



Poză de Adriana Stanciu

**Înflorește, dragă floare!**

## **EDITORIAL**

---

**Primăvara, în special luna aprilie, e o perioadă foarte interesantă, o tranziție sinuoasă de la iarnă la vară. Plouă, e frig, e cald, e soare, plouă, e cald, e frig, e înnorat. Pare că natura e indecisă dacă să înflorească sau nu și totuși mulți pomi au îndrăznit să-și etaleze frumusețea.**

**Luând exemplul lor, aprilie e luna în care trebuie să te trezești la viață după un sezon rece și capricios. Lasă această lună să-ți reîncarce bateriile, să te răsfete cu frumusețe și redescoperă-te.**

**Poate că te va ajuta o plimbare în parc sau pe străzile frumoase ale orașului, poate o cafea bună te va răsfăța, sau cine știe...poate vei descoperi o cofetărie excelentă chiar pe lângă tine. Indiferent de felul în care vrei să te reactivezi, nu uita că nu trebuie să te simți vinovat. Stresul, responsabilitatea și ritmul nebun al vieții pot duce la burnout-ul de aprilie, fenomen foarte întâlnit care reprezintă motivul pentru care pauzele, momentele de respiro și de bunăstare nu trebuie să lipsească din viața ta.**

**Alege să te iubești, recompensează-te pentru eforturi și nu uita să zâmbești.**



Poză de pe Freepik

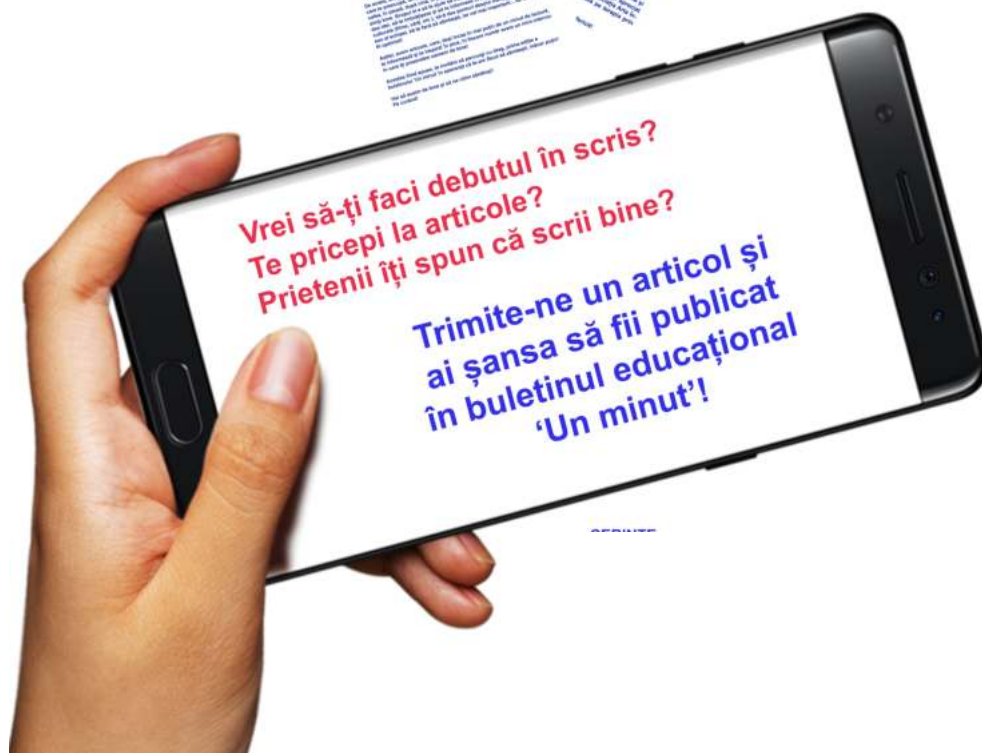
## Tehnologie

### Realitatea extinsă (XR)

Acest concept înglobează totalitatea componentelor ce țin de Realitatea Augmentată, Realitatea Virtuală și Realitatea Mixtă. Astfel, vorbim despre o nouă abordare a tehnologiei în ceea ce privește felul în care publicul se conectează social, formează obiceiuri și dezvoltă noi abilități de comunicare și interacțiune cu mediul. Tehnologia bazată pe realitatea extinsă are ca scop înțelegerea avansată a nevoilor indivizilor și punerea la dispoziție a cadrelor potrivite pentru satisfacerea acestora.

