

Doping w sporcie

Doping-jest to sztuczne podnoszenie wydolności fizycznej i psychicznej za pomocą metodami wykraczającymi poza normalny trening. Ogólnie za doping uważa się metody medyczne, potencjalnie szkodliwe dla zdrowia, które zostały oficjalnie zabronione. Zwalczaniem dopingiu na świecie zajmuje się Światowa Komisja Antydopingowa. Doping jest powszechnie używany w **sportach** wytrzymałościowych np. kolarstwie, w maratonach podawane są środki takie jak erytropoetyna, która podnosi utlenienie krwi, przez co mięśnie są zdolne do zwiększonego wysiłku oraz występują transfuzja krwi. Zazwyczaj celem transfuzji jest zwiększenie do maksimum liczby czerwonych krwinek w organizmie, gdyż to one odpowiadają za szybki transport tlenu do mięśni. Większa liczba czerwonych ciałek we krwi oznacza wzrost wytrzymałości a także zwiększoną zdolność do krótkotrwałego wysiłku fizycznego. W **sportach** walki stosuje się stymulanty np. amfetaminę bądź efedrynę, które działają pobudzająco psychomotorycznie na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy. Bokserzy często też stosują narkotyczne środki przeciwbólowe takie jak morfina. Narkotyki te powodują odporność boksera na ciosy i znieczulenie bólu np. złamanego nosa. Ciężarowcy, trójboiści siłowi oraz kulturzyści stosują sterydy anaboliczno-androgenne np. nandrolon, testosteron. Powodują one szybko przyrost masy mięśniowej oraz siły. Oprócz sterydów anaboliczno-androgennych kulturzyści stosują także diuretyki- czyli środki moczopędne, które zwiększają wydalanie wody z organizmu co jest bardzo przydatne na zawodach gdzie obowiązują kategorie wagowe, diuretyki powodują też uzyskanie "rzeźby" mięśni jak również wydalania z moczem innych środków dopingujących. Nie można zapomnieć też o hormonie wzrostu często stosowanym przez kulturystów.

Skutki uboczne zażywania dopingiu są bardzo duże. Niewłaściwe ich stosowanie może spowodować kalectwo a nawet zgon np. czołowi biegacze na orientację (rok 1997 Norwegia). W ich mózgach znaleziono EPO. Przy stosowaniu stymulantów i środków narkotycznych głównym skutkiem ubocznym jest uzależnienie fizyczne, nieregularna praca serca, agresywność oraz zaburzenia psychiczne. Przy stosowaniu EPO i transfuzji krwi głównymi skutkami ubocznymi jest wzrost zagęszczenia i lepkości krwi, zawały serca i mózgu, trwałe uszkodzenia nerek oraz nagłe zgony. Przy stosowaniu diuretyków odnotowuje się stale uszkodzenia nerek, zaburzenia krążenia krwi oraz omdlenia. Nieprawidłowe stosowanie hormonu wzrostu prowadzi do akromegalii czyli przerost i deformacja kości, deformacja stawów ale te skutki uboczne występują tylko u osób dorosłych które zakończyły proces wzrostu kości "wzdłuż". U mężczyzn zażywanie sterydów anaboliczno-androgennych powoduje impotencję, trądzik, nowotwory wątroby, prostatę, nadciśnienie krwionośne, wzrost agresji oraz obniżone libido. U kobiet zaś stosowanie tych środków powoduje zanik gruczołów sutkowych, zaburzenia miesiączkowania oraz maskulinizację czyli obniżenie brzmienia głosu, owłosienie na ciele, oraz męską budowę ciała. W przyszłości w sporcie prawdopodobnie stosowany będzie doping genetyczny polegający na ingerencji w kod genetyczny zawodnika modyfikując wzrost liczby komórek tkanek szczególnie potrzebnych do uprawiania sportu (głównie mięśni oraz szpiku kostnego).



