

# Maniak

Alternatywne pismo młodzieżowe



Wojna  
jednak nas  
znalazła



Witajcie, Czytelnicy!  
Witajcie, Koleżanki i Koledzy  
z Ukrainy! Jeszcze w styczniu  
postanowiliśmy wyrazić w naszych  
artykułach sprzeciw wobec wojny, która  
wtedy była tylko groźbą. Rzeczywistość  
przegoniła niestety nasze wyobrażenia.  
Wojna wybuchła, a my razem z Wami  
przeżywamy ten trudny czas. Chcemy,  
żebyście w Polsce czuli się jak u  
siebie i wiedzieli, że możecie na nas  
liczyć. Wierzymy, że zło musi ustąpić!

Redakcja Maniaka:

Redaktor Naczelna:

Estera Przybylińska

Techniczne:

Yelyzaveta Poplavska

Milena Sobolak

Redaktorzy:

Oliwia Szymańska

Daniel Rafałowicz

Kateryna Karpova

Kacper Łuczyszyn

Anastazja Bondarenko

Estera Przybylińska

Małgorzata Berczyńska

Karolina Bystrak

Jagoda Kozłwska

Piotr Kryszan

Jan Lipiński

Oliwia Wasylów

Vanessa Pilarek

Kinga Rogalska

Tyle jesteś wart, ile jesteś w stanie z siebie dać – str.1

Obłąd Wojny – str.3

Zasypiamy zastanawiając się, czy obudzimy się jutro – str.4

Hitler, Stalin, Putin – str.5

Najczarniejszy scenariusz – str.7

Od komika do bohatera wojennego - str.8

Jak pomoc Ukrainie - str.9

Wojna jednak nas znalazła – str.10

Ja, 17 letnia dziewczyna, chcę pojechać na ukrainę i pomagać naszym żołnierzom – str.11

Włochy – Tam chcę jechać! – str.13

Największe mity na temat odchudzania – str-15

Polskie marki za granicą – str.16

Posiłki w szkole– kupować czy przygotować?- str-16

Jak żyć zdrowo – str.17

Pierwszy krok ku zdrowej zmianie- str.18

Moja pasja – Konie-str.19

Cała prawda o kłamstwie – str.21

Ekologiczne źródła pozyskiwania energii – str.22

Pikniki, Ultras i Chuligani- str.24

75 lat Pogoni Szczecin – str.25

## Tyle jesteś wart, ile jesteś w stanie z siebie dać

**Yelizaveta Poplavska i Małgorzata Berczyńska**

**Sytuacja w kraju i na świecie bardzo się zmieniła. Z powodu wojny na Ukrainie musieliśmy przyjąć dużą ilość uchodźców. W tym ciężkim czasie potrzebne jest im wsparcie, pomoc i bezpieczeństwo.**

Dzięki zjednoczeniu się Polaków rodziny z Ukrainy mają co jeść, w co się ubrać i gdzie mieszkać. Pomimo tego, że wojna trwa już od dłuższego czasu, radzimy sobie i staramy się pomóc jak najwięcej i jak najlepiej. W naszym kraju pracuje wielu wolontariuszy, którzy naprawdę angażują wszystkie siły. Przykładową organizacją jest Pomoc Ukraina Police Szczecin. Poniżej prezentujemy rozmowę z przedstawicielką tej szlachetnej inicjatywy.

### **Maniak: Kto działa w wolontariacie?**

Zaczynaliśmy od 5-osobowej grupy na Facebooku Pomoc Ukraina Police Szczecin. Grupa w bardzo szybkim tempie się rozrastała i przyjmowała do swojego grona kolejne osoby, które zajmowały się transportami, lokalami dla uchodźców, magazynami, sprawami urzędowymi, itp. Współpracujemy także z innymi magazynami na terenie Szczecina, Goleniowa czy pogranicza polsko-niemieckiego, wspierając się nawzajem, więc chyba nie minę się z prawdą, jak powiem, że nasza grupa wolontariuszy liczy już ponad 100 osób! Ale sam początek był skromny ;)



### **Maniak: Czy każdy może pomagać?**

Oczywiście, że każdy może pomagać! Jesteś tyle wart, ile sam jesteś w stanie z siebie dać. Nie zwątpiliśmy ani chwili, że to, co robimy, jest słuszne i właściwe. Każda pomoc jest tak samo ważna, czasami wystarczy udostępnić post na tablicy, czasem zadzwonić, a innym razem wypełnić papiery albo zorganizować drobną zbiórkę. Nieraz brakuje rąk do przebierania odzieży lub utrzymania czystości na magazynie. To wszystko buduje solidarność naszej grupy, gdzie każdy czuje się potrzebny, bo widzi efekty swojej pracy. Każdy z nas ma styczność z potrzebami osób, które przyjeżdżają ze strefy wojny.



### **Maniak: Na czym polega pomoc w wolontariacie tam, gdzie pani pracuje?**

Nasza pomoc to po pierwsze praca magazynu na Mieszka I /1 w Policach, także współpraca z innymi magazynami na terenie Szczecina. Odpowiadamy i reagujemy na wszelkie prośby, zapytania oraz transporty. Przyjmowanie uchodźców na magazynie i zaopatrywanie ich w pierwszej potrzeby, takich jak

żywność czy środki higieny osobistej oraz odzież. Nieraz to też praca polegająca na rozwożeniu produktów żywnościowych czy utrzymaniu czystości na magazynie... ilość i złożoność tej pracy jest nieprzewidywalna. Od czasu do czasu są to też spotkania, kiedy możemy swobodnie pogadać i podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat działalności czy przygotować grafik pracy na następną tygodnie. Spektrum działań jest bardzo szerokie.



### Maniak: Jak pani się czuje, pomagając dzieciom?

Pomoc dzieciom jest najbardziej satysfakcjonująca! Dzieci są spontaniczne, nie udają i nie ukrywają emocji. Potrzebują więcej czasu, aby poczuć się swobodnie na naszym magazynie i nie wstydzić się, że trafiły do „piwnicy”, w której wybierają ubrania i szczoteczki do zębów. My zaczynamy od uśmiechu, przedstawienia się i poświęcenia swojego czasu tylko i wyłącznie im. Mamy kącik z zabawkami i kolorowankami, które często są strzałem w dziesiątkę na przełamanie pierwszych lodów. Część dzieci, którym pomagamy, to pacjenci hematologiczni i onkologiczni z Kliniki św. Mikołaja, gdzie dla ich bezpieczeństwa przekazujemy środki higieny oraz wartościową żywność przez opiekuna. Może nie pomagamy im bezpośrednio, ale czujemy, że dzięki nam jest im tutaj troszkę lepiej.

### Maniak: Czego najbardziej potrzeba potrzebującym?

Najczęściej potrzebują prozaicznych rzeczy... które trudno nazwać fanaberiami. Zazwyczaj to żywność, środki higieny osobistej czy chemia gospodarcza. Szczoteczki do zębów czy szczotki do włosów, czasami marzeniem jest hulajnoga, a czasami suszarka do włosów. Starsze osoby potrafią popłakać się, gdy dostaną ciastka, inni proszą o mleko dla dziecka, a inni buszują między zabawkami, żeby wybrać ulubioną przytulankę. Potrzeby są różne... ale najpilniejsza potrzeba to rozmowa - czasami komunikujemy się przez wolontariuszy ukraińskojęzycznych, czasami wystarczy translator Google. Radzimy sobie!

### Maniak: Dziękujemy za rozmowę.



Kolejną fundacją jest „Równie”, która otworzyła Wielokulturowy klub dla Młodzieży. Założycielką jej jest Dagmara Adamiak. Wcześniej głównym jej celem było wspieranie osób LGBT+ i strajku kobiet, jednak sytuacja się zmieniła. Teraz fundacja pomaga dzieciom

z Ukrainy, przeprowadzając różne zajęcia. Organizowane są wyjścia między innymi do muzeum. Dzieci na zajęciach są radosne i chociaż na chwilę mogą zapomnieć o wojnie. W fundacji działają wolontariusze z Polski, a na zajęciach zawsze obecni są tłumacze. Organizacja ta jest otwarta w każdy poniedziałek, środę i piątek od 17 do 20 na pl. Matki Teresy z Kalkuty 8 (Miejska Biblioteka Publiczna).



Na koniec słowo od naszej koleżanki. „Ja jako Ukrainka – mówi Yelyzaveta Poplavska - jestem bardzo wdzięczna za pomoc, której Polacy udzielają uchodźcom. Uważam, że dzięki wsparciu Ukraińcy czują się lepiej. Obecnie sytuacja jest trudna do ogarnięcia, ale miejmy nadzieję, że dobro zwycięży zło.”

## Obłęd wojny

Jan Lipiński

**Wojna to tragedia nie dla kilku dziesięciu, nie dla kilku tysięcy, ale dla milionów osób, które codziennie muszą się mierzyć ze spartańskimi warunkami życia: ciągłe ostrzeliwanie, żołnierze na ulicach, spadające bomby, czyhająca śmierć...**

Nie tak dawno, bo 77 lat temu trwała największa wojna w dziejach tego świata, która pochłonęła 55 milionów istnień ludzkich.

Dziś znów idzie nam się mierzyć z kolejną groźbą wybuchu wojny światowej, która, jak to mówił stary KGB-owiec, „nie będzie miała zwycięzców”. „Pamiętam, jak czerwoni wywieźli nas do Besarabii (dzisiejsza Mołdawia), nie można było tego sobie nawet wyobrazić, jak ta obłądana wojna może zmienić człowieka w zwierzę” - mówi moja prababcia Jula. Jak większość z nas pamięta z lekcji historii, II wojna światowa została wywołana przez życiowych nieudaczników: Hitlera, niespełnionego austriackiego malarza, którego nie przyjęli do akademii sztuk pięknych, oraz przez niepełnosprawnego Gruzina Stalina, a raczej Josifa Wisarianowicza, który bał się wszystkiego i wszystkich, a i tak zmarł w swoich własnych odchodach w odosobnionym gabinecie.

Czy możemy odnaleźć współczesną paralelę tych historycznych wydarzeń? Wyobraźmy sobie, że Putin to taki Stalin, który sądzi, że wszystkie narody sąsiadujące z „matką Rosją” to tylko separatystyczne państwa rządzone przez faszystów i nazistów – i już mamy gotowy pretekst do wojny. No to jest kpina! Każde suwerenne państwo ma prawo przecież decydować o swoich własnych interesach, z kim chce współpracować oraz z kim chce związać się długotrwałą relacją. Taka prawda nie istnieje jednak dla Putina, który tylko raz usłyszy o przeciwstawieniu się starej republice wielkiemu bratu, to od razu gotowy jest do interwencji. Wojsko rosyjskie według Putina może pokonać każdą przeszkodę... Dzisiaj jednak już wiemy, że ta armia wykazuje tyle braków sprzętowych czy logistycznych, że jedynie co potrafi naprawdę skutecznie przeprowadzić, to oddać uzbrojenie w ręce innego państwa. Jednak mimo to wojna trwa i pochłania kolejne ofiary... Dlatego też my jako obywatele wolnego i demokratycznego świata musimy walczyć o to, aby nigdy więcej nie doszedł do władzy taki jeden z drugim zgrzybiały duchem, ledwo siedzący na krześle człowiek, myślący, że ma wszystko w garści, a w rzeczywistości leczący swoje kompleksy i rozchwianie atakiem na wszystko, co popadnie...

Dlatego wszyscy musimy wyjść na ulicę i wszyscy razem krzyknąć: nigdy więcej wojny!!!

## Zasypiamy zastanawiając się, czy obudzimy się jutro

Anastazja Bondarenko

### O 5 rano Rosja zaatakowała 4 miasta na Ukrainie.

24.02.2022 jak zwykle obudziłam się i zbierałam się do szkoły. Postanowiłam wypić kawę i zajrzeć do Instagrama, a tam czekało na mnie co najmniej 6 wiadomości od przyjaciół i bliskich o tej samej treści: „Anastazja, wojna...”. Wtedy zapomniałam o wszystkim, wiedziałam, że już nie będę mogła myśleć ani o sprawdzianach, ani o czymkolwiek innym. Przez te trzy dni oglądałam wiadomości do 2 nocy, cały czas tylko to w głowie - że niszczą państwo w którym spędziłam swoje dzieciństwo, nie wiadomo, kiedy ostatni raz będę rozmawiać przez telefon ze swoimi bliskimi. Najgorsze jest to, że ty siedzisz tu w innym państwie i nic nie możesz zrobić, a tylko czekasz na wiadomość. Jak wojna zmienia ludzi, skoro ja dziewczyna, mając 17 lat, oddałabym wszystko, by pójść walczyć.

„Budziłam się, bo 3 razy słyszałam mocne wybuchy, ktoś strzelał. Byliśmy mniej więcej na to przygotowani, ale że tak szybko wojna się zacznie, nie wierzyłam. Wzięliśmy rzeczy i od razu myślałam, by wyjechać z miasta, ale nam się nie udało, wyjazd z miasta był zakazany, tysiąc ludzi było na ulicy, ale każdy musiał powrócić do domu i czekać, co będzie dalej. Pawie cały czas siedzieliśmy w piwnicy, boimy się wyjść do sklepu. Do teraz sytuacja się pogorszyła, tyle osób zostało bez swojego domu. Strach, tym słowem można opisać całe nasze uczucia, zasypiamy z pytaniem, czy obudzimy się jutro...” - Anna, Charków.



