

# FAMOST

Numarul 116 - noiembrie 2023

www.famost.ro

**DIANA JIPA & STEFAN DONIGA**

OBIECTIVUL NOSTRU ESTE SA DARUIM  
PUBLICULUI MOMENTE SI TRAIRI VALOROASE

**DRAGOS DUMITRASCU,**  
fondator Privilege Automotive

ROMANII PREFERA MASINILE PREMIUM-LUXURY

# U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru  
- perfectiune

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



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



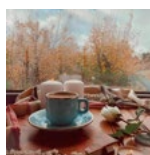
# FAMOST - N<sup>o</sup> 116

NOIEMBRIE 2023



## **44** GX Fashion Week Milano

Un eveniment unic, multicultural, surprins in fotografii de JUAN FRANCISCO PAGAN



## **136** Cronica unui eveniment literar

Ca in fiecare luna, ROXANA NEGUT ne aduce in atentie ultimele cele mai valoroase aparitii literare ale lunii precedente.

Fashion

## 20

### **20** Arata-i ca este al tau!

Cum te imbraci cand te intalnesti cu fosta sotie/ iubita a partenerului - MIRELA NOVAK.

### **22** Esential de toamna

Toamna ne ofera posibilitatea alcatuirii outfit-urilor diverse si versatile.

### **24** Quiet Luxury

Un tendinta unic, in ascensiune in 2023 despre care ne vorbeste OANA ENESCU.

### **28** Stilurile modei & stilul tau

Care este stilul tau si care este al modei? O confuzie descifrata de SILVIA DRAGOMIR.

### **38** Techwear

Despre noua tendinta care imbina confortul, functionalitatea si futurismul; tipuri de imbracaminte functionala.



### **41** Pantalonii perfecti pentru stilul de zi cu zi!

Cele mai importante tipuri de pantaloni, cum sa ii porti; sfaturi utile cu ALIN TEMELIESCU.

## Cuprins



# 86

## **86** Ingrijirea parului pe timp de iarna

Cum avem grija de parul nostru in perioada rece ne explica NICOLETA CHERTIF.

## **88** Alegerea tunsorii perfecte

Cum alegem tunsoarea in functie de forma fetei si ce trucuri putem aplica.

## **90** Peeling chimic la BellClinic

Despre aceasta procedura de infrumusetare necesara in aceasta perioada, ne vorbeste SILVIA NOTARI.

## **92** Retinolul

Unul dintre cele mai muncitoare ingrediente beauty + produse recomandate.

## **94** Baze de machiaj pentru orice necesitate

Indiferent ca ai nevoie pentru un ten mixt, piele matura sau un aspect radiant, cu acest articol te acoperim.

## **96** Perii machiaj esentiale

E o adevarata bucurie sa ai multe perii de machiaj, dar stii ce sa alegi si care sunt cele mai bune?

## **98** Extractul de banane

Pentru ca suntem cu ochii pe noutati si tendinte, aducem in prim plan unul din cele mai noi ingrediente beauty.

## **100** Dr. Alexandru Karkhi

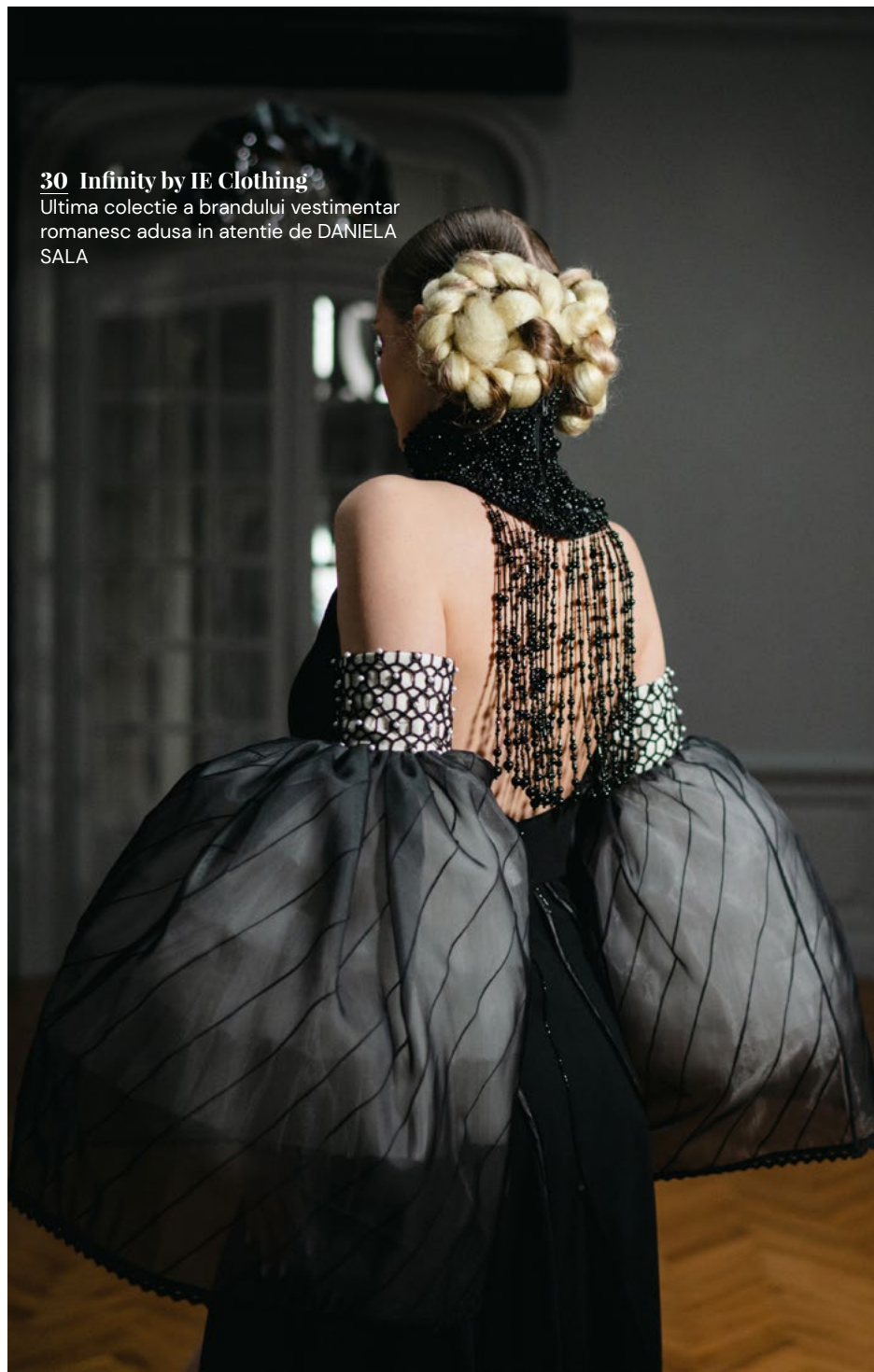
Despre noua tehnologie Endolift adusa in clinica sa, ne vorbeste insusi DR. K.

## **104** Choco MUA by Constantin Alina Alenxandra

De la pasiunea pentru machiaj, pana la lansarea unei game de produse de infrumusetare, ne vorbeste insasi fondatoarea brandului, CONSTANTIN ALINA ALEXANDRA.

## **30** Infinity by IE Clothing

Ultima colectie a brandului vestimentar romanesc adusa in atentie de DANIELA SALA



# noiembrie 2023



## **14** NOI ... embrie

Cine suntem noi? Ne spune BLOG DE ZAMBIT in editia lunii noiembrie 2023.

# FAMOST - N<sup>o</sup> 116

NOIEMBRIE 2023



## **130** Interviu Georgia Dascalu

Despre cariera in televiziune, cum a ajuns sa lucreze in media, aflam din interviul realizat de DANIELA SALA.



## **194** Maseaza-te & Elibereaza-te!

Afla cum te poti relaxa cu ajutorul unor masaje si exercitii la indemana oricui!

## Stil de viata

# 156

## **156** Sarbatorile de iarna, intre bucuria de a darui si provocarea de a nu risipi

LILIA MINDRU ne ofera informatii si sfaturi esentiale pentru a gestiona cat mai bine aceasta perioada din punct de vedere financiar

## **160** Cum alegi arhitectul potrivit pentru casa ta?

Un subiect interesant si util abordat de ANDRA RALUCA TAUTU. Ce sa faci? Ce sa eviti?

## **162** Drame la birou

In orice colectiv exista conflicte si diverse tipologii umane. Cum le identifici pentru a le gestiona mai bine?

## **164** Gestionarea anxietatii si a stresului

Aceste doua notiuni pot fi foarte usor confundate. Ce mecanisme poti folosi pentru a le diferentia?

## **167** Confortabila cu incertitudinea

De ce ne ingrijoram si cum putem avea incredere in noi? Cum acceptam realitatea?

## **168** Fii indrazneata!

De ce este nociva stima de sine scazuta si ce ar trebui sa faci pentru a infrunta viata cu incredere.

## **170** Filtrele

Despre filtrele aplicabile fotografiilor din retelele sociale si impactul lor negativ asupra propriei persoane.

## **172** Obiceiuri complete pentru o viata minunata

Ce ai putea face pentru a avea o stare permanenta de bine. Obiceiuri simple, la indemana oricui.

## **174** Zen in 7 zile

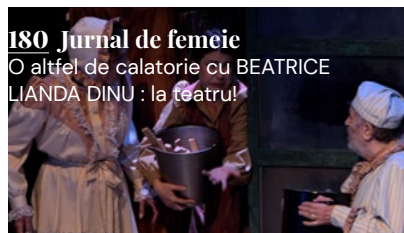
Afla cum poti constientiza realitatea mai bine si cum te poti bucura de viata la maxim.

## **176** Jurnal de femeie

Despre frumusetate, arta si eleganta ne vorbeste BEATRICE LIANDA DINU, prezentandu-ne un frumos eveniment care celebreaza aceste 3 lucruri.

## **180** Jurnal de femeie

O altfel de calatorie cu BEATRICE LIANDA DINU : la teatru!



## Sanatate

# 184

## **184** Trusa de prim ajutor

De ce ar trebui trusa de ajutor sa fie mereu pregatita si ce ar trebui sa contina?

## **186** Pericolul alegerilor sanatoase

Chiar daca facem orice sa avem un stil de viata sanatos, anumite lucruri ne pot afecta in mod negativ.

## **188** Guta

Despre o problema de sanatate intalnita mai mult la barbati, dar care poate fi tinuta sub control.

## **190** Articulatii cu 10 ani mai tinere

Imbatranirea ne afecteaza din toate punctele de vedere. Ce trebuie sa stim despre articulatii?

## **192** O viata fara dureri

Fii in forma si fara dureri pana la cele mai inaintate varste!

## **196** Mancare adecvata pentru perioada menopauzei

Menopauza se poate dovedi o perioada dificila, dar care poate fi gestionata cu ajutorul unei alimentatii adecvate.



## Pe coperta



# 112

*Interviu* **DRAGOS DUMITRASCU**, fondator PRIVILEGE AUTOMOTIVE

# 120

*Interviu* **DIANA JIPA & STEFAN DONIGA**, creatorii conceptului ROMANIA UNIVERSALIS

# FAMOST

## REDACTIA & COLABORATORI

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

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

**Cultura** *ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT*

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

**Foto** *JUAN FRANCISCO PAGÁN, FAMOST*

**Grafica** *FAMOST*

## COLABORATORI NOIEMBRIE 2023

*Dragos Dumitrascu, Adraina Godeanu Metz, Diana Jipa, Stefan Doniga, IE Clothing, Dr. Alexandru Karkhi, Constantin Alina Alexandra, Georgia Dascalu, Catalin Samoila, Academia de Arta Handmade Bucuresti, JST Media*

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

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

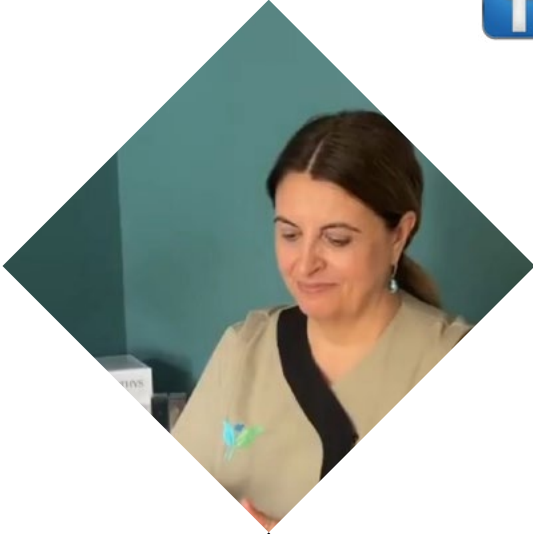
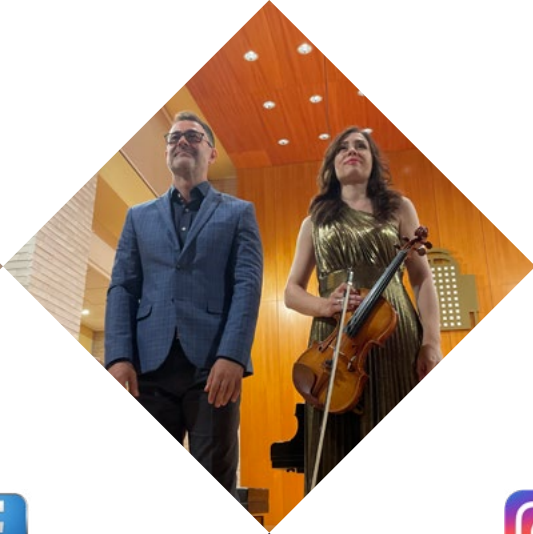


**VREI SA APARI  
IN REVISTA FAMOST?**

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

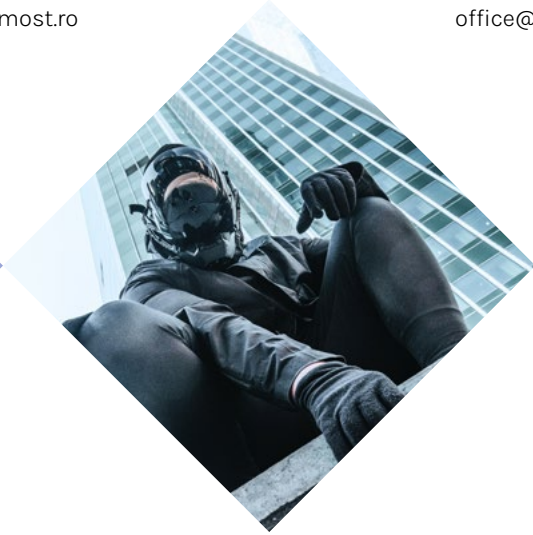
[www.famost.ro](http://www.famost.ro)





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

[office@famost.ro](mailto: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](http://www.famost.ro)







**Revista Famost noiembrie 2023** este aici si va intampina, ca de obicei, cu oameni interesanti care aduc frumusetate si utilitate in vietile noastre, cu articole de sezon, evenimente si sfaturi pentru o viata mai buna.

Dragos Dumitrascu, fondator Privilege Automotive, se afla pe coperta revistei noastre si la interior cu un interviu in care ne povesteste despre dinamica industriei auto, care sunt tendintele acesteia, ce ofera brandul sau, dar si care sunt dorintele romanilor in privinta masinilor. Diana Jipa si Stefan Doniga, creatorii conceptului ROMANIA UNIVERSALIS care duce numele Romaniei in orice colt al lumii prin intermediul muzicii, ne vorbesc intr-un interesant interviu despre muzica, cultura, lucruri frumoase; material realizat in colaborare cu Adriana Godeanu Metz. Georgia Dascalu, o prezenta fresh in fiecare dimineata pe micile ecrane, este in dialog cu Daniela Sala, oferindu-ne informatii frumoase despre cariera si viata sa, modul in care a ajuns sa lucreze in televiziune.

Mirela Novak, in stilul sau caracteristic, ne aduce in atentie o situatie in care ne putem regasi fiecare, inedita de sfaturi vestimentare pentru a face fata cu brio acesteia, in timp ce Oana Enescu ne explica in detaliu o tendinta ascendenta din moda, "Quiet luxury" – ce inseamna, cui se adreseaza. Autenticitatea stilului tau vestimentar nu poate fi acelasi lucru cu autenticitatea modei de consum – despre acest subiect, ne vorbeste Silvia Dragomir. Alin Temeliescu ne vorbeste despre cele mai importante tipuri de pantaloni masculini pentru stilul zilnic si ce ar trebui sa avem in vedere cand ii purtam. "Infinity" este ultima colectie vestimentara semnata IE Clothing, despre care ne vorbesc insasi creatoarele intr-un dialog cu Daniela Sala. GX Fashion Week Milano este un eveniment care a imbinat multe culturi prin frumusetate si talent, eveniment surprins de minunatele fotografii ale lui Juan Francisco Pagan. O alta tendinta in ascensiune abordata in editia din noiembrie 2023 a revistei Famost este imbracamintea tehnica mai cunoscuta ca techwear, despre care, vom vorbi si in numarul viitor.

Temperaturile reci aduc schimbari si in rutina de infrumusetare, grija pentru par fiind una din preocuparile fiecarei femei; despre ce trebuie facut in aceasta privinta ne vorbeste Nicoleta Chertif. Indicata in aceasta perioada este si procedura cunoscuta ca peeling chimic, care se realizeaza in cadrul salonului de infrumusetare BellClinic si despre care ne vorbeste Silvia Notari. Tehnologia laser de ultima generatie Endolift ne este adusa in atentie si explicata de cel care a adus-o in clinica sa, Dr. Alexandru Karkhi, in timp ce imbratisam un nou brand de produse cosmetice autohton, Choco Mua by Constantin Alina Alexandra, prezentat de insasi fondatoarea. Un nou ingredient al industriei beauty care atrage toate privirile este extractul de banane; despre el, vorbim in articol.

Luna noiembrie este intampinata intr-un mod la fel de frumos si sensibil ca de fiecare data de Blog de Zambit, in timp ce Roxana Negut ne aduce multe multe carti frumoase si interesante care ne educa, ne alimenteaza imaginatia si ne poarta pe taramuri inedite prin intermediul rubricii "Cronica unui eveniment literar".

Lilia Mindru este deja cu gandul la frumusetea sarbatorilor de iarna, oferindu-ne sfaturi esentiale pentru a reusi sa gestionam o perioada tentanta din punct de vedere a cheltuielilor. Andra Raluca Tautu ne ajuta sa alegem arhitectul perfect pentru noi, luand in considerare anumite lucruri esentiale. Beatrice Lianda Dinu ne aduce in prim plan un frumos concurs de Miss, care a imbinat in mod armonios frumusetea, arta si eleganta, dar ne si invita la teatru la piesa "Conu Leonida" de I. L. Caragiale, avand o distributie deosebita.

Ne indreptam atentia si spre sanatate si avem in vedere in mod deosebit articulatiile si ingrijirea lor, poate mai dureroase sau resimtite astfel in perioadele reci, dar iti oferim si alte informatii utile, interesante, in scopul de a-ti imbunati viata si a o face mai frumoasa.

Te invitam asadar sa parcurgi editia lunii noiembrie 2023 a revistei Famost, iti dorim ca luna noiembrie sa fie reusita din toate punctele de vedere si iti transmitem cele mai bune ganduri pana la urmatoarea reintoalnire!

---

# Ce ne spun autorii



In sensul acelor  
de ceasornic de la  
stanga la dreapta.

## Daniela SALA

pagina 30, 130

In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" vorbesc despre noua colectie "Infinity" apartinand brandului vestimentar IE Cloting, iar in cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" o aduc in atentie Georgia Dascalu, prezentatoarea emisiunii matinale "Dimineti cu Georgia".

## Oana ENESCU

pagina 24

Fie ca este numit "quiet luxury", "old money aesthetics" sau "silent luxury", trendul a acaparat lumea online in anul 2023 crescand in cautarile Google cu 614%.

O miscare recurenta in moda, trendul numit "lux retinut" pune accentul pe stil si calitate, in contrast cu industria "tricourilor si gentilor cu logo" cu care am fost obisnuiti. Ce este considerat ca fiind "lux retinut" totusi?

## Mirela NOVAK

pagina 20

Cum te imbraci atunci cand te intalnesti cu fosta sotie sau iubita a partenerului tau? Acest articol este util pentru cei care se confrunta cu intalniri cu fosta sotie sau iubita a partenerului. Pastrarea unui ton de incredere si eleganta in astfel de momente este cu siguranta important pentru mentinerea unor relatii sanatoase. Va urez mult succes cu articolul din revista „Famost”!

## Silvia DRAGOMIR

pagina 28

In moda exista stiluri care exprima fiecare cate ceva anume. Tu ai un stil prin care iti exprimi autenticitatea. Notiuni diferite, stilurile modei si stilul personal se intrepatrund uneori, se tatoneaza mereu, iar castigatoare este oricine stie sa se foloseasca de amandoua. Cu stil.

## Alin TEMELIESCU

pagina 41

In articolul din luna noiembrie, aduc in atentie cele mai importante tipuri de pantaloni pentru barbati, sugestii in modul de a-i purta, ocaziile potrivite pentru fiecare tip in parte. Citeste si cumpara-ti pantalonii perfecti cu noul numar al editiei FAMOST!

## Roxana NEGUT

pagina 136

Dragi prieteni, si in ultima luna de toamna ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune! Va doresc o toamna incarcata de povesti frumoase!



# Ce ne spun autorii



In sensul acelor  
de ceasornic de la  
stanga la dreapta.

## Lilia MINDRU

pagina 156

Odata cu articolul din editia de noiembrie pasim in cea mai frumoasa perioada din an - Sarbatorile de iarna! O perioada plina de magie si bucurie, dar si de provocari! Asa ca haideti sa descoperim impreuna echilibrul dintre a darui, dar a nu risipi, si sa ne incarcam de emotii pozitive, fara a ne descarca de energie si resurse. :)

## Beatrice LIANDA DINU

pagina 176

In "Jurnal de femeie", in prim plan avem cel mai nou concurs de Miss care isi propune sa promoveze autenticitatea romancelor. Astfel Miss Authentic Romania, este subiectul pe care va invit sa il descoperiti, alaturi de frumoasele castigatoare!

Iar in seria de articole Calatorind prin lume, v-am pregatit si de aceasta data o calatorie inedita in lumea teatrului.

## Andra RALUCA TAUTU

pagina 160

Plecand de la principiile ca nu exista arhitecti buni sau rai asa cum nu exista nici clienti buni sau rai, te vom indruma, cu ajutorul acestui articol, intr-o directie corecta pentru a alege arhitectul perfect pentru doritele tale. Ce trebuie sa stii? Ce trebuie sa eviti? Afla din articol!

## Nicoleta CHERTIF

pagina 86

Temperaturile scazute isi fac simtita prezenta in vietile noastre incet incet, iar noi trebuie sa ne adaptam prin intermediul ritualurilor de ingrijire. Cum putem avea grija mai mult de par, ce produse ar trebui sa folosim si in ce context, aflam din articol.

## Silvia NOTARI

pagina 90

Peeling-urile chimice sunt ideale a fi facute in timpul toamnei, un "must have" pentru un ten sanatos. Ce este un peeling chimic, cum actioneaza, care sunt beneficiile si cui se adreseaza, in editia lunii noiembrie 2023 a revistei Famost.



# NOI EMBRIE

*Blog de zambit, noiembrie '23*

## Cine suntem noi?

Suntem soapte timide, ori ganduri ascunse. Suntem zambete largi, rasete cu pofta, lacrimi ascunse, ori plans cu sughituri.

Suntem visuri asternute pe hartie, nascute in inimi, suntem impliniri, doruri, iubiri, rani. Suntem liniste si cantec, cuvinte rostite sau taceri.

Uneori suntem frunze de toamna pierdute prin vant, uneori suntem muguri de primavara increzatori sub cele mai calde raze de soare. Suntem scoici raticite pe o plaja salbatice, sau fulgi de nea ce danseaza in mijlocul viscolului.

Suntem nopti de vara tarzii, ori dimineti friguroase de iarna.

Suntem povesti spuse la un pahar de vin sau suntem cei care stam la celalalt capat al mesei turnand vinul in pahar.

Noi suntem pasari calatoare, in cautare de suflete calde in care sa ne facem casa.

Uneori suntem nuante vii de curcubeu, alteori tonuri de gri si umbre.

Suntem nori intunecati, furtuni, cu tunete si fulgere razvratite, alteori suntem zile cu raze calduroase si cer senin.

Suntem cei care asteapta, suntem cei asteptati, cei care iubesc, cei care sunt iubiti, ori cate putin din fiecare.

Suntem copii, adolescenti, tineri, adulti, varstnici. Suntem intuneric si lumina, roua diminetilor de primavara, stelele care stralucesc in noptile senine cu luna plina.

Suntem credinta, speranta, suntem cei care cauta, ori cei care sunt cautati. Suntem desene in imaginatia unui copil sau copii care deseneaza pe asfalt.

Suntem rasarituri, apusuri si orele care se scurg intre ele.

Suntem timpul care alearga. Suntem locurile preferate, ori locurile de care ne ascundem.

Suntem munti inalti, suntem campii roditoare, suntem dealuri cu copaci inverziti, suntem marea cu valuri line.

*Noi suntem o bucatica din lumea asta, iar in fiecare din noi sunt lumi minunate.*



“

**VIATA NU ESTE NICIODATA USOARA.  
*EXISTA MUNCA DE FACUT SI OBLIGATII DE INDEPLINIT:*  
OBLIGATII FATA DE ADEVAR, DREPTATE SI LIBERTATE!**

-JOHN F. KENNEDY



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



*Stii cum sa te imbraci* daca te vei intalni cu fosta sotie sau iubita partenerului tau? MIRELA NOVAK iti ofera cele mai pragmatice sugestii.

*TU IDEALA! cu MIRELA NOVAK*

## ARATA-I CA ESTE AL TAU!

CUM TE IMBRACI ATUNCI CAND TE INTALNESTI CU  
FOSTA SOTIE SAU IUBITA A PARTENERULUI TAU?

**I**n primul rand, aminteste-ti ca aceasta intalnire se desfasoara in contextul indeplinirii unor obligatii, cum ar fi preluarea sau aducerea copiilor, sau poate fi la un eveniment gazduit de prieteni comuni. De obicei, o tinuta formala nu este necesara.

Indiferent de ocazie, imbraca-te intr-o tinuta care te face sa te simti bine si increzatoare. Acesta este momentul sa arati ca esti sigura pe tine si sa emani incredere. Nu incerca sa faci schimbari radicale la par sau sa porti ceva complet nou, deoarece acest lucru ar putea sa nu-ti ofere confort si incredere in timpul intalnirii. Pastreaza-ti autenticitatea si bucura-te de moment cu maturitate si gratie.



*NU-TI FACE GRIJI.  
FII FERICITA!*

*TINUTA PE CARE O PORTI TREBUIE SA TE CONVINGA CA ARATI BINE!*

*Daca vrei sa te casatoresti cu un barbat, ia pranzul cu fosta lui sotie sau iubita! 😊*



## CUM TE IMBRACI DACA INTALNIREA ARE LOC LA O PETRECERE?



**Rochie :** Poarta cea mai sexy rochie din garderoba, cea care te face sa arati si sa te simti de milioane!

**Pantofi :** cat mai inalti. Inaltimea inseamna putere, atata vreme cat poti pasi cu incredere. Alege cea mai interesanta pereche de pantofi de la Louis Vuitton!

- Emana incredere prin toti porii! Pregateste-te pentru aceasta intalnire, dar nu face obsesie din ea.
- Daca pielea ta va fi la vedere, asigura-te ca straluceste! Exfoliaza-o, hidrateaza-o. Nimic nu este mai sexy decat o piele frumoasa.
- Tine o cura pentru detoxifierea organismului! Modelele de la Victoria's Secret fac acest lucru cateva zile inainte de o prezentare. Pielea si silueta ta vor arata extraordinar.
- Aminteste-ti ca esti o persoana adulta, capabila sa infrunte orice situatie!
- Foloseste aromoterapia! Levantica are proprietati calmante.
- Fii in armonie cu tine insati!

Compune-ti o tinuta de efect fara eforturi prea mari. Nu exagera! Scopul tau este sa fii fermecatoare, dar intr-un mod simplu. Alege un accesoriu primit de la el. Te vei simti extraordinar de fiecare data cand cineva iti va complimenta accesoriul.

Simte-te minunat, arata minunat si nu uita: *EL ESTE CU TINE SI ESTE UN TIP AL NAIBII DE NOROCOS!*

**Coafura si machiajul** trebuie sa fie intr-un ton cu tinuta, simple si impecabile. Nu vrei sa para ca te straduiesti prea mult.



Abordarea cu incredere si eleganta poate ajuta la depasirea unor situatii dificile. Felicitate-te pentru modul in care ai gestionat intalnirea si rasufla usurata, stiind ca ai facut tot ce trebuia pentru a depasi acest moment. Cu timpul, astfel de intalniri neplacute vor fi amintiri din trecut, iar voi veti putea continua sa va concentrati pe relatia voastra prezenta si pe momentele frumoase care vi se ofera.

— Pentru ca, *VA IUBESCI!* ❤️ —

# ESENTIAL *de* TOAMNA

NOIEMBRIE 2023

Indiferent de temperaturile pe care ni le ofera toamna, acest anotimp, prin prisma temperaturilor poate neobisnute in aceasta perioada a anului, ne ofera posibilitatea sa experimentam cu piesele noastre vestimentare mai mult ca niciodata. Multe din iubitoarele de moda ar putea gasi combinatii inedite care sa se potriveasca deopotriiva toamnei si primaverii, avand ca baza piesele esentiale. Ce putem purta, ce mixuri putem face pentru a arata perfect, vedem in urmatoarele randuri ... Inspiratie din ideile care te complimenteaza.

FAMOST

## palton

Mereu actual si sofisticat, paltonul de culoarea camilei este o piesa vestimentara esentiala, ideal cand ai nevoie de un outfit stratificat. Este una din cele mai elegante si inteligente investitii, iar daca poti avea grija de ea si iti doresti sa o porti pentru cat mai mult timp, variantele cu accente clasice reprezinta cele mai bune alegeri.



**CIZMELE PANA LA GENUNCHI  
REPREZINTA CEA MAI BUNA OPTIUNE  
IN PRIVINTA INCALTAMINTEI,  
VARIANTELE CLASICE DE NEGRU  
SAU MARO FIIND IN CONTINUARE  
CELE MAI BUNE ALEGERI.**



#### geanta satchel

Toamna 2023 este despre accesorii sofisticate, iar gentile de mana ladylike ar trebui sa fie prima alegere. Variantele satchel iti completeaza look-ul cu un aer atemporal retro si un interior incapator. Si partea cea mai buna este aceea ca este potrivita atat cand mergi la serviciu cat si la plimbare.

#### militar

Cum confortul a cucerit multe iubitoare ale modei, utilitarismul a castigat inimile multora, creand piese de inspiratie militara foarte sic. Verdele kaki si croiul curat te vor tine in trend in aceasta perioada, pardesiul aviator sau parka cu guler din blana de oaie fiind perfecte pentru acest stil.

#### blana artificiala

Un bun mod de a fi confortabila cand temperaturile scad vine din partea blanii artificiale care va ramane in tendinta mult timp. Iti ofera un aspect luxos si elegant, indiferent ca adopti variantele de paltoane, stiluri vintage sau peticite. Daca stilul tau nu prea se pliaza cu blana, o vesta poate fi cea mai buna optiune.

#### imprimeu clasic

Imprimeurile clasice, fie ca vorbim de carouri sau houndstooth, trebuie sa existe in garderoba de toamna a fiecarei iubitoare de moda, detalii ce asigura cea mai buna tranzitie sezoniera. Mergi pe un astfel de imprimeu, chiar si daca porti o fusta mini asortata cu cizme pana la genunchi.

#### geaca de piele

Mai "clasica" decat geaca din piele neagra nu exista cand vorbim de piese esentiale ale toamnei sau ale primaverii. Un look casual poate fi obtinut cu blugi si pantofi sport boyfriend, iar daca vrei mai mult, o geaca de piele peste o rochie body-con la care adaugi bocanci statement, iti pot oferi o tinuta de exceptie.

#### detalii

Tivul este unul din cele mai interesante detalii ale unei fuste, avand capacitatea sa iti modifice tinuta fara prea mare efort. Mixeaza fusta creion cu imprimeu floral cu un pulover si cizme pana la genunchi pentru un aspect practic si lejer! Pentru un look ladylike, mergi pe o fusta plisata pana la gambe, combinata cu o bluza transparenta!

#### cizme

Cizmele pana la genunchi reprezinta cea mai buna optiune in privinta incaltamintei, variantele clasice de negru sau maro fiind in continuare cele mai bune alegeri. Iar pentru a avea o nota atemporala, variantele de tocuri bloc, franjuri de piele intoarsa, talpile cu forme, sunt cele mai bune alegeri.

#### botine

Daca vrei sa investesti acum doar intr-o pereche de incaltaminte, fii sigura ca alegi o pereche de botine din piele! Nu poti obtine un aspect mai elegant intr-un outfit fara o pereche de cizme pana la glezne, indiferent cu ce o mixezi!



DINCOLO DE MODA cu OANA ENESCU

# QUIET LUXURY

T R E N D U L   A N U L U I   2 0 2 3

# F

Fie ca este numit "quiet luxury", "old money aesthetics" sau "silent luxury" trendul a acaparat lumea online in anul 2023 crescand in cautarile Google cu 614%. O miscare recurenta in moda, trendul numit "lux retinut" pune accentul pe stil si calitate, in contrast cu industria "tricourilor si gentilor cu logo" cu care am fost obisnuiti.

Desi marketat ca fiind o miscare noua, trendul a existat dintotdeauna. In Renastere, italienii contractau artisti si croitori care sa le creeze piese vestimentare si accesorii personalizate si de calitate superioara. Materiale fine, broderii elaborate si decoratii subtile erau semnele distinctive, aceste piese fiind create pentru a dura secole la rand. Chiar si astazi, in patura celor cu "valoarea neta inalta si ultrainalta", trendul a existat mereu, stiindu-se ca acestia prefera piese vestimentare care nu sunt recunoscute decat de "les connaisseurs".



alberta ferretti toamna/ iarna 2023



bottega venetta toamna/ iarna 2023

Trendul a aparut in sa in atentia publica generala, fiind prezent in retelele de socializare, unde cautarile pentru a imita acest tip de stil cresc din ce in ce mai mult, in special in randul *GENERATIEI Z* si *MILENIALA* care incep sa considere ca logo-urile sunt prea ostentative si de prost gust.

max mara  
toamna/ iarna 2023



## Ce este considerat ca fiind “lux retinut” totusi?

Colectii exclusive, uneori bespoke, realizate din materiale de cea mai buna calitate, cu un design minimalist dar elegant, cu un aer clasic, dar totodata actual, cu taieturi impecabile, unde “brandul” se recunoaste doar prin calitatea pieselor. Din punct de vedere al gamei coloristice, se prefera tonurile neutre sau clasice, motivul fiind investitia pe termen lung, versatilitatea si atemporalitatea. Unii dintre cei mai cunoscuti designeri unde acest trend facea parte deja din ADN-ul brandului sunt: *BRUNELLO CUCINELLI*, *ERMENEGILDO ZEGNA*, *LORO PIANA*, *BOTTEGA VENETTA*, *MAX MARA*, *RALPH LAUREN*.

“Quiet luxury” celebrează puterea subtilității și frumusețea minimalismului și abordează moda dintr-o perspectivă mai sofisticată.

De altfel, în portofoliul majorității brandurilor de lux există dintotdeauna două categorii, cea a luxului reținut - destinată doar anumitor clienți și categoria accesibilă - destinată clienților pentru care brandul este principalul motiv pentru a face achiziția; logo-ul este asociat cu statutul în clasă sa socială și e necesar ca el să fie la vedere.

*Din punct de vedere al gamei coloristice, se preferă tonurile neutre sau clasice, motivul fiind investiția pe termen lung, versatilitatea și atemporalitatea.*

ralph lauren  
toamna/ iarna 2023





OLD MONEY AESTHETIC  
ralph lauren campaign

Cum se  
transpune  
trendul  
“quiet  
luxury”  
la masa  
globala?

In mod evident, accesibilitatea la piese de designer si articole de lux este restransa unei anumite categorii sociale. Insa ca fiecare trend, acesta ajunge in final si la masa generala, care il preia intr-un fel sau altul. Motivul este acelasi: dorinta de statut - sintagme precum “old money aesthetics” au ajuns la 74 000 de cautari pe Instagram sau Tik-Tok, generand imagini si video-uri care prezinta ce stil sa adopti ca sa poti de fapt “mima” apartenenta la o clasa sociala superioara.

*Accesibilitatea la  
piese de designer  
si articole de lux  
este restransa unei  
anumite categorii  
sociale. Insa ca  
fiecare trend, acesta  
ajunge in final si la  
masa generala.*

Dar luxul retinut in originea lui nu este doar despre tonurile neutre, renuntarea la logo-uri, dar achizitia in continuare a articolelor de la brandurile de masa care le copiaza pe cele de lux.

“Quiet luxury” este la intersecția dintre stil de viață, atitudine, stil vestimentar și un know how în privința modei care nu se poate mima, dar se poate învăța.



brunello cucinelli  
toamna/ iarna 2023



# Stilurile modei & Stilul tau

SILVIA DRAGOMIR - Image Consultant & Style Specialist

---

## **STILUL E O NOTIUNE CU DUBLU SENS: UNUL PENTRU MODA SI ALTUL PENTRU TINE, CEEA CE PROVOACA OARECE CONFUZIE.**

In moda sunt multe stiluri - romantic, boho, gotic, clasic etc si fiecare are anumite caracteristici dupa care il recunosti. Exista fiecare independent unul de altul, dar nu este exclusa existenta lor in aceeasi piesa.

Stilul tau insa este ceva cu totul aparte, pentru ca te reprezinta pe tine cu toate experientele tale de pana acum, cu gusturile si prejudecatile tale, cu bune si mai putin bune.

Stilul personal este ceva extrem de complex exprimat intr-un fel extrem de simplu: prin vestimentatie. Preferintele tale pot atinge unul sau mai multe stiluri din moda, adaptandu-le stilului personal.

Dar cu cat te lasi antrenata mai mult in zona trend-urilor cu atat treci mai mult sub tacere stilul tau! Cand lasi influentele exterioare sa aiba prioritate asupra ta ori esti pe pilot automat in ce priveste vestimentatia, ori frustrata de rutina sau coplecita de propria-ti garderoba - stilul tau este un conglomerat de neinteles in primul rand pentru tine. Probabil ca esti trendy, dar atat.

*SA NU TE MIRI CA NU-TI PLACE NIMIC DIN CE AI IN GARDEROBA,  
CHIAI DACA E VORBA DE LUCRURI NOI, ABIA CUMPARATE.*

Cand ai haine pe care le iubesti, in care arati si te simti splendid, increzatoare, sigura pe tine, frumoasa si imputernicita - stii ca ti-ai descoperit stilul. Un simplu jeans si T-shirt puse impreuna cu stil sunt cu mult mai de efect decat o piesa de designer luata doar pentru nume sau pret.

Dar daca tu nu dai importanta si nu depui niciun efort pentru ceea ce imbraci este normal ca stilul sa fie si sa ramana o notiune abstracta si straina de tine.

Cand ajungi sa iti cunosti stilul este ca si cum ti se deschide o incantatoare lume noua: stii ce si cum sa faci ca sa arati bine si sa te simti bine in hainele tale. Ai cunoasterea necesara ca sa te imputernicesti prin ceea ce porti - indiferent ce inseamna asta pentru tine: ca vrei sa te simti printesa, diva, ladyboss, misterioasa, gingasa, etc.


Detii controlul asupra garderobei tale pe care ai transformat-o in garderoba tuturor posibilitatilor.

Inversezi situatia: in loc sa te lasi folosita ca umeras de hainele tale, te folosesti tu de ele pentru a-ti exprima autenticitatea, le manevrezi exact asa cum vrei in loc sa le lasi de capul lor. Te bucuri de fiecare data cand te imbraci pentru ca ai transformat rutina de dimineata in ARTA DE A TE IMBRACA.

Stilurile modei sunt aceleasi mereu. **STILUL TAU ESTE UNIC.**

---





Cand ai haine pe care le iubesti, in care arati si te simti splendid, increzatoare, sigura pe tine, frumoasa si imputernicita - stii ca ti-ai descoperit stilul.

Cu cat te lasi antrenata mai mult in zona trend-urilor cu atat treci mai mult sub tacere stilul tau!





# TOTUL *despre* MODA *cu* DANIELA SALA

## Infinity ZESTAL

**Ati lansat noua colectie INFINITY. Ce v-a inspirat in realizarea acesteia?**

Colectia Infinity este o completare a celorlalte colectii ZESTAL - fost IE Clothing.

Inca avem multe de "spus" despre costumul traditional romanesc. Ne dorim ca prin abordarea noastra moderna, prin piesele noastre atemporale sa reinvie si istoria costumului traditional autentic. Cum spuneam si mai devreme, inspiratie vine de oriunde, vine din interior atunci cand vezi frumosul in orice. Iar costumul nostru autentic romanesc va fi mereu o sursa nesecata de inspiratie si creativitate.

**Cat timp a durat realizarea noii colectii?**

Ne-am propus realizarea a 14 outfituri pentru aceasta colectie si a fost un proces creativ de 2 luni aproximativ, timp in care s-a lucrat intens fiecare produs in parte, pana a prins conturul pe care noi ni l-am dorit.

**Cum pot fi accesoryzate piesele din noua colectie?**

La noi in atelier termenul de "accesoryzare" este perceput diferit. Produsele noastre sunt gandite ca fiind piese puternice dar si independente. Ele pot fi accesoryzarea perfecta a unei tinute clasice. Aici putem exemplifica cateva de acest gen pentru a intelege mai bine viziunea noastra de produse modulare dar si versatile: Ca vorbim de gulere, brauri sau fote, ele sunt accesorii potrivite pentru a anima o rochie clasica A shape, fie ca vorbim de un pantalon pana si un tricou lejer, cu un gulcr lucrat manual cu perle si margele, vei obtine un outfit remarcabil, indiferent de momentul zilei.

Cu un astfel de accesoriu statement poti transforma o tinuta de birou, intr-un outfit de seara, fiind gata de party.

**De unde va inspirati cand creati o colectie?**

Inspiratia o luam mereu din acelasi loc, costumul traditional romanesc. Mereu gasim forme, croiuri, asocieri de materiale care ne inspira in dezvoltarea de noi modele.

De cate ori ne pregatim de o noua colectie, scoatem reasearch-ul pe care il avem in urma finalizarii studiilor de masterat, dar si pe parcursul anilor in care am dezvoltat brandul, si la fiecare privire aruncata asupra istoriei noastre, asupra mostenirii primite de la stramosii nostri, ne induce o stare creativa, o dorinta de a scoate la lumina elemente traditionale nemuritoare.

Ne inspira si tesaturile, multe modele sunt dezvoltate pornind de la tesatura, ti-o imaginezi intr-o anumita forma si pur si simplu incepi sa schitezi, ca mai apoi sa dezvolti partea de tipar, croit si tot procesul tehnologic de modelare in masina de cusut si proba pe manechin, pana rezultatul final intruchipeaza viziunea initiala.







Inspiratia o luam mereu din acelasi loc, costumul traditional romanesc. Mereu gasim forme, croiuri, asocieri de materiale care ne inspira in dezvoltarea de noi modele.



#### Care sunt materialele voastre preferate pentru o rochie?

Daca vorbim de rochie cu siguranta vom alege crepul italian pentru finetea pe care o are, dar in acelasi timp caderea eleganta. Daca vorbim de ii/ bluze, bumbacul cu diverse modele in tesura sau cuprul, sunt alegerea noastra preferata. Asta nu inseamna ca celelalte texturi precum catifeaua, organza de matase, taftaua sau voalul de matase nu sunt o alegere potrivita. In colectiile noastre veti regasi toate aceste tesaturi deoarece fiecare este potrivita pentru a reda anumite forme sau pentru a se mula pe corp ca o mangaiere.

#### Tineti cont de trenduri? Considerati ca sunt importante?

In acest domeniu este important sa stii tendintele

fiecarui sezon. Dar consideram ca este foarte important sa nu incurajam aceasta tendinta de fast fashion. Credem in produse atemporale, ce pot fi purtate si acum dar si peste ani. Incurajam o astfel de investitie in produse premium si ne dorim sa ducem acea traditie de a da mostenire unei generatii viitoare, produse lucrate manual.

#### Carei femei va adresati cu creatiile?

In toti acesti ani ne-am bucurat de aprecierea majoritara a femeilor independente. Fie ca au nevoie de o tinuta de eveniment precum o nunta sau un botez, ca au spus "DA" si trebuie sa arate fabulos in ziua cea mare, dar chiar si tinutele pentru intalniri la birou au fost solicitari foarte des intalnite.



**Ce materiale ati folosit pentru aceasta colectie?**

Materialele vedeta ale acestei colectii au fost ca de cele mai multe ori: crepul italian, cuprul, bumbacul si taftaua.

**Ce inseamna pentru voi moda si designul vestimentar?**

Am putea spune ca moda, designul vestimentar este un vis devenit realitate. Pasiunea s-a transformat intr-un stil de viata. Pierdem notiunea timpului atunci cand intram in atelier. Ne bucuram de fiecare experienta pe care o avem cu clientii nostri, fie la showroom, fie online, iar aici putem mentiona ca pretuim aceasta comunicare detaliata pe care o avem cu ei, facand parte din acest proces amplu si migalos de realizare a unei piese, ca la final sa vina manusa.

**Credem in produse atemporale, ce pot fi purtate si acum dar si peste ani. Incurajam o astfel de investitie in produse premium ...**







Ne bucuram de fiecare experienta pe care o avem cu clientii nostri, fie la showroom, fie online, iar aici putem mentiona ca pretuim aceasta comunicare detaliata pe care o avem cu ei, facand parte din acest proces amplu si migalos de realizare a unei piese, ca la final sa vina manusa.



**Descrieti un outfit pentru o femeie de 20-30 ani.**

Aici am avea doua propuneri: un pantalon pana cu detalii de catifea la tiv (Pantalonul Paula <https://www.zestal.store/cumpara/pantalonul-pana-cu-manseta-de-catifea-paula-635>) si o bluza tip ie lucrata manual (Ie Albertina <https://www.zestal.store/cumpara/bluza-din-tesatura-vegetala-cu-umeri-goi-albertina-706>, Ie Delia <https://www.zestal.store/cumpara/ie-delia-522>).

A doua Varianta ar fi o fusta lunga cu slit pe picior (Fusta Alexandra <https://www.zestal.store/cumpara/fusta-eleganta-din-crep-italian-alexandra-697>) in completare cu o bluza cu inspiratie traditionala lucrata manual (Ie Adele <https://www.zestal.store/cumpara/>

[bluza-tip-ie-din-tesatura-vegetala-lucrata-manual-cu-margele-adele-709](https://www.zestal.store/cumpara/bluza-tip-ie-din-tesatura-vegetala-lucrata-manual-cu-margele-adele-709)), fiind o tinuta eleganta, potrivita pentru un eveniment de seara.

**De unde pot fi achizitionate creatiile voastre?**

Pe site ul nostru [www.zestal.store](http://www.zestal.store) sunt urcate toate colectiile noastre din 2014 si pana in prezent. Pe retelele sociale se gasesc si poze cu produse personalizate in functie de necesitatea clientelor noastre. Raspundem cat se poate de repede la toate mesajele de pe Facebook si Instagram, ascultam nevoile femeilor si incercam sa le transpunem in realitate, bineinteles, tinand cont de masurile fiecareia, de greutate, inaltime dar si evenimentul la care participa, le consultam si venim cu propuneri personalizate.







# TECHWEAR



## TECHWEAR

este noua tendinta din moda ce imbina perfect confortul, functionalitatea si futurismul. O expresie a evolutiei modei si tehnologiei, imbracamintea techwear este un stil revolutionar care castiga teren de la o zi la alta, atat datorita vitezei cu care se dezvolta tehnologia, dar si a brandurilor care se concentreaza pe acest segment al modei.

**TECHWEAR** nu este doar o alta abordare a designului! Conform brandurilor care il promoveaza si sustin, el isi propune sa-i ofere purtatorului utilitate, confort, imbunatatire a performantei. Si indiferent ca este vorba de jachete contra intemperiilor sau rucsacuri modulare, aceasta imbracaminte adauga modei functionalitate la un alt nivel, transformand simple haine in articole inteligente.

Mai mult decat design, techwear sau urban techwear foloseste tesaturi speciale cu ajutorul tehnologiilor avansate, tehnici de constructie care le depasesc pe cele actuale/ clasice, la care se adauga croielile ce permit mobilitate maxima: materiale respirabile, impermeabile, pantofi sport impermeabili, tricouri fara cusaturi, haine concepute special pentru oras.

