

Programul Teatrului de Stat Constanța

„Niște... năroji”, ca un fel de Las Fierbinți oltenesc

Una februarie va aduce iubitorilor de teatru constănțeni trei piese care nu au fost jucate în această stagiune și se bucură de mare succes la public. Prima dintre cele trei, „Niște... năroji”, va reveni în weekend-ul care urmează.

Vineri, 2 februarie, la ora 19.00, spectatorii sunt invitați într-un fel de Las Fierbinți oltenesc, textul spectacolului „Niște... năroji” fiind adaptat de Iulian Enache după „La Liliaci” de Marin Sorescu. Tot Iulian Enache semnează și regia, punând accent pe momentele cheie ale satului, nunta și înmormântarea, și încercând să evidențieze simbolic semnificațiile profunde, fără a pierde din vedere umorul intrinsec al textului sorescian. O distribuție numeroasă, de mare valoare, populează satul de pe scenă: Mirela Pană, Dana Trifan Enache, Marian Adochiței, Lana Moscaliuc, Luiza Martinescu, Liliana Cazan, Turchian Nasurla, Paula Prodan, Georgiana Rusu, Alina Manțu, Remus Archip, Dan Cojocaru, Andrei Cantaragiu, Theodor Marcu și Cosmin Mihale. Muzica a fost compusă de Adrian Mihai, iar scenografia poartă semnătura Sanda Mitache.

Sâmbătă, 3 februarie, la ora 19.00, în regia lui Liviu Manolache și scenografia Eugeniei Tărășescu Jianu, puteți vedea faimoasa comedie „DESCULȚ ÎN PARC” a dramaturgului american Neil Simon, piesa devenită



celebră prin ecranizarea din 1967, cu Robert Redford, Jane Fonda și Charles Boyer. Liviu Manolache interpretează și unul dintre rolurile principale, făcând un cuplu savuros cu Nina Udrescu. Celălalt cuplu din spectacol este realizat de Florina Stănculeț și Tani Ștefu, iar alături de cei patru, într-un rol episodic, apare și Gelu Ciobanu. Morala piesei este că în viață sunt momente în care precauția și sobrietatea trebuie lăsate la o parte, căci nimic nu egalează plăcerea de a umbla desculț în parc, fără să-ți pese cine te vede și ce se poate întâmpla...

Duminică, 4 februarie, la ora

19.00, spectatorii sunt invitați la nuntă, și anume la „NUNTA LUI FIGARO” de Pierre Beaumarchais.

Figaro va fi interpretat, pe scena TSC, de actorul Tani Ștefu. Alături de el, Bogdan Caragea, Luiza Sarivan, Luiza Martinescu, Cristina Oprean, Lana Moscaliuc, Cosmin Mihale, Florentin Roman, Laura Crăciun, Mircea-Dumitru Siromașenco, Dan Cojocaru, Alexandru Iacov, Daniela Ivanciu se vor întrece în replici de un umor care nu și-a pierdut savoarea la mai mult de 200 de ani de când au fost rostite pentru prima dată. Regia este semnată de Cristian Ioan, iar scenografia, de Gabriela Nicolaescu.

Meteorologii anunță

MAXIME de până la 18 grade C, la Constanța! Vezi când!

Primele 3 zile din ultima lună de iarnă aduc o vreme deosebit de frumoasă, la malul Mării Negre, cu temperaturi cu mult peste normalul acestei perioade potrivit meteorologilor. Astfel, joi, 1 februarie, temperaturile maxime vor fi cuprinse între 8 și 12 grade C, iar minimele se vor situa în intervalul 0 și 4 grade C. Vineri, 2 februarie, mercurul în termometru va urca până la 14 grade C, în vreme ce minimele vor fi cuprinse între 3 și 7 grade C. Atât joi cât și vineri vremea va fi însorită. Sâmbătă, 3 februarie,

meteorologii anunță temperaturi demne de o zi veritabilă de primăvară, la Constanța. Astfel, temperaturile maxime vor fi cuprinse între 11 și 18 grade C, iar minimele se vor situa în intervalul 7 și 9 grade C. În această zi sunt anunțate, însă, ploi, așa că dacă aveți de gând să ieșiți la plimbare ar fi bine să vă luați și umbrelele. Vom reveni cu eventualele modificări ale vremii, anunțate de meteorologi.

■ ÎN URMĂTOARELE 3 LUNI ■

Potrivit prognozei ANM, în luna februarie, temperaturile medii vor avea

valori mai ridicate decât media climatologică în regiunile sudice, estice și local în cele vestice și apropiate de normal în rest. Și în martie, temperatura medie lunară a aerului se va situa peste norma climatologică în sudul și sud-estul țării și va fi apropiată de normă în restul teritoriului. Tot potrivit ANM, în luna aprilie, temperaturile medii ale aerului vor fi apropiate de normal în sudul, sud-estul și local în vestul țării și se vor situa sub mediile climatologice în celelalte regiuni.

