

## Wojewódzkie Zawody w Sporcie Pożarniczym

13 maja 2009 roku w Brzegu odbyły się Zawody Wojewódzkie w Sporcie Pożarniczym. Rywalizowało jedenaste drużyn z jednostek Państwowej Straży Pożarnej województwa opolskiego.

Również strażacy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Strzelcach Opolskich próbowali swoich sił w składzie :

1. Glik Damian
2. Nieświec Mateusz
3. Mehlich Dawid
4. Lewecky Krzysztof
5. Raitor Joachim
6. Charczenko Janusz
7. Moj Dariusz
8. Duda Grzegorz
9. Bakalarczyk Grzegorz

Zawody rozgrywano w trzech konkurencjach :

1. **pożarniczy tor przeszkód** – konkurencja indywidualna, w której Mehlich Dawid zajął 3 miejsce, Duda Grzegorz uplasował się na 14, a zaraz za nim Nieświec Mateusz
2. **wspinanie przy użyciu drabiny hakowej** – konkurencja indywidualna, w której Rajtor Joachim zajął 17 miejsce, dwa miejsca dalej wywalczył Mehlich Dawid i na miejscu 25 Nieświec Mateusz
3. **ćwiczenie bojowe** – konkurencja drużynowa, w której Strzelce zajęły I miejsce

Po raz pierwszy w historii zawodów w sporcie pożarniczym **drużyna z JRG w Strzelcach Op.** zajęła I miejsce uzyskując czas 28,93 s. W poprzednich latach zdarzały się II lub III miejsca, ale dopiero w tym roku udało się zdobyć najwyższe miejsce na podium.

Bardzo silną drużynę wystawiła jednostka z Olesna, z którą wygraliśmy dosłownie o włos, bo z wynikiem 29,90 zajęła II miejsce.

Spośród najlepszych w województwie kompletuje się drużynę, która będzie reprezentowała województwo opolskie na zawodach krajowych.

### Zapraszamy na bezpłatne seminaria i warsztaty

Park Naukowo-Technologiczny „TECHNOPARK GLIWICE” oraz Stowarzyszenie „Promocja Przedsiębiorczości” w Opolu zaprasza Państwa do udziału w projekcie „Własność intelektualna majątkiem przedsiębiorstwa”. W ramach projektu proponujemy Państwu bezpłatny udział w seminariach i warsztatach organizowanych w Opolu. Projekt ma na celu zachęcenie przedsiębiorców i pracowników przedsiębiorstw do świadomego korzystania jak i respektowania praw związanych z wykorzystaniem wiedzy.

#### Najbliższe dostępne szkolenia:

**Narzędzia i procedury stosowane w celu ochrony wartości intelektualnej w Polsce, w Europie oraz w skali globalnej, ochrona własności przemysłowej, prawo autorskie i prawa pokrewne. Umowa licencyjna - analiza przypadków - (spotkanie dwudniowe)** 8 czerwca 2009 - 9 czerwca 2009

**Wywiad gospodarczy - jak ustrzec się przed kradzieżą pomysłów. Wycena własności niematerialnej** 30 czerwca 2009 - 1 lipca 2009

Zgłoszenia przyjmowane będą pocztą elektroniczną na adres [5.4@technopark.gliwice.pl](mailto:5.4@technopark.gliwice.pl). Szczegółowe informacje dotyczące projektu oraz naboru dostępne są na stronie internetowej projektu [www.technopark.gliwice.pl/54](http://www.technopark.gliwice.pl/54) oraz pod numerem telefonicznym 032 335 85 10.

## Anoreksja i bulimia – problem dzisiejszej młodzieży

Większość z nas chce być szczupłą, sprawna fizycznie i atrakcyjnie wyglądać. Jednak diety odchudzające mogą doprowadzić do niedoborów różnych składników odżywczych. Przeprowadzone badania wykazały, że odchudzająca się młodzież jest narażona na niedobory wit. C, wit. B2, kwasu foliowego, wapnia, seleniu i cynku. Ponadto zredukowanie ilości tłuszczu w diecie prowadzi do zmniejszonej przyswajalności witamin rozpuszczalnych w tłuszczach czyli wit. A, D, E i K.