Avand sursa de inspiratie din punct de vedere al functionalitatii - alpinismul si din punct de vedere al esteticii - stiluri artistice futuriste precum curentul cyberpunk, cele mai multe articole de imbracaminte tehnologica se incadreaza in doua categorii principale: griul care ofera eleganta, discretie si negrul izbitor, impunator, de inspiratie militara.

Imbracamintea tehnologica isi are originile undeva la inceputul anilor 1970, articole sportive concepute pentru a le permite sportivilor extremi sa infrunte vremea si conditiile nefavorabile. Ulterior, au aparut gecile Goretex, stilul techwear intrand cu adevarat pe piata, el influentand astazi aproape toate hainele si diverse accesorii. Impermeabilitatea specifica acestui stil se datoreaza unui proces de ceruire a hainelor, astazi existand numeroase articole de imbracaminte si accesorii ce au aceasta calitate. Cu toate acestea, un iubitor al acestui stil nu se imbraca 100% tehnologic; intr-un outfit, regasim una, maxim doua piese.

Imbracamintea tehnologica pleaca de la intrebarea: cum poate un stil de imbracaminte sa imi faca viata mai confortabila si mai eficienta? Astfel, ia nastere o imbracaminte ce are capacitatea de utilizare si adaptabilitate in diferite medii, incorporand tesaturi respirabile, impermeabile si in care estetica joaca un rol important; moda futuristica, influentele cyberpunk, influenteaza imbracamintea tehnologica aspectul si modul in care te simti in ea.

Indiferent ca esti atras de utilitate, tehnologie sau iti doresti un stil distinct, techwear ofera ceva pentru toata lumea, asa ca acum este cel mai potrivit moment sa intri in cultura acestei tendinte interesante si ... de viitor!

### TIPURI DE IMBRACAMINTE TEHNOLOGICA

GREY-MAN este o forma subtila adaptabila ce include buzunare, materiale rezistente la intemperii, dar fara sa aiba un design care sa intoarca privirile. Este un stil utilitar acceptabil in multime.

IMBRACAMINTEA TEHNOLOGICA URBANA imbina estetica urbana cu multifunctionalitatea. Acesta este un stil care are ca elemente de baza pantalonii cargo, rucsacurile specializate si buzunarele multiple.

STILUL ATLETIC este destinat confortului si performantei si se bazeaza pe materiale ce elimina umezeala, tehnologie inteligenta a tesaturilor si un design ergonomic.

STILUL CYBERPUNK este pentru cei ce iubesc look-urile futuriste, cu elemente intunecate si distopice, insertii tehnologice vizuale.

### CELE MAI IMPORTANTE CARACTERISTICI ALE IMBRACAMINTEI TEHNOLOGICE

#### Impermeabilitatea

Aceasta caracteristica este esentiala din momentul in care schimbarile climatice au devenit imprezibile, cele mai noi modele folosind nanotehnologia si tratamente DWR (Durable Water Repellent) pentru ca utilizatorul sa nu se ude. Majoritatea articolelor techwear sunt rezistente la apa, aceasta fiind o caracteristica "must have".

#### Respirabilitatea

Protectia este esentiala dar si confortul este la fel de important, iar in ceea ce priveste imbracamintea, tesaturile au cel mai important rol. Tesaturile respirabile asigura o buna ventilatie, reduc transpiratia si ofera confort in timpul activitatilor solicitante.

#### Rezistenta la vant

Daca afirmam ca nu prea conteaza imbracamintea cu rezistenta la vant, nu am spune adevarul, mai ales in situatiile in care afara aerul este rece. Materialele impermeabile, cu fire stranse si alte tehnologii aplicate, protejeaza purtatorul de frig.

#### Utilitate

Utilitarismul in moda nu se rezuma doar la buzunare, ci la o compartimentare inteligenta, care sa asigure deopotrivă confort si libertate de miscare. Foarte importante sunt si fermoarele ascunse sau componentele modulare care pot fi adaugate/indepartate in functie de necesitati.

#### Elemente reflectorizante

Astfel de elemente reflectorizante sunt un "must be" pentru aventurierii de noapte, asigurand vizibilitatea, mentinand purtatorii in siguranta in mediile in care lumina are intensitate scazuta.

#### Adaptabilitatea

O persoana activa care iubeste imbracamintea tehnologica are nevoie de adaptabilitate, fie ca vorbim de o jacheta care se poate transforma in functie de temperaturi sau pantaloni lungi care pot deveni pantaloni scurți daca vremea o cere.

#### Ergonomia

Techwear se concentreaza pe forma corpului uman, asigurandu-se ca miscarile nu ii sunt restrictionate, punctele pivotante, materialele extensibile si articulatiile flexibile facand din sarcinile zilnice, activitati confortabile.



# PANTALONII PERFECTI PENTRU STILUL DE ZI CU ZI!

*Text : ALIN TEMELIESCU | Foto : pinterest.com*

**J**achetele si sneakersii vor fi intotdeauna in topul listelor dorintelor barbatilor, dar asta nu ar trebui sa iti distraga atentia de la elementele esentiale. Perechea potrivita de pantaloni poate fi cel mai puternic element pe care il poti purta.

*IATA CATEVA DINTRE TIPURILE DE PANTALONI PE CARE NU LE-AI FI LUAT IN CONSIDERARE, DAR CU SIGURANTA AR TREBUI SA FACI ASTA!*



## Pantaloni din catifea raiata

Odata strict destinata oamenilor fictivi (si reali) din mediul academic, catifeaua raiata este una dintre cele mai putin utilizate materiale in stilul barbatilor si, daca este purtata corespunzator, poate crea o pereche de pantaloni esentiala. Exista o renastere a anilor 1970 in moda pentru barbati, asa ca nu exista un moment mai

bun pentru a purta acest material.

Catifeaua raiata este potrivita atunci cand este purtata in stil casual, in partea de jos. Incearca sa combini o pereche de pantaloni din catifea raiata inchisi la culoare, cu un hanorac si sneakersi din piele pentru a evidentia faptul ca nu esti de fapt un barbat din familia Oxbridge.



**Pantaloni din lana**

Un favorit ferm al bloggerilor de moda (tipul celor care nu se imbraca ca astronautii anime) si al directorilor de arta din intreaga lume, pantalonii din lana ofera o revenire la zilele in care jeansi nu erau regii de drept ai pantalonilor.

Perfecti atat pentru stylingul cu alte elemente tailored, cat si pentru a pune la punct un ansamblu casual, pantalonii din lana au fost un pilon in randul persoanelor din interiorul industriei de ani de zile - iar popularitatea lor nu da semne de scadere.

Pentru inspiratie, arunca-ti ochiul catre Pitti Uomo, unde sunt adesea asortati cu o pereche de pantofi clasici, unii Derbies sau chiar double monks.



**Pantaloni chino de twill**

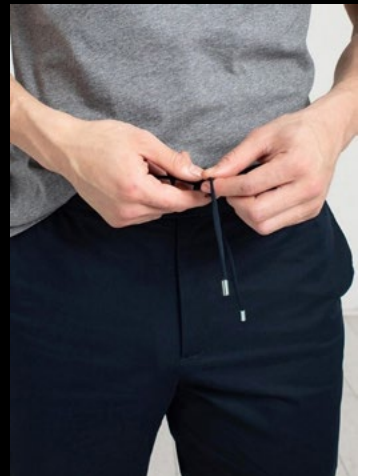
Poarta aceasta varianta daca doresti sa iti afirmi masculinitatea din moda veche. La chinosi din twill, lucratura de calitate intalneste fiabilitatea si stilul intr-o declaratie definitiva a "cool-ului" care sunt inca extrem de purtabili.

Stilul exista in continuare chiar daca este vorba despre un pantalon casual. Tot ceea ce trebuie sa faci este sa ii porti cu o pereche de pantofi lejeri (cum ar fi cei cu talpa Vibram), un tricou sau un tricot si pe deasupra o camasa sau o jacheta din denim pentru un look cool, fara prea mult efort.



**Pantaloni cu siret la talie**

Acest tip de pantaloni sunt cel mai bun lucru care se intampla vestimentatiei masculine de un deceniu. Pana nu demult, sireturile erau regasite in articolele sport si, in general, erau considerate de prost gust. Pantalonii cu siret sunt din ce in ce mai personalizati si cu mai multe materiale decat jerseyul.





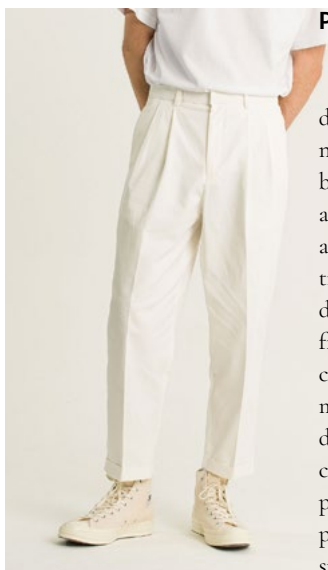
## Pantaloni largi pe picior



Skinny jeans are cancelled. Obosit de anumite parti ale corpului conturate aproape in mod indecent si incercand (si esuand) sa indepartezi pantalonii stramti dupa o noapte in oras, blugii si pantalonii largi pe picior arata din ce in ce mai atragatori in fiecare zi. Amintind cumva de piesele inspirate din anii '50, cut-ul Levi 501 revine ferm pe radarul celui mai stylish trend pentru barbati, iar modelul si-a adus si colegii in schema. Cand vine vorba de styling, contrasteaza partea de jos, mentinandu-ti partea superioara mai stramta pentru a evita orice acuzatie ca te-ai jucat cu garderoba tatalui tau.



## Pantaloni din in



Nu cu mult timp in urma, pantalonii de in erau acele izmene sau colanti, care nu aveau loc in stilul si garderoba unui barbat modern. Din fericire, designerii au incercat tot felul de lucruri pentru a-i reabilita in ultimii ani. Au disparut treptat cut-urile fara forma, inlocuite de linii conice si moderne care flateaza fiecare tip de silueta. Si amestecul inului cu alte materiale fac pantalonii practici, mai putin predispusi la cute imposibile de calcat. Incearca acest tip de pantaloni cu un sacou de in pentru un look bine pus la punct, dar adauga nota moderna purtand unii mai scurți si combinati cu sneakersi si un tricou simplu.



## Pantaloni cu talie inalta

Acesti pantaloni pot fi tailored din punct de vedere tehnic, dar chiar si asa vor fi comози. Pentru partea de sus, alege fie un polo mai stramt, fie un tricou mai lejer bagat in pantaloni. Poti completa tinuta cu o jacheta nestructurata sau chiar un pardesiu din lana atunci cand temperaturile sunt ceva mai scazute. In functie de incaltaminte, incearca sa armonizezi totul prin partea de sus cu materiale usoare plus botine din piele de caprioara.



# **GX FASHION WEEK MILANO**

*A Symphony of Art and Glamour*



*Photography:* **Juan Francisco Pagan**







The MILAN FASHION WEEK has drawn its curtains, leaving the city's historic centre vibrant with the artistic expressions of the fashion industry. From photoshoots and social stories to live presentations on the runway, Milan always upheld its status as the global epicentre of glamour. On September 23rd, within the enchanting interiors of the "Fondazione Stelline" Palace, the GX Fashion Week unfolded, a masterpiece orchestrated by the esteemed **GENTIANA DERVISHI**, a well-known and respected figure in the industry and the president of Showteam Association. The association had meticulously organized and conceived an event with success written all over it.

The succession of runway shows attracted a distinguished audience, comprising journalists, bloggers, buyers, and influencers who had gathered in Milan from across the globe for this international rendezvous, an annual highlight during Milan's fashion week. Renowned designers showcased their latest trends and artisanal, sustainable innovations, capturing the audience and critics with their elegantly unique creations. Their distinctive style and expertise in combining elements solidified unforgettable, one-of-a-kind pieces that anticipated future trends. Their offerings were praised for their originality.

**ALESSIO MARRARI**, a prominent blogger and communicator, assumed the role of the presenter, managing perfectly the GX Fashion Week in all its aspects. Gentiana Dervishi, beyond being a creative force, emerged as an inspiration for the industry. Her dedication to environmental sustainability and fairness in labour garnered admiration from many within the fashion industry. She demonstrated that glamour can coexist with ethics by promoting sustainable materials.

**OWANA LIMA**, representing the NICTEEL brand, a leading Guatemalan figure acknowledged among the 150 most influential women in Central America and the top 50 influential women in Guatemala, enthralled the audience at the Palazzo della Fondazione Stelline. Lima presented a collection that intertwined tradition with dynamism and sustainability.

**UMBERTO PERRERA**, the designer behind Sartoria Perrera, with over eighty years of age and sixty years of experience in the craft, conveyed a positive message of technological innovation in textiles. He showcased how professional rejuvenation is possible in creating exquisite garments.

**CLAUDIA CINZIA ATELLA**, the designer for Claude Couture Creation, hailing from Cagliari with southern origins, showcased a collection inspired by the latest book by Alberto Cocco, a television journalist, titled "Il Calendario degli Animali." The collection associated the wonders created by Cocco with the silent sensitivity of animals, presenting a strange yet intriguing and stimulating fusion of elements.

**FRANCISCO RODRIGUEZ**, under the brand Faraon, a Dominican, affirmed his significant presence with a rich career that earned him numerous accolades and awards. He has held important positions, including being a Fashion Design consultant for the United Nations Development Programme (UNDP) and President of the Association of Chacabana Artisans of the Dominican Republic. He is regarded as a pioneer in the new concept of "chacabana," presenting his collections that mesmerized the audience.

Event : **GX Fashion Week - Milan Fashion Week**  
 Photography : **Juan Francisco Pagan**  
 Location : **Stelline Palace. Milan - Italy**



### **CRISTIAN FORTUNATO,**

representing Holamosa and hailing from Palermo, Sicily, creatively reinterpreted the identity of collections, breaking free from territorial norms and mixing classic fashion with vibrant pastel colours. He presented an incomparable and unique collection to the audience under the theme “One Day Only Milan” for Spring/Summer 2024, revisiting and reinventing classic fashion with sartorial elements.

**ELSIDA PEPA**, an Albanian designer and a professor at the Albanian Design Academy, dedicated her entire collection to her mother, titled “A Great Love Like You, Mother,” as a gift for her sixtieth birthday and her forty years in the fashion industry. A daughter of the art, she stunned the audience with virtuous creations that set an example for all, blending technology, innovation, tradition, and respect for family, placing values at the forefront.

**SONILA HARIZI**, an Albanian designer behind the DSA Dream Store Albania brand, has been managing a men’s clothing business for 25 years. Her venture into women’s fashion with magnificent ceremonial dresses has garnered resonance in Eastern Europe and the Balkan countries. She emphasized direct engagement with customers, studying their tastes and trends to choose fabrics and artistic combinations for tailored designs meticulously.

**FOUAD GUERFI**, Algerian designer under the brand Maison de Couture, after years of apprenticeship in his hometown Batna, a place flourishing with local craftsmanship, pursued education in prestigious Parisian haute couture schools. He created his first brand in 1990 and achieved success in Paris and Washington. His theme “You Better Fly butterfly” revisited traditional costumes from various regions of Algeria.

**MARGARITA KOLA**, Albanian designer under the brand Atelier Margot, showcased her collection dedicated to strong women. With decades of experience and training in her home country and further honing her skills in Greece, where she lived for a considerable period, she has produced for major designers and seen her garments promoted worldwide.

**FLORA CAPPUCCI**, an associated designer with Showteam, designed a captivating, entirely artisanal gown for Gentiana Dervishi. The masterpiece gown resonated with the enchantment of “One Thousand and One Nights”. The hair and make-up coordinators, *ARMANDA CERBELLA*, *CORRADO COSTANZO* and *DANIELA ZEQQO*, played a crucial role, ensuring that the models gracing the runway were impeccably presented, perfectly capturing the mood created by APS Showteam. Their exceptional collaboration and teamwork were evident, contributing to one of the essential aesthetic components of the event. They were ably assisted by *ALESSIA XHAFA*, *ARTA KOLA*, *VJOLLCA BREGU*, *GIULIA STRACQUADAGNO*, *SILVANA MERKOQI*, *MINA D’ANDREA*, *ROBERTA SECCHI*, *RENATA KORZENIEWSKA*, *MARIA LETIZIA FRANZONI*, *STEFANIA ZANOTTI*. The esteemed Franklin Santana served as the coordinator of the models. The extensive team of photographers, led by *ARENTINA KOLA* and *NICOLA GIORDANO*, ensured the event was extensively documented.

The GX Fashion Week in Milan was not just a celebration of fashion, but a tapestry of artistry, innovation, sustainability, and dedication to craftsmanship. The event showcased the vision and creativity of these exceptional designers, leaving an indelible mark on the global fashion stage.









NOIEMBRE 2023

FAMOST





















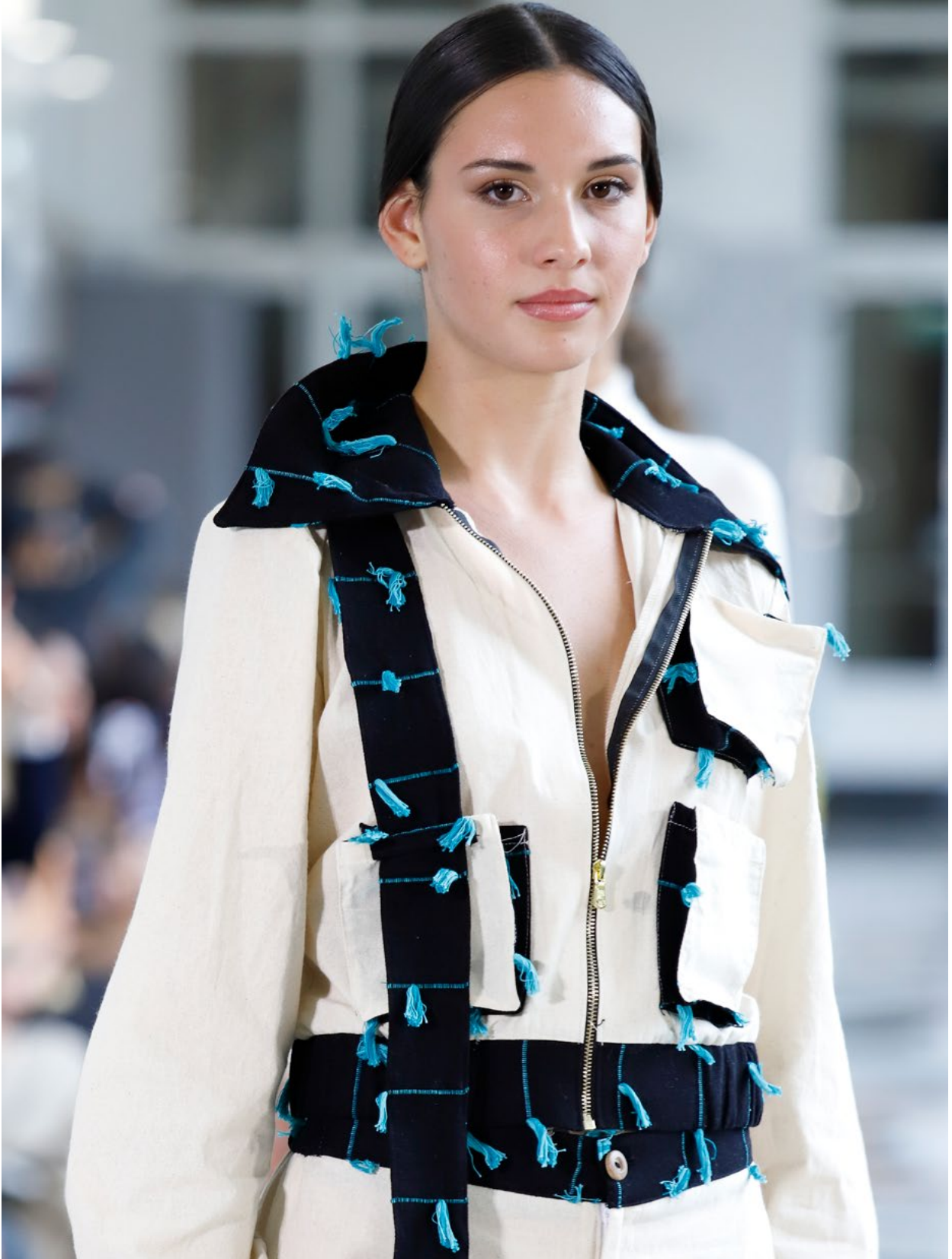




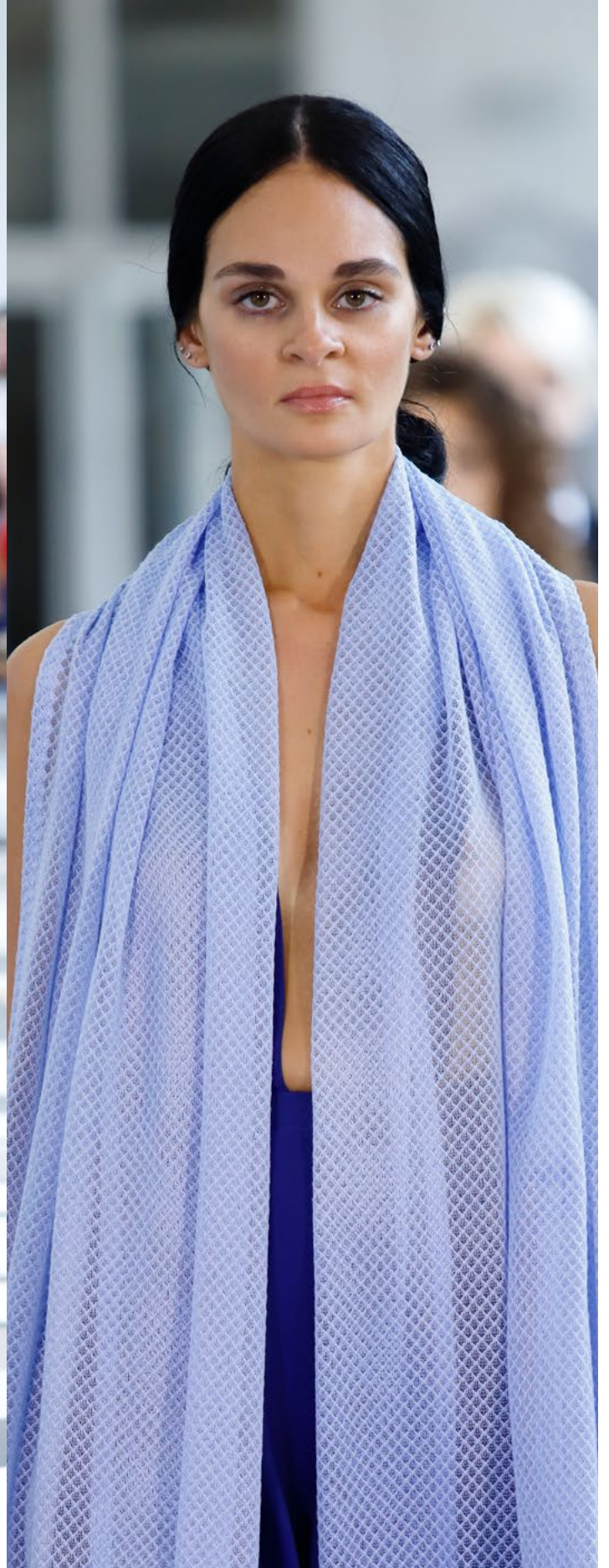




























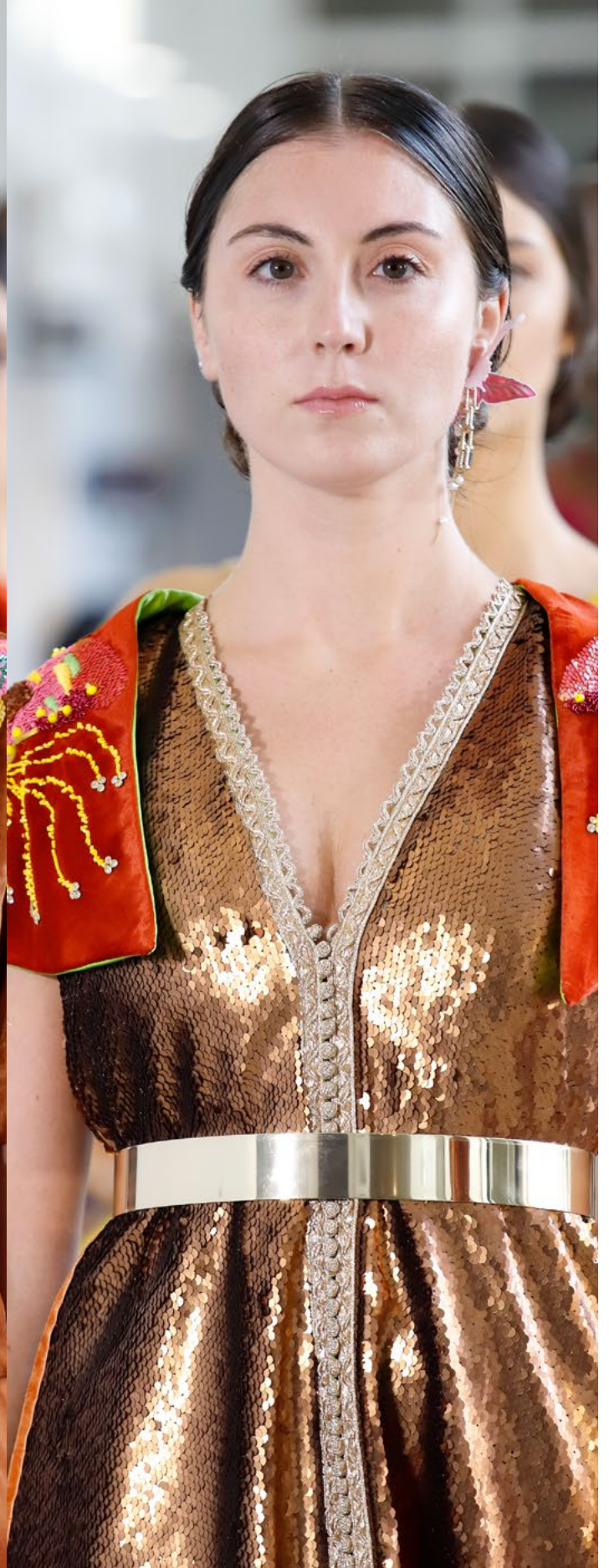


























NOIEMBRE 2023

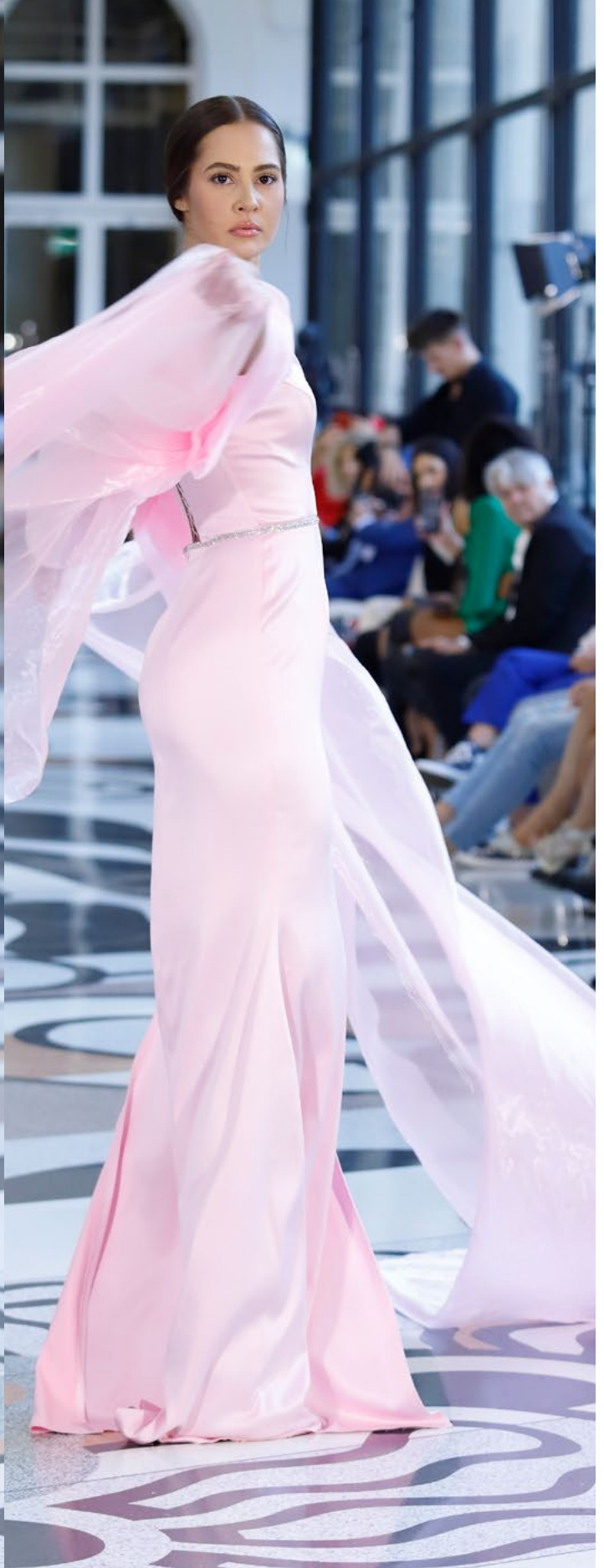
FAMOST







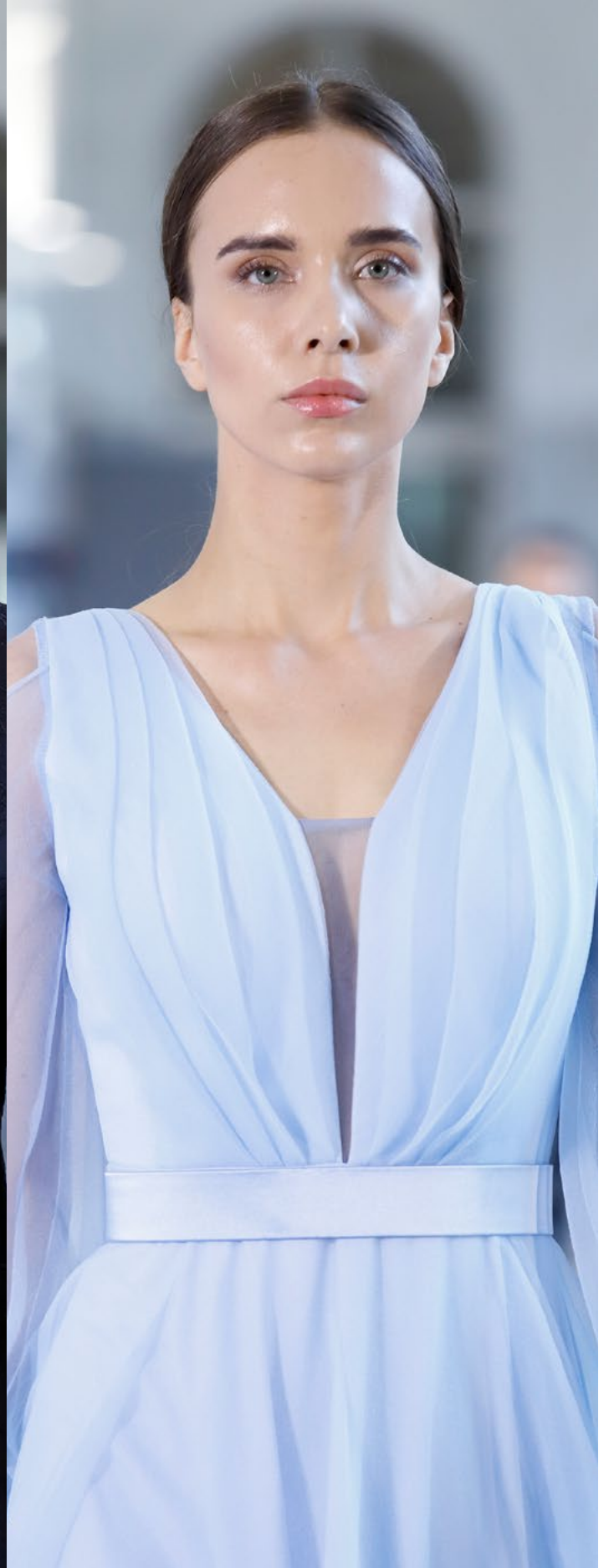






























# FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



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

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

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!





**Temperaturile** sunt din ce in ce mai scazute. **PARUL** ARE NEVOIE si el *de o ingrijire adecvata* de care ne vorbeste NICOLETA CHERTIF.

# Ingrijirea parului pe timp de iarna

cu NICOLETA CHERTIF



**Cu exceptia sarbatorilor, cand trebuie sa stralucim din cap pana in picioare? Perioada rece este o relaxare pentru par? Il coafam mai putin?**

Trebuie sa stralucim nu doar in perioada de sarbatori: trebuie sa stralucim si meritam sa stralucim in fiecare zi, in fiecare clipa! De aceea trebuie si in perioada anotimpului rece sa avem grija de podoaba noastra capilara asa cum am facut-o si pe perioada verii, bineinteles utilizand produsele indicate sezonului rece. Coafatul parului nu influenteaza in mod negativ sanatatea acestuia daca sunt alese produse corespunzatoare, de aceea si pe perioada rece putem sa ne coafam asa cum ne dorim si ori de cate ori este necesar.

**Iarna ar trebui sa spalam parul mai rar? Cum il antrenam sa reziste mai mult fara sampon?**

Vom continua ingrijirea parului si spalatul acestuia; asa cum scalpul ne cere pe perioada rece sa transpiram mai putin, sunt si situatii in care ajungem sa spalam parul mult mai rar decat vara. Daca reusim si avem lungimea suficienta, putem in ultima sau penultima zi inainte de spalare, sa prindem parul intr-o coada lejera pentru a-l proteja, pentru ca atunci cand se apropie ziua spalarii, acesta este mult mai deshidratat pe lungime. Scalpul este mai gras, lipsit de volum si aspectul lui nu este unul placut, cu atat mai mult fragilitatea este mai avansata si hainele il pot deteriora pe lungime. Putem folosi un produs care sa ne ajute la acoperirea efectului de par gras, fie un sampon uscat, fie o pudra care absoarba excesul de sebum; lungimile trebuiesc hidratate cu un produs care intra in interiorul structurii firului de par.

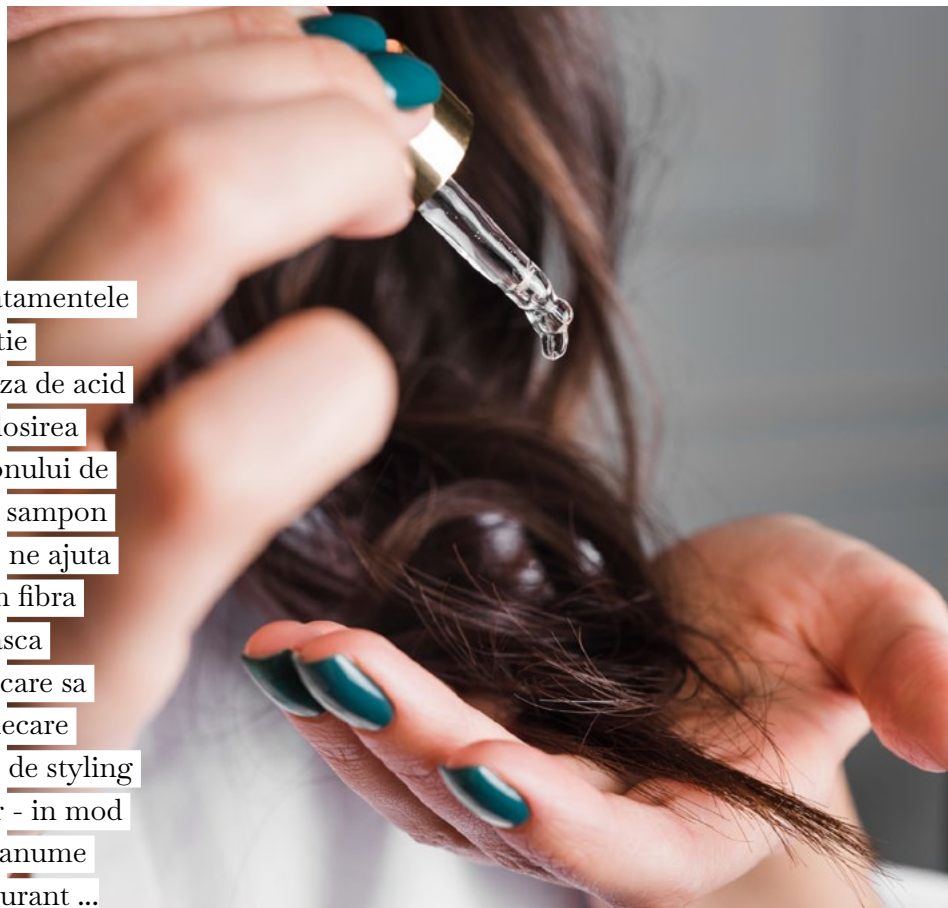
**Ce parere ai despre samponul uscat?**

Asa cum spuneam mai devreme, samponul uscat este un produs care ne ajuta sa marim perioada intre o spalare si cealalta, insa trebuie sa avem in vedere compozitia acestui sampon, care sa nu influenteze in mod negativ sanatatea scalpului si implicit a firului de par. Acesta trebuie sa fie un produs lejer care sa absoarba excesul de sebum, dar care sa nu se

depoziteze la nivelul bulbului! Sau daca acest lucru se intampla, intr-o perioada scurta de timp vom vedea si vom sesiza ca urmeaza caderea firului de par, situatie cu care nu ne confruntasem inainte. Din nefericire, anumite astfel de produse pot sufoca bulbul si drept urmare, acesta ar putea sa cada.



Recomand tratamentele de reconstructie capilara pe baza de acid hialuronic, folosirea acasa a samponului de reconstructie, sampon hidratant care ne ajuta sa restabilizam fibra capilara, o masca hidratanta pe care sa o aplicam la fiecare spalat, produs de styling corespunzator - in mod special ulei si anume uleiul restructurant ...



#### **Ce produse Oway ne recomanzi pentru sezonul rece?**

Daca in sezonul cald este ideal sa folosim produse pentru reconstructia firului de par, la inceputul sezonului rece va trebui sa continuam acest lucru prin tratamente specifice, care ajuta firul de par sa redevina sanatos. Recomand astfel, tratamentele de reconstructie capilara pe baza de acid hialuronic, folosirea acasa a samponului de reconstructie - care are de asemenea in compozitia sa acidul hialuronic, sampon hidratant care ne ajuta sa restabilizam fibra capilara, o masca hidratanta pe care sa o aplicam la fiecare spalat, produs de styling corespunzator - in mod special ulei si anume uleiul restructurant, care are rolul nu doar de a descurca si aseza firul de par, ci si de a-l hrani in profunzime.

#### **Unde gasim mai multe informatii despre tine si business-ul tau?**

Mult mai multe informatii despre produsele pe care eu le recomand si serviciile aferente acestora, alaturi de alte produse pentru sanatatea intregului organism, pot fi regasite pe pagina de FACEBOOK si INSTAGRAM.

#### **Mai multe uleiuri de hidratare in sezonul rece?**

Da, mult mai multe produse de hidratare in general in sezonul rece, nu doar uleiurile, ci si produsele de styling! Ideal ar fi sa folosim produse hidratante si nu produse care tind sa usuce firul de par si ma refer aici la fixativ. Acesta are rolul de a usca putin structura firului de par si este bine sa evitam acest lucru in sezonul rece. Putem alege sa folosim produse de hidratare fara clatire: acestea au molecula mica si datorita acestui fapt, reusesc sa patrunda in interior si sa creeze o hidratare in profunzime. Uleiul trebuie ales cu grija pentru a nu avea structura lipicioasa, deoarece atunci va atrage pe firul de par poluarea, impuritatile din atmosfera si va incarca atat de mult, incat aspectul parului va fi unul mat si lipsit de vitalitate.

#### **Ce rol au consumul de apa si vitamina D in cresterea parului?**

Consumul de apa si vitamina D in sezonul rece sunt recomandate pentru intreaga sanatate a organismului nostru. Hidratarea trebuie respectata in orice zi a anului si in orice moment. Mai mult decat atat, hidratarea are un rol extrem de important in a sprijini podoaba capilara si nu doar pentru cresterea in lungime, dar si pentru a-i mentine sanatatea, implicit pentru a avea fire de par groase, riguroase, care sa ramana in bulb. Evitam astfel sa nu ajungem la faza de cadere, care nu este deloc usor de oprit atunci cand nu stim cauza acesteia.

# ALEGEREA TUNSORII PERFECTE

ALEGEREA TUNSORII SAU A COAFURII PERFECTE NU TREBUIE SA FIE CEVA UNIVERSAL, GENERAL APLICABIL. CU CATEVA MICI INTERVENTII, O LUNGIME POTRIVITA A PARULUI SI CU PUTINA ARANJARE, POTI ARATA UIMITOR IN MODURI IN CARE NU TE-AI FI GANDIT.

**M**ulte persoane aleg tunsori diferite din diverse motive; vor sa fie in tendinte, altele considera ca daca e scurt e mai usor de intretinut. Iar alegerea tunsorii care sa te reprezinte nu reprezinta sau mai bine spus nu aduce nimic nou; ea trebuie sa iti reflecte personalitatea si stilul de viata. Orice te face mai confortabila (si mai atractiva) reprezinta tunsoarea/ coafura perfecta pentru tine.

Articolele de imbracaminte pot fi ajustate/ taiate/ potrivite in asa fel incat sa se aseze bine pe tine sau pur si simplu le dai jos; in schimb, in cazul tunsorii este mai dificil. Odata adoptat acest look, ramai cu el; cea mai viabila solutie ar fi alta tunsoare, ceea ce inseamna un par mai scurt, asta daca te avantajeaza in vreun fel. Orice ai face trebuie o foarte buna analiza.

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poti face cand te gandesti la o tunsoare este forma fetei, aceasta influentand major aspectul general dar si increderea in propria persoana. Exista numeroase forme ale fetei, dar si mai multe tunsori, coafuri, modalitati de aranjare care sa te avantajeze. Cand te gandesti la o noua tunsoare, primul lucru care trebuie luat in considerare este determinarea formei chipului, iar daca nu esti sigura care este forma fetei tale, parcurge urmatoarele randuri pentru a te edifica!

## FORMA OTUNDA

Daca chipul tau are forma rotunda (poate si barbia rotunjita), trebuie sa te indrepti spre tunsori care adauga definitie; multe persoane opteaza pentru versiuni care le ascund trasaturile care nu le plac (barbie dubla, fata dolofana). Poti alege un stil de tunsoare care adauga lungime in sus, versiuni patrate, cu franjuri rebeli in partea din fata; o tunsoare avand colturi patrate adauga structura.

## PATRATA

Conform multor specialisti, un maxilar puternic este una din trasaturile masculine care avantajeaza foarte mult un chip, o trasatura care poate fi obtinuta si cu ajutorul anumitor trucuri stilistice. Chiar daca nu te-ai nascut cu ea, poti adopta o tunsoare care da un aspect pierdut pe margini, cu straturi scurte si parul despartit intr-o parte, ceea ce da iluzia unei

fete puternice, bine structurate. In mod real, cam orice ar arata bine in cazul acestei forme, de la bob francez tip crop, la stiluri scurte si lungi care pot da un aspect mai suplu, pana la tunsori clasice si simple care pot evidentia frumos linia maxilarului.

## FORMA ALUNGITA

Persoanele cu o fata alungita pot merge pe optiunile unui chip oval, doar ca trebuie atentie ca aceasta sa nu fie alungita prea mult. Varianta cea mai buna este sa mergi la un specialist intr-un salon de infrumusetare pentru a gasi varianta optima, de la care poti ulterior "construi" si alte look-uri. E posibil sa nu gasesti de prima data specialistul potrivit, dar la fel ca stomatologul, din momentul in care ai descoperit ce este bun pentru tine, mergi inainte cu el!

Daca ai fata lunga nu este nevoie sa ai partile laterale scurte sau prea scurte, in schimb, pastrand partea din fata scurta si partile laterale lungi, ajuta la echilibrul vizual. Daca ai parul lung, lasa-ti-l sa cada pe partile laterale ale fetei si vei fi si mai avantajata daca vei avea un breton rasfrat care va adauga putina latime.

## FORMELE DE INIMA SI DIAMANT

Caracteristicile principale ale acestor doua forme ale fetei sunt latimea mai mare la nivelul fruntii si o ingustare spre barbie, ca un triunghi inversat. Daca barbia este mai ingusta decat partea superioara a fetei, cel mai bun lucru este alegerea unei tunsori de lungime medie. Daca ai parul mai lung, cere-i stilistului sa "inmoaie" marginile pentru a distrage atentia de la o frunte puternica. In cazul barbatilor, acestia ar fi avantajati de parul facial, volumul barbii fiind o buna optiune.

Forma de diamant este mai rara comparativ cu cea de inima. Parul lung ascuns dupa urechi te poate avantaja foarte mult prin adaugarea dimensiunii; evita stilurile foarte scurte, deoarece vor face ca urechile sa iasa prea mult in evidenta! Tunsorii care aduc ceva adancime fruntii pot functiona la fel de bine.

In general, pentru ambele forme functioneaza un aspect mai soft, la fel ca despartirile laterale ale parului, mai ales daca lasi parul sa cada pe frunte.



*Unul din cele mai bune lucruri pe care le poti face cand te gandesti la o tunsoare este forma fetei, aceasta influentand major aspectul general dar si increderea in propria persoana. Exista numeroase forme ale fetei, dar si mai multe tunsori, coafuri, modalitati de aranjare care sa te avantajeze.*





# Peeling chimic *la* BELLCLINIC

CALATORIE IN LUMEA BEAUTY CU BELLCLINIC

**E**ste toamna, este momentul ideal pentru a vorbi despre peeling-urile chimice, momentul ideal sa ne bucuram de schimbarile minunate pe care le aduce toamna, iar la BellClinic suntem gata sa va ajutam sa straluciti in toata splendoarea dumneavoastra cu ajutorul peelingului chimic.

Sunt SILVIA, estetician la BellClinic si am revenit cu informatii despre importanta peelingului chimic.



Cateodata, toamna ne inspira sa ne schimbam si sa ne reinventam, la fel cum frunzele isi schimba culorile si cad pentru a lasa loc proaspatului. Acelasi lucru il face peelingul chimic: il utilizam pentru imbunatatirea aspectului pielii, fie ca aceasta se confrunta cu leziuni de acnee, este afectata de procesul de imbatranire sau la nivelul acesteia sunt prezente pete de pigmentare.

## Ce este peeling-ul chimic?

Peeling-ul in sine este o arsura cu adancime controlata la nivelul pielii folosita pentru a netezi si a imbunatati aspectul pielii.

In functie de ce vrem sa tratam, alegem acizii, fie ca vorbim de acid salicilic, glicolic, lactic, piruvic, etc

Printre beneficiile peeling-urilor se numara:

- repararea barierei cutanate;
- stimularea productiei de colagen si acid hialuronic;
- piele mai fina;
- aspectul luminos si mai uniform al tenului.

## Cum actioneaza?

Un peeling foarte superficial accelereaza o exfoliere naturala a stratului cornos, in timp ce un peeling care actioneaza la un nivel mai profund creeaza necroza si inflamatie la nivelul epidermei, dermului papilar sau dermului reticular.



*Peeling-ul in sine este o arsura cu adancime controlata la nivelul pielii folosita pentru a netezi si a imbunatati aspectului pielii.*



*Tratamentul nu este dureros,  
post-tratamentul este important ...*

Sunt intrebata mereu daca acest tratament il putem integra intr-un plan de tratament pentru combaterea acneei, raspunsul este: DA! Categorie!

Putem combate tendinta acneica excesiva a pielii cu peelingul chimic deoarece indeparteaza in mod eficient petele si regleaza productia de sebum. In acelasi timp, este antibacterian si are si un efect usor de iluminare a pielii. Ideal pentru pielea grasa, cu pori mari, pete, acneica.

Daca va doriti sa obtineti un astfel de rezultat nu va sfatuiesc sa faceti asta acasa, va incurajez sa stabiliti impreuna cu cosmeticiana ce tip de peeling este potrivit pentru dumneavoastra si de cate sedinte aveti nevoie pentru a atinge obiectivul dorit.

Indiferent daca doriti sa va rasfatati cu o ingrijire speciala a tenului in aceasta perioada de tranzitie sau sa va pregatiti pentru evenimentele sociale ce vin odata cu sezonul toamnei, peelingul chimic va ajuta sa obtineti acel look rafinat si proaspat pe care il cautati.

