



Poză de pvproductions de pe Freepik

Plăcintă cu dovleac și multă scorțișoară

EDITORIAL

Ce gust are luna noiembrie? Probabil, dacă ar trebui să-i atribuim o aromă, am spune că are gust de plăcintă de dovleac, scorțișoară, cuișoare, cacao cu lapte și ceai de fructe de pădure.

Deși este o lună închisă, ploioasă și rece, noiembrie trebuie privită ca o lună a hibernării. Astfel, concentrează-ți atenția către starea de bine, sporește-ți confortul casei prin mici artificii, poate o pernă nouă sau o cană frumoasă. Bucură-te de spațiul în care trăiești, relaxează-te la o cafea, ieși la o plimbare în parc, citește o carte bună sau uită-te la un film grozav. Hrănește-te cu toate amintirile frumoase de peste an și încarcă-ți bateriile pentru luna care va urma.

În numărul acesta vei descoperi o tehnologie inovatoare a chirurgiei, vei afla cum se identifică parfumurile de iarnă și vei afla ce spun specialiștii din modă despre căciuli. De asemenea, vom discuta despre cyber-bullying și despre faptul că acest fenomen se poate întâmpla oricui indiferent de vârstă.

Toate acesta și multe altele te așteaptă să le descoperi din colțul tău de fericire, la o cană de ceva bun.

Lectură plăcută, dragilor!

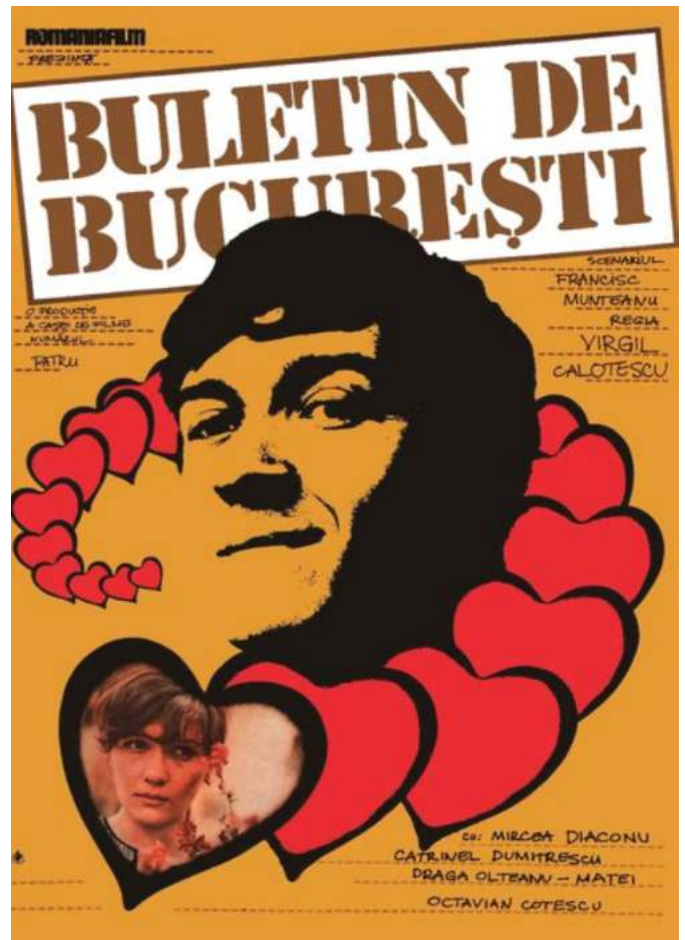
La film

Buletin de București (1982)

Deși veche, această peliculă aduce în primplan o problemă cel puțin interesantă nevoia unui buletin de București pentru a nu fi detașat în țară. Filmul prezintă stângacea relație de iubire și interes dintre Silvia Popescu (Catrinel Dumitrescu) și Radu Petrescu (Mircea Diaconu), doi tineri aflați în căutarea propriei identități, care descoperă că în spatele unui parteneriat profitabil se ascunde o poveste de dragoste de milioane.

O comedie perfectă pentru o seară în care ai nevoie să te destinzi și să scapi de griji.

Regizor: Virgil Calotescu



Poză de pe www.cinemagia.ro



Poză de KamranAydinov de pe Freepik

Lumea parfumurilor

Parfumele de iarnă

Sezonul rece vine cu schimbări în arealul toaletei parfumurilor, fiind de actualitate mirosurile lemnoase, picante, gurmante sau parfumurile senzuale.

De asemenea, notele de scorțișoară, cacao, mosc sau tutun vin în ajutorul longevității mirosului, oferind acea senzație de cald și plăcut, ce face ca un parfum să devină de neuitat și să persiste mai mult pe haine, fără să-și altereze mirosul.

Parfumele de iarnă se comercializează de obicei în sticlute portocalii, roșii, maro, uneori și albe.

Tehnologie

Robotul medical daVinci

Una dintre cele mai importante realizări din domeniul medical, acest robot-minune a ridicat standardele procedurilor chirurgicale oferind siguranță și precizie dincolo de așteptări. Utilizat în proceduri cardiace, ginecologice, urologice sau în chirurgia generală, acest dispozitiv vine în ajutorul medicilor cu soluții acolo unde capacitățile umane par depășite. Bazându-se pe sisteme avansate de cartografiere a corpului uman, dar și pe o multitudine de senzori, aparatul poate realiza incizii de precizie de 1-2 centimetri, în locul celor mai întinse. Unul dintre cele mai importante beneficii este faptul că timpul de recuperare al pacientului este mai mic în comparație cu operațiile clasice, procedura fiind minim invazivă. De asemenea, rata de eșec e mult mai mică decât în cazul procedurilor standard, toată intervenția fiind supravegheată de senzori și aparate de precizie.



