

Młody Kraków

MAGAZYN
MŁODYCH

Czytajże!

nr 9 • luty 2020 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X • nakład 3000 egz.

**Wiedźmin
powrócił**

**Social media,
influencerzy
i hejt**

**Erasmus+
czyli niezapomniane
przygody na studiach**



- 3** Zapraszamy na reklamy
- 5** Social media, influencerzy i hejt
- 7** Rozpoznasz fejka?
- 8** Erasmus+, czyli jak przeżyć niezapomniane przygody na studiach
- 10** Biały Wilk powrócił
- 12** Profesor Jack z Inklingów
- 14** Kosmos wciąż kusi
- 16** Tajemnice matej czarnej
- 18** Jak się odchudzać, to z głową



Hejka,

gdy wychodzimy na krakowskie ulice, ze wszystkich stron otaczają nas ogromne billboardy z jaskrawymi reklamami przeróżnych produktów, firm i usług. Boli? W Internecie i telewizji co chwilę wyskakują kolejne promocje. Są tak rozpowszechnione, że stały się wręcz irytujące. Ponieważ odbiorcy trochę już się na nie uodpornili, marketerzy szukają nowych sposobów dotarcia do klienta. Stąd w reklamie pojawił się np. storytelling. Czym jest i dlaczego przyciąga uwagę, dowiecie się w tym numerze naszego pisma, bo tym razem zaglądamy m.in. do świata nowoczesnej reklamy. W lutowym wydaniu piszemy także o mediach jako sposobie budowania poczucia przynależności oraz tworzeniu własnej marki w Internecie. Dowiecie się również, jak można nauczyć się rozpoznawać fake newsy, które mnożą się jak króliki. Wspomniałam o billboardach? Na pewno widzieliście plakaty z reklamą serialu „Wiedźmin”. Czy kolejna ekranizacja gwiazdy współczesnej polskiej fantastyki jest dziełem idealnym? Sprawdźcie sami!

Lidia Kędra

Młody Kraków MAGAZYN MŁODYCH
Czytajże!

Projekt „Młody Kraków – Młode Media” otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.



Wydawca:
Urząd Miasta Krakowa
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Adres redakcji:
Referat ds. młodzieży, pok. 16
ul. Dekerta 24, 30-703 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-19
e-mail: mlodziez@um.krakow.pl

Redaguje zespół:
Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny),
Mikołaj Gedl, Bartek Hałatek,
Lidia Kędra, Kinga Kowal,
Jakub Leśkiewicz, Kamil Marciniak,
Jakub Pilarski, Błażej Renc,
Jan Skowronek, Martyna Smoter,
Mateusz Talaczyński, Jerzy Walaszek

Współpraca:
Zuzanna Bober, Łucja Woźniak,
Jan Woźniak

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta:
Pracownia Register
ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków
tel. 12 265 85 50
e-mail: info@pracowniaregister.pl
www.pracowniaregister.pl

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku.

Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.



młody
KRAKÓW
2.0



Zapraszamy na reklamy

Świat marketingu się zmienia. Klientów nie zadowolają banalne hasła reklamowe czy mało profesjonalny wpis na blogu. Marketerzy sięgają po coraz bardziej profesjonalne narzędzia.



Natalia nie lubi zatrzymywać wzroku na przydługich spotach reklamowych, zwłaszcza podczas oglądania internetowych kursów języka koreańskiego, którym zafascynowała się w ostatnim miesiącu. Szczególnie wtedy, gdy co pół godziny pojawia się spot tej samej firmy. Dziewczyna czuje się bardzo poirytowana i obiecuje sobie w duchu, że na pewno nigdy nie kupi żadnego produktu tej marki. Tym razem jest jednak inaczej. Przekaz zaczyna się nietypowo. Może to w ogóle nie jest reklama? Historia pewnego małżeństwa, które przekazywało sobie różne informacje na małych karteczkach pozostawianych w widocznych miejscach. Przypomnienie o porządkach i wyprowadzeniu psa na spacer oraz wiele ciepłych słów o miłości i wsparciu – małżonkowie znaleźli sposób na budowanie swojej relacji. Piękna historia, prawda? Natalia dopiero na końcu wideo orientuje się, że w tło całej opowieści wplecione były różne produkty firmy rozprowadzającej akcesoria biurowe i piśmiennicze.

Marketing cyfrowy w natarciu

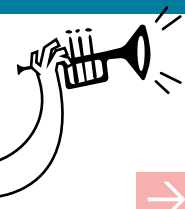
W marketingu, jak wiadomo, chodzi o zainteresowanie klienta swoim wyrobem lub usługą. Przedsiębiorstwa część finansów firmy, zazwyczaj jest to nie mniej niż 20% budżetu, przeznaczają na działalność promocyjną. W ostatniej dekadzie marketing uległ znaczącemu rozwojowi i profesjonalizacji. Szczególnie mocno rozwinął się tzw. digital marketing, czyli działania polegające na wykorzystaniu mediów cyfrowych w docieraniu do odbiorców. – Digital coraz szybciej wypiera standardowe formy promocji, niektóre już wyparł, a niektóre

spycha na margines – mówi Michał Karolczyk, dyrektor marketingu w agencji marketingowej Semahead z Krakowa, która obsługuje kampanie w Internecie już od niemal dekady. Znaczące jest, że w 2019 roku po raz pierwszy globalny rynek reklamy internetowej przerósł budżetowo media tradycyjne, jak radio czy telewizja. Jak dodaje Karolczyk, który pracuje w branży marketingowej już od 10 lat, przedsiębiorcy coraz rzadziej polegają także na sztucznie generowanym marketingu szeptanym. Ta forma promocji stała się wątpliwa etycznie – klienci coraz rzadziej wierzą, że przeczytane w sieci komentarze piszą prawdziwi konsumenci. Wolą uzyskać rekomendacje bezpośrednio od swoich znajomych, bądź sięgnąć od razu do wyszukiwarki, która podsunie specjalnie dla nich sprofilowane propozycje. Coraz rzadziej spotykamy witryny sklepów-butików sprzedających odzież bez metki konkretnej marki. Królują tzw. sieciówki, które równolegle do placówek stacjonarnych prowadzą dobrze zorganizowaną sprzedaż online, penetrując każdą możliwą przestrzeń obecności klientów. W najbliższych kilku latach prognozowany jest dalszy dynamiczny rozwój działań związanych z marketingiem cyfrowym.

Liczą się dobre opowieści

Metoda, która zadziałała na Natalię, to storytelling, czyli marketing narracyjny. Oddziałuje na odbiorcę poprzez przedstawienie mu ciekawej historii. Metoda ta ma głębokie podłoże psychologiczne, wykorzystuje fakt, że każdy





➔ potencjalny klient lubi słuchać dobrych opowieści. Sprawia, że prezentowane produkty kojarzą się z historią sympatycznej rodziny albo dobrze zorganizowanego sportowca. Producent wchodzi w interakcję z odbiorcą, przedstawia historię, z którą klient może się utożsamić, wpływa na jego emocje i buduje zaufanie. Ciekawa historia zawsze jest lepsza niż suche fakty i dane liczbowe, wiedzą o tym już uczniowie szkół podstawowych. I właśnie na tym bazuje storytelling. Oczywiście, opowieść nie może być schematyczna i oklepana. Najlepiej, gdy nawiązuje do społecznie akceptowanych wartości i pozytywnych skojarzeń. Poprzez reklamę jednego produktu marketing narracyjny pozwala na zbudowanie dobrego obrazu całej marki.

Każdy twój ruch będzie zmierzony

– Wynalazkiem, który jeszcze dziesięć lat temu był w powijkach, a dziś króluje na rynku marketingowym jest marketing automation – przekonuje Michał Karolczyk. – Technologia pozwala mierzyć wszystkie ruchy potencjalnego klienta wykonywane w sklepie internetowym i pozyskiwać w ten sposób cenne dane, które pozwalają marketerom jeszcze precyzyjniej docierać z przekazem do odbiorców.

Firmy korzystają często z zaawansowanych systemów, które identyfikują użytkownika na wskazanej witrynie internetowej i monitorują jego ruchy za pomocą plików cookies. Dzięki takim rozwiązaniom każda osoba odwiedzająca stronę firmy może zobaczyć nieco inne treści, dopasowane do jej historii zakupowej, np. banery zawierające produkty podobne do tych, które ostatnio kupiła, a nie losowe oferty. Marketing automation przejawia się także w spersonalizowanych mailach rozsyłanych do klientów, specjalnie skonstruowanych reklamach pojawiających się w mediach społecznościowych i aplikacjach.

Wyszukiwarka pracuje za ciebie

Marketerzy podejmują ciągły trud, aby zwiększyć konkurencyjność swoich kampanii. Już od kilkunastu lat wiele przedsiębiorstw korzysta z usług agencji, które zajmują się pozycjonowaniem stron. Dzięki tej metodzie firma pojawia się jako jedna z pierwszych propozycji w wyszukiwarce po wpisaniu przez klienta wybranego hasła. Przykładowo, sklep z butami sportowymi będzie się starał o jak najwyższą pozycję przy hasłach „buty”, „buty sportowe”, „buty do biegania”, „buty na trening”, „obuwie fitness” itp. Odbiorcy zazwyczaj nie schodzą na sam dół listy proponowanych witryn, ale zatrzymują się na tych najwyższych – ufając, że wyszukiwarka doradziła im jak najlepiej, albo błędnie myśląc, że witryny wyświetlają się losowo. Cały ten proces jest dokładnie zaprogramowany przez skomplikowane algorytmy wychwytyjące wyszukiwane frazy. Obecnie coraz większą rolę w tym procesie zaczyna odgrywać sztuczna inteligencja.

Klient może zostać zaskoczony produktem odpowiadającym jego wysublimowanym potrzebom także podczas przeglądania witryny zupełnie niezwiązanej z przedsiębiorstwem, w którym zrobił ostatnio zakupy.

Marketing tylko dla lubiących pisać?

