

CelebriTime

Magazine

Daniela Berei

„Mi-am împlinit
visul de a face balet
și modelling după
40 de ani.”

RALUCA GĂINĂ

„Frumusețea reală este despre atitudine,
lumină interioară și modul în care alegi să fii
cu ceilalți.”

Mai, 2026

Viata celebriților din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro
Instagram: celebritime magazine Facebook: celebritime magazine
Youtube: <https://www.youtube.com/@celebritimemagazine-qr5jl/about> e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Nota Editorului

În ediția din luna Mai a revistei **CelebriTime Magazine** o avem pe copertă pe **Raluca Găină**.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe **RALUCA**, femeia din spatele carierei sale și vă invit să o descoperiți și voi, răsfoind paginile ediției din luna aceasta!

În interviul acordat am avut plăcerea de a descoperi care este rețeta succesului său.

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



Daniela Sala Fofiu - Owner 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: **Roxana Niciev, Corina Nenciu, Ana Maria Ducuță, Florin Burescu, Raluca Muntean, Ștefania Filip, 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.

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: **celebritime magazine** *Facebook:* **celebritime magazine**

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

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

Cuprins Mai

NOTA EDITORULUI



**3 Nota Editorului -
Fofiu Daniela
(Sala)**



**31 Fashion Tips -
cu Corina Nenciu**



**34 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Sacoul negru –
piesa atemporală
care redefinesc
eleganța feminină**

INTERVIURI CELEBRITIME MAGAZINE



**7 Interviu Raluca
Găină**



**12 Interviu exclusiv
Daniela Berei**



**18 Cristina Manea și
megastarul Alessandro
Safina, pe scena Sălii
Palatului din București**

LIFESTYLE



**37 Relațiile „Barbie
& Ken”: De ce par
imposibil de rupt... și
de ce, uneori, se
termină fără
avertisment**



**41 Performanță de
excepție pentru
Clubul Sportiv Blue
Stars 2000 la
competiția
internațională din
Plovdiv.**



**44 Ești stăpân pe
propria viață dacă
poți și știi cum să îți
ții nervii în frâu.**



**46 Fabio Niță,
moment emoționant
la Antena 1: povestea
care a atins o țară
întreagă**

BEAUTY



**23 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir**

FASHION



**27 Interviu exclusiv
cu Cristina Mihelle**



**48 Gesturi simple
prin care ai grijă de
dinții tăi, explicate pe
înțelesul tuturor de un
medic stomatolog**



Backstage Cover Story

Credit foto: Raluca Malnasi/

Mytouce Peter

Make-up Ina Grosu

Hair Pure SKIN Beauty

Center



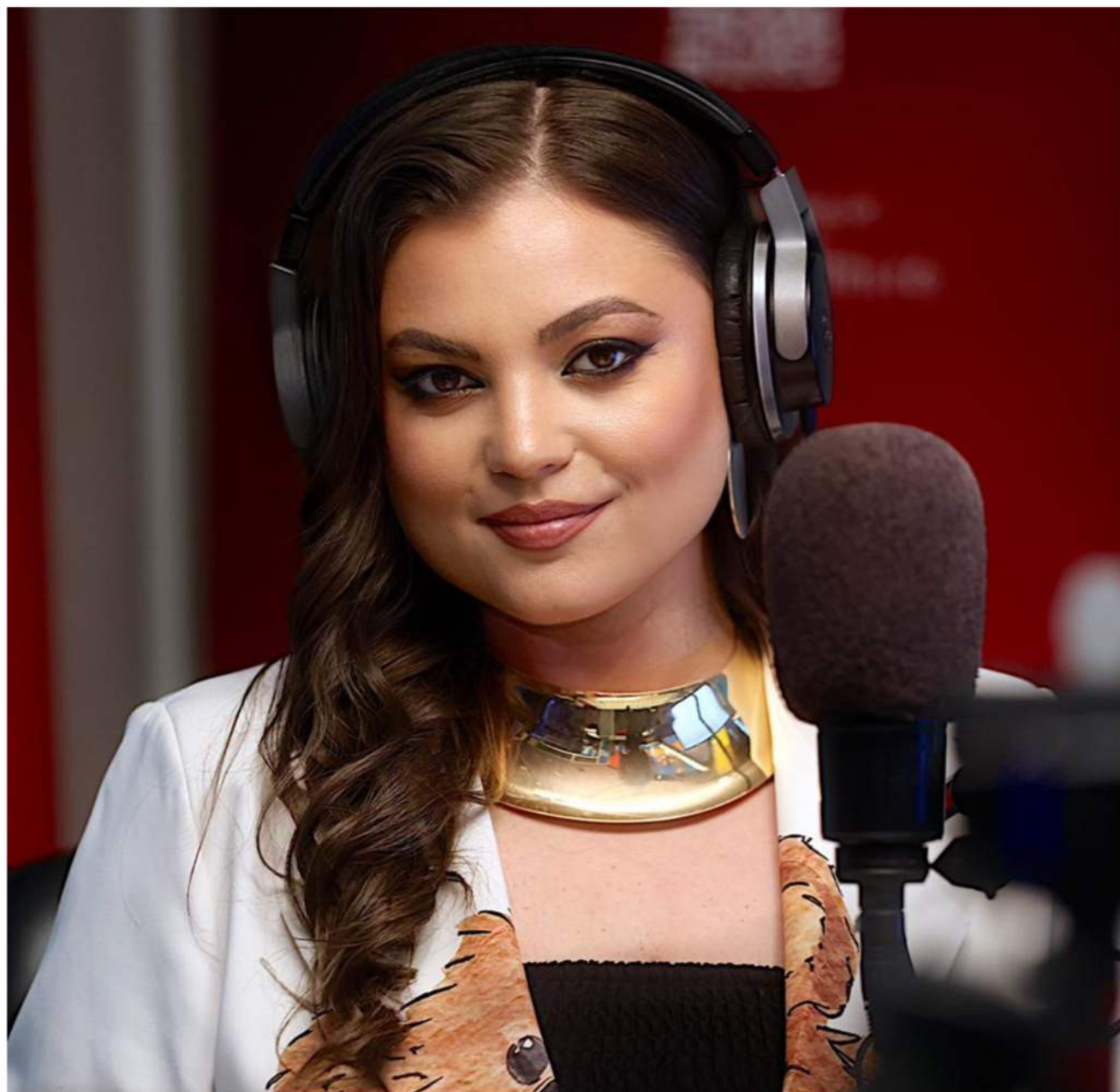
EXCLUSIV

Raluca Găină

„Arta este energia
care îmi colorează
fiecare zi. Mă inspiră,
mă liniștește și mă
ajută să mă exprim
dincolo de cuvinte.”



Interviu exclusiv cu Raluca Mihaela Găină



CelebriTime Magazine: Cine este Raluca Găină dincolo de aparițiile publice?

Raluca Găină: Dincolo de aparițiile publice, sunt un om profund, sensibil și autentic, care își găsește echilibrul în lucrurile simple. Iubesc arta, conexiunile reale și momentele sincere, departe de lumina reflectoarelor.

În spatele eleganței există multă disciplină, ambiție și dorința constantă de a evolua, dar și o latură caldă, empatică, care prețuiește oamenii și emoțiile adevărate.

CelebriTime Magazine: Ce rol joacă arta în viața și inspirația ta de zi cu zi?

Raluca Găină: Artă este energia care îmi colorează fiecare zi. Mă inspiră, mă liniștește și mă ajută să mă exprim dincolo de cuvinte. Cred că, fără această conexiune, tot ceea ce fac ar fi mult mai rigid.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce te definește cel mai bine ca om și ca prezentă în lumea mondenă?

Raluca Găină: Autenticitatea. Încerc să rămân fidelă mie însămi, indiferent de context. Ca om, sunt sensibilă și atentă la detalii, iar în lumea mondenă îmi place să aduc naturalețe, eleganță și o energie pozitivă. Prezența nu ține doar de apariție, ci de felul în care te conectezi cu oamenii.

CelebriTime Magazine: Cum ai descrie drumul tău către televiziune, radio și organizarea de evenimente?

Raluca Găină: A fost un drum construit pas cu pas, cu răbdare și multă muncă. Astăzi sunt producător la Radio România 3Net „Florin Pittiș”, unde fac parte dintr-o echipă minunată. Realizez și produc emisiunea „Între noi fie vorba”, difuzată pe Național FM, alături de Ioana Ginghină și sunt producător și moderador al emisiunii „Dialoguri multiculturale”, care va reveni în curând pe National TV. În paralel, produc și alte formate pentru televiziune și organizez evenimente importante. Totul a pornit din dorința de a comunica și de a crea spații reale de dialog.



CelebriTime Magazine: Care este visul tău cel mai mare în această industrie?

Raluca Găină: Îmi doresc să construiesc un parcurs solid, în care fiecare proiect să lase în urmă emoție și valoare reală.

CelebriTime Magazine: Ce definește astăzi vocea ta, dincolo de microfon?

Raluca Găină: Sinceritatea. Vocea mea reală este despre emoție, asumare și conexiune umană.

CelebriTime Magazine: Cum s-a transformat relația ta cu publicul de-a lungul anilor?

Raluca Găină: A devenit mai profundă. Astăzi simt o conexiune bazată pe încredere și autenticitate, nu doar pe prezență.

CelebriTime Magazine: Există un moment în carieră care ți-a schimbat complet perspectiva?

Raluca Găină: Au existat mai multe momente care m-au maturizat și m-au învățat să privesc succesul cu mai multă responsabilitate.

CelebriTime Magazine: Cum reușești să rămâi relevantă într-o industrie în continuă schimbare?

Raluca Găină: Prin adaptare, dar fără să îmi pierd esența. Cred că trebuie să evoluezi odată cu lumea, dar să nu uiți cine ești.