Poza de pe www.medicaldesignandoutsourcing.com

În America robotul daVinci este foarte utilizat pentru tratarea cancerului de prostată. Procedura de histerectomie daVinci a început să fie populară printre femei, fiind mai ușor de suportat în comparație cu variantele clasice și având un timp de recuperare mai redus.

În momentul de față în lume există peste 1700 de sisteme daVinci instalate în spitale și centre de tratament, iar numărul pacienților crește de la un an la altul.

Bine ai venit în viitor!



Poza de pe www.uchealth.com



unMOFT
fă-ți moftu`...

Focus pe...Georgiana Cuza, *Un moft*

Ce înseamnă arta pentru tine?

Fiecare om are o latură artistică. Cu toții suntem buni la "ceva". Artă nu înseamnă doar un tablou pictat frumos sau o sculptură perfectă.

Pentru mine artă înseamnă acel lucru realizat cu îndemânare, migală, răbdare și perfecțiune. Artist se poate numi și un bucătar care îți oferă o farfurie plină de aromă, gust și culoare, doamna de la salon care îți realizează manichiura impecabilă, croitoreasa care îți coase o rochie fără cusur. Sunt multe meserii în care putem descoperi artă. Artă înseamnă să faci lucrurile cu profesionalism.



Pozele din acest articol au fost puse la dispoziție prin bunăvoință Georgiane, din arhiva personală.

Care e povestea business-ului tău?

Mi-a plăcut să desenez și să cos încă de când eram mică. Țin minte că am făcut foarte multe năzbâtii din dragoste pentru cusut.

La vârsta de 7 ani i-am tăiat mamei mele gulerul de blană naturală, lenjeria de pat, sutienele, pentru că ma fascina broderia, și voiam să reproduc în miniatură, pentru păpușile mele, ținute ale artistelor care erau în vogă în perioada respectivă. Majoritatea vacanțelor mi le petreceam la bunici, la țară. Bunica maternă, Varvara, era croitoreasă în sat, și îmi plăcea foarte mult să o privesc atunci când cosea sau țesea la războiul de țesut. Avea o mașină de cusut cu pedală, "Ileana". De multe ori m-am furișat, am luat peticele de materiale rămase, dar neavând experiența de a coase la mașină, i-am rupt toate acele de cusut. După multe încercări, am reușit să învăț cum stă treaba... și atunci am intrat în business :).

Veneau oamenii din sat cu diferite hăinuțe pentru a le modifica, iar dacă bunica era prea ocupată în ziua respectivă, le modificam eu. Bineînțeles nu chestii complicate, scurtam mânecile cămășilor, iar tighelul nu era nicidecum perfect, ba chiar în zig-zag! Însă oamenii plecau multumiți, iar eu mă alegeam cu bănuți pentru o înghețată.

Într-o zi, i-am luat bunicii mele patru basmale, le-am cusut între ele, pentru a-mi realiza un halău, le-am legat la colțuri două nuiete și am plecat să pescuiesc, pentru că aveam casa poziționată pe malul lacului. Îndată ce am băgat halăul în apă, nuietele s-au rupt, pește n-am prins, basmalele s-au desfăcut de pe nuiete... și duse au fost. Mult timp m-am întrebat în sinea mea, când o vedeam pe bunica agitată, căutându-și basmalele, "Ce mi-o fi trebuit mie pescuit?", însă i-am povestit întâmplarea și apoi m-am simțit ușurată.

La scurt timp ne-a vizitat sora bunicii. Trebuia să o ajute la treburile gospodărești. După ce s-a schimbat de "hainele bune" în altele mai practice, și-a lăsat fusta pe mașina de cusut. Eu... nu aveam astâmpăr.. simțeam că este ora mea de creație vestimentară... și căutând un material, am găsit o fustă..! (Neștiind că este a ei.). Mi s-a părut potrivită pentru ceea ce urma să fac. Am tăiat-o, am cusut-o pe măsurile mele, i-am aplicat diverși năsturei, și apoi foarte fericită de rezultat, m-am dus să le arăt și lor creația mea. Parcă o aud și acum pe matusa strigând cu un limbaj tipic locului de proveniență ... "Făi Lele, aia nu e fusta mea?" :)) A fost pentru prima dată când bunica m-a fugărit și norocul meu a fost că nu m-a prins!

De-a lungul timpului în vacanțele mele de vară, "Ileana" m-a ajutat să-mi confecționez foarte multe ținute, imperfecte, dar perfecte în viziunea mea de copil, pe care le purtam cu mândrie și cu satisfacția faptului că eu le-am realizat.

Cred că de aici începe povestea mea, care pare de altfel a fi o moștenire din generație în generație, cu o bunică croitoreasă, o mamă cu înclinații artistice în ale picturii și două mătuși profesioniște în brodatul cu ața de macrame!

Anii au trecut, am terminat liceul de arte plastice "Nicolae Tonitza" la secția de design vestimentar și arte textile, am urmat și un curs de croitorie, iar ulterior, după ce s-a născut Maria, prima mea fetiță, mi-am deschis un atelier de creație vestimentară, unde realizam ținute pe comandă inclusiv seturi mamă-fică.

După ce s-a născut și cea de-a doua fetiță, Gloria, a trebuit să-mi intrerup activitatea pentru o perioadă. Nu aveam stare, la fel ca în perioada copilăriei, trebuia să-mi pun ideile în practică, și atunci am început business-îl cu pălării. Pălăriile pe care eu le realizez sunt din fetru de lână naturală, pictate sau accesoryzate în funcție de preferințele clienților. Așadar, arta o poți face din orice, inspirație să fie... !

Când vine vorba de succes, fiecare are altă viziune asupra acestui aspect. Ce înseamnă succesul pentru tine?

