

Elevul lunii

Eva Lazăr

Briana Grosu

Eva Lazăr are o fire turbulentă, care aduce sentimentul de vacarm emoțional, însă precum calmul de dinaintea furtunii, ea își schimbă starea odată ce își amintește de puterea sa interioară. Fiecare obiectiv este realizat după războiul pe care ea îl poartă înăuntrul său, care duce la success doar după numeroase ore de muncă. Acest lucru denotă fermitate și hotărâre, dar mai ales eficacitate din partea ei.

Lumea din jurul Evei servește ca și contemplator al naturii sale, admirându-i fiecare reușită cu interes, întrucuparea ei fiind aproape perfectă în ochii lor. Ea este un om muncitor și responsabil, cu realizări remarcabile, fiind determinată să ajungă la succes.

Printre lucrurile pentru care lumea o apreciază se numără:

- Participarea la olimpiadele de limba și literatura română și limba germană, precum și rezultatele obținute;
- Prezența la concursurile de public speaking ale școlii;
- Notele excepționale primite în cursul orelor;
- Participarea la proiectul ERASMUS+ în anii anteriori;
- Participarea la echipa media a școlii (știrile LRF);

În concluzie, "Eva se remarcă prin implicare, mult bun-simț și putere de muncă. Cu siguranță aceste lucruri sunt importante, însă și empatia, generozitatea sunt caracteristici esențiale pentru orice om echilibrat. Este important de menționat, că și



Eva Lazăr

Eva Lazăr

restul profesorilor împărtășesc această opinie, Eva fiind tipul elevului pe care orice cadru didactic și l-ar dori la clasă." spune diriginta colgei noastre.

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

Monthly Highlights

Evenimentele lunii Martie

Sara Bănuță



Martie a fost cu siguranță o lună plină, nu numai pentru noi elevii, cât și pentru profesori, și, cum veți afla în curând, și pentru câțiva părinți.

Părinții din școala noastră s-au decis să le facă o surpriză tuturor membrilor echipei LRF, să le arate cât de mult îi apreciază și cât de recunoscători le sunt pentru munca lor. În dimineața de 14 Martie, toți angajații au fost chemați de urgență în aulă. Acolo au fost așteptați cu cafele calde, snackuri, muzică live, cântată de un cvartet de elevi de la liceul Dinu Lipati și cadouri personalizate. Părinții organizatori au lucrat luni întregi pentru acest lucru, strângând idei, perfecționându-le, găsind părinți curajoși ce s-au oferit să stea cu copiii în locul profesorilor. Mama mea, unul dintre organizatori, spune că, deși a fost mult de muncă, totul a meritat în momentul în care a văzut lacrimile de fericire de pe fețele oamenilor.

Alt eveniment al lunii ce se încheie este Talent Showul organizat de Liceul Avenor, la care a participat și școala noastră. Nu numai că a participat, însă acum ne putem mândri și mai mult cu elevii noștri. Ana Marinescu a câștigat locul 2 la solo, interpretând melodia "Defying gravity", corul LRF a luat locul 1 la grupuri, iar marele premiu, intitulat Crowd Appreciation, a fost câștigat de Bandul LRF.

Concursul, la care au luat parte 7 școli private, a avut categoriile de solo, grup, band și dans.



Ultimul, dar cu siguranță nu cel din urmă, a fost Muzeul Interactiv de Istorie. Parterul școlii a fost umplut de postere făcute de elevi, în care au fost surprinse diverse epoci și ere prin care a trecut lumea, de la Preistoric la Antichitate și până în Era Contemporană. La parter au fost și partenerii noștri, Muzeul Național de Istorie a României și Muzeul Copiilor, care au adus exponate foarte interesante.

Odată ce urcau la etaj, vizitatorii puteau vedea adevăratul spectacol: copiii LRF, costumați precum mari personalități din toate epocile. "Exponatele" s-au bucurat de oportunitatea de a-și împărtăși povestea cu cei interesați. Toți copiii au spus că a fost un adevărat succes. Profesorii sunt de aceeași părere, iar despre părinți, aceștia nu-si puteau încapea în piele când vedeau ce personaje frumoase au fost reprezentate de copiii lor.



Ce urmează?

Evenimentele lunii aprilie

Ana-Bianca Marinescu

În luna precedentă, am avut multe activități frumoase, inedite, care au venit la pachet cu sărbătoare și voie bună. Stați liniștiți, deoarece ne așteaptă o nouă lună minunată, în care se vor desfășura la noi în școală evenimente precum Nostalgia Copilăriei, Târgul de științe și Săptămâna transdisciplinară.

Un eveniment care se desfășoară pentru prima dată la noi în școală, pe 9-10 aprilie, este Nostalgia Copilăriei, organizat în colaborare cu diverse edituri și în cadrul căruia vor fi: proiecții de film („Maria Mirabela” și „Fiul Soarelui”), lansări de cărți și benzi desenate și un târg de carte dedicat pasionaților de lectură și de benzi desenate.

Sună cel puțin interesant!

Pe 22 aprilie se va desfășura a doua ediție a Târgului de științe, la care am văzut mulți copii dornici înscriindu-se, așa că sunt sigură că va fi o adevărată reacție chimică.

Tot pe 22 aprilie va avea loc și Feeria, un eveniment dedicat elevilor de liceu și clasa a VIII-a și unde se va lăsa cu dans și multă distracție!

Acum, mult așteptata Săptămână transdisciplinară, care, în acest an, este organizată de elevii claselor a douăsprezecea, aceștia ocupându-se de ea la nivelul întregii școli. Este al treilea an în care LRF susține acest program transdisciplinar, în care noi putem învăța și explora incredibil de multe subiecte precum: educația financiară, tehnici de supraviețuire, gătitul și cultura.

Când am întrebat-o pe Irina Dodoc (elevă în clasa a-12 a A, care face parte din echipa de organizare) ce vor putea învăța atât copiii de gimnaziu, cât și cei de liceu în această săptămână, ea mi-a răspuns: „Își vor putea răspunde în sfârșit la întrebarea: «Cu ce mă ajută pe mine asta în viață?», deoarece această întrebare și-au pus-o și elevii de liceu pentru a putea crea activități interesante, aplicabile și practice, pe care nu le găsim în programa școlară, dar care sunt necesare pentru «viața de om mare»”. Programul transdisciplinar va avea loc în ultima săptămână din aprilie, chiar înainte de vacanță 😊.

Ne vedem acolo!

