

CZERWIEC 2020

Maniak

Alternatywne pismo młodzieżowe



Tracimy wolność przez pandemię

Prawko w maseczce?

Świat wcisnął pauzę

Życie w złym ciele

Świat bez ludzi



Wszyscy walczymy z wirusem

Oddajmy głos osobie prześladowanej

Strach przed feminizmem

Drodzy czytelnicy!

Wracamy do Was po krótkiej przerwie z podwójną siłą. Koronawirus zmienił niespodziewanie nasze życie, zamknął szkoły i utrudnił funkcjonowanie nam wszystkim, ale my nie poddaliśmy się. Mieliśmy dużo czasu, aby napisać coś wyjątkowego, coś co miejmy nadzieję spodoba się wszystkim.

Zapraszamy do nowego Maniaka!

Spis treści

- Str.2-3 Świat wcisnął pauzę
- Str.3-5 Mydło
- Str.5-7 Jesteśmy dla ludzi
- Str.7 Odpowiedzialność
- Str.8 Zdarza się że serce rośnie
- Str.8-9 Jak naprawdę wygląda praca z psychologiem
- Str.10-11 Osoby niepełnosprawne w Polsce
- Str.11-12 Nauka jazdy w maskach
- Str.12-13 Nastoletnie życie podczas pandemii
- Str.14 Świat bez ludzi
- Str.15-16 Jak się izolować aby nie zwariować
- Str.16-17 My też walczyliśmy z koronawirusem
- Str.17-18 Moja kwarantanna
- Str.19 Co wolno wojewodzie..
- Str.20-21 Życie w złym ciele
- Str.21-22 Perspektywa osoby prześladowanej
- Str.22-23 Strach przed feminizmem
- Str.23-26 Ksiądz i jego codzienność
- Str.26-27 Wolin wita
- Str.27-28 TOZ czeka na ciebie
- Str.28-29 Zdalne nauczanie
- Str.29-30 Ścieżki młodego emigranta
- Str.31 Jaka jestem nie wie nikt
- Str.32-33 Na czym polega praca strażaka
- Str.33-35 O kombinowaniu na wielu płaszczyznach
- Str.35-37 Czas zaistnieć na scenie
- Str.38-40 Dobro zawsze wraca
- Str.40-41 Put Solntsa
- Str.41-42 Piłka nożna dziewcząt
- Str.42-43 Nasi piłkarze są nie do zdarcia
- Str.43-44 Koszykarze XVII LO
- Str.45-46 E-Sport
- Str.46-47 Żagluj z nami
- Str.47-48 Siatkarki LO18 walczą i inspirowują
- Str.48-49 Do tańca trzeba serca
- Str.49 Co słyszać u naszych siatkarzy?
- Str.50-51 Żywe srebra
- Str.51-52 Nasz świat taki pusty
- Str.53 Wracamy na boiska
- Str.54-55 Musimy przełamywać te granice

Redakcja Maniaka

Redaktor naczelna

Hanna Banak

Techniczna

Ola Hordyj

Redaktorzy

Natalia Szwaba

Karolina Babiasz

Tobiasz Sobczyński

Matylda Wojciechowska

Jakub Ratajczak

Włodek Trofimow

Karolina Zakrzewska

Filip Stasiszyn

Dawid Grabiński

Julia Sielska

Konrad Ostaszewski

Mateusz Grabarczyk

Natalia Morozkina

Hanna Banak

Maria Borczyk

Julia Okołowicz

Natalia Sulecka

Vanessa Pilarek

Anastazja Bondarenko

Damian Tarasiewicz

Janek Lipiński

Weronika Pezowicz

...jeszcze o koronaferiach...

Świat wcisnął pauzę

Autor: Natalia Szwaba

Jak wszyscy doskonale wiemy - sprawa jest poważna i takiego też traktowania wymaga. Zarażenie covid-19 jest realne, dlatego też zrozumiałe dla każdego są obostrzenia dotyczące tak naprawdę naszej wolności. Zamknięto galerie handlowe, kina, szkoły, restauracje... W pewnym momencie nawet parki i lasy. Świat, który dotychczas znaliśmy, został zwyczajnie zamknięty, nieosiągalny dla nas.



Cztery ściany, cztery kąty, okna. Atrakcją dnia dzisiejszego będzie wycieczka do kuchni, lecz dla pasażerów o słabszych nerwach zahaczmy o toaletę." Hmm... A co ta sąsiadka z naprzeciwka robi?! Pali papierosy? A ostatnio była na strajku klimatycznym.. Co za hipokrytka!" Poważnie? Taki od teraz ma być mój świat? - założę się, że każdy z nas przynajmniej raz zadał sobie to pytanie podczas trwającej miesiące pandemii.

Zgodzę się, że na początku może faktycznie nie było To dla nas złe. Większość odetchnęła z ulgą: nie było wczesnego wstawania i szycowania się do szkoły, do której często wielu dojeżdża nawet około godziny! Można było pomyśleć, że w końcu mamy czas na to, co ciągle spadało na drugi plan.

- Wyśpię się.
- Nadrobię szkolne zaległości.
- Odpocznę od zgiełku.
- Może jeszcze trochę odpocznę...
- Skończę serial!
- Zacznę nowy!
- Kolejny!
- Jest tu jeszcze coś ciekawego...?
- Poćwiczę!
- Och... Zakwasy... A w ogóle to najbardziej lubię biegać, a nie mogę wyjść, więc sobie odpuszczę! Mamo, kupiłaś chrupki?!
- Sprzątanie domu!
- Mój pokój, salon, toaleta, kuchnia, przedpokój!
- Przepraszam! Mógłby ktoś przyjść nabałaganić? Nudzę się...
- Muszę odpocząć... Od czego? Nie wiem.

Entuzjazm z wolnego czasu prysł jak bańki mydlane wraz z pomysłami na to, co właściwie ze sobą zrobić. Każdy czasem potrzebuje resetu, odpoczynku, samotności, czasu na uporządkowanie myśli, jednak odizolowaliśmy się od siebie na tak długo jak chyba nigdy przedtem. Możemy pisać do siebie, jednak to nie jest to samo, co wspólny wypad na kebaba!

Coraz częściej jesteśmy przygnębieni, choć nie ma do tego zbyt wielu powodów, nie wiemy, co ze sobą zrobić, tyjemy, leżymy i czekamy na koniec tego szaleństwa. Nie ma to pozytywnego wpływu na naszą psychikę. Spędzanie tak długo czasu w samotności sprawia, że wielu z nas może czuć się wyalienowanymi. Ile razy słyszeliście słowa typu: "jak wyjdziemy z domu, to wszyscy będziemy jakby z dziczy!", niby żart, jednak może tak będzie? Faktycznie większość pośpieszy na imprezę, spotkanie z przyjaciółką, itp. Jednak co z tymi, którzy staną w miejscu? Którym pauza się nie odcisnie...

Tym, którzy przez tę samotność, tę przymusową zmianę - zamkną się w sobie.

Oczywiście nie ma nic złego w tym, że ktoś lubi spędzać czas w domu, jednak jeśli zauważysz, że osoba z twojego otoczenia stała się cicha, zamknięta, wycofana, zaproponuj jej spotkanie, wspólne spędzenie czasu. Dlaczego to tak ważne? Dlatego, że są to pierwsze objawy depresji, a nie jest to choroba, z której łatwo wyjść...



Covid-19 mimo wszystkich minusów raczej zmusza nas do nauczenia się tego, abyśmy wszyscy dbali o siebie nawzajem. Przykład? Chociażby noszenie maseczek, nie nosisz jej, by SIĘ nie zarazić, lecz po to, aby - jeśli to ty jesteś nosicielem wirusa - nie zarazić KOGOŚ na ulicy. Trzeba starać się wyciągnąć pozytywy z zaistniałej sytuacji i to właśnie jest jeden z plusów społecznych - dbanie o wspólne dobro.

Zapytałam jednego z moich rówieśników, jaką lekcję lub jakie plusy widzi i wniesie do swojego życia z kwarantanny. „Podczas kwarantanny dostrzegamy, co jest dla nas najważniejsze, nie tylko wychodzenie na miasto, spędzanie czasu z przyjaciółmi, ale przede wszystkim bliskie osoby. Musimy uważać, jak spędzamy czas z dziadkami, bo od nas zależy, czy zarazimy ich tym wirusem czy raczej nie... musimy się w 100 % pilnować i być wytrwali, dopóki ten wirus nie minie. Są ciężkie czasy, ale w tym okresie ćwiczymy swoją psychikę.” - M. Pankowski
Wspierajmy siebie nawzajem i dbajmy o ludzi wokół siebie. Dużo zdrowia czytelnikom życzy „Maniak”!

Mydło – bohater czasów pandemii

Autor: Karolina Babiasz

Wraz z pojawieniem się nowego wirusa na świecie wzrosły ceny produktów odkażających, maseczek, mydeł, produktów higienicznych. Dlaczego właśnie teraz? Czy ludzie boją się o własne zdrowie do takiego stopnia, że wpadają w panikę?

Nagle zapotrzebowanie na środki czystości

Badania przeprowadzone w 2017 roku we współpracy z lekarzami oraz dermatologami wykazały, że zbyt częste mycie rąk czy ciała nie jest dobrym pomysłem. Dzieje się tak za sprawą mydeł, a konkretnie substancji w nich zawartych. Te, których używamy, składają się w większości z tłuszczu i substancji alkalicznej, rozpuszczalnej w wodzie (np. soli lub sody oczyszczonej).

Składniki te sprawiają, że warstwa ochronna tłuszczu i oleju jest ścieraana z powierzchni naszej skóry. Działanie szamponu jest podobne, wyłukuje on wydzielane przez gruczoły łojowe sebum. Więc ludzie, w obawie, przez zarażeniem się nieznaną chorobą, stosując więcej środków czystości i robiąc to częściej, tylko sobie szkodzą. Według badań, powinniśmy wręcz nie myć się częściej niż 2-3 razy w tygodniu, tak aby nasza skóra mogła zachować się w dobrym stanie. Sucha skóra jest osłabiona, przez co może cierpieć cały organizm, wtedy zaś zwiększamy ryzyko zachorowania. Jednak wciąż jest to kwestia indywidualna.

Co zrobić jednak w przypadku dłoni, które myte są nawet kilkadziesiąt razy dziennie? Należy dobrać odpowiedni krem nawilżający (podobnie jak do całej skóry). Nic więcej nie da się zrobić. Według badania

przeprowadzonego niedawno w Stanach Zjednoczonych oraz Wielkiej Brytanii, ludzie częściej przekazują sobie rozmaite wirusy przez podanie ręki niż przez pocałunek. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Kolorado pokazują, że na naszych dłoniach znajduje się przeważnie około 3 200 bakterii ze 150 różnych gatunków. Jeśli nie myjemy rąk regularnie, bakterii będzie jeszcze więcej. Dlatego też higiena dłoni jest niezbędna w naszym codziennym funkcjonowaniu.

Jak często się myjemy w porównaniu do mieszkańców innych krajów?



Państwowy Zakład Higieny zbierał dane dotyczące higieny Polaków już od 2001 roku. Połowa z badanych deklaruje codzienne mycie całego ciała, 40% zaś również codzienne mycie głowy. Zaledwie 10% odpowiedziało, że myje się tylko kilka razy w miesiącu. Można by twierdzić, że Polacy to czysty naród, jednak pomimo to wielu uważa inaczej. Kilka lat temu Szwajcarzy przeprowadzili badania mające wykazać, jaką uwagę przywiązują do higieny poszczególne narody. Zrobiono testy w 12 krajach. Z każdego kraju zbadano 1000 kobiet i mężczyzn w wieku 33-55 lat. Okazało się, że 90% z badanych Polaków zadeklarowało, że higiena jest dla nich bardzo ważną sprawą, a pozostali, że dość istotną. Porównując do Japończyków, gdzie zaledwie 29% wskazało pierwszą odpowiedź, a 63% drugą, wypadamy bardzo

dobrze. Trzeba jednak pamiętać, że są to tylko deklaracje.

Jednocześnie z badań wynika, że najpopularniejsze jest branie prysznic, który codziennie bierze ponad połowa badanych, a 28% nawet dwa czy więcej razy. Średni czas spędzany przez Polaków na czynnościach związanych z higieną osobistą w ciągu jednej doby wynosi około 51 minut. W pozostałych krajach jest to około 21-30 minut.

Mity dotyczące mycia rąk



Każdy z nas na pewno się na nie natknął. Kilka najpopularniejszych z nich to: mycie rąk w gorącej wodzie jest skuteczniejsze od mycia w zimnej, im częściej myjemy ręce, tym lepiej, suszarki na gorące powietrze są najlepszym sposobem na suszenie rąk. Pierwszy z nich został dokładnie zbadany. Sprawdzono ilość usuwanych mikroorganizmów z naszej skóry w trzech różnych temperaturach. Jak się okazało, w każdej z nich ilość usuwanych mikroorganizmów była dokładnie taka sama. W trakcie mycia rąk liczy się „technika” oraz jakość mydła, a nie temperatura wody. Tak samo częste mycie rąk tylko podrażnia naszą skórę oraz ją niszczy. Ponadto niektóre z mydeł mogą wywołać silne alergie. Natomiast suszarki do rąk sprawiają, że w trakcie suszenia dużo większa ilość mikroorganizmów rozprzestrzenia się dookoła, niż w przypadku np. jednorazowego papierowego ręcznika. Są one dodatkowym elementem

umożliwiający nam pozbywanie się np. bakterii z rąk. Eksperymentowanie z odcinaniem się od higieny osobistej. Jeden z takich eksperymentów przeprowadziła redaktorka portalu Refinery.29.on – Lucie Fink. Postanowiła ona nie myć włosów przez dwa tygodnie. Chciała w ten sposób sprawdzić, czy raczej mają zwolennicy codziennego mycia, czy może srogo tego zabraniający ludzie. Kobieta do tego eksperymentu podeszła poważnie. Zaangażowała całe swoje otoczenie oraz ekspertów, którzy stale oceniali stan jej skóry głowy. Pierwsze dni przebiegły zupełnie tak, jak się spodziewano. Trzeciego, aż do ósmego dnia, włosy były w kiepskim stanie, tak samo jak i samopoczucie Lucie. Skóra głowy swędziała i była bardzo tłusta. W kolejnych dniach stan się nie polepszył, jednak, gdy Lucie powiedziała swoim współpracownikom, że nie myła włosów aż 10 dni, nie uwierzyli. Stwierdzili, że włosy wyglądają normalnie, zupełnie tak jakby nie myła ich jeden czy dwa dni. Następnie poprosiła ich, aby powąchali jej włosy i ocenili w skali od 1 do 10, gdzie 1 to najlepszy zapach a 10 najgorszy. Większość wystawiła 2. Sama uczestnicząca w eksperymencie stwierdziła, że był on naprawdę uczący.. W trakcie trwania całego eksperymentu Lucie Fink udała się do trychologa, która stwierdziła, że nie może powiedzieć ludziom wprost, czy rzadkie mycie włosów jest złe czy dobre, ale patrząc na głowy niektórych ze swoich pacjentów przyznała, że nie jest to na pewno aż tak zdrowe, na jakie może wyglądać. Gdy badała włosy Lucie, pierwsze co rzuciło jej się w oczy, to fakt, że pojawił się łupież będący przyczyną swędzenia, które odczuwała redaktorka. Jednak, jak skomentowała sama Lucie Fink, warto jest czasem zacisnąć zęby, aby dowiedzieć się więcej o sobie i własnym organizmie. Dowiedziała się dużo o swoich włosach, ich wytrzymałości. Stwierdziła też, że nie każdy musi ograniczać mycie się, ale zdecydowanie poleca zrezygnowanie z mocnych szamponów podrażniających skórę.

Jesteśmy dla ludzi

Autor: Matylda Wojciechowska

Rozmowa z Miłoszem Nowakiem, kierowcą szczecińskich autobusów

Maniak: Jak to się zaczęło, skąd pomysł na akurat ten zawód?

- Tak właściwie stało się to przez przypadek. Podczas jazdy autobusem zauważyłem ogłoszenie o pracy: szukano kierowców autobusu. Postanowiłem udać się do firmy, gdzie wystali mnie na kursy. Była to spontaniczna decyzja, ale nie żałuję jej.

Maniak: Co było dla Pana najtrudniejsze podczas pierwszych tygodni w tej branży?

- Według mnie najtrudniejsze było przestawienie się z trybu dziennego na tzw. tryb światowy. Co znaczy, że zamiast budzić się o 8:00 czy 9:00, byłem zmuszony przestawić się na wstawanie o 4:00, 5:00. Na początku miałem z tym problem, ale wiadomo, z czasem da się przyzwyczać.

Maniak: A jeśli chodzi o trasy autobusów?

- To też było ciężkie, ponieważ musiałem iść na żywioł i poznawać trasy w trakcie jazdy. Czasem zdarzało mi się pytać pasażerów o to, gdzie mam dalej jechać. W miarę możliwości poświęcałem czas wolny, aby samodzielnie zapoznać się z daną trasą.

Maniak: Czy spowodował Pan kiedykolwiek jakiś wypadek podczas jazdy autobusem?

- Nie spowodowałem, natomiast byłem uczestnikiem jednego. Dwa auta zderzyły się bardzo blisko autobusu, którym kierowałem. Na szczęście skończyło się jedynie na uszkodzeniach aut. Innym razem, gdy kierowałem autobusem, kobieta upadła, zahaczając głową o krzesło. Musiałem zadzwonić po



pogotowie. Zabrano ją do szpitala, ale okazało się, że nic jej się nie stało.

Maniak: Czy miał Pan kiedyś do czynienia z Panią „Balbiną”?

- Miałem niejednokrotnie, jednakże nie sprawiała mi żadnych problemów. Uważam, że wystarczy dobre podejście. Większość kierowców nie wpuszcza Jej do autobusów bezpodstawnie, ponieważ nie ma prawa, że nie można wprowadzać do autobusu skutera inwalidzkiego. Ja po prostu potraktowałem Ją jak inwalidkę. Pani Bogumiła niejednokrotnie odwdziękowała się miłym słowem.

Maniak: Co według Pana jest najtrudniejsze w tym zawodzie?

- Zdecydowanie skupienie się na tym, co się dzieje na drodze i jednocześnie wewnątrz pojazdu. Ludzie raczej nie ułatwiają tego zadania. Ciężko jest też rozdzielić sprawy prywatne od pracy, a jest to bardzo ważne, ponieważ ciąży na mnie duża odpowiedzialność i trzeba być bardzo skupionym na tym, co się dzieje wokół mnie.

Maniak: Jak radzi sobie Pan w sytuacji, gdy nie ma klimatyzacji?

- Rzeczywiście zdarza się to często. Osobiście staram się jeść dużo owoców i pić dużo wody, aby schłodzić organizm. Wiadomo, pasażerowie również narzekają, ale jedyne co mogą zrobić, to otworzyć okna lub szyberdachy. Warto pamiętać, że niektóre autobusy nie są nawet wyposażone w klimatyzację, dlatego każdy musi sobie radzić, jak może.

Maniak: Co z przerwami? Czy są one wystarczająco długie, aby kierowca mógł rzeczywiście odpocząć i na nowo się skupić?

- Ja nie narzekam. Wiadomo, czasem gdy są opóźnienia, nie ma w ogóle przerwy. Wtedy należy

zadzwoić do dyspozytora w celu dogadania się o zmianę z innym kierowcą.

Maniak: Zdarza się, że kierowcy nie wpuszczają osób, które biegną, aby zdążyć na autobus. Czy jest Pan jednym z nich?

- Moim zdaniem komunikacja miejska jest dla ludzi, a nie ludzie dla komunikacji. Korona mi z głowy nie spadnie, jeśli poczekam chwilę dłużej. Domyślam się, że są różne sytuacje i ludzie mogą się lekko spóźnić. Zawsze chcę dopomóc, aby każdy zdążył w docelowe miejsce szybciej i czekam chwilę dłużej.

Maniak: Jakie nietypowe i zabawne sytuacje spotkały Pana podczas tych dwóch lat w branży?

- Na ten moment nie jestem w stanie przypomnieć sobie wielu, natomiast kiedyś, gdy kierowałem autobusem, weszła do niego kobieta z dwójką dzieci. Jedno z nich wykrzyczało na cały autobus „Mamo, jesteś jedyną mamą na świecie, która nie kocha swoich dzieci!”. Wszyscy pasażerowie zaczęli się śmiać, a ja razem z nimi. Była też dosyć nieprzyjemna sytuacja, która spotkała mnie w tej karierze. Ludzie filmowali mnie i wstawiali te filmy na jeden z portali społecznościowych, opisując mnie jako kierowcę, który jeździ niebezpiecznie.

Maniak: Dlaczego opisywali Pana w ten sposób?

- Możliwe, że tak mnie określali przez to, że momentami jeździłem trochę szybciej i czasem zdarzało mi się gwałtownie skręcić, ale są różne sytuacje, np. nieodpowiedzialni piesi, dlatego uważam, że ludzie nie powinni tak mnie oceniać.

Maniak: Może przejdźmy do bardziej pozytywnych aspektów. Co najbardziej lubi Pan w swojej pracy?

- To jest chyba najtrudniejsze pytanie. Myślę, że rozmowę i styczność z ludźmi, ponieważ jestem otwarty i lubię kontakt z ludźmi.

Maniak: Czy poleciliby Pan tę pracę innym?

- Zależy, co kto preferuje. Myślę, że jeśli komuś podoba się praca z ludźmi, to czemu nie. Ja nigdy nie marzyłem, aby być kierowcą autobusu, ale los tak chciał, a ja nie żałuję.

Maniak: Bardzo dziękuje za rozmowę i życzę bezwypadkowej jazdy.

Odpowiedzialność? To tylko u nas!

Autor: Tobiasz Sobczyński

Ile już razy słyszałem to słowo: koronawirus... Tym bardziej mnie drażni, lecz nie sam wirus, a raczej ludzie. Ja, podobnie jak reszta, jem, śpię, po prostu żyję. Wszyscy słyszymy, jak bębnią w radiu czy telewizji, by nie zbierać się grupami w miejscach prywatnych, a tym bardziej w miejscach publicznych, jeśli zaś nie musimy wychodzić, to w ogóle lepiej pozostać w domach.



Kochani ludzie, jak możemy mówić o jednym, a robić coś innego? Piszecie na swoich profilach internetowych: „zostańmy w domach!”, „poświęćmy czas dla najbliższych!” W domu! Nawet na ulicy, koło naszych domów jeżdżą samochody, które trąbią nam bez przerwy: zostań w domu, rozejdźcie się, ludzie! Wy to robicie dla siebie i innych. Jak można w takich czasach przebywać w miejscu, które najbardziej

naraża nas na zakażenie?... Niektórzy z nas chyba za dobrze się bawią i coś im strzeliło z pistoletu w sam mózg...

Wyjaśniając całą sprawę, chciałbym opowiedzieć Wam o pewnej sytuacji. Jadąc w minionych dniach z moim bratem po zakupy domowe, natknąłem się na bardzo ciekawy widok, obraz głupoty i nieodpowiedzialności.

Do niedawna obowiązywał zakaz korzystania z miejsc rekreacyjnych, lasów, parków, boisk i nieszczęsnych placów zabaw.

Jakież było moje zdziwienie, gdy zerkając okiem na wspomniany przed chwilą plac zabaw, zobaczyłem gromadę cieszących się dorosłych ludzi ze swoimi Małymi pociechami, nie wspomnę, ile było tam osób, bo dokładnie nie liczyłem, lecz nie była to grupa licząca mniej niż dziesięć osób. Ludzie ci, nie przejmując się niczym, śmiali się, nie przestrzegając żadnych obostrzeń narzucanych nam przez rząd, po prostu krótko to ujmując, dobrze się bawili...

