

## Elevul lunii

Alissa Filote

Briana Grosu

Alissa este inteligentă, profundă, perspicace, conștiincioasă... și mai sunt câteva adjective care-mi vin în minte. Totuși, asta ar putea să vă spună orice persoană care a avut șansa de a interacționa cu ea. Aleg, astfel, să vă împărtășesc altceva: Alissa este unul dintre oamenii pe care nu mi-aș permite niciodată să-i dezamăgesc, spune Paul Păștin, dirigintele Alisei Filote.

Alissa: Sunt o persoană care iubește mult. Îmi doresc să fiu cunoscută drept persoana la care poți să apelezi oricând la nevoie. Îmi place să experimentez lucruri noi și trăiesc într-un mediu liber, însă în conformitate cu cei din jurul meu.

Îmi place să învăț și să fiu în medii care mă provoacă să descopăr lucruri noi.

Alissa: Sunt la LRF din clasa a cincea, eram foarte timidă atunci și îmi era frică să îmi exprim opiniile.

De când m-am mutat aici, m-am implicat în multe activități extrașcolare care m-au ajutat foarte mult, printre care ar fi trupa școlii. Îmi place literatura și îmi place să scriu. Partea de business mă pasionează și din punct de vedere academic, dar și profesional.

În concluzie, liceul nostru a ajutat-o să își formeze propriile opinii și să le exprime cu încredere. Acum își dă voie să greșească și știe că



Alissa Filote

Alissa Filote

greșeala nu este capătul lumii, poate fi chiar un succes. Astfel, cum ar spune dirigintele său, Alissa este acea elevă care îl face să realizeze că merită să fie profesor.

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

Ultimele săptămâni au adus cu ele evenimente de tot felul, implicând toți membrii din comunitatea LRF. Așadar, haideți să rămânem la curent cu ce se mai întâmplă prin școală.

Așteptat cu nerăbdare atât de cei mai mari, cât și de cei mai mici, campionatul de baschet streetball 3X3 a avut loc la final de ianuarie. Clasele au pregătit sloganuri creative pentru a-și susține colegii. Anul acesta, clasele au concurat între ele, și au ieșit învingători, printre alții clasa a 5 a B, clasa a 6 a A, clasa a 7 a B, clasa a 8 a B. Felicitări câștigătorilor și mulțumim tuturor celor ce au participat, atât de pe teren cât și din tribune.

La început de februarie a avut loc evenimentul **Cafeneaua părinților (poza 1)**, dedicat, desigur, părinților din comunitate. Directorul adjunct și coordonatorul ciclului primar, Alina Gava a prezentat câteva tipologii întâlnite la copiii din clasele 1-4, iar Ana-Maria Ioniță, director adjunct și coordonator gimnaziu-liceu le-a povestit părinților despre situațiile toxice în care se regăsesc elevii, mai ales când se confruntă cu alegerea liceului.

Nu în ultimul rând, Alina Dumitrache a pus în lumină trei moduri în care părinții își pot motiva copiii, fără a sacrifica lipsa iubirii și încurajării.

Evenimentul a avut loc și pentru părinții de la grădiniță, care au învățat despre tehnici de public speaking cu ajutorul îndrăgितului iepuraș Bob.

Sa nu uităm și de **talent show**, ce a avut loc pe data de 14 februarie. Elevii au avut ocazia de a-și etala talentele în domeniul muzicii, al teatrului, și artelor plastice. Expoziția de artă a cuprins lucrări de la toate clasele, cei mici folosind simboluri specifice temei, iubirea. Cei din clasele mai mari au făcut compoziții complexe, ce surprind mesaje profunde. Felicitări tuturor participanților!

Un alt eveniment deosebit ce s-a petrecut luna aceasta este **concursul de public speaking (poza 2)**. Tema a fost „Impact. Influența. Schimbare.”. Competiția claselor 5-7 a fost pe 8 februarie, iar copiii au abordat teme precum conservarea naturii, obstacolele ce ne limitează potențialul, și despre cum să rămânem optimiști în timpuri dificile. Toate discursurile au fost geniale, au avut un mesaj profund și analogii istețe, și ca membru al echipei de public, pot spune, obiectiv, că cei care au câștigat sunt demni de lauda primită. Locul 3 a fost obținut de Eva Lazăr, locul 2 de către Sofia Cruceru iar primul loc de Maria Iancu.

## Monthly Highlights

Daria Zah



1.



2.



3.



4.

La liceu, discursurile au abordat subteme precum originalitatea în această schimbătoare societate, și cum putem fi cea mai bună variantă a noastră. Felicitări câștigătorilor: Alissa Filote, Alexia Zaharia și Clara Chiriță pentru discursurile pline de profunzime. De asemenea, Vlad Burlan a obținut o mențiune specială, și va participa împreună cu Alina Dumitrache la o conferință.

Pe lângă **championatul de baschet (poza 3)** între elevii noștri, a mai avut loc și **unul interșcolar (poza 4)**, găzduit de Școala Americană, la care au participat și alte instituții de învățământ private. Meciurile au fost captivante, iar prestația echipei noastre a fost excepțională. Așteptăm cu nerăbdare următoarele ediții. Elevii participanți au fost Nemeș Maria, Vasiliu Patrick, Șerban Matei, toți de la clasa a IV-a E și Leșanu Elisa de la clasa a IV-a B.

Vă vine să credeți cât de multe s-au întâmplat luna aceasta? Acum ca mă uit la articol din ansamblu, cine ar fi crezut cât de multe se întâmplă în LRF într-o luna.

# Ce urmează?

Ce se întâmplă în Martie?

Raisa Barcaru

Două evenimente importante se întrevăd la orizont! Despre ce este vorba? Haideți să aflăm!

Se apropie primele zile de primăvară. Tocmai de aceea, fiecare clasă va organiza activități speciale de Mărțișor și de Ziua Mamei!

