



NEWSLETTER

February (luty) 2019 nr 18

Luty w Y.E.A.H.

W tym wydaniu YEAH Newslettera:

***Ciekawostki o jedzeniu - czyli jedzmy gruszki!!!**

***O skokach narciarskich i nie tylko**

***mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym - Seefeld**

***2019 European Youth Olympic Winter Festival - czyli Olimpijski festiwal młodzieży Europy w Sarajewie (już po raz 14.)**



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EATING DISORDERS

To kolejny temat do naszych badań. Cóż to takiego? To po prostu zaburzenia odżywiania (zaburzenia jedzenia). Mówiąc fachowo to jednostki chorobowe charakteryzujące się zaburzeniem łaknienia na podłożu psychicznym.

Zazwyczaj zaburzenia odżywiania dzielimy się na 2 grupy:

- 1) zaburzenia specyficzne (anorexia nervosa, bulimoreksja, bulimia nervosa)
- 2) zaburzenia niespecyficzne (np. zespół przeżuwania, zespół nocnego jedzenia, jedzenie kompulsywne, napady objadania się, anarchia żywieniowa)

Są to bardzo niebezpieczne zaburzenia, ponieważ chorzy na zaburzenia odżywiania często cierpią również na depresję, dokonują innych działań autodestrukcyjnych (np. samookaleczenie) lub są uzależnieni od innych środków (alkohol, narkotyki) czy czynności. Dzieje się tak, ponieważ zaburzenia odżywiania to objawy tego, co przeżywa osoba chora (ból, stres, strach, samotność, niska samoocena itp). Mechanizmy choroby często są niezrozumiałe dla samego chorego, a jego zachowania (np. objadanie się i wywoływanie wymiotów) to najczęściej działania kompulsywne.

Zaburzenia odżywiania wymagają

specjalistycznego leczenia (psycholog, psychiatra, czasem dietetyk). Nielezione mogą doprowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, a nawet śmierci. W naszych badaniach będziemy się starać zaprezentować jak najwięcej takich zaburzeń, aby każdy z nas był świadomy co może nas czekać, kiedy zaczniemy przesadzać z dietami



czy innymi eksperymentami żywieniowymi. Wszystkie nasze badania będą dostępne oczywiście na naszej stronie www, w zakładce "Eating Disorders".

Dwa z zaburzeń zaprezentujemy szczegółowo w formie graficznej (komiks) podczas ostatniego spotkania roboczego w Rydze.



Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Olimpijski festiwal młodzieży Europy

To międzynarodowa młodzieżowa impreza sportowa, rozgrywana co dwa lata. Brać w niej udział mogą sportowcy w wieku od 13 do 17 lat z 48 krajów zrzeszonych w Europejskim Komitecie Olimpijskim. Posiada edycje letnie i zimowe, które odbywają się całkowicie niezależnie od siebie. Celem festiwalu jest promowanie olimpijskiego sportu i przygotowanie młodych europejskich sportowców do udziału w igrzyskach olimpijskich. Pierwsza edycja letnia rozegrana została w roku 1991 w Brukseli, a zimowa w 1993 we włoskiej Aości. Jego pomysłodawcą był Jacques Rogge, późniejszy prezydent MKOl. W 2009 po raz pierwszy festiwal rozegrany został w Polsce – zimowe rozgrywki zawiąły do Bielska-Białej, Cieszyna, Tychów, Szczyrku i Wisły.



EYOF 2019
Sarajevo & East Sarajevo

Najnowsza edycja (już XIV) odbyła się w Sarajewie oraz Sarajewie Wschodnim (Bośnia

Hercegowina). W dniach 9-16 lutego młodzi sportowcy rywalizowali w: biathlonie, biegach narciarskich, curlingu, hokeju na lodzie, łyżwiarstwie figurowym, narciarstwie alpejskich, short tracku oraz snowboardingu. Polskę reprezentowało 37 zawodników w siedmiu dyscyplinach. W sumie Polacy zdobyli 5 medali (2 złote, 1 srebrny, 2 brązowe).