Takich ludzi nazywamy dorosłymi? Bez pretensji do dzieci, które mogą nie zdawać sobie sprawy z powagi sytuacji, w której się znajdujemy, no ale dorośli i pełnoletni ludzie? Którzy mają świecić przykładem dla młodszych, zachowują się w ten sposób... brak słów, przepraszam, ale nie dziwny się, że nasze społeczeństwo schodzi na psy i jest w totalnej dziurze. Ogromny podziw dla takich ludzi, że nie wstyd im, nie wspominając o tym, że

prawdopodobnie w dużym stopniu narazili siebie i innych na zakażenie owym wirusem. Podziw, że było im z tym tak do śmiechu, że cieszyli się i nie zwracali na nic innego uwagi. Jest mi za nich wstyd, za ludzi dorosłych, za Polaków... Mam szczerą nadzieję, że takie osoby w tym momencie żałują swoich durnych czynów. Być może choć teraz jest im odrobinę wstyd i w czasie tej pandemii nie wpadną im już takie pomysły do głowy. Czasem jednak po prostu się już przyzwyczajam i tracę wszelką nadzieję, że choć odrobinę nasze społeczeństwo zmądrzeje, bo gdy jeden ancymon przestaje, nadchodzi drugi. Nie wystawiamy sobie złej opinii; przez przyrządek twojego zachowania nie tylko ty zostaniesz oceniony, ale i twoja rodzina czy towarzystwo.

Bądź odpowiedzialny! Zostań w domu i nie rób z siebie błazna!

Zdarza się, że serce rośnie

wywiad z opiekunem medycznym

Autor: Jakub Ratajczak

Maniak: Jak się Pani nazywa i gdzie Pani pracuje?

- Nazywam się Bożena Reszczyńska i jestem opiekunem medycznym na oddziale neurologii.

Maniak: Jaka jest specyfika tego oddziału?

- Na nasz oddział trafiają głównie ludzie starsi, po wylewach, udarach i z innymi chorobami związanymi z mózgiem. Nasi pacjenci często mają problemy z najprostszymi czynnościami, które jednak są niezbędne w codziennym funkcjonowaniu. Większość osób ma niedowład i potrzebuje całkowitej opieki i pomocy w niemal wszystkim. Tacy ludzie nie są w stanie sami zjeść, napić się czy iść do toalety.

Maniak: Co należy do Pani obowiązków i na czym polega Pani praca?

- Do moich obowiązków należy przede wszystkim zapewnienie bezpieczeństwa pacjentom na naszym oddziale, dbanie o ich potrzeby. Ważnym elementem mojej pracy na tym oddziale jest diagnostyka chorych. Diagnostyka polega na wykonywaniu potrzebnych badań naszym podopiecznym, takich jak rezonans, tomograf komputerowy, prześwietlenia czy USG tętnic.

Maniak: Co musiała Pani zrobić, aby zostać opiekunem medycznym?

- Musiałam ukończyć roczną szkołę policealną i aby uzyskać certyfikat uprawniający mnie do pracy w tym zawodzie - zaliczyć egzamin państwowy. W szkole mieliśmy przedmioty takie jak anatomia, opieka i pielęgnacja. Uczyli nas również obsługi sprzętów medycznych takich jak sonda czy pega, które są używane do karmienia pacjentów niezdolnych do samodzielnego jedzenia.

Maniak: Co skłoniło panią do podjęcia takiej pracy?

- Od zawsze byłam pomocną osobą i od małego chciałam związać swoją przyszłość z pomaganiem innym ludziom. Znajoma z mojej poprzedniej pracy zapisała do szkoły medycznej i za jej namową sama postanowiłam zrobić coś w tym kierunku. Od początku wiedziałam, że ten zawód będzie mi sprawiał przyjemność.

Maniak: I ostatnie pytanie, czy jest Pani zadowolona ze swojej pracy?

- Generalnie zawód, który wykonuję, jest bardzo niedoceniany, zarówno przez środowisko lekarskie jak i społeczeństwo. Jest to praca ciężka zarówno psychicznie jak i fizycznie. Wykonuję praktycznie te same obowiązki co pielęgniarka, a mimo tego zarabiam połowę mniej, więc pod względem finansowym ta praca mnie nie satysfakcjonuje. Zdarza się jednak, kiedy moje serce wręcz rośnie, kiedy niektórzy pacjenci cieszą się na mój widok, dziękują za udzieloną im pomoc i doceniają wysiłek włożony w opiekę nad nimi.

Maniak: To wszystkie pytania, jakie do Pani miałem. Dziękuję bardzo za rozmowę i życzę jak najwięcej przyjemnych chwil w pani pracy.

Jak naprawdę wygląda praca z psychologiem?

Autor: Karolina Zakrzewska

Wielu ludzi słysząc zdanie: „chodzę do psychologa”, w głowie ma tylko jedno: „wariat”, „nienormalny”, „chory psychicznie”.

Jako osoba uczęszczająca do psychologa od dłuższego czasu oraz kształcąca się w tym cudownym kierunku mogę im powiedzieć: jesteście głupi.

Do psychologa można pójść z najmniejszym naszym problemem, np. Jaś dostał jedynkę z matematyki i czuje się z tym źle, potrzebuje się komuś wygadać i chciałby usłyszeć coś pocieszającego oraz dostać



dobrą radę.

Gdzie może się zwrócić, oprócz rodziców i przyjaciół?

Może prosić opiekunów o zapisanie do Pani/Pana psychologa.



Jak naprawdę wygląda taka wizyta z perspektywy osoby z problemem? Spotykam się z moją Panią psycholog w szpitalu, w jednym z gabinetów lekarskich, siedzimy naprzeciwko siebie. Psycholog pierwsze co robi, to zapoznaje się z tobą, czyli „Jak masz na imię? Ile masz lat? Skąd jesteś? Sama chciałaś się umówić na wizytę? Z czym do mnie przychodzisz? Czego ode mnie oczekujesz? Jaka forma pracy cię interesuje? Co ile chcesz się spotykać? Jak się dzisiaj czujesz?” i tak dalej, na pierwszym spotkaniu zazwyczaj są omawiane warunki naszej wspólnej pracy. Psycholog dąży do tego, aby stać się twoim przyjacielem i oparciem, buduje z tobą więź, aby lepiej się pracowało.

I w tym momencie obalam jeden z wielu mitów – do psychologa nie chodzi się ze stwierdzoną chorobą psychiczną, nie chodzą tam tylko osoby załamane. Nie ma NIC wstydliwego w uczęszczaniu na takie spotkania - jest to nam bardzo potrzebne. Niestety na świecie jest zbyt wielu obrzydliwych psychologów. Spotykam się często z wpisami w internecie, w których ludzie piszą, że nienawidzą psychologów, bo im zrobili krzywdę, wyzywali ich, itp. Jako przyszły psycholog/psychoterapeuta czuję, że chce mi się po prostu ryczeć, bo takie osoby niszczą ludzi, nie rozwiązują z nimi problemów, tylko im jeszcze ich dokładają i biorą za to duże pieniądze. Wstydzę się za osoby, które wykonują źle swój zawód. Psycholog/psychoterapeuta bierze przecie

odpowiedzialność za życie ludzkie.

Sama trafiłam na okropną psychoterapeutkę, brała ode mnie ogromne pieniądze za 40 minut pytania: „jak się czujesz”, nie doradzała mi, nie słuchała mnie i na koniec tylko dodawała, że „potrzebujesz opieki lekarza, masz zagrożenie życia”. Ja po prostu czułam się jak śmieć po tych spotkaniach, nic mi to nie dawało. Pod pretekstem uczenia się do ważnych egzaminów, zrezygnowałam na stałe z jej usług. Zajęło mi 2 lata, aby przemóc się, aby znów się zapisać - tym razem do poleconej psycholog. Trochę mi wstyd, gdy sobie przypomnę, jak byłam nastawiona do tej kobiety - byłam niemiła, wredna, oschła, nie chciałam odpowiadać na pytania. Teraz - po kilku miesiącach pracy - jest dla mnie jak przyjaciółka. Pokazuje mi, jaka naprawdę jestem, jak sobie pomóc z tym, co mnie boli, i wskazuje problemy. Pomogła mi z akceptacją samej siebie, z zazdrością, z atakami paniki..

Psycholog to nie jest osoba, której powinniśmy się bać, a tym bardziej szkalować osoby, które chodzą na terapię. Nigdy już nie będę się wstydzić tego, że pracuję nad sobą, że chcę być lepszą wersją siebie, chcę rozwiązać swoje problemy i być szczęśliwą. Jestem dumna też z tego, że wybrałam taką drogę - będę pomagać ludziom skrzywdzonym, takim jak ja, i dołożę wszelkich starań, aby chociaż kilka z tych osób było szczęśliwych.

Wiem, że pierwsza wizyta jest ciężka, trudno jest się otworzyć, pójść tam, umówić się na wizytę. Ale warto dać sobie pomoc. Psychologa obowiązuje tajemnica lekarska, czyli: wszystko, co mu powiesz, zostaje między wami, nie ma prawa nic powiedzieć twoim rodzicom, chyba, że wystąpi u ciebie zagrożenie życia. Psycholog jest po to, aby cię wysłuchać, pomóc i doradzić.

Zawsze można zrezygnować ze spotkań i dać sobie z tym spokój. Najważniejsza rzecz w tym wszystkim: nie wszyscy psychologowie i psychoterapeuci są płatni - ja jestem zarejestrowana przez NFZ.

Warto sięgać po pomoc, nie trzeba zostawać z tym wszystkim samemu i męczyć się do końca życia.

Osoby niepełnosprawne w Polsce

- rozmawiamy o ich problemach i nadziejach

Autor: Filip Staszyn

Maniak: Dzień dobry.
- Dzień dobry.

Maniak: Na co Pani choruje?
- Od ponad 20 lat zmagam się z poważną, przewlekłą, neurologiczną chorobą – SM (stwardnienie rozsiane).



Maniak: Jak Pani dzisiaj się czuje?
- W SM każdy dzień jest inny, dziś akurat mam się dobrze. Każdego dnia zastanawiam się, co przyniesie mi następny dzień.

Maniak: Czy państwo Pani pomaga?
- Dziś zgodnie z orzeczeniem posiadam znaczny stopień niepełnosprawności, muszę powiedzieć, że w latach 90, kiedy zaczęłam chorować, nie otrzymywałam żadnej pomocy. Poza wizytami lekarskimi u specjalisty. Dziś służba zdrowia na każdym etapie, od przychodni i lekarza pierwszego kontaktu po lekarzy specjalistów, znacznie

poprawiła się i jest skierowana na to, by pomagać takim osobom jak ja.

Maniak: Czy ludzie, których Pani spotyka, są życzliwi?
- Widzę różnicę od czasu, kiedy nie mogę chodzić, a poruszam się na wózku inwalidzkim, ludzie życzliwiej reagują na kontakt ze mną i oferują swoją pomoc.

Maniak: Czy myśli Pani o wyjeździe na zachód?
- Parę lat temu wyjechałam na krótki czas do Anglii w celu znalezienia lepszego miejsca do życia, jednak z powodu kilkuletniego wtedy syna musiałam wrócić do Polski. Dziś myślę o wyjeździe do Niemiec, jednak obecnie na mam na to szans.

Maniak: Czy w Polsce są możliwości znalezienia pracy dla Pani?
- Niestety nie. Wcześniej pracowałam jako pedagog specjalny w szkole podstawowej, jednak choroba uniemożliwiła mi dalsze wykonywanie zawodu zgodnie z wykształceniem. W Polsce pracodawca nie jest w stanie dostosować miejsca pracy do osoby z moimi problemami.

Maniak: Skąd pieniądze na życie? Są wystarczające?
- Dziś utrzymuje się z renty socjalnej z ZUS i świadczeń MOPR. Pieniądze te ledwo starczą na życie. Żyję bardzo skromnie, właściwie nie żyję.
Maniak: Ma Pani szansę na powrót do zdrowia?
- Z całą pewnością nie...

Maniak: Leki, Rehabilitacja?
- Na całym świecie nie ma leków na postać mojej choroby. Usłyszałam to od lekarza neurologa. Jedynym ratunkiem poprawiającym moje funkcjonowanie w życiu codziennym jest rehabilitacja. W zeszłym roku otrzymałam zaledwie 20 godzin rehabilitacji. Nie stać mnie na wykupienie sobie prywatnych godzin ze specjalistą rehabilitantem, które w przypadku SM-u są bardzo drogie.

Maniak: Zainteresowania?
- Moje zainteresowania to cała przyroda, niestety dziś mogę tylko oglądać filmy przyrodnicze w telewizji.

Maniak: Jakie ma Pani marzenie?

- Moim marzeniem jest (tylko albo aż) być osobą zdrową...

Maniak: Dziękuję za rozmowę, życzę dużo zdrowia i spełnienia marzeń.

- Dziękuję.

Nauka jazdy... w maskach

Autor: Tobiasz Sobczyński

W czasie pandemii nikomu z nas nie jest łatwo, boimy się o nasze zdrowie i staramy się jak najwięcej przebywać w domu. Jednak są i tacy, którzy postanawiają wykorzystać ten wolny czas do pewnych zmian. Wielu naszych rówieśników decyduje się na kurs prawa jazdy. Czy to na pewno dobry pomysł?

Jak wiele innych instytucji i placówek szkoły jazdy oraz ośrodki egzaminacyjne na prawo jazdy musiały na czas pandemii zawiesić swoją działalność. Obecnie nadal obowiązują pewne obostrzenia związane z kursami i egzaminowaniem kursantów. W obowiązującym regulaminie znajduje się punkt, w którym jest mowa o obowiązku posiadania rękawiczek ochronnych oraz maski na twarz podczas każdej lekcji i egzaminu.

Kursant po wejściu do szkoły jazdy musi zdezynfekować ręce oraz obowiązkowo założyć na siebie maskę i rękawiczki.



Zajęcia związane z teorią nauki jazdy na nieszczęście kursanta odbywają się w salach i mogą trwać aż do 4 godzin na jednym spotkaniu, co sprawia, że po jakimś czasie może zacząć robić się duszno, można nawet zasłabnąć. Jedyną chyba pozytywną rzeczą w tej sytuacji są kilkukrotne przerwy, w których można wyjść, by nabrać świeżego powietrza. Szkoły jazdy muszą również ograniczać liczbę osób na kursie oraz dbać o odległości między kursantami. A jakie wrażenia mają sami kursanci?

Maniak: Trudno się dostać na taki kurs w sytuacji, gdy szkoły jazdy były zamknięte, a liczba chętnych wzrastała?

Kursantka Weronika: Dość trudno było dostać się na sam kurs, ponieważ liczba osób na kursie była ograniczona, liczba chętnych jest naprawdę wysoka, jednak udało mi się.



Maniak: Czy da się ocalić podczas takich zajęć dobry humor i samopoczucie?

Kursantka Weronika: 3 godziny siedzenia w maskach to już przesada, to było naprawdę irytujące, na każdych zajęciach czekałam, kiedy się po prostu skończą. Na dodatek podczas lekcji związanej z ratownictwem medycznym mogliśmy się tylko przypatrywać, gdyż dla bezpieczeństwa nie mogliśmy uczyć się pierwszej pomocy w praktyce.

W nieco lepszych warunkach odbywają się lekcje związane z praktyką nauki jazdy, gdyż trwają do 2 godzin na jedno spotkanie, jednak jazda w samochodzie jest już czymś bardziej odpowiedzialnym, a maska na twarzy, nosie i ustach, może nam utrudniać naukę.

Stres związany z pierwszą jazdą nie będzie jedyną przeszkodą w prowadzeniu samochodu, słońce i coraz cieplejsza pogoda sprawia, że jazda w

rękawiczkach będzie związana z poceniem się rąk i ześlizgiwaniem gumowych rękawic.

Można na szczęście mieć otwarte okna, jednak i to może spowodować brak komfortu przy nieco szybszej jeździe, o przewianie nie jest trudno.

Samochód po każdej jeździe jest dezynfekowany przez instruktora, jednak nie zwalnia to kursanta i instruktora z obowiązku zakładania maseczki. Osobę niestosującą się do zaleceń ma prawo zatrzymać policja i wyciągnąć konsekwencje z nieodpowiedzialnego zachowania. Czy kurs na prawo jazdy to dobry pomysł w obecnym czasie?

Maniak: Jesteś w trakcie kursu, który musiałeś przerwać w momencie wkraczania obostrzeń, dlaczego postanowiłeś wznowić kurs już teraz?

Kursant Konrad: „Motoryzacja jest moją pasją, a prawo jazdy to marzenie, chcę zdobyć je jak najszybciej, sytuacja się uspokaja, dlatego postanowiłem to wznowić, bardzo mi zależy, aby zdać, jednak jazda w masce i rękawiczkach na pewno nikomu tego nie ułatwi.”

Pośpiech w tej kwestii nie jest wymagany, jednak jeśli potrzebujesz lub bardzo tego chcesz, pamiętaj, by stosować się do regulaminu. Nie zapomnij, że w każdym przypadku możesz wstrzymać czasowo swój kurs, uprzednio informując szkołę jazdy. W obecnym czasie lepiej odłożyć takie plany na później, jeśli nie wymaga tego konieczność.

Jak żyliśmy podczas kwarantanny?

Nastoletnie życie podczas pandemii

Autor: Matylda Wojciechowska

W listopadzie 2019r. w Chinach zaczęła rozprzestrzeniać się epidemia choroby Covid-19. Atakuje ona układ oddechowy i jest szczególnie niebezpieczna dla seniorów. Epidemia w ciągu kilku miesięcy przerodziła się w pandemię, co znaczy, że zaatakowała cały świat. Głowy państw robią, co mogą, aby wirus przestał się rozprzestrzeniać.

Zamknięte zostały miejsca publiczne: galerie handlowe, kluby nocne, restauracje, baseny, centra sportowe, itp. Nie można zapominać również o szkołach, przez co my – uczniowie - mamy wolne, o które nikt z nas się nie prosił, ale do tego przejdziemy później.

Szczecin objęty kwarantanną

Walkę z koronawirusem w naszym mieście możemy dostrzec na każdym kroku. Do mniejszych sklepów spożywczych, piekarni czy aptek może wchodzić tylko określona liczba osób. Z reguły są to 2 lub 3 osoby. Przychodnie zostały zamknięte, aby ograniczyć liczbę zachorowań. Niektórzy ludzie chodzą w maseczkach chirurgicznych i gumowych rękawiczkach. Sprzedawcy odgradzani są folią od kupujących, a w komunikacji miejskiej może być zajęta jedynie połowa miejsc siedzących. Nawet kościoły są zamknięte, a zbliża się Wielkanoc. Czy to już apokalipsa?



Na sklepowych półkach nie znajdziemy już przede wszystkim maseczek i żeli antybakteryjnych. Papier toaletowy również znika w trybie natychmiastowym. Mleko, mąka, makaron, mięso i drożdże to produkty nie do zdobycia. Każdy radzi sobie, jak może. Wiele osób rozpoczęło produkcję maseczek na własną rękę z tego, co mają w domu. Płyny antybakteryjne również można robić samodzielnie.



Nastolatki zamknięte w domach



Od 16 marca br. zamknięte są szkoły i uczelnie. Nikt nie jest pewny, ile to jeszcze potrwa. Jesteśmy skazani na siedzenie w domach, a co za tym idzie – na samodzielną naukę. Od niedawna trwają lekcje online. Zapytałam kilku osób, co o tym myślą, jak radzą sobie w tej trudnej sytuacji i na co poświęcają swój wolny czas. Każdy jednoznacznie odpowiedział, że jest poirytowany, zły i zmęczony pandemią.

- Mieszkam sam i pandemia nie zmieniła dużo w moim życiu. Jedyne, gdzie wychodzę to do pracy lub na zakupy, ale ze względu na to, że idzie wiosna, chciałbym zacząć wychodzić ze znajomymi nad jezioro. W wolnym czasie z reguły gram lub oglądam filmy - mówi 20-letni Mateusz.

Jednakże 16-letnia Martyna ma inne podejście.

- Myślę, że siedzenie w domu i brak spotkań ze znajomymi źle na mnie wpływa. Coraz trudniej jest wytrzymać z moimi rodzicami. Ciągłe muszę coś robić. Jak nie gotuję, to sprzątam albo się uczę. Jedyna rzecz, która mnie pociesza, to to, że mam więcej czasu na grę na gitarze.

Niektórzy dochodzą do ciekawych wniosków i refleksji.

- Sądzę, że teraz jest idealny czas, aby odkryć siebie i swoje pasje. Jestem zmotywowany i trenuję codziennie. Ostatnio nawet zacząłem czytać książkę - mówi 18-letni Jakub.

Nie wszyscy jednak dostosowują się do rady ministra zdrowia, aby zostać w domu, i bawią się w najlepsze.

- Mieszkam na wsi, a tutaj nie ma koronawirusa. Ograniczenia mnie irytują, ale nie za bardzo się nimi przejmuję. Codziennie wychodzę na dwór ze

znajomymi i czasem na jakąś domówkę pójdziemy - mówi 18-letni Marcin z Jankowa Dolnego. Nie każdy jest odpowiedzialny i dojrzały tak jak np. Klaudia.

- Wychodzę z domu, ale tylko na zakupy, aby pomóc mamie. Zachowuję przy tym wszelkie środki bezpieczeństwa. Bardzo martwię się o losy Teatru Współczesnego, ponieważ będą mieli ogromne straty finansowe. Teatr to moja największa pasja. Poza tym co będzie z naszą sztuką, którą mieliśmy wystawiać w czerwcu?

Jak widać pojawia się wiele wątpliwości i pytań, na które nikt nie jest w stanie nam teraz odpowiedzieć. Wiele 17-latków martwi się również o swoje osiemnastkowe imprezy. Wszystkie zapytane przeze mnie osoby zgodnie stwierdziły, że Polska bardzo dobrze zareagowała na Covid-19. W ciągu kilku dni podjęto niezwykle trudne, ale rozsądne decyzje. Każdy chce, aby ten problem zniknął jak najszybciej, ale czas trwania pandemii (od 30.03.2020) szacują na 3 miesiące do pół roku.

Jeśli chodzi o szkołę, uczniowie załamują ręce. Materiałów jest masa i większość osób nie nadąga. Niektórzy nauczyciele zadają kosmiczną ilość zadań, inni są bardziej wyrozumiali, ale każdy z nas zgodzi się, że nie jest łatwo. Uczymy się teraz, aby mieć wakacje. Moim zdaniem lekcje online to dobre rozwiązanie, ponieważ uczniowie będą mogli dopytać o zadania w razie potrzeby i mieć kontakt z nauczycielem. Odciąży nas to trochę od pracy samodzielnej.

Temat pandemii jest bardzo ciekawy. Uważam, że ta sytuacja ma na mnie negatywny wpływ. Jestem bardziej nerwowa i nic mnie nie zadowala. Tęsknię za przyjaciółmi, szczególnie teraz, gdy idzie wiosna i jest ciepło. Ilość zadań powoli mnie przerasta, ale nie poddaję się. Staram się wolny czas wykorzystać na naukę i odpoczynek.

Co dalej?

Każdy z nas zadaje sobie to pytanie. Nawet jak pandemia zostanie opanowana, to istnieje ryzyko nawrotu choroby w późniejszym czasie. Już teraz jest ogromna liczba zgonów, więc co będzie dalej? Ile to jeszcze potrwa? Miejmy nadzieję, że jak najkrócej. Jedyne co nam w tym momencie pozostaje, to siedzenie w domach i czekanie na nowe informacje.

Świat bez ludzi

Autor: Filip Staszyn

Pandemia Covid-19 pokazała nam, gdzie jest nasze miejsce i do czego jesteśmy potrzebni naturze i światu. Obaliła również parę mitów, które próbowali nam wcisnąć rządzący tym światem ludzie.



Dopiero zamknięcie nas w domach i ograniczenie naszej działalności do minimum ukazuje nam obraz lepszego świata bez nas. Oczywiście parę tygodni w zamknięciu nie cofnie tych wszystkich zniszczeń ani nie pokaże nam wszystkiego. Wystarczy jednak na to, aby ludzie zobaczyli, jakie zło wyrządzają naszej planecie. Znając jednak ludzi, większość będzie miała to w głębokim poważaniu. Nic z tym nie zrobią. Na świecie było wiele takich przypadków np. wycinka Puszczy Amazońskiej, wyspa plastiku na oceanie, wymierające gatunki, topniejące lodowce. To wszystko traktujemy jako ciekawostki. Cała natura jest jak jeden organizm i zabranie jednego elementu z tej układanki powoduje lawinowe znikanie kolejnych. Na ulicach miast na całym świecie można zobaczyć obrazki jak z filmów o apokalipsie. W Anglii na ulice miast wyszły jelenie w celu poszukiwania pożywienia. Lepszym przykładem jest spotykanie na pustych ulicach pum, które są bardzo płochliwymi drapieżnikami, omijającymi ludzi szerokim łukiem. W zoo zaczynają kopulować pandy, które nie robiły tego od 10 lat. W Afryce zwierzęta wychodzą ogrzewać się na asfaltowych drogach. To wszystko dzieje się tylko po miesiącu kwarantanny. Zostawiliśmy pustkę po sobie, a natura nie lubi pustki, dlatego szybko ją zapełnia.



