE ZOLOTCO*;
- * Distinctia de Excelenta pentru produsele de peste si fructe de mare de inalta calitate - Ocean Fish;
- * Premiul "Femei de afaceri" - *STEFANIA LEE*;
- * Premiul pentru buna manageriere a proiectului Art Rotary a Clubului Rotary Cismigiu - distinctia i-a fost inmanata *LAUREI PAUNICA*;
- * Premiul special pentru atelierul femeilor care stiu ce vor - *LOFTY BY FLORI CUCU*;
- * Premiul de Excelenta pentru Activism civic in Apararea Drepturilor Femeilor - *ANCA ELENA BALASOIU*;
- * Premiul Bijutierul anului - *CORALIA MIHAESCU*;
- * Premiul pentru cea mai rapida ascensiune in Medicina Dento-Faciala - *GEORGIANA IONELLA POSTELNICU*;
- * Premiul de Excelenta pentru 25 de ani de folk - *WALTER GHICOLESCU*;
- * Premiu pentru podcastul sustinut de ProfiHairShop, intitulat Profilifestyle - distinctia a fost primita de *IRINA CIOBANU*;
- * Cel mai urmarit promotor autor din online - *CRISTIAN PREOTEASA*;
- * Premiul de Excelenta - echipa de la Protectia Animalelor a Consiliului Judetean Ilfov.
- * Premiul pentru contributia adusa industriei creative din Romania - *BEATRICE LIANDA DINU*;
- * Premiul pentru Cea mai buna agentie de modele si talente a anului - *BEATRICE MODELS*;
- * Cea mai ascultata melodie a anului - "Lasa-ma sa te..." - *CONNECT-R & RALUKA*;
- * Cel mai bun radio online - Radio Romania 3 Net - Florian Pittis - manager *FLORIN DUMITRU*.

La categoria VOTUL PUBLICULUI au fost acordate premiile:

- * Cea mai rafinata vedeta feminina - *ILINCA VANDICI*;
- * Cea mai buna emisiune informativa - *DIGI MATINAL* de la Digi 24;
- * Cel mai prolific actor al anului - *MARIUS MANOLE*;
- * Cel mai bun post TV de nisa - *CINEMARATON*;
- * Cel mai bun serial TV Romanesc - "*CLANUL*". Premiul l-a primit actorul *DENIS HANGANU*;
- * Cea mai buna productie de radio - "Bara la bara" - *RADIO IMPULS*;
- * Cea mai buna emisiune TV (magazin/matinal/game show) - "*VORBESTE LUMEA*" de la ProTV;
- * Cel mai bun podcast - *ACASA LA MARUTA*;
- * Cea mai apreciata actrita a anului - *CARMEN TANASE*.
- * Premiul cu titlatura Restaurantul preferat al artistilor romani - *BALKON RESTO GARDEN*;
- * Premiul de Best Bucharest Boutique Hotel - *JN HOTEL*;
- * Premiul pentru Cel mai bun bucatar al gustului de acasa - *MARIUS GALAN* din Bistrita-Nasaud;
- * Premiul Tineri Avocati de Succes - avocatele *MIHAILESCU RAMONA & AMALIA MARIA BACA*;
- * Premiul special pentru Cel mai bun designer de textile al anului 2023 - *HUSSEIN KASHASH*;
- * Titlatura de Cel mai bun hairstylist international din Romania - *MAHER HASER*;
- * Premiul Tineri Avocati de Succes - avocatele *MIHAILESCU RAMONA & AMALIA MARIA BACA*;
- * Premiul special pentru Cel mai bun designer de textile al anului 2023 - *HUSSEIN KASHASH*;
- * Titlatura de Cel mai bun hairstylist international din Romania - *MAHER HASER*;
- * Premiul pentru Cel mai bun centru de calificare si formare profesionala al anului 2023 - *ATELIERE ILBAH*;
- * Premiul pentru cel mai original concept de optica din Romania - *OPTICA VEDERE*;
- * Distinctia de Excelenta in promovarea culturii si artelor - *PATRICK PARASCHIV*.



Unul dintre evenimentele colorate ale Bucurestiului a fost si Oasis Artist. Intr-o locatie istorica, gazdele petrecerii MUSTY CAMARA YANOBRA si BEATRICE LIANDA DESIGN au reusit sa stranga un public select si sa organizeze o seara colorata in Bucuresti. 10 artisti au incantat publicul spectator, asadar muzica si dansul au fost ingredientele speciale. Echipa de modele Beatrice Models for Beatrice Fashion Community au realizat un super Show Scenography by Beatrice Lianda Design unde costumele tematice, ingerii alb si ingerul negru nu au lipsit, costume de teatru si tinute conceptuale pentru artisti.

