

Bieganiem po ŻELAZNE ZDROWIE



AKTYWNY TRYB ŻYCIA DAJE MU SIŁĘ, BY SPROSTAĆ WYZWANIAM INTELEKTUALNYM I ZAWODOWYM. PROFESOR **GRZEGORZ WITOLD KOŁODKO** OPOWIADA, JAK ZWIĘKSZYĆ WYDAJNOŚĆ W PRACY I UODPORNIC SIĘ NA STRES.

ROZMAWIA: URSZULA RZESZUTEK

Panie Profesorze, we wrześniu przebiegł pan swój czterdziesty maraton. To naprawdę imponujące osiągnięcie. Kiedy zaczęła się Pana przygoda z bieganiem?

Późno. Dopiero w roku 1998. Pracowałem wtedy przez semestr w Banku Światowym w Waszyngtonie. Tam – o dziwo! – siłownia była zamknięta w weekendy. Wcześniej bywałem w siłowni prawie codziennie, ale też dopiero od 1996 roku. Wtedy więc, tam, zacząłem biegać. W następnym semestrze wykładałem na uniwersytecie Yale, gdzie już biegałem codziennie.

Trylogia niezwykłych książek Pana Profesora powstała już po rozpoczęciu tej biegowej przygody. Czy treningi stały się dla Pana inspiracją?

Inspiracją to nie, ale gdybym nie biegał, to te książki chyba by nie powstały. Praca intelektualna, twórczość – a do tego sprowadza się pisanie książek – wymaga kolosalnej kondycji psychofizycznej. Aktywność ruchowa, sport, bardzo w tym pomagają. Człowiek nie tylko czuje się ogólnie lepiej, uodparnia się na stres, nie choruje, potrzebuje mniej snu, ale także łatwiej się koncentruje.

Myśli więc Pan, że sport zwiększa naszą wydajność?

Bezsprzecznie tak. W przypadku pracy umysłowej – znacznie. Jak ktoś potrafi całkowicie oderwać się w trakcie zajęć sportowych od codziennych własnych trosk czy też cudzych wielkich problemów, o których wciąż rozmyśla, to bardzo dobrze. W moim przypadku najczęściej bywa tak, że myśli biegną razem ze mną. Jak się uda zostawić je na godzinę czy dwie, to dobrze, jak nie chcą zostać w tyle – też dobrze.

Niedawno założył Pan Kozminski Marathon Club, stowarzyszenie mające promować aktywność fizyczną wśród studentów i pracowników Pana uczelni. Jak rozwija się działalność klubu?

Dopiero rusza. Na naszej uczelni znam kilku maratończyków. Jest ich trójka pośród wykładowców, jedna z pań z administracji, co najmniej dwóch studentów. Być może ktoś jeszcze. Pani Justyna ma za sobą jeden maraton, ja czterdzieści, ale najważniejsze, że biegamy. Tą inicjatywą chcę jeszcze bardziej rozpropagować sportowy tryb życia naszego środowiska. Jeszcze bardziej, bo studenci >>>



>> są nieźle wysportowani, ale zawsze można więcej i lepiej. Zwłaszcza niektórym by to się przydało... A pracownikom – wciąż „zalatany” nie w dosłownym znaczeniu – jeszcze bardziej. Wtedy będziemy nie tylko zdrowsi i spokojniejsi, lecz i bardziej wydajni.

Czy myśli Pan, że zacząć biegać można w każdym wieku?

Tak sądzę. Nie będę sobie wypominał wieku, w którym sam zacząłem biegać (niekoniecznie zawsze prowadząc wcześniej wielce sportowy tryb życia...), ale dodam tylko, że wtedy już od dwunastu lat byłem profesorem. Gdy ktoś nie może biegać, to są inne sposoby ruszania się. Nawet dziś, gdy pokonywałem swą codzienną 11-kilometrową trasę, spotkałem starszego pana, który maszerował żwawo z kijkami nordyckimi. Być może na bieganie jest już dla niego nieco za późno, ale na gnuśnienie przed telewizorem czy nad gazetą wciąż – oby jak najdłużej – za wcześnie. Ale doprawdy, radzę każdemu, kto uważa, że jest za stary, że to nie ma sensu, że po co – aby spróbował. Jak się uda, to zobaczy lepszy świat. Warto!

