

NIE CZUJEMY SIĘ BOHATERAMI

Informację o wyjeździe do Szwecji otrzymali po godzinie 11.00, a pięć godzin później mieli być już w Poznaniu. Żaden z nich nie spodziewał się takiego telefonu... Michał Mamczak pracował akurat w polu przy żni-

wach, Łukasz Kolasa odpoczywał w Kołobrzegu.

Mimo to, piątka ostrzeszowskich strażaków rzuciła swoje zajęcia i 20 lipca wyruszyła gasić pożary do Szwecji...

- Kiedy odebraliśmy wiadomość, że trzeba jechać, nie było już czasu na żadne przygotowania. Od początku wiedziałem jednak, że nasi strażacy doskonale sobie poradzą. Dwunastu funkcjonariuszy przygotowało się do tego typu akcji przez ostatnie kilka lat (...). Ćwiczenia, szkolenia dały odpowiedni rezultat. Dziś mogę śmiało powiedzieć, że jestem z nich dumny - mówił podczas konferencji, która odbyła się w środę - 8 sierpnia, Tomasz Mak, komendant PSP w Ostrzeszowie.

Do gaszenia pożarów w Szwecji powołano pięciu strażaków - st. asp. Adriana Kwikerta, asp. Michała Mamczaka, st. ogn. Dariusza Strzeleckiego, ogn. Grzegorza Stempniewicza i st. sekc. Łukasza Kolasę.



- Musieliśmy stworzyć skład, w którym znalazł się dowódca, dwóch kierowców i ratownicy.

Dziewięć lat temu dwunastu ostrzeszowskich funkcjonariuszy przystąpiło do tzw. modułu GFFFV Poznań.

Dokończenie na str. 12.

REGULOWANIE NASTROJU

Każdy z nas próbuje czasem wpływać na swój nastrój. Psycholodzy odkryli też metody, które nie są w powszechnym użyciu, ale skutkują. Oto sposoby polepszenia swojego samopoczucia.

Gdyby przeprowadzić ankietę i zapytać ludzi, jak poprawiają sobie humor, zdumiewająco wiele osób odpowie, że próbuje zjeść coś smacznego. Czy to działa? Faktycznie, batonik może poprawić nastrój, ale tylko w pewnym zakresie.

Jedzenie na wypogodzenie

Zastanówmy się, na czym polega zła samopoczucie. Oznacza ono zazwyczaj, że człowiek czuje się spięty i jednocześnie pozbawiony witalności. Napięcie i brak energii nie wykluczają się wzajemnie. Można być bowiem zdenerwowanym i jednocześnie wy-czerpanym, odczuwającym, ospałym, pozbawionym siły czy przygnębionym i nie mieć na nic ochoty. Dla większości ludzi dobry nastrój oznacza czucie się peł-

nym siłą i zarazem bycie „na luzie”, bez poczucia presji.

Jak działa zjedzenie batonika czy lodów? Dodaje ono co prawda energii, ale podnosi też poziom napięcia psychicznego. Zjedzenie ciasteczek może być więc sposobem poprawienia samopoczucia, ale pod warunkiem, że człowiek chce się pobudzić, zaktywizować i działać. Jeśli chcemy uwolnić się od stresu, jedzenie smakołyków nam nie pomoże. Mimo to ludzie zaglądają do lodówki, gdy są zdenerwowani. Być może dlatego, że zjedzenie smacznego obiadu kojarzy się nam z rozluźnieniem - przy stole zwykle humor się poprawia. Być może dlatego, że zjedzenie batonika jest po prostu łatwe.

Sila i spokój

Czy jest więc jakiś sposób na danie sobie energii i na rozluźnienie się jednocześnie? Owszem, tak. Badania amerykańskiego psychologa Roberta Thayera pokazują, że taki efekt daje niezbędny forsujący wysiłek fizyczny.

Dokończenie na str. 23.