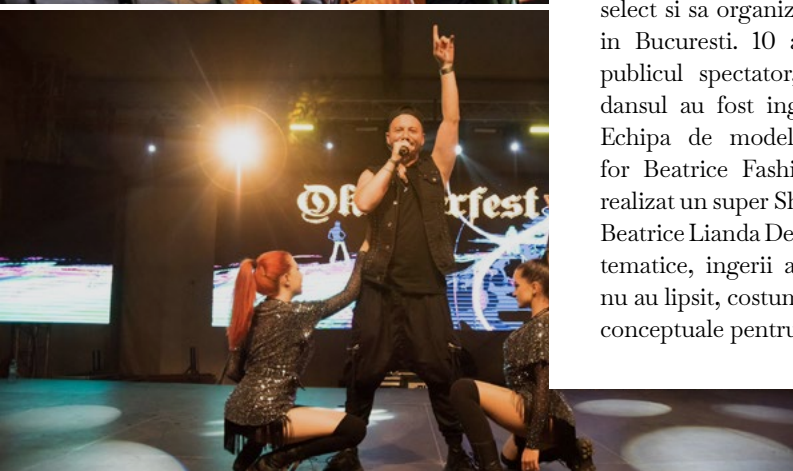


Foto : Catalin Andrei, Filmedia Production Studio, Studio Foto One

Despre noile evenimente ale lunii decembrie va putem spune ca Organizatorul Evento alaturi de managerul de proiect Beatrice Lianda Dinu vor pregati surprize in centrul capitalei. Renii lui Mos Craciun chiar la Piata Unirii si Steaua Polara in Parcul Tineretului va vor asteapta cu multe surprize, muzica, dans, fashion, concerte, targ de Craciun cu preparate culinare deosebite, cadouri si o adevarata lume a povestilor.



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!



Histeroscopia este o procedura medicala
pentru examinarea interiorului uterului. Despre
aceasta de vorbește Dr. DIANA MIHAI.



HISTEROSCOPIA

PROCEDURA MEDICALA ACTUALA
cu Dr. DIANA MIHAI

In calatoria noastra spre binele si bunastarea noastra, uneori intalnim proceduri medicale care ne pot ajuta sa intelegem mai bine corpul nostru. Histeroscopia sau histeroscopie, este un procedeu medical utilizat pentru a examina interiorul uterului. Acesta implica introducerea unui dispozitiv numit histeroscop in cavitatea uterina. Histeroscopul este un tub subtire, prevazut cu o camera video la capat, care permite medicului sa vizualizeze interiorul uterului pe un ecran. Aceasta procedura ginecologica avansata serveste mai multor scopuri importante in domeniul medical.

IN CE CAZURI ESTE FOLOSITA HISTEROSCOPIA?

Diagnosticarea afectiunilor uterine: histeroscopia poate ajuta la diagnosticarea si evaluarea afectiunilor uterine, precum polipii, fibroamele uterine sau anomalii ale uterului care de multe ori reprezinta cauze ale infertilitatii.

Investigarea sangerarilor anormale: daca o femeie experimenteaza sangerari menstruale abundente sau neregulate, histeroscopia poate ajuta la identificarea cauzei acestor probleme.

Indepartarea polipilor si a fibroamelor: pe langa diagnostic, histeroscopia permite si interventii chirurgicale minim invazive, cum ar fi indepartarea polipilor uterini sau a fibroamelor.

Sterilizare tubara: unele femei aleg sa recurga la sterilizarea tubara prin histeroscopie pentru a preveni sarcinile viitoare.

Evaluarea infertilitatii: cand planul de a aduce pe lume o noua viata intampina dificultati, histeroscopia poate ajuta la identificarea eventualelor obstacole uterine care pot interfera cu sarcina.

Monitorizarea evolutiei tratamentelor: Histeroscopia poate fi folosita pentru a monitoriza eficacitatea tratamentelor uterine sau pentru a evalua evolutia unei afectiuni in timp.

Indepartarea corpurilor straini: uneori, uterul poate gazdui obiecte straine nedorite, cum ar fi dispozitive contraceptive sau fragmente de produse de conceptie. Histeroscopia poate ajuta la localizarea si indepartarea acestor corpuri straine.

*Sanatatea este o comoara nepretuita,
iar histeroscopia este o unealta esentiala
pentru a o proteja.*

CUM SE DESFASOARA PROCEDURA DE HISTEROSCOPIE?

Histeroscopia este, in general, o procedura bine tolerata si se poate efectua intr-o clinica sau spital. Iata cum se desfasoara procedura:

Prepararea pacientului: acest lucru poate include administrarea unui medicament pentru a relaxa muschii uterini si a reduce disconfortul. Anestezia generala presupune sa evitati sa mancati si sa beti inainte de procedura, medicul o sa va informeze in acest sens.

Introducerea histeroscopului: medicul va introduce cu grija histeroscopul in cavitatea uterina prin vagin si colul uterin. Histeroscopul este prevazut cu o sursa de lumina si o camera video, permitand medicului sa vizualizeze interiorul uterului.

Examinarea uterului: pe masura ce histeroscopul este ghidat prin uter, medicul va examina atent peretii uterini. Imaginile obtinute sunt afisate pe un ecran, permitand medicului sa identifice orice anomalii sau probleme.

Incheierea procedurii: dupa ce examinarea este completa, histeroscopul este indepartat cu atentie, iar procedura se incheie. Pacienta va fi supravegheata pentru o scurta perioada pentru a se asigura ca nu apar complicatii. Ar trebui sa puteti merge acasa in ziua procedurii. Dupa anestezia generala, va trebui sa asteptati pana cand efectul dispare si sa mergeti insotita acasa. Este posibil sa aveti unele crampe, disconfort si sangerare timp de cateva zile dupa interventie.

