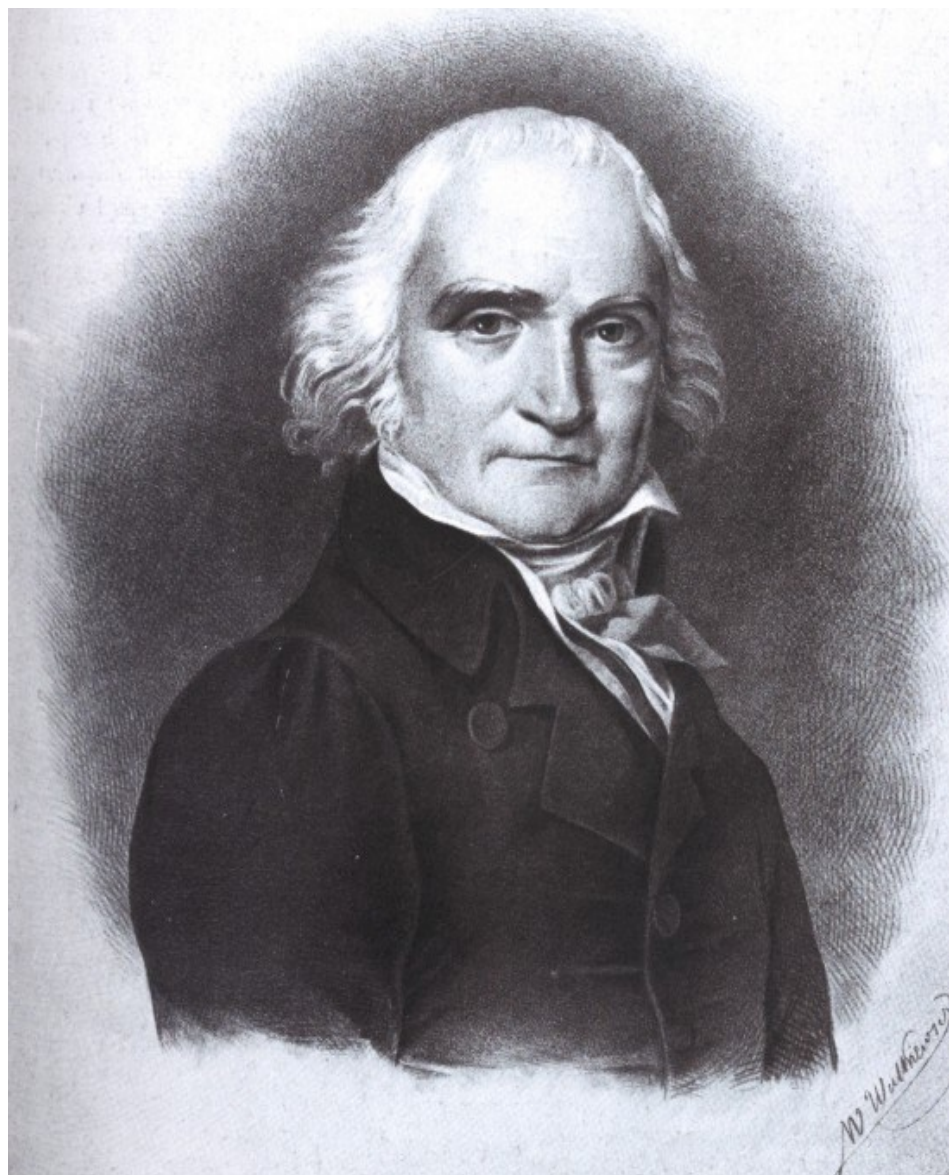


PORA NA ŚNIADKA

XXX L.O. im. Jana Śniadeckiego



NUMER 11

W tym numerze:

**BIEG =
ZDROWIE**

**TRUDNE
SŁOWO:
WOLNOŚĆ**

KLER

**70 LAT
ŚNIADKA**

**100 LAT WOLNEJ
POLSKI**

Spis treści:

