

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 84, martie 2021

ISSN 2501-0670



9 772501 067004



COSMINA PASARIN

*SUCCESUL ESTE
O CHESTIUNE
SUBIECTIVA.
ESTE GREU
DE MASURAT
SI ESTE,
TOTODATA, SI
UN TERMEN
FOARTE VAG*

MIHAELA ALEXANDRU

*NU E GREU SA AJUNGI NUMARUL 1
E GREU SA TE MENTII ACOLO*

RUXANDRA ANTOCHI

*HAINELE
BLUZAT VOR
SA TRANSMITA
UN MESAJ DE
UNICITATE,
LEJERITATE,
NONSALANTA SI
INCREDERE*

DANA VANESSA

*PIETRELE
SEMIPRETIOASE
SI PERLELE
NATURALE SUNT
PARTEA CEA MAI
IMPORTANTA
A FIECAREI
COLECTII DIN
PORTOFOLIUL
ATELIER DANESSA*

CUPRINS MARTIE 2021

FAMOST

CULTURA

14 MARTIE

Blog de zambit face o frumoasa trimitere in 2020, aducandu-ne in prim plan ce este mai important in viata

15 SUNT A TA, FERICIRE

O frumoasa poezie oferita de talentata Doina Bezea



16

A DOUA LUME

18 CRONICA UNUI EVENT LITERAR

Aparitiile editoriale ale lunii februarie 2021 si o invitatie la lectura - Roxana Negut

27 PANA LA SFARSITUL TIMPULUI

Ioana Antohe Alexandra ne prezinta o carte extraordinara scrisa de Raluca Alina Iorga despre Vlad Tepes

30 PLEASANTVILLE, PRECURSORUL LUI WANDA VISION

Valentin Goran si CineJurnal ne prezinta cronica unui film interesant, sursa de inspiratie a unui nou serial

MODA

38 TENDINTE OCHELARI DE SOARE 2021

Fara multe modele prezentate datorita situatiei pandemice, insa cu o creativitate de cel mai inalt nivel

41 TENDINTE ACCESORII & BIJUTERII 2021

Accesorii si bijuterii dramatice pentru a compensa confortul si simplitatea tinutelor

47 CELE MAI INTERESANTE TINUTE COUTURE 2021

Cum arata viziunea couture a marilor caselor de moda in aceste timpuri

50 CUM PUTEM PURTA IN SEZONUL PRIMAVARA VARA 2021 CELE DOUA CULORI ALE ANULUI 2021?

Andreea Popescu ne ofera 5 combinatii cu stil in culorile anului 2021

52 ITEMS THAT WILL UPGRADE YOUR WARDROBE THIS SEASON

Olga Shevtsova ne ofera sugestii de piese vestimentare pentru un nou LOOK, in tendinte

55 DENIM PRIMAVARA 2021

Care este stilul tau denim pentru acest sezon, pentru a face o trecere naturala de la rece la cald?

56 TENDINTE DE PRIMAVARA

Cum gasim tendintele primaverii si ce surse de informare ar trebui sa luam in serios pentru a fi bine informati

58 PIESE OBLIGATORII IN GARDEROBA TA

Ce piese "must have" trebuie sa ai in garderoba, alaturi de o clasificare a culorilor, iti explica Mirela Novak

75 9 DETALII PE CARE FEMEILE LE CONSIDERA IRESTIBILE LA UN BARBAT

Alin Temeliescu ne aduce in atentie ce iubesc femeile la barbati - 9 detalii esentiale



LEGACY
BY IE CLOTHING



MILITARY TOUCH

EUFORIA CONCEPT
by Adriana Ivan



BULEVARDUL INDEPENDENTEI NR. 57, 0723 892 556

CUPRINS MARTIE 2021

FAMOST

S P L E N D I D A S T I L D E V I A T A S A N A T A T E

84 VIZITA LA VISAGE CLINIQUE

Servicii complete, care presupun si capacitatea de a intelege psihologia feminina - Roxana Tomescu

89 FII O FEMEIE FERMA DIN TOATE PUNCTELE DE VEDERE!

Produce perfecte, pentru ca tu sa fii o femeie ferma

90 IMPORTANTA INGREDIENTELOR IN PROCESUL DE INFRUMUSETARE

Incercam si experimentam produse noi, stim tot ce misca din domeniul beauty, totul pentru a fi mai frumoase

92 OPERATIILE PRO BONO. CUI SE ADRESEAZA?

In cadrul rubricii "Dr. Cobani Recomanda", medicul ne explica cand sunt posibile astfel de interventii

95 DA-I PIELII O NOUA VIATA!

Nopatea este foarte importanta pentru procesul de regenerare a pielii, asa ca, acorda-i atentie cuvenita!

96 PREGATITA SA RADIEZI PENTRU PRIMAVARA?

Indiferent ca alegi interventii sau produse, trebuie sa fii informata

99 CENTELLA ASIATICA

Cunoscuta de sute de ani, aceasta planta castiga tot mai mult in popularitate

100 FRUMUSETEA IN GRI SI GALBEN, CULORILE ANULUI 2021

Laura Perian ne mentine in tendinte si ne propune produse cosmetice in culorile acestui an

102 SUB ACOPERIRE

Cum ne machiem, daca mastile de protectie vor reprezenta o necesitate de acum incolo

104 PARUL IN 2021

Cum avem grija de parul nostru in acest an si ce ar trebui sa strim, pentru a fi si in tendinte

106 FII FRUMOASA CU AJUTORUL PADURII

Tot ce este natural, este bun si sanatos pentru noi si ingrijirea noastra

128 DRAGOSTE SI ... SEXUALITATE

Marta Iozefina Bencze ne explica concret ce este dragostea si cum functioneaza mecanismele tangentiali ei

130 RAMAI AUTENTIC IN TIMP CE TE ARMONIZEZI CU JOBUL SI COMPANIA DIN CARE FACI PARTE!

Cum sa fii autentic si cum sa aplici autenticitatea la job - Irina Kuhlmann

135 RELATIA TOXICA CU LOCUL DE MUNCA

Cum gestionezi dependenta pe care ti-o ofera locul de munca?

136 IMPULS PENTRU CARIERA

Ce ar trebui sa stii cand iti doresti sa faci un pas inainte in cariera

137 CUM SA FII MAI PRODUCTIVA

Ce ar trebui facut pentru ca tu sa fii mai eficienta in tot ceea ce faci si care sunt prioritatile

138 NOU INCEPUT, NOI REGULI

Pentru a avea un inceput cu brio, ar trebui sa fii cont de anumite lucruri esentiale

139 BANII IN 2021

Cum putem gestiona banii in 2021, in aceasta perioada atipica

140 UN PAS INAINTE CATRE INTELIGENTA

Cum putem evolua si ce ar trebui sa avem in vedere

141 CUM PUTEM SALVA PLANETA

Cum putem avea o planeta mai sanatoasa si cum putem infleunta acest lucru?

143 NICOLETA MATEI

Beatrice Lianda Dinu despre cunoscuta cantareata Nico

144 CUM SA FII UN PARTENER MAI BUN

Se pare ca si aici, comunicarea joaca un rol esential

145 DE CE NU CONTEAZA CUM ARATA BARBATII

O problema explicata si bine argumentata

148 DEADLINE: BEBE

Despre nastere si tot procesul premergator, ne vorbeste Dr. Laura Gotz, in stilul ei realist si amuzant

152 DR. DIANA MIHAI

Beatrice Lianda Dinu ne-o aduce in prim plan pe Dr. Diana Mihai si ne ofera un interesant dialog

157 TRAIESTE O VIATA DE PLANTA!

Natura, afara sau la tine acasa, iti ofera beneficii deosebite

158 PERI ANXIETATE

Stresul si anxietatea care nu sunt luate in seama si carora nu le este acordata atentie necesara

160 (DE) CE AȘTEPTAM

Pandemia si tot ce a adus ea, ne-a dat si o stare mai putin obisnuita, de asteptare.

162 AI GRIJA DE SANATATEA TA

Semne ca poti avea probleme de sanatate. Cunosandu-le, poti preveni anumite situatii nedorite

163 OBICEIURI DENTARE ZIHNICE PENTRU O SANATATE ORALA IREPROSABILA

Mai bine prevenim decat sa tratam ulterior, lucru aplicabil si in cazul sanattii orale

164 TRICOTATUL SI RITMUL CARDIAC

Una din activitatile care iti linisteste ritmul cardiac este tricotatul. Vezi in articol si alte activitati similare!





VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

Strada Plantelor nr. 3 / 0741 564 524

COPERTA MARTIE 2021

FAMOST



REDACTIA & COLABORATORI

Moda Daniela Sala, Andreea Popescu, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Olga Shevtsova, Andreea Nebunu

Splendida Adriana Ivan, Roxana Tomescu, Mihaela Alexandru, Rolea Liliana, Florina Serban, Dr. Oltjon Cobani, Laura Perian

Cultura Roxana Negut, Blog de Zambit, Doina Bezea, Codruta Tudoriu, Valentin Goran, Antone Ioana Alexandra

Stil de viata Marta Iozefina Bencze, Irina Kuhlmann, Beatrice Lianda Dinu

Sanatate Dr. Laura Götz

Foto Famost

Grafica Famost

COLABORATORI MARTIE 2021

IE Clothing - Iulia Ghenea & Emilia Tudoran, Atelier Danessa, Bluzat - Ruxandra Antochi, Laura Ioan, BRN London, Alice Beauty Hair, Cosmina Pasarin, Nicoleta Matei, Dr. Diana Mihai

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

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

69

110

166

118

DIVA ACADEMY

ROLEA LILIANA

cosmetician, make-up artist & brow designer

 ROLEA LILIANA MAKE-UP ARTIST



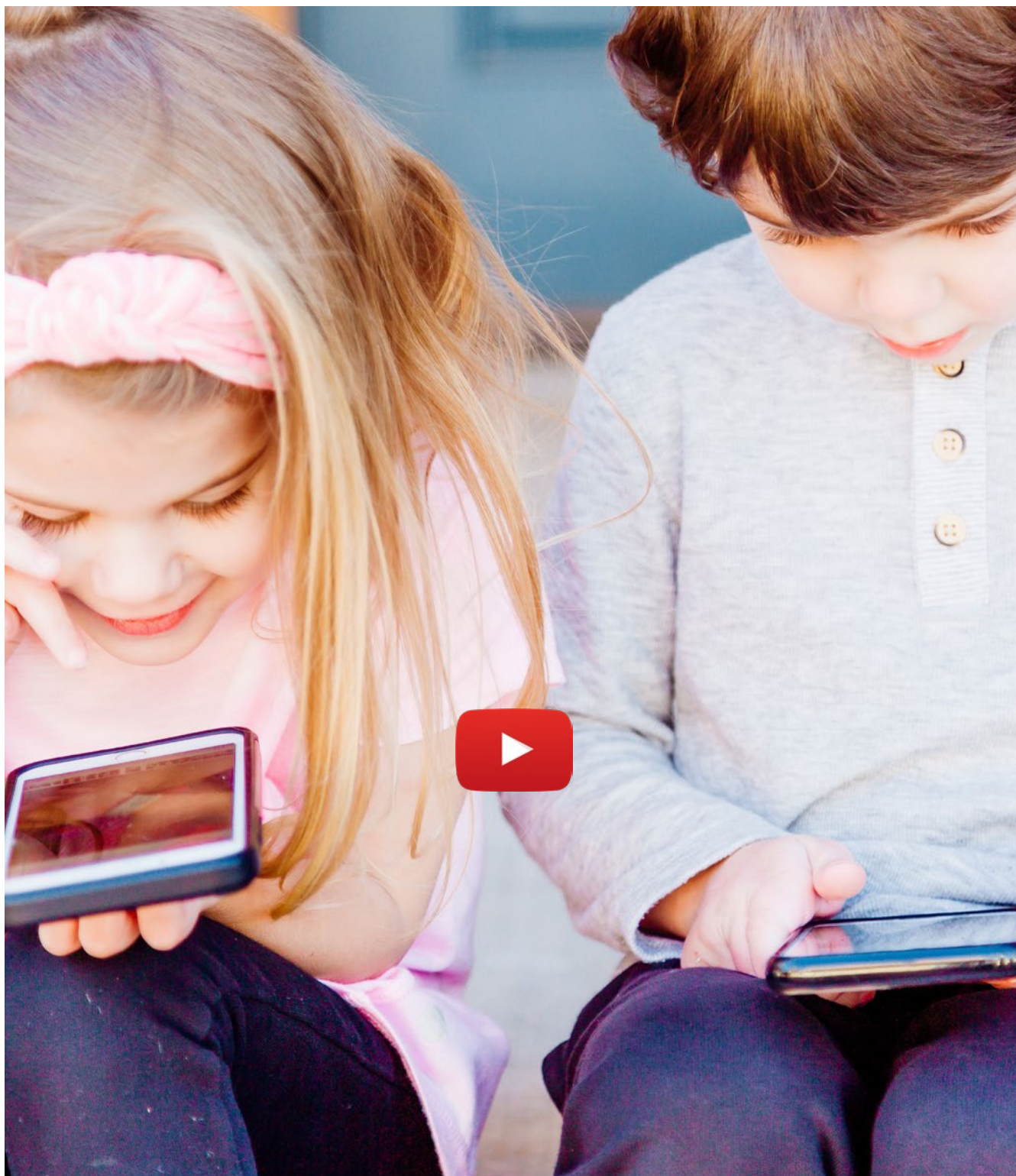
A woman with dark hair and a large red feather in her hair is sitting on sand dunes. She is wearing a red, off-the-shoulder, lace-trimmed dress. The background shows a vast, sandy landscape under a bright sky.

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

Desene animate educative in limba romana



PENTRU CA AVEM NEVOIE DE EDUCATIE



ACQUARELLO

STRADA Nicolae Balcescu NR. 5/ REZERVARI: 0723 233 353

www.acquarello.ro



DIVINO BALLROOM

STR. Calea Prutului NR. 9 | REZERVARI : 0744 581 014

nota editorului

Revista Famost martie 2021 marcheaza inceputul unei mult asteptate primaveri, o primavara plina de speranta si cu o dorinta de evadare in natura, asa cum probabil nu am mai avut-o de mult. Este o dorinta pe care o avem probabil din 2020 si care, se pare ca abia acum se poate materializa.

Avem o editie frumoasa, cu oameni deosebiti, cu articole adecvate acestei perioade, la fel de interesante si utile asa cum v-am obisnuit.

MIHAELA ALEXANDRU, o prezenta constanta in revista noastra prin intermediul articolelor si proiectelor beauty, se afla pe coperta noastra, aparitie care continua si la interior prin intermediul unui frumos interviu despre cariera, makeup si viata in general, dialog insotit de cateva minunate fotografii. O alta invitata speciala este cunoscuta prezentatoare COSMINA PASARIN, intervievata de DANIELA SALA, un interviu foarte frumos, interesant si bine ancorat in realitate. ANDREEA NEBUNU ne aduce in prim plan brandul de bijuterii ATELIER DANESSA si vorbim despre moda, afaceri si tendinte cu RUXANDRA ANTOCHI, cea care se afla in spatele brandului de imbracaminte BLUZAT.

Pentru ca tot suntem in zona modei, avem prezenta in paginile revistei colectia LEGACY BY IE CLOTHING, alaturi de prezentarea filosofiei acesteia. Nu lipsesc tendintele din moda si nici rubricile traditionale cu care v-am obisnuit, semnate de ANDREEA POPESCU, MIRELA NOVAK, OLGA SHEVSTSOVA, ALIN TEMELIESCU, alaturi de alte informatii si articole interesante si adecvate acestei perioade.

Ce inseamna "VIZITA LA VISAGE CLINIQUE" ne arata ROXANA TOMESCU prin intermediul unei experiente unice oferite unei cliente, eveniment sustinut prin imagini de catre noi, iar la rubrica ce ii poarta numele, DR. OLTJON COBANI ne explica cand sunt posibile si care sunt motivatiile unei interventii de infrumusetare ProBono. LAURA PERIAN ne propune produse in culorile la moda ale anului 2021. La sectiunea "Splendida", avem in continuare multe informatii dedicate acestei perioade, propuneri de produse, articole inedite si utile.

Pentru ca suntem la inceputul primaverii si ne dorim un nou inceput, am incercat sa punem accent pe cariera, venind cu diverse sfaturi, sugestii si articole utile, la care se adauga si IRINA KUHLMANN care ne indeamna sa ramanem autentici si in viata particulara, dar mai ales la locul de munca. MARTA LOZEFINA BENCZE abordeaza tema dragostei si sexualitatii explicandu-ne cum functioneaza acest mecanism. DR. LAURA GOTZ ne prezinta un subiect actual si des intalnit si anume, nasterea unui copil, domeniu continuat intr-o alta maniera prin intermediul unui interviu, de DR. DIANA MIHAI invitata de BEATRICE LIANDA DINU.

ROXANA NEGUT ne prezinta aparitiile editoriale ale lunii februarie 2021, alaturi de un martisor literar deosebit, DOINEA BEZEA ne ofera o frumoasa poezie, iar IOANA ANTOHE ALEXANDRA ne aduce in atentie o interesanta carte despre VLAD TEPES; VALENTIN GORAN ne propune un film putin mai vechi, dar care este sursa de inspiratie pentru un serial aflat acum in tendinte si in preferintele multor iubitori de film.

In speranta ca, citind aceste randuri, v-am facut curiosi, va invitam sa rasfoiti revista Famost martie 2021, dorindu-va in acelasi timp, multa sanatate, optimism si impliniri pe toate planurile!

PE DATA VIITOARE!



CURIOZITATEA DESPRE VIATA

IN TOATE ASPECTELE EI,

REPREZINTA SECRETUL *MARILOR OMENI CREATIVI*

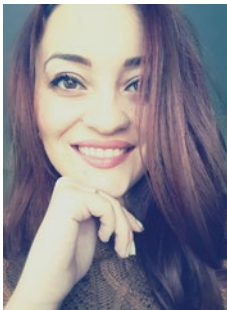
——— *Leo Burnett*

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



a fost odata ca niciodata (chiar ca niciodata), a trecut ceva timp, dar parca ar fi fost ieri, un martie care a schimbat totul. Ne-a schimbat pe noi si lumea pe care o cunosteam.

Ma gandesc ca anul trecut ne asteptam sa fie un martie ca toate celelalte. Cu povesti despre inceputuri, primavara care da viata naturii, martisoare si o zi in care sa sarbatorim una dintre cele mai frumoase minuni ale lumii, femeia. Saracul martie, nu cred ca ar fi vrut sa ramana in istorie asa cum va ramane. Ar fi vrut probabil sa ramana ascuns, printre toate celelalte, printre zambete si amintiri placute. Uneori asa ni se intampla si noua, nu? Ramanem in amintirea altor oameni ca fiind o lectie mai putin placuta, ca o amintire nu tocmai frumoasa. Dar viata merge inainte, oferindu-ne lectiile despre schimbare si adaptare.



Toate lucrurile care s-au intamplat de anul trecut si pana luna asta m-au facut sa ma gandesc la promisiuni. A face o promisiune mi se pare una dintre cele mai mari greseli. Ar trebui sa promiti un lucru, tie, ori unei alte persoane, doar cand esti aproape sigur de acel lucru si mai ales, cand realizarea ei tine in cea mai mare parte de tine.

Cand lucrurile tin de soarta, de viata, de noroc, de oricum vreti voi sa numiti hazardul, eu nu as face promisiuni. Poti spune ca vei face tot posibilul sa ...

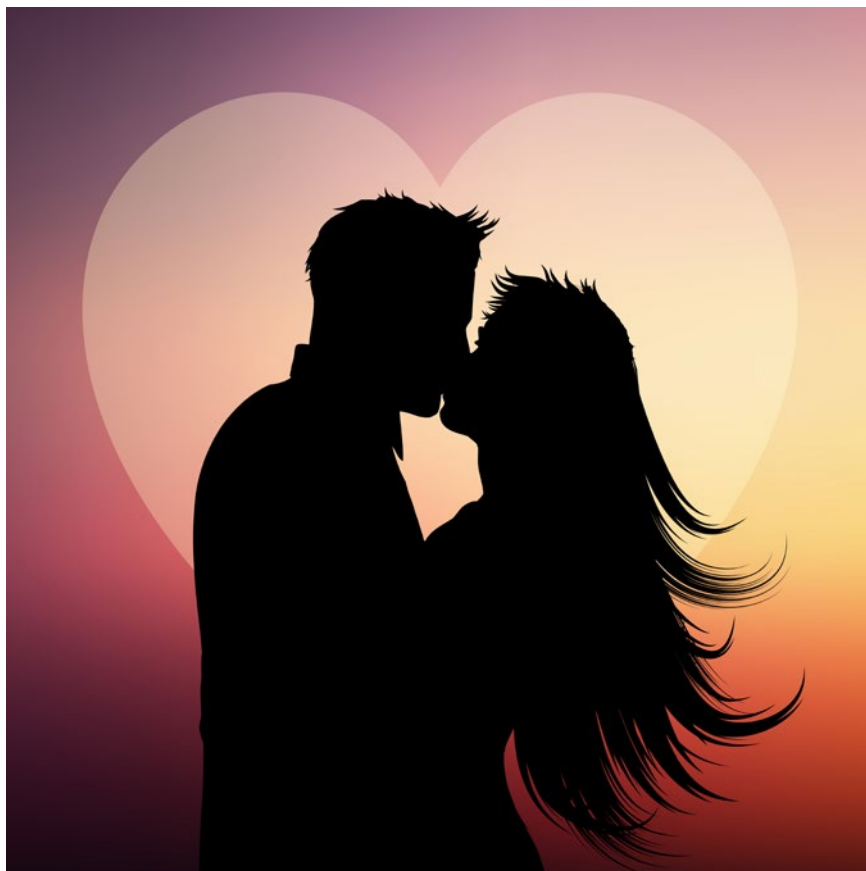
E mai usor sa treci peste "am facut tot ce am putut", fata de "nu ti-ai respectat promisiunea".

Cel mai important lucru care trebuie sa fie exclus din promisiuni cred eu ca este dragostea. Ea nu trebuie promisa, trebuie oferita in fiecare zi, ca si cum ai lua-o de la capat si ai iubi din nou, doar ca acelasi om.

Mai putine promisiuni si mai multe fapte

Suntem la inceputul unui martie nou, dar in care cumva schimbarea care a inceput anul trecut pe vremea asta continua. Nu putem promite ca va fi mai bine. Dar putem spera si putem sa ne comportam astfel incat sa facem lucrurile mai bine.


Zambete!



SUNT A TA, FERICIRE

Doina Bezea

Refrene cantate pe promenada apusului, urme de pasi ... un sarut
Un lampadar inaltat in nestire, primul curtean rastignit ca tribut.
Ferestre inchid ratacirea taranei pe coapsele slugarite de veri
Si zbuciumul inimii din hotarele granei aduna timid graniceri.
E noapte tacuta sugrumata-n cadelniti cu umbre furate din lut
Stinghera doar luna mai soarbe credinta virginului prim sarut.
Pluteste iubirea invelindu-si in purpura al stelelor dans efemer
Inelele timpului le scutura clipele din aripi de dor si mister.
Mainile ating intr-o ruga, icoana fericirii, cu ganduri fierbinti
Sunt a ta, pentru prima oara, iubire, hai s-alergam prin saruturi, cuminti.



A D O U A L U M E

Roxana Negut

Era tarziu. Afara ninge cu fulgi mari iar barbatul se grabea spre statia de autobuz. Mai era foarte putin pana la miezul noptii si ii era teama ca poate nu va mai avea cu ce sa se mai intoarca acasa. Se aseza pe bancuta ruginita din statia de autobuz si astepta, in noapte, obosit dupa orele lungi petrecute in fata registrelor groase de contabilitate. In frigul patrunzator, ghemuit sub suba groasa, atipi pentru doar cateva clipe. Il trezi insa un uruit ingrozitor. Un autobuz vechi si cu o forma bizara, usor tuguata, se apropia incet de statie iar barbatul, buimacit de somn si surprins de aparitia ciudata, se hotari sa il ia. Putea fi ultimul din seara aceea si nu isi dorea sa ramana pe acolo. Urca in autobuz si inca din primele momente, simti fiori reci pe sira spinarii. Autobuzul era complet gol, intunecat iar soferul, o umbra palida si usor diforma de abia se zarea de dincolo de geamul vopsit si scorjit. Scaunele pareau si ele foarte vechi, parca desprinse din negura timpului, pielea de pe ele cojita in multe locuri iar prin geamurile pline de zgaraieturi, nu se zarea mare lucru. In aerul din interior se simtea un miros ciudat,

un amestec de greu si vechi, usor fetid, intepator. Avea doar zece statii pana acasa dar pe masura ce se apropia de zonele cunoscute, barbatul observa mici schimbari neobisnuite, ciudate. Un copac gros si inalt care aparuse parca de niciunde pe un vechi teren viran, o casa pe care o stia de mic copil si acum nu o mai vedea, de parca intrase in pamant, iar din toate intersectiile disparusera peste noapte, semafoarele. Mai mult decat atat, la fiecare statie putea vedea fuioare groase de ceata ce invaluiuau usile autobuzului de parca niste calatori fantomatici se pregateau sa urce, ramanand insa pe dinafara. Aceleasi peisaje continuau sa curga unul dupa altul, prin fata ochilor lui, insa cumva schimbate. Parca cumva calatorea intr-o alta lume stranie, mai veche si totusi atat de cunoscuta. Se chinui surprins sa se holbeze in continuare pe geamul rece. Nu se vedea mare lucru insa dupa un sir lung de minute, ajunse in sfarsit la destinatie. Isi privi ceasul insa ciudat, limbile lui se inverteau haotic in sensul invers al acelor de ceasornic. De pe geamul scorjit, recunosc marginea padurii si casa lui.

Autobuzul se opri in statie cu un scartait prelung iar el se grabi sa coboare. Stranie experienta, isi spuse in gand, nestiind insa ca noaptea de abia incepea. Afara, ninsoarea se intetise iar el o lua la pas rapid dorindu-si sa ajunga cat mai repede acasa. Locuia singur dupa divortul din urma cu zece ani si avea micile lui tabieturi in fiecare seara. Nu prea pretentioase insa confortabile. O pizza cu mult pepperoni incalzita la cuptorul cu microunde, o baie fierbinte, un ceai cald si cateva pagini dintr-o carte buna. Apropiindu-se de casa, vazu inasa cu surprindere o lumina aprinsa in camera din fata.

Grabi pasul, descuie usa si cand intra in sufragerie, in fata lui se desfasura o scena neobisnuita.

Sotia lui, de fapt, fosta sotie pregatea cina imbracata intr-o rochie de vara, inflorata in timp ce fredona in surdina cateva cantecele vesele. John ramase buimac. Uluit si fara glas pentru cateva momente.

Nu isi mai vazuse fosta sotie de zece ani si nu se despartise in termeni prea amabili la divort. Toate problemele dintre ei le erodasera relatia, putin cate putin exact ca un vierme care roade dintr-un mar mult prea copt. Ei tineri si fara experienta, dupa un lung sir de scandaluri nesfarsite, urmate de zile pline de tacere, renuntasera. Motivul invocat banal dar atat de adevarat: nepotrivire de caracter.

Acum inasa stand in fata lui, ea era neschimbata. Dupa atata timp, arata exact la fel, exact cum o stia el. Acelasi par blond buclat, pana la umeri, pielea intinsa fara nici un rid, aceiasi ochi aurii senini si zambet stralucitor. De parca nu trecuse nici o zi iar timpul nu avea nici un fel de putere asupra ei. Veni spre el, il imbratasa si il invita sa manance impreuna. Uluit inca, John facu toate acestea, pastrand tacerea. Nu ar fi vrut sa destrame nici un moment, magia infiripata.

Il se pareau scene din trecut si il incerca in acelasi timp atat o stare de nostalgie cat si o senzatie de bucurie. Isi iubise sotia si poate inca o mai iubea, se gandi el. Mancara impreuna, ea ii pregatise paste bolognese si prajitura cu mere, felurile lui preferate de mancare, ea vorbind in tot acest timp, razand si povestindu-i mici banalitati. Apoi dupa cina, urcara de mana in dormitorul conjugal unde facura dragoste. Se regasira unul intr-altul trupuri si inimi intr-o

contopire si potrivire perfecta. De parca erau doua bucati dintr-un puzzle acum asamblat. Ea planse de bucurie iar el se hotari sa pastreze tot ceea ce i se redarui. Nu va discuta niciodata despre motivul divortului sau despre ceea ce se intamplase in toti acești ani. Nu stia ce o readusesse acasa, atat de tanara si plina de viata inasa isi dorea ca totul sa ramana asa.

A doua zi de dimineata, isi saruta sotia care inca dormea si se indrepta spre serviciu. Nu prea avea chef, ar fi ramas in casa calduroasa dar era mijlocul saptamanii si nu putea lipsi de la mica fabricuta unde isi desfasura activitatea de contabil. Nu de putine ori, zambi de-a lungul zilei printre registrele plictisitoare, gandindu-se la seara precedenta. Suna acasa la pranz, inasa nu raspunde nimeni si nici el nu insista, prins de volumul mare de munca. Cand se facu ora sapte, parasii biroul in mare graba. Se ducea acasa, la sotia lui si la o viata pe care o crezuse de mult pierduta. In drumul lui, cumpara de la un chiosc de ziare un buchet mare de trandafiri. Rosii, asa cum ii placeau ei.

Inasa cand ajunse acasa, locuinta era goala. Nici o lumina nu se vedea pe nicaieri. Iar totul era exact ca inainte. Isi cauta sotia peste tot, chiar si in micul garaj dezafectat din spatele casei inasa ea nu era pe nicaieri, iar apoi se puse pe asteptat, gandindu-se ca poate a iesit la o mica plimbare. Era inasa noapte si foarte frig. Unde ar fi putut pleca? El nu mai stia nimic din viata ei de acum.

Dimineata il gasi pe John obosit si macinat de griji. Ar fi sunat dar unde? Unde o putea gasi?

In drumul spre serviciu, se opri la oficiul postal din apropiere. Il astepta o recomandata oficiala de la un important cabinet de avocatura. Un plic gros plin de stampile si insemne oficiale. Il deschise si ceea ce vazu scris acolo, ii taie respiratia. Era anuntat oficial ca este unicul mostenitor al sotiei lui, desemnat prin testament. Ea murise in urma cu o luna iar alaturi era atasat atat certificatul de deces cat si verigheta. John privi data de pe scrisoare, era data in urma cu trei zile.

Si pentru prima data in viata lui, cazul in genunchi si planse cand isi dadu seama ca si fantomele pot prinde viata. Dintr-o alta lume, sotia lui ii daruise o ultima noapte de iubire.



Cronica unui eveniment literar

APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII FEBRUARIE

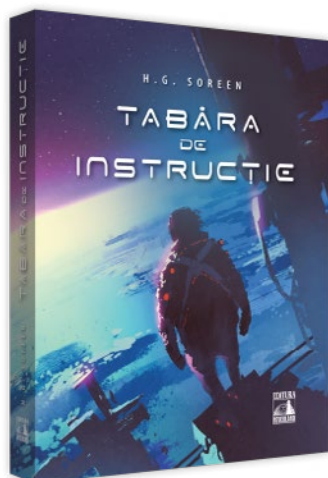
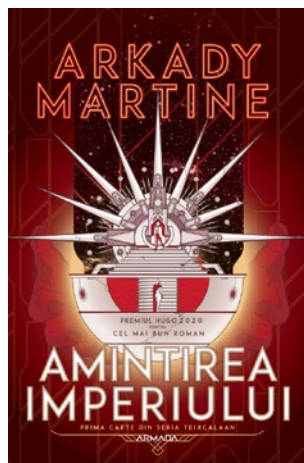
text : ROXANA NEGUT

*d*ragi prieteni, intampinam primavara cu aparitii editoriale de exceptie, dar si cu alte titluri interesante aparute in ultima perioada. Calatorim pe aleile literare ale unui nou anotimp insotiti de autorii straini si autorii romani. Descoperim impreuna romane science fiction de exceptie, titluri fantasy despre profetii, artefacte misterioase si creaturi fantastice, drame psihologice pline de suspans si mister, povesti de dragoste celebre aduse cu maiestrie in atentia voastra dar si volume cu cele mai frumoase poezii. Nu uitam nici de sectiunea romane premiate unde vom gasi titlurile remarcabile aparute in ultima perioada. Romanticism, pasiune, mister, intriga, povesti cutremuratoare si emotie. Cartile au puterea de a ne transporta in lumi noi si vremuri diferite, o minunata calatorie in timp. Asadar, sa descoperim impreuna o primavara literara.

Cartile sunt faruri inaltate in imensul ocean al timpului.

E.P. WHIPPLE

SCIENCE FICTION



📖 **AMINTIREA IMPERIULUI** (Seria Teixcalaan, partea I)- **ARKADY MARTINE**, editura Nemira

- Primul volum din trilogia Teixcalaan.
- Castigator al premiului Hugo 2020 pentru cel mai bun roman
- Finalist al premiilor Nebula, Locus & Arthur C. Clarke
- Castigator al premiului pentru debut Compton Crook
- Cel mai bun roman SF din 2019 pentru The Guardian, Library Journal & Den of Geek

Descrierea cartii

O aventura interstelara despre imperialism, memorie & politica.

Intr-un viitor indepartat, umanitatea a cucerit stelele, iar Imperiul Teixcalaanli domina toate lumile cunoscute. Intr-o perioada de instabilitate politica, Mahit Dzmare ajunge in Teixcalaan, planeta-capitala, ca ambasadoare a unei statii miniere independente, Lsel, doar pentru a descoperi ca predecesorul ei a fost asasinat si ca ea insasi e in pericol.

Niciun oficial nu stie insa ca Mahit are un imago - un implant prin care poate accesa amintirile raposatului Yskandr Aghavn. Doar cei de pe Lsel detin aceasta tehnologie secreta, cu ajutorul careia beneficiaza de experienta inaintasilor. De aici incolo, Mahit se vede silita sa rezolve misterul si, totodata, sa opreasca anexarea Statiei Lsel, desi fortele imperiale isi propun sa-i anihileze pe toti cei care li se opun.

"Un amestec genial de space opera, cyberpunk si thriller politic" - The Verge

"Arkady e una dintre cele mai bune voci de acum in fictiunea speculativa." Adrian Tchaikovsky, autorul bestsellerului Copiii timpului

📖 **TABARA DE INSTRUCȚIE** - **H.G. SOREEN**, editura Neverland

Descrierea cartii

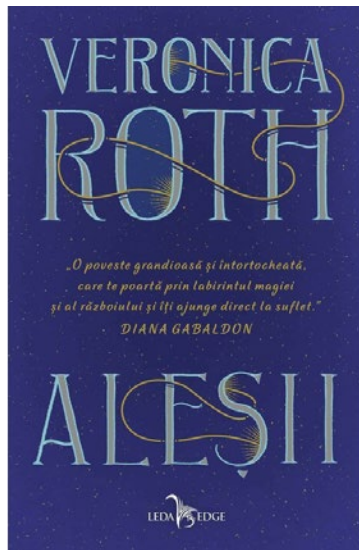
Cine suntem? De unde venim si incotro ne indreptam? Care este insusi scopul existentei noastre? Acestea sunt doar cateva dintre intrebarile fundamentale ale omenirii, inca din zorii civilizatiei!

**Intre copertile acestei carti veti gasi o poveste. O poveste care nu doreste neaparat sa dea raspunsuri categorice acestor intrebari, dar care cu siguranta va va da, multora dintre voi, frau liber imaginatiei! H.G.S.*

"Tabara de instructie" este un captivant roman stiintifico-fantastic, cu o actiune dinamica si complexa, desfasurata pe mai multe planuri distincte, care intr-un final se integreaza intr-un acelasi puzzle pentru a oferi imaginea unui Univers fascinant si tumultos. Amintind pe alocuri de intriga si unele personaje din celebrul "Star Wars", actiunea romanului "Tabara de instructie" are si ea ca element central un razboi stelar, a carui miza suprema insa rezida nu neaparat in binecunoscuta lupta dintre bine si rau ci, dincolo de aceasta, in mentinerea echilibrului dintre cele doua tendinte extreme care guverneaza existenta tuturor.

"Romanul propus de H.G. Soreen are o desfasurare alerta, cu multe rasturnari de situatie spectaculoase, care il acapareaza pe cititor intr-un Univers fantastic, tinandu-l cu sufletul la gura pana in ultima clipa." Mihai-Bogdan MARIAN

FANTASY



📖 **ALESII** - VERONICA ROTH, editura Corint, colectia Leda Edge

Descrierea cartii

Cu cincisprezece ani in urma, in apropiere de Chicago, cinci adolescenti obisnuiti au fost alesi printr-o profetie sa invinga o forta malefica nemaiintalnita, numita Intunecatul, care a aruncat in haos intreaga America de Nord, distrugand sute de orase si curmand mii de vietii. "Alesii", asa cum li se spunea tinerilor, au facut tot ce-au putut pentru a o birui.

Dupa incredibila victorie asupra Intunecatului, vietile tuturor s-au intors la normal... mai putin ale celor cinci eroi. Insa ce inseamna asta atunci cand te bucuri de celebritate, singura ta educatie e in magie distrugatoare si ti-ai implinit unicul tel pe care l-ai avut vreodata?

Dintre cei cinci adolescenti temerari, lui Sloane pare sa ii fie cel mai greu sa se adapteze la vremurile de pace. Toti cei dragi dau vina pentru asta pe tulburarea de stres posttraumatic, poate si pe temperamentul ei exploziv, dar, in realitate, fata are o multime de secrete - secrete care o tin prinsa in mrejele trecutului si o indeparteaza de singurele patru persoane din lume care o inteleg.

La implinirea a zece ani de la marea victorie impotriva Intunecatului, se intampla insa ceva neprevazut: unul dintre Alesi moare. Cand se intalnesc la inmormantare, prietenii lui descopera ca telul suprem al fostului dusman era cu totul altul...

Iar de data aceasta, lupta e mai grea decat si-ar fi putut inchipui Sloane.

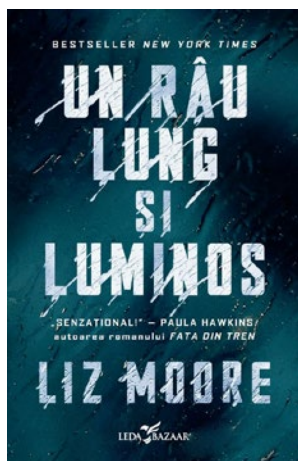
📖 **PACHET DE AUTOR** - seria Vanatorii proscrisi. **INVIEREA & OSIRIS** - FLORIN BUHARU, editura Heyday Books

Descrierea cartii

Cinci artefacte. Cinci tineri. Cinci destine care se contopesc devenind unul singur. Cinci adolescenti sunt aruncati intr-o lume intoarsa cu susul in jos, in care tot ceea ce parea imposibil devine posibil, iar creaturile mitologice renasc chiar de sub ruinele ascunse ale orasului natal. Totul se schimba pentru ei in momentul in care spiritele celor trecuti in nefiinta incep sa umble libere printre ei. Ei sunt cei care au rascolit o lume a umbrelor ce a stat intr-o stare latentă timp de mii de ani. Acum, cosmarurile prind viata si impanzesc Amherstul. Iar ei trebuie sa opreasca totul, indiferent de pretul ce trebuie platit. Totul se transforma intr-o lupta pentru supravietuire, iar viitorul pare sumbru.

In timp ce frica si intunericul ameninta sa ii impresoare, ei trebuie sa si dea seama de unde a inceput totul si cum ar putea opri o posibila inviere a silfidelor, ielelor, zeilor si zodronilor. Ei sunt cei alesi, Vanatorii Proscrisi care trebuie sa salveze lumea de un colaps iminent. Fiti pregatiti pentru o lume in care creaturi nebanuite lupta pentru putere, unde nu exista loc pentru indoiala si lipsa de actiune! Lumea pe care au cunoscut-o se prabuseste in jurul lor, iar iadul pare a se dezlantui pe pamant.

THRILLER/ MYSTERY



📖 UN RAU LUNG SI LUMINOS - LIZ MOORE, Editura Leda

■ BESTSELLER "NEW YORK TIMES"

Descrierea cartii

Doua surori strabat aceleasi strazi, desi vietile lor sunt cum nu se poate mai diferite. Apoi, una dintre ele dispare.

Intr-un cartier din Philadelphia zguduut de criza opiaceelor, doua surori odinioara de nedespartit se trezesc de partile opuse ale baricadei. Una dintre ele, Kacey, traieste pe strazi, dependenta de droguri. Cealalta, Mickey, strabate cartierul cu masina de patrula a politiei. Nu-si mai vorbesc, iar autoritatile nu cunosc nimic despre relatia dintre ele, insa Mickey n-a incetat niciodata sa-si faca griji pentru sora ei mai mica.

Apoi, Kacey dispare brusc, iar intamplarea coincide cu un bizar lant de crime savarsite in cartierul lui Mickey. Riscandu-si slujba de politista si, poate, chiar si bunastarea fiului ei de patru ani, Mickey devine periculos de obsedata de gasirea faptasului - si a surorii ei - inainte de a fi prea tarziu.

Alternand misterul din prezent cu povestea copilariei si a adolescentei celor doua surori, Liz Moore creeaza o opera care are darul sa te tina tot timpul in suspans, dar si sa te impresioneze. Un rau lung si luminos imbina cea mai inalta forma de fictiune politista cu intimitatea emotionala a unei drame familiale de neuitat, oferind cititorilor o poveste deopotriiva antrenanta si sensibila despre indestructibila legatura dintre familie si destin.

"Nu e doar un mystery pe care nu-l poti lasa din mana, ci si un roman profund si puternic al unei scriitoare care dovedeste o imensa compasiune fata de propriile personaje. Un rau lung si luminos te duce cu gandul la cele mai reusite opere ale lui Dennis Lehane sau David Simon. M-am trezit zaborvind indelung la ultimele pagini, caci pur si simplu imi doream sa nu se mai termine. Mi-a placut enorm aceasta carte!" PAULA HAWKINS, autoarea romanului FATA DIN TREN

"UN RAU LUNG SI LUMINOS este un roman remarcabil de profund si emotionant despre legaturi de familie si rani din copilarie imposibil de vindecate. Este, de asemenea, un mystery fascinant si cu un ritm perfect. Mi-a placut la nebunie fiecare pagina!" DENNIS LEHANE, autorul romanului SHUTTER ISLAND

📖 PRODIGIUM - ANCA MORARU, editura LiterPress Publishing

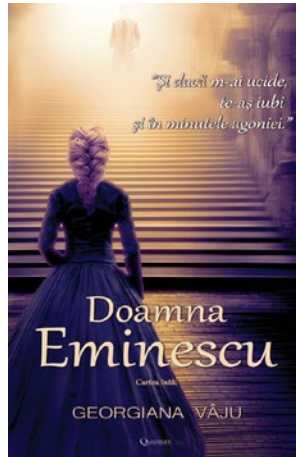
Descrierea cartii

"Care este linia dintre normalitate si nebunie? Care este limita dintre rau si bine? Cu siguranta una destul de subtire si usor de trecut, iar granita e propria ta minte."

"Nu vreau sa plang, ea nu ar fi vrut sa ma vada astfel. Ingenuncheat, distrus, departe de femeia care mai ieri imi spunea ca ma iubeste. Sunt in aceeasi incapere cu ea, si totusi am impresia ca suntem in doua lumi diferite. Oare in lumea ei mai sunt prezent? As vrea sa urlu tare si sa ii spun ca in oricare dintre lumile din acest Univers, daca ele exista, ea este prezenta in fiecare celula a fiintei mele. Unde esti Angeline?"

Totul pare un puzzle a carui rezolvare, nici Angeline nu o poate intui.

ROMANE DE DRAGOSTE



📖 **FIICA REICHULUI** - LOUISE FEIN, editura Nemira

■ ISTORIE - DRAGOSTE - FAMILIE - NAZISM - AL DOILEA RAZBOI MONDIAL

Descrierea cartii

Cum alegi între loialitatea față de țară și o iubire care te poate distruge?

Leipzig, 1930. Hetty Heinrich este fiica unui înalt ofiter nazist și sora unui pilot Luftwaffe, crescută cu dorința arzătoare de a-și juca rolul în gloriosul Reich de O Mie de Ani. Crede cu ardore în țara ei și în omul care o conduce. Dar asta până când îl reîntâlnește pe Walter, prietenul ei evreu din copilărie, care îi aruncă în aer toate certitudinile.

Cei doi încep o poveste de dragoste care le pune viața în pericol, odată ce valul de antisemitism devine un tsunami. Ca să-l salveze pe Walter, Hetty va trebui să sacrifice totul - iubirea de țară, legăturile de familie, poate chiar propria viață.

"Bazată pe o cercetare istorică minuțioasă și minunat scrisă, cartea aduce în prim-plan o poveste de dragoste pasională, pe fundalul unei societăți ajunse la marginea prăpastiei. O lectură realistă, convingătoare și care te lasă cu multe întrebări dificile." Nikola Scott

"O poveste fascinantă despre nazismul văzut din interior, în care indoctrinarea oarbă e transformată în eroism de puterea dragostei." Sharon Maas

📖 **DOAMNA EMINESCU** - vol. 1 - GEORGIANA VĂJU, editura Quantum Publisher

Descrierea cartii

Care roman nu știe cine a fost Mihai Eminescu?

As vrea să cred că oricine știe, mai mult, ca-i poate recita fie și o singură strofă.

Din păcate, știu prea puține despre el; poate numai ceea ce am învățat la școală. Câteva poezii, poate vreo două-trei lucrări de proză, unele date biografice ...

Dar câți cunoaștem adevărata lui viață, activitatea didactică pe care a desfasurat-o sau cea jurnalistică? Câți dintre noi știu despre suferințele îndurate de el într-un sistem găunos și indiferent față de poezi/scriitori? Știu despre lupta sa pentru dreptate, pentru supraviețuire, pentru a da o șansă la învățare copiilor defavorizați din zonele rurale?

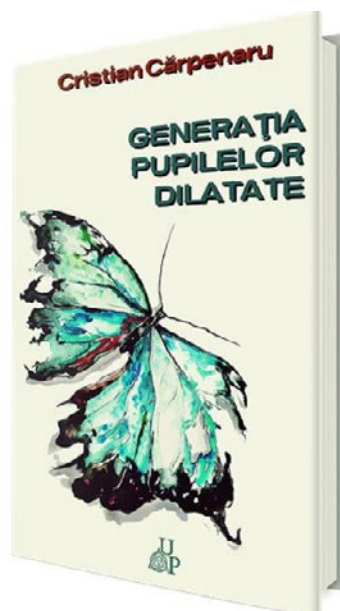
Câți știu cât a suferit Eminescu și la câte nedreptăți a fost supus de sistem?

„... o singură fericire ar renăște în sufletul meu, dacă aș putea să ascund nedreptatea. Posteritatea nu vreau să afle că am suferit de foame din cauza fraților mei. Sunt prea mandru în sărăcia mea.” Mihai Eminescu.

Știu cum și cât a iubit-o el pe Veronica Micle, care era soția altui bărbat, prea bătrân pentru ea? Știu cum a ajuns Veronica să se mărite cu Ștefan Micle?