Succesul apare atunci când oamenii au încredere în tine, când sunt mulțumiți de produsul final, când te recomandă și altor persoane, când îți spun cu admirație "ai mâini de aur" ori când îți spun "merg pe mâna ta", fiind siguri că nu vei da greș! Aceste lucruri m-au motivat să merg mai departe întotdeauna, și bineînțeles și partea financiară, pentru că totuși nu putem munci doar de dragul artei!

Crezi că moda are vârstă?

Consider că moda este trecătoare, însă stilul rămâne. Am apreciat întotdeauna oamenii care indiferent de vârstă, au adăugat în ținutele lor o tușă personală, acei oameni care nu s-au sfiit să-și arate atitudinea și personalitatea prin stilul vestimentar, indiferent de opiniile celorlalți. Niciodată nu vom fi pe placul tuturor, uneori vom fi admirați, alteori criticați, dar cel mai important este să fii tu, îmbrăcat în ceea ce te reprezintă și cu o stare pozitivă, așa cum se spune "câinii latră, ursul merge"!

Care sunt sursele tale de inspirație?

Inspirația poate veni chiar și din lucruri mici, cum ar fi o mărgeluță pe care o aplic pe o țesătură apoi creez în jurul ei o întreagă structură.

Mă inspiră oamenii, natura, culorile, textura țesăturilor sau evenimentul pentru care trebuie realizată o ținută vestimentară.

Cum arată o zi perfectă pentru tine?

O zi perfectă pentru mine este alături de familia mea. Ador acele zile în care scăpăm de grijile cotidiene și petrecem timp de calitate împreună. Indiferent dacă ieșim la plimbare sau rămânem acasă și vizionăm un film, facem o prăjitură, ne jucăm, pictăm, etc, la sfârșitul zilei, bucuria de pe chipul fetițelor noastre ne împlinește pe noi ca părinți.





Ce sfat dai unei persoane care dorește să-și deschidă un business, dar n-are curaj?

Domeniul de activitate trebuie să ne reprezinte, astfel încât să îmbinăm utilul cu plăcutul. Într-un business sunt suișuri și coborâșuri. Dacă business-ul pe care îl deții nu te reprezintă, ci este creat doar pentru acel confort financiar, la un moment dat, în cazul în care lucrurile nu mai funcționează pe măsura așteptărilor tale, nu te va motiva nimic să mergi mai departe cu acel business, așa că vei renunța.



Însă, o persoană care și-a creat business-ul dintr-o pasiune, va avea întotdeauna puterea și ambiția de a trece peste orice obstacol și de a urca următoarea treaptă către succes.

Așadar, sfatul meu este să-și urmeze visul cu optimism, curaj și încredere în Dumnezeu!

Ce mesaj ai pentru cititorii 'Leții la minut' ?



Cunosc persoana din spatele "Buletinului Educațional", face parte din adolescența mea. Îi cunosc sensibilitatea, modestia, frumusețea interioară, veselia și tot ceea ce o face un om deosebit! Îi cunosc ambiția și sunt sigură că va face tot posibilul ca voi, cititorii "Leții la Minut" să vă delectați cu articole de bună calitate!

UN MOFT vine cu o super ofertă de nerefuzat!

Până pe data de 31 decembrie ai reducere 10% la toate comenzile plasate, doar dacă menționezi că ești fan **LECTII LA MINUT**.

Puteți găsi mai multe informații despre produsele și serviciile UN MOFT urmărind paginile oficiale.

Site: www.unmoftr.ro
Instagram: [@unmoftr.ro](https://www.instagram.com/unmoftr.ro)



Drag de carte

Enigma Otiliei, George Călinescu

Aceasta este una dintre cărțile despre care ai tot auzit de pe vremea când dădeai Bacalaureatul, dar pe care s-ar putea să o fi ratat. Dincolo de comentariile școlare care vorbesc preponderent despre relația dintre Felix Dima și Otilia Mărculescu, această operă este foarte complexă, oferind un adevărat spectacol al firii umane, descoperind pe rând tipologii interesante, patologice sau inocente, și lăsând cititorul să pătrundă într-o perioadă deosebită a Bucureștiului.

Focalizându-se pe soarta unei familii din vechea Capitală, romanul pictează o lume neagră, mistică, disperată după înavuțire și status social, care intră în antiteză cu bunătatea, optimismul și motivația unui tânăr student la medicină de a ajunge un doctor bun. Această poveste merită să fie citită pentru a înțelege ce înseamnă adevărata îndârjire în atingerea unui scop.



Poză de pe www.history.com

Pastila timpului

Anul 1838

Un an plin de evenimente importante care vor schimba direcția societății. Unul dintre evenimente se va petrece chiar la București, oraș care va resimți un cutremur de 7,5 grade Richter. În urma acestuia rămân mormane de clădiri prăbușite sau nelocuibile, chiar palatul domnesc devenind de nelocuit.

Tot în acest an, Samuel Morse face publică funcționalitatea telegrafului, de aici venind și denumirea celebrului cod Morse. În acest timp, Charles Dickens scrie *Oliver Twist* și Edgar Allan Poe scrie *Ligeia*.

În ceea ce privește nașterile, în acest an se va naște Bogdan Petriceicu Hașdeu, istoric, folclorist și scriitor român, tatăl lui Iulie Hașdeu. Tot în 1838 se vor naște și pictorul Nicolae Grigorescu dar și inginerul român Gheorghe Lahovary.

Compozitorul Hector Berlioz are premiera operei *Benvenuto Cellini* la Paris, în timp ce Victor Hugo prezintă drama *Ruy Blas* tot la Paris.