BENEFICIILE HISTEROSCOPIEI

Histeroscopia ofera numeroase beneficii atat pentru femei cat si pentru profesionistii din domeniul sanatatii. Acestea includ:

Diagnostic precis: histeroscopia permite medicului sa diagnosticheze cu precizie afectiunile uterine, facilitand un plan de tratament corespunzator.

Interventii minim invazive: in multe cazuri, histeroscopia

poate fi folosita pentru a efectua interventii chirurgicale minime invazive, evitand proceduri mai invazive si recuperari prelungite.

Recuperare rapida: pacientele se pot recupera adesea rapid dupa o histeroscopie, putand reveni la activitatile normale in scurt timp.

Monitorizare eficienta: pentru pacientele cu afectiuni uterine cronice, histeroscopia poate fi folosita pentru monitorizarea eficacitatii tratamentelor pe termen lung.

Cu beneficii precum non-invazivitatea si recuperarea rapida, histeroscopia aduce lumina in lumea sanatatii femeilor, contribuind la binele si bunastarea lor. In calatoria ta spre sanatate si cunoastere, amintiti-va ca suntem aici pentru a va ghida si sprijini in fiecare pas al drumului. Sanatatea este o comoara nepretuita, iar histeroscopia este o unealta esentiala pentru a o proteja. Este important sa discutati cu medicul dumneavoastra despre beneficiile si riscurile histeroscopiei inainte de a decide sa efectuati aceasta procedura.

Mai multe detalii despre procedura puteti afla direct de la Dr. Diana Mihai, medic specialist obstetrica - ginecologie, Membru Fondator si Presedinte SREG (Asociatia Romana de Estetica Ginecologica si Medicina Regenerativa), Vice Presedinte IASRM (International Association of Stem Cell and Regenerative Medicine) si Fondator Ladies Excellence Clinic, este unul dintre medicii aflati in Romania la dispozitia pacientelor care au nevoie de suport in domeniul ginecologiei.





FII BINE IN ACEASTA IARNA!

INCEARCA SA INTRODUCI ACESTE OBICEIURI IN VIATA DE ZI CU ZI
PENTRU A TE BUCURA DE O SANATATE DE INVIDIAT!

A Acum suntem la inceput de iarna si pana cand organismul se adapteaza temperaturilor scazute, putem interveni cu adoptarea unor practici zilnice pentru a evita gripele si racelile. A fi activ prin intermediul miscarii, alaturi de o alimentatie sanatoasa, ajuta la evitarea bolilor si complicatiilor aferente, dar exista si alte moduri pentru a creste imunitatea si rezistenta organismului.

RSV

În timp ce majoritatea ne îndreptăm atenția - și pe bună dreptate - spre forme de gripe și raceli comune, există un alt virus care ne poate da batai de cap, cunoscut ca RSV (virus respirator sincitial). Și chiar dacă RSV are de obicei simptome ușoare, copiii născuți prematur sau anumite persoane au nevoie de ajutor specializat.

Acest virus este prezent în mod deosebit în lunile reci și are simptomele unei raceli comune, de la nasul care curge, tuse, durere de cap, durere de gât, febră. În anumite cazuri, se poate ajunge la pneumonie sau bronșiolită. În mod obișnuit, majoritatea se vor recupera după odihnă și tratament la pat, dar copiii și bebelușii trebuie să fie monitorizați, iar în cazul în care simptomele se agravează, trebuie să ajungi la un medic specializat. Dacă un copil are dificultăți în respirație sau alte simptome asemănătoare, cheama ambulanța sau mergi la urgențe imediat.

Cel mai bun mod de a evita RSV-ul este acela de a avea aceleași practici de igienă pe care le-am avut în privința COVID-19, chiar dacă oamenii de știință lucrează la vaccinuri ce vor putea fi disponibile în scurt timp. Pana atunci, dacă ai astfel de simptome, evita contactele apropiate cu cei din jur, fie că este vorba de sarut sau strângerea mâinii. Pastrează distanța socială față de ceilalți, poartă o mască, spală-ți mâinile regulat!

Stai acasă!

Aminteste-ți de zilele în care trebuia să ajungi la locul de muncă sau în alte locații tușind, navigând prin multimea de germeni pe care îi transportam peste tot! Astăzi, aceste sfaturi sunt clare: stai acasă până când îți revii, iar dacă este necesar să ieși în public, fă-o dar purtând mască pentru a te proteja pe tine și pe cei din jur!

Acopera-ți gura și nasul!

Cel mai bun mod de a acoperi tusea și strănutul se face prin intermediul servetelilor sau prosoapelor de hartie, pentru că apoi să-l arunci imediat în cosul de gunoi. Dacă nu ai așa ceva la dispoziție, evita să strănuți în mână și folosește indoitura cotului!

Nu-ți atingi chipul!

În cazul în care nu știi, în medie, o persoană își atinge fața de 23 de ori pe ora. Majoritatea germeilor racelilor și gripei intra prin ochi, nas sau gura, așa că evita să îți atingi fața cu mâinile nespălate oricât de mult este posibil!