Următorul eveniment va fi Muzeul Interactiv de Istorie. Acesta se va desfășura pe **21 martie** și va avea loc pe două etaje. La parter, se vor desfășura câteva ateliere destinate copiilor mai mici, unde aceștia vor putea participa la activități și chiar realiza experimente chimice. Vom avea expoziții și de la alte muzee din București, colaborarea fiind posibilă datorită Ioanei Marinescu.

Nu am uitat nici de adulți, pentru care vom pregăti zone speciale și o dezbateră susținută de liceeni.

Anul acesta vrem să ne asigurăm că toată lumea are oportunitatea de a explora fiecare încăpere din muzeu, în ordine cronologică, așa că vom organiza vizitatorii în grupe ce vor avea parte de un tur impresionant prin istorie!

Desigur, pentru că și istoria este plină de evenimente neașteptate, vom avea și activități surpriză!

**De ce să veniți la muzeu?** Iată ce ne spune Gabriela Nedelcu, profesor de istorie:

„Pentru elevi, cred că este o experiență unică să încerce să se pună

în pielea unui personaj istoric și să înțeleagă provocările epocii respective, contextul istoric social, de ce a fost persoana aleasă de ei importantă și că sunt atât oameni care au marcat pozitiv istoria, cât și oameni care au avut un impact negativ asupra ei.

Pentru adulți, acesta poate fi un moment inedit în care să ia contact cu istoria, fiind îndrumați în călătoria prin ea chiar de elevi sau de copiii lor.”

Vă așteptăm la Muzeul de Istorie, unde, așa cum spune Gabriela, „transmitem mai departe istoria, aducând-o în prezent”!

## Science Corner

Studiul universului

Sara Bănuță

Astrofizica, ramura fizicii ce se ocupă cu studiul planetelor, al stelelor și a tot ce face parte din universul nostru, este una dintre cele mai complexe sau vaste domenii de cercetare, deoarece combină principii din mai multe arii ale fizicii, de la teoria relativității termodinamice la mecanică clasică și inclusiv mecanică cuantică, dar și datorită faptului că universul are o scară foarte largă, pornind de la particule subatomice până la planete, stele sau chiar clustere de galaxii. Ca să sumarizăm, astrofizica se ocupă cu studiul materiei, oricât de mică sau de mare ar fi aceasta.

Începutul acestui studiu debutează chiar odată cu crearea universului, cunoscutul Big Bang. Pentru cei ce nu știu ce este de fapt Big Bang-ul, este teoria cea mai bine susținută și testată despre crearea universului. Așa cum îi sugerează și numele, Big Bang-ul poate fi asemănat cu o explozie ce s-a întâmplat acum aproximativ 13,9 miliarde de ani. Se postulează că, la începutul universului, toată materia era concentrată într-un singur punct de densitate și de temperatură infinită. Din acel punct, a început expansiunea universului, materia s-a despărțit în direcții diferite. Când ne referim la materie, vorbim despre protoni, neutroni și electroni ce,

plecând împreună, formează un nucleu ce captează electroni, iar atomii creați din captarea de electroni formează ulterior molecule. Moleculele, împreună, ajung să formeze și planete, stele și galaxii ce le cuprind. Acestea însă s-au format în următoarele 3 milioane de ani. Nu putem fi siguri dacă acesta este exact felul în care s-au petrecut lucrurile, însă Big Bang-ul este cea mai testată și cea mai acceptată teorie.

Cât despre de ce un fizician sau un profesor de fizică se bucură de studiul acesta, Ivona a fost mai mult decât drăguță să îmi povestească exact ce îi place ei la astrofizică. Primul punct ar fi că este unul dintre cele mai teologice studii ce se încadrează la fizică, pentru că, în cele din urmă, e despre cum toți suntem formați din aceeași materie din care sunt formate galaxiile, planetele și tot ce vedem în jurul nostru. Deci este posibil ca, într-o viață din trecut, să fi fost niște strălucitoare stele, ceea ce sună aproape poetic. Și, ca recomandare din partea expertului nostru în fizică, Ivona: „Dacă vă pasionează universul, să vedeți filmul «Interstellar», ce nu numai că are fizica pusă la punct și ușor de înțeles pentru toată lumea, dar a inspirat și apariția unei cărți în care se explică principiile fizice pe care se bazează”.



## Music Corner

Scena muzicală locală

Ilinca Enea

Muzica rock și indie din România și-au găsit un loc aparte în inima peisajului vibrant muzical european prin liniile melodice plăcute, versurile înșiruite cu mare îndemânare și prezența scenică intensă. Cunoscută pentru peisajele sonore diverse, scena rock românească trage adesea inspirație din bogata moștenire culturală a țării, îmbinând elemente folclorice în compozițiile sale, formații precum Phoenix, Subcarpați, E-an-na fiind un exemplu perfect pentru acest fapt.

În sfera indie și rock alternativ, artiștii români au adoptat o abordare mai experimentală și eclectică, explorând un spectru de genuri și sonorități. De la moarte la iubirea neînțeleasă, la normele restrictive impuse de societate și la nostalgia puternică a unei nopți în vamă, aceste trupe abordează, subtil și plin de tact, subiecte complexe și de o mare importanță.

Un mare avantaj în ascultarea trupelor locale sunt concertele dese și de neuitat. The Monojacks, Robin & The Backstabbers, Cargo, Vama și Vița de Vie sunt niște formații emblematice, ce vor avea în următoarea perioadă concerte.



# Psihologul de serviciu

Cum să faci față unei pierderi

Ilinca Enea

O pierdere este dispariția unei persoane din viața noastră, ce lasă un vid crunt în sufletul nostru. Încercăm să îl umplem prin alte persoane, prin vicii și comportamente distructive, dar acestea nu vor suplini niciodată îndeajuns golul sângerând, lăsat de această persoană în noi. Abuzul de anumite substanțe sau activitățile neproductive nu vor schimba nimic, oricât de mult am putea spera asta.

