

GLAMORA

Magazine

Daniela Sala
Fofiu

„Cele mai importante personalități ale anului 2025, profesioniști în domeniile lor de activitate, cu o carieră impresionantă, au fost premiate la Gala CelebriTime Awards 2025.”



RALUCA M. GĂINĂ

„De mică am iubit scena și cred că a fost mereu destinul meu să fiu aproape de oameni, să comunic și să transmit emoție.”

Septembrie, 2025

Revista Oamenilor de Succes



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine *Facebook:*

celebritime magazine

Youtube:

<https://www.youtube.com/@celebritimemagazin>

e-qr5jl/about e-mail:

celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna septembrie a revistei Glamora Magazine o avem pe copertă pe RALUCA MIHAELA GAINA.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe RALUCA, femeia devotată meseriei sale.

Acest interviu o prezintă pe RALUCA așa cum e ea, în toate aspectele ei și în tot ce o caracterizează.



Daniela Sala Fofiu
Owner Glamora Magazine
CelebriTime Magazine
Contact: 0753 919 419

Pe de altă parte, în paginile revistei din această lună puteți să răsfoiți materiale realizate în exclusivitate cu diferite personalități printre care: Ana Maria Ducea, Roxana Niciev, Ștefania Filip, Raluca Muntean, Corina Nenciu, Adelina Zamfir, etc.

Până la următoarea ediție vă invit să ne urmăriți pe toate rețelele de social media și pe www.celebritimemagazine.ro, unde vă vom ține la curent cu cele mai interesante noutăți.

Să aveți parte de zile magice și o lună de poveste!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine

Youtube: [https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-](https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about)

qr5jl/about e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Septembrie

NOTA EDITORULUI



3 Nota Editorului

INTERVIURI GLAMORA MAGAZINE



6 Interviu Exclusiv
Raluca Mihaela Găină



CELEBRITIME
AWARDS 2025



BEAUTY

13 Magia machiajului de
festival – Îndrăznește să
strălucești!

FASHION



17 Stil de Arhivă: Cum
Reinventăm Piese de Vintage
Pentru Un Look Ultra
Modern



20 INTERVIU Dr. Codruța
Dijmărescu Medic Specialist
Obstetrică – Ginecologie,
Clinica Medikali

LIFESTYLE



25 De ce să nu dau vina pe
un fost partener sau să îi
doresc răul?



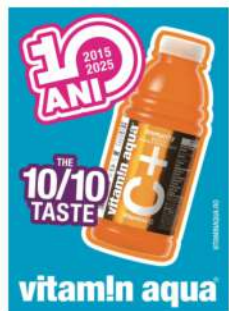
27 Puterea gândirii pozitive
mature: între iluzie toxică și
transformare autentică



31 Evoluție și excelență pe
scena mondială: Copiii
Clubului ACS Blue Stars
2000 strălucesc la
DanceStar World
Champion, Croația 2025



37 România în Finala
Campionatelor Mondiale și
Europene de Pole și Aerial
Sport: Excelență la cel mai
înalt nivel



43 De zece ani, gustul 10 din
10!
Vitamin aqua aniversează
10 ani de prezență pe piața
din România, ca lider
incontestabil pe segmentul
apelor cu vitamine.



45 „Suntem bine.”
Câte cupluri se ascund în
spatele acestor două
cuvinte?



Backstage cover



Cover Star: Raluca Mihaela Găină
Credit foto: Mihai Mitrea
Make-up, hair: Pure Glee Beauty
Center by Mirela Markovic.
Locație: Balkon Resto Garden

Interviu exclusiv cu Raluca Mihaela Găină



Glamora Magazine: Cum a început cariera ta?

Raluca Mihaela Găină: Am simțit chemarea scenei de la vârsta de 3 ani, când am urcat prima dată în fața publicului. Muzica a fost primul meu limbaj pentru că am cântat în coruri celebre precum Minisong, Corul Radio sau Corul Mitropoliei și am avut primul turneu internațional la doar 7 ani. Drumul a continuat firesc spre pian, actorie și apoi spre jurnalism și televiziune. Tot ce am învățat în teatru, sociologie, drept și psihologie m-a ajutat să înțeleg oamenii și poveștile lor, iar jurnalismul a devenit puntea prin care le pot transmite mai departe.



Glamora Magazine: Ce amintiri ai de la debutul tău în carieră?

Raluca Mihaela Găină: Îmi amintesc emoția uriașă a primelor spectacole și emisiuni televizate. Aveam o combinație de teamă și entuziasm, dar mai ales o bucurie imensă că pot fi acolo, în mijlocul oamenilor. Acea emoție de început nu m-a părăsit nici acum, doar că s-a transformat în motivație și maturitate profesională.

Glamora Magazine: Cum a fost, de fapt, copilăria ta? Ți doreai de mică să pătrunzi în acest domeniu?

Raluca Mihaela Găină: Am avut o copilărie foarte frumoasă, plină de muzică, artă și susținerea familiei, mai ales a părinților mei, pe care îi iubesc și apreciez enorm. De mică am iubit scena și cred că a fost mereu destinul meu să fiu aproape de oameni, să comunic și să transmit emoție.

Glamora Magazine: A fost greu drumul tău către succesul de care te bucuri în prezent?

Raluca Mihaela Găină: Drumul nu a fost ușor, dar nici nu l-am perceput ca pe un sacrificiu. Am muncit mult și am fost mereu serioasă în tot ce am făcut. Am avut și provocări, dar fiecare experiență m-a format și m-a făcut mai puternică. Astăzi mă bucur de apreciere și recunoaștere pentru că am pus suflet și rigoare în tot ceea ce fac.

Glamora Magazine: Cât de multă muncă este în spatele meseriei tale?

Raluca Mihaela Găină: Foarte multă. Oamenii văd emisiunea sau articolul gata de difuzat și publicat, dar în spate sunt ore de documentare, pregătire, filmări, interviuri și coordonare. E o muncă solicitantă, dar eu o fac cu bucurie pentru că îmi place să fiu în mijlocul acțiunii și să lucrez cu oamenii.

Glamora Magazine: Dacă te-ai întoarce în trecut, ai schimba ceva din parcursul tău de până acum?

Raluca Mihaela Găină: Poate doar faptul că am uneori prea multă încredere în oameni. Sunt foarte empatică și sar mereu să ajut, dar asta face parte din mine și cred că, până la urmă, e și punctul meu forte. În rest, nu aş schimba nimic, fiecare pas m-a dus aici.

Glamora Magazine: Ce înseamnă meseria ta pentru tine?

Raluca Mihaela Găină: Este mai mult decât o meserie – este vocație și pasiune. Prin jurnalism, prin televiziune și prin toate proiectele mele artistice pot să transmit valori, emoție și cultură. Este felul meu de a da ceva înapoi societății.

Glamora Magazine: Ce părere ai despre industria media din România?

Raluca Mihaela Găină: Este o industrie dinamică, unde se muncește mult, dar cred că e loc pentru mai multă calitate și responsabilitate. Publicul merită să primească substanță și modele reale, nu doar senzational.

Glamora Magazine: Care este cel mai frumos aspect din meseria ta?

Raluca Mihaela Găină: Întâlnirile cu oamenii. Faptul că descopăr povești autentice și că pot aduce în fața publicului personalități care inspiră. De asemenea, energia live-ului, nimic nu se compară cu emoția unei emisiuni sau a unui spectacol trăit alături de public.



Glamora Magazine: Ce înseamnă fericirea pentru tine? Ce te face fericită cu adevărat?

Raluca Mihaela Găină: Fericirea pentru mine înseamnă să fiu aproape de familie și prieteni, să fac ceea ce iubesc și să simt că pot aduce bucurie și altora.

Glamora Magazine: Ce îți place cel mai mult să faci în afara meseriei tale?

Raluca Mihaela Găină: Îmi place să merg la teatru, la spectacole, la festivaluri. Să ies la terase, să mă plimb prin parc și să călătoresc. Dar cel mai mult îmi place să fiu cu oamenii dragi, să împărtășim momente simple, dar pline de sens.

Glamora Magazine: Cine este Raluca Mihaela Găină, femeia simplă din spatele carierei?

Raluca Mihaela Găină: Recunosc că nu sunt o femeie simplă deloc. Pot spune doar că sunt o femeie sociabilă, empatică și extrem de activă. Îmi place să fiu în mijlocul oamenilor și al evenimentelor, dar, în același timp, rămân o persoană care își iubește familia, prietenii și micile bucurii ale vieții.

Glamora Magazine: Care este destinația ta preferată pentru concediu?

Raluca Mihaela Găină: Spania și Maroc sunt locurile mele preferate. Spania pentru energia ei vibrantă, cultură, dans și bucuria de a trăi, iar Marocul pentru mister, culoare și farmecul oriental care te inspiră și te face să vezi lumea altfel.

Glamora Magazine: Ce n-ai făcut până acum, deși ți-ai fi dorit mult?

Raluca Mihaela Găină: Mi-aș fi dorit să petrec mai mult timp pe scenă, să fac mai multă muzică, teatru și film, dar știu că niciodată nu e prea târziu.

