

# IARNĂ, IARNĂ

✎ Maistru militar clasa I  
Cristian GHIZDEANU

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

## ORIZONTAL:

1. Mierca Dinescu – Spus uneori la plecarea. 2. Par lung ce servește la susținerea plantelor agățătoare – Diana Mihai. 3. Cantitate mare de zăpadă. 4. Începe emisiunea! – Conducător de șeic. 5. Șină de fier care se aplică pe o roată de lemn – Auzit la coridă. 6. Prima zi din săptămână. 7. Bucată de zăpadă cu care se bat copiii. 8. Construcție de piatră, pământ sau beton menită să apere de năvălirea apei – Căzută din cer iarna.

## VERTICAL:

1. Toartă – Bogdan Diaconu. 2. A împărți cu chibzuință. 3. Puse în rame – Căzut din cer iarna. 4. Persoana de colo (fem.) – Corp de cangur! 5. Cantitate mare de zăpadă. 6. Perfect – A doua în gamă. 7. Făcut de copii, din zăpadă – Prăjitură făcută din albuș de ou, bătut cu zahăr.

## Dezlegare la rebusul din nr. 1/2008

SCANDINAVA-NU-AE-CR-S-O-SUSA-AGA-BALCANICA-RE-NAT-RH-H-IUTLANDA-ACTE-OLE-Z-TR-DIGITAL-RAS-CICALI-IBERICA-AU

## Sic transit...

Înainte anulului 1944, Bulevardul Iancu de Hunedoara din București se numea Bulevardul Napoleon Bonaparte.

După 1944, s-a numit Bulevardul Ilie Pintilie. Ceea ce l-a inspirat pe Păstorel Teodoreanu, fratele mai cunoscutului Ionel Teodoreanu, să scrie:

*Ai crezut tu, măi, Ilie,  
C'ai să ai vreodată parte  
Tu, Ilie Pintilie  
Să-l răstorni pe Bonaparte?*

*Mare-a fost și Bonaparte  
Nu la noi, în altă parte,  
În a noastră Românie  
Mare ești tu, măi, Ilie!*

*Dac-ar fi odat' să fie  
Strada alt nume să poarte,  
Ori Napoleon Ilie  
Ori Ilie Bonaparte.*

Amuzat de situație, comandorul (r) ing. Roman Potopea completează:

*Dar cum nu a fost să fie,  
Strada asta bat-o para  
Se numește azi, se știe,  
Chiar Iancu de Hunedoara.*

Poetul și scriitorul Alexandru Osvald Teodoreanu s-a născut la data de 30 iulie 1894, în Dorohoi, și s-a stins din viață la 15 martie 1964, în București.

El a rămas pentru noi Nemuritorul Păstorel.

Mihai EMINESCU

## Din valurile vremii...



*Din valurile vremii, iubita mea, răsai  
Cu brațele de marmur, cu părul lung, bălai -  
Și fața străvezie ca fața albei ceri -  
Slăbită e de umbra duioaselor dureri!  
Cu zâmbetul tău dulce tu mângâi ochii mei,  
Femeie între stele și stea între femei  
Și întorcându-ți fața spre umărul tău stâng,  
În ochii fericii mă uit pierdut și plâng.  
Cum oare din noianul de neguri să te rump,  
Să te ridic la pieptu-mi, iubite inger scump,  
Și fața mea în lacrimi pe fața ta s-o plec,  
Cu sărutări aprinse suflarea să ți-o-nec  
Și mâna friguroasă s-o încălzesc la sân,  
Aproape, mai aproape pe inima-mi s-o țin.  
Dar vai, un chip aievea nu ești, astfel de treci  
Și umbra ta se pierde în negurile reci,  
De mă găsesc iar singur cu brațele în jos  
În trista amintire a visului frumos...  
Zadarnic după umbra ta dulce le întind:  
Din valurile vremii nu pot să te cuprind.*

## Stresul, aliment nociv

✎ Elena-Irina SPILCĂ

Spuneam că stresul este „boala” secolului XXI. Pentru a o combate trebuie să avem cât mai multe informații despre ea, respectiv despre consecințele ei.

Hans Hugo Bruno Selye, întemeietorul termenului, afirmă că *stresul este un ansamblu de reacții al organismului uman față de acțiunea externă a unor agenți cauzali (fizici, chimici, biologici și psihici) constând în modificări morfo-funcționale, cel mai adesea endocrine.* În general, stresul apare ca o reacție de inadaptare la o anumită situație sau eveniment.

Întâmplările prin care suntem obligați să trecem, indiferent dacă sunt negative sau pozitive, de pildă: aglomerația din autobuz sau metrou, traficul infernal, discuțiile iritante, interminabile cu o anumită persoană, termenele sarcinilor de la serviciu, izolarea, zgomotele stridente, schimbările bruște de temperatură, conflictele familiale, lipsa comunicării în relația de cuplu etc. sunt doar câțiva dintre factorii care pot produce în psihicul nostru ravagii și care dau naștere unor diferite afecțiuni psihice și fiziologice precum: nervozitate, nevralgii, lipsa poftei de mâncare, insomnii, incapacitate de concentrare și memorare, afecțiuni cardiace, sterilitate, diabet, boli ale stomacului, alergii, bronșite ș.a.m.d.

În timpul unui eveniment provocator de stres, organismul acționează eliberând hormoni de stres, care, la rândul lor, cresc nivelul energetic: glicemia se ridică, bătăile inimii se întesesc, tensiunea arterială are de suferit și toți mușchii reacționează prin încordare. La fel de adevărat este și faptul că personalitatea fiecăruia dintre noi particularizează inevitabil stresul. Ceea ce pe unii îi stresează pe alții îi poate relaxa. Pentru a preveni stresul trebuie să avem despre noi înșine o autocunoaștere și o autoanaliză totală.

Din stres derivă eustresul și distresul.

Eustresul este acel stres benefic de nivel moderat, folositor pentru psihic și fizic, declanșat de evenimente care ne bucură: o căsătorie, un botez sau un câștig important. Aceste întâmplări cu toate că sunt pozitive, solicită organismul în mod brusc să se adapteze.

Distresul este stresul negativ pe care îl cunoaștem cu toții și care supune organismul la stări prelungite de anxietate, frustrare, oboseală și trebuie combătut fără întârziere prin metode inteligente, bine puse la punct.

Am subliniat în numărul anterior că autosugestia este un veritabil factor antistres. Pe lângă aceasta mai există și comparația propriei persoane cu alți indivizi care sunt mai slabi ori au o viață mult mai agitată, ședințele de psihoterapie atât de evitate de români, dar atât de necesare, masajul, metodele de relaxare și meditație, și multe altele pe care le vom dezbate cu altă ocazie.

Stresul ne oferă pe de altă parte două elemente esențiale: adrenalina și imprevizibilul, care adaugă vieții noastre savoare. Însă excesele au urmări grave de care trebuie să ne ferim.

Surse: <http://www.ecursuri.ro/referate/stresul-si-consecintele-sale-asupra-fiintei-umane.htm>;  
<http://ro.wikipedia.org>.

## Dreptul la zâmbet

