

Elevul lunii

Președintele elevilor: Ana Marinescu

Sophia Ion

Ana Marinescu este eleva de care toată lumea a auzit în ultimul timp. O elevă scripitoare, studioasă și ambițioasă, aceasta a câștigat campania de președinție în anul școlar 2024-2025. Această reușită a fost un vis de al ei, de când ni s-a alăturat la această școală, în timpul clasei a patra. Își dorea să devină președintele elevilor ca să poată reprezenta școala cu ideile sale, perspectiva sa și să facă o schimbare în bine.

Într-un final, Ana a câștigat prima ei campanie, în clasa a noua. Aceasta își dorește să implementeze proiecte pe plan sportiv, precum campionate de ping-pong sau de volei, proiecte pentru elevi, în care să ne conectăm cu comunitatea LRF, atât pentru cei din gimnaziu cât și pentru cei din liceu, spre exemplu noaptea poveștilor (pentru gimnaziu) și seara băieților/fetelor la liceu

Ana Marinescu



Ana Marinescu

După ce m-ai citit, returnează-mă la colțisorul de lectură și lasă și pe altcineva să se bucure de mine!

Îndrăznește să te conectezi!

Alexia Nicoară - redactor șef

Atitudinea pe care majoritatea tinerilor din generația noastră o manifestă zilnic este **superficialitatea**. Superficialitate față de lumea care ne înconjoară, față de ceilalți și față de noi înșine. Ne este atât de ușor să ne privim viața ca și cum nu am face parte din ea, să ne închidem sensibilitatea într-un loc ascuns al identității noastre și să trăim în absență.

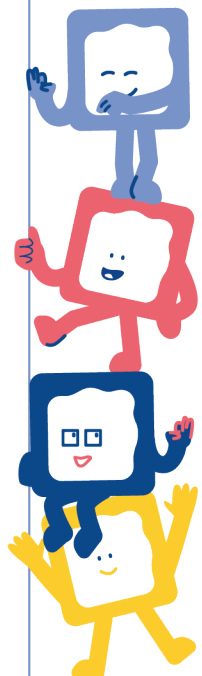
A ne conecta înseamnă, într-adevăr, o anumită sensibilizare a sinelui care poate avea diferite rezultate – cunoaștere, dragoste, durere. Fiecare din cele menționate sunt fundamentale sufletelor noastre, întrucât cunoașterea reprezintă baza dezvoltării, pentru dragoste am fost creați – să iubim și să fim iubiți, iar durerea este bucățica noastră de realitate și ne conduce spre conștientizare.

Poate fi cu adevărat terifiantă ideea de conectare, fiindcă reprezintă, împreună cu cele sus-menționate, ieșire din zona de confort. Atunci când înțelegem pe deplin valoarea conectării, începem să facem lucruri cu sens și să căutăm profunzimea acțiunilor noastre.

De asemenea, începând cu luna noiembrie, Ana a pus deja în funcțiune două proiecte: Biblioteca de donații și Cutia cu idei.

Relațiile care trec pragul superficialității, timpul petrecut cu noi înșine, activitățile care au ca scop dezvoltarea noastră – toate acestea au ca fundament conectarea.

Așadar, oricât de inconfortabil ar fi la început, îndrăznește să intri într-o conexiune sinceră cu tine și cu ceilalți. Rezultatele conectării îți permit să îți trăiești viața, nu doar să o simți trecând pe lângă tine. Trăiești tu cu sens?



Monthly Highlights

Raisa Barcaru

Competițiile sportive nu lipsesc niciodată din calendarul LRF. Prima dintre ele a avut loc în luna octombrie: LRFTLON. Participanții au avut parte de o întrecere provocatoare cu obstacole, iar proba de final a fost una de îndemânare. Felicitări câștigătorilor!

În perioada 21-25 octombrie a avut loc mult-așteptata Săptămână Verde. Aceasta a început cu Siivouspăivă, târgul nostru de vechituri: o oportunitate de a le oferi o nouă casă lucrurilor de care nu mai avem nevoie.

Săptămâna Verde reprezintă momentul în care prețuim respectul pentru natură și în care învățăm despre efectele pe care noi le putem avea asupra ei. Este deci o săptămână „altfel” educativă și plină de lecții de viață indispensabile societății de astăzi.

Și, exact când noi pregăteam revista de tipar, avea loc în școală Indoor Cup, competiția între școlile private, la care s-au întrecut echipele de fotbal de la cinci școli din București. Știm deja că fotbalul e sportul rege, inclusiv la LRF, așa că atmosfera a fost de-a dreptul incendiară, iar elevii abia așteaptă ediția de anul viitor.

„Toamna se numără bobocii”. Cu această ocazie, ne îndreptăm atenția spre elevii de clasa a IX-a, care tocmai au început o călătorie pe meleagurile unei noi povești: liceul. Succes, dragii noștri, în anii ce vor urma!

Odată cu bobocii, se numără și voturile pentru președintele elevilor! Așadar, proaspăt pusă în funcție, Ana Marinescu este câștigătoarea încrederii noastre! Felicitări și celorlalți candidați, Andrei și Nil, pentru dedicarea de care au dat dovadă!

Un alt eveniment notabil este petrecerea de început de an: Nostalgia. Elevii, părinții și profesorii ne-au impresionat din nou prin felul în care au contribuit la atmosfera tipică anilor 2000, demonstrând, încă o dată, „conectarea” pe care comunitatea noastră o are cu toți membrii ei!

Ce urmează?

Decembrie la LRF

Raisa Barcaru

Se apropie luna decembrie, cu ea și sărbătorile de iarnă. Primul eveniment important care își face loc în calendarele noastre este Ziua Națională a României. Așadar, pe 29 noiembrie, vom sărbători cu ajutorul adevăraților păstrători ai tradițiilor: bunicii noștri. Împreună cu ei, vom pregăti „șezători cu povești”, ateliere de meșteșuguri și de gătit, dansuri și cântece populare.

Pe 17 decembrie va fi mult-așteptatul eveniment de Crăciun. Totul începe cu Târgul de Crăciun, de unde veți putea cumpăra și cadouri pentru cei dragi. De asemenea, în interior, vor fi organizate ateliere de Crăciun. După acestea, urmează Spectacolul de Crăciun, pentru care Echipele Școlii s-au pregătit să ne încante cu talentele lor uimitoare, așa cum o fac întotdeauna!

Tema acestui an-școlar „conectare”, va fi și tema evenimentului. Ne dorim să creăm împreună amintiri frumoase, amintiri precum sunt și sărbătorile iernii: magice!



Sarbatori fericite. LRF!





Sunt sigură ca toată lumea a auzit despre mâncarea sănătoasă și despre piramida alimentară. Dar ce înseamnă mai exact să mâncăm sănătos?

O alimentație sănătoasă înseamnă să mâncăm echilibrat și diversificat, adică să mâncăm în special fructe, legume și carbohidrați (ca în piramida alimentară), dar și puțină ciocolată, oreo, chipsuri sau orice vă place vouă. (Când mâncăm ceva nesănătos, sunt sigură că ne face să ne simțim mai bine, nu?).

Din păcate, elevii nu prea mănâncă sănătos: de obicei dimineața mănâncă puțin, doar o gustare, sau deloc (iar micul-dejun este cea mai importantă masă a zilei), fiind mereu pe grabă.

