

# FAMOST

www.famost.ro

Numarul III, Iunie 2023

## DANA VLASCIANU (NO+VELLO)

O FEMEIE TREBUIE SA MUNCEASCA MAI MULT DECAT UN BARBAT PENTRU A SFIDA ASTEPTARILE SOCIALE

## LILIA MINDRU

SUNT FERICITA CAND DESCHID OCHII  
SI AFARA E LUMINA, PENTRU CA  
O NOUA ZI ESTE O NOUA SANSA

## VLAD ILIESCU

*Mereu am considerat ca este  
foarte important sa promovam  
educatia in Romania*

# U - A - N



- IMPREUNA, CONSTRUIM SUCCESUL

Pasiune pentru  
- perfectiune

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



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

# Cuprins Iunie 2023 - Nr. 111

## Moda & Stil

### 18

**18/ Blazerul. Tipuri de blazere. Blazerul negru**

**20/ Starul sezonului: blazerul cu OANA ENESCU**

**22/ Denim. Unde nu poti purta blugi/ jeansi! cu MIRELA NOVAK**

**24/ In haine de vara cu SILVIA DRAGOMIR**

**27/ Pantalonii cargo**

**28/ Sfaturi pentru alegerea rochiei de mireasa cu DANIELA SALA si ARYANNA KAREN**

**43/ Piese tranzitie primavara- vara**

**61/ 7 pacate capitale pe care le fac barbatii cu ALIN TEMELIESCU**

## Splendida

### 66

**66/ Ingrijirea tenului pe perioada estivala cu doctor OANA MANCIU**

**74/ Interviu NARCISA CHRISTLANSEN despre Femi. Eko**

**80/ ALEXANDRA BENGA despre brandul SoYoung**

**84/ Look de vacanta cu NICOLETA CHERTIF**

**86/ Frumuseti aerata**

**88/ Diagnoza faciala cu BELCLINIC**

**90/ Trezeste-te si radiaza!**

**94/ Unghii sanatoase**



## Cultura

### 118



**118/ Cronica unui eveniment literar si ultimele aparitii literare autohtone si internationale cu ROXANA NEGUT**

## Stil de viata

### 136

**136/ Iubirea si relatiile cu IRINA KUHLMANN**

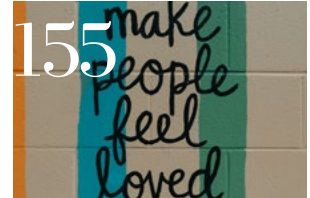
**140/ Jurnal de femeie cu BEATRICE LLANDA DINU**

**142/ Cum amenajezi camera unui adolescent? cu ANDRA RALUCA TAUTU**

**146 BLUE19BYCRIS - Culoare creativitate, curaj**

**150/ Epuizarea la locul de munca**

**152/ De ce nu trebuie sa eviti conflictele**



## Sanatate

### 166

**166/ Stare de bine in doar 3 minute**

**169/ Fii in forma pana tarziu!**

**171/ Activitatea aeroba poate reduce riscul cancerului metastatic**

**172/ Alimentele ultraprocesate**

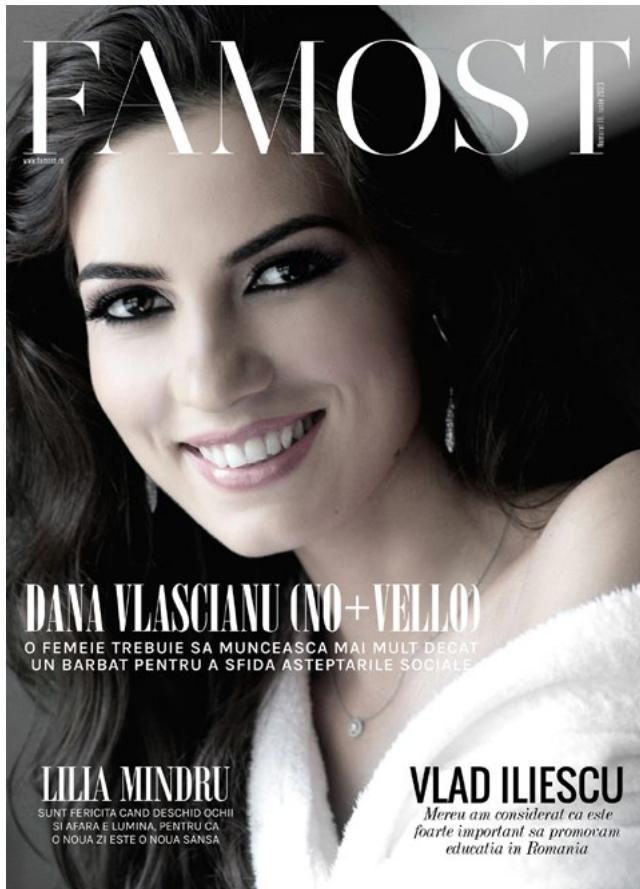
**173/ Sanatatea din camera**

**174/ Invinge oboseala cu aceste sfaturi practice!**

**176/ Modalitati usoare de a avea oase sanatoase**

**177/ Adio guta! Bine ai venit, sanatate inima!**

# Coperta IUNIE 2023



## Interviuri

96 DANA VLASCIANU

104 LILIA MINDRU

110 VLAD ILIESCU

# FAMOST

## REDACTIA & COLABORATORI

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

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

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

**Stil de viata** MARTA IOZEFINA BENCZE, IRINA KUHLMANN, BEATRICE LIANDA DINU, ANDRA RALUCA TAUTU

**Foto** FAMOST

**Grafica** FAMOST

## COLABORATORI IUNIE 2023

*Dana Vlascianu, Lilia Mindru, Vlad Iliescu, Aryanna Karen, Custo Barcelona, Juan Francisco Pagan, Adriana Godeanu Metz, Oana Manciu, Narcisa Christiansen, Alexandra Benga, Cristina Constanta Dumitrache*

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

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



**VREI SA APARI  
IN REVISTA FAMOST?**

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

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



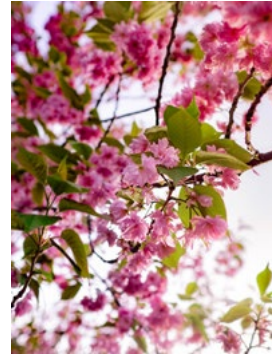
VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

*Strada Plantelor nr. 3 / Telefon: 0741 564 524*



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





## Nota editorului

---

REVISTA FAMOST IUNIE 2023 intampina vara cu o editie cu totul si cu totul speciala si asta prin prisma invitatilor pe care ii gazduim, mai multi ca niciodata! Ne bucuram, ne face placere deosebita si ne bucura interesul pe care il vedem din partea tuturor.

Pe coperta o avem pe **Dana Vlascianu**, om de afaceri din spatele acestei afaceri **No+Vello** care ne prezinta avantajele unei astfel de francize si ce inseamna concret un astfel de business, beneficiile aparatelor folosite in infrumusetare, alaturi de multe alte lucruri utile si interesante. **Vlad Iliescu**, cel care a infiintat si manageriaza **Atelierele Ilbah** ne spune care este filosofia acestei afaceri dedicate formarii profesionale, ce inseamna ea si care sunt planurile de viitor - interviu realizat de **Daniela Sala**. **Lilia Mindru** este o prezenta deosebita, care, ne povesteste prin intermediul unui frumos dialog, cum s-a acomodat in Romania, care sunt dificultatile unei persoane cu handicap si ce o face fericita.

**Daniela Sala** a discutat cu doctor **Oana Manciu** pentru a afla cum ne protejam pielea pe perioada estivala, in timp ce **Narcisa Christiansen** ne prezinta brandul sustenabil **Femi.Eko** si ne povesteste ce inseamna in mod real o afacere, care sunt incercarile acesteia dar si avantajele folosirii acestor produse. Frumusetea asiatica exista in Romania prin intermediul brandului **SoYoung**, despre care ne vorbeste insasi fondatoarea minunatului concept, **Alexandra Benga**. **Blue19byCris** aduce frumuseti si stare de bine prin intermediul florilor, atat acasa cat si la birou, **Cristina Constanta Cristache** facandu-ne o frumoasa incursiune in aceasta frumoasa lume.

Dar, editia lunii iunie 2023 a revistei Famost nu se opreste aici! Avem moda la cel mai inalt nivel aduse in atentia noastra de **Juan Antonio Pagan** impreuna cu brandul **Custo Barcelona**, dar si un nou proiect **Margenes Concepto** by **Adriana Godeanu Metz**. **Oana Enescu** ne prezinta starul sezonului: blazerul, **Mirela Novak** ne spune unde nu putem purta blugii, in timp ce **Silvia Dragomir** ne deschide apetitul pentru hainele de vara, invatandu-ne sa cumparam inteligent. **Daniela Sala** ne prezinta sfaturi actuale pentru alegerea rochiei de mireasa, oferite de **Aryanna Karen**, iar de la **Alin Temeliescu** aflam cele "7 pacate capitale pe care le fac barbatii".

Frumusetea este la ea acasa in revista noastra, mai ales ca **Silvia Notari** de la **BellClinic** marcheaza debutul cu o rubrica ce va aduce un plus sanatatii pielii noastre. Si daca tot avem o piele de invidiat, trecem mai departe si invatam cum sa avem grija de par pe perioada verii de la **Nicoleta Chertif**. Bonus: tipuri de impletituri practice.

Vacanta si timpul liber inseamna si relaxare activa, iar cititul unei carti bune aduce multe plusuri calitatii vietii, de aceea isi recomandam sa aflii care sunt ultimele cele mai bune aparitii literare ale lunii mai 2023 de la **Roxana Negut**.

Iubirea si relatiile sunt foarte minutios analizate si prezentate de **Irina Kuhlmann**, care ne ofera si 10 idei practice si actuale de mare ajutor. Despre tinerete si problemele de iubire ale acestei perioade ne vorbeste **Beatrice Lianda Dinu**, care, ulterior, ne invita si intr-o frumoasa calatorie, plina de fapte si istorie. "Cum amenajezi camera unui adolescent?" - la aceasta intrebare iti va raspunde cea mai potrivita persoana - **Arh. Andra Raluca Tautu**, care ne ofera cele mai importante detalii si tips-uri ale acestei probleme.

Mai mult decat ce v-am prezentat pe scurt aici, revista Famost iunie 2023 va aduce multe articole utile si interesante, noutati, fie ca vorbim de moda, beauty, cultura, sanatate sau stil de viata.

CITESTI LA NOI ASTAZI, CE VEI AFLA MAINE, asa ca, fii cu un pas inaintea celorlalti! Va dorim asadar lectura placuta, o vara frumoasa si multa sanatate!

MULTUMIM CA NE URMARITI SI VA TRANSMITEM  
CELE MAI BUNE GANDURI PANA LA URMATOAREA INTALNIRE!

---

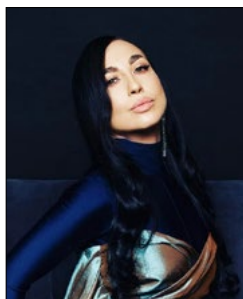
## - CE NE SPUN AUTORII -



### DANIELA SALA

In rubrica "Personalitati de top cu Daniela Sala" din luna iunie il aduc in prim plan pe Vlad Iliescu, fondatorul Atelierele Ilbah care ne spune care este secretul reusitei sale. Rubrica "Totul despre moda cu Daniela Sala" descoperim care sunt sfaturile pentru alegerea rochiei de mireasa ideale de la Aryanna Karen. De asemenea, o am invitata pe doamna doctor Oana Manciu care ne ofera sfaturi pentru ingrijirea tenului in perioada estivala.

*pag 28*



### MIRELA NOVAK

Conform regulilor de eticheta si eleganta, denimul se refera la stilul casual si poti sa il imbraci doar la intalnirile informale. In majoritatea birourilor, nu incalca regulile codului vestimentar acceptat. Se pare ca denimul nu mai este pentru o purtare simpla de zi cu zi insa, trebuie remarcat faptul ca exista locuri in lume unde aspectul tau in blugi va fi de nedorit. Tinand cont de reguli, am facut o scurta trecere a 7 astfel de locuri si evenimente.

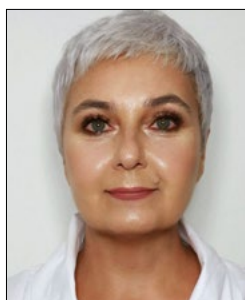
*pag 22*



### ALIN TEMELIESCU

Este timpul sa intri in clanul initiatilor si sa nu mai pacatuiesti, respectand canoanele elegante! Daca doresti sa fii un gentleman adevarat trebuie sa renunti la cateva pacate stilistice. Afla care sunt cele 7 pacate capitale pe care le fac barbatii in editia lunii iunie a revistei FAMOST!

*pag 61*



### SILVIA DRAGOMIR

Vara este placerea de a te imbraca lejer si comod. Dar sunt situatii cand ai nevoie de ceva in plus sau in minus si singura in masura sa iti spuna asa ceva este oglinda. Ti-am imaginat cateva scenarii ale unei zile de vara in orare diverse, din care sa intelegi ca oglinda este un must have si sa iti verifici outfit-ul inainte de a iesi din casa este un must do.

*pag 24*



### OANA ENESCU

De-a lungul timpului, blazerul a ramas un articol de referinta atat pentru barbati cat si pentru femei, pentru care simbolizeaza in acelasi timp feminitate si putere. Desi a fost initial un articol exclusiv "office wear", reinterpretarile acestuia in croiala, materiale si forma, au facut ca acest articol sa fie potrivit intr-un context mai larg decat cel de birou.

Fie ca este oversized sau fit, clasic sau cu taieturi avangardiste, un blazer bine croit este un articol de referinta in garderoba si poate fi punctul central pentru realizarea multor tinute.

*pag 20*

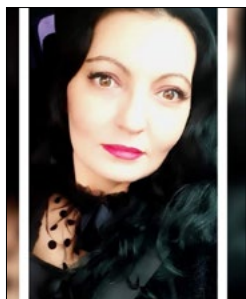


### NICOLETA CHERTIF

Suntem in prima luna de vara si vrem sa stim ce inseamna un look de vacanta. Ce punem in bagajul de calatorie pentru coafura de concediu? Cum ne protejam podoaba capilara pe perioada verii? Ce impletituri se poarta in sezonul estival?

*pag 84*

## - CE NE SPUN AUTORII -



### ROXANA NEGUT

Dragi prieteni,  
si in luna iunie ne continuam calatoria in universul fascinant al cartilor descoperind impreuna cele mai noi aparitii editoriale ale lunii precedente dar si alte titluri remarcabile. Povestim despre literatura romana contemporana, lansarile Bookfest si Gala Premiilor Observator Cultural. Asadar, sa sarbatorim lectura citind si recomandand carti bune! Va doresc o vara de poveste incarcata cu lecturi bune!

*pag 118*



### IRINA KUHLMANN

"Sarcina ta nu este sa cauti iubirea, ci doar sa cauti si sa gasesti toate barierele dinauntrul tau, pe care ti le-ai construit singur impotriva ei." Am inteles cu adevarat intelegciunea si adevarul acestui citat a lui Rumi, doar dupa mult studiu si dezvoltare personala integrata.

*pag 136*



### ANDRA RALUCA TAUTU

Pentru luna iunie, iti oferim sfaturi practice despre modul in care poti amenaja camera unui adolescent. 8 sugestii esentiale in functie de spatiu, personalitatea adolescentului, functionalitate si bineinteles tinand cont si de dorintele si pasiunile sale.

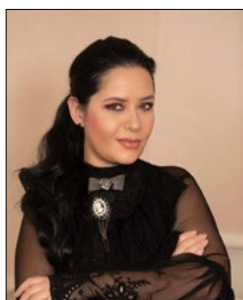
*pag 142*



### SILVIA NOTARI

La debutul rubricii "Calatorie in lumea beauty cu BellClinic" iti prezentam importanta, avantajele si necesitatea diagnozei faciale. Inainte de a merge cu procedura, trebuie sa intelegem nevoile reale ale tenului, chiar daca tu, ca pacienta consideri ca ai alte nevoi; impreuna, gasim cea mai buna solutie pentru tine.

*pag 88*



### BEATRICE LIANDA DINU

Dragi cititori ai revistei Famost, in numarul lunii iunie Beatrice Lianda a pregatit pentru voi nelipsita serie "Calatorind prin lume", avand si de aceasta data o destinatie turistica surpriza! Nu rata articolul si descopera cele mai frumoase destinatii turistice!

Tot in numarul lunii iunie facem o incursiune in minunata lume a feminitatii descoperind in "Jurnal de femeie" un articol pe cat de interesant si captivant, pe atat de educativ pentru adolescentele de azi, femeile de maine!

*pag 161*



Daca iti doresti sa  
ajungi mai repede la  
articolul sau autorul  
preferat, apasa pe poza  
acestui sau text si vei  
fi redirectionat  
INSTANT!



## Blog de zambit

- Vrei sa adunam cirese? M-a intrebat zambitoare, iar ochii ii sclipeau ca doua stele pe cerul senin din mijlocul verii.

- Cirese? I-am raspuns usor absenta, in timp ce verificam ultimele mesaje primite.

- Da, din batranul cires pe care il avem in gradina bunicii.



Acolo in spate, inconjurat de bujorii albi pe care i-ati plantat impreuna, tu si cu ea. Cum intri pe portita mica din lemn de nuc, e o alee ce trece pe langa trei randuri de capsuni si o tufa mare de zmeura. La capatul aleii, sprijinita de gard, sta o scara de lemn care ne asteapta. Luam doua carlige

de rufe din castronul galben de plastic lasat pe pervazul prispei si prindem partea de jos a tricoului tau - asa o sa avem un buzunar mare, cat pentru amandoua. In fiecare cuvânt pe care il spune simt dragoste si dor, dar incerc sa le ignor, sunt prea ocupata.

- Tu vrei sa culeg cirese in tricoul asta alb?!

- Nu mai culegem nimic, imi spune imbufnata.

Se ridica repede si vrea sa plece, dar cand ajunge aproape de usa, isi intoarce fata catre mine si-mi spune soptit:

- Acum cativa ani, mi-ai promis ca nu vei renunta la mine niciodata. Ca indiferent de timpul care va trece si de lucrurile care se vor intampla, legatura dintre noi doua va ramane puternica si ca, din cand in cand, vom fi din nou vesele, jucause, zglobii, ca doua raze de soare in diminetile de iunie. Te pierzi intre mesaje, termene limita, griji, planuri de viitor, intrebari despre trecut si uiti. Uiti de mine, uiti de tine si de promisiunile pe care ni le-ai facut. Uiti sa razi cu pofta, sa te bucuri din nimic, sa crezi ca putem cuceri lumea, asa cum faceai candva.

E suparata, imi dau seama din vocea ei si din privirea intunecata. In timp ce o ascult, imi arunc ochii spre peretele din dreapta ei si atunci imi amintesc promisiunea facuta catre mine si catre ea.

Ma intorc catre laptop fara sa o scap din ochi si in timp las clapa in jos, o intreb:

- As vrea sa fie verzi, ca iarba proaspata prin care vom merge descurte.

- Verzi? Se intoarce din drumul spre usa, iar in ochii ei apar din noua urme de licurici.

- Carligele cu care o sa facem un buzunar serios tricoului asta.

Ma ridic de pe scaun zambind. Azi plec sa culeg cirese cu a mea copilarie.

*"Copilaria este suvoitul de apa care izvoraste limpede si curat din adancurile finteii si la care omenirea alearga fara incetare sa-si potoleasca setea idealurilor sale de dragoste, de bunatate, de frumusetate, de perfectiune"*

*Francesco Orestano*

“

**SUCESUL ESTE REZULTATUL PERFECTIUNII, AL MUNCII GRELE,  
*AL INVATARII DIN ESEC, AL LOIALITATII SI AL PERSISTENTEI.***

- COLIN POWELL



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



WWW

# FAM





# OST

ro

# FAMOST



**CITESTI ASTAZI  
CE VEI AFLA MAINE!**



# fashion



Blazerul este o piese esentiala a garderobei.  
*Cum il purtam?* BLAZERUL NEGRU

# BLAZERUL

SCURTA ISTORIE • TIPURI DE BLAZERE  
• BLAZERUL NEGRU SI CUM IL PURTAM

**BLAZERUL ESTE UN TIP DE JACHETA** purtat de obicei ca parte a tinutei formale sau semi-formale, un element de baza al modei masculine multi ani, popularitatea lui continuand si astazi. Blazerele sunt versatile, putand fi imbracate in functie de multe ocazii si necesitati, ele intrand incet incet si in garderoba feminina, in zilele noastre fiind o piesa vestimentara esentiala.

Conform istoriei, din punct de vedere practic, blazerul dateaza din perioada anilor 1800 cand Royal Navy a introdus un nou tip de uniforma pentru ofiterii sai, o jacheta albastra cu nasturi din alama, destinata a fi purtata pe puntile navelor. Materialul folosit era foarte rezistent, special conceput sa faca fata conditiilor de pe mare.

De-a lungul timpului, blazerul a cunoscut o evolutie ca stil si versatilitate, in perioada anilor 1920 el devenind popular in randul studentilor din Marea Britanie. In perioada anilor 1950 si 1960, blazerul a devenit un simbol al stilului preppy in mod deosebit in SUA, tinuta de baza fiind compusa din blazer + pantaloni chino + camasa cu nasture + mocasini.



## CELE MAI POPULARE TIPURI DE BLAZERE

- Blazerul la un singur piept este cel mai comun, are un rand de nasturi in fata si poate fi purtat cu sau fara cravata.
- Blazerul dublu piept are doua randuri de nasturi in fata, fiind purtat de obicei cu cravata si are un aspect mai formal comparativ cu varianta la un singur piept.
- Blazerul bleumarin este blazerul clasic, realizat in principal din lana cu nasturi de alama.
- Blazerul din tweed se poarta de regula toamna si iarna, are un aspect rustic si este realizat dintr-o textura grea, texturata - tweed-ul.
- Blazerul din catifea iti ofera un look asociat luxului datorita materialului si croiului; este purtabil in lunile de toamna si iarna, fiind adecvat ocaziilor formale.



**BLAZERUL NEGRU** face parte din garderoba esentiala care vine in multe forme si stiluri. Pastreaza-l simplu si structurat pentru a obtine MAXIMUL din el! O modificare simpla a lungimii manecii sau a cusaturii centrale din spate, face diferenta in mod real pentru a fi perfect pentru tine.

## *Cum purtam blazerul negru?*

### **BUSINESS**

Pregateste-te sa mergi la munca intr-o culoare indrazneata (albastru poate fi o buna optiune) imbracand o camasa pe gat si o pereche de pantaloni lejeri cu talie inalta! Poti adauga si mocasini in aceeasi culoare cu camasa si o geanta de mana structurata de dimensiune medie.

### **CASUAL**

Daca stilul tau este casual, adaugand un blazer negru peste blugi functioneaza destul de bine. O camisola soft intr-o culoare indrazneata (verde) cu sandale cu talpa plata si bretelute iti ofera un look fresh, perfect pentru o femeie activa ca tine.

### **ELEVAT**

Daca vrei sa fii remarcabila si sa ai in look un blazer negru, pune-l deasupra unei rochii indraznete tricotata bodycon. Ramai in joc cu aspectul contemporan, incaltand o pereche de pantofi decupati sau sandale cu toc inalt cu bretelute, la care poti adauga o esarfa colorata - la gat sau legata la geanta.

## DINCOLO DE MODA *cu* OANA ENESCU



AVENUE NO.29 PRIMAVARA VARA `22



AVENUE NO.29 PRIMAVARA VARA `21



AVENUE NO.29 PRIMAVARA VARA `22

### STARUL SEZONULUI:

# BLAZERUL

*BLAZERUL A RAMAS UN ARTICOL DE REFERINTA* atat pentru barbati cat si pentru femei, pentru care *SIMBOLIZEAZA* in acelasi timp *FEMINITATE SI PUTERE*.

**BLAZERUL ESTE UN ARTICOL** cu origini numeroase in sine a fost definit in jurul anilor 1800 de universitatea britanica Cambridge si se referea la jachetele din flanel de culoare rosie, destinate clubului nautic "Lady Margaret". In jargonul American termenul era deja folosit cu sensul de "ceva ce atrage atentia". De-a lungul timpului, blazerul a ramas un articol de referinta atat pentru barbati cat si pentru femei, pentru care simbolizeaza in acelasi timp feminitate si putere. Desi a fost initial un articol exclusiv "office wear", reinterpretarile acestuia in croiala, materiale si forma, au facut ca acest articol sa fie potrivit intr-un context mai larg decat cel de birou.

### Cum alegi sacoul potrivit?

In primul rand, gandeste-te ce stil preferi: vrei o croiala dreapta/oversized sau una cambrata? Croiala dreapta este mai masculina, acest tip de sacou este purtat in general deschis. Sacoul cu o croiala cambrata poate fi purtat atat inchis cat si deschis si iti pune in evidenta silueta. Fii atenta la "tinuta" si "fit-ul" sacoului: un sacou clasic bine croit are "structura", pare mai rigid. Umerii sunt positionati unde trebuie (nu sunt prea pronuntati, indepartati sau ridicati fata de umerii tai naturali) - la croiala clasica. Ai grija ca acesta sa fie cusut cu atentie iar detaliile sa fie bine alese.

## Sacourile ti se par prea office? Poarta-l cu un top de matase sau satin!

Pentru a evita un look prea clasic incerca sa alegi un blazer intr-o culoare vibranta sau cu un print in carouri, dungi etc. si sa nu il asociezi cu un alt articol din acelasi material. Mixeaza piesele intre ele pentru cat mai multe tinute diferite! Poarta-l cu un top de matase sau satin! Combinatia dintre sacoul cu structura si fluiditatea matasii face ca look-ul tau sa para elegant dar relaxat in acelasi timp. Pentru o nota de stil in plus, alege un top in aceeasi gama de culori, combinatia "ton sur ton" este considerata una dintre cele mai elegante!



VALENTINO '23

## Ce tesatura sa alegi?

Sacoul poate fi realizat din diverse tesaturi, il poti alege in functie de sezon si preferintele personale. Pentru tinute de primavara-vara, **sacourile din in** sunt o alegere buna: lasa corpul sa respire si nu sunt foarte calduroase. Cu toate astea, alege un sacou din in peliculizat sau un amestec de in daca doresti ca acesta sa isi pastreze forma de-a lungul zilei. Un sacou din in netratat, se va sifona mai usor, fiind potrivit pentru un look smart-casual. Sacoul din **tweed/bucle** (compozitia difera, acesta fiind denumirea tipului de tesatura) este prin definitie mai elegant, il poti purta atat la tinute mai office cat si la tinute cocktail. Pentru sezonul mai

rece, poti alege **sacouri din amestec de lana**: au tinuta, sunt calduroase si rezista mult in timp. Indiferent de ce material alegi pentru exterior, fii atenta si la tesatura din care este realizat la interior. Un sacou de calitate are interiorul captusit cu vascoza sau matase: aceasta lasa pielea sa respire, aluneca usor pe ce porti la interior, iti da senzatia de racoare si are o textura placuta la atingere.

Blazerul este o piesa atemporală si versatila care prezinta oportunitati nenumarate de styling si care este mereu reluat si reinterpretat in show-urile de moda. Fie ca este oversized sau fit, clasic sau cu taieturi avangardiste, un blazer bine croit este un articol de referinta in garderoba si poate fi punctul central pentru realizarea multor tinute.



MAX MARA '23



TU, IDEALA! cu MIRELA NOVAK!

# DENIM

## Unde nu poti purta blugi/jeansi!

**DENIMUL, CONFORM REGULILOR DE ETICHETA SI ELEGANTA,** corespunde stilului casual. Nu este adecvat pentru o femeie eleganta sa poarte jeansi la intalniri de afaceri, la prezentari importante, la teatru, restaurant, la evenimente, unde sunt alt cod dress-uri, si chiar la aeroport.

## SEAT

De multe ori, este mult mai bine sa inlocuiesti blugii cu o pereche de pantaloni din casmir sau orice alta stofa si sa stii exact locurile unde nu poti purta jeansi.

NU POTI PURTA JEANSI LA ...

### Sfat

Pentru toti ceilalti, imaginea ta ar trebui sa fie exprimata in stilul de afaceri. Concluzia este intotdeauna aceeaasi: nu porti blugi la un interviu. Si punct. Pentru mai multe detalii vezi in rubrica anterioara: "CUM TE IMBRACI PENTRU A OBTINE UN BUGET MARE".

### INTERVIU

Nu conteaza care este mediul tau la birou si daca faci interviuri pentru o noua pozitie! Nu te gandii sa porti blugi la un interviu! In plus, daca iei un interviu pentru o pozitie de conducere sau executiva, un costum solid este cea mai buna tinuta pentru asta.

### PREZENTARE DE SUCCES /AFACERI

Chiar si in cazul in care lucrezi intr-un birou unde blugii fac parte din codul vestimentar de lucru, la o intalnire sau o prezentare importanta, ar trebui sa renunti la blugi. Pana la urma, vei reprezenta cea mai profesionista versiune a ta.

### Sfat:

poarta o fusta stramta si dreapta, o bluza si tocuri dragute. Pentru mai multe detalii, vezi in rubrica anterioara: "CUM TE IMBRACI LA O PREZENTARE DE SUCCES".



### O CINA LA TINE ACASA

Un fapt puțin cunoscut: dacă găzduiești o cină la tine acasă, este considerat de proastă manieră să saluți oaspeții în blugi. La prima vedere, acest lucru poate părea illogic, pentru că în propria ta casă te poți îmbraca după bunul plac. Cu toate acestea, conform regulilor de etichetă, purtarea denimului și a hainelor largi poate fi neplăcută pentru oaspeți.

### CUNOASTEREA PARINTILOR

Nici o altă întâlnire nu este mai stresantă decât cea cu părinții lui; probabil că vrei să faci o impresie grozavă ... Dacă optezi pentru blugi, eu ca designer aprob acest lucru, de parcă mai potrivit ar fi un costum sofisticat sau o rochie luxoasă. Dar părinții LUI mai puțin probabil.

#### Sfat:

poartă o rochie dragută sau o fustă conservatoare cu un top asortat! Arată-le că îi respecti și că îți cu adevărat la fiul lor, adoptând o ținută feminină!

### NUNTA

Nici cea mai nepretențioasă nuntă nu este un eveniment bun pentru blugi.

#### Sfat:

pune-ți pantaloni, completându-i cu o bluză cu volane sau o rochie "zburătoare"!

### SEARA DE ARTA

Când vizitezi un muzeu sau o galerie de artă, cel mai bine este să ascunzi blugi într-un dulap. Atitudinea ta față de artă se va vedea după felul în care ești îmbrăcată!

#### Sfat:

poartă o rochie sau pantaloni eleganți cu o bluză originală!



### LA AEROPORT

Aeroportul ar trebui să fie un loc al eleganței, doar că mulți dintre noi ne îmbrăcăm pe principiul "confort" și "oricum nu mă vede nimeni". Vezi să nu patesti ca mine ... prin 2018 în aeroport, costumul pijama era un mare trend ... eu am zis să îmbin trend-ul și confortul, doar că într-o zi am auzit-o și pe asta: "ERA NOVAK ÎN PIJAMA LA AEROPORT" 😂. Mi-aș fi dorit să pot să-i spun că înșasi zborul pentru mine este o plăcere 😊

Blugii nu sunt cea mai bună variantă și mai ales pentru zborurile lungi. Se acceptă o ținută cu blug în următoarele condiții: jeansii mai sus de gleznă și cu o bluză oversize și, desigur, cu balerini. Geanta și accesoriile în stil casual.

Eleganța - este frumusețea în combinație cu simplitatea. Întrucât vine perioada concediilor și a călătoriilor, în numărul următor voi scrie despre: cum să arăți eleganță în aeroport!

Pentru ca,  
VA IUBESC ❤️

# IN HAINE DE VARA

cu SILVIA DRAGOMIR - Image Consultant & Style Specialist



COCO CHANEL *spunea*

**Inainte de a iesi din casa, uita-te in oglinda si scoate un accesoriu.**

Foto : Wikipedia  
COCO CHANEL  
IN LOS  
ANGELES,  
CALIFORNIA,  
1931

**P**ana sa ajungi la a scoate accesoriile, ramai focusata pe uita-tul in oglinda: nu ti-l refuza, ba chiar poti face o obisnuinta din asta, pentru ca asa iti faci o autoevaluare a outfit-ului si incepi sa controlezi putin imaginea pe care vrei sa o arati lumii. Cerinte obligatorii: OBIECTIVITATE.

*Hai sa derulam impreuna o zi in care s-ar putea intampla oricare din momentele care urmeaza, ca sa intelegi de ce e nevoie sa te uiti in oglinda. REPET: CU OBIECTIVITATE.*

E vara, e cald, e dimineata si trebuie sa pleci la job: te uiti in sifonier si te enervezi bineinteles ca iar nu e una sau alta, ori ca sunt prea multe si nu reusesti sa le aduni intr-un outfit si te resemnezi iar la jeans & Tshirt. Daaaar, de data asta inlocuiesti sneakers cu fitflops-ii: doar ai o pedi perfecta!

**MUST DO:** *uita-te in oglinda si gandeste-te obiectiv daca iti place ce vezi!*

Un jeans si Tshirt sunt o chestie unanim acceptata sub denumirea de casual, dar carora o pereche de pantofi ori sandale le-ar ridica imediat nivelul, in timp ce papucii - pentru ca in definitiv asta sunt - care isi fac simtita prezenta prin tarsaitul inconfundabil, creeaza o imagine trista. Poti inlocui fitflops cu mules - cu sau fara tocure, dar despre care ai siguranta ca macar sunt silentiosi.

O zi de vara iti ofera nenumarate posibilitati de etalari vestimentare si pranzul de afaceri la care esti

invitata este exact ce ai nevoie pentru a inaugura rochia pe care abia ai cumparat-o. In scenariul acesta outfit-ul trece in plan secund (lasam pe altadata discutia despre raportul dintre tine si persoana care te invita, unde mergeti etc).

**MUST DO:** *uita-te in oglinda si gandeste-te obiectiv daca accesoriile tale sunt potrivite pentru intalnire. Cu cat este mai profesionala intalnirea, cu atat accesoriile tale trebuie sa fie mai discrete - in felul acesta tii atentia interlocutorului treaza pe ceea ce spui, iar nu captezi interesul cu splendidele tale bijuterii.*

Urmatorul scenariu este despre o iesire cu fetele la terasa: te-ai imbracat cu o bluza fara maneci, e adevarat, dar si fara decolteu si cu o fusta midi in care te simti comoda dar nu e ca-ti place prea mult. Bluza ai luat-o mai mult pentru ca ultima data cand v-ati vazut, una din ele a avut cateva comentarii mai acide la adresa outfit-ului tau.

**MUST DO:** *uita-te in oglinda cu obiectivitate. Iti place ce porti? ESTI SIGURA?*

O zi de vara iti ofera  
**NENUMARATE POSIBILITATI**  
*de etalari vestimentare*







*PRIMA INTALNIRE CU  
EL NU INSEAMNA SA  
EXPUI, CI SA STIMULEZI  
IMAGINATIA.*

**F**aptul ca cineva face comentarii rautacioase la adresa ta spune multe despre acea persoana, nu despre cum te imbraci tu. Tu nu trebuie sa iesi in lume purtand haine in care nu te simti bine fizic si psihic doar pentru a face pe placul oamenilor. Ai de ales intre a purta piesele vestimentare in care te simti bine si care-ti plac, si a suporta un outfit doar de dragul unei iesiri. La o terasa poti iesi si singura, sa stii.

Suntem la scenariul de seara: trepidezi pentru ca in seara asta iesi pentru prima data "oficial" in lume cu el. Ti-ai pus in gand sa-l dai gata din prima si ai probat multe outfits pana sa decizi.

**MUST DO:** *UITA-TE IN OGLINDA CU OBIIECTIVITATE!* Sa dai gata din prima nu inseamna sa fii "de firma din cap pana-n picioare" accesorii incluse ori sa faci excese vestimentare de genul decolteuri abisale, transparente in trend-ul sezonului, un micro mini etc. Excesele de orice fel sunt daunatoare sau distrugatoare ... de sanatate in cazul celor alimentare, de imagine in cazul celor vestimentare.

Prima intalnire cu el nu inseamna sa expui, ci sa stimulezi imaginatia.

Daca alegi varianta cu nume si etichete la vedere, poate nu toata lumea e impresionata de nume fashion ca tine ori poate el habar n-are de diferenta dintre haine no names si ce porti tu. Gandeste-te daca esti in masura sa sustii financiar de acum inainte imaginea de "tipa cu bani multi" pe care vrei sa o creezi in seara asta si daca vrei sa intimidezi prin ceea ce porti. Oricare raspuns este bun - pentru ca reprezinta alegerea ta. Eu doar ti-am oferit perspectiva din care te vad ceilalti.

Si pentru ca este vara si cu siguranta o sa iesi la terasa mai mult decat pana acum, macar de dragul de a petrece timp afara, tine seama de inca doua aspecte: **primul** este geanta pe care faci tot posibilul sa o tii agatata de scaun, intre tine si spatarul acestuia, dar niciodata pe masa ori pe jos. **Al doilea** este parfumul. Sunt femeii carora le place sa simta doar ele mirosul, si cele care vor care aroma sa le urmeze ca o trena peste tot pe unde trec. Cand e doar pentru tine - este perfect asa pentru ca nu impui nimanui preferintele tale.

Daca esti in sa genul "trena de parfum" - e mai complicat, pentru ca nu place tuturor ce iti place tie si daca esti intr-un cerc de persoane poti capata repede eticheta "de evitat". Este vara si cald, iar aromele se altereaza mai repede decat pe frig, cu un rezultat care depinde de pielea ta - cat este de umeda, calda, grasa, acida etc. Stii bine ca parfumul isi schimba mirosul in timp, iar ce ramane sunt notele lui de baza care ar trebui - teoretic - sa fie in armonie cu tine. Cand este in sa prea mult ...

Daca esti intr-un restaurant, mirosul de parfum amestecat cu cel de mancare devine intepator & gretos pentru cei din jur.

Inverseaza situatia si gandeste-te daca tie ti-ar face placere sa stai alaturi de o persoana hiper parfumata. Cu un miros care nu iti place, evident.

*VARA ESTE ANOTIMPUL  
TUTUROR POSIBILITATILOR  
VESTIMENTARE - asa ca  
experimenteaza, dar FARA EXCESE  
pentru ca SUNT DAUNATOARE -  
tie in primul rand.*

# PANTALONII cargo

**P**antalonii cargo si-au parasit cadrul de armata prin anii 1990 cand au inceput sa intre usor in moda comerciala, devenind in scurt timp una din cele mai comod & cool alegeri vestimentare. Versatilitatea de care se bucura pantalonii cargo i-au transformat in scurt timp in clasici si indiferent de variantele pe care le avem in garderoba, cand vorbim de utilitate si confort, ei sunt in prim planul discutiei.

Indiferent de sex sau varsta, *PANTALONII CARGO SUNT SIMPLU DE MIXAT CU ALTE ARTICOLE VESTIMENTARE* fie ca sunt din bumbac organic, au talie inalta, sunt supradimensionati sau mai putini voluminosi. Ceea ce ar trebui sa iei in calcul sunt proportiile; daca mergi pe variante voluminoase, adauga o jacheta croita sau un top simplu pentru un look structurat! Daca varianta ta de pantaloni cargo este stransa pe picior, un tricot relaxat de casmir sau o camasa supradimensionata este exact ce ai nevoie; adauga si cizme pana la glezne pentru un look complet! Daca esti in dileme in ceea ce priveste modul in care ar trebui sa porti pantalonii cargo, gandeste-te la ei - daca iti e mai simplu: ca la o pereche de blugi boyfriend sau pantaloni tip joggers si mixeaza-i ca atare!

Perioada post-pandemica a fost una in care hainele noastre au muncit mai mult pentru a se adapta multor situatii, de la iesire in oras, la locul de munca sau pentru sfarsit de saptamana. Ce am inteles cel mai mult de aici este faptul ca *MERITA INVESTIT IN PIESELE VESTIMENTARE CE POT FI PURTATE PESTE TOT* si cum iti doresti in majoritatea timpului sa te simti relaxata, comoda si poate putin "smart", pantalonii cargo sunt ideali. Si pana la urma, fiecare am avut un articol pe care il purtam oriunde, oricand si oricand de des era posibil; asa ca, daca iubesti pantalonii cargo, cu mixul perfect, te poti bucura de ei in fiecare zi!

## Sfaturi PRACTICE

### 🔗 A L E G E R E A INCALTAMINTEI

Mixeaza pantalonii cargo cu incaltaminte eleganta, fie ca sunt papuci de lux, simpli, sandalute sic cu bretele sau pantofi cu toc gros! Pentru a aduce un echilibru vizual, orice porti in picioare trebuie sa arate putina piele, iar daca iti doresti ceva relaxat de sfarsit de saptamana, mergi pe o pereche de trainers pana la glezne sau cizme cu toc jos.

### 🔗 PROPORTIILE

Jachetele croite vor defini forma corpului si vor contracara senzatia de pantalonii umflati. Incearca sa strangi pantalonii

la glezna pentru a oferi o forma conica avantajoasa, fie ca achizitionezi o astfel de pereche sau gasesti alta modalitate! Mixul pantalonilor cargo cu o camasa cu nasturi si sandale plate este ideal cand vremea este calda.

### 🔗 DACA AI FORME

Daca nu esti slaba, acesta nu este un motiv sa nu porti acesti pantaloni: alege varianta clasica cargo si mixeaza-i cu o camasa alba french-tuck si geaca care iti place! Pentru un look deosebit, mergi pe bleumarin sau negru la care adaugi tocuri (care merg oriunde)! Pentru a evita volumul, evita variantele de pantaloni cargo cu buzunare urias!



# Totul despre moda cu DANIELA SALA



## SEATURI *pentru* ALEGEREA ROCHIEI DE MIREASA

INTERVIU CU FONDATOAREA BRANDULUI ARYANNA KAREN

**Ce surprize ai în colecția pentru acest sezon?**

În acest sezon am continuat în stilul care ne-a consacrat, cu rochii voluminoase și trene spectaculoase, broderii manuale și multe cristale cusute manual. Surpriza constă în rochii de diferite nuanțe declinate din clasicul alb, de la ivoire la champagne, blush și caramel, dar și în broderii speciale care să complimenteze nuanțele calde, cum ar fi broderia cu fir de platina.

După anii în care pandemia a afectat profund zona evenimentelor, a venit momentul să ne luăm revanșa. Din acest motiv, tot ceea ce este stralucitor, opulent, extravagant și neobisnuit este acum la moda.

*ALBUL NATURAL, IVOIRE, CAPUCINO, CAMEL, BLUSH* sunt la mare moda si de evitat ar fi albul optic, acel alb care bate in bleu ...

---

**De ce trebuie sa tina cont o viitoare mireasa cand isi alege rochia pentru ziua cea mare?**

Sfatul meu este sa tina cont exclusiv de gusturile proprii si sa isi asculte propria intuitie care ii va arata drumul spre rochia visurilor sale.

**Ce rochie este potrivita in functie de fiecare silueta in parte?**

Nu as putea spune ca o anumita silueta este avantajata strict de un tip de rochie si nu de altul. Consider ca fiecare tip de rochie poate fi adaptat pentru a pune in evidenta silueta miresei atat timp cat tesaturile si accesoriile sunt alese corespunzator.



De exemplu, pentru o mireasa mai plinuta se recomanda materiale cu tinuta si le-as evita pe cele cu volum; deci, as opta pentru tafta si voal greu, evitand tulle-ul. Pentru o mireasa foarte slabuta as merge pe accesorizari tridimensionale, cum ar fi broderiile cu perle ai cristale, care volumizeaza punctele cheie ale siluetei.

**Ce nuante sunt in top anul acesta?**

Albul natural, ivoire, capucino, caramel, blush sunt la mare moda si de evitat ar fi albul optic, acel alb care bate in bleu pentru ca nu avantajeaza deloc nuanta pielii.

**Ce materiale ai folosit pentru rochiile din acest sezon de nunti?**

Am mers mult pe materiale pretioase, stralucitoare, cusute manual cu cristale, perle, margelute si paiete si chiar zirconii montate in argint. Sezonul acesta, cerul e limita in materie de stralucire.



**Care este rochia preferata de majoritatea mireseilor?**

Cu siguranta rochia stil printesa ramane in top, acea rochie a Cenusaresei la care fetitele viseaza inca din copilarie si pe care au ocazia sa o transforme in realitate pentru ziua nuntii.

**Ce le transmiti viitoarelor mirese?**

Mesajul meu catre viitoarele mirese este sa creada in visul lor pe deplin si sa isi urmeze instinctul fara a tine cont de diferite pareri ale persoanelor din jur! Sa nu uite ca pentru toti ceilalti in ziua respectiva o sa fie inca o nunta la care participa, in timp ce pentru ele este NUNTA!

**Cum pot fi accesoriolate rochiile Aryanna Karen?**

Le recomand mireseilor sa aleaga accesoriile fine care sa complimenteze rochia, nu sa vina in concurenta cu aceasta! Daca rochia are maneci, sa renunte la bratara, daca rochia are dantela multa pe piept, sa renunte la colier si nu in ultimul rand, sa profite de aceasta ocazie pentru a purta o diadema cu cristale!