Tratamentul nu este dureros, post-tratamentul este important: evitarea absoluta a expunerii la soare sau la lampile UVA - UVB, mai ales in cazul pielii inchise la culoare si predispusa la hiperpigmentare, pentru cel putin doua luni dupa efectuarea peelingului. Se recomanda sa se utilizeze cu disciplina extrema, in fiecare zi, un produs care sa contina protectie solara chiar si pentru acasa.



ASADAR, VA INVIT SA INTRODUCETI IN PLANUL DE TRATAMENT DIN ACEASTA TOAMNA SI PEELING-UL CHIMIC, SA DESCOPERITI CUM VA AJUTA SA STRALUCITI IN CEA MAI FRUMOASA VERSIUNE A DUMNEAVOASTRA!

# RETINOLUL



**C**onsiderat unul dintre cele mai muncitoare ingrediente pentru îngrijirea pielii, retinolul ofera pielii stralucire, netezire si plinatate, grabind eliminarea celulelor vechi si aparitia celor noi. In acelasi timp este stimulata productia de colagen, este imbunatatita elasticitatea pielii, asa ca daca iti doresti sa apelezi la beneficiile acestui minunat ingredient, fa cunostinta cu produsele acestui articol!

Mai mult, trebuie sa stii ca nu sunt necesare cheltuieli excesive pe produse care promit mult pentru a avea rezultatele dorite! Este cunoscut faptul ca daca nu ai mai folosit astfel de produse este indicat sa incepi cu o formula blanda, care contine ceramide si niacinamida pentru prevenire iritatiei. Pe masura ce retinolul accelereaza eliminarea vechilor celule, poti deveni mai sensibila la razele soarelui, chiar si in zilele reci; de aici, necesitatea de a folosi factor de protectie (ideal si cand nu folosesc produse ce contin retinol).



**L'Oreal Paris Revitalift Laser Pure Retinol Deep Anti-Wrinkle Night Serum** contine conform producatorului cea mai mare concentratie de retinol pur, fiind foarte apreciat de utilizatori.



**Revolution Skincare 0.2% Retinol Smoothing Serum** Brandul a cerut unui numar de 50 de pasionati in ingrijirea pielii sa il incerce timp de 4 saptamani. Toti au afirmat ca nu irita pielea, in timp ce 80% au adaugat ca suprafata pielii arata mai uniform.



**Boots Ingredients Retinol Night Moisturiser** este un produs minunat ce contine retinol puternic care actioneaza noaptea in timp ce dormi.



**Naturium Retinol Complex Serum** are incapsulate retinol si bakuchiol (alternativa derivata din plante) si este o optiune minunata pentru pielea sensibila.



**Typology 0.3% Retinol Serum for Fine Lines & Wrinkles** are un continut de 99% derivate naturale si este imbogatit cu ulei de soia, hranind si dand plinatate pielii.



**No7 Pure Retinol Eye Cream** ajuta la reintinerirea zonei delicate a ochilor.



**The Ordinary Retinol 1% in Squalane** contine squalen hidratant ce ajuta la descumare.



**The Inkey List Super Solutions 1% Retinol Serum** iti ofera o optiune puternica, 1% fiind un pas important pentru cei care folosesc formule de 0,5%. Daca esti la inceput cu retinolul, doar 0,25% este perfect.



**CeraVe Resurfacing Retinol Serum** contine ceramide, cunoscute pentru intarirea barierei pielii si niacinamida pentru calmare. Daca nu ai folosit retinolul de frica iritarii, acesta este un bun start.



# BAZE de MACHIAJ

P E N T R U O R I C E N E C E S I T A T E

**Gaseste-ti produsul perfect in functie de necesitati, fara sa cheltui multi bani pe produse inutile si care nu-ti servesc scopului!**

## ❶ PENTRU REZISTENTA

**L'Oreal Paris Infaillible 32H Matte Cover Full Coverage Foundation.** Una din cele mai nedorite situatii este aceea ca baza de machiaj sa dispara in cateva ore sau sa se intinda ... Se pare insa ca aceasta solutie chiar functioneaza in pofida pretului accesibil. Aceasta versiune mata de acoperire este ideala pentru acoperirea petelor si a imperfectiunilor, in multe cazuri nefiind necesara nici folosirea unui corector. Procentul de 4% de niacinamida il face ideal pentru pete, echilibrand uleiul si roseata de pe ten.

## ❷ PENTRU CONSTRUCTIE

**Bourjois Healthy Mix Anti-Fatigue Foundation.** Aceasta baza de machiaj este perfecta in aproape orice circumstante, noua textura uniforma fiind mai buna ca oricand. Este o formula usoara ca un ser, ideala cand este folosita ca baza de constructie si aduce echilibrul perfect dintre mat si stralucire, oferind un aspect radiant, sanatos.

## ❸ PENTRU FINISAJ MAT

**Maybelline Superstay 24H Hybrid Powder Foundation.** Oferind acoperire impresionanta doar printr-o singura glisare, aceasta baza de machiaj nu se simte grea, iar daca te descurajeaza formula pudrata, ia-ti gandul de la aceasta: pe masura ce amesteci pe piele, ea se transforma in crema! Cu ajutorul unui burete iti ofera o acoperire mata ridicata, iar cu ajutorul unei perii, textura devine mai usoara.

## ❹ PENTRU A DA UN IMPULS

**No7 Restore & Renew Serum Foundation.** Gama de ingrijire a pielii ii da tenului fermitate, plinatate si luminozitate, baza de machiaj fiind realizata dupa aceleasi principii. Infuzat cu un cocktail de ingrediente precum colagen, peptide, ginseng, vitamina C si vitamina E, acest minunat produs iti imbunatateste pielea in timp ce iti ofera un ten perfect. Bonus: acest finisaj radiant este magulitor si pentru piele!

## ❺ PENTRU TEN MINT

**Revlon Colorstay 24Hrs Foundation.** Daca tenul tau este mixt, adica gras in zona nasului, fruntii, barbiei si mai uscat pe obraji, acest fond de ten te ajuta sa oferi ceea ce are nevoie fiecare zona. Aceasta formula este ideala pentru ca nu adauga ulei peste zonele grase si nu le amplifica stralucirea, dar nici nu iti va usca zonele deja uscate. Finisajul este catifelat, ofera o acoperire medie rosetilor de pe ten daca acestea exista.

## ❻ PENTRU ASPECT RADIANT

**NYX Professional Makeup Born to Glow Naturally Radiant Foundation.** In lumea beauty aspectul radiant este echivalentul sclipiciului si a stralucirii, doar ca acest lucru nu este adevarat ... doar daca nu iti doresti un "unicorn look". Aspectul oferit de acest minunat produs iti ofera un look lucios si iti lasa pielea ca si cum te-ai fi masat 15 minute cu diverse uleiuri sau creme superbe. Ofera acoperite medie dar poate fi si ridicata, daca folosesti stratificarea.

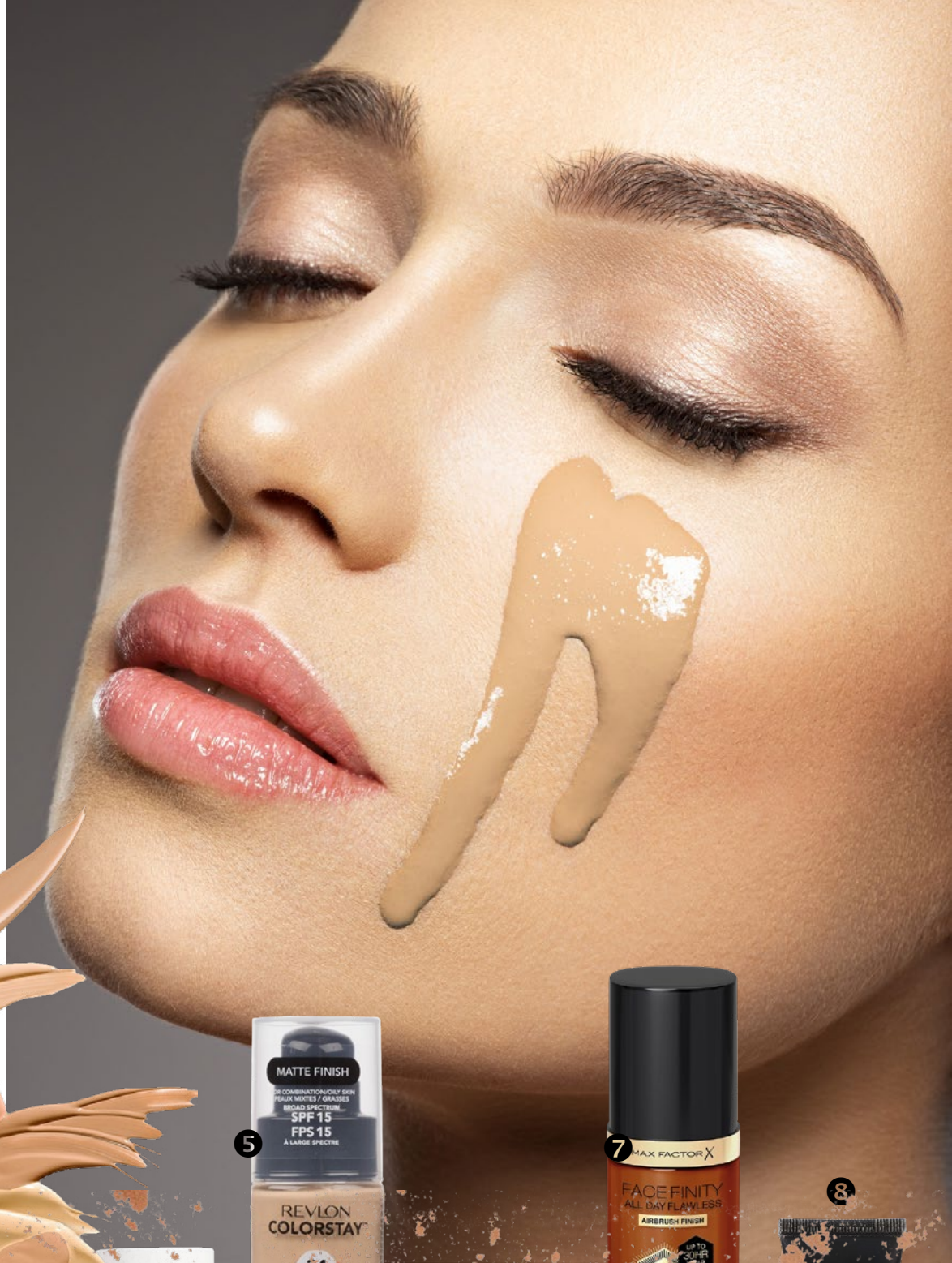
## ❼ PENTRU PIELEA MATURA

**Max Factor Facefinity All Day Flawless 3in1 Foundation.** Acest produs se simte excelent pe piele: moale, confortabil, stralucitor. Ofera un finisaj frumos si magulitor care poate fi obtinut in functie de acoperirea pe care o doresti. Poti aplica fara probleme cu degetele si daca iti doresti mai multa acoperire in anumite zone, este indicata o perie speciala.

## ❽ PENTRU FACTOR DE PROTECTIE

**E.l.f. Camo CC Cream SPF30.** Cu ajutorul acestui produs, poti avea parte de o protectie impotriva razelor UV cu adevarat adecvata, cu toate ca in timpul verii vei avea nevoie mai mult decat atat. In acelasi timp iti sunt acoperite tonurile rosii, iar sanatatea pielii are de castigat gratie acidului hialuronic, niacinamidei si colagenului, toate ajutand la blocarea umezelii in piele. Avand si o durata impresionanta de a se pastra intact, devine ideal pentru zilele in care esti aglomerata.







# PERI MACHIAJUL ESSENTIALE

SENTIMENTUL DE A AVEA UN KIT PLIN DE PENSULE DE MACHIAJ ESTE UNUL EXTRAORDINAR SI NE POATE FACE SA NE SIMTIM EXACT CA UN MAKE-UP ARTIST PROFESIONAL. DAR CUM STIM CARE SUNT CU ADEVARAT PENSULELE DE CARE AVEM NEVOIE SI CUM PUTEM AVEA GRIJA CAT MAI BINE DE ELE?



**F**iecare femeie isi doreste sa fie cat mai frumoasa, indiferent ca stilul este unul natural sau "ajutat" de mici trucuri cu ajutorul machiajului sau a accesoriilor. Neavand foarte multa experienta in machiaj, nu ai cum sa stii ce instrumente trebuie sa iti cumperi si vorbind strict pe acest subiect: *ce perii de machiaj ar trebui sa folosesti, pentru ca acestea sa te ajute in mod real?* Daca in urma cu mai multi ani, trusa de machiaj avea vreo 2-3 perii, lucrurile au evoluat si in acest domeniu, facand pentru un utilizator obisnuit lucrurile si mai complicate. *Ce trebuie sa stim? Ce trebuie sa avem?*

#### NECESITATILE ELEMENTARE

Inainte de a incepe sa cumperi perii si alte produse de machiaj, trebuie sa iti cunosti stilul; trebuie sa stii aspectul final pe care ti-l doresti. Daca iti doresti un look natural, mergi pe perii pufoase, deoarece acestea iau mai putin produs si amestecarea este mai usoara. Daca esti in cautarea simplitatii, cauta o perie cu fibre care functioneaza bine cu lichid, crema si pudra, dar cu toate acestea, este important de stiut ca avand un set complet, deschizi portile creativitatii.

Este recomandabil sa ai o perie pentru baza de machiaj, una pentru corector sub forma de pudra si una pentru a adauga blush pe fata. Cele destinate bazei de machiaj si anticearcane pot arata similar, dar concealer-ul are firele mai stranse pentru a lua mai putin produs. Peria destinata blush-ului poate fi folosita si pentru aplicarea iluminatorului.

Pentru ochi trebuie sa ai o perie pufoasa si rigida, ceea ce iti asigura o doza buna de culoare pe pleoape. Peria pentru amestecarea fardului pentru pleoape amesteca bine produsul, dandu-ti un aspect neted si luminos. Avand cateva din aceste perii, te ajuta sa te misti si sa schimbi culorile mai repede. O perie destinata buzelor este importanta pentru amestecarea liniei conturului si rujului; mica si rigida, este ideala pentru mentinerea liniilor curate.

Inevitabil vine si intrebarea: *oare am nevoie de toate aceste perii diferite?* Si da si nu, dar trebuie sa stii ca fiecare perie a fost conceputa pentru a crea efecte diferite dar si pentru a eleva fiecare tip de machiaj. Un aspect extrem de important este si faptul ca fiecare perie destinata unei anumite zone a fetei este conceputa pentru un anumit tip de sensibilitate a pielii. Pleoapele sunt foarte sensibile, astfel ca peria este moale; zona este mica, astfel ca peria trebuie sa se potriveasca dimensiunii acesteia. Daca vrei ca ochii sa aiba un impact real asupra look-ului final, trebuie sa se vada ce ai pus acolo, astfel ca perii trebuie sa fie mai stransi si putin rigizi pentru a putea lua si aplica mai mult produs, comparativ cu o pensula de fard de obraz.

#### SPRANCENELE

Dupa ce ai toate lucrurile esentiale, urmatoarea pe lista trebuie sa fie peria de sprancene, mai ales ca multe femei au sprancenele naturale bogate, care trebuiesc aranjate. Daca preferi sa iti "umpli" sprancenele, peria angulara este ceea ce ai nevoie. Multe creioane de sprancene vin cu o perie in celalalt capat, astfel ca oricine si le poate peria pentru a obtine look-ul natural dorit. Partea buna a tendintelor actuale si a celor ce se preconizeaza intr-un viitor apropiat este aceea de a migra de la sprancenele umplute la cele cu un aspect cat se poate de natural.

#### GENELE

Make-up artistii au diverse tipuri de baghete de rimel in geanta lor si asta datorita faptului ca nu se poate folosi doar un singur tip pentru fiecare femeie in parte. Daca este utilizat incorect rimelul, genele vor fi aglomerate, nu vor avea aspect natural, dar nu vor fi nici lungi asa cum isi doresc majoritatea. Ideal ar fi sa folosesti o bagheta destinata aplicarii rimelului care sa lungeasca genele, astfel ca trebuie sa cauti una care are perii mai indepartati. Daca iti doresti volum la gene, mergi pe variante cu perii mai apropiati.

#### INSTRUMENTELE DE COMERT

Periile, baghetele de machiaj ofera multe beneficii, durata lor de viata fiind un important atu, unele putand ajunge si pana la 10 ani comparativ cu buretele care se poate rupe. Buretii in general, consuma si mai mult produs, un burete uscat oferind mai putina acoperire decat unul umed. Important este sa folosesti si sa incerci cat mai multe pentru a gasi ceea ce ti se potriveste.

Pe de alta parte, multe femei isi folosesc degetele pentru machiaj. Din nefericire, cea mai mare cantitate de machiaj ramane pe degete, ceea ce in timp, duce la achizitiile ale produselor mult mai dese, comparativ cu situatia cand folosesti instrumentele potrivite. Dar, daca asta nu e problema pentru tine, machiaza-te asa cum iti este mai comod!

#### CALITATE?

Cand esti la cumparaturi si vezi multe perii la vanzare, cu atat decizia este mai grea, mai ales ca nu stii ce este calitate si ce nu. In principiu, daca peria este lucrata manual, este lacuita si are perioada de garantie, acolo ai calitate. Si chiar daca perii sunt sintetici, ei ar trebui sa se simta fini pe fata ta si nu trebuie sa iti zgariie tenul sub nicio forma.

#### GRIJA INSTRUMENTELOR

Daca ai grija de ele, periile pot avea o durata de viata pana la 10 ani, tu doar asigura-te ca le cureti bine si ai grija sa nu lasi manerul umed! Periile nu trebuiesc scufundate in apa, perii fiind singurele parti ale periilor care pot lua contact cu apa.

Exista sampon special pentru perii, asa ca dupa spalare, lasa-le sa se usuce pe un prosop dar fara sa stea in soare! Din momentul in care s-au uscat, periile trebuiesc depozitate intinse sau vertical cu perii in sus.

# EXTRACTUL de BANANE

**E**voluția tehnologică ne-a adus multe multe produse de îngrijire pe care le iubim și care ne fac viața mai frumoasă. Majoritatea conțin vitamine, minerale, antioxidanți și datorită ingredientelor, cele naturale sunt și cele mai căutate, fructe ca grapefruit-ul, papaya și pepenele verde aflându-se de mult timp în atenția producătorilor de cosmetice.

Extractul de banane se afla printre ultimele tendințe de îngrijire a pielii și la fel ca celelalte extracte și acesta este obținut tot cu ajutorul apei și alcoolului pentru extragerea materiei prime din frunze și coji. Prea multe cercetări până acum nu s-au făcut care să evedențieze în mod deosebit beneficiile extractului de banane, dar printre cele mai importante și de care se știe acum sunt cele ce urmează.

Calmează și hidratează pielea uscată și sensibilă. Extractul de banane conține uleiuri naturale, vitamine și mulți alți compuși care hidratează în timp ce reduc inflamația, ceea ce îl face unul din favoritele celor ce au pielea uscată sau sensibilă.

Îmbunătățește elasticitatea și fermitatea pielii și asta datorită aminoacizilor; pe scurt, este redus aspectul liniilor fine și a ridurilor.

Pielea este mai netedă și are un aspect radiant. Extractul de banane este o sursă naturală pentru alfa hidroxiacizi (AHA), aceștia regăsindu-se în multe alimente de bază precum trestie de zahăr, lapte, fructe. Ajută la exfolierea pielii prin îndepărtarea celulelor moarte, lăsând pielea moale și cu un aspect radiant.

Pielea este protejată de radicalii liberi. Bananele conțin dopamina, carotenoide și flavonoidele, antioxidanți care se regăsesc în cantități mai mari în acest fruct comparativ cu diferite fructe de pădure, ierburile și legume. Se presupune că acești antioxidanți protejează pielea împotriva daunelor provocate de radicalii liberi, dar sunt necesare mai multe cercetări pentru confirmarea acestor lucruri.

## CUM ESTE FOLOSIT EXTRACTUL DE BANANE?


Extractul de banane poate fi folosit în creme hidratante, seruri, masti, produse de curățare, fiind adăugat de multe ori în produse datorită capacității sale remarcabile de hidratare și calmare, dar și pentru faptul că oferă luminozitate pielii, îmbunătățind textura în general.

Din ce se știe până acum, extractul de banane se poate combina foarte bine cu acidul hialuronic, produs natural în corpul uman, ambele ajutând la hidratarea pielii și adăugarea fermității. Extractul de banane se înțelege foarte bine și cu vitamina C, care ajută la luminarea pielii și îmbunătățirea tonusului acesteia, dar și cu niacinamida, o formă a vitaminei B3 ce formează cheratina, ambele ajutând la blocarea umidității pielii, calmând roșeața și iritația. Extractul de banane poate fi folosit și în combinație cu aloe vera, ajutând la calmarea pielii și netezirea ei.

Extractul de banane poate fi considerat în general sigur pentru piele, dar având în vedere că nu se cunosc foarte multe despre el ar fi bine să fie folosit cu precauție. Chiar dacă este blând pentru piele și non-iritant, persoanele cu pielea sensibilă pot prezenta roșeață, mâncărime sau diverse reacții adverse. Dacă te înscrii în rândul celor cu acnee, trebuie să ai grijă în folosirea produselor ce conțin acest extract, datorită faptului că acesta poate exacerba erupțiile. Testul cu plasture este o bună metodă de a ști dacă vei folosi sau nu extractul de banane pe corp sau chip.

*extractul de banane se poate combina foarte bine cu acidul hialuronic, produs natural în corpul uman, ambele ajutând la hidratarea pielii și adăugarea fermității.*





Asociația ACADEMIEI AMERICANE DE DERMATOLOGIE (AAD) recomandă aplicarea produsului pe un loc de testare de două ori pe zi timp de 7 până la 10 zile pentru a efectua un test de platură, partea inferioară a bratului sau cotul fiind bune opțiuni de testare. Dacă nu ai vreo reacție a pielii (roșeață, mâncărime, umflare) după cele 7 - 10 zile poți include produsul în rutina de îngrijire fără nicio problemă.

Dacă ai alergii la banane trebuie de asemenea să eviți extractul de banane. Aceste alergii sunt neobșnuite, doar

ca pot provoca reacții adverse severe ca urticarii, umflături, dificultăți la respirație. Dacă ai îndoieli, poți merge la un dermatolog pentru o opinie profesională.

Extractul de banane este unul dintre cele mai noi ingrediente pentru îngrijirea pielii și motivele sunt că se poate dovedi justificată, varietatea de uleiuri, vitamine și alți compuși, hidratează, calmează și îmbunătățesc calitatea pielii. Antioxidanții au și ei un rol foarte important, protejând pielea de daunele radicalilor liberi.

## Dr. ALEXANDRU KARKHI *alias* Dr. K a adus in clinica din Pipera tehnologia laser Endolift

---

NOIEMBRIE 2023



FAMOST

**DR. ALEXANDRU KARKHI** a prezentat la cel mai nou centru al sau de estetica din Pipera, in cadrul unui workshop interactiv, inovatiile aduse de tehnologia laser Endolift in estetica faciala. La eveniment au fost prezenti zeci de influenceri si creatori de continut interesati de estetica faciala ca sa vada cum functioneaza tehnologia laser Endolift.

Vorbim de un echipament de ultima generatie, un echipament compact cu o multitudine de functii pentru sute de probleme ale tenului si care ajuta la eliminarea lor: cearcane, pungi sub ochi, riduri de expresie, puncte negre, acnee, remodelarea tenului sau ajustarea liniilor pometilor. Tehnologia cu laser non-ablativ poate fi folosita si pe alte zone ale corpului precum brate, zona liniei pentru bikini, fese, coapse, zona abdominala.

Tratamentul Endolift® foloseste tehnologie laser de ultima generatie; vorbim de fascicule pulsatorii care au o limita difractiva creata special pentru a actiona la nivelul epidermei.

Tratamentul Endolift foloseste microfibre optice speciale de unica folosinta create dintr-un aliaj special si care sunt mai subtiri decat un fir de par (FTF Eufoton). Acestea se introduc usor sub piele in hipoderma superficiala, iar impulsul laser ghidat le ajuta sa activeze si sa atace exact acele zone care trebuie corectate.

*Un aspect important la tehnologia laser non-ablativ este modul non-invaziv in care actioneaza la nivelul epidermei. Practic, procedura nu necesita incizii sau anestezie. Pacientul poate percepe doar un usor disconfort creat de energia laser care creeaza micro-tuneluri orientate de-a lungul vectorilor anti-gravitationali si care confera un efect de lifting imediat si vizibil. La sfarsitul tratamentului, microfibrele sunt indepartate si aruncate. In plus, aceasta tehnologie de laser non-ablativ nu provoaca dureri post interventie, nu se simt inciziile. Nu este necesar timp de recuperare iar in cazul doamnelor si domnisoarelor, acestea se pot machia discret si isi pot relua jobul sau activitatile in cateva ore.*

a descris **Dr. Alexandru Karkhi** procedura.







Rezultatele după o sesiune cu laser non-ablative sunt vizibile imediat și pe termen lung, și după fiecare procedură pielea va deveni mai fermă, deoarece colagenul eliberat în mod natural de organism sau inclus în corp cu ajutorul unor diete sau suplimente se acumulează în straturile profunde ale pielii.

Evenimentul a fost susținut de Parmafood, Jurnalul de Estetică, Rilastil, Castell D,Or și Daskalides Chocolatier. Pentru programări sau detalii despre tehnologie puteți accesa site-ul <https://www.clinicadrk.com>.

### Cine este Dr. ALEXANDRU KARKHI

Dr. Alexandru Karkhi și-a început activitatea în 2012 când a finalizat studiile de specialitate la UMF Carol Davila București. Și-a dezvoltat competențele și abilitățile în chirurgia implantelor orale, iar ulterior s-a îndreptat către estetica facială prin Specializarea de Chirurgie Maxilo-Facială.

Are numeroase distincții medicale și este membru de onoare în cele mai importante organizații medicale internaționale: The American Academy of Anti-Aging Medicine (A4M), American Academy of Cosmetic Dentistry și Academy of Osseointegration (AO), toate cu sediul în Statele Unite, World Society of Interdisciplinary Anti Aging Medicine (WOSIAM) cu sediul în Franța, European Society of Cosmetic & Aesthetic Dermatology ESCAD cu sediul în Italia.

În prezent Dr. Alex Karkhi este recunoscut pentru inovațiile pe care le-a adus în estetica facială. La clinicile sale creează noi tratamente care vizează eliminarea și netezirea ridurilor faciale, re-volumizarea facială, îmbunătățirea nuanței și culorii pielii, redobândirea elasticității și texturii pielii, eliminarea acneei sau întârzierea procesului de îmbătrânire a pielii, totul prin tehnici moderne și cu ajutorul unor tehnologii și proceduri nechirurgicale.

- În 2017 DR. Alex Karkhi a creat și deschis "CLINICA DR.K Aesthetics Medical Center" în Dorobanți, București, România.
- În 2019 DR. Alex Karkhi a creat și deschis "CLINICA DR.K Saigon" în Ho Chi Minh City, Vietnam.
- În 2022 a deschis o clinică specializată în tratamente inovatoare în Marea Britanie - "CLINICA DR.K London".
- În 2022 a deschis o a doua locație în România, "CLINICA DR.K Pipera".





*Mi-am dorit intotdeauna o linie de cosmetice a mea!  
Asa s-a nascut Choco Mua!*

# Choco MUA

## by CONSTANTIN ALINA ALEXANDRA

**f**rumusetea este o arta, iar in ziua de azi, cine stapaneste aceasta arta, este un om cu multe calitati. ALINA CONSTANTIN, make-up artist talentat si trainer in domeniul frumusetii, va lansa o noua linie de cosmetice in Romania, numita **Choco Mua**. Un brand nascut din pasiunea pentru frumusetea femeilor ce-si doresc sa se faca remarcate intr-o lume care tinde spre desavarsire in aceasta industrie ...

NOIEMBRIE 2023



### Cum s-a nascut pasiunea pentru ceea ce faci acum?

Totul a inceput in viata mea de la pasiunea pentru desen. Conturam oameni, asa cum imi place mie sa spun, o strategie care m-a adus azi unde sunt acum. M-am apucat de makeup la varsta de 14 ani. Desenam diferite portrete pe foi, apoi m-am gandit cum ar fi daca as contura aceste trasaturi mult mai mult. Prima experienta a fost atunci cand m-am machiat eu pe mine si mi-am dat seama ca ador sa fac asta. Apoi, a urmat sa machiez prietene, rude, pana am reusit sa strang bani si sa dezvolt o cariera din toata treaba asta.

### Cand si unde ai facut primul curs de makeup?

Primul curs l-am facut acum sase ani. Mai exact la Atelier Paris. Nu pot spune ca am fost foarte multumita de primul curs de makeup, pentru ca atunci cand esti la inceput de cariera nu stii exact catre ce anume sa te indrepti si unde ar fi mai bine. As putea spune ca acum sase ani nu era impus un anumit stil in machiaj, totul era foarte tehnic. Nu era foarte evoluat, dar, in urma acestui curs am reusit sa ma perfectionez singura si am inceput sa merg la diferite MasterClass-uri si sa invat din ce in ce mai mult.

### Ce inseamna sa fii makeup artist in Romania? Care sunt provocarile?

In Romania exista foarte multe tipologii de clienti. Am feedback-uri pozitive, dar si feedback-uri negative, pentru ca stilurile si personalitatile sunt diferite. Eu sunt genul de om care nu doreste sa multumeasca pe toata lumea. Nu mi-am propus niciodata asta. Eu am un stil al meu, iar la mine vin doar clientele care se muleaza pe stilul meu. Imi place naturalul si imi place sa conturez cele mai frumoase trasaturi ale unei femei.

FAMOST





*Ma inspira foarte mult trasaturile, consider ca fiecare are o frumusetate aparte si din acest motiv machiajele sunt personalizate ...*



NOIEMBRIE 2023



#### Tii cont de tendinte?

Da si nu. De exemplu, anul acesta se poarta machiajul natural. Nu se mai poarta machiajul mult prea conturat, se poarta mai mult blush, mai roz, mai imbujorat, astfel incat sa fie tenul cat mai glow ... Despre tendinte voi mai spune ca se schimba tot timpul. Inainte se purtau sprancenele foarte subtiri, iar pensatul exagerat a lasat foarte multe femei fara sprancene. Acum cativa ani, a revenit trend-ul cu sprancenele foarte ridicate si groase, dar eu cred ca acestea se potriveau mai mult in zona de fashion. E bine de stiut ca sprancenele sunt foarte importante in conturarea trasaturilor, asadar, trebuie sa fim foarte atente cum le vom pensa. Acum sprancenele nu se mai poarta foarte rebele, firele de par sunt mai potolite, coltul extern usor ridicat pentru un efect de lifting, dar se pastreaza o armonie. Nici prea groase, nici prea subtiri, totul este in functie de trasaturi.

#### Ce anume te inspira?

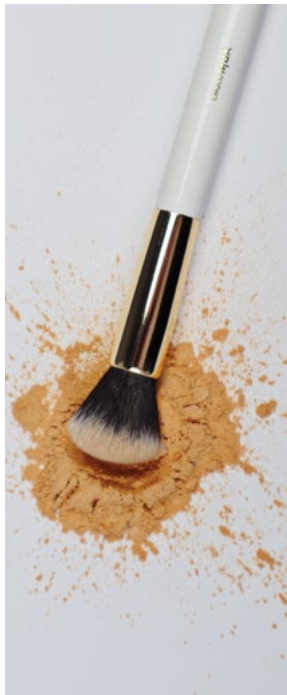
Ma inspira foarte mult trasaturile, consider ca fiecare are o frumusetate aparte si din acest motiv machiajele sunt personalizate, dar si make-up artistii din afara. Unul dintre ei este *MARIO DEDIVANOVIC*, pentru ca are un stil foarte natural, *PINK MINT MUA*, o rusoaica extrem talentata, dar si multi altii. Am participat la MasterClass-urile online pe care le tineau fiecare in parte si am adaptat totul la stilul meu.

**Sa vorbim un pic despre linia ta de produse de makeup ... Intr-un cuvant, despre brandul tau!**

Brandul meu se numeste Choco Mua. Majoritatea clientelor ma stiu de Alina Constantin, dar pentru a scoate pe piata o linie de produse de makeup aveam nevoie si de un nume de brand. S-a nascut acest nume. Imi place ciocolata, iar toata paleta mea de makeup predomina zona aceasta de nude, marouri, aici pot spune ca se incadreaza si stilul meu. Este un vis implinit, pentru ca mi-am dorit intotdeauna sa am o astfel de linie de produse. Am fost extrem de pretentioasa, pot spune ca am fost hater-ul produselor! Am cautat intotdeauna un produs care sa ma satisfaca, dar ieseau in evidenta si partile negative. Asadar, mi-am dorit sa am o linie de cosmetice numai a mea. Sunt produse care pot fi folosite de oricine, sunt calitative si au rezistenta. Acesta este principiul de baza al produselor mele.

FAMOST







*De cate ori vad o persoana frumoasa pe strada imi spun :  
Uau, ce mi-ar placea sa o machiez!*



**Unde sunt fabricate? Poti enumera produsele pe care le vom regasi in linia Choco Mua?**

Lucrez de mai bine de doi ani la aceste produse. Am inceput cu pensule, o linie care ma satisface si pe care o recomand cu drag femeilor care doresc sa aiba un machiaj reusit. Voi aminti de Brow Lift, ceara de sprancene, un produs care se foloseste extrem de usor si care vine la pachet cu periuta care este practic, un cadou. Este un produs cu o rezistenta foarte mare, care are si ingrediente naturale. Hidrateaza firul de par si nu il agreseaza, cu o rezistenta de 12 ore. Urmatorul produs ar fi paleta pentru sprancene - contine patru farduri special create pentru sprancene, in care am compactat patru nuante pentru toate nuantele de par. Pot fi folosite si pentru machiajul ochilor. Paleta de highlighter, cu nuante care au fost denumite in functie de soare. Se stie ca atunci cand iesim la anumite ore din zi, soarele reflecta o anumita lumina. Mie imi place ca tenul sa arate foarte natural, sa aiba acel efect de glowing, asadar, am creat nuante inspirate dupa lumina soarelui in diferite momente ale unei zile. Lipliner, creioanele de buze, unde se regasesc zece nuante de nude spre bej, spre rose, bineinteles ca am si varianta de rosu, maro foarte inchis

care este extraordinar cand vrem sa purtam un ruj rosu, iar textura a fost aleasa dupa bunul plac, sa fie utilizate atat pe buze, cat si la ochi. Voi aminti si de lip gloss-uri, aici se regasesc 12 nuante si trei texturi, cinci mate, doua sidefate si cinci lucioase.

**Cum te gasim pe Instagram si TikTok?**

Alina Constantin, iar aici veti regasi diferite postari cu tot ceea ce inseamna Choco Mua.

**Ce inseamna sa fi antreprenor in Romania?**

Din punctul meu de vedere, cand faci ceea ce iti place si esti pasionat de ceea ce iti place, totul devine mult mai usor. Am absolvit Facultatea de Litere, Comunicare si Relatii Publice, Facultatea de Stiinte Politice, studii care m-au ajutat sa devin profesor si sa predau acum la cursurile mele atestate la minister. Cursurile pe care le predau sunt cele de baza pentru make-up artist si se desfasoara timp de sase zile. In ultima zi se va da examenul pentru acreditare. In zilele de sambata si duminica ofer cursuri de auto-machiaj pentru persoanele care isi doresc sa stie sa se machieze. Asadar, vom invata strict ceea ce ni se potriveste, cum ne alegem produsele, iar apoi invatam toate lucrurile de baza care ne vor ajuta sa ne machiem in orice imprejurare. Academia mea se afla pe strada Caloian Judetu nr. 14 sector 3, spatiu in care se afla studioul meu de make-up unde imi desfasor activitatea si unde se tin si cursurile.

**Cum te implineste tot ceea ce faci?**

Ei bine, fac ceea ce ma pasioneaza de mica. Nu simt ca muncesc ... Este drept ca oboseala vine pentru fiecare in parte, dar, iata, e tipul de job care ma lasa sa ma dezvolt si sa ma ramific. De la simplul make-up artist am devenit si trainer, predau, machiez, imi place enorm tot ceea ce am realizat! De cate ori vad o persoana frumoasa pe strada imi spun : Uau, ce mi-ar placea sa o machiez! - <https://chocomua.ro/>







SCANEAZA AICI!

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

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

[famost.ro/articol/category/revista-famost](http://famost.ro/articol/category/revista-famost)

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





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

SUNT MAI FRUMOASE CU

**FAMOST**

# DRAGOS DUMITRASCU, fondator Privilege Automotive

ROMANII PREFERA MASINILE PREMIUM-LUXURY

*foto : JST Media*

Interviu de personalitate & business, noiembrie 2023





DIN PASIUNE PENTRU VANZARI SI MASINI, DRAGOS DUMITRASCU CONDUCE ASTAZI UN BUSINESS IN DOMENIUL AUTO. ESTE VORBA DESPRE PRIVILEGE AUTOMOTIVE.

**Bun gasit, Dragos! Ne bucuram sa te cunoasca si cititorii nostri.**

Bun gasit! Multumesc frumos pentru invitatia de a dialoga si de a ma cunoaste pe mine si business-ul meu. Despre mine las sa se vorbeasca prin ceea ce fac, insa daca ar fi sa mentionez cateva detalii, as spune ca ma consider o persoana ambitioasa, comunicativa, sociabila si perseverenta in a-si atinge telurile. Incerc sa gasesc timp in fiecare zi pentru a pastra un echilibru si o balanta intre business si timpul acordat familiei.

**In mare parte, afacerile sunt asociate cu managementul masculin, chiar daca doamnele se lupta sa castige teren in mediul antreprenorial. Dar in cazul tau, putem spune ca este un business 100% masculin? Cand spui barbati puternici, spui masini scumpe?**

In general, industria auto a fost cu precadere destinata barbatilor, insa in ultimii 10 ani observam o crestere a doamnelor ce activeaza cu succes in aceasta industrie si de ce nu si a doamnelor care doresc sa isi achizitioneze singure masinile pe care si le doresc. Avem inclusiv noi la showroom-ul PRIVILEGE AUTOMOTIVE colege care se ocupa de marketing si de vanzari si din ce in ce mai multe clienti care cumpara masini premium luxury. In ceea ce priveste asocierea intre barbati puternici si masini scumpe nu putem generaliza aceasta idee, insa pot fi si exemple de barbati de succes care au ca extensie a personalitatii lor si poate ca rezultat al unui business bun si achizitia unor masini puternice.

**De ce Privilege? De unde vine numele si ce clasa de masini reuneste showroom-ul?**

Showroom-ul nostru ofera pe langa o gama extinsa de masini premium luxury si un pachet de complet de servicii adiacente, fiind un business construit in jurul dorintelor si nevoilor clientilor nostri. Denumirea de PRIVILEGE AUTOMOTIVE a fost conceputa ca urmare a faptului ca noi oferim masini si servicii premium si implicit si clientii nostri sunt clienti premium. Asadar, atat noi ca dealeri cat si clientii nostri, consider ca suntem "privilegiati" in a face business de calitate impreuna.

**SHOWROOM-UL NOSTRU OFERA PE LANGA O GAMA EXTINSA DE MASINI PREMIUM LUXURY SI UN PACHET DE COMPLET DE SERVICII ADIACENTE, FIIND UN BUSINESS CONSTRUIT IN JURUL DORINTELOR SI NEVOILOR CLIENTILOR NOSTRI.**



**Cu ce provocari vine la pachet un astfel de business?**

E foarte greu de spus ca exista business perfect si ca si alte business-uri si noi intampinam provocari diverse. Pe langa provocarile generale din ultimii ani, cum ar fi pandemia sau situatia conflictelor internationale, intalnim si provocari interne, de exemplu, acelea de a aduce oameni cu experienta, colegi sau colaboratori cat mai orientati catre business in departamentul nostru de vanzari.

**Ce masini prefera romanii?**

Romanii sunt oameni pasionati de masini premium, bine optionate si in general au pus mereu accent pe ce masini conduc. In continuare, in preferintele de achizitii regasim SUV-uri premium, sedanuri luxury, dar si masini super sport pentru pasionati.

**Spuneam la inceput, ca masinile sunt asociate cu domnii. Stiu ca sunt si doamne care se simt excelent la volan. Care este clientul ideal - femeia sau barbatul?**

Nu putem spune ca exista client ideal femeia sau barbatul. Desi un procent de aproximativ 60% din clientii nostri sunt barbati, noi ca showroom colaboram bine atat cu domnii cat si cu doamnele ce doresc masini premium luxury cu servicii complete la costuri competitive.



### **Ce ar trebui sa stim daca ne dorim o masina de lux? Ce solutii de finantare avem la dispozitie?**

La Privilege Automotive punem un mare accent pe solutiile de finantare si am acordat o mare atentie acestui departament si pentru faptul ca am o experienta acumulata de peste 15 ani in domeniul finantarilor de tip leasing&credit. Prin partenerii nostri de renume din piata de leasing si bancara, oferim solutii extensive si complete de finantare, ce imbina aproape toate tipurile de finantare existente, oferind servicii de cea mai inalta calitate tuturor categoriilor de clienti persoane juridice, persoane fizice sau persoane fizice autorizate.

### **Ce tip de servicii reuneste afacerea ta, dincolo de vanzarile auto?**

Pe langa solutiile de finantare prezentate mai sus, oferim zic eu intreaga gama de servicii destinate acestui tip de business:

- serviciul de achizitie si livrare de autoturisme personalizate pe comanda;
- serviciul de buy back pentru cei care vor sa isi schimbe masinile pe care le detin cu masinile mult visate;
- servicii logistice si de consiliere la inmatriculare si asigurare;
- servicii de transport si livrare in toata tara;
- garantie dealer/ producator pentru fiecare autoturism livrat.

### **De unde achizitionati masinile pe care le vindeti ulterior?**

Pentru a putea oferi masini si servicii premium, selectam foarte atent furnizorii cu care colaboram, lucrand cu cele mai mari companii de leasing operational din Europa pentru masini premium mai rulate si cu dealeri de renume pentru masinile luxury. Alegem masini fara probleme in istoric si cu mentenanta, service si kilometraj certificat, pentru a putea oferi la randul nostru o garantie pentru autoturismele livrate.

### **La ce perioada de timp ar trebui sa ne schimbam masina?**

Fie ca vorbim ca vorbim de masini noi sau masini premium dar rulate, cred ca perioada cea mai buna de a schimba si a face o noua achizitie este intre 12 si maxim 36 luni de la achizitia masinii actuale. Dupa 36 de luni consider ca deprecierea este una destul de mare iar masinile nu mai beneficiaza de garantie dealer/ producator si atunci cred ca ar trebui facuta o noua achizitie.







**IN MAJORITATEA CAZURILOR IN ROMANIA  
SE PUNE ACCENTUL PE IMAGINE,  
IAR MASINA POATE FI O EXTENSIE A  
PERSONALITATII NOASTRE SI NE POATE  
AJUTA IN ACEST SENS, MAI ALES DACA  
VORBIM DE MEDIUL DE BUSINESS SI DE  
ANTREPRENORI.**

## Ce spune masina pe care o conducem despre noi?

In majoritatea cazurilor in Romania se pune accentul pe imagine, iar masina poate fi o extensie a personalitatii noastre si ne poate ajuta in acest sens, mai ales daca vorbim de mediul de business si de antreprenori. Fireste ca masina nu trebuie sa fie definitorie si nu putem cataloga un om dupa autoturismul condus, dar poate fi un bun care iti poate aduce satisfactie si de care te poti bucura ca experienta de condus, dar care iti poate aduce suplimentar si o imagine mai buna.

## Exista o legatura intre masina si personalitatea sau profesia noastra?

Este greu sa generalizam si sa putem face conexiuni clare intre masina pe care o conducem si personalitatea noastra, dar am putea gasi asemanari intre anumite profesii si masinile conduse. Asadar, un antreprenor alege de multe ori un sedan luxury sau un SUV premium, un doctor sau poate un avocat pot alege o masina premium dar care sa ofere un grad de siguranta cat mai ridicat, un expert IT isi doreste mai mult o masina tehnologizata din gama hybrid/ electrica, iar un artist sau un sportiv poate alege o masina sport.

## Ce planuri de extindere ai pentru afacerea ta?

Obiectivele si planurile noastre sunt atat pe termen scurt cat si pe termen mediu/ lung. Pe termen scurt ne propunem consolidarea unui portofoliu de clienti cat mai bun si dezvoltarea departamentului de vanzari prin atragerea de colegi sau colaboratori cu cat mai multa experienta, iar pe termen mediu si lung avem in vedere o extindere teritoriala de showroom-uri atat la nivel national cat si poate international si lansarea unei aplicatii care sa ofere cumparatorilor o experienta cat mai placuta in achizitia unei masini premium.

## Ce tip de antreprenor esti - unul rational sau altul emotional?

Consider ca un antreprenor trebuie sa fie o persoana echilibrata. Asadar, daca faci lucrurile cu pasiune in business am putea spune ca e partea emotionala a antreprenorului, insa business-ul de calitate implica si anumite responsabilitati si atunci trebuie gandite si luate si decizii la nivel rational.

## Care sunt calitati unui gentleman, in viziunea ta?

Exista un citat care acum nu mai stiu cui ii apartine, insa mi-a placut foarte mult: "A fi un gentleman este un tel care merita". Un gentleman

**AS DORI SA VAD MAI MULTA INTELEGERE  
INTRE OAMENI SI IN SOCIETATE, SA  
EXISTE MAI MULTA APRECIERE SI  
ONESTITATE. SOCIETATEA AR TREBUI SA  
PUNA MAI MULT ACCENT PE ANUMITE  
VALORI MORALE SI SA FIE MAI PUTIN  
SUPERFICIALA CA IN PREZENT.**

trebuie sa aiba acel respect de sine, un adevarat cavalier, iar onestitatea, generozitatea, increderea, educatia si independenta trebuie sa fie valorile dupa care se ghideaza, devenind astfel un model de urmat pentru ceilalti.

## Ce calitati admiri la o femeie? Dar la un barbat?

Se spune de cele mai multe ori ca in spatele unui barbat de succes sta o femeie puternica. In general, femeile trebuie apreciate pentru multe roluri pe care le au in viata, inclusiv pentru cele de a fi mame, intrucat nu este foarte usor sa poti face fata atat la tot ce inseamna lucrurile de acasa, la job/ business, sa ai grija de copii si sa nu uiti in acelasi timp sa fii femeie si poate o sotie buna. Asadar daruirea, sacrificiul si feminitatea naturala sunt lucruri, zic eu, de admirat la doamne. In ceea ce priveste barbatii, aici cred ca as putea spune ca un barbat trebuie sa fie un om asumat, sa isi asume rolul de leader si care sa ofere si sa transmita incredere, protectie si sustinere familiei si celor din jurul sau.

## Cartea care ti-a schimbat viziunea despre viata?

O carte, zic eu, destul de interesanta este "GANDESTI SI VEI FI BOGAT" de Napolen Hill in care vedem multe povesti de succes, iar pentru cei ambitiosi poate fi un exemplu de cum poti sa iti transformi visurile in realitate.

## Cum arata o zi din viata ta?

Incerc de luni - vineri sa gasesc un echilibru intre business si familie, cu precadere de multe ori petrecand mai mult timp la showroom, cu intalniri de afaceri sau implicat in diverse proiecte personale de dezvoltare si perfectionare. Sunt o persoana implicata in business si cautand mereu solutii de a dezvolta si de a aduce oameni cat mai experimentati langa mine sunt destul de prins si ocupat, insa incerc printr-un time management cat mai bun sa gasesc acea balanta necesara zilnica.

## Care este ziua ta preferata din saptamana si cum iti petreci timpul liber?

As pune ca zilele preferate sunt cele de weekend pe care le aloc in general familiei si prietenilor; in weekend-uri petrec timp cu familia, plimbări in natura, la mare sau la munte, particip la diverse evenimente importante din viata ale apropiatilor cum ar fi nunți sau botezuri, intalniri cu prietenii. Recunosc ca imi place mereu sa fiu inconjurat de familie si prieteni si nu de putine ori avem invitati in weekend-uri pe la noi.





### **Dar masina preferata?**

Personal, exista aceasta pasiune pentru masini dar nu am o masina anume preferata. Fiind in domeniu, am reusit sa conduc multe masini care imi plac. Sunt multe modele de masini care ofera experiente diverse. Pe viitor as vrea asa ca o imagine pentru showroom si pentru plimbari de weekend sa achizitionez un autoturism istoric si aici ma gandesc la un Ford Mustang Fastback din 1967.

### **Ce te implineste?**

Familia pe care o am este unul din lucrurile care ma implinesc, fiind o sursa permanenta de energie si sustinere. De asemenea si cresterea business-ului este un factor de implinire si o satisfactie a muncii depuse, dar as mai adauga si faptul ca atunci cand reusesc sa ajut pe cineva sau sustin anumite cauze sunt lucruri care ma incarca pozitiv si ma ajuta sa fiu poate un om mai implinit si mai bun.