Jednym z mitów był atak na motoryzację i transport. Teraz, kiedy aut na ulicach prawie w ogóle nie ma, ludzie myśleli, że smog zniknie. Jednak tak się nie dzieje. O co może chodzić? Niektórzy zaczęli szukać i znaleźli statystyki, o których wcześniej się nie mówiło. Zanieczyszczenie pochodzące od samochodów i transportu stanowi 6 procent zanieczyszczeń, natomiast ogrzewanie mieszkań i fabryk po około 40 procent. Politycy udawali, że coś robią z ograniczeniem zanieczyszczeń, a tak naprawdę żyją branżą samochodową i czerpią z niej zyski. Dzisiejszy samochód nie przejedzie tyle, co produkowany 20 lat temu, a to powoduje naprawy, szybsze zużycie i kolejne zanieczyszczenia. Zanieczyszczenia pochodzące od samochodów to jest problem i trzeba się tym zająć, jednak moim skromnym zdaniem jest to zabieranie się od tej „złej strony”, ponieważ są poważniejsze źródła, którymi w pierwszej kolejności powinni zająć się rządzący. Wyeliminowanie ich dałoby większy efekt. Obecnie oglądamy teatrzyk i pogoń za zyskiem. Po zakończeniu tej pandemii wszyscy ludzie powinni zastanowić się na tym, co zaobserwowano w naturze i wyciągnąć wnioski. Zorganizować spotkania i zacząć działać. Jeżeli nic się nie zmieni, to przewiduję czarny scenariusz dla naszej planety i nas samych. Oznaczałoby to, że wcale nie jesteśmy tacy inteligentni i wyjątkowi spośród innych zwierząt, bo jako jedyny gatunek dążymy do samozagłady.

... i jeszcze raz wspomnienie z czasów pandemii...

Jak się izolować, aby nie zwariować?

Autor: Dawid Grabiński

COVID-19 gwałtownie zmienił życie wszystkich ludzi w Polsce. Nastolatki muszą się izolować w swoich mieszkaniach, lekcje są prowadzone przez Internet. Wielu z nas się nudzi, nie zdając sobie sprawy z tego, ile ciekawych rzeczy można robić w swoich 4 ścianach. Czym zająć swoje myśli i ręce? Jak nie zwariować pod kwarantanną i przeżyć te trudne dla wszystkich czasy? A co robią uczniowie naszej szkoły?

Uczennica naszej szkoły Natalia (imię zmienione) izolując się, zdecydowanie się nie nudzi. Postanowiła, że zacznie się uczyć języka francuskiego. Od zawsze pasjonowała ją Francja i w końcu ma czas, żeby zabrać się za naukę tego pięknego języka.



Na stronie podstawafrancuskiego.pl uczy się odmiany czasowników, a wymowy uczy się za pomocą Google Tłumacza. Dodatkowo ćwiczy układy taneczne swoich ulubionych zespołów k-popowych takich jak Everglow, Mamamoo i Blackpink. Dodatkowo ogląda seriale i rysuje i wciąż nie ma

problemu ze znalezieniem czasu na naukę!

Natomiast inna uczennica Rozalia z początku nie radziła sobie z kwarantanną tak dobrze. Ale postanowiła sporządzić sobie listę rzeczy, które zawsze chciała zrobić, ale nie miała na nie czasu.

Postanowiła, że będzie rysować i po kilku godzinach zaczęła zauważać postępy. Do niedawna ciężko było o pójście na rower czy spacer, więc Rozalia postanowiła trenować w domu. Wiele ćwiczeń można znaleźć w Internecie. Są też aplikacje z zaplanowanymi treningami określonych części ciała i poziomami trudności.

Kolejny uczeń naszego liceum Adrian (imię zmienione), aby nie popaść w rutynę postanowił, że zacznie tworzyć muzykę. Do tej pory nie miał żadnej wiedzy na ten temat, ale dzięki kwarantannie znalazł czas, aby zająć się sztuką, jaką jest muzyka.



Swoją wiedzę czerpie głównie z kanału w serwisie YouTube Doctor Mix. Kupił sobie klawiaturę MIDI, na której uczy się grać, a muzykę komponuje w programie Ableton Live.

Są jeszcze inne zajęcia, które umilą nam czas siedzenia w domu.

Na Internecie można znaleźć wiele przepisów na proste dania i desery, do których wszystkie składniki raczej znajdziemy w swoim domu. Jeżeli jednak brakuje nam jakiegoś składnika, wiele sklepów takich jak Tesco oferuje sprzedaż online z dostawą do domu. Sam postanowiłem, że chcę zrobić jakąś ciekawą kawę. Znalazłem przepis na Dalgona Coffee i postanowiłem spróbować ją zrobić.



Przepis jest niezwykle prosty. Do miski wsypujemy 2 łyżki kawy rozpuszczalnej, 2 łyżki cukru i 2 łyżki ciepłej wody. Miksujemy to aż kawa będzie jasnobrązowa i gęsta. Następnie do połowy szklanki wlewamy zimne mleko i na wierzch łyżeczką nakładamy kawę. Przed spożyciem mieszamy.

Polecam to traktować jako deser, a nie kawę, bo jest bardzo słodkie.

Jak widać, w domu można robić wiele ciekawych rzeczy. Wystarczy trochę kreatywności, której młodzieży z naszej szkoły nie brakuje.

My też walczyliśmy z koronawirusem

wywiad z pracownikiem gorzowskiej firmy Print Me

Autor: Julia Sielska



Maniak: W jaki sposób wasza firma pomaga w walce z koronawirusem?

- Od razu po rozpoczęciu akcji przez czeską firmę zebraliśmy drukarki w jedno miejsce i zaczęliśmy produkcję przyłbic dla lekarzy. Wspieramy również innych drukarzy poprzez utworzenie nowej linii materiału, dedykowanego specjalnie do druku przyłbic. W porównaniu do innej serii jest ona praktycznie darmowa.

Maniak: Czym jest przyłbica i do czego służy?

- Przyłbica jest to maska zakrywająca całą twarz, chroniąca lekarzy i pielęgniarki przed zakażeniem wirusem.

Maniak: Czy produkcja przyłbic jest charytatywna?

- Tak, drukujemy przyłbice z naszych materiałów, najczęściej są drukowane ze szpul, które nie mogłyby trafić na półkę w sklepie ze względu na jej niewymiary.

Maniak: Z jakiego materiału produkowane są przyłbice?

- Przyłbice są drukowane z PET-G ze względu na jego odpowiednią wytrzymałość, cenę, łatwość w

wydruku, a przede wszystkim na to, że jest zdalny do dezynfekcji. To sprawia, że to tworzywo jest idealne do tego zadania.

Maniak: Gdzie przekazywane są przyłbice?

- Gotowe przyłbice przekazujemy do hospicjum i szpitali, a także do służb pogotowia ratunkowego.

Maniak: Czy koszt produkcji takiej przyłbicy jest wysoki?

- Koszt produkcji jednej przyłbicy jest zależny od użytego filamentu. Cena jednej przyłbicy waha się od 3 do 5 zł. W porównaniu do zakupu profesjonalnych przyłbic medycznych jest to koszt 10 razy mniejszy.

Maniak: Czy można wykonać przyłbicę posiadając własną drukarkę 3D w domu?

- Jest to akcja charytatywna, w której każda osoba posiadająca drukarkę 3D może dołożyć swoją cegiełkę. Dla osób, które kompletnie nie miały nigdy do czynienia z drukiem 3D, są gotowe pliki, które tylko włączamy na drukarce i proces wydruku powinien przebiec bezproblemowo. Koszta też nie są duże, więc nie odczuwamy tego na kieszeni, a służba zdrowia na pewno nam podziękuje. Także zachęcam każdego posiadającego drukarkę do wspierania swoich lokalnych szpitali.

Maniak: Czy w tym celu możemy znaleźć gdzieś gotowe projekty przyłbic?

- W Internecie jest wiele stron, które są magazynami wszelakich modeli do druku 3D. Większość osób wykorzystuje pierwotny model, od którego cała akcja się zaczęła. Wystarczy wpisać w Google „prusa protective faceshield rc3”, wybieramy link, pobieramy plik i gotowe, możemy zaczynać etap drukowania. Dla osób bardziej zaawansowanych jest też możliwość własnoręcznego zaprojektowania przyłbicy.

Maniak: Ile czasu potrzeba na wydrukowanie przyłbicy?

- Jest to zależne od drukarki oraz ustawień, ale za dobry czas uważa się około 2 godziny, pojedynczo nie opłaca się ich drukować. Są modele, w których mamy już położone jedna na drugiej po 4 przyłbice,

przyspiesza to cały proces i wtedy możemy jedną przyłbicę drukować około 1,5 godziny.

Maniak: Czy ta produkcja ma przyszłość?

- Moim zdaniem jest to pomoc tylko i wyłącznie na obecną chwilę. Szpitale potrzebują dużo przyłbic, a firmy zajmujące się ich produkcją nie nadążają. Powoli przyłbice zaczynają być robione inną metodą, znacznie szybszą. Nie zmienia to faktu, że jesteśmy w sytuacji kryzysowej i każda pojedyncza przyłbica może uratować życie jednej lub wielu osób.

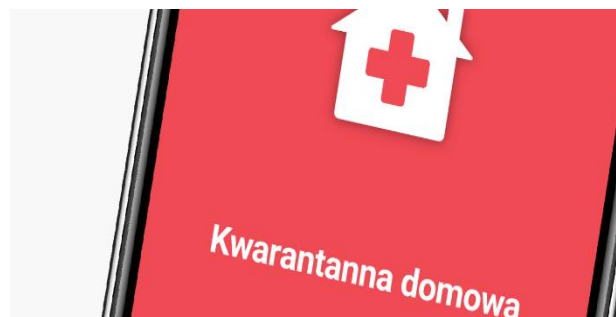
Print-Me Zielona 33 Gorzów Wielkopolski

...wspomnienie...

MOJA KWARANTANNA

Autor: Karolina Zakrzewska

Mnie jak i pozostałych ludzi na świecie obowiązuje kochana kwarantanna. Powiem szczerze, że nawet mi się podoba, bo nie lubię spędzać czasu w gronie wielu ludzi - jest to przytłaczające i denerwujące.



Mimo że kwarantanna trwa już prawie dwa miesiące i odczuwam niektóre jej skutki, to czas mija mi szybko, spokojnie i dość przyjemnie. Jak wielu ludzi zaczęłam dużo grać w różne gry, przez co zaczynam się trochę od tego uzależniać. Mój dzień jest po prostu nudny i bez wyrazu - wstaję na e-lekcje, idę posprzątać pokój, wykonuję moją rutynową pielęgnację twarzy, włosów i wszystkiego innego, dzwonię do swojego chłopaka, żeby się zapytać „ej, gramy w lola albo oglądamy serial?” i idę spać. Moje

życie jest jedną wielką rutyną i melancholią, ponieważ nie mogę wychodzić ze znajomymi, nie mogę spotkać się z miłością mojego życia ani wyjść do sklepu bez osoby dorosłej.

Dzień w dzień robię to samo, nic się nie zmienia chyba, że akurat mam siłę wyjść na swoje podwórko i pobawić się z psem. Kwarantanna z jednej strony jest dla mnie ogromną wygodą, bo jak wcześniej wspomniałam- nie muszę widzieć się z wieloma ludźmi, więc nie słyszę całego tego hałasu, krzyków, wrzasków i rozmów i mogę spokojnie gadać przez telefon, odpocząć, poczytać książkę i wiele różnych rzeczy.

Ale jest jeszcze druga strona medalu, czyli nuda, wkradająca się rutyna i osamotnienie, które w dużej ilości nie działa na mnie dobrze, mimo iż jestem samotnikiem. Kwarantanna i cały ten koronawirus to ogromny dla mnie stres. Panicznie boję się, że ktoś z mojej rodziny zachoruje lub co gorsza - mój chłopak, który mieszka w Niemczech i na co dzień spotyka się z tysiącami ludźmi. Sama nie wychylam nosa nawet przez okno, bo boję się, że zachoruję, trafię do szpitala i może nawet umrę. Epidemia to najgorsze, co mnie spotkało w życiu - ciągły strach, brak szczepionki, brak miejsca w szpitalach, mnóstwo zgonów na całym świecie. Można powiedzieć, że śmierć spojrzała mi w oczy.

Mam bezpośredni kontakt z czymś, co zabija wielu bezbronnych ludzi. To co się teraz dzieje nie mieści mi się w głowie, nie jestem na to gotowa i inni pewnie też nie, co jest przerażające i paraliżuje mnie. Codziennie widzę relacje na portalach społecznościowych, ile ludzi w przeciągu doby umiera - takiej ilości ludzi, co teraz traci życie, nawet nie widziałam na oczy, więc nie umiem sobie wyobrazić tego wszystkiego. Mam czasami wrażenie, że to jeden wielki koszmar, z którego nie potrafię się wybudzić. Koronawirus to naprawdę najgorsze, co mogło nas teraz spotkać - gospodarka upada, ludzie tracą pracę i nie mają za co jeść, wszędzie jest śmierć, smutek i strach. Jedynym prawdziwym plusem tego wszystkiego jest natura, która odżywa - zbiorniki wodne są czystsze, zwierzęta, które mogliśmy rzadko spotkać, teraz mnożą się na ogromną skalę.

Z racji tego, że jestem nastolatką i moje życie to głównie internet, naczytałam się wielu teorii na temat wirusa SARS-CoV-2, niektóre są naprawdę irracjonalne, ale kto wie? Może akurat te najbardziej irracjonalne są prawdziwe. Cieszę się, że nasz rząd tak szybko zareagował w związku z tym wielkim zagrożeniem i mamy o wiele mniej zarażonych niż byśmy mieli, gdyby te ograniczenia zostały wprowadzone później - jedyna słuszna i mądra decyzja polskiego rządu, tylko pogratulować. Jednak jak wiadomo, niektórzy ludzie to po prostu debile i decydują się na wypadzik z ziomeczkami do lasu, przez co zagrożenie wzrasta. Z tego co mi wiadomo, to na ten moment zdjęli zakaz wchodzenia do lasów, co było chyba najgłupszą decyzją - znajomi zaczynają wysyłać mi zdjęcia, gdzie są w 5-osobowych grupach - gratuluję wam, drodzy znajomi, że macie mniej rozumu niż mucha, która właśnie lata mi po pokoju i mnie denerwuje.



Jestem zawiedziona postawą wielu moich znajomych jak i obcych ludzi - są nieodpowiedzialni, nierozważni i są zwykłymi egocentrykami. Mimo to mam ogromną nadzieję, że to piekło się zaraz skończy, będziemy mieli szczepionki, lekarze i pielęgniarki w końcu odpoczną i zobaczą swoje rodziny oraz że to wszystko po prostu wróci do normalności, bo mam tego dość.

Co wolno województwie...

Felieton o tym, jak przestrzegają
kwarantanny i zaleceń
politycy i zwykli ludzie

Autor: Konrad Ostaszewski

Wszyscy żyją aktualnie tematem koronawirusa, każda strona w internecie, każdy kanał w telewizji, każdy profil w social mediach wypowiada się na ten temat. Gdzie się nie pójdzie, gdzie się nie zajrzy, wszędzie jest o nim mowa. Zaczyna to się robić męczące. Dostaliśmy zalecenia i obostrzenia od Ministerstwa Zdrowia, jak mamy się zachowywać w tym ciężkim czasie. Między innymi mamy zachowywać dwa metry odstęp między sobą, jest zakaz gromadzenia się w grupach (maks. 2 os.), mamy nosić maseczki ochronne i rękawiczki, z domu wychodzić tylko do pracy lub po najpotrzebniejsze rzeczy, niezbędne do życia. Wszystko spoko, tak ustalił rząd dla naszego bezpieczeństwa, dla łamiących te zasady są przewidziane kary finansowe, myślę, że słusznie. Ja oraz wielu innych ludzi stosujemy się do zaleceń, ale szlag mnie trafił, gdy 10 kwietnia zobaczyłem, co robi nasz rząd, jak całą grupą podążali do pomnika Lecha Kaczyńskiego, bez zastosowania się do własnych zaleceń: brak maseczek, brak rękawiczek, brak odstępów, praktycznie wszyscy szli bark w bark. Przepraszam bardzo, ale gdzie tu sprawiedliwość? Ponoć wszyscy jesteśmy równi wobec prawa. Jest to według mnie absurdalne zachowanie, ludzie, którzy sami biegają po lesie w maseczkach i rękawiczkach albo jadą do wulkanizacji, żeby zmienić opony dla własnego bezpieczeństwa, dostają mandaty po 500 zł, a dlaczego nasz rząd nie został ukarany mandatami przez policję, skoro wszyscy jesteśmy równi? Czyżby obowiązywała zasada: co wolno wojewodzie, to nie tobie, smrodzie? Jeszcze większym absurdem jest zachowanie pana Jarosława Kaczyńskiego, prezesa PIS-u, ten Pan pomimo pozamykanych przestrzeni publicznych, takich jak galerie handlowe, cmentarze, kina, teatry

itp. postanowił odwiedzić grób swojej mamy na cmentarzu. No do cholery jasnej, zadaję sobie pytanie, gdzie tu sprawiedliwość? Ja też chciałbym odwiedzić grób moich dziadków na cmentarzu, ale specjalnie dla mnie nie otwierają bramy cmentarnej. Nie wychodzę z domu, żeby uniknąć styczności z innymi ludźmi, poza tym pewnie jakbym wyszedł na cmentarz, to od razu mógłbym się liczyć z nagrodą w postaci 500 zł do skarbu państwa... byłby to dla mnie zaszczyt. Dodam tylko, że Pan Kaczyński również w tym przypadku nie zastosował środków ochrony osobistej. Brak słów na takie zachowanie, ale to nie dotyczy się tylko osób z polityki.

Gdy patrzę przez okno swojego mieszkania, to nie mogę uwierzyć, gdy widzę jak ludzie, niezależnie od wieku i stanu zdrowia pomykają po dworze. Nikt mi nie wmówi, że starszej kobiecie nowy dywan z Leroy Merlin jest niezbędny do życia, normalnie absurd. Kolejnym nieporozumieniem są ludzie chodzący z dziećmi po placach zabaw, parkach, pomimo ich zamknięcia. Ich stałe wytłumaczenie: "ile można siedzieć w domu?", "jestem młody, mi to nie grozi", "tooooo panie, ja to już swoje przeżyłem". Super, to po to ja wraz z innymi ludźmi się męczę, żeby to jak najszybciej minęło, a reszta sobie zapiernicza po dworze, no szlag mnie trafia. Jest jeszcze jeden typ ludzi, ci, którzy do sklepu idą z maseczką, rękawiczkami, ale jedyne, z czym wracają, to siatka piwa albo pół litra za pazuchą. Kosztują tego już pod blokiem albo w parku. Czy jest to niezbędne do przeżycia? To nieodpowiedzialne zachowanie i ci ludzie są egoistami, ponieważ nie myślą o innych. Proszę przemyślny swoje zachowanie, stosujmy się do zaleceń i nie zachowujmy się jak idioci i egoiści. Pomyślny o innych. Wtedy szybciej wrócimy do normalności. Jeśli chodzi o zachowanie polityków, widocznie stosują oni zasadę, co wolno wojewodzie.... Na to nic nie poradzę...

Życie w złym ciele

Autor: Mateusz Grabarczyk

Każdy z nas boryka się z brakiem akceptacji z różnych powodów. Tyle ile jest ludzi na świecie, tyle znajdzie się powodów do kpin i żartów. Sami dostrzegamy w sobie rzeczy, które nam nie odpowiadają i staramy się ich pozbyć. Za dużo ciała, włosy na ciele, krzywy zgrzyz, brzydkie włosy, mały biust. Wszystko to możemy w sobie zmienić. Zastanówmy się, co mają do powiedzenia osoby, które urodziły się w złym ciele i nie tak łatwo przychodzi im niwelacja swoich kompleksów. Jak radzić sobie w świecie, na który skazany jesteś patrzeć ze złej perspektywy.

Maniak: Kim jesteś i jak to wszystko się zaczęło?

Maciek: Niestety nie jestem tym, kim możecie mnie zobaczyć. Jestem kobietą uwięzioną w ciele mężczyzny. Od dziecka bawiłam się z moją siostrą lalkami, przebierałam w sukienki, jednak wtedy nikt nie zwracał na to większej uwagi. Żyłam normalnie, tak jak mnie wychowano. Przez długi czas nie pokazywałam tego, kim jestem i można powiedzieć, że dopasowałam się do społeczeństwa z wielu powodów, głównie rodziny.

Maniak: Dlaczego ukrywałeś się przed rodziną?

Maciek: Mam już 19 lat i dopiero w tym roku wyjawiałam prawdę o sobie moim bliskim. Było to dla mnie bardzo ciężkie, ponieważ już wcześniej sprawiałam problemy w domu i obawiałam się, że mnie nie zaakceptują. Nie myliłam się, ponieważ po ujawnieniu się zostałam zaatakowana i od razu skierowana na leczenie, w nadziei, że to choroba. Chodziłam do psychologów, seksuologów i rodzina oczekiwała, że w jakiś sposób mnie wyleczą z tej „choroby”. Do tej pory nie akceptują mnie i jestem na każdym kroku oceniana i krytykowana za to, kim jestem. Tak naprawdę wszystko, czego się bałam przed ujawnieniem, ma właśnie miejsce.

Maniak: Jak w takim razie odnajdujesz się bez wsparcia bliskich?

Maciek: Jest ciężko, ale staram się to ukrywać. Nigdy nie wychodzę z pokoju, gdy nie muszę i zamykam się

na klucz. Chowam wszystkie swoje rzeczy tak, aby niczego przypadkiem nie znaleźli i nie mieli powodu do kpin. Nie jest sytuacja prosta ani dla mnie, ani dla nich. Nigdy nie prosiłam o ciało i życie, które dostałam i nie rozumiem, dlaczego mam za to cierpieć.

Maniak: Jak to jest żyć w złym ciele i jak dalej widzisz swoje życie?

Maciek: Życie w złym ciele mogę porównać do sytuacji, gdy codziennie przez całe swoje życie patrząc w lustro, widzisz osobę, której nienawidzisz i nie możesz nic z tym zrobić. To jest jak klatka, która nie pozwala oddychać i być sobą. W środku jestem zupełnie inna niż na zewnątrz. Na co dzień maluję się i ubieram w spódniczki, tak jak robiłabym, gdybym miała odpowiednie ciało. Jak na razie mieszkam z rodzicami i nie mogę za wiele zdziałać, ale niedługo czekają mnie badania, które potwierdzą, kim jestem i wtedy bez wahania zacznę zmieniać swoje ciało.

Maniak: Jakie zmiany cię czekają i jak kosztowne to jest?

Maciek: Na początek czeka mnie terapia hormonalna. Ma ona na celu spowodowanie rozwoju drugorzędowych cech płciowych kobiety i jednocześnie osłabienie cech obecnej płci. Transseksualizm nie jest zaburzeniem seksualnym ani chorobą. W wielu krajach klasyfikowany jest jednak jako zaburzenie psychiczne. Nie jest znany medyczny powód występowania transseksualizmu. Do tej pory lekarze nie bardzo mi pomogli mimo tego, ile wydałam na wizyty. Każdy mówił to samo, nie wprowadzając nic, a jeszcze mieszając mi w głowie. Po ukończeniu 18. roku życia postanowiłam zmienić płeć. Proces zmiany płci można rozpocząć po osiągnięciu pełnoletności. Serię działań koniecznych dla zmiany płci biologicznej rozpoczyna się wykonaniem dokładnych badań, także psychologicznych, mających na celu wykluczenie zaburzeń hormonalnych i zdrowotnych. Cały ten proces jest kosztowny i dlatego przydałoby mi się wsparcie rodziny. Koszt operacji zmiany płci to około 50 tysięcy złotych. Niestety zmusza mnie to do czekania i odkładania pieniędzy.

Maniak: Czy to nie jest za wysoka cena?