Doliul și despărțirile trebuie tratate complet diferit. Emoția apăsătoare a unei morți asupra familiei și a prietenilor acestei persoane nu poate fi ignorată sau înlocuită cu alte gânduri, ci trebuie trăită în întregime. Nu poți să nu te mai gândești la persoana pe care ai pierdut-o, deoarece emoțiile pe care nu le-ai trăit se vor întoarce și te vor copleși în următoarele pierderi. Cum a spus și Irina Bărbulescu, societatea are expresia nocivă de „a trece peste”. Este important să trecem prin emoții, fie că acestea sunt pe plan relațional sau au legătură cu un deces.

Rănile trebuie vindecate, nu ascunse sub pretextul unei restabiliri și al unei

fațade puternice și neatînse de nimic.

În cazul unei despărțiri romantice, trebuie să găsim resurse în propria persoană. Dacă ne suplinim singuri nevoile, vom intra în relații funcționale, iar despărțirile viitoare nu se vor mai simți la fel de tragice și catastrofale.

Despărțirile sunt nefericite de ambele părți, fie că te confrunți cu vina pe care o ai în urma părăsirii unei persoane, fie că vezi cum persoana pe care o iubești dispăre de lângă tine. Nu există o soluție feerică pentru a trece peste tristețea simțită, dar e important să știm că putem trăi și fără persoana pierdută.



## Gaming corner

Jocurile Indie

Maria Muhuleț

Industria jocurilor video este foarte largă. Cu opțiuni ce se extind de la jocuri ca FIFA, bazate pe scena sportivă, la jocuri în stil CSGO ori Call Of Duty, până la ramura largă a jocurilor Indie.

Jocurile Indie, dacă o luăm după definiția cuvântului, se referă la jocuri făcute de grupuri mai mici, independente, fără apartenență la vreo corporație mare, ca cele responsabile pentru cele menționate mai sus. Totuși, în anii trecuți, acestea s-au dezvoltat din ce în ce mai mult, câștigând o mult mai mare audiență.

Ce separă ramura jocurilor Indie de majoritatea celorlalte opțiuni de pe piață este abilitatea acestora de a captura experiența umană, punând accentul pe dialog și construindu-l cu măiestrie.

Spre exemplu, în jocuri precum „Coffee Talk”, dezvoltat de studioul indonezian Toge Productions și lansat în 2020, întreaga poveste orbitează în jurul dialogului. Jucând din perspectiva patroanei unei cafenele ce se deschide doar pe timp de noapte, conversezi cu oamenii ce intră, le ascuți

doar pe timp de noapte, conversezi cu oamenii ce intră, le ascuți greutățile și oferi, în afară de băuturi, sfaturi bine intenționate, legând prietenii pe parcurs, ce se continuă în următorul joc al seriei, „Hibiscus & Butterfly”.

În ciuda faptului că sună cliché, abilitatea de a forma conexiuni cu personajele din joc și de a purta conversații oferă un aer uman, pașnic. Și asta ignorând lecțiile pe care personajele bine scrise ți le pot preda.

Pe lângă explorarea tragediei și a sentimentului uman, ramura Indie are și o remarcabilă atenție la detalii. Cu jocuri atent construite ce nu se „glitch-uiesc” și care au scene vizuale desenate atent și într-o varietate de stiluri de apreciat, ce adaugă la experiența pozitivă.

Iar, atât cât ține partea de recomandări, merită menționat că, spre deosebire de majoritatea jocurilor de acum, jocurile Indie nu se concentrează atât de mult pe realism vizual cât pe imagini sugestive, așadar multe dintre cele mai remarcabile jocuri Indie, dacă nu toate, se regăsesc în stilul

## Povești vânătoarești

Octav Alecu, Ceasornicarul școlii

Briana Grosu



Au trecut trei luni de când revista școlii a fost printată pentru prima dată și putem observa că a obținut o puternică afinitate printre elevii, profesorii și părinții școlii noastre. Un bun exemplu de samaritean devotat rubricilor revistei este

Octav Alecu, elev al clasei a XI-a A, care în urmă cu doar câteva săptămâni a scris o petiție în scopul de a atrage atenția redactorilor asupra considerabilei sale colecții de ceasuri de perete, aflată chiar în incinta școlii.

„Totul a început în vacanța de vară, când ne-am renovat clasa, spune Octav. Colegii au luat un ceas nou, iar eu l-am păstrat pe cel vechi în banca mea. Apoi am adus și eu încă un ceas de perete, pe care tot în bancă l-am pus. Am ajuns la un total de trei ceasuri cumva, toate păstrate doar de mine.”

„Bineînțeles că totul a fost o glumă la început, adică în timpul orei mă întrebau colegii cât era ceasul și eu scoteam un ceas mare din bancă, spunându-le cât timp mai aveam din oră.”

Reporter: „Care a fost reacția profesorilor la gluma voastră?”

„Ceasul cu Winnie the Pooh era un obiect puțin atipic pe peretele unei clase de a unsprezecea. Unii profesori au râs, alții nu ne-au luat în serios, diriginta chiar ne-a spus să îl dăm jos, iar profa de metodică a spus că semănăm mult cu niște copii mici. Totuși, câțiva profesori au intrat în chestia noastră cu «cât este ceasul?»”.

**Octav:** „Nu mă așteptam să ajung în revista școlii datorită colecției mele de ceasuri. Îmi place să fac lumea să râdă, acum, dacă vor râde de mine sau cu mine, asta nu știu.”

jocuri Indie, dacă nu toate, se regăsesc în stilul animat ce unora li se poate părea neinteresant.

Printre acestea se află jocurile: „Papers, Please”, „The Red Strings Club”, „Disco Elysium” și nelipsitul „Stardew Valley”.