A co z maratonami? Czy tu również wiek nie gra roli?

To ciekawe, ale w maratonach startuje wiele osób w zaawansowanym wieku. Gdy biegłem New York Maraton – w 2002 roku, z czasem 3:56.26 – w gronie 35 tysięcy zawodników startowało dwu dzentelmenów po dziewięćdziesiątce. To skrajny przypadek, ale osób po



Dzięki aktywności ruchowej człowiek nie tylko czuje się ogólnie lepiej, nie choruje, potrzebuje mniej snu, ale także łatwiej się koncentruje.

sześćdziesiątce było chyba parę tysięcy. Podobnie coraz więcej ludzi drugiej i trzeciej młodości widzę na trasach polskich maratonów, a też przebiegłem ich kilkanaście, z tego dwa w tym roku – Orlen Maraton Warszawski w kwietniu oraz Koral Maraton w Krynicy we wrześniu.

Aby przebiec maraton, trzeba mieć żelazne zdrowie. A może żelazne zdrowie zyskuje się dzięki maratonom? Z którym stwierdzeniem się Pan zgadza?

Z oboma. Nie sądzę, abym miał w roku 2001, kiedy to pokonałem pierwszy maraton – w Toruniu, w czasie 4:09.07 – „żelazne zdrowie”. I pewnie nie miałem go także pół roku później, gdy w Toronto, w drugim moim biegu maratońskim, uzyskałem „życiówkę” 3:38.22. Ale od tamtego czasu żartuję, że po każdym maratonie jestem o semestr młodszy, więc teraz mam o 20 lat mniej niż dwanaście lat temu. Czyż to nie wspaniałe? I teraz zdrowie mam żelazne (śmiech)!

Sport to nie jedyny element zdrowego stylu życia Pana Profesora. Wiele lat temu całkowicie odrzucił Pan również alkohol i papierosy. Co Pana do tego skłoniło?

Mądrość życiowa. Po fakcie człowiek sam sobie się dziwi, jak to było możliwe, że mu jej wcześniej nie starczało. Ten paskudny poranny kaszel, to marnowanie czasu na rozmaite zakrapiane mniej czy bardziej imprezy towarzyskie... Ale też i świadomość, że alkohol i papierosy szkodzą zdrowiu. A w zdrowym ciele zdrowy duch. Ten zaś był potrzebny tym

bardziej, im więcej było wyzwań – intelektualnych, zawodowych, politycznych. A z czasem, co ciekawe, ich przybywało. Trzeba było więc tyrać, a do tego trzeba mieć siły. A siły bierze się przede wszystkim ze zdrowego trybu życia. Rzucając wręcz radykalnie alkohol i papierosy, już wtedy zacząłem się „sportować”, jak mawiały córki. Wpierw tenis i pływanie, potem biegi i pływanie, a cały czas – zimą – snowboard. Za parę tygodni znowu na stok...

Jest pan również od dawna zdeklarowanym wegetarianinem. Czemu zdecydował się Pan na taką dietę?

Przede wszystkim uzmysłowiłem sobie, że chyba jednak nie muszę jeść mięsa, a tym samym przyczyniać się do zabijania zwierząt. Jestem zdecydowanie po ich stronie. Gdy spróbowałem obejść się bez tego, ku własnemu zaskoczeniu zauważyłem, że nie nastręcza mi to żadnego – żadnego! – problemu. Nie jem, po prostu nie jem zwierząt – od małży po ssaki, od ryb po ptaki – i niczego mi z tego powodu ani do zdrowia, ani do szczęścia nie brakuje. A teraz to już wolałbym głodować, niż jeść coś, co jeszcze niedawno było żywym zwierzęciem... Dodam, że bywa niekiedy nużące, jak muszę raz po raz wyjaśniać i opowiadać, dlaczego to i kiedy zostałem wegetarianinem. To prawie obowiązkowy punkt każdego „dinneru”. Sam tego tematu nigdy nie wszczynam, gdyż nie jestem ani fundamentalistą, ani ekstremistą. Niech każdy je, co chce.