Gaming Corner

Mario Day

Daria Zah



Chiar dacă ești un gamer pasionat sau dacă nu te-ai atins de un controller în viața ta, probabil te-ai intersectat cu Nintendo. Cu sute de milioane de sisteme vândute, nici fanii consolelor Sony Playstation nu pot nega succesul imens al consolelor „rivale”. În ciuda hardware-ului mai puțin performant și al titlurilor aparent copilărești, compania a găsit nișa perfectă: omul de rând care dorește să evadeze din viața de zi cu zi, pe care nu-l interesează fps-ul sau starea meta-ului. Multe dintre amintirile mele și ale altor oameni s-au conturat fie jucându-ne pe o asemenea consolă, fie completând pokedex-uri, jucând tenis (virtual) cu familia sau încercând să terminăm încă o lume în Super Mario Bros.

Probabil că nu știți că luna aceasta, pe 10 martie, am aniversat Ziua Mario (a nu fi confundată cu ziua de naștere a lui Mario și Luigi, 11 octombrie, sau lansarea primului joc

Super Mario, 18 octombrie.). De ce fix această dată, aparent misterioasă, a fost aleasă pentru sărbătorirea acestei francize emblematice?

Dacă ai înlocui I și O cu echivalentele lor numerice, 1 și 0, ți-ar rezulta MAR10. MAR este prescurtarea pentru martie, așadar, desigur că data rezultată este 10 martie.

Primele jocuri erau platformere, iar fiecare ediție a introdus tot felul de ciuperci, frunze, care ofereau jucătorului abilități precum aruncarea unor mingi de foc, planare, chiar și un costum de broască care te face să sari mai sus. Cel mai important joc din franciză este definitiv Super Mario 64, ale cărui concepte sunt aplicate și în jocurile Mario moderne de azi, cel mai notabil fiind abilitatea de a-ți arunca pălăria. De atunci, fiecare lansare a adus cu ea un nou concept (Super Mario Galaxy înlocuiește lumile cu planete, în cadrul cărora se află nivelele). Cu toate că sunt destul de formulaice (prințesa Peach este furată, ajungi în regat, te lupți cu fiecare Koopa până ajungi la Bowser), de fiecare dată când le-am revizitat au fost la fel de amuzante.

Pe lângă jocurile Super Mario, personajele apar și în alte jocuri, precum Mario Kart, Smash Bros., Mario Tennis, Paper Mario, Yoshi's Yarn World. Anul trecut, în cinema, a apărut filmul „Super Mario Bros.”, în colaborare cu Nintendo, în care apar personaje din tot universul Nintendo, plasate într-un univers nou și

și fascinant. În Directul aniversar (știrile Nintendo) a fost anunțat un nou film ce va ajunge pe marile ecrane în luna aprilie. De asemenea, a fost anunțată întoarcerea mai multor titluri celebre pe Switch, în calitate HD, și primul joc cu Prințesa Peach ca protagonist. Pentru că ne apropiem de apogeul consolei hibride și de 40 de ani de Mario (anul viitor), sperăm că Nintendo va începe noua eră cu un nou joc Super Mario.

Rețeta lunii

Pizza Wrap

Cezara Bărbulescu

Cel mai greu dimineața este să îți pregătești ghiozdanul. Acesta trebuie să conțină caiete, penar, dar și ceva mâncare. Mulți dintre noi aruncăm un sandviș cu cașcaval și șuncă. M-am gândit că nu o să mai dureze mult până vă saturați de această gustare, prin urmare astăzi o să vă învăț cum să faceți o pizza simplă și delicioasă în mai puțin de 10 minute. O să fie perfectă pentru a fi împărțită cu colegii în pauzele de la școală.

Pe tava de la cuptor așezăm 1 bucată wrap/lipie, peste care presăram brânză/cașcaval ras și mai adăugăm șunca preferată. Peste acestea adăugăm o altă lipie, peste care întindem uniform cel mai bun sos de roșii și presăram oregano/busuioc, după bunul plac. Nu uitați, pentru un gust delicios, să mai adăugați deasupra niște brânză/cașcaval ras. În funcție de preferințe, mai puteți adăuga și alte ingrediente, cum ar fi: măsline, porumb, ciuperci etc. Coaceți pizza wrap/lipie în cuptor, la 170-180 de grade, timp de aproximativ 10 - 12 minute sau până când brânza/cașcavalul de deasupra se topește și crusta devine crocantă. După ce este coaptă, tăiați pizza în felii și savurați-o caldă. Poftă bună!

Este o rețetă așa de simplă, pe care o veți îndrăgi cu siguranță!



Psihologul de serviciu

Despre Relații Toxice cu Alina Dumitrache

Ilinca Enea

Pentru a-ți crea niște standarde sănătoase, trebuie în primul rând să te raportezi la propria persoană, nu la ce vezi în exterior. Mai ales în adolescență, toți facem greșeli, dar asta nu înseamnă că avem de-a face cu oameni toxici. Erorile de comunicare, gafele nevinovate sau imperfecțiunile sunt complet normale și vor apărea în orice relație, fie ea romantică sau de prietenie. Comportamentele greșite ce continuă pentru o perioadă lungă și răspunsurile indiferente la anumite lucruri pe care i le spui unei persoanei sunt adevăratele indicatoare ale unei relații toxice.

Am vorbit cu Alina Dumitrache, psiholog, psihoterapeut și directoare a liceului nostru, despre care ar fi semnele unei relații toxice, iar cadrul definitor de mai sus a fost primul care s-a conturat în discuția noastră. Într-o relație dăunătoare, îți vei pune mereu întrebări, de aceea este important să încercăm să observăm anumite reacții pe care le avem și să ne dăm seama dacă relația în care suntem ne aduce vreun real beneficiu. Cum a spus și Alina: „If it doesn't feel right, then it's probably

not right”. Gut feeling-ul sau intuiția poate fi cel mai bun ajutor când treci printr-o perioadă de chin a unei relații ce te scurge de energie și te lasă simțindu-te gol.

Când realizezi că trebuie să te dezici de o persoană, mai ales dacă te bazai pe ea, va fi un proces lung, ce-ți va produce o suferință interioară cumplită. Este normal să doară și, chiar dacă pentru câteva zile, săptămâni sau chiar luni vei fi la pământ, te vei plânge lumii de dor și vei simți că niciodată nu o să mai fie bine, nimic nu merită să rămâi cu o persoană ce-ți strică percepția ta despre tine, te manipulează și te face să te simți teribil chiar și atunci când nu este în preajma ta.