CelebriTime Magazine: Ce te inspiră înainte de a urca pe scenă sau de a intra în direct?

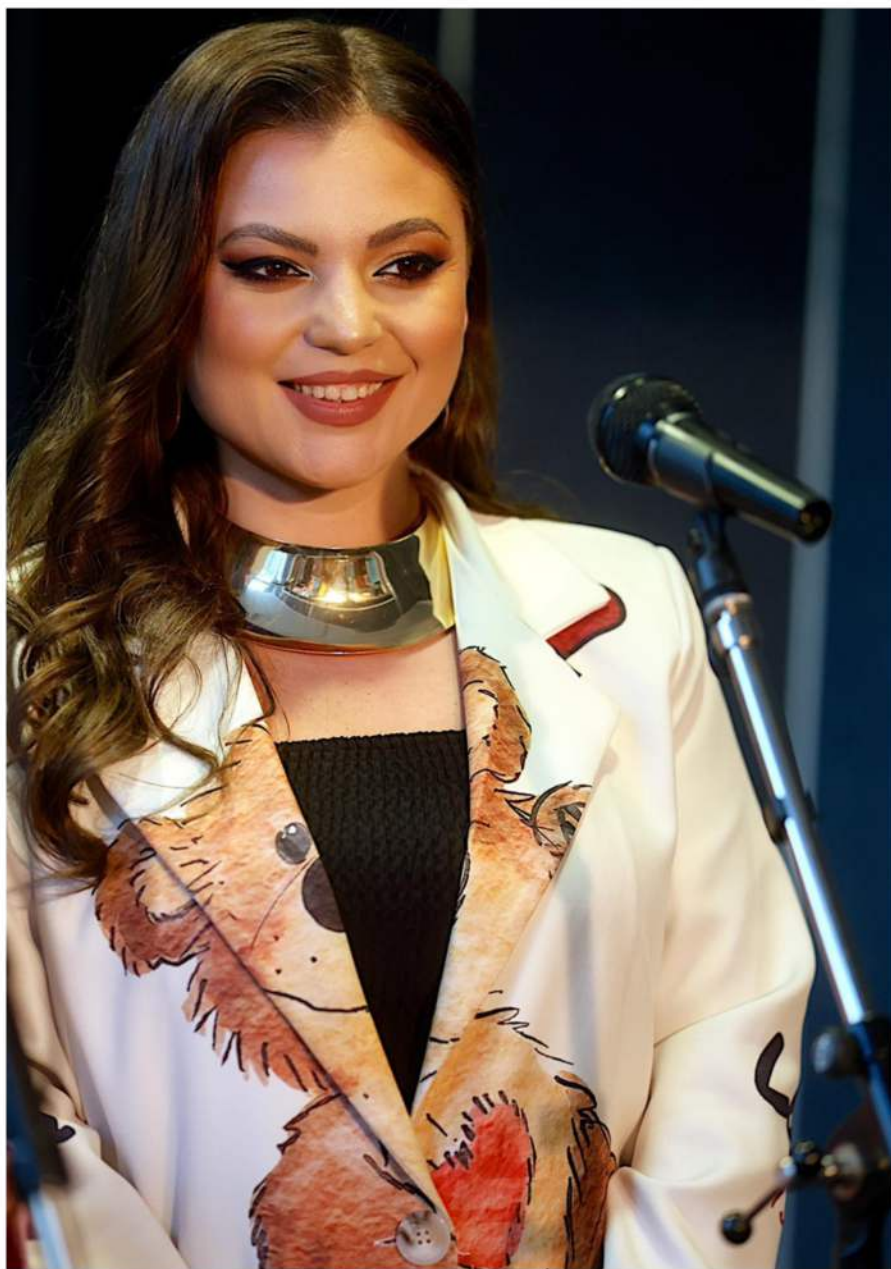
Raluca Găină: Emoția oamenilor și dorința de a oferi ceva real, care să rămână.

EXCLUSIV



Raluca Găină

„Îmi doresc să construiesc un parcurs solid, în care fiecare proiect să lase în urmă emoție și valoare reală.”



Raluca Găină

„Am învățat rigoarea, echilibrul și, cel mai important, importanța de a rămâne autentic. Cred că trebuie să evoluezi odată cu lumea, dar să nu uiți cine ești.”

CelebriTime Magazine: Cum arată, în culise, o zi din viața ta?

Raluca Găină: Este un mix între organizare, producție, întâlniri și momente de respiro. Este un ritm intens, dar care mă definește.

CelebriTime Magazine: Ce te atrage cel mai mult la lumea evenimentelor și cum ai ajuns să faci parte din ea?

Raluca Găină: Energia oamenilor și ideea de a crea contexte în care valorile sunt celebrate. Am ajuns în această zonă firesc, prin muncă și consecvență, organizând evenimente precum „Exelență la feminin”, „Radar de Media” sau „Valori contemporane”.

CelebriTime Magazine: Ce rol joacă arta în felul în care te exprimi public?

Raluca Găină: Îmi oferă profunzime. Mă ajută să transmit emoție, nu doar informație.

CelebriTime Magazine: Ce ai învățat din experiențele tale în televiziune și radio?

Raluca Găină: Am învățat rigoarea, echilibrul și, cel mai important, importanța de a rămâne autentic.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce înseamnă pentru tine frumusețea dincolo de aparențe?

Raluca Găină: Frumusețea reală este despre atitudine, lumină interioară și modul în care alegi să fii cu ceilalți.

CelebriTime Magazine: Există presiune în a menține o anumită imagine?

Raluca Găină: Există, dar nu o las să mă definească. Imaginea trece, esența rămâne.

CelebriTime Magazine: Cum vezi femeia modernă astăzi?

Raluca Găină: Puternică, dar obosită. Frumoasă, dar uneori prea critică cu ea însăși.

CelebriTime Magazine: Ce sfat ai pentru femeile care se compară constant?

Raluca Găină: Să se oprească. Comparația te face să-ți pierzi esența.

CelebriTime Magazine: Ce urmează pentru Raluca Găină?

Raluca Găină: Mai multă claritate, mai puțin zgomot, proiecte care au sens și colaborări frumoase. Urmăriți-ma și veți fi plăcut surprinși.

CelebriTime Magazine: Un mesaj pentru cititorii revistei?

Raluca Găină: Nu încercați să fiți perfecți. Încercați să fiți reali.



Interviu exclusiv Daniela Berei



CelebriTime Magazine: Cine este, de fapt, Daniela Berei?

Daniela Berei: Daniela Berei este o femeie care a învățat să își transforme fiecare experiență de viață într-o lecție și fiecare lecție într-o direcție. Sunt asistent medical, instructor de balet fitness, autor, coach și fotomodel, dar, dincolo de aceste roluri, sunt un om care crede în echilibru, disciplină și evoluție continuă. Povestea mea este una a curajului de a începe, chiar și atunci când pare târziu. Mi-am împlinit visul de a face balet și modelling după 40 de ani, iar acest lucru a devenit o parte definitorie a identității mele: aceea de a demonstra că nu există limite atunci când alegi să crezi în tine.

EXCLUSIV





CelebriTime Magazine: Ești mereu în lumina reflectoarelor. Cum te face să te simți acest lucru?

Daniela Berei: Lumina reflectoarelor nu a fost niciodată un obiectiv în sine, ci mai degrabă un rezultat al parcursului meu. O privesc ca pe o responsabilitate, nu ca pe un privilegiu.

Vizibilitatea îți oferă o voce, iar eu aleg să folosesc această voce pentru a transmite valori reale: sănătate, respect de sine, echilibru și curaj. Este un spațiu în care autenticitatea devine esențială, pentru că oamenii simt când mesajul vine dintr-un loc sincer.

CelebriTime Magazine: Ce apreciezi cel mai mult la un om, în general?

Daniela Berei: Apreciez autenticitatea, dar și consecvența dintre ceea ce un om spune și ceea ce face. Caracterul se vede în alegeri, în atitudine și în modul în care cineva îi tratează pe cei din jur. Respect oamenii care au valori clare, care sunt asumați și care reușesc să rămână integri într-o lume în care aparențele pot fi înșelătoare.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este cartea ta preferată și de ce?

Daniela Berei: Nu mă limitez la o singură carte, pentru că fiecare etapă a vieții vine cu nevoi diferite. Sunt atrasă de cărțile de dezvoltare personală și de cele inspiraționale, pentru că ele deschid perspective și creează conștientizare. Pentru mine, lectura este o formă de evoluție continuă, un proces prin care îmi hrănesc mintea și îmi clarific direcția.

CelebriTime Magazine: Care este cel mai mare vis al tău?

Visul meu este să ajung la cât mai multe femei și să le inspir să își descopere puterea interioară. Îmi doresc să creez un spațiu în care femeile să se regăsească, să se susțină și să își reconstruiască viața pe baze sănătoase. Faptul că mi-am împlinit visul de a face balet și modelling după 40 de ani este dovada că nu există „prea târziu”, iar acest mesaj vreau să îl transmit mai departe.



CelebriTime Magazine: Care este mottoul după care te ghidezi în viață?

Daniela Berei: „Sănătatea de azi contează.” Este principiul care stă la baza tuturor deciziilor mele. Cred că sănătatea – fizică, emoțională și mentală – este fundamentul unei vieți echilibrate.

CelebriTime Magazine: Cum este viața în Marea Britanie și cum gestionezi drumurile frecvente către România?

Daniela Berei: Viața în Marea Britanie este dinamică și solicitantă, dar, în același timp, oferă oportunități de dezvoltare și creștere. Este un mediu care te disciplinează și te provoacă să îți depășești limitele. România, pe de altă parte, rămâne pentru mine un spațiu emoțional, un loc al conexiunii și al inspirației. Între aceste două lumi, am învățat să creez echilibru, prin organizare, claritate și prioritizare.