Ma tem că prea puțini avem idee despre lucrurile astea, deși, până la momentul de față, sunt publicate foarte multe lucrări care ne vorbesc despre marele poet. Avem numeroase biografii, amintiri ale contemporanilor săi - printre care-i amintesc pe Ioan Slavici, Ion Creangă, George Panu, Titu Maiorescu, I. L. Caragiale, Al. Vlahuță, T. V. Stefanelli (cu toții prinși între paginile cărții de față). Avem caleidoscoape, corespondențe, numeroase studii și articole asupra operei marelui poet, avem și pagini vechi de ziar. Dintre toate acestea, de remarcă rămân studiile catorva istorici eminescologi (G. Calinescu, Zoe Dumitrescu-Busulenga, Augustin Z. N. Pop, Petru Rezuș, G. Munteanu) *„Doamna Eminescu, în afara de faptul că se va dovedi o lectură cuceritoare, va dezvălui pas cu pas misterele acestei iubiri de poveste,”* editura Quantum Publisher

FICTIUNE/ FICTIUNE SOCIALA



📖 LASA LUMEA IN URMA - RUMAAN ALAM, editura Litera

Descrierea cartii

Amanda si Clay pleaca in vacanta impreuna cu copiii lor, departe de agitatia din New York, intr-un colt indepartat din Long Island, unde urmeaza sa stea intr-o casa luxoasa, inchiriata pentru o saptamana. In prima zi, adultii cumpara cantitati enorme de mancare, dulciuri si bauturi scumpe si profita din plin de piscina. Copiii stau cu ochii lipiti de televizor si de telefoane. Noaptea, insa, paradisul lor se destrama odata cu bataile in usa ale unui cuplu in varsta, de culoare: Ruth si G.H., proprietarii casei, pe care nu-i intalnisera niciodata personal, aduc vestea ca in New York a avut loc o pana de curent, care a lasat orasul in bezna. In imprejurari tot mai alarmante, cele doua familii sunt puse la incercare: Cata incredere sa aiba unii in altii? Este casa de vacanta, izolata de civilizatie, un loc in care sa se simta in siguranta? Si, in definitiv, ce s-a intamplat in lumea de afara, pe care au vrut sa o lase in urma?

Rumaan Alam scrie un roman provocator si plin de suspans despre complexitatea misiunii de parinte, despre rasa si clase sociale, despre relevanta unor principii si valori in situatii de criza extrema.

"Cea mai buna carte pe care o puteti citi in acest moment... O cursa teribila perfect construita si, in acelasi timp, un roman de idei, Lasa lumea in urma combina tehnica narativa iscusita, o perspectiva nemiloasa asupra culturii consumeriste si cateva momente cu adevarat socante... O lectura exceptionala care va va urmari multa vreme dupa ce veti parcurge in goana ultimele pagini." USA Today

"Atat de inteligent si atat de subtil, incat atrage cititorul intr-o falsa impresie de siguranta si stapanire a situatiei... Inicial, cartea pare sa fie despre casatorie si familia moderna, prioritati si alegeri, despre felul in care se masoara succesul in secolul XXI - atata tot. Dar este mult mai mult de atat... Perfect sincronizat cu incertitudinea lumii in care traim." Library Journal

📖 GENERATIA PUIELOR DILATATE - CRISTIAN CARPENARU, editura Up

Descrierea cartii

Desi chiar si noua, celor deja ajunsi la maturitate, ni s-a interzis la un moment dat grandoarea zborului, le refuzam tinerilor fix acelasi lucru, oferindu-le o singura explicatie, pe care si noi am primit-o atunci cand am incercat sa zburam: Ce stiti voi? Pe vremea noastra era altfel.

Doar atat, crezand ca este indeajuns pentru a rezolva intregul noian al intrebarilor celor tineri si debusolati. Un roman despre intrebari fara raspuns, despre limite si limitari, despre pacatul de a fi tanar.

"Ei sunt generatia pupilelor dilatate, cei care la fel cum ati patit si voi candva, au impresia ca pot schimba lumea din temelii. E bine sa crezi totusi in ceva, nu-i asa? Ardoarea credintei nu are intotdeauna aceeaasi importanta. Uneori aceasta palpaie usor precum o vampa uitata in pragul unei oarecare biserici. Alteori, ea arde vijelios, parjolind totul in calea sa, inghitind de-a valma vinovati si inocenti. Dar ea exista, chiar si in sufletul ateluiui catranit." (extras din carte)

ROMANE PREMIATE

📖 **POTOPUL VOL I+II** (editie de buzunar) - **HENRYK SIENKIEWICZ**, editura Polirom

- Premiul Nobel pentru Literatura 1905
- Traducere din limba polona si note de Stan Velea.

"In *Potopul* se simte respiratia uriasa a secolelor trecute. Romanul este un impresionant tablou poetic, un epos in genul lui Ariosto. De aici asemanarea cu marile pinze istorice ale lui Jan Matejko. Sienkiewicz nu descrie si nu reface generatiile apuse, ci le creeaza cu o intuitie geniala. Boguslaw Radziwill, Kmicic, Wolodyjowski [...] sint personaje alcatuite genial, fictiuni literare perfect viabile in contextul epocii, care capteaza atentia si inalta suflatul asemenea creatiilor lui Victor Hugo. Astfel de tipuri sint create numai de un mare poet; ele nu pot fi realizate de un romancier care respecta intocmai retetele artei si sfaturile istoriei. *Potopul* este marea epopee a trecutului nostru, care exprima continutul dintotdeauna al existentei noastre politice, este expresia spiritului national nu intr-o epoca anume, ci in intreaga lui devenire de-a lungul istoriei" Stefan Zeromski

"Romanele realizate de Sienkiewicz pe teme istorice reprezinta tot atatea ferestre deschise larg spre un trecut imemorabil, cu parfumuri indicibile totdeauna scumpe contemporanilor, care se indreapta spre el cu respect si nostalgie pioasa, verificandu-se retrospectiv si cautindu-si indreptatite similitudini cu ipostazele prestigioase ale inaintasilor, care sa le ateste continuitatea de-a lungul veacurilor. Eroii tripticului *Prin foc si sabie*, *Potopul* si *Pan Wolodyjowski* [...], chiar si aceia plasmuiti de o fictiune inclinata spre colosalul gesticular de factura romantica, au radacini temeinic infipte in vremurile de slava ale Poloniei medievale. Este ceea ce explica, in parte, pretuirea uriasa de care se bucura operele scriitorului polonez in tara si peste hotarele ei." (Stan Velea)



📖 **HAMNET** - **MAGGIE O'FARRELL**, editura Pandora

- Women's Prize for Fiction 2020

Descrierea cartii

Anglia, 1580: Ciurma Neagra cutreiera tinuturile, lovindu-i deopotrivă pe cei sanatosi si pe cei bolnavi, pe tineri si pe batrani. Sfsarsitul lumii este aproape si, cu toate acestea, viata merge inainte. Un tanar meditator de latina, sarac si chinuit de un tata violent, se indragosteste de o femeie extraordinara si excentrica. Agnes e o creatura salbatica ce strabate pamanturile familiei cu un soim pe mana si e recunoscuta pentru talentele ei de vindecatoare. Cunoaste plantele si potiunile mai bine decat intelege oamenii. Odata ce se stabileste impreuna cu sotul ei la Stratford Avon, se transforma intr-o mama ultraprotectoare si in forta care tine impreuna tanara familie. Un portret plin de lumina al casniciei si o portretizare de neuitat a unui baiat care a fost uitat de toata lumea, dar al carui nume a dat titlul celei mai celebre piese de teatru din toate vremurile.

"Povestea aceasta a unor oameni remarcabili care si pierd baiatul te va lasa tremurand de durere, dar si plin de dragostea ce cladeste o familie adevarata." Emma Donoghue

"Dupa toate povestile ce speculeaza pe seama vietii lui Shakespeare si despre paternitatea asupra pieselor lui, iata un roman cei asaza alaturi o femeie coplesitoare si memorabila." The Boston Globe



📖 **ANETA** - **LUCIAN DOMSA**, editura StudIS

ANETA e probabil, cel mai premiat debut literar al anului 2020, castigatoare a nu mai putin de sase premii.

- Premiul Saloanelor Liviu Rebreanu 2019 pentru proza scurta pentru adulti, Festivalul National de Proza Bistrita
- Premiul Uniunii Scriitorilor din Romania, Filiala Alba-Hunedoara la Festivalul "Alb-Umor" 2020 Alba Iulia
- Premiul National pentru Proza acordat de Biblioteca Judeteana "Vasile Voiculescu" Buzau in cadrul Concursului National de Creatie Literara "Vasile Voiculescu" Buzau 2020
- Diploma de Excelenta din partea Bibliotecii Judetene Mures la Editia a II-a a Concursului literar artistic "Armonii Literare" Targu Mures organizat de HIFA-ROMANIA in colaborare cu Bibiloteca Judeteana Mures si Liga Scriitorilor Romani filiala Mures.

Descrierea cartii

"Aneta" sunt eu, esti tu cititorule si cititoare, suntem noi toti cei ce ne apropiem de 50 ani sau am trecut peste ...

Aceasta e cartea copilariei noastre petrecuta la sat sau la oras, la coada la paine, cu cartela-n mana, la coada la butelii in gerul iernii cand legam intre ele cu lant capacele si bajbaim pe intuneric atunci cand era luat curentul in tot orasul si cand stateam inghesuiti la coada la carne, zahar, ulei sau unt ...

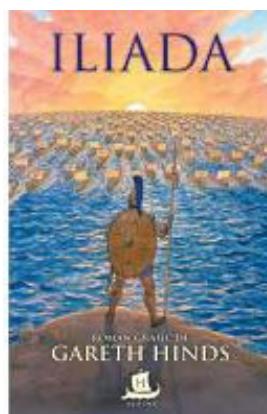
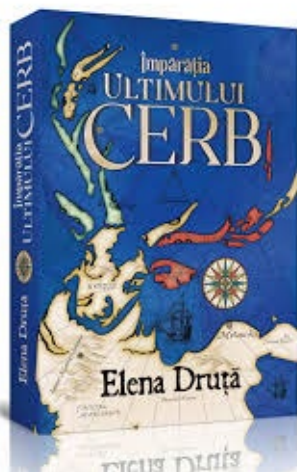
"Aneta" e ceea ce ne-am dorit cu totii sa devenim atunci cand am fost tineri, nu sa plecam in Spania, Italia, Germania pentru un trai mai bun si o viata decenta atat pentru noi cat si pentru copiii nostri ...

"Aneta" e o generatie, a noastra, a celor ce inca putem schimba in bine tara asta, a celor care am facut intr-adevar scoala, a celor care am dat treapta a intaia si treapta a doua, apoi examene la facultate acolo unde erau cel putin zece candidati pe un loc ...

"Aneta" e despre satele noastre din ce in ce mai pustii, golite de locuitori, cu casele-n paragina si curtile napadite de buruieni, cu ulitele asfaltate si goale, cu cativa batrani care isi mai duc traiul atat cat mai pot ..."



LITERATURA PENTRU ADOLESCENȚI/ LITERATURA PENTRU COPII



❖ IMPARATIA ULTIMULUI CERB - ELENA DRUTA, editura Petale Scrise

Descrierea cartii

Fantasy young adult

Sara, o adolescenta inchisa in mutenia ei, nu are asteptari de la viata: echipajul de pe corabie o evita, tatal ei, capitanul, o uraste fatis si viitorul nu-i ofera nimic decat camera in care sta inchisa toata ziua. Dar lucrurile se schimba: tatal ei o anunta ca urmeaza sa devina slujnica la Taverna Rozelor si o anumita doamna Maeve se va ocupa de ea, dar Taverna are secretele ei si Sara se trezeste in mijlocul unui complot ce-i pune viata in pericol.

Imparatia ultimului cerb este povestea unei copile ce afla ca lumea, de cele mai multe ori, ii vrea raul. Dar aceeasi lume, in chipul unui prieten vechi, a unui pirat magician, a unui ingrijitor naiv si a unui gardian cu ochi galbeni, ii va demonstra ca universul are de oferit mai multe decat fuga si frica.

O poveste despre curaj, incredere, prietenie, iubire si loialtate, in care lumea e impartita intre uscat si ape, real si imaginar, intr-un spatiu unde magia exista, dar nu este accesibila oricui ...

❖ ILIADA SI ODISEEA - doua romane grafice, GARETH HINDS, editura HUMANITAS JUNIOR

ILIADA

"A fost cea mai mare provocare din cariera mea, datorita enormei ei deschideri si complexitati. Insa am avut totodata si extraordinare satisfactii cercetand personalitatile, politica, istoria si mitologia acestei epopei nemuritoare si incercand s-o fac accesibila cat mai multor cititori." - GARETH HINDS

ACUM MAI BINE DE TREI MII DE ANI, doua armate uriase s-au infruntat la Troia intr-un razboi cumplit, vreme de zece ani. Iliada, legendara istorisire a lui Homer despre aceasta inlestare din zorii istoriei, ramane cea mai mareata poveste razboinica a tuturor timpurilor si una dintre cele mai de seama carti ale omenirii.

In acest roman grafic extrem de bine documentat si realizat cu desavarsita maiestrie, binecunoscutul ilustrator Gareth Hinds reuseste sa redea intreg dramatismul epopeii homerice. Ilustratiile dinamice ii poarta pe cititori drept in valtoarea luptei si infatiseaza trairile oamenilor si zeilor ale caror stradanii tin vie faclia razboiului si ii hotarasc soarta.

"Creatia lui Gareth Hinds are o anvergura si o forta coplecitoare." GEORGE O'CONNOR, autorul seriei Zeii olimpici

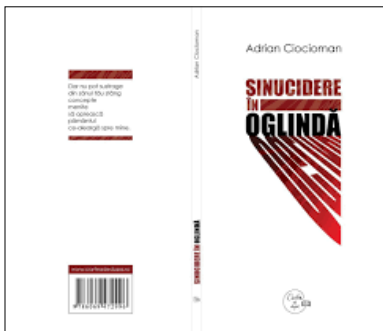
"Scenele cele mai impresionante sunt bataliile, infatisate in cele mai mici detalii si in uimitoare panorame." PUBLISHERS WEEKLY

ODISEEA

"Gareth Hinds readuce la viata Odiseea cu o desavarsita combinatie de talent artistic si iscusinta de povestitor. Viu si incitant, acest roman grafic este o excelenta reinterpretare a epopeii lui Homer." Rick Riordan

Gareth Hinds reinterpreteaza magistral o poveste din Grecia antica ce a tot fost istorisita iar si iar vreme de 2500 de ani - dar parca niciodata ca acum.

POEZIE



📖 **SINUCIDERE IN OGLINDA** - ADRIAN CIOCIOMAN, editura Cartea de dupa

Descrierea cartii

"Sinucidere in oglinda" e un volum de poezii smart si insidios: la prima citire, pare light, usor digerabil, cu accente lejere de umor, ba chiar un pic jemanfisist.

La a doua citire, ajungi la esenta. Volumul e de o profunzime absolut aparte: concepte filosofice, concepte teologice, misticism si chiar erotism, strecurat imprezibil in vers. Toate adunate splendid in paginile unei carti cu design simplu si de efect. La fel ca poeziile.

📖 **ANTOLOGIA 7 ESENTIAL** - editura ART CREATIV

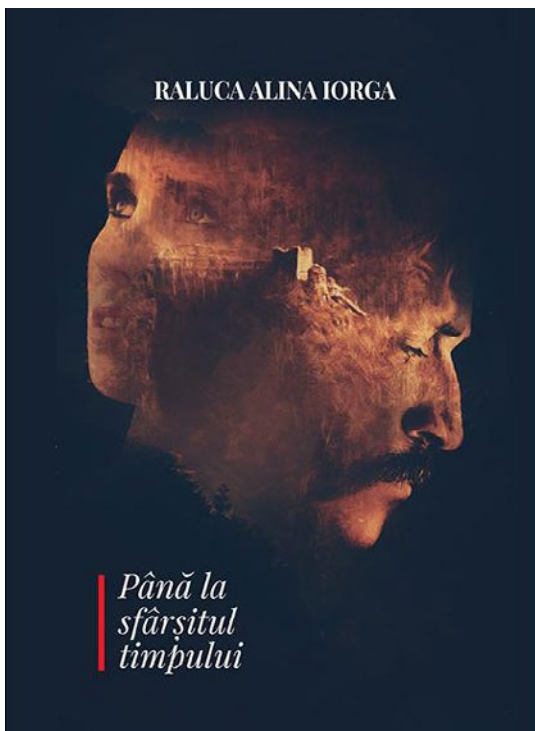
Descrierea cartii

"Fiecare generatie de scriitori este diferita, are propriul sistem de conventii, propriul stil de exprimare, insa e foarte clar ca totul evolueaza, prin urmare si literatura se afla angrenata in acest proces in care ideea primara este aceea de a nu se pierde legatura cu identitatea specifica, de a se pastra fondul cultural, continutul si expresia acestuia."

"Frumusetea poeziei este indivizibila, ea apare in toate formele si proportiile ce tin pana la infinit, descarcarea sentimentala se amplifica si se impune in sfera ei, ii insuflteste fiecare parte, astfel ca imaginea si caracterul estetic devin una cu personalitatea autorului, impiedica sa se iroseasca autenticitatea, pasiunea, intuitia, bucuria si taina frumosului, esentialitatea insasi a poeziei, lucru suficient pentru a motiva alcatuirea acestui volum." Daniela TOMA

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 multe ganduri bune si nu uitati dragi prieteni, un cititor traieste o mie de vietii intr-una singura!
O PRIMAVARA INSORITA!



Ce mai citim ...

de IOANA ANTONE ALEXANDRA

IUBIREA SI ADEVARUL,
MAI PRESUS DE ORICE, INTRU ETERNITATE



*Intr-o zi, printre miile si miile de minciuni,
cineva tot va scrie adevarul despre mine.* “

Intotdeauna am fost de parere ca nu doar cititorii isi aleg cartile pe care sa le citeasca, ci si ca o carte isi poate alege cititorii, pe aceia care o vor intelege si iubi asa cum altii poate nu o vor face, ca vor rezona cu cele scrise de autor si vor empatiza cu situatiile descrise si personajele inchipuite. Imi place sa cred ca, dupa ce autorul a scris cartea si aceasta a plecat de la tipar, volumul respectiv are vointa proprie si atrage fix acei oameni care vor afla cum sa-l citeasca si il vor pretui mult mai mult decat un alt cititor care, poate, nu este destinat sa inteleaga, dar mai ales, sa iubeasca ceea ce se afla intre paginile cartii.

Nu sunt o persoana care sa creada in coincidente. Fiecare lucru se intampla cu un motiv, chiar daca uneori nu intelegem imediat ce s-a intamplat si mai ales de ce. Nu cred in coincidente, dar cred in acel ceva special, destin, karma, numiti-l cum vreti. Ceva care nu poate fi explicat. Ceva care are vointa proprie, poate o energie, poate o dorinta fierbinte, poate o speranta. Sau poate este doar viata, care de multe ori ne surprinde (si) placut.

Cartea m-a atras din prima clipa in care am auzit de ea, mi-o doream de foarte multa vreme, iar, intr-un tarziu, destinul mi-a adus-o in brate. Pentru ca, asa cum am scris mai sus, cartea aceasta are vointa proprie si doreste sa se dezvaluie doar acelor cititori care vor percepe povestea la un alt nivel, care vor intelege ce a vrut sa transmita autoarea si chiar

Vlad, personajul principal al cartii. Care, apropo, nu este un personaj fictiv, de care sa nu fi auzit nimeni pana acum, si nici rodul imaginatiei unui scriitor, ci chiar Vlad Basarab, domnitorul Tarii Romanesti, principele Valahiei si cel cunoscut si sub numele de Vlad Dracula.

Cum statea in linistea aceea parea ca desprins din picturi. Avea fata barbierita complet. Trasaturile erau dure, dar armonioase, parul negru ii cadea valuri pe umerii lati si puternici. Iar ochii ... ochii aceia ireali si plini de taine ii dadeau un aer fascinant. Din toata combinatia de trasaturi, mai rigide sau mai delicate, rezulta un barbat de la al carui chip nu-ti puteai intoarce privirea.

Pana la sfarsitul timpului este o poveste in poveste, o lectie de viata si totodata o minunata lectie de istorie, despre iubire, adevar, sacrificiu. Este o fictiune istorica extrem de bine documentata in care se pune mare pret pe realitate si adevar. Este o mica particica din gandurile si sufletul unor oameni deosebiti - si aici ma refer atat la acei oameni care au trait odinioara pe pamantul romanesc, sursa de inspiratie a autoarei, cat si la insasi autoarea Raluca Alina Iorga, caci aceasta a reusit sa faca ceea ce nu multi au facut in zilele noastre, si anume sa (re)aduca in atentia cititorilor (si nu numai) destinul unui mare om care a trait in alt secol, dar al carui nume nu trebuie sa fie uitat.



Simt ca orice as spune despre aceasta carte este prea putin si nu se ridica la nivelul complexitatii si frumusetii acesteia. Ce as putea spune eu despre Vlad Basarab cand autoarea a descris cu atata maiestrie, lirism si sinceritate viata greu incercata, dar si frumoasa, pe care acesta a trait-o in vremurile de demult? Prin ce cuvinte sa redau eu tumultoasa aventura a maritului domnitor, cand in carte exista mii de scene care ii fac cinste acestui suflet mare? Si daca am ajuns sa ma raportez astfel la Vlad Basarab Dracula, este numai si numai meritul Ralucai, care a insuflat mai departe respectul, iubirea si loialitatea pe care aceasta le simte fata de domnitor.

Inca de la primele pagini, cititorul este introdus intr-o atmosfera magica, cu iz medieval, in locul in care povestea prinde viata, si anume Sighisoara. Frumusetea acestui loc este completata de scenariul cu iz supranatural in care o tanara, al carui nume nu il cunoastem, dar a carei identitate eu am ghicit-o de la inceput, se gaseste in mod straniu. Tanara din zilele noastre sufera inexplicabil, deoarece nu se regaseste deloc, prezentul nu reuseste sa o multumeasca, sufletul ii este greu si simte ca nu apartine vietii pe care o are. Trecutul o impresoara

la fiecare pas, iar atractia ei pentru Rares, un barbat misterios care nu ii este decat amic, si tot amalgamul de sentimente pe care le nutreste pentru acesta o devoreaza din interior si ii aduc atat fericire, cat si suferinta. Cu atat mai misterios si ciudat este faptul ca acesta ii aminteste de un alt barbat care a trait cu sute de ani in urma, un barbat pe care nu l-a intalnit niciodata, caci nu ar fi avut cum, un barbat rupt din povestile de demult. Atractia pe care o simte si freamatul din suflet creeaza o legatura extrem de puternica, iar tanara se trezeste fata in fata cu destinul marelui domnitor, caci rolul acesteia nu este unul intamplator, iar toate intrebarile pe care le avea referitoare la sentimentele straniei ce o incercau de atata timp isi gasesc usor usor raspunsurile pe masura ce viata lui Vlad se destainuie in fata ei si a cititorilor.

| *Ma subjugi si ma inalti in acelasi timp. Imi esti Rai si Iad, inger demonic.*

Viata lui Vlad a fost viata unui om care, in timpul in care a trait, a cunoscut tot ce putea fi cunoscut si a vazut tot ce putea fi vazut. A suferit si a iubit cu patima, a urat cu patima si a jurat razbunare, a luptat pana la ultima suflare pentru dragostea si credinta sa in oameni si de tara. Ramas orfan de la o varsta frageda, mostenind tronul romanesc la saptesprezece ani, la pachet cu o multime de obligatii si lupte, copilul lasat tribut impreuna cu fratele sau mai mic, Radu, la curtile Sultanului, este nevoit sa lupte in fiecare secunda pentru lucrurile ce i se cuveneau de drept. Moartea tatalui si a fratelui sau mai mare, Mircea, este prima lovitura pe care este nevoit sa o indure, caci altele, poate mult mai crunte, vor urma pe parcursul domniei sale. O viata zbuciumata, traita la intensitate maxima, punand suflet in fiecare lucru intreprins, dorind doar prosperitate pentru tara lui, fiind vesnic neinteles si tradat de oamenii din jurul lui, fiinte incapabile de sentimente pure, oneste, frumoase, capabile doar de uneltiri, tradari, minciuni.

| *Au scris despre el ca se infratise cu Diavolul sau, mai rau, ca el insusi era Printul Intunericultui. Le va da motive sa creada asta despre el. Nu se va mai chinui sa se justifice tuturor ca era altceva decat ceea ce Matei inventase despre el. Frica era uneori cea mai buna arma, iar el va avea grija sa o foloseasca in interesul sau. Ceea ce regele crezuse ca ii va taia din elan, il va face sa renasca.*

Ne este prezentata viata in cadrul Tarii Romanesti, dar si in cadrul Curtii Otomane, acolo unde Vlad si Radu au locuit pana in momentul mortii tatalui lor, fiind prizonieri intr-o cusca aurita, si locul unde Radu a decis sa ramana, nedorind sa-l ajute pe Vlad sa recupereze tronul tarii lor, ci alaturandu-i-se lui Mehmed, fiul sultanului.

Vlad isi gaseste alinarea in prietenia, dar mai ales loialitatea fara seaman a lui Cristian, cel care a ramas orfan in momentul in care tatal sau a fost ucis alaturi de Vlad Dracul, tatal lui Vlad, si cel care va deveni in timp singurul sau prieten adevarat, alaturi de parintele Ioan si de Ana, femeia care l-a iubit asa cum era el, si pe care el a iubit-o cu toata fiinta lui si cu toata iubirea de care a fost in stare, mai presus de orice indatorire fata de tara, mai presus decat razbunarea crunta care nu i-a dat pace nici dupa ce a facut dreptate si a reusit, dupa ani si ani, sa-i pedepseasca pe tradatorii tatalui sau.

Iubirea dintre Ana, fiica boierului Dobrita, unul dintre putinii boieri drepti si loiali, si Vlad, este una care a durat pana la sfarsitul timpului, in ciuda piedicilor intampinate, in ciuda rautatii oamenilor, a nenumaratorilor comploturi si a intereselor sociale si politice de care un domnitor trebuie sa tina cont in momentul stabilirii unei casatorii, caci vremea cerea ca mariajul sa fie intemeiat in functie de beneficiile politice aduse, nu de simtaminte precum iubire, respect, sinceritate.

Sacrificiile facute de Vlad de-a lungul tumultoasei sale vieti nu sunt putine ori insignifiante. Destinul sau a fost unul mare, insa privit indeaproape, tragic. Mereu a pus binele tarii mai presus decat propria-i liniste, a facut compromisuri si sacrificii, si-a lasat linistea sufleteasca deoparte pentru a hrani demonii dinlauntrul sau, care se infruptau din simtamintele si greselile sale. Vesnic nemulțumit de situatia in care oamenii simpli si muncitori din tara lui se aflau, vesnic un justitiar in cautarea dreptatii, pedepsindu-i crunt pe cei care furau, minteau, inselau. Caracterul sau, firea sa darza si luptatoare, partea sa putin cruda, dar si minciunile altor oameni care il voiau rapus, inlaturat de la tron, i-au adus renumele de Dracula, semnificand un om fara scrupule, care tragea oamenii in teapa doar din pura rautate, un om care se hranea cu suferinta victimelor sale, care le bea sangele pe ascuns. Toate aceste mituri au ascuns si denaturat adevarul. Da, Vlad Basarab era un domnitor dur, extrem de hotarat si care intr-adevar pedepsea prin metode extreme hotiile si nelegiuirile, ori crimele infaptuite asupra familiei sale, insa tot ceea ce el a vrut sa transmita - necesitatea ca oamenii sa inteleaga ce inseamna corectitudinea si nerespectarea ei, care poate aduce pedepse capitale -, a fost importanta existentei unei tari in care totul sa mearga bine, in care sa predomine corectitudinea, iar oamenii ei sa se bucure de o patrie instarita, corecta si frumoasa. Tot ce a facut, Vlad a facut pentru tara lui de care era extrem de mandru si pe care voia sa o dea drept exemplu in fata altor tari straine.

Toata lumea va cunoaste dreptatea lui Vlad, fiul lui Vlad Dracul. Si peste veacuri voi fi pomenit pentru ca la mine in tara nu va fi hotie si nici minciuna. Nu atat cat voi trai eu.

Nenumaratele lui lupte castigate, pe care le-a purtat fiind constient de sacrificiile facute, stau marturie si intaresc caracterul sau unic. Batalia contra trupelor otomane data pe pamant romanesc, atunci cand turcii, comandati de Mehmed si sprijiniti de Radu, au pornit sa cucereasca tara, este un exemplu de lupta in care desi trupele lui Vlad erau depasite numeric, ingeniozitatea, curajul, nebulia si mai ales iubirea fata de tara l-au facut invingator.

Vlad nu era inaintur. Vlad nu era nicaieri, totusi era peste tot. Era in apele care fugeau de el, era in granele arse, era in praful care il ineca, era in soarele care ii ardea pielea, era in vulturii care se roteau deasupra celor douazeci de mii de lesuri, era in padurile intunecate ce pareau ca ascund cele mai groaznice duhuri de la facerea lumii, era in tot. Vlad era Valahia. El, Sultanul Lumii, nu putea sa ia tara unui om care reprezenta insusi spiritul ei. Luptase in multe batalii, cucerise multe popoare, tinuturi si natii, totusi niciuna nu luptase cu atata daruire si indarjire ca acesta. Poate pentru ca niciuna nu avusese un conducator ca el, ca Vlad Basarab Dracula.

Mai presus de Vlad domnitorul il descoperim pe Vlad omul, care nu se dezvaluie decat in fata celor mai apropiate persoane, cum ar fi Ana, Cristian, Maria, boierul Dobrita si parintele Ioan. Ei sunt cei care au fost vesnic aproape de el, care l-au inteles si mai ales nu l-au judecat. Care l-au acceptat cu bune si cu rele, cu demoni si cu maretii, cu umbre si cu lumina, asa cum era de fapt el. Nu un sfant, dar nici un demon, ci doar un om care a pus pasiune in tot ceea ce a facut, care nu a cunoscut odihna sufleteasca decat in putinele momente petrecute alaturi de cei dragi sufletului sau, care a sacrificat tot din iubirea pentru tara si popor, din iubirea pentru Ana si copiii sai care trebuiau sa mosteneasca o tara libera si demna.

Se simtea mistuit de un foc interior; de o pasiune care ii conducea mereu viata. El nu putea sa fie altceva, decat un om cu un foc ce ardea puternic in inima lui pentru tot ceea ce facea.

Pana la sfarsitul timpului este o poveste ce nu are sfarsit, o poveste deopotri trista si frumoasa, impresionanta si desavarsita.

Raluca Alina Iorga a reusit prin acest roman sa aduca dreptatea de partea lui Vlad, sa redea lumina in cele mai intunecate scenarii, sa spulbere mituri si sa dezvaluie adevarul. A reusit sa ofere o particica din viata unui mare om, o lectie de istorie impletita cu fictiune, o frumoasa si profunda lectie de viata.



DOZA DE CINEMA CU VALENTIN GORAN



CINE JOURNAL

PLEASANTVILLE

PRECURSORUL LUI WANDA VISION

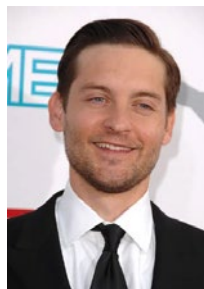


Copyright © 1998 New Line Cinema, Inc.

PREZENTARE

“Pleasantville” portretizeaza o parte a societatii americane din anii ‘50 unde totul este perfect. “Visul American”, cum il numeau acestia consta intr-o familie de clasa mijlocie traind intr-o suburbie, departe de orasele mari si zgomotoase, si avand cel putin doi copii. Barbatul era vazut ca stalpul familiei, muncitor, fiind singurul om ce aducea bani in casa, in timp ce femeia se ocupa de treburile casnice, asigurandu-se ca totul este in ordine. Comunitatea ce alcatuia suburbia era una cat se poate de stransa, unde toti se stiau si se ajutau intre ei.

Cu toate ca pe atunci, societatea la nivel global se recupera din pierderile si distrugerile provocate de cel de-al Doilea Razboi Mondial, in Statele Unite ale Americii se nascuse ideea de “Vis American”, promovat cu ajutorul televiziunii ce se afla in plina ascensiune. In cele din urma, auzindu-se de concept si peste ocean. Ca orice utopie, o mare parte din concept era servit ca propaganda, in timp ce in spate domneau fricile unei comunitati progresiste de care regizorul Gary Ross s-a folosit.



Asa a dat nastere unei lumi fictive numita Pleasantville - o suburbie care nu apartine de niciun oras mai mare. Lumea incepe si se termina cu Pleasantville, dupa cum insusi elevii sunt invatati.

Fiind lipsiti de liberul arbitru, locuitorii actioneaza conform scenariului scris pentru serial. Lucru care este dat peste cap din momentul sosirii lui David (Tobey Maguire) si Jennifer (Reese Witherspoon), luand locurile lui Bud si Mary Sue in poveste. Cei doi frati schimba incetul cu incetul destinul locuitorilor din Pleasantville prin intermediul gandirii proprii, distantandu-i de scenariul dat. Improvizand acum noile vietii in formare, oamenii incep crunta lupta cu destinul ce va prinde culoare prin reusita lor.

Un concept similar ni-l prezinta si Jonathan Nolan cu Lisa Joy in remake-ul lui “Westworld”, unde mai multi roboti, programati in baza unui scenariu, incep sa dezvolte o constiinta proprie. Sau recentul WandaVision al celor de la Marvel.

PRODUCTIA, REGIA SI SCENARIUL

Pleasantville a fost primul film din istorie realizat prin scanarea peliculei si digitalizarea acesteia cu scopul de a manipula culorile sau a le scoate in totalitate. Intrucat a fost tras color - avand 160 000 de cadre de pelicula de 35mm.

Ideea i-a apartinut lui Gary Ross, care a scris povestea, dar a si co-produs, si regizat filmul - stiind de la bun inceput cum avea sa arate materialul final in mintea sa.



 **CONCEPT**

Pleasantville este o lume in alb-negru care infloreste prin culoare. Oamenii prind culoare in functie de ce descopera ca le-ar aduce placere. In cazul lui Jennifer, de pilda, culoarea a fost capatata prin descoperirea inclinatiei pentru invatat. In timp ce David a capatat-o odata prin descoperirea curajului.

Intr-un final, culoarea in Pleasantville se poate asemana schimbarii vremurilor, reprezentand trecerea dintr-o societate utopica in care totul pare perfect la exterior, dar interiorul este putred, intr-o societate care isi accepta imperfectiunile, dar este dispusa sa le infrunte pentru a face din oras un loc mai bun.

Pleasantville are la baza o parte dintre valorile comunitatii americane din anii '50. Pe atunci, numai barbatii munceau si aduceau banii in casa, in timp ce femeile se ocupau de ingrijirea casei si educarea copiilor.

Chiar si la capitolul dragostei, Pleasantville reuseste sa recreeze valorile corespunzatoare vremii. Sexul pe atunci fiind inca un tabu, in mare parte practicat dupa casatorie. Adolescentii se bazau pe formarea unor relatii stranse si



Copyright © 1998 New Line Cinema, Inc.



Copyright © 1998 New Line Cinema, Inc.

serioase inca de la varsta lor, baietii fiind obisnuiti sa puna toate cartile pe masa de la prima intalnire, intrucat fetele trebuiau sa le cunoasca intentiile inainte de a face un pas in fata. Inclusiv familia juca un rol important in asta. Nu se accepta ca cineva cu o educatie sau un statut inferior sa ia in casatorie pe cineva din alta clasa sociala mai mare.

Pana la al doilea val al feminismului, format in anii '60, sociologii anilor '50 capatasera o frica pentru destramarea nucleului familiei. Aceasta frica este reprezentata si in film intr-un moment important al povestii, cand tatal lui Bud ajunge intr-o seara acasa de la munca si nu-si gaseste nici nevasta acasa, dar nici cina facuta. Cum gatitul inca era un lucru strain majoritatii barbatilor, exceptand bucatarii profesioniști, observam personajul cuprins de spaima, dar

in acelasi timp si de o tristete datorata infometarii dupa o zi lunga de munca.

Cunoasterea este de asemenea un factor important al povestii. Portretizata la inceput ca fiind interzisa, asemenea cunoasterii biblice din Geneza, care la randul este amintita printr-o secventa in care Margaret (aflata acum in cautarea cunoasterii) ii aduce lui Bud un mar colorat. Facand referinta la marul pe care Eva i-l da lui Adam inaintea dobandirii cunoasterii absolute.

O alta referinta la lupta impotriva cunoasterii este reprezentata prin arsul cartilor, facand si o trimitere la Fahrenheit 451 al lui Ray Bradbury, a carui lume distopica portreteaza cartile ca fiind instrumente ale raului ce trebuiesc arse. Desigur, pana la cartea lui Bradbury, omenirea s-a mai confruntat cu aceasta problema a genocidului cultural ce dateaza inca din 213-210 i. Hr. din timpul Dinastiei Qin, ajungand pana la regimul Nazist.

 **PERSONAJE**

Spre deosebire de majoritatea filmelor, in Pleasantville, personajele principale joaca un dublu rol - trecand de la adolescentii plini de probleme ai anilor '90 la cei aproape perfecti din anii '50. Inainte ca Tobey Maguire sa poarte costumul lui Spider Man, actorul a interpretat un rol care l-a facut pe Sam Raimi sa-l considere alegerea perfecta. In Pleasantville, Maguire joaca rolul lui David, respectiv pe cel al lui Bud – ambele reprezentand tiparul tocilarului las al liceului. David, insa, spre deosebire de sora sa, are o fascinatie pentru un sitcom vechi numit Pleasantville. A vazut toate episoadele de nenumarate ori si stie orice detaliu posibil, cat si fiecare replica.

O intamplare stranie si neprevazuta ii arunca pe cei doi frati in lumea serialului american, unde sunt nevoiti sa se adapteze la noul stil de viata, cat si sa-si invinga fricile, si sa reintoarca acasa.

Jennifer, interpretata de Reese Witherspoon este tiparul liceencei populare si plina de fite. Isi uraste fratele tocilar intrucat o face de ras prin atitudinea si nepopularitatea lui. Pornind cu o astfel de personalitate, Jennifer se face responsabila pentru implementarea stilului american nouazecist in societatea idilica a Pleasantville-ului anilor '50, transformand-o si eliberand-o de sub imaginea falsa de serial. Fortata acum sa joace rolul lui Mary Sue, Jennifer se adapteaza fara sa vrea situatiei, schimbandu-si treptat personalitatea de regina a liceului intr-o fata cu cap care tocmai a pornit pe o cale a educarii. Pana atunci, Jennifer era obisnuita sa-si foloseasca numai sarmul si senzualitatea pentru a obtine ce vrea. Din momentul venirii ei in suburbie, constata ca restul locuitorilor sunt sub nivelul ei de inteligenta, fapt care o impinge intr-un mod neobisnuit spre invatat, avand acum datoria de a preda mai departe cunoasterea.

IMAGINE

In mare parte, la carma imaginii filmului a stat Brent Hershman, a carui viata s-a sfarsit in urma unui accident de masina dupa o lunga zi de filmare. Echipa petrecuse in



jur de 19 ore pe platou, iar in drum spre casa, operatorul a adormit la volan din cauza oboselii.

In total, filmul a dispus de 1700 de efecte speciale, care la vremea respectiva intreceau numarul de efecte ale unui film de Hollywood- Pleasantville fiind prima pelicula din istorie cu cele mai multe efecte speciale. Fiecare cadru color din film a trebuit recreat intr-un soft de colorizare pentru a-i da finetea unui cadru de film alb-negru. Intrucat simpla desaturare nu ar fi ajutat aici, necesitand atat schimbarea contrastului, cat si a umbrelor si a luminii. Efectele speciale au fost facute tot de echipa de productie, intrucat nu isi permiteau angajarea unor coloristi cu bugetul pe care-l aveau la dispozitie.





Si cum tot suntem la acest capitol, in Pleasantville culoarea joaca un rol important, iar utilizarea ei a fost facuta cu cap. Cand un personaj capata culoare in firul narativ, acesta iese de sub mirajul scenariului ce ii programase intreaga viata. La randul lor, personajele, acum colorizate, raspandesc viata in intreaga suburbie, intrand desigur in contact cu alte personaje.

Sa luam de exemplu secventa in care Bud isi machiaza mama pentru a-i sterge culoarea si si a o readuce in alb si negru. Cineastii s-au folosit de o tehnica similara ecranului verde, folosind un fond de ten de aceasta culoare. In alb-negru, fondul de ten se imбина perfect cu pielea actritei, fiind ce aveau nevoie pentru a masca la montaj.

La fel si atunci cand tot acelasi personaj intra la domnul Johnson (Jeff Daniels) in restaurantul transformat acum in atelier si isi sterge o lacrima cu mana. In timpul filmarii, actritei ii ramane o urma verde pe fata, care la montaj a fost colorizata cat sa para de culoarea naturala a fetei. Coloristii, recreand tonul pielii la montaj. La o alta dubla din aceeasi secventa, cand isi intoarce capul, insa, ca sa nu mai recreeze tot tenul, au machiat-o peste tot cu verde, pastrand nemachiat numai locul unde initial era verde la inceputul secventei.

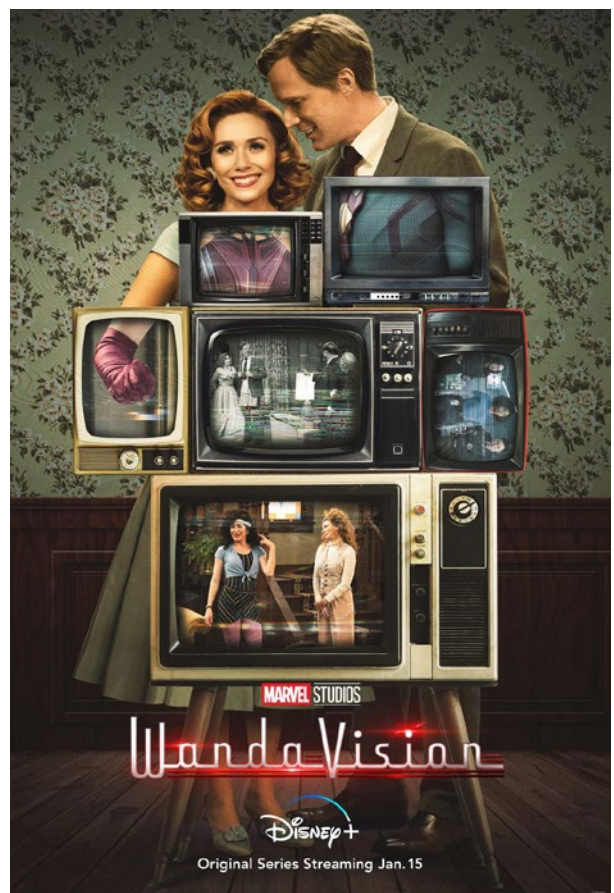


CONCLUZII

Pleasantville prezinta o comunitate utopica a anilor '50, inflorita din conceptul "Visului American". Prin diversele teme expuse in poveste, cum ar fi cel al nucleului familiei de altadata si rolurile barbatului, femeii, cat si ale copiilor in societate, Gary Ross expune atat punctele bune ale acestui stil de viata, cat si pe cele rele. Ne este prezentata o societate careia ii este frica de progres. In acelasi timp, regizorul critica si progresul, prezentand si consecintele pe care le aduce, cum ar fi normalizarea sexualitatii femeii si lipsa educatiei provenite in urma revolutiei sexuale pe care o vedem la Jennifer la inceputul filmului.

Gary Ross mizeaza pe un concept de libertate la baza caruia educatia se afla in varf, si prin asta, personajele lui se dezvoltă si capata culoare.

Stilul in care regizorul abordeaza povestea a fost recent preluat si de cei de la Disney, in noul lor serial din Universul Marvel, numit WandaVision. Spre deosebire de Pleasantville, insa, WandaVision porneste din anii '50 si cu fiecare episod schimba decada pana ce povestea ajunge in prezent.



REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe www.famost.ro si **descarca GRATUIT**
orice editie a revistei in format digital!



facebook.com/famost.ro



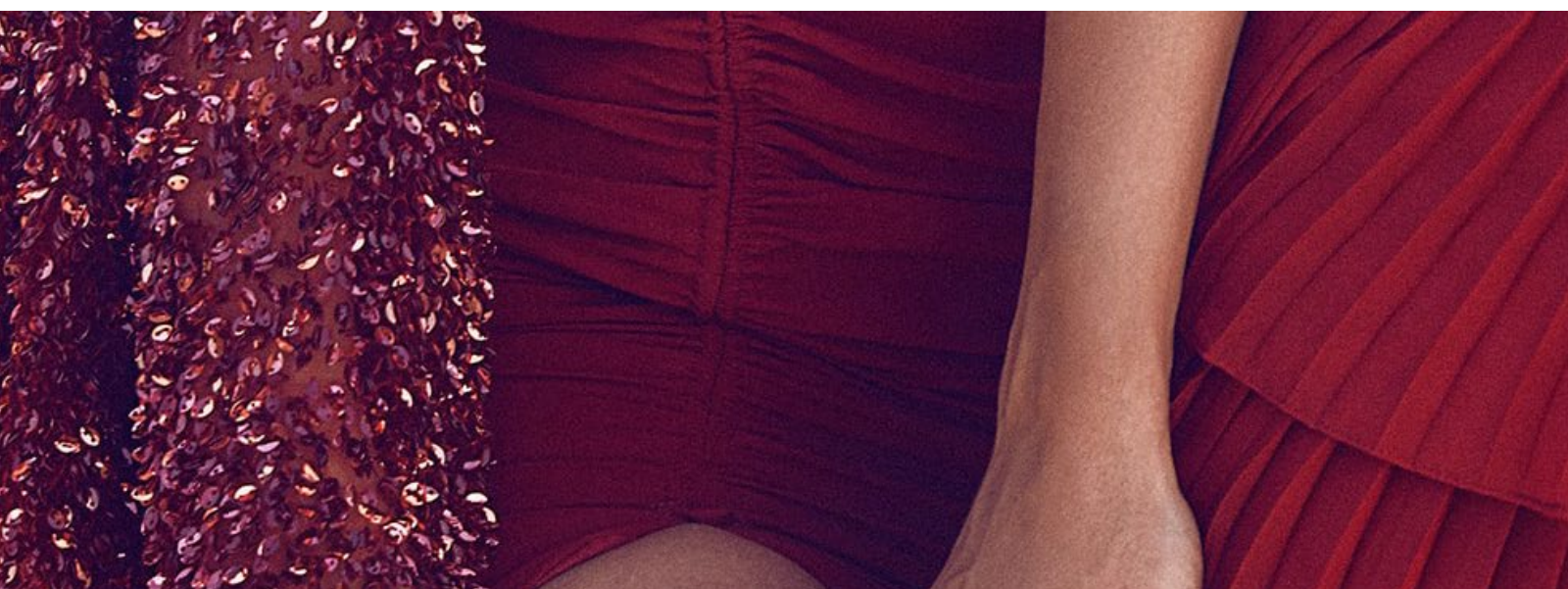
instagram.com/famostmag



twitter.com/famost_ro



WWW
FANM





OST



OCHELARI de SOARE



Cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021 sunt asteptate de toate iubitoarele de moda, mai ales ca se apropie vremea calda si majoritatea ne dorim sa iesim din case cat mai mult. Iar aceste accesorii sunt esentiale atat ca forma de protectie impotriva efectelor nocive ale razelor soarelui, dar si pentru a ne completa/ defini tinuta.