„Sytuacja u nas jest straszna, jeśli na początku nie było jeszcze tak bardzo słychać strzałów albo wybuchów, to teraz walka odbywa się w każdym rejonie. Tak samo jak wszędzie trafiają w budynki rakiety, bomby, ludzie tracą domy, nocują w metrze albo w piwnicach. Putin powiedział, że jego najważniejszym celem jest nasz prezydent, więc w stolicy trwa krwawa walka, zabijają cywilnych, dzieci. Na moich oczach kobieta urodziła w metrze syna, nikt wam w telewizji nie pokaże tego, co się dzieje naprawdę na Ukrainie. W nocy z mamą śpimy ubrane i na zmianę, spakowane rzeczy trzymamy obok siebie, by w razie czego od razu uciekać do piwnicy. Mój tata poszedł walczyć, przez cały dzień nie mogę się do niego dozwonić. Ale kiedy słyszę wiadomości typu: „Dresiarze pobili Rosjan i zabrali opancerzony transporter”, „Mężczyzna zobaczył minę, wziął i po prostu odniósł ją do lasu, mając przy tym papierosa w ustach”, „Cyganie ukradli rosyjski czołg”, podtrzymuję w sobie nadzieję, że wygramy” – Olena, Kijów.



„U mnie w mieści wszędzie stoją rosyjskie czołgi, żołnierze zabijają każdego człowieka, którego zobaczą na ulicy. Ludzie umierają bez wody i jedzenia. Tego, co się tutaj dzieje, nie można nawet sobie wyobrazić, ja wyjechałam na wieś, a rodzice dzwonią do mnie i się żegnają... Miasto prawie przestało istnieć, wszystko się pali, na ulicach leżą zwłoki. Nie można nawet się ewakuować, o tym nie za bardzo mówią w mediach, ale uwierzcie mi, są takie małe miasta w Ukrainie, których już prawie nie ma...” - Volnovakha, rozmówczyni nie chciała podawać imienia.



To jest prawdziwe oblicze wojny. Chcę, żebyście zrozumieli, że to, co wam pokazują w mediach, to nie wszystko. Komentarzem do słów moich rozmówców niech będą zdjęcia. W tak trudnej sytuacji pozostaje jedynie apelować o wsparcie dla walczącej Ukrainy i dla uchodźców.

## Hitler, Stalin, Putin

Kacper Łuczyszyn

**Każdy zna jakiegoś tyrana. Czy to takiego, o którym na historii uczą, czy to kolegę, co nie jest wstanie przeboleć myśli, że ktoś się z nim nie zgadza... Tyran to tyran. Skupmy się może na tym pierwszym typie. Od razu przychodzą mi na myśl: Hitler, Stalin i Putin.**

„Ale Putin nie zrobił niczego podobnego do czynów Hitlera czy Stalina” - tak powiedział kolega, gdy usłyszał moją opinię na temat głowy Rosji. Szkoda tylko, że ten sam kolega nie jest w stanie nawet wymienić 5 osób zasiadających w naszym rządzie. Przejawem imperialistycznych chęci Putina, które upodabniają go do Hitlera, było zajęcie Krymu w 2014. Ukraina wtedy mocno ucierpiała, gdyż z nieznanego nikomu powodu Putinowi do głowy uderzyła woda sodowa bądź też wódka i postanowił powiększyć Rosję. W 2022 Putin postanowił ponownie zaatakować Ukrainę. Zaczęło się od gróźb, z których Putin jest sławny. Niestety groźby przerodziły się w urojoną rzeczywistość Putina. Chcąc pokazać swoją dominację nad sąsiadem, Putin wysłał czołgi na Ukrainę. Niektórzy mogliby powiedzieć, że to wykaz sprytu ze strony Putina, ja natomiast wolę nazywać to po imieniu: to jest tchórzostwo. Bądźmy szczerzy, prawdziwym powodem ataku Putina jest zaspokojenie swoich chorych fantazji, które nabył w szkole, ucząc się o Stalinie. Ciekawe, czy pamięta jednak o losie, jaki spotkał Stalina i ZSRR?

Jeszcze ciekawszym pytaniem jest, czy Putin zna słowo “pokój”? Świat został uderzony wieścią, że Ukraina przeżywa to, co Polska niegdyś. Większość państw staje po stronie Ukrainy, ukazując wsparcie poprzez wysyłanie broni albo przyjmowanie uchodźców. Wiele

z nich też nałożyło na Rosję sankcje, które Putin nosi niczym medale. Jednym z tych państw były Stany Zjednoczone. Dziadzio Biden, obecny prezydent USA, grozi Putinowi palcem i rzuca groźby na wiatr, potwierdzając przy tym, że Stany Zjednoczone się nie ruszą, dopóki same nie zostaną zaatakowane. Reszta świata zresztą też siedzi na swoich zadkach i wysyła spręty na Ukrainę, a resztę to już Ukraińcy mają sami zrobić. Jednym z przywódców światowych, który ukazał swoje poparcie, ale dla Rosji, jest Xi Jinping. W sumie on się niczym nie różni od Putina. Także trzyma swój lud pod butem i każe im go czyścić. Mimo że Xi Jinping jest murem za Putinem, to się z za tego murka nie wychyla, nie chcąc psuć swoich relacji z resztą świata. Za murem stał także Donald Trump, były prezydent USA, ale jak to zawsze bywa, wybieranie mniej popularnej opcji kończy się linczem publicznym, a więc Trump postanowił zmienić swoje zdanie. Największym jednak sojusznikiem Rosji w tym konflikcie jest Białoruś. Putin Junior znany bardziej jako Alaksandr Łukaszenka zaczął pomagać Putinowi w ataku na Ukrainę. Czemu? Odpowiedź jest prosta - strach. Łukaszenka także boi się Putina. Żeby zapewnić sobie bezpieczeństwo, postanowił jako pierwszy stanąć w kolejce jako podnóżek Putina.

A co na to NATO? Otóż NATO rozsądnie postępuje, nie atakując dzikiego zwierzęcia, jakim jest Putin, ale także rzuca słowa na wiatr, bojąc się powtórki z 1939. Kraje postanawiają, jako wyraz buntu przeciwko Rosji, odciąć się od jej zasobów, lecz prędzej czy później będą zmuszone do ponownego z nich korzystania. Gdy Putin ignoruje wszelkie groźby ze strony zachodu, to jego marionetkom już sznurki pękają. Skoro mowa o marionetkach, wielu polityków jest pupilkami Putina i przytakuja wszystkim jego słowom. Natomiast rozsądni Rosjanie nie widzą sensu w działaniach Putina. Ci, co walczą w wojsku, w dużej mierze to dzieciaki z wypranymi mózgami bądź zmuszeni do tego ludzie. Nikt normalny by przecież nie atakował niewinnych. Normalni Rosjanie czują wstyd, że muszą się utożsamiać z tyranem. O przyszłości możemy gdybać. Może Putin umrze, może odpuści sobie, a może wojny na cały kontynent nie będzie. Niestety trzeba rozwiązać

te optymistyczne myśli. Nie wydaje się, by Putin planował przystopować budowanie swojego imperium. Wydaje się, że nawet ma chrapkę na resztę słowiańskich państw. Niewykluczone, że maniak Władimir Putin postanowi nawet zaatakować Polskę.



Moja babcia do teraz pamięta opowieści rodziców przedstawiające krwawe realia wojny. Koszary, naboje, czołgi śniły się jej tacie po nocach. Moja babcia, mimo że wojna zakończyła się przed jej narodzinami, bała się życia w świecie ciągłego cierpienia. Gdy babcia wspomina historie rodziców, to ledwo jest w stanie utrzymać nieprzerwaną narrację. Jej głos się załamuje, a oczy powoli napełniają się łzami. Jest to przykład tego, jak wojna jest w stanie działać na człowieka, który nawet nie brał w niej udziału. Kiedy babcia dowiedziała się o ataku Rosji na Ukrainę, miała nawrót panicznego strachu. Na szczęście z dnia na dzień wydaje się być coraz spokojniejsza, słysząc, że armia Putina nie jest w stanie złamać ducha Ukrainy.

Wydaje się, że najlepszymi opcjami teraz są albo poważna rozmowa Zełenskigo i Putina na temat losów wschodniej Europy i liczenie, że dojdzie do porozumienia, albo czekanie, aż Putinowi armia się skończy. Nie jest to głupi pomysł, ponieważ coraz więcej Rosjan protestuje, a żołnierze ignorują komendy. To by też tłumaczyło, dlaczego Łukaszenka wysłał swoich ludzi do ataku. Jeśli drugi scenariusz się spełni, to ponownie natrafiamy na wybór tragiczny, lecz tym razem dla Putina. Czy postanowi zaprzestać poszerzania imperium, czy też w życie wprowadzi plan B- bomby atomowe? Wybór numer jeden skutkuje klęską urojonej misji, co może źle odbić się na psychice Putina. Wybór numer dwa natomiast skutkuje potencjalną wygraną (zakładając, że mu rakiet



wystarczy) z Ukrainą i resztą Europy tylko po to, by przegrać ze Stanami, które wreszcie postanowią zmienić życie Putina w piekło. Jedyne, co teraz nam pozostaje, to nadzieja, że Putin postanowi się wycofać i że ofiary tej wojny nie będą liczone w milionach.

## Najczarniejszy scenariusz

Oliwia Szymańska

**Jak myślisz, dlaczego Putin zaatakował właśnie Ukrainę? Czy ucieczka z kraju podczas wojny to dobra decyzja? Co możemy zrobić dla uchodźców i walczących o niepodległość własnego kraju? Na te i inne pytania odpowiedzi znajdziesz w moim artykule.**

W czwartek w nocy Rosja zaatakowała Ukrainę. Najczarniejszy scenariusz właśnie się spełnia, a my tak naprawdę nie jesteśmy w stanie nic z tym zrobić. Istnieje ryzyko podziału świata na dwie odrębne strefy, podstawą tego podziału będą dwa ogromne sojusze. Po stronie Ukrainy opowiadają się Polska, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania i państwa należące do Unii Europejskiej. Natomiast stronę rosyjską trzymają m.in. Białoruś. Największym postrachem świata na ten moment są pociski, jakie posiada Putin, o ogromnej skali rażenia. Jeśli dojdzie do użycia broni nuklearnej, w krótkim czasie na atak odpowiedzą Stany Zjednoczone, wtedy cały świat odczuje skutki wojny w sposób bezpośredni. Miejmy nadzieję, że konflikt zbrojny szybko się skończy. Nie wyobrażam sobie bólu, jaki muszą czuć osoby mieszkające w Polsce, które zostawiły swoją rodzinę na Ukrainie, a wyjechały do Polski w celu zarobkowym. Brak kontaktu z bliskimi lub niepewność ich losu odbierają im spokój. Nie wyobrażam sobie również takich sytuacji, w których matki z dziećmi są świadkami bombardowania: w blok obok uderza rakietą i wszystko płonie, zamienia się w ruinę...



W historii znamy dwie wielkie wojny. Ciekawa jestem, czy gdyby teraz doszło do takiego konfliktu, Polacy ruszyliby do walki o swoją ojczyznę, czy wycofali się i starali się opuścić kraj, uciekając jak najszybciej do innych państw? Ukraińcy, którzy wyjeżdżają z Polski, bezpiecznego dla nich miejsca, żeby walczyć o swój kraj, są godni podziwu. Od wielu lat tam nie mieszkają, ale bez zastanowienia zostawiają swój dobytek i jadą walczyć o kraj, w którym się urodzili. Myślę, że jest to postawa naprawdę godna podziwu. Pokazuje nam to, jak można kochać swój kraj i jak można być mu oddanym. Uważam, że są oni wzorem do naśladowania.

Atak Putina na Ukrainę to zaplanowane działanie, które ma na celu ponownie zjednoczyć ziemie dawnego ZSRR. Niektórzy Rosjanie uważają, że oni i Ukraińcy to ten sam naród, jedna wielka rodzina. Tym usprawiedliwiają swój barbarzyński najazd na sąsiadów. Uważam, że opuszczenie kraju podczas trwającej wojny nie jest łatwą decyzją. Jednak rozumiem kobiety, które uciekają ze swoimi dziećmi, bo chcą je ochronić. Nie wyobrażam sobie uciekać z kraju, a po powrocie zobaczyć wszystkie miejsca, w jakich spędzaliśmy swoje dzieciństwo, w ruinie. Natłok takich wspomnień prowadziłby pewnie do traumy. Myślę, że gdyby doszło do wojny na naszych terenach, to konieczny będzie przymusowy pobór do wojska. Historia lubi się powtarzać: to będzie jeden z najgorszych rozkazów i dramatyczne przeżycie dla wielu ludzi, ponieważ młode osoby powinny się uczyć, korzystać z życia, a nie biegać z karabinami. Wojna nie powinna się wydarzyć. Przez głupie ambicje połączenia całego wschodu wielu niewinnych ludzi ginie, traci dom i bliskich. Nigdy w życiu nie chciałabym przeżyć takiej sytuacji, dlatego uważam, że pomoc potrzebującym z Ukrainy jest bardzo ważna i potrzebna. Wszelkiego

rodzaju akcje, zbiórki i inne są wspianym gestem w kierunku tych niewinnych ludzi. Nigdy w życiu nie spodziewałabym się, że doczekamy agresji zbrojnej tak blisko granic Polski. Większość z nas naiwnie myślała, że Europa ma już wojny za sobą.

## Od komika do bohatera wojennego

Jan Lipiński

**W tym artykule przedstawię człowieka, który stał się nie tylko niekwestionowanym wzorem prawdziwego przywódcy, ale i człowieka, który ceni sobie najbardziej bycie ze swoim narodem nawet w sytuacji tragicznej. Bohaterem mojego artykułu będzie prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełeński.**

Początek drogi

Urodzony w Krzywym Rogu w żydowskiej rodzinie młody Wołodymyr bardziej przejawiał talent do aktorstwa niż do wielkiej polityki. Jak to się skończyło? Został komikiem. Działał w wielu kabaretach na Ukrainie, dzięki którym zdobył popularność w całym kraju. Grał również w filmach; nakręcony w 2015 roku "Sługa narodu" opowiadał o historyku, który w wyniku zbiegu okoliczności został jak na ironię prezydentem Ukrainy.



