

MŁODY KRAKÓW

Czytajże!

nr 21 • WRZESIEŃ 2021 • www.mlodziez.krakow.pl • ISSN 2657-585X



*Niepełnosprawność nie jest żadną barierą – rozmowa z **Karoliną Pęk**, złotą medalistką letnich igrzysk paraolimpijskich*

**Nowa moda:
JESTEM WEGE!**



Jak by nie patrzeć, tegoroczne wakacje zostały naznaczone mocnym sportowym akcentem. Nawet nie w tym rzecz, że szaleliśmy w basenach, jeziorach czy na górskich szlakach. Sport przypominał o sobie poprzez futbolowe mistrzostwa Europy, igrzyska olimpijskie, paraolimpijskie, a jeszcze we wrześniu przyszła rywalizacja reprezentacji siatkarskich na szczeblu kontynentalnym.

Przeglądając się sportowym mocarzom, warto pomyśleć o tym, że ich wielkie zwycięstwa okupione są nieprawdopodobnym wysiłkiem i systematycznym treningiem.

O tym, że sport buduje charakter i daje wewnętrzną siłę do pokonywania trudności, opowiada Karolina Pęk – tegoroczna złota medalistka letnich igrzysk paraolimpijskich.

W wydaniu znajdziecie także teksty o diecie wegańskiej i zaburzeniach odżywiania – zdrowe jedzenie to także istotny element zdrowego trybu życia. Polecam również tekst o skutecznym zarządzaniu czasem. Dla wszystkich, którzy chcą osiągać sukcesy, planowanie zajęć staje się koniecznością.

Warto też zajrzeć do artykułu o geocachingu – coraz bardziej popularnej „zabawie w odkrywców”. Z kolei tym, którzy lubią zaskoczenia, polecam artykuł o księdze rekordów Guinnessa. Oj, czytając tekst, nie jeden z Czytelników pomyśli, że jednak ten świat jest trochę dziwny.

Lidia Kędra

**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: mlodziej@um.krakow.pl**

Redaguje zespół:

Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny),
Mikołaj Gedl, Bartek Hałatek,
Lidia Kędra, Kinga Kowal,
Mikołaj Ługowski, Alicja Bazan,
Jakub Pilarski, Błażej Renc,
Martyna Smoter, Mateusz Talaczyński,
Jerzy Walaszek, Jagoda Burekowska

**Opracowanie graficzne,
pomoc redakcyjna i korekta:**
QR Communications

Zdjęcie na okładce:

Freepik: @weyo

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.

SPIS TREŚCI

- 03 ■ **Niepełnosprawność nie jest żadną barierą**
- 06 ■ **Zaburzenia odżywiania**
- 08 ■ **NOWA MODA: JESTEM WEGE!**
- 10 ■ **Szkoda czasu na głupoty**
- 13 ■ **Szkolenia Młodych Liderów**
- 15 ■ **Księga szalonych rekordów**
- 17 ■ **GPS skrytkę wskaże**
- 19 ■ **Hiszpańska przygoda**



**m ł o d y
KRAKÓW
2.0**



**Niesprawność
nie jest**

ŻADNĄ BARIERĄ



*Sport osób niepełnosprawnych
staje się coraz bardziej
profesjonalny*

**– mówi Karolina Pęk, złota
medalistka letnich igrzysk
paraolimpijskich, reprezentantka
Polski w tenisie stołowym.**

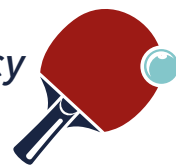
**Karolino, za Tobą okres przygotowań do
zbliżającej się paraolimpiady w Tokio. Co
wpłynęło na to, że wybrałaś drogę wyczyn-
owego sportu?**

Od dziecka ciągnęło mnie do wszelkiej aktywności. Nie tylko interesowałam się sportem, ale zawsze czułam, że chcę się rozwijać w tym kierunku. Ja po prostu lubiłam rywalizację! Szczerze mówiąc, nie od zawsze był to tenis. Raczej byłam kojarzona z piłką nożną, którą chciałam trenować profesjonalnie. Chodziłam na treningi, ale wiadomo było, że w tamtych czasach sport osób z niepełnosprawnościami nie był aż tak promowany i popularny jak dzisiaj. Gdy miałam około 11, lat mama namówiła mnie na treningi tenisa stołowego. Chciała, abym to tam odnalazła siebie. Zaczęłam częściej przychodzić na halę treningową i trenerzy dostrzegli mój potencjał. Musiałam coś wybrać, więc zrezygnowałam z piłki. Z perspektywy czasu widzę, że to była dobra decyzja, chociaż nie powiem, do dzisiaj lubię obejrzeć jakiś meczyk (śmiech).

**Czyli już wtedy zrozumiałaś, że to Twój
świat?**

Czas to sam zweryfikował. W wieku 15–16 lat, po paru sukcesach, trzeba było myśleć o przyszłości. Postanowiłam przeprowadzić się do Krakowa, aby trenować w Klubie Sportowym Bronowianka. Dzięki temu się rozwijałam. Trenowałam nie raz, ale dwa razy dziennie, a w dodatku pod okiem świetnych trenerów. Decyzja o zamieszkaniu w Krakowie dała mi też możliwość współpracy z osobami pełnosprawnymi. Uważam, że dla osoby z niepełnosprawnościami jest to bardzo ważne, bo daje szansę na podniesienie poziomu sportowego. Z czasem zaczęłam grać w 1. lidze kobiet, a gdy rozwinęłam się jeszcze bardziej – w ekstraklasie kobiet. Po ponad 7 latach w Krakowie mogę powiedzieć, że przeprowadzka wyszła na plus.

**Czasy się zmieniają. Zawodnicy
niepełnosprawni poświęcają
tyle samo czasu na trening,
a czasami nawet więcej, niż osoby
pełnosprawne. Każdy w tej chwili
ma dostęp do profesjonalnych hal,
fizjoterapeutów. Organizowane są
też zgrupowania, podczas których
można dobrze potrenować.**





Znam Cię jako kobietę o silnym charakterze i niesamowitej determinacji, którą widać na hali treningowej. Opowiedz, proszę, jaki wpływ ma na Ciebie uprawianie wyczynowego sportu.

Sport ukształtował mnie i to, kim jestem dzisiaj. Od dziecka widziałam, jak poprzez treningi podnoszę swój poziom. Tenis nauczył mnie, że ciężką pracą można osiągnąć swoje cele w każdej dziedzinie życia. Poddawanie się przy stole w czasie meczu nie wchodziło w grę, więc na co dzień też nie brałam takiego rozwiązania pod uwagę. Przeciwności losu było mnóstwo, ale wytrwałość to chyba klucz do przejścia przez największe trudności.

Sport wyczynowy to też skazanie się na życie pełne wyrzeczeń.

Już po 12. roku życia zaczęły się wyjazdy na turnieje ogólnopolskie i międzynarodowe oraz zgrupowania. Nie mogłam żyć jak reszta dzieci w moim wieku, bawić się, jeździć na wycieczki. Wtedy musiałam nauczyć się samodzielności oraz przyzwyczajać do tego, że byłam daleko od domu. To wszystko wiązało się z tym, że spędzałam mniej czasu z rodziną czy rówieśnikami. Myślę, że dla dziecka, nie tylko z niepełnosprawnością, jest to lekcja życia. Gdy byłam starsza i już całkowicie podporządkowywałam wszystko tenisowi, nie miałam czasu na imprezy, znajomych, kino. Zdawałam sobie sprawę, że trzeba znaleźć czas na regenerację po zawodach.

Przeczytałam ostatnio cytát, który pozostał w mojej pamięci: „Wygrana to pokonanie samego siebie, własnego ciała, ograniczeń i obaw. Wygrana oznacza zmianę snu w rzeczywistość”. Co o tym sądzisz?