Toate posedă calitățile menționate mai sus, cu eventualul grad de maturitate și povești bine scrise, complimentate de grafică admirabilă.

Oricum ar fi, în ciuda parcurgerii lor uneori lente, jocurile Indie sunt o ramură aparte și esențială a lumii distracțiilor video, ce merită explorată pentru complexitatea emoțională și originalitatea de care dă dovadă.







Unul dintre cele mai cunoscute sporturi din România, care a rămas în istorie și a adus multe medalii și premii țării noastre este gimnastica. Atunci când ne gândim la gimnastica României, ne vine în minte un nume cunoscut la nivel mondial, Nadia Comăneci, cea care a adus multe

premier, printre care cinci medalii olimpice de aur și care a primit primul 10 perfect din lume, la 13 ani, în anul 1975. Așa cum gimnastica a rămas și rămâne în istoria României, și școala noastră a intrat, pe data de 16 februarie, în istoria gimnasticii, la Gala Gimnasticii Românești.

Evenimentul a avut loc la Circul Metropolitan, unde au fost înmânate mai multe premii gimnastilor, s-au susținut momente artistice și s-a lansat imnul gimnasticii române, cântat și înregistrat de corul și trupa școlii noastre. LRF band a cântat mai multe piese alături de public, creând o atmosferă frumoasă.

Imnul Gimnasticii este adaptat de Andrei Păunescu pe versurile poeziei „Punctul pe I”, scrisă de Adrian Păunescu. Momentul LRF din cadrul Galei s-a realizat cu ajutorul Mirelei Ursache și al lui Răzvan Trandafir, profesori ai școlii noastre, care au depus un efort cu rezultate uimitoare.

PS: Veți putea vedea imnul în curând pe Youtube!

## Gossip time

Premiile Grammy

Azize Aydoğdu și Andra Baci

Pe data de 4 februarie, la Los Angeles, s-a desfășurat cea de-a 66-a ediție a premiilor muzicale Grammy.

La categoria muzică pop, câștigătorii sunt: albumul anului și cel mai bun album pop vocal - „Midnights” de Taylor Swift, înregistrarea anului și cea mai bună interpretare pop solo - Miley Cyrus cu melodia „Flowers”, melodia anului - „What Was I Made For?” de Billie Eilish. Premiul pentru cel mai bun artist debutant a fost câștigat de Victoria Monet, iar SZA și Phoebe Bridgers au câștigat premiul pentru cea mai bună performanță pop în duo/grup pentru „Ghost in the Machine”.

Boygenius a câștigat 3 premii Grammy, pentru cel mai bun album de muzică alternativă, cel mai bun cântec muzică rock și cea mai bună interpretare rock.

Pentru categoria R&B, câștigătorii sunt astfel: cel mai bun album R&B și cel mai bine proiectat album au fost câștigate de Victoria Monet cu „Jaguar II”, premiul pentru cel mai bun cântec a fost pentru „Snooze” și cel mai bun album urban contemporan a fost „SOS”, ambele premii fiind câștigate de SZA.

La categoria rap, câștigătorii sunt: premiul pentru cea mai bună melodie rap - „Scientists & Engineers” de Killer Mike, premiul pentru cel mai bun album rap - Killer Mike cu albumul „Michael”.

La categoria latin music, artista din America Latină Gabi Moreno a câștigat premiul numit „Best Latin Pop” pentru albumul „X Mi (Vol 1)”, iar premiul pentru cel mai bun album de muzică urbană a fost câștigat de vedeta columbiană Karol G, cu albumul „MAÑANA SERÁ BONITO”.



## Filmul lunii

Mândrie și prejudecată (2005)

Maria Muhuleț

În spiritul dulceag al lunii februarie și al sentimentului romantic de sezon, merită viziunea acestei portretizări abile a omului îmbătat de sentimente.

Filmul „Mândrie și prejudecată”, o ecranizare a romanului de Jane Austen, spune povestea dragostei lui Elizabeth Bennet și a domnului Darcy. Acesta surprinde tema iubirii într-un mod ce îl dezlipește de masa celorlalte filme de epocă, tragedia dintre protagoniști nefiind stârnită atât de mult de diferențele lor de statut, pe cât este de caracterul lor îndărătnic.

Actrița Keira Knightley joacă o Elizabeth Bennet motivată să-și susțină surorile și care este, în ciuda unor momente de furie și nesiguranță, ferm ancorată în idealurile și convingerile ei inteligente.

Aceasta este o potrivire periculos de simetrică cu domnul Darcy jucat de Matthew Macfadyen, ce în multiple instanțe se arată ca modelul omului cinic, dar capabil de altruism dedicat. Plătind orice preț pentru a le fi de folos celor ce-i sunt apropiați.

Datorită similarității, cei doi protagoniști se izbesc în aproape



fiecare scenă pe care o împart, sentimentele și mândria lor fără de margini servind, în primul rând, drept obstacole dramatice și, în al doilea rând, drept pretexte pentru situații ale căror rezolvări prezintă esența dulce-amăruie a sacrificiului material și emoțional.

Regizat de Joe Wright, „Mândrie și prejudecată” este istoria urmelor ambigue lăsate de onoarea proprie și povestea unei iubiri alese de soartă, dar câștigată de individuali ce cunosc partea de adevăr a sentimentelor umane.

În concluzie, mai ales în această perioadă a romantismului și a sentimentelor de afecțiune, filmul merită văzut pentru personajele sale complexe, satisfăcător de imperfecte și pentru portretizarea dragostei pline de dedicare și patimă ce merită, într-un final, tot efortul.

# Subiectul lunii

„Taine mari și nepătrunse de mintea omenească!”

Maria Muhuleț

**Dragostea.** Ce poate spune oricine despre dragostea romantică, despre nevoia disperată de a fi apropiat de cineva, de a-ți împărtși zilele și nopțile cu o persoană ce are, în mod individual, abilitatea de a naște în tine sentimentul ambiguu și neprevăzut al afecțiunii adânci?