Glamora Magazine: Continuă tu... „Am greșit atunci când...”

Raluca Mihaela Găină: Am greșit atunci când am pus pe alții înaintea mea. Dar cred că această generozitate m-a definit și m-a ajutat să creez legături autentice.

Glamora Magazine: Ce i-ai spune copilului tău interior?

Raluca Mihaela Găină: I-aș spune: „Ai încredere în tine. Dacă îți dorești ceva cu adevărat, se întâmplă!”

Glamora Magazine: Ce mesaj ai pentru cititorii Glamora Magazine?

Raluca Mihaela Găină: Le transmit să creadă în ei, să muncească cu seriozitate și pasiune și să nu uite niciodată de frumusețea lucrurilor simple. Fericirea se construiește pas cu pas, iar empatia și bunătatea sunt cea mai frumoasă carte de vizită.

CelebriTime Awards 2025



Cele mai importante personalități ale anului 2025, profesioniști în domeniile lor de activitate, cu o carieră impresionantă, au fost premiate la Gala CelebriTime Awards 2025.

Gala CelebriTime Awards 2025 a premiat 30 de personalități cu cariere remarcabile, printre câștigători numărându-se Carmen Tănase (Premiul pentru întreaga carieră în cinematografie), Irina Margareta Nistor (Premiul pentru contribuția în cinematografie) și echipa Radio România 3net Florian Pittiș (Premiul pentru cel mai longeviv radio online din România).

Organizatoarea evenimentului, Daniela Sala Fofiu, a precizat că selecția s-a făcut „pe baza parcursului profesional remarcabil și a performanțelor obținute în domeniul fiecărei personalități premiate”.

Vedete de televiziune, jurnaliști, regizori, actori, profesori universitari, medici, personalități din diferite domenii ale vieții publice au contribuit la succesul celui mai așteptat moment al verii, desfășurat în centrul Capitalei, la Sala Luceafărul, gazda multor evenimente de elită.



Câștigătorii CelebriTime AWARDS 2025:

Sabina Pop - Premiul pentru întreaga carieră în domeniul cinematografic.

Carmen Tănase - Premiul pentru întreaga carieră în actorie de film și de teatru.

Irina Margareta Nistor - Premiul pentru întreaga sa contribuție în industria cinematografică.

Ruxandra Ion - Premiul pentru întreaga carieră în producție de film.

Antonio Momoc - Premiul pentru Excelență în Educație Media și Comunicare.

Cristina Manea - Premiul pentru întreaga carieră jurnalistică.

Lorena Cioboată - Premiul pentru cei mai frumoși pigmenți de machiaj.

Mirela Vescan - Premiul pentru întreaga carieră în beauty.

Rolf Vescan - Premiul pentru întreaga carieră de director de imagine.

Ozana Barabancea - Premiul pentru întreaga carieră în muzică.

Raluca M. Găină - premiul pentru cariera jurnalistică.

Mădălina Lambrinoc - Premiul pentru întreaga carieră jurnalistică.

Cătălina Buzdun Rafailia - Premiul pentru întreaga carieră în modă.

Florin Burescu - Premiul pentru întreaga carieră în modă.

Florentina Opriș - Premiul pentru promovarea unui stil de viață sănatos în cadrul emisiunii „Sport, dietă și o vedetă!”, difuzată pe Kanal D.

Echipa Vorbește Lumea - Premiul pentru succesul și parcursul emisiunii.

Lili Apostol - Premiul pentru întreaga activitate.

Fabio Niță - Premiul pentru cariera muzicală.

Radio Romania 3 net Florian Pittis - Premiul pentru cel mai bun radio online.

Verginia Vedinas – Premiul pentru promovarea valorilor morale și juridice în viața publică.

Sala Luceafarul – Premiul pentru cele mai multe celebrități pe scenă.

Valentina Vesler – Premiul Lider în comunicare.

Daniela Stefanescu – Premiul pentru susținerea și dezvoltarea inițiativelor locale în România.

Happy Cinema – Premiul pentru excelență în promovarea cinematografiei culturale.

Eva Pavel – Premiul ‘Lider în consiliere medicală internațională.

Taverna Motorship – Premiul pentru cea mai bună tavernă din Thasos.

Team Romania – Premiul ‘Comunitate de Bussines’.

Tilly Nicolae – Premiul ‘Comeback-ul anului’.



EXCLUSIV

„În cadrul galei CelebriTime Awards 2025 am dorit să premiem performanța din carieră a diferitelor personalități din România care au o carieră notabilă în domeniul profesat. De la regizori de film, producători, jurnaliști. până la profesori universitari, profesioniști din diferite domenii, am nominalizat în baza criteriului carieră de succes și parcurs profesional remarcabil”, a declarat Daniela Sala Fofiu, owner CelebriTime Magazine și organizatoarea Galei CelebriTime Awards 2025.



Parteneri eveniment: Sala Luceafarul, Aqua Carpatica, Domeniile Samburești, Radio România 3net Florian Pittis, Clarins, Shiseido, Elemis, Vitamin Aqua, Japanos, Pop-cola, Happy Cinema, Pink Lemonade, Prăjiturela veselă, Farmasi, Asociația Română de Protecție privată, JN Boutique, Myosotis media group, Balkon Resto Garden, Colectii Dulci, Atomy România, Taverna Motorship, Ina Grosu make up, Andra Tică Make-up, Remus Nicolaescu, Ama Pigments, Marinela Radu Hairstyle, Mirela Vescan Academy, Podcast cu Alejandra, Florev Art, Fotograf Gabriel Eftime, CofeeTea, Dr. Okay, Purcari, RoVibe Magazine, Film Media Production, Pure Glee Beauty Center, Yofi Hair Style Academy, Beauty Free, Press Book Media.

Magia machiajului de festival – Îndrăznește să strălucești!



Sezonul festivalurilor este aici, iar machiajul devine cea mai spectaculoasă formă de exprimare personală. Fără reguli stricte, fără limite – doar culoare, creativitate și o doză zdravănă de strălucire!

În ediția aceasta, te invit să explorezi alături de mine cele mai cool idei de machiaj de festival și să te lași inspirată de două look-uri pe care le-am creat cu mult drag.

BEAUTY

Machiajul de festival – o joacă de lumini și texturi

Spre deosebire de machiajul clasic, machiajul de festival îți permite să ieși din zona de confort.

Te încurajez să alegi culori vibrante, glitter, eyeliner grafic și – de ce nu? – strasuri sau pietre aplicate cu migală în jurul ochilor. Totul contribuie la un vibe artistic, unic și memorabil.



Look 1: Machiaj grafic și eleganță satinat-metalizată

Primul look pe care l-am creat este unul rafinat, dar cu accente grafice, perfecte pentru un festival de zi sau o petrecere boho chic. Am folosit un fard satinat în nuanțe roz-lila deschis, iar forma ochilor este pusă în valoare cu un eyeliner grafic dublu, trasat cu precizie. Buzele sunt în tonuri nude-roz, mate, iar sprâncenele rămân natural definite.

Sfatul meu: Acest tip de machiaj se potrivește excelent cu un outfit colorat sau pastelat. Poți adăuga pietricele mici la colțul extern al ochiului pentru un accent subtil, dar de efect.



Look 2: Smokey eyes cu glitter intens – pentru serile pline de magie

Pentru al doilea look, am ales un machiaj cu glitter auriu-multicolor aplicat pe o bază de smokey eyes intens, în tonuri neutre și bronz. Tenul este luminat generos cu iluminator, pentru un efect „glow” perfect sub luminile scenei. Buzele au o nuanță caldă, ușor satinat-mată.

Pont festiv: Acest look este ideal pentru festivaluri de seară sau pentru evenimente care se prelungesc până târziu în noapte. Îndrăznește să adaugi strasuri mari pe tâmpile sau sub sprânceană – vei atrage toate privirile.

Elemente-cheie pentru un look de festival WOW

Iată câteva trenduri și produse esențiale pentru un machiaj de festival care întoarce toate privirile:

Glitterul – praf de stele pe pielea ta

Aplică glitter cosmetic pe pomeți, tâmpile, pleoape sau chiar deasupra sprâncenelor. Poți folosi un lipici special pentru glitter sau un gel de față ca bază.

Eyeliner colorat sau grafic

Renunță la clasicul negru și alege eyeliner turcoaz, mov electric sau roz neon.

Formele grafice – precum aripile duble sau zig-zag-urile – sunt perfecte pentru a ieși din anonimat.

BEAUTY

Rujuri și glossuri în nuanțe neașteptate

Încearcă rujuri holografice sau glossuri cu scilipici. Dacă look-ul este deja foarte încărcat la nivelul ochilor, mergi pe buze nude sidefate.

Iluminatorul – esențial!

Aplică-l generos pe pomeți, arcade, vârful nasului și clavicule. Cele cu particule irizate sau reflexii roz-aurii sunt ideale pentru atmosferă de festival.

Strasuri, pietricele & efecte 3D – E timpul să te joci!

Unul dintre cele mai în vogă trenduri de festival este machiajul cu accesorii aplicate direct pe piele – strasuri, cristale, perle sau chiar folii metalice. Acestea pot fi aplicate:

- În colțul intern sau extern al ochiului
- Deasupra arcadei
- Pe pomeți sau tâmpile, în formă de stele sau linii
- Simetric, pentru un look editorial
- Asimetric, pentru o abordare mai liberă și artistică.