### **Cum arata vacanta ideala pentru tine?**

Pentru mine, vacanta ideala nu reprezinta neaparat o locatie sau o zona anume, ci mai mult cu cine plec in aceasta vacanta. Destinatia este importanta intr-o vacanta, dar cel mai important cred eu ca este compania, care de cele mai multe ori este formata din familie si prieteni apropiati cu care ne simtim bine indiferent unde am merge.

### **Ce schimbari ai vrea sa vezi in societate?**

As dori sa vad mai multa intelegere intre oameni si in societate, sa existe mai multa apreciere si onestitate. Societatea ar trebui sa puna mai mult accent pe anumite valori morale si sa fie mai putin superficiala ca in prezent.

### **Ce reprezinta succesul pentru tine?**

Consider ca pentru a avea succes, un om trebuie sa aiba anumite valori morale, sa fie ambitios, perseverent in a-si atinge telul, pozitiv, dispus la efort si dornic sa se autodepaseasca si sa invete lucruri noi. Succesul pentru mine imbraca multe forme pornind de la o familie

reusita, un business bine dezvoltat sau faptul ca am reusit sa strang in jurul meu un grup de prieteni care ma pot ajuta oricand, inasa pana la urma succesul sta in mainile fiecaruia care depune un efort si obtine rezultate extraordinare valorificand oportunitatile oferite indiferent de obstacolele aparute. Succesul inasa poate fi atins si atunci cand aduci un plus valoare in tot ceea ce faci, atunci cand poti fi mandru ca alti oameni te pot urma sau ii poti ajuta sa creasca si sa se dezvolte.

### **Care este motto-ul tau de viata?**

*Incarca sa fii un om de valoare si nu neaparat un om de succes (Albert Einstein)!*

### **Unde putem admira masinile Privilege Automotive?**

Showroomul este situat in Bucuresti in zona de sud, mai precis pe strada Turnu Magurele 270D Sector 4. Mai multe informatii despre noi si masinile noastre pot fi gasite pe site-ul nostru [www.privilegeauto.ro](http://www.privilegeauto.ro).

### **Ce mesaj ai pentru cititorii nostri?**

Va incurajam sa va bucurati de fiecare moment petrecut in masina voastra, de fiecare drum si aventura. Fiecare automobil are povestea sa unica, iar fiecare sofer adauga o nota speciala in aceasta epopoe pe patru roti. Suntem bucurosi ca sunteti alaturi de noi in aceasta calatorie si va invitam sa ramaneti cu noi pentru a explora minunata lume a automobilelor.

### **Multumim, echipa FAMOST**



# DIANA JIPA & STEFAN DONIGA

---

*Material realizat de ADRIANA GODEANU METZ*

---

**I**n cadrul unui material din luna septembrie v-am prezentat un «avant-premiere» al extraordinarului turneu de muzica clasica romaneasca «CANTEMIR 300». Proiectul, prin abordarea sa originala a ideii de universalitate a culturii romane, a finalizat pe 12 octombrie sustinerea celor noua recitaluri camerale in spatii dispuse simbolic in jurul Globului Pamantesc, avand ca punct de plecare Spania, continuand cu Noua Zeelanda, Australia, iar in final, Chile.

Prin muzica si arta, cei doi artisti, violonista DIANA JIPA si pianistul STEFAN DONIGA, au imbratisat o lume diversa si vibranta, unde cultura si inovatia s-au unit pentru a crea un experiment muzical inedit. Mai mult de jumatate din aceasta calatorie muzicala extraordinara a avut loc in Spania, o tara ce a devenit un loc plin de amintiri si descoperiri muzicale pentru artisti.

L-am denumit sugestiv «EXPERIMENTUL SPANIOL». Acest proiect nu a fost doar o simpla serie de concerte, ci o incursiune in marginile si extremitatile artei, a modului de a infatisa muzica publicului. A fost o calatorie muzicala neconventionala, care a explorat si a adus in prim-plan muzica romaneasca intr-un context cu totul diferit. Un experiment cu trei laboratoare, care, in final, a generat un produs unic, original si profund. *HAI DETI SA LE VIZITAM!*

---



## Laboratorul SPATIU

Partea de turneu european desfasurata in perioada 23 - 28 septembrie in cinci locuri diferite, a cuprins concerte atat in capitalele aglomerate, cat si in locuri provinciale, unde viata la tara a facut parte din experienta muzicianului. Diversitatea spatiilor de concert a adaugat o nota unica, fiecare loc avand povestea si personalitatea sa. Oricare recital a fost o experienta unica, caracterizat prin diversitatea spatiilor de concert.

Am concertat in amfiteatre moderne si vaste, intr-o atmosfera eleganta si sofisticata. Am sustinut un concert intr-un loc didactic, intr-o adevarata scoala de muzica, intr-un conservator.

Pe de alta parte, la tara, in mediul rural si a spatiilor deschise, am vazut cum concertele de muzica clasica au o aura aparte. La tara, concertele de muzica clasica devin experiente autentice si emotionante, o sansa de a evada din agitatia orasului si de a te conecta cu frumusetea simpla a muzicii.

Intr-un oras ca Barcelona, orasul cel mai suprarealist al Spaniei, orasul in care fiecare bucatica de strada este o opera de arta, spatiile alese de concert au oferit o experienta unica pe masura. Am dorit sa organizam evenimentele muzicale in spatii mici, intime, in sali care sa se respire arta si cultura in fiecare colt. Spatiile alese au reprezentat un veritabil laborator artistic, unde arta, muzica si publicul s-au unit intr-o alchimie complexa pentru a crea bucurie si frumusete.

**REZULTATUL** : Indiferent de spatiu, a plutit muzica; cu fiecare nota, ea ne-a amintit ca frumusetea si emotia pot fi gasite pretutindeni, indiferent de contextul spatial in care ne aflam.



**DIANA JIPA si STEFAN DONIGA - felicitari pentru intreaga activitate culturala si bine ati venit in paginile revistei Famost! De unde aceasta initiativa de a va alatura conceptului Romania Universalis sau mai bine spus, cum ati devenit protagonisti acestui eveniment important?**

Conceptul ROMANIA UNIVERSALIS este creatia noastra si are deja 4 ani de cand a avut o prima prezentare publica. Am vrut sa simbolizam cat mai sugestiv valoarea si cuprinderea universala a culturii romanesti, sa incadram creatiile romanesti (muzicale) in context universal, sa le alaturam marilor capodopere pentru a demonstra ca sunt de acelasi calibru. De aici si titlul pe care l-am ales - ROMANIA UNIVERSALIS, un fel de "Romania catre lume". Prima editie a marcat presedintia Romaniei la CE in 2019 si a fost, de la inceput, un proiect major, fiind prezentat intr-un turneu in Mexic, Cuba si China.

**De ce vioara pentru Diana Jipa si de ce pian pentru Stefan Doniga? Ce inseamna aceste instrumente pentru fiecare in parte? Sunt ele parte integranta din viata fiecaruia?**

**Diana Jipa:** Pentru mine, alegerea vioarei a fost la inceput din naivitate, ulterior din dorinta de provocare impletita cu cea de implinire, in proportii variabile. Vioara inseamna pentru mine un instrument de comunicare, o "interfata" care ma ajuta sa "vorbesc" intr-o limba precursora oricaror ganduri concrete, asa ca aceasta dorinta de exprimare si de expresie si-a lasat o amprenta imposibil de sters.

**Stefan Doniga:** pianul a fost prima si unica mea optiune de la inceput. Si inseamna si acum ceea ce a insemnat de la

**ROMANIA UNIVERSALIS este creatia noastra. Am vrut sa simbolizam cat mai sugestiv valoarea si cuprinderea universala a culturii romanesti,**

inceput: o provocare. Provocarea de a ma descoperi si de a intelege natura umana prin rafinarea marilor capodopere. Nu am ales calea cea simpla care ar fi putut fi, in cazul meu, dupa cum am ajuns sa ma cunosc, ceva legat de stiintele exacte. Am ales provocarea.

**Cand ati inceput sa cantati la aceste minunate instrumente? Ati inceput in copilarie, v-a indrumat cineva pasii in aceasta directie, a fost alegerea voastra?**

**Diana Jipa:** Artele m-au atras de mic copil si incercam sa ma manifest in fel si chip: de la picturi murale clandestine, pana la cantatul din memorie a intregii colectii de romante a mamei mele pe care incercam sa dansez. Neavand precedent in familie, parintii mei au incercat sa ma indrume la balet, pictura, cand aveam 4-5 ani, iar pe la 6 ani m-au trimis la o gradinita particulara de muzica unde am invatat doar teoria muzicii. Cand s-a apropiat varsta scolarizarii (avand in vedere ca pentru incepatori singurele optiuni sunt vioara si pianul), profesoara m-a intrebat ce instrument aleg, iar eu, din naivitatea pe care am mentionat-o mai devreme, am ales hotarata vioara, gandindu-ma ca pianul e prea greu de carat in spate! N-am regretat nici macar o zi alegerea facuta.

**Stefan Doniga:** De pe la 6-7 ani. Si a fost alegerea mea, nu am avut nicio alta sursa de "convingere" sau sugestie. Familia mea este alcatuita exclusiv din ingineri. Dar deschiderea catre cultura si marea muzica a existat mereu. Am senzatia ca pianul m-a ales pe mine, de fapt, desi mi-au placut multe, de fapt cam toate disciplinele de invatamant. Mai putin chimia ...



**Cat timp acordati zilnic practicii pentru ca reprezentatia sa fie perfecta?**

**Diana Jipa:** De-a lungul timpului am trecut prin multe stadii care necesitau fiecare cate un comportament diferit fata de asimilarea sau intretinerea programului prin studiu. Am avut scurte perioade in care studiam si cate 10 ore pe zi. Dar la momentul actual depinde de repertoriul ce urmeaza a fi cantat: daca este ceva nou si solicitant, mai mult de 4-5 ore, dar daca este ceva mai lejer care necesita intretinere, cel mult 3 ore, depinde. Foarte importanta este si starea mentala - daca sunt foarte obosita prefer sa studiez putin sau deloc, avand in vedere ca si acesta este un stadiu, in care piesa respectiva este lasata la "dospit". Oricum, in aceasta meserie, totul se construiește, se sedimenteaza, asa ca pentru ca reprezentatia de azi sa fie perfecta, am studiat o "infinitate" de ore de cand aveam 7 ani!

**Stefan Doniga:** Depinde de context. Sunt momente cand e mult material de asimilat sau cand e foarte complicat. Atunci studiez si cate 8 ore pe zi cu un maxim "istoric" de 12, acum vreo 20 de ani. Dar nu dureaza mult astfel de perioade. Cate o saptamana, cel mult. Dupa care revin la normalul de 3-4 ore zilnic atunci cand am turnee sau concerte sau 2-3 cand sunt lucruri de rutina, pentru mentinerea programului. Dar sunt si vacante, cu cate 2-3 saptamani fara studiu. Nu e o tragedie, sunt tot felul de legende ca o zi fara studiu se recupereaza intr-o saptamana. Nicidecum. Poti sa recuperezi o saptamana intr-o ora, totul depinde de cum studiezi, de starea pe care o ai si de cat de bine ai invatat atunci cand ai invatat ceea ce vrei sa canti.

**Cum v-ati cunoscut si cum s-a produs aceasta simbioza care ofera publicului momente frumoase, inedite, ducand in acelasi timp muzica si cultura romaneasca la un alt nivel?**

Nu mai stim exact cand si cum am comunicat prima data. Sunt cel putin 16-17 ani de atunci. Ne stiam din lumea foarte mica a instrumentistilor, fiecare insemnand deja ceva la momentul acela: Diana Jipa era numele de pe diplomele tuturor concursurilor nationale si deja pe afisele filarmonicilor din tara iar Stefan Doniga era de ani buni cel mai tanar manager de filarmonica din Romania. Era normal sa stim unul de altul. Simbioza s-a produs firesc: la un moment dat, discutand despre muzica, despre interpretare, vazand ca avem idei asemanatoare, am zis: "HAI SA CANTAM CEVA FRUMOS!". Pur si simplu. Nu exista atunci alta finalitate decat bucuria de a face muzica. Imi amintesc ca a fost vorba de o sonata de Prokofiev. Iar la doar cateva saptamani de la ideea asta a aparut, de nicaieri, propunerea unui recital, solicitat de Ateneul din Focsani. In trei saptamani am pregatit un program intreg, foarte dificil. Era in septembrie 2017.

**CAND OBIECTIVUL UNIC este arta, frumusetea, adevarul muzicii, performanta DE CEA MAI BUNA CALITATE A AMBILOR PROTAGONISTI in absolut egala masura, cand nu sunt interese secundare, atunci lucrurile au o singura directie: spre SCENA.**

**La inceputul acestui an ati primit PREMIUL DE EXCELENTA din partea Uniunii Criticilor, Redactorilor si Realizatorilor Muzicali din Romania. Ce inseamna aceasta distinctie pentru voi? Va motiveaza? Este o recunoastere a valorii voastre si a activitatii pe care o desfasurati?**

Evident ca e o bucurie si o onoare. Evident ca a avea aprecierea criticilor, redactorilor si realizatorilor muzicali e visul oricarui artist, o confirmare minunata si un vot de incredere. Si da, e o motivatie foarte puternica: aceea de a merita si anul urmator o asemenea distinctie. Am promis, atunci cand am primit premiul, ca lucrurile pentru care am primit distinctia sunt doar inceputul. Si exact asta am facut: am continuat din punctul respectiv. Pentru ca premiul a fost exact pentru conceptul ROMANIA UNIVERSALIS. Iar anul asta, ROMANIA UNIVERSALIS a facut inconjurul Pamantului. Pentru prima data in cazul unor muzicieni romani.

**Ati sustinut impreuna peste 400 de evenimente in peste 25 de tari din intreaga lume. Cum ati reusit sa faceti fata unui stil de viata atat de alert?**

Nu il simtim alert. E normal. E ceea ce ne dorim ca muzicieni, sa avem cat mai multe si mai valoroase concerte. Noi prezentam cate 60-70 de recitaluri pe an (recitaluri impreuna, pentru ca mai avem fiecare proiectele sale, separate de colaborarea noastra). Daca nu am avea acest calendar, nu am discuta, probabil, acum. Tocmai, ca nefirescul il resimtim atunci cand sunt perioade in care nu avem concerte sau recitaluri. Iar vesnica intrebare este: "what next?".

**Cum ati reusit sa pastrati coeziunea dintre voi? Sau este usor cand protagonistii sunt profesionisti, fiecare stiind foarte bine ce are de facut?**

Nu este chiar usor. Suntem persoane cu opinii tari, fiecare dintre noi. Nu sunt rare momentele de contradictie. Si e firesc, rau ar fi sa nu fie asa. Dar cand obiectivul unic este arta, frumusetea, adevarul muzicii, performanta de cea mai buna calitate a ambilor protagonisti in absolut egala masura, cand nu sunt interese secundare, atunci lucrurile au o singura directie: spre scena. Restul nu putem spune ca nu conteaza, dar se rezolva. Cel putin pana acum s-a rezolvat. Dar simtim si acum aceeasi chemare ca atunci, cu sonata de Prokofiev: "HAI SA CANTAM CEVA FRUMOS!" Chiar daca acum e pe scene din toata lumea. Pornirea e aceeași.





### **Care sunt compozitorii care va plac cel mai mult sau care se apropie cel mai mult de modul vostru de a lucra?**

Nu exista unul sau cativa compozitori preferati. Exista unele similitudini cu felul de a vedea exprimarea prin sunete, da, exista regasire in anumite partituri, dar lumea muzicii are atatea capodopere si atatea genii incat ar fi nefiresc sa simti o afiliere unica sau chiar stilistica. Inseamna ca ai o intelegere limitata. Noi avem, de pilda, o pasiune pentru muzica romaneasca. O promovam oriunde in lume, de la Cantemir la contemporani. Dar asta nu inseamna ca nu suntem pasionati de *BEETHOVEN, SARASATE, PROKOFIEV, SOSTAKOVICI ...*

### **Care este pana in momentul de fata cel mai important eveniment la care ati participat?**

Urmatorul. Intotdeauna consideram ca cel mai important eveniment este urmatorul. Nu conteaza ca e la Londra, Sydney, Cluj sau Tecuci. Nu vrem si nu putem concepe sa alegem. Am avut, acum 2 saptamani o sala de 900 de locuri plina-ochi la Teatro Oriente din Santiago de Chile. E una dintre cele mai importante scene din America Latina. A fost superb. Peste cateva zile vom canta la Scoala de Muzica din Giurgiu. E la fel de important. Publicul este cel mai important, in orice numar, de oriunde. Publicul si calitatea muzicii pe care o facem.

### **Care sunt cele mai importante distinctii cu care va mandriti in momentul de fata?**

Aplauzele. Si aprecierile de pe paginile de social media din partea publicului. Suntem recunoscatori tuturor celor care ne-au onorat cu distinctii, dar obiectivul nostru este sa daruim publicului momente si trairi valoroase. Iar asta se simte din aplauze si din caldura cu care suntem intampinati pretutindeni.

### **Mai exista emotii cand sunteti fata in fata cu publicul, fie ca este numeros sau mai restrans?**

De fiecare data. Ar fi o catastrofa sa nu fie. Si e interesant ca sunt variate, de multe ori invers proportionale cu "pretentiile" locului. Si e minunat sa fie asa.

### **Cum vedeti voi cultura autohtona comparativ cu cea din alte tari? Unde ne situam si cat de sustinuta este cultura romaneasca avand in vedere ca suntem pe ultimele locuri si in aceasta privinta?**

E drept, cultura are nevoie de mai multa sustinere. Trebuie inteles ca este, alaturi de sport si invatamant, cel mai bun ambasador al unei tari si al unui popor. Nu stim pe ce loc suntem si in raport cu cine, dar constatam ca e loc de mai bine. Mult loc. Aici e o discutie prea ampla, poate face obiectivul unui interviu in sine. Cultura romaneasca este uriasa, ca valoare si continut. Viata culturala romaneasca e pestrata si pe alocuri baltata, cu bune si rele. Nivelul cultural mediu al societatii romanesti e in suferinta. Sunt, deci, foarte multe aspecte in discutie. Ce remarcam, calatorind atat de mult este ca, intr-adevar, in alte tari cultura de tip clasic, cultura "solida" este mult mai mult sustinuta. Este considerata generatoare de valoare, o industrie care merita investitie.

### **Care sunt, din punctele voastre de vedere, cele mai importante elemente ale culturii romanesti care merita sa fie cunoscute in lumea intreaga?**

Originalitatea. Suntem unici, inconfundabili. E ceva probat. Peste tot pe unde am fost in lume, publicul a fost uluit de "noutatea" a ceea ce am aratat. Am avut nenumarate reactii de tipul "*habar nu aveam unde e Romania pe harta dar acum pot sa o incadrez numai din muzica pe care ati cantat-o. Nu se poate confunda cu nimic*".

**SUNTEM RECUNOSCATORI tuturor celor care ne-au onorat cu distinctii, dar OBIECTIVUL NOSTRU ESTE SA DARUIM PUBLICULUI momente si trairi valoroase. Iar asta se simte din aplauze si din caldura cu care SUNTEM INTAMPINATI PRETUTINDENI.**



**Daca ati avea posibilitatea cum ati interveni in fenomenul cultural pentru a-l stimula si promova? Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ati face?**

Deja o facem. Noi chiar intervenim, prin proiectele si turneele noastre, prin valoarea autentica pe care vrem sa o impunem. Daca ar fi ceva de schimbat in plus, ar fi tocmai aici: noi, profesionistii, sa fim mult, mult mai atenti ce calitate de produs cultural oferim publicului. Notorietatea nu e totul, nu e unicul obiectiv. Nu e nici macar principalul. Am vrea sa transmitem mult mai pregnant acest mesaj in primul rand artistilor: publicul e o consecinta a ceea ce ii oferim. Degeaba ne plangem ca avem un public neinteresat de muzica clasica daca noi, muzicienii profesionisti, ii dam 90% divertisment prin mall-uri si gradini, ca “asta se cere”. Nu spunem ca nu e nevoie si de acest tip de “cordialitate” dar nu trebuie sa devina, ca in multe cazuri, unicul obiectiv.

**Care va sunt principiile de viata si daca sunt aplicabile deopotriwa in viata personala si profesionala? Aveti un motto care va reprezinta sau pe care il respectati?**

Nu avem un motto, ar fi restrictiv. Motto-ul zilei e ceea ce se potriveste situatiei pentru a avea rezultate de calitate. O calitate de care sa fim in primul rand noi mandri. Abia atunci incepe profesia. Pentru asta, uneori trebuie sa fii serios, alteori ludic, uneori strict alteori minunat de liber. Dar principiu de viata? Da: profesionalism. Asta include enorm de multe.

**Care a fost cel mai frumos moment din cariera de cand formati acest minunat duo?**

Urmatorul recital/concert.

**Cum arata in general o zi obisnuita din viata voastra cand nu aveti reprezentatii?**

**Diana Jipa:** Ore cu elevii (sunt profesor de vioara la Scoala de Arte “Iosif Sava” din Bucuresti), studiu la vioara, activitati conexe.

**Stefan Doniga:** sport, lucru la proiectul actual sau viitor, studiu la pian, timp cu familia acasa sau in natura. Lectura, prea putina. In mare, destul de ocupat, inca nu am invatat sa ma bucur sa am timp liber

In general ma panichez cand am timp liber.

**Ce pasiuni extra au Diana Jipa si Stefan Doniga in afara de muzica? Cum va petreceti timpul liber?**

**Diana Jipa:** Recunosc, uneori aproape confund notiunea de timp liber cu cea de zi fara concert sau de repetitie. Dar ca activitati recreative ar fi cinematografia, lectura, plimbarile in parc cu bicicleta, tirul cu arcul.

**Stefan Doniga:** intrebandu-ma “What next?”

Chiar daca pare gluma, din pacate e cam adevarat. Nu reusesc sa stau mai mult de cateva zile fara sa ma gandesc la

proiecte viitoare si sa incep sa fac planuri. Dar altfel, hobby-urile sunt: sportul (alergare, inot, snowboarding), lectura, cinematografia, poezia.

**Cum v-ati dori sa va vedeti peste 5 ani din punct de vedere profesional?**

In continuarea traiectoriei pe care suntem. Suntem mandri de ceea ce am realizat, cum am realizat si cat am realizat pana acum si nu ne dorim decat sa continuam pe aceeasi curba a graficului. Sa fim, proportional, fata de momentul actual in acelasi raport in care suntem acum fata de momentul in care eram acum 5 ani. Nu cred ca ne-am putea dori mai mult.

**Care sunt cele mai importante planuri si proiecte pe care ni le pregatesc Diana Jipa si Stefan Doniga?**

Exista o oarecare prudenta si chiar superstitie in a vorbi despre proiecte in stadii intermediare de realizare. Spunem doar atat: suntem decisi sa continuam acest grafic al evolutiei noastre. Ceea ce spuneam mai devreme nu e o speranta ca poate avem noroc sa nimerim proiecte importante care sa ne duca, eventual, mai departe. Evident ca e nevoie de noroc. Dar lucram deja la acest noroc, ni-l facem cat de mult putem. Nu asteptam sa pice poama, ci plantam ogoare intregi, cum am facut mereu. Si sunt lucruri foarte solide la care lucram, faptul ca vom merge mai departe nu e doar o dorinta, e o promisiune.





## Laboratorul AUDIENTA

Cu o audienta numeroasa, foarte diferita si entuziasta, experimentul a devenit un moment de conexiune autentica intre muzician si public. Spaniolii, mai numerosi ca romanii in numar, au primit cu bratele deschise noutatea muzicii si prospectivitatea interactiunii, iar la final, se simteau mandri sa impartaseasca experienta cu prietenii lor romani sau sa o ofere ca amintire calatorilor dornici de cunoastere.

Remarcabil in aceasta calatorie a fost faptul ca oriunde ne-am dus am intalnit un public alcatuit din oameni obisnuiti, nesofisticati, iubitori de muzica si curiosi in a descoperi noutati. In mediul rural in mod deosebit, am intalnit oameni care traiau viata lor in mediul mediteranean, departe de agitatia si tumultul marilor centre urbane. Cu toate acestea, acesti oameni au fost deschisi sa descopere si sa se bucure de frumusetea muzicii romanesti, considerata exotica pentru ei.

**REZULTATUL** : Oriunde am mers, oras sau nu, publicul a fost numeros, generos, cald, incantat de noutatea muzicii si de prospectivitatea interactiunii. La final, toti cei cu care am stat de vorba se mandreau cu prietenii lor romani sau sunt sigura ca de acum inainte, toti vor dori sau vor cauta un roman sa le devina prieten.



### Cum a inceput ideea unui turneu mondial? Ce v-a inspirat sa faceti asta?

Este anul Cantemir, avem deja 4 turnee CANTEMIR 300 realizate la nivel national. Iar faptul ca ICR a deschis sesiune de selectie de proiecte chiar prin programul Cantemir a fost o ocazie perfecta de a duce mai departe conceptul nostru, de calatorie prin ultimele 3 secole de muzica romaneasca. Si aici am facut jonctiunea cu conceptul ROMANIA UNIVERSALIS: am vrut sa simbolizăm cat mai bine universalitatea muzicii romanesti. Si cum sa o faci cat mai concret altfel decat sa duci muzica in doua puncte de antipod ale Pamantului? Asta a fost ideea initiala, favorizata de potentiala sustinere prin Programul Cantemir. Am cautat doua puncte de antipod ale Pamantului cu cele mai importante comunitati romanesti. Au fost simplu de gasit: Spania si Noua Zeelanda. Dupa care am cautat asociatii romanesti sau conduse de romani cu care sa colaboram, care sa fie "organizatorii" nostri la fata locului. Am primit raspunsuri entuziaste, care ne-au convins ca asa trebuie fie proiectul: Asociatia BERGA MOND din Spania si DOINA din Auckland, Noua Zeelanda au fost sufletul acestui proiect, de la inceput. Deja nu mai aveam cum sa dam inapoi. Atunci a venit ideea: daca tot ajungem in Noua Zeelanda, sa inconjuram Pamantul! Si cu alte doua participari la fel de entuziaste din partea Ambasadelor noastre din Chile si Australia, visul s-a implinit!

### ROMANIA UNIVERSALIS din 2023 il celebreaza pe Dimitrie Cantemir. De ce a fost aleasa aceasta personalitate?

Datorita uriasei sale influente asupra culturii romane, europene si universale. Cantemir a fost ultimul mare HOMO UNIVERSALIS al culturii europene. Este, dupa 3 secole de la trecerea lui in nefiinta, inca foarte cunoscut si apreciat in lume. Era un act de normalitate ca Ministerul Culturii sa numeasca anul 2023 "Anul Cantemir" in cultura romana. Si cum el a fost, intre atat de multe altele, si compozitor, era firesc ca editia noastra din acest an ROMANIA UNIVERSALIS sa ii fie dedicata.

### Pregatirea pentru un turneu mondial este cu siguranta complexa. Puteti sa ne povestiti despre eforturile si resursele necesare pentru a face acest lucru posibil?

Din partea noastra au fost mai mult eforturi de coordonare. Pentru ca am lucrat cu oameni extraordinari pentru fiecare dintre tarile in care am ales sa performam. Dar eforturile adevarate, cele de organizare locala in conditiile unui proiect cu buget limitat, sunt cele mai importante si sunt foarte mari. Noi am aprins scanteia dar avem senzatia ca cel mai mare efort l-au facut partenerii nostri, pentru care speram sa avem, la un moment dat, ocazia de a le fi recunoscatori cum se cuvine. Poate ca ei ar fi cei mai in masura sa spuna cat de greu a fost. Noi am calatorit vreo 60.000 km, am cantat 9 recitaluri, am tinut cursuri de maiestrie, ne-am intalnit cu publicul ... a fost frumos!



**Ce inseamna sa te implici intr-un proiect precum CANTEMIR 300? Ce inseamna din punct de vedere practic acest lucru?**

Sunt mai multe etape: conceptul proiectului, contactarea si cooptarea partenerilor, intocmirea dosarului de aplicare, parcurgerea procesului de selectie, apoi implementarea planului proiectului cu inceperea demersurilor organizatorice, a conceptului de promovare si a implementarii promovarii si realizarii concrete pe plan local. Se formeaza o echipa care a fost coordonata de noi. Au fost enorm de multe aspecte: campanii media, pregatirea repertoriului, identificarea spatiilor de concerte, uneori inchirierea pianelor, realizarea in 3 limbi a unei pagini web dedicate, realizarea a 20 de clipuri video din timpul turneului, intocmirea si publicarea unui jurnal de turneu, partea de social media ... O adevarata industrie.

**Ce tari sau orase ai vizitat in cadrul acestui turneu?**

Proiectul a cuprins Spania cu Valencia, El Verger, Vall d'Uixo si Barcelona, apoi Noua Zeelanda cu Hamilton si Auckland, Australia cu Sydney si am incheiat in Santiago de Chile.

**In ce tara v-ati simtit ca acasa si unde ati fost primiti foarte bine de public?**

Peste tot a fost o bucurie sa cantam, sa intalnim publicul si mai ales comunitatile de romani. Nu avem cum sa facem o selectie, a fost absolut minunat in fiecare loc in care am ajuns datorita oamenilor minunati care ne-au fost alaturi

**Ati avut ocazia sa experimentati si sa invatati din culturile locale in timpul turneului?**

Desigur, este una dintre bucuriile acestui tip de a calatori si de a face arta. Din casele si momentele in familie alaturi prietenii din Spania ori Noua Zeelanda pana la accesul special in Marae - un spatiu sacru maori si intalnirile oficiale sau onorant de prietenesti cu diplomatii romani, totul a insemnat o experienta uluitoare, deosebit de bogata.

**Exista ritualuri sau obiceiuri pe care le urmati inainte de a urca pe scena in diferite tari?**

Un singur ritual: pregatirea solida si seriozitatea. Asta include, pe langa studiu, o programare precisa, multa grija pentru odihna si mancare de cea mai buna calitate disponibila. Fara timp irosit. Odihna si seriozitate.

**Cum percepeti diferentele dintre publicul diverselor tari? Cum reusiti sa creati o conexiune cu ei prin muzica?**

Publicul este unul singur: cel care merita cea mai buna muzica pe care o putem oferi. Nu am simtit diferente notabile intre audientele din Zalau, Havana sau Auckland. Probabil si pentru ca nu vrem sa vedem diferente. Noi dam ce putem mai bun. Iar reactia este universal umana: bucurie.

ROMANIA UNIVERSALIS: *am vrut sa simbolizam cat mai bine universalitatea muzicii romanesti.* Si cum sa o faci cat mai concret altfel decat SA DUCI MUZICA IN DOUA PUNCTE DE ANTIPOD ALE PAMANTULUI?





## Laboratorul COLABORARE FEMININA

Doamnele au fost adevăratele protagoniste în organizarea evenimentelor și concertelor recente. Colaborarea lor în organizarea turneului a fost extraordinară și pot spune că acest turneu a fost și un laborator de succes profesional pentru ele.

În concertul din Comunitatea Valenciana, provincia de Alicante, femeile s-au implicat profund în organizare. În afara de Primărie, care a oferit sediul Casei de Cultura, trebuie să le mulțumesc danselor, doamnelor, pentru sprijinul în organizare, pentru logistica perfectă și publicitatea asidua întreprinsă.

Cum nu se putea lăsa deoparte, căci frumusețea este parte intrinsecă a conceptului feminin, în Valencia și Alicante, moda și și eleganta și-au spus din nou cuvântul prin apariția violonistei în haine de concepție spaniolă. Tinutele au fost oferite cu generozitate de o firmă de moda exclusiv feminină și condusă de o femeie excepțională.

În Vall d'Uixo, provincia de Castellon, interpretează și asistenta principală a muzicienilor în timpul prezentărilor masterclass-ului oferit elevilor Conservatorului și a scolii de muzică din oras, a fost o adolescentă de origine română. Aceasta, cu gingașie și inteligentă a oferit o traducere simultană perfectă în spaniolă și în dialectul valencian al zonei. Diana Jipa de asemenea, a culminat în performanțele sale muzicale și didactice, iar în final a devenit o adevărată « row model » pentru cursanții Conservatorului.

În Barcelona, prezența feminină în organizare, marketing și networking a atins practic culmea supremă. Nu au lipsit entuziasmul și voia bună molipsitoare care au însoțit sarcinile plictisitoare de organizare și informare a publicului. De asemenea, am fost uimită și de creativitatea unei anumite doamne antreprenoare de seamă, care, spre exemplu, a amenajat o veche fabrică de pâine într-un state-of-the-art și în același timp foarte elegantă sala de concert, punct absolut de atracție al aceluși cartier muncitoresc.

**REZULTATUL :** Mulțumirile și aprecierea mea nu se adresează numai femeilor antreprenor și profesioniste, ci și tuturor celor care ni s-au alăturat la concerte. Prezența și sprijinul feminin covârșitor a făcut diferența în fiecare notă și aplauze.

### Cum descrieți experiența dvs de colaborare și interacțiune cu femeile din industria muzicală în cadrul acestui turneu?

Nu am sesizat diferențe la nivelul calității sau a interesului cu care am fost priviți și primiți de doamnele sau domniile cu care am colaborat. Ar fi însă o observație de natură statistică, aceea că au fost mai multe doamne implicate în organizarea acestui proiect decât domni. Dacă asta înseamnă ceva, fiecare să înțeleagă pentru sine ...

### Există femei din lumea muzicii care au avut un impact deosebit asupra dvs sau care v-au inspirat în cariera?

**Diana Jipa:** Bineînțeles! Pentru început, mama mea a fost cea care, deși nu existau precedente muzicale în familie, m-a impulsivat să urmez această cale, ceea ce a fost decisiv pentru mine. În general, persoane care m-au influențat puternic, pot spune că au fost aproape exclusiv femei (cu o singură excepție). Câte un aspect al vieții mele a primit un alt suflu datorită acestor femei remarcabile pe care cu greu mă abțin să nu le nominalizez și să povestesc despre felul în care m-au inspirat, dar nu am mai avea loc, iar un rezumat ar fi nedrept. Despre determinare și sensibilitate am învățat cel mai bine de la aceste doamne care m-au marcat.

**Stefan Doniga:** da, enorm! În primul rând că, cu vreo 3 excepții, toți profesorii pe care i-am avut în domeniul muzical au fost doamne. Deci, încă de la început, alături de mama mea care m-a susținut cu consecvență în direcția muzicii, în ciuda profesiei diferite a tuturor celorlalți membri ai familiei, au fost profesorele mele. Au fost apoi, de-a lungul activității profesionale, întâlniri cu personalități extraordinare, compozitoare de uriasă valoare pe care muzica românească e binecuvântată să le aiba. Am și imprimat un disc dedicat

lor, “Doamnele Muzicii Românești”. Și sunt și acele întâlniri neprevăzute dar care marchează momente importante, cum a fost cazul doamnelor care s-au implicat în realizarea turneului nostru în jurul lumii. Peste tot însă, prezența feminină a însemnat valoare și încredere.

### Ne puteți oferi o scurtă listă cu femeile cele mai remarcabile din domeniul muzicii, atât interprete, cât și compozitoare, care au avut influența asupra muzicii pe care o interpretați și care au fost o sursă de inspirație pentru dvs?

Aici am prefera să evităm acest răspuns pentru a nu nedreptăți prin omisiune.

### Ce sfaturi aveți pentru femeile care încep o cariera muzicală și se confruntă cu provocările din domeniu sau chiar, dacă o putem numi așa, industrie?

**Diana Jipa:** Având în vedere că, din câte am observat, subdomenii muzicale care pe vremuri erau dedicate exclusiv sau preponderent bărbaților (dirijat, compoziție), sunt la ora actuală ceva firește pentru femei. Mă refer aici la societatea din care fac parte. Bineînțeles că toate aceste subdomenii sunt numeroase și, chiar dacă în unele, prezența feminină ar putea fi luată în serios mai mult, aceasta domină. Sfaturile mele rămân însă de tip general: munca și cunoaștere din care să decurgă un balans onest între încredere și modestie.

**Stefan Doniga:** că barbat nu sesizez că la momentul actual ar mai fi diferențe mari care să țină de gen în ceea ce privește o carieră muzicală. Poate că sunt, nu neg, dar mi-e greu să le observ. Evoluiez într-o societate care cel puțin pare să fi înțeles importanța și beneficiile egalității. Sfaturile mele sunt, asadar, “unisex”: disciplină, munca, cunoaștere. Restul vine de la sine.



NOIEMBRIE 2023

**A**sadar, putem spune ca Spania, prin diferentele si diversitatea sa, a fost o lectie de succes in echilibrul dintre libertate si frumuseti. Intr-o tara in care arta si cultura se oglindesc intr-un mozaic vibrant, experimentul nostru prin prezenta impecabila si fermecatoare a Diane Jipa si a lui Stefan Doniga au facut sa rezoneze muzica romaneasca, adaugand un strop de suflet romanesc in acest mozaic iberic.

Cred ca sunt in asertimentul artistilor ca aceasta experienta a fost in acelasi timp si invatamantul suprem in materie de libertate artistica.

Am avut senzatia ca publicul a plecat de la spectacole cu sufletul imbogatit de aceasta calatorie muzicala, de explorare a frumusetii muzicii si a culturii romanesti. Experimentul muzical sub semnul armoniei si diversitatii, in mod sigur va continua sa marcheze inimile si mintile, pentru ca, asa cum spuneau cei doi artisti, fiecare suflet, indiferent de originea lui, are un graunte de noblete si frumuseti ce poate fi descoperit si apreciat.

FAMOST

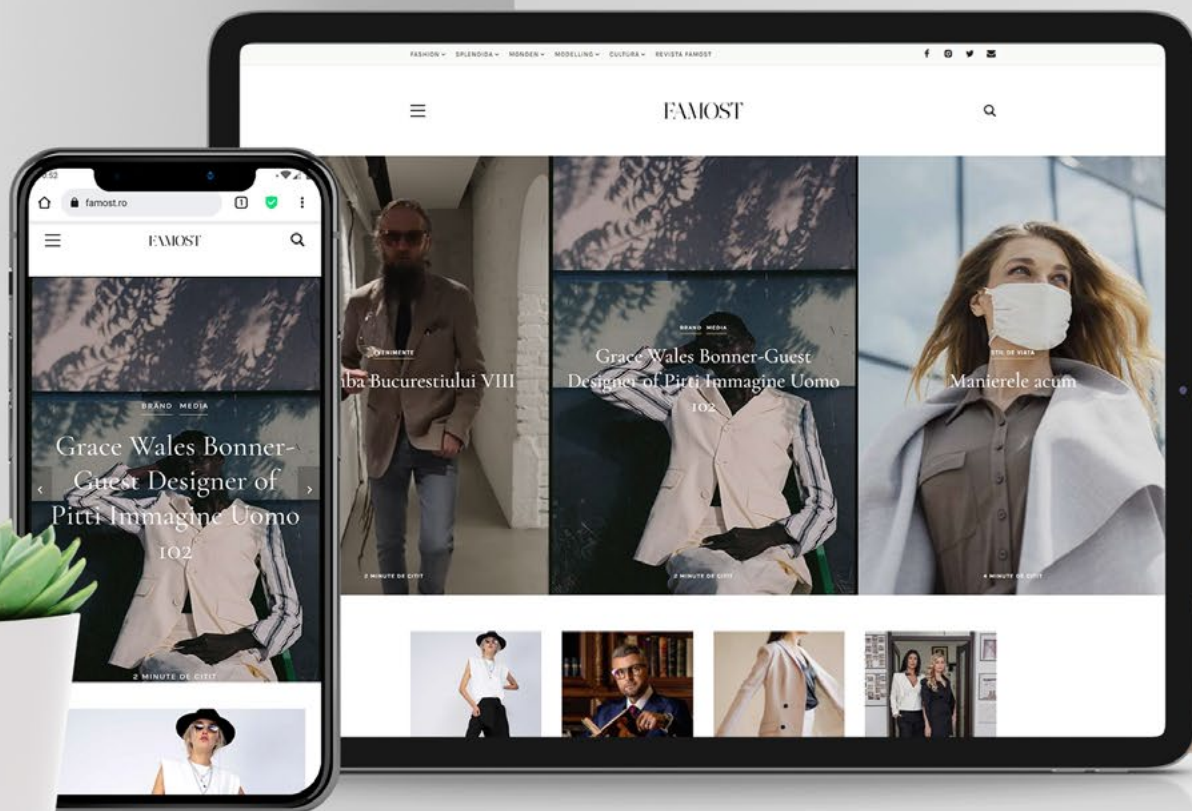


Acum, suntem mai aproape unii de altii, la doar o atingere!

Am facut lucrurile mai usoare!

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

De acum, citesti revista favorita mult mai usor!







# PERSONALITATI de TOP

## cu DANIELA SALA

La zece ani a castigat 5.000 de euro la un concurs televizat, iar in 2013 a ajuns in semifinale la Vocea Romaniei. In 2014 a cantat in deschiderea unui concert al lui Horia Brenciu, dupa care a infiintat Georgia and Band pentru a putea canta la diverse evenimente. In prezent, Georgia este prezentatoarea emisiunii "Dimineti cu Georgia" Metropola TV, unde abordeaza cele mai frumoasa si elaborate subiecte.

## interviu GEORGIA DASCALU

NOIEMBRIE 2023

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

Prima oara cand am prezentat o emisiune s-a intamplat in 2020, imediat dupa perioada de pandemie.

### **Cum ti-ai descoperit talentul jurnalistic?**

A fost o intamplare fericita. Dupa ce au intervenit restrictiile si nu am mai putut avea concerte, cautam un job pana la sustinerea examenului de admitere in Baroul Bucuresti si am ajuns, fara sa stiu ce abilitati am, in redactia Metropola TV. Claudiu Perusco a fost cel care a vazut ce potential am si mi-a oferit votul de incredere pentru a prezenta matinalul "Dimineti cu Georgia".

### **Care este primul material realizat de tine?**

Primul interviu pe care l-am realizat a avut loc pe 15 august 2020, alaturi de Cristi Pascu. Tot atunci a fost si deschiderea postului de televiziune Metropola TV si fiecare emisiune si-a prezentat continutul formatului, in cadrul galei de pe 15.

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

Nu stiu ce inseamna sa te faci remarcata sau unde ma plasez mai exact pe piata din Romania, dar muncesc mereu cu multa pasiune si daruire.

### **Cum ai defini meseria de jurnalist?**

E o provocare zilnica de a fi cea mai buna varianta a ta si de a fi in permanenta concentrat si cu gandurile adunate. In televiziune orice greseala se vede, se simte si e permanenta, deci si presiunea e destul de mare.

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

Cred ca noi, echipa matinalului, avem libertatea de a ramane fideli unui format curat, care aduce multa informatie de calitate, iar oamenii ne plac pentru asta.

### **Ce ai simtit prima data cand ai intrat in direct?**

A fost o emotie interesanta. Nu mai facusem niciodata asa ceva si cred ca a contat ca nu aveam asteptari. Nici frici nu prea aveam, nu stiu daca din inconstienta sau lipsa de experienta, dar a ajutat si asta sa gestionez totul cu bine.

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

Fiecare zi e o ocazie de fericire pentru mine. Sunt ferm convinsa ca fericirea e o alegere in fiecare zi cand te trezesti si constati ca esti, ca te-ai trezit intr-un pat calduros si merge aparatul de cafea, nu un moment anume.

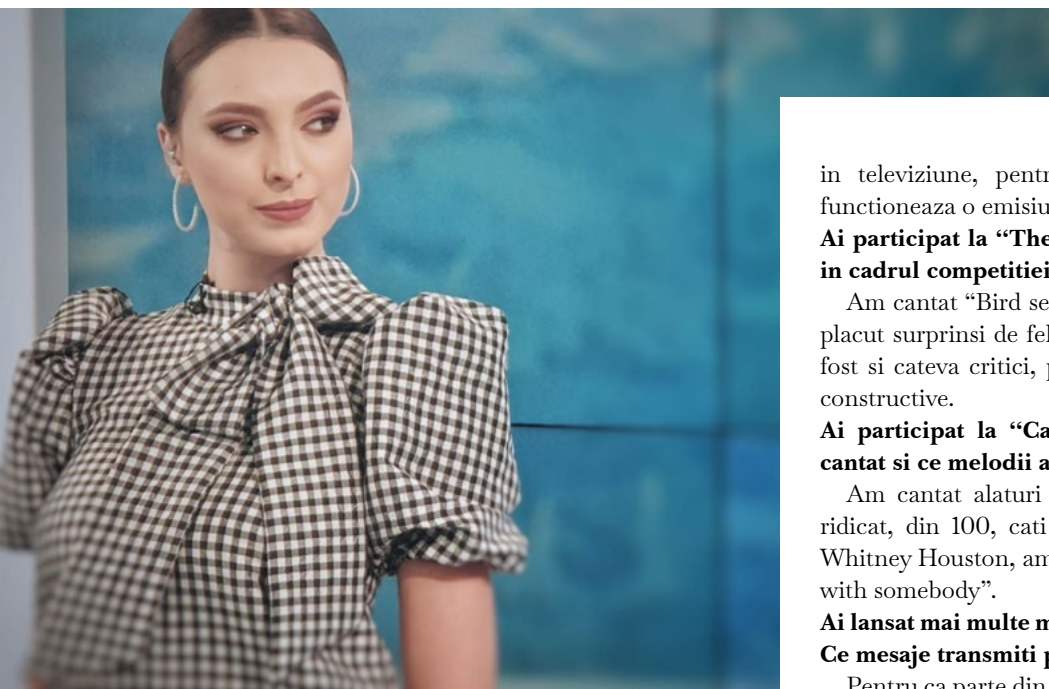
### **Dar cel mai trist?**

Imi sustin colegii sa evolueze si sa faca salturi in cariera, dar despartirile au ceva aparte si uneori ma mai incercam o umbra de tristete cand pleaca oameni din echipa.

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

Cum am scris mai sus, fericirea e alegerea pe care o faci constient dimineata cand te trezesti si sunt fericita cand ma simt responsabila si multumita de alegerea pe care am facut-o in fiecare zi.

FAMOST



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

Am liste, multe. :) Incerc sa-mi organizez timpul cat mai bine sa pot sa ma bucur de tot ce fac. De cele mai multe ori reusesc.

**Prezinti emisiunea “Dimineti cu Georgia” o emisiune fresh care abordeaza subiecte de interes general. Cum te simti la carma emisiunii si ce insemna acest proiect pentru tine?**

Emisiunea e cea mai frumoasa experienta profesionala de pana acum si mi-a adus multe reusite si pe plan personal. Acum am mai multa incredere in mine, sunt mai sociabila si ma simt mereu sustinuta de echipa pe care o am alaturi in fiecare dimineata, de luni pana vineri.

**Pe langa emisiunea ta de succes esti pasionata si activezi si in domeniul muzical. De cat timp canti?**

Cant de la varsta de 6 ani.

**Ce gen muzical te reprezinta?**

Muzica usoara e pasiunea mea, ca sa fiu cat mai cuprinzatoare. Ascult cu placere aproape toate genurile muzicale si-mi place sa cant muzica pop, latino, rock'n roll ...

**Ai participat la „Vocea Romaniei”. Ce a insemnat aceasta competitie pentru artista Georgia?**

A fost o rampa de lansare si o ocazie sa cunosc cat mai multi oameni din domeniul muzical cu care sa colaborez ulterior. M-a ajutat si din perspectiva carierei

in televiziune, pentru ca am reusit sa inteleg cum functioneaza o emisiune.

**Ai participat la “The Four”. Ce melodie ai interpretat in cadrul competitiei si ce reactii au avut juratii?**

Am cantat “Bird set free”, iar juratii au fost in general placut surprinsi de felul in care am abordat melodia. Au fost si cateva critici, pe care eu le-am perceput ca fiind constructive.

**Ai participat la “Canta acum cu mine”. Cu cine ai cantat si ce melodii ai fredonat?**

Am cantat alaturi de 97 de artisti romani care s-au ridicat, din 100, cati erau in juriu in total. Fiind fana Whitney Houston, am ales sa interpretez “I wanna dance with somebody”.

**Ai lansat mai multe melodii care au avut un real succes. Ce mesaje transmits prin melodiile tale?**

Pentru ca parte din versuri sunt scrise de mine, vorbesc despre povesti pe care le-am trait sau pe care le-am auzit. In general, piesele mele sunt despre iubire, cel mai simplu si totodata cel mai complex sentiment.

**Despre ce canti?**

Despre emotie. Cred ca sunt mai multe experiente comune care ne leaga si cu care ne putem identifica foarte multi. Mai multe decat ne putem imagina.

