

FAMOST

Numarul 118 - ianuarie 2024

www.famost.ro

DR. GIANINA BRASOVEANU

IMPLINIREA MEA PROFESIONALA
ESTE SA VAD ZAMBETUL
PARINTILOR CAND ISI TIN IN
BRATE BEBELUSUL

CORINA OZON

CARTILE
DESCHID
FERESTRE
SI MINTI

Dana Istrate

NIMIC NU VINE PESTE NOAPTE;
EU NU CRED IN ARDEREA ETAPELOR



U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



www.unaltnivel.ro

FAMOST - N^o 118

IANUARIE 2024



36 ACCION SEDANTE

Un editorial deosebit al acestui brand vestimentar, fotografiat de JUAN FRANCISCO PAGAN. Moda spaniola in revista FAMOST!



100 Cronica unui eveniment literar

Cele mai frumoase si importante aparitii literare ale ultimei luni din 2023 ne sunt aduse in atentie de ROXANA NEGUT.

Fashion

20

20 Oglinda evolutiei tale si a stilului tau!

Odata cu evolutia ta profesionala si personala se schimba si stilul vestimentar. Despre acestea iti vorbeste MIRELA NOVAK.

24 Apres-ski style

Acest concept in tendinte de sezon ne este adus in prim plan si detaliat de OANA ENESCU.

27 Geaca matlasata

Cu toate ca volumul descurajeaza pe multi sa poarte matlasatul, cunoscand anumite trucuri, poti avea parte de look-uri deosebite si calduroase.

28 Blanco air fall/winter 2023/2024 by Albert Iovan

Prima colectie realizata de ALBERT IOVAN ne este adusa in prim plan de DANIELA SALA.

34 Warcore

Avand punct de plecare imbracamintea tehnica, stilul Warcore adauga utilitate in stil militar.

46 Peach Fuzz, culoarea anului 2024

Despre aceasta minunata culoare si aplicabilitatea ei in diverse tinute, ne vorbeste ALIN TEMELIESCU.



50 Refining The "Comfort"

Tot ce inseamna astazi viata agitata face parte integranta din viata noastra. Ne ajuta hainele sa ne gasim confortul? ALIN TEMELIESCU vine cu propuneri.

Cuprins

56

56 Tendinte unghii primavara vara 2024

Avand in centrul atentiei arta baletului, tendintele anului 2024 in privinta unghiilor au numitor comun feminitatea.

60 Alergiile la unghii

Alergiile la unghii datorate gelurilor si ingredientelor din diverse produse au crescut in ultima perioada. Cum le putem evita?

63 Tendinte ingrijire par 2024

NICOLETA CHERTIF ne prezinta cele mai importante directii in care se indreapta ingrijirea parului, culorile folosite si cum putem avea grija de sanatatea lui.

64 Cele mai bune pentru sanatatea parului

Parul are nevoie de o ingrijire adecvata mai ales in perioada rece, astfel ca noi iti propunem produse care au dat rezultate si care sunt cautate in permanenta.

66 Radiofrecventa (RF) in tratamentele faciale

Despre inegalabilele beneficii ale folosirii radiofrecventei in tratamentele faciale si tot ce trebuie sa stim despre aceasta procedura, ne vorbeste DIANA SCRIPCARU.



69 Baie pentru relaxare

Avem nevoie si de momente cu noi insine, iar in anumite circumstante, cada ne poate fi un bun prieten.

70 Ultimele tendinte in gene

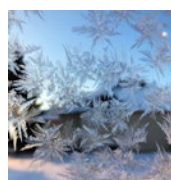
Totul evolueaza, dar mai ales industria beauty si tendintele in frumusetate. Despre gene si ce este la moda, gasesti in acest articol.



158 Ochelari de soare in vremea rece

Protejarea ochilor este necesara indiferent de anotimp. Despre acest subiect dar si altele care ne pot oferi un stil de viata mai bun, citesti in articol!

ianuarie 2024

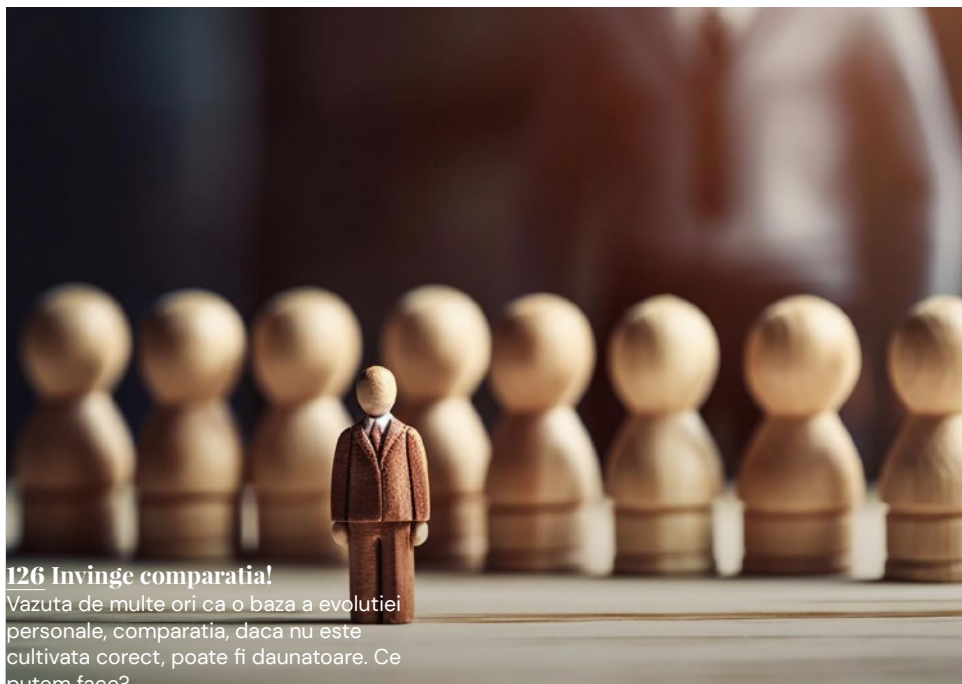


14 Numere

O recapitulare a lui 2023 cu cele mai importante evenimente insotite si mici sugestii/ sfaturi aplicabile oricand, oriunde - BLOG DE ZAMBIT.

FAMOST - N^o 118

IANUARIE 2024



126 Invinge comparatia!

Vazuta de multe ori ca o baza a evolutiei personale, comparatia, daca nu este cultivata corect, poate fi daunatoare. Ce putem face?



142 Gala Antreprenoriatului Romanesc 2023

BEATRICE LIANDA DINU ne face cunostinta cu un eveniment deosebit organizat de Brand Media Production.

Stil de viata

120

120 Urare pentru noul an 2024: Hai sa fim mai buni si mai politici si cu ceilalti!

Chiar daca politetea nu mai e de mult la "moda", o societate cu adevarat civilizata o respecta si o aplica in toate aspectele vietii. IRINA KUHLMAN reinvie acest subiect.

128 Cheltuieli pe baza emotiilor

Este cunoscut faptul ca stresul, problemele nesolutionate isi gasesc refugiul in anumite obiceiuri, majoritatea daunatoare. Cheltuielile este unul din ele. Cum putem evita un astfel de obicei care risca sa ne creeze dependente?

132 Atingeri pentru o viata mai fericita

Emotiile negative ne pot sabota de multe ori, dar cu ajutorul atingerilor controlate putem sa ne imbunatam starea de bine.

134 Mirosurile acasa si la birou

Productivitatea si starea de bine pot fi influentate de multi factori, mirosurile numarandu-se printre ele. Daca ai o afacere, acestea sunt si mai importante ...

136 Transforma-ti balconul: 5 idei geniale de amenajare!

Extensie a apartamentului, balconul poate deveni oaza ta de relaxare daca iti amenajezi spatiul adecvat. Cum faci asta? Arh. ANDRA RALUCA TAUTU iti ofera 5 sugestii care te vor ajuta.

140 Privilege Business Auto

La inceput de an, aflam care sunt tendintele in privinta achizitionarii masinilor si de ce este indicat sa cumparam in aceasta perioada de la DRAGOS DUMITRASCU.



144 Jurnal de femeie

Chiar daca titlul evoca femeia, BEATRICE LIANDA DINU ne aduce in prim plan barbatul si de ce acesta ar trebui sa fie atent la modul in care se prezinta.

Sanatate

148

148 Cumparaturi & slabit

Cum se impaca cele doua, dar mai ales, cum evitam tentatia de a cumpara ceea ce nu avem nevoie?

151 Slabitul & capcana perfectionismului

Intr-adevar, din dorinta de a scapa de kilograme si a avea un corp zvelt, poti scapa din vedere alte lucruri esentiale sau poti adopta obiceiuri nesanoase.

154 Ramai hidratata!

Usor de zi, dar parca mai greu de facut, mai ales daca esti ocupata in timpul zilei si nu ai deprins anumite obiceiuri. Care sunt beneficiile hidratarii?

156 Ianuarie. Sfaturi pentru a ramane sanatoasa

Vremea rece iti poate da batai de cap in privinta sanatatii. Ce poti face si cum te poti proteja intr-un mod sanatos?

160 Sunt tinerii supusi riscurilor?

Mediul online are si partile sale negative, mai ales in privinta copiilor si adolescentilor. Ce se poate face concret? Cum pot interveni parintii?

Pe coperta



74

Interviu DR. GIANINA BRASOVEANU, medic primar obstetrica-ginecologie

83

Interviu DANA ISTRATE despre frumusetea carierei in jurnalism si *ce presupune aceasta cu adevarat*

90

Interviu CORINA OZON despre cariera, viata culturala si *ce inseamna sa fii scriitor in Romania*

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

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

Splendida *ROXANA TOMESCU, NICOLETA CHERTIE, BELLCILINIC*

Cultura *ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT*

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

Foto *JUAN FRANCISCO PAGÁN, FAMOST*

Grafica *FAMOST*

COLABORATORI IANUARIE 2024

Dr. Gianina Brasoveanu, Corina Ozon, Radu Badoiu, Dana Istrate, Albert Iovan, Charo Romero Atelier, Rosana Gonzalez, Noemi Roca, Ana Rosa Sanchez

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

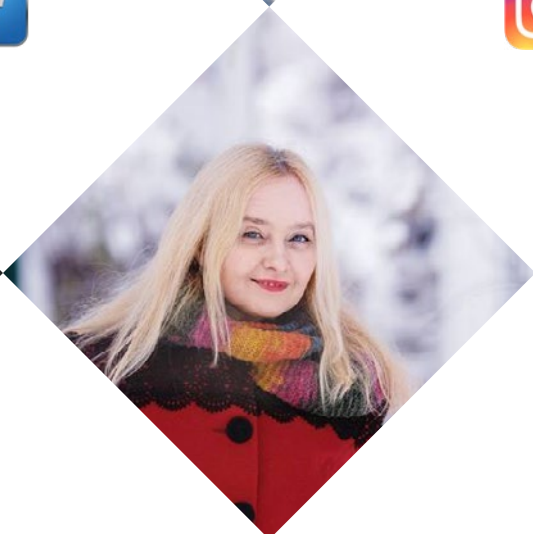
Pentru colaborari, interviuri, foto, aparitii, ne puteti contacta la adresa de email: redactia@famost.ro, pe pagina de Facebook sau Instagram!



**VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?**

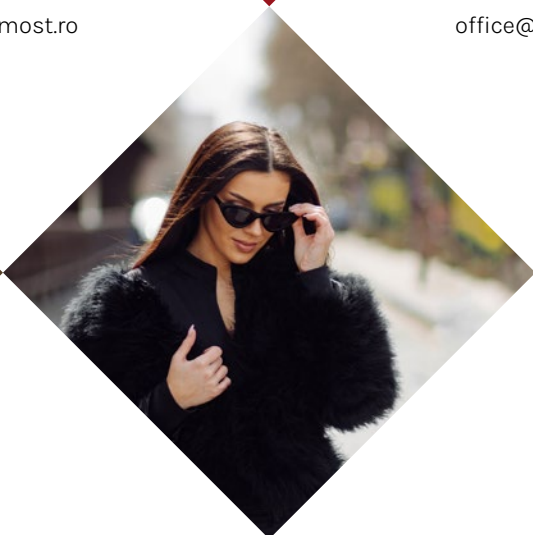
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



www.famost.ro

office@famost.ro



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

www.famost.ro

Nota editorului

REVISTA FAMOST IANUARIE 2024 marcheaza inceputul unui an pe care ni-l dorim putin mai relaxat, fara situatii nedorite care sa ne puna la incercari, comparativ cu anul care a trecut, asta in pofida faptului ca se anunta a fi unul destul de agitat. De multe ori, ce ne dorim nu isi gaseste oglindirea in ce se intampla, situatii ce nu depind de noi si asupra carora nu avem nicio influenta.

Dr. Gianina Brasoveanu deschide 2024 si se afla pe coperta noastra, oferindu-ne prin intermediul unui frumos dialog, informatii valoroase, interesante si inedite despre tot ce este mai important pentru noi: viata de la primii pasi. Scriitoarea **Corina Ozon** este o alta prezenta deosebita in aceasta editie si cu ajutorul ei, facem o incursiune realista in viata unui scriitor, a pasiunii pentru scris si a culturii autohtone in general. Jurnalismul este la el acasa cu **Dana Istrate**, invitata **Danielei Sala**, cu care facem o incursiune in aceasta cariera de la primele etape, pana la imaginea perfecta din fata ecranului; ce inseamna o astfel de meserie, care sunt dificultatile si satisfactiile si cine poate practica o astfel de meserie, aflam din interviu.

Evolutia carierei se reflecta in toate aspectele vietii, iar moda nu face exceptie - despre acest subiect ne vorbeste **Mirela Novak**, iar daca iubim schiatul si muntele, iubim si petrecerile de dupa: Apres-Ski style este analizat de **Oana Enescu**, care ne ofera si cele mai importante sfaturi despre acest stil, pentru a fi la inaltime din toate punctele de vedere. Colectia vestimentara de debut al tanarului designer vestimentar **Albert Iovan** ne este explicata de el prin intermediul unui frumos dialog cu **Daniela Sala**. Cum purtam Peach Fuzz - culoarea anului 2024 - in varianta masculina, ne arata **Alin Temeliescu**, care, in acelasi timp, ne propune si un outfit confortabil in tendinta la inceput de an prin intermediul rubricii "Outfit of the Month". Accion Sedante ne incanta ochii prin intermediul unei colectii vestimentare deosebite, fotografiate de **Juan Francisco Pagan**.

Ramanem in tendinta in 2024 atat prin intermediul genelor, a unghiilor, dar si in modul de ingrijire a parului, despre care ne vorbeste **Chertif Nicoleta** abordand cele mai importante aspecte. Daca parul arata bine, tenul si pielea in general trebuie sa ramana la inaltime, **Diana Scripcaru** povestindu-ne despre radiofrecventa in tratamentele faciale.

Despre tendinta ne vorbeste si **Roxana Negut** care ne actualizeaza cu cele mai noi aparitii literare romanesti si internationale prin intermediul rubricii "Cronica unui eveniment literar", singura rubrica din Romania ce prezinta cele mai importante carti aparute la editurile romanesti. Retrospectiva anului trecut este facut intr-un mod foarte dragut de **Blog de Zambit**, care ne indeamna sa intampinam noul an, mai buni si mai zambitori.

Un indemn mult mai elaborat, acela de a fi mai buni si mai politici, ne este oferit de **Irina Kuhlmann**, care ne propune sa revenim la ceea ce defineste pana la urma o societate civilizata. O astfel de societate are si un mediu de afaceri activ si sanatos, **Beatrice Linda Dinu** prezentandu-ne premiantii din cadrul Galei Antreprenoriatului Romanesc 2023; tot ea abordeaza eleganta masculina din alte puncte de vedere, nu doar vestimentar. Pastrand aceeaasi linie, facem o incursiune in lumea auto si a tendintelor acestei perioade prin intermediul lui **Dragos Dumitrascu**, dupa care ne relaxam in balconul amenajat inteligent in urma sfaturilor oferite in acest sens de **Andra Raluca Tautu**, care abordeaza un subiect pe cat de necesar, pe atat de putin explorat.

Pentru ca suntem la inceput de an si slabitul este una din rezolutiile fiecarei femei, abordam acest subiect intr-un mod realist, dar aducem in atentie si importanta hidratarii. Cu toate acestea, temperaturile scazute specifice acestei perioade ne pot da batai de cap; iar pentru a ramane sanatosi, trebuie sa avem grija de noi, asa ca ti-am pregatit cateva sfaturi elementare.

In mare parte, acestea sunt subiectele cu care editia lunii ianuarie a revistei Famost incepe 2024, alaturi de sperante mari si ganduri bune pentru fiecare dintre voi. Invitandu-va la lectura, va dorim multa sanatate si sa aveti parte de un an care sa va implineasca din toate punctele de vedere!

CELE MAI BUNE GANDURI PANA LA URMATOAREA INTALNIRE!



Ce ne spun autorii



Daniela SALA

pagina 28, 83

In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna ianuarie o aduc in prim plan pe celebra prezentatoare TV Dana Istrate. In cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" din luna ianuarie va prezinta prima colectie de haine creata de Albert Iovan, fiul celebrei creatoare de moda Romanita Iovan.



Oana ENESCU

pagina 24

"Apres-ski" - expresie provenita din franceza si preluata ca atare atat in limba romana cat si engleza, denumeste activitatea de dupa sesiunile de schi si este la fel de importanta in "cultura schiorilor" ca schiul in sine, devenind o practica universala oriunde in lume. Traditia se pare ca a inceput in Norvegia in anii 1800, insa a fost facuta populara in Alpii anilor 1950. In functie de statiunea in care te afli, poti gasi terase casual in care se danseaza in costumul de schi cat si restaurante mai sofisticate sau wine baruri. Oricare din ele ar fi, exista anumite do's and don'ts dupa care, chiar daca nu practici sporturi de iarna este bine sa te ghidezi atat din punct de vedere al stilului cat si din considerente practice.



Mirela NOVAK

pagina 20

In editia acestei luni, explorez fascinantul drum al stilului, privindu-l ca pe o evolutie ce transcende nu doar cariera, ci si sfera personala. Descopera sfaturi pretioase, modalitati ingenioase si ghiduri despre cum sa iti transformi si reinventezi stilul! Impreuna, vom calatori pe drumul autodescoveririi si al afirmarii personale, prin prisma esteticii si a maturizarii profesionale.



Alin TEMELIESCU

pagina 46, 50

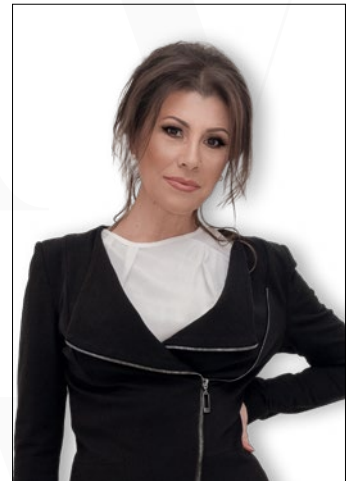
Institutul Pantone a desemnat culoarea anului 2024 - o nuanta delicata, catifelata, cu un spirit atotcuprinzator care ne inunda mintea, corpul si sufletul imbogatindu-le prin prezenta. Descopera aceasta culoare si afla cum poti sa o integrezi in tinutele tale! Pe langa asta, rubrica de propuneri "Outfit of the Month" revine cu o tinuta inspirata de tendintele noului an, una din piesele care anunta zorii schimbarii fiind pantalonii cu talie inalta.



Roxana NEGUT

pagina 100

Dragi prieteni, bine v-am regasit la inceputul unui nou an! Ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna noile aparitii editoriale ale autorilor romani si straini. Ca de fiecare data, sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune! Va doresc o iarna incarcata cu multe povesti frumoase!



Irina KUHLMANN

pagina 120

Este timpul sa ne intrebam: Cine aleg sa fiu? In fiecare zi iti dai raspuns la aceasta intrebare simpla prin actiunile tale de orice fel. Ele iti determina succesul si implinirea. Pentru ca modul in care te prezinti in viata ta de zi cu zi si felul in care ii tratezi pe ceilalti insemna totul. In acest articol imi voi indrepta atentia asupra unui aspect extrem de important: politetea si respectul intre oameni - in organizatii dar si privat.

Ce ne spun autorii



Beatrice LIANDA DINU
pagina 142, 144

In numarul lunii ianuarie va aduc in atentie Gala Antreprenoriatului Romanesc 2023, premiile oferite, dar si impresii din cadrul unei gale de exceptie, unde colectia Beatrice Lianda Design ce imi poarta semnatura a fost prezentata.

Iar in Jurnal de femeie cu Beatrice Lianda Dinu vorbim despre eleganta masculina, despre armonizarea unui cuplu si cum educatia contribuie la cresterea elegantei si rafinementului!

Va doresc un an nou minunat si sa descoperiti alaturi de noi cat mai multe articole frumoase!



Andra RALUCA TAUTU
pagina 136

Balconul, extensia apartamentului tau, poate fi oaza ta de relaxare, locul in care te refugiezi. Cum eficientizezi acest spatiu si cum scoti maximul din el? Descopera in articol 5 idei geniale de amenajare si cum le poti aplica!



Dragos DUMITRASCU
pagina 140

Aceasta perioada poate fi una foarte inspirata daca vrei sa-ti achizitionezi masina mult visata, gratie discounturilor avantajoase. Ce mai trebuie sa stii in aceasta privinta si care ar fi masina ideala pentru tine, aflii din articol!



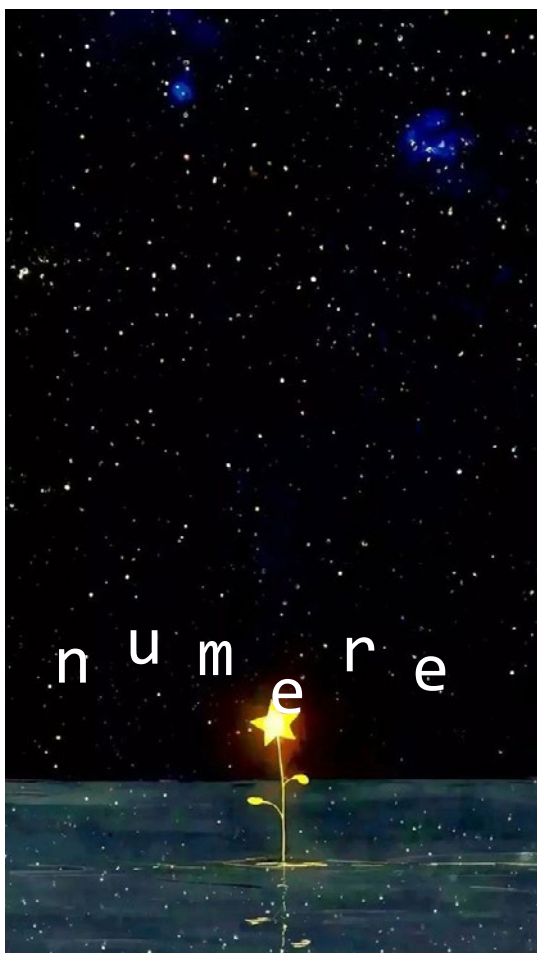
Nicoleta CHERTIF
pagina 63

Ingrijirea de zi cu zi este un "must have" daca ne dorim o imagine impecabila si sanatoasa. Si cum parul joaca un rol determinant in modul cum aratam, trebuie sa avem grija de el si sa-i mentinem standardele actualizate. Care sunt tendintele de ingrijire ale parului in 2024? Ce trebuie sa avem in vedere?



Diana SCRIPCARU
pagina 66

Afla care sunt beneficiile radiofrecventei faciale, cum functioneaza aceasta si de ce este potrivita pentru tine! Cui i se adreseaza si cine trebuie sa evite aceste tratamente? Exista efecte secundare? Toate aceste intrebari isi au raspunsurile in articolul dedicat acestui subiect din prima luna a lui 2024.



Blog de zambit

Unu- o pisica a aparut in vietile noastre de nicaieri. De fapt, de la motorul unei masini care a oprit la strada din colt, dar asta e alta poveste. Cu ea a adus NiciNuStimCate rasete si bucurii.

Doi- doua luni am trecut pe la multi medici, pana am inteles ca stresul e cauza principala a problemelor noastre. Tot atunci am invatat ca felul in care gandim dicteaza felul in care traim.

Trei- carti am citit despre copilul invizibil din noi. Am plans, am ras, am subliniat pasaje intregi pe care i le-am citit mamei mele. Am ras si am plans din nou, dar impreuna.

ianuarie 2024

Patru- saptamani am primit in dar in ceea ce priveste cariera. Am avut ocazia e a lucra in alte institutii, in alte tari si am realizat cat de mult ne lipsesc incurajarile, aprecierea si sustinerea reciproca in mentalitatea romaneasca. Trebuie sa le punem in aplicare.

Cinci- kilograme am pierdut fara sa vreau, in timp ce ascultam cum oamenii imi spuneau cum ar trebui sa arate viata mea si ca ar fi cazul sa ma opresc din slabit. Le-am pus la loc cand m-am relaxat.

Sase- alte tari mi-au incantat inima, mi-au bucurat ochii, m-au invatat lectiile. Tot sase au fost si lunile in care casa a parut pustie fara el. Au trecut. Totul trece.

Sapte- ore de somn pe noapte. Asta a fost unul dintre obiectivele pe care mi le pusesem in minte pentru anul care a trecut. Am reusit in mare parte si mi-a prins bine. Trebuie incercat.

Opt- prietene apropiate, parti din inima mea au ramas inca un an langa mine. Sunt recunoscatoare pentru ele si pentru ceea ce avem.

Noua- zile intregi state pe plaja, ori langa mare, de la apus pana la rasarit. Poate ar fi trebuit sa fie mai multe, locuind langa mare, dar au fost de ajuns.

Zece- intamplari ciudate si-o minune. Rad...asta imi vine in minte de fiecare data cand citesc sau aud "zece". Coincidenta e ca 10 melodii noi am adaugat playlist-ului meu.

Unsprezece- mii de pasi pe zi. Asta a fost media mea in perioada iulie-octombrie. Toata lumea ma intreba daca fac sala, daca tin dieta. Doar mergeam pe jos. Mergeti pe jos.

Doisprezece- atatea bucati de suflet am reusit sa va transcriu in anul care a trecut. Va sunt recunoscatoare daca le-ati facut loc in inimile voastre.

Cata iubire trece prin inimile noastre intr-un an? Cate zambete ne lumineaza fetele, cate lacrimi vor ramane ascunse, cate visuri vor fi implinite? Ce va fi nou, ce va fi vechi, ce va veni, ce va trece? Cate lucruri neasteptate se vor intampla, cate lucruri asteptate nu?

Numaram din nou. Cu incredere, speranta, teama, emotie, cu tot ceea ce suntem si ceea ce o sa fim. Un an nou bland, bun, zambitor. Asa sa fie, asa sa fim. ❤️



NU SUBESTIMA NICIODATA
PUTEREA PE CARE O AI
DE A-TI DUCE VIATA INTR-O NOUA DIRECTIE.

-GERMANY KENT



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



WWW

F A M



OST

ro

FAMOST



**CITESTI ASTAZI
CE VEI AFLA MAINE!**

fashion

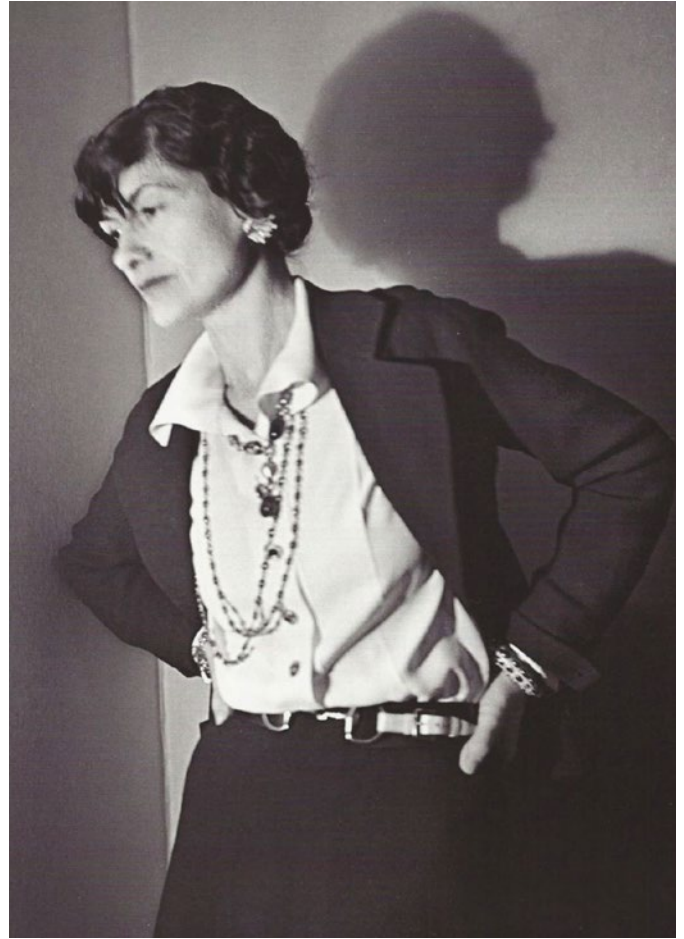


Importanta vestimentatiei este de necontestat
astazi, de multe ori ea **reflectand statutul social.**
Cum gasesti ce este mai BUN PENTRU TINE?

Oglinda evolutiei tale si a stilului tau!

FIECARE TINUTA PE CARE O ALEGI NU ESTE DOAR O COMBINATIE DE HAINE, CI O OGLINDA A EVOLUTIEI TALE, a stilului tau si, mai presus de toate, a identitatii tale. Este o forma de exprimare a sinelui, un limbaj tacut care spune lumii cine esti si cum te percep. Astfel, fiecare bucata de imbracaminte devine o parte din povestea ta, aducand la lumina nu doar moda, ci si traseul tau unic si personalitatea ta distinctiva.

IANUARIE 2024



Tu, ideala! cu MIRELA NOVAK

Tu, ideala! cu MIRELA NOVAK



FAMOST

Cu fiecare pas urcat, am adaugat o nota mai personala tinutelor mele.

MOMENT DE ADEVAR

De la novice la designer international, povestea mea vestimentara este un adevarat rollercoaster al modei! La inceput, am purtat cu mandrie costumul elegant, asteptandu-mi momentul de a schimba lumea. Bine, ma uitam mai mult la sutienul (care ma deranja) decat la propriile schite si hartii, dar conta atitudinea, nu-i asa?

Pe masura ce inaintam in cariera, a venit vremea sa-mi las parul liber (sau macar sa nu fie atat de strans in coada). Intr-o zi, am hotarat ca haina formală inseamna o camasa cu nasturi deschisi. Colegii s-au uitat uimiti, dar am spus ca sunt "relaxata si pregatita pentru orice!"

Cu fiecare pas urcat, am adaugat o nota mai personala tinutelor mele. S-a ivit o zi in care am declarat independenta fata de sutien! Am pus sutienul in sertar si am spus ca simbolizeaza eliberarea.

Si iata-ma acum, stand in fata biroului meu, imbracata in haine care tipa "lider suprem", chiar daca in interiorul meu se ascunde o iubitoare a papucilor. Dar cine spune ca nu pot avea si un pic de personalitate? Iar eu, in costumul meu serios, dar cu sireturi colorate, si cu diamantul pe deget (cumparat de mine) simt ca pot cuceri lumea - sau cel putin sala de sedinte. 😊



Pe masura ce ai urcat treptele ierarhiei, garderoba ta a devenit un amestec de eleganta si profesionalism.

In zilele de inceput, cand visul profesional incepea sa prinda contur, tinuta ta era o oglinda a entuziasmului si a dorintei de a face lucruri mari.

Draga mea, care cucerești lumea cu fiecare pas, haide să discutăm despre această călătorie uimitoare a stilului tau odată cu avansarea ta în cariera!

În zilele de început, când visul profesional începea să prindă contur, tinuta ta era o oglindă a entuziasmului și a dorinței de a face lucruri mari. Aveai un aer de năvănit, cu fiecare fustă sau sacou ales cu atenție pentru a impresiona și pentru a spune lumii că ai sosit.

Pe măsură ce ai urcat treptele ierarhiei, garderoba ta a devenit un amestec de eleganță și profesionalism. În fiecare dimineață, rochia sau costumul tău au devenit uniforme ale puterii și autorității. Culoarele sobre și liniile bine definite au spus lumii că nu ești doar aici pentru o vizită; ești aici să conduci.

Cu responsabilități crescute, garderoba ta a crescut și ea.

CE PORTI ?

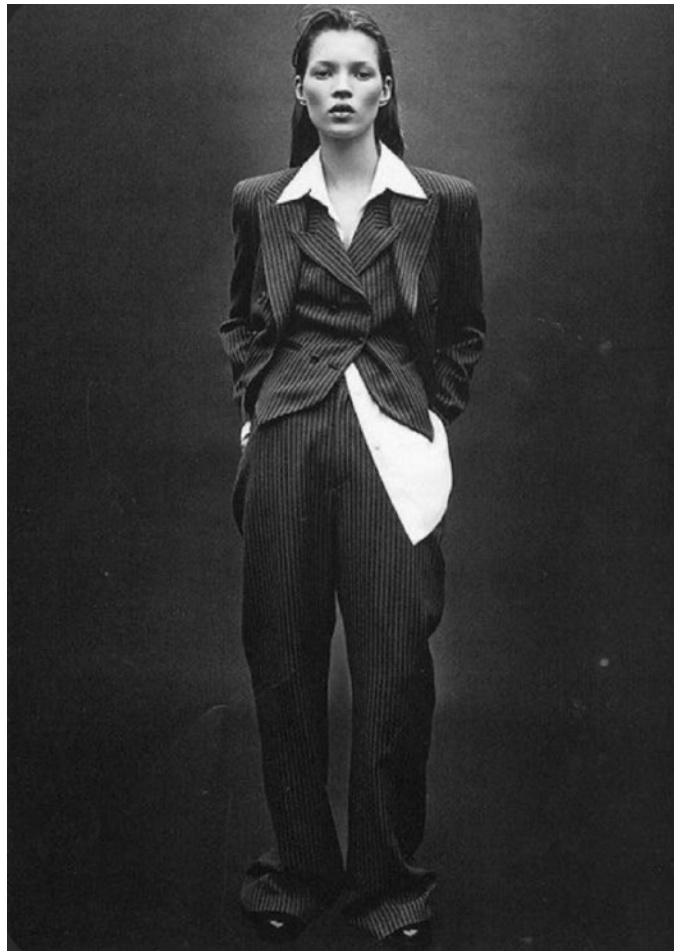
A venit vremea pentru acel costum de două rânduri de nasturi care să-ți accentueze puterea.

Iar nuanța clasică de gri a fost alegerea perfectă pentru a spune *"SUNT AICI PENTRU AFACERI SERIOASE!"*.

NU UITA!!! niciodată acel detaliu special care face garderoba ta atât de personală. Bijuteriile subtile, care îți amintesc că, în spatele titlului profesional, ești și o femeie cu un stil distinct.

Pantofii cu toc au fost înlocuiți cu o pereche de stiletos sau botine cu un touch de extravaganță.

Tinutele tale nu mai sunt doar uniforme, ci declarații ale propriei tale evoluții.



PERFECT! Acum, HAI SA CREAM UN TEST pentru a descoperi cum se transforma stilul de la profesional la personal! Raspunde sincer la intrebari si sa vedem ce rezultate obtinem!

1. Cum iti descrii tinuta de lucru obisnuita?

- a) Costum sau o tinuta business formala;
- b) Imbracaminte moderna si creativa, dar potrivita pentru birou;
- c) Smart casual cu accente tehnologice;
- d) Etica si confortabila, dar profesionista.

2. Ce preferi sa porti la intalnirile cu clientii sau partenerii de afaceri?

- a) O tinuta clasica si eleganta;
- b) Ceva care reflecta personalitatea si creativitatea mea;
- c) Un look profesional cu un element tehnologic sau modern;
- d) O alegere vestimentara etica si adecvata contextului.

3. Cum alegi hainele pentru un eveniment de networking de seara dupa program?

- a) O rochie sau costum de seara elegant(e);
- b) Un outfit care sa iasa in evidenta, dar sa ramana potrivit pentru networking;
- c) O tinuta eleganta, dar cu un element tech sau modern;
- d) Haine confortabile, dar care arata bine si sunt adecvate pentru context.

4. Cum iti definesti stilul personal in afara mediului profesional?

- a) Clasic si elegant;
- b) Nonconformist si creativ;
- c) Modern si tehnic;
- d) Etnic si confortabil.

5. Care este cuvantul cheie care descrie stilul tau personal?

- a) Eleganta;
- b) Creativitate;
- c) Modernitate;
- d) Comoditate.



Sfatul designerului

MN

DESCOPERA-TI AUTENTICITATEA

si adu-ti contributia unica in tot ceea ce faci!
Fii indrazneata in a-ti exprima ideile si in a-ti urma visele, iar in cariera ta, gaseste modalitati de a imbina pasiunea cu profesionalismul!

ACUM SA VEDEM REZULTATELE ...

MAJORITATEA RASPUNSURILOR a)

Stilul tau este "ELEGANTA CLASICA." Preferi o abordare eleganta si formala atat in mediul profesional, cat si in cel personal.

MAJORITATEA RASPUNSURILOR b)

Stilul tau este "CREATIV SI NONCONFORMIST." Ai o atitudine creativa in alegerile vestimentare, chiar si in context profesional.

MAJORITATEA RASPUNSURILOR c)

Stilul tau este "MODERN SI TEHNIC." Preferi hainele care sa reflecte tehnologia si modernitatea, inclusiv in mediul profesional.

MAJORITATEA RASPUNSURILOR d)

Stilul tau este "ETIC SI CONFORTABIL." Te imbraci in mod etic si confortabil, pastrand totusi un aspect profesionist.

5 SFATURI PENTRU FEMEILE DE CARIERA

1. Descopera-ti Stilul Profesional!

Identifica-ti propria estetica in ceea ce priveste vestimentatia, iar apoi adapteaz-o pentru a reflecta valorile si personalitatea ta in mediul profesional.

2. Comunica Prin Modul de a te Imbraca!

Foloseste-ti tinutele pentru a-ti comunica atitudinea si increderea in sine. Alege haine care iti pun in evidenta calitatile si care transmit un mesaj puternic si autentic.

3. Investeste in Calitate!

Opteaza pentru calitate in fata cantitatii. O garderoba bine aleasa, formata din piese durabile si versatile, iti va oferi o prezenta profesionala constanta.

4. Fii Deschisa la Evolutie!

Permisivitatea de a evolua este cheia succesului. Fiecare etapa a carierei aduce schimbari, si este important sa-ti adaptezi si sa-ti reinventezi stilul pe masura ce te dezvolti profesional si personal.

5. Asociaza-te cu Talente in Moda!

Colaboreaza cu stilisti sau consultanti de moda daca simti ca ai nevoie de ghidare. Profesioniștii din industrie pot oferi sfaturi personalizate pentru a-ti evidentia stilul in cel mai potrivit mod.

CUM SA EVOLUEZI SI SA TE REINVENTEZI

Fii deschisa la schimbare si experimenteaza constant! Exploreaza noi stiluri, abordeaza noi tendinte si indrazneste sa iti exprimi creativitatea prin moda! Alege proiecte care te provoaca si te inspira, si adu mereu ceva nou in cariera ta, adaugand elemente care reflecta evolutia ta profesionala si personala!

*DECI, CONTINUA SA CUCERESTI, SA EVOLUEZI
SI SA STRALUCESTI, PENTRU CALUMEA TA ESTE
INTOTDEAUNA IN TREND!*

*Pentru ca,
VA IUBESC* ❤️





APRES-SKI CINEMA-AUDREY HEPBURN - CHARADE 1963

Aprè-ski STYLE

“Aprè-ski” - expresie provenita din franceza si preluata ca atare atat in limba romana cat si engleza, denumeste activitatea de dupa sesiunile de schi si este la fel de importanta in “cultura schiorilor” ca schiul in sine, devenind o practica universala oriunde in lume. Traditia se pare ca a inceput in Norvegia in anii 1800, insa a fost facuta populara in Alpii anilor 1950. In functie de statiunea in care te afli, poti gasi terase casual in care se danseaza in costumul de schi cat si restaurante mai sofisticate sau wine baruri. Oricare din ele ar fi, exista anumite do's and don'ts dupa care, chiar daca nu practici sporturi de iarna este bine sa te ghidezi atat din punct de vedere al stilului cat si din considerente practice.

Dincolo de moda cu Oana Enescu



1



Pantaloni de schi sau salopete

Investeste in echipament de calitate, cu protectie termica si impermeabil, cu rezistenta mare la uzura si care este realizat special pentru activitatile sportive de iarna. Orice alta varianta care doar imita echipamentele profesioniste vor fi nepotrivite si o investitie proasta. Chiar daca sporturile de iarna nu sunt pe stilul tau si preferi sa te relaxezi la un pahar de vin fiert sau o ciocolata calda atunci cand mergi la munte, retine ca majoritatea evenimentelor de tip aprè-ski se tin de fapt afara. Pentru a te incadra in grup si a nu te izola de ceilalti prieteni doar pentru ca ai venit cu echipament nepotrivit, alege o salopeta sau niste pantaloni special realizati pentru schi, care vin in diverse modele si stiluri.



PERFECT MOMENT TOAMNA-IARNA 2023 - SKI OVERALL

DON'TS: stai departe de colantii de piele sau jeans, care nu doar vor arata "out of place" dar te vor impiedica sa petreci timp afara la temperaturi cu minus.

SKI PANTS ROSIGNOL TOAMNA-IARNA 2023

IANUARIE 2024

PRO tip

Evita jachetele tip hanorac, pentru ca desi arata foarte stylish si sunt foarte la moda, este extrem de dificil sa le imbraci si sa le dai jos in momentul in care intri sau iesi din cabana sau restaurant!

2

Geaca de ski - sau puffer jacket

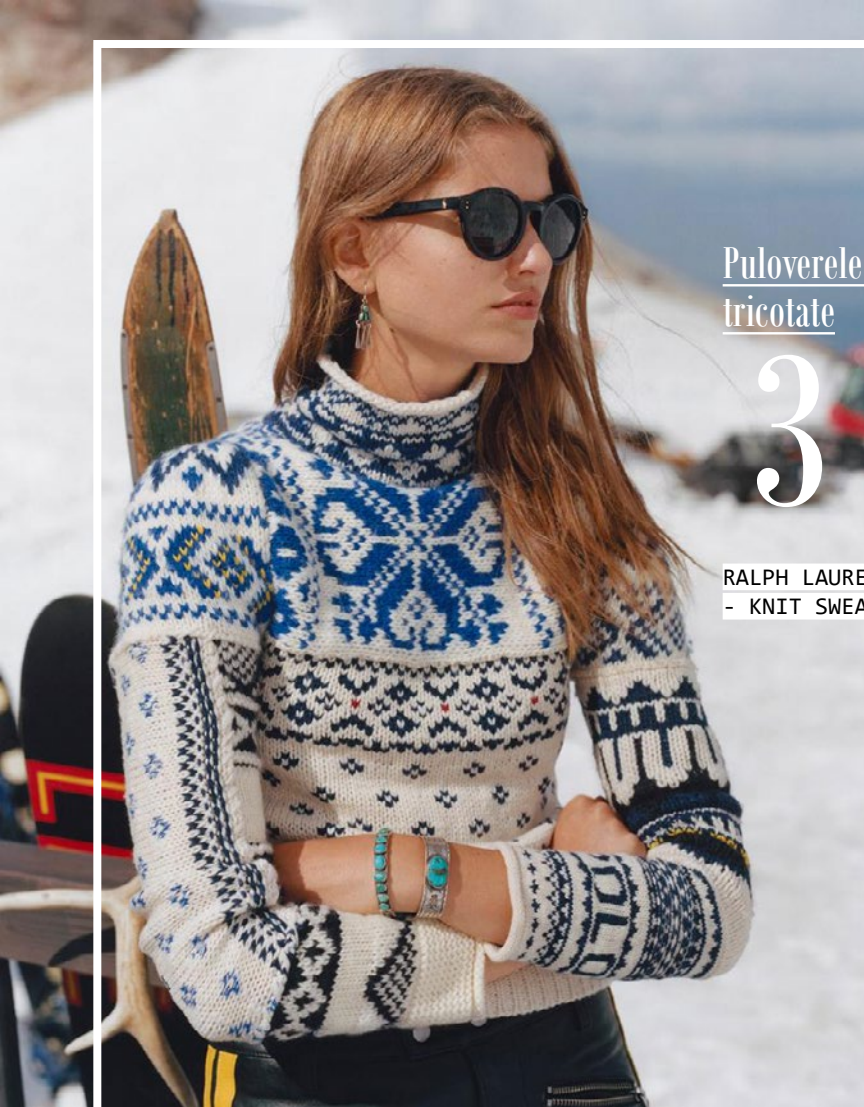
Acesta este un must pentru echipamentul de iarna - probabil ca face parte deja din garderoba ta. Exista o multime de variante de jachete de iarna, poti opta pentru cele mai slim, cu protectie termica mare si impermeabile realizate din materiale speciale sau pentru clasica puffer jacket.