ŚWIAT OGRODZEŃ

Zapewniamy transport i montaż

Nasze produkty są znakowane
znakiem jakości CE i produkowane
są zgodnie z normą PN-EN 12839:2012

Grabów nad Prosną, ul. Kolejowa 31; tel. 665 981 750, 693 584 851;
www.swiatogrodzen24.pl
godziny otwarcia: Pon.- Pt.: 8.00 - 17.00 Sobota: 8.00 - 13.00
(produkcja i sprzedaż)

WIATY · GARAŻE · PANEL OGRODZENIOWY ·
SIATKA OGRODZENIOWA

RATY

SONDA

Dobry nastrój

Rozm. i fot. K. Przybysz
i A. Ławicka



Krystyna Adamska pielęgniarka środowiskowa

Najlepiej na mój nastrój wpływa dobra książka i ładna pogoda. Dzisiaj jestem w znakomitym humorze i świetnie się czuję. Mimo że jest gorąco, mi to nie przeszkadza, w końcu jest lato.

Nie potrzebuję żadnych sposobów, by radzić sobie ze spadkami nastroju, ponieważ mnie takie rzeczy nie dotyczą. Zawsze staram się widzieć tylko pozytywne strony życia, a tymi gorszymi się nie przejmuję. Nie potrzebuję też konkretnych powodów, by się uśmiechać - robię to na okrągło. Nigdy nie zdarza mi się być smętną, przygnębioną czy ponurą.

Pozytywnie zakręcona osoba to taka, która robi coś fajnego, niekoniecznie konwencjonalnego, takiego, co daje jej czystą radość. W moim otoczeniu jest dużo osób pozytywnych i uśmiechniętych, ale nie wiem, czy nazwałabym je zakręconymi. Myślę, że gdy ktoś taki pojawia się na przykład na jakiejś imprezie, to wywiera ogromny wpływ na innych, dzięki niemu atmosfera się rozluźnia i wszyscy stają się bardziej spontaniczni.

Jestem zdecydowaną optymistką, nigdy nie widzę świata w ciemnych barwach. Myślę jednak, że w naszym społeczeństwie mało jest takich osób. Polacy są raczej marudni i ponurzy, choć chyba w tej kwestii zaczyna się ku lepszemu.



Danuta Małolepsza emerytka

Myślę, że czynnikiem, który najbardziej wpływa na mój nastrój, jest zdrowie - gdy dopisuje, to i nastrój idzie w górę. Dzisiaj nie czuję się najlepiej, bo jest bardzo gorąco i duszno.

Od wielu lat mam sprawdzony sposób na spadki nastroju. Zamykam dom na klucz i wychodzę na spacer lub rower. Kontakt z naturą, aktywność fizyczna skutecznie podnosi poziom endorfin we krwi, dzięki czemu natychmiast czuję się lepiej.

Jestem typem człowieka, który prawie stale się śmieje, nawet bez wyraźnego powodu. Zdecydowanie jestem optymistką, patrzę na świat przez różowe okulary.

Mam koleżankę, która jest bardzo pozytywną i zakręconą osobą. Potrafi śmiać się sama z siebie, co mi się w niej najbardziej podoba. Nawet jeżeli na jej drodze pojawią się przeszkody, a jej życie stanie się ciężkie, ona i tak będzie nastawiona bardzo pogodnie i dzięki temu ze wszystkim sobie poradzi. Nigdy nie słyszałam, żeby narzekała, że coś jej w życiu się nie udaje. Wszyscy, którzy znajdują się w jej otoczeniu, uśmiechają się i jest im lżej.

Ciężko mi powiedzieć, czy nasze społeczeństwo jest optymistyczne czy pesymistyczne. Lubimy narzekać, chociażby na pogodę - gdy świeci słońce, to jest nam za gorąco, jak spadnie śnieg, to jest go za dużo. Moja babcia zawsze powtarzała, że jeszcze się taki nie urodził, co by wszystkim dogodził.



Patrycja Zamelek spedytor krajowy

Mój nastrój bardzo często jest uzależniony od tego, czy widzę słońce. Jeżeli będę spała odpowiednio długo, to obudzę się w świetnym humorze i pełna energii. Chociażby dzisiaj - jestem wypoczęta, a dzięki temu pozytywnie naładowana i czuję się po prostu super. Nie przeszkadza mi nawet upał, na który tak wiele osób narzeka.

Jest wiele sposobów, by poprawić sobie humor. Lubię jechać do SPA, zrelaksować się tam, odpocząć. Dobrze wpływa na mnie też leżenie na leżaku przy basenie i nicnierobienie. Gdy jestem w złym nastroju, to jak większość kobiet, wybieram się na zakupy - uspokajają mnie i poprawiają samopoczucie. Chodzenie po sklepach i kupowanie nowych rzeczy wywołuje u kobiet szeroki uśmiech, gorzej jest w takiej sytuacji z uśmiechem u mężczyzn.