Serwy	s.3
Jubileusz szkoły	s.4-5
Marsz niepodległości	s.6
Czym jest wolność	s.7
Akcja „Więź”	s.8-9
Patriotyzm	s.10-11
Wolność	s.12-13
Oblicza wolności	s.14
Tęczowy piątek	s.15-16
Nauczyciele	s.17-18
Bieg to zdrowie	s.19-21
Kler	s.22-23
Dziwne hotele	s.24



Od redakcji: Najnowsze wydanie „Pory na Śniadka” poświęcone jest przede wszystkim tematyce wolności. Dlaczego? Oczywiście, w związku ze stuleciem odzyskania przez Polskę niepodległości. Znajdziecie więc tu wzruszające sprawozdanie z warszawskiego marszu niepodległości, kombatantkie wspomnienie z czasów wojny, ale też felietony w nieco kontrowersyjny sposób ukazujące pojmowanie terminu „wolność”. Poza tym: jak obchodziliśmy tęczowy piątek, nauczyciele w karykaturach, dlaczego bieganie to idealny sposób na życie. A także recenzja filmu „Kler” oraz nowy cykl - najdziwniejsze hotele świata. Zapraszamy do lektury!

JCK

REDAKCJA

Redaktorzy:

Kamila Jędrzejczyk

Iza Kozioł

Iza Krejner

Aleksander Lorek

Natalia Podsiadły

Łucja Rasińska

Oliwia Rychlewska

Rysunki:

Kamila Jędrzejczyk

Dominika Klimek

Gabriela Żak

Opiekunka redakcji - Joanna Ciepłińska

PIERWSZAKI W SERWACH

W dniach 18 - 21.09.2018 r. klasy pierwsze naszego liceum przebywały na wyjeździe integracyjnym nad jeziorem Serwy, zorganizowanym przez ośrodek szkoleniowy CHRIS. Na uczestników czekało wiele atrakcji, m.in. pływanie kajakiem, wspinaczka, strzelanie z łuku, wycieczka rowerowa, gry integracyjne i ognisko. Pomimo tylu rozrywek i rywalizacji w sporcie na szczęście nikomu nic się nie stało i każdy wracał z uśmiechem na twarzy. Wyjazd z pewnością pomógł nam poznać się bliżej i wszyscy go dobrze wspominamy.

Łucja Rasińska



WIELKI JUBILEUSZ ŚNIADECKIEGO



XXX Liceum Ogólnokształcące im. Jana Śniadeckiego ma już 70 lat! Z tej okazji odbył się wielki jubileusz szkoły. Swoją obecnością zaszczytili nas znamienici goście; były przemówienia, gratulacje, nagrody, uroczyste otwarcie nowej czytelnii multimedialnej. Oto kilka zdjęć - wspomnień tego wzruszającego dnia.





MÓJ MARSZ NIEPODLEGŁOŚCI

***Dla Ciebie, Polsko,
Dla Ciebie, Białe - Czerwone.***



Dworzec Centralny, godzina 13.40, wychodzę prosto w białe - czerwone tłum niesiony patriotyczną ekstazą. Dziesiątki tysięcy ludzi w narodowych barwach, flagi, opaski, czapki, kapelusze i białe - czerwone wianki na głowach naszych wspaniałych dziewczyn, żon, matek. Z lewej i z prawej płoną race, na przemian słychać śpiew, hymn Polski miesza się z Pierwszą Brygadą, powoli i mnie ogarnia patriotyczne uniesienie, czuję, jak serce mi rośnie na widok całych rodzin niesionych falą w kierunku Ronda Dmowskiego. Rodzice z dziećmi, dziadkowie, kombatancki; ale gdzie moi koledzy? Dzwonię... sieć przeciążona, chyba się nie spotkamy. Wtem słyszę z prawej: „Polska białe - czerwone” - to Chan Lee, student z Pekinu, wpadliśmy sobie w ramiona, razem z nim Bob Słodownik z Atlanty, przyjechał ze swoim ojcem Stanem i matką Helen, oboje polonusi w trzecim pokoleniu. Szybka wymiana telefonów, będziemy dzwonić, „see you later”. Im bliżej ronda, tym większy tłok. Czekamy do 15.00. Krótka przemowa Pana Prezydenta Dudy oraz premiera Morawieckiego, a potem EKSPLOZJA. Tysiące rac i hymn odśpiewany przez ponad 250 000 ludzi, reżyserem tego spektaklu mogło być tylko życie, była w tym taka moc, że wyciskała łzy z oczu, dusiła gardła, przechodziła mrowieniem po plecach. Ktoś mnie trąca:

- Przepraszam, może Pan podsadzić mi córkę na barana?