DON'TS: Evita de asemenea paltoanele, hainele de blana, sau gecile puffer cu blana sau puf, pentru ca nu isi au locul in astfel de activitati, nu sunt "aprè-ski approved" si cu siguranta nu vrei sa arati ca un nou venit!

THERE WAS ONE TOAMNA-IARNA 2023
- PUFFER SKI JACKET



FAMOST



Puloverele tricotate

3

RALPH LAUREN TOAMNA-IARNA 2023
- KNIT SWEATER

Din lana sau casmir, de la pulovere pe gat, la cele in V, cu model sau simple, alegerea e a ta, puloverele tricotate sunt cele mai versatile si extrem de potrivite pentru vacantele la munte. Se pot folosi atat sub echipamentul de schi cat si asortate la blugi sau colanti in activitatile la interior. Sunt foarte usor de impachetat, nu au nevoie de intretinere speciala si sunt extrem de stylish si calduroase, nefiind nevoie de foarte multe layere.



DOPE - SKI GOOGLES

5

Accesoriile:

manusi, ochelari de protectie, casa/ caciula - pentru ca lucrurile mici fac diferenta. Pe cat posibil alege variante speciale pentru munte, nu cele pe care le folosesti in oras, din motive simple: temperaturile sunt mult mai joase si ai nevoie de o rezistenta la uzura mai mare. Variantele sunt nelimitate, ochelarii si manusile fiind must have pentru admiratul privelistii in dupa amiezele insorite pe sezloug.

Cizmele de zapada

Daca nu ramai chiar in clapari sau boots, cum se obisnuieste uneori, cizmele speciale de zapada sunt o varianta confortabila pentru a petrece timp atat in interior cat si afara. Variantele sunt multiple, de la bocancii clasici, la celebrele "moon boots" care au fost atat de populare in ultimii ani. Oricare varianta ar fi, e necesar sa fie potrivite pentru zapada, cu talpa speciala pentru pante alunecoase, izolante si impermeabile.

4

Absolut faux-pas:

Cu totii am vazut incaltaminte nepotrivita pe partiile de ski sau in statiuni, arata si sunt inconfortabile atat pentru cei care le poarta cat si pentru cei care ii privesc.

MOON BOOT
TOAMNA-IARNA 2023



COURTESY OF SAKS
- APRES SKI STYLE



geaca matlasata



Nu toata lumea iubeste paltoanele sau hainele matlasate si asta se datoreaza in primul rand volumului, dar poate si dificultatii de a sti cu ce alte piese vestimentare trebuiesc asortate. Daca hainele de puf sunt mai putin voluminoase, castigam mai mult si in libertatea de miscare si in versatilitate, iar daca avem parte de un palton matlasat, aspectul elegant este garantat.

Astazi, majoritatea brandurilor care creeaza astfel de articole vestimentare, se indreapta spre versiuni sustenabile, majoritatea hainelor matlasate fiind umplute cu poliester reciclat. Multe companii au semnat un acord cu **Responsible Down Standard** care sa garanteze sustenabilitatea, dar, in mod real, nu poti sti cu adevarat ce se afla in interiorul hainei, astfel ca, daca esti pro sustenabilitate, poti verifica inainte de a cumpara.

Majoritatea hainelor matlasate au un design cu cusaturi din romburi, dar au existat si alte forme mai rotunjite din cusaturi (forma de lamaie) care a prins la public destul de repede. Cele mai bune combinatii vestimentare cu hainele matlasate trebuie sa vizeze mixul functionalitate - moda, folosirea stratificarii pentru un plus de caldura, paltoanele matlasate, cele in forma de cocon, lungimile pana la genunchi, toate sunt optiuni de luat in calcul, in functie de necesitati si propriul stil.

recomandari/ propuneri

1 Poti purta o haina matlasata lunga impreuna cu un pulover grosut si pantaloni voluminosi, un aspect care poate fi mai elegant daca ai purta ceva mai strans pe corp. O alta optiune poate fi un mix de blugi cu botine cu toc jos, ceea ce iti va oferi si mai multa rezistenta impotriva frigului si vanturilor reci.

2 Daca folosesti stratificarea pentru un outfit care sa includa o haina matlasata, trebuie sa pastrezi totul simplu si elegant. Poti merge pe interior doar cu negru, albastru navy sau visiniu inchis pentru a crea o forma de coloana. Ia pe tine haina matlasata, strange-o la mijloc cu o centura si adauga echilibru intregului look incaltand cizme groase.

3 Poti obtine un aspect elevat achizitionandu-ti o geaca sau un palton matlasat avand cusaturi de contrast, gulere texturate, fermoare expuse si nasturi/butoni decorativi. Incearca sa mixezi o haina matlasata cu un pulover de casmir, pantaloni din piele, cizme elegante cu tocuri kitten, pentru a beneficia de un look elegant si distins in anotimpul rece.



BLANCO AIR FALL/WINTER 2023/2024 *by* Albert Iovan

Cum se numeste colectia ta si ce contine aceasta?

Prima mea colectie este numita BLANCO AIR FALL/WINTER 2023/2024. Contine hanorace cu fermoar albe si negre de fete si de baieti. Pantaloni de trening albi si negri de fete si de baieti. Jeans baggy, jeans evazati si jeans BLANCO AIR signature fit, tot de fete si baieti, si toti in trei culori, indigo, gri/negru si off white. Tricouri de baieti albe si negre. Tricouri de fete gen rochie albe si negre. Topuri crop albe si negre cu maneci lungi si fara maneci. Topuri belly button, crop top cu maneci scurte. Si cireasa de pe tort salopeta de dama cu maneci lungi si pantaloni scurti.

De cat timp cochetezi cu moda?

Moda a fost intodeauna o modalitate prin care mi-am exprimat

creativitatea, gusturile, emotiile, si vibe-ul general pentru acea zi. Pana si de la botez am poze imbracat in Dior si alte haine frumoase daruite de nasa mea. Am avut diferite perioade din viata mea cand a venit vorba de moda, si cred ca acele momente au fost influentate de trendurile la momentele acelea si normal de varsta mea la momentele respective. Nu am fost niciodata genul de copil caruia ii erau alese si asortate hainele de mama lui. Intotdeauna eu am fost cel care alegea ce sa imi fie cumparat si ce sa port. Nu mi-a fost frica niciodata sa experimentez diferite culori sau stiluri mai putin purtate in Romania. In ultimi 5 ani cred ca mi-am mai slefuit stilul si modul in care imi aleg si stilizez haine. Dar niciodata nu o sa pierd stilul si influentele de la orice punct din viata mea de pana acum.



Ai mostenit pasiunea pentru moda de la mama ta?

Sunt sigur ca am mostenit pasiunea de moda de la mama pentru ca de cand ma stiu am vazut schite, designuri, croitorese, si confectii, fara sa mai zic de outfiturile superbe si bine gandite in care ma lua mama de la gradinita si scoala. Creativitatea mamei mele, nivelul si calitatea la care munceste sunt o inspiratie pentru mine. Trairind cu o persoana asa de succes este un lucru pentru care sunt foarte recunoscator. Invat in orice moment foarte multe de la ea, chiar daca nu constientizez lucrul acesta, si sunt foarte bucuros si mandru ca am mostenit aceasta gena de la ea.

Te consulti cu mama ta atunci cand incepi sa creezi?

Mama mea intotdeauna a fost o sursa de inspiratie pentru mine. Dar vreau sa tin stilul ei de a crea si stilul meu separate. Normal ca o mai intreb daca ii place un design cum arata, dar nu intotdeauna daca zice ca nu ii place acea confectie nu inseamna ca nu o sa creez acea confectie. Un lucru important pe care il fac impreuna cu mama este sa ne dam seama daca designul creat de mine este posibil pentru a fi creat si reprodus in serie dar si la un cost accesibil pentru toata clientela noastra.



Moda a fost intotdeauna o modalitate prin care mi-am exprimat creativitatea, gusturile, emotiile, si vibe-ul general pentru acea zi.

Ce sursa de inspiratie ai atunci cand iti creionezi o colectie?

Pentru mine, fiecare moment pe care il traiesc cred ca influenteaza creatiile mele. Daca vad o persoana imbracata frumos pe strada asta poate fi o sursa de inspiratie, daca am o alergare in parc impreuna cu cateii mei imi vine o idee de design. Dar in principal ma axez si pe ce filosofii de design si marketing au mers in trecut. Mai multi dintre designeri care ma inspira pe mine, mare parte din timp, sunt Virgil Abloh, Mike Amiri si Mr. Kim Jones. Parerea mea este ca Virgil Abloh a fost un adevarat geniu si chiar m-a ajutat prin seminarele lui si videoclipurile lui sa invat aceasta arta si pentru a-mi fructifica ideile in realitate.

Ce stil abordezi si ce creatii realizezi in general?

Nu vreau sa ma limitez la cateva creatii generale. Eu in timpul meu liber creez diferite designuri foarte unice, dar cand fac un design trebuie sa ma gandesc daca se poate produce in serie, si daca lumea generala chiar l-ar cumpara. La momentul actual pentru BLANCO AIR creatiile care sunt de vanzare sunt cele in genul sport, fiind bazate pe confort si practicabilitate. Voiam creatii care pot fi purtate zi de zi cu usurinta, dar stil maxim. Imi place mult sa creez si jeans si sa experimentez cu limitele materialului si conceptului de jeans. In ultimul rand imi place sa creez topuri de fete si sa incerc sa gasesc balanta perfecta intre a arata piele sau nu.

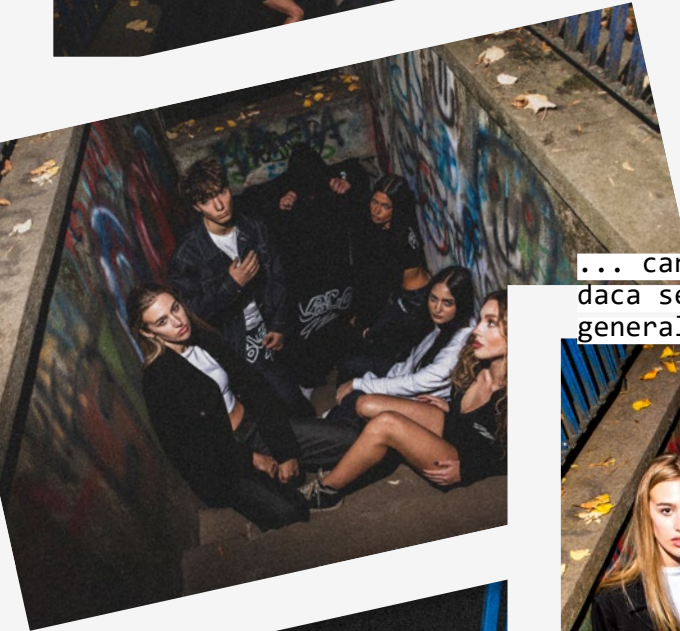
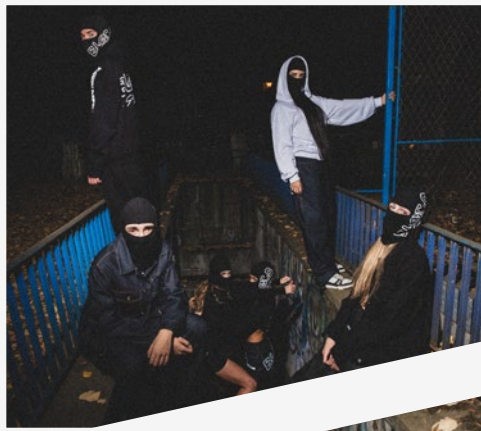
IANUARIE 2024



Pentru mine, fiecare moment pe care il traiesc cred ca influenteaza creatiile mele.

FAMOST





... cand fac un design trebuie sa ma gandesc
daca se poate produce in serie, si daca lumea
generala chiar l-ar cumpara.





Viziunea pentru acest brand a fost inspirata din experientele mele, a celor de langa mine si diferiti iconi din lumea modei care au revolutionat aceasta industrie.

Ce materiale iti place sa folosesti?

Iubesc sa lucrez cu materiale fine si confortabile, cum ar fi jersey si tricot flausat. Dar imi place mult si versatilitatea si creativitatea pe care mi-o ofera materialul de jeans. Cred ca jeansul este un material care iti da o libertate completa sa iti exprimi ideile si asta este foarte important pentru mine. Mai este mult de experimentat cu multe materiale diferite, deci inca nu pot zice ca am gasit materialul meu preferat.

Carui public te adresezi cu creatiile tale?

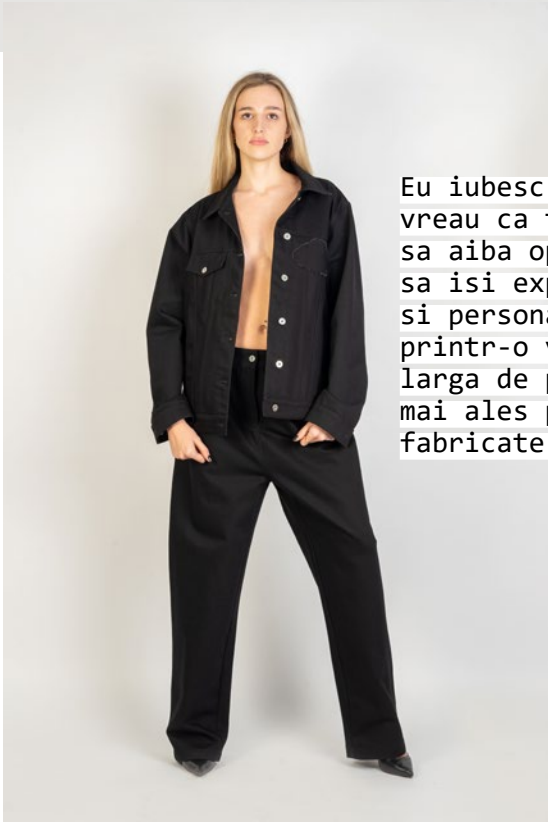
Viziunea pentru acest brand a fost inspirata din experientele mele, a celor de langa mine si diferiti iconi din lumea modei care au revolutionat aceasta industrie. Deci luand asta in considerare cred ca in mare parte publicul caruia ma adresez sunt adolescentii si persoanele intre 20-30 ani. Dar asta nu trebuie sa opreasca exprimarea si creativitatea oamenilor. Mama mea a purtat si ea multe confectii diferite de la BLANCO AIR si a aratat absolut superb in ele. Deci concluzia este ca BLANCO AIR este deschis catre oricine care indrazneste sa experimenteze si sa isi exprime personalitatea prin fashion indiferent de varsta.

Ce planuri ai pentru viitor pentru acest domeniu?

Momentan eu nu consider asta ca pe o meserie. Este cu adevarat un proiect facut doar din pasiune si iubire pentru lumea fashionului si industria fashionului. Eu iubesc Romania si vreau ca toti oameni sa aiba oportunitatea sa isi exprime stilul si personalitatea printr-o varietate larga de produse, mai ales produse fabricate in Romania. De aceea am venit cu niste confectii si materiale inovatoare pentru brand-urile romanesti cum ar fi pantalonii de trening baggy. Pentru viitor vreau sa multiplic comunitatea BLANCO AIR si sa pot face cat mai multa lume fericita! Vreau sa experimentez si mai mult pe partea de design, creand in continuare confectii unice, elegante, si stilate. Vreau sa extind viziunile mele pe partea de marketing, facand niste campanii nemaipomenite pana acum.

De unde pot fi achizitionate creatiile tale?

Pe scurt blancoair.com. Pentru campaniile noastre de marketing este foarte simplu sa ne gasiti, ne puteti gasi paginile de social media pe orice social media sub numele [@blancoair](https://www.instagram.com/blancoair).



Eu iubesc Romania si
vreau ca toti oameni
sa aiba oportunitatea
sa isi exprime stilul
si personalitatea
printr-o varietate
largă de produse,
mai ales produse
fabricate in Romania.



WARCORE



De cativa ani, podiumurile ne

BRANDURILE WARCORE

Inca de la inceputuri, brandurile care au abordat stilul warcore nu s-au indreptata exclusiv spre acesta, imbracamintea tehnologica fiind cea de baza. Dar, incet incet, s-a vazut aparitia pieselor si elementelor ce au legatura cu stilul militar si de supravietuire, dar si influente care au menirea de a pregati lumea pentru a face fata conflictelor inerente si scenariilor care anunta sfarsitul lumii.

Dintre brandurile mari care au abordat acest stil, se desprind LOUIS VUITTON cu veste antiglont si buzunare multiple, PRADA cu reinterpretari militare; se pare ca moda nu a fost niciodata mai pregatita de lupta ca acum. Alte nume care promoveaza acest stil sunt MONCLER, MOSCHINO, BALMAIN, branduri care promit protectie si potential eroic clientilor imbracati in soldati, ramanand in acelasi timp si in prima linie a modei.

Daca ai parcurs pana acum textul, ai inteles deja ca stilul warcore este de fapt techwear, dar aspectul militar este mult mai pronuntat, fie prin croi, culoare sau accesorizare.

Elementele fundamentale au ca element de baza **tonurile monocrome**, asa ca daca vrei sa adopti acest stil, mergi pe o jacheta neagra, o mantie sau un tricou desaturat ca strat de baza, ceea va fi punctul de plecare al tinutei.

Pantalonii cargo sunt un "must have" in tinuta warcore daca te indrepti spre stilul militaresc, cele doua buzunare laterale pe ambele parti ale coapselor si materialele diverse (bumbac, denim, panza tare, lana), facand din acestia alegerea ideala. Daca nu vrei batai de cap in ceea ce priveste asortarea cu celelalte piese vestimentare, mergi pe negru, iar daca vrei sa accentuezi acest stil, mixeaza pantalonii cu o jacheta cu imprimeu militar!

Bocancii de lupta adauga caracter si personalitate tinutei. Ei reprezinta o optiune functionala versatila, sunt confortabili si se asorteaza perfect cu pantalonii cargo, consolidandu-ti acest stil si pregatindu-te sa faci fata tuturor situatiilor ce apar.

Casca warcore intra in linia detaliilor care iti contureaza stilul si de obicei, acopera jumatate de fata sau ascunde complet capul. Spre deosebire de mastile traditionale anti-poluare, aceasta masca te poate face rapid sa cazi in dimensiunea cosplay-ului, de aceea nu intra in categoria celor ce pot fi purtate zilnic.

Vesta warcore este replica perfecta a vestei antiglont si imbunatateste considerabil estetica look-ului. Nu opreste gloantele, dar iti ofera un stil unic si foarte practic prin folosirea multitudinii buzunarelor in care poti depozita diverse lucruri.

Manusile tactice, fie ca le porti iarna sau vara, reprezinta touch-ul final al tinutei, cele mai intalnite modele fiind cele fara degete.

Acum ca esti pregatit cu un nou look este timpul sa treci la actiune: *IA-TI GEACA TECHWEAR, PANTALONII CARGO SI CIZMELE SI AFISEAZA-TI STILUL UNIC!*


prezinta, pe langa piesele care se inscriu in "traditionale" si pe cele de inspiratie militara, imbracaminte de protectie, articole vestimentare care ofera utilitate purtatorului. Ies in evidenta geci care sunt jumatate puf - jumatate sac de dormit, paltoane foarte usoare si practice usor de transportat, accesorii care pot duce la fel de bine portofelul, telefonul, cheile. Grabita si de pandemie, aparitia imbracamintei utilitare/ de supravietuire a devenit o parte a modei care ofera o noua tendinta: WARCORE.

In principiu, stilul vestimentar warcore este influentat de moda militara, ea incluzand imbracaminte care este fie de camuflaj, fie in culori uni, la care se adauga accesorii ca cizme de lupta, curele, rucsacuri. Pentru multi, acest stil vestimentar este vazut mai practic si mai functional comparativ cu alte stiluri din moda.

Ascensiunea echipamentului tactic militar in moda este definita prin warcore, o incercare si pana la urma o materializare de a aduce mai multa functionalitate modei, prin pastrarea si introducerea elementelor specifice.

Linia dintre imbracamintea warcore si techwear este una foarte asemanatoare mai ales pentru cineva care nu este atent la detalii sau care nu este un mare iubitor de moda, dar cu toate acestea, utilitatea este diferita. Imbracamintea warcore isi extrage estetica si functionalitatea din timpurile pe care le traим prin intermediul elementelor ca suport pentru arma, veste antiglont, buzunare multiple, cizme rezistente in multe circumstante. Acest stil isi orienteaza functionalitatile imbracamintei catre lupta, chiar daca scopul este doar estetic si pentru propria siguranta.

Din toate punctele de vedere se poate spune ca stilul warcore este o extensie a imbracamintei techwear, manusile tactice, vestele antiglont si alte accesorii accentuand dimensiunea militara a aspectului per ansamblu. In ceea ce priveste tonul monocrom ce caracterizeaza cultura techwear, nici stilul warcore nu face exceptie, dar cu toate acestea, chiar daca negrul domina, acest stil militar isi contureaza personalitatea prin intermediul unor nuante desaturate de camuflaj sau kaki.



LINIA DINTRE IMBRACAMINTEA WARCORE SI TECHWEAR ESTE UNA FOARTE ASEMANATOARE MAI ALES PENTRU CINEVA CARE NU ESTE ATENT LA DETALII ...

ACEST STIL ISI ORIENTEAZA FUNCTIONALITATILE IMBRACAMINTEI CATRE LUPTA, CHIAR DACA SCOPUL ESTE DOAR ESTETIC SI PENTRU PROPRIA SIGURANTA.

STILUL WARCORE ESTE O EXTENSIE A IMBRACAMINTEI TECHWEAR, MANUSILE TACTICE, VESTELE ANTIGLONT SI ALTE ACCESORII ACCENTUAND DIMENSIUNEA MILITARA ...



ACCION SEDANTE

Between the fingers, silk whispers secrets of ancient trading routes and dreams woven with moon threads.

Fashion Designer: ACCION SEDANTE
(Charo Romero Atelier / Rosana Gonzalez)
Model: NOEMI ROCA
Hair & MUA: ANA ROSA SANCHEZ
Photographer: JUAN FRANCISCO PAGAN





The inspiration found in oriental hand-painted silk fabrics is truly fascinating. These pieces of textile art are a testament to the artistry and meticulousness of the artists who create them, and each one tells a unique story.

The collection of the fashion brand ACCION SEDANTE is the union of two professions, that of the master artisan *Rosana Gonzalez* and that of the designer and fashion creator *Charo Romero Atelier*. Together they form a perfect team and thus create their magic.

These artistic creations evoke a feeling of tranquility and harmony, that invites us to immerse ourselves in a world of surprising beauty. By looking closely at the details of the painting we are able to appreciate the painstaking work that has gone into each garment, filling our minds with wonder and admiration.





Fashion

The use of hand-painted silks in oriental fashion also evokes a connection to ancient history and traditions. Over the centuries, this artisanal technique has been preserved and perfected while also transmitting the essence of culture and identity from generation to generation.

The incorporation of these hand-painted silks in your clothing or in your personal creations transports us to distant and unknown lands. We immerse ourselves in the richness of the Far Eastern culture, something that never fails to awaken our imagination and allows us to explore new creative horizons.













The beauty and attention to detail present in oriental hand-painted silk fabrics are an inexhaustible source of inspiration. They invite us to appreciate the magic of shapes and colours and remind us of the value of creativity and dedication in each work of art.

So, whether you come across an ancient silk garment or venture to create a modern piece inspired by these traditional techniques, the artistic touch and quiet beauty of hand-painted silks will take you on a journey full of discovery and wonder that will encourage you to explore your own artistic expression.





Color of
the Year
2024
PANTONE®

Peach Fuzz
13-1023

PEACH FUZZ

CULOAREA ANULUI 2024

Text: ALIN TEMELIESCU

FAMOST

La inceputul lunii decembrie 2023, Institutul Pantone - autoritatea internationala in materie de coloristica - a ales culoarea oficiala a anului. Nuanta catifelata de piersica, botezata Peach Fuzz a fost declarata castigatoare, cea mai calda si mai reconfortanta nuanta de portocaliu-roz care introduce un amestec de noutate cuprinzator.

Specialistii spun ca alegerea acestei culori a fost inspirata de dorinta de a ne ingriji pe noi insine si pe ceilalti. Este deja al 25-lea an consecutiv in care expertii companiei americane aleg culoarea anului, evenimentul fiind unul anticipat si urmarit in intreaga lume.

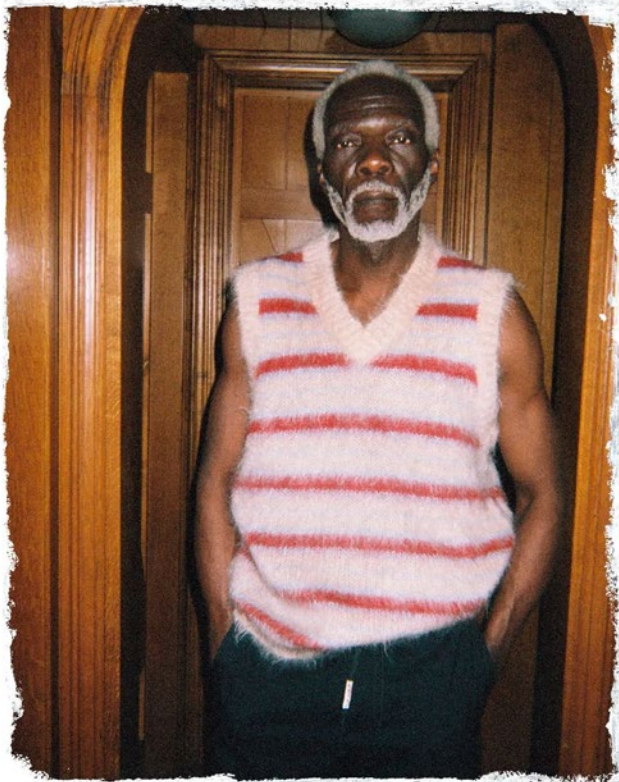
Peach Fuzz este descrisa ca fiind "o nuanta care rezonaza cu compasiunea, ofera o imbratisare tactila si leaga fara efort tanarul cu atemporalul". "In cautarea unei nuante care raspunde dorintei noastre innascute de apropiere si conexiune, am ales o culoare stralucitoare, plina de caldura si eleganta moderna" spune Leatrice Eiseman, director executiv Pantone Color Institute. Tot Leatrice afirma ca aceasta nuanta poate aduce un nou inteles vietii. Vorbim asadar, despre o compasiune care ar trebui sa ne caracterizeze in 2024, avand in vedere vremurile tulburi pe care le traим.

Desigur, Peach Fuzz, desi reprezinta o nuanta destul de curajoasa si extrem de senzuala, este surprinzator de usor de integrat in garderoba. Cand vine vorba de alegerile vestimentare, optiunile sunt variate, iar daca esti in cautare de inspiratie, te incurajez sa descoperi sugestile mele ulterioare.

O1 Inspirati de nuanta castigatoare, multi designeri s-au adaptat, avand deja culoarea in noile colectii. Daca doresti sa testezi aceasta nuanta, poti gasi inspiratia de baza in colectiile *Dior* si *Henrik Vibskov* pentru toamna 2023.



O2 Costumul este esential in garderoba unui barbat, in consecinta iti poti asuma un element in nuanta anului 2024, care va arata impresionant in special seara. *Dwayne Johnson* a demonstrat ca nuanta arata atat de sic in varianta de costum. Desigur, se poate spune ca astfel de alegeri sunt mai mult pentru scena, dar nu se stie niciodata.



03 Celor care prefera o varianta mai cuminte, dar totusi vor sa incerce culoarea armonioasa a anului sau cel putin intr-o nuanta apropiata, puloverul tricatat lejer, fara maneci, cu bordura in V la rascroiala gatului este item-ul potrivit pentru un outfit updatat in ton cu tendintele cromatice ale acestui an.

PEACH FUZZ ESTE
SURPRINZATOR DE
USOR DE INTEGRAT IN
GARDEROBA.

04 Daca 2024 este anul in care imbratisezi moda sustenabila, cu siguranta vei dori sa incerci sneakersii *Cariuma*. Acest brand face unii dintre cei mai buni pantofi sport sustenabili, deoarece sunt confortabili, versatili si ecologici. Conceputi cu un stil nostalgic si etica moderna, Cariuma a colaborat cu Pantone pentru o colectie de pantofi in culoarea anului 2024. Mixeaza aceasta incaltaminte cu o camasa clasica alba si pantaloni bleumarin sau daca doresti sa pui in valoare sneakersii, opteaza pentru o tinuta all black.



RECOMANDARE

Poarta nuante delicate cat de des poti, deoarece este o culoare revigoranta si deosebita, ce denota calmitate si armonie, dar si exprimarea sinelui fara limite. Peach Fuzz sugereaza incredere, tandrete si indrazneala, energia pentru a rezista perioadelor de agitate, iar in 2024 oamenii trebuie sa aiba intocmai aceasta atitudine. Se poate spune ca nuanta este neconventionala, pentru o perioada neconventionala ce va arata bine in compania culorilor albicioase, naturale, blande.



AMINTESTE-TI CA O
ESARFA POATE FACE MAI
MULTE DECAT SA OFERE
O NOTA DE RAFINAMENT
MODERN!

05 Te îndrepti spre birou sau la o întâlnire? Poti face combinatii stylish cu ajutorul accesoriilor, cum ar fi esarfa cu motive într-o nuanță piersică, pe care să o asortezi cu piese relativ simple. Aminteste-ti ca o esarfa poate face mai mult decat sa ofere o nota de rafinament modern! Este un accesoriu care va adauga stil tinutei tale.



06 Dacă nu ești adeptul culorilor delicate, dar totuși îți dorești să explorezi din când în când această latură a paletelor cromate și să experimentezi cu diverse tinute fără a fi prea îndrăzneț, poți adăuga subtil o piesă în această nuanță în outfit-urile tale de zi. Astfel, vei conferi o notă revigorantă apariției tale zilnice, fără a renunța complet la preferințele tale în materie de culori.

NUANȚA ESTE
NECONVENȚIONALĂ, PENTRU O
PERIOADĂ NECONVENȚIONALĂ
CE VA ARĂTA BINE ÎN
COMPANIA CULORILOR
ALBICIOASE, NATURALE,
BLANDE.

La fiecare sfârșit de an, Pantone dictează trendul, 2023 a fost definit de Viva Mangenta, o nuanță saturată care fluierează la limita fuchsiei, cu siguranță nu organică, dar nu chiar electrică, iar 2022 s-a remarcat prin Very Peri, o nuanță de albastru care simbolizează energia, creativitatea, imaginația, bucuria și inventivitatea - asemănător cu nuanțele pe care le întâlnim în mod obișnuit în natură, cum ar fi florile de lavandă.

outfit of the month

Refining the "Comfort"

Text&Model : ALIN TEMELIESCU | Foto : FAMOST

noțiunea de confort a avut parte de multiple transformări în ultimii ani, pandemia și evoluția tehnica fiind factori determinanți în ceea ce putem numi **noul confort**. Digitalizarea, agitația continuă, ritmul alert, transformările de zi cu zi ale societății reprezintă astăzi "must have"-uri fără de care, SE PARE CA NU STIM SA TRAIM.

Și cu toate acestea, avem nevoie de momente de liniste, de clipe de refugiu doar cu noi insine. Pentru majoritatea, confortul trebuie să se regasească în toate aspectele vieții, de multe ori, salvarea noastră venind din partea hainelor. Cum ne putem găsi liniștea și confortul?



Au apus vremurile in care pantalonii cu talie inalta pentru barbati erau etichetati exclusiv ca parte a unui look geek-chic sau asociati cu bunicul. Astazi, pantalonii pentru barbati cu talie inalta se impun ca o declaratie contemporana, oferind un look

rafinat si sofisticat, care emana incredere si stil.

Cu silueta si versatilitatea lor magulitoare, nu este de mirare ca pantalonii cu talie inalta pentru au revenit de ceva timp, triumfand, in lumea modei.

Alegerea potrivita de

incaltaminte poate sa sustina sau sa compromita o tinuta cu pantaloni cu talie inalta. Ia in considerare ocazia si estetica generala pe care o urmaresti. Pentru tinute formale sau business, opteaza pentru pantofi clasici, cum ar fi oxford sau mocasini.



Pentru un look mai relaxat, incerca sa asociezi pantalonii cu talie inalta cu pantofi sport albi, tenisi sau ghete. Desi poate parea neobisnuit la inceput sa porti pantofi sport cu acest tip de pantaloni, atat timp cat ii asortezi in partea de sus cu ceva neutru - vei obtine un look

casual-formal super stylish.

O jacheta bine aleasa poate schimba complet intregul vibe al outfit-ului. Aduga pantalonilor cu talie inalta o jacheta din piele intoarsa pentru o nota de robustete la o tinuta casual sau o jacheta bomber pentru o nota mai sportiva si contemporana.

Prin urmare, pantalonii cu talie inalta pentru barbati nu sunt doar o alegere practica, ci si o declaratie, reusind sa imbine armonios confortul cu stilul intr-un mod ce satisface cerintele exigente ale barbatilor moderni.

TSCHUSS!



OUTFIT

Turtleneck: H&M

Jacket: ASOS

Trousers: ASOS

Shoes: ASOS

FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

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



Unghiile astazi *sunt bijuteriile noastre naturale* care ne completeaza aspectul si ne definesc personalitatea.
Care din TENDINTELE anului 2024 ti se potrivesc?

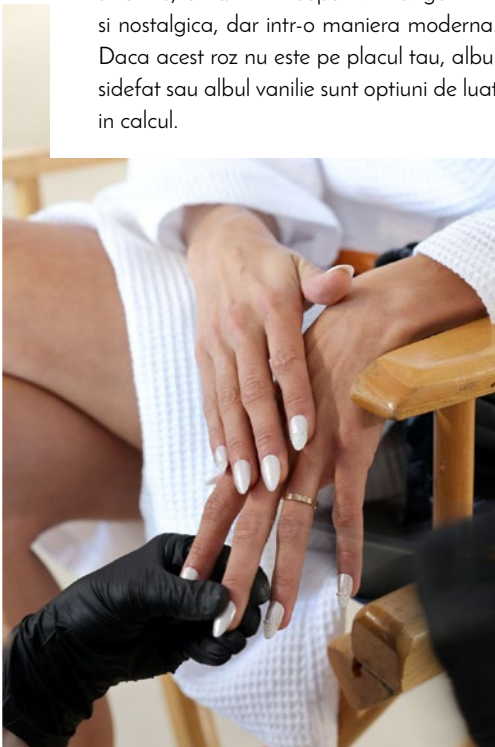
TENDINTE UNGHII primavara - vara

2024

Principalele tendinte unghii pentru sezonul primavara vara 2024 s-au concentrat pe feminitate avand sursa de inspiratie baletul - vazut in majoritatea prezentarilor, manichiura franceza actualizata cu detalii cromate si argintiu, logourile revitalizate dupa perioada pandemica, stiletto, dar si unghiile scurte vazute peste tot in diverse variante. Fie ca iti doresti inspiratie pentru sezonul calduros 2024 sau doar vrei sa fii la zi cu tendintele, podiumurile iti ofera tot ce trebuie sa stii si pentru a fi informata cu tot ce se intampla in moda.

balet

Una dintre cele mai delicate tendinte unghii, dar si vestimentare din sezonul primavara vara 2024 sunt inspirate din arta baletului prin intermediul versiunilor roz sidefate, o nuanta deopotrieva revigoranta si nostalgica, dar intr-o maniera moderna. Daca acest roz nu este pe placul tau, albul sidefat sau albul vanilie sunt optiuni de luat in calcul.



PAT BO



ALICE + OLIVIA

Manichiura frantuzeasca

Manichiura frantuzeasca se bucura de o revitalizare moderna pentru sezonul 2024 prin aspecte delicate gratie liniei subtiri care aduce sicutul parizian in aspectul fiecarei iubitoare de moda. Remarcabile sunt liniile subtiri rosii schitate in stil francez care se potrivesc de minune cu buze classy la fel de vibrante.

Feminin

Gratia si feminitatea pot fi exprimate in multe moduri, sezonul primavara vara 2024 aducandu-ne unghii care ofera stralucire prin intermediul pietrelor asezate si pe degete si pe unghii, sclipici roz dar si nuante cromatice si de lavanda.



KIKI WORLD



KATE SPADE

LOGOURILE

Una din cele mai interesante reveniri printre cele mai importante tendinte unghii primavara vara 2024 sunt logourile, ajunse la apogeu in perioada pandemiei pentru ca apoi sa treaca discret in umbra. Multe branduri si-au scris numele cu cate o litera pe unghii, iar daca asta nu te incanta, poti merge direct cu logurile, mai ales daca le si asortezi cu o geanta de mana sau imprimeuri asemanatoare.

CROM

○ tendinta surprinzatoare a sezonului primavara vara 2024 sunt unghiile cromate, care se pare ca vor fi in tendinte tot anul, nu doar in anotimpurile calduroase. In plus, mixul inedit intre manichiura frantuzeasca si 3D te pune in centrul atentiei cand vorbim de stil si un look unic.

PRABAL GURUNG



Abia vizibile

Daca iti doresti un look cat mai "curat" de la machiaj pana la unghii, sezonul calduros 2024 iti vine in ajutor, multi designeri mergand pe nuante abia vizibile de roz sau pe unghii scurte, ingrijite si curate.



PROENZA SCHOUER



LIBERTINE

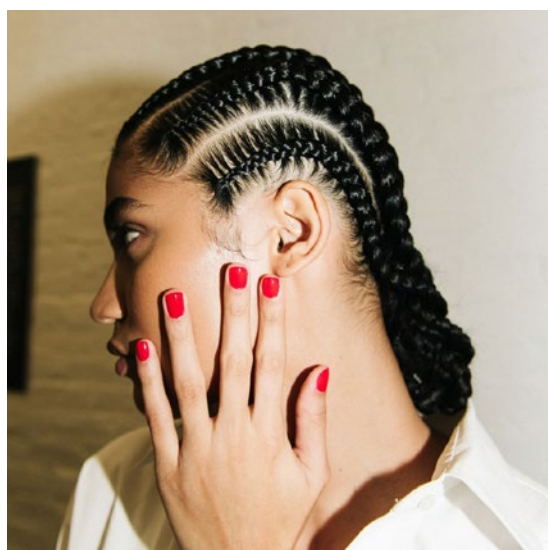
Alb

Vestimentatia trebuie sa fie pe aceeasi lungime cu aspectul per total dar si cu unghiile. Si cum regasim printre tendintele vestimentare ale anului 2024 albul, unghiile scurte si albe ofera un minimalism simplu monocromatic curat, ce poate fi optiunea perfecta pentru anumite iubitoare de moda.

ROSU

Pastrand lungimea la minim, realizam inca o data ca rosul clasic este mereu sexy, sezonul primavara vara 2024 aducand-ne aceste unghii in multe prezentari de moda. Si chiar daca majoritatea au optat pentru unghii scurte si ingrijite, au fost vazute si variante lungi, care aratau la fel de bine in ton cu vestimentatia.

BRANDON MAXWELL



ALERGIILE la UNGHII

■ ALERGIILE PROVENITE DIN CAUZA GELURILOR DE UNGHII SI A ANUMITOR PRODUSE DESTINATE UNGHIILOR AU CRESCUT IN ULTIMA PERIOADA, O BUNA INFORMARE PUTANDU-TE AJUTA SA EVITI ASTFEL DE PROBLEME.

Multe institutii, sustinute de statistici si studii, au atras atentia in privinta cresterii numarului de persoane care sufera de alergii ca urmare a folosirii gelului pentru unghii si a anumitor produse destinate acestora, un fenomen ce a atras atentia in mod deosebit incepand din 2018. Alergia la acrilat, catalogata de multi ca epidemie, conform statisticilor, afecteaza 2,4% dintre cei care au folosit o forma de metacrilat de metil, ingredient ce se gaseste in gelurile de unghii si alte produse destinate unghiilor.

O amploare a acestor tipuri de alergii a avut loc in perioada pandemiei, datorita diverselor produse si truse de ingrijire pentru acasa, fie ca au fost folosite de utilizatori obisnuiti sau tehnicieni

de unghii, cei din urma, din nefericire, fiind cei mai expusi unor astfel de pericole. Gelul de unghii este sigur doar in momentul in care este folosit de un tehnician 100% profesionist, care cunoaste bine produsele folosite, stapaneste perfect tehnica, are cunostinte vaste din domeniu si iti cunoaste unghiile.

In ceea ce priveste cunostintele nail artistului, acestea trebuie sa cuprinda deopotrivsa sanatatea si siguranta clientului (aplicabile si in propria situatie), iar tehnicile folosite sa fie in acord cu normele in vigoare.

Trebuie constientizat faptul ca atunci cand un ingredient chimic indiferent de natura lui sau din ce produs vine, cand nu este folosit corect, este in exces sau nu sunt respectate instructiunile producatorului, pot aparea probleme de sanatate.



Din momentul dezvoltării unei alergii, aceasta nu va dispărea niciodată datorită faptului că sistemul imunitar nu va uita acel alergen specific, dar simptomele pot fi oprite prin încetarea contactului cu alergenul.

CE CAUZEAZA ALERGIILE?

Produsele destinate unghiilor contin multe ingrediente si substante care pot provoca alergii, cel mai intalnit fiind hidroxietilul metacrilat - folosit ca adeziv si acrilatul de izobornil. Te poti interesa inainte de a folosi un astfel de gel/ produs pentru a vedea ingredientele continute. Produsele care contin hidroxietil metacrilat sunt cele mai "vinovate" de aceste alergii, acest lucru datorandu-se faptului ca dimensiunea sa moleculara este mica, ceea ce il face usor de absorbit de piele si de placa unghiilor. Dar, daca produsele sunt folosite in mod corect iar tehnicianul are grija de unghiile tale in mod responsabil, nu ar trebui sa ai nicio problema.

Foarte importanta este concentratia regasita intr-un produs, 35% fiind procentul ideal, doar ca multe branduri nu respecta aceasta concentratie. Exista si branduri care nu folosesc hidroxietil metacrilat, dar atentia trebuie sa fie si mai mare la ingredientul folosit care sa asigure aderența. Aceste alternative, la o prima vedere sigure, pot avea o granulatie mai grosiera, ceea ce duce la potentiale daune asupra placii unghiei.

Constientizarea ingredientelor nu este singurul factor care te poate ajuta sa eviti alergiile, tehnicienii avand datoria sa lucreze foarte atent. Acestia pot schimba multe produse, fie ca ele contin sau nu hidroxietil metacrilat, dar daca nu adapteaza si tehnica de lucru in functie de produsele folosite, o alergie va fi adusa de alt ingredient, dezvoltandu-se astfel, un cerc vicios. Din nefericire, din momentul in care se dezvoltă o alergie, sistemul imunitar intra intr-o stare de alerta sporita, ceea ce va face ca organismul sa dezvolte alergii la alte ingrediente in viitor, astfel ca renuntarea la produse care contin hidroxietil metacrilat nu este o optiune viabila.



... alergiile pot afecta si alte aspecte ale vietii, aceleasi ingrediente adezive precum metacrilatul de metil, regasindu-se in tratamente stomatologice, proteze de sold si umeri, plasturi diabetici ...

SIMPTOMELE ALERGIILOR

Este important sa identifici daca simptomele sunt cauzate de o iritatie sau substanta. Dermatita de contact apare cand produsul provoaca o iritatie, de obicei pielea devenind rosie, cu vezicule uscate si crapate. Acest lucru se imbunatateste daca este identificata substanta care provoaca problema si este evitata, impiedicand-o sa se transforme in energie. De obicei, o reactie de alergie apare in cateva ore sau zile de la expunerea la iritant sau alergen.