Nasi medaliści to:

- *Monika Skinder (biegi narciarskie - złoto w sprincie oraz brąz na 7,5km - zdjęcie powyżej)
- *Mateusz Krzemiński (short track - złoto na 500m)
- *Hanna Sokołowska, Magdalena Zych, Mateusz Mikołajuk, Mateusz Krzemiński (short track - sztafeta mieszana 3000m)
- *Magdalena Zych (short track - 500m)

Pozostałe wyniki

Biathlon:

- Daria Gembicka (40 - 6km, 24 - 10km)
- Amelia Jęczmieniak (61 - 6km, 48 - 10km)
- Patrycja Stanek (27 - 6km, 33 - 10km)

Klaudia Topór (41 - 6km, 59 - 10km)
Grzegorz Dereń (49 - 7.5km, 32 - 12.5km)
JanGuńka (61 - 7.5km, 33 - 12.5km)
Kacper Rutkowski (36 - 7.5km, dysk. - 12.5km)
Marcin Zawół (43 - 7.5km, 39 - 12.5km)
Daria Gembicka, Patrycja Stanek, Jan Guńka, Marcin Zawół (sztafeta mieszana: 2x7.5km + 2x6km)

Biegi narciarskie:

Kamila Gąsienica (37 - 7.5km, 44 - 5km, 45 - sprint)
Ewelina Kołodziej (23 - 7.5km, 40 - 5km, 24 - sprint)
Karolina Kukuczka (29 - 7.5km, 51 - 5km, 52 - sprint)
Sebastian Bryja (43 - 10km, 23 - 7.5km, 40 - sprint)
Robert Bugara (13 - 10km, 47 - 7.5km, 44 - sprint)
Bartosz Cielniak (38 - 10km, 61 - 7.5km, 53 - sprint)
Piotr Sobiczewski (30 - 10km, 63 - 7.5km, 37 - sprint)

Curling:

Mateusz Chojnowski, Kalina Ejsmont, Arkadiusz Ościk, Victoria Sitkiewicz (4 miejsce)

Łyżwiarstwo figurowe:

Magdalena Zawadzka (18)

Narciarstwo alpejskie:

Maja Chyla (32 - slalom, nie ukończyła - gigant)
Helena Karabanowska (slalom oraz gigant - nie ukończyła)
Magdalena Łuczak (slalom - nie ukończyła, 8 miejsce - gigant)
Aniela Sawicka (24 - slalom, 41 - gigant)
Przemysław Białobrzycki (slalom - nie ukończył)
Jan Bolek (slalom - nie ukończył)
Bartłomiej Sanetra (slalom - nie ukończył)
Bartosz Szkoła (slalom - nie ukończył)

Short track:

Hanna Sokołowska (8 - 500m, 8 -1500m)
Magdalena Zych (7 - 1500m)
Mateusz Krzemiński (8 - 1500m - na zdjęciu poniżej)
Mateusz Mikołajuk (6 - 500m, 20 - 1500m)

Snowboarding:

Paulina Zaradna (19 - Slopestyle, 17 - Big Air)
Jędrzej Maczugowski (27 - Slopestyle, 31 - Big Air)
Maciej Mróz (22 - Slopestyle, 26 - Big Air)
Filip Orlik (34 - Slopestyle, 27 -Big Air)

W klasyfikacji medalowej Polska zajęła ósme miejsce. Przed nami znalazły się reprezentacje: Norwegii, Szwajcarii, Francji, Austrii, Węgier, Rosji oraz Słowacji.



Mateusz Krzemiński

Oficjalna ceremonia otwarcia odbyła się 10 lutego na stadionie im. Asima Ferhatovicia Hasego. 7 lutego 1984 roku na tym samym stadionie odbyła się ceremonia otwarcia XIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. W latach 90. podczas wojny na Bałkanach został prawie całkowicie zniszczony. Został odbudowany dzięki wsparciu międzynarodowemu - w roku 1996 odbyła się pierwsza impreza po zakończeniu działań wojennych. W 2004 zyskał patrona - bośniackiego piłkarza Asima Ferhatovicia.