Self care



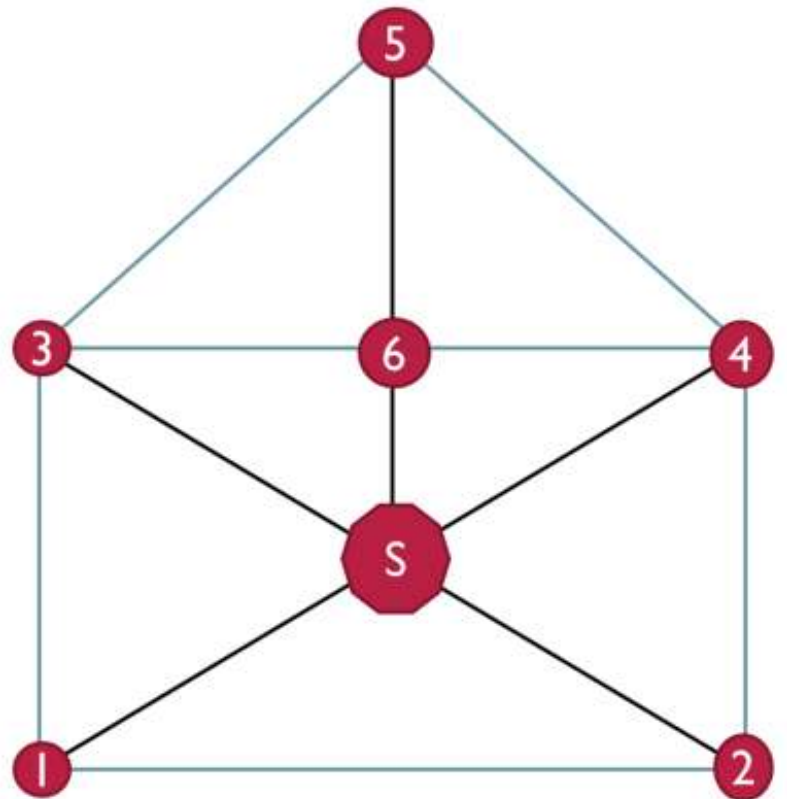
Studii: Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'
Student voluntar la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești
Participant și prezentator de proiecte la conferințe științifice.

SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

Drag cititor „La Minut”,

În următoarele articole postate în cadrul rubricii „Self Care”, voi menționa și accentua importanța celor șase stâlpi ai sănătății, numindu-i Cei 6 „S”, aceștia fiind exemplificați de o perspectivă elocventă, sub forma unei case construite treptat, ale cărei structuri de rezistență trebuie descoperite, aprofundate și însușite cu prisosință de fiecare persoană în parte. Bineînțeles, cei 6 „S” pozitivi prezintă și o imagine în oglindă, fiind puși în lumină de efectele negative ale celor 6 „S” antitetici.

Cei șase stâlpi sunt vitali în vederea Sănătății umane tridimensionale: trup – minte – suflet.



Casa sănătății noastre trebuie să fie clădită pe o fundație solidă, reprezentată de doi dintre cei 6 „S”, și anume Somnul (odihna) și Subzistența (alimentația), în reflexie aflându-se în Somnia și Supraalimentația/ Subalimentația. Trecând de la pietrele de temelie ajungem la cei doi stâlpi de susținere, Sportul (condiția fizică) și Strategia (organizarea), în opoziție regăsindu-se Sedentarismul și, respectiv Stresul. Cel care ne protejează de vânturile năprasnice ale tristeții și de ploile ce se abat asupra sufletului nostru este acoperișul, învelit în aura Satisfacției (fericirii), aceasta fiind stimulată să apară pentru îndepărtarea cât mai grabnică a Suferinței. Calea de acces către Sănătatea Tridimensională completă este Spiritualitatea (creința), fiind știrbită de Scepticismul tot mai profund înrădăcinat în trupul, mintea și sufletul omenirii.

Acestea fiind spuse, îmi iau angajamentul să pornim împreună în călătoria spre descoperirea tainelor celor 6 „S”, mai precis spre descrierea principiilor sănătoase după care ar trebui să ne ghidăm viața.

Beneficiile somnului adecvat:

- Efectuarea necesarului de odihnă;
- Revitalizarea organelor;
- Recuperarea imunității;
- Punerea în ordine a gândurilor;
- Relaxarea creierului și refacerea sinapselor;
- Consolidarea memoriei;
- Procesarea informațiilor;
- Reducerea riscului apariției diverselor patologii, precum hipertensiune arterială, accident vascular cerebral, depresie, etc.



Poză de redgreystock de pe Freepik

Principiile trezirii:

- Trezește-te, cu precădere, la orele 5-7, fiind mai concentrat, mai motivat, mai productiv;
- Trezește-te imediat ce sună alarma (așază-ți ceasul/ telefonul departe de pat pentru a fi nevoit să te ridici în vederea opririi alarmei);
- Cea mai bună performanță intelectuală este la orele 10-12, dacă respecti condițiile prezentate;
- Fă-ți patul în fiecare dimineață;
- Fă-ți toaleta în fiecare dimineață (ex.: spălarea pe dinți, pe mâini și pe față);
- Consumă un pahar cu apă la temperatura camerei;
- Gândește pozitiv;
- Fă gimnastică de înviorare;
- Ascultă melodiile preferate, indiferent de gen;
- Intră în contact cu lumina solară, privește cerul sau peisajul, plimbă-te în parc sau în jurul casei/ blocului timp de 10-15 minute;
- Fă un duș rece, dar nu foarte;
- Meditează în liniște;
- Creează o listă cu lucruri sau persoane pentru care ești recunoscător;
- Planifică-ți activitățile din ziua curentă și scrie-le cu liniuțe, pe hârtie, cu creionul.

