

FAMOST

Numarul 121, aprilie 2024

www.famost.ro

Anca Ivan

*Colectiile noastre vin in
intampinarea femeii de azi, activa si
intr-un continuu proces de dezvoltare
al stilului vestimentar*

Irina Gologan

IN JURNALISM, E NEVOIE
DE MULTA DEDICARE

DR. ALEXANDRA CHIVU,
Medic Specialist in Chirurgie Plastica, Estetica
si Microchirurgie Reconstructiva - Doctor SKiN

PERFECTIONAREA ESTE ESENTIALA IN CHIRURGIA ESTETICA

U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru
- perfectiune

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



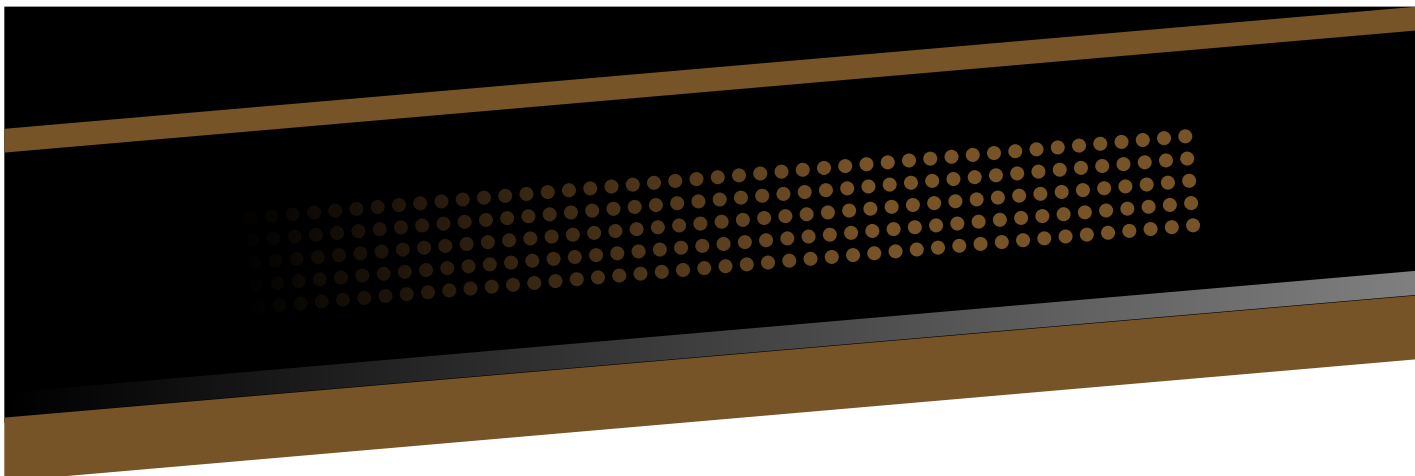
www.unaltnivel.ro



**VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?**

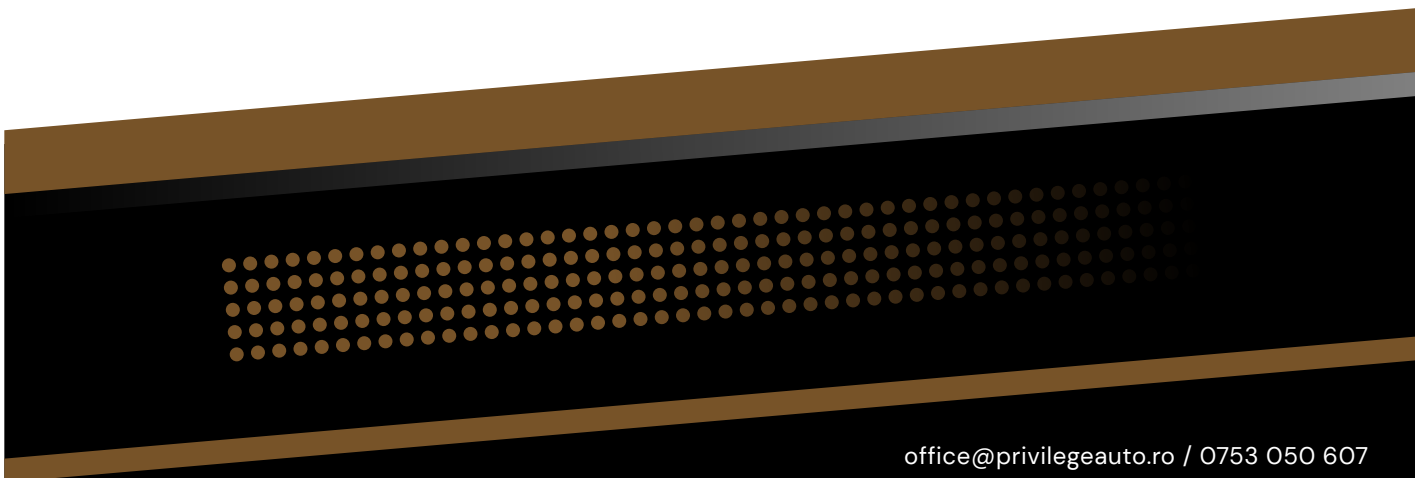
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!

www.famost.ro



PRIVILEGE AUTOMOTIVE

www.privilegeauto.ro



office@privilegeauto.ro / 0753 050 607

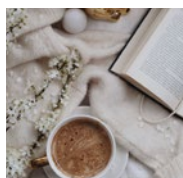
FAMOST - N^o 121

APRILIE 2024



52 MALNE - spring-summer collection 2024

Colectia primavara-vara 2024 sub semnatura brandului spaniol MALNE prezentata in cadrul MBFW Madrid, surprinsa in fotografii de JUAN FRANCISCO PAGAN.



124 Cronica unui eveniment literar

In a doua luna a primaverii, ROXANA NEGUT ne aduce in atentie cele mai bune carti aparute in luna precedenta. Descopera cele mai noi aparitii literare autohtone si internationale impreuna cu noi!

Fashion

18

18 Tendinte incaltaminte 2024

Confortul si utilitatea se regasesc in majoritatea tendintelor sezonului primavara-vara 2024 in privinta incaltamintei. Care este preferata ta din acest sezon?

24 Cum te imbraci la un dineu cu tinuta formala?

Afla care sunt cele mai importante piese vestimentare pe care le poti porta in cadrul unui dineu + sfaturi si secrete de la MIRELA NOVAK!

27 DIAMOND Fashion Week Dubai 2024

Unul din cele mai importante evenimente ale anului 2024 ne este adus in atentie de DANIELA SALA.

30 Trenduri primavara pe care sa nu le adopti in 2024

OANA ENESCU ne indeamna sa ne (re)analizam garderoba, iar in cazul in care vrem sa cumparam ceva nou, sa avem in vedere achizitionarea pieselor atemporale de calitate.

37 Cum combinam culorile in vestimentatie?

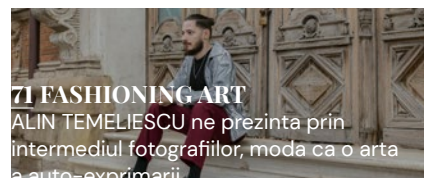
ANA-GABRIELA MICU debuteaza cu sugestii utile in privinta mixarii culorilor in vestimentatie, tinand cont deopotriva de gusturi si de modul in care aratam.

64 Explozie de culoare si rafinement

BEATRICE LIANDA DINU si TIMEEA ANISIA ne prezinta in aceasta editie idei de outfit-uri pline de energie si culoare.

68 Premiile OSCAR 2024

Care au fost cei mai bine imbracati barbati care au incalcat regulile modei in cadrul cunoscutului eveniment? Aflam de la ALIN TEMELIESCU.



71 FASHIONING ART

ALIN TEMELIESCU ne prezinta prin intermediul fotografiilor, moda ca o arta a auto-exprimarii.

78

78 Necesitatea hidratarii parului

Temperaturile ridicate ne obliga sa ne schimbam modul in care ne ingrijim parul daca ne dorim ca acesta sa fie sanatos si sa se aseze bine. NICOLETA CHERTIF vine cu detalii.

80 Tratamentul inovator pentru slabire in cm

DR. IRINA ARSENE ne face cunostinta cu laserul Emerald, unul dintre cele mai eficiente dispozitive beauty pentru slabire si remodelare corporala.

83 Unghii puternice

Cum putem evita craparea si fragilitatea unghiilor si care sunt masurile minime pe care le putem lua.

84 Cum sa-ti faci un eyeliner pe pleoapa cazuta

"Lorry te invata" revine cu o noua rubrica ce te ajuta sa iti scoti in evidenta trasaturile frumoase cu ajutorul machiajului (daca ai pleoapa cazuta).

86 Refresh rutinei beauty

Vrem sa fim frumoase intr-un mod sanatos, dar de multe ori nu stim cum sa gestionam bine mixul beauty-sanatate. Cele mai importante sfaturi, in articol!

89 Frumusetea sezoniera

In functie de sezon, trebuie sa ne adaptam si modalitatea de ingrijire. Ce ar trebui sa stim fie ca suntem in sezonul rece sau cald?

92 Ciupercile si beneficiile aduse pielii

Ciupercile au castigat mult teren in ultima perioada atat in privinta beneficiilor sanatatii dar si in ritualul zilnic de frumusetate. Cum ne ajuta ele concret si ce ar trebui sa stim pentru a ne bucura la maxim de beneficiile lor?



114 Interviu Ana Maria Baz

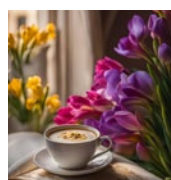
Despre echilibru si armonie in viata noastra, dar si cum te poate ajuta un ghid holistic, afli din interviu.



120 Interviu Gabriela Cristea

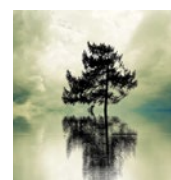
Pasionata de muzica, talentata soprana ne povesteste despre viata de artist intr-un dialog cu DANIELA SALA.

Cuprins aprilie 2024



14 Capitolul patru

Capitolul patru ... patru sfaturi frumoase si usoare pentru o viata fericita de la ... BLOG DE ZAMBIT.



141 Leaganul

"Leaganul" - prima poezie prezentata in revista Famost de tanarul poet VLAD CRISTIAN CROITORU.

FAMOST - N^o 121

APRILIE 2024



180 Vacanta cu un scop

Dacă îți dorești să îți schimbi stilul de viață într-un mod sănătos, ești așteptat în vacanța de DORINA URȘU pentru a te bucura de o experiență unică!



33 Interviu Ana-Gabriela Micu

Iubitoare de modă și pasionată de jurnalism, Ana a stat de vorba cu noi povestindu-ne despre pasiunile sale.

Stil de viață

144

144 Maiestria în leadership

Care este definiția unui lider autentic? Prin ce se diferențiază el? Care ar fi secretele unui lider puternic? Despre toate acestea îți vorbeste IRINA KUHLMANN.

149 Cum poți construi încrederea în sine

Cum poți lua decizii mai bune pentru tine care să te ajute să îți construiești încrederea, află din acest articol!

153 Cum îți poți motiva copiii

Cu o viață atât de aglomerată, părinții își neglijează de multe ori copiii și pierd din vedere importanța implicării în viața lor. Ce ar trebui să schimbe? Cum ar trebui să se implice?

156 Inteligența artificială

Evoluția galopantă a inteligenței artificiale ridică multe semne de întrebare și îi îngrijorează pe mulți. Cât de justificată este această neliniște?

158 Brandul de mobilier Domkapa

ANDRA RALUCA TAUTU vine în fiecare ediție cu sfaturi utile și propuneri

interesante în privința mediului în care ne desfășurăm activitatea și ne relaxăm. Din Portugalia, brandul DOMKAPA se remarcă prin modernism și calitate.

162 Sfaturi pentru conducătorii începători

DRAGOS DUMITRASCU vine în întâmpinarea conducătorilor începători cu sfaturi utile și propuneri de mașini adecvate nivelului de experiență.

164 Direcții în comunicare

FLORI STOIAN va fi gazda evenimentului "Direcții în comunicare" din 11 aprilie, dedicat "Media, marketing & PR" și organizat de C.P.ESG.R.



166 Calatorind prin lume

BEATRICE LIANDA DINU ne invita în această ediție într-o călătorie olfactivă în cadrul unui eveniment deosebit: aniversarea a 74 de ani a brandului Miraj.

169 Jurnal de femeie

Beatrice Lianda Dinu ne invita la un frumos dialog cu Georgia, reprezentanta României la concursul internațional Miss Earth 2203 Vietnam.

Sanatate

174

174 Ce mâncăm după naștere?

Află de la NICOLETA PATA cum ar trebui să arate alimentația optimă atât pentru mama cât și pentru bebeluș!

176 Cauzele subtile ale obezității

DORINA URȘU ne aduce în prim plan cauzele obezității – știute și pe cele mai puțin cunoscute și cum să le gestionăm sănătos.



184 Guma de mastic

Considerată prima guma de mestecat din lume, guma de mastic are proprietăți magice de vindecare. Ce trebuie să știi despre ea?

186 Sănătatea pe baza de plante (I)

Pentru ca organismul să funcționeze corect, avem nevoie să scăpăm de toxicitățile introduse. Aici intervin proprietățile plantelor medicinale și beneficiile lor unice.

Pe coperta



40

Interviu ANCA IVAN,
fondatoarea brandului
vestimentar INNES

96

Interviu DR. ALEXANDRA
CHIVU despre medicina si
frumuseti

110

Interviu cunoscuta si
longeviva jurnalista IRINA
GOLOGAN

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda Daniela Sala, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Oana Enescu, Timeea Anisia, Ana-Gabriela Micu

Splendida Nicoleta Chertif, Loredana C, Irina Arsene

Cultura Roxana Negut, Blog de Zambit

Stil de viata Irina Kuhlmann, Beatrice Lianda Dinu, Andra Raluca Tautu, Dragos Dumitrascu

Sanatate Nicoleta Pata, Dorina Ursu

Foto Juan Francisco Pagan, Famost

Grafica Famost

COLABORATORI APRILIE 2024

Dr. Alexandra Chivu, Irina Gologan, Cristina Manea, Stelian Milu, Raisandra, Ana-Gabriela Micu, Anca Ivan - INNES, Dan Ene, Andreea Raluca Zgorcea, Paloma Alvarez, Juanjo Manez, Alsaudphotography, Foto&Film365, Elena Cosma, Ana Maria Baz, Gabriela Cristea, Vlad Cristian Croitoru, Georgia

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!

Revista Famost - editia aprilie 2024 e la ceas aniversar, marcand incheierea calendaristica a unui deceniu de activitate si intrarea in cel de-al unsprezecelea an. Aniversam discret, cu satisfactia continuitatii si a evolutiei, dar si cu gandul la viitor, schitand perspective care sa ne ajute sa facem lucrurile cat mai bune si mai folositoare. Facem toate acestea pentru noi, pentru voi, pentru oameni, incercam sa educam, sa informam, sa umplem goluri, chiar daca astazi abundenta informatiilor pare sa ne copleseasca.

Si chiar daca o facem rar la vedere, tinem sa multumim tuturor colaboratorilor si celor care ne-au fost aproape in toata aceasta minunata calatorie, fie ca am fost impreuna pentru un timp indelungat sau pentru o scurta perioada. In acelasi timp, va multumim si voua cititorilor, pentru ca ne cititi si ne sunteti aproape!

Editia lunii aprilie a revistei Famost o are pe coperta pe [Dr. Alexandra Chivu](#), care ne va introduce in lumea frumusetii prin intermediul chirurgiei plastice si ne va explica amanuntit ce inseamna frumusetea sanatoasa si facuta in mod responsabil, prin intermediul dialogului din paginile revistei. [Anca Ivan](#), fondatoarea brandului vestimentar INNES, ne introduce in lumea modei, prezentandu-ne povestea ei si a afacerii pe care o gestioneaza prin intermediul unui interviu sincer, frumos si interesant. Vorbind despre longevitate in jurnalism, vorbim si cu [Irina Gologan](#), care ne va explica ce presupune aceasta emergenta meserie - interviu realizat de [Daniela Sala](#). [Ana-Gabriela Micu](#) este pasionata de jurnalism si moda, lucruri despre care ne povesteste prin intermediul unui minunat interviu; in acelasi timp, ea debuteaza si cu un articol in care ne povesteste despre folosirea culorilor in vestimentatie.

Ce este un ghid holistic si cum ne poate ajuta acesta in gasirea echilibrului personal, alaturi de multe alte lucruri interesante, ne vorbeste [Ana Maria Baz](#) prin intermediul unui interviu in care fiecare vom gasi informatii utile. La fel de interesanta si palpitanta este si viata de artist, despre care ne vorbeste soprana [Gabriela Cristea](#), material realizat de [Daniela Sala](#). [Georgia](#) este numele celei care a reprezentat Romania in concursul Miss Earth 2023; despre toata aceasta frumoasa experienta, dar si ce planuri de viitor are ne spune prin intermediul interviului realizat de [Beatrice Lianda Dinu](#).

Nu lipsesc tendintele din moda, alaturi de rubricile pe care le asteptati: "Tu, ideala!" cu [Mirela Novak](#), "Dincolo de moda" cu [Oana Enescu](#), "Totul despre moda" cu [Daniela Sala](#), "Lectia de moda" cu [Timeea Anisia](#) si [Beatrice Lianda Dinu](#), "Outfit of the Month" cu [Alin Temeliescu](#), alaturi de frumoasele fotografii realizate de [Juan Francisco Pagan](#).

Ne pastram si ne adaptam frumusetea, fie ca vorbim de machiaj, ingrijirea parului sau remodelare corporala impreuna cu [Chertif Nicoleta](#), [Loredana Ciocoi](#), [Dr. Irina Arsene](#) care debuteaza in revista Famost cu rubrica "Sanatate si frumusetate" cu [Dr. Irina Arsene](#), Clinica UltraEstetic, la care adaugam alte informatii utile si necesare acestei perioade.

Blog de zambit ne prezinta 4 reguli pentru a avea o viata mai buna ... sa fie o coincidenta ca luna aprilie este luna cu numarul 4 din an? Moda, sanatate, frumusetate, dar si citit, pentru ca este esential vietii si aici intervine [Roxana Negut](#) cu rubrica "Cronica unui eveniment literar", dar si cu o interesanta aparitie surpriza. Incurajam persoanele talentate si il salutam pe tanarul [Vlad Cristian Croitoru](#), care debuteaza in revista Famost cu frumoasa poezie "Leaganul".

Irina Kuhlmann ne vorbește despre conceptul de lider autentic dincolo de feminin și masculin, în timp ce *Andra Raluca Tautu* ne prezintă unul: brandul de mobilier *Domkapa*. *Dragos Dumitrascu* vine cu sfaturi pentru conducătorii auto începători și suntem cu ochii pe noile direcții în media, marketing și PR din cadrul evenimentului “Direcții în comunicare”. Despre un alt tip de eveniment, unul parfumat sub semnatura *Miraj*, ne vorbește *Beatrice Lianda Dinu*.

A fi mama înseamnă responsabilitate, care trebuie să se reflecte și în alimentație - despre acest subiect ne vorbește *Nicoleta Pata*, în timp ce *Dorina Ursu* ne detaliază cauzele subtile ale obezității, ajutându-ne să conștientizăm cât mai bine alimentația. Tot *Dorina Ursu* ne invită la “Vacanța cu un scop”, o vacanță care ne poate schimba viața în bine.

Va lăsați în continuare în compania paginilor interesante și utile ale revistei *Famost* aprilie 2024, vă dorim lectură plăcută și cel mai important: multă sănătate! Cele mai bune gânduri până la următoarea reîntâlnire!

Nota editorului

Ce ne spun autorii



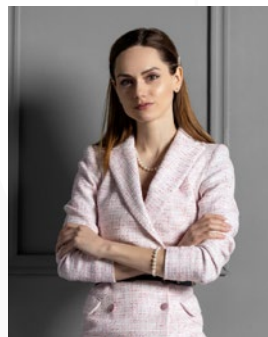
Daniela SALA
pagina 27

In cadrul rubricii "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna aprilie o aduc in prim plan, direct de la pupitrul stirilor, pe celebra prezentatoare de stiri Irina Gologan; in cadrul rubricii "Totul despre moda cu Daniela Sala" v-am pregatit in articol despre evenimentul Diamond Fashion Week Dubai 2024. In acelasi timp, v-am pregatit un interviu de exceptie cu celebra soprana Gabriela Cristea in care veti descoperi ce inseamna muzica in viata ei, alaturi de sfaturi utile celor pasionati de muzica.



Mirela NOVAK
pagina 24

In articolul de aprilie, va invit sa descoperiti secretele tinutei perfecte pentru un dineu. Va voi ghida pas cu pas in alegerea unei tinute care nu doar sa respecte codurile de eleganta, ci si sa aduca un plus de originalitate si stil personal. Va indemn sa va exprimati individualitatea prin alegeri vestimentare inspirate, de la detalii clasice cu un twist modern pana la combinatii indraznete si elegante. Va voi ajuta sa gasiti tinuta perfecta pentru a straluci la un dineu formal.



Oana ENESCU
pagina 30

Cu fiecare sezon nou este recomandat sa iti faci o analiza a garderobei si sa gandesti in avans ce piese vestimentare ai vrea sa mai adaugi sau sa scoti pentru a da un refresh tinutelor tale; eviti astfel sa cumperi impulsiv, bazat pe selectia atractiva din magazine sau influentele din social media si sa aglomerezi garderoba cu obiecte vestimentare "la moda" pe care de fapt nu le vei purta aproape niciodata. Din trendurile sezonului care se apropie, primavara-vara 2024, am ales cateva pe care cel mai bine ar fi sa nu le adopti sau sa le adopti cu moderatie.



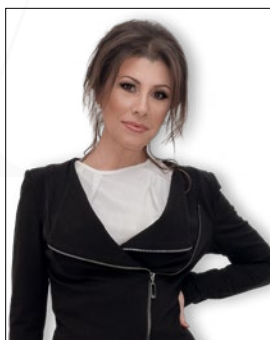
Alin TEMELIESCU
pagina 68

Se poate spune ca moda covorului rosu este una pentru cartile de istorie. Nu putem sa trecem cu vederea elegantele aparitii masculine de pe covorul rosu la Premiile Oscar - sunt cel mai mare eveniment de la Hollywood. Vei gasi in paginile revistei Famous un articol despre barbatii care s-au imbracat cel mai bine la cea de-a 96-a editie a Premiilor Oscar si rubrica de propuneri "Outfit of the Month".



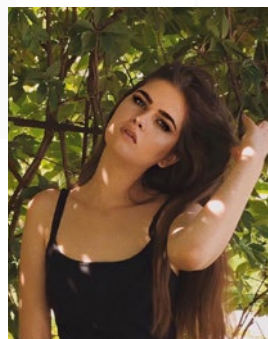
Roxana NEGUT
pagina 124

Dragi prieteni, in luna aprilie ne continuam calatoria in universul fascinant al lecturilor alese descoperind impreuna noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Ne înfrumusetam primavara citind si recomandand carti bune din literatura clasica si contemporana, autori straini si autori romani. Va doresc o primavara senina cu multe povesti frumoase!



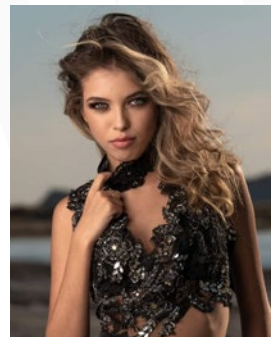
Irina KUHLMANN
pagina 144

Una dintre definitiile leadershipului este "abilitatea de a influenta, inspira si ajuta alti oameni sa devina cea mai buna varianta a lor, dezvoltandu-si skill-urile si abilitatile in timp ce isi ating obiectivele. Evident ca pentru a putea sa faci asta necesita ca tu, in primul rand, sa fii un om optimizat. Nu poti fi un lider excelent daca nu esti o persoana excelenta.



Ana-Gabriela MICU
pagina 37

In paginile editiei lunii curente, am pregatit un articol care cu siguranta te va ajuta sa iti crezi tinute deosebite, pline de culoare, potrivite acestui sezon. Totodata, am lasat aici si o parte din mine, unde am vorbit intr-un interviu despre cine sunt si despre pasiunile si valorile care ma definesc.



Timeea ANISIA DINU
pagina 64

In fiecare luna va aduc noi sfaturi si idei de outfit-uri indraznete. In acest numar va prezint cateva sugestii de tinute colorate si vesele potrivite pentru sezonul primavara - vara. Pentru cei care nu stapaniti arta stylingului, puteti opta pentru combinatii mai putin riscante atat din punct de vedere cromatic cat si al texturii pieselor! Sper sa va regasiti in propunerile acestea si va invit sa descoperiti toate detaliile in articol!



Beatrice LIANDA DINU
pagina 166

In numarul lunii aprilie va aduc in atentie o calatorie intre trecut si viitor, alaturi de brandul copilariei noastre Miraj. Despre parfumul care ne aminteste de mamele, bunicile noastre si bucuria cu care il descopeream in fiecare cadou! Seria de articole "Jurnal de femeie" va aduce in atentie frumusetea, succesul si ambitia, printr-un interviu cu Georgia, model Beatrice Fashion Community, Miss Earth Romania 2023, Top 3 Europa Miss Earth si Ambasadoare a frumusetii, reprezentanta a Romaniei.



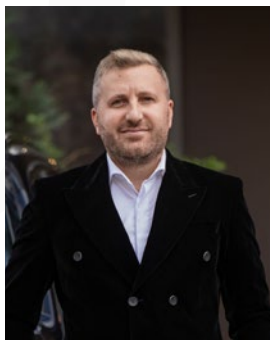
Andra RALUCA TAUTU
pagina 158

Mereu atenti si deschisi la toate noutatile din domeniul in care activam, suntem in cautarea celor mai buni parteneri care sa ne ajute sa devenim si mai buni in ceea ce facem. Brandul de mobilier Domkapa din Portugalia, reuseste sa imbine in cel mai bun mod, eleganta manuala cu tehnologia moderna, detasandu-se prin piese unice din punct de vedere al calitatii si designului.



Nicoleta CHERTIF
pagina 78

Caderea parului, lipsa stralucirii, cresterea lenta, ruperea si incetirea usoara a parului sunt cele mai importante semne ale deshidratarii parului. Cum ii putem reda viata si aspectul sanatos podoabei capilare si cum alegem produsele potrivite de ingrijire aflam din articol!



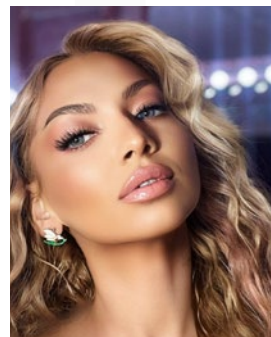
Dragos DUMITRASCU
pagina 162

Este important sa tinem cont de puterea masinii atunci cand suntem incepatori in privinta condusului, dar si sa luam in calcul anumite practici care sa ne ajute sa capatam experienta si sa avem incredere cand suntem la volan. Ce masini recomandam in aceasta situatie dar si noutati despre un nou punct de lucru, aflati din articol!



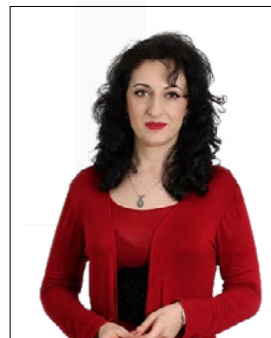
Irina ARSENE
pagina 80

In prima rubrica "Sanatate si frumusetate" cu Dr. Irina Arsene, clinica UltraEstetic, va aducem in atentie un tratament inovator care te va lasa si fara kilograme dar si fara centimetri. Laserul Emerald este o necesitate atunci cand vrei sa ai grija in mod sanatos de corpul tau, un dispozitiv care se adreseaza deopotrivra femeilor si barbatilor.



Loredana C.
pagina 84

Percept de majoritatea ca facand parte din machiajul clasic, eyeliner-ul este un "must have" daca iti doresti un look care sa te scoata din anonim. Mai mult decat atat, folosindu-l in avantajul tau, acesta poate face minuni mai ales daca, in mod natural, ai aspectul de pleoapa cazuta. Afla secretele unui machiaj deosebit din articolul acestei editii!



Dorina URSU
pagina 176

Cand vorbim despre greutatea corpului nostru si despre starea de sanatate in care se afla, nu conteaza doar ce mancam, cand mancam si cat mancam. Atentia si constientizarea trebuie orientate catre: "De ce mancam?" si "Care sunt cauzele subtile ale relatiei noastre cu alimentele si mancarea?". Nu ramane blocata intr-o dieta!



Nicoleta PATA
pagina 174

A fi mama este o bucurie care nu poate fi exprimata in cuvinte, dar aceasta ipostaza aduce cu ea si responsabilitati in ceea ce priveste cresterea sanatoasa a copilului. Alimentatia inainte si dupa nastere, in timpul sarcinii, este esentiala pentru sanatatea si dezvoltarea copilului. Ce trebuie sa stim? Ce trebuie sa mancam? Ce alegem?



Capitolul patru

•nvarat lingurita in cana alba de pe masuta de langa mine si astept ca mierea sa se topeasca in ceaiul de lamaie. Iau de pe masa cartea si o deschid la semnul din lemn de bambus care are la capat un fir rosu de mohair. Incep astazi al patrulea capitol. Nu stiu cand am citit deja 91 de pagini, dar povestea m-a prins si imi place. Uneori am plans, uneori am ras, am simtit, am subliniat, am invatat, am notat cate ceva in carnetelul din buzunarul stang de la piept si am mers mai departe.

Citesc fiecare cuvânt si il asez pe drumul care face legatura între minte si inima.

Patru ... Patru sfaturi pentru o viata fericita.

😊 Petrece timp alaturi de cei dragi!

Cel mai lung studiu despre fericire, realizat pe parcursul a 80 de ani de cercetatori de la Harvard, arata ca fericirea, dar si longevitatea, tin de sanatatea relatiilor pe care le avem cu familia, prietenii si colegii. Daca ramanem conectati cu oamenii din jurul nostru, vom fi mai fericiti si mai sanatosi.

😊 Fa miscare!

Scuza pe care o aud invocata cel mai des pentru orice, dar mai ales pentru lipsa activitatii fizice, este lipsa timpului. Si eu o folosesc. Cu toate astea, sunt sigura ca petrecem cel putin 15 minute pe zi captivati de telefon, laptop, tableta, de cele mai multe ori in fata retelelor de socializare. Si totusi, "daca pentru suflet exista atat de multe religii, pentru corp exista una singura-sportul". Putem incerca sa mergem pe jos in fiecare zi, la cumparaturi, la serviciu, in fiecare seara in cartier, pe strada unde locuim. Cea mai rea miscare este cea pe care nu o facem.

😊 Citeste!

"Atat de des, o vizita la biblioteca m-a binedispus si mi-a reamintit ca sunt si lucruri bune in lume", spunea VINCENT VAN GOGH. Nu avem mereu timp, poate nici bani pentru a calatori. Dar am calatorit si am trait o mie de vieti chiar din balconul in care ma asez linistita la soare, cu o carte buna in mana. Un sfert de ora, de atat e nevoie sa evadezi. Poate nu vei gasi timpul asta in fiecare zi, dar daca mintea isi propune asta, corpul o va urma si vei reusi. Cateva pagini care sa te desprinda din monotonie, care sa te poarte in alta lume, care sa te invete ceva. O sa va las aici doua dintre cartile care mi-au placut cel mai mult, citite recent: "Middajun cu Seneca" si "Plansul lui Nietzsche".

😊 Invata sa gestionezi stresul!

Stiu, stiu ca asta e cel mai greu de facut. Sunt level expert in arta stresului inutil si inca incepator la gestionarea lui. Dar cred ca toate cele trei sfaturi de mai sus au legatura cu al patrulea. Cand imi ocup corpul si mintea cu miscarea, cititul si oamenii dragi, stresul nu mai gaseste in mine o casa potrivita pentru el. In fiecare zi uit, dar in fiecare zi imi si reamintesc asta: "Stresul nu este ceea ce ni se intampla. Este raspunsul nostru la ceea ce ni se intampla. Si raspunsul asta este ceva ce putem alege".

Inchid cartea si termin ceaiul. Mai am multe de citit si multe de invatat.



**ECHILIBRUL OFERA SANSĂ LONGEVITĂȚII.
*POTI FI CAMPION LA SERVICIU SI ACASA.***

-TONY DUNGY



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

www.famost.ro



Citești astăzi
ce vei afla maine!

fashion



Confortul este numitorul comun al tendintelor
INCALTAMINTE din sezonul calduros 2024.
Papuci, slapi, degete expuse ... TU ce preferi?

tendinte

IN

Principalele tendinte incaltaminte din sezonul primavara vara 2024 se concentreaza pe multa lejeritate in purtare, indreptandu-se mult spre zona boho prin intermediul papucilor, slapilor, a degetelor expuse, iar daca vrei sa faci fata presiunii urbane, mergi pe tocurile kitten, stiletto, mocasini cu platforma.

CAL

TA

MIN

Si chiar daca multe din tendinte nu sunt cele mai practice datorita funditelor, a tocurilor fragile, daca iti doresti un pantof comod, iti garantam ca vei gasi unul pe placul tau, indiferent ca e sau nu in culoarea definitorie a acestui sezon - rosul rubin bogat.

TE



GIVENCHY

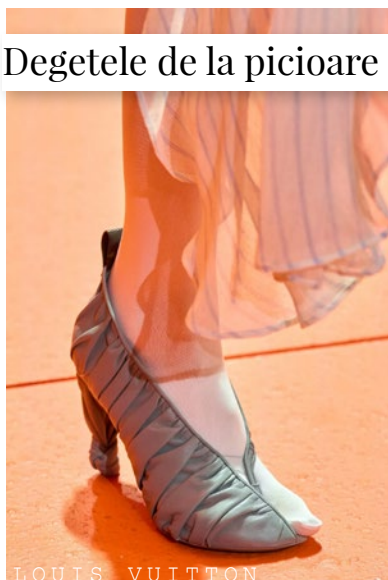


JIL SANDER

Ciorapii in atentie

Aceasta tendinta originala nu face referire la o anumita incaltaminte, ci mai mult la modul cum o porti. Astfel, sezonul primavara vara 2024 ofera incaltaminte cu detalii specifice pe ciorapi, modele transparente si elastice, care ofera o eleganta ciudata dar minunata in acelasi timp.

Degetele de la picioare



LOUIS VUITTON



VICTORIA BECKHAM

Atentia designerilor se indreapta spre corp: umeri, solduri, coapse, dar in acest sezon privirile noastre coboara pana in pamant. Degetele de la picioare reprezinta noua zona sexy, o tendinta incaltaminte primavara vara 2024 care iese in evidenta destul de mult atat prin expunerea frontala dar si prin detaliile erotice in stil lenjerie.

Eleganta clasica

Una din cele mai chic tendinte in incaltaminte pentru primavara vara 2024 vine in variante clasice, fie ca au sau nu la vedere degetele de la picioare, fie ca sunt in variante rotunjite sau ascutite. Pastrandu-si o eleganta clasica dar actualizata, multe din modelele prezentate in acest sezon au si usoare trimiteri erotice.



ALEXANDER MCQUEEN



VERSACE

Funditele



Sezonul primavara vara 2024 este caracterizat de prezenta funditelor atat in piesele vestimentare cat si in cazul accesoriilor, incaltamintea avand farmecul sau aparte. Fiecare pas cu aceste fundite care atarna ofera eleganta si gratie, exact ce ai nevoie daca iti doresti o aparitie remarcabila.

Florile



Detaliile feminine s-au regasit in majoritatea prezarilor de moda - implicit incaltaminte - pentru sezonul primavara vara 2024, florile fiind in centrul atentiei indiferent cum s-au regasit. Aglomeratiile de petale, detaliile sculpturale, abordarile moderne, toate sunt potrivite daca iti plac aceste detalii.

Kitten



Una dintre cele mai interesante tipuri de incaltaminte sunt cele cu tocuri kitten, atat de mici in sezonul primavara vara 2024, incat par ca un ciot iese din sandalute. Sau, mai mult decat atat, designerii au folosit cizme moi, incaltaminte din satin, dar si tip gladiator avand astfel de tocuri; o varietate foarte ofertanta pentru orice iubitoare de moda.



In afara serviciului



CHLOE

Multi designeri se exprima si trimit mesaje prin intermediul creatiilor, a look-urilor din prezentari, iar sezonul incaltaminte primavara vara 2024 nu face exceptie, vacantele fiind in centrul atentiei. Au iesit in evidenta slapii, papucii care aratau precum cei din hotel, incaltamintea ortopedica, toate "in afara serviciului".

THE ROW

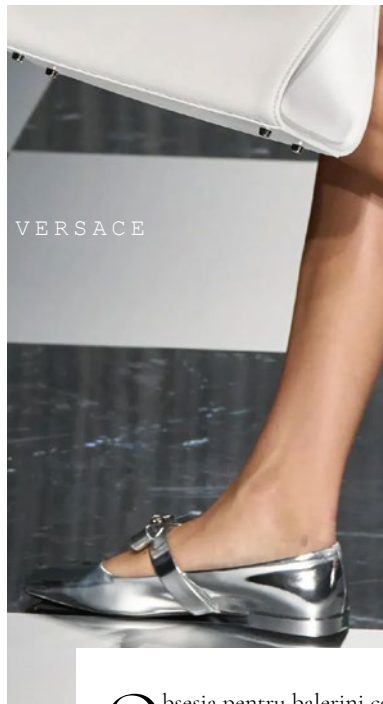


Platformele

Chiar daca talpa plata si balerinii raman in atenta designerilor, platformele au revenit in sezonul primavara vara 2024 intr-un mod agresiv prin faptul ca sunt enorme, astfel de modele in contrast cu pantalonii scurți dezvaluind un look memorabil.



Talpa plata



Obsesia pentru balerini continua si in sezonul incaltaminte primavara vara 2024 si s-a remarcat prin modelele metalice stralucitoare sau cu ornamente. Au iesit in evidenta si detaliile cu cristale si in mod special cele care iti dau impresia ca te oglindesti in ele.

Papuci ciufuliti



16ARLINGTON

Poate e mult spus astfel, dar multi designeri au folosit in prezentari incaltaminte care practic au maturat pe jos, indiferent ca foloseau suvite din cauciuc, penaj din paiete sau fundite metalice; o tendinta incaltaminte primavara vara 2024 care aduce un element distractiv in look, dar si practic prin comoditatea pe care o ofera!



ROKSANDA

Lasati



DION LEE

Tot ca indemn la relaxare dar in alte variante, se remarca cizmele boho lasate vazute in multe din prezentarile sezonului calduros 2024. S-au remarcat snururile elastice, dar si variante de cizme usor conservatoare, cizme care foloseau tesaturi lasate ce stateau in jurul gleznelor.



VIVIENNE WESTWOOD

Rosu rubiniu



Aceasta culoare este prea frumoasa pentru a nu fi la vedere, astfel ca designerii au scos-o la lumina fie in variante cu toc elegant sau pantofi obisnuiti. Aceasta culoare s-a regasit printre tendintele sezonului trecut, iar 2024 incurajeaza continuitatea ei in tinutele sezonului primavara vara.

Accente aurii



Aurul revine pe podiumul celor mai importante tendinte incaltaminte primavara vara 2024 in detrimentul argintiului care a dominat sezonul precedent, prin intermediul accentelor, fie ca vorbim de genti, piese vestimentare sau alte accesorii. Gandeste-te la tocuri stralucitoare, varfuri contrastante, podoabe luminoase, stifturi, totul pentru ca tu sa iesi in evidenta, dar cu stil.

Pe muchie de cutit



Pentru ca tendintele vorbesc si despre contrast, varfurile ascutite vazute la majoritatea designerilor vin impotriva platformelor masive dar cu forme atenuate. Pericol, determinare, incapatanare, oferite de una din cele mai populare tendinte incaltaminte primavara vara 2024 in diferite interpretari.



TU, IDEALA! cu MIRELA NOVAK

CUM TE IMBRACI LA UN DINEU CU TINUTA FORMALA?

*Draga mea, este atat de distractiv sa te
pregatesti pentru un dineu in toata regula!*



In primul rand, asta inseamna ca nu te vei clatina pe tocuri toata noaptea, ci vei sta confortabil si te vei bucura de mancaruri delicioase si de o companie placuta.

In mod traditional, rochia specifica cinelor formale este una fara maneci, lunga pana in pamant si cu un decolteu generos. In prezent, ai voie sa porti o rochie mai scurta sau chiar pantaloni. Profita din plin de un astfel de eveniment si alcatuieste-ti cea mai eleganta si rafinata tinuta! Si poarta cei mai buni pantofi!

Vino cu o schimbare radicala si iesi din tipare in ceea ce priveste stilul vestimentar la o cina! Fii curajoasa si adu un plus de originalitate tinutei tale prin accesorii inedite, cum ar fi, spre exemplu, bijuterii statement sau pantofi excentrici.

CUM AR TREBUI SA TE IMBRACI?



Cinele formale nu sunt locul potrivit pentru decolteuri adanci, asa ca de ce sa nu-ti expui mai mult spatele?



In mod traditional, rochia specifica cinelor formale este una fara maneci, lunga pana in pamant si cu un decolteu generos.



1

Rochie

Lunga pana-n pamant, dintr-un material de lux. Nimic nu se compara cu o rochie drapata. Te vei putea aseza si manca fara sa-ti faci griji ca-ti vor plesni cusaturile. Sau alege o rochie simpla, dar uluitoare. Sau o rochie usor plisata, asimetrica, sau intr-o culoare aprinsa, va conferi stralucire tinutei tale.

Fusta 2

Piesele vestimentare separate sunt mereu binevenite si sunt o optiune mai versatila. Vei arata foarte chic cu o fusta superba taiata pe diagonala si cu o bluza cu aplicatii de margele, paiete sau alte detalii. Mai poti opta pentru o fusta plisata stransa in talie sau pentru o fusta cu turnura din materiale naturale, matase sau satin. Ambele sunt confortabile si arata senzational.

3

Bluza

Alege o bluza ajustata pe corp si cu podoabe. Orice te face sa te simti eleganta. Cinele formale nu sunt locul potrivit pentru decolteuri adanci, asa ca de ce sa nu-ti expui mai mult spatele? Alege o bluza cu un spate decoltat. Totusi, nu exagera! Bluza trebuie sa fie de bun gust daca vrei sa faci o impresie buna.

5 Pantofi

Cu tocuri cat mai inalte, cu atat mai bine. Dineul este locul tocurilor inalte.



Profita de aceasta ocazie si etaleaza un colier deosebit sau o pereche de cercei extravaganti, dar nu ambele accesorii in acelasi timp!

4

Pe umeri

In functie de vreme, poti opta pentru o lesarfa sau pentru un bolero scurt din blana, ori pentru o jacheta smoking din brocat sau cu paiete. Sau de exemplu: Burberry Prorsum au o multime de mantouri grozave.

SFAT! Serveste cina invers, fa tot ce-ti trece prin cap, dar te rog frumos, fa ceva iesit din tipare!

Draga mea, poti sa intelegi mai bine ce se petrece in lume daca participi la un dineu reusit. Iar cel mai bun accesoriu al tau este increderea in tine!

Pentru ca, VA IUBESC! 💕

6

Accesorii

Apeleaza la cele mai bune bijuterii pe care le ai. O curea incrustata cu pietre Swarovski sau, de exemplu, un inel mare cu pietre semipretioase. Profita de aceasta ocazie si etaleaza un colier deosebit sau o pereche de cercei extravaganti, dar nu ambele accesorii in acelasi timp! Cheia succesului consta in moderatie.



TOTUL DESPRE MODA cu DANIELA SALA



DIAMOND Fashion Week Dubai 2024

DIAMOND FASHION WEEK DUBAI 2024 a fost fara indoiala unul dintre cele mai exclusiviste evenimente de moda ale anului, reusind sa adune o constelatie de talente, celebritati si pasionati de frumos intr-o prezentare de exceptie.

Desfasurat sub egida luxului si opulentei, aceasta sarbatoare a creativitatii a oferit participantilor o experienta inedita si memorabila. In decorul impresionant al SLS Dubai, prezentarile de moda au avut loc printre nori, oferind invitatilor senzatia ca moda si eleganta se ridica la inaltime greu de atins.

Designeri internationali de prestigiu au impartasit cu publicul lor cele mai recente colectii, iar celebritati din Dubai au stralucit alaturi de ei, sub luminile stralucitoare ale evenimentului.

Sedintele foto realizate la inaltime si pe yacht au adaugat un plus de glamour unei atmosfere deja pline de stralucire si eleganta. Participantii s-au aventurat in desert pentru a trai o experienta unica si au descoperit ca luxul si rafinamentul pot fi intalnite chiar si in mijlocul nisipului arzator.

Din Romania, designeri talentati au adus o nota aparte evenimentului, deoarece creativitatea nu are granite si eleganta poate fi exprimata in multiple forme, indiferent de originea culturii.



DIAMOND FASHION WEEK DUBAI 2024 A FOST O POVESTE MAGICA!



Cu atmosfera sa plina de pasiune pentru moda si rafinament, acest eveniment va ramane cu siguranta intiparit in inimile tuturor celor care au avut privilegiul de a fi martorii lui. Luxul absolut si exclusivismul au fost cele doua teme care au dominat acest eveniment remarcabil.

DIAMOND Fashion Week Dubai 2024 a fost mai mult decat un simplu eveniment de moda, a fost o calatorie in universul creativ al celor mai talentati designeri, o incursiune in lumea stralucitoare a celebritatilor si o experienta de neuitat pentru toti cei prezenti.

Asteptarile au fost depasite cu succes, iar luxul si opulenta au fost redefinite intr-un mod elegant si rafinat.

Am organizat si am prezentat alaturi de prietenul meu Stelian Milu, evenimentul nostru de suflet, DIAMOND Fashion Week Dubai 2024!

Prima editie a fost minunata, ne-am bucurat de fashion designeri internationali renumiti si de artisti consacratii, vedete din Romania, dar si din Dubai, Abu Dhabi, Siria, Iordania, Algeria, Polonia, Irak, Zimbabwe, Lituania si Londra.

Tin sa multumesc in mod special tuturor celor care au facut parte din aventura noastra!

- a declarat jurnalistul **CRISTINA MANEA** pentru **Famost.**

Evenimentul a fost organizat impreuna cu jurnalistul Cristina Manea, iar director national a fost Iolanda Deca. Designerii romani si brandurile din Romania care au participat la acest eveniment au fost Catalin Botezatu, Amavi, Clara Rotescu, Salvador Patrik by Dora Salajan, LOSKI by Roxana Misaca, Alice Mekker, Sipeț de sîdef, Him by Stelian Milu, Vivianne Mode by Mirela Baicu, avand modele din Romania prin Romanian Models Academy, care au avut prezentari si sedinte foto in desert, pe un yacht luxos si la etajul 73 al hotelului SLS Dubai.

- a declarat actorul **STELIAN MILU** pentru **Famost.**

APRILIE 2024

FAMOST





La evenimentul DIAMOND Fashion Week Dubai 2024 am avut o dubla experienta, avand rolul de model, dar si de artist muzical. M-am bucurat sa cant pe aceeasi scena cu mari artisti din Dubai si sa fiu atat de apreciata! Ca model, am prezentat pentru sase designeri consacratii, printre care Catalin Botezatu si Walid Atallah.

Pentru mine, punctul culminant a venit odata cu solicitarea de a fi mireasa in colectia marelui designer Walid Atallah. Eu am o superstitie in aceasta privinta, dar mi-a fost greu sa refuz si chiar m-am bucurat de aceasta experienta! M-a innobilat si ma inclin pentru oportunitate!

M-am bucurat sa fiu aplaudata si filmata in timpul interpretarii pieselor si ulterior sa fiu rugata sa fac poze cu diferite personalitati! Au fost persoane din Dubai care au venit special sa ma vada la eveniment, fiind o validare a mea ca artist

- a declarat RAISANDRA pentru Famost.



Artisti din Dubai, dar si din Romania au urcat pe scena DIAMOND Fashion Week Dubai 2024. DIAMOND Fashion Week ne pregateste noi surprize, de aceasta data si la Bucuresti, cu o noua editie, pentru ca
AVENTURA CONTINUA!

