

Gratuit!

Dec 2016

MONDE

DAMBOVITA

Noi iti aducem informatia de calitate!

FASHION

Pantofi Brogue

BUSINESS

Cum sa incepi o afacere

EDUCATIE

Gentleman

MODA FEMEI

Ce porti in seara de revelion

SANATATE

Cum sa mancam sanatos

INTERVIU

Daniel Zarnescu

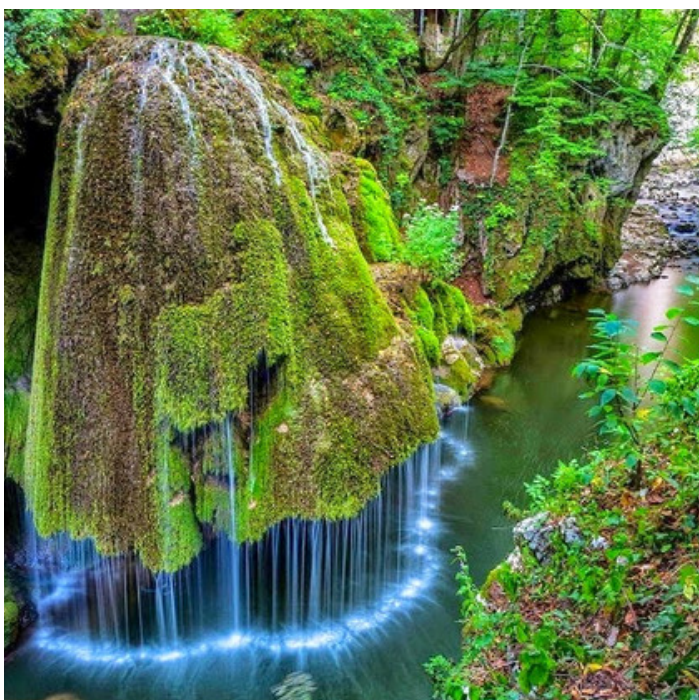
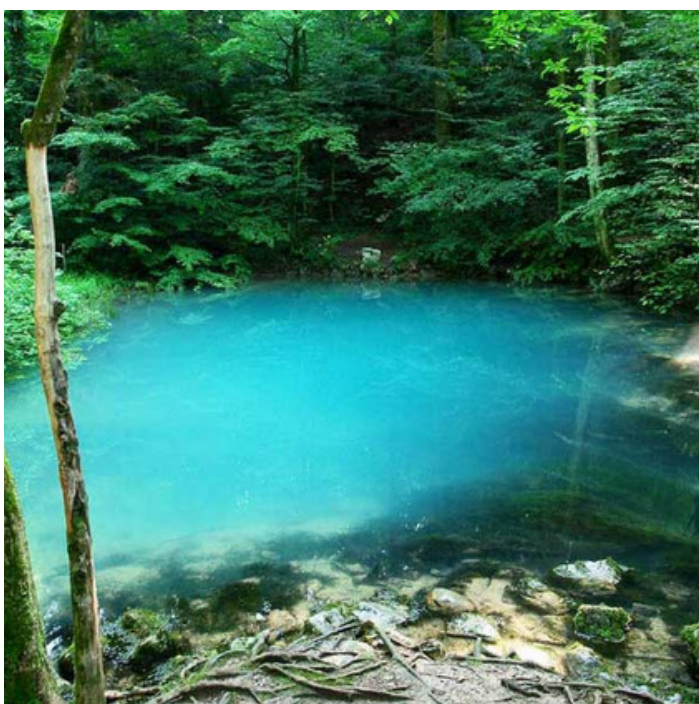
ANTREPRENOR, TRAINER, SPEAKER

CUPRINS

- 04** **De vizitat.** Locuri de vizitat în România
- 08** **Stil masculin.** Pantofii Brogue
- 16** **Business.** Care este diferența între cei care au succes și cei care eșuează în afaceri
- 18** **Moda.** Ce culori să porți în noaptea de Revelion
- 22** **Educație.** Ce înseamnă să fi un gentleman?
- 26** **Sanătate.** Cum să mâncăm sănătos? Metode de antrenament zilnic
- 30** **Supercars.** Cele mai puternice mașini din lume

LOCURI DE VIZITAT

ROMANIA



Cand vine vorba despre natura si frumusetile ei, Romania este printre cele mai frumoase tari din Europa. Va recomandam cateva obiective turistice pe care trebuie sa le vizitati.

