

DO NOWEJ SZKOŁY, NOWYMI DROGAMI



Od dwóch tygodni na części ul. Cichej robiona jest nawierzchnia drogi. Na odcinku od ronda im. kard. Stefana Wyszyńskiego w kierunku powstającej szkoły w Rojowie widać sprzęt budowlany, uwijają się pracownicy ostrzeszowskiej firmy PRDM - wykonawcy robót. Asfalt zostanie wylany do zaplanowanej tuż przy szkole zatoczki dla autobusów. Niebawem ruszą także prace na

ul. Czarnieckiego - robotnicy czekają, aż skończą się dostawy materiałów budowlanych potrzebnych do budowy szkoły, bo przecież nikt nie chce, by nowo zrobioną drogę rozjeżdżały ciężkie samochody. Prace przy budowie drogi musiało też poprzedzić położenie ciepłociągu i przyłączy firmy Inea, co już się stało. Zgodnie z projektem, zarówno na ul. Cichej, jak i Czarnieckiego poprowadzony zostanie wzdłuż jezdni ciąg pieszo-rowerowy. Przy Cichej będzie on miał asfaltową nawierzchnię. Chodnik z kostki betonowej już niemal na całej długości został ułożony. Firma „Budo-Sag” - podwykonawca robót - rozpoczęła układanie chodnika przy ul. Czarnieckiego. Praca wre.



Cała inwestycja ma kosztować ponad 4,6 mln zł. Termin odbioru obu dróg zaplanowano na 10 września, lecz, jak zapewnia burmistrz M. Witek, zostaną one ukończone przed rozpoczęciem

roku szkolnego. To oznacza, że uczniowie, ich rodzice i nauczyciele będą mogli już od pierwszego dnia nauki bezpiecznie dotrzeć do szkoły.

K.J.

TEST PRZYWIĄZANIA

Gdy nawiązujemy bliskie relacje z innymi ludźmi, tworzymy różne typy związków. Czy przeżyjemy w nich satysfakcję i szczęście, zależy od tego, jakie więzi łączyły nas z rodzica-

mi. Badania pokazują, że niemal trzy czwarte dorosłych (72%) powtarza taki sam rodzaj relacji, jaki przeżywali w dzieciństwie z rodzicami. Nie znaczy to jednak, że dorośli są skazani

na powtarzanie przeszłości, bowiem prawie 30% ludzi zmienia swój styl.

Proponuję prosty test, który pozwoli przekonać się, jaki typ kontaktu tworzymy z bliskimi. Poniższe pytania ułożone są w trzy grupy. Wystarczy przy każdym stwierdzeniu napisać „TAK” lub „NIE”.

1. Czuję się skrupowany bliskością innych ludzi.
2. Trudno mi całkowicie ludziom zaufać.
3. Staję się nerwowy, gdy ktoś się do mnie bardzo zbliży.
4. Źle znoszę uczucie, że jestem od kogoś zależny (zależna).
5. Mój partner (małżonek, przyjaciel) oczekuje, że będę zwierzał się bardziej niż mam na to ochotę.

nie intymności. Nie zwracasz się do partnera o pomoc, bowiem nie ufasz jego dobrej woli. Masz skłonność do zaprzeczania swojej potrzebie więzi i dlatego koncentrujesz się na pracy zawodowej. Często zdarzają Ci się przelotne związki seksualne. Twój rodzic prawdopodobnie był krytyczny, wymagający i mało troskliwy.

Jeśli najczęściej zgadzasz się z drugą piątką stwierdzeń, masz skłonność do obsesyjnej, krańcowej namiętności, kurczowego trzymania się partnera i przeżywasz lęk przed odrzuceniem. W Twoich związkach pojawia się huśtawka emocjonalna oraz przekonanie, że nie jesteś doceniany przez partnera. Masz także przekonanie, że nie doceniają Cię w pracy. Jeśli wspominasz rodziców, to wydają Ci się oni nieszczęśliwi w małżeństwie, wkraczający w Twoje sprawy (inwazyjni), stawiający wysokie wymagania. Twój styl nawiązywania relacji można nazwać nerwowo-ambivalentnym.

Trzeci styl związków określa się jako „bezpieczny” i charakteryzuje ok. 66% ludzi. Daje najwięcej satysfakcji: w stresie potrafisz zwrócić się do partnera z prośbą o wsparcie. Twoje związki są stabilne, a partnerzy skłonni do zwierzania się i tworzenia intymności. W relacjach z drugą piątką dominują przyjemne emocje. Własnych rodziców spozostregasz jako troskliwych, uczuciowych, sprawiedliwych i szczęśliwych w małżeństwie.