Pregatim noi surprize si ma bucur enorm ca am primit o multime de mesaje frumoase dupa eveniment. Le multumesc prietenilor mei din Dubai pentru sustinere si vedetelor pentru prezenta!

- a incheiat jurnalistul CRISTINA MANEA.

Dincolo de moda
Dincolo de moda cu Oana Enescu

IN&OUT *of* FASHION

TRENDURI PRIMAVARA 2024 PE CARE SA NU LE ADOPTI

Cu fiecare sezon nou este recomandat sa iti faci o analiza a garderobei si sa gandesti in avans ce piese vestimentare ai vrea sa mai adaugi sau sa scoti pentru a da un refresh tinutelor tale; eviti astfel sa cumperi impulsiv, bazat pe selectia atractiva din magazine sau influentele din social media si sa aglomerezi garderoba cu obiecte vestimentare "la moda", pe care, de fapt, nu le vei purta aproape niciodata. Din trendurile sezonului care se apropie, primavara-vara 2024, am ales cateva pe care cel mai bine ar fi sa nu le adopti sau sa le adopti cu moderatie.

APRILIE 2024



FERRAGAMO primavara vara 24

Genti oversized sau XL

De la gentile micro care au dominat podiumurile incepand cu anul 2018, in care era imposibil sa incapa orice, in 2024 sunt in trend gentile XL. In nuante pastelate, neutre, de mana sau tip postas, gentile XL sunt in mod evident un accesoriu statement pe care il vom vedea in curand de pe podiumuri pe strazi si care cu siguranta va fi imbratisat, cel putin la fel de mult ca si gentile micro. Este unul dintre obiectele acelea la care daca te uiti in retrospectiva nu ai cum sa nu te intrebi *"oare la ce m-am gandit cand l-am cumparat?"*. Cu siguranta nu va fi un trend care va dura, nu au o volumetrie si o imagine timeless, deci iti va aglomera garderoba si probabil vor fi doar putine momente potrivite pentru a o purta. Daca esti o "fashion addict" si iti place cu adevarat trendul, atunci il poti prelua fara probleme, insa daca preferi o garderoba structurata probabil ar trebui sa zici "pas" la acesta si sa experimentezi cu alte trenduri mai putin extravagante primavara aceasta.

FAMOST

Pantalonii foarte scurți



GABANNA primavara vara 24

Scurți sau foarte scurți, se pare că pantalonii “micro” rămân în trend, însă sezonul acesta cu mai mult layering, văzându-i pe podiumuri inclusiv ca parte din costum. Este tot unul dintre acele trenduri care arată așa de bine pe podiumuri, încât tentația este să îi achiziționezi, iar în rețelele de socializare se pare că a explodat inclusiv în rândul femeilor de 40-50 de ani, desigur și în asertivitate cu alte trenduri la modă din sfera socială precum inclusivitatea de vârstă, corp și gen. Adopta-l doar dacă îndrăznești destul și contextul îți permite, pentru că indiferent cât de bine arată un costum dintr-o singură culoare cu pantaloni micro pe podium, în realitate sunt puține evenimente la care este acceptabil și îi poți purta.

KIMHEKIM primavara vara 24

Fundele

Tuturor ne place un stil feminin ocazional, iar sezonul acesta pare că designerii au căzut de acord că feminitatea este egală cu topurile sau rochiile decorate sau realizate integral din funde. Cu siguranță trendul este feminin, însă poate cădea ușor și în copilăresc, deci dacă dorești să experimentezi cu el, încerca să îl integrezi atent într-un outfit astfel încât să nu dea impresia de “casa de păpuși”.



Inspirație anii '80

Se pare că trendul de inspirație anii '80 se așteaptă să rămână. Blazerele cu umerii exagerați au fost din nou în atenția designerilor, însă prin silueta lor exagerată pot chiar să aibă efectul opus și anume să îmbatrânească inutil sau să dea un aer vintage tinutei, chiar dacă piesele în sine sunt noi și reinterpretate.



GIVENCHY primavara vara 24

Dacă dorești o garderobă timeless, alege un blazer care să îmbrățișeze silueta, nu să o ascundă, iar dacă totuși dorești să experimentezi ocazional cu trendul, poți împrumuta piese de la mama/ bunica sau poți vizita magazinele vintage, pentru a nu irosi o bună parte din buget pe un obiect vestimentar care va ajunge într-un final din nou “out of fashion”.

Florile

La fel ca si fundele, pe podiumurile din sezonul de primavara vara 2024 au fost in centrul atentiei florile, insa nu in stilul cu care ne-am obisnuit. Sezonul acesta, elemente florale realizate in 3D au decorat integral rochii sau pardesie. Feminin, romantic, avangardist, trendul poate fi descris in multiple feluri, insa face parte de asemenea din categoria "statement", acesta fiind mai degraba "dragoste la prima vedere" decat o investitie pe termen lung in garderoba.

BALMAIN primavara vara 24



RALPH LAUREN primavara vara 24

Metalic din cap

Fie ca e vorba de argintiu sau auriu, look-ul metalic din cap pana in picioare a fost foarte prezent in colectiile designerilor pentru sezonul primavara 2024. Desi arata foarte bine pe podiumuri, poate e mai bine sa ramana acolo, iar in outfit-urile de zi cu zi sa il folosesti cu moderatie, un look metalic din cap pana in picioare putand fi usor exagerat. Daca intentia este sa obtii un look statement, atunci merita sa investesti intr-un astfel de trend, atat timp cat si nuanta te avantajeaza. Poti experimenta totusi, achizitionand piese separate pe care le poti integra usor in garderoba, precum topuri, fuste sau sandale.

pana in picioare

intervi

Ana-Gabriela Micu



Buna, Ana si bine ai venit in paginile revistei Famost! Spune-ne despre pasiunea ta pentru scris si de unde a aparut ea. Ti-a placut de mica sa scrii, sa citesti? Au fost parintii care ti-au insuflat aceasta dragoste pentru cele doua activitati, a fost altcineva sau aceasta dorinta a venit de la sine?

Buna! Multumesc mult pentru oportunitatea de a ma afla pe paginile acestei reviste si de a impartasi lucruri despre mine. Inca de cand abia invatam sa citesc, iubeam revistele si cartile ilustrate. Imi amintesc si acum cu cata savoare le parcurgeam paginile si reveneam la ele ori de cate ori aveam ocazia. Si din iubirea pentru print, imi placea sa-mi mazgalesc reviste proprii, evident, pline de linii, cercuri si patrate care incercau sa ilustreze trupurile unor femei bine imbracate. Si sunt convinsa ca aceasta dragoste pentru reviste si pentru scris a fost amplificata de pasiunile tatalui meu si de dorinta lui de a ma ajuta sa cresc frumos, inconjurata de carti si de cuvinte frumos ambalate.

Si pentru ca ti-a placut sa scrii si sa citesti, ai continuat cu facultatea de jurnalism. Ce ne poti spune despre asta? Se ridica ceea ce studiezi acum la nivelul asteptarilor tale?

Desi am iubit intotdeauna scrisul, si am inceput sa colectionez inca din generala reviste de moda, nu m-as fi gandit ca voi alege jurnalismul. Ca si un necunosctor, ideea de jurnalism imi suna mai mult a ceva ce doar oamenii indrazneti ar face-o, ca ceva ce tine doar de vorbit. Cand am ajuns spre sfarsitul liceului, mi-am dat seama ca jurnalismul nu ar suna ca o idee rea, tinand cont ca voiam sa imbin scrisul cu moda. Imi doream atunci si design vestimentar, sau filosofie, dar ceva din mine imi tot spunea jurnalism. Si desi eram introvertita, am ales jurnalismul ca pe o provocare, cu gandul ca asta ar putea insemna un esec. Acum, in ultimul an de facultate, pot spune ca ma declar multumita si recunoscatoare de alegerea pe care am facut-o pentru ca nu m-as mai imagina in alte circumstante. Si in ciuda a ceea ce se mai scrie in presa despre aceasta facultate si despre unele lucruri facute gresit, facultatea in sine este plina de oameni profesionisti, care ne vorbesc tot timpul de experientele lor ca jurnalisti si ne incurajeaza sa vorbim deschis si sa facem cunoscute anumite nereguli care ni se intampla.

Caut sa descopar in fiecare privire, in fiecare schimb de cuvinte, posibile profunzimi. Imi place sa ma bucur si sa fiu recunoscatoare pentru toate lucrurile mici din jurul meu, iar asta ma inspira.

Ce ti-ai dori sa faci dupa terminarea studiilor?

Mi-as dori sa continui sa scriu si sa creez, sa continui sa-mi aduc visele in realitate.

Cum ti-ai vedea cariera ideala?

Imi imaginez zilele de munca petrecute intr-o redactie, scriind despre ce tendinte vestimentare vor mai fi in anii ce urmeaza. Mi-as dori sa fiu inconjurata de oameni si locuri care imi cer sau prezinta permanent idei. Cariera ideala pentru mine este acolo unde se afla si creativitatea.

Care sunt domeniile care te pasioneaza si in care ti-ar placea sa scrii si sa-ti dezvolti cariera?

Cu siguranta unul dintre domeniile care ma pasioneaza si cu care vreau sa-mi ocup cel mai mult timpul este moda.

Iti place sa activezi in mediul online, Anvogue fiind blogul pe care il gestionezi si unde scrii. Ce subiecte se regasesc pe blog si cand ai scris prima oara pe el?

Ideea de ANVOGUE mi-a venit in liceu, din pasiunea pentru reviste de moda si din obsesia mea de a derula pe Pinterest si a gasi tot felul de fotografii iconice realizate in anii '90 cu supermodelele din acea vreme. Atunci mi-am creat o pagina de Instagram sub acest nume unde postam astfel de fotografii inspirationale, insa nu a fost de ajuns; visam totusi sa am un cuvânt de spus in lumea modei si sa vorbesc despre pasiunea aceasta care imi inunda permanent gandurile. Asa am creat blogul si, de atunci am tot schimbat platformele de blog, dar numele a ramas acelasi. Acum imi doresc sa fiu activa pe el, deoarece aici ma pot refugia si imi pot crea propriile reguli. Aspir sa am tot mai multe articole personale, de moda, cultura si beauty.

Cum iti gasesti inspiratia in subiectele abordate indiferent ca scrii pe blog sau in alte circumstante?

Inspiratia o gasesc in esenta fiecarui moment si fiecarui detaliu pe care il observ. Fie ca sunt in graba sa ajung undeva, fie ca pur si simplu ma plimb pe o strada frumoasa din Bucuresti, ochii mei cauta acele mici detalii care ascund emotii nespuse. Caut sa descopar in fiecare privire, in fiecare schimb de cuvinte, posibile profunzimi. Imi place sa ma bucur si sa fiu recunoscatoare pentru toate lucrurile mici din jurul meu, iar asta ma inspira.

Iti place sa fii la zi cu stirile? Care sunt domeniile vizate: viata sociala, politic, moda ...?

De cand studiez si activez in jurnalism, verificarea stirilor a devenit o rutina pe care o urmez, aproape fara sa vreau. Urmarind tot mai multe site-uri de stiri pe rețelele de socializare, imi apar si le citesc cu usurinta. Cu toate acestea, fiind pasionata de moda, imi incep diminetile citind stirile care ma intereseaza. Prin urmare, dimineata dupa dimineata, citesc, in linistea mea, usor izolata, doar ceea ce ma face sa zambesc: *THE BLONDE SALAD*, *VOGUE*, *VANITY FAIR*, *BUSINESS OF FASHION* si *L'OFFICIEL*.



Creativitatea cred ca este cea mai pura forma in care putem exprima cine suntem noi cu adevarat. Ea face parte din rutina noastra de a fi oameni si arata cat de speciali putem fi.

Ce inseamna creativitatea pentru tine si cum reusesti sa o pui in practica?

Daca ar fi sa dau o definitie creativitatii intr-un singur cuvânt, as spune: AUTENTICITATE. Creativitatea cred ca este cea mai pura forma in care putem exprima cine suntem noi cu adevarat. Ea face parte din rutina noastra de a fi oameni si arata cat de speciali putem fi. Eu una, nu cred ca as putea trai fara creativitate; nu as putea sta intr-un domeniu in care ar putea sa lipseasca. Imi e teama sa nu ne pierdem intr-o lume in care daca cineva isi exprima creativitatea, noi sa fim capabili doar sa o copiem.

Printre pasiunile tale se numara si pictatul. Ce pictezi si ce iti doresti sa exprimi prin pictura?

Si pictura este o alta pasiune pe care o am de la tata. Si de cand il stiu, in timpul lui liber, daca nu scrie, picteaza. Picteaza peisaje sau tablouri abstracte. Mie in schimb, imi place sa fac schite de moda, sa pictez personaje sau scene din anii La Belle Epoque pentru ca ma fascineaza eleganta, vestimentatia si atmosfera acelei perioade. Prin pictura, imi doresc sa transmit frumusetea si complexitatea din jurul nostru si ce suntem noi in esenta.

Care sunt formele de arta pe care le iubesti?

As spune ca iubesc arta in toate formele sale. De la frumusetea abstracta a picturii si sculpturii pana la puterea narativa a literaturii si a teatrului; toate formele de arta ma atrag si ma inspira.

Povesteste-ne despre stilul tau vestimentar. Consideri ca ti-ai gasit pana acum stilul sau esti in cautari si formare?

As spune ca stilul meu este bine conturat si merge intr-o directie chiar incapatanata, deoarece prefer sa explorez doar tendintele care reflecta autenticitatea elegantei atemporale. De obicei, optez pentru o paleta de culori neutre in garderoba mea, evitand in general culorile stridente sau vibrante.

Cat de importante consideri ca sunt hainele/ stilul vestimentar? Spun hainele mai mult decat o fac cuvintele?

Hainele sunt foarte importante si cred ca uneori ele transmit mai mult decat o fac cuvintele. Atat alegerile noastre



vestimentare, cat si atitudinea cu care purtam hainele pot comunica emotii si pot schita, in mod indirect, personalitatea noastra in ochii celor din jur. Felul in care ne prezentam prin imbracaminte poate fi o forma de exprimare a identitatii si a sentimentelor noastre interioare.

Care este piesa vestimentara care se regaseste in aproape toate tinutele pe care le porti?

O piesa vestimentara pe care o gasesc in aproape fiecare tinuta este un tricou alb simplu. Cred ca este un articol vestimentar esential ce poate fi mixat si asortat cu alte piese vestimentare, ce poate fi adaptat diverselor ocazii, de la cele mai casual pana la cele mai formale, in functie de modul in care este accesoriizat si stilizat.

*Cred ca recunostinta si simtul realitatii sunt niste principii generale dupa care trebuie toti sa ne ghidam ...
Respectul fata de mine si cei din jur si disciplina sunt alte principii dupa care ma ghidez.*



Ti-ai manifestat dorinta de a colabora cu noi. Cum vezi aceasta colaborare si ce subiecte vei aborda?

Ma regasesc mult in lucrurile pe care le realizati si va apreciez munca. Si sunt recunoscatoare ca sunt parte din acest proiect, pentru ca este printre putinele din tara noastra care face asta din dragul de a exprima tot ce este frumos. Si pentru ca am venit aici din iubirea pentru moda, cu siguranta as explora mai mult domeniul acesta si as vrea sa aduc si franturi din istoria ei.

Care sunt principiile tale dupa care te ghidezi? Ai un motto care te reprezinta?

Nu pot spune ca am gasit inca un motto care m-ar putea reprezenta pe deplin, insa am cateva principii dupa care incerc sa ma ghidez. Cred ca recunostinta si simtul realitatii sunt niste principii generale dupa care trebuie toti sa ne ghidam. Tindem mereu sa ne subapreciem si sa ne comparam cu cei din jurul nostru, fara sa privim lucrurile "din culise" si avem impresia ca totul se intampla in defavoarea noastra. Eu incerc sa ma compar cu sinele meu anterior si cu imaginea pe care o am despre cine vreau sa devin. Respectul fata de mine si cei din jur si disciplina sunt alte principii dupa care ma ghidez.

Ce te face fericita?

Ma simt fericita cand ajung sa fac lucrurile pe care eu in copilărie doar le visam. Pe de alta parte, pot spune ca ma bucur

din lucrurile mici, fie ca este vorba despre o plimbare in aer liber intr-o zi insorita, fie ca stau in casa si privesc si ascult ploaia. Si oamenii ma fac fericita, oamenii care stiu sa aprecieze orice moment si care iti pun mereu zambetul pe buze.

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

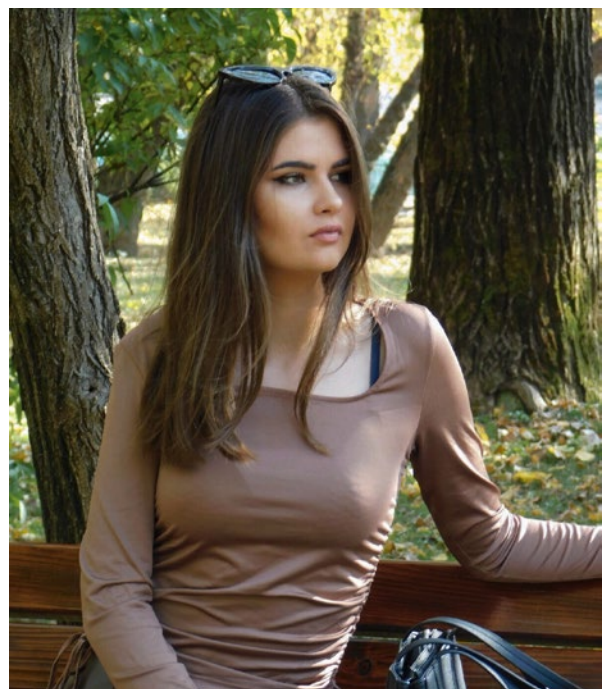
Acum imi doresc sa fac fata cu brio provocarilor pe care le voi avea anul acesta. Si imi doresc sa imi gestionez mai bine timpul si sa fiu si mai organizata.

Ce planuri de viitor ai? Ai anumite proiecte pe care iti doresti sa le pui in aplicare?

Am in minte multe idei de proiecte pe care as putea sa le pun in aplicare, insa inca nu am o idee bine conturata despre care acum as putea sa vorbesc. In viitorul apropiat imi doresc sa am un loc de munca stabil, undeva in domeniul modei si as vrea sa incep sa calatoresc mai mult.

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

Va multumesc pentru sansa aceasta si va doresc in continuare inspiratie si creativitate pentru minunatele voastre articole. Sper sa va incant si eu de acum cu articole care sa se ridice la nivelul asteptarilor voastre.



CUM COMBINAM CULORILE IN VESTIMENTATIE?

Text : ANA-GABRIELA MICU

Stilul este o caracteristica importanta ce contureaza personalitatea unei femei si ii confera o nota distincta in societate. Alegerea hainelor, culorilor si a accesoriilor poate fi o forma de arta, prin care fiecare femeie isi manifesta creativitatea si individualitatea. Cu siguranta, stilul ramane o modalitate de a comunica fara cuvinte si de a transmite mesaje subtile despre cine suntem. De aceea este important sa ne cunoastem propria stilistica si sa ne cultivam o imagine autentica pentru a ne inscrie semnatura in memoria celor din jur.

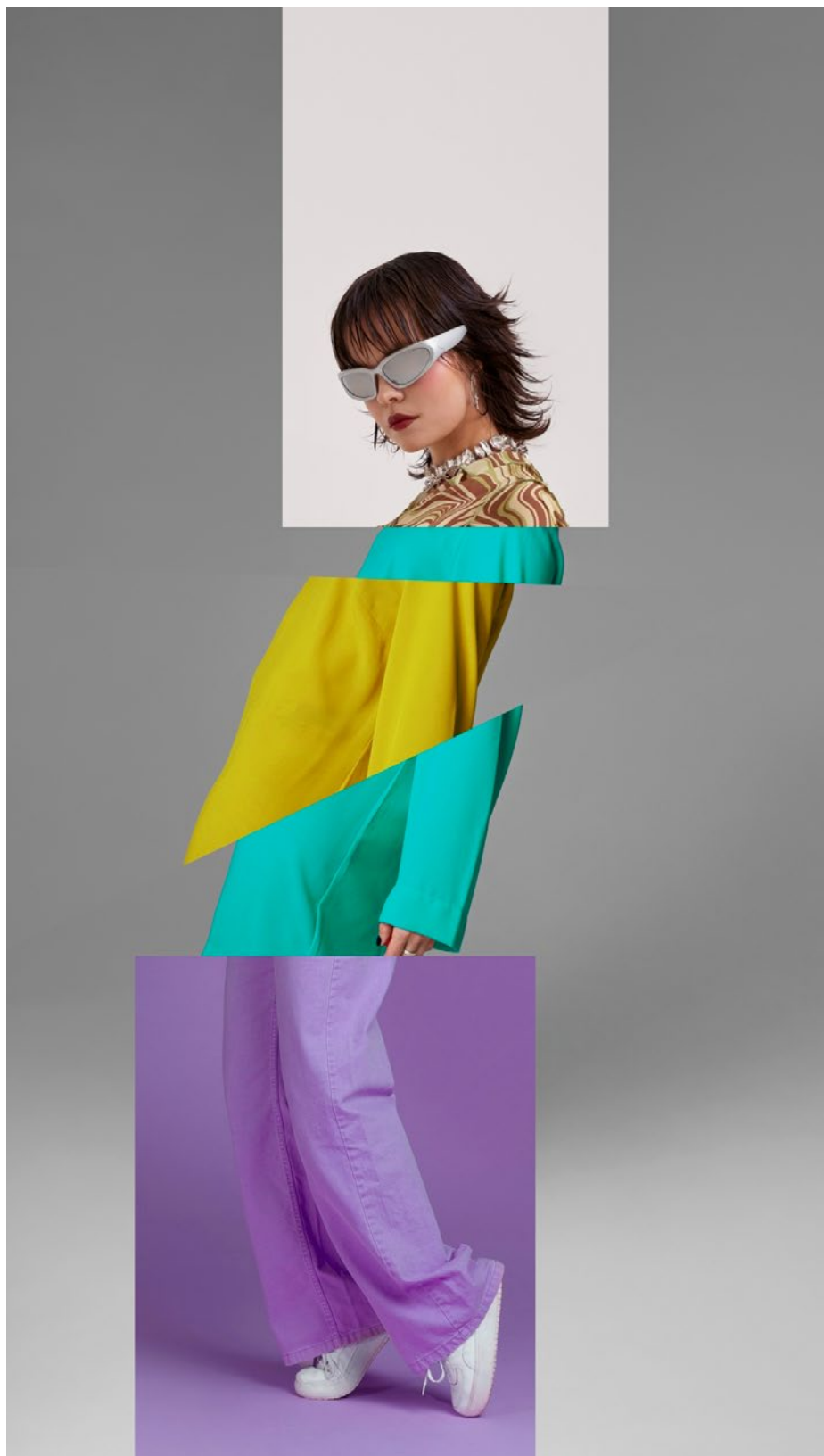


Daca vrei sa formezi un outfit din trei culori diferite, poti folosi regula triunghiului, combinand culorile ce formeaza un triunghi pe cercul cromatic.

TINE CONT SI DE CULOAREA PARULUI SI A TENULUI TAU!

Cu toate acestea, este foarte important sa tinem cont si de culoarea parului si a tenului.

Daca ai un ten creol, incerca sa porti culori vibrante, care sa te puna in evidenta. Cat despre culoarea parului, daca esti **blonda**, poti purta mai multe culori neutre, pamantii, deoarece trebuie sa existe o armonie intre partea de sus a corpului tau si partea de jos. Culorile pastel, desaturate, sunt alte culori care iti pot pune trasaturile in evidenta. Daca esti **bruneta**, esti norocoasa din acest punct de vedere, deoarece pe brunete le avantajeaza aproape orice culoare, cu exceptia culorii bej si kaki. Iar daca parul tau are o alta culoare, precum **rosca**, te poti ghida dupa regulile cercului cromatic.



Anca Ivan

INNIES

Foto : DAN ENE / Model : ANDREEA RALUCA ZGORCEA

Bine ai venit, Anca Ivan in paginile revistei Famost! De unde dragostea pentru moda, design si tot ce inseamna industria modei astazi?

E foarte interesant cum am ajuns sa fac moda, sa fiu Designer-Antreprenor, eu fiind la baza inginer constructor. Desi nu am o scoala de design, am simtit intotdeauna ca am un talent in aceasta zona a modei. Parintii imi spuneau sa fac o facultate serioasa; pe atunci daca erai medic, inginer sau avocat aveai din ce sa traiesti. Antreprenoriatul sau designul nu erau atat de populare, pentru ca aparea intrebarea: Si ce faci cu designul? Te apuci si desenezi si din ce faci bani?

Lucrand ca inginer, veniturile erau bune, dar nu faceam ceea ce imi doream. Orice activitate aveam, simteam ca la un moment dat voi renunta si imi voi urma visul. La moda am ajuns dupa ce mi-am dat seama ca am atuuri pentru un business. Am urmat cursuri de antreprenariat, vanzari, design,

internship in fabrici de croitorie. Dupa ani de zile de experienta in domeniu, am devenit antreprenor cu acte in regula. Daca faci un business pe care nu stii sa-l vinzi, atunci este doar pasiune!

Ai avut din copilarie inclinatie spre acest domeniu sau aceasta dragoste a venit pe parcursul timpului? A existat o persoana care sa te indrepte/ influenteze in aceasta directie, care sa iti deschida apetitul pentru moda?

Da, pot spune ca am avut inclinatie de mica in special pe partea de cromatica a culorilor. Ulterior, in facultate, am studiat partea de desen tehnic care m-a ajutat sa inteleg astazi constructia de tipare. Mama m-a incurajat sa port hainele cu atitudine inca din copilarie.

Dar talentul l-am construit prin studii de specialitate. **Ai fost atrasa mereu de haine? Urmareai spectacole de moda, aveai poate o obsesie cu hainele, erai atenta cum se imbracau cei din jur, cum te imbraci tu?**

Am fost mereu inconjurata de femei care se imbracau bine si asta m-a atras mereu. Nu pot spune ca am avut vreodata o obsesie a hainelor, dar eram fascinata de femeile frumos imbracate si elegante. Incercam sa inteleg si sa ma inspir inca de mica de la televizor si din reviste. Tin minte ca mama imi spunea mereu "esti foarte frumoasa si ce elegant te-ai imbracat!" Fapt care mi-a dat curaj sa dezvolt mai departe aceasta pasiune.



Care este pregătirea ta de baza? Ce ai studiat înainte de a intra în lumea modei?

E foarte interesant cum am ajuns să fac moda, să fiu Designer-Antreprenor, eu fiind la baza inginer constructor. Deși nu am o școală de design, am simțit întotdeauna că am un talent în această zonă a modei.

Consider că facultatea tehnică pe care am studiat-o m-a ajutat foarte mult ca să devin antreprenorul de astăzi. Fără disciplină și pragmatism în luarea deciziilor, ar fi fost destul de dificil să pot susține un business.

De obicei, când luăm o decizie importantă în viața noastră, ea este rezultatul unei analize profunde sau a unui factor declanșator. Ce te-a determinat pe tine să îmbrățișezi rolul de designer vestimentar?

Decizia a venit ca rezultat al unei analize profunde. Orice activitate (job) aveam, simteam că la un moment dat voi renunța și îmi voi urma visul. La moda am ajuns după ce mi-am dat seama că am atuurile pentru un business, dincolo de pasiunea pentru fashion.

După ce ai luat decizia de a intra în lumea modei, care au fost pașii făcuți pentru a pune, concret, pe picioare, visul tău?

Parcursul de antreprenor a însemnat cursuri și muncă multă. De multe ori am fost pusă în situații în care a trebuit să aleg. După facultate au urmat șase ani în care am trecut prin mai multe domenii de activitate care, pușe cap la cap, m-au făcut să înțeleg care este direcția mea. Ideile mă duceau pe poziții de conducere din firmă în firmă și am înțeles că am abilități de conducere și să pot pune pe picioare propria organizație. Într-o

Nicio facultate nu te face antreprenor. După cursuri și experiență, însoțite de pasiunea pentru moda, **am pus bazele Innes Atelier.** Înainte de a porni pe acest drum, am pus pe hartie toate atuurile pe care le am: *imi place moda, am simț vizual și artistic, știu cromatică, știu să vând produsele, știu cum se desfășoară activitatea într-o companie.*
Conform listei, puteam să fac un business.

zi mi-am zis ... "am un buget mic de 200 de euro, hai să vedem ce pot organiza cu această sumă?"

Nicio facultate nu te face antreprenor. După cursuri și experiență, însoțite de pasiunea pentru moda, am pus bazele Innes Atelier. Înainte de a porni pe acest drum, am pus pe hartie toate atuurile pe care le am: imi place moda, am simț vizual și artistic, știu cromatică, știu să vând produsele, știu cum se desfășoară activitatea într-o companie. Conform listei, puteam să fac un business.

A fost și un experiment, pentru că bugetul era foarte mic. Ce puteam să fac în urma investiției: să câștig sau să pierd! Nimeni nu credea în ideea mea! Asta m-a determinat și mai tare!

Ce am făcut și care cred că este meritul meu, este că am demonstrat că pot să am o identitate de brand, să construiesc o colecție pe un target de femei și, cel mai important, să construiesc o echipă.

Anumii designeri de moda își folosesc numele. De ce Atelier INNES și nu Anca Ivan? Care este etimologia Atelier Innes?

Pentru mine nu este doar un business. De altfel și numele brandului are o însemnătate specială. "INNES" nu este doar o pasiune, ci un vis la care nu as fi renunțat niciodată.

Este numele unui personaj feminin dintr-un film capodoperă care m-a impresionat și care simbolizează sensibilitatea, feminitatea și unicitatea. Practic, atributele brandului INNES.

Care este filosofia creativă a brandului pe care îl conduci? Care este stilul spre care te îndrepti?

De cand am inceput businessul am trecut prin multe directii de stil. Asta inseamna evolutia mea ca om, ca antreprenor si ca business. Afacerea a inceput in urma cu noua ani de zile; am parcurs multe etape: am facut haine pentru toata lumea, haine care sa se vanda. In momentul de fata cream modele actuale, sunt in contact cu tot ce produc casele mari de moda si transpunem ceea ce se vede pe podium in colectii la mode toujours care sa fie accesibile, care sa aiba simplitate si bun gust, materiale de calitate si design modern.

Cine poarta hainele tale? Cum arata femeia Atelier Innes?

In general, targetul nostru sunt femei intre 25-45 ani care apreciaza haina de calitate, care sigur vor sa fie actuale. Sunt doamne care investesc in garderoba lor si stiu ca pot purta o haina de calitate un timp mai indelungat.

Colectiile noastre vin in intampinarea femeii de azi, activa si intr-un continuu proces de dezvoltare al stilului vestimentar. **Ce face concret Anca Ivan in cadrul brandului? Schitezi, croiesti, te ocupi de marketing?**

O intrebare buna 😊. Imi place sa spun ca sunt Director de creatie al brandului INNES. Dupa cei 9 ani de activitatea in care am trecut de la call center, la marketing, la impachetat colete, samd, de cativa ani am reusit sa am toate departamentele dezvoltate. Dau directiile in business, mai exact trasez liniile colectiilor si lucrez ulterior cu fiecare departament in parte. Productia o avem externalizata, lucram cu fabrici, marketingul, customer service si expediat colete la fel. In house produc tipare, prototipuri si prima serie a unui produs.

Cand avem multe sarcini de facut in cadrul unui job/ activitati, probabil, avem si lucruri mai putin placute, dar care trebuie bifate. Ce iti place cel mai mult sa faci?

Sa creez, sa imi imaginez cum vor arata viitoarele colectii - asta ma face sa ma simt bine si sa iubesc ceea ce fac.

Cate persoane implica business-ul tau si cum decurge activitatea intr-o zi obisnuita?

In cadrul business-ului sunt multe departamente implicate cu care sunt in contact zilnic. Nicio zi nu seamana cu alta. Noroc ca am totul trecut in agenta Google, fara de care nu as putea tine fata tuturor provocarilor.







Atelier Innes este o afacere 100% romaneasca?

Absolut. Totul se produce la noi in tara. Cum spuneam si anterior, lucram cu fabrici din toata tara, acolo unde am gasit calitatea pe care mi-o doresc si o impun pentru brandul INNES

Urmaresti brandurile vestimentare de la noi? Cum te diferentiezi de alte branduri si ce aduci nou in peisajul romanesc fie ca vorbim de linia creativa sau de materiale?

Da, urmaresc brandurile de la noi care ma intereseaza si care ma impresioneaza din punct de vedere creativ.

Incercam sa aducem tot ce este nou in fiecare colectie. Tesaturi noi si de foarte buna calitate aduse din Italia si Germania, dar si din punct de vedere al designului; transpunem in moda de zi cu zi tot ce vedem pe podium.

Daca ai fi acum fata in fata cu o potentiala clienta, cum ai convinge-o sa isi creeze ceva la tine sau sa aleaga un articol Atelier Innes?

De regula styling-ul vinde. Cat despre mine, intampin frecvent situatia in care femeile sa isi doreasca sa cumpere hainele pe care le vad pe mine. Situatia e simpla, nu e necesar sa o conving eu de ceva. 😊

De unde iti procuri tesaturile si care sunt cele pe care te bazezi in creatiile tale?

Caut mereu tesaturi din ce in ce mai bune pentru fiecare colectie a mea. In momentul de fata pentru colectia Resort Spring Summer 2024 tesaturile sunt aduse de la furnizori din afara tarii: Italia si Germania.

Ce piese vestimentare se regasesc in colectiile tale si in tot ceea ce creezi?

Variez intre eleganta si feminitatea rochiilor, stilul minimalist al unui costum cu o linie masculina, dar si linia jucausa a unui set din in pentru vara.

Care este paleta de culori care domina creatiile Atelier Innes? Au legatura cu filosofia creativa a brandului?

In general aleg tonuri calde, bejuri; predominant este albul, dar gasim si negru si gri.

In fiecare sezon imi place sa strecor cate o pata de culoare, asociata cu culoarea anului, cum este anul acesta *Peach fuzz* sau *Verde Matcha*. Au legatura cu mine si cu filozofia brandului. Simplu si firesc. Din pacate, de ceva ani incoace nu ma regasesc in culori puternice.

Ce designeri vestimentari admiri? Exista anumiti designeri cu care te asemeni ca stil sau spre care te indrepti din punct de vedere creativ?

CHANEL este un reper. DIOR si YVES SAINT LAURENT ma inspira.

Care consideri ca ar trebui sa fie capitala internationala a modei?

Londra sau Paris.

Ai de acum o experienta bogata in industria modei. Ce este moda acum pentru Anca Ivan si ce era moda acum 10 ani?

Moda de astazi pentru mine inseamna design modern, tesaturi de calitate si un firesc in a purta hainele. Acum 10 ani vedeam combinatii de culori in combinatii clasice.

Prin ce se diferentiaza ultimele articole create? Ce aduc in plus fata de piesele anterioare?

Nu este usor sa gestionezi tendintele rapide din industria modei. Daca noi avem succes cu o colectie in prezent, *ce era in tendinte primavara trecuta, s-ar putea ca primavara viitoare sa nu mai fie. Trebuie sa fiu mereu in contact cu noutatile.* Este un domeniu in care esti tot timpul in alerta. Nu exista momente de relaxare. Creez permanent si sunt intotdeauna cu un pas inainte.

De mai bine de doi ani am ajuns sa realizez colectiile doar dupa ce mi-am analizat bine piata. Daca la inceputul business-ului doream sa cream haine pentru toata lumea, in prezent construiesc o colectie pe un target de client, pe o imagine a unei femei.

Urmaresti tendintele din moda? Le aplici in creatiile tale?

Nu este usor sa gestionezi tendintele rapide din industria modei. Daca noi avem succes cu o colectie in prezent, ce era in tendinte primavara trecuta, s-ar putea ca primavara viitoare sa nu mai fie. Trebuie sa fiu mereu in contact cu noutatile. Este un domeniu in care esti tot timpul in alerta. Nu exista momente de relaxare. Creez permanent si sunt intotdeauna cu un pas inainte.

De unde isi ia inspiratia Anca Ivan inainte de a crea?

In general de pe podium si din viata reala. Transpun totul in colectii La mode toujours.

Presupunand ca faci acum un articol vestimentar de la A la Z, care din etapele acestui proces iti place cel mai mult?

Partea de final cand il probez 😊. Pana atunci, articolul trece prin mai multe faze care nu suntem cele mai placute. Coasem si descoasem pana iese.

Ce inseamna pentru Anca Ivan un articol vestimentar de calitate?

Design modern si tesatura de cea mai buna calitate durabila.



Crezi in a doua viata a hainelor?

Desigur. Tin minte ca, inainte de avea acest business, umblam des prin Second Hand-uri unde gaseam piese cheie ale designerilor cu care alcatuiam outfituri.

Anca Ivan imbraca doar Atelier Innes sau combina piesele vestimentare? Ce branduri iti plac si de unde iti faci cumparaturile?

Am zile cand imbrac exclusiv brandul meu, dar si combin cu alte piese vestimentare. Aleg branduri de mass-market cu produse de foarte buna calitate si croiuri minimaliste care se potrivesc cu INNES.

Cum te pregatesti pentru o sedinta foto? Care sunt elementele de care tii cont cel mai mult si la care esti atenta de fiecare data?

Daca vorbim de un shooting pentru mine, partea de styling (make-up natura, hair) este foarte importanta si bineinteles, tinutele sa fie alese in concordanta cu mesajul pe care doresc sa il transmit.

Cat de mult conteaza machiajul si aranjatul parului cand faci fotografii de prezentare? Se poate si fara?

Conteaza mult styling-ul, dar si momentul zilei ales si starea de spirit din ziua respectiva.

Cum sunt preturile articolelor tale pe piata romaneasca?

Pret mediu in raport cu calitatea oferita. **Care este semnatura creatiilor Anca Ivan? Ce element se regaseste in aproape orice creatie?**

Incerc sa ma gandesc; as zice mai degraba ca imi doresc ca produsele noastre sa fie foarte bine cusute si calcate 😊.

Pantaloni beige din
amestec de in cu pense



Sacou casual beige din
in cu revere crestate



Rochie scurta de ocazie din
voal chiffon cu volan si nasturi



Sacou alb din in cu
revere crestate



Vesta eleganta din stofa
cu dungi off white



Rochie alba midi din in cu
buzunare cu decolteu pe umeri



Sunt fericita cand intalnesc oameni frumosi cu care ma conectez. Sunt fericita cand lansam o colectie. Sunt fericita cand cineva se gandeste la mine si ma face sa ma simt speciala. Sunt fericita pentru ce am construit.

Clientele tale vin la showroom sau comanda online?

Comanda online pe site ul nostru sau pe alte marketplace-uri. Cum iti promovezi brandul?

In primul rand prin Marketing online, prezenta la evenimente de moda, targuri si expozitii, aparitii media si prin colaborari cu influenceri pe canalele de social media.

Care sunt principiile Ancai Ivan si daca sunt aplicabile deopotriva profesional si personal? Ai un motto care te reprezinta?

Valorile mele as zice ca sunt disciplina, curajul si ambitie. Se aplica si in viata personala, da.

Care este stilul tau vestimentar?

Cel din imaginile acestui interviu. Ma vedeti pe retelele noastre sociale purtand creatiile mele. Stilul meu vestimentar este stilul INNES. Simplitate si rafinament

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Plina de provocari 😊.

Care sunt pasiunile tale? Ce iti place sa faci in timpul liber?

Imi place sa fac miscare, sport in aer liber, urcat pe munte, mers pe bicicleta. Citesc si sunt pasionata de psihologie. Calatoresc mult si imi plac lucrurile noi. Nu ma sperie necunoscutul. Imi place sa ma inconjor de oameni mai destepti decat mine, veseli si creativi.

Cum arata dimineata perfecta pentru tine?

Cum imi imaginez acum "o dimineata undeva in Toscana, intr-o camera prin care patrunde multa lumina si nu ma grabesc nicaieri, admir si imi place sa simt ca timpul sta in loc".

Ce planuri de viitori are Anca Ivan? Ce proiecte ai in vedere?

Profesional: sa dezvolt business-ul sa ajungem sa vindem si international.

Personal: sa duc o viata linistita si sa ma pot bucura de tot ce e frumos si ne inconjoara.

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

Am reusit sa formez o echipa de oameni cu care imi face placere sa lucrez zi de zi. Dincolo de a fi buni meseriasi, sunt oameni si au povestile lor. Dar cel mai important pentru mine este ca ei sunt parte din visul meu; fara ei nu ar fi existat brandul INNES. Si sunt recunoscatoare pentru asta in fiecare zi.



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

Aceasta intrebare imi suna ca o intrebare de angajare la o multinationala 😊. Ma vad facand in continuare ceea ce imi place, sa creez si sa fac femeile sa se simta bine imbracand o haina de la noi.

Ce te face fericita?

Sunt fericita cand intalnesc oameni frumosi cu care ma conectez. Sunt fericita cand lansam o colectie. Sunt fericita cand cineva se gandeste la mine si ma face sa ma simt speciala. Sunt fericita pentru ce am construit.

Unde pot urmari cei interesati activitatea brandului si cum pot lua legatura cu tine?

Online www.innesatelier.ro si pe toate retelele sociale Pinterest, Instagram - INNES Atelier.

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

Eu va multumesc pentru acest interviu cu intrebari care m-au emotionat. Mult succes!

MALNE

SPRING-SUMMER COLLECTION 2024

Mercedes Benz Fashion Week Madrid



PALOMA ALVAREZ and JUANJO MANEZ are two well known professionals of the pret a porter of luxury and sewing whose work has been required by the most prestigious spanish fashion firms.

Endorsed by their extensive career and experience as sewing designers, they create Malne, their own firm, specialized in personalized luxury garments, made in Spain, in limited editions for premium clients.

His experience includes collaborations with prestigious headers, such as Vogue and Elle, along with the most prestigious international photographers (*Vincent Peters, Satoshi Saikusa, Mikael Jansson, Jacques Olivar and Juan Martin*) and top models, from *Linda Evangelista, Jasmeen Ghauri, Nieves Alvarez a Helena Christensen*.

He has also developed image and costume ideas for international artists such as *Kilye Minogue* or *Enrique Iglesias*, as well as for numerous personal and political life personalities.

Collection lines

Malne's spring summer 2024 collection is an approach to a style with iconic country references but from a sophisticated and urban vision.

The *Country Girl* garments are not a costume to go to pass a vacation on the mountain, it is contemplated as a doll game with wonderful garments with glamor elements and also referring to that culture, which add sensuality and freshness to each piece.

IFEMA
MADRID



madrid
capital
de moda























LECTIA DE MODA

EXPLOZIE DE CULOARE SI RAFINAMENT

Text, Concept & Styling : TIMEEA ANISIA & BEATRICE LIANDA DINU

Tinute: CREAM OUTLET | Modele: BEATRICE FASHION COMMUNITY | Foto: ALSAUDPHOTOGRAPHY

Pentru sezonul primavara - vara v-am pregatit propuneri de tinute colorate si vesele.
4 tinute sub 300 lei! 😊

*ITI ESTE TEAMA SA ABORDEZI
COMBINATIILE INDRAZNETE?*

*Daca ne urmaresi sfaturile stilistice
cu siguranta vei vedea cat de usor este
sa te joci cu stylingul, combinatiile si
accesorizarea.*

Intotdeauna pentru o reusita cromatica buna pornesti de la piesa vestimentara imprimata. Desi uneori pe marile scene vedem piese vestimentare intr-un amalgam de culori si imprimeuri, recomandat ar fi sa alegem o singura piesa imprimata, iar restul sa fie completate de piese vestimentare uni.

Un alt factor de care trebuie sa tinem cont este acela al tesaturilor. Este important sa combinam piese vestimentare din tesaturi complementare. Accesoriizarea cat si incaltamintea definesc tinuta; asadar, nu uitam de ochelari de soare, poseta si alte elemente.

Tinuta poate fi purtata atat de zi, fiind potrivita si unui party, pe litoral sau in alte ocazii speciale. In tinute recomandam sa nu folositi mai mult de 4 culori care sa se completeze cromatic.





Pentru a pune
accentul pe
combinatii reusite,
cel puțin un
element vestimentar
este ideal sa fie
imprimat.

Usurinta de a combina piesele vestimentare vine cu o experienta minunata in magazinul Cream Outlet care si de data aceasta ne-a oferit ocazia de a realiza cele mai cool outfit-uri. O varietate de produse ne-au convins ca inspiratia este permanenta intre atatea produse, de la incaltaminte, haine, genti, costume de baie sau accesorii.

Culorile electrice sunt indraznete: cu siguranta vei atrage toate privirile! Pentru a pune accentul pe combinatii reusite, cel puțin un element vestimentar este ideal sa fie imprimat. In acest caz, sandalele vesele fac ca tinuta sa fie unitara din punct de vedere cromatic si sa lege compozitia dintre camasa, sutien si pantalon. Pentru ca nici in acest caz nu renuntam la ochelarii de soare, putem alege un accent de culoare!



APRILIE 2024

FAMOST

De la plimbarea pe faleza direct la party?
Nimic mai simplu! Tinutele propuse sunt
potrivite ambelor situatii!

FUCSIA SI ARGINTIU, O
COMBINATIE DE NOTA 10.



Daca nu stapanesti foarte bine arta styling-ului este recomandat sa te limitezi la doua nuante in outfit-ul ales.

O tinuta incantatoare care va cuceri in orice context! Fiecare detaliu este perfect integrat in tinuta. Cristalele la pantofi, fusta si ochelari fac ca ansamblul stilistic sa aiba o nota glam, iar stralucirea sa fie potrivita oricarui Party sau evenimente speciale! Pojeta argintie este elementul de legatura, adaugand tinutei un aer relaxat. Pantofii glam dar comodi iti vor da ocazia de a te simti confortabil in serile lungi de vara.

Daca iti cauti inca stilul si nu ti-ai definit inca unul, LECTIA DE MODA este ghidul tau in drumul spre descoperirea unor reusite stilistice!

Daca nu stapanesti foarte bine arta styling-ului este recomandat sa te limitezi la doua nuante in outfit-ul ales. Alegerea pieselor vestimentare cat si textura acestora este importanta.

Nuante reci si calde pot ajuta la realizarea unei imagini de ansamblu deosebite. Liniile conturate si croielile perfecte aduc de asemenea un plus de valoare efectului vizual compus atat cromatic cat si de stil, mixul fiind de impact. Ochelarii sunt punctul central si nu trebuie sa lipseasca din alcatuirea nici unui outfit.

Speram ca propunerile cat si sfaturile sa va fie de folos si va invitam alaturi de Cream Outlet sa descoperiti noi idei complexe in alcatuirea unui OUTFIT DE MILIOANE!





APRILIE 2024

Dincolo de castigatorii celor mai ravnite statuete din industria cinematografica, PREMIILE OSCAR atrag atentia si datorita tinutelor pe care participantii la eveniment aleg sa le poarte. Intrucat Oscarurile sunt cel mai mare eveniment de la Hollywood, covorul rosu ar trebui sa pastreze aceleasi aprecieri. Intr-un fel, se poate spune ca moda covorului rosu este una pentru cartile de istorie. Barbatii s-au intrecut in tinute deosebit alese si anul acesta. Iata care sunt cei mai bine imbracati barbati care au incalcat regulile modei.

TAYLOR ZAKHAR PEREZ in Prada

TAYLOR ZAKHAR PEREZ a optat pentru o paleta de culori de primavara absolut surprinzatoare pentru Premiile Oscar de anul acesta. Costumul lui de la Prada in nuanta de albastru amurg nu este doar indraznet atunci cand vine vorba de nuanta distinctiva. Sacoul are, de asemenea, revere in doua tonuri care se imbina perfect cu camasa neagra.



DOMINIC SESSA in Tom Ford

Alegerea lui DOMINIC SESSA de pe covorul rosu demonstreaza ca nu poti da gres niciodata cu un look clasic. Costumul sau de la Tom Ford i-a oferit o eleganta black tie imaculata, cu o nota de contrast datorita sacoului de catifea cu reverele din satin.