„Vreau să conștientizăm că o să doară, că e greu și că uneori te poți chinui groaznic, dar dacă ești true to yourself, vei găsi energia care te va scoate din starea asta și vei avea nevoie de ajutor, așa că cere-l de la cineva.”, a mai spus Alina.



Subiectul lunii

Arta și Credința

Maria Muhuleț

Arta este un concept, e greu de zis exact la ce se referă, ce înseamnă sau ce este și nu este artă. Trăiește în noi, e parte din natura noastră încă de la începuturi, ne apară spiritele, distrugându-le în același timp. Este brutală și mai puțin o strălucire înmiresmată, mai degrabă o văpaie periculoasă.

Artele vizuale, muzica, literatura sunt exprimări puternice ale circumstanțelor launtrice. Tocmai de aceea, artiștii sunt mesageri mai buni ai divinității și ai purității sufletești decât preoții.

Religia, ca și arta, vine din om, din dorința noastră de a crede în ceva sau de a simți ceva, iar atunci când oricare dintre cele două cade în corupție, ceva se pierde din ființa umană. Când scena se schimbă de la dorința de a transmite un mesaj de moralitate la o goană putredă după bani și bunăstare constantă, atunci se pierde orice tangență cu frumusețea.

Bineînțeles că nimeni nu mai face și nu a făcut mai nimic fără o răsplată, o compensație, deci sunt suficiente opere realizate după primirea unei plăți, dar

procesul artistic, de orice fel, presupune o gândire mai adâncă, o analiză asupra a ce vrei să arăți sau să prezinți lumii.

Mai mult decât atât, cere o analiză interioară, deoarece, pentru a ști cum să luminezi un aspect al vieții, trebuie mai întâi să îți cunoști propriile sentimente și înțelegeri față de el.

Ceea ce rezultă este, pur și simplu, o captare a unui sentiment, un moment judecat demn de păstrare și un exemplu de frumusețe și puritate adevărată, căci nu se poate naște decât prin chin și dedicare.

Aici intervine diferența. Este foarte ușor să îți spui că ești o persoană bună și să preținzi că ai un anumit standard moral doar pentru că ai credință în Dumnezeu sau să le spui oamenilor că lăcomia nu e bună, dar în același timp să-ți cumperi mașini și haine din banii lor.

Este ceva mult mai greu să fii un om bun cu adevărat, să le oferi ajutor celor ce au nevoie de el, să arăți respect și bunățate și

Guest writer

Bucuria lucrurilor simple

Ana Marinescu



Natura este cea care ne leagă de rădăcinile noastre. Dacă o privim, ea nu ne judecă, nu se uită urât la noi, ci doar ne mai dă niște semne, din când în când, pentru a ne aduce aminte că viața nu este întotdeauna ceea ce pare, oferindu-ne resurse,

sprijin și chiar un refugiu emoțional.

Atunci când mă uit la o plantă, mă liniștesc, simt cum tot corpul și toată mintea mea se află pe o pajiște, fără griji, fără critici, doar în briza vântului. Același lucru se întâmplă când mă uit la apusul soarelui. Oriunde m-aș afla, atunci când mă uit pe geam și simt razele cum îmi mângâie fața, mă las inundată de sentimente și toate grijiile-mi dispar.

Vă spun aceste lucruri deoarece putem fi tentați să le uităm cu trecerea timpului. Cu toată vâlva, agitația traficului și încercarea de a ne simți în controlul a tot ceea ce se întâmplă, putem uita chiar și de noi, de pasiunile noastre, de a ne îndeplini micile dorințe sufletești, ajungând să le anulăm pentru „săptămâna viitoare”.

Este simplu să găsim un vinovat al problemei, vă spun din propria experiență a unui copil de clasa a 8-a, care se stresează pentru orice și din orice, spunând că este vina mea și uitând a mai face o pauză, a râde, a cânta un karaoke de plăcere, lăsându-mă uneori copleșită de emoții și gânduri... Știu că ni se mai întâmplă tuturor să mai uităm de acele tabieturi care ne aduc liniște, de pasiuni, de lucrurile care ne umplu atât inima, cât și sufletul.

Așa că aduceți-vă aminte să mai mirosiți o floare, să priviți câte un apus de soare, fără vorbe multe, numai amintiri plăcute. Pacea și liniștea interioară se pot găsi oriunde, trebuie doar să crezi și să le vezi.

să îți pese, să ai speranță în umanitate și în persoana de lângă tine, oricine ar fi aceasta.

Asta ori romantica extremă negativă este ce captează sau năzuiesc să capteze cele mai frumoase opere de artă și aici sălășluiesc candoarea și credința adevărată. În speranță, nu în posesii materiale sau lumânări aprinse, ci în prietenie și pace sinceră.



Cu toate că am fost prezentă încă de la începuturi, nu am știut până acum istoria LRF. Cu identitatea școlii noastre aflându-se într-o perpetuă mișcare, am întregat-o pe Alina Dumitrache câteva lucruri despre istoria școlii noastre și cum am ajuns la comunitatea actuală.

Am început prin a mă adresa astfel: „Ce credeți că diferența la început LRF de alte instituții private? Dar acum?”. Mi-a povestit despre ce ne diferențiază atunci: „Modelul finlandez. Abia se auzise de succesul educației finlandeze și era extrem de special faptul că aveam o conexiune directă cu Finlanda. A fost deosebită călătoria până aici, însă acum suntem cunoscuți pentru band și cor, deși nu suntem școală de muzică. Elevii noștri se descurcă la orice concurs internațional care implică

public speaking și debate în engleză, cu toate că nu suntem școală internațională. E o mare realizare! Mai mult de atât, spun cu mâna pe inimă că ceea ce face școala noastră deosebită e minunata comunitate de profesori, părinți și elevi. De asemenea, ne ridicăm pe zona sportivă, deși nu suntem liceu cu profil sportiv.”.

Oare cum a început ideea de LRF?

Se pare că directoarea noastră dragă era profesoara la o școală de stat, de unde a ajuns, cumva, în Finlanda, unde s-a îndrăgostit de „ideea că oamenii de rând povesteau despre educație și era prezentată ca bun național. Am zis, naivă cumva: vreau și în România asta! Habar n-aveam atunci că voi porni în călătoria vieții mele.”.