CelebriTime Magazine: Cum a fost experiența ta la Gala „Grace and Power” din Marea Britanie și ce a însemnat pentru tine acest eveniment?

Daniela Berei: Participarea la Gala „Grace and Power”, organizată de Mario Păunică, a fost o experiență profundă, încărcată de emoție și semnificație. A fost mai mult decât un eveniment – a fost o celebrare a femeilor care aleg să își urmeze drumul cu autenticitate și curaj. Pentru mine, a reprezentat o recunoaștere a parcursului meu, dar și o confirmare că mesajul meu ajunge acolo unde este nevoie.

Un aspect foarte important pentru mine este faptul că familia mea îmi este alături în toate proiectele pe care le dezvolt, iar acest lucru îmi oferă stabilitate și încredere. La această gală, am simțit nu doar apreciere profesională, ci și o energie de susținere și apartenență care m-a motivat să continui cu și mai multă determinare.

CelebriTime Magazine: Care sunt top 3 joburi pe care crezi că le-ai face cu brio?

Daniela Berei: Asistent medical, pentru că îmi oferă posibilitatea de a contribui direct la sănătatea oamenilor. Instructor de balet fitness, pentru că îmbină mișcarea cu eleganța și încrederea. Coach, pentru că îmi permite să ghidez și să inspir femeile în procesul lor de transformare. Aceste roluri sunt completate de modelling, care, pentru mine, este o expresie a feminității și a încrederii în sine.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce surprize sau proiecte noi ne pregătești?

Daniela Berei: Lucrez la dezvoltarea unor programe dedicate femeilor, în care îmbin sănătatea, mișcarea, feminitatea și dezvoltarea personală. Îmi doresc să creez experiențe care nu doar informează, ci transformă. Sunt proiecte construite cu suflet, cu autenticitate și cu dorința reală de a aduce valoare în viețile femeilor.

CelebriTime Magazine: Ce mesaj ai pentru cititorii revistei CelebtriTime Magazine?

Daniela Berei: Nu vă limitați prin vârstă, frici sau experiențe din trecut. Aveți curajul să începeți, indiferent de momentul în care vă aflați. Eu sunt dovada că visurile pot deveni realitate chiar și după 40 de ani. Alegeți-vă pe voi în fiecare zi, aveți grijă de sănătatea voastră și nu uitați niciodată că puterea de a vă schimba viața este deja în voi.



EXCLUSIV

Cristina Manea și megastarul Alessandro Safina, pe scena Sălii Palatului din București



Sala Palatului din București a fost, în seara concertului susținut de Alessandro Safina, locul în care emoția, eleganța și muzica de cea mai înaltă calitate s-au întâlnit într-un mod rar. Publicul a umplut sala, iar atmosfera a fost una vibrantă, încărcată de nerăbdare și admirație pentru tenorul italian.

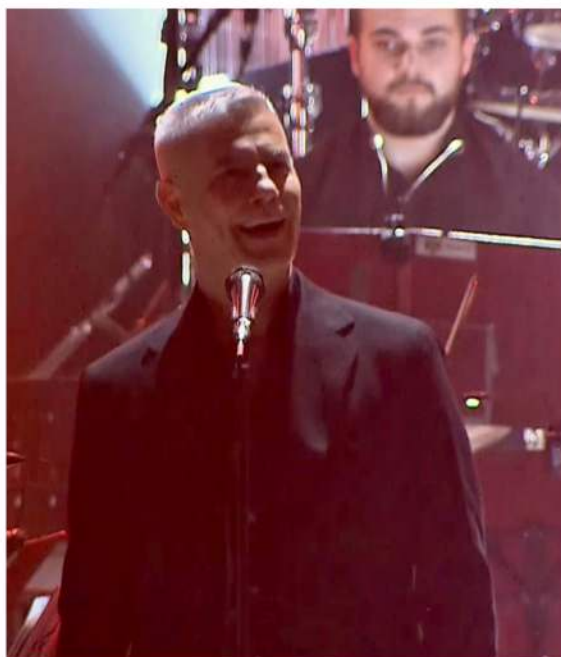
Încă din primele momente, s-a simțit că nu este doar un concert obișnuit, ci o experiență artistică complexă, în care fiecare detaliu a fost atent construit pentru a crea o conexiune profundă cu spectatorii. Luminile, orchestra simfonică și prezența scenică au contribuit la o seară memorabilă.

Alessandro Safina, vocea care unește lumi

Născut la Siena, Alessandro Safina și-a descoperit pasiunea pentru muzică încă din copilărie, iar parcursul său artistic confirmă un destin construit cu disciplină și talent. Studiile la Conservatorul „Luigi Cherubini” din Florența i-au oferit baza tehnică solidă, dar personalitatea artistică s-a conturat prin dorința de a depăși granițele operei clasice.

Concertul susținut la București a fost dovada clară a stilului său crossover, în care aria clasică se îmbină firesc cu accente moderne. Vocea lui puternică, dar în același timp caldă, a reușit să umple sala și să creeze momente de liniște deplină, urmate de aplauze îndelungi.

Interpretarea piesei „Luna”, momentul cel mai așteptat al serii, a fost primită cu entuziasm. Publicul a trăit fiecare notă, iar emoția transmisă a fost autentică și profundă.



Un parcurs artistic impresionant, Alessandro Safina, vocea care a cucerit mapamondul

Cariera lui Alessandro Safina este una marcată de performanțe pe marile scene ale lumii. A interpretat roluri importante în opere celebre precum „La Bohème”, „Tosca”, „Rigoletto” sau „Elixirul dragostei”, iar colaborările sale cu artiști de renume internațional i-au consolidat reputația.

De-a lungul carierei sale, Alessandro Safina a cântat alături de artiști renumiți precum: Andrea Bocelli, José Carreras, Elton John și Sarah Brightman.

De asemenea, el a contribuit la coloana sonoră a filmului „Moulin Rouge!”, interpretând piesa „Your Song”.

Alessandro Safina a susținut concerte în numeroase țări din Europa, Asia și America. Unul dintre cele mai importante spectacole ale sale a avut loc în anul 2001 în amfiteatrul antic Teatro Greco din Taormina, Sicilia. Concertul a fost înregistrat și difuzat internațional, contribuind la consolidarea reputației sale.

Succesul superstarului a fost amplificat de piesa „Luna”, care a devenit un fenomen global și a adus muzica lui în atenția unui public divers. Apariția melodiei în telenovela „Clona” a contribuit decisiv la popularitatea sa în afara sferei muzicii clasice.

Concertul de la Sala Palatului a demonstrat încă o dată că Alessandro Safina nu este doar un tenor, ci un artist complet, capabil să creeze punți între genuri și generații.

EXCLUSIV

Atmosfera de la Sala Palatului

Publicul a răspuns cu entuziasm fiecărui moment artistic. Sala Palatului a devenit un spațiu al emoției colective, unde fiecare interpretare a fost primită cu respect și admirație.

Orchestra simfonică dirijată de maestrul Nicola Simoni a completat frumos timbrul perfect al tenorului, iar armonia dintre instrumente și voce a creat o experiență sonoră echilibrată și rafinată. Fiecare piesă a fost o poveste în sine, iar spectatorii au fost purtați prin stări diferite, de la nostalgie la exaltare.



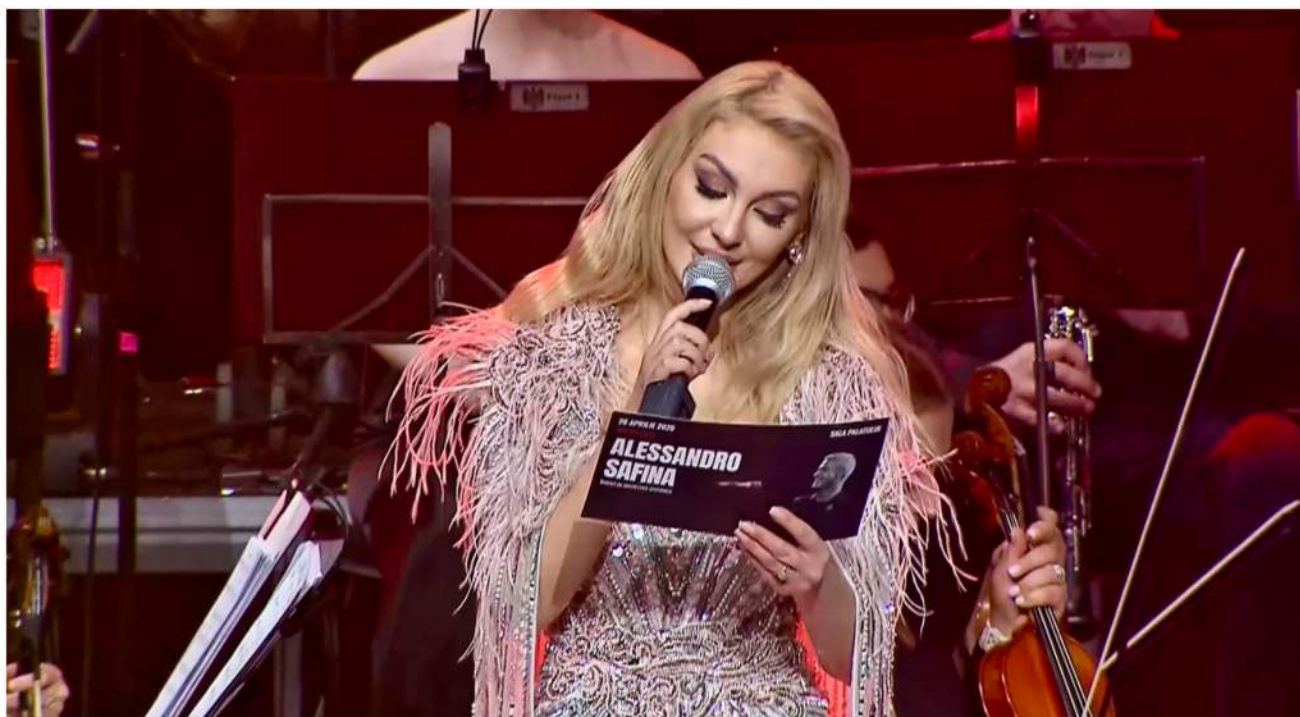
EXCLUSIV

Eleganța prezentării și contribuția jurnalistei Cristina Manea

Un rol esențial în succesul evenimentului l-a avut Cristina Manea, cea care a prezentat concertul și s-a ocupat de promovarea acestuia. Prezența ei a adus un plus de rafinament și coerență.