Jak najbardziej się zgadzam! Wygrana jest nagrodą za ciężką pracę. Z tym, że trzeba rozumieć ją wieloaspektowo, bo już samo to, ile wysiłku i zaangażowania wkładamy w swój trening, jest zwycięstwem. Myślę, że inni sportowcy przyznają mi rację, że poddanie się – czy to na hali, czy w czasie zawodów – jest porażką. Ważne jest, aby pamiętać, że podium, triumf na zawodach to chwila i w następny dzień znowu trzeba wracać do pracy. Jeśli zapomnimy o tym, to następnym razem przegramy. Mój przykład, jak i wielu osób z niepełnosprawnościami, pokazuje, że ciało nie jest ograniczeniem, a materiałem, który możemy rzeźbić. I tylko od wspomnianych w cytacie obaw zależy efekt końcowy.

A czy Twój sen stał się już rzeczywistością?

(śmiej) Zależy jaki, ale szczerze mówiąc, stał się. Zrozumiałam to chyba, stojąc na podium w Rio de Janeiro w 2016 roku. Każdy sportowiec śni o takiej chwili. Zdobiliśmy wtedy złoty medal drużynowo. Pierwszy raz w historii pokonałyśmy reprezentację Chin. Jej zawodniczki także wtedy były faworytkami. Nigdy nie zapomnę decydującej o wyniku finału mojej gry z zawodniczką, której nigdy wcześniej nie udało mi się pokonać. Sen stał się rzeczywistością, a ja pokonałam wszystkie obawy.

Rywalizujesz na co dzień również z zawodnikami pełnosprawnymi. Zauważasz istotne różnice pomiędzy ich zaangażowaniem w uprawianie sportu a zaangażowaniem sportowców z niepełnosprawnościami?

Sport osób niepełnosprawnych staje się coraz bardziej profesjonalny. Czasy się zmieniają. Zawodnicy niepełnosprawni poświęcają tyle samo czasu na trening, a czasami nawet więcej, niż osoby pełnosprawne. Każdy w tej chwili ma dostęp do profesjonalnych hal, fizjoterapeutów. Organizowane są też zgrupowania, podczas których można dobrze potrenować. Obecnie niesprawność nie jest żadną barierą. Jeśli chodzi o podejście takich osób, to z obserwacji widzę, że poprzez nasze doświadczenia życiowe mamy więcej determinacji, pasji czy woli walki. Dla niektórych jest to także okazja do pokazania, że mimo niepełnosprawności można spełniać swoje marzenia.

To, o czym mówisz, potwierdzają Wasze wyniki. Wielokrotnie pokonujecie osoby w pełni sprawne.



Przykład Natalii Partyki – to zawodniczka z niepełnosprawnością, a jednocześnie wciąż uważana za jedną z najlepszych tenisistek w Polsce. To ona była dla mnie inspiracją. Pokazała, że można nawiązywać walkę z osobami pełnosprawnymi. Osobiście sama chciałabym udowodniać innym, a przede wszystkim młodemu zawodnikom, że przyszłe pokolenie osób z niepełnosprawnościami może dużo osiągnąć.

Czy podczas procesu przygotowawczego do paraolimpiady w Tokio narzucono Ci większą presję? Odczuwałaś większy stres, zważywszy na liczne sukcesy z poprzednich lat?

Te rozgrywki będą zdecydowanie inne. Przez pandemię koronawirusa mieliśmy aż 5 lat na przygotowania do Tokio. Nie było łatwo. Ostatnie miesiące przed igrzyskami różniły się od przygotowań do Rio, bo męczyła mnie kontuzja i do ostatniej chwili wszystko wisiło na

włosku. Musiałam, wspólnie z moim trenerem i z moim fizjoterapeutą Krzysztofem Klimką, zdecydować się na zabieg. Później byłam pod ciągłą kontrolą i dopiero po pewnym czasie dostałam pozwolenie na lekkie treningi na siłowni z trenerem Pawłem Oraczem. Do pingpongowego stołu wróciłam ostatecznie w połowie czerwca, więc pod tym względem stres był, bo chciałam w miarę możliwości szybko wyzdrowieć. Na igrzyska do Rio de Janeiro jechałam z nastawieniem, aby zagrać swój najlepszy tenis. Do Tokio lecę z takim samym. Nie chcę nakładać na siebie dodatkowej presji, bo wiem, że to nie są moje ostatnie igrzyska. Na pewno dam z siebie wszystko i będę walczyć o każdą piłkę. Wiadomo, że przez koronawirusa będzie inaczej, bo długi czas nie było żadnych rozgrywek międzynarodowych, a dodatkowo przez cały pobyt w Tokio będą nam towarzyszyć wszelkie restrykcje, które mogą wpływać na nasze nastawienie. Już sama gra bez kibiców będzie czymś nowym. Tak czy inaczej, na tę chwilę podchodzę do tego ze spokojną głową, bo tak robiłam w ubiegłych latach.

Gdy się z Tobą rozmawia, sprawiasz wrażenie całkowicie ukształtowanej zawodniczki. Wiesz, czego chcesz w życiu. Uważasz się za taką, czy jednak masz chwile słabości?

Z pewnością przede mną dużo pracy. Znam już swoje mocne i słabe strony. Staram się eliminować słabe, a jednocześnie pracować nad mocnymi. Ale to ciągły proces, który chyba nigdy się nie kończy (śmiech). W tenisie stołowym ważna jest technika uderzenia. Ważne jest także, aby cały czas pilnować szczegółów. Chyba do tychczas najtrudniejszymi psychicznie momentami były przegrane finały na mistrzostwach Europy i mistrzostwach świata. Do tej pory nie wygrałam jeszcze żadnego finału w turnieju indywidualnym na większej imprezie, ale doświadczenie nauczyło mnie, że nie mogę myśleć o takich rzeczach za długo. Nad tym staram się ciągle pracować. Chcę, aby porażki nie demotywowały mnie, a raczej działały napędowo. Dlatego po kiepskim turnieju zawsze wracam na trening i pracuję jeszcze ciężiej.

Rozmawiała Anna Zając



Karolina Pęk

jest zawodniczką tenisa stołowego, trenuje w pierwszoligowej drużynie KS Bronowianka Kraków. Jest wielokrotną reprezentantką Polski, drużynową brązową medalistką z paraolimpiady z Londynu (2012), a także brązową medalistką w singlu i złotą w drużynie z paraolimpiady z Rio De Janeiro (2016) i Tokio (2021). Oprócz licznych tytułów mistrzostw Polski i medali na arenie europejskiej w rywalizacji niepełnosprawnych konkuruje również ze sportowcami pełnosprawnymi. Do jej największych sukcesów należy między innymi wicemistrzostwo Polski z 2020 roku w deblu (w parze z Emilią Kijok).

Rozmowa została przeprowadzona w sierpniu 2021 roku przed Igrzyskami Paraolimpijskimi w Tokio.



ZABURZENIA ODŻYWIANIA

groźne choroby naszych czasów

Według szacunków jedna na dwadzieścia pięć kobiet doświadczyła anoreksji, a jedna na pięćdziesiąt – bulimii. To nie koniec złych wieści, bo te statystyki wciąż rosną.

Liczba osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi gwałtownie wzrasta. Należą do nich między innymi zaburzenia odżywiania, które również mają podłoże psychiczne. Mogą one mieć różne przyczyny. Wiadomo, że znacznie większe ryzyko zachorowania występuje u osób, które mają w rodzinie kogoś zmagającego się z tymi zaburzeniami, oraz u tych, których najbliższe otoczenie przykładą zbyt dużą wagę do wyglądu zewnętrznego. Znaczenie mają także czynniki społeczno-kulturowe, takie jak prezentowanie przez media społecznościowe ideału piękna – wychudzonego ciała, doskonałej i szczupłej sylwetki. Młode osoby, pragnące dorównać modelkom i modelom z kolorowych magazynów i stron internetowych, decydują się na gwałtowne odchudzanie, które w pewnym momencie może się przerodzić w chorobę. Warto przy tym pamiętać, że zaburzenia odżywiania dotyczą nie tylko nastolatków, ale również osób w średnim i podeszłym wieku, choć zdarza się to znacznie rzadziej.

Przyczyną zaburzeń odżywiania bywa również silny stres, który może powodować zarówno niechęć do jedzenia, jak i tzw. zajądanie problemów. W konsekwencji – uzależnienie od jedzenia czy napady objadania się, które prowadzą do otyłości, z czasem też do cukrzycy, nowotworów, zaburzeń krążenia czy chorób stawów.