1. Transfagarasanul este drumul printre muntii Fagarasului, ce incepe din localitatea Bascov, judetul Arges si se termina in apropierea localitatii Cartisoara, judetul Sibiu. Cu o lungime de aproximativ 152 Km, parte a DN 7 C, drumul face legatura intre cele doua provincii istorice Muntenia si Transilvania.

2. Lacul Ochiul Beilui

Lacul Ochiul Beilui, monument al naturii, de o culoare turcoaz, aproape ireală, este alimentat de un izvor carstic subteran și nu îngheață în anotimpurile reci.. Situat la o altitudine de 310 metri, lacul are forma unui crater oval, sau a unui ochi, cu un diametru de 15 metri și o adâncime maximă de 3,5 metri. Apa acestui lac nu îngheață niciodată, datorită izvorului carstic subteran care îl alimentează în permanență. Temperatura rămâne constantă tot timpul anului, între 4 și 8 grade Celsius, fapt ce a determinat ca lacul să devină un adăpost pentru păsări migratoare precum stârcii cenușii ori rațe sălbatice.

3. Cascada Bigăr

De când a fost numită cea mai frumoasă cascadă din lume de către cei de la The World Geography, Cascada Bigăr a devenit un must see pentru toată lumea care vizitează Cheile Nerei . Acest monument al naturii are o înălțime de aproximativ 7-8 metri și aspectul unui con acoperit integral din muci.

Aflată în Parcul Național Cheile Nerei — Beușnița, din județul Caraș-Severin, în Valea Minișului, la jumătatea distanței dintre localitățile Anina și Bozovici, pe DN 57B, Cascada Bigăr este practic locul în care izbulul Bigăr se varsă în râul Miniș.

În Banat, localnicii numesc izbul un izvor din care apa iese la lumină de sub stâncă. Izbulul Bigăr, a cărui apă este de o puritate rară, este alimentat de un curs de apă subteran ce iese de sub o stâncă înaltă de peste 50 metri. Acesta străbate peștera cu același nume din Munții Aninei și după o distanță de circa 200 metri, se varsă în râul Miniș formând Cascada Bigăr.



Pantofi BROGUE

Stil masculin

Diferența dintre un pantof obișnuit și unul cu stil constă în felul în care este lucrat, cusut, precum și în istoria pe care o are în spatele lui. Acesta se aseamănă unui parfum deoarece măiestria alegerii compoziționale și proporțiile esențelor pot face diferența dintre un parfum efemer și unul care rezistă în timp. Cele două elemente comparate fac parte dintr-o viziune profundă asupra stilului, de unde și nevoia de a avea în vedere creații vestimentare de tipul brogue. Acest model este reprezentat de pantoful cu perforații decorative. Termenul brogue derivă de la cuvântul galez „brog” care înseamnă pantof. Un alt efect major asupra pantofului a avut renunțarea la funcționalitatea inițială a imprimeului perforat, acesta devenind astfel doar un decor. Imprimeurile au început să fie mai delicate, mai ales între căpătușă (partea din față, deasupra labei piciorului) și laterale (elemente de structură pe verticală) fiindcă a fost aplicat imprimeul brogue care era cusut la extremități. Efectele au fost productive deoarece ne-au oferit două perechi de pantofi - fullbrogue și half brogue

Astfel, pantoful fullbrogue este ideal pentru evenimentele care nu necesită ținute formale și se potrivesc la costumele de tweed, flanelă, poleschin sau din catifea cord, dar această regulă este flexibilă. Cu cât predomină acest imprimeu pe pantof, cu atât el scade din formalitate. Halfbrogue cu suprafața texturată se potrivește la costumele din materiale moi sau la cele cu model, precum flanela. Designul acestor pantofi și cusătura de pe căpătușă iau făcând populari acum câțiva ani. Această valorificare pe scară largă a avut loc datorită faptului că brogue în lume este sinonimul pentru stil, clasă, business, fiind purtat de majoritatea oamenilor de afaceri și fiind considerați o alegere clasică în materie de pantofi. Indiferent de stil, lumea a început să poarte acești pantofi la jeans și cămașă, la costum business sau la pantaloni kaki pentru că este de ajuns să porți această pereche de pantofi ca să îți afișezi gustul tău stilistic. Oricare ar fi stilul tău, consideră că nici unui bărbat nu i face rău să dețină o astfel de pereche deoarece designul lor nu s-a schimbat și este un element vestimentar adaptabil aproape fiecărei ținute.