**Unde te pot gasi viitoarele mirese?**

Rochiile ARYANNA KAREN pot fi vazute pe [www.aryannakaren.ro](http://www.aryannakaren.ro) si pot fi comandate la showroomul nostru din Bucuresti.

Mesajul meu catre viitoarele mirese este SA  
*CREADA IN VISUL LOR PE DEPLIN SI SA ISI  
URMEZE INSTINCTUL ...*

---



**CUSTO  
BARCELONA**

**Sun  
o'clock  
Collection  
SS23**





## **TEAM CREDITS TEMPLATE**

---

**Fashion Designer**  
CUSTO BARCELONA

**Photographer**  
JUAN FRANCISCO PAGAN

**Event**  
MERCEDES BENZ FASHION WEEK MADRID

**Location**  
MADRID, SPAIN







CUSTO BARCELONA presents a collection dedicated to the imagination, with an innovative pattern and a risky selection of materials. A job inspired by the safety of a woman who is herself and wants to dress risk. Geometries and openings confirm a new architecture.









For the designer, this collection is

*somehow an appointment with the sun. We try to return the light and brightness after all this period of darkness. We create some pieces that are of advanced fashion language, for women who live fashion from the emotional side. We try to seduce them through creativity, innovation, idea and surprise based on experimental work, both in lines, volumes and a fusion of materials.*

Custo insists that it is also

*a job inspired by the safety of a woman who is herself and wants to dress risk.*









# PIESE TRANZITIE PRIMAVARA-VARA



**T**recerea de la primavara la vara poate fi o perioada dificila cand vine vorba sa ne imbracam; in general e dificil sa gasim piesele vestimentare potrivite, mai ales daca nu ne dorim monotonie. Vremea poate fi imprezvizibila cu zile calde si nopti racoroase, de aceea este important sa ai piese vestimentare potrivite pentru a-ti pastra confortul si eleganta. *CARE SUNT CELE MAI POTRIVITE ARTICOLE PENTRU ACEASTA PERIOADA?*



## JACHETE USOARE SI BLAZERE

1

Pe masura ce vremea incepe sa se incalzeasca, este important sa ai o jacheta lejera sau un blazer la indemana pentru zilele si noptile mai racoroase. O jacheta din denim sau piele este o optiune excelenta pentru un look casual, in timp ce un blazer poate fi imbracat pentru o ocazie mai formala; mergi pe un material usor, cum ar fi bumbacul sau inul, pentru a te simti confortabila cand temperaturile sunt ridicate.

2

## PULOVERE USOARE

Un pulover usor/ subtire este un articol versatil care poate fi purtat singur sau stratificat peste o camasa sau rochie, materialele ideale fiind bumbacul sau casmirul datorita faptului ca sunt respirabile si confortabile. Orienteaza-te spre culori pastelate sau neutre pentru a-ti pastra aspectul usor specific sezonului primavara-vara.

3

## TRICOU

Tricoul este un element de baza din garderoba care poate fi purtat pe tot parcursul anului, fiind foarte util pentru trecerea de la primavara la vara. Imbraca tricouri in materiale usoare si opteaza pentru culori pastelate sau imprimeuri grafice pentru a adauga un plus de culoare tinutei tale.



## PANTALONI SCURTI

4

Pantalonii scurti sunt un element de baza pentru lunile mai calde si pot fi un plus minunat al garderobei pentru aceasta perioada. Opteaza pentru stiluri confortabile si usor de purtat, cum ar fi pantalonii scurti din denim sau bumbac si mixeaza-i cu un tricou sau un pulover usor pentru un look casual; poti adauga la fel de bine si o bluza sau un blazer.



## FUSTE MAXI

# 5

Fustele maxi sunt o optiune excelenta pentru trecerea de la primavara la vara. Sunt comode si usor de purtat, iar cele din materiale usoare cum ar fi bumbacul sau inul sunt ideale pentru respirabilitate si confort. Imprimeurile florale si culorile pastelate sunt populare pentru sezonul primavara-vara si pot adauga o nota feminina look-ului si garderobei per ansamblu.



## SANDALE

# 6

Sandalele sunt un must-have pentru lunile mai calde! Sunt perfecte pentru trecerea de la primavara la vara, sandalele plate sau cu tocuri joase fiind confortabile si usor de purtat. Mergi pe culori neutre precum bejul sau albul - potrivite oricarei tinute, in timp ce culorile metalice sau luminoase pot adauga un plus de culoare look-ului tau.

## ROCHII

# 7

Rochiile sunt perfecte pentru trecerea de la primavara la vara. Confortabile si versatile, ele pot fi imbracate in functie de ocazie; alege materiale usoare ca bumbacul sau inul pentru respirabilitate si confort! Imprimeurile florale si culorile pastelate sunt populare pentru sezonul primavara-vara, adaugand feminitate look-ului.

## OCHELARI DE SOARE

# 8

Ochelarii de soare nu sunt doar declarativi, ci si esentiali pentru a-ti proteja ochii de razele UV daunatoare ale soarelui. Mergi pe stiluri care se potrivesc formei fetei si sunt confortabili de purtat! Stilurile clasice precum ochelarii tip aviator sau pentru calatorie pot merge cu orice tinuta.





Total look & bijuterii CHANEL

# FRUMUSETE & GLAMOUR

de ADRIANA GODEANU METZ, producator MÁRGENES CONCEPTO

**P**

roiectul de productie fashion, **Márgenes Concepto** continua. **Castelul baroc Dehnnenlohe** din Bavaria ramane gazda de lux a noului episod. Creatoarea sa, **Adriana Godeanu Metz**, vorbeste de data aceasta prin acest reportaj de frumusetea absoluta a femeii, puterea ei de a inspira si de a straluci nu numai prin hainele pe care le poarta, dar mai ales prin atitudine.

Frumusetea si glamour-ul sunt doua cuvinte care merg mana in mana atunci cand vine vorba de moda si stilul vestimentar. Atunci cand o femeie este imbracata in haine de marca precum CHANEL, DIOR sau FENDI, ea emana o eleganta si o distinctie care ii ofera o prezenta impresionanta.

Imagineaza-ti o femeie frumoasa, intr-o rochie de seara de la Dior, care pozeaza intr-un castel din secolul XVII. Rochia, creata din cele mai bune materiale si cusuta cu cea mai mare grija, ii evidentiaza formele si ii accentueaza feminitatea. Fiecare cusatura, fiecare detaliu si fiecare accesoriu sunt alese cu mare atentie, astfel incat sa completeze perfect imaginea generala si sa adauge o nota de sofisticare.

Frumusetea acestei femei este amplificata de aceasta tinuta si de atmosfera regala din jurul ei. Parul si machiajul sunt realizate cu atentie. Eleganta si stilul ei sunt in consonanta cu locul in care se afla, iar fiecare miscare a ei pare sa fie facuta cu gratie si delicatete.

Atunci cand o femeie poarta haine de marca precum CHANEL, DIOR sau FENDI, *ea nu numai ca isi exprima stilul personal, ci si emana o eleganta si o distinctie care sunt remarcabile*. Intr-o astfel de tinuta, aceasta poate sa-si arate frumusetea si puterea intr-un mod rafinat si sofisticat, indiferent de locul in care se afla.

*Si daca vrem sa reinventam niste concepte sau simboluri fashion* mai vechi, cum ar fi "the revenge dress"? Purtand, de exemplu, la aceasta rochie de gala, niste cizme de cauciuc in loc de pantofi? Sau imbracand GUCCI impreuna cu ADIDAS laolalta? Sau purtand o rochie KENZO si plimbandu-se prin parcul castelului cu o lopata in mana? Totul clasic, elegant, modern si cu fantezie laolalta?

Ca mic reminder,  
MÁRGENES  
CONCEPTO  
are ca obiectiv  
principal  
CRESTEREA  
AUTOSTIMEI  
SI AMBITIEI  
SOCIALE SI  
PROFESIONALE  
A FEMEILOR  
prin design de  
moda si cultura.



Total look & bijuterii CHANEL

Reinventarea unor concepte sau simboluri fashion mai vechi poate fi o modalitate interesanta de a aduce o noua perspectiva in lumea modei. De exemplu, "the revenge dress" este un concept care a castigat popularitate in anii '90 datorita Printesei Diana. O reinterpretare a acestui concept ar putea fi sa purtam o rochie similara intr-o alta combinatie indrazneata, care sa transmita un mesaj puternic. "The revenge dress" poate fi interpretat ca un concept care poate fi aplicat si in perspectiva moderna, fara sa fie neaparat legat de un eveniment sau de o persoana anume. Ideea din spatele acestui concept este aceea de a alege o tinuta care sa transmita un mesaj puternic, de putere si de incredere in sine, intr-un moment in care poate ca viata ta personala sau profesionala nu merge asa cum ti-ai dori.





## Total look DIOR

În acest fel, putem reinterpretă conceptul “revenge dress” prin alegerea unei tinute care să ne aducă o stare de putere și încredere în noi înșine atunci când avem nevoie de un impuls de încredere. Acesta poate fi o rochie cu o culoare îndrăzneată sau un imprimeu puternic sau o tinută care evidențiază o anumită parte a corpului, care ne face să ne simțim frumoase și senzuale.

Este important să ținem cont de faptul că nu trebuie să ne simțim constrânși de anumite reguli sau de ceea ce este considerat “la moda”. Ceea ce contează este să alegem o tinută care să ne reprezinte și să ne facă să ne simțim puternice și încrezătoare, indiferent de contextul în care ne aflăm.

În ceea ce privește combinarea de branduri diferite, putem spune că este o tendință din ce în ce mai populară în modă. Combinarea unui brand de lux precum GUCCI, cu un brand sportiv precum ADIDAS, poate crea un look unic și neconvențional. O astfel de combinație poate fi purtată cu succes, în special în situații informale, cum ar fi o plimbare prin parc sau o ieșire cu prietenii.



Rochie DIOR  
bijuterii TIFFANI & CO.



ADIDAS & GUCCI



Total look KENZO

Total look FENDI  
manusi SANTACANA MADRID



Insa, in ceea ce priveste combinarea unei rochii elegante, precum cea de la Kenzo, cu o lopata in mana, putem spune ca aceasta este o interpretare indrazneata si creativa a conceptului de glamour si eleganta. O astfel de imagine poate reprezenta un contrast puternic intre traditional si modern, intre natura si luxul rochiei. Poate fi o alegere indrazneata, care sa exprime individualitatea si creativitatea.

Asa ca, reinventarea unor concepte si simboluri fashion poate fi o modalitate interesanta de a aduce o noua perspectiva si creativitate in moda. Este important sa pastram un echilibru intre clasic si modern, intre eleganta si creativitate, pentru a obtine un look unic si original.

De asemenea, ne putem juca cu combinatiile de culori. Spre exemplu, frumusetea unui look fashion compus din nuante de verde poate fi descrisa ca fiind una sublima, deoarece aceasta culoare are un efect calmant si reconfortant asupra privitorului. Alegerea acestor nuante de verde poate fi un mod de a crea o armonie intre cele trei elemente ale look-ului - rochie, pantofi si geanta - si poate sugera inclusiv o legatura cu natura.

Pardesiu PRADA

Frumusetea sublima este o forma de frumusetate care nu depinde de frumusetatea obisnuita, ci este legata de o experienta emotionala puternica si intensa. In cazul unui look fashion compus din nuante de verde, aceasta experienta poate fi asociata cu sentimentul de liniste si de echilibru, dar si cu o anumita senzualitate si mister.



Total look MAX MARA  
colier TIFFANI & CO.



Total look LOEWE  
bijuterii SWARSOVSKI





Total look LOUIS VUITTON  
pantofi DIOR  
bijuterii TIFFANI & CO.



Pardesiu PRADA  
bijuterii TIFFANI & CO.

În concluzie, frumusețea și glamour-ul în moda și stilul vestimentar sunt o combinație perfectă. Atunci când vine vorba de moda și stilul vestimentar, hainele de marca nu sunt doar o modalitate de a fi la moda sau de a impresiona, ci sunt o formă de artă și de expresie. Ele permit femeii să-și exprime personalitatea și să-și arate frumusețea interioară și exterioară într-un mod rafinat și sofisticat. În plus, ele oferă o senzație de încredere și de putere, ceea ce poate fi transmis și celor din jurul lor.



Total look ALEXANDER MCQUEEN



## ECHIPA DE PRODUCTIE

**Producator:** Márgenes Concepto @margenes.concepto

**Fotografie:** Jordi Terry @jorditerrry

**Stilist:** Enol Blasco @enolblasco

**Manechine:** Milein @beatriz\_martinello, Adriana Godeanu Metz, cinci din familia de Airedale Terrier Von Süskind

**Make up:** Maria Hazel @mariahazelmakeup

**Hair:** Leo Pereira @leo\_pereiraaa

**Fashion Assistant:** Diego Grimaldi @hrhdiegogrimaldi

**Photo Assistant:** Paula Montoro @Paulamontoroortiz

**Locatie:** Schloss & Park Dennenlohe, Bavaria @schlossparkdennenlohe, @park\_dennenlohe



# 7 PACATE CAPITALE PE CARE LE FAC BARBATII

*text:* ALIN TEMELIESCU

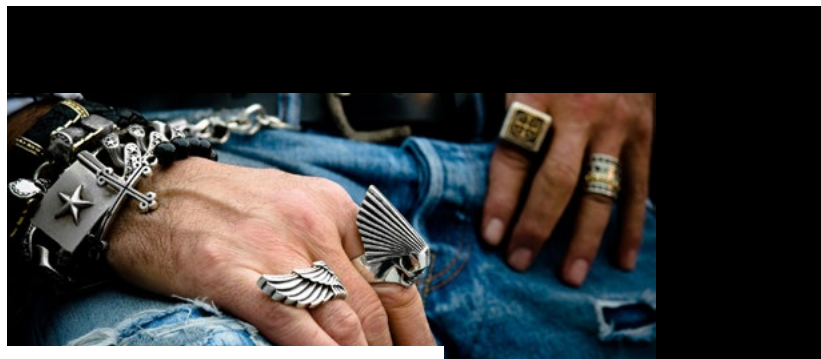
**E**ste acceptabil sa porti tricouri cu slogane sau logouri generoase? Cum ramane cu pantofii cu varful ascutit? Daca te vei uita dupa cateva fotografii mai vechi pentru a vedea modul in care te imbracai, sunt sigur ca ai facut deja niste alegeri total nepotrivite, dar care e cel mai nereusit articol pe care l-ai purtat vreodata? Nu iti face griji, nu esti singurul ...

Ca un barbat care cauta sa-si imbunatateasca stilul, exista o multime de lucruri pe care ar fi indicat sa le eviti si in cele ce urmeaza voi sublinia cele mai mari pacate stilistice.



### TRICOUL cu SLOGANE

Tricourile cu slogan au un timp și un loc. Acel loc este prin casa. Poarta-l atunci când mergi la culcare, făcându-i pe cei care locuiesc sub același acoperiș cu tine (mai bine zis aceia care împartășesc același simț al umorului cu tine) să rada, dar nu îl purta atunci când îți petreci timpul într-un club de noapte, combinându-l cu o jacheta sport.



### EVITA SUPRA-ACCESORIZAREA (in special bratarile)!

Supra-accesorizarea are, de cele mai multe ori, efectul opus celui dorit. Ai mare grijă la modul în care îți accesorizezi tinutele. Este indicat să eviți supra-accesorizarea. Dacă îți vei pune foarte multe brățari, încearcă să nu folosești și inele, sau invers. Arată că ești un bărbat stylish, nu supra-accesorizat, alegând piese esențiale de calitate cu un impact mare.



### SANDALE și SOSETE (in special sosete albe)

Este evident că ar fi indicat să eviți asta cu orice preț. Nu cred că poate funcționa, indiferent cât de colorate, sic sau trendy ti s-ar părea. Eu sunt pentru o pereche potrivită de sandale sau slăpi atunci când mergi în vizită la piscină sau la plajă, dar cu toate acestea, evita purtarea sosetelor cu ele.





### **TRICOUL FOARTE DECOLTAT**

Cei mai multi barbati cred ca tricoul cu cel mai adanc decolteu este cea mai buna alegere, crezand ca le accentueaza structura musculoasa, dar de fapt nu este asa. Aceste tricouri ar putea functiona pe un alt tip de corp. A fost o tendinta pe care am vazut-o in urma cu cateva sezoane, care parea sa dispara treptat. In orice caz, evita cu orice pret aceste tricouri cu decolteu adanc in V.

### **PANTOFI DE CLOVN, CUNOSUTI SUB NUMELE DE PANTOFI CU VARFUL ASCUTIT**

Perechea aceea, aceea care seamana cu pantofii de clovn! Se stie deja ca unii barbati inca aleg aceasta pereche de pantofi, optand totodata sa-si faca picioarele sa para mai mari decat sunt. Cu toata onestitatea, acestia sunt un mare pacat stilistic ce trebuie evitat.



### **CAMASI CE STRALUCESC (in special in cluburile de noapte)**

Cu siguranta ai vazut macar o data acele camasi care lucesc si pe care barbati le poarta in mod regulat in cluburile de noapte pentru a iesi in evidenta. Au stralucit in lumina zilei, dar, imediat ce au intrat in club (BAM!), au devenit si mai stralucitori. Aceasta a fost, de asemenea, o tendinta care devenise populara la un moment dat, dar daca detii o camasa stralucitoare... este timpul sa scapi de ea.

Este evident ca uneori doresti sa atragi atentia asupra ta, dar purtarea camasilor stralucitoare nu este singura optiune pe care o ai la indemana. E timpul sa faci un impact subtil si sa atragi atentia asupra ta prin stilul tau general, modul in care te porti si prin acele detalii fine, cum ar fi combinatiile de culori si accesorii.



### **IMBRACAMINEA PREA STRAMTA (sau prea larga)**

N-am de gand sa te plictisesc, dar principiul numarului unu atunci cand vine vorba de imbunatatirea stilului tau in general, este marimea potrivita. De obicei, cei musculosii vor avea tendinta de a purta

haine cat mai stramte, deoarece ei cred ca le accentueaza aspectul fizic. Dar in realitate, are un impact negativ. Acelasi lucru este valabil si pentru barbati supraponderali. Ei vor purta imbracaminte cat mai larga, dorindu-si sa ascunda fizicul, dar din nou, si acest lucru are un impact negativ. Asadar, concentreaza-te asupra hainelor cat mai potrivite, asigura-te ca este marimea potrivita. Nu opta pentru ceva care este prea strans si arata ca si cum ai fi fost pictat si, in acelasi timp, nu purta haine care sunt prea largi si prea lejere.



# FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!



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

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

 [twitter.com/famost\\_ro](https://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!



# beauty



Ingrijirea tenului pe perioada estivala  
*cu* OANA MANCIU

# *interviu* **OANA MANCIU**

DOCTOR CHIRURGIE PLASTICA, ESTETICA  
SI MICROCHIRURGIE RECONSTRUCTIVA

## Ingrijirea tenului in perioada estivala

Material realizat de **DANIELA SALA**

De cat timp activati in domeniul medical si cum ati patruns in aceasta meserie?

Activez in acest domeniu de 9 ani. In perioada rezidentiatului am fost parte din colectivul Spitalului Clinic de Urgenta "Prof. Dr. Agrippa Ionescu", cunoscut drept punctul originar al chirurgiei plastice din Romania.

Datorita contextului favorabil, am avut ocazia sa invat variate metode de tratare a multiplelor patologii din sfera chirurgiei plastice de la cei mai buni profesioniști in domeniu, dezvoltându-mi-se, in paralel, apetenta pentru estetica, pentru frumusețea autentica.

Odata cu finalizarea studiilor si obtinerea diplomei de medic specialist am ales sa imi perfectionez tehnicile prin participarea la diferite cursuri si congrese, atat la nivel national, cat si international, in Europa, Statele Unite ale Americii si Asia. Cunostintele acumulate sunt fascinante si coplesitoare in acelasi timp, deoarece abordarea asupra esteticii are specificul propriu in functie de localizarea geografica, insa experienta m-a invatat ca versatilitatea reprezinta un avantaj competitiv, drept urmare sunt in continua formare.



### **Medicina este intr-o continua evolutie. Este greu sa tineti pasul mereu cu tot ce apare nou?**

Pentru a fi la curent cu ultimele aparitii in domeniu incerc, pe cat posibil, sa nu lipsesc de la niciun eveniment relevant, bineinteles, incercand sa mentin un echilibru intre educatia mea, pacientii de la clinica si viata personala, care este si ea solicitanta prin prisma celor doi copii care se afla in plin proces de dezvoltare.

### **Cu ce va diferentiati de ceilalti medici?**

Fiecare dintre noi este unic, iar prin munca mea de la clinica imi doresc sa ajut la crearea celei mai bune versiuni a fiecarui pacient, inasa fara a estompa autenticitatea trasaturilor sale, din contra, depun toate eforturile pentru a le pune in evidenta si a scoate la iveala frumusetea naturala.

Respect decizia fiecarui pacient, inasa este de datoria mea sa ma asigur ca este o hotarare informata, luata in cunostinta de cauza, drept urmare aloc timpul necesar lamuririlor tuturor detaliilor de interes in fiecare caz.

In ultimii ani de activitate am conturat alaturi de colegii mei de la clinica un cluster de servicii care sa acopere cat mai multe dintre patologiiile care se intalnesc in prezent, inasa nu am omis nici procedurile estetice, astfel incat si cele mai exigente standarde sa fie satisfacuate. Din fericire, tehnologia avanseaza rapid, deci munca nu se opreste aici, procesul perfectionandu-se de-a lungul timpului.

### **Ce proiecte aveti in prezent?**

Printre proiectele din prezent se numara punerea la punct a ultimelor detalii pentru noua locatie a clinicii, unde va astept cu bratele deschise dupa inaugurare, dar si pregatirea cursurilor de injectare de toxina botulinica si acid hialuronic, deoarece proiectul pilot s-a soldat cu o lista de asteptare considerabila si nu as vrea sa dezamagesc, eu, personal, fiind un sustinator al educatiei si perfectionarii continue. Mai pregatesc si o serie de noutati in ceea ce priveste portofoliul de servicii, deoarece am achizitionat recent aparatura medicala de ultima generatie pe care o veti gasi, la Bucuresti, exclusiv in CLINICA DR. OANA MANCIU incepand din vara aceasta.

### **Ce sfaturi ne oferiti in domeniul ingrijirii tenului? Vara trebuie sa ai un anumit ritual de ingrijire al pielii. De ce trebuie schimbata ingrijirea in sezonul estival ?**



Schimbarea modalitatii de ingrijire a pielii in sezonul cald este importanta pentru a ne asigura ca pielea ramane sanatoasa si protejata de efectele daunatoare ale razelor UV si a altor factori de mediu care pot afecta tegumentul in timpul verii.

In acest sezon, soarele este mai puternic, iar temperaturile sunt mai ridicate, ceea ce poate afecta pielea in moduri diferite. Excesul de expunere la radiatiile UVA si UVB poate duce la arsurile solare, imbatranire prematura a pielii si cresterea riscului de cancer de piele. In plus, caldura si transpiratia pot provoca, la randul lor, uscarea si iritarea la nivel cutanat.

Pentru a preveni aceste probleme, este important sa ajustam rutina de ingrijire pentru a face fata conditiilor din sezonul estival. Este recomandat sa folosim produse cu texturi mai usoare, cat mai fluide si mai hidratante, sa evitam expunerea prelungita la soare si sa protejam pielea cu un produs de protectie solara cu spectru larg.

De asemenea, este important sa mentinem o hidratare adecvata si sa ajustam dieta pentru a include alimente bogate in antioxidanti, cum ar fi fructele si legumele proaspete, pentru a proteja pielea impotriva stresului oxidativ si a altor efecte daunatoare ale soarelui si ale factorilor de mediu.

In general, schimbarea modalitatii de ingrijire a pielii in sezonul estival poate contribui semnificativ la mentinerea sanatatii si frumusetii pielii noastre, protejand-o impotriva efectelor daunatoare.

**Fiecare dintre noi este unic, iar prin munca mea de la clinica *imi doresc sa ajut la crearea celei mai bune versiuni a fiecarui pacient, insa fara a estompa autenticitatea trasaturilor sale.***

#### **Cum ar trebui sa fie rutina zilnica de ingrijire pe timp de vara?**

Rutina zilnica ar trebui sa fie adaptata in timpul verii din mai multe motive, precum:

##### Protectia solara

Asa cum spuneam mai devreme, in timpul sezonului cald, prin prisma temperaturilor ridicate avem nevoie sa purtam haine cu lungimi mai scurte, din materiale mai putin dense, care nu ne protejeaza suficient de bine pielea, mai ales ca indicii UV sunt mult mai ridicati. Repercusiunile in acest sens rezida in potentialul aparitiei arsurilor solare, a imbatranirii premature a tegumentului si cresc semnificativ sansele de aparitie a cazurilor oncologice la nivelul pielii. De aceea, protectia solara este esentiala in timpul verii. Ar trebui sa aplicam un produs de protectie solara cu spectru larg, cu un factor de protectie (SPF) adecvat (recomand minimum 30, de preferat 50) pe toate zonele expuse, chiar si in zilele inorate sau cand petrecem timp in interior.

##### Hidratare adecvata

Temperaturile ridicate si expunerea la soare pot duce la deshidratarea organismului, uneori fara sa sesizam acest lucru in mod constient. Este important sa consumam suficiente lichide, in special apa, pentru a mentine o hidratare adecvata in timpul verii. Hidratarea corecta contribuie la mentinerea elasticitatii pielii si previne uscarea acesteia, ajutandu-ne astfel sa evitam episoadele de uscaciune excesiva, care, pe langa dezavantajele clinice, ne provoaca si disconfort vizual.

##### Produse cu textura adaptata

Pe masura ce temperatura creste, este posibil sa simtim ca anumite produse cosmetice si dermatocosmetice pe care le utilizam frecvent, devin prea "grele" sau grase odata aplicate pe piele. In loc sa folosim creme hidratante sau lotiuni dense, putem opta pentru produse mai "usoare", cum ar fi gelurile hidratante sau lotiunile de consistenta fluida. Acestea vor hidrata pielea fara a o incarca excesiv, oferindu-ne astfel beneficiile maxime si confortul dorit.

##### Curatarea adecvata

Avand in vedere transpiratia in cantitati mai mari si excesul de sebum produse de piele in timpul verii, este crucial sa mentinem o rutina de curatare adecvata! Putem opta pentru un gel de curatare cu textura usoara atat pentru fata, cat si pentru corp, care sa indeparteze impuritatile si excesul de sebum, insa fara a usca excesiv pielea.

##### Regimul de exfoliere

Exfolierea regulata ajuta la indepartarea celulelor moarte care se regasesc, in mod natural, la suprafata tegumentului si la mentinerea unui aspect proaspat si radiant. Totusi, nu trebuie sa ne scape din vedere ca, in timpul verii, pielea poate fi mai sensibila din cauza expunerii la soare. Asadar, recomandarea este sa optam pentru agenti exfolianti cat mai blanzi si evitam exfolierea excesiva pentru a nu produce leziuni cutanate, dar pentru a ne putea bucura in continuare de o piele care se simte fina si este curata.

##### Protectie suplimentara pentru ochi si buze

In timpul verii, zonele delicate precum ochii si buzele pot fi mai expuse la razele UV si necesita protectie suplimentara. Bineinteles, putem utiliza ochelari de soare cu protectie UV, insa este de dorit sa aplicam si un produs special destinat acestei zone care sa minimizeze efectele expunerii la soare, dar si un balsam de buze cu factor de protectie solara pentru a evita uscarea buzelor, senzatia rezultata fiind destul de neplacuta.

#### **Cum putem limita problemele pregatind pielea in mod corect?**

Prin preventie! Din practica mea, afirm cu maximum de sinceritate ca pacientii care aplica in mod corect si constant masurile de preventie au cele mai bune rezultate. Din pacate, ne confruntam inca, indiferent ca vorbim despre femei, barbati sau copii, cu o lipsa de constiinciozitate in mentinerea rutinei. Ce este dureros este ca pacientii achizitioneaza produse bune, potrivite tipurilor lor de piele, le folosesc in primele zile fiind incantati de achizitie, insa stopeaza procesul odata cu disparitia entuziasmului. Drept urmare, insist, cu riscul de a repeta: este foarte important sa utilizam corect si constant produsele de ingrijire a pielii, mai ales pe perioada verii, cand tegumentul este supus unui stres mai mare!

Revenind la intrebare, pentru a raspunde punctual, putem pregati pielea respectand punctele de mai jos:

##### Hidratam

Ne asiguram ca pielea este bine hidratata inainte de sezonul estival. Folosim o crema hidratanta potrivita tipului nostru de piele si o aplicam in mod regulat! De asemenea, putem adauga un ser hidratant pentru a maximiza rezultatele. Hidratarea adecvata sustine fantastic efortul de mentinere a elasticitatii pielii si previne deshidratarea in timpul verii.

**Excesul de expunere la radiatiile UVA si UVB poate duce la arsuri solare, imbatranire prematura a pielii si cresterea riscului de cancer de piele. In plus, caldura si transpiratia pot provoca, la randul lor, uscarea si iritarea la nivel cutanat.**

#### Exfoliem

Inainte de sezonul cald, este benefic sa exfoliem pielea pentru a indeparta celulele moarte si a-i conferi un aspect proaspat. Acest lucru se face constant si gandindu-ne la faptul ca vrem sa ajutam pielea, nu sa o lezam, deci nu exfoliem chimic ori mecanic "la sange"; nu acesta este scopul nostru. Utilizam un exfoliant usor, adaptat tipului nostru de piele, pe care il masam cu blandete prin miscari circulare, pentru a facilita procesul, apoi clatim. Daca am sarit acest pas pentru o perioada, nu inseamna ca apasam de trei ori mai puternic data urmatoare pentru a compensa, nu. Nu incurajam excesul, ci constiinciozitatea.

#### Protectia solara

Un aspect esential in pregatirea corecta a pielii pentru sezonul estival este protectia solara. Este imperios necesar sa alegem un produs de protectie solara cu factor de protectie (SPF) adecvat si cu spectru larg, potrivit tipului nostru de piele si nevoilor acesteia, care sa ofere protectie impotriva razelor UVA si UVB. Il aplicam generos (nu exista exces in acest caz, "the more merrier" pe toate zonele expuse ale pielii cu cel putin 15-30 de minute inainte de expunerea la soare! Repetam aplicarea la intervale regulate, mai ales dupa inot sau transpiratie excesiva.

#### Dieta echilibrata

O alimentatie sanatoasa si echilibrata contribuie la sanatatea pielii. Includem in alimentatie alimente bogate in antioxidanti, adica fructe si legume proaspete, deoarece acestea suplimenteaza protejarea pielii de stresul oxidativ si sustin aspectul sanatos al tegumentului.

#### Hidratare interna

Pe langa aplicarea de produse hidratante pe piele, este foarte important sa ne asiguram ca bem suficient de multe lichide pentru a mentine o hidratare adecvata in timpul verii. Apa este esentiala pentru hidratarea pielii si mentinerea echilibrului hidric!

#### Protectie suplimentara

In plus fata de protectia solara, putem lua in considerare utilizarea unor accesorii precum palarii cu boruri late, umbrele si haine cu protectie UV pentru a crea o bariera in plus impotriva razelor UV.



**Este important de mentionat ca *peeling-ul poate fi realizat in diferite forme si intensitati*, de la peeling-urile chimice mai blande si enzimatic, care pot fi utilizate de catre pacienti acasa, pana la peeling-urile chimice profunde, care necesita aplicarea si monitorizarea unui specialist.**

#### Care ar fi pasul important pentru a mentine tenul in forma?

Daca nu avem afectiuni dermatologice care sa necesite tratament specific, eu consider ca o rutina simpla, aplicata constant, este singurul lucru de care avem nevoie, iar aici voi face referire la doua segmente ale procesului, respective dimineata si seara:

**AM:** curatam pielea cu un produs de spalare bland, aplicam un serum cu vitamina C, apoi utilizam SPF pentru a obtine un efect antioxidant optim pe intreg parcursul zilei, cand tenul este expus factorilor externi daunatori;

**PM:** indepartam reziduurile acumulate la nivelul tegumentului cu un produs de curatare si hidratam.

#### Ce este peeling-ul si la ce serveste?

Peeling-ul este un tratament dermatocosmetic ce implica utilizarea unor substante chimice, fizice sau enzimatic pentru a exfolia si a indeparta stratul superior (superficial) al pielii, cunoscut sub numele de strat cornos. Acest proces de exfoliere stimuleaza regenerarea celulara si ajuta la dezvaluirea unui nou strat tegumentar, mai proaspat si mai luminos.

Peeling-ul are mai multe beneficii, iar dintre acestea cred ca merita sa dezvoltam cateva ...

**Exfolierea pielii.** Peeling-ul ajuta la indepartarea celulelor moarte de pe suprafata epidermei. Acest lucru imbunatateste textura pielii, o face mai neteda si mai luminoasa.

**Tratarea acneei si a cicatricilor.** Anumite tipuri de peeling pot fi eficiente in tratarea acneei si a cicatricilor asociate acesteia. Prin indepartarea stratului superior al pielii, peeling-ul poate contribui la reducerea porilor infundati, a comedoanelor si a cicatricilor post-acnee.

**Reducerea hiperpigmentarii si a petelor.** Peeling-ul chimic poate fi folosit cu succes pentru a reduce hiperpigmentarea si petele cauzate de expunerea la soare, acneea sau alte afectiuni ale pielii. Substantele chimice folosite in tratament ajuta la uniformizarea tonului cutanat si la diminuarea decolorarilor.

**Stimularea productiei de colagen.** Unele tipuri de peeling stimuleaza productia de colagen in piele, ajutand la intarirea si tonifierea acesteia. Colagenul este o proteina structurala importanta care confera pielii elasticitate si fermitate.

**Reducerea liniilor fine si a ridurilor.** Peeling-ul poate contribui

la reducerea aspectului liniilor fine si a ridurilor superficiale. Exfolierea pielii stimuleaza regenerarea celulara si favorizeaza aparitia unui nou strat de piele mai tanar si mai neted.

Este important de mentionat ca peeling-ul poate fi realizat in diferite forme si intensitati, de la peeling-urile chimice mai blande si enzimatic, care pot fi utilizate de catre pacienti acasa, pana la peeling-urile chimice profunde, care necesita aplicarea si monitorizarea unui specialist. Este recomandat ca pacientii sa discute cu medicul pentru a afla ce tip de peeling este potrivit pentru tipul de piele al fiecaruia si pentru a primi o schema de tratament in functie de nevoile sale.

#### Este adevarat ca problemele de sanatate ale pielii trebuie sa fie exclusiv vizibile sau pot aparea, in prima faza, si in interior?

Clar nu. Problemele de sanatate ale pielii pot fi atat vizibile, insa pot aparea initial si in interior. Pielea este un organ complex si poate reflecta diverse afectiuni sau dezechilibre interne.

Unele probleme de sanatate ale pielii pot avea manifestari externe evidente, cum ar fi eruptii cutanate, pete, mancarime, uscaciune excesiva, inflamatie sau modificari de textura. Acestea pot fi semne ale unor afectiuni cutanate specifice, cum ar fi eczemele, psoriazisul, acneea, dermatita de contact sau infectii fungice.

Totusi, exista si afectiuni ale pielii care pot avea manifestari mai subtile sau care pot incepe in interiorul organismului. De exemplu, anumite afectiuni autoimune, cum ar fi lupusul eritematos sistemic sau boala celiaca, pot provoca reactii cutanate caracteristice, cum ar fi eritemul facial sau eruptiile cutanate, dar au si caracteristica de a afecta organele interne.

De asemenea, sanatatea pielii poate fi influentata de factori interni precum dezechilibrele hormonale, stresul, tulburarile metabolice sau deficientele nutritionale. Acesti factori interni pot contribui la aparitia unor probleme ale pielii precum acneea hormonala, dermatita seboreica sau uscaciunea excesiva.

Trebuie sa intelegem ca pielea este cel mai mare organ al corpului uman si ca problemele de sanatate pot fi influentate de factori atat exogeni, cat si endogeni. In cazul in care exista ingrijorari cu privire la sanatatea pielii, este recomandat sa consultam un medic de specialitate pentru evaluarea si diagnosticul corect al oricaror afectiuni sau probleme de sanatate ale pielii.



Trebuie sa intelegem  
ca pielea este cel  
mai mare organ al  
corpului uman si ca  
*problemele de sanatate  
pot fi influentate de  
factori atat exogeni,  
cat si endogeni.* In  
cazul in care exista  
ingrijorari cu privire  
la sanatatea pielii,  
*este recomandat sa  
consultam un medic  
de specialitate.*

## In cadrul clinicii in care imi desfasor activitatea *promovam schemele de tratament personalizate in functie de nevoile fiecarui pacient, astfel incat sa obtinem, sa maximizam potentialul rezultatelor. Primul pas pentru o piele frumoasa este sanatatea acesteia.*

**In afara clasicei arsuri solare, cu ce alte probleme dermatologice ne putem confrunta pe perioada sezonului estival?**

Pe perioada sezonului cald, pe langa arsurile solare, exista o serie de probleme dermatologice cu care ne putem confrunta. Cateva dintre acestea le enumeram in continuare ...

**Dermatita de contact.** Este o reactie alergica sau iritanta a pielii cauzata de contactul cu anumite substante, cum ar fi cosmeticele, parfumurile, plantele sau produsele chimice. De exemplu, pe timp de vara, expunerea la anumite plante, cum ar fi iedera otravitoare, poate provoca dermatita de contact.

**Infectii fungice.** In conditii de caldura si umiditate crescute, precum cele din sezonul estival, riscul de aparitie a infectiilor fungice este mai mare. Aceste infectii pot aparea in zonele umede si calde ale pielii, cum ar fi zonele inghinale, sub sani sau intre degete, mai ales cele de la picioare.

**Eczeme si dermatite.** Caldura si umiditatea pot agrava simptomatologia eczemelor sau dermatitelor, cum ar fi eczema atopica sau dermatita de contact. Pielea poate deveni mai uscata, iritata si predispusa la mancarime si inflamatie.

**Acnee si eruptii cutanate.** Expunerea excesiva la soare si caldura poate duce la exacerbarea acneei sau la aparitia de eruptii cutanate. Transpiratia excesiva si blocarea porilor pot agrava acneea si pot provoca aparitia de eruptii cutanate.

**Pete solare si hiperpigmentare.** Expunerea la soare poate duce la aparitia petelor solare si la cresterea hiperpigmentarii. Acestea pot fi cauzate de productia excesiva de melanina in piele si pot fi mai vizibile pe pielea expusa la soare, cum ar fi fata, mainile sau umerii.

**Fotodermatoze.** Unele persoane pot dezvolta reactii anormale ale pielii la expunerea la soare, cunoscute sub numele de fotodermatoze. Acestea pot provoca eruptii cutanate, mancarime, inflamatie sau vezicule si pot necesita evitarea expunerii la soare si utilizarea de protectie solara adecvata.

In concluzie, pe perioada verii trebuie sa acordam pielii atentia cuvenita, manifestand un plus de grija. Nu trebuie sa ne scape din vedere faptul ca este important sa actionam atat din interior, cat si din exterior, astfel incat sa obtinem efectele dorite. Consider ca o piele frumoasa este, in primul rand o piele sanatoasa, de aceea rog pacientii sa nu astepte pana la agravarea oricarei simptomatologii cutanate si sa se prezinte in clinica pentru expertiza medicala chiar si in scop preventiv.

In cadrul clinicii in care imi desfasor activitatea promovam schemele de tratament personalizate in functie de nevoile fiecarui pacient, astfel incat sa obtinem, sa maximizam potentialul rezultatelor. Primul pas pentru o piele frumoasa este sanatatea acesteia, iar o piele sanatoasa trebuie sa fie curata. Recomand efectuarea periodica a unor tratamente de indepartare a stratului de celule moarte de la suprafata pielii, astfel incat sa avem un ten luminos.

Pentru a obtine acest rezultat putem recurge la proceduri precum microdermabraziunea sau peeling-urile, de exemplu PRX-T33 sau Instant Glow, iar mai departe, in functie de nevoile fiecarui pacient, putem discuta despre terapia vampir (PRP), care utilizeaza plasma autologa pentru a hidrata tesutul in profunzime si pentru a spori sinteza de colagen si elastina; o alternativa de tratament este mezoterapia, care introduce un cocktail de substante benefice in piele, maximizand astfel absorbtia lor, iar daca pacientii iti doresc o imbunatatire sau o schimbare a aspectului pielii, putem discuta despre volumizarea trasaturilor cu ajutorul acidului hialuronic, injectarea de toxina botulinica pentru stoparea activitatii muschilor si obtinerea de piele intinsa, luminoasa ori, in cazul in care sesizam laxitate cutanata si / sau pierdere de grasime (lipofilie) la nivel facial, putem interveni prin injectarea unui biostimulator de colagen.

Nu trebuie totusi sa uitam ca vara lasam la vedere mai multa piele, expunand astfel zone precum bratele si picioarele, membrele inferioare putand capata un tonus mai bun prin tratamentul injectabil anticelulitic, astfel incat celulita sa nu ne mai creeze angoase si sa ne putem bucura la maximum de tinutele estivale, iar la nivelul bratelor putem efectua proceduri care sa imbunatateasca semnificativ calitatea pielii, precum radiofrecventa fractionata cu microneedling.

Pe parte de patologii, inainte de vara se intensifica numarul pacientilor care doresc sa trateze hiperhidroza (transpiratia excesiva) la nivel axilar (subrat), palmar (maini) si plantar (talpi), inasa nu ne limitam la acestea, tratand si hiperpigmentari ori episoade acneice intensificate de expunerea la soare.

Indiferent de nevoi sau dorinte, va astept cu drag la clinica, alaturi de colegii mei, pentru a discuta si gasi, impreuna, cea mai buna varianta de transformare a visurilor voastre de natura estetica in realitate.



Printre proiectele din prezent se numara *punerea la punct a ultimelor detalii pentru noua locatie a clinicii*, unde va astept cu bratele deschise dupa inaugurare, dar si *pregatirea cursurilor de injectare de toxina botulinica.*





“

FEMEILE MODERNE AU ALTE NEVOI, CAUTA ALTE PREMISE DE LA PRODUSELE PE CARE LE FOLOSESC, PUN DIN CE IN CE MAI MULT ACCENT PE REUTILIZARE SI VOR AVEA VALORI ECOLOGICE IN TOT MAI MULTE ASPECTE ALE VIETII, CAUTAND ASTFEL SOLUTII SANATOASE PENTRU UN ECHILIBRU INTIM.

”

# Femi.Eko®

## NARCISA CHRISTIANSEN

---

**Care este povestea din spatele brandului Femi.Eko®, brandul care a adus in Romania produse menstruale reutilizabile?**

Povestea acestui frumos business a inceput in anul 2021. Desi stiam ca nu este usor sa-ti dezvolti propria afacere, experienta din trecut m-a determinat sa nu renunt, indiferent de cat de simplu parea pe hartie si cat de greu era de pus in practica. Visam sa imi construiesc propriul brand si faceam research activ inca din 2019, dar apoi a aparut copilul si uite ca abia in 2021 astrele s-au adunat si mi-au adus inspiratia spre ceea ce astazi s-a conturat in Femi.Eko®. Cred ca aceasta experienta este pilonul prin care pot spune ce am facut, ce fac si ce voi face, bine pentru mine, pentru altii si pentru Planeta.

Chiar daca mereu am muncit cu multa implicare, acum simt ca rostul este mai

presus decat adictia de munca. Este o datorie ce mi-o asum, aceea de a construi un brand la care mereu am visat. In plus, imi doresc sa le ofer colegilor un pilon de dezvoltare, femeilor sa le ofer noutate si alternative sanatoase si Planetei sa ii ofer un viitor mai bun. Poate ca suna a cliseu totul, dar simt ca pot schimba lumea in bine, facand doar un alt business, sentiment ce nu l-am avut in niciunul dintre business-urile avute anterior. Pot spune ca Femi.Eko este al doilea copil al meu.

**De ce un business cu produse sustenabile pentru femei?**

Femi.Eko® este cu si despre femeile! Imi doresc ca prin povestea brandului nostru sa transformam povestea fiecarei femei in una fericita, echilibrata, de spus mai departe. Trebuie sa recunoastem ca in Romania subiectul menstruatiei inca este unul tabu, desi majoritatea femeilor

se confrunta lunar cu aceleasi lupte si nevoi. Produsele menstruale sustenabile sunt accesibile, sanatoase si ecologice. Femi.Eko® este un brand a carui misiune este de a crea produse intime reutilizabile si ecologice, la preturi avantajoase si usor de accesat pentru toate femeile, indiferent de educatie, salariu sau varsta. Conceptul brandului este de a oferi o gama diversificata de produse intime naturale, pentru nevoi diferite - de la secretiile zilnice, la menstruatie, incontinenta, lauzie. Pentru ca noi, femeile, suntem diferite, dar ne unesc aceleasi idealuri pentru mentinerea sanatatii si echilibrului intim, bucurandu-ne totodata de libertatea de miscare asociata acestor produse si atat de necesara in societatea moderna. Pentru ca tot vorbeam despre povesti, ne propunem sa schimbam povestea menstruatiei femeilor din intreaga lume, cu o singura conditie: sa isi doreasca si sa ofere o sansa produselor Femi.Eko®.