Skok do polityki

W politykę postanowił wejść z rozmachem Jego współpracownicy zarejestrowali partię polityczną pod nazwą „Sługa narodu”, nawiązując do znanego powszechnie filmu. Poparcie dla partii rosło gwałtownie, a Zełeński w 2018 roku zapowiedział swoją kandydaturę w wyborach prezydenckich, które miały się odbyć w marcu następnego roku. Wygrał dopiero w drugiej turze z urzędującym i ubiegającym się o reelekcję Petro Poroszenką z wynikiem ponad 70 procent. Stawiał sprawę jasno: Ukraina w Unii Europejskiej i NATO, wszystko super, prawda? Niestety te marzenia mogło zniszczyć tylko jedno państwo na kontynencie czyli Rosja. „Wielki Brat” wszystkich słowiańskich narodów z dawnym oficerem KGB i byłym taksówkarzem Władimirem Putinem na czele. Putin okazał się dzisiaj graczem, który nie doceniał przeciwnika, ale i bezwzględnym zbrodniarzem, który to spuścił ze smyczy swoje hordy młodych żołnierzy. 24 lutego wydał rozkaz do ataku na europejski suwerenny kraj - Ukrainę Zełeńskiego.

Amunicja, a nie podwózka!

W pierwszy dzień inwazji większość świata stała zaszokowana, zadając sobie fundamentalne pytania: „dlaczego?”, „jak?” i „jak to się skończy?” Na pierwszy plan, jak na przywódcę dużego państwa europejskiego przystało, wysunął się Zełeński; zaczął motywować swoich żołnierzy, prosić Zachód o pomoc. Mimo propozycji ewakuacji pozostał w bombardowanym Kijowie, wypowiadając słynne słowa: „Potrzebuję amunicji, nie podwózki” Stał się wzorem człowieka, który nigdy nie zgina karku przed najeźdźcą i z podniesioną głową prze naprzód. Z takim prezydentem Ukraina ma szansę pokonać agresora. Tego życzymy naszym sąsiadom.

## Jak pomóc Ukrainie

Jagoda Kozłowska

**Jeszcze do niedawna wydawało się, że wojna jest reliktem przeszłości. Z naszymi zdobyczami kultury i nauki, a także doświadczeniem tragedii XX wieku nie do pomyślenia było, by do podobnych sytuacji mogło dojść ponownie we współczesnym, cywilizowanym świecie.**

W Polsce zdążyliśmy zapomnieć o zagrożeniu konfliktami zbrojnymi, o ile nie w ogóle o ich obecności na świecie. Zazwyczaj docierają do nas jedynie echa odległych wojen z Bliskiego Wschodu, które jednak nigdy nie dotyczą nas bezpośrednio. Obejmują one odległe nam tereny, uczestniczą w nich ludzie o światopoglądzie, obyczajach i religii, które trudno jest zrozumieć przeciętnemu Europejczykowi, przez co wydają się rozgrywać na niemal innej planecie. Niestety wojny toczą się bez przerwy na całej kuli ziemskiej, mimo iż żyjąc w bańce bezpiecznego świata zachodu, zatraciliśmy tego świadomość. U naszego sąsiada, na Ukrainie, wojna trwa od ponad ośmiu lat. Żaden dzień nie jest wolny od alarmów i ofiar. Pomimo iż mieliśmy mgliste pojęcie tego, że toczy się tam konflikt, i że dlatego przyjmujemy stamtąd uchodźców, większość Polaków nie miała tego pełnej świadomości. Zmieniło się to z dniem 24 lutego, kiedy to Władimir Putin przeprowadził bandycki atak na Ukrainę.



Konflikt na Ukrainie był wielkim zaskoczeniem dla całego świata. W Polsce wywołał szczególny szok i

zaniepokojenie. Jako stosunkowo słabe państwo, umiejscowione między wschodem a zachodem, od stuleci zmagające się z imperialistycznymi zakusami Rosji, jesteśmy w bardzo niekorzystnej pozycji. Sami nie dalibyśmy rady przeciwstawić się rosyjskiej potędze, dlatego wygrana Ukrainy jest również w naszym interesie. Oprócz działań militarnych, które mogą przynieść zwycięstwo armii ukraińskiej, nie możemy zapominać o znaczeniu działań pacyfistycznych, które również odnoszą wielki skutek w tej wielkiej rozgrywce. Zalicza się do nich m.in. pomoc humanitarna. Mimo chwilowej dezorientacji wynikającej z nagłości wybuchu konfliktu, a także z trudności ze znalezieniem rzetelnych informacji w gąszczu wszechogarniających wiadomości, Polacy niewątpliwie stanęli na wysokości zadania. Ilość zebranych przez nich artykułów medycznych, higienicznych i spożywczych przerosła oczekiwania samych organizatorów akcji charytatywnych. Wielu Polaków zdecydowało się na podróż na drugi koniec kraju, by tam przyłączyć się do pomocy przy segregowaniu, pakowaniu i załadowywaniu zebranych środków. W naszym mieście organizowane są zbiórki, na przykład przez Związek Ukraińców w Szczecinie, którego siedziba znajduje się przy ul. Mickiewicza 45. Artykuły dla potrzebujących można tam zanosić od godziny 7.00 do 21.00. W pomoc dla Ukrainy zaangażowana jest również społeczność LO 18. Nasi uczniowie zebrali m.in. artykuły dla niedawno przybyłej do Szczecina ukraińskiej rodziny. Wielu jest również zaangażowanych w wolontariat. Ukraińcy uciekający przed wojną mogą liczyć na schronienie w naszym kraju. Obecnie Polska przoduje wśród krajów Europy, jeśli chodzi o liczbę przyjętych uchodźców. Na ten czas wynosi ona ponad 575 100 osób. Na przybyłych uchodźców czeka ciepły posiłek, kawa i herbata. Połączenia telefoniczne między Polską a Ukrainą staniały do 20%. Co więcej, po ukazaniu paszportu potwierdzającego obywatelstwo, Ukraińcy mogą bezpłatnie poruszać się liniami kolejowymi. Mają także zapewnioną opiekę medyczną. Wielu Polaków zadeklarowało także chęć do przyjęcia uchodźców pod swój dach.

Sposobem na walkę z Rosją stanowią również sankcje gospodarcze. Oprócz działań zależących jedynie od polityków i wielkich koncernów, jak wyeliminowanie Rosji z systemu płatniczego SWIFT lub wycofanie pewnych produktów z obrotu na rosyjskich rynkach, także zwykli obywatele mogą podjąć akcje mające na celu osłabienie Putina. Można to zrobić na drodze bojkotowania produktów pochodzących z Rosji i Białorusi, czyli tych, których kod kreskowy zaczyna się liczbami od 460 do 469. Obecnie takie produkty wycofały już w Polsce takie sklepy jak Lidl, Intermarche, Castorama, Żabka i Rossmann. Inny sposób podpowiada grupa hackerska Anonymus. Zachęcają oni do uświadamiania rosyjskiego społeczeństwa na temat realnej sytuacji na Ukrainie. Proponują, by za pośrednictwem Google Maps, w miejscach, gdzie można zostawiać recenzje poszczególnych restauracji w Rosji, pisać informacje o wojnie na Ukrainie. Ma to na celu uświadomienie żyjącego w bańce informacyjnej społeczeństwa rosyjskiego. W obliczu tak wielkiej niegodziwości jak wywołanie wojny, przyzwolenie na pozbawienie dachu nad głową setki tysięcy ludzi, głód i śmierć, nie możemy zapominać o nadrzędnych dla każdego człowieka celach: o niesieniu pomocy i dążeniu do pokoju za wszelką cenę. Niezależnie od tego, w jaką stronę potoczą się wydarzenia, musimy pamiętać o tym, że najważniejsze jest to, by jak najbardziej zadbać o tych, którzy zostali poszkodowani przez ten konflikt i starać się wyhamować działania wojenne.

## Wojna jednak nas znalazła

Estera Przybylińska

**Nie spodziewałam się tego, że w XXI wieku poruszę ten wątek, lecz sytuacja panująca na świecie zmusiła mnie do tego. 8 dni temu wojska Władimira Putina wkroczyły na teren Ukrainy, łamiąc jej prawo do niepodległości. Putin ogłosił, że nie będzie zabijać niewinnych cywili, lecz jego słowo okazało się**

**kłamstwem. Rosyjski czołg taranujący cywili samochód jest tego dowodem.**

Wiele osób oceni stereotypowo tę sytuację. Ja również uważam, że złą stroną w wojnie jest ta, która ją rozpoczęła: Rosja, a dobrą tą, która stawia zacięty opór: Ukraina. Nawet ja dałam się złapać w tę pułapkę myślową. Ważne jest jednak to, aby nie winić całego społeczeństwa, tylko Putina, który wmawia żołnierzom rosyjskim, że bronią swojej ojczyzny przed Ukraińcami. Jak postrzegamy wojnę – my, pozostający poza jej bezpośrednim zasięgiem? Gdy czytam niektóre opinie na temat wojny na Ukrainie, mam wrażenie, że wiele osób żyje w ciemnogrodzie. Memy pokazują, że współcześni urodzili się w pokojowych czasach i nie zdają sobie sprawy z powagi sytuacji. Gdy 500 km od nas umierają dzieci i kobiety, a mężczyźni muszą walczyć za ojczyznę, takie posty nie powinny nikogo śmieszyć. Jeśli zlekceważymy powagę sytuacji, jaką jest ta wojna, to może w przyszłości niekorzystnie wpłynąć nawet na nasz ojczysty kraj. Przykładem takich memów jest zdjęcie, które będzie umieszczone pod koniec artykułu. To pokazuje, w jaki sposób idealizujemy lub bagatelizujemy wojnę i uważamy, że temat ten nas nie dotyczy. Dlaczego II wojna światowa nie nauczyła nikogo odpowiedzialności społecznej? Ważne w życiu jest to, aby wyciągać wnioski i uczyć się na błędach z przeszłości, aby kreować lepszą terażniejszość. Dlaczego potrafimy latać w kosmos, tworzyć wiele nowych technologii i wynalazków, a nie potrafimy utrzymać pokoju na świecie? Gdy zadamy sobie pytanie, czy chcemy życia w harmonii, spokoju i bezpieczeństwie, każdy odpowie „Jasne, że tak”. Więc dlaczego tworzymy wokół siebie zbędne konflikty i kłócimy się o skrawek ziemi, który nie jest wart tyle cierpienia niewinnych ludzi?

Tworzymy broń, którą się nawzajem zabijamy. Brak w tym jakiegokolwiek logiki. Po II wojnie światowej mówiliśmy: nigdy więcej, a teraz historia zatacza koło. Trzeba się sprzeciwić temu terrorowi i zacząć działać jak najszybciej, bo później będzie już za późno. Gdy byłam w 8 klasie, historyk zabrał mnie na spotkanie, w którym powstańcy warszawscy opowiadali swoje historie z czasów powstania. Jedna wstrząsnęła mną

najbardziej. Przed opowieścią powstaniec płacząc, stanął na baczność i powiedział nam z dumą w głosie przysięgę wojskową. Czuliśmy się, jakbyśmy cofnęli się do tamtych okrutnych czasów. Po chwili powstaniec usiadł i opowiedział nam, jak walczył wraz z bratem z jedną bronią w ręce przeciwko dwóm czołgom niemieckim. Okupanci wystrzelili ogień z czołgu w stronę jego brata. Wtedy on żywcem zaczął płonąć, a powstaniec nic nie mógł zrobić. Skończyła mu się amunicja, aby zastrzelić brata. Nie chciał, by ten cierpiał. Widział, jak jego znajomy zrzucił na niego cegły, aby ulżyć mu ból i zgasić ogień. Gdy to usłyszałam, nie wiedziałam, co powiedzieć. Myślę, że nie ma na to słów i tylko milczenie w tej sytuacji było właściwe. Nie powtarzajmy tych błędów i zacznijmy działać. Nie pozwólmy, aby Putin zapoczątkował powrót do tej przeszłości. Cały świat długo nie potrafił powstrzymać Hitlera, ponieważ narody za późno zaczęły ze sobą współpracować. Nie powtórzmy tego błędu i zjednoczmy się, aby powstrzymać ten bieg wydarzeń, który zmierza do następnej wojny światowej i kolejnych niepotrzebnych ofiar. Jaki wpływ na poglądy ludności cywilnej w Rosji ma propaganda Putina? Żołnierze rosyjscy wyruszając na tą wojnę, myśleli, że to Ukraina ich zaatakowała i byli pewni, że bronią ojczyzny. Lecz tak naprawdę propaganda i reżim Putina w Rosji zmieniają postrzeganie rzeczywistości przez zwykłych obywateli. Władza chce ich kontrolować jak pionki w absurdalnej grze.

Mam wrażenie, że Putin traktuję wojnę jak zabawę, w której on kreuje zasady. Zwykli ludzie w Rosji nie mają świadomości tego, co naprawdę się dzieje na świecie. Żyją w klatce i są karmieni wiadomościami korzystnymi dla Putina. Przykrym przykładem jest nagranie, w którym rosyjski żołnierz dzwoni do żony i płacząc, próbuje uświadomić jej, że przyjechali zabijać cywili, a nie na ćwiczenia wojskowe. Kobieta mimo tego, że mąż przekazuje jej takie informacje, nie wierzy i prosi go, aby mówił racjonalnie. Wierzy w to, że pojechał bronić tam ojczyzny. W pewnym momencie słysząc w jej głosie bezsilność. Można zauważyć, że zaczyna mężowi wierzyć, a co za tym idzie, tłumaczyć sobie, że tak naprawdę nie jest. Każdy z nas, gdy dowiaduje się

brutalnej i przykrej prawdy, tak właśnie robi. To jest nasz ludzki system obronny. Putin jest człowiekiem pozbawionym jakiegokolwiek empatii.