De aceea, iată câteva principii care ne pot ajuta să mâncăm mai sănătos:

1) În fiecare zi, trebuie să mâncăm 3 legume și 2 fructe (este în regulă și dacă mănânci ciorbă, ai mâncat minimul de legume).

2) Echilibrul dulciurilor: dacă la micul-dejun mâncăm niște cereale cu ciocolată (cereale dulci, nu fulgi de porumb), nu mai mâncăm și la școală un pachet întreg de biscuiți. Sau dacă mâncăm o prăjitură după masa de prânz nu mai mâncăm și seara.

3) Să mâncăm încet, fiindcă, dacă mâncăm repede și nu mestecăm cât trebuie, mâncarea nu se va digera corect.

4) Dacă bem suc, bem în prima parte a zilei. Chiar dacă sucul pe care îl bem nu e energizant, acesta tot ne dă energie.

5) Încercăm să mâncăm fast food doar o singură dată pe săptămână.

Astea sunt principiile esențiale și ar fi bine să încercăm să le respectăm, ca să ne simțim mai odihniți și să avem mai multă energie.

New Trends for her

Ada Zah

Încă din anii 2000, când social media a explodat cu platforme precum Facebook și Twitter, au apărut aceste „trenduri” prin care din ce în ce mai mulți oameni au început să poarte haine asemănătoare. De la culoarea părului până la pantofii noștri, acum orice poate să devină un trend. Dar oare care sunt cele mai populare trenduri din ultima vreme?

Leopard Print

Unul dintre cele mai populare trenduri, care pare că a explodat în această vară, este pielea de leopard. Deși nu este reală, mai mult de jumătate din magazine oferă cel puțin 3 produse cu model de leopard. Chiar dacă asta nu pare mult, când ne uităm la câte piese de îmbrăcăminte cu acest model au fost cumpărate în ultimul an, putem vedea o schimbare drastică de la începutul anului. Pielea de leopard a devenit promovată și de viralul cântec în rusă dispus pe platforme precum Instagram și TikTok.

Aur vs Argint

Deși un trend mai vechi, această dezbatere este interesantă din diferite puncte de vedere. Aurul și argintul sunt cele mai populare metale prețioase, din care se fac zeci de mii de cercei, coliere și multe alte bijuterii. Dar oare ce metal este superior? Aurul este mult mai valoros și este deseori asociat cu regalitatea, dar argintul oferă o atmosferă contemporană și un preț redus, comparat cu adversarul său. Fiecare are punctele lui forte și punctele lui slabe, dar, din punctul de vedere al modei, niciunul nu este mai presus. Deși s-ar putea să aveți anumite preferințe, alegerea corectă este legată de culoarea pielii. Cu toții știm de culori calde și reci, ei bine, culorile calde sunt complimentate de aur și viceversa. Cum hainele pe care le purtăm ne pot schimba punctul de vedere asupra modei, la fel pot și metalele prețioase.

Culoarea hainelor

Probabil ați auzit de așa-numitele „colour analysis”, care îți spun culoarea ce ți se potrivește cel mai bine. Acestea sunt folosite pentru a-ți accentua punctele focus ale feței folosind mai multe concepte, precum culorile complementare. Culorile sunt împărțite în 4 categorii mari, culori de primăvară, de vară, de toamnă și de iarnă, fiecare cu nuanțele ei specifice. Aceste categorii nu se leagă de anotimpul în care te-ai născut, ci de culoarea feței, a ochilor și a părului tău. Ele ne pot ajuta să adoptăm un nou look și să ne îmbogățim garderoba.

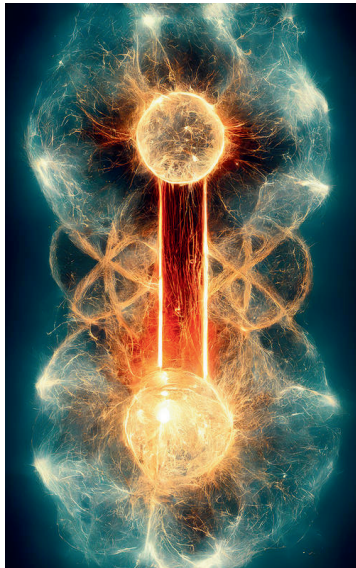
Cum ne poate schimba fizica cuantica viețile?

Deși ideea de calculator cuantic este relativ nouă (1980), aceasta ar putea să ne schimbe mult viețile, dar ca să înțelegem mai bine calculatoarele cuantice trebuie să înțelegem fizica cuantică. Poate suna complicat, dar la bază nu este.

Despre fizica cuantică:

Fizica cuantică este o ramură a fizicii care studiază comportamentul materiei și al energiei la nivel atomic și subatomic. Poate fizica cuantică este doar o ramură a fizicii la nivelul subatomic, dar materia nu se comportă normal, având propriile legi:

- Cuantizarea energiei: la o scară subatomică energia poate lua valori doar premise, și nu orice valoare;
- Dualitatea undă-particulă: particulele precum fotonii și electronii pot fi și undă, și particulă, având proprietățile ambelor forme de energie;
- Principiul de incertitudine al lui Heisenberg – acest principiu explică următoarele: cu cât știm mai mult direcția unei particule, cu atât știm mai puțin despre viteză și invers;
- Superpoziție: aceasta se referă la faptul că particulele pot fi în mai multe stări simultan;
- Entanglement: în lumea cuantică particulele formează legături între ele.



Despre calculatoarele cuantice:

Calculatoarele cuantice se folosesc de legile fizicii cuantice pentru a stoca mai multe informații în mai puțin spațiu.

Dacă calculatoarele normale folosesc biți care pot să fie 1 sau 0, calculatoarele cuantice folosesc qubiți care pot fi și 1, și 0 în același timp. Astfel de calculatoare ar fi mult mai puternice față de calculatoarele din prezent. Ca să înțelegem mai bine diferența: dacă un calculator normal ar fi o căruță, un calculator cuantic ar fi o mașină sport.

Acest lucru ne-ar putea ajuta într-o gamă variată de domenii – de la dezvoltarea mai rapidă a medicamentelor până la meteorologie.

Calculatoarele cuantice clar ar schimba lumea și ar fi cu adevărat magice, dar din păcate nu vom ajunge acolo prea curând.

Gaming news

Ultimele știri din cele mai populare jocuri

Ada Zah

Cel puțin o dată în viața noastră am jucat un joc video, fie că era Brawl Stars, fie că era Mario, cu toții cunoaștem această industrie, care a explodat odată cu tehnologia din ce în ce mai avansată.

La LRF nu este pauză în care să nu auzi sau să nu vezi cel puțin 5 elevi jucându-se pe telefoane, deși diriginții noștri încearcă să ne încurajeze să socializăm, iar la unele clase sunt interzise. Unele dintre cele mai populare jocuri la noi în școală sunt Brawl Stars, Fifa mobile și Fortnite, pe lângă multe altele.

Din punctul meu de vedere, aceste jocuri ne aduc împreună și generează legături între elevi cu care în alte contexte nu am fi interacționat.

Fortnite – sezonul 6

După cum probabil știți, Fortnite este în Chapter 2 Remix, cu el venind în curând elemente precum Eminem, care devine NPC, și Ice Spice, ca un nou skin. Dar oare ce vine după?