Si cu toate ca au existat designeri care nu au prezentat deloc ochelari de soare sau daca au facut-o, a fost in numar mic, creativitatea a fost la cel mai inalt nivel.

TENDINTE 2021



Genny

RAME ALBE

Iti doresti un LOOK iconic? Poarta lentile albe! Si cu siguranta ai in minte cateva vedete pe care le-ai vazut purtand astfel de rame! Au atras atentia rame albe in forma de ochi de pisica rotunzi, in contrast cu lentile intunecate, s-au remarcat rame albe accentuate cu auriu.



Miu Miu



Chanel

LENTILE NEGRE

O tendinta impenetrabila, care iti ofera intimitate, sunt lentilele negre si care au fost prezente in colectiile pentru sezonul primavara vara 2021. S-au remarcat forme mai mici de ochelari dar si supradimensionate, rame argintii in forma de ochi de pisica, combinatie intre lentile negre si masti de fata.



Balenciaga

OCHELARI DE SOARE SUPRADIMENSIONATI

Datorita farmecului si misterului pe care il degaja, dar si datorita rolului protector, aceasta forma de ochelari este preferata deopotrivă atat vedetelor cat si a oamenilor obisnuiti, astfel ca este cat se poate de normal sa ii regasim intre cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021. Au fost vazute modele ostentative care acopereau aproape toata fata de la frunte pana la obraji, s-au remarcat lentilele intunecate purtate in combinatie cu sepci.



Dolce&Gabbana



Chloe



Valentino

RAME COLORATE

Zilele calde ne fac sa ne dorim distractie si sa ne jucam cu culorile, astfel ca ramele colorate se inscriu cat se poate de natural intre cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021. Au fost vazute rame stralucitoare din neon, variante futuriste, ostentative care ofera LOOK-uri dramatice, dar au fost vazute si variante mai soft de culoare daca esti mai ponderata in purtarea culorilor.



Salvatore Ferragamo



Boss



Miu Miu

RAME ALUNGITE

Nu ai cum sa gresesti daca iti doresti un aspect elegant - atunci cand porti rame alungite, una din cele mai preferate tendinte ochelari de soare 2021 ale designerilor. Au fost vazute forme alungite usor rotunjite, rame acetate foarte clare; s-au remarcat formele dreptunghiulare, rame groase din plastic, insertii de cristale.



Fendi

ALTI OCHELARI DE SOARE AVIATOR

Clasicii aviatori cu rama metalica sunt si ei pe podiumul celor mai importante tendinte ochelari de soare 2021, dar reinventati fata de forma clasica. Au fost vazute deopotrivă rame si lentile oglinda aurii prezentati intr-un stil unic si plin de farmec, s-au remarcat ochelari aviator in unghi ce dadeau impresia ca lentilele ar fi trase spre interior.



Max Mara



Balenciaga



Rick Owens

FORME SPORTIVE

Vibratia casual si relaxanta este data de ochelarii de soare cu influente sport, poate cea mai potrivita tendinta ochelari de soare 2021, avand in vedere situatia actuala. S-au remarcat ochelarii de soare in unghi care ne duceau cu gandul la ciclism, vibratii futuriste cu rame groase de plastic si lentile colorate, dar si anumite forme si design-uri bizare.



Lanvin

OCHI DE PISICA

Una dintre cele fermecatoare tendinte ochelari de soare 2021 sunt ochii de pisica, care, in moda obisnuita au un aer retro, doar ca acum, au o nota proaspata si moderna. Au fost vazuti ochelari ochi de pisica avand vibratii geometrice datorita formei ascutite, s-au remarcat influentele anilor '80 prin intermediul plasticului si a supradimensionatului.



Saint Laurent



Drome

FORME GEOMETRICE

Daca optezi pentru un LOOK salbatic, formele de ochelari geometrice sunt pentru tine si le regasim printre cele mai importante tendinte ochelari de soare 2021. Au existat anumite modele geometrice care au surprins in cel mai placut mod, fiind vazuti ochelari de soare avand partial rame, rame pentagonale negre, dar si rame hexagonale groase supradimensionate.



Philosophy



Vien

VIZIERE

Urmatorul nivel al ochelariilor supradimensionati care ofera o protectie extra sunt vizierile, abordate de anumiți designeri si care se inscriu pe podiumul celor mai importante tendinte ochelari de soare 2021. Au fost vazute viziere negre elegante care acopereau toata jumatatea superioara a chipului, au fost vazute cadre metalice cu diverse elemente sic, partea de sus a ramei dreapta si cu lentile rotunjite.



Valentino



TENDINTE

ACCESORII & BIJUTERII

PRIMAVARA VARA 2021

Principalele tendinte bijuterii 2021 sunt in contrast cu vremurile actuale - linistite si confortabile, fiind mari, puternice, remarcandu-se lanturi mari si grele, pana la culori puternice si stralucitoare. Pana la urma, designerii au simtit nevoia de a le da un plus vestimentatiilor, aducand bijuterii si accesorii dramatice, tinutelor simple. Mastile si manusile pe de alta parte, au cunoscut si ele imbunatiri, fiind destul de prezente in colectii ca forme de protectie indispensabile.

BIJUTERII

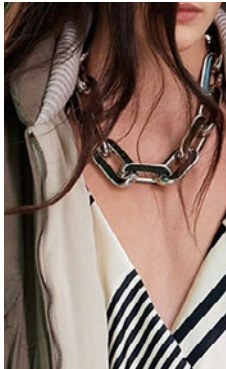
lanturi GROASE

1

Multa putere si dramatism din partea lanturilor groase, una dintre cele mai puternice tendinte bijuterii 2021. S-au remarcat lanturi groase si coliere din aur, unele avand un inel mare ca pandativ, au fost vazute lanturi robuste cu aspect industrial, perfecte daca ai o vestimentatie simpla; s-au remarcat combinatiile intre lanturi mari si groase cu bijuterii ostentative pline de farmec.



VICTORIA BECKAM



LOUIS VUITTON

incheieturi 2

Daca vrei un LOOK mai dur si puternic din cap pana in picioare, poti adauga si lanturi groase incheieturilor delicate, remarcandu-se lanturile din aur, lanturi rasucite dintr-un argint foarte bine lustruit, modele de bratari care ofereau un aspect de lux.

LOUIS VUITTON

CHLOE



CHANEL

3 mansete pentru incheieturi si brate

Bratarile sunt finute si frumoase, dar daca vrei ceva declarativ, trebuie neaparat o manseta, facand din aceste accesorii mari - dramatice si elegante, o optiune inspirata pentru sezonul bijuterii 2021. Au fost vazute optiuni elegante mai subtiri ce capatau un aspect mai dur datorita pietrelor cu aspect brut, mansete argintii cu margele.

ALBERTA FERRETTI



4

forme BRUTE ABSTRACTE

Formele abstracte, usor texturate reprezinta una din cele mai originale tendinte bijuterii 2021, remarcandu-se modul in care au fost prelucrate aurul si argintul, dar si cum au fost folosite cele doua metale ca baza pentru pietre pretioase. Au fost vazute pandative brute, puternice cu elemente metalice, pietre, au fost vazuti cercei cu aspect brut avand o silueta ascutita-ovala, diverse forme brute abstracte.

ACNE STUDIOS



CHLOE



Coliere BOHO STRATIFICATE 5

Colierele stratificate reprezinta cea mai importanta tendinta de bijuterii 2021 care are legatura cu stilul, avand o nota distincta, de regula colierele avand margele si pietre colorate. Au fost vazute multe coliere stratificate avand margele colorate, coliere lungi acoperite de margele, tinutele simple nu au mai fost simple avand in vedere colierele stratificate care au fost adaugate, trimeri catre vacante si plaje.

DIOR



ETRO



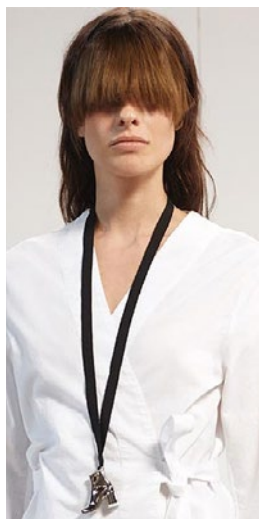
bijuterii in forma de ACCESORII 6

Una din cele mai jucase tendinte sunt bijuterii 2021 sunt piesele de bijuterii in forma de accesorii. Astfel, s-au remarcat colierele in forme de gentute care s-au potrivit de minune si cu gentile de mana propriu-zise purtate de modele, coliere in forma de geanta de mana, pandative in forma de cizme si inele.

CHANEL



MM6 MAISON MARGIELA



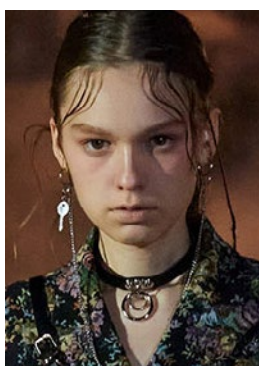
chei si INCUIETORI 7

Similar lanturilor, multi designeri au abordat tema blocarii, folosind bijuterii care ne duc cu gandul la incuietori, prezenta cheilor oferindu-ne speranta. Au fost vazute tinute BDSM cu lanturi, gulere, iar cerceii cheie garantau iesirea, au fost vazute centuri cu foarte multe incuietori, s-au remarcat centurile in forma de lant, fiind vopsite cu o nuanta de piersica pentru a se potrivi tinutei.

GIVENCHY



ROKH



JASON WU

PERLE 8

Intodeauna dragute si dorite, regasim perlele pe podiumul celor mai importante bijuterii 2021, avand o nota luxoasa si delicata. Au fost vazute variante de perle in combinatii extreme cu cercei gri si bratari groase, s-a folosit culoarea neagra pentru contrast; s-au remarcat perlele care "imbracau" bijuteriile propriu-zise.

SIMONE ROCHA





ULLA JOHNSON

Cercei pana LA UMAR **9**

Daca iti doresti un LOOK puternic, purtarea unei perechi de cercei lungi pana la umar este solutia, o tendinta bijuterii 2021 remarcabila prin modelele vazute. Au fost vazuti cercei avand atingeri boho datorita margelelor turcoaz, cercei care parca se odihneau pe umeri, au fost vazute combinatii inedite dintre pene si argint ce ofereau un aspect dramatic si luxos.

MIU MIU



un singur CERCEL

10

Unii designeri considera ca simetria este supraevaluata, de aceea au optat pentru un singur cercel, salvandu-te chiar si in situatia in care ai pierdut unul dintre ei. Una din cele mai "convenabile" tendinte bijuterii 2021, remarcandu-se cercei dreptunghiulari ce se pot purta singuri foarte bine, au fost folosite logourile, au iesit in evidenta cerceii candelabru, cerceii cu multe margele.

ALBERTA FERRETTI



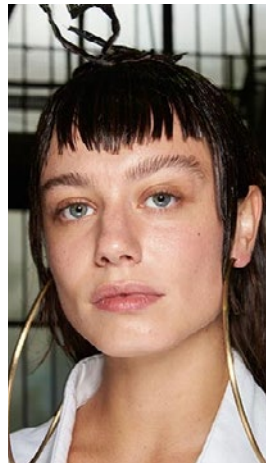
VALENTINO



ETRO



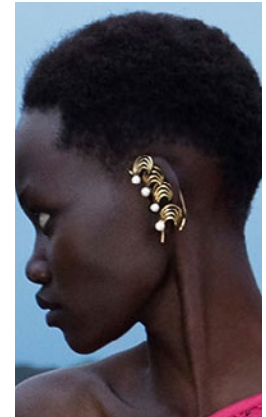
MAITREPIERRE



CERCEI CERC

11

Una din tendintele bijuterii 2021 care parca nu vor sa iasa de pe scena sunt cerceii rotunzi, mari, foarte potriviti de asemenea sezonului calduros. Au fost vazuti astfel de cercei in varianta gold foarte mari, dar si variante cu cercuri mai mici, combinatii aparent neinspirate dintre cercei din aur si perle nepotrivite, cercei texturati in alb-negru.

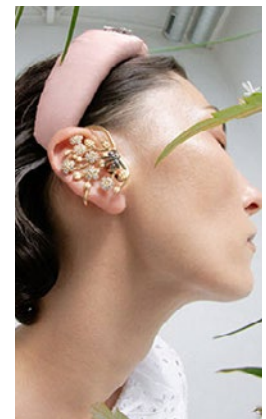


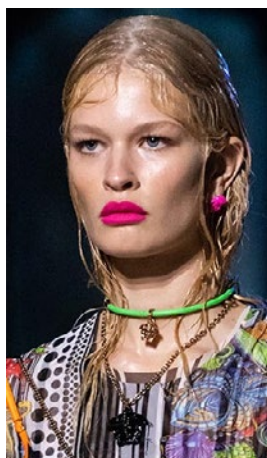
STELLA MCCARTNEY

12
ACOPERIRE URECHE

Una din cele mai remarcabile tendinte bijuterii 2021 este cea in care urechea este acoperita aproape total de bijuterii, o tendinta feminina dar in acelasi timp razboinica, un aspect de armura pentru ureche. Au fost vazute mansete care acopereau total urechea si se potriveau perfect curburilor urechii infrumusetate cu perle, s-au remarcat mansetele al caror design oferea impresia ca vor exploda in ureche, mansete simple din argint.

VIVETTA





VERSACE

13

NEONUL

Una din cele mai vibrante si luminoase tendinte bijuterii 2021 este folosirea neonului. Au fost vazute jocuri de culoare cu verde si roz electric, in multe cazuri au fost vazute potriviri intre imbracaminte si accesorii; s-au remarcat accesorii avand atingeri jucause de neon in nuante de roz.

MARK FAST



PIETRE colorate 14

Una dintre cele mai atragatoare tendinte bijuterii 2021 sunt pietrele pretioase colorate, care ofera vestimentatiilor o vibratie jucausa dar si foarte stralucitoare. Au fost vazute variante luxoase completate de o imbracaminte la fel de colorata, au fost vazute lanturi si chokere din aur acoperite de pietre colorate; s-au remarcat cercei cu atingeri boeme datorate cuartului purpuriu, rochiile pline de farmec s-au bucurat de culoare din partea unor cercei gigantici colorati.



BLUMARINE

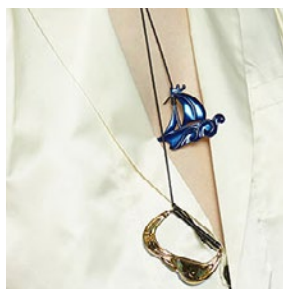


DOLCE & GABBANA

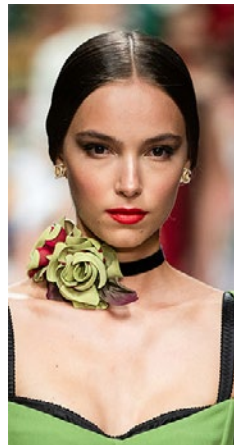
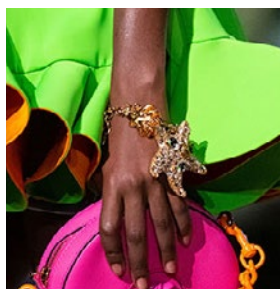
OCEANUL 15

Vacantele si dragostea pentru plaja isi fac simtita prezenta intre cele mai importante tendinte bijuterii 2021. Astfel, au fost vazute brose si cercei avand ca sursa de inspiratie stelele marine ce aratau foarte bine in combinatie cu parul umed si tinutele colorate, s-au remarcat coliere stratificate ce dadeau o nota boho chic, au fost vazute carlige de pescuit si accesorii diverse pentru momeli.

TOGA



VERSACE



DOLCE & GABBANA

16

flori

Una dintre cele mai gingase si feminine tendinte bijuterii 2021 sunt cele reprezentate de flori. Au fost vazute flori simple dar foarte dragute, a fost folosit satinul, s-au remarcat florile inspirate din anii '60, forme detrandafir, au fost folosite diverse accesorizari pentru a scoate in evidenta bijuteriile.

SAINT LAURENT



ACCESORII

MASTI DE FATA 1

Una din cele mai importante si normale accesorii 2021 sunt mastile de fata. Au fost vazute masti de fata imprimate care se potriveau perfect cu tinutele sau doar le completau, au fost vazute masti negre care ofereau o imagine dura, dar si multe multe modele variate si extrem de inovative.

CHRISTIAN SIRIANO



RICK OWENS



ROKH



MARINE SERRE

CURELE si HAMURI din piele 2

Un impact puternic in acest sezon, poate interpretabil, au fost curelele sau hamurile din curele, una din cele mai fetis tendinte accesorii 2021. Au fost vazute hamuri din piele neagra cu trimitere directa catre BDSM in combinatie cu rochii destul de feminine, au fost vazute hamuri peste rochiile pulover pentru a adauga o nota distincta, dar si hamuri tactice si cu accente sportive.

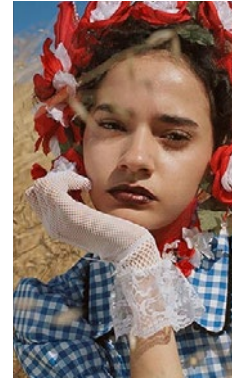
CURELE foarte subtiri 3

Curelele subtiri reprezinta alternativa delicata ca celor mai importante accesorii 2021 regasite in acest sezon, ajutand la imaginea unei siluete fluide. Au fost vazute curele foarte subtiri care sustineau pantaloni voluminosi cu talie inalta, combinatii intre astfel de curele maro si rochii florare, influente boho.

DIOR



ALEXANDER MCQUEEN



RODARTE



FENDI

MANUSI de 4 PRIMAVARA

Una din cele mai sofisticate si delicate tendinte accesorii 2021 sunt reprezentate de manusi, special realizate pentru vremea calda. Au fost vazute manusi care te duc cu gandul la o petrecere boema in gradina, s-au remarcat manusile lungi din tesatura pastelata, dar si manusi mai rezistente, dar fiind materialul mai gros din care erau realizate.

CELE MAI INTERESANTE TINUTE COUTURE 2021

Tot ceea ce insemna prezentare de moda si evenimente cu participarea oamenilor a luat o pauza, dar asta nu impiedica designerii si casele de moda sa isi spuna in continuare povestile.

Intr-o lume virtuala in care putem face aproape orice, putem vedea colectiile caselor de moda fie in format video, fie sub forma de LOOK BOOK-uri, astfel ca vom calatori in continuare cu cele mai interesante colectii 2021.

ARMANI PRIVE

Prezentarea colectiei s-a desfasurat la **Palazzo Orsini** - atelierul GIORGIO ARMANI, unde un model a mers printr-o galerie captusita cu oglinzi, purtand o geaca scilpitoare tweed in gri perlat si pantaloni Art deco, costumele bine croite reprezentand laitmotivul colectiei. Colectia a continuat cu piese din catifea separate - bine croite pe corp, facandu-se trecerea de la imbracamintea de zi la rochiile de seara.

A iesit in evidenta o rochie albastra de safir cu o funda de satin, pana la LOOK-uri pliate din albastru electric, toate gata pentru a fi purtate pentru evenimentele de pe covorul rosu.



CHANEL

Ca o atmosfera intima de sarbatoare in familie, de nunta - s-a simtit prezentarea CHANEL, chiar daca aceasta a avut loc la **Grand Palais**. Multe artisanale de la partenerii brandului - pene, camelii, dantela, broderii, modelele defiland sub arcade construite din flori proaspete; un sentiment al hainelor atemporale, realizate parca pentru a sarbatori viata de dupa pandemie. S-au remarcat rochii roz pal cu volane, dantele de margarete, rochie cu fusta detasabila, pantofi de tango.



CHRISTIAN DIOR

O colectie fantezista, de basm, specifica directorului de creatie MARIA GRAZIA CHIURI, care s-a inspirat din cartile de tarot, aducand la viata personaje si simboluri mistice, totul cuprins intr-un scurtmetraj, intitulat **Le Chateau du Tarot**. S-au remarcat o rochie aurie avand un decolteu seducator (purta de diavol) rochie dintr-un verde de padure, fusta mini si bluza brodata cu maneci ondulate, haina de opera jacquard peste o rochie asortata, rochie din paiete albastre.

*Atractia catre magie
ne poate ajuta sa avem speranta pentru viitor.*



a afirmat MARIA GRAZIA CHIURI.



GIAMBATTISTA VALLI

Pentru acest sezon, GIAMBATTISTA VALLI se adreseaza exact femeilor care-i indragesc brandul, cea mai mare parte din Asia si Orientul Mijlociu, punand accent pe ceea ce ii place: mult tul, petale de matase si mult tafta. S-au remarcat fuste voluminoase din tul, bust modelat dintr-un buchet de trandafiri rosii, maneci din pene de strut curgatoare, multe volane. Vestimentatiile au fost completate de parul voluminos in care abundau panglici, flori de matase, sculpturi in sine.



FENDI

Avand modele ca **KATE MOSS, CHRISTIE TURLINGTON, NAOMI CAMPBELL, DEMI MOORE**, colectia a avut ca surse de inspiratie sculptura italiana, arhivele brandului si surorile FENDI in mod deosebit. S-au remarcat rochii din zabrele de perle, rochii care combina croitoria masculina cu flori salbatice din cristale, costume feminine inspirate din moda britanica.



Fendi reprezinta calitatea artizanala de cea mai inalta ordine si este vorba despre familie.

KIM JONES,
Director Artistic
Fendi.

IRIS VAN HERPEN

În majoritatea colecțiilor semnate IRIS VAN HERPEN, tehnologia reprezintă punctul de plecare și inspirația, în schimb, pentru 2021, artista olandeză s-a inspirat din lumea naturală, ea combinând știința și moda și vizualizând frumusețea naturală, de multe ori neobservată de majoritatea. Au fost văzute rochiile mov, forme organice regăsite deasupra pamantului, au fost folosite materiale strălucitoare dar și pamantesti, au fost văzute rochiile de satin flirtante, umeri ondulati, broderii handmade.



VALENTINO

Chiar dacă nu a fost atât de spectaculoasă precum colecția sezonului precedent, cea văzută în acest sezon a avut la fel de multă magie, dar mai apropiată de pământ. S-au remarcat culorile strălucitoare ca fucsia, portocaliu, verde fluorescent, roșu și au ieșit în evidență gulerele foarte luxoase. Au atras atenția și fustele godet, experimentări couture uimitoare, pelerine cu impletituri și funde.



VIKTOR & ROLF

O prezentare într-un cadru sumbru (fosta fabrică de muniții, actualmente centru de artă și cultură în apropiere de Amsterdam) în care s-a mers pe ideea evadării din realitate, o călătorie psihedelică. Au fost văzute multe fuste de bal din tulle în pasteluri, brose din cristal în forme de fluturi și pasări, panglici cu paiete, bluze victoriene cu umeri exagerați. LOOK-urile au fost completate de cizme de luptă și o singură mână fără degete din dantelă sau satin.



CUM PUTEM PURTA IN S CELE 2 CULORI ALE ANULUI 2021?

Sunt convinsa ca ati vazut la sfarsitul anului 2020, cele 2 culori propuse pentru anul 2021, **Illuminating** & **Ultimate gray**. **Illuminating** este o culoare vesela, ce poate fi purtata cu **Ultimate gray**, insa se poate asorta foarte usor si cu alte culori. **Ultimate gray** este si o culoare sobra, foarte potrivita in companiile unde exista stabilit un cod vestimentar.

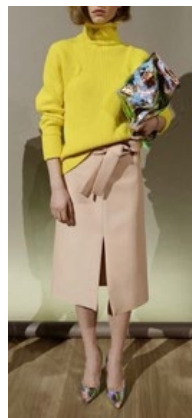
IN CONTINUARE, AM PENTRU VOI CATEVA VARIANTE CREATIVE DE A PURTA CELE 2 CULORI, IN ACEST SEZON DE PRIMAVARA ...

D E T A L I I D E S T I L c u A N D R E E A P O P E S C U

1

PULOVERUL OVERSIZE

Puteti purta cele 2 culori intr-o singura tinuta, sau le puteti purta separat. Recomandarea mea este sa va cunoasteti bine silueta si paleta cromatica, inainte de a purta cele 2 culori. De asemenea, este foarte important unde pozitionati culoarea **Illuminating**, deoarece este o culoare puternica. Pentru inceput, puteti purta un pulover oversize in culoarea **Illuminating** pentru o aparitie remarcabila.



2

PALTONUL PENTRU SEZONUL DE PRIMAVARA

Puteti purta culoarea **Illuminating** la un palton cu o pereche de jeansi si o pereche de pantofi comози, pentru un stil natural.



photo source : pinterest.com

SEZONUL DE PRIMAVARA

3 VESTA CARE PUNE IN VALOARE TALIA

Daca nu esti adepta unor culori in vestimentatia ta, poti opta pentru a integra mai mult culoarea Ultimate grey, o culoare neutra, usor de purtat. Vesta este un element stilistic foarte cautat si in acest an, mai ales daca o vei purta in una din cele 2 culori ale anului 2021.



4 CERCEII COLORATI

Puteti opta pentru o pereche de cercei in cele 2 culori, alegand culoarea care vi se potriveste, in functie de preferintele voastre personale. Fie ca vorbim despre o pereche de cercei in culoarea Illuminating sau in culoarea Ultimate grey, ambele variante pot fi integrate foarte usor intr-o tinuta.



5 COMBINATIA DE CULORI ILLUMINATING - LILA INTR-O TINUTA CREATIVA

Daca esti o persoana care iubeste culorile, o combinatie creativa de culori este si cea dintre Illuminating si lila. Pentru un efect stylish, iti recomand sa folosesti intr-o proportie mai mare culoarea care te avantajeaza, din punct de vedere cromatic.



See you soon! ANDREEA

ITEMS *that will upgrade* *your* WARDROBE *this* SEASON

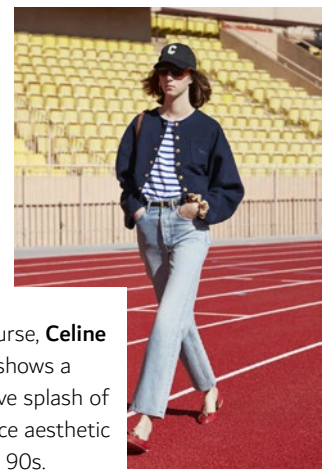
I LOVE ICONIC PIECES BECAUSE THEY CAN BE SPOT-ADDED TO A BASIC WARDROBE TO GIVE IT A SEASONAL TOUCH. DO NOT BUY ALL THE MASTHEADS, BUT ONLY ADD ACCENTS THAT YOU LIKE AND SUIT YOUR STYLE. THIS MONTH I WANT TO SHARE MY SUGGESTIONS. HOPE YOU WILL DISCOVER NEW BRANDS AND GRAB THE INSPIRATION.

text : OLGA SHEVTSOVA | photo: PINTEREST



Let's start with the easiest things.

I believe somewhere in your deep closet, on the upper shelf you will find a good old cap. Look how **Kaya** wears it, review archive, and here **Princess Diana** can inspire you.

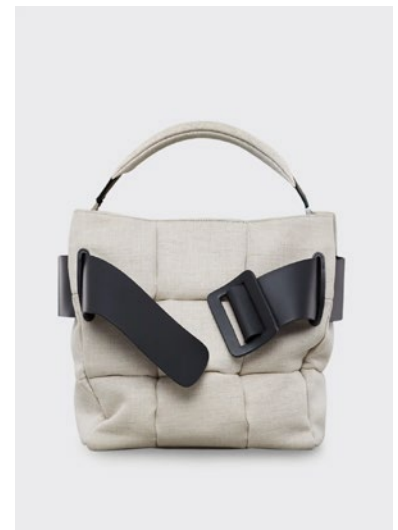
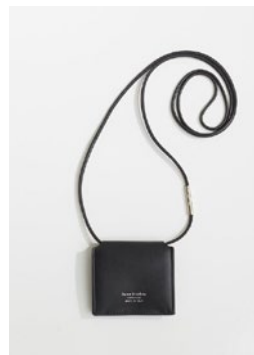


Of course, **Celine ss21** shows a massive splash of the nice aesthetic of the 90s.

The second thing that should be helpful is a bag.



Good if it is a large bag, soft leather/fabric with a belt. For IT girls aka pendant, the bag is a girlish accessory just for fun, cash/coin, or your fav lipstick or key from your secret diary. I am a big fan of **Acne**, **Boyy**, **Jil Sander**, and **Joseph** brands.



Move forward with massive loafers.

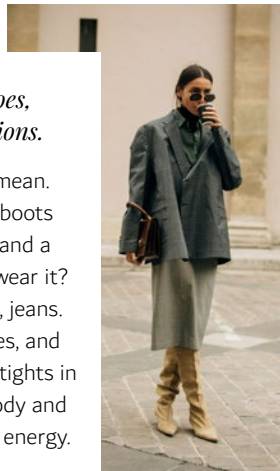


A lot of bloggers wear loafers with white socks. Again inspired by **Princess Diana** and **Michael Jackson**. Of course, **Chanel** and **Prada** have great new collections.

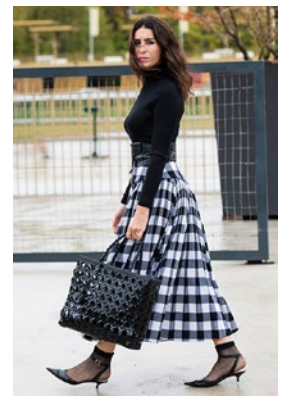


Sure, more shoes, more combinations.

You know what I mean. Comfortable high boots with a wide shaft and a small heel. How to wear it? Tucking in trousers, jeans. Wear it with dresses, and please, forget about tights in Spring. Feel your body and enjoy your feminine energy. Got it?



Finally, when it gets warmer, put on low-heeled pumps, choose jeans or a dress. And go for a walk, date, business meeting and do your best, baby.



Time to write about clothes.

More complicated to choose the right piece of clothes and be sure that you will be wearing it 100% but maybe you are a fashionista and Master of shopping?

Who are you, my dear reader?

Well, if I mentioned the warm weather I want to pin first a minimalistic, romantic midi or maxi dress. When the weather is cold but still nice to us wear it with jockey boots, western boots, chunky boots, and be the courage to add on the shoulders sheepskin coat.



This is the bold and super sexy combination. What to do with the dress during the summer you know.



Knitted asymmetrical top or dress.

Okay, here you can choose the asymmetrical neckline, skirt with ties on the waist. There are interesting options and you just need to choose do want to play with the length of the skirt or just make an accent on the top.



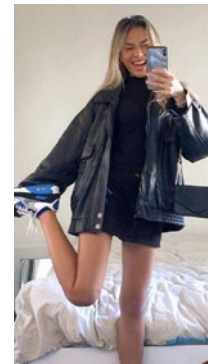
Mass market and the premium segment will make you happy, I guarantee.

We have 2 more cool items

that you can wear almost forever and later to make a present to your kids;)



Bomber, only you choose the model: oversize or usual size, combine it with a suit, romantic dress, wide pants and with a crop top. Just be sure that the length of the sleeve volumed and long enough.



And my list will be finished with

a leather jacket with 4 pockets. Pay attention to this soft lamb leather jackets are already with a new cut.



DENIM

PRIMAVARA 2021

ORICARE AR FI PREFERINTELE TALE, EXISTA UN STIL DE PURTAT AL DENIMULUI CARE ITI PLACE SI TI SE POTRIVESTE, MAI ALES IN ACEASTA PERIOADA DE TRANZITIE DE LA VREMEA RECE LA CEA CALDA!

MINIMALIST

Daca esti o iubitoare a croitoriei si toata garderoba ta este in majoritate compusa din astfel de haine, cauta o pereche de blugi neelastici evazati, camasi fara guler pe corp, gecii stil kimono, in culori denim clasice pentru un LOOK iconic. Te vei simti mai puternica si vei fi mult mai increzatoare in tot ceea ce faci!

SFARSIT DE SAPTAMANA

accesorii usoare prespalate iti ofera vibratia anilor '90. Mai poti adauga palarii tip bucket, ceva imprimeuri tie-dye si ceva dungii sport, pentru un LOOK lejer, fara efort. Un stil casual si libertin.

FEMININ

daca vrei un LOOK denim feminin, trebuie sa pui accent pe talie, sa inserezi in mod subtil volanase si panglici, daca este posibil de un albastru pal, totul pentru un aspect elegant si dragut. Mai poti adauga in functie de stilul propriu, bijuterii florale delicate, dar si "stivuiri" simple de inele si cercuri din aur.

ELEGANT

denimul functioneaza si ca tinuta de seara daca este evidentiat cum trebuie! Uita-te dupa detalii ca maneci bufante, curele deosebite, cusaturi contrastante si combina-le cu tesaturi de lux, ca sacouri de catifea, camasi de matase si accesorii din piele.

ANII '70

daca esti romantica si/sau esti adepta stilului boho, denimul este pentru tine, daca faci alegerile corecte! Cauta pantaloni cu talie inalta fie ca vorbim de pantaloni largi sau fuste midi in culori albastru vintage! Daca vrei sa accentuezi si mai mult LOOK-ul, cauta tricotate, bluze cu imprimeuri paisley, saboti eleganti.



C hiar si in aceasta perioada, designerii si casele de moda au destula activitate, adaptandu-se destul de repede vremurilor noi, indiferent care sunt cerintele actuale. Moda ramane in continuare o industrie efervescenta, in anumite situatii evoluand poate prea repede pentru iubitorii de moda si pentru cei care vor sa fie conectati tendintelor. Si cum inceputul primaverii este ca o renastere pentru moda, multi dintre noi ne dorim sa fim actuali, daca nu in totalitate, macar avand anumite elemente esentiale.



TENDINTE *de* PRIMAVARA

Daca vrei sa fii la zi cu moda si tendintele, trebuie sa fii o persoana bine informata.
Cum faci asta?

GASESTE-TI TENDINTELE!

Incearca in primul rand sa cauti anumite cataloage dedicate modei, ele fiind create special pentru acest scop, oferindu-ti informatii si fotografii cu noile tendinte. Si de regula, astfel de cataloage aparute din luna ianuarie pana in martie inclusiv, sunt dedicate modei primaverii.

Revistele de moda raman in continuare cei mai buni indicatori ai tendintelor - fie ca sunt in format print sau digital, oferindu-ti recenzii ale designerilor si ale colectiilor acestora. Despre revistele mari se poate zice ca dau tonul tendintelor prin modul de prezentare a activitatilor din industria fashion, trag concluzii generale, stau de vorba cu designerii, totul pentru a oferi cat mai multa informatie corecta si actualizata.

Social media reprezinta si ea un punct de reper important, influencerii, anumite persoane publice, dezvaluindu-si tinutele, oferind diverse recomandari, de care e bine sa tii seama. La fel de interesante ar putea fi si blogurile de calatorie, intrucat acestea iti pot oferi o imagine per ansamblu a modei internationale.

Fiecare dintre noi avem propriile gusturi, de aceea ne pot placea anumite bloguri de moda, foarte utile pentru recomandari, pentru a afla lucruri noi. Vezi cu ce bloggeri de moda empatizezi si urmareste-i in continuare! Este un plus pentru tine si dupa cum stii, de multe ori organizeaza diverse concursuri, au diverse colaborari, toate acestea ajutandu-te sa fii cat mai bine informata.

Si pentru ca temperaturile incep sa creasca, ai putea sa cauti in zone mai calde de pe glob surse de informare. Cei ce se afla acolo, adopta mai repede tendintele comparativ cu tine! Daca ai prieteni prin zonele respective la fel de pasionati ca tine, poti afla de la ei "ce se mai poarta".

Vizitand multe site-uri de moda si vizualizand multe reviste de moda, cu certitudine vei remarca anumite tendinte repetitive; daca vei vedea in multe locuri imprimeuri florale mari, cu siguranta poti lua in calcul serios ca fiind o tendinta. Noteaza-le undeva si daca simti ca ti se potriveste respectiva tendinta, incearca sa te informezi despre ea cat mai mult si sa o personalizezi incat sa te reprezinte cat mai bine! Acest lucru te va ajuta sa iti conturezi si mai bine stilul personal, mai ales ca tendintele vin si pleaca.

Dupa ce consideri ca te-ai informat indeajuns, iti poti crea propriile tendinte de primavara! Cel mai important aici este echilibrul si daca nu iti prea place ce vezi in sezonul respectiv, nu e nicio problema: nu adopta nimic! Esential este ca tu sa ai propriul stil, in care sa te simti bine, sa te simti tu insati, indiferent de tendinte.

CUM TE IMBRACI *pentru* PRIMAVARA?

Primavara ne ofera multa lumina si caldura, culori si flori, de aceea si noi trebuie sa fim indrazneti cu ceea ce purtam. A ne imbraca colorat este mereu o buna optiune in aceasta perioada, galbenul, rozul, verdele, albastrul, rosul, fiind mereu alegeri inspirate, la fel ca pastelurile, nuante moi ce merg mai bine de la jumatatea a doua a primaverii.

Imprimeurile vibrante ca dungile si cele florale reprezinta mereu bune optiuni, alegerea imprimeurilor potrivite, adaptate propriului stil, fiind o buna alegere. Vei fi ca o gura de aer proaspat dupa vremea rece si culorile gri ale anotimpului rece!

Eliminarea hainelor, a stratificarii pieselor vestimentare este cat se poate de normala din momentul in care am pasit in primavara. Iar a arata putina piele este iarasi foarte potrivit, umerii goi, pantalonii scurti, bratele goale, aratand faptul ca primavara si-a intrat in drepturi si noi o intampinam cu bratele deschise.

Accesoriile nu trebuie scuzate, ci dimpotriva: combinate si purtate! Bijuterii, palarii usoare, ochelari de soare, toate reprezinta elemente din moda care marcheaza primavara si bucuria zilelor calduroase. Poate ca a le combina nu este usor, dar cu putina inspiratie, vei gasi formulele potrivite!

Fiecare sezon sau mai bine spus - tendintele fiecarui sezon, au specifica o intoarcere in timp, fie ca vorbim de inspiratii ale anilor '70, '80 sau 2000, asa ca, a avea piese vestimentare retro te tine in joc. Vezi ce era specific perioadei respective si atat cat poti, adapteaza-te stilurilor vestimentare!

TU, IDEALA!

Text : MIRELA NOVAK

PIESE OBLIGATORII IN GARDEROBA TA!

Culorile din garderoba ta!

Atunci cand esti multumita de garderoba ta, iti este placut sa te privesti si sa fii privita. Consider ca pe langa a te imbraca confortabil, trebuie sa fie si frumos, astfel incat sa iti pleaca tie si celor din jur.

Astfel, avem patru caracteristici fundamentale ale stilului tau:

- Confortabil
- Frumos
- Feminin - cea mai feminina piesa este - rochia.
- Potrivit - alege tinuta dupa marimea potrivita; tine cont de silueta ta; orienteaza - te dupa culorile potrivite infatisarii tale!

Primele doua caracteristici sunt clare, de aceea voi pune accent pe ultima caracteristica: **CEEA CE TI SE POTRIVESTE TIE!**

In functie de culoarea pielii, a parului, a ochilor si a buzelor, specialistii diferentiaza oamenii in patru categorii cromatice principale: vara, primavara, toamna si iarna! Aceasta este o clasificare generala. Voi vorbi despre categoriile de culori si care-i infatisari se potrivesc.

Sfatul meu

Este obligatoriu sa studiezi infatisarea ta si culorile care ti se potrivesc, tie. Sincera sa fii, eu nu tin cont de clasificarea generala a categoriilor de culori, ci de infatisarea si culoarea tenului. Consider ca fiecarei persoane i se potrivesc toate culorile, dar depinde ce nuanta a culorii este exact pentru ea. Asa lucrez eu ... de exemplu: nu imi sta bine in verde, decat daca e un verde petrol. 😊 Tineti cont de nuanta! Toate culorile sunt pentru noi!

Categoria de culori calde

PRIMAVARA

INFATISARE: piele deschisa, ochi albastri sau verzi (verde inchis, caprui deschis), parul blond.

CULORILE: bej, ciocolata, piersica, turcoaz, rose, blue deschis.



TOAMNA

INFATISARE: piele bronzanta, ochi caprui, parul blond nisipiu, saten spre ciocolata.

CULORILE: gri, olive, toate nuantele de maro, caramiziu, perlat.



Piese obligatorii in garderoba ta!

1 Rochia lunga de seara - pentru evenimente speciale. In cazul in care iti permiti sa iti cumperi doar una sau doua rochii, atunci alege culorile de baza - negru, rosu, alb. Dar nu uita sa alegi nuanta care ti se potriveste tie.

ROCHIA ALBA - eleganta. Daca este clasica, atunci o poti purta cu un sacou sau corset de modelare.

ROCHIA NEAGRA - sexy. Poate fi acoperita in partea de sus si cu slit pe un picior.

ROCHIA ROSIE - pasiune. Afrodisiac pentru barbati. Important este sa nu folosesti ruj rosu, altfel vei fi mult prea extravaganta.

2 Mica rochie neagra

Super alegere atat pentru o intalnire romantica cat si pentru o iesire in oras (cu un sacou, de exemplu).

3 Balerini de culoare bej

Eu le spun "incaltari pentru toate timpurile". Se potrivesc cu rochii clasice, pantaloni scurti si sacouri!

4 Clutch sau geanta clasica de culoare neagra si bej.

DIOR (LADY DIOR), CHANEL, HERMES - pe cate le poti purta toata viata si vor fi tot timpul la moda. E mai bine sa investesti intr-o geanta icon, decat sa cumperi 10 modele virale intr-un anumit sezon.



Audrey Hepburn, "Breakfast at Tiffany's", 1961
Hubert de Givenchy

Categoria de culori reci

VARA

INFATISARE: piele foarte deschisa, parul saten, ochii verzi, albastri, caprui.

CULORILE: nuantele reci de albastru, gri sau gri perlat, mov, lemon.



IARNA

INFATISARE: contrast, piele foarte deschisa si parul inchis la culoare (negru), ochii verzi, albastri sau caprui.

CULORILE: albastru electric, rosu, perlat, bordo.



CE AR MAI TREBUI SA STII?

Sfatul meu

Investeste intr-o geanta sau clutch rosu. In combinatie cu un ruj rosu si o rochie neagra (sau alba), vei obtine un LOOK super stylish!



In cartea, la care scriu, vorbesc de cele 100 de piese obligatorii in garderoba ta! 😊 asa ca aici am enumerate cateva piese de baza si esentiale in garderoba ta!



Bonus

Stiai ca iti poti favoriza ziua si energia feminina datorita culorilor din haina?

Spre exemplu: Ziua de luni (Monday) este guvernata de Luna (Moon). *Iti doresti sa stralucesti? Sa atragi si sa fi remarcata?* Luna te va ajuta, daca vei imbraca culorile ei preferate. Adica culorile lunii - blue, alb, bej, caramel, cafe, latte. Asa ca incepe saptamana frumos si plina de energie! 💋

ASTEPT PROPUNERILE VOASTRE PENTRU LUNA VIITOARE! DESPRE CE A-TI VREA SA SCRUI?

Toate cititoarele mele vor primi cadouri pentru fidelitatea si atentia lor!

Pentru ca,
VA IUBESC!



TIN SA MULTUMESC

cititoarei mele **Marina Achim**, intrucat ea a venit cu propunerea temei pentru aceasta luna. Ea va primi cadou guide-ul de culori pentru fiecare zi a saptamanii. ❤️ Sa stralucesti si sa radiezi! ❤️



Legacy
by
IE
CLOTHING

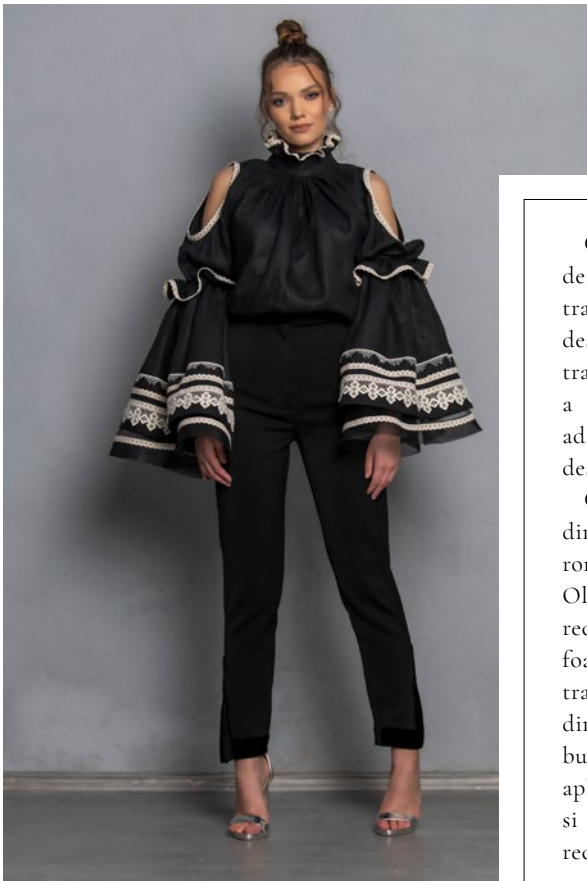


TOTUL *despre* MODA *cu* Daniela Sala

Iulia Ghenea si Emilia Tudoran,

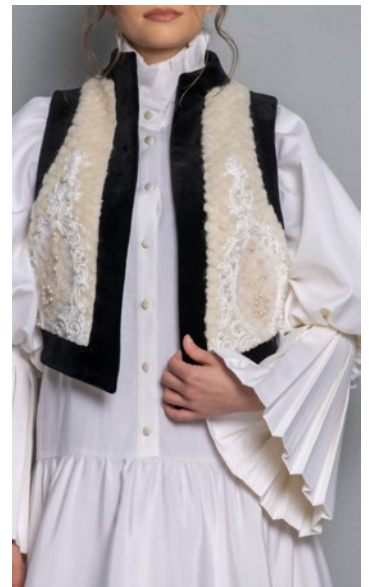
fondatoarele brandului IE CLOTHING si-au lansat de curand cea mai noua colectie de piese vestimentare evidentiind frumusetea fotei romanesti.

Legacy este o colectie de piese vestimentare ce evidentiaza, imbratiseaza si sarbatoreste frumusetea siluetei feminine. Este modul nostru de a va pune in evidenta prin imaginile unor tinute moderne tridimensionale reinterpretate, aprecierea migalei cu care lucrau la un costum autentic, femeile odinioara.



Cea mai indrazneata colectie a noastra de pana acum care pastreaza totusi stilul traditional romanesc. Viziunea noastra despre combinarea elementelor de stil traditionale cu forme contemporane a evoluat frumos permitandu-ne sa adaugam noi elemente ancestrale in designul pieselor.

Geometria modelelor folosite vine dintr-un mix de inspiratie din iile romanesti din zone precum Muntenia, Oltenia si Transilvania, unde, formele rectangulare de diamant sunt motive foarte des intalnite pe bluzele traditionale. Am combinat materiale din acelasi spectru al texturii - tafta, bumbac, crep - si le-am accesoriizat cu aplicatii si cusaturi detaliate, precum si motive traditionale pe care le vei recunoaste negresit.





Am evidențiat frumusețea fetei românești în mod special în această colecție, punând-o pe un piedestal ca piesa dedicată femeilor care vor să își exprime dragostea pentru rădăcinile autentice românești prin tinutele lor speciale.

Colecția Legacy dovedește că negrul poate fi și blând, iar albul poate fi și puternic, că senzualitatea și rafinamentul se întâlnesc mereu undeva la mijloc. Precum numele său, colecția Legacy este o moștenire de la și către femeile puternice.