Discursul său a fost echilibrat, cald și bine structurat, reușind să creeze o punte între artist și public. Profesionalismul de care a dat dovadă s-a reflectat nu doar în prezentarea de pe scenă, ci și în modul în care evenimentul a fost adus în atenția publicului prin aparițiile media.

Implicarea ei și a echipei sale în promovarea tenorului italian a contribuit semnificativ la vizibilitatea concertului, iar rezultatul s-a văzut în interesul ridicat și în energia din sală.



„A fost o reală plăcere pentru mine să particip cu echipa mea la acest concert-concept semnat de tenorul italian Alessandro Safina, un artist care reușește să emoționeze publicul din întreaga lume prin vocea și sensibilitatea lui aparte.

Mă bucur sincer că am prezentat concertul de la Sala Palatului, un eveniment memorabil pentru toți iubitorii de muzică.

Pentru mine, este onorabil, dar reprezintă și o responsabilitate mare să contribui la promovarea unui artist de asemenea calibru, iar întâlnirea cu publicul în cadrul acestui spectacol a fost, fără îndoială, un moment special.

Mulțumesc, partenerului media principal, Clever Group: Prima TV și Nostalgia TV! Mulțumesc, CelebriTime Magazine!

Mulțumesc pentru parteneriat, Happy Cinema!

Mulțumesc, designer-ului vestimentar Sonia Trifan, pentru rochia mea!” a declarat jurnalista Cristina Manea.

EXCLUSIV

Un concert care rămâne în memorie

Seara petrecută la Sala Palatului pe 26 aprilie 2026 a fost mai mult decât un simplu concert. A fost o întâlnire între artă și emoție, între tradiție și modernitate. Alessandro Safina a demonstrat încă o dată de ce este considerat unul dintre cei mai apreciați tenori ai generației sale.

Publicul a plecat cu sentimentul că a asistat la ceva special, iar aplauzele de la final au confirmat impactul puternic al spectacolului.

Concertul extraordinar a rămas în memoria celor prezenți ca o experiență completă, în care muzica, eleganța și profesionalismul s-au îmbinat într-un mod armonios.



Magia machiajului - cu Adelina Zamfir

Tendențele machiajului în primăvara 2026 – naturalețe, lumină și culoare



Primăvara este întotdeauna un moment de reînnoire, nu doar pentru natură, ci și pentru lumea frumuseții.

După lunile de iarnă, în care machiajele tind să fie mai intense și texturile mai dense, sezonul primăverii aduce o schimbare binevenită: culori mai luminoase, texturi mai lejere și un accent puternic pe naturalețe.

BEAUTY

În 2026, tendințele în machiaj continuă direcția ultimilor ani, dar cu o abordare și mai rafinată. Accentul se pune pe piele sănătoasă, luminoasă, trăsături evidențiate delicat și culori inspirate din natură.

Machiajul nu mai este despre transformare radicală, ci despre evidențierea frumuseții autentice. Primăvara aceasta aduce un echilibru frumos între naturalețe și creativitate, oferind libertatea de a experimenta fără a pierde eleganța.

Paleta Culorilor Pentru Primăvara 2026



Roz
Delicat

Piersică

Coral

Lavandă

Șampanie

Nude Cald

Tenul radiant - baza oricărui machiaj modern

În primăvara 2026, tenul este elementul central al machiajului. Tendința principală este “skin first”, adică o piele care arată sănătoasă, hidratată și radiantă.

Fondurile de ten foarte mate sau foarte încărcate sunt înlocuite de produse mai lejere, care uniformizează fără să acopere complet textura pielii. BB cream-urile, fondurile de ten fluide și produsele cu efect de glow sunt preferate pentru a crea un aspect natural.

Iluminatorul rămâne un produs important, însă este folosit cu măsură. Particulele fine care reflectă discret lumina sunt ideale pentru pomeți, puntea nasului sau arcada sprâncenelor. Rezultatul final trebuie să fie un ten care arată proaspăt, luminos și natural, ca și cum pielea ar străluci din interior.

BEAUTY

Blush-ul – vedeta sezonului

Dacă în trecut conturul feței era elementul dominant al machiajului, în ultimii ani blush-ul a revenit în prim-plan, iar primăvara 2026 confirmă această tendință.

Blush-ul nu mai este aplicat doar pe pomeți, ci și ușor către tâmples sau chiar pe puntea nasului, pentru a crea acel efect de prospețime naturală, ca după o plimbare în aer liber.

Nuanțele cele mai populare în acest sezon sunt inspirate din culorile florilor de primăvară:

- roz delicat
- piersică
- coral
- roz prăfuit

Produsele cremă sau lichide sunt preferate deoarece se integrează perfect în piele și creează un efect natural, aproape imperceptibil.

Machiajul ochilor – delicatețe și profunzime

În primăvara 2026, machiajul ochilor se îndepărtează de liniile foarte grafice și de contrastele puternice. Accentul se pune pe blenduri fine și culori soft, care evidențiază privirea fără să o încarce.

Paleta de culori a sezonului include nuanțe inspirate din natură și din peisajele primăverii: **lavandă, roz pal, bronz deschis, șampanie, tonuri de bej cald.**

Aceste culori pot fi aplicate în degradeuri fine, bine estompate, pentru a crea profunzime și eleganță.

Eyelinerul nu dispare complet, dar devine mai discret. În multe cazuri, linia ochilor este realizată cu fard estompat sau cu creion, pentru a obține un look mai soft și mai natural.

Mascara rămâne esențială pentru definirea privirii. Pentru evenimente sau machiaje mai elaborate, genele tip smocuri sunt o alegere foarte populară, deoarece oferă volum și alungire fără a crea un efect artificial.

Buze naturale și elegante

Buzele urmează aceeași direcție a naturaleții. În primăvara 2026, culorile foarte închise sau foarte dramatice sunt înlocuite de nuanțe mai delicate și mai luminoase.

Printre cele mai populare nuanțe se numără: nude cald, roz natural, piersică, coral.

Texturile cremoase și gloss-urile subtile revin puternic în tendințe, oferind volum și prospețime buzelor. Conturul buzelor rămâne important, dar este realizat într-un mod discret, folosind creioane apropiate de culoarea naturală a buzelor.

BEAUTY

Machiajul minimalist – un trend tot mai puternic

Un alt trend important al primăverii 2026 este machiajul minimalist. Acesta presupune folosirea unui număr mai mic de produse, dar aplicate strategic.

De exemplu:

- un ten luminos
- sprâncene bine definite
- mascara
- puțin blush
- un ruj natural.

Rezultatul este un look proaspăt, modern și foarte ușor de purtat în viața de zi cu zi. Acest tip de machiaj reflectă o schimbare în percepția frumuseții: tot mai multe persoane preferă un aspect autentic, care pune în valoare trăsăturile naturale.

Libertatea de a experimenta

Deși naturalețea este tema principală a sezonului, primăvara 2026 încurajează și creativitatea. Unele persoane aleg accente subtile de culoare, precum eyeliner colorat, farduri pastelate sau blush mai intens.

Industria beauty devine din ce în ce mai flexibilă și promovează ideea că machiajul nu trebuie să urmeze reguli stricte, ci să reflecte personalitatea fiecăruia.



Primăvara 2026 aduce un machiaj luminos, proaspăt și echilibrat. Accentul cade pe pielea sănătoasă, culorile delicate și texturile care se integrează natural în ten.

Este un sezon al naturaleții, dar și al expresivității subtile. Machiajul devine mai mult decât un simplu ritual de frumusețe – devine o formă de expresie personală. Iar regula cea mai importantă rămâne aceeași: cel mai frumos machiaj este cel care te face să te simți bine în pielea ta.

„Prințesă pentru o zi: Povestea unei colecții născute din iubire”

Interviu exclusiv cu Cristina Mihelle



CelebriTime Magazine: Cum a luat naștere ideea de a crea o colecție de rochii din flori artificiale? Ce te-a inspirat inițial?

Cristina Mihelle: Acest proiect a luat naștere în urma pierderii mamei mele. Dânsa era o femeie rafinată, feminină, elegantă și o mare iubitoare de flori. Acasă peste tot vedeai numai flori. Mereu îmi spunea că viața fără flori nu există! Ideea a fost inspirată din nostalgia copilăriei. Dorul și gândul la ea m-a făcut să îmi aduc aminte de vorbele ei. Așa că în amintirea ei, i-am urmat sfatul și m-am apucat de treabă. În 2019 am lansat prima colecție în cadrul unui eveniment organizat de doamna Simona Simionescu, unde am avut invitați speciali precum Prințul Paul și Prințesa Lia împreună cu micuțul prinț. În juriu au fost Andy Alexandru Antemia, doamna Mariana Cojocaru și mulți alții.

FASHION

CelebriTime Magazine: Ce simbolizează florile artificiale în viziunea ta artistică și ce mesaj vrei să transmiți prin această colecție?

