



# NEWSLETTER

March (marzec) 2019 nr 19

## Marzec w Y.E.A.H.

W tym wydaniu YEAH Newslettera:

- \*Ciekawostki o jedzeniu - czyli jedzmy maliny!
- \*O skokach narciarskich i nie tylko
- \*Eliminacje EURO 2020
- \*Pszczółka Polski-Cukier AZS UMCS Lublin kończy sezon Zasadniczy
- \*Polacy podbijają Glasgow



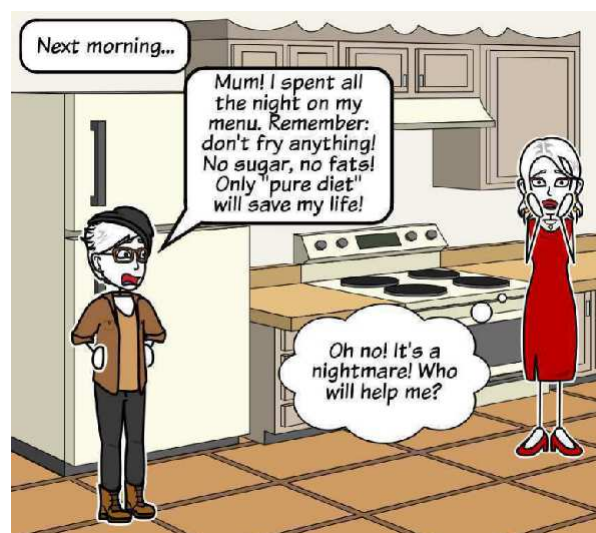
Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

## EATING DISORDERS

Jak wspominaliśmy w poprzednim wydaniu Newslettera, obecnie zajmujemy się zaburzeniami żywienia. Jednym z takich zaburzeń, któremu przyjrzeliliśmy się nieco bliżej jest ortoreksja (Orthorexia nervosa; ortho - "prawidłowy"; orexis - "apetyt") - czyli patologiczna obsesja na punkcie spożywania zdrowej żywności. Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania określonych pokarmów, czasami również określonych sposobów obróbki żywności (np. gotowania, smażenia), ponieważ uważają, że są one szkodliwe dla zdrowia. Codzienna aktywność osoby chorej na ortoreksję zostaje zdominowana przez czasochłonne planowanie, kupowanie oraz przygotowywanie posiłków. Odstępstwo od ustalonych zasad dietetycznych skutkuje pojawieniem się poczucia winy oraz lęku. W skrajnych wypadkach ortoreksja prowadzi do zaburzeń funkcjonowania w społeczeństwie oraz niedożywienia.

Ortoreksja stała się "bohaterką" jednego z naszych komiksów, który zaprezentujemy podczas spotkania na Łotwie (jest on także już dostępny na naszej stronie internetowej, zakładka:

Eating Disorders, plik: Orthorexia nervosa). Oto jego fragmenty:



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Basket Liga Kobiet



W marcu zakończył się sezon zasadniczy. Każda z drużyn rozegrała po 24 mecze. Najlepsza ósemka rozpoczyna walkę w play-off o tytuł mistrzyń Polski. Miło nam oznajmić, iż nasza zaprzyjaźniona ekipa Pszczółka Polski-Cukier AZS UMCS Lublin zajęła ósme miejsce i zakwalifikowała się do kolejnej rundy. Niestety w pierwszej rundzie play-off czeka bardzo groźny rywal: CCC Polkowice. Lublinianki w sezonie zasadniczym zdobyły 35 punktów, wygrały 11 spotkań, a w 13 zostały pokonane. W drużynie występowały: Julia Adamowicz, Dajana Butulija (Serbia), Martyna Cebulska, Uliana Datsko (Ukraina), Sheniqua Green (USA), Kaja Grygiel, Brianna Kiesel (USA), Dorota Mistygacz, Dominika Poleszak, Kateryna Rymarenko (Ukraina), Magdalena Szajtauer, Irena Vrančić (Bośnia Hercegowina) and Kai James (USA). Trenerem jest pan Wojciech Szawarski.