În trecut, sunt sigură că doamna profesor a avut numeroase gânduri negative despre cum va gestiona stresul ce

vine cu administrarea unei școli. Așadar, a dorit să împartă un gând pentru ea, din trecut, cu noi, din prezent. „Hang in there! O să fie fix ca un rollercoaster: greu și înspăimântător, amuzant, memorabil. Și, la final, vei zice: «mai vreau o dată»”.

Felicitări întregului colectiv LRF pentru parcursul minunat din deocamdată puținii, dar frumoșii ani de istorie LRF! Pentru un început glorios, o desfășurare în continuă dezvoltare și pentru un apogeu, eventual, la fel de glorios ca răsăritul instituției noastre. Alina este mândră de toți cei ce aleg să se implice în a ne face școala un loc mai bun. Am încheiat cu întrebarea: „Sunteți mândră de evoluția școlii și a elevilor?”. Am primit un răspuns categoric, și citez, „Oh, da! N-am cuvinte să exprim recunoștința pentru frumusețea devenirii elevilor, a profesorilor și a planurilor noastre.”.

Time Capsule

„Este un lucru mai mic să suferi o pedeapsă decât să o fi meritat” - Ovidius: „Epistulae ex Ponto”

Maria Muhuleț

Ca în orice altă lună desfășurată pe pământ, multe s-au petrecut în luna martie de-a lungul istoriei. Masacrul din Boston în 1770, invadarea statului Irak de către SUA împreună cu Regatul Unit, Polonia și Australia în 2003 și căsătoria lui Yoko Ono și John Lennon în 1969.

Înainte de toate acestea însă s-a întâmplat și următorul eveniment: nașterea poetului Publius Ovidius Naso, pe data de 20 martie, anul 43 î.Hr. În ciuda faptului că nu pare să fi fost vreo întâmplare impresionantă, a oferit următoarea succesiune de manifestări memorabile.

Ovidius s-a născut în Sulmo, un oraș mic, la aproximativ 140 km distanță de Roma, într-o familie cu un statut social destul de bun. Acesta a fost trimis, împreună cu fratele său, să studieze retorica la Roma, studii după care Ovidius era nevoit urmeze o carieră oficială. Însă acesta descoperă pasiunea pentru poezie și își părăsește postul pentru boema vieții de artist.

În noul cerc social din care făcea parte, amorul și temele erotice erau foarte comune și ajung să se regăsească în multe dintre lucrările lui, însă acestea nu-i reflectă exact viața. Ovidius avea trei soții, cea mai bună și mai longevivă înțelegere părând a fi fost cu cea de-a treia. În ciuda influențelor și a conexiunilor pe care se presupune că le avea, Ovidius a fost exilat în 8 CE, de către împăratul Augustus, pentru ce se crede că a fost o ofensă la programul lui de reformă morală. Locația exilului său a fost Tomis sau Tomi, acum cunoscut ca portul Constanța, unde și-a petrecut restul zilelor implorându-l pe Augustus să îi ridice pedeapsa. Moare acolo în jurul vârstei de 60 de ani.

Printre lucrările lui menționabile se numără „Amores”, primele sale poeme, „Ars amatoria”, „Metamorphoses”, „Tristia” și „Epistulae ex Ponto”. Cele două din urmă sunt scrisori scrise de Ovidius către împărat, prietenii și soția lui în timp ce era în exil.

Ovidius a fost o figură impresionantă și cu influențe asupra literaturii mult după moartea sa. De asemenea, acesta oferă o nouă perspectivă, demnă de luat în calcul, asupra vieții și a culturii extravagante din timpul lui, nefăcându-l neapărat un exemplu moral, ci un element esențial al istoriei poeziei și al operelor scrise.



Aplicația lunii

Pinterest

Cezara Bărbulescu

Mulți dintre noi folosesc rețelele sociale pentru a se uita la videoclipuri sau pentru a le crea chiar ei. Astăzi o să vorbim despre una dintre aplicațiile pe care le folosim în timpul liber pentru a ne relaxa, Pinterest.

Ce este mai exact Pinterest? Este o rețea socială ce permite utilizatorilor să descopere și să împărtășească idei, imagini și linkuri către următorii ce caută diferite proiecte, rețete, idei pentru design sau doar lucruri amuzante.

Pe Pinterest poți crea și organiza tablouri cu conținut ce îi interesează sau îi inspiră pe utilizatori și să explorezi conținutul creat de alții. Indiferent de interesele tale, Pinterest are ceva special pentru tine, oferindu-ți posibilitatea să-ți împărtășești pasiunile cu întreaga lume sau chiar să le descoperi!

Ce este cel mai interesant la Pinterest este simplitatea. Pinterest este considerat cel mai tare deoarece are capacitatea de a oferi inspirație. Mai exact, platforma este formată din imagini

și idei care stârnesc creativitate și oferă soluții pentru interese sau care te pot ajuta să descoperi ce lucruri consideri amuzante și să le împărtășești cu prietenii. De la design interior până la proiecte DIY și multe altele, Pinterest oferă o experiență personalizată, sugerând conținut care îți se potrivește sau care te-ar putea interesa, pentru fiecare utilizator în parte. O aplicație care nu necesită bani și care poate oferi amuzament și inspirație, pentru că le are pe toate.

Pinterest reprezintă o aplicație ce oferă o sursă inepuizabilă de inspirație și creativitate pentru milioane de oameni din întreaga lume. Sper să te alături comunității Pinterest și să începi să-ți descoperi sau să-ți împărtășești propria inspirație.

Distracție plăcută!

Povești vânătoarești

Alexia Nicoară

Alina Ozturk este profesorul din a căruia clasă ieși întotdeauna schimbat, cu o idee sau o perspectivă nouă. În afară de modul extraordinar prin care inspiră elevii din școala noastră, Alina are o multitudine de „povești vânătoarești”, printre care se numără următoarele:

I. Unde te duce entuziasmul?

„Îmi place să creez momente în care elevii spun „Aha!”, „Uau!”. Era o oră de matematică și explorarea mediului și voiam să le trezesc interesul pentru ceva ce făceam la partea de explorare a mediului și am luat două coli și le-am spus că pot să le fac să ajungă la sol în timp diferit, chiar dacă sunt identice. Ca să dureze mai mult și să fie mai cu impact, cu o coală mototolită și una neîndoită, m-am suit pe catedră și le am dat drumul. Evident că ghemotocul s-a dus rapid la podea, iar cealaltă a plutit grațios spre podea. Copiii au izbucnit în urale, ușa s-a

deschis și domnul Ceuță a intrat însoțit de doi domni, iar eu stăteam în picioare pe catedră. Nu-mi amintesc decât fețele lor surprinse.”

