

Înger de pază

Mihai EMINESCU

Când sufletu-mi noaptea veghea în estaze,
Vedeam ca în vis pe-al meu înger de pază,
Încins cu o haină de umbre și raze,
C-asupra-mi c-un zâmbet aripele-a-ntins;
Dar cum te văzui într-o palidă haină,
Copila cuprinsă de dor și de taină,
Fuși acel înger de ochiu-ți învins.
Ești demon, copilă, că numai c-o zare
Din genele-ți lunge, din ochiul tău mare
Făcuși pe-al meu înger cu spaimă să zboare,
El, veghea mea sfântă, amicul fidel ?
Ori poate !... O,-nchide lungi genele tale,
Să pot recunoaște trăsăturile-ți pale,
Căci tu - tu ești el.



O nouă ofertă CLIMS pentru concediu



Rieti

Forțele Aeriene Italiene oferă pentru toți membrii CLIMS, la Terminillo, o vacanță de 11 zile, în perioada 12-22 aprilie 2008, pentru un grup de 30 persoane. Terminillo este o stațiune montană, situată la 1625 metri altitudine, în localitatea Pian delle Vall, la doar 20 km de orașul Rieti și 90 km de Roma. Iarna există posibilitatea practicării unor sporturi specifice - ski, cu un traseu de 40 km - iar vara, alte variante de relaxare, plimbări în pădurile de conifere sau practicarea unor sporturi ca patinajul, tenis de câmp etc. De asemenea, se pot vizita cele patru sanctuare franciscane ce caracterizează Conca Reatina: Fonte Colombo, la Foresta, Greccio și Poggio Bustone. Acestea reprezintă fundamentul pentru un pelerinaj care va duce la urmele și locurile unde a trăit Sf. Francis.

Locația este formată din două clădiri, cu un total de 55 locuri toate dotate cu baie. Hotelul nu are propriile locații sportive, dar este dotat cu un solar, balcoane mari, sală de conferințe și un ring de dans.

Pentru oaspeții din țările membre CLIMS, gazdele au stabilit următorul program: sâmbătă, 12 aprilie: de la aeroportul din Roma se va face

transferul către stațiune cu autobuzul. În jurul orei 18.00, comandantul va oferi un cocktail de bun venit; duminică, 13 aprilie: după micul dejun se va vizita orașul Rieti, iar seara va avea loc o petrecere; luni, 14 aprilie: la ora 8.00 se va pleca la Roma. Vor fi organizate vizite la Muzeul Vatican și Catedrala Sf. Pietro, iar masa de prânz se va lua la un restaurant lângă Piața Navona. Deplasarea către localul de cazare se va face în jurul orei 17.30; marți, 15 aprilie: va fi organizată o drumeție către Terminillo; miercuri, 16 aprilie: va fi vizitat Assisi și obiectivele turistice ale acestuia; joi, 17 aprilie: o nouă vizită la Roma, la Coloseum; vineri, 18 aprilie și sâmbătă, 19 aprilie: oaspeții vor avea timp liber pentru shopping; duminică, 20 aprilie: se va vizita Cascada Marmore și Lacul Piediluco; luni, 21 aprilie: seara se va organiza o cină de adio; marți, 22 aprilie: în jurul orei 13.00 se va pleca la aeroport.

Ultima zi de înscriere este 1 martie 2008, iar prețul, fără transport, de 490 Euro/persoană.

Informații suplimentare se pot obține de la biroul CLIMS din cadrul CLÎ, telefon 021-319.5872, star 971018 - 2343 sau e-mail: cpicioara@mapn.ro.

VREME REA

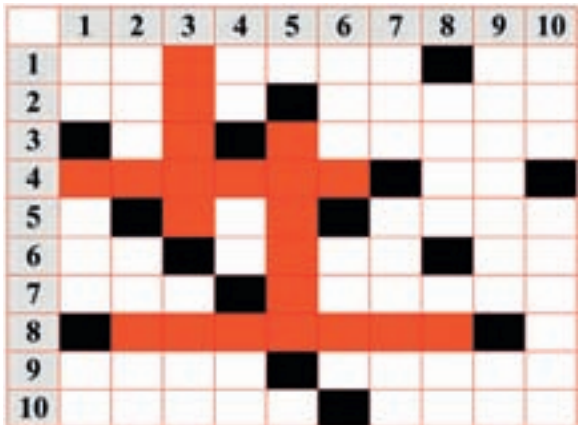
Maistru militar clasa I
Cristian GHIZDEANU