**Daca ar fi sa alegi intre muzica si jurnalism, care ar fi cea mai aproape de sufletul tau?**

As alege domeniul la care ma pricep cel mai bine in momentul alegerii, dar sper sa nu aleg prea curand, pentru ca indragesc ceea ce fac.

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

La televiziune nu am vrut sa renunt niciodata. Cu muzica, in schimb, au mai fost cateva momente de cumpana, dar am avut mereu alaturi oameni care m-au ajutat sa le depasesc.

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

In adolescenta, dar am renuntat repede la idee. Iubesc Romania asa cum e ea si incerc zi de zi sa fiu mai buna si daca asa pot sa influentez in bine mersul lucrurilor, cred ca ar ajuta sa incercam cu totii.

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

Sunt importante, dar cred ca o sa primeze mereu calitatea continutului pe care il aduci in fata celor care te urmaresc. Informatiile pe care le aduc vreau sa fie utile si sa aduca un plus de cunoastere pentru cei care urmaresc interviurile pe care le realizez la emisiune



*Fiecare zi e o ocazie de fericire  
pentru mine. Sunt ferm  
convinsa ca fericirea e o alegere  
in fiecare zi cand te trezesti si  
constati ca esti ...*



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

Nu imi place sa dau sfaturi. Imi place sa ajut daca mi se solicita ajutorul. Cred ca sfaturile generale nu functioneaza in cele mai multe dintre cazuri pentru ca suntem diferiti si avem nevoi si resurse diferite pe care ne putem baza. Cu toate astea, munca facuta cu rost si pasiunea, oricat de cliseic ar suna, te vor duce departe de fiecare data.

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

M-am pregatit sa devin avocat si am terminat si facultatea de Stiinte Politice. Daca viata nu ma calauzea pe drumul asta atat de interesant pentru mine, cel mai probabil as fi fost avocat.

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

Perioada de inceput in televiziune, oricat de grea ar fi fost, cu provocari, somn putin si ceva stres, a fost cea mai frumoasa. Sunt un om curios si cand am ocazia sa descopar ceva care imi place, devin fascinata sa invat cat mai multe despre acel domeniu.

**Cine este Georgia Dascalu, omul din spatele camerelor de filmat?**

Un om care traieste onest fiecare clipa. Ma relaxez greu, pentru ca imi place sa folosesc timpul pe care il am sa invat, sa evoluez, dar inteleg si ca exista un timp pentru toate, iar in timpul liber imi place sa calatoresc, sa petrec timp alaturi de cei dragi si in cele mai multe dintre ocazii uit sau evit sa postez pe social media, pentru ca atunci cand nu sunt la emisiune, imi place sa traiesc discret.

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

Frica se vindeca. Eu sunt mai dintr-o bucata atunci cand vine vorba de temeri, piedici, greutati si imi place sa evit scuze de genul "nu fac asta, pentru ca imi e teama de ...". De zona de confort imi e putin teama si daca stau prea mult intr-un loc unde nu mai pot evolua, imi adun puterile sa gasesc urmatoarea treapta pe care sa urc pentru a ma desavarsi.

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

Nu am regrete. Tot ce sunt si tot ce fac se datoreaza unor momente in care am ales cum am stiut mai bine atunci. Sunt multumita si impacata cu tot ce traiesc azi.

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

L-am pierdut pe preotul meu duhovnic cand aveam 20 de ani. Am fost foarte apropiata de dumnealui de cand



*Nu am regrete. Tot ce sunt si tot ce fac se datoreaza unor momente in care am ales cum am stiut mai bine atunci. Sunt multumita si impacata cu tot ce traiesc azi.*

aveam 6 ani si intr-un fel si el m-a crescut, alaturi de parintii mei. Am avut perioade de raticire, poate, in care nu aveam cu cine sa ma sfatuiesc asa cum eram obisnuita, dar am inteles, in timp, ca de acolo de Sus sunt protejata si ghidata spre binele meu.

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

Ma trezesc la 5:30 si-mi rezerv ceva timp pentru mine, pentru lucruri care imi aduc bucurie dimineata. Ajung la munca in jurul orei 7, ma ocup de emisiune, de tinutele pentru zilele urmatoare, iar dupa munca, daca nu mai am lucruri de facut, imi place sa stau pe acasa si sa ma incarc in spatiul meu. Imi place sa fac curat daca am nevoie sa-mi limpezesc mintea si sa gatesc pentru cei dragi cand am ocazia. Seara e momentul pentru relaxare si infrumusetare.

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

*E POSIBIL ORICE ITI DORESTI.*

**Ce alte surprize ne pregatesti?**

Urmeaza sa filmez un videoclip pentru o melodie care imi e tare draga, asa ca ramaneti conectati pe social media: voi impartasi in curand melodia si clipul pe paginile mele!





**Cele mai bune aparitii literare** autohtone si internationale ale lunii octombrie sunt prezente aici si ne sunt oferite de ROXANA NEGUT!

136

# Cronica unui eveniment literar *cu* ROXANA NEGUT

NOIEMBRIE 2023

**D**ragi prieteni, bine v-am regasit in luna noiembrie. Ultima luna de toamna ne aduce multe noutati editoriale, perfecte pentru serile lungi de toamna. Calatorim impreuna in lumea fascinanta a lecturii descoperind titluri noi din fiecare gen literar, reeditari ale unor titluri celebre dar si alte carti interesante aparute in ultima perioada.

care aduc fiori reci, drama surprinzatoare, roman grafic, mister, crima, suspans, accente psihologice, supranatural cu alte cuvinte, un buchet literar cuprinzator si surprinzator. Continuum cu romane de dragoste, povesti calde si emotionante, romantism in patru titluri captivante.

Sectiunea Clasici si Romane Premiate, titluri memorabile care au incantat generatii intregi de cititori, adevarate bijuterii literare pe rafturile bibliotecii. Urmeaza Proza Scurta si Volumele

Incepem cu categoria Science fiction unde aduc in atentia cititorilor un titlu mai vechi, primul roman de science fiction romanesc, publicat in urma cu aproape o suta de ani si republicat in zilele noastre dar si povestiri dintr-un univers nou.

Continuum cu zona de fantasy unde intalnim aventuri memorabile cu dragoni, regate fantastice si lumi fermecatoare.

La sectiunea de Thriller si Mystery, urmata de literatura Gotica si horror avem sase titluri, lecturi de Halloween

de povestiri, acest microunivers fascinant, descris in povestiri premiate, o fictiune intunecata in stilul gotic si fantasy dar si in povestiri din indepartata Japonie.

Zona de fictiune ne incanta cu povesti remarcabile, tulburatoare, accente istorice si mitologice iar la non-fictiune, descoperim eseuri despre viata.

Sectiunea dezvoltare personala, o lectura atat de necesare in zilele noastre, ne aduce inspiratie in zona de parenting, in viata dar si in lumea interioara a fiecaruia dintre noi iar la Biografii, Memorii Jurnale, destinele unor femei celebre si personalitati care au schimbat lumea.

Literatura Young Adult le aduce adolescentilor doua titluri, din zona de fantasy si romance iar literatura pentru copii, minunatele povesti si povestiri pentru cei mici, incantarea orelor de lectura in zilele de vacanta care vor urma.

La sectiunea de poezie, intalnim poezie greceasca si poezie romaneasca contemporana, delectare spirituala si momente incarcate cu frumuseti.

Incheiem toamna literara cu un numar dublu de lecturi pentru ca ...

“ Dintre toate lumile pe care le-a creat omul, cea a cartilor este cea mai puternica.

- HEINRICH HEINE



APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII OCTOMBRIE 2023

FAMOST





 **UN ROMAN IN LUNA** - HENRI STAHL, editura Pavcon

#### **Descrierea cartii**

Una dintre putinele lucrari science-fiction ale literaturii romane de la inceputul secolului al XX-lea, cartea "Un roman in luna", aparuta in 1914 - cu, iata, peste 100 ani in urma! - ramane o capodopera peste timp. Si daca iti place acest gen literar, e obligatoriu sa ai volumul de fata in biblioteca, fiindca numai cunoscandu-ne trecutul si raportandu-ne la el putem sa visam la un viitor (stiintifico) fantastic de frumos!

 **HEGEMONUL SI FIARA** - EUGEN GOMBOS, editura Pavcon

Povestirea care da titlul acestei culegeri de proze SF si F, "Hegemonul si Fiara" descrie, intr-un stil curgator si dulce ca mierea, o calatorie fascinanta a eroului, intr-un univers in care interactioneaza doua lumi: o planeta primitiva si un Imperiu stapanit de un hegemon. Perspectiva povestii ne este oferita de un locuitor al lumii primitive, care ajunge sa il intalneasca si sa il inteleaga, in cele din urma, pe hegemon.

Naratiunea este construita in jurul intalnirii dintre protagonist si hegemon,

creand un contrast puternic intre cele doua lumi. Protagonistul este fascinat si uimit de puterea si intelectul hegemonului, dar si de motivul pentru care acesta a venit pe planeta lui. Hegemonul doreste, in schimb, sa descopere secretul Fiarelor, entitati infricosatoare provenite din afara universului cunoscut. Tensiunea si misterul legate de aceste fiinte dau povestirii un aer mistic, enigmatic, pe alocuri tenebros.

Relatia dintre bastinas si hegemon evolueaza in timpul calatoriei lor si dezvaluie o apropiere surprinzatoare. Protagonistul admira inteligenta si abilitatile hegemonului, in timp ce hegemonul descopera calitati valoroase in oameni. Dialogurile dintre ei sunt pline de profunzime si intelegere reciproca.

Interesanta este si tema intrebarilor existentiale cu privire la nimic si la universul dincolo de limita cunoscuta. Ideea ca nimicul poate lua forma in Fiarele din afara universului provoaca, la randul ei, o multitudine de intrebari si reflectii.

Desi finalul povestirii este lasat deschis interpretarilor, "Hegemonul si Fiara" este o lucrare interesanta si complexa, care pune sub semnul intrebarii limitele cunoasterii si ale universului.

Alaturi de celelalte 25 de povestiri

spectaculoase, volumul de fata este unul complex si profund, menit sa ne provoace de la prima pana la ultima pagina sa ne gandim la propria existenta si la misterul care inconjoara universul in care existam.

#### **Din sumar:**

Secretul pietrei de jad  
Supraveghetorii (I)  
Revenirea (II)  
A doua sansa (III)  
Dupa potop (IV)  
Hegemonul si fiara (I)  
Mancatorul de timp (II)  
Hegemonul meu (III)  
Kuta Garay  
Groparul  
Biruinta  
Uriasa alba  
Planeta mormant  
Ecuatia  
Inima de android  
Destinul lui Mark  
Cainele lui Simion  
Batranul vagabond  
Nemuritorul  
Cruciatul  
Copilul-leu  
Scutierul  
Inter bonum et malum  
Asediul  
Dialogul  
Anticamera



📖 **CADEREA DRAGONULUI** (Trilogia SOLZII DRAGONULUI, partea I) - L.R. RAM, editura Nemira  
Colecția Armada

#### 📖 Descrierea cartii

Prima carte din trilogia SOLZII DRAGONULUI.

Alungati in vremuri de mult apuse, dragonii se intorc pe taramul muritorilor.

Odinioara, oamenii i-au tradat pe dragoni, le-au furat magia si i-au izgonit intr-o lume aproape distrusa. Secole mai tarziu, urmasii oamenilor se inchina dragonilor ca unor zei indepartati. Doar ca, spre deosebire de oameni, zeii nu uita. Si nu iarta.

*“Lam a scris un fantasy viu si plin de energie, mixand subgenuri pentru a crea un roman izbitor si seducator.”* Tor

*“O proza limpede, o lume construita cu rafinement, o poveste memorabila.”*  
Marian Coman, redactor-sef Armada

📖 **CAND TIMPUL STA IN LOC** - EMMA MARIA CIOBANU, editura Literpress

#### 📖 Descrierea cartii

Cartea intai din “Regatul timpului si al uitarii”

Padurea Intunecata ascunde multe taine de ochii muritorilor. Dar cei ce petrec mult timp in poienitele ei, la poalele Varfului Blestemat, stiu prea bine adevarul, caci padurea e un portal, o cale spre Taramul Vrajitorilor, unde doua regate rivale sunt pe cale sa se infrunte din nou.

“Cand timpul sta in loc”, cartea intai

din „Regatul timpului si al uitarii”, spune povestea unui taram aflat in pragul unui razboi pe care nimeni nu si-l doreste, dar care pare inevitabil, o lume in care curajul se impleteste cu magia, in care prietenii devin dusmani, iar ajutorul vine de unde te astepti mai putin.

Emma-Maria Ciobanu este profesor de limba engleza si debuteaza ca autor fantasy cu aceasta poveste uimitoare si magica, plasata intr-un univers in care totul este posibil, cu personaje puternice, care trec prin aventuri extraordinare pentru a indeplini ceea ce soarta le-a harazit.

Cu o narativa captivanta si emotionala, actiunea te va teleporta intr-o lume misterioasa, unde secretele ies la iveala, iar sufletele sunt testate in duelul dintre lumina si intuneric.

“Cand timpul sta in loc” - rasturnari de situatie si personaje complexe, care exploreaza teme profunde despre iubire, sacrificiu si complexitatea sufletului uman in fata provocarilor si a intunericului ce poate cuprinde chiar si cele mai luminoase suflete. Povestea nu se rezuma doar la magie si peripetii, ci adanceste cautarea adevarului si a identitatii de sine, analizand limitarile personale.

*„O carte surprizatoare cu rasturnari de situatie si personaje complexe, urmarind teme profunde despre identitate, iubire, sacrificiu si puterea pe care fiecare individ o detine de a influenta destinul intregului Taram al Vrajitorilor.”* Literatura pe tocuri

📖 **ZMEUL ZMEIILOR** - DAN MATEI, Editura pentru Arta si Literatura  
Colecția Violet

#### 📖 Descrierea cartii

*“De la o poveste astepti sa te uimeasca si sa te transporte pe taramuri miraculoase, in care totul pare recognoscibil, dar nimic nu e la fel.”*

*O poveste buna foloseste imaginatia ca pe o bagheta magica si tese cu ea lumi si povesti cu talc si profunzime, surprinzand natura umana, dar ducand-o mereu dincolo de limitele realului, comunului, ordinarului.*

*Toate acestea si ceva in plus le face Dan Matei in basmul sau, Zmeul Zmeilor.*

*Fantast si ludic, autorul reinventeaza personaje din basmul popular si din mitologie intr-un melanj narativ plin de savoare, umor si actiune, in care binele e mai surprinzator decat raul, iar bunatatea si prietenia sunt nodurile care leaga totul si pot salva lumea. Si, pana la urma, dupa cum stim, calatoria e adevarata bucurie, nu destinatia.”* Cosmin Perta

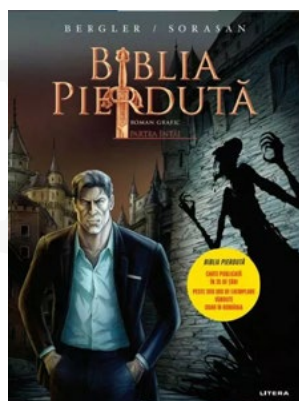
*“Un manuscris provocator, incitant, cu substanta, care m-a atras inca dinainte de a sti ce soarta i-a harazit autorul sau.*

*Un basm cult despre eroii pe care obisnuim sa ii aflam inca din copilarie, insa cu alte conotatii si cu un alt destin literar.*

*O calatorie initiatica, impletita in cuvinte alese, ca un filigran, la capatul careia aflam valoarea prieteniei, omnipotenta unui copil, valorile-repere care ne anima in drumul personal spre nesfarsire.”*

Violeta Borzea





### 📖 **CODUL KATHARINA** - JORN LIER HORST, editura Trei

Primul volum din tetralogia Dosare enigmatice

Thrillerul Nordic Noir al anului 2018, castigator al prestigiosului premiu Petrona pentru cel mai bun roman crime scandinav si nominalizat la CWA International Dagger Award

#### 📖 **Descrierea cartii**

Katharina Haugen a disparut in urma cu douazeci si patru de ani. In fiecare an, la aniversarea disparitiei ei, inspectorul sef William Wisting ii viziteaza sotul, pe Martin Haugen, barbatul pe care nu l-a putut ajuta niciodata. Si reciteste dosarele cazului, cautand raspunsul pe care nu l-a putut gasi niciodata. Codul pe care nu l-a putut rezolva niciodata.

Pana acum. Anul acesta va fi diferit. Caci un politist de la Kripas, Adrian Stiller, aduce o informatie noua: exista o legatura intre disparitia Katharinei si disparitia altei femei. Acum nici Martin Haugen nu e de gasit. Iar Wisting trebuie sa-l caute si sa faca o alegere: salveaza un prieten drag sau se implica intr-un joc mortal?

Amplasat intre strazile inghetate si padurile intunecate ale Norvegiei, Codul Katharina este o poveste uluitoare a obsesiei unui politist pentru cazul sau nerezolvat. Captivant si plin de suspans, acesta este un Nordic Noir exceptional.

*“Horst, un fost politist norvegian, este adesea comparat cu Henning Mankell*

*pentru dramele sale tulburatoare si surprinzatoare.”* New York Times

*“Suspansul creste, pas cu pas, indiciu cu indiciu. Ai o senzatie de eliberare cand citesti un crime care are in centru munca meticuloasa de politie, transmisa in proza curgatoare a lui Lier Horst.”* Dagbl Adet

*“Codul Katharina este cel mai bun si mai ingenios roman pe care l-a scris Horst pana acum!”* Tvedestrandsposten

*“Cu Codul Katharina, Jorn Lier Horst reuseste din nou un roman crime cu o intriga credibila. Nu mai ramane de spus decat ca autorul impresioneaza din nou.”*

Ostlands-Posten

Jorn Lier Horst (n. 1970) a fost anchetator in cadrul politiei norvegiene. Si-a facut debutul de scriitor de carti politiste in 2004, iar in prezent este unul dintre cei mai importanti autori nordici. Seria William Wisting a avut un succes deosebit, romanele fiind vandute in peste un milion de exemplare in Norvegia si traduse in 30 de limbi. In afara romanelor crime, scrie si carti pentru copii, inclusiv seriile Agentia de detectivi nr. 2 si CLUE.

La Editura Trei au mai aparut Casa de vacanta (distins cu Premiul librarilor norvegieni), Cainii de vanatoare (The Riverton Prize, The Glass Key Award, Martin Beck Award), Omul cavernelor (Premiul Petrona) si Adevaruri ascunse. Romanele Casa de vacanta si Cainii de vanatoare au stat la baza serialului Wisting, cu Sven Nordin si Carrie-Anne Moss in rolurile principale.

### 📖 **BIBLIA PIERDUTA. ROMAN GRAFIC.**

Partea 1 - IGOR BERGLER - SORIN SORASAN, editura Litera

Biblia pierduta. Roman grafic. Partea intai

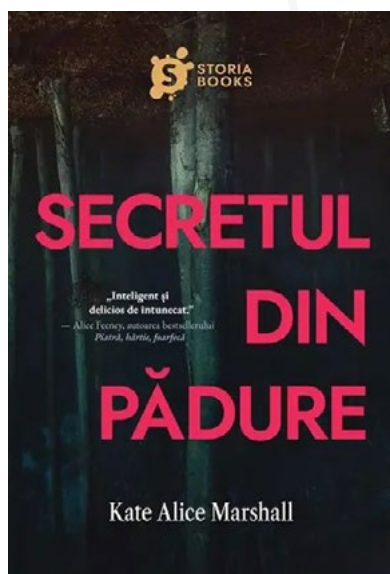
#### 📖 **Descrierea cartii**

Dupa succesul rasunator al editiilor tiparite, in Romania si in alte peste 35 tari, Igor Bergler aduce publicului povestea lui Charles Baker din Biblia pierduta intr-o forma noua, cea de roman grafic. Ilustratiile lui Sorin Sorasan, cu un puternic impact vizual, prezinta personajele si aventurile acestora intr-un mod atractiv, dinamic si concis. Atat cititorii pasionati ai inegalabilului scriitor, cat si iubitorii de banda desinata vor fi captivati de rezultatul acestei colaborari inedite.


Trei crime ii schimba planurile profesorului Baker de la Universitatea Princeton, aflat la Sighisoara pentru o conferinta de istorie. Cea mai controversata figura a Europei de Est, Vlad Tepes, a finantat un proiect ambicios care avea sa schimbe fata intregii lumi. Proiectul: multiplicarea unui mesaj menit a fi descifrat doar de anumiti initiati. In 1455 codul este ascuns in prima lucrare tiparita vreodata: Biblia B42 cunoscuta si ca Biblia lui Gutenberg.

*“Igor Bergler este unul dintre cei mai naprasnici scriitori din literatura noastra contemporana.”* Pavel Susara

*“Istoria nu a fost niciodata mai bine imbinata cu spaima prezentului.”* Simona Epuran, Cleveland State University



NOIEMBRIE 2023

 **SECRETUL DIN PADURE** - KATE ALICE MARSHALL, editura Storia Books

#### Descrierea cartii

Naomi Shaw obisnuia sa creada in magie si sa-si petreaca vara cutreierand prin padure, impreuna cu cele mai bune prietene ale ei, Cassidy si Olivia. Si-au imaginat o lume plina de ritualuri si minuni. Si au creat Jocul Zeitei. Totul s-a sfarsit brusc dupa ce Naomi a fost atacata si injunghiata de saptesprezece ori. In mod miraculos, ea a supravietuit si l-a identificat pe barbatul care o ranise, iar marturia fetelor a dus la prinderea unui criminal in serie, cautat pentru uciderea a sase femei. Insa cele trei prietene au mintit si au pastrat un secret pentru care merita sa ucizi. Dupa douazeci si doi de ani, Olivia vrea sa-l dezvaluie, iar Naomi isi propune sa afle ce s-a intamplat de fapt in padure ... indiferent de cat de periculos ar fi adevarul.

Traducere din limba engleza de Alina Marc Ciulacu.

Fragment din cartea "Secretul din padure" de Kate Alice Marshall:

*"Daca Ethan avea dreptate, Stahl era un ucigas. Murise acolo unde ii era locul si, indiferent de pacatele mele, nu trimiseseam la inchisoare un om nevinovat.*

*Dar avea oare dreptate?*

*Facusem eforturi mari pentru a evita sa aflu prea multe lucruri despre crimele lui Stahl, acesta fiind modul meu incapatanat de a pastra controlul - un anume sentiment al identitatii, dincolo de tot ce-mi pricinuise. Acum am deschis pe rand articolele si am avansat cu greu prin cantitatea impresionanta de informatii, trecand de la discutii de pe forumuri la bloguri cu background negru si text fluorescent. M-am uitat indelung la diverse fotografii cu femei moarte si mutilate, la fetele lor tunefiate, la rani care, spre deosebire de ale mele, nu se inchisesera niciodata. Am studiat succesiuni ale evenimentelor si alte transcrieri si, bucata cu bucata, am cartografiat golurile care mereu existasera si pe care alti oameni inaintea mea le identificasera si discutasera despre ele. Goluri care nu contasera, pentru ca Stahl nu intrase la inchisoare din cauza acestor femei moarte, abandonate. Ajunsesa acolo din cauza mea.*

*M-am trezit ca ma holbez la poza unei*

*case cu un singur nivel. Era o fotografie alb-negru, preluata dintr-un ziar. Agenti de politie in uniforma intrau si ieseau pe usa din fata, carand cutii, in timp ce o femeie si un baiat - de vreo 12-13 ani - stateau deoparte, privind. Femeia isi tinea mana pe umarul baiatului, care se uita spre aparatul de fotografiat. Fata nu i se distingea din cauza calitatii slabe a fotografiei, dar ochii aia parca ma sfredeleau.*

*Politia efectueaza o razie acasa la Stahl, de fata cu sotia si cu fiul lui, spunea legenda fotografiei. Deci asta era AJ Stahl, privind cum lumea lui se destrama. Eu facusem asta.*


*Nu avea cum sa nu ma urasca. Sigur nu-si dorea nimic mai mult decat sa ma vada suferind asa cum suferise el. Si poate ca nu doar pe mine. Eu fusesem cea care aratase cu degetul catre Alan Stahl la tribunal, dar Liv si Cass luasera si ele parte la povestea asta. Daca tatal lui nu era totusi un criminal, daca fusese nevinovat, AJ ne ura pe toate pentru ceea ce-i facuseram.*

*Am batut in usa lui Ethan, strangand scrisoarea in mana. A deschis, cu parul ciufulit si parand surprins. S-a uitat la scrisoare, apoi din nou la mine."*

FAMOST





 **HACIENDA. UNDE SE TERMINĂ NOAPTEA** - ISABEL CANAS, editura Univers

 **Descrierea cartii**

Romanul gotic mexican se combina cu atmosfera din Rebecca de Daphne du Maurier in acest roman de debut de suspans paranormal, in care actiunea se petrece dupa Razboiul Mexican de Independenta, despre o casa izolata, o bantuire sinistra si o femeie prinsa in capcana ...

In timpul rasturnarii guvernului mexican, tatal lui Beatriz a fost executat, iar casa lor distrusa. Cand frumosul Don Rodolfo Solorzano o cere in casatorie, Beatriz nu ia in seama zvonurile despre moartea subita a primei lui sotii, preferand sa aleaga siguranta pe care mosia lui de la tara i-o va oferi. E hotarata sa aiba din nou o casa a ei, indiferent de ce o va costa. Dar Hacienda San Isidro nu este sanctuarul pe care si-l inchipuia ea.

Cand Rodolfo se intoarce la lucru in capitala, somnul lui Beatriz e invadat de viziuni si voci. Ochi invizibili ii urmaresc fiecare pas. Sora lui Rodolfo, Juana, nu da importanta temerilor lui Beatriz - dar de ce refuza sa intre in casa noaptea? De ce arde bucatareasa tamaie de jur imprejurul bucatariei si insemneaza usile cu simboluri stranii? Ce s-a intamplat de fapt cu prima Dona Solorzano? Beatriz stie cu certitudine doar doua

lucruri. Ceva nu e in regula cu hacienda. Si nimeni de acolo nu o poate salva. Cautand cu disperare un ajutor, se agata de tanarul preot, Padre Andres, ca de un aliat. Nefiind un preot obisnuit, Andres va trebui sa se bazeze pe talentele lui de vrajitor ca sa se lupte cu malefica entitate care bantuie hacienda si sa o apere pe femeia fata de care simte o atractie puternica, interzisa. Dar s-ar putea ca nici macar el sa nu poata infrange fortele intunericului. Departe de a fi un refugiu, San Isidro poate fi pierzania lui Beatriz.

*“O carte de o frumusetate stranie, care-ti da fiori pe sira spinarii. Bantuiri, exorcism, incantatii, dragoste interzisa - Hacienda te duce intr-o lume unde iubirea invinge diavoli.”* The New York Times

*“O poveste de iubire, groaza si amenintari supranaturale.”* Harper’s Bazaar  
*“O poveste gotica despre o iubire blestemata si spirite razbunatoare.”* The Washington Post

*“Canas cunoaste foarte bine regulile genului, montand si demontand, pe rand, cliseele casei bantuite. Rezultatul este o contributie stralucita la noul val al romanului gotic postcolonial. Cititorii nu vor dori sa rateze aceasta carte.”* Publishers Weekly (starred review)

*“Densa, frumoasa si meritand pe deplin comparatiile cu Rebecca, aceasta Hacienda este un titlu esential in reinvierea genului gotic.”* CrimeReads  
*“O poveste hipnotica, sinistra, in egala masura inspaimantatoare si luxurianta.”*

*Debutul lui Canas este un cosmar captusit cu catifea.”* Roshani Chokshi, autoarea romanului The Gilded Wolves, bestseller New York Times

*“Romanul gotic la care visam, inspaimantator, plin de atmosfera, minunat.”* Rachel Hawkins, autoarea romanului Sotia de la etaj, bestseller New York Times

Isabel Canas este o scriitoare mexicano-americană de ficțiune speculativă. După ce a locuit, printre alte țări, în Mexic, Scotia, Egipt și Turcia, ea s-a stabilit (deocamdată) în New York. Are un doctorat în Limbi și Civilizații ale Orientului Apropiat și scrie ficțiune inspirată din cercetările sale și din istoria familiei sale.

 **JUKAI, ÎNTUNERICUL DEPLIN** - ADRIANA AGACHE, editura Story Craft

 **Descrierea cartii**

Ultimul an din viața lui Yuki Harada a fost un adevărat cosmar. Parinții ei au divorțat, a trebuit să se mute din orașul ei natal, iar sora ei mai mare, idolul ei și singura persoană în care avea încredere, a dispărut fără urmă. Când un coleg de clasă îi propune o excursie în Aokigahara, pădurea sinucigasilor, Yuki decide să meargă să își caute sora, sperând din tot sufletul ca o va găsi în viață. Doar că, la fel ca Yuki, pădurea are propriile ei secrete.



**NE VEDEM PE MALUL LACULUI** - CARLEY FORTUNE, editura Bookzone

#### **Descrierea cartii**

O promisiune. O intalnire ratata. O noua sansa la iubire.

Aceasta poveste calda despre dragoste, suferinta si speranta te poarta departe de tumultul oraselor, pe malul unui lac unde doi fosti iubiti descopera ca anumite intalniri nu pot fi uitate iar, uneori, iubirea merita o a doua sansa.

O singura zi iti poate schimba viata. In bine sau in rau.

Fern Brookbanks si Will Baxter s-au intalnit prima data pe vremea cand erau tineri si idealisti, iar intalnirea lor s-a transformat in 24 de ore pline de aventura, secrete si visuri impartasite. Asa ca s-a incheiat cu un pact, cu o promisiune de a se reintalni exact peste un an. Fern a venit plina de sperante pe malul lacului. Will nu a aparut niciodata. Zece ani mai tarziu, Fern incearca sa salveze vechea afacere a mamei sale, iar ajutorul vine sub forma un barbat chipes care ajunge pe malul lacului noua ani prea tarziu, cu o valiza in maini, dar fara nicio explicatie pentru promisiunea sa incalcata si inima ei franta. Dar cum ar putea Fern sa aiba incredere in acest strain elegant care nu seamana deloc cu tanarul de care se indragostise candva? Si cum ar putea vreodata sa ii ofere o a doua sansa?

*“Ne vedem pe malul lacului imbina nostalgia, briza verii, o poveste despre a doua sansa la iubire si emotie pura.”* Elena Armas

*“Carley Fortune straluceste in aceasta poveste minunata despre iubire, lacrimi si iertare.”* Publishers Weekly

**INIMI INSTRAINATE** - ALINA COSMA, editura Petale Scrise

#### **Descrierea cartii**

Dupa un esec la alegerile locale, Mihai, reputat medic cardiolog, isi abandoneaza

sotia, care alege sa ramana acolo unde altii au nevoie de ea. Pentru a o pedepsi, barbatul isi gaseste refugiu in bratele celei pe care parintii lui au ales-o pentru el inca din copilarie.

Adela se dedica pacientilor ei si lupta cu singuratatea si sentimentul de vina, abandonandu-se pe sine ... pana cand il cunoaste pe Gabriel ... Sufletul ei va duce, din acel moment, o lupta intre loialitate si tradare, intre tentatie irezistibila si renuntare.

Cum va folosi Adela a doua sansa pe care destinul i-o scoate in cale? Ce rol va juca Gabriel in viata ei?

**IN GURA LUPULUI** - KERRIGAN BYRNE, editura Litera

#### **Descrierea cartii**

Un barbat asemanat cu Midas ... si o hoata cu inima de aur

Nascut in salbaticul desert Nevada, Elijah Wolfe si-a folosit mintea ascutita si pumnii chiar mai iscusiti pentru a rezista vietii printre mineri ... Pana intr-o zi, cand a dat, la propriu, de aur. In ciuda averii lui incomensurabile, inima ii este lipsita de sentimente si lumea ii este plina de dusmani. Rosaline Goode a avut un tata nemilos, care nu i-a lasat mostenire decat povara rusinii. In loc sa isi faca griji din cauza barfelor sau a barbatilor dornici de casatorie, ea isi petrece noptile evitand inalta societate si admirand stelele. Asta pana cand este surprinsa, in circumstante deloc favorabile, imbracata sumar, in casa renumitului american lipsit de scrupule al carui nume e pe buzele tuturor. Sa se vada fortat sa accepte o casatorie de conventia este cel mai rau lucru pe care Eli si-l poate imagina, dar, daca de asta este nevoie pentru a obtine ce isi doreste, o va face. Doar ca, acum, toate argumentele pe care le avea impotriva casatoriei devin tentatii. Noua lui sotie este mult prea tanara. Prea firava, delicata si sensibil pentru un barbat calit in mine

si in arsita desertului. Daca el a incheiat un pact cu diavolul, de ce atingerea ei delicata il duce direct in rai?

*“Iubirea dintre Elijah si Rosaline mi-a amintit de Frumoasa si Bestia. Plus o pasiune care iti aprinde simturile, asa cum numai cartile lui Kerrigan Byrne reusesc sa o faca!”* OneBookMore.com

*“Kerrigan Byrne este o adevarata forta a acestui gen literar.”* RT Book Reviews  
Traducere din limba engleza de Monica Grecu.

**AGENDA RATA CIRILOR** - VIOLETA JURCA, editura Petale Scrise

#### **Descrierea cartii**

Pentru a respecta dorinta mamei sale, Iris se casatoreste cu Victor, considerat o partida potrivita, desi sufletul ei tanjeste dupa altcineva. Cu timpul, ajunge sa creada ca poate, pana la urma, decizia nu a fost una chiar atat de rea si invata sa traiasca cu ea.


Asta pana cand afla ca sotul sau a tradat-o cu Nadia, prietena ei cea mai buna, fata cu care a impartit acelasi sandvis la gradinita. Socul tradarii e atat de puternic, incat Iris nu mai vede alta scapare decat in moarte. Iar de la disparitia sa, trece extrem de putin timp pana cand Nadia sa se instaleze in casa ei, furandu-i barbatul si intreaga viata.

Manata doar de interese materiale, aceasta isi deschide singura sub picioare prapastia spre pierzanie. Insinuari ce vin parca de dincolo de moarte, din agenda pe care Iris a lasat-o in urma atunci cand a decis sa renunte la tot, incep sa-i terorizeze constiinta si sa-i reaminteasca toate actiunile care au cauzat nefericirea celor din jur. Tulburata si zbuciumata, propria minte ajunge sa-i joace feste. Nici mortii nu mai par atat de ... morti.

Poate fi salvata o femeie care si-a semnat deja condamnarea? Ce pret are fericirea cand nu mai e suflet de dat la schimb?





 **PARCUL MANSFIELD - JANE AUSTEN**, editura Corint  
Colecția Clasici ai Literaturii

 **Descrierea cartii**

“Jane Austen a creat în romanul *Parcul Mansfield* cea mai atipică eroină din galeria tinerelor care populează universul sau literar: Fanny Price, o protagonistă discretă și, aparent, neînsemnată, dar care se dovedește remarcabilă, mai ales prin forța cu care își urmează propria busolă morală, nelăsându-se dominată de așteptările societății în care a fost crescută. Problematika moralității este fundamentală în această proză a autoarei, iar modul în care este adusă în discuție - nuanțat, complex - a făcut ca *Parcul Mansfield* să beneficieze, de-a lungul celor mai bine de două secole scurse de la prima publicare, de noi grile de lectură, transformând romanul în cea mai controversată și, totodată, mai profundă carte a scriitoarei.

*Parcul Mansfield* abordează teme tari, precum spiritualitatea și moralitatea, reprezentând, în plus, o dovadă a maturității scriitoricești a lui Austen. Este, probabil, cel mai profund și mai sofisticat roman al ei, dar și cel care a starnit cele mai multe controverse și critici. *Deși, în linii mari, scriitoarea britanică se ocupă de aceeași secțiune a societății engleze ca și în celelalte romane, mica nobilime provincială, aici accentul nu cade pe textura socială a vieții protagonistilor, ci pe cea morală.*” Dragos Zetu, [Prefata]

“La fel ca *Jane Eyre*, celebra eroină a

romanului eponim al lui Charlotte Brontë, Fanny, *deși nu strălucește prin rafinament sau grație, reușește să ia mereu deciziile corecte, bazate pe o analiză atentă a consecințelor faptelor ei, ambele personaje ascultând mereu de vocea conștiinței și nu de cea a sentimentelor impulsive. Într-o anumită măsură, Fanny este răspunsul lui Jane Austen la excesele romantismului, curent care exagera importanța sentimentelor. Mai mult decât atât, Fanny nu urmărește diferitele tipuri de recompense sociale la care aproape toate celelalte personaje visează.*” Dragos Zetu, [Prefata]

“In esență, cartea este despre un copil dezradacinat, care posedă o conștiință de neclintit. O adevărată eroină.” Paula Byrne

“Jane Austen este unul dintre cei mai consecvenți autori de satiră din întreaga literatură.” Virginia Woolf

Traducere din limba engleză de Anca Irina Ionescu


 **FUGARA - ALICE MUNRO**, editura Litera

 **Descrierea cartii**

Cartea scriitoarei Alice Munro cuprinde opt povestiri extraordinare despre natura infinit oscilantă și surprinzătoare a dragostei. De la prima povestire, despre o tânără femeie care se dovedește incapabilă să-și parasească sotul, deși își închipuie că este hotărâtă să-o facă, până la cele trei povestiri ce dezvăluie emoțiile complexe ale eroinei lor, o femeie pe nume Juliet,

oamenii despre care scrie Munro - femei de toate vârstele și stările sociale, cu prietenii, părinții și copiii lor - capată sub ochii noștri o viață absolut reală, ca și cum ne-ar fi vecini. Scriitoarea are darul miraculos de a face povestirile acestea la fel de autentice și de memorabile ca povestea propriei noastre vieți.

“Un maestru al prozei scurte contemporane.” Comitetul Nobel  
“Una dintre cele mai oneste și mai exigente proze ale timpului nostru.” The Times

 **ENIGMA OTILIEI - GEORGE CALINESCU**, editura Litera

 **Descrierea cartii**

Felix Sima, un tânăr de optsprezece ani, vine în București la unchiul său Costache Giurgiuveanu pentru a urma Facultatea de Medicină. Aici îi cunoaște pe membrii familiei și pe un prieten al acestora, Leonida Pascalopol, fi îndrăgostit în mod special de Otilia, fiica vitregă a bătrânului. În timp ce Felix este prins între dragostea pentru Otilia și aplecarea către studiu, Otilia, la rândul ei, oscilează între afecțiunea pentru prosperul și galantul Pascalopol și atracția pentru tanărul, dar neexperimentat Felix. Roman citadin de tip clasic și balzacian, *Enigma Otiliei* este, dincolo de povestea de dragoste a celor doi tineri protagoniști, o frescă a burgheziei bucureștene de la începutul secolului XX, aparținând unuia dintre cei mai mari critici și istorici literari români.



📖 **AQUITANIA** - EVA GARCIA SAENZ DE URTURI, editura Pandora M

🏆 Premiul Planeta 2020

#### 📖 Descrierea cartii

“Razbunarea, incestul, tortura, marea forta launtrica a protagonistilor - iata ingredientele unui roman atragator.” La Vanguardia

Suntem in anul 1137. Ducele de Aquitania este ucis la Compostela, iar povestile despre moartea lui tulbura spiritele. Se zvoneste ca ar fi fost otravit, unii spun ca ar fi avut un sfarsit ingrozitor, pricinuit de o tortura barbara care a lasat in urma un trup mutilat. Macinata de nelinistea ce invaluieste soarta tragica a tatalui ei, incercand sa dezlege misterul, dar si sa razbune moartea acestuia, tanara Eleanor se casatoreste cu fiul celui pe care-l considera vinovat de asasinatul care i-a marcat viata, regele Ludovic al VI-lea. Aventura acestei casatorii ii poarta pe cei doi pe drumurile Frantei, printre incesturi si tradari, prin capriciile unui destin care ii apropie mai mult decat s-ar fi asteptat. Un roman tulburator, un thriller istoric captivant, Aquitania traverseaza un secol de razbunari, intrigi si batalii, gravitand in jurul a trei personaje care vor fauri ceea ce mai tarziu se va numi Europa.

Eva Garcia Saenz de Urturi (n. 1972) s-a nascut in Vitoria, Spania. Primul ei roman, La vieja familia (2012), din seria La saga de los longevos, a avut un succes rasunator in Spania, America si Marea Britanie. Au urmat La saga de los longevos: Los hijos de Adan (2014), Pasaje a Tahiti (2014), iar in 2016 a publicat El silencio de la ciudad blanca, primul volum al Trilogiei orasului alb, urmat de Los ritos del agua (2017) si Los senores del tiempo (2018). In 2020, odata cu aparitia romanului Aquitania, a castigat prestigiosul Premio Planeta.

📖 **ABRAXAS** - BOGDAN ALEXANDRU STANESCU, editura Polirom

🏆 Premiul revistei Observator cultural,

editia 2023, la categoria Proza

🏆 Premiul National pentru Proza al Ziarului de Iasi, editia 2023

🏆 Roman nominalizat la Premiile Radio Romania Cultural, editia 2023, la categoria Proza

🏆 Roman nominalizat la Premiul Cartea anului 2022, acordat de revista Romania literara

#### 📖 Descrierea cartii

Abraxas: numele mistic al zeului contradictoriu ne descurie portile palatului de oglinzi deformante al realitatii iluzorii in care traieste Michi Lucescu. Izolat de oameni si de viata intr-o odaita saracacioasa inchiriată in podul unei case vechi, acesta se lasa purtat de fluxul memoriei pe holurile unui bloc cu radacini in copilaria sa. Palieretele imbracate in gresie si faianta verde, ca o piscina interioara, contureaza treptat imaginea unei ciudate Case cu Lei in care a locuit candva impreuna cu Printesa Ralu, mama lui teatrala si strivitoare ca o forta a naturii. Din aceasta casa vie, strajuita de doi lei de piatra si lipita de cimitirul evreiesc, vedem Bucurestiul censusu al ultimului deceniu comunist si pe cel pestrit din anii de dupa Revolutie. In rataririle sale prin blocul amintirilor, Michi deschide pe rand usile celor 11 apartamente si patrunde in cate un vechi cinematograf bucurestean, devenind concomitent spectator si protagonist al unui film al rataririi si (auto) distrugerii. Episoadale acestui film, in care isi joaca propriul rol sau poarta mastile altora, se deruleaza in puncte diferite din timp si spatiu, de la evul intunecat al cruciadei lui Frederic Barbarossa pana la un viitor postapocaliptic inghitit de ape, trecand prin Viena lui Iacov Levi Moreno, Parisul lui Ilarie Voronca si New Yorkul lui Delmore Schwartz. Dar din toate aceste reflexii, unele senine, altele neguroase, se compune sufletul personajului, al Omului. Caci Abraxas este deopotrieva lumina si intuneric, este viata si moarte simultan, este dragostea si uciderea ei. Este lumea intreaga.

📖 **ORELE** - MICHAEL CUNNINGHAM, editura Polirom

🏆 Roman distins cu Premiul Pulitzer si cu PEN/ Faulkner Award

#### 📖 Descrierea cartii

Traducere din limba engleza de Magda Teodorescu

1923, Richmond, in apropierea Londrei - Virginia Woolf isi incepe romanul Doamna Dalloway si lupta din toate puterile cu boala psihica de care sufera. 1949, Los Angeles - Laura Brown citeste Doamna Dalloway si lasa cu greu cartea din mana pentru a pregati, alaturi de baietelul ei, cele necesare unei petreceri de ziua sotului, veteran din Al Doilea Razboi Mondial. 1999, New York City - Clarissa Vaughan organizeaza o petrecere in cinstea bunului ei prieten si fost iubit, Richard, bolnav de SIDA, laureatul unui prestigios premiu pentru poezie. Romanul Orele este o lume croita astfel incat destinele celor trei femei sa se intrepatrunda, iar ele sa-si poata spune povestile. Mizand pe forta expresiva a naratiunii de tipul fluxului constiintei, Cunningham deapana si intretese firele vietilor unor personaje captive in diferite feluri de inchisori in care simt ca se sting si de unde incearca sa evadeze: casnicia respectabila, heterosexualitatea stricta, feminitatea, maternitatea, traiul domestic reglementat, dar si propriul trecut idilizat sau sperantele fanteziste. Ecranizarea romanului, cu Nicole Kidman, Meryl Streep si Julianne Moore in rolurile principale, a obtinut Ursul de Argint la Festivalul de la Berlin, Globul de Aur, doua premii BAFTA, precum si Premiul Oscar pentru cea mai buna actrita in rol principal. In 2022, la Metropolitan Opera a avut loc premiera unei opere adaptate dupa carte.

“Orele povesteste o zi din viata a trei femei din trei perioade diferite, ale caror destine stau sub semnul romanului Doamna Dalloway... dar, de fapt, este o carte despre tot si despre toate.” Meryl Streep





**OMULEȚUL DIN PERETE** - MARIAN COMAN, editura Nemira

Colectia N Autor

📖 Volumul a primit Premiul Vladimir Colin 2021 pentru Cel mai bun volum New Weird / Dark fantasy / Gothic / Horror.

#### 📖 Descrierea cartii

Si daca esti doar un personaj in cartea altcuiva?

Cala, o femeie superba si misterioasa, in jurul careia se invart multe dintre povestile din carte. Sevan, un bataus get-beget dintr-un sat uitat de lume. Fifi, o bibliotecara care face o descoperire inedita. Tanti Teofana, o ghicitoare care ascunde tot soiul de enigme si comori. Mile, un baiat dintr-un internat, care cunoaste un secret ce va schimba totul. Acestea sunt doar cateva dintre personajele care isi dau mana si te ghideaza intr-o aventura nebuna, provocatoare, fara pereche. Esti pregatit sa descoperi lumea cu alti ochi?

*“Citind cartea lui Marian Coman, ai impresia ca Stephen King da drumul unui balon rosu printr-o gaura de iepure care conecteaza suburbia americana de satul si litoralul romanesc. Suprafata balonului sau narativ se impregneaza de-a lungul acestui traseu-filtru de textualism, metafictiune, onirism si fantastic. Cu scene parca desprinse dintr-un film de M. Night Shyamalan sau Guillermo del Toro, dar si cu o nostalgie discreta, scrisa intr-un registru realist stapanit excelent, lui Marian Coman ii reuseste gratia pasului pe sarma, dar si forta sapatuurii narrative de tip svaiter, care perforaza*

*textul si interconecteaza povestile intre ele, spre un final in care zidurile se transparentizeaza.” Tudor Ganea*  
*“Adevarul gol-golut e ca tocmai ai deschis o carte fabuloasa. Poveste dupa poveste, personaj dupa personaj, intamplare dupa intamplare, ilustratie dupa ilustratie, Marian Coman construiește in Omulețul din perete si alte povestiri fantastice un intreg univers, palpitan, asa cum numai un prozator autentic o poate face. Protagonistii sai, marginali cu totii, vor ajunge in galeria ta de personaje memorabile, imbinarea extraordinara a realismului cu fantasticul te va nauci, iar finalul, vai!, finalul te va nelinisti.” Eli Badica, coordonatoarea imprintului n' autor*

**KANASHIBAR - POVESTIRI JAPONEZE PE JUMATATE VISATE** - GEORGE MOISE, editura Curtea Veche Publishing

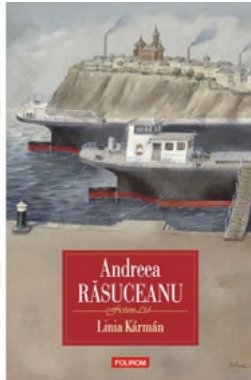
#### 📖 Descrierea cartii

Tema este strainul in Japonia, gaijinul, acest fir de nisip care patrunde ca un parazit in scoica societatii japoneze, martor al lumii care nu-l va accepta niciodata pana la capat si pe care se chinuie s-o inteleaga, ca sa se poata intelege pe sine.

Exista o voce a strainului prins intre lumi care strabate recurent povestirile pe jumătate visate. Ea dicteaza cand tonuri voit melancolice, cand tensiuni mocnite sau imagini erotice, incercand sa imagineze posibile raspunsuri la intrebarea: *“Mai pot spune farametele astea povestea intregului?”*. Iar George Moise

pune cap la cap piesele si recompune peisaje interioare dintre cele mai intense. Zigzagurile amoroase, drama migrantului, umbra singuratatii sau memoria faramitata sunt doar cateva dintre usile care ni se deschid in drumul catre o noua viata. Kanashibari este o marturie intima si universala despre gasirea unui loc pe care sa-l numim acasa, acel loc in care granitele mintii se dizolva si odata cu ele fictiunea, in realitatea visata de autor.

