

CelebriTime

Magazine

Florin Burescu

„Într-o eră a
uniformizării, broșa
devine un simbol al
individualității.”

A portrait of Nicoleta Dinulescu, a woman with dark hair and bangs, wearing a white high-collared blouse with puffed sleeves and a multi-strand pearl necklace. She is looking directly at the camera with a slight smile.

NICO

**Muzica se schimbă, genurile muzicale sunt
într-o continuă schimbare, și este extrem de
important ca tu ca artist să ții pasul.”**

Iunie, 2026

Viata celebrițărilor din spatele camerelor' de filmat!



CelebriTime Magazine



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

Nota Editorului

În ediția din luna Iunie a revistei CelebriTime Magazine o avem pe copertă pe NICO.

Am realizat un interviu de excepție și am descoperit-o pe NICO, 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 NICO 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, Fabio Niță, 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 e-mail: celebritimemagazine@gmail.com

Cuprins Iunie

NOTA EDITORULUI



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

FASHION



**23 "BRANCUSI
150" – o
Aniversare de vis**



**28 *Fashion tips - cu
Corina Nenciu*
Corina Nenciu:
„Iunie este luna în
care stilul respiră”**



**32 Lecția de stil -
cu Florin Burescu
Broșa: detaliul mic
care transformă
complet un sacou**

INTERVIURI CELEBRITIME MAGAZINE



**6 Interviu
exclusiv Nico**



**17 Fabio Niță
filmează în
Mykonos! Lux și
eleganță în noul
videoclip „Alerg”**

LIFESTYLE



**35 Iubirea în
bucurești mari și
iluzia stabilității:
de ce relațiile
spectaculoase nu
rămân**



**40 Firul nevăzut al
reacțiilor noastre**

BEAUTY



**19 Magia
machiajului - cu
Adelina Zamfir
Machiajul de
mireasă –
delicatețe, emoție
și perfecțiune**



**44 Recuperează-ți
viața pierdută...**



**46 Gesturi simple
prin care ai grijă de
dinții tăi**



Backstage Cover Story

Credit foto: Rolf
Vescan

Make-up: Mirela
Vescan

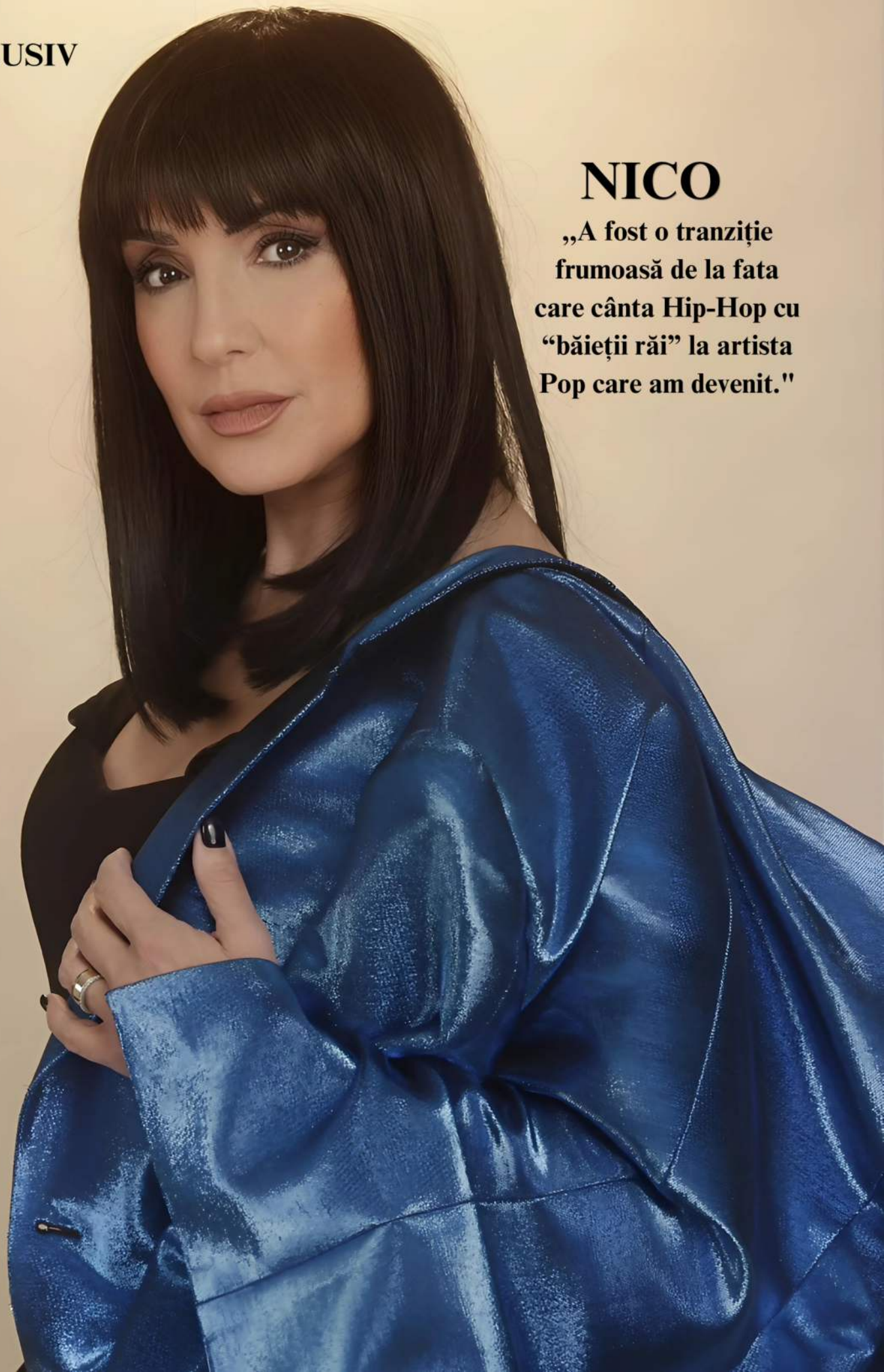
Dress: Adina Buzatu.



EXCLUSIV

NICO

„A fost o tranziție frumoasă de la fata care cânta Hip-Hop cu “băieții răi” la artista Pop care am devenit.”



Interviu exclusiv NICO



CelebriTime Magazine: Cum te-ai simțit la ședința foto pentru coperta revistei?

Nico: Foarte, foarte bine, un cadrul familial și o echipă de profesioniști. Vă mulțumesc tare mult pentru invitație.

CelebriTime Magazine: Care au fost primele tale experiențe pe scenă?

Nico: Ca orice copil din generația mea, am urmat cursurile Școlii Populare de Artă, pentru că părinții mei și-au dat seama că pot să cânt. La fiecare reuniune de familie eu cântam, totodată îmi amintesc cum mă încălțam cu pantofii mamei și le cântam copiilor în stația de autobuz. După Școala Populară de Artă, am urmat festivalurile de muzică din țară, unde am participat, erau rampe de lansare pentru tinerii artiști. Apoi m-am angajat ca solistă la Teatrul Toma Caragiu din Ploiești și de acolo am ajuns la emisiunea "Sarabanda", unde am fost remarcată, pentru ca mai apoi, câțiva ani mai târziu să îmi fac debutul la Festivalul "Mamaia" 1999.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum ai descrie evoluția ta artistică de-a lungul anilor?

Nico: A fost o tranziție frumoasă de la fata care cânta Hip-Hop cu “băieții răi” la artista Pop care am devenit. Au fost provocări, au fost satisfacții și am simțit publicul aproape de mine în tot acest timp.

CelebriTime Magazine: Poți să ne spui în care din proiectele profesionale te-ai regăsit cel mai mult?

Nico: Cel mai mult m-am regăsit în proiectele Hip-Hop/ R&B. Și în toată cariera mea am lansat piese cu influențe R&B, este genul muzical care m-a consacrat și care mă reprezintă cel mai bine ca artist.

CelebriTime Magazine: Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta?

Nico: Am să spun că cel mai fericit moment a fost debutul meu, și asta pentru că eu m-am lansat la 32 de ani, destul de târziu având în vedere faptul că mulți dintre colegii mei aveau deja o carieră importantă la acel moment. Așa că pot spune că am fost foarte fericită că după ani de muncă și de perseverență, visul meu a prins contur.