II. Greșeala te face uman

„Am dat o evaluare la matematică.

Am corectat-o. Elevii au arătat-o acasă. Unul dintre elevii mi-a adus evaluarea, mi-a dat-o și mi-a spus cu un zâmbet larg, plin de satisfacție: „Tati mi-a spus că la exercițiul x am greșit calculul, dar mi-a zis să-ți spun că și tu l-ai greșit!”. A fost un moment prețios, în care am conștientizat cât de important este, pentru elevii mei, să nu fiu perfectă, să greșesc, să mă vadă acceptându-mi greșelile. De atunci am greșit mult... cu voie și fără voie!”

III. Un moment de confuzie

„Generația actuală am preluat-o în pandemie. Intervuurile inițiale le-am făcut purtând măști. Am participat la aproximativ 40 de întâlniri. Am ieșit la poartă să luăm copiii în prima zi de școală. Majoritatea părinților și a copiilor îmi erau cunoscuți în egală măsură și mă salutau. Colegele mele au pornit prin mulțime adunând copiii de la părinți, pe mulți dintre ei îi recunoșteam și eu,

regizor.

Deși au trecut aproape patru ani de la ultimul album al Arianei Grande, Positions, viața personală a vedetei pop a rămas în centrul atenției. Între o despărțire de vechiul ei manager, Scooter Braun, un rol principal strălucitor în viitoarea adaptare a musicalului de pe Broadway, Wicked, și un divorț foarte mediatizat, urmat de o nouă poveste de dragoste, sunt multe de știut. Ea încearcă să facă un bilanț al haosului cu cel de-al șaptelea ei LP, Eternal Sunshine, un album conceptual în care se prezintă povestea de dragoste științifico-fantastică din 2004 cu Jim Carrey, despre doi foști care își șterg amintirile unul despre celălalt după o despărțire, dar își găsesc drumul înapoi împreună.

Actrița din „High School Musical” a anunțat oficial că va fi mamă, pășind pe covorul roșu al Oscarurilor cu o umflătură foarte vizibilă. Hudgens și-a făcut intrarea într-o rochie neagră cu mâneci lungi. Cu părul coafat inedit, vedeta a defilat cu mândrie, pe placul fotografiilor de pe covorul roșu. Cântăreața și actrița purta, de asemenea, mai multe bijuterii cu diamante strălucitoare, inclusiv un colier, inele și cercei de forme și dimensiuni uimitoare.

eu, moment în care mi-am dat seama că fie voi aștepta ca fiecare să-i ia pe cei repartizați la clasele lor fie... După o scurtă rugăciune și înghițirea unei bucăți zdravene de orgoliu, am strigat ca la piață: «Pregăitoare A să vină la mine!» Miracolul așteptat s-a petrecut și copiii s-au desprins de părinți, venind la mine.”

IV. Un adevărat domn!

„Într-o excursie de două zile, când toți copiii păreau că au adormit, la ușa camerei s-a auzit un ciocănit ușor. Unul dintre elevii mei a venit să doarmă cu mine. Era prima lui excursie fără părinți în care nu dormea acasă.

S-a trezit des. Se ridica în fund și mă privea confuz. Îi spuneam: «Sunt Alina! Ești în siguranță cu mine.» Îl mângâiam pe spate și adormea la loc. Ultima trezire a fost la cinci și ceva și mi-a spus că merge la toaletă la el în cameră. După 10 minute, m-am dus după el. Dormea lângă colegul lui liniștit. Legenda spune că fiecare a dormit singur, în patul lui. Imaginea tuturor a fost salvată!”

În cazul în care nu v-ați dat seama, poveștile savuroase ale Alinei sunt povești reale, pe care ea le împărtășește cu multă dezinvoltură și autenticitate, încurajându-ne pe noi toți să fim naturali și să ne acceptăm așa cum suntem, cu bune și rele.

Gossip time

Azize Aydoğdu și Andra Baciu

Pe data de 10 martie, la Los Angeles, s-a desfășurat cea de a 96-a ediție a premiilor Oscar.

Pentru cea mai bună actriță în rol principal, premiul a fost câștigat de Emma Stone pentru interpretarea ei în filmul Poor Things, iar pentru cea mai bună actriță în rol secundar, premiul a fost câștigat de Da'Vine Joy Randolph pentru filmul The Holdovers, care spune povestea unui profesor de istorie nebun de la o școală privată, forțat să rămână în campus în timpul sărbătorilor cu bucătarul-șef, un fiu pierdut și un student cu probleme.

Pentru cel mai bun cântec original, premiul a fost câștigat de Billie Eilish cu What Was I Made For pentru filmul Barbie. Acesta marchează al doilea premiu Oscar câștigat de artistă, fiind cea mai tânără dublă laureată cu un Oscar din istorie, la numai 22 de ani. Ryan Gosling a interpretat melodia I'm just Ken, fiind una dintre cele mai bune prestații din istoria premiilor Oscar.

De asemenea, au fost foarte multe premii câștigate și de actorii din filmul Oppenheimer. Cillian Murphy a câștigat premiul pentru cel mai bun actor în rol principal, Robert Downey Jr. a câștigat premiul pentru cel mai bun actor în rol secundar, iar Christopher Nolan a câștigat premiul pentru cel mai bun

Elevii din Ucraina

Vlad Pienov

Raisa Barcaru



Au trecut doi ani de când a izbucnit războiul dintre Ucraina și Rusia. Foarte mulți refugiați au venit în România pentru a căuta adăpost. Copiii aveau nevoie de o școală unde să

învețe, dar mulți nu înțelegeau româna.

Astfel, școala noastră s-a mobilizat pentru a-i sprijini pe refugiați. Elevii noștri din Ucraina sunt acum parte din comunitate. Unul dintre acești elevi este Vlad Pienov, elev în clasa a 11-a B. Vine din Odesa, are 17 ani și este pasionat de sport.

L-am întrebat pe Vlad cum s-a adaptat la LRF. Mi-a spus că, la început, i-a fost greu să comunice cu ceilalți elevi, dar a învățat româna de-a lungul verii și îi este mai ușor acum.

Vlad și-a făcut prieteni aici, a spus că se înțelege foarte bine cu Cezar, colegul lui, pe care l-a descris ca fiind un băiat foarte bun.

România, pentru el, este o țară interesantă, cu orașe frumoase și mulți oameni drăguți. „Acum, mă simt foarte confortabil aici. M-am ajutat profesorii amabili și atmosfera frumoasă”.