- Ależ sam ją wezmę, z przyjemnością, będzie wyżej.

To Daga Amira Philippo z córką Dilaylą, moja kolejna nowa znajoma z Marszu. Jak szybko w tak wspaniałym klimacie nawiązuje się znajomości, wystarczy uśmiech, mrugnięcie okiem, przyjazny gest, a tego było pod do-

statkiem. Ruszyliśmy Alejami Jerozolimskimi w rytm Pierwszej Brygady, w oknach i na balkonach mijanych domów mieszkańcy witają nas okrzykami, w rękach flagi, na twarzach uśmiech.

- Chodźcie z nami, chodźcie z nami...

- Białe - czerwone, to barwy niezwyciężone...

- Bóg, Honor i Ojczyzna!

To hasła wznoszone najczęściej, tysiące gardeł w jednym rytmie. Powoli zbliżamy się do rogatki Mostu Poniatowskiego, a tam śmieszny obrazek, siedmioletnia Kasia z płonącą racą w ręku, a obok rodzice, ratownik medyczny, strażak i porządkowy z wiaderkiem na wypalone race. Porządek musi być, Kasia szczęśliwa, ona też zapamięta TEN DZIEŃ. Na moście jakby luźniej, atmosfera też bardziej piknikowa, śmiechy, żarty, kpiny z polityków. I tak, po czterech godzinach dochodzimy do Stadionu Narodowego. Wia-duktem w dół prosto i na Błonia, a tam kolejne atrakcje – pokaz sztucznych ogni i inne fajerwerki, dodatkowo bigos i napoje, ale to już piknik.

Musiałem być na tym Marszu, jestem Polakiem i w związku z tym mam przede wszystkim Polskie Obowiązki.

Przemek Burza,

przewodniczący Rady Rodziców

WSPOMNIENIE Z CZASÓW WOJNY

AKCJA „WIĘŹ” ŁĄCZY POKOLENIA

Uczniowie XXX LO od dawna zaangażowani są w akcję, której celem jest opieka nad warszawskimi kombatantami. W jej ramach spotykają się ze swoimi podopiecznymi, odwiedzają ich w domach, pomagają w codziennych, życiowych sprawach. I, oczywiście, rozmawiają. Jedną z naszych uczennic poprosiła panią Marię Krystynę Filipczyńską, córkę doktora Józefa Marczyńskiego, żołnierza I Brygady Legionów Piłsudskiego, o wspomnienie z przeszłości. Pani Krystyna pamięta czasy wolnej już Polski po I wojnie światowej, jednak te najżywsze - i najbardziej tragiczne wspomnienia - dotyczą okresu wojennego. Oddajmy głos Natalii.

Pani Maria Filipczyńska ma 98 lat i jest kombatantką. To bardzo aktywna osoba, jak na swój wiek. Opiekuję się nią dzięki akcji „Więź”. Pani Maria swoje dzieciństwo wspomina bardzo dobrze, mimo że często chorowała. Oto fragment jej opowieści:

„Jako dziecko często się przeprowadzałam ze względu na pracę ojca, który był wybitnym lekarzem. Mieszkając w Warszawie chodziłam do szkoły z najmłodszą córką Napoleona. Bardzo lubiłam język polski, zawsze dostawałam najlepszą ocenę z klasy. Gorzej mi szła nauka matematyki. W czasie wojny przygotowaliśmy się potajemnie do małej matury.