OCZAMI CHOREGO

Psycholog Dorota Werner przekonuje w jednej ze swoich prezentacji naukowych, że osoba zmagająca się z anoreksją lub bulimią ma zaburzony obraz własnego ciała. Uważa się za zbyt grubą i nieatrakcyjną, nawet kiedy waży zdecydowanie zbyt mało. Nie wierzy w zapewnienia innych, że wcale nie potrzebuje się odchudzać. Czuje dumę z powodu utraconych kilogramów i ciągle nie jest usatysfakcjonowana swoim wyglądem. By jeszcze bardziej zmniejszyć swoją masę, ćwiczy ponad siły i znacząco ogranicza posiłki. W przypadku bulimii pojawiają się epizody objadania, spowodowane na ogół silnym stresem, podczas których cierpiący na nią pochłaniają w napadach niezdrowego głodu ogromne porcje, jakich zdrowa osoba nie byłaby w stanie zjeść naraz. Bojąc się przybrać na wadze, prowokują wymioty, stosują głodówki i zażywają środki przeczyszczające.

KONSEKWENCJE

Do następstw anoreksji należą: nagły spadek wagi, ciągłe uczucie zimna i trudności w utrzymaniu prawidłowej temperatury ciała, zanik mięśni i tkanki kostnej, omdlenia, zmęczenie, spadek ciśnienia krwi, zaburzenie cyklu miesięczkowego oraz pracy wątroby. Skutki bulimii to z kolei np. wyniszczenie szkliwa zębów, które jest następstwem częstych wymiotów. Obydwie te choroby



w skrajnych przypadkach, jeżeli nie będą odpowiednio zdiagnozowane i leczone, mogą doprowadzić do śmierci.

Myśląc o skutkach ubocznych tych zaburzeń, trzeba pamiętać również o poważnych następstwach natury psychicznej: nieustannym niepokoju, rozdrażnieniu, rezygnacji z zainteresowań, niechęci do spędzania czasu w towarzystwie innych osób, zamykaniu się we własnym świecie, a często także depresji, okaleczaniu swojego ciała i myślach samobójczych.

JAK POMÓC?

Człowiek dotknięty takimi zaburzeniami nie da rady samodzielnie sobie z nimi poradzić. Zwłaszcza gdy wypiera istnienie problemu. Potrzebuje wsparcia i zrozumienia ze strony rodziny i znajomych. Otoczenie musi zadbać o jego zdrowie i zatroszczyć się o niego.

Niekoniecznie od razu zdamy sobie sprawę z istnienia problemu, bo np. w przypadku anoreksji nie zawsze występuje nagła utrata masy ciała, a prowokowanie wymiotów czy nadmierne objadanie się łatwo można ukryć. Jednak jeśli dostrzeżemy u kogoś podobne niepokojące zachowania, to warto spróbować porozmawiać. Trzeba jednak być przy tym taktownym i delikatnym, by ten, komu chcemy pomóc, nie zamknął się w sobie i nie wycofał. Koniecznie trzeba się też postarać o pomoc psychiatryczną. Skoro zaburzenia odżywiania należą do zaburzeń psychicznych, to nie wystarczy konsultacja z dietetykiem. W przypadku nastolatków dużym wsparciem może się okazać wychowawca lub szkolny psycholog. Warto też zwrócić się w takim wypadku do fundacji Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania, która zapewnia wsparcie i dostarcza potrzebnych informacji chorym i ich rodzinom.



Fot. Tetiana Shyshkina | Unsplash

NIGDY NIE MOŻNA SIĘ PODDAWAĆ

Chociaż zaburzenia odżywiania często trudno jest zdiagnozować i wyleczyć, to nie jest to niemożliwe. Przy odpowiednim wsparciu zmagający się z nimi człowiek może odzyskać zdrowie, miłość do siebie samego i radość życia. Udowadniają to osoby, które doświadczyły tego problemu, ale zdołały sobie z nim poradzić, a teraz dzielą się swoimi doświadczeniami. Należy do nich piosenkarka Lady Gaga, która przyznała, że w wieku 15 lat chorowała na bulimię i anoreksję. – Bądźcie odważni, nie wstydźcie się swoich niedoskonałości, pokochajcie je – zachęca. W wywiadzie dla magazynu „Twój Styl” przyznał się do nich także aktor Mikołaj Roznerski. Opowiedział o swoich kompleksach związanych z wyglądem, a także pochodzeniem ze wsi. Zabiegając o zainteresowanie ze strony koleżanek, odchudzał się coraz intensywniej. W pewnym momencie ważył zaledwie 42 kilogramy. Wówczas wylądował w szpitalu.

Postępujący gwałtownie rozwój psychiatrii i wzrastająca świadomość społeczna sprawiają, że coraz większej liczbie osób udaje się wygrać z zaburzeniami odżywiania i zacząć prowadzić zdrowy, niewyniszczający organizm styl życia.

Alicja Bazan

NOWA MODA:

Jestem wege!

Coraz więcej z nas ogranicza
jedzenie mięsa.

zaparciami, obniża poziom cholesterolu w organizmie, wiąże toksyny i metale ciężkie, ułatwiając ich usuwanie z organizmu.

Z TROSKI O ZWIERZĘTA

Przyczyną rezygnacji z mięsa nie są tylko aspekty zdrowotne. Niektórzy przestają je jeść, bo są przeciwni złej hodowli i traktowaniu zwierząt, które przecież również są żywymi istotami i mają prawo do życia. Osoby takie wskazują, że zwierzęta hodowlane spędzają swój czas na niewielkiej powierzchni, dostając jedzenie niezwykle tuczące, aby szybko przybrały na wadze. Dla przykładu kurczątka nie mają możliwości życia w otwartej przestrzeni, gdzie mogłyby grzebać w ziemi czy szukać pożywienia. Ich dalszego losu można się już zdecydowanie domyślić...

LENISTWO – PRZYJACIEL CZŁOWIEKA

Wiele osób nawet nie próbuje eksperymentować z produktami innymi niż mięso. Co może za tym stać? Brak chęci i wygoda. Łatwiej jest kupić surowe mięso i szybko usmażyć je na patelni, niż wysilać się, szukając innych dostępnych składników, które trzeba odpowiednio doprawić. Skoro jednak już w starożytności sam Platon nie jadł mięsa, dlaczego nam miałyby się nie udać?

ZAMIAST MIĘSA... FASOLA

Jednak brak mięsa, bez zapewnienia sobie odpowiedniej ilości składników, może być szkodliwy. Wegetarianie zastępują białko roślinami strączkowymi: fasolą, soczewicą, tofu, ciecierzycą czy prażonymi pestkami dyni dodanymi do owsianki – zamiast szynki do kanapki. Nie wszyscy wegetarianie rezygnują z ryb. Jeśli jednak taka będzie ich decyzja, powinni zadbać o składniki zawierające te kwasy, w które bogate jest mięso ryb. Można je znaleźć na przykład w orzechach włoskich czy oleju lnianym.

Przeglądając statystyki, można zauważyć, że około 43% Polaków ogranicza jedzenie mięsa lub całkowicie go unika. Opublikowany w 2019 roku przez Panel Ariadna sondaż wskazywał na 38,5%. Jak widać, jest to duża zmiana. Dlaczego wegetarianizm miałyby zagościć w naszym życiu? Czy bez mięsa da się żyć? Co powoduje, że coraz więcej Polaków przekonuje się właśnie do tej diety?

ŁAP ZDROWIE!