Dacă întrebă vreun titan literar al tragediei, îți va spune că dragostea înseamnă să te otrăvești din durerea morții iubirii tale sau, alternativ, să ucizi milioane de oameni în furie și forță de nedescris pentru a o răzbuna.

Dar Shakespeare și Homer sunt morți, împreună cu societatea ce le putea înțelege idealurile. În schimb, ne avem pe noi. Și poate că acum, mai mult decât atunci, este un lucru greu să determinăm și să experimentăm ceea ce numim dragoste adevărată. Și nu suntem de învinuit. Trăim într-un mecanism urban mare și complex. Între munci mintale, eseuri politice

înverșunate, calcule nesfârșite ale ratelor de inflație și sentimentalități ca farfuriile de unică folosință nu e vreme de poezie sau de muzică. Pentru că cine are timp de dragoste, când vrem să vedem stelele?

Așa că ne acoperim. Iubirea poate dura, poate aduce suferință și este un sentiment beat și periculos înainte să fie pașnic și domestic. Deci, reacția logică, mai ales cu resursele noastre temporale, e să-l acoperim și să-l înlocuim cu un alt sentiment căruia să-i dăm același nume. Ceva sintetic, mai simplu, pe alocuri chiar prefăcut și ușor de vândut: manele despre atracție fizică, complimente în vânt, cutii de ciocolată dulce în formă de inimă și felicitări de „Valentine's Day”.

Bineînțeles că nimic nu e cu totul fals, grea e viața omului ce forțează sentimente inexistente, dar e superficial. E o rutină, o experimentare în siguranță a ceva menit să fie mult mai mult.



Și judec că, oricât de dulce și de frumos ar fi, e nefericit. Ființa umană e complexă, e oribilă din toate punctele de vedere și este frumoasă. A iubi pe cineva doar la suprafață, fără a înțelege ambiguitatea ființei lui este, mai mult sau mai puțin, o risipă.

E ceva banal, anost și, poate, exact unde ne scapă frumusețea și arta naturii umane.

## Senior advice

Alexia Nicoară & Klara Albeș

Pentru noua rubrică din Inside LRF, elevii de liceu au fost rugați să ofere câteva sfaturi elevilor mai mici și să menționeze câteva lucruri pe care ei ar fi vrut să le cunoască din timp. Iată răspunsurile lor:

„Cred că un sfat bun ar fi să nu vă grăbiți, atât pe plan academic, cât și emoțional. Nu vă grăbiți să intrați în grupuri doar pentru că credeți că este «cool», pentru că lucrurile forțate nu vă vor face să vă simțiți bine. Nu vă grăbiți pe plan academic, luați-vă tot timpul necesar pentru a vă putea însuși cunoștințele și nu vă grăbiți nici în alegerea unei cariere. Disecați fiecare opțiune, până simțiți că luați decizia corectă.”

**- Irina Dodoc, clasa a XII-a A**

„Consider că este foarte important ca toți copiii să învețe de mici să se bucure de fiecare moment, să nu lase pe nimeni să îi demoralizeze și să își urmeze visurile indiferent de ce spun alte persoane.

Viața este o călătorie minunată, iar fiecare greșeală este un pas înainte către dezvoltarea și descoperirea lor personală. Să

Să fie curioși și pasionați când vine vorba de învățat, pentru că fiecare lucru pe care îl învață îi va ajuta.

Fiecare zi aduce oportunități noi și lecții prețioase, așa că abordați viața cu inima deschisă ;)!”

**-Rebeca Pintileasa, clasa a XI-a A**

„Cred că sfatul pe care pot să vi-l dau vouă, în general, este să cereți ajutorul. Eu, cel puțin, când eram în gimnaziu, voiam să fac eu totul singur, voiam să rezolv eu totul și în foarte multe moduri asta m-a încurcat foarte tare, așa că cel mai bun sfat pe care pot să îl dau este să ceri ajutorul. Nu contează că e de la părinți, profesori sau colegi, important este să ai pe cineva acolo care să te ajute, să te facă să înțelegi o situație, să vadă imaginea din ansamblu când tu o poți vedea numai din perspectiva ta.”

**- Radu Ciorsac, clasa a IX-a A**

„Țineți-vă de școală. Nu faceți prostii. Fiți aproape de familia voastră.”

**- Dacian Tudor, clasa a XI-a A**

## Guest writer

Despre tine nu pot scrie multe  
\*privirile din văi

Anya Irimie

**Despre tine nu pot scrie multe**

**Se spune că la aceste detalii fetele sunt atente  
Ce ironie batjocoritoare, cum îmi pierd cuvintele**

**Ciudat cum natura dansează, dar nu și inimile**

**Ele doar bat rar sau rapid, ușor sau lent**

**Acum, am impresia că totul e absent**

**Totul e ușor de uitat**

**Cu totul neglijat**

**Știu că sunt îndrăgostită nebunește**

**Poate ce simt nu e omenește**

**Poate am fost vrăjită de ochii tăi**

**Poate m-au schimbat privirile din văi**

**Cum mi se mișcă trupul pe ritm**

**Așa cum aș fi constant într-un algoritm**

**M-am lăsat purtată de val**

**Acum sunt la frumosul mal**

**Văd totul obiectiv între noi**

**Îți văd chipul printre foi**

**Și totuși, pentru o secundă, e subiectiv**

**Sentimentele se mișcă alternativ**

**Poate gândesc prea mult**

**Precum ar spune orice adult:**

**O să crești, astea nu sunt probleme**

**Nu, nu sunt probleme, sunt dileme**

**Văd zilnic prea multe orori**

**Vreau ca cerul să fie în culori**

**Ceilalți îl văd în alb-negru**

**Pentru mine este o combinație de ocru**

**Și totuși mă uit către tine**

**Îmi șoptești: o să fim bine**

**Aleg să te cred**

**Și lângă tine șed.**

După o zi obositoare, cel mai bine este să te relaxezi. Unele persoane se uită la seriale, altele au un hobby sau unele citesc. Eu una îmi pun muzică și mă las purtată de aceasta. O aplicație despre care aș vrea să vorbesc astăzi este Spotify. Hai să vă povestesc despre ea! Spotify este o aplicație dedicată muzicii, podcasturilor și videoclipurilor. Aceasta îți oferă acces la milioane de melodii și alte conținuturi de la creatori din întreaga lume. Aplicația nu costă bani pentru utilizarea acesteia, dar poți alege să upgradezi la Spotify Premium, contra cost.