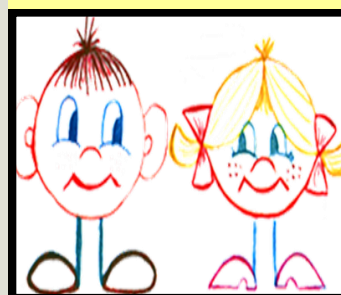
W tym numerze:

Doping w sporcie 1

Test osobowości 2

Bezpieczne wakacje 4

***Dnia czerwca
pierwszego
dzieckiem moż-
na nazwać każ-
dego!***



W listopadzie 1949 r., Światowa Federacja Kobiet Demokratycznych zainicjowała **1 czerwca** jako Międzynarodowy Dzień Dziecka, który miał być świętem ochrony dzieci przed wojną, krzywdą i głodem. Obecnie Dzień Dziecka znany jest już tylko w Polsce, Czechach, Słowacji, Rosji i krajach bałtyckich.

Mocne strony

- przedsiębiorczy elastyczny żywy analityczny
 wytrwały wesóły przekonywujący spokojny
 ugodowy poświęcający się towarzyski o silnej woli
 delikatny opanowany rywalizujący urzekający
 pokrzepiający pełen szacunku powściągliwy zaradny
 niewymagający wrażliwy samodzielny pełen werwy
 planujący cierpliwy nastawiony na sukces promotor
 pewny spontaniczny zorganizowany nieśmiały
 uporządkowany uprzejmy szczerzy optymista
 życzliwy wierny dowcipny autorytatywny
 odważny czarujący dyplomatyczny drobiazgowy
 pogodny stały kulturalny pewny siebie
 idealista niezależny nieszkodliwy inspirator
 wylewny stanowczy cięty głęboki
 rozjemca meloman działacz towarzyski
 grzeczny nieustępliwy rozmowny tolerancyjny
 słuchacz lojalny przywódca energiczny
 zadowolony szef organizator ujmujący
 perfekcjonista sympatyczny pracowity popularny
 żywotny śmiały taktowny zrównoważony

Słabości

- chłodny wstydlivy buńczuczny apodyktyczny
 niezdyscyplinowany apatyczny beznamiętny pamiętliwy
 niezaangażowany obraźliwy oporny powtarzający się
 kapryśny lękliwy zapominalski zuchwały
 niecierpliwy niepewny niezdecydowany wtrącający się
 niepopularny odludek niestały skryty
 twardogłowy chaotyczny wybredny ociągający się
 bezbarwny pesymista megaloman na wszystko pozwala
 złośnik nie mający celu dyskutant wyobcowany
 naiwny nastawiony negatywnie denerwujący nonszalancki
 zatroskany izolujący się pracoholik lizus
 przewrażliwiony nietaktowny bojaźliwy gadatliwy
 sceptyk niezorganizowany dominujący przygnębiony
 niestały zamknięty w sobie nietolerancyjny obojętny
 bałaganiarz nastrojowy mamrot manipulant
 powolny uparty próżny nieufny
 samotnik pyszałek leniwy donośny
 niemrawy podejrzliwy zapalczywy roztargniony
 mściwy niespokojny dystyngujący się pochopny
 ugodowiec krytykant przebiegły zmienny

towarzyski sangwinik/ perfekcyjny melancholik/ energiczny choleryk/ spokojny flegmatyk



TOWARZYSKI SANGWINIK TO ROZMOWNY EKSTRAWERTYK, OPTYMISTA.

Typowi sangwinicy są emocjonalni i wylewni. Praca jest dla nich zabawą, a każde nowe doświadczenie jest ekscytujące. Są otwarci i pełni entuzjazmu.

Mocne strony

Towarzyski sangwinik to człowiek, który posiada dar przyciągania do siebie ludzi, jest duszą towarzystwa. Ma poczucie humoru oraz pamięć do kolorów. **Kontakt** ze słuchaczem umacnia przez dotyk. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Posiada ciekawą osobowość i zmienne usposobienie. Żyje dniem dzisiejszym. Jest prostoduszny. Jest też urodzonym aktorem i często zachowuje się jak dziecko.