Ei bine, sezonul 6 ne așteaptă, cu noi oportunități încă nedezvăluite de către producători.

FORTNITE

Dar oare când vine sezonul 6? În ultimele dăți, noul sezon a fost lansat în ultima zi a sezonului curent, cu o perioadă de mentenanță între ele. Având în vedere acestea, speculăm că noul sezon vă veni pe data de 1 decembrie, chiar de Ziua României.

Valorant

Valorant, jocul de tip FPS (first person shooter) de la Riot Games, rămâne o alegere preferată pentru mulți din școala noastră. Recent, au fost adăugate noi harți și agenți, iar jucătorii pot să se bucure de noi moduri de joc care pun mai mult accent pe strategia de echipă. Dacă îți plac jocurile de acțiune cu tactici și colaborare, Valorant continuă să fie o alegere bună.



Minecraft 1.2

Minecraft rămâne un favorit printre copiii, dar și adolescenți, iar update-ul 1.20 a adus multe noutăți interesante. Noile blocuri, biome și creaturi fac explorarea lumii Minecraft și mai captivantă. De asemenea, unii jucători pot acum să creeze lumi mai detaliate cu ajutorul unor noi instrumente pentru personalizarea hărților. Dacă îți place să construiești sau să explorezi, cu siguranță vei găsi ceva interesant în acest update.



În concluzie, următoarea lună va fi plină de noutăți și cu siguranță o să fie tare amuzant să te joci pe calculator și alte electronice.

Music corner

Lucia Mihalcea



Apocalyptica revine în România cu un concert ce va avea loc la Sala Palatului pe 27 noiembrie 2024. Formația va prezenta publicului „Plays Metallica Vol 2”, un nou tribut adus unora dintre cele mai apreciate piese rock.

În mai 1996, Apocalyptica lansa albumul de debut „Metallica by four cellos”, o adevărată operă rock care a schimbat peisajul muzical al următorilor 20 de ani. Alături de acest album epic, la București, trupa va cânta și piesele „Battery”, „Nothing Else Matters” și „Seek and Destroy”.

Celebrul showman și cântăreț Horia Brenciu va avea concerte la Sala Palatului din București pe 22, 23 și 24 noiembrie 2024. Acesta este anul care marchează trei decenii de la prima apariție la televiziune a showmanului Horia Brenciu, la emisiunea „Robingo”, primul quiz show din România.

Horia va petrece această aniversare alături de publicul său, printr-o serie de trei concerte, la finalul lunii noiembrie. Acestea se intitulează „Fac ce-mi spune inima”, titlul unei piese foarte cunoscute, dar care și indică drumul artistului în divertismentul din România. Totodată, conceptul concertului ilustrează povestea trecerii lui Horia Brenciu de la emisiuni de televiziune la cariera de cântăreț.



Această toamnă a fost entuziasmantă pentru fanii sporturilor de viteză. În intervalele 18 - 20 și 25-27 octombrie, au avut loc două Grand Prix-uri în America de Nord, la Austin, SUA, și Mexico City, Mexic. În Texas, echipa Ferrari a dominat, cu piloții Charles Leclerc și Carlos Sainz ocupând primele două locuri ale podiumului. Această victorie a adus echipei italiene 43 de puncte, urcând-o pe locul 2 în clasamentul campionatului, înaintea lui Red Bull, dar în spatele lui McLaren. Red Bull, echipa dominantă în ultimii trei ani, a întâmpinat dificultăți cu configurația mașinilor, Max Verstappen terminând pe locul 3, iar Sergio Perez pe locul 7. McLaren a avut o duminică bună, consolidându-și poziția de lider, cu piloții săi pe locurile 4 și 5, deși simte presiunea Ferrari, care se apropie rapid. Mercedes a avut un weekend dezamăgitor, cu George Russell pe locul 6 și Lewis Hamilton, considerat de mulți fani cel mai bun pilot din istoria sportului, nereușind să termine cursa din cauza unui accident.



În fotbal, unul dintre cele mai importante evenimente a fost anunțarea câștigătorului Balonului de Aur. În ciuda așteptărilor fanilor, mijlocașul spaniol de la Manchester City, Rodri, a fost desemnat cel mai bun jucător al anului 2024. Vinicius Jr. și Jude Bellingham s-au clasat pe locurile 2 și 3. Acest rezultat a fost primit cu reacții mixte din partea fanilor, care sperau ca Vinicius să câștige. Aitana Bonmatí, tot din Spania, a câștigat Balonul de Aur pentru divizia feminină, fiind al doilea an în care primește acest premiu, iar Real Madrid a fost numită echipa anului. Această ceremonie a fost a doua mare victorie pentru Spania în acest an, pe lângă triumful de la Campionatul European. Carlo Ancelotti, antrenorul echipei anului, a fost numit cel mai bun antrenor din 2024.

În România, FCSB se luptă pentru calificarea în Europa League. Primele două meciuri ale echipei din București au fost victorii decisive: 4-1 cu RFS și 1-0 cu PAOK Salonic. În urma acestor rezultate, după meciul cu Rangers, în care echipa română a suferit o înfrângere de 4-0, FCSB a ajuns de pe 4 pe 13. Echipa din București trebuie acum să rămână mai sus delocul 25 pentru a ajunge în șaisprezecimile Europa League. Pe 7 noiembrie, FCSB se va întâlni cu Midtjylland, iar pe 28 noiembrie, cu Olympiakos.

Mulți fani ai fotbalului românesc sunt entuziasmați pentru meciul de pe 30 ianuarie, când echipa românească se va întâlni cu Manchester United.



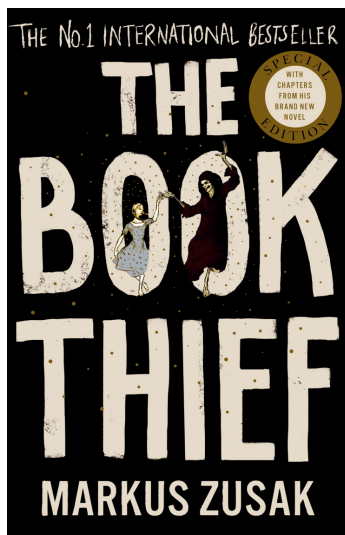
Cartea lunii

„The Book Thief” de Markus Zusak

Sophia Ion

„Hoțul de cărți” este o poveste care se petrece în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial. Liesel este o fetiță care se trezește într-un orașel mic, necunoscut, din Germania, după ce mama ei a considerat că nu mai poate avea grijă de ea și a vorbit cu o familie de la țară să îi asigure o locuință mai sigură.

Noii ei „părinți” sunt Hans și Rosa Hubermann, un cuplu de oameni buni, care o iubesc și o protejează. Datorită noului său tată, Liesel începe să găsească confort în a citi și începe să fure cărți.



Comunitatea din jurul ei o ajută foarte mult și Liesel găsește sprijin în oamenii care, deși au propriile lor frici și probleme, sunt gata să o ajute.

Unul dintre personajele-cheie este Max, un evreu tânăr pe care familia Hubermann îl ascunde în subsolul ei.

Relația dintre el și Liesel devine una specială, bazată pe încredere și prietenie, chiar și în fața pericolelor războiului.

Povestea arată cum, chiar și în cele mai întunecate momente, oamenii se pot susține unii pe alții, iar puterea cuvintelor și a poveștilor poate aduce speranță și lumină.