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Ce amintiri de preț te leagă de meseria ta?

Nico: Legătura constantă pe care o am cu publicul este de neprețuit. Energia pe care oamenii ți-o transmit la concerte este una aparte.

CelebriTime Magazine: Care a fost cea mai frumoasă perioadă din cariera ta?

Povestește-ne câteva amănunte!

Nico: Sunt multe amintiri frumoase pe care le am, fiecare etapă din cariera mea are o emoție aparte: îmi amintesc de lansarea primului meu album, "Gând pentru ei", care s-a vândut în peste 30.000 de exemplare, și care m-a purtat în fața publicului din țară, am cântat în aer liber în piețele centrale din foarte multe orașe, sute, mii de oameni veneau la concerte, a fost o perioadă foarte, foarte frumoasă.

CelebriTime Magazine: Cine este Nico, femeia din spatele camerelor de filmat?

Nico: Sunt soție, mamă și bunică și le dedic foarte mult din timpul meu persoanelor dragi mie. Sunt un om sincer și o persoană prietenoasă. Totodată sunt o persoană foarte activă și îmi împart timpul între familie, filmări, activitatea de la teatru, studio și concerte.



CelebriTime Magazine: Cum arată o zi obișnuită din viața ta?

Nico: Depinde: în zilele în care am filmări, sunt matinală și sunt punctuală; în zilele în care am evenimente, am grijă să mă prezint impecabil în fața publicului, și merg la hairstylist și la make-up artist; în zilele libere sunt gospodină, îi răsfăț culinar pe cei dragi.

CelebriTime Magazine: Care este motooul tău în viață?

Nico: "Crede în tine". Este moto-ul după care mă ghidez, de multe ori mă las ghidată de instinct.

CelebriTime Magazine: Cât de multă muncă este în spatele unei melodii de succes?

Nico: Este foarte multă muncă, mai ales dacă ești perfecționist. Petrec mult timp în studio și de multe ori înregistrez mai multe variante ale unei piese, pentru că de fiecare dată o simt altfel.

CelebriTime Magazine: Care este secretul longevității tale în muzică?

Nico: Cred că autenticitatea este secretul. Ma bucur tare mult că pot să fac în continuare ce îmi place.

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

Nico: Să aibă mai mult curaj, să nu mai analizeze orice decizie și să vadă partea plină a paharului.

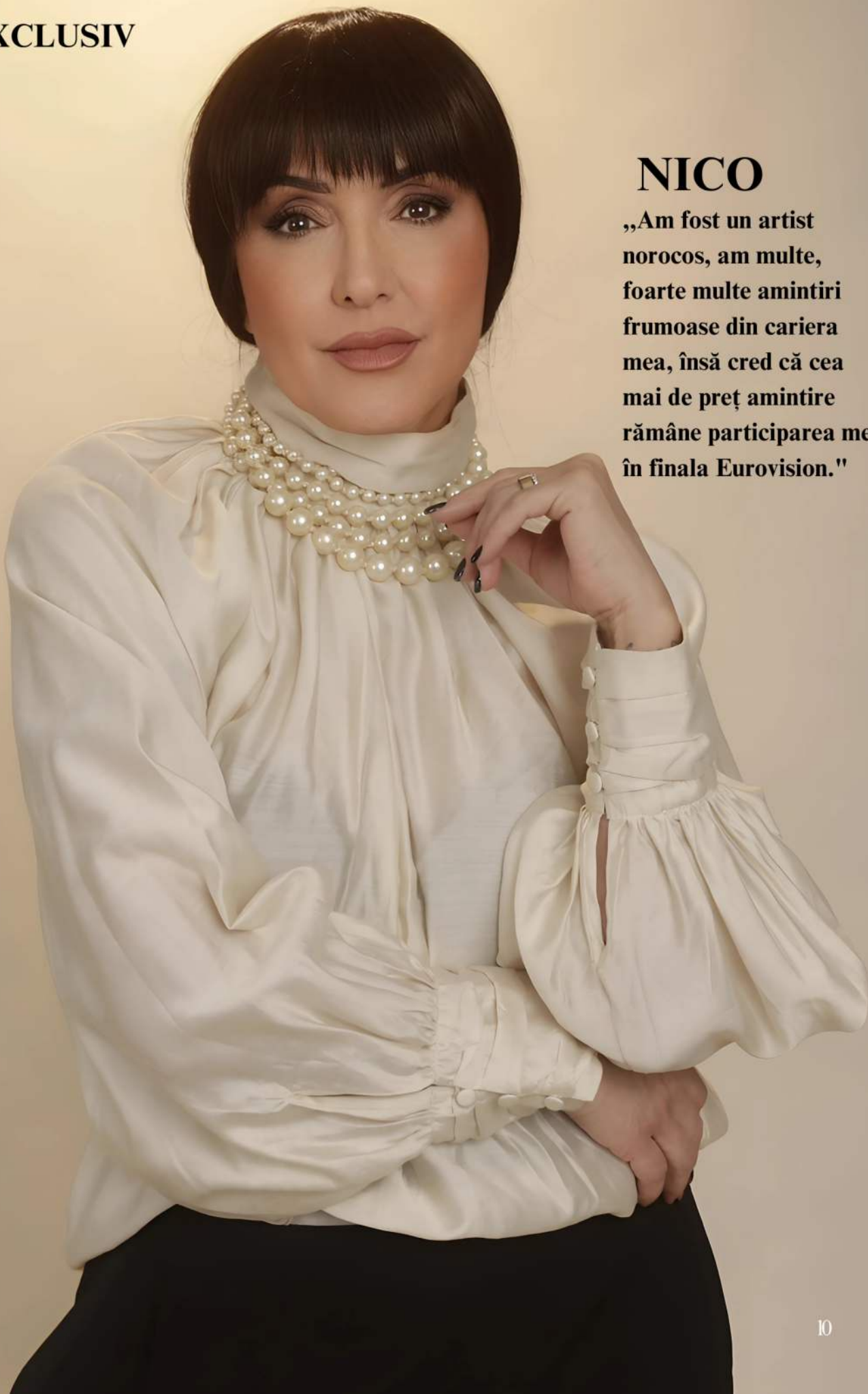
CelebriTime Magazine: Ce n-ai făcut până acum deși ți-ai fi dorit mult să faci?

Nico: Nu am făcut niciun sport extrem, și deși îmi doresc, mă tem foarte tare. Însă fiica mea este foarte activă în zona aceasta și oarecum îmi împlinesc prin ea această dorință.

EXCLUSIV

NICO

„Am fost un artist norocos, am multe, foarte multe amintiri frumoase din cariera mea, însă cred că cea mai de preț amintire rămâne participarea mea în finala Eurovision.”



EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Unde îți dorești să călătorești în viitorul apropiat?

Nico: Îmi doresc o vacanță în Spania, am avut foarte mult de lucru atât la teatru, cât și în studio și m-aș bucura tare mult să petrecem câteva zile în sudul Spaniei.



CelebriTime Magazine: Ce moment consideri că a fost definitoriu pentru cariera ta?

Nico: Fără să mă gândesc prea mult, am să spun că piesa “Cine e cu noi”, împreună cu BUG Mafia este piatra de temelie a carierei mele, și le rămân recunoscătoare băieților că au avut încredere în mine.

CelebriTime Magazine: Cum ai trăit experiența participării la Eurovision Song Contest?

Nico: A fost extrem de intens: de la selecția națională și până la finala Eurovision din Belgrad, totul a fost un carusel de emoții. Îmi amintesc și acum că deși participarea noastră din anul respectiv a fost destul de controversată aici în România, și în ciuda locului obținut în finală, piesa noastră este singura care până în prezent a obținut premiul Marcel Bezençon pentru cel mai bun cântec din concurs, și ne mândrim cu acest lucru.

CelebriTime Magazine: Care este piesa care te reprezintă cel mai bine și de ce?

Nico: După 24 de ani, “Cine e cu noi”, piesa în colaborare cu BUG Mafia este cea care mă reprezintă cel mai bine. Și sunt sigură că această piesa va “trăi” la nesfârșit.