FAMOST



COLMAN DOMINGO *in* Louis Vuitton

COLMAN DOMINGO a oferit in mod constant un look puternic si declarativ in acest sezon al premiilor. Pentru premiile Oscar, Domingo a demonstrat ca nu trebuie sa dai jos un accesoriu inainte de a iesi din casa. Echipa de styling Wayman + Micah l-a imbracat pe Domingo intr-un costum de la Louis Vuitton la doua randuri de nasturi, diferite bijuterii de la David Yurman si un ceas Omega.

JACK QUAID

JACK QUAID a optat pentru o abordare ceva mai subtila si sofisticata la capitolul vestimentatie pentru barbati, cu destinatia covorul rosu. Daca privesti cu atentie, vei vedea ca acest costum, cu sacoul din catifea la doua randuri de nasturi este foarte bogat datorita reverelor ample si accesoriizarii cu papionul.



SIMU LIU *in* Fendi

Ansamblul Fendi al lui SIMU LIU este o dovada buna ca riscurile de pe covorul rosu nu trebuie sa fie kitchoase pentru a fi eficiente. Bijuteriile si brosa folosita pe post de inchizatoare la sacou au completat costumul cu mare eleganta si rafinament.



JON BATISTE *in* Zegna

JON BATISTE si-a castigat si el locul pe lista celor mai bine imbracati barbati pentru ca a jucat in afara regulii dress code-ului de alb-negru si a indraznit prin accesoriile sale. Batiste a optat pentru un costum de la Zegna intr-o nuanta de mov-pruna si bijuterii de la Jared cu diamante.



Smokingul de la Brunello Cucinelli pentru actorul MATT BOMER duce croiala slim fit la nivelul urmator. In loc sa poarte un look relaxat, Bomer a ales eleganta clasica, cu proportii potrivite.

MATT BOMER *in* Brunello Cucinelli



KE HUY QUAN *in* Giorgio Armani



Castigatorul Premiului Oscar pentru cel mai bun actor in rol secundar de anul trecut, KE HUY QUAN, a pasit pe covorul rosu intr-un costum de la Giorgio Armani. Quan a fost impecabil in sacoul de costum visiniu la doua randuri de nasturi, asortati cu o pereche de pantaloni slim.

RYAN GOSLING *in* Gucci



Nominalizat pentru cel mai bun actor in rol secundar, RYAN GOSLING a adus un plus de energie inaintea galei. In contrast cu costumele pastelate, pe care le-a preferat la ceremoniile anterioare, partenerul lui Barbie a optat pentru un costum negru de la Gucci, conceput de Sabato De Sarno, cu detalii argintii. Cu siguranta acest "Kenough" look a castigat un loc pe lista celor mai bine imbracati barbati.

Bradley Cooper *in* Louis Vuitton



Starul din filmul "Maestro" a servit un look magistral - sacoul la doua randuri de nasturi, cu croiala generoasa, realizat la comanda de la Louis Vuitton. Pantalonii evazati au adaugat un plus de styling look-ului. COOPER a ales sa nu puna cravata ca accesoriu, ceea ce a adaugat o nota relaxata tinutei sale.



DWAYNE JOHNSON *in* Dolce&Gabbana

Chiar daca au predominat costumele de culoare inchisa, DWAYNE "THE ROCK" JOHNSON a vrut sa iasa din tipare. A purtat un costum gri cenusiu, matasos, cu o esarfa visinie bine ascunsa pe interior. Cu pieptul expus, desigur.

FASHIONING ART

text & model ALIN TEMELIESCU foto FAMOST





MODA ESTE MULT MAI MULT DECAT O IMBRACAMINTE SAU O PIESA VESTIMENTARA.

Moda este o experienta si o forma puternica de arta a auto-exprimarii.

De la vestimentatia traditionala de ceremonie la vestimentatia de strada moderna, ea a avut intotdeauna capacitatea de a transmite mesaje, de a prezenta traditiile culturale si de a comunica identitatea personala. Asa cum un pictor foloseste panza pentru a-si transmite emotiile si ideile, oamenii pot folosi haina pentru a-si exprima personalitatea si stilul.



Legatura dintre moda si arta devine cu atat mai evidenta cu cat creatorii de moda continua sa se inspire sau sa reproduca operele unor pictori celebri. Designerii din intreaga lume au transformat picturi celebre in piese de arta portabile, imprimandu-le pe tricouri, camasi, ba chiar si pe incaltaminte.



OUTFIT

jacket **CUSTOM-MADE**
 top **BERSHKA**
 trousers **BERSHKA**
 shoes **BERSHKA**

Asadar, data viitoare cand te imbraci, nu-ti fie teama sa gandesti piesele tale vestimentare ca la o panza si sa iti crezi propria ta capodopera purtabila. Pentru a compune o tinuta stylish, alege o piesa statement - o jacheta imprimata cu "Cina cea de taina" de la Leonardo da Vinci, un tricou negru, o pereche de pantaloni visinii si pantofi sport voluminosi.

Misiunea din spatele acestui tip de outfit poate fi aceea de a permite artei sa devina mai accesibila adultilor mai tineri, permitandu-le sa cunoasca si sa se inspire intr-o forma mai apropiata de ei.

TSCHUSS!



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!



INGRIJIREA PARULUI in mod adecvat atat *din interior*
cat si din exterior te ajuta sa ii asiguri hidratarea
necesara. NICOLETA CHERTIF vine cu detalii utile.

NECESITATEA hidratarii parului

OH! MY HAIR! *cu* NICOLETA CHERTIF

Semnele unui par deshidratat includ caderea abundenta a parului, crestere lenta, lipsa de stralucire, par care se rupe usor, aspect uscat sau frizzy.

Ce procent de apa contine parul nostru?

Parul nostru contine intre 55% si 70% apa, procentul variind in functie de cantitatea de tesut adipos si alte caracteristici individuale.

Semnele unui par deshidratat includ caderea abundenta a parului, crestere lenta, lipsa de stralucire, par care se rupe usor, aspect uscat sau frizzy. Este recomandat sa bei cel putin 2 litri de apa pe zi pentru a mentine pielea si parul hidratate, evitand consumul excesiv de cafea, ceaiuri, alcool, sucuri acidulate si alimente foarte sarate care pot contribui la deshidratare.

Cum stim ca avem parul deshidratat dincolo de aspect?

Pe langa aspectul uscat si lipsit de stralucire, semnele includ caderea abundenta a parului, cresterea lenta, parul care se rupe usor.

Vitamine, minerale sau produsele Oway pentru hidratare?

Vitaminele A, E, C si mineralele precum fierul si zincul sunt esentiale pentru sanatatea parului. Utilizarea produselor de ingrijire care contin acesti nutrienti poate ajuta la hidratare. Produsele organice profesionale de la **INSIGHT** contin toti nutrientii de care are nevoie parul tau.

Toate uleiurile de par hidrateaza?

Sunt uleiuri de par care nu hidrateaza deloc, ci doar incarca parul. Un ulei de par care are rol de a retine apa in firul de par, nu trebuie sa ramana uleios pe par, ci doar sa-l descurce si sa-i dea luciu. Un produs care hidrateaza din gama organica Insight sunt cristalele lichide, care se aplica atat pe parul umed, cat si pe parul uscat, fara sa-l incarce.

Cate game de produse/ tratamente hidratante puneti la dispozitia clientelor?

ORGANIC BEAUTY are **GAMA OWAY** si **GAMA INSIGHT**, de la sampon, balsam, masca de par, pana la vopsea si tratamente organice profesionale pentru par. Avem si gama de ingrijire corporala, pentru ca femeia sa simta ce inseamna experienta organica din cap pana-n picioare. Alegerea produselor potrivite, impreuna cu o rutina de ingrijire corespunzatoare si o dieta echilibrata, poate juca un rol determinant in mentinerea sanatatii si vitalitatii parului.

Sunt uleiuri de par care nu hidrateaza deloc, ci doar incarca parul. Un ulei de par care are rol de a retine apa in firul de par, nu trebuie sa ramana uleios pe par, ci doar sa-l descurce si sa-i dea luciu.

TRATAMENTUL INOVATOR PENTRU SLABIRE IN CM pe toata circumferinta si diminuarea celulitei



APRILIE 2024

Sanatate si Frumusete *cu* Dr. Irina Arsene, Clinica UltraEstetic

Care este cea mai noua tehnologie pentru slabire si diminuarea aspectului de celulita pe care o aveti in clinica?

Tratamentul cu Laserul Emerald este un tratament inovator non-invaziv cu laser rece pentru slabire in cm ce actioneaza 360 de grade pe intreaga circumferinta.

Laserul Emerald, unic in lume si fabricat in SUA cu aprobare FDA, este un tratament revolutionar ce utilizeaza tehnologia cu laser rece sau lumina verde (Low Level Laser Technology) pentru a reduce depozitele de grasime, a imbunatati aspectul celulitei si calitatea pielii, tratand eficient si fara durere grasimea localizata pe intreaga circumferinta corporala 360 grade, fiind recomandat inclusiv pacientilor cu IMC peste 30, maxim 40, adica cu supraponderabilitate si obezitate.

Care sunt avantajele Laserului Emerald?

Dintre numeroasele avantaje oferite de tratamentul cu Laserul Emerald, amintesc cateva:

- ✓ Este un tratament complet non-invaziv;
- ✓ Complet lipsit de durere;
- ✓ Nu exista diferente de temperatura;
- ✓ Fara efecte secundare, fara perioada de recuperare;
- ✓ Actioneaza pe toata circumferinta zonei de tratament 360 de grade;
- ✓ Slabeste in cm, ofera rezultate rapide;
- ✓ Aspectul pielii devine mai neted si ferm, prin stimularea colagenului.

FAMOST

Beneficii importante pentru sanatatea intregului organism

- Creste activitatea mitocondriala de la nivel celular, ce scade cu varsta, si care sta la baza functionarii celulare normale, la producerea energiei, efect anti-imbatrănire, scaderea inflamarii organismului; in principiu, ofera imbunatatirea calitatii vietii.

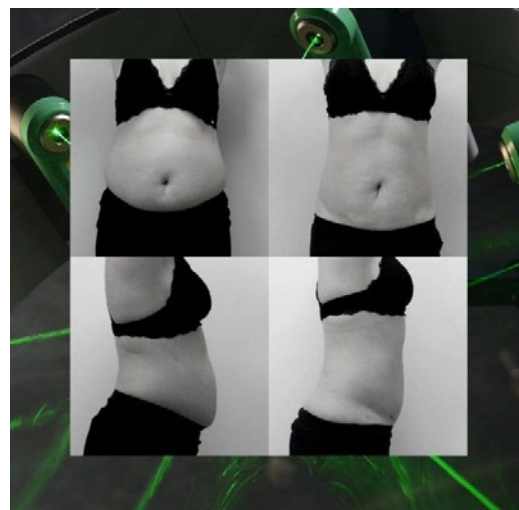
- Creste arderile metabolice, lucru important in procesul de slabire la orice varsta, mai ales la persoanele peste 35-40 de ani si la menopauza. Lucru important, pentru ca dupa varsta de 30 de ani scad arderile metabolice, din ce in ce mai mult cu cat inaintam in varsta.

Pentru a ajuta tratamentul si a maximiza rezultatele, este esential ca pacientii sa aiba o hidratare corespunzatoare, sa faca putina miscare - chiar si o plimbare in plus si sa corecteze stilul de viata.

**Cate sedinte sunt necesare pentru a vedea primele rezultate?**

Protocolul difera de la pacient la pacient, in functie de situatia individuala. In general, in urma efectuării unui numar de 6-10 sedinte, 1-2 sedinte pe saptamana, se va remarca o reducere semnificativa a depozitelor de grasime in zonele tratate. Numarul de sedinte fiind dependent de marimea depozitelor de grasime prezente la fiecare pacient in parte va fi recomandat la evaluarea initiala.

In cazul celulitei, depozitelor mari de grasime, recomand efectuarea unui numar mai mare de sedinte. Tratamentul fiind benefic pentru sanatate se pot face sedinte pe termen lung, lucru recomandat in cazul persoanelor cu obezitate, deci cu depozite



semnificative de grasime ce necesita mai multe sedinte.

Pentru a ajuta tratamentul si a maximiza rezultatele, este esential ca pacientii sa aiba o hidratare corespunzatoare, sa faca putina miscare - chiar si o plimbare in plus si sa corecteze stilul de viata. Orice tehnologie oricat de performanta ar fi trebuie ajutata si de noi.

... unii pacienti spun ca dupa sedintele cu Emerald au observat o crestere semnificativa a metabolismului, se simt mai energici si au o stare de dispozitie mai buna.



Este o procedura pe care o prefera si domnii?

Tratamentul se adreseaza in egala masura atat doamnelor cat si domnilor, oferindu-le beneficii de obicei in reducerea depozitelor de grasime din zona abdomenului.

1 O sedinta dureaza 30 de minute; pentru a actiona 360 de grade pe toata circumferinta, se sta culcat cu fata in sus 15 minute, apoi cu fata in jos 15 minute. Se completeaza cu drenaj limfatic pentru a ajuta eliminarea grasimilor topite si toxinelor.

2 In clinica noastra am obtinut destul de multe rezultate spectaculoase, cum ar fi scaderea cu 2 marimi de haine in aproximativ 10 sedinte. Trebuie sa precizez aici faptul ca cele

mai spectaculoase rezultate au fost obtinute de pacientii care au ajutat tratamentul prin hidratare corespunzatoare, miscare si corectarea stilului de viata.

Studiile clinice efectuate in SUA in vederea aprobarii de FDA, arata ca dupa tratamentul cu Emerald Laser, unii pacienti au avut o scadere totala a circumferintelor mari in medie de pana la 15 centimetri, dupa efectuare a 8-12 sedinte, numarul de sedinte fiind dependent de marimea depozitelor de grasime prezente la fiecare pacient.

In plus, unii pacienti spun ca dupa sedintele cu Emerald au observat o crestere semnificativa a metabolismului, se simt mai energici si au o stare de dispozitie mai buna.



Pentru ca ne place frumusetea in toate formele ei, in Clinica UltraEstetic oferim tratamente prin intermediul carora ajutam oamenii sa-si puna in valoare propriile calitati, sa fie increzatori, sa se bucure de viata.

Clinica UltraEstetic - "Culture of natural beauty"

Mai multe informatii despre Clinica UltraEstetic gasiti pe www.ultraesthetic.ro



Ungghii

PUTERNICE

CRAPAREA SI FRAGILITATEA UNGHIILOR SE POT DATORA GENETICII, OBICEIURILOR, ANUMITOR BOLI, A UNEI INGRIJIRI DISCUTABILE SAU INEXISTENTE.

Ceea ce putina lume stie este faptul ca unghiile absorb o cantitate de 1000 de ori mai mare de apa comparativ cu pielea, asa ca stand cu ele in apa prea mult, se ajunge la o fragilitate ridicata. De aceea este esential sa porti manusi cand speli vase (Gandeste-te doar la o petrecere!), dupa care aplica o crema consistenta pe maini pentru o protectie robusta.

Da-le o pauza unghiilor, evitand gelurile si acrilicele! Nu iti curata sau nu lasa pe nimeni sa foloseasca betisoare din lemn pentru curatarea unghiilor, o astfel de actiune ducand la onicoliza. Mai mult decat atat, nu elimina cuticulele care sunt ca un sigiliu protector cu celulele imune ce previn infectiile si patrunderea microbilor.

Foloseste uleiuri speciale, multe studii aratand ca produsele cu acid glicolic pot intineri unghiile deteriorate, in timp ce fosfolipidele pot creste flexibilitatea si pot scadea fragilitatea. O buna optiune pentru unghii si sanatatea lor este uleiul de floarea soarelui.

Ingrijirea unghiilor in mod corespunzator trebuie sa cuprinda o buna pilire; marginile unghiilor bine ingrijite pot preveni despicarea si aparitia unor culturi. In acest mod, iti pastrezi si o forma frumoasa si previi si agatarea de haine sau alte accidente ce pot aparea.

Sunt multe branduri si specialisti care incurajeaza folosirea biotinei pentru unghii sanatoase, doar ca dozele mari gasite in diverse suplimente pot interfera nefericit cu organismul uman, ducand la potentiale probleme cu sanatatea cardiovasculara.

Hard To Resist Advanced Nail Strengthener de la ESSIE este un bun "intaritor" al unghiilor; creste rezistenta si imbunatateste calitatea unghiilor in doar 3 zile.

Glass Nailcare Set de la TWEEZERMAN este un kit care include o pila din sticla, un impingator de cuticule (doar ca nu trebuie scizate) + un buffer pentru unghii.





LORRY te invata!

Încă din anii '50 până în momentul de față, eyelinerul a rămas o vedetă în rutina noastră de machiaj și mai ales a makeup artistilor! De la Marilyn Monroe, cea care a fost un makeup icon pentru machiajul clasic cu linia de tus, până în momentul de față, s-au inventat foarte multe tipuri de eyeliner!

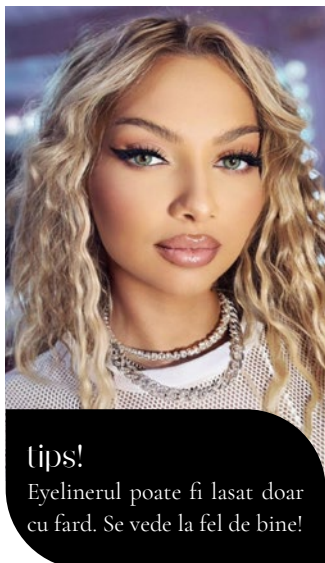
Și acum daaa, știm că EYELINERUL NU ESTE DOAR CLASIC!

Unul dintre ele este linia de tus pentru pleoapa cazută. Practic ce face ea? Ascunde aspectul de pleoapa cazută.

Cum să-ți faci un **EYELINER** pe pleoapa cazută!



MULTE DINTRE FEMEI ADORA
ACEST MACHIAJ CU EYELINER!



tips!

Eylinerul poate fi lasat doar cu fard. Se vede la fel de bine!

CE AI NEVOIE PENTRU A REALIZA ACEST MACHIAJ?

- ✓ Fard negru
- ✓ Spray de fixare
- ✓ O pensula unghiulara

Mie, personal, imi place tusul tip gel si o pensula unghiulara, insa daca ti-e frica sa nu gresesti, iti recomand inainte un fard negru sau maro. Apoi, recomand sa umezesti pensula unghiulara cu un spray de fixare!



INCEPEM JOACA!

Iti recomand un loc in care sa iti poti sprijinii cotul atunci cand iti desenezi linia de tus!

Privirea dreapta in oglinda si desenam schita eyelinerului.



tips!

Intotdeauna schita liniei de tus se face cu privirea in fata, cu ochii deschisi!

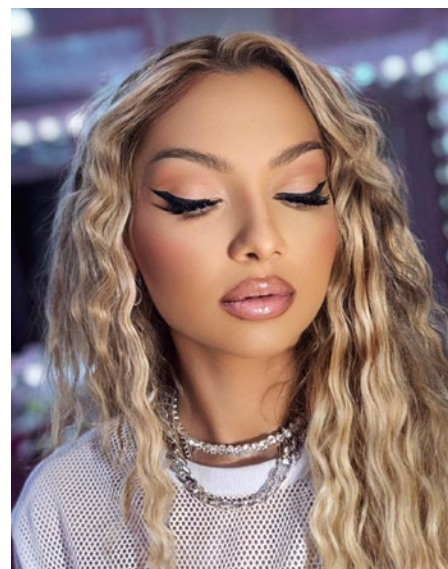
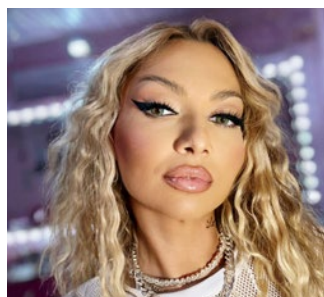
Acolo ne dam seama unde avem pleoapa cazuta si trecem peste ea cu tusul.

Iar atunci cand inchidem ochii, linia nu este dreapta, ci in general are un desen de semi-luna, dar aici depinde de pleoapa fiecaruia.

1 Cu varful pensulei trasam o linie mica pana in exteriorul pliului, spre varful sprancenei! Pensula este tinuta usor oblic.

2 Trasm linia de tus la baza genelor pana la nivelul irisului.

3 Cu privirea in fata, trasam o linie dreapta unindu-le pe cele doua. Va arata ca un V intors!



Apoi umplem de la baza genelor in sus, iar cu varful pensulei facem codita mai lunga si mai subtire! Daca vrem sa fie un machiaj de durata, trasam tusul gel peste schita noastra cu fard!

Apoi, daca vrem, ne ducem pana la coltul intern si pe linia apei de sus; asta depinde de dorinta fiecaruia! And VOILA!! EYELINERUL ESTE FACUT!

SUCCES!

refresh

RUTINEI BEAUTY

APRILIE 2024

FAMOST

Ilata-ne ajuns si in aceasta perioada a anului, care, teoretic ar insemna despartirea definitiva de iarna si imbratisarea a tot ce are primavara de oferit, de la zilele calde, la muzica pasarilor, la frumusetea naturii, alaturi de noile oportunitati care apartin acestei perioade. Si in mod simbolic, multa lume curata dulapurile si casele de inutilitati, incercand sa se alinieze acestei renasteri de primavara.

O noua primavara inseamna o noua rutina de frumuseti, daca nu ca stil de a te machia si a avea grija de tine, ci ca o reinnoire a produselor de ingrijire. *Ce inseamna asta?* Sa scapi de vechile produse, care poate au expirat si sa achizitionezi altele mai proaspete, care sa iti aduca lumina, vibratia si starea de bine pe care ti le doresti.

Produsele expirate

La fel ca alimentele din frigider sau dulap si produsele de infrumusetare au o data la care expira si din nefericire, produsele vechi de machiaj pot duce la reproducerea bacteriilor pe piele, asta pe langa eficienta scazuta. Pericolele pot fi mai mari - depinzand de la caz la caz, de aceea trebuie sa stii cand expira pentru a te descotorosi de ele.

De regula, produsele de machiaj au

un numar care spun cate luni le poti folosi din momentul in care le-ai deschis, perioada ce dureaza de la 3 luni la un an sau doi, in functie si de starea sa, pulbere, lichid, crema sau unde este utilizat. Pentru propria igiena si sanatate, daca au trecut 6 luni de cand ai atins produsul de machiaj sau ingrijire a pielii si e deschis, trebuie sa il arunci.

Spala pensulele de machiaj!

Daca am trai intr-o lume perfecta, fiecare si-ar spala pensulele de machiaj, dar cum suntem in lumea reala, in majoritatea cazurilor acest lucru nu se intampla. Daca te machiezi in mod regulat, specialistii beauty ti-ar sugera sa iti speli instrumentele cel putin o data pe saptamana. Daca nu faci acest lucru, iti expui pielea diverselor bacterii si incurajezi eruptiile sau alte sensibilitati specifice.

Schimba crema hidratanta!

Indiferent de tipul de piele, trebuie sa constientizezi ca crema pe care o folosesti in timpul vremii reci nu este cea mai potrivita cand temperaturile sunt ridicate. Daca pielea este uscata, o crema foarte hidratanta iti poate infunda porii, de aceea este inutila; schimb-o cu o crema mai usoara!





Creeaza-ti o rutina!

Pentru a fi in forma din punct de vedere estetic si mental, incearca sa iti creezi o rutina de ingrijire a pielii! Si nu trebuie sa fie una complicata de 10 pasi! Nu iti sterge tenul cu aceleasi prosoape cu care te stergi pe corp! Concentreaza-te pe un ritual cat mai simplu simplu, care include curatare, tonifiere si hidratare de doua ori pe zi.

Exfolierea

Temperaturile scazute ale iernii pot incuraja descumarea, iar procesul de exfoliere te poate ajuta sa iti recapi tenul si pielea neteda si luminoasa. Poti alege intre variante mecanice (scruburi, perii, carpe) sau chimice (seruri), dar exfolierea trebuie sa fie facuta cu moderatie. Incepe o data sau de doua ori pe saptamana si creste frecventa doar daca este necesar (poti vorbi si cu un specialist). La fel de important este si restul corpului, asa ca ofera-i si lui exfolierea necesara!

Nu uita de par!

Frumusetea nu se limiteaza doar la piele si machiaj! Aerul uscat cu incalzitoarele de interior poate elimina umezeala din par, predispuand parul la rupere, increstire si o dificultate in a-l aranja. Acorda-i timp parului pentru a-l rasfata cu o masca hidratanta! Iar daca nu vrei sa investesti bani in astfel de produse, uleiul de masline masat pe firele uscate cu 10 minute inainte de dus, te poate ajuta mai mult decat crezi.

Culori luminoase si pastelate

Vremea calda aduce cu ea nuante pastelate si culori vii, iar daca te-ai cam saturat de paleta cromatica inchisa a zilelor reci, optiunile luminoase te



asteapta sa le folosesti. Imbratiseaza toate nuantele frumoase primavaratice indiferent ca ne gandim la oja, fard de obraz sau linere grafice.

Mai putin inseamna mai mult

Primavara inseamna mai mult timp in natura si reprezinta o perioada minunata din multe puncte de vedere. Un lucru bun pe care il poti face este sa-ti simplifici rutina de machiaj si sa folosesti timpul pentru o masa in aer liber, o plimbare in parc sau o iesire cu prietenii. Spune DA si schimba fondul de ten cu acoperire completa cu o crema hidratanta simpla, care necesita o plasare sau o amestecare mai putin strategica! Poti sari chiar si peste conturul de machiaj glisand putin fard crem pentru a-ti descoperi obraji cu o nuanta subtila de culoare.

Instrumentele de styling au nevoie de o pauza

Acesta este un sfat bun pentru orice perioada a anului, dar parul tau chiar nu trebuie sa aiba parte de o ingrijire

cu multa caldura chiar in fiecare zi, mai ales ca zilele calduroase sunt la un pas de noi. Pe langa timpul pe care il pierzi avand grija de par, acesta este predispus la rupere, rarire, cadere si alte daune, care se pot manifesta acum sau de-a lungul timpului, indiferent ca utilizezi sau nu protectie impotriva caldurii. Exista alte metode de aranjare a parului care nu implica caldura, asa ca tu doar trebuie sa cauti ce are nevoie podoaba ta capilara.

Alimentatia

Chiar daca la o prima vedere pare o optiune ciudata pe lista de infrumusetare, frumusetea incepe si din interior spre exterior. Nutrientii cheie precum omega-3, vitaminele C, D, E sunt esentiale pentru producerea de colagen si pentru cresterea umiditatii, elasticitatii sau supletii pielii. Daca iti doresti sa aduci un plus nivelului de nutrienti, poti merge pe suplimente, dar trebuie sa stii faptul ca multe cercetari au aratat ca acestea rar obtin aceleasi rezultate comparativ cu consumul alimentelor bogate in nutrienti si vitamine esentiale.

O noua primavara. o NOUA TU!

Primavara este o perioada interesanta, un sezon plin de posibilitati si optimism. Primavara este buna pentru starea de spirit, un moment grozav pentru revizuirea obiceiurilor anterioare si angajarea intr-un nou ritual de frumusetate si stil de viata, mai eficient si mai adaptat propriilor nevoi.

Trebuie sa retii ca schimbarea nu trebuie sa fie complicata! Alege-ti cateva optiuni simple si incorporeaza-le astfel incat sa treaca de la simple alegeri la obiceiuri, pentru ca in final, sa devina un STIL DE VIATA!



FRUMUSETEA SEZONIERA

A

Acest ciclu al anotimpurilor ne determina sa avem grija in mod diferit de noi in functie de anotimp. Cu toate ca suntem mult mai familiarizati cu anumite ritualuri alimentare sezoniere, a avea o rutina beauty in acord cu anotimpul este o necesitate daca ne dorim sa aratam bine si sa emanam o frumusetate sanatoasa. Mai mult decat aceasta dorinta a noastra, insasi nevoile corpului ni se schimba cu tranzitiile sezoniere. *Cum putem avea parte de o ingrijire adecvata si cum putem imbina ritualul de ingrijire cu ciclul naturii?*

In general, totul se reduce la intelegerea modului in care diferitele faze ale anului ne afecteaza pielea, organismul per total, pentru ca ulterior, sa imbratisam o abordare sezoniera a ingrijirii..



NATURAL ESTE MEREU BINE IN ORICE SEZON

Indiferent de perioada anului, selectarea produselor de infrumusetare naturale, organice, fara toxine si fara cruzime animala, trebuie sa fie si sa devina o prioritate. Majoritatea produselor topice pe care le aplicam pe piele sunt absorbite de corp, astfel ca are sens sa vorbim de minimizarea substantelor chimice din produsele cosmetice si de machiaj. Si pentru a pastra linia acestui subiect, putem compara produsele de ingrijire cu alegerea alimentelor naturale integrale si a produselor organice. Daca listele de ingrediente sunt pline de litere si cuvinte pe care nu le intelegi, cu siguranta nici corpul nu le va intelege. Iar a face alegeri bune pentru tine, fie ca sunt produse naturale, nu contin chimicale sau sunt create fara cruzime animala, iti fac bine si tie dar si planetei. Si atat timp cat folosim produse cu adevarat naturale si organice, pielea ne va multumi, indiferent de sezon.

FLUX SI REFLUX

Frumuseea naturala poate fi abordata foarte bine cu fondul de ten si daca gestionezi inteligent abordarea, poti merge cu rutina de infrumusetare la un alt nivel. Si totul depinde de tine, mai ales ca oricine poate beneficia de proprietatile unor compusi vegetali, fie ca sunt antioxidanti, vitamine, minerale, pentru a maximiza hranirea in functie de anotimp. Botanicele usoare si racoritoare precum aloe vera si apa de trandafir sunt ideale pentru sezonul cald, in timp ce uleiul de avocado si untul de shea sunt excelente cand vremea este rece.

Stilurile de machiaj se schimba pe masura ce se schimba si sezoanele, ceea

ce iti permite sa experimentezi cu diferite culori si produse care se aliniaza cu temperaturile si starea ta de spirit. Chiar este indicat sa te distrezi cu machiajul pe masura evolutiei anotimpurilor, oferindu-i si pielii o ingrijire adecvata, pentru a avea parte de o sanatate optima.

Pielea are nevoie de hrana pe intreg parcursul anului si a intelege cum functioneaza cel mai intins organ al omului in functie de anotimpuri, iti ofera posibilitatea sa ii oferi ce are nevoie. In principal, formulele usoare pe baza de apa sunt indicate in timpul lunilor calduroase, iar acoperirea completa cu balsamuri, creme si uleiuri sunt indicate in timpul lunilor racoroase.

Lunile calduroase

Din cauza umiditatii, caldurii si transpiratiei din timpul primaverii si verii, porii vor fi mai deschisi, ceea ce intr-un mediu inadecvat poate contribui la cresterea eruptiilor. Temperaturile ridicate contribuie de asemenea si la pierderea apei din organism, predispanandu-te la deshidratare.

De aceea este nevoie in astfel de perioade de o hidratare mai profunda a pielii, astfel ca aplicand des si putin seruri pe baza de aloe vera, trandafiri, lavanda, reprezinta o solutie foarte buna.

In timpul primaverii si verii, foloseste in cursul diminetii un produs adecvat cu factor de protectie de 50+ si da-te cu el frecvent, daca ai transpirat sau daca ai fost la inot; o formula pe baza de zinc ar fi ideala.

Pentru prevenirea eruptiilor cauzate de ulei si transpiratie, curata dimineata si seara cu un demachiant cremos pentru o curatare eficienta, dar fara a chinui foarte mult pielea. **Retine ca demachiantele dure pot spori productia de ulei!** Exfoliaza de 2 - 3 ori saptamanal pentru eliminarea celulelor moarte ale pielii.

Asigura-te ca completezi hidratarea pielii din interior cu ajutorul unui consum de apa de 2-3 litri zilnic, **adaugarea unui supliment de collagen marin sustinand corespunzator hidratarea pielii.**

Vitamina C este esentiala unui ten luminos in timpul verii, gratie protectiei oferite pielii impotriva pigmentarii.

Acidul hialuronic este un umectant minune care asigura hidratarea profunda a pielii la nivel celular, fara ulei, ceea ce este perfect pentru piele.

MACHIAJ PENTRU DIFERITE ANOTIMPURI

Anotimpurile diferite ne aduc energii si ocazii diferite care sunt reflectate in stiluri de machiaj, palete de culori si selectie de produse. Stilurile de machiaj se schimba odata cu anotimpurile. Baza nude si bronzul auriu minimal, alegerea produselor pe baza de apa sau pe baza de pudra in zilele calduroase avand calitatea de a maximiza puterea de rezistenta si a minimiza pielea stralucitoare si uleoasa. Toamna mergi pe culori mai reci cu ruj avand nuante de pruna si argintiu la ochi, iar in timpul iernii bazeaza-te pe formule cremoase si fond de ten cu acoperire deplina. Primavara poti experimenta pe buze cu nuante vibrante de rosu visiniu si portocaliu, combinate cu roz pastel pe obraji; iti poti accentua ochii folosind negru la gene si creion de ochi.



Lunile reci

Din cauza aerului rece si a vantului uscat, in general, pielea este privata de umiditate, aceasta regasindu-se in procente mai mici comparativ cu perioada calduroasa, dar si mai putine lipide in bariera de protectie a pielii. Astfel de diferente duc la iritatie si uscaciune.

Toamna si iarna cer de obicei niveluri mai profunde de hidratare atat timp cat pielea nu produce atat de mult ulei ca in timpul zilelor calduroase. Indreapta-ti atentia catre uleiuri si balsamuri cu unt de shea sau unt de cacao, ulei de cocos, ulei de jojoba.

Bariera protectoare a pielii este esentiala pentru ca pielea ta sa ramana sanatoasa si sa nu fie afectata prea mult de temperaturile scazute. Evita pe cat posibil detergentii cu spuma care indeparteaza pielea si treci la un demachiant cremos bland cu bariera pielii si care sustine lipidele importante.

Cercetarile arata ca anumite uleiuri vegetale pot ajuta la repararea barierei pielii, prevenind ca aceasta sa-si piarda nivelul de umezeala. Aceste uleiuri au proprietati antibacteriene, antiinflamatoare si antioxidante care protejeaza in continuu pielea. Cele

mai bune optiuni includ seminte de avocado si uleiuri de struguri, in timp ce probioticele lucreaza pentru mentinerea unui microbiom local sanatos, ceea ce protejeaza si tenul.

Vremea rece si in special cea din timpul iernii poate fi foarte uscata pentru corp, asa ca incearca sa iti asiguri un minim de 2 litri de apa zilnic. Ceaiurile pe baza de plante ajuta de asemenea, brusturele si calendula sustinand si mai mult pielea din interior catre exterior.

Refacerea stratului extern al celulelor pielii poate fi un proces mai greoi iarna si aici poti interveni introducand bakuchiolul, care face adevarate minuni pentru mentinerea tineretii, uniformitatii si stralucirii tenului pe intreg anul. Bakuchiolul functioneaza in mod similar retinolilor traditionali, cresterea ciclului de regenerare a celulelor, insa fara efecte iritante si de uscare.

Pe timpul sezonului rece, ingrijirea pielii stratificat este foarte importanta. Aplica un ser, ulei de fata, crema hidratanta hranitoare, toate avand scopul de a bloca umezeala in straturile profunde ale pielii, in timp ce pielea este protejata din exterior.

Ciupercile

BENEFICIILE ADUSE PIELII

In medicina traditionala chineza, ciupercile sunt de baza, dar anul trecut cu continuare in 2024 si cel mai probabil in viitorii ani, ele s-au bucurat de o atentie speciala. Expertii in frumusetate si in ingrijirea pielii le-au recunoscut ciupercilor proprietatile de stralucire, hidratare si anti-imbatranire a pielii, ceea ce le-a transformat in staruri in devenire la acest capitol.

Cercetarile de pana acum au aratat ca ciupercile ajuta tenul sa devina mai sanatos, drept dovada fiind utilizarea lor pe scara larga in diferite produse de ingrijire a pielii si cosmetice. Multe studii le-au validat calitatile, scotand in evidenta proprietati antioxidante si eficacitatea lor in ingrijirea pielii.

APRILIE 2024

FAMOST



Ciupercile ii pot
oferi pielii

- ✓ Cresterea productiei de colagen;
- ✓ Protectie antioxidanta suplimentara;
- ✓ Iluminare si hidratare;
- ✓ Promovarea efectelor anti-imbatranire;
- ✓ Reducerea mancarimilor si inflamatiei.

Toate tipurile de piele se pot bucura de beneficiile curative ale ciupercilor, dar cu toate acestea, având în vedere proprietățile hidratante ale anumitor produse de îngrijire a pielii cu ingrediente din ciuperci, pielea uscată este cea mai avantajată.

Concret, cum ajută ciupercile pielea?

Ciupercile se bucură de susținerea științifică în privința beneficiilor oferite, în industria de îngrijire a pielii ele fiind folosite ca extract pentru produsele topice sau comestibile - consumat pentru o mai bună sănătate a pielii. Anumite ciuperci ajută la reducerea sensibilității pielii de la factori de stres de mediu și până la îmbunătățirea rezistenței și aspectului acesteia.

Beta-glucanii, un zahăr complex găsit în ciuperci, au proprietăți de hidratare a pielii care îi susțin acesteia bariera de protecție și ajută la lupta împotriva roșetii și iritației. Anumite variante pot preveni de asemenea sinteza melaninei în piele și, în consecință, pot îmbunătăți pigmentarea neuniformă a pielii.

Metabolitii din ciuperci care luptă împotriva radicalilor liberi joacă un rol semnificativ în proprietățile de vindecare a pielii. Alte studii au coroborat beneficiile metabolitilor ciupercilor (beta-glucan, polizaharide, triterpene și polifenoli) asupra dermatitei atopice, eczemelor, vindecării ranilor și fotoprotectiei.

Diferite tipuri de ciuperci care ajută

Majoritatea formulelor de îngrijire a pielii bazate pe ciuperci contin unul sau mai multe ingrediente așa cum sunt în continuare.

- ✓ Ciuperci Reishi - Efecte anti-îmbătrânire
- ✓ Ciuperci Shiitake - Iluminează pielea și oferă ameliorarea inflamației/ iritațiilor
- ✓ Ciuperci Tremella - Proprietăți hidratante
- ✓ Ciuperci Cordyceps - Hidratează și promovează anti-îmbătrânirea
- ✓ Ciuperci Coprinus - Combate pielea uscată, îmbătrânită și inflamată
- ✓ Ciuperci Trametes versicolor - Puternic antioxidant cu beneficii anti-inflamatorii

Ce tip de piele beneficiază cel mai mult de ciuperci

Toate tipurile de piele se pot bucura de beneficiile curative ale ciupercilor, dar cu toate acestea, având în vedere proprietățile hidratante ale anumitor produse de îngrijire a pielii cu ingrediente din ciuperci, pielea uscată este cea mai avantajată.

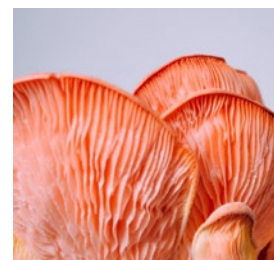
Pielea uscată devine mai uscată în lunile reci, temperaturile scăzute împreună cu umiditatea în scădere pot îndepărta bariera naturală de umiditate a pielii. Avantajele folosirii ciupercilor pentru îngrijirea pielii sunt mai evidente pentru persoanele cu pielea uscată, deoarece ciupercile pot îmbunătăți mâncărimea cauzată de pielea uscată și descumată.

La ce ar trebui să fii atentă când cauți produse având ca ingrediente ciupercile?

ALEGE TULPINI CARE CORESPUND NECESITĂȚILOR PIELII TALE! Concentrația extractului de ciuperci din formula are un rol esențial, la fel ca ingredientele suplimentare. Ideal, îți dorești un produs cu cât mai puține ingrediente, în principal extract de ciuperci care să fie combinat cu alți antioxidanți și ingrediente care susțin funcția de barieră a pielii. Adăugarea altor antioxidanți poate crește eficacitatea produsului.

Acest boom al ciupercilor în îngrijirea pielii vine ca urmare a creșterii importanței acestora în mai multe domenii, industria produselor cosmetice deschizând mai multe linii de producție care le implică. La aceasta se adaugă creșterea și constientizarea efectelor daunatoare ale ingredientelor toxice din produsele de îngrijire, astfel ca majoritatea ne dorim astfel de produse cosmetice și de înfrumusețare cât mai curate, naturale și durabile. Mai mult, cererea crescută pentru produse naturale i-a determinat pe jucătorii din industria cosmetică să investească în cercetări mai ample ale beneficiilor și proprietăților terapeutice a ciupercilor și plantelor.

Renasterea preocupărilor care vizează ciupercile este un lucru bun, mai ales că ajută pielea, ceea ce ar trebui să ne motiveze pe fiecare să ne îndreptăm atenția doar spre produse cât mai naturale.

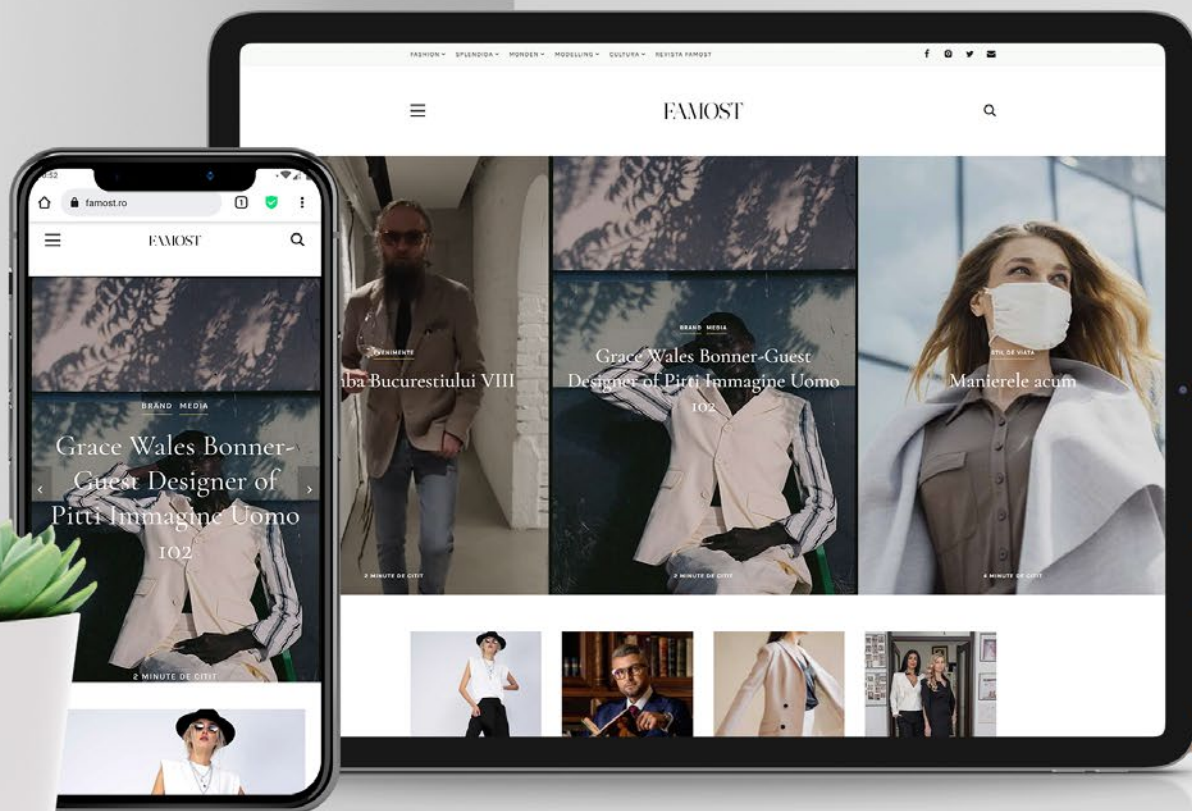


Acum, suntem mai aproape unii de altii, la doar o atingere!

Am facut lucrurile mai usoare!

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

De acum, citesti revista favorita mult mai usor!





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!

DR. ALEXANDRA CHIVU,
Medic Specialist in Chirurgie
Plastica, Estetica si Microchirurgie
Reconstructiva - Doctor SKiN

**PERFECTIONAREA ESTE ESENTIALA
IN CHIRURGIA ESTETICA**

Foto : FOTO&FILM365



Pentru inceput, as vrea sa ne axam pe povestea din spatele profesiei. Cine este femeia Alexandra Chivu cand nu o vede nimeni?

Consider ca sunt un om simplu, pasionata de ceea ce fac, perseverenta si intr-o continua dezvoltare atat profesionala cat si personala.

Inca de mic copil mi-am dorit sa excelez, sa devin un medic bun si sa contribui cu ceea ce pot in a ajuta oamenii din jurul meu. Consider ca ceea ce ne dorim vom atrage in viata noastra si in cazul meu s-a concretizat din punct de vedere profesional. Iubesc ceea ce fac.

Cum arata o zi din viata dumneavoastra cand nu sunteti la clinica?

Activitatea profesionala imi ocupa timpul de cele mai multe ori nu doar in cursul saptamanii, cat si in unele weekend-uri. Timpul liber il dedic familiei, prietenilor si ingrijirii personale. Merg la antrenamente, evenimente, plimbari la munte, escapade si citybreak-uri, ori de cate ori se iverste ocazia. Sunt oportunitati excelente pentru mine de a ma relaxa, de a ma deconecta complet si a-mi incarca bateriile pentru o noua saptamana.

Cum va definiti stilul vestimentar de zi cu zi? Dar stilul de viata?

Iubesc feminitatea, de aceea si stilul meu vestimentar este foarte feminin, venind in completarea stilului adecvat activitatii chirurgicale. Reusesc sa le imbin dandu-le o nota proprie si consider ca atunci cand ne simtim bine in pielea noastra, acest lucru se reflecta si in articolele pe care le alegem sa fie purtate.

Ce nu va lipseste niciodata din geanta?

Am mai multe lucruri fara de care nu plec nicaieri, dar elementul complet nelipsit indiferent unde merg este crema de fata cu factor de protectie solara.

Aceasta vine in completarea si intretinerea tuturor procedurilor efectuate la nivelul fetei si recomand tuturor persoanelor indiferent ca sunt femei sau barbati sa utilizeze zilnic si sa reaplice constant crema cu factor de protectie solara.

Care ar fi cartea care v-a schimbat viziunea despre lume?

Pot spune ca sunt mai multe carti care mi-au influentat viziunea si m-au ajutat sa devin ceea ce sunt azi. Una dintre ele este "Mindset" de Carol Dweck. Mi a conferit o perspectiva unica asupra modului in care mentalitatea, perceptia noastra asupra lumii ne poate creiona realitatea. Suntem proprii arhitecti ai vietii si perceptiilor noastre, inasa trebuie sa alegem daca mentalitatea noastra este una fixa sau in crestere si adaptare continua.



Ce schimbari ati dori sa vedeti in societate?

Acceptarea. Aceasta consider ca este schimbarea pe care nu doar ca o doresc, dar de care consider ca avem nevoie ca societate. Acceptarea noastra ca indivizi, acceptarea celor din jurul nostru. Suntem diferiti, avem nevoi si perceptii diferite si asta se reflecta zilnic, mai ales in interactiunea mea cu pacientii.

Observ o tendinta de uniformizare mai ales in randul pacientelor tinere care doresc sa satisfaca anumite standarde de frumusetate din societate sau prezentate pe social media. De aceea, consider ca acceptarea este primul pas catre iubirea de sine si fericire.

Cand ati simtit ca medicina ar putea fi implinirea dumneavoastra profesionala?

Mi-am dorit sa fiu medic de cand ma stiu. Atunci cand eram copil, ori de cate ori eram intrebata ce imi doresc sa devin cand voi creste raspunsul a fost acelasi: vreau sa fiu doctor. Nu pot spune ca a fost un eveniment care a declansat in mine dorinta de a urma aceasta cale. Consider ca medicina m-a ales si nu eu pe ea. Iubesc ceea ce fac si nu cred ca o alta meserie mi-ar aduce aceeasi satisfactie si implinire sufleteasca ca meseria de medic.