Spotykaliśmy się w domu pod pretekstem szydełkowania na wypadek nalotu. Kiedyś do domu na Filtrowej wpadło dwóch komisarzy, którzy chcieli porozmawiać z ojcem. Zaprowadziliśmy go do sypialni tatusia. W kuchni na kredensie leżała górnica papierów z niemieckimi nazwiskami, na szczęście zobaczyła to Basia, moja siostra. Szybko je zabrała i włożyła w poszewkę. Gdyby je dostreśli, zabiliby całą naszą rodzinę. Był to ostatni raz, kiedy widziałam ojca na wolności. Zabrali go do więzienia na Pawiaku. Pisaliśmy do niego listy. Bardzo za nim tęskniłam. Jakiś czas później dotarła do nas wiadomość, że nie żyje, ponieważ zaraził się dżumą. Prawda była inna; mieliśmy tam koleżankę, która nam doniosła, że został rozstrzelany. Miałam 22 lata, gdy trafiłam do obozu Sachsenhausen; było to bardzo cięż-

kie przeżycie, ponieważ jako dziecko byłam ukochaną córeczką tatusia i nie musiałam się o nic troszczyć. Byłam tam rok; najgorzej wspominam okres zimy, kiedy jako więzień obozu, nie mając ciepłych ubrań ani butów, musiałam pracować na dworze przy odkuwaniu rzeki. Byłam wiele razy na przesłuchaniach, gdzie mnie bili, na skutek tego mam gorszy słuch oraz powybijane zęby. Swoje życie zawdzięczam starszej koleżance, która znała dobrze język niemiecki i dzięki temu pracowała w administracji. Wyrobiła mi papiery i załatwiła przewóz do innego obozu.

Dwa dni przed końcem wojny uciekałam wraz z koleżanką, którą poznałam. Powrót do domu był okropny - brak pieniędzy, obawa przed złapaniem, zatrzymywanie się w małych miasteczkach, które były niebezpieczne. Zatrzymałam się razem z towarzyszami w miasteczku, gdzie znajdowali się rosyjscy żołnierze, którzy nie tylko pili, ale też bili, gwałcili oraz obcinali kobietom piersi. Podczas noclegu w opuszczonym budynku przeżyłam najazd Rosjan, którzy świecili po oczach latarkami i patrzyli na wiek - byłam młoda, miałam 23 lata i byłam narażona na aresztowanie. Miałam szczęście, że koło mnie pojawił się mężczyzna, który udawał, że jest moim mężem i oddał żołnierzowi zegarek w zamian za to, że mnie zostawi. Byłam mu bardzo wdzięczna.



W dalszej podróży w stronę domu podjęłam decyzję, że pójdę do szpitala, tam musiał mi ktoś pomóc. Poprosiłam, aby pielęgniarki zaprowadziły mnie do dyrektora. Dzięki temu, że mój ojciec był szefem służb sanitarnych, każdy go kojarzył. Chciałam zostać salową, ponieważ na pielęgniarstwie się nie znałam. Dyrektor obiecał, że pojedę do Warszawy najszybciej jak będzie jakiś przejazd. Wyjeżdżając dostałam pieniądze oraz przepiękną drogą tkaninę z podszewką, która w tych czasach była ciężka do zdobycia. Wróciłam do Brzezin, gdzie mieszkała moja babcia razem z mamą, ponieważ Warszawa było zbombardowana i zrównana z ziemią. Po powrocie zaczęłam życie od nowa; podjęłam pracę w kawiarni, podróżowałam statkiem turystycznym razem z koleżanką. Wyjeżdżałam do Francji, Hiszpanii, Włoch. Odżyłam."

Obecnie pani Krystyna mieszka w Warszawie, spotyka się z koleżankami na brydżu, ponieważ jest to jej ulubiona gra karciana. Nigdy nie zapomina o swoim ukochanym tatusiu, ma go zawsze w pamięci - dwa razy w miesiącu chodzimy do muzeum więzienia Pawiak, gdzie w jednej z cel składałyśmy białe kwiaty. Od pani Krystyny nauczyłam się bardzo dużo rzeczy, zawsze mogę na nią liczyć. Przywiązałam się do niej mi-

mo tak krótkiego czasu. Traktuję ją jak swoją trzecią babcię; jest dla mnie bardzo ważną osobą.

Natalia Podsiadły



Maria Krystyna Filipczyk

PATRIOTYZM - OBOWIĄZEK?