Myślę, że zniszczyć go może tylko współpraca i współczucie ludzkie, których on nigdy nie będzie w stanie pojąć. Dlaczego robimy sobie sami nawzajem krzywdę? Trzeba zacząć działać, a nie tylko oceniać i o tym mówić. Połączmy siły i powstrzymajmy to wspólnie. „Cicho, cicho dzieci. To nie demony, nie diabły.. Gorzej. To ludzie”. Ten cytat z prozy Andrzeja Sapkowskiego („Wieża jaskółki”) może być doskonałym komentarzem w tej sytuacji.



## Ja, 17 letnia dziewczyna, chcę pojechać na Ukrainę i pomagać naszym żołnierzom

Vanessa Pilarek

Władimir Putin posunął się do strasznych czynów. 24.02.2022 roku, o 5 rano, zaatakował Ukrainę. Rozpoczął wojnę. Kto by pomyślał, że w XXI wieku jest to możliwe? Ukraińcy uciekają do Polski, niektórzy są

zabijani... Niestety tak jak za dawnych lat cierpią kobiety; Ukrainki są gwałcone... Cała Polska pomaga na granicy uchodźcom, ale kolejne dni na Ukrainie są coraz straszniejsze. Jak ta wojna oddziałuje na nas – mieszkańców Polski? Co się dzieje w naszych głowach? Co myślimy, co czujemy? Moja rozmówczyni kilka lat temu przyjechała z Ukrainy do Polski, jest naszą rówieśniczką. Przeczytajcie, co ma nam do powiedzenia.

**Maniak: Ile miałaś lat, gdy wyprowadziłaś się z Ukrainy do Polski i jak to przeżyłaś?**

Miałam wtedy 13 lat. Nie chciałam wyjeżdżać, ponieważ miałam tam rodzinę i przyjaciół od samego dzieciństwa. Nie znałam polskiego, nie wiedziałam, czy nie będę tutaj samotna. Bałam się, jak to wszystko będzie wyglądać.

**Maniak: Czy po zakończonej wojnie na Ukrainie wrócisz do swojego kraju czy zostaniesz w Polsce?**

Pewnie nie wrócę, bo chciałabym pojechać dalej za granicę, na przykład do Szwajcarii.

**Maniak: Czy sądziłaś, że Putin posunie się do ataku na Ukrainę?**

Domyślałam się, że zaatakuje Ukrainę, ale zapomniałam o tym, bo przestali rozmawiać na ten temat. I nagle słyszę o 5 rano, że jest wojna, że są wybuchy na całej Ukrainie, nie tylko w jednym mieście. Gdy się o tym dowiedziałam, płakałam przez parę dni. Cały czas o tym myślę i sprawdzam wiadomości, ponieważ mam tam rodzinę, przyjaciół, moje miasto i boję się, że już nie wrócę do tego kraju, z którego wyjeżdżałam, bo tam jest połowa miast zniszczonych. Boję się, że jak wrócę, to już nie będzie domu, w którym dorastałam i miejsc, w których byłam w dzieciństwie.

**Maniak: Wspomniałaś, że jest tam twoja rodzina. Kto konkretnie został na Ukrainie?**

Mam tam babcię, dziadka, siostrę, brata, wujka, ogólnie mam tam bardzo dużą rodzinę. Rozmawiałam z nimi i powiedzieli mi, że nie chcą wyjeżdżać, ponieważ

nie mają potrzeby i to jest ich kraj i będą tam do końca. Powiedzieli również, że jeżeli zginą tam, to przynajmniej w swoim kraju.

**Maniak: Masz z nimi stały kontakt?**

Tak, cały czas dzwonię do nich. Ciągłe są u nich alarmy, u nas w mieście jest trochę spokojniej, ale poza miastem jest okropnie. Też właśnie przez alarmy się bardzo martwię, a jak nie odbierają ode mnie, to wtedy nie wiem, co mam robić. Najgorsze jest to, że jestem w Polsce i nie mam jak pomóc, bo nikt nawet nie chce wyjeżdżać. Moi dziadkowie nie chcą żadnej pomocy, pieniędzy, nawet nie chcą mieszkać z nami w Polsce przez ten czas.

**Maniak: Wołodymyr Ołeksandrowycz Zełenski został bohaterem kraju, co o tym sądzisz?**

Od zawsze go uwielbiałam, on jest najlepszy. Wiedziałam, że będzie bohaterem naszego kraju, ale dużo osób go nie lubiło. Nasz kraj był zniszczony od samego początku, więc nie da się go szybko odbudować. My nie byliśmy nawet w Unii Europejskiej: Rosja nie zgadzała się na to. Mimo wszystko nasz prezydent zrobił bardzo dużo i pokazał siebie podczas tej wojny. Moja rodzina go nie lubiła, lecz jak zaczęła się wojna i zaczął się w nią angażować, to stanęła po jego stronie. Jest mi go bardzo szkoda, ponieważ on prawie nie śpi. Cały czas próbuje obronić nasz kraj, cały czas ma jakieś rozmowy z innymi krajami. Szczerze, ja bym chciała jakoś pomóc. Ja, dziewczyna, która ma 17 lat, bardzo chcę pojechać i też wśród żołnierzy pomagać naszemu krajowi. Niestety nie przyjmą mnie, ale gdybym mogła, od razu bym pojechała do Ukrainy.



## Maniak: Co czujesz, wiedząc, że w Twoim kraju jest wojna?

To było w czwartek, akurat szłam do szkoły i zobaczyłam wiadomości, że u mnie w mieście strzelają, był wybuch i jest ewakuacja. Od razu zaczęłam płakać i myślałam, żeby nie iść do szkoły, ponieważ nie

wytrzymałabym i cały czas płakała. Jak jestem w szkole i jest dużo ludzi, to nie wiem, jak mam się zachowywać. Niby się śmieję, ale to nie jest taki prawdziwy uśmiech, tylko ja nie umiem przy ludziach pokazywać tego. Co 5 minut sprawdzałam wiadomości. Nie spałam do 3 w nocy, ponieważ bardzo się martwię. Od momentu, gdy się dowiedziałam, że jest wojna, czułam się, jakby nie było mnie na tym świecie. Nie wychodziłam z domu, nic nie robiłam i nie miałam na nic ochoty. Nawet nie chciałam wyjść na dwór ze znajomymi.

## Maniak: Myślisz, że Ukraina jest w stanie pokonać Rosję?

Nie wiem. Z jednej strony, przez to, że nasi żołnierze tak walczą, mam jakąś nadzieję, ponieważ Ruscy mają dużo strat. Jednak gdy oglądałam dzisiaj wiadomości, to Putin powiedział, że wszystko idzie zgodnie z jego planem i ma zamiar pokonać Ukrainę. Pierwszy raz to przeżywam: nie mogę sobie wyobrazić, ile to wszystko będzie trwało.

## Maniak: Putin powiedział, że jak przejmie Ukrainę, będzie chciał przejąć Polskę. Jak się z tym czujesz?

Ja od początku każdemu mówiłam, że Putin będzie chciał tak zrobić. To było pewne na 100%, ponieważ on poczuje, że jak będzie w stanie zająć jeden kraj, to da radę pokonać drugi, trzeci i czwarty. Tylko że jego prawdziwym wrogiem jest USA. Szczerze mówiąc, Putin jest psychopatą i nie wiadomo, co mu siedzi w głowie i co będzie chciał robić dalej. Ale wydaje mi się, że jak zaatakuje Polskę, to przegra. Myślę, że teraz każdy bardzo się boi. Każdy z nas przeżywa niepokój. My, Polacy, możemy pomóc uchodźcom na granicy i w naszych miastach na różne sposoby. Wszyscy chcemy spokoju i zgody. I mamy do tego święte prawo.



## Włochy – tam chcę jechać!

Oliwia Szymańska

W tym artykule chcę przybliżyć wam piękny kraj: Włochy.



## KULTURA

Włochy od zawsze słynęły ze wspaniałych artystów. Szybko rozwijająca się kultura tego kraju wywarła ogromny wpływ na sztukę poszczególnych państw Europy. Praktycznie każda osoba zna światowej sławy artystów z tego kraju, a należą do nich: Michał Anioł, Leonardo da Vinci oraz Botticelli. Jeśli jacyś Europejczycy są zainteresowani swoimi kulturowymi korzeniami, to najczęściej udają się oni do takich miast jak Rzym, Florencja oraz Wenecja.

## JĘZYK

Ciekawostką jest to, iż włoski jest łatwiejszym językiem do nauki od angielskiego czy niemieckiego dla Polaków. Do najskuteczniejszych sposobów nauki języka włoskiego należą m.in. słuchanie włoskiego radia, czytanie tamtejszych gazet, oglądanie włoskiej telewizji. Najbardziej skutecznym sposobem jest korzystanie z każdej okazji, kiedy mamy szansę rozmawiać w tym języku. Do najpopularniejszych słów, które każdy chociaż raz słyszał, na przykład należą:

- \* Ciao = Cześć
- \* Amore = Miłość
- \* Sì = Tak
- \* Grazie = Dziękuję
- \* Arrivederci = Do widzenia
- \* Felicità = Szczęście

## MIESZKAŃCY

Po moich odwiedzinach we Włoszech jestem w stanie stwierdzić, że Włosi to bardzo sympatyczne, gościnne oraz przyjazne osoby. Zauważyłam, że jest to naród bardzo spokojnie podchodzący do życia, nigdzie się nie spieszą, unikają jakiegokolwiek stresu. Są bardzo towarzyscy, lubią zawierać nowe znajomości.

## JEDZENIE

Kuchnia włoska ma miano jednej z najlepszych kuchni na świecie, a jej największy sekret tkwi w prostocie. Włochy słyną z makaronu oraz pizzy. Najpopularniejsza

pizza jedzona we Włoszech to margherita. To nie to, co w Polsce, tam nie ma ogromnej ilości składników. We Włoszech głównie skupiają się na cieście, a nie na dodatkach. Właśnie dlatego do najbardziej rozchwytywanych dań należy podstawowa pizza bez żadnych zbędnych urozmaiceń. Warto również podkreślić, że we Włoszech najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest kolacja, a nie tak jak w Polsce śniadanie, gdzie mówi się, że śniadanie to siła na cały dzień.

## MOJE ODCZUCIA

Uważam, że Włochy są bardzo dobrym pomysłem na fantastyczne wakacje. Wyspa Sardynia to idealne miejsce dla fanów chodzenia po górach, jak i fanów kąpeli w morzu. Ja odwiedziłam Sardinie trzy lata temu. Muszę przyznać, że jest to piękne miejsce. Zwiedzając je, byłam zachwycona urokiem architektury, domki zbudowane tam są po prostu piękne.

## WARTO ODWIEDZIĆ

Do miejsc wartych odwiedzenia należą takie miasta jak: Rzym, Wenecja, Mediolan. Rzym - jest to stolica Włoch, co już samo w sobie zachęca nas do zwiedzenia jej. Głównymi atrakcjami w Rzymie są Koloseum, Panteon, Bazylika św. Piotra. Wenecja - romantyczna atmosfera to jedna z najważniejszych cech tego miasta. Oprócz tego Wenecja słynie z karnawału, który zawsze jest bardzo radosny i barwny. Miasto to również znane jest z licznych podtopień. Mediolan - jest to miasto słynące z mody, czasami nazywane „stolicą mody”. Można tam zakupić ubrania oraz akcesoria włoskich projektantów w dość przyzwoitych cenach.

## PORADA

Jeśli chcemy się zdecydować na podróż do Włoch w celu zapoznania się z kulturą, historią, smakami oraz codziennym życiem Włochów, to najlepszym okresem na taką podróż będzie lipiec. Zdecydowanie mniej polecam odwiedzać Włochy w sierpniu, ponieważ jest to bardzo upalny miesiąc, podczas którego większość mieszkańców ma urlop, przez co niektóre miasta nie



muszą tak bardzo tętnić życiem. Chyba, że odwiedzając ten kraj, mamy inny zamiar niż zwiedzanie i poznawanie wszelkich zwyczajów tamtejszych mieszkańców.

## PAMIĄTKI Z WŁOCH

Podczas wakacji spędzonych we Włoszech do najlepszych rzeczy, jakie można stamtąd przywieźć, zalicza się: oliwa z oliwek, wędliny, sery. Warto również kupić kawę bądź jakieś obuwie, ponieważ kraj ten słynie z dobrej jakości butów. Uważam, że Włochy są krajem pięknym i bardzo ciekawym. Gdybym miała okazję, wybrałabym się tam kolejny raz. Bardzo polecam wszystkim zainteresowanym odwiedzenie tego kraju; zachowałam z podróży do Włoch wspaniałe wspomnienia.