Mówi się, że dieta wegetariańska to jeden z najzdrowszych sposobów odżywiania! Osoby unikające mięsa są zdrowsze, rzadziej chorują na różnego typu choroby, w tym cukrzycę II czy ból stawów. Bonusem jest też prawidłowa masa ciała utrzymywana ze względu na mniejszą liczbę zjadanych kalorii. Chyba że są miłośnikami wysokokalorycznych słodczy... Agata Radosh, instruktorka Szkoły Zdrowego Gotowania, mówi: – Dzięki większej ilości spożywanych warzyw i owoców menu wegetarian bogatsze jest w witaminy antyoksydacyjne, które chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Te z kolei odpowiedzialne są za procesy przedwczesnego starzenia. Odgrywają także znaczącą rolę w powstawaniu zmian nowotworowych. Wegetariańskie menu bogate jest w błonnik pokarmowy, który przyspiesza perystaltykę jelit, zatem chroni przed



Przy diecie wegetariańskiej mogą pojawić się problemy z przyswajaniem żelaza. Dlaczego? Jak twierdzi Anna Lewandowska: – U wegetarian często występują niedobory żelaza. Jest to związane z tym, że zawarte w produktach roślinnych żelazo niehemowe jest gorzej przyswajalne przez nasz organizm niż żelazo hemowe, obecne w produktach pochodzenia zwierzęcego. Duże spożycie błonnika dodatkowo może utrudniać przyswajanie tego pierwiastka. Moja rada dla wegetarian: spożywajcie produkty bogate w żelazo, takie jak nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, zielone warzywa liściaste, łącznie z produktami kwaśnymi, bogatymi w witaminę C. To poprawia przyswajalność tego składnika mineralnego.

Do tego płatki owsiane, kasza jaglana i gryczana, ciemne makarony, migdały i owoce suszone. Zastępczych produktów jest tak dużo, że zamiast niepotrzebnie się rozpisywać, ponownie przytoczę słowa Agaty Radosh: – Nie ma zdrowej kuchni wegetariańskiej bez nasion sezamu, słonecznika, siemienia lnianego, maku, czy pestek dyni, przypraw ziołowych, wysokogatunkowych olejów.

MAŁE KROKI = DUŻA ZMIANA

Na początku przygody z dietą wegetariańską warto zacząć od małych kroków, aby nasz organizm miał czas przystosować się do zmian bez potrzeby uruchamiania dzwonka alarmowego. Jeśli naprawdę chcemy widzieć efekty, lepiej postarać się już nie konsumować jedynie białego chleba z dżemem czy płatków z mlekiem. Jest wiele książek i stron internetowych opisujących i wy-

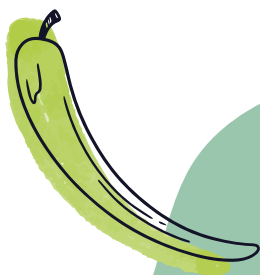


jaśniających zasady żywieniowe tej diety. Gdy już co nieco przeczytamy, stopniowo możemy zacząć zastępować mięso innymi produktami. Pomocą może być wybranie trzech dni, kiedy będziemy unikali mięsa albo całkowicie od niego odstępować. Wtedy można zauważyć, jakie zmiany zachodzą w naszym organizmie, czy samopoczucie jest lepsze czy gorsze, a może skóra stała się mniej szorstka czy trądzikowa. Potem organizm już wie, czego i w jakiej ilości potrzebuje.

GOTOWI NA ZMIANY?

Jeśli więc lubisz „być na topie” i chętnie próbujesz tego, co nieznanne i nowe, dlaczego twój wybór nie miałby paść właśnie na dietę wegetariańską? W bonusie dostaniesz zdrowie i więcej wartościowych, potrzebnych do funkcjonowania produktów. Pamiętaj, że duża zmiana zaczyna się od małych kroków. Więc jak, gotowy?

Jagoda Burekowska



Szkoda czasu na głupoty

Umiejętność zarządzania swoim czasem to przede wszystkim wybór odpowiedniej strategii myślenia.



Patryk wstaje od biurka przepełnionego kolorowymi karteczkami samoprzylepnymi, stosem książek, niedopakowanym prezentem dla kolegi i brudnym talerzem z wczorajszej kolacji. Siada zmęczony na łóżku i bierze do ręki mały notatnik. Nie, to jeszcze nie ten moment. Niby od niechcenia spogląda na telefon i zagłębia się w śledzeniu najnowszych newsów i wiadomości od przyjaciół. Mija godzina. Chyba trzeba porzucić resztę planów na dziś, już późno. Kładzie się i momentalnie zasypia, zmęczony zabieganym dniem. Może będzie śnił o tym, jak skutecznie zarządzać czasem?

Wybrać odpowiednią strategię

– Czas jest zjawiskiem subiektywnym, a Twój mózg ma zdolność zarządzania swoim postrzeganiem tego fenomenu. Dlatego umiejętność zarządzania czasem to przede wszystkim odpowiednie strategie myślenia – uważa Michał Pasterski, specjalista od terapii IFS i autor książek psychologicznych. Internet przepełniony jest informacjami o skutecznym planowaniu, napisano o tym

wiele poradników, organizowane są specjalne konferencje i szkolenia firmowe. Nie jest łatwo odnaleźć się w takim gąszczu porad i koncepcji, dlatego poniżej kilka strategii, które są dość popularne, przez wielu specjalistów uważane za skuteczne i przede wszystkim na tyle ciekawe, że warto o nich wiedzieć więcej.

Cztery ćwiartki Dwighta

Dwight David Eisenhower (1890-1969) był pochodzącym z biednej rodziny generałem amerykańskim i 34. prezydentem Stanów Zjednoczonych. Mawiał, że „to, co ważne, rzadko bywa pilne, a to, co pilne, rzadko bywa ważne”. Na tej podstawie oparł swoją metodę zarządzania zwaną Matrycą Eisenhowera. Dwight za najważniejszą umiejętność uznawał odpowiednie rozdzielanie zadań na ważne i pilne. Te pierwsze mają związek z naszymi celami, wartościami, misją. Dają satysfakcję i przynoszą największe efekty. Zazwyczaj nie są pilne, dlatego mamy tendencję do odkładania ich w czasie. Zadania pilne natomiast to wszystkie te, które mają ustalony termin wykonania i jest on bliski. Eisenhower umieścić „ważne” i „pilne” na dwóch współrzędnych, w ten sposób powstały cztery grupy zadań: ważne i pilne, ważne i niepilne, nieważne i pilne, nieważne i niepilne. Dwight opracował wskazówki, jak odpowiednio postępować z poszczególnymi ćwiartkami.

Odróżnić ważne od nieistotnego

W pierwszej grupie znajdują się rzeczy wymagające natychmiastowego działania. Często są efektem słabej organizacji lub zaniedbań z przeszłości. Ćwiartka „ważne i niepilne” to te zadania, które należy odpowiednio rozłożyć w czasie, obmyślić efektywną strategię ich wykonania tak, by zostały zrobione jak najlepiej.





Rzeczy nieważne i pilne to zazwyczaj obowiązki przerzucane od innych ludzi, często wykorzystujących nasze zaangażowanie. Mogą zastugiwać na naszą uwagę, ale nie warto zajmować się nimi w pierwszej kolejności. Ostatnia ćwiartka to zadania, które należy zupełnie wykluczyć. Należą do nich wszelkiego rodzaju pozeracze czasu – od social mediów po plotkowanie przy kawie o niemiłej sąsiadce – oraz pomysły i projekty działań, które nie są zbieżne z naszymi bieżącymi celami i stanowią tylko zbędne odwrócenie uwagi.

Patrz, co przynosi rezultat

Kolejna metoda zarządzania czasem jest bardzo krótka i prosta w użyciu. „Pareto” zostało opracowane w 1897 roku przez włoskiego ekonomistę i socjologa Vilfreda Pareto, który zauważył, że 80% bogactw w państwie jest własnością zaledwie 20% mieszkańców. Badacz doszedł do wniosku, że największy efekt można osiągnąć przy minimalnym nakładzie pracy. Tym samym opracował konkretną metodę zarządzania polegającą na wyznaczeniu, które z naszych zadań przynoszą największe rezultaty i realizowaniu ich jako pierwszych, a dopiero potem zajmowanie się całą resztą. To trochę tak, jak pakowanie na wakacje – jeśli włożysz na dno walizki rzeczy zajmujące najwięcej miejsca, pozostałe zmieszczą się bez problemu.