Următoarea piesă la fel de importantă pentru cariera mea este “Nu pot să mai suport”, în colaborare cu Cabron.

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Cum îți alegi melodiile și colaborările?

Nico: Marea majoritate a pieselor mele sunt scrise de mine sau de soțul meu, însă primesc în continuare piese și de la alți compozitori, mulți dintre ei sunt din noua generație, și lucrul acesta mă bucură foarte mult.

În ceea ce privește colaborările din ultimii ani, pur și simplu piesa "cerea" să fie cântată în duet cu un artist, de exemplu de când am scris piesa "Ascultă-mă ", am simțit că Theo Rose s-ar potrivi de minune să o cântăm împreună.

La fel și "Zile și nopți ", piesa asta pur și simplu din scriere a fost o invitație pentru Pepe de a o cânta împreună.

CelebriTime Magazine: Ce sentimente ai înainte de a urca pe scenă?

Nico: Știu că pare de necrezut, că după atâția ani de carieră, încă am emoții când intru pe scenă, și încerc cu greu să le transform în emoții constructive. Însă emoțiile dispar odată ce simt publicul, odată ce simt că sunt primită cu sufletul.

CelebriTime Magazine: Cum ai reușit să rămâi relevantă într-o industrie aflată în continuă schimbare?

Nico: Am încercat să mă adaptez tot timpul la noile trenduri. Și faptul că îmi este ușor să abordez lejer diferite genuri muzicale este un mare atu.

CelebriTime Magazine: Care au fost cele mai mari provocări din cariera ta?

Nico: Cu siguranță cea mai mare provocare a fost și încă este aceea de a mă menține în atenția publicului. Muzica se schimbă, genurile muzicale sunt într-o continuă schimbare, și este extrem de important ca tu ca artist să ții pasul. Sigur, este la fel de important să ai o echipă care să lucreze cu tine în aceeași direcție.



EXCLUSIV



NICO

„Am încercat să mă adaptez tot timpul la noile trenduri. Și faptul că îmi este ușor să abordez lejer diferite genuri muzicale este un mare atu.”



„Muzica se schimbă, genurile muzicale sunt într-o continuă schimbare, și este extrem de important ca tu ca artist să ții pasul.”

CelebriTime Magazine: Există un artist care te-a inspirat de-a lungul timpului?

Nico: Da, și cred că mulți știu că Whitney Houston a fost artistul care mi-a influențat stilul muzical, interpretarea. Pot să spun că am studiat-o pe Whitney Houston.

CelebriTime Magazine: Ce rol joacă familia în viața și cariera ta?

Nico: Poate cel mai important rol îl are familia, pentru oricine este extrem de important ca acasă să aibă un refugiu, să fie locul unde poate fi vulnerabil, unde se încarcă cu energie. Sunt norocoasă că pentru mine familia este acel loc.

CelebriTime Magazine: Cum gestionezi presiunea și așteptările publicului?

Nico: După aproape 30 de ani de carieră, știu care sunt așteptările publicului, știu exact ce-și dorește publicul de la mine.

De exemplu, știu că publicul meu încă așteaptă un album R&B, mi-l doresc și eu, însă din păcate lucrurile nu se întâmplă mereu atunci când ni le dorim, sunt mai multe “astre” care ar trebui să se alinieze în același timp. Dar se vor alinia!

Totodată, publicul meu este obișnuit ca eu să lansez balade, ceea ce fac de ani buni.

EXCLUSIV



NICO

**„Legătura constantă
pe care o am cu
publicul este de
neprețuit. Energia pe
care oamenii ți-o
transmit la concerte
este una aparte.”**

EXCLUSIV

CelebriTime Magazine: Care este cea mai frumoasă amintire din cariera ta?

Nico: Am fost un artist norocos, am multe, foarte multe amintiri frumoase din cariera mea, însă cred că cea mai de preț amintire rămâne participarea mea în finala Eurovision.

Este o presiune uriașă pe artiștii care sunt în competiție și își reprezintă țara, este un amalgam de sentimente: grijă, mândrie, responsabilitate, teamă, și este extrem de importantă susținerea primită.



CelebriTime Magazine: Ce înseamnă succesul pentru tine?

Nico: Cred că a avea succes înseamnă să ajungi, și mai important de atât, să te menții în sufletele oamenilor.

CelebriTime Magazine: Cum te descrii dincolo de scenă și de lumina reflectoarelor?

Nico: Sunt aceeași persoană, atât în viața de zi cu zi cât și în fața publicului, și cred că acest lucru este extrem de important; să fii sincer cu publicul, pentru că publicul simte. Sunt un om ca oricare, cu zile bune, cu zile în care sunt mai multe provocări, însă cel mai important este să fii sincer cu tine și cu cei din jurul tău.

CelebriTime Magazine: Ce sfat ai pentru tinerii artiști care vor să urmeze o carieră muzicală?

Nico: Să creadă în ei și să fie perseverenți. Este foarte important să-și urmeze visul și să nu abandoneze, indiferent de cât de multe obstacole li se ivesc. În zilele noastre există foarte multă expunere pe rețelele de socializare, sunt foarte multe concursuri muzicale televizate, festivaluri de muzică, să le folosească pentru a se face văzuți, auziți.

EXCLUSIV



EXCLUSIV

Fabio Niță filmează în Mykonos! Lux și eleganță în noul videoclip „Alerg”



Fabio Niță a filmat noul videoclip pentru piesa „Alerg” în exclusivista insulă Mykonos, locul unde luxul și opulența sunt la ele acasă. Artistul nu a fost singur, ci însoțit de frumoasa Anisia Călin, care apare pentru a doua oară într-un proiect de al său.

„A fost o onoare pentru mine să o am din nou alături. Este naturală, carismatică și m-a făcut să spun și de data asta: «Hai încă o dată!»”, a declarat Fabio Niță.

Magia machiajului - cu Adelina Zamfir
*Machiajul de mireasă – delicatețe, emoție și
perfecțiune*



Sezonul nunților aduce cu sine emoții, eleganță și atenție la fiecare detaliu. În centrul tuturor acestor pregătiri se află mireasa – iar machiajul ei devine mai mult decât un simplu ritual de frumusețe. Este o parte esențială din povestea zilei, un echilibru între naturalețe, rezistență și rafinament.

BEAUTY

Machiajul de mireasă nu urmează doar tendințele, ci trebuie să reflecte personalitatea, stilul și emoția fiecărei femei în parte. Este acel tip de machiaj care trebuie să arate impecabil atât în realitate, cât și în fotografii, de dimineața până târziu în noapte.

Tenul – baza unui machiaj impecabil

Un machiaj de mireasă reușit începe întotdeauna cu un ten bine pregătit. Pielea trebuie să fie hidratată, luminoasă și uniformă, fără a părea încărcată.

Se preferă fonduri de ten cu acoperire medie spre mare, dar cu textură lejeră, care să ofere rezistență fără efect de mască. Corectorul este aplicat strategic, iar pudra este folosită doar acolo unde este necesar, pentru a evita aspectul mat excesiv.

Un iluminator fin, aplicat cu măsură, oferă acel glow natural, atât de dorit în ziua nunții. Important: Machiajul trebuie să reziste la emoții, temperaturi ridicate și ore întregi de purtare, fără rețușuri constante.



Privirea – între naturalețe și expresivitate

Ochii sunt, fără îndoială, punctul central al machiajului de mireasă. În majoritatea cazurilor, se optează pentru nuanțe neutre, calde și romantice, care pun în valoare privirea fără să o încarce.

Fardurile în tonuri de:

- bej
- roz prăfuit
- champagne
- maro cald

sunt alegeri clasice și elegante.

Blenduirea este esențială – liniile dure trebuie evitate, iar tranzițiile dintre culori trebuie să fie fine și armonioase.

Genele joacă un rol foarte important. Cele mai folosite sunt genele tip smocuri, deoarece oferă volum și alungire într-un mod natural. Ele pot fi adaptate în funcție de forma ochilor și de preferințele miresei.