Natalia robi sobie krótką przerwę od koreańskiego, zaintrygowana sposobem ukazania produktów w obejrzanej reklamie. Może zajrzy na stronę internetową nowo poznanej marki? Warto przecież docenić pomysłowość marketera, a notatniki na nowe słówka zawsze się przydadzą. W ostatnim tygodniu zastanawiała się intensywnie nad swoją przyszłą pracą. Może to właśnie marketing będzie jej branżą? Dziewczyna szybko odrzuca ten pomysł, bo nie ma lekkiego pióra i męczy się godzinami nad stworzeniem kreatywnego hasła promującego jakieś wydarzenie. Co by dopiero było przy tworzeniu strategii rozwoju firmy? Woli o tym nie myśleć. Czy jednak na pewno inne jej zdolności nie przydadzą się w tej rozwijającej się branży?

Witajcie w świecie specjalizacji

– Rozwijający się digital marketing stawia obecnie przed ekspertami tak złożone wymagania, że trudno jest komuś powiedzieć, że jest ogólnie marketerem – podkreśla Michał Karolczyk. – Raczej mówi się o jego konkretnej specjalizacji, o tym, w jakiej dziedzinie się profesjonalizuje. Jak dodaje, w branży marketingu dochodzi do coraz większej automatyzacji, komputery powoli zastępują ludzi i każdy początkujący marketer powinien stawiać na te umiejętności, których szybko nie zastąpią maszyny, np. przygotowywanie wielopoziomowych strategii i złożonych analiz. Pomimo coraz większego zaangażowania komputerów, marketing pozostanie branżą, w której prawie każdy może odnaleźć swoją niszę. Firmy czekają na błyskotliwych redaktorów do tworzenia kreatywnych opisów, na strategów wielokanałowych kampanii, na artystów do komponowania projektów grafik komputerowych, filmowców składających spoty reklamowe wyświetlane w mediach społecznościowych. Nie zabraknie jednak miejsca dla myślicy ścisłe analityków, którzy są niezastąpieni w dokonywaniu skomplikowanych analiz, zliczaniu statystyk i obsłudze, często coraz bardziej skomplikowanych, programów komputerowych.

Banalne hasło reklamowe to za mało

W ciągu ostatniej dekady marketing zwiększył swoje znaczenie i zasięg oddziaływania. Prognozy badaczy zjawisk ekonomicznych wskazują, że w najbliższym latach będzie nadal się rozwijał i szukał coraz nowocześniejszych metod docierania do potencjalnego odbiorcy, który stawia coraz większe wymagania. Klientów nie jest tak łatwo zaspokoić banalnym hasłem reklamowym czy mało profesjonalnym wpisem na blogu. W świecie pełnym bodźców szukają rzeczywistej wartości danego produktu, odzierając go z zewnętrznej powłoki wykreowanej przez reklamę. Poprzeczka zawieszona jest coraz wyżej, a branża marketingu stoi otworem dla każdego świeżego umysłu z innowacyjnym planem bądź przełomową analizą.



Social media, influencerzy i hejt

Jak korzystać z mediów społecznościowych w 2020 roku?

Rozmowa z Adrianem Gamoniem – strategiem i ekspertem ds. brandingu i social mediów; mówcą i trenerem.

Zajmujesz się szkoleniami. Czego uczysz?

→ W ostatnim czasie realizuję przede wszystkim szkolenia z zakresu wykorzystywania platformy LinkedIn w biznesie, marketingu, sprzedaży i budowaniu marki.

Dlaczego tak wiele osób korzysta z mediów społecznościowych?

→ Ponieważ zaspokajają kilka ważnych potrzeb człowieka. Po pierwsze, umożliwiają nam kontakt z innymi ludźmi. Dzięki Facebookowi jesteśmy w stanie skontaktować się z dowolną osobą na świecie. Po drugie, social media pozwalają bez trudu odnaleźć ludzi podobnych do nas, a to daje nam poczucie przynależności. A po trzecie – każdy z nas potrzebuje zauważenia i docenienia, chce być zaakceptowanym, a otrzymane lajki oraz życzliwe komentarze pod naszymi postami znakomicie się do tego nadają.

Jaka jest rola influencerów i rozpoznawalnych twórców internetowych w zaspokajaniu tych potrzeb?

→ Mają oni wpływ na nasze postrzeganie świata, budują wokół siebie grupę odbiorców zainteresowanych daną



Adrian Gamon – strateg i ekspert ds. brandingu i social mediów. Jeśli chcesz poznać więcej informacji o social mediach i marketingu wg Adriana Gamonia, zapraszamy na strony adriangamon.com

działalnością, tworzą coś w rodzaju wspólnoty. Dzięki nim poszerzamy naszą wiedzę, poznajemy nową rzeczywistość, ale też otrzymujemy rozrywkę.

Jak zbudować markę osobistą, zostać influencerem?

→ Jednym z kluczowych elementów jest poznanie samego siebie, zastanowienie się, co wyróżnia nas na tle innych osób, co mamy w sobie nadzwyczajnego. Trzeba poznać swoje mocne i słabe strony, możliwości i ograniczenia. W tym procesie wspierają nas testy osobowości, autoanaliza, konsultacje z coachem, literatura rozwojowa. Najważniejsze jednak są te obszary, w których jesteśmy silni, i dzięki którym możemy pomóc innym osobom.





→ Jak na co dzień prowadzić taką markę, przyciągać uwagę innych osób?

→ Przede wszystkim planujemy swoje działania: dobieramy medium i temat. Medium to np. kanał na YouTube, a temat – np. obalanie mitów związanych z jakąś dziedziną marketingu. W innych mediach będziemy utworzone filmiki promować, by docierać do coraz większego grona odbiorców.

Następnie ustalamy kiedy i jak będziemy publikować materiały. Określamy ich formułę – np. że raz w tygodniu wrzucamy pięciominutowy film, prowadzony w jakiś konkretny sposób.

Tworząc swoje treści trzeba zwracać uwagę na to, co się podobało widzom, a co nie, co jeszcze można poprawić – dlatego dobrze jest od razu zacząć zbierać opinie o naszej twórczości. Słuchanie i rozmawianie z innymi jest bardzo ważnym elementem budowania marki osobistej.

Istotną rolę pełni tu też autentyczność. Mam przez to na myśli pokazywanie swoich intencji i spojrzenia na świat. Nie chodzi o prawdę obiektywną, ale o nasze doświadczenia. Osoby autentyczne i oryginalne w swoich wypowiedziach są bardziej wyraziste i potrafią przyciągnąć do siebie większą publikę, ponieważ ludzie potrzebują pewnej prawdy o rzeczywistości, a taką mogą im dostarczać wyraziści twórcy. Dlatego również posty powinny opowiadać o naszej osobie.

Istotny jest też element, który będzie znakiem rozpoznawczym dla marki. Na przykład ja na szkolenia zawsze zakładam golf. Takie elementy wystrzegają nasz wizerunek i przyciągają uwagę. Mogą to być elementy ubioru, ale też charakterystyczne zwroty czy specyficzna mimika.

nastrój, miejsce, emocje, oznaczyć inne osoby – takie zabiegi przyciągają uwagę oraz umożliwiają dokładniejsze przekazanie informacji. Dodatkowo materiał najlepiej wrzucać w godzinach szczytu – w czasie, gdy najwięcej osób używa danej platformy, ponieważ np. Facebook najchętniej wyświetla świeże posty. A przechodząc do strony bardziej technicznej – najlepiej sprawdzają się krótkie akapity, bo długiego tekstu nikomu nie będzie się chciało czytać.

Na początku wspomniałeś o platformie LinkedIn – jak działa i dlaczego jest przydatna?

→ Jest to baza profesjonalistów z całego świata, osób wyspecjalizowanych w różnego rodzaju dziedzinach, z którymi można się dzięki tej platformie skontaktować. Na profilu zamieszczamy informacje o naszych specjalizacjach, co pozwala być łatwo znalezionym przez osoby, które szukają ludzi o takich kompetencjach, jak nasze. Możemy też budować świadomość marki za pomocą postów, treści, jakimi się dzielimy. Im więcej informacji na naszym profilu się pojawi, tym lepiej, ponieważ dzięki temu zdobywamy większe zaufanie u osoby, która na niego wejdzie.

Jeśli prowadzimy działalność internetową, to nieuchronnie spotka nas hejt, negatywne komentarze. Jak sobie z nimi radzić?

→ Warto sobie uświadomić, że hejt nie zawsze jest skierowany stricte przeciwko nam. Zwykle ktoś chce wykorzystać nas do rozładowania swoich emocji. Trzeba nauczyć się dystansu do tego, co ludzie piszą i jak reagują. Nie powinniśmy bać się naszych słabych stron, ponieważ takie osoby czekają, żeby wykorzystać ukryte w nas lęki. Jeśli pokażemy, że jesteśmy świadomi swojej niedoskonałości i nie boimy się tego, to hejt nas tak nie dotknie. Osoby agresywnie komentujące często same czują się samotne, szukają uwagi. Warto takiej osobie zadać pytanie w stylu: Dlaczego to robisz? Po co ci to? W ten sposób obnażamy słabość intencji tej osoby. Może ją to rozładować emocjonalnie.

Media społecznościowe wyświetlają nam takie informacje, jakie są dla nas wygodne, jakie lajkujemy. Jak nie zamknąć się w takiej bańce własnych poglądów?

→ Mechanizm wyświetlania postów działa w ten sposób, że pokazuje nam treści, które chcemy widzieć i które upewniają nas we wcześniejszych opiniach. Dlatego mamy teraz w społeczeństwie więcej radykalnych postaw. Im więcej widzimy konkretnych treści, tym więcej platforma ich wyświetla. Nie wolno się zamykać w kręgu ludzi podobnych do nas. Należy obserwować osoby, które niekoniecznie mają takie same poglądy, przeglądać różnego rodzaju wiadomości, dzienniki, magazyny – nie tylko te, które są wygodne dla subiektywnego postrzegania rzeczywistości.

