

Poza de wirestock de pe Freepik

Plouă cu frunze, cu raze, cu bine

EDITORIAL

Dimineață. Plouă mărunț, răcoros, proaspăt. Îți iei umbrela și ieși la plimbare. Îți cumperi o cafea și lași pașii să te ducă-n natură, în parc. Jungla orașului dispare treptat și-n jur se aud doar frunzele mângâiate de picături. Te așezi pe o bancă și aștepti. Nimeni în jur, nimeni pe alei. Inspiri aburii calzi ai cafelei în timp ce te lași copleșit de o liniște ca un voal. Și-n liniștea asta copleșitoare realizezi că ești doar tu cu tine. Zâmbești. Îți auzi gândurile cu o claritate extraordinară, de parcă ai descoperi pe cineva nou.

În acest octombrie încearcă să pleci într-o călătorie de autocunoaștere, să petreci mai mult timp cu tine, să te asculți și să te sfătuiești, așa cum ai face cu un bun prieten. Nu trebuie să pleci fizic undeva, ci trebuie să înveți să petreci mai mult timp cu tine.

De fiecare dată când simți că ești singur gândește-te că nu-i chiar așa...Ești doar tu cu tine, în liniște și armonie, savurând o cafea fierbinte pe o bancă în parc, în timp ce afară plouă încet, iar picăturile grăbite îți cântă o melodie pe care o recunoști.

Fii în armonie cu tine, cu natura, bucură-te de un octombrie de vis, plimbă-te prin covorul de frunze și lasă-te mângâiat de razele calde ale soarelui gândindu-te la faptul că bucuria vine din lucruri mici.

Lectură plăcută, dragilor!

La film

București Non Stop (2015)

Află povestea unui cartier în care viața nu se oprește nici măcar atunci când vine seara. Patru povești total diferite, dar deosebit de emoționante, te vor purta alături de protagoniști într-o noapte nebună. Vei râde, vei plânge, vei fi mirat, vei fi amuzat și vei trăi toate aventurile personajelor principale, care, deși par a fi oameni simpli, vor deveni proprii lor eroi în filmul vieții lor.

În plus, cartierul în care a fost filmată pelicula este situat chiar în inima Bucureștiului, la câteva minute de Piața Unirii, foarte aproape de pasajul Mărășești. Astfel, dacă vrei să vizitezi locul în care 'viața nu doarme niciodată', nu-ți rămâne decât să ieși la plimbare și să descoperi un colț de cinema.

Regizor: Dan Chișu



Poză de pe www.imdb.com



Poză de pe Freepik

Lumea parfumurilor

Parfumele tomatice

Odată cu venirea toamnei se schimbă și paleta aromelor de parfum. Drept urmare, se recomandă alegerea parfumurilor cu note lemnoase, de piele sau mosc ce conțin pe alocuri și tente picante. De asemenea, există și câteva arome de flori care se potrivesc acestui sezon, de exemplu, crizantemele sau anumite tipuri de margarete.

Se merge pe mirosuri care dau senzația de cald, de confortabil și de calm, evitându-se parfumurile puternice sau cu note solare.

Pentru o identificare mai ușoară, orientează-te către sticlele de parfum în culori precum portocaliu, maro sau diferite nuanțe mai închise de roșu.

Tehnologie

Aplicații de cartografiere astronomică - StarWalk2

Pentru a începe acest articol trebuie să vorbim despre privilegiul de a ne fi născut într-o perioadă atât de fertilă tehnologic. Nici când n-au existat mai multe posibilități de a descoperi lumea din jurul nostru decât acum, când, prin ingeniozitatea umană, dar și prin curiozitatea caracteristică nouă, suntem capabili să venim cu soluții extraordinare pentru materializarea celor mai curajoase idei.

Astfel, dacă vorbim despre explorarea cerului pe timpul nopții, ai putea spune că pentru a descoperi corpurile cerești din jurul tău e nevoie de ani de studii, de cunoștințe de bază în astronomie și eventual de cumpărarea unui telescop decent. Din fericire pentru tine, toate acestea țin de domeniul trecutului.



Descoperă aplicația mobilă [Star Walk 2](#), menită să te ghideze prin minunile cerului, chiar dacă e înnorat. Aplicația se folosește de poziția ta geografică pentru a-ți prezenta harta cerului vizibilă din punctul în care te afli. Deschide aplicația, urmărește indicațiile de pe ecran și în scurt timp vei avea un 'cititor de stele' performant care să te ajute să detectezi mai ușor constelațiile, planetele sau meteoriții. În plus, dacă vrei să afli mai multe informații despre un corp ceresc, apasă pe acesta și vei putea citi mai multe, aplicația conținând și o arhivă generoasă de articole de astronomie.

După cum spuneam anterior, poți folosi aplicația atât în nopțile cu cer senin, cât și pe vreme noroasă, chiar și pe timp de zi, din orice punct geografic, indiferent de localizarea ta.

Aplicația este gratuită și se poate downloada atât din Google Play, cât și din App Store.