După cum am menționat mai sus, Spotify oferă o mulțime de instrumente utile pentru găsirea ușoară de melodii noi care să fie pe gustul tău. Poți crea playlisturi personalizate, unde să îți pui toate melodiile preferate. În plus, Spotify te poate ajuta să descoperi muzică nouă de la artiști de care nu ai mai auzit niciodată, prin playlisturi personalizate pe gustul tău. În ceea ce privește calitatea tehnică, Spotify oferă o calitate superioară a sunetului față de YouTube Music. Dacă ești un fan al muzicii sau dorești să te bucuri de o calitate



excelentă și să afli ce stil de muzică îți place să ascuți, atunci Spotify este perfect pentru tine! O aplicație relaxantă și folositoare, care o să-ți facă zilele mai frumoase. Te ajută să te țină mereu conectat la ultimele tendințe și să te lași purtat de ritmurile preferate.

Este timpul să îți extinzi universul muzical cu Spotify și să te bucuri de o experiență auditivă de neuitat!

## Meet the team

Sara Bănuță & Ilinca Enea, redactori

Ioana Marinescu, coordonator echipă Media

Ce ar fi o revistă fără oamenii care produc efectiv conținutul, care pun cap la cap cuvintele, pentru ca voi să citiți lucruri interesante despre ce se mai întâmplă în școală și în afara ei? Echipa de redactori Inside LRF e formată doar din fete, ca de altfel întreaga echipă a revistei (spre deosebire de echipa mare Media, unde avem și băieți). Asta poate fi dificil de gestionat uneori, dar și foarte „rewarding” de multe ori. Fetele „mele”, cum îmi place să le spun, sunt foarte temerare. Își susțin ideile, merg până în pânzele albe pentru ceea ce cred și când mă uit la ele pot să le prevăd deja un viitor de succes. Sara Bănuță și Ilinca Enea sunt două dintre „neînfricatele” cu funcția de redactor. Sara, ca și Maria și Daria, prezentate în numărul anterior, este elevă în clasa a VIII-a, ceea ce automat face ca timpul ei să fie limitat. Cu toate acestea, este mereu prezentă și dornică să scrie articole și să se implice. Ea este cea care a propus rubrica de știri din sport și și-a luat și angajamentul să o scrie, pentru că sportul este pasiunea ei, iar asta se vede în multe din atitudinile ei. Este activă, plină de viață, mereu în mișcare, iar zâmbetul ei jucăuș mă face să o îndrăgesc foarte tare.

Ilinca Enea este elevă în clasa a VII-a

B, care are o reprezentare covârșitoare în echipa Media, cred că aproape jumătate din clasă este prezentă aici. Ilinca are un aer și o atitudine aristocrate, fiind uneori ca desprinsă direct din serialul „Bridgerton”. Apariția, felul de a vorbi, dar și modul în care își susține ideile o fac pe Ilinca să pară mult mai matură și extrem de emancipată, dar într-un mod care emană seriozitate și responsabilitate. Subiectele propuse de ea sunt extrem de profunde, uneori controversate, ceea ce ne determină pe mine și Alexia, redactorul-șef, să o rugăm să mai dea o variantă 😊, dar întotdeauna mă surprinde cu rezultatul final. Cu aerul ei, Ilinca aduce o notă de nobilitate echipei noastre și un echilibru, atât de necesar, mai ales acolo unde sunt atât de multe caractere diferite.



Ilinca Enea



Sara Bănuță

## Echipele școlii

Echipe de public speaking

Raisa Barcaru

Probabil că ați citit deja în numărul anterior despre Echipa de Teatru a școlii. Acum, în schimb, veți afla câteva lucruri despre Echipa de Public Speaking.

Cel mai recent eveniment organizat de această echipă a fost Concursul de Public Speaking, unde „speakerii” din școală s-au adunat pentru a-și expune talentul. Premiile au fost pe măsură, iar câștigătorii s-au bucurat din plin de ele!

Ceva ce vă pot spune, din experiență, despre Echipa de Public Speaking este că te dezvoltă: fie prin teme practice pe care le primești, fie prin ceea ce te învață.

Un elev implicat în echipă mi-a spus că: „Echipa de Public Speaking este una dintre cele mai interactive activități la care am participat în ultimul timp. Este foarte distractiv să îmi petrec timpul liber discutând idei noi pentru evenimente și componând discursuri”.

Aceștia suntem noi, cei 22 de fantastici cărora le place să vorbească și care se mândresc cu asta!





# Cartea lunii

O poveste de dragoste diferită

Cezara Bărbulescu

Două suflete frânte de viață se leagă în urma unei serii de conversații și găsesc fericirea momentană în compania celuilalt. O carte de neuitat care o să-ți arate ce este cu adevărat iubirea. Dorința, speranța și iubirea neîmpărțită. Una dintre primele opere ale lui Dostoievski, „Nopti albe”.

În această poveste, suntem introduși în viața unui tânăr fermecător și inteligent care trăiește la marginea orașului St. Petersburg, un visător timid care își petrece aproape tot timpul singur. Acesta are o imaginație bogată, care îl lasă să viseze ziua 3D, colorat, creând povești pasionale, complexe, care îl captivează complet. Până când un prieten îi bate la ușă și îl lasă nedumerit pentru întreaga vizită.