## Care este trendul global pe piata produselor ecologice de igiena intima?

Statisticile spun ca produsele reutilizabile vor fi majoritare din punct de vedere al cotei de piata. Si nu cred ca este aberant daca ne gandim la nevoile societatii moderne de a avea solutii sanatoase, economie, reutilizare si ecologie. In plus, daca stam sa gandim cu ce rapiditate se schimba tendintele, atunci si perspectiva actuala de nisa se poate schimba de la un sezon la altul, iar noi observam acest lucru pe zi ce trece prin feedback-ul pozitiv si vanzarile in continua crestere. Fiecare femeie va mai recomanda produsele altor trei, iar in aceste conditii, in urmatorii cinci ani statisticile ar trebui sa aiba dreptate. Si pana la urma, nici tamponul sau absorbantul nu au fost dintotdeauna, era vata universala, si totusi astazi sunt majoritare. Asa cred ca se va intampla si cu chilotii menstruali, cu cupele si cu discurile sau absorbantele reutilizabile. Aceste produse vin sa ia locul in societatea moderna, ca urmare a nevoii omenirii de evolutie.

Chiar daca piata de produse de unica folosinta este majoritara acum, pe termen lung ea este deficiente. Pe viitor se va pune tot mai mult accent pe ecologie si solutii sanatoase, iar aceste produse contin plastic. Tot mai multe studii au aratat ca au in compozitie numeroase substante chimice nocive pentru sanatate in general si mai ales pentru sistemul reproducator. Este vorba mai exact de dioxina, substanta care favorizeaza aparitia mai multor tipuri de cancer.

## Cum au primit femeile din Romania aceste produse?

Desi avem zeci de mii de clienti din intreaga lume, deschiderea pe care romancele au avut-o fata de brandul

Femi.Eko® a fost una mai mare decat in alte tari, inclusiv Danemarca. Acest lucru ma bucura si cred ca romancele sunt deschise la nou, le pasa de ele si de sanatatea lor. Spre deosebire de Danemarca sau Germania, unde achizitiile sunt in principal ca refractie a culturii ecologice, a nevoii de confort si libertate de miscare, in Romania vad ca se pune accent pe ideea de mentinere a sanatatii, pe alternative mai echilibrate pentru propriul corp.

Femeile moderne au alte nevoi si cauta alte premise de la produsele pe care le folosesc si astfel vor pune din ce in ce mai mult accent pe reutilizare si vor avea valori ecologice in tot mai multe aspecte ale vietii.

## Cu ce se diferentiaza produsele intime sustenabile fata de produsele de unica folosinta?

In general, produsele intime sustenabile au diferentieri majori comparativ cu produsele de unica folosinta, precum: materiale naturale, fara chimicale, fara plastic, fara deseuri sanitare, economie de bani si reutilizare indelungata. In plus, oricare produs, datorita respirabilitatii, se poate utiliza in siguranta pana la 12 ore, pe o perioada de minimum doi ani!

## Care sunt valorile brandului Femi.Eko®?

Femi.Eko® este despre un corp sanatos si o Planeta fericita, iar acest aspect ne va ghida in tot ceea ce planificam, spunem si facem. Dezvoltam produse confortabile ca solutie la diversele etape din viata femeilor, iar produsele noastre au intotdeauna valori ecologice. Ne angajam sa producem mai putine deseuri si CO<sub>2</sub> pentru Planeta, incepand cu produsele si pana la ambalaje, la modul de transport, productie si angajamente. Asadar:

- **lubirea si pasiunea** au fost si sunt doua componente importante in tot ceea

## DEZVOLTAM PRODUSE CONFORTABILE *ca solutie la diversele etape din viata femeilor, iar produsele noastre au intotdeauna VALORI ECOLOGICE.*

ce inseamna Femi.Eko, pentru ca nimic durabil nu se poate transmite mai departe fara aceste doua valori, ce ne motiveaza zilnic sa aducem produse si servicii de calitate.

- Folosim **cele mai bune materiale** si intotdeauna producatori cu atestari ISO medicale, cu certificate de calitate si testari ale standardelor de productie, ecologie, fortei de munca, etc. Ne selectam atent furnizorii si avem multi la numar, de pe intreg Globul, tocmai ca sa fim competitivi din punct de vedere pret versus calitate.

- **Participam activ la orice miscare organizata** ce are legatura cu protejarea mediului, sanatate si lifestyle feminin, educatie si psihologie feminina.

- Credem ca, **in era tehnologiei ultra dezvoltate, si constiinta umana trebuie sa evolueze.** Trebuie sa fim astfel constienti de cat bine putem face planetei, dar si noua, prin simpla schimbare a unor obiceiuri toxice.

# Fiind produse de igiena intima, ne dorim sa bifam CARACTERISTICI DE ORDIN ECOLOGIC si FARA CHIMICALE. *Ne selectam cu atentie partenerii si suntem in permanenta in cautarea furnizorilor cu certificari sustenabile ...*



## Unde sunt realizate produsele Femi.Eko®?

Mi-ar placea sa spun ca in Romania, dar in acest moment nu am gasit producatori locali cu aparatura necesara unei asemenea productii, pentru a atinge standardele necesare de calitate. Ne dorim insa sa aducem linia de productie in Romania in urmatoorii doi ani. Procesul de productie din Europa nu este unul usor, materialul raw de canepa este facut in Romania, ca mai apoi sa fie prelucrat in Lituania, apoi producatorul de la fabrica din Portugalia, Franta sau Turcia il importa si il prelucreaza 3D, il taie cu laser. Ulterior, el este cusut sub anumite caracteristici tehnice pentru a rezista impotriva scurgerilor. Acest proces este insa mai putin costisitor si mai sustenabil din punct de vedere logistic pe productia ce o avem in China. Chiar daca avem cinci fabrici cu care lucram pe productia de chiloti menstruali, avem aceleasi materiale certificate care se folosesc peste tot si asta face ca noi sa manageriem productia acestora in alte fabrici atent selectate si atestate. Adica, de exemplu, in Asia realizam sub directa supraveghere materialele ce vor fi folosite la productie, apoi le livram producatorului, pentru a tine sub control acele standarde de calitate de care vorbeam.

Nu credeam ca voi ajunge sa fac design de material, pe care mai apoi sa il produc, sa gasesc impreuna cu echipa etichetele si sa facem design pe tot ceea ce, in final, ajunge ca produs finit, complet, in shop-ul online si pe rafturile din magazine. Cand am inceput business-ul parea mult mai simplu de atat. Este o munca extraordinara in spate, dar rezultatele finale si feedback-ul pe care il avem de la clientele reprezinta ceva extraordinar. In

viitor avem in plan sa deschidem propria fabrica, dar mai avem ceva de munca pana acolo!

## Ce materiale folositi in realizarea acestora?

Fiind produse de igiena intima, ne dorim sa bifam caracteristici de ordin ecologic si fara chimicale. Ne selectam cu atentie partenerii si suntem in permanenta in cautarea furnizorilor cu certificari sustenabile, incercand in acelasi timp sa sprijinim si liniile de productie locale, precum ambalaje sau productie de accesorii ce nu sunt complexe. Unele dintre produsele noastre sunt produse in Asia, altele sunt produse in Europa, iar acest lucru il veti gasi intotdeauna pe cutie sau pe produsul in sine. Ne dorim ca toate aceste aspecte sa fie complet transparente.

Toate procesele noastre de productie sunt concepute si selectate pentru a reduce amprenta ecologica si consumul de energie. Alegem facilitati de productie care au sisteme integrate de tratare a apei, isi controleaza emisiile de gaze si folosesc biomasa pentru a produce apa calda. De asemenea, atunci cand vorbim despre furnizori si parteneri, cautam orice energie reutilizabila, folosind panouri solare si chiar masini electrice.

Un alt factor important este utilizarea de materiale organice care nu polueaza solul, apa si oamenii care lucreaza cu ele. Folosim tesaturi reciclate in multe dintre colectiile noastre, pentru a sustine un ciclu reutilizabil al resurselor noastre - de exemplu, colectiile de inot. Femi.Eko® isi va extinde in mod constant gama de produse cu scopul de a satisface toate nevoile femeilor, dar avand intotdeauna in vedere factorul EKOlogic.

## Care este ciclul de viata al produselor intime sustenabile?

In general, produsele menstruale reutilizabile sunt o varianta economica pentru protectia lunara, pentru ca reduc costurile cu pana la 80% pe o perioada de minim 2 ani (precum cupele sau discul menstrual - investesti o singura data 129 de lei si refolosesti apoi intre 2 zi 5 ani, in functie de cum ai grija de produs). Femeile se raporteaza la aceste considerente cand aleg produsele menstruale reutilizabile:

- durata lunga de utilizare - minim 2 ani;
- economie lunara;
- o protectie mai eficienta, confort si libertate de miscare;
- materiale naturale, ce nu au chimicale in compozitie si mai putine deseuri.

## Care sunt beneficiile majore ale produselor intime sustenabile Femi.Eko®?

In primul rand, cred ca dragostea si pasiunea pe care le-am pus in dezvoltarea Femi.Eko - de la produse, concept, ambalaje si pana la cele mai mici detalii - toate acestea au dus la tot ceea ce suntem noi ca brand, echipa si valori. Toate acestea au facut ca brandul Femi.Eko sa defineasca lucrul bine facut. In general, acest tip de produse se diferentiaza de produsele de unica folosinta prin materiale naturale, fara chimicale, fara plastic, fara deseuri sanitare, economie de bani si reutilizare. In plus, oricare produs se poate utiliza in siguranta pana la 12 ore, pe o perioada de minim 2 ani!

La toate produsele Femi.Eko folosim cele mai bune materiale si intodeauna producatori cu atestari ISO medicale, cu certificate de calitate si testari ale standardelor de ecologie, forte de munca etc. Ne selectam atent furnizorii tocmai pentru a fi competitivi din punct de vedere pret versus calitate. Fiecare lucru care

il facem este analizat ca impact - de la productia de materiale raw, pana viata de dupa vanzare a fiecarui produs - astfel ca efectuam fiecare pas cu responsabilitate pentru mediul social, pentru clienti si Planeta. In 2024, urmeaza sa aplicam pentru BCorp - o certificare care ne certifica si ne autentifica drept companie transparenta si sustenabila.

Daca vorbim in sa de diferentiatorii Femi.Eko®, comparativ cu alte branduri competitive, atunci aducem in discutie inovatiile din cadrul brandului - discul menstrual si aplicatorul, care sunt inovatii inregistrate sub marca Femi.Eko®. Amintim si de patentul cu canepa si de faptul ca toti chilotii nostri sunt sustenabili si biodegradabili, neavand poliester sau alte derivate din plastic. Ambalajele noastre sunt fara plastic, reciclabile 100% si nici macar la curier nu folosim banda adeziva.

## Locuiesi in Danemarca de cativa ani. Cum reusesti sa conduci un business la distanta?

In 2016 calatoream lunar, cate o saptamana pe luna, dupa care in 2019 am ramas insarcinata si am rarit drumurile, ca mai apoi in 2020 sa le stopeze pandemia de Covid de tot. Credeam pe atunci ca daca nu vin lunar, lucurile nu vor merge, in sa acum imi dau seama ca a fost un moment oportun pentru o schimbare benefica. Colegii mei au mai multa responsabilitate asupra a ceea ce fac, ce si in cat timp livreaza si fara control permanent. Asta ofera libertate de actiune si am observat ca este benefica ambelor parti. In plus, eu sunt mult mai concentrata sa dezvolt decat sa ma ocup de activitatile de zi cu zi de la birou. Faptul ca avem meeting-uri nu face distanta atat de problematica. Acum, calatoresc la fiecare 2-3 luni si oricand este nevoie.

... acest tip de produse SE DIFERENTIAZA prin *materiale naturale, fara chimicale, fara plastic, fara deseuri sanitare, economie de bani si reutilizare.*

Faptul ca locuiesc in Danemarca m-a ajutat in a gasi solutii de externalizare si cred ca acest sistem este unul mult mai favorabil firmelor intr-un sistem modern, post corona. Vizam in sa sa ne extindem echipele nationale si internationale in viitorul apropiat si deja lucram activ in a face urmatoarele angajari. In momentul de fata echipa Femi.Eko® este compusa din: director vanzari, manager vanzari Online, proiect manager, operator vanzari, financiar/ administratie si o colega pe international. Chiar daca avem o echipa mica, ne ajuta faptul ca am externalizat foarte multe activitati catre specialisti din diverse domenii. Avem o structura de business matura si asta ne ajuta sa avem un ritm de munca fara haos, chiar faca fluxul de munca este mare.

## Un mesaj pentru femeile din Romania si pentru cititoarele revistei Famost?

Le incurajez la o viata normala la menstruatie, fara sa isi puna activitatile pe stop, pe pauza. Pentru ca sunt femeie si imi pasa de starea mea generala de bine, atat fizica, dar si psihica, sunt intr-o continua dezvoltare de produse sustenabile care, speram eu, sa aduca valoare in viata tuturor femeilor. Celor care au descoperit si se bucura de produsele brandului Femi.Eko®, le multumesc pentru increderea acordata, iar celor care ne vor descoperi cu ocazia acestui interviu, le promit ca suntem peste asteptari! Ma inclin si le multumesc tuturor femeilor pentru ca SUNT!







# Alexandra Benga

## SOYOUNG



*Ma numesc ALEXANDRA BENGA, am 35 de ani, sunt mama, sotie si fondatoarea conceptului de frumusetate naturala SOYOUNG.*

**INTOTDEAUNA AM FOST ATRASA DE FRUMOS SI FRUMUSETE**, iar fiecare domeniu in care am activat a gravitat in jurul acestor aspecte. Mi-am inceput activitatea profesionala inca de pe bancile facultatii (Facultatea de Comunicare si Relatii Publice - Babes Boylai Cluj Napoca -2011), iar dupa mai multe incercari in diferite domenii, mi-am dat voie sa recunosc ca, de fapt, imi doresc sa imbratisez domeniul frumusetii, in pofida studiilor si joburilor pe care le avusesem pana in acel moment. Astfel, am ales sa ma dezvolt initial ca make-up artist.

Au urmat multe cursuri de perfectionare, masterclass-uri, studii si cercetare, pentru ca intotdeauna mi-a placut sa aprofundez domeniul si sa ma dezvolt cat mai mult, si pot spune ca de cand am imbratisat aceasta cariera, am inteles exact spre ce vreau sa ma indrept. Datorita complexitatii acestei meserii, am realizat ca una dintre bucuriile pe care mi le genereaza este insasi interactiunea cu clientele mele, zambetul de incantare si multumire de la final.

Mai apoi, interactionand cu tot mai multe femei, majoritatea dintre ele imi cereau ajutorul si pe partea de skincare, sa le recomand produse, sa le ajut sa rezolve diferite probleme de ten cu care se confruntau. Atunci am inteles ca este timpul sa trec la urmatorul nivel si am creat **SoYoung**, conceptul de frumusetate naturala prin care ajut si incurajez femeile.

De-a lungul anilor am realizat, din pacate, ca destul de multe femei, in special cele tinere, considera machiajul o forma de mascare a presupuselor imperfectiuni si ca tot mai multe tind catre acelasi pattern, din lipsa de incredere in ele generata de "trendurile" cu care suntem doborate zi de zi pe toate canalele media si care nu fac decat sa ne debusoleze si mai mult.



Discutand cu ele, mi-am dat seama ca majoritatea isi doresc sa descopere produse minune care sa rezolve diferite "probleme" cu care se confrunta (acnee, deshidratare, riduri, etc.), dar, din pacate, nu au o rutina de ingrijire potrivita nevoilor lor. Aleg cu usurinta sa cumpere produse de make-up, dar se gandesc de doua ori atunci cand vine vorba de creme, seruri, produse care sa le ajute cu adevarat sa obtina tenul radiant pe care si-l doresc. Pe de alta parte, exista si categoria celor care cumpara foarte multe produse pentru ca le-au vazut promovate sau recomandate, inasa nu tin cont (nu stiu) daca li se potrivesc cu adevarat.

De aici a plecat dedicarea si pasiunea mea de a aprofunda domeniul skincare, din dorinta de a le ajuta sa inteleaga importanta unei rutine de ingrijire corecta si adaptata nevoilor tenului lor, care sa le ofere tenul pe care, mai apoi, sa nu isi mai doreasca sa-l transforme, ci doar sa-l evidentieze. SA LE AJUT SA ISI ECHILIBREZE FRUMUSETEA PERSONALA.

In acest sens, am hotarat sa studiez Cosmetologie in cadrul Masteratului de Cosmetologie - Universitatea de Medicina si Farmacie Iuliu Hatieganu - Cluj Napoca, pe care il voi absolvi anul acesta. De asemenea, particip la diferite conferinte, cursuri, tot ce am la dispozitie in acest domeniu care ma fascineaza.

## DE CE AM ALES COSMETICELE ASIATICE?

Pentru ca le folosesc de mai bine de 6 ani si am avut timp sa inteleg pe propria-mi piele calitatea lor. Sunt iremediabil cucerita de ele, dar mai ales, rezonez foarte mult cu conceptul de frumusetate asiatic. Probabil ati observat ca femeile asiatice afiseaza mereu un look extrem de natural, fresh, acel aspect tanar si proaspat, majoritatea nearatandu-si varsta. Au o adevarata traditie in ceea ce priveste ritualul de frumusetate care se inradacineaza inca din adolescenta. Se pune accentul pe a avea un ten sanatos, curat si luminos.

Premisa dupa care se ghideaza asiaticii cand vine vorba de frumusetate consta in preventie si, mai apoi, tratare. Cercetand, am inteles cat de mult accent pun ei pe stiinta si tehnologie, de aici si faptul ca vin mereu cu inovatii. Sunt foarte atenti cand vine vorba de alegerea ingredientelor, asta ca sa nu mai vorbim de tehnologia pe care o folosesc. Ministerul Sanatatii din Coreea de Sud nu permite utilizarea in procentaje daunatoare a ingredientelor care pot fi toxice organismului. Din acest motiv, companiile investesc constant in cercetare si dezvoltare pentru a crea produse inovative care sa se ridice la exigentele impuse de guvern. In plus, produsele nu sunt doar foarte bune, dar au si un raport calitate/preț corect.

De aici si pana sa aducem pe [soyoung.ro](http://soyoung.ro) cele mai bune produse de ingrijire nu a mai fost decat un pas mare, care a implicat si implica constant multa cercetare, testare continua de produse, ca mai apoi sa le recomand clientelor noastre.

Am multe planuri in ceea ce priveste conceptul **SoYoung**. Anul acesta mi-am propus sa ma implic activ in educarea si informarea femeilor in ceea ce priveste ingrijirea si restabilirea echilibrului in privinta frumusetii personale.



# LOOK DE VACANTA



## Oh! My hair!

cu NICOLETA CHERTIF

**Parul ar trebui sa intre si el in vacanta, in ideea de a-l purta mai lejer, mai putin coafat vara?**

Sa zicem ca si parului ii place vacanta, acum depinde in ce vacanta; il putem trimite fie de la colorare, fie de la coafat. Si da, este bine sa existe o perioada de respiro pentru par, insa daca folosim produse de protectie adecvate, putem sa ne coafam inclusiv in anotimpul cald.

**Ce tip de styling sa adoptam daca mergem la mare si parul nostru intra in contact cu apa sarata?**

Atunci cand mergem la mare sau chiar la piscina este important mai mult decat coafura ce protectie ii dam parului si apoi ne gandim la cum sa-l purtam. Dar pe partea de coafura, in special atunci cand avem contact cu apa, e de preferat ca parul sa fie intr-o coada stransa lejer sau si mai bine, daca ne permite lungimea, sa il impletim.

**Tot vara, la noi sunt multe festivaluri. Ce tip de impletituri ne recomanzi pentru un look chic, fara efort?**

Pentru un look chic de vara fara prea mult efort, va recomand cateva stiluri de impletituri care sunt la moda mereu si pot fi realizate cu usurinta; aici voi dezvolta putin ca ideea sa poata fi transpusa in practica cu usurinta.



### Coada de peste laterala

Aceasta este o impletitura clasica si eleganta. Poti impleti parul intr-o coada de peste laterala si apoi ii poti lasa varfurile libere sau le poti fixa cu o agrafa subtire.

### Coroana impletita

Aceasta impletitura este perfecta pentru a obtine un look romantic si boem. Incepe prin a imparti parul in doua sectiuni egale. Apoi, impleteste fiecare sectiune intr-o impletitura clasica si fixeaza-le cu agrafe in jurul capului, ca o coroana.

### Impletitura frantuzeasca simpla

Aceasta este o optiune rapida si simpla, dar care arata foarte stilata. Ia o suvita de par de la linia parului si imparte-o in trei sectiuni. Apoi, incepe sa impletesti suvitele prin adaugarea treptata a altor suvite pe masura ce impletesti in jos. Fixeaza impletitura cu un elastic la capat.

### Impletitura olandeza inversa

Aceasta impletitura este similara cu impletitura frantuzeasca, dar in loc sa treaca suvitele peste celelalte, le vei trece pe sub ele. Acest stil ofera un aspect mai voluminos si texturat.

### Impletitura in stilul "snur de paine"

Acest stil implica impletirea parului in jurul capului, asemenea unui snur de paine. Poti incepe prin a face doua cozi laterale, apoi impleteste fiecare coada si rasuceste-o in jurul bazei, fixand-o cu agrafe.

... cand mergem la mare sau chiar la piscina  
**ESTE IMPORTANT** mai mult decat coafura  
**CE PROTECTIE II DAM PARULUI ...**



Razele ultraviolete (UV) ale soarelui  
*POT AFECTA PIGMENTUL*  
*NATURAL AL PARULUI*, mai ales in  
cazul parului blond sau vopsit.

**Ce elemente de ingrijire si stilizare pentru par punem in bagajul de calatorie?**

Functie de cum ne dorim sa coafam parul, alegem si instrumentele sau accesoriile pe langa produsele de par pe care sa le avem in bagaj; poti adauga accesorii pentru par, cum ar fi panglici subtiri, flori sau agrafe decorative, pentru a completa look-ul chic vara. Daca vacanta va fi mai lunga si presupune si coafat, atunci sunt binevenite instrumentele special concepute pentru voiaj, mini ppeon sau chiar mini placa, care vor fi suficiente pentru o astfel de ocazie.

**E un mit ca vara se mai decoloreaza parul de la soare?**

Nu este un mit complet ca parul se poate decolora sau isi poate schimba nuanta in urma expunerii la soare in timpul verii. Razele ultraviolete (UV) ale soarelui pot afecta pigmentul natural al parului, mai ales in cazul parului blond sau vopsit. Expunerea frecventa si prelungita la soare poate duce la oxidarea melaninei, pigmentul responsabil de culoarea parului. Aceasta poate duce la o decolorare treptata a parului, astfel incat acesta sa devina mai deschis la culoare sau sa capete reflexii placute sau nedorite, cum ar fi nuante de rosu sau portocaliu.

**Par blond vara si il inchidem la nuanta la final de sezon?**

Exista doua categorii de persoane: una ar fi cea care iubeste culoarea facuta natural vara, prin decolorarea de la soare si decide sa mentina pe cat posibil acest aspect si cealalta categorie care decide uniformizarea culorii - poate nu neaparat inchiderea cu unul sau mai multe tonuri, insa culorile toamnei vor fi cele care apoi vor influenta alegerea altor nuante si atunci pare ca la final de sezon estival si parul trece in alt anotimp.



# FRUMUSETE AERATA

*La fel ca dispozitia noastra si parul are zile bune si rele. Folosim multe instrumente pentru a-l face sa stea si sa arata bine, dar merita ele banii investiti?*

**D**ispozitivele de aranjare ale parului care folosesc caldura au capacitatea de a-ti transforma o zi proasta intr-una buna, chiar daca anumite preturi sunt destul de mari. Cu putina indemanare si produsele hairstyle potrivite, ai putea cu ajutorul acestor dispozitive sa iti creezi un look care sa rivalizeze cu cel al unuia atunci cand iesi din salonul de infrumusetare. Avand in minte acest fapt, te gandesti ca poate un pret mai mare inseamna si un rezultat mai bun, ceea ce este discutabil de la un caz la altul. Trebuie sa retii ca un astfel de dispozitiv, indiferent cu ce produse de styling il folosesti, nu iti poate garanta look-ul pe care ti-l doresti! Tocmai de aceea este bine sa te informezi bine, sa identifiaci nevoile tale si faci alegeri inteligente.

**Dyson Airwrap Multi-Styler (1)** este laudat de toata lumea de la utilizatori obisnuiti la profesionisti. Avand atasamentele la un singur clic, motor digital silentios si folosind Efectul Coanda, acest minunat dispozitiv creeaza un vartej de aer care iti poate fixa destul de bine parul. Avand si posibilitatea sa linisteasca parul predispus la increstire, un pret echitabil, acest instrument versatil poate fi o alegere inspirata.

**BaByliss Big Hair (2)** are o perie rotativa si ofera aer cald direct la radacina parului pentru a oferi volum

natural, ceea ce se va reflecta intr-un finisaj neted si stralucitor, mai ales daca acesta este scopul sau modul in care iti aranjezi parul. El va replica tehnica folosita in saloane pentru a obtine acest mod de aranjare.

**Revlon One-Step Volumiser Plus (3)** este un uscator doi in unu care ofera rezultate minunate daca iti doresti volum. Capul sau oval te ajuta sa ajungi pana la radacina; este revigorant, usor de folosit si ofera exact volumul pe care ti-l doresti.

**ghd Curve Classic Curl Tong (4)** are o noua tehnologie care iti ajuta buclele sa nu cada atat de repede, acesta fiind punctul forte in fata rivalilor. Ofera caldura in mod constant, intarind buclele in mod real si lasandu-le sa se miste natural pentru mult timp. Bonus? Par stralucitor!

**Shark FlexStyle Air Styling & Drying System (5)** reprezinta varianta mai ieftina a Dyson Airwrap, styler si uscator. Cilindrul rotativ cu atasamentele sale, onduleaza, netezeste si ofera volum.

**Mermade Hair Interchangeable Blow Dry Brush (6)** are trei atasamente si foloseste tehnologia ionica, un uscator de par multifunctional care ofera par neted si bucle de vis. In plus, garantia de doi ani ar trebui sa iti ofere siguranta calitatii.





## REGULI *pentru un* PAR SANATOS

Ingrijirea scalpului ajuta la imbunatatirea sanatatii parului; daca foliculii sunt infundati, firele noi nu pot creste, nu pot trece. **JVN Pre-Wash Scalp Oil** contine extracte de turmeric si rozmarin pentru decongestionarea foliculilor de par.



Ingrijirea parului propriu zisa este o necesitate, o masca de par hidratanta in rutina de 2 - 3 ori pe saptamana facand o diferenta pozitiva a starii parului, pastrand parul moale si suplu. Daca parul este vopsit sau folosesti caldura in aranjarea lui, are nevoie de hranire mai intensa.

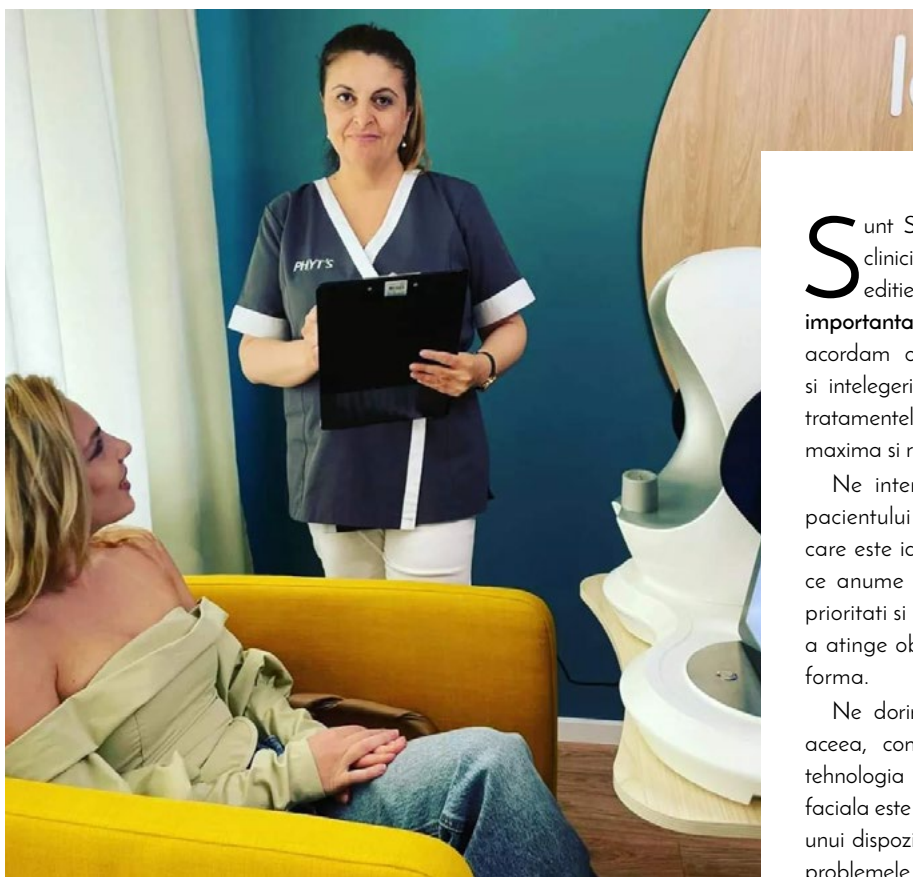
Fiecare are nevoie de pieptene cu dinti largi pentru a distribui in mod constant balsam in timpul dusului pe tot parul. Chiar daca ai impresia ca poti face acest lucru doar cu degetele, ai nevoie ca balsamul sa ajunga la toate firele!

In timp ce dormi, iti intorci parul in toate pozitile, ceea ce va duce la incurcarea lui, iar acest mix de frictiune, frecare si presare prin faptul ca stai cu capul pe perna, la care adaugam si caldura, fie ea si de 37 grade C, duce la deteriorare si increstire. Asa ca, strange-ti parul intr-un coc deasupra capului, fara tensiune, folosind o banda de par confortabila si daca ai posibilitatea, mergi pe fete de perne din matase sau satin.





## Diagnoza FACIALA



Sunt SILVIA, sunt estetician in cadrul clinicii BELLCLINIC si in aceasta editie as vrea sa va vorbesc despre **importanta diagnosticul facial**. La BellClinic acordam o atentie deosebita identificarii si intelegerii problemelor tenului pentru ca tratamentele administrate sa aiba eficienta maxima si rezultate de durata.

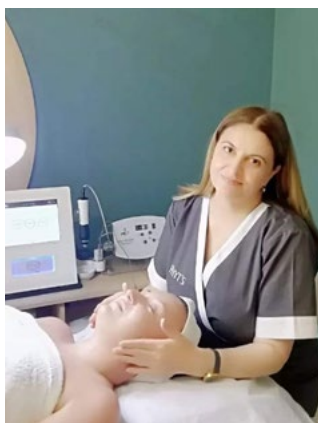
Ne intereseaza sa identificam nevoile pacientului nostru, dar sa intelegem si care este idealul de frumusetate al acestuia, ce anume ar dori sa imbunatateasca, ce prioritati si cat timp are la dispozitie pentru a atinge obiectivul si a fi in cea mai buna forma.

Ne dorim sa fim cat mai eficienti, de aceea, completam consultatia clasica cu tehnologia moderna si eficienta. Diagnoza faciala este o procedura realizata cu ajutorul unui dispozitiv SKINDIA care identifica rapid problemele invizibile cu ochiul liber.





**Ne dorim sa fim cat mai eficienti, de aceea, completam consultatia clasica cu tehnologia moderna si eficienta.**



Doar in cadrul diagnosticului reusesc sa identific si eventualele probleme de sanatate, daca exista, alergii de exemplu ... ritual de ingrijire al pacientei, etc. De multe ori sunt intrebata de ce nu fac diagnosticul in cadrul tratamentului, pentru ca multe dintre pacientele noastre au putin timp liber. Ei bine, prefer sa stiu ce tratamente sa fac, ce plan de tratament sa urmam si in timpul tratamentului sa vorbim despre ingredientele folosite sau pur si simplu pacienta sa se bucure de tratament, de masaj, de rasfat, de experienta in sine.

Nu de putine ori am avut paciente care au venit sa ceara un anumit timp de tratament, asta pentru ca au auzit, au citit sau si mai rau: "il face si prietena mea cea mai buna si la ea a fost eficient". Ei bine, incercam impreuna sa vedem daca conditia tenului din momentul respectiv ne permite sa facem sau nu acel tratament, daca este

**Doar in cadrul diagnosticului reusesc sa identific si eventualele probleme de sanatate, daca exista ...**



potrivit tipului nostru de ten si daca ma ajuta sa-mi ating obiectivul de frumusetate. Suntem unice, pielea noastra este unica si tratamentele administrate vor fi alese in functie de necesitatile noastre si de conditia tenului nostru din acel moment. Nu exista plan de tratament care sa semene cu alt plan de tratament al altei cliente, nu exista ca produsele recomandate pentru acasa sa fie la fel pentru toata lumea. Suntem diferite si asta e minunat.

Asa cum e firesc, in planul de tratament intra serviciile noastre, dar si recomandarea produselor pentru ingrijirea la domiciliu; nu este suficient sa venim la clinica, sa mergem la tratamente daca acasa nu ne ingrijim.

Dar, despre ingrijirea acasa vom vorbi in numarul viitor al revistei! Pana atunci, va doresc toate cele bune impreuna cu urarea noastra: **BE NATURAL, BE FREE!**



# TREZEȘTE-TE & RADIAȚA!

Daca iti doresti dimineata un aspect radiant, revigorat si tineresc, citeste urmatoarele trucuri si tratamente de facut acasa, pentru a beneficia la maxim de timpul petrecut in pat.

## **GENE VOLUMINOASE**

Unul din ultimele trucuri de pe TikTok si Instagram in privinta obtinerii unui volum mai mare al genelor este folosirea unei masti de ochi in timp ce dormi. Cum functioneaza: presiunea usoara a mastii tine genele intr-o pozitie ondulata, verticala, astfel ca acestea pot arata mai lungi si mai luxuriante cand te trezesti.

Dupa ce te bagi in pat, pune-ti masca de ochi de dormit in timp ce ochii sunt inca deschisi si dupa ce este pozitionata asa cum trebuie, inchide ochii! Dupa ce te vei trezi si vei da masca jos, te vei bucura de gene curbate si ochi mai luminosi!

## **NETEZESTE-TI RIDURILE!**

Unul din motivele pentru care ridurile sunt mai pronuntate dimineata este acela ca pielea se freaca aspru de fata de perna de bumbac, subliniind liniile, fie ele mai accentuate sau fine. Solutia este sa treci la fete de perna de satin. Tesatura matasoasa nu va provoca nicio frecare impotriva pielii si mai mult decat atat, nu va absorbi produsele pe care le aplici inainte de culcare. Astfel, te vei trezi dimineata cu un ten neted si tanar.

## TRUC

*Pulverizeaza sampon uscat pe par inainte de culcare! Absorbind uleiul in timp ce dormi, parul dimineata va avea volum si va arata foarte curat!*

### FARA CALCAIE CRAPATE!

Vitamina E din aloe repara crapaturile, in timp ce acidul lauric al uleiului din nuca de cocos hidrateaza pielea uscata, astfel ca, o combinatie dintre cele doua este mai mult decat indicata. Ia-ti in picioare o pereche de sosete pufoase si relaxante care sa-ti permita vindecarea rapida prin patrunderea in pielea a ingredientelor, sporind beneficiile in timp ce dormi.

Amesteca 1 lingura ulei de cocos cu jumatate lingura gel aloe vera! Aplica pe calcaie si baga-ti picioarele in sosete! Dimineata, da-ti jos sosetele si elimina usor orice reziduu!

### ADIO PIELII INCRETITE

Uleiul de jojoba are compusi unici care ajuta la fermitatea pielii, stimuland colagenul si elastina peste noapte, astfel incat pielea sa arate mai neteda si mai intinsa dimineata cand te trezesti.

Maseaza cu 4 picaturi de ulei de jojoba pe piept si pune deasupra o carpa calda timp de 5 minute! Caldura deschide pielea astfel incat aceasta poate absorbi mai bine uleiul.

### FIRE DE PAR MAI GROASE

Antioxidantii uleiului de ricin cresc circulatia la nivelul scalpului furnizandu-i parului nutrientii care incurajeaza cresterea parului. Mai mult, acidul linoleic hidrateaza profund si ofera firelor plinatate, astfel ca dimineata vei avea mai mult volum.

Aplica o lingura de ulei de ricin la nivelul scalpului si pe par seara, acopera-ti parul cu o casca de dus si clateste dimineata!

## Produse parfumate care te ajuta sa dormi mai repede

A te inmuia seara inainte de culcare cu saruri si lavanda ca **PURE EPSOM SALT MELATONIN SLEEP SOAK** de la **DR TEAL'S** amelioreaza durerile musculare, in timp ce parfumul relaxant te ajuta sa te calmezi pentru a adormi cat mai repede.

Aroma calmanta a unui spray cu musetel ca **BATH & BODY WORKS AROMATHERAPY SLEEP BLACK CHAMOMILE PILLOW MIST** ajuta la scaderea tensiunii arteriale care usureaza anxietatea pentru un somn mai sanatos.

O masca de buze aromata cu vanilie ca **LANEIGE LIP SLEEPING MASK IN VANILLA** inainte de culcare hidrateaza profund buzele, in timp ce mirosul dulce ajuta ca stimulent in inducerea somnului de catre hormoni.



**BATH & BODY WORKS  
AROMATHERAPY  
SLEEP BLACK  
CHAMOMILE PILLOW  
MIST**



**PURE EPSOM SALT MELATONIN  
SLEEP SOAK DR TEAL'S**



**LANEIGE LIP SLEEPING  
MASK IN VANILLA**

# Sprancenele ACUM

**S**prancenele sunt printre cele mai importante in fizionomia chipului, doar ca, in majoritatea situatiilor, ele nu se bucura de atentia de care au nevoie. Daca sunt ingrijite in mod corespunzator si constient, ele ne pot transforma (in bine!) cu adevarat! Daca avem grija de ele in mod natural, acest lucru nu se va observa, insa ce vor nota cei din jur este aspectul tineresc si de lifting pe care sprancenele ni-l ofera.

Pe masura ce imbatranim, sprancenele se subtiaza in mod natural; folosirea pensetei sau a altor dispozitive de ingrijire a lor ramane aceeasi, doar ca foliculii de par devin mai slabi si firele cresc mai incet sau deloc. Partea buna este aceea ca nu trebuie sa mai ai grija atat de mult de ele, in schimb, o oglinda care mareste este o necesitate. De asemenea, atunci cand iti smulgi firele inestetice, incearca sa o faci dupa dus; porii fiind relaxati, firele ies mai usor! O alta modalitate - care are acelasi efect - este sa apesi cu o carpa calda in respectivele locuri. Iar daca iti doresti o experienta mai putin dureroasa si eficienta, penseaza-te/ trage de firele de par in directia cresterii lor si alterneaza intre sprancene!

- **GLAM BY MANICARE DUAL BROW STYLER (1)** este creata pentru o experienta facila, avand si penseta si perie pentru sprancene; un 2 in 1 util si eficient!



## Ce produse sunt bune pentru tine?

Pe masura ce imbatranesti, pierzi firele de par din sprancene si te imbogatesti cu altele albe. Completand golurile sau firele lipsa cu creionul sau gelul specific este probabil unul din multiplele lucruri pe care le poti face pentru a readuce sprancenele in joc. Pudrele de sprancene sunt si ele eficiente, rapide, unele venind in doua nuante pentru a le putea amesteca cu scopul de a obtine culoarea potrivita sau chiar sa folosesti cate o culoare in diverse zone. La fel de bine ai putea folosi si fardul de pleoape, doar ca nu te va tine suficient de mult. Foarte important de tinut minte este faptul ca aceea pulbere nu va tine daca firele sunt rare. Daca te afli in aceasta situatie, mergi pe un creion pentru sprancene sau pomada. Gelurile pentru sprancene sunt ideale daca esti pe fuga, fie ca sunt colorate sau nu; scopul lor este de a-ti tine fixe firele de par, dar daca folosesti gel colorat pentru sprancene este posibil sa nu ai nevoie de produse diferite pentru a ti le "completa".

- **KOSAS AIR BROW FLUFF & HOLD TREATMENT GEL (2)** ofera sprancene care iti incadreaza chipul, oferindu-le volum exact cat au nevoie.

- **ANASTASIA BEVERLY HILLS BROW FREEZE STYLING WAX (3)** tine in loc firele de par fara reziduiuri, descumari sau rigiditate.

- **REVLON COLORSTAY MICRO BROW PENCIL (4)** vine cu un varf de creion care ofera precizie pentru a crea cu usurinta fire perfecte care sa le imite pe cele naturale.

- **BROW CODE BROW GOLD STIMULATING GROWTH OIL (5)** ofera o combinatie de 5 uleiuri naturale pentru firele uscate, fragile, rare.

- **THE ORDINARY MULTI-PEPTIDE LASH AND BROW SERUM (6)** este o formula care foloseste o multi-tehnologie ce promoveaza aspectul plin al genelor si sprancenelor.

- **BILLION DOLLAR BROWS BROW BUTTER POMADE KIT (7)** te ajuta sa ai parte de sprancene arcuite si pline.

- **WET N WILD LASH AND BROW SERUM (8)** este o formula transparenta care poate fi folosita noaptea sau dimineata sub machiaj.



### Forma/ marimea sprancenelor

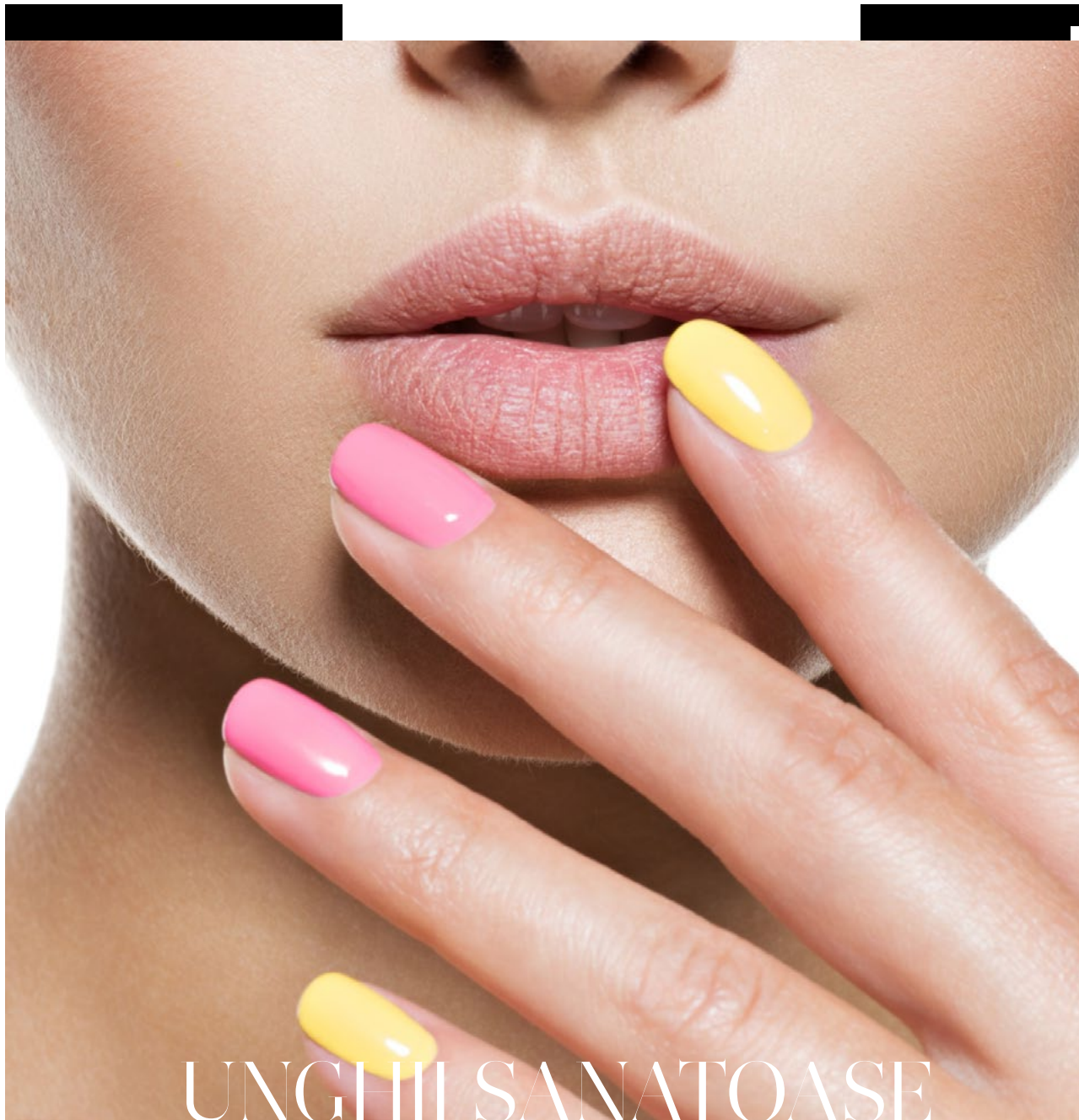
Pentru a determina unde trebuie sprancenele sa inceapa, ia un creion si aseaza-l de-a lungul marginii exterioare a nasului si a coltului interior al ochiului. Unde "loveste" creionul, acolo ar trebui spranceana sa inceapa.

la acelasi creion si pozitioneaza-l de-a lungul marginii exterioare a nasului si mergi spre coltul exterior al ochiului. Unde creionul se intersecteaza cu spranceana, acolo este locul unde trebuie sa se termine.