Propagowanie patriotyzmu to częsty zabieg, przybierający różne formy. Z okazji stulecia odzyskania przez Naród Polski niepodległości jest to szczególnie widoczne. Choć "patriotyzm" niejedno ma imię, są wśród nas osoby, które czują się kosmopolitami. By dowiedzieć się, dlaczego „inni” uważają inaczej, postanowiłem przeprowadzić wywiad z licealistą Dawidem Zakrzewskim.

Co według Ciebie oznacza słowo patriotyzm?

Moim zdaniem słowo patriotyzm kryje w sobie miłość do ojczyzny, lecz przesiąknięta jest gniewem i agresją.

Czy Twoim zadaniem patriotyzm jest zły?

Oczywiście, że nie. Przeciwnie, jest rzeczą niezwykle cenną, lecz słowa: „być” patriotą a „czuć się” nim to dwie różne rzeczy, o których ludzie zwykle zapominają. W dzisiejszym świecie mało jest obywateli, których wprost możemy nazwać prawdziwymi patriotami.



Dlaczego widzisz tak ogromny podział, co budzi w Tobie taki sprzeciw?

Większość uznaje się za patriotów, ponieważ chcą, by ich osoba budziła podziw. Na przykład ostatnio widziałem chłopaka, który miał na sobie bluzę patriotyczną z zapisaną na środku ogromną datą powstania warszawskiego, lecz gdy podszedł do niego ktoś i spytał, w którym roku odbyło się to powstanie, on nie umiał odpowiedzieć!

Dlaczego uznajesz, że nie jesteś patriotą?

Moim zdaniem państwo to tylko państwo. Choć jako naród mamy wiele rzeczy, które nas łączą. Ja jednakże nie czuję realnego przywiązania do Polski. Nie interesuje mnie jej historia, uważam, że jest nudna i niepotrzebna. Nie czuję żadnych więzi z ludźmi czy z krajem. Z dnia na dzień widzę coraz większe różnice pomiędzy nami. Uważam, że równie dobrze mógłbym zamieszkać na drugim krańcu świata i byłoby mi równie źle

lub równie dobrze.

Co tak bardzo denerwuje Cię w polskim społeczeństwie?

Najbardziej oddzielającym mnie od reszty ludzi aspektem są oni sami, a raczej ich zachowanie. Uważam, że nasze społeczeństwo jest nietolerancyjne w wielu aspektach życia i zamyka oczy na wiele ważnych spraw. Męczą mnie różne zmiany, które nie mają większego sensu; są wprowadzane, by pomagać, choć tak naprawdę tego nie robią - jednym z przykładów są niedziele niehandlowe, ponieważ mnóstwo osób miało możliwość pracy w niedziele i poza sklepami mnóstwo osób nadal pracuje. Boli mnie, iż religia tak bardzo wkracza w sfery narodowościowe, ale także i polityczne.

Uważam, że Kościół jest strefą sacrum i nie powinien się mieszać w sprawy wagi państwowej.

Co sądzisz o obchodach stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości?

Uważam, że jest to dość ważny moment. Sądzę, że wywieszanie flag i utożsamianie się z narodem jest bardzo piękne i nie mam nic przeciwko temu. Ale mam mieszane uczucia odnośnie marszów niepodległości. Oczywiście, są moim zdaniem potrzebne. Jednak widzę głównie wady tych pochodów. Jeśli wyjdzie rodzina z polską flagą i będzie demonstrować swój patriotyzm, nie mam nic przeciwko temu, ale jeżeli ktoś idzie tylko po to, by wywoływać zamieszki, to niech dwa razy się zastanowi czy jest patriotą i godzien jest nazywać się Polakiem. Jak można kochać swą ojczyznę, gdy krzywdzi się własne społeczeństwo? Jeżeli czujemy się jednością, powinniśmy zaakceptować swoje odmienności i złączyć się, a nie szukać, co by tu jeszcze podzielić.

Czy patriotyzm może krzywdzić?

Sam patriotyzm jako umiłowanie ojczyzny nie powinien krzywdzić ani nikogo, ani niczego, ale jeżeli nasza miłość stanie się za-

chłanna i słyszymy wokół hasła "Polska dla Polaków", to budzi to we mnie niepokój. Jak można być tak bardzo zaślepionym? Bo miłością do Polski tego nie nazwę.