Dermatita alergica de contact este o alergie care se acumuleaza in timp de la o supraexpunere la alergen peste zile sau saptamani prin intermediul intrarii in contact cu pielea; in cazul alergiilor la lacul de gel, acest alergen se gaseste in unul sau mai multe ingrediente ale produselor din unghie. Prima data cand intri in contact cu alergenul, corpul devine sensibil la el, dar nu reactioneaza. Dar din momentul in care te expui a doua oara sau in mai multe etape, sistemul imunitar reactioneaza si provoaca pielii semne de iritare, mancarimea, roseata, umflaturile, arsurile, veziculele, toate fiind semne prin care corpul iti spune ca ceva nu este in regula.

Exista posibilitatea ca aceste simptome sa nu apara intotdeauna pe maini si unghii, cu ochi umflati si nas iritabil, mai ales cand sunt implicate si particule de praf. Simptomele pe placa unghiei pot arata margine alba deplasata (oncoliza), hemoragii in aschie, vanatai sau decolorare a placii unghiei; sub unghie s-ar putea vedea o crestere in grosime intre patul unghial si placa unghiala.

In ceea ce priveste vindecarea, unghiile au nevoie de cateva luni, in timp ce problemele nazale chiar si mai mult. Din momentul dezvoltării unei alergii, aceasta nu va dispărea niciodată datorită faptului că sistemul imunitar nu va uita acel alergen specific, dar simptomele pot fi oprite prin încetarea contactului cu alergenul. Dacă suspectezi o alergie, opreste tratamentul imediat si fa-ti un test alergen la dermatolog! Mai mult decat atat, poti avertiza brandul respectiv despre alergia ta daca se dovedeste ca ai alergie la unul din produsele lor.

Contactul cu pielea poate aparea si din cauza unei agresivitati excesive ale pilirii unghiei naturale cu o pila cu granulatie mare. Cu cat granulatia este mai mare, cu atat sunt indepartate mai multe straturi ale unghiei ...

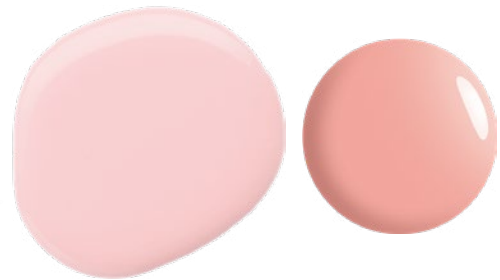
Din nefericire, alergiile pot afecta si alte aspecte ale vietii, aceleasi ingrediente adezive precum metacrilatul de metil, regasindu-se in tratamente stomatologice, proteze de sold si umeri, plasturi diabetici, cataracta artificiala sau alte probleme cand ai nevoie de un tratament medical.

Deoarece alergiile sunt cauzate de produsele care intra in contact cu pielea este important sa intelegem cum are loc acest contact. O vindecare sanatoasa poate fi utilizarea lampilor aceluasi brand care a creat si gelurile, avand garantia ca becurile acestora sunt curate si functioneaza corespunzator. Contactul cu pielea poate aparea si din cauza unei agresivitati excesive ale pilirii unghiei naturale cu o pila cu granulatie mare. Cu cat granulatia este mai mare, cu atat sunt indepartate mai multe straturi ale unghiei, facand-o mai subtire, ceea ce o face susceptibila de absorbtia acestor substante ce provoaca alergii.

PRACTICI DE LUCRU SIGURE

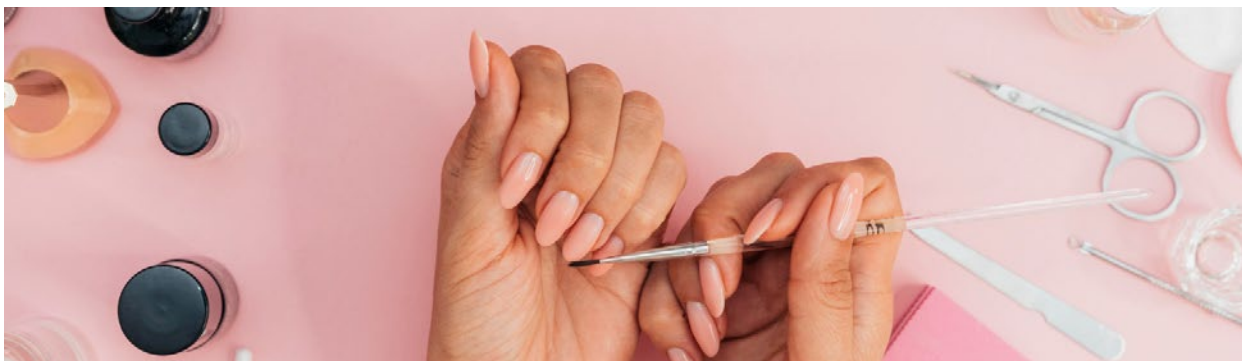
Pot avea loc si accidente, cum ar fi contactul cu pielea si produsul scapat pe piele, situatie ce necesita o interventie imediata de curatare care se face cu produse specifice. Nu trebuie stearsa zona uscata sau folosind doar degetele, produsul uscat ramas contribuind in continuare la alergii sau iritatie. Trebuie tinut cont de asemenea de raporturile de proportii ale produselor folosite si respectate instructiunile producatorului; la fel de importanta este purtarea manusilor de catre tehnician, care trebuie sa le schimbe odata cu fiecare client in parte. Manusile au proprietati diferite, dat fiind faptul ca sunt realizate de diversi producatori, ceea ce duce la reactii diferite cu diverse substante; este esential ca tehnicianul sa se asigure ca manusile au rezistenta impotriva substantelor chimice.

Daca ai dezvoltat o alergii din cauza produselor de unghii este esential sa mergi la baza problemei; exista posibilitatea ca anumite simptome sa se vada pe chip, asta insemnand poate si ca ai atins fara sa vrei fata cu mainile. Tot spatiul tau poate fi considerat "vinovat", existand posibilitatea ca alergenii sa existe pe sticlutele cu gel, piele, lampa, perii si sa intre in contact cu pielea.



PRAFUL

In multe din situatii, nu este necesar ca pielea sa intre in contact direct cu produsul, chiar si particulele de praf putand provoca alergii. Ar fi indicat pentru tehnicieni sa aiba un absorbant de praf pentru manichiura care sa poata absorbi particulele din aer, impiedicandu-le sa intre in contact cu pielea. Pentru ca intreg procesul sa se desfasoare in siguranta, incearca sa ai acoperite cat mai multe zone ale pielii si incearca sa porti masca. Insa imbracamintea se poate dovedi un factor important, existand anumite tesaturi care pot functiona ca absorbant al particulelor de praf. Ca masuri de protectie in plus, poti merge pe straturi detasabile, cum ar fi un sortulet; a te imbraca cu altceva cand mergi la unghii pentru ca apoi sa il dai jos imediat dupa procedura, poate fi de asemenea o buna metoda de protectie.





OH, MY HAIR! cu Nicoleta Chertif

TENDINTE INGRIJIRE PAR 2024

Ce culori de par se vor purta anul acesta?

În acest an, tendințele de colorare ale parului se îndreaptă spre nuanțe mai calde și naturale, abandonând blondurile reci și cenușii. Nuanțe precum vanilla blonde, honey blonde, mocha și caramel sunt în voga, fiecare alegând culori care se armonizează cu personalitatea, tratările faciale și textura parului. Se recomandă utilizarea vopselei profesionale organice pentru a obține aceste tonuri într-un mod sănătos și sustenabil.

Ce ar trebui să știm despre primul vopsit? Care sunt recomandările tale?

Primul proces de vopsire este crucial și ar trebui să reflecte asupra dorințelor pe termen scurt și lung. Vopsirea în nuanțe apropiate de culoarea naturală facilitează îngrijirea ulterioară, pe când schimbările radicale impun un angajament de îngrijire constantă. Indiferent de alegere, este esențial să folosim produse profesionale organice, adaptate nevoilor parului vopsit, pentru a menține sănătatea și strălucirea acestuia.

Cum menținem sănătatea unui par decolorat?

Parul colorat necesită o atenție deosebită, fiind mai expus la deteriorare. Pentru a păstra sănătatea și vitalitatea parului vopsit, se recomandă tratamente organice care reconstruiesc structura firului. Uleiurile de protecție și hidratare organice ar trebui folosite zilnic, iar mastile de restructurare și hidratare organice sunt esențiale după fiecare spălare. În plus, protecția termică și hidratarea constantă sunt cruciale în cazul coafării frecvente.

Cum ne ajută un expert ca tine în momentul în care stresul ne ia din podoaba capilară? Cu ce tratamente stopăm caderea lui?

Pentru combaterea căderii parului cauzată de stres, este eficient un tratament holistic care include îngrijire externă și internă. Stimularea circulației scalpului ajută la un aport sporit de vitamine, iar utilizarea regulată a șampoanelor organice și a tratamentelor organice profesionale întărește firul de par. Masajul scalpului și o rutină de îngrijire consecventă sunt cheia pentru a menține un par sănătos și puternic.

De câte ori pe luna trebuie să ajungem la coafor?

Vizitele periodice la coafor sunt esențiale pentru menținerea sănătății parului. Un expert oferă tratamente specifice care nu sunt replicabile acasă, contribuind astfel la sănătatea integrală a parului. Aceste tratamente profesionale, aplicate periodic, pot detoxifica scalpul și revitaliza lungimea firului de par.

Unde găsim mai multe informații despre produsele pe care le reprezinti tu?

Produsele organice pe care le recomand, testate de-a lungul anilor, sunt formulate cu ingrediente naturale și oferă soluții optime pentru protejarea sănătății noastre, atât interne cât și externe. Aceste produse sunt disponibile pe www.organicbeauty.ro.

Pentru informații și sfaturi suplimentare, puteți urmări materialele educative publicate pe canalele noastre OrganicBeauty de FACEBOOK, INSTAGRAM și TIKTOK.



CELE MAI
BUNE
PENTRU
SANATATEA
PARULUI

Revigoreaza-ti parul cu ajutorul
acestor minunate tratamente!

L’Oreal Elvive Dream Length No Haircut Cream

Firele despicate nu se pot vindeca, singura modalitate fiind aceea de a le taia. Dar pana acolo, poti folosi creme de styling care sa iti ofere un par neted cu aspect sanatos, care sa se mentina intre tunsori. Aceasta formula este o optiune geniala pentru majoritatea tipurilor de par, brandul avand in acelasi timp si o versiune speciala pentru bucle.

Olaplex No3 Hair Perfector

Aceasta optiune este recomandata de nenumarati specialisti in hairstyle, fiind considerata standardul gold in tratamentul de prespalare. Este o formula ce contine o tehnologie de construire a legaturilor din firele de par, putand repara daunele de la caldura, dar si firele albe. Este o investitie care merita si parul poate parea transformat instantaneu, cunoscand imbunatatiri cu cat il folosesti mai mult; o data pe saptamana este de ajuns.

OGX Thick & Full + Biotin & Collagen pH Balanced Shampoo

Daca ai parul foarte subtire sau foarte fin, folosirea balsamurilor bogate si a mastilor nu reprezinta o solutie simpla, de obicei, ele

adaugand greutate firelor si facand aspectul parului sa para plat. In schimb, un sampon hranitor poate face mult mai multe; acest produs are biotina care stimuleaza cresterea si collagen care ajuta parul sa aiba un aspect plin. Ambele ingrediente ofera deopotriiva o sanatate mai robusta parului per total.

Pure Silk Pillowcase

Dormitul pe o fata de perna de matase ofera o multitudine de beneficii, inclusiv mentinerea parului neted si stralucitor si prevenirea cutelor de somn si a ridurilor ce apar pe chip. Acest produs este ideal si in cazul in care parul este fragil, predispus la incretire si incurcare. Aceasta optiune este una grozava, accesibila, disponibila in opt culori, pentru a se potrivi lenjeriei de pat.

The Inkey List Hyaluronic Acid Hydrating Hair Treatment

Stim despre beneficiile aduse pielii de acidul hialuronic, capabil sa tina pana la 1000 de ori propria greutate in apa, dar mai putin stim de beneficiile aduse parului. Acest tratament inteligent ii da parului o hidratare instantanee, un antidot eficient contra parului uscat si incretit.

Noughty to the Rescue Intense Moisture Treatment

Mastile sunt de obicei ca un balsam mai bogat si mai hranitor, un mod usor de a oferi parului o ingrijire mai profunda, optiune care poate solutiona si cele mai dificile probleme, datorita amestecului de uleiuri naturale. Atentie sa nu faci exces: folosind saptamanal dupa samponare prea des, este ingreunat parul!

Garnier Ultimate Blends Glowing Lengths Pineapple Hair Drink Liquid Conditioner

Apele hidratante sunt in tendinta si au si de ce: sunt usoare si fac diferenta vizibila instantaneu fata de parul plictisitor si deshidratat. Acest produs este unul "must have" daca vrei un par stralucitor pentru orice tip in doar cateva secunde. Aplica dupa samponare in locul balsamului, crema, lasa sa actioneze timp de 10 secunde: un ritual ideal pentru dimineata!

Philip Kingsley Elasticizer Deep Conditioning Treatment

Faptul ca acest produs se vinde foarte bine demonstreaza ca el functioneaza si face exact ce promite. Multe celebritati si hairstilisti iubesc acest tratament clasic facand parul mai elastic, mai rezistent si prevenindu-l de la rupere. Utilizeaza-l saptamanal pentru a mentine parul intarit si umed. Cand vezi beneficiile? Inca de la prima spalare!



L'OREAL ELVIVE DREAM LENGTH NO HAIRCUT CREAM

OLAPLEX NO3 HAIR PERFECTOR 3.3 fl oz

OGX THICK & FULL + BIOTIN & COLLAGEN PH BALANCED SHAMPOO

PURE SILK PILLOWCASE

THE INKEY LIST HYALURONIC ACID HYDRATING HAIR TREATMENT

NOUGHTY TO THE RESCUE INTENSE MOISTURE TREATMENT

GARNIER ULTIMATE BLENDS GLOWING LENGTHS PINEAPPLE HAIR DRINK LIQUID CONDITIONER

PHILIP KINGSLEY ELASTICIZER DEEP CONDITIONING TREATMENT

Calatorie in lumea beauty
cu BellClinic

RADIOFRECVENTA (RF) *in* TRATAMENTELE FACIALE

*Sunt DIANA SCRIPCARU, fondator BELLCLINIC
si am revenit cu informatii despre radiofrecventa (RF).*

O data cu progresul tehnologiei cosmetice moderne, multi oameni apeleaza la tratamente pentru piele cu radiofrecventa pentru a imbunatati tonusul, textura si elasticitatea pielii lor. Tratamentele cu radiofrecventa pot ajuta la reducerea ridurilor, la imbunatatirea aspectului general al pielii si la cresterea productiei de collagen si elastina.

Aceasta procedura non-invaziva foloseste energia concentrata pentru a strange si tonifica pielea, oferind un aspect mai proaspat si mai tineresc, un efect de lifting nechirurgical.

CE TREBUIE SA STITI • TOT CE TREBUIE SA STITI • TOT CE TREBUIE SA STITI

Prin stimularea productiei de colagen si elastina, tratamentele cu RF pot ajuta la reducerea acestor semne de imbatranire si pot oferi pielii un aspect mai tineresc.

Ce este radiofrecventa in tratamentele faciale si cum functioneaza?

Tratamentele cu radiofrecventa pentru piele sunt versatile si eficiente in abordarea unei varietati de afectiuni ale pielii des intalnite la femeia de astazi.

RIDURI

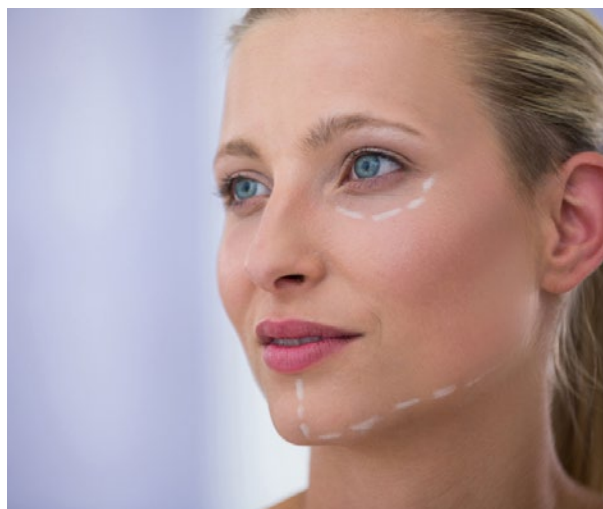
Ridurile si pielea cutata sunt semne comune de imbatranire care pot aparea pe fata, gat, decolteu si maini. Pe masura ce corpul tau imbatraneste, produce mai putin colagen si elastina, ceea ce poate duce la aparitia ridurilor. Tratamentele cu radiofrecventa pot ajuta la reducerea liniilor si a ridurilor pentru un aspect mai tineresc. Sunt diverse echipamente specifice ce folosesc energia RF pentru a incalzi dermul si pentru a stimula productia de colagen si elastina, sustinand pielea pentru o textura mai neteda.

PIELE CU ASPECT NEUNIFORM

Tratamentele faciale cu radiofrecventa pot trata, de asemenea, tonurile terne si neuniforme ale pielii, cum ar fi petele de varsta. Energia concentrata a dispozitivelor RF patrunde in piele, stimuland celulele sa produca mai mult colagen, rezultand un ton mai luminos si mai uniform al pielii. Aceasta poate fi o modalitate eficienta de a reduce decolorarea si de a imbunatati sanatatea generala a pielii. Tratatamentul de microneedling RF furnizeaza energie RF in micro-canale ale pielii pentru a declansa productia de colagen, pentru a elimina impuritatile si pentru a crea un ton mai luminos si mai uniform al pielii.

PIELE LASATA

Tratamentele cu radiofrecventa pot fi deosebit de benefice pentru cei care au avut pielea lasata din cauza imbatranirii sau datorita pierderilor in greutate. Energia de radiofrecventa patrunde in profunzime in piele, stimuleaza producerea de elastina pentru a mentine pielea ferma si stransa.



Pentru cine este potrivit tratamentul cu RF?

Tratamentele cu radiofrecventa sunt ideale pentru pacientii care doresc sa-si imbunatateasca sanatatea si aspectul pielii fara interventie chirurgicala. Candidatii pentru tratamente RF includ pacienti (femei si barbati) care doresc sa reduca semnele de imbatranire, cum ar fi:

- Riduri;
- Pielea lasata;
- Tonul tern al pielii;
- Cicatrici;
- Ton sau textura neuniforma.

Pentru cine nu sunt recomandate tratamentele cu RF?

Tratamentele cu radiofrecventa nu sunt recomandate femeilor insarcinate si celor cu anumite afectiuni medicale (cancerul, diabetul si bolile de inima). De asemenea, tratamentele cu RF pot sa nu fie potrivite daca doriti rezultate permanente de lunga durata, mai bine obtinute prin proceduri chirurgicale. Este esential sa discutati cu un terapeut sau cu un medic specialist inainte de a urma orice tratament RF; ei pot evalua situatia si vor determina daca acest tratament este potrivit si sigur.

3 beneficiile tratamentului cu radiofrecventa

Exista multe beneficii ale tratamentului cu RF, dar care sunt cele mai importante?

REDA FERMITATE TENULUI

Tratamentele cu radiofrecventa pot strange eficient pielea datorita caldurii generate de energia cu radiofrecventa. Caldura precisa patrunde in piele, stimuland productia de colagen si elastina, care ajuta la fermitatea si strangerea pielii.

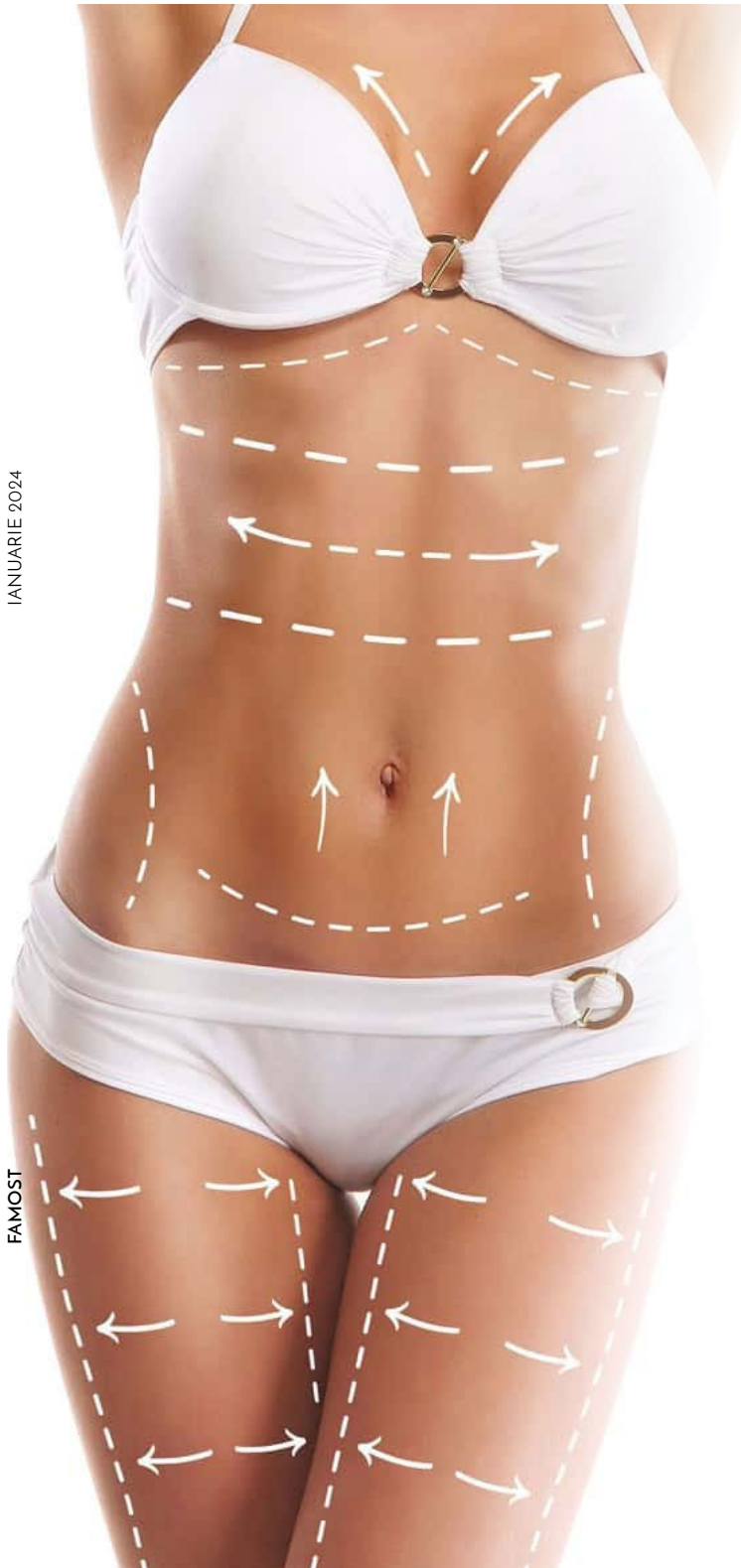
MINIMIZEAZA EFECTELE RAZELOR SOLARE

De asemenea, tratamentele cu radiofrecventa pot ajuta la minimizarea daunelor cauzate de expunerea la soare. Prin cresterea productiei de colagen si imbunatatirea nuantei pielii, tratamentele RF pot ajuta la reducerea aparitiei petelor solare, a petelor de varsta si a altor semne de deteriorare a soarelui.

STIMULEAZA COLAGENUL SI ELASTINA

Tratamentele cu radiofrecventa pot ajuta, de asemenea, la stimularea productiei de colagen prin incalzirea pielii si aprinderea procesului natural de vindecare al organismului. Colagenul este proteina care ajuta pielea sa arate tanara si sanatoasa. Pe masura ce inaintam in varsta sau avem variatii de greutate, nivelurile de colagen si elastina din pielea noastra scad, ducand la aparitia ridurilor si a pielii lasate. Prin stimularea productiei de colagen si elastina, tratamentele cu RF pot ajuta la reducerea acestor semne de imbatranire si pot oferi pielii un aspect mai tineresc.

Pot beneficia pacienti din toate categoriile de varsta, acestea putandu-va oferi un aspect mai tanar, fara a fi nevoie de o procedura chirurgicala, cum ar fi un lifting facial.



IANUARIE 2024

FAMOST

Efecte secundare si pericole ale tratamentului cu radiofrecventa

Ca in cazul oricarei proceduri medicale, exista riscuri potentiale asociate cu tratamentele cutanate cu radiofrecventa. Reactiile adverse frecvente includ:

- Roseata;
- Umflatura;
- Disconfort usor;
- Crusta;
- Durere.

Aceste reactii adverse sunt de obicei temporare si ar trebui sa dispara in cateva ore sau zile dupa tratament. Expertul dumneavoastra, medic dermatolog sau terapeut, va va oferi informatii in legatura cu asteptarile voastre si despre modul in care sa va ingrijiti corect pielea dupa RF.

Care sunt riscurile tratamentului cu RF?

Tratamentul cu RF este o procedura relativ sigura, existand posibilitatea sa aveti o usoara roseata si umflare (edem) dupa procedura. Aceste reactii adverse ar trebui in mod normal sa dispara in 24 de ore.

In cazuri rare, caldura extrema de la tratamentele cu radiofrecventa poate provoca arsuri. Este important sa alegeti o clinica care are experienta cu tratamente cu RF. Clinica dumneavoastra ar trebui sa utilizeze numai dispozitive cu frecventa radio aprobate pentru utilizare pe piele de catre Administratia SUA pentru Alimente si Medicamente (FDA). Aceste dispozitive au caracteristici de siguranta care reduc riscul de arsuri.

O nota de incheiere ...

Tratamentele cu radiofrecventa (RF) se adreseaza atat femeilor cat si barbatilor. Pot beneficia pacienti din toate categoriile de varsta, acestea putandu-va oferi un aspect mai tanar, fara a fi nevoie de o procedura chirurgicala, cum ar fi un lifting facial. Caldura de la un dispozitiv cu frecventa radio patrunde adanc in piele. Stimuleaza productia de collagen, elastina si celule noi ale pielii. Procedura intareste pielea lasata, facandu-va sa aratati mai tanara. Terapeutul dumneavoastra sau medicul specialist poate sa va prezinte diferite tratamente nechirurgicale si chirurgicale care va pot ajuta sa obtineti rezultatele pe care le doriti.

**SA NU UITAM CA PENTRU REZULTATE DE DURATA ESTE FOARTE IMPORTANT SA URMAM O RUTINA DE INGRIJIRE RIGUROASA SI ACASA!
RAMANETI APROAPE!**

BAIE

pentru RELAXARE

Efectul binefacator si relaxant al unei bai fierbinti este incontestabil, aratandu-se ca aproape 70 de procente afirma ca un astfel de ritual ii relaxeaza, in timp ce o treime afirma ca e momentul perfect pentru a fi singuri. Asa ca, in oricare tabara te situezi, iti sugeram sa parcurgi urmatoarele randuri, sa incerci produsele propuse si sa te bucuri de o experienta deosebita!

Sarurile sunt remediul ideal pentru o baie relaxanta si binefacatoare. **Soak Bath Salts (1)** de la MIRROR WATER este infuzat cu ulei canadian de molid negru - decongestionant puternic si realizat cu saruri Epsom si Himalaya, care ajuta la ameliorarea oboselii musculare.

Sapunurile iti pot oferi o ingrijire perfecta a pielii, **Mallow Blossom Bath (2)** de la SUSANNE KAUFMANN oferindu-ti o ingrijire complexa, amestecand uleiurile esentiale calmante de rozmarin si salvie, cu extract hidratant de nalba.

Buretele are si el un rol esential pentru o baie reusita! Acum ai posibilitatea sa schimbi buretele obisnuit cu cel din konjac, o radacina nativa din Asia, care te ajuta sa exfoliezi si sa cureti pielea usor. **Body Konjac Sponge (3)** de la BEAUTY PIE.

Uleiurile sunt perfecte pentru baie mai ales cand sunt amestecate, pentru un efect hidratant si linistitor in acelasi timp. **Chill Me Out Bath Oil (4)** de la HOLM ofera revigorare cu ajutorul notelor de piper roz si rozmarin, calmand pielea cu ajutorul uleiului de seminte de canepa.

Bombele de baie

Bombele de baie au o noua infatisare de adult, asa ca cele cu sclipici ar trebui date uitarii! OUA's **Chill Pills (5)** arata foarte bine si pe Instagram daca faci fotografii in baie, timp in care iti umple incaperea cu note de trandafir si iasomie.

Sapunul

Sapunul isi pastreaza atitudinea modesta, dar ofera in continuare aceleasi beneficii! Aspectul stilizat actual oferit de LOEWE sapunului **Scent of Marihuana Solid Soap (6)** il face remarcabil prin notele de salvie, oferind o nota luxoasa gelului de dus si a altor alternative.

Lumanarile

Lumanarile parfumate miros mult mai bine cand vin din partea unui creator cu traditie. **August & Piers Darling Candle (7)** ofera un amestec incalzitor de trandafir si lemn de cedru, un parfum floral care linisteste si relaxeaza.



ULTI MELE TEN DINTE IN GENE



Extinderea genelor cu altceva decat rimelul a fost posibila in 1911 cand inventatoarea canadiana Anna Taylor a brevetat primele gene artificiale, despre care se spunea ca ar fi facute din par natural, fie ca ar fi fost facute din gene lipite sau cu banda. Genele false au avut parte de o mare revenire la inceputul anilor 2000 gratie unor celebritati ca JENNIFER LOPEZ care a purtat gene din blana de vulpe rosie si MADONNA care a purtat gene cu diamante. Iar in ultimul deceniu, genele au avut parte de o atentie sporita, existand multi profesionisti care au

oferit astfel de servicii, fie ca vorbim de noi metode de aplicare, de inventarea/ actualizarea anumitor tipuri de gene sau diverse metode de aplicare.

Insasi profesionistii nu se asteptau ca aceasta ramura a frumusetii sa aiba o amploare atat de mare si cu toata aceasta crestere, expertii afirma ca inca nu s-a atins potentialul maxim. In vara anului 2023 **#lashextensions** avea 9 miliarde de vizualizari pe TikTok, chiar daca tendintele actuale ne arata o cerere mai mare pentru look-uri cat mai naturale, comparativ cu anii precedenti.

Serurile pentru gene abordeaza o ingrijire minimalista care porneste de la aspectul curat si minimalist al pielii promovat de marile branduri beauty si case de moda si adoptat ca o tendinta sanatoasa de multe femei.

Asistam la o revenire la extensiile clasice exact ca "skiminalism", generata de dorinta clientilor de a avea un aspect cat mai natural; piele usoara si proaspata fara a fi incarcata, machiaje naturale. Se renunta incet incet la genele mari cunoscute ca rusesti din dorinta de a scapa de stilul greu si plin, un rol esential fiind existenta Covid-19. Inainte de pandemie, femeile cautau un aspect glam, sofisticat, dar acum clientii merg pe un aspect natural al genelor ca parte a "no make-up make-up". Ele isi doresc gene cat mai subtiri pe care sa le poarte intr-o bucla L, care dau genelor un aspect de lifting avand o lungime specifica extensiilor.

In sustinerea celor de mai sus vine si hashtag-ul **#naturallashes** cu mai bine de 500 milioane de vizualizari pe TikTok, culoarea si lifting-ul genelor facand un duo redutabil. Lifting-ul genelor iau locul extensiilor incet incet, majoritatea purtatoarelor dorindu-si o bucla in L care sa plece de la radacini. Pandemia a schimbat obiceiurile oamenilor care nu mai merg la salon o data la 2-3 saptamani, mergand si pe o mai mica intretinere, lifting-ul si nuantarea genelor fiind exact ce au nevoie, nefiind necesar un mare efort pentru un astfel de look ingrijit. Lifting-ul genelor combinat cu laminarea lor reprezinta procedurile beauty perfecte pentru orice femeie, ele imbunatatind deja aspectul fiecareia.

Serurile pentru gene abordeaza o ingrijire minimalista care porneste de la aspectul curat si minimalist al pielii promovat de marile branduri beauty si case de moda si adoptat ca o tendinta sanatoasa de multe femei. Serurile pentru gene au atins daca nu si depasit 1 miliard de vizualizari pe TikTok la sfarsitul anului 2023, fiind una din cele mai mari tendinte in gene dar si din industria beauty. Eficienta si costurile reduse influenteaza in mod deosebit aceasta tendinta ascendenta,

serurile devenind foarte utile mai ales cand anumite cliente au fost nevoite din diverse motive sa isi tunda genele. Multe seruri contin prostaglandine, un grup de lipide folosite initial pentru tratarea glaucomului dar care ajuta de asemenea si la cresterea genelor lungi si groase.

Anumite femei se bucura de efectele cresterii genelor, in timp ce anumite efecte secundare ridica semne de intrebare, orzele si aparitia cearcanelor fiind cele mai intalnite. Ingredientele din seruri si efectele lor trebuie cunoscute inainte de folosire pentru a nu avea parte de alte situatii cel putin delicate.

O tendinta care are toate motivele sa devina preferata multor femei sunt extensiile "angel" care seamana mult cu cele anime, doar ca au lungimi diferite, ceea ce le ofera un aspect mult mai natural comparativ cu seturile uniforme. Astfel de gene iti ofera look-ul de ochi de vulpe doar ca nu este pentru toata lumea; pentru multe persoane, bucla in forma de L poate da un look destul de dur, pentru altii este recomandabil aspectul cat-eye.

O alta tendinta in privinta extensiilor de gene este aceea care iti ofera un aspect lucios, usor "spiky", un tratament hibrid ce ofera gene lungi, scurte, singulare. Acest aspect favorizeaza aspectul ochilor machiati cu mult negru sau maro inchis, un look care poate fi realizabil in mod real doar cu ajutorul rimelului si a lacrimilor.

Genele anime reprezinta o combinatie intre cele cu aspectul umed si genele de inger si au punct de plecare tendintele K-beauty din Coreea. Tendinta a evoluat de la benzile de gene, evoluand si putand lua nastere prin folosirea a doua tipuri de curburi de lungimi diferite pentru crearea aspectului pe care il vedem in desenele animate anime si manga. Cele care vor un aspect mai dramatic, au nevoie de o nuantare a genelor comparativ cu a le avea in blocuri, ceea ce ofera acel look de desene animate.



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

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

famost.ro/articol/category/revista-famost

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

INTERVIU - CARIERA & STIL DE VIATA

GRB

DR. GIANINA BRASOVEANU,
Medic Primar Obstetrica-Ginecologie

IMPLINIREA MEA PROFESIONALA ESTE SA VAD ZAMBETUL PARINTILOR
CAND ISI TIN IN BRATE BEBELUSUL

Supraspecializare in reproducere umana asistata
Cursuri de specializare in embriologie/FIV si ICSI
Competente in laparoscopie, ecografie, colposcopie, histeroscopie



NOUL AN INCEPE CU GRIJA PENTRU SANATATEA NOASTRA

si poate pentru o noua viata,
*daca printre cititoare sunt
si femei care isi doresc sa
aduca pe lume un bebelus.*

**Dr. Gianina Brasoveanu, medic
primar obstretica- ginecologie,**
este pe coperta lunii ianuarie.

**Ne bucuram sa va prezentam
cititorilor nostri!**

Cum incepe cariera dumneavoastra si de ce ati ales ginecologia?

Va multumesc pentru invitatie. Ma simt onorata sa vorbesc cititoarelor revistei dumneavoastra.

Gandindu-ma retrospectiv imi dau seama ca, de fapt, ginecologia m-a ales pe mine.

Dupa facultatea de medicina, urmeaza un examen dificil - rezidentiatul. In functie de punctajul obtinut iti alegi o specialitate. Nu m-am gandit de la inceput ca vreau sa fac obstretica-ginecologie, inasa mi s-a parut nemaipomenit de frumos sa lucrez cu femeile si sa le ajut sa aduca pe lume copii. Cariera mea a inceput in rezidentiat cand am descoperit pas cu pas ce inseamna aceasta meserie, care imbina partea medicala cu cea chirurgicala. A fost greu la inceput, credeam ca nu se mai termina procesul de invatare, care a durat inca 5 ani, cu multe garzi, ore de stat in sala de operatii sau de nasteri.

Cum reusiti sa va pastrati echilibrul profesional, fara a va incarca din povestile pacientelor?

Nu se poate sa nu empatizezi cu problemele, povestile pacientelor, inasa am invatat inca din timpul facultatii sa ma detasez oarecum.

Cand invatam in studentie despre diferite boli, atat eu cat si colegii mei, aveam senzatia ca le avem pe toate, parca din fiecare aveam un semn sau simptom. Ulterior m-am obisnuit sa privesc

patologiile mai detasat, astfel incat, dupa mai multi ani, am invatat sa fiu ca o "sita": sunt alaturi de bucuria, durerea fiecarei paciente, inasa imi mentin echilibrul emotional.

Cum este privita vizita la ginecolog in 2024? Femeile vin regulat sau la nevoie?

Exista multe informatii in online si femeile au acces cu usurinta la ele, inasa vizita la ginecolog este inca insotita de o oarecare jena. Prima vizita este mai grea, apoi femeile revin deoarece stiu ca este un mod de depistare a bolilor cu transmitere sexuala, a cervicitelor (asa zise "rani de pe col") a unor formatiuni tumorale benigne (fibroame, polipi, chisturi, endometrioza) sau maligne.

De asemenea, gravidele stiu despre starea viitorului bebelus, cuplurile cu probleme de infertilitate cunosc pasii care duc spre rezolvarea lor.

Multe dintre femei vin anual pentru a face un examen ginecologic de rutina, adica un examen Babes Papanicolau, un examen al secretiei vaginale, o ecografie transvaginala, dar normal se prezinta si ca au nevoie sa confirme sau nu existenta unei patologii aparute in timp sau existenta unei sarcini.

Cum ne afecteaza stresul sistemul reproducator?

Stresul, desi un cuvânt perimat, impacteaza atat fertilitatea feminina cat si pe cea masculina, iar societatea de astazi se confrunta din ce in ce mai des cu el.

In ceea ce priveste femeile, stresul poate produce dereglari hormonale, reprezentate de exemplu prin cresteri ale nivelului de hormoni androgeni si al insulinei, ducand la inhibarea ovulatiei, la aparitia ovarelor micropolichistice.

Cortizolul, un hormon steroid, are valori crescute in stres, ca urmare, apar cicluri menstruale neregulate si este afectata ovulatia.

In ceea ce priveste fertilitatea masculina, stresul afecteaza calitatea spermei, la acestea adaugandu-se si un stil de viata nesanatatos (consum in exces de cafeina, tutun, alimentatie deficitara, sedentarism).

Exista o varsta potrivita pentru inceperea vietii sexuale?

Practica medicala si studiile arata ca o persoana pentru a incepe viata sexuala, este bine sa fie pregatita atat din punct de vedere fizic, cat si emotional. Acest lucru se intampla in jurul varstei de 16-17 ani.

STRESUL, desi un cuvânt perimat, IMPACTEAZA ATAT FERTILITATEA FEMININA CAT SI PE CEA MASCULINA, iar *societatea de astazi se confrunta din ce in ce mai des cu el.*

Cum ne pregatim corect inainte de vizita la ginecolog?

Inainte de a face un consult ginecologic este recomandat sa se faca toaleta locala, sa nu se faca spalaturi intravaginale si sa se evite contactul sexual timp de 48 de ore.

Cand se recomanda primul consult ginecologic la adolescente?

La adolescente, primul consult ginecologic este recomandat dupa inceperea vietii sexuale. Pana atunci pot veni la cabinet, pentru a discuta, pentru a clarifica anumite nelamuriri pe care le au dupa ce incepe menstruatia. Uneori parintii, mamele, nu au informatiile necesare, hai sa le spunem complete, pentru a sustine astfel de intrebari.

Cand este recomandata ecografia transvaginala?

Ecografia transvaginala face parte din examenul ginecologic de rutina.

De asemenea ea este recomandata daca pacienta are dureri pelviene nejustificate, daca are menometroragii (adica sangerari intre menstrre). Astfel, se pot depista astfel: fibroame uterine, polipi endometriali, chisturi ovariene etc. Ecografia transvaginala este indicata si in monitorizarea foliculilor ovarieni (in caz de infertilitate), amenoree, pentru a observa evolutia sarcinii, in primul trimestrul.

Care sunt afectiunile care o impiedica pe femeie sa ramana insarcinata?

Exista mai multe afectiuni care impiedica o femeie sa ramana insarcinata.

Cauzele pot fi: patologii uterina (malformatii, polipi, fibroame, sinechie uterina - adica o lipire a peretilor uterini, de cele mai multe ori facuta dupa un chiuretaj), pot fi cauze tubare (obstructia trompelor din cauza infectioasa - de exemplu: a bolilor cu transmitere sexuala), pot fi cauze ovariene (ovare micropolichistice, chisturi lichidiene, endometrioizice, dermoide), cauze hormonale (insuficienta ovariana primara, excesul de estrogeni, afectiuni tiroidiene, obezitatea) si nu in ultimul rand, varsta inaintata.





In tratarea infertilitatii, un cuplu ar fi bine sa stie ca fertilizarea *in vitro* este o procedura CA ULTIMA ALEGERE.



NU CRED CA EXISTA O VARSTA IDEALA pentru a aduce un copil pe lume. Cred ca ar fi bine ca *parintii sa fie pregatiti din punct de vedere fizic, emotional, social.*

Ce trebuie sa stie un cuplu despre fertilizarea in vitro?

In tratarea infertilitatii, un cuplu ar fi bine sa stie ca fertilizarea in vitro este o procedura ca ultima alegere. Ea incepe prin intocmirea unui dosar cu analize amanuntite atat pentru femeie, cat si pentru partener. Procesul incepe cu stabilirea unui protocol de stimulare ovariana. Exista mai multe tipuri de protocele, nu exista unul perfect, cel mai bun este cel adaptat fiecarei paciente in parte. Tratamentul se face uneori zilnic, cu injectii subcutanate, obtinandu-se dupa un anumit numar de zile, mai multi foliculi ovarieni. Cand medicul specialist considera ca este momentul, se practica punctia foliculilor ovarieni si se extrag ovocite, pe care embriologul le pune impreuna cu spermatozoizii obtinuti prin procedee speciale de preparare a spermei. Dupa 3 sau 5 zile, unul dintre embrionii obtinuti se transfera intrauterin, restul fiind crioconservati.

Care este varsta ideala sau pe care o recomandati pentru a aduce un copil pe lume?

Nu cred ca exista o varsta ideala pentru a aduce un copil pe lume. Cred ca ar fi bine ca parintii sa fie pregatiti din punct de vedere fizic, emotional, social.

Studiile arata ca varsta optima ar fi intre 20 si 30 de ani.

Fertilizarea in vitro este solutia salvatoare la orice varsta sau si aici exista limitari?

Daca ne referim la varsta, fertilizarea in vitro are o limitare in ceea ce priveste rezerva ovariana proprie, adica daca valoarea hormonului anti Mullerian este scazuta probabilitatea de obtine o sarcina cu ovocite proprii este foarte mica. Exista si aici, in aceste cazuri, solutii: sarcina rezultata cu ovocite donate.

Care sunt provocarile unei sarcini dupa 35 de ani?

Studiile arata ca dupa 35 de ani, rezerva ovariana este scazuta, iar chiar daca nu, calitatea materialului genetic este mai putin buna.

Desi din ce in ce mai multe cupluri decid de a avea primul copil dupa 35 de ani, cand au finalizat studiile, au o stabilitate financiara, au o cariera, este bine sa stie, ca o sarcina la aceasta varsta implica riscuri mai mari. Astfel, avortul spontan este mai frecvent, calitatea ovocitelor este mai slaba, ca urmare exista mai multe anomalii cromozomiale, creste riscul de boli genetice (ex Sindrom Down), creste riscul nasterii premature, a aparitiei hipertensiunii arteriale gestationale, a diabetului gestational.

Fibroamele uterine - de ce apar si ce tratamente recomandati?

Fibroamele sunt cele mai frecvente tumori benigne uterine. Cauza aparitiei lor nu este cunoscuta cu certitudine. Exista mai multi factori incriminati: dezechilibrul hormonal, ereditatea, rasa, menarha (prima menstra) la o varsta mai mica de 10 ani. Exista multiple atitudini terapeutice. Tratamentul lor este diferit, in functie de localizare, simptomatologie, dimensiuni, etc. Celor care sunt insotite de menometroragii si se preteaza ca atitudine, le recomand terapia hormonală (care poate fi administrata sub forma de pastile, injectii, dispozitiv intrauterin).