## Największe mity na temat odchudzania

Oliwia Wasylów

**Ile godzin przed snem powinniśmy jeść swój ostatni posiłek? Do czego prowadzą diety 1000kcal? Jedzenie do godziny 18 - mit czy fakt?**



Temat ten obrósł wieloma mitami, w które niektórzy wierzą, co przeszkadza w osiągnięciu celu. Mit, w który wierzymy najczęściej, to zakaz jedzenia po godzinie 18. Osoby, które chcą schudnąć, wierzą w to i unikają posiłków po tej godzinie. Tymczasem najpóźniej posiłek powinno się zjeść 3 godziny przed snem. Kolejny popularny mit to dieta 1000 kcal, przy której szybko schudniesz - dieta ta to tak inaczej głodówka. Długotrwałe stosowanie jej wyniszcza organizm i wypłukuje z niego substancje odżywcze. Przy takiej diecie warto też wspomnieć o efekcie jojo: kilogramy, które zgubimy, mogą do nas wrócić z podwojoną siłą. Do popularnych mitów możemy też zaliczyć działanie suplementów, dzięki którym szybko i bez wyrzeczeń utraci się zbędne kilogramy. Prawda jest taka, że żadne połykanie suplementów nie zastąpi nam zdrowej, zbilansowanej diety. Powinniśmy pamiętać o jednym, że odchudzanie powinno być procesem wieloetapowym, rozłożonym przede wszystkim w czasie. Przeprowadziłam wywiad z dietetykiem na ten temat.

Maniak: Jak powinna wyglądać dieta ?

Dietetyk: Przede wszystkim zdrowo, zalecana jest taka dieta, która będzie zapewniać nam energię do codziennych czynności. Najważniejsze elementy, jakie powinna zapewniać, to : białka, węglowodany, tłuszcze oraz witaminy.

Maniak: Ile posiłków dziennie powinno się jeść?

Dietetyk: Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie, które powinny być spożywane co 3-4 godziny.

Maniak: Jak poradzić sobie z napadami ochoty na słodczyce?

Dietetyk: Każdy z nas ma moment, w którym dopada go ochota na coś słodkiego. Najlepszym rozwiązaniem wtedy jest sięgnąć po zdrowszy zamiennik, czyli np. owoc, pasek gorzkiej czekolady.

Maniak: Jakie są zagrożenia dla młodzieży podczas odchudzania?

Dietetyk: Duża ilość młodzieży przechodzi na dietę bez świadomości, trzymają się mitów, przez co popadają w obsesję na ich punkcie, a to prowadzi najczęściej do zaburzeń odżywiania.

Maniak: Czego nie powinno się robić przy odchudzaniu?

Dietetyk: Powinniśmy pamiętać o niepodjadaniu między posiłkami, piciu wystarczającej ilości wody, a także o odpowiedniej ilości snu, bo ilość snu również ma na nas wpływ.

Maniak: Dziękuję za wywiad.

## Polskie marki za granicą

Maja Rybińska

**Kupując codziennie produkty, rzadko zwracamy uwagę na ich pochodzenie. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że wiele z nich zostało wyprodukowanych w Polsce. Tym bardziej nie wiemy o tym, jak bardzo są znane na całym świecie.**

Jedną z popularniejszych, wszystkim znaną marką jest CCC. Myślę, że wielu z nas mogło to zdziwić. Jest ona znana aż w 14 krajach, m.in.: oczywiście w Polsce, Austrii, Węgrzech, Niemczech, Turcji, Słowenii, Słowacji, a także na Ukrainie, w Kazachstanie i Rumunii. W CCC sprzedawane są buty Gino Rossi, czyli również polskiej, jednej z najwyższej cenionych marki. Obuwie oraz akcesoria są najlepszej jakości. Do jej założenia przyłożyli się włoscy i polscy partnerzy, którzy łącząc wspólne siły, postanowili stworzyć skórzane obuwie dla bardzo wymagających klientów. Nazwę firmy zawdzięczamy jednemu z sześciu założycieli, Gino Rossiemu. Firma powstała w 1992 roku w Słupsku.

Kolejną, bardzo znaną marką jest INGLOT, firma jedna z większych na świecie w branży produkcji kosmetyków. Zaczęła być popularna poprzez produkcję lakierów do paznokci. Jej wielkim sukcesem było otwarcie pierwszego salonu INGLOT w Kanadzie, w Montrealu. Miało to miejsce w 2006 roku. Na świecie

zadebiutowała również firma LPP. Nazwa ta nie jest powszechnie znana, gdyż firmę tworzy pięć marek: RESERVED, House, Mohito, CROPP i Sinsay. Teraz każdy już je kojarzy, można spotkać je w praktycznie każdej polskiej galerii handlowej. Firma odniosła ogromny sukces. Została założona w 2001 roku i jest jedną z najszybciej rozwijających się marek odzieżowych. W roku 2013 sprzedała ponad 70 milionów sztuk odzieży. Posiada ok. 1500 salonów, a miejsca, w jakich zaistniała, to między innymi Szanghaj oraz państwa europejskie. Inną znaną polską marką odzieżową jest 4F. Jak większość z nas wie, produkuje odzież sportową. Mniej znaną informacją jest to, że marka jest partnerem Polskiego Komitetu Olimpijskiego, Polskiego Związku Narciarskiego oraz Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. W odzieży 4F występują sportowcy z całego świata. Ubrania tej firmy zostały przekazane m.in. na Letnie Igrzyska Olimpijskie w Rio de Janeiro (2016 r.).

Odchodząc od tematu ubrań, następną znaną polską firmą jest Solaris. Myślę, że każdy z nas ją kojarzy ze względu na to, iż ich autobusy posiadamy w Szczecinie. Właścicielami przedsiębiorstwa są Solange i Krzysztof Olszewscy. Od 1996 roku z poznańskiej siedziby wyruszyło w świat ponad 11 tysięcy pojazdów poruszających się po 28 krajach na całym świecie. Ostatnią marką, jaką przedstawię, jest sieć kin Multikino. Pierwsze kino powstało w 1995 roku w Poznaniu, a kolejne w Warszawie. Poza granice Polski wyszło w roku 2010 – zaistniało w Wilnie i Rydze, stolicach Litwy i Łotwy. Coraz częściej możemy zauważyć, że nasze marki podbijają cały świat. Przez determinację i pracowitość z początku małe, rodzinne firmy biją konkurencję i odnoszą ogromny sukces, stając się dumą naszego kraju.

## Posiłki w szkole – kupować czy przygotować?

Kateryna Karpowa

**W szkole spędzamy średnio 7 godzin, a wiadomo, że każdy potrzebuje energii podczas aktywności fizycznej**

**i umysłowej, którą czerpiemy z pożywienia. Szkolne posiłki są obowiązkową częścią życia uczniów i nauczycieli. Rodzi się pytanie: brać jedzenie z domu czy kupować w szkole?**

Zapytaliśmy Was o zdanie. Oto, co nam powiedzieliście.

Maniak: Dzień dobry, od jak dawna uczysz się w naszym liceum i co zwykle jadasz?

Uczeń 1: Uczę się w naszym liceum od 3 lat i codziennie biorę ze sobą kanapki, które wieczorem robię w domu. Każdego dnia mogę przygotować coś nowego i innego...

Uczeń 2: Codziennie kupuję sobie coś w szkolnym sklepie, mogę wybrać to, na co mam ochotę w danym momencie. Jest dość urozmaicone menu, wszystko świeże i zdrowe.

Widzimy więc, że opinie uczniów są podzielone. Ponieważ liceum to nie tylko uczniowie, ale także nauczyciele i pracownicy szkoły, również ich poprosiliśmy o wypowiedź. Ku naszemu zdziwieniu wszyscy odpowiedzieli prawie tak samo. Oto odpowiedź jednego z nauczycieli.

Nauczyciel: Wszystko zależy od nastroju, czasu i chęci. Jeśli coś ugotuję wieczorem, to następnego dnia zabieram jedzenie z domu. Bardzo często zdarza się, że nie mam czasu lub po prostu nie chce mi się gotować, potem na przerwie kupuję coś w sklepie. Oczywiście jest to wygodniejsze i szybsze, ale bardzo często w sklepie jest długa kolejka. Generalnie 90% szkół w Polsce posiada sklep szkolny, w którym dzieci mogą codziennie kupować jedzenie. Co zyskujemy, kupując w szkolnym sklepiku?

Oto profit: oszczędność czasu, wygoda, oszczędność pieniędzy (ceny nie są wysokie), óznorodność menu (menu w sklepie jest bardzo często aktualizowane i można spróbować czegoś nowego, czego nie mogłabym ugotować w domu) Oczywiście są też wady. Chociaż 80% żywności, którą możemy kupić w sklepie, jest uważane za zdrowe, codzienne spożywanie kanapek i pizzy nie pozostanie bez wpływu na naszą

kondycję. Poza tym każdego dnia sklep szkolny jest odwiedzany przez wiele osób i dlatego podczas przerwy powstaje długa kolejka, czasami uczniowie nie mają czasu na zakup czegoś przed zajęciami. Sklepiki szkolne podlegają pewnym ograniczeniom.

W celu poprawy żywienia dzieci i młodzieży powstało specjalne rozporządzenie, które określa maksymalne ilości tłuszczu, cukru i soli dla wybranych grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty. Jakie uwagi zgłaszacie do funkcjonowania sklepiku w naszej szkole? Okazuje się, że uczniowie Osiemnastki chcieliby przedłużyć godziny otwarcia sklepu, ponieważ niektórzy uczniowie i nauczyciele przebywają w szkole do 16-17:00 i nie mają możliwości zakupu jedzenia ani przekąsek. Uczniowie chcą też nieco urozmaicić szkolne menu (dodać nowe smaki do sałatek kanapkowych). Generalnie uczniowie XVIII Liceum Ogólnokształcącego są zadowoleni z jakości, szybkości i smaku produktów w naszym sklepie. Pozdrawiamy panią właścicielkę



## Jak żyć zdrowo

**Karolina Bystrzak**

**Od zawsze słyszymy, że trzeba prowadzić „zdrowy tryb życia”, ale czy wiemy, co toznacza? Czy to tylko prawidłowe odżywianie i uprawianie sportu? W jaki sposób możemy „żyć zdrowo”, a jednocześnie cieszyć się urokami młodości?**

Jak wiadomo, istnieje kilka zasad zdrowego trybu życia, które od dziecka są nam wpajane przez rodziców, opiekunów i nauczycieli. Do podstawowych z nich możemy zaliczyć: właściwe odżywianie, aktywność fizyczną, unikanie używek takich jak alkohol czy

papierosy, regularne badania. Niestety gdy mamy 16, 17 czy 18 lat zasady te nie są dla nas zbyt „atrakcyjne” i często nawet nie staramy się udawać, że jest to dla nas ważne. Dlatego istotne znaczenie ma w tym przypadku promowanie zdrowego stylu życia w miejscach, które są dla nas znaczące lub w których przebywamy przez długi okres czasu, oraz przez osoby, które mają wpływ na kształtowanie naszych zachowań.

Jednym z takich miejsc jest szkoła, w której spędzamy kilka godzin dziennie. W naszej szkole cyklicznie organizowane są różnego rodzaju wydarzenia mające na celu przybliżenie nam znaczenia zdrowego trybu życia. I tak mamy „Dni Zdrowia” czy zorganizowany ostatnio konkurs plastyczny pod nazwą „Zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne. Dzień walki z depresją – profilaktyka”. Podczas tego typu wydarzeń możemy zapoznać się z podstawowymi zasadami zdrowego trybu życia, czasem spróbować przygotowanych specjalnie na ten dzień zdrowych smakołyków, owoców czy warzyw. Możemy również podyskutować na ten temat z rówieśnikami i poznać ich zdanie lub też wyrazić własne zdanie w różnych formach.

Moim zdaniem takie akcje mają ogromne znaczenie i nawet jeśli nie zauważamy ich wpływu dziś, z pewnością w przyszłości będą widoczne tego efekty. Moim zdaniem najlepszą promocją zdrowego trybu życia są działania podejmowane w grupach rówieśniczych. Jako młodzi ludzie nie chcemy słuchać „dobrych rad” dorosłych, którzy wydają nam się być „przewrażliwieni” w temacie naszych zachowań. My sami jesteśmy prawie dorośli i świadomi własnych zachowań. Dlatego właśnie podejmujemy własne decyzje dotyczące uprawiania sportu czy tego, co jemy. Ja wprowadzam własne zasady „zdrowego trybu życia”:

- 1) W „McDonald’s” serwują również sałatki!
- 2) Na siłowni można poznać wartościowych ludzi.
- 3) Zachowaj rozsądek...
- 4) Badania krwi nie są takie złe...

Stosowanie się do ustalonych przez nas samych reguł jest znacznie łatwiejsze, daje poczucie własnej wartości i satysfakcję z osiągniętego celu. Wszystkie wymienione odczucia sprawiają, że czujemy się lepiej psychicznie, a przecież zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Kiedy jesteśmy zadowoleni z siebie, nasz organizm lepiej funkcjonuje, więc warto cieszyć się życiem. „Zdrowy tryb życia” ? Bardzo chętnie, ale według moich zasad.



## Pierwszy krok ku zdrowej zmianie

Kinga Rogalska

**Chcesz prowadzić zdrowy tryb życia lub zastanawiałeś się, jak poprawić jakość swojego życia? Dobrze trafiłeś/aś! Dam Ci parę rad:**

Odżywiaj się prawidłowo

Na pewno wiesz, co to bilans energetyczny. Są to tak zwane kalorie, które każdy na co dzień spożywa. Ile powinniśmy jeść? Da się to obliczyć na kalkulatorze, korzystając ze wskazówek z internetu. 1500 kcal to minimalna wartość spożywanej żywności w ciągu dnia. Wyrzuć ze swojej diety wysoko przetworzoną żywność, która zawiera dużo tłuszczu, cukru, itp. Najlepiej nie spożywać białej mąki, zamiast białego chleba jedz ciemny pełnoziarnisty. Małe zmiany, a tak sporo dają!

Możesz także zastosować dietę 80/20, czyli 80% zdrowej żywności (typu warzywa, owoce, białko) i 20% zachcianek, np. batonik.