Vaccinul antigripal

În cazul în care încă nu ai făcut-o până acum, acum este cel mai bun moment pentru vaccinul antigripal, recomandat tuturor cu sănătate eligibilă, de la copii sub 5 ani, la femei însărcinate și adulți de peste 65 de ani.

Nu uita de Covid!

Pandemia globală încă are o umbră puternică asupra vieții actuale, racelile comune având multe semnalmente asemănătoare acestui virus. Pastrează niste teste antigene rapide la îndemână și urmează sfaturile adecvate stării tale dacă testul este pozitiv! Printre alte soluții recomandate persoanelor peste 65 de ani, un vaccin COVID-19 este binevenit, lucru aplicabil și persoanelor supuse riscurilor cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani.

Întreaba!

Orice semn al racelii, oricât de banal ar părea, poate da naștere unor complicații urate, mai ales dacă prezinti anumite slăbiciuni. Ia legătura cu medicul de familie sau cu un specialist pentru a găsi soluțiile adecvate!



Spalatul mainilor

Nu e nimic complicat în a te spăla pe mâini, dar de multe ori, neglijăm să ne spălăm dosul mâinilor, între degete sau sub unghii. Pentru un spălat complet este recomandat să îți scoti ceasul, bratarile, inelele sau orice alt accesoriu purtător de germeni.

Săpunul lichid se pare că este mai bun decât cel solid, care rămâne în continuare o opțiune excelentă. Dacă utilizezi săpun antibacterian sau nu, rămâne la aprecierea ta, mai ales că specialistii au afirmat că nu există mari diferențe între ele.

Dezinfectantul pentru mâini nu este la fel de bun ca săpunul cu apă, dar este cea mai bună alternativă când nu ai altă opțiune. Mergi pe o formulă pe baza de alcool dezinfectant cu un procent de cel puțin 60%! Dacă ți se usucă mâinile sau ai pielea sensibilă, folosește o cremă hidratantă adecvată după spălat!

De cele mai multe ori, ne spălam în viteză, astfel că spălătul nu este atât de eficient. Număra până la 20 și spăla-te pe mâini în tot acest timp, pentru a elimina toți germeni din cele mai ascunse locuri de pe mână!

Antrenamentele *de* REZISTENTA

CUM POT ANTRENAMENTELE DE REZISTENTA SA TE MENTINA IN FORMA PANA LA CELE MAI INAINTE VARSTE

Nu trebuie sa fii o femeie cu super muschi sa poti ridica greutate! Antrenamentul de rezistenta este un lucru pe care il putem face fiecare fara costuri mari; il poti incepe oricand, chiar daca nu ai mai facut niciodata asa ceva. Expresia “*Niciodata nu este prea tarziu*” este aplicabila 100% in aceasta situatie si conform specialistilor, acest tip de antrenament este din ce in ce mai important odata cu trecerea anilor. Nu trebuie sa te sperie ridicarea greutatilor atat timp cat ajuta la construirea muschilor, la arderea grasimilor, la remodelarea corporala! Bonus: *TE FAC SA TE SIMTI MINUNAT!*

Menopauza cauzeaza o serie de schimbari ce pot avea efecte neplacute asupra organismului, afectandu-ti viata in totalitate, de la un somn de proasta calitate, la sanatatea articulatiilor si pana la pierderea musculara. Iar daca practici exercitii fizice, trebuie sa iti schimbi atentia de la antrenamentele care te extenuaza spre antrenamentele de rezistenta care pot ajuta la incetinirea procesului de imbatranire, luand totul lent si stabil.

In schimbul antrenamentelor de intensitate mare (cum ar fi HIIT), concentreaza-te pe exercitii controlate de rezistenta/ forta! Masa musculara incepe sa se piarda treptat incepand cu varsta de 30 de ani, greutatile ajutandu-te sa reconstruiesi deopotriva masa musculara si sa conservi masa osoasa, ceea ce ajuta la reducerea riscului de osteoporoza. Pe langa aceste beneficii, vei avea o stare de bine imbunatatita, atat fizic cat si mental, ceea ce te va face sa te simti mai fericita.

Primul pas este gasirea stilului de rezistenta care ti se potriveste. Daca nu ai dorinta de a achizitiona un abonament la o sala de exercitii, le poti face si acasa, existand numeroase cursuri online care te pot indrepta in directia buna. In general, exista perceptia ca poti face performanta intr-o sala deosebita, cu multe dotari si intr-adevar te poate ajuta tot ce gasesti acolo, dar poti avea parte de antrenamente cu adevarat eficiente si acasa, doar cu corpul tau si cu o pereche de gantere.

Benzile de rezistenta sunt si ele de adaugat, putand avea parte de un set cu rezistenta usoara, medie, grea. Pe masura ce devii o persoana mai puternica este necesar sa cresti greutatea; 1 kilogram (mai mult sau mai putin) daca ridici in plus dupa o luna, acesta este un progres remarcabil.

Ca in orice forma noua de exercitiu este bine sa discuti cu medicul de familie inainte. Puterea antrenamentelor poate fi benefica oricui, dar exista cazuri in care este necesar sa lucrezi cu un kinetoterapeut care poate face modificari pentru evitarea leziunilor sau altor probleme mai dificile cum ar fi osteoporoza.