Fot. Austin Diestel | Unsplash

Dzień musi mieć swój cel

Ostatnia strategia planowania pochodzi sprzed ponad dwóch wieków i została opracowana przez drukarza, filozofa i uczonego Benjamina Franklina. Amerykański myśliciel dzielił swój dzień na sześć części: poranek, pierwsza część pracy, przerwa obiadowa, druga część obowiązków, pozostałe aktywności, przygotowanie do snu. Franklin stosował w swoim planie ważną zasadę dwóch pytań. Każdego ranka zastanawiał się, jakie dobro chce dziś osiągnąć, a wieczorem analizował, czego udało mu się dokonać. Przeprowadzał też przed snem podsumowanie całego dnia i zastanawiał się, jaki wniosek powinien zastosować w praktyce już jutro. Może przerwa obiadowa w środku dnia – u Franklina aż dwugodzinna – wydaje się w obecnych planach pracy zupełnie nierealna, ale przygotowanie wniosków na następny dzień brzmi już zdecydowanie przystępnie.



Fot. Brands & People | Unsplash

Więcej obowiązków

– „Czas to pieniądz” – popularne, bzdurne powiedzenie. Czas to nie pieniądz, czas to Twoje życie! – przekonuje w swoim artykule Michał Pasterski i proponuje kilka ćwiczeń na szybką naukę organizacji. Takich na teraz i już, gdy brakuje czasu na czytanie o bardziej skomplikowanych teoriach. Pierwsze z nich polega na zwiększeniu dotychczasowych obowiązków. – Nie będzie to najprzyjemniejsze doświadczenie w Twoim życiu, ale uwierz mi, w takich warunkach zarządzanie czasem szybko wchodzi w krew. Rozwój tych umiejętności będzie bowiem naturalną odpowiedzią na zaistniałą sytuację – przekonuje trener osobisty. Zapisanie się na dodatkowy kurs językowy i zorganizowanie przyjaciółce imprezy urodzinowej brzmi bardzo kusząco, a jeśli łączy się dodatkowo z pracą nad układaniem czasu – czemu nie?

Planujemy dzień, co do minuty

Drugie ćwiczenie wymaga odrobinę wyobraźni i przestronnego myślenia. Pasterski przekonuje, aby każdego dnia co jakiś czas tworzyć sobie w głowie wizualizację najbliższych godzin. Obrazy mają być krótkie, ale do bólu konkretne. Z czasem takie planowanie wchodzi w nawyk i na wizualizowanie jednej czynności potrzebujemy mniej niż 15 sekund.

Kolejne zadanie to skrupulatna i systematyczna praca. – Zaplanuj dzień co do minuty. Wypisz na kartce każdą czynność, którą jutro od rana wykonasz. Możesz śmiało zapisać nawet takie rzeczy jak poranna wizyta w toalecie czy wynoszenie śmieci – chodzi bowiem o to, aby nauczyć swój umysł organizowania swojego czasu w bardzo szczegółowej formie – tłumaczy trener. Wykonane zadania należy odhaczać na kartce, a wieczorem przejrzeć szczegółowo zrealizowany plan dnia

i sporządzić podobny na dzień następny. Najlepiej stosować metodę przez trzy dni, po czym spróbować wymyślić plan bez kartki papieru, tylko w swojej głowie. Wtedy można już pominąć część najbardziej prozaicznych czynności.

Przysiady za marnowanie czasu

Teraz czas na dość kontrowersyjną metodę. Specjalista proponuje, aby po każdym bezcelowym poddaniu się jakiemuś „pożeraczowi czasu” zrobić 5 przysiadów. – Po pierwsze, wreszcie uświadomisz sobie jak często to robisz. Twoja zwiększona świadomość tego nawykowego robienia sobie ciągłych przerw bardzo ułatwi Ci porzucenie tego nawyku. – przekonuje trener. W dodatku każdy ruch podnosi nasze krążenie i ma wpływ na dostawanie się większej ilości tlenu do mózgu, a tego przy planowaniu nigdy za wiele.

Ostatnie zadanie wymaga jedynie użycia stopera. Pasterski zachęca, aby nosić go przy sobie przez cały dzień i planować poszczególne czynności na konkretną ilość czasu. Warto ustawić stoper nawet wtedy, gdy przeglądamy bezmyślnie media społecznościowe. Ćwiczenie uczy nas kontrolowania na bieżąco mijającego czasu.

Po prostu szkoda czasu

Patryk budzi się spóźniony i z przerażeniem stwierdza, że nie dokończył projektu, który miał oddać przedwcześnie. Już nic nie da się zrobić, ale przypomina sobie ostatni filmik, na który trafił gdzieś w czeluściach social mediów. Może warto w końcu wcielić go w życie i skorzystać z którejś z wymienionych w nim strategii walki z czasem? Opisane metody są tylko propozycją i próbą organizacji czasu stworzoną przez osoby dobrze znające się i doświadczone w tym temacie. Możliwe, że nie będą odpowiadały każdemu i z pewnością nie można stosować wszystkich jednocześnie. Ale skoro każdego dnia budzimy się z nową pulą godzin, to może warto zacząć je układać. A przynajmniej dowiedzieć się, jak bez podwyższonego ciśnienia wykonać wszystkie obowiązki i znaleźć czas na cappuccino karmelowe z gałką lodów. Franklin potrafił to zrobić już dwa wieki temu więc najwyższy czas, abyśmy próbowali.

Kinga Kowal





SZKOLENIE MŁODYCH LIDERÓW

W czerwcu podczas uroczystej gali uczniowie, którzy uczestniczyli w szkoleniach z umiejętności społecznych, odebrali dyplomy lidera młodzieżowego. A już w październiku rusza nowy nabór do Krakowskiej Akademii Samorządności.

– Krakowską Akademię Samorządności wyróżnia to, że na jej zajęciach nigdy nie usłyszymy powiedzonek w stylu „Sinus, cosinus, daj Boże trzy minus” – twierdzi Teresa Wolano, jedna z jej absolwentek. Akademia ta to cykl szkoleń dla kandydatów na liderów społecznych, który już po raz 17. organizuje Urząd Miasta Krakowa. Podczas zajęć uczestnicy zdobywają wiedzę m.in. o tym, jak być liderem grupy, co zrobić w konfliktowych sytuacjach, jak zachowywać się w sytuacjach oficjalnych. Wiedza bardzo praktyczna

Oprócz wyżej wymienionych umiejętności adepci Akademii poznają też tajniki kreatywności, dowiadują się, jak efektywnie działać i zachęcać uczniów do działania w szkolnym samorządzie oraz co zrobić, by pozyskać poparcie dla swoich działań. Przyszli liderzy pogłębiają wiedzę dotyczącą skutecznego komunikowania się i trenują wystąpienia publiczne. Kurs dostarcza także wiedzy o tworzeniu organizacji pozarządowych, wolontariacie czy europejskich programach dedykowanych młodzieży.

Przemawianie do poprawki

– Bardzo miło wspominać KAS. W gruncie rzeczy każde zajęcia wniosły coś ciekawego do mojego życia – mówi Michał Witkowski. – W pamięć bardzo zapadły mi zajęcia z przemawiania, na których wytałem część niedociągnięć i trochę poprawiłem jakość moich wystąpień. Dobrze wspominać również szkolenie dotyczące perswazji, na którym w grupach układaliśmy kostki z klocków. Był tam taki mały dreszczyk emocji, lekka adrenalina i podekscytowanie. No i oczywiście poprawa umiejętności przekonywania. Cała seria pozwoliła mi się zżyć z moją grupą, do teraz aktywnie ze sobą korespondujemy.

Online czy stacjonarnie

Poprzedni rok był szczególny, ponieważ z powodu pandemii SARS-CoV-2 zajęcia odbywały się w trybie online. Jeśli tylko sytuacja pozwoli zajęcia w tym roku zostaną przeprowadzone stacjonarnie. Cykl szkoleniowy obejmuje 8 spotkań podstawowych, które zawsze odbywa



Pożytecznie i przyjemnie

– Czas spędzony na zajęciach w Akademii to czysta przyjemność, połączenie przyjemnego z pożytecznym – uważa inny absolwent Antoni Otałęga. – KAS to wspaniali ludzie, którzy z czasem przeobrażają się w dobrych przyjaciół, oraz trenerzy przekazujący „studentom” cenne informacje związane z samorządnością. Razem tworzą niepowtarzalną atmosferę, która sprzyja rozwijaniu pasji i talentów. Krakowska Akademia Samorządności to więcej niż szkoła, to przyjemność!