Cristina Mihelle: Florile artificiale, cele din textil vorbim, nu mor, sunt acolo tot timpul într-o vază într-un aranjament, iar în colecția mea transmit acel mesaj: „Fii gîngasă ca o floare, fii regină între ele!”

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai mare provocare tehnică în realizarea acestor rochii neconvenționale?

Cristina Mihelle: Să învăț virtutea răbdării! Era singura modalitate să îmi liniștesc sufletul!



CelebriTime Magazine: Cum ai ales tipurile de flori și paleta cromatică pentru fiecare piesă?

Cristina Mihelle: A fost foarte ușor, am selectat fiecare rochie colorată cu nuanțele florilor achiziționate.

CelebriTime Magazine: Există o poveste sau un concept diferit în spatele fiecărei rochii?

Cristina Mihelle: Fiecare rochie în sine este o poveste. Pentru că sunt unice, sunt create într-o stare de prezență, iubire și pasiune. Am creat instinctiv.

CelebriTime Magazine: Cum se îmbină moda cu arta conceptuală în această colecție?

Cristina Mihelle: Totul a fost aliniere absolută! Nu am creat pentru modă, ci pentru sufletul meu, în amintirea mamei mele. Artă de fapt este o poveste, o emoție, o idee, o acțiune venită din suflet.

CelebriTime Magazine: Cât timp a durat realizarea unei rochii, de la schiță până la produsul final?

Cristina Mihelle: Realizarea unei rochii variază de la două săptămâni la două luni, în funcție de vârste diferite și măsuri diferite. Fiecare rochie în parte este un model unicat. La cererea clienței se poate realiza full flowers, flower an lost.

Tot din acest motiv, realizarea rochiei poate varia ca și timp. Și în legătură cu schița, aceasta nu există deoarece rochiile sunt fie achiziționate de clientă, iar eu le accesorizez, fie le achiziționez eu pe mărimea dorită de către clientă.

CelebriTime Magazine: Ce rol joacă sustenabilitatea în acest proiect?

Cristina Mihelle: Florile pe care le folosesc pentru accesorizare sunt din bumbac textil, nu sunt din plastic!

FASHION

CelebriTime Magazine: Cui se adresează această colecție: publicului larg sau este gândită mai mult ca art fashion / couture experimental?

Cristina Mihelle: Pentru publicul larg, aceste rochii unicat sunt mai mult decât o ținută - sunt o apariție!

Pentru fetele care strălucesc pe scenă, pentru momente de poveste la nuntă, botez sau în lumina reflectoarelor, oriunde s-ar afla, în natură, pe podium, într-o ședință foto sau într-un spectacol. Micile prințese poartă emoție, eleganță și unicitate. Sunt create manual, cu migală, din tulle delicat și înfrumusețate cu flori aplicate una câte una împreună cu perle.

Iar pentru latura numită Art Fashion este o provocare pentru mine. Mai ales că mi-am văzut creațiile în revistele de Fashion!



CelebriTime Magazine: Cum au reacționat primele persoane care au văzut colecția?

Cristina Mihelle: Cu multă uimire și încântare, cu emoție și entuziasm. Mai ales fetele.

CelebriTime Magazine: Există o rochie care îți este cea mai dragă? De ce?

Cristina Mihelle: Este o întrebare foarte grea! Toate rochiile îmi sunt dragi, nici nu îmi vine să mă despart de ele, dar trebuie să admit faptul că prima mea creație, a plecat de lângă mine cu multă emoție și nostalgie, dar și cu o bucurie în suflet. Pentru că ea a ajuns la cine o aștepta cu iubire și nerăbdare.

CelebriTime Magazine: Ce emoții vrei să simți ceva când poartă o astfel de creație?

Cristina Mihelle: Să se simtă - Prințesa pentru o zi! Așa a luat naștere pagina de facebook cu același nume.

CelebriTime Magazine: Cum vezi viitorul modei neconvenționale în industria fashion?

Cristina Mihelle: Creativ și surprinzător! Mă aștept la idei inovatoare!



CelebriTime Magazine:
Crezi că florile artificiale pot deveni un nou trend în designul vestimentar?

Cristina Mihelle: A devenit deja! Având în vedere că suntem în 2026 anul renașterii, totul capătă sens!

Vedem la nunți cum totul este aranjat cu flori textile. Gândiți-vă că fără flori, indiferent că sunt naturale sau artificiale, noi nu ne putem mulțumii sufletul, când ele dau sens vieții.

CelebriTime Magazine:
Ce urmează după această colecție? Cristina Mihelle: Pregătești un nou concept la fel de îndrăzneț?

Deocamdată merg tot pe nișa aceasta, dar de data aceasta nu pe foarte coloristic ci doar pe o singură nuanță la rochie, dar anul acesta voi merge foarte mult pe alb și ivory. Rochiile de mirese și rochiile fetițelor cu acel coș de flori cele din spatele miresei.

De la anul aș merge pe rochii din perle! Evident nu vor lipsi florile! Acum doar desenez schițele!

Fashion Tips - cu Corina Nenciu

MAI Îndrăznește să fii tu!



Dacă aprilie este despre reînnoire, luna mai este despre afirmare.

Este acel moment în care începi să te simți mai sigură pe tine, mai energică, mai dispusă să experimentezi. Iar acest lucru se reflectă inevitabil în stilul personal. Garderoba nu mai este doar funcțională — devine o extensie a personalității tale.

În această lună, Corina Nenciu recomandă asumarea stilului fără compromisuri. Este timpul să renunți la ținutele „safe” și să îndrăznești mai mult — fie că vorbim despre culori, croieli sau combinații neașteptate.

FASHION

Unul dintre cele mai puternice trenduri este color blocking-ul. Combinațiile îndrăznețe — roz cu roșu, verde cu albastru electric sau galben cu violet — nu mai sunt rezervate podiumurilor, ci devin parte din stilul de zi cu zi.

Secretul? Încrederea cu care le porți.

Tot în luna mai, sacoul oversized își păstrează locul în topul preferințelor. Este piesa care echilibrează orice outfit — poate fi purtat cu pantaloni clasici, dar și cu rochii sau chiar cu piese sport, pentru un contrast modern.

Un alt aspect important este mixul de texturi.

Moda actuală nu mai este despre uniformitate, ci despre combinații: denim cu satin, bumbac cu piele, materiale fluide alături de structuri rigide. Aceste contraste creează dinamism și adaugă profunzime oricărei ținute.



FASHION

Accesoriile devin, la rândul lor, esențiale.

Bijuteriile statement, gențile colorate sau ochelarii cu design îndrăzneț pot transforma complet un outfit simplu.

Dar, poate cel mai important, luna mai aduce cu ea o schimbare de mentalitate: nu mai există „prea mult” atunci când stilul este autentic.



Recomandarea Corinei Nenciu:

Alege o piesă care te scoate din zona de confort și construiește ținuta în jurul ei.
Stilul adevărat începe acolo unde se termină confortul vizual obișnuit.

Lecția de stil - cu Florin Burescu

Sacoul negru – piesa atemporală care redefinesște eleganța feminină



Bun găsit la rubrica voastră preferată. În acest număr vreau să vorbim despre “celebrul” sacou negru care nu lipsește din garderoba nimănui și despre felul în care îl poți integra în outfiturile tale.

Sacoul negru – piesa atemporală care redefinesște eleganța feminină

Într-o lume a tendințelor efemere și a schimbărilor constante în modă, există câteva piese vestimentare care rămân ancorate în stil, indiferent de sezon sau de influențele momentului.



FASHION

Sacoul negru este, fără îndoială, una dintre aceste piese esențiale. Versatil, elegant și extrem de ușor de adaptat, el reprezintă coloana vertebrală a unei garderobe bine construite.

De ce este sacoul negru indispensabil?

Sacoul negru are capacitatea rară de a transforma instant orice ținută. Fie că vorbim despre o apariție office impecabilă sau despre un look casual sofisticat, această piesă oferă structură și rafinament. Este echilibrul perfect între masculinitate și feminitate, conferind încredere și autoritate fără a compromite stilul personal.

Mai mult, sacoul negru transcende vârsta și tipologia siluetei. Croiala potrivită poate evidenția talia, alungi linia corpului sau adăuga volum acolo unde este necesar. Este o investiție inteligentă, care rezistă în timp atât din punct de vedere estetic, cât și funcțional.

Cum integrăm sacoul negru în outfituri moderne

1. Look office reinterpretat

Asociază sacoul negru cu o pereche de pantaloni conici și o cămașă albă pentru un outfit clasic. Pentru un aer contemporan, înlocuiește cămașa cu un top din mătase sau chiar un tricou simplu. Adaugă accesorii minimaliste pentru un plus de rafinament.

2. Casual chic fără efort

Poartă sacoul peste un tricou basic și jeans. Este una dintre cele mai simple, dar eficiente combinații. Completează look-ul cu sneakers pentru un vibe relaxat sau cu botine pentru o notă urbană.

3. Feminitate cu atitudine

Un sacou negru purtat peste o rochie vaporoză creează un contrast interesant între rigid și fluid. Este alegerea perfectă pentru zilele în care vrei să îmbini delicatețea cu forța stilistică.

4. Layering inteligent

În sezonul rece, sacoul poate fi integrat în layering: peste un pulover subțire sau sub un palton oversized. Jocul de texturi și volume adaugă profunzime ținutei.

5. Transformarea unei ținute de seară

Un sacou negru aruncat peste o rochie elegantă sau purtat direct pe piele, închis, poate înlocui cu succes o jachetă sofisticată. Este o alegere modernă, cu un aer ușor androgen.