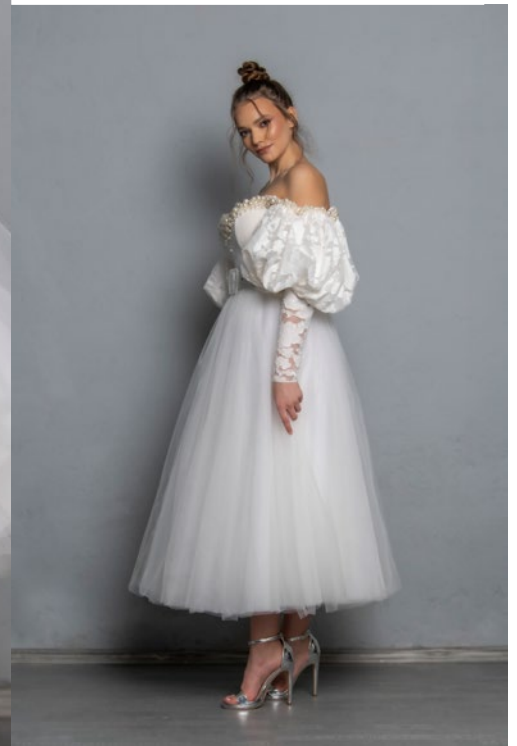


Scopul Brandului IE Clothing este acela de a crea piese unice cu personalitate, bogate în semnificație și istorie, ce pot fi purtate chiar și peste ani și daruite de către clientele noastre, generațiilor următoare. IE Clothing nu este despre trenduri, ci despre meseriști fine, despre curajul de a crea piese atemporale, purtate de femei care împărtășesc aceeași viziune.

Ideea brandului IE Clothing a luat naștere în 2014, o dată cu finalizarea studiilor de masterat din cadrul Universității Naționale de Artă din București. Înainte de a fi partener de afaceri, noi am fost colege de liceu și de facultate, așadar afacerea noastră este, pe lângă pasiune, și despre prietenie și continuitate, valori pe care ne bazăm business-ul și care ne definesc în fața clienților noștri.

Succesul pe care l-am avut în urma participărilor și premiilor obținute la concursurile naționale de profil ne-a făcut să ne ducem pasiunea pentru artă și moda la următorul nivel și anume înființarea companiei în 2017, urmând ca din 2018 să avem propriul show-room și atelier conceput ca un spațiu dedicat feminității și eleganței. În paralel, ne-am construit prezența în online pe rețele sociale și din 2020 business-ul se bucură și de website-ul www.ie-clothing.com.





Ma consider o mare norocoasa sa pot face dintr-un vis o meserie si de aceea ma bucur de fiecare bijuterie care-mi iese din maini, ...



ANDREEA NEBUNU *despre* ATELIER DANESSA

Buna, Dana si bine ai venit in paginile revistei Famost! Multumesc ca ai acceptat invitatia mea de a raspunde acestui interviu!

Atelier Danessa este omniprezenta la shootingurile si prezentarile de moda ale brandului Studio Cabal, unde ne-am si cunoscut de altfel. Bijuteriile create de voi se imbina perfect cu tinutele create de Studio Cabal, oferindu-le o eleganta aparte.

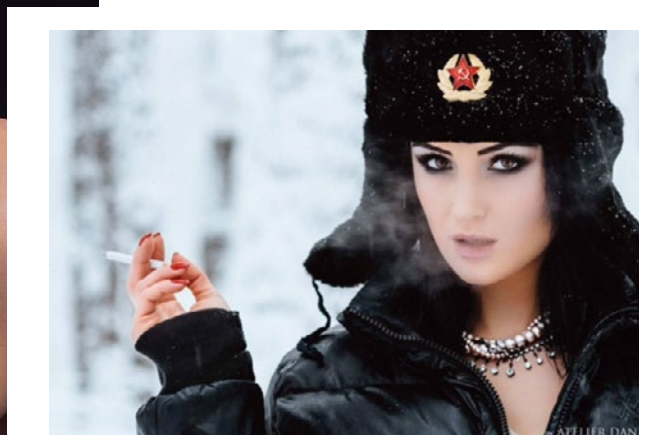
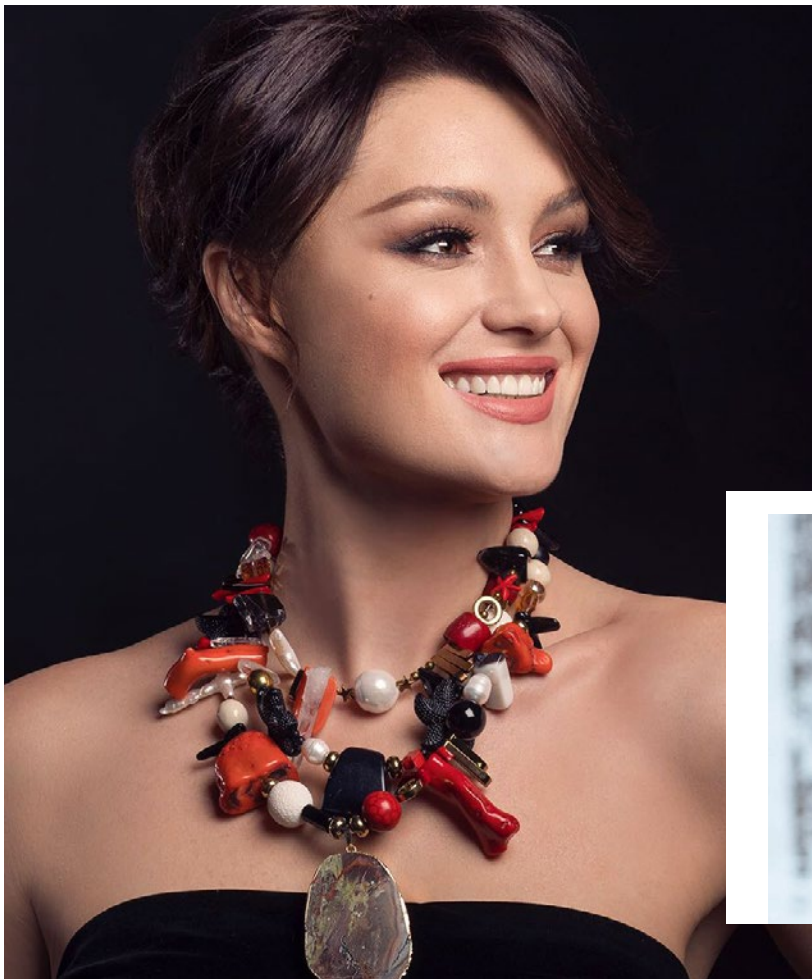
De-a lungul timpului am avut si o colaborare impreuna, pe langa prezentarile si shootingurile Studio Cabal, un editorial pentru o revista internationala.

Acum, haide sa vorbim despre pasiunea ta. Spune-ne pentru inceput, cateva lucruri despre tine:

cine esti, ce faci, cand ai inceput si de unde aceasta pasiune?

Buna! M-a bucurat invitatia ta si iti multumesc pentru oportunitatea unui interviu despre mine si despre pasiunea mea, bijuteriile.

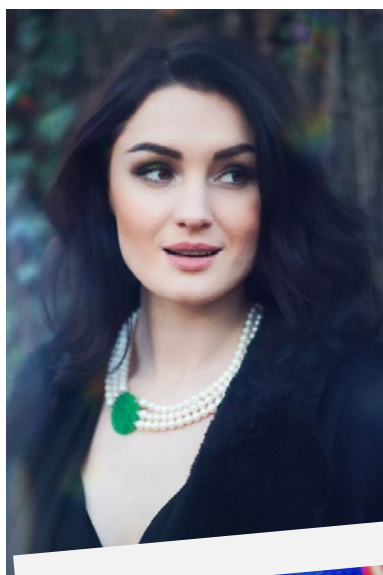
Ma consider o mare norocoasa sa pot face dintr-un vis o meserie si de aceea ma bucur de fiecare bijuterie care-mi iese din maini, asa ... ca si cum ar fi prima primita! Stii tu sentimentul acela ... sau cea mai importanta dintre toate sutele facute pana acum. Designul, culoarea, texturile si combinatiile de materiale au fost parte importanta din viata mea de adult si, dupa mai multe incercari in alte domenii creative, am hotarat impreuna cu prietena mea Dana Petrescu, sa ne deschidem in anul 2012 propriul atelier, Atelier Danessa, si sa facem dintr-un hobby o meserie in care sa combinam intr-un fel "altfel" texturile si materialele, in stilul Danessa, iar acest stil sa ajunga o semnatura usor recunoscuta pentru munca noastra.



ne dorim ca fiecare bijuterie sa fie memorabila si sa o ajute pe cea care o poarta sa fie in mijlocul aventurii, in centrul atentiei, ...

Care este "semnatura" creatiilor voastre? Ce element "must be" regasim in majoritatea creatiilor?

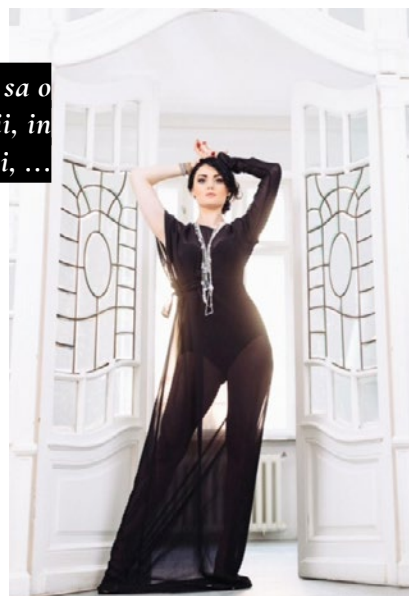
Pietrele semipretioase si perlele naturale sunt partea cea mai importanta a fiecarei colectii din portofoliul Atelier Danessa. Ne influenteaza starea data de anotimpuri si reproducem in colectiile noastre influentele cromatice si tactile ale naturii darnice cu inspiratia si influentele diferite cu fiecare trecere. In colierele si bratarile noastre, poti vedea cristalele ca de gheata si rocile vulcanice reci ca iarna, sclipirea turquoise a oceanului sau albastrul infinit al cerului de vara, verdele catifelat si culorile pastelate ale primaverii sau nuantele nesfarsite ale galbenului de toamna. Ne inspiram din tot ce ne incojoara si gasim energie buna pe care apoi o intoarcem inzecit in ce punem pe hartia alba, de unde pornesc sa existe colectiile noastre.



Cum ai caracteriza stilul si felul in care sunt create bijuteriile voastre?

Fresh, dinamic, sexy. Celebrazam feminitatea intr-un stil foarte propriu, cautat sa fie asa, tocmai pentru ca ne dorim ca fiecare bijuterie sa fie memorabila si sa o ajute pe cea care o poarta sa fie in mijlocul aventurii, in centrul atentiei, asa cum fiecare femeie merita sa fie.

Cream pentru femeia care vrea sa se joace cu stilul, sa combine curajos metalele si pietrele, culorile puternice si texturile, pentru femeia care se simte bine cu perlele naturale si formele clasice, pentru femeia in miscare, cu influente punk si rock, cu reflexii metalice si culori intunecate.



Care este cea mai mare provocare in aceasta industrie?

Nu e usor, asta e clar! Cred ca cel mai greu este sa devii cunoscut, vizibil intr-un domeniu atat de competitiv. Am fost norocoase si aici, cu prieteni buni care lucreaza in publicitate si care ne-au ajutat sa intelegem mai bine ce si cum trebuie sa facem. Ce inseamna branding, atat din punct de vedere identitate vizuala a Atelier Danessa, dar si din punctul de vedere al povestilor pe care trebuie sa le spunem prin fiecare colectie noua pe care o lansam, ce inseamna Social Media si cum sa-i folosim potentialul nelimitat la maxim, ce inseamna a investi in promovare intr-un mod eficient.

Practic, creatia si executia sunt doar primul pas. Urmeaza sesiuni foto, colaborari cu alte branduri la diverse prezentari de moda, fotografiile de produs, promovarea. Am primit ajutor de fiecare data cand am avut nevoie, de la oameni deosebiti si prieteni dragi.

Nu vreau sa trec mai departe fara sa o amintesc pe Dorina Vasilashko (Rina), cea care este imaginea Atelier Danessa.

Apoi, procurarea materialelor garantat de calitate, care sa ajute la diferentierea si mai puternica de competitie. Suntem adeptele si functionam dupa principiul - materialul este cel mai important si, prin urmare, investim in materia prima, chiar daca asta inseamna adesea un profit mai mic. Dar

merita: oamenii care au descoperit Atelier Danessa revin mereu si mereu!





Lucram cu focus in interior, dar ascultam si folosim creativ tot ce vine din exterior.



Cat timp petreceti pentru a confectiona astfel de bijuterii si ce materiale folositi?

Greu de spus. Nu exista o reteta general valabila. Sunt foarte multi factori care influenteaza produsul final.

Lucram cu focus in interior, dar ascultam si folosim creativ tot ce vine din exterior. De aceea suntem atat de deschise si la comenzile personalizate dupa gustul si nevoia viitorului proprietar al creatiilor noastre. Lucram cu bucurie si la comanda si cred ca o asa abordare flexibila, ajuta business-ul sa infloreasca si sa gasesasca si influente noi pentru munca din viitor.

Care crezi ca este viitorul celor care realizeaza bijuterii ca voi si ce sfaturi le-ai dat celor aflati la inceput de drum?

Cred ca odata ce pandemia se duce de unde a venit, oamenii vor iesi si mai mult, se vor bucura de tot si toate mai tare ca niciodata si, de ce nu, se vor rasfata cum merita. Deci, vreau sa cred ca viitorul este glittery. Iar pentru cei la inceput de drum, fara sa incerc sa par ca le-as sti eu pe toate, as zice sa creada in ei, sa nu renunte devreme si sa persevereze cu incapatanare. Va fi greu, efortul te va consuma uneori, dar, din experienta mea exclusiv, te vei bucura de fiecare reusita si-ti vei lua energia de a continua din stralucirea din ochii celor care vor alege ce ai tu de dat. Si ca tot suntem in breasla stralucirilor pretioase, stars are the limit!

Cum va pot gasi si urmari cei interesati de activitatea voastra?

Pe site-ul nostru www.atelierdanessa.ro, dar si pe Instagram [@atelierdanessa](https://www.instagram.com/atelierdanessa) si [facebook.com/AtelierDanessa](https://www.facebook.com/AtelierDanessa)

La final, vreau sa iti multumesc Andreea, pentru oportunitatea pe care mi-ai oferit-o, de a spune povestea Danessa, mai ales ca in curand se implinesc 10 ani de cand visul nostru a devenit realitate.

Si eu va multumesc si ma bucur ca am putut sa va prezint povestea si altor oameni. "La multi ani!" cu aceasta ocazie si mult spor in ceea ce faceti!





INTERVIU *Ruxandra Antochi* *despre* B L U Z A T

“ Femeia care poarta BLUZAT este o femeie emancipata, constienta de *Aptitudinile sale* si de *Unicitatea sa*.

Bun gasit, Ruxandra! Ne bucuram sa te avem in acest numar al revistei. Pentru inceput, vrem sa aflam de ce ai ales moda.

In primul rand, va multumesc pentru ocazia de a fi prezenta in aceasta editie. In ceea ce priveste moda, pot spune ca exista o pasiune pe care am dobandit-o involuntar, la o varsta frageda, care ulterior a devenit profesia mea si ceea ce imi ocupa timpul zi de zi.

Cand eram mica, desenam diferite modele de tinute pe care le realizam la croitoreasa, urmand ca dupa un timp sa transform aceasta mica placere in ceva concret, motiv pentru care am creat un brand care sa satisfaca nevoile doamnelor si domnisoarelor care abordeaza acelasi lifestyle ca si mine, anume: un stil de viata alert, care se contopeste armonios intre viata de familie si programul incarcat din mediul profesional.



HAINELE BLUZAT VOR SA TRANSMITA UN MESAJ DE UNICITATE, LEJERITATE, NONSALANTA SI INCREDERE. CREATIILE BLUZAT SUNT INSPIRATE DE LINII SIMPLE, FEMINITATE SI LIBERTATEA DE EXPRESIE.

De la ce vine Bluzat?

Bluzat vine chiar de la termenul pe care il gasim in dictionarul explicativ, anume despre corsajul/ bustul unei rochii sau al unei piese vestimentare care este realizat mai larg, fiind menit sa cada peste cingatoare, peste zona taliei. Bineinteles ca alegerea acestui adjectiv care sa devina numele brandului a fost determinata de estetica croiurilor pe care le-am gandit pentru acest brand inca de la bun inceput.

Cum a evoluat brandul de-a lungul timpului?

Povestea Bluzat a inceput in anul 2014 in cadrul Mooza Pop-Up Store din Baneasa Shopping Mall. Astazi, dupa multa munca si mult efort depus de-a lungul anilor, ne mandrim cu o prezenta in online pe platforme precum Fashiondays, Welovecouture, Moja, cat si in magazine fizice multibrand precum VICTORIA GALLERY, 11 BY JULES, CONFIDENT, BAND OF CREATORS, PRECUM SI IN DALB IN MARRIOT.

La nivel international, produsele Bluzat sunt vandute in online pe site-uri precum ZALANDO, ASOS, WOLF&BADGER, NOT JUST A LABEL, etc ...

Care ar fi mesajul pe care il transmite Bluzat?

Hainele Bluzat vor sa transmita un mesaj de unicitate, lejeritate, nonsalanta si incredere. Creatiile Bluzat sunt inspirate de linii simple, feminitate si libertatea de expresie. Scopul final al hainelor pe care le propun in fiecare colectie, este acela de a da femeilor increderea necesara pentru a se exprima liber si pentru a infrunta toate provocarile cotidiene.

Cum arata femeia care poarta hainele tale?

Femeia care poarta Bluzat este o femeie emancipata, constienta de aptitudinile sale si de unicitatea sa. Este femeia care aduce un aport pozitiv societatii in care traim si cea care contribuie la schimbare in fiecare zi. Femeia care poarta Bluzat stie sa poarte haina si este ea cea care isi defineste stilul prin personalitatea sa.

Cine se ocupa de conceptul colectiilor? Sunt doua colectii pe an?

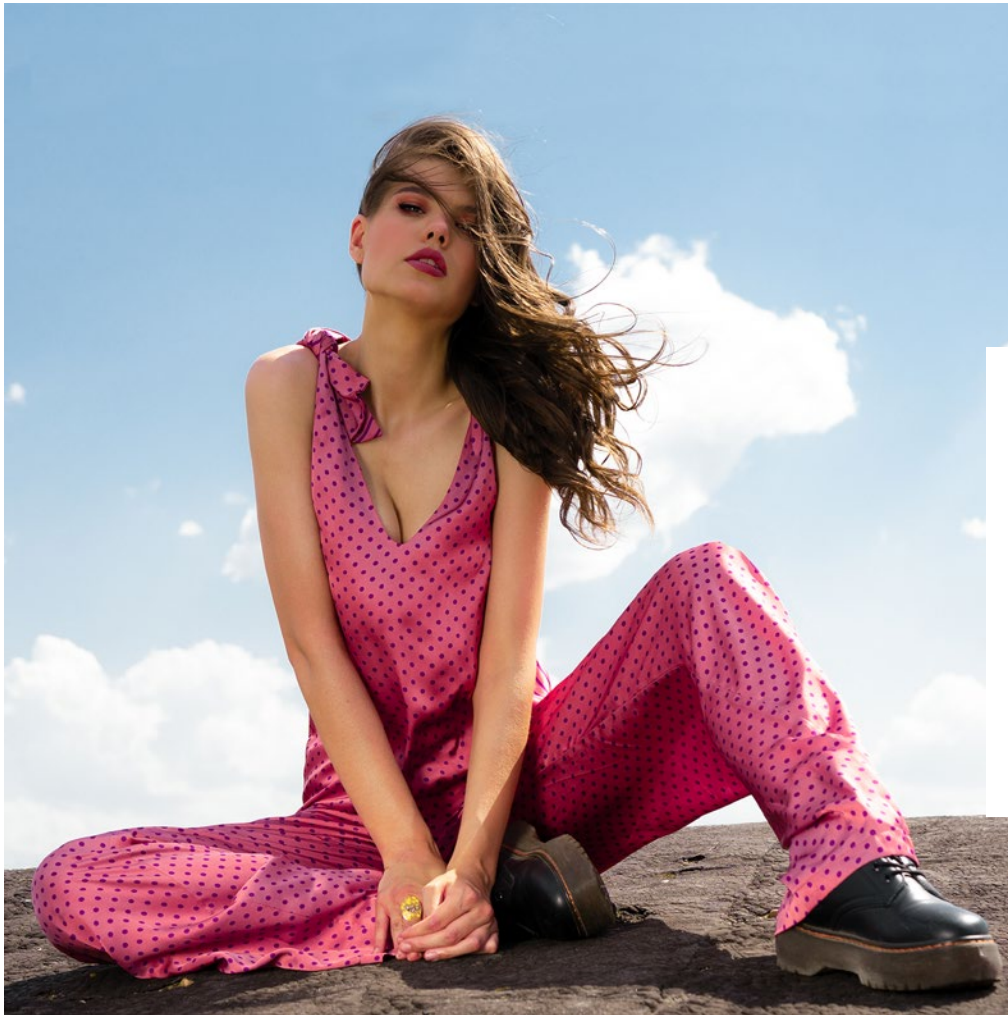
Eu si echipa de creatie avem responsabilitate pentru colectiile pe care le lansam in fiecare sezon. Echipa de creatie este alcatuita din oameni care fac munca de research, tiparisti, croitori si oamenii care realizeaza in atelier produsele ce vin vandute clientului final. In fiecare an prezentam doua colectii sezoniere Primavara/ Vara si Toamna/ Iarna, cat si alte colectii extra de tip resort sau capsula.

Cu ce materiale lucrati?

Pe langa tesaturile de baza (materiale naturale), lucram cu tesaturi neconventionale cu texturi complexe sau printuri delicate, pentru a exprima inventivitatea creatiilor Bluzat.

Bluzat tine cont de tendinte sau de necesitatea femeilor?

Tendintele sau asa zisele trenduri sunt insasi necesitatile oamenilor, atat ale femeilor cat si ale barbatilor. Pe marile scene ale modei, vedem intotdeauna colectii dezvoltate in baza cererii pietei. Trendurile se nasc de pe strazile ce inconjoara saptamanile modei din capitalele modei, se nasc din ceea ce ne inconjoara pe noi ca si din stilul de viata pe care il abordam in fiecare zi. A respecta necesitatile femeilor si a le lua in considerare in procesul de creatie, inseamna intocmai sa urmarim trendurile.



EXPERIENȚA CUMPARATURILOR LA BLUZAT ESTE O EXPERIENȚĂ BAZATĂ PE ÎNCREDERE, PE O ÎNCREDERE PE CARE O CONSTRUIM CU CLIENȚELE NOASTRE ÎNCA DE LA PRIMA ACHIZIȚIE.

Cate persoane lucreaza alaturi de tine?

Suntem 20 persoane, dar avem alaturi de noi si colaboratorii, dar si fabricile care ne produc anumite piese vestimentare.

Stim ca brandul s-a dezvoltat foarte mult. Alaturi de tine exista un partener puternic in business?

Da, exista un partener. Este un grup de investitori israelieni care activeaza in diverse sectoare de business.

Cand ajunge un brand de fashion o afacere profitabila?

Ca in orice business, nu exista o reteta. Totul depinde de vanzari si de calitatea produsului.

Pe ce segment de pret se situeaza tinutele tale?

Mediu.

Ati participat la targuri internationale?

In conditiile globale actuale, piata de fashion mondiala se adapteaza cu ajutorul tehnologiei, astfel ca brandurile care isi doresc sa expuna si sa promoveze noile colectii, o pot face online. Chiar in perioada pandemiei am participat la Targul de fashion COTERIE New York, in parteneriat cu NU ORDER, cea mai mare platforma digitala de wholesale.

Dar in Romania unde au fost si unde sunt expuse produsele tale?

In Romania, produsele Bluzat sunt expuse atat in online, cat si in magazine fizice, colaboram cu platforme precum Fashiondays si Moja, cat si cu magazine si showroomuri multibrand precum Victoria Gallery, 11 by Jules, Confident, Band of Creators, The room showroom, etc.

Unde aveti showroom-ul? Exista si atelierul in acelasi spatiu?

Showroomul Bluzat se gaseste in Bucuresti pe strada Emisferei 30-34. Tot in aceeași locație, avem și atelierul.

Ce inseamna o experienta de cumparaturi marca Bluzat?

Experienta cumparaturilor la Bluzat este o experienta bazata pe incredere, pe o incredere pe care o construim cu clientele noastre inca de la prima achizitie. In fiecare zi depunem eforturi pentru a oferi clientelor produse de calitate realizate din tesaturi atent selectionate si cu finisaje impecabile. Consider ca a cumpara de la Bluzat este o experienta de confort si liniste, intrucat stii ca nu vei fi dezamagit si spun acest lucru bazandu-ma pe feedback-ul pozitiv primit de-a lungul timpului din partea clientelor.



Ce reprezinta inovatia in moda romaneasca?

Intrucat imi doresc sa dau un raspuns sincer, consider ca nu exista inovatie in moda. Exista inovatie la nivel mondial doar in ceea ce priveste tehnologia din moda, bune exemple fiind tesaturile tehnologice sau printarea 3D. Astazi, nu mai putem spune ca exista un produs inovator, intrucat atat pantalonul cat si fusta sau camasa au fost inventate acum mult timp. Iar in ceea ce priveste trendurile, ce este inovator inasa, este faptul ca la nivel stilistic, Romania este o tara care consuma moda de bun gust si are simt estetic.

In ceea ce priveste productia, Romania este o tara care a fost pozitionata intotdeauna bine la nivel de industrie textila sau de pielarii.

Cum arata colectia actuala? Cat timp s-a lucrat la ea?

Colectia actuala, adica Primavara/Vara 2021 este o colectie fresh, realizata in proportii mari cu tesaturi organice, nuante pastelate si cateva tonuri de culoare mai puternice. Este o colectie gandita si adaptata situatiei actuale. Nu numai doamnele, ci toti oamenii in general, anul acesta, mai mult ca niciodata, au nevoie de calatorii, aventura si acea libertate de care am fost privati o vreme. Tocmai de aceea am realizat produse versatile, care se pot adapta tuturor conditiilor, care pot fi purtate in mai multe contexte.

Ca intotdeauna, atentia noastra este focusata spre confort si spre libertatea de exprimare, adica am creat produse care nu constring corpul, care nu forteaza si permit oricarei siluete sa se simta in elementul sau.

Pandemia a schimbat piata de fashion din Romania? Sau femeile aleg sa investeasca in imaginea lor?

Pandemia a schimbat orientarile cumparatorilor la nivel mondial, nu doar in Romania. Astazi ne indreptam atentia catre o societate care a cerut si cere in continuare piese confortabile, piese mai simple. Intr-adevar, doamnele in special, sunt doritoare sa poarte din nou tinutele elegante, de ocazie, rochiile lungi si feerice, inasa, cu toate acestea, cererea mare a fost focusata catre un stil util, comod si modern in acelasi timp.

In aceasta perioada am observat mai mult ca niciodata si pretutindeni, oameni in pantofi sport si haine sport, aceasta fiind adaptarea la noul stil de viata pe care l-a presupus anul 2020.

Sunt vedete din Romania care poarta Bluzat? Cum va promovati?

Binteintele ca sunt vedete care poarta Bluzat si ne mandrim cu un numar mare. Printre acestea: *Carmen Bruma, Mirela Vaida, Catalina Grama (Jojo), Geanina Ilies, Giulia, Andreea Antonescu, Victoria Raileanu* si lista ar putea continua. Brandul se promoveaza in mediul online si in mass media.

De asemenea, o buna promovare o constituie recenziile si recomandarile pozitive ale clientelor. Obisnuim sa satisfacem toate dorintele clientelor si ne bucuram de un portofoliu de clienti multumiti, atat la nivel de Business to consumer cat si la nivel de Business to business.

Tu porti bluzat? In fiecare zi?

Cu siguranta port Bluzat, inasa nu pot spune ca o fac in fiecare zi. Cred ca aceasta este o intrebare pe care multi designeri sau owneri de fashion brand o primesc. Ceea ce cred eu, inasa, este ca noi, cei care cochetam cu aceasta industrie, ne ocupam atat de mult sa oferim creativitate si noutate clientului final, incat in viata de zi cu zi nu o mai facem si pentru noi.

Este studiat si demonstrat faptul ca a iti alege tinutele insumeaza o parte mare de timp, asa ca noi cei care aducem noutatile, preferam sa ne focusam asupra produselor pe care le vindem si nu asupra celor pe care le purtam in viata de zi cu zi, inasa cu siguranta port Bluzat atunci cand vine vorba de aparitii sociale care reprezinta brandul pe care l-am creat.

VIATA FARA MODA NU EXISTA. MODA ESTE O INDUSTRIE CARE S-A NASCUT O DATA CU INDUSTRIALIZAREA, O DATA CU PRIMUL GHERGHEF MECANIC SI O DATA CU PRODUCTIA IN SERIE.



Cum arata o zi din viata ta?

O zi din viata mea este destul de incarcata si nu o spun in semn de regret, ci cu multumire ca reusesc sa indeplinesc atat de multe lucruri. Zilele incep si se termina intotdeauna cu responsabilitatile pe care le are orice parinte, iar pe parcursul zilei ma impart intre toate activitatile necesare pentru a avea un business de succes.

Cel mai mare avantaj este ca reusesc sa imi organizez si sa imi planuiesc task-urile pentru fiecare zi. Consider ca atunci cand esti organizat si ordonat, rezultatele muncii tale reflecta acelasi lucru.

Dar vacanta ideala?

Vacanta ideala pentru mine inseamna familia mea, soare, mare si liniste ... Astfel de locuri ma inspira si pentru viitoarele mele colectii. De curand, am revenit dintr-o destinatie insorita, cu

ideea de a lansa o linie resort, dedicate femeii moderne.

Cum vezi viata fara fashion?

Viata fara moda nu exista. Moda este o industrie care s-a nascut o data cu industrializarea, o data cu primul gherghet mecanic si o data cu productia in serie. Cert este ca si inainte de industrializare societatea avea nevoie de haine, asa cum a avut nevoie intotdeauna. Singura diferenta este constituita de termeni, anume, inainte de industrializare nu vorbeam despre moda, ci despre costum, dar stim sigur ca si atunci se oferea o atentie deosebita aspectului si tinutei intrucat acestea reflecta si prestanta.

Sunt de parere ca moda este pretutindeni si face parte din viata tuturor. Chiar si acele persoane care nu pun pret pe aspect si pe ceea ce imbraca in fiecare zi, tot arunca un ochi in oglinda inainte de a iesi din casa. In concluzie, nu putem concepe o lume fara moda.



CU SIGURANTA
ADMIR LA O FEMEIE
CAPABILITATEA
ACESTEIA DE A
REALIZA LUCRURI. IMI
 PLAC FEMEILE CARE
 DAU SENS VIETII SI
 CARE MA FAC SA MA
 SIMT MANDRA CA
 SUNT FEMEIE, ...



Cum ai descrie stilul tau vestimentar?

Stilul meu vestimentar este cel care a definit si brandul pe care il conduc astazi. Sunt orientata catre util, confortabil, ingrijit si fresh.

Ce nu-ti lipseste din geanta?

Cred ca obiectul care nu lipseste niciodata de langa mine este telefonul si se subintelege de ce este atat de necesar, mai ales pentru o persoana in pozitia mea. Trebuie sa fiu recunoscatoare acestei inventii, intrucat face posibile si realizabile multe lucruri intr-un timp imediat sau extrem de scurt.

Ce admiri la o femeie?

Cu siguranta admir la o femeie capabilitatea acesteia de a realiza lucruri. Imi plac femeile care dau sens vietii si care ma fac sa ma simt mandra ca sunt femeie, femeile de succes despre ale caror vietii poti scrie carti, femeile care nu se dau niciodata batute. Ce este mai surprinzator si mai placut este ca atragem in jurul nostru ceea ce gandim si sunt mandra sa cunosc multe astfel de femei.

Ce planuri de viitor ai pentru Bluzat?

Planurile pe care le am pentru Bluzat sunt multe, dar cu siguranta imi doresc sa cresc acest brand din ce in ce mai mult. Imi doresc sa pot produce si sa pot oferi cat mai multe locuri de munca oamenilor din tara noastra. Industria modei este extrem de dezvoltata in Romania, inasa stim cu totii ca lucram pentru export in proportii de 80%. Imi doresc sa pot lucra alaturi de romani, sa oferim calitate, sa fim in numar mare si sa vindem strainenilor de pe toate continentele.

Unde putem gasi noutati despre tine si despre Bluzat?

Noutatile despre mine si Bluzat le veti putea gasi intotdeauna pe social media, pe paginile mele si ale brandului. Din dorinta de a ma apropia cat mai mult de urmaritorii si clientii brandului, mi-am propus ca anul acesta sa am cat mai multe proiecte care sa ma implice, folosind cunostintele mele si interactiunea directa cu clientele.

Ce mesaj ai pentru cititorii Famost?

Cititorilor Famost le multumesc in primul rand, daca au citit acest articol. De asemenea, nu numai lor, ci tuturor oamenilor in general, le doresc sanatate, liniste spirituala si putere de munca si gandire. Consider ca traим timpuri cum nu au mai fost vazute de mult, dar cred cu tarie ca traим intr-o societate care va reusi si ne vom aduce aminte cu satisfactie cum am trecut si de aceasta perioada.



text : ALIN TEMELIESCU | pics: PINTEREST.COM

DESI SUNTEM CU
TOTII INVATATI SA
NU JUDECAM O CARTE
DUPA COPERTA PE
CARE O ARE, PRIMELE
IMPRESII CHIAR
CONTEAZA - MAI ALES
ATUNCI CAND VINE
VORBA DE SEXUL
FRUMOS. FEMEILE SI-
AU SPUS CUVANTUL
IN PRIVINTA STILULUI
UNUI BARBAT. IATA
CE DETALII FAC CU
ADEVARAT DIFERENTA!

1



RUTINA DE INGRIJIRE

Indiferent de ceea ce porti, primul lucru pe care il vor observa femeile la tine este modul in care te ingrijesti. Tunsoarea moderna, barbierit sau cu un pic de barba, mainile ingrijite si parfumul semnatura definesc respectul de sine. Pe scurt, femeile adora barbatul care stie sa aiba grija de el, dar care nu arata ca depune ceva efort pentru imaginea pe care o afiseaza.



COSTUMELE BINE CROITE

4

În funcție de jobul tău, poți purta un costum aproape în fiecare zi sau chiar deloc. Femeile vor observa dacă ești în zona ta de confort sau nu. Cu toate acestea, un costum care nu este bine croit va fi, cel mai probabil o alegere neinspirată. Un sacou bine croit va fi acela care îți se va potrivi perfect la umeri, manecile se vor opri la încheieturile mâinilor, și pantalonii ar trebui să fie tiviti la lungimea ideală..



INCALTAMINTEA BINE ALEASA

2

Gustul deosebit în alegerea încălțăminte este printre primele lucruri pe care femeile le observă la stilul unui bărbat, după obiceiurile de grooming indispensabile în rutina de îngrijire. Acest lucru ar trebui să îți spună că investiția în încălțăminte nu este ceva de neluat în seamă. Asigură-te că alegi stilurile potrivite - de zi cu zi sau pentru ocazii. Dacă te-ai hotărât să porți o pereche de adidași la o întâlnire de seară, vei părea ca picat din luna.



3

UN TRICOU ALB SI O PERECHE DE JEANSI

Această combinație este un clasic, și pe bună dreptate! Este confortabilă, accesibilă și cinstită - un look pe care orice bărbat îl poate adopta cu succes. Cu toate acestea, diferența dintre un outfit reușit și unul neinspirat depinde de croială. Un tricou care nu este nici prea strâmt, nici prea larg îți va evidenția fizicul în cea mai bună lumină posibilă. Fii sigur că manecile nu sunt prea largi astfel încât să îți ascundă bicepsii, o parte a corpului pe care femeile o consideră irezistibilă.

PANTALONII CHINO

5

Chinosul este o altă piesă versatilă pe care o poți integra cu ușurință în garderoba ta de zi cu zi. Femeile preferă acest tip de pantaloni în locul jeansilor datorită aspectului estetic. La fel ca în cazul de costum, croiala potrivită este esențială. Pantaloni chino prea largi sau fără formă vor ruina LOOK-ul, așa că alege un cut modern, tapered.





MANECILE SUFLECATÉ 6

Suflecarea manecilor și descoperirea antebratului, un truc care pare să aducă un plus de stil ținutelor tale atunci când este momentul. Deși asigură acel aer relaxat, este indicat să apelezi la acest artificiu stilistic după orele de muncă sau când dorești să atenuezi formalitatea unei cămăși "button up".

9

MANKLES

Poate cel mai controversat detaliu, trendul "mankle" (man+ankle) a devenit tot mai frecvent în ultimii ani. Are un vibe modern și îndrăzneț, cu mici tente de senzualitate, un detaliu după care multe femei se dau în vânt. În ciuda a ceea ce ai putea crede, a lăsa glezna la vedere nu înseamnă a rămâne fără șosete. O pereche de șosete care nu se vad sunt la fel de confortabile ca unele cu lungimea până la mijlocul gambei.

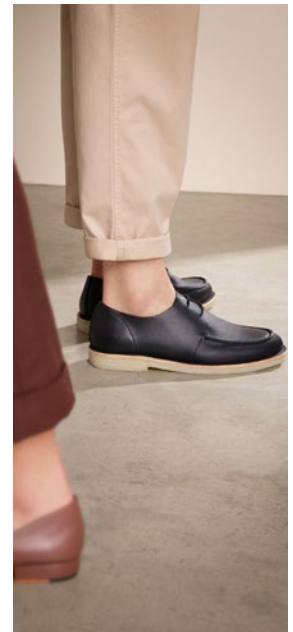
BLUZELE HENLEY 7

Acest tip de bluze sunt o variantă ceva mai evoluată a tricourilor cu manecă lungă atunci când vine vorba de factorul de atracție. Ele oferă look-ului tău un rafinament casual și în plus, sunt ușor de adăugat în garderoba ta de weekend. Achiziționează câteva în culori neutre, cum ar fi alb, gri sau bleumarin, și vei putea să le asortezi practic cu orice pereche de pantaloni. Evidențiază-ți stilul individual și bazează-te pe bluzele Henley - vei părea mai serios față de cei care poartă tricouri și te vei simți la fel de confortabil.



ACCESORIILE CU BUN GUST

Accesoriile bine alese completează cu adevărat stilul personal, așa că nu le evita. Dacă ești abia la început, nu strică un ceas minimalist. Este adevărat că funcționalitatea unui ceas este depășită în acest moment, dar este mult mai elegantă și de bun gust folosirea ceasului în locul telefonului mobil. Prea multe bijuterii sau piese iesite din comun și fără efect pot ajunge să facă mai mult rău decât bine. Limitează-te la cel mult două sau trei accesorii la o ținută, fie că este vorba de ceasuri, inele, brățări, butoni, genti sau batiste de buzunar.




MODA


MILITARY TOUCH

Text & Model : ALIN TEMELIESCU | Foto : FAMOST

OUTFIT OF THE MONTH

A man with a beard and mustache is standing outdoors, looking to his left. He is wearing a dark green knit beanie, a bright yellow turtleneck sweater, and a dark olive-green double-breasted military-style coat with a fur collar and yellow stripes on the cuffs. He is holding a black briefcase in his left hand. He is wearing black tights and black boots with buckles. The background consists of a light-colored wall with a black metal fence and bare tree branches.

Daca ai dorit vreodata sa te simti ca un comandant pe campul de lupta, atunci nimic nu va arata acest lucru mai bine ca un palton in stil militar cu insertii deosebite. Alegerea unei piese vestimentare cu influente militare este cea mai inspirata modalitate de a adauga cateva note indraznete garderobei tale.

A man with a beard and mustache is walking on a paved street. He is wearing a dark green, double-breasted, knee-length coat with a fur collar and gold stripes on the cuffs. Underneath, he wears a yellow turtleneck sweater and a dark green knit beanie. He is also wearing black leggings and black Chelsea boots with buckles. A black messenger bag is slung over his shoulder. The background shows a street with a white SUV, a metal fence, and bare trees under an overcast sky.

Nici nu se mai pune problema sa nu apesi pe tragaci cand vezi o asemenea haina. De la aspectul vintage al nasturilor aurii si pana la gulerul de blana, paltonul ofera senzatia de inovare fata de modelele clasice. Si nu in ultimul rand, culoarea verde-maslina, cu accente aurii la maneci. Transforma paltonul intr-o piesa statement combinandu-l cu neutre. Alege o pereche de pantaloni negri si o pereche de cizme Chelsea sau unele cu caramb inalt pentru a ajunge cu adevarat la look-ul de comandant militar.

Tschuss!

OUTFIT

Hat: H&M

Coat: ZARA

Briefcase: RESERVED

Turtleneck: ZARA

Trousers: PULL&BEAR

Shoes: GIUSEPPE ZANOTTI



Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

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



**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

Vizita la VISAGE CLINIQUE



Cienta - [LAURA IOAN](#) | Tratament facial - peeling chimic, stilizare sprancene, make up de zi - [ROXANA TOMESCU](#)
Tratament hidratare par, tuns si coafat - [ALICE BEAUTY HAIR](#) | Tinuta Roxana Tomescu - [BRN LONDON](#) | Foto: [FAMOST](#)



Domeniul beauty este fascinant și în același timp provocator. Experiența ne-a educat să acordăm atenție și altor detalii la fel de importante și care nu au legătură cu procesul de styling în sine.

Din entuziasmul cu care cliențele vin într-un salon, am înțeles că așteptările lor sunt legate atât de domeniul frumuseții, cât și de momentele pe care le vor petrece în compania noastră. Astfel, pentru a crea o atmosferă cât mai plăcută, ne asumăm și rolul de gazdă în adevăratul sens al cuvântului. Pe lângă ambianța creată prin atenția pe care am acordat-o amenajării salonului, clienților noastre ne bucurăm să le oferim din partea noastră o cafea, apă sau o racoritoare, un dulce sau chiar o prăjitură.

Fiecare clientă este unică și importantă pentru noi. Experiența ei în salonul nostru trebuie să-i combine personalitatea cu rezultatul final care să o reprezinte. Detaliile cele mai importante le descoperim din discuția purtată și întrebările cheie pe care i le adresăm.



Pentru că este luna Martie - în care sărbătorim femeia, am acceptat provocarea unui experiment de a-i oferi servicii complete unei cliențe noi, despre care nu știam niciun detaliu, decât că urmează să participe la un eveniment de zi. Pariul a fost că la final, fără să ne dea detalii despre ce și-ar dori mai exact, rezultatele obținute să coincidă cu așteptările ei.

REVITALIZARE TEN

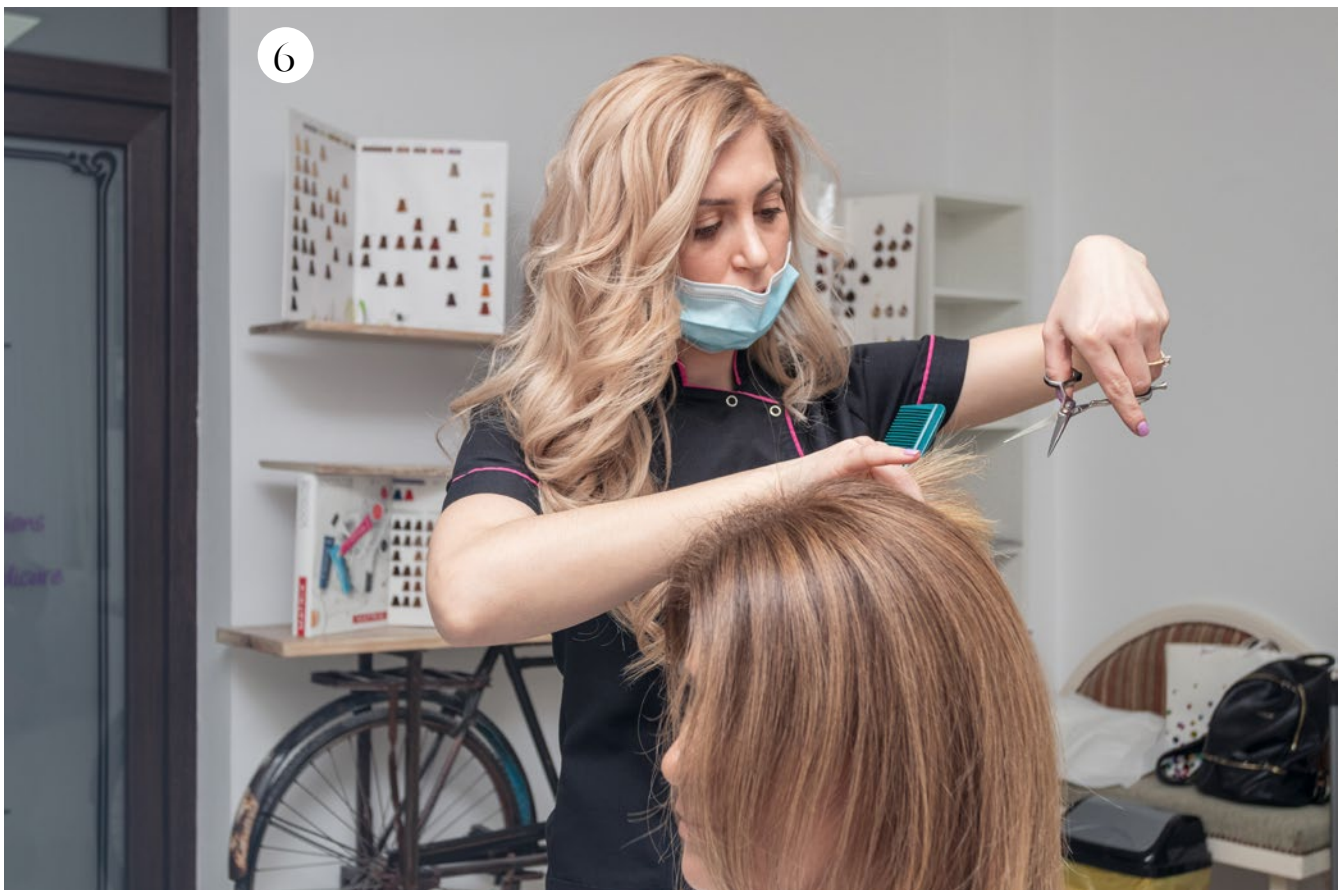
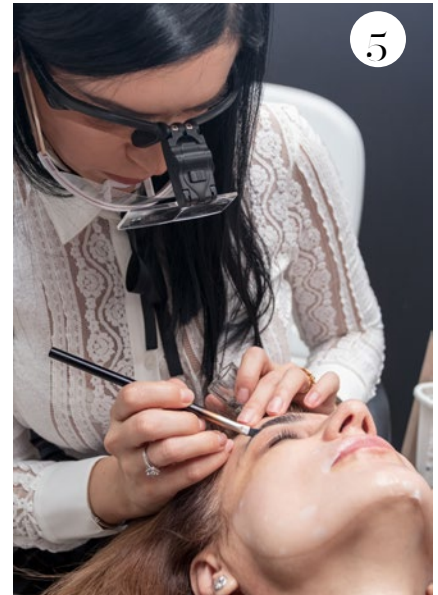
Prima etapa a transformarii a inceput in cabinetul de cosmetica, unde atentia principala a fost asupra revitalizarii tenului dupa sezonul rece. Bineinteles ca i-am prezentat Laurei, clientei noastre, varietatea tratamentelor dermato estetice (foto 1, 2) pe care le practicam in cabinetul cosmetic si impreuna, am decis schema de tratament. Atentia pe care si-o acorda clienta cu o rutina de ingrijire a tenului acasa nu se compara cu efectele obtinute in urma unui tratament profesional. Laura a fost incantata sa descopere primele imbunatatiri ale tenului imediat dupa tratament (foto 3, 4).