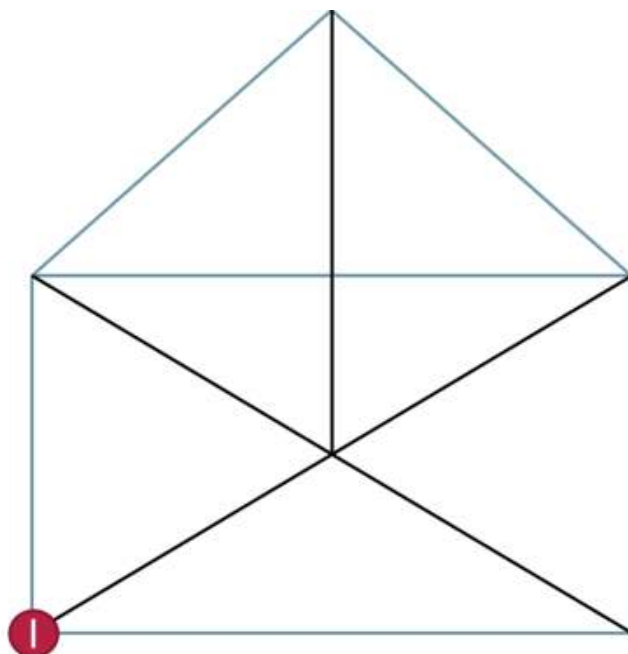
SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE

Somnul = Odihna ≠ InSomnia

Somnul reprezintă cel dintâi stâlp al sănătății, fiind componentă parte a fundației sanctuarului sănătății trinității umane.

Principiile somnului:

- Acordă-ți 6-7 ore de somn obligatorii, esențial 8-9 ore;
- Nu dormi în timpul zilei, cu precădere spre seară;
- Culcă-te, în special, la orele 22-24, cu respectarea unui program fix;
- Creează-ți o rutină a somnului;
- Elimină factorii perturbatori înconjurători (telefon, laptop, televizor, certuri, gânduri negative, etc.);
- Nu rezolva seara problemele dificile;
- Evită alimentația în exces, aerisește camera și citește o carte înainte de culcare;
- Redu cantitatea de cofeină consumată;
- Evită exercițiile fizice extenuante înainte de culcare;
- Efectuează exerciții de respirație înainte de a adormi (închide ochii și axează-te pe respirație);
- Concentrează-ți mințea pe o imagine frumoasă, pe o amintire plăcută sau în gol;
- Creează-ți un ambient liniștit, cât mai întunecos și cu o temperatură adecvată, nici prea caldă, nici prea rece (16-19°C);
- Poți folosi la culcare o mască de somn și dopuri de urechi;
- Dormi pe o saltea și pe perne confortabile;
- Transformă-ți dormitorul într-un spațiu cât mai atractiv, putând utiliza inclusiv diverse arome (lavandă, lămâie, etc.);
- Dacă ești încă treaz după aproximativ 15-20 de minute, citește în penumbră sau îndeletnicește-te cu ceva care să te plictisească;
- Poți utiliza medicamente cu efect de somnifer, dar cu multă atenție și nu în exces;
- Adresează-te unui medic dacă problemele de somn persistă ori se accentuează.





Poză de ijeab de pe Freepik

Informațiile din articolele publicate în rubrica SELF CARE au drept inspirație următoarele surse bibliografice:

1. „Călătorii în centrul gândirii” – Dr. Alexandru Vlad Ciurea, Tudor Artenie, Editura Minerva, București, 2016;
2. „E bine să știi!” – Dr. Leonard Azamfirei, Editura Viață și Sănătate, București, 2006;
3. „Secretele creierului uman – De ce pierdem cheile de la mașină, dar nu uităm cum să conducem și alte enigme ale vieții cotidiene” – Dr. Sandra Aamodt, Dr. Sam Wang, Editura Litera, București, 2019;
4. „Asumă-ți riscul – Învață să identifiți, să alegeți și să trăiești cu o doză acceptabilă de risc” – Dr. Ben Carson, Gregg Lewis, Editura MajestyPress, Arad, 2008;
5. „Și tu ai creier – Ghidul adolescentului pentru o gândire cutezătoare” – Dr. Ben Carson, Gregg Lewis, Deborah Shaw Lewis, Editura Viață și Sănătate, Pantelimon, 2017;
6. „Antrenează-ți creierul! – Strategii și tehnici de transformare mentală” – Joe Dispenza, Editura Curtea Veche, București, 2019;
7. „Sănătatea. Un lux gratuit” – Echipa Respiro, Biblioteca Respiro, 2018;
8. „21 de zile pentru un obicei nou” – Gabriel Șamu, Florin Bică, Biblioteca Respiro, 2016;
9. „Fericirea este aici – Cum să nu te pierzi printre miturile despre fericire” – Florin Bică, Biblioteca Respiro, 2016;
10. „O viață împlinită – Note. Idei. Sugestii” – Florin Bică, Biblioteca Respiro, 2017;
11. Alimentație sănătoasă: cum te hrănești corect, de la A la Z (4fstore.ro).

Cu drag,
AȘER NEGOI



Poză de pch.vector de pe Freepik

#business4edu

Responsabilizarea cu plante

O idee care sună cel puțin ridicol, dar care pare să funcționeze. Când vine vorba despre responsabilizarea unei persoane, fie că vorbim despre adulți sau copii, s-a demonstrat faptul că introducerea în ecuația a unui element viu ajută foarte mult și promovează implicarea. Astfel, în cazul în care echipa ta nu e încă pregătită pentru responsabilizarea cu animale sau pești, o metodă eficientă poate fi folosirea plantelor.

Astfel, fiecare partener va primi o plantă în îngrijire, plantă de care să aibă grijă timp de o săptămână, o lună, depinde de fiecare proiect în parte.

Câteva posibilități ale acestui exercițiu:

În ceea ce privește plantele, se pot alege specii ușor de îngrijit, care să nu necesite foarte mult efort.

Se poate nominaliza un singur responsabil/echipă/ săptămână astfel încât responsabilitățile să fie împărțite.

Se poate responsabiliza fiecare individ/ plantă.