Oamenii uniți se ajută unii pe ceilalți și își împărașesc dragostea și curajul, fiind o rază de speranță în acele vremuri întunecate.



Filmul lunii

„Wicked”

Ariana Găloiu

„Are people born wicked? Or do they have wickedness thrust upon them?”

Filmul „Wicked”, regizat de Jon M. Chu, poate fi văzut în cinema începând cu 22 noiembrie și este filmul perfect de vizionat în această toamnă. Wicked a fost un musical jucat pe scenă, timp de două decenii, dar acum, în sfârșit, poate fi vizionat pe marele ecran. Acțiunea se petrece în Regatul lui Oz, înainte de venirea lui Dorothy și este povestea nespusă a vrăjitoarelor din Oz. Intriga urmărește două tinere vrăjitoare, Elphaba, jucată de Cynthia Erivo, și Glinda, jucată de Ariana Grande. Cele două se întâlnesc ca studente la Universitatea Shiz din fantasticul Ținut al lui Oz. La început nu se plăceau, dar apoi acestea stabilesc o prietenie neașteptată și puternică. Totuși, cele două vrăjitoare nu pot fi mai diferite: Glinda este populară, uneori egoistă, pe când Elphaba are valori personale bine stabilite, însă este batjocorită și înjosită din cauza pielii ei verzi.



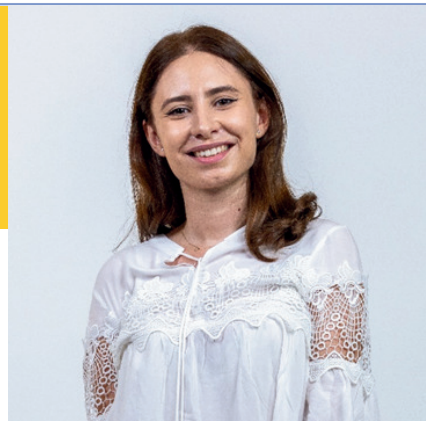
În urma unei întâlniri cu Vrăjitorul din Oz, prietenia lor ajunge la o intersecție de drumuri, iar viețile lor iau căi diferite. Aventurile lor extraordinare în Regatul lui Oz le vor aduce în cele din urmă la împlinirea destinului lor ca Glinda cea Bună și Vrăjitoarea cea Rea a Vestului. Wicked este un film despre prietenie, încredere și iubirea de sine. Filmul arată că există două părți pentru fiecare poveste.

Ești valoros, prețios exact așa cum ești tu și contezi foarte mult pentru lume. Exact prin autenticitatea ta ești valoros.

Interviu cu profu'

Amalia Grigore,
profesor de Educație Socială

Ariana Găloiu



Spuneți-mi puțin despre parcursul dumneavoastră la LRF.

Eu am început ca profesor de after school într-o perioadă în care eram studentă și pregăteam lucrarea de licență. Pentru că programul presupunea să merg la facultate de dimineața, îmi căutam un job în perioada de după-amiază. Am găsit job-ul acesta și m-am îndrăgostit de copii, de activitate. După perioada aceasta de profesor la after school, am terminat licența și am devenit studentă la Master, unde aveam cursuri după-amiază. Deci, puteam să-mi desfășor activitatea de dimineață și un an am fost învățătoare. Ulterior, am devenit profesoară, atât la gimnaziu, cât și la liceu și dirigintă la a doua generație.

Ce vă place cel mai mult la meseria de profesor?

Interacțiunea cu elevii. Acesta este lucrul preferat, faptul că ne vedem zilnic, faptul că facem activități și învățăm împreună unii de la alții, ceea ce mi se pare foarte important. A fi profesor mi se pare o meserie ce te ține mereu conectat și tânăr. Zic conectat pentru că noi încercăm să ținem pasul cu ceea ce vă interesează pe voi, elevii.

Ce mesaj ai vrea să rețină elevii în urma interacțiunii cu dumneavoastră?

Mi-aș dori să le transmit că e important să rămână autentici, că sunt valoroși așa cum sunt ei și că pot face orice își doresc, dacă depun efort serios în sensul acesta.

Care este cea mai mare provocare a dumneavoastră în relația cu elevii?

În calitate de profesor de științe sociale, mă gândesc mereu cum să-mi adaptez conținuturile, astfel încât să fie relevante pentru voi, elevii. Aceasta consider că este o provocare a sistemului de învățământ, în general, să nu devină materia plictisitoare sau irelevantă pentru dezvoltarea elevilor.

Ce înseamnă să fii conectat?

În principal, a lega relații autentice bazate pe respect reciproc, pe învățare și pe dezvoltare.

Ce sfat aveți pentru elevii care sunt în procesul de a se integra și se confruntă cu a rămâne ei înșiși?

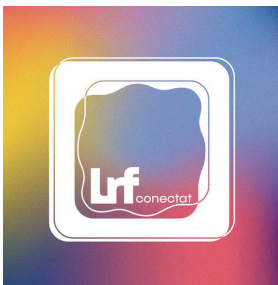
Să împrumute ce consideră că este potrivit de la cei din jurul lor, însă să își păstreze valorile pe care ei le au. De cele mai multe ori, având în vedere că ne aflăm în această eră digitală, în care vedem tot felul de exemple, tindem să împrumutăm și valorile celorlalți. Cred că asta ne duce într-o zonă de confuzie pe toți, nu doar pe voi, elevii. Consider că, dacă îți păstrezi autenticitatea, îți vei găsi și locul în grup, îți vei găsi locul potrivit pentru tine și locul tău în grup va fi astfel asigurat. Să îți păstrezi autenticitatea și să fii flexibil atunci când simți că ceva bun este de împrumutat.

Sfaturi pentru gestionarea emoțiilor?

O să vă spun o poveste. Eu am făcut teatru de revistă când eram în clasele 1-4 și aveam foarte mari emoții când urcam pe scenă și aveam o piesă de teatru sau era ceva mai simplu, cum ar fi să spun o poezie. Sfatul pe care mi-l dădea mereu mama mea era: „În primul rând să urc pe scenă”. Fac o pararelă cu această poveste, pentru că, în momentul în care ai emoții, este foarte important să încerci. „Ok, am emoții, e clar că toată lumea merge cu emoții undeva, dar hai să încerc să văd ce se întâmplă!”. Bineînțeles că asta vine la pachet cu chestiunea dacă ești pregătit în legătură cu subiectul respectiv. S-ar putea ca emoțiile să fie un pic mai mici atunci când te simți pregătit. Sfatul meu e să te pregătești, să încerci și, apoi, să sărbătorești.

Dacă ați putea să transmiteți un mesaj, pe care să-l audă toți oamenii de pe pământ, care ar fi acela?

Ești valoros, prețios exact așa cum ești tu și contezi foarte mult pentru lume. Exact prin autenticitatea ta ești valoros.



ADN de LRF

LRF Conectat, povestea unui an care ne aduce mai aproape

Ioana Marinescu

Dacă 2023-2024 a fost anul cu impactul, anul acesta școlar va fi, la LRF, anul „conectat”. De ce conectat și vrea acest concept să transmită, am aflat de la Diana Mușat, Responsabil Branding.

De ce conectat? Care este povestea din spatele acestui concept?

Cred că primul răspuns care îmi vine în minte este un vechi proverb african, care spune: “Dacă vrei să ajungi repede, mergi singur. Dacă vrei să ajungi departe, mergeți împreună”.