Într-o zi, protagonistul nostru întâlnește o fată, ale cărei temperament și situație în viață sunt asemănătoare cu ale lui. Aceștia devin prieteni, împărțindu-și povești din viața lor târziu în miezul nopții. Două persoane care se vor conecta la un nivel de neînțeles și vor fi alături



alături una de cealaltă, până la finalul poveștii.

Este o lectură rapidă, dar una care abordează multe lucruri în doar câteva pagini. Delirul unui tânăr visător, speranțele de a găsi iubire, momentul așteptării romantice și eșecul neașteptat. O carte care îți încălzește inima și ți-o rănește în aceeași măsură.

Este un romancier care merită citit, care nu a încetat niciodată să se afunde în sufletul uman și să dezvăluie fricile acestuia. O poveste frumoasă la care o să te gândești zile la rând. Doi oameni într-o poveste de dragoste tristă.

Un eveniment mult așteptat al lunii martie este Muzeul de Istorie, proiect inițiat încă de anul trecut de către Gabriela Nedelcu și Diana Lulciuc, care ne-au pus la încercare abilitățile de a vorbi în public, cunoștințele la istorie, dar mai ales creativitatea, de care am dat dovadă prin cosplay-urile pe care le-am purtat.

O parte neașteptată a Muzeului de Istorie de anul trecut au fost dezbaterile și interacțiunile dintre „personaje”, care au surprins plăcut publicul. Anul acesta, cele două profesoare de istorie își propun să organizeze aceste debate-uri la nivelul mai multor săli, iar implicarea părinților va fi binevenită.

Reporter: „Prin ce se diferențiază organizarea muzeului de anul acesta față de cea de anul trecut?”

Diana Lulciuc: „În 2023, nu ne-am așteptat la participarea atât de multor elevi de vârstă mici, așa că vom pune accentul pe activitățile interactive și atelierelor legate de istorie. Anul trecut am organizat muzeul pe un singur etaj, unde fiecare clasă a avut o epocă diferită, iar copiii au fost repartizați în funcție de personalitatea pe care au ales-o. Muzeul din 2024 se va desfășura la parter și la unul dintre etajele superioare. La parter vom avea activități pentru copiii mai mici și un bufet pentru părinți. Vizitatorii vor fi întâmpinați de către personaje la parter.

## Interviu cu profu'

Gabriela Nedelcu și Diana Lulciuc

Briana Grosu

Vrem să aducem istoria în viața fiecăruia.”

Reporter: „Ce este de îmbunătățit anul acesta?”

Gabriela Nedelcu: „Anul trecut, copiii s-au costumat în aceleași personaje, care s-au repetat în unele clase, așa că anul acesta personalitățile istorice ar trebui să fie diferite, pentru a promova diversitatea. Ne propunem să organizăm grupuri restrânse de vizitatori care să intre pe rând, pentru mai puțină aglomerație.”

Reporter: „Cum au fost implicați elevii și profesorii în organizarea muzeului?”

Diana Lulciuc: „Anul trecut, elevii de liceu au ajutat la organizare, la fel cum va fi și anul acesta. Liceenii ne vor ajuta să ne organizăm, iar cei mici se vor costuma și vor participa la activitățile pregătite. Lunile viitoare, Raisa Chiriloiu va confecționa obiecte de decor la ore împreună cu elevii, cum ar fi vase și ornamente pentru expozițiile Muzeului de Istorie.”

Gabriela Nedelcu: „Merită menționat faptul că vor primi un 10 la istorie toți

## Sport news

Champions league

Sara Bănuță

Pentru necunoscători, Champions League e, simplu, campionatul european pentru cluburi de fotbal ce vor să fie recunoscute. Pentru fani însă, e șansa echipei lor favorite să ajungă în top (fie că stau acolo de ani buni sau speră la o revenire spectaculoasă). An de an, cele mai bune echipe europene se întâlnesc să joace pentru titlul de campioni europeni și pentru cupă, dar e mult mai mult de-atât. E sezonul în care fani de pe tot globul se strâng împreună, stând cu sufletul la gură, aclamându-și echipele și sperând la tot ce e mai bun de la jucătorii lor preferați.

Având cele mai multe titluri, anume 14, dintre care 5 câștigate în ultimul deceniu, Real Madrid este printre favoriții cupei de anul acesta. Cu toate că nu mai are atacanți spectaculoși de calibrul lui Cristiano Ronaldo, line-up-ul lui Real Madrid e bun, iar reputația echipei le oferă fanilor speranțe mari. Deși deține mai puține trofee, Manchester City este favorita numărul 1, în spatele ei venind, foarte aproape, marea putere a Germaniei, Bayern Munchen. Cele trei echipe formează podiumul echipelor favorite. Champions League-ul este totuși renumit pentru întorsăturile de situație, deci cine știe cum se vor inversa tabelele de scor după grupe?



elevii care vor participa. Ne dorim colaborarea cu alte muzee din București și să expunem diferite obiecte istorice, bineînțeles, atât timp cât se vor potrivi cu ideea de muzeu interactiv. Discursurile scrise de copii pentru dezbateri sau prezentare generală vor fi aprobate și verificate de noi, dar prezentate de ei.”



# Study tip of the month

Study maps

Ilinca Enea

După cuvintele Ivonei, profesoara care a inițiat ideea study map-urilor, acestea reprezintă o manipulare psihologică. Informația este aceeași ca cea din caiet, dar adunarea ei, concisă, într-un singur loc, fără pagini întregi de exerciții ce pot părea copleșitoare, face ca materia pentru test să fie mai ușoară și mai abordabilă. Una dintre părțile fundamentale ale unui study map sunt exercițiile rezolvate pas cu pas și explicate pe parcurs.

