

POZYSKAĆ PAPIER I ULEPIĆ GARNEK

Na brak wolnego czasu w większości nie narzekamy. Jednak, gdyby on się znalazł, to warto skorzystać z propozycji OCK na lato i udać się na dziedziniec ostrzeszowskiej Baszty, by pozyskać papier lub ulepić garnek. W najbliższą niedzielę (19.08) w godzinach 11.00-13.00 odbędą się tam już trzecie warsztaty prezentujące wyrób papieru czerpanego. Pod okiem Elżbiety Lamętowicz każdy będzie mógł własnoręcznie pozyskać taki nietypowy papier, który opisany i ozdobiony może stanowić miłą pamiątkę lub ciekawy prezent dla kogoś bliskiego. Taka atrakcja prezent dla kogoś bliskiego. Taka atrakcja prezent dla kogoś bliskiego. Taka atrakcja prezent dla kogoś bliskiego.

Z kolei już w najbliższą środę (15.08), a także w niedzielę (19.08) w ramach „Akademii wolnego czasu”, również u stóp Baszty będzie można uczestniczyć w wyrobie ceramiki i od prowadzącej te zajęcia Oli Bojszcak dowiedzieć się, jak drzewiej garnki robiono.

W.J.



Herby miejscowości powiatu ostrzeszowskiego

Część II - Herb Kraszewic

Kraszewice są drugą gminą w powiecie ostrzeszowskim, której herb praktycznie w ramach naszego wakacyjnego cyklu. W tym wypadku głos oddajemy autorowi. Tak oto opisywał on swój projekt w liście przesyłanym do Urzędu Gminy 6 stycznia 1994r.

„Ponieważ Kraszewice miały własnego sołtysa zapewne co najmniej od czasów Króla Kazimierza Wielkiego, a tym samym określony samorząd, jest rzeczą możliwą, że miały one swój własny herb już w średniowieczu (...) Niestety żadne o nim dane nie zachowały się (...) Przystępując do opracowania projektu herbu Kraszewic, stanąłem przed problemem znalezienia odpowiedniego godła, to jest znaku heraldycznego umieszczanego na tarczy. Wybór w tym celu jednego z tzw. mobilów herbowych, w naszym wypadku nawiązujących do głównego zajęcia mieszkańców Kraszewic tj. rolnictwa (np. pług, kosa, grabie itp.) wydał mi się rzeczą zbyt banalną. Wychodząc z założenia, że Kraszewice wyróżniają się w całej okolicy swym znaczeniem, wielkością i urodą, osądziłem, że zasługują one na godniejszy i oryginalniejszy herb. Już przed wieloma laty doszedłem do wniosku, że najodpowiedniejszym godłem Kraszewic byłby inicjał, czyli pierwsza litera nazwy, tj. K w stylu gotyckim, jako że w średniowieczu na pewno już istniały jako samorządna wieś (...) Odpowiedni moim zdaniem wzór znalazłem na płytach żelaznych, którymi okute są główne drzwi królewskiej katedry na Wawelu w Krakowie, pochodzące z czasów Kazimierza Wielkiego (...) Jedyną zmianą, jaką wprowadziłem polega na wycięciu małej szczyrby między górnymi „kończynami” litery, by nie myliła się z R (...) Na wspomnianych płytach monarszy inicjał K zwieńczony jest koroną królewską. Pozostawienie jej jako elementu godła Kraszewic uznałem za rzecz w pełni uzasadnioną, gdyż były one królewską własnością (...) Nieodłącznym elementem herbu jest tarcza. Ponieważ jako godło przyjęłem omówiony wyżej królewski inicjał ze średniowiecza, już sama konsekwencja wymaga, by wybrać tarczę z tej samej epoki. Będzie to więc prostokąt, którego dolne narożniki ścięte są wypukłymi na zewnątrz łukowatymi liniami, łączącymi się w środkowym punkcie dolnej krawędzi za pośrednictwem tzw. grotu, czyli „je-