Słabości

Osobę o temperamencie towarzyskiego sangwinika cechuje brak determinacji - rzadko realizuje on założony wcześniej plan. Za dużo mówi i przesadnie koloryzuje, co w efekcie często doprowadza do kłamstwa. Jest egocentrykiem. Nie dostrzega swoich wad. Nie jest dobrym doradcą, gdyż woli mówić niż słuchać. Ma kłopoty z pamięcią. Pomimo, iż doskonale pamięta kolory i nieistotne szczegóły, to jednak prawie wcale nie pamięta nazwisk, imion, dat i miejsc. To nieostały i zapominalski przyjaciel. Przerywa rozmówcy i odpowiada za innych. Ma zbyt wysokie mniemanie o sobie. Cechuje go zmienność i nadmierna spontaniczność.

PERFEKCYJNY MELANCHOLIK TO INTROWERTYK, MYŚLICIEL, PESYMISTA.

Temperament perfekcyjnego melancholika pełen jest skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze.

Mocne strony

Perfekcyjny melancholik to człowiek głęboki i skłonny do rozmyślań. Posiada analityczny umysł, jest poważny i zdeterminowany. To osobowość utalentowana i twórcza, mająca zadatki na geniusza. Osobowość muzyczna, przejawiająca zdolności artystyczne i wyczulona na piękno. Perfekcyjny melancholik to typ filozofujący i poetyczny, wrażliwy na potrzeby innych, skłonny do poświęceń, sumienny. To idealista, również pod względem doboru partnera. To dobry słuchacz, który głęboko troszczy się o innych i pomaga w rozwiązywaniu **problemów**. Wierny i ofiarny.

Słabości

Perfekcyjny melancholik łatwo wpada w depresję - czasami trudno odróżnić, kiedy jest szczęśliwy, a kiedy smutny. W miarę upływu lat coraz częściej narzeka, życie traktuje ze śmiertelną powagą. Ma niskie wyobrażenie o sobie - poprzez swe wrodzone skłonności poddaje surowemu osądowi przede wszystkim siebie. Wszystko odkłada na później. Perfekcyjny melancholik w pracy: podporządkowuje się regulaminom. To perfekcjonista o wysokich wymaganiach, który docenia wagę szczegółów. Jest wytrwały i dokładny, uporządkowany i zorganizowany, schludny i czysty. Łatwo dostrzega problem i znajduje twórcze rozwiązania. Zawsze kończy rozpoczęte zadania. Jest oszczędny. Lubi wykresy, schematy, wykazy i liczby. Drobiazgowość i skrupulatność, charakteryzujące melancholika szczególnie przydają się w zawodach związanych z liczeniem, w rozmaitych dziedzinach wytwórczości, a zwłaszcza lekarzom i stomatologom.

ENERGICZNY CHOLERYK TO EKSTRAWERTYK, CZŁOWIEK CZYNU, OPTYMISTA.**Mocne strony**

Energiczny choleryk to urodzony przywódca, dynamiczny i aktywny. Posiada nieodpartą potrzebę zmian, silną wolę i zdecydowanie. Trudno go zniechęcić. Jest niezależny i samowystarczalny. Nie ulega wzruszeniom. Wzbudza zaufanie. Pracuje dla potrzeb grupy i sprawdza się w nieoczekiwanych sytuacjach. Przewodzi i organizuje i zazwyczaj ma rację. Niezbyt natomiast odczuwa potrzebę przyjaźni.

Słabości

Energiczny choleryk jest nałogowym pracoholikiem. Nie jest w stanie oderwać się od pracy, aby odpocząć. To człowiek pełen entuzjazmu i zdecydowania w dążeniu do celu. Musi mieć nad wszystkim kontrolę, nie pozwala innym na podejmowanie **decyzji** i organizowanie działań. Posiada niezachwiane przekonanie, że zawsze ma rację. Posiada zdumiewającą zdolność sterowania innymi. To mistrz manipulacji. Nawet przed samym sobą nie jest w stanie przyznać się do błędu.