Celor care nu mai doresc copii, ablatia de endometru per histeroscopie.

Din pacate nu sunt un "fan" al embolizarii arterei uterine.

Tratamentul chirurgical este indicat in cazul sangerarilor importante insotite de anemie, a fibroamelor cu dimensiuni mari, infertilitatii. El poate fi conservator - miomectomie (adica indepartarea fibromului) sau radical - histerectomie totala cu conservarea sau nu a ovarelor.

La ce sa ne asteptam cand primim diagnosticul de ovare micropolichistice?

Ovarele micropolichistice se caracterizeaza prin tulburari ale ciclului menstrual - cicluri neregulate, reduse cantitativ - acnee, hirsutism (pilozitate excesiva pe fata, piept, caderea excesiva a parului, lipsa ovulatiei, care duce la infertilitate).

Diagnosticul este pus prin: examen ecografic (ovar cu 12-15 foliculi, de 2-9 mm), niveluri ridicate de hormoni androgeni, raspuns anormal al corpului la insulina (rezistenta la insulina).

Netratata corespunzator, pacienta cu ovare micropolichistice, mai are risc crescut de a face diabet zaharat, hipercolesterolemie, obezitate, hiperplazie de endometru.

**Am ajuns sa fac un ECHILIBRU INTRE FAMILIE SI PROFESIE,
*lucru pe care cu ani in urma nu il realizam, fiind intr -un carusel
pentru realizarea unei cariere.***

Care ar fi cea mai mare implinire pe care o aveti la nivel profesional?

Eu pun pasiune in meseria mea si imi place mult ceea ce fac. Cea mai mare implinire pe care o am la nivel profesional este zambetul parintilor care isi tin in brate prima oara bebele.

Cum arata o zi din viata dumneavoastra?

Programul meu este mai flexibil, relaxat acum, deoarece nu mai sunt angajata unui spital. Sunt matinala, ma trezesc pe la ora 7, apoi imi fac nelipsitul dus cu apa rece, 2 minute, care ma "face" sa realizez ca pot surmonta orice situatie dificila in cursul zilei. Sar peste micul dejun, apoi de 2/3 ori pe saptamana merg la sport nu mult, cam 50-60 min. Ajung la clinica, unde fac consultatii si mici interventii chirurgicale sau la un spital privat, unde operez sau ajut sa vina pe lume copii. Astfel se face tarziu si seara ajung acasa, unde de multe ori raspund la mesajele pacientelor, spre disperarea fiicei mele care ma intreaba: "iar stai la telefon?". Aceasta este o zi fara evenimente profesionale "imprevizibile".

Ce va implineste dincolo de profesie?

In afara profesiei, viata mea este implinita de fiica si familia mea. Am ajuns sa fac un echilibru intre familie si profesie, lucru pe care cu ani in urma nu il realizam, fiind intr - un carusel pentru realizarea unei cariere.

Cum arata vacanta ideala?

Vacanta ideala, pentru mine, este intr-o locatie frumoasa la munte sau la mare, in compania unor prieteni haiosi. O vacanta care imbina clipele de relaxare cu cele sportive.

Cum ati dori sa arate societatea de astazi?

Societatea de astazi mi-ar placea sa fie una creatoare, bazata pe altruism, o societate care face un echilibru intre viata familiala si profesie, astfel incat aparitia unui copil sa se realizeze cu usurinta, iar el sa creasca si sa se formeze ca adult intr-o familie armonioasa.





ESTE IMPORTANT ca un consult ginecologic sa fie realizat in fiecare an, indiferent de varsta, pentru depistarea diferitelor afectiuni.

Cartea care v-a schimbat viziunea despre lume?

Imi place sa citesc, desi medicina, te face sa ajungi la o saturatie in acest sens. Cartea care mi-a schimbat viziunea despre viata este "*INTRE DUMNEZEU SI NEAMUL MEU*" de Petre Tutea.

Cum va definiti stilul vestimentar?

Stilul vestimentar care ma defineste este cel casual-chic. Imi plac hainele confortabile fara a "sacrifica" ideea de eleganta.

Dar stilul de viata? Aveti timp sa ajungeti la sala de sport?

Incerc sa am un stil de viata sanatos, ma refer la alimentatie, sport, somn, munca. Recunosc ca nu prea reusesc in ceea ce priveste munca si somnul.

La sala "incerc sa ma conving" sa ajung de 2-3 ori pe saptamana, insa uneori sunt obosita si nu-mi vine sa ies din starea mea de confort.

Ce admirati la o femeie? Dar la un barbat?

La o femeie admir faptul ca poate sa faca o multitudine de lucruri in acelasi timp, ca este puternica, ca reuseste sa imbine viata de familie cu cea profesionala. Pe un barbat il admir cand isi asuma o relatie astfel incat sa reuseasca sa faca o femeie fericita si implinita.

Ce nu va lipseste niciodata din geanta?

As vrea sa spun ca rujul sau cheile de la masina sau cartea de identitate, insa ceea ce nu imi lipseste din geanta este parafa de medic.

Ce mesaj aveti pentru cititoarele noastre?

Mesajul meu pentru cititoarele revistei este: intotdeauna este mai usor sa previi decat sa tratezi. Este important ca un consult ginecologic sa fie realizat in fiecare an, indiferent de varsta, pentru depistarea diferitelor afectiuni. De asemenea, sa faca un echilibru intre viata de familie si cea profesionala si sa se preocupe din timp de aducerea pe lume a unui copil sanatos.



Personalitati de TOP cu Daniela Sala

DANA ISTRATE

O CARIERA DE 17 ANI!

DANA ISTRATE este una dintre jurnalistele de top ale României. De-a lungul carierei sale a reusit sa intervieveze personalitati precum *Mungo Jerry*, *Patricia Kaas*, *Evgeni Plushenko*, *Edvin Marton*, *Toto Cutugno*, *Al Di Meola*, *Andy Fletcher* (Depeche Mode), *Dani Klein* (Vaya con Dios), *Christoph H. Muller* (Gotan Project), *Zucchero*, *Steve Vai*, *Julio Iglesias*, *Dulce Pontes*, *Natalie Cole*, artisti ai *Cirque du Soleil*, *Christoph H. Muller*, *Dani Klein*. In prezent este realizatoarea si prezentatoarea emisiunilor "INTRE PRIETENI CU DANA ISTRATE" si "CONTROL MEDICAL" de la Metropola TV.

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Am inceput sa lucrez in ultimul an de facultate (22 de ani) ca reporter la o emisiune - documentar. Pana atunci, prin anul doi de facultate, mai facusem practica la actualul Radio RFI, fostul Radio Delta. Radio-ul si televiziunea au fost si raman pasiunile mele.

Cum ti-ai descoperit talentul jurnalistic?

M-am jucat si eu ca toti copiii, ba de-a profesoara, ba de-a doctorita, inasa radioul si muzica ma fascinau. In casa noastra se asculta multa muzica, de calitate, tatal meu fiind pasionat de asta. Si radioul era mereu acolo, ma insotea, ascultam vocile prezentatorilor si DJ-ilor, eram atenta la programe, aveam emisiuni preferate. Imi aduc aminte ca ma jucam de-a Dj-ul si imi improvizasem un pupitru si un microfon si ma jucam luand dedicatii si punand muzica. In paralel, ma jucam si de-a prezentatul stirilor la TV, avand ca modele prezentatoarele de atunci de la TVR (Carmen Movileanu, Delia Budeanu, Cristiana Bota). Cand am mai crescut, participam la concursuri radio/ tv, asa ca am ajuns sa vad care e atmosfera de acolo inca de mica si m-a atras toata "bucataria" unei emisiuni, platourile, cabinele radio, oamenii etc. Asa ca, 30 si ceva de ani mai tarziu de la acele momente, iata-ma in domeniul care m-a atras inca de mic copil, cu 17 ani la activ in mass-media, lucrand in cele mai mari trusturi si redactii, fiind realizatoarea si prezentatoarea emisiunilor "Intre prieteni cu Dana Istrate" si "Control Medical" la MetropolTv.

Care a fost primul tau contact cu televiziunea?

Sunt competitiva si de-a lungul timpului, inca din copilarie, am participat la multe concursuri de cultura generala, iar una dintre primele dati cand m-am aflat intr-un platou de televiziune a fost la preselectiile emisiunii RoBingo, prezentata de Horia Brenciu (care mi-a acordat peste ani cateva interviuri), apoi am mai participat la concursuri televizate in adolescenta.

Nimic nu vine peste noapte; eu nu cred in arderea etapelor. Am crescut frumos pe parcursul acestor ani din cariera mea si inca o fac.

Sunt recunoscatoare pentru aceste formate de emisiuni care mi-au permis sa intru in contact cu invitati de marca, profesionisti in varii domenii de specialitate.

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

Nimic nu vine peste noapte; eu nu cred in arderea etapelor. Am crescut frumos pe parcursul acestor ani din cariera mea si inca o fac. Zambesc cand vad tinere de 20 si un pic de ani care isi doresc sa devina direct prezentatoare, fara sa treaca macar prin reporterie, nu mai vorbesc despre redactare, editare, partea de productie, etc. Iar eu am luat-o treptat si am inceput ca reporter, apoi redactor, editor, voice-over, asistent de productie, producator, prezentator, pentru ca am vrut sa inteleg toata lumea asta fascinanta a emisiunilor tv si de radio si sa invat totul despre mecanisme din toate aceste perspective. Nu m-a propulsat nimeni in niciun post, am muncit pentru fiecare moment in care am dorit sa ma fac remarcata, chiar daca uneori mi s-au pus bete in roate, inasa fiecare are drumul sau si trebuie sa lupti pentru asta.

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

Of, iar ma intorc la munca. Si la seriozitate, si la dedicare, multa pasiune, o doza de perfectionism, ambitie, dorinta de a oferi emisiuni de calitate fara a face compromisuri, felul meu sincer si deschis de a fi.



Prezinti emisiunea “Intre Prieteni” si “Control medical” la Metropola TV. Ce subiecte abordezi in cadrul emisiunilor tale?

Sunt recunoscatoare pentru aceste formate de emisiuni care mi-au permis sa intru in contact cu invitati de marca, profesionisti in varii domenii de specialitate. „Intre Prieteni” este una dintre putinele emisiuni curate, educative, informative si de divertisment din intreaga plaja tv, iar asta nu poate decat sa ma bucure. Nu exista zi fara sa vin zambind in platou si sa ma bucur de invitatii si de subiectele pe care le abordez. In cele doua ore zilnic, cat dureaza emisiunea, telespectatorii pot pleca informati si bine dispusi din experienta pe care le-o oferim, indiferent ca vorbim despre sanatatea noastra, travel, expozitii, spectacole, interviuri cu specialisti din diverse domenii sau vedete. Pe 17 august, am implinit trei ani de emisiune si imi aduc aminte cu ce nume mari am deschis prima editie: ne-au fost alaturi marea noastra soprana, doamna *Felicia Filip*, managerul Operei Comice pentru Copii si actrita *Monica Davidescu*. Am ridicat stacheta si am mentinut-o acolo, caci ne mandrim ca de-a lungul acestor ani au sosit in platou artisti precum *Florin Zamfirescu*, *Florin Busuioc*, *Ovidiu Lipan Tandarica*, *Marius Mihalache* si *Arabela Nicolau*, *Marcel Pavel*, *Maria Buza*, *Crina Matei*, *Maria Dragomiroiu*, *Iana Novac* si *Octavian Dobrota*, *Alina Dumitru*, *Elisabeta Lipa*, *Viorica Macovei*, *Maia Morgenstern*, *Cristian Sofron*, *Alice Barb*, tenorul *Alin Stoica* si, Doamne, lista poate continua la nesfarsit cu profesionisti si oameni desavarsiti carora le multumesc pentru increderea acordata si pentru ca revin de fiecare data cu drag. “Control medical” are deja un an si ceva si ne permite sa intram in lumea fascinanta a descoperirilor medicale, impreuna cu invitatii nostri, doctori extraordinari, ce ne ofera cele mai noi informatii pentru ca noi sa fim mereu cu un pas inaintea afectiunilor, pentru a afla cele mai noi tratamente in domeniu, dar facem si preventie, desigur.

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

Au fost multe momente fericite in toti acesti ani. Primul live in tv (care nu se uita niciodata), prima emisiune prezentata la radio, prima emisiune prezentata in TV, eforturile de a aduce exclusivitati si de a obtine informatii primul inaintea tuturor, propunerea de a fi realizatoarea si moderatoarea acestor emisiuni pe care le realizez la MetropolaTV, de a reusi prin campanii sa aduci un strop de bucurie celor din jur, etc. Momentele triste apar cand

In profesia mea, fericirea inseamna sa fiu impecabila, sa stiu ca am livrat corect informatia, sa primesc aprecierile din partea invitatilor nostri ca ceea ce fac este sinonim cu profesionalismul.

afla ca oameni carora le-ai luat interviu si te-au impactat prin personalitatea lor pleaca dintre noi.

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

In profesia mea, fericirea inseamna sa fiu impecabila, sa stiu ca am livrat corect informatia, sa primesc aprecierile din partea invitatilor nostri ca ceea ce fac este sinonim cu profesionalismul. In viata personala, fericirea inseamna armonia in familie, sa iubesc si sa fiu iubita de toti ai mei, sa fiu sanatoasa, sa am libertatea de a crea si de a realiza tot ce imi propun.





Toti cei din presa stiu ce efort presupune sa lucrezi intr-un astfel de domeniu. Sunt multe satisfactii, oportunitati si momente frumoase, dar sunt si multe momente intunecate, orgolii mari, zile in care te simti nedreptatit, invalidat. Iar acestea nu se vad pe sticla, unde totul e stralucitor.

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

Stii, cand esti tanar si esti la inceput de drum, vrei sa demonstrezi cat de bun poti fi tu si cum poti tu sa muti muntii din loc. Am trecut si eu prin perioada asta, am demonstrat ce am avut de demonstrat, apoi am ajuns la varsta la care mi-am dorit sa investesc mai mult in planul personal si in pasiunile mele, fiindca munca in presa te acapareaza si te tine foarte multe ore departe de cei dragi si sa fac si o schimbare pe plan profesional, caci nu ma mai regaseam in modul de lucru si in valorile din redactia in care lucram la momentul respectiv. Si asa am ajuns sa merg la cateva interviuri si sa intru in echipa unei agentii mari de publicitate, unde am descoperit o alta lume fascinanta si unde lucrurile pentru mine veneau natural; eram pe aceeasi lungime de unda cu echipa si puteam fi creativa in multe feluri. A durat un an sederea mea acolo, caci am ramas insarcinata si de acolo, viata mea a intrat pe un alt fagas. Am renuntat eu la presa, dar presa a venit din nou la mine, cand mi s-a propus sa iau parte la un casting pentru prezentator la MetropolaTv. Si cand credeam ca gata, am pus punct carierei mele de jurnalist, am luat-o de la capat si mai puternic, si mai frumos. Faptul ca ma reintorceam in TV, avand un copil mic, a determinat un adevarat consiliu de familie, caci nu mi-am dorit sa sacrific timpul petrecut cu fiul meu. Iar lucrurile s-au aranjat frumos, prin sprijinul neconditionat al parintilor mei. Copilul meu a stat fara mine doar doua ore, caci in restul timpului dormea, iar eu mi-am putut vedea de job fara vreun sentiment de vinovatie. Am tinut foarte mult sa pot sa impac noua ipostaza de mama, cu tot ce inseamna munca in tv, si zic eu ca reusesc frumos.

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

Toti cei din presa stiu ce efort presupune sa lucrezi intr-un astfel de domeniu. Sunt multe satisfactii, oportunitati si momente frumoase, dar sunt si multe momente intunecate, orgolii mari, zile in care te simti nedreptatit, invalidat. Iar acestea nu se vad pe sticla, unde totul e stralucitor. Am iesit din presa pentru doar un an, cand mi-am dorit sa pun accent pe planul personal, iar profesional nu ma mai regaseam in tot ce se intampla in redactia in care lucram atunci. Dar nu am scapat, caci presa m-a chemat inapoi 😊. A fost una dintre cele mai grele decizii atunci, aceea de a renunta, am cantarit-o bine inainte, am fost atenta la semnalele pe care mi le transmitea corpul meu apropo de emotii. Si am fost

linistita cu decizia. Gandeste-te ca era domeniul in care activam inca din facultate, domeniul la care visasem inca din copilărie. Si poate ca, e bine sa renunti la ceva ce iubesti, pentru ca el sa se reintoarca la tine mai bine si mai frumos.

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

Nu. Pentru ca mi-am dorit sa reusesc in tara mea si sunt foarte legata de parintii mei. Nu exclud ca, la un moment dat, peste ani, sa mai avem o resedinta in alta tara, dar nu as sta permanent acolo, nu cred ca as putea sta departe de Romania definitiv.

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

Felul in care te prezinti, de la vestimentatie si pana la coafura, machiaj, accesorii, devin deja un brand/ un trademark. Nu poti sa apari oricum pe sticla, fara sa ai un stil al tau, o "semnatura" a ta. La fel cum nu iesim in pijamale pe strada. E vorba de respect fata de tine si fata de publicul tau. Asa ca, presupune un efort sa cultivi aceasta imagine, iar ea trebuie sa se continue si in afara, printr-un aspect ingrijit.

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

Rad pentru ca recent am avut o intalnire intamplatoare cu o tanara ce doreste sa devina prezentator. Si am mai avut astfel de intalniri, iar cumva imaginea este idealizata, exista impresia ca ajungi usor, chiar de cum ai iesit de pe bancile facultatii. Si incep sa povestesc, sunt destul de franca, directa, sincera, spune-i cum vrei, atunci cand incep sa vorbesc din parcursul si din experienta mea, si observ ca mimica i se schimba si lucrurile parca nu mai par atat de usoare si stralucitoare. Nu doresc sa descurajez pe nimeni, fiecare are dreptul sa incerce si sa se vada pana unde poate ajunge, cat si cate poate duce, dar meseria aceasta este despre pasiune, talent si determinare. Si mai bine iti povestesc despre unele lucruri mai putin idealizat, decat sa ai un soc cand ajungi sa te lovesti de adevarata munca din redactie. Iar arsul etapelor nu te va ajuta niciodata in cariera, e ca si cum ai avea o casa fara fundatie. Cum poti deveni prezentator daca nu ai trait emotiile live-urilor, intamplarilor inerente de pe teren? Daca nu ai trecut prin partea de redactare a unei stiri? Ce faci cand o sa iti "pice" prompterul, cum vei improviza, ce background vei avea? Asa ca ii sfatuiesc pe cei care doresc sa fie jurnalisti sa ne provoace la astfel de discutii sincere, pentru a afla cu adevarat daca aceasta cariera este pentru ei.



... cred ca in afara de toate acestea, valoarea umana este ceea ce conteaza, o echipa unita, care stie ce are de facut si un prezentator care prin personalitatea sa te poate tine acolo ...

Cum trebuie sa arate o emisiune pentru a avea succes?

Sunt multe ingrediente, de la ineditul formatului si continut, la tot ce inseamna partea vizuala - grafica, platou/decor, si desigur capabilitatea/carisma si autenticitatea realizatorului/ prezentatorului. Asta daca vorbim despre TV. La radio, lucrurile sunt mai simple un pic, caci acolo intervin alte elemente - vocea din spatele microfonului, continutul, playlist-ul. Normal, ca e vorba si de bugete aici, cu cat investesti mai mult, cu atat atragi mai mult, dar cred ca in afara de toate acestea, valoarea umana este ceea ce conteaza, o echipa unita, care stie ce are de facut si un prezentator care prin personalitatea sa te poate tine acolo, in fata Tv-ului, sau a microfonului, cu ochii mari sau urechile palnie, la ce ai de oferit.

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

Am avut dintotdeauna o latura artistica pe care nu mi-am cultivat-o indeajuns, inasa recuperez, deoarece ma incarca de o energie si o stare de bine. Ador sa pictez si sa desenez (am luat si cursuri in acest sens cu minunata artista *Vali Irina Ciobanu*), am si absolvit un curs de graphic design acum cativa ani. Deci m-as fi orientat spre acest domeniu, sau as fi dat admiterea la Teatru/Actorie. Cand timpul liber imi permite, dansez tango argentinian cu sotul meu, Dragos Samoil, profesor de tango. E o modalitate perfecta de a te conecta si de a te lasa purtat de ritmul seducator al muzicii intr-o imbratisare infinita. Ador sa cant, am voce si ureche muzicala. Am fost mereu atrasa de scena, de tot ce inseamna actul artistic; in scoala jucam in piese de teatru, am fost in cor, dar iata ca viata cumva m-a dus in alta directie, de unde, totusi, am contact si cu toate acestea.

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

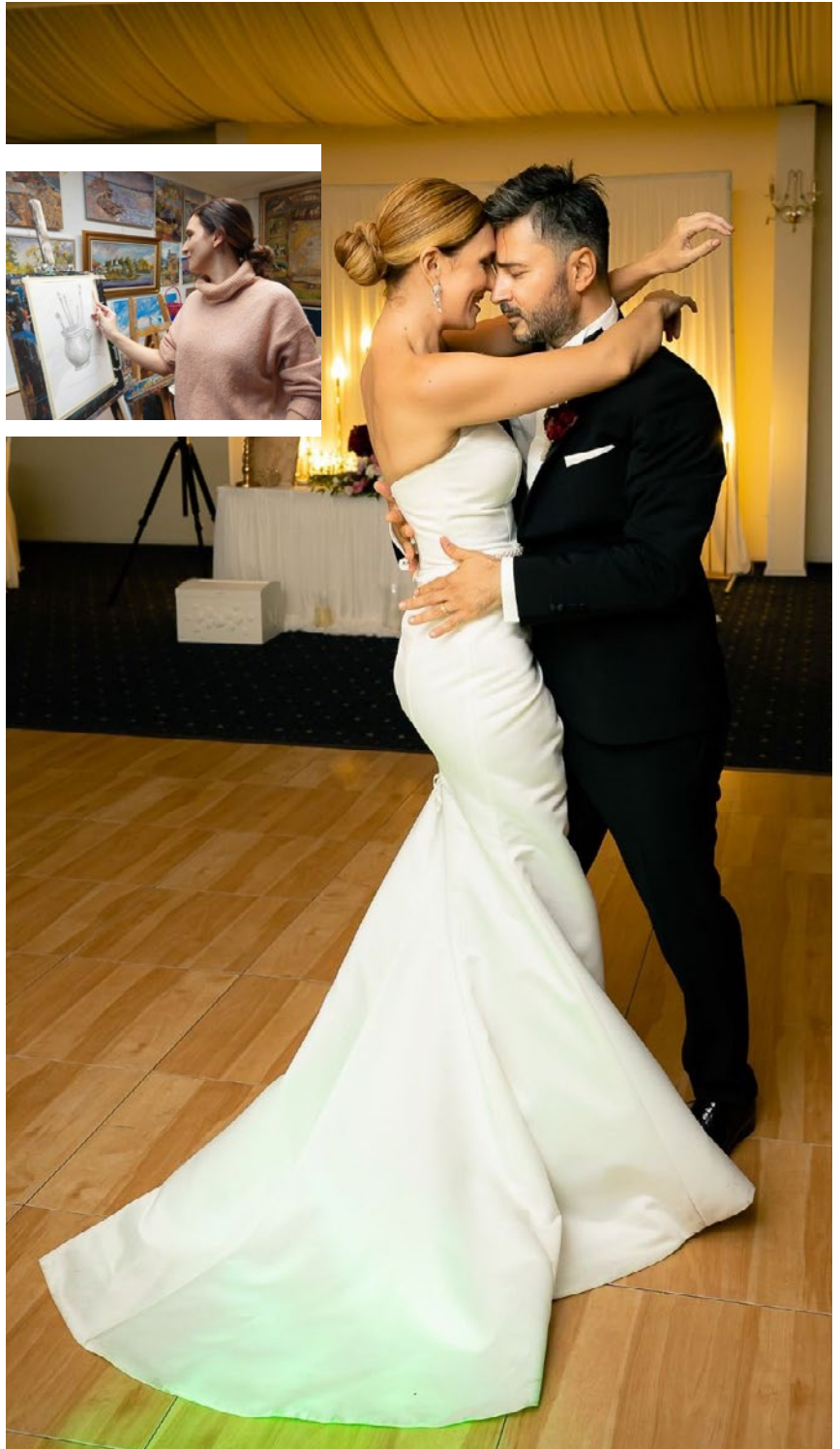
Ultimii aproape patru ani au fost minunati din toate punctele de vedere. Ma simt libera, creativa, oamenii ma pot descoperi asa cum sunt ca profesionist (in fiecare zi, urmarindu-ma in emisiunile pe care le realizez), sunt inconjurata de oameni inspirationali care ma determina sa cresc cat mai mult pe plan profesional si ma simt mai determinata ca oricand sa merg mai departe cu tot ce am in plan.

Care este cea mai mare teama a ta?

Sa ma plafonez, sa ma rutinez, sa nu mai fiu activa, sa nu pot oferi ce am acumulat. Ma mai gandesc la cum va arata batranetea si sper sa imbatranesc frumos, sa raman un spirit tanar intr-un corp care sa ma si asculte din punctul asta de vedere 😊.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Poate ar fi trebuit sa demarez unele lucruri mai devreme, sa fiu mai transanta in unele situatii, dar cumva totul are un rost si unele lucruri trebuiau sa se intample mai tarziu.



Cine este Dana Istrate, omul din spatele camerelor de filmat?

Ma bucur de ceea ce mi-a oferit si imi ofera viata, rad si glumesc mult, imi place tare mult sa comunic (vorbesc mult, mult, am o sete de a descoperi oamenii din fata mea), planific tot felul de lucruri, imi stabilesc obiective. Sunt "a problem solver", nu exista nu se poate, ci "hai sa gasim alta solutie, cum se poate face altfel?". Sunt pragmatica si foarte incapatanata, creativa, competitiva, ambitioasa, dar imi pastrez si cultiv si energia feminina fiind jucausa, cocheta, vesela, generoasa si generativa.

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

Nu am avut parte de mari pierderi pana acum in viata, iar daca voi avea, sper sa le depasesc cu echilibru si sustinere din partea celor dragi.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Inevitabil, diminetile incep cu pregatirile celui mic pentru mersul la gradinita, apoi ma pregatesc pentru a merge la tv, dupa care urmeaza cele doua ore de live. Apoi in restul zilei jonglez cu grija fata de cel mic si lucurile cotidiene, ori proiecte la care lucrez, apoi fac documentarea si imi pun la punct emisiunea de a doua zi.

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

Daaa, imi place si sunt laudata de fiecare data cand gatesc, fara falsa modestie. Imi place cel mai mult sa gatesc preparate din bucataria mediteraneeana (spaniola, italiana, greceasca) si bucataria asiatica. Imi place mult sa experimentez si sa descopar retete noi, fie gasite pe Internet, fie in calatorii.

Care este motto-ul tau in viata?

Am cateva citate inspirationale dupa care ma ghidez si imi dau o energie buna: "*FII REALIST. DORESTE-TI MEREU IMPOSIBILUL.*" & "*YOUR POTENTIAL IS ENDLESS. GO DO WHAT YOU WERE CREATED TO DO* (Potentialul tau este infinit, asa ca mergi sa faci lucurile pentru care ai fost creat.)"

Ce alte surprize ne pregatesti? Cum ti-a fost anul?

Din punct de vedere creativ a fost cel mai bun an al meu, in care am depasit bariere si mi-am demonstrat ca pot duce la capat ceea ce imi propun indiferent de amploarea proiectului. As putea spune ca a fost un an al premierelor pentru mine. Am initiat si organizat impreuna cu sotul meu cel mai mare eveniment dedicat dansului din Bucuresti si din tara, "Noaptea dansului", un proiect inedit, unic, amplu, in premiera la noi in tara, nascut dintr-o pasiune si bucurie. A aparut dintr-un

Ultimii aproape patru ani au fost minunati din toate punctele de vedere. Ma simt libera, creativa, oamenii ma pot descoperi asa cum sunt ca profesionist, sunt inconjurata de oameni inspirationali care ma determina sa cresc cat mai mult pe plan profesional ...



vis al sotului meu, profesor de tango, care isi dorea de multi ani sa existe o noapte a studiourilor de dans care sa ofere, gratuit, lectii vizitatorilor, de a-i invita sa patrunda in lumea magica a dansului si de a descoperi varietatea de stiluri. Eu i-am adaugat partea stradala, conceptul performance-urilor de dans ce au avut loc in sase hotspot-uri de pe Calea Victoriei, in cadrul proiectului Strazi Deschise, deoarece la vremea cand el a avut ideea Noptii Dansului, nu exista inca partea aceasta, iar acum am simtit nevoia de o scanteie in mijlocul trecatorilor care sa dea nastere uimitoarei energii a dansului. Practic, la inceputul lunii mai, am decis sa organizam acest proiect si am dat primul telefon. Lucrurile s-au legat frumos si am simtit ca suntem pe drumul cel bun cu decizia noastra. Prima editie a avut loc pe 26 august, au fost prezente 54 de scoli de dans si mii si mii de trecatori care au vibrat la unison. A doua editie a venit rapid, pe 23 septembrie, in cadrul Zilelor Bucurestiului, si s-a desfasurat in fata Muzeului National de Istorie. A fost extraordinar! Asa ca ne dorim sa crestem si sa imbogatim acest concept de eveniment de la an la an, desigur cu sustinerea partenerilor nostri, si sa devina o traditie la noi in tara. Imi doream mult sa fac si un curs de antreprenor, iar anul acesta s-a concretizat si acest lucru, apoi impreuna cu o prietena am infiintat o asociatie culturala prin care ne dorim sa facem cat mai multe proiecte educative, culturale si creative, caci avem prea multe idei faine si ar fi pacat sa nu beneficieze cat mai multi oameni de impactul lor. Si pentru anul viitor, mai urmeaza un proiect drag sufletului meu, pe o alta nisa de data aceasta, care va fi lansat in primavara si despre care voi vorbi/comunica cel mai aproape atunci. Cum ziceam, gandesc mult, poate prea mult ar spune unii, dar am un mare potential creativ pe care vreau sa il las sa se manifeste si sa ajunga aceasta energie la un public cat mai mare.



Foto : RADU BADOIU

CORINA OZON

Buna, Corina Ozon si Bine ai venit in paginile revistei Famost! Cand s-a produs apropierea de literatura in cazul tau? Ai fost din copilarie atrasa de aceasta latura?

Bine v-am gasit si multumesc pentru invitatie!

Cunosteam literele si citeam inainte sa merg la scoala. Am avut multe jurnale cat am fost eleva, deci as putea spune ca de mica mi-a placut sa scriu. Citeam mult, am devorat toata colectia de Povesti nemuritoare, *Jules Verne* si orice carte pentru copii care imi cadea in mana. Apoi am crescut cu povestile pentru adolescentii vremurilor (cartile *Gicai Iutes*, Ciresarii lui *Constantin Chirita* etc). Relatia mea cu literatura deci e veche.

Ai avut un exemplu in familie, a fost cineva apropiat care te-a indrumat in aceasta directie sau totul a venit din interior?

Parintii mei aveau grija sa completeze biblioteca si citeau si ei. Mama ne citea povesti, cand eu si fratele meu eram mici, de la ea am aflat multe despre Mihai Eminescu, de exemplu, inainte sa merg la scoala. Mai tarziu, am citit si recitit toate colectiile de carti politiste romanesti (*Haralamb Zinca*, *Rodica Ojog-Brasoveanu*, *Leonida*

Neamtu) si cele straine, cum era colectia "Enigma" unde apareau romane de *Agatha Christie*, *Ellery Queen*, *Raymond Chandler*. Mama aducea carti imprumutate de la prietene, dadea la schimb, tata aducea de la biblioteca garnizoanei in care lucra. Am avut modele in jur, toata lumea citea, si la scoala, la liceu, apoi la facultate. Mediul in care traim din copilarie ne mentine si ne ajuta sa evoluam pe tot parcursul vietii. Insa aceasta evolutie depinde doar de noi, de alegerile noastre.

Cu siguranta multi dintre cei care iubesc literatura, cititul, cultura in general, se gandesc sa scrie o carte, sa-si astearna gandurile, imaginatia, trairile. Unii o fac, altii nu. Ce te-a determinat pe tine sa faci acest pas? De unde a venit impulsul?

A scrie o carte a fost pentru mine un nou mod de comunicare, dupa ce am lucrat in presa scrisa si in televiziune. Nu a fost programat, dar, uitandu-ma acum in urma, a fost o evolutie fireasca. Am avut sansa de a prinde aceste vremuri in care tehnologia te face vizibil, am scris pe blog primele texte care au stat la baza primei carti.



Din sutele de carti citite, ce carte si-a pus cel mai mult amprenta in viata Corinei Ozon? Ti-a schimbat acea carte perspectiva asupra vietii, filosofia de viata sau nu e cazul de asa ceva?

Fiecare carte citita a avut mesajul ei si m-a influentat intr-un fel la momentul respectiv. Cartile deschid ferestre si minti.

Exista vreun pasaj anume, citat, vers, din literatura universala care sa iti fi ramas intiparit in minte sau sa te fi marcat in vreun fel?

Fiecare lectura a fost la timpul ei marcanta. Nu constientizam acest lucru pe moment, dar amprenta se vede in timp. Acesta este unul dintre secretele magiei cartii.

Evolutia ta profesionala in toate aspectele sale si desfasurata pe multe planuri, pare foarte naturala. Ce sta in spatele acestei perceptii? Multa munca, pasiune, o anumita tenacitate de a gestiona activitatile zilnice?

Cu siguranta este multa munca, disciplina si tenacitate. Eu, ca majoritatea scriitorilor, am un job constant, iar scrisul este un al doilea job. Apoi exista viata de familie, prietenii. Fara o organizare a activitatilor nu poti sa faci fata multipleror roluri din viata cotidiana.

Ce a ramas in permanenta in Corina Ozon din spiritul Timisoarei, indiferent ce ar face si oriunde s-ar afla?

Spiritul orasului natal, in care te-ai format si modelat nu dispare niciodata. Acolo sunt radacinile. Port cu mine oriunde merg acest spirit si ma bucur de cate ori revin acasa sau cand intalnesc concitadini in afara tarii. Timisoara este identitatea mea primordiala.

Ai avut parte de numeroase studii in tara si strainatate. Cum te-au ajutat concret acestea in tot ce inseamna activitatea si imaginea ta de astazi?

De fiecare data am urmat studiile conform unui obiectiv, astfel, nu doar sa-mi fie utile, ci sa le pot aplica. Nu am colectionat diplome care zac uitate prin sertare. Fiecare scoala absolvita a contribuit la modelarea mea si la deschiderea de noi orizonturi. Am si o cariera in Relatii Publice si Comunicare, domeniu pe care a trebuit mereu sa-l updatez. Am folosit strategiile de comunicare in promovarea cartilor in mediul online, doar un exemplu. Am simtit ca mai am de cercetat acest subiect si am urmat Scoala Doctorala in Stiinte ale Comunicarii, in cotutela cu Universitatea Paul Valery, Montpellier (Franta), Laboratorul de cercetare CORHIS. De curand am titlul de Doctor in aceasta specializare si deja am inceput sa valorific aceasta experienta.



Timisoara, 2021

De ce proza si nu poezii? Ai fost tentata de poezii?

Am fost tentata, am si scris poezii, care nu au aparut niciodata. Cateva tentative sunt cuprinse in volumul "Povesti scrise in palma" (2022), ca insertii-conector intre prozele scurte. Poate, candva, voi scrie si poezie. Ma feresc sa spun "niciodata", pentru ca viata mi-a dovedit de multe ori ca sunt lucruri care pur si simplu se intampla.

Cum a luat nastere seria "Amantii"? De unde resursele inspirationale pentru cele sase volume?

Asa cum am tot spus de noua ani, de cand a aparut primul volum, am scris textele pe blog si au devenit populare pe Facebook, apoi editura Herg Benet a fost de acord cu o carte. Nu stiam pe atunci, nici nu ma gandeam ca vor fi pana la urma sase volume, atat de asteptate de cititori. Sursele sunt in jurul nostru, trebuie doar sa observi cu atentie cotidianul. Viata este un spectacol continuu.

Ce o inspira pe Corina Ozon in general si de unde iti iei ideile? Ai nevoie de un cadru adecvat pentru a scrie sau o poti face oriunde, oricum, singura problema fiind poate timpul?

Daca am povestea deja conturata in minte, pot scrie oriunde. Desigur, sa nu fie galagie foarte mare. Insa am scris si pe tren, si pe avion, chiar si in metrou direct in telefon notite, de exemplu. Ideile vin pur si simplu, uneori se intampla ca, in timp ce ma documentez asupra unui subiect, sa dau de altul. Timpul, intr-adevar, este o problema. Traim intr-o societate care ne supune zilnic la diverse provocari.

CA SCRITOARE, SUNT UN PIC DIN FIECARE CARTE, INSA NU MA IDENTIFIC TOTAL CU VREUNA. DEOARECE NU CRED CA ACTUL DE EXPLORARE S-A INCHEIAT. INCA NU AM SPUS TOT.

Cum iau nastere cartile tale? Ai o reteta anume pe care o urmezi sau fiecare carte isi are propria istorie?

Fiecare carte are o poveste in spate, nu am rețete pentru ca schimb registrul narativ la fiecare carte. Noua mea carte “Cineva in orasul asta te iubeste”, publicata anul acesta la Editura Trei, este total diferita de ce am mai scris. Romanul “Codul lui Zoran” este diferit de romanul “Dincolo de furtuna” si de “Tentatii”. Volumele de proza scurta “Pana cand ma voi vindeca de tine” si “Povesti scrise in palma” nu seamana. Este forma mea de a explora cat mai mult scrisul si de a ma exprima pe mine insami.

Tot ce ai scris este parte din tine. Care insa, din toate cartile, este cea mai aproape de trairile si modul tau de gandire?

Fiecare carte este o treapta spre evolutia auctoriala, fiecare carte solicita resurse, pe langa timp si energie, necesita o documentare temeinica. Iar aceste demersuri te pot trimite de la o poveste la alta. Imi place sa explorez, iar fiecare carte este pentru mine o noua provocare.

Ca scriitoare, sunt un pic din fiecare carte, inasa nu ma identific total cu vreuna. Deoarece nu cred ca actul de explorare s-a incheiat. Inca nu am spus tot.

Cum a fost la lansarea primei carti? Cat de mari au fost emotiile?

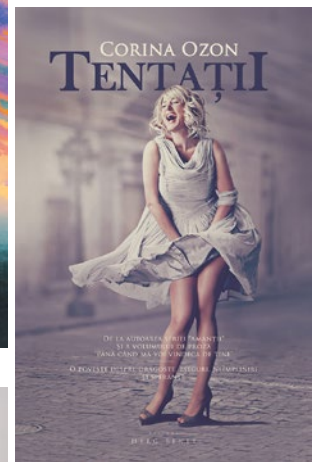
A fost ca la prima intalnire, cu emotii, asteptari, indoieli. Prima lansare nu se uita si va fi reperul pentru celelalte, punctul de la care incepe drumul. Au venit aproape 200 de persoane si a fost ca un vis. Port in inima acea seara. Din pacate, pandemia a schimbat din obiceiuri, oamenii nu mai ies din casa pentru evenimente asa cum o faceau inainte.

Ce ti-ai dori sa scrii la un moment dat? Care este genul pe care ai dori sa il abordezi sau iti doresti sa continui pe linia actuala, mai ales ca ti-ai conturat un profil de scriitor?

Imi doresc sa aprofundez romanul politist modern, inasa pana atunci, lucrez la cartea dupa teza de doctorat, care va aparea curand.

Cum este relatia cu fanii tai si cum o intretii? Ai o legatura apropiata cu cei ce te citesc?

Cititorii si parerile lor sunt foarte importante pentru mine. Am creat legaturi, adevarate comunitati in unele orase, cum ar fi Sibiu, orasul in care am fost de noua ori. Sau comunitatile din Italia, UK, Germania, SUA si Canada. Comunic cu ei, sunt prietenii de cand am debutat si pretuiesc fidelitatea lor.



... A OBSERVA DETALIILE ESTE O ABILITATE CARE SE CULTIVA IN TIMP. TOT MESERIA DE JURNALISTA M-A INVATAT SA EXTRAG DIN COTIDIAN ACELE SUBIECTE PE LANGA CARE TRECEM.



Lyon, 2022



Londra, 2023



Chambéry, 2023



Madrid, Festivalul Culturo, 2023

Te ajuta experienta in jurnalismul de investigatie in modul in care scrii? Daca da, cum isi pune amprenta in randurile cartilor?

Fiecare experienta profesionala este integrata in urmatoarea. Jurnalismul de investigatie mi-a oferit disciplina, echidistanta (cand e cazul), documentarea, curiozitatea, observarea realitatii. Fiecare carte este si rezultatul acestor abilitati.

Cum iti conturezi profilurile personajelor din carti? Te inspiri din oamenii pe care ii cunosti, ii crezi in functie de ideea cartii?

Asa cum am spus deja, a observa detaliile este o abilitate care se cultiva in timp. Tot meseria de jurnalista m-a invatat sa extrag din cotidian acele subiecte pe langa care trecem. Stirile poarta subiectele unor romane, mai ales in mass media de azi, unde entertainmentul a inmersat, iar sistemul de productie a starurilor a creat aceasta imagine de spectacol a jurnalului de stiri. Personajele cartilor mele poarta trasaturile observate la persoane din real, uneori sunt si un cumul al trasaturilor mai multor persoane.

Cat de personale sunt trairile si emotiile puse in carti prin intermediul personajelor? Se poate spune ca exista un personaj in fiecare carte care se identifica mai mult cu tine?

Evit (deocamdata) sa creez personaje-oglinda, in care sa ma reflectez eu. Insa am creat situatii care imi sunt mie familiare.

Care crezi ca sunt particularitatile/ atuurile tale ca scriitoare? Cu ce te diferentiezi de alti scriitori?

Nu m-am gandit la o diferentiere prin prisma unor eventuale atuari. Fiecare scriitor are specificul si atuurile sale.

Cine poate scrie si cine o poate face bine?

Este greu de spus, pentru ca nu stiu cine decide aceste lucruri. De scris, scrie multa lume, pe bloguri, in social media, suntem toti creatori de continut. A scrie o carte e altceva.

Probabil majoritatea scriitorilor isi doresc sa ramana relevanti in literatura tarii de care apartin, cel putin. Ce face o carte sa isi pastreze acea mult ravnita atemporalitate?

Cred ca subiectele universal valabile, cele istorice, biografice. Avem destule exemple de scriitori din diverse perioade literare ale caror carti starnesc si astazi interesul lecturii.

... NE AFLAM MULT IN URMA FATA DE TARILE DIN OCCIDENT. AICI CULTURA OCUPA UN LOC IMPORTANT SI MARE IN SPATIUL PUBLIC, ESTE ALIMENTAT OBICEIUL DE A CITI, SCOLILE INCLUD PROGRAME IN ACEST SENS.



Foto : RADU BADOIU

Care a fost reactia ta cand “Zilele amantilor” s-a materializat ca piesa de teatru? Poate fi idealul oricarui scriitor ca una din cartile sale sa fie transpusa in scena, teatru sau film?

Nu stiu daca acesta este idealul unui scriitor. Pe mine m-a bucurat, desigur, punerea in scena cu talent a Teatrului La Infinit, actrita Iulia Popa. La inceput, cand am primit propunerea de dramatizare, am fost sceptica. Apoi am vazut ce lucru bun au facut. Dar nu este o conditie sau o necesitate sa devina o carte piesa de teatru sau film. Uneori, se poate pierde mult din spiritul cartii prin transmediere.

Un alt lucru inedit al carierei tale este lansarea de catre branduri de parfumuri si din zona modei a unor linii cu numele personajelor din “Zilele amantilor”. Despre ce este vorba si cum s-au materializat aceste frumoase experiente?