ORIZONTAL:

1. Amant - Începe corida!. 2. Aduc ploii sau ninsori - Șa mare de povară. 3. Bun de împuns - Clasamente. 4. Ciclon tropical - Corp de pescar!. 5. N-au vechime - Ofensivă. 6. Puse în cripte! - Aroganță - Sub jocheu. 7. Apă stătătoare - Obiect pe care se atârna hainele, în dulap. 8. Furtună violentă, care afectează regiuni întinse. 9. Acoperă păsările - Regiune. 10. Ridat - Operă de Verdi.

VERTICAL:

1. Plantă textilă - Spășit - Petre Cercel. 2. Păstor de boi - Pastă de ficat. 3. Ciclon tropical care se manifestă în sudul Asiei - Socoteală. 4. Începe viforul! - N-au veșminte - Una care are



însușiri negative. 5. Ciclon tropical care ia naștere, mai ales în mările Chinei și Japoniei, provocând calamități enorme. 6. Acompaniament muzical monoton, constând din sunete prelungi - Nea. 7. Ne conduce în viață - A impresura. 8. Cidru - Leziuni. 9. Cutie de protecție - Băgat la apă. 10. Sau - Cutie în care se păstrează bani sau obiecte mici prețioase.

Dezlegare la rebusul din nr.2/2008

MD-ADIO-ARAC-DM-NAMETE-EM-ARAB-RAF-OLE-LUNI-Z-BULGARE-DIG-NEA

Dreptul la zâmbet

FĂTU' MEU! SĂ TE FERESTI DE OMUL SPÂN, CADRIST ȘI CAZARMAR!



Stresul psihic

Elena-Irina SPILCĂ

M. Golu apreciază că stresul psihic reprezintă o stare de tensiune, încordare și disconfort, determinată de agenți afectogeni cu semnificație negativă, de frustrarea sau motivarea unor stări de motivație (trebuiețe, dorințe, aspirație), de dificultatea sau imposibilitatea rezolvării unor probleme. Stresul psihic este generat de factori precum: teama, conflictul, presiunea și situațiile-limită.

Teama poate fi caracterizată ca o stare de neliniște provocată de un pericol iminent real sau închipuit.

Conflictul este definit ca o neconcordanță de interese între unul sau mai multe persoane, un dezacord, o situație controversată, o stare de dușmănie.

Presiunea asupra unei persoane este egală cu constrângerea, siluirea.

Stresul psihic poate fi stărnit încă din primii ani de viață ai unui om. Angoasele și frustrările de mai târziu pot avea la bază întâmplări din copilărie sau adolescență. Astfel, personalitatea unui individ poate fi cu ușurință distorsionată și indusă pe o cale nefirească, iar mai mult decât atât omul respectiv, poate deveni în anumite situații agresiv, introvertit sau, dimpotrivă, ușor de manipulat.

Parametrii de acțiune ai unui agent stresor sunt: intensitate, durată, repetabilitate, noutate și bruschețe. Asupra individului acționează constelații de agenți stresanți. În România timpurilor noastre sursele de stres provin din nesiguranța profesională și materială.

Simptomele provenite din stresul psihic sunt cel mai adesea:

- Nervozitate;

- Atacuri de panică
- Depresie;
- Sentiment de insecuritate și neîncadrare socială;
- Sentiment de vină;
- Nehotărâre și temere față de luarea deciziilor;
- Insatisfacție;
- Incapacitate de memorare sau concentrare;
- Migrene;
- Schimbări bruște și iraționale de comportament;
- Insomnii.

Este de la sine înțeles că stresul psihic depinde în mare măsură de capacitatea fiecăruia dintre noi de a-și echilibra propriile reacții, emoții și temeri. Pentru a reuși să controlăm stresul psihic, trebuie să avem în vedere faptul că multe dintre problemele cu care ne confruntăm zilnic au o rezolvare sigură.

Liniștea noastră interioară depinde în mare măsură de modul în care noi gândim și reacționăm. Suntem ceea ce gândim, iar gândul ne poate salva în multe situații critice și ne poate îndruma pașii către cărări nebănuite ale sufletului nostru.