Daca nu ai mai facut exercitii fizice de mult timp, exista posibilitatea ca ligamentele si tendoanele articulatiilor sa fie mai slabe, asa ca evita sa te fortezi prea mult la inceput! Concentreaza-te pe stabilitate si construirea rezistentei! Nu intra direct in sarituri ghemuite sau alte exercitii prea solicitante doar ca arata bine, ci concentreaza-te pe mentinerea stabilitatii picioarelor!

Odata cu construirea fortei, este recomandata incorporarea exercitiilor care vor ajuta la imbunatatirea flexibilitatii si mobilitatii, precum Pilates si yoga. La fel de indicate sunt si exercitiile cardio de intensitate scazuta cum ar fi mersul pe jos, inotul sau ciclismul si poate HIIT daca te simti in stare.

Ceea ce trebuie sa eviti este statul pe cantar prea des, mai ales ca 4 din 5 urcari pe cantar te pot intrista si cel mai sanatos pentru tine in aceasta perioada este sa sarbatoresti victoriile adevarate, adica progresul a ceea ce faci. Victoriile tale sunt cele care merg impreuna cu scopul tau, acesta incluzand o mai mare flexibilitate fizica, un somn calitativ, o stare mult mai buna si sa te simti plina de energie. Este un proces care necesita timp, rabdare si vointa, dar din momentul in care ai depasit o anumita limita, toata aceasta straduinta va face parte din stilul tau de viata, una mai fericita, mai sanatoasa, pentru care te pregatesti acum.

Victoriile tale sunt cele care merg impreuna cu scopul tau ...



Menopauza
cauzeaza o serie
de schimbari ce
pot avea efecte
neplacute asupra
organismului,
afectandu-ti viata
in totalitate, de
la un somn de
proasta calitate,
la sanatatea
articulatiilor si
pana la pierderea
musculara.

AI NEVOIE DE UN IMPULS?

DECEMBRIE 2023

DACA ESTI INTR-O PERIOADA IN CARE ITI ESTE MAI GREU SA ATINGI OBIECTIVELE IN CEEA CE PRIVESTE FORMA FIZICA, INCEARCA SA ITI DAI UN IMPULS! CUM? PARCURGE URMATOARELE RANDURI!

FAMOST
 ie ca vrei sa pierzi cateva kilograme, sa te simti in forma sau sa te simti mai sanatoasa, niciodata nu este tarziu sa iti stabileste cateva obiective clare. Si poti face asta oricand, chiar daca, ceea ce parea mai usor la 20 - 30 de ani, acum necesita mai mult efort si vointa. Modificarile metabolice au un cuvant de spus in absolut orice privinta si cu cat cat trec mai multi ani, metabolismul devine mai lent; acest lucru nu inseamna ca trebuie sa renunti! Si pentru a lua masuri, primul pas consta in identificarea problemei pentru a incepe sa lucrezi pentru tine.



Fiecare este diferit, astfel ca modalitatile de eliberare a stresului depind de la o persoana la alta.

1. AI FOST FOARTE OCUPATA

Fiind implicata in viata de familie, munca, alaturi de alte responsabilitati si probleme zilnice, poti iesi foarte usor din ritm si nu mai ai timpul si cheful sa ai grija de tine. Si la un moment dat te "trezesti" ca ai mai multe kilograme.

La fel ca in alte situatii (dieta) trebuie sa (re)incepi treptat si nu sa faci eforturi enorme de la primele antrenamente; in cazuri nefericite, chiar poti avea parte de accidentari. Pasii trebuie sa fie mici pentru rezultatele sa devina mari.

2. AI PIERDUT MASA MUSCULARA

Desi exista putine lucruri care controleaza metabolismul, un factor cheie este cati muschi avem. Incepand cu 30 de ani, pierdem treptat masa musculara, acesta fiind un motiv important pentru care oamenii slabesc mai greu. Muschii ard grasimile si cand sunt solicitati si cand sunt in repaus. Pierzi pana la 8 procente din masa muschilor pe deceniu.

Partea buna este aceea ca muschii pot fi reconstruiti cu ajutorul antrenamentelor regulate de rezistenta. Daca esti la inceput cu astfel de exercitii, nu trebuie sa intri direct in exercitiile cu greutate mari, ci atentia trebuie sa se indrepte spre antrenamente regulate de rezistenta. Cele mai bune exercitii cu care ai putea incepe implica banda de rezistenta,

care are avantajul de a costa si putin. Un astfel de efort este de dorit mai ales in faza de inceput.

3. HORMONII

Perioada de inceput a menopauzei este destul de dificila, iar partea si mai putin placuta este aceea ca ea aduce si mai multe probleme. Ai parte de scaderea cantitatii de estrogen, ceea ce duce la cresterea grasimii abdominale si a riscului de crestere a presiunii sangelui. Astfel de fluctuatii ale nivelului hormonilor aduc si fluctuatii ale starii de spirit.

In aceasta perioada trebuie sa te concentrezi pe autoingrijire pe masura ce ai parte de schimbari hormonale. Modificari ale stilului de viata precum exercitiile fizice, alimentatia echilibrata si sanatoasa, gestionarea stresului si hidratarea corespunzatoare, pot ajuta. Cand ai grija de metabolism, ai grija de hormoni.