CARE ESTE DIFERENȚA DINTRE CEI CARE AU SUCCES ȘI CEI CARE ESUEAZĂ ÎN AFACERI?



Simplită faptul că ai găsit o idee genială și că îți dorești să ai succes nu este de ajuns pentru a pune pe picioare o afacere sustenabilă. De fapt, statisticile arată că un procent covârșitor din start-up-uri dau faliment în primul an de funcționare. Cum poți să îți crești șansele de reușită?

1. Fa ceea ce îți place

O dată ce iei decizia de a-ți deschide propria afacere vei fi nevoit să investești extrem de mult timp și energie în dezvoltarea ei, așa că este foarte important să îți placă ceea ce faci și să poți găsi satisfacție în activitatea pe care o desfășori.

2. Începe-ți afacerea în timp ce ești încă angajat

Având în vedere că nu poți trăi mult timp fără bani și că noua ta afacere nu va deveni profitabilă de la început, este de preferat să te lansezi în afaceri în timp ce ai încă un job și o sursă stabilă de venit. Asta îți va da o formă de confort și te va ajuta să te concentrezi pe aspecte vitale ale dezvoltării afacerii și nu doar pe asigurarea unor bani pentru propria supraviețuire. O dată ce afacerea începe să devină profitabilă și să îți ocupe din ce în ce mai mult timp, poți să îți dai demisia.

3. Nu pormi la drum singur

Existența unui sistem de suport atât în perioada de începere a afacerii cât și pe parcursul dezvoltării ei este foarte importantă. Ideal ar fi să îți găsești un mentor care să îți ofere din experiența lui.

4. Începe să găsești clienți

Nu aștepta până îți lansezi afacerea pentru a face rost de clienți sau de consumatori, pentru că aceștia sunt elementul central care determină succesul sau eșecul inițiativei tale. Fa cât mai mult networking! Adună contacte! Oferă mostre cu produsul/serviciul tău!

5. Scrie-ți planul de afaceri

Principala motivație pentru a-ți scrie planul de afaceri înainte de a pormi la drum este aceea de a economisi timp și bani ulterior pe parcursul dezvoltării afacerii. În plus, planul de afaceri te ajută să îți clarifici conceptul de afacere și îți oferă o hartă generală pe baza căreia vei investi în creșterea afacerii tale. Nu este nevoie să faci un plan de afaceri detaliat și stufos, concentrează-te pe acele elemente esențiale ale planului care să te ajute pe parcursul dezvoltării afacerii

6. Fa o cercetare de piață

Pentru fundamentarea planului de afaceri vei fi nevoit să faci o cercetare de piață, dar asta este doar începutul: ca să îți crești șansele de succes în afaceri este nevoie să devii expert în industrie, produsele sau serviciile pe care le livrezi, asta dacă nu ești deja.

7. Apelează la profesioniști

Un antreprenor nu este și nu trebuie să fie un om - orchestra: nu ai cum să fii expert în toate și nici nu trebuie să îți propui, așa că învătă să lucrezi cu profesioniști în acele domenii pe care nu le stăpânești: contabilitate, juridic, marketing, consultanță în afaceri

8. Asigura-te că ai un minim de capital

Înainte de a te lansa în afacere asigură-te că dispui de niște bani: fă economii, împrumută de la familie și prieteni sau abordează potențiali investitori. Fa-ți un plan de back-up financiar. I

9. Da dovadă de profesionalism de la început

Tu, în calitate de antreprenor ești cel mai bun agent de marketing pentru afacerea ta, așa că tot ceea ce faci și comunică trebuie să inspire profesionalism. Asta înseamnă că totul, de la îmbrăcăminte și atitudine, la carti de vizită și comportament trebuie să fie impecabil și să ofere încredere potențialilor clienți și colaboratori.



Ce culori sa porti in noaptea de revelion?

Galben in combinatie cu negru este o mare provocare pentru tinuta de Revelion.

Important este sa folosesti culorile in asa fel incat sa nu se concureze una pe alta.

Daca optezi pentru clasica rochie neagra, asorteaz-o cu accesorii galbene: o curea la mijloc, un sal peste umeri, agrafe in par sau cercei si colier asortat in nuante de galben. In cazul in care piesa principala a vestimentatiei este de culoare galbena, ea trebuie completata cromatic cu accesorii de culoare neagra.