STILIZARE SPRANCENE

Dupa efectuarea tratamentului cosmetic, a urmat stilizarea sprancenelor (foto 5), acestea au capatat o forma noua si potrivita fizionomiei ei, finalizand cu aplicarea vopselei ca a conturat frumos si discret noua forma.

HAIRSTYLE

Urmeaza ca Alice, hair stylist-a noastra, sa-si puna amprenta in urmatoarea etapa a transformarii (foto 6). Din discutiile purtate cu clienta, Alice intelege ca dorinta acesteia nu implica o transformare majora, fiind exclusa schimbarea nuantei de par in aceasta vizita. Aleg impreuna aplicarea unui tratament de hidratare a parului, urmat de un tuns lejer, ce finiseaza varfurile intr-un styling ce o pune pe Laura mult mai in evidenta. Participand la un eveniment de zi, parul ii este coafat simplu lasandu-l lejer, exprimand de altfel si personalitatea Laurei: simpla, foarte sociabila si cu o sclipire aparte, ce-i pune in evidenta feminitatea prin atitudinea si gestica fina.





7

MAKEUP DE ZI

Ultima etapa este un make up de zi (**foto 7, 8**). Laura este o femeie frumoasa si a fost suficient doar sa-i accentuam aceasta frumusetate naturala printr-un joc de umbre si culori calde.

8



FINALUL

ACESTA NU PUTEA FI ALTUL DECAT UNUL CELEBRAT CU BULE DE SAMPANIE!

Daca am castigat pariul si Laura a fost incantata de serviciile noastre - cred ca se pot trage concluzii din zambetele noastre.

Experienta pe care o oferim fiecarei cliente care ne alege parteneri ai frumusetii ei, este unica!

SPLENDIDA

VISAGE CLINIQUE ARE O ECHIPA SPECIALIZATA NU DOAR IN DOMENIUL BEAUTY,
CI CARE INTELEGE SI PSIHOLOGIA FEMININA!



FII O FEMEIE FERMA

DIN TOATE PUNCTELE DE VEDERE!

Aceste minunate produse lucreaza pentru tine, pentru a-ti imbunatati aspectul pielii si a-i oferi o stralucire tinereasca!

Liniile fine, pielea lasata si pierderea elasticitatii, toate sunt semne ale imbatranirii naturale. Productia de colagen in corp scade pe masura ce imbatranesti, pielea pierzandu-si din elasticitate, iar ridurile devenind mai vizibile. Nimeni nu poate opri timpul si ceea ce aduce acesta cu el, dar sunt anumite lucruri, cateodata chiar si trucuri, pe care le poti face pentru a incetini acest proces. Iar a-ti pastra pielea ferma si intinsa este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poti face din momentul in care esti in jurul anilor '30!

AFRICAN ROSEHIP
HAND & NAIL CREAM

BIOMEDICAL EMPORIUM
STRETCH MARK AND CELLULITE THERAPY

DIEGO DALLA PALMA
BODY BIOENERGY 3-IN-1 TOTAL BODY CREAM

GATINEAU
DEFI LIFT 3D™
FIRMING NECK AND DECOLLETE GEL

SKIN REPUBLIC
HAND REPAIR ANTI-AGING HAND MASK

ELIZABETH ARDEN
Ceramide Lift and Firm Day Cream Broad Spectrum Sunscreen SPF 30

POND'S
FIRMING SERUM MASK



IMPORTANTA ingredientelor *in* procesul de INFRUMUSETARE

Suntem in perioada in care ne dorim sa aratam mai bine, sa avem un ten impecabil, sa fim in forma din punct de vedere fizic, sa aratam mai tineri decat ne arata varsta. Experimentam, incercam noi produse si noi tehnici de infrumusetare, CELE MAI BUNE TRATAMENTE.

*f*oarte important este nu doar faptul ca apelezi la anumite firme/ magazine de incredere, ci si ingredientele folosite pe care le pui ulterior pe ten si corp; ele trebuie sa fie organice, fara toxine si substante chimice daunatoare. Iar folosirea unor astfel de produse curate (uleiuri, creme, lotiuni), te scuteste de multe probleme ulterioare des intalnite: alergii, aparitia unor pete, cosuri, etc.

DAR CUM GASESTI PRODUSUL POTRIVIT?

A te cunoaste este foarte important atat in aceasta privinta, cat si in general. Trebuie sa stii la ce anume ai alergii, trebuie sa stii care este tipul tau de piele si aceste lucruri trebuie sa le cunosti in

momentul in care iti achizitionezi anumite produse sau mergi la cosmetician, caruia trebuie sa ii comunici si asteptarile pe care le ai. In acest fel, vei fi mult mai linistita si nu vei avea nicio strangere de inima cand vei primi tratamentele potrivite cu ingredientele corecte.

Si este foarte important sa iti tratezi si sa iti ingrijesti pielea in cel mai bun mod posibil, pentru ca stim ca este mereu mai bine sa previi decat sa vindeci, in cazul in care poti avea probleme nedorite cu pielea. Si fie ca avem sau nu probleme cu pielea, meritam din cand in cand si putin rasfat, nu?



In momentul in care iei anumite decizii pentru pielea ta, apar intrebari legate de produse *Unde gasesti acele produse bune, perfecte pentru pielea ta? Vor costa o avere? Sunt disponibile? Se gasesc greu? Exista un anumit timp de asteptare pana le primești?*

Vorbind cu cosmeticiana ta, ea iti poate furniza informatii importante despre ce anume ai tu nevoie, ce poate fi eficient pielii tale si necesitatilor acesteia. Mai mult, poate are ea anumite colaborari si iti poate facilita sau obtine o reducere la anumite produse.

Pe de alta parte, exista si companii prietenoase care sunt deschise sa discute si sa-ti prezinte produsele si avantajele folosirii acestora.

Daca esti o persoana care ai parte de tratamente in mod regulat, atunci stii cum functioneaza lucrurile in zona ta, stii ce iti trebuie, ai salonul tau la care mergi, specialistul tau. Dar daca esti la inceput in aceasta privinta, trebuie sa tii cont de anumite caracteristici, trebuie sa te interesezi despre salon, despre calificarea cosmeticienei, daca are certificari actualizate. A avea prieteni sau cunostinte care sa iti confirme profesionalismul salonului si specialistilor de acolo, conteaza foarte mult in deciziile pe care le vei lua, decizii care vor hotari soarta pielii tale.

CARE SUNT ELEMENTELE IMPORTANTE DE CARE TREBUIE SA TII CONT CAND ALEGI UN SALON DE INFRUMUSETARE?

Serviciul

Grija si atentia fata de clienti sunt extrem de importante, sentimentul de confort si cat de placut te vei simti acolo asigura continuitatea vizitelor pe care le poti face acolo. Trebuie sa te simti relaxata, sa te simti - intr-o oarecare masura - si importanta, dar foarte importante sunt si preturile practicate. Construirea, intarirea si pastrarea unor relatii amiabile si calde sunt esentiale.

Timpul

Daca ai facut tot posibilul sa fii la timp la salonul de infrumusetare, la fel de important este sa fii primita cu amabilitate la ora planificata. Exceptie ar fi cazurile in care esti anuntata din timp ca vor fi intarzieri, doar ca astfel de situatii nu trebuie sa fie dese. De altfel, nu ar trebui sa existe scuze nici de o parte, nici de alta.

Impresiile

Curatenia si igiena spun multe din momentul in care ai facut primul pas in salonul de infrumusetare sau oriunde ai intra. Profesionalismul se reflecta si prin modul in care este pastrat si mentinut locul respectiv.

Estetica

Daca salonul de infrumusetare are per total o imagine vibranta si proaspata, atunci ai un sentiment de confort, de relaxare, ai senzatia ca esti exact acolo unde iti doresti. Dar daca atmosfera este una posomorata, estetica salonului este depasita, inechita, ai un sentiment de neapartenenta. Daca la intrarea in salon, nu ai un sentiment care sa te faca sa te simti bine sau ai alte senzatii ce nu merita a fi amintite aici, gaseste o scuza si cauta o optiune mai buna!

De retinut!

Exista multe sfaturi si sugestii in privinta procedurilor de infrumusetare, multe produse care ti se ofera, doar ca trebuie sa fii foarte atenta sa nu cazi prada acestor tentatii. Cel mai bine este sa le retii, sa le notezi si te informezi. Apoi daca iti prezinta incredere si daca vei considera ca iti foloseste, la urmatoarea vizita la salon, le poti achizitiona fara probleme.

SPLENDIDA

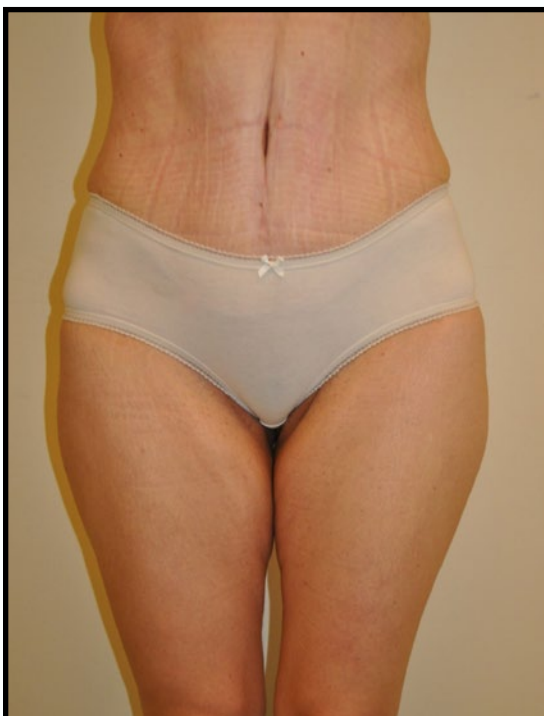
Dr. Cobani recomanda

OPERATIILE PRO-BONO

CUI SE ADRESEAZA?

Exista numeroase paciente care ar dori sa isi imbunatateasca aspectul estetic, dar se afla in imposibilitatea de a plati costurile unei astfel de interventii chirurgicale. Din acest motiv, am ales ca, odata la patru luni sa le ofer pacientelor mele posibilitatea de a beneficia de o operatie ProBono.

Am inceput cu abdominoplastia, o interventie chirurgicala complicata, dar aducatoare de mari satisfactii atat de partea pacientului, cat si a echipei medicale. Initial, am primit 20 de cazuri, dintre care am selectat cinci pentru etapa urmatoare a consultatilor.



In cele din urma, am ales cazul pacientei Marilena, in varsta de 30 de ani, care, desi slabise 40 de kilograme in urma dietei si sportului, avea mare nevoie de aceasta interventie chirurgicala, din cauza pielii in exces care nu putea fi altfel indepartata. Nu a fost un caz usor, dar imi plac provocarile. Pacienta a beneficiat de repararea diastazisului de drepti abdominali (3-4cm) prin plicatura si sutura in doua straturi, desprinderea cicatricilor pe linia mediana, care rezultau in urma unei interventii pentru ocluzie intestinala la varsta de doua luni.

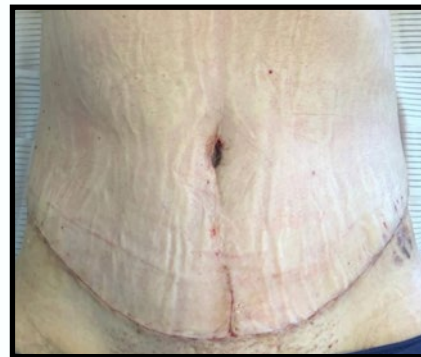
De asemenea, am excizat si tesutul tegumentar in exces! Rezultatele finale sa vad in 3-6 luni, timp in care am analizat si evolutia interventiei chirurgicale in etapele intermediare!

Feedback-ul pacientei a fost extraordinar:



Intr-adevar am castigat o operatie de care aveam mare nevoie si care mi-a adus un abdomen superb. Problema era sortul ramas in urma slabirii, care era urias dar si operatia veche care facea ca toata burta sa fie diforma. Doctorul Cobani cat si echipa de medici, au fost pur si simplu geniali! Responsabili si mereu atenti la mine, la nevoile mele si la cel mai mic simptom, atat anterior interventiei cat si in timpul acesteia, mai ales in perioada postoperatorie. Imi iubesc noul meu abdomen!

Cand avea numai patru luni, pacienta suferise de o interventie chirurgicala de ocluzie intestinala care a lasat-o si cu o cicatrice inestetica. A urmat o perioada de 30 de ani de depresie pe fondul careia a venit cu o acumulare de multe kilograme! Totusi, inainte de operatie, pacienta a avut ambitia sa tina dieta si sa faca sport si sa slabeasca considerabil. Cu toate acestea, in urma procesului anevoios, ea ramasese cu piele in exces si vergeturi. In timpul operatiei, s-au realizat resectia excesului tegumentar, cura diastazis drepti abdominali in doua straturi si desprinderea cicatricii retractile de pe linia mediana rezultate in urma operatiei de ocluzie intestinala.



De cele mai multe ori, odata cu o interventie chirurgicala, rezolvam si probleme emotionale, traume acumulate in copilarie, in adolescenta, ori pe parcursul vietii. Latura psihologica este una foarte importanta in chirurgia plastica si reparatorie. Orice interventie chirurgicala este precedata cu o discutie sincera intre pacient si doctor in care se analizeaza cazul, atat din punct de vedere estetic si functional, cat si psihologic, se analizeaza intentiile si ceea ce pacienta isi doreste sa obtina, dar se prezinta realist care va fi impactul operatiei, atat asupra corpului, cat si asupra mintii.



In cazul de fata, pacienta nu numai ca arata extraordinar, dar si-a rezolvat mental si o problema apasatoare! Acum are silueta mult dorita, este mai increzatoare in ea si isi accepta si iubeste corpul!

DA-I PIELII O NOUA VIATA!

Pe langa investitiile initiale in produse de infrumusetare, este esential ca pielea sa aiba parte de o noapte de relaxare pentru intinerire.

UN SOMN DE CALITATE ESTE ESENTIAL PENTRU STRALUCIREA PIELII SI CAND DORMI IN FIECARE NOAPTE, PIELEA SE REGENEREAZA SINGURA SI SE REPARA. O RUTINA DE INGRIJIRE A PIELII CARE SE CONCENTREAZA PE REPARAREA PIELII SI HIDRATARE, AJUTA SA AI UN TEN CLAR SI O PIELE FERMA, EA BUCURANDU-SE DE UN RESTART, DUPA CE TOATA ZIUA A FOST SUPUSA STRESULUI SUB DIFERITE FORME.



1 LAMELLE LUMINESCE EVENING GLOW este o formula cu retinol ce reduce pigmentarea in timp ce hidrateaza pielea eficient, oferind si protectie din partea antioxidantilor.



3 ELIZABETH ARDEN RETINOL CERAMIDE CAPSULES LINEERASING NIGHT SERUM are multe ingrediente pentru a minimiza liniile si imbunatati textura pielii.

4



4 BIOMEDICAL EMPORIUM HA CONTOUR MASQUE este o formula bogata ce furnizeaza pe o perioada lunga de timp hidratarea celulelor, restabilind umiditatea pielii.



6 SOLAL HYDRATION SERUM contine acid hialuronic pentru a mentine pielea foarte hidratata.

5



5 THEBEAUTYWORX ANTI-AGING RETINOL RECOVERY NIGHT CREAM creste capacitatea de penetrare a pielii, imbunatatindu-i textura.



2 NUXE NUXURIANCE GOLD NIGHT BALM revitalizeaza si hraneste pielea in timpul noptii, dandu-i si un aspect mai dens.



SPLENDIDA

PREGATITA SA RADIEZI PENTRU
PRIMAVARA?

ABSOLUT FIECARE FEMEIE ISI DORESTE SA FIE MAI FERICITA, MAI SANATOASA SI MAI FRUMOASA, IAR PENTRU CA ACESTE DORINTE SA FIE INDEPLINITE, ESTE NEVOIE DE PUTIN AJUTOR DIN PARTEA PRODUSELOR COSMETICE SAU A DISPOZITIVELOR DESTINATE ACESTUI SCOP.

In timp de criza sau in alte situatii latipice, oamenii se comporta ciudat si pot fi imprezibibili. Astfel, multe femei, in loc sa mearga la o clinica specializata sau intr-un salon de infrumusetare, au preferat sa "invete" cum sa se infrumuseteze in fata calculatorului. Si cu cat exista mai mult timp la dispozitie, timpul dedicat introspectiilor si reflectiilor a crescut, alaturi de dorinta de a se adapta tendintelor de infrumusetare, la care se adauga si influenta social media.

Fiecare isi doreste sa ii placa ceea ce vede in oglinda si in functie de anumite corecturi sau necesitati, alege intre tratamentele chirurgicale si cele non chirurgicale. Bineinteles ca pentru infrumusetare, preferabile la prima vedere, ar fi tratamentele non chirurgicale, dar asta nu inseamna ca ele nu sunt supuse riscurilor. *Dar cum iei decizia corecta pentru tine?*

TRECI PESTE INFORMAREA DIGITALA!

Google nu este cea mai buna solutie cand cauti tratamente cosmetice! De multe ori, un client crede despre un tratament ca ii este adecvat, doar pentru ca acesta este intens promovad, cand in realitate, el are nevoie de o cu totul si cu totul alta procedura. Mai mult, ingrijorarile sau necesitatile pacientului pot fi total diferite decat cele care il ingrijoreaza pe el, iar informatiile gasite sunt de multe ori partinitoare si confuze.

In cazul in care infrumusetarea ta tine de interventiile chirurgicale, informarea corecta se face la fata locului! Bineinteles ca a cautat pe internet anumite recenzii despre clinica respectiva, despre medicul care activeaza acolo este un foarte bun lucru, doar ca, cel mai indicat este sa mergi la fata locului. Si cand ajungi acolo, cere cat mai multe informatii si materiale de citit, pentru a fi informata cat mai bine!



LISTA

Poti veni cu anumite fotografii la medic, pentru ca acesta sa inteleaga care iti sunt asteptarile si motivatiile, iar tu sa afli ce posibilitati ai. Poti veni de asemenea si cu fotografii din tinerețe, pentru ca medicul intr-adevar sa iti inteleaga asteptarile. Fotografiile vazute pe rețelele sociale pot fi un punct de plecare in ceea ce iti doresti, dar nu trebuie sa fie un ghid pentru ceea ce ar trebui facut. Trebuie sa fii o persoana deschisa si nu fixata pe un anumit aspect!

PERSPECTIVA

Trebuie sa iti intelegi emotiile! *Ce inseamna acest lucru?* Daca ceva este in neregula in viata ta inainte de tratamentul cosmetic, acele probleme vor fi acolo si dupa tratament. Iar un bun profesionist iti va explica procedura din punct de vedere medical, acoperind toate

detaliile, rezultatele asteptate, siguranta chirurgicala, longevitatea interventiei, regimul de intretinere.

Pacientul va cunoaste anumite scenarii pre procedura care sa il ajute sa inteleaga diferitele rezultate obtinute inainte cu alti pacienti, care aveau preocupari similare. Un bun chirurg ii va explica pacientului si de ce este nevoie de un anumit timp de recuperare, despre existenta umflaturilor si vanatailor. Ai putea merge chiar cu un prieten bun pentru a te sprijini si a avea siguranta ca primesti sfaturile potrivite si iei decizia corecta!

FII PREGATITA!

Daca tratamentul consta in injectarea unor substante in piele, intreaba chirurgul ce marca foloseste si daca este aprobata. Ia in calcul si un post tratament la domiciliu si fii constienta ca anumite efecte nu

te tin pentru totdeauna! Gandeste pe termen lung! Chiar daca tii puțin timpul in loc, anumite lucruri merg inainte si timpul isi pune amprenta. La fel de bine trebuie sa iei in calcul si banii, pentru ca anumite proceduri va trebui sa le faci in mod constant, iar in timp, pot aparea alte dorinte ale tale. O buna planificare financiara este absolut necesara!





Ce probleme pot fi solutionate si care este cea mai indicata metoda ...

RIDURI

Acidul hialuronic este foarte popular pentru umplerea si reducerea liniilor, remodelarea nasurilor, conturarea pomelilor si a ochilor! Fillerele lucreaza cel mai bine pe liniile create de lasarea pielii si este diferit de Botox, care "ingheata" liniile de pe frunte si din jurul gurii. Cea mai buna solutie generala este aceea de a le combina pe ambele, pentru a obtine un lifting facial care te poate tine aproximativ 12 luni.

PIGMENTARE

Decolorarea poate surveni ca o consecinta a actiunii soarelui, a hormonilor sau a petelor. Laserele Q-Switched pot indeparta petele maronii, in timp ce pentru pigmentarile hormonale, cea mai buna solutie este un peeling facial, variind de la acid lactic la un acid salicilic mai intens.

PUNGI DE GRASIME

Barbia dubla poate fi redusa cu ajutorul injectiilor cu acid deoxicolic, o substanta

chimica din corpul nostru care distruge grasimea dietetica. Pentru anumite zone ale corpului in care exercitiile fizice si dieta nu reusesc sa dea jos grasimea, este recomandata criolipoliza - sunt inghetate celulele grase, ce sunt eliminate ulterior din corp.

BUZE SUBTIRI

In detrimentul maririi volumului buzelor, cel mai bine este sa fie pus accentul pe ridicarea arcului lui cupidon pentru rezultate cu aspect mai natural. Cea mai intalnita metoda este umplerea cu acid hialuronic sau ridicarea liniei buzelor, prin inserarea unor fire sub piele pentru ridicare si imbunatatirea definitiei.

LASARE PIELE

Pielea noastra se lasa din cauza ca grasimea, colagenul si elastina se descompun, odata cu trecerea anilor. Thermage foloseste radio frecventa, un tratament pe baza de caldura care stimuleaza noul colagen timp de 3-6 luni. Laserele Fraxel vizeaza zonele fractionate ale pielii si in functie de cat de profund

patrunde in piele, poate provoca roseata sau umflare aproximativ 1-2 saptamani. Exista si posibilitatea insertiei unor fire medicale ce ridica pielea cu cativa milimetri, efect ce dureaza 1-2 ani.

ROSEATA

Inainte de a incepe un astfel de tratament, consulta un dermatolog pentru a vedea cauzele. In caz general, terapia cu lumina LED este cea mai indicata daca roseata este moderata, dar daca ai o forma accentuata ca rozaceea, un laser ablativ este mult mai eficient, imbunatatind textura pielii.

ASPECT MAT

Principiul de lucru cu micro-needling este simplu: sunt create mici leziuni la nivelul pielii ce stimuleaza productia de colagen, pentru un aspect al pielii mai fin, mai ferm, mai sanatos. Pentru cele mai bune rezultate, este indicata folosirea tratamentelor cu radiofrecventa, care imbunatatesc productia de colagen si strange pielea, rezultate ce vor tine aproximativ 1-2 ani.

CENTELLA ASIATICA



CENTELLA ASIATICA ESTE O PLANTA CE A CRESCUT CA IMPORTANTA IN ULTIMA PERIOADA SI ESTE IN TENDINTE, DOAR CA EA A FOST FOLOSITA DE SECOLE PENTRU O SERIE IMPRESIONANTA DE BENEFICII.

Ce este centella asiatica

Cunoscuta si sub numele de iarba de tigru, cica si alte denumiri, aceasta iarba medicinala bogata in antioxidanti, a fost folosita de sute ani pentru tratarea bolilor si vindecarea ranilor. Legenda spune ca dupa ce erau raniti, tigrii se tavaleau in aceasta iarba si se vindeau singuri. Concentratiile mari de aminoacizi, betacaroten, acizi grasi, fac ca aceasta planta sa aiba atat de multe beneficii.

Ce face

Proprietatile antiinflamatorii cresc hidratarea si ajuta la calmarea si repararea pielii uscate, rosii, iritate. De aceea este recomandata pentru tratarea diferitelor afectiuni ale pielii, mai ales cele cu roseaza sau aspre (psoriazis si eczeme). Centella asiatica contine doi compusi benefici pentru piele - madecasonid si asiaticosid - care linistesc pielea, iarba tigrului stimuland in acelasi timp circulatia, crescand productia de collagen, imbunatatind elasticitatea si fermitatea pielii.

Cum o folosim

Poti pune extrasul de planta oriunde pe piele si in orice etapa a rutinei de ingrijire, gasindu-se in multe produse ca tonere, seruri, cleanseri, creme. In mod particular, cremele si serurile sunt preferate de majoritatea, datorita faptului ca raman mai mult timp pe piele, de aici si o eficienta ridicata, iar folosirea unei creme dimineata si seara este si de mai bun augur pentru sanatatea pielii. Este recomandata aplicarea unui balsam cu centella asiatica deasupra retinoidului, deoarece in timp ce retinoizii pot crea un anumit "disconfort" pielii, iarba tigrului poate preveni iritarea.

CURATARE

Missha Cicadin pH Blemish Bubble Foam Cleanser foloseste spuma pentru a lasa pielea curata si doza puternica de madecasonid ajuta la intarirea pielii.



CORECTAREA CULORII

Dr. Jart + Cicapair Tiger Grass Calming Gel Cream netezeaza pielea, pastreaza umezeala si calmeaza iritatia. Are o culoare verde, care va neutraliza roseata.



EXFOLIERE

Neogen Dermalogy Calming Cicatree Pad se adreseaza pielii sensibile in mod special, dar nu numai, oferind o exfoliere blanda, dischetele imbinate cu cica, calmind pielea si indepartand celulele moarte.



CALMARE

Kiehl's Centella Sensitive Cica-Cream este o crema foarte hidratanta si poate ajuta la diminuarea iritatiilor celor cu piele sensibila; in plus, netezeaza liniile fine si ridurile pielii imbatranite.



S P L E N D I D A

Ultimate
Gray
17-5104

Color of
the Year
2021

&

PANTONE®

Illuminating
13-0647

De 22 de ani, Institutul pentru Culori Pantone decide culoarea anului, culoare care apoi o vedem in colectiile marilor case de moda, in machiajele makeup artistilor renumiti, in decoratiuni florale si in design-ul interior.

FRUMUSETEA IN GRI & GALBEN, CULORILE ANULUI 2021

TEXT : LAURA PERIAN

dupa un 2020 intens si tumultos, Pantone a decis ca perechea de culori a anului 2021 sa fie **PANTONE 17-5104 Ultimate Gray** si **PANTONE 13-0647 Illuminating**. Griul rezistent si galbenul luminos sunt descrise de catre Institut ca fiind 2 culori independente care subliniaza cum elemente atat de diferite pot sta impreuna si se pot sustine reciproc.

Alegerea acestor culori reprezinta un mesaj de fericire sustinut de tarie, un mesaj despre speranta. Griul in aceasta combinatie reprezinta rezistenta, duritate si statornicie. Galbenul vine in completare si ne poarta cu gandul la soare, caldura si pozitivitate. Ambele culori sunt reprezentative atat pentru contextul social, cat si pentru mentalitatea colectiva in momente de criza.

Dar mai mult decat atat, aceasta combinatie este una puternica si contrastanta, iar daca iti place sa introduci trenduri anuale in ritualul tau de frumuseti si ingrijire, nu strica sa strecori si aceste culori.

Daca vorbim de machiaj, nu e nevoie sa te machiezi cu mult gri si cu mult galben, insa poti alege accente si detalii in aceste culori. Poti inlocui clasica linie de tus neagra cu una gri de exemplu. Galbenul nu trebuie luat neaparat ca atare, poti folosi nuante de auriu, ocru galben, banana etc.

Si ca sa iti facem viata mai usoara, avem si propuneri de produse de makeup & skin care, in culorile anului.



Foil Effect Eyeshadow Paese

Acest fard de pleoape creeaza un efect de pleoapa umeda cu aspect metalic. Fardul are o textura cremoasa care permite aplicarea cu usurinta si este perfect pentru un machiaj de seara. Aplica-l cu degetul pentru mai multe intensitate.

WWW.PAESE.RO

48 lei



Paleta OFRA Signature Palette Smokey Eyes

Paleta compacta de la OFRA este perfecta pentru un smokey eye soft sau intens. Cele 5 nuante mate si sidefate se aplica usor, sunt intense si usor de combinat.

WWW.MAKEUPSHOP.RO

129 lei

Oja Miss Sporty Lasting Color - Jump on the Grey Stone

Unghiile sunt locul perfect pentru a etala culorile anului. Poti alterna cele doua culori sau le poti purta pe rand. Aceasta nuanta de la Miss Sporty este eleganta si usor purtabila.

8,97 lei



Crema corp + Crema de maini Cannabis & Passion Fruit Laboratoarele Fitterman

Pachetul acesta avantajos de la Laboratoarele Fitterman contine o crema de corp si una de maini, ambele cu extract de Cannabis si Passion Fruit si poate fi un cadou de 8 martie minunat pentru tine sau o doamna draga din viata ta. Ambalajul retro in gri si galben imbina trendul actual cu forma clasica a tuburilor de crema.

Combinatia de ingrediente asigura o hidratare intensa si de lunga durata, lasand pielea catifelata si parfumata.

WWW.LABORATOARELEFITTERMAN.RO

65 lei



Max Factor Colour X-pert Waterproof Eyeliner - 01 Metallic Anthracite

Daca ti-a placut trucul de mai sus cu eyelinerul gri, il poti incerca pe acesta. Este gri inchis si merge aplicat si pentru un machiaj de seara si unul de zi.

41,46 lei



Sapun organic detox Charcoal Madara

Acest sapun raspunde tuturor cerintelor iubitorilor de produse BIO. Este vegan, 100% biodegradabil, nu contine ulei de palmier sau sulfati. Are o capacitate extraordinara de purificare datorita carbonului, indepartand impuritatile si curatand in profunzime.

WWW.MIOBIO.RO

35 lei

Fard cremos Revolution Pro Pigment Pomade nuanta Lemon Yellow

Daca ai curajul sa porti galben pe pleoape, asigura-te ca este intens si vibrant. Iar acest fard cremos este fix ce ai nevoie. Il poti folosi ca atare, sau ca baza pentru alte farduri sau pigmenti.

WWW.MAKEUPSHOP.RO

25 lei



Serum Vitamin C 10% Paese

Serul cu vitamina C 10% este usor uleios si are la baza o forma stabila si inovatoare de vitamina C in combinatie cu uleiuri naturale de inalta calitate ce garanteaza un efect de iluminare si rejunerare faciala. Acesta reduce aparitia ridurilor, ajuta la vindecarea semnelor lasate de acnee si ofera rezistenta machiajului daca este utilizat ca si primer.

WWW.PAESE.RO

171 lei



SUB ACOPERIRE

Mastile faciale vor fi cu noi o buna perioada de acum incolo, chiar si cu aparitia vaccinurilor, doar ca multora nu le face bine tenului - purtatul mastii pentru o perioada de cateva ore. Iar cei din industria frumusetii stiua acest lucru si incearca si ei sa se adapteze acestor timpuri atipice.

Previuniunile ne arata ca aproape tot anul 2021 vom purta masca de protectie, un accesoriu pe care nu ni l-am dorit in mod deosebit, dar daca tot este necesara purtarea ei, cel putin sa o facem cu stil! Distantarea sociala fizica va merge si ea cel mai probabil in acelasi ritm cu obligativitatea mastii, de aceea este necesar ca totul sa fie bine gandit si de calitate, de la masca pana la produsele cosmetice folosite, mai ales atunci cand acest nou accesoriu trebuie purtat mai multe ore in mod continuu.

In privinta cosmeticelor folosite, cand masca este necesar a fi purtata pe fata mai multe ore, nu trebuie sa exageram cu ingredientele active, tot ce punem, ramane pe ten si poate avea efecte daunatoare nedorite.

Cremele specifice vremii rece (unsiuroase) reprezinta alta complicatie, frictiunea dintre masca si piele perturband microbiomul si infundand porii cu machiajul, ajungandu-se la anumite afectiuni neobisnuite pana acum. Iar straturile groase de aplicare, vor bloca in continuare pielea, cel mai bun lucru fiind acela de a aplica strat dupa strat, dar subtire. Si aici, acidul hialuronic joaca un rol esential pentru retinerea umezelii, lanturi de ceramide care reconstruiesc barierele de protectie ale pielii.

Daca mai demult, clientele care paseau in saloanele de infrumusetare intrebau daca au un incarcator, acum intrebau angajatii ce fel de masca poarta si daca le afecteaza sau nu

tenul purtarea ei. Au existat multe cazuri in care purtarea mastii i-au afectat pe angajati, avand pe ten diverse cosulete sau pete. Recomandabile pentru ei si poate si pentru cei cu pielea sensibila sunt mastile din matase, datorita frictiunii usoare la care este supusa pielea, dar si datorita faptului ca se respira mai usor. Matasea pura este greu de cusut, iar mastile mai ieftine sunt in cele mai dese cazuri "construite" cu poliester, care este mai putin respirabil si nu este nici biodegradabil, daca e sa gandim si eco. Bumbacul organic ar fi de preferat ca material pentru masti; poate fi benefic pielii, doar ca, daca stai o zi intreaga in salon, va fi necesara schimbarea a doua sau trei masti; partea buna este ca pot fi spalate si refolosite pentru o perioada mai mare de timp.

Multi specialisti aleg de asemenea sa nu sa machiaze sau daca o fac, sa fie la un nivel minimalist. Accentul se pune pe sprancene si gene, cu rimel sau gel, dar nu foarte pronuntat, deoarece exista riscul sa se vada un anumit dezechilibru cand este data masca jos. In acest caz, a folosi un autobronzant de calitate, fara a exagera cu stratificarea, este mai mult decat indicat, pentru a avea un LOOK uniform.

In functie de necesitati, trebuie sa ai in geanta de mana cam orice care sa te ajute in momentul in care ai nevoie de un LOOK rezonabil, fie ca vorbim de un ruj, pudra, anticearcana.



ALPHA-H ESSENTIAL HYDRATION CREAM



BEAUTY PIE SUPERCHEEK ELASTIC POWDER BLUSH



BEAUTY PIE SUPERCHEEK CHANEL LES BEIGES WATER-FRESH TINT



ELIZABETH ARDEN HYALURONIC ACID CERAMIDE CAPSULES



EMMA HARDIE AMAZING FACE MORINGA CLEANSING BALM



GLOSSIER CLOUD PAINT



GARNIER MICELLAR REUSABLE ECO PAD



SLIP FACE COVERING

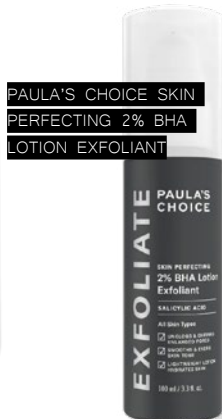
LAURA MERCIER SECRET CAMOUFLAGE CONCEALER



ALPHA-H ESSENTIAL AUGUSTINUS BADER THE CLEANSING BALM



OSKIA ISOTONIC HYDRA-SERUM



PAULA'S CHOICE SKIN PERFECTING 2% BHA LOTION EXFOLIANT

PESTLE & MORTAR'S BRILLIANT HYALURONIC-BOOSTED GLOW DROPS



THE LIGHT SALON BOOST LED FACE MASK

SPLENDIDA

PARUL IN 2021

Periada blocajului si a pandemiei ne-a afectat pe toti in mare masura, saloanele de infrumusetare fiind si ele extrem de afectate, mai ales in anumite segmente beauty. Cu toate acestea, daca e sa ne gandim la ce am invatat din pandemie este faptul ca timpul nu sta in loc pentru noi, nu ne asteapta in ceea ce dorim sa facem. Asa ca, daca ne dorim ceva anume, o schimbare in viata - indiferent despre ce e vorba, nu e un moment mai bun ca acum sa o facem!

Iar daca iti doresti o schimbare de LOOK sau de stil, informeaza-te, pregateste-te si fii gata sa arati lumii, NOUA TA VERSIUNE cand vom intra in normalitate!

Lasa argintiul sa straluceasca!

Imbratiseaza-ti culoarea gri daca e culoarea ta naturala (si nu numai!) si scoate-o in evidenta printr-un styling cel putin decent. Iar acest lucru se pare ca este posibil cu ajutorul uscatorului de par **Dyson Airwrap**, care este perfect pentru infrumusetarea de acasa. El are incorporat un senzor pentru a preveni daunele de care poate suferi parul si care are legatura cu nivelul de caldura emisa. Vine cu diverse atasamente adecvate multor LOOK-uri si este foarte usor de utilizat, mai ales daca calitatile tale de styling nu sunt cele mai bune.

Start pentru culoare

Trebuie sa ne luam timpul inapoi, asa ca in 2021 este anul in care trebuie sa porti o culoare puternica. Cand te-ai hotarat sa faci acest lucru, mergi la coloristul tau si gasiti impreuna culoarea care iti va face ochii si pielea radiante. Si nu, nu iti face singura acasa parul, pentru ca stii si tu ca nu se compara rezultatele de la salonul de infrumusetare cu cele de acasa! Sunt femei care merg in mod constant la coafor, iar cand intervin ele acasa din diferite motive asupra culorii, strica tot ce au facut stilistii de-a lungul timpului. Iar daca rezultatul nu este cel pe care il doresti, trebuie sa ai putina rabdare, pentru ca anumite lucruri necesita timp si e posibil sa mai ai nevoie de cateva sesiuni pentru a ajunge la culoarea dorita.

Ingrijire constanta

Chiar daca te-ai relaxat in aceste luni mai mult decat ti-ai dorit, este posibil sa ii fi dat si parului relaxarea pe care nu a mai simtit-o de ceva timp. Doar ca, parul sanatos are nevoie de ingrijire constanta si de vizite la salon, asa ca, ofera-i un tratament adecvat. **Extreme Lengths Leave-In Treatment** de la **Redken** patrunde profund in firele de par, hranindu-le corespunzator. Si revino la obiceiurile regulate de a-ti taia capetele firelor de par: nu doar ca vei avea parul in cea mai buna forma, dar ii vei pastra si hairstilistului locul de munca!

Styling selectiv

Pune accent pe ceea ce se vede, mai ales ca in aceasta perioada nu analizeaza nimeni foarte atent, iar stilurile sunt atat de diferite! Asa ca, ofera-i stralucire parului voluminos acolo unde iese el in evidenta cu ajutorul **Volumizing Hair Mist**, a unei perii rotunde si a unui uscator de par, iar textura dezordoaanta - cea de care nu te atingi - este in tendinte!





FII FRUMOASA CU AJUTORUL PADURII!

Vom avea zile reci si in lunile de primavara, iar noi trebuie sa ramanem la fel de frumoase si ingrijite, fie ca stam in casa sau afara. Si cum ceea ce este natural este perfect pentru sanatatea si frumusetea noastra, iata cum ne poate ajuta padurea si tot ce gasim in ea!

Calmeaza pielea rosie si iritata cu pin!

Vremea rece, trecerea brusca de la temperaturile reci la cele calde si viceversa, duc la mancarime, piele inflamata si cel mai bun remediu din padure vine de la pin. Uleiul din acele acestui copac are proprietati antiinflamatorii si calmeaza pielea iritata. In plus, poti folosi si uleiul de nuca de cocos, care repara pielea, prevenind in acelasi timp, viitoare iritatii.

Incearca! Amesteca 2 picaturi ulei de pin (AURA CACIA PINE ESSENTIAL OIL) si jumatate lingura ulei de cocos! Maseaza pe piele, lasa sa actioneze 15-20 de minute, apoi elimina usor excesul!



Estompeaza petele de varsta cu ciuperci!

Efectul de uscare a pielii datorat trecerii de la vremea rece de afara la cea calda din casa, duce la decolorarea pielii de pe maini, decolteu, zone supuse mereu incercarilor dure. Ceea ce te poate ajuta sunt ciupercile si asta datorita acidului kojic continut de acestea, ce actioneaza ca un inalbitor usor in mod natural, luminand petele intunecate. In plus, ciupercile au proprietati umectante care rehidrateaza si blocheaza hidratarea in piele pentru a te ajuta ca petele sa para mai putin vizibile, chiar mai repede.

Incearca! SEPHORA COLLECTION MUSHROOM FACE SERUM

Repara parul uscat si fragil cu extract din coaja de mesteacan!

Vremea rece si ciclurile rece-cald duc la eliminarea umezelii din par, lasandu-l deshidratat, slabindu-l si dandu-i un aspect inestetic. Extractul de coaja de mesteacan este plin cu antioxidanti si polifenoli care repara daunele si intaresc firele la radacini. Mai mult, echilibreaza nivelul pH-ului si mentine parul sanatos si hidratat.

Incearca! HERBAL ESSENCES BIRCH BARK EXTRACT SULFATE - FREE HAIR CONDITIONER

Lumineaza tenul cu scorus de munte!

Ai pielea uscata, descumata, tenul plictisitor datorita temperaturilor reci si vanturilor aspre? Scorusul de munte din padure are vitamina C, foarte buna pentru iluminarea pielii in mod natural, o stralucire care se vede instantaneu. Folosit sub forma de scrub, indeparteaza celulele moarte si uscate, scotand la suprafata pielea stralucitoare si luminoasa.

Incearca! VIKING BEAUTY SECRETS EXFOLIATING FACE SCRUB

Vindeca buzele crapate cu boabe de ienupar!

In timpul temperaturilor scazute si nu doar atunci, avem buzele crapate, iar proprietatile antiseptice si antiinflamatoare ale boabelor de ienupar, repara pielea si calmeaza iritatiile. Pentru a oferi o rapiditate in vindecare, foloseste in acelasi timp si aloe vera!

Incearca! Amesteca doua picaturi de ulei din boabe de ienupar (REVIVE JUNIPER BERRY ESSENTIAL OIL) cu o lingura gel de aloe vera! Freaca usor pe buze, iar dupa 5-10 minute, indeparteaza usor excesul!

Remediul natural pentru starile proaste sau melancolice

Studiile au aratat ca datorita concentratiilor mari de oxigen din padure si prezenta altor substante oferite de plante, esti invelita de aceste elemente ale mediului (forest bathing), ceea ce imbunatatestea starea de spirit si bunastarea fizica cu 102%! Daca nu doresti sa pleci de acasa si totusi sa beneficiezi de aceste efecte benefice, adauga 6 picaturi ulei esential din plante de padure (pin, eucalipt) intr-un difuzor de arome. Lasa aceste arome lemnoase sa iti transforme locuinta intr-o oaza de interior!

AURA
CACIA PINE
ESSENTIAL
OIL



HERBAL
ESSENCES
BIRCH BARK
EXTRACT
SULFATE -
FREE HAIR
CONDITIONER



SEPHORA
COLLECTION
MUSHROOM
FACE SERUM



VIKING
BEAUTY
SECRETS
EXFOLIATING
FACE SCRUB



FAMOST.RO

FASHION

SPLENDIDA

MONDEN

MODELLING

CULTURA

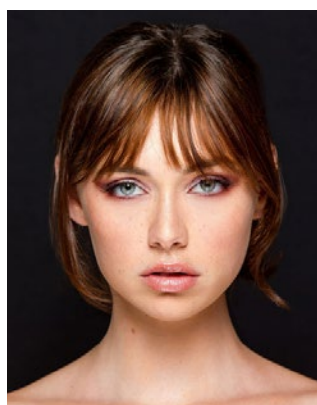
REVISTA FAMOST

Intra pe WWW.FAMOST.RO pentru a fi la curent cu ultimele tendinte din moda si frumuseti, evenimente, sfaturi din sanatate, stil de viata, cultura si multe altele!

BUCURA-TE DE EXPERIENTA ONLINE ALATURI DE WWW.FAMOST.RO!



Promovam si sustinem moda autohtona, evenimente internationale si culturale.



Sfaturi beauty, tendinte, editoriale deosebite, noutati.



Galerii foto, interviuri, articole exclusive in revista Famost.



Avem nevoie sa fim la zi cu tot ce se intampla in mediul online, trebuie sa ne reinventam in continuu.



Tendinte, evenimente exclusive, educatie, moda.

URMARESTE-NE!

Urmareste-ne pe platformele sociale pe care ne regasim, pentru a fi la zi cu noutatile din moda, beauty, cultura!



Daca iti doresti sa apari in revista, ai sugestii, iti doresti sa iei legatura cu noi, trimiti-ne un email la

office@famost.ro
sau contacteaza-ne pe oricare din retelele sociale!

WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA





MIHAELA ALEXANDRU

MAKEUP : Rolea Liliana | HAIRSTYLE : Beauty Hairstyle Alice - Visage Clinique

LOCATIE : Diva Academy | FOTO: Famost

Ambitioasa si frumoasa, pasionata si perfectionista, *Mihaela Alexandru* este tipul de antreprenor care nu se multumeste cu satisfactia atingerii obiectivelor si asta pentru ca, in momentul in care se afla aproape de finalizarea proiectelor, isi "ofera" altele. Si aici am mai adauga si faptul ca este o vizionara, dat fiind ca multe din ideile, proiectele pe care le-a initiat, sunt inedite, unice si aduc prospectime segmentului pe care l-a imbratisat cu ceva timp in urma: machiajul.

Renuntand la o cariera in care cifrele dominau activitatea, ea ales ceea ce poate simtea de mult timp: un domeniu care sa-i dea frau liber imaginatiei, un taram care nu cunoaste granite, pentru ca, dupa cum s-a demonstrat de-a lungul timpului, arta, in toate formele ei, nu cunoaste limite.

Succesul de care se bucura *Mihaela Alexandru* este unul cat se poate de firesc, natural, o consecinta a dragostei pentru makeup si a implicarii in acest frumos domeniu. Iar DIVA ACADEMY - scoala de machiaj pe care o gestioneaza, reprezinta iarasi dovada aprecierii ei ca profesionist si ca om, dar fiind numarul mare de persoane care vor sa fie initiate in arta machiajului, alaturi de alte servicii de infrumusetare oferite de frumoasa locatie.

Pregatita oricand sa se implice in tot mai multe proiecte din domeniul beauty si cele tangentiala acestuia, *Mihaela Alexandru* a intrat si pe piata cursurilor online, prin intermediul unui concept care aduce lucruri deosebite in viata celor ce iubesc machiajul. Despre aceste lucruri, despre evolutia profesionala si ce inseamna viata de makeup artist - cu parti bune si sacrificii, alaturi de multe alte lucruri utile si interesante, aflam chiar de la cea care se afla pe coperta editiei revistei acestei luni, prin intermediul urmatorului dialog.

Lectura placuta!

Buna, Mihaela si "Bine ai (re)venit" in paginile revistei noastre! Ce inseamna machiajul pentru tine?

Buna, bine v-am regasit! Pentru mine, machiajul este mai presus de o ocupatie, este o arta, un mod de a ma exprima. Si cand spun acest lucru, nu ma refer la sfera machiajului purtabil, cel pe care il realizez de obicei pentru clientele mele, ci la machiaj in general, cu toate ramurile acestuia, fie ca vorbim de cel adaptat pentru podium, editoriale, sedinte foto de tip portofoliu.