4. ESTI STRESATA

In timp ce estrogenul are parte de cea mai mare atentie, hormonii de stres pot contribui si ei de asemenea, in special cortizolul - cunoscut pentru influenta in cresterea greutatii. Daca corpul este super stresat si cantitatea de cortizol este mare, totul va duce la cresterea cantitatii de grasime.

Fiecare este diferit, astfel ca modalitatile de eliberare a stresului depind de la o persoana la alta. Poti incerca exercitii usoare, plimbări, citit, meditatie, yoga, un film bun sau o vizualizare a somnului inainte de culcare.

5. NECESITA TIMP

Rabdarea este importanta in orice privinta, astfel ca daca nu vezi rezultatele imediat, tot trebuie sa ramai consecventa. Oricine poate slabi si evident ca va fi nevoie sa faci cateva ajustari fie in alimentatie, fie in programul de exercitii fizice sau cel mai probabil un program care le implica pe ambele.

Gasirea motivatiei poate fi cel mai dificil lucru, iar a avea pe cineva care sa te incurajeze, poate face diferenta. Poti apela la un antrenor personal, poti cauta un program online sau le poti imbrina pe ambele in functie de ce ai tu nevoie. O muzica antrenanta pe fundal este iarasi un lucru marunt dar care conteaza.

Cat de PUTERNIC este corpul tau?

Majoritatea nu dam importanta sanatatii oaselor prea mult, pana cand se intampla ceva grav, cum ar fi o fractura. Abia din acel moment incepem sa constientizam importanta pastrarii unui schelet puternic si sanatos. Osteoporoza afecteaza multe persoane din intreaga lume, femeile fiind mult mai predispuse acesteia comparativ cu barbatii. *CE TREBUIE SA EVITI, CE TREBUIE SA FACI PENTRU A TE MENTINE PUTERNIC PANA LA ADANCI BATRANETI?*

TE INVITAM SA COMPLETEZI URMATORUL CHESTIONAR PENTRU A-TI VERIFICA CUNOSTINTELE IN PRIVINTA SANATATII OASELOR!

1 A fi subponderat este sanatos pentru oase?

Adevarat

Fals

2 Calciul este principalul mineral de care avem nevoie pentru oase sanatoase?

Adevarat

Fals

3 Doar cei in varsta sunt supusi riscului aparitiei osteoporozei?

Adevarat

Fals

4 Bautul alcoolului este daunator oaselor?

Adevarat

Fals

5 Suplimentele de vitamina D pot ajuta la sustinerea sanatatii oaselor?

Adevarat

Fals

6 Fracturarea unui os este semnul osteoporozei?

Adevarat

Fals

7 O alimentatie sanatoasa nu va ajuta dupa ce ai depasit 50 de ani.

Adevarat

Fals

8 Fumatul slabeste oasele

Adevarat

Fals

lata in continuare raspunsurile, verifica ce stii despre oase si sanatatea lor si ia masurile necesare pentru a ti-o imbunatati!

1 FALS

A avea o greutate sanatoasa cu indicele de masa cuprins intre 19 si 24 este cel mai bun lucru pentru oasele tale. A fi supraponderal poate pune presiune suplimentara asupra corpului, dar avand indicele sub 19 te poate supune riscului. De obicei, un organism subponderal are oase cu densitate inferioara si poti usor dezvolta osteoporoza.

2 ADEVARAT

Calciul este un mineral esential pentru structura osoasa, corpul continand aproximativ 1,2 kg - mai mult decat orice alt mineral - ceea ce il face vital pentru oase sanatoase la orice varsta. Daca nivelul scade, sangele ia calciul din oase pentru a ajuta alte functii ale organismului, cum ar fi coagularea sangelui si mentinerea muschilor si nervilor in

stare functionala. Asa ca include in rutina de zi cu zi alimente bogate in calciu precum lapte, branza, legume cu frunze verzi, peste de la care mananci oasele, cum ar fi sardinele. Ia in calcul si un supliment!

3 FALS

Problemele de sanatate in privinta oaselor nu prea vin brusc, ci odata cu varsta, osteoporoza fiind o stare progresiva. Pierderea treptata a oaselor incepe cu varsta de 35 de ani si in timpul tranzitiei spre menopauza; densitatea osoasa poate scadea cu pana la 10%. Tulburarile intestinale precum boala Crohn sau boala celiaca, tiroida hiperactiva, artrita reumatoida si tulburarile hormonale pot afecta alimentatia oaselor, ceea ce duce la imobilitate si caderi.

4 ADEVARAT

Excesul de alcool are un efect negativ asupra oaselor si este un factor de risc semnificativ pentru osteoporoza si fracturi. Incearca sa reduci cantitatea de alcool consumata la sase beri de tarie medie sau 10 pahare mici cu vin de tarie mica. Consumul prea mult de alcool poate duce de asemenea la caderi.

5 ADEVARAT

In timpul zilelor de vara, luam cea mai mare cantitate de vitamina D datorita timpului petrecut afara. Sunt necesare doar 10 minute in aer liber, dar daca iesi rar in natura din motive de sanatate sau te acoperi cand o faci, suplimentele te pot ajuta.