Wielu młodych ludzi chce się upodobnić do najpiękniejszych modelek czy też sławnych aktorek. Promowanie „chudości jako piękna absolutnego” powoduje u nich kompleksy prowadzące często do chorób psychicznych - metabolicznych.

Zaburzenia odżywiania występują pod dwiema postaciami: **jadłowstrętu psychicznego, zwanego anoreksją oraz żarłoczości psychicznej – zwanej bulimią**. Obydwie postaci są groźne dla zdrowia, a nawet życia.

Zaburzenia odżywiania najczęściej pojawiają się w okresie młodzieńszym, między 12 – 20 rokiem życia zarówno u dziewczyn jak i chłopców. Występuje w tym czasie duża aktywność hormonalna, intensywny rozwój fizyczny, ale też wzrost zainteresowań płcią przeciwną. Niekiedy towarzyszy tym zmianom szczególnie rozchwianie emocjonalne. Pojawia się bunt przeciwko rodzicom, szkole itp. Uwaga koncentruje się na własnym wyglądzie i figurze.

Anoreksja jest chorobą o podłożu psychicznym. Objawia się silną obawą przed przybraniem na wadze prowadzącą do unikania jedzenia. Osoby chore postrzegają siebie jako dużo grubsze i brzydsze niż są w rzeczywistości, często czują wstręt do swojego ciała

i mają zaniżone poczucie własnej wartości. Jednym z kryteriów rozpoznawczych anoreksji jest spadek należnej masy ciała o ponad 15%. Do najczęstszych objawów należą :

- brak apetytu i wręcz niepojętany wstręt do jedzenia,
- skrajnie szczupłe ciało, zaostrowanie się rysy twarzy, skóra jest sucha, tkanka tłuszczowa prawie całkiem zanika,
- ogólne osłabienie, odwodnienie, omdlenia, dolegliwości ze strony układu krążenia,
- zatrzymanie miesiączki,
- \* wraz z rozwojem choroby charakterystyczna jest coraz większa drażliwość,
- \* odizolowanie od ludzi, rodziny, przyjaciół.

Osoby chore stosują różnego metody odchudzania tj. stosowanie tabletek na zahamowanie łaknienia, środków moczopędnych i rozwalniających, dzielenie żywności na „dobrą i złą”, a w rezultacie całkowite odrzucenie jedzenia, nadmierna aktywność fizyczna prowadząca wręcz do wycieńczenia organizmu. Stosowane metody prowadzą do poważnych zakłóceń biochemicznych oraz zaburzeń czynności wielu narządów i układów. Niektóre z nich mogą być groźne dla zdrowia i życia.

Drugą odmianą zaburzeń metabolicznych jest żarłoczość psychiczna zwana bulimią, również choroba o podłożu psychicznym. Są to okresowe napady żarłoczości z utratą kontroli nad ilością spożywanych pokarmów. Chorzy na bulimie czują się głodni nawet bezpośrednio po jedzeniu. Zdają sobie sprawę, że jedzenie wymknęło się spod ich kontroli, próbują między okresami obżarstwa rygorystycznie przestrzegać diety i opanować napady żarłoczości. Bojąc się

przybrać na wadze, głodują między napadami objadania się. Intensywnie ćwiczą (pływanie, bieg, gimnastyka), prowokują wymioty i nadużywają środków przeczyszczających i moczopędnych. Bywa, że po wymiotach odczuwają tak wielką ulgę, że przejadają się po to, aby je wywołać. Do przyczyn żarłoczości psychicznej możemy zaliczyć:

- \* traktowanie jedzenia jako namiastki miłości – osoba, która czuje się osamotniona, pusta i niekochana je, aby zrekompensować te negatywne uczucia,
- \* stresujące wydarzenia życiowe (kłótnie, choroby, śmierć w rodzinie) – pacjenci z bulimią przejadają się, ponieważ pokarm powoduje wydzielanie w mózgu serotoniny, która może poprawić ich samopoczucie i ułatwić odprężenie i wypoczynek,
- \* niska samoocena, towarzyszące im częste okresy niepokoju i kompleksy na tle wyglądu oraz brak akceptacji z strony otoczenia mogą zmuszać do gwałtownych napadów obżarstwa.