Pozele din acest articol au fost preluate de pe www.vitotechnology.com



Poză de Iulia Kelt

Focus pe...Bobo Burlăcianu, Fără Zahăr

**Fiecare om are o poveste, de unde a plecat, încotro se îndreaptă.
Care e povestea ta?**

Tocmai citesc o carte scrisă de Raluca Anton, psihoterapeut și doctor în psihologie, numită *Terapie 1 la 1 cu sinele tău*, și primul capitol este despre formularea poveștii fiecăruia dintre noi. Despre felul în care înțelegerea acestei povești ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine. De ce reacționăm într-un anumit fel într-o anumită situație? De ce simțim lucrurile pe care le simțim? De ce luăm deciziile pe care le luăm? Aparent, formularea poveștii nu e ușor de făcut. Pentru că sunt acolo lucruri despre care nu ne dăm seama, dar care ne însoțesc toată viața, sub forma unor mecanisme subconștiente pe care le-am dobândit în copilărie ca să putem face față situațiilor de viață prin care am trecut. Aș putea să scap ușor de întrebare, apelând la tipul meu de comunicare factual, cu date și întâmplări. M-am născut, am crescut, am mers, am făcut, am dres. Sau să trec înspre o zonă de comunicare ușor emoțională. Am cântat, am visat, am căutat... Adevărul e că n-am aflat încă povestea mea, încă o deslușesc. Ce pot să spun, apropo de povestea vieții profesionale, e că și umorul, și muzica, și chitara au fost refugii. Zone de evadare dintr-o viață pe care nu o înțelegeam. Și unde puteam să îmi exprim emoțiile fără teamă, lucru extrem de greu în viața reală. Și au ajutat. Sunt zone bune de refugiu. Lucrul ăsta, combinat cu o personalitate axată pe conștiințiozitate și ordine, ambele accentuate de o educație strictă, m-au adus unde sunt acum. Încotro mă îndrept nu face parte din poveste încă.

Foarte mulți oameni talentați își doresc o carieră în muzică, însă nu toți ajung să-și vadă visurile realitate. Care consideri că sunt pașii pe care ar trebui să-i urmeze?

Credința mea e că succesul vine din două direcții. Talent și muncă. Oamenii care sunt acolo sus, despre care se fac filme documentare și pe care îi admirăm, în orice domeniu, sunt cei care au avut un talent imens, pe care l-au dublat prin muncă. E nevoie de disciplină și perseverență. De răbdare și determinare. Pașii sunt dați de repetiție. De studiu. Lucrurile pe care le facem zi de zi ajung să ne definească. Obiceiurile sănătoase ne duc într-o zonă de excelență. Cele nesănătoase, spre ratare, sau stagnare, în cel mai bun caz.

Există vreo diferență între Bobo de la Fără Zahăr și Bogdan, omul de zi cu zi?

Bobo de la Fără Zahăr a apărut ca o fațetă a lui Bogdan, omul de zi cu zi. Ca o anexă. O componentă distractivă, un mecanism de coping. Matematic vorbind, se dă mulțimea Bogdan, care include mulțimea Bobo. Cu mențiunea că Bogdan îmi spune doar mătușa mea și mamaia. E nefiresc pentru mine acest nume. Nu mă mai identific cu el de pe la începutul liceului. Și atunci da. E o mare diferență. În realitate nu sunt așa amuzant. Tind să dezamăgesc oamenii care au senzația că dacă stau cu mine de vorbă, se vor strica de râs. În realitate sunt un introvertit care ia umorul în serios.



Instantaneu preluat din videoclipul Sandu, Fără Zahăr, 2003

Care consideri că a fost unul dintre cele mai amuzante momente din carieră?

Când aud cuvântul amuzant mă gândesc la situațiile în care unul sau altul din oamenii de pe scenă au fost nevoiți să coboare în timpul concertului ba pentru că-i trecea pișarea, ba pentru că i-a apucat diareea, ba să vomite... Avem în cultură lucrul ăsta, cred, să râdem de necazul altuia. Poate pentru că ne face să ne simțim bine faptul că nu suntem noi în locul lor. Am mai uitat versuri, de emoție sau din neatenție... e și asta amuzant. Ne oprim, râdem, reluăm. Auto-ironia e importantă în meseria noastră. O dată s-a rupt coarda subțire și am fost nevoit să fac soloul de chitară din gură. Așa s-a născut țipătul din Turturica. Altă dată am plecat la concert fără una din chitare, și am fost nevoiți să adaptăm playlistul la un singur instrument. Asta dacă vorbim de Fără Zahăr. Dacă vorbim despre colaborarea cu Ada Milea, acolo toate repetițiile conțin o stare de bine dată de bucuria căutării și a descoperirii felului în care putem construi cântecele. De fapt, mai degrabă decât amuzante, aș pomeni de momentele de bucurie, și acestea se petrec la fiecare concert în care se creează legătura energetică cu publicul. Atunci când la final vedem oamenii cu bucuria desenată pe față de un zâmbet luminos. Când se deschide o breșă în univers și Bobi, sau Anca, au o inspirație pentru o glumă improvizată care creează conexiune și aduce spirite laolaltă prin râs. Astea sunt momentele care contează cel mai mult.



Poză de Octavian Balea

Cum arată o zi perfectă pentru tine?

O zi perfectă e o zi în care sunt în acord cu felul în care mă simt. O zi în care nu mă sabotez, în care îmi asum responsabilitatea pentru lucrurile pe care le fac și nu caut să evadesc dacă am o stare proastă. Sau, dacă am o stare bună, o zi în care reușesc să folosesc acea energie pentru a mă îmbunătăți. Să fac niște sport, să citesc un pic, să cânt la chitară, să învăț ceva nou, să îmi rezolv treburile administrative pe care mi le-am propus, cu condiția să mi le propun conștient de timpul necesar și capacitatea de a le duce la bun sfârșit. E o zi în care mănânc echilibrat și mă odihnesc suficient. Poate fi o zi în care apuc să privesc apusul. Sau o zi în care aduc bucurie câtorva oameni, seara la un concert.

Cum se vede lumea de acolo, de pe scenă?