Powyższy test jest łatwy do rozszyfrowania: jeśli chcemy zmanipulować wynikiem, tak by wypaść jak najkorzystniej, nie będziemy mieli z tym żadnych problemów. Jeśli jednak test wypełnimy uczciwie, to na ogół pozwala on na postawienie trafnej charakterystyki naszej osoby.

dr Marcin Florkowski - psycholog

„CZERWONY KAPTUREK” - BAŚŃ Z PODTEKSTEM SEKSUALNYM

Dokończenie ze str. 5.

Według Bettelheima kapturek w kolorze czerwieni jest oznaką budzącej się seksualności, jest to dar, który dziewczynka otrzymała zbyt wcześnie. Wilk natomiast reprezentuje drzemiacę w każdym człowieku tendencje aspołeczne. Rezultat tego spotkania jest jeden - i babcia, i dziewczynka zostają pożarte przez pozabawioną wszelkich zasad bestię. Ale z odsieczą przychodzi drwal, który nie jest głupcem i nie zabija wilka, bo wtedy mógłby zabić ofiary, ale rozcina brzuch bestii, ratując w ten sposób obie kobiety.

Przez to niezwykle „wydobycie w całości” Czerwony Kapturek rodzi się jakby po raz drugi, już z bagażem doświadczeń, co sprawi, że bohaterka

baśni rozpocznie nowe życie, ale nie jako dziecko, ale jako młoda dziewczyna, która w drugiej części baśni wg braci Grimm poradzi sobie z wilkiem bez najmniejszego problemu.

Podobną tezę zawarły w swojej książce pt. „Bajki rozebrane”, K. Miller i T. Cichocka.

Według autorki podstawowym przesłaniem baśni jest ukazanie skutków za wczesnego wchodzenia w dorosłe role. Babcia podarowała wnuczce czerwony kapturek, symbol kobiecej seksualności, zbyt wcześnie, bez odpowiedniego przygotowania. A ponieważ każda kobieta lubi być podziwiana, chce się podobać, dziewczynka bez wahania utożsamia się z tym ubraniem, które dodało jej pewności siebie, a jednocześnie sprawiło, że

straciła czujność i stała się łatwym łupem manipulatora. Babcia i matka (o tatusiu w baśni nie ma ani słowa) pozwoliły, by dziewczynka wyróżniała się poprzez noszenie czerwonego kapturek. Nieświadomie rzuciły ją na pożarcie wilka.

Według autorki spotkanie Kapturek z wilkiem zahacza o realny świat, w którym pełno jest wilków - manipulatorów, czyli niedojrzałych emocjonalnie mężczyzn, pedofilów, zbrojców, tylko czyhających na okazję.

Trzeba umieć ich rozpoznać, widzieć w ich oczach wilczy apetyt i nie dać się zwieść, bo, niestety, Czerwonym Kapturem można być w każdym wieku i w każdym miejscu.

Maria Szmatuła

URLOP Z NADWAGĄ

Okres wakacji i urlopów to dla większości długo oczekiwana chwila. Lato i piękna pogoda są bowiem znakomitą okazją urozmaicenia naszego codziennego życia. Od wielu miesięcy, zmęczeni natłokiem pracy i obowiązków, snujemy plany letnich wyjazdów. Jedni zdecydowanie skorzystają z morskich kąpiel i gorącej plaży, inni odpoczynku poszukują będą w górskich wędrowniach. Bez względu jednak na to gdzie się znajdziemy, pamiętajmy, że letni wypoczynek może służyć nie tylko odnowie ducha i umysłu, ale także poprawie wizerunku naszego ciała.

Woda i gorąca plaża

Korzystanie z wodnych kąpiel okazuje się wspaniałą formą relaksu i treningu, niezwykle zabawą łączącą to, co przyjemne, z pożytecznym. Woda stwarza niepowtarzalną szansę wspólnego odpoczynku wszystkim, bez względu na wiek, stopień wytrenowania czy umiejętności sportowe. Okazała się może także wspaniałym miejscem ćwiczeń dla wszystkich zmagających się z nadmiarem kilogramów. Osoby z nadwagą bardzo często są ograniczone ruchowo, a także posiadają liczne schorzenia układu kostno-stawowego. Wodne kąpiele w tym przypadku działają niezwykle korzystnie, nie obciążają stawów, dają rozluźnienie i usprawniają cały aparat ruchowy.