Integrarea IA (inteligenței artificiale) în dispozitivele mobile este unul dintre primii pași în direcția XR ce oferă posibilitatea utilizatorului de a se conecta mai profund la conținutul device-ului și de a primi recomandări în funcție de nevoi. Astfel, un exemplu relevant este noua generație de ochelari XR, ce depășește atributele generației standard, incorporând senzori sofisticăți ce pot transpune cu precizie crescută utilizatorul în realitatea extinsă. Astfel, vorbim despre o imersie de anvergură ce poate oferi noi perspective asupra vieții și asupra ideii de colectivitate sau mediu social.

În plus, există deja platforme de XR unde clienții se pot reprezenta pe sine, pot trăi vieți paralele, pot avea ocupații, familii și pot face cumpărături. Mai mult decât atât, achiziționarea bunurilor materiale precum case, mașini, haine sau accesorii de lux poate fi realizată în XR cu proiecție în viața reală, astfel folosindu-se bani reali din portofele virtuale, obiectele cumpărate fiind, de fapt, reale.



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

**Există câteva reguli de care să ții cont:**

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!



Poză de nuraghies de pe Freepik

## Lumea parfumurilor

---

### Parfumele scoase de pe piață

Te-ai întrebat vreodată de ce unele parfumuri ajung să fie scoase de pe piață, chiar dacă au fost lansate doar cu câțiva ani înainte? Să fie o problemă de vânzări sau de calitate? Hai să aflăm care sunt cele mai întâlnite motive:

#### 1. Vânzările

Unele variante secundare ale parfumurilor nu au același succes la variantele originale și astfel, vânzările nu sunt mulțumitoare. În alte cazuri e vorba despre evoluția pieței și despre reorientarea clienților către alte tipuri de parfum.

#### 2. Ingredientele

Există anumite rețete de parfum care conțin ingrediente scumpe sau rare. În cazul în care costul de fabricație e prea ridicat și piața nu cumpără suficient de multe produse finale, apare o scădere a profitului, astfel încât parfumul e scos de la raft. În cazul în care ingredientul e foarte rar și distribuția sa e îngreunată, acest lucru reprezintă un impediment al producției și atunci când ingredientul nu poate fi înlocuit cu ceva similar, parfumul e scos din producție.

#### 3. Trendul

Există parfumuri care au o viață de piață destul de redusă, fiind victimele schimbării trendului și, deci, compoziția rețetei devine redundantă în fața clienților. Gusturile se schimbă și parfumurile trebuie să fie în ton cu schimbările.

## Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania  
Certificare europeană EREPS  
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)  
Antrenor personal activ (6 ani)  
Contact: <https://linktr.ee/PT.EduardAF>

**Eduard Frasinescu**  
TRANSFORM YOUR BODY, ELEVATE YOUR LIFE!

## Explorând beneficiile suplimentelor alimentare în fitness

În lumea fitnessului, suplimentele alimentare sunt adesea subiectul unor dezbateri aprinse. Cu atât de multe opțiuni disponibile, este important să înțelegem ce sunt acestea și cum pot influența performanța și sănătatea noastră.

Suplimentele alimentare sunt produse care sunt consumate pentru a completa dieta și a oferi substanțe nutritive care pot lipsi sau care pot fi în cantități insuficiente în alimentele obișnuite. În contextul fitnessului, acestea sunt folosite pentru a susține obiective precum creșterea masei musculare, pierderea în greutate sau îmbunătățirea performanței sportive.