zyczka”, znanego nam z tarczy naszego godła państwowego (...) Godło herbowe i tarcza pokryte są barwami heraldycznymi. Zdecydowana większość herbów

polskich stosuje biel i czerwień, a poza tym to nasze polskie królewskie i po dziś dzień narodowe barwy. Ponieważ Kraszewice były wsią królewską, a nie prywatną, szlachecką, zdecydowałem się na barwę białą i czerwoną (...) oraz złotą. A więc: gotycka tarcza, na czerwonym polu średniowieczny stylizowany inicjał K, a bezpośrednio na nim korona królewska. Archaiczna litera K nawiązuje do początkowej litery nazwy Kraszewice i symbolizuje ich odwieczność, złota korona informuje, że była to wieś królewska, zaś biel i czerwień łączą się z naszymi narodowymi barwami.”

Powyższe słowa napisał prof. Jerzy Nalepa - rodowity kraszewiczanie, którego losy rzuciły do Szwecji, gdzie został pracownikiem uczelni w mieście Lund. Jego propozycja zyskała aprobatę władz gminy. Uchwała w sprawie nadania Kraszewicom herbu przyjęta została 29 kwietnia 1994r.
Ł. Śmiatacz

Mam adrenalinę we krwi

Naukowcy potrafią przewidzieć długość życia człowieka w oparciu o jego cechy osobowości. Także nasze nawyki, wielkość rodziny, pozycja społeczna wpływają na to, jak długo będziemy żyli.

Proponuję wykonanie prostego testu, który wykrywa tak zwaną Osobowość Typu A. Pozwoli on zdiagnozować podatność na zachorowania serca i układu krążenia, co wg niektórych naukowców jest najsilniejszym czynnikiem, wpływającym na nasze zdrowie. Silniejszym nawet niż palenie papierosów, niezdrowe jedzenie czy brak wysiłku fizycznego.

Proszę na pierwsze pytania odpowiadać „tak” lub „nie”.

1. Często robisz więcej niż jedną rzecz na raz.
2. Często przeklinasz.
3. Ponaoglasz innych, aby zakończyli swoją wypowiedź i pospieszyli się.
4. Jesteś bardzo rozdrażniony, gdy stoisz w korku ulicznym lub w kolejce.
5. Irytuje cię, gdy inni się spóźniają.
6. Lubisz ścigać się, jadąc samochodem.
7. Żywo gestykulujesz podczas mówienia.
8. Mówisz z niecierpliwością.
9. Kiedy grasz zawsze chcesz wy-

grać, nawet jeśli grasz z dziećmi.

10. Sama gra nie sprawia ci szczególnej przyjemności, przyjemna jest wygrana.

11. Niecierpliwisz się, gdy widzisz, gdy inni wykonują jakąś pracę, bo jesteś przekonany, że wykonałbyś ją o wiele lepiej i szybciej.

12. Przez większość czasu jesteś gotowy do działania i czujesz się zmobilizowany pod względem fizycznym i umysłowym.

13. Bardzo zależy ci na osiągnięciu osobistych celów i pozycji.

14. Lubisz rywalizować i poszukujesz rywalizacji nawet w działaniach rekreacyjnych, które tego nie wymagają.

15. Zależy ci na uznaniu i awansie, jesteś w stanie wiele zrobić, aby je osiągnąć.

16. Odczuwasz dużą presję czasu.

17. Często podejmujesz działania, które wymagają dotrzymania terminów.

18. Niezwykłe drażnią cię powolni kierowcy na drodze.

19. Bardzo zależy ci na tym, aby się nie spóźniać.

20. Posiadasz silne pragnienie zwyciężania.

21. Odczuwasz chroniczny brak czasu.

22. Posiadasz nawyk spieszenia się.

Kto jest kim wśród mundurowych

Część I – Policja

Wielu z nas przekonało się już zapewne, że spotkanie z osobą w mundurze może przysporzyć kłopotów. Wbrew pozorom nie chodzi tu tylko o konsekwencje z powodu naruszenia prawa. Częstokroć po prostu nie wiemy, jak prawidłowo zwracać się do pana „mundurowego”. Co prawda każdy z nich jest odpowiednio oznakowany specjalnymi symbolami na pagonach, ale przecież nie wszyscy cywile są w stanie właściwie zinterpretować układ belek i gwiazdek.