BEAUTY

Buzele – naturale și rezistente

Machiajul buzelor trebuie să fie echilibrat și de lungă durată. Mireasa va zâmbi, va vorbi și va fi fotografiată constant, așa că rujul trebuie să reziste fără să necesite reaplicări frecvente.

Nuanțele preferate sunt:

- nude
- roz natural
- piersică

Texturile mate sau semi-mate sunt cele mai recomandate, datorită rezistenței lor, însă pot fi completate cu un strop de gloss pentru un efect mai fresh.



BEAUTY

Armonia întregului look

Machiajul de mireasă nu trebuie privit separat de restul elementelor. El trebuie să fie în armonie cu:

- rochia
- coafura
- accesoriile
- tematica nunții.

Un machiaj prea intens poate dezechilibra un look delicat, în timp ce unul prea simplu poate părea șters într-un context elegant. De aceea, echilibrul este cheia.

Comunicarea – secretul unui machiaj perfect

Un aspect esențial în realizarea machiajului de mireasă este comunicarea. Proba de machiaj este extrem de importantă, deoarece oferă ocazia de a testa produse, culori și stiluri.

Este important ca mireasa să își exprime preferințele, iar makeup artistul să adapteze machiajul în funcție de trăsături, tipul de ten și stilul dorit.

Scopul final nu este doar un machiaj frumos, ci un machiaj în care mireasa se simte încrezătoare și autentică.

Concluzie

Machiajul de mireasă este o combinație de tehnică, estetică și emoție. Este acel tip de machiaj care trebuie să reziste, să arate impecabil în orice lumină și, cel mai important, să reflecte frumusețea naturală a miresei.

Într-o zi atât de specială, fiecare detaliu contează. Iar machiajul devine parte din amintiri – din acele momente surprinse în fotografii și trăite cu intensitate.

Pentru că, la finalul zilei, cel mai important lucru este ca mireasa să se privească în oglindă și să zâmbească sincer.



“BRÂNCUȘI 150” – o Aniversare de vis



Măști 5 mai 2026, în ineditul și futuristul spațiu de la YUNITY Park, într-o atmosferă unică de vară spirituală, a avut loc cel mai amplu și spectaculos Eveniment multi-art al anului.

“BRÂNCUȘI 150” a fost Tema Ediției Aniversare – a 20a – a seriei de Evenimente de Modă axată pe Stilismul Arty: “FASHION MOMENTS” by Alin Gălățescu. Cum 2026 este “Anul BRÂNCUȘI” această Ediție specială i-a fost dedicată exclusiv acestui mare maestru – în toată complexitatea lui. În mod excepțional Evenimentul a conținut o mulțime de intervenții din celelalte arte tangente cu creația și inspirația Brâncușiană – nu doar Moda.

FASHION

Show-ul a demarat astfel printr-un dans creat în spiritul ‘Baletelor ruse’ – știindu-se apetența marilor balerine ale vremii, din Paris, pentru a dansa în atelierul maestrului român. Momentul a fost realizat în coregrafia talentatei Oana Ioniță.

Axul scenei – de o modernitate și spectaculozitate cu totul aparte – a fost Tripticul semnat de sculptorul Giulan Dumitriu, format din 3 Coloane derivate din ‘Colana Infinitului’, aduse acum în ideea de ‘Familie’ – “de Infinit ce coboară în fiecare dintre noi și, în final, în întreaga Familie.”

Baza Sonoră a Evenimentului a fost realizată special pentru show – în stilul universului sonor Brâncușian - de către dialogul creativ JEZEBEL (Izabela Barbu) x ZUM Music. Ei au performat un autentic Concert - mixând preferințele maestrului pentru Jazz-ul American al anilor ’30-’50, cu rădăcinile românești, de care era atât de mândru – de la Maria Tănase la incantații spirituale – și totul pus împreună cu sonorități pariziene – universul în care și-a creat marile opere.



Colecția multi-brand a fost cea mai amplă dintre toate cele 20 de Ediții ale “FASHION Moments”. Aceasta a cuprins creațiile a 15 designeri vestimentari și 5 designeri de accesorii – în total peste 80 de ‘personaje’ excepționale inspirate sau coborâte aproape direct din opera marelui BRÂNCUȘI – în acest an aniversar.

Cei 15 designeri, în ordinea intrării în Show, au fost: Steliana Macsimov – ‘Stellium’ / Alexandra Catrângiu / Cristina Diaconu – ‘Black Sheep’ / Alexandra Calafeteanu / Carmen Roată / Zeinab Hamade – ‘ZNH’ / Denis Predescu / Alexandra Sandu – ‘Maam With Love’ / Ioana Gata – ‘IUnique’ / Sebastian Stanciu / Raluca Soare / Laura Titor / Maria Amelian / Beatrice Lianda Dinu / Emilia Tudoran și Iulia Ghenea – ‘Zestal’.

A rezultat cea mai amplă și complexă viziune creativă inspirată de Opera, Viața și Spiritualitatea marelui Constantin BRÂNCUȘI creată în lumea Modei, în România. Cei peste 400 de oaspeți au beneficiat și de un ‘Open Backstage’ înainte de începerea mării Prezentări, ședințe foto spontane explodând în întregul imens și spectaculos YUNITY Park.

FASHION



A fost o seară de glorie și mândrie pentru Moda Românească, omagiind astfel moștenirea unui mare artist al umanității ce a lăsat în urmă un ‘Cloud inspirațional’ unic pe care, iată, l-au explorat și exploatat creativ acești inspirați designeri într-un eveniment unic în istoria Modei românești contemporane.

În Colecție au fost prezente și câteva invitate speciale: Ozana Barabancea, Livia Graur (Prima Tv), Anisa Săndulache, Oana Florentina Văduva (Columna Tv), Diana Dragotescu (Euro News), Lavinia Tirzianu (Metropola Tv), Irina Saulescu (actriță), Lorena Anastasiu (scriitoare), Ana Rubeli (Fundatia ‘Aici a stat’), Nicoleta Luciu și fiica sa.

Seara a fost dedicată memoriei bunului nostru prieten și designer de geniu: RĂZVAN CIOBANU – la împlinirea a 7 ani de la tragica sa dispariție.

Numeroasa echipă din spatele acestei grandioase producții, un tur de forță pentru toți cei implicați direct, a fost formată din: Make-up – Echipa “PAULINA BULDUMEA Make-up School” / Hair – Echipa “ERIK GONCZI Hair Design” / Dans: Echipa OANA IONIȚĂ / Accesorii: ‘Fason’ by CRISTINA GRAMA / Laura Olaru / MADS Jewelry / ANA ILIE / Atelier DANESSA/ Foto-Video -Remus Nicolaescu/Eliza Matei/Robert Billi/YUNTY Park.

Partenerii noștri – fără de care nimic nu ar fi fost posibil - au fost: “TEZAU” – la împlinirea a 16 Ani de existență, chiar în aceste zile: LA MULȚI, MULȚI ANI! / “AQUA CARPATICA” – Brandul autohton cel mai apropiat și asumat atașat valorilor grafice și românești ale marelui BRÂNCUȘI / “Domeniile SÂMBUREȘTI” / “SCANDIA FOOD” – cu ineditele sale noi sucuri, în Premieră: “VITALIQUE” / “DIGITAL BARISTA” – cel mai creativ brand de Barista Arty din țară / “ARTESANA” – Artizanii laptelui / “EUROPEN DRINKS” – cu noile sale sucuri fără acid: “REVIGO” / “GENESIS PROPERTY” și “YUNTY PARK” – gazdele nostre speciale. PR-ul a fost asigurat de partenerul nostru tradițional: “PRagmatIQ by Mihaela Rădăcină”. “FASHION MOMENTS” este o creație exclusivă AVANPREMIERE by Alin Gălățescu.

FASHION



FASHION



Fashion tips - cu Corina Nenciu

Corina Nenciu: „Iunie este luna în care stilul respiră”



Pentru Corina Nenciu, luna iunie nu marchează doar începutul verii, ci începutul unei transformări vizibile în felul în care ne raportăm la stil. Este momentul în care garderoba se eliberează de constrângeri, iar alegerile vestimentare devin mai instinctive, mai personale, mai asumate.