Recomandare: Folosește un adeziv pentru gene false sau lipici cosmetic special pentru a fixa elementele. La final, aplică un spray fixator pentru a te asigura că totul rezistă ore întregi de dans!

Trucuri pentru un machiaj rezistent

Festivalurile înseamnă multă energie, căldură și mișcare, așa că machiajul trebuie să fie nu doar frumos, ci și rezistent:

Primer pentru față și pleoape

Fond de ten rezistent la transfer

Pudră translucidă pentru fixare

Spray fixator

Produse waterproof pentru ochi

Inspirație din festivalurile internaționale

Festivaluri ca Coachella, Tomorrowland sau Untold au devenit adevărate podiumuri de beauty.

Influenceri și make-up artiști din întreaga lume folosesc aceste ocazii ca pe un teren de joacă creativ. Așa că nu te teme să te inspire din trenduri globale, dar adaptează-le personalității tale!

PONT: Fă-ți poze la lumină naturală înainte să pleci – vei ști exact cum arată machiajul tău în realitate și îți va fi mai ușor să-l retușezi la nevoie.

Festivalul este scena ta!

Machiajul de festival este o invitație la joacă, la strălucire și la a fi TU – fără compromisuri. Alege ce te reprezintă, experimentează cu texturi, culori și accesorii, și nu uita: magia machiajului începe cu încrederea în tine.

Stil de Arhivă: Cum Reinventăm Piese de Vintage Pentru Un Look Ultra Modern



Moda se reinventează mereu, dar stilul adevărat are memorie. Și, dacă mă întrebi pe mine, cele mai puternice ținute nu sunt cele dictate de algoritmi sau de noile colecții, ci acelea care spun o poveste. Poate dintr-un sacou moștenit de la bunicul, o fustă găsită într-un magazin vintage la Paris, sau o curea cu patină care încă miroase a piele autentică.

FASHION

Stilul de arhivă nu înseamnă doar să porți ceva vechi. Înseamnă să porți ceva cu trecut și să-i dai un viitor. Să faci un dialog între epoci, o conversație între generații, o reinventare între cine ai fost și cine ești acum.

De ce ne întoarcem spre vintage?

Poate pentru că am obosit de hainele produse în serie. Poate pentru că vrem calitate, povești, unicități. Poate pentru că ne-am săturat să vedem aceleași blazere în toate reclamele și aceleași rochii pe toate feed-urile. Sau poate pentru că vrem să fim parte dintr-un val mai conștient, în care moda nu mai este doar un consum, ci o alegere asumată.

Într-un dulap vintage găsești mai mult decât haine: găsești atitudine, rafinament, libertate. Fiecare piesă are un trecut, iar tu ai ocazia să-i scrii continuarea. Asta e frumusețea. Asta e puterea.

Rețeta mixului perfect: vechi + nou = WOW

Un sacou bărbătesc cu umeri pronunțați, purtat peste o rochie mini din satin. O pereche de pantaloni din lână groasă, combinați cu un top cu spatele gol.

O geantă retro care transformă un look casual în ceva cu totul special. Aceste contraste creează stil. Nu te teme să combini piese din arhivă cu elemente moderne – rezultatul nu va fi demodat, ci unic.

Stilul de arhivă cere un ochi atent și o minte deschisă. Trebuie să vezi potențialul într-o piesă care, la prima vedere, pare uitată.

Trebuie să ai curajul să reinventezi. Uneori, doar printr-o simplă curea sau o broșă veche poți transforma o ținută întreagă. Asta înseamnă să ai stil: să știi ce să păstrezi și ce să adaugi.



Fashion

Arhiva nu e în trecut. Arhiva e în noi.

Nu e nevoie să ai un dressing plin de piese vintage ca să începi. Poate e vorba doar de o jachetă pe care mama o păstra într-o valiză. Poate e o eșarfă veche găsită într-un târg. Sau o pereche de ochelari rotunzi, cumpărați dintr-un magazin second-hand de pe o stradă cu povești.

Eu cred că fiecare femeie are o arhivă – uneori în dulap, alteori în suflet. Și că, odată ce învățăm să ne uităm cu alți ochi la lucrurile vechi, începem să ne uităm cu alți ochi și la noi. Mai cu răbdare. Mai cu respect. Mai cu stil.

Un trend care nu se va demoda niciodată: autenticitatea

Poate nu toată lumea va înțelege de ce porți un sacou de lână din anii '80 sau o pereche de cizme păstrate impecabil de la o mătușă. Dar nu contează. Stilul de arhivă nu e pentru toți. E pentru femeile care știu cine sunt. Care îndrăznesc să amestece texturi, timpuri și amintiri. Care aleg cu sens, nu doar cu ochiul.



Moda trece. Stilul – mai ales cel cu memorie – rămâne.

Îndrăznește să porți trecutul într-un mod nou.

Fă-ți propria arhivă. Și scrie-ți povestea cu fiecare ținută.

Corina Nenciu
– pentru femeia care iubește moda cu suflet

INTERVIU Dr. Codruța Dijmărescu Medic Specialist Obstetrica – Ginecologie, Clinica Medikali



Studii complementare și competențe

- Colposcopie
- Ecografie Obstetricală și Ginecologică
- Urmărirea sarcinilor.

Glamora Magazine: Care sunt cele mai importante controale ginecologice pe care orice femeie ar trebui să le facă anual?

Dr. Codruța Dijmărescu: Un control ginecologic anual este esențial. Femeile ar trebui să efectueze, în primul rând: testul Babeș-Papanicolau – pentru depistarea precoce a leziunilor cervicale; examinarea clinică a sânilor – completată la nevoie cu o ecografie mamară; controlul pelvin și ecografia transvaginală – pentru evaluarea uterului, ovarelor și endometrului. În funcție de vârstă și istoric, recomand și testarea HPV și analize hormonale. Scopul nu este doar diagnosticarea, ci și anticiparea unor afecțiuni. Prevenția salvează vieți!



Glamora Magazine: Cât de devreme ar trebui să înceapă o tânără să meargă la medicul ginecolog?

Dr. Codruța Dijmărescu: Ideal, prima vizită ar trebui să aibă loc între 13 și 15 ani, indiferent dacă și-a început sau nu viața sexuală. Discutăm despre menstruație, igienă intimă, vaccinarea anti-HPV, iar consultația nu presupune neapărat o examinare internă. Este, în opinia mea, un prim pas spre construirea unei relații de încredere și cunoaștere reciprocă.

Glamora Magazine: Există mituri frecvente legate de consultul ginecologic pe care ați dori să le demontați?

Dr. Codruța Dijmărescu: Da, bineînțeles. O să amintesc doar câteva. „Dacă nu ai simptome, nu e nevoie să mergi la ginecolog”. Fals. Multe afecțiuni sunt silențioase. „Testul Papanicolau doare”. Nu, este ușor neplăcut, dar suportabil, și durează doar câteva secunde. „Dacă ești virgină, nu poți face control ginecologic”. Complet greșit. Există metode non-invazive de examinare. În concluzie, eu zic că o informare corectă reprezintă cel mai bun antidot împotriva fricii.

Glamora Magazine: Ce înseamnă, în opinia dumneavoastră, să ai o relație sănătoasă și conștientă cu propriul corp?

Dr. Codruța Dijmărescu: Înseamnă să fii conectată la propriile ritmuri, să îți recunoști nevoile și limitele, fără a te raporta constant la așteptările sau standardele impuse din exterior. Să îți respecti corpul așa cum este, inclusiv cu imperfecțiunile lui. O relație sănătoasă cu tine însăși pornește din acceptare și se hrănește cu grijă, blândețe și echilibru.

Glamora Magazine: Cum pot femeile să învețe să își asculte mai bine semnalele corpului, chiar și în agitația zilnică?

Dr. Codruța Dijmărescu: Corpul ne trimite semnale în fiecare zi – prin oboseală, durere, dereglări hormonale sau schimbări emoționale. În ritmul alert al vieții moderne, să le ascultăm devine un act de grijă conștientă. Putem începe cu pași mici: un jurnal menstrual, momente de liniște în care ne reconectăm cu noi înșine sau sprijin terapeutic, atunci când ne simțim copleșite. Este un proces care cere constanță, dar care ne aduce mai aproape de echilibru.



Glamora Magazine: Ce semne ar trebui să alarmeze o femeie și să o trimită de urgență la medic?

Dr. Codruța Dijmărescu: Există anumite semnale pe care corpul le transmite și care nu ar trebui ignorate, deoarece pot indica probleme ginecologice serioase. Printre acestea se numără: sângerările anormale – fie între menstrue, după contact sexual sau la menopauză; durerea pelvină persistentă sau severă; modificările neobișnuite ale secreției vaginale – miros puternic, culoare diferită, disconfort local; durerile în timpul actului sexual; menstrue întârziate sau absente, fără o cauză evidentă; apariția unor noduli sau modificări la nivelul sânilor. Acestea sunt semnale de alarmă care necesită un consult medical prompt. Multe dintre afecțiunile ginecologice pot fi tratate eficient dacă sunt depistate la timp. Îndemn întotdeauna femeile să nu își minimizeze simptomele și să nu amâne vizita la medic – corpul știe când ceva nu e în regulă, trebuie doar să îl ascultăm.