Aby jak najbardziej wykorzystać uroki wody, powinniśmy przed wyjazdem zaopatrzyć się w niewielki ekwipunek: wygodny strój kąpielowy, zwykłą styropianową deskę oraz płetwy. Osoby o słabych umiejętnościach pływackich powinny korzystać z niezbyt głębokich kąpielisk. Najprostszym ćwiczeniem mogą być próby spacerów w wodzie. Opór wody jest naturalnym czynnikiem

zmuszającym nasze serce i układ krążenia do zwiększonej aktywności. Marsze w wodzie po piaszczystym dnie wymagają od naszych mięśni bardzo intensywnej pracy. Pięć minut takiego spaceru to jak 20 minut treningu na powierzchni. Warto także spróbować innych prostych ćwiczeń. Przykładem może być zanurzenie się w wodzie, odbijanie od dna i wyskakowanie w górę. Powtarzane kilkakrotnie takie ćwiczenie jest wspaniałym wysiłkiem aerobowym.

W czasie odchudzania ważne jest, aby podczas aktywności fizycznej uczestniczyło ponad 30% mięśni szkieletowych. Jest to możliwe jedynie wtedy, gdy są aktywne nogi, dlatego też podczas kąpiel pomocne mogą być proste ćwiczenia z deską pływacką. Podczas pływania, opierając ramiona na desce, można się skoncentrować na treningu dolnych partii ciała. Doskonałą zabawą i jednocześnie wspaniałym treningiem jest pływanie z płetwami. Większość takich poprawa na pokonaniu większego dystansu, poprawia technikę pływania i zmusza do poruszania bardziej w stawach biodrowych niż kolanowych. Energia przekazywana stopom jest potężna, dlatego też można płynąć szybko i daleko, a przy tym efektywnie wydatkować ciepło. Płetwy zawsze powinny pozostawać pod wodą, aby zapobiec stracie energii. W ćwiczeniu tym biorą udział wszystkie mięśnie ciała, dzięki czemu nasza sylwetka staje się nie tylko szczuplejsza, ale także bardziej kształtna.

Wspaniałym uzupełnieniem aktywnego wypoczynku nad wodą może być także piaszczysty brzeg. Chociaż nie mamy jeszcze takich możliwości uprawiania ćwiczeń jak na plażach Kalifornii, gdzie nad brzegiem oceanu

gromadzi się różnorodny sprzęt treningowy dla sportowców i wszystkich spragnionych ruchu na świeżym powietrzu, nie oznacza to jednak, że nie możemy być równie aktywni. Marsze i biegi po piaszczystej plaży mogą być wspaniałym ćwiczeniem wspomagającym proces odchudzania.

W przeciwieństwie do ruchu po twardej powierzchni piaszczyste podłoże nie powoduje wstrząsów. Mięśnie tydek, ud i bioder pracują ze zdwojoną siłą, a organizm jest o wiele bardziej dotleniony. Dodatkową atrakcją może być spacer na czworakach. Powoduje to jeszcze większe zaangażowanie mięśni i zużycie kalorii. Ruch taki sprzyja rozciąganiu włókien mięśniowych i zmusza do wciągania brzucha. Nie jest to ćwiczenie łatwe, zwłaszcza przy nadwadze. Jednak może się okazać niezwykle przydatne.

Odpoczywając na plaży powinniśmy również próbować rozwijać swe umiejętności sportowe, grając plażową piłką. Jest to forma ruchu pełna przysiadów, wymachów i wyskoków, wpływa korzystnie nie tylko na nasz stan zdrowia, ale pomagają również uzyskać szczupłą i smukłą sylwetkę.

Piaszczysta plaża i wspaniała woda jest więc prawdziwą salą treningową, gdzie podczas nawet prostych ćwiczeń stracić możemy 1/3 kalorii więcej niż w czasie treningu na gładkiej powierzchni. Ponadto aktywność na plaży jest znacznie przyjemniejsza niż w dusznej sali treningowej, co pozwala znacznie przedłużyć wysiłek.

Piotr Kaźmierczak
dietetyk kliniczny
przychodnia Eskulap,
ul. Dworcowa 4
tel. 603 139 239

Za tydzień ciąg dalszy - o znaczeniu górskich wędrowni oraz jazdy na rowerze.

RUDNIK
USŁUGI BUDOWLANO
ROLNICZE
WYNAJEM MASZYN
TEL. 607 173 983

UKŁADANIE PŁYTEK
regipsy, gładzie, malowanie
SOLIDNE WYKONANIE
tel. 576 010 051

USŁUGI TRANSPORTOWE
towaru, maszyn i urządzeń
do 9 ton lub do 120m3
Usługi transportowe, przewóz samochodów, przeprowadzki. WYSTAWIAMY FV
tel. 607 612 485

GABINET FIZJOTERAPII
ul. Harcerska 8
Ostrzeszów (Przychodnia „Remedium”)
Rehabilitacja po udarze mózgu w domu pacjenta
rejestracja tel. 513 610 204