„Iunie este despre libertate. Este luna în care nu mai simți nevoia să te ascunzi în haine sau să respecti reguli impuse. Începi să te exprimi mai mult prin ceea ce porți.”

Această libertate despre care vorbește Corina nu este doar estetică, ci și emoțională. După luni în care layering-ul, texturile grele și culorile închise domină, iunie vine ca o gură de aer proaspăt — atât pentru corp, cât și pentru stil.

Garderoba de iunie: între lejeritate și identitate

În viziunea Corinei, stilul de vară nu trebuie să fie complicat pentru a fi memorabil. Din contră, simplitatea este cheia, dar o simplitate inteligentă, construită pe alegeri care spun ceva despre tine. Materialele devin esențiale. Inul, bumbacul, voalul sau satinul fluid sunt preferatele sezonului, nu doar pentru confort, ci și pentru felul în care se mișcă pe corp.

„Îmi place ca hainele să aibă viață, să se miște odată cu tine. Vara nu e despre rigiditate, e despre flow.”

Croielile urmează aceeași direcție: relaxate, aerisite, dar bine gândite. Nimic nu este întâmplător, chiar dacă totul pare effortless.



Albul – semnătura verii

Dacă ar fi să definească luna iunie printr-o singură alegere vestimentară, Corina ar alege fără ezitare albul. O non-culoare care, în mâinile potrivite, devine extrem de expresivă.

„Albul are ceva foarte curat și foarte puternic în același timp. Vara, parcă prinde și mai mult sens.”

În garderoba ei de iunie, albul apare sub toate formele:

- rochii minimaliste, vapoase
- costume lejere, din materiale naturale
- ținute monocrome care transmit rafinament fără efort.

Nu este vorba despre simplitate banală, ci despre o eleganță care nu are nevoie de artificii.

Costumul – piesa de forță reinterpretată

Cunoscută pentru pasiunea ei pentru costume, în special cele masculine, Corina continuă să le reinventeze și în sezonul cald. În iunie, costumul devine mai relaxat, mai fluid, dar își păstrează impactul.

„Îmi place ideea de costum purtat vara, dar fără rigiditate. Cu pielea la vedere, cu sandale fine sau chiar cu piese foarte simple.”

Sacourile oversized sunt purtate cu pantaloni scurți, cu fuste sau chiar direct pe piele, într-un mix care echilibrează forța masculină cu delicatețea feminină.

Este un stil care transmite încredere, dar fără să pară forțat.

FASHION

Feminitatea, în cea mai liberă formă

Pe lângă structura costumelor, Corina aduce în iunie și o doză importantă de feminitate, prin rochii fluide, materiale ușoare și croieli care pun în valoare mișcarea.

„O rochie bună îți schimbă complet starea. Vara, cred că fiecare femeie ar trebui să aibă acea rochie în care se simte exact ea.”

Se poartă:

- rochii midi sau maxi
- texturi vaporoză
- imprimeuri subtile sau culori pastel

Dar, dincolo de trenduri, important este cum te face să te simți acea piesă.



Culoarea ca stare

Deși albul rămâne o constantă, Corina nu evită culoarea — dimpotrivă. Pentru ea, iunie este momentul perfect pentru a experimenta.

„Vara îți dă curaj. Parcă îți vine mai ușor să porți culoare, să încerci combinații noi.” Verdele crud, portocaliul ars, rozul intens sau albastrul electric devin accentele care transformă o ținută simplă într-una memorabilă. Fie că sunt purtate în piese statement sau în detalii, culorile adaugă energie și personalitate.

Accesoriile care spun povestea

În viziunea Corinei, accesoriile nu sunt niciodată secundare. În iunie, ele devin elementele care completează și definesc o ținută.

„Poți avea cea mai simplă ținută, dar accesoriile potrivite o pot transforma complet.”

Printre preferatele ei:

- gențile din materiale naturale, precum rafia
- bijuteriile aurii, fine
- ochelarii de soare statement
- sandalele minimaliste.

FASHION

Totul este despre echilibru — nimic prea mult, dar suficient cât să atragă privirea.

Stilul personal, mai presus de orice trend

Poate cel mai important lucru pe care îl subliniază Corina atunci când vorbește despre iunie și despre modă, în general, este ideea de autenticitate.

„Trendurile sunt peste tot. Dar stilul tău este cel care rămâne. Eu cred foarte mult în a-ți construi propriile reguli.”

Pentru ea, moda nu este despre a copia, ci despre a adapta. Despre a lua inspirație și a o transforma într-o expresie personală.

Concluzie: Iunie ca stare, nu ca regulă

În final, pentru Corina Nenciu, luna iunie nu este definită de liste de trenduri sau reguli stricte. Este o stare. O stare de libertate, de curaj, de autenticitate.

Este luna în care:

- porți ce simți, nu ce „trebuie”
 - alegi confortul fără să renunți la stil
 - experimentezi fără frică
- „Dacă te simți bine în hainele tale, asta se vede. Și cred că asta este, de fapt, cea mai importantă tendință, indiferent de sezon.”

Iunie devine astfel nu doar un capitol din calendar, ci un moment în care stilul se aliniază cu cine ești cu adevărat.



Lecția de stil - cu Florin Burescu

Broșa: detaliul mic care transformă complet un sacou



Bun găsit la rubrica voastră preferată de Fashion. Azi am ales să vorbim despre un accesoriu care mie îmi e foarte drag. Consider că broșa poate fi purtată atât de femei cât și de bărbați în extrem de multe outfituri. În rândurile următoare detaliem mai mult acest aspect și sper să vă fie de folos și să prindeți curaj pentru a o purta cât mai des.

FASHION

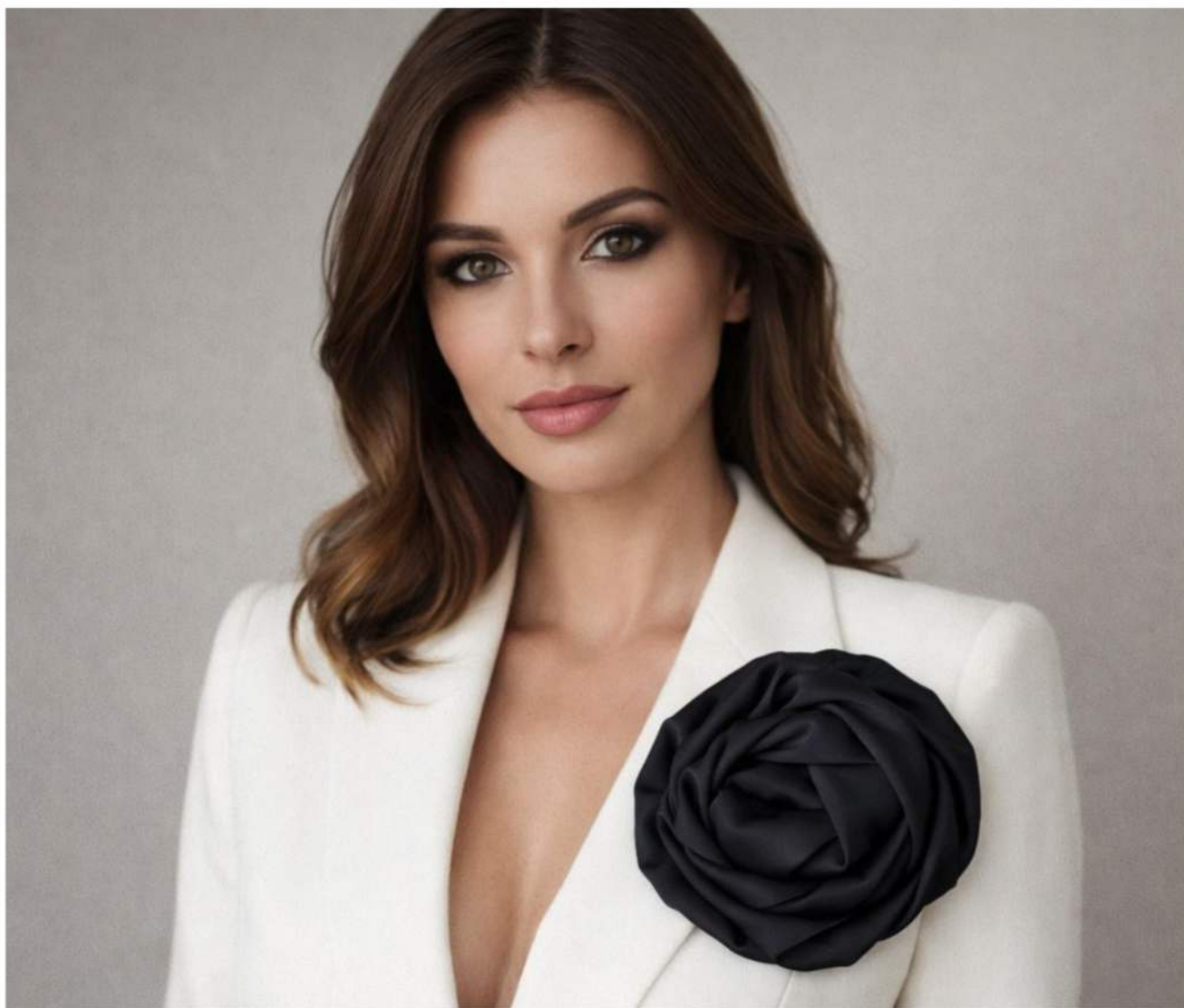
Broșa: detaliul mic care transformă complet un sacou