Unul dintre cele mai populare suplimente pentru fitness este proteina. Disponibilă sub formă de pudră, batoane sau shake-uri, proteina ajută la creșterea și repararea țesutului muscular după antrenament. Există diferite tipuri de proteine, cum ar fi proteina din zer, proteina din soia sau proteina din orez, fiecare având propriile sale avantaje și dezavantaje.

Caseina și alanina sunt două ingrediente care atrag din ce în ce mai multă atenție datorită beneficiilor lor pentru fitness și sănătate.

Caseina este o proteină care se găsește în lapte și care este absorbită lent de către organism. Această proprietate o face să fie alegere populară pentru cei care doresc să își mențină nivelurile de aminoacizi ridicate în timpul perioadelor de repaus. Consumul de caseină înainte de culcare poate ajuta la menținerea masei musculare și la prevenirea degradării țesutului muscular pe durata somnului.

Pe de altă parte, alanina este un aminoacid care poate fi găsit în alimente precum carne, pește și lactate. Unul dintre beneficiile sale principale este capacitatea de a crește nivelurile de carnosină din organism. Carnosina este un compus important pentru funcționarea optimă a mușchilor și poate ajuta la îmbunătățirea performanței în timpul antrenamentelor intense.

Atunci când este consumată sub formă de supliment, alanina poate ajuta la reducerea senzației de oboseală și la îmbunătățirea rezistenței în timpul antrenamentelor de forță. De asemenea, poate sprijini recuperarea musculară și poate contribui la reducerea riscului de leziuni.

Alte suplimente comune includ creatina, care poate îmbunătăți performanța în antrenamentele de forță și să sprijine creșterea masei musculare, precum și bcaa-urile (aminoacizii cu lanț ramificat), care pot ajuta la refacerea musculară și la reducerea senzației de oboseală.

Este important să subliniem că suplimentele alimentare nu ar trebui să înlocuiască o dietă echilibrată și variată. Ele ar trebui să completeze un regim alimentar sănătos și să fie folosite în mod responsabil, conform recomandărilor unui profesionist în nutriție sau al unui antrenor personal.

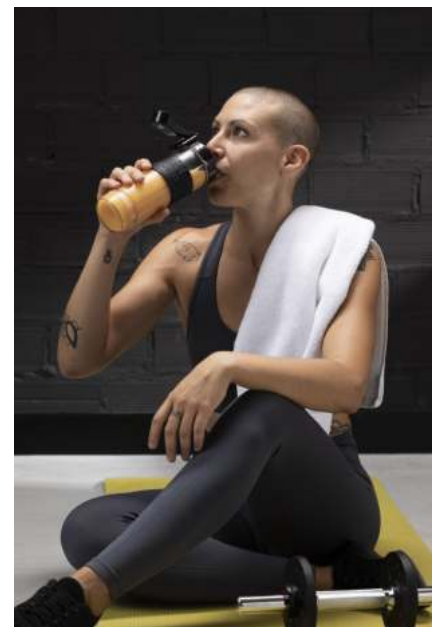
Înainte de a începe să folosești orice supliment, este întotdeauna recomandat să consulți un medic sau un specialist în nutriție, pentru a te asigura că alegi produsele potrivite pentru nevoile tale individuale și că nu există contraindicații sau interacțiuni negative cu alte medicamente sau condiții de sănătate pe care le ai.



Poză de gpointstudio pe Freepik



Poză de Freepik



Poză de Freepik

## Coordonate de vacanță

---

### Budapesta, Ungaria

Un oraș surprinzător nu doar prin arhitectura sa variată și bogăția culturală, cât pentru dorința de a păstra vie în conștiința socială urmele dezastruoase ale Holocaustului. Unele orașe au încercat să ascundă, să disimuleze rolul pe care l-a avut respectiva națiune în cel de-al Doilea Război Mondial, dar Budapesta e orașul care a avut curajul să spună lucrurilor pe nume.