6 ADEVARAT

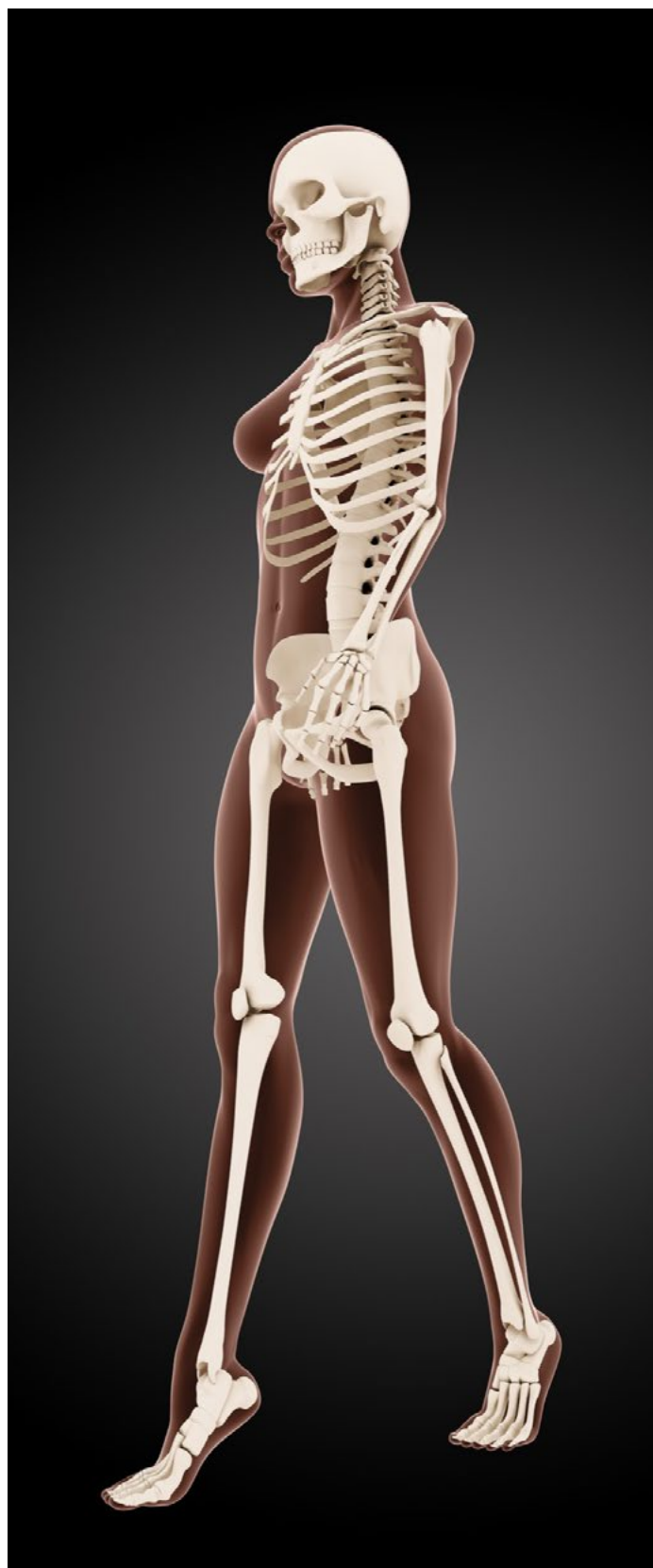
O fractura de la o umflatura minora sau caderea pot fi prime semne ale osteoporozei. Daca ai peste 50 de ani si ti-ai rupt usor un os, trebuie sa faci un control pentru osteoporoza, mai ales daca este vorba de incheietura mainii, coaste, coloana vertebrala sau sold.

7 FALS

O alimentatie sanatoasa este esentiala pentru oase puternice precum si pentru starea de bine generala, oricare ar fi varsta. Incearca sa faci tot posibilul sa introduci in alimentatia de baza principalele grupuri de alimente ca fructele proaspete, legumele, pestele gras ca macroul si somonul, alimente bogate in fibre ca amidonul, inclusiv cartofi, orez integral, paine.

8 ADEVARAT

Fumatorii sunt mai predispusi sa aiba parte de oase fragile si sa sufere de fracturi. Mai mult, se crede ca tigarile afecteaza vindecarea osoasa in urma unei fracturi. Daca esti fumator, cel mai bun lucru pe care il poti face daca tii la sanatatea oaselor si implicit la sanatatea generala este sa renunti. Chiar si mai tarziu in viata, acest lucru te poate ajuta.



ALIMENTATIA

si de ce nu functioneaza

CAND ITI DORESTI SA SCAPI DE CATEVA KILOGRAME (MACAR INAINTEA SARBATORILOR) SI NU PREA ITI IESE, POTI AVEA PARTE DE CATEVA FRUSTRARI... SI CEL MAI PROBABIL CEVA ITI SCAPA ...

Indiferent de motivul pentru care vrei sa fii mai usoara, tot acest proces se poate dovedi destul de dificil, doar ca, acest lucru depinde de la o persoana la alta. Iar a intampina dificultati in aceasta privinta, mai ales cand tu ai facut lucrurile corect si in alte situatii ele au dat rezultate, iti poate da mari batai de cap, aducandu-ti de asemenea si suparari. Un astfel de scenariu nu este vreun caz izolat, el regasindu-se in viata majoritatii femeilor ajunse la 40-50 de ani. In aceasta perioada, oamenii devin mai putin activi, mai ales ca stilul de viata care vine impreuna cu anumite prioritati, are parte de schimbari.