Comunitatea creata in timp are intreg meritul acestor produse convergente cu cartea. Eu am spus des ca prin carti se creeaza puncte, legaturi trainice, iar oamenii astfel pot construi lucruri. Astfel s-a intamplat si in cazul parfumurilor Marcman, si a liniei de rochii Gio Tara, a sapunului de la Luthelo, a picturilor s.a.m.d. Partea cea mai frumoasa este ca tinem legatura si acum si ne sprijinim reciproc. De exemplu, la lansarea romanului

“Cineva in orasul asta te iubeste” prietenii de la Marcman au creat parfumul “OpenPi”, numarul Pi fiind o cheie importanta in actiunea cartii. Mostre din acest parfum am oferit la fiecare eveniment al cartii.

Ce ne poti spune despre proiectul “35+ by Corina Ozon”? Cum a luat nastere si ce iti doresti prin el?

Acest proiect a aparut in 2016, cand primeam multe povesti de la cititori, povesti despre viata, relatii, deziluzii. Acestea au fost urcate pe platforma dupa35.com si au stat la baza cartilor “Pana cand ma voi vindeca de tine” si “Despre iubire, cu instructiuni de folosire” (Editura Univers). Tot in 2016, am avut o campanie care s-a bucurat de succes, si anume povestile unor romani plecati in diverse tari.

Dupa o pauza de trei ani, am revenit in 2021 cu mici articole si cu povesti extrase din episoadele podcastului meu “Reteaua de povesti”. Este un proiect drag, care a luat acum o alta turnura.

Prin intermediul podcast-urilor pe care le realizezi, aduci in prim plan oameni interesanti, persoane care conteaza si au ceva de spus in societatea romaneasca, contribuind de asemenea la o anumita constientizare a valorilor autohtone contemporane. Incerci sa umpli marile carente ale societatii actuale?

Nu m-am gandit initial la acest lucru, am inceput podcastul in absenta conexiunii din real pe timpul pandemiei. Am continuat in varianta audio. Consider ca e un bun prilej de a aduce catre public in primul rand scriitori, formatori de cultura, antreprenori si jurnalisti culturali, care nu au spatii multe de exprimare. Ma bucura fiecare invitat care accepta sa vina la Reteaua de povesti, de care ma ocup integral.

Care este parerea ta vizavi de cultura romaneasca si atentia care i se acorda de catre societatea noastra per ansamblu? Pe o scara de la 1 la 10 unde ne situam ca tara, mai ales ca de altfel, ne dorim sa fim pe toate planurile in ligile mari?

Este dificil sa dau note, dar cu certitudine ne aflam mult in urma fata de tarile din Occident. Aici cultura ocupa un loc important si mare in spatiul public, este alimentat obiceiul de a citi, scolile includ programe in acest sens. Cand acorzi educatiei loc prioritar, efectele se vad in societate, in general. Scriitorii sunt altfel tratati, institutiile culturale se implica mai mult, critica este constructiva, iar toate acestea contribuie la consolidarea raportului autor-cititor.

AM PRINCIPII SI VALORI LA CARE TIN FOARTE MULT, PRINTRE ELE SUNT CORECTITUDINEA SI SINCERITATEA. MA GHIDEZ DUPA "DACA AI UN VIS IN CARE CREZI, MERGI MAI DEPARTE".



La prima lansare, 2014

Crezi in schimbarea in bine a societatii romanesti per ansamblu?

Cred, insa cred ca necesita timp. Inca avem mentalitati si proceduri inechitate, care nu corespund cu modernismul erei in care traim.

Te-a ajutat experienta de PR in promovarea cartilor si a activitatilor personale? Daca da, cum se descurca cineva care nu are la dispozitie instrumentele necesare si astfel de abilitati?

Am raspuns ca m-a ajutat aceasta experienta. Cu siguranta oricine a studiat aceste specializari si le-a aplicat se descurca bine. Insa scriitorii nu sunt obligati sa fie proprii promotori. Dar ceea ce acum este o abilitate, un atu este posibil sa devina un must-have in viitorul apropiat.

De-a lungul timpului, Corina Ozon a primit numeroase distinctii. Cat de mult conteaza acestea pentru tine si daca te motiveaza, in ce sens o face?

Orice distinctie te incurajeaza si te motiveaza. Insa nu sunt un vanator de premii. M-am bucurat cand au venit.

Din bogata ta activitate, ce iti place cel mai mult? Sa mergi la evenimente, sa te cufunzi in scris, sa vorbești cu oamenii ...?

Imi place sa scriu. Ar fi grozav daca mersul la evenimente si socializarea ar deveni activitati de baza 😊.

Ce inseamna jurnalismul de investigatie in Romania? Daca cineva isi doreste sa imbratiseze aceasta meserie, are suportul necesar pentru a o practica respectand valorile si normele specifice?

M-am retras din presa in 2003, lumea presei s-a schimbat de atunci, ceea ce este firesc. Nu am date suficiente ca sa pot caracteriza jurnalismul de azi, ca insider.

"Viata e facuta din cercuri concentrice, pe care le parcurgi ca sa ocolesti cat poti tinta, dar orice ai face tinta esti tu, pentru ca acela e locul care ti s-a dat de la nastere, iar de menire nu poti sa fugi" este un citat din "Cineva in orasul asta te iubeste", ultima ta carte. **Crede Corina Ozon in destin? Sau destinul si-l face fiecare?**

Cred ca este un mix din cele doua 😊. Primum la nastere calitati, depinde de noi cum le cultivam si cum ne putem imbunatati. Cred in menire, care e legata de Do rr Your SELF.



Cu fiica Iulia, Gaudeamus 2023, foto : Ciprian Macesaru



Targ de Carte Karlsruhe, Germania, 2023

IANUARIE 2024

FAMOST

Care este filosofia ta de viata? Ai un motto de care tii cont sau care te caracterizeaza?

Am principii si valori la care tin foarte mult, printre ele sunt corectitudinea si sinceritatea. Ma ghidez dupa "Daca ai un vis in care crezi, mergi mai departe".

Care este cel mai frumos lucru din cariera ta de pana acum?

Au fost multe, inasa calatoriile in locuri in care nu speram sa ajung, sunt printre cele mai frumoase lucruri care mi s-au intamplat de cand sunt scriitoare. Acestea au venit la pachet cu oameni pe care i-am cunoscut, cu prietenii care dureaza si azi.

Unde ti-ar placea sa te vezi peste 10 ani? Cum ti-ar placea sa arate viata atunci?

Imi doresc sanatate si liniste, sa pot scrie sau poate doar sa calatoresc.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

La serviciu, zilnic, de dimineata; dupa ora 17 - acasa, treburi domestice, cu motanul meu, mai nou este si mama in peisaj, si ma bucura mult. Scriu fie un articol pentru publicatie sau blog, un interviu, ma documentez pe subiecte care ma intereseaza. Am mai multe idei de

carte, de obicei ramane una 😊. Socializez pe Facebook si celelalte retele sociale. Inregistrez sau editez un episod din podcast. Timpul nu este suficient, din pacate, pentru cate proiecte am. Incerc sa recuperez in weekend si in zile libere.

Care sunt ingredientele unei dimineti perfecte?

Trezit dupa ora 6.30, o cafea buna, o conversatie cu mama sau la telefon cu prieteni. Cu motanul Benjamin in preajma, evident 😊. Asta, cand sunt acasa. In calatoriile am avut multe dimineti perfecte, sunt diferite de cele de acasa. Chiar de curand, am fost in Karlsruhe (Germania), la un targ de carte. Am fost cazata la un hotel cu aer vintage, extraordinara atmosfera. Compania placuta a prietenilor scriitori *Camelia Cavadia* si *Alex Trusca* a completat tabloul.

Ce planuri de viitor are Corina Ozon?

Sa-mi dau ragaz mai mult intre activitati, am 13 carti publicate, cititorii au din ce sa aleaga, iar calatoria cartilor nu s-a terminat.

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

Multumesc si eu! Succes!



IMI DORESC SANATATE SI LINISTE, SA POT SCRIE
SAU POATE DOAR SA CALATORESC.



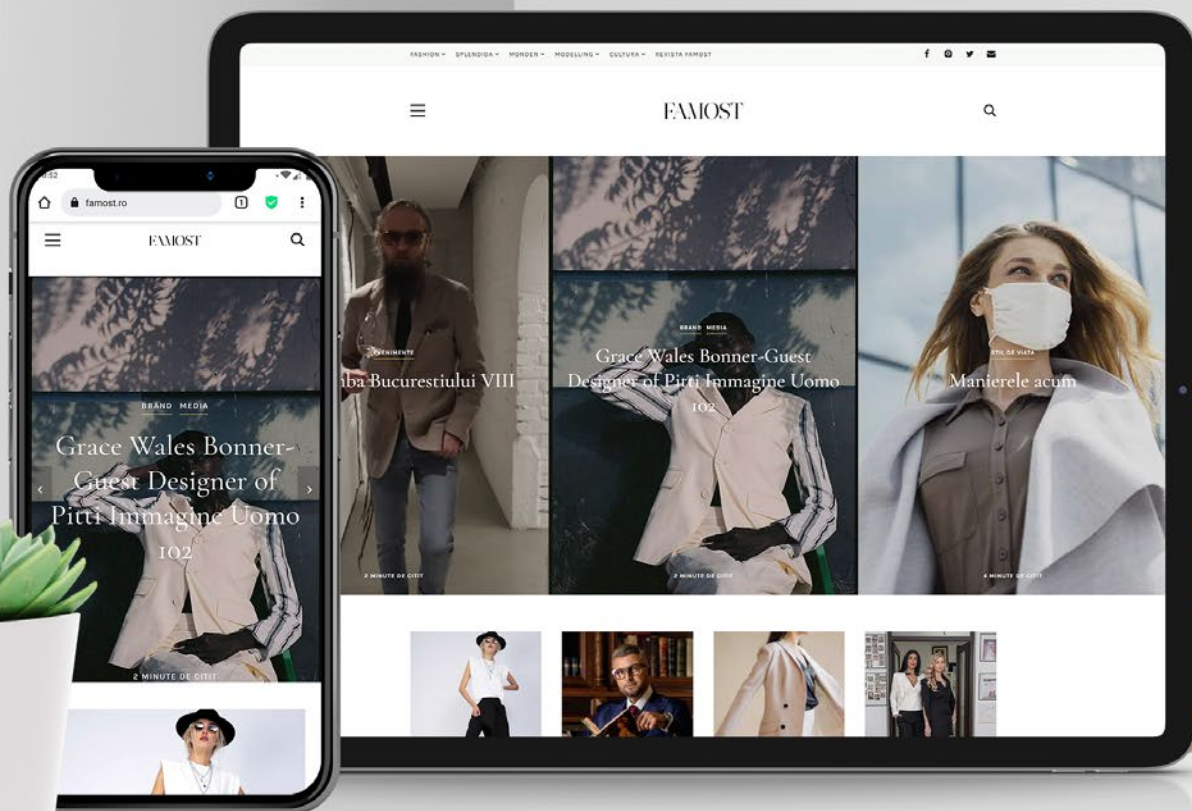
Roma, 2023

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!





Intram in ianuarie cu ultimele CELE MAI BUNE
APARITII LITERARE ale anului 2023 aduse in atentie
noastra de ROXANA NEGUT.



CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR *cu Roxana Negut*

APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII DECEMBRIE 2023

Dragi prieteni, bine v-am regasit la inceputul unui Nou An! Intampinam luna ianuarie cu bucuria lecturilor alese, calatorind impreuna in lumea magica a unor noi aparitii editoriale, dar si a altor carti interesante aparute in ultima perioada. La mijlocul iernii descoperim noi universuri, noi povesti de viata si minunate lecturi pentru ore si zile de poveste.

Incepem cu categoria Science Fiction unde intalnim doua titluri, o distopie deja celebra dintr-un univers ultra tehnologizat si despre relatia om si inteligenta artificiala iar in cea de-a doua carte, descoperim puterea si ascensiunea omului si a sinelui in lumi ciudate, fantastice in care trecutul, prezentul si viitorul se impletesc intr-un univers valurit.

Continuam cu zona Fantasy, care ca de fiecare data ne deschide larg portile catre lumi complexe incarcate cu personaje uimitoare, magie si stralucire si trecem la sectiunea Thriller si Mystery care

le aduce iubitorilor genului suspans si actiune, mister si finaluri neasteptate in doua titluri captivante. Romane Horror si thriller cu accente horror, povesti terifiante si sectiunea romane de dragoste care ne incanta cu ale sale povesti emotionante contemporane sau hystorical romance cu parfum de epoca.

La Clasici intalnim colectia romane nemuritoare, bijuterii literare care au incantat generatii intregi de cititori iar la sectiunea Romane Premiate din literatura straina si romana, titluri unul si unul si va invit sa le descoperiti pe toate. Continuam cu sectiunea Proza scurta si Volume de povestiri unde va invit sa descoperiti autori romani contemporani in doua antologii minunate.

Fictiunea cu ale sale povesti remarcabile si non-fictiunea, despre arta in toata splendoarea ei.

Din sectiunea de Dezvoltare Personală, la inceput de an, aflam cum sa tratam burnout-ul prin strategii eficiente dar si cum sa avem o viata lunga si sanatoasa.

Biografii, memorii si jurnale ne aduce detalii din viata lui Carl Jung si jurnalul lecturilor din trecut.

Continuam cu Literatura Young Adult, o poveste romantica pentru adolescenti si o calatorie intr-un minunat univers Fantasy, iar Literatura pentru copii le ofera celor mici incantarea orelor de lectura in cele mai frumoase povesti.

Incheiem cu sectiunea Poezie, dintr-un univers liric, un volum cu selectie de poeme alese si o antologie cu poezie romaneasca interbelica.


La inceputul unui NOU AN alegem ca de fiecare data lectura deoarece

*Cartile sunt prietenii cei mai linistiti
si constanti, consilierii cei mai
accesibili si intelepti si profesorii cu
cea mai multa rabdare.*

- CHARLES W. ELIOT



 **KLARA SI SOARELE** - KAZUO ISHIGURO, editura Polirom

 Premiul Nobel pentru Literatura 2017
Traducere din limba engleza de VALI FLORESCU

Descrierea cartii

Kazuo Ishiguro construiește un roman impresionant, care o are în centru pe Klara, o inteligenta artificiala conceputa cu scopul de a le tine companie copiilor

si adolescentilor. In timp ce asteapta in magazin, alaturi de alti “prietenii artificiali”, Klara e remarcata de Josie, o fata hotarata sa si-o aleaga drept tovarasa. Doar ca Josie pare sa suferi de o boala misterioasa si Klara, un android cu o sensibilitate, o curiozitate si o imaginatie neobisnuit de dezvoltate, se simte obligata s-o ajute. O umbra apasa permanent asupra lui Josie, iar credincioasa Klara incearca s-o alunge apeland la puterea mistica a Soarelui.

Plasat într-o lume distopica din viitorul apropiat, ale carei spaima si obsesii sunt filtrate prin discursul inocent al Klarei, o lume poluata si alienata, unde copiii invata online si au intalniri de interactiune programate de parinti, Klara si Soarele este un roman despre iubire si prietenie, despre sacrificiu si mentinere. Perspectiva inedita propusa de Ishiguro prin intermediul personajului central sporeste impactul acestei povesti profund umane.



ENCICLOPEDIA SPIRIDUSILOR
(Seria Emily Wilde, cartea I) - de
HEATHER FAWCETT, editura Nemira

Descrierea cartii

Seria Emily Wilde, cartea I.

O profesoara calatoreste intr-o mica localitate din nordul indepartat pentru a studia folclorul spiridusilor, dar in aceasta aventura fantasy, plina de caldura si de farmec, descopera magia, prietenia si dragostea.

Profesoara la Cambridge, Emily Wilde se pricepe la multe lucruri. Savanta geniala si cercetatoare meticuloasa, ea scrie prima enciclopedie dedicata spiridusilor. Dar Emily Wilde nu se pricepe la oameni. Niciodata nu ar putea purta conversatii lejere la o petrecere, asta in cazul putin probabil in care s-ar gandii cineva sa o invite. Emily prefera compania cartilor, a cainelui ei, Shadow, si a povestilor despre Poporul Fermecat.

Asadar, cand ajunge in saracaciosul sat Hrafnsvik, Emily nu are nici cea mai mica intentie sa isi faca prieteni printre localnici. Nu are de gand nici sa-si piarda timpul cu celalalt vizitator sosit in Nord, rivalul ei academic, fermecatorul Wendell Bambleby, care reuseste sa cucereasca satenii, sa se amestece in cercetarile lui Emily, sa o ameteasca si sa o frustreze cu desavarsire.

Dar, pe masura ce Emily se apropie tot mai mult de secretele Celor Ascunsi - cei mai greu de gasit dintre toti spiridusii -, ea trebuie sa dezlege un alt mister: cine este, de fapt, Wendell Bambleby si ce isi doreste cu adevarat? Pentru a gasi raspunsul, va trebui sa dezvaluie cea mai mare taina dintre toate: propria ei inima.

“Intimitatea unui jurnal este mereu seducatoare pentru cititori, iar Heather

Fawcett utilizeaza perfect acest instrument literar pentru a te introduce, incetul cu incetul, intr-o lume cu adevarat miraculoasa.” Marian Coman, redactor-sef Armada

BALADELE NLITHIEI - VOL. 5: MARGINEA LUMII - MIRCEA M. TARA,
editura Crux Publishing

Descrierea cartii

“Daca in romanele Inima dragonului si Caderea celor 7 turnuri am descoperit Nisalul si respectiv Osa, de aceasta data, Mircea ne invita la o calatorie peste Marea cea Mare si Marea Moarta, in cetatea Kelesiei - un loc de care multi nici macar nu au auzit, iar si mai putini l-au vazut cu ochii lor. Aici, la marginea lumii, Asht, Vel si Inar trebuie sa gaseasca legendara armata de dragoni care, conform spuselor Tesatorului, va apara lumea impotriva invaziei Cenusiilor.

Dar noi ii cunoastem pe Vel si pe Asht (ajungand sa-l cunoastem mai bine si sa-l indragim si mai tare pe arghelanul Inar): cand le-a iesit lor vreodata vreun plan? Cand NU au trebuit ei sa improvizeze, riscandu-si vietile de fiecare data?

Rapirea unei printese nlithiene de la propria ei nunta, bataliile navale cu piratii (si cu flota trimisa in cautarea respectivei printese), probele prin care trebuie sa treaca Vel pentru a demonstra ca este cu adevarat un Copil al Dragonului, colaborarea cu cel mai ciudat tavuth de care am avut parte vreodata, intalnirea cu un zeu si deslusirea secretului dragonilor sunt numai cateva din nestematele acestei bijuterii de carte.

Si, ca in orice volum semnat de Mircea Tara in seria Baladele Nlithiei, si aici avem actiune intensa, rasturnari de

situatie, tradari, planuri care merg prost si ingrozitor de prost, magie, feerie, peisaje spectaculoase si personaje cu care empatizam, pe care le detestam, sau care ne surprind (nu intotdeauna placut).

V-as putea povesti despre Devorium, dar e un loc pe care trebuie sa il vizitati singuri, caci va poate schimba viata. V-as putea descrie cum se vede cerul de la marginea lumii, dar il puteti vedea si voi daca zburati alaturi de Inar. V-as putea povesti despre mecanici de magie, dar le-as rapi placerea Izurmei si lui Uzotavuth, si-ar fi pacat. V-as putea dezvalui ca eroii nostri sufera dupa Lied si Blu, dar am sa-l las pe Asht sa-si cante singur baladele.

Romanul este cu si despre toate astea, dar mai sunt si altele. Mai triste, poate, mai profunde, cu siguranta. Marginea lumii nu este o lectura intrutotul vesela, desi umorul nu lipseste. Este o carte care vorbeste despre prietenie, incredere si devotament, dar si despre fanatism religios, izolacionism, xenofobie chiar, despre singuratate si dezradacinare, despre infrangere, despre pierdere si despre a duce o lupta pana la capat, chiar daca sortii de izbanda sunt zero. Vorbeste foarte mult despre iubire si, mai ales, vorbeste despre sacrificiu.

In Nlithia, cativa curajosi dau o lupta incracenata cu Cenusiilor, care vin, si tot vin, si sunt de neoprit in ambitia lor de a distruge insasi viata. La marginea lumii, in Kelesia, Asht, Vel si Inar dau o lupta incracenata pentru a ajunge la dragonii de la care asteapta o minune. Vor raspunde acestia chemarii lor? Isi vor duce la indeplinire cuvantul si datorita? Si, dupa atatea sute de ani de repaos, sunt ei cu adevarat pregatiti sa treaca Marea cea Mare pentru a infrunta urgia Cenusiilor? Numai Hir stie.” Andreea Sterea, editor
Crux Publishing



FURIA - ALEX MICHAELIDES, editura Litera

Descrierea cartii

Aceasta este povestea unei crime. Sau poate ca asta nu-i cu totul adevarat. In miezul ei e o poveste de dragoste, nu-i asa?

Lana Farrar este o vedeta de cinema retrasa din activitate si una dintre femeile faimoase din lume. In fiecare an isi invita prietenii apropiati sa fuga de vremea urata englezeasca si sa petreaca Pastele pe insula ei idilica din Grecia.

Va spun asta deoarece ati putea crede ca stiti despre ce e vorba. Probabil ati citit in ziarele de scandal - povestea a facut senzatie, daca va aduceti aminte. Avea toate ingredientele necesare: o celebritate, o insula privata la care vantul nemilos impiedica accesul ... si o crima.

Ne-am trezit izolati acolo peste noapte. Vechile noastre relatii de prietenie ascundeau ura si o dorinta fierbinte de razbunare. Ceea ce-a urmat a fost un joc de-a soarelele si pisica - o batalie a inteligentelor plina de rasturnari de situatie, cu un punct culminant zguduitor. Noaptea s-a sfarsit in violenta si moarte.

Cine sunt eu? Numele meu este Elliot Chase, si va voi spune o poveste cum n-ati mai auzit niciodata.

“Am citit Furia in doua nopti si am savurat fiecare cuvânt seducator, fiecare ciocnire feroce, fiecare rasturnare de situatie uluitoare.” David Baldacci

“Thrillerul perfect. Pur si simplu, nu l-am putut lasa din mana.” A. J. Finn
“Absolut fenomenal ... Am citit Furia cu rasuflarea taiata, intr-o stare de emotie intensa.” Stephen Fry

“Hipnotizant - un labirint de cotituri bruste si surprize, chiar mai bun decat Pacienta tacuta. Furia este o imbinare dintre Magicianul lui Fowles si Istoria secreta a Donnei Tartt, cu actiunea pe o insula greceasca unde nimic nu este ceea ce pare, iar Alex Michaelides este un magician extrem de talentat care, cu mare pricepere, isi pacaleste cititorul la fiecare pas.” J.P. Delaney

“Cu o atmosfera exceptionala de mister si incredibil de captivanta, aceasta este deocamdata favorita mea dintre cartile lui Alex Michaelides. Cititori, va asteapta un regal! Dar la ce altceva sa ne asteptam din partea maestrului necontestat al intrigilor surprinzatoare?” Lucy Foley

“Furia, asemenea naratorului ei fascinant, evolueaza permanent, este extrem de antrenanta si, in linia fictiunii de cea mai buna calitate, are un deznodamant imposibil de anticipat. Chiar atunci cand crezi ca ai intuit cursul evenimentelor, acestea se reorienteaza brusc spre un final devastator. Este Talentatul domn Ripley al zilelor noastre.” Blake Crouch

“O enigma clasica exceptionala. Distributia perfecta, cu personaje ale caror mobiluri merita o crima, intr-un decor de vis si totodata de cosmar, ne tine cu suflul la gura pana la deznodamantul socant. Diabolic de inteligenta si de

distractiva.” Chris Whitaker
“Un triumf - pur si simplu, o carte splendida.” Stephen Fry



GLADIVS - DANUT UNGUREANU MARIAN TRUTA, editura Crime Scene Press

Descrierea cartii

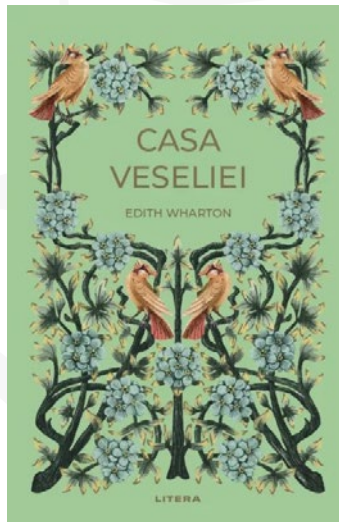
Nimic nu prevestise intamplarile ce tulbura existenta stearsa a fostului soldat, in Roma primului veac dupa Hristos. Pe neasteptate, razboinicul de odioara, silit sa-si accepte ratarea ca slujbas al cohorței urbane, e prins in paienjenisul intrigilor ce ameninta Imperiul.


Un roman captivant, al misterelor si surprizelor. O poveste fascinanta, mustind de suspans si pitoresc.

Receptare critica

“Inca un roman care demonstreaza ca povestile cu criminali si anchetatori au fost actuale in toate timpurile.” George Arion
“Supra-poveste sugerata din povesti scrise, para-naratiune si meta-discurs, iata ce ne aduc spre intelegere cei doi scriitori care se completeaza, fuzioneaza chiar, pana la a deveni un autor. Ei sunt structural complementari, ceea ce face ansamblul sa fie atat de organic legat.” Catalin Badea-Gheracostea

“Povestirile celor doi au fie umor, fie speculeaza uluitor, fie, cel mai adesea, au din amandoua ... Ce ne-a facut sa visam e misterul, adevarul dosit sub miile de perdele de fum ale cunoasterii, speculatia ...” Florin Chirculescu




 **RATIUNE SI SIMTIRE** - JANE AUSTEN, editura Litera
Colecția Romane nemuritoare

 **Descrierea cartii**

“Marianne Dashwood nu face un secret din sentimentele ei, iar atunci când se îndrăgosteste de John Willoughby, un tânăr galant, dar nepotrivit pentru ea, ignora avertismentul surorii sale, Elinor, care îi atrage atenția ca purtarea ei impulsivă o face vulnerabilă la barfe și calomnii. Între timp, Elinor, întotdeauna sensibilă la convențiile sociale, se străduiește să-și ascundă propria dezamăgire în dragoste, chiar și de cei apropiați. Trăind și fiecare experiența de iubire - și riscul de-a o pierde -, cele două surori învață ca trebuie să combine rațiunea cu sensibilitatea dacă vor să găsească fericirea personală într-o lume în care statutul social și banii guvernează regulile iubirii.
Cata gingașie în zugrăvirea sentimentelor!

Nici un demon superior nu o bantue pe Jane Austen; în schimb, o înțelege a altuia, niciodată greșită, niciodată slabă. Partea de satiră e excelentă și dintre cele mai fine nuanțate. Totul se desfășoară în dialoguri, iar acestea sunt cât se poate de bune. Unele capitole sunt de o artă desăvârșită.” Andre Gade

 **CASA VESELIEI** - EDITH WHARTON, editura Litera
Colecția Romane Nemuritoare

 **Descrierea cartii**

“Lily Bart, frumoasă, inteligentă și sofisticată, este acceptată de familiile aristocrate și curată de tîmga în creștere a noilor îmbogățiți. Dar pe măsura ce se apropie de treizeci de ani, simte nevoia să stea pe propriile picioare. Provenind dintr-o familie aristocratică scapată, fata săracă dar cu gusturi costisitoare, are nevoie de un sot pentru a-și păstra poziția socială și pentru a menține luxul

cu care s-a obișnuit. Deși mulți i-au făcut curte, ceva - un moft sau simțul exacerbat al integrității - o împiedică să si găsească perechea potrivită.

Casa veseliei a socat la apariție prin intransigența cu care autoarea a portretizat societatea newyorkeză din punct de vedere moral, social și economic, prin luciditatea și franchețea cu care a denunțat constrangerile care apă sau asupra dorinței de emancipare a femeilor din epoca sa. Există doar trei sau patru romancieri americani care pot fi considerați importanți - iar Edith Wharton este unul dintre ei.” Gore Vidal
“Edith Wharton este profund preocupată de influența copleșitoare a convențiilor sociale asupra individului. [...] Ea adera la ideea că realitatea acestor convenții e mai puternică decât omul, care, deși poate că nu pierde neapărat în ciocnirea cu ele, e ranit grav, iar fericirea lui e mutilată.”
Heinrich Straumann



📖 **LUNA A APUS** - JOHN STEINBECK, editura Polirom

🏆 Premiul Nobel pentru Literatură 1962
Traducere din limba engleză de Ona Frantz

📖 Descrierea cartii

Ocupat de trupele inamice, un oraselinist ajunge sa se confrunte, in timpul celui de-al Doilea Razboi Mondial, nu numai cu raul venit din afara, ci si cu tradarea nascuta in sanul acestei comunitati stranse. Steinbeck da la iveala in acest roman adevăruri profunde, adesea tulburatoare, despre razboi, dar si despre natura umana. Aceasta "celebrare a durabilitatii democratiei", cum o descrie autorul insusi, a avut un impact extraordinar ca propaganda a Aliatilor in tarile ocupate de nazisti. In ciuda eforturilor Axei de a interzice romanul (in Italia fascista pana si faptul de a te afla in posesia unui exemplar era pedepsit cu moartea), Luna a apus a fost tradus in secret in franceza, daneza, olandeza, suedeza, germana, italiana si rusa, astfel ca sute de mii de copii circulau in Europa, facand din el de departe cel mai popular text de propaganda din timpul ocupatiei. Putine opere literare din epoca au demonstrat cu atata succes puterea ideilor in fata otelului rece si a fortei brute. Rolul jucat de roman in ridicarea moralului norvegienilor i-a adus lui Steinbeck numeroase elogii si medalia Crucea Libertatii Regele Haakon al VII-lea. Romanul a fost adaptat chiar de autor pentru scena in 1942 si ecranizat in 1943 ...

📖 **CARTEA FORMEI SI A VIDULUI** - RUTH OZEKI, editura Curtea Veche Publishing

🏆 Castigatoare Women's Prize for Fiction 2022
🏆 Massachusetts Book Award
🏆 BC and Yukon Book Prize
🏆 Julia Ward Howe Prize for Fiction

📖 Descrierea cartii

O poveste despre doliu, iubire si obsesie, despre echilibrul fragil dintre iluzii, siguranta si obstacolele aparute in cale la orice pas.

Dupa moartea tatalui sau, Benny Oh, un baiat de treisprezece ani, incepe sa auda voci care apartin lucrurilor din casa - un adidas, o decoratiune de Craciun stricata, o frunza de salata oflita. Nu intelege ce-i spun lucrurile, dar le simte tonul si emotia - unele sunt blande, ca un murmur placut, altele sunt furioase ori pline de durere. Cand mama lui, Annabelle, cedeaza tot mai mult in fata suferintei, vocile cresc in intensitate. Cautand refugiu in linistea unei mari biblioteci publice, unde obiectele sunt bine-crescute si stiu sa vorbeasca in soapta, Benny descopera o lume noua si bizara, invatand sa puna intrebarile importante, sa asculte lucrurile care conteaza cu adevarat si sa-si gaseasca propria voce in multitudinea de voci din jurul lui.

Deopotriva o critica a societatii de consum, o profunda introspectie in natura umana si o meditatie despre compasiune, maturizare si puterea

cartilor, romanul are multiple chei de lectura, starnind ecouri diferite in fiecare cititor in parte.

"O parabola Zen budista si borgesiana despre consumerism." The New York Times

"Ozeki reuseste sa cuprinda subiecte dificile in povesti pline de caldura, cu detalii sociale observate lucid." The Washington Post

"Un roman exemplar, care nu se va sfarsi niciodata; va trai in tine atat timp cat exista speranta, cuvinte si nevoie de comuniune. Aceasta este Ruth Ozeki in cea mai buna forma a ei, ludica si incandescenta." Junot Diaz

"O poveste fascinanta despre legatura dintre oameni si puterea salvatoare a artei." The Observer

"E greu sa nu-ti placa umorul calm, sec si metodic si inteligenta lui Ozeki, relatia ei de dragoste cu limbajul, jazzul si absurdul, optimismul precaut si parodia ei blanda."

The Guardian

"O imagine gritoare a unei familii care are de infruntat incercari inimaginabile si o meditatie profunda despre puterea cartilor de a oglindi haosul lumii si de a-i reda semnificatia si ordinea. In Cartea formei si a vidului, Ozeki face din plin dovada compasiunii si a originalitatii sale." Dave Eggers

"Daca nu ai mai reusit sa citesti fictiune in ultimii ani, lasa Cartea formei si a vidului sa iti arate drumul spre casa." David Mitchell

"Nimeni nu mai scrie ca Ruth Ozeki - cartea asta e un triumf! Ne frange inima si ne-o repara." Matt Haig



Premiile Vladimir Colin au fost decernate din 2000 unor lucrari literare romanesti SF&F considerate cele mai bune. Bazele sale au fost puse in 1999 de Ion Hobana si Gerard Klein in onoarea lui Vladimir Colin.

Juriul anul 2023: ANA-MARIA NEGRILA, DODO NITA, EDUARD PANDELE, CATALIN BADEA-GHERACOSTEA, GEORGE CEAUSU (presedinte de onoare).

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Roman SF - ȘTEFAN MANASIA, **CRONOVIZORUL**, editura Polirom, Iasi, 2020

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Roman fantastic - CEZARINA NICOLAE-**IN CERCUL FIAREI, PROMISIUNI DE**

SANGE, editura Crux Publishing, Bucuresti, 2022

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Volum Dark Fantasy/ New Weird/ Horror SF - DIANA GEACAR, **SIRINA SI ALTI MONSTRI DIN SAAD**, editura Casa de Pariuri Literare, Bucuresti, 2021.

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Volum de proza scurta SF - FLORIN CORNELIU PITEA, **CARTEA CU SCOARTE DE ARGINT, FERECATE. MOTORUL DE CAUTARE**, editura Crux Publishing, Bucuresti, 2020.

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Volum de proza scurta fantastica - LIVIU SURUGIU, **FATA DE PE DRUMUL MATASII**, editura Polirom, Iasi, 2021

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Volum

de non-fictiune - MIHAI IOVANEL, **Istoria literaturii romane contemporane. 1990-2020**, editura Polirom, Iasi, 2020.

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru Texte de frontiera - GERMIN PETCU, **FAT FRUMOS VS DARTH VADER**, editura Crux Publishing House, Bucuresti, 2020.

🏆 Premiul Vladimir Colin pentru BD - **QUARTER ANTHOLOGICAL** (antologie coordonata de Marian Mirescu) - Editura Revers, sub egida Syndicart / Colectia AH, BD! 2021

🏆 Premiul Special Vladimir Colin pentru DANUT IVANESCU, **PALIMPSESTUL DE LA COLINA CU APENDICE**, editura Vasiliana '98, Iasi, 2020.

🏆 Premiul Special Vladimir Colin pentru AUREL CARASEL.



CE VRAJI A MAI FACUT PISICA MEA - volum coordonat de RADU PARASCHIVESCU, editura Humanitas Fiction

Descrierea cartii

“Ce vraji a mai facut pisica mea. Povesti care torc, miauna si cer sa fie alintate
 Texte de: ANA BLANDIANA, LIDIA BODEA, GIGI CACIULEANU, DENISA COMANESCU, MARIUS CHIVU, CATALINA DUMITRESCU, MIHAI FRATILA, SIMONA KESSLER, GABRIEL LIICEANU, DAN C. MIHAILESCU, GERMINA NAGAT, RADU PARASCHIVESCU, ALINA PAVELESCU, TANIA RADU, VLAD STROESCU.

Ultimele cercetari in domeniu arata ca principala trasatura a pisicii e arta de-a suscita simpatie comportandu-se antipatic. Performanta nu e la indemana oricui, sa fim sinceri. Cand un om face lucruri nesuferite, el devine - in mod logic - nesuferit. Cand o pisica face lucruri nesuferite, ea devine - in mod ilogic - obiect al adoratiei. Suprematia felina e violenta, neta si implacabila. Pisica nu se simte datoare sa castige dragostea omului prin fapte bune. Si, in fond, de ce-ar face-o? Omul i-a dovedit deja ca-i apreciaza la fel de mult nazbatiile. Daca un copil darama un ghiveci cu mingea si intra cu pantofii innoroiati in sufragerie, risca o scatoalca sau macar o vorba de repros. Daca pisica sfasie perdeaua, franjureaza fotoliile abia cumparate, scamoseaza covorul cozonacindu-l cu ghearele si isi face nevoile in papucii de casa, o luam in brate si-o consolam pentru pocinogul pe care ni l-a pricinuit. Cotizantii acestui volum felinofil au profesii, varste si experiente de viata diferite. Si se bucura impreuna - daca bucurie o fi asta - de foloasele si ponoasele notorietatii. Unul e coregraf, altul agent literar. Unul e filozof, altul prozator. Unul e fata bisericeasca, altul critic literar. Unul e poet, altul director de editura. Unul e

psihiatru, altul se ocupa de Securitate. Umbrela sub care incap cu totii e din blana si are coada, oricat de suprarealista ar parea imaginea. In prezenta pisicii, ei isi leapada haina profesiei si, odata cu ea, sobrietatea posturii publice. Apelativele de curtoazie se topesc, protocolul se destrama si colocalitii felinelor raman Otilia, Gigi, Gabriel, Denisa, Marius, Germina, Dan C., Catalina, Mihai, Simona, Vlad, Tania, Lidia, Alina, Radu etc.” Radu Paraschivescu

CULOARE DINCOLO DE GRI -

Editura pentru Arta si Literatura
 Coordonator antologie - ALEX ANDRONIC
 Autori: ADRIAN TELESPAN, ALEX ANDRONIC, ALEX ZAMFIR, ALEXANDRA NICULESCU, ANA BARTON, ANDRA SAMSON, CARMEN DUMITRESCU, CLARA MARINESCU, CLAUDIU BATAIOSU, EUGENIA CRAINIC, IOANA MACOVEICIUC, MARIA BERTOLDO, MARIANA PETCU, MARIETTA DOBRIN, NATY BADEA, NONA ROPOTAN, OCTAVIAN HERTA, SAVU POPA.

Descrierea cartii

“Intr-o lume in care tratam vulnerabilitatea ca pe o slabiciune, mi-am dorit sa scoatem la lumina povesti pline de curaj, rezilienta si dezvoltare. Aceasta colectie de naratiuni se doreste a fi o dovada a puterii vulnerabilitatii, prezentand capacitatea ei de a transforma vieti, de a crea conexiuni autentice si de a ne inspira si a-i inspira si pe altii. Pe masura ce va veti adanci in aceste 18 povesti individuale, fiecare dintre ele scrise in stilul unic si povestite prin ochii si suflul fiecaruia, exact asa cum a simtit fiecare, fara bariere, va recomand sa va lasati purtati de emotiile brute si perspectivele profunde impartasite de acest grup divers de autori. Fiecare poveste reprezinta o saga unica, creata de sufletele care le-au experimentat. Intinzandu-se pe diferite medii si

experiente, povestile adunate in aceasta antologie exprima o multitudine de fatete ale vulnerabilitatii, indemnandu-ne sa ne imbratisam propriile fragilitati cu acceptare si compasiune. De la triumfuri personale la incercari si chiar esecuri, fiecare autor dezvaluie elocvent straturile complicate ale vietii lor, fara a lasa nicio piatra neintoarsa.

In calitate de initiator si coordonator al acestei provocari, am placerea sa va prezint o antologie remarcabila. Asa cum imi place mie sa spun, intimitatea e locul unde vulnerabilitatea ia nastere, iar acest volum colectiv s-a transformat intr-un loc intim pentru noi, ne-a devenit casa si ne-a purtat pe fiecare dintre noi intr-o calatorie cu sinele. Un rollercoaster al emotiilor care a trezit in mine un respect profund pentru vulnerabilitate, ca un catalizator pentru dezvoltate si schimbare. Doar acceptandu-i puterea putem distruge gratiile normelor societatii si putem gasi eliberare in sinele nostru autentic.

Cu toate acestea, vulnerabilitatea nu este un concept monolitic. Poarta diferite masti, prezentandu-se diferit fiecarui povestitor din aceste pagini. Pentru unii, vulnerabilitatea se manifesta prin curajul de a impartasi amintiri dureroase, demult ascunse de lume. Pentru altii este indrazneala de a iubi din toata inima, indiferent de riscuri. Sub orice forma o intalnim, vulnerabilitatea ne invata ca acceptarea umbrelor noastre ne va permite in cele din urma sa pasim in lumina. Mi-am dorit ca aceasta antologie sa ofere ocazia de a asista la reflectia propriilor experiente, lupte si momente de triumf, de a rezona cu cele ale altora si de a ne aminti ca in timp ce calatoriile noastre individuale pot fi diferite, vulnerabilitatea e un fir comun care ne uneste pe toti.

Le-am cerut tuturor autorilor sa fie vulnerabili si nu doar ca au fost, dar ne-au oferit o perspectiva exceptionala asupra bogatiei existentei umane.

Fie ca aceasta antologie sa serveasca drept licar de speranta, sanctuar pentru cei care tanjesc dupa povesti si conexiuni autentice si o reamintire ca vulnerabilitatea nu este

ceva de evitat, ci mai degraba ceva de tinut la piept.” Alex Andronic
 Coperta de Elena Dragulelei-Dumitru



📖 **DEZUMANIZAT** - OSAMU DAZAI, editura Alice Books
 Editie aniversara

📖 **Descrierea cartii**

Traducere de Iolanda Prodan
 Povestea tulburatoare si fascinanta a unui tanar pe fondul destramarii traditiilor unei familii aristocratice japoneze si al impactului ideilor occidentale.
 Zugravindu-se ca pe un ratat, protagonistul romanului Dezumanizat de Osamu Dazai nareaza o viata aparent normala, cu toate ca se simte incapabil sa inteleaga fiintele umane. Incercarile lui Oba Yozo de a se reconcilia cu lumea din jurul sau incep din copilarie, continua pe durata liceului, cand devine un "clown" pentru a-si masca instrainarea, iar in cele din urma conduc la o tentativa esuata de suicid la maturitate. Fara pic de sentimentalism, eroul consemneaza cruzimile obisnuite ale vietii si clipele ei trecatoare de tandrete si conexiune umana. Semiautobiografic, "Dezumanizat" a ajuns sa "dea glas sentimentelor tineretului" (Hiroshi Ando, The Mainichi Daily News) din Japonia postbelica pana in societatea tehnologica postmoderna, fiind o

explorare puternica a instrainarii unui individ de societate.



📖 **TOATA DRAGOSTEA DINTR-O FOTOGRAFIE ARSA** - MARIA ORBAN, editura Nemira
 Colectia N' autor

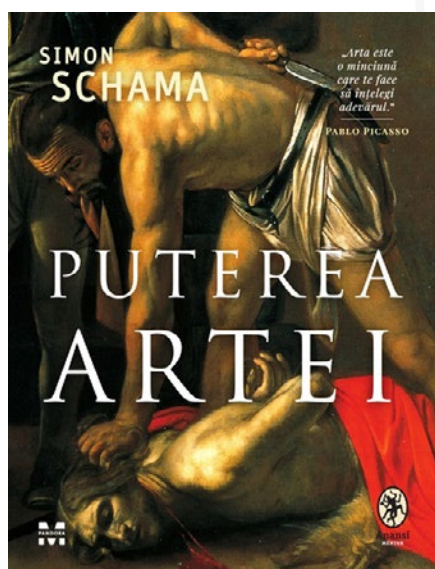
📖 **Descrierea cartii**

Cine suntem dupa ce ramanem singuri?
 Toata dragostea dintr-o fotografie arsa pune reflectorul pe relatia dintre trei generatii de femei, care inteleg lumea in moduri aproape incompatibile unul cu celalalt. Familia si echilibrul ei precar sunt zdruncinate de internarea brusca a celei mai varstnice dintre ele. Fricile paralizante capata contur in apropierea mortii iminente. Mecanismele lor de aparare, mai ales felurile in care fiecare paraziteaza viata celeilalte, in numele datoriei si al iubirii materne, ies la suprafata. Iar Leia, aflata la mijloc (ul distantei), este cea care inregistreaza schimbarile, cea care (isi) cerne realitatea, se straduieste sa o transcrie si sa-i dea un sens, cea care isi negociaza constant identitatea, in incercarea de a descoperi cine ramane in afara statutelor de fiica si mama si a gasi un drum spre (un) liman.

"Intre moartea tatalui iubit si boala mamei care inca mai traieste, Lea imbatraneste si nu mai vrea sa fie gazda pentru vieti straine. Ultima zvacnire de pasiune, revolta intarziata, regretele si fricile ca o gura cu dinti perfecti, razand in oglinda. In cat timp o femeie devine mama pe care nu a iubit-o in copilarie? Cat din noi este alegere si cat mostenire? Maria Orban scrie adevarat, iar cartea ei se simte la fel."