Poză de Adriana Stanciu, Palatul Parlamentului

Dacă poposești aici, sunt câteva obiective turistice care trebuie vizitate și care vor părea diferite de tot ce ai văzut până acum. *Muzeul Terorii* e unul dintre locurile care te va marca. Gândit foarte bine până la cel mai mic detaliu, acest muzeu vine în întâmpinarea vizitatorilor cu informații despre ororile petrecute la Budapesta în perioada celui de-al Doilea Război Mondial, oferind o privire în interiorul fostului centru de control al orașului.

Alt obiectiv turistic important este *Cartierul Evreiesc*, unde poți vizita ghetto-uri păstrate în condiții similare perioadei menționate mai sus.



Poză de Adriana Stanciu, Castelul Vajdahunyad



Poză de Adriana Stanciu, Muzeul de Istorie al Budapestei



Poză de Adriana Stanciu

Pe lângă punctele de interes dedicate celor pasionați de cel de-al Doilea Război Mondial, în Budapesta există și multe alte atracții, dintre cele mai diferite.

Merită să faci o vizită ruin-barurilor (atracție unică în lume), construite în case dezafectate, în care vine un public de vârste variate, de la oameni de vârstă a treia, studenți și turiști, până la mame însoțite de copii. Pe lângă aceasta, dacă ai o oră liberă, poți face o plimbare pe Dunăre prin fața celor mai importante clădiri ale capitalei pentru a surprinde fotografii unice.

Un alt loc de vizitat este complexul Grădinii Botanice și Zoologice din Budapesta unde vei putea admira animale dintre cele mai diverse, de la reptile de mari dimensiuni la păsări exotice sau chiar rinoceri.

Pentru o vizită completă a orașului, asigură-te că-ți vei rezerva cel puțin patru zile.

Distracție plăcută!



## Self care cu Așer Negoii



**Studii:** Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'  
**Student voluntar** la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești  
**Participant și prezentator** de proiecte la conferințe științifice.

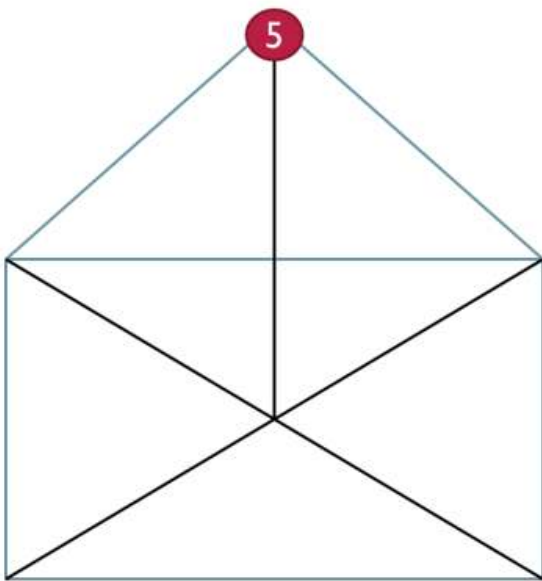
## SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

### Satisfacția = Fericirea ≠ Suferința Partea II

Satisfacția reprezintă cel de-al cincilea stâlp al sănătății, fiind acoperișul sanctuarului sănătății trinității umane.

#### Principiile satisfacției (Partea III):

- Ascultă și vizionează melodiile/ filmele/ serialele/ emisiunile/ podcast-urile preferate;
- Citește tot mai multe cărți, cel puțin 30 de minute pe zi;
- Studiază ceea ce îți aduce plăcere;
- Scrie tot ce îți trece prin minte și încearcă cât mai multe stiluri (poezie, proză, teatru, eseu, articol, etc.);
- Creează artă manuală (desen, pictură, sculptură, modelare, etc.);
- Cântă la un instrument muzical (chitară, pian, vioară, tobe, mandolină, acordeon, muzicuță, saxofon, etc.);
- Vizitează diverse locații și locuri (țări, muzee, obiective turistice, librării, etc.);
- Plimbă-te în aer liber (munte, mare, pădure, etc.);
- Mergi la operă/ teatru/ concert, etc.;
- Practică sportul favorit (fotbal, tenis de câmp, înot, atletism, etc.)