Dintre toate ramurile medicinei, de ce ati ales chirurgia plastica?

La fel ca dorinta de a deveni medic care a fost de neschimbat, asa a fost si alegerea specialitatii chirurgicale. In primul an de medicina, stiam ca vreau sa devin chirurg, dar nu cunosteam toate specialitatile chirurgicale si nu stiam ce mi se potriveste cel mai bine. Cred ca atunci cand cerem si ne dorim foarte mult un lucru primim raspunsurile la momentul potrivit. Asa ca, in practica de vara, am ajuns pe o sectie de chirurgie plastica si reconstructiva unde am vazut interventii variate de la reconstructii nazale secundar rezectiilor tumorale pana la chirurgia mainii si reconstructii de san. Am ramas fascinata de posibilitatile multiple si flexibilitatea interventiilor chirurgicale si mi-am dat seama ca aceasta specialitate este apropiata de arta si sculptura, lucruri care m-au facut sa ma indragostesc iremediabil de chirurgia plastica. Din acel moment, nu a mai existat alta optiune pentru mine si toata atentia a fost concentrata pe a deveni ceea ce sunt astazi.

Cu ce provocari se confrunta un medic estetician?

Provocarile sunt zilnice, inca din primul moment. Mai ales pentru o femeie chirurg, provocarea cea mai importanta este gasirea echilibrului intre cariera si familie, intre feminitate si fermitate. Atunci cand am decis sa fac chirurgie plastica am primit din partea unor colegi chirurgi mai mari sfaturi si pareri variate, multe incercand sa ma faca sa ma razgandesc plecand de la conceptiile vechi precum: *“Chirurgia este o meserie adresata barbatilor. Tu poti sa incerci, dar ai grija sa nu fii dezamagita. Stii cate femei ca tine au ales aceasta meserie, dar s-au schimbat si au trecut pe o specialitate medicala?”*

Am stiut ca trebuie sa-mi ascult intuitia care ma ghida doar in aceasta directie si am trecut cu brio peste toate piedicile puse de-a lungul timpului. In acelasi timp, am avut parte de oameni extraordinari, dedicati acestei specialitati care mi-au fost mentori, care m-au conturat ca chirurg si carora le multumesc si le voi ramane mereu recunoscatoare.

Frumusetea are limite?

In urma cu 10-20 ani, puteam spune ca frumusetea are limite. In prezent, accesibilitatea pacientilor la proceduri estetice este din ce in ce mai mare, tehnicile si posibilitatile terapeutice atat chirurgicale cat si non-chirurgicale sunt din ce in ce mai diverse si adaptate nevoilor pacientilor.

Frumusetea este in ochii fiecaruia dintre noi, perceptiile sunt diferite de la un pacient la altul, la fel si dorinta de schimbare, imbunatatire sau rejuvenare.

Asa ca, putem spune ca frumusetea astazi nu cunoaste

Acceptarea este schimbarea pe care nu doar ca o doresc, dar de care consider ca avem nevoie ca societate. Acceptarea noastra ca indivizi, *acceptarea celor din jurul nostru.*

limite din punct de vedere fizic, singurele limitari fiind cele ale perceptiei noastre.

Spuneti nu anumitor interventii? Ne puteti da cateva exemple?

Atunci cand consider ca o procedura nu se potriveste pacientului sau daca riscurile depasesc beneficiile, consider ca cel mai bun raspuns este NU. Fie ca este vorba de interventii minim invazive cu acid hialuronic, botox sau proceduri chirurgicale de infrumusetare sau reconstructive.

Cum stau romanii si romancele la capitolul educatie estetica?

In urma cu 7-10 ani, populatia din Romania era destul de reticenta fata de procedurile estetice pe care le considerau “de nisa”, adresate doar celebritatilor sau unei anumite categorii sociale.

Insa, in ultimii ani, educatia estetica a luat amploare in randul pacientilor romani si adresabilitatea fata de medic a crescut exponential. Pacientii vin la consultatie cu “temele facute” cum imi place sa spun, cunoscand detalii despre procedurile estetice, diferentele dintre ele, avantaje si dezavantaje.

In acest fel, discutia devine foarte fluida, pacientii sunt mult mai receptivi fata de informatia primita si de recomandarile facute de medic.

Chiar asa: aveti si pacienti? Sau doar paciente?

In proportie majoritara cele care se adreseaza procedurilor estetice sunt paciente, insa si procentul pacientilor de sex masculin este in crestere in ultimii ani.

Domnii devin mult mai atenti la infatisare si acest lucru reiese nu doar din stilul de viata pe care il adopta, alimentatia echilibrata, miscarea, cat si din alegerea unor proceduri, adesea minim invazive care au rolul de a imbunatati discret aspectul fizic.



... cand consider ca **o procedura nu se potriveste** pacientului sau daca *riscurile depasesc beneficiile*, consider ca **cel mai bun raspuns este NU.**

Cu ce nevoi se confrunta domnii care ajung la medicul estetician?

Pot spune ca in ceea ce privesc procedurile minim invazive nevoile domnilor sunt concentrate asupra: imbunatatirii aspectului si regenerarea parului, ameliorarea ridurilor, a cearcanelor si recapatarea unui aspect general odihnit al fetei. Dintre procedurile chirurgicale cea mai solicitata este blefaroplastia superioara, interventia care consta in indepartarea excesului de piele de la nivelul pleoapelor superioare.

Le-am spus bine - nevoi? Sau mergem la specialist doar in momentul in care avem un complex?

Aici pot spune ca sunt doua categorii de pacienti: cei majoritari care se adreseaza medicului pentru a ameliora sau a imbunatati anumite aspecte si pacientii care sunt deranjati de anumite trasaturi si care doresc modificarea acestora prin interventii chirurgicale sau minim invazive.

Ce tip de proceduri realizati in cadrul clinicilor Doctor SKiN?

Interventiile pe care le realizez sunt variate, incepand de la cele estetice minim invazive: volumizare buze, pometi, umplere santuri nazogeniene sau marionete, reconturare mandibulara cu acid hialuronic, tratamentul ridurilor cu toxina botulinica, ameliorarea hiperhidrozei, mezoterapii injectabile, cat si proceduri chirurgicale estetice precum: blefaroplastie superioara, excizii formatiuni tumorale cutanate sau subcutanate, tratamentul chirurgical al cicatricilor.

Trebuie sa mentionez faptul ca aceasta ramura a chirurgiei estetice nu trebuie confundata cu chirurgia plastica si reconstructiva care se adreseaza preponderent tratamentului chirurgical al traumatismelor mainii, traumatismelor faciale, corporale si al arsurilor. Aceasta specialitate este foarte vasta si cele mentionate mai sus fac obiectul tratamentelor realizate in spital.

Augumentarea buzelor ramane in topul cerintelor femeilor din Romania, daca ar fi sa ne raportam la tratamentele non-invazive?

As putea spune ca in proportie egala pacientele solicita tratamente de volumizare a buzelor cu acid hialuronic si de estompare a ridurilor cu toxina botulinica. Pacientele mele au o limita de varsta intre 20 si 60 de ani. Pot spune ca majoritatea pacientelor din prima categorie, cele pana in 35-40 ani solicita proceduri de infrumusetare, augumentare a buzelor si volumetrie facial, iar cea de a doua categorie abordeaza tratamente de rejuvenare, hidratare faciala si estompare a ridurilor de expresie.



Altfel spus, tratamentele non-chirurgicale sunt destinate doar chipului? Riduri corectate, corectii ale buzelor si intinerire faciala?

Nu numai. Intr-adevar mare parte a procedurilor estetice se adreseaza imbunatatirii aspectului facial insa sunt multiple tratamente de rejuvenare corporala, a parului, a mainilor, de crestere a fermitatii pielii bratelor sau a coapselor.

Deci practic fiecare segment corporal poate fi rejuvenat in variate moduri in functie de necesitatile pacientului si dorintele acestuia.

Ce ar trebui sa stim despre corectiile ridurilor? Cand se foloseste acidul hialuronic si cand toxina botulinica? Dupa caz, cand trebuie sa revina pacienta la clinica?

Toxina botulinica sau popular botoxul este folosit in estetica pentru a ameliora ridurile de expresie din etajul superior al fetei, adica ridurile de pe frunte, intre sprancene si in jurul ochilor. De asemenea, poate fi folosit pentru a ameliora transpiratia excesiva, a corecta zambetul gingival, sau pentru a ameliora bruxismul.

In schimb, acidul hialuronic este un gel ce are ca scop refacerea volumetriei, fie ca vorbim de buze, pometi, cearcane si umplerea ridurilor profunde.

Remanenta acestor proceduri variaza in functie de numerosi factori: metabolismul pacientului, activitatea fizica, respectarea instructiunilor post-procedura dar si in functie de produsul folosit.

De aceea, schemele terapeutice si intervalul la care sunt repetate aceste proceduri sunt adaptate nevoilor fiecarui pacient in parte.

Ce reprezinta mezoterapia si cum ne poate ajuta?

Mezoterapia reprezinta un amestec de vitamine, minerale, coenzime si o doza mica de acid hialuronic care se injecteaza in stratul profund al pielii. Scopul este de revitaliza, a hidrata, a ameliora ridurile fine fie ca vorbim de regiunea faciala, gat, decolteu, maini sau scalp (unde stimulam cresterea firelor de par si limitam caderea).

Protocolul de realizare a mezoterapiei variaza in functie de produsul folosit si de nevoile pacientului si il stabilim in urma consultatiei.

De cele mai multe ori sunt necesare 4 sedinte efectuate la interval de o luna, insa uneori putem micsora perioada intre proceduri si putem realiza sedinte suplimentare pentru un efect de durata.

Ce facem cu pielea imbatranita de pe gat sau maini, dupa ce am avut grija de chip?

Aspectul gatului, decolteului si al mainilor este esential si de multe ori atentia pacientilor este concentrata pe calitatea pielii de la nivelul fetei lasand in plan secund aceste zone. Asa cum spuneam mai sus, o solutie pentru aceste probleme (aspect imbatranit al pielii, textura modificata, lipsa fermitatii, prezenta ridurilor fine) este mezoterapia injectabila. Alte optiuni terapeutice sunt: laserul CO2, peeling-urile sau stimulatoarele de colagen.

Ce proceduri efectuatii pentru regenerarea parului?

Acestea sunt unele dintre procedurile mele preferate si pot spune ca cele mai bune rezultate le am obtinut prin combinarea celor doua: PRP (terapia vampir) si mezoterapia injectabila.

PRP este solutia cea mai naturala de regenerare a parului, ce utilizeaza plasma proprie care este obtinuta dupa recoltarea si centrifugarea sangelui. Plasma este injectata la nivelul scalpului unde va stimula cresterea firelor de par existente, aparitia firelor noi si limitarea caderii parului.

Mezoterapia injectabila vine in ajutorul PRP-ului sau poate sa o inlocuiasca. Aduce in plus vitamine, minerale si aminoacizi ce asigura hranirea din profunzime a firelor de par si regenerarea locala.

Protocolul include intre 4-6 sedinte efectuate la interval de 1 luna cu posibilitatea efectuarii unor sedinte de intretinere la 3-6 luni.



Cum ar trebui sa alegem medicul estetician? Dupa ce criterii?

Pot spune ca este o intrebare foarte buna. Cumva o parte din pacienti cad in mirajul oferit de imaginile din social media si ajung sa aleaga medicul estetician bazandu-se strict pe aceste criterii.

In primul rand, consultul este esential. Suntem diferiti si consider ca pacientul trebuie sa rezoneze cu medicul care se ocupa de proceduri. Indemn pacientii sa faca "research" tinand cont de mai multe surse, indiferent de specialitatea medicului pe care il aleg.

Medicina estetica este in ultima perioada impinsa la limita de catre persoane fara pregatire medicala care se recomanda ca fiind medici, insa nu au drept de libera practica. Rog pacientii sa fie prudenti, responsabili in alegerea medicului in mainile caruia isi incredinteaza aspectul fizic si mai ales sanatatea.

Cum putem scapa de cearcane? Doar chirurgical?

Trebuie sa definim in primul rand cearcanele. Daca pacientul prezinta santul lacrimal adancit insa pielea este ferma, elastica, atunci putem interveni minim invaziv si putem corecta aceasta modificare de volum prin umplerea cearcanelor cu acid hialuronic.

Daca coloratia inchisa sau ridurile fine de sub ochi sunt cele care deranjeaza, atunci putem realiza proceduri de depigmentare cearcane sau de hidratare locala.

In schimb, daca pielea este foarte laxa, in exces sau lipsita de vitalitate sau pacientul prezinta aspectul de pungi sub ochi, vom lua in considerare optiuni chirurgicale precum blefaroplastia inferioara, insa doar dupa evaluarea pacientului in cabinet.



Consultul este esential. Suntem diferiti si *consider ca pacientul trebuie sa rezoneze cu medicul* care se ocupa de proceduri. **Indemn pacientii sa faca “research”** tinand cont de mai multe surse, indiferent de specialitatea medicului pe care il aleg.



Vizita la cabinetul medicului estetician creeaza dependenta? Dupa ce am scapat de un complex, ne vom dori sa reparam cate ceva la infatisarea noastra, in mod frecvent?

Consider ca procedurile estetice creeaza o dependenta psihologica. O dependenta de rezultatul obtinut care ne incanta si pe care dorim sa il pastram. O proportie foarte mare din pacientii care initial erau reticenti fata de procedurile estetice ajung sa revina lunar in cabinet pentru a completa planul de tratament pe care il stabilim la prima intalnire. Elementul esential este sa imbunatitim si sa prezervam trasaturile care ne fac speciali, nu sa le schimbam.

Putem spune ca dr. Alexandra Chivu se ocupa de frumusetate de la A la Z?

Chirurgia plastica si estetica este foarte vasta, de aceea atat eu cat si colegii mei incercam sa ne supraspecializam si sa realizam anumite proceduri, fie ca vorbim de cele minim invazive sau cele chirurgicale.

Interventiile pe care eu le realizez sunt din ambele categorii insa in ultimii doi ani m-am axat pe interventii minim invazive si chirurgie plastica, estetica si reconstructiva a fetei.

Chirurgia estetica este cea mai solicitata zona din activitatea dumneavoastra profesionala?

Chirurgia estetica ocupa intr-adevar mare parte a activitatii mele, insa pastrez echilibrul intre aceasta si chirurgie plastica si reconstructiva.

De aceea, o zi din saptamana este dedicata interventiilor chirurgicale la nivelul mainii, fetei, excizii tumorale si interventii reconstructive.

Care ar fi procedura pe care o efectuati cu cea mai mare placere sau in urma careia observati rezultate spectaculoase? Exista un top trei?

Pe primul loc in topul procedurilor minim invazive este volumizarea buzelor. Varietatea structurala, a formelor, dimensiunilor, a aspectului este o provocare permanenta pentru mine si imi aduce cea mai mare satisfactie.

Pe locul doi sunt tratamentele de ameliorare a ridurilor cu botox si pe al treilea loc, la egalitate, procedurile de hidratare a pielii si regenerare a parului.

Sunt proceduri care se completeaza? Ne puteti da exemple?

Sigur. Trebuie sa privim pacientul in ansamblu si daca intelegem de ce apar anumite modificari odata cu trecerea timpului, atunci si tratamentul este tintit si rezultatele pe masura.

Consider ca sanatatea este frumusetate. Atunci cand pretuim sanatatea, cand avem grija de corpul nostru prin miscare, alimentatie si odihna, atunci si modul in care ne percepem si ne percep cei din jurul nostru *se schimba*.

Procesul de imbatranire se realizeaza in toate planurile incepand de la nivel osos, muscular, fascial, ligamentar si ajungand la piele. Daca tratamentele tintesc efectul si nu cauza de aparitie, atunci rezultatele nu vor fi satisfacatoare sau de durata.

De aceea procedurile trebuie combinate: refacem volumetria faciala cu acid hialuronic, tratam ridurile de expresie cu ajutorul botoxului si revitalizam pielea prin mezoterapii si skinboostere.

Infrumusetarea costa (mult)? Sunt proceduri destinate doar persoanelor cu venituri ridicate?

In urma cu 10-15 ani puteam spune ca tratamentele de infrumusetare erau limitate si costisitoare, fiind accesibile unei categorii mult mai restranse de paciente. Insa, in prezent, accesibilitatea si interesul pacientelor fata de aceste proceduri au crescut substantial, costurile sunt mult mai reduse si putem spune ca exista proceduri de infrumusetare atat non-chirurgicale cat si chirurgicale pentru toata lumea.

Ce inseamna pentru dumneavoastra frumusetate? Dar sanatatea?

Frumusetate asa cum spuneam si mai sus este in ochii privitorului.

Consider ca sanatatea este frumusetate. Atunci cand pretuim sanatatea, cand avem grija de corpul nostru prin miscare, alimentatie si odihna, atunci si modul in care ne percepem si ne percep cei din jurul nostru se schimba. Frumusetate este starea noastra de spirit.

De ce ne sperie inaintarea in varsta?

Varsta este doar un numar, dar ceea ce ne sperie cu adevarat sunt modificarile aparute asupra chipului sau corpului asociate cu trecerea timpului.

Din fericire traim intr-o perioada in care toate aceste modificari asociate varstei pot fi ameliorate prin diverse proceduri estetice si aspectul nostru general va fi unul tanar si sanatos.



Care este varsta la care ar trebui sa avem o prima vizita in cabinetul chirurgului plastician?

Nu putem stabili o varsta la care sa ne adresam chirurgului plastician; orice persoana majora poate beneficia de tratamente estetice.

In schimb, as impartii aceste situatii in 2 categorii: procedurile de infrumusetare cunoscute in afara tarii ca "beautification" care sunt cel mai frecvent alese de paciente tinere, adesea sub 35 ani si procedurile de rejuvenare care sunt selectate in special de paciente peste aceasta varsta.

La nivelul chirurgiei plastice reconstructive, care sunt cele mai cautate proceduri?

Dintre interventiile chirurgicale reconstructive efectuate de mine, cele mai frecvente se adreseaza corectiei cicatricilor, fie ca sunt post-traumatice sau post-chirurgicale. Acestea ridica de multe ori probleme nu doar din punct de vedere estetic cat si functional, limitand activitatea sau mobilitatea pacientului. Din fericire, optiunile chirurgicale sunt multiple si rezultatele obtinute sunt pe masura asteptarilor pacientilor.

Procedurile de infrumusetare tin cont de tendinte? Spre exemplu, in 2024 se cer alte proceduri fata de 2014?

O alta intrebare foarte buna. Cred ca pot face o comparatie intre tendintele din moda si cele din estetica. Asa cum intr-un an sunt la moda anumite culori sau articole vestimentare asa si asteptarile pacientelor difera de la an la an, in functie de anumite standarde de frumusetate din social media.

Personal, nu sunt de acord cu aceasta perspectiva, deoarece consider ca frumusetatea fiecareia dintre noi se afla in micile detalii care ne fac diferiti si tendinta de uniformizare distruge acest lucru.

Cum vedeti legatura dintre frumusetate, incredere de sine si fericire?

Cred ca este o relatie de cauzalitate intre ele, inasa de cele mai multe ori ordinea intre acestea este inversata. Atunci cand avem incredere in noi suntem fericite si implicit frumoase. Procedurile estetice vin in ajutorul tuturor celor mentionate mai sus dar nu le pot inlocui.

Care ar fi cea mai placuta amintire de cand profesati?

Iubesc interactiunea cu fiecare pacienta in parte si reactia pe care o au atunci cand la sfarsitul procedurilor le dau oglinda pentru a vedea rezultatul si vad fericirea in ochii lor. Este o satisfactie personala si profesionala extraordinara sa vad ca prin ceea ce fac aduc fericirea pacientelor mele.

Insa dintre toate experientele cred ca cea mai placuta amintire ramane una din perioada in care lucram in spital si faceam garzi de trauma. Este vorba de un accident rutier

Iubesc interactiunea cu fiecare pacienta in parte si reactia pe care o au atunci cand la sfarsitul procedurilor le dau oglinda pentru a vedea rezultatul si vad fericirea in ochii lor. Este o satisfactie personala si profesionala extraordinara sa vad ca prin ceea ce fac aduc fericirea pacientelor mele.



cu victime multiple la care am intrat in echipa mixta pentru a rezolva chirurgical cazurile. Una dintre victime cu sanse reduse de supravietuire a ramas spitalizata o perioada de circa 6 luni, timp in care s-au realizat multiple operatii reconstructive. Chiar si dupa toate aceste interventii sansa de recuperare functionala era mica, inasa pacientul a luptat extraordinar de mult si a fost atat de compliant la toate recomandarile noastre. In cele din urma, a fost externat si la interval de un an a venit sa ne viziteze complet recuperat. A fost un moment extraordinar de emotionat atat pentru noi ca si chirurghi cat si pentru pacient sa vedem ca tot efortul depus nu a fost in zadar si viata unui om s-a schimbat in bine.



Echipa Doctor Skin este foarte mare, dar alcatuita din oameni calzi si dedicati. Cred foarte mult ca “omul sfinteste locul” si asta se reflecta atunci cand oamenii potriviti sunt in locurile potrivite.



APRILIE 2024

Dar provocarile cu care va confruntati?

Provocarile sunt zilnice nu doar profesionale cat si personale si cred ca cea mai mare provocare este pastrarea echilibrului intre cele doua. Fiind o persoana ambitioasa si perfectionista prin tot ceea ce fac, incerc sa ma apropiez de idealul meu de “lucru bine facut” si asta se reflecta in rezultatele obtinute.

Profesia dumneavoastra necesita o invatare continua?

Perfectionarea este esentiala in medicina si mai ales in domeniul chirurgiei plastice si estetice. Evolutia este continua, de aceea trebuie sa fim deschisi la a adapta, a aprofunda sau a invata tehnici si protocoale noi.

Cate persoane au devenit mai frumoase cu ajutorul dumneavoastra? Aveti pacienti doar din Romania?

Nu pot estima exact numarul de pacienti avuti pana acum, insa in perioada de 8 ani de cand profsez pot spune ca sunt cateva mii. Profsez doar in Romania, insa ma specializez constant participand la cursuri, congrese, traininguri in afara tarii, iar pacientii mei sunt atat romani cat de alte nationalitati.

Dincolo de profesie, ce va implineste? Timpul liber este limitat?

Familia este piatra mea de temelie si atunci cand nu sunt la clinica, tot timpul liber il dedic familiei. Nu pot spune ca fiind femeie chirurg am acelasi timp la dispozitie ca o femeie ce are alta profesie, dar calitatea si momentele petrecute alaturi de persoanele dragi ma umplu de energie si pot spune ca datorita lor sunt omul si medicul de astazi.

Cum ati descrie relatia cu echipa Doctor SKiN?

Echipa Doctor Skin este foarte mare, dar alcatuita din oameni calzi si dedicati.

Cred foarte mult ca “omul sfinteste locul” si asta se reflecta atunci cand oamenii potriviti sunt in locurile potrivite.

Cate unitati medicale Doctor SKiN gasim in Bucuresti si unde mai exact?

Unitatile medicale sunt localizate in Bucuresti: in centrul comercial Drumul Taberelor (acesta fiind si cea mai veche locatie Doctor Skin), in Baneasa in complex Miro, Corbeanca, Pipera.

Activitatea mea se desfasoara majoritar in locatie din Drumul Taberelor, dar si in cea din Baneasa.

Unde va pot gasi cititorii nostri?

La clinicile Doctor Skin, Medlife si reseaua privata de sanatate Regina Maria.

Dar online? Comunicati frecvent cu pacientii?

Comunicarea cu pacientii este esentiala atat inainte de efectuarea procedurilor cat si dupa, iar mediul online este o oportunitate excelenta prin care pacientii pot afla mai multe detalii despre activitatea mea, recomandari inainte sau dupa proceduri, de aceea raspund cu drag tuturor solicitarilor venite din partea pacientilor.

Ce mesaj aveti pentru cititorii nostri?

INDRAZNITI SA FITI CEA MAI BUNA VERSIUNE A VOASTRA! Alegeti frumusetea din micile detalii, naturalitatea, unicitatea trasaturilor! ALEGETI SA FITI FERICITI IN PIELEA VOASTRA!

FAMOST





interview

Irina Gologan

PERSONALITATI de TOP

cu DANIELA SALA

IRINA GOLOGAN si-a inceput cariera in urma cu 19 ani, activand ca reporter. A facut parte din echipa ProTv pentru o perioada de 12 ani unde a facut cele mai interesante reportaje jurnalistice. Dupa cei 12 ani dedicati reportajului, Irina a activat 2 ani in Comunicare si PR. Ulterior a facut parte din echipa Prima TV, prezentand stirile alaturi de Daniel Osmanovici. In prezent, Irina, este prezentatoarea stirilor principale de la EuroNews Romania.

Foto : ELENA COSMA

La ce varsta ai inceput sa activezi in domeniul jurnalistic?

La 20 de ani, dupa primul an de facultate. Am inceput cu un internship la ProTv si in 3 luni m-au angajat.

Cum ti-ai descoperit talentul pentru aceasta meserie?

E si talent, dar e si pasiune si multa munca. Am descoperit cat de mult ma bucura si ca e ceea ce trebuie sa fac in viata la scurt timp dupa ce am inceput sa muncesc in TV.

Cum a fost inceputul carierei tale? A fost greu sa te faci remarcata pe piata din Romania?

A fost cu un tumult de emotii, teama, uneori neincredere, dar extrem de multa pasiune. Evident ca, asa cum e in orice domeniu, inceputul este greu. Trebuie sa depasesti bariere, trebuie sa demonstrezi, sa te adaptezi, sa muncesti dublu ca sa fii vazut si ca sa capeti experienta. Dar, marele meu noroc este ca mereu, dar absolut mereu, am avut colegi minunati. Oameni care au vazut ceva in mine si care m-au sustinut si mi-au apreciat munca.

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

Nu stiu daca am notorietate. Mereu am pus

limite intre omul de televiziune si Irina, cea de acasa. Poate mai degraba as spune: recunoastere. Si cred ca am obtinut-o zi de zi, putin cate putin, depasindu-mi limitele si incercand mereu sa nu renunt. Ba chiar, maine sa fiu mai buna ca azi si tot asa pana in prezent. Sa stii ca sunt o fire ambitioasa si am marele noroc ca am inteles repede faptul ca singura competitie este cea cu mine insami.

Care a fost parcursul tau jurnalistic de pana acum?

Am lucrat 12 ani in ProTv, unde am fost reporter de teren. Apoi am luat o pauza de 2 ani, in care am lucrat in marketing. In 2020 am revenit in TV ca gazda a matinalului de la Prima TV, timp de 3 ani. Iar din decembrie 2023, am intrat in echipa Euronews Romania. Ma vedeti in fiecare seara de la ora 18:00 la 20:00, cand va spun "Buna seara, Romania" si va prezint primele stiri importante ale serii.

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

Desi are legatura cu viata personala, dar mi-a influentat si cariera, aleg momentul in care am devenit mama! Daca vorbim de tristete, nu ma pot rezuma la un moment anume, dar ma afecteaza cand vad neputinta. Si o intalnesc destul de des.

O stire trebuie, in primul rand, sa fie stire! Nu un fapt. Din pacate, putine stiri mai vedem la TV.



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

Familia mea! Asta ma face fericita! Asta ma implineste, asta ma face sa lupt, sa merg mai departe in fiecare zi.

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

Mereu! E foarte simplu, atat timp cat constientizezi ca e nevoie de echilibru. Nu trebuie decat sa stii sa spui "Nu" atunci cand ceva sau cineva intervine in acest balans. Nu fac aproape niciodata rabat de la asta. Timpul cu fetele mele, cu familia mea, nu mi-l mai da nimeni, niciodata inapoi.

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

Da! Atunci cand am virat dinspre televiziune spre marketing. Fetele erau mici, aveau nevoie de mama lor. A fost decizia cea mai buna, pentru ca fiind reporter de teren, nu as fi putut sa le acord atentia si iubirea necesare.

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

Ne gandim tot mai des ca atunci cand fetele vor fi mari, le vom urma, oriunde in lume. Dar mai e pana departe.

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

Sa fie sigure ca iubesc ceea ce fac. Valabil pentru orice meserie. Fara pasiune, nu vei reusi sa iesi din anonim si nu vei reusi sa fii tu multumit de tine. Iar in jurnalism, e nevoie de multa dedicare.

Cum trebuie sa arate o stire pentru a avea succes?

O stire trebuie, in primul rand, sa fie stire! Nu

un fapt. Din pacate, putine stiri mai vedem la TV. Iar din fericire, Euronews Romania este postul care a umplut acest gol cu informatii complete, importante, verificate, esentiale, care au impact asupra publicului, care te ajuta sa vezi lucrurile mai clar din toate perspectivele.

Faci o multime de reportaje interesante. Care este secretul tau?

Ma pun in pielea telespectatorilor. Imi place ca pe teren sa nu ramana nimic neclar. Iubesc sa comunic cu oamenii indiferent de clasa sociala, sa abordez subiecte diverse si de impact.

Care sunt etapele realizarii unui jurnal de stiri si cat de mult se lucreaza inainte pentru ca un jurnal de stiri sa arate perfect?

O sa le spun pe scurt, pentru ca altfel am umple pagini. Asadar, documentare multa, alegerea subiectelor pentru ziua respectiva, stabilirea filmarilor (personaje, deplasari, ore), filmarea propriu-zisa urmata de vizionarea materialului video, scrierea stirii sau a reportajului, editarea textului, montajul video si in final, produsul se difuzeaza pe post. Stiu ca de pe canapea poate parea simplu, insa sunt reportaje la care se munceste saptamani intregi.

Faci si reportaje si iti pregatesti materialele pentru stiri?

Sunt jurnalist si nu voi spune niciodata "Nu" unei idei bune de reportaj. Cat despre textele pe care le citesc din prompter, acestea mereu, dar mereu sunt citite cu atentie inainte. Din postura de prezentator TV, imi place sa imi pun amprenta pe ceea ce oamenii de acasa aud si vad.

Sunt omul care atunci cand simte ca lucrurile nu merg, incearca din rasputeri sa schimbe ceva, iar daca schimbarea nu tine de mine, o iau pe alt drum.

Care crezi ca este cel mai frumos aspect al meseriei tale?

Adrenalina si faptul ca mereu inveti ceva nou, afli ceva util, cunosti pe cineva interesant.

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

Probabil actorie.

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

Nu m-am gandit niciodata asa. Iubesc mult ceea ce fac, asa ca fiecare etapa este sau a fost frumoasa in felul ei. Sunt omul care atunci cand simte ca lucrurile nu merg, incearca din rasputeri sa schimbe ceva, iar daca schimbarea nu tine de mine, o iau pe alt drum. Asta nu inseamna ca renunt. Inseamna ca viata nu te obliga sa stai acolo unde nu esti fericit. Avem aceasta putere magica sa alegem ce ne face bine. Trebuie sa avem curaj ...

Cine este Irina Gologan, omul din spatele camerelor de filmat?

Un om ca voi. Sunt mama a doua fete minunate, Ema de 9 ani si Roa de 7 ani. Sunt sotie, sunt fiica si ii multumesc lui Dumnezeu in fiecare zi pentru asta. Iubesc sa calatoresc impreuna cu familia, ador week-end-urile acasa. In general sunt o familista convinsa care, in modul cel mai armonios, imbina familia cu jobul.

Care este cea mai mare teama a ta?

Mi-e frica de neputinta.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Nu regret nimic. Si nu e o vorba aruncata. Am ajuns la gradul acela de maturitate, de dezvoltare, in care realizez ca nimic nu e intamplator si ca orice



asa zisa greseala, este doar un pas necesar in bunul mers al lucrurilor pentru fiecare dintre noi. Cred in experiente, nu in esec.

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

Din fericire nu am o mare pierdere. Sper sa ii am cat mai mult alaturi pe toti ai mei. Ei imi dau putere.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Ma trezesc la 6.45, pregatesc copiii pentru scoala si pana la 12:00, am cumva timpul meu. Fie am grija de mine, fie ma odihnesc, fie mai documentez o stire. La 12:00 iau copiii de la scoala, facem teme, luam pranzul impreuna. Iar de aici incepe partea profesionala a zilei. Daca o pot numi asa. Care se incheie in jur de ora 21:00.

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

Imi place, dar nu o fac foarte des. Fetele spun ca fac cele mai bune paste si cel mai delicios orez cu lapte.

Care este motto-ul tau in viata?

Nu exista nu se poate. Exista doar, nu se poate azi, sau nu se poate aici.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Deocamdata singurul lucru pe care mi-l doresc este sa am un parcurs frumos la Euronews Romania

Ana Maria Baz



APRILIE 2024

Buna, Ana Maria Baz si bine ai venit in paginile revistei Famost! Spune-ne cum ai ajuns sa studiezi ontologia si ce te-a determinat sa imbratisezi aceasta ramura a filosofiei?

Inca din copilarie am fost curioasa sa aflu cat mai multe despre fiinta. Astfel, am ajuns sa caut module de accesare si abordare asupra acestui aspect.

Ontologia este ramura care se ocupa cu studiul fiintei; asta fac eu de mai bine de 10 ani si cred ca nu o sa ma opresc curand ...

Afirmi ca pana la o anumita varsta “mimai viata”. Cum ai constientizat acest lucru si cum s-a produs aceasta transformare si constientizare?

Am recunoscut acest lucru in momentul in care am constientizat ca nu detin o gandire proprie si ca tot ce credeam despre criteriile cladirii unei vietii sunt in mare parte transmise, preluate sau inmanate din familie si societate, si foarte putine convingeri despre viata erau cultivate de mine.

Inconstienta te face sa crezi ca iti apartin, dar de fapt ne traim vietile in raport cu ceea ce ni se serveste inca de la nastere, atat fizic, mental, cat si emotional. Constientizarea mea mi-a oferit oportunitatea sa am acces la propria minte in orice moment si sa identific cu usurinta ce este adevarat si benefic pentru mine.

Ce face concret un ghid holistic si un trainer de ingrijire personala?

Un ghid holistic cat si un trainer de ingrijire personala este persoana care face referire la o abordare cuprinzatoare de integrare, luand in considerare intregul sistem sau persoana care implica aspecte fizice, mentale, emotionale si spirituale.

Un ghid holistic cat si un trainer de ingrijire personala este persoana care face referire la o abordare cuprinzatoare de integrare, luand in considerare intregul sistem sau persoana care implica aspecte fizice, mentale, emotionale si spirituale.

Este o perspectiva care vizeaza echilibrul si armonia in toate aspectele vietii sau ale unei fiinte.

Cum le imbunatatesti viata celor din jur?

Nu imbunatatesc viata nimanui, eu doar indrum oamenii sa descopere ceea ce detin deja si sa isi foloseasca resursele din dotare pentru a-si imbunatati singuri viata. Nimeni nu poate avea acces la viata altcuiva.

Ai fost atrasa de filosofie din copilarie? Ti a fost insuflata de cineva anume aceasta pasiune sau a venit din interiorul tau si s-a dezvoltat de-a lungul timpului?

Cred ca m-am nascut cu acesta atractie, dar consider valabil ca mi-a fost amintita aceasta latura de un om drag sufletului meu, *Dr. prof. Constantin Dumitru Dulcan*, caruia ii multumesc.

Ai fost atrasa de carti de mica? Ai citit mult in acea perioada?

Tot ce imi amintesc din aceea perioada este ca iubeam mirosul cartilor si rasfoiam paginii de carte zilnic, inainte sa cunosc literele alfabetului; spun pagini de carte, pentru ca nu aveam atunci acces la prea multe carti.

FAMOST

Vorbind de citit, unul din cursurile tale face referire la citirea rapida - photoreading. Ce inseamna acest mod de a citi rapid si cum ne ajuta concret?

Citirea rapida este oportunitatea de a-ti folosi timpul cu intelepciune, este arta care odata inteleasa, o poti oferi mai departe si persoanelor dragi.

- ✓ Economisesti timp;
- ✓ Antrenezi mintea - pastrandu-ti creierul tanar si vigilent;
- ✓ Oferi claritate mentala.

Cititul rapid este prilejul de a-ti creste valorile, iar antrenamentul constant creeaza posibilitatea de a-ti accesa si identifica singur propriul potential, folosind si mintea non - constienta.

Consider ca cititul este arta care slefuieste mintea, cartile sunt accesul spre o evolutie proprie dar si sociala, este unul dintre instrumentele cele mai importante pe care ar trebui sa le foloseasca fiecare om care doreste sa acumuleze cunoastere si informatie.

Daca spuneai cuiva inainte de anul 1939 ca exista posibilitatea sa conduca o masina automata si ca nu o sa mai fie necesar sa folosesti schimbatorul de viteze, putini credeau.

Astazi, majoritatea oamenilor prefera masinile automate in schimbul unei masini manuale. Pe de alta parte, este normal ca oamenii sa fie sceptici la tot ce este nou; eu spun ca exista posibilitatea sa citesti rapid o carte in 10 -15 minute si sa obtii informatie mai mult de 80% in comparatie cu cititul manual, care, in timp, reduce considerabil consistenta memorarii continutului identificat.

Pentru citirea rapida se foloseste o metoda creata de *Dr. Paul R. Scheele*, imbunatatita si adaptata de mine, dintr-o stare de prezenta si respectarea unor etape de accesare la propria minte constienta si non-constienta.

Cititul rapid nu este un concept superficial?

Majoritatea descoperirilor au fost considerate superficiale, pana ce au inceput sa fie folosite; este normal ca unii oameni sa fie sceptici la nou.

Ce se intampla cu cititul clasic? Si care sunt diferentele din cele doua?

Am folosit mai sus o comparatie - dintre o masina

Am inteles in timp ca fericirea si succesul sunt alegeri care ne apartin si pentru a face alegerile corecte este nevoie de cunoastere, informatie si antrenament constant. Modul in care ne traim viata este insasi consecinta propriilor alegeri.



APRILIE 2024

manuala si una automata; diferentele se evidentiaza atunci cand vorbim de timp, energie si efort.

Invatarea acestei arte sta la baza propriului antrenament

Motivul des intalnit in randul oamenilor este acela ca nu gasesc timp sa citeasca, iar cititul rapid este si o posibilitate de a renunta la aceasta paradigma.

Care sunt avantajele celui care reuseste sa stapaneasca aceasta tehnica?

Avantajele sunt multiple. Economisesti timp, energie, risti sa capeti placere pentru carti deoarece nu este nevoie de mult efort, plus ca accesul informational capata nuante diferite.

Cum ti s-a schimbat viata din momentul in care ai luat decizia de a te dedica ontologiei si de a-i ajuta pe oameni sa se redescopere?

Viata mea a capatat sens odata cu alegerea de a oferi mai departe practicile si informatiile dobandite; consider valabil ca implinirea vine din ceea ce oferi celorlalti si contributia pe care o aduci in aceasta lume.

Ce ne poti spune de alegerile personale? Cum ne influenteaza ele viata si cum putem face alegerile corecte?

Am inteles in timp ca fericirea si succesul sunt alegeri care ne apartin si pentru a face alegerile corecte este nevoie de cunoastere, informatie si antrenament constant. Modul in care ne traim viata este insasi consecinta propriilor alegeri.



APRILIE 2024

Ai creat un “Curs de ingrijire personala de la A la Z”. Ce se intampla in cadrul acestuia si cui se adreseaza? Ce invata participanti?

Cursul de ingrijire personala de la A la Z este o oportunitate pentru persoanele care doresc sa aduca o schimbare benefica in viata lor. Vor fi prezentate instrumente de preventie si echilibru pentru mentinerea starii de bine, atat pentru corpul fizic, mental si energetic.

Ca fiinte perfect concepute, detinem mai multe planuri, ceea ce face necesar sa ne descoperim pentru a le putea ingriji. Ca acestea sa se mentina intr-o conexiune favorabila, pentru mentinerea propriului echilibru, medicina traditionala chineza veche de mai bine de 2000 de ani utilizeaza o abordare complementara a medicinei alternative, sustinand faptul ca energia vitala a organismului circula prin meridiane, care au filiale legate de organele si functiile corpului.

Sanatatea si boala asculta conform medicinei traditionale chineze principiile yin si yang si sunt atribuite echilibrului unei curgeri de forta vitala.

Consumul adecvat de vitamine, proteine si minerale este esential in prevenirea deficientelor nutritionale si mentinerea unei bune sanatați.

Iata in continuare cateva sfaturi pentru a va asigura ca beneficiati de cantitatea necesara de nutrienti.

1. Alimentatie echilibrata. Asigurati-va ca consumati o varietate de alimente sanatoase, bogate in vitamine, proteine si minerale. Includeti in dieta fructe, legume, cereale integrale, proteine slabe (carne slaba, peste, leguminoase) si produse lactate sarace in grasimi.

2. Vitamine. Consumati o gama larga de alimente pentru a va asigura ca obtineti toate vitaminele esentiale. Exemple de alimente bogate in vitamine

Cursul de ingrijire personala de la A la Z se adreseaza tuturor persoanelor adulte fara limita de varsta, celor care vor sa cunoasca mai multe despre preventie, detoxifierea organismului, cresterea imunitatii si mentinerea acesteia, integrarea suplimentelor alimentare si beneficiile acestora, dar si despre sustinerea si infrumusetarea corpului.

includ citrice (vitamina C), spanac (vitamina K), peste gras (vitamina D si omega-3) si legume cu frunze verzi (vitamina A).

3. Proteine. Includeti surse de proteine in dieta dumneavoastra, cum ar fi carne slaba, oua, peste, leguminoase, nuci si seminte. Proteinele sunt esentiale pentru construirea si repararea tesuturilor, precum si pentru mentinerea unei functii sistemice optime.

4. Minerale. Consumati alimente bogate in minerale precum calciul, fierul, magneziul si potasiul. Exemple de alimente bogate in minerale includ lactate (calciul), legume cu frunze verzi si carne rosie (fierul), nuci, seminte si leguminoase (magneziu), banane si avocado (potasiu).

5. Suplimente alimentare. Daca considerati ca nu va puteti indeplini necesarul de vitamine, proteine si minerale prin alimentatie, luati legatura cu un consultant **TIENS** pentru a discuta despre utilizarea adecvata a suplimentelor alimentare si recomandarea unui plan adecvat de nutritie.

6. Planificarea meselor. Organizati-va mesele in asa fel incat sa includeti o gama larga de alimente sanatoase. Asigurati-va ca obtineti o varietate de vitamine, proteine si minerale in fiecare masa si gustare.

Este important sa aveti in vedere ca necesitatile individuale de nutrienti pot varia in functie de sex, varsta, nivel de activitate si alti factori. Asigurati-va ca obtineti sfaturi personalizate in functie de nevoile dumneavoastra!

Cursul se adreseaza tuturor persoanelor adulte fara limita de varsta, celor care vor sa cunoasca mai multe despre preventie, detoxifierea organismului, cresterea imunitatii si mentinerea acesteia, integrarea suplimentelor alimentare si beneficiile acestora, dar si despre sustinerea si infrumusetarea corpului.

Fiecare participant va dobandi informatii si recomandari cu privire la sustinerea sanatații corpului fizic. Frumusetatea incepe din interior, dar se mentine si din exterior.

Ingrijirea personala este o responsabilitate cu care ne putem onora viata si este important sa profitam de toate prezentarile in acest sens.

FAMOST

**Ai dezvoltat si promovezi “Bazele transformarii”.
Ce inseamna acest program si care este conceptul?
Ce ofera Ana Maria Baz fata de alte programe
asemanatoare?**

Bazele transformarii abordeaza o structura care leaga pas cu pas informatia intr un proces natural de transformare astfel incat la final sa te simti cu adevarat diferit, imbogatit, sa te simti mai puternic.

- ✓ Intelegi tiparele proprii minti si cum le poti schimba ca acestea sa lucreze in favoarea ta;
- ✓ Afli modul de gandire al celorlalti;
- ✓ Devii mai eficient si mai orientat catre tine;
- ✓ Dezvolti starea de congruenta personala prin rezolvarea conflictelor interioare;
- ✓ Te descoperi intr-un mediu controlat si ghidat;
- ✓ Inveti sa-ti sustii corpul fizic, mental si energetic.

Fie ca esti preocupat de evolutie personala, relatii sanatoase sau ingrijire personala, vei deprinde abilitati practice, simple si usor de aplicat. Vei putea dobandi abilitatea de a-ti schimba perspectivele si a-ti transforma diferite paradigme.

Educatia este arma cu care putem schimba lumea.

Cat de importante consideri tu relatii umane in vietile noastre? Exista vreo posibilitate pentru a le imbunatati si a aduce un echilibru in aceasta privinta?

Relatiile umane sunt extrem de importante; fiintele umane sunt in mod inerent sociale si sunt modelate prin experientele lor cu alte persoane. Relatiile dau un sens considerabil vietii insasi.

In orice moment exista posibilitatea de a ne imbunatati relatii exterioare, atat timp cat suntem constienti si atenti asupra imbunatatirii relatiei cu noi insine.

In toata activitatea pe care o desfasori, exista o anumita filosofie care sta la baza actiunilor tale?

Da, ma sprijin de mai multe distinctii - nu exista om rau, exista doar o gandire gresita care are nevoie de corectie. Ramai cu ceea ce oferi; generozitatea este legamantul credintei.

In cursurile desfasurate de tine, fie ca vorbim de ingrijirea personala sau aducerea unui echilibru generalist in viata noastra, folosesti anumite

Relatiile umane sunt extrem de importante; fiintele umane sunt in mod inerent sociale si sunt modelate prin experientele lor cu alte persoane. Relatiile dau un sens considerabil vietii insasi.

instrumente sau produse specifice? Putem ajunge la rezultatele dorite doar cu mintea sau este nevoie si de putin ajutor?

Corpul fizic are nevoie si de o sustinere reala. Atunci cand vorbim de o imunitate puternica, de fapt, facem referire la un corp sanatos si puternic; pentru a sprijini acest corp este necesar sa il sustinem, somnul, nutritia, exercitiile fizice fiind extrem de importante.

Abordarea unui stil de viata sanatos, consumul necesar de vitamine, minerale, proteine sunt extrem de importante, tocmai de aceea indrum personal oamenii care sunt constienti ca nu isi aduc aportul necesar de vitamine, minerale si proteine, sa se ajute de suplimentele alimentare. Amintesc ca acestea nu pot fi inlocuite cu alimentatia adecvata, dar pot aduce aportul necesar pentru mentinerea echilibrului in corpul fizic. Recomand ceea ce eu folosesc si am ales sa consum suplimentele si produsele companiei TIENS care sunt extrem de eficiente, calitative, benefice si complexe.





Cum ne putem creste energia vitala?

Cu ajutorul momentelor de repaos constient, mai exact meditatie, exercitiile de respiratie constiente si cu ajutorul instrumentelor mentionate mai sus.

Din punct de vedere logic, in momentul in care ajungi sa educi asa cum o faci tu, inseamna ca trebuie sa fi in echilibru cu tine insati. A ajuns Ana Maria Baz la echilibrul ideal sau acesta este un proces in continua transformare si care se invata pe parcursul intregii vietii?

Am grija sa mentin un echilibru propriu pe care l-am gasit valabil pentru mine; ma antrenez constant asupra acestui aspect si cu toate acestea, sunt zile in care sunt in dezechilibru. Cat despre echilibrul ideal, consider ca este un proces continuu care se invata pe parcursul intregii vietii.

Exista vreo metoda rapida pentru a fi in echilibru deplin?

Atunci cand vorbim de echilibru, vorbim de fapt de munca depusa zi de zi de fiecare dintre noi; din pacate nu exista o metoda rapida care sa ne ajute sa sarim peste etape.

Sunt de acord ca ne alegem modul in care experimentam viata. Factorii externi nu pot avea un rol determinant atat timp cat noi detinem un rol principal in propria viata. De cele mai multe ori rolul de victima sau rolul secundar ne da impresia ca altcineva din afara noastra este responsabil de felul cum traim; este primordial sa renuntam la aceste convingeri.

Care sunt cele mai importante instrumente si tehnici care ti-au adus maturitatea si intelepciunea de astazi? Ai reusit sa le gestionezi si sa le asimilezi singura sau ai fost ajutata?