Trucuri de stil care fac diferența

- Alege croiala potrivită: Sacourile oversized sunt în tendințe, dar un model cambrat rămâne o opțiune clasică și extrem de flatantă.
- Joacă-te cu mânecile: Suprapunerea sau suflecarea mânecilor adaugă lejeritate și stil.
- Accentuează talia: Folosește o curea peste sacou pentru un efect modern și feminin.
- Nu ignora materialul: Lâna, bumbacul sau variantele cu texturi fine pot schimba complet impactul vizual.
- Accesoriiile contează: De la broșe la coliere statement, detaliile pot transforma radical o ținută simplă.

Concluzie

Sacoul negru nu este doar o piesă vestimentară, ci o declarație de stil. Este elementul care unește eleganța clasică cu tendințele contemporane, oferind posibilități infinite de styling. În garderoba unei femei moderne, el nu este opțional — este esențial.

Indiferent de stilul personal, sacoul negru va rămâne mereu un aliat de încredere, pregătit să redefinească orice apariție.

LIFESTYLE

Relațiile „Barbie & Ken”: De ce par imposibil de rupt... și de ce, uneori, se termină fără avertisment



Privite din exterior, aceste relații au toate elementele care le transformă într-un reper, stabilitate, armonie, continuitate și acea formă de compatibilitate care nu pare să ridice niciodată semne de întrebare și care creează, aproape fără efort, senzația că lucrurile sunt exact așa cum ar trebui să fie.

Le recunoști ușor tocmai pentru că nu creează disconfort în jurul lor, nu expun tensiuni, nu trec prin etape vizibile de instabilitate și nu oferă aproape niciun indiciu că, dincolo de această imagine coerentă, ar putea exista lucruri neadresate sau insuficient integrate.

LIFESTYLE

Din punct de vedere psihologic, atunci când privești astfel de relații, nu vezi doar o conexiune între doi oameni, ci o construcție relațională în care adaptarea reciprocă, coerența și validarea socială sunt atât de bine aliniate, încât relația devine, în timp, nu doar un spațiu intim, ci o identitate în sine un „cuplu imagine” care funcționează impecabil în exterior și suficient de bine în interior încât să nu fie pus sub semnul întrebării.

Și tocmai de aceea, momentul în care apare ruptura nu este doar neașteptat, ci dificil de înțeles, pentru că nu ai asistat niciodată la process, ai văzut doar rezultatul.

De ce ți se par aceste relații „de basm”?

Ceea ce percepi ca fiind o armonie naturală și constantă nu vine, de cele mai multe ori, din absența diferențelor, ci dintr-o capacitate foarte bine dezvoltată de a le gestiona într-un mod care nu le permite să devină vizibile sau destabilizatoare.

Atunci când ești într-o astfel de dinamică, liniștea începe, treptat, să fie confundată cu compatibilitatea, iar lipsa conflictului capătă valoarea unei dovezi că totul este în regulă, chiar și atunci când anumite zone esențiale rămân neexplorate.

„Nu ne certam aproape niciodată. Ne înțelegeam din priviri.” - T., 35 de ani.

Această formă de funcționare creează un sentiment real de siguranță și predictibilitate, dar, în același timp, limitează accesul la acele diferențe care, deși inconfortabile, sunt necesare pentru ca relația să devină profundă, nu doar coerentă.

Astfel, fără să îți dai seama, ajungi să participi la o relație care este plăcută și stabilă, dar care rămâne, în mod constant, într-un spațiu de profunzime controlată.



Cum ajungi să fii într-o relație „Barbie & Ken” fără să îți dai seama?

Nu există un moment clar în care alegi acest tip de relație, ci mai degrabă un proces gradual, aproape imperceptibil, în care începi să te adaptezi la ceea ce funcționează, să eviți ceea ce creează tensiune și să păstrezi acea versiune a relației în care lucrurile curg ușor, fără discontinuități.

În timp, această adaptare devine atât de eficientă, încât relația începe să funcționeze ca un sistem perfect reglat, în care fiecare știe cum să fie, ce să spună și, mai ales, ce să nu aducă în discuție, pentru ca echilibrul să nu fie perturbat.

LIFESTYLE

Ajunși, astfel, să fii parte dintr-un cuplu care este plăcut, validat și ușor de susținut, atât în interior, cât și în exterior, un cuplu care „merge bine” și care nu ridică întrebări.

Și totuși, în acest proces aparent echilibrat, există riscul ca identitatea de cuplu să devină, treptat, mai puternică decât autenticitatea ta individuală, iar anumite părți din tine să rămână în afara relației, nu pentru că nu sunt importante, ci pentru că nu își găsesc locul fără să schimbe ceva.

„Eram foarte bine împreună... dar, dacă mă uit acum, îmi dau seama că multe lucruri despre mine nu mai încăpeau în relație.” - D. 39 de ani.



Unde se duc lucrurile pe care alegi să nu le spui?

Faptul că nu le exprimi nu le face să dispară, ci doar le mută într-un spațiu invizibil, unde continuă să existe fără să fie confruntate sau integrate.

Diferențele, nevoile nealiniate, întrebările legate de viitor sau de direcție nu se rezolvă prin evitare, ci se acumulează în tăcere, devenind, în timp, parte din structura relației.

În momentul în care alegi, în mod repetat, varianta liniștită în locul celei autentice, începi, fără să îți dai seama, să construiești o relație în care stabilitatea este menținută tocmai prin evitarea lucrurilor care ar putea să o transforme.

Pe termen scurt, acest lucru creează confort și predictibilitate, dar, pe termen lung, creează distanță.

De ce nu simți când începe, de fapt, distanța?

Pentru că procesul prin care se construiește nu este vizibil și, de cele mai multe ori, nici împărtășit. În interiorul tău sau al celuilalt, se conturează, în timp, o formă de claritate care nu mai are nevoie de confirmări externe, dar care nu este exprimată imediat, tocmai pentru că relația, la suprafață, continuă să funcționeze suficient de bine încât să nu fie pusă sub semnul întrebării.

În realitate, ceea ce se întâmplă nu este o schimbare bruscă, ci o reorganizare lentă a modului în care relația este trăită, un proces în care începi să vezi din ce în ce mai clar diferența dintre ceea ce există și ceea ce ai avea nevoie să existe, fără să mai poți reduce această diferență sau să o explici.

Această claritate nu apare ca o concluzie logică, ci mai degrabă ca o acumulare de momente mici în care ceva nu se leagă, nu se întâlnește, nu se continuă, momente care, luate separat, nu par decisive, dar care, în timp, construiesc o imagine coerentă care nu mai poate fi ignorată.



În același timp, pentru că nu există conflict sau criză, nu există nici presiunea de a verbaliza această schimbare internă, iar relația continuă să meargă înainte într-o formă care, din exterior, pare neschimbată.

Se creează astfel un decalaj între realitatea internă și cea vizibilă: unul dintre voi a început deja să iasă emoțional din relație, în timp ce relația, ca formă, continuă să existe.

Astfel, în momentul în care decizia este rostită, ea pare disproporționată față de realitatea vizibilă, deși, în interior, este rezultatul unui proces lung, coerent și, de multe ori, deja încheiat cu mult înainte de a fi spus cu voce tare.

Pentru că despărțirea nu începe în momentul în care este spusă, ci în momentul în care nu mai poate fi nevăzută.

Cum ajunge ruptura să pară că vine din senin?

Pentru că procesul prin care se construiește nu este vizibil și, de cele mai multe ori, nici împărtășit. În interiorul tău sau al celuilalt, se conturează, în timp, o formă de claritate care nu mai are nevoie de confirmări externe, dar care nu este exprimată imediat, tocmai pentru că relația, la suprafață, continuă să funcționeze suficient de bine încât să nu fie pusă sub semnul întrebării.

Astfel, în momentul în care decizia este rostită, ea pare disproporționată față de realitatea vizibilă, deși, în interior, este rezultatul unui proces lung, coerent și, de multe ori, deja încheiat cu mult înainte de a fi spus cu voce tare.

De ce, uneori, apare atât de multă răceală sau chiar ostilitate?

Pentru că tot ceea ce nu a avut spațiu să fie exprimat în timp real nu dispare, ci se acumulează. În momentul în care relația se rupe, această acumulare poate ieși la suprafață într-o formă concentrată, care pare, din exterior, greu de reconciliat cu imaginea anterioară a relației.

„Nu ne-am certat ani de zile... și apoi, în câteva săptămâni, am spus tot ce nu spusese niciodată.”
- R., 43 de ani.

Ceea ce se întâmplă, de fapt, este că emoțiile care nu sunt exprimate atunci când apar nu sunt procesate, ci rămân active în fundal, influențând relația într-un mod discret, dar constant, prin mici retrageri, prin rețineri, prin lucruri care nu mai sunt spuse la fel sau deloc.

În absența unor conflicte reale, aceste emoții nu au unde să se descarce treptat, nu sunt negociate și nu sunt integrate în relație, ci rămân suspendate, acumulându-se în timp sub forma unei tensiuni invizibile.

În momentul în care relația nu mai trebuie menținută cu orice preț, acest „control” dispare, iar tot ceea ce a fost amânat iese la suprafață simultan, fără filtrul pe care l-ar fi avut dacă ar fi fost exprimat la timp.

Nu este vorba despre o schimbare bruscă a sentimentelor, ci despre faptul că, pentru prima dată, apare accesul la o realitate emoțională care a existat tot timpul, dar care nu a avut spațiu să fie exprimată.

Ce nu ai avut, de fapt, ocazia să vezi?

În spațiul public, dar și în viața de zi cu zi, aceste relații sunt percepute ca fiind stabile tocmai pentru că nu expun procesele interne care le susțin sau le erodează.

Despărțiri precum cea dintre Gisele Bündchen și Tom Brady nu sunt surprinzătoare pentru că nu ar fi existat diferențe, ci pentru că aceste diferențe nu au fost niciodată vizibile în forma lor reală. Ceea ce vezi este echilibrul... Ceea ce nu vezi este costul lui.