„Lectura nu mi-a deschis doar orizonturile, ci a făcut ca lumea mea să explodeze atât de rapid și de complet, încât viața mea a fost transformată pentru totdeauna.”

Dr. Benjamin Carson

### Beneficiile satisfacției adecvate:

- Creșterea pozitivității;
- Relaxare trupească și mentală;
- Îmbunătățirea calității somnului și creșterea nivelului energiei;
- Eliberarea stresului acumulat zilnic;
- Creșterea nivelului intelectual;
- Dezvoltarea culturii generale;
- Dezvoltarea creativității;
- Creșterea stabilității pe plan personal, dar și social;
- Scăderea riscului apariției bolilor psihice (depresie, anxietate, etc.) și fizice (hipertensiune arterială, etc.), cât și a tulburărilor de natură sufletească;
- Creșterea respectului față de sine și al celor din jur;
- Creșterea influenței pozitive asupra celor din jur;
- Cheia fericirii poate sta în lucrurile și în așteptările mici.





Poză de Freepik

## #business4edu

---

### Temele și proiectele

În primul rând, atunci când facem referire la teme și proiecte trebuie să ne gândim că acestea reprezintă unele dintre cele mai importante resurse de control al absorbției informației și a aplicării noțiunilor dezbătute sau deprinse. Mai mult decât atât ele trebuie să fie foarte conturate, să țintească o anumită problemă sau arie a unei probleme astfel încât rezolvarea lor să ofere o viziune clară asupra înțelegerii subiectului și a punerii în practică a teoriei.

Un alt rol al temelor și al proiectelor este de a oferi șansa descoperirii și a culturalizării, a informării despre un anumit subiect și a studiului personal. Deprinderea de abilități și informații noi ce pot fi folosite real este altă caracteristică de care trebuie să se țină cont în momentul atribuirii temei.

Astfel, pentru a reprezenta nu numai un instrument de control și evaluare, temele și proiectele trebuie să întrunească și următoarele caracteristici:

Trebuie să aibă o semnificație clară.

Trebuie să aibă un set de valori și cerințe concrete.

Trebuie să aibă un barem aplicabil.

Trebuie să vizeze un anumit set de abilități și o anumită informație.

Trebuie să aibă un timp limită foarte precis.

Trebuie să fie verificate și evaluate, chiar dacă notele nu vor fi trecute în catalog, sau după nevoie, în fișa de progres a angajatului.

Ținând cont de cele de mai sus și înțelegând rostul temelor și al proiectelor, managerii de echipă/profesorii pot avea la îndemână o metodă eficientă de control al calității, precum și un etalon al absorbției informației și al punerii în practică a teoriei.

## Stare de bine

---

### Cinema

Ah...cinema! Filmele au fost dintotdeauna zona de confort, de eliberare emoțională, de acțiune sau de interes în jurul căreia publicul-parte integrantă a ecuației a gravitat organic. Încă de la primele proiecții, fascinația pentru imaginile în mișcare a reușit să pună pe picioare o întreagă industrie cinematografică, de la actori la regizori, de la directori de imagine la echipa de make-up și coafură, de la luminiști la sunetiști.

Filmele oferă o altă perspectivă asupra vieții și asupra felului în care percepem realitatea, de aceea, tindem să fim foarte interesați de noile apariții de la cinema. Mai mult decât atât, arta costumelor și arta decorului fac din peliculă o capodoperă ce merită admirată și ce merită apreciată la adevărata sa valoare.

Astfel, dacă vrei să ieși din monotonie și simți nevoia să faci ceva neobișnuit, du-te la cel mai apropiat cinema, cumpără-ți niște floricele și savurează un film bun. Dacă nu are cine să te însoțească nu te îngrijora. Poți încerca singur experiența cinematografului și poți considera această ieșire drept un moment de respiro și de a petrece timpul singur, tu alături de tine.

Vizionare plăcută!