MISTRZOSTWA ŚWIATA W NARCIARSTWIE KLASYCZNYM

Seefeld
2019 TIROL



Presented by
storaenso

Dwudziestego lutego w austriackim Seefeld rozpoczęły się 41. mistrzostwa świata w narciarstwie klasycznym. Zmagania sportowców potrwać do trzeciego marca. My oczywiście najbardziej liczymy na naszych skoczków. Na razie niestety nie udało się zdobyć medalu ani na skoczni dużej (Kamil Stoch był piąty, Dawid Kubacki dwunasty, Piotr Żyła 19, a Jakub Wolny dopiero czterdziesty) ani w konkursie drużynowym (czwarte miejsce - skład: Piotr Żyła, Stefan Hula, Kamil Stoch, Dawid Kubacki). Liczymy jeszcze na dobry występ na skoczni normalnej (01.03.2019).

Oto pozostałe wyniki naszych reprezentantów:

Biegi narciarskie

Sprint mężczyzn: Maciej Staręga (31 miejsce), Dominik Bury (48), Kamil Bury (63)

30 km: Kamil Bury (66)

Sprint drużynowy: Maciej Staręga i Dominik Bury (9 miejsce w półfinale B)

15 km: Maciej Staręga (59), Dominik Bury (62), Kamil Bury (69)

Sprint kobiet: Weronika Kaleta (46), Urszula Łętocha (47), Monika Skinder (55), Izabela Marcisz (57)

15 km: Izabela Marcisz (27), Urszula Łętocha (48), Weronika Kaleta (49)

Sprint drużynowy: Justyna Kowalczyk, Monika Skinder (10)

10 km: Izabela Marcisz (35), Urszula Łętocha (56), Weronika Kaleta (57)

Sztafeta 4x5 km: Monika Skinder, Justyna Kowalczyk, Izabela Marcisz, Urszula Łętocha (10)

Kombinacja norweska:

Duża skocznia + 10km: Szczepan Kupczak (25), Adam Cieślar (34), Paweł Twardosz (49)

Sprint: duża skocznia + 2x7,5 km): Szczepan Kupczak, Paweł Słowiok (8)

Normalna skocznia + 10km:
Szczepan Kupczak (18 - na
zdjęciu poniżej), Adam Cieślak
(22), Paweł Słowiak (29), Paweł
Twardosz (51)



Drużynowo (normalna skocznia +
4x5 km): Adam Cieślak (zdjęcie
poniżej), Paweł Twardosz, Paweł
Słowiak, Seweryn Kupczak (8)



Monika Skinder

Skoki narciarskie (kobiety):

Normalna skocznia: Kamila
Karpień (23 - zdjęcie na górze, po
prawej stronie), Kinga Rajda (34)



Izabela Marcisz

SKOKI NARCIARSKIE

Skoki narciarskie to na pewno najpopularniejszy sport zimowy w Polsce. Dlatego też kontynuujemy relację ze zmagani skoczków w lutym 2019.

01.02.2019 - Oberstdorf

1. Timi Zajc (Słowenia)
2. DAWID KUBACKI
3. Markus Eisenbichler (Niemcy)

02.02.2019 - Oberstdorf

1. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
2. Markus Eisenbichler (Niemcy)
3. Stefan Kraft (Austria)

03.02.2019 - Oberstdorf

1. KAMIL STOCH
2. Jewgienij Klimow (Rosja)
3. DAWID KUBACKI

09.02.2019 - Lahti

1. Austria
2. Niemcy
3. Japonia

10.02.2019 - Lahti

1. KAMIL STOCH
2. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
3. Robert Johansson (Norwegia)

15.02.2019 - Willingen

1. POLSKA (Żyła, Wolny, Kubacki, Stoch) - zdjęcie obok
2. Niemcy
3. Słowenia

16.02.2019 - Willingen

1. Karl Geiger (Niemcy)
2. KAMIL STOCH
3. Ryoyu Kobayashi (Japonia)

17.02.2019 - Willingen

1. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
2. Markus Eisenbichler (Niemcy)
3. PIOTR ŻYŁA

Ogólną klasyfikację "Willingen Five" wygrał Japończyk Ryoyu Kobayashi. Drugie miejsce zajął Piotr Żyła.