Vlad a spus că scopul său este să învețe. El ne transmite tuturor: „să fiți, în continuare, la fel de harnici!”.

Meet the team

Alexia Nicoară & Klara Albeș

Ioana Marinescu

Când am avut selecțiile pentru echipa media, am fost surprinsă să fiu vizitată de două eleve de clasa a XI-a, pentru că în general am avut aplicanți de la gimnaziu. Fetele au venit foarte hotărâte și mi-au spus că ele au participat anul anterior în echipa de podcast și vor să continue. Nu știu dacă și-au dorit neapărat să ajungă la redacția Inside LRF, dar cu siguranță rolurile li se potrivesc mănușă și pare că le și plac, spre norocul nostru, al tuturor.

Alexia Nicoară, redactor-șef, este genul acela de elev pe care orice profesor și-ar dori să îl aibă și să îl multiplice 😊. Dornică de a experimenta lucruri noi, mereu pregătită să intre în proiecte provocatoare, extrem de blândă, dar și fermă atunci când este cazul,

Alexia e mâna mea dreaptă la revistă. Știu că mă pot baza pe ea, de la ședința de redacție, unde uneori spiritele se încing și este nevoie de fermitate, până la ziua în care Inside LRF vede tiparul. Dincolo de munca efectivă, ce îmi place foarte mult la colaborarea cu Alexia este că pot discuta cu ea exact ca și cu un adult, iar uneori chiar mă bazez că deciziile ei sunt mai potrivite contextului decât ale mele.

Klara Albeș, editor general, colegă de clasă și prietenă bună cu Alexia, este dovada perfectă că oamenii care vorbesc puțin fac mult. Tăcută în mare parte a timpului, Klara intervine exact atunci când este cazul, aducând idei noi sau chiar soluții. Este cea care corectează textele „la prima mână”, iar asta nu

mână”, iar asta nu este deloc un lucru ușor. Ca mare parte a colegilor ei de la a XI-a A, Klara este implicată în foarte multe proiecte și dornică să evolueze și să își construiască un drum, încă de la vârsta asta.

Recunosc că sunt uimită în fiecare zi de acești copii și sunt tot mai convinsă că aceste generații „noi”, uneori blamate, pot aduce schimbarea aceea, reală și profundă, în lume.



Alexia Nicoară



Klara Albeș

Filmul lunii & Science corner

Dune, partea a II-a

Briana Grosu

Succesorul filmului renumit din 2021, ce poartă numele de Dune, a reușit să lase lumea cu gura căscată, poate chiar mai mult decât acum 67 de ani, când Frank Herbert a publicat incredibila carte care a marcat istoria romanelor științifico-fantastice. Deși cuvintele nu pot ilustra povestea interstelară a societăților și a creaturilor fantastice, Denis Villeneuve are curajul să traducă limbajul astrelor într-o cinematografie de excepție, împreună cu Greig Fraser (director de imagine) și Eric Roth (scenarist).

Dune reprezintă viața clasei stăpânitoare în feudalism și proprietară a planetelor, precum și a resurselor acestora, urmărind povestea familiei Atreides pe primejdioasa planetă Arrakis. Odată ce firul narativ explorează universul spațial vast și suspansul crește treptat, interacțiunile dintre personaje urmăresc politica, religia, tehnologia și traiul omului în lumea controversată a galaxiei noastre.

Din punctul de vedere al ecosistemului cosmic, imaginile deșerturilor nescârșite înghit sălile de cinematograful în neantul de întuneric al peșterilor adânci și îngrozesc spectatorii cu mișcarea amenințătoare a viermilor de cenușă, care se ridică până la înălțimea celor mai înalte dune de nisip. Villeneuve impresionează

publicul cu cinematografia brutală și contrastul dintre lumină și întuneric, care ne amintesc de alte opere remarcabile, precum Game Of Thrones sau chiar Interstellar.

Cum reușește Villeneuve să transforme ficțiunea – într-o manieră impecabilă – în realitate? Starea perpetuă de neliniște a pericolului care pânzește personajele la fiecare pas, a dezastrului provocat de mediul înconjurător aspru și a conflictului interaștral a reprezentat o provocare pentru regizorii care s-au confruntat cu posibilitatea de a aduce romanele lui Frank Herbert la realitate. Bugetul generos oferit de Warner Brothers a fost, cu siguranță, de mare ajutor pentru viziunile scenariștilor. Bugetul lui, spre deosebire de cel oferit lui Alejandro Jodorowsky, care încearcă să filmeze adaptarea cărții la filmul de 14 ore, este unul ce îi oferă libertatea de a filma în cele mai îndepărtate colțuri ale lumii, precum Abu Dhabi, Namibia și Norvegia.

Cât despre efectele sonore, Hans Zimmer a compus peste 90 de minute de soundtrack înaintea declarației publice pentru lansarea filmului, doar în scopul de a servi pe post de inspirație, în timp ce Denis Villeneuve scria scenariul. Imnurile cântate de vocile înalte, bătăile tobelor și ecoul instrumentelor de suflat sau sunetele

firave ale dunelor de nisip în vânt transpun spectatorii în universul stelelor. Acompaniamentul sonor însoțește personajele în luptele pline de acțiune și transcende de la adevăr și teme sentimentale sau religioase la război și conflict devastator.

Nu în ultimul rând, castingul de excepție iese în evidență cu ajutorul prezenței unor actori renumiți, printre care se numără: Florence Pugh, în rolul Prințesei Irulan; Rebecca Ferguson, adică Lady Jessica; Zendaya, în rolul lui Chani, fiind suport moral pentru Timothée Chalamet, care îl joacă pe Paul Atreides; Austin Butler, în rolul lui Feyd Rautha, și Anya Taylor-Joy, cu un rol de o eleganță ce compensează pentru agresivitatea personajelor, cel al lui Alia Atreides.

În concluzie, adaptarea cărții lui Frank Herbert nu se limitează doar la vizualizarea unei lumi fantastice, ci explorează și aspectele științifice ale universului său, utilizând principiile de geologie, biologie și fizică, pentru a aduce viață pe ecran.

Prin portretizarea detaliată a unor concepte profunde precum manipularea mediului și tehnologia avansată, Dune evidențiază importanța unei abordări riguroase și pline de creativitate a științei în cinematografie. Astfel, filmul nu doar inspiră și încântă, ci și educă și provoacă spectatorii să reflecteze asupra intersecției dintre știință, imaginație și artă.