Osoba pozytywnie zakręcona jest według mnie nieobliczalna i spontaniczna. Taki właśnie jest mój mąż - wystarczy rzucić krótkie, na przykład o wyjeździe do drogi i tylko mnie pogania. Taka zakręcona osoba jak on potrafi wpływać na wszystkich, którzy go otaczają. Zawsze powtarza „dzisiaj się nie przejmuję, jutro będziesz to robić”.

Jestem optymistką, zresztą wystarczy na mnie spojrzeć, żeby to wywnioskować. W naszym społeczeństwie jest dużo pesymistów, ale na szczęście wiele osób patrzy na świat pozytywnie



Andrzej Jerczyński ślusarz

Na nasz nastrój wpływa wiele czynników, w moim przypadku jest to na pewno pogoda. Gdy na dworze pada, to trochę trudniej jest się uśmiechać i nie popaść w gorszy nastrój. Dzisiaj na przykład na to, że jestem zadowolony, wpłynęła dobra wypłata. Wszystko zależy od dnia - czasem powodem do uśmiechu będzie każda drobnostka, a czasem potrzeba jakiegoś dużego wydarzenia.

Nie mam jakiegoś sposobu na spadki nastroju. Wychodzę z założenia, że nie należy się tym przejmować, to, że dzisiaj jest źle, nie oznacza, że jutro nie będzie o wiele lepiej. Staram się często uśmiechać - to odstrasza zły humor.

Osoba pozytywnie zakręcona ma zwirowane, spontaniczne i nie do końca przemyślane pomysły. Najczęściej jest ich milion na sekundę. Największą zaletą takiej osoby jest to, że gdy tylko pojawi się w towarzystwie, natychmiast wszyscy się śmieją, a atmosfera staje się bardzo przyjazna. Mam takiego kolegę w pracy i dzięki niemu pracuję nam się bardzo dobrze.

Trudno jest mi powiedzieć, czy Polacy są pesymistami, czy optymistami. Można usłyszeć z każdej strony dużo narzekania - nawet jeśli komuś układa się w życiu bardzo dobrze, to i tak znajdzie powód. by marudzić. Z drugiej jednak strony, mam wrażenie, że ludzie żyją nadzieją na lepsze jutro, co oznacza, że też są jednak optymistami.



Anna Ratajczyk Pracuje w sklepie

Brak stresu i problemów powoduje, że ludzie są w dobrym nastroju, mają pełno energii i przestają narzekać. Dzisiaj mój nastrój, ze względu na problemy zdrowotne, nie jest idealny, jednak nie mogę i nie chcę się załamywać. Wychodzę z założenia, że inni mają gorsze problemy niż ja i nadal potrafią być pozytywnie nastawieni do tego, co przynosi im życie.

Mi nastrój poprawia przede wszystkim uśmiech drugiego człowieka i patrzenie w przyszłość z dobrym nastawieniem i wiarą, że na pewno wszystko się ułoży i będzie tak jak powinno.

Myślę, że jestem optymistką, choć czasem może mam z tym problem. Najczęściej uśmiecham się, gdy odbieram wyniki z laboratorium i okazują się być bardzo dobre.

Szczerze, witalność, uśmiech i dobroć charakteryzują osoby pozytywnie zakręcone. Dzięki nim wszyscy inni się częściej uśmiechają i są radośni. Gdy jednak w towarzystwie pojawia się pesymista, to momentalnie wszyscy inni zaczynają narzekać i smucić się jak on.

By zachować pozytywną energię, staram się dobrze odżywiać, nie oglądam żadnych horrorów ani programów telewizyjnych, które ukazują drastyczne sceny. Lubię czasem obejrzeć komedię lub programy typowo dla kobiet. Dodatkowo staram się być aktywna fizycznie - jeżdżę na rowerze, chodzę na spacer, dzięki temu ładuję swoje wewnętrzne baterie.

Wydaje mi się, że większość Polaków to raczej optymiści. A że czasami narzekają, nie oznacza wcale, że nie potrafią cieszyć się z drobnostek i być po prostu szczęśliwi.