Întrebarea care rămâne nu este dacă a existat iubire sau dacă relația a fost reală, ci:
Cât din tine mai rămâne într-o relație care pare că funcționează... dar nu mai crește, de fapt?

Performanță de excepție pentru Clubul Sportiv Blue Stars 2000 la competiția internațională din Plovdiv, Bulgaria – 2026



Clubul Sportiv Blue Stars 2000 a reprezentat cu mândrie România la competiția internațională desfășurată în Plovdiv, Bulgaria, în aprilie 2026, unde a obținut rezultate remarcabile, confirmând încă o dată profesionalismul, talentul și dedicarea sportivilor și antrenorilor.

Participarea a fost încununată de distincții importante precum Best School, Best Solo- Alexandra Corliceanu, Best Duo/Trio, cu momentul Fam. Adams și Grand Prix Open și Grand Prix Acrobatic Dance, titluri care reflectă nivelul înalt de pregătire al întregii echipe.

Rezultatele obținute de sportivii clubului sunt impresionante:

Locul I

- Ioana Maican
- Momentul Fam Addams
- Momentul Matilda
- Momentul Bollywood
- Alexandra Moraru
- Eduard Popescu
- Momentul Thule
- Momentul Hope

LIFESTYLE

Locul II

- Eva Viciu
- Momentul Stewardeze
- Momentul Feeling Begins
- Clara Tudorache
- Catinca Busuioc
- Momentul Black Heart

Locul III

- Ilinca Moraru
- Bianca Lazar
- Isabella Ștefănescu
- Momentul Circus
- Momentul Paint in Black
- Momentul Slo-Mo
- Alexandra Corliceanu

Alte clasări meritorii

- Anastasia Apafaian – locul V
- Amaluna – locul IV
- Sara Cioaca – locul IV
- Lavinia Moscalu – locul VI
- Alexia Moise – locul V



Aceste rezultate reflectă nu doar talentul individual al fiecărui dansator, ci și munca susținută din spatele fiecărui moment artistic. Coreografiile, energia și expresivitatea au impresionat juriul internațional, poziționând clubul în topul competiției.

Un rol esențial în aceste reușite îl au antrenorele clubului – Ana Maria Radu, Mladin Sorina Mihaela Daniela și Ana Maria Ștefănescu, care prin profesionalism, pasiune și dedicare reușesc să formeze generații de dansatori talentați. Sub îndrumarea lor atentă, fiecare copil își descoperă potențialul și își transformă emoțiile în artă.

Dincolo de premii și clasamente, această competiție a fost despre curaj, disciplină și visuri trăite pe scenă. Pentru fiecare copil, dansul și gimanstica nu înseamnă doar pași și coregrafie, ci emoție, încredere și bucuria de a fi exact cine este. Fiecare urcare pe scenă a fost o poveste spusă prin mișcare – o confirmare că munca, răbdarea și iubirea pentru dans dau roade.

LIFESTYLE

Poate că, în vremurile de astăzi, nu este întotdeauna ușor pentru părinți să susțină participarea copiilor la competiții – implică timp, resurse, organizare și multă energie. Și poate apare întrebarea: „Care este rostul?” Răspunsul se vede în ochii acestor copii.

Sportul îi formează, le cultivă disciplina, responsabilitatea și încrederea în sine. Le oferă experiențe care nu pot fi înlocuite – emoția scenei, gestionarea victoriei și a eșecului, spiritul de echipă și bucuria de a evolua. Sunt lecții de viață care îi vor însoți mult dincolo de sala de antrenament.

Participarea la această competiție internațională nu este doar o validare a muncii depuse, ci și o motivație pentru noi performanțe și obiective îndrăznețe.

ACS Blue Stars 2000 continuă să scrie povești de succes pe scena națională și internațională, purtând cu mândrie numele României mai departe.



14* International Dance Festival Plovdiv Ancient and Eternar



Ești stăpân pe propria viață dacă poți și știi cum să îți ții nervii în frâu



Ești stăpân pe propria viață dacă poți și știi cum să îți ții nervii în frâu. Dacă nu pierzi ce e important, salvator, autentic, pentru că nu ai putut stăpâni orgoliul într-un moment de slăbiciune.

Și viața ne încearcă nervii în toate modurile posibile... Uneori ești trist, epuizat, neputincios, ți se pare că nu se mai termină tot ce ai de rezolvat și nu știi încă dacă vei reuși?

LIFESTYLE

Dar furia, cuvintele grele, orgoliul demonstrativ nu sunt răspunsul.

Poți să te enervezi într-un moment care înseamnă șansa ta, poate e ceva cu care nu te vei mai întâlni vreodată. Poate este șansa pe care ai așteptat-o toată viața și nu știi că a venit. De ce? Pentru că ți-ai pierdut cumpătul. Ai fost mai slab decât cine aveai nevoie de tine să fii. Ai ales partea ta îndurerată de ceea ce nu te ajută să fii: orgoliul suprem poruncitor.

Consolarea de după nu ține loc de ajutorul pe care l-ai ratat: ai pierdut ceva ce nu vei mai avea vreodată.

Poate este grija unui om, compasiunea lui, empatia sau pur și simplu orice oportunitate despre care ai fi aflat dacă nu te enervai.

Așa e, poți să umilești un alt om, să îl faci să se simtă vinovat, să fii agresiv, dar tu cu ce rămâi? Omul acela, de bine, de rău, o să plece în altă parte — că lângă tine nu mai vrea să stea, oricât de viteaz te vezi tu.

Dar tu, cu ce rămâi? Cu ce rezolvare, cu ce stare? Tu rămâi fix cu ceea ce generează furia: cu nervii. Ești doar tu cu încăpățânarea ta, cu problema ta nerezolvată sau chiar mai mare decât înainte să te fi enervat... și pe aici nu prea răsare soarele, cam plouă non-stop.

În clipa în care nu îți mai pierzi cumpătul, ești independent, puternic, ancorat în tine. Se pot spune lucruri importante, se pot face observații pertinente, se pot adresa conflicte majore, fără nervi.

Putem să ne apărăm, să cerem explicații, să dezbatem, fără accese de furie în care devenim niște monștri posedați de orgoliul care își bate joc de noi și devine supraponderal pe seama alimentării lui cu furie.

Viața fără crize de nervi este prima viață de trăit, pentru că nu mai este o viață la mâna egoului: tu ești fix cine decide el, și oamenii din jur vor începe să te evite, să se eschiveze sau să se ferească de tine.

Oricât de multe calități ai avea, oricât de sincer, devotat, muncitor, loial ai fi, crizele de nervi vor face imposibilă conviețuirea cu un alt om. Totul va fi o luptă de putere: trufia ta va deveni obiectivul tău, nu iubirea, pacea, blândețea compasiunii conștiente.

Furia îți ia viața... și asta ar trebui să te înfurie suficient cât să nu te mai înfurie altceva vreodată!

LIFESTYLE



Fabio Niță, moment emoționant la Antena 1: povestea care a atins o țară întreagă



Fabio Niță a reușit să cucerească publicul odată cu apariția sa la „Chef la cuțite”, difuzat de Antena 1. Dincolo de talent, artistul a impresionat prin sinceritate și printr-o poveste de viață care a stârnit un val de emoție.

Cu o vulnerabilitate rar întâlnită, Fabio a transformat momentul său într-o experiență autentică, trăită intens. „A fost un amalgam de emoții, o trăire pe care nu o pot descrie în cuvinte”, a mărturisit acesta.

Prezența lui rămâne una dintre cele mai sensibile apariții ale sezonului, demonstrând că adevărata forță stă în curajul de a fi sincer.

Gesturi simple prin care ai grijă de dinții tăi, explicate pe înțelesul tuturor de un medic stomatolog



Sănătatea dinților nu începe în cabinetul stomatologic, ci acasă, în fiecare zi, prin gesturi mici, aparent banale, dar extrem de importante. De multe ori, oamenii cred că dinții se strică brusc, că o carie apare dintr-odată sau că gingiile încep să sângereze fără motiv.

În realitate, cele mai multe probleme dentare apar treptat, prin acumularea unor obiceiuri mici, repetate zilnic. La fel, sănătatea orală se construiește tot prin gesturi simple, făcute constant și corect.

Primul și cel mai important gest rămâne periajul dentar. Deși pare un lucru foarte cunoscut, mulți oameni nu se spală corect pe dinți, chiar dacă o fac zilnic. Periajul nu înseamnă doar să treci repede periuța peste dinți, ca să simți gust de mentă și prospețime.

Scopul real al periajului este îndepărtarea plăcii bacteriene, acel strat fin, lipicios, aproape invizibil, care se depune pe suprafața dinților și la marginea gingiei.

În placa bacteriană trăiesc bacterii care transformă zaharurile din alimentație în acizi. Acești acizi atacă smalțul, slăbesc structura dintelui și, în timp, pot duce la apariția cariilor.

De aceea, periajul trebuie făcut de două ori pe zi, dimineața și seara, cu răbdare, timp de aproximativ două minute. Nu forța este importantă, ci tehnica. Un periaj agresiv nu curăță mai bine, ci poate răni gingia și poate contribui la retracții gingivale sau sensibilitate dentară.

LIFESTYLE

Dinții nu trebuie frecați ca o suprafață murdară, ci curățați cu mișcări blânde, controlate, astfel încât periuța să ajungă și la zona de lângă gingie, acolo unde placa bacteriană se acumulează cel mai ușor.

O periuță cu peri moi este, în general, mai prietenoasă cu gingiile și cu smalțul decât una dură. Ideea că o periuță tare curăță mai bine este greșită. În realitate, o periuță prea dură, folosită cu presiune mare, poate face mai mult rău decât bine.