Copleșitoare. În continuare, chiar după atâția ani de stat pe scenă, mă confrunt uneori cu sentimentul impostorului. Am senzația că nu merit lucrul ăsta. Că nu fac nimic special pentru dragostea și aprecierea pe care o simt din partea publicului. Până la urmă, e o luptă cu mine însumi ce se întâmplă pe scenă, fără legătură cu ceilalți. Apropo de povestea din prima întrebare, parte din ea e că am fost antrenat să cred că nu sunt destul de bun. Parte din asta a constituit motorul care m-a impins mereu să obțin mai mult de la mine, cu prețul plătit al destabilizării emoționale. Mă copleșește emoția pozitivă pe care mi-o dau oamenii la concerte. Dar, în același timp, mă și încarcă de fericire. Uneori, mai mult decât pot duce.

Care sunt oamenii care te-au inspirat de-a lungul vieții?

Ada Milea. Mi-a fost cel mai apropiat om de ideea de mentor. Ada mi-a fost ca o școală. Am învățat multe de la ea și îi datorez enorm. Și Bobi m-ar inspira, dacă nu m-ar face invidios pe talentul lui de a așeza cuvintele în versuri. E admirabil de bun. Uneori asta mă ambiționează, dar eu scriu versuri foarte rar în comparație cu el. Și, evident, mai prost. În teatru, am mai furat câte puțină meserie de la regizorii cu care am lucrat: Radu Apostol, Gianina Cărbunariu, Alexandru Dabija. În muzică, am cea mai mare admirație pentru polioameni, cum îmi place mie să le zic. Artiști care sunt atât de buni încât nu îi încap un singur proiect să își arate talentul, Paul McCartney, Alex Turner, Jack White, Eric Clapton. Sau, uite, după ce am văzut documentarul de pe Disney+, și Ed Sheeran a devenit un artist inspirațional pentru mine. Aceeași poveste cu *The last dance* și Michael Jordan. Sunt mulți oameni care ne pot învăța ce e excelența. Apoi, de câțiva ani am adăugat psihologia la hobby-uri și aici am câteva nume de menționat, poate ajută: Paul Olteanu, Raluca Anton, Petronela Rotar, Gabor Mate, Johnatan Haidt, Andrew Huberman și chiar controversatul Jordan Peterson, sunt oameni de la care mi-am luat multe informații extrem de utile. Și lista e deschisă încă.



Poză de Roza Zah

Ce sfat ai putea să le dai celor care își doresc să evolueze pe scenă, însă au trac?

Creșterea dintr-o zonă de confort e puțină și foarte lentă. Evoluția se produce la limita dintre ordine și haos, pe linia fină dintre controlabil și incontrollabil. Controlabilul e dat de repetiție. Studiu, suficient de mult încât atunci când te sui pe scenă, să știi exact ce ai de făcut. Dacă nu știi, înseamnă că nu ai repetat destul. Aici e nevoie și de capacitatea de a gestiona eșecul, în caz că el se produce. Dar destabilizarea dată de eșec e motivațională. Te poate mobiliza pentru a da mai mult data viitoare. Learn, repeat, return. Incontrolabilul e dat de contextul spectacolului cu public pe care nu ai cum să îl repeți sau să îl anticipezi. E necesar un pic de trac, tocmai pentru a-ți demonstra că dacă iese bine, ai mai urcat o treaptă. Ai câștigat o mică luptă cu tine. Pentru mine a funcționat masca. Being a pretender. Pretend I'm an actor. În spatele unei măști de personaj, ca Sandu, de pildă, mă simțeam mai puțin vulnerabil decât în calitate de Bobo. Dar asta nu cred că are neapărat valoare de sfat. Pentru că fiecare om funcționează în felul său, cu mecanismele lui de făcut față la stres.



Poză de Bristena

Ce mesaj vrei să transmiți cititorilor noștri?

Puneți suflet în tot ce faceți. Și să vă faceți treaba nu ca și cum ați munci, ci ca și cum v-ați distra. Cu bucurie. Cu mândria lucrului bine făcut. Păstrați-vă aptitudinea de a descoperi și de a învăța lucruri noi toată viața. Păstrați-vă mințile deschise la schimbări de opinie, la schimbări de credințe, chiar. Asumați-vă responsabilitatea pentru propriile alegeri. Nu putem controla lucrurile care ni se întâmplă, dar putem controla felul în care alegem să reacționăm la ele. Conștientizați-vă emoțiile și împrieteniți-vă cu ele. Încercați în fiecare zi să fiți un pic mai buni decât ați fost în ziua precedentă. Vorbiți între voi cu blândețe. Căutați să sădiți încredere în relațiile cu cei din jur. Fiți sinceri. Fiți naturali. Fiți autentici.



Poză de Roza Zah

Dacă vrei să fii la curent cu evenimentele trupei,
asigură-te că urmărești pagina oficială de Facebook: [Fără Zahăr](#)



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

Există câteva reguli de care să ții cont:

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!



Poză de pe www.kafkadesk.org

Pastila timpului

Anul 1883

Anul 1883 a fost plin de evenimente, unele dintre ele schimbând radical lumea așa cum o cunoaștem acum. De exemplu, pe 19 ianuarie s-a inaugurat primul sistem electric de iluminare prin fire suspendate, conceput de Thomas Edison și pus în funcțiune în New Jersey, SUA.

Pe data de 3 iulie se naștea Franz Kafka, scriitor celebru care a marcat istoria literaturii prin romanele *Procesul* și *Metamorfoza*.

Tot în 1883, pe 19 august se naștea cea care va fi considerată regina luxului și a eleganței, Coco Chanel, iar pe 4 octombrie, trenul de lux Orient Express pornea pentru prima dată într-o călătorie de poveste de la Paris către Istanbul.