Co byś zmienił w narodzie polskim, jakie byłyby Twoje rady na kolejne 100 lat?

Moim zdaniem ludzie powinni się otworzyć na przyszłość, czas ciągle mknie do przodu, więc my nie możemy zanurzyć się w swej przeszłości i nic nie robić poza wspomnianiem, lecz zmotywować się do pracy i jak najlepiej rozwijać swoje państwo. Powinniśmy otworzyć oczy na problemy, akceptować odmienności, być tolerancyjni. Wyjść wreszcie z tej ery ciemności, aby móc razem budować i wspierać własny naród; ojczyznę - Polskę.

Rozmawiał Aleksander Lorek.



TRUDNY TEMAT: WOLNOŚĆ

No..., tacy neandertalczyki to mieli wolność, nie to, co dziś. Gdybym zapytała, co oznacza ten termin, na pewno zaraz jeden powie, że jest coś takiego jak wolność słowa, itd., a drugi, że wolność to prawo do głosowania, które to gwarantuje nam, itd., no i oczywiście znajdzie się też taki, co zrobi wywód na kilka tych „itd.” a propos wolności w internecie, grupy Anonymous, która najpewniej uznana jest za spiskującą, zagrożającą wszystkim obywatelom sektę, niczym powszechnie znani filomaci i filareci. I tak sobie myślę, że oni wszyscy mają rację. Mamy wolność słowa, wolność wyznania, wolność orientacji, wolność ziewania, wolność kichania, phi, nawet rękę można sobie złamać. No, po prostu, wachlarz możliwości. Tylko którzy obywatele Polski mogą z tych wolności czerpać? Mówcie, co chcecie, tylko nie wspominajcie o Smoleńsku albo aborcji. Wierźcie, w co chcecie, ale krzyż w sejmie powiesimy. Kochajmy się wszyscy, tylko nie facet z facetem, kobieta z kobietą, czarny z białym, żyd z katolikiem, wyjątek to ksiądz, bo kocha on bliźniego małego swego mocniej niż siebie samego. Tylko co mają powiedzieć ludzie, obywatele Polski tacy jak ja, którzy są innego wyznania? Są święta choinkowe, nagle wolne 2 tygodnie, Boże Ciało również, Wielkanoc, niespodzianka, wolne... A my co? A my musimy się zwalniać ze szkół, dorośli brać urlop, żeby spędzić nasze święta w rodzinnym gronie. Umożliwia nam to nie wolność wyznania, a wolna wola.



Nie mogę nie wspomnieć o krajach, w których wolność to jedynie słowo, m. in. Iran, Syria, Gwinea Równikowa, Kuba, Birma, Zimbabwe, Uzbekistan, Erytrea i tak nieprzewidywalna Korea Północna. Znane polskie powiedzenie: nie docenisz, dopóki nie stracisz. My narzekamy, mimo że jak widać da się żyć w naszym kraju. Jest praca, jedzenie, komunikacja miejska, kredyty, przemysł, usługi, młode pokolenie i wiele innych sprzyjających elementów. Ale nie trzeba lecieć do Afryki, żeby zobaczyć, jak wygląda państwo bez wolności.

Freedom



Weźmy na przykład Ukrainę. Nasza sąsiadka w 2014 roku przeszła niesamowity kryzys. Walki między zwolennikami niepodległego państwa ukraińskiego a wspieranymi przez siostrę Rosję separatystami trwają po dziś dzień! Ponad 155 tys. osób uciekło ze swoich miejsc zamieszkania. Część z nich również do Polski. Na początku widziałam głównie mężczyzn, którzy zapewne chcieli zarobić, by móc sprowadzić tu swoją rodzinę. Imali się najgorszych, a raczej najtrudniejszych prac, takich jak budowlanka, kurierka, znane nam wszystkim Ubery (zarówno Uber Eats, jak i pseudo taxi dla dzieci bogatych rodziców). Oni uciekli przed niewolą - wybrali wolność w naszym kraju. Kończąc już swój wywód o wolności, powiem tylko tyle... Może i wolność w Rzeczypospolitej Polskiej to trudny temat, ale NIKT, powtarzam NIKT, nam jej nie zabierze, bo walczyli o nią wielokrotnie nasi przodkowie, dziadkowie, sąsiedzi, Polacy, więc proszę wywieście, chociaż raz w roku, flagę, zaśpiewajcie z dumą hymn i cieszcie się z wolności, bo: „Wolność kocham i rozumiem, wolności oddać nie umiem.”