De unde a plecat acesta pasiune pentru machiaj? A existat dintotdeauna sau ai descoperit-o ocazional?

Da, a existat dintotdeauna. Aveam in jur de 8 anisori cand am descoperit cat de multe lucruri pot realiza cu rujul mamei J. Pasiunea a plecat din dragoste pentru frumos.

Care era pregatirea ta de baza si care au fost motivatiile principale in a lua decizia de a te dedica in totalitate machiajului?

Trebuie sa mentionez ca pana la a ma dedica complet pasiunii mele si a face din ea un full time-job, am lucrat in domenii cu totul diferite, industrie, automatizari, IT. Dupa 3-4 ani de imbinat ambele meserii, pregatirea mea era destul de riguroasa, aveam deja la activ peste 10 cursuri de baza si cel putin tot atatea perfectionari, cand am simtit ca nu imi mai permite timpul si energia sa le fac pe ambele. Si atunci am luat o decizie, de a-mi incheia socotelile cu automatizarile si a da frau liber pasiunii si laturii mele creative!

Cum au fost inceputurile cand te-ai intersectat prima oara cu abecedarul machiajului?

Ca toate inceputurile. Placute, dar si dificile. Am avut tot felul de emotii, satisfactii, dar si nemulumiri. Mi le amintesc pe toate foarte bine si toate acestea ma ajuta acum sa imi sfatuiesc si pregatesc foarte bine cursantele pentru parcursul ce le asteapta in domeniu.

Ai fost ajutata/ sustinuta sa intelegi tot ce tine de machiaj de anumite persoane sau esti o persoana autodidacta?

Am fost sustinuta, dar in alt sens. In primul rand de familie, incurajata de prieteni, dar recunosc ca sunt si foarte ambitioasa, perfectionista si acest lucru ma ajuta sa cresc. Sunt si la ora actuala, sustinuta si incurajata de ce dragi in tot ceea ce fac si chiar tin sa le multumesc pe aceasta cale!

In ceea ce priveste intelegerea machiajului, a venit de la sine.

Care a fost primul machiaj "oficial" pe care l-ai facut, din momentul in care ai intrat in aceasta lume? Iti mai amintesti carui tip de eveniment se adresa? Ai avut emotii?

😊 Da, emotii mari de tot ! Imi amintesc chiar foarte clar, am machiat cateva prietene pentru un botez si mi-a luat 2 ore si jumatate la fiecare 😊. Ma amuz si acum pe seama asta, insa e cat se poate de natural ce mi s-a intamplat.

A fost cineva care te-a incurajat sa mergi in aceasta directie sau ai facut dupa cum ai simtit?

Am facut 100% ce am simtit!

Care crezi ca sunt etapele/ pasii sau cum se ajunge la o maturitate in machiaj? Sunt necesare multe cursuri, practica mai multa, talent?

Sunt necesare toate acestea, dar, asa cum imi place mie sa spun, talentul poate fi "echivalat" prin multa, multa munca. Daca ai ambitie, vei reusi, poate chiar vei depasi in realizari pe cineva mai talentat, dar cu mai putina vointa, viziune si determinare.

Care ar fi cel mai bun sfat pe care l-ai primit din partea unui profesionist in machiaj, cu mai multa experienta decat tine? Sau a existat ceva care sa te impresioneze, sa-ti atraga atentia in mod deosebit?

Sigur ca da, sunt absolut fascinata de artistii creativi, nume precum *Einat Dan*, *Roshar*, *Alex Box*, *Felix Shtein*, *Julia Voron*, iar cel mai bun (as zice chiar magulitor) sfat sau indemn pe care l-am primit a fost de la *Felix Shtein*, dupa ce mi-a vazut cateva lucrari. Felix m-a sfatuit sa particip la celebrul campionat mondial, *World Bodypainting Festival*. Recunosc, nu l-am urmat (inca!), insa promit sa ma revansez si sa o fac cand se va putea, intr-un alt context decat cel actual.

... talentul poate fi "echivalat" prin multa, multa munca.

Daca ai ambitie, vei reusi, poate chiar vei depasi in realizari pe cineva mai talentat, dar cu mai putina vointa, viziune si determinare.



Care este scopul infiintarii Diva Academy si ce doresti sa transmits cursantilor? Cum vezi tu predarea cunostintelor de machiaj, comparativ cu experientele traite de tine? Ce aduci in plus?

Diva Academy nu e doar o scoala de machiaj, e o lume a frumosului! Scopul nostru este sa educam si bunul gust al fetelor ce ne calca pragul, sa discearna ce e frumos in materie de accesorii, vestimentatie, cosmetica (in special sprancene), fotografie, editare, filtre, etc. Aducem in plus diversificare, actualitate, trenduri. Evoluam continuu, pe mai multe planuri.

De ce ar alege cineva sa invete machiaj la tine si nu ar merge la o scoala concurentiala? Care iti sunt atuurile?

Sunt suficiente motive pentru care ar putea sa ma prefere. Unele persoane sunt atrase de firea mea calma, calda si prietenoasa. Altele de experienta si realizarile mele in domeniu; cele mai multe vin dupa recomandari de la foste cursante.

Pentru majoritatea, conteaza ce li se ofera de catre furnizorul de formare profesionala.

Diva Academy este o unitate de invatamant acreditata, unde gasesc o atmosfera calda, seriozitate, rabdare si atentie. Lucram cu cele mai bune produse de pe piata, trainer le este un campion in domeniu, asa ca rezultatele nu pot fi altfel decat exceptionale. Fetele primesc consultanta permanenta post-curs si garantia performantei.

Cursantele primesc o diploma autorizata, recunoscuta de Ministerul Muncii, de asemenea acceptata de toate statele membre UE.

Nu de mult timp, Diva Academy s-a mutat intr-o noua locatie. De ce a fost nevoie de acest pas si ce aduce in plus?

Necesitatea extinderii s-a ivit odata cu situatia pandemica si am decis sa ne mutam pentru a asigura un spatiu in care sa putem respecta distantarea sociala si a tuturor normelor COVID-9.

Dar, ne-am si diversificat activitatea cu servicii precum stilizare sprancene, hyaluron pen, astfel incat era necesar si un cabinet cosmetic, o camera de sterilizare, etc.

Ce fel de persoane iti vin la scoala? Au cunostinte de machiaj, pun mana prima oara pe o perie de machiaj? Cum gestionezi astfel de "inegalitati" de experienta?

Diva Academy atrage toate genurile de cursante, de la incepatori pana la persoane cu experienta, care vor sa-si diversifice activitatea la cursurile noastre, intrucat nu se preda doar machiaj.

Avem cursuri de incepatori, avansati, dar si sprancene si nu intentionam sa ne oprim aici.



Diferentele de experienta nu sunt o problema, intrucat se trateaza fiecare cursant cu atentie pe care o necesita pentru a atinge nivelul de performanta dorit.



*Diva Academy nu e doar o scoala de machiaj, e o lume a frumosului!
Scopul nostru este sa educam si bunul gust al fetelor
ce ne calca pragul, sa discearna ce e frumos in materie de accesorii,
vestimentatie, cosmetica (in special sprancene), fotografie, editare,
filtre, etc.*

Cum ai reusit sa te mentii la un nivel ridicat din punct de vedere profesional?

Pur si simplu nu am zis nu niciunei provocari! Sunt super constienta ca din orice lucru ai de invatat si nu ma dau la o parte de la nimic.

Care este cel mai frumos moment din aceasta cariera pana in momentul de fata?

Au fost mai multe momente frumoase, majoritatea on stage, dar in principiu, momentul cand am castigat Alternativ MUA Championship 2019.

Ai avut momente, de cand ai intrat in industria beauty, cand ai vrut sa renunti?

NICI MACAR UNUL!

Pentru a ajunge in top, indiferent de domeniu, este nevoie de multa munca, ambitie, alaturi de alte ingrediente si sacrificii. Ce ai sacrificat tu, pana a ajunge la nivelul de makeup artist desavarsit?

Familia, in sensul ca sunt foarte multe momente in care lipsesc de langa ei.

Cum ar trebui sa se machieze o femeie, cear trebui sa faca, daca are doar 5 minute la dispozitie, dar trebuie sa iasa din casa? Ce este esential?

Factorul de protectie, mascara, fardul de sprancene.

Urmaresti tendintele de machiaj internationale? Le integrezi in ceea ce faci?

Absolut, altfel nu m-as putea numi profesionist in domeniu.

Cum decurge o intalnire cu o potentiala clienta care isi doreste un machiaj pentru un eveniment? Daca vine cu un machiaj pe care si-l doreste, dar tu stii ca nu este potrivit sau nu ii sta bine, ce faci?

O consiliesc, dar daca nu imi accepta sfaturile, gasesc o varianta de mijloc.

Ai refuzat cliente?

Nu. Nu imi sta in caracter.

Cum se machiaza Mihaela Alexandru intr-o zi obisnuita?

Foarte putin, natural.

Care este stilul vestimentar uzual?

Cred ca imbin stilul sport-casual cu boho-chic.

Cum se impaca in conditii sociale normale (exceptie pandemia) activitatea ta cu rolul de mama, sotie, prietena?

Asa cum bine stii, e aproape imposibil sa ii multumesti pe

toti. Dar cred ca reusesc sa fiu 4 in 1. Si mama, si sotie si prietena si make-up artist.

Care sunt principiile tale de viata? Sunt aplicabile si in profesie? Ai un motto pe care il respecti?

Da, si l-am mentionat foarte des. "NU E GREU SA AJUNGI NUMARUL 1, E GREU SA TE MENTII ACOLO."

Ti-ai dori ca unul din copii sa iti calce pe urme sau cel putin, intr-un domeniu tangential?

Mi-as dori ca fiecare dintre ei sa isi urmeze visul, indiferent in ce domeniu.

Ce te face fericita?

Energia pozitiva si oamenii frumoși din jurul meu 😊.

Ce pasiuni are Mihaela Alexandru in timpul liber?

Muzica, dansul, lectura.

Dimineata ideala pentru tine ...

Latte machiato cu prietenele mele de suflet.

Culoare preferata este ...

Magenta.

Vacanta de vis ar trebui sa aiba urmatoarele elemente:

Soare, nisip, ochelarii pe nas, paralie, factorul de protectie si Mediterana 😊.

Ce planuri are Mihaela Alexandru pe viitor?

In luna martie intentionam sa extindem Diva Academy si in online. Lucrez deja de aproape un an la acest proiect, filmam si pregatim materialele pentru cursurile online. Veti gasi pe platforma de cursuri atat cursurile de machiaj de incepatori, cat si pentru avansati, machiajele fashion-creative atat de dragi sufletului meu, dar si cursuri de sprancene, explicate la fel de bine, pe intelesul tuturor, la fel ca si cele in clasa.

Multumim pentru interviu si mult succes in continuare!

Lucrez deja de aproape un an la acest proiect, filmam si pregatim materialele pentru cursurile online. Veti gasi pe platforma de cursuri atat cursurile de machiaj de incepatori, cat si pentru avansati, ...



INTERVIURI



PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

INTERVIU CU Cosmina Pasarin

O C A R I E R A D E 1 9 A N I !

Cosmina Pasarin

este o prezentatoare de succes din Romania. Cosmina a inceput sa lucreze in televiziune in 2001, colaborand cu diverse posturi TV: Pro Tv, TVR 1, TVR 2, Antena 1, Antena 2, Prima Tv, Kanal D.

Pe langa proiectele de televiziune, a avut ocazia de a prezenta un numar mare de evenimente: concerte, evenimente de moda, festivaluri de moda, festivaluri muzicale si evenimente caritabile.

A moderat emisiuni precum: "Zero" (alaturi de Dalia Negulescu si Vlad Craioveanu) la Pro TV, "Zanga Party" emisiune prezentata alaturi de Andi Moisescu, Dalia Negulescu, Vlad Craioveanu si George Vintila la Pro TV, "Coca Cola Foria" - Pro TV, Meteo la Stirile Pro Tv. A fost reporter al Stirilor Pro Tv si gazda emisiunilor "Intalnire Pe 2" - TVR 2 si "Face 2 Face" - Antena 2.

Cosmina Pasarin a interpretat diferite roluri in diverse proiecte cinematografice, dintre care amintim: "Baieti buni" - PRO TV, "Chiquititas" - Kanal D, "Tanti", serial "17", serial "Fast Food", "Born to Raise Hell".

Buna ziua si bine ai venit in paginile Revistei Famos!

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu? A fost greu sa te faci remarcata?

Am inceput sa lucrez la Pro Tv in anul 2001 si acolo am ramas aproape sase ani. Nu era ceva ce imi planuisem sa fac in acel moment. Am luat lucrurile exact asa cum au venit.

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Mi-aduc aminte ca am fost luata prin surprindere de tot ce mi se intampla. Nu imi planuisem sa fac televiziune. Nu planuisem nimic din tot ce a urmat. A fost ceva ce s-a intamplat pur si simplu, fara ca eu sa am vreun plan.

Ai avut un idol? Cine a fost acela?

Admir cativa oameni, ii respect, ma inspira si ma opresc aici. Nu pot spune ca am un idol. Am considerat mereu ca este mai sanatos sa iti creezi propria personalitate, propriul stil de viata, un mod unic de gandire si sa nu te lasi influentat de stilul altora.

Nu vreau sa se inteleaga ca am o problema cu cei care au idoli. Fiecare alege ce isi doreste, inasa cred cu tarie ca, inainte de toate, trebuie sa pastram in noi acele parti care ne definesc, sa ne pastram unicitatea, nu sa devenim dependenti de imaginea cuiva.

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Povesteste-ne cateva amanunte!

Imi este greu sa aleg un singur moment. Proiectele in care am fost si sunt implicata sunt atat de diferite incat este greu sa fac o selectie si sa extrag momentul cel mai fericit.

Stiu sigur ca simt o mare bucurie in momentele in care aflu ca voi lucra la un proiect nou. Evenimentele la care lucrez in calitate de MC imi ofera destul de des aceasta bucurie, deoarece apar colaborari noi in fiecare luna.

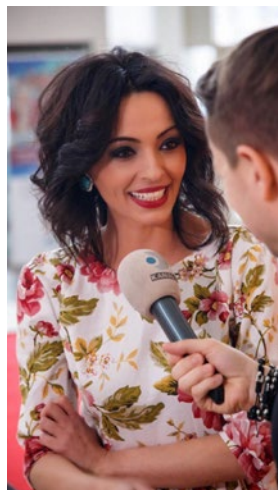
In ultimul an, ce-i drept, acest tip de bucurie mi-a fost aproape luata, au fost mult mai putine colaborari, inasa am incredere ca voi mai avea astfel de ocazii si in viitor.

Care a fost cel mai trist moment din cariera ta?

Nu consider ca au existat momente triste. Au fost si multe momente mai neplacute, mai dificile, este firesc sa existe si astfel de etape, dar le-am depasit si nu imi place sa privesc in urma cu regret sau cu tristete.

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

Nu, nu au existat astfel de ganduri. Sunt foarte implicata in tot si nu mi-a trecut niciodata prin minte sa renunt.



As putea spune ca mai degraba incerc mereu sa imbunatatesc ceea ce fac, nicidecum sa renunt.

Ce inseamna aceasta cariera pentru tine?

Termenul "cariera" nu are o mare insemnatate pentru mine. Nu pun accent pe aceasta idee. Eu nu am alergat dupa cariera, am vrut mereu sa fiu un om liber care face ceea ce-i place. Nu-mi plac termenii pretentiosi.

Mie imi place sa explorez, sa invat lucruri noi. Am tratat cu seriozitate fiecare proiect, m-am implicat total si pentru ca totul s-a desfasurat atat de firesc, eu aproape ca nici nu simt ca muncesc.

Placerea ca particip la fiecare proiect este atat de mare incat ma bucur de fiecare moment in parte si colectez toate aceste amintiri. Eu ma bucur si de oboseala fizica pe care o resimt dupa un proiect care necesita un consum mai mare de energie si n-am cum sa nu fiu recunoscatoare pentru toate experientele pe care le-am acumulat in acest plan in ultimii 20 de ani.

Ai jucat in diferite filme, cum te-ai simtit in calitate de actrita? Care rol ti-a placut cel mai mult?

Toate personajele mi-au placut, nu pot face o singura alegere. Tot ce pot spune este ca m-au bucurat aceste proiecte, desi eu nu sunt actrita.

Am participat la casting-uri, am obtinut acele roluri, si m-am mirat chiar si eu cand am primit confirmarile. Am profitat apoi de aceste ocazii pentru a invata lucruri noi si pentru a crea amintiri frumoase. Oricine s-ar fi aflat in locul meu ar fi procedat la fel.

Ma simt onorata si le multumesc celor care mi-au acordat atat de multa incredere.

Mie imi place sa explorez, sa invat lucruri noi. **AM TRATAT CU SERIOZITATE fiecare proiect, m-am implicat TOTAL ...**

Spune-ne mai multe despre rolul pe care l-ai avut in cadrul serialului "Baieti buni" - Pro TV!

Chiar si acum, dupa atata vreme, zambesc si mi se umple sufletul de fericire cand imi aduc aminte de acest proiect. Intalnesc des si oameni care imi spun cu cata placere au urmarit acest serial.

Fara indoiala, acesta este unul dintre proiectele mele preferate si as repeta oricand o astfel de experienta.

A fost o ocazie unica pentru mine de a evolua, de a colabora cu oameni minunati, iar aceste aspecte au o importanta deosebita pentru mine.

Ce iti place cel mai mult? Sa prezinti emisiuni TV, sa joci in filme sau sa prezinti evenimente?

Fiecare activitate iti ofera satisfactii imense, insa trairile sunt diferite. Mie imi place mult LIVE-ul. Ador energia, emotiile si adrenalina pe care ti-o ofera un live si as alege oricand prezentarea de evenimente si emisiuni live.

A fost greu sa te mentii in topul preferintelor?

Nu acesta a fost scopul meu, sa ma aflu in vreun top. N-am pus niciodata pret pe aceste aspecte. M-a interesat mai mult propria evolutie, propria calatorie.

In aceasta calatorie mi-am dorit tot timpul sa muncesc ca sa ma pot intretine singura si sa nu depind de nimeni, sa ma descopar pe mine, sa imi depasesc limitele, sa experimentez si sa practic tot ce invat.

Care sunt ingredientele succesului in acest domeniu?

Nu sunt in masura sa vorbesc despre ingredientele care se afla in reteta succesului.

Din punctul meu de vedere, succesul este o chestiune subiectiva. Este greu de masurat si este, totodata, si un termen foarte vag care nu pare sa aiba o reprezentare clara. Oamenii definesc in moduri mult prea diferite succesul.

Pentru unii, a avea succes inseamna a avea bani. Eu nu sunt de acord cu perspectiva aceasta. Altii considera ca ai succes cand esti cunoscut de un numar mare de oameni. Nici cu varianta aceasta nu ma pot imprieteni. Pentru altii, a avea succes inseamna sa detii o functie. Pentru ca nici macar o situatie din cele trei mentionate nu mi se pare convingatoare, prefer sa nu vorbesc despre succes.

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

Hmm, nu imi place sa dau sfaturi. Le dau sfaturi doar apropiatilor mei atunci cand acestia imi cer sa fac acest lucru, altfel nu ma bag.

Oamenii au trasee diferite, au viziuni diferite. Ce a functionat in cazul meu poate ca nu e valabil si in cazul altora si de aceea evit sa fac recomandari.

Din punctul meu de vedere, SUCCESUL este o chestiune subiectiva. Este greu de masurat si este, totodata, si UN TERMEN foarte VAG care nu pare sa aiba o reprezentare clara.



Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru o persoana publica?

Dezvolt cele doua idei pe rand si incep prin a vorbi putin despre stilul vestimentar.

Pentru mine este important stilul meu vestimentar doar pentru ca eu sunt o persoana pasionata de moda. Pentru alti oameni nu conteaza atat de mult felul in care se imbraca si nu ii putem judeca pentru asta. Poti sa nu faci cele mai bune alegeri vestimentare si sa fii un om extraordinar. Desi oamenii se concentreaza mult pe ce transmite exteriorul, nu trebuie sa uitam ca, de fapt, conteaza mult mai mult ce se afla in interiorul tau. Degeaba te imbraci bine daca nu asortezi tinutele pe care le porti cu o atitudine potrivita.

Eu sunt atenta la ce port si nu aleg obiecte vestimentare scumpe. Imi place sa port haine altfel pentru ca nu imi plac uniforme. Imi place sa ma aranjez si o fac pentru mine, nu pentru cei din jur.

Daca ar fi sa vorbim despre imagine fara sa facem referire la vestimentatie, aici ar fi mai multe de spus, subiectul este mult mai amplu.

Imaginea este un concept care are legatura directa cu felul in care te percepe oamenii. Este un concept iluzoriu in care eu nu cred. Si aici este totul vag.

Aceasta imagine poate sa transmita despre tine informatii gresite. Sunt multi factori care pot duce la formarea unei imagini care nu are legatura cu realitatea.

Sunt sigura ca vi s-a intamplat des sa va formati o parere despre cineva, una nu foarte buna, iar in momentul in care ajungeti sa cunoasteti omul realizati ca tot ce stiati era incorect.

Stim bine ca exista si persoane despre care se spune ca au o imagine buna, dar in spatele ei se afla, din pacate, niste oameni cu care nu ai vrea sa ai vreodata de-a face. Se intampla aceste lucruri pentru ca exista multe mecanisme de care oamenii se folosesc si asta ii ajuta sa isi formeze un anumit tip de imagine. Aceasta imagine poate fi falsa.

Cand oamenii au despre tine doar cateva informatii, stiu putine lucruri, isi formeaza o parere care este bazata pe aceste coordonate.

Din pacate, de cele mai multe ori imaginea nu are nicio legatura cu omul. Mai stim si ca poti sa faci o mie de lucruri

bune care trec neobservate, iar in momentul in care ai facut un lucru gresit, toata lumea isi indreapta atentia catre tine intr-un mod negativ.

Eu cred ca cel mai important este sa nu te agati prea mult de cum te vad oamenii, sa nu te raportezi la asta si sa nu traiesti ca sa ii impresionezi pe altii. Daca stai sa ii impresionezi pe altii poti sa consideri ca ti-ai semnat singur sentinta.

Daca nu iti alegeai aceasta cariera, ce altceva ti-ar fi placut sa faci?

Mi-ar fi placut sa fac editare video sau sa organizez evenimente.

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

Nu m-am gandit niciodata sa ma mut definitiv in alta tara. Am vizitat cateva tari in vacante, mi-au placut foarte mult, m-am simtit bine, le-as vizita din nou cu aceeași placere, dar n-as putea sa petrec perioade foarte lungi in alta parte. Orasul in care mi-ar placea sa traiesc cateva luni pe an este

Barcelona, dar sub nicio forma nu as vrea sa renunt la viata mea de aici. La sfarsitul anului 2019 mi-am facut chiar si niste mici calcule si am luat in considerare varianta de a locui cateva luni in Barcelona, de a sta intr-o vacanta mai lunga acolo, dar nu mai mult de atat. Mi-ar placea sa pot face la un moment dat acest lucru si sa pot merge in fiecare an acolo.

Eu iubesc Romania. Aici ma simt in siguranta, ma misc asa cum imi doresc, am libertate multa si am si o conexiune extraordinara cu familia mea, cu oamenii de suflet, cu locurile care imi plac si cu job-ul meu. As minti si as exagera daca as spune ca

as vrea sa renunt la tot si sa o iau de la capat pe un nou teritoriu.

Ai activat vreodata in alt domeniu?

Nu si nici nu ma vad lucrând in alt domeniu. As face aceeași alegere daca ar fi sa o iau de la capat. Daca as fi nevoita sa schimb ceva as alege activitati similare cu cele pe care le am acum, din acelasi domeniu.

Ce te face fericita cu adevarat?

Iubirea, muzica, dansul, interactiunea umana, locurile frumoase, zilele insorite. Acestea sunt lucrurile care ma fac cu adevarat fericita.

Eu sunt atenta la ce port si NU ALEG obiecte vestimentare scumpe. Imi place sa port haine altfel pentru ca NU IMI PLAC UNIFORMELE. Imi place sa ma aranjez si O FAC PENTRU MINE, nu pentru cei din jur.





Te simți o femeie împlinită?

O categorie mare de oameni asociază împlinirea cu lucrurile materiale. Se simt ei împliniți dacă dețin o casă și o mașină sau o funcție bună. Există și cei care le au pe toate și tot nu se simt împliniți. Pentru fiecare dintre noi împlinirea arată diferit.

Eu asociez împlinirea cu liniștea interioară. Acel tip de liniște care vine din iubire, nu din lucrurile materiale.

Când ai pace în suflet și în minte, când iubești și te simți iubit, când te iubești pe tine, totul curge lin, lucrurile vin de la sine, totul se așază exact așa cum îți dorești.

Pentru a trăi în echilibru este nevoie de muncă, de antrenament intens.

Particip și eu zilnic la un astfel de antrenament pentru că acesta îmi aduce nenumărate beneficii.

Dacă ai putea să schimbi ceva, ce ai schimba?

N-ăs schimba nimic din trecut. L-ăs lăsa așa. Dacă facem referire la prezent, la aici și acum, pot spune că sunt într-o continuă schimbare.

Învăț lucruri noi, învăț noi modele de gândire și încerc să renunț la programele de gândire care îmi aduceau suferință și m-au ținut blocată. Învăț să am mai multă răbdare, să accept mai ușor lucrurile sau situațiile mai dificile și să înțeleg mai mult pe oameni.

Nu e un proces ușor, întâmpin câteodată și unele dificultăți, însă merită din plin să depășesc toate blocajele pentru că îmi doresc să mă bucur cât mai mult de o stare de bine. Ca să atingi această stare trebuie să și muncești pentru o obține.

Cum este relația ta cu familia ta?

Am o relație foarte apropiată cu familia mea, iar mama mea este o persoană optimistă și curajoasă care îmi aduce multă bucurie și multă liniște în suflet.

Cine ești tu, persoana din spatele camerelor de filmat? Ce pasiuni ai și ce îți place să faci?

În spatele camerelor de filmat sunt ... la fel. Un om vesel care iubește viața. Am, câteodată, și zile mai puțin bune, dar mă bazez pe faptul că ele trec și că nimic nu e permanent. Astfel de momente fac parte din viață, din noi, din evoluția noastră.

Calatoresc mult în perioadele în care prezint evenimente, lucrez mult, sunt conectată la maxim cu proiectele și cu echipele de organizare cu care colaborez. Mă bucur de fiecare eveniment în parte și de diversitate, am emoții multe și trăiesc intens live-urile de pe scenă.

Deși iubesc mult oamenii și timpul petrecut alături de ei, am și multe momente în care mă retrag acolo unde îmi place mie, în solitudine. Locuiesc singură de foarte mulți ani și am zile în care, pur și simplu, stau doar cu mine. Stau în liniște și așa reușesc să îmi încarc bateriile. Nu mă plictisesc niciodată, am mereu ceva de făcut, dar am și clipe în care aleg să nu am prea multe activități. Îmi place să trăiesc liber și să nu fac lucruri care îmi consumă inutil energia.

Care este cea mai mare teamă a ta?

În niciun caz nu am teama de a vorbi în public. 😊 Am câteva frici, însă încerc să le țin sub control și să schimb felul în care mă raportez la ele.

EU asociez împlinirea cu liniștea interioară. Acel tip de LINIȘTE CARE VINDE DIN IUBIRE, nu din lucrurile materiale.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

N-am regrete. Cred ca un om are regrete doar atunci cand nu intelege ca lucrurile se intampla exact asa cum ar trebui si ca totul are un sens. Regretele te incarca, aduc o presiune imensa in viata si nu vad de ce m-as supune la asa ceva.

Sensul este sa adunam experiente si, bineinteles, sa evoluam. Nu ajungem nicaieri daca ne agitam si ne incarcam viata cu regrete si cu ideea ca am fi putut face altfel.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Spuneam si mai devreme ca am zile foarte incarcate, dar si zile pe care le petrec doar cu mine sau cu persoanele apropiate.

Zilele pe care le petrec singura, in linistea casei mele, imi aduc multa pace. Nu voi vorbi acum despre o astfel de zi, ci va voi oferi cateva detalii ale unei zile in care am un eveniment de prezentat in alt oras al tarii.

Cand am, de exemplu, de prezentat un eveniment in Timisoara, Iasi sau Cluj programul este foarte incarcat.

La 5-6 dimineata ma aflu deja in aeroport. Zbor cu prima cursa catre destinatie. Dupa cele 50 de minute de zbor, ajung la hotel, beau o cafea, mananc rapid ceva.

In jurul pranzului incep pregatirile pentru eveniment, iar la amiaza deja ma indrept catre zona in care se desfasoara evenimentul. Stau cu echipa, sunt atenta la pregatiri, fac probele de sunet, imi pun in ordine textele si particip la repetitii.

Evenimentele incep seara. Unele dintre ele se incheie inainte de miezul noptii, altele dupa, depinde totul de tipul de eveniment.

Dupa incheierea evenimentului, intotdeauna petrec ceva timp alaturi de echipa de organizare, apoi ajung, in sfarsit, in camera de hotel.

Practici vreun sport?

Cand am timp, cand sunt relaxata, imi place sa fac acasa exercitii fizice de intretinere. Programul include exercitii simple, greutati mici si repetari multe.

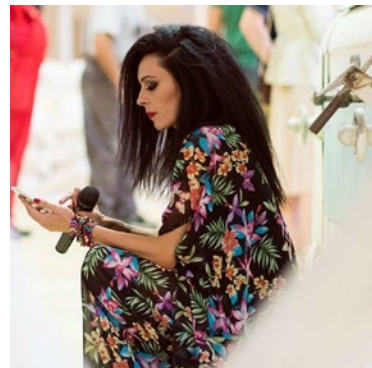
Care este motto-ul tau in viata?

Ce este sortit sa se intample va gasi intotdeauna o cale catre tine.

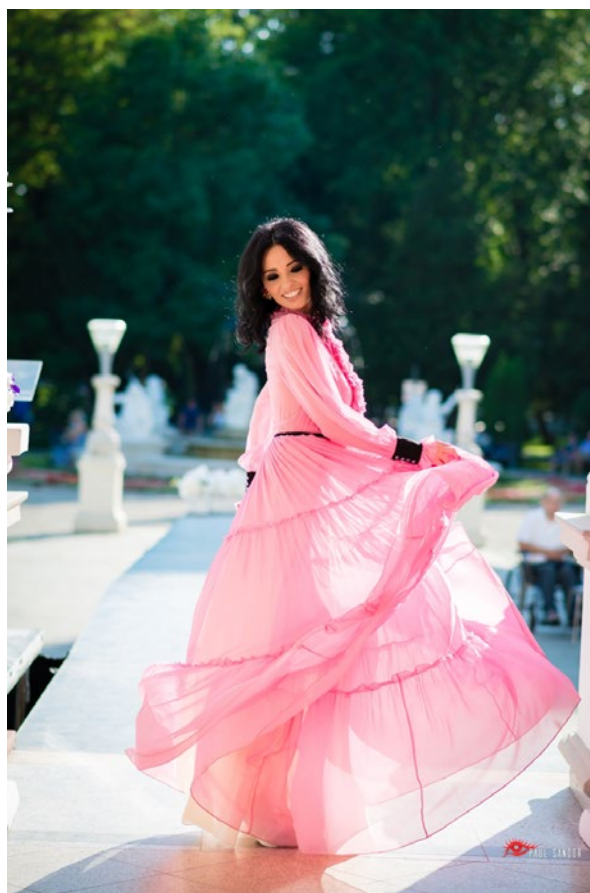
Ce alte surprize ne pregatesti?

E o surpriza. 😊

Nu va spun nimic!



Cred ca un om are REGRETE doar atunci cand nu intelege ca lucrurile se intampla exact asa cum ar trebui si ca TOTUL ARE UN SENS. REGRETELE TE INCARCA, aduc o presiune imensa in viata si nu vad de ce m-as supune la asa ceva.





Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

BEAUTY

STIL DE VIATA

MODELLING

CULTURA

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.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

REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe www.famost.ro si **descarca GRATUIT**
orice editie a revistei in format digital!



facebook.com/famost.ro



instagram.com/famostmag



twitter.com/famost_ro



Dragoste si ... sexualitate

t e x t : M A R T A I O Z E F I N A B E N C Z E

Hai, sa vorbim despre dragoste, libertate, intimitate, comunicare, responsabilitate si, mai ales, sinceritate in raport cu noi insine si cu ceilalti! Am ales acest subiect pentru ca vad zilnic tineri si adulti care sunt nefericiti in propria relatie pentru ca doar "li se pare ca iubesc".

Pentru o relatie de dragoste de succes ai nevoie de autocunoastere si maturizare emotionala, este important sa poti renunta la masca si sa gasesti persoana iubita asa cum este ea. Valoarea dragostei la prima vedere, caci da, ea exista si nu este doar o simpla iluzie! Ea contine o valoare foarte importanta, o prima etapa de la care poate fi construita iubirea. Dar este imperios necesar sa-l cunoastem pe celalalt o perioada, ca sa fim siguri ca aceasta atractie se transforma in dragoste adevarata.

Durabilitatea unei relatii si implicit pastrarea dragostei presupune o munca enorma. Trebuie sa stii sa te faci placut, credibil, dorit, pentru ca celalalt sa ma doreasca asa cum si eu il vreau. Fiindca, nu cred in conceputul de dragoste neconditionata intr-o relatie de cuplu. Cred ca asta este posibila doar intre parinti si copii, matusa/unchi si nepoti. In cuplu, fiecare partener trebuie sa contribuie la relatia pe care cei doi o construiesc impreuna.

Este important sa comunicam cu adevarat si nu doar sa facem schimb de replici. Este foarte important sa-l ascult pe celalalt, si anume sa fii atenta la ceea ce el vrea sa-mi spuna si eu nu pot (sau nu vreau) sa inteleg, fara a-i raspunde cu reprosurile. Mai degraba, trebuie sa-i spun: "Ajuta-ma cu rabdare si iubire, fara sa ma critici, ca sa inteleg sentimentele tale si ale mele". Sunt foarte importante, in acest caz, **valorile, interesele sau felul de a vedea lumea, pe care le avem amandoi.**

Cred in principiul similitudinii cuplurilor fericite, consider ca cei care se aseamana, se aduna. Si, probabil, cel mai important lucru este ca iubirea sa existe in mine pana la intalnirea cu celalalt, sa am dezvoltata **capacitatea de a iubi viata si oamenii.**

In urma cu 15 ani, ANDRE MOREAU (psihiatru, licentiat in psihologie, psihanalist, cu formari in psihodrama, analiza tranzactionala si Gestalt terapie) a publicat cartea "Dragoste si sexualitate", el spunea:



Dragostea incepe cu mult inainte de a intalni persoana iubita, inca din copilarie cand am avut sansa sa fiu iubit de mama mea si de tatal meu si mai tarziu cand am invatat sa ma respect, sa ma apreciez si sa ma iubesc asa cum sunt. Daca ma indragostesc la prima vedere de o persoana pe care nu o cunosc, inseamna ca ea corespunde imaginii ideale pe care am construit-o in timp, in mod involuntar si inconscient. Este masca femeii ideale sau a barbatului ideal. Procesul de dragoste presupune abandonarea progresiva a acestui ideal pentru a-l intalni si recunoaste pe celalalt asa cum este. Dragostea la prima vedere nu este doar o iluzie care dispare atunci cand ne apropiem de celalalt. Ea contine o valoare foarte importanta, o prima etapa pe care adesea dragostea se poate construi. Cand dragostea este impartasita, fiecare poate trece de la pozitia de obiect al dorintei celuiilalt la pozitia de subiect responsabil de propriile nevoi si dorinte.

Intr-un interviu ANDRE MOREAU, spunea:



Finalurile triste ale relatiilor sentimentale au motive diferite. Una dintre cele mai importante cauze ale acestor esecuri este ca, deseori, ii declaram cuiva dragostea numai pentru ca ne pare ca iubim. Indragostirea este un proces foarte rapid, care apare fara stirea noastra, este ceva ce am construit de mult timp in interiorul nostru, involuntar si inconscient. Totul se intampla de parca am avea in rucsacul nostru diferite masti, pe care le aplicam pe chipurile anumitor persoane si care ne impiedica sa le vedem cu adevarat. Masca femeii ideale si a barbatului ideal sunt construite, in mintea noastra, inca din copilarie. Din momentul in care o femeie imi prezinta cateva caracteristici majore, mai mult sau mai putin constiente, scot masca cea mai potrivita, i-o aplic pe fata si ... ma indragostesc. E "dragoste la prima vedere", atunci cand ma topest de iubire si cred ca sunt in relatie intensa cu acea femeie, insa, de fapt, sunt in contact cu propria-mi masca. Atata timp cat o mentin, traiesc cu iluzia si pastrez speranta. Daca nu-mi arunc masca, continuu sa sper pana in momentul in care vad ca toate asteptarile imi sunt inselate si am motive suficiente sa o acuz ca nu corespunde doleantelor mele si, eventual, sa o resping.

DAR CUM DISTINGEM DRAGOSTEA DE SEXUALITATE, DE MULTITUDINEA DE DORINTE?

Actiunea de a face dragoste este un amestec complex al dorintei sexuale egocentrice si dragostei pentru celalalt. Prima este indispensabila la inceputul unei relatii de dragoste, fiind necesara, dar insuficienta pentru a crea o relatie care sa contina si a doua dimensiune, dragostea pentru celalalt.

Nu poti sa ramai prea mult indragostit de cineva care nu te atrage si sexual. Dar trebuie sa fim atenti si sa observam ce se intampla dupa ce facem dragoste. Daca nu se intampla nimic in mod repetat, inseamna ca nevoia sexuala este predominanta.

In cazul in care cei doi ajung la un consens in aceasta privinta si fac sex numai pentru placere, e minunat. Insa, fiind vorba de o relatie de durata, ambii isi doresc mai mult. Adica dragostea. Daca aceasta exista, ea continua si dupa actul sexual, sub forma de tandrete, dialog, mangaieri, dorinta de a face multe lucruri impreuna. Ori, **dragostea este ceea ce se intampla dupa ce facem dragoste.**

Daca vrei o relatie de dragoste de durata, renunta la masca femeii sau barbatului ideal, maturizeaza-te emotional, cunoaste-te, nu confunda dragostea cu sexualitatea, muncesta cu rabdare sa cladesti relatia, afla daca ai aceiasi scara de valori precum partenerul/partenera tau/ta si nu sta nefericit/a intr-o relatie doar pentru "ca ai impresia ca iubesti". De tine depinde sa intalnesti dragostea potrivita pentru tine!



Ramai autentic in timp ce te armonizezi cu jobul si

Text:

IRINA KUHLMANN

În straduinta lor de a-si duce la indeplinire cat mai bine taskurile impuse de job, multi oameni isi pierd autenticitatea, devenind niste roboti care executa ce li se cere aproape automat, lucru ce poate avea consecinte neplacute, inclusiv cea de burn out.

Se poate insa si altfel ...

Poti sa-ti indeplinesti taskurile fara sa devii robot, ci alimentat de autenticitatea ta, de creativitatea cu care esti inzestrat si de o stare de resurse interioara pe care ti-o poti activa si mentine. Poti ajunge chiar sa faci cu placere ceea ce faci. Perceptia si drept urmare interpretarea ta fac diferenta, iar perceptia depinde de gradul de autenticitate care il pastrezi.

AS VREA IN PRIMUL RAND SA MA OPRESC ASUPRA AUTENTICITATII ...

Ce inseamna sa fii autentic?

Am intalnit oameni care asociaza autenticitatea cu partea fizica, adica sa arati cat mai natural. Am intalnit de asemenea si oameni care cred ca stiu care este si cum ar trebui sa fie autenticitatea altor oameni si care chiar vin cu reprosuri, ca "nu esti autentic!"

Adevarul este ca tu esti singurul care isi poate defini si urma autenticitatea, pentru ca nimeni altcineva nu are capacitatea si intelegiunea de a face acest lucru in locul tau si la nivelul pe care il poti face tu. Suntem unici - nu prin infatisarea fizica cat prin diferenta experientelor de viata avute ce determina pe fiecare in parte sa perceapa lucrurile si sa actioneze in mod diferit.



compania din care faci parte!

*Suntem unici
- nu prin
infatisarea
fizica cat
prin diferenta
experientelor
de viata avute
ce determina pe
fiecare in parte
sa perceapa
lucrurile si sa
actioneze in
mod diferit.*

*Ne lasam prea
usor influentati
si modificati
de ceea ce se
intampla in
jur, de parerile
altora, fara sa
avem puterea
si abilitatea de
a filtra ce este
benefic pentru
noi.*

*Autenticitatea
ti-o pastrezi
atunci cand
focalizezi
asupra a ceea
ce vrei tu cu
adevarat si
nu ce vor altii
pentru tine.
Dar oare stii
ce vrei cu
adevarat?*

Tot ce ai nevoie este sa-ti dezvolti constientizarea de sine si sa te apropii cat mai mult de esenta ta, dincolo de credintele si valorile preluate din jurul tau inca de cand te-ai nascut. De asemenea este important sa-ti stabilesti adevaratul tau scop de viata, pe care sa-l incorporezi in viata ta sau sa lucrezi pentru a-l atinge.

Se intampla - prea des - sa nu stim ce vrem cu adevarat sau sa nu putem defini mai exact care sunt motivele existentei noastre si ce ne lipseste in viata. Ne lasam prea usor influentati si modificati de ceea ce se intampla in jur, de parerile altora, fara sa avem puterea si abilitatea de a filtra ce este benefic pentru noi. Tot felul de sisteme de reclame, create de unele dintre cele mai bune creiere ale lumii influenteaza omul sa gandeasca si sa doreasca lucruri ce nu au nimic de a face cu autenticitatea lui.

Autenticitatea ti-o pastrezi atunci cand focalizezi asupra a ceea ce vrei tu cu adevarat si nu ce vor altii pentru tine. Dar oare stii ce vrei cu adevarat? Ti-ai dat voie vreodata sa iti imaginezi asta fara ca ganduri, cum ar fi: "NU S-AR PUTEA INTAMPLA PENTRU TINE" sau "E PREA FRUMOS SA FIE ADEVARAT" sa te opreasca?

Poti porni de la a crea o imagine mentala a ceea ce ar insemna o viata extraordinara pentru tine. Apoi sa identifici credintele limitatoare si comportamentele care te impiedica sa functionezi la nivelul potentialului tau si sa le inlocuiesti.

Sa fii sinele tau autentic necesita in cele mai dese cazuri sa schimbi modul in care gandesti despre tine ...

Cum sa fii cat mai aproape de sinele tau autentic?



IATA CATEVA PRACTICI CE TE VOR AJUTA:

1. Tine un jurnal personal!

Scriind in jurnal, ne ajuta sa ne organizam gandurile si sa aprofundam cine suntem cu adevarat. Realizand in ce mod ne influenteaza anumite experiente si cum ne fac ele sa simtim, putem sa descoperim si mai bine autenticitatea noastra.

2. Mediteaza!

Este dovedit faptul ca meditatiea are foarte multe efecte benefice. Printre altele, ea reduce stresul si regleaza starea ta de spirit. Meditatiea ghidata te poate ajuta sa-ti dezvalui cele mai profunde ganduri si emotii si sa ajungi la esenta ta.

3. Vizualizeaza!

Cum ar arata viata ideala pentru tine? Vizualizeaza asta in mintea ta cat mai detaliat posibil. Ce faci? Cum te simti? Cine este in jurul tau?, etc ...

Vizualizarea este o metoda puternica si care, facuta in mod corect, te propulseaza spre succes. Orice proiect este in primul rand vizualizat/ gandit, apoi desenat si construit. Poti face asta in fiecare dimineata, timp de 10 minute. Te-ar ajuta enorm sa-ti incepi ziua cu o stare de spirit pozitiva. Insa, atentie! Vizualizarea se face in coerenta minte-inima. Daca mintea ta isi imagineaza viata frumoasa pe care vrei sa o ai si in inima simti durerea faptului ca nu ai acel lucru, mai bine te opresti.

Gandeste si simte ca si cum ai acel lucru deja, altfel vizualizarea pe care o faci este mai mult in detrimentul tau decat in avantajul tau!

4. Examineaza-ti credintele si valorile!

Credintele pe care le avem ne creeaza lumea noastra. Din pacate, multe dintre ele nu sunt bune si astfel ajungem sa ne autosabotam fericirea. Ele s-au format de-a lungul vietii si sunt influentate de modul in care am fost crescuti, evenimente pozitive si negative din viata noastra, profunzimea si amploarea cunoasterii pe care o avem, rezultatele obtinute din experientele trecute cat si planurile ce ni le imaginam pentru viitor.

Asadar examineaza-ti credintele limitatoare si inlocuieste-le cu altele care te umplu de resurse si care te ajuta sa descoperi cum este sa fii sinele tau autentic. Suntem inzestrati cu tot ce avem nevoie sa traим o viata dupa placul nostru, insa credintele acumulate de-a lungul vietii ne directioneaza, fara sa ne dam seama, spre tot felul de alte experiente.

Determina-ti valorile fundamentale si foloseste-le ca sa-ti creezi o viata implinita! Cred ca autenticitatea ar trebui sa fie pe primul loc pentru fiecare dintre noi. A fi tu insuti si nu ce vor altii sa fii. E unul dintre drepturile tale, castigat de la nastere.

Credintele influenteaza si stau la baza valorilor noastre si fiecare decizie pe care o luam este controlata de ele. Asadar, ia-ti cat mai curand timp si examineaza-ti credintele. Va merita.

5. Reconecteaza-te cu prieteni si familie!

Probabil prietenii apropiati si familia te cunosc mai bine decat oricine altcineva. Da-ti voie sa fii vulnerabil si sa vorbești cu ei. Iti vei mari constientizarea de sine si vei invata si mai bine cum sa fii sinele tau autentic.

6. Practica onestitatea!

Cu totii vrem sa fim onesti - dar sa ne si integram. A practica onestitatea in mod consistent poate fi provocator, dar prin refuzul de a-ti ascunde nevoile si opiniile reale, vei fi sinele tau autentic in fiecare zi. Vei gasi, cu siguranta, o modalitate de a face acest lucru in mod optim.

Vizualizarea este o metoda puternica si care, facuta in mod corect, te propulseaza spre succes. Orice proiect este in primul rand vizualizat/ gandit, apoi desenat si construit.

Cred ca autenticitatea ar trebui sa fie pe primul loc pentru fiecare dintre noi. A fi tu insuti si nu ce vor altii sa fii. E unul dintre drepturile tale, castigat de la nastere.

Majoritatea oamenilor vor ca cei din jur sa se schimbe, conditiile sa se schimbe, etc., insa trebuie sa ne amintim ca nu putem schimba nici oamenii din jur si nici conditiile, ci doar modul in care venim noi in intampinarea lor - atitudinea noastra.

Starea de bine este esentiala pentru a trage concluzii corecte, a lua decizii bune, a rezolva situatii ... pana la urma pentru a trai o viata frumoasa.

Cum te armonizezi cu compania in care lucrezi, fiind autentic?

Cand iti pastrezi autenticitatea poti gestiona orice aspect de viata dintr-o pozitie de incredere si putere interioara, as zice chiar detasata emotional. Jobul va avea o alta perceptie si interpretare in viata ta.

Iata doi pasi de importanta majora, ce iti vor folosi la armonizarea ta cu jobul si compania in care lucrezi, fara sa-ti pierzi autenticitatea ...