Se va ține cont de bunăstarea plantelor, iar în cazul în care unul dintre participanți nu e interesat de îngrijirea specimenului său, acesta va fi atribuit altui participant.

Beneficiile acestui exercițiu:

- îmbunătățirea răbdării, a atenției la detalii
- îmbunătățirea aspectului mediului de lucru
- dezvoltarea spiritului de observație
- perseverența

Pe cer

Norii

Vată de zahăr, animale sau munți, indiferent de ce formă prind în imaginația noastră, norii vor rămâne întotdeauna o sursă de inspirație. Mase de picături de apă suspendate în aer, aflate la înălțimi mari, norii tind să aibă diferite caracteristici în funcție de formă și localizarea de pe cer. Astfel, există nori de atmosferă joasă precum stratus sau cumulus, nori de atmosferă medie (altocumulus) și nori de atmosferă înaltă (cirrus). Pe lângă aceste tipuri de nori mai există și norii atipici dar și urmele de condensare lăsate de avioane pe cer.



Poză de svstudioart pe Freepik

Locuri de vizitat

Târgurile de vechituri sau târgurile de duminică

Cu siguranță nu un loc la care să te fi gândit prea curând. Și totuși, merită să arunci o privire printr-un târg de vechituri. De la obiecte de colecție, numismatică, volume vechi, bijuterii sau te miri ce, acolo e locul în care ai șansele să descoperi adevărate comori. În plus, nu toate lucrurile sunt vechi. Unele sunt stoc suplimentar, altele sunt aduse din afară, iar altele sunt produse noi cu mici defecte de fabricație. După cum spuneam mai sus, nu știi niciodată ce vei găsi acolo. De obicei târgurile acestea se organizează în weekend sau în zilele dedicate, în funcție de zona geografică și localitatea în care te regăsești.

Stare de bine

Hygge

O caracteristică importantă a culturii daneze, acest cuvânt semnifică o anumită calitate a confortului. Fie că vorbim despre o păturică pufoasă, un set de lumânări parfumate, o muzică ambientală plăcută, hygge poate însemna ceva diferit pentru fiecare. Vorbind despre lunile înnorate de toamnă și iarnă, confortul de calitate nu trebuie să lipsească indiferent ce înseamnă acest lucru pentru tine.

Există multe magazine care au reduceri la decorațiunile de casă și produsele destinate confortului personal, așa că există o gamă variată de produse dintre care poți alege ceea ce ți se potrivește.



Poză de pvproductions de pe Freepik



Poză de storyset de pe Freepik

Time management

Întârzieri

De câte ori ți s-a întâmplat să nu ajungi la timp și să pierzi o ocazie importantă? De câte ori s-a întâmplat să te lași distrat de activități și să uiți ce ai de făcut? De multe ori, cu siguranță.

Întârzierile sunt o parte intrinsecă a programelor noastre, fie că vorbim despre prelungirea termenelor de la muncă, despre sfertul academic de la întâlniri, ore de curs sau interviuri. De multe ori micile scăpări sunt acceptate, dar ce facem în cazul în care vorbim despre o situație importantă? Cum ar trebui procedat atunci? Pentru evitarea sau diminuarea întârzierilor există trucul celor 20 %. Adică, de fiecare dată când ai un deadline, gândește-te să termini cu 20 % mai repede decât ar trebui în mod normal. De exemplu, dacă ai de predat un proiect vineri și tu l-ai primit luni, nu aștepta să-l finalizezi vineri. Rezolvă situația până joi, astfel încât totul să fie clar vineri. Când vorbim despre întâlniri, asigură-te că îți aloți 20 % mai mult timp ca să te pregătești și ca să ajungi la locul întâlnirii.

Astfel, dacă până la întâlnire faci 40 de minute, alocă 7-10 minute suplimentare ca marjă de întârziere. Gândește-te că poți întâmpina trafic, mijlocul de transport poate întârzia etc. Încearcă să estimezi cât mai corect timpul de care ai nevoie ca să poți determina cu o mai mare acuratețe intervalul de întârziere.

De asemenea, există și momente când later is better, adică mai bine mai târziu. Asigură-te că nu e vorba despre o situație de genul acesta și concentrează-te pe soluție!

În plus, dacă orice ai face, tot ești în întârziere, măcar asigură-te că ai scuze credibile!



Poză de Adriana Stanciu

Coordonate de vacanță

Tenerife, Insulele Canare, Spania

I se mai spune și Insula Primăverii datorită faptului că temperaturile scad foarte rar sub 20 de grade. Cu o floră impresionantă, insula Tenerife captivează prin palmieri înalți și plante înflorite aproape permanent.