Am ales tema conectat pentru că ne-am dorit să promovăm în comunitate sentimente de apartenență, de susținere, de interconectare și colaborare între elevi, profesori și părinți.

Tema din acest an se concentrează în primul rând pe dezvoltarea conexiunilor interne, precum autocunoașterea și inteligența emoțională, ca fundament pentru construirea relațiilor puternice și semnificative cu ceilalți.

Ce înseamnă conectat pentru LRF?

Conectat pentru LRF înseamnă ca nimeni din comunitate să nu simtă că e singur; înseamnă colaborare între elevi, între profesori, între părinți; înseamnă că învățăm unii de la alții și ne ajutăm să creștem; înseamnă că le arătăm copiilor prin exemplul personal că împreună putem realiza lucruri mărețe.

Senior advice

Diana Leca și Maya Popescu,

“Profită de orice experiență prin care treci și de orice oportunitate care îți iese în cale. Orice pas mic contribuie la povestea ta.” – Irina Dodoc, absolventă

“Recomandarea mea este ca cei mai mici să își creeze o reputație bună, fiind cunoscuți pentru acțiunile lor pozitive și să își formeze un cerc de prieteni de încredere. Cred că ar trebui să aibă încredere în ei înșiși, pentru a se putea bucura cu adevărat de această vârstă.” – Klara Albeș, clasa a XII- a A

“Un sfat pe care l-aș da ar fi să se bucure din plin de timpul liber pe care îl au, dar să ia în serios și școala. De asemenea, mi se pare foarte important să se implice în cât mai multe activități.” – Bianca Ivan, clasa a XII-a A

Cum arată un elev conectat?

Un elev conectat este în primul rând conectat cu el însuși, cu emoțiile, gândurile, trăirile lui, cu cine este el. Apoi, este conectat cu ceilalți (colegi, profesori, familie, prieteni), prin toate relațiile pe care le dezvoltă în școală și în afara ei. În al treilea rând este conectat la informații, la tot ce e nou prin toate experiențele de învățare și colaborare. Mai mult, este conectat cu întreaga comunitate LRF prin participarea și implicarea în evenimentele școlii. Și, în cele din urmă, este conectat cu viitorul, cu cine vrea să devină în 5, în 10, în 20 de ani.

Dar un profesor?

Un profesor conectat este constant ancorat în realitatea elevilor, investește în formarea profesională și personală, este la curent cu noutățile, gata să colaboreze cu ceilalți colegi, să ceară feedback și să ofere feedback.

Cum se reflectă acest concept în activitatea de zi cu zi a școlii?

Cel mai mult se reflectă în ore interdisciplinare, în activități de big brother, de mentorare, în acțiuni de voluntariat, în participarea la evenimentele școlii, la conferințe, workshopuri, în excursii sau chiar și în activități simple, precum - mic dejun împreună, o conversație pe hol, un mesaj de încurajare etc.

Cred că doar conectați putem să devenim mai buni în orice lucru pe care îl facem.

Teacher once said

Katherina Nicuț, Azize Aydogdu

Fiecare dintre noi a auzit cel puțin o dată o frază clasică de la profesori, fie că este la începutul unei lecții, la mijlocul unei explicații sau chiar în pauze.

Cu toții ne amuzăm de aceste replici familiare.

În articolul de față, am adunat câteva dintre cele mai des auzite fraze și replici amuzante ale profesorilor noștri ca să ne amintim că, uneori, umorul chiar face parte din educație.

- Ginel Serban: „Scrie ex. 2 și în loc de ex. scrie «am» (am 2)”
- „Ana Ioniță – „Deci simt că am intrat la clasa a 3-a.”
- Paul Păștin – „Ai gumă?”
- Jose Barosso – „Attentioner”
- Irina Bărbulescu – „Ipotetic vorbind”
- Dani Popa Jr. – „Părul prins, brățărilor jos”

Dacă aveți și voi replici amuzante de la profesori, vă așteptăm să ni le împărtășiți, cu acordul lor, desigur.

Time Capsule

Raisa Barcaru

Bine ați venit la bordul aeronavei LRF2010! Destinația de astăzi este ziua de ieri; vă dorim un zbor plăcut!

Prima oprire este la Paris: „orașul iubirii”, „orașul luminilor” și alte astfel de clișee literare. Pentru noi însă, el devine „orașul artei”, deoarece în această lună, zisă „Brumar”, s-au născut acolo faimoșii Claude Monet, Voltaire și Auguste Rodin.

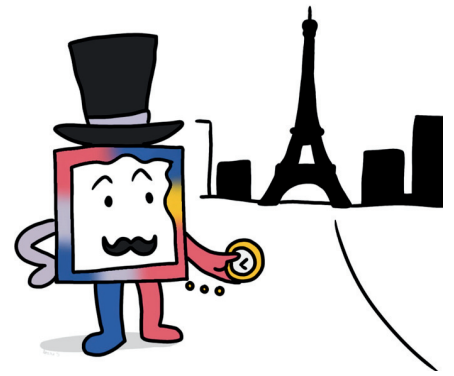
Sper că vă este cunoscută vecina Franței, Germania, pentru că ne pregătim să batem la ușa berăriei sale. Am spus „berărie”? Ei bine, da. „Puciul de la berărie”, încercarea eșuată a lui Adolf Hitler de a prelua puterea în Germania, s-a petrecut pe 8 noiembrie 1923. Au trecut doar câteva zile de atunci, dacă nu adăugăm și frivolii 101 ani, nu?

Tot în această lună, în noaptea dintre 9 și 10, are loc „Kristallnacht” sau „Noaptea de Cristal”: un eveniment care ne face să conștientizăm cât de importante sunt iubirea și toleranța și cât de important este să nu ne uităm trecutul: să știm de unde am plecat, pentru a ști să nu ne mai întoarcem acolo.

Trecem granița Germaniei și ajungem în Polonia, unde, pe 7 noiembrie 1867, s-a născut Marie Curie, savantă dublu laureată a Premiului Nobel și singura care a primit două astfel de premii în două domenii științifice diferite (chimie și fizică).

Continuăm zborul aeronavei LRF2010 și vă invităm în Rusia, unde, în 1957, a fost lansată racheta Sputnik II, la bordul căreia se afla cățelușa Laika. Astfel, Rusia a devenit prima țară care a trimis o rachetă în spațiu, iar Laika a devenit prima ființă care a călătorit cu acest mijloc de transport miraculos.

Dragi pasageri, ne pregătim pentru întoarcerea înapoi în ziua de azi: vă rugăm, aveți grijă să nu vă uitați istoria la bordul aeronavei și vă urăm un viitor luminos!



Bobocii LRF

Andra Baciuc și Ariana Galoiu

Indiferent cât ar fi entuziasmul de mare, viața de licean începe și cu întrebări, temeri, emoții. Le-am rugat pe colegile noastre „boboace”, Nil Gonencer (a IX-a A) și Diana Iancu (a IX-a B) să ne împărtășească câteva din gândurile lor la început de liceu.

Ce te-a motivat să alegi LRF?

Am vizitat în iunie liceul și m-au atras foarte mult arhitectura și elevii. Am fost la porțile deschise și elevii vorbeau foarte frumos, iar profesorii păreau foarte deschiși. Am decis că LRF este opțiunea cea mai bună pentru mine.