### Este necesara taierea firelor de par?

Exista fire de par care cresc mai repede si daca se afla si in locul nepotrivit, se vad imediat, asa ca mici ajustari cu foarfecile sunt necesare. Cea mai buna metoda este sa perii sprancenele in sus si apoi sa tai doar putin! **GLAM BY MANICARE PRECISION BROW SCISSORS** are o greutate redusa, ceea ce iti ofera un bun control si ideala pentru a taia firele de par cu precizie.





## UNGHII SANATOASE

### UNGHII SANATOASE CU AJUTORUL TRATAMENTELOR VINDECATOARE SPA

Pentru întărirea unghiilor folosește ulei de masline și vitamina E! Acidul oleic din ulei hidratează unghiile casante, în timp ce antioxidanții vitaminei E repară încrețiturile. Folosește 2 linguri de ulei de masline și 1 capsula vitamina E într-un vas cu apă caldă! Înmoaie mâinile timp de 10 minute, apoi lasă-le să se usuce ușor!

Pentru eliminarea ciupercilor unghiilor, folosește otet alb, acidul acetic conținut de acesta distrugând ciuperca ce se poate forma pe unghii când picioarele

transpiră în încălțăminte sau când sunt purtate manusi. Înmoaie unghiile într-un sfert de cană de otet alb și jumătate de cană de apă caldă timp de 15 minute! Clătește, usucă și repeta zilnic!

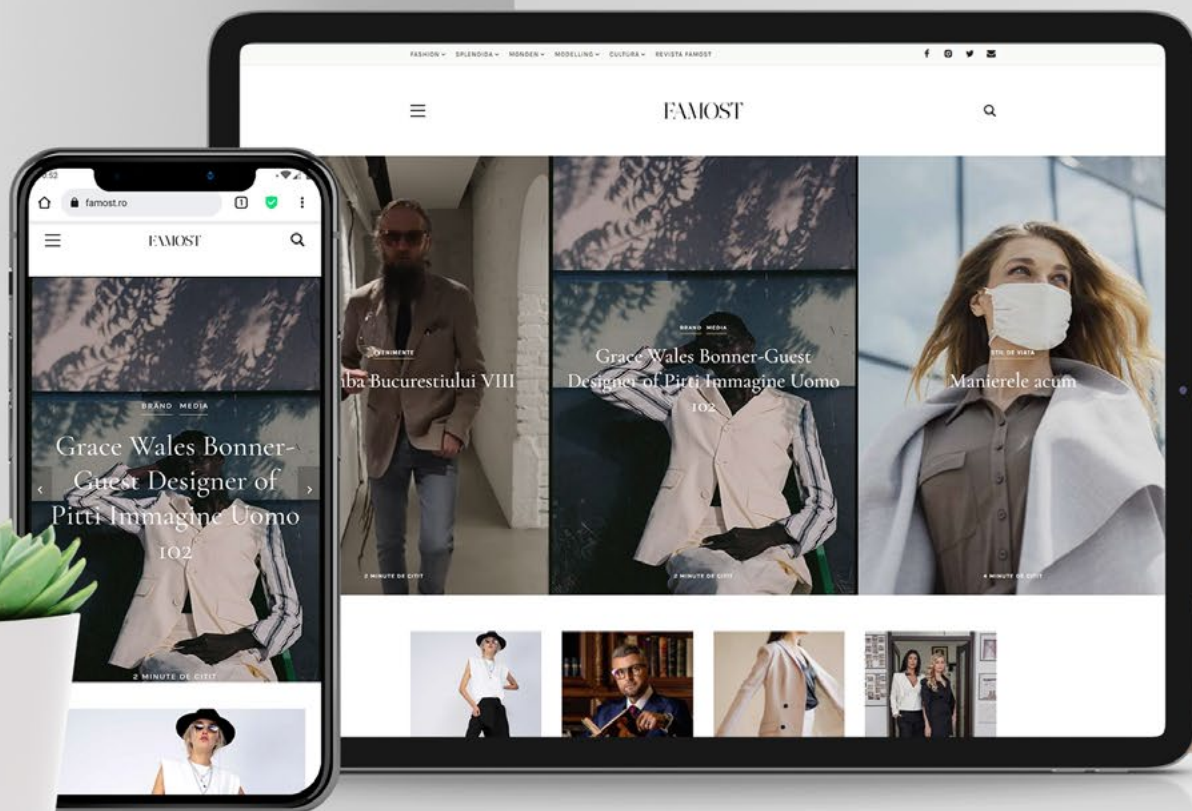
Pentru albirea unghiilor galbene mergi pe bere de ghimbir datorită conținutului de fosfat monopotasiu, un agent de albire natural blând, care elimină petele de pe unghii lasate de oja închisă la culoare. Înmoaie unghiile într-un castron umplut cu aproximativ 250 ml timp de 15 minute! Clătește și usucă!

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

Am facut lucrurile mai usoare!

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

De acum, citesti revista favorita mult mai usor!



*Interviu de*

PERSONALITATE & AFACERI

**DANA VLASCIANU**

MASTER FRANCIZOR NO+VELLO ROMANIA





**Bun gasit, Dana! Ne bucuram tare mult sa le prezentam cititorilor nostri povestea ta de business!**

**Cum a aparut ideea unui business si de ce No+Vello?**

Intotdeauna am fost pasionata de frumos.

In facultate am cochetat cu modelling-ul si dupa, mi-am dorit sa continui intr-un domeniu ce are legatura cu infrumusetarea.

No+Vello a aparut in viata mea in momentul in care doream sa fac aceasta schimbare si mi-a placut ideea unui business international, modern si nou pe piata din Romania.

**Cum ar fi aratat cariera ta daca nu te lansai in afaceri?**

Am avut optiunea de a parasii Romania, dar am ales sa raman si sa incep acest business aici.

**Stim ca ai fost un model de succes si esti o femeie rafinata. Reprezinta frumusetea sau tineretea o piedica in cariera?**

Consider ca avem o cultura de business destul de conservatoare, dar conteaza foarte mult si domeniul in care activezi. Cred ca No+Vello inspira frumusetate si tinerete, prin urmare este un business potrivit pentru a fi condus de o femeie.

**In cate orase din Romania este prezent brandul No+Vello?**

In momentul de fata, brandul No+Vello este prezent in 13 orase din Romania si intentioneaza sa deschida cel putin o franciza in toate orasele din Romania cu peste 50 mii locuitori, dar si francize-point (de tip business in business) in cele mai importante orase ce numara sub 50 mii locuitori.

**Ce presupune preluarea unei francize? De ce investitie are nevoie un viitor antreprenor care vrea sa deschida un centru No+Vello?**

Accesarea unei francize o pot face investitorii care cauta un business profitabil, dar si persoanele care isi doresc sa detina propria afacere, sa fie "self employed". Pentru o franciza de sine statatoare, bugetul necesar este de 30 000 eur+tva, iar pentru o cabina Nomasvello in incinta altei afaceri de beauty (conceptul No+Vello Point) investitia este de 20 000 eur+tva.

Ambele pachete de franciza includ toate tehnologiile No+Vello sub forma de leasing operational (LASER, IPL, WOOD LAMB, PROSKIN), produse consumabile, colantare exterioara, mobilier cabinet lucru.

Pe toata perioada contractuala oferim training gratuit si permanent, precum si mentenanta si echipamente de rezerva, oricand e nevoie.

**Pe ce durata se realizeaza contractul intre francizat si francizor si ce beneficii de marketing are viitorul partener?**

Contractul de franciza se semneaza pe o perioada de 5 ani, iar francizatii beneficiaza de un mix complet de marketing, care include: recomandari privind politica de preturi, oferte lunare avantajoase, filmari TV, colaborari cu persoane publice si influenceri, articole in presa scrisa si in publicatiile online, campanii sponsorizate pe Google si in Social Media, crearea de continut pentru toate platformele nomasvello.ro, unde promovam toate centrele (FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK, YOUTUBE,

**Contractul de franciza se semneaza pe o perioada de 5 ani, iar FRANCIZATII BENEFICIAZA DE UN MIX COMPLET DE MARKETING, care include: recomandari privind politica de preturi, oferte lunare avantajoase, filmari TV, colaborari cu persoane publice si influenceri, articole in presa scrisa si in publicatiile online ...**

PINTEREST, LINKED IN, TWITTER). Mai mult, saloanele No+Vello beneficiaza de vizite periodice de audit si de sedinte foto-video, precum si de promovare in Social Media si pe site-ul **nomasvello.ro**, care este in permanenta optimizat si imbogatit cu noi articole de blog, relevante si valoroase din punct de vedere SEO.

**Cum a reusit No+Vello sa se pastreze in top la nivel mondial pe segmentul de profil?**

In orice business cel mai important este sa oferi servicii de calitate.

Faptul ca oferim tratamente cu rezultate inca de la prima sedinta ce se mentin pe termen lung, reprezinta factorul cheie al succesului.

**Cate centre detii tu in acest moment?**

Detin 4 centre No+Vello.

## Clientii care apeleaza la serviciile

**THE BAR** se pot bucura de tratamente corporale efectuate cu **cele mai moderne tehnologii**, *tratamente faciale premium, masaj facial kobido, manichiura, pedichiura, coafor, colorare, laminarea genelor si sprancenelor si frizerie.*



### Cum s-a promovat business-ul tau in Romania? Sunt vedete care apeleaza la serviciile voastre?

Da, bineinteles! Vedetele au fost primele care au accesat serviciile noastre inca din 2010 de cand s-a lansat brandul No+Vello in Romania, pentru ca ele sunt deschise noilor tendinte internationale si au realizat importanta pe care o joaca asemenea tratamente in viata lor. Practic, serviciile no+vello contribuie la o stima de sine mai ridicata, elimina imperfectiunile pielii, combat anumite afectiuni, precum foliculita sau hirsutismul, eficientizeaza timpul liber si iti confera oricand o piele perfecta, gata de a fi fotografiata de paparazzi 😊.

Pe langa colaborarea cu persoanele publice si cu influencerii romani, ne-am focusat pe promovarea business-ului prin emisiuni televizate si articole de presa, pentru a educa publicul si a-l informa ca epilarea definitiva nu implica riscuri pentru piele, ci, dimpotriva, contribuie la sanatatea ei.

### Ce provocari intampina o femeie antreprenor?

Barbatii inca depasesc femeile in antreprenariat. Insa vestea buna este ca numarul femeilor antreprenor si al afacerilor conduse de femei este in crestere.

Vad doua mari provocari si anume: o femeie trebuie sa munceasca mult mai mult decat un barbat pentru a sfida asteptarile sociale cu privire la femeia antreprenor si sa gaseasca un echilibru intre viata de afacere si cea de familie.

### Cum arata o zi din viata ta?

Ma impart intre afaceri si familie si incerc sa gasesc cel mai bun echilibru intre cele doua.

### Ai sprijinul familiei in acest proiect?

Sunt norocoasa din acest punct de vedere.

Intotdeauna am avut sprijinul familiei in absolut toate proiectele mele.

### Dupa cat timp a aparut in portofoliul tau de business salonul The Bar din Promenada Mall?

Dupa aproximativ 7 ani de No+Vello, am dezvoltat proiectul THE BAR, ce reprezinta un proiect personal la care am muncit foarte mult timp.

### Ce servicii oferiti cu acest salon?

The Bar este un concept dedicat clientilor ce doresc sa primeasca servicii de calitate pentru toate tratamentele dorite.

Oferim toata gama de servicii si avem specialisti dedicati fiecarui departament.

Clientii care apeleaza la serviciile THE BAR se pot bucura de tratamente corporale efectuate cu cele mai moderne tehnologii, tratamente faciale premium, masaj facial kobido, manichiura, pedichiura, coafor, colorare, laminarea genelor si sprancenelor si frizerie.

De asemenea, in incinta salonului The Bar exista si No+Vello point, clientii putandu-se bucura inclusiv de toate tratamentele No+Vello.

Practic, am inglobat 2 branduri in aceeasi locatie.



**Stim ca in cadrul salonului The Bar exista si serviciile de epilare, ca un point No+Vello. Modelul acesta se poate prelua in orice salon de infrumusetare?**

Da, am creat conceptul de No+Vello Point, pentru a integra franciza No+Vello in orice alt business de beauty sau health care are nevoie sa creasca, sa se dezvolte, pentru a genera incasari mai mari. No+Vello este deja un brand-destinat, clientii ne considera un reper in ceea ce priveste epilarea definitiva si terapiile faciale inovatoare, iar asocierea cu brandul lider mondial in centre de epilare LASER&IPL poate genera incasari mai mari. Practic, cu o investitie de numai 20 000 eur+tva, o afacere premium de beauty se poate asocia cu brandul No+Vello si poate primi toate tehnologiile, produsele si know-how-ul care asigura spatele succesului acestei francize.

**Cat investesc femeile din Romania in frumusetate si ingrijire?**

Studiile arata ca piata cosmeticelor va creste anual cu cel putin 2% pana in 2026 si ca romanii cheltuie anual cca 1.5 miliarde euro pe parfumuri, produse de make-up si de ingrijire a pielii.

In saloanele No+Vello, un client cheltuie, in medie, 80 euro la fiecare programare. O sedinta de beauty pe o zona a corpului costa intre 20-40 euro si dureaza intre 10-50 minute in functie de zona tratata. Astfel, daca facem un calcul la 12 ore lucrate, 30 de zile pe luna, putem vorbi de incasari de pana la 20.000 euro per cabinet.

Interesant este faptul ca avem o gama larga de clienti, inclusiv minori (care se confrunta cu dereglari hormonale ce conduc la o pilozitate excesiva) si seniori (dornici sa isi trateze semnele de imbatranire ale pielii sau sa se bucure de un moment de rasfat la salon).

Mai mult, comparativ cu 2014, cand doar 10% dintre clienti erau domni, acum avem saloane care inregistreaza chiar si 30% barbati in randul clientilor, ceea ce ne bucura.

Prin urmare, se observa nevoia in crestere a romanilor de a beneficia de astfel de tratamente inovatoare.

**In cat timp se poate scapa de parul nedorit?**

Rezultatele epilarii definitive se vad chiar de la prima sedinta, cand se elimina pana la 30% din firele de par in faza anagena. Insa, un tratament complet implica intre 6-12 sesiuni, realizate la 4 saptamani pentru zona fetei, respectiv la cate 6 saptamani pentru corp. Dupa finalizarea tratamentului, se recomanda 1-2 sedinte pe an de intretinere a rezultatelor, caci organismul este viu si va da nastere noilor foliculi pilosi pe parcursul vietii.

**Ce nu ne spune nimeni despre epilarea definitiva?**

Faptul ca epilarea este definitiv progresiva, adica eliminam firele de par pe masura ce ele apar. Da, dispar definitiv firele de par deja crescute, in faza anagena, dar sunt necesare 1-2 sedinte de intretinere a rezultatului post-tratament pe tot parcursul vietii, pentru ca organismul da nastere la noi fire de par de-a lungul anilor.

Totodata, este important sa constientizam importanta SPF-ului, faptul ca produsele cu factor de protectie solara trebuie aplicate tot anul, nu doar in sezonul estival, pentru a evita aparitia imperfectiunilor pielii, precum riduri sau pete pigmentare.



**Pe langa serviciile de epilare definitiva cu LASER&IPL, unde avem o experienta de peste 16 ani in domeniu, NE RASFATAM CLIENTII CU TERAPII FACIALE INOVATOARE, precum *curatarea faciala in profunzime Proskin, rejuvenarea cu IPL, remodelare corporala si terapii faciale cu LED.***

**Care ar fi sloganul No+Vello?**

Lider Mondial in servicii de epilare definitiva LASER & IPL, pentru ca centrele No+Vello sunt specializate pe acest tip de tratamente, realizate inca din 2007.

**Franciza centrului de epilare este o afacere potrivita mai mult doamnelor?**

Majoritatea francizatilor sunt familii - doamnele coordoneaza activitatea din centru si unele dintre acestea efectueaza si tratamentele (fiind manageri-jucatori), iar domnii asigura suport pe partea administrativa,

logistica, marketing sau contabila.

De obicei, oportunitatea de business No+Vello o sesizeaza domnii, care decid ulterior ca ar fi o investitie oportuna pentru sotie.

Asadar, putem spune ca afacerea no+vello este unisex - ca tratamentele noastre, insa este necesar un management feminin, fiind vorba de servicii de infrumusetare, care sunt accesate preponderent de femei.

**Ce alte servicii de ingrijire integreaza No+Vello pe langa epilarea definitiva?**

Pe langa serviciile de epilare definitiva cu LASER&IPL, unde avem o experienta de peste 16 ani in domeniu, ne rasfatam clientii cu terapii faciale inovatoare, precum curatarea faciala in profunzime Proskin (anti-puncte negre), rejuvenarea cu IPL (antirid, anti-pete, anti-acnee), remodelare corporala si terapii faciale cu LED.

In plus, centrele de tip No+Vello Point se regasesc in incinta saloanelor de infrumusetare ce ofera servicii adiacente, precum masaj corporal, manichiura, pedichiura, coafor, etc.



Ca antreprenor, **SUNT O COMBINATIE INTRE RATIONAL SI EMOTIONAL** dar, cu siguranta, **predomina partea rationala in proportie de 80%.**



**Ce tip de antreprenor este Dana Vlascianu - rational sau emotional?**

O combinatie intre rational si emotional dar, cu siguranta, predomina partea rationala in proportie de 80%.

**Cum iti ocupi timpul liber?**

Familia si prietenii sunt cei cu care petrec timpul liber si cei de la care ma incarc cu energie.

**Cum arata vacanta ideala pentru tine?**

Oriunde la soare 😊

**Cum ai descrie stilul tau vestimentar?**

Casual

**Rochie sau pantaloni?**

Pantaloni

**Ce nu iti lipseste niciodata din geanta?**

Laptopul.

**Parfumul preferat?**

Chanel - Chance Eau Fraîche

**Ce te face fericita?**

Sa fiu inconjurata de oameni veseli cu energie pozitiva.

**Cum arata rutina ta de ingrijire?**

Incerc sa fac saptamanal fie un

tratament de curatare, hidratare sau masaj facial de lifting.

In plus, rutina de demachiere si hidratare este nelipsita seara.

**Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?**

Integritatea. Atat in cazul femeilor, cat si in cazul barbatilor.

**Ce sfat de business ti-ai da acum, daca ai porni de la zero?**

Sa ma inconjor doar de oameni de calitate.

**Petreci mult timp pe retelele de socializare?**

Din pacate sau din fericire, nu sunt un fan al retelelor de socializare, prefer contactul direct, intalnirile, discutiile la telefon.

Din punct de vedere al businessului insa, acord o mare importanta retelelor de socializare.

**Ce carte ti-a schimbat modul in care privesti lumea?**

OUTLIERS - *Malcolm Gladwell.*

**Care sunt planurile de viitor pentru afacerea ta?**

Sunt destul de superstitioasa in

a-mi dezvalui planurile de viitor, inasa pot spune ca de un an de zile lucrăm la un viitor proiect absolut fantastic, care credem ca va avea un mare succes.

**Unde putem gasi mai multe informatii despre serviciile de epilare sau despre posibilitatea de francizare?**

Informatii complete despre tratamente si despre franciza no+vello se regasesc pe site-ul [nomasvello.ro](http://nomasvello.ro) si pe conturile noastre de Social Media, No+Vello Romania respectiv Franciza No+Vello Romania.

Totodata, persoanele interesate sa devina partenerii nostri in retea no+vello ne pot scrie pe [office@nomasvello.ro](mailto:office@nomasvello.ro) - asteptam cu drag sa ii cunoastem pe fiecare in parte si sa construim impreuna noi povesti de succes. 😊

**Ce mesaj ai pentru cititoarele noastre?**

Cand ai incredere in tine si pui pasiune si munca in ceea ce faci, totul devine posibil!

**Multumim, Echipa Famost.**







AMBITIA ESTE UNA POZITIVA LA MINE, NON-MATERIALA, DACA II POT SPUNE ASA, IN SENSUL CA EU MEREU IMI DORESC SA FIU CAT MAI BINE, PENTRU MINE SI PENTRU CEI DRAGI MIE. SA FIU, NU SA AM.

# interviu **LILIA MINDRU**

**Buna, Lilia si “Bine ai venit!” in paginile revistei Famost! Spune-ne pentru inceput ceva despre tine; ce crezi tu ca este relevant si ar trebui sa stie cineva cu care te intersectezi.**

Bine v-am gasit! Si multumesc pentru invitatia voastra de a ma descoperi in cadrul acestui interviu. 😊

Ce e de stiut despre mine este ca sunt basarabeanca, venita acum 9 ani in Romania ca sa incerc exercitiul de maturitate si independenta, si nu exista in acel moment in mintea mea varianta sa nu imi iasa. Asa ca, dupa 9 ani, cand deja am prins bine radacini aici, pot spune ca sunt o fire descurcareata, luptatoare, dar si sensibila in egala masura; sunt idealista, vad in tot raul ceva bun si in tot greu ceva frumos. 😊 Fiind basarabeanca am in ADN pasiunea pentru gatit si firea mai atasata de cuib; pentru mine nicaieri nu e mai bine ca acasa.

**Chiar daca cei ce te cunosc stiu despre problema ta ce are legatura cu miscarea, povesteste-ne te rugam noua si cititorilor nostri cum s-a ajuns in aceasta situatie.**

Multa vreme am crezut, atat eu, familia mea, cat si medicii pe la care am fost, ca afectiunea mea a fost cauzata de o manevra gresita la nastere, care mi-ar fi produs o trauma cerebrala si respectiv, consecinte asupra aparatului locomotor. Insa imagistica medicala contemporana a aratat ca de fapt, a fost vorba despre o dezvoltare incompleta a cerebelului (partea creierului responsabila de echilibru si coordonarea miscarilor). Eu cred ca pur si simplu asa a fost sa fie, mi-a fost dat sa merg prin viata in alt fel, in felul meu. 😊

**Din ce am observat, esti o persoana foarte optimista, ambitioasa**

**si naturala. Cum reusesti sa pastrezi un astfel de echilibru, destul de dificil de atins de majoritatea? Exista un secret sau anumiti factori care contribuie intr-un anumit mod?**

Optimismul vine din constientizarea faptului ca avem o singura viata, o singura sansa si se merita sa o traim cat mai plin, frumos si cu bucurie. Ca nu e ca si in jocurile video, lasa ca o ratez pe asta, mai am 3-4 vietii. 😊 Este o singura data, atat. Am realizat asta la nici 3 ani, cand a murit tatal meu; si eu, chiar daca eram mica atunci, mi-l amintesc perfect fara suflare, stiu ca ii vorbeam, dar el nu spunea nimic. Pentru el atat a fost, finalul este ireversibil pentru fiecare dintre noi, de asta trebuie sa facem sa fie cat mai bine acum, aici, cu ceea ce avem. Ambitia este una pozitiva la mine, non-materiala, daca ii pot spune asa, in sensul ca eu mereu imi doresc sa fiu cat mai bine, pentru mine si pentru cei dragi mie. Sa fiu, nu sa am. 😊 Iar naturaletea, pai eu nu stiu cum e sa fii altfel. 😊 Eu am crescut in provincie, conectata mereu cu natura si cu tot ce e autentic, m-am desprins de familie si de cuib tarziu, la 30 de ani, cand deja personalitatea mea era formata si chiar daca am stat 5 ani intr-o capitala europeana, Bucuresti 😊, si a trebuit sa invat ca acolo viata are un alt mers si tot felul de provocari, cu oameni de tot felul; eu tot idealista am ramas. 😊

**In afara dificultatilor pe care le ai in deplasare, care au fost cele mai mari dificultati cu care te-ai intersectat de-a lungul timpului?**

Cel mai greu de-a lungul timpului mi-a fost sa pierd oameni dragi; mai grele decat dizabilitatea au fost singuratatea si dorul. De singuratate am scapat, dar dorul e constant, pentru ca timpul mai ia pe cate cineva drag si dorul iar se amplifica.



SOCIETATEA ACTUALA M-A AJUTAT PRIN FAPTUL CA A FOST DESCHISA; SOCIETATEA ESTE FACUTA DIN OAMENI, IAR EU SUNT NOROCOASA DIN ACEST PUNCT DE VEDERE. IN MARE PARTE AM DAT PESTE OAMENI BUNI SI DESCHISI CARE AU VENIT IN INTAMPINAREA DORINTELOR SAU A NEVOILOR MELE SI AU FACUT CAT AU PUTUT CA SA MA AJUTE.

**Cum ai simtit relationarea cu cei din jur? Ai simtit vreo diferenta in abordare, te-ai simtit marginalizata sau ai avut parte de oameni minunati langa tine?**

A existat mereu un echilibru in acest sens, au fost si oameni minunati pentru care ma simt norocoasa ca i-am intalnit, dar au fost si oameni care nu au putut sa vada mai mult decat propriile limite, unii mai apropiati, altii total straini. O vreme am suferit din cauza asta, eu idealista fiind, acum insa nu ma mai afecteaza; atat pot unii oameni. Ei sunt "cei mai tristi ca noi", pentru ca ei atata pot, eu chiar si cand nu mai pot, tot mai pot putin. 😊

**Sprijinul moral conteaza enorm pentru fiecare dintre noi; ai avut cel putin o persoana sau poate mai multe care sa te sustina neconditionat?**

Intai de toate a fost familia, mama si bunicii, mai ales bunicul patern a fost si radacina, dar si refugiul meu; stiam ca orice ar fi, el crede in mine si e mereu de partea mea. Dupa ce el a plecat, au urmat mai multi ani grei din multe puncte de vedere, dar ce m-a tinut puternica a fost tocmai iubirea, credinta si grija investite in mine de catre familie si cei apropiati. Apoi, am luat viata in piept si am venit in Romania, unde am avut norocul sa am parte de sprijinul si afectiunea unor persoane minunate, fara de care mi-ar fi fost mult greu sa fiu unde sunt si cum sunt acum.



**Care este cel mai important sfat pe care l-ai primit - daca exista asa ceva - si cum te-a ajutat concret?**

Eram inca copil cand bunicul mi-a zis: "Educatia este sansa ta de a te descurca singura in viata, tine-te de ea, invata, fa tot ce poti sa faci, la ce simti ca te pricepi si iti place!" Acest sfat este ca un fir rosu in viata mea, el m-a ajutat sa evoluez, sa ma descurc, sa gasesc solutii in orice situatie, sa am o viata frumoasa, onorabila,

cladita prin eforturi proprii. Si drept bonus ca am urmat aceasta cale este faptul ca eu stiu ca o pot lua mereu de la capat, deoarece experienta este a mea, nu mi-o poate lua nimeni, nu depinde de nimeni. Totul este doar in puterea mea.

**Cum ai motiva tu pe cineva care trece printr-un moment nefast? Care ar fi, din punctul tau de vedere, principalele argumente, care, din punct de vedere logic, ar functiona/ ar da rezultate?**

Principalul argument este ca totul trece, si momentele nefaste, dar si alea frumoase. Iar o data cu ele trece si viata. Si asa cum spus mai sus, alta de rezerva nu mai avem. Asa ca momentele frumoase trebuie pretuite si pastrate in amintire, iar momentele dificile depasite cu curaj si credinta. Toate au rostul lor in viata.

**Ai in minte o situatie deosebita care sa isi puna amprenta asupra existentei tale, sa te influenteze intr-un mod determinant?**

Asa cum am spus mai sus, momentele cu tata cand era fara suflare si care s-au repetat de fiecare data cand am pierdut pe cineva drag, cand am constientizat, o data in plus ireversibilul si faptul ca, atata timp cat suntem in viata, avem o sansa.

**Ai un motto aplicabil deopotri in viata profesionala si cea personala?**

Da, e simplu 😊 - totul va fi bine! Totul se rezolva cumva, chiar si atunci cand nu se rezolva cum ne-am dori, invatam ceva din asta si capatam experienta.

**Nu cu mult timp in urma, ai ales sa te stabilesti in Romania. Ce a stat la baza acestei decizii? Era ceva la care te gandea de mult timp? A fost o decizie de moment?**

Am detaliat si mai sus un pic despre asta; mutarea in Romania a fost exercitiul meu de independenta si maturitate pe care mi l-am asumat complet. Eu dintotdeauna mi-am dorit sa ma descurc, intai de toate ca sa stie mama ca atunci cand ea nu va mai putea sau nu va mai fi, eu voi fi bine. Decizia nu a fost una de moment, dar a fost una foarte puternica si ferma, astfel ca toate s-au asezat in favoarea ei.

**Care consideri ca ar fi diferentele majore la momentul actual dintre Romania si Moldova din punctul tau de vedere, luand in calcul ca le cunosti destul de bine pe ambele?**

Acum 9 ani cand m-am mutat eu in Romania, diferentele erau destul de mari; acum 9 ani, eu nu as fi realizat acolo cate am realizat aici, adica job full-time in corporatie, locuinta personala, viata sociala activa. Dar ma bucur sa vad, mai ales in ultimii ani, ca si dincolo de Prut, femeile cu nevoi speciale ca mine, au joburi prestigioase, realizari remarcabile, iar meritul este in primul rand al lor, ca au tras tare, dar si societatea a evoluat. Evolutia nu poate fi oprita, chiar daca Republica Moldova are resurse mult mai limitate si fragile; dar oamenii sfintesc locurile si basarabenii sunt un popor muncitor, creativ, talentat.

### **Ai fost/ ai fi tentata sa te muti poate si in alta tara?**

Foarte putin. Eu traiesc, iubesc si vorbesc romaneste, aici ma simt in largul meu. Aici simt ca sunt si pot sa fiu eu.

### **Cum te-a ajutat - daca a facut-o - societatea actuala, avand in vedere ca multe din aspectele importante ale societatii sunt neglijate sau nu sunt pe lista prioritatilor celor care ar trebui sa le gestioneze?**

Societatea actuala m-a ajutat prin faptul ca a fost deschisa; societatea este facuta din oameni, iar eu sunt norocoasa din acest punct de vedere. In mare parte am dat peste oameni buni si deschisi care au venit in intampinarea dorintelor sau a nevoilor mele si au facut cat au putut ca sa ma ajute. Iar acolo unde nu am dat peste astfel de oameni, inseamna ca nu a fost sa fie. O persoana foarte speciala pentru mine m-a invatat un lucru - atunci cand e sa fie, lucrurile se inlesnesc si dai peste oamenii potriviti, dar daca lucrurile sunt dificile si te chinui in incercarea de a reusi ceva, nu este bine sa mergi impotriva curentului. Cat despre aspectele pe care societatea le neglijeaza sau nu le vede prioritare, acolo tine de fiecare din noi sa tragem un semnal de alarma, sa ne spunem nevoile, sa fim implicati si proactivi. Exemplul personal are intotdeauna efect.

### **In urma cu cativa ani, ai fost desemnata "Ambasador al Demnitatii". Ce a insemnat acest lucru pentru tine si cum ai ajuns sa te bucuri de aceasta titlatura?**

A fost frumoasa si onoranta acea experienta. A venit in urma implicarii mele in proiectul "Alege Demnitatea" desfasurat de Fundatia Andreei Marin - Pretuieste Viata. Am fost imaginea proiectului si a campaniei cu acelasi nume, dedicata victimelor violentei domestice si a persoanelor cu dizabilitati, iar titlatura a venit ca o recompensa si un dar neasteptat din partea Zanei Surprizelor, care mi-a inspirat si bucurat serile pe vremea surprizelor de altadata.



### **Ce o implineste pe Lilia Mindru?**

Familia. Cand suntem eu, el si Happy imi este cel mai bine. **Ai cochetat si cu fotografia, avand parte de cadre deosebite. Cum au fost momentele respective si ce ti-a placut cel mai mult din respectivele experiente?**

Pe vremea mea nu era atat de la indemana sa faci poze, sa ai poze cu cei dragi; mereu am regretat ca nu am destule poze cu tata, cu bunicii. Fotografiele sunt martorii tacuti ai momentelor frumoase din viata noastra, surprind tot ce ne dorim noi - frumos, emotie, bucurie. De fiecare data cand am avut o sedinta foto (profesionala) a fost ca o sarbatoare personala. Cel mai mult din momentele astea mi-a placut experienta in sine, pregatirea, procesul, oamenii care au facut parte din asta si abia apoi rezultatul.

### **Care este cel mai frumos lucru care ti s-a intamplat pana in momentul de fata? Un lucru, o situatie care a contat enorm pentru tine?**

Cel mai frumos lucru a fost ca atunci cand mi-am dorit ceva din tot sufletul, am primit chiar mai mult. Si cand zic am primit este pentru ca a venit in viata mea, nu a fost ceva ce puteam obtine doar prin efortul meu, cum ar fi casa mea sau un job. Nu ma refer la ceea ce am neaparat, ci la ceea ce iubesc - barbatul meu si Happy, catelul meu. 😊

Ei doi sunt cele mai frumoase daruri de la viata pe care le-am primit pana acum. Toate celelalte pot fi obtinute prin munca, rabdare, perseverenta. Dar iubirea nu poate fi obtinuta. Ea vine pur si simplu.



PRINTESA MEA RAZBOINICA, A FOST CEA MAI FRUMOASA INTRUCHIPARE A PRIETENIEI NECONDITIONATE, A IUBIRII FATA DE SEMENI, A SACRIFICIULUI PENTRU CEI DRAGI, A LOIALITATII, A DEDICATIEI ABSOLUTE, A INTEGRITATII SI GENEROZITATII UMANE.

## **Ce vise aveai in copilarie? Ce iti doreai sa devii si daca s-au concretizat acestea, cel putin partial?**

In copilarie, ma jucam mult de-a doctorita sau asistenta medicala cu papsule mele, le pansam, le faceam injectii, le luam probe de sange. 😊 Apoi, dupa liceu, am facut colegiul de medicina, dar nu am mers mai departe pentru ca era dificil din mai multe motive. Insa medicina a ramas prima si marea mea dragoste profesionala, chiar daca acum sunt data analyst in corporatie 😊, dar savurez cu placere seriale medicale. Si asa se face ca barbatul pe care il iubesc este medic, unul pasionat si foarte bun! 😊 Asa ca, impartim amandoi pasiunea pentru medicina si astfel, visul meu de doctorita din copilarie, partial s-a implinit. 😊

## **Cine a fost pentru tine Marta Iozefina Bencze? Cum v-ati cunoscut si cum a fost relatia dintre voi?**

Marta a fost o persoana cu adevarat speciala, a fost unica si imi este foarte greu sa spun acest "a fost". Si din aceasta cauza nici nu voi spune despre ea - a fost cea mai buna prietena a mea, in primul rand pentru ca suna ca un cliuseu, in al doilea rand, pentru ca este mult prea putin si imi suna banal.

Printesa mea razboinica (si ati reusit sa redati foarte bine aceasta imagine a ei pe coperta voastra), a fost cea mai frumoasa intruchipare a prieteniei neconditionate, a iubirii fata de semeni, a sacrificiului pentru cei dragi, a loialitatii, a dedicatiei absolute, a integritatii si generozitatii umane. Si as putea continua mult.

Ne-am cunoscut in anul in care alansat cartea "PERSONALITATI CU HANDICAP CARE AU INFLUENTAT ISTORIA" si pana sa ma stabilesc eu in Romania, am tinut legatura pe mail sau Facebook, mai mult pe linie profesionala. Apoi, o data cu mutarea mea aici, ne-am apropiat mai mult; erau seri cand vorbeam cu orele la telefon, venea ea la Bucuresti, mergeam eu la Galati.

Marta a avut o intuitie si o inteligenta emotionala extraordinara, si a simtit in mine o persoana puternica si dornica sa reuseasca prin propriile forte, dar in egala masura fragila si vulnerabila; si atunci m-a inconjurat cu multa grija, afectiune, generozitate, sprijin neconditionat. Relatia noastra de prietenie a fost o continua frumoasa calatorie, dar totodata si un refugiu. Stiam ca orice bucurie sau esec as avea, ea este acolo pentru mine. Si acum stiu ca este, doar ca in alt fel. Stiu ca si-a dorit sa am grija de mine, sa imi urmez visurile, sa merg mai departe. Si asta fac, dar imi este foarte dor de ea ... mereu imi va fi ...

## **Incepand din aceasta editie a revistei Famost, vom avea o colaborare, venita la initiativa ta. Ce a stat la baza acesteia si ce te motiveaza?**

Ma bucur ca ati fost deschisi si ati venit in intampinarea initiativei mele si va sunt recunoscatoare ca imi dati sansa de a continua ceea ce facea Marta, aici la Famost. Deseori dezbatem

pe marginea articolelor ei din revista. Eu am venit in Romania pentru un master in jurnalism; de mica mi-a placut sa scriu, ea stia despre aceasta placere a mea si mereu impartasea si analiza cu mine ceea ce facea in Famost. Vreau sa duc mai departe implicarea ei in revista voastra si sper ca in articolele mele sa regasiti inspiratie, motivatie, informatie de calitate, energie pozitiva.

## **Ce a adus nou in viata ta catelul Happy? Cum e viata cu un animal de companie?**

Happy este o dorinta din copilarie, fiind singurul copil la parinti, mi-am dorit de mica un catel alb si pufos. A venit la maturitate, cand am casa si gradina pe strada Fericirii 😊, de unde si numele ei - Happy! Ea a adus cu sine cea mai gingasa forma de iubire, cea mai devotata, cea mai zglobie si nazbatioasa. 😊 In viata mea nu mai este loc de tristete de cand o am pe ea, nu ma lasa pur si simplu; e atata iubire si dragalassenie in ochisorii ei incat ma topesc de drag. Happy a adus cu ea afectiune, alinare, bucurie, veselie. Decizia de a o avea a fost cea mai buna din viata mea. Viata cu un animal de companie este plina, viata fara un animal de companie este trista, dar pana nu il ai, nu stii asta. Imi doresc sa traiasca cat mai mult posibil si ii promit in fiecare zi ca voi face tot ce sta in puterile mele ca ea sa se simta iubita si fericita.





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

Fiecare zi incepe cu rasfat cu Happy 😊, apoi in mare am aceeasi rutina: trezit, un pic de ordine, un pic de magie in bucatarie 😊 (daca nu sunt urgente la job de la prima ora), apoi job. Acum ca e primavara/ vara mai am ceva treaba si cu ghivecele de pe terasa si florile din gradina 😊; seara incerc sa las un pic de timp pentru sport, asta daca nu ma las atrasa iar de magie in bucatarie 😊, iar inainte de somn citesc sau ma las furata de ceva interesant la TV. Si bineinteles, printre toate aceste activitati este multa iubire si rasfat cu Happy. 😊 Iar weekendurile sunt mereu frumoase, pentru ca atunci suntem trei.

### **Care este momentul preferat al zilei pentru Lilia Mindru?**

Dimineata! Sunt fericita cand deschid ochii si afara e lumina, pentru ca o noua zi este o noua sansa!

### **Exista vreo carte citita care si-a pus amprenta in mod deosebit asupra existentei tale?**

Da! O sa radeti - ABECEDARUL! Ea este cartea care mi-a oferit sansa educatiei si de aceasta sansa m-am tinut ca de un colac de salvare.

### **Ce pasiuni ai? Cum iti petreci timpul liber?**

Timp liber am mai mult in weekend - si atunci e timp frumos indiferent ce facem - eu gatesc, el planteaza ceva in gradina, dupa care toti trei savuram masa, ne uitam la filme, iesim la cumparaturi, vara ne balacim in piscina. Eu fiind o fire mai "homie", mai atasata de cuib, imi place in weekend sa fac cate ceva pentru casuta mea, ca sa fie cat mai placuta si primitoare. Timpul liber imi place sa fie al nostru si pentru noi ca sa ne bucuram unul de celalalt si sa ne incarcam bateriile pentru zilele cu multa treaba.

Pasiunile mele - gatitul si bucataria cu toate accesoriile si gadgeturile ei; eu pot sa trec linistita pe langa magazinele cu haine, pantofi sau cosmetice, dar la articole de bucatarie m-ai pierdut. 😊

### **Petreci mult timp online? Cum vezi tu mediul online si daca te ajuta concret in vreo privinta?**

Petrec destul de mult timp online, dar mereu cu rost, niciodata de plictiseala, mai ales ca nici nu am timp de asa ceva; stau in online cand trebuie sa muncesc, cand vreau sa invat, sa caut sau sa ma documentez in legatura cu ceva. Mediul online este o lume infinita de posibilitati, dar si de riscuri; tine de fiecare dintre noi sa stim sa punem limite, sa triem informatiile si sa luam de acolo doar ceea ce ne face bine.

### **Esti multumita de viata ta acum? Ce ti-ai dori sau ce iti lipseste?**

Da, sunt intr-un moment al vietii mele in care, chiar daca mai am inca multe visuri si aspiratii, daca pastrez doar ceea ce am acum si nu reusesc mai mult de atat, sunt fericita oricum, pentru ca atat eu, cat si cele mai importante fiinte din viata mea, suntem bine. Imi doresc sanatate, pentru mine si cei dragi mie. Si imi doresc pace.

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

Peste 10 ani ma vad intr-o casa mai mare, unde pe langa noi trei - eu, el si Happy 😊, sa mai fie doi copii si mama mea, care sa ne faca bunatati. 😊

### **Ce planuri concrete de viitor are Lilia Mindru?**

Traim vremuri imprezibile in care e greu sa iti mai faci planuri; cel mai important este sa fiu sanatoasa, sa am grija de mine si de cei pe care ii iubesc, sa ma vad cat mai des cu cei dragi, sa citesc mai mult, sa fac mai mult sport, si sa transform pasiunea pentru gatit in food content creator. 😊

### **Ce ganduri le transmiti cititorilor nostri?**

Sa se bucure de prezent, sa petreaca cat mai mult timp alaturi de cei dragi, sa spuna mai des "te iubesc", sa mangaie, sa rasfete, sa upepe mai des 😊, sa tina mai mult in brate si mai aproape de inima tot ce iubesc. Sa aiba grija de sanatatea lor si a celor dragi si sa zambeasca in fiecare dimineata! O noua zi este o noua sansa! **Iti multumim pentru prezenta, mult succes in viitor si ne bucuram ca ne vei fi alaturi!**

Si eu va multumesc pentru sansa si colaborare!



## Personalitati de TOP cu DANIELA SALA

# VLAD ILIESCU

*fondatorul Atelierele ILBAH*

O CARIERA DE 11 ANI IN DOMENIUL  
FORMARII PROFESIONALE

**VLAD ILIESCU A INFIINTAT ATELIERELE ILBAH IN ANUL 2012**, dobandind multe nominalizari in urma activitatii sale remarcabile, printre care reamintim:

- “Tanarul Antreprenor al Anului” - Top Firme Romania 2020
- “Locul 1 in Educatie in Bucuresti” - Topul National al Firmelor din Romania 2020
- “Cel mai bun Centru de Calificare si Formare Profesionala 2019” - Bucharest Fashion Week
- “Cea mai buna Scoala de Coafura” - Cosmobeauty Awards 2019
- “Cel mai bun centru de Calificare si Formare Profesionala 2019” - Radar de Media
- “Cel mai bun Centru de Calificare si Formare Profesionala 2019” - Romanian Fashion Awards
- “Best Designer at Bucharest Fashion Awards” - Romanian Fashion Awards
- “Best Photographer at Bucharest Fashion Awards” - Romanian Fashion Awards
- “Cea mai buna Scoala de Calificare si Formare Profesionala” - Cosmobeauty 2019

In prezent, in cadrul Atelierele Ilbah, se organizeaza peste 70 de cursuri in Bucuresti, Cluj, Ploiesti, dar si online. Pana in prezent, au finalizat cursurile Atelierele Ilbah peste 40000 de persoane, iar echipa de traineri, 200 la numar, sunt alesi cu atentie, fiind fiecare specializat in domeniul pe care il preda.

Vlad Iliescu este Vicepresedinte in cadrul Patronatului Tinerilor Intreprinzatori din Romania (PTIR) si Membru in Board-ul de Management al European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP).

**ATELIERELE ILBAH a pornit de la ideea ca sunt oameni care realizeaza ca vor altceva de la viata, de la viata profesionala, mult mai devreme sau chiar mult mai tarziu.**



#### **La ce varsta ai infiintat Atelierele ILBAH?**

Am infiintat Atelierele ILBAH la varsta de 26 de ani; atunci am considerat ca trebuie sa fac o schimbare pe piata formarii profesionale din Romania, sa aduc ceva care sa fie util pentru multa lume, prin educatie. Mi-am dat seama ca este nevoie de un astfel de concept, ca exista multi oameni la noi in tara care au nevoie de indrumare in cariera lor sau care au nevoie de ajutor in indeplinirea visurilor.

#### **Cum a venit ideea acestui business?**

Ideea acestui business a venit in momentul in care raspunsul la intrebarea "Ce te face fericit?" era de cele mai multe ori descrierea unui scop atins. In viata, ca sa fii fericit, trebuie sa ai un anumit scop, o directie si un drum pe care sa il poti urma. Cu timpul, am realizat ca sunt multi oameni care nu au reusit sa isi identifice scopul in viata. Atelierele ILBAH a pornit de la ideea ca sunt oameni care realizeaza ca vor altceva de la viata, de la viata profesionala, mult mai devreme sau chiar mult mai tarziu. Atelierele ILBAH a inceput cu ideea de a ajuta acesti oameni, fie sa isi gaseasca scopul, fie sa si-l indeplineasca.