Maciek: Nieważne, ile musiałabym dać za uwolnienie się, zrobiłabym to bez wahania. Wszyscy, którzy są tacy jak ja, zrobiliby to samo. Nie da się żyć szczęśliwie, nie będąc sobą.

Maniak: Dziękuję ci za wywiad i mam nadzieję, że wszystko pójdzie po twojej myśli.



Transseksualista to osoba, która odczuwa stały dyskomfort psychiczny związany ze swoim wyglądem, tak zwane zaburzenie identyfikacji płciowej. Objawia się brakiem akceptacji budowy własnego ciała oraz psychiczną identyfikacją z płcią przeciwną w stosunku do budowy anatomicznej. Zaburzenie to charakteryzuje się nieustannym dążeniem do zmiany wizerunku, w końcowej fazie najczęściej dążeniem do operacji zmiany płci. Transseksualista np. maluje paznokcie, wykonuje makijaż, ubiera się adekwatnie do płci przeciwnej, używa kosmetyków przeznaczonych dla płci przeciwnej, a nawet stosuje odmienioną formę gramatyczną wyrazów. Brak wsparcia i akceptacji dla takich osób odbija się na zdrowiu fizycznym jak i psychicznym.

Perspektywa osoby prześladowanej

Nienawidzę tego okresu w moim życiu i szczerze współczuję wszystkim osobom, które przeszły przez takie piekło. Zapewne wiele z was, gdy słyszy, że ktoś jest prześladowany, ma w głowie, że ta osoba jest smutna, że jest jej ciężko i tak dalej. No i macie rację,

ale to w rzeczywistości jest gorsze niż się może wydawać. Uczucia są nie do opisanego. Z mojej perspektywy, czyli osoby prześladowanej przez 10 lat, mogę powiedzieć, że prawie umarłam. Prawie umarłam, ponieważ tak cierpiałam przez osoby z klasy i nie tylko.

Byłam w szkole jedną z tych osób, co się nie odzywają, pomagają każdemu, dają się wykorzystywać, rozmieszają innych i są po prostu spokojne. W zamian za moją pomoc i niewinność zostałam rozwalona psychicznie, a nagrodą było słuchanie od psychologów: „potrzebujesz leczenia, bo z takim dużym problemem nie potrafię ci pomóc, możliwe, że dostaniesz leki”. Mimo że zapominałam w większości to, co mi się przytrafiło, te wydarzenia odcisnęły na mnie piętno do końca życia.



Nie wiem, jakim bezdusznym człowiekiem trzeba być, aby umyślnie zrobić drugiemu człowiekowi taką krzywdę i patrzeć na to obojętnie, a nawet z uśmiechem. Jeżeli jesteś osobą, która kiedykolwiek kogoś skrzywdziła, prześladowała, to proszę idź się zamknij

w piwnicy i nie wychodź, dopóki nie staniesz się człowiekiem.

Znam wiele osób, którzy były wyzywane w szkole i staram się takie osoby wspierać, mimo iż się z tym już uporały. Jak opisać uczucia towarzyszące takim osobom? To niewyobrażany smutek, ból psychiczny, żal do siebie i do oprawców, a na sam koniec

obojętność - wypranie wszelkich emocji, zabicie wszystkiego, co miało się w środku.

A skutki po takim czymś są jeszcze gorsze. Ja nabawiłam się kompleksu mojego ciała, twarzy, włosów, charakteru, a nawet zachowań - pracuję nad tym, ale co z tego, jeżeli przez całe życie słyszałam, że jestem brzydka, głupia, płaska, bo MIAŁAM 10 LAT I NIE MIAŁAM PIERSI W ROZMIARZE D.

Nawet najgorszemu wrogowi nie życzyłabym takiego piekła, jakie mi zafundowano przez 10 lat. Odebrano mi ponad połowę mojego życia, szczęśliwego dzieciństwa, tylko po to, aby prześladowcy mieli z czego się pośmiać i mieć na czym wyładować swoje frustracje. Ale jak wygląda psychika takiej osoby po takiej krzywdzie? No cóż, ta psychika wisi na włosku albo już całkowicie została zniszczona, w wyniku czego niektórych z tych ofiar już nie ma z nami. Psychika jest bardzo krucha, najmniejsza rzecz potrafi ją zniszczyć - wystarczy tylko wybrać taki jeden, magiczny punkt i w niego uderzyć i po sprawie. Bardzo mi przykro, że osoby nawet po długich latach leczenia nie potrafią dojść do siebie po traumie zafundowanej przez swoich rówieśników - to jest po prostu przerażające, jak człowiek może zrobić aż taką krzywdę drugiemu człowiekowi, używając do tego jedynie słów, które tak naprawdę nic nie znaczą i nie są prawdziwe.

Szkoda, że nauczyciele, rodzice lub inni dorośli nie reagują na to, co się dzieje w szkołach, na podwórku, a nawet w domu. Odkąd pamiętam, wpajane mi było, że z problemem mam przyjść do osoby dorosłej, a gdy to robiłam w szkole poprzedniej, to zamietli wszystko pod dywan, bo nie chcieli mieć policji na głowie. Serio? Nie wstyd wam, że przymykacie oko na takie coś? Że nie próbujecie takiej osobie pomóc i wyrzucacie to wszystko do śmietnika? Naprawdę trudno po takich doświadczeniach zaufać rodzicom czy nauczycielom...

Jako osoba skrzywdzona mogę tylko powiedzieć, że jeżeli ktoś cię prześladowa, to staraj się pokazać takiej osobie, że to nas nie rusza, wtedy jej się to znudzi, nie będzie miała satysfakcji z naszego smutku czy złości. Nie jest to najlepsza rada na świecie, ale u mnie to podziałało i miałam na chwilę spokój od idiotów.

Strach przed feminizmem

Autor: Natalia Morozkina

Wiele słów znajduje się w naszym tak zwanym „słowniku tabu”. Jednym z nich jest feminizm. Dlaczego niektóre kobiety nie chcą nazywać się feministkami?

Najbardziej podstawowym problemem jest to, że ludzie, nawet nie podejrzewając, cały czas spotykają się z feminizmem, ale po prostu tego nie zauważają. Prawo do nauki, pracy, głosowania - wszystko to zrobiły dla nas feministki z początku XX wieku, które nazywały się sufrażystkami. Ale teraz kobiety nawet o tym nie myślą...



Czy faktycznie większość z nich tego nie potrzebuje? Dużym problemem jest medialna prezentacja feministek głównie jako stereotypowych „brzydkich, nieogolonych lesbijek”.

Tymczasem feministki po cichu funkcjonują w naszym społeczeństwie jako zwykłe kobiety różnych zawodów, z różnymi rodzinami, o różnych wartościach życiowych, a nawet często o różnych poglądach na te same rzeczy. Ważne jest, aby zrozumieć, że feminizm jest szerokim ruchem, ma

wiele wątków i gałęzi, w których każda kobieta mogłaby znaleźć coś dla siebie.

Mówiąc o powodach, głupotą byłoby nie myśleć o wewnętrznej mizoginii - „koncepcji nienawiści, wrogości lub zakorzenionych uprzedzeń wobec kobiet”. Niektóre kobiety podświadomie starają się wyglądać lepiej niż inne. Większość z nas uczy się prowadzenia cichej walki, również przeciwko samym kobietom. Prawdopodobnie każda z nich spotkała się z myślą, że jeśli „nie będziemy takie same jak te inne dziewczyny”, wszyscy nas pokochają. Takie zachowanie i tego rodzaju myślenie są całkowicie błędne, ponieważ jesteśmy po prostu „dziewczynami” dla reszty i po prostu niemożliwe jest stłumienie siebie tylko po to, by zadowolić kogoś. To jedna z wielu rzeczy, których uczy nas feminizm. Tak, aby kobiety jednoczyły się i obalały stereotypy, a nie pozwalały sobie na nie, starając się dostosować do ram, jakie wyznaczono nam od urodzenia. Być może powinnaś pomyśleć o tym, jak pozbyć się strachu przed feminizmem.



Po pierwsze, potrzebujemy bardziej rzeczywistej reprezentacji w mediach i więcej badań nad feminizmem jako samym ruchem społecznym. Jeśli niesiemy „prawdę masom”, stanie się to w końcu rzeczywistością. Żadna zła feministka nie przyjdzie przecież i nie zabierze ci maszynki do golenia, nie zmusi cię również do pójścia do pracy zamiast na przykład prowadzenia domu i wychowywania dzieci.

Jeśli pozwolisz sobie na otwarty umysł, być może wszyscy powiedzą, że jesteś piękna, zadbana, a przede wszystkim jesteś sobą. Twoim obowiązkiem nie jest kochać kogoś i rodzić dzieci. Twoim jedynym obowiązkiem jest kochać siebie i cieszyć się życiem oraz tym, co robisz.

Ksiądz i jego Codzienność

Autor: Tobiasz Sobczyński

Do rozmowy zaprosiłem młodego księdza, który pracuje w wolińskiej parafii. Opowie nam o swojej codzienności i posłannictwie.



Maniak: Witaj, chciałbym zamienić z tobą parę zdań na temat twojej pracy i codzienności, czy jesteś gotów odpowiedzieć nam na kilka pytań dotyczących twojego zawodu?

Ksiądz Piotr: Cześć, jak najbardziej, nie ma problemu.

Maniak: W takim razie opowiedz nam, od jak dawna jesteś księdzem i co zmieniło się w Twoim życiu od czasu święceń kapłańskich?

Ksiądz Piotr: Jestem księdzem od 2016 roku. Zmieniło się wiele, tak naprawdę przewróciło to moją codzienność do góry nogami. Od takiej formalnej strony, to przede wszystkim zostanie księdzem wiąże się z pewnymi zobowiązaniami: posłuszeństwem biskupowi co do miejsca i sposobu posługiwania, tzn. nie mogę jak dotychczas mieszkać gdzie mi się zamarzy, ale przyjmuję każdą kolejną

parafię i miasto zgodnie z decyzją moich przełożonych. Po drugie tzw. Brewiarz, czyli codzienna modlitwa w intencjach kościoła. Po trzecie to, co jest chyba najbardziej interesujące dla ludzi, czyli celibat. Odtąd nie ma już rozeznawania, czyli zastanawiania się, czy będę księdzem, czy może się ożenię. Decyzja o święceniach to stanowcze „tak” dla bycia na wyłączność dla kościoła, czyli nie tylko dyspozycyjność wobec biskupa, ale też wobec wszystkich wiernych.

Jeżeli chodzi o codzienność, to na pewno ta decyzja odcięła mnie trochę od dotychczasowego świata. Wyprowadzka z rodzinnego miasta osłabiła trochę kontakty, a może inaczej - zweryfikowała niektóre, pokazała, w które tak naprawdę warto jeszcze inwestować.

Maniak: W takim razie co trzeba zrobić, by zostać księdzem? Czy są jakieś specjalne wymagania i oczekiwania?

Ksiądz Piotr: Może zabrzmie to śmiesznie i „staroświecko”, ale trzeba mieć powołanie do tego. Co to znaczy? To znaczy mieć predyspozycje i lubić to, co będzie się robiło do końca życia. Nie tylko do „póki mi się chce ani nie do emerytury” – ale do końca życia. Samotność w modlitwie, a z drugiej strony częsty kontakt z ludźmi. Dyspozycyjność 24h na dobę dla parafian. Myślę, że trzeba mieć też na pewno silną psychikę. A znów od strony formalnej, wymagane są matura i studia magisterskie, na kierunku teologicznym.

Maniak: A jak spędzasz swój dzień na kwarantannie i czy dużo różni się w twoim przypadku od okresu poprzedzającego pandemię wirusa?

Ksiądz Piotr: Tak naprawdę dzień wygląda tak samo, choć forma jest inna. Jestem nauczycielem w szkole ponadpodstawowej i tak w godzinach, w których siedziałbym w szkole - jestem przed komputerem. Prowadzę normalnie lekcje, oczywiście z wyrozumiałością dla moich uczniów, bo czas jest przecież wyjątkowy i raczej nikt z nas nie był przygotowany do e-learningu.

Dużo czasu zajmuje mi przygotowanie tematów na kolejne zajęcia, tak by były one interesujące dla młodzieży, która przecież często traktuje religię jako

temat trochę „niepoważny”. Ponadto z racji tego, że siedzę w sumie ciągle na plebanii, mam czas na przygotowanie pozostałym księżom posiłków. Zwykle stołujemy się w szkole, teraz z racji na warunki mam okazję spędzić trochę czasu w kuchni. Do moich codziennych aktywności dochodzi nagrywanie filmików dla parafian, można powiedzieć, że bawię się na potrzebę chwili w youtubera. Chcę im przestać trochę „dobrej energii” i pokazać, że mimo iż nie widzimy się w szkole, kościele czy nawet na ulicy, to tak naprawdę jesteśmy blisko. Kolejną aktywnością jest znowu korzystanie z komputera, prowadzenie rozmów z parafianami przez Messengera. Może Kościół postrzegany jest jako instytucja średniowieczna, swego rodzaju przeżytek, ale ludzie mają naprawdę olbrzymią potrzebę rozmowy, wyżalenia się, chcą otrzymać wsparcie.

A tak to pozostaje codzienność: Msza święta, filmy, książki, trochę sportu w domowych warunkach i inne.

Maniak: Jak Ci się podobał zawód księdza w ciągu Twoich pierwszych lat w kapłaństwie?

Ksiądz Piotr: Bardzo nie lubię mówić o byciu księdzem w kontekście zawodu. Powiem szczerze, że jest lepiej niż myślałem. Jeżeli rzeczywiście poświęci się człowiek danej wspólnoty, konkretnej parafii, konkretnym ludziom i da z siebie wszystko, co może, to ma satysfakcję z tego, co wykonuje, gwarantowaną. To czego nauczyły mnie te cztery lata w jednym miejscu, to to, by nie oglądać się na to, co „ludzie mówią” czy jaka jest kondycja „polskiego Kościoła”. Robić swoje tu, gdzie jestem, dla tych, którzy są obok mnie. Ludzie są często naprawdę niesamowici i przyjaźni.

Maniak: Co sądzisz o „hejterach” prowadzących nagonkę na cały Kościół? Przejmujesz się tym, czy raczej motywuje cię to do udowodnienia ludziom, jak jest naprawdę?

Ksiądz Piotr: Kościół od zawsze miał „hejterów”, znany chyba wszystkim cytat „Na krzyż z nim!” – to dzieło pierwszych hejterów. Psy szczekają, karawana jedzie dalej. Można się wsłuchiwać i wczytywać w negatywne komentarze, ale to nic nie da. Można się tylko tym załamać i podupaść psychicznie. Co innego

krytyka Kościoła. Ona bardzo często jest słuszna, ale właśnie krytyka to nie hejt. Bardzo lubię, gdy ludzie w Kościele zwracają szczególnie nam księżom, na coś uwagę z życzliwością i miłością. Nie chcę nikomu udowodniać na siłę, że wizerunek Kościoła w Internecie czy w mediach jest nieprawdziwy, bo przecież zdarzają się czarne owce, nawet jest ich całkiem sporo, ale naprawdę nie zamierzam poświęcać całej energii na odbijanie piłeczki, kiedy mogę poświęcić ten czas na budowanie i pielęgnowanie pięknych relacji. Ludzie patrzą nam na ręce i dobrze. Proszę zapytać parafian w mojej miejscowości, co uważają o „swoich” księżach. Nie chcę być pyszny i się przechwalać, ale obstawiam, że 90% nie powie o nas złego słowa.

Maniak: W takim razie, jak wpływa na Ciebie obecna sytuacja? Dużo mniej osób w kościele - jak to odbierasz? Nie tracisz chęci do dalszej pracy przez świadomość, że może nikt nie przyjść?

Ksiądz Piotr: Wiem, że jest to przejściowe, że nieobecność tych, którzy jeszcze w lutym wypełniali ławki w naszym kościele, nie wynika z ich lenistwa, czy z tego, że się na nas albo nie daj Boże, właśnie na Boga obrazili. Ich nieobecność wynika z odpowiedzialności i troski. Tak jak mówiłem, mamy transmisję mszy on-line, jako administrator strony mam pełny dostęp do statystyk. Liczba osób uczestniczących w nabożeństwach jest, delikatnie mówiąc, imponująca. Wiadomo, że jak się kogoś kocha i przez dłuższy czas nie widzi go, to się tęskni, to normalne. Mam przekonanie, że moi parafianie i księża mają właśnie ten czas tęsknoty, ale przecież mamy kontakt ze sobą i odliczamy te dni i godziny, żeby się znowu spotkać, bo przecież po to każdy z nas został wyświęcony.

Tylko wtedy ma sens nasze kapłaństwo, gdy jest się dla kogoś, dla ludzi.

Maniak: Znajdujesz czas w tygodniu na rozrywkę, hobby lub swoje pasje? Czy raczej jako ksiądz musisz poświęcać cały czas dla kościoła?

Ksiądz Piotr: Oczywiście, że znajduję. Higiena pracy przede wszystkim. Zatem normalnie, tzn. nie w czasach koronawirusa, szukam czasu na film, koncert, siłownię czy sport. Co więcej uważam, że ten czas

mojego wypoczynku, realizowania pasji jest czasem, który też ma znaczenie dla mojej posługi w Kościele. Dodaje mi on przecież siłę, przynosi radość, a to jest pierwszy „motywator” duszpasterskiej pracy!

Maniak: Czy istnieje u księży coś takiego jak urlop? Wyjazdy na wakacje? Czy musisz raczej odpuszczać sobie wymarzone wyjazdy?

Ksiądz Piotr: Bogu dzięki istnieje. Wymarzone to może nie, ale takie w miarę realne, to jak najbardziej staram się realizować.

Maniak: Czy jest jakiś wyznacznik dobrego księdza? Coś, co sugeruje, że ten ksiądz jest lepszym od drugiego?

Ksiądz Piotr: Dla mnie wyznacznikiem jest to, jakim jest dla ludzi. Pan Jezus powiedział kiedyś ostro faryzeuszom, że wielkim grzechem jest nakładanie na innych ciężarów, których sami nawet nie tkną palcem. Dla mnie jest to przestanie dla księży. Zaczynij wymagać od siebie, potem od innych. Jeżeli ksiądz nie lubi ludzi, nie czyta Biblii, jest podejrzanym księdzem. Wiadomo, że każdy ma inne zdolności, ale nie o to chodzi. To, że ja coś potrafię, a drugi nie, nie sprawia, że jestem lepszy. Ofiarność, Wrozumiałość, Szacunek dla ludzkiej wolności i ludzkich wyborów, poświęcenie czasu innym. To chyba pewien wyznacznik.

Maniak: Bycie księdzem cieszy każdego dnia? Czy może nie zawsze jest tak kolorowo? Miałeś kiedyś tak, że po prostu nie chciało Ci się iść na mszę?

Ksiądz Piotr: Czasem żartobliwie mówi się, że ksiądz i niewiasta z jednego są ciasta. I coś w tym jest. Mamy swoje „gorsze dni”. Myśli, w co ja się wpakowałem, w innym życiu byłoby łatwiej. Kiedyś zapytano jakiegoś starszego pana, czy miał kiedyś myśl, żeby zostawić swoją żonę. Odpowiedział: zostawić to nie, ale żeby zabić to codziennie. Coś w tym jest, zostawić tak całkowicie byłoby bardzo ciężko, ale wnerwionym jest się stosunkowo bardzo często. Chwile frustracji przychodzą, jak to w życiu. My naprawdę jesteśmy tylko ludźmi i mamy cechy jak każdy człowiek.

Maniak: Czy kiedykolwiek spotkała Ciebie jakaś



nieprzyjemna sytuacja w kościele? Niezadowolenie ze strony parafian np. o słowa, które wypowiedziałeś w swoim kazaniu?

Ksiądz Piotr: Trzeba na początku w ogóle wyjść z założenia, że kazania nie są po to, żeby się ludziom podobały, tzn. nie przede wszystkim jest taki cel.

Przypominam sobie taką sytuację, kiedy ludzie skrytykowali mnie mocno za kazanie, za coś, co wydawało im się, że powiedziałem. Potem, kiedy odsłuchali jeszcze raz kazania na Facebooku, zadzwonili i przeprosili, a ogólnie spotkało mnie kilka nieprzyjemnych rzeczy, ale chyba nie chciałbym o nich mówić, nie ma co reklamować zła.

Maniak: Czy prawdą jest, że do kościoła przychodzą tylko osoby starsze?

Ksiądz Piotr: Oj, to są stereotypy bardzo mylne i bardzo krzywdzące dla Kościoła. W ogóle pierwszym problemem jest to, że kiedy słyszymy słowo Kościół, to stają nam przed oczami biskupi, później księża, później grupa starszych pań, która kiedyś była nazywana „moherowymi beretami”. A tu Kościół jest katolicki, czyli powszechny. W Afryce kościół jest młody, wiem – byłem, widziałem. Tam nie jest tak, że ławki są wypełnione starszymi, wręcz przeciwnie, ludzie w wieku 30-40 lat, młodzież, dzieci. Wiele radości. Tutaj w Polsce jest wiele fajnych grup, inicjatyw, ministranci, schole, oazy. To jest niemedialne, więc o tym się nie mówi. Jeśli konkretna parafia, bo przecież nie cały kościół, nie potrafi przedstawić „oferty” dla młodzieży, nie może mieć pretensji, że ich nie ma w Kościele. Proszę mi wierzyć, jeżeli ksiądz dobrze realizuje swoje powołanie, przyciągnie do Kościoła i Pana Boga ludzi w każdym wieku! Przykładem jest chociażby Światowy Dzień Młodzieży, miliony młodych ludzi czy może bardziej lokalne spotkanie młodych w Lednicy, tysiące młodzieży! Kościół ma ponad dwa tysiące lat, ale wbrew pozorom nie jest stary! Jest wiecznie młody!

Maniak: I takim miłym akcentem możemy zakończyć naszą rozmowę, chciałem Ci bardzo podziękować, że znalazłeś czas na wywiad.

Ksiądz Piotr: Nie ma za co, przyjemna rozmowa nigdy nie jest żadną trudnością.

Wolin wita

Autor: Hanna Banak

Wolin to moje rodzinne miasto. Położone jest na największej wyspie w Polsce o tej samej nazwie. Liczy niespełna pięć tysięcy mieszkańców. W średniowieczu mieszkało w nim ponad 10 tysięcy ludzi i było ono jednym z największych w Europie. Historia i walory przyrodnicze - to jego największe atuty.

Jednym z najbardziej charakterystycznych miejsc na wyspie jest Centrum Słowian i Wikingów. Odwiedzając to miejsce, możemy łatwo przenieść się do średniowiecza. Chaty mieszkalne i rzemieślnicze wykonane są na wzór oryginałów, a w ich wnętrzu umieszczono repliki mebli i przedmiotów codziennego użytku. Dzięki temu możemy poczuć się jak ponad 1000 lat temu. Przenosimy się w czasie i możemy wyobrazić sobie, jak żyli ludzie w tamtych czasach. Wolin to miejsce, do którego chętnie wracam.



Wiele moich znajomych nie miało pojęcia o istnieniu takiego miejsca. Miesiąc temu postanowiłam urządzić im wycieczkę po średniowiecznej wiosce. Wyjątkowo w tym dniu ludzi na wiosce było sporo, akurat mieliśmy okazję uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez pracowników stowarzyszenia. Wszyscy ubrani byli w stroje wikingów, a na głowie mieli hełmy z rogami. My także mieliśmy okazję przymierzyć te stroje. Początkowo spacerowaliśmy po całej wiosce i odwiedzaliśmy wszystkie chaty, mieliśmy możliwość dotknięcia wszystkich rekwizytów znajdujących się w środku. Pracownicy opowiadali nam historię budowy chat oraz zwyczaj

Wikingów, w ten sposób abyśmy mogli sobie wyobrazić ich życie w tamtych czasach. Uczestniczyliśmy w warsztatach lepienia z gliny oraz graliśmy w „gry” popularne u Wikingów takie jak: toczenie kamieni lub odbijanie piłeczki za pomocą drewnianych pałek.