Dziękuję za rozmowę

Lidia Kędra



Założmy, że startujemy z fanpage'em na Facebooku. Co zrobić, aby wrzucane przez nas materiały były interesujące?

→ Angażujący post dotyczy nie tylko naszej marki, ale również problemów istotnych dla naszej grupy docelowej. Powinniśmy zastanowić się nad celem publikacji posta, co chcemy nim osiągnąć. Co powinien pomyśleć lub zrobić odbiorca po jego przeczytaniu? Początek powinien być ciekawy i zaskakujący. Taką rolę może spełnić krótka anegdota dotycząca omawianego tematu. Posty ze zdjęciem przykuwają uwagę znacznie skuteczniej niż suchy tekst. Możemy dodawać też hasztagi,



Rozpoznasz fejk?

„Starsza kobieta oskarżona o tresowanie swoich 65 kotów w celu okradania sąsiadów”. Prawda czy fałsz? Choć brzmi to niewiarygodnie i oczywiście jest to typowy fake news, to tekst o takim tytule z World News Daily Report udostępniło swoim znajomym na Facebooku aż 700 tys. osób! Przeciętni odbiorcy takich informacji są wręcz zmuszeni do ich pochłaniania, bez jakiegokolwiek świadomości bzdur, które są w nich zawarte...

Lubimy mieć w głowach?

Fake news, czyli fałszywy komunikat mający na celu wprowadzić odbiorcę w błąd, jest obecnie zjawiskiem powszechnym. Potencjalny czytelnik nie zdaje sobie sprawy, że staje się ofiarą manipulacji ze strony nieuczciwych osób, którym zależy na sianiu ziarna nieprawdy i wzbudzaniu taniej sensacji. Badania opublikowane przez Uniwersytet Loughborough w Wielkiej Brytanii w maju 2019 roku wskazują, że ponad 40% użytkowników mediów społecznościowych, którzy udostępnił choć jeden artykuł online, przyznało się do przekazywania fake newsów; prawie połowa z nich zrobiła to, by umyślnie zaszkodzić innym.

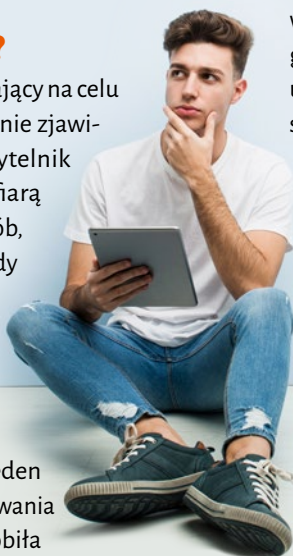
Gra przeciw fałszywym informacjom

Aby przeciwdziałać temu zjawisku, naukowcy z Uniwersytetu Cambridge stworzyli grę „Bad News”. Okazuje się, że po skorzystaniu z niej osoby zaczynają trafniej rozpoznawać fałszywe informacje. Zasady gry są bardzo proste. Głównym zadaniem gracza jest stworzenie profilu na znanym serwisie społecznościowym i udostępnianie fałszywych treści innym użytkownikom. To właśnie gracz wciela się w rolę sprytnego oszusta, który bez skrupułów manipuluje emocjami swoich odbiorców, jednocześnie zdobywając ich zaufanie. Użytkownik gry nieustannie wzbogaca swój profil o kolejne fake newsy. Z początku nieistotne konto gracza na portalu społecznościowym szybko przeobraża się w istną fabrykę fake newsów, zdolną do pełnej dominacji opinii publicznej. Na ścieżce do niechlubnego sukcesu czyhają warte uwagi nagrody. Już po stworzeniu kilku tweetów można zdobyć odznakę, która obnaża jedną z metod działania oszustów. Do zdobycia jest sześć odznak – oznacza to, że „Bad News” łączy w sobie również aspekt edukacyjny.

Przetłomowe badanie

Gra została uruchomiona w lutym 2018 roku. Wraz z jej premierą naukowcy rozpoczęli prace badawcze. Badani użytkownicy jeszcze przed udziałem w grze otrzymali zestaw kilku

Ponad 40% użytkowników mediów społecznościowych, którzy udostępnił choć jeden artykuł online, przyznało się do przekazywania fake newsów.



różnych informacji. Ich zadaniem było ocenić, czy są to informacje prawdziwe, czy fałszywe. Następnie, po odbyciu piętnastominutowej rozgrywki, rozpatrywali pod tym samym kątem ten sam zestaw. Wyniki były zaskakujące.

Badanie zostało opisane w brytyjskim czasopiśmie „Palgrave Communications”. Wykazało ono, że rozpoznawalność fake newsów po zakończeniu przez uczestników gry zwiększyła się aż o 21% w porównaniu z odpowiedziami udzielanymi przed grą. Jest to średni wynik uzyskany na podstawie zestawienia ze sobą sześciu typów tweetów lub postów. Ponadto rezultaty badań jasno wskazują, że gra nie miała żadnego wpływu na odróżnianie informacji prawdziwych przez grono badanych osób.

„Okazuje się, że zaledwie piętnaście minut rozgrywki przynosi umiarkowany efekt, ale ma istotny wpływ, jeśli z gry skorzystają tysiące ludzi na całym świecie – przyczynia się to budowaniu społecznej odporności na fałszywe informacje” – mówi dr Sander van der Linden, jeden ze współtwórców projektu.

Nieunikniony błąd badawczy

Naukowcy twierdzą, że pierwotne wyniki ich badań wiążą się z pewnymi niedoskonałościami. Otóż grono badanych nie zostało wybrane przez naukowców. Badanymi byli uczestnicy gry, którzy natknęli się na nią przypadkowo. Stąd w gronie badanych osób przeważają osoby młode, o poglądach liberalnych. Wiadomo też, że większość stanowili mężczyźni.

Pomimo tego błędu badanie na piętnastu tysiącach uczestników wykazało, że gra pomaga rozpoznawać techniki manipulacyjne w podobnym stopniu, niezależnie od płci czy wykształcenia, a także przekonań politycznych. Naukowcy przekonują, że badania zostaną wkrótce ponowione w celu zdobycia jeszcze trafniejszych rezultatów.

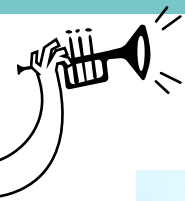
Fundamenty sukcesu

Co leży u podstaw sukcesu „Bad News”? Jan Roozebeck, współautor badań z Uniwersytetu Cambridge, powiedział: „Stanowczo zmieniamy sposób działania – mamy nadzieję stworzyć ogólną «szczepionkę» przeciwko fałszywym wiadomościom, zamiast próbować przeciwdziałać każdemu konkretnemu spiskowi lub kłamstwu”.

„Nasza gra stanowi dowód na to, że można budować powszechną ochronę przed oszustwem, szkoląc ludzi, aby lepiej rozumieli techniki leżące u podstaw skutecznego przekazywania fałszywych wiadomości” – dodał Roozebeck.

Kamil Marciniak

Gra dostępna jest pod linkiem: <https://getbadnews.com/#intro>



Erasmus+



Fot. Kaja Weronńska

Barcelona

**czyli jak przeżyć
niezapomniane
przygody
na studiach**

Jeżeli marzysz o podróżowaniu po świecie, rozmawianiu w obcych językach, poznawaniu nowych miejsc, kultur i ludzi, mamy dla ciebie dobrą wiadomość. Jeżeli chciałbyś przeżyć niezapomniane chwile za granicą, jednak powstrzymują cię zobowiązujące studia lub brak funduszy, znamy rozwiązanie kłopotu. Wybawienie nazywa się Erasmus+, dzięki któremu pogodzisz naukę ze spełnianiem podróżniczych marzeń.

Do 12 miesięcy studiów za granicą

Każdy polski student może odbyć aż 12 miesięcy studiów za granicą, a po powrocie nie musi powtarzać semestru. Wyjazd wpisany do CV ułatwia znalezienie pracy, nie wspominając o nabytych umiejętnościach językowych. Co więcej, program Erasmus+ dla Polaków oferuje stypendium w kwocie od 400 do 500 euro miesięcznie, w zależności od kraju wyjazdu. Nie wystarczy to na pobyt w Paryżu czy innej większej stolicy europejskiej, ale znajdują się mniejsze miejscowości, w których spokojnie można się całkowicie utrzymać za tę kwotę.

Zobaczyć Barcelonę

Mam to szczęście, że dwukrotnie mogłam studiować za granicą dzięki funduszom unijnym. Po raz pierwszy pojechałam do Barcelony w katalońskiej Hiszpanii we wrześniu 2018 roku. Barcelona jest pięknym miastem, bogatym kulturowo, z sympatycznymi mieszkańcami i jeszcze przyjemniejszym klimatem. Dość powiedzieć, że kurtkę w Hiszpanii po raz pierwszy ubrałam w listopadzie. Co ciekawego można tam zobaczyć? Przede wszystkim Sagrada Família – słynną świątynię zaprojektowaną przez Antonio Gaudiego, której budowa rozpoczęła się w 1882 roku i nadal trwa! Ogromna bazylika już od zewnątrz robi wrażenie ze względu na swoje rozmiary. Jednak polecam również wejść do środka – jest tam jeszcze piękniej, niczym wewnątrz wielkiej tęczy!