Cum să îți faci un study map? Aceasta nu este prima parte a procesului de învățare, ci vine după ce ai trecut prin toată materia și ai înțeles toate noțiunile de învățat. Pentru un study map bun, Ivona recomandă să pornești de la conceptul de bază, pe care să îl illustrezi cu exemple sau exerciții.

Este esențial să te gândești la ce întrebări vei putea primi de la profesor, astfel îți vei putea face o idee despre cele mai importante aspecte ale lecțiilor predate.

# Time capsule

„Taine mari și nepătrunse de mintea omenească!”

Daria Zah

V-ați întrebat vreodată de ce februarie se numește așa? Ca celelalte luni ale anului gregorian, această lună, scurtată de mișcarea de revoluție (și de Iulius Cezar), este numită după un personaj din mitologie. Da, numele zeității este Februs, un zeu roman / etrusc. Din numele sau este derivat latinescul „februarius”, ce înseamnă a purifica. Pe data de 15, în Roma Antică, exista un ritual asemănător unui festival pentru purificări, numit Februalia. Familiar, nu? Sărbătoarea era asociată cu acest zeu deoarece se presupune că zeita Febris era zeița bolilor precum malaria și febra. Așadar, da, februarie vine de la febră, în ciuda așteptărilor.

# Rețeta lunii

O prăjitură delicioasă

Cezara Bărbulescu

În cazul în care aveți nevoie de o rețetă simplă de făcut, dar care să conțină multă ciocolată, ați nimerit la articolul potrivit!

Astăzi vom pregăti ceva absolut delicios: brownies cu ciocolată neagră! Aceste brownies sunt perfecte pentru a satisface pofta de dulce și sunt de ușor de făcut. Cu o textură moale și o crustă crocantă, aceste brownies vor deveni rapid favoritele familiei și ale prietenilor. Fără alte întârzieri, să începem să gătim!

Ingrediente:

- 200g ciocolată neagră
- 1/2 cană (110g) unt
- 1/2 cană (106g) zahăr alb
- 1/2 cană (110g) zahăr brun
- 3 ouă

# Sport tip of the month

Rosoiu Nicoleta, kinetoterapeutul școlii

Briana Grosu

Cei mai mulți dintre noi știu ce înseamnă o alimentație sănătoasă: mai puține prăjeli, mai puțin zahăr și mai multe legume și fructe. Când vine vorba de o nutriție bună totuși, prea puțini dintre noi cunosc detaliile despre beneficiile unei alimentări eficiente și cum să o obținem. Câteva dintre elementele esențiale ale unei diete nutriționale și hrănitoare sunt:

Cerealele integrale

Alimentele din cereale integrale (orez brun, pâine) sunt forme de carbohidrați nerafinați și oferă energie, fibre sănătoase, vitamine, minerale și antioxidanți. Pentru persoanele cu intoleranță la gluten, e important să includă și alte alternative pentru a suplini lipsa de nutrienți esențiali (produse din orez, hrișcă, cartofi dulci, porumb).

Lactatele

Produsele lactate sunt bogate în nutrienți importanți: calciu, potasiu, fosfor, vitamine.

Alimente precum laptele, iaurtul și brânza sunt exemple de produse care sunt un real ajutor în nutriție. Carnea, peștele și ouăle sunt surse bune de aminoacizi esențiali, de proteine. În același timp, se pot obține proteine și din surse vegetale precum fasolea, soia, nucile și anumite cereale.

Proteinele furnizează elemente de bază ale corpului, și nu doar pentru masa musculară. Studiile atestă faptul că 16% din greutatea corporală medie a unei persoane provine din proteine. În principiu, acestea sunt elemente de bază folosite pentru creșterea masei musculare, sănătate și menținerea echilibrului de nutrienți în corp.

Vitaminele sunt vitale pentru organismul nostru. Există 13 vitamine esențiale de care avem nevoie pentru a funcționa corect, mai ales vitaminele A, C, B6 și D. Fiecare dintre acestea are un rol important în organism, iar consumul insuficient poate duce la mari probleme de sănătate.



- ¼ (3g) linguriță sare
- 1 linguriță esență/extract de vanilie
- 1/2 (78g) cană făină albă
- 1/4 (51g) cană pudră de cacao

Încălziți cuptorul la 180 de grade Celsius. Topiți ciocolata și untul până devin lucioase și netede. Lăsați să se răcească la temperatura camerei. Combinați zahărul alb, zahărul brun și ouăle, apoi amestecați foarte bine până când își dublează volumul. În această compoziție adăugați sarea și vanilia și amestecați ușor. După, adăugați ciocolata topită și continuați să amestecați ușor. Cerneți făina și pudra de cacao și amestecați din nou. La acest pas, dacă doriți, puteți adăuga nuci tocate și extra ciocolată.

Coaceți timp de 25-30 de minute sau până când introduceți o scobitoare și aceasta iese cu firimituri umede lipite de ea. Nu ar trebui să fie o pastă complet umedă, dar nici nu ar trebui să iasă complet curată (aceasta înseamnă că ați copt prea mult brownie-urile). Lăsați să se răcească complet înainte de a tăia. Ultimul pas este să vă bucurați de ele împreună cu familia voastră!

Sper să vă placă acest desert minunat!

# Redacția Inside Lrf

**Coordonator echipă media:** Ioana Marinescu  
**Grafică:** Elena Țara

**Redactor-șef –** Alexia Nicoară

**Editor senior:** Klara Albeș  
**Editori:** Daria Zah, Maria Cuțopâl

**Secretari Media:** Azize Aydoğdu, Andra Baci

**Redactori:** Maria Muhuleț, Sara Bănuță, Ilinca Enea, Raisa Barcaru, Cezara Bărbulescu, Briana Grosu, Daria Zah, Azize Aydoğdu, Andra Baci

**Invitați ai ediției:** Anya Irimie, Ana-Bianca Marinescu