Poză de pe www.wikipedia.org



Poză de pe www.etoile-luxuryvintage.com



Poză de pe Freepik

Stare de bine

Plânsul

De câte ori nu s-a întâmplat să te întristezi, să te simți copleșit emoțional sau depășit de o situație? Sau ți s-a întâmplat vreodată să ai o zi atât de obositoare și grea încât seara să fi atât de extenuat încât să-ți vină să plângi?

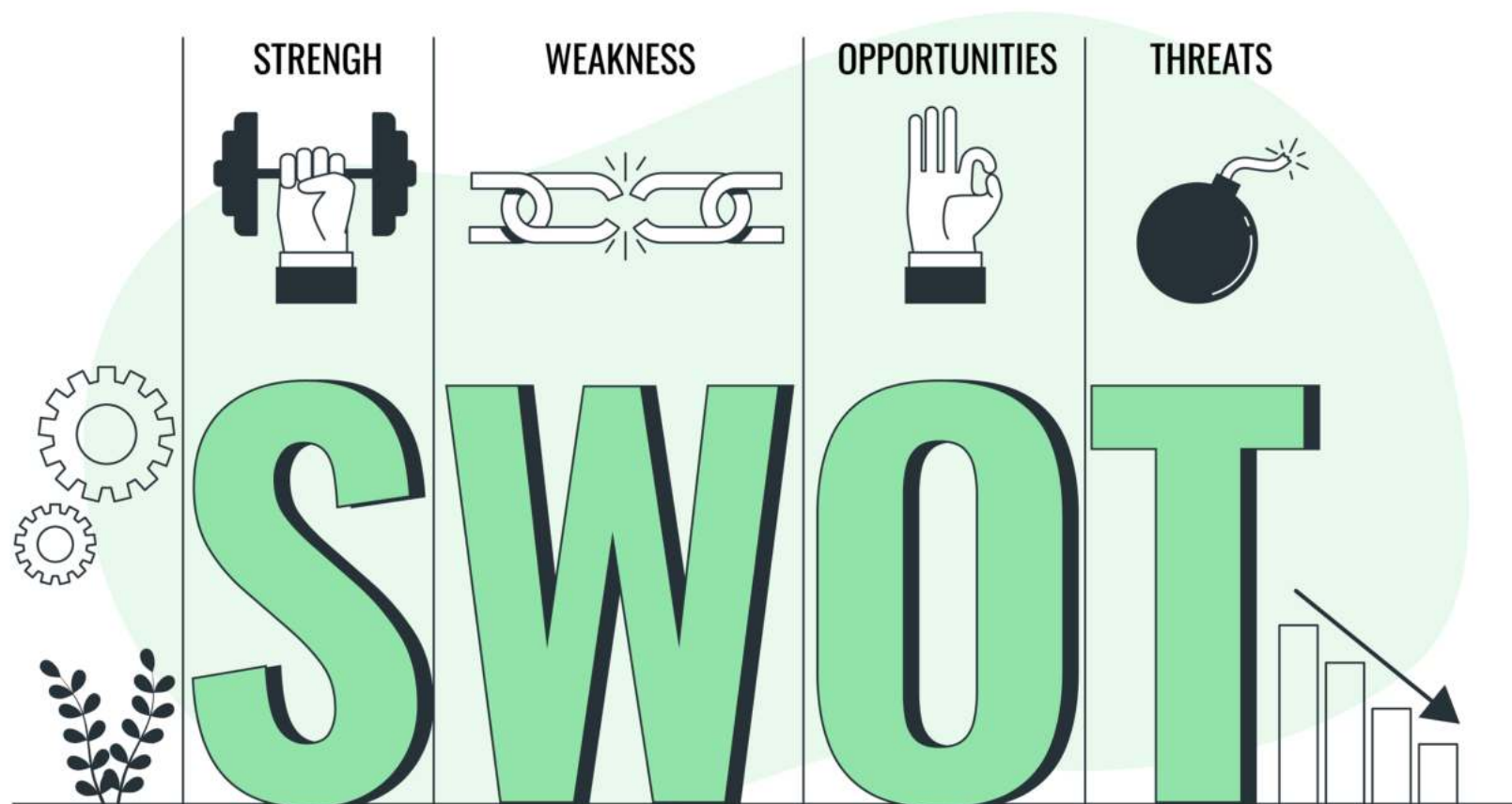
Nu te întrista, pentru că există vești bune! Studii recente au demonstrat faptul că o sesiune de plans ajută la eliberarea oxitocinei și a endorfinelor, substanțe care ameliorează durerile fizice și emoționale, fiind o metodă sănătoasă și naturală de a spori bunăstarea mentală. Astfel, senzația pe care o trăiești în timpul plânsului acționează ca un burețel asupra norilor emoționali care îți umbresc gândurile, oferindu-ți luciditate și ajutându-te să te descarci de povara pe care o porți.

E momentul ca toate preconcepțiile și judecățile eronate despre plans să se termine și acesta să nu mai fie văzut ca un lucru negativ, ci ca o curățare emoțională. Mai mult decât atât, există și terapii care se concentrează pe utilizarea plânsului ca metodă de deblocaj emoțional, încurajând pacientul să simtă, să identifice, să accepte și să utilizeze sentimentele de tristețe, singurătate, îndoliere sau deznădejde. Odată acceptate, pacientul va folosi sentimentele drept combustibil pentru inițierea plânsului cu scopul de a putea ameliora simptomele trăite anterior.