1 Evalueaza tot ce tine de jobul tau:

mediul de lucru, munca in sine, relationarea cu colegii si alte persoane relevante, pauzele, timpul de lucru, etc. Am toata convingerea ca sunt multe lucruri care iti aduc satisfactie, la fel cum sunt lucruri care te deranjeaza. Este important sa nu le amesteci, mai exact sa amplifici pe cele care te umplu de resurse iar pentru cele provocatoare sa gasesti solutii de optimizare si imbunatatire. Pune-ti intrebari de genul:

- ✓ ce imi place legat de jobul meu, atat la nivel personal cat si profesional?
- ✓ ce ma umple de resurse?
- ✓ ce imi da satisfactie?
- ✓ ce imi strica echilibrul?
- ✓ ce ar trebui sa se intample ca sa imi placa mai mult, sa simt ca este jobul pe care mi-l doresc?
- ✓ cum este de obicei starea mea de spirit inainte sa incep jobul? Care sunt motivele?
- ✓ cum imi influenteaza viata personala jobul?
- ✓ ce am nevoie sa imbunatatesc/ sa adaug/ sa fac diferit - care tine numai de mine - pentru a ma bucura mai mult de jobul meu?

Majoritatea oamenilor vor ca cei din jur sa se schimbe, conditiile sa se schimbe, etc., insa trebuie sa ne amintim ca nu putem schimba nici oamenii din jur si nici conditiile, ci doar modul in care venim noi in intampinarea lor - atitudinea noastra. Asadar, inainte de a te lasa hipnotizat de credinta ca totul este rau legat de jobul tau sau ca nimic nu merge, fa o evaluare si afla daca chiar asa este. Vei avea multe surprize placute.

Aminteste-ti mereu ca tu coordonezi job-ul si nu el pe tine - ca un papusar ce coordoneaza miscarile unei papusi asa poti si tu sa coordonezi taskurile tale. Bineinteles ca asta nu se poate intampla peste noapte. Este un proces in timpul caruia lucrezi cu tine, credintele si obiceiurile tale. Antrenamentul mintii tale, a modului in care gandesti, sunt cruciale.

Pentru asta ai nevoie in primul rand sa fii echilibrat ca persoana, sa-ti poti pastra autenticitatea. Este fundamental. De asemenea, te ajuta enorm sa ai o inteligenta emotionala foarte buna.

2. Pastreaza-ti starea de bine!

Deseori suntem influentati de starea noastra asa de mult, incat vedem lucrurile denaturat.

Starea de bine este esentiala pentru a trage concluzii corecte, a lua decizii bune, a rezolva situatii ... pana la urma pentru a trai o viata frumoasa. Doar intr-o stare de bine poti avea claritatea de care ai nevoie.

Cu alte cuvinte, inainte de a trece la actiune - orice actiune - revizuieste-ti starea! Vei avea doar de castigat! Am scris mai multe despre starea de bine si am descris cateva tehnici prin care o poti obtine in [articolul anterior din editia februarie 2021 a revistei Famost](#). Te invit cu drag sa il citesti/recitesti.

DACA AI NEVOIE DE AJUTOR PENTRU A-TI CONSOLIDA/ RECAPATA AUTENTICITATEA SI A FI IN ARMONIE CU JOBUL SI COMPANIA IN CARE TE AFLI SAU IN GENERAL CU TOT CE TINE DE VIATA TA, POTI SA-TI REZERVI ORICAND O CONSULTATIE DE COACHING CU MINE, CE ITI VA ADUCE MAI MULTA CLARITATE. DE ASEMENEA ITI VOI PREZENTA POSIBILITATI SI MODURI IN CARE POTI OBTINE CE ITI DORESTI.

CU DRAG SI PE CURAND,

IRINA

RELATIA TOXICA CU

... munca, chiar si toxica fiind, iti creeaza o anumita dependenta, despre care crezi, neintrand foarte mult in profunzime, ca iti este indispensabila.



LOCUL DE MUNCA

Relatia toxica cu locul de munca nu este de astazi sau de ieri, exista de foarte multi ani, doar ca in ultima perioada s-a acutizat, stresul punandu-si amprenta din ce in ce mai mult in vietile noastre. Si o astfel de relatie poate avea consecinte extrem de grave asupra sanatatii fizice si mentale, toxicitatea muncii asimilandu-se de-a lungul timpului. Si nu doar ca iti afecteaza sanatatea, dar isi pune amprenta negativa asupra tuturor aspectelor sociale, de la familie pana la cei din jur, mai mult sau mai putin apropiati.

Partea mai putin placuta este aceea ca munca, chiar si toxica fiind, iti creeaza o anumita dependenta, despre care crezi, neintrand foarte mult in profunzime, ca iti este indispensabila. In anumite momente, nu iti poti imagina viata fara respectiva activitate; tot ce inseamna activitate casnica, zile libere, mod de petrecere a timpului liber, totul se invarte in jurul locului de munca. In realitate, lucrurile nu stau chiar asa.

Important in toata aceasta valtoare, este ca cel putin locul de munca sa iti ofere energie pozitiva si chiar sa iti ofere placere, fara sa te simti epuizata. Din nefericire, de multe ori, intr-o astfel de situatie poti fi prinsa intre functie si salariu si nu mai poti avea nicio altfel de reactie. Nu mai pui intrebari, nu constientizezi foarte multe, mergi inainte ca un robotel si nu simti ca sanatatea iti este subrezita. Iar salariul bun si functia pe care o ai, nu pot suplini ceea ce vrei tu si ce simti cu adevarat!

In momentul in care realizezi ca ceea ce faci nu este ceea ce vrei, banii, abilitatile si experienta care te pot pune intr-o functie importanta sunt nesemnificative. Intr-adevar, frica de nesiguranta financiara si intrebarea obsesiva din minte "cum ma voi descurca?", cantaresc destul de greu pentru a te coplesi si a te impiedica sa te desprinzi de ceea ce nu te face fericita. Iar ambitia in aceasta ecuatie nu are a face: ai facut indeajuns pana acum, ti-ai demonstrat tie si altora de ce anume esti in stare!

Dar cum sanatatea ta si dorintele personale trebuie sa fie pe primul loc (in caz contrar, nu ai putea face nimic), te vei invata sa traiesti cu gandul la riscuri, disconfort si incertitudinea schimbarii carierei. Trebuie

sa ai intiparit in minte ca trebuie sa investesti in tine si in cariera dorita de tine, in detrimentul castigurilor poate mai mari sau a pozitiei dintr-o companie. Si cu putina dorinta si rabdare, vei reusi sa te indepartezi de acea forta "gravitationala" care te atragea si te tinea in loc, vizavi de vechile obiceiuri si locul de munca. Vei deschide ochii si vei incepe sa vezi ca tot ce este in jurul tau are o mai mare importanta, faci acum ceea ce vrei si ce este aproape de ceea ce simti si e posibil sa ai impresia ca ti s-a luat un val de pe ochi.

A renunta la relatia toxica pe care ai avut-o cu locul de munca nu este o sarcina usoara si nimeni nu poate garanta ca va disparea complet, mai ales intr-o perioada relativ scurta de timp. O astfel de trecere necesita rabdare, timp si vointa puternica, si in acelasi timp vei realiza ca anumite cifre sau satisfactii profesionale pentru alte firme nu merita eforturile tale fizice si emotionale. Bineinteles ca si atunci cand faci 100% ceea ce iti place, trebuie sa faci si lucruri care nu vrei sa le faci sau care nu iti plac; dar toate aceste eforturi le faci exclusiv pentru tine si pentru visul tau.

In tot ceea ce faci, poate ca ai si nevoie de ajutor, un ajutor real si neconditionat. Nu trebuie sa refuzi o sustinere indiferent ca vine de la partener, prieteni sau familie, dar trebuie sa fii sigura ca au inteles exact ceea ce vrei si ceea ce te motiveaza. Avem parte de multe ori de anumite sfaturi venite de la cei din jur, care, cu toate ca sunt bine intentionate nu sunt cele mai bune pentru noi, din diferite motive; mare atentie si aici, pentru ca pot exista anumite opinii care te pot influenta.

A-ti gasi locul de munca pe care il iubesti se bazeaza pe propriile motivatii si dorinte. Trebuie sa raspunzi la urmatoarele intrebari: **Cum ai vrea sa arate viata ta in sase luni? Ce este in centrul a ceea ce iti doresti in viata?** Apoi, luand in calcul posibilitatile financiare si si circumstantele personale, incepe sa faci o strategie! **Ai nevoie de un plan de iesire de la locul de munca actual? Te-ar ajuta un al doilea plan acum?**

Incearca sa realizezi ceea ce vrei cu adevarat, fa-ti un plan pe termen lung, apoi planuri pe termen scurt pe care sa le realizezi, sa inaintezi si sa ajungi acolo unde ti-ai propus!



impuls pentru cariera

Exista multe mituri in ceea ce priveste invataturile cu care ne intersectam in viata, dar in mod deosebit in momentul in care ne intersectam cu sfaturi de dezvoltare personala si profesionala. Iar unul dintre cele mai dese mituri pe care le auzim este acela ca avem nevoie de timp pentru a face ceva, de a realiza ceva. DE CE MIT? Pentru ca cele mai bune lucruri care ti s-au intamplat au avut nevoie doar de cateva minute, nici chiar ore. Bani pe care ii primesti au nevoie doar de cateva minute sa ajunga la tine!

RETELELE

Cam 75% dintre noile locuri de munca si 80% din investitiile in afacerile mici se datoreaza contactelor pe care le avem, asa ca a ne dezvolta reseaua este o buna reteta a succesului. E ceva ce oricum faci, ceva ce se intampla oricum, asa ca, de ce sa nu ii dai un scop real? Acorda-i cateva minute acestui scop si profita de toate retelele de socializare existente! Crearea unor noi conexiuni nu este deloc dificila, trebuie doar sa fie indreptata scopurilor tale si gandirea ta sa fie una pozitiva.

LUCREAZA LA PROPRIA IMAGINE!

Cum te vinzi in sensul bun este determinant, dar nu necesita atat de mult timp, daca eficientizezi "povestea" ta. Cum iti poti imbunati biografia in doar cateva minute? Scrie:

- ✍ Numele, rolul si ce te intereseaza!
- ✍ Obiectivele viitoare!
- ✍ 2-3 exemple din experienta ta!
- ✍ Ce defineste personalitatea ta, fie ca vorbim de hobby, proiect din pasiune!
- ✍ Functia ta, gandindu-te la ce probleme poti tu solutiona; la ce te pricepi!

Aceste puncte nu ar trebui sa iti ia mult timp, iar dupa ce le-ai notat, revin-o asupra lor, reflecteaza la ceea ce ai scris si incearca sa cizelezi tot.

DEZVOLTA O GANDIRE POZITIVA!

Un om are in general 60000 de ganduri zilnice, dintre care 85% sunt negative ... Cum ai putea sa le filtrezi pentru a deveni constienti de gandire?

Poti incepe prin a scrie un gand negativ repetitiv, fie ca e vorba ca tu crezi ca nu esti priceput in comunicare online sau nu te plac colegii. Sub acest gand, traseaza o linie verticala, la prima coloana scriind "**Ganduri negative care necesita actiuni**", iar la a doua "**Ganduri negative fara substanta**". Dupa aceste coloane, trebuie sa te gandesti daca exista vreun adevar aici sau daca aceasta este doar o nesiguranta.

Gandeste-te ce ar spune cel mai bun prieten al tau in aceasta privinta ... daca exista o posibilitate de imbunatatire, muta gandul in prima coloana, astfel incat sa poti actiona. Daca gandul negativ repetat nu are nicio substanta, muta-l in a doua coloana si contracareaza-l cu afirmatii pozitive. Aceste afirmatii vor fi acele fraze pe care le vei rosti si ulterior, pentru a reduce volumul gandurilor negative per total!

Pentru eficienta, astfel de ganduri trebuie sa fie prezente si incarcate cu emotie. Afirmatiile functioneaza atunci cand le auzi de mai multe ori si sunt create noi retele neuronale, gandurile pozitive inlocuindu-le pe cele negative. Si este nevoie de aproximativ 6 saptamani pentru aceasta perioada de tranzitie, asa ca nu trebuie sa renunti daca nu vezi vreo modificare de prima data.

Facand acest lucru - daca nu zilnic - saptamanal cel putin, insotit fiind de actiuni specifice gandurilor si afirmatiilor, vei incepe incet incet sa iti dezvolti un sistem propriu pozitiv de a privi lucrurile si vei fi mai eficienta in tot ceea ce vei face.



PENTRU CA
PRODUCTIVITATEA
SA FIE INTR-ADEVAR
EFICIENTA, ESTE

Cel mai probabil, in momentul in care, datorita pandemiei am fost obligati sa stam in casa, multi dintre noi s-au gandit: "IN SFARSIT AM TIMP LIBER! POT SA FAC CEEA CE IMI DOREAM MAI MULT." Si aici putem include ordinea intr-o anumita camera, curatenia in dulap, invatatul a ceva nou. Doar ca ... tot majoritatea, dupa aproape un an, nu au facut mai nimic din ce si-au propus ... si din nefericire, asa functioneaza lucrurile.

Intai de toate, trebuie sa ai un plan de care sa te tii, iar gestionarea timpului este foarte importanta in acest demers. Aici, bineinteles ca este nevoie de o lista cu diverse sarcini, destul de bine organizata, pentru ca ceea ce iti doresti sa faci, sa functioneze asa cum trebuie. Un bun start ar fi acela in care sa iti prioritizezi un numar de 3 sau poate 5 actiuni pe zi, de care chiar sa te tii. Si ceea ce ii opreste pe oameni sa nu fie productivi, nu este faptul ca nu fac lucrurile in mod eficient, ci ca incearca sa faca prea multe intr-o zi. Si in loc sa realizeze 100% din ceea ce si-au propus, fac doar un sfert sau mai putin.

O lista cu lucurile de facut functioneaza foarte bine in aceasta situatie pentru ca este vizibila si poti face lucurile punct cu punct. Partea buna este ca exista aplicatiile, care, avand aproape acelasi rol ca hartiutele pe care scrii, au in schimb multe alte "calitati". Cu ajutorul

Cum sa fii mai productiva

NEVOIE DE O BUNA
PLANIFICARE SI O
EFICIENTIZARE A
TIMPULUI, LA CARE
SE ADAUGA LISTA "TO
DO" CARE SA NU FIE
PREA INCARCATA.

lor, iti poti planifica anumite lucruri de facut, te pot anunta, iti pot oferi sarcini secundare, te pot ajuta cu comisiunile, ai calendarul care e un planificator, iar lista avantajelor poate continua. Doar ca, asteptarile tale trebuie sa fie normale si realiste, pentru ca in cazul in care supraestimezi cate poti face intr-o zi, vei subestima cat poti face intr-un an si acest lucru este aplicabil cand ne referim la exercitii fizice, timpul cu prietenii, familia, ingrijirea de sine.

Trebuie sa ai mai mult spatiu si degajare in tot ceea ce faci, pentru ca lucurile si actiunile tale sa fie cat mai bine definite si mai mult decat atat, previi epuizarea, care poate sa te afecteze atunci cand ai in cap multe de facut si cand te suprasoliciti! Poti la fel, deveni mai responsabil in tot ceea ce faci, ca urmare a unei bune planificari.

Important de asemenea este sa nu fii tot timpul distrasa de la ceea ce faci din cauza diverselor alerte, fie ca vorbim de messenger, email sau orice altceva te face sa tresari si sa-ti intrerupi activitatea. Incearca sa faci tot posibilul sa iti verifici emailul doar de 3 ori pe zi si in scurt timp, vei vedea cum nu vei mai simti nevoia lor in mod acut.

nou inceput, noi reguli

Pentru ca deja, teoretic, am "scapat" si de vremea rece, e timpul sa intram cu adevarat in 2021 si sa luam ce este mai bun de la viata. Asa ca, urmareste sugestiile din continuare, pentru un an perfect!

Identifica-ti motivatia pentru schimbare!

Daca iti doresti anumite schimbari in viata, ai si o motivatie (sau mai multe!) si in functie de aceasta, actionezi ca atare. Exista doua tipuri de energii: energia care te indeparteaza de ceva si energia care te atrage catre altceva! A identifica corect unde te incadrezi, iti poate oferi o imagine de ansamblu mai clara a situatiei si vei sti cum sa actionezi si cand; momentele diferite pot aduce situatii si deznodaminte diferite.

Niciodata nu e prea tarziu

Esti mult mai capabil in privinta schimbarilor decat crezi, dar vocea din mintea ta inspira un tip de revolutie care se va linisti pe masura ce o suprimi mai mult. Trebuie sa tii cont de acest monolog intern si nu trebuie sa ai vreo teama in a-ti schimba vitezele in modul de a actiona! Oferă-ti libertatea de a-ti urmări pasiunea reală, (re)conectează-te cu persoane cu care ai pierdut contactul!

Pune-ti intrebari din trecut, pentru viitor!

Si nu e nimic deplasat aici, ci doar o evaluare corecta a situatiei, mai ales ca, cel putin din punct de vedere teoretic, situatia pandemica incepe sa se relaxeze si incepem si noi parca sa prindem viata. **CARE DINTRE DECIZII TE-AU FACUT SA FII MANDRU DE TINE? CE AI VREA SA FI FACUT? CE LUCRURI PAR IMPORTANTE ACUM, DAR DE FAPT, NU AU SUBSTANTA?** Raspunzand la astfel de intrebari (si lista poate continua), te va ajuta sa iti clasifici prioritatile.

Numeste-ti emotiile!

Frica reprezinta una dintre cele mai mari obstacole in privinta schimbarii, iar a numi fricile si a le pune in fata ta, nu te poate sabota din spate ... nu va mai exista acel inamic nevazut. Sa presupunem ca vrei sa iti schimbi cariera si ai o teama ca nu vei face prea multi bani, o buna perioada ... spune acest lucru clar si raspicat, pentru a constientiza situatia si a o putea evalua corect!

lesi afara!

Cand trebuie sa iei o decizie importanta, trebuie sa fii in starea psihica adecvata; nu trebuie sa fii nici prea exaltat si sub nicio forma pesimist. De aceea, o iesire in natura, o plimbare cu masina, un mers la cumparaturi sau orice altceva ce te motiveaza, este de bun augur si te poate aduce in starea potrivita. O incarcatura emotionala prea mare, nu este potrivita unor astfel de situatii.





au existat multe momente de panica, paranoia si teama de-a lungul perioadei pandemice, exista si acum, dar se pare ca s-au mai linistit si de multe ori a parut ca suntem unii alaturi de ceilalti, dar, asa cum se intampla, banii impart oamenii. Foarte multi au avut de suferit - fie ca si-au pierdut locurile de munca sau li s-au redus salariile, altii au reusit sa economiseasca datorita faptului ca nu au mai iesit si nu au mai plecat mai nicaieri, iar anumite categorii au castigat foarte mult.

CUM AI PUTEA SA ECONOMISESTI BANI SI CUM SA ITI EFICIENTIZEZI CHELTUIELILE, TOTUL ADAPTAT SITUATIEI ACTUALE?

1 Inainte de toate, trebuie sa intelegi unde se duc banii tai si daca intr-adevar acest lucru se potriveste cu ceea ce vrei tu de fapt. Trebuie facuta o distinctie clara intre ceea ce vrei tu si influenta exercitata de anumite persoane asupra ta, ce te determina intr-un mod sau altul sa cheltui pe ceea ce de fapt, tu nu prea esti dispusa sa dai. Foloseste aceasta perioada in care nu exista viata sociala pentru a constientiza ce anume nu iti trebuie din ceea ce cumperi in mod obisnuit si ceea ce folosesti si apreciezi mai mult. Scrie-ti activitatile, lucurile care iti fac placere si care costa, fa-ti un top si elimina-le pe cele care nu sunt cu adevarat necesare.

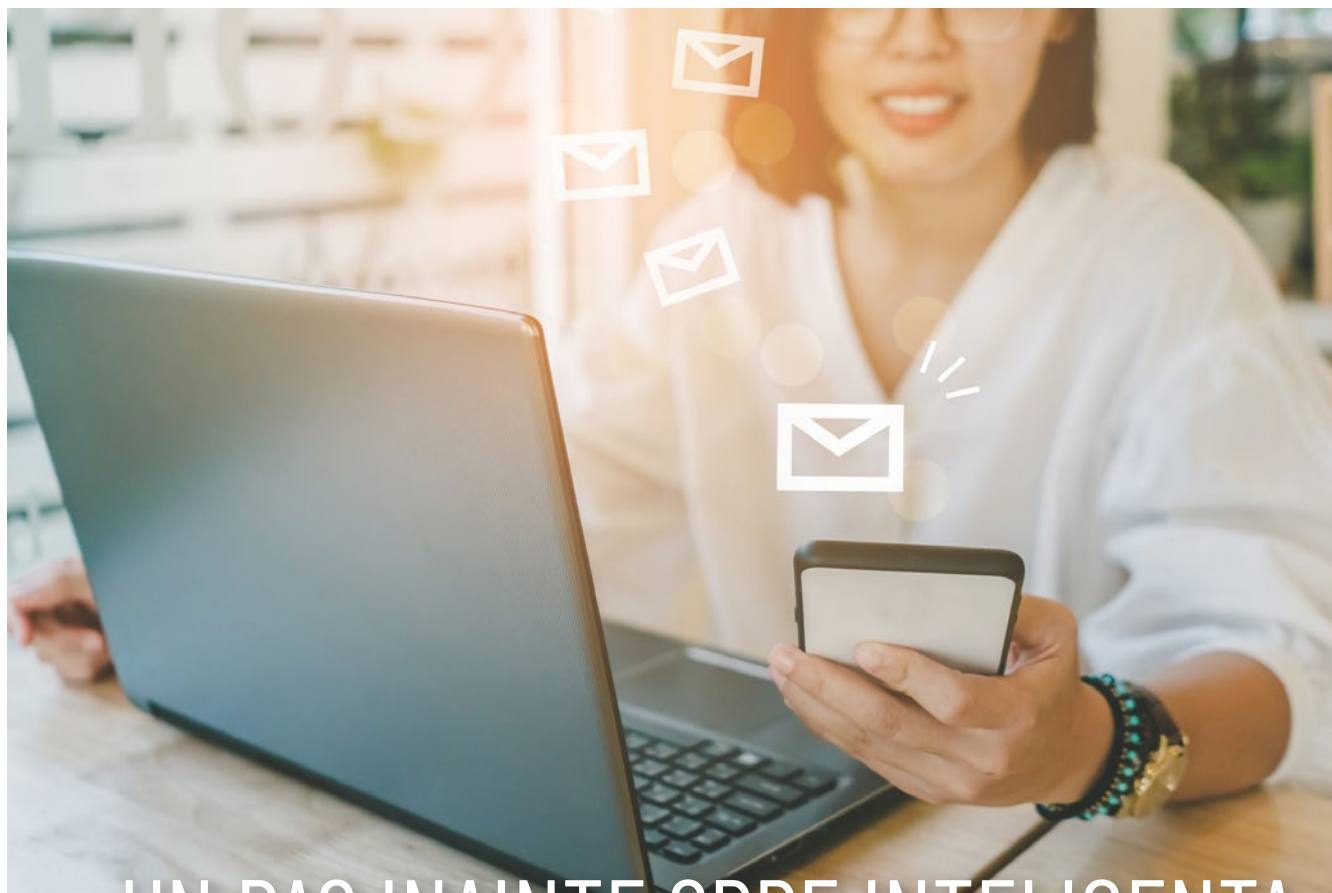
2 A-ti crea un buget clar in functie de veniturile lunare reprezinta un pas important in economisire, o strategie deloc dificila, dar pe care trebuie sa o constientizezi. Poti urma **regula 50/ 30 / 20**, in care 50% sunt necesitatile tale elementare, 30% sunt dorintele, iar 20% sunt banii economisiti. Si este usor in aceasta perioada sa fii o persoana ambitioasa, incepand cu obiective mici, realiste, mai ales in lipsa marilor tentatii. Gandeste-te cat de mult poti economisi, cat ai nevoie pentru a te simti sigura si ce scopuri ai pe viitor in acest sens? Vezi ce cheltuieli sunt inevitabile (facturi), cat consumi pe mancare si alte lucruri esentiale traiului si ia o decizie realista asupra bugetului pe care il vrei economisit lunar, imediat ce esti platita.

3 Nu toate datoriile sunt egale, anumite imprumuturi pentru lucruri mari nu iti ofera mult stres ca atunci

cand o faci pentru o masina sau locuinta. In cazul in care ai imprumuturi, vezi exact ce dobanzi lunare ai si cauta diverse instrumente financiare cat mai avantajoase pentru tine! Cu siguranta poti gasi dobanzi mai mici, eventual sa strangi o perioada o anumita suma pe care sa o returnezi, in asa fel incat rata lunara sa nu mai fie atat de apasatoare. In același timp, un foarte bun lucru este acela de a-ti verifica istoricul a tot ceea ce a implicat surprize, pentru a nu te trezi intr-un anumit moment cu "surprize" financiare de care nu ai auzit niciodata.

4 De asemenea, trebuie sa iei in calcul si ceea ce vei face in viitor si sa te gandesti la un buget pe care sa il pui deoparte pentru a avea la pensie cel puțin un minim. Este destul de dificil atunci cand esti tanar sa te gandesti la acest lucru, dar veniturile mai mari si oportunitatile cam in aceasta perioada le poti avea, cel puțin teoretic.

5 Exista multe oferte, diverse reduceri la absolut tot, de la anumite produse pe care le poti cumpara, la anumite lucruri fara de care nu poti trai, pana la oferte ale necesitatilor care intra in plata facturilor lunare. Poti gasi un alt furnizor de energie, gaze naturale, care iti pot oferi reduceri daca devii client al lor. Fa-ti un calcul, vezi daca se merita si daca este mai ieftin, de ce sa nu platesti mai puțin pe aceeasi calitate? In timp, aceste lucruri se simt. Fii o persoana informata, implica-te in toate aceste aspecte si obtine maximul din tot!



UN PAS INAINTE SPRE INTELIGENTA

Conform studiilor si evolutiei naturale a omului, cu fiecare an trecut, stagnezi in crezuri, obiceiuri, chiar si in privinta vocabularului. Si cum suntem la inceputul unei noi perioade din toate punctele de vedere, trebuie sa constientizam acest handicap si sa incercam sa avem o evolutie constanta si sa ne pastram mintea maleabila.

**SPARGE BULA IN
CARE ESTI!**

Am devenit straini unii altora intr-un mod periculos! Iesi din aceasta situatie si stai de vorba cu cineva care de exemplu, stii ca a votat diferit de tine sau are un alt mod de viata! Ascuta-l si intreaba-l ce este important pentru el! Fii curios! *CE AI SA DESCOPERI?* Ca nevoile respectivei persoane sunt foarte asemanatoare cu ale tale!

VOLUNTARIAT!

Imprumuta-ti din energia ta si din experienta ta pentru cei ce au nevoie de ea! Ajuta-i atat cat poti cu ceea ce stii tu si accepta sa te simti apreciat pentru eforturile tale! Te vei simti altfel, intr-un mod mai bun!

**CONTINUA SA
INVETI!**

Indiferent cat de mult ai invatat in trecut, asta nu inseamna ca trebuie sa te bazezi doar pe ceea ce ai asimilat atunci! Astazi, gratie internetului, ai la dispozitie o multitudine de posibilitati de a invata ceva nou, cursuri online din orice domeniu, asa ca, tot ce ai de facut este sa te organizezi cat mai bine si sa faci un pas in propria evolutie.

**FII INTELIGENT CU
SMARTPHONE-UL!**

Lasand la o parte retelele sociale si mesajele - lucruri pe care le acceseaza si le foloseste oricine, incerca sa folosesti aplicatii sau anumite parti ale acestora care sa iti foloseasca cu adevarat! Chiar si cele mai populare aplicatii au anumite parti care te pot ajuta sa iti stimulezi inteligenta.



Cum putem salva planeta

ORICE ESTE POSIBIL SA REALIZAM DACA NE DORIM CU ADEVARAT SA FACEM CEVA, IAR A SUSTINE CLIMA PRIN SCHIMBAREA PROPRIILOR OBICEIURI, A MODULUI IN CARE TRAIM, PARE O SARCINA DESTUL DE PALPABILA.

Daca ai renuntat la carne, nu folosesti plasticul si utilizezi doar produse cosmetice eco, te poti gandi ca poate faci destul pentru planeta si mediul inconjurator. Se pare ca cei implicati in acest demers vor mai mult in acest sens si iti vor spune ca se poate si mai bine, existand platforme care lupta pentru acest lucru. Pentru a mentine incalzirea globala in standarde in asa fel incat sa nu ne afecteze, trebuie redus impactul consumului nostru cu doua treimi in urmatoorii 10 ani.

Platforma **JUMP** - takethejump.org a fost lansata in noiembrie 2020, ea identificand moduri in care putem face diferenta, iar deciziile noastre sa aiba impact. Toate aceste sfaturi si sugestii sunt consecinte a unor studii internationale si este vizata pastrarea temperaturii cu 1,5 grade Celsius la nivele controlabile intre 2030 si 2050. Cele mai mari si multe schimbari sunt in functie de guverne si afacerile care se deruleaza, dar oamenii si comunitatile trebuie sa actioneze si sa-si schimbe modul de viata, de la modul in care mananca, pana la modul in care calatoresc sau fac cumparaturi. Conform predictiilor, daca nu se iau masuri, aproximativ 1,6 miliarde oameni vor fi expusi caldurilor extreme pana in 2050, iar 2,5 miliarde oameni vor experimenta insecuritate alimentara severa pana la sfarsitul secolului.

Platforma propune cateva modalitati care sa ajute planeta, totul depinzand de noi si ce vom face in acest sens. Nu sunt cele mai de dorit masuri avand in vedere ca ne-am obisnuit sa ne traim viata intr-un anumit mod, dar a incerca un echilibru este cea mai buna solutie. Mai putine lucruri, satisfactie mai mare!

MODUL IN CARE MANCAM

In primul rand, trebuie sa schimbam modul in care mancam, peste 25% din emisiile totale globale provenind din sistemul alimentar, obiceiurile noastre alimentare nefiind durabile. Ceea ce face cel mai bine diferenta este reducerea risipirii alimentelor! Incearca sa mananci si resturile, sa nu faci risipa de alimente si sa nu cumperi alimente in cantitati mai mari decat iti este necesar! Trebuie de asemenea sa te bazezi pe alimente pe baza de plante, care au un impact mai mic in privinta emisiilor totale. Sectorul zootehnic are cel mai dur impact asupra planetei, avand 33% din terenurile de cultura globala dedicate culturilor furajere. Limita maxima de carne recomandata pentru consum este 16 kg carne anual de persoana, undeva la 300 de grame saptamanal, iar consumul lactatelor sa fie de 90 kg anual, cam 1 litru lapte pe saptamana.

VACANTE LOCALE

Majoritatea au facut vacantele la nivel local anul trecut si acest lucru a dus la scaderea poluarii avioanelor cu o treime in prima luna de blocare, avand in vedere ca numarul pasagerilor a scazut cu 50%. In tarile europene occidentale se zboara cu mult peste medie, aviata fiind responsabila de aproximativ 3,5% din emisiile globale, jumătate din acestea fiind produse doar de 1% din populatia globala.

Partea buna este aceea ca in anumite tari poti ajunge la fel de bine cu trenul sau pe calea apei, asa ca, pentru diverse calatorii si aceasta este o optiune de luat in calcul serios. Daca e sa luam in calcul recomandarile, o persoana ar trebui sa zboare pe o distanta scurta o data la trei ani si pe distante lungi o data la 8 ani.

HAINELE

Industria imbracamintei si a textilelor are un rol important in cantitatea emisiilor de gaze cu efect de sera, asa ca trebuie sa fim constienti si de dependenta de moda rapida. Trebuie sa incercam reciclarea hainelor, modificarea lor, schimbul pieselor vestimentare, vizite la diverse magazine de haine cu specific vintage. **Jump** recomanda achizitionarea a doar trei articole vestimentare pe an si ai putea sa incerci si urmatoarea strategie: daca te incanta un anumit produs (cumparaturi online), pune-l in cosul de cumparaturi si tine-l acolo timp de 7 zile, perioada in care te vei hotari daca ti-l doresti cu adevarat sau nu.

MASINI ELECTRICE

Transportul este responsabil pentru un sfert din emisiile de gaz cu efect de sera, mai bine de doua treimi din acestea provenind de la motoarele auto. Avand in vedere ca previziunile arata ca pana in 2040 se preconizeaza dublarea numarului de autovehicule, clima va avea de suferit. Din 2030 in Marea Britanie vor fi interzise masinile pe benzina si diesel, asa ca toata lumea se indreapta spre masinile electrice, care se bucura de o tendinta ascendenta, ceea ce este un lucru imbucurator.

Este recomandata renuntarea la a folosi masinile private si folosirea transportului in comun, iar daca acest lucru nu prea este posibil datorita activitatii desfasurate, trecerea la o masina hibrid sau complet electrica este de dorit.

RESURSELE

Procesele de extragere a metalelor din pamant pentru a face electronice si dependenta noastra de acestea, reprezinta un alt factor important de emisie a carbonului. De exemplu, doar 13% din emisiile Apple iPhone 11 Pro au de-a face cu utilizarea lui, restul sunt asociate cu productia, prelucrarea, transportul. Pentru a pastra un echilibru este recomandabila pastrarea electronicelor timp de aproximativ 7 ani. Majoritatea ne schimbam telefoanele la 2-3 ani, iar un prim pas este acela de a "impinge" aceasta durata la 5 ani si de a gasi solutii de reparare, inchiriere sau cumparat la mana a doua.

SISTEMUL

Unul dintre cele mai importante roluri in reducerea emisiilor de gaze il au guvernele si afacerile mari, iar noi, ca simpli cetateni, putem doar pune presiune de constientizare pe ei. Protestul poate reprezenta una din modalitatile de a pune presiune, dar exista si altele. Daca ai posibilitatea, poti trece la un furnizor de energie verde, alaturi de alte schimbari din viata care sa apeleze la astfel de companii constiente. Toate acestea duc la transformarea unui sistem, iar modalitatea colectiva de a actiona in acest mod, poate avea un mare impact. Iar daca te sperie sa faci toti acest mari pasi, ia-le pe rand si incepe cu doar un pas, cel care iti este la indemana.



NICOLETA MATEI

Text : BEATRICE LIANDA DINU

Nicoleta Matei,

cunoscuta simplu ca NICO, este o cantareata de muzica pop si vedeta de televiziune. Artista este indragita si fiecare piesa transmite emotie, ajungand la sufletul publicului. Dragostea pentru muzica o are din adolescenta.

Nico si sotul ei au un studio propriu.

*Eu le cantam copiilor si mama a avut incredere in talentul meu, dar a durat ceva pana m-am inscris la Scoala Populara de Arta. Abia la 16 ani m-am inscris,
a povestit Nico pentru o revista.*

A facut Scoala Populara de Arta la Ploiesti. Apoi a venit la Bucuresti, unde s-a pregatit cu doamna Mihaela Runceanu apoi cu Viorela Filip. In anii '90, dupa terminarea Scolii Populare de Arta din Ploiesti, a devenit solista Teatrului Toma Caragiu din localitate, sectia estrada, apoi a decis sa plece peste hotare in China si Japonia, unde a avut program de varietati si spectacole.

Are multe premii si participari la festivaluri importante si a cladit o cariera de succes in muzica romaneasca. Pentru multi, numele Nico este legat de perioada de glorie a celebrului actor Florin Calinescu si a lui emisiune difuzata de PRO TV, "Chestiunea Zilei", cariera ei explodand in urma aparitiilor.

La 19 ani era insarcinata in 4 luni. Fiica ei Alexandra este o frumusetate deosebita, care, desi are 30 de ani, arata mult mai tanara. Dupa cum chiar Nico declara, au avut parte de o gena buna din familie. Desi vorbeste foarte putin despre viata personala, este casatorita de 25 de ani.

Nu de mult timp, a fost ziua de nastere a artei si ii uram cu aceasta ocazie un calduros "LA MULTI ANI!", sanatate si un an plin de succes.



CUM SA FII UN PARTENER MAI BUN

comunicarea = element esential al relatiei de cuplu

Dupa luni de stat impreuna, mancat, respirat impreuna, invartit in jurul locuintei, exista posibilitatea ca tu si partenerul de viata sa va simtiti mai mult ca niste colegi de camera si mai putin iubiti.

Intimitatea sexuala si emotionala este exact ce are nevoie o relatie pentru a te simti conectata cu cealalta persoana. Este modalitatea in care masuram daca suntem intr-o situatie satisfacatoare. Fara aceasta intimitate, te poti simti singur, neacceptat, neconectat la relatie, fara scanteie in privinta vietii sexuale.

Este o reactie normala sa experimentezi un flux si reflux mai ales ca 2020 a fost un an dificil, iar atunci cand esti stresat, corpul tau isi concentreaza toata energia pentru a face fata amenintarii, inchizand toata energia, inclusiv cea de la creier. Creierul este o zona erogena si fara a avea capacitatea de a accesa instrumentele specifice intimitatii, dorinta si nevoia sexuala, abilitatea de a functiona cu partenerul intr-un mod iubitor, zboara.

Intimitatea emotionala puternica este cruciala sanatatii mentale, deoarece, ea ne face sa ne simtim in siguranta cand suntem stresati. Mai mult decat atat, conform studiilor desfasurate de-a lungul anilor, lipsa intimitatii reprezinta una din principalele cauze de divort.

De regula, intr-o relatie de cuplu dintre un barbat si o femeie, barbatul este cel care initiaza sexul ca modalitate de a crea si a se simti emotional conectat. Dar, daca femeia nu simte acea legatura, nu va dori sa fie vulnerabila fizic, ceea ce duce automat la o degradare treptata a relatiei si se ajunge ca fiecare sa se simta singur.

Pentru a nu se ajunge aici, incearca sa iti normalizezi relatia si sexualitatea, iar intimitatea isi va urma cursul si va reintra si ea in normalitate. Iar unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poti face pentru a relua si consolida relatia este sa gasiti solutii prin conversatii, comunicarea sincera fiind esentiala si in aceasta privinta. Si de multe ori trebuie doar sa asculti, solutiile fiind poate mai simple decat te astepti si ori de cate ori ai ocazia, exprima-ti recunostinta pentru tot, studiile aratand ca aceasta sporeste satisfactia si si conexiunea relatiei.

De ce nu conteaza cum arata barbatii

foarte multi barbati au crescut simtindu-se nesiguri de modul cum arata si multi au experimentat sentimentul ca nu se ridica la nivelul modului cum arata fetele. Este un fapt ca fetele pot observa daca este atractiv sau nu fizic, iar modul in care un barbat arata este important doar daca ea inca nu il cunoaste. Un barbat poate fi judecat sau evaluat ca este mic de inaltime, ca nu are par, poate fi chiar respins, dar daca el se comporta normal, actioneaza in mod natural, aceste lucruri nu se pot intampla.

Exista de asemenea si teoria ca barbatii care nu sunt atractivi au succes la femei doar daca sunt bogati. Este discutabila aceasta situatie. Se stie ca exista astfel de fete care sunt atrase de cei cu bani, dar sa fim cinstiti: *cine isi doreste astfel de persoane langa el?* Un barbat aflat in aceasta situatie, doar se foloseste de femeia respectiva si in interior, de cele mai multe ori, nu exista niciun interes real din partea lui. Si am putea face un exercitiu de imaginatie ... sa ne imaginam un barbat care se bucura de un succes financiar de invidiat. Respectivul a muncit si munceste pentru afacerea sa si pentru a-si atinge in continuare scopurile. Cu siguranta daca a ajuns la un nivel financiar mai mult decat satisfactor, are o mentalitate sanatoasa si cel mai mult ii pasa de ceea ce are de facut si nu il intereseaza parerea celor din jur. Cand vine vorba de femei este constient ca are multe optiuni; oricum a trecut prin multe experiente. El stie ce vrea si la acest capitol si este constient ca poate gasi o partenera cam cand are dispozitie pentru asa ceva. Acest tip de comportament este foarte atractiv pentru femei, iar pentru a-l intelege si mai bine, putem sa ne gandim retrospectiv.

Istoria umana la inceputuri era simpla: oamenii erau organizati in diverse comunitati si la fel cum este si astazi, asa era si in trecut: existau masculi alfa si masculi beta. Masculul alfa era cel mai carismatic si cel mai bine vazut social, avea capacitatea de a lua decizii critice pentru trib si pentru a-i tine pe ceilalti in viata. Era destept, increzator si avea opinii ferme si argumente puternice. Femeile erau atrase de el in mod natural datorita

genelor sale: lider, supravietuitor, inteligent si increzator. Un barbat care nu trebuia neaparat sa arate bine. Si cu siguranta in acele timpuri, barbatii erau plini de rani de la luptele cu alte triburi sau animale. Din punct de vedere evolutionist, nu s-a schimbat nimic, femeile raspunzand in acelasi mod unei astfel de situatii. Bineinteles ca barbatul respectiv trebuie sa aiba parte si de o igiena cel putin decenta, un comportament normal si sa se imbrace cel putin acceptabil.

Daca e sa ne gandim la interactiunea dintre un barbat si o femeie, din punct de vedere social este ok pentru un barbat care arata bine sa se apropie de femei si sa aiba conversatii, sa petreaca un timp placut impreuna. Daca acest barbat merge catre o fata, aceasta admite ca este increzator, inalt si arata bine. Daca suntem in situatia in care un barbat - nu atractiv, merge sa stea de vorba cu o fata, aceasta va oscila in jurul acestei gandiri: **"acest barbat a venit la mine ... nici macar nu arata bine ... trebuie sa fie ceva cu el."** A nu fi foarte reusit din punct de vedere fizic poate fi un avantaj aici, iar in aceasta situatie avem ceea ce se numeste **ATRACIE PASIVA.**

Cel mai bine pentru barbat este sa fie el insusi 100%. Banii nu conteaza, conteaza atitudinea care vine cu ei. Pe de alta parte, atitudinea poate fi invatata usor sau poate fi imitata. Si da, daca iti doresti sa ai succes la femei intr-un astfel de mod, poti invata foarte bine astfel de comportamente si obiceiuri.



**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

WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA





Deadline : BEBE

text : DR. LAURA GOTZ

În lumea moderna, exista un trend de la a trece de la tehnologia de ultima clasa la produsele bio. Vrem sa scapam de plastic, vrem textile naturale, vrem tratamente naturiste. Si totusi, cand vine vorba de cel mai natural proces uman, indiferent ca discuti cu o businesswoman sau o casnica, observi ca se doreste cu disperare controlul absolut. Cabinetul medical devine un dealership auto, in care se configureaza impreuna cu pacienta conceperea, sarcina si nasterea. Cel putin asta e impresia doamnelor, respectiv cuplurilor. Haideti sa vorbim despre stresul inutil pe care si-l fac femeile si cum il putem evita, pentru a scoate placere din procreare, asa cum ne-a creat Domnul de Sus.



FUGA CONTRATIMP PENTRU O SARCINA

Exact ca in filmul cu vrajitoarea Sabrina, femeile cred ca stramba o data din nas si POC, bebe! Nu stiu de unde au impresia ca timpul dintre decizia de a avea un copil si pozitivarea testului de sarcina trebuie sa fie egal cu timpul petrecut in mers de acasa la farmacie si inapoi, pentru a procura acel test. Primesc intrebarea asta aproape de fiecare data: **Doamna doctor, ce trebuie sa fac, ca sa raman insarcinata?** In gluma, mai in serios, raspund: **In primul rand ai nevoie de un barbat.** Nu radeti, pentru ca am avut cazuri in care domnul, desi inscris pe certificatul de casatorie, nu prea era prin peisaj, fiind des plecat in delegatie. **In al doilea rand, trebuie sa faci sex, iar pentru asta nu ofer cursuri.** Astfel, pentru cateva doamne exista dorinta de a avea un copil, dar nu sunt intrunite conditiile de baza, iar de conceptia imaculata nu a mai auzit nimeni de la fecioara Maria incoace. Si totusi, VOR imediat un copil, pentru care asteapta ceva reteta magica medicala sau vreo rugaciune foarte efectiva. Nerabdarea aceasta duce repede la frustrare si la o cearta silentioasa cu Mama Natura, care duc multe femei la exasperare, indiferent de varsta. Desi inteleg presiunea unei femei de peste 35 de ani de a concepe cat mai repede, majoritatea pacientelor pe fuga sunt intre 20 si 30 de ani! Dragele mele, chiar doriti ca bebelusul sa se nasca intr-un astfel de stres? Nu e de mirare ca unele sarcini apar dupa ani lungi de incercari, exact in momentul cand femeia renunta la speranta, si ii permite in sfarsit corpului ei sa se linisteasca.

“

Desi inteleg presiunea unei femei de peste 35 de ani de a concepe cat mai repede, majoritatea pacientelor pe fuga sunt intre 20 si 30 de ani!

“

Statistic, 90 de procente din sarcini evolueaza perfect fara nicio alta interventie.

SEX-UL PLANIFICAT

Ne intrebam des: unde a disparut romantismul? Pai cand nevasta vine la domnul, care sta linistit si se uita la Tv, si ii zice: Hai, ca ovulez!, va dati seama ce scene XXX se desfasoara acolo? In trei minute domnul revine la Tv si doamna deja navigheaza prin casa, stresata: **Oare am ramas?** Apoi urmeaza intrebarea: **Doamna doctor, am avut sex azi dimineata. Oare cand pot sa fac un test de sarcina?** Cand intrebarea vine la prima ora, eu ma intreb daca au facut-o in masina, fix in fata cabinetului, ca altfel nu pricep. Atat timp cat nu au facut amor in sala de asteptare, e ok, las sa treaca de la mine, iar raspunsul e: **La o saptamana de la intarzierea menstruatiei.** Asta e insa cazul fericit. Am vorbit de femeile cu sotii plecati in delegatie? Cand domnul e plecat 2-3 saptamani pe luna, mai prinde fereastra de ovulatie! Femeile astea imi trimit orarul barbatului si fisa lor menstruală, si ma roaga sa fac matematica! Am avut o colega ginecolog care la momentul respectiv traia inca la 200 km departare de sot, din cauza serviciului. L-a sunat cand testul de ovulatie s-a pozitivat, iar domnul s-a innoit de la servicii, a urcat in masina si a “pus-o”. A functionat la ei, dar nu stiu cum sa va spun, mie nu prea imi place ideea conceptiei in “pauza de pranz”, oricat de nebunatic suna. Dar daca merge, merge!

“

o sarcina se incepe pe premisa ca totul o sa decurga perfect, si cu aceasta mantra ar trebui gravida sa se trezeasca in fiecare zi.