Podczas całego zwiedzania towarzyszyły nam znakomite humory i przepiękna pogoda. Siedząc i odpoczywając na zielonej trawie, mieliśmy okazję obejrzeć spektakl teatralny wykonany przez uczniów Liceum w Wolinie. Byliśmy miło zaskoczeni, gdyż uczniowie wykazali się ogromnym zaangażowaniem, włożyli dużo pracy i serca w wykonanie, a my nagrodziliśmy ich ogromnymi brawami. Zadbali o rekwizyty i stroje. Wszystko było bardzo wiarygodne i bardzo nam się podobało. Po przedstawieniu mogliśmy skosztować dania, które jest przygotowywane na miejscu. Podano nam mały poczęstunek – najstarsze pieczywo w postaci małego placka przygotowanego z mąki i wody nazywanego podplomykiem. Ciekawą atrakcją był także rejs Drakkarem, wielkim okrętem wikingów po Dziwniej. Osoba, która nam opowiadała o historii i oprowadzała po wiosce, oznajmiła, że trzeba zakasać rękawy i brać się za wioślowanie. Ponieważ była nas duża grupa, nie stanowiło to żadnego problemu, a nawet było doskonałą zabawą. Wokół nas roztaczał się piękny widok na cały skansen Wikingów oraz na miasto Wolin. Dzieliliśmy się wspólnymi wrażeniami.

Było mi bardzo miło, że miałam okazję sprawić radość moim przyjaciołom. Obiecałam im, że powtórzymy ten dzień, jak tylko nadarzy się okazja, jednak wszystkie nasze plany trzeba było przełożyć. Z dnia na dzień zostały wprowadzone nowe ograniczenia, o których nikt wcześniej nawet nie myślał. Z powodu epidemii koronawirusa życie wszystkich nas uległo ogromnym zmianom. Nagle wszyscy musieliśmy zostać w domu, odwołano zajęcia w szkole, wprowadzono zakaz poruszania się. Ulice opustoszały, zamknięto muzeum, a także Wyspę Wikingów.

Mam nadzieję, że do lata sytuacja się ustabilizuje, ponieważ od dwudziestu lat, na początku sierpnia

odbywa się cykliczna impreza plenerowa pod nazwą Festiwal Słowian i Wikingów. Ma ona charakter rekonstrukcji historycznej i gromadzi tysiące wojowników, odtwórców dawnych obrzędów. W tym czasie miasto nasze odwiedzają tłumy turystów i mam nadzieję, że w tym roku również się odbędzie. A my będziemy mogli powrócić na wyspę wikingów, a także do innych ciekawych miejsc, które znajdują się w Wolinie. Bo naprawdę jest tu do czego wracać.

TOZ czeka na Ciebie

Autor: Konrad Ostaszewski

Chciałbym powiedzieć ludziom o istnieniu takiego miejsca i przekonać ich, że można pomagać bez wydawania pieniędzy. Zależy mi na tym, ponieważ zwierzęta, które nie mają kochającego właściciela, są nieszczęśliwe. Mam nadzieję, że ktoś po przeczytaniu tego postanowi pomóc, bo sam nie dam rady, a nienawidzę cierpienia zwierząt. Zapraszam Was do szczecińskiego. Przeprowadziłem rozmowę z przedstawicielem TOZ-u odpowiedzialnym za kontakt z mediami.



Maniak: Jak działa Państwa organizacja, z czego się utrzymuje i czym się zajmuje?

TOZ: Jesteśmy organizacją pozarządową. Utrzymujemy się głównie z 1% i darowizn.

Maniak: Jakie zwierzęta się u Państwa znajdują?

TOZ: Pod naszą opieką przebywają głównie psy i koty. Czasami trafiają do nas również inne zwierzęta towarzyszące (np. króliki i inne gryzonie, żółwie) i zwierzęta dzikie, zwłaszcza ptaki.

Maniak: Jak wiele jest tych zwierząt?

TOZ: Kilkaset zwierząt rocznie, które trafiają do adopcji. I również około 1000 kotów wolno żyjących, które są leczone/kastrowane i wracają w miejsce bytowania.

Maniak: Czy można przyjść i zabrać pieska na spacer?

TOZ: Tak, ale trzeba dołączyć do grona wolontariuszy i podpisać umowę o wolontariat.

Maniak: Jak można was wesprzeć?

TOZ: Można wesprzeć nas finansowo (darowizny, 1% podatku), rzeczowo (np. karmy) oraz poprzez własne działania - wolontariat.

Maniak: Czy jest możliwość oddania Państwu 1% podatku?

TOZ: Tak, KRS 0000154454, cel szczegółowy: TOZ Szczecin.

Maniak: Czy istnieje możliwość wolontariatu w Państwa organizacji?

TOZ: Tak - spacer z psami, domy tymczasowe.

Maniak: Czy znajdują się u Państwa tylko zwierzęta chore?

TOZ: Nie, pod naszą opieką przebywają również zwierzęta bezdomne, porzucone lub z interwencji, nie zawsze chore.

Maniak: Jak działają Państwa patrole interwencyjne?

TOZ: Patrol interwencyjny jest jeden. Podejmowane są interwencje na terenie Szczecina i gmin w promieniu nawet ponad 100 km. Wyjeżdżamy na zgłoszenia od mieszkańców, którzy są świadkami niehumanitarnego traktowania zwierząt.

Maniak: Co należy do obowiązków osób opiekujących się zwierzętami?

TOZ: M.in. sprzątanie, zmiana podkładów, spacer z psami, czyszczenie kuwet u kotów, karmienie, wymiana wody.

Maniak: Jak wygląda u Państwa adopcja zwierząt?

TOZ: Spotkanie z osobą chętną na adopcję, wybór zwierzęcia, przygotowanie osoby chętniej na adopcję

(wyprawka), spotkanie adopcyjne i adopcja (podpisanie umowy), wizyta w gabinecie weterynaryjnym.

Maniak: W jaki sposób i kiedy można kontaktować się z państwem w celu przekazania darowizny lub problemu ze zwierzęciem?

TOZ: Od poniedziałku do piątku od 8 do 16 w siedzibie TOZ, ul. Beyzyma 17 albo telefonicznie (91)4870437

lub mailowo biurotozszzecin@gmail.com.

Według mnie warto pomagać i myślę, że nawet jeśli nie ma się pieniędzy, to można iść i zabrać psa na spacer. Jestem przekonany, że każdy, kto zobaczy radość tego psiaka, będzie miał poczucie dobrze wykonanej pracy.

Zdalne Nauczanie

Autor: Matylda Wojciechowska

12 marca 2020 roku minister edukacji podjął decyzję o zamknięciu szkół ze względu na pandemię koronawirusa. Miała ona zapobiec dalszemu rozprzestrzenianiu się wirusa, pomóc w uniknięciu dużych zbiorowisk i przede wszystkim zapewnić bezpieczeństwo uczniom, nauczycielom i innym pracownikom szkół. Zarządzenie weszło w życie z dniem na dzień. Szybka reakcja ministra oświaty z pewnością pozwoliła na ocalenie wielu żyć. Zamknięcie szkół wpłynęło na pewne zmiany: wprowadzono zdalne nauczanie. Na ten temat zdania są podzielone. Jedni uważają, że jest to fantastyczne rozwiązanie.

Na lekcjach można się rozsiąść wygodnie w fotelu, do tego napić się kawy i przegryźć ją rogalikiem. Uważają, że jest to bardziej komfortowe, a introwertycy nie muszą stresować się przebywaniem wśród dużej grupy ludzi. Z drugiej strony wielu uczniów chciałoby już wrócić do szkół i mieć normalne zajęcia, na których z pewnością dowiedzieliby się więcej niż na lekcjach online. Według niektórych przekazywanie wiedzy na e-

lekcjach jest niejasne, dlatego niewiele rozumieją i zapamiętują.

Podawanie zadań domowych i terminów sprawdzianów czy kartkówek pozostawia wiele do życzenia, ponieważ w niektórych szkołach informacji trzeba szukać na kilku różnych stronach i aplikacjach, co utrudnia uczniom pracę.



Odpytywanie ustne jest znacznie bardziej stresujące niż tradycyjne napisanie testu i to również wpływa negatywnie na oceny uczniów.

Pracownicy oświaty dokładają wszelkich starań, aby poprawić sytuację. Aktualnie we wszystkich szkołach powinny odbywać się lekcje online. Dzięki temu wakacje rozpoczną się w terminie.

Powstał projekt „Zdalna Szkoła”, dzięki któremu wiele szkół otrzymało dofinansowanie od Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w postaci 100 tys. zł. Kwota została podzielona na szkoły w danym powiecie. Sumę przeznaczono głównie na laptopy dla uczniów i nauczycieli, którzy nie mają dostępu do tego typu urządzeń. Ministerstwo Edukacji wraz z TVP realizują projekt „Szkoła z TVP”. Jest to program Telewizji Polskiej, który emituje materiały dostosowane do podstawy programowej szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Zamysł był dobry, ale realizacja okazała się trudniejsza niż myślano. Niestety mimo wielu dobrych inicjatyw kuratoriów oświaty i Ministerstwa Edukacji nie zawsze wszystko szło zgodnie z planem.

Najgorzej z tej całej sytuacji wyszli maturzyści. Jeszcze 3 tygodnie temu żyli w dużej niepewności i chaosie informacyjnym. Od kilkunastu dni wiedzą, że egzaminy zaczną się 8 czerwca i będą tylko pisemne. Tegoroczna maturzystka Aleksandra jest bardzo zestresowana zaistniałą sytuacją. Mówi, że ciężko jest się jej uczyć na własną rękę i boi się o wyniki matury. Inny z maturzystów, Paweł, cieszy się ze względu na to, że ma więcej czasu na przygotowanie się do matury, aczkolwiek chce jak najszybciej mieć to już za sobą. Miejmy nadzieję, że termin matur nie zostanie ponownie przełożony, a wszystkim maturzystom życzymy powodzenia.

Mam nadzieję, że w najbliższym czasie wszystko wróci do normy. Będą normalne wakacje, zwyczajny początek roku szkolnego i akademickiego oraz nauka w sposób najbardziej nam znany, czyli tradycyjne chodzenie na lekcje do szkoły, zajęcia pozalekcyjne i inne aktywności. Czy ten wirus nam na to pozwoli?

Ścieżki młodego emigranta

- rozmawiamy z Kamilem Zakrzewskim

Autor: Karolina Zakrzewska

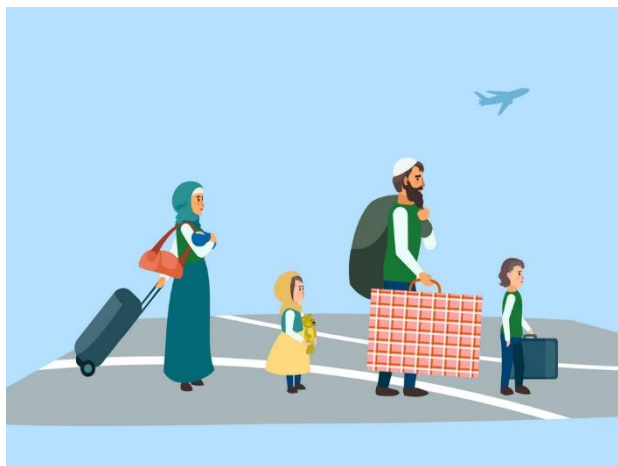
Maniak: Wyemigrowałeś w bardzo młodym wieku, gdy miałeś 20 lat. Do jakiego kraju przeprowadziłeś się jako pierwszego?

- Tak, wyemigrowałem bardzo szybko. Takim pierwszym krajem, do którego się przeprowadziłem były Niemcy.

Maniak: Dlaczego wyjechałeś z Polski? Przecież chodziłeś wtedy do szkoły, miałeś tam rodzinę i znajomych? Czy był jakiś konkretny powód do wyprowadzki tak daleko?

- Wyjechałem na wakacje, aby zarobić na samochód. Po pewnym czasie bardzo spodobało mi się życie za granicą i nie chciałem wracać do domu.

Maniak: Z tego, co mi wiadomo, to nie uczyłeś się zbyt dobrze, rzuciłeś szkołę po ukończeniu 18 lat. Jak nauczyłeś się języka angielskiego i niemieckiego tak szybko, jeżeli już nie kontynuowałeś nauki w szkole?



- Grałem dużo w gry komputerowe, gdzie nie był wprowadzony język polski. Słyszałem, jak inni mówili w grze, byłem zmuszony czytać różne instrukcje, jak w co grać, oglądać filmy po angielsku. Nie zwracałem uwagi na zasady w języku angielskim, których uczą w szkole. Rozmawiałem z ludźmi tak, aby mnie zrozumieli. Nie zastanawiałem się nad czasami, odmianą słówek - po prostu przychodziło mi to naturalnie. I owszem, rzuciłem szkołę, bo po prostu nie chciałem się już uczyć, nauka nie była moją mocną stroną, było mi szkoda czasu na siedzenie w szkole.

Maniak: Nie żałujesz, że rzuciłeś szkołę i nie poszedłeś dalej, na przykład na studia?

- Z czasem zacząłem żałować, że nie skończyłem technikum, ale od prawie roku uczę się w liceum dla dorosłych w Glasgow w Szkocji.

Maniak: Dlaczego dopiero po tylu latach, bo po prawie dwunastu, zdecydowałeś się na liceum dla dorosłych?

- Chciałem podszkolić mój język angielski, głównie zależało mi na gramatyce i wyrobieniu sobie chociaż lekkiego akcentu.

Maniak: Myślisz, że skończysz tę szkołę i będziesz

jeszcze lepszy w tym języku?

- Mam nadzieję, że tak.

Maniak: Czym zajmowałeś się, gdy wyjechałeś? Jaka była twoja pierwsza praca?

- Zajmowałem się wieloma rzeczami. Miastem, do którego pierwszy raz wyjechałem, był Hamburg, ale po 6 miesiącach wyjechałem pod holenderską granicę do miasta Munster - mieszkałem tam 2 lata i pracowałem na budowie, później wyjechałem do Holandii do Tiburgu, gdzie zajmowałem się wózkami widłowymi w firmie „Cyncreon Technology”, następnie wróciłem do Niemiec i pracowałem w kuchni, a na sam koniec wyprowadziłem się do Szkocji do Glasgow i od 4 lat jestem kierowcą firmy „Mercedes”.

Maniak: Było ci trudno przyzwyczaić się do innego języka?

- Powiedziałbym, że średnio, bo dzięki temu, że grałem w gry, to oswoiłem się z tym językiem na tyle, że nie miałem większej blokady przed mówieniem w innym języku.

Maniak: Gdybyś mógł jeszcze raz zdecydować o swojej przyszłości, to wyjechałbyś ponownie, czy zostałbyś w Polsce? Dlaczego?

- Zrobiłbym tak, jak zrobiłem, ale pozmieniałbym kilka rzeczy.

Maniak: Co byś zmienił w swoich decyzjach?

- Niektóre decyzje podjąłem zbyt pochopnie, bez większego zastanowienia nad skutkami. Podejmowałem pewne kroki, które jednak mi się nie opłaciły i nie udało mi się osiągnąć zamierzonego celu.

Maniak: Bardzo Ci dziękuję za ten wywiad.

- Dziękuję również.

Jaka jestem, nie wie nikt

Autor: Hanna Banak

Każdy z nas ma swój mały świat. Ponieważ bardzo się różnimy, różne są wartości, którymi kierujemy się w życiu.



Wszystko, czym ja się zajmuję, w co wierzę, ma dla mnie ogromne znaczenie. Staram się, aby każda moja decyzja była przemyślana, tak abym nie żałowała jej w przyszłości. Ale każdy nas wie, że najlepiej uczy się na własnych błędach. Kiedy słyszymy „nie rób tego”, mamy chęć na przekór sprawdzić, czy aby na pewno nie warto spróbować. Różnie się kończą te nasze decyzje podjęte w przekonaniu o własnej nieomyślności. Pochodzę z małej miejscowości, w której mieszkając czułam się ograniczana. Dlatego od małego marzyłam, aby mieszkać w dużym mieście i rozwijać się w ramach możliwości. W mojej rodzinnej miejscowości nie było za dużo możliwości spędzania wolnego czasu. Wydawało mi, że wyjeżdżając z niej, zacznę naprawdę żyć – świat stanie przede mną otworem. Gdy skończyłam gimnazjum, wyprowadziłam się do Szczecina. Mimo że nie mogłam doczekać się tej chwili, była to dla mnie trudna decyzja. Trzeba było zostawić rodzinę, pieska. Musiałam stać się odpowiedzialna. Spadło na mnie wiele nowych obowiązków. Nauczyłam się gotować, robić pranie, sprzątać, a także pilnować się z chodzeniem do

szkoły i ocenami. Z biegiem czasu się do tego przyzwyczaiłam, choć nie było łatwo. Nawet nie chcę wiedzieć, jak czuli się moi rodzice, gdy z dnia na dzień zabrakło mnie w domu. Początki nigdy nie są łatwe, ale do wszystkiego trzeba się przyzwyczaić. Poznałam wielu fajnych ludzi, podjęłam decyzję o pracy w restauracji. Myślę, że był to dobry wybór, który nauczył mnie odpowiedzialności. Przekonałam się, jaką wartość ma zarobiony przez siebie pieniądz. Zawsze chciałam płynnie mówić w językach obcych, uważam, że jest to najbardziej przydatna umiejętność, jakiej możemy się nauczyć. Dlatego też spędzam dużo czasu na nauce angielskiego, nawet myślę o tym, żeby wyjechać za granicę. Interesują mnie zwyczaje i kultura wielu państw, które chciałabym poznać osobiście. Mam wiele pomysłów na życie, jednak żadnego nie jestem sto procent pewna. Sport – jest to dziedzina, która była mi bliższa w dzieciństwie. Uważam, że każdy uprawiany z sercem sport, wiąże się z jakimiś kontuzjami. Tak też było w moim przypadku, taniec towarzyski dawał mi ogromną radość, dopóki nie zaczęły pojawiać się przeszkody. Musiałam podjąć decyzję, czy wolę tańczyć i korzystać z kosztownych rehabilitacji, czy zamknąć ten etap całkowicie. Zakończyłam przygodę z tańcem 2 lata temu. Nadal nie wiem, czy była to dobra decyzja, trochę żałuję. Kolejna decyzja, z której nie jestem zadowolona, to zaprzestanie grania na fortepianie. Ciągłe planuję powrót, aby nie zaprzepaścić tego, co już się nauczyłam, bo przecież może mi się kiedyś przydać. Jestem tego zdania, że aby żyć szczęśliwie, trzeba robić to, co się lubi. Jednak ciężko mi jest znaleźć coś takiego, czego byłabym pewna. Nie zamierzam jednak zrezygnować z poszukiwań. Mimo że tak bardzo chciałam wyjechać ze swojej rodzinnej miejscowości, z wielką chęcią powracam do niej w czasie wolnym. Doceniam uroki dużego miasta i możliwości, z których można w nim korzystać, to jednak widzę też plusy małych miasteczek, których wcześniej nie dostrzegałam. Dlatego cieszę się, że mam gdzie wracać, a przyszłość pokaże, gdzie spędzę swoje życie. Bo jak widać na moim przykładzie, można być szczęśliwym bez względu na miejsce zamieszkania.

Na czym polega praca strażaka?

- rozmawiamy ze strażakiem

Zakładowej Straży Pożarnej w Policach

Autor: Konrad Ostaszewski



Maniak: Witam bardzo serdecznie, jest z mną strażak z Zakładowej Straży Pożarnej w Policach. Witam Cię, Marcinie.

M: Witam

Maniak: Chciałbym z tobą porozmawiać o twojej pracy.

M: W końcu po to się spotkaliśmy.

Maniak: Ile lat pracujesz w zawodzie?

M: W straży pracuję od 18 lat.

Maniak: Czy zawsze marzyłeś o takiej pracy i co było motywem przewodnim w podjęciu tego zawodu?

M: Gdzieś od początku przewijała mi się myśl zostania strażakiem, najpierw byłem strażakiem OSP w Trzebieży, a później zostałem zawodowym strażakiem.

Maniak: Ile trwa jedna służba?

M: Jedna służba trwa 24h i po służbie są 3 dni wolnego.

Maniak: Co należy do obowiązków strażaka poza ratowaniem ludzi?

M: Do obowiązków strażaka należy utrzymywanie sprzętu w ciągłej gotowości, utrzymywanie formy

fizycznej oraz dbanie o jednostkę.

Maniak: Jaki był twój najgorszy wyjazd do akcji?

M: Nie ma takiego, ponieważ każdy wyjazd jest inny i każdy jest ciężki na swój sposób.

Maniak: Czy stało ci się coś podczas akcji?

M: Nie, na szczęście mnie to ominęło.

Maniak: Jak działają wasze ubrania, że są w stanie ochronić was przed temperaturą i ogniem?

M: Są to ubrania trudnopalne ze specjalnych materiałów, które chronią nas przed wysoką temperaturą.

Maniak: Czy zamieniłbyś swoją pracę na jakąś inną?

M: Nigdy bym tego nie zrobił, ponieważ robię to, co kocham.

Maniak: Co trzeba zrobić, żeby być jednym z was?

M: Trzeba skończyć szkołę średnią, przejść nabory, zdać testy sprawnościowe i na końcu odbyć półroczny kurs na strażaka.



Maniak: Jak wygląda wasz dzień w pracy?

M: Dzień zaczyna się o 7 rano od przejścia służby. Każdy poznaje swoje zadania, w ciągu dnia, gdy nie ma wyjazdu, zajmujemy się przeglądami i

czyszczeniem sprzętu, odbywamy ćwiczenia, ale gdy usłyszemy alarm, zostawiamy wszystko i jedziemy do akcji.

Maniak: Czy istnieją jakieś zawody dla strażaków?

M: Tak, są, jest wiele rodzajów tych zawodów, które symulują działania podczas akcji.

Maniak: Bierzesz udział w tych zawodach?

M: Tak, biorę.

Maniak: Jaki jest twój największy sukces w tych zawodach?

M: 2 miejsce w biegu w Wieliczce w mojej kategorii i 1 miejsce w FCC w Łodzi również w mojej kategorii.

Maniak: W jakich miastach byłeś na zawodach?

M: Zwiedziłem wiele miast, takich jak: Szczecin, Białogard, Kołobrzeg, Toruń, Łódź, Warszawa, Wrocław, Wieliczka, Berlin, Abu Dhabi.

Maniak: Jest to dla was forma rozrywki i nagrody za wykonywaną pracę czy szansa na awans?

M: Jest to forma sprawdzenia siebie oraz sposób rywalizacji między nami strażakami.

Maniak: Dziękuję Ci bardzo za rozmowę, nie mam więcej pytań. Życzę dalszych sukcesów w zawodach oraz spełnienia w pracy.

M: Dziękuję, to była bardzo przyjemna rozmowa.

O kombinowaniu na wielu płaszczyznach

-rozmawiamy z nauczycielką z pasją

Autor: Hanna Banak

Często praca i pasja to dwie różne sfery naszego życia. Najlepiej jeżeli czujemy się spełnieni w nich obu. Jak wiemy, udaje się to nielicznym. W natłoku codziennego życia bardzo często trudno jest to pogodzić. Jedną z takich osób, którym się

to udało, jest nauczycielka języka polskiego z naszej szkoły, Pani Karolina Jugowicz. Zapraszamy na rozmowę o pasji...

Maniak: Czy od zawsze interesowała się Pani sztuką?

-Odkąd pamiętam, zawsze bazgrałam w zeszytach, na marginesach, okładkach czytanych książek. Rodzice zawsze zapewniali mi zeszyty, w których mogłam robić te moje szkarady w praktycznie każdej wolnej chwili. W sumie nauczyłam się rysować dużo wcześniej niż pisać i stanowiło to moją pierwszą formę komunikacji ze światem. Potem pojawiło się jakieś takie bardziej świadome szukanie, gdzieś w okolicy bodaj drugiej klasy szkoły podstawowej – i takim oto sposobem pierwszymi malarzami, którzy mnie zainteresowali, byli artyści cinquecenta (XVI w. - Włochy); głównie Buonarrotti, Santi, Parmigianino.



Maniak: Czy nie myślała Pani, aby całkowicie poświęcić się swojej pasji?

-W dużej mierze przez większość życia to robię. Od dziesięciu lat prowadzę pracownię, uczę w niej, sama rysuję, maluję. Poza tym nie

zapominajmy, że nauka, kontakt z Młodzieżą stanowi całościowo moją pasję - staram się konsekwentnie nie zbaczać z tej drogi. I nie mam tu na myśli jedynie tego, co robimy przy sztalugach, ale również kontakt z Młodymi w szkole, liceum; niegdyś także gimnazjum.