Plânsul devine nu numai o necesitate emoțională, cât și un instrument la îndemână ce poate avea foarte multe beneficii, atât fizice cât și psihice în lupta cu anxietatea, doliul, depresia sau oboseala și te poate ajuta să vezi lucrurile într-o altă lumină, dintr-un alt punct de vedere.

Data viitoare când simți că vrei să plângi, nu te mai opri și plângi, descarcă-te! E ok să simți nevoia de a te debarasa de greutatea pe care o duci, așa că nu te gânde de două ori, uită-te la un film emoționant sau ascultă o melodie la care știi că reacționezi, pune mâna pe niște șervețele și începe să eliberezi puțină endorfină!

Știi doar că după furtună iese soarele!



Poza de storyset de pe Freepik

#business4edu

Analiza SWOT

Atunci când vorbim despre progres, trebuie să înțelegem că acesta nu poate apărea din neant, astfel e nevoie de instrumente adecvate ce ne pot ajuta să avansăm. Un exemplu perfect este analiza SWOT. Acest acronim vine de la abrevierea unor cuvinte englezești cărora le vom găsi traduceri adecvate, respectiv S – Strengths (puncte forte), W – Weaknesses (puncte slabe), O – Opportunities (oportunități) și T- Threats (Amenințări).

Odată ce cunoaștem terminologia testului, putem să înțelegem care este rolul acestuia, respectiv de a analiza nivelul de progres, de a descoperi rezolvarea unei probleme sau de a evalua nivelul actual. Drept urmare, testul nu doar că poate fi folosit la clasă de către profesori, dar poate fi folosit de fiecare dată când apare o situație ce necesită soluționare.

Cea mai simplă metodă de utilizare a testului constă în identificarea punctelor forte, apoi a punctelor slabe, ulterior acestor descoperiri se poate trece mai departe către evaluarea oportunităților de dezvoltare și abia la urmă se poate discuta despre pericolele care ar putea împiedica sau încetini progresul.

Se recomandă ca folosirea acestui sistem de evaluare să se aplece asupra laturilor pozitive ale dezvoltării și să stimuleze și încurajeze progresul. Sunt foarte apreciate criticile constructive în ceea ce privește interpretarea corectă a testului, o viziune optimistă fiind benefică progresului și încurajând dezvoltarea.

Pe cer

Luna

Singurul satelit natural permanent al planetei noastre, Luna este al cincilea cel mai mare satelit natural din Sistemul Solar. Aflată la o distanță de peste 384,400 kilometri de Pământ, Luna este vizibilă cu ochiul liber, fiind posibilă o urmărire a fazelor sale de luminare.

Luna nu produce lumină, doar o reflectă pe cea de la Soare, în funcție de poziția Pământului dintre cele două corpuri cerești. Astfel, când vedem doar jumătate de lună, cealaltă jumătate este acoperită de umbra Pământului proiectată de acesta peste corpul lunii.



Poză de pe www.nasa.gov, NASA/Goddard Space Flight Center/Arizona State University

Locuri de vizitat

Muzeul Ceasului ,Nicolae Simache', Ploiești

Unul dintre cele mai bine documentate muzee din țară, această frumoasă casă a timpului vine în întâmpinarea publicului curios cu o vastă colecție de piese impresionante, printre care se evidențiază ceasurile unor personalități precum domnitorul Alexandru Ioan Cuza, scriitorul Vasile Alecsandri și pictorul Theodor Aman.

Așezat chiar în inima Ploieștiului, deosebita instituție nu impresionează doar prin vastul patrimoniu pe care-l deține, dar și prin frumusețea imobilului în stil neogotic în care își desfășoară activitatea, respectiv casa Luca Elefterescu.

Astfel, dacă te afli la plimbare prin Ploiești, nu ezita să faci o vizită relaxantă unui muzeu pe care, cu siguranță, nu-l vei uita prea curând.



Poză de Andrei Stroe, de pe www.wikipedia.org



Poză de pe Freepik

Time management

Reprogramarea activităților

Cea mai sănătoasă și simplă metodă de a-ți eficientiza timpul, reprogramarea activităților, rămâne paradoxal una dintre cele mai evitate metode de planificare folosite. Și, totuși, ce ne face să fugim de reprogramare? Pe de-o parte, ideea de a reprograma ceva te trimite foarte rapid cu gândul la un eșec, la o slabă eficientizare a timpului, acest lucru rezultând în descurajare și pesimism. Totuși e momentul să depășim această mentalitate și să înțelegem că reprogramarea înseamnă doar o redistribuire a activităților în timp, nicidecum un eșec personal.

Reprogramarea ajută la o mai bună concentrare, stimulează progresul și acordă suficient timp de adaptare la următoarele evenimente sau proiecte. Gândește-te că supraaglomerarea activităților poate reprezenta un factor major de stres, fiind extrem de contraproductivă. Astfel, reorganizarea activităților e benefică în situațiile în care respectarea programării inițiale ar însemna un efort nejustificat, raportat la activitățile din aceeași zi.

Pe de altă parte, reprogramarea activităților nu trebuie să devină o obișnuință sau un stil de viață din cauza faptului că e ușor să spui că nu ai timp, când de fapt nu ai chef. Astfel, încearcă să distingi între reprogramările eficiente și cele emoționale și asigură-te că de cele mai multe ori faci alegeri corecte. Această abilitate de a conștientiza momentele în care ar fi eficientă o reprogramare se deprinde cu timpul, așa că ai puțină răbdare și bazează-te pe instinct pentru a identifica momentele potrivite.

În plus, nu uita de prioritizarea activităților, subiect despre care am discutat în numerele anterioare și concentrează-te pe starea ta de bine și pe confortul personal.