Toate lucrurile exterioare sunt factori care ne ajuta sa ne maturizam si sa dobandim intelepciune. Cea mai relevanta tehnica practicata este tehnica oferita de *Dr. David R. Hawkins*, "Calea renuntarii". Aceasta te ajuta sa intelegi si sa transcenzi nivelurile de constiinta.

Intr-unul din cursurile tale afirmi ca relatiile de cuplu pot aduce mai multa suferinta decat fericire. De ce se intampla astfel si ce cauze ai descoperit tu? Cum putem imbunatati relatia de cuplu?

O relatie de cuplu sanatoasa este necesar sa indeplineasca cel putin patru criterii: iubire, incredere, respect si comunicare. Daca unul din criterii lipseste, acea relatie poate produce suferinta. Ce am identificat este ca partenerii confunda adesea comunicarea cu critica, iubirea cu frica, increderea si respectul cu controlul si atasamentul pronuntat.

Putem imbunatati relatia de cuplu prin autocunoasterea propriei persoane si imbunatatirea relatiei cu noi insine.

Cum defineste Ana Maria Baz fericirea?cum poate o persoana sa atinga un nivel al fericirii daca nu maxim, cel putin satisfactor?

Pentru mine, fericirea este starea de liniste si prezenta, valorificata de practicarea recunostintei aprofundate. Un om recunoscator poate accesa cu usurinta fericirea interioara; fericirea nu are legatura cu factorii externi - este o alegere.

Se spune ca fiecare dintre noi este responsabil de propria viata. Esti de acord cu aceasta afirmatie sau consideri ca si factori externi, care nu tin de noi, au un rol determinant?

Sunt de acord ca ne alegem modul in care experimentam viata. Factorii externi nu pot avea un rol determinant atat timp cat noi detinem un rol principal in propria viata. De cele mai multe ori rolul de victima sau rolul secundar ne da impresia ca altcineva din afara noastra este responsabil de felul cum traim; este primordial sa renuntam la aceste convingeri.



Care este filosofia ta de viata? Ai principii bine definite? Le aplici deopotrivă in viata personala si in activitatea profesionala?

“Fiecare om este un diamant neslefuit care asteapta sa fie descoperit”.

“Fii bun, pentru ca fiecare om pe care il vei intalni duce deja o batalie grea”.

“Prima si cea mai importanta victorie este cucerirea sinelui”.

“Excelenta nu este un cadou, ci o aptitudine care necesita antrenament”.

Am principii pe care nu le incalc si unul dintre ele este integritatea.

Tot ce aplic in viata personala, aplic si in viata profesionala, doar ca rezultatele sunt diferite.

Are Ana Maria un motto sau mai multe care o definesc cel mai bine?

“Credinta este arma care imi apartine”.

Ce ai studiat pana acum pentru a ajunge la nivelul de pregatire profesionala?

Diferite scoli formale si nonformale.

Psihologia universala - transgenerationala, filosofia, Academia Landmark, domeniul infrumusetarii dar si numeroase cursuri holistice.

Care a fost cel mai frumos moment pana in momentul de fata?

Nasterea fiicelor mele.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Nicio zi nu este la fel, dar in principiu petrec timp cu mine, cu cei dragi, gatesc, muncesc, socializez, experimentez si nu uit sa zambesc.

Cat timp aloca educatiei personale?

Cel putin o ora pe zi si cel mai adesea fac asta dimineata de la ora 4 sau 5.

Pentru mine, fericirea este starea de liniste si prezenta, valorificata de practicarea recunostintei aprofundate. Un om recunoscator poate accesa cu usurinta fericirea interioara; fericirea nu are legatura cu factorii externi - este o alegere.

Care este ultima carte citita?

Ultima carte citita este de fapt o reactivare - *David R. Hawkins*, “Harta constiintei”.

Cine este Ana Maria Baz din spatele educatorului si a intreprinzatorului?

Sunt un om care iubeste feminitatea cu tot ce semnifica ea; sunt mama, sotie, prieten si uneori copil.

Care iti sunt pasiunile?

Cartile, cafeaua, calatoriile, florile.

Cum arata dimineata perfecta pentru tine?

Dimineata perfecta incepe cu trezire inainte sa rasara soarele, practicarea recunostintei, ingrijirea personala, urmata de o carte si o cafea.

Care sunt cele trei lucruri care nu lipsesc din geanta de mana?

Carnet de notite, pix, ruj.

Care este stilul tau vestimentar? Consideri ca imaginea oferita prin vestimentatie este importanta pentru oameni?

Imi place stilul elegant si consider ca este importanta imaginea vestimentatia, atat pentru noi cat si pentru cei din jur.

Ce planuri de viitor ai?

Am un scop stabilit deja: sa aduc o contributie si sa fac o diferenta in viata mea si a celor care isi doresc sa faca asta!





GABRIELA CRISTEA, SOPRANA CU PLANURI MARETE

Material realizat *de* DANIELA SALA

Lumea muzicala romaneasca este martorul unor schimbari semnificative in ceea ce priveste viata si cariera talentatei soprane si profesoare de canto, GABRIELA CRISTEA.

Absolventa a prestigioasei Universitati Nationale de Muzica din Bucuresti, Gabriela Cristea si-a lasat amprenta in lumea artistica timp de zece ani ca artist liric pe scena Teatrului National de Opereta "Ion Dacian". Gabriela Cristea nu s-a oprit aici, ci si-a impartit vocea cu credinciosii Bisericii "SF. Gheorghe Nou si Vechi" si a fost solist principal in corala "Divina Armonie", sub indrumarea cunoscutului dirijor, Paula Ciuclea.

Succesul si pasiunea pentru arta muzicala au condus-o pe Gabriela Cristea catre un nou capitol in cariera sa, colaborarea cu Teatrul George Ciprian din Buzau in calitate de actrita. Soprana Gabriela este prezenta si in peisajul cultural al municipiului Focsani, colaborand cu Ateneul Popular "Maier Gheorghe Pastia" in calitate de profesor de canto. Aici, ea are ocazia sa descopere talente noi si sa le ghideze pe drumul fragil, dar minunat, al muzicii si artei.

Cu experienta vasta acumulata de-a lungul anilor si cu pasiunea sa neincetata pentru muzica, Gabriela Cristea se pregateste sa ofere lumii noastre mai multa frumusetate si emotie prin intermediul vocii sale desavarsite.

Aceasta artista talentata continua sa-si traiasca pasiunea in inima scenei si a salilor de spectacol, inspirand generatii noi de artisti si iubitori de muzica clasica.

Scena imi aduce armonie, o stare de bine, bucurie si bunatate. Acolo, PE SCENA IMI POT ETALA TOATE SENTIMENTELE.



Cum esti tu ca artist?

Sunt in primul rand un profesionist competent si sunt stapana pe mine. Pe parcursul celor zece ani de experienta artistica pe scena Teatrului National de Opereta "Ion Dacian", unde includ nenumaratele spectacole atat in tara, cat si in strainatate, plus alte activitati artistice vocale, instrumentale, emisiuni tv precum "Romanii au talent"; in anii 2017 si 2022, pot spune cu mandrie ca am acumulat o vasta experienta profesionala.

Aparitia in show-ul „Romanii au talent” la Pro TV mi-a adus o experienta noua si recunoasterea nationala ca artist.

Un alt moment important al vietii mele a fost cand am primit un rol important in cadrul unui spectacol pus pe scena Operetei. Am avut un rol care mi-a schimbat viata intr-un mod tare placut. Sa joc pe scena alaturi de actori cunoscuti a fost o mare onoare pentru mine, invatand in acest fel lucruri noi despre arta teatrului muzical.

Cum ti-ai descoperit vocatia?

Vocatia mea este primita de la bunul Dumnezeu. Am descoperit ca pot canta muzica clasica la o varsta frageda. In timp, singura, ascultand permanent muzica clasica sub interpretarea marilor artisti de muzica clasica, am invatat sa fur din aceasta meserie frumoasa, cum e vorba din batrani, si usor, usor sa o exploatez, neavand un profesor de canto.

Cum este Gabriela Cristea in timpul liber?

Ador extrem de mult calatoriile, sportul, mersul pe jos si lectura. Intotdeauna spun ca documentarea este lucrul cel mai frumos si benefic. Sa cunoastem cate putin din fiecare lucru, ne ajuta sa ne descurcam in viata.

Ce inseamna scena pentru tine?

Prima data cand am pasit pe scena aveam zece ani. De atunci am simtit ca viata mea nu va exista fara scena. Scena ma transforma, sunt un alt om pe scena.

Scena imi aduce armonie, o stare de bine, bucurie si bunatate. Acolo, pe scena imi pot etala toate sentimentele.

Imi doresc ca atunci CÂND IMI
OFER SUFLETUL PE SCENA,
oamenii sa ma simta asa cum sunt:
un om simplu si cu talent!



Cum te pregatesti pentru spectacolele tale?

Pe parcursul celor 16 ani de munca, adaugand si experienta din scoala, caci de acolo plecam cu un bagaj de cunostinte, plus studiile timp de cinci ani in cadrul Universitatii de Muzica "Ciprian Porumbescu" din Bucuresti, se fac peste 25 de ani de experienta artistica.

Cea care m-a inspirat am fost doar eu!

Am iubit atat de mult muzica, incat m-am ambitionat si am invatat atat cat am putut pentru a ajunge la un nivel considerabil si demn de mine.

Cum este sa predai?

Ador sa ma ocup de pregatirea tinerilor, sa aduc sprijin in transformarea lor pentru o evolutie cat mai frumoasa.

Ce nu-ti place in lumea muzicala romaneasca?

Nu stiu daca exista ceva care sa nu imi placa, stiu insa, ca as dori ca oamenii normali, cu talent, sa poata fi promovati la un nivel mai ridicat. Ar fi tare frumos si cred ca ar da un motiv tinerelor talente sa se zbata mai mult pentru visul lor.

Ce-ti doresti cel mai mult?

Imi doresc ca atunci cand imi ofer sufletul pe scena, oamenii sa ma simta asa cum sunt: un om simplu si cu talent!

Ce sfaturi ai pentru tinerele talente?

Cand este la inceput de drum, un artist trebuie sa se faca remarcat incet, prin rabdare si munca, sa se implice cat poate de mult si sa isi doreasca sa lupte cu adevarat pentru visul lui. Pe tinerele talente, le sfatuiesc, in primul rand sa nu le lipseasca ambitia si dragostea fata de muzica, sa munceasca enorm, pentru ca drumul nu este unul usor, sa experimenteze scena, sa invete sa comunice si sa transmita oamenilor mesajul lor prin muzica.

Viata este o lupta! Trebuie sa invete atat din reusite, cat si din esecuri, caci doar asa vor atinge telul mult visat! Urmati-va visul, dragii mei!



Cea de-a doua luna a primaverii ne incanta cu **noi aparitii literare** autohtone si internationale, consemnate in amanunt de ROXANA NEGUT.

CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

APARITIILE EDITORIALE
ALE LUNII MARTIE

cu Roxana Negut

APRILIE 2024



Drați prieteni, bine v-am regăsit în luna aprilie! Cea de-a doua lună de primăvară ne aduce multe noutăți literare, noi apariții editoriale, reeditări, titluri în precomandă și multe alte cărți interesante apărute în ultima perioadă.

Calătorim ca în fiecare lună pe aleile literare ale lunii precedente cu scopul de a descoperi lecturi alese care să ne aducă relaxare, bucurie și noi cunoștințe.

Deschidem prezentarea aparițiilor editoriale cu categoria Science-fiction unde întâlnim două titluri, un roman science-fiction premiat despre o extraordinară aventură în spațiu și umanitate și un alt titlu despre relația omului cu inteligența artificială și simbioza om-robot.

Urmează categoria Fantasy cu ale sale povești pline de farmec, unde descoperim Fantasy medieval, o poveste desprinsă parca din lumea plină de magie a basmelor și o minunată serie Urban Fantasy.

În secțiunea de Thriller și Mystery ne așteaptă patru titluri ale autorilor străini și români, subiecte întunecate, emoție, suspans, mister, infuzie de adrenalină în situații surprinzătoare și final neașteptat. Secțiunea Romane de dragoste ne aduce emoție și romantism într-un peisaj fermecător și historical romance cu splendoarea și parfumul său de epocă. Continuăm cu ficțiune, titluri și subiecte remarcabile, povești de neuitat iar la non-ficțiune, descoperim o oda închinată scrisului și cititului și frumusețea din spatele cinematografiei. Nu uităm nici de Proza Scurtă, acest microunivers literar fascinant care ne delectează cu ale sale volume de povești. În zona de Clasici, capodopere literare iar la Romane Premiate, un volum politist distins cu premiul publicului anul trecut și o istorie fascinantă a uneia dintre cele mai mari civilizații ale umanității.

La Secțiunea Dezvoltare Personală descoperim un ghid despre gestionarea eficientă a timpului, o călătorie către

succes și viață împlinită și o carte despre parenting cu sfaturi inteligente și strategii concrete în educarea copiilor.

Literatura Young Adult îi încântă pe adolescenții cu fantasy și dark fantasy, aventuri uimitoare din alte lumi, romantism și tandrețe iar Literatura pentru copii le rezervă celor mici bucuria lecturii alături de părinți.

Încheiem cu poezie, o minunată antologie a poetilor și scriitorilor români contemporani și poezie italiană, frumoasă, intensă și mistică.

La început de lună, alegem ca de fiecare dată, cu bucurie, lectura pentru ca

lectura este esențială pentru cei care vor să se ridice deasupra unei vieți obișnuite.

- JIM ROHN

FAMOST



HYPERION (Seria HYPERION CANTOS, partea I) - DAN SIMMONS, editura Nemira

Colectia Armada

Prima carte din seria HYPERION CANTOS

🏆 Premiile Hugo si Locus

📖 **Descrierea cartii**

Pe planeta Hyperion, in afara juridictiei Hegemoniei Omului, asteapta Shrike. Unii il veneraza, altii sunt inspaimantati, iar altii au jurat sa-l ucida. Razboiul este pe cale de a cotropi intreaga galaxie, cand sapte pelerini pornesc intr-o ultima calatorie spre Hyperion, cautand raspunsuri la enigmele nerezolvate din vietile lor. O ultima speranta ... si un secret teribil. Soarta omenirii ar putea fi in mainile lor.

“Dan Simmons a creat, in mod spectaculos, un viitor aflat la 700 de ani distanta. Prin amploarea si complexitatea sa, acesta le egaleaza, si poate chiar le depaseste, pe cele ale lui Isaac Asimov si James Blish.” The Washington Post Book World

“O combinatie minunata de subiecte SF: istoria unui prim contact intre civilizatii,

SF militar, satira sociala, symbolism literar, rebeliune coloniala, cyberpunk, horror si doua superbe povesti ale unor tragedii personale. Nu este insa o culegere de nuvele separate; inca din primele pagini, cititorul poate deslusi tiparele profunde, poate simti fortele ce converg si intrepatrunderea povestilor, sub norii din ce in ce mai amenintatori.” Isaac Asimovs Science Fiction Magazine
“Ingenioasa si bogata in idei filosofice, seria HYPERION CANTOS nu ofera numai o extraordinara aventura in spatiu, ci deschide porti catre reflectii profunde asupra timpului, religiei si sensului existentei umane.” Marian Coman, redactor-sef Armada

DEASUPRA NORILOR - JOSEFINA RAILEANU, editura A.T.U

📖 **Descrierea cartii**

In vremea cand oamenii stapaneau Pamantul, au cercetat si dezvoltat Inteligenta Artificiala cu ajutorul careia au digitalizat toate activitatile vietii si mai mult chiar, au construit roboti inteligenti cu care au devenit colegi de serviciu. In plus, in urma interventiei

asupra creierului uman, au dezvoltat o noua specie de oameni cu calitati superioare, o combinatie perfecta intre om si robot denumiti homi sau roboti organici. In urma cataclismului nuclear, o parte dintre oameni si homi au fost salvati intr-un complex de statii spatiale, deasupra norilor nocivi.

In anul 2170, Amelis, o tanara hom cu o putere a gandului neobisnuit de puternica capata un coleg nou, un robot dotat cu un program transcendental care poate intra in trecutul oricarui hom. Ii cere acestuia sa-i caute un alter ego in trecutul ei. Programul ii gaseste o tanara din anul 1847, cu numele Amalia, care se afla intr-un conflict pe care nu-l constientizeaza. Din acest moment, Amelis isi urmareste ascendenta periodic fara sa intervina pana in momentul culminant cand Amalia socotita vrajitoare este in pericol de a fi arsa pe rug. Riscand sa dispara daca Amalia va muri, Amelis intervine conectandu-se cu ea. Ajutorul primit de la cea de Deasupra Norilor o salveaza pe Amalia. Putem spune ca: Tot ce ti se intampla are o explicatie logica. Intotdeauna!



ASASINA DE ZEI - HANNAH KANER, editura Nemira
Colectia Armada

Descrierea cartii

Familia lui Kissen a fost ucisa de fanaticii unui zeu al focului. Acum, Kissen este deicid, adica o persoana care isi castiga existenta ucigand zei. Asta pana cand intalneste unul pe care nu-l poate omori: Skedi, un zeu al minciunilor albe, a carui viata este legata misterios de cea a unui tanar nobil, amandoi fiind urmariti de ucigasi necunoscuti. Impreuna cu un cavaler, ei trebuie sa ajunga la ruinele orasului Blenraden, acolo unde salasluiesc ultimii zei salvatici, pentru a le cere acestora o favoare. Haituiti de demoni printr-un tinut in care razboiul civil este in plina expansiune, cu totii inteleg ca ceva e putred in miezul lumii lor si ca doar ei o mai pot salva.

“Uite o poveste la care sa te opresti.

Hannah Kaner construiește cu migală un univers fantasy medieval în tradiția unor autori precum Robin Hobb sau George R.R. Martin.” Marian Coman, redactor-sef Armada

PASAREA MAIASTRA - LAVINIA CALINA, editura Petale Scrise

Descrierea cartii

Dupa o despartire care i-a zdrobit sufletul, Luiza se muta intr-un oras mic, cautand sa-si refaca viata. Aici, insa, nimeni nu e cine pare a fi la prima vedere, iar aparitia unui nou vecin ameninta sa-i distruga echilibrul fragil, proaspat castigat. Apropierea de el o arunca pe Luiza in mijlocul unui razboi.

Unul ce dainuie de secole intre lumea ei si Taramul Celalalt, un loc de care a auzit doar din basme.

Pasarea Maiastrea a disparut fara urma de pe taramul zmeilor. Creaturi malefice si intunecate, zmeii ar face orice sa o aduca inapoi si nu vor permite ca o simpla muritoare sa le stea in cale.

PE URMELE UMBREI - Seria Profetiile umbrei - ANDREEA BALUTEANU, editura A.T.U.

Descrierea cartii

Eva si Ama - doua adolescente gemene, dar cum nu se poate mai diferite.

Atunci cand vesela si stralucitoarea Eva primeste un colier de la un necunoscut, niciuna dintre fete nu banuieste ca viata este pe cale sa li se schimbe, pentru ca bijuteria este, de fapt, un obiect fermecat care le transporta intr-o lume paralela, unde nu stiinta, ci magia guverneaza, iar ele afla ca au fost prinse intr-o lupta a binelui contra raului, intr-un taram guvernat de alte legi si de o alta divinitate.

Eva si Ama trebuie sa decida cat de departe merge spiritul de sacrificiu. Pe parcursul peripetiilor din Mana, universul paralel, vor invata ca nimic nu e ceea ce pare, ca nu se pot increde in nimeni si ca oricat de ispititoare ar fi lumea plina de magie in care sunt rasfatare ca eroine si printese, viata le e pusa in pericol.

Dragostea, magia, tradarile, aventura si rasturnarile de situatie condimenteaza povestea celor doua fete obisnuite ce traiesc o poveste neobisnuita.

LA CUMPARA VIETII - Seria Profetiile umbrei, Vol 2 - ANDREEA BALUTEANU, editura A.T.U.

Descrierea cartii

Marea batalie pentru Hama sta sa inceapa.

Bunii strang randurile. Vrajitoarea Argintie, Selene Androhtien, depune eforturi ca sa uneasca aliati cu magii, politici si firi diferite. Din adancurile Oceanului pana in Tartaria, Cetatea de Zapada, Maestra Ordinului Rim e nevoita sa inchege apararea impotriva Raului facand apel la putere si spirit de diplomatie. Intre timp, in strafundurile Bibliotecii Scufundate, o noua profetie iese la iveala, iar Binele intelege ca isi traieste ultimele clipe.

La capatul opus al lumii, Eva cauta sa-si repare greselile, dar imprejurarile o forteaza sa faca un pact cu diavolul. Va reusi sa isi recupereze Colierul de la Anazar, fiul dusmanului sau, cel care a tradat-o, dar pe care il iubeste nebuneste, sau va trece de partea Raului?

Ama isi incepe studiile la Scoala de Magie Alba Bastor. Invidiata de colegi pentru harul pe care il poarta, fata isi masoara puterile cu vrajitori si vrajitoare inzestrate, intr-o competitie pe viata si pe moarte.

Dar atunci cand un al doilea tradator Bun cocheteaza cu Raul, plasa de intrigi si minciuni se strange in jurul celor trei eroine. Cum sa razbeasca, cand nu mai stiu in cine sa se increada?

Taramuri si personaje noi, eroism si tradari, inlestari de magie si batalii epice, iubiri interzise si rascolitoare, sacrificii sfasietoare si o promisiune: la finalul celui de-al doilea volum din “Profetiile Umbrei”, pretul platit pentru supravietuire va fi crunt.



MOARTEA UNEI MARIONETE - CAROLINE GRAHAM, editura Paladin

Descrierea cartii

Un mister al seriei Crimele din Midsomer

Deși în acea seară teribilă realitatea s-a strecurat pe scena într-un fel foarte neplăcut, cu toții am fost convinși până în ultima clipă că ceea ce priveam era o piesă de teatru.

O moarte suspectă tulbură liniștea trupei locale de actori amatori. În această nu este un caz obișnuit pentru inspectorul-sef Barnaby care se vede prins în cercul unor indivizi ce nu-i sunt cu totul străini. Hotărât să traga cortina numai după ce va dezlega misterul care bantue acum orășelul, Barnaby descoperă că lumea enigmatică a teatrului este doar un paravan pentru regiile de culise.

Asadar, acum avem o marioneta, un mascarici acționat de niște papusari.

“Pur și simplu cea mai bună autoare de romane detectiv de la Agatha Christie încoace.” The Sunday Times

“Un roman politist a cărui acțiune se petrece în lumea actorilor, demn de o reverență respectuoasă și de o multitudine de bisuri.” New York Times

“O proză caustică, dar în același timp plină de empatie față de personaje.”

Publishers Weekly

“Acest roman excelent îi va mulțumi cu siguranță până și pe cititorii cei mai pretentioși.” Sunday Telegraph

CARTEA OGLINZILOR - EUGEN OVIDIU CHIROVICI, editura Rao

Descrierea cartii

Germania, la doar o zi de la apariția în librărie, thrillerul lui Eugen Ovidiu Chirovici s-a vândut în 20000 de exemplare. De asemenea, romanul a fost bestseller în Olanda și Italia și a ajuns la performanță de a fi tradus în peste 39

de limbi. Acum, această carte reușește o nouă reușită de excepție, devenind prima ecranizare de la Hollywood a unui autor român, în filmul Fantomele trecutului (lansare pe 22 martie 2024).

În Cartea Oglinzilor, ne este prezentată istoria lui Peter Katz, un agent literar cu cinci ani de carieră, în care evaluează sute de manuscrise. Însa, niciunul dintre nu este atât de interesant precum fragmentul trimis de misteriosul Richard Flynn, un student de la Princeton. Richard oferă atât de multe detalii despre uciderea profesorului Joseph Wider, încât Katz este în dilemă: oare autorul manuscrisului este criminalul sau doar posedă informații care pot duce la elucidarea cazului? O poveste cu adevărat incitantă.

PUIUL DE CUC - CAMILLA LACKBERG, editura Trei

Descrierea cartii

“Un nou volum fascinant din seria Fjallbacka, foarte dens și incitant.”

ALLAS

Două evenimente cumplite cutremură Fjallbacka. Un fotograf cunoscut este găsit ucis cu brutalitate într-o expoziție. Insulita unde se retrage să scrie Henning Bauer, laureatul premiului Nobel pentru literatură, devine scena unei tragedii sângeroase. Greu de crezut că aceste incidente nu au legătură, mai ales că fotografii și scriitorii erau printre fondatorii misteriosului club exclusivist numit Blanche. Ancheta lui Patrik Hedström pare blocată, în timp ce Erica Falck face cercetări în legătură cu uciderea unui transsexual la Stockholm în anii 1980. Și începe să înțeleagă că umbra pacatelor din trecut ajunge până în prezent.

“Seria Fjallbacka este caldă și umană în comparație cu tusele întunecate și crimele salbatice. Erica Falk este o eroină pe măsura Annika Bengtzon, a lui Martin

Beck sau Kurt Wallander.” Helsingborgs Dagblad

“Lackberg are un simț de observație deosebit și o pasiune pentru stări sufletești, personaje, dialog, detalii și intrigă captivante care au făcut-o Regina genului crime. Și confirmă 100%. Iar noua ei carte, Puiul de cuc, din seria Fjallbacka, nu este o excepție.” BTJ

“Camilla Lackberg face portretul încă unui sistem patriarhal, folosind ca fundal asocieri cu Academia suedeză, lumea culturală și abuzuri trecute sub tăcere (...) Puiul de cuc este sângeros și inspăimântător, te fascinează fără încetare (...) Categorie una dintre cele mai bune cărți ale lui Lackberg și, deși sinistru, poate fi și una dintre cele mai rautacioase/amuzante cărți de suspans.” Skanska Dagbladet

RESPIRĂ! - MIHAI RADU, editura Polirom

Descrierea cartii

“Un thriller greu de uitat, scos din apele întunecate ale celui mai banal cotidian. De la prima imagine din roman, în care un om își da foc în fața casei de pariuri, până la finalul <high and dry>, Mihai Radu pune în acțiune cel mai angoasant personaj din literatura recentă: umilirea sistemică.” Ștefan Baghiu

“Am citit Respiră! în concediul de paternitate, cu un copil în marsupiu și cu celălalt pus la joacă în fața unui puzzle din două sute de piese. Asta pentru că Mihai Radu are un cec în alb de la mine încă de la Repetiție pentru o lume mai bună, datorită naturalei lui de a povesti orice. L-ăs citi cu plăcere și dacă ar rescrie instrucțiunile de montaj și utilizare ale unei mașini de tuns iarba. Cu atât mai mult când face observații microscopice și taie cu briciul în hatisul de relații, isterii și (dez)iluzii ale oamenilor din zilele noastre.” Florin Lazarescu



📖 O VARA IN PROVENCE - LUCY COLEMAN, editura Librex

📖 Descrierea cartii

O vara de neuitat, un vis împlinit!

Este o schimbare la fel de buna ca o pauza?

Cand Fern si Aiden, un cuplu casatorit, au parte de un castig neasteptat la loterie, reactiile lor sunt complet diferite. Fern este bucuroasa ca isi poate achita, in sfarsit, ipoteca, si isi poate amenaja cuibul pentru intemeierea unei familii, pe cand sotul ei decide ca este momentul perfect sa vada lumea. Fern nu e pasionata de calatorii, asa ca, inainte sa poata realiza ce se intampla, sotul ei ii propune o pauza de un an de la casnicie. In timp ce Aiden se indreapta catre salbatica Australia, Fern alege relaxanta Provence pentru a petrece anul de pauza. In inima glorioaselor peisaje din Franta, Chateau de Vernon este locul perfect de escapada din viata agitata de zi cu zi, iar Fern este de acord sa ofere o mana de ajutor angajatilor in schimbul unor lectii de pictura de la proprietar - renumitul, dar tulburatul pictor, Nico. Pe masura ce

anul de pauza le aduce experiente cum nu se poate mai diferite, vor reusi Fern si Aiden sa-si imbunatateasca relatia sau sa si-o distruga ... ?

"Lucy Coleman te va conduce intr-o aventura plina de caldura, insorita, de-a dreptul magica!"

Am adorat aceasta carte. O minunata lectura de evadare... Pentru mine, este o lectura de 5 stele!" Katherine, Katherine's Book Universe.

"Am adorat aceasta poveste frumos scrisa. Nota este un binemeritat si usor de oferit 5 din 5*"* Ginger Book Geek.

"Aceasta carte iti trezeste toate sentimentele. Te va face sa-ti doresti sa te muti in Franta si sa incepi o noua viata ... Lucy Coleman are un mod de a scrie in care se simte ca si cum ai fi de fapt acolo" Stacey, The Cosiest Corner.

📖 PENTRU DRAGOSTEA UNUI DUCE - ADA TUDOR, editura Literpress

📖 Descrierea cartii

Intr-o societate in care femeile sunt invatate de mici ca rolul lor este acela de

a se casatori si de a produce mostenitori, Sarah Martin indrazneste sa spere ca viata ei s-ar putea desfasura foarte bine si in absenta unui sot. Pentru a putea ajunge la statutul de "fata batrana" si a-si duce linistita traiul departe de Londra, Sarah pune la cale un plan indraznet, care sa o scoata definitiv de pe piata casatoriilor. Tot ce trebuie sa faca este sa ajunga intr-o situatie compromitatoare, urmand a fi alungata din randurile societatii.

Derek Wallace, duce de Hollsbrook, stie ca trebuie sa se casatoreasca, pentru a-si asigura linia succesoriala, dar asta nu-l impiedica sa amane momentul, spre nemulțumirea mamei lui. Cand Sarah ii cere ajutorul, Derek ezita la inceput, caci ideea fetei este, pe cat de nebuneasca, pe atat de periculoasa. Sarah este insa hotarata sa nu cedeze, asa ca Derek ii accepta propunerea trznita, dar modifica termenii intelegerii lor initiale, pentru a se asigura ca tanara nu-si distruge viata. Dar indrazneata Sarah alege sa-si ia soarta in propriile maini, fara sa-i dea lui Derek sansa de a-si dezvalui sentimentele. Vor reusi cei doi sa treaca peste orgoliu si sa inteleaga ceea ce toti cei din jurul lor vazusera de mult?



MANDRIE SI PREJUECATĂ - JANE AUSTEN, editura Litera
 Colectia Bijuterii Literare Nemuritoare

Descrierea cartii

Elizabeth Bennet este intruchiparea perfecta a eroinei tipice pentru Jane Austen: inteligenta, generoasa, sensibila, incapabila de gelozie sau de orice alt pacat major. Am putea crede ca asta o face o mironosita insuportabila, dar adevarul e ca Lizzy este o tanara moderna si sofisticata, care, la nevoie, stie sa dea o replica spirituala si politicoasa, inasa mustind de sarcasm. Ocazia i se ivede din plin cand il cunoaste pe arogantul, dar onestul burlac Fitzwilliam Darcy, prototipul eroului romantic distant si intens masculin, care o trateaza initial cu superioritate si chiar cu grosolanie. Caci, fara indoiala, miza romanului Mandrie si prejudicata, intrebarea care a facut si face generatii de cititori sa intoarca fila dupa fila pana in ziua de azi este: vor ajunge Elizabeth si domnul Darcy, in ciuda diferentelor care ii fac aparent incompatibili, sa fie impreuna?

Descoperiti raspunsul in aceasta carte devenita clasica, savurand o poveste de dragoste scrisa dupa toate regulile artei si lasandu-va fermecati de personajele ei memorabile!

“Cu Jane Austen, romanul european ajungea intr-un punct de unde i se deschideau perspective nestiute pana atunci. S-a spus despre cartile ei ca reprezinta “o arta a perfectiunii clasice”: ele satisfac exigentele intelectuale ale cititorului. [...] Jane Austen a fost, fara indoiala, o scriitoare care, fara sa se lase invinsa de pretentiile comerciale ale editorilor interesati sa satisfaca gustul publicului, nu si-a neglijat cititorii.” Dan Grigorescu

TESS D'URBERVILLE - THOMAS HARDY, editura Litera
 Colectia Bijuterii Literare Nemuritoare

Descrierea cartii

Cu actiunea plasata in comitatul imaginar Wessex, romanul lui Thomas Hardy spune povestea lui Tess Durbeyfield - o fata de la tara, care afla

ca ar putea fi descendenta vechii familii d'Urberville -, prezentand relatiile ei cu doi barbati foarte diferiti si lupta cu moravurile sociale ale lumii rurale victoriene si cu ipocrizia vremii in care traieste. Tess d'Urberville, romanul cel mai cunoscut al lui Hardy, a starnit dezaprobarea publicului contemporan autorului, lezat in conceptiile sale absurde despre puritate si vinovatie de destinul tragic si maretia eroinei, dar este considerat astazi una dintre capodoperele romanului englez al secolului al XIX-lea.

“Adevarul este ca, pentru oamenii epocii victoriene, personajele lui Hardy puteau sa para adevarati monstri. In realitate, existenta lor este, de cele mai multe ori, banala. Sunt oameni oarecare, cu defecte obisnuite: pot fi betivi, egoisti, violenti, pot fi ingrati cu cei care ii iubesc sau, dimpotriva, sa le atribue insusiri nemaientalnite celor de care sunt indragostiti. Dragostea lor e inasa nimicitoare: ea ii mistuie deopotriva pe cel care o nutreste, si pe obiectul dragostei lui, incheindu-se totdeauna cu moarte sau nebulie.” Dan Grigorescu



TRECÂND PRIN NOAPTE - HERVE LE CORRE, editura Crime Scene Press

🏆 Premiul publicului la Quais du Polar 2023

📖 **Descrierea cartii**

Louise are treizeci de ani. După ce părinții ei au murit într-un accident, ea a alunecat pe panta drogurilor și alcoolului. Acum locuiește singură cu fiul ei Sam, în vârsta de opt ani, care e singura ei lumină din viață. Este hartuită de fostul ei iubit care, într-o zi, o agresează atât de violent încât o lasă în stare gravă. Cazul îi este incredintat unei echipe conduse de comandantul Jourdan, care nu rămâne indiferent la situația Louisei.

În același timp, în Bordeaux umbla liber un ucigaș de femei, un individ impulsiv, imprevizibil, profund tulburat.

Iar în mijlocul acestor două povești se află Jourdan, un politist posac și tacut, un cunosător al nopții, un om atât de chinat de fantomele trecutului încât cu greu mai are loc în suflet și pentru cei vii.

“Scriitura lui Herve Le Corre are o muzicalitate care frizează poeticul. Este un portretist desăvârșit.” Le Monde
“O calatorie plină de disperare la capatul nopții, concepută de un maestru al genului.” Telerama

“Herve Le Corre (...) semnează o nouă bijuterie despre dezordinea din lumea de azi, în care speranța rezistă până la ultima pagină, tulburătoare.” Le Point

RUBICON. TRIUMFUL ȘI TRAGEDIA REPUBLICII ROMANE - TOM HOLLAND, editura Litera

🏆 Castigator al Premiului Hessel-Tiltman pentru Istorie

🏆 Finalist al Premiului Samuel Johnson.

📖 **Descrierea cartii**

O istorie minunată, plină de spirit și de informații, a uneia dintre cele

mai mari civilizații ale umanității și a evenimentelor și popoarelor care au dus la transformarea ei din republică în imperiu.

Într-o dimineață întunecată de ianuarie, Iuliu Cezar, guvernatorul Galiei, a pornit calare împreună cu cei mai apropiați aghiotanți ai săi către râul numit Rubicon, care marca linia de frontieră cu Italia. Unui guvernator îi era interzis să își conducă trupele în afara provinciei care îi era alocată, iar a încălca această lege foarte severă însemna o declarație de război civil. Cu toate acestea, lui Cezar îi plăcea riscul.

Ca un adevărat actor pe scena publică, așa cum fusese mereu, a citat o replică din una dintre piesele lui Menandru: “Este timpul să aruncăm zarul”. Apoi a ordonat legiunii care îl urma să înainteze peste râu și spre Roma. Traversarea Rubiconului a avut atât de multe și însemnate consecințe, încât a ajuns să fie sinonimă cu orice pas important în istorie înregistrat din acel moment încoace. Când Cezar și-a aruncat zarul, rezultatul a fost un război civil, unul care va sfârși prin a distruge libertățile tradiționale ale Romei și a întemeia o dictatură permanentă pe ruinele constitutiei sale.

În Rubicon, istoricul și romancierul Tom Holland ne oferă o relatare tulburătoare și incitantă a caderii Republicii, una care începe în 100 î.Hr., data aproximativă de naștere a generației care avea să aducă distrugerea Republicii Romane. Urmărește apoi transformarea acestor bărbați în personalități conducătoare și traversarea Rubiconului care a marcat finalul expansionismului pentru care luptaseră.

Rubicon surprinde suspansul și drama celor mai cunoscute rivalități politice ale Romei și îi dezvăluie atmosfera vibranta și electrizantă, în tot acest timp prezentând unele dintre cele mai cunoscute personalități din istorie: Iuliu Cezar,

Cicero, Spartacus, Cleopatra, Brutus, Pompei, Vergiliu și Augustus. Rubicon este acea cronică a Romei pe care am așteptat-o cu toții - plină de informații atent cercetate și absolut impresionantă.

“Avem în fața noastră o culme a istoriei narate ... M-a tinut realmente prins, ba chiar m-a obsedat ... Intrigi și lupte politice sângeroase și complicate, oratoric strălucită, realizări uimitoare în materie de cuceriri și cruzimi. Prezentarea lucidă pe care i-o face Holland acestei civilizații străine se mișcă într-un ritm perfect. Nu se aventurează la comparații facile cu vremurile noastre, dar ai senzația de a fi martor, prin autor, la dificultatea persistentă de a reconcilia puterea și pacea.” Ian McEwan, Books of the Year
“Holland scrie, de la început până la sfârșit, cu o minunată insufletire ... Este o lectură fantastică și o mostră de remarcabilă eruditie. Ca introducere în istoria română, cu greu ar putea fi mai bună.” Christopher Matthews, Daily Mail

“O realizare desăvârșită, o carte care va merita citită în continuare, și după ce moda politică va fi trecut mai departe ... Pentru orice neofit care vrea să cunoască istoria Republicii Romane, dar s-a saturat să-i auda pe oameni tinând-o întruna cu ce au făcut romanii pentru noi și vrea să știe ce (și cum) au făcut romanii pentru ei înșiși, o carte mai bună probabil ca nici nu poate fi.” Peter Stothard, Times Literary Supplement

Tom Holland este istoric premiat al lumii antice și autorul a șase volume, printre acestea numărându-se Dynasty și Persian Fire, castigator al Anglo-Hellenic League's Runciman Award. Are colaborări constante la Guardian, Times, Wall Street Journal și New York Times. Locuiește la Londra. La editura Litera, de același autor, a apărut Crestinismul. Istoria unei idei și a modului în care aceasta ne-a modelat lumea.



INSULA COPACILOR DISPARUTI

- ELIF SHAFAK, editura Polirom
Traducere din limba engleza si note de Ada Tanasa

Descrierea cartii

Doi adolescenti ciprioti, un grec si o turcoaca, se intalnesc intr-o taverna de pe insula care le este camin amandurora. E singurul loc unde Kostas si Defne se pot vedea in taina, ascunsi sub grinzile innegrite de care atarna funii de usturoi, ardei iuti sau caprifoii catarator si sub smochinul care creste printr-o gaura din acoperis. Acesta este martor la intalnirile lor fericite si la despartirile lor tacute. Smochinul e acolo si cand izbucneste razboiul, cand capitala e prefacuta in moloz si scrum, cand adolescentii sunt despartiti brutal de evenimente. Douazeci de ani mai tarziu, Kostas se intoarce - un tanar botanist care cerceteaza speciile locale, cautand-o, de fapt, pe Defne. Cei doi iubiti revin la taverna sa taie un butas din smochin si il strecoara in valiza, ducandu-l cu ei la Londra. Multi ani mai tarziu, smochinul din gradina e singurul care o leaga pe fiica lor, Ada, de caminul acela pe care nu l-a vizitat niciodata, in incercarile ei de a face lumina in toti anii de secrete si tacere si de a-si gasi propriul loc in lume. Romanul Insula copacilor disparuti a fost nominalizat la Costa Award, RSL Ondaatje Prize si Women's Prize for Fiction.

“Un roman minunat, sfasietor, care are in centru secretele intunecate ale razboaielor civile si dezastrele extremismului: Cipru, iubiti nascuti sub o stea fara noroc, oameni dragi ucisi, copii traumatizati.” Margaret Atwood

PPLICUL NEGRU - NORMAN MANEA, editura Polirom
Editia a VI-a

Descrierea cartii

“Plicul negru al lui Norman Manea: o

capodopera tumultuoasa si tulburatoare.”
Corriere della Sera

“Din Plicul negru cititorul invata despre duplicitatea perfida a sistemului totalitar ceausist mai mult decat din zeci de eseuri politice.” World Literature Today
“Realism magic in varianta central-europeana, patruns de umor negru si satira amara. Un roman de rar nivel artistic.” Aftenposten

“Marele roman al lui Norman Manea despre Romania.” Suddeutsche Zeitung
“Citind Plicul negru, ne-am putea aminti nocivul «lapte negru» al Tangoului mortii de Celan sau atmosfera claustrofoba a terorii in crestere din Badenheim 1939 de Appelfeld.” The New York Times Book Review

FOCUL - DANIELA KRIEN, editura Humanitas Fiction

Descrierea cartii

Roman ajuns numarul 1, respectiv numarul 3 pe lista bestsellerelor in Elvetia si in Der Spiegel si nominalizat la Dublin Literary Award 2024, Focul este o meditatie despre dragoste, atunci cand pasiunea pare sa fi disparut.

Casnica lui Rahel si a lui Peter a fost tensionata inca de cand un student l-a pus pe Peter in centrul unei polemici pe retelele de socializare, acuzandu-l ca nu ar fi respectat identitatea de gen. La randul ei, Rahel se confrunta cu intrebari care tin de propria identitate. Misterul care pluteste asupra tatalui ei - Cine este? Unde este? De ce mama ei nu i-a vorbit niciodata despre el? - si problemele pe care le descopera in practica terapeutica devin o sursa de autoanaliza. Insa ritmul alert al vietii citadine, indemnand la amanarea esentialului, este intrerupt de o vacanta, o izolare care ii va face pe cei doi sa porneasca intr-o calatorie deopotriva a regasirii de sine si a redescoperirii celuiilalt.

“Romanul Danielei Krien este un veritabil

studiu, atent si deseori emotionant, al unei relatii aflate in criza, explorand alchimia misterioasa dintre trup si psihologie, care poate lega un cuplu, la bine si greu.” The Times literary Supplement

Traducere din limba germana de RAMONA TRUFIN.

CODICILUL - LILI CRACIUN, Editura pentru Arta si Literatura

Descrierea cartii

“Cu un discurs puternic si un ascutit simt al observatiei, dar si cu sinceritatea-i caracteristica, recognoscibila si in celelalte scrieri in proza, Lili Craciun construiește (Mester Manole si Ana, deopotriva), in acest nou roman, pagina dupa pagina, labirinturi concentrice ale cautarii de sine, o tesatura textuala in bogate nuante, intre lumina si intuneric, intre catharsis si nedesavarsire, aglutinata, la prima vedere, din detalii istorice care se acumuleaza cenusiu, sfasiate de flash-uri contrastive, generand un mediu ce are tendinta sa isi sufocze, sa isi supuna, sa isi controleze personajele.

Parcursurile existentiale sunt jalonate, antinomic, de forta si slabiciuni, demnitate si prabusiri, de ipocrizii si verticalitati, incrancenari si metamorfoze, intr-o desfasurare de destine frante, vieti fracturate ori suflete in adevarate batalii recuperatorii. Ni se infatiseaza inaintea ochilor o galerie cu personaje puternic reliefate, verosimile, traversand epoci bulversante, purtand si lepadand masti, alunecand pe muchia subtire si taioasa dintre timpul personal si timpul devorator. Dincolo de razboiul continuu intre a avea si a fi, care lasa urme de nesters de-a lungul si de-a latul compozitiei narative, romanul fascineaza prin jocurile de putere, prin transfigurari neasteptate, prin amplificarea tramelor, prin finalul deschis si, mai ales, prin purtarea crucii memoriei ca pe o rana ce nu se poate vindeca.”

Mihaela Gradinariu



INTRE MARGINI - ELENA FERRANTE, editura Pandora M
Colectia Ego

Elena Ferrante este autoarea Tetralogiei Napolitane

Descrierea cartii

“Al meu, al meu, al meu. Cat repetam acest adjectiv posesiv. In realitate, un mare prim pas inainte, in materie de scriitura, e sa descoperi exact opusul: ceea ce in mod triumfal consideram al nostru e de fapt al altora. Tratatивele cu lumea, da, oricand sunt in intregime ale noastre. Dar cuvintele - forma scrisa in care le cuprindem fiind atenti la marginile rosii ale caietelor noastre -, nu. Trebuie sa acceptam faptul cert ca niciun cuvânt nu e cu adevarat al nostru. Trebuie sa renuntam la ideea ca a scrie inseamna sa eliberam, in mod miraculos, o voce proprie, o tonalitate proprie: dupa mine, acesta e un mod indolent de a vorbi despre scris.” Elena Ferrante

“O bijuterie incandescenta... Intre margini este o meditatie filosofica asupra naturii scrisului.” The New York Times

“O incursiune candida a autoarei in procesul dezvoltarii propriului mestesug, dar si o privire scrutatoare asupra pasiunii de o viata pentru literatura.” Time Magazine

“O oda inchinata cititului si scrisului ... Intre margini face lumina asupra temelor abordate in romanele lui Ferrante: prietenile intense dintre femei, relatiile mama-fiica si tradarea.” Financial Times

Inca de la aparitia romanului Prietena mea geniala, care deschide Tetralogia Napolitana, faima Elenei Ferrante a crescut enorm, transformandu-se in asanumita “Febra Ferrante”. Este considerata una dintre cele mai puternice prozatoare contemporane, o stilista desavarsita, cu

intuitie artistica iesita din comun, care a castigat admiratia mai multor scriitori celebri - Jhumpa Lahiri, Elizabeth Strout, Claire Messud - si a unor critici importanti: James Wood, John Freeman, Eugenia Williamson etc. La Editura Pandora M au aparut toate volumele Tetralogiei Napolitane: Prietena mea geniala, Povestea noului nume, Cei care pleaca si cei ce raman si Povestea fetitei pierdute, romanele Fiica ascunsa, Iubire amara, Zilele abandonului si Viata mincinoasa a adultilor, volumul de interviuri, eseuri si confesiuni Frantumaglia, cel de articole-eseu Inventiile ocazionale, precum si cartea pentru copii Noaptea pe plaja. Povestea fetitei pierdute a fost nominalizata la Man Booker Prize (2016) si a primit Medalia de Aur pentru fictiune in cadrul Independent Publisher Book Awards (2016). Romanul Fiica ascunsa a fost ecranizat in 2021, in regia lui Maggie Gyllenhaal, cu Olivia Coleman, Jessie Buckley si Dakota Johnson in distributie. Tetralogia Napolitana si Viata mincinoasa a adultilor sunt ecranizate de HBO, respectiv de Netflix sub forma unor miniseriale.

SPECULATIE CINEMATOGRAFICA - QUENTIN TARANTINO, editura Publica

Descrierea cartii

Prima scriere de nonfictiune, mult-asteptata, a autorului cartii A fost odata la Hollywood, bestseller New York Times; o carte dementala despre cinema, de o inteligenta implacabila, unica si inspirata, ca orice a facut Quentin Tarantino.

Pe langa faptul ca este unul dintre cei mai apreciati realizatori contemporani de film, Quentin Tarantino este probabil si cel mai mare iubitor de film in viata, de

un entuziasm contagios. De ani intregi ne-a tot pisat in interviuri cu faptul ca, in cele din urma, se va apuca sa scrie carti despre film. Acum, odata cu Speculatie cinematografica, acel moment a sosit, iar rezultatele sunt la inaltimea asteptarilor tuturor admiratorilor lui - si ale tuturor iubitorilor de film.