#### **Care este povestea brandului Atelierele ILBAH?**

Povestea Atelierele ILBAH a inceput acum 10 ani sub forma unei idei. Am debutat sub forma unei mici afaceri de familie, cu un sediu intr-un mic apartament central in Bucuresti, iar astazi, Atelierele ILBAH este un brand de incredere, un centru de formare profesionala care ofera cursuri autorizate in multe domenii, in trei orase din Romania, dar si online. Ideea de baza este aceeaasi si astazi, iar conceptul Atelierele ILBAH va fi mereu acela de a oferi noi oportunitati oamenilor pasionati si celor care isi doresc sa ia parte la experienta unice de invatare.

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

Da, la inceput a fost foarte greu, insa in timp, oamenii au inceput sa ne aprecieze cursurile si sa le recomande prietenilor si cunostiintelor, ceea ce ne-a adus mai multi cursanti. A fost o munca foarte mare in a ne face remarcati la inceput, insa tot efortul a meritat. In prezent, am reusit sa castigam destul de multa notorietate si tot mai multe persoane au incredere sa urmeze cursurile Atelierele ILBAH, fiind siguri ca vor avea o experienta frumoasa si vor primi informatii pretioase.

#### **Cum a fost primit conceptul tau de catre publicul larg?**

La inceput, Atelierele ILBAH a fost vazut ca fiind un concept nou, care a ajuns sa fie indragit de oameni inca de la primele cursuri. Prima reactie a fost "Ce interesant!", deoarece nu existau atat de multe centre de formare la acel moment. Dar mereu am considerat ca este foarte important sa promovam educatia in Romania si ne bucuram ca am avut cursanti care au mizat pe ea.

#### **Carui public te adresezi?**

Cursurile de la Atelierele ILBAH se adreseaza unui public variat. Cursantii nostri sunt persoane care isi doresc sa isi descopere noi pasiuni, sa invete cat mai mult pentru a profesa in alte meserii fata de cele pe care le practica in prezent sau care isi doresc sa se specializeze in domeniul in care activeaza deja.

#### **Ce cursuri descoperim la Atelierele ILBAH?**

Oferim o variata larga de cursuri in mai multe domenii: IT-Programare, Design Interior si Floral, Fashion, Cooking & HoReCa, Organizare Evenimente, Arte Vizuale, Grafica si Proiectare, Comunicare & Online Marketing, Business & Management si Beauty. Din 2020, o buna parte din cursuri beneficiaza si de forma online, astfel incat se pot urma din orice colt al lumii, iar lista completa de cursuri poate fi gasita pe site-ul nostru.

#### **Care este trendul actual in materie de cursuri?**

In momentul de fata, cele mai cautate cursuri sunt cele de IT. Este un domeniu foarte popular datorita remuneratiei, dar este si unul dintre cele mai grele, nefiind vorba de o meserie pe care o poti invata singur, fara indrumare. Astfel, cursurile de web development si programare sunt, la moment, cele mai populare din portofoliul Atelierele ILBAH.

Trebuie sa mentionez si cursurile de Comunicare & Online Marketing. Odata cu cresterea popularitatii retelelor sociale, vine si nevoia de specializari in diversele domenii adiacente.

#### **Ce ne poti spune despre trainerii de la Atelierele ILBAH?**

Trainerii de la Atelierele ILBAH sunt alesi cu foarte mare grija. Ei sunt oameni minunati, profesionisti de succes in domeniul lor de activitate, si mai ales, sunt pasionati de activitatea pe care o realizeaza. Mai mult decat atat, ne asiguram ca toti trainerii nostri sunt buni trainerii, buni pedagogii, deoarece acest aspect este foarte important in momentul in care interactionezi cu atat de multi cursanti diferiti.



 **Atelierle  
ilbah**  
*Don't pass a second!*

GALA  
**10 ANI**  
Atelierle ILBAH



**... ma simt implinit atunci cand oamenii apreciaza munca noastra, aleg sa fie cursanti la Atelierele ILBAH si avem posibilitatea sa vedem POVESTILE LOR DE SUCCES, dupa ce termina cursurile.**

#### **Care cursuri au fost cele mai accesate in ultimii ani?**

Cursul de Design Interior este foarte cautat, oamenii fiind mereu dornici de a-si amenaja propriile locuinte, dar dupa pandemie putem spune ca interesul a crescut si mai mult. De asemenea, si cursul de DESIGN VESTIMENTAR este unul extrem de cautat, datorita evolutiei acestui domeniu la nivel national, iar cel de DECORATOR FLORAL este potrivit nu doar pentru care doresc sa isi deschida propriul business, dar si pentru cei care sunt in cautarea unei forme de relaxare.

Cursurile de COOKING au avut o evolutie foarte mare in timpul pandemiei, atunci cand oamenii s-au vazut nevoiti sa gateasca acasa cat mai des. Noi avem in permanenta cursanti care vin la cursuri cu scopul de a incerca ceva nou sau de a se relaxa. Pe de alta parte, multi dintre oamenii care aleg sa vina la noi o fac pentru a-si schimba job-ul sau chiar pentru a-si construi propriul business, iar in urma pandemiei, domeniul HoReCa a avut parte de o reinventare.

Si cursurile din domeniul BEAUTY sunt mereu cautate, fie ca vorbim de cursuri de unghii si HAIRSTYLING sau chiar MASAJ si COSMETICA. La fel si cursurile de BUSINESS SI COMUNICARE & ONLINE MARKETING, unde profesionistii sunt mereu in cautarea unor noi specializari.

#### **Esti un antreprenor de succes. Esti implinit in acest stadiu?**

Da si nu. Da, ma simt implinit atunci cand oamenii apreciaza munca noastra, aleg sa fie cursanti la Atelierele ILBAH si avem posibilitatea sa vedem povestile lor de succes, dupa ce termina cursurile. Nu, nu ma simt implinit inca, deoarece stiu ca putem sa facem mult mai multe si sunt convins ca le vom face pe viitor.

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

Din punct de vedere profesional, fericirea este atunci cand reusim sa facem ceva util pentru oameni, atunci cand primim feedback pozitiv in urma cursurilor si atunci cand aflam ca acestia au evoluat din punct de vedere profesional in urma absolvirii cursurilor. Din punct de vedere personal, fericirea e un moment de relaxare impreuna cu familia.

#### **Ai obtinut premiul pentru "Tanarul antreprenor al anului". Ce a insemnat aceasta nominalizare pentru tine?**

Aceasta nominalizare este rezultatul intregii echipe Atelierele ILBAH. Nu este meritul meu.



#### **Atelierele ILBAH reprezinta acum centrul numarul 1 in Bucuresti in educatie, in Topul National al firmelor din Romania. Esti multumit pe deplin pentru punctul unde ai ajuns?**

Niciodata nu o sa fiu multumit pe deplin. Sunt foarte multumit, nu ma intelegi gresit, dar nu consider ca Atelierele ILBAH a ajuns in punctul in care nu mai poate evolua. Sunt sigur ca putem sa facem mult mai mult si nu ne vom opri prea curand.

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

Cel mai trist moment a fost momentul pandemiei si am pierdut multi cursanti care abia asteptau sa inceapa cursurile la noi. A fost un moment plin de incertitudine cand nu stiam ce va aduce ziua de maine. Dar din fericire, am depasit cu bine acest moment, implementand varianta de cursuri online si reusind, intr-un final, sa reincepem cursurile la sedii. Acela a fost cel mai fericit moment, atunci cand am revenit din pandemie si ne-am dat seama ca oamenii ne-au ales in continuare si au ramas alaturi de noi chiar si in cele mai grele clipe.

**Fiecare om are dreptul la SANSA DE A SCHIMBA CEVA IN VIATA SA, fie ca vorbim de transformarea unei pasiuni intr-o cariera, sau de specializarea in domeniul profesional.**



**Care au fost provocarile cu care te-ai confruntat la inceput de drum?**

La inceput de drum sunt foarte putine usi care ti se deschid. Lumea capata mai greu incredere in tine. Este si normal pana la urma. Increderea trebuie castigata. Acum lucrurile s-au schimbat si sunt tot mai multe persoane care apreciaza munca noastra si ne acorda toata increderea.

**Au fost momente in care ai vrut sa renunti la business-ul tau?**

Niciodata.

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

Sa nu renunte niciodata si sa lupte pentru visul lor.

**Care este reteta unui business de succes?**

Secretele sunt: educatia, informatia, hotararea, motivatia si scopul!

Sa ai un plan bine stabilit, pe care sa il urmezi continuu si sa fii foarte bine calculat in orice moment. De asemenea, trebuie sa fii constient ca planurile tale nu vor merge niciodata 100% cum vrei si va trebui sa te adaptezi. Un antreprenor nu are un program de lucru, el este acolo pentru business-ul lui 24 din 24.

**Care este secretul reusitei tale?**

Ambitia si munca, dar cred ca si capacitatea de a gandi outside of the box m-a ajutat.

**Daca nu faceai asta, ce altceva ai fi facut?**

Cu siguranta as fi ramas in domeniul arhitecturii, design-ului de interior, constructiilor. Am studii de inginer constructor.

**Cine este Vlad Iliescu, fondatorul Atelierele ILBAH?**

Sunt un om normal care munceste umar la umar alaturi de echipa. Am o familie frumoasa si o fetita. Sunt o persoana echilibrata si incerc sa fiu zilnic cat se poate de pragmatic si obiectiv.

Ma consider o persoana care duce lucrurile la capat si sunt foarte atent sa nu ii dezamagesc pe cei din jurul meu. Tin foarte mult la etica si eticheta si imi place sa ma tin de cuvant in orice situatie.

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

Regret ca ziua nu este mai lunga si ca nu am timp sa fac tot ceea ce mi-as dori pe toate planurile.

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

In momentul in care esti antreprenor, mai ales unul atat de implicat in calendarul day-to-day a business-ului sau, nu faci acelasi lucru in fiecare zi. Nu exista zi identica in viata mea, mereu apare cate ceva, ceva nou, ceva urgent, ceva interesant. Singurul lucru obisnuit in viata mea e ca trebuie sa ma adaptez la orice apare.

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

Motto-ul meu este: "Nu poti cere de la un business sa fie mai bun decat tine! Mai intai investeste in tine si apoi in business."

Motto-ul Atelierele ILBAH este "Da-i sansei o sansa" si credem cu tarie in acest concept; si eu la randul meu cred cu tarie in el. Fiecare om are dreptul la sansa de a schimba ceva in viata sa, fie ca vorbim de transformarea unei pasiuni intr-o cariera, sau de specializarea in domeniul profesional. Daca eu nu credeam in acest motto, Atelierele ILBAH nu ar fi ajuns unde este astazi.

**Ce alte surprize ne pregatesti?**

Sunt foarte entuziasmat de surprizele pe care vi le pregatim: cursuri noi, evenimente noi si vechi, lansari si relansari, workshop-uri si participari la diverse targuri, poate chiar un sediu nou.

Anul acesta ne-am propus sa dezvoltam cat mai mult cursurile din domeniul IT si Programare. Atelierele ILBAH va pregateste multe surprize si de abia asteptam sa le descoperiti!



SCANEAZA AICI!

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

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

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

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



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

**FAMOST**

# cultura



Ultimele aparitii literare ale lunii mai 2023  
*aduse in prim plan* de ROXANA NEGUT.



# CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

## Aparitiile editoriale ale lunii mai *cu* ROXANA NEGUT

**D**ragi prieteni, bine v-am regasit in luna iunie! Prima luna de vara vine incarcata cu noutati editoriale de exceptie, evenimente literare, lansari de carte si titluri reeditate sau aflate in precomanda.

In luna mai, Salonul International de Carte Bookfest, cel mai important eveniment autohton de dimensiune internationala dedicat cartii, a revenit in viata culturala a capitalei cu o oferta impresionanta de carte si cu un program de evenimente dintre cele mai diverse.

Tocmai de aceea, si eu va propun ca luna aceasta dar si luna viitoare sa povestim si sa descoperim impreuna noutatile literaturii romane si straine prezente in cadrul salonului de carte, dar si alte aparitii interesante din ultima perioada. Povestim si despre premiile Observatorului Cultural si titlurile castigatoare la toate sectiunile sale.

Incepem ca de fiecare data, cronica cu sectiunea Science Fiction, unde descoperim o poveste space opera, complexa si intunecata, un hard science fiction cu accente gotice iar al doilea titlu, la fel de captivant, in doua volume aduce in fata cititorilor povestea unei carti care schimba lumea, o carte

care se rescrie singura cu ajutorul unui android, printr-un proces tehnic inca neinteles de natura umana.

Mergem mai departe la sectiunea de Fantasy care isi incanta cititorii cu doua titluri: reeditarea unui roman si a unei serii deja celebre dar si o poveste din universul fascinant al mitologiei romanesti. Si tot in aceasta zona regasim Realismul magic care cucereste si el prin povesti minunate.

In zona de Thriller si Mystery, lacomie, tradare si crima intr-o poveste de suspans in peisajul idilic din sudul Suediei si un thriller policier cu accente de science fiction, mister, suspans si deznodamant surprinzator.

*Asta e fascinant la carti: iti permit sa calatoresti fara sa faci un pas.*

- Jhumpa Lahiri

In zona literaturii de dragoste, descoperim patru povesti frumoase si profunde, meditatii asupra suferintei si pierderii, revelatii cu nostalgie si emotie sau accente romantice impletite cu aventura in decoruri de vis.

Urmeaza Romane clasice care au cucerit proba timpului si Romane Premiate, bijuterii literare de neratat.

In Zona de fictiune intalnim patru titluri incantatoare, fiecare remarcabil prin povestea pe care o aduce iar la zona de non-fictiune, descoperim secretele unei vieti mai bune si implinite si eseuri despre inima umanitatii.

Urmeaza Proza scurta, acest microunivers fascinant aducandu-ne antologii cu 34 dintre cele frumoase povestiri science fiction si fantasy ale anului trecut si literatura scrisa cu maiestrie de femei, un exercitiu de empatie si o harta a afectivitatii.

La sectiunea Biografii si Memorii, descoperim povestea adevarata a unei fetite supravietuitoare a Holocaustului dar si viata si destinul tragic al marelui scriitor, Ion Luca Caragiale. Literatura Young Adult, ca de fiecare data, fantasy si aventura pentru adolescenti dornici sa evadeze in lumi magice.

Nu uitam nici de literatura pentru copii si poezie, doua sectiuni cu aparitii editoriale la fel de frumoase. Ca de fiecare data, sarbatorim literatura romana impreuna citind si recomandand carti bune!



📖 **EVERSIUNE** - ALASTAIR REYNOLDS, editura NEMIRA, colectia Armada

#### Descrierea cartii

Maestrul absolut al space opera ne ofera o poveste complexa si intunecata ce-l are in centru pe doctorul Silas Coade aflat in cautarea unui artefact misterios. Aventurile sale strabat epocile, iar doctorul nu trebuie sa se ingrijeasca numai de siguranta echipajului, ci si sa descopere marginile realitatii.

La inceputul secolului al XIX-lea, o corabie se loveste de coasta norvegiana. In anii 1900, un dirijabil exploreaza un canion inghetat din Antarctica. In viitorul indepartat, o nava spatiala porneste in cautarea unui artefact extraterestru. In cadrul fiecarei expeditii se intampla ceva ingrozitor. Si in fiecare calatorie Silas Coade este medicul echipajului, dar si singurul care pare sa inteleaga ca aceste evenimente se tot repeta. Asa ca de el depinde sa isi dea seama cum se intampla acest lucru si de ce.

*“Reynolds este posesorul unei imaginatii perfecte pentru science-fiction, cu o scriitura de-a dreptul cinematografica.”* Locus

*“Unul dintre cei mai talentati scriitori hard SF ai momentului.”* - Publishers Weekly

*“Cat de satisfacatoare este senzatia pe care o ai ca cititor, atunci cand se aranjeaza piesele acestui puzzle! E ca si cand un alchimist ar extrage esente din povestile lui Jules Verne, H.P. Lovecraft, Dan*

*Simmons, Kim Stanley Robinson si Liu Cixin si le-ar combina cu ceva adus din alta lume pentru a crea un parfum menit sa-ti intoarca mintea pe dos. E gothic si, in acelasi timp, e hard science-fiction. E uimitor!”* - Marian Coman, redactor-sef Armada

📖 **CARTEA FANTOMA** (vol 1+2) - VICTOR MARTIN, editura CRISTIAN PLUSART

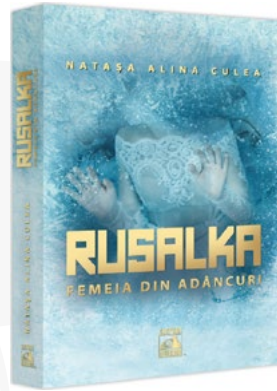
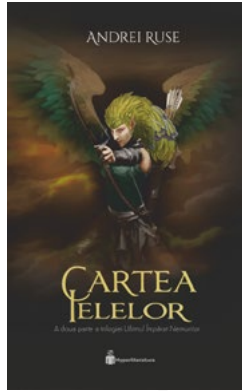
#### Descrierea cartii

*“A citit cineva editia princeps a Bibliei, cea mai mare si cea mai cunoscuta carte a lumii? Nu, n-a putut citi asa ceva. Asa ceva nu exista. Aceasta este o carte scrisa de un intreg popor si sta la baza unei intregi religii.*

*Din mai multe mii de ani in mai multe mii de ani, in conditiile tot mai deosebite ale tehnicii si in conditiile tot mai deosebite ale culturii, apare, firesc, o noua cea mai mare carte a lumii, un fel de carte fantoma, o carte scrisa de o lume schimbata, o carte care schimba lumea.*

*Intr-o lume in care scrisul si cititul devin tot mai interzise, un android de sex feminin de natura extraterestra initiaza elaborarea unei noi mari carti a lumii, o carte scrisa de cei mai buni scriitori ai Pamantului, o carte care se rescrie incontinuu, o carte care se rescrie singura, printr-un proces tehnic inca neintele de natura umana: o carte fantoma. Asta e ideea!”* - Victor Martin

## FANTASY



**STAPANUL INELELOR - FRATIA INELULUI - J. TOLKIEN,** editura RAO

#### Descrierea cartii

Intr-un sat linistit din Shire, tanarul Frodo este pe cale sa primeasca un dar care ii va schimba viata pentru totdeauna. Considerat pierdut cu secole in urma, cadoul este Inelul Suprem, un obiect cu o putere terifianta folosit candva de Seniorul Intunecimii pentru a inrobi Pamantul de Mijloc. Acum, intunericul se ridica, iar Frodo trebuie sa calatoreasca in mijlocul tinutului Intunecimii, in singurul loc in care Inelul poate fi distrus: Muntele Osandei. Calatoria ii va pune la incercare curajul, prietenii si inima lui Frodo. Pentru ca Inelul ii va corupe pe toti cei care il poarta ... il poate distruge Frodo sau va fi distrus de el?

**CARTEA IELELOR - ANDREI RUSE,** editura HYPERLITERATURA

A doua parte din trilogia Ultimul imparat nemuritor

#### Descrierea cartii

Aleodor va trebui sa trezeasca spiritele celor morti din inchipuirea ca-s vii, in nalucirea blestemata a Zmorei, stapanitoarea viselor; va avea de infruntat Gheonoaia si ielele de pe taramurile ei pline de moarte; bohanchile ispititoare ale Mumei Padurii, pentru care-si va jertfi cea mai de suflet avere; nemilosul Crasnic ce ingrozea Salasurile Arcobazilor; iar cel mai batran arbore din lume, Bonza, ii va dezvalui o profetie chinuitoare, inainte de a intra in Tara Zmeilor. Calatoria inspre Tinerete fara Batranete si Viata fara de Moarte se schimba inasa odata ce cunoaste dragostea, atat de pura incat nu-i pasa ca fiinta care-i va schimba intreaga ursita nici macar nu este un om pe de-a-ntregul.

#### REALISM MAGIC

**HAITUIT - ALEJO CARPENTIER,** editura CURTEA VECHE PUBLISHING

#### Descrierea cartii

O poveste plina de suspans, pe acorduri de Beethoven si pe fundalul violentelor si tradarii politice.

Actiunea romanului se petrece in cele patruzeci si sase de

minute cat dureaza interpretarea Simfoniei Eroica de Beethoven, intr-o sala de concerte devenita refugiul unui tanar care a renuntat la framantarile vietii politice. Vechii sai tovarasi, care acum il urmaresc, il asteapta inasa pe ultimele randuri. Haituit este o poveste plina de tensiune, in care timpul istoric se dizolva in creuzetul realismului magic si al tiraniei.

Alejo Carpentier stapaneste exceptional limbajul si tehnica narativa si, folosindu-se de spiralele thrillerului sau baroc, recreaza prin pluralitatea vocilor - naratorul, urmaritul, casierul - atat climatul adeseori turbulent din Cuba, cat si iluminarile care ne ofera cheia pentru a intelege evenimentele din viata personajelor: lupta politica, relatiile amoroase si de familie, framantarile religioase si sfasierea constiintei.

*“O situatie politica plina de tensiune, conturata pe baza stilului baroc eliptic, unde principalii piloni sunt detaliile de mediu si afectele, care creeaza in jurul lor o aura de suspans si transforma povestea - tipica pentru o fictiune moderna - intr-o tapiserie luxurianta.”* - Publishers Weekly

*“Unul dintre putinele romane in limba spaniola care ating perfectiunea.”* - Guillermo Cabrera Infante

*“Carpentier a fost unul dintre gigantii literaturii moderne latino-americe, un om a carui scriitura a influentat si a definit perioada realismului magic. Haituit este o capodopera.”* - The New York Times Book Review

**RUSALKA. FEMEIA DIN ADANCURI - NATASA ALINA CULEA,** editura NEVERLAND

#### Descrierea cartii

Cine a fost candva indragostit, precum Aliman, de Lostrita lui Voiculescu va fi cu siguranta atras de intalnirea - in proza inspirata a Natasei Alina Culea - cu o alta stima a apelor, de aceasta data naiada fiind seducatoarea Rusalka din mitologia slavo-romana a Deltei Dunarii, pe care prozatoarea o relocalizeaza intr-un cadru temporal contemporan. Microuniversul acvatic, incarcat de magie si emotie, este, in fapt, oglinda rasturnata a celui terestru, iar jocul acestor planuri simbolice te atrage ireversibil in mrejele lui. Nici nu stii ce se ascunde in unduirea molateca a unui val si cat de inselator poate fi un ochi de apa aparent linistit... oricand reveria poate lasa loc tragicului si, poate, chiar tu esti cel ales.





📖 **O CASA MORTALA** - ANDERS DE LA MOTTE MANS NILSSON, editura CRIME SCENE PRESS

#### Descrierea cartii

Primul roman al seriei Crimele din Osterlen

Drepturi vandute in 13 teritorii

Lacomie, tradare si crima printre livezile, castelele si campurile in florite din Osterlen.

Jessie Anderson, vedeta domeniului imobiliar, e gasita moarta chiar in ziua ei de glorie, cand urma sa prezinte un complex imobiliar controversat, deloc pe placul localnicilor din Osterlen.

Conservatorul si nesociabilul inspector Peter Vinston se pomeneste angrenat in ancheta, chiar daca se afla in zona doar in concediu. Alaturi de el se afla tanara politista Tove Esping, lipsita de experienta, dar ambitioasa si atenta. Desi personalitatile lor diferite sunt o sursa inepuizabila de frecusuri, cei doi pornesc in cautarea adevarului intr-un mediu al excentricitatii si artificiului.

Pentru ca, undeva, in peisajul acela idilic din sudul Suediei pandeste un ucigas.

#### Receptare critica

“O poveste de suspans minunata, care se desfasoara intr-o ambienta superba.” - Smalandsposten

“O odisee moderat de sangeroasa si extrem de placuta prin “Proventa Suediei” [...] Cu voie buna si cunoscand locurile, Nilsson si de la Motte muta cosy crime-ul britanic in Skane. [...] Observatiile usor caricaturale cu privire la membrii vechi si noi ai clasei superioare, la profilurile culturale si la vedetele din Stockholm care stau vara la sueta pe pajiste sunt fantastic de precise. [...] Are umor.

Citind, am ras in hohote pe alocuri.” - Sydsvenskan

“Povestea e plina de ambiente minunate si personalitati cel putin excentrice.”

📖 **CINEVA IN ORASUL ASTA TE IUBESE** - CORINA OZON, editura TREI

#### Descrierea cartii

“Actiune, suspans, intriga complicata, crime, accidente, rapiri, un deznodamant surprinzator, pe toate le veti gasi in romanul Corinei Ozon, o combinatie de thriller, policier si science-fiction. «Viata e facuta din cercuri concentrice, pe care le parcurgi ca sa ocolesti

cat poti tinta, dar orice ai face tinta esti tu, pentru ca acela e locul care ti s-a dat de la nastere, iar de menire nu poti sa fugi», afirma autoarea prin vocea unuia dintre personaje. Binele si dreptatea triumfa pana la urma, fiindca, asa cum spune un alt erou al cartii, «Suntem niste arheologi, sapam dupa adevar». Insa dincolo de focurile de artificii ale unui conflict spectaculos se ascunde o poveste despre iubire, nefericire, regrete ori speranta si despre singurul lucru care conteaza in orice lume si-n orice timp: familia.” - Rodica

Bretin

“Cum sa nu-ti trezeasca curiozitatea o carte ce are motto cateva versuri dintr-o melodie ce sondeaza infinitul:  $\pi$ ? Totul pleaca de la aceasta constanta matematica a carei reprezentare zecimala nu are sfarsit. Nici nu ai inceput bine s-o citesti, ca misterul este deja langa tine si este sporit de versurile din motto. Ce transmit ele? Dragoste pentru matematica si obsesie pentru numere? O obsesie ce pare sa controleze complet persoana si s-o tina captiva intr-un cerc infinit de calcule matematice, in a circle of infinity? Raspunsul il primesti exact la finalul cartii si se suprapune perfect pe ultimul vers din motto. O noua intrebare te tine in continuare in acelasi cerc al infinitului.” - Mihai Dinu

“Cartea Corinei Ozon este creata cu un singur gand, acela de a nu rata niciun cititor. Asa ca, pentru a va implini destinul, nu ratati nici voi si cititi Cineva in orasul asta te iubeste. Un roman-fenomen, cum la noi nu s-a mai scris, o carte-film in care actiunea bate personajul, doar pentru ca personajul sa revina si sa se bata pentru a supravietui definitiv in noi. Daca v-a placut serialul The X-Files (Dosarele X), daca va incanta jocurile mintii, daca vreti o carte dupa a carei lectura sa ramaneti cu amintiri de neuitat, atunci Cineva din orasul asta te iubeste este romanul vostru. Si, ca sa parafrarez titlul, sunt convins ca toti cititorii, nu doar cei din oras, vor iubi cartea Corinei Ozon.” - Liviu Surugiu

“Tot ce isi dorise era sa scrie, sa-si astearna gandurile, voia sa le pastreze, parea ca se estompau si nu voia sa le uite. Stia ca nu se poate ascunde de lumea reala pentru totdeauna - viata ii adusese deja aminte de asta in trecut si era doar o chestiune de timp pana cand va fi nevoita sa se confrunte din nou cu ea. Iar acel timp parea ca venise. Simtea cum capul avea sa-i explodeze de la vibratiile tot mai intense pe care le putea percepe acum ca pe zumzetul unui roi de albine. In orasul adormit, mintea Gloriei era treaza, asaltata de imagini si sunete pe care doar ea le putea vedea si auzi. Blestemul acelui simt, care facuse din ea un investigator cautat, dar si o prizoniera a lui.” - Corina Ozon

## ROMANE DE DRAGOSTE



📖 **TARA ZAPEZILOR** - *SEBASTIAN FAULKES*, editura LITERA

#### Descrierea cartii

1914. Jurnalistul aspirant Anton Heideck soseste la Viena, unde o cunoaste pe Delphine, o femeie cu multe secrete. Anton este fermecat de stralucirea primei iubiri, cand tara lui intra in razboi cu tara ei.

1927. Pentru Lena, viata intr-un mic orasel fusese limitata si lipsita de afectiune. Cand aventura ei cu un tanar avocat se destrama, pleaca sa-si ia in primire postul la un sanatoriu dintr-un tinut acoperit de zapada - Schloss Seeblick.

1933. Anton este trimis sa scrie despre misteriosul Schloss Seeblick. In locul acesta, pe malul unui lac argintiu, unde suferinta umana isi expune radacinile dureroase, doi oameni se intalnesc ca si cum ar fi pentru prima data.

*“Fascinant ... impecabil documentat ... In miezul acestei povesti tulburatoare si intunecate nu se afla politica, ci psihologia. Mai precis, teoriile bulversante de la inceputul secolului XX asupra mintii umane.”* - The Times

*“Un roman frumos si profund inteligent scris de un autor care pune in echilibru marile idei cu emotiile umane. Meditativ, plin de nostalgie si de intelegere.”* - Elizabeth Day

*“E minunat, minunat! Un roman plin de mister, o poveste de dragoste, o meditatie asupra memoriei, suferintei si pierderii, incursiuni inainte si inapoi in timp.”* - Tom Holland

Traducere din limba engleza de Petru Iamandi.

📖 **O NOAPTE DE DRAGOSTE LA IQALUIT** - *FELICIA MIHALI*, editura VREMEA

#### Descrierea cartii

O noapte de dragoste la Iqualuit reia personajul principal din romanul Iubita din Kandahar, publicat in 2012 si declarat de Canada Reads drept unul dintre cele mai bune zece titluri din Quebec. Inspirat de o poveste adevarata, cartea descrie inceputul unei relatii de dragoste dintre un soldat canadian si o pin-up girl de origine romana; din nefericire, explozia unei bombe ii pune repede capat. La zece ani dupa moartea soldatului, Irina se refugiază la Iqualuit, unde spera sa inceapa o noua viata. Destinul ei se complica inca o data in momentul cand il intalneste pe Liam O'Connor, un ofiter de politie si fost soldat in Afghanistan. In ciuda atractiei reciproce, povestea lor se impotmoleste inca de la inceput intr-o serie de incidente, suspiciuni, acuzatii. Primul obstacol in calea iubirii lor este nepoata lui Liam, fiica fratelui sau, o fetita inuita care devine pentru ei o sursa zilnica de conflicte. Obsesia Irinei de a fi un profesor bun devine pentru familia lui Eli simbol de intoleranta si discriminare. In decorul misterios al lungii nopti polare, povestea lui Liam si a Irinei se deruleaza sub semnul revelatiilor tulburatoare.

📖 **COMORILE NAUFRAGIATILOR** - *JULIE KLASSEN*, editura CASA CARTII

#### Descrierea cartii

Lasata sa pluteasca in deriva pe valurile sortii de moartea timpurie a parintilor ei si cu sufletul sfasiat de intrebari fara raspuns, Laura Callaway locuieste acum cu unchiul ei si cu sotia nesuferita a acestuia, in nordul comitatului Cornwall. Aici se simte ca un naufragiat, privita mereu ca o venetica, cu toate ca tanjeste atat de mult sa se integreze.

In timp ce pradalnicii cauta bunuri de valoare pe coasta vesnic maturata de vanturi a Cornwalului - cunoscuta pentru multele naufragii care au loc aici si pentru prea putinii supravietuitori ai acestora - Laura cauta indicii despre victime ca sa poata sa le scrie rudelor lor cele mai apropiate si sa poata astfel sa inapoieze proprietarilor de drept bunurile gasite. Cand un barbat este aruncat de val pe plaja, in urma unui naufragiu, Laura actioneaza in graba pentru a-l apara de un hotoman localnic care voia sa-i faca de petrecanie.

In vreme ce Laura, ajutata de o vecina, are grija de supravietuitor, observa ca acesta poarta pe trup niste rani tare ciudate si, desi vorbeste intr-o engleza ingrijita, rod al unei educatii alese, are un accent aparte. Valurile aduc la mal si alte indicii, iar Laura ajunge repede sa isi dea seama ca omul nu este cine pare a fi. In ciuda dovezilor care-l incrimineaza, barbatul misterios se poate sa fie singura ei sansa sa afle adevarul cu privire la soarta parintilor ei. Sub amenintarea primejdiei din toate partile si trebuind sa recunoasca atractia care prinde contur intre ei, va reusi Laura sa-si gaseasca vreodata raspunsurile pe care le cauta cu indarjire?

📖 **SUNWINE, VINUL DRAGOSTEI** - *CORINA LUPU*, editura PETALE SCRISE


#### Descrierea cartii

Rose si Tobias s-au cunoscut in Geneva, cand ea avea doar optsprezece ani, iar el douazeci si doi. Intre cei doi tineri a fost dragoste la prima vedere, o dragoste neasteptata, dar sincera si pasionala. Departe unul de celalalt, pe continente diferite, si-au trait iubirea prin scrisori, asteptand cu speranta clipa revederii, care nu a mai sosit ...

O carte postala veche, gasita de Kevin, nepotul lui Rose, in podul casei, va deschide o noua pagina in viata tuturor, caci acesta, afland povestea trista a bunicii sale, se hotaraste sa-l gaseasca pe Tobias. Fara sa stie cine este fata pe care tocmai a cunoscut-o, Kevin se va indragosti de Martina, la un concurs viticol ...

O aventura romantica in care vinul isi are propria aroma de neuitat, gratie ingredientelor sale speciale: dragoste, pasiune, minciuna, tradare, ura, dar si lacrimi de bucurie, vindecare sufleteasca si gust dulce de fericire.



 **MARILE SPERANTE VOL. 1 + VOL. 2 - CHARLES DICKENS**, editura DAFI BOOKS

Set - Marile sperante: Volumul 1 + Volumul 2

#### Descrierea cartii

Descoperirea treptata a valorilor existentei, de-a lungul experientelor sale, face din Pip unul dintre cei mai complecsi eroi dickensieni si din Marile Sperante romanul cel mai solid construit dintre toate cartile de succes ale lui Charles Dickens. O opera unde diversele etape ale "marilor sperante" traite de Pip capata un profund inteles autobiografic, pentru ca, urmarind cu atentie povestea rostita de erou, deslusim vibratb ale glasului lui Dickens, amintindu-si propriile intamplari si sperante.

Spre deosebire de unele scrieri anterioare marcate de sentimentalism si melodrama, in Marile sperante perspectiva lui Charles Dickens asupra universului infantil nu e una edulcorata. Pentru Pip copilul sau pentru Pip tanarul, prima intelegere a lumii e, daca nu dureroasa, cel putin suparatoare: personajul descopera in ochii celorlalti ca e necioplit, ca e imbracat saracacios etc. In Marile sperante stau impreuna multe dintre temele specifice secolului al XIX-lea: exotismul social, comportamentele psihice bizare, inocenta si generozitatea deklasatilor societatii, slabiciunile naturii umane si capacitatea individului de a-si modifica fundamental conditia, hazardul transformat in destin.

*"O mare parte din scrierile lui Dickens sunt extrem de realiste, iar in privinta fortei sale de evocare vizuala, probabil ca nu a fost niciodata egalat. Odata ce Dickens a descris ceva, imaginea iti ramane in minte pentru intreaga viata."* - George Orwell

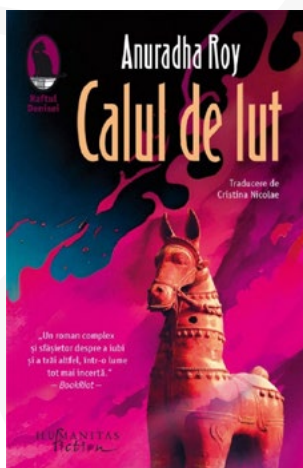
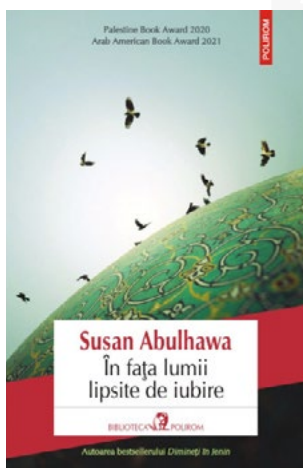
 **DON QUIJOTE DE LA MANCHA VOL. 1 SI 2 - MIGUEL DE CERVANTES**, editura LITERA

#### Descrierea cartii

Considerata in unanimitate una dintre cele mai amuzante si, in acelasi timp, tragice carti care s-au scris vreodata, Don Quijote de la Mancha este o cronica a faimoaselor aventuri picaresti ale nobilului cavaler ratacitor Don Quijote si ale credinciosului sau scutier, Sancho Panza. Impreuna, cei doi calatoresc prin Spania secolului al XVI-lea in cautarea aventurii si a faptelor glorioase, infruntand spirite, vrajitori malefici, uriasi si monstri, toate acestea fiind menite sa omagieze frumusetea, nobletea si virtutea Dulcineei del Toboso, doamna inimii cavalerului.

Capodopera a literaturii universale, stralucita satira si reusita parodie a cartilor de cavalerii, Don Quijote de Miguel de Cervantes este nu doar primul roman modern, este, de asemenea, o comedie savuroasa care continua sa incante cititorii pana in zilele noastre.

## ROMANE PREMIATE



📖 **IN FATA LUMII LIPSITE DE IUBIRE** - *SUSAN ABULHAWA*, editura POLIROM  
 🏆 Palestine Book Award 2020  
 🏆 Arab American Book Award 2021  
 Autoarea bestsellerului Dimineti in Jenin  
 Traducere din limba engleza de Mihaela Negrila

**Descrierea cartii**

Nahr este o tanara refugiata palestiniana, care lupta sa-i asigure o viata mai buna familiei sale, in timp ce incearca sa-si gaseasca un loc al ei intr-o zona a lumii devastata de razboaie. Aflata intr-o inchisoare israeliana, isi petrece zilele reflectand la evenimentele in urma carora a ajuns acolo. Nascuta in anii '70 in Kuwait, a visat dintotdeauna sa se indragosteasca, sa aiba copii si poate chiar sa-si deschida propriul salon de infrumusetare. Insa toate aceste dorinte sunt spulberate rand pe rand de oameni carora le acordase incredere, dar si de conflictele politico-militare ce ravasesc Orientul Mijlociu. In ciuda tuturor incercarilor, Nahr refuza sa fie o victima si lupta sa-si implineasca visurile si sa guste macar din dulceleata fericirii.

*“Romanul lui Abulhawa este, in esenta, o poveste de dragoste... Insa e o poveste de dragoste ce nu se poate sustrage geografiei, spatiului unde se desfasoara. Autoarea construiește cu eleganta o lume in care este pusa in lumina tensiunea dintre dorinta si supravietuire.”* - The New Yorker

*“Abulhawa a creat o protagonista plina de insufletire, care traieste ne vazuta si in opozitie cu lumea «lipsita de iubire», spunandu-si povestea in propriii ei termeni.”* - The New York Times Book Review

*“O meditatie asupra iubirii si alienarii, intr-un cadru care e prin*

*natura lui politic. Un roman palpitant care te pune pe ganduri.”* - Los Angeles Review of Books

📖 **CALUL DE LUT** - *ANURADHA ROY*, editura HUMANITAS FICTION

🏆 Roman castigator al Sushila Devi Book Award 2022  
 🏆 Finalist la Tata Book of the Year Award for Fiction 2022 si la Rabindranath Tagore Literary Prize 2022

Printre cele mai bune titluri de fictiune ale anului 2022 in The Guardian, The Hindu, GQ, The Telegraph, Outlook.

**Descrierea cartii**

Sara, studenta la o universitate din Marea Britanie, isi spune povestea, regandind anii copilariei traiti in India natala, marcati de pierderea tatalui si de exilul lui Elango, olarul care o initiaza in tainele mestesugului mostenit din generatie in generatie. Calul in flacari, visat de Elango intr-o noapte, devine calul de lut, marturie a unei iubiri interzise ce anuleaza echilibrul precar al comunitatii in care traiesc. Romanul propune o calatorie in timp si spatiu, alaturi de personaje ale caror vieti aduc in prim-plan suferinta, iubirea, vinovatia, actul artistic. Penduland intre prezent si trecut, intre doua continente, Calul de lut este un roman-evantai, ce ofera multiple paliere de interpretare a calatoriilor identitare tesute in jurul traumei si pierderii, dar si a conditiei artistului intr-o lume in care puterii cathartice a artei i se opune intoleranta religioasa. Cartea mai spune o poveste - cea a lui Chinna, cainele care uneste oameni si destine.

*“Un roman complex si sfasiator despre a iubi si a trai altfel, intr-o lume tot mai incerta.”* - BookRiot  
 Traducere din limba engleza de Cristina Nicolae.



“Observator cultural a celebrat cele mai bune aparitii editoriale din anul precedent, in cadrul unei gale de prestigiu, ajunsa la cea de-a XVII-a editie si gazduita de Teatrul Odeon. A fost un an editorial bogat, s-a scris mult, cu substanta, au fost debuturi impresionante, cercetari si studii valoroase, au aparut volume consistente de beletristica si non-fictiune, astfel ca juriile au avut o misiune grea”

‡ Premiul pentru Critica literara/ Istorie literara/ Teorie literara, Critica literara/ Istorie literara/ Teorie literara a mers la **PAUL CERNAT**, pentru volumul **BACOVIA SI NOUL REGIM AL LITERATURII** (Editura Eikon).

‡ **MARIUS LAZURCA** a fost laureatul Premiului la categoria Eseu/ Publicistica, pentru **IN CORPORE. DE LA CORPUL PAGAN LA TRUPUL CRESTIN IN ANTICHITATEA TARZIE** (Editura Litera).

‡ Premiul pentru Memorialistica/ Biografie/ Jurnal i-a fost acordat volumului **NUMAI COPIIARIA E GLORIOASA** (Editura Trei), **ROBERT SERBAN** in dialog cu **DORIN TUDORAN**

‡ **SASA ZARE** a castigat Premiul Observator cultural pentru Debut, pentru volumul **DEZRADACINARE** (Fractalia)

‡ Premiul “Ovidiu Verdes” pentru Debut i-a fost acordat **RUXANDREI CAMPEANU**, pentru volumul **DINCOLO DE REGULILE JOCULUI**. Trepte si limite ale compromisului intelectual

din perioada 1948-1964: **Mihai Ralea**, **G. Calinescu**, **Tudor Vianu** (Corint).

‡ **MONI STANILA**, cu **OFFSAID** (Editura Nemira), a castigat Premiul pentru Poezie, iar la categoria Proza, premiul a fost acordat ex-aequo volumelor **THEODOROS** (Humanitas) de **MIRCEA CARTARESCU** si **ABRAXAS** (Polirom) de **BOGDAN-ALEXANDRU STANESCU**.

‡ Premiul Observator Lyceum pentru proza, oferit in urma alegerii liceenilor, a mers catre **GENE DOMINANTE** (Humanitas) de **STEFANIA MIHALACHE**, iar studentii care acorda Premiul Observator Universitas pentru poezie au desemnat-o castigatoare pe **ALINA PURCARU**, pentru volumul **TOT MAI MULTA SPLENDOARE** (Editura Cartier).

‡ Marele Premiu, Premiul “Gheorghe Craciun” pentru Opera Omnia, i-a fost oferit teoreticianului si profesorului **SORIN ALEXANDRESCU**.

‡ Aflat la cea de-a treia editie, Premiul pentru cea mai buna traducere din limba spaniola in limba romana, organizat in parteneriat cu Institutul Cervantes, i-a fost acordat **MELANIEI STANCU**, pentru traducerea romanului **BEATUS ILLE** (Casa Cartii de Stiinta) de **ANTONIO MUNOZ MOLINA**.

Sursa: OBSERVATORUL CULTURAL

## PROZA SCURTA/ VOLUME DE POVESTIRI



### 📖 **ANTOLOGIA CSF 2022** - editura PAVCON

Cea de a cincea Antologie Colectia Science-Fiction (CSF).

Contine 34 dintre cele mai frumoase povestiri SF, F si H semnate de autorii care au publicat in cadrul CSF si in revista CSF de-a lungul anului 2022.

Antologiile CSF sunt parte a Proiectului PAVCON "Reincartuirea", de ajutorare a copiilor defavorizati cu carti si reviste, pentru a intensifica obiceiul lecturii printre acestia. Toti autorii au ales sa isi doneze drepturile de autor din vanzarea antologiilor si, impreuna cu profitul donat de editura, sa investeasca aceste sume in tiparirea de carti de povesti pentru copii. Volumele sunt oferite gratuit micutilor cititori mai putin avantajati de viata.