LIFESTYLE

Glamora Magazine: Stresul, alimentația și stilul de viață modern cât de mult influențează sănătatea hormonală?

Dr. Codruța Dijmărescu: Stilul de viață modern – caracterizat prin stres constant, alimentație dezechilibrată și lipsa somnului – are un impact major asupra sănătății hormonale a femeii. Stresul prelungit afectează axa hipotalamo-hipofizo-ovariană și poate duce la dereglări menstruale, sindrom premenstrual accentuat, scăderea fertilității sau tulburări de dispoziție. La fel, o alimentație săracă în nutrienți și bogată în zahăr ori alimente procesate influențează negativ echilibrul endocrin. Somnul insuficient și lipsa mișcării completează acest cerc vicios. De aceea, eu recomand întotdeauna o abordare integrată: echilibru emoțional, alimentație corectă, mișcare regulată și gestionarea conștientă a stresului. Corpul funcționează optim atunci când toate aceste componente se află în armonie.

Glamora Magazine: Cât de important este echilibrul emoțional în viața unei doamne? Dr. Codruța Dijmărescu: Este fundamental. Emoțiile afectează hormonii, digestia, imunitatea și fertilitatea. O femeie care trăiește în dezechilibru emoțional ajunge, în timp, să somatizeze. De aceea, relația cu sine, sprijinul psihologic și momentele de reconectare sunt tot atât de importante ca orice tratament medicamentos.

Glamora Magazine: Cum poate un medic să ajute pacientele să gestioneze anxietatea legată de diagnostic sau proceduri?

Dr. Codruța Dijmărescu: Empatia este primul pas. Un medic trebuie: să explice clar și calm, să nu minimalizeze temerile pacientei, să ofere alternative, soluții și pași concreți. De multe ori, tonul, timpul oferit și prezența umană valorează mai mult decât un protocol medical.

Glamora Magazine: Există obiceiuri aparent inofensive (de exemplu, anumite produse de igienă intimă) care pot afecta sănătatea femeilor?

Dr. Codruța Dijmărescu: Da, foarte multe femei folosesc: geluri intime agresive, irigatoare vaginale sau șervețele parfumate, crezând că „se spală mai bine”. De aceea, recomand igiena simplă, cu apă caldă și produse delicate, special formulate pentru zona intimă, fără parfum și fără substanțe iritante. Menținerea echilibrului florei vaginale este cheia pentru o sănătate intimă optimă și pentru prevenirea problemelor pe termen lung.





Glamora Magazine: Care sunt cele mai frecvente întrebări pe care vi le adresează pacientele și ce le răspundeți?

Dr. Codruța Dijmărescu: Cele mai frecvente întrebări sunt: „Este normal să...?”; „Oare din ce cauză am acest simptom?”; „Pot rămâne însărcinată dacă...?”. Întotdeauna acord pacientelor timpul și răbdarea necesară pentru a le asculta cu adevărat întrebările și îngrijorările, indiferent cât de simple sau complicate ar părea. În cabinetul meu, nu există întrebări prostești sau jenante – fiecare întrebare reflectă nevoia reală a unei femei de a înțelege ce se întâmplă în corpul ei. Le încurajez să fie deschise și sincere, pentru că dialogul deschis este fundamentul unei relații de încredere și al unui diagnostic corect.

Glamora Magazine: De ce este important să alegem un medic cu care rezonăm emoțional, nu doar medical?

Dr. Codruța Dijmărescu: Pentru că ginecologia nu e doar despre ovare, col sau uter. Este despre intimitate, încredere și vulnerabilitate. Când pacienta simte că este ascultată, se deschide, înțelege mai bine ce se întâmplă în corpul ei. Această conștientizare îi oferă puterea de a deveni un participant activ în procesul de îngrijire, luând decizii informate și adoptând obiceiuri sănătoase care susțin vindecarea și prevenția.

Despre Medikali

Medikali este o clinică multidisciplinară modernă, cu acționariat 100% românesc, fondată de dr. Adina Negoită, în 2022. Clinica îmbină tehnologia de ultimă generație cu o abordare empatică și personalizată, oferind o experiență medicală diferită pentru fiecare pacient. Cu un portofoliu extins de peste 30 de specialități medicale și o echipă formată din medici dedicați, Medikali este alegerea a zeci de mii de pacienți anual, redefinind standardele îngrijirii medicale în România.

Unul dintre diferențiatorii majori ai Medikali este Navigatorul de Pacienți, un serviciu inedit care oferă îndrumare personalizată și suport complet pe parcursul fiecărei etape a îngrijirii medicale. Navigatorul de Pacienți ajută pacienții să ia decizii informate, le coordonează investigațiile și tratamentele, și asigură o relație continuă între pacient și echipa medicală, eliminând stresul asociat traseului prin sistemul medical.

De ce să nu dau vina pe un fost partener sau să îi doresc răul?



- 1. La un moment dat a fost o parte din viața mea și a reprezentat alegerea mea. Dacă a fost o alegere proastă, e până la urmă tot treaba mea, pentru că eu am făcut alegerea.**
- 2. Am învățat ceva util de la fostul/fosta chiar dacă a fost un om toxic: mi-a arătat exact cum să nu fiu în relațiile mele și cât de dureros este să tratez pe cineva cum am fost eu tratat.**

LIFESTYLE

3. Am experimentat o serie de stări pe care nu le-aș fi avut altfel, și toate aceste stări îmi arată ce anume am de vindecat?

Dacă partenerul meu nu m-a iubit, eu știu acum că de fapt acceptam o relație fără iubire pentru că eu nu mă iubeam pe mine însumi. Dacă am fost abandonat, înțeleg acum că am fost redirecționat către ceva/cineva mult mai bun.

4. Fostul partener mi-a indicat exact punctele mele slabe, ce anume am avut de îndreptat, unde anume trebuia lucrat.

Odată încheiată relația, eu plec cu un cumul de lecții emoționale învățate- desigur, de mine depinde dacă le accept sau nu.

5. Orice fost partener care pleacă din viața noastră ne deschide drumul către o altă etapă, o altă relație cu noi înșine, cu altcineva, în orice caz, un loc mai bun, pentru că venim cu mai multe lucruri învățate. Părăsim un capitol cu cel puțin un lucru învățat despre noi înșine.

6. Orice relație mă învață care sunt lucrurile de care eu am nevoie într-o relație? Ce anume nu pot tolera la un om? Care sunt limitele mele?

7. Nu experimentăm nimic din ce nu ne este necesar. Dacă am primit un om în viața mea, el este o binecuvântare: fie că a fost un om care m-a ajutat, sau m-a pus la pământ, el m-a făcut să mă mișc, să cresc, să evoluez. Pentru asta, pot fi recunoscător.

8. Viața noastră este un permanent proces de șlefuire emoțională, de dobândire a unei noi imagini despre sine. Atunci când sunt pus sub presiune, învăț lecția compasiunii și mă aleg pe mine. Atunci când mă aleg pe mine totul se așează de la sine, pentru că sunt în acord cu programul meu karmic.

9. Nu mă pot elibera de trecut dacă îl vorbesc de rău. Este nevoie să accept și integrez toate etapele devenirii mele cu sinceritate, ca să pot trăi un prezent autentic și să primesc viitorul în viața mea.

10. Eu am fost în tot ce m-a durut și nu am știut să rezolv, dar eu sunt acum în tot ce e vindecat, în toată libertatea spiritului meu care a mai trecut printr-o etapă, și pentru că a fost acolo, se poate bucura de tot ce are acum, aici.

Autor: Ana Maria Ducuță

Puterea gândirii pozitive mature: între iluzie toxică și transformare autentică



1. Ce este gândirea pozitivă imatură și de ce poate deveni toxică

Trăim într-o epocă în care „gândește pozitiv” a devenit un slogan. Este scris pe agende, postere motivaționale, wallpapere. Însă gândirea pozitivă, în forma ei superficială, a ajuns să fie folosită uneori ca mecanism de evitare, nu ca unealtă de transformare.

Gândirea pozitivă toxică apare atunci când:

Negăm realitatea dureroasă, spunând „totul e bine”, deși nu e.

Ne forțăm să fim „fericiți”, reprimând furia, tristețea sau frica.

Judecăm emoțiile „negative” ca fiind greșite.

Evităm confruntarea cu traumele, ascunzându-ne în optimism fals

Această atitudine creează o ruptură interioară. O parte din noi urlă de durere, iar cealaltă parte îi pune un zâmbet peste gură. Adevărata vindecare nu poate porni din negare.

LIFESTYLE

2. Diferența între optimism defensiv și optimism lucid

Optimismul defensiv este o mască. Este acel „mă descurc, sunt bine” spus cu voce tremurată. Este iluzia că dacă gândim doar „luminos”, viața se va supune.