23.02.2019 - Innsbruck (Mistrzostwa Świata - duża skocznia)

1. Markus Eisenbichler (Niemcy)
2. Karl Geiger (Niemcy)
3. Killian Peier (Szwajcaria)

24.02.2019 - Innsbruck (Mistrzostwa Świata)

1. Niemcy
2. Austria
3. Japonia

Na mistrzostwach świata przed nami jeszcze konkurs indywidualny na normalnej skoczni oraz drużynowy konkurs mieszany, w którym Polska wystartuje po raz pierwszy (drużyna składa się z dwóch zawodniczek i dwóch zawodników). A po mistrzostwach świata jeszcze wielkie emocje w Raw Air.



KULINARNE ROZMAITOŚCI

Kolejna porcja przeróżnych ciekawostek związanych z jedzeniem oraz gotowaniem. Dziś naszą bohaterką jest ... gruszka!

Dlaczego powinniśmy jeść gruszki?

1) Pomagają utrzymać równowagę psychiczną
Średniej wielkości gruszka zawiera miedź w ilości równej 15 proc. dziennego zapotrzebowania. Miedź jest minerałem niezbędnym dla zapewnienia zdrowia centralnego układu nerwowego. Dodatkowo znajdująca się w gruszkach kwercetyna to przeciwutleniacz chroniący przed chorobą Alzheimera, a epikatechina chroni przed udarami, poprawia ukrwienie mózgu i wzmacnia pamięć.

2) Walczą z wolnymi rodnikami

Skórka ma znacznie więcej cennych składników niż sam miąższ. W skórce gruszki są przeciwutleniacze, flawonoidy, substancje przeciwzapalne, a nawet - antynowotworowe, jak kwas cytrynowy.

3) Dostarczają witaminę K

Witamina K zapobiega krzepnięciu krwi i poprawia krążenie w organizmie. Witamina K występuje w gruszkach i innych ciemnozielonych owocach i warzywach. Jest także wytwarzana przez bakterie jelitowe, więc przyjmowanie antybiotyków obniża jej poziom we krwi.

4) Zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów

Błonnik z gruszek wiąże w przewodzie pokarmowym tzw. wtórne kwasy żółciowe, których nadmiar zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu jelita grubego. Z kolei kwas hydroksycynamonowy obecny w tych owocach zapobiega rozwojowi guzów płuc i żołądka.

5) Powstrzymują zwyrodnienie plamki żółtej

Antyoksydanty zawarte w gruszkach (głównie luteina i zeaksantyna) zmniejszają ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej, najczęstszej przyczyny utraty wzroku po 65. roku życia.

6) Wzmacniają serce

Gruszki są świetnym źródłem glutationu, przeciwutleniacza, który obniża wysokie ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Zawierają potas (średniej wielkości owoc dostarcza ponad 200 mg tego pierwiastka), minerał, który warunkuje prawidłową pracę mięśni, w tym serca.

7) Zmniejszają ryzyko cukrzycy

Niektóre z gruszkowych flawonoidów poprawiają wrażliwość na insulinę, co zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

8) Wzmacniają kości

Gruszki zawierają bor, minerał, który pomaga organizmowi zatrzymać wapń. Jedzenie tych owoców jest więc świetną profilaktyką osteoporozy.

9) Leczą zapalenie gardła

Sok z gruszek czy napar z gruszek z miodem łagodzą bóle gardła, leczą zapalenie strun głosowych i pomagają oczyścić drogi oddechowe z nadmiaru śluzu.

10) Zwalczają kamienie żółciowe

Gruszki mają wysoką zawartość kwasu jabłkowego, który pomaga rozpuszczać złoże w woreczku żółciowym. Są też bezpiecznym smakołykiem dla osób zmagających się z kamieniami nerkowymi, z uwagi na niską zawartość szczawianów.

11) Leczą trądzik młodzieńczy

Gruszki poleca się w okresie dojrzewania, z uwagi na wysoką zawartość witamin, minerałów, a także składników wzmacniających układ odpornościowy, co sprzyja walce z trądzikiem, wypryskami i infekcjami skórnymi.

12) Obniżają ryzyko niedoczynności tarczycy

Gruszki jako jedne z nielicznych owoców zawierają jod, minerał niezbędny do wytwarzania hormonów tarczycowych.