### CUPRINS

Stricarea aritmeticii - Ovidiu Vitan  
 Ucenicul Solomonarului - Alex Trusca  
 Problema lui Ogi - Pompilian Tofilescu  
 Renasterea - Liviu Surugiu  
 Peste zece ani voi fi bogat - Sergiu Somesan  
 Ispita - George Sauciu  
 Extraterestrul din mall - Dan Radoiu  
 0,0000001 - Dan Popescu  
 Papadia - Ovidiu Petcu  
 Ceteri - Constantin D. Pavel  
 Insula Marei - Dan Ninoiu  
 Interferente - Sorin Nina  
 Marele Premiu - Victor Martin  
 Ultimul tren - Brunno Livadaru  
 Panglica timpului - George Lazar  
 Mesajul - Lucian Ionica  
 Greierii - Mircea Liviu Goga  
 O seara romantica - Robert Gion  
 Mic ghid de braconaj - Andrei Gaceff  
 Viziunea - Gabi Gabrinov  
 Sfera - Mihai Dumbrava  
 Din lac in put - Marius Dichisan  
 Mitica - Mihai Cranta

Ironia sortii - Cristian Carstoiu  
 Calea Inca - Aurel Carasel  
 In lumea padurii - Rodica Bretin  
 Insuficienta renala - Daniel Botgros  
 Apa dragonului - Anamaria Borlan  
 Traducatorul de trupui - Lucian-Dragos Bogdan  
 In afara serviciului - Anamaria Bengulescu  
 Un bit inversat = moarte - Cornel Balan  
 Euterpiene - Mircea Badut  
 Cursul de Istoria si Teoria Artei - Ciprian Ionut Baciu  
 Mozaicul - Aurel Antonie

### 📖 **RETROVERSIUNI - ANTOLOGIE DE PROZA SCRISA DE FEMEI**, editura PARALELA 45

Autoare: ISPAS Cristina, MIHALACHE Stefania, SORA Simona, VLADAREANU Elena, IGNATOIU-SORA Emanuela, GEACAR Diana, STANILA Moni, GABAR Ramona, IEPURE Diana, CRISTEA Ionelia, TONEA Monica, ERIZANU Paula, RUSTI Doina, NINU Oana Catalina, GOSU Simona, BRADEA Ioana, SABAU Corina, NAGY Raluca, MANOLESCU Maria, MANESCU Ilinca, ISPAS Cristina, TANASE Suzanica, BURCESCU Ruxandra

Retroversiuni. Antologie de scrisa de femei

Pov: o suma de intimitati care vibreaza incandescent, o mana de voci puternice si extrem de diferite si o traiectorie emotionala fragila pe care ele o recompun. Altfel spus, un #moodboard extrem de realist al scurtcircuitelor feminitatii de azi - rolul de mama/mama singura, relatia mama-fiu (si nu numai), dinamica disfunctionala de cuplu, echilibrul precar dintre personal si profesional, coeziuni emotionale feminine de tot soiul (sau lipsa lor), violenta domestica &, in general, toata "mostenirea" genetica si mecanismele sociale contemporane care ne modeleaza in fiecare zi.

Si nu doar atat: dincolo de un exercitiu al empatiei si o harta a afectivitatii care lipsea din peisajul literar contemporan, Retroversiuni e si o invitatie la un party electric si, in acelasi timp, vulnerabil, a wild rade, oricum, care promite un carusel de emotii (tari!). Have fun & watch out!

## FICTIUNE



**REFUGIUL TIMPULUI** - GHEORGHI GOSPODINOV - editura PANDORA M

Roman nominalizat la International Booker Prize 2023.

Aceasta carte face parte din colectia Anansi Contemporan.

Intr-o cladire inconjurata de flori de nu-ma-uita, Gaustin, misteriosul personaj al romanului Refugiul timpului, deschide prima "clinica a trecutului", un loc unde bolnavii de Alzheimer sa-si aline suferinta. Camerele acestei clinici neobisnuite reproduc detalii din trecut care le ingaduie pacientilor sa retraiasca momente preferate din tinerețe, sa recupereze scene demult pierdute datorita unor clipe care, candva, le-au marcat viata. Asistentul lui Gaustin, vocea care-i spune povestea, e insarcinat sa gaseasca recuzita acestui refugiu: obiecte din trecut, mobila din anii 1960, nasturi din 1940 sau parfumuri uitate. Treptat, aura acestui adapost creste, el incepe sa fie cautat si de oameni sanatosi, care incearca sa uite de prezent si sa se retraga in scene din propria istorie, ba chiar natiuni intregi se indreapta catre iluzia unor vremuri mai bune ingropate in straturile memoriei.

*"Gheorghe Gospodinov este un scriitor unic ... Nimeni altul nu poate armoniza in acelasi text o idee stranie, o fantezie minunata si o scriitura fara cusur."* - Olga Tokarczuk

*"Poate ca in viata de zi cu zi amintirile nu ne apara de haos, dar orice e posibil in fantezia lui Gospodinov."* World Literature Today

Traducere din limba bulgara de Mariana Mangiulea Jatop.

**DIAVOLUL DIN FREISETZBURG** - ROXANA RUSCIUR, editura LITERA, Colectia Biblioteca de Proza Contemporana

### Descrierea cartii

O femeie din Praga, cu origini romanesti, in contextul nazismului si al lagarelor germane, un mister, alunecari in fantastic, plus un final ingenios, neasteptat.

*"Un roman cu mister, cu suspans, uneori atroce care invita la o meditatie intima asupra naturii raului facandu-te sa intelegi ca nimic din ceea ce te inspaimanta nu-ti este de fapt strain, impresie intarita in primul rand de personajul central Karl Von Arent, un prototip faustic original. Vei continua, cu siguranta sa te gandesti la acest roman, multa vreme."* - Alina Pavelescu

**DOCTORUL CEL BUN** - DAMON GALGUT, editura LITERA

👤 Autor distins cu Booker Prize pentru literatura in 2021

Roman finalist al premiului Man Booker

### Descrierea cartii

Cand Laurence Waters isi ia in primire postul la un spital pe jumatate abandonat dintr-o zona rurala, medicul veteran Frank Eloff il priveste cu suspiciune. Lawrence e tot ce nu este el insusi - tanar, optimist, plin de idei marete. In oraselul adormit, sosirea de noi figuri si intoarcerea altora de demult perturba atmosfera.

Circula zvonul ca un dictator local din vremurile apartheidului e activ in contrabanda transfrontaliera, iar un detasament de soldati, comandat de un individ din trecutul sumbru al lui Frank, a fost trimis in cautarea lui. In timp ce Frank este copleșit de sentimentul zadarniciei, Laurence vede numai posibilitati - dar, intr-o lume in care trecutul cere reparatii de la prezent, idealismul lui nascut intr-o zodie neprielnica nu poate dura.

O parabola extraordinara despre coruperea trupului si sufletului, Doctorul cel bun este si o poveste intensa si impresionanta despre o prietenie umbrita de tradare, pe fundalul sperantelor colosale si al dezamagirilor din Africa de Sud de dupa incheierea apartheidului.

*"Un roman tulburator, letal, adorabil."* - The Guardian

*"Damon Galgut este vocea indrazneata si vibranta a fictiunii sud-africane."* - The Observer

*"La fel de bun ca Graham Greene."* - Sunday Times

**OAMENI CARE M-AU TRAIT** - EUGENIA CRAINIC, editura pentru ARTA SI LITERATURA | Colectia Violet

### Descrierea cartii

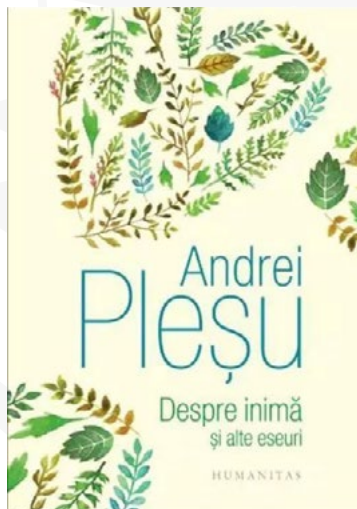
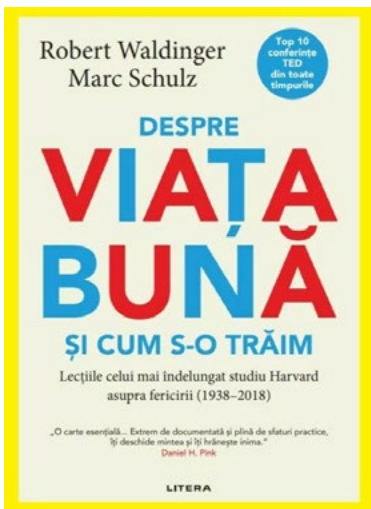
Cand in jur e doar zgomot, panica si manipulare, cand probleme ce nu ne privesc definesc cotidianul, o astfel de lectura e numai buna sa te aduca rapid cu picioarele pe pamant. Oameni care m-au trait e terapie curata. Eugenia Crainic face ce stie ea mai bine: scrie curat, destept si fara filtru. Cu o minte agera si un simt al umorului cum rar intalnesti, Eugenia este bine documentata, scrie si descrie cum multi nu stiu sau nu pot. S-a nascut sa povesteasca.

Despre tragedii precum cele care apar in povestile acestui volum se vorbea, in copilaria mea, la cafea, in bucatarie, intre vecine, in timp ce-si scuipau in san si le multumeau sfintilor ca au fost ferite de asemenea probleme. Eugenia Crainic le-a povestit cu cel mai savuros umor, le-a descris cu cele mai potrivite cuvinte, astfel incat fiecare cititor sa ofteze a paguba, sa zambeasca, sa rada cu pofta, fara sa se simta vinovat ca e incercat de Schadenfreude.

Si mai spun doar atat: daca nu va regasiti in aceste povestiri, inseamna ca luati lucrurile prea in serios. Daca va regasiti, zambiti a rade! Eugenia Crainic nu si-a scris doar propria poveste; a scris-o si pe-a voastra, a tuturor. - Andreea Lukic Dogariu, jurnalista

*"Fiinte dintr-o bucata, cu felul lor natural sau spontan de a fi si de a se comporta, personajele duc o viata al carei ritm alert, cinematic, se desfasoara intr-o continua atmosfera de gag sau de comic buf al majoritatii acestor proze, care ofera o radiografie funambulesca a lumii din jur. Comportamentul detectivist al naratoarei este dublat de natura jovial-neaosa si histrionica a observatiei realitatii inconjuratoare. Cu toate acestea, se resimte si un filon grav, care, fara a umbri semnificatii sau desfasurari faptime de o anvergura sau alta, confera lumii evocate o tensiune aparte si nuanteaza traiectoriile sufletesti ale personajelor, complexe si uneori contradictorii, fortificandu-le personalitatile si caracterele."* - Savu

Popa, scriitor



**DESPRE VIAȚA BUNĂ ȘI CUM S-O TRĂIM** - ROBERT WALDINGER, MARC SCHULZ, editura LITERA

Carte publicată în 20 de țări.

*documentat studiu despre viața ființei umane de pretutindeni și doi autori deosebiți, cu un suflu extraordinar.”* - Richard Layard, autorul cărții *Secretele fericirii*

#### Descrierea cărții

Care este secretul unei vieți bune?

Iată o întrebare care ne framântă pe toți și la care a reușit să răspundă unul dintre cele mai longevive și de succes studii despre fericire desfășurate vreodată. În această carte emoționantă, directorii Studiului Harvard al Dezvoltării Adultilor, Robert Waldinger și Marc Schulz, rezumă 80 de ani de cercetare, dezvăluind componentele reale ale unei vieți fericite, împlinite.

În carte este subliniată foarte clar ideea că fundamentul unei vieți înfloritoare, aducătoare de satisfacții, nu este nicidecum sinonim cu succesul financiar sau realizările profesionale, ci mai degrabă cu relațiile interumane. Această remarcabilă lucrare adună între paginile ei precizia științei, înțelepciunea străveche, incredibilele povești de viață ale unor oameni și reflecțiile mobilizatoare, pentru a demonstra o dată pentru totdeauna că beatitudinea și prosperitatea stau în puterea noastră.

*„Schulz și Waldinger vin să dea o notă aparte unui domeniu saturat de sfaturi de viață, mai mult sau mai puțin bazate pe dovezi științifice.”* - Angela Duckworth, autoarea cărții *Grit. Puterea pasiunii și a perseverenței*

*„O carte senzatională. O combinație între cel mai lung și cel mai bine*

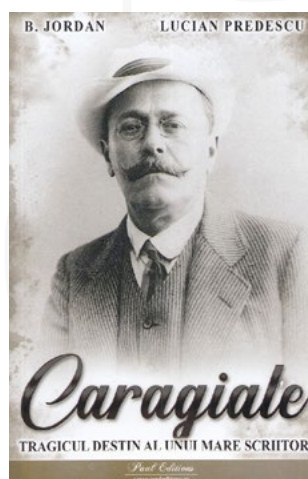
**DESPRE INIMĂ ȘI ALTE ESEURI** - ANDREI PLEȘU, editura HUMANITAS

#### Descrierea cărții

Suntem confiscati de “actualitate”! Adică de “stiri”, “analize” politice, informații de ultimă oră, confruntări de partid și reportaje de front din peisajul instituțional al momentului. Toate “fierbinti” și trecătoare. Cartea de față încearcă să iasă din strasoarea acestor actualități evanescente (inactuale în fond, de vreme ce se uita în câteva zile), pentru a sonda teritoriul unor aparente “inactualități”: cele despre care nu prea vorbim, în ciuda relevanței lor universale și a impactului lor constant asupra vieților noastre. “Inactualități” care ne macină subliminal, care constituie, de fapt, substanța inevitabilă a cautărilor, spaimelor și nedumeririlor noastre. Nu promit că, la capatul lecturii, cititorul va fi “edificat” asupra problemelor de care m-am ocupat: rostul și istoria inimii, neliniștile și promisiunile bătrăneții, meteahna prostiei, sensul raului. Dar va regăsi, poate, un repertoriu de întrebări acute, cu a căror țesătură nu mai apuca, “ocupat” cum este (cum suntem toți), să se confrunte.

Imi fac iluzia că paginile acestea vor avea macar efectul unor scurte promenade igienice, în afara hartuiei cotidiene.





📖 **INGERUL MALEI** - MALA KACENBERG, editura RAO

#### Descrierea cartii

Singura într-o pădure cu doar o pisică pe post de companie - aceasta este povestea adevărată profund emoționantă a supraviețuirii remarcabile a unei fetițe în umbra Holocaustului. Născută în satul polonez Tarnograd, la marginea unei păduri adânci de pini, Mala are cea mai fericită copilărie la care cineva ar putea spera. Dar, când nazistii invadează Polonia, satul ei iubit devine un ghetou, iar familia și prietenii sunt reduși la foamete. Luându-și soarta în propriile mâini, își smulge steaua galbenă din piept și se furisează în satele vecine pentru a căuta de mâncare. Cu puterea și curajul inspirate de poveștile copilăriei, ea fuge în pădure împreună cu pisica ei, Malach, care devine familia ei, singurul suflet care o salvează de la singurătate, un ghid și un memento pentru a rămâne plini de speranță chiar și în întuneric.

📖 **CARAGIALE. TRAGICUL DESTIN AL UNUI MARE SCRITOR** - B. Jordan, LUCIAN PREDESCU, editura PAUL EDITIONS

#### Descrierea cartii

Tone de hârtie s-au scris, de-a lungul timpului, despre Caragiale, lucruri povestite de el, de familie sau consemnate de prieteni și relatate de biografi și istorici ai literaturii. Cu fiecare aprofundare a operei și a dramaturgului, lucruri inedite ies mereu la iveală. În

spatele succesului de care s-a bucurat marele dramaturg Ion Luca Caragiale s-a ascuns tot timpul povestea unei vieți triste.

Într-o scrisoare adresată Vlahuța, Caragiale scrie: Sunt copil de părinți sârmani. Am rămas după moartea lui tata-meu singurul sprijin al mamei și al sori-mi. Am învățat atâtă școală, câtă la limită mi-ar fi de-ajuns să mă pot apuca de învățatura Dreptului și să mă fac avocat și să mă introduc încet-încet, în afaceri și în politică. Am o educație nu tocmai îngrijită, fiindcă părinți mei n-au avut mijloace să-mi dea una mai aleasă; dar am puțin bun simț și cum poți constata și d-ta mă exprim fără vreun fel original de gândire de gândire, destul de limpede și de comod.

Pe vremea aceea, nu aparuse satiricul și ironistul. Caragiale era prea mult hartuit de viață, ca să ia lucrurile în ușor și apoi nu avea nici experiența pentru a lua o hotărâre rapidă. Aparuse însă autocriticul și censorul.

O vreme, I. L. Caragiale și cu ai lui stău la o verisoară, Cleopatra Lecca, divorțată de colonelul Poenaru. Cleopatra Lecca este inspiratoarea nemuritoarelor versuri ale lui Eminescu: Pe lângă plopii fără sôt. Ea venea și la lecturile Junimii, în casa lui Titu Maiorescu. Se prezenta la sedințe grozav de vopsită și stârnea senzație și rușoare. Dar cel care era impresionat de apariția ei, era Eminescu, care banuia pe Caragiale că face curte verisoarei. Din această pricină, Eminescu, care era tot o fire impulsivă, îl amenințase pe Caragiale cu moartea. Acesta se silea însă, să-l liniștească, reușind cu multă greutate să-i risipească banuiele.

## LITERATURA YOUNG ADULT



📖 **VRAJITOAREA DE LA IAZUL MIERLEI** - ELIZABETH GEORGE SPEARE, Grupul EDITORIAL ART

#### Descrierea cartii

Era ceva ciudat cu tara asta, America, ceva impartasit si inteles de toti, in afara de ea.

Kit a crescut pe insula Barbados, inconjurata de dragoste si rasfatata de bunicul ei. Dar cand acesta dispare, trebuie sa plece pentru ca nu se cuvine ca o fata de saispzece ani sa locuiasca singura. Stie ca are o matusa si un unchi care traiesc in colonia Connecticut. Asadar, singura si disperata, porneste inspre ei intr-o calatorie pe mare, catre Noua Anglie.

Cand ajunge la destinatie, Kit descopera cu mahnire un peisaj gri si umed, dar inca si mai tulburator i se pare modul de viata puritan din casa unchiului sau. Nu-si gaseste usor locul acolo, dar asta pana cand o intalneste pe Hannah Tupper, o femeie in varsta, langa care Kit simte ca poate sa fie, in sfarsit, ea insasi.

Dar colonistii o cred pe Hannah vrajitoare. Daca afla ca tanara ii este prietena, acelasi lucru il vor crede si despre ea. Kit trebuie sa aleaga: sa-si abandoneze singura prietena sau sa-i ramana alaturi, chiar daca ar putea pierde totul?

*“Rar s-a mai intamplat ca o carte sa ne transporte in asa fel in viata din secolul al XVII-lea.”* - New York Herald-Tribune

*“O carte remarcabila, plina de energie si de empatie.”* - Bookmark

📖 **HOTEL MAGNIFIQUE** - EMILY J. TAYLOR, editura CORINT TEENS

#### Descrierea cartii

Decadent si incantator de intunecat, acest extravagant roman de debut fantasy YA o urmareste pe Jani, in varsta de 17 ani, in timp ce descopera secretele profund tulburatoare ale legendarului Hotel Magnifique.

Supravietuind de pe o zi pe alta ca angajata a unei tabacarii si avand grija totodata si de sora mai mica, Zosa, fata pare ca s-a resemnat cu viata trista din orasul-port Durc. Asta pana cand isi face aparitia misteriosul Hotel Magnifique.

Acesta este legendar nu numai pentru farmecele sale nemaivazute, ci si pentru capacitatea de a calatori, ivindu-se

in fiecare dimineata intr-un alt loc. Intrucat nu isi pot permite sa plateasca pretul exorbitant al unui bilet de oaspete, surorile reusesc totusi sa se alature personalului, iar curand pornesc in cea mai mare aventura a vietii lor. Odata ajunse inaintea, Jani descopera curand ca beneficiaza de niste contracte indestructibile, iar fermecatorul hotel ascunde, de fapt, secrete primejdioase.

Avandu-l drept unic aliat pe chipetul usier Bel, tanara este hotarata sa dezvaluie misterul magiei din inima hotelului si sa o elibereze pe Zosa - dar si pe ceilalti angajati - de cruzimea nemilosului maitre. Pentru a reusi, Jani va trebui sa riste tot ce iubeste, iar esecul ar putea insemna o soarta mult mai rea decat sa nu se mai intoarca acasa.

*“Hotel Magnifique a deschis usa catre o lume somptuoasa si stralucitoare, plina de magie si mistere, care m-a fermecat. Perfect pentru fanii unor romane precum Caraval si Circul noptii.”* - Erin

A. Craig, autoarea romanului Mici favoruri

*“O lectura minunata pentru oricine cauta un pic de magie.”* -

Kirkus Reviews

*“O structura clara si creativa, decoruri rafinate si protagonisti complecsi din punct de vedere emotional, care se intersecteaza cu felurite personaje secundare - toate acestea completeaza intriga plina de rasturnari de situatie a fascinantului roman de debut semnat de Taylor. Riscurile cresc cu fiecare pagina, la fel si tensiunea romantica dintre Jani si Bel, captivandu-i pe cititori si conducand povestea spre un final spectaculos, cathartic.”* -

Publisher's Weekly

*“Acest impresionant roman de debut este plasat intr-o versiune deopotriiva fictiva si magica a Frantei. Atentia autoarei la detalii este uluitoare, iar tusele sinistre ale secretelor hotelului ii vor tine pe cititori cu suftetul la gura.”* Booklist

*“Taylor a construit o lume incantatoare. Chiar si cei care nu sunt atrasi de romanele fantasy se vor bucura de aceasta aventura magica, al carei ritm este de-a dreptul trepidant.”* SLJ

📖 **REGELE LEAR** - WILLIAM SHAKESPEARE. RESCRIERE PENTRU ADOLESCENTI DE MIRCEA MALUT - editura CARTEX MIRCEA MALUT, WILLIAM SHAKESPEARE

Volumul 'Regele Lear. Rescriere pentru adolescenti contine' si o biografie a lui Shakespeare, precum si o sinteza istorica privitoare la sursele documentare ale tragediei "Regele Lear".

## LITERATURA PENTRU COPII



📖 **MIRACULOASA VIATA UITATA A LUI IRIS CARTIER** - FLAVIUS ARDELEAN-BACHMANN, editura POLIROM

### Descrierea cartii

Langa un oras trist si fara nume se afla orfelinatul doamnei Kralle, unde traiesc orfana Iris impreuna cu papusa ei, Siri. Traiul acolo e tare nefericit pentru fetita fiindca doamna Kralle nu o place si ceilalti copii o cred o ciudata. Insa, cand Iris descopera o perla magica in pieptul lui Siri si sufla peste ea, i se arata o lume miraculoasa: Teatrul Cartier cu papusile sale adormite. Cu ajutorul doamnei Kah si al domnului Wuh, creaturi de praf si de rugina, Iris porneste in cautarea Sufului Vietii prin universul subteran pazit de zeita Mamamana. Lumini si umbre, iubire si ura, adevar si minciuna, oameni curajosi si monstri infricosatori - Miraculoasa viata uitata a lui Iris Cartier este povestea fascinanta a descoperirii de sine, iar Iris e fiecare dintre noi.

“Romanul lui Flavius Ardelean-Bachmann te transpune de la primele pagini intr-un film de animatie al lui Miyazaki: un univers intunecat, in care umbrele prind viata, iar memoria ascunde, nu reveleaza. Iris, personajul principal, fetita care da viata papusilor, traieste intr-o lume ostila, din care se refugiază intr-o existenta paralela, totusi familiara. Este o carte intrudita cu Alice in Tara Minunilor, dar si cu Pinocchio - Flavius Ardelean-Bachmann stapaneste arta suspansului, dar si secretele unei proze Á«pentru copii» de mare calitate: stie ca o asemenea proza trebuie sa arate lumea asa cum e - plina de umbre, bantuita de intuneric si demoni.”  
- Bogdan-Alexandru Stanescu

📖 **OSCAR, VRAJITOR** - IRINA DUMITRU, editura CASSIUS BOOKS

### Descrierea cartii

Oscar e un pusti obisnuit cu o imaginatie foarte bogata, care adesea intra in bucluc. Viata i se schimba total din ziua in care, pentru a-l determina sa citeasca romanele copilariei sale, mama ii spune ca s-ar trage dintr-o familie de vrajitori.

Increzator in visurile lui, Oscar nu se da inapoi de la nimic, iar curajul si determinarea lui intrec asteptarile tuturor. Oscar, vrajitor este nou roman pentru copii scris de Irina Dumitru, autoarea cartii de succes, Sophie, robotul cu suflet.

📖 **UN GHEM DE VISE - LIBELULIADA, CLEOPATRA LORINTIU**, editura pentru ARTA SI LITERATURA

Colectia Violet

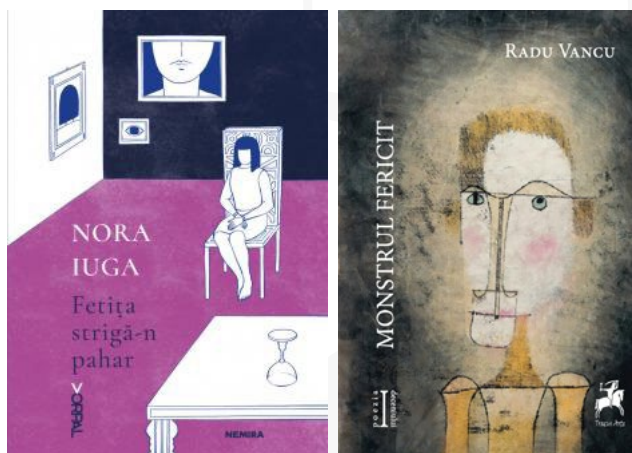
### Descrierea cartii

“Poeta de prima mana, prozatoare si autoare de literatura pentru copii, Cleopatra Lorintiu scrie pentru cei mici o carte superba. Un semn de pretuire si de speranta, din partea ei, pentru literatura dedicata unei varste. Un exercitiu stilistic de exceptie, dus de ea pe culme.” - Smaranda Jelescu, 1992

“Cleopatra Lorintiu reuseste o serie de nuantari narative inedite. Printre acestea se cuvine a fi mentionata, in primul rand, intensificarea pur poetica, cel mai convingator exprimata ... Sunt texte gratuite in care autoarea imagineaza intamplari din vietile unor copii si aparitii ingenioase de copii ultraimaginativi.” - Voicu Bugariu, Luceafarul, 1982

“Povestile Cleopatrei Lorintiu produc stari de lectura in care amintirea se amesteca discret cu visul si poezia, cu invitatia la calatorie in tinuturile miraculoase ale copilariei. Sunt povesti traite, pline de concretete a vietii din copilarie, si exprima revelator psihologiile celor care traiesc aceasta minunata etapa de viata. Autoarea are stiinta apropierii de lumea descrisa, un sentiment aparte pentru aceasta, ceea ce ne determina sa o urmam in demersul ei. O carte de nerabdare, frumoasa si inaripata, in care copilaria isi gaseste si dezvoltă o stare de plenitudine.” - Olimpiu Nusfelean, Tribuna, 1987

“De dragul tau, as scrie o poveste nemaivazuta si nemaiauzita, intamplata la o margine de mare pe o epava de bric, printre alge lucioase si crabii care-si gasesc culcus intr-o cala ruginita. De dragul tau, as insuflati caii din paretar, i-as lasa sa alerge prin desert sub clarul de luna, carand sabine invelite in valuri albe duse de rapitori cu ochi lucitori, inarmati pana-n dinti. De dragul tau, as lasa gladiolele rosii sa creasca, sa creasca si fiecare floare as inchiria-o unui printisor pitic sau unei dulci maimutici, iar seara i-as pune sa danseze pe masa mea acoperita cu satin roz. As lasa notele sa fuga din portativ, as lasa plantele sa iasa din ierbar si albinele din stupina unchiului Nicolae Ilesu, care, de fapt, nici nu ne e unchi de-adevaratelea, dar e dintr-un sat cu bunicul nostru si l-a cunoscut pe bunicul nostru si-atunci nu merita sa-i zicem unchi? De dragul tau, copil cu ochii vii in care se scaldă o lacrima de ghidusie si-un fir de tristete ascunsa, copil care alerga pe un peron dupa un tren care pleaca, desi stii prea bine ca n-o sa-l ajungi, fluturand o batista murdara de afine coapte, de dragul tau, as tine vacanta cu mainile amandoua, as tine-o cu putere sa mai stea, sa mai stea. De dragul tau, as lasa cantecele sa zboare libere ca pasarile, as gasi cate-un gand fermecat in fiecare sambure de piersica, as face in fiecare zi cartofi prajiti. As lasa barcutele din hartie sa duca pe ape povesti minunate, literele de cerneala sa se dizolve intr-o amestecatura albastra care te-ar face sa razi. De dragul tau, m-as ascunde intr-o carte din biblioteca si-as astepta acolo cuminte sa ma gasesti, si tu vei citi, vei citi carte dupa carte, raft dupa raft si, intr-o buna zi, ma vei gasi si pe mine pitita dupa vreun tom cu scoarte uzate, vei sterge praful cu dosul mainii si ma vei privi cu ochii tai vii.”



📖 **FETITA STRIGA-N PAHAR** - NORA IUGA, editura NEMIRA

#### Descrierea cartii

“Fetița strigă-n pahar este varful poeziei Norei Iuga până azi și una dintre cartile de versuri cele mai puternice pe care le-am citit în ultima vreme. E ca un srapnel care-ți explodează în față, imprăștiind aschii, cioburi, bucati brute de metal, de memorie, de creier, de citate, de orice material potrivit să-ți scrie pe piele sentința unei fragmentate, ultragiante frumuseți.

La un pol al cartii este Chagall, la celălalt, Lorca. Între ei, tensiunea poeziei ajunge supremă, azvârlind în jur, ca un pulsar, materia în naștere a cruzimii și-a extazului vieții. Intertextul, copilarea și rimele voit stângace sunt semnul unei regresii către miezul imaginarului, acolo unde poezia nu mai poate fi deosebită de magie. Depanșată de ludic, cartea Norei își arată cruzimea esențială, arzând periculos și fragil ca un diamant.

Cartea crește pe parcurs, adăugând imagini după imagini de foarte precisă poezie, ca scîlpirile unui scalpel, ca să ajungă în final o revelație.” - Mircea Cartarescu

“Pe masa de disecție Nora Iuga poate aduce orice, nu numai o umbrelă de ploaie și o mașină de cusut, dar și niște flamingi imponderabili, un tocan de hartii, un saxofon, o flască, o rochie neagră de taftă, pe Dostoievski, pe Lorca, pe Lili Marleen, vechiul Stalingrad. Acest voyage autour de ma chambre făcut cu Orient Express-ul prinde o viteză uluitoare, care sfidează și distanță, și timpul. În călătoria până-n miezul durerilor acestei carti, există

straturi nenumărate și vami multiple unde ironia, intertextul, rasparul, absurdul și ghidusia intenționat naivă aruncă în aer istoria, lumile și limbajul. Nora taie în carne vie răsând în hohote și tipa fără zgomot, iar lama ei e cea a lui Bunuel.” - Svetlana Carsteian

📖 **MONSTRUL FERICIT** - RADU VANCU, editura TRACUS ARTE

#### Descrierea cartii

“O parte dintre poemele lui Traian T. Cosovei, precum cele din Ninsorea electrică, aveau magnetismul psihedelic al poemelor lui Vancu, ca și o parte din cele ale lui Mircea Cartarescu, de la care mostenește uneori o visceralitate acută, fără nevroză sau barocă. În poezia lui Radu Vancu se bea paharul până la fund, cu drojdie cu tot, cu o sete devastatoare. În mod cert, etilografiile sunt scrise cu unghiile de la mână stângă direct în vena, fără interlocutori, marfa de cea mai bună calitate, care nu însală când trebuie să ucida. Ai sentimentul - citind poezia lui Radu Vancu - că el poate merge oricât de departe și că, spre deosebire de ludicul etilic al poeziei lui Ion Muresan, ceva în această poezie îți deschide portile unei bogții; că poetul, asemenea unui samant, a pătruns pe poarta Infernului, fără a mai găsi calea de întoarcere; și că acest Infern este magnific, că se lasă contemplat la nesfârșit, cu aceeași aviditate cu care îi traiești starile, și el seamănă perfect cu propria ta viață și cu orașul în care traiești.” Angelo Mitchievici (2009)

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

Descrierile cartilor aparțin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veți alege, eu vă doresc lectură plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru!

Până data viitoare, vă transmit că de fiecare dată, MULTE GANDURI BUNE ȘI O VARĂ DE POVEȘTE!

# FAMOST



**CITESTI ASTAZI  
CE VEI AFLA MAINE!**



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

# stil de viata



Despre iubirea reala si relatiile actuale  
*cu* IRINA KUHLMANN

# Iubirea si relatiile


*Nu mai cauta iubirea,  
ci elimina blocajele puse de tine  
in calea ei!*

cu IRINA KUHLMANN

**RUMI, UNUL DINTRE AUTORII MEI PREFERATI SPUNEA CA** *“sarcina ta nu este sa cauti iubirea, ci doar sa cauti si sa gasesti toate barierele dinauntru tau, pe care ti le-ai construit singur impotriva ei.”* Am inteles cu adevarat intelepciunea si adevarul acestui citat, doar dupa mult studiu si dezvoltare personala integrata.

**D**e-a lungul vietii am explorat foarte mult subiectul pe care il abordez in acest articol, incercand sa aflu cum sa-ti gasesti partenerul de viata cat mai potrivit. Nici nu intrasem in perioada de adolescenta cand ma gandeam ca atunci cand voi fi mare vreau o poveste de iubire ideala. Pe scurt, un partener cu care sa traiesc in iubire si fericire, rezonanta si armonie totala pana la finele vietii. Sa ne completam reciproc si sa avem copii fericiti.





*un om sincer nu se gandeste ca cel din fata  
lui poate minti sau manipula, pentru ca el nu  
contine aceste elemente*

fata morgana. Iubeam imaginea omului pe care mi-l inchipuiam si nu a celui din fata mea.

Din naivitate si graba de a avea incredere prea mare in oameni inainte de a-i cunoaste mai bine, m-am lasat mintita, manipulata si ranita de cateva ori. Nu stiam pe vremea aceea ca un om nu poate recunoaste in celalalt decat ceea ce contine. De exemplu, un om sincer nu se gandeste ca cel din fata lui poate minti sau manipula, pentru ca el nu contine aceste elemente. Se intampla si invers. Asadar, cere mare atentie si rabdare la inceput sa stii cu cine ai de a face.

Evident, conteaza si ce fel de relatie vrei. Eu ma refer in acest articol la relatii de iubire de durata. Cele ce se vor ocazionale nu au de a face prea mult cu iubirea.

In orice caz, este important sa-ti definesti ce fel de relatie vrei si sa-i transmitsi asta celuiilalt foarte clar. In felul acesta eviti frustrari si dezamagiri viitoare. De asemenea, stabileste-ti cu tine nivelul minim de toleranta legat de aceasta relatie. Indiferent cat de mult iti place celalalt si tu ai nevoie sa fii multumit si sa obtii ce iti doresti.

Avem tendinta sa dam totul intr-o relatie de iubire, in ideea ca celalalt apreciaza si este atras si mai mult de noi, lucru care este total eronat. Daca tot dai si te negli pe tine, nu vei mai fi persoana pe care celalalt a cunoscut-o si placut-o la inceput si drept urmare te va parasii. Asadar, pastreaza-ti mereu prea-plinul tau.

Observ din ce in ce mai mult cum oamenii se retrag in fata iubirii romantice din teama de a nu se complica si in mod special de a nu fi dezamagiti sau de a simti durerea aceea extraordinara in momentul in care o pierzi.

Pentru ca iubirea romantica este unul dintre putinele lucruri ce te duc la extreme maxime: de fericire si de durere.

In sesiunile de coaching atat cu femei, barbati si chiar cupluri, am realizat cat de mult vrea omul ca lucrurile sa fie in armonie, sa se bucure de acest dar minunat care te poate duce pe culmile fericirii. Insa pentru asta trebuie sa participi la armonizare. Fericirea unei relatii este alimentata de ambii parteneri. Fiecare este complet in universul lui. Prin uniunea lor, ei creeaza ceva mult mai mare si mai frumos.

Unul dintre oamenii cu care am lucrat imi spunea: "*IRINA, VREAU PE CINEVA CU CARE SA CREAM UN IMPERIU IMPREUNA*". Ce frumos! Evident, imperiu este metafora pentru o relatie cu realizari grozave din toate punctele de vedere.

Relatiile de iubire pot fi provocatoare ...

Cred ca foarte multi oameni si in special femeile, viseaza la o relatie ca in filme, in care partenerul paraseste orice, inclusiv pe sine,

Privind in urma, cred ca am cautat o himera si asta m-a facut sa sufar foarte mult de fiecare data cand am fost dezamagita, realizand ca persoana pe care o credeam la inceput idealul meu, era cu totul diferita. Cu cat mai mistica, cu atat mai multe completari dorite ii aduceam in imaginatia mea, ajungand sa cred ca chiar asa este. De fapt era o amagire ... o

*O relatie fericita implica mai mult decat de a fi indragostit. Este despre a inspira unul pe altul sa devina o versiune mai buna a sa, cu fiecare zi. Este despre potrivirea valorilor, a viziunii si stilului de viata.*

pentru a fi devotat in relatie. De exemplu, daca un barbat ar spune unei femei ca este pe locul 3 in viata lui, prima ei reactie - in cele mai multe cazuri - ar fi o explozie de suparare. Dar daca ne gandim putin, prima prioritate a partenerului ar trebui sa fie sa se simta bine cu sine, adica sa fie sanatos si multumit cu ceea ce face - job/ misiune, pentru ca astfel va veni catre tine mai vesel, mai implinit si veti avea mai mult timp de calitate impreuna. Este exact ca in cunoscutul exemplu cu stewardesa, care, la inceputul calatoriei cu avionul ne spune ca in cazul unei situatii extreme ne punem masca in primul rand noua si apoi copilului. Pentru ca, daca tu nu esti bine nu poti sa ai grija nici de copil.

In zilele noastre este uimitor faptul ca foarte multe relatii nu functioneaza si in ciuda acestui fapt oamenii raman impreuna si se preseaza reciproc, fara a ajunge la o solutie multumitoare pentru ambele parti. E ca un razboi dat intre femei si barbati care adanceste si mai mult neintelegerea dintre ei. Cand se va sfarsi, cred ca Planeta va inflori la propriu.

Este deja dovedit faptul ca devii ca persoanele cu care petreci cel mai mult timp impreuna. Chiar daca ai tendinta sa spui ca nu este asa, subconstientul tau nu doarme. Preiei tot felul de insusiri de la celalalt si te lasi influentat mai mult decat iti inchipui.

Imagineaza-ti ca auzi aproape zilnic reprosurile despre faptul ca nu esti intr-un fel sau altul, chiar daca te straduiesti foarte tare sa-i faci partenerului pe plac. Asadar primesti mereu mesajul: "NU ESTI SUFICIENT DE BUN!". Ajungi sa crezi asta la un moment dat. Nu este de mirare ca vei simti cum increderea de sine iti scade: nu numai in relatie dar si la job, interactiunea cu ceilalti si toate arile de viata. In plus iti scade vitalitatea, curajul si ai tot mai multe momente de nemultumire. Zambesti din ce in ce mai putin si obosesti repede. Toate ti se par mai greu de indeplinit.

Incerci sa gasesti tot felul de scuze pentru a pastra relatia, cand in realitate ea te intoxica. Gandul ca poate o sa fie mai bine daca faci x, y, z te face sa depui si mai mult efort, dar din pacate vei auzi aceleasi reprosurile si vei avea aceeasi nemultumire, pentru ca nu este vina ta.

Persoana cu care te afli in relatie incearca sa se "intregeasca" prin efortul tau, lucru care este imposibil. Nimeni nu il poate intregi pe celalalt, chiar daca devine sclavul lui permanent.

Cand sesizezi red flags (steaguri rosii) da-le atentie si, daca te iubesti suficient si vrei o viata buna, incepe prin a constientiza ce se intampla cu adevarat si actioneaza.

Alege sa fii cu un partener care te sprijina sa cresti si mai mult, sa-ti fie si mai bine. O relatie fericita implica mai mult decat de a fi indragostit. Este despre a inspira unul pe altul sa devina o versiune mai buna a sa, cu fiecare zi. Este despre potrivirea valorilor, a viziunii si stilului de viata.

Alege sa fii cu persoana care te apreciaza, te respecta, te ajuta sa cresti si sa devii cea mai buna versiune a ta! FUGI de persoana care iti distruge visurile si expansiunea ... care te trage in jos!

Pentru ca, dupa ce perioada de "indragosteala" trece, te vei trezi cu un strain langa tine. Totul devine mult mai complicat cand exista si un copil/ copii la mijloc.

## 10 IDEI DE MARE AJUTOR ...

**1** Defineste - cu cat mai multe detalii - relatia pe care o doresti. Defineste de asemenea ce vrei si ce nu vrei de la un partener. In plus, constientizeaza cum vrei sa fii si sa te simti in acea relatie. Evident, ca pentru toate acestea trebuie sa te cunosti foarte bine, sa stii ce vrei cu adevarat si ce te implineste.

**2** La inceputul unei relatii fa tot posibilul sa il cunosti cat mai bine pe celalalt! Ascuta ceea ce spune, uita-te la modul in care se comporta. Indiferent cat de dragut este cu tine, daca vorbeste rastit cu chelnerul sau vecinul inseamna ca ceva nu este in regula.

**3** Fii constient de faptul ca nu il poti schimba pe celalalt. Poate ca la inceput, sub influenta magiei indragostirii, partenerul va face orice ii ceri si iti place, chiar daca nu rezonaza intru totul cu asta. Insa va obosi sa accepte lucruri cu care nu este de acord si nu il caracterizeaza, asadar va veni momentul in care va reveni la ceea ce este.

Aud mereu: "S-A SCHIMBAT PESTE NOAPTE". Cred ca mai corect ar fi de spus "A REVENIT LA CEEA CE ESTE".

**4** Fii cat mai autentic! Multi oameni se ascund dupa o masca invizibila din dorinta de a se face placuti, a cuceri persoana de interes si a obtine ce vor. Folosesc tot felul de trucuri pentru a o atrage si cuceri. Pana la urma este o forma egoista de manipulare,

*... primul pas pentru a avea o relatie de iubire fericita este ca tu sa fii fericit in relatia cu tine. Partenerul este doar o parte din constelatia ta, precum si tu esti o parte din constelatia lui.*

care insa se poate intoarce impotriva lor. Intr-un final, pot deveni victima propriilor tehnici de seductie.

Partenerul se va indragosti de ceea ce pari ca esti, dar la un moment dat vei obosi sa joci teatru. In plus, ti se vor descoperi jocurile.

Cred ca lipsa de autenticitate este una dintre cele mai mari cauze a haosului creat la nivel de relatii de iubire.

**5** Nu cauta siguranta ta in cadrul relatiei sau in partenerul tau, pentru ca nimeni si nimic nu ti le poate da pe termen prea lung. Nici relatia si nici partenerul nu iti pot da sentimentul de siguranta interioara. Daca nu il ai deja, indiferent ce primești nu va fi de ajuns decat pe moment. In plus vei teroriza persoana pe care pretinzi ca o iubesti. Da, chiar am vrut sa spun **PRETINZI**, pentru ca iubirea adevarata nu trebuie sa fie un balast pentru celalalt.

**6** Intr-o relatie sanatoasa de iubire nu exista ideea de posesie a celuilalt, pentru ca nu este un bun material si nici un animal de companie de care trebuie sa ai grija.

Vorbim despre doua suflete libere, doi oameni completi care, printr-o relatie isi amplifica stralucirea, puterea si fericirea. Daca intri intr-o relatie in ideea ca ea te va completa si implini, mai bine incepi cu o perioada de lucru cu sinele pentru a te intregi. Nu poti sa impovarezi omul drag si iubit cu o astfel de povara.

**7** Lipsa de intelegere si respect fata de celalalt, cat si a unei comunicari bune, omoara si cea mai grozava relatie de iubire. Pentru ca iubirea nu este de ajuns.

**8** Intreaba-te daca ceea ce ai pentru celalalt este cu adevarat iubire sau ti-e teama sa ramai singur, ai nevoie de sprijin material si profesional, te bazezi ca va rezolva tot ce e nevoie pentru ca tu nu poti/ nu ai chef sa te implici ... sau chiar mai rau de atat, ii cunosti slabiciunile si te gandesti ca e usor de manipulat.



**9** Iarta si mergi mai departe! Poate te intrebi: “cum pot sa iert/ de ce sa iert?”. O faci pentru binele tau in primul rand. Lipsa de iertare aduce multa durere si suferinta. Aminteste-ti ca durerea este inevitabila, pentru ca se simte in corp, insa suferinta este doar o alegere. Nu este usor, insa este posibil.

**10** Nu intra intr-o noua relatie de iubire inainte sa te vindeci de suferinta lasata de cea anterioara, evident, daca este cazul.

Din pacate sunt foarte multi oameni care, dupa un esec in dragoste se grabesc catre un nou partener, din dorinta de razbunare sau alinarea suferintei. Intr-o astfel de confuzie si prin rezonanta, vor gasi tot o persoana ranita. Asadar, sunt doi oameni care vad si percep viata distorsionat, adica printr-un filtru de emotii negative: frustrare, dezamagire si chiar ura. Poate ca la nivel superficial pot avea momente in care se simt bine impreuna, insa nu pot cladi o relatie sanatoasa de durata. Au nevoie sa-si dea timp pentru vindecare, capatarea linistii interioare si deseori a increderei ca pot avea o relatie buna.

Se spune ca “oamenii raniti ranesc oameni” si asa este. Daca tu intri intr-o relatie - ranit fiind - vei face o alegere gresita si exista marea posibilitate sa va raniti reciproc. Cu atat mai mult sa va intariti credinta ca “toate femeile/ toti barbatii sunt intr-un anume fel”.

Este uimitor cat de negativ vorbesc barbatii despre femei si femeile despre barbati, fara sa stie ca de la ei au pornit dezamagirile in dragoste, prin alegerile gresite pe care le-au facut.