Profesor Grzegorz W. Kołodko – intelektualista, polityk i najczęściej cytowany na świecie polski ekonomista. Był wicepremierem i ministrem finansów. Doktor honoris causa i Honorowy Profesor ośmiu zagranicznych uniwersytetów. Popularyzator wiedzy o długofalowych przekształceniach ekonomicznych, politycznych, kulturowych, demograficznych, technologicznych i ekologicznych. Autor bestsellerowej trylogii „Wędrujący świat” (www.wedrujacyswiat.pl), „Świat na wyciągnięcie myśli” oraz „Dokąd zmierza świat”. Meloman, maratończyk i podróżnik. Działalność Profesora można śledzić na www.facebook.com/kołodko.

>> Kolejną pasją Pana Profesora są podróże. Czy taka dieta nie jest problemem w dalekich krajach?

W niektórych regionach świata bywają problemy z dietą wegetariańską, ale można sobie z tym poradzić. Najłatwiej jest w Indiach, Nepalu, Sri Lance. Najgorzej w Rosji i Afryce. Z różnych powodów. W Afryce, ponieważ nie rozumieją tam, dlaczego bogaty „biały człowiek” – a w odległych zakątkach każdy przybysz z daleka wydaje się bogaty i z tamtego punktu widzenia takim jest – którego stać przecież na mięso, odwrotnie niż wielu miejscowych biedaków, go nie spożywa. W Rosji ze względów kulturowych, trochę tak jak czas temu jakiś i w Polsce bywało, że bez kiełbasy i wódeczki to nie spotkanie...

Ciekawie jest w Chinach. Jeszcze kilkanaście lat temu jakże łatwo było tam wegetarianom! Zdecydowana większość serwowanych potraw była wege, a teraz – gdy się tam tak wielu tak szybko tak bardzo dorobiło – już bez mała wszystkich stać na „dobre” jedzenie. Więc gdy teraz ze znajomymi profesorami zasiadam do biesiadnego stołu, to na tuzin potraw osiem–dziewięć to owoce morza, ryby, drób, mięso, a jedynie trzy–cztery to warzywa, grzyby i owoce. Kiedyś było odwrotnie. Ale i tak spokojnie przeżywam dzięki tym trzem–czterem...

No właśnie... Naukowcy podkreślają, że w krajach azjatyckich coraz więcej ludzi przejmuje zachodnie nawyki żywieniowe, przez co zaciera się kiedyś bardzo widoczna

różnica w zachorowalności na choroby cywilizacyjne pomiędzy poszczególnymi społeczeństwami...

Tak, to widać przede wszystkim w Chinach, także w Japonii czy w Korei. Tej Południowej, bo nie w Północnej, którą ostatnio też zwiedzałem. Jednakże nie można, ot tak, wsadzać całej Azji do jednego worka, a raczej kotła, w którym waży się jakaś strawa. To ogromny, najbardziej ludny, jakże wielce zróżnicowany kontynent! Już nikt nie głoduje w Chinach, ale nadal miliony niedojadają w Indiach. Nie ma niedożywionych wśród arabskiej ludności Zjednoczonych Emiratów, ale są pośród masy taniej siły roboczej ściągniętej z zagranicy. Zgoła odmienna jest sytuacja w bogatej Japonii (dochód narodowy prawie 37 tysięcy dolarów, licząc według parytetu siły nabywczej) niż w biednym Myanmar (około 1,3 tysiąca dolarów). Ale nie tylko Wschód przejmuje pewne nawyki żywieniowe z Zachodu, niestety również złe, w postaci niezdrowych fast foodów i masy rozmaitych słodczy oraz słodzonych napojów gazowanych. Także Zachód w rosnącej mierze sięga do kuchni wschodnich. Widać to i w Polsce, nie tylko w postaci restauracji i tanich jadłodzielników chińskich i wietnamskich. To też jeden z przejawów globalizacji.