Marek Makuch

ją się w soboty w salach Urzędu Miasta Krakowa. Osoby zainteresowane mogą również uczestniczyć w zajęciach dodatkowych. Pierwsze szkolenie zaplanowano na 9 października, a ostatecznie odbędzie się w maju przyszłego roku.

Dla klas ósmych i starszych uczniów

Zajęcia Akademii są nieodpłatne. Zapisać się na nie mogą ósmoklasiści oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych. **Rekrutacja odbywa się za pomocą strony internetowej mlodziez.krakow.pl.** Tam także można znaleźć precyzyjne informacje o zakresie tematycznym kursu.





Księga szalonych rekordów

Historia rozpoczyna się w 1951 roku, kiedy to dyrektor firmy Guinness – sir Hugh Beaver – w czasie polowania w hrabstwie Wexford wdaje się w dyskusję w miejscowym pubie...

W 1759 roku w irlandzkim Dublinie Arthur Guinness założył browar St. James's Gate Brewery, w którym rozpoczął produkcję ciemnego piwa. Spuściznę odziedziczył po ojcu, który warzył piwo dla pracowników folwarku arcybiskupiego w mieście Cashel. Z czasem w charakterystycznym gorzkim smaku dublińskiego piwa rozsmakowała się cała Irlandia. Browar, który działa już ponad dwa i pół wieku, jest aktualnie jednym z największych na świecie. Nierozzerwalnie związana z ciemnym piwem historia Księgi Rekordów Guinnessa rozpoczęła się w 1951 roku, kiedy to dyrektor firmy Guinness – sir Hugh Beaver – w czasie polowania w hrabstwie Wexford wdał się w miejscowym pubie w dyskusję. Spierał się, który europejski ptak łowny jest najszybszy. Kandydatami na najszybszego były cietrzew oraz siewka złota.

Księga sporów

Sporu nie rozstrzygnięto, ale pojawił się pomysł, by stworzyć księgę, która będzie zawierała wyniki tego rodzaju dyskusji, mających miejsce w dublińskich barach. Można się domyślać, że rozweselonym trunkiem gościom pomysłów nie brakowało.

Po pewnym czasie rekordy zaczęto ustalać nie tylko dzięki dyskusjom, ale także wyczynom ochotników, którzy byli gotowi udowodnić swoje mistrzowskie zdolności. A zebrane informacje stawały się swoistą atrakcją dla gości. Już w 1955 roku powstało biuro Księgi Rekordów Guinnessa w Londynie, a pozycję wydano w liczbie tysiąca egzemplarzy. Jeszcze tego samego

roku trafiła na listę krajowych bestsellerów. W ciągu lat wypuszczono wiele kolejnych wydań, a fenomen Księgi szybko rozprzestrzenił się po świecie. Aktualnie pozycja aktualizowana jest co roku w postaci nowego wydania.

Posiłek dla Terminatora

Rodzice czasami straszą dzieci, że jeśli te połkną gumę do żucia, to przyklei się ona do żołądka i zostanie tam na zawsze. Okazuje się jednak, że ludzki organizm jest w stanie strawić dużo bardziej inwazyjne materiały. Jeden z najbardziej niewiarygodnych rekordów ustanowił Michel Lotito – Francuz, który w ciągu swojego 57-letniego życia zjadł m.in.: 18 rowerów, 15 wózków sklepowych, 7 telewizorów, 6 żyrandoli, komputer, trumnę wraz z uchwytami oraz... cały samolot Cessna 150, którego masa własna wynosi 504 kg. Zjedzenie samego samolotu zajęło rekordziście dwa lata. Lotito swoją zdolność odkrył w wieku 16 lat, kiedy to zaczął urządzać pokazy zjadania nietypowych rzeczy. Niedługo potem chłopak był w stanie zjeść aż kilogram metalu dziennie.

Kilogram metalu dziennie

Aby nie się pokaleczyć, wypijał przed posiłkiem dużo wody i oleju, który tworzył w jego gardle warstwę ochronną, pozwalającą na bezurazowy transport szkła i metalu. Lekarze ustalili także, że Lotito miał w żołądku i jelitach grubą wyściółkę, co pozwalało na spożywanie ostrego metalu bez obrażeń. Żołądek przystosował się i w ciągu dnia był w stanie przetrawić niecały kilogram metalu. Zamiast sztuców człowiek Terminator



używał więc młotków, kombinerek czy kluczy francuskich. Każdy ma jednak coś, czego zjedzenie mu szkodzi i dla Francuza były to banany oraz jajka sadzone, które sprawiały, że miał mdłości. W ciągu 30 lat Michel zjadł około dziewięciu ton metalu. Psychiczne zaburzenie odżywiania, znane jako łaknienie spaczne, charakteryzuje się apetytem na substancje, które w dużej mierze nie niosą ze sobą wartości odżywczych. Pozwoliło ono Michelowi ustanowić w 1959 rekord Guinnessa na „najdziwniejszą dietę”. Francuz nie omieszkiał wykorzystać i tej okazji. Zjadł wykonaną z mosiądzu nagrodę. Człowiek Terminator zmarł w 2007 roku, w wieku 57 lat, z przyczyn naturalnych.

68 lat z czkawką

Nietypowych rekordów jest znacznie więcej. Lee Redmond w 2008 r. ustanowiła rekord na najdłuższe paznokcie, które miały w sumie 8,65 m, a najdłuższy paznokieć kciuka mierzył aż 90 cm. W księdze istnieje też zapis najdłużej trwającej czkawki, która przytrafiła się Charles’owi Osborne’owi i trwała 68 lat. Zakończyła się dopiero na rok przed jego śmiercią. Mężczyzna na początku czkał 40 razy na minutę, potem ta częstotliwość spadła do 20. Atak rozpoczął się, gdy Osborne miał 29 lat, po tym jak w trakcie przygotowań do uboju spadł na niego 160-kilogramowy wieprz, którego mężczyzna próbował zawiesić. Według lekarzy w rezultacie został uszkodzony niewielki fragment jego mózgu, który odpowiadał za blokowanie czkawki.

Jednym z dziwniejszych rekordów może pochwalić się też Turek İlker Yilmaz. Zgromadzona publiczność i komisja mogły obserwować, jak rekordzista wlewa sobie do nosa mleko, a potem wytryskuje je z oka na odległość 279,5 cm.

Rekordziści rekordów...

Księga Rekordów Guinnessa podzielona jest na wiele kategorii, takich jak: zwierzęta, ludzkie ciało, jedzenie i picie, nauka, sport. Pobijanie i wymyślanie kolejnych rekordów ma swoich zapalonych pasjonatów. W księdze zapisano ponad 40 tys. rekordów i każdego roku przybywa nowych. Oryginalne pomysły nie mają końca. Człowiekiem, który ustanowił największą ich liczbę, jest Amerykanin Ashrita Furman. Od 1979 roku pobił on ponad 600 rekordów i w trakcie swojej podróży otrzymał certyfikat o ustanowieniu rekordu na największą liczbę posiadanych równocześnie rekordów Guinnessa, których było wówczas 100. Ashrita pobijał rekordy sportowe, takie jak największa liczba pajacyków (27 tys.), najdłuższy dystans podczas robienia salt (niemal 20 km), ale także inne, zupełnie abstrakcyjne, takie jak zapalenie największej liczby świeczek na torcie i gaszenie zapalek językiem. Przy okazji pobijania rekordów Amerykanin miał okazję odwiedzić wszystkie siedem kontynentów i na każdym zdobyć kolejne mistrzostwo. Na wieży Eiffla

wykonał najwięcej brzuszków, najszybciej przebył milę na piśmie do skakania na Murze Chińskim, a na rzece Amazonce pobił rekord w podwodnym skakaniu na drążku pogo.