Într-o lume în care stilul personal se construiește din detalii, broșa revine spectaculos în primul plan al modei. Considerată cândva un accesoriu clasic, chiar conservator, broșa este astăzi reinterpretată și devine un statement modern, versatil și surprinzător de actual. Iar sacoul este, fără îndoială, cea mai potrivită piesă vestimentară pentru a o pune în valoare.

Când purtăm broșa la sacou?

Broșa nu mai este rezervată doar ocaziilor formale. Astăzi, ea poate fi integrată în aproape orice context, cu condiția să fie aleasă și stilizată corect:

- * La evenimente elegante – o broșă sofisticată, cu cristale sau metal prețios, poate înlocui bijuteriile clasice și adaugă rafinament instant unui sacou simplu.
- * La birou – un model minimalist sau geometric aduce un aer profesionist, dar creativ.
- * În ținute casual-chic – chiar și un sacou purtat cu jeans poate fi elevat printr-o broșă statement.
- * La ocazii speciale – nunți, vernisaje sau cine festive sunt momentul ideal pentru piese îndrăznețe, artistice.



FASHION

Unde se poziționează corect broșa?

Tradițional, broșa se poartă pe reverul stâng al sacoului. Totuși, regulile s-au relaxat:

- * Pe rever – varianta clasică, sigură și elegantă.
- * Pe partea superioară a pieptului – pentru un look modern.
- * Pe buzunar – o alegere stilistică interesantă, mai ales pentru sacourile masculine reinterpretate.
- * Pe umăr – pentru un efect dramatic, editorial.

Cum alegem broșa potrivită?

Alegerea broșei ține de echilibru și personalitate:

- * În funcție de sacou

Sacourile simple, monocrome, cer broșe statement. În schimb, un sacou cu imprimeu sau textură bogată are nevoie de o broșă discretă.

- * În funcție de proporții

O broșă prea mare pe un sacou delicat poate părea disproporționată. La fel, o piesă mică se pierde pe un sacou oversized.

- * În funcție de stil

Clasic, romantic, avangardist sau minimalist — broșa trebuie să reflecte stilul purtătoarei, nu doar trendul.

Greșeli de evitat

Chiar dacă moda încurajează experimentul, există câteva capcane:

- * Supraîncărcarea: prea multe broșe pot crea un efect haotic.
- * Nepotrivirea stilistică: o broșă vintage foarte elaborată poate intra în conflict cu un outfit ultra-modern.
- * Fixarea incorectă: o broșă prinsă neglijent poate deteriora materialul sacoului.

De ce merită să porți o broșă?

Pentru că este unul dintre puținele accesorii care pot spune o poveste. O broșă poate fi moștenire de familie, piesă de designer sau descoperire vintage — fiecare variantă adaugă un strat de personalitate ținutei.

Într-o eră a uniformizării, broșa devine un simbol al individualității. Iar purtată pe un sacou, reușește exact ceea ce moda își propune mereu: să transforme ceva simplu în ceva memorabil.

Iubirea în buchete mari și iluzia stabilității: de ce relațiile spectaculoase nu rămân



Imaginea este, de fiecare dată, impecabilă.

Un buchet de flori mult prea mare ca să fie întâmplător, o geantă de designer, o cină într-un loc atent ales sau un cadru care pare construit pentru a fi văzut, nu doar trăit. Totul transmite același lucru, fără echivoc și fără nuanțe: ești iubită.

Și, pentru o vreme, chiar pare că asta este adevărat.

Pentru că gesturile sunt mari, vizibile, greu de ignorat, iar felul în care relația se arată în exterior creează impresia unei intensități care nu ar avea cum să fie superficială. Emoția este rapidă, clară, aproape imposibil de pus sub semnul întrebării, iar validarea pe care o simți nu vine doar din relație, ci și din felul în care aceasta este văzută.

LIFESTYLE

De ce te prinde atât de puternic acest tip de relație?

Pentru că nu este vorba doar despre ceea ce primești, ci despre ceea ce începi să simți despre tine în interiorul acelei dinamici.

Atunci când cineva investește în tine într-un mod vizibil, disproporționat și orientat spre impact, nu simți doar afecțiune, ci validare, acea confirmare directă că ești aleasă, că ești importantă, că ești suficientă.

Iar această validare nu vine treptat, ci apare dintr-o dată, într-o formă intensă, greu de pus sub semnul întrebării.

Și, în acest punct, apare una dintre cele mai subtile confuzii: începi să asociezi intensitatea cu siguranța.

Pentru că ceea ce este puternic resimțit pare, automat, și stabil, chiar dacă, în realitate, intensitatea este doar rapidă, nu neapărat constantă.

Siguranța, în schimb, nu se vede spectaculos, se construiește lent, prin consecvență, prin prezență, prin lucruri mici care se repetă.

Dar, atunci când ai acces la o formă de iubire care se arată atât de clar și de vizibil, devine mult mai ușor să alegi ceea ce se simte mult... în locul a ceea ce se construiește în timp.

Cum ajungi, de fapt, să iubești în felul acesta?

Nu începe cu o alegere clară și nici cu o intenție conștientă de a intra într-un anumit tip de relație.

Începe, mai degrabă, din felul în care ai învățat, în timp, să recunoști iubirea nu ca pe o prezență constantă, ci ca pe un moment care se simte puternic, care apare, care confirmă.

Pentru că, atunci când iubirea nu a fost mereu liniștită și disponibilă, ajungi, fără să îți dai seama, să o cauți în forma în care ai cunoscut-o: vizibilă, intensă, clară în acele momente în care nu lasă loc de îndoială.

Și, în timp, începi să o recunoști nu după continuitate, ci după impact.

După gesturi, emoție, felul în care te face să te simți... chiar dacă nu rămâne.

Ceea ce se creează, aproape imperceptibil, este o legătură între iubire și confirmare.

Nu doar că ești în relație, ci simți că ești aleasă, văzută, validată într-un mod care nu trebuie interpretat, pentru că este deja evident.



LIFESTYLE

Iar această formă de confirmare devine greu de înlocuit cu ceva mai liniștit, mai constant, dar mai puțin spectaculos.

Și, poate fără să îți dai seama, ajungi să rămâi nu doar pentru ceea ce este relația în mod constant, ci pentru ceea ce îți oferă, din când în când, acele momente în care totul se aliniază și în care simți exact ceea ce ai nevoie.

Nu pentru că nu vezi restul, ci pentru că acele momente sunt suficiente cât să te țină.

Există însă un moment subtil, aproape greu de delimitat în timp, în care începi să simți că ceea ce trăiești nu mai este doar despre relație, ci despre o tensiune interioară care apare între ceea ce simți în momentele de intensitate și ceea ce experimentezi în absența lor, iar această discrepanță nu se manifestă printr-o ruptură clară, ci mai degrabă printr-o formă de neliniște constantă, care nu poate fi ușor explicată, dar care devine din ce în ce mai prezentă.