Maniak: Co lub kto jest dla Pani szczególną inspiracją?

-Trudno podać jednoznacznie jedno nazwisko. Nie podejmę się tego. Staram się jednak codziennie poznawać nowe zjawiska. Na tym chyba polega samorozwój. Z pewnością inspirowały mnie od zawsze poszukiwania Michała Anioła. To był prawdziwie człowiek renesansu, kombinujący na wielu płaszczyznach, ciekawy świata, ciekawy człowieka. Projektujący, malujący, piszący. Rzeźbiarz – ale nie w czysto rzemieślniczym znaczeniu słowa. A na co dzień inspirowały mnie ludzie – ci mi najbliżsi, ci obcy, ale mający coś do zakomunikowania; społeczeństwo, przemiany. Lubię komentować wizualnie to, co widzę, słyszę. To, w czym funkcjonuję.



Maniak: Tworzenie czego najbardziej sprawia Pani przyjemność?

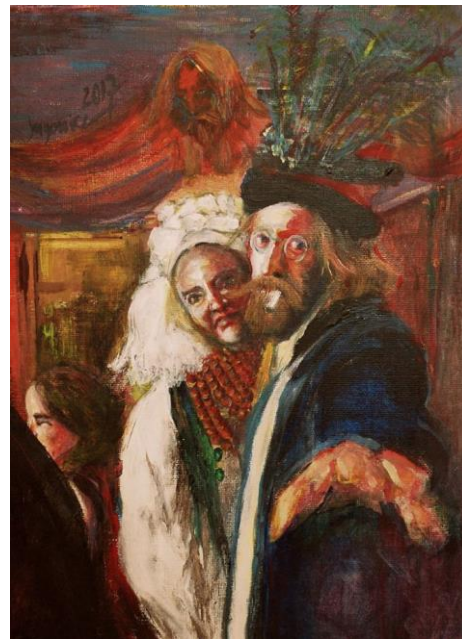
-Trudne pytanie. Też nie mam na to jednoznacznej odpowiedzi. Są miesiące, gdy tylko maluję, te, gdy moim medium jest szybki szkic i ołówek. A obecnie znowu robię zdjęcia. To chyba zależy

od nastroju, kontekstu. Łatwiej mi chyba powiedzieć, czego nie lubię, nie czuję – konfekcji bez komunikatu.

Maniak: Czy traktuje Pani swoją pasję jako hobby, czy może ona stanowi dodatkowe źródło dochodu?

-To pasja. Dochód także, ale jest to okoliczność towarzysząca. Niedochodowo dalej prowadziła-bym pracownię, uczyła i robiła to, co do tej pory.

Maniak: Jaką techniką najczęściej tworzy Pani swoje prace?



-Wspomniałam – to zależy od momentu i pomysłu, ale po drodze mi na pewno z akrylem, olejem, tuszem i ołówkiem. Lubię również dłuta.

Maniak: Czy któraś z Pani prac jest szczególnie bliska, ulubiona?

-Ciężko wybrać, ponieważ każda jest zapisem konkretnej chwili, momentu, kontekstu. Z

pewnością bliskie mi są te, które powstały w okresie 2017 – 2020. Może tak łatwiej będzie.

Maniak: Ile czasu spędza Pani na tworzeniu swoich dzieł?

-Zależy. Czasem to jest jednorazowa sesja 5-8 godzin, czasem przechodzi to w miesiące.

Maniak: Czy nazywa Pani jakoś swoje dzieła?

-Tytułowałam systematycznie do 2017, obecnie czasem zapomnę podpisać ;)

Maniak: Czy w czasie epidemii poświęca Pani więcej czasu na tworzenie prac?



Wiadomo, czas dziwny, niełatwy, ale chyba mimo to podobne tempo. Nie wydaje mi się, by to jakoś się przełożyło na zmasowany atak płócien ;) To zależy od kontekstu; jeżeli jest, mogą działać codziennie, jeżeli nie – pracuję nad bieżącymi zadaniami, szkołą, utrzymaniem kondycji fizycznej, porządkami i inną prozą codzienności. Musi być po prostu temat.

Maniak: Czy należy Pani do jakiejś grupy artystów czy działa Pani na własną rękę?

-Tworzymy nieformalną grupę Habitatu z współtwórcami pracowni. Obecnie opracowujemy koncept wystawy on-line.

Maniak: Czy Pani zdaniem jest szansa na utrzymanie się poprzez tworzenie takich prac, czy raczej jest to zawód niedoceniany przez ludzi?

-Wszystko zależy od pomysłowości i trafienia do grupy odbiorców. Ważne, by być szczerym w przekazie i nie udawać. Enigmatycznie odpowiem – nie narzekam.

Czas zaistnieć na scenie

- rozmawiamy z Filipem Trzasko

Autor: Karolina Babiasz

Miałam okazję przeprowadzić wywiad z osobą próbującą wybić się na scenie własnym głosem – Filipem Trzasko, uczniem Technikum Elektryczno-Elektronicznego (Tme/Zsee) oraz laureatem i zdobywcą głównych nagród wielu konkursów.

Maniak: Od ilu lat uczysz się śpiewać?

- Około 10 lat. Uczęszczałem do różnych szkół muzycznych. W Suwałkach, z których pochodzę, chodziłem do mojej pierwszej nauczycielki śpiewu. Zacząłem tam naukę, gdy miałem osiem lat i spędziłem tak ponad rok. Po przeprowadzce do Szczecina pojawiła się moja następna nauczycielka śpiewu. Spędziłem z nią około trzech lat. Następnie trafiłem na Yamahę, szkołę muzyczną. Uczę się tam śpiewać profesjonalnie aż do teraz.

Maniak: A od kiedy tam uczęszczasz?

- Od dwunastego roku życia.

Maniak: Skąd wzięła się ta pasja śpiewu?

- Rodzice to zapoczątkowali. Są oni również tym zainteresowani oraz uzdolnieni muzycznie. Tata gra na gitarze i śpiewa, a mama gra na pianinie. Ja również zauważyłem, że mam talent muzyczny, więc rodzice zapisali mnie na moje pierwsze lekcje śpiewu.

Maniak: Czy Twoi rodzice również rozwijali swoje pasje muzyczne?

- Mój tata uczył się gry na gitarze na własną rękę oraz śpiewał. Jako że ma dobry słuch muzyczny, to dobrze mu to wychodziło. Za to moja mama chodziła na zajęcia gry na pianinie.

Maniak: Kiedy miało miejsce Twoje pierwsze wystąpienie na scenie?

- Nie pamiętam dokładnie, ale był to konkurs, który miał miejsce jeszcze, jak byłem bardzo mały. Jedyne, co przychodzi mi do głowy, to to, że się bardzo, ale to bardzo stresowałem. Ręce okropnie się trzęsły i nie byłem w stanie ustać w miejscu.

Maniak: Pamiętasz jakieś swoje wystąpienie na scenie z tych, kiedy już byłeś starszy?

- Pierwszy, publiczny występ, oraz te następne, miały miejsce na szkolnych apelach i uroczystościach.

Maniak: Czy one również stresowały Ciebie tak samo?

- Za każdym kolejnym wystąpieniem odczuwałem mniejszy stres. Im więcej doświadczenia zdobywałem, tym było lepiej.

Maniak: Czyli da się opanować stres?

- Da się, ale stres zawsze będzie. Przed sceną, na scenie i po scenie. To, co ludzie mogą pomyśleć, to co myślą i to co będą myśleli.

Maniak: W ciągu rozwijania swoich umiejętności jako wokalista brałeś udział w wielu konkursach. Jaki jest następny, w którym zamierzasz startować?

- Ma on miejsce w Dąbiu. To konkurs o charakterze wojewódzkim. Wszyscy w mojej kategorii wiekowej będą rywalizować o nagrodę główną czyli nagranie własnej płyty. Dla mnie sama nagroda nie jest czymś wielkim, bo płytę byłbym w stanie nagrać normalnie. Zdarzało się, że tak robiłem, ponieważ na niektóre konkursy trzeba było wysłać płyty z nagraniem na nich piosenkami, co najmniej dwiema. Na przykład w jednym z konkursów, w których startowałem.

Maniak: Zająłeś tam jakieś miejsce?

- Zająłem miejsce ponad pierwszym. Laureat pierwszego miejsca dostał około tysiąca złotych, ale nie jestem stuprocentowo pewien. Natomiast ponad pierwszym miejscem były grupowe lekcje z Panią, która uczy śpiewać ludzi uczestniczących w programie „Twoja twarz brzmi znajomo”.

Maniak: Ile mniej więcej miałeś lat, biorąc udział w tych zajęciach?

- Około piętnastu. Było to dwa lata temu.

Maniak: Czy wiążesz ze swoją pasją jakąś przyszłość?

- Myślałem kiedyś o tym, żeby zostać wokalistą. Niestety zderzyłem się z rzeczywistością i uświadomiłem sobie trudność tego zadania. Prawdopodobnie musiałbym najpierw zdobyć jakiś rodzaj sławy, co wiązałoby się z występami na tysiącach konkursów, których i tak już sporo przeżyłem.

Maniak: Nie myślałeś kiedyś o tym, co jest bardzo popularne w dzisiejszych czasach, żeby nagrać swoje

piosenki do internetu czy w jakiś inny sposób publikować swoją twórczość?

- Tak, myślałem o tym. Aby to zrobić, trzeba mieć własne piosenki, ale ja jak do tej pory nie napisałem żadnej.

Maniak: Dlaczego?

- Nie miałem pomysłu, weny twórczej, ale też nie czułem po prostu potrzeby.

Maniak: Czy zdarzało ci się być szykanowanym, w jakiś sposób hejtowanym przez to, co robisz?

- Zdarzało się. Jednak ludzie nie kierowali tego bezpośrednio do mnie, nie mówili mi tego w twarz, a obgadywali za plecami. Naśmiewali się też przede wszystkim dlatego, że nie jest to dla niektórych typowo męskie zajęcie. Młodzież, rówieśnicy, często uważają takie rzeczy za idealny powód do docinków. Problem tkwił też w tym, że śpiewam najczęściej starsze piosenki. Takie jak np. : Michael Buble „Feeling good”, „Sway”, „Its beginning to look a lot like christmas” oraz Frank Sinatra „Let it snow”, Robbie Williams „Put it on the ritz”. Uważam, że są one do zaśpiewana lepsze pod tym względem, że pokazują one mój stopień umiejętności.

Maniak: Czy są ludzie, którzy doceniają to co robisz?

- Zdarzają się nawet i tacy rówieśnicy, ale i nauczyciele. Niestety jak to często bywa, głos hejtu przebija się zdecydowanie mocniej niż te komplementy.

Maniak: Czy trudno jest pracować nad swoim głosem i o niego dbać?

- Dbać o głos jest czasem naprawdę trudno. Nie można sobie pozwolić, aby go nadwyrężyć. Wydawanie odpowiednich dźwięków jest wtedy mocno utrudnione.

Maniak: Czy wiąże się to też z utrudnieniami w życiu?

- Trzeba po prostu uważać, aby się nie rozchorować. Tak to nie ma ograniczeń. Zdecydowanie bardziej pilnuję się, gdy następnego dnia mam mieć jakieś wystąpienie na scenie czy lekcje śpiewu. Bardzo dobry na głos jest kisiel albo aloes.

Maniak: Czy uważasz, że aby zostać piosenkarzem, trzeba urodzić się z dobrym głosem, czy to raczej kwestia ćwiczeń?

- I jedno i drugie. Rodząc się z z pewnym uzdolnieniem dotyczącym śpiewu czy gry na instrumencie, masz ułatwione zadanie. Wiesz, jak operować głosem. Na pewno potrzeba mieć również odpowiedni słuch muzyczny. No a kwestia ćwiczeń jest taka, że każdy byłby w stanie się nauczyć śpiewać. Dużo zależy od słuchu, tak aby słyszeć dźwięki i umieć je powtórzyć.

Maniak: A jak jest ze skalą głosu?

- Skala zależy od tego, ile i jak ćwiczysz. Również wszelkie zmiany w głosie związane z wiekiem mają duże znaczenie. Szczególnie mutacja głosu u płci męskiej.

Maniak: Jest to kwestia tylko i wyłącznie ćwiczeń, czy również tego, z jakim głosem się urodziłeś?

- Zależy to głównie od tego, jak ćwiczysz. Jeśli będziesz próbować jeszcze wyżej i wyżej, jesteś w stanie zaśpiewać wyższe dźwięki. Zawsze trzeba brnąć w swojej skali wyżej albo niżej, lub w obie strony, żeby ją rozciągnąć. Im większa skala, tym lepiej i tym więcej będziesz w stanie zaśpiewać.

Dobro zawsze wraca

– wywiad z młodą wolontariuszką

Autor: Maria Borczyk

Klaudia Fijałkowska to sympatyczna i pełna energii uczennica Technikum Ekonomicznego w Szczecinie. Czynnie działa w wolontariacie w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Goleniowie. Otwarta i skora do pomocy potrzebującym, jest zdobywcą nagrody „Wolontariusz roku 2018”. O jej doświadczeniu i odczuciach towarzyszących przy pracy w wolontariacie będziecie mieli okazję przeczytać w wywiadzie.



Maniak: Cześć Klaudia, bardzo się cieszę, że zgodziłaś się na udział w wywiadzie.

- Cześć, jest mi bardzo miło.

Maniak: Jak rozpoczęła się twoja współpraca z MOPS-em i w jakim wieku wtedy byłaś?

- Od zawsze chciałam pomagać innym, ale nie wiedziałam, jak mogę się do tego zabrać. Moi rodzice podsunęli mi pomysł o ośrodku, więc zadzwoniłam tam i pani umówiła się ze mną na rozmowę. Było to w styczniu 2018 roku, miałam wtedy prawie 16 lat.

Maniak: Jakie kwestie były poruszane podczas rozmowy z pracownicą ośrodka?

- Początkowo musiałam wypełnić ankietę, w której pytano mnie, dlaczego chciałam zostać wolontariuszką, czy mam doświadczenie z niepełnosprawnymi, z osobami starszymi czy w opiece nad dziećmi. Później przeszłam rozmowę z Panią, czy nadaję się do takiej pracy i jakiej formy wolontariatu chciałabym udzielać.

Maniak: Czym zajmowałaś się jako wolontariuszka?

- Zgłosiłam się do pomocy w formie regularnej, dwa razy w tygodniu po około trzy godziny. Zajmowałam się trzyletnim Oliwierem chorym na autyzm. Moja praca z nim polegała na zabawie, spacerach, nauce podstawowych rzeczy takich jak kształty czy kolory oraz jeżdżeniu na rehabilitację, w której mogłam uczestniczyć. Pani terapeutka pokazała mi proste zabawy i ćwiczenia, które odtwarzaliśmy w domu. Zajmowałam się też często jego młodszym rodzeństwem – Emilem i Emilką, lecz nie należało to do moich obowiązków. Oboje byli niepełnosprawni, Emil miał problemy z poruszaniem się, a Emilka oczopląs. Ich tata pracował, a mama podczas moich wizyt była w domu, niestety przez swoją chorobę nie była w stanie odpowiednio zająć się dziećmi.

Maniak: Czy zdarzały się nieprzyjemne incydenty, w których musiałaś się zwracać o czyjąś pomoc?

- Oliwier był bardzo wymagającym dzieckiem, czasem zdarzały się przypadki, gdzie dostawał ataków złości, wtedy zaciskał pięści i nieraz uderzył mnie dosyć mocno. Byłam jednak na to przygotowana i świadoma takiego ryzyka. Starłam się tym nie przejmować i nauczyłam się, jak radzić z nim sobie w takich sytuacjach. Zdarzało się też, że gdy ojciec dzieci przychodził do domu, sięgał po alkohol i chociaż nie były to spore ilości, z perspektywy czasu uważam, że powinnam była to zgłosić.

Maniak: Mówiłaś o atakach złości. Co musiałaś robić w takiej sytuacji?

- Poradziłam się jego fizjoterapeutki i powiedziała, że powinnam brać go na kolana, przytrzymać jego ręce

i nogi blisko siebie, by przez chwilę miał ograniczony ruch i w ten sposób szybko się uspokajał. Po chwili mogliśmy wrócić do zabawy czy ćwiczeń. Ważne było, żeby nie rozpraszało go nic takiego jak telewizor, radio czy grające zabawki, ponieważ nie można było go od nich oderwać i bardzo się tym denerwował.

Maniak: Co było najtrudniejsze w twojej pracy?



- Oliwier przez wiele początkowych spotkań nie pamiętał, kim byłem, więc zawsze traktował mnie jako obcą osobę. Bałam się, że pomoc nie przyniesie efektów. Na szczęście po dłuższym okresie czasu zapamiętał mnie, a nawet cieszył się, że przychodzę. Nie było dla mnie nic piękniejszego niż widzieć, jak robi postępy, jak przyzwyczajają się do moich wizyt i uśmiecha się, gdy znów mnie widzi. Najtrudniejsze było nieprzywiązywanie się do Oliwiera, bo miałam świadomość, że nasza współpraca kiedyś dobiegnie końca. Mimo tego bardzo się z nim zżyłam, martwiłam się o niego i cieszyłam z małych sukcesów. Stał się dla mnie naprawdę ważny.

Maniak: Czy poza wolontariatem indywidualnym zajmowałaś się czymś jeszcze?



- Tak, udzielałam się w akcjach organizowanych przez MOPS. Były to wydarzenia organizowane z różnych okazji takich jak bale karnawałowe, dzień wiosny i inne tego typu. Pracowałam wtedy zarówno z dziećmi jak i z dorosłymi niepełnosprawnymi, a także osobami starszymi. Często też prywatnie starałam się nieść pomoc. Między innymi zorganizowałam zbiórkę pieniędzy i karmy w swoim internacie i kilka razy zawoziłam jedzenie do Caritasu, zachęcając do tego samego znajomych. Trzy lata byłam zaangażowana w Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, lecz w tym roku w wyniku braku czasu musiałam z tego zrezygnować.

Maniak: Co najbardziej motywowało Cię do niesienia pomocy?

- Najlepszą zapłatą było dla mnie zawsze szczere „dziękuję” oraz uśmiech. Bardzo ucieszyłam się, gdy otrzymałam nagrodę „Wolontariusza roku”, lecz to właśnie słowa i reakcje ludzi, którym można pomóc, są bezcenne. Rozmowa z bezdomnym, któremu kupisz jedzenie, z sąsiadką, której pomogłeś wnieść zakupy, to one mają największą wartość i motywują

do dalszego działania. Widzą w tobie dobrego człowieka, a to uczucie, dla którego chce się żyć.

Maniak: Czy jest taka rozmowa, która szczególnie utkwiła Ci w pamięci?

- Tak, jedna kobieta powiedziała mi: „Cieszę się, że jest jeszcze taka młodzież. Wrażliwa na krzywdę innych. Będę się za Ciebie modlić”.

Dziękuję Ci za rozmowę i życzę dalszych sukcesów. Również dziękuję.

Put Solntsa wita fanów ciężkiej muzyki

– rozmawiamy z zespołem specjalnie dla Was

Autor: Włodek Trofimow

Maniak: Cześć, nazywam się Vlad, chciałbym zadać kilka pytań. Zacznijmy od prostego - jak dotarłeś do Szczecina? Jaka była twoja pierwsza trasa koncertowa?

- Przyjechaliśmy przy okazji, pogoda nam pomogła - jest trochę deszczu, słońce, dobre drogi, dobry samochód, dobry kierowca i dobrzy rozmówcy - muzycy, wszystko jest świetne. Nie zauważyliśmy ani odległości, ani dyskomfortu.

Maniak: Dzisiaj będziesz miał koncert. Czego się spodziewasz?

- Jak wszyscy muzycy oczekujemy, że wielu ludzi przyjdzie i posłucha naszej muzyki, ale to nie jest najważniejsze. Na koncert może przyjść 10 - 15 osób i zrobić taki plusk energii i zabawy, to może przyćmić festiwal. Dlatego komunikuję się z ludźmi na koncertach, mówię - bez względu na to, ile osób przyszło - czy to wielki festiwal, czy nasz mały świat - miłośnicy tej muzyki - komunikacja jest wszystkim, czego chcesz. Jeśli ty i ja jesteśmy na scenie, nie obchodzi nas, ile ich jest. Oczywiście dobrze, gdy nie jesteśmy dwójką, ale

nadal nie jest to ważne.

Maniak: To nie jest twój pierwszy koncert w trasie. Jakie są twoje wrażenia z Polski?

- Jak dotąd wszystko idzie gładko. Koncerty są jak koło zamachowe, jak śnieżka, wszystko się udaje i mam nadzieję, że będzie jeszcze lepiej.

Maniak: Jesteś na scenie od dawna, jaki jest Twój najbardziej niezapomniany koncert?

- Takie koncerty - to wtedy, gdy jest wiele osób lub małych ludzi. Jeśli mówimy o trasie, mogę powiedzieć, że pamiętam pierwszy koncert i ostatni. Pamiętam festiwale, dużo ludzi, wszyscy szczęśliwi. Na przykład Olsztyn. Nadal pamiętamy koncert po imprezie.

Maniak: Miałeś już projekty, ale co skłoniło Ciebie do stworzenia „Put Solntsa”?

- Szczerze mówiąc, stworzenie „Put Solntsa” jest kontynuacją lekcji muzyki. Wszystkie projekty zostały zakończone wcześniej, a teraz siedziałem w domu przez miesiąc, pijąc piwo, wódkę, smutny, zastanawiając się, co zrobić, aby rzucić muzykę, ale zdałem sobie sprawę, że tego nie zrobię. Moja żona powiedziała mi: „Jesteś stary, odpuść to”. Ale to przecież jest najważniejsze, sedno mojego życia. Pójdziemy do pracy jak warzywa do fabryki. Kiedy robisz to przez tyle lat, staje się to integralną częścią twojego życia. A żona na to: „Tak, rozumiem, więc kontynuuj”. I tak dzieje się nie tylko z muzykami. Wiem,

że ludzie, którzy słuchają muzyki od wielu lat, od czasów szkolnych, teraz mają 50 lat, ale wciąż przychodzą na koncerty, rozumiem ich, nie można od tego po prostu odejść.

Maniak: Stałeś się popularny w Rosji - czy popularność cię zmieniła?

- Nie zmieniło mnie to. Wydaje mi się, że nie wymagałem specjalnych zawodników, ale zmieniłem podejście techniczne. Chcę zagrać w jakiejś piwnicy, po prostu grać, iść na jakość i lepiej wyglądać na scenie. Zmieniona może być ilość sprzętu, którym się posługujemy.

Maniak: Co możesz polecić początkującym muzykom w metalu? Jak powinniśmy zacząć?

- Napisałem wiele różnych artykułów na ten temat. I wielu powiedziało, że nie dają szansy na spróbowanie, ale tak nie jest. Niech spróbują, a jeśli zdecydujesz, że to jest naprawdę twoje - trzeba się w to zaangażować. Zdarza się, że tutaj, gdy jesteś młody, grasz na przykład dwa lata, a potem rzucasz wszystko, ale czy w takim razie warto zacząć?

Maniak: Metalowa scena dzisiaj, co możesz o tym powiedzieć?

- To bardzo dobre pytanie, jedziemy teraz w trasę i spędzamy razem dużo czasu. Mój rozmówca, Alexander Smirnov, również dużo wie o muzyce. Obecnie popularność muzyki rockowej spadła, ale mogę powiedzieć, że wszystko jest cykliczne. Ludzie grają - i to dobrze. Mogę tylko powiedzieć, że dobrze jest, jeśli ktoś to robi. Teraz robią różne hologramy lub muzykę elektroniczną. Ale ważny jest człowiek, ta jego energia, jego emocje... Graj rękami: gitara, perkusja - zachęcam do tego.

Maniak: Jakie nowe zespoły możesz wyróżnić na współczesnej scenie metalowej?

- Trudno mi ocenić nowe zespoły metalowe, ponieważ jest ich teraz tak wiele, a to, co słyszę... Myślę, że to dla mnie nowe, ale minęło sporo czasu. Na przykład Five Finger Death Punch... To chyba jedyny zespół, który naprawdę lubiłem w ciągu ostatnich 2 lat. Amon Amarth - także dobra grupa. Reszta w zasadzie całkiem stara. Od siebie powiem, że po prostu nie ma czasu na szukanie nowych rzeczy, więc dołączam znanego Slayera i czerpię zwyczajnie przyjemność...