## Locuri de vizitat

---

### Muzeul George Severeanu, București

O bijuterie a muzeelor din Capitală, din păcate, acest punct turistic nu este foarte cunoscut. Amplasat într-o veche vilă cochetă din zona Victoriei, muzeul vine în întâmpinarea vizitatorilor cu o gamă de artefacte păstrate în condiții excelente. Încăperile sunt renovate în stilul interbelic și păstrează eleganța vremurilor trecute. De la biroul masiv care întâmpină oaspeții, până la zecile de vitrine-sertare care așteaptă să fie explorate, muzeul oferă o perspectivă modernă a felului în care trebuie să arate un muzeu al secolului XXI. Digitalizat, cu tablete informative la tot pasul, chiar și cu holograme, acest punct turistic te va încânta și te va face să te reîn-drăgostești de muzee.



Poză de nuraghies de pe Freepik



Poză de Freepik

## Modă

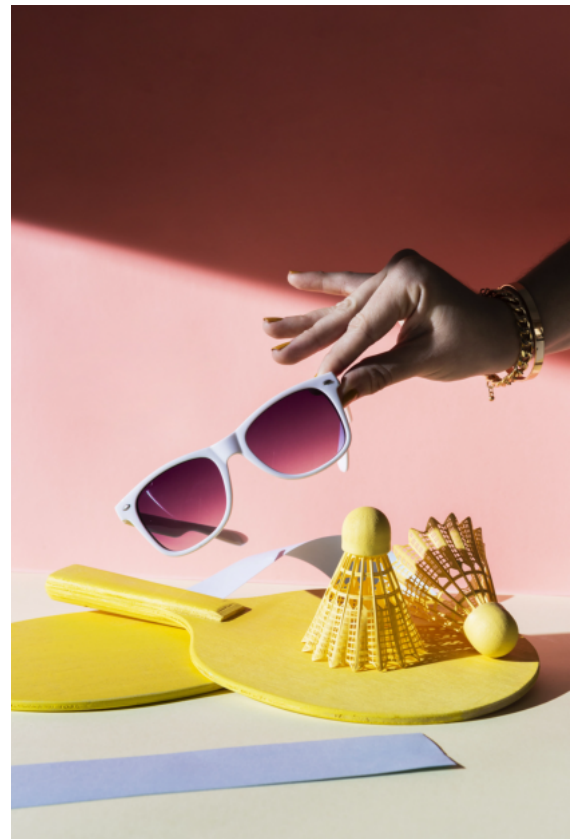
### Ochelarii de soare

Modă în permanentă schimbare, ochelarii de soare evoluează odată cu trendurile fashion. Totuși, aceștia, indiferent de forma și culoarea lor, rămân unul dintre cele mai importante accesorii ale vestimentației, ce reușesc să pună în valoare nu doar ținute, cât și atitudini.

Astfel, ochelarii drepți sunt indicați pentru o vestimentație sport, în timp ce ochelarii de tip cat-eye sau migdalați sunt recomandați pentru eleganță și mister. Ochelarii rotunzi se potrivesc de minune cu un stil vestimentar casual, dar și cu un moment de creativitate, amintind cu drag de moda anilor '20.

Un pont de ținut minte este faptul că o pereche de ochelari de soare poate eleva un outfit și îi poate oferi un plus de eleganță.

De asemenea, este de preferat ca ochelarii de soare să fie achiziționați de la magazine de specialitate sau de la firme renumite, astfel evitându-se cumpărarea produselor slab calitative ce ar putea afecta vederea în timpul purtării.



Poză de Freepik



Poză de upklyak de pe Freepik

## Time management

### Selectarea activităților

Știi cum e câteodată să ai impresia că ai timp pentru toate și că vrei să faci zece lucruri deodată? Chiar dacă uneori merge și reușești să te descurci cu toate, sunt momente în care trebuie să faci alegeri. Cum le faci? Pe ce te bazezi?

### Iată câteva ponturi pentru a putea face alegeri mai bune:

Evaluează activitatea cu o notă între 1-10 unde 1 înseamnă neimportant și 10 înseamnă foarte important.