*“Prozele lui George Moise sunt ca un altoi de trandafir japonez pe o salcie. Intr-un cuvânt, o ciudatenie delicata, o marturie a unui om aflat intre doua lumi. Povestirile lui preiau scepticismul european si-l vara in sticla formalismului japonez. Curate, limpezi, melancolice si garnisite cu un strop de fatalism, ele sunt si familiare, si exotice. E un volum care se citește tacticos, cu lungi pauze de contemplatie interioara, ca inaintea unui seppuku.” Florin Iaru*  
*“George scrie niste proze care sunt doar ale lui, pun urechea pe inima textelor sale, in care oamenii poarta umbrele desi asta le dauneaza, si constat ca sunt vii si ciudate si incantatoare, intocmai ca viata, si ma bucur din nou.” Andrei Craciun*  
*“Toate povestirile din acest volum sunt puternice si tulburatoare, pentru ca s-au nascut la intalnirea dintre imaginatia formidabila si versatilitatea literara de exceptie ale unui scriitor de o originalitate fermecatoare. George Moise este un vrajitor care ne coloreaza lumea cu povesti senzuale si misterioase, in timp ce vegheaza la granita dintre realitate si vis, intre duios si instrainare. Pur si simplu adorabil.” Irina Georgescu Groza*



 **ORA NEVAZUTA** - ALICE HOFFMAN, editura Trei

#### **Descrierea cartii**

O calatorie fantastica, in care descoperi puterea salvatoare a povestilor si a cartilor

In ziua in care Mia Jacob nu mai vede nicio cale de a supravietui, puterea miraculoasa a cuvintelor o salveaza. Litera stacojie a fost scrisa cu aproape doua sute de ani in urma, inasa pare sa relateze povestea mamei Miei, Ivy, si a vietii lor in Comunitate - un cult opresiv din vestul statului Massachusetts, care interzice contactul cu lumea exterioara si considera cartile malefice. Dar cum a putut Nathaniel Hawthorne sa surprinda atat de precis durerea si pierderea pe care Mia le poarta in ea? Pe parcursul unei calatorii in timp marcate de dragoste si de inimi frante, Mia trebuie sa renunte la regulile cu care a crescut in Comunitate. Pe masura ce o face, isi da seama ca lectura te poate transporta in alte lumi si ca scriitorii si cititorii se influenteaza reciproc in moduri misterioase.

Nathaniel Hawthorne a scris: "Un singur vis este mai puternic decat o mie de realitati". Aceasta este povestea visului unei femei.


M-am cufundat imediat in Ora ne vazuta. E o incantatoare poveste despre dragoste si maturizare, dar si un motor narativ de mare putere. Alice Hoffman se pricepe de minune la povesti si la scris. Stephen King

Ce emotie sa-l descoperi pe Nathaniel Hawthorne in paginile splendidului roman recent al lui Alice Hoffman, Ora

nevazuta! Si ce placere sa observi cum se impletesc, peste secole, doua imaginatii americane extraordinare - a lui Hoffman si a lui Hawthorne - in aceasta poveste eliberatoare despre fiice si mame si despre dragostea adevarata pentru un barbat si cartea lui. - Megan Marshall, castigatoarea Premiului Pulitzer

Captivanta, bogata in semnificatii si plina de magie, Ora ne vazuta dezvaluie povestile pe care femeile si le spun reciproc, povesti care adesea ne salveaza, despre pretul si pericolele maternitatii, despre dificultatile cu care s-au confruntat femeile de-a lungul timpului in incercarea de a-si lua soarta in propriile maini. Alice Hoffman, o adevarata maestra a realismului magic, isi conduce cititorii intr-o aventura fantastica, mistica, o calatorie fascinanta care celebreaza bucuria si puterea lecturii si indrazneste sa creada in imposibil. Kristin Hannah, autoarea bestsellerului Cele patru vanturi

Traducere din limba engleza de Elena Marcu

 **LINIA KARMAN** - ANDREEA RASUCEANU, editura Polirom

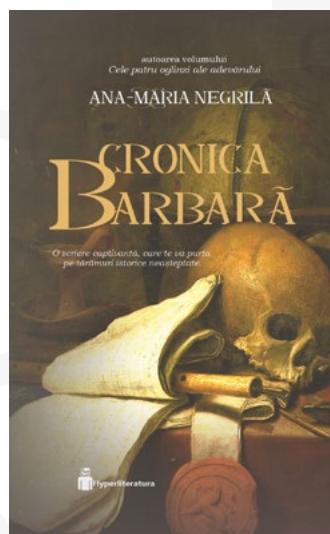
#### **Descrierea cartii**

"O intelectuala aflata intr-o stare posttraumatica si o adolescenta destarata pornesc intr-o excursie spre radacini. Calatoria e, deopotrivă, o ciocnire între generatii, o incursiune in istoria familiei si a C-ului, o experienta de (auto)cunoastere si regasire, o aventura in cautarea sensului existentei. Tema fierbinte a emigratiei romanilor de azi in Occident se oglindeste

in transmutarea unor italieni pe pamant romanesc, la mijlocul veacului al XIX-lea. Poti trece «Linia Karman» fara explozie sau naruire? Numai marea literatura reuseste sa surprinda nuantele infinitezimale si imprevizibilul tuturor transgresiunilor umane. Linia Karman e un roman tulburator despre multiplele forme de locuire, dislocare, acomodare, nu doar in/din spatii geografice si biotopuri diverse, ci si in ceea ce priveste propriul sine, identitatea si alteritatea, prezentul si trecutul, realitatea exterioara si cea psihologica, viata si moartea, adevarul si fictiunea. Andreea Rasuceanu este o prozatoare extraordinara, o creatoare originala de lumi actuale si apuse, zdruncinate de drame individuale si colective, conturate cu precizie realista si invaluite intr-o coplecitoare poezie a crepuscularului." Gabriela Gheorghisor

"Ultimul volum al trilogiei satului C., Linia Karman, e o poveste fascinanta, in care trecutul se amesteca permanent in prezentul naratiunii. Frecventele suprapuneri temporale, discontinuitatea cronologica, jocul cu perspectivele narrative, alternarea vitezelor cu care curge textul fac din trilogia Andreei Rasuceanu una dintre cele mai subtile si convingatoare aventuri narrative contemporane. Oamenii si locurile -care se recompun treptat, din perspective multiple - dobandesc, in paginile cartii, dimensiuni mitice, intr-un melanj original de realism si lirism. Linia Karman e un roman intens, impecabil scris, cu personaje vii, ale caror povesti de viata continua sa te urmareasca si dupa ce lectura s-a incheiat." Carmen Musat





**PIATRA SI UMBRA - BURHAN SONMEZ**, editura Pandora M

Aceasta este povestea lui Avdo, mester fauritor de pietre de mormant, a carui existenta traverseaza istoria moderna a Turciei. Calatoria vietii lui se impleteste cu a multor personaje ce ilustreaza diversitatea religioasa si culturala a Turciei: crestini, musulmani sunniti, alaviti, turci, kurzi, armeni. Istoria lui Avdo incepe in orasul Mardin, unde micul orfan canta pe strazi pentru a-si castiga existenta, si unde este adoptat de un mester fauritor de pietre de mormant, care-l invata meserie. Pietrarul-cantaret va cunoaste dragostea, nefericirea, prietenia adevarata, moartea celor apropiati, traiul sub regim politienesc, dar va invata sa-si pastreze umanitatea in solitudinea cimitirelor, acolo unde spiritele sunt prinse intre piatra si umbra, intre materie si istorie.

Burhan Sonmez devine pentru Turcia ceea ce Gabriel Garcia Marquez este pentru Columbia sau Naghib Mahfuz pentru Egipt. T 24

Se va vorbi foarte mult despre acest

roman, care va ramane unul actual pentru ani si ani de acum inainte. Yeni Yasam

Piatra si umbra este o istorie neoficiala a Turciei ... E un text cu multiple ferestre si cu foarte multe perspective, in care curgerea timpului este intrerupta de o structura dinamica, plina de zig-zaguri. Desi romanul urmeaza un traseu emotional si se indreapta spre o finalitate romantica, autorul asaza cu exactitate realitatile istorice pe harta naratiunii. Gazete Duvar

Principalul scop al acestui roman este sa scoata la lumina, cu puterea literaturii, toate traumele uitate si reprimate. Intriga meticulos intretesuta a romanului lui Sonmez da nastere unei interpretari moderne a 1001 de nopti sau a Decameronului. Birgun

Capacitatea de a rosti adevarul despre trecutul si prezentul Turciei face din Sonmez unul dintre cei mai reductabili autori kurzi ai momentului. Harvard Review

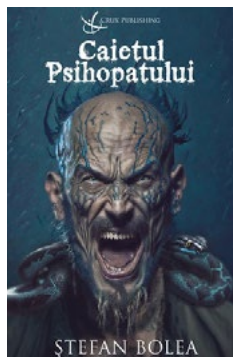
**CRONICA BARBARA - ANA-MARIA NEGRILA**, editura Hyperliteratura

**Descrierea cartii**

Hamid a fost rapit dintr-o tara crestina pe care nu si-o aminteste si crescut ca sclav in lumea musulmana. Vandut de mai multe ori, ajunge in urma unor intamplari nefericite sa se creada posedat de un djinn cu numele de Ymar, care apare de fiecare data cand acesta este in pericol. Desi firi total opuse, ambii blocati in acelasi trup, isi doresc cel mai de pret lucru din lume: libertatea. Iar pentru obtinerea ei, fiecare este dispus sa mearga dincolo de faptele de care celalalt ar fi capabil. De la Cairo la Venetia, apoi la Constantinopol si pana in Tarile Romane, schimbandu-si religiile, osciland intre libertate si robie, intre a fi un om bun si un ucigas cu sange rece, avem parte de o aventura iesita din comun intr-un ev mediu nemilos.

Este posibil sa scapi din jugul robiei? Si cu ce pret?

Un quest epic, in care Ana-Maria Negrila, continuand "Cele patru oglinzi ale adevarului", impleteste magistral documentarea si crearea de lumi uitate. Zaiabook



**UITE CUM STA TREABA** - JOAN DIDION, editura Pandora M

Alcatuit din douasprezece eseuri inedite din perioada 1968 - 2000, volumul *Uite cum sta treaba* urmareste subiecte diverse: presa vremii ("problema nu este daca sa crezi informatia, ci daca o gasesti"), fantezistul domeniu San Simeon ("Odata ce un loc devine accesibil ochilor... nu mai este accesibil imaginatiei...") sau daca sa-ti faci sau nu studiile superioare la Stanford. In "De ce scriem", Joan Didion cantareste actul scrisului: "Scriu doar din motivul de a afla ce gandesc, la ce ma uit, ce vad si ce inseamna". De la admiratia sa pentru fraza lui Hemingway la povestea Marthei Stewart, a carei istorie "le-a dat curaj femeilor din tara asta, chiar daca a devenit o amenintare la adresa barbatilor", eseurile lui Joan Didion sunt rodul unei observatii acute, al mirarii, al incisivitatii si clarvizionii.

"Fiecare fraza a lui Joan Didion este o minune a gandirii magice." *The Guardian*  
 "O martora a adevarurilor inevitabile ale epocii noastre." *The New York Times*  
 Book Review

"Un aspect particular al marii literaturi de nonfictiune scrise de Joan Didion este ca are puterea metaforica a marii fictiuni."  
 Hilton Als

"Volumul lui Joan Didion dezvaluie o scriitoare aflata inaintea vremurilor sale." *The Washington Post*  
 "Joan Didion este o cronicara a vremurilor noastre, o scriitoare care dizolva iluziile contemporanilor sai pentru a dezvalui o realitate dura intr-un stil aparte." *Time*

Traducere din limba engleza de Bertha Savu.

**CAIETUL PSIHO PATULUI** - STEFAN BOLEA, editura Crux Publishing

#### Descrierea cartii

"Despre *Caietul Roxanei* de Stefan Bolea ca este un *Luceafarul 2.0* in proza, *jurnalul fiindu-i dedicat in mare parte Roxanei, subiect (si obiect) al obsesiei, al suferintei, dar si al devenirii. Avem, acum, insa, Caietul psihopatului, continuarea confesiunilor autorului din primul volum. Exorcizat (dar incomplet vindecat) de Roxana, autorul isi deapana povestea in maniera sa unica: amesteca, integreaza, dezintegreaza si agita ingrediente complet diferite pentru a crea un cocktail-maelstrom de emotii si ganduri. Eseurile de filosofie si aforisme (cu care cititorii sunt familiari din volume precum *Theoria* si *Biblia nihilista*) se intrepatrund cu poezia, dar si cu elemente de autobiografie, matematici avansate, simbolism si semiotica, studii muzicale si referinte culturale (populare sau obscure).*

*Caietul psihopatului* se ridica la inaltimea titlului sau nu numai prin continut, ci si prin forma. Ideile si notițele aparent fragmentate, disparate, incoerente sunt transpuse pe hartie intr-o maniera intentionat dezorganizata (de foarte multe ori lipsesc punctuatia, majusculile, si chiar si cele mai simple reguli si legi gramaticale sau literare). Cei care citesc aceasta carte au, asadar, parte de o adevarata descensiune in sufletul si geniul lui Stefan Bolea, devenind parte din alienarea lui, caci imersiunea este completa. Daca cineva isi dorea sa patrunda tainele mintii unui "psihopat" a carui inteligenta si viziune depaseste orice imaginatie, are ocazia sa o faca citind aceasta carte. As putea spune, fara sa gresesc prea tare, ca inca nu s-au scris cartile de psihologie care sa-l explice pe Stefan Bolea ca personaj-autor al acestei carti.

*V-ati insela, insa, sa credeti ca totul este numai un exercitiu literar menit sa zguduie mintile cititorilor neavizati. Caietul psihopatului nu se deosebeste de predecesorul sau, Caietul Roxanei. Ambele sunt demonstratii de forta. Spiritul creator al lui Stefan Bolea, intelectul sau titanic, precizia clinica cu care se auto-analizeaza si diseca, dar cu care analizeaza, diseca si interpreteaza lumea din jur (colegi de scoala, cursuri, activitati zilnice obisnuite, piese muzicale, meciuri de baschet, pasaje din Biblie, opere literare, texte de filosofie sau vremea de afara) sunt toate laolalta dovada ca, daca noi toti ceilalti percepem realitatea pana la linia orizontului, Stefan Bolea vede dincolo de ea, in universuri si dimensiuni inaccesibile chiar si lui Dumnezeu.*

*Desi este un volum de mici dimensiuni, cel de-al doilea Caiet al lui Stefan Bolea este, cu siguranta, unul foarte greu. Nerecomandat neinitiatilor in filosofie, religie, simbolism sau arta, Caietul psihopatului le este dedicat tuturor celor care vor sa isi testeze cunostintele (si limitele). Daca s-ar face un pariu, eu as paria pe nihilistul Stefan Bolea ca, la fiecare pagina, va va da nenumarate ocazii sa lasati cartea din mana ca sa ganditi, sa va puneti infinite intrebari, sa va luati numeroase notițe si sa decideti daca autorul este formidabil fie in geniul, fie in nebunia lui. Fie in ambele." Andreea Sterea*  
 - Editor Sef Crux Publishing

*"Romanul adolescentului turbat, romanul adolescentului batran, romanul adolescentului genial, romanul adolescentului ne(re)cunoscut, romanul adolescentului daltonist, romanul adolescentului acromat. De aici mi-as alege titlul daca ar fi sa-i scriu o recenzie acestei carti." Sorin-Mihai Grad*  
 - scriitor, jurnalist cultural





**TINE-TI COPIII APROAPE - DE CE PARINTII TREBUIE SA CONTEZE MAI MULT DECAT ANTURAJUL** - GORDON NEUFELD SI GABOR MATE - editura Curtea Veche Publishing

#### Descrierea cartii

Intr-o lume in care cantitatea de informatii oferite atat parintilor, cat si copiilor este atat de mare, incat a deveni prea greu de gestionat, Tine-ti copiii aproape te invata sa-ti asculți instinctele si sa devii un observator atent al fiului sau al fiicei tale. Cu o extraordinara experienta clinica in domeniul dezvoltarii copilului, Gordon Neufeld si Gabor Mate descompun in termeni simpli notiuni interdisciplinare din psihologie, neurologie si antropologie, pe care le imbrina abil atat cu experientele personale, cat si cu ale pacientilor care i-au inspirat.

Vei afla de ce este nevoie de un sat intreg ca sa cresti un copil, cum sa-l recastigi pe cel mic, cum sa restabilesti bazele atasamentului, atat de important in relatia cu el, si cum sa contrabalansezi tendintele decadente ale societatii, care tintesc direct la tineri.

*“Gordon Neufeld si Gabor Mate evidentiaza empatic si foarte documentat importanta legaturii - teoretic indestructibila, insa in realitate foarte fragila - dintre parinti si copii, singura sursa de maturizare sanatoasa a celor mici.”* Petronela Rotar

*“Gratie celor 30 de ani de cercetare si experienta, Neufeld a elaborat o teorie coerenta si convingatoare privind dezvoltarea copiilor, pe care cititorii o vor recunoaste cu emotie si o vor accepta imediat. Abordarea lui are puterea sa schimbe, daca nu chiar sa salveze viata copiilor nostri.”* National Post

*“Aceasta carte importanta expune cu indrazneala problema si traseaza planuri pentru solutionarea ei. Trebuie sa-i luam in serios sugestiile pentru ca, impreuna, sa imbunatatim viitorul copiilor nostri si pe*

*cel al copiilor lor.”* Dr. Daniel J. Siegel  
Tine-ti copiii aproape este o carte vizionara care evidentiaza o criza de proportii nerecunoscute. Autorii ne arata de ce pierdem contactul cu copiii nostri si cum acest lucru ameninta insasi structura societatii. Si, cel mai important, le acorda un ajutor practic parintilor in indeplinirea rolurilor instinctuale prin exemple concrete si sugestii clare. Dr. Peter A. Levine

**NU (DE-AIA) SUNT O INSPIRATIE** - ALEX SZOLLO editura Lebada Neagra

#### Descrierea cartii

Spuneti-i cum doriti, “cod al bunelor maniere”, “avertizor de demnitate”, dar Alex Szollo va pune in maini un manual din “Romania educata” v.2.0 (oare in educatie exista studii de fezabilitate?) despre umanitate, vaz, vizibilitate si holbat, accesibilizare, bagatori de seama, “ba, handicapatele”, egalitatea de sanse, terapie, frici, despre iubire neconditionata si fiinte necuvantatoare, pasiuni, depasirea conditiei, muzica, despre ce pare “bolnav” si “sanatos”, bullying, dizabilitate si neplata celor nspe pacate. Pe o rampa cu inclinare adecvata, veti fi pusi in situatii diferite, povestite cu umor, nonsalant si cu credinta, pentru a intelege ca exista normalitate, nu neputinta.

*“Stiti care-i marea mea binecuvantare? Ca printre cei din minoritate se numara oameni cu suflete a caror putere seamana cu cea din sufletul regelui David in clipa bataliei cu gigantul Goliat. Nu ma simt judecat, nu ma simt hartuit, nu ma simt obligat in prezenta lor sa fiu altcineva, altceva, altcumva decat sunt in viata de zi cu zi. Iar asta inseamna enorm pentru mine. Bucuria libertatii de a fi noi insine trebuie sa caracterizeze prietenii fiecaruia dintre noi. Cu sau fara dizabilitati, rockeri, rapperi, depesari, punkeri, metalisti, manelisti sau iubitori de folclor, albi, negri, crestini,*

*evrei, musulmani, budisti, sintoisti, orice am fi, oameni suntem, si cred ca trebuie sa ne bucuram de umanitatea noastra. Deplina. Cu bune, cu rele, cu toate dintre ele, si cu tot ce se intampla in jurul nostru.”* Alex Szollo

**VINDECAREA INCEPE CAND ESTI PREGATIT** - BRIANNA WIEST, editura Nemira  
Colectia Orion

#### Descrierea cartii

Vindecarea emotionala nu este un eveniment singular, ci un proces indelungat, declansat de o criza existentiala care te obliga sa-ti reevaluezi imaginea de sine si prioritatile in viata.

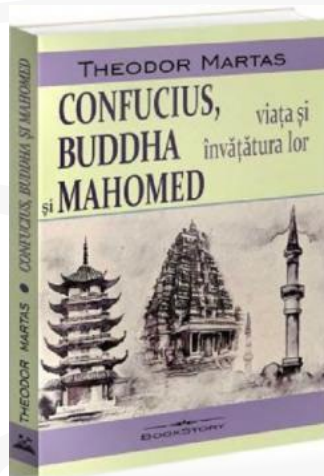
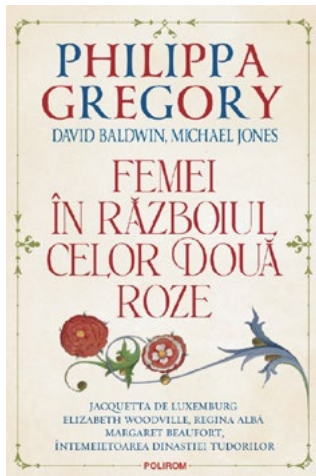
Continuare a bestsellerului international 101 eseuri care iti vor schimba modul de a gandii, volumul de fata este un ghid pentru descoperirea adevarului tau interior. Renuntarea la iluzii, acceptarea propriilor imperfectiuni si eliberarea de emotii negative sunt etapele inevitabile ale procesului de vindecare.

Presarate cu intuitii profunde si sfaturi usor de aplicat, eseurile Briannei Wiest constituie un excelent ajutor pentru toti cei care vor sa duca o viata implinita, in acord cu fiinta lor autentica.

*“Daca te simti deabusolat, lipsit de valoare sau nedemn de iubire, trebuie sa citesti aceasta carte. Iti va reaminti sa fii bun cu tine si cu cei din jurul tau.”* Paperboox.com

*“O lectura esentiala! Te va ajuta sa pornesti pe drumul vindecarii si sa dobandesti o intelegere de sine mai profunda.”* Booktopia.com

*“In miezul disconfortului se afla potentialul unei intelepciuni mai profunde. De fiecare data cand simtim gelozie, furie, regret, resentimente, ura de sine sau deznadejde, de fiecare data cand emitem judecati de valoare sau ne aratam inchistati in convingerile noastre, ni se ofera o oportunitate de a ne transforma modul de gandire si de a ne schimba viata.”* Brianna Wiest



**FEMEI ÎN RĂZBOIUL CELOR DOUA ROZE** - PHILIPPA GREGORY, DAVID BALDWIN, MICHAEL JONES, editura Polirom

Traducere din limba engleza de Justina Bandol

Toate trei au fost de familie buna si au avut o educatie aleasa. Toate trei, prin nastere sau prin casatorie, au ajuns sa joace un rol esential in complicatele intrigi si conflicte din Razboiul celor Doua Roze. Si totusi, stim foarte putine lucruri despre ele, pentru ca femeile lipsesc in general din cronicile medievale. Cele trei sunt Jacquetta de Luxemburg, fiica ei Elizabeth Woodville, sotia regelui Eduard al IV-lea, si Margaret Beaufort, mama primului rege din dinastia Tudorilor.

Jacquetta de Luxemburg, ducesa de Bedford, s-a casatorit din dragoste cu un barbat inferior ca statut social, dar fiica ei a devenit regina Angliei. Philippa Gregory s-a documentat indelung pentru a ne oferi prima biografie a acestei femei care a trecut prin doua razboaie si a fost prima-doamna la doua curti rivale. David Baldwin spune povestea fiicei Jacquettei, Elizabeth, care era o vaduva cu doi copii cand Eduard al IV-lea a luat-o de sotie. Ea va fi cunoscuta ca "regina alba" si ca mama faimosilor "printi din

Turnul Londrei", a caror disparitie nu a fost elucidata nici in prezent. Michael Jones face un portret mai nuanat al lui Margaret Beaufort, pe care izvoarele istorice o prezinta mereu ca pe o femeie pioasa, dar care a complotat si si-a tradat regele pentru ca fiul ei sa devina primul monarh din familia Tudor.

*"Povestea captivanta a trei femei curajoase care au modelat istoria Angliei."*

Publishers Weekly

*"O lectura antrenanta. Fanii Philippei Gregory vor savura aceste studii despre cele trei femei care i-au inspirat romanele din ciclul dedicat Razboiului celor Doua Roze."* The Post and Courier

*"Pentru mine, aceste trei femei sunt interesante si individual. Ele sunt eroinele, stramoasele mele. Vietile lor, ca si ale altora, imi arata ce poate face o femeie chiar si fara a avea oficial parte de putere, educatie sau drepturi, intr-o lume dominata de barbati. Sunt exemple inspirationale ale fortei spiritului feminin."*

Philippa Gregory

**CONFUCIUS, BUDDHA SI MAHOMED** - THEODOR MARTAS, editura Bookstory

#### **Descrierea cartii**

Confucius, Buddha si Mahomed. Viata si invatatura lor constituie o incursiune

in viata si doctrina a trei mari figuri care au schimbat lumea, fiecare avand o influenta semnificativa in cultura si gandirea mondiala.

Confucius a fost un filozof care a trait in China in secolul al VI-lea i.Hr. Invaturile lui au influentat profund cultura chineza si au devenit o parte integranta a traditiei si gandirii acestui popor, continuand sa fie relevante in societatea chineza contemporana.

Buddha a fost un lider spiritual si fondatorul budismului in India in secolul al VI-lea i.Hr. Invaturile lui au avut un impact semnificativ asupra culturii si filozofiei asiatice si au raspandit budismul pe tot globul, devenind una dintre cele mai importante religii si filozofii ale lumii.

Profetul Mahomed a trait in Arabia secolului al VII-lea d.Hr. Este figura centrala in islam, fiind considerat un mesager al lui Dumnezeu (Allah) in traditia islamica. Viata si invaturile sale sunt consemnate in Coran si au dus la crearea si raspandirea religiei islamice si la inceputul unei noi ere in istoria araba si mondiala.

Acesti trei lideri religiosi si filozofi au influentat profund cultura, moralitatea si filozofia umana si au lasat mosteniri durabile care dainuiesc si in prezent prin intermediul confucianismului, budismului si islamului.





📖 **O MAGIE DE NEIMBLANZIT** - ALLISON SAFT, editura Trei

#### 📖 Descrierea cartii

Cand Margaret Welty o descopera pe legendara hala, ultima creatura mitica in viata, stie ca va urma curand Vanatoarea Semilunii. Oricine este capabil sa omoare hala va castiga fama si bogatii si va descifra un secret magic stravechi. Margaret este cea mai buna tragatoare de elita din oras, insa la vanatoare pot participa doar echipe de doi, iar ea are nevoie de un alchimist.

Weston Winters nu este alchimist - nu inca. Nu a rezistat niciuneia dintre perioadele de ucenicie pe care le-a incercat, iar ultima lui sansa depinde de decizia Maestrei Welty de a-l accepta. Dar cand Wes ajunge la conacul Welty, o gaseste doar pe Margaret. Cu mari rezerve, fata ii permite sa ramana, cu o conditie: sa participe la vanatoare impreuna cu ea.

Desi formeaza o echipa cam subreda, in curand cei doi sunt atrasi unul de celalalt. Pe masura ce vanatoarea se apropie si tensiunile cresc, Margaret si Wes descopera magia neagra care i-ar putea ajuta sa castige competitia - daca reusesc sa supravietuiasca.

O magie de neimblanzit este o poveste

de dragoste dureros de tandra, desfasurata in conditiile unei vanatori ucigase, in atmosfera unei lumi fantastice care va va cuceri.

*“Profund romantica si absolut magica.”*

Kirkus Reviews

*“Povestea de dragoste care se infiripa intre Wes si Margaret este subtila si convingatoare, iar proza lui Saft - vie si plina de umor. Fanii romanului Regatul Umbrelor (Trilogia Grisha) al lui Leigh Bardugo vor savura probabil acest romantism sincer si evocator.”* Bulletin of the Center for Children's Books

*“O lectura absolut entuziasmanta, care se desfasoara intr-o lume a conacelor in ruina si a padurilor stravechi. Allison Saft creeaza o poveste de dragoste complexa care va descatusa personajele, dar si imaginatia dumneavoastra.”* Chloe Gong, autoarea bestsellerului aceste patimi zbuciumate

*“O magie de neimblanzit va va umple sufletul cu imagini infatisand paduri neguroase, conace victoriene in ruina si criptide argintii fosforescente ...! Exista in acest roman cate ceva pentru fiecare, fiind o lectura obligatorie pentru fanii literaturii gotice, literaturii fantasy naturale si YA fantasy deopotriva.”* BookTrib

📖 **NE VEDEM IERI** - RACHEL LYNN SOLOMON, editura Nemira

📖 Bestseller The New York Times

#### 📖 Descrierea cartii

*“De la autoarea romanului Today Tonight Tomorrow soseste aceasta poveste magica, emotionala si romantica.”*

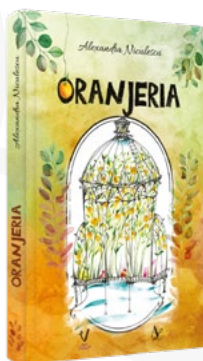
Publishers Weekly


Dupa experienta haotica a liceului, Barret sperase ca va avea parte de un nou inceput, dar totul merge prost din prima zi de facultate. Cand se trezeste a doua zi, isi da seama perplexa ca traieste din nou ziua anterioara. Afla ca nu e singura in situatia asta - Miles este blocat de luni bune in bucla temporală.

Dupa ce incercarile ei esueaza, accepta sa lucreze cu el pentru a gasi o cale de iesire. Impreuna exploreaza partea misterioasa a universitatii si se aventureaza in calatorii provocatoare si romantice. Pe masura ce se indragostesc unul de celalalt, ei se intreaba: ce se va intampla cu relatia lor daca vor ajunge in sfarsit la ziua de maine?

Cum ar fi sa traiesti prima zi de facultate la nesfarsit? - Vorbesc serios. M-as putea trezi in aceeasi zi de o mie de ori, iar fiecare ar fi diferita datorita tie. Fiecare ar fi extraordinara. Datorita tie.

- Te iubesc, zic eu si ma incercam imediat o senzatie de bine. Si promit ca te voi iubi si maine.




 **MINUNATELE POVEȘTI ALE BUNICULUI** - KARINE-MARIE AMIOT, editura Kreativ

#### Descrierea cartii

Cartea pe care tocmai oții în mână conține nouă povești pline de zămbete și de tandrețe, numai bune de citit în familie seara, înainte de culcare.

Afla ce comoară minunată găsește iepurașul și cum este întâmpinat vulpoiul care vizitează școala pușorilor de găină, făcând cunoștință cu Patrick, câțelul cu inimă mare, călătorește în noaptea instelată pe aripile bunicului-bufnita, răzi în hohote asistând la concursul de barbi și învingeți temerile împreună cu Super-Miau, pisoiul cel curajos.

Pagina după pagina, lasă-te fermecat de aceste povești captivante și pline de duioșie, care îți pot face să visezi atât pe cei mici, cât și pe cei mai mari.

 **ORANJERIA** - ALEXANDRA NICULESCU, editura pentru Arta și Literatura


Colectia Violet

#### Descrierea cartii

“De la Kyparissia la Oranjeria e cale lungă, mai ales atunci când toate drumurile duc la Alexandra Niculescu, asta dacă ar fi să luăm în considerare că această carte pentru copii este un ghid serios de implicare a empatiei în

schimbul de replici, în acțiuni. Nu stim dacă “mosul-nor” merita ajutor din partea grupului de copii, dar ce știm este că toți copiii din grupul cu pricina se ridică pe varfuri să-l ajute, și nu e singură întâmplare fascinantă, de aceea este necesar să le dăruim cartea copiilor voștri, dar mai ales copilului interior. Oranjeria este cartea care vindecă și repară, pansează și îmblânzește, un fel de mantuitoare all-in.” Gabriela Feceoru “Scritura Alexandrei Niculescu are farmec și delicatete, iar în literatura pentru copii această delicatete devine covârșitoare. Pe urma unor clasici ai genului ca Lewis Carroll, C.S. Lewis sau J.K. Rowling, care au impus tema portalului ca loc de evadare în fața unei realități traumatizante, Alexandra Niculescu ne oferă Oranjeria, un spațiu mistic în care dorințele se pot împlini, dar câteodată e bine să avem grijă ce ne dorim. O lectură seducătoare.” Cosmin Perta “Alexandra Niculescu explorează, cu fiecare nouă carte, un teritoriu pe care dovedește, din nou și din nou, că îl stăpânește pe deplin. Se lasă cucerită de lume și farmeca, la rândul ei, prin ceea ce scrie, prin mediile pe care le explorează și din care știe să extragă, de fiecare dată, esența. Proza care îi poartă semnătura e recunoscută prin plăcerea pură de a scrie, prin curajul de a trece dincolo de realitatea imediată. Scrie pentru un cititor al lumii, scrie cu gândul la un prezent fără granițe, iar cartile sale îi vor purta, din ce

în ce mai înspre larg, dorința.” Mihaela Pascu-Oglinda

 **10 POVEȘTI CLASICE DE CRĂCIUN**, editura Litera

#### Descrierea cartii

În orășel plutește miros de zăpadă, iar în copaci se aprind luminate de sărbătoare. Se apropie cea mai frumoasă perioadă a anului! Dar cum arată Crăciunul pe vremea când carutele trase de cai nu fuseseră încă înlocuite de automobile?

Când existau doar prăvăliile micilor negustori și atelierele fabricantilor de jucării? Când pâinea se făcea în casă și focul ardea în cămine? Când toată familia se reunea în jurul mesei în ziua de Crăciun, la lumina lumanărilor, cu bradul împodobit alături? Iată atmosfera pe care ne-o zugrăvesc zece dintre cele mai frumoase povești clasice de Crăciun adunate în această antologie.

**Poveste de Crăciun** - Charles Dickens

**Spargătorul de nuci și regele soarecilor** - E.T.A. Hoffmann

**Fetita cu chibrituri - Bradul** - Hans Christian Andersen

**Rapirea lui Mos Crăciun** - L. Frank Baum

**Sărbătoarea de Crăciun** - Carlo Collodi

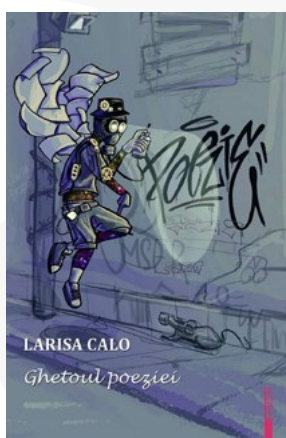
**Micutele doamne** - Louisa May Alcott

**Croitorul din Gloucester** - Beatrix Potter

**Piticii** - Jacob și Wilhelm Grimm

**Cursa de soareci** - Selma Lagerlöf





**OPERA POETICA / Απαντα Τα Ποιηματα** - KONSTANTIN PETROI KAVAFIS, editura Scoala Ardeleana

Acest volum cuprinde Opera poetica a lui Konstantinos Petrou Kavafis. Editie bilingva. Greaca-romana  
La dreapta, aproape de intrare, in biblioteca  
din Beirut l-am ingropat pe Lisias, gramaticianul.  
Locul i se potriveste perfect. E asezat alaturi de lucrurile sale care, poate, ii ajuta tinerea de minte chiar si acolo - comentarii, texte, note tehnice, variante, multe carti cu studii grecesti.

Si asa, intrand in biblioteca, vom vedea mormantul sau si il vom omagia cand vom incepe sa invatam din carti.  
- Mormantul lui Lisias, gramaticianul

**GHETOUL POEZIEI** - LARISA CALO, editura Colorama

**Descrierea cartii**  
“Conceput in doua sectiuni inegale: “Conexiuni”, cu un continut de 26 poezii si “Incognito”, cu un continut de 24 poezii, insotite de planse grafice inedite, create de artistul Harcea Pacea, cel care semneaza si conceptul copertei, volumul este o emanatie de energie, de vibratie inalta,

luminoasa si atractiva, textele fiind atent concepute, cu precizie si meticulozitate, asa incat fiecare cuvânt sa exprime exact ceea ce a fost proiectat sa dezvolte.”  
Mihaela Meravei - sursa. Cuget liber.ro  
Larisa Calo a debutat in anul 2022, cu volumul de poezii “Cine-mi va salva poezia”, cu traducere in limba italiana, “Chi salvera la mia poesia”, semnata de Lucica Bianchi si Pietro Bianchi si distins cu Premiul “Giovani Promesse”, in cadrul evenimentului “Elogio alla latinita. Dai romani ai romeni”, care s-a desfasurat in prestigioasa Sala Capitulara a Senatului Italiei, la 1 decembrie 2022.

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

# WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA





# stil de viata



*Sarbatorile de iarna sunt asteptate in fiecare an, iar GASIREA ECHILIBRULUI intre tentatiile financiare este esentiala. Despre acest subiect, ne vorbeste LILIA MINDRU.*

# Sarbatorile de iarna

INTRE BUCURIA DE A DARUI  
SI PROVOCAREA DE A NU RISIPI

cu LILIA MINDRU

*Binecuvantat  
este sezonul  
care aduna  
toata lumea  
intr-o  
conspiratie a  
dragostei.*

- HAMILTON WRIGHT MABIE





# U

Usor-usor se apropie cea mai frumoasa perioada din an - Sarbatorile de iarna, care aduce cu sine bucurie, magie, miros de cozonaci, luminate de sarbatoare, colinde si filme de Craciun la TV. Este o perioada deosebita, de poveste, in care toti incercam sa cream o atmosfera speciala pentru cei dragi si apropiati. Facem pregatiri, incercam tot felul de retete pentru mesele de sarbatoare, impodobim casa si cautam cele mai inspirate si minunate cadouri!

Toate astea aduc cu sine entuziasm, bucurie, incantare, dar si o mare provocare: aceea a planificarii bugetului! Bugetul pentru cadouri, pentru masa de sarbatoare, pentru decoratiuni (an de an ne fura ochiul decoratiunile nou aparute in vitrine si cadem prada tentatiei macar pentru cate una-doua), pentru distractii. Organizarea acestor aspecte este importanta daca ne dorim sa evitam risipa financiara si pe cea alimentara si mai cu seama daca nu dorim sa irosim energie si timp, care sunt cele mai pretioase!

Asadar, haideti sa vedem cum putem gasi echilibrul intre a darui, insa a nu risipi, si a face in asa fel incat perioada sarbatorilor sa fie una in care sa ne incarcam de emotii pozitive, dar sa nu ne descarcam de energie si resurse 😊.

Sa avem un buget alocat cadourilor separat de cel general este o decizie financiara inteligenta care ne va ajuta sa ramanem cu bani chiar si dupa sarbatori. Suma aleasa nu trebuie sa ne afecteze pe termen lung, dar sa fie si suficienta pentru a indeplini lista cu dorinte pentru cei dragi.

Pe langa planul de economisire pe care oricine ar trebui sa il aiba pregatit pe tot parcursul anului si nu doar in aceasta perioada, cateva idei in plus, precum cele de mai jos, nu strica niciodata!

## **Asadar, inainte de toate, stabilim un buget!**

Stiu ca suna nerealist 😊, dar tot e mai bine sa avem in minte o limita, in loc sa cumparam dezorganizat. Poate ca vom depasi bugetul, insa cu siguranta vom cheltui mai responsabil daca ne vom seta o suma fixa.

Mergem la cumparaturi doar cu lista!

Fie ca vorbim despre lista de cumparaturi alimentare sau a cadourilor de Craciun, e important sa ne organizam si sa planificam pentru ca, astfel, suntem mai putin tentati sa cumparam impulsiv. Primul pas este sa facem un inventar pentru a ne da seama ce avem deja in camara si ce ne lipseste. Apoi, pregatim o lista de cumparaturi si incercam sa ne gandim, in mod realist, la cantitatile de care

avem nevoie pentru a pregati retetele preferate ale familiei noastre. La fel, e esential sa facem o lista de cumparaturi pentru cadouri si sa ne stabilim bugetul maxim alocat pentru acestea.

Odata ce am stabilit o lista de cumparaturi, nu ne abatem de la ea si evitam sa mergem la magazin atunci cand ne este foame, deoarece vom fi tentati sa cumparam mai mult decat avem nevoie.

O abordare foarte utila este sa ne uitam din perspectiva timpului la lucrurile pe care le cumparam, nu doar a banilor!

In magazine, pretul produselor este exprimat in lei. Dar ce-ar fi daca am calcula care e pretul lucrurilor pe care le cumparam in ore de munca? Astfel, ne vom da seama ca nu cumparam lucruri doar cu bani, ci cu ore din viata noastra.

Acesta este un exercitiu foarte bun pentru a evita cumparaturile din impuls. Calculam cat castigam pe ora daca ne impartim salariul lunar la 21 de zile lucratoare, cat muncim in medie intr-o luna si la 8 ore de munca. Astfel, vedem, de exemplu, ca un produs nu costa doar 73 de lei, ci 3 ore de munca, iar acest lucru ne-ar putea face sa ne gandim mai mult inainte de a decide sa-l cumparam.

**Ne gandim ce ne dorim cel mai mult? 😊**

*O abordare foarte utila este sa ne uitam din perspectiva timpului la lucrurile pe care le cumparam, nu doar a banilor!*

*regula impartirii echilibrate a bugetului lunar spune ca e indicat sa alocam 30% din venituri pentru dorinte*

NOIEMBRIE 2023

Chiar daca am mai folosit decoratiunile pentru brad si anul trecut, nu ar merita oare sa pastram banii cu care am vrea sa cumparam unele noi pentru ceva ce conteaza mai mult? Poate un cadou pentru cei dragi sau de ce nu, pentru noi insine 😊.

Nu uitam ca regula impartirii echilibrate a bugetului lunar spune ca e indicat sa alocam 30% din venituri pentru dorinte, prin urmare e important sa ne reamintim ca si cadourile intra la dorinte si nu trebuie sa depasim acest procent.



FAMOST

**Sa fim flexibili, dar rezonabili!**

Bugetul sanatos este ca o alimentatie sanatoasa - e important sa ne oferim flexibilitate, in caz contrar, daca suntem prea restrictivi cu noi insine, ne vom descuraja si ne vom reintoarce la obiceiuri nesanoase de achizitie. Secretul este sa ne permitem un “buget de achizitie impulsive”. Poate sa fie 30 de lei, 50 lei, 100 de lei, fiecare decide in functie de situatia particulara a fiecaruia. Daca ne permitem sa avem un astfel de buget din care sa ne cumparam lucruri neplanificate, nu ne mai simtim vinovati ca am cumparat din impuls si cresc sansele sa ne mentinem un comportament echilibrat pe o perioada mai lunga de timp.

Foarte important in aceasta “febra a cumparaturilor” de sarbatori este sa nu lasam totul pe ultimul moment, pentru ca astfel riscam sa ne trezim cu “surprize” legate de preturi. Bugetul si lista cu persoanele dragi carora dorim sa le oferim cadouri vor fi aliatii nostri in aceasta perioada. Este binevenit sa ne gandim la nevoile fiecaruia pentru a cumpara cadouri utile si care vor fi folosite.

Sau precum spune o vorba din

popor, pregatim vara sanie si iarna car 😊. Adica putem cumpara cadouri pentru cei dragi cu mult inainte de perioada sarbatorilor; multa lume cumpara pe parcursul anului cadouri care stiu ca le-ar placea celor dragi, tocmai pentru ca acestea au preturi mult mai accesibile decat in perioada sarbatorilor.

Acelasi principiu este valabil si cand vorbim despre distractia din aceasta perioada, daca lasam asta in coada listei de prioritati, seara de Craciun sau distractia din noaptea trecerii dintre ani poate sa ajunga uneori mai scumpa decat un intreg concediu. La fel ca si in cazul bugetului, planificarea ne poate ajuta cu reducerea bugetului in mod semnificativ. Asa ca alegem din timp locatia sau tinuta pe care o vom purta si vom scapa nu doar de o cheltuiala in plus, ci si de stres in plus 😊.

De asemenea, daca ne dorim sa petrecem seara dintre ani intr-o locatie frumoasa, incercam pe cat posibil sa rezervam cu cateva luni inainte cazarea pentru revelion. Multe hoteluri ofera reduceri si posibilitatea de a anula rezervarea fara niciun cost. Merita incercat! 😊

*multa lume cumpara pe parcursul anului cadouri care stiu ca le-ar placea celor dragi, tocmai pentru ca acestea au preturi mult mai accesibile ...*



*Putem sa ne propunem ca in decembrie sa avem zile cand nu cumparam absolut nimic pentru a ne obisnui sa ne bucuram de lucrurile simple*



Si acum despre masa de sarbatori!

😊 Partea cea mai savuroasa si poate cea mai asteptata a acestei perioade magice! Dar care ascunde si ea destule provocari 😊. Si daca nu este bine planificata poate deveni nu doar generatoare de bucurie, dar si consumatoare de energie si resurse. Asa ca haideti sa vedem ce putem face pentru ca partea delicioasa a sarbatorilor de iarna sa nu ne consume finantele si fortele 😊, si sa evitam pe cat posibil risipa alimentara.

Inainte sa ne apucam de gatit, ar trebui sa stabilim clar pentru cate persoane pregatim mesele de sarbatori, cate mese vom manca acasa (e posibil sa fim plecati in vizite la rude sau chiar in mini-vacante), care sunt preferintele alimentare ale celor care stau la masa cu noi. Putem sa ne raspundem la aceste intrebari daca ne gandim la anii trecuti si ne amintim de cata mancare a fost nevoie, cata a ajuns sa fie risipita etc.

Daca facem aceasta planificare, pe hartie, si scriem cate mese, ce ne propunem sa mancam la fiecare masa, cate persoane vor fi la fiecare masa, vom avea o viziune de ansamblu asupra meselor pe care le pregatim si

vom reusi nu doar sa diminuam risipa alimentara, dar si sa economisim bani.

Anul acesta, de sarbatori, ne putem propune un obiectiv - acela de a fi cat mai cumpatati, atat cand vine vorba de mancare, dar si de bani.

#### **Neaparat - zile fara cumparaturi!**

Putem sa ne propunem ca in decembrie sa avem zile cand nu cumparam absolut nimic pentru a ne obisnui sa ne bucuram de lucrurile simple care sunt la dispozitia noastra, pe care le avem deja, care nu pot fi cumparate cu bani si pentru care ar trebui sa fim recunoscatori.

Haideti sa fim echilibrati in aceasta perioada, sa nu exageram cand nu este cazul si sa fim pregatiti din punct de vedere financiar pentru orice cheltuiala neprevazuta. Perioada sarbatorilor de iarna este dedicata timpului petrecut alaturi de cei dragi si bucuria de a-i revedea pe toti impreuna. Si pana la urma, cele mai pretioase daruri nu pot fi cumparate cu bani, ele pot fi doar oferite. Iar cel mai pretios dar pe care il putem oferi fiecare din noi celor dragi este TIMPUL. Dar despre asta in articolul viitor! 😊

*cele mai pretioase daruri nu pot fi cumparate cu bani, ele pot fi doar oferite. Iar cel mai pretios dar pe care il putem oferi fiecare din noi celor dragi este TIMPUL*

**SURSE**

<https://www.ferratumbank.ro/blog/cum-poti-mentine-un-echilibru-financiar-luna-cadourilor>  
<https://www.scoaladebani.ro/blog/pregatirea-bugetului-sarbatori>  
<https://www.scoaladebani.ro/blog/cum-pregatim-buget-sarbatori>



#ArkiaTips

# CUM ALEGI ARHITECTUL POTRIVIT PENTRU CASA TA?

**A**i nevoie de un arhitect si nu stii cum sa-l alegi? In principiu, nu exista arhitect bun sau arhitect rau. De asemenea, nu exista client bun sau client rau. Pentru fiecare client exista arhitectul potrivit, iar noi te vom ghida in acest proces pentru a-ti gasi arhitectul-pereche!

Text:  
**ANDRA RALUCA TAUTU**

## CE SA FACI?

Primul lucru pe care sa il faci este partea de "research". Vezi feedback-ul clientilor, colaboratorilor, al celorlalti arhitecti, etc. Discuta cu cei care au lucrat deja cu acel arhitect si afla cum a fost.

De asemenea, fii atent la reactia arhitectului atunci cand ii povestesti ce iti doresti. Observa daca e activ in cadrul discutiei, daca il simti capabil sa transpuna in proiect sentimentele tale si tot ceea ce doresti tu. Prima intalnire cu orice arhitect este o consultatie si este foarte valoroasa, pentru ca de acolo pleci cu informatii indiferent daca il vei alege pe el sau nu.

Du-te cu mintea deschisa si fii pregatit sa treci peste barierele unei relatii conventionale. Nu este nimic conventional in relatia cu arhitectul - tu primesti o persoana straina in cadrul familiei tale si e nevoie de incredere si deschidere ca sa ii recunosti autoritatea si experienta in domeniu.

Este posibil sa fie cazul ca de la inceput, de la prima discutie, pana la final, sa ajungeti la un rezultat diametral opus ... si care chiar sa va placa! Asa ca dati timp acestei relatii si construiti.





### CE SA EVITI?

Noi te sfatuim sa nu-ti iei drept arhitect pe un prieten. Daca o faci, fa-o pe responsabilitatea ta! Arhitectul trebuie sa fie impartial. Insa il poti ruga pe arhitectul prieten sa se uite pe proiect, sa-ti dea un sfat sau sa fie alaturi de tine in anumite momente si sa te invete ce sa mai intrebi in plus.