Tatiana Tibuleac

"Maria Orban revine cu o carte chiar mai incomoda decat debutul ei, Oameni mari, caci de data aceasta sapa si mai adanc in universurile noastre interioare si scoate de acolo subiecte tari, unele dintre ele aflate inca la limita tabuului: dragostea materna si ce se poate ascunde in spatele sentimentului datoriei, grotescul degradarii umane, cosmarul neputintei, tanjirea dupa iubire, atractia sexuala din apropierea mortii s.a.m.d. Iar scriitura ei e lucrata in filigran. Minutioasa, necrutatoare, viscerală. O proza concentrata, care te izbeste cu forta unui cutit bine infipt, chiar in punctul in care doare cel mai tare. Apoi iti intinde bandajul, sa iti pansezi ranile. Asa cum numai literatura buna o poate face." Eli Badica, coordonatoarea imprintului n' autor



PUTEREA ARTEI - SIMON SCHAMA, editura Pandora M
 “Arta este o minciuna care te face sa intelegi adevarul.” Pablo Picasso

“Arta extraordinara are maniere ingrozitoare. Atmosfera tacuta si reverentioasa a galeriei te poate pacali, facandu-te sa crezi despre capodopere ca sunt lucruri rafinate, viziuni ce alina, incanta si ademenesc, dar in realitate sunt criminale. Nemiloase si viclene, cele mai marete picturi te prind de gat, iti tulbura linistea sufleteasca si apoi, in scurt timp, continua sa-ti reconfigureze simtul realitatii... Puterea artei este puterea surprizei tulburatoare. Chiar si atunci cand pare imitativa, arta nu copiaza familiaritatea lumii vazute, ci mai degraba o inlocuieste cu o realitate proprie. Misiunea ei, dincolo de a da la iveala frumuseti, este de a submina banalul. Ceea

ce stim sau ne amintim despre apusuri si floarea-soarelui si forma pe care o iau in tablourile lui Turner sau van Gogh par sa existe in universuri paralele - si nu e deloc evident care este mai viu, mai real. Este ca si cum echipamentul nostru senzorial a fost resetat. Prin urmare, nu e deloc surprinzator ca uneori, intr-o stare crescuta de tensiune, suntem socati.”

Simon Schama

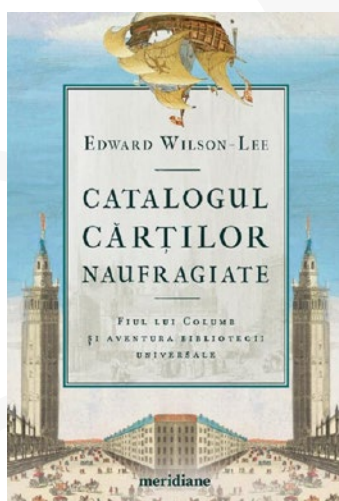
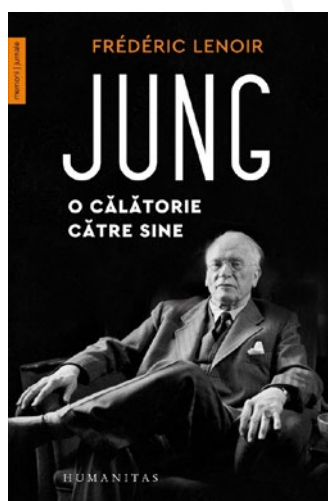
“Succesul cartii Puterea artei nu se datoreaza celebritatii capodoperelor care o inspira, ci maiestriei cu care autorul ei tese un paijenjis de mistere in jurul fiecarei opere de arta.” The New York Times
 “Simon Schama ne poarta intr-o croaziera prin fantezia unora dintre cei mai celebri pictori ai lumii.” The Hollywood Reporter

“Cartea lui Simon Schama este o lectura vie, e ca si cum ai urmari un thriller la televizor, la care autorul adauga propriile reflectii.” Artnet

“E cu neputinta sa negi energia intelectuala care curge prin venele acestei carti. Alaturi de studiul artei si al artistilor, Schama aduce si o farama de interpretare care imprima subiectului precizie si larga respiratie. Un comunicator excelent, Simon Schama stie sa adauge argumente faptelor, intr-un discurs fluent si energic.”

The Independent

Simon Schama este profesor de istorie si istoria artei la Columbia University si autorul a numeroase carti de succes. Rough Crossings: Britain, the Slaves and the American Revolution a primit National Book Critics Circle Award pentru nonfictiune. Scribe eseuri pe teme culturale pentru The New Yorker si a realizat si prezentat mai mult de treizeci de documentare pentru BBC, PBS si History Channel. Printre acestea se numara si Puterea artei, care a castigat in 2007 International Emmy Award for Best Arts Programming.



JUNG - O CALATORIE CATRE SINE - FREDERIC LENOIR, editura Humanitas

Descrierea cartii

Biografie pasionanta si compendiu de informatii mai putin cunoscute despre viata si opera unuia dintre cei mai vizionari ganditori ai secolului XX, cartea lui Frederic Lenoir este totodata un ghid de dezvoltare personala potrivit principiilor jungiene.

Pe langa teme de interes general, abordate original, precum colaborarea cu Sigmund Freud si despartirea de el sau perspectiva unica asupra psihoterapiei si spiritualitatii, autorul pune in discutie controversile din jurul lui Jung, precum si legaturile sale cu serviciile americane de spionaj, precursori ale CIA.

O lectura obligatorie pentru toti cei interesati de omul din spatele principiilor psihologiei abisale, cu harurile si revelatiile sale, dar si cu framantarile si indoielele care i-au - si ne-au - marcat existenta.

“In opinia mea, Jung este si cel dintai ganditor al postmodernitatii: nu neaga vectorii fundamentali ai modernitatii - ratiunea critica, globalizarea si impunerea individualitatii -, ci arata limitele ratiunii,

ambiguitatile progresului tehnologic, contradictiile individualismului. Este totodata un martor si un ganditor in cautarea sensului contemporaneitatii, pe care a inspirat-o in mare masura si prin scrierile lui despre filozofiile orientale, ezoterism si curentele mistice, despre legatura dintre stiinta si spiritualitate, limbajul simbolic, dialogul dintre constient si inconstient, fenomenele paranormale, explorarea granitelor dintre viata si moarte, contopirea contrariilor sau polaritatilor: umbra - lumina; ratiune - sentiment; bine - rau; masculin - feminin; individ - cosmos; spirit - materie.”

Frederic Lenoir

CATALOGUL CĂRȚILOR NAUFRAGIATE. FIUL LUI COLUMB SI AVENTURA BIBLIOTECII UNIVERSALE - EDUARD WILSON-LEE, editura Art

Descrierea cartii

Edward Wilson-Lee este profesor de literatura moderna timpurie la Sidney Sussex College, University of Cambridge, specializat in istoria cartii, opera lui Shakespeare si Renastere.

Catalogul cartilor naufragiate spune povestea incredibila a fiului nelegitim al lui Cristofor Columb, Fernando, cel

care a infiintat, in perioada de inceput a tiparului, o biblioteca universala, unul dintre cele mai ambitioase proiecte renascentiste.

Dupa ce a calatorit in Lumea Noua alaturi de tatal sau, Fernando a lucrat la un dictionar al limbii latine, a scris o carte de geografie a Spaniei, a participat la crearea cartografiei moderne, a infiintat cea dintai gradina botanica europeana cu specii exotice si a redactat prima biografie a lui Cristofor Columb.

In cautarea tipariturilor, Fernando Columb a strabatut Europa, a fost primit la curtile regale si s-a intalnit cu mari invatati si artisti, precum Erasmus din Rotterdam, Thomas Morus si Albrecht Durer. Pe langa cele 15000 de carti stranse, dintre care 2000 s-au pastrat pana astazi in fondul Bibliotecii Colombina, din Sevilla, a adunat, totodata, cea mai mare colectie de stampe si de partituri din epoca.

“Adevarata realizare a lui Wilson-Lee este ca face din Fernando un personaj de epopee, istoria acestuia devenind la fel de palpanta ca a tatalui sau.” The Financial Times

“Iata povestea unei minti fenomenale, care a conceput si a creat un fel de Google steampunk.” The Spectator



 **SPUNE-MI TREI LUCRURI** - JULIE BUXBAUM, editura Storia Books

Descrierea cartii

În viața lui Jessie totul merge anapoda. Sau cel puțin așa i se pare în prima săptămână ca eleva a noului și ultra-intimidantului liceu privat Wood Valley din Los Angeles. După ce își pierde mama, Jessie află că tatăl ei s-a căsătorit pe ascuns cu o femeie pe care a cunoscut-o pe internet. Din acest motiv, fata este forțată să se mute din Illinois în California, unde urmează să trăiască alături de "monstrul vitreg" și de arogantul sau fiu adolescent.

Exact când este pe punctul de a-și lua talpasita înapoi la Chicago, primește un e-mail de la o persoană care se prezintă cu pseudonimul Cineva/Nimeni (CN, pe scurt) și care se oferă să-i explice regulile nescrise ale Liceului Wood Valley.

O farsă elaborată sau ajutorul de care are atata nevoie?

Din convingere sau pur și simplu din disperare, Jessie începe să se bazeze tot mai mult pe CN, care devine salvatorul ei și cel mai de încredere aliat. Este lesne de înțeles că nu se mai poate abține și vrea să afle cine este CN în realitate.

Dar oare nu e mai bine ca unele mistere să rămână neelucidate?

"Trei lucruri despre acest roman: 1. Îl iubesc. 2. Nu, serios, ÎL IUBESC. 3. As vrea să le pot spune tuturor adolescentilor să îl citească. Cartea lui Buxbaum vorbește, respiră și se avântă spre înalțimi la fel ca adolescenții din viața reală." Jodi Picoult, autoarea romanelor O scanteie de viață și Al zecelea cerc

"Dorința lui Jessie de a afla dacă baiatul de care este îndrăgostită în viața reală este persoana de care s-a îndrăgostit în lumea virtuală îi va face pe cititori să nu lase cartea din mână." Publishers Weekly

"O relatare sinceră, patrunzătoare și sarcastică a felului în care o adolescentă învățată să accepte că o pierdere poate fi irevocabilă și că viața însăși presupune o serie de schimbări inevitabile." Kirkus Reviews

"Este imposibil să lași din mână romanul lui Julie Buxbaum și să renunți la stilul captivant în care își spune povestea sau la e-mailurile și sms-urile care alimentează surpriza de la final." SLJ

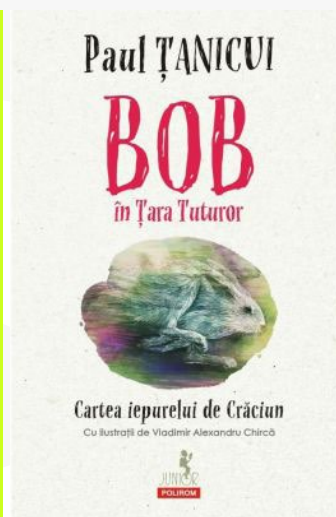
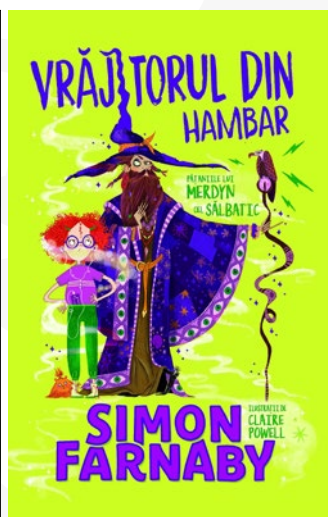
"Buxbaum a creat o naratiune fantastică despre confuzia și greutățile maturizării, despre doliu și familie, toate presărate cu umor și romantism." Booklist

 **BLESTEMUL ARHEEI** - ELENA DRUTA, editura Petale Scrise

Descrierea cartii

Grieg Arheeanron, printul moștenitor al Antariei, este sortit să cadă într-un somn etern, la fel ca fiecare rege sau regină dinaintea lui. Neamul îi este blestemat de Moarte însăși, în urma unei greșeli savarsite de primul Arheeanron. Totul se schimbă atunci când Fiica Mortii, apărută de nicaieri, încheie cu el un targ: dacă printul reușește să găsească răspunsul la o ghicitoare, blestemul va fi ridicat. În caz contrar, aceasta va deveni regină lui Grieg și va prelua conducerea Antariei, lăsând neamul Arheeanron în brațele blestemului.

Hotarat să-și salveze regatul, Grieg trebuie să rezolve ghicitoare cu ajutorul Maestrilor săi, singurii oameni în care are încredere. Căutarea indiciilor nu este lipsită de provocări, deoarece timpul este scurt, inamicii - perfizi, iar magia - străveche. În mijlocul tuturor acestor evenimente, printul se trezește atras de o fată misterioasă care ascunde un secret ce amenință soarta lumii ...



DARUL LUI MOS CRACIUN - T. O. BOBE, editura Humanitas

Descrierea cartii

A fost odata, ca niciodata ... cand, nu mai stiu nici eu, atata imi amintesc ca era in preajma Craciunului. Gabi, Mihai si Bianca, doi baieti si o pisica, isi scriu scrisorile catre Mos Craciun. Pe Gabi si Mihai imi inchipui ca nu ti-e greu sa-i vezi scriind scrisori. Dar pe Bianca? Ai vazut tu vreo pisica sa scrie scrisori? Ei bine, trebuie sa stii ca scrisorile pe care le primeste Mos Craciun nu sunt chiar niste scrisori. Sigur, Mosul primeste si scrisori obisnuite, dintre cele cu scrisul marunt si cuminte sau dezordonat si grabit, lungi sau scurte, de la copiii din toata lumea, inchise in plicuri colorate si purtand pe ele adresa: Laponia, strada Decembrie, numarul 25. Dar el le primeste si pe cele care nu au fost scrise niciodata. Pe acelea pe care copiii doar au visat sau au dorit sa le scrie.

In casuta din Laponia, de Craciun, orice gand sau vis al tau ajunge si este la fel cantarit si implinit ca si dorintele

pe care le aduc catre Mosul scrisorile. Ilustratii color de Done Stan.

VRĂJITORUL DIN HAMBAR - SIMON FARNABY, editura RAO

Descrierea cartii

Cand Rose il intalneste pe Merdyn in padure si descopera adevarul despre el, isi da repede seama ca acesta ar putea fi exact ceea ce are ea nevoie. Rose este de acord sa il ajute pe Merdyn sa navigheze prin obiceiurile confuze ale lumii moderne (lucruri precum: vasul cu capac din baie NU este o fantana, este un WC, asa ca NU te spala pe fata in el) daca Merdyn o ajuta cu niste vraji in schimb. Acum trebuie doar sa-l ascunda in hambar fara ca mama lui Rose sa observe, sa gaseasca toiagul magic al lui Merdyn si o modalitate de a-l trimite inapoi in timp, in Evul Intunecat.

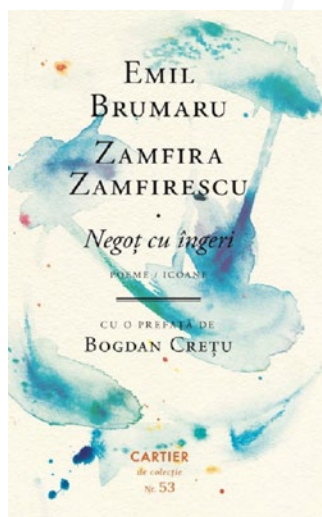
BOB IN TARA TUTUROR - CARTEA IEPURELUI DE CRACIUN - PAUL TANICUI, editura Polirom


Cu ilustratii de Vladimir Alexandru Chirca

Descrierea cartii

Contine reteta pentru cea mai buna turta dulce din lume.

Bob in Tara Tuturilor e cartea iepurelui alb de Termonde, Bob pe numele lui, care-si doreste o noua conditie - din simbol al Pastelui vrea sa devina o marca a Craciunului si vrea sa fie recunoscut ca atare. Cu aceasta dorinta arzatoare in suflet, dar fara sa aiba habar ce-l asteapta, porneste intr-o calatorie initiatica spre Tara de Gheata pentru a se intalni cu faimosul Consiliu al Renilor, singura entitate in stare sa-i preschimbe visul in realitate. Drumul e lung si anevoios. Se ratacesta, e atacat, tinut captiv, aproape gata sa moara de foame si frig. Dar totodata intalneste fiinte de la care invata sa se orienteze si deprinde curajul, bunatatea, detasarea si un pic din misterul lumii, ca, atunci cand i se va cere, sa fie gata sa prepare cea mai buna turta dulce dintre cate exista.



 **NEGOT CU INGERI. POEME. ICOANE** - ZAMFIRA ZAMFIRESCU, EMIL BRUMARU, editura Cartier


Descrierea cartii

“Emil Brumaru pe care l-am cunoscut eu era un barbat timid, fragil, care traia singur, dar care avea de oferit prietenie, camaraderie, foarte multa blandete, generozitate si rabdare. Nu era nici bosumflat, nici tacut, nici trist: era tonic, vorbea ore in sir si ma facea mereu sa rad. Emil Brumaru a fost un prieten ca nimeni altul! (...) Intr-o zi, un prieten poet, care-l cunostea mai bine decat mine, mi-a spus: “Ai grija cu Brumaru, ca e mult mai tanar decat pare si o sa te prinda in mreje.” Si

asa a fost: n-am avut grija, iar acum ma aflu in navodul lui, citind seara poeme din cartile postume. Cu drag si dor.” Zamfira Zamfirescu

“Negot cu ingeri e o carte-expozitie. O carte cu doi autori, care devin unul singur. In esenta ei, e o carte despre delicatete, candoare, puritate. Si despre visare. O carte pentru copiii mari.” Bogdan Cretu



 **UN SECOL DE POEZIE ROMANA SCRISA DE FEMEI VOL.3** (1918-1944) - PAULA ERIZANU, ALINA PURCARU, editura Cartier

Un secol de poezie romana scrisa de femei. Volumul III (1918-1944) Ed.2

Descrierea cartii

Daca primele doua volume ale antologiei Un secol de poezie romana scrisa de femei au pus in valoare autoare, multe dintre care fac parte in continuare din viata comunitatii literare, in volumul de fata se regasesc 25 de autoare active in perioada interbelica, azi necunoscute publicului larg si aproape uitate de critica literara. Selectia pe care am facut-o a incercat sa acopere directii si forme de expresie cat mai diverse, poete din cat mai multe zone geografice si cu apartenente stilistice diferite, ilustrative, de altfel, pentru mozaicul de stiluri care au coexistat in perioada dintre razboaie. - Alina Purcaru, Paula Erizanu

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, UN AN NOU CAT MAI BUN SI O IARNA INCARCATA CU POVESTI FRUMOASE!

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



stil de viata



O societate civilizata si evoluata are nevoie in primul rand de BUN SIMT ELEMENTAR. De ce este important sa fim politicii unii cu ceilalti ne spune IRINA KUHLMANN.

Urare pentru Noul An 2024:

Hai sa fim mai buni si mai politicosi cu ceilalti!

Text : IRINA KUHLMANN

Friends and good manners will carry you where money won't go.

- MARGARET WALKER

STUDIILE ARATA CA INTR-UN MEDIU CIVILIZAT OAMENII SUNT MAI PRODUCTIVI, MAI CREATIVI, MAI SARITORI, MAI FERICITI SI MAI SANATOSI.

Cu totii vrem sa ne simtim mai bine, sa avem mai multa liniste suflteasca si bucurie, sa realizam mai multe si mai bine. Evenimentele neplacute din lumea larga si-au pus o amprenta intunecoasa asupra oamenilor: sub forma de teama, nesiguranta, depresie.

Dincolo de asta insa, mai este ceva, care din pacate a capatat multa putere si care ne influenteaza viata de zi cu zi: lipsa de respect si politete fata de semenii. Impactul este mult mai mare decat ne inchipuim, deoarece accentueaza starea de stres si coplesire.

Putem prelua aceasta influenta toxica de oriunde: de acasa, din mediul online, din scoala sau din comunitatea in care traim, din organizatia in care lucram. Ea ne afecteaza echilibrul emotional, motivatia, performanta si felul in care ii tratam pe ceilalti. Ne afecteaza concentrarea, consumandu-ne o mare parte din energia mentala.

Mai mult de atat, asta se poate intampla chiar si atunci cand auzim, vedem sau citim cuvinte jignitoare.

Asadar, imagineaza-ti cat de important este modul in care tratam oamenii si suntem tratati.

Uneori este ca un cerc vicios: omul este stresat si de aceea mult mai vulnerabil. Are un comportament nepotrivit fara sa-si dea seama de asta: foloseste o tonalitate suparatoare, cuvinte care irita, poate chiar agresivitate. Sub influenta acestui fapt, interlocutorul se comporta la fel si transmite starea mai departe. Este ca un virus.

Putini sunt oamenii care pot sa gestioneze asta, fie prin faptul ca au o inteligenta emotionala ridicata sau puterea de a se detasa, constienti fiind de acest efect de avalansa emotionala. Majoritatea insa se lasa influentati intrand in acest joc toxic care genereaza daune foarte mari pe toate planurile.





Fiecare om poate sa aleaga sa-i sustina pe ceilalti, aratandu-le respect si facandu-i sa se simta valorizati, apreciati, ascultati sau poate sa-i descurajeze, facandu-i sa se simta lipsiti de importanta, jigniti, neglijati sau exclusi. Asadar, felul cum alegi sa fii in raport cu ceilalti oameni face marea diferenta.

Este timpul sa ne intrebam: CINE ALEG SA FIU?

In fiecare zi iti dai raspuns la aceasta intrebare simpla prin actiunile tale de orice fel. Ele iti determina succesul si implinirea. Pentru ca modul in care te prezinti in viata ta de zi cu zi si felul in care ii tratezi pe ceilalti inseamna totul.

In acest articol imi voi indrepta atentia asupra unui aspect extrem de important: POLITETEA SI RESPECTUL INTRE OAMENI - in organizatii dar si privat.

Sesizez ca in sesiunile de coaching apare din ce in ce mai des provocarea legata de interactiunea cu oamenii: la nivel personal si mai ales la nivel profesional - in organizatii. Daca la nivel personal poti sa "filtrezi" cu mai multa usurinta oamenii cu care te inconjori, la nivel profesional este mai dificil, in sensul ca nu poti renunta la colegi/colaboratori asa de usor si nici nu ii poti schimba. Este nevoie sa faci schimbari cu tine. Doar aici poti avea controlul.

Fiecare om poate sa aleaga sa-i sustina pe ceilalti, aratandu-le respect si facandu-i sa se simta valorizati, apreciati, ascultati sau poate sa-i descurajeze, facandu-i sa se simta lipsiti de importanta, jigniti, neglijati sau exclusi. Asadar, felul cum alegi sa fii in raport cu ceilalti oameni face marea diferenta.

Ce inseamna lipsa de politete?

Ca in toate celelalte aspecte de viata, fiecare om are o definitie proprie in legatura cu a fi nepolitic: ce poate fi nepolitic pentru cineva poate fi in regula pentru altcineva.

De exemplu, statul pe telefon cand cineva vorbeste cu noi. Nu te poti astepta ca cineva sa te asculte la fel de bine in timp ce are atentia si asupra informatiei de pe acel device. Sau sa raspunzi la o intrebare care ti-a fost pusa si sa-ti dai seama ca celalalt nici nu te asculta ... sa te opresti la mijlocul raspunsului si sa nu vezi nici o reactie din partea celuilalt.

Poate ca nu avem intentia sa ofensam pe cineva, dar daca totusi se intampla, exista consecinte care s-ar putea sa nu ne placa.

De curand am citit intr-un articol despre una dintre teoriile lui *Christine Pearson*, profesor premiat in LEADERSHIP GLOBAL la SCOALA DE MANAGEMENT GLOBAL THUNDERBIRD, conform careia actiuni marunte, necivilizate/ lipsite de politete pot duce la probleme mult mai grave, cum ar fi agresivitatea si violenta.

Christine a initiat un studiu care a implicat interviul unor absolventi ai facultatilor de afaceri, activi in diverse organizatii. Li s-a cerut sa descrie succint situatii in care au fost tratati cu lipsa de respect sau insensibilitate si sa raspunda la intrebari despre reactiile lor. De exemplu, unul dintre participanti a povestit despre un sef care folosea expresii jignitoare, cum ar fi: "Asta e treaba pentru copii mici", sau altul care a distrus munca unui coleg in fata intregii echipe.



S-a constatat ca lipsa de respect a dus la scaderea motivatiei. 66% au inceput sa depuna mai putin efort la munca, 80% si-au pierdut din timpul pretios facandu-si tot felul de griji, iar altii 12% si-au dat demisia. Publicarea studiului a avut un impact mare asupra organizatiilor. Cisco, de exemplu, a estimat ca lipsa de politete ii costa 12 milioane de dolari anual.

S-au facut tot felul de comparatii intre oamenii tratati politicos si cu respect si cei de la polul opus, acestia din urma fiind mai putin eficienti.

Este important de mentionat faptul ca chiar si martorii comportamentului nepolitic sunt afectati: performanta lor scade in mod semnificativ. Cu totii cunoastem acel "gust amar" pe care ni-l dau anumite experiente, chiar daca nu suntem direct implicati.

Un alt studiu realizat de cercetatorii israelieni a evidentiat ca echipele medicale expuse la comportament nepolitic si lipsit de respect, obtin rezultate mai slabe nu doar in diagnosticare, ci si in executarea procedurilor specifice. Acest lucru se datoreaza faptului ca echipele expuse la astfel de comportamente nu comunica la fel de eficient si sunt mai reticente in a cere ajutor colegilor. Aceasta dinamica se regaseste in diverse domenii, nu doar in medicina.

Politetea si respectul duc la cresterea performantei intr-o organizatie, pentru ca ele incurajeaza oamenii, ii fac sa se simta mai bine si drept urmare devin mai eficienti. Lipsa lor ii demotiveaza pe oameni, le submineaza performanta ... ii priveaza de potentialul pe care il au.

De ce este lipsa de politete asa de raspandita?

In ultima vreme, oamenii se simt din ce in ce mai coplesiti, asadar motivul principal este starea de stres cu toate fatetele ei. Un alt motiv este scepticismul si chiar temerea de a fi civilizati si amabili.

Sunt de exemplu manageri/ lideri carora le este teama ca vor pierde din autoritate daca sunt politicosi si plini de respect fata de colegi. Sau ca isi pierd din credibilitate ca lideri.

Mai este inca un aspect: credinta ca daca esti amabil si politicos nu te poti evidenta. Am auzit multa lume spunand: "NESIMTITII SUNT CEI CE REUSESC/ IES IN EVIDENTA/ SUNT PROMOVATI". Adevarul este ca e destul de usor sa gandesti astfel, cand vezi in jur atatea exemple ce confirma asta. Totusi, se pare ca pe termen lung, "nesimtiti" nu au succes.

Cand activau la Centrul pentru Leadership Creativ, *Morgan McCall* si *Michael Lombardo* au facut multe cercetari pe aceasta tema. Ei au descoperit ca principala cauza a esecului managerilor era un stil de conducere insensibil, abraziv, intimidant.

Este clar ca vor fi mereu si exceptii, adica oameni care au succes in ciuda acestui comportament, insa mai devreme sau mai tarziu majoritatea oamenilor nepoliticosi isi saboteaza propriul succes. De exemplu, sefi si colegii necivilizati nu vor beneficia niciodata de ajutor sau sprijin in momente de slabiciune, cand vor avea nevoie de ceva, pentru ca nimeni nu va voi sa-i ajute.

Te ajuta faptul de a fi politicos?

EVIDENT! Politetea si respectul fata de ceilalti te vor ajuta intotdeauna, pentru ca a fi un om civilizati si politicos nu inseamna doar sa nu fii un ticalos, ci mult mai mult de atat. Inseamna sa faci anumite lucruri mici cu impact foarte mare, cum ar fi: sa saluti si sa zambesti cand esti printre colegi, sa asculti activ cand iti vorbeste cineva, sa incurajezi.

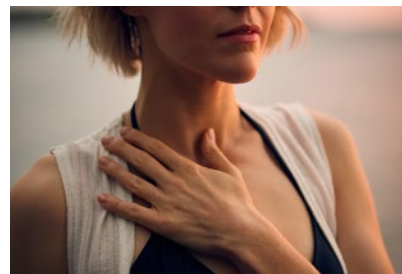
Amabilitatea nu inseamna slabiciune si nici falsitate. Iti poti spune punctul de vedere, poti sa fii in dezacord cu alte persoane si chiar in conflict si sa dai un feedback negativ. Dar poti face asta intr-un mod civilizati si cu respect. Imi place sa spun ca poti spune si face lucrurile in foarte multe moduri, lucru care te ajuta sa-ti pastrezi autenticitatea si integritatea.

Oamenii te vor percepe drept o combinatie puternica si importanta: uman si competent, prietenos si intelept. In plus, a fi civilizati nu este doar despre ceilalti oameni, ci si despre tine si respectul pe care il ai fata de tine.

Politetea si respectul in organizatii

Vorbim foarte mult despre leadership si stim ca avem nevoie de lideri adevarati, care sa ne inspire. A fi civilizati si uman este fundamental pentru asta. In plus, vei performa mai bine pentru ca vei simti in suflet pace si

Amabilitatea nu inseamna slabiciune si nici falsitate. Iti poti spune punctul de vedere, poti sa fii in dezacord cu alte persoane si chiar in conflict si sa dai un feedback negativ. Dar poti face asta intr-un mod civilizati si cu respect.



pasiune pentru a conduce oamenii. Nu vei putea simti asta daca esti plin de rautate si negativism.

Studiile arata ca ceea ce isi doresc oamenii cel mai mult de la un lider este respectul. Este mai important decat recunoasterea si aprecierea, decat feedback-ul primit si chiar decat sansele de dezvoltare.

Politetea si respectul duc la cresterea performantei intr-o organizatie, pentru ca ele incurajeaza oamenii, ii fac sa se simta mai bine si drept urmare devin mai eficienti. Lipsa lor ii demotiveaza pe oameni, le submineaza performanta ... ii priveaza de potentialul pe care il au.

Oamenii care se simt respectati sunt mai sanatosi, mai concentrati si mai implicati in rolul lor si implicit mai productivi. In plus, sunt mai doritori sa ramana in organizatia din care fac parte.



Cum faci ca oamenii sa se simta mai respectati?

Din fericire acest lucru tine doar de tine si cere schimbari mici dar cu impact foarte mare. Gesturi mici, cum ar fi: sa le multumesti oamenilor, sa le recunosti contributia, sa ii asculti in mod activ - si legat de asta, sa le pui intrebari pentru a intelege mai bine despre ce este vorba. De asemenea, sa le zambesti si sa comunici cu ei indiferent de modalitatea abordata. Toate astea iti vor aduce tie in primul rand o stare de spirit mai buna, evident daca te antrenezi sa o faci din inima si nu in mod regizat.

Am toata certitudinea ca a fi civilizat si amabil va fi intotdeauna benefic pentru tine si cei din jurul tau care pot percepe asta, in ciuda momentelor in care altii te cred slab, a momentelor in care te manipuleaza razand in sinea lor de faptul ca "te-au prosti".

Multi dintre noi am trait astfel de momente, inasa am invatat din ele: nu sa fim nepoliticosi si rai, ci sa nu mai dam atentie si energie acestor tipologii de oameni. Sa ne mentinem puterea personala si sa actionam ca atare, pastrand focusul spre ceea ce vrem sa realizam si nu lipsa de respect la care am fost martori.

Voi impartasi cu tine cateva lucruri care te vor ajuta sa arati politete si respect fata de oamenii cu care interactionezi. Vei fi surprins de efectul miraculos pe care il vei realiza deopotriva pentru ei si pentru tine.

FII PUNCTUAL!

Tuturor ni se intampla lucruri neasteptate uneori, inasa a intarzia mereu arata faptul ca nu iei in considerare pe celalalt si timpul lui. Chiar daca tu crezi ca timpul tau este mai pretios, nu este nevoie sa transmitsi aceasta idee. Mai bine respecta ora la care ai promis sa fii prezent si pastreaza respectul pentru celalalt si deopotriva pentru tine.

FII EMPATIC IN MOD DELIBERAT!

Este simplu sa intelegi cum se simt altii, dar a face ceva in legatura cu asta poate fi provocator. Pentru ca empatia adevarata inseamna sa fii acolo pentru celalalt/ ceilalti, sa te adaptezi si sa ajuti cand este nevoie cu adevarat. Este vorba despre fapte, nu doar de cuvinte.

CERE-TI SCUZE CAND ESTE NECESAR (ABTINE-TE SA FACI ASTA CAND NU E)!

Cand gresesti sau crezi ca ai facut-o, cere-ti scuze! Tuturor ni se intampla sa gresim fata de ceilalti. Dar este important ca scuzsa sa fie sincera. Sunt oameni care se scuzsa mereu - pentru orice - din teama de a nu ofensa pe cineva sau de a parea nesiguri si atunci scuzele isi pierd din semnificatie.

ZAMBESTE CAT MAI DES SI SPUNE MULTUMESC!

Cineva spunea: "Zambeste si lumea iti va zambi inapoi!".

Poate ca este mai simplu sa fii serios decat sa zambesti. Unii oameni considera zambetul o falsitate. Inasa zambetul are un impact extraordinar asupra celor din jurul nostru. Oamenii imita inconstient limbajul nonverbal al persoanei cu care interactioneaza, asadar cand le zambesti iti vor zambi, lucru care ii face si te face sa te simti mai bine. De asemenea, aminteste-ti sa spui multumesc. Este un mare lucru!



... cu mici schimbări putem contribui la un mediu mult mai plăcut, la bucuria și mulțumirea oamenilor, atât acasă cât și în organizația în care lucrăm.

COMPORTA-TE FRUMOS CU CEILALTI!

Multi oameni cred ca politetea este inutila sau chiar falsa. Dar este oare asa? A avea bune maniere inseamna ca iti pasa de cei din jurul tau si modul in care se vor simti, in functie de comportamentul tau.

Nimeni nu este "cosul tau de gunoi" pentru frustrari si reactii necontrolate. Ni se intampla tuturor ca uneori sa ne iesim din fire, pentru ca nu suntem computere, inasa daca ne comportam mereu asa nu este in regula. Asadar, atentie la tonalitate si cuvintele pe care le folosesti si la bunele maniere. Ca bonus, te vei simti si tu mai bine.

DEZVOLTA-TI INTELIGENTA EMOTIONALA!

Exista un mit cultural care spune ca sentimentele se traduc automat in actiuni. Este gresit, pentru ca avem capacitatea de autocontrol. Poti invata sa gestionezi momentele ... sa le optimizezi. Daca vine un coleg sa il ajuti in timp ce esti presat de propriile dead-line-uri poti avea taria sa alegi ce trebuie sa faci. Sau daca cineva se comporta necivilizat cu tine, poti ramane intr-o stare de respect si fermitate, sa actionezi ca un om civilizatat, fara sa preiei acelasi tip de comportament.

GASESTE SOLUTII WIN-WIN!

Multi isi indreapta atentia doar spre castig propriu din orice. E ca intr-un joc in care vrei sa fii mereu castigatorul. Poti inasa sa te uiti dupa solutii in care toata lumea sa aiba de castigat. Nu este posibil intotdeauna, inasa asta sa fie obiectivul tau. Renunta la ideea ca fiecare interactiune e un joc de castig/ pierdere!

ASCULTA-TI INTUITIA CAND VINE VORBA DE NEVOILE ALTORA!

Uneori simti ca cineva trece printr-o perioada grea. Verifica daca intuitia ta este corecta si in caz afirmativ actioneaza in consecinta. Gesturile tale de buna vointa vor fi apreciate si foarte bine venite.

ASCULTA CU ATENTIE/ACTIV PE OMUL DIN FATA TA

Este neplacut sa stai de vorba cu cineva care are atentia in alta parte

sau care iti raspunde (gresit, evident) inainte ca tu sa spui ce ai de spus. Sau si mai grav, trage concluzii proprii din ceea ce doar crede ca aveai de spus.

In concluzie, cu mici schimbări putem contribui la un mediu mult mai plăcut, la bucuria și mulțumirea oamenilor, atât acasă cât și în organizația în care lucrăm.

Cred ca fiecare dintre noi poate fi mai constient si poate face lucruri care sustin si incurajeaza pe cei din jur: la serviciu, acasa, in scoli si in comunitatile in care traim si chiar online.

Apropo, cand vine vorba despre interactiuni neplacute, imi vine in minte intrebarea pe care am auzit-o intr-un film si pe care o folosesc deseori: "Ce ar face iubirea in situatia asta?"

As vrea sa inchei cu un citat drag a lui Jim Rohn, care spune:

One of the greatest gifts you can give to anyone is the gift of attention

- unul dintre cele mai mari daruri pe care i le poti face cuiva este darul atentiei.



Va doresc un An Nou 2024 cu multa intelepciune si iubire in inimi! LA MULTI ANI!

Cu drag, IRINA

INVINGE COMPARATIA!

Daca te simti epuizata in anumite momente datorita inerentei comparatii intre tine si cei din jur, afla ca e timpul sa te opresti!

S *imti cumva ca nu mai poti tine pasul cu prietenii aventurosi? Realizezi ca viata ta nu e atat de palpitanta cum o vezi in fotografiile din retelele sociale ale cunoscutilor? TRAGE AER IN PIEPT SI LINISTESTE-TE!*

Inainte de toate, fiecare dintre noi trebuie sa intelegem ca comparatiile cu ceilalti reprezinta actiuni pe care le facem toti si face parte din comportamentul uman. Mai mult, acest act instinctiv se afla in ADN-ul nostru de mii de ani, materializandu-se cu mult timp in urma in supravietuirea celor mai apti.

Din nefericire, comparatia din zilele noastre a atins cote destul de nocive, devenind instrumente de masura pentru valoarea materiala, succesul personal, satisfactia vietii, actiuni ce au drept consecinta accentuarea scaderii stimei de sine, gelozie, depresie. Anumite studii au aratat ca, de cele mai multe ori, analizam succesul si fericirea altora fara a observa ce este negativ in vietile lor, astfel ca nu e nicio surpriza cand vedem femei blocate in tot ceea ce fac pentru ca se simt "mai putin decat" atunci cand se compara cu altele.

Nu doar generatiile tinere sunt cele prinse in aceasta cultura a comparatiei! Expunerea vietilor pe retelele sociale joaca un rol mare datorita stilurilor de viata manipulate si a fotografiilor filtrate, dar acest fenomen nu este unul modern sau care apartine digitalului. Aceasta teorie a comparatiei sociale a fost dezvoltata de psihologul *Leon Festinger* inca din 1954 facand referire la modul in care ne evaluam abilitatile si atitudinile in

comparatie cu altii. Ne comparam atributele personale cu cele care sunt acceptate in cadrul societatii si folosim aceasta comparatie pentru a identifica unde suntem, unde ne este locul si cat de valorosi suntem.

Asa ca fiecare ne comparam modul in care ne-am aranjat casa sau hainele pe care le poarta cei din jur, analizam tot ce este in jur si raportam situatiile cu situatia noastra.

Fiecare se compara cu ceilalti intr-o anumita masura, dar unii dintre noi suntem mai predispusi la asta. Lipsa de incredere, nesiguranta si anxietatea pot duce la o tendinta mai accentuata de a te compara. Fara a avea o linie de baza a propriei noastre valori sau succes, ii putem percepe pe toti cei din jur ca fiind prosperi si de succes, ceea ce da nastere sau accentueaza frustrarile si starile noastre de tristete.

In acelasi timp, ca multe alte probleme cauzate de copilaria noastra si care se reflecta in comportamentul nostru de adult, sprijinul insuficient sau inexistent, lipsa laudelor sau a ingaduintei, duc la o stima scazuta de sine. Rezultatul se manifesta in cautarea disperata a validarii fie ca vorbim de cariera, realizari personale si utilizarea altor persoane ca reper pentru succes. A te baza mai mult pe comparatie capata conotatii mai profunde cand treci prin vremuri grele. De exemplu, daca ti-ai pierdut locul de munca, poti crede ca carierele celor din jur au parte de o crestere si aici trebuie sa fii foarte realist: comparand ceea ce ai pierdut cu ceea ce au altii reprezinta o tortura emotional provocata de tine insati.

Cand comparatia este folosita in mod pozitiv, aceasta ne poate ajuta sa devenim mai buni. De-a lungul vietii noastre evaluam unde ne sunt semenii in calatoria lor in comparatie cu noi si asta ne motiveaza sa facem schimbări, sa imbunatitim ceea ce facem si sa incercam lucruri noi. Cu toate acestea, problemele apar cand folosim aceasta evaluare pe termen scurt - pentru cei care se lupta cu stima de sine scazuta, comparatia este

folosita intr-un mod nesanos pentru alimentarea sentimentelor de inadecvare.

Ne putem intreba de ce nu putem fi la fel ca cei care par sa aiba totul. Este ceva normal si total obisnuit sa porti o masca a succesului atunci cand incerci sa ramai "in joc" cu toti ceilalti, ceea ce din nefericire, poate duce la o presiune si mai mare: hranirea unui ciclu al anxietatii si o ura de sine.

1 Stai in joc!

Concentreaza-te pe propriile obiective si lucreaza pentru a le indeplini in timpul tau. Alcatuieste un plan, analizeaza-l bine, stabileste cronologii realiste si da dovada de rabdare si consecventa! Evita sa fii distrasa de ceea ce fac altii, indiferent ca activeaza in domeniul tau sau altele, mai ales ca, daca observi ceva ce crezi sau simti ca e deasupra ta sau la nivelul tau, motivatia poate scadea si din aceasta cauza, iti vor scadea sansele sa obtii ceea ce iti doresti.

2 Vorbeste despre propriile sentimente!

Dupa ce petreci un timp de calitate cu partenerul, iti pot veni in minte diverse ganduri negative vizavi de relatie, de sentimentele pe care acesta le are fata de tine. Cand intri intr-un astfel de cerc negativ, spune-le pentru tine cu voce tare. Ceea ce noi acceptam din vocea noastra interna suna ridicol cand este spus cu voce tare, ceea ce te va ajuta sa combati ruminatia.

3 Fii curioasa!

Ai grija la anumite emotii care pot actiona ca niste bombe! Avand emotii puternice cand te compari cu altii este un mod prin care creierul iti transmite un mesaj important. Cand ai o astfel de comparatie, adu-o in constient si provoac-o! Intreaba-te pe tine insuti "Ce simt eu?", "De unde provine asta?". Majoritatea acestor reactii vin din cauza fricii si a lipsei stimei de sine.

4 Fii autentica!

Incarca sa fii tu insati atat in viata de zi cu zi cat si in mediul online! Acest lucru este important, atat timp cat comparatia incurajeaza competitia. Fii constienta de rolul tau in acest ciclu si incerca sa-ti traiesti viata fara scuze exact asa cum esti! In acest fel, te vei cunoaste mult mai bine si vei reactiona rational cand te vei infrunta cu altii.

5 Retelele sociale si partile inutile

Iti place sa (re)descoperi vechii colegi de scoala sau facultate prin intermediul Facebook-ului? Cauti informatii despre activitatea vecinilor sau a anumitor persoane? Incarca sa identifici si sa recunosti acest comportament pentru ceea ce este si inchide astfel de manifestari de autocompatimire prin comparatie! Este foarte usor sa cauti si sa gasesti dovezi pentru a-ti sabota stima de sine. Anuleaza tot ce are legatura cu conturi de retele sociale inutile si pune-ti la indoiala motivatia cand iti vine sa iti bagi nasul in treburile altora.

6 Fii propriul sustinator!

Noteaza o lista cu punctele tale forte si calitatile pozitive! Si chiar daca poate parea ciudat sa faci acest lucru, nu este, mai ales ca societatea prin felul in care este conceputa ne da multe argumente pentru a fi umili. A da pe fata calitatile tale si a le recunoaste, iti stimuleaza stima de sine, iti aminteste de ce esti o persoana minunata si cat de mult contribui tu pozitiv in mersul lucrurilor, indiferent ca iti desfasori activitatea pe arii largi sau restranse. De cate ori vei avea indoiala de sine si vei fi tentata sa te compari cu altii, revino la aceasta lista!