Domeniul relatiilor de iubire este vast. Informatia este foarte multa. Cred insa ca primul pas pentru a avea o relatie de iubire fericita este ca tu sa fii fericit in relatia cu tine. Partenerul este doar o parte din constelatia ta, precum si tu esti o parte din constelatia lui. Iubirea nu trebuie sa fie oarba si nici “tot ce ai nevoie”.

Inchei articolul cu un alt citat care imi place si care apartine lui GABRIEL J. G. MARQUEZ:

**NU MERITA SA PLANGI PENTRU NIMENI, IAR CEI CARE MERITA NU TE VOR FACE SA PLANGI.**

*Cu drag, IRINA*



## JURNAL de FEMEIE

Pentru cele mai multe femei, sufletul pereche apare la maturitate, atunci cand ratiunea se intalneste cu sentimentul. Atunci cand femeia este constienta de calitatile barbatului de langa ea, cand are capacitatea de a alege - nu de a fi aleasa! - BEATRICE LIANDA DINU

Cand alegerea devine constienta, analiza capacitatilor barbatului, echilibrul sentimental si pasiunea pentru ceea ce se transforma in iubirea de o viata, nu doar sentimentul primeaza, ci si evaluarea corecta a sentimentelor, analiza lor pusa intr-o balanta de avantaje si dezavantaje.

Fiecare pas catre o relatie care sa reziste este mai mult decat un simbol al iubirii sau un simplu act urmat de un noian de sentimente! Si cum marea majoritate a tinerelor isi imagineaza ca prima lor dragoste este "Dragostea vietii lor", eu, dupa lungi documentari, vin si stric acest mit! Mit care de altfel orice femeie matura, mama, sotie l-a trait.

Desigur poate exista o exceptie de la regula, dar hai sa fim seriosi: cate din relatiile adolescente rezista?

Abordarea subiectului nu vine intamplator! Sunt mama, sunt sotie si mai mult decat atat, lucrez de foarte multi ani intr-un mediu in care tinerele imi sunt aproape in diverse contexte prin natura meseriilor mele. Am auzit de-a lungul anilor atat de multe

povesti de viata incat as putea scrie un roman, nu doar un articol! Mai mult, primesc foarte multe mesaje - fie de la mame disperate de raticirea fiicelor, de lipsa lor de capacitate de a intelege ca isi strica viata/ viitorul cu cate o relatie total nepotrivita, ajungand astfel sa piarda mai mult sau mai putin timp; pe de alta parte, am nenumarate ocazii de a asculta povestile tinerelor.

Venind din afara familiei, sfatul sau parerea sunt mult mai usor primite. Intrebare: de ce mamele nu sunt ascultate niciodata? Stiti ca atunci cand copilul este mic si ii spui sa nu faca ceva pentru ca se poate lovi/ accidenta, ei tocmai asta fac!?

As spune si din propria experienta de mama ca este efectul de bumerang.

Fiecare experienta in legatura mama - copil este o vesnica transformare. Indiferent de cat de puternica este relatia, in momentul in care asupra adolescentei apare sentimentul de indragostire, devin oarbe. De cele mai multe ori, povestile se termina cu "*mama mi-a spus, dar nu am vrut sa ascult*" sau "*parintii mi-au atras atentia*".

Nu acelasi lucru spun si mamele de baieti, desi nici scopul lor nu este departe de cel al mamelor de fete. Isi doresc acea “fata buna” care sa le potoleasca odraslele si sa ii aduca pe drumul cel bun. Aici, in relatie, intervine de fapt lupta intre vanat si vanator ... Depinde de maturitatea fiecărei tinere daca vrea sa se pozitioneze in varianta vanatorului sau a caprioarei ca vanat. Cele mai multe nu au capacitatea de a avea taria de caracter pentru a putea face o evaluare corecta si a face o alegere.

Sunt putine acelea care au prezenta de spirit sa nu se aventureze intr-o relatie nepotrivita. Motiv pentru care, evaluarea trebuie facuta la prima intalnire, asta in cazul in care nu dam peste iubire la prima vedere. Daca totusi nu se intampla, aceea este sansa de a evalua corect si de a nu da ocazia unei noi intalniri.

Am fost una dintre norocoasele tinere care a reusit sa se indragosteasca cu maturitate, corect si constient, stiind ca a facut alegerea buna, marturie stand cei 30 de ani de casnicie!

Consider ca o femeie, abia dupa varsta de 23 - 25 de ani, poate fi suficient de matura pentru a face alegerea corecta. Pana la aceasta varsta este intr-o continua cautare, descoperire, evaluare si transformare.

Sunt povesti care m-au marcat ... Unele povestite de voi, altele de care aflu constant prin intermediul activitatii mele. Chiar eu ca mama am experimentat pentru prima data o poveste traumatizanta din care incerc sa ajut multe alte tinere.

Una dintre cele mai recente exemple este A. Acum are 23 de ani si doi copii. Cu primul copil a ramas insarcinata la 19 ani, fiind model international la Milano. Parcursul vietii ei s-a modificat atunci cand un barbat cu 9 ani mai mare a cucerit - o. Viata ei a luat o cotitura dramatica si desi este fericita de cele doua fiice, dragostea pentru modelling nu mai poate fi la nivelul la care merita abordat.



Mi-au trecut prin mana in 33 de ani de activitate, multe modele, dar rar am putut spune despre cineva ca este un model de talie internationala. Despre ea pot spune cu siguranta ca este. Are toate calitatile necesare unui top model international.

Dupa 1 an si jumătate, un copil si multe vise mari, a dat dreptate mamei. Astazi este o femeie care incepe sa se maturizeze si incearca sa isi urmeze visele atat cat poate reusi intre o mare pasiune de viata si fiicele ei. Eu tot ce pot sa va spun este ca tin tare mult la ea si de cate ori o vad involuntar, ma napadesc lacrimile pentru ca sunt constienta cat de mult inseamna daca pana acum ar fi urmat un drum de succes!

Un sfat pertinent este: Dragelor, aveti toata viata sa fiti femeii, mame si sotii!

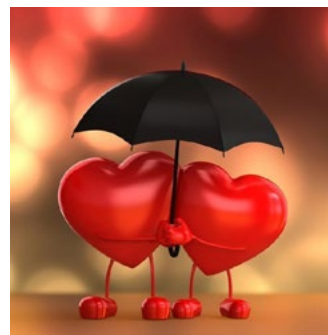
Acordati-va timp sa aveti o viata de succes, o cariera, timp pentru voi si pentru visele voastre!

Cat despre suflete pereche, ele sunt atunci cand odata cu maturitatea, deveniti constiente de alegerea facuta! Dati-va timp sa deveniti femeii! De cele mai multe ori sufletele pereche se aseamana atat fizic cat si sufleteste. Sufletele pereche se aseamana ca fratii!

Dragi fete, dati o sansa sufletului pereche sa va gaseasca: uneori dureaza mai mult, dar mai bine mai tarziu decat niciodata!

Eu va astept si in numarul viitor in revista Famost cu o noua serie Jurnal de femeie si o noua poveste!

Daca si tu ai cunostinta de o poveste care merita scrisa nu ezita sa ne scrii pe [mediabusiness66@yahoo.com](mailto:mediabusiness66@yahoo.com) si sa o impartasim cu cat mai multe femei, dar mai ales tinere care au nevoie de ghidare!



*De cele mai multe  
ori SUFLETELE  
PERECHE SE  
ASEAMANA ATAT  
FIZIC CAT SI  
SUFLETESTE.  
Sufletele pereche se  
aseamana ca fratii!*



# SPATII CREATIVE

cu Arh. ANDRA RALUCA TAUTU

## CUM AMENAJEZI CAMERA UNUI ADOLESCENT?

AMENAJAREA CAMEREI UNUI ADOLESCENT ESTE O PROVOCARE; AICI DOARME, STUDIAZA SI ISI PETRECE TIMPUL LIBER, SINGUR SAU CU PRIETENII. TOTODATA, ESTE SPATIUL LUI SACRU IN CARE SE REFUGIAZA CA SA-SI EXPLOREZE HOBBY-URILE SAU CA SA FIE DEPARTE DE LUMEA ADULTILOR.

*Fiecare adolescent isi doreste sa-si amenajeze si sa-si decoreze camera dupa imaginea lui. Iata cateva sugestii care te vor ajuta pe tine, ca parinte, sa-i construiesi un cuib confortabil!*

### 1. Stabileste tema dormitorului, tinand cont ca fiecare adolescent are propriul sau stil decorativ!

Tema poate fi definita in functie de ceea ce ii place adolescentului tau: fotbal, muzica, moda, manga, natura, jocuri video, etc. Un fan al muzicii Rock poate, de exemplu, sa afiseze postere cu trupele sale preferate si sa atarne o chitara electrica de perete, in stil londonez.

Pe de alta parte, un stil scandinav va crea un spatiu confortabil, propice odihnei si relaxarii. Graul, culorile pastelate, precum si materiile prime precum lemnul, vor oferi un spatiu luminos si cald in acelasi timp. Tot felul de scenarii sunt posibile, in functie de atmosfera pe care adolescentul o doreste: decor boem, hippie-chic, minimalist, futurist sau urban.



## 2. Gaseste culorile potrivite si combina-le!

Odata ce tema a fost stabilita, trebuie sa gasesti culorile si nuantele care se vor potrivi in mod natural. Pentru a face acest lucru, bazeaza-te din nou pe gusturile adolescentului tau (culorile lui preferate) si pe alegerea temei. Insa, ca regula generala, e de preferat sa optezi pentru culori linistitoare care invita la odihna si relaxare. In cazul in care daca adolescentul tau insista pe nuante mai intense, poti miza pe un compromis, impartind camera in zone: o culoare neutra pentru zona de dormit (unde se afla patul) si o culoare mai intensa pentru zona dedicata socializarii cu prietenii si coltului de birou.

## 3. Organizeaza dormitorul adolescentului in mai multe zone!

Daca dimensiunea o permite, o modalitate buna si armonioasa de a aranja dormitorul este impartirea spatiilor astfel: locul de dormit, coltul de studiu si zona de relaxare. Pentru a realiza acest lucru, se poate folosi mobilierul multifunctional pentru separare sau se pot aplica diferite culori pe pereti, pentru a crea o delimitare prin decor.

## 4. Alege un mobilier modular si multifunctional!

Pentru a profita de tot spatiul disponibil in camera adolescentului tau, ia in considerare mobilierul modular, care ofera economie de spatiu si functionalitate de neegalat. De exemplu, alege un model de pat rabatabil sau chiar suspendat pentru zona de dormit - o solutie excelenta pentru dormitoarele mici este un pat suspendat, astfel incat zona de birou a adolescentului sa fie direct sub patul lui. Achizitioneaza pufuri si taburete de tipul "doi intr-unul" (cu functia de depozitare, dar si cea de scaun) si fotolii pliabile care fac posibila realizarea unui spatiu demn de un adevarat studio. In acelasi timp, mobilierul modular il ajuta pe adolescent sa-si depoziteze lucrurile mai usor.

# TIP EXTRA P

NU UITA SA ADAUGI

LUMINILE LED

CU NEON (SUNT

PREFERATELE

ADOLESCENTILOR)

SI CATEVA PLANTE

MICI VERZI,

DAR CARE NU

NECESITA MULTA

INTRETINERE!



PENTRU A PROFITA DE TOT SPATIUL DISPONIBIL  
IN CAMERA ADOLESCENTULUI TAU, IA IN  
CONSIDERARE MOBILIERUL MODULAR, CARE  
OFERA ECONOMIE DE SPATIU SI FUNCTIONALITATE  
DE NEEGALAT.



##### 5. Proiecteaza un spatiu de birou functional!

Realizarea unei zone de lucru in camera adolescentului este esentiala, pentru ca aici isi va petrece timpul atat pentru a-si face temele, cat si pentru a se juca la calculator, a desena si alte hobby-uri (in acest sens, incerca sa delimitezi clar acest spatiu de restul incaperii, pe cat posibil).

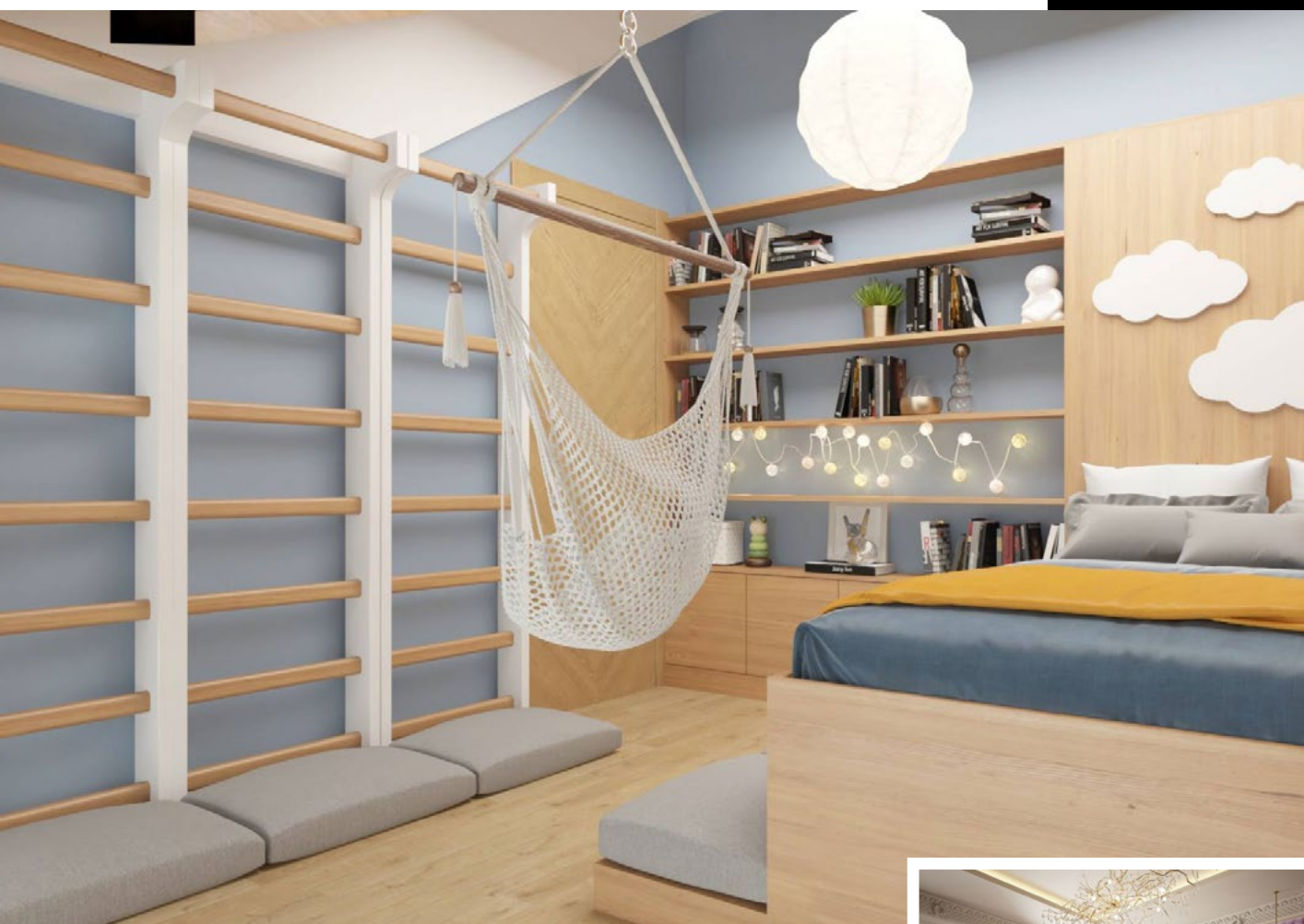
In ceea ce priveste alegerea mobilierului, biroul adolescentului trebuie sa fie practic, iar cel mai bine este sa alegi un model care este echipat cu spatiu de depozitare in partea inferioara. Aceste spatii (sertare sau nise) vor fi folosite pentru caietele scolare si alte rechizite. Nu uita sa pui o lampa mica de birou si sa alegi un scaun ergonomic reglabil.

##### 6. Alege un dressing mare!

Dupa cum bine stim, ordinea nu este intotdeauna ceea ce defineste viata unui adolescent. Adesea ghiozdanele, gentile de sport, mingile, skateboard-urile, instrumentele muzicale si hainele tind sa ratacesca prin toata camera. Avantajul unui dressing mare este ca ii va permite sa-si tina camasile si hainele lungi pe umerase, pe rafturi sa aiba toate haine impaturite, iar jocurile si alte accesorii isi vor gasi locul in alte rafturi din dressing.

IN CEEA CE  
PRIVESTE ALEGEREA  
MOBILIERULUI, BIROUL  
ADOLESCENTULUI  
TREBUIE SA FIE  
PRACTIC, IAR CEL MAI  
BINE ESTE SA ALEGI  
UN MODEL CARE ESTE  
ECHIPAT CU SPATIU  
DE DEPOZITARE IN  
PARTEA INFERIOARA.





### 7. Adauga o zona de relaxare confortabila!

Fie ca isi doreste sa se destinda dupa ce si-a terminat temele, fie ca vrea sa-si primeasca prietenii, creeaza un mic spatiu confortabil si relaxant pentru adolescentul tau si oaspetii sai. Poti alege o canapea mica sau un fotoliu convertibil pentru spatii mai mici, saltele de podea sau cateva pufuri dragute. Adauga cat mai multe perne, pleduri, o zona de biblioteca si chiar o boxa de ascultat muzica, pentru a-i oferi adolescentului tau o atmosfera de lounge.

### 8. Lasa-i loc adolescentului tau pentru a-si personaliza spatiul!

Decorul de perete este cu siguranta partea decorativa preferata a adolescentilor, adevarate spatii de exprimare creativa, permitandu-le sa dea frau liber imaginatiei.

Adolescentul tau va dori sa-si exprime personalitatea in camera lui, asa ca este normal sa-i lasi putin spatiu liber, fara a risca totusi sa vezi afise si fotografii ingramadite in camera. Se poate crea un mood board folosind o grila de perete, panouri tip peg board, o tabla de pluta sau direct pe perete, pentru a atasa postere, mantre, fotografii, ilustratii ori diverse liste. Poate fi folosita si vopseaua magnetica sau cea cu efect de ardezie, care ofera posibilitatea de a scrie note sau de a desena la nesfarsit, permitandu-i adolescentului tau sa-si schimbe inspiratiile in functie de dispozitiile sale.

ADOLESCENTUL  
TAU VA DORI  
SA-SI EXPRIME  
PERSONALITATEA IN  
CAMERA LUI, ASA CA  
ESTE NORMAL SA-I  
LASI PUTIN SPATIU  
LIBER ...



# Cristina Constanta Cristache

BLUE19BYCRIS - CULOARE, CREATIVITATE, CURAJ

O stiti pe Cris: este o *special Lady* cu zambet molipsitor si par albastru! Va invit in lumea mea albastra, cu multe vise implinite! Sunt designer si aduc frumosul in casele si companiile dumneavoastra!

Prin multa munca, atentie la detalii, dedicare continua, dorinta de a aduce bucurie si bine in vietile celor din jur - asa a ajuns si brandul meu sa fie la inimile multor clienti. Ambitia mea este molipsitoare, astfel incat astazi sunt inspiratie pentru cei din jurul meu, dar si un exemplu. Aceste lucruri imi dau puterea sa merg si mai departe, dar sa fiu si prezenta in viata celor dragi si nu numai.

*Despre mine, cu imbratisari albastre ...*

*Cristina Constanta Cristache* este o persoana autentica, cu o personalitate uimitoare si pasiune deosebita pentru culori. Cristina iese in evidenta in multime si atrage atentia cu felul ei special de a fi; cu o personalitate debordanta si o energie contagioasa, dar si cu inspiratie pentru proiectele care au reusit sa aduca zambetul pe chipul clientilor.





SPATIUL IN CARE SE DESFASOARA ACTIVITATEA LA LOCUL DE MUNCA, CAT SI TIMPUL PETRECUT IN PROPRIA CASA INFLUENTEAZA PRODUCTIVITATEA, STAREA DE SPIRIT, ECHILIBRUL SI CALMUL.

Una din valorile mele este credibilitatea si acest lucru il ofer si clientilor mei. Pe langa acest lucru, din dorinta de a face bine celor din jur, nu m-am oprit aici: am dezvoltat pasiunea pentru frumos, esteticul fiind extrem de important atat in casele dar si in companiile clientilor. Astfel, spatiul in care se desfasoara activitatea la locul de munca, cat si timpul petrecut in propria casa influenteaza productivitatea, starea de spirit, echilibrul si calmul. Eu fiind innebunita dupa culori, texturi, dupa ... frumos, am aceasta abilitate de a crea aranjamente florale deosebite, cat si spatii cu influenta benefica, fie ca este vorba de casa sau de spatiu de birouri.

Am reusit sa evoluez si sa imi implinesc visele, fiind deopotriva o visatoare convinsa si un antreprenor cu implicare zilnica si continua. Gama de produse in zona de DESIGN FLORAL este larga, de la aranjamente pentru onomastici, evenimente importante din vietile oamenilor, cat si pentru spatii comerciale sau corporate. In jurul meu sunt oameni dedicati, la fel ca mine, astfel ca pot oferi clientilor solutii optime atat in zona de aranjamente florale, dar si de amenajari de interior.



DRAGOSTEA MEA PENTRU NATURA SI  
PENTRU FRUMUSETEA CE O OFERA,  
AM DUS-O LA ALT NIVEL, EU DORIND SA  
OFER O GAMA DE SERVICII ATAT PENTRU  
CASELE CLIENTILOR, CAT SI PENTRU  
SALOANE, CORPORATII SI CLINICI.

Cand epuizarea isi spune cuvantul, familia imi este alaturi, oferindu-mi energie si suportul neconditionat, astfel incat eu sa pot lucra zilnic la implinirea visului meu, dar si pentru a oferi comunitatii ceea ce imi doresc: un zambet larg si bucurie celor ce ma inconjoara, celor de la birouri si tuturor colaboratorilor!

Eu sunt femeie minunata, increzatoare, sunt sotie si mama! Dragostea mea pentru natura si pentru frumusetea ce o ofera, am dus-o la alt nivel, eu dorind sa ofer o gama de servicii atat pentru casele clientilor, cat si pentru saloane, corporatii si clinici.

Imprumut din energia mea si fac bine acest lucru, deoarece sunt indragita si fac conexiuni de la primele contacte. Ma consider un om frumos, un om rezistent, drept dovada stand multiplele provocari carora le-am facut fata cu brio.

Astazi imi petrec timpul la evenimente de design floral, dar si design interior, adunand informatii si impartasindu-le celor interesati si celor apropiati. Am participat cu mare drag la SALONE DI MOBILE de la Milano, posturi TV - impartasind Trick&Tips celor de acasa la radio.

Va invit pe paginile mele @blueigbycris pentru mai multe informatii!





# EPUIZAREA

## LA LOCUL DE MUNCA

*Epuizarea la locul de munca este inca o problema majora pentru angajati si organizatii, chiar daca, indepartarea de pandemie ar fi trebuit sa ne aduca in alt punct. Ultimii ani au avut un impact puternic emotional, fizic si mental asupra oamenilor, ingreunandu-le viata, facand dificila granita dintre munca si viata personala, ceea ce a crescut riscul epuizarii. Exista speranta in aceasta privinta prin intelegerea cauzelor de baza ale epuizarii si implementarea strategiilor pentru constientizarea de sine si cresterea verticalitatii, ceea ce poate duce la crearea unui mediu de lucru mai sanatos si mai productiv.*

**EPUIZAREA REPREZINTA O STARE EMOTIONALA, FIZICA SI PSIHICA**, provocata de stresul excesiv si prelungit; este caracterizata de sentimente de cinism, detasare si o lipsa de realizare. In cazuri mai accentuate, epuizarea poate duce la depresie, anxietate, alaturi de alte probleme de sanatate fizica.

### **Ce cauzeaza epuizarea?**

Unul dintre cei mai importanti factori ai epuizarii este lipsa de control. Cand angajatii spun ca nu au un cuvânt de spus în privința muncii lor, nu au sprijin sau recunoaștere, pot avea parte de epuizare. Cei care simt ca eforturile lor nu sunt evaluate și nu obțin ajutorul de care au nevoie, au șanse mari să devină epuizați și decuplați. Cauzele suplimentare pot include o dinamică disfuncțională la locul de muncă, dezechilibrul muncă-viață și altele.

### **Procesul de epuizare și creșterea pe verticală**

Pe lângă implicarea în activități de reducere a stresului, cautând sprijin și luând o pauză, una din cele mai eficiente strategii este creșterea verticală. Aceasta implică atât creșterea ascendentă cât și cea descendentă. Vedem descendentul în tiparele noastre inconștiente de gândire și comportament și învățăm să ne descurcăm cu el cu ajutorul constientizării și răbdării. Cu cât facem acest lucru mai mult și mai bine, cu atât crește capacitatea noastră ascendentă în direcția valorilor noastre, a aspirațiilor și idealurilor.

Pe scurt, cu creșterea pe verticală explorăm partea de jos a noastră pentru a rezolva modelele nesănătoase și creștem cu valorile noastre cele mai bune. Acordându-ne timp pentru a ne observa comportamentele negative, auto-sabotante care ne țin pe loc sau ne trag în jos deopotrivă din punct de vedere profesional și personal, putem învăța cum să le depășim pe termen lung. De exemplu, poți învăța să stabilești limite sănătoase și să spui NU sarcinilor care nu se aliniază obiectivelor tale.

A preveni epuizarea la locul de muncă este o problemă complexă care necesită o abordare din mai multe puncte de vedere. Prin promovarea constientizării de sine și prin creșterea verticală, organizațiile pot crea un cadru mai sănătos care să ofere o muncă mai productivă, iar pentru a începe o călătorie personală de creștere verticală, ai nevoie de anumți pași. *Care sunt cei mai importanți?*

### **Constiinta de sine**

Aceasta este fundamentul de baza pentru creșterea pe verticală, fără de care ceilalți pași nu sunt posibili. Constiinta de sine ne oferă capacitatea de a ne regla conștient comportamentul. Nu putem trăi în mod deliberat o viață bazată pe valori și nu ne putem asuma responsabilitatea fără a ne dezvolta înainte de toate în mod corespunzător conștiința de sine.

### **Creier rapid, creier lent**

Creierul rapid angajează părți ale creierului care acționează impulsiv, obișnuit și cu confort pe termen scurt în minte. Creierul lent pe de altă parte, angajează părți ale creierului care ne permit să acționăm cu intenție și constientizare înainte de reflexul de a răspunde al creierului rapid. Pentru a trece de la creierul rapid la cel încet, trebuie să avem intenții clare și să alegem cu bună știință valorile și răspunsurile și nicidecum să fim prinși ostatic de răspunsurile obișnuite strans legate de trecutul nostru.

### **Valori reale**

Valorile reale reprezintă ceva cu mult mai mult comparativ cu diversele declarații și pildă din rețelele de socializare! Este reprezentată o invitație de a ne crește calitatea vieții și a organizații noastre. Când sunt aplicate cu onestitate, acestea sunt adevărate forte care ne orientează comportamentul pentru propria fericire și cea a altora.

### **Gaseste marginea!**

Între zona de confort și cea de teroare există o “margine” a creșterii. Putem deveni confortabili în modele care nu ne servesc și care, probabil, la un moment dat, ne vor epuiza. Așa că, pentru a putea crește, trebuie să perturbăm simțul ordinii și să ne mutăm în afara zonei noastre de confort pentru a construi o ordine nouă și sănătoasă.

### **Actiune zilnica**

Este inutil să alegi valori fără un angajament zilnic pentru cultivarea acestor valori prin acțiune. În angajamentul cotidian poți observa modelele comportamentale ale creierului, după care trebuie implicat creierul lent prin reglementarea în mod conștient a acestor valori conștiente și folositoare.

**Constiinta de sine ne ofera  
capacitatea de a ne regla constient  
comportamentul.**





# DE CE NU TREBUIE SA EVITI CONFLICTELE

Daca faci tot posibilul sa eviti confruntarile, indiferent de natura lor, acest lucru ar putea dauna sanatatii si relatiilor pe care le ai.

**F**iecare am fost in situatia in care atmosfera se incinge, calmul isi pierde din semnificatie si cele mai ferme argumente sunt in pozitie de atac. Tu ce faci si cum te situezi? Intri cu toate argumentele, te certi, te agiti, dar fara sa rezolvi in final situatia? Sau esti o persoana pacifista care cauta mereu pace, chiar daca trebuie sa suporte argumentele gresite ale celui care are gura mai

mare? Poate conflictul insasi iti da o stare de panica, asa ca faci orice sa il eviti sau sa il amani, aducandu-ti toate argumentele care iti ofera starea de confort.

A incerca sa eviti un conflict nu este sanatos, indiferent ca vorbim de familie, partener, copii, colegi, pentru ca, conform expertilor, conflictul tot va avea loc daca exista premise. Conflictul in sine nu este o problema - este mai mult despre modul in care il gestionezi tu. Daca faci acest lucru bine, relatia poate fi intarita si poti iesi mult mai castigat din ea; in caz contrar, poti intra intr-un cerc vicios si lucrurile pot scapa de sub control.





Amanarea conflictului sau evitarea lui poate da o stare de liniste la inceput, dar, ulterior, nimeni implicat nu se va simti confortabil si eventuala relatie se poate degrada ireversibil. Evitand confruntarea, lasi furia si frustrarea sa gestioneze situatia, dar, daca vei invata cum sa gestionezi un conflict intr-un mod sanatos, vei avea parte de conexiuni mai puternice, o imbunatatire a intelegerii reciproce, o crestere a

intimitatii, alaturi de alte lucruri pozitive care vin odata cu acest mod de abordare.

Un lucru esential in timpul conflictelor este concentrarea pe evaluarea situatiei pentru a nu escalada nejustificat. Trebuie sa intelegi si sa recunosti starea relatiei in care te afli cu persoana sau persoanele respective pentru a putea evalua daca ce vei spune va ajuta solutionarea conflictului sau dimpotriva, il va adanci. In plus, trebuie sa ne scoatem din minte ideea de argumente in scopul de "a castiga" si sa ne concentram atentia pe solutii care pot functiona in mod real.

Majoritatea, cand suntem intr-un conflict, avem o atitudine egoista care pune in centrul atentiei "eu" sau evitam confruntarea, pentru ca ne face sa ne simtim incomozi. Cel mai sanatos lucru intr-o astfel de situatie este sa folosesti "noi" si sa gestionezi intreaga situatie in acest mod pentru rezolvarea conflictului si, in consecinta, pentru intarirea relatiilor. Indiferent de tipul conflictului, trebuie sa existe comunicare, fara amenintari de divort, abandon sau rupere a relatiei, fara agresari verbale si fizice. Poti sa fii suparat, nervos, dar in acelasi timp, poti fi si politicos! De exemplu, a iesi din camera sau casa trantind usa nu este o dovada de respect!

Conflictele au de obicei mesaje si contexte subiacente, sensurile ascunse fiind de multe ori dificil de intuit si de inteles de partile adverse intr-un conflict. Daca te intersectezi cu anumite situatii in mod repetat, incearca sa le intelegi si sa le discuti cat mai devreme posibil, pentru a evita escaladarea unor situatii. O situatie rezolvata din timp poate opri un conflict de amploare in viitor.

O situatie dificila este in cazul adolescentilor a caror constientizare de sine nu este dezvoltata suficient pentru a intelege exact de ce se simt separati sau frustrati, lobii frontali - locul unde are loc gandirea rationala - fiind in plin proces de constructie la aceasta varsta. Astfel, anumite emotii in cazul lor, pot fi la extreme, ei comportandu-se in anumite momente ca persoane grijulii, iubitoare, pentru ca apoi sa se manifeste ca cele mai necugetate persoane. Ca parinte, trebuie sa dezvolti inteligenta relationala pentru a putea deveni aceasta stabilitate care ii fac sa se simta in siguranta in timpul perioadelor tulburi.

Cand are loc un conflict, incearca sa-l limitezi daca nu faci progrese dupa aproximativ 20-30 de minute! Revino cu energie proaspata si cu o noua perspectiva si traseaza o linie dupa o disputa! Dupa ce tensiunea si cuvintele mai dure au inceput sa se linisteasca, verifica starea relatiei, intreband cealalta parte daca e in regula. Cere-ti scuze daca e nevoie si asta chiar daca tu consideri de exemplu ca vina ta este de 10% si celalalt procent se afla in partea adversa! Asuma-ti responsabilitatea celor 10 procente si incheie intr-o nota pozitiva, ceea ce va intari relatiile, mai ales ca oamenii, in general, uita ce ai spus si ce ai facut, dar nu uita cum i-ai facut sa se simta!

## CUM AR TREBUI SA PROCEDEZI IN TIMPUL CONFLICT? CARE AR TREBUI SA FIE ABORDAREA?

### ASCULTA ATENT!

De regula, in timpul unui conflict, ascultam atent doar pentru o pauza, pentru ca apoi sa ne exprimam punctul de vedere. Cel mai sanatos este sa te concentrezi pe ceea ce spune cealalta persoana, pentru ca, de multe ori, printre randuri, poti deslusi cu adevarat problema din spatele conflictului.

### CLARITATE

Inainte de a raspunde, asigura-te ca ai inteles in mod real ce a vrut cealalta persoana sa spuna! Repeta pentru a confirma! De cele mai multe ori, conflictul creste in intensitate datorita comunicarii insuficiente, fiind de ajuns doar o singura neintelegere intre ce s-a spus si ce s-a inteles pentru ca scanteia sa se transforme in flacara.

### VORBESTE CALM!

A vorbi calm poate avea un impact instantaneu asupra situatiei; ridicand vocea, ascultatorul este mai mult atent asupra tonului si nicidecum a mesajului pe care vrei sa il transmiti. O astfel de situatie este suficienta pentru a declansa un atac sau a activa modul de aparare. Poti fi clar in ceea ce spui, poti vorbi direct, dar fa-o cu calm!

### ASIGURA-TE CA ESTI DE ACORD CU SCHIMBARILE!

Din momentul in care fiecare a vorbit despre cum se simte si ce are nevoie, in mod normal, ati ajuns la un acord in privinta anumitor schimbari, in care fiecare este fericit. Daca nu puteti fi de acord intr-un anumit moment, cand sentimentele intre voi sunt la intensitate ridicata, reveniti cu anumite sugestii; timpul si modalitatea in care o faceti sunt esentiale.

### (RE)ADU CALDURA!

Chiar daca ati ajuns la un numitor comun si ati stabilit toate detaliile, nu e de ajuns! Aveti nevoie de mai mult pentru a va reconecta! O imbratisare, o bataie prietenoasa pe umar, vorbe sincere de apreciere conteaza enorm: ele transmit mesaje ca esti iubit, apreciat, respectat.



# ESTI O PERSOANA EMPATICA? DAR CARE ESTE COSTUL?

## II POTI AJUTA PE ALTII IN TIMP CE POTI AVEA SI GRIJA DE TINE

Pentru multi dintre noi, sentimentul de a fi copleșit, anxios sau stors de puteri este un sentiment obisnuit. Poate esti o persoana care atrage mereu altele ce au nevoie de "asistenta", tu fiind cea care le asculta povestile de viata, diversele experiente si intamplari; altele vin la tine pentru diverse sfaturi stiind ca esti acolo mereu pentru ele. Daca simti ca te incadrezi intre aceste limite, te poti considera o persoana empatica.

O persoana empatica nu este doar cineva care manifesta empatie pentru cei din jur, dar si absoarbe energia lucrurilor si persoanelor din jur. Ei considera ca a-i ajuta pe cei din jur face parte dintr-o misiune/ chemare de-a lor si se simt foarte bine, doar ca, ceea ce le scapa din vedere multor persoane este faptul ca trebuie sa aiba grija si de ele, altfel, nefiind de folos nimanui. Iata in continuare cateva metode de a obtine energia necesara pentru a avea continuitate!

1 Cand vei sta in picioare sub dus urmatoarea data, curata-te de energia negativa spunandu-ti formule ca "*Spala tot ce nu e al meu! Spala tot ce nu imi mai serveste!*". Acest lucru te va asigura ca energia stagnanta si care este nociva se va scurge departe de tine.

2 Ai auzit de notiunea de grounding sau impamantare? Ea te ajuta la restabilirea echilibrului, permitandu-ti sa ramai autentica si in siguranta, dar



pastrandu-ti empatia. Gaseste timpul perfect pentru a sta cu picioarele pe pamant si imagineaza-ti talpile ca se inradacineaza in acesta. In timp ce faci acest lucru, rosteste-ti in gand: "*Picioarele mele se conecteaza la mama natura!*". Poti face asta oriunde te-ai afla si oricand simti ca ai nevoie.

3 Incearca sa te protejezi pentru a preveni ca energia sa fie "stoarsa" de altii, un astfel de ritual fiind o necesitate! Vizualizeaza-te intr-o bula de lumina alba unde te simti in siguranta si protejata sau imagineaza-te ca esti in interiorul unei piramide de aur transparent. Fa acest lucru in fiecare dimineata si/ sau cand simti ca ai nevoie!

4 Este dificil uneori sa accepti ca nu poti ajuta pe toata lumea si te simti neputincioasa, doar ca, incearca sa realizezi ca ai si tu viata ta! Iar aceasta trebuie sa aiba limite: cat ajuti, pe cine ajuti, cand ajuti, cum ajuti, mai ales ca anumite decizii in aceasta directie pot schimba viata cuiva. Este un lucru complicat dar cu siguranta va merita!

5 Esti o persoana empatica, ai fost si vei ramane asa mere. Ajutandu-i pe cei din jur este ceea ce faci cel mai bine si gasind modalitati sanatoase de a o face, te ajuta sa te simti implinita. Incearca sa faci voluntariat sau daca esti in cautarea unui loc de munca, indreapta-ti atentia catre cele din educatie sau asistenta medicala!



# AMANAREA SI CUM O POTI OPRI

DE CE AMANAM SA FACEM ANUMITE LUCRURI?  
NU AVEM TIMP INDEAJUNS SAU NU IL  
GESTIONAM CORECT? NI SE PARE FOARTE GREU,  
AVEM O SARCINA PEA DIFICILA? SE INTAMPLA  
DOAR ATUNCI CAND AVEM SARCINI GRELE SAU  
SI CAND ACESTEA SUNT FACILE?

**C**onform statisticilor, 95% dintre femei recunosc ca amana lucrrurile. Cu toate acestea, daca te incluzi aici, nu trebuie sa te dai batuta! Iata in continuare cateva sfaturi care te pot ajuta sa revii pe drumul cel bun!

## RECUNOASTE-TI EMOTIILE!

Cel mai mare mit despre procrastinare este cel care sustine abilitatile organizatorice slabe. Aceasta de fapt nu este o problema de gestionare a timpului, ci o problema de gestionare a emotiilor. Avem tendinta de a amana lucrrurile din cauza unei frici de esec, plictiseala sau frustrare.

Daca simti ca nu poti face ceva deoarece este foarte greu, intreaba-te ce ai facut inainte si daca ai facut lucruri mai grele decat acesta. Si cu siguranta ai avut astfel de momente. Fiecare am avut. Daca ceva este extrem de plictisitor, poate exista o solutie de a-l face mai interesant; poti implica pe cineva apropiat sau partenerul de viata. Din moment ce ti-ai recunoscut emotiile, spune-ti ca este in regula sa te simti astfel; a fi sincer fata de tine te ajuta mai mult sa depasesti aceste situatii si sa le faci fata mai bine decat sa le amani.

## IARTA-TE DACA E CAZUL!

Este foarte usor sa ne invinovatim pentru amanarea unor sarcini, doar ca rusinea ne tine blocati. Cercetarile arata ca iertandu-ne pe noi insine, ne recunoastem calitatea umana; pana la urma, fiecare



**O MODALITATE  
DOVEDITA DE  
A INVINGE  
PROCRASTINAREA  
ESTE ACEEA DE  
A UTILIZA UN  
“SISTEM DE  
ANGAJAMENT”,  
O TEHNICA  
CARE LEAGA  
CONSECINTELE DE  
COMPORTAMENTE**

amana si in multe situatii, nu este vina noastra. Vom incerca din nou in momentul in care vom simti in stare sa o facem si dupa ce am fost amabili cu noi insine. Amanarea lucrurilor este un mecanism pe care il folosim pentru a ne ajuta sa facem fata stresului si realizand ca nu este nimic in neregula cu noi, ne ajuta sa luam masuri.

### **PASI MICI**

Pentru a merge inainte, intreaba-te care este pasul mic pe care il poti face corect in moment respectiv. Cand te afli in situatia de a evita un proiect mai dificil, cel mai mic lucru pe care il poti face este sa deschizi laptopul, un fapt cu care esti in siguranta. Ulterior, in functie de situatie, ramane sa identifici urmatoarea mica actiune ce va crea motivatia necesara spre asaltul final.

### **TENTATIILE**

Unul din cele mai bune moduri de a gestiona intarzierile este acela de a

grupa tentatiile sau a combina ceea ce ai de facut cu ceva placut. De exemplu, facand exercitii fizice in timp ce urmaresti serialul preferat te poate motiva sa faci exercitii pe termen mai lung. O alta modalitate de face sarcinile distractive este aceea de a le face mai sociale; daca de exemplu, amani taxele pe care le ai de platit, cand vrei sa le platesti, cheama un prieten si ia si o sticla de vin!

### **ANGAJAMENT**

O modalitate dovedita de a invinge procrastinarea este aceea de a utiliza un “sistem de angajament”, o tehnica care leaga consecintele de comportamente. Dandu-ti singur amenda daca nu te lasi de fumat pana la o anumita data este o modalitate foarte eficienta de a renunta. O alta modalitate de a face ceva concret este sa mergi tot pe latura sociala, sa te angajezi public ca vei duce la bun sfarsit ce ai de facut; in acest mod, poti avea parte si de incurajarile sau sfaturile anumitor persoane din jur.

### **SARBATORIREA PROGRESULUI**

Ia un moment pentru a te bucura de sentimentul ca ai redus din perioada de amanare sau ai redus anumite tipare de a amana. Indiferent ca alegi o recompensa simpla - aceea de a bifa fiecare pas sau eventual sa asculti podcastul preferat dupa ce termini o sarcina, ceea ce reprezinta o modalitate foarte eficienta de a marca intreaga calatorie si de a te stimula sa mergi inainte.

# PUTEREA

AFLA CUM  
ITI POTI  
IMBUNATATI  
VIATA PRIN  
MODUL IN  
CARE RESPIRI!

# respiratiei



*AI STAT VREODATA CATEVA MOMENTE CU OCHII INCHISI SI TE-AI CONCENTRAT PE MODUL IN CARE RESPIRI? AI RECUNOSCU STRUCTURILE CORPULUI CARE SE MISCA DE FIECARE DATA CAND RESPIRI?* Aceasta actiune autonoma ne tine in viata si are loc de 12 - 20 de ori pe minut chiar si cand suntem foarte aglomerati si avem parte de acele zile pline. Si tocmai importanta acesteia ar trebui sa ne faca mai constienti de importanta respiratiei.

### **RESPIRATIA PRIN PIEPT**

Majoritatea celor care nu au experienta in exercitiul respiratiei, o fac clasic, respirand prin piept ridicandu-l si coborandu-l cu fiecare miscare. Aceasta este o miscare usoara, obisnuita, cea mai usoara cale ce permite organismului sa functioneze.

Mai putin cunoscut este faptul ca atunci cand ne folosim “muschii de respiratie”- cei din partea superioara a pieptului, punem mult stres asupra gatului si umerilor, reducand in acelasi timp capacitatea muschilor care sunt conceputi tocmai pentru a face acest lucru - diafragma. Aceasta, impreuna cu o noua postura care reprezinta consecinta folosirii masive a tehnologiei si a telefoanelor mobile, pot duce la probleme semnificative de sanatate care implica respiratia, postura si tensiunea adaugata in partea superioara a muschilor gatului. In timp, aceasta poate duce la dureri de cap, reducerea capacitatii de miscare in partea superioara a corpului, afectandu-ne calitatea vietii.



PARTEA INTERESANTA ESTE ACEEA CA RESPIRATIA POATE AVEA LOC IN TREI ZONE ALE CORPULUI.

### **RESPIRATIA CLAVICULARA**

Este permisa partii superioare a pieptului sa se ridice si sa coboare cu fiecare respiratie.

### **RESPIRATIA COSTALA**

Aceasta implica deschiderea cutiei toracice pe inspiratie si inchidere pe expiratie. Muschii din jurul cutiei toracice pot ajuta la miscarea cutiei toracice in timpul respiratiei. Pectoralul mic ridica cutia toracica inainte impreuna cu muschii sternocleidomastoidian si scaleni, care, de asemenea, contribuie la respiratia in partile superioare ale plamanilor prin ridicarea cutiei toracice superioare.

Alti muschi, precum marele pectoral, creeaza mai mult spatiu de inhalare in plamanii inferiori; muschii intercostali ajuta la expirarea totala prin tragerea coastelor, apropiindu-le unele de altele si comprimand plamanii.

### **RESPIRATIA DIAFRAGMATICA**

Aceasta respiratie presupune extinderea abdomenului in timpul inspiratiei si contractarea (aplatizarea) cu expiratia.