Nu te astepta sa fie Mafalda, Samantha sau alte vrajitoare, arhitectul nu este ghicitor in stele! Nu are de unde sa stie ce iti doresti daca nici nu incerci sa-i sugerezi.

Alta recomandare ar fi sa nu-i ceri un pret pe metrul patrat! Creatia si transformarea viselor tale in realitate nu se taxeaza per kilogram.

Fereste-te de arhitectii care nu-si stiu valoarea! Intotdeauna, un arhitect bun va sti exact cat valoreaza si acela va fi pretul pe care il va cere.

Nu te astepta sa-ti dea solutia la prima intalnire! Procesul de creatie este unul laborios si evolueaza de la intalnire la intalnire. Nu este matematica.



**NU UITA:** arhitectul potrivit la locul potrivit poate valora mai multe decat o mie de sfaturi de la amatori, prieteni sau colegi! Asa ca alege-l dupa un proces atent de selectie, comunica transparent cu el nevoile tale, iar apoi ofera-i sansa de a-ti construi casa pe ca o visezi!



# DRAME LA BIROU

**I**n cadrul unui loc de munca exista destule conflicte, la vedere sau ascunse, asta intre persoanele aspirante si antagonistii mai mult sau mai putin ascunsi. *Cum poti depista tacticile, cum sa te dai la o parte, cum sa depasesti astfel de momente si de zile?*

Dramele la birou exista peste tot si sunt inevitabile, principalele cauze fiind diferentele dintre colegi, fara a pleca de la premisele ca ei sunt oameni rai. Fiecare vine cu o anumita personalitate, mod de a fi, cu propriul bagaj. La munca esti 100% o persoana si nu un om al muncii sau mai rau, al exploatarii.

Dramele la birou exista peste tot si sunt inevitabile, principalele cauze fiind diferentele dintre colegi, fara a pleca de la premisele ca ei sunt oameni rai. Fiecare vine cu o anumita personalitate, mod de a fi, cu propriul bagaj. La munca esti 100% o persoana si nu un om al muncii.

Cu toate acestea, asta nu inseamna ca este usor sa lucrezi cu o persoana dificila sau fara caracter, dar, luand masurile adecvate poti face interactiunile mult mai usoare si normale. Conform specialistilor exista 5 TIPOLOGII DE PERSOANE DIFICILE la locul de munca, care pot fi foarte usor asociate cu cunoscutele "drama queen". *Cum te poti intelege cu astfel de persoane?*

## DE CE SE DEZVOLTA O ASTFEL DE DRAMA

In 1968 psihiatrul *Stephen Karpman* a dezvoltat un model numit "Triunghiul dramei" care explica cum conflictul se rasfrange asupra modului nostru de a fi si de a-l vedea. Acest "triunghi" identifica trei roluri: victima, salvator, persecutor. Victima are rolul persoanei persecutate, salvatorul este cel care "ajuta" sau provoaca, persecutorul este cel care "taie si spanzura". Cand suntem blocati intr-un astfel de triunghi, indiferent de numarul persoanelor antrenate in conflict, fiecare dintre noi isi asuma unul dintre cele trei roluri in cadrul dramei fara sfarsit: agresiune continua, salvare la nesfarsit a victimizarii. Si totul pana cand ai curajul sa te eliberezi de aceasta mentalitate daunatoare.



## A TE CUNOASTE INSEAMNA A-I CUNOASTE PE CEI DIN JUR

Pentru evitarea dramei si intrarea in acest triunghi vicios, trebuie sa te concentrezi pe latura ta linistita. Trebuie sa iti verifici foarte bine presupunerile si asta deoarece ele ne determina sa percepem lucrurile intr-un anumit mod. Trebuie sa iti cunosti limitele, sa cunosti declansatorii, sa iei deciziile corecte in privinta modului in care vei reactiona - asta in functie de nivelul constientizarii de sine.

**1** Sefii care le stiu pe toate nu accepta sugestii, sfaturi sau contributii sub nicio forma din partea angajatilor si in mod special al celor tineri, invocand experienta. In cautarile GOOGLE, un astfel de sef este gasit sub apelativul "BOOMER BOSS". Astfel de persoane dificile, de regula au nevoie si de timp pentru a digera sugestiile si in anumite situatii chiar le pot implementa, dar mai tarziu. Daca esti in situatia de a avea un astfel de sef, trebuie sa dai dovada de rabdare, sa vezi ce se intampla. Un astfel de sef are rolul de persecutor ce nu are rabdare cu colegii mai tineri, dorinta fiind aceea de a pastra ritmul si performanta din prezent.

O alta abordare este aceea de a-ti construi credibilitatea, fie ca esti doar tu sau un grup de persoane si sa incercati sa va faceti treaba cat mai bine. Sarcinile bine duse la capat nu pot fi atacate si ajuta la construirea increderii.

**2** MILENIALII si GENERATIA Z sunt angajatii care au redefinit conceptul de munca. Astfel de angajati apreciaza validarea dar se pot simti jigniti de critici si insensibilitati. In acelasi timp, nu sustin sau simpatizeaza "boomer boss", ei insusindu-si rolul de salvator-victima. Ei isi doresc sa redefina standardele stabilite ale vechilor angajati/angajatori.

Cu aceste persoane poti merge pe linia lor, permite-le sugestiile si indruma-i cand este necesar si cand o cer; in situatiile care cer critica, mergi pe fapte!

**3** Trebuie sa iti limitezi opiniile cand discuti cu genul de persoane cu care nu poti avea un dialog onest, natural; acele persoane care se pun mereu pe primul loc, considerandu-se cele mai importante si cele care mereu au dreptate. Tot ce inseamna conversatie cu ei te transforma, te vor face sa te indoiesti de propria judecata si sa te puna jos; discutiile cu astfel de persoane sunt ca aruncarea gazului pe foc.

Mentalitatea lor este de persecutor si orice actiune ce pleaca de la ei este in defavoarea ta; orice spui, orice miscare faci, este rasucita si intoarsa impotriva ta. Cunoscuti ca

gaslighters, acestia prospera prin declansarea spiritului tau de corectitudine. Pentru a evita astfel de situatii, incerca sa te dai usor pe langa ei, fiind la nivel declarativ de acord cu ceea ce zic. Astfel, ii vei putea avea de partea ta si nu te vor sicana.

Exista persoane care declara tot timpul ca sunt coplecite de munca si de sarcini; ca ei, nimeni. Fiecare am avut si avem termene limita, situatii stresante, dar anumite persoane se vor in centrul atentiei manifestandu-se in acest mod. Acestea sunt victime si tot ce li se intampla sunt cele mai mari catastrofe.

Cea mai buna solutie in ceea ce te priveste este aceea de a le evalua situatia si de a te concentra pe discutii pozitive cu ei; ramai neutru si ajuta-i sa solutioneze problemele!

Un alt tip, cu rolul de persecutor, este acela care iti impinge limitele in orice privinta in ceea ce priveste sarcinile desfasurate. Avand si scotand evident in fata faptul ca sunt sefi sau pe o pozitie de conducere, acestia abuzeaza bombardandu-te cu extra sarcini, te critica in privinta modului in care muncesti; orice ai face, el gaseste ceva negativ pentru tine.

Cel mai bun lucru in aceasta situatie este sa muncesti si sa iti faci treaba cat poti de bine si sa ii si comunici in acelasi timp care iti sunt limitele. In acelasi timp, empatizeaza cu el, pentru ca sunt cele mai mari sanse ca comportamentul sau sa fie consecinta faptului ca si altii la randul lor, s-au comportat la fel in ceea ce-l priveste.

**Dramele la birou exista peste tot si sunt inevitabile, principalele cauze fiind diferentele dintre colegi, fara a pleca de la premisele ca ei sunt oameni rai.**



# GESTIONAREA ANXIETATII SI A STRESULUI

CUM POTI DIFERENTIA STRESUL DE ANXIETATE SI CE MECANISME EXISTA PENTRU REDUCEREA ORICAROR GANDURI SI SENTIMENTE ANXIOASE

**P**oate multi se intreaba daca ne-am nascut pentru a face fata stresului sau anxietatii. Cel mai probabil raspunsul corect este NU sau doar in masura in care acestea sunt necesare in cazul supravietuirii la nivel elementar, dar sub nicio forma asa cum se regasesc astazi in stilul de viata al fiecaruia dintre noi.

Stresul si anxietatea sunt cele mai intalnite probleme de sanatate ale omului modern, unii reusind sa scape de ele mai usor, altii mai greu, in timp ce altii se lupta cu ambele. Partea buna este aceea ca exista terapii care ajuta deplin, partial, anumite situatii extreme avand nevoie de mai mult efort. Din nefericire, multi semeni ai nostri confunda cei doi termeni, astfel ca iau nastere si alte dificultati, ceea ce va face din gestionarea acestor probleme o misiune si mai dificila. A separa bine termenii, notiunile, a le identifica intr-un mod cat mai corect, poate crea un avantaj real cand vorbim de gestionarea problemelor.

## PANA LA URMA: STRES SAU ANXIETATE?

Diferenta fundamentala dintre stres si anxietate are legatura cu locul nostru in timp. Raspunsul la stres are legatura cu o amenintare prezenta sau este declansat de o anumita asociere, in timp ce anxietatea are legatura cu gandurile despre viitor (ingrijorare) sau trecut (reflectare). Confuzia intre cele doua apare datorita faptului ca ne imaginam multe scenarii, atat

sigure cat si periculoase, acestea reprezentand forme de gandire anxioasa, ceea ce declanseaza raspunsul la stres, mintile si corpurile noastre nefacand diferenta dintre o amenintare prezenta si una perceputa si ca atare, gandind negativ cu privire la trecut si viitor poate activa raspunsul la stres lupta-fugi sau ingheata.

Cu toate acestea, diferenta dintre stres si anxietate poate fi facuta de corp daca il antrenam in aceasta privinta. Si un bun pas, daca te gasesti intr-o astfel de situatie, este sa te intrebti unde te afli mai mult - in trecut, prezent sau viitor? Intelegerea diferentelor subtile dintre anxietate si stres este vitala, deoarece anumite metode care dau roade in lupta impotriva stresului, pot avea efecte inverse in privinta anxietatii. Poate fi dificil de facut o astfel de diferenta datorita faptului ca simptomele sunt asemanatoare - amenintare prezenta, asocieri, reflectari, ingrijorari, toate declansand un raspuns al stresului fizic intr-o parte a creierului numita amigdala, unde totul este despre instinct si se face mai mult automat decat analitic.

Cu toate acestea, anxietatea este la un nivel mai inalt cognitiv dar si ca modele de gandire, astfel ca trebuie procesate prin cortex inainte ca aceste ganduri sa ajunga la amigdala. O modalitate de a-ti da seama daca esti stresat sau anxios este sa te gandesti daca situatia are legatura cu o problema prezenta sau este ipotetica. Intreaba-te daca este posibil sa faci ceva chiar acum. Daca raspunsul este da, cel mai probabil ai de-a face cu o situatie de stres prezent; daca de exemplu lucrezi in vanzari, poate fi vorba de un client dificil/ exigent.





Asa cum exista persoane care functioneaza la nivel maxim avand depresie, la fel exista si persoane care au performante bune avand anxietate. Astfel de persoane pot fi in varf cand vorbim de performante profesionale, starnind admiratia celor din jur si facandu-i pe majoritatea sa se intrebe cum reusesc sa faca atatea. Raspunsul realist si pe care nu il asteapta nimeni se indreapta spre refuzul acestor persoane sa se gandeasca la anxietate, sa isi distraga atentia de la aceasta stare dandu-si de lucru in permanenta, fiind ocupati in majoritatea timpului.

Daca te simti incomod atunci cand nu faci nimic, daca sari de la o sarcina la alta instinctiv fara sa stai prea mult pe ganduri, cel mai probabil este timpul sa iti pui cateva intrebari ...

- Iti este greu sa te relaxezi?
- Te duci cu mintea la alta sarcina imediat ce ai terminat-o pe actuala sau chiar inainte de a o duce la bun sfarsit?
- Iti este greu sa te concentrezi asupra unui anumit lucru la un moment dat?
- Alte persoane te complimenteaza ca facand performanta sau ca te descurci sub presiune?
- Te temi sa nu te dezamagesi sau sa-i dezamagesi pe ceilalti daca nu esti mereu in varf?
- Esti de obicei primul care ajunge la o intalnire sociala pentru ca apoi sa fii ultimul care ramai - oferindu-te voluntar - pentru a face curatenie?
- Pari din exterior calm, dar in interior esti intr-o cursa continua?
- Ai spune ca ai tendinta de a gandi exagerat si de a pregati in exces ceva anume?

Daca la majoritatea raspunsurilor ai bifat cu "DA" cel mai probabil anxietatea iti conduce viata, asa ca **INCEARCA SA FACI TOATE EFORTURILE** pentru a constientiza starea reala in care te afli.

## CONTROLUL RASPUNSULUI LA STRES

Aceasta metoda nu te va antrena in vreun fel sa raspunzi corect imediat la stres si in timp sa reusesti sa il gestionezi. Scopul acesteia este de a-ti starni curiozitatea in privinta simptomelor fizice ca urmare a raspunsului la stres, astfel incat sa nu simtim dorinta coplesitoare de a scapa de ele imediat ce ele apar. Cu ajutorul acestei practici, vei reusi sa controlezi semnele infricosatoare pe care ti le da corpul cand raspunsul la stres este in plina desfasurare (inima care bate, voce tremuratoare, stari de ameteala).



Aseaza-te sau intinde-te intr-o pozitie confortabila si imagineaza-ti situatia care iti declanseaza raspunsul la stres. Atentie la detalii: unde esti? Care este pozitia ta in spatiu? In mintea ta, priveste in sus, in jos, in stanga si in dreapta.

Pe masura ce incepi sa simti senzatiile raspunsului la stres inseamna ca esti bine. Daca senzatiile inca nu au inceput, aminteste-ti cum te-ai simtit intr-o situatie asemanatoare inainte.

Scaneaza-ti corpul incercand sa intelegi senzatiile pe care le simti in zone diferite. Stai cu aceste senzatii o perioada chiar daca te simti inconfortabil! Daca o senzatie se simte foarte puternica, manifesta-ti curiozitatea vizavi de ea si exploreaz-o! Gandeste-te in genul "*Este interesant, dar oare ce va urma mai departe?*".

Describe-ti sentimentul cu propriile cuvinte folosind expresii autohtone - "*Imi bate inima ca a unui iepure!*".

Intreaba-te si in privinta gandurilor - "*Imi doresc sa scap de situatia asta acum!*". Chiar daca nu prea te incanta, ramai in aceasta experienta, inconfortabila dar interesanta.

Apoi, accepta aceasta situatie si faptul ca organismul face tot posibilul sa te tina in siguranta. Multumeste-i pentru asta!

In aceasta etapa, poti trece usor la alta senzatie sau poti incheia, asigurandu-te ca organismul este in regula; de acum ai situatia sub control si poti crea un raspuns mai adaptiv la acest declansator. Si ca orice tehnica, cu cat este exersata mai mult, cu atat devine mai usoara. In timp, vei observa ca raspunsul la stres se schimba si devine usor suportabil.



# Confortabila *cu* incertitudinea

**N**u stim ce ne asteapta in viata, nu stim ce ne rezerva viitorul. E bizar sau amuzant faptul ca tocmai despre lucrurile de care suntem constienti - faptul ca imbatranim si in cele din urma, murim - sunt cele impotriva carora luptam cel mai mult. Dar daca, din momentul in care stii ca te confrunti cu multe incertitudini, mergi cu valul dar in varianta unei persoane calme, acceptand si crezand ca totul va fi ok? Pana la urma, cand suntem in perioade de incertitudine, asta ne dorim: SA FIE TOTUL BINE.

Ce ar fi diferit pentru tine astazi daca pentru tot ce te-ai ingrijorat si ti-a dat stare de stres ar functiona bine? Pentru a ajunge la o astfel de stare este esential inainte de toate sa defisesti termenul de "bine".

In toata lumea pe care o cunoastem astazi exista multa suferinta cauzata de dureri extreme si traume profunde, ceea ce e evident ca nu este in regula. Iar a fi bine nu se rezuma la a te amagi cu ganduri "Nu-ti face griji, totul va fi bine" fara a lua in calcul experientele dureroase. Daca ai avut parte de suferinta sau suferi acum, cand iti spune cineva ca totul va fi bine, nu e suficient. Exista multe modalitati vindecatoare ce te pot ajuta in mod real si in anumite situatii, confruntand si vindecand trauma este cea mai buna optiune pentru a te elibera si a merge mai departe.

Iar a fi bine in mod real inseamna a avea incredere in propriile forte pentru a trece peste orice iti arunca viata in fata. Daca nu iti merge noua relatie, daca nu e bine la noul loc de munca sau orice alt tip de problema similara intalnesti, stii ca totul va fi bine pentru ca ai incredere in tine si poti gestiona situatiile.

A avea incredere in tine nu este acelasi lucru cu a avea incredere in viata insasi. *Cum te increzi in tine?* Experienta de viata este experienta pe care o ai despre tine si daca iti este frica de schimbare inseamna ca iti este frica de viata; iar viata este intr-o continua schimbare.

Cand nu ai incredere in tine, ramai in situatii care iti fura fericirea, ca atunci

cand nu te mai bucuri de munca ta, iti este lehamite de ea, dar nu vei pleca pentru ca este riscant. Poate nu te simti bine intr-o relatie dar nu faci nimic pentru ca te gandesti ca jumatatea te poate parasii sau nu poti gasi pe altcineva; nu ceri o promovare sau un salariu pe masura pentru ca nu spui nimic la sedinte de teama reactiilor. Stii ca ai nevoie de o schimbare dar nu faci nimic pentru ca in ecuatie sunt foarte multe necunoscute, iar acestea sunt infricosatoare. A te lupta cu incertitudinea este echivalentul cu a gasi confortul in necunoscut.

In vremuri de incertitudine suntem cel mai mult ingrijorati pentru ceva din viitor despre care nu stim si care nu s-a intamplat. E ca si cum am incerca sa reducem necunoscutul atat de mult incat, chiar gandindu-ne la cel mai rau caz (care poate fi usor de crezut) se simte mai putin infricosator comparativ cu acceptarea completului necunoscut sau gandindu-ne la cel mai bun scenariu si riscand sa fim dezamagiti.

Pentru a schimba modul in care te simti in vremuri de incertitudine, intai de toate trebuie sa te aduci pe tine in prezent si sa accepti unde te afli in acel moment. Acest nivel profund de acceptare te va conecta la adevaratul sine care nu este ingrijorat, fricos sau se indoieste de propria persoana. Sinele tau este fericit, dominat de pace si acesta este momentul in care te simti imputernicit cel mai mult.





# FII INDRAZNEATA!

- Stai in bikini fara nicio jena in fata familiei?
- Iesi cu prietenii la distractie in parc sau oriunde va programati sa mergeti si te bucuri fara nicio problema de toate activitatile?
- Iti place sa explorezi noi zone de una singura?
- Accepti complimentele cand te imbraci cu ceva nou sau cand ti-ai schimbat look-ul?
- Te bucuri cand auzi cum si-au petrecut prietenii vacanta chiar daca tu nu ai fost?

**Daca ai raspuns mai mult cu NU decat DA, parcurge urmatoarele randuri ...**

**D**aca esti o persoana care nu ai incredere in tine, acum este timpul sa iti stimulezi stima de sine pentru a-ti putea crea bazele unei increderi stabile si durabile. Daca esti o persoana ezitanta care nu ia anumite decizii deoarece simti o anumita jena sau iti vin in minte ganduri care pur si simplu te dezarmeaza, parcurge urmatoarele randuri pentru a pune bazele unei mentalitati sanatoase si a te bucura de viata!

Stima de sine scazuta poate avea un impact negativ in ceea ce priveste relatiile, finantele, sanatatea si starea de bine si conform unui studiu, aproximativ un sfert dintre femei nu mai practica sport din cauza propriei increderi. Capul sus pentru ca exista rezolvari pentru orice situatie!

## **ZAMBESTE MAI MULT!**

Cand vezi in jur o persoana care zambeste, ea automat iti transmite incredere si stare de bine, ceea ce e foarte bine in exterior; partea si mai buna este aceea ca zambitul face minuni si in interior. In cadrul unui studiu american, cercetatorii i-au pus pe participanti sa duca la capat niste sarcini destul de stresante. Cei care si-au pastrat o stare de spirit pozitiva si au afisat un zambet, chiar daca nu era 100% autentic, au avut parte de un ritm cardiac scazut si o atenuare a nivelului de stres.

Asa ca, data viitoare cand intri nervoasa intr-o camera, fa toate eforturile pentru a zambi si pentru a face aceasta experienta mai pozitiva!



Stima de sine scazuta poate avea un impact negativ in ceea ce priveste relatiile, finantele, sanatatea si starea de bine si conform unui studiu, aproximativ un sfert dintre femei nu mai practica sport din cauza propriei increderi.

### **RECUNOASTE NEGATIVITATEA!**

Daca esti stresata in cadrul unor situatii sociale, cel mai sanatos pentru tine este sa le intelegi, sa le recunosti, comparativ cu situatia in care le ignori si te prefaci ca nu ai nimic si ca totul este in regula. Gestionand sentimentele in acest mod, te pui pe tine in control si ca factor de decizie.

Cand te simti stresata in privinta unei situatii, mergi mai departe si vezi exact care este problema! Pot fi multe elemente despre care te poti simti increzatoare si pe care le poti gestiona normal, dar exista si parti care iti pot da stare de anxietate. Constientizand toate acestea, te va face sa te simti mai calma si mai pozitiva.

### **NU TE MAI GANDI IN EXCES!**

Daca iti vin in minte tot felul de regrete sau ingrijorari in privinta viitorului, daca crezi diverse scenarii neplacute, ar trebui sa iei masuri in acest sens. Fiind astfel, gandind in acest mod, iti scade stima de sine si este amplificat acest mod de a fi, ceea ce evident, se poate dovedi distructiv.

O modalitate prin care poti opri gandirea negativa din trecut este aceea de a constientiza ca anumite lucruri s-au intamplat cu un motiv si ca ai invatat ceva de acolo; gandeste-te ce concluzii ai tras in urma acelor intamplari! Pentru a opri spirala ingrijorarilor de viitor, distrage-ti atentia telefonandu-i unui prieten sau iesind la o plimbare!

### **FII PROPRIUL INCURAJATOR!**

Asteptand validari exterioare, de cele mai multe ori din nefericire, vei avea parte de dezamagiri. Vei fi mult mai dezamagita bazandu-te pe incurajarile

celor din jur care iti vor spune ca nu esti destul de buna.

Foloseste afirmatii pozitive in sprijinul tau care iti scot in evidenta valoarea si competentele! Aceste afirmatii trebuie sa fie la timpul prezent si trebuie sa includa calitatile si punctele tale forte; "SUNT PUTERNICA", "SUNT BUNA" ar trebui sa faca diferenta incet incet.

### **IMAGINEAZA-TI SUCCESUL!**

Subconstientul nostru nu poate face diferenta dintre ce este real si ce nu. Imaginandu-ne ca obtinem ceva, se transforma in actiune repetitiva, familiara si care ne va concentra toate eforturile in obtinerea scopului in mod real.

Inainte de a te angrena intr-o situatie noua, creeaza-ti un film in minte in care tu esti liderul si obtii exact ceea ce vrei! Concentreaza-te pe modul in care vei actiona si pe ceea ce vei spune si care sa denote incredere.

### **POSTURA**

Sunt mari sanse sa te autosabotezi prin folosirea unui limbaj corporal negativ. Trebuie sa stai drept, cu umerii in spate; o astfel de postura te poate aduce in prezent. Din punct de vedere fiziologic, aceasta atitudine creste nivelul de testosteron, scade cortizolul si ne face mai indrazneti.

Adopta atitudinea "Wonder Woman" inainte de a intra in situatii care iti dau stare de anxietate! Evita intr-o astfel de situatie incrucisarea picioarelor, a mainilor si atingerea gatului cu mainile!

*CUM ESTE ACEASTA POZITIE?* Picioarele departate, mainile ferme pe solduri, pieptul inainte si barbia in sus.

# FILTRARE



Poate e prima data cand faci cunostinta cu Bold Glamour si cu siguranta exista tentatia sa folosesti aceasta aplicatie. Iti sugeram atentie si sa ai in vedere pericolul de pierdere a identitatii la care te expui.

**E**

xtraordinarele transformari vazute in retelele sociale ar necesita ore de munca intr-un salon de infrumusetare cu tot ce inseamna machiaj si aranjat al parului. Doar ca un astfel de look poate fi obtinut in cateva secunde in functie de experienta fiecareia, doar cu ajutorul filtrelor social media: buze mai pline si moi, nas micut, fara cosuri sau riduri, o linie perfecta a maxilarului. O imagine ideala, dar nerealista a adevaratei tu.





# 90%

DINTRE FEMEILE CU VARSTA CUPRINSA  
INTRE 18 SI 30 DE ANI AU FOLOSIT  
FILTRE PE REZELELE SOCIALE, DATORITA  
PRESIUNII SOCIALE DE A SE CONFORMA

Retelele sociale sunt pline de astfel de filtre inteligente care pot modifica aspectul utilizatorului in cateva secunde si care, de multe ori, nu sunt detectabile. Noul filtru Bold Glamour regasit pe Tik Tok foloseste inteligenta artificiala pentru a sculpta caracteristicile utilizatorilor, netezindu-le imperfectiunile, luminandu-le dintii si ochii si dand multi ani inapoi. In luna de dupa lansarea acestui filtru, au fost inregistrate 15 milioane de videoclipuri TikTok cu utilizatori deopotriva incantati dar si consternati de eficacitatea filtrului.

Pentru un utilizator care este degajat si vede totul ca o simpla distractie, astfel de filtre nu reprezinta ceva decat o trecere usoara a timpului, insa exista ingrijorare in cazul unor adolescente, care pot avea legatura cu sanatatea lor mintala si stima de sine. Presiunea - venita nu se stie de unde - ca femeile tinere sa se conformeze anumitor standarde de frumusetate nu reprezinta nimic nou si nu se limiteaza doar la tineri. Odata cu femeile mai tinere si cele in varsta se simt obligate sa tina pasul cu asteptarile societatii prin ajustari anti-imbatrănire.

Bineinteles ca nu este TikTok-ul vinovat pentru crearea acestui abis dintre ceea ce este real si ceea ce nu este, lucrurile mergand in aceasta directie inca din 2015 odata cu Snapchat-ul. Potrivit unor sondaje, 1 din 4 persoane folosesc filtre dupa ce isi fac un selfie, doar ca acest procent este in crestere mai ales in intervalul de varsta 16-25 ani. Un alt studiu ne arata faptul ca 90% dintre femeile cu varsta cuprinsa intre 18 si 30 de ani au folosit filtre pe rezelele sociale, datorita presiunii sociale de a se conforma. Exista presiunea de a se super analiza, de a examina fiecare aspect si acest lucru se intampla cu o atitudine extrem de critica la adresa lor.

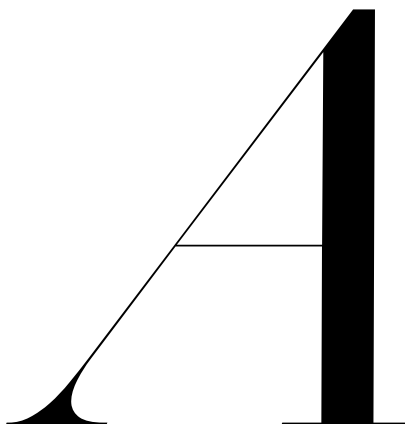
Astfel de filtre exista in multe parti, doar ca, ofereau un aspect superficial, ca si cum ar fi adaugat o masca deasupra, in timp ce Bold Glamour este mai sofisticat si foloseste inteligenta artificiala pentru a schimba aspectul din toate unghiurile. Din punct de vedere tehnic este impresionant, dar *care este efectul real asupra mintii umane?* Anumite persoane chiar considera ca astfel de aplicatii ar trebui sa aiba avertismente; cand o astfel de minciuna este atat de credibila, deconectarea dintre cine/ce esti ca persoana in mediul virtual si cine esti in realitate devine mai profunda si se accentueaza. Se poate ajunge la sentimente de inadecvare fizica sau dismorfie totala in ceea ce priveste corpul.

Mai mult, si aceasta este o tendinta din ce in ce mai pronuntata, persoanele incercand sa aduca "imbunatatirile" oferite de filtre in realitate prin intermediul diverselor proceduri fizice. De o mare popularitate se bucura ochii de vulpe care, prin intermediul procedurilor de chirurgie plastica, ridica si repositioneaza colturile ochilor, la fel ca folosirea Botox-ului pentru buze si aspectul lor plin. La toate acestea se adauga multiplele videoclipuri care arata alte astfel de proceduri, dar si ingrijorarea ca toate datele preluate de compania mama a TikTok - BYTEDANCE ar putea furniza datele guvernului chinez.

Ca TikTok-ul poate sau nu stoca datele noastre, asta e mai putin relevant pentru un utilizator obisnuit. Problema cu adevarat ingrijoratoare este aceea ca daca ii permitem, ne poate fura stima de sine, simtul realitatii si cel mai important, mintea.

# OBICEIURI COMPLETE PENTRU O VIATA MINUNATA

NOIEMBRIE 2023



Aceasta perioada a anului este preferata multora din diverse motive, de la nostalgia specifica toamnei, pana la temperaturile mai scazute, dar si pentru ca e momentul ca fiecare sa aiba momente cu sine, avand in vedere ca activitatile in aer liber se diminueaza. Momentele cu familia si cu prietenii se muta de afara in casa, lasam anumite activitati din aer liber pentru primavara, ne schimbam obiceiurile. Pentru o viata frumoasa avem nevoie de o rutina sanatoasa, *dar ce obiceiuri ne pot aduce bucurie?*

FAMOST

## Elimina semnalele sonore!

Stim deja ca a te culca si a te trezi la aceeasi ora este esential pentru o stare generala de bine, datorita unui ritm constant pe care-l impui corpului. In schimb, sunetul alarmei matinale iti afecteaza capacitatea de a te trezi in mod natural si iti fura stralucirea specifica diminetii. Participantii din cadrul unui studiu australian care s-au trezit pe muzica melodioasa erau mult mai alerti comparativ cu cei treziti de sunetul de alarma; cercetatorii spun ca o fluctuatie usoara a tonurilor nu socheaza sistemul uman asa cum o fac tonurile foarte active. Pe de alta parte, a te trezi natural, in sunetul pasarilor si a razelor solare, este ideal pentru o zi energica si optimista.

## Mananca mese regulate!

Mancand in mod constant micul dejun, pranzul si cina te ajuta sa iti tii ceasul intern pe drumul cel bun, de aceea nu trebuiesc evitate. Indiferent care este stilul tau de viata, daca nu simti nevoia si nu iti este foame atunci cand trebuie sa mananci, mergi cel putin pe o gustare precum biscuiti din cereale integrale, struguri sau o feliuta de cascaval.

## Cafeaua

Pentru multi, probabil cel mai asteptat moment al diminetii este cafeaua (fara tigari daca se poate!). A-ti savura cafeaua in liniste, doar

cu tine in timp ce razele soarelui iti mangaie fata, iti ofera energia si starea de bine pentru a face fata incercarilor de peste zi. Ar fi indicat, atat timp cat iti permite temperatura, sa mergi pe balcon, in gradina sau chiar si la fereastra unei camere.

## Ridica greutati!

Orice activitate fizica este benefica unui somn de calitate, oferindu-ne o forma fizica buna pe intreaga perioada a intregii zile. Si cum timpul petrecut in natura in timpul zilelor reci se diminueaza, a face efort fizic in sala de sport sau chiar si la domiciliu este de bun augur. Exerciitiile cu greutati si cele de forta in general au o influenta pozitiva si asupra psihicului, o muzica antrenanta pe fundal, ganterele in culori optimiste, putandu-te ajuta si impulsiona sa ai continuitate.

## Reprize scurte de somn/ relaxare

Fiecare am trecut prin momentele critice de somn de dupa amiaza, dar a dormi mai multe de 30-45 de minute iti poate afecta somnul de noapte. Ai putea incerca forme de relaxare progresiva, unul dintre cele mai eficiente fiind acela prin care incoredezi fiecare grupa musculara timp de cateva secunde, dupa care relaxezi; incearca sa faci acest lucru incepand cu degetele de la picioare si pana la umeri!



TREZITUL NATURAL, IN SUNETUL PASARILOR SI A RAZELOR SOLARE, ESTE IDEAL PENTRU O ZI ENERGICA SI OPTIMISTA.





### **Imbraca ceva care iti place!**

Apurta o rochita sau o combinatie de pantaloni comozi cu un top pe care il iubesti prin casa iti da o stare pozitiva si te face sa te simti bine cu tine insati; o pereche de papucei pufosi si de ce nu - amuzanti, iarasi iti insenineaza ziua. Dar, poti merge si mai departe: daca ceea ce porti iti place mult si te simti comoda, il poti folosi si pe timp de noapte in locul clasicelor pijamale. Pana la urma, e totul despre tine, pentru tine si starea ta!

### **Muzica relaxanta**

Dupa o zi incarcata, atmosfera relaxanta de acasa poate fi completata de o muzica pe masura, basul profund si notele sustinute ajutandu-te si mai mult. Toate acestea, indiferent de muzica relaxanta, iti ofera si stare de bine dar creeaza si premisele unui somn relaxant si eficient.

### **Migdalele**

Migdalele sunt bogate in melatonina - hormonul somnului si magneziu - un mineral care relaxeaza muschii si te ajuta sa dormi. O mana de migdale te poate ajuta sa te relaxezi si sa-ti ofere un somn de calitate.

### **Citeste o carte!**

Privitul la telefon/ tableta inainte de culcare nu este indicat, lumina albastra putand perturba somnul; modul "noapte" poate ajuta, dar nu foarte mult, mai ales daca vezi/ auzi diverse stiri care pot induce o stare de neliniste. Cititul unei carti este o activitate mult mai indicata,

eventual cu un subiect mai usor, mai ales daca citesti inainte de culcare.

### **Ceai de musetel**

Evita bauturile alcoolice cu cel putin 3-4 ore inainte de a te culca, deoarece, chiar daca te adorm mai repede, somnul in sine nu va fi de calitate, ci dimpotriva, unul agitat. Un ceai simplu de musetel este una din cele mai inspirate modalitati de a te relaxa si de a-ti induce somnul.

### **Partea stanga**

Incearca sa dormi pe partea stanga, deoarece acest lucru ajuta caile respiratorii! Vei respira mai usor si vei dormi si mai profund! Mai mult decat atat, iti este redus acidul reflux daca acesta reprezinta o problema pentru tine.

### **Curata-ti mintea!**

Daca ai avut parte de o zi agitata cu multe probleme sau daca urmeaza o zi dificila, incearca sa iti eliberezi creierul de toate gandurile! Poti face acest lucru scriind tot ce te framanta pe o hartie, pentru a te elibera si a te concentra ulterior pe somn.

### **Respira!**

Fiecare ne dorim sa avem parte de un somn de calitate, dar daca se intampla sa te trezesti in timpul noptii, rezista tentatiei de a deschide telefonul! Incearca sa respiri prin intermediul unui exercitiu care te va linisti! Respira numarand pana la patru, tine timp de patru secunde, apoi expira numarand pana la patru! Repeta acest exercitiu, pana te cuprinde somnul!

**A-TI SAVURA CAFEAUA IN LINISTE, DOAR CU TINE IN TIMP CE RAZELE SOARELUI ITI MANGAIE FATA, ITI OFERA ENERGIA SI STAREA DE BINE PENTRU A FACE FATA INCERCARILOR DE PESTE ZI.**

# ZEN IN 7 ZILE

*DACA ITI DORESTI SA TE  
SIMTI MULT MAI BINE SI SA  
TE BUCURI INTR-ADEVAR DE  
VIATA, INCEARCA SA URMEZI  
ACEST PASI PENTRU A FI  
ZEN IN DOAR 7 ZILE!*

## **ZIUA 1**

Accentul este pus pe respiratie. Gaseste o locatie si un moment unde este liniste si asigura-te ca stai intr-o pozitie confortabila. Inspira de cateva ori profund si elimina tot aerul afara. Concentreaza-te apoi pe respiratie inspirand incet cat timp numeri pana la 5 si expira in acelasi mod. Incearca sa faci acest lucru timp de 5 minute si observa cum te simti.

Revino la aceasta tehnica ori de cate ori te simti stresata sau nelinistita!

## **ZIUA 2**

Misca-te lent - slow motion sau yoga, sau incearca sa faci stretching lent, folosind tot acest timp pentru a-ti hrani corpul. O astfel de miscare te poate ajuta in mod real la schimbarea energiei atunci cand ai o zi aglomerata. Aceasta practica te va ajuta sa te calmezi sau sa ai parte de energie, perioada de timp doar pentru tine, cu tine.

## **ZIUA 3**

Iesi afara cand ai timp si cand nu trebuie sa te grabesti! Evita pe cat posibil castile, dar daca esti foarte obisnuita cu ele si simti ca nu se poate fara, alege o muzica linistita, care calmeaza; podcasturile sunt de evitat. Incearca sa constientizezi mediul inconjurator si activeaza-ti simturile: ochii, mirosul, sunetele si incearca sa simti lucrurile care te inconjoara ca aerul si temperatura pe piele!

Adauga si exercitiul de respiratie care sa te tina conectat!

## **ZIUA 4**

Stai jos intr-un loc confortabil sau intins si inchide ochii! Incepe o scanare lenta a corpului de la cap pana jos inspre picioare si observa orice senzatie in fiecare

parte a corpului; relaxeaza-ti fiecare zona imaginandu-ti ca muschii se topesc. Dupa aceasta "scanare", incearca sa nu te misti pentru cateva minute. Observa cum te simti cand iti deschizi ochii ... mai energica, mai plina de energie sau obosita, obosita emotional? Orice ai simti, oricum te-ai simti este normal si de bine.

## **ZIUA 5**

De multe ori mancam in timp ce mai facem si altceva; mancam din mers, in timp ce ne uitam pe telefoane. A manca este o experienta mult mai complexa decat o percepem, ea antrenandu-ti aproape toate simturile, de aceea este si indicat sa constientizam momentul. Asa ca lasa departe orice dispozitiv tentant, aseaza-te la masa, concentreaza-te asupra intregii experiente si vezi ulterior cum te simti!


## **ZIUA 6**

In aceasta zi aducem in atentie respiratia dar intr-o pozitie diferita. Intinde-te pe spate langa un perete cu capul departe de acesta; adu-ti picioarele sus pe perete, tine-le drept si departat pana la latimea soldurilor. Adu-ti soldurile cat mai aproape de perete si stai cat mai confortabil! Bratele trebuie sa fie usor indepartate de corp cu palmele in sus. Stai in aceasta pozitie timp de aproximativ 5 minute folosind tehnica de respiratie din ziua 1.

## **ZIUA 7**

A gasi momente de mindfulness pe tot parcursul acestei zile este scopul principal pentru a merge inainte. Nu vei urma nicio rutina dar poti adauga cateva practici, de la intinderi mai simple sau complexe - dar relaxante, pana la plimbari in natura si cateva exercitii de respiratie. Orice ai alege, incearca sa constientizezi momentul si sa sa exploatezi la maxim senzatiile!





Incearca sa  
constientizezi mediul  
inconjurator si  
activeaza-ti simturile:  
ochii, mirosul, sunetele  
si incearca sa simti  
lucurile care te  
inconjoara ca aerul si  
temperatura pe piele!

Incepe o scanare lenta a  
corpului de la cap pana  
jos inspre picioare si  
observa orice senzatie in  
fiecare parte a corpului;  
relaxeaza-ti fiecare  
zona imaginandu-ti ca  
muschii se topesc.





# Jurnal de femeie

Text : BEATRICE LIANDA DINU | Foto : CATALIN SAMOILA

---

IN ACEASTA EDITIE A RUBRICII "JURNAL DE FEMEIE" VORBIM DESPRE  
FRUMUSETE, ARTA SI ELEGANTA!  
PENTRU CA CE AR MAI FI FEMEIA FARA ACESTE CALITATI?

---



De curand, in Bucuresti, Academia de Arta Handmade Bucuresti, gratie presedintei Mioara Iofciulescu si Beatrice Lianda Dinu in calitate de director artistic, in colaborare cu Beatrice Fashion Community si-au propus sa duca Arta la un alt nivel.

Sustinatoare a artei handmade din Romania, al talentelor si frumusetii, au realizat primul concurs de autenticitate feminina si al costumelor, prezentate pe scena Editurii Muzeul Literaturii Romane, care a fost gazda concursului Miss Authentic Romania dar si a expozitiei Traditie si Modernitate organizata in aceeaasi locatie si perioada.

A fost greu, dar frumos! Juriul de exceptie a fost desemnat sa o selecteze pe Miss Authentic Romania, dar si pe Little Miss Authentic Romania.





ALINA ALEXANDRA NICULESCU, model al agentiei Beatrice Fashion Community, a fost declarata Miss Authentic Romania. Alina a terminat facultatea de drept si urmeaza deja a doua facultate; a scris de asemenea o carte pe care a si lansat-o, intitulata "Angela". Atitudinea, autenticitatea, costumul national, coafura, machiajul, dar si rochia spectaculoasa au facut ca juriul sa acorde punctajul maxim.

La categoria Little, SOPHYE ANDREEA, de asemenea model al agentiei Beatrice Fashion Community, a reusit sa fie desemnata Little Miss Authentic Romania. Este castigatoare a numeroase premii si are o activitate intensa in zona industriei creative pentru copii. Are aparitii in reviste nationale si internationale, televiziuni si proiect de branding.

Nici o concurenta nu a ramas fara un titlu de Miss, astfel ca minunatele concurente au o responsabilitate fata de titlul obtinut!

Astfel, Miss Traditional Romania are responsabilitatea de a duce mai departe traditiile si obiceiurile, Miss Universal Romania frumusetea Romaniei si reprezentarea tarii la nivel mondial, Miss Turism Romania desigur turismul romanesc si frumusetea locurilor. Nici celelalte titluri nu au fost mai prejoase: Miss Balcanic Romania, Miss Culture Romania, Miss Special Romania, Miss Beauty Romania si multe altele.

Tinerele modele au avut de trecut prin doua etape: costum national si tinuta de seara. Juriul a fost format din profesionisti care sa aprecieze si puncteze deopotriva tinuta, atitudinea, eleganta, frumusetea, carisma.

**Primul jurat, jurnalistul  
- FLORINA ILICEA**



A inceput ca redactor la BI, a continuat ca reporter pentru televiziuni de renume: Romania TV, National TV si Antena 1 Observator. Pe partea de presa scrisa a avut tangente cu presa mondena in cadrul Spynews.ro, iar in prezent este redactor la site-ul si ziarul Adevarul. S-a ocupat de numeroase subiecte pe zona de social si cultura si a participat la numeroase concerte, festivaluri si evenimente, unde a realizat interviuri atat cu artisti autohtoni, cat si internationali.



**Al doilea jurat de renume  
- ORTENSIA ILIEV**

Model - profesia de model a inceput o de la 14 ani in Tulcea, din 1995 a fost imaginea Valentino pentru 3 ani, a prezentat in tot ce inseamna Europa si Middle East - Liban - Beirut! A organizat concursuri mari - Miss Litoral 1995- Miss Constanta 1996, Miss Romania 1997 si a continuat pana in 2001 cu Miss World Romania! A prezentat pentru mari creatori ai lumii - Paris - Germania - Grecia - Turcia, a fost imaginea Agfa Film, prezentari Laboom in Romania - Bucuresti! A colaborat cu Zana Dumitrescu si multi alte nume sonore! A primit titlul de Regina a Romaniei 2002 in cadrul evenimentului 100 de ani ACR - titlul inmanat de Mihaela Tatu - evenimentul avand loc la casa Poporului!

**Din juriu a facut parte si  
MIOARA IOFCIULESCU,**

Presedinta Academia de Arta Handmade Bucuresti Academiei de Arta Handmade Bucuresti, initiatoarea Concursului National Handmade - Arta cu Suflet, fondatoarea brandului Candy Flowers Art si curatorul expozitiilor organizate de Academie.

Este jurist, specialist in comunicare, manager de proiect, absolventa a unui master in administrarea afacerilor la Tiffin University din SUA si doctorand in Muzeologie la Universitatea Phoenix Auream din Marea Britanie.



*Nu poate exista progres fara transformare si nu putem vorbi despre modernitate fara sa cunoastem traditiile. Traditie si Modernitate este expozitia ce ofera o privire de ansamblu asupra evolutiei artei handmade din Romania pe parcursul ultimului secol, un proiect care va deveni permanent in viitorul Muzeu National de Arta Handmade.*



Onoarea de a fi presedinte de juriu mi-a revenit chiar mie, iar pentru cei care nu ma cunosc indeajuns sunt jurnalist, scenograf si designer, avand o experienta de peste 33 de ani, atat in Romania, cat si in strainatate. Am lansat zeci de colectii vestimentare si am semnat scenografia a multor spectacole de teatru, Spectacole sau prezentari de moda, iar la inceputul anului 2022 am devenit Director Artistic al Academiei de Arta Handmade Bucuresti.

Sunt manager de proiecte si programe Artistice, avand o contributie importanta in sustinerea artei, talentelor, frumusetii si culturii.





Indragita artista Bianca Rus nu doar ca a fost unul dintre juratii chemati sa punteze atitudinea scenica, dar a sustinut un microrecital in cadrul evenimentului. Interpreta de muzica abordeaza un repertoriu bogat si este o persoana publica prezenta in cadrul multor evenimente mondene, spectacole si emisiuni. Bianca a studiat canto, iar pregatirea ei intensa a dus la succesul artistei care are mai multe melodii proprii, videoclipuri, aparitii TV si in presa.

In juriu s-a alaturat si cunoscuta Hairstylist Mari Dinu care de altfel s-a si ocupat de minunatele coafuri ale concurentelor. Cu o experienta vasta si prezenta in evenimente de specialitate, M Studio Hair a devenit unul dintre cele mai cautate saloane din Bucuresti.

Alaturi de Academia de Arta Handmade Bucuresti dorim sa sustinem arta si autenticitatea. Astfel, alaturi de noi s-au alaturat Maya Roxana Nestian, Lift for Better, Elena Mihalache Make-up, M Studio Hair, Catalin Andrei Photography, Catalin Samoila, Incandescent Portraits by Vlad Piriu. Felicitari tuturor participantilor si le dorim sa duca mai departe rolul lor de Ambasadori ai Romaniei.



# JURNAL *de* CALATORIE

cu BEATRICE LIANDA DINU

NOIEMBRIE 2023

## CALATORIA NOASTRA DIN ACEASTA EDITIE A REVISTEI FAMOST ESTE LA ... TEATRU

Pentru ca suntem iubitori de teatru, va prezint o piesa ce se joaca la Teatrul STELA POPESCU.

CONU' LEONIDA (1880 - 2023) cu Manuela Harabor si Ion Haiduc, revine pe scena in aceasta toamna

Spectacolul Conu' Leonida (1880 - 2023) de Ion Luca Caragiale in regia lui Radu Popescu, productie a Teatrului Stela Popescu, a revenit pe 15 octombrie, ora 19, la Palatul National al Copiilor, Sala Mica. Din echipa de creatie mai fac parte Kimberly Vintila - scenografia, Bogdan Marinescu - muzica, Diana Butnaru - multimedia, iar in distributie ii puteti revedea pe Ion Haiduc - Conul Leonida, Manuela Harabor - Eftimita, Ana Maria Ivan - Safta / Betivul.

Va invitam la o revizitare a celebrului text al lui I. L. Caragiale Conu' Leonida fata cu reactiunea, in cheia anului 2023. Cum sa fii fericit in viata? Pare simplu atunci cand ai un camin primitor si comod, ceva bun de pus pe masa, o sotie grijulie si buna gospodina sau un sot hatru si cu experienta de viata ... doar sa nu te preocupe politica ... Pentru ca atunci, in cele mai intunecate momente ale noptii, fandacsia si ipohondria pot sa izbeasca cu putere, de unde nu te astepti ... Conu' Leonida este un "monstru sacru" al lumii noastre teatrale. Dar inainte de a fi un monstru, este un om prins in plasa informatiilor care vin peste el din mass media, care ii distrug lui si Eftimitei linistea somnului si a gandului. La 1880, ca si in 2023, asistam la o vesnica poveste a societatii noastre in care "tot ce-i romanesc nu pierе".