Organizata in jurul unor filme americane esentiale din anii 1970, pe care le-a vazut prima data copil fiind, aceasta carte este riguroasa intelectual si profunda in aceeași masura in care este exuberanta si amuzanta. In acelasi timp critica de film, teorie cinematografica, un pic reportaj si poveste minunata de viata, este scrisa de o voce unica, pe care o recunosti imediat ca fiind a lui QT, si cu o perspectiva rara asupra cinematografeiei, posibila doar din partea unuia dintre cei mai mari realizatori din toate timpurile ai acestei forme de arta.

“Faptul ca recenziile de film ale lui Tarantino se dovedesc a fi la fel de incisive, de inteligente si de surprinzatoare ca filmele lui nu ar trebui sa mire pe nimeni: intr-un fel, le scrie de ani intregi. Inteligenta critica a lui Tarantino refracta si reflecta in acelasi timp... Tarantino se bucura fara rusine de placerile mai indecente ale cinematografeiei.” Tom Shone, The New York Times Book Review

“Tarantino face din pasiunea si exuberanta cunostintelor sale cinematografice, din stiinta povestirii si din umorul ascutit o combinatie dinamica de povesti personale care te fac sa ridici din sprancene, o istorie a filmului spusă cu entuziasm si o critica de film beton... O sarbatoare plina de viata a cinematografului.” Donna Seaman, Booklist

Traducere din limba engleza de PAUL SLAYER GRIGORIU.



POVESTI DE DRAGOSTE LA PRIMA VEDERE - GABRIEL LIICEANU, ADRIANA BITTEL, RADU PARASCHIVESCU, ANA BLANDIANA, IOANA PARVULESCU, editura Humanitas

Descrierea cartii

În prima poveste veti simți parfum de crini regali. În cea de-a doua un puternic miros de terebentină. A treia va aduce în auz un nume care zgarie și unul care mângâie. A patra e cu adieri de aripi nevăzute. A cincea are miza și pariază pe nenoroc. Prima are inocență, umor, visare. A doua realism, ras, nerv. A treia, cu ironie, face poezie și economie (politică). A patra cade din fantastic în lumea noastră cea de toate zilele. Iar a cincea are trei capete de umbră.

Când Gabriel Liiceanu, Adriana Bittel, Radu Paraschivescu, Ana Blandiana și Ioana Parvulescu sunt autorii povestilor, nu-i exclus să faceți un coup de foudre pentru carte. Bucurați-vă în tihnă de ea.

Transilvania. Lacrimi și cruci - Radu Matei Todoran, editura Școala Ardeleană
Descrierea cartii

O carte dedicată martirilor romani din Ardeal și marelui erou Avram Iancu, "Patronul Omagiat al Anului 2024", când se împlinesc 200 de ani de la nașterea sa "Impartindu-se între poezie și proză, la concurența cu preocupările științifice care l-au confiscat vreme de decenii, Radu Matei Todoran testează dezinvolt varii rețete/formule, probându-și calitățile de fantasmolog, ignorând, uneori, disciplina epica. Om de carte și om de lume, autorul revine la dragostea dintâi, epicizând funambulesc. Având acum mai mult timp,

chivernisindu-l literar, va izvedi, suntem convinși, și alte titluri de ecou. "Adrian Dinu Rachieru

"Toate întâmplările din această carte s-au petrecut demult, în Munții Apuseni din Transilvania, în Țara Motilor, a Zarandului și a Ardealului. Pe vremea când motii adevărați își purtau parul legat ca stramosii lor, se uitau prin gaura unui florin de aur și vedeau ielele jucând în lumina, apoi vorbeau cu spiritele locului care îi învățau unde să gasească aurul, dar și ca bogățiile din inima muntelui sunt numai ale lor. Pe vremea când Revoluția din 1848 cuprinsese toate țările din Imperiul Austriac, iar Avram Iancu, nepotul preotului ortodox Gheorghe Iancu, participant la Răscoala lui Horea din 1784, poposea în casele oamenilor care îi daruiau tot aurul lor, fiind convinși că el este singurul conducător în stare să lupte până la capăt pentru ca ei, motii, să-și recastige pamanturile și pădurile pierdute. Pe vremea când pe pamant mai calcau Sfinții Marturisitori ai Ardealului, Cuviosul Sofronie și Sfantul Atanasie Todoran, născut într-o familie de țărani liberi și înrudit cu stramosii poetului George Cosbuc. Pe vremea când se faceau nunti fără mireasa, tocmai când se trecuse bine floarea de salcam. Pe vremea când erau școli de solomonari și doar cativa copii însemnați puteau învăța, în peștera lui Zamolxes, mestesugul străvechi al aducerii ploii, grindinei, belsugului și bunăstării. Pe vremea când Blajinii, oameni rămași suspendați undeva între cer și pamant, nici vii, nici morți, poate doar rataciti, le dădeau semne celor vii, transmitându-le mesajul lor printr-un cântec de fluier. Pe vremea când haiducii

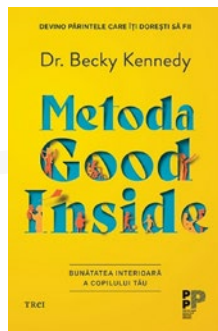
purtau la brau cutite lungi cu plasele de os și nu se multumeau cu jumătăți de masură." Alina Hucai

CE VAD PASARILE - IULIA GHERASIM, editura Polirom

Descrierea cartii

"Iulia Gherasim ne oferă cel mai bun debut cu proză scurtă de la Simona Gosu încoace și, poate cel mai important, creează un realism feminin de familie dincolo de moda și temele predilecte ale momentului. Indiferent dacă evocă atmosfera de noutate și nesiguranta a anilor '90, etosul corporatist, stilul de viață, provocările și anxietățile femeii din clasa de mijloc a acestor vremuri, o face cu o naturalitate, o inteligență și un umor remarcabile, cu o atenție la detalii, o artă a dialogului și a frazării care mă fac să o numesc deja revelația anului." Marius Chivu

"Iulia Gherasim pare făcută pentru proză scurtă. Personajele ei evoluează rapid, luminate doar pe jumătate, în scene care sunt de fapt mici puneri în abis ale unor drame intuite. Femei, bărbați, copii, pești, anemone, toate se amestecă în acest dans macabru, în care fiecare dintre ei pare a pasi pe marginea prăpastiei. Povestirile ei se hranesc dintr-o viziune ironică și amară asupra lumii contemporane, asupra relațiilor și a familiei moderne, fără însă a lăsa în urma lecturii senzația claustrofobică a unei situații fără ieșire. Finalurile lor sunt deschise, mici doze de optimism nesperat care tradează, cred, o încredere în oameni bine disimulată." Bogdan-Alexandru Stănescu



ALCHIMIA SUCCESULUI: IUBEȘTE CEEA CE EȘTI - A.D. HILLS, editura Velvet Story

Descrierea cartii

Descopera secretul unei vieti implinite si a succesului autentic cu "Alchimia Succesului" scrisa de A.D. Hills. Aceasta carte remarcabila aduce in prim-plan tema increderii in sine, oferind cititorilor nu doar teorie, ci si instrumente practice pentru a transforma increderea in sine intr-o forta care sa conduca la succesul personal si profesional.

Cartea de care ai nevoie pentru a incepe calatoria catre o viata de succes si implinire personala. Te afli in fata unei lucrari care nu este doar o carte, ci o calatorie personala in care vei descoperi comori ale increderii in sine, secrete ale iubirii de sine si arta de a transforma fiecare zi intr-o oportunitate de crestere. Pana la sfarsitul acestei calatorii, vei intelege mai profund ce inseamna sa te iubesti cu adevarat si cum aceasta devine cheia succesului si implinirii in viata. Ce vei descoperi in aceasta carte: • Construirea increderii in sine: Invata cum sa construiești o baza solida pentru increderea in sine, facand din fiecare experienta o piatra de temelie a succesului. • Explorarea increderii in sine: Invata sa-ti recunosti propriile calitati si sa construiești un fundament solid pentru dezvoltarea personala. • Esecul abordat cu zambet: Descopera cum esecul poate deveni cel mai bun profesor al tau, atunci cand il abordezi cu umor si nonsalanta. • Sfaturi practice: Beneficiaza de sfaturi practice si exercitii care te ajuta sa-ti redefinesti obiectivele si sa iti sarbatoresti reusitele.

CUM SA IMBLANZESTI TIMPUL -

RALUCA IRIMIE, editura Cassius Books

Descrierea cartii

Fiecare secunda reprezinta o pagina a povestii tale personale. Prin acest ghid, nu doar ca vom vorbi despre tehnici de gestionare a timpului, ci iti lansez invitatia de a te privi in profunzime, de a-ti scoate rand pe rand mastile si de a-ti gasi curajul sa traiesti intelept, pentru a descoperi cum sa-ti transformi timpul intr-un aliat valoros.

Deci, daca te-ai simtit vreodata copleșit de agenda sau ai alergat dupa timp, acest ghid este pentru tine. Pune-ti centura de siguranta pentru ca ne pregatim sa decolam in aventura gestionarii timpului!

METODA GOOD INSIDE. BUNĂTATEA INTERIOARA A COPILULUI TAU - Dr. BECKY KENNEDY, editura Trei

"Becky a devenit cea mai ascultata voce in randul parintilor din generatia milenialilor" Time

Descrierea cartii

De-a lungul ultimilor ani, dr. Becky Kennedy - cunoscuta in mediul online ca "dr. Becky" - a declansat o adevarata revolutie in parenting. Nemaivorind sa urmeze sfaturi nefolositoare sau cu care nu rezonau, milioane de parinti au adoptat metoda Good Inside, un model eficient si incurajator care pune legatura cu cei mici mai presus de dorinta de a le corija comportamentele.

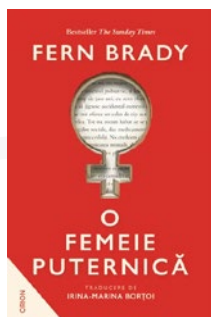
Bazate pe recompense (stelute si puncte) sau pedepse (punerea la colt), multe abordari de parenting se axeaza pe schimbarea comportamentului, si nu pe cresterea unei fiinte umane. Acest tip de abordari nu asigura insa abilitatile de

care copilul va avea nevoie in viata si nici nu dau atentie diverselor nevoi afective. Daca la toate acestea mai adaugam si dificultatile avute de parintii insisi in propria lor copilarie, atunci vom intelege de ce parintii de azi se simt adesea pierduti, epuizati si ingrijorati ca o sa-si dezamageasca prichindeii.

In cartea de fata, dr. Becky isi impartaseste filosofia de parenting, dar si o serie de strategii concrete care-i pot ajuta pe parinti sa scape de nesiguranta si autoculpabilizare, punand in loc increderea si indrumarea ferma. Oferind o noua perspectiva asupra parentingului, dar si solutii concrete pentru situatii diverse (rivalitatea dintre frati, anxietatea de separare, crizele de furie etc.), metoda Good Inside este o resursa bogata pentru generatia de parinti care cauta o noua cale de a-si creste copiii si de a-i pregati pentru o viata bazata pe autoreglarea emotiilor, pe incredere si rezilienta.

"Atentie: lectura acestei carti va poate transforma in parinti mai buni! Fie ca va straduiti sa va calmati sugarul care tipa, fie ca vreti sa-l faceti pe adolescent sa fie mai comunicativ, veti gasi la dr. Becky cele mai intelepte sfaturi. Ea a gasit calea de mijloc intre ghidarea dupa cele mai bune instincte si reconsiderarea celor mai proaste reactii." Adam Grant, autorul bestsellerului Think Again si gazda podcastului TED -WorkLife

Dr. Becky Kennedy, psiholog clinician si mama a trei copii, vine cu o noua conceptie asupra cresterii copiilor. Scopul ei este sa insufla parintilor curajul si increderea necesare pentru a se simti mai puternici si mai bine echipati in infruntarea diverselor dificultati inerente rolului de parinte. Dr. Becky locuieste in New York City



ULTIMUL VIS - PEDRO ALMODOVAR, editura Litera

Descrierea cartii

“Cartea aceasta seamana cel mai mult cu o autobiografie fragmentata, incompleta si oarecum criptica. Cu toate astea, cred ca cititorul va obtine in cele din urma maxima informatie despre mine ca cineast, ca fabulist (ca scriitor), si despre modul in care viata mea face ca un lucru sa se amestece cu celelalte.” Astfel defineste acest volum Pedro Almodovar in introducerea sa, punand, de asemenea, in perspectiva fiecare dintre cele douasprezece povestiri care il alcatuiesc.

Acestea acopera diferite perioade, de la finalul anilor '60 pana in prezent, si in toate se reflecta obsesiile sale intime: obscurii ani de scoala, celebrarea umorului, evolutia sa ca artist, inconvenientele celebritatii sau influenta fictiunii asupra vietii. Destinat unor multiple niveluri de lectura, Ultimul vis este un catalog al stilurilor de naratiune si reveleaza un scriitor care, in secret, a creat o opera literara exceptionala.

“O carte a revelatiilor. Stiam deja ca Almodovar este un mare scriitor; ceea ce urma sa descopar era de cand. Din copilarie pana mai ieri, scrisul sau ne poarta de mana printr-un hatis surprinzator. Citind aceste povestiri, nu stii daca ai fost invitat in mintea sau in inima lui. In orice caz, este un dar. Si o incursiune fermecatoare.” Ray Loriga
 “Cu atentia umila si ingenioasa a celui care priveste pasiunile umane pentru a le conjuga in insondabila logica a vietii, Almodovar parcurge tot spectrul de culori al sufletului nostru: durerea, tristetea, grija, nostalgia, euforia, dezamagirea, impulsul incontrollabil de a comunica, frustratia tacerii.” Antonio Tabucchi

Pedro Almodovar (Calzada de Calatrava, 1949) este regizorul de film, scenaristul si producatorul spaniol cel mai cunoscut de la Luis Bunuel incoace. Filmografia lui cuprinde douazeci si patru de filme. I s-au decernat principalele distinctii internationale in cinematografie, intre care doua Premii Oscar, doua Globuri de Aur, un Leu de Aur la Venetia, doua premii la Festivalul de la Cannes si sase Premii Goya. Este autorul nuvelei Fuego en las entranas (1981) si al cronicilor a caror protagonista este eroina toaletelor publice Patty Diphusa (1991). Ultimul vis (El ultimo sueno, 2023) este primul sau volum de povestiri.

MICI POVESTIRI VICTORIENE - ADINA-MARINA TABACU, editura Creator

Descrierea cartii

“Cu un titlu jucaus si inspirat, volumul Mici povestiri victoriene de Adina-Marina Tabacu mi-a amintit de sigla de pe dictionarul Larousse, cu femeia care sufla intr-o papadie. Corola comuna este aici copilaria autoarei, din orasul Victoria, de la poalele Fagarasilor, in ultimii ani comunisti, iar fulgii amintirilor sunt risipiti in toate directiile. Exista multa prospetime in aceste microtexte “victoriene”. Nimic crispat, nimic premeditat sau impins spre vreo concluzie, ci doar vibratii ale aerului miscat de viata retraitsa. Cadrul cuprinde strada Chimistilor (orasul Victoria s-a construit in jurul Combinatului chimic), magazinul universal, cu cofetaria de la parter, scoala, un apartament plin de carti, sala in care sambata si duminica se proiecteaza filme, si alte locuri, la fel de banale. In acest decor minimalist, amintirile bune si rele ale fetitei de odinioara se asaza bine, una cate

una, si ele marunte si neintelese, ca atunci cand au fost traite. Dar in dezordinea lor voita se aude parca un rugator ecou de elegie ionesciana: Un mic soare, Doamne, pentru sufletul meu ...” Ioana Parvulescu

O FEMEIE PUTERNICA - FERN BRADY, editura Nemira
 Colectia Orion

🏆 Bestseller The Sunday Times

Descrierea cartii

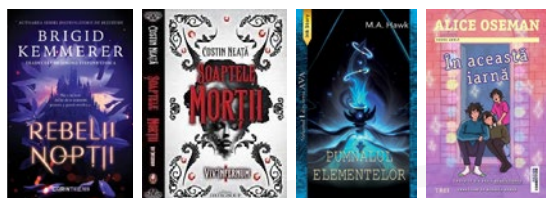
In adolescenta, dupa ce a citit despre autism, Fern Brady si-a dat repede seama ca si ea sufera de aceasta tulburare. S-a dus la un medic sa-i spuna banuiala ei, dar concluzia lui a fost ca se insala, asa ca a primit diagnosticul de autism abia la varsta de treizeci si patru de ani.

Cu umorul si sinceritatea care au transformat-o in una dintre cele mai de succes comedianta din Marea Britanie, Fern descrie modul in care autismul netratat la timp i-a ingreunat viata: dificultatile de invatare, constanta inadecvare sociala, nesfarsitele incercari de a-si gasi un job, cum a ajuns sa faca striptease ca sa se intretina si cum a fost internata intr-un spital de psihiatrie pentru ca nimeni nu stia ce avea.

Induosator si revelator, debutul lui Brady ofera o marturie absolut necesara despre ce inseamna sa fii femeie cu autism intr-o lume care inca nu accepta neurodiversitatea.

“O carte care m-a facut sa rad in hohote, dar care mi-a si frant inima. O lectura obligatorie pentru a intelege ce inseamna sa traiesti cu autism.” Daisy Buchanan
 “Un memoir care arata cat de important este sa te cunosti pe tine insuti.” The Guardian

“O carte sincera, emotionanta si plina de umor.” The Sun



REBELII NOPTII. Seria Rebelii noptii
Vol. 1 - BRIGID KEMMERER, editura
Corint

Descrierea cartii

Rebelii noptii este primul volum din seria Rebelii noptii. O noua Saga Romantasy de la autoarea seriei Distrugatorii de blesteme.

Un regat distrus de coruptie.

Un suveran disperat sa pastreze unitatea.

O tanara hotarata sa riste totul pentru a fi in prima linie a revoltei...

Kandala este in pragul dezastrului. Conflictul dintre diferitele sectoare ale regatului s-au inmultit de cand o boala misterioasa a inceput sa faca ravagii, iar singurul leac cunoscut, un elixir preparat din petale de Floarea Lunii, este limitat. Regele reuseste sa pastreze o pace firava, conducandu-si supusii cu o mana de fier. In Tinuturile Salbatice, ucenica apotecara Tessa Cade si cel mai bun prieten al ei, Wes, s-au saturat sa fie doar martori la suferinta semenilor lor. Noapte de noapte, cei doi isi risca vietile pentru a fura petale de Floarea-Lunii si a pregati din ele medicamentul salvator, pe care il distribuie celor sarmani - numai ca nu este suficient. Zvonurile cum ca leacul nu mai are efectul stiut, dar si vestile despre revolta care sta sa izbucneasca, precum si o fapta plina de cruzime a Legiuitorului Regelui o aduc pe Tessa in pragul disperarii. Astfel, tanara hotaraste sa incerce imposibilul, mai exact sa se fureze in palatul regal. Ceea ce descopera aici insa o determina sa se intrebe daca este oare posibil sa salveze Kandala fara a o distruge mai intai.

“O poveste alerta despre tensiunea care se naste intre datorie, iubire si incredere.”

Cassandra Clare, autoarea seriei
Instrumente Mortale

“Un fantasy plin de rasturnari de situatie care te va tine cu sufletul la gura, Rebelii noptii are tot ce-i trebuie!” Jennifer L. Armentrout, autoarea seriei Wicked

Traducere din limba engleza de
SIMONA STEFANIA STOICA.

VIV'INFERNUM - SOAPTELE MORTII - COSTIN NEATA, editura
Data Group

Descrierea cartii

Prima carte din seria Viv'Infernum

Dupa o misiune incheiata cu succes, Anastasia R. si acolitii sai decis sa ia o pauza pentru a-si regandi strategia si se retrag in Timisoara, unul dintre orasele de resedinta ale vivinfernului, bestiile mancatoare de suflete create de Simon Devorador cu peste jumatate de mileniu in urma.

Iar aici, ea gaseste exact ceea ce-i trebuie pentru a obtine puterea de care ar avea nevoie ca sa-si cucereasca imperiul pe care l-a pierdut la finalul Primului Razboi Mondial.

Luca Dobrescu duce o viata aparent normala in Timisoara, fiind un tanar absolvent de liceu cu un viitor stralucit in fata, insa cu un trecut chinuitor, un intreg clan ce doreste sa-l reduca la tacere si o devoratoare ce vrea sa-l foloseasca in scopuri proprii.

Oare va reusi Luca sa-i bage in inchisoare pe cei ce i-au ucis parintii si, in acelasi timp, sa reziste farmecelor enigmatice Anastasia cu origini nobile?

Intrebari vechi de sute de ani isi gasesc raspunsul, dar in loc sa faca lumina in poveste, incalcesc noi mistere, crime, sacrificii si - poate - iubiri letale ...

PUMNALUL ELEMENTELOR -
M.A. HAWK, editura Ink Story

Descrierea cartii

La capatul timpului, oamenii si-au unit fortele impotriva unei zeitati, reusind sa o spulbere in patru suflete. Umbrele lor au fost intemnitare in galaxii diferite, pentru a nu risca o posibila reuniune ce ar determina renasterea zeitatii. Dar anomaliiile spatiului nu pot sta captive ...

Ember va cauta mereu raspunsuri, o metoda de evadare. Cand lucrurile iau o intorsatura stranie, va fi nevoita sa isi gaseasca motivatia si curajul pentru a supravietui. Cele mai intunecate destine inca stau ascunse, asemenea umbrei albastre. Vor sa-si uite trecutul, sa-si ingroape vinovatia, dar nu vor putea sa se ascunda la nesfarsit.

Doua lumi, doua planete, doua suflete spulberate. Creaturi, dragoni si forte neintelese de orice civilizatie.

Doar un artefact bantuit de un trecut sinistru ar putea schimba totul, insa sacrificiile sunt inevitabile. Granitele dintre stiinta si puteri supranaturale se vor estompa, fiecare pas va redefini viitorul. Presupusii eroi - meniti in a aduce haos - vor fi chemati de vocile uitate. Exista doua optiuni: salvare sau anihilare.

IN ACEASTA IARNA - ALICE
OSEMAN, editura Trei

Descrierea cartii

Un Craciun in familia Spring inseamna o multime de rude, un munte de mancare, haos cat cuprinde si multe ocazii ca oamenii sa faca sau sa spuna ceva gresit. Tori Spring stie ca fratele ei, Charlie, este coplezit de toate acestea. Vrea sa-l ajute ... Dar cum? Charlie nu este convins ca poate ramane acasa, pe masura ce petrecerea se inteteste. Casa iubitelui sau, Nick, i se pare un refugiul evident. Dar se intreaba totodata daca nu cumva ii distruge Craciunul lui Nick din cauza grijilor si a temerilor lui. Uneori, singura cale catre alinare si bucurie sunt onestitatea, impartasirea emotiilor si o relatie care sa-ti ofere caldura pe timpul iernii.

“Desi abordeaza o tema dificila, cea a bolilor mintale, Alice Oseman echilibreaza emotiile puternice prin momente tandre si o perspectiva plina de speranta, dar sincera asupra recuperarii, care subliniaza valoarea terapiei.” Kirkus Reviews



TISH - EDWINA WYATT, editura Pandora M
Colectia PanDa

Descrierea cartii

“Edwina Wyatt este o povestitoare ingenioasă, iar Tish e un personaj pur și simplu neobisnuit care, asemenea tuturor copiilor din carte, m-a schimbat odata ce l-am cunoscut. Împreună, ei ne spun o poveste despre prietenie, despre cum să lasi trecutul în urmă și să descoperi acele locuri din tine care arată cine ești cu adevărat.”

Kiah Thomas

“Tish vorbește despre nevoia universală de a fi iubit, despre încercările de a te adapta și despre încrederea în sine... Tish, prietenul imaginar, intruchipează blândețea, durerea și bunătatea... O poveste frumoasă.” Readplus

Ce se întâmplă atunci când un prieten imaginar e abandonat sau e dat uitării de însuși copilul care l-a inventat? Tish e pe cale să afle. Povestea începe într-o seară când un baietel, Charles Dimple, visează cu ochii deschiși la prietenul perfect. Firește, acest prieten fantezist trebuie să fie mare - cât mai mare - să aibă colți - și încă ce colți - și...coada. Să semene cu un dragon, dar să fie mai bun decât un dragon. Și așa apare pe lume Tish, sufletul pereche al lui Charles. Cei doi prieteni trec împreună prin tot soiul de aventuri în universul casei, până când, uitat, Tish e nevoit să-și găsească alt tovarăș de joacă. Acum începe adevărata călătorie a lui Tish, prietenul imaginar al copiilor, cel pe care, odată ce-l întâlnești, nu-l vei uita niciodată.

Australianca Edwina Wyatt a fost avocată și profesoară înainte să scrie cărți pentru tinerii cititori. Romanul ei de debut în literatura pentru copii, *The Secrets of Magnolia Moon*, a câștigat CBCA Honour Book of the Year for Younger Readers și s-a numărat printre finalistii Readings Children's Book Prize. Edwina locuiește cu sotul ei și cu cei doi copii ai lor în Australia, alături de un câine și de prea mulți pui de găină.

Odette Barberousse (pseudonimul lui Aurelie Barbedette) este artistă și ilustratoare franceză. Preferă desenul în creion și creioane colorate, iar Tish reprezintă debutul ei în lumea cărților.

SUNT GATA SĂ MĂ TUND - MIHA TĂTUȚU, Editura pentru Arta și Literatura
Colectia MiniViolet

Descrierea cartii

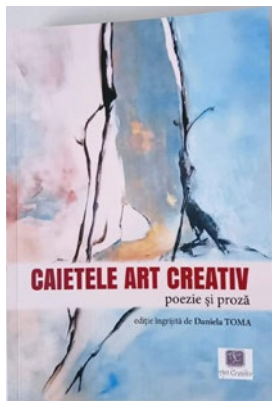
Scrisă pentru copiii neurotipici și neurodivergenti deopotrivă, povestea lui Andi este o poveste-oglinză, ce reflectă un adevăr despre copii: acela că pot fi buni, curajoși, jucași, dar și curioși, chiar și atunci când se tem. În fond, la ce e bun jocul alături de figurile de atașament și de jucăriile de plus, dacă nu la a face frică tot mai mică?

Cartea este un instrument valoros pentru părinți și specialiști, deoarece aduce în lumină, prin intermediul recomandărilor și strategiilor de la final, ceea ce experiența tunsului este pentru copii - un proces pe care merită să îl susținem cu răbdare și blândețe. Încurajez

părinții să rămână deschiși față de acest proces, pentru că fiecare copil este unic și ne vorbește diferit despre modul în care poate fi ajutat.

Sunt gata să mă tund prezintă povestea lui Andi, un copil curajos căruia îi e frică (cine a spus că cei curajoși nu se tem?) de fiecare dată când se tunde. Dar ce bine că Andi nu e nevoit să fie singur cu frica lui. Îi are aproape pe mama și pe ariciul Nono și împreună descoperă ce este frizeria, ce instrumente folosește frizerul și cât de important este să ai pe cineva lângă tine de fiecare dată când îți este teama.

“Mult m-am fi bucurat, atunci când copilul meu era mic, să fi știut cum să-și risipească teama de tuns. N-a funcționat nici măcar împrietenirea cu Ovidiu, tânărul blând și bun care venea la noi și îi făcea tunsori atât de frumoase. Mi-ar fi plăcut să fi existat această carte atunci, dar mă bucur că părinții care au acum copii mici o pot avea și citi, se pot folosi de ideile minunate din ea și se pot bucura de o experiență foarte plăcută atunci când își însoțesc micuții la tuns. Multumesc, Miha Tătuțu, pentru această carte frumoasă și mult folositoare.” Ana Barton, scriitoare
“Tunsul parului este, adesea, o problemă pentru cei mici. De fapt, copilul este cel care trece prin experiența desprinderii de ceva care îi aparține și îi dă identitate. Pornind de la provocarea tunsului, Miha Tătuțu creează o poveste delicată pentru a-i ajuta pe cei mici, iar pentru părinți vine cu răspunsuri deschise și jocuri care să întărească relația copil-părinte.” Nicoleta Radu, psihoterapeut psihanalitic



CAIETELE ART CREATIV - POEZIE SI PROZA - editie ingrijita de DANIELA TOMA, editura Art Creativ

Descrierea cartii

Ieseau glasurile pietrelor din pamant si primeau aripi sa tremure ...

“Traiesc cu epitetul unui vin bun, iar arta imbuteliata imi certifica o valoare: - tot voi fi erou!” Bogdan Cristea - 25 sept. 1989 - 23 ian. 2023

“Antologia de fata ofera o sinteza a poeziei si a prozei actuale, marcand, totodata, evolutia unor poeti si a unor scriitori valorosi, cu personalitate, care au publicat de-a lungul ultimilor 10 ani la Editura Art Creativ si au participat la toate evenimentele organizate de aceasta, de Grupul Literar Art Creativ si de Cenuclul de Urgenta.

Selectia vizeaza textele relevante pentru imaginea de ansamblu a operei fiecarui autor.

Temele poeziilor sunt diverse, au rolul de a deschide viziunea cititorului si apetitul acestuia pentru diversitate, ele stabilind un dialog permanent intre cititorul fidel si autorul preferat. Sigur, nu se vor epuiza niciodata subiectele, oricat de mult s-ar dezbate o tema, mereu exista ceva de adaugat in plus, in alt mod, poate, importanta ramane forma pe care o dai poeziei, astfel incat, sa reusesti sa-l transpui pe cititor in starea de gratie, in cea de confort, dar, mai cu seama, in aceea care ii starneste, ii agita imaginatia si devine el insusi creator de limbaj, sau, si mai important, isi pune intrebari...pentru ca, de ce ar trebui ca poezia sa fie limpede,

sa lamureasca totul la final?
N-am sa descifrez si n-am sa analizez poezia, spun doar ca este surprinsa atat in starea ei cea mai fragila, dar si in aceea de mare forta, cand devine manifest sau instrument de protest impotriva lumii din afara, in ambele cazuri, este vizata, insa, spre satisfactia prezumtivului cititor, ratiunea de a fi, si asta nu-i putin lucru. Linia de demarcatie dintre cele doua importante ipostaze se trece foarte usor, astfel ca, vom cauta si vom gasi expresivitate, energie, idei originale, mesaj, fantezie, expresii plastice, analize meticuloase, asocieri de cuvinte surprinzatoare, discursuri poetice atent ingrijite, fara diafanizari, adica, tot ceea ce am cautat de-a lungul acestui timp in poezie si am promovat, desigur, subiectiva fiind si fara orgolii de selectie, dar innotand mereu impotriva curentului... Frumusetea insasi se materializeaza in imagini aparte, libera sa se arate intr-un spectacol poetic demn de luat in seama, astfel ca, fara doar si poate: “radacinile vor lega adanc/lumina care se adauga”, din cuvinte “curge incet inceputul/ascuns sub masca punctelor cardinale/... undeva, rasturnat, sta pictorul de naivitati cu sevaletul fixat intre ratacirea eterna si rotirea in jurul tacerii”, da, multa frumusetate, muzica si liniste, “departe de departele intrebarii/inchipuirile se nasc una pe cealalta” ...

Emotia intensa e miza textelor, constituie nota lor decisiva si va avea, cu siguranta, maximum de efect; chiar daca va fi trecuta prin timp, nu va cunoaste degraba alteritatea izvorata

din “curentii” acestuia. Pana la urma, emotia ne defineste existenta si de ce nu s-ar rasfrange cu generozitate si asupra poeziei? Nu e acesta oare unicul ei scop din toate timpurile?

Rezultatul, “o zi mai adanca decat celelalte” ... “era deja ca si cum ar fi fost” ... “deschid izvoare in trup/apoi dau in clocot/cum o moneda de soare/strict necesara trecerii/din pamant/in firul de iarba”, “continuum sa ne asezam/stangaci de partea dreptilor/si drepti de partea celor strambi/intr-un perpetuum mobile,/ce se numeste viata”, “ademenim ingeri pentru o noua misiune”, “in rest e bine, un Dumnezeu micut se ascunde la coltul casei noastre”. Poezia ramane marturie ... dar numai dupa ce o vom citi si o vom rosti indelung ... inca si inca ...

De-a lungul paginilor de proza cititorul va avea deschidere spre un spectacol de imaginatie, pe care il creeaza scriitorii cu minti ascutite, unii deja afirmati, din diverse generatii, cu stiluri diferite, dar bine definite si acceptate de critica actuala. Construite cu ritm intens, textele acestora sunt menite sa se remarce in primul rand datorita criteriului estetic, apoi indraznelii de a aborda constructia metaforica, emotionanta, si nu una de stire telegrafica, fara substanta emotionala; chiar daca e vorba de un monolog interior, sau cu atat mai mult, frumusetatea devine ea insasi fiinta vie, personaj al tuturor acestor scene epice memorabile, incredibil de frumoase ...” o stratificare de emotii serpuieste prin lumina, printre picurii tacerilor daruite unui gest de plecare, e-atata aur batran, ridat de-ngustimea ferestrelor peticite cu



praful scurs din ultimele frunze, e-atata uitare in tipatul sticlos dintr-o pasare” incat acestui semn i se substituie cel al tehnicii sustinute de “acul busolei, cel care ipotetic avea in plan dupa toate conventiile sa-mi indice calea, parca a innebunit, rotindu-se bezmetic sub cadran precum elicea unui elicopter.

Personajele ies la iveala din limitele acestui timp sau din limitele altuia, elimina distanta temporală, integrandu-se cat se poate de firesc in jocurile de substanta ale vietii. Planurile se intrepatrund, se suprapun, se creeaza firesc unele din altele, amplificand in acest fel ritmul fascinant al povestii ... “la fel de viu traieste si cealalta, misterioasa Lauren a lui Marc Levy, cumva invers. Ea, pierduta intr-o coma profunda dintr-un accident, se recompune bucata cu bucata, ca sa poata relua de la capat o poveste de dragoste scrisa cu cerneala rosie din inima lui Arthur ...

” “Mama, iesita din propria piele, se plimba noaptea prin toata casa, ca o fantoma sau, mai degraba, ca o umbra, dar eu imi imaginam ca este o fee si ca s-a transformat in lumina. Pasii ei rontaiau intunericul cu sunete mai inalte sau mai joase, dupa cum ea urca sau cobora pe pardoseala care se ondulase in timp

bombardamentului ... “

Concluzia se desprinde tocmai din aceste idei: textele alese, poezie sau proza, pot fi cu certitudine incadrate in largul cuprins al literaturii romanesti actuale, iar acest demers al meu se vrea, de fapt, un elogiu adus scriitorului bun si operei lui, dar care, dintr-un motiv sau altul, nu beneficiaza de promovarea favorabila.

Intotdeauna am fost de parere ca scriitorul trebuie adus in mijlocul publicului, sa fie cunoscut, sa-i fie citite cartile, atat timp cat este in viata. Mi se pare conexiunea cea mai adevarata. Nu-l avantajeaza deloc faptul ca i se ingroapa cartea intr-o librerie si acolo e uitata. Opera, odata asumata, trebuie sa-l salveze...si, cum ar fi spus el, scriitorul bun, “Sper sa nu fi provocat eu alta gaura neagra in cer! Ar fi desigur o crima, eu caut acolo o idee sau o simpla rama, un plan dupa care sa lipesc textele recuperate ...”

Literatura nu este in cadere libera, nu e abandonata, dimpotriva, se afla in vazul lumii, trebuie doar ca intotdeauna cititorul experimentat si lucid sa-i devina complice in a-i da identitate si sens, in a deveni personaj prezent in actiune ...

... in rest sunt bine, nu am subiect de vorba, dar am colac de salvare” Daniela Toma

IL SUONO DELL'OMBRA / SUNETUL UMBREI - ALDA MERINI, editura Humanitas

Poesie / Poezii

Traducere, cronologie, note si ingrijirea editiei DANA BARANGEA

Cu o prefata de AMBROGIO BORSANI

Descrierea cartii

“Alda Merini si-a dus obsesia pentru poezie pana la consecintele ultime. Nu putea concepe viata fara un spatiu in care sa se dedice alfabetelor ei. Vointa ei poetica extrem de ferma evoca figura temerara a celui care se arunca in abis ca sa ia urma celor fugiti din lume, infruntand toate primejdiile pe care abisul le presupune. De-a lungul vietii sale chinuite, Alda Merini n-a incetat niciodata sa viseze, nici macar in infern, cand in bezna ospiciului cauta dimensiunea de neatins a absolutului.

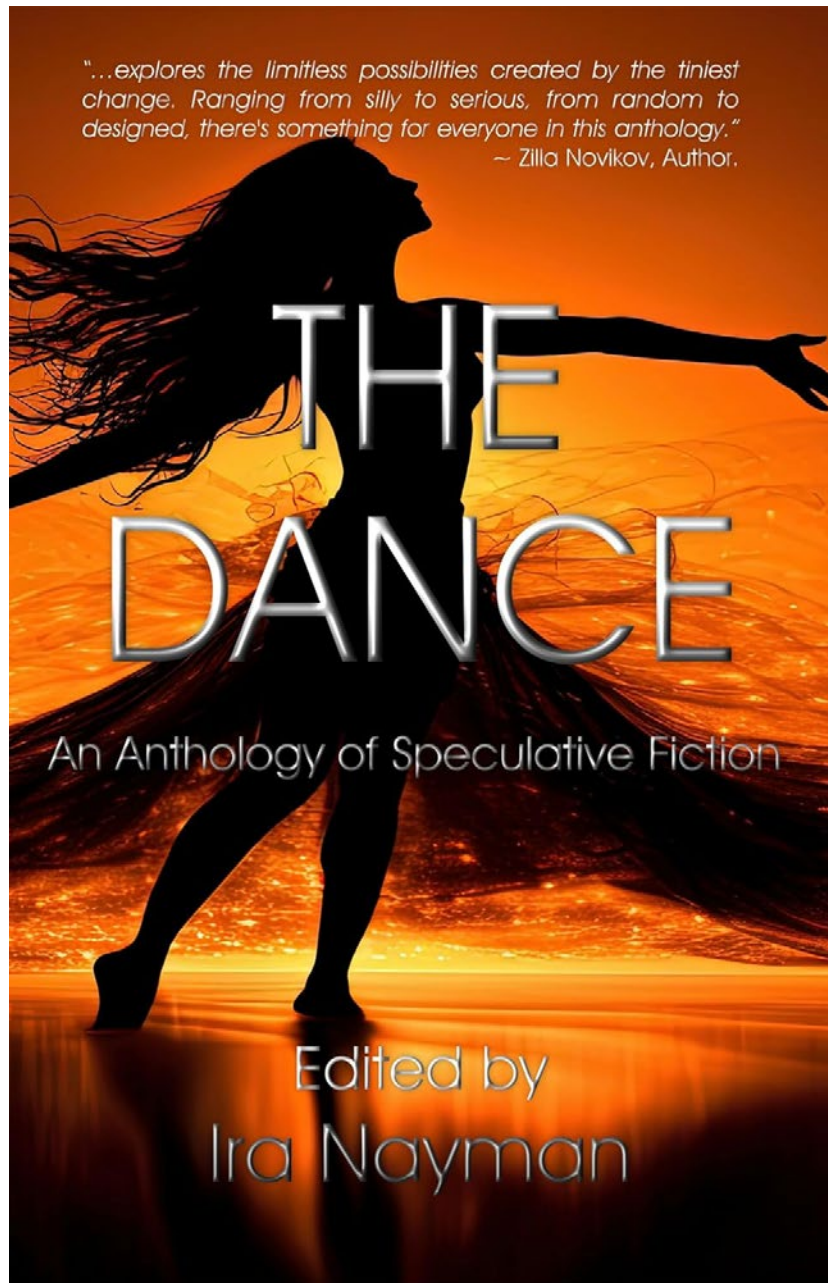
Si-a exprimat in mod stralucit nelinistea de a locui imposibilul intr-o fraza din povestirea Nespus de pura, scrisa in 1965 si ramasa mult timp nepublicata: «Iata singurul lucru pe care cu adevarat mi-ar placea sa-l tin in pumn, sunetul umbrei»”

Ambrogio Borsani

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada.

Descrierile cartilor apartin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc lectura placuta si sper sa gasiti ceva pe gustul vostru! Pana data viitoare, va transmit ca de fiecare data,

MULTE GANDURI BUNE SI O PRIMAVARA INCARCATA CU MULTE POVESTI FRUMOASE!



Publisher: DARK DRAGON PUBLISHING, CANADA

Editor: IRA NAYMAN

Book description

What would life be like if things had been different?

Trying to answer this question, *The Dance* features stories that traverse multiple universes to explore the way our choices and fate affect the directions of our lives.

*" ... it'll blow your mind ... remarkable anthology... you won't want to miss a single one of the ... stories ... in *The Dance*."*

- Paul Levinson, author.

" ... explores the limitless possibilities created by the tiniest change. Ranging from silly to serious, from random to designed, there's something for everyone in this anthology."

- Zilla Novikov, author.

✍ AUTHORS

- Stefan Jackson
- Moira H. Scott
- Bruno Lombardi
- David Gerrold
- Angelique Fawns
- Mark A. Rayner
- Roxana Negut
- Rosie Smith
- Jeff Provine
- Shirley Meier
- Hugh A. D. Spencer
- Stephen B. Pearl
- Eli P.K. William
- Rachel Rosen
- Ira Nayman
- Kellee Kranendonk

Available on Amazon

HERE





LeaganuL

de Vlad Cristian Croitoru

O pajiste colorata si pustie se contureaza in fata mea
 M-a condus pana aici vantul caldut
 Care legana iarba matasoasa
 Si purta in zbor frunzele teiului
 Era singurul copac din pajiste,
 Dar era inalt cat pentru toti
 Am fost vrajiti amandoi
 Inca de la inceputul timpurilor ...
 Am inceput sa cant si sa zbor in jurul lui,
 Caci asta stiam cel mai bine sa fac.
 Glasul imi rasuna pretutindeni,
 Dar vad un copil in departare
 Care a aparut de nicaieri, din desisurile intunecate.
 Am zburat spre el,
 Zburda vesel si m-a observat
 Parea sa ii placa porumbeii albi.
 Mireasma teiului l-a ademenit
 Si cat am dat din aripi o data,
 Deja era langa copacul fermecat
 S-a agatat de leaganul sau,
 Prins de o ramura mai strasnica
 Si nu i-a mai dat drumul

Am incercat sa il avertizez dar era sub vraja teiului
 Se uita la mine in sus si imi zambea,
 Nu ma intelegea
 Se legana neincetat,
 Cand ajungea sus vedea in fata ochilor
 Numai momente frumoase
 In contrast cu cele care se derulau cand cobora
 Asa a trecut toata ziua, saptamana, anul ...
 Copacul se usca si inflorea, iar copilul
 Care crestea pe zi ce trece
 Se legana.
 Eu nu stiam cum sa ii aduc constiinta inapoi
 Nu ma mai baga in seama.
 Dupa mult timp ceva straniu se intampla
 Cumva a alunecat de pe leagan
 Si a ramas o clipa ingenuncheat la trunchiul teiului
 Apoi a plecat
 Eu l-am avertizat ...
 Cu fiecare pas se ridica mai aproape de cer, de rai
 Pana cand nu l-am mai vazut
 Iar pe locul in care a cazut,
 A crescut o noua floare stacojie
 Exact ca cele care orna pajistea.



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

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST

stil de viata



Ce inseamna un lider? Cum te optimizezi si ii inspiri pe cei din jur? Care sunt abilitatile de care ai nevoie?
IRINA KUHLMANN ti-a creionat un **ghid esential**.

MAIESTRIA in LEADERSHIP

Text: IRINA KUHLMANN

Gandindu-ma la leadership imi vine in minte un citat foarte cunoscut *“Being powerful is like being a lady. If you have to tell people you are, you aren’t”* - Margaret Thatcher. In traducere: *“A fi puternic este ca si cum ai fi o doamna. Daca trebuie sa le spui oamenilor ca esti, nu esti.”*

Cred ca asa este si cu leadershipul: nu este suficient sa vorbești despre skill-urile extraordinare ale unui lider - pretinzand ca le ai, cand in realitate nu este asa.

Am fost de curand la o intalnire cu o persoana care mi-a incantat sufletul. As putea spune ca “respira” leadership prin atitudine, daruire si activitatea concreta pe care o are de multi ani de zile. Nu am vazut-o in nici un context public vorbind despre leadershipul extraordinar pe care il practica ... in schimb este un leader autentic.

Am intalnit si multe persoane care se pretind lideri de top datorita pozitiei intr-o companie sau a popularitatii pe care o au, dar cu care nu am putut interactiona datorita arogantei si superioritatii “un gest clar de non leadership - cu care m-au rejectat. Sunt sigura ca stiti la ce ma refer.

Am inceput sa ma intreb cat de autentic este folosit acest termen imprumutat si in aparenta simplu, dar care exprima o adevarata complexitate de abilitati si caracteristici?

Cred ca una dintre cele mai mari confuzii, este faptul ca leadershipul este asociat cu pozitia de conducere a unui om intr-o companie/organizatie. Este ca si cum, odata cu obtinerea acesteia, omul devine inzestrat “peste noapte” cu skill-urile unui leader. Total eronat ... pentru ca leadershipul nu are nimic de a face cu pozitia, ci mai degraba cu omul din spatele ei.

Imi place sa spun ca skill-urile pe care le are un lider bun optimizeaza si dau stralucire pozitiei pe care acesta o detine si indiferent de natura ei. Nu neg faptul ca pot fi si cazuri in care omul care preia pozitia este deja un adevarat leader, insa in multe situatii este nevoie de lucru la nivel de sine pentru a deveni asa.

IMBRATISAREA SPECTRULUI DINCOLO DE FEMININ SI MASCULIN



➔ CE ESTE LEADERSHIPUL SI CARE SUNT SECRETELE DIN SPATELE LUI?

Una dintre definițiile leadershipului este “abilitatea de a influența, inspira și ajuta alți oameni să devină cea mai bună variantă a lor, dezvoltându-și skill-urile și abilitățile în timp ce își ating obiectivele.” Evident că pentru a putea să faci asta necesită ca tu, în primul rând, să fii un om optimizat din toate punctele de vedere.

NU POTI FI UN LIDER EXCELENT DACA NU ESTI O PERSOANA EXCELENTA.

Nu trebuie să fii CEO, manager sau team lead pentru a fi un lider desăvârșit. Leadershipul implică un set de skill-uri și o anumită psihologie pe care fiecare dintre noi și le poate însuși și perfecta.

În acest articol voi împărtăși cu tine câteva secrete legate de Leadershipul de calitate ... cel AUTENTIC, care are componenta de servant leadership.

Doresc să precizez faptul că nu este vorba despre leadership feminin sau masculin, pentru că din punctul meu de vedere, adevărata măiestrie în leadership transcende aceste limite tradiționale, îmbrățișând un spectru de calități care nu sunt limitate de stereotipurile de gen.

Asadar, vom explora esența leadershipului dincolo de asta, accentuând importanța autenticității, a măiestriei emoționale și relaționare, a energiei și creșterii unui lider adevărat.

Liderii eficienti si remarcabili emana siguranta in mediile lor cand apar situatii de incertitudine si criza.

➔ AUTENTICITATEA

Ea sta la baza maiestriei in leadership. Liderii autentici sunt sinceri in actiunile lor, in credintele lor si in interactiunile cu ceilalti. Ei nu sunt limitati de asteptarile societatii despre ce inseamna sa fii barbat sau femeie, ci in schimb se centreaza in propria lor putere, caracter, personalitate ... in punctele lor forte unice.

Cand omul stie cine este cu adevarat si lucreaza la nivel de sine in asa fel incat sa fie stapan pe el si viata lui, adica sa fie cea mai buna versiune a sa, inceteaza sa mai fie o victima a celor ce se intampla in exteriorul lui.

Pentru ca fiecare dintre noi isi poate ajusta viata in functie de ceea ce are nevoie cu adevarat pentru a fi multumit si implinit.

Citeam de curand intr-un articol cu referire la leadership-ul feminin despre cat de copleșitor poate deveni sa fii supusa asteptarilor nenumarate din jurul tau. Dar cine spune ca trebuie sa le duci la indeplinire? Pana la urma este alegerea ta ce faci cu viata ta si cum iti fixezi prioritatile. Poate ca iti iei prea multe asupra ta, mai ales daca ai binecuvantarea de a fi mama.