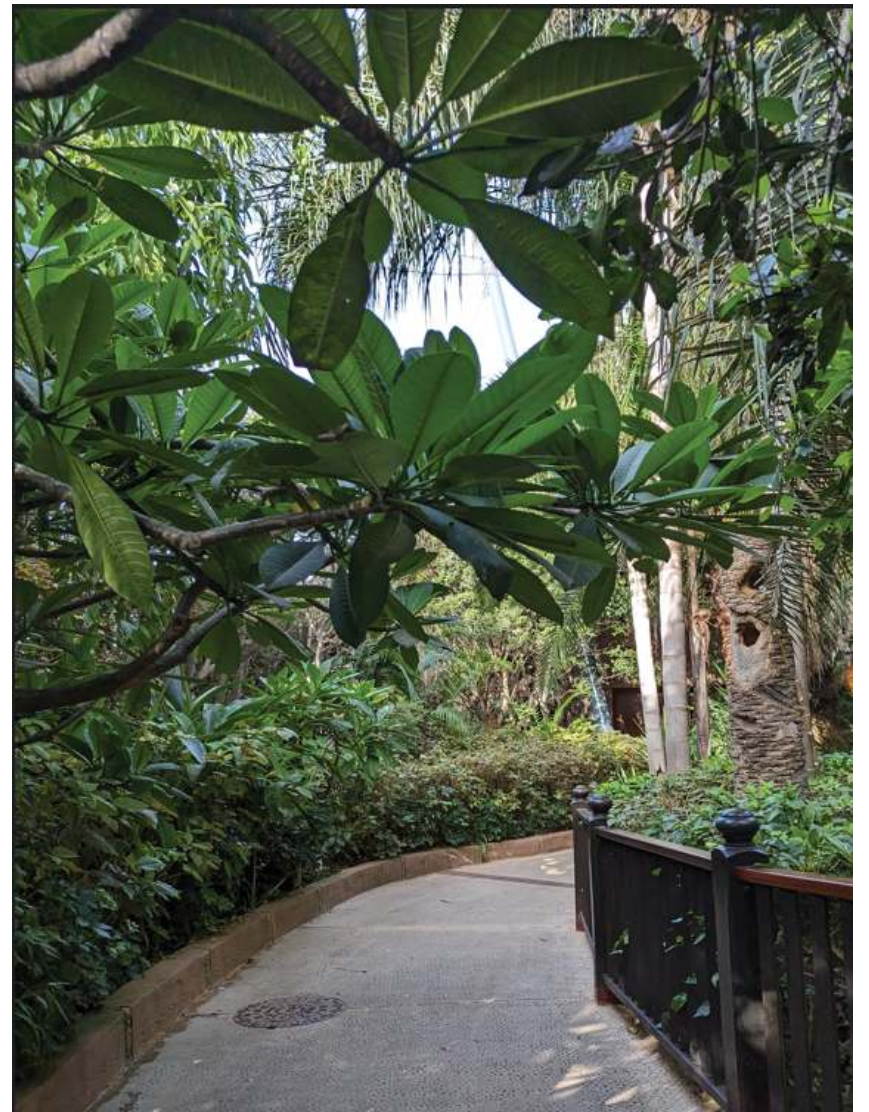
Punct de interes pentru milioane de turiști anual, insula e celebră pentru Loro Park, una dintre cele mai frumoase grădini zoologice din lume, dar și pentru parcul național Teide, locul în care poți vizita frumoasele construcții naturale de piatră, cât și vulcanul Teide. Dacă ești interesat de aventură, poți vizita parcul Siam, considerat cel mai bun aqua park din lume în 2022. Pe lângă aceste atracții mai există Aqualand Costa Adeje, Sawasdee, Jungle Park și Monkey Park.

În cazul în care vrei să admiri frumusețile peisajului, n-ar strica să faci o baie în una din multele piscine naturale sau să vizitezi faimoasele plaje Los Cristianos și Las Americas. Pentru cei interesați de animale în mediul lor natural, e recomandată o plimbare pe catamaran pentru a urmări balene și delfini sau snorkeling/scuba diving în zone frecventate de țestoase.

Seara ai la dispoziție o mulțime de restaurante unde poți gusta faimoasa paella și poți asculta muzică live.



Poză de Adriana Stanciu



Poză de Adriana Stanciu

Modă

Cu sau fără căciulă?

În 2023 se poartă căciulițe croșetate, șepci de baseball, berete franțuzești, orice te ajută să-ți fie cald la urechi și la cap. Marile case de modă precum Dior au propus în prezentările lor de modă pălării negre care să se potrivească oricărui stil vestimentar.

Astfel, asigură-te că ești la modă în sezonul toamnă-iarnă 2023 și folosește-te de căciuli și șepci pentru a te proteja de frig, dar și pentru a da o notă originală hainelor tale.



Poză de prostooleh de pe Freepik



Poză de Adriana Stanciu

Frumoasa natură

Parcurile urbane

Nu există sezon mai frumos ca toamna pentru a vizita unul dintre multele parcuri urbane aflate chiar în orașul tău. Fie că vei avea parte de o zi senină dar răcoroasă sau de o zi ploioasă, pregătește-te să fii uimit de frumusețea naturii care se așterne la picioarele tale.

Octombrie e luna în care frunzele devin arămii și se formează minunatele covoare de frunze uscate pe jos care te îmbie la o plimbare la braț prin parc, savurând un ceai cald.

Mai mult decât atât, foarte multe specii de păsări sunt încă foarte active, profitând din plin de zilele călduțe, astfel ai ocazia să vezi lișițe, lebede, rațe, vrăbii, porumbei și turturele, dar și încă alte câteva specii de păsări migratoare care încă n-au plecat spre țările calde.

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



Intermittent fasting & Fitness

Intermittent fasting și fitness sunt două concepte care pot fi combinate pentru a obține beneficii semnificative pentru sănătate și formă fizică. Iată cum se pot influența reciproc:

1. Pierderea în greutate: intermittent fasting poate ajuta la reducerea aportului caloric și la pierderea în greutate. Atunci când se combină cu un program de fitness adecvat, acest lucru poate accelera procesul de ardere a grăsimilor și de tonifiere a mușchilor.

2. Masa musculară: dacă obiectivul tău în fitness este creșterea masei musculare, intermittent fasting poate fi adaptat astfel încât să asiguri un aport adecvat de proteine și nutrienți în perioadele de alimentație. Aceasta poate ajuta la susținerea creșterii musculare în timp ce reduci grăsimea corporală.

3. Energie și performanță: unii oameni observă că au niveluri mai bune de energie în timpul postului intermittent, în special după ce corpul lor s-a adaptat la acest program. Acest lucru poate îmbunătăți performanța în timpul antrenamentelor.

4. Autofagia: intermittent fasting poate stimula autofagia, un proces prin care corpul curăță celulele deteriorate și reciclează componente celulare. Acest lucru poate contribui la regenerarea țesuturilor și la reducerea riscului de leziuni în fitness.