FAMOST







Regia : RADU POPESCU | Scenografia : KIMBERLY VINTILA | Muzica : BOGDAN MARINESCU | Multimedia : DIANA BUTNARU  
 Comul Leonida : ION HAIDUC | Eftimita : MANUELA HARABOR | Safta / Betivul : ANA MARIA IVAN

#### RADU POPESCU

*Consider ca productia noastra trebuie sa se reintoarca la o montare in cheie clasica. Ne ajuta mult distributia, care se compune de doi actori cu mare experienta scenica, intr-o combinatie originala - Ion Haiduc si Manuela Harabor, secondati de o actrita foarte talentata din generatia tanara, Ana-Maria Ivan. Am gandit o montare care se concentreaza pe jocul actorilor si pe punerea acestora in valoare intr-un decor si costume clasice, care isi propun sa remonteze atmosfera mahalalei din vremea lui Caragiale. Ne-am propus sa amplificam durata textului, jucandu-ne cu perceptia timpului si asteptarile spectatorului pe mai multe paliere, incepand cu folosirea pauzelor, a momentelor de liniste si a dialogului non-verbal intre personaje.*

#### MANUELA HARABOR

*O propunere la care nu m-am asteptat. O provocare. O bucurie sa ma intalnesc din nou cu un personaj al lui Caragiale.*

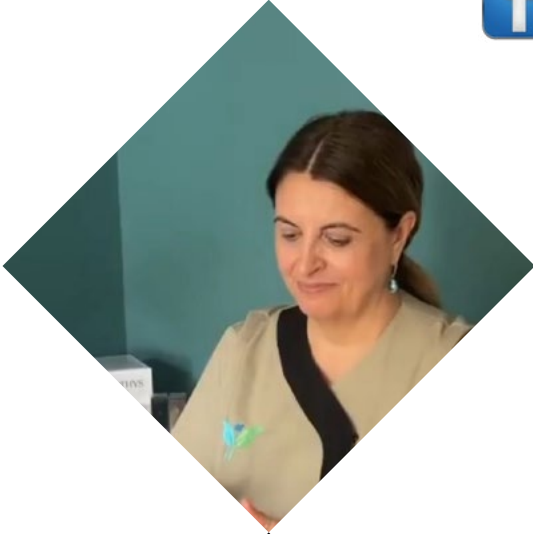
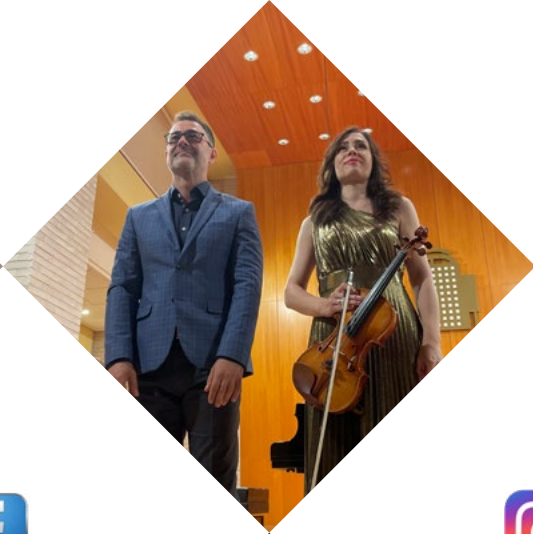
#### ANA MARIA IVAN

*Primul Caragiale, primul travesti, o noua provocare pentru care sunt recunoscatoare.*

#### ION HAIDUC

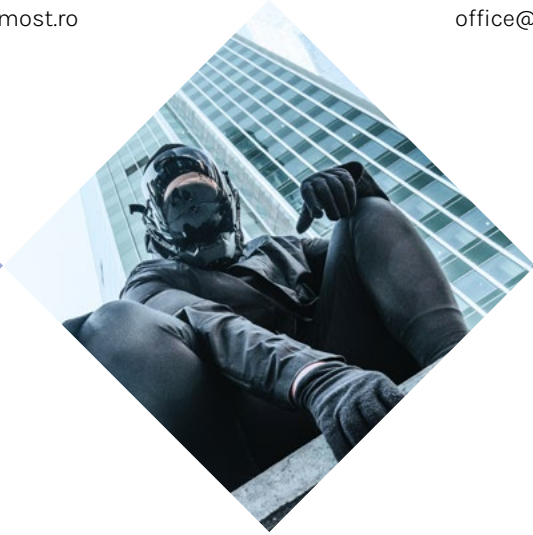
*Intalnirea cu Leonida si cu reactiunea lui este complicata, avand in vedere ca, dincolo de faptul ca vorbim despre Caragiale, avem in spate o umbra extraordinar de mare a inaintasilor in acest rol, care n-au fost putini si au fost, poate, cei mai mari actori ai natiei noastre. Si atunci, aceasta mostenire te apasa extraordinar ... Iata de ce intalnirea mea cu acest personaj a creat pentru mine o complexitate de frici, de incercari, de provocari, incepand cu faptul ca textul trebuie spus ad litteram cum l-a scris Caragiale. El este de o particularitate extraordinara si ... asta este si parfumul ...*

MATERIALE PUSE LA  
 DISPOZITIE PRIN AMABILITATEA  
 TEATRULUI NE BUCURA,  
 PENTRU CA NE DORIM CA  
 FIECARE PIESA SA VA FIE O  
 CALATORIE DE SUFLET!



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

[office@famost.ro](mailto: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](http://www.famost.ro)





*Necesitatea trusei de prim ajutor este  
ESENTIALA in fiecare casa. Cum o pregatesti si  
CE AR TREBUI SA TII IN EA?*



# TRUSA DE PRIM AJUTOR

TRUSA DE PRIM AJUTOR TREBUIE SA DEVINA O NECESITATE IN FIECARE CASA, MAI ALES CA SUNTEM PREDISPUSI ATAT MICILOR ACCIDENTE (TAIETURI), DAR SI APARITIEI UNOR PROBLEME DE SANATATE (DURERI DE CAP, RACELI). SI CAND AI NEVOIE DE CEVA CARE SA-TI ALINE SUFERINTA, NU VREI SA GASESTI DOAR PANSAMENTE INGALBENITE DE TRECEREA TIMPULUI SAU PASTILE EXPIRATE IN URMA CU 5 ANI! CE AR TREBUI SA CONTINA TRUSA DE PRIM AJUTOR IN CAZ DE URGENTE? AFLAM IN CONTINUARE ...

## Aspirina

Doua tablete de 81 miligrame acid acetilsalicilic masticabil (aspirina) poate salva viata in cazul unui atac de cord. Cu toate acestea, ai putea suna intai la medic sau 911 si asteapta instructiuni, mai ales ca nu este sigur pentru toata lumea, in mod special pentru cei cu sangele subtiat.

## Manusi de unica folosinta, dar nu de latex

Cand ajuti o persoana, purtand aceste manusi nu esti si tu supus riscului de transmitere a bolii.

## Dezinfectant de maini

Cand apa si sapunul nu sunt disponibile, dezinfectantul de maini este cea mai buna solutie si este indicat sa fie folosit chiar inainte de a-ti pune manusile.

## Unguent antibacterial

Acesta ajuta la prevenirea infectiei prin oprirea cresterii bacteriilor in rani minore.

## ~Ce trebuie sa stii despre trusa de prim ajutor ...

Articolele de prim ajutor trebuie tinute intr-un recipient sau intr-o punga impermeabila, bine compartimentata, pentru a vedea clar ce este inuantru. Astfel, nu vei fi nevoit in situatii de urgenta sa scoti totul pentru a gasi ce ai nevoie. O trusa de prim ajutor functionala si de buna calitate contine cam tot ce ai nevoie, dar, daca consideri ca ai nevoie de altele, cumpara-le separat! Verifica datele de expirare si adauga o notificare lunara in calendar pentru a te asigura ca medicamentele sunt la zi! Acest lucru te ajuta in plus sa cunosti cateva notiuni elementare de a le folosi si de a acorda prim ajutor. Te poate stimula chiar sa participe la un astfel de curs.





Trusa de ajutor poate fi personalizata in functie de necesitati si posibilitati, dar este important sa analizezi inainte de toate la ce pericole poti fi expusa la tine in casa ...



#### Servetele antiseptice

Daca apa si sapunul nu sunt disponibile pentru curatarea unei rani/ taieturi, foloseste aceste servetele inainte de aplicarea bandajului sau unguentului!

#### Crema cu hidrocortizon

Aceasta crema calmeaza mancarimile si piscaturile insectelor sau a plantelor otravitoare.

#### Pansamente abdominale

Aceste pansamente mari pot ajuta la controlarea sangerarilor puternice provenite din ranile majore. Aplica presiune ferma pe pansamentul aplicat pana la sosirea ajutorului specializat!

#### Tifon

In forma de rulou sau patratele, tifonul este bun pentru acoperit si infasurat rani, stabilizand de asemenea si obiecte cand este cazul (ce nu trebuiesc scoase).

#### Banda adeziva impermeabila

Acest pansament ferm asigura ca rana este protejata in totalitate.

#### Bandaje autoadezive

Astfel de bandaje vin in diverse marimi pentru taieturi si rani minore.

#### Penseta

Acest instrument este ideal in cazul in care iti intra aschii in piele sau sunt curatate resturile de pe o rana.

#### Foarfece medical

Astfel de foarfece sunt ideale pentru taierea bandajelor groase sau a imbracamintei; au lama ascutita, zimtata.

#### Patuta de supravietuire

Aceste patuti ajuta la mentinerea unei temperaturi ideale a unei persoane dupa ce aceasta a suferit o ranire grava sau un soc.

### ➔Mai mult decat atat ...

Trusa de ajutor poate fi personalizata in functie de necesitati si posibilitati, dar este important sa analizezi inainte de toate la ce pericole poti fi expusa la tine in casa si in functie de acestea sa iti adaptezi trusa de prim ajutor.

La fel de important este sa pastrezi la indemana aceasta trusa de prim ajutor pentru ca nu stii niciodata de unde apar problemele. 7% dintre europeni au parte anual de o accidentare in timpul activitatilor de agrement, majoritatea neavand in casa astfel de accesorii decat la un nivel minim.

Trusa de prim ajutor este cel mai frecvent folosita in cazul ranilor minore (taieturi), dar te poate ajuta si in cazuri mai putin obisnuite de urgenta, cum ar atacuri de inima sau sangerari care iti pun viata in pericol.

### ➔Lucruri esentiale de stiut in cazul unor interventii ...

Cand cureti taieturile nu trebuie sa folosesti peroxid de hidrogen, deoarece poate cauza uscarea marginilor taieturii, impiedicand vindecarea curata. Foloseste o curatare cu apa si sapun si o crema antibacteriana. Orice taieturi mai mari de 2,5 cm trebuie sa fie cusute; cere asistenta medicala daca sangerarile continua dupa 10 minute dupa ce ai tinut apasat! Elementul salvator poate fi garoul, un dispozitiv ce strange arterele pentru oprirea sangerarilor severe, o pierdere mare putand duce la deces. Foloseste-l cand sangerarea de la o extremitate nu se opreste chiar daca este aplicata presiune. Poti improviza unul folosind o fasie de panza si o ramura mica de copac, dar cel comercial este facut mult mai bine.

Cele mai recente modele au o curea de nailon cu o manivela ce pot fi folosite ca mecanism de blocare; ea poate fi aplicata la o singura mana deasupra ranii. Din momentul in care l-ai aplicat nu-l scoate pana cand soseste ajutorul profesional!

Pastreaza de asemenea o trusa de prim ajutor in masina, plus o vesta reflectorizanta si un triunghi pentru a-l pune pe langa vehicul!



# Pericolul alegerilor sanatoase

NOIEMBRIE 2023

**E POSIBIL SA ITI SABOTEZI STAREA DE BINE FARA SA REALIZEZI!**

**C**ei mai multi dintre noi incercam sa facem cat mai mult pentru sanatatea si starea noastra de bine, cum ar fi introducerea cator mai multe fructe si legume in alimentatie, incercand meditatie si/sau yoga, dormind cele 8 ore pe noapte. Doar ca anumite decizii pe care noi le consideram sanatoase, ne pot face rau, chiar daca ele sunt bine intentionate. *Ce ajustari putem face pentru stimularea bunastarii?*

## Periatul dintilor imediat

Curatarea dintilor si igiena bucala sunt esentiale pentru o dantura sanatoasa, dar daca te perii imediat dupa ce bei o cafea sau dupa ce mananci este un lucru gresit, deoarece, inca exista aciditate in gura, ceea ce poate eroda smaltul. Dupa ce mananci sau bei ceva, asteapta cel putin 30-45 de minute, pentru ca apoi sa te perii. Acest lucru permite salivei sa atenueze efectul bacteriilor si sa aduca cavitatea bucala intr-o stare neutra.

## Sari desertul

Daca esti tentata de desert in restaurant, nu refuza o prajitura sau o inghetata! Mancand ceva dulce dupa o masa sanatoasa, scazi sansele ca glucoza sa atinga punctele inalte la care ai ajunge daca mananci aceleasi delicatase intre mese. Desertul creeaza placere maxima si consumat responsabil, impact minim asupra corpului. In timp, varfurile la care poate ajunge glucoza pot duce la deteriorarea

organelor, nervilor, a vaselor de sange. Rasfata-te cu atentie, fii atenta la marimea portiei si alege iaurt inghetat, sorbet peste inghetata, salata de fructe sau fructe pline de fibre.

## Te odihnesti prea mult

De la a te prabusi pe canapea dupa o zi lunga pana la a sta intr-un autobuz pentru a ne lua greutatea de pe picioare, fiecare incercam sa avem parte de mai multa odihna. Doar ca statul jos in exces poate fi la fel de daunator ca fumatul. Exerciitiile fizice regulate pot preveni diabetul si chiar inversa sau reduce riscul de insuficienta cardiaca. Scopul tau ar trebui sa fie 150 de minute pe saptamana de activitate aeroba moderata (dans, ciclism, mers rapid), combinate cu exercitii de forta in doua-trei zile pe saptamana. Mai mult, incearca sa stai cel putin 10 minute in picioare dupa fiecare ora de stat jos! Poti sta in picioare ori in timpul reclamelor de la televizor sau cand esti pe telefon.

FAMOST





Orice  
sentimente  
negative  
dau nastere  
emotiilor  
negative,  
cum ar fi  
furia sau  
gelozia;  
sentimentele  
toxice  
creeaza stres  
si afecteaza  
bunastarea.

### Esti dezordonata

Fiind sentimentală cu privire la vechile lucruri pe care le ai în posesie poate crește nivelul de stres, ceea ce te predispune la depresie și oboseală, existând chiar numeroase studii care arată că ar putea duce la supraalimentare și creștere în greutate. Încearcă să faci ordine în mod regulat acordând 15-20 de minute acestui lucru zilnic sau o oră săptămânal. Și chiar dacă nu ești foarte obișnuită cu această activitate, începe cu lucrurile mici, un sertar fiind un bun început. Pastrează doar lucrurile pe care le iubești cu adevărat și îți folosesc în mod real, donează sau vinde ceea ce nu folosești!

### Nu îți gestionezi emoțiile

Majoritatea ne suprimăm emoțiile și nu ni le exprimăm așa cum ar fi normal, ceea ce poate da naștere mai multor probleme care ne pot afecta sănătatea și starea de bine. Orice sentimente negative dau naștere emoțiilor negative, cum ar fi furia sau gelozia; sentimentele toxice creează stres și afectează bunăstarea. Încearcă să te setezi să fii cât mai calmă, confortabilă, inspiră și expiră profund ... Pe măsura ce expiri, imaginează-ți că elimini toate emoțiile negative ... În timp ce inspiri, adu-ți toate emoțiile pozitive de care ai nevoie acum, calmul, curajul și voința fiind esențiale.

### Alegerea alimentelor

De obicei, faci tot ce îți stă în putință să alegi versiunile dietetice ale rasfaturilor tale crezând că sunt alegeri sănătoase. În majoritatea cazurilor,

variantele sănătoase a ceva ce îți place, etichetate cu "ușoară" sau "scăzut în grăsimi", trebuie să aibă cu 30% mai puține grăsimi decât versiunea normală a produsului. Asta nu înseamnă că sunt lipsite total de grăsimi, ci doar sunt o variantă puțin mai sănătoasă. Încearcă să citești etichetele înainte de a cumpăra ceva, studiile arată că alimentele "dietetice" conțin tot atât de multe calorii comparativ cu echivalentul "non-dieteticelor" și 40% mai mult zahăr.

### Prea multe medicamente

Dacă ajungi prea des la sertarul cu medicamente, ar trebui să știi că există și efecte secundare. Aspirina, paracetamolul, ibuprofenul și codeina pot provoca probleme de digestie, ulcere, amețeli, leziuni hepatice. Înainte de a merge spre sertar sau spre farmacie, informează-te și alege opțiunile naturale!

- Dacă ai dureri de cap, încearcă să îți "îngheti" templele, acest lucru răcind sângele care trece prin artere, atenuând o parte din palpitații.

- Pentru durerile de articulații, încearcă yoga, ea ajutând la ameliorarea durerilor de mână și a rigidității!

- Contra migrenelor, fa sex, mai mult de jumătate dintre cei care suferă de acestea afirmând că simptomele se ameliorează după actul sexual.

- Dacă ai diverse dureri, încearcă să razi, acest lucru ducând la scăderea cortizolului și declanșarea endorfinelor, substanțele naturale ale organismului ce ne fac să ne simțim bine.



# GUTA

GUTA ESTE DECLANSATA DE ACIDUL URIC SI NE AFECTEAZA ARTICULATIILE, PROVOCAND ATACURI INFLAMATORII CARE POT DURA SI CATEVA ZILE.

**P**oate multe persoane s-au aflat in situatia in care sa consume o friptura delicioasa in timpul cinei, pentru ca dimineata sa se trezeasca cu dureri articulare chinuitoare care sa il tina cel putin toata ziua. Acesta este un scenariu familiar multora, ei suferind de guta, o boala inflamatorie care este declansata de acidul uric. Si chiar daca ea este cunoscuta inca din Egiptul antic ca "boala regilor", ea se regaseste si astazi. Din nefericire, exista o stransa legatura intre guta si alte probleme de sanatate ca accidentele vasculare cerebrale si atacurile de cord.

## CE ESTE GUTA?

Guta este clasificata tehnic ca un tip de artrita, vizeaza articulatiile si este asociata cu hiperuricemia, care se refera la nivelurile crescute de acid uric din sange. Organismul nostru produce acidul pentru descompunerea purinei, un compus organic din mancaruri si bauturi. In conditii normale, acidul uric se dizolva in sange si paraseste corpul prin urina. El devine o problema cand corpul nostru produce prea mult acid uric sau are dificultati in a-l elimina corespunzator. Aceasta acumulare de acid uric duce la formarea unor cristale ascutite, asemanatoare unor ace, care declanseaza atacuri dureroase de guta. Mai mult, hiperuricemia poate crea bulgari in jurul articulatiilor numite "tofi" care dau si un aspect inestetic, dar si limiteaza functia articulara.

Cei care au avut sau au guta stiu ca este dureroasa si chiar daca de regula afecteaza degetul mare de la picior, poate aparea si in alte zone ca incheietura mainii, cot, glezna, genunchi, gat. Intensitatea durerii poate fi destul de mare, facand greoaie activitatea fizica, daca nu chiar imposibila. Atacurile pot avea loc de obicei noaptea, astfel ca somnul nu va fi deloc odihnitor, ceea ce duce la schimbarea starii de dispozitie si o crestere a nivelului de stres.

**Toate estimarile pana in momentul de fata arata ca barbatii sunt mai predispusi gutei comparativ cu femeile de patru pana la zece ori.**





## Studiile arata ca in cazul atacurilor vasculare cerebrale si a celor de cord, un episod de guta le poate creste riscul aparitiei in urmatoarele 2-4 luni ...

Specialistii afirma ca se pot dezvolta chiar si pietre la rinichi, asta pe langa riscurile crescute ale atacurilor vasculare cerebrale si a celor de cord. Studiile arata ca in cazul ultimelor doua, un episod de guta le poate creste riscul aparitiei in urmatoarele 2-4 luni, astfel ca gestionarea eficienta este esentiala pentru reducerea aparitiei unor complicatii suplimentare care sa afecteze sanatatea.

Toate estimarile pana in momentul de fata arata ca barbatii sunt mai predispusi gutei comparativ cu femeile de patru pana la zece ori, in intervalul de varsta de 30 - 50 de ani, riscul crescand odata cu varsta. Cercetarile arata ca alimentatia joaca un rol esential, alimente precum carnea rosie, carnea de organe si fructele de mare fiind principalii vinovati, data fiind cantitatea mare de purine

continuta de acestea; bauturile carbogazoase si alcoolice daca sunt consumate, influenteaza de asemenea negativ. Anumite probleme de sanatate pot creste riscul aparitiei gutei; obezitatea poate declansa hiperuricemia ceea ce duce la guta, persoanele cu hipertensiune arteriala, diabet sindrom metabolic si insuficienta cardiaca congestiva fiind predispuise sa experimenteze aceasta boala.

Cu toate ca guta este dureroasa, este usor de tratat gratie medicamentelor. Poti trata aceste crize cu ajutorul antiinflamatoarelor nesteroidiene, inclusiv cele eliberate fara prescriptie medicala, cum ar fi naproxenul si ibuprofenul. Alopurinolul si febuxostatul pot preveni complicatiile, limitand cantitatea de acid uric, in timp ce probenecidul ajuta la eliminarea acidului.

Remediile naturiste pot fi benefice, ghimbirul fiind cunoscut pentru proprietatile sale antiinflamatorii, ceea ce il face ideal impotriva gutei. Bananele, merele, ciresele, telina sunt indicate in tratarea gutei; la acestea se adauga cafeaua care contine acid clorogenic ce ajuta la eliminarea acidului uric prin urina.

Schimbarile in ceea ce priveste stilul de viata ajuta enorm pe termen lung, evitarea alimentelor ce contin purine, reducerea alimentelor dulci si a consumului de alcool, fiind binevenite. Pierderea in greutate este un lucru necesar, reducand cantitatea de hiperuricemie. La toate acestea se adauga si recomandarile medicului, discutiile cu el fiind necesare si utile.

Tratarea gutei dureroase poate fi simpla, fara reteta, schimbarile aduse stilului de viata atenuandu-ti durerile si facandu-ti viata mai usoara.

**Intensitatea durerii poate fi destul de mare, facand greoaie activitatea fizica, daca nu chiar imposibila.**

# Articulatii cu 10 ani mai tinere

IMBATRANIREA  
POATE FACE RAVAGII  
CU ARTICULATIILE  
NOASTRE, DAR DIN  
FERICIRE, MICI  
AJUSTARI ALE  
STILULUI DE VIATA NE  
POT AJUTA ENORM.

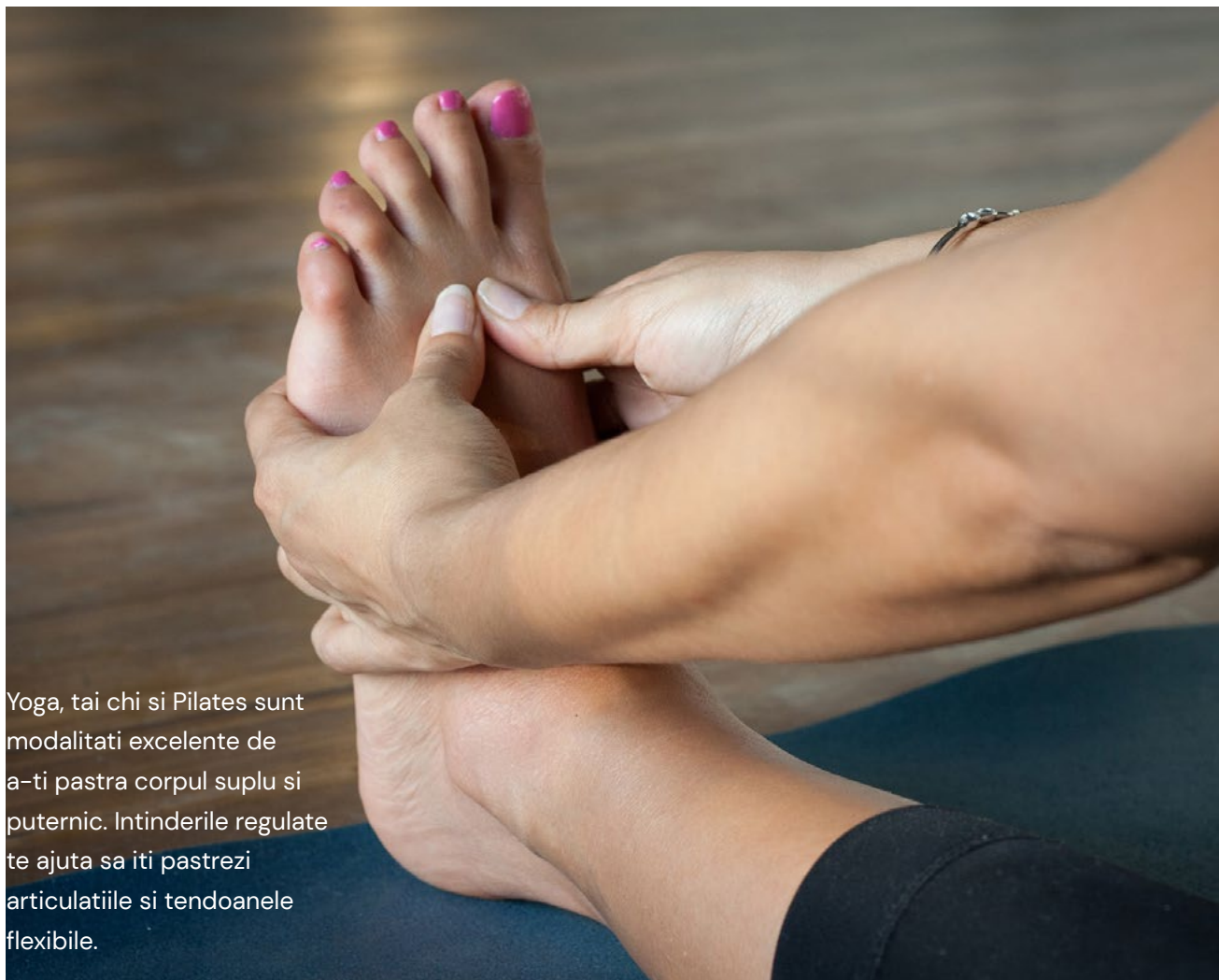
Sanatatea articulatiilor reprezinta in primul rand o viata sanatoasa si in timp ce o anumita deteriorare este inevitabila pe masura trecerii timpului, putem face multe lucruri benefice organismului nostru, pentru a ne proteja si pentru a minimiza problemele. Si chiar daca nu ai facut nimic pana acum in aceasta privinta, retine ca niciodata nu este prea tarziu pentru a incepe ceva!

Intr-o prima etapa ai putea renunta la analgezice, cercetarile aratand ca ele ajuta articulatiile doar pentru o perioada scurta de timp. Ai putea incerca sa cauti optiuni naturiste, macesele fiind o alegere inspirata datorita compusilor continuti care au proprietati anti-inflamatorii ce linistesc durerea. Poti merge pe macese naturale sau poti cauta suplimente.

NOIEMBRIE 2023

FAMOST

Yoga, tai chi si Pilates sunt modalitati excelente de a-ti pastra corpul suplu si puternic. Intinderile regulate te ajuta sa iti pastrezi articulatiile si tendoanele flexibile.







Indexul masei corporale si circumferinta taliei sunt printre cei mai mari predictorii ai osteoartritei. Daca indexul tau este mai mare de 30 si ai extra greutate in jurul abdomenului esti supusa unor riscuri mai mari in ceea ce priveste problemele articulare.

**A**rtrita declanseaza inflamatiile, iar mancarea anti-inflamatoare calmeaza raspunsul imun al organismului. Ghimbirul are proprietati anti-inflamatorii si ajuta la reducerea rigiditatii articulatiilor specifice diminetilor, un indicator al osteoartritei. In acelasi timp si genunchii pot beneficia de efectele benefice ale ghimbirului cand este vorba de simptomele artritei. Pune cateva felii de ghimbir proaspat in apa fierbinte pentru un ceai revigorant!

Plimbarea zilnica intareste sustinerea muschilor si pastreaza o greutate sanatoasa, reducand impactul puternic asupra articulatiilor. Mersul nu iti va suprasolicita incheieturile, iar plimbarea in natura are un efect benefic in ceea ce priveste sanatatea mentala.

Fruitele si legumele, precum portocalele, ardeii, broccoli, contin cantitati insemnate de vitamina C care este esentiala pentru sanatatea articulatiilor. Vitamina C are un rol esential si pentru formarea colagenului, care este important pentru cartilajele articulare.

Yoga, tai chi si Pilates sunt modalitati excelente de a-ti pastra corpul suplu si puternic. Intinderile regulate te ajuta sa iti pastrezi articulatiile si tendoanele flexibile. Daca muschii sunt stransi, miscarile se pot simti restrictionate, ceea ce adauga presiune asupra tesuturilor articulare. Muschii puternici asigura articulatii bine sustinute.

Indexul masei corporale si circumferinta taliei sunt printre cei mai mari predictorii ai osteoartritei. Daca indexul tau este mai mare de 30 si ai extra greutate in jurul abdomenului esti supusa unor riscuri mai mari in ceea ce priveste problemele articulare. Celulele adipoase provoaca inflamatie in plus in corp, ceea ce creste durerea in articulatii.

Durerile articulare devin o problema ca urmare a pierderii de estrogen ce apare odata cu menopauza. Prescrierea unei terapii de inlocuire a hormonilor poate ajuta; discuta cu medicul de familie si evita fumatul care accentueaza durerile! Fumatorii au pierderi de cartilaje in articulatiile genunchilor comparativ cu nefumatorii. Fumatul exacerbeaza toate tipurile de artrita.

Bea multa apa mai ales cand esti in perioada menopauzei si a perioadei premergatoare! In aceasta perioada, nivelul de estrogen incepe sa scada, provocand reducerea colagenului, pierderea cartilajului si cresterea inflamatiei, ceea ce duce la dureri articulare si rigiditate.

Pestele care contine omega-3 este o sursa buna a acestei grasimi sanatoase cu proprietati anti-inflamatorii. Acidul gras EPA este convertit in substante care ajuta la controlul inflamatiei. Omega-3 protejeaza impotriva distrugerii cartilajelor, sursele indicate fiind somonul, macroul, sardinele. Incearca sa consumi acesti pesti cel putin o data pe saptamana!

Incearca sa faci genuflexiuni, flotari sau orice tip de exercitii fizice care pot ajuta la construirea muschilor puternici pentru sustinerea articulatiilor. Daca muschii si tendoanele sunt puternice, vor lua mai multa forta comparativ cu articulatiile. Mai mult decat acestea, incearca si mersul/ alergatul pe banda si antrenamentele cu greutati, iar daca nu te incanta ideea unei sali de antrenament, platformele video si internetul iti ofera suficiente exemple de exercitii.



# O VIATA FARA DURERI

## DURERILE ARTICULARE - SOLUTII ACTUALE SI VIITOARE

**E** posibil sa le fi simtit la clasa de yoga, cand ai alergat mai mult cu cainele pe afara sau cand ai avut o zi mai aglomerata de curatenie prin casa ... In majoritatea cazurilor e vorba de artrita, care, nu e specifica batranilor, ea incepand sa se manifeste incepand cu intervalul de varsta 40 - 60 de ani.

Cel mai frecvent tip de artrita este osteoartrita, rezultatul deceniilor de activitate fizica care uzeaza cartilajul in articulatiile noastre. Acesta este "cauciucul" care actioneaza ca un amortizor intre oasele noastre. Dupa ani de uzura sau dupa o ranire cum ar fi o fractura sau o luxatie, acea parte se poate intari si destrama ca o banda de cauciuc uscata, ceea ce face ca intreaga articulatie sa devina inflamata si dureroasa.

Osteoartrita reprezinta diagnosticul a 2/3 din persoanele care experimenteaza orice fel de durere articulara. Conform sondajelor, peste 30% dintre persoanele cu varsta cuprinsa intre 50 si 80 de ani au fost

diagnosticate cu osteoartrita, mai bine de un sfert din acestia avand artrita reumatoida, care este o boala autoimuna. Femeile sunt mult mai predispuse sa sufere din cauza acestei boli din motive inca neclare. WORLD HEALTH ORGANIZATION estimeaza ca aproape 530 de milioane de oameni din intreaga lume au osteoartrita si se preconizeaza o crestere in urmatorul deceniu pe masura ce populatia imbatraneste.

Articulatiile care suporta greul osteoartritei sunt cel mai adesea genunchii, baza de la degetul mare, partea inferioara a spatelui si soldurile. Suferintii ar putea observa umflarea sau chiar sa simta zgarieturi in articulatii; din nefericire, un anumit procent sunt treziti noaptea din cauza durerilor. Rigiditatea este frecventa in mod special in cursul diminetii si lucruri usoare precum deschiderea unui borcan sau aplecatul nu mai sunt atat de usoare ca inainte. Partea buna este aceea ca pot exista anumite solutii inovatoare.



World Health Organization estimeaza ca aproape 530 de milioane de oameni din intreaga lume au osteoartrita si se preconizeaza o crestere in urmatorul deceniu pe masura ce populatia imbatraneste.

## CUM POTI USURA DUREREA?

Mentinerea greutatii corporale sanatoase ajuta, deoarece, asta inseamna mai putina sarcina pentru articulatii, fiind in acelasi timp reduca si probabilitatea sa ai parte de osteoartrita.

Cel mai important lucru (si cel mai facil) pentru sanatatea articulatiilor si a sanatatii in general sunt exercitiile fizice. Daca nu esti o persoana activa, mersul pe jos, bicicleta sau inotul reprezinta modalitati excelente de a incepe, fiind "indepartata" rigiditatea, in timp ce muschii raman supli in jurul articulatiilor. Yoga poate aduce imbunatatiri in aceasta privinta, iar o colaborare cu un kinetoterapeut te poate ajuta sa inveti anumite miscari pentru imbunatatirea mobilitatii si cresterea puterii pentru sustinerea articulatiilor afectate. Doar ca, majoritatea oamenilor considera ca aceste metode nu elimina durerea sau daca ajuta, e din cauza ca simptomele sunt usoare sau moderate.

Analgizicele precum ibuprofenul si naproxenul pot ajuta pentru o anumita perioada, dar efectele adverse se rasfrang asupra stomacului, iritandu-l. Medicii ar putea prescrie un corticosteroid pe cale orala precum prednison, doar ca, dintre efectele adverse, cresterea in greutate, schimbarile de dispozitie si hipertensiunea arteriala nu sunt de dorit; pot fi o solutie, dar pe termen scurt. Injectarea cu corticosteroid poate oferi o usurare temporara, dar, conform ultimelor studii apartinand UNIVERSITATII DIN CALIFORNIA SI ROSALIND FRANKLIN UNIVERSITY OF MEDICINE AND SCIENCE, aceasta metoda poate accelera progresia osteoartritei.

In acelasi timp, medicii pot recomanda si injectarea de acid hialuronic in articulatii care sa actioneze ca lichid vascos, precum uleiul intr-un motor de masina. Ameliorarea durerii este vizibila dar temporara si chiar este incetinita progresia bolii, conform unui studiu publicat anul trecut de BMJ.

Un alt tratament injectabil folosit inca din 1980 pentru tratarea tendoanelor rupte si a leziunilor articulare este plasma bogata in trombocite. Este indepartat sangele tau, este imbogatit cu trombocite si apoi injectat. Au fost si sportivi care au incercat pentru

remedierea leziunilor, precum *Tiger Woods*, dar succesul este inca neclar, fiind necesare multe alte studii si analize pentru a afla cum sa fie optimizata aceasta metoda.

Pana in momentul de fata, tratamentul cu adevarat eficient pentru osteoartrita este comutarea completa a articulatiilor, fie ca este vorba de inlocuitor al degetelor, genunchilor sau soldurilor. Milioane de oameni au fost supuse unei astfel de interventie chirurgicala care functioneaza, doar ca durata de viata a acestora este de 15 - 20 de ani, astfel ca multi doctori nu o recomanda persoanelor sub 60 de ani.

Exista si cazuri ale persoanelor care traiesc cu durerea si care folosesc diverse metode de analgezice si alcool fara prescriptie medicala pentru a nu se abate de la stilul lor de viata. Din nefericire, doar cu metodele obisnuite, boala evolueaza, singura solutie fiind interventia chirurgicala, pentru ca apoi, sa se intoarca la activitatile zilnice, cu entuziasm si o noua energie. Alimentatia trebuie sa fie una corespunzatoare, bogata in nutrienti (peste, nuci, fasole, carne slaba, legume), cu alimente antiinflamatoare ca turmericul si ghimbirul. La acestea, activitatea fizica precum stretching-ul, miscarea obisnuita, la care se adauga meditatia, adauga plusuri pozitive in viata de zi cu zi.

Avand in vedere ca exista multe persoane care sufera de osteoartrita, multi cercetatori lucreaza pentru gasirea unor solutii din ce in ce mai eficiente. In cadrul DUKE UNIVERSITY este in lucru un gel pentru genunchi cu polimeri care absoarbe apa si stimuleaza cartilajul. Folosirea celulelor stem scheletice din corpul nostru in tratarea artritei iarasi este un pas important, putandu-se favoriza cresterea de noi cartilaje. Rezultatele obtinute si experimentele ofera speranta ca nu doar vor fi ameliorate simptomele, ci va fi vindecata intreaga boala. Si daca cercetarile decurg atat de promitator ca pana acum, exista speranta ca in 10 - 15 ani sa fie gasite solutii complete, sportivii care au avut accidentari mai grave putandu-se intoarca cat mai repede la activitatile obisnuite, iar oamenii obisnuiti cu astfel de probleme sa se poata bucura de viata in fiecare zi.

# Maseaza-te & elibereaza-te.

NOIEMBRIE 2023

STAREA TA DE BINE  
ESTE LA CATEVA  
VARFURI DE  
DEGETE DISTANTA!

**T**e simti intepenita in zona spatelui? Ai migrene aproape zilnic care te scot din ritm? Acumularile de tensiune din organism pot provoca durere, lipsa de somn si sentimente de iritabilitate. Prima tentatie ar fi sa te indrepti spre medicamente, dar anumite astfel de solutii pot fi evitate cu ajutorul unui masaj pe care ti-l poti face singura. Presopunctura te poate ajuta in multe situatii, te poate scuti si de cheltuirea banilor, vizita la medic fiind necesara daca problemele se accentueaza. Urmatoarele "trucuri" pot ajuta la eliberarea rigiditatii, calmarea durerii muschilor si cresterea starii de bine.

FAMOST





### Relaxare umeri

- † Roteste umerii in sus, in fata si spate!
- † Pune mainile pe umeri si fa cercuri mari cu coatele.
- † Intinde bratele si fa cercuri mari deschise
- † Repeta tot ce ai facut pana acum, dar in sens invers.
- † Fa un pumn cu mana si treci cu el de sus in jos peste umeri, coborand pe brat.
- † Strange-ti muschii in jurul umerilor, mergi spre gat si apoi coboara pe brat.



*Punctele de acupunctura sunt in mare parte bilaterale, asa ca poti trata un umar lateral sau simultan pe ambele. Femeile au o presiune de aplicare mai eficienta in partea dreapta.*

### Relaxare solduri

Soldurile si picioarele sunt in stransa legatura, asa ca incepe cu picioarele prin miscari inainte si inapoi! Miscarile trebuie sa fie circulare. Folosind degetele, maseaza-ti talpile!

Stai cu picioarele incrucisate cu picioarele sub genunchi. Incalzeste-te prin miscari circulare ale soldului si fa mai multe in mai multe directii.

Intinde-te, indoaie-ti genunchii si ridica-i spre piept! Aseaza-ti piciorul inferior drept (chiar deasupra osului gleznei) in partea de sus a genunchiului stang pentru a forma cifra 4. Pune-ti bratele pentru a prinde coapsa stanga si trage usor! Indreapta-ti pelvisul in jos! Leagana-te usor dintr-o parte in alta, apoi schimba cu cealalta parte!

Intinde-te pe o parte, pune un picior peste celalalt si stai in pozitia fetusului! Foloseste-ti mana pentru masarea zonei soldurilor, strangand muschii si batandu-i usor cu pumnul!

Automasajul poate fi facut si prin haine sau direct pe piele folosind ulei de masaj.

### Linistire durere spate

Durerile de spate sunt cel mai adesea o consecinta a unor pozitii de stat neinspirate. Incepe prin deschiderea flexorilor soldului intinzandu-te pe podea si rostogolindu-te intr-o parte. Prinde piciorul de sus si indoaie-l spre fese pana cand simti o intindere. Repeta si pe cealalta parte!

Ridica-te si plaseaza-ti degetele mari in muschii zonei coloanei inferioare; fa miscari mici circulare! Pentru usurarea partii superioare a spatelui, intinde-te pe podea si aseaza un prosop rulat de-a lungul liniei sutienului pentru a incuraja deschiderea pieptului.

Stai in pozitia dinamica a copilului cu bratele deschise in fata. Maseaza-te din

interior, respira adanc in muschii spatelui, permitand coastelor sa se extinda.

### Dureri de cap, anxietate

Folosind orice degete sau combinatie dintre ele, aplica o presiune ferma continua si nu iti face probleme pentru gasirea unui punct precis! Acest lucru nu ar trebui sa fie ceva neplacut si nici nu trebuie sa te doara, iar daca se intampla asta, opreste-te! Respira lung si lent in timp ce apesi si maseaza pana cand simti o usurare.

### Migrena

Daca te doare capul, trebuie sa stii ca punctul corespondent se afla intre degetul mare si aratator. Chiar daca simti incordare cand masezi, continua in timp ce respiri profund, pana cand simti o usurare. Aceasta miscare nu trebuie facuta in perioada sarcinii. Pentru migrene sau dureri de cap cauzate de stres, masarea parti superioare a degetelor de la picioare ar trebui sa dea rezultate.

### Anxietatea

Conform medicinei traditionale chinezești, frica este asociata cu rinichii, punctul corespondent al acestora fiind in talpile picioarelor, chiar sub mingea piciorului, intre al doilea si al treilea deget. Pentru o senzatie de calmare mai profunda, tine apasata deopotriva zona mentionata dar si cea dintre degetul mare si imediat urmatorul.

### Nervii

Palma mainilor este un loc foarte bun de masat pentru calmarea nervilor. Inima este centrul emotiilor si doua dintre meridianele inimii trec prin aceasta zona. Maseaza mijlocul palmei printr-o miscare circulara care te linisteste, iar pentru un efect si mai bun, foloseste uleiuri esentiale!

# Mancarea adecvata *pentru* perioada menopauzei

A avea parte de o alimentatie nutritiva si echilibrata este o miscare inspirata pentru gestionarea greutatii si protejarea sanatatii in timpul menopauzei, in timp ce alegerile alimentare pot ajuta la ameliorarea simptomelor comune.

**D**in nefericire, au fost zile in care se vorbea incet si se soptea in privinta oricarui subiect legat de menopauza, dar aceasta perioada este deja de domeniul trecutului. In ultimii anii, menopauza s-a bucurat de o adevarata revolutie, gasind astazi o multitudine de informatii utile, specialisti, nutritionisti, gata sa te ajute si sa-ti ofere sfaturi utile.

Un lucru de care se tem multe femei este acela ca odata cu menopauza, cresterea in greutate este inevitabila, dar e bine de stiut ca a-ti gestiona inteligent optiunile alimentare reprezinta o modalitate excelenta de gestionare a greutatii in perimenopauza si menopauza. Si pe langa ceea ce iti ofera ca informatie medicul de familie, alegerile alimentare te pot ajuta sa iti usurezi anumite simptome, iti sustin sanatatea in timpul acestei perioade de tranzitie.

In majoritatea cazurilor in care se vorbeste despre menopauza, de fapt se vorbeste despre perimenopauza, adica anii care duc la ultima menstruatie. In aceasta perioada, nivelurile hormonului estrogen se reduc si poti incepe sa experimentezi diverse simptome si indiferent ce se intampla, obiectivele pierderii in greutate trebuie sa ramana pe primul plan. Avand o alimentatie sanatoasa si bine pusa la punct, iti poti satisface poftetele, iti poti gestiona hormonii aflati in haos si iti poti mentine planul de pierdere a greutatii pe drumul cel bun.

---

## Bufoeurile

Bufoeurile sunt printre cele mai experimentate simptome ale menopauzei, iar fitoestrogenii numiti deseori ca terapia naturala de inlocuire a hormonilor, pot ajuta. Ei sunt similari, dar mai slabi comparativ cu estrogenul si pot fi gasiti in alimente ca boabe de soia, tofu, seminte de in. In functie de necesitatile tale, poti discuta cu medicul de familie sau cu un nutritionist pentru a-ti alcatui un plan alimentar personalizat.

## Durerile

Estrogenul protejeaza articulatiile si reduce inflamatia, si pe masura ce aceasta scade, e posibil sa ne simtim inepeniti si sa avem parte de dureri. Sunt sugerate alimente care contin acizii grasi omega-3 ce pot fi gasiti in peste ca somon, sardine, dar si nuci, seminte de in, seminte de chia. A te da jos din pat sau a parasi canapeaua este poate ultimul lucru pe care vrei sa il faci atunci cand ai dureri, dar este necesar sa faci miscare. Exerciitiile cu impact redus ajuta la lubrifierea articulatiilor si pot ameliora durerile apasatoare. Plimba-te regulat, mergi la yoga, inot! Orice forma de activitate fizica poate face diferenta.

## Oasele

Pierderea densitatii osoase are loc incepand cu varsta de 35 de ani si in cazul barbatilor si in cazul femeilor. In timpul perimenopauzei, scaderea estrogenului accelereaza rata de pierdere a calciului din oase, ceea ce inseamna ca trebuie sa ne concentram pe alimente care contin calciu. In mod ideal ar trebui sa consumi zilnic anumite tipuri de lapte si branza, lactatele fara grasimi ca iaurtul, branza de vaci si branza proaspata fiind alegeri ideale. Nasturelul, varza kale, rucola sunt optiuni bune naturale, iar a lua suplimente de vitamina D ajuta la absorbtia calciului. Exerciitiile fizice cu greutati sunt excelente pentru oase, la fel ca o simpla plimbare sau mai mult, urcatul si coboratul scarilor.





Unul din cele mai importante lucruri este acela ca din momentul in care ai gasit solutiile optime pentru tine, ele vor fi intrate in stilul tau de viata zilnic, ceea ce iti va oferi continuitate si dupa menopauza.

### **Inima**

Cand estrogenul scade, creste riscul bolilor de inima. Taie de pe lista grasimile saturate si alcoolul, in timp ce cresti aportul de fibre! In timp ce gatesti, incearca sa nu te lasi pacalita de diversele adaosuri care contin sare! Inlocuieste-o cu optiuni ca ceapa, usturoi, ierburi si condimente pentru arome deosebite! Mancarea trebuie sa se bazeze pe fructe si legume, orice soi de nuci trebuiesc consumate fara sare, la care poti adauga si ulei de masline. In plus, orice tipuri de exercitii fizice care iti cresc ritmul respiratiei si ritmul cardiac sunt benefice; chiar si o plimbare in ritm alert poate fi mai mult decat benefica prin reducerea tensiunii arteriale.

### **Stare de spirit linistita**

Starea de spirit fluctueaza in functie de nivelurile hormonale si este absolut normal sa ai parte de urcusuri si coborasuri in aceasta perioada din acest punct de vedere. Daca nu te simti tu insati, daca tu crezi ca ceva nu este in regula cu tine, te poti bucura de o stare de spirit crescuta cu ajutorul mancarii si poti gasi optiuni sanatoase ca paste sau chiar si chipsuri. Daca vrei sa mananci ciocolata, bucura-te de ea fara nicio problema, iar daca poftele sunt mai mari ca de obicei, mergi pe optiuni bogate in fibre, cu multe proteine, care te vor ajuta sa ai o stare de spirit buna si sa te simti plina pentru mai mult timp.

### **Somn de calitate**

Cand insomnia si transpiratiile nocturne te tin treaza noaptea, simti nevoia in cursul diminetii sa faci ceva in aceasta privinta, primele ganduri indreptandu-se spre optiuni gustoase cu mult zahar ... Dar stiind aceste lucruri, te poti pregati din timp, optiuni ca ovazul cu un iaurt delicios inscriindu-se in alegeri inspirate. In timpul zilei pot exista tentatii precum cafeaua ce poate fi inlocuita cu ceaiuri de plante. In plus, o viata activa iti poate mentine starea de spirit ridicata, iti poate reduce stresul si ajuta si la pierderea in greutate, toate acestea ajutand in final la obtinerea unui somn de calitate.



SCANEAZA AICI!

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

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

[famost.ro/articol/category/revista-famost](http://famost.ro/articol/category/revista-famost)

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





# *Descopera* FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

**TENDINTE**

STIL DE VIATA

MODELLING

**BEAUTY**

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

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



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



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

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe [redactia@famost.ro](mailto:redactia@famost.ro)!





PRIVILEGE AUTOMOTIVE