Górskie ścieżki w sercu miasta

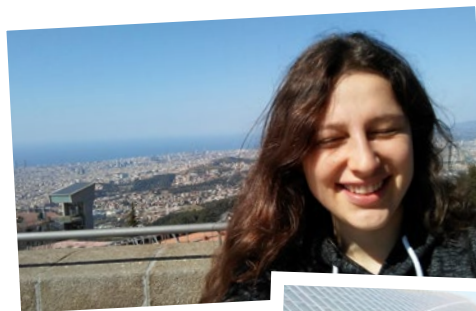
Jak w każdym większym mieście, w Barcelonie można również znaleźć wiele ciekawych muzeów oraz parków, m.in. Museu Nacional d'Art de Catalunya – czyli Muzeum Narodowe Sztuki Katalonii oraz park Gaudiego, w którym można także zwiedzić dom słynnego architekta. Co więcej, Barcelona leży nad samym Morzem Śródziemnym, więc od kwietnia do października popołudnia można spędzać na plaży, na opalaniu lub kąpeli! Zaskakujące jest też to, że w 1,6-milionowym mieście znajdują się szlaki górskie. Tak, dobrze mnie zrozumieście! W Barcelonie można chodzić po górach. Moim ulubionym szlakiem jest ścieżka, która prowadzi od ronda Kennedy'ego aż na górę Tibidabo (512 m n.p.m.), u szczytu której znajduje się Kościół Najświętszego Serca oraz park rozrywki. Widoki, które wyłaniają się w ciągu całej wędrówki, naprawdę robią wrażenie, a przy okazji człowiek może odpocząć od szumu miasta, turystów, samochodów i sklepów. Nie da się ukryć – Barcelona jest moim ulubionym miastem... oczywiście po Krakowie! Jedyne, co może odstraszać w stolicy Katalonii, to wysokie ceny oraz grasujący w najbardziej turystycznych miejscach kieszonkowcy!

Godzina od Brukseli

Drugim miejscem, które odwiedziłam dzięki programowi Erasmus+, było Liège, we francuskojęzycznym rejonie Belgii. Podczas wyjazdu dostawałam 450 euro stypendium miesięcznie, tak jak w Barcelonie, jednak tym razem fundusze te wystarczały mi na mieszkanie z wyżywieniem (375 euro), a nieraz nawet na bonusy, jak np. weekendowy wyjazd do Paryża! Moje miasteczko znajduje się w dogodnym komunikacyjnie miejscu – godzinę pociągiem do Brukseli, dwie i pół godziny pociągiem ekspresowym do stolicy Francji, cztery i pół godziny autobusem od Amsterdamu, godzinę samochodem od Niemiec. Kosztuję wszystkiego, co najlepszego oferuje Belgia: frytki, gofry i oczywiście znana na całym świecie czekolada. Mam też okazję ćwiczyć język francuski oraz ponownie doświadczyć życia w kraju bardzo zróżnicowanym kulturowo. Mam na myśli nie tylko imigrantów z afrykańskiego Konga – byłej belgijskiej kolonii, ale również samą strukturę kraju związaną choćby z jego trzema oficjalnymi językami: francuskim, niderlandzkim (flamandzkim) oraz niemieckim.

Kolebka dynastii Karolingów

Liège ma bogatą historię, a nawet prehistorię! W okolicy miejscowości w 1829 roku znaleziono czaszkę neandertalczyka, co wskazuje na to, że już 800 tys. lat temu znajdowała się tam osada. Samo miasto zostało założone w 705 roku, po śmierci św. Lamberta, męczennika. Już wcześniej Liège było kolebką dynastii Karolingów, rodziło się tutaj królowie, m.in. Pepin Krótki czy Karol Wielki. Na mieście swe piętno odcisnęła także rewolucja francuska, podczas której spalono jedną z największych europejskich katedr. Dziś na jej miejscu zostały już tylko symboliczne kolumny. W XIX wieku miasto stało się jednym z najważniejszych ośrodków przemysłowych. Obecnie jest znacznie bardziej ze względu na sektor logistyczny oraz środowisko studenckie, a w ostatnim czasie staje się nawet miejscowością turystyczną.



Liège

Dworzec czy stadion?

Co ciekawego można zobaczyć w mieście? Znajduje się tutaj Katedra św. Pawła, której początki sięgają

X wieku. Na pewno warto też pokonać 374 schody, czyli tzw. Montagne de Beuren (Górę Beuren), na szczycie której znajduje się punkt widokowy na panoramę miasta. Place St. Lambert, czyli Plac Św. Lamberta, to kolejny ważny punkt. Wokół niego mieści się zarówno wiele sklepów, galerii handlowych, jak i restauracji oraz kawiarni. Zaraz na skraju placu znajduje się Pałac Księża-Biskupów, ogromna budowla pochodząca również z X wieku. Warto także zobaczyć dworzec główny Liège. Z daleka można wziąć go za stadion piłki nożnej. W rzeczywistości jest to nowoczesny projekt hiszpańskiego architekta Santiago Calatrava. Nie ma drugiego takiego dworca, naprawdę może pozytywnie zaskoczyć! Jeżeli chodzi o atrakcje miasta, gdy tylko pogoda na to pozwoli, na co czasami trzeba czekać tydzień lub dwa, polecam przejść się wzdłuż rzeki Mozy, która malowniczo płynie wzdłuż miasta, a na jej brzegach znajdują się liczne ścieżki rowerowe, deptaki oraz parki i strefy zielone.

Fot. Kaja Werońska

Niezapomniana przygoda

Kiedy będziecie studentami, pamiętajcie o możliwościach, jakie stwarza program Erasmus+. Wyjazd na studia poza Polskę to nie tylko niezapomniana przygoda oraz okazja do nauki w innym środowisku, ale również możliwość zwiedzania Europy, która okazuje się być na wyciągnięcie ręki!

Kaja Werońska

Budżet w milionach euro

Erasmus+ to program Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu na lata 2014-2020. Jego całkowity budżet wynosi 14,7 mld euro. Erasmus+ opiera się na osiągnięciach europejskich programów edukacyjnych, które funkcjonowały przez 25 lat, i jest wynikiem połączenia następujących europejskich inicjatyw realizowanych przez Komisję Europejską w latach 2007-2013: programu „Uczenie się przez całe życie”, programu „Młodzież w działaniu”, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink oraz programów współpracy z krajami uprzemysłowionymi w dziedzinie szkolnictwa wyższego. Nazwa programu pochodzi od Erasmusa z Rotterdamu, jednego z najbardziej znanych i wpływowych holenderskich naukowców żyjących na przełomie XV i XVI wieku.



BIAŁY WILK powrócił



Nie ma chyba wśród współczesnej polskiej fantastyki gwiazdy jaśniejszej od Wiedźmina.

Stworzony przez Andrzeja Sapkowskiego bohater na stałe zapisał się w nadwiślańskiej kulturze, a wspaniałe gry firmy CD PROJEKT RED tylko utrwaliły jego pozycję. Oba wymienione dzieła trzymają niezwykle wysoki poziom, dostarczając mnóstwa emocji – mogłoby się więc zdawać, że cała marka ma nieposzlakowaną opinię.

Niestety, rysą na ogólnej jakości „Wiedźmina” pozostawał polski serial z 2002 roku. I o ile nie jest on porażką absolutną, a w dzisiejszych czasach można go wspominać nostalgicznie, o tyle nie da się ukryć, że nie prezentuje on wysokiego poziomu artystycznego. Lekarstwem na owe błędy przeszłości miała być produkcja Netflixa pod kierownictwem Lauren S. Hissrich. I niewątpliwie jest to jakieś antidotum: pytanie tylko, czy skuteczne?

Coś więcej

Przed wszystkim trzeba przyznać, że jest to serial stojący relacjami. Głównym postaciom, co dość niezwykle w dzisiejszych czasach, poświęcono odpowiednio dużo czasu i ekranowej uwagi. Jest tutaj czas na dialogi, monologi, spojrzenia i zadumy, co sprawia, że widz autentycznie czuje się związany z protagonistami.

Pomaga w tym także dobre aktorstwo i wspaniała chemia między odtwórcami głównych ról. Henry Cavill i Anya Chalotra

sprawdzają się wyśmienicie, a każda wspólna scena Geralt'a i Yennefer kradnie show. Nie da się także nic zarzucić Frei Allan, która przekonująco portretuje Ciri, czy też Joeyowi Bateyowi wcielającemu się w Jaskra. Ogólnie rzecz biorąc, główni aktorzy dobrze pasują do przydzielonych ról, a wzajemne relacje ich postaci wybrzmiewają tak, jak powinny.

Nie da się jednak ukryć, że są to bohaterowie nieco inni niż ci przedstawieni w książkach Andrzeja Sapkowskiego. Tak więc ci, którzy oczekiwali wiernego przełożenia charakterów, mogą być lekko zawiedzeni. Netflixowy Geralt jest zdecydowanie bardziej mrukliwy i zamknięty w sobie niż oryginał, Jaskier przeszedł lekkie ogłupienie, zaś Yen brakuje trochę „chłodu”. Są to jednak postaci spójne i kompletne w świecie przedstawionym, dlatego też pewne odstępstwa od książek nie są bolesne.

Granica możliwości

Kolejnym, wyróżniającym Wiedźmina na tle innych seriali elementem jest realizacja scen walki. Są to małe arcydzieła, które imponują dosłownie każdym elementem. Choreografia dopracowana została do perfekcji, a pozbawione większych cięć ujęcia pozwalają nacieszyć się potyczkami. Są one dynamiczne, odpowiednio taneczne i zdają się wyciągnięte wprost z kart książek. Przemoc w nich zawarta jest brutalna i naturalistyczna, czyli dokładnie taka, jaka być powinna.

W ich kontekście nie da się również nie wspomnieć o akompaniującej pojedynkom muzyce, która choć nietypowo współczesna w brzmieniu, idealnie wpasowuje się w klimat.



Kwestia ceny

Naturalnie rodzi się więc pytanie, jak poradzą sobie z pozostałą częścią realizacji. Tutaj niestety jest już różnie: są sceny, które wyglądają doskonale i takie, którym wyraźnie czegoś brakuje. Widać to zwłaszcza w efektach specjalnych. Jeź z czwartego odcinka czy też Dżin z piątego prezentują się wyśmienicie, ponieważ w ich przypadku twórcy umiejętnie stosowali charakteryzację czy też oszczędnie ich przedstawiali. Tam, gdzie pokuszono się o dosłowność bywa już gorzej. Diabeł, krasnoludy czy Złoty Smok wyraźnie zasługiwali na większy budżet i lepsze dopracowanie.