SPOKOJNY FLEGMATYK TO INTROWERTYK, OBSERWATOR, PESYMISTA.**Mocne strony**

Spokojny flegmatyk to człowiek powściągliwy, niewymagający i beztroski, spokojny, chłodny, opanowany. To człowiek cierpliwy, zrównoważony, cichy, a przy tym dowcipny i życzliwy, który nie miewa napadów złego humoru, nie popada w depresję i nie robi hałasu wokół swojej osoby. Emocje skrywa głęboko, jest pogodzony z życiem. Jest uniwersalny. Flegmatyk jest łatwy we współżyciu, uprzejmy i pogodny. To dobry słuchacz, który ma wielu przyjaciół. Jest współczujący i troskliwy. Lubi obserwować ludzi.

Słabości

Spokojny flegmatyk nie potrafi się czymś ekscytować, nie przejawia żadnego entuzjazmu. Nie lubi zmian i nie odczuwa potrzeby rozrywki. Przypuszcza, że inni czują tak samo. Sprawia wrażenie leniwego i odkładając pracę na później zakłada, że w ogóle zdoła jej uniknąć. Spokojny flegmatyk w pracy: człowiek kompetentny i solidny, spokojny i zgodny. Ma zdolności administracyjne. Pośredniczy w rozwiązywaniu **problemów** i znajduje proste wyjścia. Unika konfliktów. Dobrze znosi naciski. Zadowala go prawie każde miejsce pracy. Osoby reprezentujące tę osobowość są najlepsze: w roli mediatora i przywracającego zgodę, w burzliwych sytuacjach.

Są też osobowości mieszane:

a) połączenia naturalne:

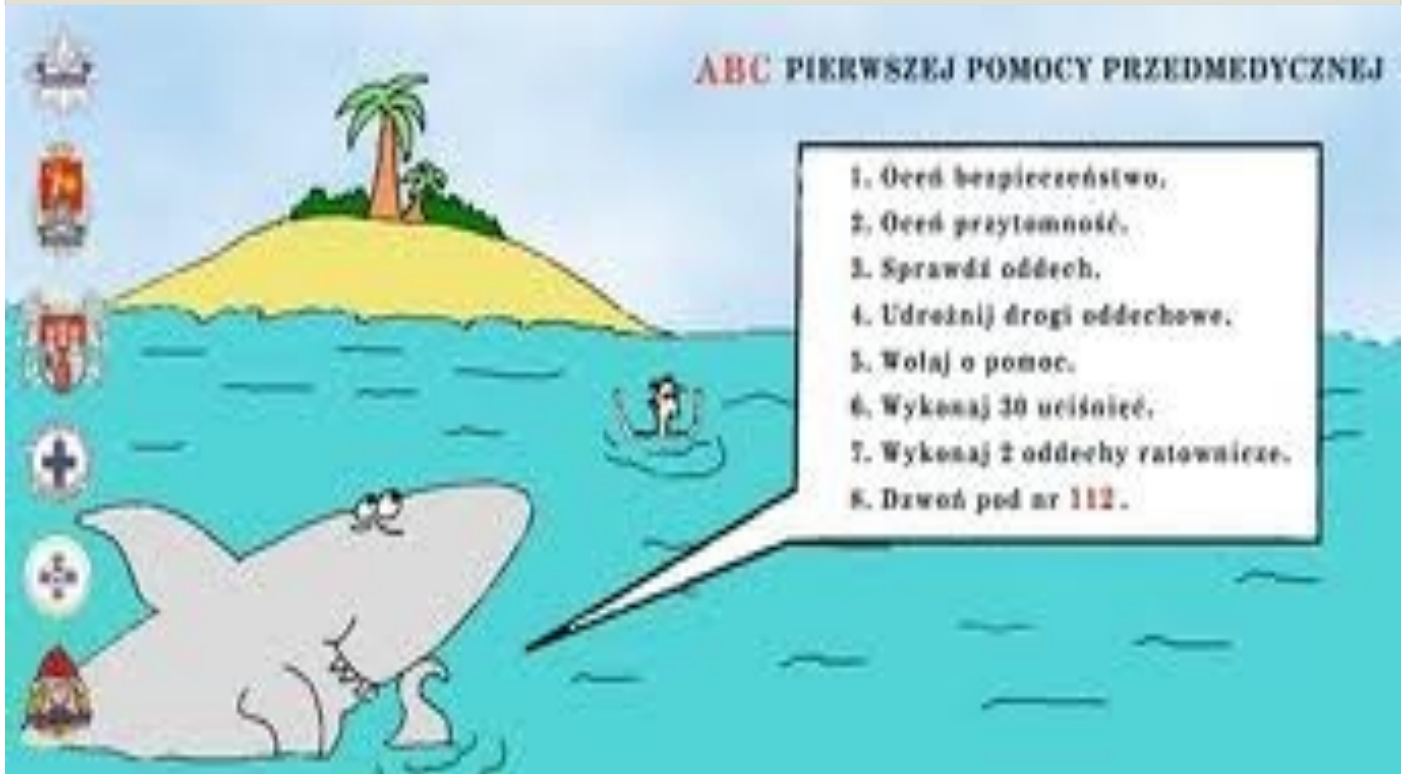
- sangwinik/choleryk,
- melancholik/flegmatyk.