Optimismul lucid, în schimb, pornește din maturitate emoțională. Este capacitatea de a privi suferința în ochi și de a spune:

„Chiar dacă doare, voi merge mai departe.”

„Chiar dacă nu am toate soluțiile, voi face un pas azi.”

„Chiar dacă nu știu ce va urma, aleg să am încredere în mine.”

Este o gândire pozitivă care nu exclude realitatea, ci o înconjoară cu speranță.

3. Rolul neuroplasticității în remodelarea gândurilor

Neuroștiința a confirmat ceea ce marile tradiții spirituale spun de secole: mintea se poate antrena.

Creierul nostru nu este static. Prin neuroplasticitate, el își poate rescrie rețelele neuronale. Asta înseamnă că putem învăța să gândim diferit – dar nu prin forță, ci prin repetiție și intenție.

Fiecare gând produce un traseu neuronal. Cu cât îl repetăm mai des, cu atât devine „autostradă mentală”.

Dacă ani de zile ai spus „nu sunt suficient”, acest gând e un reflex. Dar îl poți înlocui cu:

„Sunt în proces de creștere.”

„Merit să fiu susținut.”

„Azi fac ce țin de mine.”

E nevoie de blândețe, nu de grabă. Schimbarea gândurilor e ca formarea unui mușchi nou: cere practică zilnică și acceptarea imperfecțiunii.

LIFESTYLE

4. Cum se construiește o gândire pozitivă realistă

• Validarea durerii + intenția de transformare

Nu putem construi nimic autentic peste ruinele negării. Prima etapă este:
„Da, mă doare.”

„Da, mi-e greu.”

„Da, mă simt pierdut uneori.”

Abia apoi vine întrebarea: „Ce aleg să fac cu durerea mea?” Asta este gândirea pozitivă matură: asumarea emoției + acțiune conștientă.

• Înlocuirea gândurilor-limită cu gânduri-curajoase

Exercițiu: Scrie cele mai frecvente gânduri care te limitează. Apoi reformulează-le. Exemplu:

Gând negativ automat **Gând pozitiv realist**

„Nu sunt în stare” „Pot învăța pas cu pas”

„O să greșesc” „Greșeala e parte din proces”

„Nu merit” „Valoarea mea e dincolo de rezultate”

• Antrenamentul zilnic al minții

Nu este suficient să gândești pozitiv „când îți amintești”. E nevoie de antrenament zilnic, exact ca la sală:

Dimineața: 3 intenții pozitive pentru zi

Seara: 3 recunoștințe sincere

În timpul zilei: respirație conștientă + reformularea automată a gândurilor

Fiecare zi devine o ocazie de „a curăța” ce nu îți mai servește și de a planta conștient ce vrei să crești în tine.

5. Gândirea pozitivă în relații, sănătate, muncă și vindecare

• În relații:

Gândirea pozitivă matură nu înseamnă să ignori semnalele de abuz, ci să crezi că meriți mai mult și să acționezi în consecință. Înseamnă să vezi potențialul unei relații, dar și realitatea de azi. Înseamnă să spui: „Vreau iubire sănătoasă, și o construiesc cu mine mai întâi.”

• În sănătate:

O minte care crede în vindecare susține corpul. Chiar și în boală, putem spune: „Mă tratez cu încredere, aleg alimente, gânduri și oameni care îmi susțin corpul.”

Optimismul realist ajută sistemul imunitar, regenerează speranța și dă un sens procesului de vindecare.

• În muncă și bani:

Gândirea pozitivă nu înseamnă „totul vine ușor”, ci „muncesc cu bucurie, am încredere în valoarea mea, învăț din greșeli și cresc.” Este o combinație de claritate, perseverență și încredere în sine.

• În vindecarea traumei:

Optimismul autentic înseamnă: „Nu sunt ceea ce mi s-a întâmplat. Sunt cine aleg să devin.”

Este o formă de credință: în sine, în viață, în proces. Vindecarea nu este lină. Dar este posibilă când renunțăm să ne mai punem piedică în gând.

LIFESTYLE

6. Exerciții practice pentru o minte luminată

• Jurnalul recunoștinței (nivel avansat):

Scrie nu doar pentru ce ești recunoscător, ci și cum ai contribuit tu la acel bine.

Ex: „Sunt recunoscător pentru prietenia X, și conștient că am creat spațiu pentru conexiune.”
Această nuanță dezvoltă responsabilitatea pentru binele din viața ta.

• Afirmarea valorii proprii:

Zilnic, cu voce tare:

„Sunt demn de iubire.”

„Mă tratez cu respect.”

„Am ceva unic de oferit.”

Sună simplu, dar creierul tău are nevoie să audă aceste mesaje de la tine.

• Tehnica celor 3 oglinzi:

Întreabă-te zilnic:

1. Ce gând am avut azi despre mine care m-a luminat?

2. Ce gând m-a tras în jos?

3. Ce aleg să plantez mâine în locul lui?

7. Concluzie: gândirea pozitivă matură este un act de iubire de sine

Nu ne vindecăm fiind „pozitivi cu forța”. Ne vindecăm fiind sinceri, blânzi și constanți. Alegând în fiecare zi să ne susținem pe noi înșine – chiar și atunci când mintea vrea să fugă, să judece sau să renunțe.

Gândirea pozitivă matură nu e o formă de evadare, ci de asumare.

Este un drum. O disciplină. Un dans între umbră și lumină.

Și la final, nu contează câte gânduri negative ai avut. Ci de câte ori ai ales să revii la adevărul că:

Poți fi bine. Poți merge mai departe. Poți străluci – cu tot cu rănille tale.



Autor: Dr. Raluca Adriana Muntean

Evoluție și excelență pe scena mondială: Copiii Clubului ACS Blue Stars 2000 strălucesc la DanceStar World Champion, Croația 2025



Între 19 și 25 mai 2025, la Poreč, Croația, a avut loc una dintre cele mai prestigioase competiții internaționale de dans: DanceStar, reunind peste 37 de țări participante și mii de dansatori din întreaga lume.

România a fost reprezentată cu mândrie de copiii Clubului ACS Blue Stars 2000, care, prin talentul, disciplina și emoția transpusă în mișcare, au obținut rezultate de excepție.



Emoție, tehnică și unitate în pași de dans

Sub coordonarea atentă a antrenoarelor dedicate și cu susținerea constantă a părinților, acești tineri dansatori au demonstrat nu doar excelență artistică, ci și un nivel de profesionalism remarcabil pentru vârsta lor.

Au concurat la categorii diverse, în ligi diferite, atât la solo-uri, duo/trio/quartet, grup, cât și în formații, impresionând juriul internațional prin autenticitate, expresivitate și forță interioară.

Performanțe remarcabile – la individual și în echipă

Rezultatele remarcabile ale României la Campionatul Mondial DanceStar 2025

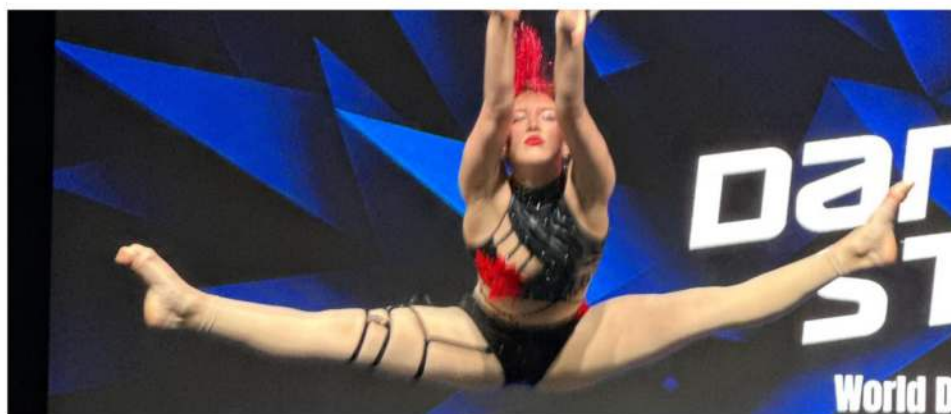
Aur pentru:

- Moraru Alexandra & Filip Anastasia – Duo, Mini, Liga A – locul 1
- Open, Formation, Mini, Liga B: Popescu Eduard, Văcaru Ana, Manolache Raisa, Chira Ambra, Oprea Maria, Neagu Eva, Popa Cristina, Bogus Ilinca, Niculae Evelyn, Pavel Ella, Mănescu Eliana, Popa Amalia, Deaconescu Lara, Gambuteanu Anastasia, Dermina Maria, Militaru Eva.

LIFESTYLE

Momente de forță și armonie în echipă:

- Deaconu Erica, Busuioc Catinca Liana, Ștefănescu Izabella, Corliceanu Alexandra, Tudorache Clara, Moraru Ilinca, Apafaiian Raluca Anastasia, Albu Teodora, Bulumac Ana, Iesan Eliza Maria, Helmis Anastasia, Cosma Antonia Isabela – National Folkloric, Formation, Juniors, Liga B – locul 2
- Ștefănescu Isabella & Corliceanu Alexandra – Acrobatic Dance, Duo, Juniors, Liga B – locul 3
- Helmis Anastasia, Apafaiian Raluca Anastasia, Iesan Eliza Maria – Jazz, Trio, Children, Liga B – locul 2
- Moise Alexia, Manolache Raisa, Pavel Ella, Evulet Ilinca – Quartet, Mini, Liga B – locul 2
- Maican Ioana, Pop Thea, Tudor Miruna – Trio, Children, Liga B – locul 2
- Pavel Ella, Niculae Evelyn, Bogus Ilinca – Open, Trio, Mini, Liga B – locul 3
- Popescu Eduard Alexandru, Cosma Antonia Isabela- Acrobatic Dance, Duo, Children, liga B- locul 2.