- Combinatii de culori "pozitive" sunt roz cu verde sau kaki, prezente pe aceeasi piesa vestimentara, inasa doar nuanat - de exemplu o bluza verde inchis, impersonala si sobra, luminata de o bordura roz; sau grenu cu kaki - top si pantaloni; sau grenu cu alb.

- Gri cu rosu este o asociere foarte la moda inasa ai foarte mare grija la piesele vestimentare. Nu purta ambele culori pe aceeasi piesa. Incearca o tinuta gri eleganta si sofisticata, punctata de accesorii rosii.

- Mov si gri sau mov si negru sunt de asemenea combinatii cromatice care se potrivesc petrecerii de Revelion. In plus, aceste combinatii iti permit sa incerci materiale mai indraznete, stralucitoare.

Conform unui rationament simplu care spune ca Anul Nou trebuie intampinat cu mult optimism si veselie, culorile pe care le porti trebuie sa corespunda acestor stari de spirit. Cateva sfaturi:

- Nu te imbraca intr-o singura culoare de sus pana jos si nu opta pentru accesorii de aceeasi culoare ca si tinuta. Mergi pe combinatii si nuante complementare, nu pe culori tari: grenu/ kaki in loc de rosu/ verde.

- Evita albastrul simplu, luminos precum cerul de mai. Evita si verdele-smarald. Nu te imbraca in alb de sus pana jos, nu asocia alb cu roz sau alb cu bleu - in caz ca nu vrei sa incingi o partida de tenis.

- Nu purta maro in noaptea de Revelion si evita-l, pe cat posibil, si in general. Cel mult opteaza pentru bejuri cu accente de auriu sau rosu-visiniu.

- Cu negru nu vei da gres decat daca il porti de sus pana jos. Coloreaza-te cu o esarfa si/ sau bijuterii verzi sau portocalii. Si nu uita sa iti asortezi la fel machiajul si lacul de unghii.

Probabil ca ai citit deja multe despre culorile care se potrivesc personalitatii tale. Dar stii in ce culori e indicat sa te imbraci in noaptea dintre ani?

Informandu-ma despre acest subiect, am realizat in sfarsit care este sensul real al sorcovei. Daca plecam de la premisa ca fiecarei culori ii este alocat un anumit scop benefic pentru care merita sa o porti, atunci in noaptea de Revelion ar trebui sa le porti pe toate odata. Secretul ar fi sa stii ce-ti doresti cel mai mult de la anul care vine si sa te imbraci ca atare.

”A woman should always dress to be remembered, not simply to be noticed”

GENTLEMAN



CE INSEAMNĂ SĂ FII GENTLEMAN?

Un gentleman este un om cu principii nobile, își respectă promisiunile, are principii ferme, respect față de sine și față de ceilalți, blând și răbdător. Un om ca acesta este agreat de toată lumea, el nu mai este în stadiul de copilărie sau imaturitate.

Un gentleman este atent la aspectul său nu doar în societate, ci și când este singur. Felul în care obișnuiești să stai, să vorbești, să comunici, să mănânci, cum te porțezi când nu te vede nimeni se transformă în obicei.

Gentlemanul se respectă, de aceea este respectat și în societate, a fi gentil și a avea maniere potrivite a ajuns să fie ridicol în zilele de astăzi.

Un om care se respectă și respectă pe alții **NU POATE FII RIDICOL!**

Un gentleman este un bărbat manierat, educat și sensibil. De aici vine și expresia "S-a comportat ca un gentleman!" El este un model demn de urmat pentru independența sa, și modul său echilibrat de viață pe care o are.

Ce fel de pretenții are un veritabil domn?

„Trebuie să fim rafinați, dar în același timp economicoși. Oare cine aruncă banii pe fereastră: cel care bea o singură sticlă de vin vechi, dintr-un an bun, sau cel care bea sticle întregi de vin prost și ieftin?”

De ce adevăratul lux este autenticitatea

„Fiecare material are un limbaj propriu al formelor care i se potrivesc și nu poate aspira nicicând la o formă care aparține de drept unui alt tip de material. Orice fel de tentative de uzurpare ar fi calificate drept făcături, iar arta nu are nimic de-a face cu surogatele și cu minciuna.

Calea spre un rezultat artistic e întotdeauna mai spinosă decât celelalte, dar măcar e mai cinstită. Avem doar cinci simțuri prin care să diferențiem artificialul de autentic, iar când e vorba de propria noastră imagine, stă în puterea noastră să o facem...”