Ce sfaturi ai pentru colegii tăi să se integreze într-un colectiv nou?

Să nu judece, aceasta a fost o problemă a mea, la început, venind de la stat. Să fie deschiși cu profesorii pentru că sunt foarte înțelegători.

Cum ai trecut peste provocarea de a te integra ?

Diana: Diriginta mea m-a ajutat foarte tare, pentru că a încercat să-i integreze pe toți și să ne facă să fim toți prieteni.

Nil: Am socializat cât mai mult cu persoanele din jurul meu și am realizat că sunt binevenită.

Cum ai ales profilul acesta?

Nil: De când eram mică mi-au plăcut informatica și matematica, cu ajutorul profesorului meu de la școala precedentă. El m-a și încurajat să merg la mate-info.

Diana: Mereu am fost interesată de profilul pedagogic, pentru că îmi plac copiii și consider că din acest profil poți să mergi în orice domeniu, pentru că e foarte important atunci când vine vorba de comunicare.

Ce îți place cel mai mult la LRF?

Cel mai mult îmi plac colectivul și comportamentul profesorilor față de elevi, mai ales când își fac timp pentru a mă ajuta în afara programului lor.

Prichindeii LRF

Ion Sophia

“O idee nouă” de Ana Ciocodan

A fost odată ca niciodată o școală cu totul și cu totul obișnuită. Dar elevii nu erau mulțumiți:

- Nu îmi plac orele, sunt prea plictisitoare! spuneau unii dintre ei.
- Da, dar profesorii sunt plictisitori, nu orele! ziceau alții.

Profesorii, auzind una ca asta, s-au simțit foarte triști. Dar, după mult timp, au luat o hotărâre:

- Trebuie să facem ceva, spuse Diana.
- Da, ceva special, unic, care să îi motiveze pe elevi să învețe ceva, zise Alina.
- Să facem orele mai distractive! vorbi Andreea.

Se lăsă o tăcere lungă, lungă, dar tare lungă, în care nimeni nu spunea nimic.

- Gata, știu! strigă Alina atât de tare încât toți ceilalți profesori își ridicară capul surprinși.

- Ce idee ai, Alina? întrebă Ruxandra.
- Să facem o școală de magie! propuse Alina, fericită.

- Cum adică o școală de magie? întrebară mai mulți profesori deodată.

- Imposibil! își spuseră în barbă ceilalți.

- Ba este posibil! zise Alina. În fiecare zi, cel puțin de două ori, o să le predăm copiilor magie! Nu-i așa că e o idee splendidă?

- Cum spui tu... răspuseră profesorii, reticenți. Sperăm doar să meargă!

Dupa două zile, Alina le-a dat vestea bună:

- Alina Dumitrache a fost de acord!
- Uraaaa! Au strigat profesorii la unison.

De atunci încolo, Liceul Româno-Finlandez a devenit o școală cu ore magice. Copiii erau tare fericiți de ce s-a întâmplat. De atunci, toată lumea a fost fericită până la adânci bătrâneți.



Miruna Lungu, elevă la clasa a II-a C, impresionează prin pasiunea ei pentru karate. Performanța ei de la concursuri este remarcabilă și reușește foarte bine să o îmbine cu îndatoririle sale de școlar: este o elevă cu adevărat responsabilă și are mereu grijă să își termine temele. Astfel, Miruna este un exemplu chiar și pentru elevii mai mari decât ea.

„Miruna este serioasă, prietenoasă, veselă, foarte atentă la oră și mereu dornică să învețe lucruri noi. Este muncitoare și îmi cere teme suplimentare, pentru a depăși momentele în care nu înțelege anumite lucruri. Este copilul pe care orice profesor și l-ar dori în clasă.”, spune Livia Dincuță, învățătoarea ei.

Miruna ne arată, de asemenea, cât de important este sportul în viața noastră. Acesta este mesajul pe care Miruna își dorește să ni-l transmită: „Faceți sport măcar treizeci de minute pe zi!”.

Felicitări pentru tot ceea ce reușești să faci, draga noastră!

Prichindeii LRF

Miruna Lungu

Raisa Barcaru



New Trends for him

Radu Popescu

Orice profesor și elev din LRF, mai ales din ultimul an, a auzit măcar o dată cuvântul „Timbs”. Sunt sigur că cel puțin o persoană s-a întrebat ce înseamnă „Timbs”. Fiind un subiect în vogă începând din vară în America și ajungând acum și în România, este util ca orice om să știe despre această încălțăminte.

„Timbs” este un termen popular pentru cizmele Timberland, recunoscute pentru durabilitatea lor, designul inconfundabil și impactul cultural semnificativ. Aceste cizme au fost lansate în 1973, fiind create pentru a fi rezistente împotriva vremii, însă au ajuns să fie un simbol al modei, în special în cultura hip-hop din anii '90. Cel mai cunoscut model este cel de șase inch, realizat din piele, impermeabil și cu o talpă groasă din cauciuc. Culoarea „wheat” (gri-gălbui) a devenit clasică, dar există multe alte culori și stiluri.

Aceste cizme versatile pot fi integrate cu ușurință în diverse stiluri – de la casual, cu blugi și tricouri, până la smart casual, alături de chinos și cămăși. Pentru întreținere, este recomandată curățarea regulată, aplicarea de sprayuri impermeabile și depozitarea în locuri lipsite de lumină directă.

Un alt cuvânt ce este pe buzele oricărui elev este „Jordan”.

Air Jordan este cea mai populară linie de încălțăminte sport din lume, creată de Nike pentru legendarul Michael Jordan. Lansată în 1984, prima pereche de Air Jordan a transformat complet piața de încălțăminte sportivă. Modelul original, Air Jordan 1, este controversat din cauza culorilor sale puternice, ce nu erau legale în NBA la acea vreme. Popularitatea sa a explodat pe măsură ce Michael Jordan a purtat pantofii în timpul meciurilor, iar Nike a plătit amenzi pentru a continua promovarea acestei imagini rebele.



Însă nu doar Michael Jordan a avut norocul de a colabora cu Nike, ci și legendele rapului modern, Travis Scott și Kanye West. Travis Scott și Nike au colaborat pentru a crea unele dintre cele mai dorite și unice modele de sneakeri din ultimii ani. Inspirat din cultura streetwear și influențat de stilul distinct al lui Travis, modelele Nike x Travis Scott includ reinterpretări ale clasicelor Air Jordan 1, Air Jordan 4, Air Jordan 6 și Dunk Low. Designurile se remarcă prin detalii exclusive, cum ar fi logo-ul „Cactus Jack” (unul dintre numele artistului). Paletele de culori sunt de obicei pământii, combinând nuanțe de maro, crem și verde, care reflectă estetica artistului.

Cel mai recent model lansat este Travis Scott x Air Jordan 1 Low OG „Olive”. Disponibil într-o ediție limitată, sneakerul folosește o combinație de piele neagră și albă cu accente de verde pe Swoosh și șireturi, alături de logo-ul „Cactus Jack” roșu. Modelul a atras atenția atât fanilor de sneakeri, cât și pasionaților de modă, fiind un exemplu perfect de fuziune între influența culturală a lui Travis și tradiția Nike în designul sportiv.