Music corner

Femeile în industria muzicală

Ilinca Enea

Ca femeie în industria muzicală vei fi deseori obiectificată, sexualizată și vei fi tratată de mulți producători, scriitori sau de alți membri echipei cu o mare lipsă de respect. Asta spun majoritatea artistelor cărora li s-a cerut părerea asupra acestui subiect. Nu numai că doar 22% din cântăreții sunt femei, dar și mai puține dintre acestea sunt nominalizate pentru premii și titlaturi.

Deseori, femeile au vizibilitate și prezență scăzută pe scenele principalelor festivaluri, în emisiunile de radio și televiziune și în principalele categorii ale premiilor muzicale. Acest lucru subliniază prejudițiile ce au prins rădăcini în cultura de pretutindeni și practicile instituționale toxice, ce sunt frecvent trecute cu vederea.

Când anumite femei decid să vorbească despre problemele pe care le înfruntă, trezesc valuri de ură, titluri scandaloase în presă și bărbați ce încearcă să vorbească despre lipsa de calitate muzicale ale femeilor, cum acestea sunt inexistente sau deloc importante. Niște cazuri celebre sunt Erika Isac cu piesa „Macarena”, Taylor Swift în interviul în care vorbește despre vocabularul diferit folosit pentru femei și

bărbați în industria muzicală sau Lady Gaga cu afirmațiile sale.

Chiar dacă majoritatea controverselor ce devin subiecte încinse sunt din domeniul populii, problemele nu sunt diferite în industria muzicii clasice, în blues sau rock, unde se spune adesea că nu poți fi solist al unei trupe dacă ești fată.

Concluzionând, abordarea inegalității de gen în industria muzicală necesită un efort din partea tuturor părților implicate, pentru a crea un mediu mai incluziv și mai echitabil pentru toți profesioniștii din domeniu.



Interviu cu profu'

José Barosso

Briana Grosu

„Deși m-am născut în Madrid, mă consider un om al Sevillei, un oraș mic al Spaniei. La facultate am studiat un curs curricular de pedagogie timp de un an jumătate. După ce mi-am terminat studiile la facultate am venit în România, acum 25 de ani, și de atunci predau limba spaniolă.”, spune José Barosso, profesorul de limba spaniolă din școala noastră.

José este recunoscut pentru alura tipică spaniolilor, amabilitatea sa și accentul deosebit cu care vorbește limba română. De asemenea, el a reușit să îmbunătățească modul de învățare al limbii spaniole în școală, mai ales la nivelul liceal. José ține și un curs de pregătire pentru elevii de liceu și își propune să predea în viitor și copiilor mai mici care arată interes față de o limbă nouă.

În același timp, José predă spaniolă și profesorilor interesați de limbă străină. În prezent, la curs participă în jur de 20 de profesori care învață lucruri esențiale pentru vorbitul fluent al limbii, dar și elemente ce țin de partea culturală a Spaniei.

„Avem copii pasionați de limba spaniolă, însă sunt și cei care nu manifestă vreo formă de interes. Limbile străine țin de investiția de

timp făcută de fiecare și există clase care au început să aibă rezultate bune și îmbunătățiri. Uitându-mă la succesul ultimelor luni, cred că vom avea rezultate chiar și mai bune în viitor, poate chiar de nivelul A2 sau B1 în unele cazuri.”, a mai spus José.

Prichindeii LRF

Ecaterina Maria Militaru

Raisa Barcaru



Cartea lunii

Virginia Wolf: primul val de feminism în literatură

Ilinca Enea

“A woman must have money and a room of her own if she is to write fiction.”

Virginia Wolf este considerată una dintre primele femei ce au deschis subiectul inegalității femeilor de-a lungul istoriei. Aceasta a avut multe scrieri celebre, ce sunt acum esențiale de studiat de către oricine e interesat de literatură, însă ne vom focusa în principal pe „A room of one's own”. În această carte, Virginia Wolf face referire la dezavantajarea sistematică a femeilor și constrângerea lor în societate.

Un pasaj celebru este cel în care ea o menționează pe sora imaginară a lui Shakespeare, căreia i se refuză oportunitatea de a-și urma talentul și care își încheie viața tragic. Prin această metaforă, este exprimată cruzimea societății patriarhale asupra femeilor ce tânjesc după împlinirea artistică și intelectuală.

Scopul cărții nu este doar de a sublinia cum bărbații au creat tradiții ce perpetuează marginalizarea scriitoarelor sau de a indica experiențele neplăcute pe care femeile le au, dar și de a fi un apel către toate femeile ce ar trebui să nu se lase nedreptățite de către societate.

Virginia a considerat că este absolut necesar ca femeile să aibă independență fizică și economică, pentru a putea să își urmeze aspirațiile. Ea va fi mereu o emblemă a femeilor ce au luptat pentru o societate mai bună.

Ecaterina are opt ani și este elevă în clasa a 2-a A.

Ea este un copil special, care m-a impresionat spunându-mi că face parte din echipele de teatru, dans, cor și, pe lângă asta, este pasionată de gimnastică și participă la concursuri. Am întreat-o cum reușește să le facă pe toate, iar Ecaterina mi-a răspuns: „E ușor pentru mine! Nu am nicio zi din săptămână liberă, dar îmi place să fiu ocupată.”

„Îmi place foarte mult la școală. Ora de română este preferata mea, pentru că este interesantă.”. Ecaterina mi-a spus despre cum își iubește colegii și învățătoarea. „Eu și colegii ne înțelegem bine. Câteodată, ne mai certăm, dar nu e nimic! Toată lumea se mai ceartă!”.

Ecaterina mi-a povestit cum a ajuns la LRF: datorită iubirii surorii ei față de școală: „Am o soră mai mare, care acum este la gimnaziu. Când ea era la pregătitoare, părinții noștri voiau să se mute. Surorii mele îi plăcea școala asta și nu mai putea să-i dea drumul! Așa că a rămas, iar eu învăț acum tot aici.”

„Temele nu-mi fac probleme. Nu îmi este mereu ușor să le rezolv, dar mă descurc eu cumva să le duc până la sfârșit. Uneori, nu îmi dau imediat seama ce trebuie să fac, dar, dacă exersez, reușesc! LRF este ca un fel de încurajare pentru mine. Aici mă relaxez, învăț și când ajung acasă îmi dau seama că pot face orice! Când eram micuță, sora mea rezolva înmulțiri și împărțiri, iar eu nu înțelegeam nimic! Am învățat că trebuie să mergi treptat: acum știu și eu să fac înmulțiri!”. Am întreat-o pe Ecaterina ce gând transmite comunității LRF. „Să nu vă dați bătuți!”, mi-a spus.