Dla tych, którzy chcieliby uniknąć pomylenia posterunku z aspirantem lub starszego sierżanta z młodszym chorążym przygotowaliśmy swoistą ściągę. Co tydzień przedstawiać będziemy kolejną porcję stopni obowiązujących w ramach danej służby. Rozpoczynamy od tych, z którymi miewiamy najczęstiej, czyli policjantów. Bohaterami następnych odcinków cyklu będą żołnierze, marynarze, lotnicy, strażacy i strażnicy miejscy.
Ł. Śmiatacz



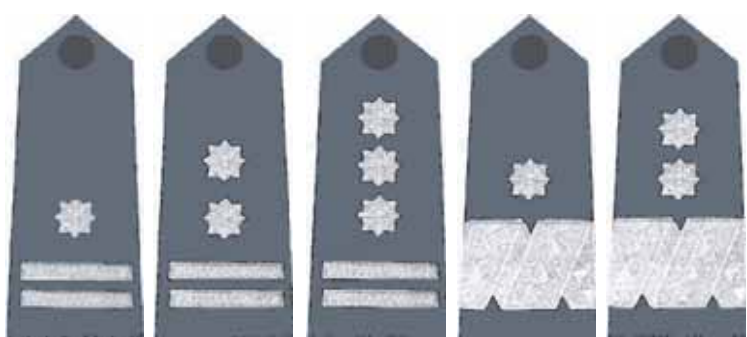
posterunkowy / starszy posterunkowy / sierżant / starszy sierżant



sierżant sztabowy / młodszy aspirant / aspirant / starszy aspirant



aspirant sztabowy / podkomisarz / komisarz / nadkomisarz



podinspektor / młodszy inspektor / inspektor / nadinspektor / generalny inspektor

23. Zdecydowanie więcej czasu spędzasz w pracy i wykonując działania związane z pracą, niż z rodziną.

Im więcej odpowiedzi „TAK” zaznaczyłeś, tym jest bardziej prawdopodobne, że posiadasz Osobowość Typu A (powyżej 9 odpowiedzi „TAK” jest to bardzo prawdopodobne).

Czym charakteryzują się ludzie o osobowości typu A? Są bardzo rywalizujący, żyją w ciągłym napięciu, mają wiele negatywnych i nieświadomych przekonań na temat innych. Uważają, że większość ludzi jest w stanie skoczyć im do gardła, gdy tylko pojawi się ku temu okazja. Nadmierne i ciągłe uczucie pobudzenia powoduje nadprodukcję hormonów w ich ciele (między innymi „hormonu walki” – adrenaliny). To z kolei przyspiesza rytm bicia serca, podnosi ciśnienie krwi, zwiększa jej krzepliwość i podnosi poziom cholesterolu. Po pewnym czasie te przesadzone reakcje i związane z nimi zmiany fizjologiczne

uszkodzają tętnice i prowadzą do chorób serca.

Osoby z osobowością typu A mają częściej stłuczki samochodowe, płacą więcej mandatów i często palą papierosy. Wśród młodych ludzi zachowania A pozwala przewidywać, czy w przyszłości będą cierpieć na chorobę wieńcową.

Dzisiaj wiadomo, że typ osobowości wpływa na zdrowie lub chorobę naszego ciała. Naukowcy szacują, że przynajmniej co drugi pacjent (tak naprawdę jest to aż 60 % wszystkich pacjentów), zgłaszający się do lekarza ogólnego, z dolegliwościami cielesnymi potrzebuje również interwencji psychologicznej, bowiem jego choroba ma związek z konstrukcją osobowości. Zmiana nawyków zachowania tych pacjentów, która jest stosunkowo prosta, jest koniecznym warunkiem trwałego wyleczenia. Inaczej choroba będzie nawracać.

Marcin Florkowski - psycholog