Subiectul lunii viața de liceu

Radu Popescu

După cum mulți știți, „conectarea” este tema acestui an la LRF. Fie că ești nou în acest colectiv, fie că te întorci la liceu, începutul anului școlar este un prilej bun să formezi legături autentice cu colegii și profesorii. Întrucât vom petrece mare parte din timp în acest mediu, este important să ne integrăm și să ne simțim bineveniți. Oare cum putem face? Uite câteva ponturi!

1. Acceptă schimbarea și fii deschis la experiențe noi

În primul rând, e important să înțelegi că liceul vine cu bune și rele. Deși poate fi dificil să ieși din zona de confort, aceasta este o șansă de a te dezvolta și de a descoperi lucruri noi despre tine. Acceptă că este normal să ai emoții, iar cu timpul te vei obișnui cu ritmul și cerințele liceului. Liceul poate fi o experiență proastă sau una bună, doar în funcție de modul în care tu o percepi

2. Socializează și fă cunoștință cu noii colegi

Unul dintre cele mai mari beneficii ale liceului este posibilitatea de a cunoaște oameni noi. Implică-te în conversații, fii prietenos și deschis. Colegii de clasă, dar și cei din alte clase pot deveni prieteni de încredere. De asemenea, prin participarea la cluburi sau activități extracurriculare poți să găsești copii cu interese comune și te poți integra mai ușor. O oportunitate foarte bună la LRF este echipa de voluntari.

3. Organizează-ti timpul și prioritățile

Tranziția din clasa a 8-a în a 9-a este foarte dificilă. Aproape cu siguranță ți-au spus fie profesorii, fie părinții că după evaluarea națională te vei putea relaxa, însă nu este chiar așa. Deși clasa a 9-a poate fi mai ușoară decât cea anterioară, nu vei scăpa de teme, teste sau ascultări. De asemenea, considerând că ai trecut la un alt nivel, profesorii vor avea așteptări mai mari de la tine din punct de vedere social. Pentru că așa facem noi, adolescenții, vei tinde să pui activitățile sociale înaintea învățatului. La liceu, este mai important ca niciodată să fii organizat și să îți poți gestiona prioritățile.

4. Învăță să comunici cu profesorii

Relația cu profesorii poate părea diferită față de gimnaziu. Așa cum am menționat mai devreme, profesorii vor avea așteptări mai mari de la tine din punct de vedere social. Nu mai poți scăpa doar cu o muștrare atunci când faci greșeli. Acum ți se cere maturitate emoțională. De aceea, trebuie să ceri ajutor atunci când ai nevoie. Profesorii sunt acolo pentru a te ghida, așa că nu ezita să le pui întrebări, să le soliciți sfaturi sau să participi activ la ore.

5. Ai grijă de sănătatea ta fizică și mentală

Adaptarea la liceu poate aduce și stres, așa că este important să ai grijă de sănătatea ta. Dormi suficient, mănâncă sănătos și fă sport pentru a menține echilibrul. De asemenea, dacă te simți copleșit, discută cu cineva apropiat – fie că este un părinte, un prieten sau un consilier școlar.

Nu uita că fiecare licean a trecut prin emoțiile și nesiguranțele începutului. Cu răbdare și perseverență, vei reuși să te adaptezi și să transformi anii de liceu într-o experiență frumoasă și de neuitat.



BLOOPERS LRF

Raisa Barcaru

„Chiquita”

Știm cu toții despre momentele comice de la finalul unui film, în care actorii se distrează pe seama unei greșeli sau a unei glume făcute pe platoul de filmare. O secțiune de „bloopers” avem și noi, în LRF, iar astăzi vom afla poveștile amuzante ale unui profesor de română!

„Anul trecut, la clasa a VII-a, am citit împreună cu elevii «Moara lui Călfar». Textul nu a fost foarte bine înțeles de copii, așa că am încercat să le explic puțin firul narativ. Învătasem recent de la ei cuvinte ca «trollează», așa că am început să descriu personajul principal cum nu am crezut că o voi face vreodată: «Stoicea se afla într-un troll continuu. El pur și simplu trolla despre o viață în bogăție, cu haine de firmă și cu o soție frumoasă!». Unul dintre elevi a încercat să găsească un termen potrivit pentru a o descrie pe soție și a ajuns la următoarea concluzie: «chiquita chiquita». Astfel, copiii și-au conturat o imagine mai clară a lecturii.

Povestea «chiquitei» nu s-a terminat atunci, deoarece eu și elevul-autor al nereușitei comparații am continuat să glumim pe seama ei. Pot spune că această «replică» a devenit micul citat al clasei.

Anul acesta, clasa mea de glumeți a trecut într-a VIII-a. Nu am putut să îmi rețin un zâmbet când am citit felicitarea pe care mi-au scris-o de ziua mea. Pe lângă toate gândurile emoționante de tipul «îmi voi aminti mereu de tine; ești o profesoară minunată», am dat și peste faimoasa replică a clasei, scrisă chiar de elevul care ne-a învățat-o. Bineînțeles că am râs când i-am citit mesajul: «Chiquita, chiquita, eres bonita!»

Lăsând gluma la o parte, doamna profesoară ne atrage atenția asupra importanței ancorării educației în realitatea noastră, a elevilor. „Încerc să fac învățatul cât mai distractiv, să le explic copiilor pe limba lor, pentru ca materia să nu mai pară o corvoadă. Observând rezultatele lor, îmi dau seama că aceasta este cea mai bună metodă de a-i menține motivați”.

Gossip Time

Andra Baciú și Azize Aydogdu

Gala Victoria Secret & Nominalizările Grammy

Pe data de 15 octombrie, după aproape șase ani, prezentarea de modă Victoria's Secret revine. Spectacolul anual de pe podium a fost anulat în 2019, după o scădere a vânzărilor și ratingurile slabe ale televiziunii, cifrele scăzând de la cinci milioane în 2018 la puțin peste trei milioane în 2019.

În același timp, faimoasa Adriana Lima a dezvăluit că va reveni la brand după ce s-a despărțit de Victoria's Secret în 2018. Într-un clip difuzat pe pagina de Instagram VS, Lima, în vârstă de 43 de ani, este văzută urcând într-un taxi, spunându-i șoferului: „Mă duc acasă. Poți să mă lași la spectacolul Victoria's Secret?”. La eveniment au fost prezente și cântărețele Cher, Tyla și Lisa, care au cântat în timpul defilării modelelor.

Alături de modelele renumite la nivel mondial, s-a aflat și o româncă – Andreea Diaconu. Tânăra a împlinit 33 de ani în luna martie și se bucură de o carieră de succes. La 14 ani, Andreea Diaconu a defilat la Săptămâna Modei de la Milano, pentru Dolce & Gabbana. Ulterior, a apărut în multe show-uri de modă, unde a defilat pentru cele mai mari branduri din lume. De asemenea, a apărut și pe copertele celor mai importante reviste, printre care se numără Vogue sau Elle.

Un alt eveniment de actualitate îl reprezintă nominalizările la Grammy.

Pentru albumul anului, nominalizații sunt Cowboy Carter - Beyoncé, New Blue Sun - Andre 3000, Djesse Vol.4 - Jacob Collier, Short n' Sweet - Sabrina Carpenter, The Tortured Poets Department - Taylor Swift, The Rise and Fall of a Midwest Princess - Chappell Roan, Brat - Charlie XCX, Hit Me Hard And Soft - Billie Eilish.