5. Planificarea alimentației: este important să planifici cu atenție perioadele de alimentație pentru a asigura un aport adecvat de proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase pentru a susține obiectivele tale de fitness.



Poză de denamorado de pe Freepik

Iată un exemplu simplu de program de intermitent fasting folosind metoda 16/8:

Dimineața: postul începe seara cu cina la ora 20:00. După aceea, nu se mai consumă calorii și începe perioada de post.

Dimineața târziu: te trezești la ora 7:00 dimineața, ceea ce înseamnă că ai stat în post timp de 11 ore până acum.

Fără micul dejun: continui să stai în post și nu consumi calorii. Poți bea apă, ceai sau cafea neîndulcită dacă dorești.

Prânz: la ora 12:00, perioada de post se încheie și începe fereastra de alimentație de 8 ore.

După-amiază: în intervalul 12:00 - 20:00 ai 8 ore pentru a mânca. Poți avea o masă la prânz și una la cină, cu gustări sau mese mici între ele. Asigurați-vă că mesele dvs. în fereastra de alimentație includ proteine, carbohidrați și grăsimi sănătoase. Evitați alimentele procesate și bogate în zahăr.

Seara: la ora 20:00, începe din nou perioada de post, și nu mai consumi calorii până dimineața următoare.



Poză de pvproductionsde pe Freepik

Monitorizarea caloriilor: dacă vă concentrați pe pierderea în greutate, este important să monitorizați cantitatea de calorii pe care o consumați în timpul ferestrei de alimentație.

Hidratare: asigurați-vă că vă hidratați corespunzător în timpul ferestrei de post și că beți apă sau alte băuturi sănătoase în timpul ferestrei de alimentație.

Acest exemplu ilustrează modul în care funcționează metoda 16/8, dar amintește că poți ajusta intervalul de post și de alimentație pentru a se potrivi programului tău și preferințelor tale.

În concluzie, intermitent fasting poate fi integrat cu succes într-un program de fitness, dar trebuie gestionat cu atenție pentru a asigura că obții nutriții necesari și că susții obiectivele tale de sănătate și formă fizică. Este important să ascuți corpul tău și să ajustezi programul în funcție de nevoile tale individuale pentru a obține cele mai bune rezultate.



Poză de pe Freepik

Social

Cyber-bullying

Una dintre cele mai presante probleme actuale, acest fenomen nu este, de fapt, ceva nou. Datorită expansiunii mijloacelor de comunicare dar și a libertății pe care o oferă anonimatul conturilor de pe internet, cyber-bullyingul a luat amploare în ultimii zece ani. Dar cum se definește de fapt, acest fenomen?

Cyber-bullyingul reprezintă folosirea unei metode electronice pentru a hărțui, agresa sau deranja o persoană. Astfel, putem vorbi despre mesaje de hărțuire, de amenințare, de persuasiune sau de intimidare. Acestea sunt omoloagele hărțuirii față în față, doar că există o mare diferență: dacă vorbele nu se pot înregistra mereu, cyber-bullyingul lasă urme online. Chiar dacă un mesaj este șters, el există în istoricul aplicației și se poate accesa de către instituțiile abilitate. IP-ul sau numărul de identificare al conexiunii poate fi aflat, conducând în ultimă instanță la descoperirea făptuitorului. În momentul de față nu există niciun număr de suport pentru victimele cyber-bullyingului la care acestea să poată anunța abuzurile, singura posibilitate fiind prezentarea dovezilor poliției.

Totuși, nu mulți sunt cei care apelează la ajutorul specializat pentru a pune capăt suferințelor online. Bullying-ul e o problemă serioasă ce poate afecta pe oricine, la orice vârstă, tocmai de aceea e foarte important să se discute deschis despre acest aspect. Victimele sunt încurajate să vorbească despre experiențele lor trecute sau actuale pentru a ajuta la diminuarea cazurilor de abuz online. Tăcerea, fie că e din cauza fricii sau a rușinii, nu trebuie să fie un standard în această situație. Vorbește deschis despre problemă, încurajează-i și pe ceilalți să discute și nu închide ochii atunci când auzi că o persoană trece prin așa ceva.

la atitudine și împreună vom putea avea un spațiu virtual mai sigur pentru toată lumea.

Muzica din căști

Englishman in New York, Sting (1987)

Dacă ești în căutarea unei melodii liniștitoare care să te acompanieze până la școală sau la muncă, fii sigur că această piesă te va încânta. Versurile sale descriu un englez rătăcit în New York și fina sa observație asupra diferențelor pe care le constată între stilul său de viață și ritmul alerg al orașului care nu doarme niciodată.

Cu un mesaj pozitiv, frumos și încurajator, melodia aceasta va deveni foarte repede una dintre favoritele tale.



Poză de pvproductions de pe Freepik

Upgrade

Perne și lumânări

Practic, rețeta perfectă pentru relaxare și pentru decorarea rapidă a unui spațiu. Fie că alegi perne XXL în culori pastelate sau perne miniaturale în culori curajoase sau cu model, pernele nu se vor demoda niciodată. Pot fi folosite pentru a decora aproape orice cameră din casă, inclusiv balconul închis.

În ceea ce privește lumânările, poți opta pentru variante parfumate sau variante natur. Cât despre forme sau culori, pe piață există atât de multe oferte încât sigur n-o să ai dificultăți să găsești ceva ce să-ți placă și să te inspire.

Astfel, alege câteva perne pe care să le arunci la întâmplare pe canapea și aprinde câteva lumânări relaxante care să te ajute să te detensionezi după o zi grea.



Poză de pe Freepik



Sfaturi educaționale
personalizate.
www.consultantaeducationala.ro

Pentru colaborări sau marketing:
consultantaeducationala2022@gmail.com

Un minut. **Anul MMXXIII. Noiembrie. nr.6, Copyright 2023**