Poczucie niespecjalnie dużego budżetu bywa zresztą obecne. Większość odcinków rozgrywa się w niewielkich lokacjach, które choć dopracowane, zdają się dość ciasne. Wyraźnie można odczuć to chociażby w pierwszym odcinku, gdzie sceny Geralta kręcone były w głównej mierze na leśnej polanie.

Jednak głęboko wierzę, że jest to jedynie kwestia pieniędzy. Myślę, że jeśli Netflix sygnie więcej orenów na drugi sezon, to doczekamy się pełniejszej i ciekawszej wizualnie adaptacji.

Okruch lodu

Jeśli chodzi o opowieść, to jest ona w większości dobrze prowadzona, a ton spójny. Bywają jednak pojedyncze momenty, gdzie zostaje brutalnie złamany nieudaną realizacją, która ze scen dramatycznych czyni sceny wywołujące raczej żałoszowanie. I choć takie wpadki da się policzyć na palcach jednej ręki, to niestety mocno zapadają one w pamięć i czuję się w obowiązku o nich wspomnieć.

Sezon burz

Również scenariusz jest mocno nierówny. Są tutaj odcinki doskonałe, dobre, niezłe i przeciętne. Co więcej, z racji mieszania się trzech wątków, często zdarza się sytuacja, że niezwykle interesujące momenty przeplatane są fragmentami niespecjalnie udanymi.

Zresztą trójwątkowość powieści wyraźnie sprawia całości pewne problemy. Ponieważ zdecydowano się przedstawić całą trójkę głównych bohaterów Sagi, adaptując jednakże opowiadania o wiedźminie, to konieczne było dopisanie sporej ilości historii Yennefer i Ciri. I o ile wątek Yen uważam za udany, o tyle fabuła dotycząca Ciri jest niespecjalnie angażująca.

Niestety, nagromadzenie historii nie odbiło się pozytywnie na wierności adaptacji fabuły dotyczącej samego Białego Wilka.

Bywają odcinki, w którym morał materiału źródłowego niemal nie wybrzmiewa. Brakuje w nich kropki nad i, dłuższego dialogu, lepszej ekspozycji sytuacji czy subtelności.

Dlatego też boleję nad faktem, że nie korzystano hojniej z rozmów opisanych na kartach książek. Wymiany zdań w powieściach Sapkowskiego są niezwykle ostre, cięte, dowcipne i dynamiczne. Tutaj zaś, choć nie jest źle, brakuje pewnej lekkości i celności znanej z literackiego wiedźmina. Szkoda, zwłaszcza, że wiele serialowych dialogów dałoby się niemal bez wysiłku zastąpić cytatami z książek.

Niepokojące zdają mi się także pewne tendencje twórców do nadmiernego demonizowania antagonistów. Nie mam pojęcia, jak będzie to rzutować na przyszłe sezony, ale obawiam się, że może to utrudnić wierną adaptację całości sagi.

Jak już jednak wspomniałem, scenariusz ma i mocne strony: bywają tutaj epizody absolutnie doskonałe. Do takich można z pewnością zaliczyć odcinki piąty i trzeci, które w miarę wierne trzymają się opowiadań, choć dodają także coś od siebie, dzięki czemu prezentują wspaniały, gęsty klimat.

Ostatnie życzenie

Zdecydowanie nie jest więc „Wiedźmin” serialem idealnym. Momenty słabe przeplatają się z dobrymi, a dobre z doskonałymi. Budżet nieraz ukazuje swoje skromne oblicze, a z tyłu głowy kołace się wrażenie, że czasami zmarnowano szansę na stworzenie czegoś pełniejszego i bardziej poruszającego.

Mimo to „Wiedźmin” jest serialem dobrym i łatwo jest zaintrzygować się losami postaci, poczuć zainteresowanie ich wzajemnymi relacjami czy też po prostu cieszyć się z dobrze zrealizowanych scen akcji. Gdy dodamy do tego niezłe dialogi, ciekawe historie i fajną muzykę, okaże się, że efekt końcowy jest co najmniej zadowalający.

Jestem więc całkiem ukontentowany, a po cichu liczę, że Netflix hojniej opłaci drugi sezon, a twórcy wierniej pójdą do materiału źródłowego, dzięki czemu kolejna porcja przygód Białego Wilka będzie zwyczajnie lepsza. To jest jednak już pieśń przyszłości.

Ocena końcowa: 7/10

Jakub Leśkiewicz



Profesor Jack z Inklingów



Gdy skończył czytać, pub Eagle and Child jak nigdy pogrążył się w niemal zupełnym milczeniu. Po chwili ciszę przerwały gromkie brawa. „Vivat Jack! Vivat!” wykrzykiwali zgromadzeni Inklingowie. Jeden

z nich, nieco wstawiony już oksfordzki profesor, wstał nagle i podniósł swój kufel, rzekł poważnie rozglądając się po zgromadzonych: „Drodzy państwo, już dawno nie słyszałem czegoś tak wspaniałego! Temu oto dżentelmenowi należą się wyrazy największego szacunku i uznania”.

Pierwsze lata

Urodzony w 1898 roku w irlandzkim Belfaście Clive Staples Lewis już od małego przejawiał talent pisarski. Pasję do literatury zaszczepili w nim jego rodzice, hobbistycznie tworzący opowiadania przygodowe. Miał bardzo bogatą wyobraźnię, dużo czytał, uwielbiał opowiadać. Kiedy był dzieckiem, wraz ze swoim bratem Warrenem stworzyli obszerny fikcyjny świat o nazwie „Boxen”. Pseudonim „Jack” przyjął po śmierci swojego ukochanego czworonożnego towarzysza o tym samym imieniu. Od tego momentu zarówno przyjaciele, jak i rodzina mieli zwracać się do niego w ten sposób.

Czas samotności

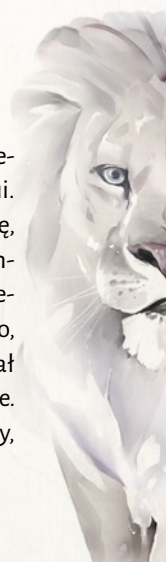
Matka Lewisa umarła, gdy ten miał ledwie 10 lat. Jack w pewnym sensie stracił wtedy też ojca, który po śmierci żony popadł w szaleństwo, oddalił się, stał się dla dzieci jakby nieobecny. Po tych wydarzeniach Jack wraz z bratem został wysłani do Anglii, do szkoły z internatem. Lewis wspominał ten czas jako jeden z trudniejszych w życiu. Nie cierpiał atmosfery panującej

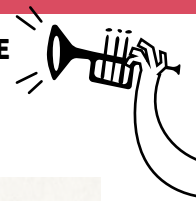
W tym roku mija 70 lat od wydania pierwszej części kultowych „Opowieści z Narni”. To dobry moment, by przybliżyć postać ich autora.

wśród uczniów, nauka nie sprawiała mu satysfakcji, często chorował i czuł się samotny. Wszystko to sprawiło, iż pewnego dnia stwierdził paradoksalnie że „jest zły na Boga za to, że go nie ma”. Odszedł od chrześcijaństwa, coraz bardziej fascynowała go mitologia i okultyzm... Wiosną 1917 roku Lewis dostał się na upragniony uniwersytet w Oksfordzie. Radość nie trwała jednak długo, gdyż już w czerwcu tego samego roku został powołany do brytyjskiego wojska. Pułk piechoty, w którym służył, został wysłany na front we Francji. W walkach w okopach Jack stracił bliskiego przyjaciela, a sam został ciężko ranny, w związku z czym wrócił z powrotem na Wyspy. Okrucieństwo, bezduszość i mrok wojny odcisnęły się głęboko w jego późniejszej twórczości.

Inklingowie, czyli przetłomowa przyjaźń literatów

Lewis powrócił do Oksfordu. Kształcił się tu w zakresie literatury staroangielskiej, filologii klasycznej, a także filozofii. Kilka lat później sam zaczął wykładać – najpierw filozofię, później objął katedrę literatury średniowiecznej i renesansowej. W czasie studiów poznał też nowych przyjaciół: Owena Barfielda i J.R.R. Tolkiena. Ta znajomość, jak się okazało, całkowicie odmieniła jego życie. Wielokrotnie przesiadywał z nimi debatując na tematy egzystencjalne, duchowe, moralne. Rozmowy te, jak i lektury książek G.K. Chestertona sprawiły,





że powrócił do wiary. Po długim letargu spowodowanym ciężkimi przejściami nabrał nowej energii i motywacji do pisania. Jedno ze swoich pierwszych znanych dzieł, „Alegorię miłości”, zadedykował właśnie Barfieldowi. Przyjaciele z czasem utworzyli własną społeczność literacką o nazwie Inklingowie. Spotykali się w oksfordzkich pubach i akademikach, dzieląc się wzajemnie swoimi nowymi tekstami wierszy, opowiadań czy całych powieści. Członkowie stowarzyszenia rozprawiali nad literackimi motywami, inspirowali się, często nawet pomagali poszczególnym osobom w publikacji stworzonych przez nich dzieł. Oprócz wspomnianego trio do grupy należeli też m.in. John Wain, Warren Lewis oraz w późniejszym czasie także syn Johna R.R. Tolkiena – Christopher. Inklingowie byli dla Clive’a najbliższymi przyjaciółmi, kręgiem zaufanych, bratnich dusz. Stali się też niejako trampoliną dla rozwoju jego twórczości.