Polskie rekordy

Jako Polacy też mamy być z czego dumni. W Księdze znajduje się aż 201 aktualnych rekordów zdobytych przez naszych rodaków. Pojawiają się wśród nich wywołujące na ustach uśmiech, takie jak „pierwsze w historii bliźniacze głowy państwa”, którą otrzymali Lech i Jarosław Kaczyńscy czy „największy tłum na spotkaniu z papieżem”. Na Światowe Dni Młodzieży z Janem Pawłem II na Filipinach w 1955 roku przybyło 4–5 mln osób. Trzeba przyznać, że Polacy są bardzo ambitni w aspekcie wyzwań górskich. Dumą napawają takie wyczyny jak pierwszy zjazd na nartach ze szczytu K2, który zaliczył Andrzej Bargiel w 2018 roku. Natomiast Wanda Rutkiewicz zdobyła ten szczyt jako pierwsza kobieta. Dwaj Polacy, Krzysztof Wielicki i Leszek Cichy, w 1980 roku jako pierwsi zdobyli zimą Mount Everest. Nie można też zapomnieć o naszym podróżniku Marku Kamińskim, który zdobył samodzielnie oba bieguny, uprzedzając wszystkich innych podróżników. Jest też ktoś, o kim wszyscy słyszeliśmy jeszcze w podstawówce, czyli Mikołaj Kopernik. Również on otrzymał swoje miejsce w Księdze Rekordów Guinnessa – jako osoba, która stworzyła „pierwszy heliocentryczny model Układu Słonecznego”.



Wanda Rutkiewicz, Góry Sokole, fot. Seweryn Bidziński
Wikipedia, licencja CC BY-SA 4.0

Od słów do czynów

Chęć ustanowienia rekordu można zgłosić na stronie biurorekordow.pl, wypełniając odpowiedni formularz. Można także zgłosić swój własny pomysł na rekord.

A na koniec, na wypadek gdyby ktoś po tym artykule umierał z ciekawości, który ptak łowny jest w końcu najszybszy, dodam: zwycięzcą obwołano siewkę złotą.

Lidia Kędra



GPS skrytkę wskaże

Geocaching to coraz bardziej popularna zabawa dla miłośników odkryć.

Geocaching to stosunkowo nowa forma aktywności. Ma dopiero 20 lat. To rodzaj gry terenowej, która polega na szukaniu skrytek i kryjówek zabezpieczonych przez innych graczy i wskazanych przez podawanie współrzędnych geograficznych przekazywanych przez odbiornik sygnału GPS. Część pudełek i pojemników w skrytce zawiera drobne przedmioty, które znalazca może zabrać, pod warunkiem jednak, że zostawi coś drobnego od siebie.

Obecnie do serwisu zalogowanych jest ponad 6 mln „keszerów”, gotowych do podjęcia kolejnych wyzwań. Na całym świecie czekają na nich ponad 2 mln skrytek, pojemników czy pudełek. W Polsce aktualnie mamy około 55 tys. kryjówek. Jest zatem czego szukać!

Zaczął się od ukrytego wiadra

Za pomysłodawcę geocachingu uznaje się Amerykanina Dave'a Ulmera, który ukrył plastikowe wiadro w lesie, a następnie za pomocą nadajnika GPS udostępnił dokładną lokalizację ukrytego przedmiotu. Aby zachęcić do poszukiwań wiadra, umieścił w nim różne drobiazgi oraz mały notatnik z długopisem. Zgodnie z ideą gry uczestnik musiał dotrzeć do ukrytego wiadra i wpisać się do notatnika znalazców. Mógł też wziąć jeden z do-

stępnych przedmiotów i dać w zamian coś drobnego od siebie. „Skarb” został znaleziony już następnego dnia przez Mike'a Teague'a.

Globalna zabawa

Gra bardzo szybko stała się popularna. Pojawiły się kolejne skrytki w wielu miejscach, również w innych krajach, np. w Nowej Zelandii i Chile. Poszukiwacze umieszczali informacje o nich na specjalnie do tego przeznaczonej stronie internetowej „GPS Stash Hunt”. Kilka miesięcy później Jeremy Irish stworzył nowy serwis Geocaching.com, który zawiera obecnie największą bazę skrytek. Mike Teague przekazał Jeremy'emu lokalizacje aktualnych skrytek, dzięki czemu trafiły one na specjalną mapkę i były widoczne dla pozostałych poszukiwaczy. W Polsce pierwsza „skrzynka” została założona 1 listopada 2001 roku. Nazywa się „Ndebele 1” i znajduje się wyłącznie w formie wirtualnej w Warszawie. Najstarsza skrytka w Polsce w wersji materialnej została założona na początku czerwca 2002 roku. Znajduje się w okolicach Szczytna. Oprócz wspomnianego wyżej serwisu istnieją jeszcze dwa inne serwisy globalne: Navicache oraz Terracache. Jednak nie są one tak popularne jak **Geocaching.com**.



Jak zacząć przygodę?

Aby zacząć grać, należy założyć konto na stronie geocaching.com, wymyślić swój nick oraz podać hasło. Jest ono niezbędne, aby uzyskać dostęp do swojego profilu z mapką, która pokazuje nam miejsca skrytek. Warto udostępnić też swoją lokalizację GPS, ponieważ wtedy automatycznie aplikacja pokaże nam najbliższą okolicę, w której ukryte są „kesze”. Jeżeli ten krok mamy za sobą, następny jest bardzo prosty. Włączamy Internet, znajdujemy zieloną ikonkę na mapce i wyruszamy na poszukiwania! Geocaching pokazuje nam odległość, jaką musimy pokonać, aby dotrzeć do skrytki. Wypatrzenie jej może okazać się trudne ze względu na rozmiar. Czasami „kesze” są bardzo niewielkich rozmiarów. Skrytki mogą znajdować się w dziuplach, pniach drzew bądź być przymocowane magnesem do metalowych części. Mogą być też włożone w cegłę... Bywają zarówno małymi pojemniczkami, jak i większymi pudełkami, i mają różne kształty.

Fot. Kayla Farmer | Unsplash



Aplikacja poprowadzi

Aplikacja pokazuje trudność znalezienia „kesza”. Jest ona oznaczona w pięciostopniowej skali. Zwykle w przypadku tradycyjnych skrytek waha się pomiędzy 1 a 2. Znajdziemy w niej opis miejsca, w którym znajduje się skrytka. Czasami jest też wskazówka, która podpowiada, gdzie szukać. Dodatkowo zaznaczony jest rozmiar pudełeczka czy też pojemnika, który mamy znaleźć. Podczas szukania warto przeglądać wpisy innych użytkowników oraz zdjęcia, które zrobili poszukiwacze. To ułatwia trafienie do skrytki. Po znalezieniu skrytki trzeba wpisać się do notatnika, tzw. logbooka, który znajduje się wewnątrz pojemnika, oraz odnotować jej znalezienie w aplikacji.

Każdy może założyć skrytkę

Oczywiście gdy odbędziemy wprawę, sami możemy założyć własną skrytkę. Aby to zrobić, trzeba trzymać się kilku zasad: po pierwsze należy się upewnić, że nasza skrytka znajduje się w bezpiecznym miejscu, dostępnym

dla każdego. Nie można zakopywać skrytek w ziemi ani umieszczać w parkach narodowych czy też rezerwatach, poza wyznaczonymi ścieżkami. Po drugie skrytka powinna być dobrze zabezpieczona przez opadami atmosferycznymi oraz zwierzętami. Dodatkowo schowek powinien być dobrze opisany, czyli mieć logo geocachingu, zawierać miejsce na wpisy w postaci notatniczka lub małej karteczki oraz mieć nazwę skrytki. Od czasu do czasu osoba ukrywająca „kesza” powinna do niego dotrzeć i upewnić się, że w dalszym ciągu znajduje się on w tym miejscu, gdzie został ukryty, i np. nie jest zniszczony. Gdy dziennik jest uzupełniony wpisami, należy go wymienić. Jeżeli planujemy założyć większą liczbę skrytek, ważne jest, aby był pomiędzy nimi odstęp minimum 200 metrów.