b) połączenia uzupełniające:

- flegmatyk/sangwinik,
- choleryk/melancholik.

c) połączenia przeciwstawne:

- sangwinik/melancholik,
- choleryk/flegmatyk.



ABC PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

1. Oceń bezpieczeństwo.
2. Oceń przytomność.
3. Sprawdź oddech.
4. Udrożnij drogi oddechowe.
5. Wołaj o pomoc.
6. Wykonaj 30 uciśnień.
7. Wykonaj 2 oddechy ratownicze.
8. Dzwon pod nr 112.

UŚMIECHNIJ SIĘ!

-Dlaczego w Wąchocku pytania maturalne były takie łatwe?

-Bo zdawała córka sołtysa!

-A dlaczego w przyszłym roku będą jeszcze łatwiejsze?

-Bo będzie zdawała jeszcze raz!

-Niech Pani wysiada! Oblała Pani!- woła egzaminator do zdającej na prawo jazdy kobiety.

-Jak mogłam nie zdać, przecież jeszcze nie ruszyłam z miejsca?!

-A jak mogła Pani ruszyć , skoro usiadła Pani na tylnym siedzeniu?

-Wiesz, zrobiono w naszej firmie ankietę i okazało się, że jestem najbardziej pożądanym facetem w robocie.

-No to powinieneś się cieszyć!

-A gdzie tam, u nas pracują sami mężczyźni...

-Czy Twój chłopak zawsze jest taki cichy?

-Ależ skąd! Posłuchałabyś go, kiedy je...

W Wąchocku:

Wysłali konia w kosmos, żeby ściągnął Wielki Wóz.

Kot połknął świeczkę i teraz po ciemku świeci,

Pewnej gospodyni podczas obiadu pieróg wypadł z ręki i zabił psa.

Śpią z otwartymi oczami-wołą mieć wszystko na oku.

OGŁOSZENIE !!!

Dnia 6.06.2013r. odbędzie się w naszym internacie festyn „ Na zielonej trawce.”

W programie: konkurencje sportowe, występy zaproszonych zespołów, konkurs plastyczny, loteria fantowa oraz ognisko jeśli pogoda dopisze.

TRWA KONKURS FOTOGRAFICZNY:

Wiosna w obiektywie

Przypominamy o składaniu podań do internatu (skład oraz numer pokoju)