Ecaterina este un copil minunat, care a arătat o profunzime la care nu mă așteptam. Este unul dintre acei copii care îți cuceresc inima și exemplul unei generații de elevi talentați, inteligenți, de unde poți învăța foarte multe.

Study tip of the month

De ce este greu procesul de învățare?

Cezara Bărbulescu

Există mai multe motive posibile pentru care o persoană ar putea avea dificultăți în a se apuca să studieze, inclusiv lipsa de motivație, lipsa de concentrare, frica de eșec sau sentimentul copleșitor că există prea multe lucruri de învățat. Identificarea motivului specific poate ajuta la găsirea soluțiilor potrivite pentru a depăși aceste obstacole. M-am gândit să vă ofer mai jos mai multe hacks pentru studiu, care v-ar putea ajuta în procesul de învățare. De asemenea, tot mai jos găsiți și câteva sfaturi despre cum puteți încerca să țineți somnolența la distanță.

Hacks pentru studiu:

1. Recuperarea activă. Extrage informații fără să te uiți la notițe (de exemplu, carduri cu întrebări rapide, exprimare liberă sau întrebări practice), forțându-ți creierul să le rețină pentru învățare mai rapidă. Ca să le înveți pe toate, scrie ideile principale pe care nu reușești să le reții și încearcă să le memorezi/înțelegi pe ele mai întâi!

2. Repetiția spațiată. Revizuește conținutul la intervale regulate, pentru a-l reține mai bine pe termen lung. Poți face asta în weekend sau când ajungi acasă, tot ce contează este să o faci regulat!

3. Desenatul. Desenatul te ajută să fii mai concentrat și să-ți amintești mai ușor informațiile. Dacă nu te pricepi la desenat, doar măzgălește în timp ce citești informațiile. Creierul o să fie stimulat pentru a rămâne concentrat și alert, iar asta o să îți îmbunătățească capacitatea de a reține informații!

Soluții pentru somnolența în timpul studiului:

- Menține un program regulat de somn pentru a evita oboseala în timpul studiului. Încearcă să respecti același program și în weekenduri!

- Evită să studiezi în dormitor, pentru a nu asocia spațiul cu somnul. Găsește un loc dedicat exclusiv studiului sau încearcă să stai pe balcon pentru a te putea concentra mai bine!

Sper să vă ajute aceste hack-uri când trebuie să învățați!

Echipele școlii

Echipa de dans

Raisa Barcaru

Echipa de dans ne încântă mereu cu momente originale și pline de emoție, astfel că această rubrică îi este dedicată.

Formată doar din fete și coordonată de Alexia Barbu, elevă în clasa a XII-a, echipa este nelipsită de la evenimentele școlii. Momentele inedite de la Nostalgie și de la Spectacolul de Crăciun le-au pus pe fete în lumina reflectoarelor. În pași de dans, ele ne-au oferit un spectacol pe măsura talentului lor.

Ce ne spun elevii?

Alesia Stoian, una dintre dansatoarele noastre, a oferit acest mesaj despre echipă: „La începutul anului, Alexia a ales cu atenție viitoarele dansatoare printr-o preselecție bine organizată. Datorită pasiunii și talentului pe care le împărtășim față de dans, fiecare eveniment este reușit. Repetițiile sunt mereu constructive, cu idei la care contribuie toată echipa”.

Senior advice

Klara Albeș & Nicoară Alexia

„Cred că cel mai important lucru pe care l-am învățat din postura de elev a fost faptul că trebuie să mă bucur de fiecare moment. Este adevărat că uneori poate părea imposibil, însă acest lucru te ajută să conștientizezi că poți învăța chiar și din experiențele mai puțin plăcute. Mai mult decât atât, am învățat că eșecul face parte din performanța academică și este un bun prilej de introspecție. Îi încurajez pe elevi să nu se grăbească să crească și să se bucure de fiecare etapă a vieții lor.”

- **Alexia Zaharia**, clasa a XI-a A

„Un sfat pe care vi-l pot da este acela de a nu renunța niciodată la ceea ce vă doriți, indiferent de ce spun oamenii. Întotdeauna să vă iubiți pe voi și să vă acceptați așa cum sunteți, orice ar fi.”

- **Bianca Mihalache**, clasa a XI-a A

„Recomandarea mea pentru copiii mai mici este să aibă un echilibru între educație și o viață sănătoasă. Îi îndemn să se apuce de un sport pentru a se putea dezvolta atât pe plan fizic, cât și pe plan moral.”



Sport tip of the month

Metabolismul uman și cum îl putem utiliza în avantajul nostru

Maria Muhuleț

Sunt multe mituri care circulă atunci când vine vorba de metabolism, cum ar fi că săritul peste mese îți poate modifica cu mult rata metabolismului sau că tot ce mănânci noaptea se transformă în grăsime și așa mai departe. Însă, după definiție, metabolismul se referă la toate procesele ce se petrec în corpul uman pentru a susține viața, indiferent dacă acesta este într-o stare de activitate sau nu. Dintr-o altă perspectivă, metabolismul poate reprezenta reacțiile chimice ce se petrec între celule pentru obținerea energiei necesare pentru activitățile corpului de zi cu zi.

Subiectul este, însă, foarte complex, mergând mult mai departe decât această definiție limitată și având conexiuni chiar și cu ramura evoluționistă. Totuși, la momentul actual, întrebarea este: „Cum putem manipula metabolismul în avantajul nostru?”

O concepție greșită despre metabolismul uman este că nu poate fi controlat sau influențat. În ciuda faptului că viteza metabolismului depinde de

foarte mulți factori ce nu pot fi modificați, ca vârsta, genetica și sexul, acesta poate fi influențat la un anumit nivel. Prin activitate fizică moderată, consumarea de proteine sau de ceai verde, ce conține galat de epigallocatechină, un compus care poate crește parțial rata arderii calorilor, putem înlesni procesele din spatele meselor copioase.

Într-un final, este folositor să cunoaștem ce presupune metabolismul și cum ne poate ajuta să ne îmbunătățim sănătatea, dar, în același timp, să conștientizăm faptul că nu suntem complet capabili de a-l controla și că nicio metodă de a-l modifica nu trebuie exagerată.



Redacția Inside Irf

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:

Ana-Bianca Marinescu