Zabawa się rozkręca

Geocaching nie ogranicza się wyłącznie do szukania skrytek tradycyjnych. Amatorzy tej formy spędzania wolnego czasu organizują eventy, na których dochodzi do spotkań poszukiwaczy. Podczas nich można się wymienić doświadczeniem i drobiazgami oraz poznać prawdziwych pasjonatów. Użytkownicy, którzy wykupią konto premium, mają dostęp do skrytek specjalnych, między innymi takich, które zawierają nie tylko ukryte pojemniki, ale także zagadki czy zadania logiczne z różnych dziedzin. Zdarza się, że szukanie skrytek jest elementem jakiegoś większego przedsięwzięcia, np. gry przygodowej Wherigo. Taka zabawa oparta jest na ściśle określonym scenariuszu i polega na przejściu trasy, rozwiązywaniu wielu zagadek w określonych strefach i zdobyciu skarbu na sam koniec gry.

Kilometry to zdrowie

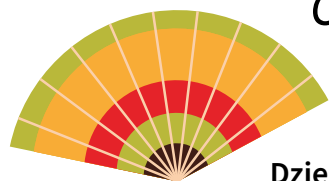
Oprócz satysfakcji ze znajdowania są jeszcze różne inne pożytki z uczestnictwa w geocachingu. Oczywiście korzyścią jest ruch. Aplikacja zmusza nas, aby wstać z kanapy i ruszyć w teren. Gdy zdecydujemy się do zdobycia większej liczby skrytek, z pewnością przejdziemy kilka kilometrów, być może nawet więcej.

Aby zachęcić do szukania, twórcy serwisu wymyślają nagrody i pamiątki. Kto znajdzie komplet skrytek jakiegoś rodzaju, może otrzymać wirtualny znaczek. Za zdobycie określonej liczby „keszy” można także dostać odznakę turystyczną PTTK. Odznakę popularną otrzymuje się za znalezienie 100 skrytek. Przy następnych stopniach trzeba włożyć więcej wysiłku. Oprócz większej liczby znalezionych skrytek trzeba dodatkowo znaleźć skrytki położone w innych województwach oraz założyć własne albo też wziąć udział w organizowanych eventach. Dodatkowym atutem, który wynika z poszukiwań, jest poznawanie nowych miejsc oraz ich historii. Atutów jest zatem dużo. Wystarczy je tylko znaleźć. Tak jak i „kesze”!

Mateusz Talaczyński



Hiszpańska przygoda



Dzięki udziałowi w programie Erasmus+ młodzi Polacy poznają odległe zakątki Europy.



Gdyby ktoś kilka miesięcy temu zapytał mnie, jaka była największa przygoda mojego życia, nie potrafiłabym odpowiedzieć. Teraz wiem: był nią udział w programie Erasmus+. Dzięki niemu mogłam odbyć dwutygodniowe praktyki zawodowe w hiszpańskiej Sewilli.

Na drugim końcu Europy

Do Hiszpanii poleciało nas ośmioro oraz nauczyciel – opiekun. Praktyki zawodowe były poprzedzone dwudziestogodzinnym szkoleniem z języków angielskiego i hiszpańskiego, spotkaniem organizacyjnym oraz wsparciem psychologicznym przeprowadzonym przez nauczycieli i pedagogów z mojej szkoły. Zamieszkaliśmy przy ulicy Fray Diego de Cadiz w pięknym mieszkaniu urządzonym w stylu vintage. Po wejściu, przyznam, zaparło mi dech w piersiach: czyste, zadbane, piękne mieszkanie! Śniadania robiliśmy sobie sami, a składniki były nam dostarczane wraz z obiadową kolacją. Dużym plusem było to, że mogliśmy jeść wtedy, kiedy mieliśmy ochotę.

Kompetencje zawodowe



Oczywiście naszym głównym celem pobytu były praktyki, które odbywały się w prywatnym laboratorium firmy CETECAL. Przez pierwszy tydzień oznaczaliśmy parametry wody, takie jak zawartość azotanów, chlorków, jej mętność, pH czy właściwości utleniające. W następnym tygodniu – moim zdaniem była to najlepsza część całego kursu – zajmowaliśmy się mikrobiologią. Coś, do czego nie mamy dostępu ani na co dzień w szkole, ani w pracy. Robiliśmy wszelkiego rodzaju pożywki, np. do oznaczania bakterii E. coli czy do wzrostu salmonelli, wykonywaliśmy wymazy bakteryjne, a także po zabarwieniu obserwowaliśmy je pod mikroskopem. Udało nam się też zrealizować element diagnostyki medycznej, co było dla mnie niesamowite. Pod koniec praktyk wytwarzaliśmy własne kosmetyki.

Erasmus+ stwarza szanse



Wyjazd mógł dojść do skutku dzięki programowi Erasmus+, który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Program umożliwia uczniom z dobrymi wynikami odbycie praktyk zawodowych w innym kraju, w warunkach, które normalnie nie byłyby możliwe. Ma on głównie na celu podniesienie kwalifikacji

zawodowych, ale także przełamanie barier językowych, poznanie nowej kultury, ciekawych ludzi, a także europejskich standardów jakości oraz zagranicznego systemu pracy. Projekt, w którym miałam przyjemność uczestniczyć, był zorganizowany przez moją szkołę: Technikum Chemiczne i Ochrony Środowiska nr 3 w Zespole Szkół Chemicznych im. Marii Skłodowskiej-Curie w Krakowie, przy współudziale Urzędu Miasta Kraków oraz firmy Euromind, która nas przyjmowała w kraju docelowym. Wszystkie podmioty uczestniczyły w przygotowaniu rekrutacji, organizacji pobytu, przepływie finansów, wystawieniu certyfikatów praktyk, podpisaniu umów i kontraktów.

Dotknąć innej kultury



Jednak Erasmus+ to nie tylko praca, to też poznawanie nowego świata, jakże innego od naszej polskiej rzeczywistości. Po praktykach i sjeście, która jest jednym z najlepszych wynalazków ludzkości, codziennie zwiedzaliśmy Sewillę i robiliśmy sesje zdjęciowe. Firma Euromind zorganizowała nam też dwie całonocne wycieczki: jedną do Malagi, położonej nad ciepłym Morzem Śródziemnym, drugą do Kadyksu, gdzie po raz pierwszy w życiu zobaczyłam ocean!

W Sewilli braliśmy udział w pokazie tańca flamenco oraz w spływie kajakiem po rzece Gwadalkiwir. Te aktywności wybraliśmy sami jako grupa. Wybór ofert, nawet jak na czasy pandemii, był bardzo szeroki i przez dłuższy czas nie mogliśmy się zdecydować, jakiego dokonać. Przez te dwa tygodnie nasiąknęłam hiszpańską kulturą, zrozumiałam ludzi, którzy tam żyją, oraz ich bezgraniczną tolerancję i luźne podejście do życia. Powiem szczerze, że nie chciałam wracać do Polski.

Itut na przyszłość



Co zyskałam, uczestnicząc w projekcie? Przede wszystkim certyfikat potwierdzający praktyki za granicą, dokument Europass Mobilność, który w dzisiejszych czasach bardzo liczy się jako załącznik w CV. Szczególnie gdy ubiegamy się o wysokie stanowisko, ocena i opinia z praktyk, które pokażą naszemu przyszłemu pracodawcy, że traktujemy sprawę poważnie, może być istotna. Projekt dał mi też pewność siebie, pomógł przełamać barierę językową, nauczył większej otwartości na ludzi. Poznałam nowe style pracy, procedury oraz europejski standard.

Jeśli chcecie się dowiedzieć więcej o naszym projekcie, o tym, jakie są jego szczegółowe cele i założenia, gorąco zapraszam na stronę www.zschkrakow.pl, gdzie w zakładce Projekty unijne można znaleźć dotyczące go informacje, oraz na stronę erasmusplus.org lub ec.europa.eu.

Kinga Borgosz

BUDŻET OBYWATELSKI MIASTA KRAKOWA



GŁOSUJ!

1-10 PAŹDZIERNIKA 2021 ●