PROJECT-MANAGER IN SARCINA

Am vorbit de doamnele cu fisele menstruale? Obsesia compulsiva nu se opreste aici. In sarcina, fiecare simptom este documentat, analizat si interpretat, prima oara cu Dr. Google, iar cand diagnosticul e de **moarte iminenta**, sunt luate la rand toate cabinetele ginecologice, pentru a prinde un doctor liber fix in acel moment (sau UPU la 2 noaptea). Vitaminele prenatale se iau in pumn, mai ceva ca la batranii cu 10 boli cronice. In calendar apar imediat sedinte cu diferiti experti: cinci tipuri de medici, maseur, acupuncturist, moasa, doula, etc. Rutina personala si profesionala se schimba, pentru a acomoda "gravida", pentru ca femeia nu mai e femeie dupa ce se pozitiveaza testul de sarcina, ci devine un parom, care nu mai are voie sa care sacosa de cumparaturi sau sa stea in picioare mai mult de cinci minute - chiar daca e doar in saptamana 3 de sarcina. Gravidele ori au uitat, ori nu au fost niciodata invatate ca sarcina este un proces fiziologic si ca, odata cu evolutia bebelusului, majoritatea simptomelor noi aparute sunt perfect normale. Statistic, 90 de procente din sarcini evolueaza perfect fara nicio alta interventie. Se merita insa bineinteles examinarea a 100% din gravide pentru a descoperi acele 10% care au totusi nevoie de ajutor, in diferite aspecte. Astfel, o sarcina se incepe pe premisa ca totul o sa decurga perfect, si cu aceasta mantra ar trebui gravida sa se trezeasca in fiecare zi. Controalele la ginecolog o sa identifice problemele, daca e sa apara. Deviza mea: cautam solutia cand apare problema, si nu gasim 100 de solutii la o problema ce nici macar nu exista.

TO-DO
INAINTE DE SARCINA

NASTEREA, EVENIMENT PROGRAMAT

In functie de data ultimei menstruatii, se calculeaza DPN (data probabila a nasterii), ce are implicatii atat legale (concediu de maternitate) cat si medicale (copil prematur/postmatur). Multe femei iau aceasta data ca fiind fixa, desi doar 5% dintre bebei hotarasc sa se tina de aceasta programare. Cum se depaseste cu o zi termenul, cum incep crizele. De ce? Jumatate din copii se nasc inainte de termen, iar cealalta jumatate vin mai tarziu, ca asa vrea Mama Natura. Asta nu inseamna ca pe cei intarziate trebuie neaparat sa ii scoatem "prin bataie" din burtica (inducerea nasterii, cezariana). Secretul este, dupa cum v-ati prins, **rabdarea**. Alte gravide aleg o alta extrema, cezariana inainte de termen, pentru a integra nasterea in programul lor incarcat. **Luni, de la 8, cezariana. De la 10 facem un Zoom cu seful de departament, dar trebui sa terminam la timp, pentru ca de la 12 am o intalnire cu terapeuta mea, ca sa imi realinieze chakrele.** Voi credeti ca glumesc? Pentru unele femei, chiar si o sarcina normala, de care ar trebui sa se bucure in fiecare secunda, e ca intr-un thriller psihologic combinat cu elemente horror, iar asta este "treaba facuta cu mana lor".

1 Ne calmam. Respiram adanc. Meditam. Spunem mantră: Corpul meu femeiesc este menit pentru a duce o sarcina, iar bebelusul vine cand decide ca e cel mai bine pentru sine. Totul este energie, iar energiile asemanatoare se atrag. O energie pura pozitiva a unui bebelus nu va fi atrasa de un uter "stresat". Nu vorbesc voodoo aici, exista dovezi stiintifice cum ca stresul provoaca infertilitate. Astfel de terapii desfasor cu pacientele mele, ca sustinere in procesul de preconceptie, cu rate de succes destul de mari.



2 Ne gandim mult si bine, ca sa raspundem la intrebarea: De ce vrem un copil? De ce acum? Un bebelus trebuie sa se nasca intr-o familie iubitoare care are rabdare, caci viata cu un bebe nicidecum relaxanta nu va fi, si mereu va fi acea criza de timp. Cuplurile care trateaza sarcina ca un proiect, vor avea acelasi comportament cu copilul. Chiar vreti sa ii oferiti o copilarie asa de rigida odorului vostru? Stiu ca totul vine din iubire, chiar si un astfel de comportament, dar nu e productiva perspectiva. Daca acest stres va consuma, recomand prima oara sedinte la psihoterapeut sau life-coach, spre binele vostru de cuplu si spre fericirea copilului. Eu sunt ferm convinsa ca Dumnezeu ne da un copil cand considera el ca avem nevoie de o astfel de incercare. Va asigur ca o femeie de cariera la 35 de ani nu e neaparat mai pregatita emotional decat o adolescenta de 15 ani ca sa devina mama.

3 Ne incredem in stiinta. Standardele in infertilitate spun asa: cuplul se investigheaza de infertilitate dupa 12 luni de incercari nereusite (incercari serioase, adica sex regulat, nu numai la sarbatori, dupa ce se termina postul sau vine sotul din delegatie). La femeile peste 35 de ani, care nu au mai avut copii, timpul de asteptare se reduce la 6 luni. Asta inseamna ca majoritatea femeilor au timp 6-12 luni sa faca sex romantic cu partenerul, inainte sa sune la medic pentru o programare. Statistic, 8 din 10 femei raman spontan gravide in 1 an de incercari. In doi ani ramane si femeia nr. 9 si doar femeia nr. 10 are nevoie de sustinere holistica (medicina moderna + medicina alternativa). Astfel, cu sanse asa mari de succes, nu are rost sa va panicati dupa o luna de incercari!

4 Revenind la terapeut/ life-coach: anxietatea in pre-conceptie sau sarcina nu este ceva anormal, pentru ca e de la sine inteles ca femeia doreste doar binele pentru ea si copilul; de retinut este faptul ca femeia NU trebuie sa sufere singura, inconjurata de frica si indoieli. Exista multi terapeuti holistici ce pot ajuta femeia/ cuplul sa isi mentina starea psihica la nivele sanatoase. Se stie ca medicii sunt metodici si urmeaza numai standardele stiintifice, fara sa acorde importanta psihicului. Nu e vina lor, asa au invatat. Eu una m-am interesat de abordarea holistica, pentru ca am dorit sa ajut pacientele si altfel, observand ca de fapt psihicul este punctul cel mai slab in sarcina. Astfel ca, daca medicul vostru este "rigid", nu o luati in nume de rau, ci cautati-va un terapeut pentru sustinerea psihologica.

Pe engleza se spune *It takes a village*, referindu-se la faptul ca e nevoie de un sat intreg pentru a avea grija de un copil. Asta nu inseamna ca avem nevoie de un sat intreg pentru a avea grija de o gravida. Inainte, in timpul, si in special dupa sarcina, rabdarea este secretul unei vieti linistite. Femeile ar trebui sa aiba mai multa incredere in propriul corp, atat fizic cat si psihic, ca poate face cu brio fata celor mai mari provocari din viata lor: sarcina, nasterea si cresterea urmasilor! Dragele mele, nu uitati! Sunteti toate WONDER WOMAN!

*Cand eram mica imi
doream sa fiu cercetator
si sa schimb lumea!*

DR. DIANA MIHAI

text : BEATRICE LIANDA DINU

Pasionata de a aduce un bebelus in viata fiecarei familii, Dr. Diana Mihai, membra a Societatii Europene de REPRODUCERE UMANA SI EMBRIOLOGIE si a SOCIETATII AMERICANE DE MEDICINA REPRODUCTIVA, urmeaza sa isi termine doctoratul pe tema infertilitatii de cuplu, dorind sa gaseasca raspunsuri care vor imbunatati sansele cuplurilor care efectueaza fertilizare in vitro.

Este medic Specialist Obstetrica Ginecologie, dupa ce a terminat Universitatea de Medicina si Farmacie "Carol Davila" Bucuresti fara nici o restanta, dar totodata este si un vizionar al domeniului si crede in abordarea holistica a pacientei, astfel incat este in curs de finalizare si a masterului in Medicina Traditionala Chineza, organizat de Universitatea de din Beijing, in vederea studierii in paralel cu doctoratul si a metodelor alternative de tratament ce ar putea implini visul cuplurilor care se confrunta cu infertilitatea.



*Mi se pare fascinant
organismul femeii si cu cat
invat mai mult, cu atat imi
apar mai multe intrebari
la care doresc sa gasesc
raspunsul.*

Dr. Diana Mihai a avut multiple prezentari si articole ce includ prezervarea fertilitatii in endometrioza sau cancer, etica in utilizarea embrionilor umani, dar este totodata lector si trainer national si international in GINECOLOGIE ESTETICA si in MEDICINA REGENERATIVA. Pioniera in Romania in acest domeniu, Dr. Diana Mihai este inasa deja recunoscuta atat in cadrul Societatii Europene, cat si mondial, in cadrul Societatii Internationale de Celule Stem si Medicina Regenerativa, o asociatie stiintifica mondiala ce include medici din toate continentele si unde are onoarea sa detina functia de Associate Vice President.

Are 6 supraspecializari in Obstetrica si Ginecologie, un doctorat si un masterat in curs de finalizare pentru a oferi pacientelor raspunsuri la probleme cat mai complexe, dar totodata lupta sa ofere tuturor medicilor din Romania acces la cursuri si tehnici de ultima generatie, atat ca Trainer, Formator si Evaluator acreditat cat si participand in calitate de Project Manager la traducerea in limba romana a mai multor tratate internationale.

Ceea ce isi doreste sa aduca in Romania pe langa tratamentele internationale inovatoare este gandirea si abordarea pozitiva asupra sanatatii femeii si convingerea ca ele sunt sustinute si ascultate!

CUM V-ATI ALES ACEASTA MESERIE?

Nu voi spune fraza clasica "am visat de mica sa devin medic". Pot spune inasa ca mi-am dorit dintotdeauna sa fac lucruri care sa conteze si de care sa beneficiem cu totii - atat cei din jur cat si eu. Si ma refer aici pentru inceput ca am ales Ginecologia si din dorinta de a imi intelege in detaliu inclusiv propriul corp-

cum se produc modificarile pe parcursul ciclului menstrual, ce se intampla cu tine si cu bebelusul atunci cand esti insarcinata, de ce apare infertilitatea sau cum are loc incredibilul proces al nasterii. Mi se pare fascinant organismul femeii si cu cat invat mai mult, cu atat imi apar mai multe intrebari la care doresc sa gasesc raspunsul. Probabil din acest motiv empatizez cu fiecare pacienta pe care o am, ma pun mereu in locul acesteia si pentru mine cazurile nu sunt "o infectie ce trebuie tratata" sau "un dezechilibru hormonal ce trebuie substituit", ci fiecare caz este o pacienta, o femeie in totalitate, care trebuie inteleasa uneori si printre cuvintele pe care le spune sau analizele pe care le are - si doar apoi dupa ce o percepi si o inteleg ca persoana individuala, apoi o tratez. Deci pot spune ca mi-a placut medicina, pentru ca sunt o persoana curioasa si pentru ca imi plac misterele- fiecare pacienta care intra pe usa este un mister ce trebuie descoperit

- poate ea se prezinta doar pentru o infectie genituala recidivanta, dar, daca o analizezi mai in detaliu in loc sa ii scrii doar o reteta, poti descoperi ca are in familie rude cu diabet, ii recomanzi un test de toleranta la glucoza, afli ca are un diabet incipient si gasesti cauza infectiilor ei care tot reapar - faptul ca are glucoza la nivel vaginal, care, pe langa faptul ca deregleaza flora, mai si hraneste bacteriile vaginale. Sau poate are un HPV care i-a determinat o leziune pe col nedagnosticata inca. Sau poate exista un substrat autoimun. Sau poate fi o problema psihologica factorul principal. Fiecare pacienta este un caz complex pentru mine, incerc uneori sa ma abtin si sa ma limitez strict la problema pentru care a venit ea, dar nu reusesc. Astfel a devenit o pasiune pentru mine ginecologia si obstetrica - odata ce am vazut ca modul meu de abordare ajuta pacientele sa descopere raspunsuri pe care demult le asteptau ... dar poate nu stiau ce intrebari sa puna, sau de multe ori nici ele nu stiau ca aveau nevoie de acele raspunsuri care ulterior mi-au povestit cum le-a imbunatatit viata

CE VA PLACE SA FACETI MAI MULT?

Mi-am dorit mereu sa fac ceva "palpabil" - si ce poate fi mai palpabil decat sa vezi ca ai contribuit la aparitia unui nou bebelus in lume, pe care apoi il monitorizezi 9 luni, ulterior urmand punctul culminant al acestei calatorii impreuna - sa il ajut sa se nasca si sa il prezint parintilor. Infertilitatea si Obstetrica imi aduc niste emotii aparte, care nu pot fi descrise cu exactitate in cuvinte. Este un amestec intre fericire, entuziasm, anxietate, recunostinta, uneori teama dar si senzatia de control si de putere. Toate la un loc? Da. Stiu ca este ciudat, dar Infertilitatea si Obstetrica te trec prin toata gama de emotii. Din acest motiv pastrez constant legatura cu femeile de care am grija, ma simt responsabila pentru ele, asa cum

este o mama responsabila pentru copiii ei si de multe ori cand am un caz mai deosebit nu pot adormi pana nu ii scriu pacientei un mesaj "cum va simtiti?". Traiesc bucuria cu fiecare mamica: de cand afla ca este insarcinata dupa ce am facut diverse tratamente, pana cand le inmanez baietelul sau fetita pe care tocmai am scos-o din burtica. Si chiar daca am facut asta de mii de ori, tot sunt entuziasmata si curioasa cand asist o nastere sau fac o operatie cezariana sa vad "oare cum arata bebelusul?".

Se creeaza o conexiune aparte intre medicul ginecolog si pacienta, din acest motiv, la cateva luni sau ani dupa nastere, cand pacientele veneau sa imi spuna ca uneori pierd urina sau ca viata de cuplu este modificata dupa sarcina, ma intrista faptul ca nu aveam tratamente eficiente pentru aceste probleme. Asa cum sunt curioasa si imi plac misterele, am cautat o rezolvare - am mers la cursuri in Dubai, Moscova, Londra, Paris, New York, India etc si am studiat despre Medicina Regenerativa. Astfel, pot ajuta acum pacientele cu laxitate, dureri la contactul sexual, pierdere involuntara de urina sau anorgasmie cu tratamente vaginale cu laser MonalisaTouch, PRP genital (plasma bogata in trombocite), botox vaginal sau stimulare electromagnetica EMSELLA. Fiind un domeniu nou in Romania si deoarece mi-am dorit ca aceste informatii sa ajunga si la cat mai multi medici, pentru a le oferi aceste tratamente si pacientelor lor, am infiintat Societatea Romana de Estetica Ginecologica si sunt trainer national si international. Astfel, medicii din Romania vin la cursurile mele si beneficiaza de training la standard international, fara sa mai fie necesar sa calatoreasca in afara tarii.

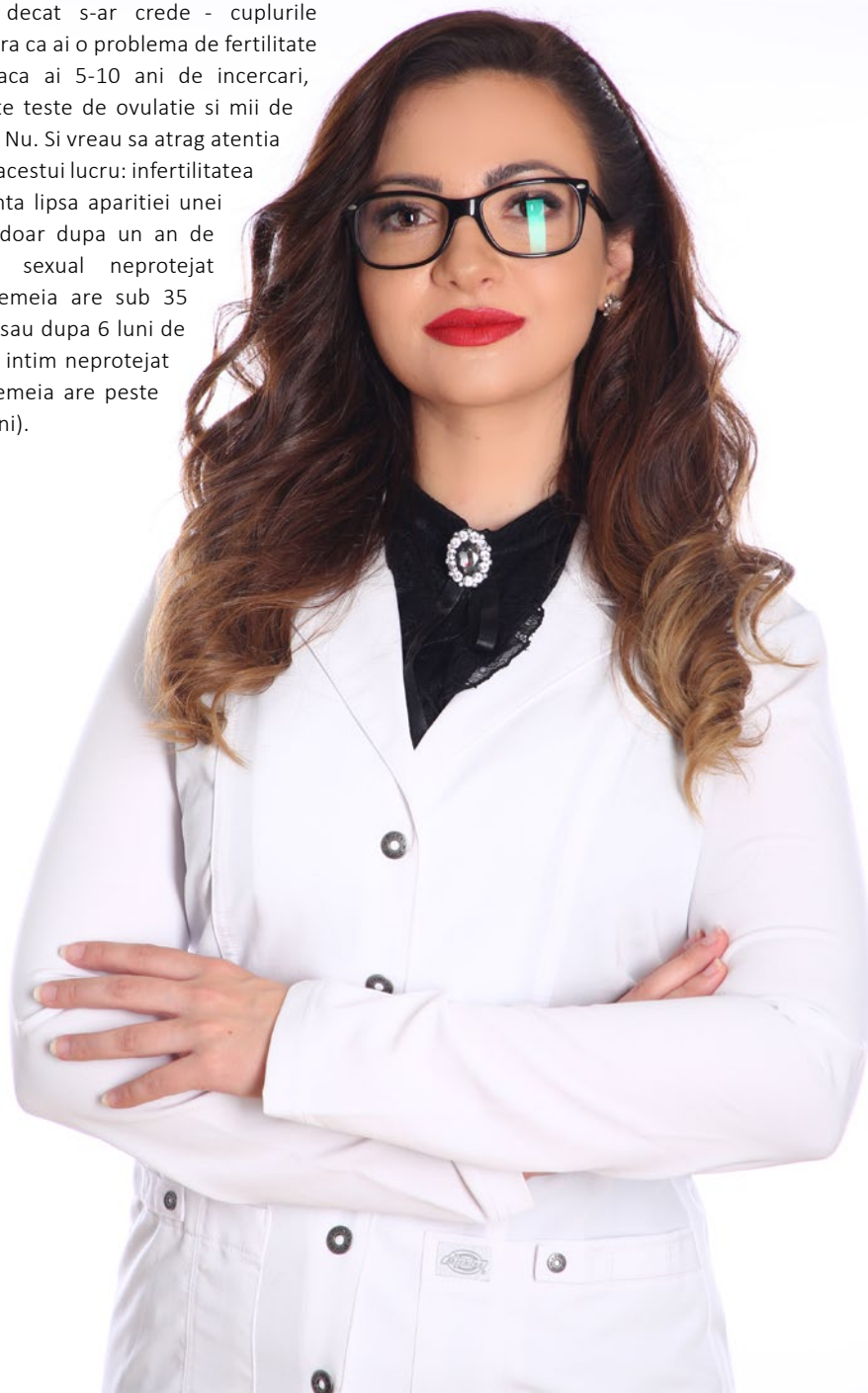
In concluzie, daca as alege din intreaga paleta a specialitatii de Obstetrica - Ginecologie cele mai importante 3 aspecte care ma pasioneaza cel mai mult, as spune: 1. Infertilitate,

2. Medicina Regenerativa si Estetica Ginecologica, 3. partea de trainer si speaker.

CE ESTE INFERTILITATEA?

Definitia acestei patologii este mai simpla decat s-ar crede - cuplurile considera ca ai o problema de fertilitate doar daca ai 5-10 ani de incercari, cu multe teste de ovulatie si mii de analize. Nu. Si vreau sa atrag atentia asupra acestui lucru: infertilitatea reprezinta lipsa aparitiei unei sarcini doar dupa un an de contact sexual neprotejat (daca femeia are sub 35 de ani) sau dupa 6 luni de contact intim neprotejat (daca femeia are peste 35 de ani).

*... medicii din Romania
vin la cursurile mele si
beneficiaza de training la
standard international, ...*



CE NE PUTETI SPUNE DESPRE REPRODUCEREA UMANA ASISTATA?

Am sa incerc sa explic cat mai practic si mai simplu toate aceste proceduri medicale, extrem de complexe in substrat. Reproducerea Umana asistata reprezinta mijloacele de tratament la care apeleaza un cuplu care nu poate obtine o sarcina spontan. Practic, cumuleaza metodele prin care medicul specializat in infertilitate poate ajuta asista - adica poate ajuta reproducerea.

CE ESTE INSEMINAREA INTRAUTERINA?

Este cea mai simpla forma de Reproducere Umana Asistata. Asa cum ii spune si numele, reprezinta introducerea in interiorul uterului a spermatozoidilor partenerului masculin (sau de la un donator). Se recomanda aceasta procedura in cazul unei patologii masculine moderate (deoarece lichidul seminal este imbogatit prin procedura pentru a creste mobilitatea, capacitatea si succesul spermatozoidilor), doar daca trompele pacientei sunt permeabile si pacienta are ovulatie (spontana sau declansata medicamentos). Medicul deci "asista" reproducerea prin introducerea materialului genetic masculin in uterul partenerei, procedura despre care trebuie sa stiti ca este complet nedureroasa, dureaza 5 minute, iar cuplul poate pleca apoi imediat acasa.

CE ESTE FERTILIZAREA IN VITRO (FIV)?

Este forma avansata a Reproduserii Umane Asistate, constand in recoltarea ovocitului de la femeie si a spermatozoidului de la barbat si punerea lor impreuna in laborator (in vitro deci) pentru a se fertiliza - de aici si denumirea procedurii. Intelegeti astfel diferenta dintre inseminare si fertilizare - la inseminare fertilizarea are

loc in organismul mamei, la fertilizare in vitro - fertilizarea ovocitului are loc in laborator. Spermatozoidii se recolteaza de barbat prin masturbare, iar ovocitele prin punctie ovariana. Practic intep cu un ac foarte fin ovarul sub ghidaj ecografic si aspir continutul foliculilor ovarieni unde se gasesc ovocitele, in timp ce pacienta doarme 10 minute sub anestezie.

CE ESTE ICSI?

In cazul in care exista o patologie masculina severa, spermatozoidii nu sunt capabili sa fertilizeze ovocitul, chiar daca ajung la el prin inseminare sau FIV. Astfel, ei trebuie sa ajutati suplimentar - injectati direct in ovocit pentru a putea sa il fertilizeze (ICSI = intracytoplasmatic sperm injection).

Estetica Ginecologica are la baza accentul asupra calitatii vietii pacientelor, pentru a fi frumoase si sanatoase la orice varsta, ...



CE ESTE EMBRIOTRANSFERUL?

Dupa FIV sau ICSI cuplul pleaca acasa si munca incepe in laborator. Embriologul verifica la microscop fertilizarea ovocitelor si aparitia embrionilor. Acestia vor sta in incubator sub continua observatie in mediu complet controlat timp de 3-4-5-6 zile. Cand embriologul observa o dezvoltare maxima optima, anunta medicul ginecolog si cuplul. "Avem 3 embrioni de 5 zile" de exemplu asa suna vestea. "Ii transferam proaspeti sau ii inghetam?" este urmatoarea intrebare. In functie de mai multi factori, medicul si embriologul vor recomanda daca embriotransferul va fi fresh sau crioprezervat (adica daca embrionii rezultati vor fi pusi in uter imediat dupa ce s-au dezvoltat sau vor fi congelati si vor fi transferati dupa menstruatie si ovulatia viitoare). Embriotransferul este o procedura simpla insa pentru pacienta si nedureroasa - ea se aseaza pe masa ginecologica ca de obicei, se pune un specul ca la orice consultatie si printr-un cateter foarte fin embrionul este pus in uter, sub ghidaj ecografic. Pacienta nu simte aceasta procedura si poate pleca acasa imediat dupa terminarea ei.

CE SFATURI AVETI PENTRU CUPLURILE CARE SE CONFRUNTA CU INFERTILITATEA?

Nu asteptati mai mult de 1 an. Nu este nici o rusine, 1 din 4-5 cupluri se confrunta cu infertilitatea. Adresati-va cat mai repede unui medic specializat in infertilitate ca sa descoperiti motivul acesteia. Eu mereu am o discutie ampla cu ambii parteneri, prefer sa fie si barbatul si femeia prezenti la consultatie si le explic in detaliu pasii necesari pentru diagnostic - testarea trompelor si efectuarea spermogramei fiind primii pasi - iar apoi discutam impreuna variantele de tratament care li s-ar potrivi si le explic in ce constau acestea si concret ce presupun si de ce sunt necesare.

CE NE PUTETI SPUNE DESPRE ESTETICA GINECOLOGICA?

Estetica Ginecologica este de multe ori gresit inteleasa, intrucat este o denumire ce ascunde de fapt o multitudine de aspecte benefice:

1. Imbunatatirea prin interventii chirurgicale a aspectului estetic intim - care poate fi afectat de catre nasteri, cancere, operatii, malformatii congenitale etc. si include perineoplastia, labioplastia, reconstructia vaginala.

2. Regenerarea mucoasei vaginale si a tesuturilor pelvine - tratamentul atrofiei din menopauza cu laser MonalisaTouch, tratamentul durerilor la contactul intim cu botox, imbunatatirea sensibilitatii si a orgasmului cu PRP (terapia vampir), hidratarea zonei intime cu acid hialuronic, tramanentul laxitatii si a pierderilor urinare cu stimulare electromagnetica prin fololiul EMSELLA

3. Psihologice - prin cresterea stimei de sine a pacientei, imbunatatirea vietii de cuplu, ameliorarea durerilor si uscaciunii vaginale, refacerea zonei vaginale dupa nasteri traumatizante sau cancere.

Estetica Ginecologica are la baza accentul asupra calitatii vietii pacientelor, pentru a fi frumoase si sanatoase la orice varsta, iar pacientele in menopauza pot avea o viata normala.

In plus, s-a aratat faptul ca tarile unde exista aceste tratamente si-au crescut si rata de nasteri naturale, un fapt ingrijorator bine cunoscut in Romania fiind rata foarte mare de nasteri prin operatii cezariene. Femeile se tem ca li se va modifica zona intima dupa nastere si evita sa nasca natural. Odata cu aparitia acestor tratamente care in mod neinvaziv si nedureros le vor ajuta, din ce in ce mai multe femei au incredere sa nasca natural.

SFATURI PENTRU CITITORI?

Stiu ca multe femei cred ca este "normal" sa piarda urina la tuse sau stranut dupa nasteri sau odata cu

imbatranirea. Stiu ca multe cupluri cred ca dupa un timp este "normal" sa nu mai obtina o sarcina. Stiu ca pacientele in menopauza sau dupa cancere cred ca este "normal" sa simta uscaciune, usturime si durere. Stiu ca multe femei cred ca este "normal" ca fiecare contact cu partenerul sa fie dureros. Stiu. De aceea vreau sa va transmit atat: NU, nu este normal! Va astept la o discutie confortabila si deschisa, despre ceea ce va afecteaza viata, ca sa va explic ca nu este "normal" si sa gasim impreuna o rezolvare !

Pentru mai multe detalii despre **Dr. Diana Mihai** accesati cu incredere <https://drdianamihai.ro>

Va astept la o discutie confortabila si deschisa, despre ceea ce va afecteaza viata, ca sa va explic ca nu este "normal" si sa gasim impreuna o rezolvare !





TRAIESTE O VIATA DE PLANTA!

A sta in natura sub cerul liber, iti ofera mari beneficii pentru sanatate, cum ar fi scaderea stresului si imbunatatirea functiei imune, alaturi de multe altele. Partea buna este ca, aducand natura in casa sau mai bine zis plante vii in interior, se accelereaza vindecarea in cazul operatiilor din spitale.

Cercetarile din cadrul **Texas A&M University** a constatat ca oamenii care stau in casa in preajma plantelor si a florilor, sunt ajutate in solutionarea unor probleme si le este crescuta creativitatea.

Iar umezeala pe care o degaja, ajuta la combaterea aerului uscat, mai ales din timpul frigului.



PERI ANXIETATE



Anul 2020 a fost de departe un an care a dus la cresterea anxietatii pentru multe persoane datorita situatiei pandemice si cu toate acestea, anumite femei au experimentat anxietatea, ca o consecinta a perimenopauzei.

Daca te simti stresata de lucruri pe care in mod normal nu le-ai lua in seama, daca te agiti in mintea ta fara un motiv anume, exista posibilitatea ca perimenopauza sa fie sursa anxietatii. Si cu toate ca menopauza incepe de la ultima menstruatie, procesul se poate manifesta chiar si cu 10 ani inainte. Numarul foliculilor in ovare incepe sa scada, acestia producand estrogen si hormoni progesteronici; in acelasi timp, cand scade prea mult, ei nu mai pot mentine ciclul menstrual lunar.

Dar schimbarea nivelului hormonal in aceasta etapa a vietii cunoscuta ca perimenopauza, nu afecteaza doar perioadele: estrogenul si receptorii progesteroni sunt prezenti peste tot in corp, inclusiv in creier. Estrogenul ajuta la reglarea serotoninei, un neurotransmitator care transporta semnalele intre celulele nervoase din creier. Serotonina modifica in acelasi timp si productia si efectele endorfinelor, chimicale responsabile cu starea de "simtit bine". Nivelurile de estrogen pot fluctua pe parcursul primenopauzei, care poate avea un impact direct asupra starii de spirit, ducand de multe ori la schimbarea starii emotionale. Si pentru ca progesteronul are un efect natural sedativ, fiind hormonul "calmant", cand nivelurile fluctueaza, poti ajunge sa te simti coplesita si stresata intr-o forma mai usoara, anxioasa, nervoasa, temperamentală pe termen scurt.

Pe langa acestea, glandele suprarenale - responsabile si ele pentru eliberarea de hormoni, trebuie sa lucreze foarte mult pentru sustinerea ovarelor in timpul perimenopauzei. Cu toate acestea, daca organismul este supus stresului, glandele suprarenale sunt mai concentrate pe pomparea hormonilor de supravietuire - cum ar fi cortizolul, in detrimentul celor de fertilitate, care doar alimenteaza sentimentele de stres, creand astfel, un cerc vicios.

Cunoscand aceste lucruri, nu este nicio surpriza ca, in urma unui sondaj, aproape 60 de procente dintre femeile care sufera de anxietate, au cauza principala, perimenopauza. Jumatate din femei au afirmat ca le-a fost afectat nivelul de incredere, un sfert dintre ele au raportat oboseala extrema, o treime a afirmat ca le-a fost afectata starea de spirit, avand izbucniri emotionale subite si lacrimi.

Desi anxietatea reprezinta una dintre cele mai frecvente si precoce simptome ale apropierei de menopauza, nu este prea recunoscuta, existand multe femei care nici nu prea constientizeaza acest lucru, suferind in tacere. Un studiu recent care a cuprins 1500 de femei, arata ca multe dintre ele se zbat pentru a obtine ajutor adecvat din partea medicului de familie, cu multe dezamagiri din partea lor cand vine vorba de simptomele specifice perimenopauzei. Mai bine de o treime din femeile care au cautat ajutor adecvat, si-au vizitat medicul de familie de cel putin trei ori, pana sa ajunga la un nivel satisfactor.

Din nefericire, aproximativ 61% dintre femei au primit ca solutie antidepresive, in locul tratamentelor adecvate necesare pentru o stare de spirit scazuta, asociata simptomelor de menopauza. In aceasta situatie, constientizarea femeilor este la un nivel scazut, la fel ca si pregatirea medicilor, cei din urma fiind familiarizati cu simptome ca bufeurile si cresterea in greutate. Doar ca, medicii din aceasta bransa, trebuie sa mearga mai departe si sa aiba mai multe informatii despre aceasta forma de anxietate.



(DE) CE AȘTEPTĂM?

Datorita pandemiei cu tot ce a dus ea, multi stam intr-o stare de asteptare ... asteptand ce? Din nefericire e o stare specifica intr-o astfel de situatie, dar de ce ne simtim asa? Cum putem fi mai prezenti in viata de zi cu zi?

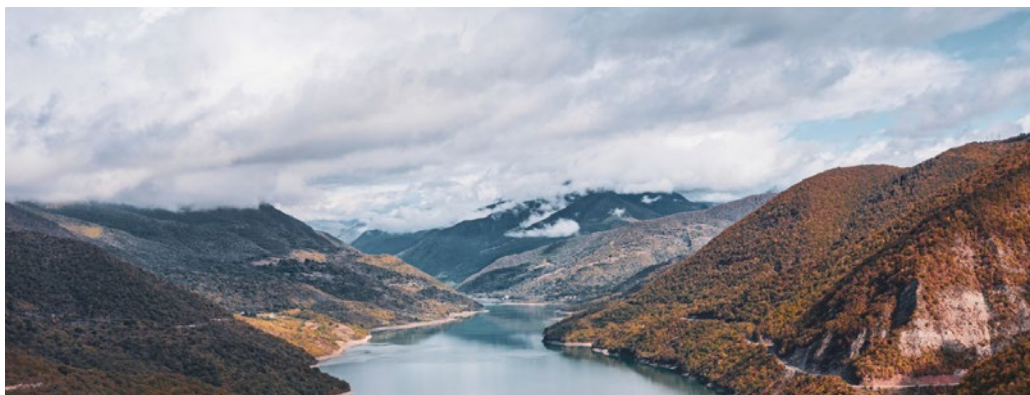
Fiecare dintre noi este familiarizat cu acel sentiment de a privi inainte catre viitoarea vacanta, catre urmatoarea sarbatorire a unei zi de nastere, samd. Cu toate acestea, acum se simte un pic ciudat, o asteptare fara niciun scop parca, doar o deschidere catre natura si catre libertate; in plus, toti suntem cu privirea spre un orizont care sa ne aduca o rezolvare a situatiei actuale. Asteptam revenirea la o normalitate, fara a fi nevoiti sa stam in carantina, fara frica contaminarii, fara frica ca putem fi pusi pe pauza oricand, fara teama ca nu ne putem vedea cu cei apropiati.

Si pauza este doar in activitatile noastre, timpul si viata mergand inainte si continuand. Asa trebuie sa gandim si noi si sa ne concentram pe viitor si pe ceea ce vom face. Bineinteles ca acum trebuie sa gandim mai diversificat si sa avem si un plan B, poate si un plan C, dar ideea e ca trebuie sa mergem inainte. Si trebuie sa constientizam ca timpul pierdut, fara a face nimic, nu-l primim inapoi! Asa ca, indiferent de situatie, trebuie sa trecem la actiune!

Incertitudinea

Un scenariu experimentat de multe persoane este acela in care, inainte de pandemie, ei asteptau o anumita imbunatatire in viata, fie ca vorbim de o marire de salariu, un loc de munca mai bun, o masina noua. Astfel de ganduri sunt foarte bune, doar ca devin un avantaj atunci cand cei ce aveam astfel de asteptari, refuzam realitatea prezentului, o respingem prin diverse modalitati. E situatia in care ti-ai pune fericirea pe pauza si nu ai vrea sa fii fericit si multumit pana cand nu ai respectivul lucru. Astfel, pierzi bucuria prezentului si tot ce se intampla, lucruri ce iti pot fi benefice, daca gandesti la rece.

Iar intr-o astfel de situatie, decat sa te gandesti la ce ai pierdut, incearca sa vezi noi oportunitati, sa incerci sa faci altfel lucrurile intr-o altfel de perioada! Trebuie sa iti pui intrebari de genul: **ce vreau de fapt? Ce vreau sa invat? Ce exercitiu fizic ar trebui sa fac? Vreau sa fac niste cursuri online? Vreau doar sa ma relaxez?**



Pauza

Disconfortul de a aștepta un rezultat incert este ceva obișnuit în această perioadă, fiind des întâlnit la multe persoane. În cazul în care te gândești la această situație în sens evolutiv de supraviețuire, a cunoaște ce urmează și a avea control asupra viții sunt importante pentru supraviețuire și bunăstare, doar că nu este cazul în această situație, când nu poți rezolva ceva ce nu ții de tine. Și când nu poți face asta, te simți blocat și ai un sentiment neplăcut, ceea ce duce la anumite conflicte psihologice interioare destul de efervescente.

Cu toate acestea, există anumite lucruri pe care le poți face pentru aceste sentimentele incomode. A fi “prins” în totalitate de ceea ce faci, de activități care îți plac - indiferent de natura lor, se pare că funcționează de minune, conform specialiștilor. Tot ceea ce faci, trebuie să aibă trei caracteristici comune: **sa fie plăcut, sa fie suficient de provocator pentru a-ti pastra interesul** - dar fără a te face să simți frustrare și **sa poată fi măsurabil**.

Venerație

O altă strategie care se poate aplica, este aceea de a privi anumite filmulețe despre Terra: peisaje grandioase, lucruri aproape incredibile dar cât se poate de palpabile și reale. Aceste lucruri chiar funcționează, chiar și în alte situații decât cele prezente! La fel de important este să fii în natură cât mai mult timp posibil, iar ca un plus, astfel de experiențe sunt foarte bune pentru sănătatea mintală în general. Mindfulness-ul funcționează mai ales ca antidot în cazul călătoriilor mentale în timp. Dacă îți faci griji de lucruri care se pot sau nu întâmpla în viitor sau care s-au întâmplat în trecut, mindfulness lucrează în mai multe moduri pentru a reduce stresul și a te ajuta să te concentrezi pe “acum”. Este foarte util în perioade de incertitudine.

CUM GESTIONAM ACEASTA SITUAȚIE?

Ia o pauză!

Meditația te poate ajuta să realizezi că ești plecat cu gândirea undeva în viitor! Meditația și mindfulness-ul sunt instrumente foarte bune, deoarece te fac să fii prezent acum. Și o poți face simplu, doar concentrându-te pe respirație timp de câteva minute.

Învăță ceva nou!

Activități care îți pun mintea la lucru te ancorează în realitate și în prezent. Trebuie doar să ajungi în momentul în care ele devin plăcute și suficient de atractive încât să îți dorești să le continui. Și există anumite activități ca jocurile video de exemplu, care te țin în priză, dar dacă nu te identifici cu astfel de activități, ai putea încerca să înveți o limbă străină. Și există astăzi multe instrumente și aplicații care funcționează exact ca un joc!

Totul este minunat

Sentimentele de admirație ușurează disconfortul specific perioadelor de așteptare. Iar a vedea de exemplu un peisaj frumos, inedit, generează aceste senzații, vestea bună fiind aceea că videoclipurile sau fotografiile sunt la fel de eficiente ca și cum le-ai vedea în realitate. Uita-te pe fotografiile sau videoclipurile făcute pe unde ai călătorit și lasă sentimentele bune să-ți patrundă în viață!

Fii tu însuși

Gaseste de făcut acel lucru care te pune într-o stare frumoasă și gândește-te că nu trebuie să fie ceva ce îți place și altcuiva. Fiecare are un flux diferit de activitate și trebuie să te gândești că ceea ce nu este ok pentru alții, este bun pentru tine. Orice ai de făcut și îți place, fă din toată inima!

Muzică

Dansează pe muzică preferată, activități fizice precum dansul îți pot da creierului o pauză. Efectuarea unor astfel de activități pot fi cu adevărat liniștitoare, oferindu-ți mintii odihnă. Așa că, gaseste o melodie (sau mai multe!) care te face fericit și misca-te!

AI GRIJA *de* SANATATEA TA!

SEMNE CA POTI AVEA PROBLEME

Sanatatea nici nu este bagata in seamna, pana cand nu incepem sa avem probleme si cum prevenirea este de preferat in locul tratarii, incearca sa ai grija de ea!

OCHII

Cu ochii nu doar vezi si te bucuri de miracolele vietii, dar ele iti pot indica si anumite probleme de sanatate, ochii prea proeminenti de exemplu, pot fi un semn al dezechilibrului glandei tiroide, albul de la ochi daca are o nuanta galbuie inseamna ca ai probleme cu ficatul. Daca analizezi culoarea pleoapei interioare inferioare si este altfel decat o stiai, poate fi un semn al deficitului de fier, o problema des intalnita in randul femeilor si care trebuie testata suplimentar.

Pleoapele cazute afecteaza ambii ochi si poate indica o afectiune autoimuna care necesita tratament. Ochii uscati pot fi astfel din cauza mediului inconjurator, dar poate fi un semn al unor boli autoimune care afecteaza glandele lacrimale, glandele salivare si articulatiile.

GURA

Sanatatea orala este extrem de importanta, iar in cazul in care nu-i oferi atentie - periaj de doua ori pe zi, anumite probleme isi pot face simtita prezenta destul de devreme. Anumite ulceratii aftoase pot aparea in timpul racelii sau a gripei, dar daca ele nu se vindeca intr-un timp rezonabil sau daca sunt recurente, acesta poate fi un semn de avertizare a mai multor probleme grave, cum ar fi inflamatiile intestinelor sau ceva din zona respectiva. Este indicat sa mergi la medicul stomatolog, care poate detecta astfel de semne ale refluxului acid.

PIELEA

In general este bine sa verifici alunitile si eruptiile cutanate. O eruptie vezicala care provoaca mancarimi poate fi un semn al bolii celiace, ce are legatura cu glutenul. Daca ambele palme sunt mai rosii decat de obicei, acest lucru poate inseamna un consum mai mare de alcool sau poate fi un semn al afectiunilor hepatice. Unghiile palide sau cu nuante albastre pot indica un deficit de fier sau un nivel scazut de sange. Unghiile fragile sunt astfel, datorita nivelurilor scazute de calciu, magneziu, zinc, vitamina B, acid folic.



MASURAREA TALIEI

O verificare simpla a circumferintei taliei poate fi indicativa pentru potentialele probleme de inima sau posibil diabet, care la randul sau poate indica o problema a ficatului, ce poate avea prea multa grasime. Pentru femei, orice masura depaseste 88 cm este un semn de avertizare, in timp ce pentru barbati, 102 cm este cifra indicatoare. Talia se masoara in partea superioara a osului soldului, in general, in linie cu buricul si nu foarte strans.

SCAUNELE

Cam nimeni nu prea discuta despre asta, dar este o functie naturala si cand functioneaza bine, reprezinta un semn satisfactor al procesului digestiv. Dar, exista anumite semne indicative care iti arata daca sunt probleme cu intestinale cand iti vizualizezi scaunul. Daca exista vreo abatere care persista din ceea ce cunoastem despre scaune ca fiind normale, ar trebui sa mergem la medic. Culoarea poate indica sangerare interioara, daca este neagra si lipicioasa, burgunda sau de un rosu aprins. Un scaun palid, albicios, poate inseamna probleme cu pancreasul, iar scaunele spumoase, grase, pot indica o digestie grasa. Timpul dedicat defecarii ar trebuie sa fie de aproximativ 15 minute, multiplele impingeri putand sugera o constipatie sau probleme musculare pelviene. Daca ai senzatia deasa ca nu ai terminat complet, acest lucru este un semn ca trebuie o vizita la medic.

Obiceiuri dentare zilnice pentru o sanatate orala ireprosabila

A AVEA ANUMITE OBICEIURI DENTARE ZILNICE SANATOASE, ITI OFERA PERSPECTIVE BUNE IN LUPTA IMPOTRIVA DEGRADARII DINTILOR, PLACILOR, ALTOR PROBLEME SPECIFICE.



Nu te culca fara a te spala pe dinti! De-a lungul unei intregi zile, cavitatea orala acumuleaza germeni, bacterii, placi, pe masura ce mancam, iar un periaj energic inainte de culcare le elimina. In timp ce spalatul dintilor dimineata este esential, nu trebuie subestimata importanta periajului de seara.

Periaza corect! Daca nu te speli corect, efectul este acelasi ca in cazul unei persoane care nu se spala deloc. Periaza interiorul si exteriorul dintilor, prin intermediul miscarilor circulare usoare, aproximativ 2 minute. Aceste miscari circulare asigura ca placa este eliminata.

In timp ce te periezi, **asigura-te ca folosesti miscari usoare si pe limba!** Limba joaca un rol important in procesul de mancare, de aceea este supus acumularii de placa, ceea ce poate duce, pe langa un miros neplacut al gurii si la diverse boli specifice.

Nu sari diverse boli! A merge la un medic stomatolog in mod regulat, te ajuta la o evaluare corecta a sanatatii bucale si iti ofera siguranta ca boala nu poate avansa si ajunge in stadii nedorite.

Folosirea atei dentare reduce acumularea placii si stimuleaza gingiile. Fa-ti un obicei in mod gradual, plecand de la folosirea atei dentare o data pe zi, apoi de fiecare data dupa ce iei masa.



TRICOTATUL si RITMUL CARDIAC

Tricotatul este cel mai bun hobby care iti reduce ritmul cardiac, un indicator al stresului, situandu-se in varful clasamentului a primelor 20 de activitati care ajuta ritmul cardiac. Iar daca nu iti place sa tricotezi, pescuitul este o optiune destul de buna.

Ai vreun hobby pe care il faci pentru a scadea nivelul de stres? Yoga sau tai chi? Fa cunostinta cu cel mai eficient: tricotatul! Aceasta activitate reduce nivelul de stres cu 18 procente, iar o sesiune de tricotat va reduce media ritmului cardiac in repaus pana la 65 bpm, ajungandu-se la o medie de 80 bpm. Rata ritmului cardiac in repaus este numarul mediu de batai ale inimii cand stai nemiscat, iar media se situeaza intre 60 si 100 bpm.

Daca tricotatul nu este pentru tine, mergi pe pescuit, care reduce rata ritmului cardiac in repaus la 72 bpm. Dupa pescuit, avem blogging-ul cu un procent mediu de 74 bpm in concurenta stransa cu caligrafia. Iar in astfel de perioade in care stresul ne domina viata, orice pasiune care implica mentalul ne poate calma, dispozitia noastra, perspectiva, ritmul cardiac, toate beneficiaza de efectele benefice ale acesteia.

Hobby-uri relaxante in functie de popularitate

HOBBY	RITM CARDIAC
tricotaj	65
yoga	129
gradinarit	135
coacere	95
ingrijire acasa	140
blogging	74
alergat	164
pescuit	72
olarie	101
golf	120
gait	110
drumetii	155
pictat	77
fotografiat	90
ciclism	175
tai chi	128
caligrafie	74
cantat la un instrument	115
confectionare lumanari	80
aranjament floral	82

MUZICA LINISTITA, MANCAT MAI BINE

A manca intr-un mediu zgomotos, nu doar ca este iritant, dar iti taie automat si pofta de mancare, conform unor studii aprofundate! Si nu putine sunt restaurantele, terasele sau locurile in care se poate manca, unde zgomotul, fie el si muzical, este extrem de deranjant. Cand iesi cu cineva sa mananci, vrei in acelasi timp si sa poti discuta normal, fara sa vorbești tare.

Asa ca, daca vrei sa te bucuri de placerea mancatului si a socializarii, alege locul potrivit pentru aceasta sau, daca gatesti acasa, fa-o pe un ambient muzical placut!





Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

BEAUTY

STIL DE VIATA

MODELLING

CULTURA

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.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

FAMOST.RO

FASHION

SPLENDIDA

MONDEN

MODELLING

CULTURA

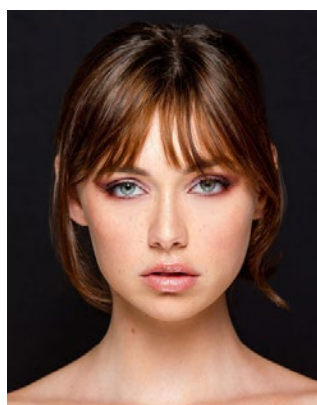
REVISTA FAMOST

Intra pe WWW.FAMOST.RO pentru a fi la curent cu ultimele tendinte din moda si frumuseti, evenimente, sfaturi din sanatate, stil de viata, cultura si multe altele!

BUCURA-TE DE EXPERIENTA ONLINE ALATURI DE WWW.FAMOST.RO!



Promovam si sustinem moda autohtona, evenimente internationale si culturale.



Sfaturi beauty, tendinte, editoriale deosebite, noutati.



Galerii foto, interviuri, articole exclusive in revista Famost.



Avem nevoie sa fim la zi cu tot ce se intampla in mediul online, trebuie sa ne reinventam in continuu.



Tendinte, evenimente exclusive, educatie, moda.

URMARESTE-NE!

Urmareste-ne pe platformele sociale pe care ne regasim, pentru a fi la zi cu noutatile din moda, beauty, cultura!



Daca iti doresti sa apari in revista, ai sugestii, iti doresti sa iei legatura cu noi, trimiti-ne un email la

office@famost.ro
sau contacteaza-ne pe oricare din retelele sociale!