## Sen

Minimalna ilość godzin snu wynosi 6 godzin. Każdy jest inny i ma nieco inne potrzeby, natomiast uznaje się, że 6 godzin snu jest konieczne. Podczas snu nasz organizm odpoczywa, w tym mózg oraz wszystkie narządy w naszym organizmie.



## Nałogi

To najgorsze, co może być. Alkohol uszkadza wątrobę, ma wiele minusów tak samo jak papierosy. Użytki niszczą kondycję, która jest potrzebna podczas prawidłowego odżywiania i uprawiania sportu. Jedyne zatem wyjście to NIE SPOŻYWAĆ tych trujących substancji.

## Nastawienie psychiczne

Zanim wkroczysz na ścieżkę zdrowego trybu życia, musisz zacząć dobrze myśleć, cieszyć się z tego pomimo przestawienia się ze starych nawyków na zupełnie nowe. Jeśli trenujesz i już nie dajesz rady, to pomyśl sobie, jakie mogą być tego efekty. Zmotywuj się, myśląc o tym, jak bardzo będziesz zadowolony/a za parę miesięcy z progresu.

## Aktywność fizyczna

Jeśli już chcesz przestawić się na zdrowy tryb życia, to najlepiej uprawiać jakiś sport. Możesz zapisać się na siłownię, zacząć biegać, grać w piłkę nożną, itp. Jest naprawdę ogromny wybór. Jeśli już jednak chcesz trenować, to nie należy przekraczać 3 treningów w

tygodniu. Nasze ciało potrzebuje regeneracji, dlatego zaleca się treningi co drugi dzień. Jeden dzień regeneracji jak najbardziej wystarczy.

Jeśli Twój tryb życia kompletnie odbiega od tego zdrowego, czyli codziennie spożywasz fast foody i nie uprawiasz sportu, to na pewno będzie Ci trudno. Zanim przyzwyczaisz się, może minąć miesiąc, dwa miesiące, pół roku, a może nawet rok. Nie przejmuj się, to bardzo naturalne. Małymi krokami do celu. Zamiast cukru używaj erytrytolu, który ma 0 kcal (dla porównania cukier ma około 380 kcal w 100 gramach). Warto zaopatrzyć się w żywność light o obniżonej zawartości tłuszczu. Dobrą opcją na śniadanie będzie pełnowartościowa owsianka z owocami, orzechami i czekoladą gorzką lub mleczną bez cukru.

To tyle z mojej strony. Liczę, że uda Ci się i przetrwasz. Sugeruj się moimi wskazówkami, głowa do góry. Powodzenia!

## Moja pasja - Konie

### Jagoda Kozłowska

#### Wywiad z Natalią Świerklańską

Maniak: To może na początek, kiedy zaczęłaś jeździć konno?

Okej, no to pierwszą jazdę odbyłam, jak miałam sześć lat, czyli jakoś w 2011 roku, i trwa to do teraz.

Maniak: Dlaczego zdecydowałaś się akurat na ten sport?

Zawsze fascynowało mnie to, jak człowiek może tak dobrze współgrać ze zwierzęciem. I od najmłodszych lat chciałam poznać tajniki jazdy. Lubiłam też przebywać z końmi, dlatego

stwierdziłam, że będzie to dobre otoczenie dla mnie.



Maniak: Czy w twojej rodzinie też są osoby, które interesują się kontaktem ze zwierzętami?

Cała moja rodzina bardzo kocha zwierzęta. Odkąd pamiętam, w domu babci czy w moim własnym zawsze było chociaż jedno zwierzątko.

Maniak: Pamiętasz pierwszy raz, kiedy wsiadłaś na konia?

Oczywiście, że tak. Jest to niezapomniany moment. Miałam na samym początku małe obawy przez to, że siedziałam na dość wysokim koniu, jednak po chwili rozluźnienia było coraz lepiej.

Maniak: Czy gdy zdecydujesz się na ten sport, wymagany jest jakiś specjalny sprzęt?

Tak, z najważniejszych rzeczy to kask i buty. Gdy jest się bardziej zaawansowanym, trzeba dokupić takie rzeczy jak bryczesy, czyli spodnie do jazdy, czy rękawiczki. Oczywiście tych rzeczy jest więcej, ale na samym początku wystarczą nam buty za kostkę i przylegające spodnie.

Maniak: A jak wygląda opieka nad koniem? Czy jest ona skomplikowana?

Opieka nad koniem nie jest tak bardzo trudna. Jednak czasochłonna, ponieważ u konia trzeba być ok. 5 razy w tygodniu, zrobić mu jeść, wyczyścić i przeprowadzić z nim trening oczywiście. Ważne jest, by dać mu też luźniejsze dni i co najmniej

jeden dzień wolny w tygodniu. Opiekowanie się własnym koniem też nie należy do najtańszych, ponieważ trzeba opłacić boks, w którym stoi, stajennego, aby wyczyścić boks konia, czy wyprowadzić na padok. Wizyty u weterynarza czy dentysty też nie należą do najtańszych.

Maniak: Może opowiedz teraz o tym, jak wygląda zazwyczaj trening?

Ja akurat trenuję w kierunku skoków przez przeszkody, ale treningi są różne. Każdy zaczyna się od przywitania z naszym koniem i od wyczyszczenia go. Mamy małą rozgrzewkę, aby koń rozgrzał stawy, to samo dotyczy nas. Potem mamy trening skoków, gimnastyczny lub wysiłkowy, zależy to od dnia. Na sam koniec tak zwane rozstępowanie, czyli swobodny stęp konia, rozluźnienie mięśni jego i naszych.



Maniak: Czy w tym sporcie ważna jest więź jeźdźca z koniem?

Oj tak, więź jest bardzo ważna. My musimy ufać koniowi, a koń musi ufać nam. Bez tego nie zajdziemy za daleko i nie będzie sprawiać to przyjemności ani nam, ani zwierzęciu.

Maniak: Czy masz w pamięci jakieś szczególne chwile związane z jazdą na koniu?

Najbardziej zapadło mi w pamięć spędzanie czasu wolnego z koniem, którego dzierżawiłam, na

padoku. To, jak się z nim „wygłupiałam” na pastwisku i to, jak komfortowo się przy mnie czuł i jak bardzo mi ufał.

Maniak: Potrafiłabyś powiedzieć, czego przede wszystkim wymaga ten sport?

Na pewno dużo czasu i poświęceń. Jeżeli nie mamy czasu i nie jesteśmy skorzy do poświęceń, tj.: spędzania czasu na treningach i z koniem, tylko wolimy spędzać czas ze znajomymi lub w domu, to nie mamy co brać się poważnie za ten sport.

Maniak: A poleciałabyś go innym? Jeśli tak, to komu?

Tak, poleciałabym, ale głównie osobom lubiącym przebywać w środowisku ludzi kochających zwierzęta i gotowych na wyrzeczenia.

## Cała prawda o kłamstwie

Daniel Rafałowicz

**Nie bez przyczyny zrodził się w mojej głowie pomysł napisania pracy o tym, czy warto kłamać w naszym codziennym życiu. Doświadczony wydarzeniami ostatnich tygodni mojego życia uświadomiły mi, że popełniłem najgorszy, wręcz niewybaczalny błąd, ponieważ skłamałem.**

Tak, tak. Udało mi się tak wiarygodnie sprzedać mojej kochanej mamie bajeczkę, że nawet sam w to uwierzyłem. A stało się to, ponieważ kompletnie straciłem głowę i uznałem, że jedynym wyjściem z sytuacji będzie właśnie kłamstwo. Dostałem pozwolenie na granie z kolegami na kompie i niestety nic mi nie wychodziło. Ten dzień był jak z koszmaru. Po raz kolejny przegrywałem, i znowu, i następny raz. Nie wytrzymałem. Znaczą się moje emocje, frustracja i chęć pokazania się kolegom, którzy śmiali się jaki jestem cienki. W pewnym momencie z całej siły walnąłem

padem w monitor i od razu tego pożałowałem. Wielka rozlana plama na monitorze rzuciła mi się w oczy i myśl – co ja zrobiłem!!!!. Jak się teraz wytłumaczę rodzicom i najważniejsze – na czym będę grał??

Mama siedziała w salonie, oglądając coś w TV. Poszedłem skruszony i powiedziałem jej oczywiście nieprawdę bez mrugnięcia okiem, wymyśloną historyjkę, że monitor upadł mi na biurko podczas sprzątania. Dziwnie się na mnie ta moja mama popatrzyła po obejrzeniu szkody, a kiedy zapytała: czy możliwa jest taka usterka po delikatnym upadku na biurko – jeszcze zacząłem na nią wrzeszczeć, przekonując samego siebie, że dobrze postąpiłem, nie mówiąc prawdy. Położyłem się do łóżka wykończony tą sytuacją i załamany rozryczałem się do poduszki. Na drugi dzień doznałem ogólnego szoku, bo nie było mi już tak przykro z powodu mojego monitora, ale tego, że okłamałem mamę, która mnie pocieszała, że za jakiś czas dostanę nowy lub ten naprawiony (jak da radę), że muszę się postarać, odłożyć pieniądze, poprawić oceny w szkole.

A mi w głowie siedziała tylko jedna myśl, dlaczego to zrobiłem i jak teraz przyznać się do kłamstwa i wszystko to odkręcić ??? No i nie wytrzymałem, wziąłem mamę na rozmowę. Nawet nie była zdziwiona. Prędkiej ja tym, co mi powiedziała: czekałam, jak długo będziesz to w sobie trzymał i kiedy z tym do mnie przyjdiesz, by przyznać się do błędu. Byłem w szoku. Naprawdę. Wiesz synu, mówiła, w życiu każdy z nas popełnia błędy, ale trzeba wiedzieć, jak i kiedy. Byłam zła na ciebie nie dlatego, że to zrobiłeś, tylko że z czystą premedytacją mnie okłamałeś - mówiła. No i sobie na spokojnie pogadaliśmy o tych naszych kłamstewkach. Dowiedziałem się, że może od dziecka wchodzić nam to w krew z różnych powodów, potem wpadamy w nawyk i już tak nam leci życie z ciągłym łgarstwem na ustach. Jak się nie opamiętamy. No ale czy też zawsze warto mówić prawdę? Po tej rozmowie uświadomiłem sobie wiele istotnych kwestii. Mama wytłumaczyła mi, dlaczego to robimy. Okłamujemy często w codziennych sytuacjach przełożonego, partnera, rodzinę, znajomych czy też przypadkowo spotkanych ludzi. Chyba każdemu z nas zdarzyło się

odpowiedzieć bezdomnemu "nie mam pieniędzy", bo to lepiej brzmi niż „daj mi pan spokój” albo „odejdz człowieku”.

Czasem dla wywarcia wrażenia na kimś, innym razem, by uniknąć kłótni, kary, przykrości lub odrzucenia przez drugą osobę. Stosujemy drobne kłamstwa, aby kogoś nie urazić, nie skrzywdzić, żeby zaoszczędzić mu kłopotów. Nie zawsze więc za przemilczaniem prawdy kryją się wyłącznie złe intencje. Dobrze świadczy o ludziach, jeśli nie lubią sprawiać innym przykrości. Ale z drugiej strony, czy nie wpędzają się w pewnego rodzaju pułapkę?

Gdy próbujemy wytłumaczyć się z jakiejś sytuacji, przychodzą nam do głowy same kłamstwa. Dopiero potem zdajemy sobie sprawę, że być może najodpowiedniejszym rozwiązaniem byłoby powiedzenie prawdy. A jednak totalna bezmyślność nakazuje nam ukrycie prawdziwych powodów naszego postępowania. Być może samo uświadomienie sobie tego sprawi, że częściej będziemy wybierać szczerść. No właśnie, bo powiedzenie prawdy wymaga od nas dużej odwagi, ale ona często popłaca. Przede wszystkim szczerść jest bardziej doceniana. Osoby szczerze nie są lubiane przez wszystkich, ale ich zdanie z pewnością cieszy się większym szacunkiem.

Tymczasem gdy skłamiemy i wyjdzie to na jaw, niestety stracimy w oczach innych i mało kto będzie się zastanawiał nad powodami naszego postępowania. Ponadto kłamstwo trudno ukryć i musimy żyć z ciągłą obawą, że się „wsypujemy”. No a wtedy dochodzi kolejny nieprzyjemny aspekt naszego czynu: wyrzuty sumienia. Mam jeszcze inne argumenty, że nie warto kłamać, nawet w dobrej wierze. Otóż mówiąc nieprawdę, łatwo wpaść w ciągłą jej spiralę - kłamiemy raz, potem kłamiemy drugi, potem chcemy zatuszować poprzednie kłamstwa i wymyślamy coś innego. I tak w kółko. Mało tego - oszukując innych, oszukujemy przede wszystkim siebie. Wciąż wymyślając coś nowego, zapętlamy się i zaczynamy żyć w obłudzie. A często to w ogóle nie jest potrzebne. Poruszyłem właśnie ten temat, by przestrzec wszystkich, którzy czytają moją pracę, tych w moim wieku i nieco

starszych, że kłamstwo nie jest prostą drogą do osiągnięcia własnych korzyści. Uświadomiłem sobie, że na całe szczęście nie jestem kłamiącym jak z nut. Ja się po prostu do tego nie nadaję. Może i jest to łatwe, ale nie dla mnie, ponieważ źle czułem się z tym, że skłamałem i cieszę się, że zostało mi to przez moich najbliższych tak szybko wybaczone. Poczułem ulgę i wiem, że już nigdy tego nie zrobię. A więc niech każdy zada sobie proste pytanie: czy warto kłamać? Zachęcam, abyście robili to jak najrzadziej. Chyba lepiej mówić prawdę, że po prostu trzeba robić to mądrze. Tego nauczyła mnie ta lekcja i szczerza rozmowa z mamą.