Determină cât timp ai la dispoziție, de exemplu o oră, două ore, jumătate de oră.

Determină-ți starea de spirit. Ești fericit? Ești obosit? Ești trist?

Selectează activitățile care să fie în acord cu starea ta de spirit.

Din activitățile rămase, alege activitatea pe care o consideri cea mai potrivită.

Ține minte că după fiecare activitate e bine să faci o pauză de recuperare și tranziție, fie că e vorba de zece minute sau jumătate de oră. Astfel, îți acorzi suficient timp de acomodare cu o nouă idee sau cu un nou plan, fără să ai impresia că lucrezi foarte mult sau că ești stresat. Până la urmă totul ține de organizare.

## La film

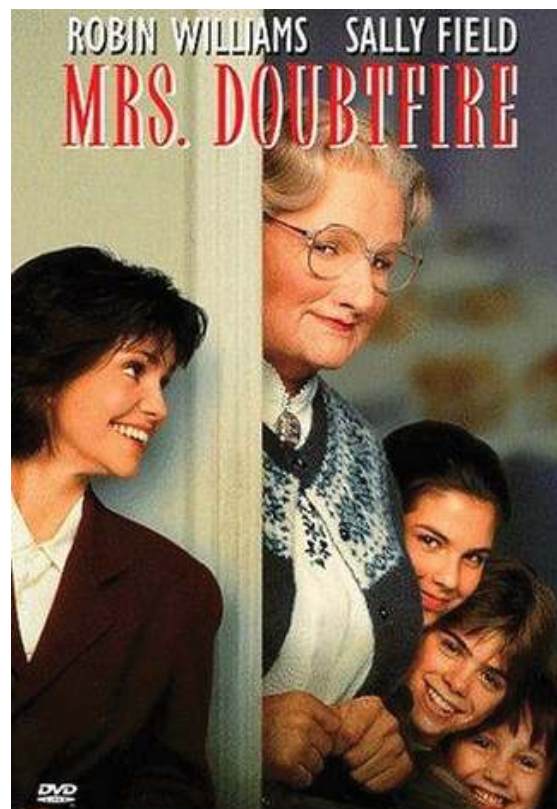
---

### Mrs. Doubtfire (1993)

Un film pe care dacă nu l-ai văzut până acum, cu siguranță ar trebui să-l vezi cât mai curând. Acesta e o comedie ce spune povestea unui tată divorțat care ar face orice pentru a-și vedea cât mai des copiii. În urma câștigării custodiei de către mama copiilor, tatăl se găsește în ipostaza de a-i vizita foarte rar și doar sub supraveghere. Totuși, există o soluție: doamna Doubtfire.

Realizat într-o perioadă socială tulbure, filmul s-a remarcat prin umor și sensibilitate, relatând lucrurile atât din perspectiva tatălui, cât și din perspectiva copiilor.

O comedie despre familie și iubire necondiționată.



Poză de pe [www.imdb.com](http://www.imdb.com)

## Muzica din căști

---

### New Radicals - You get what you give (1998)

Probabil una dintre cele mai puternice melodii ce dezbate nevoia de a visa și de a persevera, acest cântec prezintă viața ca un lung șir de întâmplări variate, al căror scop e de a te face mai puternic și de a te ajuta să nu te dai bătut niciodată.

Mai mult decât atât, versurile abordează probleme politico-sociale grave, însă acestea nu sunt luate în serios de presă, media concentrându-se mai mult pe faptul că melodia menționează câțiva artiști și scandalurile în care aceștia au fost implicați la momentul respectiv. Artiștii au blamat presa pentru faptul că a evidențiat doar conținutul în vogă, în detrimentul adevăratelor teme importante abordate de cântec.



Sfaturi educaționale  
**personalizate.**

[www.consultantaeducationala.ro](http://www.consultantaeducationala.ro)

Pentru colaborări sau marketing:

[adriana@consultantaeducationala.ro](mailto:adriana@consultantaeducationala.ro)

***Un minut. Anul MMXXIV. Aprile. nr.11, Copyright 2024***