Skutkami anoreksji i bulimii jest przede wszystkim wyniszczenie organizmu, zaburzenia i osłabienie akcji serca, anemia, zaburzenia hormonalne, obniżenie ciśnienia i temperatury ciała, apatia, zmęczenie, osteoporoza, zanik mięśni, odwodnienie i zaburzenia elektrolityczne, wysuszone skóra i łamliwe włosy, osamotnienie, utrata przyjaciół, myśli samobójcze.

Nieleczona anoreksja czy bulimia mogą prowadzić do wielu chorób, a nawet śmierci. W Polsce są ośrodki leczenia chorób zaburzeń łaknienia, które zajmują się rekonwalescencją zarówno fizyczną jak i psychiczną osób dotkniętych tymi chorobami.

Opr. Katarzyna Krepa  
PSSE Strzelce Op.

## MŁODZI GŁOSUJĄ 2009

dok. ze str. 5



wiedzę posiadają strzelczanie na temat wyborów do Parlamentu Europejskiego oraz jaki procent zamierza pójść do urn wyborczych.

W ramach realizacji trzeciego punktu dotyczącego lokali wyborczych, uczniowie Mateusz Straszewski i Marek Dobrowolski spotkali się z pełnomocnikiem Burmistrza do spraw wyborów, panem Krzysztofem Kobylańskim, który mimo wielu obowiązków znalazł dla nas czas. W przeprowadzonym wywiadzie pytaliśmy o organizację i przygotowania do wyborów oraz o lokale wyborcze w naszym okręgu. Dowiedzieliśmy się, że jest 28 lokali wyborczych, w tym 3 dostosowane dla osób niepeł-

nosprawnych (SOK Strzelce Op., DPS Szymiszów oraz ZPO Kalinowice).

Realizując ostatnie zadanie z wymienionych powyżej punktów, 2 czerwca zostaną przeprowadzone młodzieżowe wybory do Parlamentu Europejskiego. U nas głosować będą wszyscy uczniowie, niezależnie od wieku, oddając swój głos na poszczególne komitety wyborcze. Mamy nadzieję, że podjęte działania przyczynią się do wzrostu frekwencji wyborczej w naszym obwodzie a na pewno przyczynią się do wzrostu świadomości obywatelskiej naszych uczniów.

Agnieszka Kozłowska  
Agnieszka Pietroi

## Ogólnopolski konkurs na SGGW w Warszawie



15 maja 2009 roku na Wydziale Inżynierii Produkcji SGGW w Warszawie odbył się etap centralny Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy o Ergonomii i Bezpieczeństwie Pracy w Rolnictwie pod honorowym patronatem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Do konkursu zgłosiło się 157 szkół. Uczestnikami konkursu byli uczniowie szkół ponadgimnazjalnych z różnych stron Polski. W etapie szkolnym, który odbył się 18 marca uczestniczyło 4 tysiące osób.

Do etapu centralnego zakwalifikował się Piotr Gola, uczeń klasy II technikum w zawodzie technik agrobiznesu Zespołu Szkół Zawodowych nr 1 w Strzelcach Opolskich. Aby zna-

leźć się w finale, należało posiadać szeroką wiedzę z zakresu zasad bezpieczeństwa pracy, mechanizacji i automatyzacji rolnictwa, produkcji rolnej, współczesnych zagadnień z zakresu pozyskiwania środków unijnych w rolnictwie oraz przedsiębiorczości w agrobiznesie. Celem konkursu było propagowanie wśród młodzieży znajomości zagrożeń i zasad bezpiecznej pracy.

Jolanta Ławiak