SANATATE

METODE DE ANTRENAMENT

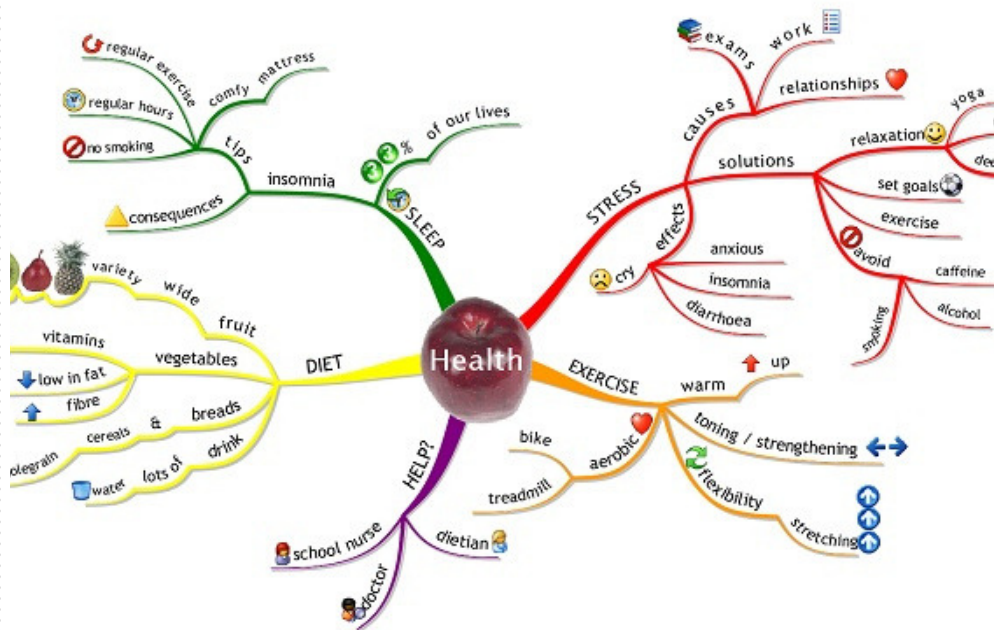
➔ Jogging



Joggingul este o activitate fizica recomandata pentru mentinerea unei stari optime de sanatate, deoarece sustine activitatea cardiovasculara si tonifica musculatura.

Joggingul regulat este indicat pentru imbunatatirea conditiei fizice si ofera si alte beneficii pentru sanatate, inclusiv beneficii mentale, cum sunt relaxarea si reducerea anxietatii.

Cel mai important aspect pentru unele persoane privind aceasta activitate, este ca joggingul este de ajutor pentru eliminarea kilogramelor in plus si este o modalitate perfecta de a avea o silueta de invidiat.



➔ Stretching



Exercitiile de stretching, asa cum sugereaza si denumirea, reprezinta exercitii care presupun intinderi ale muschilor, actionand si asupra tendoanelor si ligamentelor. Tinta principala a acestor intinderi controlate sunt muschii.

Exercitiile de stretching se fac inainte sau dupa o sesiune de antrenament, dar se pot constitui si intr-un sport de sine statator. Acestea sunt si ele diferite, pe grupe de muschi, si constau in mentinerea anumitor grupe de muschi intr-o anumita pozitie timp de 10 - 15 secunde. Intrucat se doreste o optimizare a flexibilitatii si mobilitatii corpului, exercitiile de stretching trebuie sa fie usoare si sa nu solicite prea tare muschii

➔ Meditatie



Pentru ca traim o viata agitata, fiind stresate, obosite si chiar nefericite, avem nevoie de un mic impuls care sa ne ajute sa ne schimbam intreaga viziune.

Aici intervine meditatiea, o metoda simpla si eficienta de introspectie care are scopul de a-ti calma mintea, de a-ti relaxa trupul si de a te ajuta sa-ti dobandesti pacea interioara. Daca meditatiea ti-a atras atentia la un moment dat, dar nu ai avut curajul sau rabdarea sa o incerci pana acum, nestiind exact ce trebuie sa faci, iti prezentam in continuare pasii de baza atunci cand incepi sa meditezi. Nu uita ca daca vrei sa simti cu adevarat beneficiile meditatiei, trebuie sa fii perseverenta si sa o reiei zilnic. Nu iti va iesi din prima, dar in cele din urma vei reusi! Desi mult timp meditatiea a fost privita ca un subiect ezoteric, in zilele noastre tot mai multe persoane recurg la acest procedeu din dorinta de a-si relaxa mintea si trupul, de a-si imbunatati capacitatea de concentrare, de a elimina stresul si de a ajunge la un echilibru interior.