## Ekologiczne źródła pozyskiwania energii

Ekologia to słowo, które słyszymy coraz częściej. Coraz bardziej przykładamy wagę do dbania o środowisko naturalne. Pojawiają się ekologiczne produkty, ograniczamy zużycie plastiku, segregujemy śmieci.

Wszystko po to, aby pomóc naturze. W duchu tych zmian rozwijane jest również wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii, czyli tych bazujących na surowcach naturalnych i niewyczerpywalnych jak wiatr, woda czy słońce. Jednym z dwóch najczęściej wykorzystywanych odnawialnych źródeł energii na świecie jest wiatr, który wykorzystywany jest do produkcji energii elektrycznej. Do generowania prądu służą turbiny. Dwa główne typy turbin to HAWT – z poziomą osią obrotu i VAWT – z pionową osią obrotu. HAWT przybierają często wygląd tradycyjnego wiatraka, są bardzo wydajne przy dużych prędkościach wiatru i znacznie tańsze niż turbina o pionowej osi obrotu. VAWT to urządzenia o nieco futurystycznych kształtach, umożliwiających turbinie niezależenie pracy od zmian kierunku wiatru. Zwykle lepiej wykorzystują siłę podmuchów, ale muszą mieć wyjątkową



wytrzymałość, by opierać się działającym siłom. Z tego też powodu są znacznie droższe niż turbiny HAWT. Każda turbina, niezależnie od tego czy jest mniejsza czy większa, pionowa czy pozioma, składa się z tych samych elementów głównych. Są to: wieża, gondola z generatorem i wirnik z łopatkami. Chciałem przyjrzeć się bliżej nie tylko temu jak działa turbina wiatrowa, ale dowiedzieć się więcej na temat pracy ludzi stawiających farmy wiatrowe.



W tym celu umówiłem się na rozmowę z panem Pawłem Urbanowiczem, pracującym od 2014 roku w firmie Total Wind A/S, mającej oddziały w Danii, Wlk. Brytanii, Turcji, Niemczech i Polsce. Pan Paweł opowiedział mi o swojej pracy, jakie wynikają z niej korzyści i na jakie wyrzeczenia trzeba się przygotować. Pracę zaczynał na stanowisku montera turbin wiatrowych, a od kilku lat jest kierownikiem i prowadzi własną ekipę 16 osób, z którą instaluje „wiatraki” na całym świecie. Dowiedziałem się, że do rozpoczęcia pracy przy turbinach wiatrowych konieczne jest przejście wielu szkoleń, przede wszystkim kursu GWO (Global Wind Organization), który zawiera w sobie działy takie jak Manual Handling, First Aid, Work on Heights. Na tych szkoleniach kursanci uczą się obsługi sprzętu używanego na wysokości, udzielania pierwszej pomocy, czy ratowania poszkodowanego w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia na wysokości. Często w turbinie wiatrowej na określonym stanowisku pracują tylko dwie

osoby, dlatego tak ważne jest, aby wynieść z tego szkolenia jak najwięcej, bo podczas pracy jest się odpowiedzialnym nie tylko za siebie, ale również za swojego partnera.

Praca na wysokości jest niebezpieczna i pracując w dwójkę trzeba mieć do siebie nawzajem zaufanie i wiedzieć, że można liczyć na tę drugą osobę. Dodatkowym atutem są szkolenia specjalistyczne takie jak SEP (elektryczny), czy uprawnienia wózki widłowe czy wysięgniki. Trzeba zrobić też badania specjalistyczne, które dopuszczają do pracy na wysokości. Firma, w której pracuje pan Paweł, zajmuje się instalacją i serwisem turbin wiatrowych. Oznacza to, że ekipa zastaje budowę już z wykonanym fundamentem i instaluje tylko w górę z wykończeniem turbiny „pod klucz”, łącznie ze wszystkimi połączeniami elektrycznymi, ze wszystkim, co potrzeba, żeby taka turbina po kilku dniach mogła już produkować prąd.

Pan Urbanowicz od 8 lat pracuje głównie na turbinach wiatrowych GE (General Electrics). Jest to ta sama firma, która produkuje specjalistyczne sprzęty do szpitali czy silniki odrzutowe do samolotów. Turbina GE w zależności od wysokości, serii i typu, składa się z kilku sekcji stalowych lub betonowych: nacelles – czyli gondoli, hubs - piast i blades – płatów wirnika. Mój rozmówca instalował turbiny od 80m do 170m wysokości. W gondoli znajduje się także tzw. gear box – przekładnia oraz generator, a w niektórych typach turbin GE także transformator. Do instalacji używany jest różnego rodzaju sprzęt, pojazdy i dźwigi, które są w stanie podnieść nawet 1800 ton. Na budowie, którą w tej chwili prowadzi Pan Paweł, gondola waży 90 ton, przekładnia 80 ton, piasta 46 ton, a skrzydła mają długość 77,5m i każde z nich waży 22 tony. Ekipa pana Urbanowicza instaluje i serwisuje turbiny na całym świecie. Pan Paweł w swojej pracy odwiedził już Turcję, Maroko, Finlandie, Szwecję, Litwę,

Niemcy, Danię, Holandię, a jego koledzy bywali również w RPA czy na Filipinach. Praca odbywa się w rotacjach, jeśli budowa znajduje się blisko Polski np. w Niemczech, wówczas pan Paweł może być w domu co weekend, jeśli w innych krajach, wówczas jest to 4 lub 6 tygodni w pracy, na 1 lub 2 tygodnie w domu. Pan Paweł zdradził, że wiąże się to z wysokimi zarobkami, co na pewno jest dużym plusem takiej pracy, ale również z częstymi nieobecnościami w domu i tęsknotą za rodziną, co jest z kolei dużą niedogodnością i nie każdy potrafi sobie z tym poradzić. Ze względu na postępujący rozwój w wykorzystywaniu odnawialnych źródeł energii, praca przy stawianiu turbin wiatrowych jest zajęciem przyszłościowym. Z pewnością jest to zajęcie ciekawe i odpowiedzialne, pozwalające na stabilizację finansową, a z drugiej strony trudne, niebezpieczne i wymagające wyrzeczeń.

Można zwiedzić wiele miejsc, podziwiać piękne i niespotykane widoki (jak piękna zorza polarna), nawiązać ciekawe kontakty z ludźmi na całym świecie, ale trzeba być przygotowanym na częste wyjazdy i tęsknotę za domem. Do pracy dołączam zdjęcia, które otrzymałem od Pana Pawła.



## Pikniki, ultrasi i chuligani

Daniel Rafałowicz

### **Klub, zawodnicy Pogoni, no i oczywiście kibice bez podziałów - są moimi przyjaciółmi**

Nie bez powodu zdecydowałem się na napisanie artykułu na ten temat, ponieważ w sobotę miałem ogromną przyjemność uczestniczenia w wydarzeniu sportowym na naszym stadionie w Szczecinie. Pięknie odbudowany stadion z nowymi trybunami aż kłut w oczy świeżością. Wygodne fotele, zadaszenie i cudowna sportowa atmosfera. Aż miałem ciarki, widząc te tłumy, słysząc hymn naszej ukochanej drużyny. Te okoliczności sprawiły, że poczułem się dumny, że jestem szczecinianinem. Od urodzenia. Od małego przesiąknięty byłem zapachem świeżo skoszonej trawy murawy stadionu, przepoconej szatni...

Klub, zawodnicy Pogoni, no i oczywiście kibice bez podziałów - są moimi przyjaciółmi. Pierwszy sobotni gwizdek sędziego, no i się zaczęło. Sektor pełen ludzi – tych młodszych i nieco starszych. I niestety ogólna porażka. Nie mam zbyt dużego doświadczenia w sprawach bywania na stadionie samemu. Zawsze miałem towarzystwo dorosłych i nie zwracałem specjalnej uwagi, jak ludzie obok siedzący się zachowują. Ale pamiętam niekiedy przesiadanie się z całym ekwipunkiem na inne krzeselka, bo mamie coś „nie pasowało”. Dziś wiem, że mogło. Palenie papierosów i dmuchanie w twarz, plucie słonecznikiem, zakładanie nóg na krzeselka i ciągłe wulgaryzmy – to nie był i nie jest dobry przykład bycia prawdziwym kibicem. Moja wiedza na temat problemu agresji na stadionach i subkultur kibiców jest znikoma, ponieważ nigdy nie patrzyłem na to jak na zagrożenia. Byłem za mały, by myśleć i zbyt chroniony, by doświadczyć jakiegokolwiek niepokoju. Teraz jest inaczej, pierwszy raz w końcu sam odpowiadałem za siebie i rozmowy z rodzicami nie poszły na marne – to fakt. Widziałem zagrożenie i to z różnych stron. Zdziwiony jestem ilością kategorii kibiców. I tak najkrócej pisząc są; tzw. pikniki – czyli osoby które przychodzą na

stadion tylko po to, by pooglądać ciekawe widowisko sportowe.

Drugą kategorią są „ultrasi” - najbardziej żywiołowa część stadionu. Kibice kochający swoją drużynę, organizujący oprawę meczu i jeżdżący na wszystkie spotkania wyjazdowe. Ich agresja jest tylko słowna, obrażają kibiców z przeciwnej drużyny, śpiewając wulgarne przyśpiewki. Wreszcie trzecia kategoria, która jest najbardziej agresywna, wywołuje awantury i bójki na stadionie lub poza nim, nazywana jest „chuliganami” lub też inaczej „ pseudokibicami”. Przynależni do tej grupy są silnie powiązani z przestępczością zorganizowaną i nie przychodzą na stadion, by oglądać mecz i dopingować swoją drużynę. Przede wszystkim chcą spotkać się z kumplami, zrobić zadymę, napić się i ugrać jakieś swoje „ciemne” interesy .

By zrozumieć przyczyny agresywnego zachowywania się tych ludzi, musiałem przede wszystkim zrozumieć, że są oni ogarnięci stadionową gorączką z silnymi emocjami. To jakby nieodłączny element i często ich niezrozumiałe zachowanie nijak się ma z ich życiem codziennym. Tak działa tłum ludzi wykluczonych ze społeczeństwa, którzy mają poczucie zrozumienia w danej grupie tu i teraz. Tu się realizują i jest to dla nich sposób radzenia sobie z tym uczuciem. Kiedy jeździłem na swoje mecze piłkarskie, często doświadczałem złego traktowania z trybun z powodu przeróżnych naszych niewykorzystanych sytuacji. Potem okazywało się, że to nikt inny jak jakiś tatuś z przeciwnej drużyny potrafił przeklinać, gwizdać na nas czy rzucać plastikowymi butelkami, komentować i ustawiać.

Jaki to przykład był dla nas młodych chłopaków z ideałami wpajanymi przez trenera i wyznających zasady „fair play”? Pomimo tego nadal chcę wierzyć, że mecze najlepiej jest oglądać z innymi, a wspólny doping łączy ludzi, przez co jesteśmy bardziej skłonni do zawierania nowych znajomości. Mecz to też dobry powód, by spotkać się z przyjaciółmi, co pozytywnie wpływa nie tylko na dobre relacje z innymi, ale również na nasz nastrój. Przyjaźń i udane życie towarzyskie poprawiają zadowolenie z życia, dlatego warto wybrać

się na mecz z grupą znajomych. Moje najlepsze wspomnienia z dzieciństwa to te, kiedy my „stalowcy” całą ekipą jechaliśmy na mecz, a za nami nasi rodzice – niezastąpieni kibice – z bębnum, szalikami, przyśpiewkami. To były fajne czasy, kiedy po każdym wygranym meczu spotykaliśmy się przy ognisku, omawiając mecz i bawiąc się i czując, że nadal byliśmy zgraną drużyną. I tak już zupełnie na zakończenie. Nie chcę, by oceniając kibiców mieć w tyle głowy tylko tych źle zachowujących się na stadionie.

Chciałbym, abyśmy widzieli w nich ludzi robiących coś super fajnego. Od fascynującego dopingu na stadionach, który jest wręcz artystyczną oprawą (nigdy nie zapomnę tego z Legią Warszawa), zorganizowanego, przepełnionego miłością do klubu. Wielu z nas powinno uczyć się takich postaw od kibiców, których działania to wyraz przyjaźni, pomocy drugim, życzliwości, serdeczności i znów ot tak po prostu – służby ludziom, poprzez niesienie radości, dobrej zabawy, i dawania wielu dobrych przykładów. To właśnie te postawy, te zachowania kibiców są niczym innym, jak znakomitym przykładem tak bardzo oczekiwanych postaw obywatelskich. I wiem też, że miałem pisać tylko o niewłaściwych ich zachowaniach, ale pewnie dokonałem niewłaściwego wyboru tematu, bo wywodzę się z rodziny sportowej, gdzie od małego uczono mnie, że „łączy nas piłka”. I tak już pozostanie. Jestem dobrej myśli, że niebawem spotykać będziemy się na stadionie tylko w przyjaznej atmosferze, gdzie całymi rodzinami ludzie będą mogli spędzać swój wolny czas.