Poză de pe www.bucketlistly.blog

Coordonate de vacanță

Skopje, Macedonia de Nord

Dacă vrei să evadezi câteva zile și n-ai nicio idee, îți propun să explorezi un oraș cochet- Skopje, capitala Macedoniei de Nord, ce dispune de monumente impresionante precum Muzeul de Arheologie situat pe malul râului Vardar, dar și de străzi parcă scoase din capsula timpului.

În cazul în care-ți plac cumpărăturile poți profita de frumoasele magazine din centrul vechi sau poți da o fugă prin Old Bazaar, unde cu siguranță vei găsi produse pentru toate buzunarele. Dacă vrei doar să admiri peisajul și să te relaxezi într-o ambianță plăcută, poți opta pentru un restaurant sau o cafenea din Piața Mare.

Indiferent de alegerea ta, cu siguranță nu vei fi dezamăgit de acest oraș frumos!

Ceva ce probabil nu știi e că prin 2022 John Malkovich declara într-un interviu că a început pașii pentru demararea unui proiect important în Skopje, înființarea unor studiouri cinematografice ce vor putea fi folosite pentru filme de calibrul celor de la Hollywood. Tatăl lui John Malkovich este macedonean, de aici și visul actorului de a pune Macedonia de Nord pe harta producțiilor cinematografice de top.



Poză de pe www.bucketlistly.blog

Modă

Anii '80

În materie de modă, anii '80 au reprezentat un capitol foarte important al industriei frumosului, oferind publicului un adevărat spectacol. Astfel, culorile aprinse, umerii foarte evidențiați, puloverele supradimensionate, teneșii, fustele scurte și pantalonii cu talie înaltă au reprezentat reperle acestei perioade ce s-a transformat într-un stil de sine stătător. Jachetele de blugi sau gecile de piele au făcut furori, punând bazele vestimentației 'libere și puternice'.

În ceea ce privește accesoriile, se preferau elemente colorate, mari, din materiale diferite, ce contrastau culorilor hainelor pe care le alegeai, regula fiind: cu cât mai original, cu atât mai bine.

Cu siguranță anii '80 au fost o perioadă minunată pentru evoluția modei, un pas important spre descoperirea stilului nostru vestimentar!



Poză de drobotdean de pe Freepik



Poză de wirestock de pe Freepik

Frumoasa natură

De ce cad frunzele toamna?

Un motiv pentru care cad frunzele constă în faptul că arborele se pregătește pentru sezonul rece, acesta renunțând la frunze pentru a face economie de energie. De asemenea, umiditatea se păstrează mai bine în trunchi, ajutându-l să se mențină hidratat pe parcursul iernii.

Un alt motiv interesant este faptul că vântul poate sufla mai bine printre crengile goale, drept urmare, tensiunea de mișcare e diminuată, ca rezultat, copacul are șanse mai mici de a fi smuls din rădăcini.

Așa că nu-ți rămâne decât să faci o plimbare prin parc și să admiri frumosul covor colorat care ți se așterne vesel la picioare.

Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania
Certificare europeană EREPS
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)
Antrenor personal activ (6 ani)
Instagram: Eduard AF



Îmbunătățirea sănătății prin Fitness

Sfaturi și beneficii

Fitness-ul joacă un rol esențial în menținerea unei vieți sănătoase și echilibrate. Într-o eră în care stilul de viață sedentar domină, adoptarea unei rutine de fitness poate aduce o serie de beneficii remarcabile pentru sănătatea fizică și mentală a individului. Fitness-ul reprezintă un concept mai amplu decât simpla activitate fizică. Înseamnă adoptarea unui stil de viață activ, care implică exerciții regulate și o alimentație echilibrată. Activitatea fizică ajută la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, la îmbunătățirea metabolismului și la creșterea masei musculare. De asemenea, are un impact semnificativ asupra sănătății mentale, reducând nivelul de stres și anxietate.



Poză de pch.vector de pe Freepik

Sfaturi pentru începători

1. Stabilește obiective realiste.

Începe cu obiective clare și realizabile. Aceasta te va motiva să continui și să observi progresele treptate.

2. Începe încet.

Dacă ești la început, nu te grăbi să faci exerciții intense. Începe cu sesiuni mai scurte și ușoare, apoi crește treptat intensitatea.

3. Include antrenamente de forță.

În afară de exercițiile cardio, antrenamentele de forță sunt esențiale pentru menținerea masei musculare și a metabolismului sănătos. Antrenamentele de forță ajută la dezvoltarea masei musculare și la creșterea flexibilității, ceea ce contribuie la o postură mai bună și la prevenirea accidentărilor.

3. Hidratează-te și odihnește-te.

Consumă suficientă apă în timpul exercițiilor și acordă corpului timpul necesar pentru recuperare prin odihnă adecvată.

Beneficiile Fitness-ului:

1. Îmbunătățirea sănătății cardiovasculare.

Exercițiile cardio ajută la întărirea inimii și a vaselor de sânge, reducând riscul de boli cardiace.