LIFESTYLE

Muncă individuală și strălucire personală:

- Moraru Ilinca – Open, Solo, Children, Liga A – locul 8
- Pop Thea – Open, Solo, Mini, Liga A – locul 2
- Maican Ioana – Open, Solo, Children, Liga A – locul 9
- Busuioc Catinca Liana –
Open, Solo, Juniors, Liga B – locul 10
și Acrobatic Dance, Solo, Juniors, Liga B – locul 8
- Corliceanu Alexandru – Acrobatic Dance, Solo, Juniors, Liga B – locul 3.

Forța grupului – când dansul devine mesaj colectiv:

- Moise Alexia, Filip Anastasia Maria, Tudorache Clara, Moraru Ilinca, Evulet Ilinca, Pop Thea, Maican Ioana, Moraru Alexandra, Moraru Ilinca, Tudor Miruna –
Acrobatic Dance, Group, Children, Liga B – locul 2.

Mai mult decât medalii – o experiență de viață

În spatele acestor rezultate impresionante se află sute de ore de antrenament, sacrificii personale și o echipă dedicată de antrenoare: Ana Maria Radu, Sorina Mihaela Mladin și Ana Maria Ștefănescu, care cultivă nu doar excelența în dans, ci și caracterul, reziliența și colaborarea.

„Acești copii nu vin la sală pentru un trofeu, ci pentru a-și găsi vocea, echilibrul, și a învăța ce înseamnă să crezi în tine, chiar și atunci când e greu”, au transmis antrenoarele.

Participarea la un campionat mondial presupune nu doar o pregătire artistică, ci și una mentală – gestionarea emoțiilor, a așteptărilor și a presiunii.



LIFESTYLE

Părinții – pilon esențial în această reușită

În spatele fiecărui pas pe scenă a fost un părinte care a încurajat, a susținut și a fost prezent.

Succesul acestor copii este o reușită de echipă, în care părinții, antrenorii și mentorii au lucrat împreună pentru a construi încredere, curaj și iubire pentru artă.



Părinții – pilon esențial în această reușită

În spatele fiecărui pas pe scenă a fost un părinte care a încurajat, a susținut și a fost prezent.

Succesul acestor copii este o reușită de echipă, în care părinții, antrenorii și mentorii au lucrat împreună pentru a construi încredere, curaj și iubire pentru artă.

România, prin ochii copiilor noștri

Copiii Clubului ACS Blue Stars 2000 au purtat cu ei, pe scena mondială, nu doar coregrafii impecabile, ci și sufletul unei generații care visează și muncește cu demnitate. Au arătat că România are copii talentați, cu valori puternice și cu potențial internațional. Iar medaliile lor nu sunt doar distincții, ci simboluri ale unei generații care îndrăznește să strălucească.



Dincolo de podium, sportul devine o școală a vieții.

Pentru mine, ca mamă și terapeut holistic, aceste competiții nu sunt doar despre performanță, ci despre formarea unui caracter puternic.

Prin sport, copiii învață să gestioneze emoții, să-și depășească limitele și să se exprime cu autenticitate. Își clădesc încrederea în sine, descoperă ce înseamnă disciplina interioară și capătă un echilibru între corp, minte și suflet.

Această cale a efortului și a pasiunii modelează nu doar campioni, ci și oameni conștienți de propria valoare.

Cu recunoștință pentru toți cei care fac parte din acest drum,
Stefania Filip,

Mamă, terapeut holistic și coach, om care crede în armonia dintre trup, minte și suflet.

România în Finala Campionatelor Mondiale și Europene de Pole și Aerial Sport: Excelență la cel mai înalt nivel



Puțini știu că România are o federație oficială care sprijină și promovează sportul de performanță în disciplinele Pole și Aerial, Sportiv și Artistic.

Este vorba despre Federația Română de Pole, condusă de o femeie cu viziune și determinare – Nadia Budurusi, președinte și susținătoare activă a tinerelor talente din toată țara.

Sub îndrumarea și prin eforturile sale susținute, s-au organizat campionate naționale, iar datorită implicării sale constante, copiii români au avut șansa să participe și să exceleze la cele mai importante concursuri din lume, aducând acasă multe premii!

DUO SHOWMAN DUO I RUN DUO ARLECHINII



ACS BLUE STARS 2000



Clubul ACS Blue Stars 2000 și-a extins cu mândrie palmaresul internațional la aceste disciplinele, confirmând poziția României pe harta globală a acestor sporturi impresionante și complexe.

Momentele de aur la Campionatele Mondiale și Europene

Campionatul Mondial de Pole Sport și Aerial, Sport, ce a avut loc în Cesenatico, Italia, în perioada 27 nov – 1 dec 2024:

- Alexia Stan & Alexandra Corliceanu, Duo Junior Mixt Competitive – medalie de aur la Cerc

Campionatul European de Pole Art și Aerial Art ce a avut loc în San Severo, Italia, în perioada 3–7 iulie 2024:

- Alexia Stan & Alexandra Corliceanu, Duo Junior Mixt Competitive – medalie de argint, la Cerc

LIFESTYLE

Campionatul Mondial de Aerial Art – Grecia 2024

- Alexia Stan – hamac junior B competitive – locul I.
- Alexia Gheorghe – hamac – locul IV.
- Antonia Cosma – hamac – locul V.

Campionatul Național de Pole și Aerial, Sportiv și Artistic, ce a avut loc în București, în perioada 25 mai 2025 (organizat de Federația Română de Pole Sport)

- Alexia Stan – Aerial Sport cerc, junior B – locul I.
- Alexia Stan și Alexandra Corliceanu, Aerial Sport cerc, duo Competitive Junior B – locul I.
- Popescu Eduard – Aerial Art, cerc, junior varsity – locul I (men).
- Filip Anastasia Maria – Aerial Art, hamac junior varsity – locul I.
- Popescu Eduard Alexandru – Aerial Art, hamac, junior varsity, men- locul 1
- Cosma Antonia Izabela – Aerial Art, varsity junior A, hamac – locul I.
- Stan Alexia – elite junior B, hamac – locul I.



LIFESTYLE

Ce înseamnă pole și aerial sportiv și artistic?

Aceste discipline complexe nu sunt doar spectaculoase, ci impun performanță înaltă: forță, flexibilitate, coordonare, anduranță, echilibru mental și o bună pregătire artistică.

Îmbină acrobația, coregrafia și tehnica, într-un cadru competitiv structurat după un cod de punctaj – similar cu cel din gimnastică sau patinaj artistic.

Dincolo de podium:
Lecțiile de viață pe
care le învață un copil
în sportul de
performanță.

Rezultatele obținute de sportivii clubului ACS Blue Stars 2000 la campionatele naționale, europene și mondiale nu sunt doar o dovadă de talent, ci și de muncă susținută, disciplină și dedicare.

Fiecare reușită vine în urma a sute de ore de antrenamente, susținere din partea părinților, profesionalismul antrenorilor și o dorință profundă a copiilor de a se autodepăși.

În spatele medaliilor stau efort, determinare și o comunitate care crede cu adevărat în reușita lor.



LIFESTYLE

Sunt dovada clară a unei munci constante, a unei educații prin sport și a formării de caracter care încep de la vârste fragede.

Ce câștigă copiii:

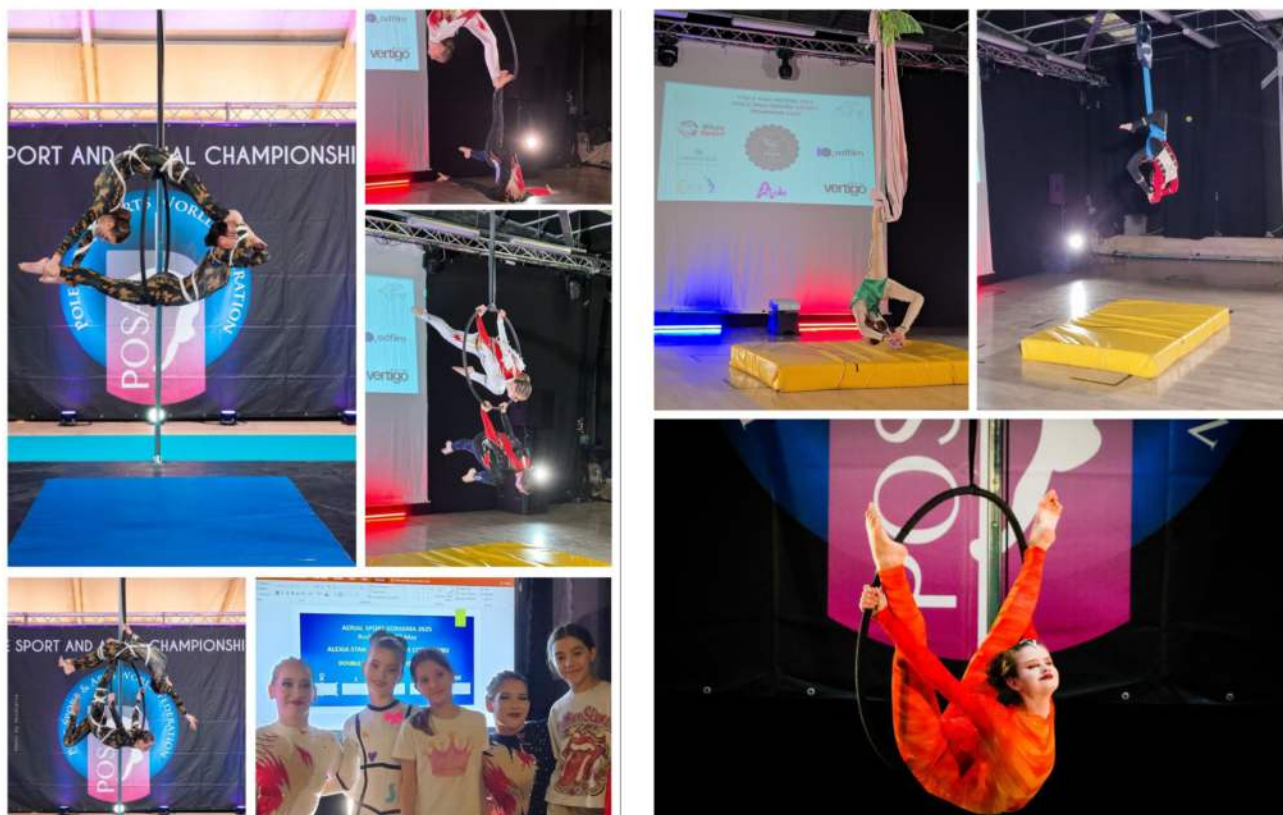
- Concentrarea și gestionarea presiunii din timpul competițiilor – mai ales pe marile scene internaționale – îi învață pe copii ce înseamnă să performezi sub stres.
- Controlul emoțiilor.
- Antrenament mental.

Ca mamă, știu cât de mult înseamnă să vezi copilul urcând pe scenă. Să-l vezi că se ridică după o cădere, că își înfruntă fricile, că învață să piardă demn și să câștige cu modestie.

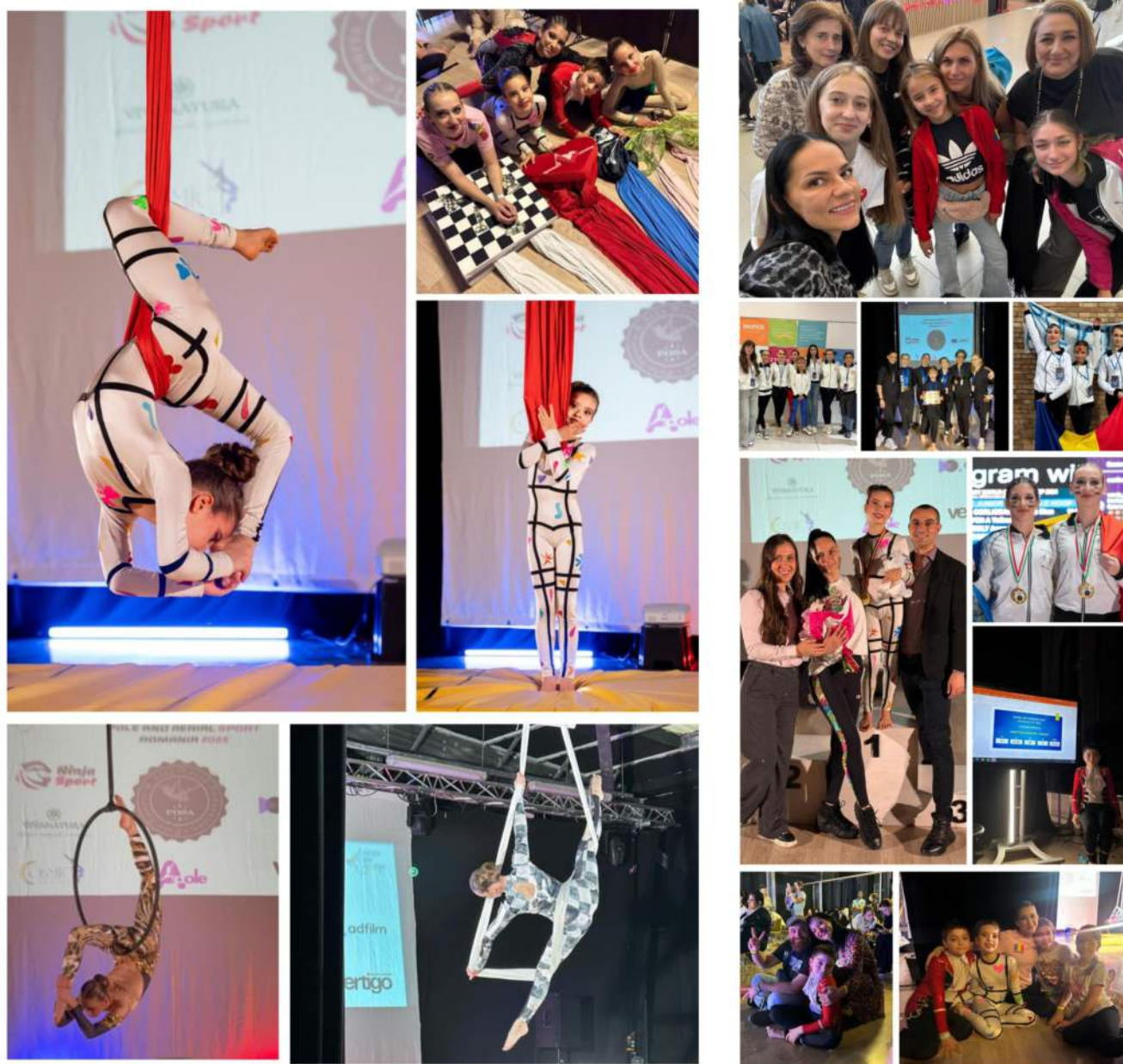
Aceste lecții nu se uită și nu se predau din cărți – ele se trăiesc.

Ca terapeut, privesc aceste performanțe și din alt unghi: antrenamentele constante ajută la dezvoltarea încrederii în sine, la gestionarea emoțiilor, la formarea unei identități clare. Copilul învață să fie prezent, să își asculte corpul, să își respecte ritmul și limitele, dar și să își depășească blocajele – fizice și emoționale.

Sportul, în forma lui artistică și disciplinată, devine astfel o călătorie de autocunoaștere, un sprijin valoros în dezvoltarea personalității copilului, un spațiu de exprimare și creștere.



LIFESTYLE



Copiii noștri nu câștigă doar concursuri.

Câștigă încredere, reziliență și autodisciplină. Iar noi, ca părinți, avem privilegiul de a-i susține în această devenire.

Sportul lor nu este doar despre medalii, ci un angajament zilnic.

Prin aceste performanțe, România dovedește că are tineri valoroși, capabili să câștige competiții internaționale și să inspire o nouă generație de sportivi.

Cu recunoștință pentru toți cei care susțin această călătorie,
Ștefania Filip

Mamă, terapeut holistic și coach – pentru care armonia trupului, a minții și a sufletului rămâne cheia fiecărei reușite.

De zece ani, gustul 10 din 10!

Vitamin aqua aniversează 10 ani de prezență pe piața din România, ca lider incontestabil pe segmentul apelor cu vitamine.



vitam!n aqua®

În iulie 2015, echipa Merlins Beverages lansa gama vitamin aqua în 5 sortimente: Mg, B+, C+ Ca și Zn, băuturi răcoritoare funcționale, care în foarte scurt timp au cucerit publicul din România.

O nișă, au considerat-o unii la început, dar Merlins s-a impus în piață cu audiența generală, ajungând în 2024 la o cifra de afaceri de 24 milioane de EUR.

Succesul a fost susținut de calitatea produselor, de marketingul outside the box și de echipa construită.

Printre acțiunile notabile de marketing se numără plasarea de produse la emisiunile Bravo, ai stil!, iUmor și Insula iubirii, colaborarea cu Iulia Albu, plasările de produs în videoclipuri cu milioane de vizualizări și nou lansata piesă a Ioanei Ignat & Edward Sanda - 10 din 10.

Din 2015, gama s-a extins cu variantele zero pentru Mg, B+, C+ și Ca, dar și cu litraj mare, de 1.2L, pentru Mg, B+, C+ și Mg zero.