### 35. Halowe Mistrzostwa Europy w Lekkoatletyce

**Glasgow 01-03.03.2019**

Reprezentacja Polski zwyciężyła w generalnej klasyfikacji medalowej. Zdobyliśmy pięć złotych medali oraz dwa srebrne.



Nasi medaliści to:

Złoto:

- \*Marcin Lewandowski (1500m)
- \*Paweł Wojciechowski (skok o tyczce)
- \*Michał Haratyk (pchnięcie kulą)
- \*Ewa Swoboda (60m)
- \*Anna Kielbasińska, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Justyna Święty-Ersetic (sztafeta 4x400m)

Srebro:

- \*Piotr Lisek (skok o tyczce)
- \*Sofia Ennaoui (1500m)

W klasyfikacji punktowej (zajęte miejsca 1-8) zajęliśmy drugie miejsce, ustępując Wielkiej Brytanii.



## Eliminacje piłkarskich EURO 2020 czas zacząć...

Polacy rywalizują w grupie G wraz z Izraelem, Austrią, Łotwą, Słowenią oraz Macedonią Północną. W marcu nasza reprezentacja rozegrała dwa mecze. Cieszymy się bardzo, że oba zakończyły się naszym zwycięstwem. Wyniki są obiecujące, ale niestety nie zachwyciły naszą grą. Oto krótkie informacje o każdym ze spotkań.

21.03.2019

Wiedeń: AUSTRIA – POLSKA 0:1 (0:1)

Gol: Krzysztof Piątek (68')

Skład Polaków: Wojciech Szczęsny – Tomasz Kędziora, Kamil Glik, Bartosz Bereszyński, Jan Bednarek – Piotr Zieliński (59' Krzysztof Piątek), Grzegorz Krychowiak, Mateusz Klich,

Kamil Grosicki (90' Michał Pazdan) – Arkadiusz Milik (46' Przemysław Frankowski), Robert Lewandowski

Trener: Jerzy Brzęczek

Mecz sędziował: Tasos Sidiropoulos (Grecja)

24.03.2019

Warszawa: POLSKA – ŁOTWA 2:0 (0:0)

Gole: Robert Lewandowski (76'), Kamil Glik (84' - na zdjęciu poniżej)

Skład Polaków: Wojciech Szczęsny – Arkadiusz Reca, Michał Pazdan, Tomasz Kędziora, Kamil Glik – Piotr Zieliński, Grzegorz Krychowiak, Mateusz Klich (62' Jakub Błaszczykowski), Kamil Grosicki (83' Przemysław Frankowski) – Krzysztof Piątek (87' Arkadiusz Milik), Robert Lewandowski

Trener: Jerzy Brzęczek

Mecz sędziował: Aliyar Aghayev (Azerbejdżan)



## **SKOKI NARCIARSKIE**

Sezon skoków narciarskich 2018/2019 zakończył się w marcu. Oto ostatnie relacje ze zmagania skoczków w sezonie.

01.03.2019 - Seefeld (skocznia normalna - mistrzostwa świata)

1. DAWID KUBACKI
2. KAMIL STOCH
3. Stefan Kraft (Austria)

02.marca rozegrano też zawody drużyn mieszanych. Polska drużyna (K. Stoch, D. Kubacki, Kamila Karpiel, Kinga Rajda) zajęła wysokie 6. miejsce.

09.03.2019 - Holmenkollen/Oslo

1. Norwegia
2. Japonia
3. Austria

10.03.2019 - Holmenkollen/Oslo

1. Robert Johansson (Norwegia)
2. Stefan Kraft (Austria)
3. Peter Prevc (Słowenia)

12.03.2019 - Lillehammer

1. Stefan Kraft (Austria)
2. Robert Johansson (Norwegia)
3. Ryoyu Kobayashi (Japonia)

14.03.2019 - Trondheim

1. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
2. Andreas Stjernen (Norwegia)
3. Stefan Kraft (Austria)