Maniak: Wreszcie, jakie są twoje plany?

- Planuję na przyszłość - letnie festiwale mają się dobrze. Poza tym będę pracować nad nowym albumem we wrześniu, planowana jest kolejna trasa, aby się spotkać ponownie, więc bądźcie czujni.

Maniak: Dziękuję za Twój czas. Miło było z Tobą rozmawiać. Z przyjemnością Cię usłyszę na koncercie.

Piłka nożna dziewcząt

Autor: Julia Okołowicz i Natalia Sulecka

Drużynę piłki nożnej dziewcząt w naszej szkole obecnie tworzy 12 piłkarek. Przed wybudowaniem orlika treningi piłkarek odbywały się na terenie Szkoły Podstawowej nr 42. Teraz mamy nowe boisko i przestrzeń, na której wykuwane są umiejętności dziewczyn. Treningi piłkarek prowadzone są raz w tygodniu przez trenera Tomasza Franczaka. W przyszłym roku drużynę przejmuje pani Małgorzata Pilawka. To właśnie pod jej opieką piłkarki XVIII LO odniosły największe sukcesy w ubiegłych latach.

Atmosfera podczas treningu, który obserwowałyśmy, była przyjemna; czasem zdarzały się spory. Zawodniczki wspólnie je jednak rozwiązywały. Po rozmowie z trenerem wywnioskowałyśmy, że współpraca z dziewczętami była przyjemna i satysfakcjonująca.



Mecze odbywały się na poziomie szkolnym według rozpiski organizowanej przez MOS. Drużyna nie zaszła dalej niż próg województwa. Piłkarki reprezentują naszą szkołę w strojach o barwach błękitno-granatowych. W skład drużyny wchodzi: kapitan Julia Iwulska, Wiktoria Pierko, Martyna Drojma, Oliwia Bartusiak, Weronika Smorczevska, Nikola Hojnacka, Wiktoria Widrowska, Emilia

Dąbrowska, Klaudia Nowak, Patrycja Kulczeska, Magdalena Tęgosik, Maja Wojtaszczyk.

Drużyna jest otwarta na nowe dziewczyny, nie są wymagane testy sprawnościowe, wystarczą dobre chęci i zaangażowanie. Trenerzy i piłkarki czekają na Ciebie :)

LO18: nasi piłkarze są nie do zdarcia

Autorki: Vanessa Pilarek i Anastazja Bondarenko

Ten artykuł jest poświęcony naszym cudownym piłkarzom, którzy uczą się w naszej szkole i grają w Stali Szczecin. Trenerem drużyny jest Łukasz Truskowski. Ich małym sukcesem jest zbudowanie fundamentów pod nowy zespół. Obecny skład drużyny to: Maciej Markiewicz, Mateusz Pankowski, Michał Chołuj, Oliwier Szcześniak, Paweł Krysiak, Piotr Marszałek, Sebastian Marcinowski, Kacper Tokarewicz, Kamil Mielczarek, Kevin Snopko, Konrad Ostaszewski, Kuba Krzemiński, Kuba Ratajczak, Kuba Skarżyński, Maciej Markiewicz, Bartosz Siekierski, Dawid Nowakowski, Dawid Słowiński, Filip Stasiszyn, Kacper Jaguszewski, Kacper Rusk, Kacper Tokarewicz. Udało nam się zadać parę pytań dwóm członkom drużyny – Filipowi Stasiszynowi i Kubie Ratajczakowi.



Maniak: Czy pamiętasz, jak wyglądało Twoje pierwsze spotkanie z piłką nożną? I kiedy zacząłeś swoją piłkarską przygodę?

Filip: Było to 7 lat temu na początku października. Po pierwszym treningu trener zabrał mnie na mecz. W dzień meczowy była ładna pogoda i świeciło słońce. Pamiętam, że bardzo się stresowałem i zagrałem drugą połowę. Jeszcze nie rozumiałem wszystkiego, co powinno się robić na boisku, więc wyglądało to trochę śmiesznie, jak biegalem czasem bez celu. Mecz zakończył się naszym zwycięstwem. W piłkę grałem od małego. W podstawówce dzień w dzień chodziłem na orlik i przesiadywałem tam po parę godzin. W 5 klasie postanowiłem zrobić krok do przodu i zapisałem się do Stali Szczecin.

Maniak: Masz jakieś inne zainteresowania?

Filip: Moje zainteresowania to piłka nożna, gry komputerowe i przyroda.

Maniak: Stresujesz się przed turniejami?

Filip: Z wiekiem i czasem stres mija. Dobry zawodnik powinien zachowywać spokój. Nie, nie stresuję się.

Maniak: Porażka motywuje do dalszej pracy czy przeciwnie?



Filip: Drobne potknięcia motywują, gorsze są długie serie porażek, wtedy człowiek zaczyna wątpić. Nauczony doświadczeniem mogę powiedzieć, że nie warto się poddawać.

Maniak: Jak wygląda motywacja do pracy na treningu? Jest ciężko?

Filip: To zależy od człowieka, każdy ma inny charakter i mentalność. Ja szybko się motywuję, ale – wiadomo - sukces zależy od całej drużyny.

Maniak: Widzisz swoją przyszłość związaną z piłką nożną czy to tylko hobby?

Filip: Kiedyś widziałem, teraz patrzę na to wszystko realnie i uważam piłkę nożną za hobby. Traktuję sport jako styl życia.

Maniak: Jak wyglądają treningi zwykłe i przed meczem?

Kuba: Każdy tydzień treningowy w sezonie wygląda tak samo, obojętnie, czy gramy jakiś mecz i z kim gramy. Treningi z reguły są ciężkie i wymagają od nas dużo samozaparć i wkładu we własny rozwój. Trener jest wyrozumiały i wie, że również potrzebujemy trochę odpoczynku, dlatego kiedy skończyliśmy rundę, lekko zmniejszyła się intensywność naszych treningów, chociaż mieliśmy kilka luźniejszych turniejów podczas przerwy zimowej.

Maniak: Trener wspiera i pomaga w walce ze stresem?

Kuba: Trener zawsze stara się być przy nas i podnosić nas na duchu w trudnych chwilach. Stres jest nieodłączną częścią każdego sportu i każdy radzi sobie z nim inaczej. Nasz trener zawsze wprowadza luźną atmosferę w zespole, jednak kiedy przychodzi na to czas, nie ma już miejsca na żarty i motywuje nas do ciężkiej pracy. Inna sprawa, że z czasem przestaje się odczuwać jakikolwiek stres i każdy mecz staje się po prostu przyjemny.

Maniak: Czy kolega jest zadowolony ze swoich osiągnięć?

Kuba: Generalnie piłka od zawsze była dla mnie tylko hobby i liczyła się dla mnie ta cała otoczka, jaką jest świetna atmosfera, ciągłe poznawanie nowych ludzi. Ważne było też dla mnie po prostu aktywne spędzanie czasu. Treningi i mecze to chyba najlepszy sposób na wyzycie się i zapomnienie o problemach. Osiągnięcia są sprawą drugorzędną, patrząc na to, ilu fajnych chłopaków spotkałem i jakie relacje nas teraz łączą.

Maniak: Masz inne zainteresowania oprócz piłki nożnej?

Kuba: Interesuję się wieloma sportami, między innymi koszykówką, sportami motorowymi i sztukami walki. Ostatnio zacząłem dużo czytać, więc myślę, że to również stało swego rodzaju hobby.

Nasza szkoła LO18 ma świetnych piłkarzy i trenerów, możemy pochwalić się osiągnięciami, a atmosfera w zespole jest bardzo fajna. Mamy nadzieję, że nasz artykuł pomoże przyszłym uczniom LO18 dokonać już teraz właściwego wyboru:)

Koszykarze XVIII LO

Autorzy: Tobiasz Sobczyński i Jakub Ratajczak

Szkolna drużyna koszykarska – tu możesz rozwijać swoje sportowe pasje. Koszykarze LO18 przyjmą Ciebie z otwartymi ramionami. W tej drużynie masz szansę na wiele niesamowitych emocji; to naprawdę najwyższy poziom szczecińskiej ligi szkolnej. Nabierzesz doświadczenia przy naszych graczach, którzy reprezentują naszą szkołę od kilku dobrych lat. Drużynę koszykarzy LO18 prowadzi pani trener Dorota Gładysz, która jest bardzo zaangażowana i poświęca dużo czasu swoim zawodnikom; mogą liczyć na treningi i rozmowy. Trenerce zależy na tym, by wszyscy zaaklimatyzowali się w zespole. Treningi odbywają się raz w tygodniu. Zespół bardzo poważnie podchodzi do każdego treningu i meczu, wykazuje się starannością i sumiennością, na co wskazuje rezultat – gra w najwyższej lidze Szczecina. Koszykarze LO18

wywalczyli ten awans rok temu.

Drużyna koszykarska LO18 budowana jest z każdego licealnego rocznika, co wskazuje na to, że każdy ma szansę na pokazanie swoich umiejętności podczas treningów i rozgrywek.

Atmosfera w zespole jest bardzo dobra, zawodnicy dogadują się bezproblemowo i z chęcią witają nowe twarze, nie patrząc na wiek czy doświadczenie sportowe.

Nasza drużyna, od lewej strony, górny rząd: trenerka Dorota Gładysz, Pavlo Melnikow, Adrian Południak, Igor Terlecki, Miłosz Kraśniewicz, Sebastian Kot, Adrian Czapiewski, od lewej strony, dolny rząd: Antoni Plenikowski, Samuel Miszkinis, Aleksander Volovodiuk - kapitan drużyny, Kacper Kradowski, Jakub Skarżyński, na dole Jakub Koniecznyński, nieobecni na zdjęciu: Mateusz Pankowski, Konrad Ostaszewski.



Mimo że największe sukcesy są dopiero przed drużyną, zespół stale się rozwija i ma ogromny potencjał, wiążemy z nim ogromne nadzieje na przyszłość. W obecnym sezonie naszym celem jest utrzymanie się w pierwszej lidze, z chęcią jednak stawiamy przed sobą nowe wyzwania.

Jakub Skarżyński (zawodnik drużyny): „Od mojego pierwszego roku w liceum należę

do szkolnej drużyny piłki koszykowej. Ze względu na wyróżniającą się grę na lekcjach wychowania fizycznego zostałem dostrzeżony przez panią Dorotę Gładysz, która zaprosiła mnie do drużyny oraz na treningi. Ze względu na zeszłoroczny awans w tym roku podejmowaliśmy w lidze najlepsze szkolne drużyny ze Szczecina, których zawodnicy często trenują koszykówkę od wielu lat. Nasza drużyna składa się głównie z piłkarzy nożnych, których wspomagają doświadczeni koszykarze.” Jest to dowód na to, że każdy może spróbować swoich sił w naszej drużynie.

Co roku w naszej szkole organizowany jest charytatywny turniej koszykarski, który wspiera akcję „Iskierka Radości”. Mecze i treningi rozgrywamy na szkolnej hali sportowej, przy naszej szkole, na ulicy Hożej. Drużyna ma swoją własną grupę na facebooku, co wspiera więzi w zespole i współpracę w grupie.

Mateusz Pankowski (zawodnik drużyny): „W koszykówkę gram od 2 lat, wtedy właśnie zacząłem swoją historię w drużynie koszykarskiej LO18. Panuje tu miła atmosfera, wspieramy się po przegranym meczu i motywujemy wspólnie po wygranej, wierzymy, że jesteśmy w stanie osiągnąć jeszcze więcej, czasami nie mamy pełnego składu, bo niektórzy mają lekcje albo są zajęci, więc z miłą chęcią chciałbym was zaprosić na treningi i mecze szkolnej koszykówki, każde wsparcie nam się przyda, nie tylko na boisku, ale też na trybunach. Potrzebujemy jak najwięcej ludzi, aby utrzymać się w najwyższej lidze i rozwijać koszykówkę w naszej szkole.”

Wszystkich chętnych zapraszamy! Gwarantujemy świetną zabawę i mnóstwo uśmiechu na każdy nowy dzień!

E-sport

Autor: Filip Stasiszyn

Pod koniec XX wieku pojawiła się nowa dziedzina rozrywki i biznesu: e-sport. Z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem, co skutkuje intensywnym obrotem pieniądza i dużą ilością sponsorów.

Są tego złe i dobre skutki. Czy doczekamy takich czasów, kiedy zamiast meczu reprezentacji Polski w telewizji będzie leciał mecz graczy Fify? Już teraz w tv są tworzone kanały poświęcone wyłącznie e-sportowi.

Jak to się zaczęło?

Pierwszy turniej w historii gier komputerowych nie miał wiele wspólnego z dzisiejszymi zawodami wypełniającymi trybuny stadionów i hal widowiskowych. Zorganizowany na terenie Uniwersytetu Stanford był ciekawostką, skierowaną do studentów i pracowników naukowych. Zawodnicy mierzyli swoje umiejętności w Spacewar (gra z 1961 roku). Zabawa polegała na kierowaniu statkiem kosmicznym i zestrzeleniu przeciwnika. Dwadzieścia lat później zaczęli się pojawiać pierwsi profesjonalni gracze. Początki XXI wieku to szybki rozwój i dzisiejsza forma e-sportu.



Teraźniejszość

Od wczesnych lat dwutysięcznych e-sport nieprzerwanie rośnie. Roczne skumulowane pule nagród wzrosły z kilkuset tysięcy do kilkudziesięciu milionów dolarów rocznie. Serwis Twitch także odegrał dużą rolę w rozwoju e-sportu dzięki darmowej możliwości oglądania spotkań. Największą popularnością i największą ilością pieniędzy cieszą się takie tytuły jak: Dota, StarCraft, League of Legends, Counter-Strike, Call of Duty. To właśnie te gry przyciągają największą widownię. Ostatnie finały Mistrzostw Świata League of Legends oglądało jednocześnie średnio 4,2 miliona osób, podczas gdy w finale było ich aż 14 milionów. Najpopularniejsza strzelanina - Counter-Strike Global Offensive potrafi ściągnąć widownię, która liczy nawet 1.4 miliona widzów.

Największe turnieje to ESL Pro League (Counter-Strike), LCS (League of Legends), The International (Dota) oraz turniej organizowany w Katowickim Spodku czyli świątyni polskiego e-sportu Intel Extreme Masters. Tego typu turnieje mają w puli nagród miliony dolarów. Pula Intel Extreme Masters w 2020 roku wynosi 500 tys. dolarów.

Polska na scenie e-sportowej



Najpopularniejsza Polska drużyna e-sportowa to Virtus.pro. Polacy grający w tej formacji obecnie zakończyli karierę lub grają dla innych drużyn. Mowa jest o grze Counter-Strike, w której Polacy przez ładne parę lat byli na samym szczycie i wygrywali prawie wszystko. Polacy grali pod tą formacją od 2013 roku aż do 2018, kiedy już nie było wyników i właściciele klubu zawiesili występy tej ekipy na

turniejach. Najlepsze lata Polaków to 2016-17, kiedy to na wszystkich turniejach zajmowali 1-2 miejsce, a w rankingu byli najlepszą drużyną świata w tej grze. Obecnie o Polakach mało słyhać na świecie i można powiedzieć, że polski e-sport jest w rozsypce.

Przyszłość

E-sport wciąż rośnie w siłę i jest na etapie szybkiego rozwoju. Można powiedzieć, że e-sportowiec to już zawód tak samo jak lekarz czy rolnik. Zawodnicy jeżdżą na obozy przygotowawcze, na których trenują całymi dniami i jako drużyna spędzają razem czas. Tak samo jak w sporcie zaczęła się pojawiać polityka antydopingowa. Nic nie wskazuje, aby rozwój e-sportu miał się zatrzymać, stał się czymś normalnym i codziennością w naszym życiu.

LO18 – żegluj z nami!

Autor: Damian Tarasewicz

W naszej szkole nie mogło zabraknąć drużyny żeglarskiej. Skupia ona osoby, które bardzo dobrze sobie radzą na wodzie, a także poza nią, ponieważ na treningach trzeba wykazywać niezwykłą wytrzymałość i siłę. Drużyna jest jednak otwarta na nowych uczestników wodnej przygody. Podczas jednego z treningów przeprowadziliśmy wywiad z trenerem naszej szkolnej drużyny, panem Tomaszem Franczakiem.

Maniak: Jakie turnieje odbyły się w tamtym sezonie?

Trener: W poprzednim sezonie pierwszy turniej, w którym mieliśmy szansę uczestniczyć, odbywał się na Skolwinie, w którym nasi zawodnicy musieli pływać na desce z żaglem. Kolejny turniej odbył się w Osiekach i to niestety był ostatni turniej jak na razie, w jakim braliśmy udział.

Maniak: Jaka panuje atmosfera w drużynie?

Trener: Atmosfera jest bardzo dobra, dopóki nie jest zimno, ponieważ kiedy przyjdą zimne dni, trzeba się ostro spinać.



Maniak: Jakie ma pan oczekiwania od swoich podopiecznych?

Trener: W tym roku najważniejszym zadaniem naszej drużyny są długodystansowe wyścigi, które pomogą zwiększyć wytrzymałość naszych zawodników. W następnym sezonie odbędzie się Turniej Pucharu Prezydenta Miasta Grudziądz, to jest nasze najważniejsze zadanie.

Maniak: Czy ma pan jakichś swoich faworytów?

Trener: Tak, mam swoich faworytów, ale nie chcę mówić, kto, bo we łbie się pokręci i mogą się pojawić kompleksy:)

Maniak: Na co pan kładzie największy nacisk na treningach?

Trener: Największy nacisk wywieram na siłę i wytrzymałość, ponieważ ona jest najważniejsza w tym sporcie.

Maniak: Czy jest pan przekonany, że pana ludzie w przyszłym sezonie będą wygrywać kolejne turnieje?

Trener: Tak, jestem przekonany, że z takimi ludźmi, jakich mam zaszczyt trenować, będziemy wygrywać wiele turniejów.

Maniak: Chcielibyśmy tak na koniec zapytać, jak można dołączyć do drużyny?

Trener: Trzeba po prostu przyłączyć się do treningów, na które może przyjść każdy, który uwielbia lub chce się nauczyć pływać na desce.



Z przeprowadzonych rozmów wynika zatem, że żeglarstwo potrafi być bardzo interesujące. Dlatego zachęcamy wszystkich, by dołączyli do naszej drużyny, aby zdobywać coraz więcej doświadczenia i nawiązywać nowe znajomości. Takie więzi mogą niesamowicie wzbogacić drużynę. Mamy nadzieję, że żeglarstwo stanie się drugą dumą naszej szkoły zaraz po siatkówce. Życzymy im dalszego rozwoju i sukcesów.

Siatkarki LO18 walczą i inspirują

Autor: Jan Lipiński

W tym artykule przedstawię wam dumę naszej szkoły – drużynę naszych siatkarek i ich trenerkę, panią Natalię Gierżot.

Maniak: Jak pani zaczęła swoją przygodę z siatkówką?

Pani Natalia Gierżot: Wszystko się zaczęło od pierwszego treningu w mojej rodzinnej miejscowości. Zrozumiałam, że mam do tego ogromny talent i predyspozycje. Silna motywacja szła u mnie w parze z ciężką pracą, stało się to moim życiem i do dzisiaj jestem z tym powiązana.



Maniak: Jak pani postrzega pracę trenera?

NG: Jest to przede wszystkim praca, z której czerpię dużo radości. Lubię pracować z dziećmi czy młodzieżą. Jest to wspaniała możliwość do poznawania różnych charakterów i wyjątkowych osobowości, stało się częścią mojego życia i pomimo tylu lat nadal przychodzę do pracy z uśmiechem na twarzy.

Maniak: Jakie są pani i drużyny największe osiągnięcia?

NG: Moim największym osiągnięciem jako trenerki jest 4. miejsce na mistrzostwach Polski junierek. Coroczne wygrywanie mistrzostw Szczecina w kategorii szkół ponadgimnazjalnych oraz wielokrotne stawanie na podium w klubowych rozgrywkach młodzieżowych. Jako trenerka wychowałam kilka reprezentantek Polski. Jeżeli

chodzi o karierę zawodniczką, do moich sukcesów można zaliczyć 4. miejsce na mistrzostwach Europy oraz trzykrotne mistrzostwo Związku Radzieckiego w kategoriach młodzieżowych.

Maniak: Porażka bardziej motywuje czy demotywuje?

NG: Jest to nierozłączna część sportu. Każda porażka czegoś uczy i zamiast się załamywać należy wyciągnąć z tego wnioski i iść do przodu. Nie można wygrać wszystkiego i być najlepszym we wszystkim. Każdy sukces czy zwycięstwo niesie z sobą porażki, które trzeba zaakceptować.

Maniak: Czy poza siatkówką ma pani inne zainteresowania?

NG: Tak, moją pasją stał się mój dom. Uwielbiam pracować w ogrodzie lub zamknąć się w pracowni i oddać się mojemu hobby, jakim jest szycie.

Maniak: Czego pani oczekuje od swoich podopiecznych?

NG: Oczekuję od nich przede wszystkim szacunku do samych siebie i swoich rówieśników, a także umiejętności podporządkowania się zasadom, które na co dzień panują.



Maniak: Jaka jest atmosfera w drużynie?

NG: Atmosfera jest przecudowna, wszyscy w drużynie czerpią radość z gry w siatkówkę i robią to

z uśmiechem na twarzy. Jako trenerka sama czerpię jeszcze więcej inspiracji do tego, co robię, kiedy mogę prowadzić tak liczną i uzdolnioną grupę.

Maniak: Jak można dołączyć do drużyny?

NG: Prowadzimy testy w szkole, na które może przyjść każdy, w naborze bieżącym i uzupełniającym. Jak widzimy, siatkówka to jest niesamowity sport! Dzięki siatkówce osoby grające mają wyjątkową możliwość pokazania siebie na boisku pod okiem trenerów, używania dobrego sprzętu, a także współpracy międzynarodowej. Warto grać w takim zespole. Naszym siatkarkom życzymy dalszych sukcesów!

Do tańca trzeba serca

Autor: Anastazja Bondarenko

Prawie każdy człowiek ma potrzebę uzewnętrznienia swoich emocji, chce przekazać je odbiorcom. Tancerze przyjmując kształty, pozy, używając dynamiki gestu, posługując się rytmicznym ruchem, stylem tańca, ekspresją, tworzą kreację artystyczną.



Mogę się założyć, że każdy z was przynajmniej jeden raz w życiu tańczył, w klubie, na dworze, w szkołach tańca, tak po prostu, bo miał bardzo dobry humor. Część z Was nawet pewnie rozważała, czy związać swoją przyszłość z tańcem i czy to się w ogóle może udać. Ja tańczyłam przez 11 lat i już myślałam, że będę tancerką na sto procent, ale w pewnej chwili zauważyłam, że nie mam po prostu czasu, by kontynuować to, co chciałam, całym sercem: liceum,

przyjaciele, chłopak i takie sprawy. Zastanawiałam się później: "Czy gdybym naprawdę chciała tańczyć, mieć związaną z tym przyszłość, to mogłabym sobie to odpuścić?". No pewnie, że nie, Bo taniec to taka sztuka, z którą musisz się zaprzyjaźnić. Miałam treningi codziennie oprócz niedzieli, dużo występów, zawody i dzięki temu wiele osiągnęłam. Pamiętam, gdy mieliśmy jakiś występ, tańczyliśmy codziennie do późnego wieczoru. Wracając do domu o 15, jadłam i szybko biegłam na trening, wracałam do domu o 21 i odrabiałam lekcje, tak najczęściej wyglądało moje życie. Bo im więcej tańczysz, tym więcej masz występów i zawodów, tym mniej masz czasu dla siebie. Moje życie tancerki zaczęło się w ten sposób: gdy miałam 3 lata, moja mama powiedziała, że idę do klubu tańca... Od tamtej pory próbowałam różnych stylów, szukając swojej drogi. Mogę stwierdzić, że każdy z nich jest unikalny.

Czy opłacałny jest zawód związany z tańcem? To zależy od umiejętności, od tego, jak długo tańczysz, jak bardzo się starasz, by osiągnąć sukces. Mam ciocię, która bardzo lubiła tańczyć, mieszkała w małym mieście i w pewnego dnia nadarzyła się okazja, by wyjechać do Dubaju i tam pracować jako tancerka. I szczerze mówiąc, ciocia odniosła sukces, dobrze zarabia i najważniejsze, że uwielbia swoją pracę. Na koniec mogę powiedzieć, że jeśli bardzo chcecie tańczyć, nie trzeba się tego wstydzić, bo jak naprawdę kochasz taniec, to na sto procent odnajdziesz szczęście.