7 Fii realista!

De cele mai multe ori, oamenii impartasesc si evidentiaza doar lucrurile pozitive, iar tu doar cu acestea te compari. Daca te simti descurajata sau invidioasa pe vietile fara cusur si extraordinare a multora, aminteste-ti ca vezi doar o secventa - ca o fotografie - din viata lor si nicidecum ansamblul. Toata lumea are o viata completa in spate, cu bune si cu rele, cu scene care nu trec niciodata dincolo de ecrane.

CHELTUIELI *pe* BAZA EMOTIILOR

**IN CAZUL IN CARE CUMPARATURILE ITI CALMEAZA NERVII,
AFLA DIN ACEST ARTICOL CUM SA ITI RECASTIGI
SANATATEA MINTALA SI CUM SA SI ECONOMISESTI BANII!**

Exista tipuri de persoane care se linistesc si isi gasesc confortul in cateva pahare cu alcool sau in ceva dulce si exista persoane care au nevoie sa mearga la cumparaturi pentru a se rasfata; orice lucru mic nou cumparat aduce bucurie, fie ca e de durata sau are o viata limitata. Tentatiile internetului si formulele “cumparati acum, platiti mai tarziu” sunt foarte tentante, oferind cateodata produse la preturi foarte bune, dar sunt si periculoase prin crearea unei dependente.

Din nefericire, presiunile financiare sunt crescande, timpurile sunt parca mai complicate ca niciodata si acest mecanism nu este sanatos pentru nimeni. Iar cheltuirea ineficienta a banilor in cazul persoanelor obisnuite pot face goluri mari nedorite in buget. Cum poti trece peste aceste tentatii?

Din nefericire, in ultima perioada, preturile au crescut peste tot, de la cele mai simple lucruri pana la cele ce au legatura cu intretinerea lunara, cheltuielile efectuate in afara bugetului aducand un stres mai mare in ceea ce priveste stresul. Conform studiilor, aproape 30% dintre noi au probleme cu somnul noaptea din cauza cresterii cheltuielilor ce au legatura cu facturile, lipsa odihnei accentuand simptomele anxietatii. Cheltuind bani pe termen lung nu ne aduce nimic bun, cu toate acestea, continuam sa o facem. De ce se intampla acest lucru?

Unii dintre noi folosesc cheltuielile pentru a face fata mecanismului de echilibrarea a emotiilor, de aici iesind la iveala termenul de cheltuieli emotionale. Aceasta este un mod de a masca emotiile dificile precum stresul, plictiseala, anxietatea si stima de sine scazuta. La nivel fiziologic, cand ne “tratam” prin intermediul cumparaturilor, nivelurile de recompensa ne linistesc dar pe termen scurt, o situatie pe care o putem compara, pastrand proportiile, cu consumul drogurilor precum cocaina, opiacee, nicotina. Cumparaturile ne ofera un nivel ridicat al dopaminei, ceea ce provoaca dependenta. Problemele apar dupa consumarea faptului, dupa graba de moment, cand majoritatea persoanelor care au cheltuit excesiv au un sentiment de vinovatie la care se adauga si consecintele financiare.

63%

este procentul femeilor care nu au incredere ca propriile finante pot face fata presiunilor financiare actuale.



Daca vrei sa eviti situatiile delicate, citeste urmatoarele randuri!

1. Evita deciziile rapide!

Trebuie sa constientizezi faptul ca finantele controleaza stilul tau de viata si nu "tentatiile". Tu, din punct de vedere al cumparatorului, esti cel care iei deciziile in privinta a ceea ce cumperi si ce nu. Avand in minte acest lucru, incepe prin sa scrii argumentele pro si contra astfel incat tot ceea ce cumperi sa aiba rationamente corecte si bine justificate.

Incearca sa (te) intelegi daca ai nevoie sau daca vrei ceea ce ai de gand sa cumperi! Daca suma de bani este mare si te straduiesti sa promovezi fericirea, poti cauta alte modalitati de auto - ingrijire care iti pot usura sentimentele negative. Yoga, meditatia si activitatea de a nota sunt modalitati foarte eficiente de a te ajuta sa ai parte de o intensitate redusa a stresului. Partea cea mai buna? Majoritatea sunt gratuite!

2. Aminteste-ti valorile!

Propriile principii ne ghideaza si ne ajuta sa facem alegerile de zi cu zi, formand un set de valori personale care ne fac sa fim ceea ce suntem astazi. Conectarea cu propriile valori ne indeparteaza de lucrurile superficiale din viata, indreptandu-ne catre lucrurile care conteaza cu adevarat. Daca nu ai identificat pana acum ceea ce conteaza cu adevarat pentru tine, adreseaza-ti urmatoarele intrebari:

- ⇒ Care sunt calitatile pe care le apreciezi?
- ⇒ Ce fel de persoana vrei sa fii?
- ⇒ Pentru ce ti-ar placea sa fii amintita?

Identifica 3-4 valori comune in raspunsurile tale si vei avea o imagine clara: acestea sunt valorile tale! Aproape tot ceea ce cumperi ar trebui sa fie in conformitate cu cel putin una dintre acestea.

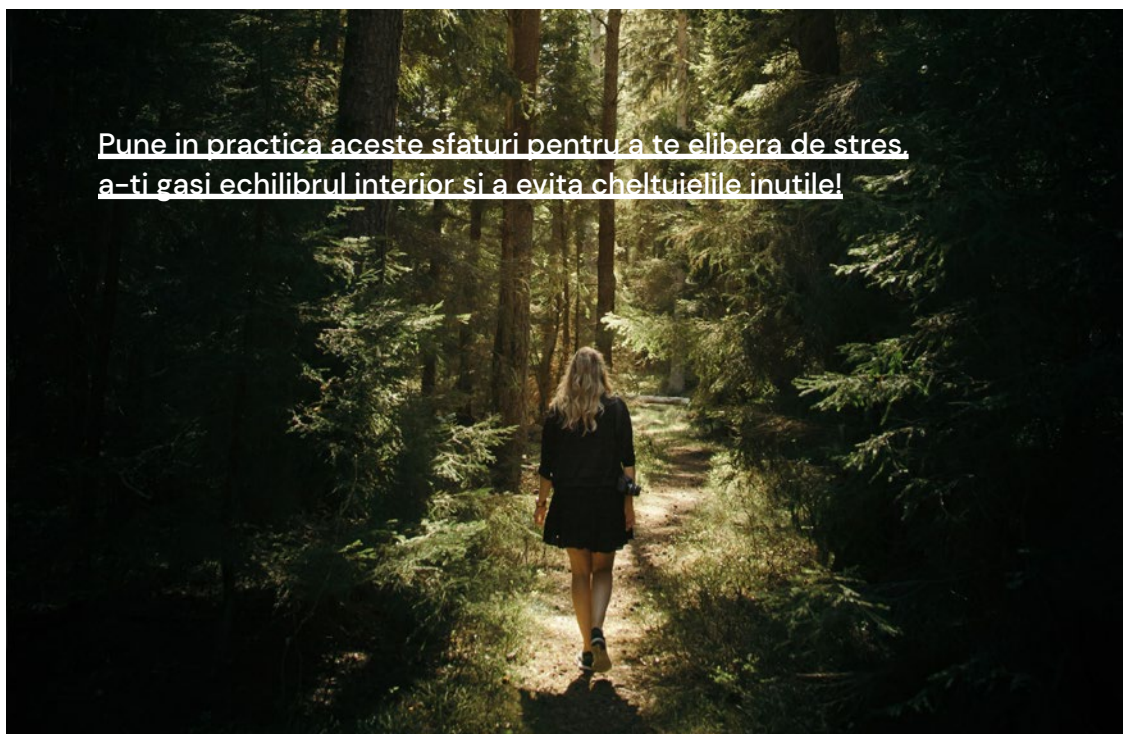
3. Priveste in interior!

A intelege cauza fundamentala a cheltuielilor excesive este primul pas in intelegerea ciclului, asa ca incearca sa iti dai seama daca speri in mod inconstient sa acoperi anumite emotii. Fiind mai constienta in privinta deciziilor cu privire la cheltuieli, te va ajuta sa identifici anumite tipare recurente. *Faci anumite cumparaturi dupa ce vorbesti cu cineva anume? Dupa ce te certi cu partenerul? Sau poate cand te plictisesti?* A avea o idee in privinta declansatorilor te va ajuta sa intelegi ce emotii incerci tu de fapt sa ascunzi.

RECUNOSTINTA

Cand luam lucrurile de bune, nu constientizam oamenii sau lucrurile pe care le avem deja in jurul nostru, ceea ce ne face sa pierdem perspectiva despre lucrurile bune din viata noastra, ceea ce ne face sa ne dorim mai mult. Mai mult decat atat, cercetarile au aratat ca practicarea recunostintei duce la cresterea fericirii, imbunatateste relatiile, ajuta la un somn de calitate si reduce simptomele de anxietate si depresie.

Incearca sa faci din recunostinta un obicei, notandu-ti trei lucruri in fiecare dimineata pentru care esti recunoscator!



Pune in practica aceste sfaturi pentru a te elibera de stres, a-ti gasi echilibrul interior si a evita cheltuielile inutile!

FA O PLIMBARE IN AER LIBER!

Conectarea cu natura iti poate stimula starea de spirit, o activitate ce este usor de facut si in zonele urbane, luand in considerare senzatia oferita de lumina solara, vant sau ploaie. Ceea ce nu constientizam insa, este beneficiul pe care ni-l ofera aerul proaspat pentru a ne limpezi mintea.

Incearca sa te indepartezi de telefon cand sunt tentatii de cheltuire a banilor si indreapta-te spre o zona verde, un parc sau oriunde unde poti avea parte de o plimbare relaxanta!

FA O BAIE DE SUNET!

O astfel de baie te poate ajuta sa iti cureti mintea si sa te eliberezi de stres. A asculta sunete meditative create avand acest scop te va duce intr-o stare profunda de relaxare prin stimularea anumitor unde cerebrale.

Incearca THE PERFECT BEDTIME SOUND BATH de Sleeping Vibrations pe care o gasesti pe Youtube!

ATINGERI PENTRU O VIATA MAI FERICITA

*ELIBEREAZA-TE DE EMOTIILE NEGATIVE DAUNATOARE
PRIN SIMPLE ATINGERI ALE PARTILOR CORPULUI!*

ATINGERILE, din punct de vedere terapeutic, au fost salutate ca o buna metoda de eliberare a stresului, anxietatii si fricii prin aplicarea unor presiuni blande asupra anumitor puncte de energie de pe corp. Multe personalitati au fost surprinse cand foloseau acesta tehnica simplu sau in combinatie cu alte terapii pentru solutionarea propriilor probleme.

Si exista dovezi ca aceasta metoda de atingere pentru auto-linistire era folosita inca de acum 5000 de ani, ea ajutand la o resetare rapida si la eliberarea stresului. Conform unor analize, se pare ca astfel de atingeri reduc nivelul hormonului stresului - cortizolul cu aproximativ 43%. Cum te poti elibera de suferinta emotionala?

PUTEREA SE AFLA IN MAINILE TALE

Atingerile ne permit sa ne schimbam energiile in organism repede si sigur, sa le eliminam pe cele negative si partea cea mai buna este aceea ca totul este natural. Din momentul in care stii cum sa o faci, simplul act de atingere a diverselor puncte ale fetei si corpului cu mainile, poate fi facuta oricand si oriunde. Atingerea este folosita peste tot in lume pentru tratarea multor probleme de la insomnia, anxietate, durere, pentru pierderea in greutate, fobii, probleme de furie, diverse dependente.

Aceste atingeri folosesc punctele meridiane regasite in medicina chinezeasca si este similara cu acupunctura, doar ca nu trebuie sa cunosti sute de puncte esentiale! Ceea ce trebuie inteles, din punctul de vedere al medicinei chineze este faptul ca energia trece prin aceste puncte si tu trebuie sa o echilibrezi pentru a avea parte de o sanatate buna. Atingerea stimuleaza aceste puncte care acceseaza energia din corp, ulterior fiind trimise semnale catre partea creierului care controleaza emotiile negative. Conform unui studiu, aceasta atingere reduce anxietatea cu 40%, depresia cu 34%, durerea cu 57% si poftele cu 74%.

STAREA DE BINE ACASA

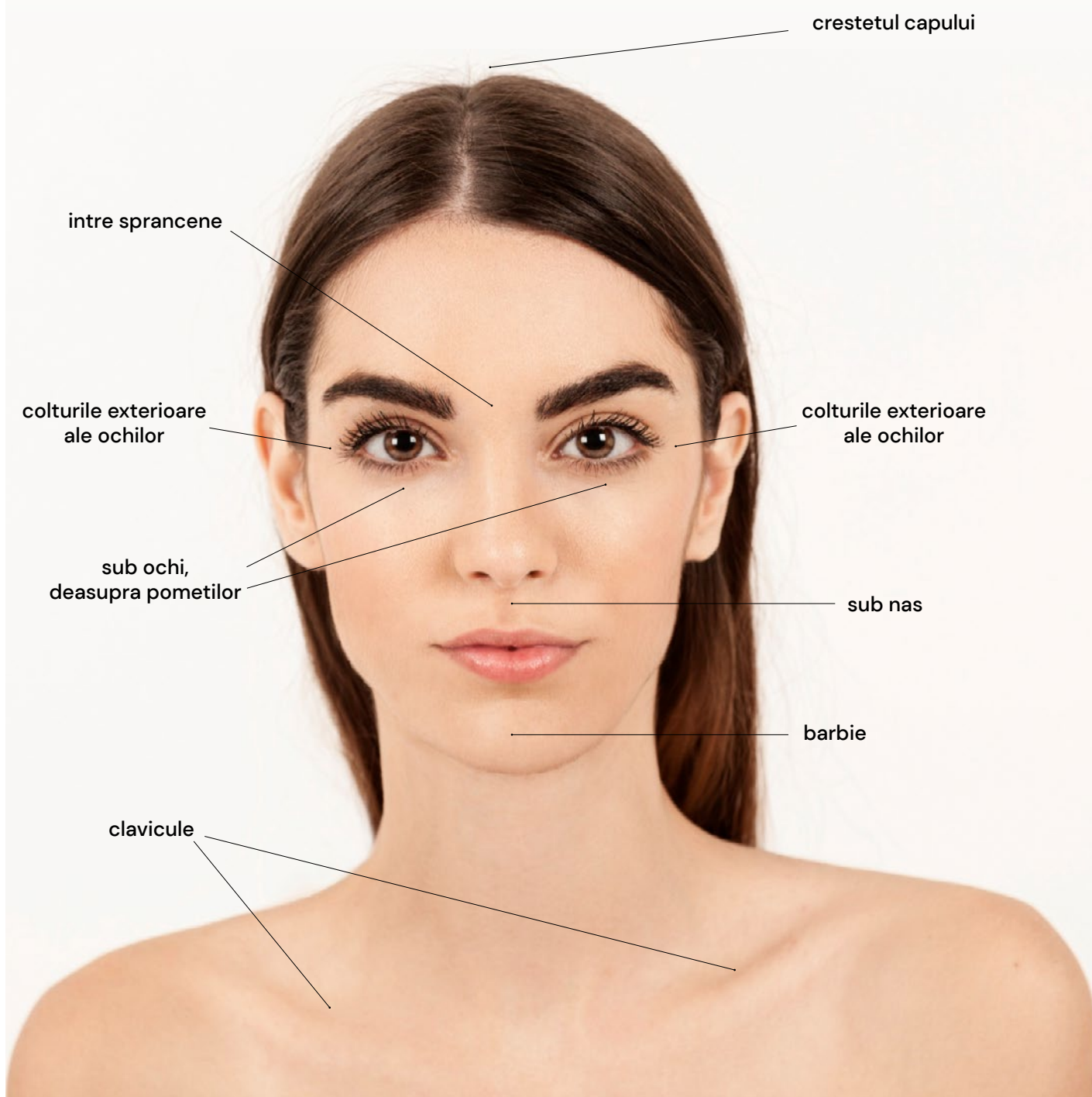
Cum ambele maini, atinge aproximativ 10 secunde fiecare din punctele de mai sus folosind varfurile degetelor. Foloseste doar indexul si degetul mijlociu si mergi de jos, pornind de la zona dintre sprancene si terminand la coroana.

Atingeti fata intr-un flux continuu pe masura ce sunt stimulate capetele liniilor meridiane, echilibrand fluxul de energie si revigorand muschii faciali. Bonus: sunt reduce ridurile!

Cu miscari blande dar ferme, foloseste atingeri usoare pentru zona de sub ochi. Aceste miscari pentru fata sunt prin comparatie ca cele cunoscute ca HIIT, oferind bunastare emotionala si mentala. Muschii sunt tonifiati, ceea ce te va incuraja sa zambesti mai mult si sa ai parte de o stare de bine generala.

Unul din momentele ideale pentru a incepe sa te atingi este dimineata, actiune care iti va da posibilitatea sa te impamantezi, dar si seara, ajutandu-te sa dormi. Fa-ti un obicei zilnic, introducandu-l in momentele placute, clipele petrecute sub dus fiind unul dintre ele. Daca iti vei acorda cateva minute iti vei schimba starea de spirit in bine, care, poate fi contagioasa cand te gasesti cu prietenii si familia.

STIMULEAZA-TI STAREA DE SPIRIT ACASA!



MIROSURILE ACASA SI LA BIROU





MIROSUL ESTE UN ELEMENT VITAL IN RELAXAREA SI STAREA TA DE BINE

dar si a altora, mai ales daca ai o afacere si vrei sa creezi un mediu primitiv.

Chiar daca atunci cand vorbim de mirosuri placute ne gandim automat la parfumuri, produse si tratamente (aromoterapie), trebuie sa gandim putin mai departe de asta, mirosul spatiului fiind la fel de important. Daca ti-ai propus acest lucru sau iti propui sa incepi o calatorie in lumea parfumurilor, gandeste-te daca vrei un mediu energizant si proaspat sau ceva care sa te ajute sa te relaxezi.

In cazul in care detii un business, rationamentul trebuie sa ramana acelasi, doar ca trebuie sa ai un parfum specific fiecarei incaperi, in functie de specificul activitatii desfasurate. Trebuie sa te gandesti la fiecare spatiu individual si cum iti doresti sa se simta clientii tai, de la energia specifica primirii, la mirosuri relaxante si calmante.

In aromoterapie, inhalarea diferitelor mirosuri determina amigdala sa reactioneze, ceea ce declanseaza raspunsuri hormonale in corp, de aceea este important sa stii ce ingrediente sa folosesti si sa amesteci. Daca iti doresti o stare de relaxare pentru tine, pentru prietenii tai si pentru potentialii clienti, asigura-te ca parfumurile folosite sunt calde, reconfortante si de-stresante. Daca nu vrei sa te complici cu mai multe mirosuri, foloseste difuzoare si cantitati diferite de ulei esential in spatiile in care doresti mirosuri deosebite care sa-ti ofere diferite intensitati.

Optiunile in privinta mirosurilor sunt nelimitate, existand multe arome, diverse tipuri de difuzoare si lumanari, ceea ce face alegerea dificila. Difuzorul este recomandabil pentru versatilitatea sa, unul electric fiind indicat in spatiile mari, in timp ce unul mai mic este ideal pentru spatii mici; lumanarile sunt indicate in momentul in care ai nevoie de o atmosfera intima sau pentru baie. Vechile practici care includeau betisoarele parfumate, nu sunt indicate, mai ales ca sunt persoane care nu agreeaza astfel de mirosuri cu nuante de fum.

In ceea ce priveste intensitatea parfumurilor, este destul de dificil de stiut daca un miros nou isi pastreaza mirosul puternic mult sau putin, mai ales in cazul unor spatii mari. Cand vine vorba de formulele parfumului, investitiile trebuie facute constient, acest lucru insemnand ca, de regula, produsele ieftine au niveluri scazute de intensitate; ele pot contine uleiuri esentiale, dar la nivel minim. In majoritatea cazurilor nu sunt mentionate procentual uleiurile sau ingredientele din formula, dar pretul este un bun indicator.

Investitia intr-o formula de calitate, mai ales daca ai un spatiu in care desfasori o afacere, nu este doar pentru clienti; este in primul rand pentru tine si pentru echipa ta, voi fiind principalii beneficiari. Daca echipa este numeroasa trebuie sa ai in vedere o modalitate si de a "curata" aerul inainte de a folosi parfumuri ambientale. Pe de alta parte, o folosire exagerata a parfumului nu este de dorit.

In alegerea parfumului, mai ales cand in spatiu sunt mai multe persoane, trebuie sa tii cont de preferintele fiecaruia si sa gasesti formula perfecta fara a exagera care sa multumeasca pe fiecare si care sa fie adaptata destinatiei spatiului.



TRANSFORMA-ȚI BALCONUL:

5 IDEI GENIALE DE AMENAJARE

IANUARIE 2024

O mica oaza. Propriul tau loc sub soare. O extensie a apartamentului. Un balcon este toate acestea si inca multe altele pentru locuitorii din oras care isi doresc un moment de relaxare, departe de oboseala urbana. Iata in continuare cateva idei pentru a MAXIMIZA spatiile de balcon ...

Text : ANDRA RALUCA TAUTU

1 TRANSFORMA-ȚI BALCONUL INTR-O OAZA DE LOCUIT!

Pentru acea experienta de balcon ca o oaza, opteaza pentru verdeata naturala. Indiferent ca e vorba despre covoare de gazon, podele din lemn de lux sau diverse plante, ideea este sa simulezi sentimentul de apropiere cu natura.

Fiecare balcon este deosebit, prin orientare, mediu sau chiar lumina soarelui. Prin urmare, este dificil de generalizat un mod optim de amenajare. Cu toate acestea, arbustii (dintre care unii infloresc, altii dau fructe de padure sau frunze frumoase) vor face posibila amenajarea potrivita oricarui balcon.

Pentru maximizarea spatiului, ia in considerare cutii de jardiniere verticale fixate de perete si balustrade, precum si un perete verde vertical.

De asemenea, poti opta pentru flori de sezon. Daca lumina soarelui e puternica, poti alege, de exemplu, garoafa de nisip sau tufele de trandafiri pitici. La umbra,

poti opta pentru narcise sau muscate (muscatele ofera si o bariera naturala impotriva tantarilor). Nu in ultimul rand, poti alege plante aromatice; planteaza o varietate de ierburi, cum ar fi busuioc, menta si rozmarin, nu doar pentru utilizarea practica, ci si pentru a amplifica experienta senzoriala a oazei tale in aer liber.

Plantele sunt cea mai accesibila optiune pentru a infrumuseta balconul si pentru a crea un mediu plin de energie, pe tot parcursul anului.

2 TRANSFORMA-ȚI BALCONUL PRIN ALEGEREA UNUI MOBILIER POTRIVIT PENTRU EXTERIOR!

Optiunile de mobilier disponibile in ziua de azi sunt diverse: seturi de scaune pentru exterior, banci usoare care pot fi utilizate in diverse moduri, masute de cafea multifunctionale, scaun cu balansoar, etc. Asigura-te doar ca, in ceea ce priveste constructia mobilierului si tapiteria, materialele

sunt potrivite pentru expunerea la exterior.

La un pret accesibil, plasticul iti permite sa iti decorezi usor balconul.

Insa, se deterioreaza rapid si chiar se poate misca cu usurinta in cazul unei rafale puternice de vant.

Lemnul si metalul sunt, de asemenea, potrivite pentru utilizare in aer liber (pentru lemn, nu ezita sa il tratezi cu produse adecvate, astfel incat sa reziste bine la conditiile climatice si la lumina soarelui). Mai putin usor de curatat decat mobilierul din plastic, mobilierul din lemn si metal permite totusi sa iti amenajezi balconul intr-un stil sic si contemporan.

Daca optezi pentru o zona de luat masa pe balcon, ia in considerare scaune pliabile care se pot agata pe perete, pentru a economisi putin spatiu. Daca iti doresti un colt confortabil, alege o banca cu depozitare incorporata pentru a plasa perne, pleduri si accesorii decorative.

FAMOST

Atunci cand alegi optiunile de iluminare nu uita sa iei in considerare dimensiunea balconului tau, cantitatea de lumina necesara si stilul personal. Un balcon bine luminat poate imbunatati utilizarea sa si estetica, oferindu-ti un refugiu placut ziua sau noaptea.

3 TRANSFORMA-ȚI BALCONUL CU ILUMINAREA POTRIVITA!

Pentru a te putea bucura de balcon chiar si noaptea, este necesar sa ai o iluminare buna. In acest scop, alege corpuri de iluminat care pot fi folosite in aer liber.

Ghirlandele electrice sunt o optiune versatila si populara. Le poti agata de balustrada, pe tavan sau le poti impleti in jurul plantelor. Alege lumini albe calde sau galbene pentru o atmosfera primitoare.

Lampile decorative sau lumanarile pot adauga o nota de eleganta si o lumina calda.

Luminile solare sunt ecologice si usor de instalat (vin in diferite stiluri, inclusiv ghirlande, lampi de podea si lumanari solare). Plaseaza aceste lumini in zone care primesc suficienta lumina solara in timpul zilei.

Foloseste lampi de podea sau de mese rezistente la intemperii, create special pentru exterior. Lampile de podea pot reprezenta un element decorativ, in timp ce lampile de masa pot fi folosite in scopuri functionale si estetice.

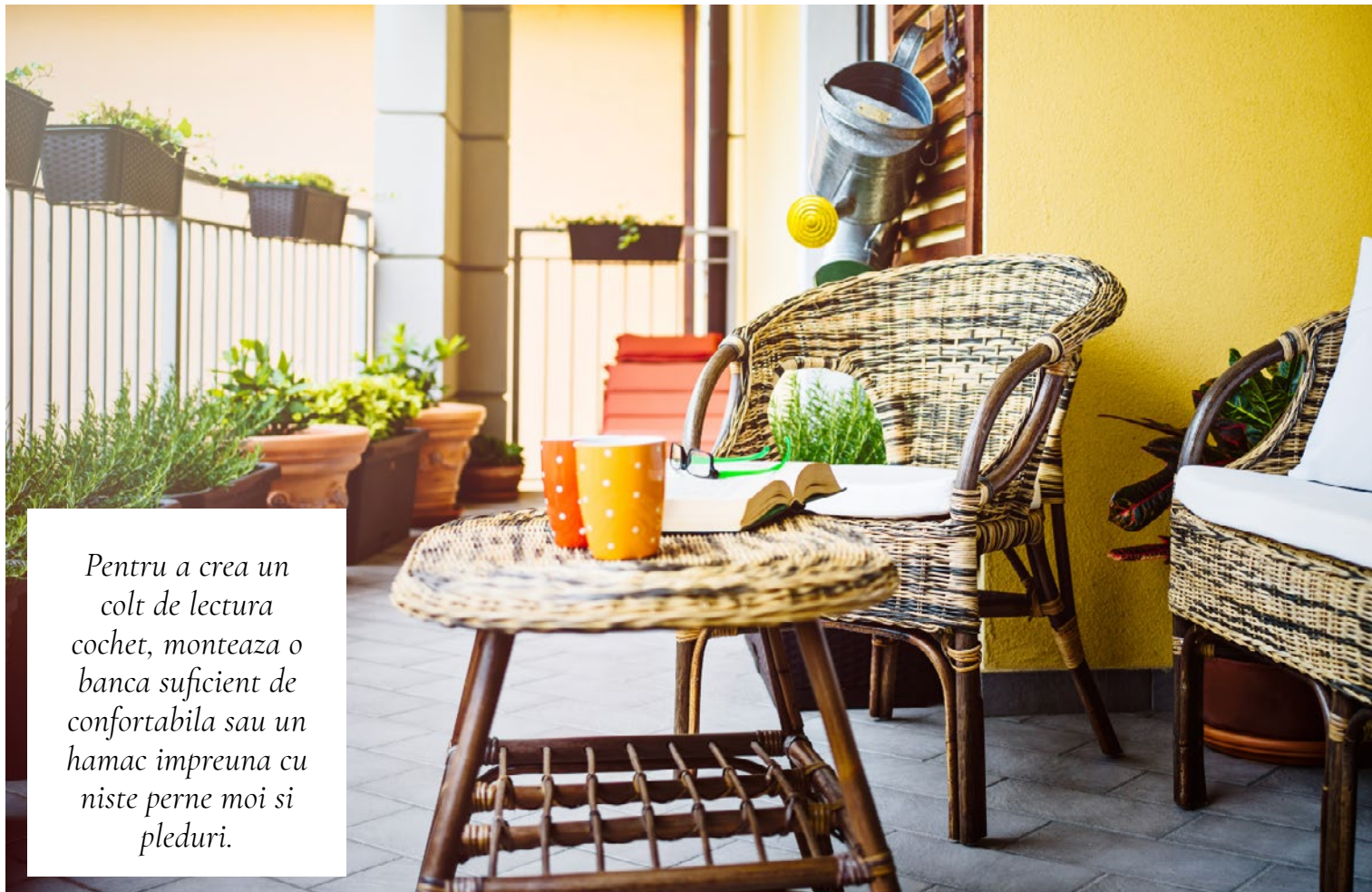
Instaleaza benzi luminoase LED de-a lungul marginii lor balconului sau sub mobilier pentru un aspect

modern si vibrant! Exploreaza sistemele de iluminare inteligenta care iti permit sa controlezi culoarea si intensitatea luminilor balconului prin intermediul unei aplicatii smartphone sau a comenzilor vocale.

Atunci cand alegi optiunile de iluminare nu uita sa iei in considerare dimensiunea balconului tau, cantitatea de lumina necesara si stilul personal. Un balcon bine luminat poate imbunatati utilizarea sa si estetica, oferindu-ti un refugiu placut ziua sau noaptea.



Plantele sunt cea mai accesibila optiune pentru a infrumuseta balconul si pentru a crea un mediu plin de energie, pe tot parcursul anului.



Pentru a crea un colt de lectura cochet, monteaza o banca suficient de confortabila sau un hamac impreuna cu niste perne moi si pleduri.

IANUARIE 2024

4 TRANSFORMA-TI BALCONUL PRIN INSTALAREA UNEI PERGOLE!

Daca nu ai tavan pe balcon, dorinta de a instala o pergola poate fi tentanta. Pe langa faptul ca te protejeaza de soare si de privelistile de la etajele superioare, aduce farmec si putin aer de vacanta. Realizata din lemn tratat, aluminiu sau PVC, acoperita cu stof si plante cataratoare, pergola se poate adapta la toate stilurile.

Opteaza pentru o pergola retractabila care poate fi extinsa sau inchisa in functie de necesitatile tale de umbra si intimitate. Aceasta flexibilitate permite totodata

adaptarea diferitelor conditii meteo si preferinte.

Poti sa iei in considerare si instalarea unei copertine (pretul este mult mai mic decat cel al unei pergole), insa pergolele sunt mult mai rezistente si pot fi folosite de-a lungul mai multor ani.

5 TRANSFORMA-TI BALCONUL INTR-UN COLT DE LECTURA!

Pentru a crea un colt de lectura cochet, monteaza o banca suficient de confortabila sau un hamac impreuna cu niste perne moi si pleduri. Ia in considerare utilizarea covoraselor pentru exterior pentru a delimita

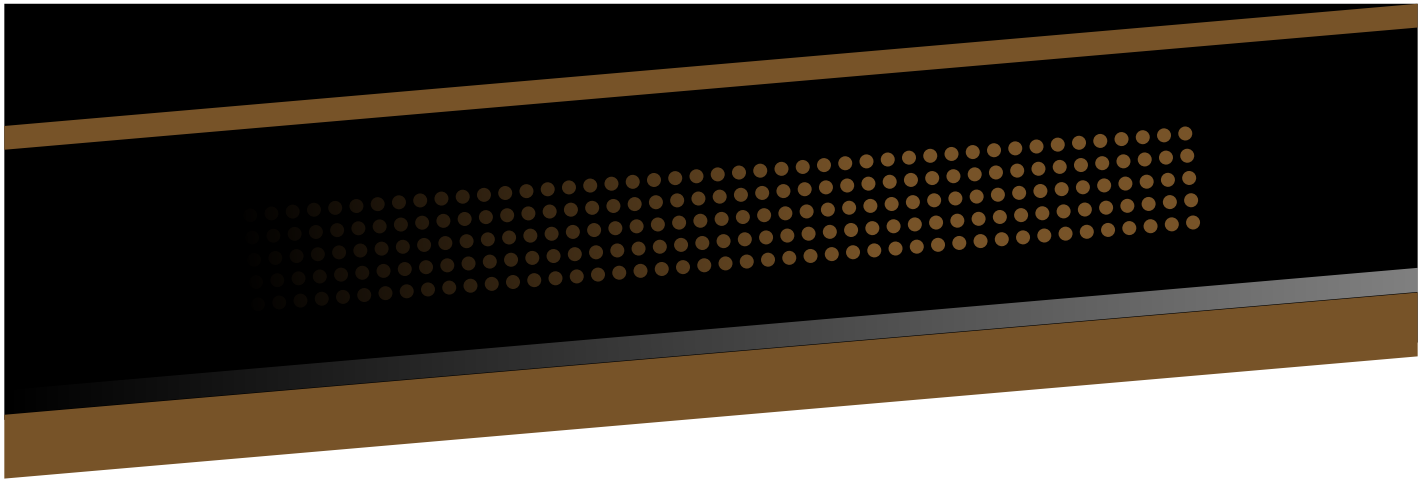
zona de lectura si pentru a adauga un plus de confort. Completeaza cu o mica masa laterala pentru cartile tale si pentru o ceasca de cafea sau ceai.

Instaleaza o iluminare calduroasa, cum ar fi ghirlande sau felinare, pentru a crea o ambienta relaxanta pentru lectura de seara. Integreaza ghivece cu plante, flori sau chiar o mica gradina verticala pentru a aduce natura mai aproape de coltul tau de lectura.

Tine cont de dimensiunea balconului tau, de conditiile meteorologice locale si preferintele tale personale atunci cand pui in practica aceste idei de design.

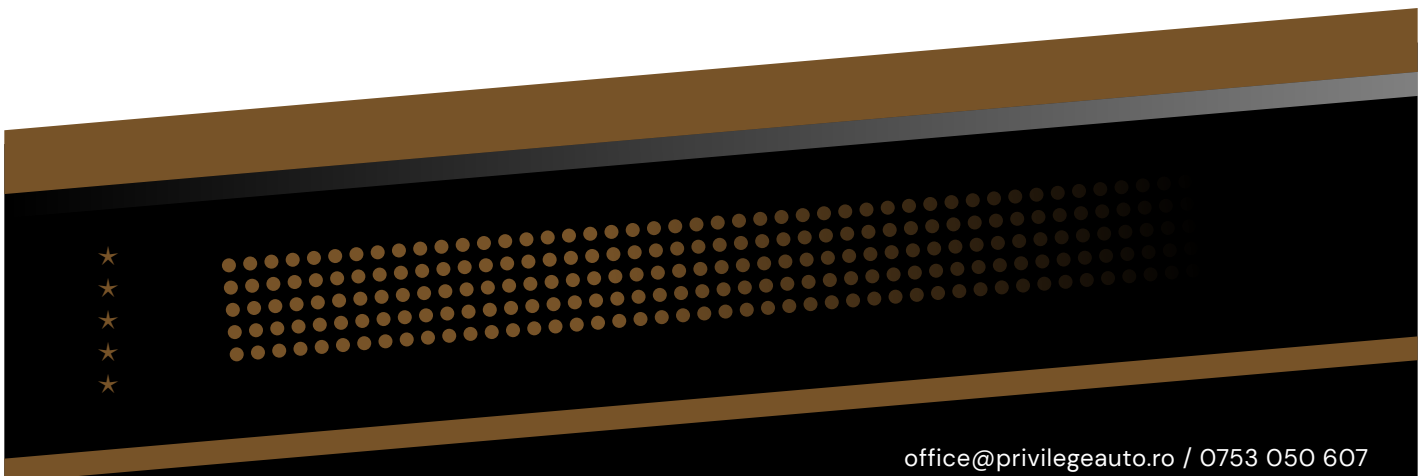
Indiferent ca preferi un colt de lectura confortabil sau o oaza vibranta plina de plante, adaptarea designului gusturilor tale va face din balconul tau un spatiu primitor si placut.

FAMOST



PRIVILEGE AUTOMOTIVE

www.privilegeauto.ro



office@privilegeauto.ro / 0753 050 607



PRIVILEGE BUSINESS AUTO

cu DRAGOS DUMITRASCU



ianuarie 2024

La an nou, masina noua? Este inceputul anului o perioada potrivita pentru o noua achizitie auto?

Orice perioada a anului este potrivita pentru achizitia unei masini, insa pe langa faptul ca am putea spune ca un an nou vine cu rezolutii si achizitii noi, luna ianuarie este potrivita pentru achizitia unei masini intrucat este o luna cu discount-uri destul de mari in showroom-urile auto premium, inclusiv la Privilege Automotive. Invitam urmaritorii sa verifice ofertele noastre la inceput de an, intrucat pe langa preturile preferentiale la masini vom avea oferte si la serviciile de finantare.

Care este principalul criteriu dupa care ar trebui sa ne alegem masina?

In functie de motivul pentru care facem achizitia unei masini, putem stabili criteriile dupa care sa alegem masina, insa principalul lucru ar trebui sa fie stabilirea bugetului si in functie de aceasta vom alege marca, modelul si vom stabili si criteriile cum ar fi prima inmatriculare, motorizare, numar maxim de km, optiuni si dotari, toate insotite de serviciile aferente la preturi corecte.

Ce procent din venit ar trebui investit intr-o masina?

Masina este considerata a doua investitie dupa casa, asadar trebuie sa fim foarte atenti cu achizitia unui autoturism. Pentru achizitia unei masini nu trebuie alocat un buget foarte mare, mai ales daca achizitia nu se face cu plata integrala ci se plateste in leasing sau credit auto. In acest al doilea caz, cand masina se achizitioneaza cu finantare, ar trebui zic eu ca rata sa fie maxim 10% din venitul net al unei persoane/ familii

sau maxim 10% din cifra de afaceri a societatii sau 10% din profitul lunar al business-ului.

La ce perioada de timp ar trebui sa schimbam masina?

Recomandarea mea ar fi masina sa fie schimbata la un interval intre 12-36 luni, iar noi la Privilege Automotive avem serviciul de buy back disponibil. Daca schimbarea masinii dupa 12 luni atrage o mica depreciere, o schimbare a masinii dupa 36 luni va aduce o depreciere foarte mare, mai ales daca in acest interval apare un nou model al gamei respective

Exista asocieri de culoare intre preferintele femeilor si barbatilor: masina neagra pentru el, cea rosie pentru ea?

Nu putem asocia neaparat o culoarea a masinii cu preferintele barbatilor sau femeilor, intrucat spre exemplu sunt masini rosii super sport folosite cu precadere si de barbati. Putem spune insa ca doamnele si domnisoarele pun accent pe culoarea unei masini, spre deosebire de domni care sunt mai atenti la alte aspecte cum ar fi motorizarea sau dotarile masinii.

Cum arata masina ideala pentru tine?

E greu sa spun ca exista o singura masina ideala, intrucat mie imi plac foarte multe masini si incerc sa impartasesc cu clientii mei aceasta pasiune. As putea spune ca pe langa toate modele noi de masini pe care le-am si comercializat, sunt si modele clasice, istorice, care sunt foarte interesante si aici as numi o masina pe care am avut-o in trecut fiind una din preferatele mele si anume un Ford Mustang Fastback, de colectie din 1967.



BRAND MEDIA PRODUCTION A PREMIAT ANTREPRENORII SI LIDERII REMARCABILI AI ECONOMIEI ROMANESTI IN CADRUL GALEI ANTREPRENORIATULUI ROMANESC, IN PREZENTA A PESTE 150 DE INVITATI.

O economie solida este cea in care antreprenorii dezvolta business-uri puternice. Acestia sunt adevaratii performeri ai economiei, cei care isi asuma riscuri, realizeaza investitii, ofera locuri de munca si platesc taxe si impozite. Totodata, ei sunt adevarate repere pentru tinerii care vor sa-si dezvolte spiritul antreprenorial.

- declara CIPRIAN MAILAT, managing director Brand Media Production.



Seara a fost completata de culoare si tinute pe masura din colectia Beatrice Lianda Design, colectie ce se adreseaza doamnelor elegante, stilate si indraznete. Un brand cu o vechime de peste 33 de ani de activitate si recunoscut la nivel national si international.

Colectia realizata din materiale fine, broderii deosebite, detalii handmade, precum si elemente decorative au incantat doamnele prezente la Gala, domnii fiind cuceriti de frumoasele modele Beatrice Fashion Community.

Seara a fost completata de momente artistice, Marian Vasilescu fiind unul dintre cei care au incheiat seara.

Intr-o atmosfera deosebita, sesiunea de fotografii, cat si deliciul preparatelor culinare nu au lipsit! Gazda Pentagon Events a reusit sa surprinda placut.

O GALA DE EXCEPTIE CARE A REUNIT OAMENI DE EXCEPTIE!



In sectorul PHARMA & SANATATE, Grupul FILDAS-CATENA a fost desemnat cel mai valoros brand. Premiul a fost ridicat de directorul general al Catena, *Alina Marinescu*.

Grupul DIGI a primit diploma de excenta pentru dezvoltarea celei mai extinse retele de comunicatii. Diploma a fost ridicata de *Valentin Popoviciu*, vicepresedinte al Grupului.

Companiei INTERNATIONAL ALEXANDER i-a fost acordat diploma de excelenta pentru cei 20 de ani de dezvoltare continua a celui mai important holding romanesc din transporturi.

Grupul E-INFRA a fost castigatorul din Energie, pentru proiectele de dezvoltare a capacitatilor energetice in anul 2023.

La categoria MOBILITATE trofeul a revenit Autonom Group, un business pus pe picioare de fratii *Marius* si *Dan Stefan*, pentru cea mai diversificata si moderna retea de mobilitate.

LOGISTICA FERROVIARA SRL, parte a Grampet Group, a fost desemnata castigatoare la categoria Logistica, pentru calitatea si siguranta la standarde inalte in transportul feroviar de marfa.

Petru Luhan - CEO EMAS Consulting a primit diploma de excelenta pentru contributia semnificativa adusa sectorului



energetic regenerabil din Romania.

Domnului *Jean Valvis*, fondator Valvis Holding, i-a fost acordat trofeul pentru crearea si dezvoltarea unor branduri romanesti de talie mondiala.

Lucian Stefan, fondator Global Records, a fost premiat la Categoria ENTERTAINMENT pentru leadership si viziune in promovarea si sustinerea artistilor de top.

JURNAL DE FEMEIE

*Text : BEATRICE LIANDA DINU
Sursa foto : GOOGLE*

In acest articol, spre surprinderea voastra, nu vom vorbi despre femei, ci despre cel mai important om de langa o femeie: BARBATUL!

De cate ori nu ai intalnit un cuplu si ai spus: Ce frumosi sunt impreuna sau ... nu se potrivesc deloc!

Adesea cuplurile potrivite se aseamana prin trasaturi si personalitate. Alteori din nefericire esti surprins si faci afirmatii precum: ce barbat elegant, rafinat ... cum de este langa acea femeie sau ce femeie frumoasa, educata ... cum de este in compania unui barbat sub statutul ei?

Ei bine nu vom vorbi despre cupluri, pentru ca subiectul pe care vreau sa il abordez este ELEGANTA MASCULINA.

Eleganta unui barbat cea mai buna carte de vizita. Eleganta la barbati incepe cu atitudinea si cu postura corpului, daca facem referire strict la aspectul exterior. Insa daca vedem eleganta si din punct de vedere al educatiei, atunci lucrurile se schimba considerabil. Uneori, indiferent de ce haina pui pe o persoana, daca nu are un stil aparte, educatie estetica si nu numai, nu reuseste sa dea valoare tinutei.



**PRIMA IMPRESIE
CONTEAZA
INTOTDEAUNA SI CHIAR
DACA NU HAINELE IL
FAC PE OM, ACESTEA
POT CONTRIBUI
CONSIDERABIL LA
CONSTRUIREA UNEI
IDENTITATI SI IMAGINI.**

Educatia, eleganta, rafinamentul sunt calitati definitorii ale unui barbat completate desigur de stil, carisma si vocabular! Un barbat adevarat, constient de sine, stie cum sa se comporte, cum sa se imbrace, cum sa se afiseze in public, dar acesta trebuie sa fie constient de faptul ca imaginea pe care si-o fac cei din jur despre el trebuie intretinuta zi de zi.



Insa, uneori, indiferent ce haine scumpe porti, alte lucruri de valoare care pot fi cumparate cu bani, coafura, etc, fara o educatie, vocabular, identitate personala, absolut nimic nu ar putea face din tine acel barbat mult visat.