Sesizez o goana dupa titluri si roluri in diverse organizatii nationale si internationale, pe langa job, familie, copii - daca este cazul, etc. Evident ca ajungi sa te simti copleșita.

Asadar, raporteaza-te la autenticitatea ta atat in relatia cu tine cat si cu cei din jur. Inceteaza sa mai spui un fals "da, desigur" in loc sa fii sincer - in primul rand cu tine si in acelasi timp si cu ceilalti, stabilindu-ti prioritatile in asa fel incat sa-ti fie bine.

AUTENTICITATEA ESTE FUNDAMENTUL INCREDERII SI RESPECTULUI,
ELEMENTE ESENTIALE PENTRU UN LIDER EFICIENT.

➔ MAIESTRIA EMOTIONALA

Liderii eficienti si remarcabili emana siguranta in mediile lor cand apar situatii de incertitudine si criza. Poate fi vorba despre zona de afaceri, scoala, sport si chiar in rolul de parinte. Poate ai remarcat deja, ca intr-o situatie plina de nesiguranta oamenii se simt atrasi de cei care reusesc sa-si stapaneasca emotiile: care isi mentin un oarecare echilibru interior si incredere ca lucrurile se rezolva. Sunt constienti de faptul ca a intra in panica nu duce la nimic bun si de aceea isi mentin focusul si energia pentru a gasi solutii.

In astfel de cazuri nu este vorba doar despre inteligenta emotionala, ci si despre puterea psihologica proprie pe care o are omul si care nu vine de la sine. Ea cere lucru cu sine.

Imi aduc aminte cu drag de o colega de facultate care avea o capacitate extraordinara de a folosi umorul, joaca, curiozitatea. In acelasi timp era plina de compasiune si creativitate. Era sufletul proiectelor in echipa. Toti colegii voiau sa o aiba in echipa. Era cu adevarat un leader. La un an dupa terminarea scolii avea o echipa de 80 de angajati si conducea o afacere de mare succes pe care o crease din propriile resurse.



Cum ajungi la maiestrie emotionala?

Acum cativa ani am cumparat o carte excelenta intitulata "INTELIGENTA POZITIVA" scrisa de *Shirzad Chamine*. In aceasta carte, el explica faptul ca fiecare dintre noi avem in interiorul nostru doua componente extrem de importante: "Sabotorii", care sunt critici, tematori, controlori si hipervigilenti si ceea ce el numeste "Sage", care contine parti ale personalitatii noastre care sunt curajoase, creative, curioase si hotarate.

Exista si un test legat de asta, care te ajuta sa descoperi modul in care domina fiecare dintre aceste trasaturi. Ca orice test, nu este 100% exact, insa este extraordinar cat de mult te ajuta la constientizare de sine, cand aplici si intrebari de coaching. Eu il folosesc cu multi dintre clienti si are o contributie excelenta in procesul de coaching.

Ideea consta in faptul ca omul se antreneaza pentru a fi mereu pregatit emotional, astfel incat sa poata accesa cat mai mult partile din Sage in detrimentul Sabotorilor. Cand inveti sa faci asta, in cateva secunde poti afirma ca ti-ai insusit un secret de leadership extraordinar de valoros.

Putem face acest lucru identificand si depasind credintele limitative, schimband dialogul interior negativ intr-unul care ne imputerniceste si invatand sa atribuim o alta semnificatie experientelor noastre.

Este vorba pana la urma de starea ta de spirit este cruciala in tot ceea ce faci. Ea iti poate amplifica puterea interioara si te ajuta sa accesezi cat mai mult din potentialul pe care il ai, sau din contra sa ti le scada pana cand nu mai esti in stare de nimic.

➔ MAIESTRIA RELATIONARII CU CEILALTI

"Calitatea vietii depinde de calitatea relatiilor pe care le ai". Poate ca ai auzit de multe ori chiar si in context de business ideea ca *"business inseamna relatii"*. Este un mare adevar in asta.

Capacitatea noastra de a ne conecta la un nivel profund si personal este unul dintre secretele leadershipului care ne permite sa cunoastem oamenii si sa-i inspiram. In acelasi timp ne ajuta sa avem si sa simtim implinire in viata.

O relationare buna nu tine doar de a practica skill-uri ce te ajuta sa faci un raport bun cu omul din fata ta ci si de a empatiza cu el, a intelege si aprecia cine este si de unde vine.

Cand ne referim la organizatii, este foarte important, ca lider, sa-i intelegi omului din fata ta punctul de vedere si sa gasesti o modalitate prin care sa-l ajuti sa-si acopere nevoile in timp ce acopera nevoile echipei si a organizatiei din care face parte.

Maiestria in leadership se extinde dincolo de limitele ideilor feminine si masculine, a pozitiilor pe care le detin oamenii in companii si organizatii.

➔ O ENERGIE BUNA

Daca te gandesti la cineva carismatic si cu putere de influenta iti vei da seama ca un astfel de om emana o cantitate semnificativa de energie psihologica, emotionala si fizica. Ma duce din nou gandul la colega de care scriam mai devreme, pentru ca asa era ea mereu.

Astfel de oameni iti transmit energie. Daca esti intr-o stare mai proasta simti ca dintr-o data te "inseninezi" si vezi si percepi lucrurile intr-o alta lumina. Apar tot felul de solutii si posibilitati la care nu te gandeai putin mai devreme. Abilitatea de a accesa energia pozitiva chiar si atunci cand esti epuizat sau lucrurile nu merg conform planului, reprezinta secretul leadershipului care diferentiaza cei care ating si conduc la cel mai inalt nivel de cei care nu reusesc.

Liderii plini de energie au capacitatea de a lua decizii dificile si pot duce la capat actiunile necesare pentru a schimba lucrurile in ciuda provocarilor. Ei sunt capabili sa abordeze problemele reale, sa inspire pe cei din jur sa confrunte provocarile si au suficienta energie pentru a-si indrepta atentia spre cele mai bune solutii.

Cum iti imbunatatesti energia ?

Pe parcursul unei zile avem tot felul de taskuri si interactiuni si uneori ne este greu sa mentinem o energie buna. Acest secret de leadership implica anumite obiceiuri fundamentale care pot creste energia ta indiferent cat de mult ai dormit sau care este nivelul tau de zahar din sange.

Nu ma gandesc nici pe departe la o abordare gen "gandeste pozitiv", pentru ca nu este de ajuns. Este mai complex de atat.

O modalitate este sa-ti antrenezi corpul astfel incat sa ajungi la acea simtire extinsa de energie si rezistenta, care iti da o stare de resurse in interiorul tau. In plus, miscarea fizica este cea care te poate remonta instant, cand te simti fara energie. Cu atat mai mult, daca se petrece in aer liber si proaspat.

Mai poti gasi energie si conectandu-te la o viziune pe care o impartasesti de exemplu cu echipa. In felul acesta aduci energie si echipei. Steve Jobs era celebru pentru concentrarea sa neclintita de a da perfectiune produselor pe care le crea. Asta ii mentinea energia.

In concluzie ...

Maiestria in leadership se extinde dincolo de limitele ideilor feminine si masculine, a pozitiilor pe care le detin oamenii in companii si organizatii. Leadershipul este despre a imbratasa autenticitatea si curajul, maiestria emotionala si o buna relationare cu oamenii, mentinerea unei energii pozitive. Prin adoptarea acestor calitati, liderii pot crea schimbari pozitive, pot inspira pe altii si pot genera un impact semnificativ in organizatiile si comunitatile lor.

As vrea sa inchei cu un citat care imi place foarte mult si care cred ca se potriveste si cand vine vorba despre leadership autentic: "*Hope of dishonest gain is the beginning of loss*", in traducere: "*speranta castigului necinstit este inceputul pierderii*".

Cu drag, IRINA

CUM POTI CONSTRUI INCREDEREA IN SINE

Daca doresti sa descoperi cum iti poti construi increderea in tine, cum sa iei decizii mai bune si cum sa traiesti avand un sentiment mai profund de apartenenta si autenticitate, urmatoarele randuri sunt pentru tine!

T

Trebuie sa recunoastem de la inceput ca nu e intotdeauna usor sa ai incredere in tine, viata oferindu-ti asteptari si dorinte diferite, toate acestea tragandu-te in directii diferite. Si chiar daca ai o constiinta curata si bine ancorata in realitate, avand atat de multe tentatii in jur, poate fi dificil sa-ti auzi vocea interioara. Mai greu este sa-ti gasesti si curajul de a permite intuitiei sa directioneze procesul de luare a deciziilor. Pe de alta parte, cu cat ai mai multa incredere in tine, cu atat aceasta va creste si viata ta va deveni mai aliniata.

Increderea in sine reprezinta increderea ferma in integritatea ta, conform specialistilor in domeniu; ei completeaza aceasta afirmatie cu faptul ca oamenii cu incredere in sine au claritate si incredere in propriile alegeri, acestea fiind interdependente, ceea ce include o dependenta sanatoasa, nu excesiv de dependenta sau hiper-independenta. Ei vorbesc cu autoritate de undeva din interior, dar fara aroganta, sunt buni observatori si au cultivat abilitatea de a invata din experientele lor, fie ca vorbim de esecuri sau succese.

Alti specialisti care studiaza yoga afirma ca increderea in sine nu se castiga sau nu se dobandeste, ci este innascuta. Conform analizei lor, increderea in sine apare ascultand profund intelepciunea interioara si alegand sa fii ghidat de "soaptele" mintii. Aceste ganduri pot fi uitate, amintite, consolidate si reconstruite.

Increderea in sine nu este usoara pentru oricine; orice problema aparuta care te copleseste iti poate submina increderea in sine. Astfel de experiente neplacute duc la epuizare, te fac sa te simti speriat si te gandesti sa nu faci lucrurile gresit. Facand afirmatii ca "*Tu decizi*" sau "*Sunt fericit cu orice vrei tu*" si lasand pe altii sa ia decizii in cazul lucrurilor importante din viata ta, e un semn ca iti pierzi simtul de sine. Din nefericire, cand ajungi intr-un astfel de punct, este dificil sa iti recapeti increderea in sine, iar efortul pentru a ajunge intr-un echilibru este unul mare.

Daca te lupti cu increderea in sine, daca vrei sa te simti mai increzator in tine si in procesul de luare a deciziilor, exista practici pe care le poti face pentru a-ti acorda increderea interioara si a-ti construi curajul pentru a face alegeri bune pentru viata ta.



PASI PENTRU A CONSTRUI INCREDEREA IN SINE

Cunoaste-te pe tine insati!

Pentru a avea incredere in tine trebuie sa te cunosti. Trebuie sa stii ce vrei, ce conteaza pentru tine si de ce conteaza pentru tine. Sa te cunosti pe tine necesita timp pentru pauza si reflectare, asa ca inainte de toate, intreaba-te pe tine si apoi uita-te in exterior. Cand te afli intr-o situatie ce necesita un raspuns, ia-ti o pauza si pentru a constientiza cu adevarat situatia si a sti ce este nevoie. Pentru anumite persoane, in anumite situatii, autocunoasterea profunda se poate realiza cu ajutorul scrisului prin intermediul unui jurnal. Poti folosi aceasta metoda in luarea deciziilor constiente, mai ales cand te simti coplezit de presiuni, obligatii, asteptari. A vedea ce ai scris iti ofera claritate in ganduri, decizii si te ajuta sa nu te pierzi in opiniile celor din jur si sa nu le faci pe plac. Si te poti cunoaste pe tine cand petreci timp cu tine insuti, de aceea este important sa iti acorzi timp pentru autoingrijire. Petrece timp cu tine in fiecare zi daca este posibil, intr-un mediu care nu te distrage, fie ca vorbim de meditatie, stat in natura, mers atent sau constientizarea respiratiei.

Da dovada de curaj si hotarare!

Daca iei decizii mereu avandu-i pe altii in minte, te vei lupta cu tine insuti sa fii aliniat si implinit in viata ta. Increderea in sine implica si o doza sanatoasa de egoism: trebuie sa stii cand o anumita decizie trece de linia acceptabila pentru tine, pentru

*Increderea in sine reprezinta
increderea ferma in integritatea
ta ... oamenii cu incredere in
sine au claritate si incredere in
propriile alegeri ...*

ca apoi sa fii destul de curajos sa vorbesti si sa iei decizii pentru tine si viata ta.

Trebuie sa ai grija sa iti trasezi granitele interne clare, sa iti pastrezi autenticitatea pentru a prospera. A te simti confortabil in propria piele, a-ti recunoaste limitele interne si a fi ferm intr-un mod bland si civilizatat, creeaza un mediu inconjurator pentru ca increderea in sine sa poata inflori si sa se poata dezvolta intr-un mod sanatos.

Iti poti reconecta in mod activ creierul si iti poti construi increderea luand decizii pentru tine, ceea ce lasa loc si de vulnerabilitate. Conform specialistilor, nu iti poti construi increderea in sine fara a fi vulnerabili; ai nevoie de unul pentru a-l construi pe celalalt. Si chiar daca vulnerabilitatea se poate simti infricosatoare, are puterea de a-ti schimba viata in bine.

Vulnerabilitatea este locul de nastere al iubirii, al apartenentei, bucuriei, curajului, empatiei si creativitatii. Este sursa sperantei, a empatiei, a responsabilitatii si autenticitatii. Daca ne dorim o si mai mare claritate in scopul nostru sau o viata spirituala mai semnificativa si

mai profunda, vulnerabilitatea este raspunsul. Incepe sa vorbesti si sa iei decizii pentru tine! Observa cand ai tendinta de a amana anumite decizii, de a folosi expresii ca “Nu ma deranjeaza”, “Tu alegi”, pentru ca, in schimb, sa iti expui parerile si gandurile si sa ti le sustii.

Ghideaza-te dupa propriile valori!

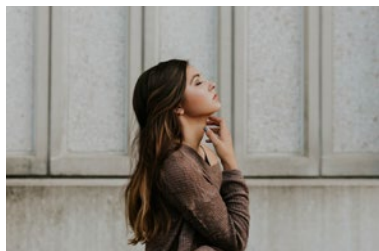
Daca nu ai facut-o pana acum, trebuie sa incepi sa folosesti propriile valori pentru a te ghida; trebuie sa contracarezi asteptarile celorlalti constientizand lucrurile care sunt clare pentru tine. Intreaba-te daca decizia respectiva conteaza cel mai mult pentru tine in situatia respectiva; daca da, atunci imbratiseaz-o cu incredere. In timp ce deciziile tale nu vor iesi mereu asa cum ai sperat, cand faci alegeri bazate pe propriile valori, poti avea incredere ca ai luat decizia potrivita pentru tine si a fi fidel cu tine conteaza in mod real, asa ca fa alegerea de a ramane in integritatea ta, prin gandurile tale, cuvintele si actiunile implicate.

Adopta o mentalitate de crestere!

Frica de a gresi te impiedica sa iei decizii? Daca esti o persoana perfectionista, construirea increderii in sine poate fi un proces interesant. Poate stii in interiorul tau ceea ce vrei sa faci, dar frica te opreste si indiferent de decizia pe care o iei, nu poate exista o decizie perfecta; ea poate avea aspecte pozitive si negative.

Daca simti presiunea intensa de a face mereu alegerea corecta, adoptarea unei mentalitati de crestere poate ajuta. Asta inseamna sa-ti oferi permisiunea de a incerca, de a invata, de a esua si de a creste. A fi dur cu tine te va opri sa ai incredere in tine si in propriile decizii. Trebuie sa ai o atitudine rabdatoare, amabila si blanda cu tine, asa cum ai avea cu cineva la care tii foarte mult; si chiar daca nu iese mereu bine pentru tine mereu, este normal. De multe ori vei realiza ca te descurci mai bine decat credeai, asa ca fii bun cu tine, ai incredere in tine si capacitatea ta decizionala, plina de resurse!





Protejeaza-ti energia!

Cand esti coplezit si obosit este mai dificil sa iei decizii; un creier obosit si stresat nu functioneaza ca unul relaxat si bine odihnit. Poti descoperi ca epuizarea si oboseala creierului inseamna ca cedezi in fata celorlalti in loc sa iti sustii propriile idei si alegeri.

Astea fiind stiute, protejarea energiei este esentiala pentru construirea increderii in sine si pentru a lua decizii bune. Asigura-te ca investesti in bunastarea ta si in activitatile care te revigoreaza, asa ca gandeste-te ce faci zilnic, saptamanal, in fiecare luna, pentru a te revigora si re-energiza. Te simti resetat daca stai in natura? Te eliberezi de stres intr-o sala de exercitii fizice? Relatiile sociale sau a urma anumite cursuri de arta te pot relaxa? Incearca sa scrii toate lucrurile care iti plac si asigura-te ca fac parte din rutina ta zilnica, saptamanala, din fiecare luna.

In acelasi timp, acorda atentie somnului si odihnei, ia pauze in timpul zilei; un nivel scazut de energie nu ajuta pe nimeni. Mai mult, vei avea parte de mai multa energie emotionala si mentala

pentru a lua decizii mai bune in viata ta, ceea ce te va ajuta sa construiesti increderea in sine.

Ai grija de corp!

Daca te gandesti excesiv, trebuie sa stii ca de multe ori, deciziile importante si intelepciunea vin prin corp si a avea grija de corp in mod sanatos te poate ajuta sa iei decizii mai bune si sa iti construiesti autocunoasterea si increderea in sine. Si in momentul in care gandirea creierului este ocolita, corpul iti arata ce vrei. Iar a fi atent la semnele subtile ale corpului iti construieste increderea in sine si iti aliniaza alegerile din viata: corpul nu te minte! Verifica-te zilnic si ai increderea in intelepciunea corpului tau!

- ◆ Cum se simte corpul meu astazi?
- ◆ De ce am nevoie astazi?
- ◆ Le ce trebuie sa renunt?
- ◆ Cand ma gandesc sa iau aceasta decizie, cum se simte corpul?
- ◆ Ai incredere in intuitie!

Pe masura ce te adaptezi corpului tau, vei vedea ca te vei bucura de o indrumare mult mai intuitiva. Vocea intuitiei este una subtila, tacuta, care vorbeste prin imagini, cuvinte sau propozitii scurte. A avea o intuitie clara este rezultatul

dezvoltarii stimei de sine, iar daca nu ai incredere in sinele tau, nu il vei asculta. Trebuie sa credem ca detinem adevarul si ca acesta nu se afla in afara noastra, la prieteni, parinti, familie, sef.

Anumite practici de mindfulness care iti incetinesc gandirea rationala te pot ajuta sa le acorzi atentie crescuta intelepciunii si intuitiei corpului. Intuitia vine sub forma mesajelor sub diverse forme dupa ce mergi, dupa ce meditezi, dupa ce scrii in jurnal, in vise ... depinde de la o persoana la alta. Creeaza-ti timp si rutine care sa te ajute sa iti folosesti intuitia si indemnurile care sunt acolo; asculta aceste indemnuri subtile si incearca sa ramai o persoana la fel de curioasa si deschisa. Asculta-ti semnele pe care ti le da corpul si cand devii constient de o anumita simtire sau intuitiei, asculta si actioneaza.

A invata sa ai incredere in tine este o calatorie captivanta. Pasii mici, realizabili, te vor ajuta sa construiesti o baza puternica si stabila pentru ca increderea in sine sa creasca in mod durabil. Da-ti permisiunea de a invata sa cresti, sa incetinesc si sa stai nemiscat, astfel incat sa iti poti asculta corpul si intuitia.

A-ti construi increderea in sine inseamna sa fii sincer cu tine insuti, reconectandu-te cu propriile valori, sa fii mai curajos decat ai fost in trecut. Cu cat devii mai curajos si mai increzator, cu atat vei fi mai capabil sa iti traiesti viata pe care o simti si vei avea un sentiment mai profund al implinirii si scopului.

cum iti poti motiva copiii



Una din cele mai importante modalitati de a-ti ghida copilul este conectarea experientelor de invatare de la scoala cu cele de acasa. Explorarea activitatilor permite abilitati esentiale de dezvoltare, dar si bucurii si satisfactii.

Pentru ca un copil sa poata invata pe intreg parcursul vietii si sa aiba aceasta dorinta de cunoastere, are nevoie de motivatie.

Si exista o gama larga de strategii si activitati ce pot fi incorporate in viata copilului pentru a-i dezvolta interesul, a-i creste stima de sine si motivatia. Dezvoltarea anumitor abilitati si interese la scoala si acasa ii permite copilului sa isi descopere pasiunile, ceea ce ii va mentine scanteia invatatului pe intreg parcursul vietii.

Motivatia este de doua feluri: intrinseca si extrinseca. Cea intrinseca se refera la comportamentul in care o persoana se implica pentru ca gaseste sarcina respectiva satisfacatoare; de exemplu, a citi despre un subiect deoarece ti se pare interesant sau te linisteste. In contrast, motivatia extrinseca se refera la comportamentul in care o persoana se implica pentru diverse recompense; citesti despre un subiect anume, te informezi si retii mai multe pentru a lua note mari.

Oamenii folosesc ambele tipuri de motivatie, dar cercetarile au aratat ca cei ce sunt motivati intrinsec au avut rezultate mai bune. S-a constatat ca factorii motivationali intrinseci reprezinta cheia pentru ca elevii sa se implice, sa aiba curiozitate, sa afle mai multe despre interesele lor, sa empatizeze cu subiecte mai complexe, sa creeze conexiuni sociale.

Si chiar daca nu este intotdeauna posibil sa incorporezi factori intrinseci la scoala si acasa, este important sa se foloseasca motivatori intrinseci atunci cand este posibil, ceea ce poate imbunatati invatarea sau implicarea

intr-o sarcina anume. Daca iti doresti sa ajuti copilul sa valorifice invatarea pe tot parcursul vietii, trebuie sa cauti modalitati pentru a-i creste motivatia. Despre acestea, poti citi in continuare.



GASESTE-I UN INTERES SAU O PASIUNE!

Unul din cele mai bune puncte de plecare este sa-ti ajuti copilul sa isi gaseasca un hobby sau ceva care sa-l intereseze. Daca deja are un hobby, incearca sa construiesti pe el. Activitatile motivante pentru copii sunt cele in care se pot aplica situatii din viata reala atunci cand invata ceva, atunci cand i se ofera un sens anume unei activitati. Frecventarea muzeelor este un bun exemplu, astfel de programe incluse explicand cu usurinta copiilor cum functioneaza lucrurile si cum anumite subiecte de acolo se leaga de situatii din viata reala.

A vorbi cu copilul despre programele regasite in muzee le poate spori curiozitatea in mod natural si motivatia de a dori sa exploreze si sa afle cat mai multe despre un subiect anume. O simpla excursie la un muzeu poate oferi oportunitatea de a dezvolta interesul si abilitatile copilului, in timp ce transforma o zi obisnuita intr-una extrem de distractiva si frumoasa.



CONSTRUIESTE LEGATURI SOCIALE SI CRESTE ABILITATILE!

Pentru a facilita invatarea, un copil trebuie sa se simta conectat cu ceilalti. Cluburile pentru copii ofera un sentiment de apartenenta si de construire a increderii, respectului, a comunitatii. Exista multe cluburi si asociații care ofera o gama larga

de activitati din domenii ca stiinta, fotografie, muzica, sport, arte martiale, samd.

Daca nu stii ce optiuni ar fi cele mai potrivite, fa o lista cu ce ai disponibil in zona ta si cu ce ii place copilului; partea buna este aceea ca exista si cursuri online care pot veni in ajutorul copilului. Daca copilului ii plac experimentele si investigatiile, ai putea merge spre zona de stiinta; daca el deseneaza, indreapta-te spre arta! A invita un copil alaturi de al tau atunci cand are de facut astfel de teme acasa, iarasi se poate dovedi o idee minunata. Daca are prieteni care au acelesi interese ca ale lui, va avea de castigat datorita cresterii motivatiei si imbunatatirii invatarii.



IMPLICA-TE!

Diversele studii desfasurate de-a lungul timpului au constatat ca implicarea parintilor are un impact pozitiv asupra realizarii elevului, dar si a dezvoltarii social-emotionale.

Implicarea parintilor ajuta la cresterea motivatiei unui copil; in timp ce parintii sunt incurajati sa participe la evenimente scolare care promoveaza aspectele sociale si un mediu comunitar, implicarea parentala a invatarii de la scoala acasa, duce la rezultate academice mari.

Incorporarea modalitatilor de a se implica in calatoria la scoala a copilului, indiferent ca ajuta la proiectele de la scoala sau la temele de acasa, poate ajuta la rezultate academice mari. Discutiile cu copilul, fie ca au legatura cu invaturile propriu-zise sau aspecte sociale ale zilei, pot ghida copilul in directia corecta, atat in privinta asimilarii cunostintelor, a dezvoltarii pasiunii pentru

anumite materii, cat si a dezvoltarii relationarii sociale.

Daca copilul tau a invatat despre alimentatie la scoala, antrenandu-l in anumite activitati de bucatarie si acasa, inseamna o aplicabilitate a ceea ce a invatat. Aceasta activitate este una practica, o modalitate excelenta de a promova motivatia intrinseca. Mai mult, interesul tau pentru ceea ce face, iti va permite sa descoperi mai usor inclinatile copilului.



INCURAJEAZA ALEGEREA SI INCORPOREAZA JOCURILE!

Libertatea de a face alegeri in viata ofera oamenilor putere, dar si poate spori motivatia. De multe ori, scolile incearca sa creeze modalitati de a oferi alegeri ale subiectelor, fie ca se face prin intermediul cartilor sau a proiectelor.

Cu toate aceste ajutoare, acest lucru nu poate fi intotdeauna realizabil. Anumite subiecte de la scoala nu pot fi de interes pentru copil, in timp ce proiectele sau temele pentru acasa vor trebui sa fie finalizate. O modalitate de a include un motivator intrinsec este conectarea jocurilor cu invatarea, avand concentrarea pe experienta si bucuria din ea si nu castig. Daca copilul are dificultati in intelegerea temelor, exista diverse metode de jocuri ce pot lega invatarea de un subiect anume, ceea ce ii va oferi succesul necesar.



INCORPOREAZA UN MEDIU EDUCAT EMOTIONAL

Termenul de “alfabetizare emotionala” inseamna capacitatea unui individ de a-si intelege propriile sentimente si comportamente si in plus sa si le poata autoregla si echilibra. Ca o consecinta pozitiva,



o astfel de persoana este mai bine echipata pentru a intelege sentimentele si comportamentele celorlalti, avand abilitati sociale imbunatatite.

Pentru a-ti ajuta si mai bine copilul, poti introduce in comportamentele lui tehnici de respiratie sau meditatie care pot ajuta un copil sa ramana calm daca este predispus furiei sau anxietatii indiferent de context. Un mediu educat emotional are un impact pozitiv asupra realizarii. Un copil care are o intelegere emotionala se va simti confortabil cu el insusi si cu cei din jur. Acest lucru le permite sa se concentreze; prin urmare, acest mediu special mareste motivatia de a invata.



CONSTRUIESTE PE TERMEN LUNG!

Pe masura ce copilul progreseaza la scoala este important sa stii ce il bucura, iar a construi un plan pe

termen lung care sa incorporeze abilitatile sale dobandite la scoala, ajuta la progresul natural intr-un mod placut. Partea buna este aceea ca exista multe cai de la scoala spre imbratisarea unei cariere.

Un student are posibilitatea sa dezvolte un plan pe termen lung in timpul studiilor, in timp ce ideile, pasiunile si alte lucruri ce contribuie sunt caramizi ce contribuie la dezvoltarea adultului; partea buna in cea de-a doua situatie este faptul ca ideile, planurile, modificarile, pot fi schimbate, ajustate, inlocuite pe parcurs sau pot deveni mai specifice si concentrate pe cursuri avansate.

Un plan de viitor, pasiuni, interese, permit unui student sau copil sa ramana interesat de invatarea si educatia valorica. Un student care are o idee despre ce vrea sa devina cand va termina scoala va fi mai motivat sa asimileze cunostintele in timpul acesteia.

Cel mai important este sa-ti ajuti copilul sa aiba parte de experiente de invatare cat mai distractive; optimismul tau in calatoria copilului le arata ca le pretuiesti experientele de invatare. Trebuie sa iti amintesti in mod constant ca a avea succes intr-o cariera nu este echivalentul cu a avea mai bune rezultate la scoala. Cu ajutorul tau, copilul tau poate deveni motivat sa isi gaseasca pasiunea si sa isi canalizeze energia catre aceasta.

INTELIGENTA ARTIFICIALA

AR TREBUI SA NE INGRIJOREZE?

Suntem contemporani cu o perioada revolutionara din punct de vedere al stiintei si cel mai probabil si generatiile viitoare vor fi in aceeasi situatie. Dar ce ar trebui sa stim noi despre ceea ce numim astazi inteligenta artificiala? Ar trebui sa ne ingrijoreze?

Multi dintre noi am auzit de inteligenta artificiala cu mult timp in urma in filmele si cartile science fiction, doar ca astazi, ea este prezenta sub diferite forme in viata noastra. Pe langa asta, este un subiect mereu in atentie, care da nastere polemilor si se crede, teoretic in acest stadiu, ca ea ne poate schimba viata asa cum a facut-o internetul si telefoanele mobile; cum va evolua concret, nu putem anticipa.

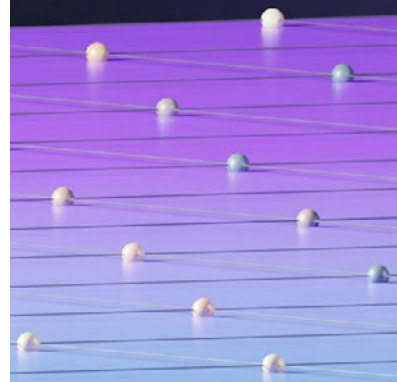
CE NUMIM INTELIGENTA ARTIFICIALA SI CUM NE POATE AFECTA VIATA?

Inteligenta artificiala este simularea inteligentei umane prin intermediul masinilor/ dispozitivelor, concepute pentru a gandi, a se comporta si a actiona precum oamenii. Astfel, aceste dispozitive pot vorbi, lua decizii, pot rezolva probleme si intelege limbajul natural. Si chiar daca nu este nimic nou, progresele ultimei perioade au aratat ca puterea de calcul poate stapani sarcini complexe, de la asistarea complexa in cadrul interventiilor medicale, pana la a lua decizii pentru tine care sunt conforme cu modul tau de a fi.

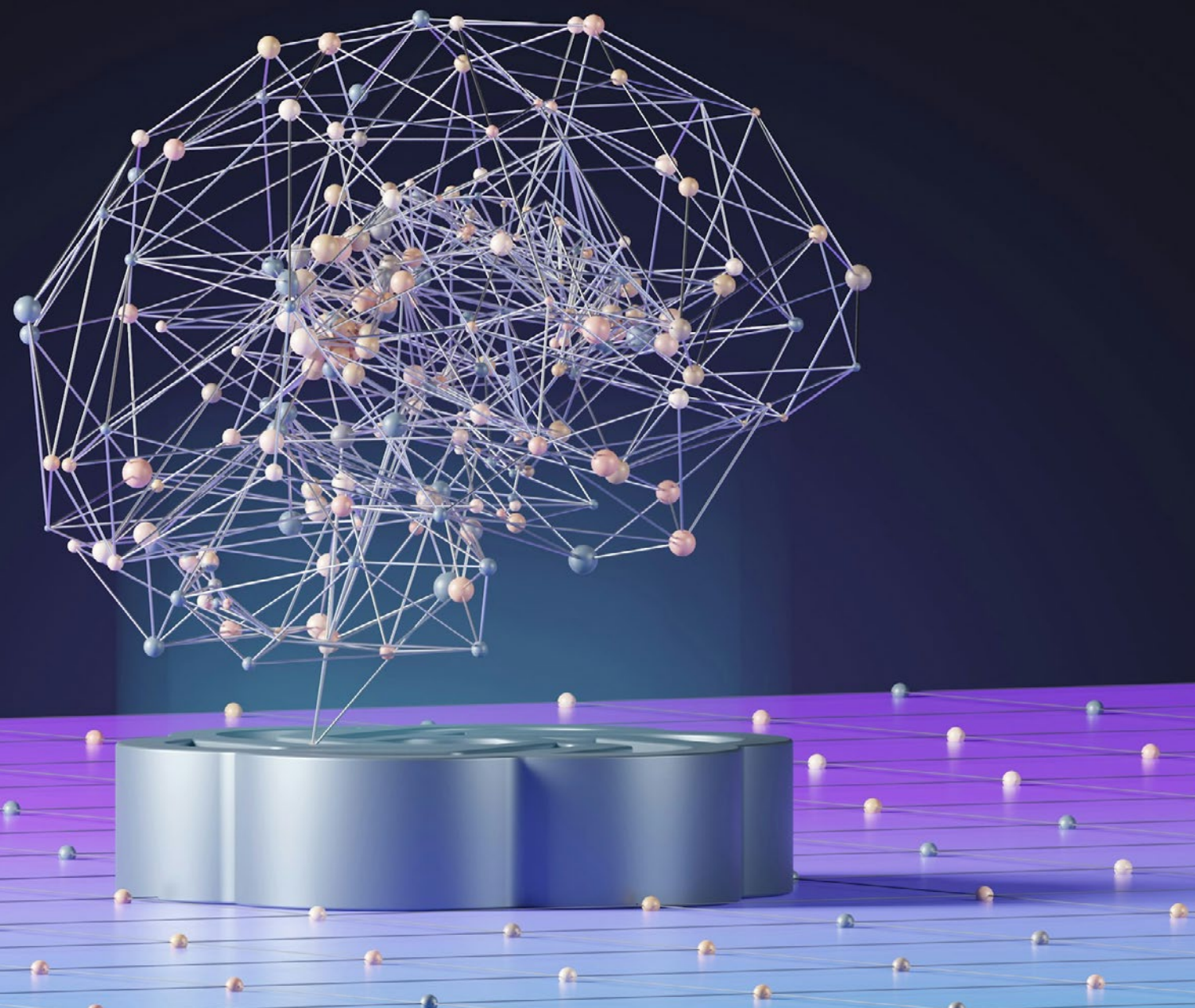
Toate acestea sunt benefice si par inofensive, dar exista si oameni ingrijorati de aceasta evolutie. Ascensiunea inteligentei artificiale generative ca ChatGPT aduce ingrijorari in privinta pierderii locurilor de munca ce implica creativitate si arta.

Inteligenta artificiala generativa este un fel de algoritm folosit pentru crearea de continut de la audio, la cod, imagini, text, simulari, videoclipuri; cel mai cunoscut exemplu este ChatGPT lansat de OpenAI in noiembrie 2022 si care a strans 100 de milioane de utilizatori in primele doua luni. Scrii o intrebare si primesti un raspuns detaliat in cateva secunde. Daca iti doresti si o fotografie, Dall.E 2 poate crea orice imagine in functie de specificatiile pe care le oferi, fiind un lucru foarte distractiv de incercat si util cand ai nevoie concret de ceva.

Cu toate acestea, expertii in inteligenta artificiala considera ca aceasta tendinta inca nu poate inlocui omul si nu poate ajunge la nivelul creativitatii sale.



Inteligentei artificiale ii lipseste momentan creativitatea si intuitia, calitati pe care le au oamenii ...



O alta problema este legata de ingrijorarile in privinta copiilor, care ar putea sa genereze text (eseuri, proiecte) doar interogand ChatGPT-ul, pentru ca apoi sa copieze si sa prezinte invatatorului. Anumiti profesori americani sustin ideea de a reveni la abordarea traditionala de a scrie fizic, de a sustine examene orale si scrise. In acelasi timp, se iau in calcul si blocarea browserelor, pentru a impiedica frauda cand examenele se sustin online sau de la distanta.

Ce trebuie retinut este faptul ca ceea ce genereaza inteligenta artificiala in acest moment, cel putin din punct de vedere al scrisului si creativitatii, nu garanteaza calitate. Mai mult, nu este substituit pentru gandirea critica si invatarea independenta si la fel de important, ii lipseste pasiunea, cea care sta la baza inventiilor si a gasirii solutiilor originale. Ceea ce vedem astazi este concentrarea pe lucruri deja stiute, deja existente, surse de informatii deja existente.

Insa una din cele mai ingrijoratoare probleme este cea a pierderii locurilor de munca. Inteligenta artificiala se descurca foarte bine in domeniul programarii si se crede ca ii va determina pe oameni in continuare sa devina mai competitivi. Bloggerii si copywriterii e posibil sa aiba teama, dar deocamdata pot sta linistiti. Au existat destule tentative ale unor site-uri de a publica stiri cu ajutorul inteligentei artificiale, dar au existat erori inacceptabile; la fel de evidenta sunt forma si consistenta unui text care nu au naturalitatea si cursivitatea textului scris de om.

Inteligentei artificiale ii lipseste momentan creativitatea si intuitia, calitati pe care le au oamenii si in timp ce poate genera text, se chinuie sa produca idei sau lucrari cu adevarat originale. Sistemele care se bazeaza pe inteligenta

artificiala au limitele lor pe care le-a vazut fiecare dintre noi cand a discutat online pe chat. Majoritatea celor care au discutat pe chat-ul companiilor, considera solutiile primite rigide, nesatisfacatoare si care nu solutioneaza in mod real doleantele lor si nu servesc scopului.

Deocamdata, inteligenta artificiala isi are locul ei bine stabilit si pana in momentul in care nu va genera solutii cu adevarat viabile si adaptate necesitatilor omului, este indicat ca evolutia stilului de viata si a vietii insasi, sa continue in mod natural.



Brandul de mobilier Domkapa:

CAND ELEGANTA MANUALA INTALNESTE TEHNOLOGIA MODERNA

Arh. ANDRA RALUCA TAUTU:

Anul trecut la targul de design de la Milano am descoperit acest brand, mai apoi la cel de la Paris ne-am reconfirmat admiratia pentru tot ce inseamna universul Domkapa si am tinut neaparat sa-i aducem in casele romanilor iubitori de produse exclusiviste de design interior.

Povestea companiei Domkapa a inceput cu o viziune: aceea de a crea piese de mobilier luxoase si sofisticate, care imbrina designul modern cu eleganta atemporala.

Fondata in 2009 in nordul Portugaliei (o zona de renume pentru designerii de mobilier si tapiterie de talie mondiala), compania Domkapa este specializata in producerea de mobilier la comanda, care cuprinde canapele, fotolii, paturi si alte piese tapitate. De-a lungul anilor, mobilierul tapitat a fost folosit pe scara larga in casele portughezilor, iar Domkapa transmite asta prin intermediul designului.

Drumul plin de realizari a inspirat noua identitate si independenta a brandului, in anul 2017.

Filosofie si valori

Filosofia companiei Domkapa este de a crea fiecare piesa din colectie cu acelasi grad de pasiune si implicare personala. Brandul Domkapa este recunoscut pentru atentia acordata detaliilor, pentru calitatea mestesugului si pentru folosirea materialelor premium in produsele sale. Designul combina adesea estetica moderna cu eleganta atemporala.

Compania sustine patru valori care nu lasa loc de compromis: design de neegalat, confort suprem, materiale premium si tehnici de cusut manual.



Concept si diferentiere

Domkapa are o pasiune enorma pentru cusaturile detaliate, prezentand multe similitudini cu filosofia haute couture, axata pe valoarea unui produs "lucrat manual".

Totodata, se bazeaza pe o bogata istorie a tehnicilor ancestrale de productie manuala, pe care are grija sa le mentina si astazi, combinandu-le cu tehnologiile moderne. Rezulta piese de mobilier si tapiterie cu un design atent conceput si realizat de o echipa de experti, de o calitate incontestabila, care rezista testului timpului.

Pana la cel mai mic detaliu, toate materialele utilizate in productia acestor piese sunt 100% portugheze. Prin productia locala, compania sprijina micii furnizori si, prin urmare, sustine economia regionala si nationala.

Calitatea materialelor utilizate, combinata cu profesionalismul echipei, fac diferenta in rezultatul final al colectiilor Domkapa. Acestea sunt adesea prezentate in proiecte rezidentiale si comerciale de lux din intreaga lume, contribuind la reputatia lor ca brand de mobilier de top pe piata de lux.

Colectiile Domkapa

Piesele Domkapa sunt reinterpretari ale clasice, care imbina elementele de patrimoniu cu influente moderne.

Colectiile Domkapa sunt caracterizate de atentie la detalii, mestesugul de calitate si angajamentul de a combina luxul cu functionalitatea fiecarei piese de mobilier.



Printre piesele lor se numara ...

CANAPELE

Brandul Domkapa ofera o varietate de canapele luxoase proiectate atat pentru confort, cat si pentru stil. Aceste piese prezinta adesea linii elegante, tapiterie moale si optiuni personalizabile pentru a se potrivi diferitelor preferinte si cerinte spatiale.

De exemplu, canapeaua modulara SHINTO are multiple configuratii de setare, ce corespund diferitelor spatii interioare. Asigura confort, eleganta si poate fi adaptata ca un sezlong. Montata pe o structura de otel texturat cu detalii aurii, canapeaua Shinto este tapitata cu catifea din bumbac, care vine intr-o varietate de culori captivante.

Canapeaua MATTHEW este cea mai noua piesa adaugata la colectia de canapele modulare si este una dintre cele mai inovatoare. Punctul forte al acestei canapele este mecanismul silentios incorporat, care iti permite sa pliezi bratele si spatarul la un unghi care iti este cel mai confortabil. Este disponibila in diferite dimensiuni si configuratii, inclusiv o versiune cu sezlong si chiar o optiune de fotoliu.

FOTOLII SI SCAUNE

Fotoliile si scaunele sunt realizate cu atentie la detalii, oferind atat confort, cat si atractie vizuala. Aceste piese servesc adesea ca elemente de accent intr-o camera, cu design unic si materiale de inalta calitate.

De exemplu, fotoliului HUBERT are o forma ergonomica remarcanta. Este o piesa extrem de confortabila deoarece toate sectiunile spatarului sunt captusite cu pene, spume si arcuri foarte moi.

PATURI SI TABLII DE PAT

Colectiile de paturi Domkapa prezinta designuri elegante si materiale premium, oferind o combinatie de confort si rafinament. De la tablii de pat tapitate pana la cadre de pat elegante, ofertele se adapteaza la diferite gusturi si preferinte.

SCAUNE SI MESE

Pentru spatiile de luat masa, compania Domkapa propune o gama de mese si scaune proiectate pentru a crea o atmosfera primitoare si eleganta. Aceste piese prezinta linii curate, materiale durabile si optiuni personalizabile pentru a se potrivi diferitelor zone de luat masa.

Succesul companiei Domkapa poate fi atribuit angajamentului sau de a produce piese de mobilier excepționale, care nu numai că îndeplinesc cele mai înalte standarde de calitate și meșteșug, dar reflectă și cele mai recente tendințe în designul interior. Rămânând fidela valorilor sale fundamentale de inovare, creativitate și satisfacție a clienților, brandul Domkapa continuă să prospere în industria competitivă a mobilierului, fidelizând clienții cu colecțiile sale luxoase și designurile sofisticate.

Puteti afla mai multe despre Domkapa și comanda piesele preferate programând o vizită la ARKIA CREATIVE HUB (www.arkia.ro), showroom-ul boutique de design & arhitectură din centrul Bucureștiului.





Privilege Business Auto cu DRAGOS DUMITRASCU

Sfaturi pentru conducatorii incepatori

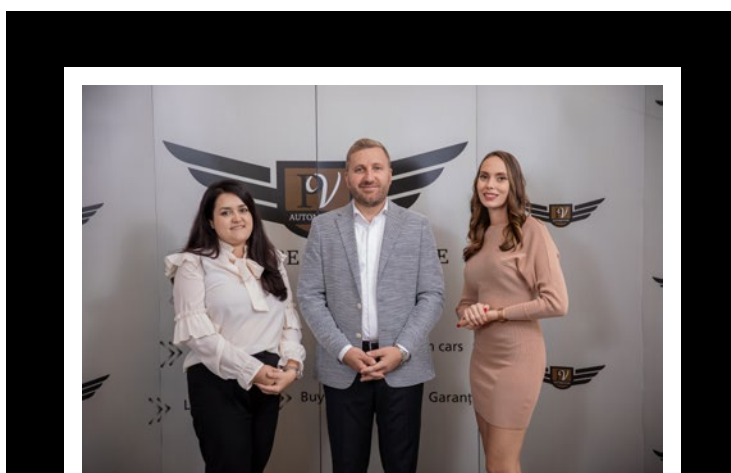
Consider ca este un plus valoare condusul zilnic, cu atat mai cu cat se conduce mai mult in zona urbana.

Ce ar trebui sa stie un sofer incepator despre achizitia primei masini - ce tip de masina, buget?

Achizitia unei masini pentru un sofer incepator depinde de mai multi factori: varsta, aptitudini, preferinte, etc. Consider insa ca este bine la inceput sa se achizitioneze o masina care sa nu dispuna de un motor foarte mare, o masina mai usor de stapanit si de condus, poate chiar o masina din gama compacte/ hatchback.



Ne-am propus ca in jurul datei de 15 mai sa deschidem un nou punct de lucru pe Splaiul Unirii unde vom avea un spatiu exterior mare de peste 3000 mp si unde vom comercializa si masini care nu sunt din gama premium.



De exemplu, dintre masinile pe care le aveti la showroom, ce le recomanzi incepatorilor?

As recomanda un BMW SERIA 3, un ID4 electric sau chiar si un mini SUV VOLVO XC 60.

Un sofer debutant ar trebui sa conduca zilnic pentru a capata experienta?

Ca in orice domeniu, antrenamentul sau practica ajuta foarte mult. Deci, consider ca este un plus valoare condusul zilnic, cu atat mai cu cat se conduce mai mult in zona urbana.

Cum trecem peste teama de condus?

Nu stiu daca as putea da o solutie exact in acest sens, inasa consider ca ar trebui ca persoana sa conduca in general in zile mai putin aglomerate la inceput, insotita un alt sofer cu experienta sau de ce nu chiar ore suplimentare cu un instructor si de ce nu poate chiar ceva ore la un psiholog.

Cand se recomanda schimbarea primei masini, in cazul unui tanar sofer?

In general, indiferent ca este un tanar sofer sau nu, din punct de vedere economic, o masina trebuie schimbata intre 12-36 de luni din momentul achizitiei. Iar daca vorbim strict de un tanar sofer, aici cred ca cel mai important este sa faca schimbare atunci ca se simte sigur, cand si-a dezvoltat suficient de mult aptitudinile si isi doreste un upgrade la o masina mai mare sau mai puternica.

Ce noutati aveti la Privilège?

Avem intr-adevar noutati: ne-am propus ca in jurul datei de 15 mai sa deschidem un nou punct de lucru pe Splaiul Unirii unde vom avea un spatiu exterior mare de peste 3000 mp si unde vom comercializa si masini care nu sunt din gama premium.



Evenimentul este un forum in care facem schimb de idei si experiente, aducem impreuna profesionisti si companii din domeniul media, marketing si PR.

“Directii in comunicare” - 11.04.2024, este un eveniment de afaceri organizat de Clubul Media, Marketing & PR dezvoltat de Consiliul Patronatelor ESG din Romania, la Suter Palace Hotel (Aleea Suter 23-25, Bucuresti), incepand cu ora 10.00.

Evenimentul este un forum in care facem schimb de idei si experiente, aducem impreuna profesionisti si companii din domeniul media, marketing si PR alaturi de firme interesate de performanta in comunicarea cu piata, pentru dezvoltarea conexiunilor si business networking.

In economia colaborativa a viitorului, C.PESG.R. propune mediului de afaceri un model de dezvoltare de oportunitati in care beneficiile comunitatii depasesc excluziunile specifice unei abordari strict concurentiale.

DIRECTII IN COMUNICARE

Un eveniment dedicat
MEDIA, MARKETING & PR

FLORI STOIAN, gazda unui eveniment important de business din Capitala

FLORI STOIAN VA FI GAZDA UNUI EVENIMENT DE BUSINESS axat pe media, marketing & PR, joi, 11 aprilie, incepand cu ora 10, la Suter Palace din Capitala.

Consiliul Patronatelor ESG din Romania si-a propus sa creeze cadrul organizatoric pentru facilitarea dezvoltarii afacerilor si a sprijinului reciproc intre membri. Organizarea de evenimente de afaceri este o preocupare constanta.