Narnia – teologia, mitologia, baśnie

Bez wątpienia największy rozgłos Lewisowi przyniósł cykl „Opowieści z Narnii”. Mimo że powszechnie kojarzone są raczej z bajkami dla dzieci, trafiają one także do młodzieży i wielu dorosłych. Dzieje się tak, bowiem na pozór banalne i kolorowe opowiadania o dzieciach, które trafiają do magicznej krainy i przeżywają tam niesamowite przygody, skrywają w sobie bogatą symbolikę, szczególnie ważną dla autora. Najbardziej w oczy rzuca się wielopłaszczyznowe nawiązanie do teologii chrześcijańskiej. „Lew, czarownica i stara szafa” opowiada niejako o dziele zbawienia – scena z tzw. Kamiennym Stołem jest odpowiednikiem śmierci krzyżowej i zmartwychwstania. W „Siostrzeńcu czarodzieja” zostało ukazane stworzenie świata i powierzenie go w opiekę pierwszym ludziom. Cały szereg postaci został wpisany w rys biblijny. Szczególnie ważnym motywem, który przejawia się niemal przez cały cykl, jest nawrócenie. Począwszy od Digorego, przez Edmunda po Briego, bohaterowie opowieści spotkawszy Aslana wychodzą z ciemności i niewoli – którą w książkach przedstawia postać Czarownicy, czy samej krainy, jaką jest Kalormen – i wkraczają na nową ścieżkę. Co ciekawe, sam Lewis na początku nie miał zamiaru pisać w tym duchu. Jak wspomina „wszystko zaczęło się od obrazów: faun niosący parasolkę, królowa w saniach, wspaniały lew. Na początku nie było w nich nic szczególnie chrześcijańskiego; ten element sam wplótł się w historię.” Grecka mitologia także znalazła tu swoje miejsce. W opowieści pt. „Księżę Kaspian” występuje szeroko znany w antycznej kulturze wesoły orszak Dionizosa, pomagający w wyzwolaniu krainy opanowanej przez najeźdźców. Driady i menady, choć same mogą stanowić dla ludzi wielkie zagrożenie, pomagają im, gdy zostają do tego powołane. Całość opowieści Lewis osadził zaś

w klimacie nordyckich i celtyckich baśni, z których to zaczerpnął m.in. niesamowite stworzenia, miejsca czy przepowiednie.

Trylogia kosmiczna, Alegoria miłości i wiele innych

Drugim najbardziej znanym dziełem Lewisa jest wpisana na światową listę klasyków science-fiction tzw. „Trylogia kosmiczna”. Akcja tej powieści rozgrywa się kolejno na trzech planetach: Marsie, Wenus i Ziemi. Głównym bohaterem jest prof. Ransom, który podróżując po kolejnych z nich bada tajemnice wszechświata, odkrywa historie układu słonecznego, walczy ze złem, które mu zagraża. Seria ta, podobnie jak „Opowieści z Narnii”, przesiąknięta jest symbolizmem i głębokimi, filozoficznymi przemyśleniami. Lewis, zafascynowany wiekami średnimi, zasłynął także w świecie naukowym swoją wybitną pracą pt. „Alegoria miłości”, będącą opracowaniem dotyczącym średniowiecznej poezji miłosnej. Istotną jest także jego ostatnia powieść w klimacie fantasy, czyli „Dopóki mamy twarz”. W tym wypadku akcja rozgrywa się w starożytnej krainie Glome, pierwszoosobowy narrator uczestniczący w opisanych wydarzeniach snuje refleksje na temat wiary, miłości i ludzkiego losu.



Pub Eagle and Child

Oprócz wspomnianych utworów, Clive Staples Lewis był także autorem kilku innych powieści, wierszy i opracowań naukowych. Jego dorobek w tym zakresie jest nie do przecenienia.

Słowa łączące dusze

Jack często pisał ze swoimi czytelnikami. Tak też poznał swoją przyszłą żonę, Amerykankę Joy Gresham, która zafascynowana jego twórczością bardzo chciała go poznać. Wymieniając się coraz obszerniejszą korespondencją, postanowili się w końcu spotkać. Jak się okazało, niedługo później zdecydowali się pobrać. Niestety, u Joy zdiagnozowano w tym samym czasie raka kości. Ich ślub odbył się mimo to, tylko zamiast w kościele miał miejsce w szpitalu. Ich małżeństwo trwało zaledwie cztery lata, do śmierci Joy w 1960 roku, jednak mimo tak krótkiego czasu pomiędzy małżonkami zdążyła wytworzyć się bardzo silna więź.

Clive Staples Lewis zmarł w 1963 roku. Zostawił po sobie nie małą spuściznę literacką. Swoimi dziełami, w których łączył głębokie przesłanie z przystępnym baśniowym klimatem, zdobył serca wielu czytelników z całego świata. W jego ślady poszło także немало pisarzy stosujących fantastykę jako doskonałą płaszczyznę do przekazywania ważnych życiowych treści.



Kosmos wciąż kusi

Według planów już w 2024 roku człowiek znowu ma postawić nogę na Księżycu.

„Are You Ready?” – tak brzmi hasło NASA na rok 2020. W krótkim wideo opublikowanym na początku tego roku Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej Stanów Zjednoczonych przedstawia plany na nadchodzące miesiące: umieszczenie na orbicie sondy Solar Orbiter w celu dokładniejszych badań nad Słońcem czy wystrzelenie łazika Mars 2020, który w 2021 roku ma rozpocząć eksplorowanie tej planety. Najbardziej obiecująco brzmi jednak wielki powrót na Księżyc po ponad pięćdziesięciu latach. Co prawda misja Artemis I będzie bezzałogowa, ale już w 2024 roku – według planów – człowiek znowu ma postawić nogę na Księżycu.

Rywalizacja potęg

W 1969 roku świat mógł usłyszeć słynne słowa: „That's one small step for a man, one giant leap for mankind.” Czyli: „To mały krok dla człowieka, ale wielki skok dla ludzkości.” Chyba nikomu nie trzeba wyjaśniać, że przytoczone zdanie dotyczy pierwszego lądowania ludzi na Księżycu.

Ale zanim ten wielki skok mógł się udać, musiało wydarzyć się wiele innych, także tragicznych zdarzeń. Wszystko zaczęło się od „wyścigu kosmicznego”, który był jedną ze składowych zimnej wojny. Mówi się, że rozpoczął się on w 1957 roku, czyli po wystrzeleniu przez ZSRR pierwszego sztucznego satelity Ziemi. To obiekt, który przypomina statek kosmiczny okrążający

planetę, w tym wypadku Ziemię, po zamkniętej orbicie. Jak się można domyślić, dla Stanów Zjednoczonych był to olbrzymi cios – zostali wyprzedzeni. Oczywiście wyścig trwał już wcześniej, ale od tamtej chwili nabrał tempa. W 1961 roku ówczesny prezydent Stanów Zjednoczonych, John F. Kennedy, postawił sprawę bardzo jasno, mówiąc, iż do końca dekady człowiek musi wylądować na Księżycu. I w ten sposób słynny program Apollo, rozpoczęty już w 1960 roku, stał się jedną z najważniejszych spraw państwowych w USA.

Kierunek księżyc

Potrzeba było jednak trochę czasu, aby doszło do załogowych lotów na Księżyc. Na początku odbyły się liczne próby z różnymi raketami. Pierwsza z nich to raketa Saturn 1, a następnie jej udoskonalone wersje: Saturn 1B oraz Saturn V. Co ciekawe, ich pomysłodawcą był Wernher von Braun – niemiecki uczonec, który w czasie drugiej wojny światowej był odpowiedzialny za budowę rakiet balistycznych III Rzeszy. Pod koniec wojny wraz ze swymi współpracownikami udał się do Stanów Zjednoczonych. I tak oto, w dużym skrócie, można powiedzieć, rozpoczęły się prace nad lotami w kosmos w Ameryce.

Ważną datą w historii programu Apollo był 27 stycznia 1967 roku. Podczas testów doszło do pożaru na szczycie rakiety, spowodowanego spięciem w układzie elektrycznym. Trzech



astronautów znajdujących się w rakiecie straciło życie. Mimo to już dwa lata później człowiek postawił pierwsze kroki na Księżycu, czyli na naturalnym satelicie Ziemi, najbliższym naszej planecie ciele niebieskim. Bez którego – dodajmy – podobno nasz świat wyglądałby zupełnie inaczej. Wielu naukowców zastanawia się po dziś dzień jak powstał „srebrny glob”? Na kanale Naukowo TV możemy znaleźć kilka teorii, które w przeszłości starały się wytłumaczyć pochodzenie Księżyca. Kluczowa z nich, tzw. teoria wielkiego zderzenia, która powstała dzięki analizie próbek gruntu księżycowego, mówi o tym, że w wyniku zderzenia, które nastąpiło między Ziemią a planetą Theą, doszło do utworzenia się Księżyca z łączących się ze sobą szczątków materiału skalnego.

W jaki sposób to lata?

Wróćmy jednak do lotów na Księżyc – jak to jest możliwe, że rakieta leci w kosmos? W książce pt. „Na podbój Księżyca” autor Norman Mailer w bardzo przystępny sposób wyjaśnia tę kwestię. Jeden z mitów, który obala, to teoria mówiąca, że rakieta odpycha się od podłoża. „Płonące gazy, które prą na zewnątrz przez dyszę silnika raketowego, pchają jednocześnie samą raketę w przeciwną stronę. Dzięki temu może ona rzucić wyzwanie grawitacji, może się unieść – jeśli tylko parcie spowodowane rozprężeniem się gazów przewyższy siłę ciężenia wywieraną na pojazd przez Ziemię. Nie ma więc znaczenia, czy pojazd kosmiczny znajduje się na Ziemi, czy w przestworzach – rakieta nie odpycha się ani od Ziemi, ani od powietrza, nie, ona rusza w drogę odpychana po prostu przez wylatujący z silnika płomień.”