Asadar, *CARE ESTE CEL MAI BUN MOD DE A RESPIRA?* La scara larga se stie ca respiratia

diafragmatica este cel mai eficient si corect mod de a respira, doar ca, datele recente arata ca respiratia costala este de preferat. *DE CE?* Desi este mai greu de invatat comparativ cu respiratia diafragmatica/abdominala, s-a observat ca este mult mai calmanta pentru minte si sistemul nervos (un alt beneficiu al concentrarii pe ritmul respirator este acela ca poate ajuta la calmarea nervilor si la reducerea anxietatii si nivelurilor de stres), impreuna cu crearea unei inspiratii mai profunde prin rezistenta crescuta a diafragmei. Acest lucru permite plamanilor sa fie intinsi pe deplin, in special cand stim sa respiram complet. Acest lucru este important cand este purtat sutienul, utilizarea continua a acestuia putand provoca o acumulare de tesut care restrictioneaza miscarea in jurul cutiei toracice, impiedicand muschii intercostali sa ajute la expansiunea cutiei toracice in timpul inspiratiei.

Acorda-ti zilnic cel putin 1 minut pentru a te concentra sa respiri corect! Gaseste un loc confortabil departe de distrageri, inchide ochii (ceea ce te ajuta sa te concentrezi asupra scopului tau) si concentreaza-te pe inspiratie si expiratie! Observa partile corpului care se misca si incearca sa-ti redirectionezi respiratia catre cutia toracica de fiecare data cand respiri! Punandu-ti mainile pe partile laterale ale coastelor, te ajuta la directionarea respiratiei catre acea zona. Incearca sa faci acest exercitiu cateva zile si fii atenta la cum te simti, atat in corp cat si minte!

URMAND ACESTI PASI, AI MARI SANSE CA ACESTA SA FIE UNUL DIN CELE MAI IMPORTANTE LUCRURI FACUTE VREODATA PENTRU TINE!





# Manastirea CETATUIA NEGRU VODA

text : BEATRICE LIANDA DINU | sursa : GOOGLE si personal



**MANASTIREA  
CETATUIA  
NEGRU-VODA**  
era pe lista mea pentru destinațiile seriilor Calatorind prin lume cu Beatrice Lianda Dinu. Drumul anevoios nu m-a făcut să renunț, ci m-a motivat să regăsesc drumul celor 12 cruci.

Cetățuia Negru Voda este o mănăstire ortodoxă de călugări aflată în comuna Cetățeni, județul Argeș. Mănăstirea este situată la 22 de kilometri sud-est de orașul Campulung pe soseaua națională Campulung -Târgoviște-București, pe frumoasa vale a Dambovitei, între satele Cetățeni și Cotenesti.

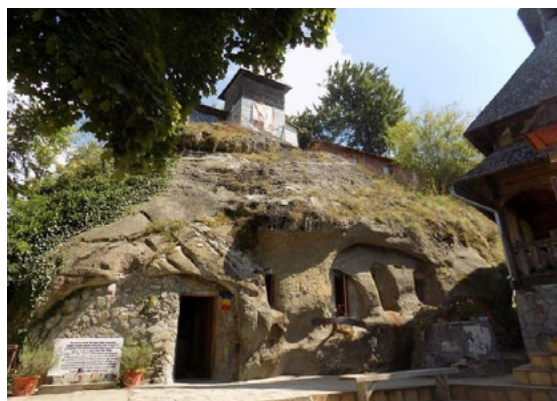
Acolo a fost o importantă așezare geto-dacică după cum au dezvăluit cercetări arheologice făcute în diverse perioade, de la 1850 și până în 1982. Pe vârful muntelui dar și la poalele acestuia au fost așezări dacice datate chiar din sec. V î.Hr.

Potrivit tradiției locale, pe culmea abruptă de piatră, care se înalță între râul Dambovita și paraul Cetățuia, a existat o cetate de rezistență zidită pe vremea ocupației romane. Cetatea ar fi fost loc de refugiu și pentru domnitorul Negru Voda al Țării Românești care avea aici și o peșteră de taină, numită

pană astăzi “Peștera lui Negru Voda “. De la această cetate și-ar fi luat numele atât muntele, cât și satele din apropiere.

Valea stancoasă a paraului Cetățuia este plină de peșteri, unele naturale, altele scobite de sihastria locului. În aceste peșteri s-au adăpostit numeroși călugări sihastri, mai ales între secolele XIV-XVIII, când aceștia au fost la fel de renumiți ca pustnicii din Munții Buzăului.

Unul dintre acești sihastrii a fost descoperit în ultimele decenii, într-o peșteră suspendată în peretele abrupt al muntelui. Moaștele acestui Cuvios, galbene precum ceara, frumos mirositoare și nemiscate de mână omului, erau așezate într-o scobitură de piatră în formă de mormant, iar deasupra, pe perete, era scris în piatră: “Ioanichie Schimonah 1638”. Aceștia sunt singurele Moaște întregi ale unui Cuvios român din secolul al XVII-lea, păstrate până în zilele noastre.





Ctitorul manastirii nu a fost inca stabilit cu certitudine. Se crede, totusi, ca principalul ctitor al manastirii a fost voievodul Nicolae Alexandru Basarab, fiul lui Basarab I. Acesta apare in al treilea strat de fresca, in naos. Cu toate acestea, traditia locala sustine ca primul ctitor a fost Negru Voda, urmele pasilor acestuia ramanand imprimate in piatra muntelui, alaturi de ale doamnei sale, Margareta. Biserica din peatera, atribuita voievodului Negru Voda, a fost construita in secolul al XIII-lea, odata cu cetatea Campulung Muscel, care a fost prima capitala a Tarii Romanesti.

Schitul Cetatua este amintit in timpul lui Mihai Viteazul, care, in anul 1595 dupa lupta de la Calugareni, a trecut prin aceste locuri. In primavara anului 1658, pentru o vreme, domnitorul Constantin Serban s-a refugiat in acest loc retras, din cauza tatarilor. In anul 1690, insotind oastea turco-tatara spre Ardeal, Sfantul Constantin Brancoveanu se adaposteste si el in acest loc, biserica si chiliile fiind in buna stare la acea vreme. Pe atunci, era schitul Manastirii Negru Voda, din orasul Campulung Muscel.

In anul 1775, amintind de o carte de scutire de taxe mai veche, intocmita de Constantin Racovita, voievodul Alexandru Ipsilanti scuteste si el de taxe pe cei trei schimnici de la Cetatea Negru Voda. Traditia orala consemneaza faptul ca trei mari sihastri, care au pustnicit in acest loc, au facut un juramant pe care l-au lasat, ca regula, vietuitorilor din Manastirea Cetatua. Despre acesta, gasim scris si in icoana Cuviosului Ioanichie cel Nou: *“Si legamant va fi, de randuiala se va tine, nimic nu va lipsi.”*

In timpul rascoalei din 1821, turcii au distrus schitul si chiliile. Mai tarziu, la cererea credinciosilor din satul vecin, in data de 19 iunie 1859, Mitropolia incuviinteaza ca acestia sa repare schitul de pe stanca. Dupa o vreme, acesta se va ruina din nou, ajungand chiar adapost pentru vite. Intre anii 1915-1916, schitul lui Negru Voda este renovat de catre preotul econom Gheorghe Moiescu, de la Biserica Domneasca din Campulung, ajutat de ieromonahul Agatanghel Andritoiu de la Pestera Stanisoara din Arges si de monahul Nicolae Bacioiu de la Pestera Ialomicioara.





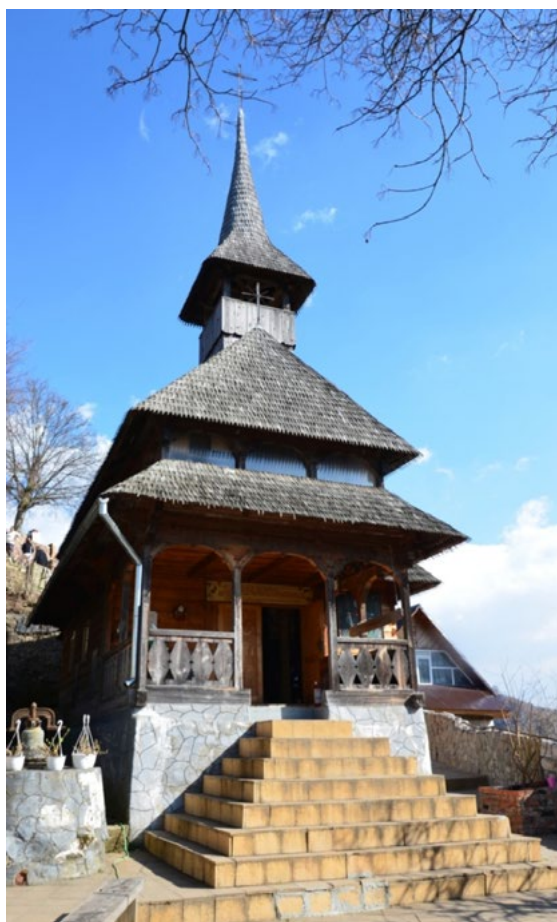
În mănăstire se află două biserici: biserica veche, aflată într-o peșteră naturală și biserica nouă, zidită din lemn, în stil maramureșean. Biserica rupestră este lungă de 12 metri, lăta de 4 metri și înaltă de peste 3 metri. Aceasta este împartită clasic, în Sfânt Altar, naos și pronaos. La intrarea în peșteră, a fost construit un pridvor, din lemn. În naos se intră printr-o ușă săpată în peretele despărțitor. Naosul este înzestrat cu toate cele necesare serviciului divin, iar clopotnița este din lemn, fiind construită deasupra bisericii din piatră.

Pe pereții de miază-noapte al pronaosului se află o placă de marmură cu următoarea inscripție:

ACEST SFÂNT LOCAS, CU NUMELE CETATUIA, CARE DE LA NEGRU VODA ÎȘI ARE ÎNCEPUTUL A FOST ȘI ÎN TRECUT ȘCHIT DE CALUGĂRI ȘI PE VREMURI GRELE LOC DE SCĂPARE PENTRU VOIEVOZII TĂRII, ÎNSĂ, CU TRECEREA TIMPULUI, A CAZUT ÎN RUINE, AJUNGÂND CHIAR ADAPOST VITELOR. A FOST RESTAURAT ȘI ÎNFRUMUȘETAT, CUM SE VEDE, CU CHELTUIALA GHEORGHE MOISESCU, PAROH AL BISERICII DOMNEASCA DIN CAMPULUNG AJUTAT DE IEROMONAHUL AGATANGHEL ANDRITOIU DE LA PESTERA STANISOARA ARGES ȘI FRATELE MONAH NICOLAE BACIOIU DE LA PESTERA IALOMICIOARA ÎN ANUL 1915-1916. S-A SFÎNTIT ÎN 22 IULIE 1923, SPRE VESNICA POMENIRE.

Biserica rupestră pastrează trei straturi suprapuse de pictură, constatate de pictorul Teodorescu în anul 1922. Când acesta a înlăturat stratul de pictură făcut în anul 1859, pe pereții de apus, deasupra ușii de intrare în naos, pe partea stângă, au ieșit la lumină chipurile ctitorilor locasului: Alexandru Voievod, Radu Negru Voievod, jupanul Gheorghe Vineteanu și stărețul Iosif. Stratul de pictură din anul 1859 nu arată decât chipul voievozilor, nu și pe cel al lui Gheorghe Vineteanu și al stărețului Iosif, care a zugrăvit biserica în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea. Cel de-al treilea strat de pictură se presupune că datează din anul 1760, autorul fiind anonim.

La marginea prapăstioasă a peretelui estic al Cetății se află așa-zisa “chilie a lui Negru Voda”. Potrivit legendei, aici își depozită Negru Voda



tezaurul în timpul navalirilor tatarilor. Mai apoi, aici au locuit pustnici, care au cioplit icoane în pereții de piatră. Mai jos de biserica rupestră, cam la o sută de metri, se vede o cruce mare, catarată pe o stâncă înaltă și îngustă. Despre aceasta se crede că a fost așezată de însuși Negru Voda. La baza acestei Cruci se află o piatră mare, numită “masa lui Mihai Viteazul”.

Drumul celor 12 cruci spre vârful Mănăstirii Cetățuia este ceea ce m-a impresionat foarte mult, cât și peisajele superbe! Pe tot parcursul de 30 de minute există bancuțe pentru cei ce doresc să se odihnească, lucru de care am profitat și eu! O locație ce merita vizitată, asadar, nu uitați să o adăugați pe lista destinațiilor voastre de călătorie!

# WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA



# sanatate



Poti avea o stare de bine in doar 3 minute?  
*Raspunsul este DA - 3 minute POT FACE DIFERENTA!*



## STARE DE BINE IN DOAR 3 MINUTE

E cam dificil sa faci ceva cand vine vorba de sanatate si fitness pentru ca nu stii daca se merita, daca va functiona pentru tine. *Vei fi mai fericita, mai calma, vei avea parte de o stare de spirit mai buna?* In principiu, DA, dar pana sa ajungi acolo trebuie sa faci eforturi si inainte de toate sa le identifici pe cele corespunzatoare tie.

**S**tii ca daca ridici greutate poti pune masa musculara si vei fi mai tonifiata, stii ca poti slabi daca iei o anumita pilula, dar ce facem cu starea de spirit, care pare a fi o sarcina dificila? Pentru a avea o imagine clara a ceea ce trebuie sa faci, parcurge urmatoarele randuri, ia ce crezi ca e mai bine pentru tine si acolo unde este cazul, APLICA!

Plecand de la titlu, te intrebi (si pe buna dreptate) daca 3 minute chiar pot face diferenta. Raspunsul este DA: timpul este intr-adevar scurt, dar piesele cheie sunt consecventa si vointa. Crearea obiceiurilor sanatoase se rezuma la crearea unor noi

comportamente, dar cine doreste sa mentina anumite obiceiuri daca acestea sunt grele, dificile sau dureaza mult? Bineinteles ca nimeni.

Din momentul in care ne trezim si pana in momentul in care ne reintoarcem seara la somn, avem parte de zile pline cu intalniri, sarcini profesionale si casnice, copii, alte situatii inopinate si in cele mai dese cazuri, sanatatea fizica si mentala sunt neglijate. In astfel de situatii si nu numai, in loc sa iti bati capul si sa faci eforturi mari pentru crearea unui obicei perfect de la inceput, incearca sa faci un lucru mai usor, dar bazat pe consistenta.

Vrei sa fii in forma fizica buna si stii ca alergand 5 km zilnic te ajuta. Problema este ca nu ai timp si te gandesti ca dureaza pana te echipezi, pana ajungi in locul din care trebuie sa alergi, dusul de dupa ... Pentru inceput, bazeaza-te pe o plimbare de 10 minute care cu siguranta nu poate inlocui beneficiile oferite de alergatul celor 5 kilometri, dar te ajuta sa iti imbunatatesti calitatea vietii.

In orice faci, inainte ca acel lucru sa fie imbunatatit, trebuie sa ai o baza de la care sa pleci, una confortabila, care sa iti ofere un minim de satisfactie sau beneficii. 3 minute sunt usor de indeplinit, nu iti fura mult din timpul putin pe care il ai si iti ofera si multe beneficii. Cu ce poti incepe? Afla in continuare!

**0,5 SECUNDE ESTE TIMPUL NECESAR PENTRU CA ZONA CREIERULUI NOSTRU NUMITA "STRIAT DORSOLATERAL" SA EXPERIMENTEZE O SCURTA EXPLOZIE DE ACTIVITATE. ACEASTA EXPLOZIE DE ACTIVITATE CRESTE PE MASURA CE OBICEIUL DEVINE MAI PUTERNIC.**

### **Grasimile**

De foarte mult timp, grasimea alimentara este invinuita pentru obezitate si probleme de sanatate cu inima. Adevaratul vinovat insa este zaharul, care provoaca raspunsul insulinei care nu doar ca duce la inflamatie, dar transforma si carbohidratii in grasime. Si desi grasimea este calorifica, probabil vei consuma mai putine calorii mancand alimente bogate in grasimi pentru ca sunt satioase. Grasimea este eliberata lent astfel ca nu vei primi acel sange indus de carbohidrati care te tine infometata in mod constant. Grasimea are un rol important in sanatatea ta ajutand la construirea membranelor celulare care protejeaza nervii si este esentiala pentru coagularea sangelui si miscarea musculara. Adaugand grasime carbohidratilor cu indice glicemic ridicat, te va ajuta sa incetinesci raspunsul la glicemie.

### **Zaharurile ascunse**

Este usor si imbucurator sa consumi alimente care sustin pe ambalaj ca nu au adaugat zahar, doar ca ele sunt deja pline de zahar. Exista multe produse prezentate ca a fi sanatoase, dar, din nefericire, multe contin 60-80% zahar in functie de produs, mai ales cand curmalele sunt vedetele. Daca faci prajituri acasa, inlocuieste curmalele cu prune uscate si vei avea parte de o reducere cu pana la 40 de procente a zaharului! In plus, prunele uscate sunt pline cu fibre si nutrienti precum fier, potasiu, bor, magneziu, vitamina K si vitamina A. Reducerea zaharului din alimentatia de baza este esentiala, dar trebuie sa te asiguri in acelasi timp ca consumi alimente sanatoase si hranitoare. Multe produse cu cantitati reduse de zahar sunt prezentate ca nu il contin pentru ca din punct de vedere tehnic sunt realizate din zahar din alcool care este greu de digerat. Si chiar daca zaharul din alimente este mai scazut ca procentaj, astfel de "ingrediente" ca maltitolul pot da nastere unor serii de probleme gastrointestinale, cum ar fi gazele, balonarea, diareea.

### **Intestinul**

Microbiota noastra intestinala este formata din microbi, acestia traind in armonie atat timp cat exista un echilibru. Daca nivelul bacteriilor potential daunatoare creste si acest echilibru sufera transformari, ar putea exista probleme gastro-intestinale. Fiecare

dintre noi are parte de un amestec diferit de bacterii intestinale care este influentat de expunerea timpurie la microbi si apoi modelati in continuu prin alimentatie si mediul inconjurator. La fel ca amprenta, microbiomul intestinal este unic.

Luand zilnic un supliment cu bacterii vii bune, este ajutata reechilibrarea microbiotei intestinale, reducandu-se posibilitatea ca microbiomii daunatori sa creasca procentual. O bacterie vie buna cu mai multe tulpini ofera numeroase beneficii pentru mentinerea echilibrului intestinal de care avem atata nevoie pentru a fi sanatosi si a avea o stare de spirit buna.

### **Odiha de calitate**

La o anumita varsta, fie ca vorbim de copilarie sau adolescenta, faptul ca nu dormi noaptea e un motiv de lauda, specific acestei perioade, dar ca adult, lucrurile se schimba major. Stiinta a aratat importanta somnului in ceea ce priveste starea noastra de bine si sanatatea, stim cum functioneaza el si de ce trebuie sa ii oferim respectul cuvenit. Bineinteles ca inainte de toate, primeaza calitatea; daca ai impresia ca dupa cele 8 ore de somn ar trebui sa fii plina de energie, gresesti, pentru ca poti dormi 6 ore si sa te simti si mai plina de vigoare.

Somnul fragmentat poate interfera cu capacitatea somnului de a-si duce la bun sfarsit ciclul, scazand timpul acordat fazelor reparatoare, atat de importante. Somnul de calitate este unul neintrerupt, care se desfasoara in conditii optime si are o durata de aproximativ 7 ore. Temperatura trebuie sa fie undeva la 20 de grade Celsius, telefonul - inchis cu 2 ore inainte se somn, salteaua si pernele - confortabile.

### **Mindfull**

Aceasta stare de mindfulness se concentreaza pe o atentie sporita la ce se intampla in jurul nostru prin observarea emotiilor, a gandurilor, a starii corpului. Daca iti observi zilnic timp de 3 minute corpul, starea in care se afla el, te poate ajuta enorm. Gaseste un loc unde este liniste si din pozitia de intins pe spate, inchide ochii si permite-i mintii sa iti scaneze corpul din interior, fara judecata, incepand de la degetele picioarelor pana la varful capului, lasand sa iasa tot ce ai in minte si eliberandu-te de ganduri.

**Oricare este varsta ta, daca poti trece testul de mai jos, ai un viitor frumos!**

#### **Echilibrul**

Stai pe un picior! Daca nu iti poti pastra echilibrul pentru mai mult de 10 secunde, poti avea un risc mare de deces in urmatoorii 8 ani, conform unui studiu pe adulti cu varsta cuprinsa intre 51-57 de ani. Daca te chinui cu aceasta sarcina, incearca sa exersezi in timp ce te speli pe dinti sau te speli in general.

#### **Forta musculara si osoasa**

Stai pe un scaun si imediat ce te ridici, porneste un cronometru! Mergi pe jos 10 pasi si intoarce-te! Cand te-ai pus pe scaun, opreste cronometrul! Un adult sanatos fara probleme de mobilitate ar trebui sa aiba nevoie de mai putin de 10 secunde sa duca aceasta actiune de la inceput la sfarsit.

#### **Coordonare**

Stai pe podea si incearca sa te ridici in picioare fara ajutorul mainilor! Daca poti face acest lucru, puterea corpului inferior se afla in parametri normali!







# Fii in forma pana tarziu!

**A**legerile stilului de viata pot avea un impact semnificativ asupra modului in care imbatranesti, iar daca vrei sa o faci frumos si sa ramai o persoana activa, iata ce trebuie sa faci in fiecare decada!

*Simti ca au trecut anii peste tine?* Mai gandeste-te, mai ales ca, de la o generatie la alta, speranta medie de viata creste semnificativ! Iar daca ramai o persoana activa si sanatoasa, te poti bucura de fiecare perioada la maxim si, conform multor studii si cercetari, avem un control asupra modului in care imbatranim mai mare decat realizam.

Fiecare perioada din viata aduce diverse lucruri si fapte carora trebuie sa le facem fata si sa le gestionam cat mai bine pentru a avea un timp prosper in continuare. Pot fi perioade dificile si confuze prin care trec femeile, menopauza si perimenopauza scazand nivelul de estrogen, ceea ce inseamna pierderea hormonului de protectie impotriva multor afectiuni cronice, cum ar fi colesterolul ridicat, bolile cardiovasculare, osteoporoza. Partea cea mai buna este aceea ca exista solutii sanatoase pentru a contrabalansa aceste efecte.

Conform statisticilor recente, femeile au devenit mult mai inactivate dupa varsta de 55 de ani, un procent in crestere.

## ▲ ANII 50

Cand ovarele produc mai putin estrogen, glandele suprarenale produc si hormoni de stres cum ar fi cortizolul, ceea ce te slabeste; in plus, stresul cronic este asociat cu bolile de inima, astfel ca toate acestea reprezinta ceva ce vrei sa ai sub control. Pentru a preveni glandele suprarenale sa lucreze ore suplimentare, incearca un curs de yoga sau invata sa meditezi! Si o poti face foarte simplu cu ajutorul cursurilor de pe Youtube.

Aproape 80% dintre femei au parte de o anumita incetosare a creierului in timpul menopauzei, dar, consumand alimente sanatoase, poti avea parte de un creier puternic in continuare. Stresul oxidativ si inflamatia sunt principalele cauze ale imbatranirii creierului. Evita alimentele cu zahar si carbohidrati rafinati si consuma polifenoli, care actioneaza ca antioxidanti, precum fructele vii colorate (fructele de padure sunt o buna sursa), legumele, ceaiul verde, pudra de cacao, nucile, fasolea.

Cam 8 din 10 cazuri ale cancerului de san apar la femeile de peste 50 de ani, asa ca, verifica-ti sanii lunar si mergi la controale in mod regulat pentru a preveni din timp situatiile neprevazute!

## ▲ ANII 60

Dupa agitatia oferita de menopauza, este timpul sa revii la normalitate si sa adopti obiceiuri sanatoase care iti vor oferi o viata frumoasa ulterior. Pierderea masei musculare pe masura ce imbatranim se datoreaza varstei in proportie de doar 10-15%, restul datorandu-se activitatii si alimentatiei precare.

Parti ale creierului se micsoreaza pe masura ce imbatranim, timp in care si comunicarea intre neuroni incetineste. Cercetarile arata ca sudoku imbunatateste memoria de lucru, dar, daca nu esti atrasa de el, poti merge pe alternative precum cuvintele incrucisate, invatarea unei limbi straine, a unei noi abilitati, la fel ca jucatul de carti.

In acelasi timp, inima si vasele de sange devin mai rigide, inima avand parte de umplere cu sange intr-un ritm mai incet. Aceste lucruri pot duce la hipertensiune arteriala, facand in acelasi timp si exercitiile cardiovasculare mai dificil de executat, dar nu inseamna ca trebuie sa te opresti. Zumba si salsa sunt dansuri active si vesele care vor aduce imbunatatiri atat creierului cat si inimii.

Testele de auz trebuie facute cel putin o data la doi ani de zile, aproximativ o treime dintre persoanele cu varsta de peste 65 de ani, experimentand pierderea auzului.

## ▲ ANII 70

Schimbarile legate de varsta pot provoca in intestin probleme digestive, constipatia fiind cea mai des intalnita si agravata de lipsa exercitiilor fizice, fluide si fibre, a diverselor medicamente. Muschii vor slabi in mod natural, asa cum si tendoanele se vor rigidiza. Cu toate acestea, poti ramane o persoana activa si mobila daca esti atenta la anumite lucruri.

A fi flexibila si a ramane puternica sunt esentiale pentru o buna mobilitate pentru a putea duce la bun sfarsit anumite sarcini precum cumpararea alimentelor si curatenia. Practica Pilates sau Tai Chi, ambele cu impact redus, exercitii meditative care iti vor imbunatati forta per total a corpului, flexibilitatea si echilibrul.

Viata sociala trebuie sa fie activa si este esentiala pentru o buna sanatate mintala, imprevizibilitatea aduse de interactiunile sociale, punand creierul in functiune. Nu trebuie sa te limitezi doar la o familie sau cativa prieteni, ci trebuie sa iti faci noi conexiuni; mergi la un film, teatru, orice inseamna conexiune umana! Conform specialistilor este important sa fie pastrate sau intensificate relatiile sociale.

Fa-ti un test oftalmologic o data pe an din momentul in care ai atins 70 de ani, lucru foarte important pentru vedere, mai ales daca si conduci.



# ACTIVITATEA AEROBA POATE REDUCE RISCUL CANCERULUI METASTATIC

Un nou studiu aparținând Universității din Tel Aviv a constatat că exercitiile aerobe pot reduce riscul cancerului metastatic cu 72%! Potrivit cercetătorilor, exercitiile fizice aerobice intense cresc consumul glucozei de către organele interne, ceea ce reduce cantitatea de energie care ajunge la tumoare.

Studiul a fost condus de doi cercetători (*Prof. Carmit Levy, Dr. Yftach Gepner*) și s-a demonstrat că exercitiul fizic poate reduce riscul unor anumite tipuri de cancer cu până la 35%. Acest efect pozitiv este similar cu impactul exercitiilor și în cazul altor boli, cum ar fi cele de inimă și diabetul. Dacă până la momentul respectiv mesajul în urma exercitiilor fizice era “*ESTI ACTIV, ESTI SANATOS*”, acum s-a ajuns în stadiul în care să se explice cum activitatea aeroba poate maximiza prevenirea celor mai agresive forme de cancer metastatic.

Studiul a inclus soareci care au fost antrenati sub un regim strict de exerciții alături de date de la voluntari umani sănătoși examinați înainte și după alergare.

Datele umane obținute dintr-un studiu epidemiologic care a monitorizat 3000 de indivizi timp de 20 de ani, au indicat că 72% mai puține cazuri de cancer metastatic în cazul participanților care au avut parte de activitate aerobă regulată de mare intensitate, comparativ cu cei care nu aveau nicio formă de exercițiu fizic.

Modelele animale au prezentat un rezultat similar, dar a permis cercetătorilor să-și identifice mecanismul de bază. Prelevarea organelor interne ale animalelor apte fizic înainte și după exercitiile fizice și în urma injectării de cancer, a arătat că activitatea aeroba a redus în mod semnificativ dezvoltarea tumorilor

metastatice în ganglionii limfatici, plamani și ficat. Cercetătorii au emis ipoteza că în ambele modele - animale și oameni, acest fapt favorabil este legat de rata de absorbție a glucozei indusă de efort.

Studiul este primul care investighează impactul exercitiilor asupra organelor interne în care se dezvoltă întâi metastazele, ca plămânii, ficatul, nodulii limfatici. Examinarea celulelor acestor organe a arătat că creșterea numărului de receptori de glucoză în timpul activității aerobe de mare intensitate - creșterea aportului de glucoză și transformarea de către organe în mașini de consum a energiei eficiente la fel ca mușchii.

Studiul, examinând organele interne, a arătat concret că exercitiile aduc schimbări complete în întregul corp, astfel încât cancerul nu se poate răspândi, tumora primară micșorându-se în dimensiune. Spre deosebire de exercitiile de ardere a grasimilor care sunt moderate în general, activitatea aeroba de intensitate mare ajută la prevenirea cancerului. Dacă intervalul de intensitate pentru arderea grasimilor este 65-75% din pulsul maxim, arderea zaharului necesită 80-85% chiar și pe intervale scurte; de exemplu, un minut de sprint, urmat de mers, apoi iar un sprint.

În trecut, astfel de exerciții erau specifice regimurilor de antrenament ale sportivilor, dar astăzi le vedem în alte rutine de exerciții, cum ar fi reabilitarea cardiacă și pulmonară. Rezultatele sugerează că persoanele sănătoase trebuie să includă și componente de mare intensitate în programele de fitness.

Se estimează că viitoarele studii vor arăta soluții de medicină personalizată pentru prevenirea anumitor tipuri de cancer, cu medici care revizuiesc istoria familiei pentru a recomanda activitatea fizică corectă.

# Alimentele ultraprocesate



## ALIMENTELE ULTRAPROCESATE AU LEGATURA CU DECESELE PREMATURE

**A**limentele ultraprocesate, cele gata de consumat prin incalzire, cele cu ingrediente extrase din alimente sau sintetizate in laboratoare, au inlocuit treptat mesele traditionale realizate din ingrediente proaspete si minim procesate in multe tari.

Un studiu recent publicat in *AMERICAN JOURNAL OF PREVENTIVE MEDICINE* a constatat ca un consum crescut a acestor alimente a fost asociat cu mai mult de 10% din cazurile de decese premature in 2019 in Brazilia, cu toate ca locuitorii acestei tari consuma mai putine astfel de produse comparativ cu tarile cu venituri mari.

Cunoscand decesele atribuite consumului acestor tipuri de alimente si modul in care schimbarile in modelele alimentare pot sprijini anumite politici alimentare mai eficiente, s-ar putea preveni bolile si decesele premature. Se estimeaza ca in tarile cu venituri mai mari

(SUA, Canada, Marea Britanie) unde alimentele ultraprocesate reprezinta mai mult de jumatate din aportul caloric caloric total, impactul estimat ar putea fi chiar mai mare.

Alimentele ultraprocesate au inlocuit de-a lungul timpului in mod constant consumul de alimente traditionale integrale, cum ar fi orezul si fasolea in Brazilia. Reducerea consumului acestor alimente si promovarea alegerilor alimentare mai sanatoase poate necesita interventii multiple si masuri de sanatate publica, cum ar fi politicile fiscale si de reglementare, schimbarea mediilor alimentare, consolidarea implementarii ghidurilor alimentare bazate pe alimente, alaturi de imbunatatirea cunostintelor, atitudinii si comportamentului consumatorilor.

Consumul alimentelor ultraprocesate este asociat multor boli ca cele cardiovasculare, obezitate, boli, diabet, anumite tipuri de cancer si reprezinta o cauza semnificativa a

deceselor prevenibile si premature a adultilor brazilieni. Chiar si reducerea consumului de alimente ultraprocesate de la nivelul de acum un deceniu, ar reduce decesele premature cu 21%.

Avand un instrument de estimare a deceselor ce poate fi atribuit consumului de alimente ultraprocesate, tarile pot fi ajutate sa estimeze povara schimbarilor alimentare legate de prelucrarea industrială a alimentelor si conceperea optiunilor de politica alimentara mai eficiente pentru promovarea mediilor alimentare sanatoase.

Alimentele ultraprocesate cele mai cunoscute sunt supele preambalate, sosurile, pizza congelata, mancaruri gata de consumat, hot dog, carnati, inghetata, bauturi racoritoare, biscuiti, prajituri, gogosi si dulciuri.





# SANATATEA DIN CAMARA

RETENTIA DE APA IN EXCES, STRESUL, ALATURI DE ALTE CAUZE POT CAUZA DIFICULTATI SOMNULUI, CEEA CE INSEAMNA CA JUMATATE DINTRE NOI NU PUTEM AVEA PARTE DE ODIHNA DE CALITATE. PARTEA BUNA ESTE ACEEA CA SOLUTIILE VIN DIN ... CAMARA.

## Nu poti sa adormi?

Mananca o mana de fistic cu doua ore inainte de a merge la culcare, cantitatea de melatonina (hormonul somnului) continuta fiind echivalentul pastilelor care au acelasi scop. In plus, vitamina B6 ajuta organismul sa transforme triptofanul (aminoacid care stimuleaza somnul) in melatonina. Cercetarile arata ca esti ajutata sa adormi chiar cu 10 minute mai devreme.

## Obosita?

Daca esti epuizata si mintea ta calatoreste departe, pulverizeaza perna cu musetel inainte de a merge la somn! Un studiu a aratat ca mirosul de musetel calmeaza creierul la fel de eficient cum o fac pastilele. Pune 5 pliculete de musetel intr-o cana cu apa fierbinte timp de 10 minute si lasa sa se raceasca! Pulverizeaza perna si cearsaful seara inainte de culcare! Pastreaza la frigider timp de 5 zile!



## Trezitul in timpul noptii

Daca vezica iti face probleme in timpul noptii si te trezeste, bicarbonatul de sodiu te ajuta. Conform unui studiu, femeile care au amestecat jumatate de lingurita de bicarbonat de sodiu intr-o cana cu apa si au baut de doua ori pe zi, au facut cu aproape 40% mai putine drumuri la baie pe timp de noapte. Bicarbonatul de sodiu reechilibreaza pH-ul urinei, iar urina care este mai putin acida nu va irita peretii vezicii urinare ce declanseaza spasme. Daca ai presiunea sangelui crescuta, inlocuieste cu bicarbonatul de potasiu!

## Te trezesti prea devreme?

Un studiu a aratat ca femeile aflate in perioada de menopauza si care sufera de insomnie, daca au parte de masaj al picioarelor cu ulei de masline bogat in melatonina inainte de culcare, au parte de un somn cu 1 ora mai mult. Activarea punctelor de presiune amelioreaza durerile la nivelul intregului corp, dar si tensiunea declansata de schimbarile hormonale, astfel ca, daca te afli in aceasta situatie, vei dormi mai bine si mai profund.



# INVINGE OBOSEALA cu aceste sfaturi practice!

Te simți prea des obosită? Iată ce îți poate afecta nivelul de energie și ce poți face în această privință!

## ALIMENTAȚIA

Dacă alimentația ta nu conține nutrienții corecți, te poți simți obosită, lentă și devii predispusă diverselor boli și infecții.

Cerealele integrale ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge și evitarea prăbușirilor nivelului de energie, pâinea din făina integrală și orezul brun fiind alegeri alimentare inspirate. Carbohidrații complecși precum cartofii dulci și ovazul oferă de asemenea energie care durează.

Trebuie să renunți la gustările dulci care îți oferă o creștere rapidă a energiei, dar și la o prăbușire la fel de rapidă, ceea ce îți va da o stare apatică. Încearcă felii de măr cu unt de arahide sau morcovi cu humus. Atât timp cât nu faci efort, carnea roșie reprezintă cea mai bună sursă de fier de care avem nevoie pentru ca celulele roșii să transporte oxigenul în corp. Scăderea cantității de fier din organism poate provoca oboseala extremă. Dacă eviți carnea, surse mai bune de fier pot fi găsite în legume de culoare verde închis (spanac, varză), fasole, mazare, nuci, seminte.

## LICHIDELE

Prea mult alcool, cofeina, fără apă în deajuns pot face ravagii cu nivelurile de energie.

Trebuie să bei apă pe tot parcursul zilei, deshidratarea fiind o cauză comună a stării de letargie. Încearcă să ai o sticlă cu apă mereu lângă tine, oriunde ești! Când vrei să alternezi apă simplă, încearcă apă cu lamaie sau mergi pe ceaiuri de plante, ghimbirul și menta fiind opțiuni racoritoare foarte bune.

Alcoolul te deshidratează și interferează cu modul în care organismul produce energie. Încearcă să ai zile în care să nu consumi alcool și dacă simți nevoia să bei ceva, mergi pe alternative non-alcoolice, dar fără ca acestea să conțină zahăr! Consumul excesiv de cafea pe de altă parte, poate avea efecte secundare cum ar fi scăderi și creșteri extreme, dar cofeina ajută la creșterea nivelurilor de energie per total. Ne accelerează celulele nervoase care ne ajută la concentrare, vigilență și stare de dispoziție, așa că trebuie să fim atenți doar la un echilibru corect.



**AI NEVOIE DE  
UN IMPULS  
DE ENERGIE?  
TEHNICILE DE  
RESPIRATIE SUNT  
MAI EFICIENTE  
DECAT AI CREDE!**

**1** Stai cu picioarele departate pana in dreptul umerilor si genunchii usor indoiti!

**2** Ridica ambele brate deasupra capului in timp ce inspiri prin gura!

**3** Expira rapid pe gura, timp in care aduci bratele la inaltimea umerilor!

**4** Inspira imediat in timp ce ridici si bratele!

**5** Repeta timp de 2 minute intr-un timp moderat, crescand viteza si intensitatea pe masura ce progresezi!

### **MOTIVE MEDICALE**

Mai multe probleme de sanatate pot duce la stari de alergii si slabiri. Multe persoane pot suferi de diabet de tip 2 dar nu stiu acest lucru, nivelul neregulat al zaharului din sange putand duce la scaderi de energie si un somn de slaba calitate; fiind pre-diabetic, se ajunge si la stari de oboseala. Alte simptome includ stare constanta de sete, pierdere neintentionata in greutate, vedere incetosata si urinari dese, in special noaptea.

Hipotiroidismul este cauzat de nivelurile scazute ale hormonului tiroxina, care ne afecteaza metabolismul; un test de sange poate confirma acest lucru, medicul de familie putand solutiona aceasta problema prin administrarea de tablete. Alte simptome includ cresterea in greutate si depresia. Oboseala poate fi cauzata in acelasi timp de menopauza, boala celiaca, boli de inima, anemie.

### **LIPSA EXERCITIILOR FIZICE**

Cand te simti obosita, a incepe sa fii mai activa fizic poate fi ultimul lucru pe care ai vrea sa il faci, dar partea buna este aceea ca poate ajuta la restabilirea rezervelor de energie. Ai putea merge afara la o plimbare, deoarece, in timpul miscarii, corpul elibereaza endorfinele care ne

fac sa ne simtim bine, ceea ce te va lasa revitalizata si energizata. Facand exercitii fizice in aer liber iti va oferi si un plus de vitalitate prin intermediul vitaminei D.

Daca nu poti iesi afara, te poti la fel de bine misca si in casa. Incearca sarituri, mars pe loc, urcare rapida pe scari, orice activitate ce ridica ritmul inimii.

Incearca sa te orientezi spre exercitii realizabile dar solicitante! Pentru a pastra nivelurile de energie ridicate, nu trebuie sa ai teama de a-ti forta putin limitele, dar in acelasi timp, asculta-ti si corpul: daca simti durere, inseamna ca trebuie sa te opresti. Evita sa mananci mese mari in prealabil, deoarece asta te va face sa te simti lenta.

### **FACAND PEA MULTE LUCRURI**

Nereusind sa gestionezi stresul si responsabilitatile in mod eficient, te poate lasa cu senzatia ca esti epuizata permanent.

Fa o lista cu tot ce ai de facut si bifeaza la sfarsitul zilei ce ai facut, lucru necesar pentru a opri mentalul. Incearca sa fii cat mai constienta de nivelurile stresului: a fi prea energica sau a te simti coplecita - totul intr-un interval scurt de timp, reprezinta semne timpurii. Fa-ti timp pentru a te conecta cu familia si prietenii!



## MODALITATI USOARE DE A AVEA OASE SANATOASE

**A**vea oase sanatoase te protejeaza impotriva fracturilor in cazul in care cazii, dar a avea un schelet puternic te ajuta sa stai in picioare, ceea ce imbunatateste functia pulmonara cu pana la 111%, la care se adauga defalcarea coloanei vertebrale, ce reduce riscul durerilor de spate cu 61 de procente si pastrarea oaselor care conduc sunetul in ureche pentru a reduce riscul de pierdere a auzului cu 44%.

### SUPA DE ROSII

Daca ai de ales intre supa de rosii si paste, alege prima varianta, licopenul continut de rosii inhiband actiunea celulelor care duc la degradarea osoasa, cunoscute ca osteoclaste! Intr-un studiu apartinand Universitatii din Harvard, o femeie a carei alimentatie continea o cantitate bogata de licopen, avea oase cu 118% mai puternice, comparativ cu cele ce au consumat mai putin. Trebuie sa retii ca licopenul se gaseste in cantitati mai mari in rosiile fierte, caldura eliberand nutrientii din celulele tomatelor. Cand consumi salate, adauga ulei de masline sau ulei de avocado! Facand acest lucru, absorbtia licopenului creste cu pana la 340%!

### ALCOOL

Femeile care iubesc relaxarea cu ajutorul unei beri, cocktail sau vin se bucura de stimularea oaselor in respectivele momente. Un studiu coreean a constatat ca femeile aflate in postmenopauza care au consumat 2 pana la 4 bauturi alcoolice pe saptamana, isi reduc riscul osteoporozei cu 33%. Expertii afirma ca mici cantitati de alcool cresc estradiolul, forma activa a estrogenului care mentine rezistenta oaselor.

### EXERCITII FIZICE

Indiferent care este forma ta de activitate, daca ai parte de explozii fizice, iti este crescuta densitatea osoasa. Cercetatorii italieni spun ca a fi implicata in rafale de 3 minute de activitate fizica care implica greutatea, formeaza oasele mai bine comparativ cu antrenamentele intense. Reprize scurte in care folosesti greutatea exercita o forma usoara de stres asupra oaselor care stimuleaza cresterea acestora; asa ca, fie tragi cosul de cumparaturi de la magazin sau dai zapada la o parte, aceste miscari fizice sunt pentru tine!

### DUO DINAMIC

Calciul mentine oasele puternice, de aceea expertii recomanda o doza zilnica de 1000 mg zilnic. Vitamina K-2 leaga calciul de os, 97% dintre noi fiind saraci in vitamine. Completeaza cu MK-7, o forma a vitaminei K-2 dar mai usor de folosit de organism! Cercetatorii danezi au aflat ca femeile care au urmat aceste sfaturi, aveau oase cu 40% mai puternice, comparativ cu cele care nu au facut acest lucru. Incearca NOW FOODS MK-7 VITAMIN K2 100 MCG!







## ADIO GUTA! BINE AI VENIT, SANATATE INIMA!

**D**aca ai suferit de dureri intense ale articulatiilor, de obicei in jurul degetului mare, stii deja ca trebuie sa o lasi mai moale cu alcoolul si carnea. Un studiu apartinand JAMA arata ca eliminarea crizelor de guta dubleaza protectia atacului de cord si a accidentelor vasculare cerebrale.

A merge zilnic putin pe jos scade nivelul acidului uric indeajuns pentru a reduce riscul de guta la jumatate. Temperaturile scazute pot declansa cristalele acidului uric sa se depuna in partea cea mai rece a corpului tau - picioarele, loc in care se produce durerea. Pentru a mentine zona calda in timp ce te plimbi, incalta o pereche de sosete confortabile peste alta mai subtire din bumbac usor sau bambus. Cercetari publicate in *SPORTS HEALTH* au aratat ca aceasta solutie elimina umiditatea si mentine picioarele la temperatura perfecta, blocand crizele de guta in acest proces.

Un alt studiu JAMA a constatat ca schimbarea bauturilor cu zahar cu altele neindulcite reduce riscul de guta cu 74%. Consumand bauturi din visine scade nivelul acidului uric, antocianii din tartecele cu visine usureaza inflamatia, reducand riscul atacurilor de guta cu 35% in doua zile.

Daca iei deja medicamente pentru guta, trebuie sa stii ca un studiu a aratat ca cei care iau care iau ALOPURINOL si au consumat echivalentul a 10 visine pe zi, s-au bucurat de o reducere a riscului aparitiei viitoarelor eruptii cu 75%, rezultate mult mai bune in comparatie cu medicamentele.

Persoanele din India au folosit din vechi timpuri fructele arborelui Bibhitaki (*Terminalia bellirica*) pentru eliminarea gutei, aceasta metoda functionand cu succes. Tainurile din planta blocheaza o enzima numita XANTIN OXIDAZA care stimuleaza o supraproductie de acid uric. Si este foarte eficient, un studiu apartinand *CLINICAL PHARMACOLOGY* aratand ca o doza de 500 mg impartita si luata de doua ori pe zi a redus nivelul acidului uric la niveluri optime in cazul a 89% dintre persoane. Incerca *LIFE EXTENSION ACID URIC CONTROL!*



# *Descopera* FAMOST!

NOUTATI **MODA**

CULTURA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

**TENDINTE**

STIL DE VIATA

MODELLING

**BEAUTY**

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

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



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



[twitter.com/Famost\\_Ro](https://twitter.com/Famost_Ro)



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

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe [redactia@famost.ro](mailto:redactia@famost.ro)!



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

SUNT MAI FRUMOASE CU

**FAMOST**



SCANEAZA AICI!

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

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

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

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