## 75 lat Pogoni Szczecin

Piotr Krysztan

---

Morski Klub Sportowy Pogoń Szczecin to polski klub piłkarski z siedzibą w Szczecinie. Klub jest dwukrotnym wicemistrzem Polski i trzykrotnym finalistą Pucharu

Polski. Zajmuje 7 miejsce w tabeli wszech czasów ekstraklasy. Szczecińska piłka nożna ma się czym pochwalić. Ten najpopularniejszy klub sportowy w Szczecinie został założony 21 kwietnia 1948 roku pod nazwą KS Sztorm. W marcu 1949 r. po połączeniu z innymi klubami sportowymi: KS Sztorm, KS Cukrownik, KS Drukarz i Pocztowy KS zmienił nazwę na KS Związkowiec. W listopadzie 1950 roku KS Związkowiec został rozwiązany, a jego miejsce w lidze zajęł, powstały przy Zarządzie Portu Szczecin, Klub Sportowy Kolejarsz Szczecin. Po pięciu latach - jesienią 1955 roku zmienił nazwę na Klub Sportowy Pogoń i pod tą nazwa funkcjonuje do dziś. Aby dowiedzieć się więcej o historii i planach klubu, umówiłem się na rozmowę z panem Krzysztofem Uflandem - dyrektorem pionu PR i komunikacji, rzecznikiem prasowym Pogoni Szczecin. Zapraszam do przeczytania wywiadu jakiego udzielił mi Pan Ufland:

**Maniak: Jakie wydarzenie z historii Klubu miało największy wpływ na jego rozwój. Co było najważniejsze, przełomowe?**

Trudno wskazać jedno takie wydarzenie. Wiadomo, że najważniejszym jest moment powstania, bo dzięki temu po prostu klub zaczyna istnieć. A w przypadku Pogoni, na pewno tej dzisiejszej, bardzo ważnymi wydarzeniami był rok 2007 i upadek tzw. Pogoni Antoniego Ptaka i projektu prowadzonego przez ówczesnego właściciela Pogoni. W klubie grało wtedy mnóstwo Brazylijczyków, co ostatecznie się nie udało. Kibice się zbuntowali i klub wspólnymi siłami kibiców i lokalnego biznesu rozpoczął odbudowę od IV ligi. Najpierw to były ligi regionalne, mecze z zespołami z województwa. Później klub piął się górę, awansował po pięciu latach do ekstraklasy. W zeszłym roku - 2021, po raz pierwszy po 20 latach zdobył brązowy medal w ekstraklasie i wystąpił w Europejskich Pucharach. Można więc powiedzieć, że dla Pogoni w obecnym kształcie tym przełomowym momentem były wydarzenia z 2007 roku. Natomiast nie powiedziałbym, że to był jedyny taki ważny moment.

**Maniak: Co jest największym osiągnięciem Klubu? Z czego jesteście najbardziej dumni?**

Myślę, że Pogoń ma o tyle specyficzną historię, że w swojej blisko 75- letniej historii jeszcze nic nie wygrała. Mówię o tym, że ani razu nie była Mistrzem Polski i ani razu nie zdobyła Pucharu Polski. To są dwa najcenniejsze piłkarskie trofea w naszym kraju. I z jednej strony to dążenie do tego powoduje, że dzisiaj Pogoń jest w takiej kondycji, jakiej jest, bo cały czas chce po raz pierwszy to Mistrzostwo zdobyć. A jeżeli spojrzymy na to tak czysto statystycznie, to najcenniejsze są wicemistrzostwa kraju, czyli drugie miejsce w tabeli ekstraklasy w latach 1987 i 2001. Trzecie miejsca z lat 1984 i właśnie 2021 r. Ważną rzeczą są też trzykrotne udziały w finałach Pucharu Polski. Niestety każdy z tych finałów był przegrany. To był rok 1980, 1981 i 2010.

**Maniak: Biorąc pod uwagę fakt, że Pogoń Szczecin nigdy nie była na pierwszym miejscu, to czy przegrane mecze motywują czy demotywują piłkarzy?**

To jest kwestia indywidualna i zależna od sytuacji. Czasami jest taka historia, że przegrany mecz potrafi podrażnić i dzięki temu drużyna reaguje pozytywnie już na najbliższym spotkaniu, ale czasami może być też tak, że przegrane bardzo ważnego meczu wpływa na zespół demobilizująco i wtedy jest sytuacja taka, że mówiąc kolokwialnie przez jakiś czas drużyna musi się odkręcić. Tu zawsze jest duża rola trenera, żeby odpowiednio wpłynąć na drużynę, żeby używać właściwych czynników motywujących i nie ma na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi. Tu każdy mecz ma swoją historię i do tego jeszcze dochodzi też kwestia indywidualna każdego zawodnika.

**Maniak: Biorąc pod uwagę ostatnie lata funkcjonowania Klubu, czy jest jakiś zawodnik, który zasłużył sobie na wyróżnienie?**

Trudne pytanie, bo zawsze jest pytanie, jaka jest skala dla każdego z zawodników. Na pewno wyjątkowym zawodnikiem jest Kacper Kozłowski, który zimą opuścił Pogoń Szczecin. Został sprzedany do angielskiego klubu Brighton za rekordową w historii polskiej ekstraklasy kwotę ponad 10 milionów euro. Jest w tym momencie najdrożej sprzedanym polskim zawodnikiem. Kacper kiedy był tutaj, to zapisał się przede wszystkim tym, że

w zadebiutował w ekstraklasie jako najmłodszy zawodnik w historii Pogoni. Poza tym wystąpił bardzo szybko w Reprezentacji Polski i był drugim najmłodszym zawodnikiem w jej historii. Wystąpił w finałach Mistrzostw Europy znowu jako najmłodszy zawodnik w imprezie tej rangi. Więc na pewno tak czysto symbolicznie to Kacpra bym w takim momencie wyróżnił, ale też uczciwie trzeba powiedzieć, że dla gry samej Pogoni Szczecin było wielu zawodników, którzy wnieśli zdecydowanie więcej od niego. Natomiast Kacper może być takim symbolem.

### **Maniak: Czy pandemia wpłynęła na Klub? Jak Drużyna sobie z tym poradziła?**

Bardzo! Z jednej strony wpłynęła na to, że na trybunach nie mogliśmy mieć kibiców, więc piłkarze grali przy pustym obiekcie. To jest coś zupełnie innego, bo piłka nożna jest przede wszystkim dla kibiców. Z drugiej strony bardzo mocno uderzyła w klubowe finanse. Po pierwsze nie było wpływu właśnie z biletów, po drugie także sponsorzy klubu, nasi partnerzy mieli problemy finansowe, co także przełożyło się na gorszą sytuację. I tak naprawdę, tak jak na całym świecie, rynek się trochę skurczył, inne kluby mniej chętnie płacą pieniądze za zawodników, transfery, a to jest jedno z głównych źródeł utrzymania Pogoni Szczecin, więc na pewno pod tym względem w wielu przypadkach klub miał ciężiej. Natomiast dzisiaj po tych dwóch latach mogę powiedzieć, że wydaje się, że wyszliśmy z tego wszystkiego obronną ręką.

### **Maniak: Jakie są plany i cele Klubu i Drużyny na kolejne sezony?**

Najpierw jeszcze trzeba powiedzieć o celach na ten trwający sezon, bo jesteśmy w jego drugiej połowie i chcielibyśmy, żeby był on nie gorszy niż poprzedni. Pogoń po raz pierwszy od 20 lat była na podium ekstraklasy i chcielibyśmy, żeby znowu był medal dla Pogoni Szczecin, najlepiej z tego najcenniejszego kruszcu. Walczymy o Mistrzostwo Polski, ale wiadomo, nikt tego mistrzostwa nie zagwarantuje. Myślę, że jeśli spojrzemy na Pogoń ostatnich lat, powiedzmy 4 - 5 sezonów, to drużyna zajmowała coraz lepsze miejsce w ekstraklasie. Buduje się nowy stadion, jest coraz lepsza

drużyna. Celem na najbliższe lata jest na pewno stabilizacja w czołówce ekstraklasy, właśnie pod względem sportowym Pogoń ma być drużyną, która rokrocznie bije się o podium ekstraklasy, o najwyższe miejsca. Przy klubie ma być silna Akademia, szkoląca młodych zawodników, którzy mają wchodzić do pierwszej drużyny, debiutować i później też, tego nikt nie ukrywa, iść swoją drogą dalej, odchodzić z klubu, a klub na takich transferach ma zarabiać. No i przy tym wszystkim chcemy oczywiście wszystko prowadzić w taki sposób, aby w trakcie meczu Pogoni Szczecin ten nowy stadion zawsze się wypełniał, żeby kibiców było jak najwięcej na trybunach.

### **Maniak: A jakie są oczekiwania wobec nowego stadionu?**

Mamy to szczęście, że w Pogoni wraz z budą stadionu odbyła się kompletna przebudowa bazy treningowej. Powstały cztery zupełnie nowe boiska, dodatkowo piąte, które widzisz pod tą halą pneumatyczną, tzw. balonem, a to bardzo poprawia warunki do treningów. My z jednej strony na ten stadion czekaliśmy bardzo długo, bo inne kluby już od wielu lat mają nowe obiekty, a z drugiej strony możemy widzieć, jakie błędy popełniali inni ludzie w klubach, w których np. powstawał stadion. Nam zależy na tym, żeby tutaj zbudować przy nowym stadionie efekty długofalowe, po to żeby ten stadion wypełniał się kibicami na każdym meczu granym w Szczecinie, żeby ludzie utożsamiali się z Pogonią Szczecin jeszcze bardziej niż teraz i żeby ta społeczność zgromadzona wokół Pogoni Szczecin była naprawdę zjednoczona i silna.

### **Maniak: Czym dla zawodników jest wsparcie kibiców – jak je okazać, co najbardziej pomaga piłkarzom?**

To jest bardzo prosta sprawa. Zawodnicy używają takiego hasła, że trybuny są dwunastym zawodnikiem. Kiedy Pogoń prowadzi swoją akcję, jest bliska zdobycia gola i słysząc tę wrzawę na trybunach, to jest coś, co zawodników niesie. To jest taka pozytywna energia, nawet jeżeli to brzmi trochę jak takie czary. Jeżeli przyjdzie się na stadion, to można to odczuć. To jest ten moment, kiedy wszyscy razem dmuchają w tę stronę, żeby ta piłka wpadła do bramki przeciwnika. I w

momencie kiedy to wsparcie z trybun przez cały mecz jest takie mocne, pozytywne, to naprawdę to drużynie pomaga. To też element takiej gry psychologicznej. Z jednej strony pomaga twojej drużynie, a z drugiej strony może trochę deprymować przeciwnika. Przeciwnik nie jest na swoim terenie, więc to wsparcie wtedy może przeszkadzać rywalowi i pomóc twojej drużynie.

### **Maniak: A czy Pogoń Szczecin często otrzymuje takie wsparcie?**

Tak. Powiem szczerze, że od kilku lat, tak naprawdę mogę to utożsamiać z okresem pracy w Szczecinie trenera - Kosta Runjaića, czyli jest to ponad 4 lata, Pogoń zbudowała sobie markę drużyny walczącej. Mówię o tym, że nikt nie zarzuca Pogoni braku ambicji, odpuszczania. To powoduje, że kibice chętniej utożsamiają się z drużyną i najlepszym przykładem jest ostatni mecz w Szczecinie, gdy Pogoń Szczecin grała z Lechem Poznań. Przegrała ten mecz dość wysoko: 0:3. Nikt się nie spodziewał, że aż tak wysoko przegra ten mecz i pomimo tego – jest taki zwyczaj, że kiedy drużyna wygrywa to piłkarze idą po meczu pod trybuny, gdzie są najbardziej zagorzali kibice i wspólnie przez kilka minut śpiewają, świętują zwycięstwo, a jeżeli się przegrywa, to takiego zwyczaju nie ma - natomiast po tym spotkaniu przegranym z Lechem Poznań, kibice zawołali piłkarzy, żeby przyszli i zaśpiewali dla nich po meczu, podziękowali im za walkę. Zachęcili ich do tego, aby walczyli w każdym kolejnym spotkaniu. Drużyna na tyle wypracowała sobie swoją walkę szacunek kibiców, że jeden przegrany mecz tego nie przekreśla.

### **Maniak: Czy planowane są zmiany, aby poprawić funkcjonowanie Klubu?**

Te zmiany są cały czas i tak naprawdę można mówić o dużych zmianach. Np. o tym, że w ostatnim czasie otworzył się nowy departament w Pogoni Szczecin - departament biznesu odpowiedzialny za pozyskiwanie nowych partnerów dla klubu. Klub stale się zmienia. Takimi najświeższymi przykładami choćby z zeszłego roku może być rozbudowa zarządu klubu z dwóch do czterech osób, co wpływa na rozłożenie ciężaru

środków decyzyjnych w klubie. W Pogoni pracuje coraz więcej osób.

### **Maniak: Jaka jest działalność Pogoni poza boiskiem ? Czy prowadzone są akcje charytatywne ?**

Tak, tak! Myślę, że to jest bardzo ważne, bo my wielokrotnie powtarzamy, że jesteśmy jedną wielką granatowo-bordową rodziną i ja zawsze chciałbym, żeby to hasło było prawdziwe. W czasach, szczególnie tych pierwszych miesięcy pandemii, mogę powiedzieć, nieskromnie, że zdaliśmy egzamin jako taki klub odpowiedzialny, bo naprawdę z naszej strony wychodziło dużo działań tzw. CSRowych, związanych z odpowiedzialnością społeczną, z działalnością charytatywną, za którą klub był później wielokrotnie nagradzany przez inne ośrodki. Teraz mierzymy się jako kraj, jako Polska z trudną sytuacją na Ukrainie i my jako Pogoń Szczecin jesteśmy bardzo zaangażowani w pomoc Ukrainie. Nie dalej jak wczoraj ze Szczecina wyjechało ponad 20 samochodów i autokar, które pojechały na granicę, zwożąc takie artykuły najpilniejszej potrzeby. A w drogę powrotną zabiorą ludzi, którzy uciekają z Ukrainy przed wojną, więc myślę, że to są takie bardzo realne działania. Bardzo cieszę się, że miałem przyjemność porozmawiać z Panem Krzysztofem Uflandem, pozwoliło mi to poznać bliżej „Dumę Pomorza”, której życzę samych sukcesów, niezliczonej ilości goli i zdobycia tytułu Mistrza Polski.