Suntem dedicati evidentierii activitatii si performantei antreprenorilor si oamenilor de afaceri din Romania, contribuind astfel la generarea de modele de bune practici si recunoasterea contributiei afacerilor si a patronatului ca un agregat de angajatori la dezvoltarea comunitatilor.

Direcții în comunicare

Un eveniment dedicat
Media, Marketing & PR

Organizator

SPEAKERI

Consiliul Patronatelor
ESG din România

11 Aprilie 2024

**Flori
Stoian**

Moderator
Realizator TV

**Diana
Ciobotar**

Fondator
interactiune.ro

**Bogdan
Munteanu**

Managing Partner
Market Cap PR

**Mihaela
Păduraru**

Partener
Media Concept Store

**Elena
Badea**

Managing Director
Valoria

Parteneri eveniment

Parteneri media

Organizat sub forma business breakfast, evenimentul propune o serie de prezentari tematice, urmata de business networking.

Organizat sub forma business breakfast, evenimentul propune o serie de prezentari tematice, urmata de business networking. In prima parte, speakerii vor prezenta teme care vor fi in atentia participantilor de la eveniment, cat si in atentia audientei online a Revistei Patronatului Roman.

TEMATICI

- ✓ Tendintele si evolutia pietei de media pentru 2024;
- ✓ Principalii piloni in comunicarea pe timp de criza;
- ✓ Nevoile jurnalistilor si comunicarea in mass-media;
- ✓ Alte teme de interes.

Vezi playlist evenimente C.PESG.R.:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLlqL8gq8M1fvy-a_6boWiQa7zR346ptAg
 Bilete de participare in magazin online: <https://cezariulian.ro>

Partenerii evenimentului: interactiune.ro, MARKET CAP PR, Media Concept Store.
Parteneri media: Revista CARIERE, Club Antreprenor, Revista Patronatului Roman, Business Voice, FAMOST, NORMEDIA.



CALATORIND PRIN LUME

APRILIE 2024

Text : BEATRICE LIANDA DINU

V-am obisnuit deja sa calatorim nu doar prin vacante exotice, plaje salbatice, ci si sa va prezint experiente diverse. De data aceasta o calatorie in trecut si viitor printre aromele copilarii noastre si viitorul indraznet.

Miraj a reprezentat Brandul de parfumuri romanesc cu care am trait, am legat amintiri, am creat povesti. Era unul dintre putinele lucruri pe care le achizitionam cu usurinta in Epoca de Aur.

**MIRAJ ESTE POVESTE!
POVESTE CONTINUA!**

De curand, brandul romanesc MIRAJ a implinit 74 ani. Cu aceasta ocazie a avut loc la Palatul Pinacotecii sarbatorirea brandului si totodata lansarea ultimei colectii de parfumuri, pentru El si Ea, Miraj Amara si Miraj Vesper, creatii a doi parfumieri respectati din Italia. Dupa mai bine de jumatate de secol, Miraj va fi insusi Mirajul!

Calatorind prin trecut, ne amintim ca in anii '50 se deschidea fabrica de parfumuri "Macul Rosu". Asa a inceput frumoasa calatorie a gamei Miraj, ulterior fiind preluat acest nume si pentru fabrica. La aceea vreme, Miraj producea cantitati impresionante!

Fabrica detinea brandurile Gerovital si Ana Aslan, astfel ajungand ca produsele sa fie recunoscute la nivel international si apreciate de personalitati precum *Claudia Cardinale* sau *Frank Sinatra*.

CALATORIA NU SE OPRESTE AICI! In anul 1989 Miraj trecere printr - o noua transformare si se redenumeste Gerovital Cosmetics, iar in 2008 trece printr-un nou proces de rebranding, numindu-se Farmec. Iar 10 ani mai tarziu, iata brandul Miraj revine in forta! Iar noi suntem pregatiti sa ne continuam Calatoria descoperind cu bucurie noile arome!

FAMOST

Miraj VESPER, semnat de *Luca Maffei*, este o oda adusa noptilor nesfarsite si misterelor ce le imbraca. Parfumul invita la o calatorie din umbra amurgului, adanc in intunericul noptii, unde fiecare nota ascunde dorinte ce nu vor fi rostite niciodata.

Miraj AMARA, semnat de Maestrul Parfumier italian *Paolo Cerizza*, este esenta pura a divinitatii. Un acord celestial, sculptat din jocul subtil dintre lumina si umbra, de o frumusetate radianta, care este deopotrivă atragatoare si intimidanta. In compozitia sa, AMARA imbraca splendoarea unei zeite, incoronata cu note irezistibile de coacaze rosii si adieri citrice.

Inima parfumului se dezvaluie in acorduri suculente si amarui de cirese, lasand in urma o trena din petale de flori de cires si tuberoza, purtata pe un nor pufos de ambroxan, mosc si note matasoase de cashmeran.



Miraj Amara si Miraj Vesper completeaza perfect colectia de parfumuri Miraj, alaturandu-se aromelor deja indragite Caramel, Velur, Riviera si Fuje.



Lansarea acestor doua parfumuri a fost marcata printr-un spectacol de dans contemporan emotionant, punand in scena dualitatea si complementaritatea dintre lumina si intuneric, intre inger si demon. Miraj Amara si Miraj Vesper completeaza perfect colectia de parfumuri Miraj, alaturandu-se aromelor deja indragite Caramel, Velur, Riviera si Fuje.

Evenimentul a fost posibil datorita sustinerii generoase a partenerilor: Jurnalul de Estetica, Domeniile Panciu, Pop-Cola, Aqua Carpatica, Decoevents, Almond, Art Safari, Babilon si desigur revista Famost. Contributia lor a imbogatit experienta, adaugand stralucire si eleganta acestei serate memorabile.

Miraj Parfumuri isi reafirma astfel angajamentul de a oferi experiente olfactive de neuitat, care sa inspire si sa trezeasca emotii, continuand sa inoveze in lumea parfumeriei de nisa.



JURNAL de FEMEIE

cu Beatrice Lianda Dinu



GEORGIA a reprezentat Romania si echipa BEATRICE FASHION COMMUNITY in Vietnam. Odata cu participarea la acest concurs, a devenit Ambasador si va avea misiunea de a selecta alaturi de un juriu riguros noile concurente pentru Miss Earth Romania.

Georgia ai reprezentat Romania si echipa Beatrice Fashion Community in concursul international Miss Earth 2023 Vietnam. Ce ne poti spune despre aceasta experienta?

Experienta din cadrul concursului Miss Earth din Vietnam a fost una inedita si de neuitat. Am cunoscut fete din peste 85 de tari ale lumii, am vizitat 3 orase mari si importante din Vietnam: HO CHI MINH CITY, DA LAT si DI AN, am avut multe activitati care tin de mediu, am participat la un maraton international, am mers la doua Universitati importante unde am discutat cu studentii despre problemele Europei, am avut mai multe prezentari de moda si am avut aparitii in



revista Harper's Bazaar Vietnam, sedinte foto pentru brandul de bijuterii cu perle Long Beach Pearl, pentru designerul Tom Kara si toate aceste lucruri doar in trei saptamani intense.

Consider ca **principalul element este increderea in sine** si cu siguranta **DETERMINAREA, PERSEVERENTA SUNT PUNCTELE CHEIE** in ceea tine de concursurile de frumuseti ...

Cum a fost primirea in Vietnam si care au fost lucrurile care ti-au placut cele mai mult?

Primirea in Vietnam a fost una foarte calduroasa si m-am simtit ca acasa pe tot parcursul sederii mele la ei in tara. Au avut in permanenta grija de noi, incepand cu aterizarea noastra de unde ne-au asteptat in aeroport si pana ne-au insotit la hotelul Wink, unde ne-am cazat. Ne-au asigurat o camera doar a noastra, iar acest lucru este destul de rar intalnit deoarece multe concursuri de frumuseti aleg sa cupleze cate 2 sau 3 concurente intr-o singura camera.

Vietnamul mi-a placut foarte mult; experienta in sine mi-a placut foarte mult, este o tara foarte verde cu locuri uimitoare de vizitat, rezervatii naturale, cladiri impresionante si o cultura cu adevarat minunata!

Cu siguranta atunci cand am vizitat Crazy House din Da Lat am ramas impresionata deoarece aceasta atractie turistica este cunoscuta ca fiind una dintre casele cu arhitectura unica in lume. De indata ce intri in spatiul inedit al acestui loc, vei simti prospectimea si puritatea de parca ai fi pierdut intr-o padure inconjurata de multi copaci.

Care a fost parcursul tau pana la participarea la acest concurs international?

De-a lungul timpului am lucrat cu mai multe organizatii si asociatii de mediu, m-am implicat in diferite proiecte pentru plantarea copacilor, reciclarea selectiva dar am si lucrat cu cativa designeri pe partea de fashion pentru a avea tinute sustenabile si un proiect ECO pentru Romania.

Ca model am realizat multe editoriale si am participat in cadrul multor proiecte.

Care sunt elementele definitorii pentru ca o participante la concursul de Miss sa fie castigatoare?

Consider ca principalul element este increderea in sine si cu siguranta determinarea, perseverenta sunt punctele cheie in ceea tine de concursurile de frumuseti, la care putem sa adaugam si buna comunicare, adaptabilitatea, inteligenta si frumusetea



care trebuie sa vina in primul rand din interior, iar apoi aceasta o sa fie emanata si la exterior.

Dupa aceasta experienta, iti propui sa participi si la alte concursuri nationale si internationale?

Da, ma gandesc sa mai particip si la alte concursuri, consider ca tara noastra are foarte mult potential in sfera concursurilor de frumuseti. Vreau sa le arat oamenilor ca mai am inca multe de aratat si multe proiecte de sustinut. M-am simtit foarte apreciata si sustinuta, am reusit sa obtin locul 3 in preferintele publicului pe Europa si atunci mi-am dat seama ca am facut o treaba foarte buna prin proiectele mele de a promova Romania.



Care sunt planurile Miss Earth Romania pentru 2024?

Planurile mele sunt de a continua sa promovez Romania atat pe plan national cat si international, sa promovez "pamantul" romanesc si traditiile noastre pentru ca ne bucuram de o tara extrem de frumoasa, cu toate formele de relief, cele 4 anotimpuri, o istorie remarcabila si o diversitate culturala foarte importanta. Voi sustine urmatoarele concurente la concursul Miss Earth 2024 si voi fi implicata in procesul de selectie.

In domeniul modellingului care sunt proiectele urmatoare?

Am foarte multe proiecte, prezentari, evenimente in aceasta perioada, mai ales dupa intoarcerea din concurs in care sunt invitata si incerc sa imi gasesc timp pentru toate. Totodata nici de la sedintele foto nu lipsesc, deoarece sunt importante pentru continutul pe care trebuie sa il promovez pe retelele sociale si chiar in perioada urmatoare, impreuna cu echipa Beatrice Fashion Community pe care o reprezint, voi participa la mai multe fashion show - uri, evenimente

de sustinere a cauzelor, evenimente culturale cat si interviuri televizate, coperti de revista.

Alaturi de alte cateva colege, ambasadoare ale frumusetii si castigatoare ale unor concursuri de miss vom fi prezente printre alte actiuni in cadrul Galei Atipic Beauty, organizata de Magda Coman, ce urmeaza sa fie prezentata de Mihai Morar, o Gala de exceptie de sustinere a persoanelor cu dizabilitati. Vor fi multe alte evenimente in care voi fi implicata alaturi de echipa mea.



... conteaza potentialul pe care il ai, dar si PSIHICUL JOACA UN ROL FOARTE IMPORTANT pentru a rezista in aceasta industrie ...



Care crezi ca este varsta la care un model sau participanta la concursuri de Miss se retrage din activitate?

Consider ca nu este o varsta exacta, deoarece cred ca tine foarte mult de cum te simti in primul rand si mai apoi cum arati. Cu siguranta, conteaza potentialul pe care il ai, dar si psihicul joaca un rol foarte important pentru a rezista in aceasta industrie si a putea tine pasul constant cu tot ce este nou.

Ce parere ai despre siguranta tinerelor din industria de modelling?

Siguranta este foarte importanta si trebuie sa o punem pe primul loc intotdeauna. Astfel, trebuie precizat pentru fetele la inceput de drum: este extrem de important sa se documenteze foarte bine cu ce agentii sau organizatii vor sa lucreze.

Este de preferat sa ai referinte, sa cauti cat mai multe informatii despre concursul la care vrei sa participi si sa iti alegi cu atentie organizatia din Romania.

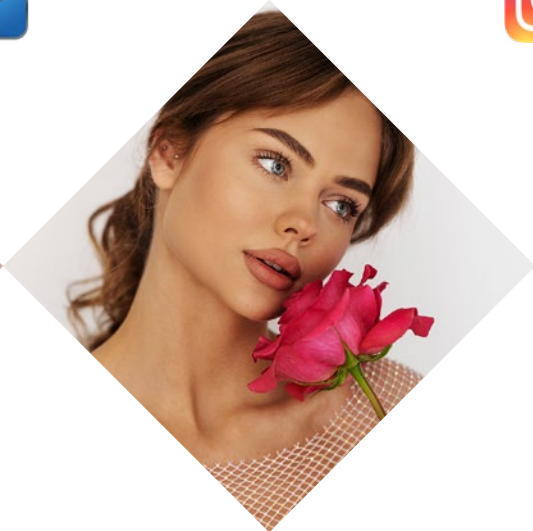
Ca sa dau un exemplu, concursurile precum Miss Universe sau Miss Earth sunt concursuri mari - mediatizate pe plan international si foarte sigure, cu vechime si proiecte mari in spate ... dar atat la noi in tara si cu siguranta international sunt sute de concursuri cu denumiri de care nu am auzit si important este sa nu se lase pacalite doar de cuvintele "concursuri de frumuseti", deoarece trebuie sa te documentezi foarte bine si atent.

Care sunt sfaturile tale pentru tinerele care doresc sa participe la concursurile de Miss dar si in proiecte de modelling?

Sa isi urmeze visurile, deoarece acest lucru este cel mai important si cu siguranta o sa reuseasca, fie ca este vorba de concursuri de frumuseti, de modelling sau orice alt domeniu in general.

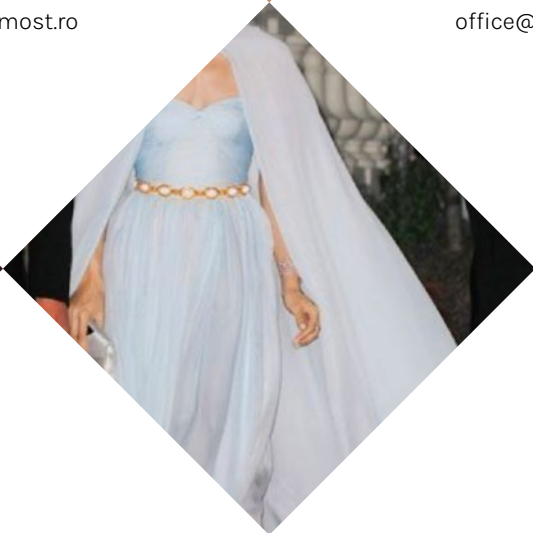
Sa creada in ele este primul pas, sa persevereze si sa nu renunte atunci cand apar obstacole, deoarece consider ca daca iti doresti ceva cu adevarat, o sa se indeplineasca mai devreme sau mai tarziu.





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



A fi tu bine si in echilibru dupa nastere
inseamna si un copil sanatos. Cum te alimentezi,
ce trebuie sa mananci *află de la NICOLETA PATA.*

Ce mancam *dupa* nastere?

ALIMENTATIA OPTIMA ATAT PENTRU MAMA CAT SI PENTRU BEBELUS

Mancam inteligent si slabim simplu cu NICOLETA PATA

O dieta inteligent aleasa, echilibrata, te va ajuta sa ramai sanatoasa, sa te bucuri de energie, sa te simti bine in pielea ta, sa treci peste toate situatiile noi cu care te intalnesti zilnic in noua misiune si nu in ultimul rand, sa te bucuri de aprecierea celor din jur.

Alimentatia sanatoasa este la fel de importanta si pentru bebelusul alaptat la san.

Mamicile vin cu intrebarea des cu intrebari si dorinte "Cum ar trebui sa arate dieta mea acum? Ce pot manca daca alptez? As vrea si sa slabesc, deoarece am luat ceva kilograme in plus."

Ei bine, recomandarea mea este sa stai fara grija: IMPREUNA REUSIM!

Eu am doua fete de 14 si respective 11 ani, iar ca mentor atunci dupa nastere am avut-o pe dna Doctor Ana Culcer. Ii multumesc pe aceasta cale pentru cele invatate de la dansa si de la increderea ca reusesc si eu. Atunci eram in aceeasi situatie de mama noua care nu stia ce este mai bine de facut; intre timp, Cursul de Nutritie mi-a dat o noua perspectiva si uite aici raspunsul meu.

As incepe sa evidentiez faptul ca din farfurie nu trebuie sa lipseasca:

1. Vitaminele si Mineralele: Calciu, Fier, Vitamina C, Vitamina D si Omega 3;
2. Proteina, Grasimile, Carbohidratii si Fibrele;
3. APA. Aceasta este regina corpului nostru. Sa nu uitam de hidratare!

INAINTE DE O FARFURIE FULL DE NUTRIENTI
SA LUAM UN PAHAR MARE DE APA!



Indrazniti sa aveti 40-50ml de apa pe kg corp/zi si bucurati-va apoi de efectele castigate!

Calciul il gasim produsele lactate, dar sunt de asemenea si o sursa excelenta de proteine, inclusiv iaurtul, laptele, kefirul si branza de vaci. Testele indica sa consumati lactate cat mai naturale, fara zahar. Sursa buna de calciu sunt si legumele verzi, varza in special.

Carnea slaba, leguminoase, laptele si derivate din lapte, ori nucile sunt surse bogate in fier.

Vitamina C se gaseste in principal in legume si fructe, mai ales fructe de padure, mere, kiwi si ardei.

Vitamina D sustine absorbtia calciului si a fosforului, responsabile pentru oase puternice si sanatoase, dar are si efect pozitiv asupra sistemului nervos si a celui muscular. Alege sa te plimbi prin soare si sa ai zilnic alimente cum ar fi: ciupercile, galbenusul de ou, somonul salbatic, tonul, uleiul de cod.

Acizii grasi omega-3 au proprietati antiinflamatorii, astfel ca sunt benefici mai ales pentru refacerea dupa operatia de cezariana. Aici surse excelente sunt nucile, semintele de in si pestele si uleiul de peste.



Pentru ca procesul alaptării să fie unul de durată și plăcut, este important și ca mama să mănânce corect. În timpul alaptării, corpul unei femei are nevoie de energie; el va produce aproximativ 750 ml de lapte; astfel, are nevoie de substanțe nutritive, trebuind să absoarbă cu aproape 500 de calorii mai mult în fiecare zi.

Renunțarea la multe alimente nu este o soluție sănătoasă.

Alegerea în schimb a mixului de alimente nutritive este cheia câștigătoare.

CE ALEGEM?

- ✓ Carnita de toate tipurile cu grăsimea în cantitatea naturală găsită în carniță; gătim la abur, la cuptor sau prăjită în grăsimea lăsată de carnea pregătită;
- ✓ Toate legumele mai ales cele de sezon, proaspete, gătite sau așa cum sunt ele naturale;
- ✓ Fructe de sezon;

- ✓ Cereale - de preferat fără gluten și cât mai integrale;
- ✓ Seminte;
- ✓ Cacao, miere;
- ✓ Condimente - toate tipurile găsite în natură;
- ✓ 3 mese pe zi și între mese, multă hidratare și voie bună.

CE SA NU MĂNĂNCI ÎN TIMPUL ALAPTĂRII ȘI DUPĂ SĂRCINĂ?

Tot ceea ce nu este bine să mănânci în mod obișnuit. 😊

Alimente foarte foarte procesate, condimentate excesiv, pline de zahăr, pline de grăsimi trans, excesiv sărate, cu amelioratori de gust și coloranți artificiali, sucricarbogazoane, produse de panificație cu gluten și margarină.

**SA NE FIE CU FOLOS,
CU STARE DE BINE ȘI BUCURIE!**

Cu drag, Nicoleta Pata

Cauze subtile ale OBEZITATII

Text : DORINA URSU

Obezitatea este o afecțiune medicală caracterizată prin acumularea excesivă de grăsime corporală, care poate avea efecte negative multiple asupra stării de sănătate. Ea este adesea evaluată în funcție de indicele de masă corporală (IMC), care se calculează în raport cu greutatea și înălțimea unei persoane. O persoană este considerată obeză atunci când are un IMC egal sau mai mare de 30.

Pe lângă greutate și înălțime, o evaluare corectă ține cont de sex, vârsta, posibile afecțiuni medicale, activități, iar la femei de numărul de nașteri (conține dacă au fost nașteri normale sau prin cezariană), perimenopauza sau menopauza.

predispoziția genetică
poate influența până la

20%

modul în care organismul
stochează grăsimea și
metabolismul caloriilor

CELE MAI CUNOSCUTE CAUZE ALE OBEZITATII

- **factori genetici** (predispoziția genetică poate influența până la 20% modul în care organismul stochează grăsimea și metabolismul caloriilor; o mare parte din diferență este reprezentată de stilul de viață și obiceiurile alimentare moștenite din familie sau dobândite din mediul social);
- **obiceiuri alimentare nesanatoase** (consumul excesiv de alimente bogate în calorii, grăsimi și zahăruri poate contribui la acumularea de grăsime);
- **lipsa activității fizice** (un nivel scăzut de activitate fizică poate duce la creșterea în greutate, deoarece organismul nu arde suficiente calorii);
- **factori socio-economici** (disponibilitatea redusă a alimentelor sănatoase, precum și diferențele socio-economice, pot influența opțiunile alimentare și nivelul de activitate fizică);
- **probleme psihologice** (mancatul emoțional sau gestionarea stresului prin consumul de alimente pot contribui la obezitate);
- **afecțiuni medicale** (numite condiții medicale, cum ar fi hipotiroidismul sau sindromul ovarelor polichistice, pot contribui la creșterea în greutate);
- **medicamente** (unele medicamente, cum ar fi cele utilizate pentru tratarea depresiei sau afecțiunilor hormonale, pot cauza sau susține creșterea în greutate).

Obezitatea poate avea consecințe semnificative asupra sănătății, contribuind la apariția unor afecțiuni, cum ar fi diabetul de tip 2, bolile de inimă, hipertensiunea arterială și diverse afecțiuni ortopedice. Managementul obezității implică de obicei o abordare holistică, inclusiv modificări ale stilului de viață, alimentație sănătoasă, creșterea activității fizice și doar în anumite cazuri, intervenții medicale sau chirurgicale.

Este important să se sublinieze că fiecare persoană este diferită, iar abordarea obezității trebuie să fie adaptată nevoilor individuale și să țină cont de factorii unici care contribuie la această condiție. Este important să înțelegem că obezitatea are o bază multifactorială și că nu există o singură cauză sau o soluție universală.

Obezitatea este asociată din ce în ce mai des cu o serie de probleme emoționale și psihologice. Este important să abordăm aceste probleme pentru a îmbunătăți starea de sănătate generală.



Terapia cognitiv-comportamentala, consilierea nutritionala si sprijinul comunitar pot fi **COMPONENTE IMPORTANTE** in gestionarea problemelor emotionale si psihologice asociate obezitatii.

IATA CATEVA DINTRE PROBLEMELE EMOTIONALE SI PSIHOLOGICE ASOCIATE OBEZITATII ...

- stresul;
- anxietatea;
- depresia;
- probleme de imagine corporala;
- stima de sine scazuta;
- mancatul inconstient;
- experientele traumatice din trecut, precum abuzul;
- probleme de reglare a impulsurilor;
- presiuni sociale si discriminare.

Terapia cognitiv-comportamentala, consilierea nutritionala si sprijinul comunitar pot fi componente importante in gestionarea problemelor emotionale si psihologice asociate obezitatii. Este esential ca aceste aspecte sa fie abordate intr-un mod holistic pentru a imbunatati rezultatele pe termen lung ale gestionarii obezitatii.

O atitudine inconstienta fata de alimentatie poate fi legata de starea de constientizare cu privire la alimentatie. Consumul alimentelor in mod automat sau fara a fi constienti de senzatiile de satietate poate duce la excesul caloric si, in cele din urma, la obezitate.

Lipsa de constientizare alimentara reprezinta o problema importanta in contextul obezitatii si se refera la tendinta de a consuma alimente fara a fi cu adevarat constienti de aceasta. Acest aspect poate contribui la cresterea in greutate, deoarece oamenii pot manca mai mult decat au nevoie sau pot consuma alimente nesanatoase fara sa fie constienti de deciziile lor alimentare.

ASPECTE ASOCIATE CU LIPSA DE CONSTIENTIZARE ALIMENTARA

- 1 Atunci cand oamenii mananca in timp ce sunt concentrati asupra televizorului sau a unui ecran de computer pot sa nu fie atenti la cantitatea de alimente consumate. Aceasta poate duce la consumul excesiv de calorii fara a simti senzatia de satietate.
- 2 Mancatul rapid poate impiedica constientizarea semnalelor de satietate trimise de corp. Cand mancam prea repede, nu dam creierului suficient timp sa realizeze ca am mancat suficient.
- 3 Unele persoane au obiceiul de a consuma alimente fara sa se gandeasca prea mult, fie din cauza obiceiurilor automate, fie ca raspuns la emotii negative.
- 4 Ignorarea senzatiilor de foame si satietate poate duce la mancatul in exces.
- 5 Neatentia la calitatea alimentelor conduce spre a consuma alimente nesanatoase sau bogate in calorii, fara a fi constienti de impactul acestora asupra sanatatii lor. Lipsa de constientizare alimentara poate contribui la alegerea alimentelor procesate si nesanatoase.

PENTRU A IMBUNATATI CONSTIENTIZAREA ALIMENTARA PUTEM ADOPTA CATEVA NOI OBICEIURI ...

- **Mancatul constient:** acordarea atentiei depline procesului de masticatie, savurarea gustului si observarea senzatiilor de satietate.
- **Pastrarea unui jurnal alimentar:** inregistrarea alimentelor consumate si a senzatiilor de foame si satietate poate ajuta la cresterea constientizarii alimentare.
- **Mancatul fara distrageri:** reducerea activitatilor distractive in timpul mesei, cum ar fi televizorul sau telefonul, pentru a fi mai atenti la mancare.

Constientizarea alimentara poate juca un rol semnificativ in gestionarea greutatii si in promovarea unei alimentatii sanatoase.

Obezitatea, ca orice alta afectiune, are o stransa legatura cu conflictele generate de ganduri, sentimente si emotii. Un demers complet de acceptare si vindecare este constientizarea conflictului interior, subtil, care genereaza afectiunea. Schimbarea benefica, salvatoare a atitudinilor, comportamentelor sau gandurilor cu scopul de a dezactiva sursa conflictului aflat la originea afectiunii, pe plan constient sau inconstient, ajuta la procesul de vindecare.

Excesul de grasime acumulat de corp, din punct de vedere subtil, indica dorinta inconstienta ca vreau sa ma izolez fata de comunicarea cu exteriorul sau ca exista o emotie inchisa, sau un sentiment inchis in mine, pe care nu vreau sa-l vad. Obezitatea este forma de protectie personala fata de lumea exterioara.

Excesul de greutate mai poate fi interpretat si ca o exprimare a lacomiei, dorinta de a poseda totul. Propriul egoism genereaza emotii si sentimente pe care refuz sa le ignor. Poate fi vorba de un dezechilibru generat de o revolta fata de cei din jurul meu, o reactie in fata comportamentelor sau situatiilor pe care vreau sa le ignor.

... fiecare individ este unic, iar abordarea obezității trebuie să fie holistică, combinând aspecte fizice, psihologice și sociale.

Obezitatea provocată de mâncatul în exces este rezultatul înlocuirii hranei emoționale cu alimentele; mănâncă pentru a umple un gol interior provocat de sentimentul că am fost abandonat sau pentru a compensa singurătatea și izolarea pe care le trăiesc.

Sentimentul de nesiguranță în plan afectiv și material vine împreună cu dorința de a face provizii pentru a evita eventuale lipsuri.

Socurile emoționale puternice, pierderile importante creează un gol interior greu de suportat. Dacă acestea sunt asociate și cu un sentiment de vinovăție, devalorizarea proprie crește odată cu concentrarea pe ceea ce este dizgrățios, amplificând sentimentul de respingere al propriei persoane și corpul reacționează adăugând mai multă greutate pentru a avertiza că de sever sunt cu mine și asupra negativității mele.

Acumularea în exces a gândurilor, emoțiilor sau lucrurilor materializează și o acumulare a corpului sub formă de grăsime. Pot fi situații în care creierul detectează un pericol legat de pierderea în greutate. De cele mai multe ori acestea sunt frici nejustificate, dar corpul reacționează și neutralizează nevoia greutății ideale.

Greutatea este legată și de noțiunea de forță, putere. A fi impunător prin greutatea corporală este o metodă de a acționa pentru a fi observat. Se naște întrebarea *„în care situație sau situații de viață mi se pare că sunt în dezavantaj?”*

Un metabolism lent favorizează obezitatea și în acest caz este vorba de un exces de prudență care mă împiedică să acționez.

Explorarea, înțelegerea profundă a sinelui și dezvoltarea personală pot juca un



rol semnificativ în gestionarea obezității. Avem capacitatea de a explora motivele din spatele obiceiurilor alimentare și putem dezvolta o conștientizare mai mare a modului în care emoțiile ne influențează comportamentul alimentar și nu numai. Acest lucru poate ajuta la gestionarea mâncatului emoțional, reducând consumul excesiv de alimente ca răspuns la stres sau anxietate.

Stabilirea unor obiective personale în ceea ce privește sănătatea și greutatea corporală împreună cu dezvoltarea unor strategii realiste pentru a le atinge, contribuie la definirea stilului sănătos de viață și starea noastră de bine.

Auto-reflecția și examinarea atentă a obiceiurilor noastre pot ajuta la identificarea factorilor declanșatori și a schemelor nesănătoase, cât și la dezvoltarea strategiilor de schimbare.

O parte a explorării sinelui în contextul obezității poate implica dezvoltarea auto-compasiunii. În locul auto-judecării severe, persoanele pot învăța să adopte o atitudine mai blândă și să își ofere sprijin emoțional în timpul procesului de schimbare.

Cunoașterea modalităților sănătoase de gestionare a stresului ne asigură un real succes în evitarea mâncatului compulsiv sau alegerea alimentelor nesănătoase ca răspuns la presiunea emoțională.

Explorarea sinelui poate contribui, de asemenea, la creșterea conștientizării corporale și la acceptarea corpului. Oamenii pot să înțeleagă și să își accepte corpul în diverse stadii ale procesului de schimbare, ceea ce poate juca un rol important în adoptarea unui stil de viață sănătos.

Este important să subliniem că fiecare individ este unic, iar abordarea obezității trebuie să fie holistică, combinând aspecte fizice, psihologice și sociale. Consultarea specialiștilor din domeniul sănătății, explorării sinelui și a dezvoltării personale, în contextul obezității, trebuie să fie adaptată nevoilor și valorilor personale. De multe ori, sprijinul din partea specialiștilor precum psihologi, consilieri nutriționali, poate fi util pentru a ghida această călătorie de explorare și dezvoltare personală și poate ajuta la dezvoltarea unui plan adecvat de gestionare și tratament.



VACANTA CU UN SCOP

CUM NE SCHIMBAM STILUL DE VIATA

Text : DORINA URSU

Toata lumea are capacitatea de a arata, de a trai si de a se simti mai bine. Din ce in ce mai multi dintre noi ne dorim sa avem un stil de viata sanatos care ni se potriveste.

"VACANTA CU UN SCOP" ofera sansa unei experiente uimitoare de wellness imbinand starea de bine, nutritia, miscarea, informatii si perspective care pot ajuta sa va transformati corpul, mentalitatea, greutatea si viata obtinand rezultatele cautate prin educatie si sfaturi realiste. Mai mult, pe langa obtinerea rezultatelor dorite in aria sanatatii si mentalitatii, invatam si cum sa le mentinem.

Este o vacanta potrivita pentru cei care isi doresc sa descopere cum se pot vindeca urmand un principiu simplu: sa fim OAMENI!

O

odihna

A

alimentatie

M

miscare

E

educatie

N

natura

I

implicare



In aceasta minunata calatorie, veti fi insotiti de o echipa de profesionisti, alcatuita din terapeuti, nutritionist, maseur, kinetoterapeut, personalul si intreaga echipa numarand peste 10 ani de experienta in domeniu.





Cum functioneaza “VACANTA CU UN SCOP”

Intregul program este conceput pentru a ajuta la resetarea, atat a corpului cat si a mintii:

- ✓ programul de nutritie are ca scop redefinirea relatiei cu alimentele prin meniuri si retete delicioase si hranitoare;
- ✓ drumeții si terapii in aer liber inainte de pranz;
- ✓ redefinim stilul de viata sanatos in fiecare dupa amiaza in cadrul workshop-urilor care ajuta la resetarea mentalitatii, convingerilor si obiceiurilor, invatam cum sa depasim obstacolele care stau intre noi si starea noastra de bine;
- ✓ aflam lectii cheie pentru sanatare, adaptate varstei;
- ✓ invatam sa modificam in mod specific si strategic cum, cand si de ce mancam pentru a obtine rezultate;
- ✓ invatam personalizarea nutritiei pentru a bloca cresterea in greutate odata cu inaintarea in varsta, imbunatatind vitalitatea si imunitatea, reducand riscul de imbolnavire.





Despre LOCATIE

VACANTA CU UN SCOP intr-o locatie de TOP!

Vacanta este gazduita de Pensiunea Doru care dispune de un Centru Holistic de Terapie si Tratament. Este situata in comuna de munte Belis, judetul Cluj, Transilvania, la poalele masivului Vladeasa din Muntii Apuseni, la o distanta de aproximativ 60 km vest de Cluj-Napoca si circa 30 km sud de Huedin. Pensiunea Doru este un loc creat din dragostea unei familii pentru oameni si natura, cu o atmosfera prietenoasa si confortabila.

www.pensiunea-doru.ro





Servicii INCLUSE

- ✓ cazare 6 nopti
- ✓ pensiune completa cu meniu prestabilit
- ✓ coaching nutritie, psihonutritie, stil de viata sanatos
- ✓ evaluare biorezonanta
- ✓ gimnastica medicala/ yoga zilnica
- ✓ atelier numerologie
- ✓ drumetii in prima parte a zilei
- ✓ masaj terapeutic 30 minute
- ✓ workshop-uri zilnice
- ✓ intalniri de grup
- ✓ o excursie in Parcul Natural Apuseni



Va rugam sa ne scrieti intrebarile dumneavoastra pe [email](mailto:daniela.flimon@pensiunea-doru.ro)
daniela.flimon@pensiunea-doru.ro | WhatsApp la [telefon 0733 021 110](tel:0733021110)
office@dorinaursu.com | WhatsApp la [telefon 0746 587 420](tel:0746587420)

APRILIE 2024



FAMOST

Pret

- ✓ 2.550 lei/ adult/ loc in camera dubla - 7 zile (6 nopti)
 - ✓ 3.250 lei/ loc in camera single - 7 zile (6 nopti)
- REDUCERE 10% pentru inscrierile cu plata integrala pana la 31 mai 2024.

SE ACCEPTA PLATA SI CU VOUCHERE DE VACANTA.

Sa investesti in tine este cea mai buna investitie pe care o vei face! Iti va imbunatati
viata, dar va imbunatati si viata celor din jurul tau!

Robin Sharma



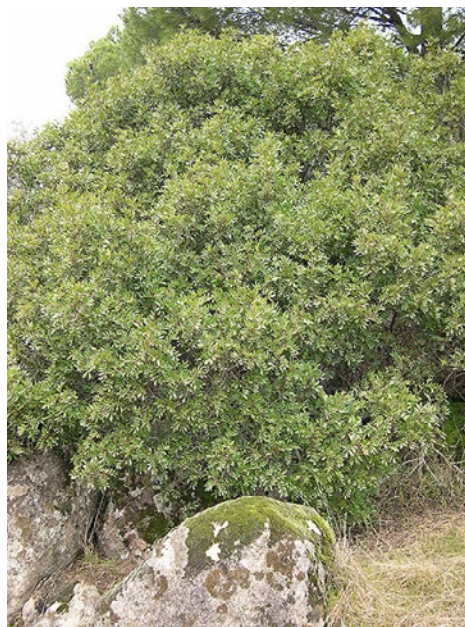
Guma de mastic

foto : wikipedia

GUMA DE MASTIC este considerata a fi prima guma de mestecat din lume si are proprietati puternice de vindecare; este o rasina secretata de arborele de mastic ce a crescut traditional in Insula Chios.

Arborele de mastic (*Pistacia lentiscus*) este o planta perena densa ce creste pana la 5 metri in 40 - 50 de ani si are un ciclu de viata de aproximativ 100 de ani. Rasina este secretata in picaturi sau "lacrimi" ce sunt numite si "lacrimile lui Chios". Cand secretia se usuca, devine o rasina translucida cu aspect fragil, care, la mestecat se inmoaie si devine o guma alba. Initial, aroma este amara dar devine racoritoare, avand gust de pin sau cedru. Productia de rasina incepe in copac in al cincilea an si atinge randamentul maxim de 1 kg in 12 ani. Numele de mastic este derivat din cuvantul grecesc "a scrasni din dinti".

Guma de mastic a fost recoltata de mai bine de 2500 de ani, prima inregistrare apartinand lui Hipocrate care a folosit guma ca digestiv pentru raceli si ca odorizant de respiratie. Romanii o amestecau cu miere, piper si ou pentru a manca si in timpul Imperiului Bizantin a fost considerata



atat de valoroasa incat a devenit monopolul imparatului. In timpul Imperiului Otoman, guma de mastic valora greutatea sa in aur si pedeapsa pentru furt era executia.



În vremea bizantină, satele antice din zonele producătoare de mastic din zona Chios au fost construite ca cetăți, ferite de vederea mării și înconjurate de ziduri înalte fără uși la stradă și având doar o singură intrare pentru a fi protejate de invadatori. Satenii intrau în clădiri de pe acoperișuri pe scări. Astăzi, producția de mastic este reglementată, existând 22 de sate din Chios care au licențe guvernamentale pentru producerea rasinii.

Ingredientele active

Partile arborelui de mastic care sunt folosite sunt rasina sau guma și uleiul esențial extras din rasina, frunzele și fructele. În rasina au fost identificați mai bine de 120 de compuși chimici, polimeri naturali, triterpene, compuși volatili, quercetina, compuși fenolici, arabinogalactani, proteine și fitosteroli.

Utilizări terapeutice

Cu toate că există multe dovezi tradiționale de utilizare a gumei de mastic la oameni, majoritatea cercetărilor sunt pe animale și in vitro.

Masticul reglează multiplele proprietăți antiinflamatorii reducând riscul unor boli inflamatorii cronice. Guma de mastic ameliorează simptomele bolilor autoimune prin inhibarea producerii citokinelor proinflamatorii. Studiile efectuate pe soareci în privința bolii Crohn și a astmului au arătat rezultate pozitive.

Guma de mastic are o activitate semnificativă antibacteriană, reducând riscul apariției ulceratelor duodenale și a stomacului. Proprietățile antiinflamatorii și antioxidante ale gumei de mastic previn oxidarea colesterolului rău LDL, reducând formarea celulelor de spumă care contribuie la ateroscleroză. Într-un studiu cu 133 de pacienți cu ateroscleroză, au fost luate doze mari de guma de mastic timp de peste 18 luni, fiind observate o scădere semnificativă a nivelului de colesterol și LDS, precum și o scădere a nivelului anormal al enzimelor hepatice; îmbunătățirea ficatului gras.



Studiile au arătat că un consum timp de opt săptămâni a redus colesterolul și glucoza din sânge mai ales în cazul celor care erau obezi sau supraponderați. Guma de mastic are și proprietatea de eradicare a bacteriilor dentare patogene, aceasta inhibând numeroși agenți patogeni parodontali fără efecte negative asupra gingiilor sau mucoasei, făcând din ea un remediu ideal pentru afecțiunile inflamatorii orale. Guma de mestecat curăță gura și îmbunătățește respirația.

Proprietățile antibacteriene și antiinflamatoare sunt eficiente în reducerea inflamației pielii și în vindecarea ranilor. Proprietățile antiinflamatorii sunt folosite pentru ameliorarea dermatitei alergice.



Sanatatea pe baza de plante (I)

Toate organele corpului trebuie sa scape de componentele toxice pentru a functiona corect, chiar daca multe dintre acestea cum ar fi ficatul, rinichii, sistemul limfatic, au principala functie chiar de eliminare a deseurilor. Alte organe opereaza secundar ca masini de indepartare a deseurilor: tractul gastrointestinal, plamanii, pielea, organele care elimina deseurile fiind cunoscute ca emunctori. Pastrandu-ti emunctorii curati si cresterea capacitatii lor de eliminare a deseurilor asigura ca toxicitatea nu se acumuleaza in corp, fiind o metoda esentiala de a ne pastra functionarea sistemului imunitar in standarde normale. Nu poti opri aparitia unui semnal viral daca organele sunt pline de toxine, iar ierburile reprezinta o buna modalitate de a face asta.

A cunoaste care sunt cele mai importante plante care te ajuta in acest scop pentru fiecare parte a corpului sau a sistemului de organe, te poate ajuta enorm in procesul de detoxifiere, ceea ce este esential pentru o sanatate robusta.

FICATUL

Ficatul este de departe cel mai cunoscut organ de detoxifiere, dar simptomele de toxicitate hepatica sunt mai putin cunoscute. Semnele usoare pe care ti le arata corpul pot indica o anumita disfunctie, ceea ce inseamna ca ai nevoie de o curatare pe baza de plante.

PAPADIA (*TARAXACUM OFFICINALE*) este un purificator bland universal atat pentru ficat cat si pentru rinichi. Curata congestia in aceste organe si toxicitatea rezultata din alimentatia noastra si mediul inconjurator, si cand este consumata pe perioade lungi, poate imbunatati digestia si eruptiile cutanate precum acnee, eczeme, psoriazis, care sunt de cele mai multe ori, expresii ale congestiei organelor. Anumite plante detoxifiante sunt cel mai bine folosite inaintea unui "atac" toxic, doar ca papadia este foarte versatila incat poate fi folosita inainte, in timpul sau dupa o astfel de situatie; in plus, este sigura din punct de vedere al consumului pe termen lung pentru adulti dar si in cazul copiilor.



Toxicitatile ficatului si vezicii biliare vor fi adesea prezente ca dureri sub omoplatul drept sau muschii stransi si contractati in umar, in special in partea laterala dreapta si sus in gat in spatele capului ca o durere temporara surda. Papadia poate ajuta la corectarea acestor dureri musculo-scheletice specifice ficatului. Un ficat usor umflat si dureros care iti da ceva batai de cap dupa ce ai baut mult alcool sau ai mancat mai mult, poate fi de asemenea un bun indiciu pentru utilizarea papadiei.

Asa ca, daca iti doresti o forma blanda de detoxifiere, papadia poate fi consumata atat calda cat si in combinatie cu cuburile de gheata. Cu toate ca radacina este cea mai folosita din tot ce ofera aceasta planta, frunzele verzi sunt excelente intr-o salata oferind o cantitate buna de vitamina B si C, minerale si antioxidanti. Daca vrei sa cultivi papadie, orienteaza-te catre locuri departe de drumuri si zone aglomerate; daca nu vrei batai de cap, ai varianta de a le cumpara dintr-un magazin.

🌿 **CIULINUL DE LAPTE** (*SILYBUM MARIANUM*) este o planta care ajuta mult la protejarea si regenerarea tesutului ficatului, indicatiile in folosirea lui fiind congestia si inflamatia ficatului inclusiv hepatita, icter, ciroza, colangita, colestaza, deoarece imbunatatesta staza sangelui acestui organ bogat in sange. Ajuta de asemenea la detoxifierea creierului si splinei. In plus fata de cele mentionate, ciulinul de lapte are un efect bun impotriva unei game largi de substante chimice si toxine, cum ar fi cele de curatare chimica: acrilamide, cadmiu, etanol, talii, chimioterapie si organofosfati.

Gandeste-te la aceasta planta cand iti vin in minte exemple de persoane expuse unor toxine, fie ca vorbim de o iesire in oras sau o sedinta de chimioterapie. El scade stresul oxidativ, moduleaza imunitatea, scade absorbtia totala de toxine, creste productia de glutatation, scade inflamatia. Exista putine plante care au efecte atat de extinse asupra unui organ de detoxifiere. Ciulinul de lapte functioneaza foarte bine pentru inversarea deteriorarii toxicitatilor sau supradozajelor, principala cauza a apelurilor catre centrul de control al otravirilor.

In anumite situatii aceasta planta poate intra in conflict cu anumite medicamente, scazandu-le eficacitatea, asa ca discuta cu medicul. Frunzele si semintele sunt partile medicinale ale plantei, semintele zdrobite fiind mult mai puternice pentru o pudra, ceai, tinctura.



RINICHII

Rinichii pot primi o lovitură puternică din partea bolilor degenerative și multe toxine îi expun prin faptul că trebuie să treacă prin rinichi pentru a fi excretate. Așa că dacă organele pereche nu funcționează corect, acestea vor fi deteriorate în timpul procesului. Adăugarea unor cantități moderate de vitamina B6, magneziu, l-glutamina în rutina suplimentară poate aduce inversa procesul de insuficiență renală în câteva luni.

🌿 **COADA CALULUI** (*EQUISETUM ARVENSE*) este o excelentă plantă care ajută la eliminarea impurităților tractului genito-urinar. Sângele nostru trece prin rinichi, iar aceasta este ultima oprire pentru multe toxine. Una din cele mai comune și periculoase toxine este plumbul, acumularea lentă, inevitabilă al acestui metal este unul din principalele motive pentru care oamenii au probleme cu rinichii în cursul vieții.

○ tinctura sau ceai de coada calului, în timp, poate ajuta la îndepărtarea acestei impurități, coada calului fiind de asemenea și un bun diuretic; crește ușor debitul de urină dar fără a lăsa corpul de minerale și electroliți.

Rinichii sunt afectați de asemenea de zahărul necontrolat din sânge și diabet, coada calului putând ajuta la inversarea acestui proces. Această plantă este utilă și în tratarea infecțiilor vezicii urinare, a rinichilor și acumulărilor toxice care pot apărea când acest sistem este aglomerat. Poți face un ceai sau o tinctură prin zdrobirea tulpinii sale tari și fibroase, o ceașcă sau două pe zi din acest ceai aducându-ți beneficii însemnate rinichilor.

Equisetum este de asemenea o sursă bogată de siliciu natural, organic, 25% din planta uscată fiind silice, dar este și bogat în calciu, potasiu, sulf, zinc, magneziu, mangan, un excelent supliment mineral. Ca tonic pentru țesutul conjunctiv, ceaiul din această plantă ajută la reconstrucția cartilajului și oaselor, fiind util și când cineva se plânge de caderea părului sau de unghii fragile/ casante.

🌿 **URZICA** (*URTICA DIOICA*) este una din plantele care aduc multe lucruri bune corpului uman, fiind un excelent alcalinizant, detoxifiant, cardioprotector, cu proprietăți anticancer și antidiabetice. Urzica este citotoxică, antimetastatică și are efecte antitumorale în cancerul de prostată, sân, colorectal, gastrointestinal. Una din principalele superputeri ale urzicii este capacitatea sa de a schimba ușor pH-ul sângelui nostru, ajutându-ne să îl aducem în echilibru. Aciditatea sângelui este o cauză principală a multor boli, creând teren favorabil bacteriilor endobiotice să crească în dezechilibru și să creeze un mediu primitor organismelor exogene; în același timp, creează un mediu toxic în care virusii continuă să transmită în bucla simptomelor. Urzicile pot reduce această aciditate.

Urzica are un efect protector asupra celor mai importante organe de detoxifiere; ea funcționează foarte bine ca pudră, putând-o adăuga aproape la orice bei. ○ poți bea ca ceai sau consuma sub formă de tinctură.







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!



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!