2. Controlul greutateii.

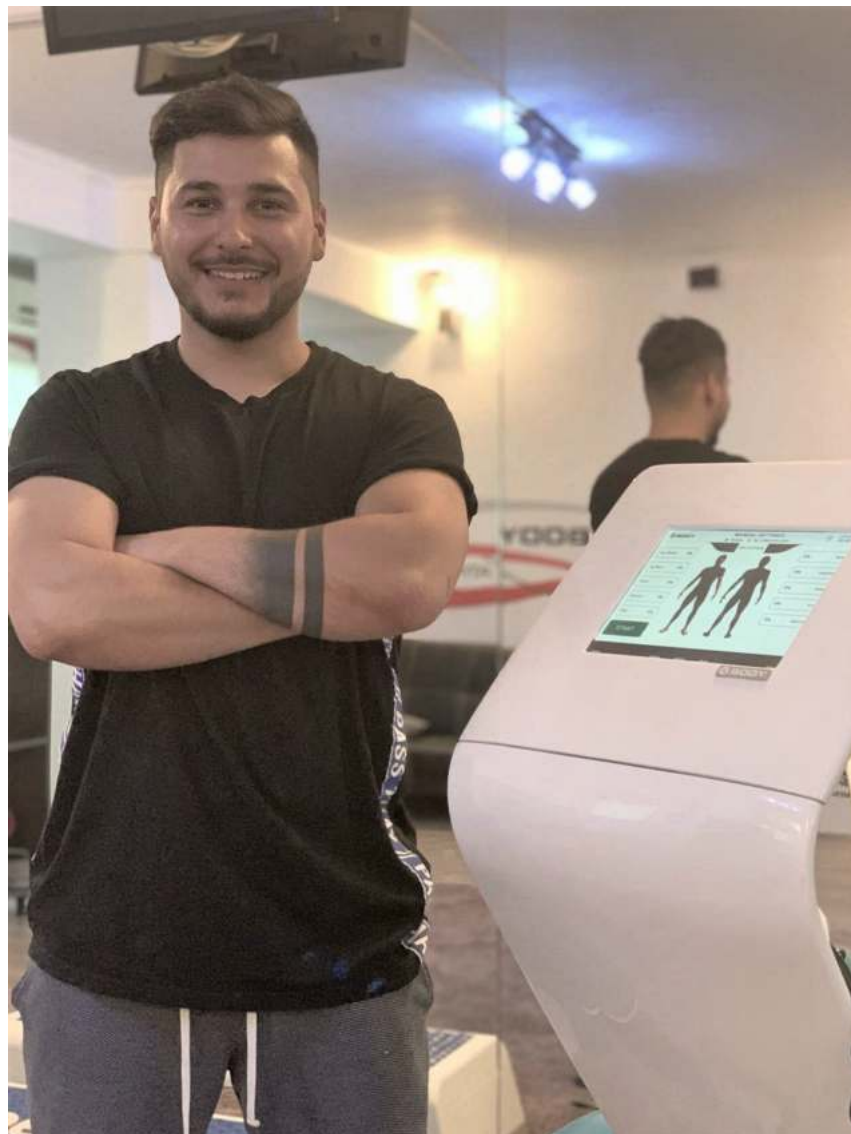
Fitness-ul ajută la arderea caloriilor și la menținerea unei greutate sănătoase.

3. Îmbunătățirea stării de sănătate mentală.

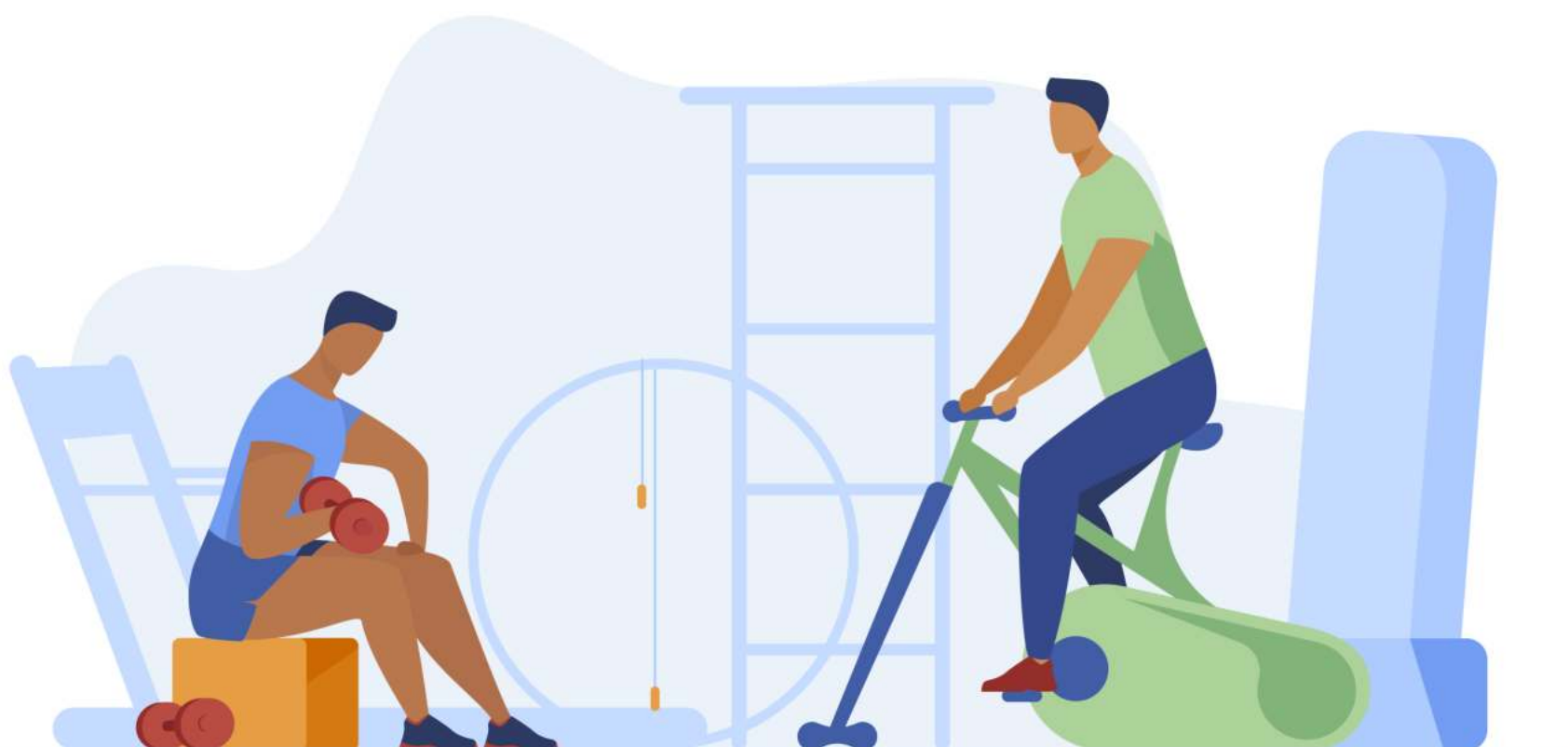
Exercițiile eliberează endorfinele, cunoscute și sub numele de "hormonii fericirii", care reduc stresul și îmbunătățesc starea de spirit.