CUM MANCAM SANATOS?

Mananca alimente integrale, neprocesate. Stiu ca este aproape imposibil sa eviti toate chimicalele si alimentele procesate din meniul tau zilnic, insa incearca sa consumi cat mai putine astfel de produse. In general, ceea ce intra in stomac ar trebui sa aiba un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne (cauta pe eticheta sa fie hranite doar cu iarba, de exemplu), oua etc. Evita carbohidratii albi si zaharurile din meniu. Redu cantitatea de paine, paste, prajituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prajiti si asa mai departe.

Introdu varietatea in dieta ta. Organismul nostru este complex si are nevoie de o cantitate variata de nutrimente pentru a functiona corect. Prin urmare, consuma produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toti cei trei principali macronutrienti: proteine, grasimi, carbohidrati. Conform unor cercetatori, cele mai sanatoase diete sunt cele bogate in grasimi sanatoase si scazute in carbohidrati. Este important sa consumi si produse care contin acizi grasi Omega-3: peste gras precum somonul, seminte de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanti si micronutrientii: toate vitaminele si mineralele de care organismul are nevoie pentru a functiona optim.

Consuma cantitati mari de legume. Ai grija sa introduci zilnic in meniu cel putin sapte portii de legume, obiceii care influenteaza starea ta de fericire si de sanatate in general.

Cele mai multe legume nu au calorii, iti dau o senzatie de satietate si sunt bogate in vitamine si minerale. Incearca sa consumi cat mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sanatoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar si legumele crucifere precum conopida, broccoli si varza.

Practica mancatul constient. Acest ultim principiu al unui stil de viata sanatos in ceea ce priveste dieta noastra zilnica te invata sa fii constienta de felul in care mananci. Evita sa consumi alimente in fata televizorului sau a calculatorului, in drum spre serviciu ori in timp ce faci orice alta activitate. Aorda-i mesei tale timpul si locul cuvenit pentru a te bucura de acest obicei. In plus, vei manca doar atata cat sa te sature: creierul tau iti va comunica mult mai repede cand ai atins nivelul de saturatie si astfel vei evita mancatul compulsiv.

"E vorba despre a fi mai constient de cum mananci decat despre ceea ce mananci. Cei care mananca constient sunt constienti de obiceiurile lor alimentare si de cum mananca. Ei sunt cu un pas inaintea foamei. Ei mananca atunci cand le e foame si se opresc atunci cand s-au saturat. Mincatul constient te ajuta sa mananci mai incet, sa savurezi si sa nu mai mananci pe pilot automat." Dr Susan Albers



Mașina produsă în Franța, sub umbrelă VW, este prima mașină din lume care a venit cu peste 1000 de cai putere din fabrică, mai exact 1001. Este poate și singura mașină capabilă să sperie americanii la capitolul capacităților cilindrice, având un motor de 16.4 litri W16 (adică două motoare V8 sudate) care are nevoie de 10 radiatoare pentru a se răci

Viteza maximă atinsă în încercarea de stabilire a recordului mondial este de 431 Km/h dar este limitată electronic la 415 Km/h când iese pe porțile fabricii, pentru a nu dezintegra cauciucurile

Koenigsegg CCX



Poate cel mai greu nume de pronunțat din industria auto, vine din Suedia. Modelul CCX a fost lansat la Geneva în 2006 și produs până în 2010 în 49 de exemplare. Un motor V8 de 4.7 litri alimentează bestia suedeză, care produce 806 cai și 920 de Nm de cuplu. Viteza maximă atinsă de CCX este de 405 Km/h, iar șasiul a fost realizat din fibră de carbon, ranforsată cu kevlar

SSC Tuatara



Deși costă 1.3 milioane de dolari, SSC Tuatara, supercarul de 1350 de cai putere care vrea să fie mai rapid decât Bugatti Veyron Super Sport.

Supercarul desenat de Jason Castriota folosește un motor V8 de 6.6 litri, capabil să dezvolte un total de 1350 de cai putere. Resursele promit un sprint de la 0 la 360 de km/h în doar 16 secunde și o viteză maximă de 442 km/h