Un alt lucru foarte important este pasta de dinți cu fluor. Fluorul are un rol bine cunoscut în prevenirea cariilor, pentru că ajută la întărirea smalțului și îl face mai rezistent în fața atacului acid.

Smalțul este cel mai dur țesut din corp, dar nu este invincibil. El poate fi slăbit de acizi, de zahăr, de băuturi carbogazoase, de sucuri, de energizante sau de gustări frecvente. Fluorul ajută la remineralizare, adică sprijină procesul prin care smalțul își recapătă o parte din mineralele pierdute.

De aceea, după periaj, este bine să nu clătim excesiv cu apă. Dacă clătim foarte mult, îndepărtăm rapid fluorul de pe dinți și reducem timpul în care acesta poate acționa. Este suficient să scuipăm excesul de pastă, fără să transformăm finalul periajului într-o clătire abundentă.

Seara, periajul este deosebit de important. În timpul nopții, secreția salivară scade, iar saliva are un rol protector pentru dinți. Ea ajută la neutralizarea acizilor, spală resturile alimentare și contribuie la menținerea unui echilibru în cavitatea orală. Când dormim, gura este mai uscată, iar bacteriile pot acționa mai ușor. De aceea, a merge la culcare fără să te speli pe dinți este unul dintre cele mai nocive obiceiuri pentru sănătatea orală. Nu contează doar că ai mâncat dulce sau nu. Chiar și resturile mici de alimente, combinate cu placa bacteriană deja existentă, pot crea un mediu favorabil cariilor și inflamației gingivale.

Un gest simplu, dar deseori neglijat, este curățarea spațiilor dintre dinți. Periuța dentară, oricât de bună ar fi, nu poate intra complet între dinți. Acolo se pot aduna resturi alimentare și bacterii, iar aceste zone devin locuri frecvente pentru apariția cariilor interdentare. Aceste carii sunt periculoase tocmai pentru că nu se văd ușor la început.

Omul poate avea impresia că dinții arată bine, iar problema să fie deja instalată între doi dinți. De aceea, folosirea aței dentare sau a periuțelor interdentare este foarte importantă. Nu trebuie privită ca un mof, ci ca o parte firească a igienei orale. Periajul curăță suprafețele mari ale dinților, dar spațiile dintre dinți au nevoie de atenție separată.

Pentru persoanele cu dinți foarte apropiați, ața dentară poate fi potrivită. Pentru persoanele care au spații mai mari între dinți, lucrări protetice, implanturi, punți sau aparat dentar, periuțele interdentare pot fi mai eficiente. Nu există o singură metodă ideală pentru toți. Igiena orală corectă se adaptează fiecărei persoane, în funcție de forma dinților, de spațiile dintre ei, de gingii, de lucrările existente și de sensibilitățile fiecăruia. Un medic stomatolog sau un igienist dentar poate arăta pacientului exact ce instrument i se potrivește și cum trebuie folosit fără să rănească gingia.

Gingia sănătoasă nu ar trebui să sângereze la periaj. Mulți oameni se sperie când văd sânge și se opresc din curățare, crezând că periajul sau ața dentară le face rău. În multe cazuri, sângerarea apare tocmai pentru că gingia este inflamată din cauza plăcii bacteriene. Dacă zona nu mai este curățată, inflamația se întreține. Desigur, dacă sângerarea persistă, este nevoie de un consult stomatologic, pentru că poate fi vorba despre gingivită sau despre o problemă parodontală. Dar ideea esențială este aceasta: gingiile au nevoie de curățare blândă, nu de abandon. O gingie care sângerează nu trebuie ignorată, ci înțeleasă ca un semnal că acolo există o inflamație.

Apa de gură poate fi utilă, dar nu trebuie înțeleasă greșit. Ea nu înlocuiește periajul și nu înlocuiește curățarea interdentară. Apa de gură poate completa igiena orală, mai ales în anumite situații, cum ar fi respirația neplăcută, inflamațiile gingivale, purtarea aparatului dentar sau recomandarea medicului după anumite tratamente. Dar dacă cineva folosește apă de gură și nu se spală corect pe dinți, problema rămâne. Este ca și cum ai parfuma o cameră fără să faci curățenie.

LIFESTYLE

Senzația de prospețime nu înseamnă automat sănătate. Gura poate mirosi frumos pentru scurt timp, dar placa bacteriană să rămână în continuare pe dinți și la nivelul gingiei.

Alimentația are un rol major în sănătatea dentară. Dinții nu sunt afectați doar de ce facem cu periuța, ci și de ce mâncăm și cât de des mâncăm. Zahărul este unul dintre principalii factori implicați în apariția cariilor, nu doar prin cantitate, ci și prin frecvență. Pentru dinți, poate fi mai dăunător să ronțai dulciuri sau gustări mici toată ziua decât să mănânci o porție dulce o singură dată, în apropierea unei mese. De fiecare dată când mâncăm ceva dulce sau bogat în carbohidrați fermentabili, bacteriile din gură produc acizi. Acești acizi scad pH-ul din cavitatea orală și atacă smalțul. Dacă aceste episoade se repetă foarte des, dintele nu mai are suficient timp să se refacă între atacuri.

Caria este produsă prin acțiunea bacteriilor și a acizilor rezultați din metabolizarea zaharurilor, în timp ce eroziunea apare prin contactul direct și repetat al dinților cu acizi. În ambele cazuri, smalțul are de suferit. Un gest simplu este să bem apă după alimente sau băuturi acide și să nu ne spălăm imediat pe dinți după consumul lor. După un episod acid, smalțul este temporar mai vulnerabil, iar periajul imediat și agresiv poate accentua uzura. Este mai bine să așteptăm puțin, să clătim cu apă și apoi să ne spălăm.

Apa simplă este unul dintre cei mai buni aliați ai dinților. Nu pare spectaculos, dar este foarte importantă. Apa ajută la îndepărtarea resturilor alimentare, diluează acizii și sprijină saliva în rolul ei protector. Mai ales atunci când nu putem să ne spălăm imediat pe dinți, un pahar cu apă după masă poate fi un gest mic, dar folositor. Mestecatul gumei fără zahăr poate ajuta și el în anumite situații, pentru că stimulează saliva, dar nu trebuie transformat într-un substitut pentru igiena orală. Saliva este un mecanism natural de apărare, iar tot ce susține secreția salivară normală ajută indirect și dinții.

Un alt obicei important este să fim atenți la semnele mici. Durerea dentară nu este singurul semn că există o problemă. Sensibilitatea la rece, sângerarea gingiilor, respirația neplăcută persistentă, retractorul gingivală, gustul neplăcut, mobilitatea dentară, acumularea rapidă de tartru sau senzația că ceva se agață între dinți pot fi semnale că este nevoie de un consult. Din păcate, mulți oameni ajung la stomatolog doar când apare durerea puternică. Dar stomatologia modernă nu ar trebui să fie despre urgență și suferință, ci despre prevenție. O carie descoperită devreme se tratează mult mai simplu decât una profundă. O gingivită tratată la timp poate fi reversibilă, în timp ce boala parodontală avansată poate duce la pierderea dinților.

Detartrajul profesional este un alt gest esențial de prevenție. Tartrul nu poate fi îndepărtat prin periaj acasă. Odată mineralizată placa bacteriană, aceasta devine dură și aderă la suprafața dinților. Tartrul favorizează inflamația gingiei și întreține acumularea de bacterii. De aceea, detartrajul periodic nu este doar o procedură estetică prin care dinții arată mai curați, ci o intervenție importantă pentru sănătatea gingiilor. Frecvența detartrajului se stabilește individual. Unele persoane au nevoie la șase luni, altele mai des, mai ales dacă au predispoziție la depuneri, gingii sensibile sau probleme parodontale.

Trebuie spus foarte clar că sănătatea orală nu înseamnă dinți perfect albi. Culoarea naturală a dinților diferă de la om la om. Dinții pot fi sănătoși chiar dacă nu sunt de un alb intens. Obsesia pentru albire, produse abrazive sau metode găsite pe internet poate afecta smalțul și gingiile. Unele trucuri populare, cum ar fi folosirea bicarbonatului foarte des, a lămâii sau a altor soluții acide, pot face mai mult rău decât bine. Dinții nu trebuie tratați ca o suprafață de curățat agresiv, ci ca un țesut viu în relație cu gingia, saliva, alimentația și întregul organism.

Sănătatea dinților are legătură și cu sănătatea generală. Inflamația gingivală cronică nu rămâne întotdeauna doar o problemă locală. Cavitatea orală este conectată cu restul corpului, iar bacteriile și inflamația pot influența starea generală, mai ales la persoanele cu diabet, boli cardiovasculare sau imunitate scăzută. În același timp, unele probleme generale se pot vedea în gură. Gura uscată, leziunile mucoasei, infecțiile repetate, vindecarea grea sau sângerările pot avea uneori legătură cu starea generală de sănătate. De aceea, stomatologul nu privește doar dinții separat, ci întreaga cavitate orală.

În final, cea mai importantă idee este că sănătatea dentară nu se menține prin gesturi complicate, ci prin consecvență. Nu trebuie să ai o rutină perfectă, sofisticată, costisitoare sau plină de produse. Trebuie să ai o rutină corectă, repetată zilnic. Periaj dimineața și seara, curățarea spațiilor dintre dinți, atenție la zahăr și băuturi acide, apă după mese, controale regulate și detartraj atunci când este nevoie. Aceste gesturi simple pot face diferența dintre dinți vulnerabili și dinți păstrați sănătoși ani de zile. Dinții nu au nevoie de agresivitate, ci de grijă.



Conținut editorial premium!

www.celebritimemagazine.ro

Instagram: [celebritime magazine](https://www.instagram.com/celebritime_magazine) Facebook: [celebritime magazine](https://www.facebook.com/celebritime_magazine)

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

e-mail: celebritimemagazine@gmail.com