„În acest an aniversar am lansat și noul sortiment - 10, cu gust de pară și piersică și un complex de 10 vitamine. De asemenea, ne propunem să continuăm trendul lansărilor de articole inovatoare, adaptate nevoilor actuale ale consumatorilor, fie că vorbim despre produse funcționale, fără zahăr, sau formule curate și sustenabile. Avem campania „VITAMIN AQUA , gustul 10/10” în plină desfășurare pentru aniversarea celor 10 ani de la lansarea gamei vitamin aqua cu premii frumoase pentru consumatorii noștri speciali pe care îi invităm să le descopere scanând codul QR de pe ambalaj.” a declarat Eduard Alexianu, directorul comercial Merlins Beverages.

Lifestyle



THE
10/10
TASTE



VITAMINAQUA.RO

vitamin!n aqua®

„Suntem bine.”

Câte cupluri se ascund în spatele acestor două cuvinte?

Psihoterapeut Roxana Niciev



„Suntem bine.”

Două cuvinte scurte, spuse cu umerii ridicați, cu zâmbet discret, cu o eleganță care nu lasă loc de întrebare. Și totuși, în spatele lor, uneori, nu se află liniște, ci resemnare.

„Suntem bine” este expresia pe care o folosim când nu vrem să intrăm în detalii.

Când știm că, dacă începem, riscăm să nu ne mai putem opri. Este o formă de a ține în picioare o poveste care scârțâie. Un fel de a proteja o imagine, a noastră, a relației, a normalului.

Lifestyle

Dar ce se întâmplă în spatele acestui bine?

Aparențele țin, dar pentru cine?

În cabinet, întâlnesc adesea cupluri care vin „pentru că nu mai este ca înainte”. Stau unul lângă altul, îmbrăcați corect, vorbind frumos. Zâmbesc din reflex. Dar între ei, tăcere. Sau un gol familiar.

Iar când începem să săpăm, sub masca acelui bine, apar:

- ani de distanțare emoțională,
- furii mute,
- trădări ignorate,
- și o oboseală afectivă profundă.

„Nu ne certăm. Copiii sunt bine. Avem stabilitate. Doar că... nu mai simt nimic.”
R, 39 ani

Este o realitate mai comună decât ne place să recunoaștem, relații care funcționează ca o echipă, dar nu mai trăiesc ca un cuplu.

Când „suntem bine” devine un pact tăcut

În multe relații de durată, mai ales după apariția copiilor sau după trecerea prin crize majore, partenerii încep să negocieze liniștea în schimbul profunzimii. Se instalează un pact tăcut, nu deranjăm, nu deschidem subiecte incomode, nu ne arătăm nevoile reale.

Relația devine mai degrabă un contract funcțional decât un spațiu de conexiune emoțională.

„Ne descurcăm. Avem responsabilități. Ne respectăm. Dar nu ne mai vedem cu adevărat.”
D, 42 ani

În astfel de relații, tăcerea nu este liniște. Este lipsa curajului de a spune ce doare.



Lifestyle

Când imaginea se rupe - un caz celebru

Ne place să credem că celebritățile trăiesc într-o bulă de pasiune și libertate. Dar și în cuplurile lor, uneori, „suntem bine” a fost doar un paravan.

Ani la rând, Angelina Jolie și Brad Pitt au fost considerați definiția cuplului ideal. Imaginea lor părea perfect echilibrată... frumusețe, familie, implicare socială, filme, carismă. Dar în spatele acestei povești, lucrurile se rupeau: tensiuni, distanțare, suferință nerostită. Iar despărțirea, bruscă și aparent neașteptată a fost, de fapt, rezultatul unui bine spus prea mult timp în locul adevărului.

Este doar un exemplu public al unei dinamici extrem de comune, împăcarea cu o aparență în locul asumării unei realități incomode.

Imaginea de cuplu „reușit”, și cum devine ea o colivie

În unele relații, „suntem bine” nu mai este doar o formulă de evitare. Devine o etichetă de prestigiu social. O uniformă pe care partenerii o poartă în public, în evenimente, vacanțe, postări, pentru că știu că sunt văzuți ca „exemplari”.

Poate au reușit profesional, poate au o familie „frumoasă”, poate au fost numiți de prieteni „cuplul perfect”. Iar asta creează o presiune tăcută:

- să nu strici imaginea.
- să nu vorbești despre gol.
- să te temi că dacă ai recunoaște adevărul, ai „dezamăgi” lumea.



Lifestyle

Și astfel, relația nu mai trăiește în doi, ci pentru ceilalți.

„Nu mai știam dacă stăm împreună pentru noi... sau pentru că așteptările celorlalți ne țineau în rol.” C, 35 ani

În aceste cazuri, despărțirea, dacă vine, pare șocantă pentru cei din afară. Dar pentru cei din interiorul relației, nu este o ruptură bruscă. Este o eliberare întârziată.

Un moment în care cineva spune: „prefer adevărul meu decât imaginea noastră”.

Un alt exemplu: „Suntem bine” în relația cu funcție.

La o altă extremă, un cuplu venit în terapie după 15 ani de căsnicie, ambii manageri în corporații, viață stabilă, copii realizați, a ajuns la o revelație dureroasă.

„N-am fost niciodată îndrăgostiți. Dar eram compatibili. Și părea că suntem bine.”

Ei nu veneau dintr-o criză acută, ci dintr-un gol crescut în timp. Se respectau, dar nu se mai atingeau. Comunicaau, dar doar despre facturi. În timp, au ajuns să locuiască în aceeași casă, dar în universuri emoționale total diferite.

Pentru ei, terapia nu a însemnat salvarea relației. Ci recunoașterea onestă că suntem bine nu a fost niciodată echivalent cu „suntem împreună cu adevărat”.



Lifestyle

Cum recunoști că „suntem bine” nu e chiar bine

Este greu să recunoști că relația ta nu mai e vie, mai ales dacă:

- nu vă certați,
- aveți un trai „normal”,
- nu există nimic evident de reproșat.

Dar semnele subtile sunt acolo:

- Nu mai vorbiți decât despre logistică.
- Nu vă atingeți fără un motiv practic.
- Nu vă întrebați sincer „cum ești?”.
- Evitați subiectele profunde.
- Stați împreună, dar trăiți separate, în camere diferite, pe ecrane diferite, în lumi paralele.

Întrebări care merită puse

Terapia de cuplu nu pornește mereu de la conflict. Uneori, începe din tăcere. Dintr-un „nu știu ce simt” spus cu voce joasă, dar cu ochii care cer ajutor.

Întrebări care pot rupe automatismul:

- Când am râs ultima dată împreună?
- Când ne-am simțit apropiați, nu doar corecți?
- Dacă mâine ai pleca, ce aș simți: pierdere sau eliberare?



Lifestyle

Ce se poate face și când?

Din păcate, mulți ajung în terapie prea târziu, când unul deja a plecat emoțional sau și-a găsit alinare în altă parte. Când afecțiunea a fost înlocuită cu indiferență.

Dar se poate interveni mai devreme. Chiar și dacă doar unul simte că ceva nu mai merge.

- **Terapie de cuplu** - Nu este despre a decide dacă să rămâneți împreună. Este despre a învăța să vă auziți din nou, să vă reconectați sau, în unele cazuri, să vă despărțiți cu claritate și respect.

- **Exerciții simple de reconectare** - Întrebări săptămânale, plimbări fără telefoane, timp real petrecut împreună. Redescoperirea curiozității față de celălalt poate aduce surprinzător de multă viață într-o relație aparent epuizată.

La final, mai bine un adevăr rostit, decât un „bine” care rupe în tăcere

Adevărul doare. Dar nu mai tare decât absența emoțională trăită zi de zi. Poate că începutul este o întrebare rostită seara, în liniște:

„Chiar suntem bine? Sau doar tragem de o poveste care nu mai e a noastră?”

Pentru unii, răspunsul va fi salvarea. Pentru alții, despărțirea. Dar pentru toți, va fi un act de curaj și sinceritate care deschide ușa spre o viață trăită real, cu sau fără celălalt.

Pentru că nu este rușinos să nu mai fii bine.

Este rușinos să te prefaci că ești, doar pentru că îți e frică să te vezi.



Credit: istock



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: Glamora Magazine Facebook: Glamora Magazine

Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about>

e-mail: saladaniela1994@yahoo.com





GLAMORA

Magazine

Raluca M.
Găină

„Excelență la feminin
nu a fost doar o gală.
A fost un gest de
recunoștință
națională.”

DYA

„Lumea artistică e plină de provocări și
trebuie să știi să le faci față, cu bune și ma-
puțin bune.”

Iunie, 2025



GLAMORA

Magazine

LIVIA TĂLĂȘCUȚĂ

„Frumusețe fără bisturiu”

la Skin FaceBody!

Martie, 2025



GLAMORA

Magazine

IRINA
GOLOGAN

„Sunt fericită, dar
mereu dornică să
cresc frumos și să
mă dezvolt. Iar asta
nu doar pe plan
profesional.”

DAN NEGRU

„Tot ce fac în televiziune este
gândit dinainte. Nu cred în
improvizație.”

Decembrie, 2024



GLAMORA

Magazine

Matei Jui

„Fiecare piesă
creată de noi poartă
o parte din sufletul
și dedicația
noastră.”

TEO TRANDAFIR

„Copilăria mea era într-o perioadă în care
televiziunea era un subiect de care nu
îndrăzneai să te apropii, darămite să sperii să
ajungi acolo.”

August, 2024