4. Stimularea sistemului imunitar.

Exercițiile regulate pot consolida sistemul imunitar, făcând organismul mai rezistent la infecții. Este important să menționăm că sportul trebuie practicat într-un mod echilibrat și sănătos, pentru a evita suprasolicitarea sau leziunile. Consultarea unui specialist înainte de a începe un nou program sportiv poate ajuta la identificarea activităților potrivite pentru fiecare persoană în parte.



Poză din colecția personală a lui Eduard



Poză de pch.vector de pe Freepik



Poză de upklyak de pe Freepik

Social

Discuția despre sex

Probabil una dintre cele mai importante discuții pe care le-ai purtat vreodată. Fie că a trebuit să vorbești cu micuțul tău curios, cu partenerul, cu o prietenă sau cu doctorul, întotdeauna a existat acea jenă care te-a făcut să te fâstâcești și să ocolești a spune lucrurilor pe nume.

Când vine vorba despre sex, de multe ori nici nu știi cum să pui problema pentru că ți-e frică să nu fii înțeles greșit sau să nu incomodezi interlocutorul. Ce trebuie să știi atunci când vine vorba despre acest subiect este că pentru a-l discuta deschis e nevoie de curaj, de respect și de încredere, atribute fără de care nicio inițiativă, oricât de bine intenționată este, nu va avea succes.

Discuțiile acestea, indiferent de rolul lor, au ceva în comun: o intimitate extraordinară între partenerii de discuții și posibilitatea de a crea relații puternice, bazate pe comunicare și înțelegere. Când vine vorba despre discuția despre sex cu un copil sau un adolescent, trebuie să se ia în considerare că felul în care se abordează această temă va condiționa dacă va exista și o a doua discuție mai târziu. Un copil care se simte judecat, jignit, înjosit sau ignorat pentru că pune întrebări se va gândi de două ori înainte să mai abordeze acest subiect cu persoana care l-a neglijat, drept urmare sunt șanse mari să încerce să-și ia informațiile din alte surse, precum prietenii sau internetul.

Același lucru e valabil și pentru discuțiile dintre adulți: timiditatea, frica de a fi judecat sau impresia că până la urmă lucrurile se vor îndrepta singure nu vor face nimic altceva decât să îndepărteze partenerii și să le alimenteze teama de a nu fi înțeleși corect de către celălalt.

Astfel, discutați deschis, atent și empatic despre sex și asigurați-vă că la finalul discuției ați reușit să lămuriți împreună necunoscutele, dorințele sau curiozitățile.

O educație sexuală eficientă și bazată pe soluționarea problemelor sau clarificarea întrebărilor va crea o atmosferă degajată și va aduce beneficii relației tale, indiferent de tipul acesteia.

Muzica din căști

Can't stop the feeling!, Justin Timberlake (2016)

Ai avut o super zi cu multe reușite? Te-ai îndrăgostit? Ai câștigat la loto? Ești fericit pentru că ești? Tratatamentul tău dă rezultate? Ce mai stai? Hai la dans! Melodia aceasta se adresează celor care dau pe dinafară de sentimente pozitive, de fericire și de încântare! Iar dacă totuși nu faci parte din această categorie, ascultă acest cântec și cu siguranță vei intra și tu în grupul celor care dansează în sufragerie de 10 minute și nu se opresc!

Ceva ce poate nu știai despre această melodie e că face parte din coloana sonoră a filmului *Trolls*, lansat în 2016. Mai mult decât atât, melodia a câștigat și câteva categorii la Premiile Grammy din 2017 și la Hollywood Film Awards în 2016.



Poză de starline de pe Freepik

Upgrade

Decorațiuni de Halloween

Dacă vrei să simți din plin frumusețea lunii octombrie, o idee ar fi să-ți decorezi casa cu obiecte tematice de Halloween. Foarte multe magazine comercializează elemente de decor la prețuri rezonabile, așa că ai o paletă foarte variată.

Dacă nu vrei să investești prea mult în decorațiuni, poți alege oricând să sculptezi dovleci, să confecționezi fantome din hârtie sau să crezi decorațiuni folosind legături de usturoi. Nu râde, sunt la modă, în plus, odată ce nu mai ai nevoie de ele, le poți folosi la gătit.



Poză de pe Freepik



Sfaturi educaționale
personalizate.
www.consultantaeducationala.ro

Pentru colaborări sau marketing:
consultantaeducationala2022@gmail.com

Un minut. **Anul MMXXIII. Octombrie. nr.5, Copyright 2023**