În cabinet, o clientă de 47 de ani descria această stare într-un mod care surprinde foarte bine această ambivalență: „Sunt momente în care simt că este exact ce mi-am dorit, că sunt aleasă, văzută, importantă... și apoi urmează perioade în care parcă nu mai există nimic, iar eu rămân încercând să înțeleg dacă am exagerat eu sau dacă, de fapt, acele momente chiar au fost reale.”

Ceea ce apare aici nu este doar confuzie, ci o oscilație între două realități emoționale greu de integrat într-o imagine coerentă a relației, pentru că intensitatea trăită este autentică, dar lipsa de continuitate creează un gol care nu poate fi acoperit doar prin amintirea acelor momente.

Într-un alt context, o clientă aflată la început de drum profesional, într-o perioadă în care își construia identitatea personală și direcția de viață, descria relația într-un mod care aduce în prim-plan o altă dimensiune a acestei dinamici: „Cu el simt că devin mai mult decât sunt acum, că există o versiune a mea pe care încă nu o cunosc, dar care apare atunci când sunt cu el... și tocmai de aceea îmi este greu să plec, pentru că nu știu dacă pierd doar relația sau și acea versiune a mea.”

LIFESTYLE

Această perspectivă evidențiază un aspect esențial: atașamentul nu se formează doar față de persoana din fața ta, ci și față de experiența de sine pe care relația o activează, iar această experiență poate deveni suficient de valoroasă încât să mențină implicarea chiar și în absența unei structuri stabile.

În acest punct, devine important să îți pui nu doar întrebări despre celălalt, ci și despre tine, despre felul în care ai învățat să recunoști iubirea și despre cât de mult ești dispusă să rămâi într-o dinamică în care intensitatea compensează, doar temporar, lipsa de continuitate, pentru că, dincolo de gesturi și de momentele care impresionează, ceea ce susține cu adevărat o relație nu este ceea ce se vede, ci ceea ce rămâne atunci când nimic nu mai trebuie demonstrat.



Cine este, de fapt, mai vulnerabil la acest tip de relație?

Nu există un singur profil, dar, în mod frecvent, acest tip de dinamică apare în două momente diferite ale vieții.

Pe de o parte, sunt femeile care au deja o formă de stabilitate, o carieră, un ritm, o autonomie dar care, din punct de vedere emoțional, nu au avut suficientă confirmare constantă că sunt alese, dorite, valorizate. Pentru ele, această relație nu este doar despre celălalt, ci despre ceea ce activează în interior: senzația că, în sfârșit, sunt văzute într-un mod clar, fără ambiguitate.

Pe de altă parte, sunt femeile aflate la început de drum, într-un moment de formare, profesională, personală, identitară, pentru care această dinamică vine la pachet nu doar cu validare emoțională, ci și cu promisiunea unei direcții.

Nu este doar despre relație. Este despre posibilitate.

Despre ideea că cineva vede în tine un potențial, că te susține, că te „alege” nu doar ca parteneră, ci și ca proiect.

Iar această combinație, între validare emoțională și promisiune de evoluție, poate crea o formă de loialitate foarte puternică, chiar și atunci când relația, în sine, nu este stabilă.

LIFESTYLE

Și, tocmai aici, apare punctul în care dinamica nu mai este întâmplătoare, pentru că acest tip de nevoie nu există în gol.

El se întâlnește, de cele mai multe ori, cu un tip de disponibilitate care poate răspunde exact acestei nevoi, intens, vizibil, convingător, dar nu neapărat constant.

Ce caută, de fapt, partenerul într-o astfel de relație?

Privit din exterior, ar fi simplu să reduci această dinamică la ideea de statut sau de validare, însă, în realitate, lucrurile sunt mai complexe și mai subtile.

Pentru mulți dintre acești bărbați, relația nu este construită ca un spațiu de profunzime, ci ca un spațiu de experiență, un loc în care emoția este intensă, vizibilă și exprimată prin gesturi care impresionează, dar care nu sunt neapărat susținute de o disponibilitate reală pentru continuitate. Iar ceea ce oferă se potrivește, aproape perfect, cu ceea ce este căutat.

Pentru că pot oferi mult, dar în momente.

Pot valida, dar prin gesturi, pot crea conexiune dar fără să rămână constant în ea.

Gesturile mari nu sunt doar despre tine, ci și despre felul în care se simt ei în acel rol în control, în putere, în capacitatea de a crea impact fără a fi nevoiți să susțină relația dincolo de acele momente.

De ce nu este acolo în momentele care contează?

Pentru că acele momente nu mai aparțin aceleiași logici.

Sărbătorile, timpul petrecut împreună în contexte reale sau integrarea în viața de zi cu zi nu mai sunt despre impresie sau intensitate, ci despre continuitate, asumare și prezență constantă.

Iar acest tip de prezență cere o disponibilitate emoțională diferită, una care nu mai poate fi susținută prin gesturi punctuale.

În multe cazuri, exact în acest punct apare retragerea nu neapărat explicată, bruscă, dar suficient de clară încât să lase în urmă senzația că relația nu poate face pasul următor.

De ce relația nu se transformă în ceva stabil?

Pentru că este construită pe un alt tip de fundație.

Nu pe continuitate, nu pe prezență constantă, nu pe un proces comun de construcție, ci pe experiențe care, deși reale și uneori foarte intense, rămân fragmentate și insuficiente pentru a susține un viitor.

În momentul în care relația începe să ceară mai mult decât emoție, când începe să ceară structură, direcție, asumare, diferența dintre ceea ce este și ceea ce ar putea deveni devine vizibilă.

Și, de multe ori, imposibil de integrat.

Nu este despre cât ai primit și nici despre cât de intens a fost, ci despre altceva, mult mai simplu și, în același timp, mult mai greu de acceptat:

Cât din tine mai rămâne într-o relație care pare că funcționează... dar în care începi să apari doar în fragmente?

Firul nevăzut al reacțiilor noastre



Uneori, ni se întâmplă să reacționăm mult prea puternic într-o situație aparent banală. Să ne enervăm, să ne închidem în noi... mai mult decât „ar fi cazul”.
Și apoi să ne întrebăm: „De ce am reacționat așa?” „De ce m-a afectat atât de tare?”
Poate chiar ne spunem: „Nu e mare lucru...”, „Am exagerat...”, „Nu înțeleg ce e cu mine...”
Dar, am mers mai departe.

Ceea ce am observat în practică, din sesiunile unu la unu în care lucrez cu mămici, este că ceea ce simțim la suprafață — nervozitate, frustrare, iritare etc — este doar un strat. Sub el, există alte emoții. Și sub acelea... altele.

Până ajungem, în cele din urmă, la o rană mai veche, mai tăcută... dar mult mai profundă.
O să dau un exemplu întâlnit în cadrul unei sesiuni pentru a înțelege cum arată, de fapt, acest „fir” al emoțiilor. Am folosit o succesiune de întrebări pe care le poți folosi și tu în orice situație mai tensionată pentru a identifica care a fost, de fapt, factorul declanșator.

LIFESTYLE

Declanșator: Partenerul mă acuză pe nedrept.

Prima reacție: Încep să țip.
Cum mă simt? Mă simt nedreptățită.
Ce gând am: „Nu are încredere în mine.”
Cum mă simt? Mă simt neapreciată.
Ce alt gând am: „Tot ce fac nu e suficient.”
Și asta cum mă face să mă simt? Mă simt inferioară.
Și ce gând îmi apare: „Nu sunt bună de iubit.”
Cum mă simt? Mă simt neiubită.
Ce gând am: „Nu am valoare, nu contez pentru nimeni.”
Cum mă face să mă simt? Simt... că nu merit să trăiesc.



Oprește-te o clipă aici.

Pentru că ceea ce ai citit nu este o reacție la o situație din prezent.
Este o coborâre, strat cu strat, până la o rană profundă.
Partenerul nu a creat această durere. Doar a atins-o.
Nu reacționăm la prezent. Reacționăm la ceea ce este deja în noi.
De cele mai multe ori spunem:
„M-a rănit...”
„Din cauza lui mă simt așa...”