Gdyby jednak ten techniczny opis wydawał się zbyt skomplikowany, ten sam autor podaje świetną analogię. Gdy chcemy podskoczyć, odbijamy się od ziemi z siłą, która przewyższa wagę naszego ciała. Niestety odbicie jest skuteczne tylko przez chwilę i znowu wracamy na ziemię. Tak samo jest z raketą – nie może odbijać się od Ziemi. Potrzebuje czegoś o większej mocy, a tym czymś jest właśnie siła odrzutu, spowodowana przez uwalniającą się strugę gazów. Warto jednak zauważyć, że potrzeba ogromnej siły, by rakieta mogła się unieść. „Na Ziemi siła ciężenia przejawia się w pełni. Jeśli pojazd ważył prawie trzy miliony kilogramów, trzeba było tyle samo siły i jeszcze trochę, by go unieść.” Co ciekawe, najwięcej w rakiecie ważyło paliwo, bo, jak czytamy dalej w tej książce: „pusty pojazd ważył przeszło dwieście tysięcy kilogramów, a w chwili startu zawierał paliwo o dwunastokrotnie większym ciężarze.” Zastanawiacie się pewnie, co w czasie startu robili astronauta? Cytując: „Niewiele mieli do roboty. Jedenaście i pół minuty miał trwać wzlot na orbitę okołozemską.” Po prostu start był kierowany automatycznie, a ich zadanie polegało tylko na kontrolowaniu, czy wszystko działa.

Trzysta kilogramów gruntu z Księżyca

Skoro już wiadomo, jak rakieta mogła wystartować, pozostaje jeszcze jedno ważne pytanie: jak statek kosmiczny mógł wylądować na Księżycu? Statek kosmiczny składał się z trzech części: stożkowego modułu załogowego, modułu serwisowego oraz modułu księżycowego. Jak wynika z jednego z filmików, które można znaleźć na kanale „SciFun” – moduł serwisowy oraz moduł załogowy odłączyły się od trzeciego stopnia i obróciły się o 180 stopni, następnie astronauta podlecieli do modułu księżycowego i połączyli się z nim. I w ten sposób całość odleciała w kierunku Księżyca. Dwóch astronautów przeszło do modułu księżycowego i nastąpiło lądowanie. Nie mogło się ono



jednak odbyć w przypadkowym miejscu, musiał być to płaski teren, tak zwane „morze księżycowe”. Owo słynne lądowanie Apollo 11 na Księżycu nastąpiło 20 lipca 1969 roku. Program Apollo trwał jeszcze do 1972 i zakończyła go misja Apollo 17. Łącznie z wszystkich misji załogowych udało się przywieźć na Ziemię około 382 kilogramy gruntu księżycowego.

Już nie tylko NASA

Na początku XXI wieku powstały dwie duże firmy zajmujące się podbojem przestrzeni kosmicznej. SpaceX skupia się na zmniejszeniu kosztów wnoszenia rakiet i statków kosmicznych w kosmos i chce dokonać osiedlenia ludzi na innej planecie. Z kolei Virgin Galactic tworzy program komercyjnych lotów w kosmos. Coś, co jeszcze ponad pięćdziesiąt lat temu wydawało się czymś niemożliwym, powoli staje się rzeczywistością.



Tajemnice małej czarnej

Kawa należy do ściślejszej czołówki eksportowanych towarów. W jej uprawie już od 150 lat prym wiedzie Brazylia. To w tym właśnie kraju znajdują się największe plantacje, z których rocznie uzyskuje się prawie 2,5 mln ton towaru. Wartość handlowa wynosi 100 mld dolarów rocznie. Na brazylijskich plantacjach kawy pracuje ok. 5 milionów ludzi.

Pierwsze poznały się na niej kozy

Z odkryciem kawy wiąże się kilka legend. Według popularnej opowieści odkrywcą był Kaldi, etiopski pastuszek z XI wieku.

Podczas wypasu kóz zaobserwował nietypowe zachowanie zwierząt. Kozy były nadmiernie pobudzone, kręciły się, beczały i biegały. Kaldi zauważył, że ssaki żywiły się dziwnymi czerwonymi owocami jednego z niewielkich krzewów. Zaintrygowany spróbował jednego z nich i poczuł przypływ energii. Mężczyzna nie poprzestał na jedzeniu samych owoców, lecz nauczył się przyrządzać z nich napar.

Napój Szatana?

Jak w każdej legendzie, zapewne tak i w tej kryje się ziarno prawdy. Początki kawy wiążą się właśnie z Etiopią, skąd była sprowadzona do Arabii, by na początku XVI wieku dotrzeć do Kairu. Rytuał picia kawy stał się popularny w Stambule – tam też powstała pierwsza kawiarnia. Pierwszym Europejczykiem, który opisał kawę, był niemiecki podróżnik Leonard Rauwolf. Początkowo kawa traktowana była jako napój szatana, jednak kiedy papież Klemens VIII zdementował te niedorzeczne plotki, ludzie stracili wszelkie opory przed sięganiem po małą czarną.

Na podbój Europy

Dopiero w 1615 roku kawa pojawiła się w zachodniej części Europy. Pierwsze worki z ziarnami zostały przywiezione przez weneckich żeglarzy i kupców. Wspaniały zapach i aromat zostały szybko docenione przez Europejczyków i już po niespełna 40 latach założono pierwszą kawiarnię w Oksfordzie. Prowadził ją niejaki Jakub, pochodzący z Bliskiego Wschodu. Gośćmi lokalu byli studenci i wykładowcy, którzy szybko polubili nowy napar. Wkrótce powstały kolejne kawiarnie. Były one ważnym miejscem dyskusji i debat publicznych, w których uczestniczyli wybitni uczeni, m.in. Christopher Wren – późniejszy założyciel

Według Światowej
Organizacji Zdrowia
sporadyczne picie kawy,
od 2 do 3 filiżanek dziennie,
nie ma negatywnego
wpływu na nasze
zdrowie.

najstarszego na świecie towarzystwa naukowego Royal Society oraz budowniczego londyńskiej katedry św. Pawła.

Jan Sobieski – prekursor

W Polsce kawa pojawiła się w XVII wieku. Nie była jednak atrakcyjnym napojem, co więcej, powszechnie uważano ją za coś obrzydliwego i zarazem szkodliwego. Pili ją jedynie nieliczni, a jej wielkim miłośnikiem stał się król Jan III Sobieski. Z czasem ludzie przekonali się do kawy. W Warszawie kawiarnie pojawiały się jak grzyby po deszczu. W pierwszej połowie XIX wieku było ich tam aż 180, gdy tymczasem w Krakowie ledwie 55. Co ciekawe, aż do pierwszej połowy XIX wieku kawa była sprzedawana w postaci niepalonych ziaren.

Problem niedostępności kawy pojawił się w czasie niemieckiej okupacji. Polacy poradzili sobie z tym kłopotem zastępując kawę mąką żółtą. Na podstawie starych receptur wytwarzali napar. Na szczęście te czasy minęły i dziś już bez żadnego problemu możemy konsumować kawę w wielu miejscach w Polsce i na świecie.

Arabica czy Robusta?

Jednym z ważniejszych składników występujących w kawie jest kofeina. Jej ilość zależy przede wszystkim od rodzaju ziaren. Znane są dwa gatunki kawy: Arabica i Robusta. Arabica jest bardziej popularna ze względu na łagodny, lekko słodkawy smak. Zawiera zaledwie od 1 do 1,5% kofeiny. 70% produkowanej na świecie kawy to Arabica. Robusta jest zdecydowanie mniej popularna ze względu na bardzo gorzki smak, jednak zawiera dwa razy więcej kofeiny niż Arabica. Uprawia się ją głównie w Afryce oraz w Indonezji.



Jak działa kofeina?

Działanie kofeiny opiera się na blokowaniu receptorów adenyliny, a co za tym idzie – wydzielaniu hormonów kory nadnerczy zwanych katecholaminami. Prowadzi to do pobudzenia ośrodka układu nerwowego, przyspieszenia pracy serca oraz rozszerzenia naczyń krwionośnych. Kofeina działa szybko, jest błyskawicznie wchłaniana do organizmu z przewodu pokarmowego. Kofeina może osiągać maksymalne stężenie we krwi już pół godziny od spożycia kawy. Oprócz kofeiny kawa jest także źródłem witamin B2, B3 i B5, a także magnezu, potasu oraz manganu. W napoju znajdują się również przeciwutleniacze, które redukują wolne rodniki, zapobiegając chorobom serca. Zatem wydaje się, że picie jej ma tylko korzystny wpływ na nasz organizm. Czy aby na pewno?

Od 2 do 3 filiżanek dziennie

„Omnia sunt enema, nihil est sine enemio. Sola dosis facit venenum” – pisał ojciec nowożytnej medycyny Paracelsus, co dosłownie oznacza „Wszystko jest trucizną i nic nie jest trucizną. Wszystko zależy od dawki”. Trzeba się z nim zgodzić – nie jest obojętne, ile kawy wypijemy. Według Światowej Organizacji Zdrowia sporadyczne picie kawy, od 2 do 3 filiżanek dziennie, nie ma negatywnego wpływu na nasze zdrowie, a wręcz przeciwnie. Poprawia się koncentracja, myślimy sprawniej i zmniejsza się senność. Kofeina działa również pozytywnie na układ oddechowy – powoduje rozszerzanie się oskrzeli, stąd składnik ten znajduje się w niektórych lekach.

Byłe nie przedawkować

Na tym jednak kończą się pozytywne aspekty picia kawy. Trzeba sobie zdawać sprawę, że picie tego napoju powinny się wystrzegać kobiety w ciąży. Kofeina może zakłócać przepływ krwi przez łożysko, a co za tym idzie – utrudnić transport substancji odżywczych dla płodu, co skutkuje niską masą urodzonego dziecka. Ponadto zbyt duże dawki kofeiny (500–600 mg) powodują nadpobudliwość, problemy ze snem oraz poważniejsze skutki, jak arytmia serca czy problemy żołądkowe.

Dawka śmiertelna dla dorosłego człowieka to 10 gramów. Aby ją osiągnąć, konieczne by było wypicie aż 80 filiżanek kawy. Jest to dosyć mało wykonalne, chociaż niektórzy zapewne próbowali. Francuski pisarz Honoré de Balzac podobno pił aż 50 filiżanek kawy w ciągu doby. Potem budził się w środku nocy i pisał przez 7 godzin bez wytchnienia, a następnie zasypiał na półtorej godziny i znów pracował do południa. Z kolei podobno prezydent Stanów Zjednoczonych Theodore Roosevelt pił 4 litry kawy każdego dnia. Jednak są to tylko przypuszczenia i lepiej nie sprawdzać, jaki wpływ taka ilość napoju miałaby na nasz organizm.