16.03.2019 - Vikersund

1. Słowenia
2. Niemcy
3. Austria

17.03.2019 - Vikersund

1. Domen Prevc (Słowenia)
2. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
3. Stefan Kraft (Austria)

Klasyfikację ogólną Raw Air wygrał Ryoyu Kobayashi (Japonia)

22.03.2019 - Planica

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

23.03.2019 - Planica

1. POLSKA (JAKUB WOLNY, KAMIL STOCH, DAWID KUBACKI, PIOTR ŻYŁA)
2. Niemcy
3. Słowenia

24.03.2019 - Planica

1. Ryoyu Kobayashi (Japonia)
2. Domen Prevc (Słowenia)
3. Markus Eisenbichler (Niemcy)

Klasyfikację Planica 7 wygrał Ryoyu Kobayashi (Japonia)

Zdobywcą Pucharu Świata w sezonie 2018/2019 został Ryoyu Kobayashi (Japonia), Kamil Stoch był 3, Piotr Żyła 4, Dawid Kubacki 5, Jakub Wolny 22, Stefan Hula 40, Maciej Kot 47, Paweł Wąsek 67.

Zdobywcą Pucharu Narodów została reprezentacja Polski!

Puchar Świata w lotach narciarskich zdobył także Ryoyu Kobayashi (Japonia). Piotr Żyła był 3, Dawid Kubacki 5, Kamil Stoch 7, Jakub Wolny 11.

## KULINARNE ROZMAITOŚCI

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

Maliny to jedne z cenniejszych, rodzimych owoców, których właściwości są doceniane przez wielu. Stanowią źródło



przeciwutleniaczy, chroniąc organizm przed upływem czasu i szkodliwym działaniem wolnych rodników – znanych jako źródło młodości występują nie tylko w żywności, ale również w kosmetykach. Zawartość witamin i minerałów, usprawnia system nerwowy, układ krążenia oraz wzmacnia układ immunologiczny.

Maliny chronią przed powstaniem niedokrwistości i innych chorób. Błonnik zawarty w tych owocach pomaga nie tylko w odchudzaniu, ale także przy zaparciach oraz poprawia motorykę jelit. Dodatkowo maliny są polecane dla osób będących na dietach odchudzających, ze względu na niską kaloryczność.

Maliny stosowane są w różnej formie podczas przeziębień, mogą obniżać gorączkę. Nie od dziś wiadomo, że przy przeziębieniu dobrze sprawdza się sok z malin, mający „wypocić chorobę”. A to za sprawą

salicylanów zawartych w malinach, które działaniem przypominają aspirynę.

Maliny to zastrzyk witaminy C, polecany osobom, które mają stresujący tryb życia oraz stosują używki (kawa, papierosy). Świetnie uzupełniają wszelkie niedobory witamin z grupy B (B1, B2, B6 oraz kwasu foliowego). Zawierają duże ilości minerałów, jak potas, wapń, magnez i żelazo, co czyni je prawdziwą skarbnicą odżywczych substancji. Swoją kolor zawdzięczają barwnikom – antocyjanom, które korzystnie wpływają na pracę układu odpornościowego, wzmacniając naturalną ochronę organizmu. Duża zawartość polifenoli w malinach, sprawia, że stanowią cenne źródło antyoksydantów, nie tylko korzystnie wpływających na zdrowie, ale także dbających o wygląd zewnętrzny. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się. Maliny, to owoce niskokaloryczne. 100 g owoców to zaledwie 33 kcal. Ponadto maliny odznaczają się wysoką zawartością błonnika wśród innych owoców: 6,7 g/100 g malin.

Piękny kolor, zapach i smak – tym wyróżniają się maliny spośród innych owoców. Pełne walorów odżywczych i właściwości dbających o zdrowie i świetną formę, służą nam przez cały rok, ale najsmaczniejsze są te prosto z lasu czy działki. Nic tylko czekać na lato lub biec do sklepu po drogocenne źródło witamin i minerałów.



źródło:

<https://bonavita.pl/maliny-wlasciwosci-i-wartosci-odzywcze>