Util în sesiune

Studenti, citiți cu voce tare!

Există o scenă extrem de familiară pentru elevi, studenți și alte persoane care vor să memoreze sau să învețe ceva, dar a doua zi, în momentul testului, au uitat tot. Un studiu recent rezolvă această problemă, cu o metodă care era sub nasul tuturor, notează site-ul descopera.ro. Cercetătorii de la Universitatea Waterloo au venit cu o tehnică rudimentară care

îmbunătățește considerabil capacitatea de a învăța: vorbitul cu voce tare a ceea ce citești, scrie Curiosity. Experții susțin că aici intervine „efectul de producție”, sau faptul că produci verbal cuvintele pe care le citești are un impact asupra memoriei: vezi și auzi informația în același timp. „Acest studiu confirmă că învățatul și memoria beneficiază de implicarea activă”, a precizat Colin

MacLeod, co-autor al studiului. „Spune cu voce tare informația pe vrei să o reții și vei avea mai multe șanse de a o reține”. Studiul a implicat patru metode de învățare a informației scrise, citirea fără voce, auzitul altei persoane care citește, ascultarea înregistrării cu propria persoană și citirea cu voce tare. Ultima a fost cea care a oferit o îmbunătățire de 5-15% a vitezei și eficienței învățatului.

Pe scurt.

Din nou, vacanță! De data asta intersemestrială!

Elevii și preșcolarii intră de vineri, 2 februarie, după terminarea cursurilor, în vacanța intersemestrială, potrivit calendarului aprobat de Ministerul Educației Naționale. Cursurile semestrului al II-lea vor începe luni, 12 februarie. Vacanța de primăvară va fi cuprinsă între 31 martie și 10 aprilie, iar vacanța de vară - între 16 iunie și 9 septembrie. Pentru clasele terminale din învățământul liceal, anul școlar se încheie în data de 25 mai, iar pentru clasa a VIII-a pe 8 iunie.

Sindicaliștii din Educație, în stradă

Federația Sindicatelor din Educație „Spiru Haret” au organizat în data de 31 ianuarie, începând cu ora 11:00, un pichet de protest în fața Ministerului Educației Naționale.

Potrivit reprezentanților Federației, acțiunea urmărește „blocarea comasărilor abuzive de clase, grupe și unități de învățământ; respectarea prevederilor legale privind drepturile salariaților din învățământ; dialog social real în educație; creșterea alocărilor bugetare pentru educație reflectate în special în costul standard per preșcolar/elev”.

Federația Sindicatelor din Educație „Spiru Haret” a anunțat luni că s-a retras din toate structurile de dialog social de la nivelul Ministerului Educației Naționale până la momentul în care instituția „va înțelege că un dialog social real presupune transparență, comunicare, discuții de pe poziții de egalitate și parteneriat”.

Stresul este redus la 0 dacă aplici această metodă!

Iertarea nu este o virtute numai în unele religii, ci și în știință. Studiile recente și alte dovezi arată că o personalitate iertătoare aduce beneficii (fizice) de sănătate, arată descopera.ro. Conform unui studiu publicat în Journal of Health Psychology, a fi iertător cu tine și cu alții te poate proteja împotriva stresului și a efectelor nocive ale acestuia asupra sănătății, scrie Curiosity. „A fost eliminat aproape complet - din punct de vedere statistic este zero”, a precizat autorul studiului, Loren Toussaint, profesor de psihologie la Luther College din Iowa. „Dacă nu ai o natură iertătoare, simți efectele brute, nediminuate ale stresului. Nu ai o protecție împotriva stresului”, adaugă el. Iertarea nu este, însă, ușoară, mai ales în unele cazuri. De aceea, Toussaint crede că această calitate poate fi învățată, dar ca multe alte lucruri, este nevoie de ceva practică. Karen Swartz, directoare la Mood Disorders Adult Consultation Clinic din cadrul The John Hopkins Hospital, oferă unele sfaturi care pot dezvolta o atitudine mai iertătoare. Reflectă asupra evenimentelor dureroase și încearcă să observi cum furia și durerea te-au afectat de atunci. Încearcă să înțelegi motivele celui care te-a rănit. Desigur, poate nu a fost îndreptățit să o facă, dar astfel situația va avea un context. Nu avea așteptări pentru a nu avea dezamăgiri. Nu te aștepta ca persoanele care te-au rănit să își ceară scuze. Iartă-te pentru greșelile pe care le-ai făcut în trecut, pentru că evenimentele nu pot fi schimbate - dar prezentul și viitorul pot fi.