Co słysząc u naszych siatkarzy?

Autor: Filip Stasiszyn i Konrad Ostaszewski

Obecnie trenerem nowej drużyny LO18 jest Pan Krzysztof Kowiesz. Trener pracuje w naszej szkole już od wielu lat i ma duże doświadczenie w prowadzeniu zespołów siatkarskich i koszykarskich. Zazwyczaj drużyna trenuje 5 razy w tygodniu i ma przerwę w sezonie. Drużyna walczy o awans

do pierwszej ligi Licealiady. To 10 fantastycznych zawodników, a ich głównymi motorami napędowymi są uczniowie klasy 3. Jest to nowa drużyna, która dopiero kształtuje swoją tożsamość i cały czas buduje zgranie. Na większe sukcesy dopiero liczymy, dzięki ciężkiej pracy mają szansę pojawić się już wkrótce.

Kto gra w zespole? Oto skład męskiej drużyny siatkówki LO18: Brudnicki Przemek 3A, Kisieleński Kamil 3A, Okoń Michał 2A, Bładoszewski Szymon 2A, Tucholski Emil 1E, Kijańczuk Szymon 1E, Goździuk Wiktor 1E, Sokołowski Mikołaj 1E, Warszta Daniel 2A, Sito Klaudiusz 1E.



Jaka atmosfera panuje w drużynie? Zespół jest bardzo zgrany; są w niej najmłodsi uczniowie liceum i najstarsi, którzy już tego lata pożegnają się z siatkówką i z naszą szkołą. Pomimo różnicy wieku zawodnicy się świetnie dogadują.

Gdy tylko wejdzie się do ich szatni, słysząc i widząc, jak sobie żartują i jak dobrze im się ze sobą rozmawia. Taka atmosfera w drużynie może wpłynąć korzystnie na wyniki i na efekty treningu. Myślę, że niedługo wszyscy się o tym przekonają. Zawodnicy są jak nowa maszyna: wszystkie podzespoły ma dobre, tylko muszą się dotrzeć, żeby tworzyć jedność. Wtedy będą pokonywać coraz lepszych rywali. Jak wyglądają treningi? Zawodnicy klasy 1E trenują 5 razy w tygodniu, ponieważ są klasą sportową, natomiast zawodnicy z innych klas trenują 1-2 razy w tygodniu. Trening chłopaków zaczyna się od porządnej rozgrzewki, następnie przechodzą oni do ćwiczeń różnego typu, począwszy od odbić, a kończąc na skomplikowanych taktykach. Na końcu każdego treningu rozgrywają mecz. Życie siatkarzy bywa intensywne :) Dołączysz?



Żywe srebra – koszykarki XVIII LO

Autorki: Rozalia Schielke, Weronika Pezowicz, Hanna Banak

Artykuł ten poświęcamy niedocenianej do tej pory naszej drużynie koszykarki dziewcząt - grupie zgranych, ambitnych uczennic XVIII LO.

Dają z siebie 100% na rozgrywkach międzyszkolnych, a potem wracają na parkiet z jeszcze większą energią. Nasze zawodniczki to żywe srebra!



Są nie do zdarcia i mimo rzadkich porażek nigdy się nie poddają. Umieją wyciągnąć lekcję i czerpać radość z każdego treningu. Czują wsparcie ze strony trenera - pana Mirosława Żyłika - i uczniów XVIII LO. Mają do dyspozycji również odpowiedni sprzęt i halę sportową. Mieliśmy okazję porozmawiać z naszą

zawodniczką Wiktoria Wydrowską.

Maniak: Jak wygląda regularny trening?

Wiktoria: Hmmmm... Zwykły trening rozpoczyna się 20-minutową rozgrzewką, podobną do tej na wuefie, a jedyną różnicą jest bezustanny kontakt z piłką. Potem przystępujemy do ćwiczeń przygotowujących do gry, trwają one około 20 - 30 minut. Przez resztę treningu przeważnie gramy, z przerwami na ewentualne wskazówki od trenera.

Maniak: Czy kiedykolwiek pojawiła się rywalizacja w drużynie?

Wiktoria: Pewnie, że się pojawiła, nawet często! Zdarzały się sytuacje, kiedy na boisku było gorąco, a zwłaszcza gdy przegrywałyśmy kilkoma punktami, wtedy każda się starała pokazać, że uda jej się nadrobić straty.

Maniak: Jaka panuje atmosfera na treningach?

Wiktoria: Atmosfera jest jak najbardziej w porządku. Nie kłócimy się, żartujemy, śmiejemy się albo stwierdzamy, że nie robimy pewnego ćwiczenia, bo wydaje nam się niecodzienne lub też nie potrafimy go wykonać. W takich momentach często słyszymy od pana trenera Mirosława Żyłika: „Dawaj, nie marudź!”

Maniak: Ostatnie pytanie: kiedy odbywają się treningi? Ile trwają?

Wiktoria: Treningi zazwyczaj odbywają się w środy od godziny 15.30 do 17.00 - jeśli jest potrzeba - do 17.30. Niestety ostatnio dość długo ich nie było z racji tego, że trener jest jednocześnie radnym i ma wiele obowiązków.

SKŁAD DRUŻYNY: Alina Volovoduk, Nikola Chojnacka, Patrycja Grzywacz, Weronika Pezowicz, Wiktoria Wydrowska, Patrycja Pokusa, Weronika Smorczevska, Rozalia Schielke, Róża Pierszkiewicz, Dana Pipko, Sandra Wrońska.

Obserwując zaangażowanie dziewcząt podczas Meczu, można zauważyć, że dziewczyny dają z siebie wszystko. W ich oczach pełnych chęci do walki widać również wiele pasji i poświęcenia. Warto przyjść na

rozgrywki i zobaczyć to emocjonujące widowisko! W trakcie rozgrywek finałów Licealiady w LO14 w Szczecinie drużynę jako posiłkowy trener wspierała Pani Dorota Gładysz, za co zespół jest bardzo wdzięczny. Widać, że nauczyciele motywują uczniów w sporcie i rozwijaniu zainteresowań. Drużyna wraz z trenerem w następnych rozgrywkach ma o wiele większe ambicje, wszyscy czekają na nowe zawodniczki. Jeśli masz ambicję i chęć, dołącz do naszej damskiej drużyny koszykarskiej w następnym roku szkolnym. Rozmawialiśmy również z Weroniką Pezowicz - kolejną zawodniczką drużyny koszykarskiej naszej szkoły.

Maniak: Cześć Weronika, czy mogłabyś opowiedzieć nam trochę o tym swoim hobby? Może na początek, jak zaczęła się twoja przygoda z koszykówką?

Weronika: Przygoda zaczęła się tak, że jako dziecko poszłam do klasy o profilu koszykarskim i od razu pokochałam ten sport. I mam nadzieję, że zostanie to moją pasją do końca moich dni.

Maniak: Ile poświęcasz czasu na treningi? Jak oceniasz konkurencję w tym sezonie?

Weronika: Konkurencja w tym sezonie była dobra, niestety nie zajęliśmy żadnego konkretnego miejsca w rozgrywkach, ale trudno było nam się zgrać po ostatnich ubytkach w zespole, jakie spowodowało odejście z drużyny osób z klas maturalnych.

Maniak: Z czym miałyście największy problem w drużynie?

Weronika: Największy problem w drużynie mieliśmy ze zgraniem się i ustaleniem, na jakiej pozycji ktoś się czuje najlepiej, później już poszło z górki.

Maniak: Co chciałabyś przekazać naszym przeciwnikom?

Weronika: Chciałabym przekazać naszym przyszłym przeciwnikom, że w kolejnym roku nie będzie z naszą drużyną łatwo wygrać, damy z siebie wszystko.

Maniak: Super! Właśnie tego Wam życzę. Trzymam kciuki. Dzięki za rozmowę.



Oto nasze gwiazdy! Pani Dorota Gładysz, Oliwia Mazurczyk, Patrycja Grzywacz, Nikola Chojnacka, Martyna Koniec, Weronika Pezowicz, Weronika Smorczevska, Nikola Masłowska, Wiktoria Wydrowska, Alina Volovodiuk.

Nasz świat taki pusty.... - czyli życie bez sportowych emocji

Autor: Tobiasz Sobczyński

Pandemia wirusa odebrała nam możliwość śledzenia i oglądania wszystkich wydarzeń sportowych nie tylko tych w Polsce, ale i na całym świecie. Jeszcze kilka miesięcy temu nasz kraj mógł cieszyć się z awansu polskiej reprezentacji na turniej kontynentalny, który miał odbywać się w całej Europie, miał to być pierwszy sprawdzian dla tego typu rozgrywek, gdyż do tej pory prowadzone one były przez jedno lub dwa państwa.

Cała Europa czekała na to wydarzenie 4 lata. Na całym świecie zawieszono różnego rodzaju ligi: piłkarskie, siatkarskie, koszykarskie. Cały świat



sportu stanął teraz w miejscu, odebrano wielu ludziom pracę i hobby. Nie wiemy, jak szybko rozgrywki wrócą i czy w ogóle wrócą.

Jako fani sportu wszyscy to odczuwamy, brak rozrywki, cotygodniowych wrażeń z najlepszymi ligami Europy w piłce nożnej, pięknych bramek strzelonych w Lidze Mistrzów, najpiękniejszego wsadu w NBA czy pięknego występu polskich siatkarzy na mistrzostwach. Nie tylko kibice mają problemy związane z brakiem rozgrywek. Jak w przypadku wielu firm na świecie, w obecnej sytuacji bankrutują i rozpadają się różnorodne drużyny sportowe, w świecie piłki nożnej taką drużyną jest np. MSK Žilina, która jeszcze kilka lat temu znajdowała się w jednej z grup europejskiej Ligi Mistrzów, co ciekawsze, grało w tym klubie dwóch Polaków.

Aby nie dopuścić do upadku całego sportu, rządy krajowe i sportowe muszą podejmować decyzje dotyczące kontynuacji wszystkich rozgrywek, by móc zakończyć tegoroczny sezon i nagrodzić drużyny za udział.

Jeżeli rozgrywki nie zostaną zakończone, zostaną uznane za anulowane, co spowoduje, że kluby nie zostaną nagrodzone żadnymi pieniędzmi, a biedniejsze zespoły musiałyby wtedy ogłosić upadłość ze względu na brak dochodów i niewypłacalność pensji dla pracowników klubu.

Filip Staszyn – „Nadeszły nas bardzo trudne czasy, na które my jako ludzie nie mamy wpływu, życie bez meczów na żywo jest dużo nudniejsze, jako kibic i zawodnik muszę stwierdzić, że to najtrudniejszy okres mojego sportowego życia, mam w głębi serca jednak ogromną nadzieję, że wirus, z którym mamy do czynienia, zostanie w najbliższym czasie pokonany przez nas wszystkich, a cały świat wróci do swojej normalności i będziemy mogli dalej przeżywać te cudowne emocje w sporcie.”

Kolejną imprezą, jedną z największych na świecie, są letnie igrzyska olimpijskie, na które z pewnością wielu z nas czekało, zostały one przełożone na 2021 rok, jednak nie wiadomo, czy odbędą się one z udziałem kibiców, co może zniszczyć cały nastrój oraz zmniejszyć przychody o kilkadziesiąt procent.



Kuba Ratajczak: „Nie da się ukryć, że żadna decyzja podejmowana w takich sprawach nie jest łatwa, nie można do niczego podchodzić na luzie, ponieważ władze takich organizacji muszą brać na siebie ogromną odpowiedzialność, muszą być świadome swoich czynów, nie da się każdemu dogodzić, ale wiem decyzja ta będzie podjęta o z myślą o nas jako kibicach i zawodnikach. Jestem przekonany, że niedługo wszystko wróci do normy. Nie wyobrażam sobie świata bez sportu, jednak póki co musimy walczyć z tym wirusem wszyscy, byśmy tak samo mogli się wszyscy razem cieszyć pięknem sportu zaraz po wygranym przez nas „mecz z pandemią”. Jednak musimy stanowić wszyscy razem drużynę, która walczy dla naszego, wspólnego dobra.”

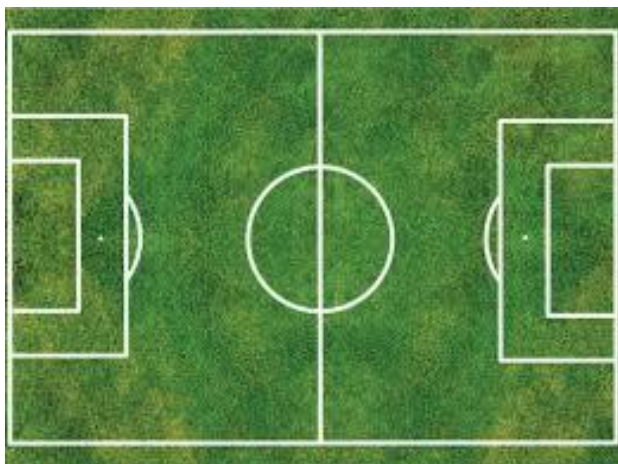
Życie bez sportu jest dla nas kibiców i zawodników bardzo trudne, nasza codzienność zmienia się, wirus odbiera nam wiele naszych wspólnych czy osobistych wartości, dlatego musimy robić tyle, ile od nas oczekują, na ten moment nie jest to naprawdę wielkie zadanie, wszyscy damy radę je wykonać, potrzebujemy tylko chęci i przekonania, a tym zadaniem jest po prostu zostać w domu. Połączmy siły i działajmy! Wkrótce wszyscy wspólnie spotkamy się na stadionach lub chociaż przed ekranami, przeżywając cudowne chwile w sportowym świecie.

Jak trenować podczas pandemii?

Wracamy na boiska

Autor: Jakub Ratajczak

Miesiąc temu w Polsce znów otwarte zostały orliki i boiska, jednak przebywać na nich mogło tylko 6 osób i jeden trener. Wraz z ponownym otwarciem boisk swoje treningi wznowiła drużyna juniorów starszych Stali Szczecin. 15 maja postanowiłem sprawdzić, jaki pomysł będzie miał trener na nowe treningi w mniejszych grupach, bo właśnie na takie się zdecydował.



Trener podzielił drużynę na 3 grupy, które miały treningi jedna po drugiej po pół godziny. Treningi polegały na kilku ćwiczeniach koordynacyjnych i technicznych, oczywiście po porządnej rozgrzewce, a kiedy pół godziny minęło, zawodnicy dwójkami chodzili biegać w okolicy boiska i po przebiegnięciu wyznaczonej wcześniej odległości kończyli trening. Patrząc na zawodników, od razu dało się zauważyć, że trening po takiej przerwie sprawia im dużo trudności i nie są w takiej formie, nad jaką pracowali całą zimę. Cały zespół podczas przerwy ciężko przygotowywał się do następnej rundy, jednak nawet to nie pozwoliło im zachować wystarczająco dużo sił, aby nie odczuć żadnej różnicy podczas przerwy spowodowanej wirusem. Wszyscy zawodnicy wydawali się zadowoleni z możliwości powrotu, na pewno z tyłu głowy mają to, że cały

okres przygotowawczy poszedł na marne i będzie trzeba rozpocząć wszystko niemal od nowa.

Od 18 maja liczba osób, które mogą jednocześnie przebywać na boisku, wzrosła do 14 zawodników i jednego trenera. Drużyna Stali oczywiście wykorzystała ten fakt i już 2 dni później zawodnicy odbyli trening w większej grupie. Treningi zostały przedłużone do półtorej godziny, czyli trwały tyle, co zawsze. Oczywiście drużyna liczy więcej niż 14 osób i nie wszyscy byli w stanie załapać się na pierwszy trening, jednak każdy ma szansę trenowania, dzięki temu, że osoby nieobecne na pierwszym treningu mają pierwszeństwo na drugim. Treningi wydają się teraz trochę łżejsze, jednak dalej sprawiają zawodnikom dużo trudności i wymagają od nich wyjścia z ich strefy komfortu.

Spytałem kilku zawodników o to, jak czują się po powrocie, o ich chęci i nastawienie do treningów.

- Jest duża różnica, sezon został zakończony przedwcześnie, przez 2 miesiące siedzieliśmy zamknięci w domach. Nie możemy trenować wszyscy razem, co jest dużym minusem. Treningi mimo naszych chęci muszą być łżejsze, a i tak jest ciężko kondycyjnie. Chęć do treningów jest duża, jednak to nie to samo, co przed pandemią – mówi obrońca Stali Filip Stasiszyn.
- Czuję się dobrze, choć powrót na boisko i gra z kolegami, których się nie widziało 2 miesiące, były trudne. Treningi są teraz na pewno bardziej okrojone, wcześniej 6 osób, a teraz 14 jest jednak dużym ograniczeniem, jednak sam trening się nie zmienia, pracuję ciężko jak zawsze. Po niektórych widać, że kwarantanna została spędzona w łóżku: teraz wystarczy 5 min, aby leżeli wykończeni. Jesteśmy jednak szczęśliwi, że możemy znowu wrócić tam, gdzie czujemy się najlepiej i gdzie możemy zapomnieć o problemach – powiedział drugi kapitan Kuba Krzeziński. Z moich obserwacji wynikało, że kwarantanna mocno pokrzyżowała plany drużyny i dołożyła im dużo więcej ciężkiej pracy. Zawodnicy starali się jednak patrzeć na wszystko od tej dobrej strony i cieszą się, że mogą w końcu wrócić na boisko.

Musimy przełamywać te granice

Integracja osób niepełnosprawnych

Autor: Filip Stasiszyn

Piątek, godziny wieczorne, jestem w trakcie dojazdu do Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Szczecinie. Jadąc tam, nie wiedziałem, że ten wieczór udowodni mi jedną rzecz: niepełnosprawność nie musi oznaczać izolacji i bierności.



Spotkanie było już wcześniej umówione z Panią Wiceprzewodniczącą.

Po dotarciu na miejsce ujrzałem małą remontowaną kamienicę, w niej ma siedzibę stowarzyszenie. W budynku pod adresem ul. Dworcowa 19 znajduje się salka dla członków stowarzyszenia, a także biuro. Po krótkiej rozmowie w biurze z wiceprzewodniczącą udaliśmy się do sali dla członków. Pani wiceprzewodnicząca Marzena Gądek jest już starszą osobą i sama poprzez wieloletnie ćwiczenia prawie całkowicie wyleczyła się z SM. Dowiedziałem tego dzięki przeprowadzonym rozmowom i czasowi spędzonemu z tymi uśmiechniętymi ludźmi.



Po wejściu do środka ujrzałem siódmkę zwyczajnie wyglądających ludzi w różnym wieku. Przywitani mnie bardzo serdecznie, już na samym wstępie ugościli ciastem, które sami upiekli. Na początku rozmowy Pani Marzena zaczęła opowiadać, kto się czym w stowarzyszeniu zajmuje. Pani Maria jest sekretarzem i wysyła wszystkim członkom stowarzyszenia kartki urodzinowe własnoręcznie robione. Pani Marzena jest wiceprzewodniczącą i, jak to powiedziała, „Jedynie prezes/przewodniczący może poprosić, aby ktoś posprzątał łazienkę, reszta osób robi to, na co ma ochotę i siły”. W stowarzyszeniu jest jeszcze skarbnik, którego na tym spotkaniu nie było.

Na samym początku rozmowę prowadziłem z Panią Marzeną. Na pytanie, dlaczego ludzie tutaj przychodzą i na co chorują, Pani Przewodnicząca odpowiedziała: „Každy ma swoje powody. SM jest

dość dziwny i u każdego człowieka wygląda to inaczej. Każdego z nas kiedyś bolała głowa, więc jeśli powiem, że boli mnie głowa, to każdy zrozumie, jeżeli powiem, że chodzą po mnie mrówki lub że czuję się, jakbym chodziła w wodzie, to ludzie spojrzą się jak na nienormalnego. Każdy z nas jest inny.

Ludzie cieszą się, że jeszcze chodzą, rozmawiają, spotykają się z innymi. Oprócz spotkań i zajęć ludzie przychodzą dowiedzieć się tutaj, co komu pomogło, jak załatwić sobie tę czy inną sprawę, a także jak załatwić sobie jakiś sprzęt, który pomoże w poruszaniu się i chyba to jest najbardziej istotne. Przychodzą do nas również osoby z innymi chorobami neurologicznymi oraz ich bliscy”.

Chorzy na SM słyszą na ulicy najczęściej: „Idzie pijany/pijana”. Jest to bardzo przykre. Chory na SM traci czucie w kończynach i czuje się, jakby jego ciało było pokryte gumą, która blokuje ruchy. Dopiero kiedy człowiek przestaje chodzić, ludzie widzą, że jest to osoba ciężko chora. Rozmowa przebiegała w miłej i pozytywnej atmosferze mimo ciężkich tematów dla ludzi zdrowych. Dla moich rozmówców jest to codzienność; na ciężkie tematy wypowiadali się bardzo swobodnie, co wywarło na mnie wielkie wrażenie. Z dalszej rozmowy dowiedziałem się, że obecnie do stowarzyszenia nie przybywa już tyle osób co kiedyś i jest to wąskie grono. Co jakiś czas pojawiają się osoby, które już prawie w ogóle nie przychodzą, powodem jest to, że wszystkich eliminuje SM, a kiedy człowiek przestaje się poruszać, to ciężko jest mu ruszyć się z domu. Młodzi nie przychodzą tak jak kiedyś, właściwie w ogóle, ponieważ kiedyś na SM nie było nic, obecnie młodzi wolą łykać drogie tabletki, które im nie pomogą, tylko spowolnią postępowanie choroby. Dla młodych jest to wygodniejsze, wybierają tabletki zamiast ciężkiej pracy. Jeżeli chodzi o ciężką pracę, Pani Marzena jest w tym zakresie specjalistką i ma szeroką wiedzę na temat metod, które mogą pomóc chorym na SM. Sama jest w dobrym stanie dzięki Chi Kung czyli metodzie przeprowadzania energii przez ciało za pomocą oddechu „Naprawiło mnie to ot tak”. Jeszcze do niedawna były prowadzone

ćwiczenia z biofeedbacku mające na celu poprawę pamięci, koncentracji i koordynacji za pomocą własnego umysłu. Polega to na graniu w różne gry za pomocą umysłu, własnej woli. Niestety projekt się zakończył.



Dwa razy w tygodniu odbywają się zajęcia z jogi. Od niedawna kobiety w stowarzyszeniu uczęszczają na taniec brzucha, który jest czymś nowym i pozytywnym dla mózgu, ponieważ wykonuje się wtedy ruchy, których normalnie nie wykonujemy. Kiedy człowiek robi coś nowego i zarazem przyjemnego, w mózgu tworzą się nowe neurony (połączenia). Oprócz tego są prowadzone zajęcia z decoupage czyli ozdabiania przedmiotów, pozwalają się one wyciszyć i usprawniają ręce. Wszystkie te zajęcia mają na celu usprawnić, a przede wszystkim uspokoić ciało i umysł, oczyścić z całego stresu, który siedzi w człowieku. Aby te ćwiczenia dały jakiś efekt, potrzeba dużo czasu i ciężkiej pracy, Pani Marzena porównała to do pracy, jaką wykonał Lewandowski, który dzięki niej wie, jak teraz kopnąć piłkę, aby wpadła do bramki. Spędzając czas z tymi bardzo pozytywnymi ludźmi, dowiedziałem się, jakie mają zainteresowania: żeglarstwo, książki, podróże, prace manualne, spacerowanie, komputery, gotowanie. Na sam koniec padły słowa, które powinien zapamiętać każdy i wziąć je sobie do serca: „Tak naprawdę najważniejszy jest nasz umysł i przesuwanie granic, życie na 100%, bo tylko bez ograniczeń naszego umysłu możemy osiągnąć to, co chcemy, musimy przełamywać te granice”.

Podczas robienia zdjęcia padł żart dotyczący jednej z Pań, która parę dni wcześniej miała wywrotkę i przez nią miała siniaka pod okiem: „Makijaż już masz, wystarczy poprawić włosy”. Wychodząc ze stowarzyszenia, poczułem żal, że to już koniec spotkania. Mimo to dostałem dużo pozytywnej energii i wyniosłem stamtąd ...uśmiech...