GESTURILE sunt importante. Evita sa tii mainile in buzunare in public, sa ai pozitii neadecvate, sa razi zgomotos, sa vorbești tare, sa folosești un vocabular nepotrivit ... preocupa-te de felul in care arati! Cand te afli într-un context social, fii politicos!

Hainele, incaltamintea si accesoriile tale trebuie sa fie curate, ingrijite, dar mai ales sa fie armonizate din punct de vedere cromatic. Alegerea hainelor iti confera un statut dar si o imagine asupra ta; ele iti reflecta stilul, personalitatea, meseria.

Eleganta unui barbat este, asadar, rezultatul unui cumul de factori dar mai ales a celor 7 ani de acasa! Cu sute de ani in urma, se punea mult mai mare pret pe eticheta decat in prezent din punct de vedere social.

Diferentele intre hainele de zi, de birou, de calatorie sau de gala, fac ca fiecare sa poata fi perceput din prisma faptului ca alegerea tinutelor in functie de context, eveniment sau parte a zilei, ne definesc ca persoane. Nu numai doamnele, ci si domnii se preocupa constant de tinutele purtate la teatru, restaurant, concerte, serviciu sau calatoriile.

Eleganta a fost si va fi apreciata intotdeauna indiferent de vremuri; pentru un barbat, aceasta este cea mai buna carte de vizita ce denota cultura, educatie si rafinament.

ATENȚIE! ELEGANTA NU INSEAMNA DOAR IMBRACAT LA COSTUM!

Iar langa niste femei puternice, frumoase si elegante, nu pot fi decat barbati asemenea lor.

Sa incepem un An Nou in care cei care vor sa se descopere, sa isi regaseasca stilul sau sa isi formeze unul, sunt asteptati la sesiunile CLEAN YOUR WARDROBE si SHOPPING BEATRICE LIANDA DESIGN, dar si in atelier pentru conceperea unui stil care sa te defineasca.



SCANEAZA AICI!

Descarca GRATUIT fiecare editie de pe www.famost.ro

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

famost.ro/articol/category/revista-famost

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



De multe ori *prin intermediul cumparaturilor*
NE AUTOSABOTAM, mai ales daca vrem sa
slabim. CUM PUTEM OPRI ASTA?

Cumparaturi & slabit

Tentatiile oferite de magazine ne imbie in multe situatii sa cumparam lucruri de care nu avem nevoie, in mare parte acestea fiind daunatoare sanatatii. Cum le evitam?

Marile magazine ne tenteaza la orice pas si in multe situatii este dificil sa le rezisti tentatiei. Cu toate acestea, daca esti atenta si iti formezi anumite obiceiuri constiente care te vor impiedica sa cheltui banii pe lucruri de care te poti lipsi, vei avea parte si de o silueta mai zvelta si de bani mai multi in buzunar.

Cheltuitul excesiv poate duce de multe ori la cresterea in greutate, tentatiile alimentare regasite la orice pas fiind greu de refuzat. Multitudinea de produse si ingrediente ne dau idei pe care dorim sa le aplicam cat mai repede, fara a lua in considerare ca nu ne oferim optiuni sanatoase. Alegerile imprudente se pot dovedi de cele mai multe ori gresite si cand vorbim de alimentatie, a lua in greutate sau a ne ingreuna procesul de slabire reprezinta probleme dureroase, dar pentru care nu ne putem invinovati in intregime. 1 din 3 persoane cumpara din impuls produse alimentare care nu sunt sanatoase pentru ca se gasesc in oferta! Cunoscand cateva trucuri simple, poti evita capcanele care se gasesc in marile magazine si respectandu-le, iti respecti pana la urma portofelul si sanatatea.

Ignora capetele culoarului!

Ofertele ca “3 la pret de 2” sunt de regula alimente tentante precum iaurturi dulci, pizza, ciocolata, chipsuri si sunt plasate in special la capetele coridoarelor, langa alimentele esentiale sau chiar la intrarea in magazin pentru a incuraja clientii sa le cumpere.

Nu crede tot ce scrie!

Nu trebuie sa crezi etichetele sau alte forme de publicitate care spun ca respectivele alimente sunt “sanatoase” sau “naturale”! Legislatia este atat de ambigua in aceasta industrie atat de importanta pentru om, incat aceste cuvinte si folosirea lor este lipsita de sens. Aproape de adevar sunt “hranit cu iarba” sau “organic”.


Zonele exterioare

Aici se gasesc de obicei fructe proaspete si legume, lactate minim procesate ca iaurt, peste, oua, carne neprocesata. Aproximativ 80% din alimentele procesate si implicit mai putin sanatoase sunt in mijlocul magazinelor, asa ca ar fi bine sa va feriti.

Evita perechile!

Unul din cele mai urate trucuri pe care le folosesc magazinele pentru a incuraja gustarea este alaturarea a doua tipuri de alimente, cum ar fi chipsurile cu iaurtul. Astfel de tactici, pe langa optiunile alimentare nesanatoase, iti umplu carucioarele si stomacul intr-un mod nesanatos.





**CHELTUIM CU
APROAPE 30% MAI
MULȚ** în magazine
atunci când ritmul
muzicii este mai lent
comparativ cu ritmul
cardiac.

Multitudinea de
produse și ingrediente
ne dau idei pe care
dorim să le aplicăm
cât mai repede, fără a
lua în considerare că
nu ne oferim opțiuni
sanatoase.

Nu iti lasa simturile pacalite!

Cheltuim cu aproape 30% mai mult in magazine atunci cand ritmul muzicii este mai lent comparativ cu ritmul cardiac; muzica mai “blanda” ne incetineste, ceea ce ne face sa alegem mai mult. Efectele sonore ne pot si ele influenta si conform specialistilor, sunetul unei bauturi gazoase cum ar fi turnatul unei bauturi gazoase intr-un pahar cu gheata este unul din cele care ne fac pofta. Pune-ti castile pe urechi, asculta muzica preferata si ramai fidel listei cu care ai plecat de acasa!

Fara oferte speciale!

Anumite supermarketuri au dedicate culoare pentru “oferte speciale”, limite tentante, culori specifice, toate intarind ideea de “cumpara acum sau vei pierde!”. Chiar daca ai venit doar pentru lapte, nu este nici sanatos si nici practic sa pleci cu plasele pline de produse pe care nici nu le-ai luat in calcul, mai ales ca majoritatea iti vor face mai mult rau decat bine.

Liste sanatoase

Inainte de a pleca de acasa, gandeste-te ce vei manca in urmatoarele zile si fa-ti o lista cu tot ce iti trebuie, iar in magazin incearca sa o respecti! Conform unui studiu, cei care si-au planificat mesele, au un aspect mult mai sanatos, o alimentatie mai variata si niveluri mult mai scazute de obezitate.

CUMPARATURILE PE INTERNET

DACA ITI DORESTI CA CUMPARATURILE SA AJUNGA DIRECT LA USA, IATA CE TREBUIE SA STII!

Inlocuitorii

Daca nu gasesti ce iti trebuie si primesti de exemplu chipsuri sau fulgi in ambalaje mai mari, le poti refuza, mai ales ca proportiile sunt dificil de controlat, mereu existand tentatia de a pune mai mult. Daca urmezi un anumit tip de alimentatie si ceea ce ai pe lista nu se gaseste, evita inlocuitorii, optiunile fiind de cele mai multe ori nesanoase.

Nu lua in seama reclamele!

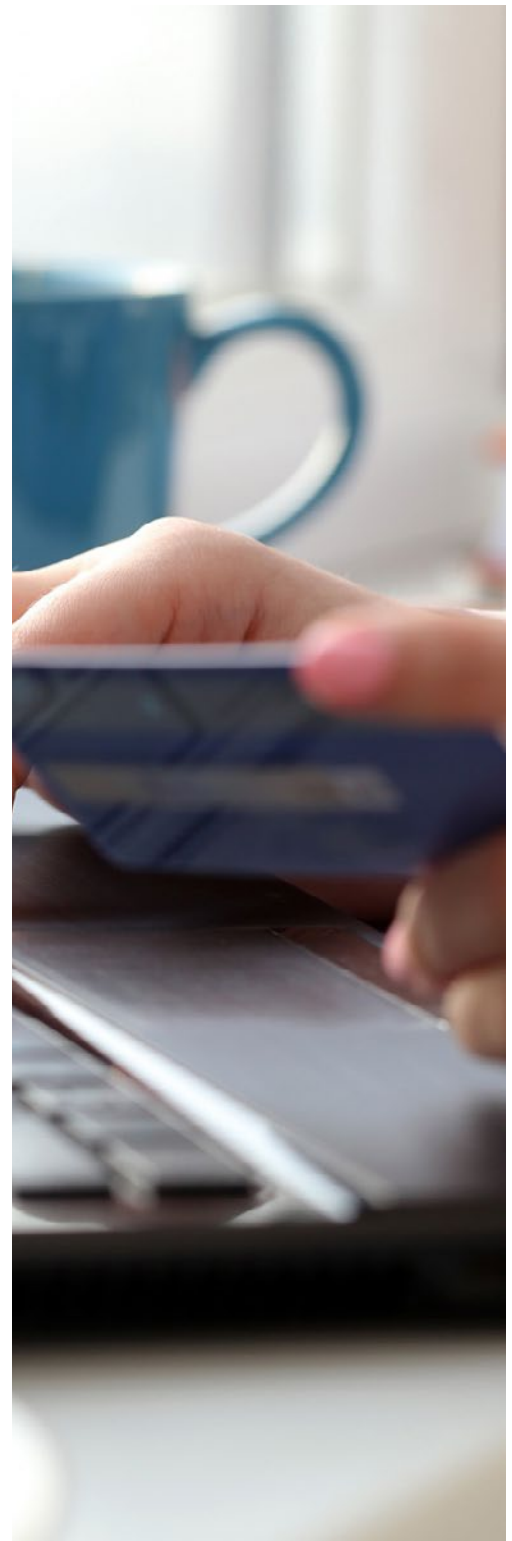
Multe magazine merg pe formula “clientii au mai cumparat ... ”, o modalitate buna si tentanta de a face marketing. Daca acele produse nu se afla pe lista ta, nu le cumpara! Pe de alta parte, a fi informat in permanenta si a sti ce iti ofera piata nu e un lucru rau, mai ales daca optiunile sunt sanatoase; ele pot deveni un “must have” pe lista ta viitoare daca se incadreaza in cerintele personale.

Rasfoieste sectiunea cu fructe si legume!

A merge fizic pe culoarele sau in zonele din magazine unde se gasesc fructe si legume poate fi si inspirational dar si tentant. Simuleaza acest proces in interiorul categoriilor de alimente online sanatoase pentru a avea in continuare optiuni benefice: sanatatea intestinala este sanatatea generala, asa ca ai grija de ea!

Atentie la prospetime!

In cazul in care comanzi online alimente precum banane, salata verde, rosii, te poti priva de prospetimea lor: nu stii de cand sunt, pe unde au stat si cat vor mai ramane sanatoase la tine! Poate preferi ca anumite alimente sa le consumi mai verzi, altele sa fie ajunse la maturitate din punct de vedere al coacerii. Daca vrei sa ai totul sub control in cazul unor astfel de alimente, este indicata vizita la magazin pentru a alege exact ce vrei.



Slabitul

Daca te-ai simti ca ai esuat cand ai ratat anumite obiective sunt mari sanse ca tu sa fii o perfectionista.

& capcana perfectionismului

*f*iecare isi doreste sa fie un Superman sau Superwoman sau cel putin tinde in aceasta directie, oricine avand dreptul sa isi doreasca sa fie perfect, doar ca, in cazul in care scopul este pierderea kilogramelor, perfectiunea poate fi un factor blocant. Practic, putem avea o atitudine stricta fata de noi pentru doua saptamani, o luna, 3 luni, dar acest lucru nu este realizabil pe termen lung. Asa cum nu exista persoana perfecta, asa nu exista nici idealul in privinta unei siluete "subtiri".

Ce poate fi considerat nociv este faptul ca perfectionismul se poate dovedi o forma de auto-sabotare. Si o atitudine sanatoasa pe care o poti avea vizavi de tine implica sa fii bun cu tine insuti, sa imbratisezi flexibilitatea si diversitatea alimentelor, sa imbratisezi un stil de viata care sa ti se potriveasca si care sa fie relaxant modului tau de a fi.

Despre slabitul perfectionist

Structura si regulile pot fi utile in multe moduri, dar cu toate acestea, cand acesta sunt prea "fixe", nu mai pot fi controlate. Avem impresia ca daca am incalcat anumite reguli ale planului, suntem iresponsabili si ajungem la o auto-invinovatare sau la o autocritica dura. Mai mult, ne agatam de alte experiente anterioare esuate



si diete restrictive, lucruri pe care nu le puteam avea sau idei despre ce este bine sau ce nu sa mananci. Astfel de idei si trecutul trebuiesc lasate exact acolo unde le este locul - in spate, pentru a incepe sa te comporti diferit in raport cu alimentatia.

Persoanele care au o anumita imagine in privinta slabitului, au si asteptari pe masura, iar daca acestea sunt stricte, extra planificate, totul este la gram si calorice, un astfel de pachet este dificil de tinut. Din nefericire, daca cineva si-a propus un astfel de plan si nu a reusit sa se tina de el, are mari sanse sa transforme totul intr-o catastrofa. In plus, exista pericolul sa renunte si la lucrurile elementare care nu sunt atat de dificile sau stricte. O mentalitate sanatoasa insa, daca are

parte de un astfel de esec, se poate bucura de aceasta eliberare, ceea ce ii va oferi o anumita relaxare vizavi de pierderea in greutate. In acest mod, respectiva persoana va putea sa isi creeze singura un stil de viata ordonat si relaxat - dupa propriile reguli.

Persoanele obsedate de perfectionism iau in calcul ceea ce nu au realizat mai mult decat ceea ce nu au facut, ei creand de obicei un set de reguli foarte exigente, pe care, ulterior, le vor incalca. Asta este o forma de autosabotaj, ceea ce submineaza stima de sine. Daca doar ai impresia sau stii sigur ca esti foarte exigent cu tine, incearca sa iei legatura cu un specialist, cere parerea unor comunitati - fie si online, pentru a fi sprijinita si a auzi si alte pareri realiste. Vei putea afla anumite strategii si sfaturi care sa te ajute sa fii mai amabila si ingaduitoare cu tine insuti, atat in tot procesul pierderii in greutate cat si mai departe.

Modul in care gandesti si evaluezi situatiile conteaza enorm. De exemplu, daca iubesti dulciurile si ai mancat mai mult decat ar fi trebuit, asta nu te face o persoana rea, incapabila, care nu se poate tine de cuvânt, etc. Uita-te pe intreg planul, vezi imaginea de ansamblu, fii bucuroasa ca ai bifat cateva din ele si gandeste-te la scopul final: acela ca vei fi mai energica, mai sanatoasa, vei avea un corp mai suplu si implicit, vei fi mai fericita. Daca ai tendinta sa gandesti negativ, noteaza-ti trei lucruri care te fac sa te simti bine: o discutie cu cea mai buna prietena, o plimbare, un film, o carte. La fel de bine functioneaza si un minijurnal in care sa scrii si ai doar lucruri pozitive, care iti fac bine. Astfel, vei exersa si te vei bucura doar de partile luminoase ale vietii si pe care le vei aplica in tot ceea ce faci, inclusiv planul de slabire.

Crezi ca esti perfectionista? Parcurge urmatorul chestionar, bifeaza afirmatiile familiare si vezi unde te incadrezi pentru a sti cum sa gestionezi planul tau de scadere in greutate!

◆Daca am facut exces cand am iesit intr-o seara in oras, gandesc ca deja mi-am compromis planul.

●Incerc sa gandesc cate calorii are fiecare farfurie cu mancare pe care o am in fata.

■Cand ma uit in oglinda, ma concentrez pe partile care imi plac cel mai mult.

●Caloriile de la alcool consumate la sfarsit de saptamana nu se contorizeaza.

◆Ma simt vinovata cand nu fac mancare gatita seara.

■Cand stiu ca se apropie un eveniment in familie (nunta), stiu ca in saptamana respectiva nu voi avea parte de o pierdere in greutate.

●Imi placea sa fac sport dar am renuntat, deoarece am inceput o activitate de sustinere la care nu am mai mers de mult timp.

◆Sunt buna la a-mi crea un plan de slabit in timpul saptamanii, dar stric totul in week-end.

■Nu am nicio problema daca iau in greutate intr-o saptamana, deoarece stiu ca oricum merg in directia buna.

◆Daca incep exercitiile fizice, va trebui sa le fac zilnic.

●Am inceput sa slabesc, dar acum incep sa ma revolt.

■Nu mai intru in panica la un eveniment in privinta mancarii, deoarece stiu cele mai bune alegeri pentru a slabi cand sunt intr-un restaurant.

◆Cumpar haine care sa imi vina atunci cand voi avea corpul ideal, nu pentru acum.

■Planul meu de slabit inseamna plimbatul, alergatul cu cainele, dar nu mersul la sala.

●Obisnuiam sa imi planific mesele in fiecare saptamana, dar acum nu o mai fac.

◆Mi-am stricat aceasta saptamana cu o prajitura/ masa neplanificata, asa ca anulez planul pana cand ma cantaresc urmatoarea data.

■Am luat in greutate in vacanta, dar nu am nicio problema, deoarece stiu cum sa dau jos kilogramele.

●Sunt ani buni de cand nu m-am mai gandit care a fost motivul initial pentru care am vrut sa slabesc.

■Ma stiu ca o persoana zvelta si pot identifica declansatorii fara nicio problema.

◆Daca nu sunt cu ochii pe plan tot timpul, nu are rost nici macar sa il incerc.

●Imi place sa-i aud pe altii despre scopul lor, dar eu nu sunt in stare sa fac asa ceva si nu am nicio astfel de dorinta.



Unde te afli ca perfectionista in slabit? Vezi ce ai bifat mai mult si citeste urmatoarele sfaturi asociate! Daca scorul este strans, citeste-le pe ambele si retine ca nu exista raspunsuri gresite sau modalitati perfecte pentru a slabi! Oriunde te situezi, vei reusi sa ajungi acolo unde iti doresti, mai ales ca nu esti singura!

MAJORITATEA ◆

A purta de exemplu lenjerie intima stransa pe tine te poate face sa te simti bine, poate face diferenta in anumite circumstante, dar, de la un moment dat devine incomod. Cei foarte exigenti cu propria persona nu realizeaza cat de mult ridica standardele in anumite situatii. Specialistii afirma ca au intalnit de multe ori situatii in care femeile s-au tinut de planul strict, pentru ca la sfarsit de saptamana sa faca abuz de mancare si sa dea peste cap tot ... Daca esti familiara cu aceasta situatie, discuta cu specialistul tau! Rolul acestora si al comunitatilor este acela de a te ajuta sa nu te simti atat de vinovata cand ai parte de astfel de situatii, care, in final, te pot face sa renunti la tot ce ti-ai propus. Cel mai sanatos este sa ceri ajutorul unui specialist pentru realizarea unui astfel de program flexibil. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poti face este sa te concentrezi pentru a fi mai buna cu tine insuti. Trebuie sa inveti sa gestionezi vorbirea de sine negativa, sa pastrezi evidentele a ceea ce ai facut bun si sa te ierti pentru ceea ce tu vezi drept "esec".

MAJORITATEA ●

Daca simti ca nu esti pregatita sa slabesti, nu trebuie sa iti faci probleme pentru ca multi se regasesc in aceasta situatie. Si indiferent ca ti-ai pierdut motivatia, simti ca scade sau nu ai inceput niciodata un plan de slabit, cel mai bine este sa te intorci la motivatia principala, la "DE CE-ul" tau. *De ce vrei sa slabesti? De ce este important cu adevarat pentru tine?* Este destul de important pentru a face modificari in privinta alimentatiei si a miscarii? Daca faci parte dintr-un grup de sustinere, te-ai putea inspira din succesele altora, ai putea gasi la ei un plan care sa functioneze foarte bine pentru tine fara a-ti provoca un disconfort foarte mare. Daca nu faci parte dintr-un astfel de grup, ar trebui sa devii membru, mai ales ca in urma cercetarilor, 90% dintre membrii grupurilor au afirmat ca au un control mult mai bun in privinta alegerilor alimentare.

MAJORITATEA ■

Esti in largul tau si se pare ca ai gasit solutia perfecta care functioneaza pentru tine, gestionarea modului in care mananci fiind un lucru usor pentru tine, la fel ca miscarea fizica, toate demersurile tale ajutandu-te sa pierzi kilogramele. Si chiar daca ocazional mai ai parte de mici excese, stii ca asta nu e problema pentru ca vei reveni pe drumul tau fara vreun mare efort. Esti multumita de cum evolueaza lucrurile in aceasta privinta, nu esti obsedata sa iti masori fiecare calorie sau tot ce mananci, stii exact ce si cum sa faci, iar scopul tau de acum este cum sa ramai la fel, astfel incat sa te simti fericita si multumita. Daca inca nu ai ajuns unde iti doresti, fii cu ochii pe cei care au reusit si foloseste-i ca motivatie suplimentara! Greutatea ideala este diferita pentru fiecare in parte si a fi mai slab sau a avea ce inseamna pentru tine "greutatea ideala" este esential, deoarece asta arata ca esti constienta de personalitatea ta, de zonele tale de pericol, astfel ca vei putea evita anumite decalaje, iar daca acestea exista, vei folosi strategiile tale eficiente.

RAMAI HIDRATATA!

Specialistii
recomanda femeilor
o cantitate zilnica
de 2,7 litri apa,
aproximativul a 11
pahare!

Indiferent ca e vara sau iarna, corpul tau are nevoie sa ramana hidratat pentru a asigura in mod corespunzator functionarea organelor si pentru o sanatate robusta. Iar daca pe timpul iernii stai mai mult in casa si consumi ceaiuri si sucuri, acesta nu este un lucru nici suficient, nici laudabil. Apa simpla trebuie sa fie principalul lichid pe care il consumi, lipsa acesteia putandu-ti afecta energia, concentrarea si dispozitia. In acelasi timp, consumul apei nu trebuie sa se simta ca o obligatie.

PARCURGE TESTUL!

Daca raspunzi la trei sau mai multe cu DA, inseamna ca esti pe drumul cel bun.

1 Sticla mea de apa e tot timpul cu mine ...

DA NU

2 Nu trece jumatate de ora fara sa nu iau o gura de apa ...

DA NU

3 Aplicatiile de urmarire a apei pe care o beau ma ajuta sa fiu hidratata ...

DA NU

4 Urinez frecvent ...

DA NU

5 Bautura frecventa in timpul mesei este adesea apa ...

DA NU

BAUTORII OBISNUI TI DE CEAI TIMP DE SAPTE ANI AU CU 20% MAI PUTINE SANSE SA DEZVOLTE BOLI CARDIOVASCULARE COMPARATIV CU CEI CE NU CONSUMA CEAI

Sticlele reutilizabile ajuta deopotriva la reducerea deseurilor plastice dar si te motiveaza sa bei mai multa apa atunci cand le ai langa tine pline. Avand la dispozitie sticle de diferite dimensiuni, e usor sa iei cu tine o sticla cand pleci prin oras sau la cumparaturi, lucru ce te va motiva sa consumi apa si astfel, sa-ti atingi obiectivul zilnic.

Daca esti ocupata, iti doresti sa te hidratezi si uiti, seteaza-ti memento-uri pe telefon fie prin intermediul aplicatiilor sau a alarmei propriu-zise. Un memento la 30 de minute pentru o inghititura de apa este perfect in timpul unei zile aglomerate, oferindu-ti energia si hidratarea de care organismul are nevoie.

Daca iubesti ceaiul dar nu faci exces, trebuie sa stii ca acesta este plin de flavonoide ce ajuta la combaterea inflamatiei in organism, stimuleaza circulatia sanguina, sustine sanatatea inimii si a creierului. O cana de ceai bauta zilnic chiar poate adauga un an vietii! Un studiu recent din China arata ca bautorii obisnuiti de ceai timp de sapte ani au cu 20% mai putine sanse sa dezvolte boli cardiovasculare comparativ cu cei ce nu consuma ceai.

Daca apa este prea banala, poti aduce mai multa culoare si gust prin intermediul fructelor si legumelor, ceea ce iti va oferi in plus vitamine esentiale si minerale, cum ar fi magneziul, fierul, calciul. Pe langa gustul delicios, ele sunt importante pentru a te proteja impotriva unor boli ca hipertensiunea arteriala sau diabet.

La fiecare masa incerca sa bei cel putin un pahar cu apa, iar daca



mananci in oras, cere apa plata sau obisnuita. Aceasta este o strategie simpla si eficienta pentru a fi mereu hidratata. Bea in timp ce astepti masa, ia inghitituri mici de apa in timpul mesei, iar faptul ca iti umpli stomacul cu apa te opreste de la supraalimentare.

Daca esti obisnuita sa bei lichide dulci ca suc de fructe sau ceai gata preparat, dilueaza cu apa sau adauga cuburi de gheata! O alta solutie este aceea de a alterna sucul/ ceaiul cu apa si daca la inceput ti se pare dificil, in timp, papilele gustative se vor obisnui si vei incepe sa consumi mai putin dulce.

Daca a bea putin alcool la sfarsitul saptamanii este unul din ritualurile tale, fa-ti din bautul apei un alt obicei. Adoptarea unor noi obiceiuri are nevoie de 2-3 luni, asa ca introdu in sarcinile zilnice si bautul apei, fie ca o faci dupa ce ai mancat, dupa ce te-ai spalat pe dinti, etc.

Una din metodele eficiente de a sti daca esti hidratata suficient este sa iti verifici urina. Daca este intunecata si are miros, e posibil sa fie deshidratarea. Vezi in continuare ce spun culorile!

BINE HIDRATATA

GALBEN PAL

Aceasta este culoare ideala.

GALBEN

Esti bine, dar ai putea bea niste apa si acum.

GALBEN INCHIS

Poti fi putin deshidratata, dar iti revii cu doua pahare de apa.

MARO FOARTE DESCHIS

Trebuie sa bei jumatate de litru de apa imediat!

MARO DESCHIS

Esti deshidratata si poate ai si vreo durere de cap. Bea un litru de apa!

Daca urina este ROSIATICA/ MARO INCHIS, deshidratarea s-ar putea sa nu fie o problema. Mergi la medic!

IANUARIE

SFATURI PENTRU A RAMANE SANATOASA

● ianuarie este o luna rece si umeda, ceea ce poate duce la cresterea riscului de imbolnavire, iar urmare a anumitor sfaturi de protectie pentru sanatate te pot ajuta sa ramai sanatoasa si plina de energie.



Vaccineaza-te impotriva gripei!

Gripa este o boala respiratorie contagioasa care poate duce la complicatii grave, cum ar fi pneumonia, iar vaccinarea impotriva gripei este cea mai buna modalitate de a te proteja impotriva acesteia.

Spala-te frecvent pe maini!

Mainile murdare pot raspandi germeii care provoaca boli. Spala-te pe maini cu apa si sapun timp de cel putin 20 de secunde, de mai multe ori pe zi, in special dupa ce ai mers la toaleta, inainte de a manca si dupa ce ai intrat in contact cu o persoana bolnava.

Evita contactul cu persoanele bolnave!

Daca nu te simti bine, daca esti bolnava, stai acasa pentru a te proteja si pe tine si pe ceilalti de imbolnavire! Daca trebuie sa iesi din casa, poarta o masca pentru a te proteja si pe tine si pe ceilalti de germeii pe care ii ai.

Consuma o dieta sanatoasa!

O dieta sanatoasa te ajuta sa iti mentii sistemul imunitar puternic. Include in dieta de baza multe fructe, legume si cereale integrale!

Odihna suficienta

Odihna este importanta pentru sanatatea generala, inclusiv pentru sistemul imunitar, adultii avand nevoie de odihna timp de 7-8 ore pe noapte.

Stai hidratata!

Este important sa te mentii hidratata mai ales in lunile reci, cand este mai probabil sa te deshidratezi. Bea cel putin opt pahare de apa pe zi!

Redu stresul!

Stresul poate slabi sistemul imunitar, asa ca gaseste-ti modalitati de a te relaxa si de a gestiona stresul, cum ar fi exercitiile de respiratie, yoga sau meditatie.

Exercitii fizice regulate

Miscarea constanta ajuta la mentinerea sistemului imunitar puternic. Adultii ar trebui sa faca cel putin 30 - 45 de minute de exercitii fizice moderate in majoritatea zilelor saptamanii.

Iata cateva sfaturi suplimentare care iti pot proteja sanatatea in luna ianuarie!

- Daca ai un sistem imunitar slabit, consulta-te cu medicul pentru recomandari specifice!
- Daca ai simptome de gripa sau raceala, consulta medicul cat mai curand posibil!
- Nu lua medicamente fara prescriptie medicala si fara a consulta mai intai medicul!



GRIPA ESTE O INFECTIE VIRALA RESPIRATORIE

care poate provoca o gama larga de simptome, inclusiv febra, frisoane, dureri de cap, dureri musculare, dureri in gat, tuse si congestie nazala. Aceasta afectiune poate fi grava, mai ales pentru persoanele in varsta, copiii mici si persoanele cu afectiuni medicale cronice.

Vaccinul antigripal este cel mai bun mod de a te proteja de gripa, el ajutand organismul sa dezvolte imunitate impotriva virusului gripal; este recomandat tuturor persoanelor cu varsta de peste 6 luni, cu exceptia celor care au avut o reactie alergica severa la o vaccinare antigripala anterioara.

IN LUNILE RECI, GRIPA ESTE MAI FRECVENTA, acest lucru datorandu-se faptului ca virusul gripal se raspandeste mai usor in aerul rece si uscat. De asemenea, oamenii petrec mai mult timp in interior in lunile reci, ceea ce le creste riscul de a fi expusi virusului gripal.

Vaccinul antigripal este deosebit de important in lunile reci pentru urmatoarele grupuri de persoane:

- Persoanele in varsta (peste 65 de ani);
- Copiii mici (cu varsta sub 5 ani);
- Persoanele cu afectiuni medicale cronice, cum ar fi bolile de inima, plamani, diabetul sau cancerul;
- Persoanele care lucreaza in domeniul sanatatii sau in alte profesii care le expun riscului de a fi expuse la persoane bolnave.

Vaccinul antigripal poate ajuta la prevenirea gripei, precum si la reducerea severitatii simptomelor daca o persoana contracteaza totusi virusul gripal.

Iata cateva dintre beneficiile vaccinarii antigripale in lunile reci:

- Reduce riscul de a contracta gripa cu pana la 60%;
- Reduce riscul de a dezvolta complicatii ale gripei, cum ar fi pneumonia, sinuzita sau otita medie;
- Reduce riscul de a fi spitalizat din cauza gripei;
- Reduce riscul de deces din cauza gripei.

Vaccinul antigripal este sigur si eficient, cele mai frecvente reactii adverse fiind usoare; dispar de obicei in cateva zile. Daca esti ingrijorata de siguranta vaccinului antigripal, ai anumite temeri justificate sau nu, o discutie cu medicul ar putea clarifica situatia.

Pentru a te proteja de gripa in lunile reci, este important sa te vaccinezi antigripal si sa iei masuri pentru a reduce riscurile

- Spala-te frecvent pe maini cu apa si sapun!
- Evita contactul apropiat cu persoanele bolnave!
- Poarta masca daca esti bolnav sau daca ai grija de o persoana bolnava!
- Clateste-ti nasul cu o solutie salina!

SCHIMBARILE MICI POT FACE MARI DIFERENTE DACA ESTI CONSECVENTA

ochelari de soare in vremea rece



*f*iecare ne dorim sa fim mai bine din toate punctele de vedere dar cine are energie pentru a face schimbari mari, mai ales in aceasta perioada a anului, destul de inconfortabila din anumite puncte de vedere? A-ti revizui intreg stilul de viata este destul de dificil si in majoritatea cazurilor nu dureaza; cel mai probabil te vor trage inapoi vechile obiceiuri si te vei simti mai demotivata ca inainte. Nu esti singura, multi regasindu-ne intr-o astfel de situatie. Dar, pentru a-ti proteja sanatatea mintala si fizica si sa si dureze, poti face mici ajustari rutinei, purtarea unei perechi de ochelari in geanta de mana fiind unul din lucrurile bune.

Chiar si in timpul iernii trebuie sa fii precauta in ceea ce priveste sanatatea ochilor, asa cum esti si cu pielea. In timp ce pielea este acoperita si protejata de haine si creme, intr-o zi luminoasa, ochii sunt vulnerabili. Protectia impotriva razelor UV ajuta la reducerea riscului de cataracta si degenerescenta maculara care poate duce la orbire.

Ce ai mai putea face pentru sanatatea si starea ta de bine? Incearca urmatoarele!

MIROASE-TI ATA DENTARA!

Miroase-ti ata dentara dupa ce o folosesti si vei observa ca de obicei miroase urat datorita bacteriilor, ea ajungand unde nu o face periuta de dinti. Este indicat sa folosesti ata dentara in fiecare zi si sa-ti speli dintii de doua ori pe zi, cate doua minute fiecare sesiune si nu mai putin!

STAI IN PICIOARE PENTRU O BUNA DIGESTIE!

O postura mai buna poate face minuni! A sta cocosat forteaza partea de jos a spatelui pentru a se curba excesiv, impingand stomacul spre exterior. Se crede ca pozitia verticala ajuta digestia, asta pentru ca aplecarea reduce diafragma, care ajuta la deplasarea alimentelor prin esofag. Pentru a-ti alungi coloana vertebrala, imagineaza-ti un balon pe o sfoara atasat de coroana capului tau, ridica-te usor si alungeste-te fara a forta o pozitie nefireasca.

ATINGE TIMP DE 60 DE SECUNDE!

Aceasta este o modalitate eficienta emotionala de a combate stresul, anxietatea si frica prin mici atingeri a punctelor de presopunctura ale corpului cum ar fi cele de la inceputul sprancenelor (langa nas) sau doar sub ochi cu doua degete. Aceste tehnici chinezesti exista de peste 5000 de ani si conform unui studiu din 2019, ele reduc depresia cu 35%, anxietatea cu 40%, durerea cu 57% si poftele cu 74%.

VISEAZA CU OCHII DESCHISI!

Creierul te poate ghida in mod inconstient spre lucruri pe care nu le-ai luat in considerare din diverse motive. In acelasi timp, ne poate creste motivatia sa ne gandim la posibilitati, obiective si viziuni marelte. Si, conform expertilor, momentul perfect pentru a visa cu ochii deschisi se pare ca este la dus, lucru care se datoreaza faptului ca relaxarea poate creste fluxul hormonului

dopamina, un ingredient cheie al creativitatii. Cu cat este eliberata mai multa dopamina, cu atat ne cresc sansele sa solutionam mai multe probleme si sa facem conexiuni mai profunde.

BARFESTE PUTIN!

Multi dintre noi barfim cu prietenii si colegii, conform studiilor, aproximativ 60% dintre discutiile adultilor fac referire la persoane care nu sunt de fata. Cu toate acestea, nu trebuie sa te simti vinovata in vreun fel, mai ales ca motivul pentru care te simti usurata dupa o barfa este unul bun. Barfind, te eliberezi, ceea ce e un lucru bun pentru creier; daca faci acest lucru 5 minute zilnic poti spune "ADIO" stresului si "BINE AI VENIT" starii de bine.

AROMOTERAPIA

Sanatatea si starea de bine pot fi imbunatatite prin puterea uleiurilor esentiale. De exemplu, uleiul esential de portocale poate fi inaltator si calmant, este modificata starea noastra de spirit, ne creste motivatia, relaxarea si claritatea. Pune o picatura de ulei esential de portocale pe o palma, freaca mainile impreuna si inspira adanc timp de 60 de secunde in fiecare dimineata!

LATURA ARTISTICA

Modalitatile recreative artistice pot construi rezistenta creierului, ajutand in acelasi timp si la lupta impotriva declinului memoriei, la care se adauga protectia impotriva dementei. Mergand dincolo de zona de confort, chimia creierului se va schimba, ceea ce va avea impact pozitiv asupra starii de spirit si a functiei creierului. Crearea unor opere de arta, fie ca e vorba de un desen sau un colaj, reduce nivelurile de stres ale hormonului cortizol. Incearca sa pictezi, tricotezi sau sa faci grafica pe telefon sau calculator, asta in detrimentul altor forme de divertisment.

Sunt tinerii supusi riscurilor?

Din nefericire, cand copiii sau tinerii devin victime ale societatii actuale, multi parinti simt goluri in stomac, influenta negativa a unei anumite parti din continutul online fiind incontestabila pentru multi dintre cei ce iau contact cu ea. Presiunile retelelor sociale reprezinta o batalie recunoscuta in randul tinerilor, iar cei aproximativ doi ani de izolare au accentuat si mai mult aceasta situatie.

PERIOADA DE IZOLARE DIN TIMPUL PANDEMIEI SI EXPUNEREA DIN RETELELE SOCIALE AU CREAT PROBLEME MARI DE SANATATE MINTALA TINERILOR.



2 ANI IN VIATA UNUI ADOLESCENT DE 15 ANI ARE O SEMNIFICATIE MULT MAI MARE SI IMPLICATII MULT MAI PROFUNDE COMPARATIV CU 2 ANI IN VIATA UNUI ADULT

Conform YOUNG MINDS, 83% dintre tinerii cu probleme de sanatate mintala au simtit ca perioada pandemica le-a facut mai mult rau. Perioada de atunci si de astazi este una dificila de crestere si dezvoltare ca copil/ tanar, dar si pentru parinti. Iar situatiile povestite de parinti despre autovotamare, tulburari de alimentatie, stres grav si anxietate sunt tulburatoare si pana cand legislatia online va oferi o reala protectie, apar intrebari vizavi de aceasta decadere a unei generatii vibrante si talentate spre deprimare, pierdere, cu o presiune psihica enorma din partea rețetelor sociale.

Perioada de tranzitie de la viata de copil la adult nu a fost niciodata usoara, dar parca acum, situatiile sunt foarte dificile, greu de gestionat si anticipat. Asociatiile care au legatura si supervizeaza sanatatea copiilor, au afirmat ca au fost inregistrate cresteri ale problemelor legate de sanatatea mintala a copiilor de la tulburari de dispozitie, la cele de alimentatie si autovotamare. Din nefericire, pandemia a inrautatit lucrurile; 2 ani in viata unui adolescent de 15 ani are o semnificatie mult mai mare si implicatii mult mai profunde comparativ cu 2 ani in viata unui adult. Este o perioada critica de dezvoltare, cand tinerii sunt vulnerabili din multe puncte de vedere.

Conform oamenilor de stiinta, creierul uman se dezvolta pana la mijlocul anilor 20, efectele rețetelor sociale asupra sanatatii mintale asupra tinerilor nefiind de neglijat. Hartuirea cibernetica si expunerea constanta in fata amenintarilor existentiale precum schimbarile climatice si altele de acest gen, ii pun pe cei tineri in fata unor situatii globale complexe carora trebuie sa le faca fata. Din nefericire, abia aflam cum afecteaza astfel de lucruri creierul, dezvoltarea lui si relatiile; mai mult, aceasta generatie a tinerilor este un experiment, fiind prima generatie care se dezvolta sub un nivel de control amanuntit si expunere pe care generatiile anterioare nu le-au avut.

Este important de stiut ca pentru multi tineri, rețelele sociale reprezinta un colac de salvare a sustinerii online cu ajutorul schimbului de informatii si crearea relatiilor care nu erau posibile in alt mod, dar, in acelasi timp, trebuie constientizat faptul ca le poate fi afectata sanatatea mintala.

Companiile tehnologice trebuie sa se astepte sa fie trase la raspundere atunci cand pun siguranta copiilor in spatele comercialului si din nefericire, multi parinti evita sa discute despre siguranta online din cauza lipsei de siguranta despre lumea digitala. Specialistii recomanda stabilirea limitelor si a unor granite dintre rețelele sociale si aplicatiile de mesagerie, in timp ce incurajeaza contactele in viata reala. A fi de acord impreuna asupra limitelor le va arata ca le respecti spatiul, dar vrei sa fii implicat ca parinte. Tinerii au nevoie de intimitate la fel ca adultii, asa ca, dezvoltarea unui sistem de incredere de ambele parti este important.



Metode prin care iti poti ajuta copilul

Daca din rolul de parinte esti ingrijorat de sanatatea mintala a copilului, ia legatura cu un doctor cat mai repede posibil! Fiecare tanar are nevoie de protectie si grija, asa ca, atunci cand situatia o cere, fii perseverent! Nu trebuie sa renunti la ceea ce priveste sanatatea copilului tau, indiferent cate probleme ai de rezolvat si cate piedici iti pune sistemul medical si societatea per ansamblu!

Mentine o relatie cu copilul tau, oricat de dificil ar fi! Parintii se pot simti raniti si respinsi, dar ca adult, trebuie sa incerci sa intelegi lumea tinerilor de astazi si problemele cu care se confrunta, sa intelegi ce este important pentru ei si sa arati ingaduinta.

Daca decizi sa apelezi la un ajutor privat deoarece tu nu faci fata sau te simti depasit ca parinte si ca adult, sau daca ai de asteptat mult sau lista este lunga, incearca sa iei legatura cu medicul de familie care iti poate inlesni anumite lucruri sau te poate indruma in directia in care poti gasi sprijin real!



Descopera FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

STIL DE VIATA

MODELLING

BEAUTY

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro

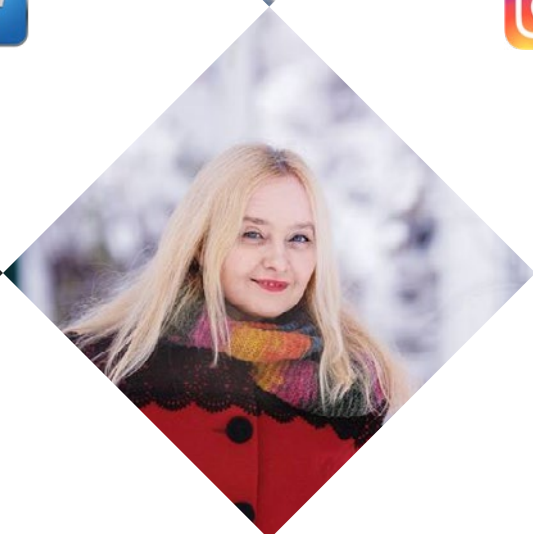
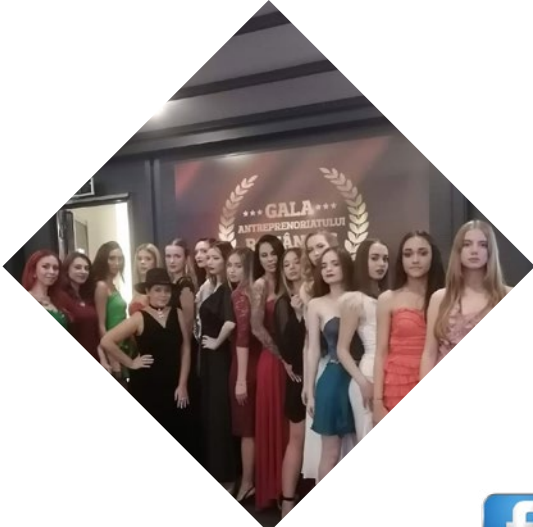


facebook.com/famost.ro



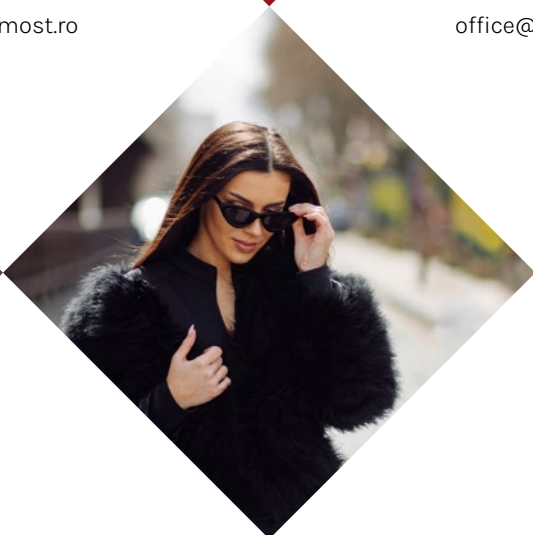
instagram.com/famostmag

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe redactia@famost.ro!



www.famost.ro

office@famost.ro



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

www.famost.ro