Powstała pewna zależność: społeczeństwa zachodnie przejmuje nawyki krajów azjatyckich, jedzą coraz więcej warzyw i owoców, a coraz mniej mięsa i produktów przetworzonych. I odwrotnie. Co Pan o tym sądzi z punktu widzenia profesora ekonomii?

To dobrze. Bo społeczeństwom zamożniejszym nie zaszkodzi, a wręcz odwrotnie, spożywanie relatywnie więcej witamin, a w krajach na dorobku więcej białka i protein. A z punktu widzenia ekonomii może to być jeszcze jeden czynnik wzrostu gospodarczego, pod warunkiem wszak, że dzieje się to z troską o zrównoważony ekologicznie rozwój. Na pewno w przyszłości – tej, do której powinien zmierzać ten nasz nieustannie i jakże dynamicznie zmieniający się świat – właściwe odżywianie się i sportowy tryb życia będzie nie tylko coraz bardziej znaczącym czynnikiem satysfakcji ludzi, lecz również stosowne zmiany w tych sferach będą przyczyniały się do wzrostu wydajności pracy. Można pracować krócej, wytwarzać więcej, śmiecić mniej, chorować rzadziej, ważyć mniej albo więcej (zależy kto i gdzie) – i żyć dłużej.

Czytając „Dokąd zmierza świat” oraz pozostałe książki z trylogii, można wywnioskować, że jest Pan wnikliwym obserwatorem życia zwykłych ludzi. W którym z odwiedzonych przez Pana krajów ludzie najbardziej dbają o swoje zdrowie?

Sądzę, że na rubieżach tego wędrującego świata. W Skandynawii, zwłaszcza w Norwegii i Finlandii, w Kanadzie, w Nowej Zelandii. Ale to się zmienia. Wciąż w Stanach Zjednoczonych, ale chyba ostatnimi laty mniej, zapewne pod wpływem zmiany struktury kulturowej ludności w wyniku napływu masy imigrantów. Latynosów jakby mniej

ciągnęło do sportu niż tych klasycznych „gringo”. Widzę też wielki postęp w Polsce. Coraz mniej ludzi (choć wciąż za dużo) pali, coraz więcej biega. Łatwo to spostrzec nawet gołym okiem w okolicach, gdzie sam biegam. Kiedyś, jeszcze parę lat temu, ktoś biegnący nie na pociąg to był ewenement. Teraz to normalny widok każdego dnia, o różnych porach. I bardzo dobrze! Sądzę, że również odżywiamy się lepiej niż dawniej, choć na pewno nie wszyscy. Na to warto różnymi sposobami zwracać większą uwagę.

Pan Profesor jest na pewno inspiracją dla wielu Polaków! A jak plany na przyszłość? Czy wiadomo już, gdzie pobiegnie Pan kolejny maraton? A może ma Pan już w głowie zamysł kolejnej książki?

Wykłady, dalsze podróże, kolejne książki. Jeszcze nie wiem, gdzie i kiedy pobiegnę następny maraton, ale wiem, że pobiegnę. Co zaś do zamysłu kolejnej książki, to będzie ich kilka. A ta następna jest już prawie gotowa... Na razie wszak trwa istny maraton sprowokowany niebywałym powodzeniem ostatnich trzech książek o świecie: „Wędrujący świat”, „Świat na wyciągnięcie myśli”, „Dokąd zmierza świat” (www.wedrujacyswiat.pl). Udało się bowiem napisać je w sposób zrozumiały i przystępny, a zarazem atrakcyjny dla czytelników ciekawych tego świata, naszych losów, przyszłości. Zdarza mi się nawet, że w trakcie maratonu biegnący obok zagaduje: „Profesorze, właśnie czytam pana książkę i teraz już wiem, o co chodzi”. No właśnie: chodzi o to, abyśmy wiedzieli. **MZ**