Dar, de fapt, ceea ce simțim este deja în noi, iar situația doar îl activează.
Este ca un „telefon cu fir”. Cineva spune ceva în prezent...
dar emoția care „sună” vine de la distanță.

O emoție durează între 3-6 secunde. Ce se întâmplă în acele câteva secunde?



Fără să ne dăm seama:

- amigdala cerebrală detectează un posibil pericol emoțional
- activează o reacție automată
- trimite impulsuri în corp
- iar noi simțim... intens.

Fără filtru. Fără logică.
Pentru că nu reacționează mintea rațională. Reacționează memoria emoțională.

Ce ai văzut în exemplu, de fapt?

Dacă te uiți atent, firul merge așa:

- nedreptate
- neapreciere
- insuficiență
- inferioritate
- ne iubire
- lipsă de valoare

Asta este coborârea către emoția de bază.

Nu este despre acuzația partenerului. Este despre credințe vechi:

- „Nu sunt suficientă.”
- „Nu sunt demnă de iubire.”
- „Nu contez.”

Emoțiile se înscriu la nivelul corpului în straturi. Imaginează-ți o păpușă Matrioska ce ascunde în interior multe alte păpuși.

De aceea, procesul presupune să mergem mai departe de suprafață:

Ce simt?

-Și ce altceva mai simt?
Și asta cum mă face să mă simt?
Și cum altfel mă mai simt?
De cele mai multe ori, după 4-5 întrebări, ajungem la nucleu.

Exemplul este din relația de cuplu.
Dar același mecanism apare:

- cu copiii („nu mă ascultă”)
- cu părinții
- cu prietenii
- cu oamenii din jur.

Nu situațiile sunt diferite. Ci contextul.
Rădăcina este aceeași.



Lucrăm cu emoții primare precum:

- frică
- tristețe
- furie
- rușine
- vinovăție
- iubire / nevoia de conexiune

Ce facem după ce descoperim o emoție mai veche?

Aici este punctul în care mulți se opresc.

Dar de fapt, aici începe vindecarea.

După ce vezi rana, nu o judeci.

- o înțelege
- o accepți
- o îmbrățișezi
- o ierți

Pentru că acea parte din tine nu are nevoie de critică. Are nevoie de iubire.

Lecția din spatele durerii

Fiecare emoție vine cu un mesaj. Fiecare rană vine cu o lecție.

Nu ca să suferim. Ci ca să creștem. Să ne întoarcem spre noi. Să ne vedem. Să ne reconstruim din interior.

Data viitoare când cineva „te rănește”... nu te opri la situația din prezent căutând doar acolo vinovați.

Întreabă-te: Cum mă simt? Și ce altceva mai simt? Api, identifică cât mai multe momente din trecut în care te-ai simțit așa. Poate fi din copilărie, perioada adolescenței sau mai recent. Toate acele situații identificate sunt declanșatoare de reacții în prezent. Nu trebuie să te simți descurajat la modul că ai prea multe astfel de momente și că tu nu te vei vindeca niciodată. Simplu fapt că le identifice aduce o eliberare. Se spună că pe jumătate sunt deja rezolvate. Dar, făcând acest exercițiu, vei ajunge să înțelegeți că factorul declanșator nu este neapărat cel din prezent.

Și ai curajul să mergi până la capăt. Pentru că acolo...unde doare cel mai tare...se află și cheia vindecării tale.

Cu bucurie,

Ștefania Filip

Armonia ta, misiunea mea.

Coach și terapeut holistic, specializată în ghidarea mamelor care se simt copleșite și epuizate, ajutându-le să își găsească bunăstarea și armonia interioară.

Îți sunt alături în călătoria către o viață trăită în armonie cu tine și cu Dumnezeu.

Recuperează-ți viața pierdută...



Recuperează-ți viața pierdută...

...în gânduri despre ce ar putea fi, dar care nu au nicio legătură cu cine ești tu...

...în frici cărora tu le-ai dat puterea să îți spună că nu ai nicio putere asupra ta...

...în minciuni despre tot ce te doare și nu vrei să recunoști pentru că este adevăr ucigător de iluzie hrănită de ego...

...în oameni care nu te-au putut cunoaște pentru că nu s-au întrebat o secundă cine sunt ei?

...în frustrări, nemulțumiri, vinovății despre cine ai fi putut deveni, dacă nu era viața ta așa cum a fost...

LIFESTYLE

Recuperează-ți viața pierdută și...

Fă ordine în gândurile tale, analizează un pic ce este gând benefic și ce este program mental de limitare, fixat de tine sau de altcineva ca adevăr absolut al ființei tale...

Ai curajul să înfrunți fiecare frică în parte ca să pricepi că în spatele fricii era neputința de a te încrede în planul divin al sufletul tău, pe deplin înțelept și plin de iubire divină...

Recunoaște-ți adevărul dureros, simte durerea, las-o să treacă, primește apoi vindecarea...

Stai lângă cei cu sufletul viu, cu ego-ul înfometat și cu bucuria pentru viața trăită în simțire...

Lasă ziua de azi, oricum ar fi fost ea să fie exact lecția, începutul, încheierea, a tot ceea ce se petrece acum, pentru că atunci când primești tot, așa cum este, nu îți mai poate fi luată puterea de a alege cine devii tu, din tot ce este...Viața nu îți servește niciodată "jumătate de lecție". Nu. Îți oferă Toată Cunoașterea, Toată Înțelepciunea, Toată Înțelegerea de care vei avea nevoie în viitor.

Asta vine de multe ori cu Toată Durerea posibilă. Practic, tu cel din prezent ești enervat de ceea ce Tu din viitor ai nevoie:" Nu vreau lecția asta, nu am chef, pe bune, am obosit". Dar adevărul e că tu, cel de astăzi, îl construiești pe cel care vei deveni, și fără ce trăiești acum, este imposibil să întruchipezi acea cunoaștere din viitor.

Așadar, când îți vine să te cerți, uită-te cu blândețe la tine, cel care te pregătește pentru toate lucrurile bune care vor veni...dacă accepți, primești și mulțumești pentru Toată Lecția...

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.

LIFESTYLE

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. 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 periută cu peri moi este, în general, mai prietenoasă cu gingiile și cu smalțul decât una dură. Ideea că o periută tare curăță mai bine este greșită. În realitate, o periută 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 periutelelor interdentare este foarte importantă. Nu trebuie privită ca un moft, ci ca o parte firească a igienei orale. Periajul curăță suprafețele mari ale dinților, dar spațiile dintre dinți au nevoie de atenție separată.

LIFESTYLE

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, periutele 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. 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.

LIFESTYLE

Băuturile acide sunt o altă problemă. Sucurile carbogazoase, energizantele, unele băuturi pentru sportivi, chiar și sucurile naturale consumate frecvent pot contribui la eroziunea smalțului.

Eroziunea nu este același lucru cu o carie. 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, retracția 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.

LIFESTYLE

Sănătatea dinților are legătură și cu sănătatea generală. Inflamația gingivală cronică nu rămâne întotdeauna doar o problemă locală. Cavitățile orale sunt conectate 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.

Un gest simplu, dar foarte valoros, este să nu amânăm. Amânarea transformă problemele mici în probleme mari. O sensibilitate ignorată poate ajunge durere. O carie mică poate ajunge tratament de canal.

O gingie inflamată poate ajunge boală parodontală. O lucrare care nu mai este adaptată corect poate afecta dinții vecini sau gingia. Când mergem la control periodic, nu mergem pentru că ne doare, ci tocmai ca să nu ajungă să ne doară. Aceasta este diferența dintre stomatologia de prevenție și stomatologia de urgență.

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. Gingiile nu au nevoie să fie ignorate, ci ascultate. Iar sănătatea orală nu este un lux, ci o formă de respect față de corpul tău.

Când ai grijă de dinții tăi, nu ai grijă doar de zâmbet, ci și de felul în care mănânci, vorbești, te exprimi, te simți și te prezinți lumii. Gesturile mici, făcute zilnic, sunt cele care construiesc sănătatea mare.



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