Pentru melodia anului, Fortnight - Taylor Swift, Post Malone, Birds of a Feather - Billie Eilish, Not Like Us - Kendrick Lamar, Good Luck, Babe! - Chappell Roan, Please Please Please - Sabrina Carpenter, A Bar Song (Topsy) - Shaboozey, Die with a Smile - Lady Gaga, Bruno Mars, TEXAS HOLD 'EM - Beyoncé. Pentru cea mai bună interpretare pop a unui duo/grup, The boy is mine (Remix) - Ariana Grande, Brandy, Monica, us. - Gracie Abrams, Taylor Swift, Guess - Charlie XCX, Billie Eilish, LEVII' S JEANS - Beyoncé, Post Malone, Die with a Smile - Lady Gaga, Bruno Mars.

Dramă Totală

Katherina Nicuț, Andra Baciu și
Azize Aydogdu



Recent, o mulțime de școli, inclusiv liceul nostru, au fost martore la apariția conturilor de Instagram dedicate bârfei și zvonurilor.

Aceste conturi sunt deseori create anonim și reușesc să atragă rapid atenția elevilor, adunând zeci sau sute de urmăritori. În postările lor se găsesc, de obicei, diverse comentarii despre colegi, uneori adevărate, altele doar zvonuri, dar de cele mai multe ori, totul devine un amestec de glume și critici.

Aceste conturi sunt create și menținute în anonimat. Cel mai adesea, persoanele implicate evită să-și dezvăluie identitatea, de teama sancțiunilor din partea școlii sau a colegilor sau chiar a pedepselor mai grave.

Dar cum reușesc aceste conturi să fie atât de populare? Răspunsul este chiar simplu: la vârsta adolescenței, elevii sunt în perioada în care explorarea și dorința de a se impune în fața grupurilor de prieteni sunt foarte puternice.

Bârfele și zvonurile sunt modul prin care liceenii își exprimă opiniile anonim.

Astfel, prin conturile de bârfă se oferă o platformă pentru detalii ascunse sau personale despre colegi, permițându-le totodată să spună lucruri pe care nu ar putea să le exprime direct. De asemenea, există și anumiți factori care contribuie la popularitatea acestor conturi de bârfă.

Administratorii și persoanele care li se alătură pot presupune că nu vor accepta repercusiunile, deoarece multe comportamente de agresiune sunt anonime.

Adolescenții sunt adesea interesați de secretele și viețile prietenilor lor, în special într-un cadru de grup precum școala. Ei sunt influențați să urmeze și să contribuie la aceste acțiuni, cu potențial de a descoperi cunoștințe „invizibile”.

În școli, rivalitățile sociale și dramele sunt frecvente, iar aceste conturi false le alimentează cu succes. Sfatul nostru: nu riscați să intrați în belele, fraudă online tot fraudă se numește și are consecințe!

Cooking time

Ariana Găloiu

Fel Principal Lasagna Bolognese

Ingrediente pentru sosul Bolognese:

- 1 kg de carne tocată de vită;
- 1 kg de roșii pasate;
- 2 morcovi;
- 2 cepe;
- 3-4 linguri de ulei;
- 2 foi de dafin;
- 1 crenguță de rozmarin;
- 1 crenguță de cimbru;
- 2 linguri de pastă de tomate;
- 3 căței de usturoi;
- 1 linguriță de ierburi italiene;
- 1 linguriță de sare;
- ¼ linguriță piper.

Ingrediente pentru sosul Bechamel:

- 700 ml de lapte;
- 70 g făină;
- 1 nucșoară;
- ¼ linguriță piper;
- 1 foaie de dafin;
- ½ linguriță cimbru;
- 1 linguriță de sare;
- 70 g unt.

Ingrediente pentru asamblarea lasagna:

- Foi de lasagna
- 1 pachet;
- 200 g mozzarella rasă;
- 100 g parmezan ras.



Pasul 1: Vom începe prin a prepara sosul Bolognese. Vom mărunți legumele la robot: ceapa, morcovii și căței de usturoi. După aceea, punem uleiul, legumele și puțină sare într-o cratiță încăpătoare. Amestecăm bine și călim legumele până se înmoaie. Apoi, adăugăm foile de dafin, rozmarinul, pe care îl vom pune întreg pentru că îl vom scoate, la sfârșit, și cimbrul, la fel, întreg. Adăugăm ierburile italiene, puțin piper și amestecăm bine.

Pasul 2: Adăugăm peste amestec carnea de vită tocată și o amestecăm ușor cu lingura. Călim carnea, până își va schimba culoarea din roșu în maro. După ce s-a călit, punem pasta de tomate și amestecăm. Apoi, adăugăm roșile pasate și le încorporăm și pe ele.

Pasul 3: Punem aproximativ două cani de apă, amestecăm și mai punem puțină sare. Lăsăm sosul să fiarbă aproximativ o oră la foc mic. După ce sosul este gata, vom scoate ierburile aromatice pe care le-am pus la început.

Pasul 4: Pentru sosul Bechamel vom începe cu untul, pe care îl vom pune la topit. După ce s-a topit, adăugăm făina, amestecăm și o gătim foarte puțin, ca să nu mai fie crudă.

Pasul 5: Peste amestec, adăugăm laptele puțin câte puțin și continuăm să amestecăm. Vom amesteca până ce se va dizolva toată făina, iar amestecul va deveni cremos. Apoi punem foaia de dafin, cimbrul, radem un sfert de nucă de nucșoară, puțin piper și puțină sare.

Pasul 6: Continuăm să fierbem la foc mic sosul Bechamel până ce se va îngroșa; acesta trebuie să fie destul de gros, dar fluid. La final, oprim focul, îl lăsăm să se răcească și scoatem ierburile aromatice.

Pasul 7: Pentru a asambla lasagna vom avea nevoie de o tavă pentru cuptor pe care o vom unge cu unt, iar în tavă punem puțin sos Bolognese la început. Peste sos punem un strat de foi de lasagna. Peste paste, adăugăm sos Bechamel. Apoi, punem alt rând de sos Bolognese, presărăm parmezan ras, punem al doilea strat de foi de lasagna și sosul Bechamel. Repetăm straturile până umplem toată tava. Această cantitate este suficientă pentru o tavă de 32 pe 25 de cm. Peste ultimul strat de paste și sos Bechamel vom pune mozzarella rasă într-un strat uniform, iar, la sfârșit, punem parmezanul rămas.

Pasul 8: Punem lasagna la cuptorul preîncălzit la 180 de grade Celsius pentru aproximativ o oră, după care o lăsăm la răcit.

credit: Rețetă de Lasagna de la Jamila Cousine

Poftă bună și spor la gătit!

Redacția INSIDE LRF

Coordonator echipă media:

Ioana Marinescu

Supervizor grafică: Elena Țara

Corectură: prof. Ștefania Sârbu

Redactor-șef: Alexia Nicoară

Redactor senior: Raisa Barcaru

Redactori: Sophia Ion, Ada Zah, Lucia Mihalcea, Ariana Găloiu, Radu Popescu

Redactori invitați: Sofia Mihai, Robert Leca

Grafică & Foto: Sophia Ion, Maya Popescu, Diana Leca, Isabela Manolescu, Eva Cazacu, Diana Iancu

Secretari Media: Azize Aydogdu, Andra Baci, Katherina Nicuț