Kawa kawie nie równa

Według agencji badawczej TNS Polska aż 75% Polaków pije kawę regularnie. Najczęściej sięgamy po kawę rozpuszczalną lub parzoną, ze względu na szybkie przyrządzanie. Niestety, może to mieć opłakane skutki dla naszego zdrowia. W kawie rozpuszczalnej znajduje się groźna toksyna ochratoksyna A,

produkowana przez pleśń *Aspergillus*. Regularnie picie tego rodzaju naparu prowadzi do powstania nowotworów czy uszkodzenia układu nerwowego i odpornościowego. Z kolei jeśli chodzi o kawę parzoną, to jej minus jest taki, że powstaje gęsta zawiesina w postaci fusów. Niestety ich obecność może drażnić żołądek i wątrobę. Zdecydowanie najlepszą kawą do konsumpcji jest ta przyrządzona w ekspresie. Nie chodzi tu tylko o walory smakowe, ale również o kwestie zdrowotne. Podczas przygotowywania kawy z ekspresu ciśnieniowego ziarna stosunkowo krótko znajdują się w gorącej wodzie, a co za tym idzie – mniej trujących związków przechodzi do naparu.



Najdroższa kawa na świecie

Kawa, w zależności od sposobu przygotowania, ilości oraz dawanych składników ma różną cenę. W lepszych kawiarniach kosztuje po kilkanaście złotych. Chociaż cena dla niejednego studenta może wydawać się wysoka, to jednak nie jest najgorsza. Indonezyjska kawa Kopi Luwak kosztuje w przeliczeniu na naszą walutę od 3000 do 5000 zł za kilogram. Cena jest stosunkowo wysoka i w tym przypadku nie oznacza jakości tego produktu, ponieważ smak nie jest wybitny.

Kawa fair trade

Niektóre kawy, które możemy znaleźć na sklepowych półkach są oznaczone specjalnymi znaczkami typu: FLO, Transfair, El Puente, itd. Jeżeli na produkcie znajduje się taki symbol, możemy być pewni, że należy do towarów Fair Trade, czyli sprawiedliwego handlu. Ta inicjatywa powstała w latach 60. XX wieku. Jej celem jest pomoc osobom pracującym na plantacjach, aby zapewnić im lepszy byt oraz środki finansowe. Niestety często zdarza się, m.in. w Brazylii, że właściciele plantacji zmuszają pracowników, w tym osoby nieletnie, do ciężkiej, niewolniczej pracy. Właśnie aby temu zapobiec powstał projekt sprawiedliwego handlu i choć ceny takich produktów są nieco wyższe, to przy kupowaniu towarów Fair Trade mamy gwarancję, że pieniądze idą do pracowników plantacji, dzięki którym możemy rozkoszować się aromatyczną kawą.



Jak się odchudzać, to z głową



Od sylwestra minęło już trochę czasu i część z nas zdążyła już porzucić swoje noworoczne cele – na siłowniach i basenach coraz puszcziej. Ale zawsze warto przyrzeć się błędnym przekonaniom żywieniowym, które mogą być szkodliwe dla naszego organizmu.

Jak się odchudzać, to z głową. Dlatego dobrze jest rozprawić się z kilkoma mitami na temat zdrowego odżywiania, które ułatwią realizację szczytnego celu, jakim jest zgubienie kilku nadprogramowych kilogramów.

1 Głodówki są odchudzające

Niby wszyscy już wiedzą, że to nieprawda, a jednak w Internecie ciągle można natrafić na artykuły zachwalające tę metodę. Głodząc się, nie tylko możemy nabawić się wrzodów, ale również zwalnimy metabolizm, ponieważ nasz organizm odbiera głodówkę jako sygnał do rozpoczęcia oszczędzania i zaczyna składniki odżywcze odkładać w formie tłuszczu zamiast je wykorzystać i wydalić. Dużo lepszym rozwiązaniem będzie jedzenie od trzech do pięciu posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych.

2 Ciemne pieczywo jest zawsze z pełnego ziarna

Niestety, czasem ciemny chleb, który kupujemy, składa się z tak samo oczyszczonej mąki, jak ma to miejsce w przypadku białego pieczywa. Swoją barwę zawdzięcza melasie, karmelowi, a nawet kakao! Pieczywo pełnoziarniste jest zdrowsze, zawiera więcej błonnika i ma niższy indeks glikemiczny. Jak zatem odróżnić pieczywo pełnoziarniste od „pociemnianego” chleba? To prostsze niż może się wydawać. Wystarczy uważnie czytać etykiety.

3 Czerwone mięso jest niezdrowe

Czerwone mięso to źródło wielu witamin z grupy B, odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a witamina B12 jest obecna wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego. W czerwonym mięsie znajduje się również pełnowartościowe białko, a jego cennym składnikiem jest także dobrze przyswajalne żelazo – polecane osobom z anemią oraz nastolatkom. We wszystkim należy zachować zdrowy umiar i nie przesadzać w żadną ze stron, stąd podstawą zdrowej diety jest jej prawidłowe zbilansowanie. Lekarze zalecają, żeby mięso tego rodzaju jeść raz lub dwa razy w tygodniu.

4 Ostatni posiłek należy zjeść o 18

Najlepiej ostatni posiłek zjeść dwie lub trzy godziny przed snem. Najgorszym rozwiązaniem jest jedzenie na chwilę przed położeniem się spać. Wtedy gorzej śpimy i spowalniamy metabolizm. W ramach ciekawostki dorzucę, że jedzenie i ucinanie sobie natychmiast drzemki jest techniką stosowaną przez zawodników sumo, umożliwiającą im jak najszybsze przybranie na masie. Tak więc, jeżeli uprawiasz ten szlachetny sport, zdecydowanie punkt o jedzeniu kilka godzin przed snem możesz pominąć.



5 Należy całkowicie wykluczyć cholesterol z diety

Cholesterol dzielimy na dobry (HDL) i zły (LDL). Bez jednego i drugiego organizm nie jest w stanie sobie poradzić. „Zły” cholesterol transportuje ten „dobry” z wątroby do innych narządów, przede wszystkim nerek, mięśni i kory nadnerczy. LDL pełni swoją funkcję poprzez odkładanie wolnego cholesterolu na powierzchni błon komórkowych. Jego nadmiar może doprowadzić do nadmiernego odkładania się go w naczyniach krwionośnych, co prowadzi do zwężenia ich światła i zmian miażdżycowych. Cholesterol można znaleźć w produktach mlecznych, takich jak mleko i sery. Tak, jak ze wszystkim, tak i tutaj należy zachować zdrowy umiar.

6 Tłuszcze powodują tycie

Tłuszcze, inaczej lipidy, pełnią istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka. Występują one w wielu produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Tłuszcze o wysokiej jakości odżywczej wspierają m.in. działanie systemu nerwowego, obniżają poziom cholesterolu, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego. Odgrywają ważną rolę w poprawnym funkcjonowaniu struktur błon komórkowych. Chronią ponadto narządy wewnętrzne przed uszkodzeniem oraz uczestniczą w procesie przyswajania witamin A, D, E, K, które są w nich rozpuszczalne. Także tłuszcze są zdrowe i potrzebne, ale w rozsądnej ilości. Rzeczywiście, ich nadmiar może spowodować nadwagę, ale kompletne wykluczenie ich z diety jest co najmniej niewskazane.



A na koniec...

Jeśli chcemy schudnąć lub zacząć zdrowo się odżywiać, a nie jesteśmy czegoś pewni, lepiej nie sięgajmy po porady z niepewnych źródeł. Udajcie się do dietetyka albo poradzcie się lekarza. Zachowajmy we wszystkim umiar, zdrowy rozsądek, i będzie dobrze.

Łucja Woźniak

7 Gorzką czekoladę można jeść bez ograniczeń, ponieważ jest zdrowa

Tu głos oddam specjalistce, pani Paulinie Jamrozik: „Gorzka czekolada zawiera wiele wartościowych składników, jak magnez, potas, żelazo. Dzięki temu spożywanie gorzkiej czekolady w umiarkowanych ilościach może pozytywnie wpłynąć na pracę mózgu, mięśni oraz układu krwionośnego. Kakao, będące głównym składnikiem czekolady, jest bogate w przeciwutleniacze – flawonoidy i polifenole. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym, pomaga w zwalczaniu infekcji, przeciwdziała miażdżycy i chorobom nowotworowym, hamuje procesy starzenia. Ponadto zawarta w kakao teobromina pobudza pracę nerek i działa lekko moczopędnie. Od lat znany jest również wpływ gorzkiej czekolady na zwiększenie produkcji hormonów szczęścia. Wartość odżywcza gorzkiej czekolady niestety nie klasyfikuje jej

jako produkt polecany w trakcie odchudzania. W czekoladzie znajduje się stosunkowo dużo tłuszczu, głównie nasyconych kwasów tłuszczowych, które podnoszą stężenie cholesterolu (frakcji LDL), zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia miażdżycy. Czekolada gorzka obfituje również w cukry proste, których nadmiar zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości oraz cukrzycy. Spożywanie gorzkiej czekolady w umiarkowanej ilości może pozytywnie wpłynąć na pracę organizmu i nie spowodować zwiększenia masy ciała. Jednak jedzenie dużej ilości tej przekąski może poskutkować odkładaniem się tkanki tłuszczowej. Zaznaczam, że nietrudno przesadzić z ilością czekolady, ponieważ jest to przekąska stosunkowo kaloryczna. W 100 g czekolady gorzkiej znajduje się aż 554 kcal.” (z rozmowy dla portalu mp.pl)

PISANIE to Twoja pasja?

**DOŁĄCZ
DO NASZEGO
ZESPOŁU
REDAKCYJNEGO!**

**ZADZWOŃ
LUB NAPISZ
DO NAS
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ:**



12 616-78-19



mlodziez@um.krakow.pl