Mentinerea unui echilibru interior este un lucru dificil si a avea o idee mai buna despre ceea ce intampla cu organismul tau, te poate pune in pozitia favorabila obtinerii rezultatelor dorite. **CARE AR FI PRINCIPALELE MOTIVE PENTRU CARE STRATEGIA TA NU FUNCTIONEAZA?**

→ Ai pierdut musculatura

Muschii nostri au nevoie de energie, asa ca, cu cat avem mai multi, cu atat trebuie sa ardem mai multe calorii. Dupa 30 de ani, masa musculara scade, ceea ce uneori poate ingreuna procesul de slabit. Partea buna este aceea ca antrenamentele de rezistenta pot ajuta la construirea unor muschi pierduti. Asa ca, ori mergi la sala, ori faci acasa dupa tutorialele de pe internet.

Ai nevoie de proteine

Proteinele sunt importante la orice varsta, dar mai ales pe masura ce imbatranim si acest lucru se datoreaza faptului ca cererea de proteine este mare datorita pierderii musculare. Din punct de vedere hormonal, proteinele sunt puternice deoarece ajuta la echilibrarea insulinei.

Hormonii

De la rezistenta la insulina la sindromul ovarelor polichistice, perimenopauza si menopauza exista multe moduri in care hormonii afecteaza modul in care ardem calorii. Poti avea un ajutor sanatos daca mergi la un nutritionist, care iti poate oferi sfaturi despre cum sa navighezi prin aceste transformari. Si intr-adevar, statisticile arata ca multe femei in perioada varstei 40-50 de ani considera perimenopauza un moment in care cred ca este adecvata o schimbare a modului de alimentatie, pentru a beneficia de o imbatranire pozitiva si proactiva. Daca poti obtine controlul greutatii, daca intelegi ca aceste kilograme in plus nu sunt datorate comoditatii ci schimbarilor hormonale, poti avea parte de o schimbare in bine relaxanta pe toate planurile.



Daca faci exercitii fizice si ai incluse antrenamente de rezistenta, poti observa o usoara crestere in greutate in etapele initiale. Aceasta situatie este datorata partial faptului ca muschiul cantareste mai mult decat grasimea ca volum ...



Daca persoanele au avut parte de o dieta stricta keto sau cu continut scazut de calorii, inlocuitori ai alimentelor sau continut scazut de carbohidrati pentru o perioada indelungata de timp, muschii au devenit ineficienti in a arde.

Castigarea muschilor

Daca faci exercitii fizice si ai incluse antrenamente de rezistenta, poti observa o usoara crestere in greutate in etapele initiale. Aceasta situatie este datorata partial faptului ca muschiul cantareste mai mult decat grasimea ca volum, dar si faptului ca se construiesc noi muschi prin intermediul unor mici lacrimi ce contribuie temporar la inflamatie si retentie excesiva de apa. Incearca sa constientizezi ca muschii vor face mai eficienta arderea energiei pe termen lung! De aceea trebuie sa te concentrezi in astfel de momente pe modul in care ti se potrivesc hainele decat de faptul ca cantaresti mai mult.

Portiile

Daca ai uitat deja ce ai mancat astazi, nu trebuie sa ai mustrari de constiinta in vreun fel, mai ales daca iti calculezi kaloriile si asta datorita faptului ca astfel de calcule sunt de cele mai multe ori inexacte. In mare parte este vorba de marimea portiilor si a kaloriilor pe care le consumam in mod inconstient; trebuie atentie mare cand te predispui la supra alimentare sau ai rontait mai toata ziua. Nu uita de asemenea sa te abtii de la produsele ce contin zahar si sa te informezi constant pentru a face schimbari sanatoase in alimentatie!

Resetare

Dieta inversa a castigat multa atentie, ideea in esenta fiind de a ajuta oamenii sa readuca metabolismul la o anumita normalitate dupa ani de dieta. Daca persoanele au avut parte de o dieta stricta keto sau cu continut scazut de calorii, inlocuitori ai alimentelor sau continut scazut de carbohidrati pentru o perioada indelungata de timp, muschii au devenit ineficienti in a arde. Iar aceasta resetare se face cu ajutorul specialistului in nutritie, putand implica o serie de abordari, inclusiv modificari in alimentatie. Practic, in multe cazuri, este vorba de a manca putin mai mult, ceea ce va invata organismul sa arda.

Sustinerea

Chiar daca prietenii si familia ne sustin in demersurile noastre indiferent de natura lor, ei nu pot fi interesati de absolut orice aspect. Si cand facem astfel de schimbari in viata noastra, ele pot fi coplesitoare. Este recomandabil, ca pe langa familie si prieteni, sa incerci sa gasesti persoane si grupuri care au interese comune cu tine. Astfel, vei avea acces la informatii valoroase, poti adopta mai usor si mai eficient un stil de viata sanatos, poti avea sustinere reala din partea lor fie ca e vorba de alimentatie, sala de sport sau orice alta forma menita sa-ti imbunatateasca viata.



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!