Kamila Jędrzejczyk




CZYMI DLA CIEBIE JEST MOJNOŚĆ ?

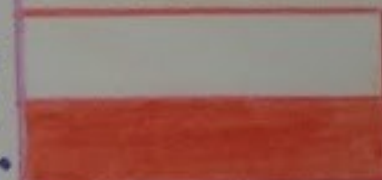
10 20 30 40 50 60 70 80 [%]


 SWOBODA

 TOLERANCJA

 SZCZĘŚCIE

 BEZPROBLEMOWOŚĆ

 NIEPODLEGŁOŚĆ

 NIEZALEŻNOŚĆ

TĘCZOWY PIĄTEK

Piątek, dwudziestego szóstego października, zapowiadał się całkowicie normalnie. Cóż bowiem dziwnego czy nienormalnego jest w przeprowadzeniu lekcji tolerancji dla uczniów warszawskich liceów? Według mnie nic nie powinno stać na przeszkodzie, ale jednak się myliłam. Akcja, która miała przebiec bez większych kłopotów, okazała się niezwykle problemową. Czy to za sprawą nazwy? Być może "tęczowy piątek" przyprawił o dreszcze wielu ludzi - urzędników, jak i polityków - przez jakiś ich głęboko skrywany daltonizm? Czuję, że to może być to, dlatego tak bardzo unikają tęczy i preferują czarno-białe kolory (barwy flagi heteroseksualistów). Zastanawiam się: co się dzieje z ludźmi? Skąd to, tak wciąż szerokie, powszechne zacofanie? Czy zaczęliśmy cofać się w ewolucji?



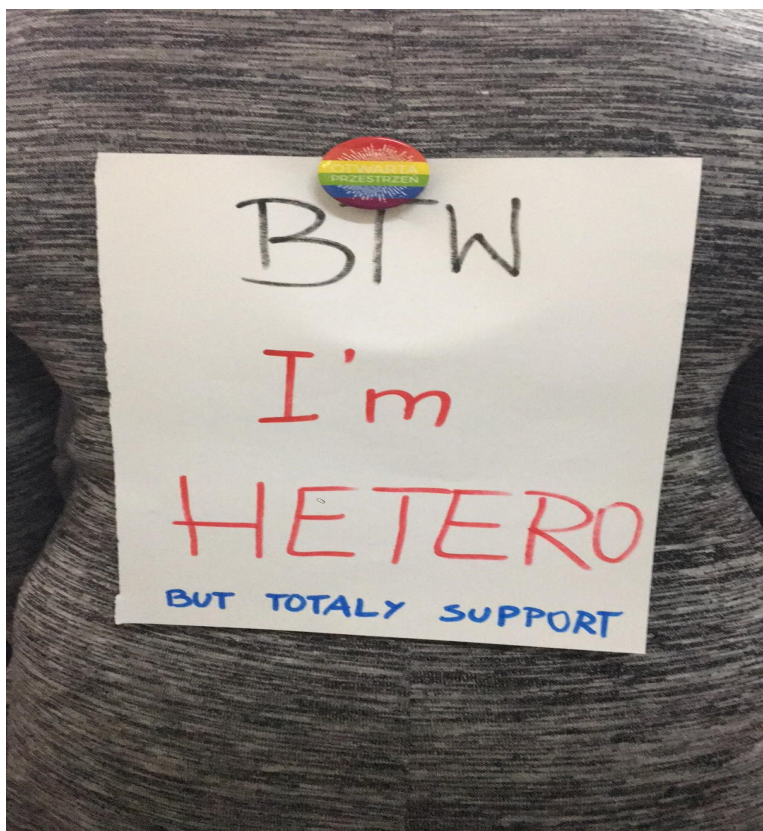
Choć takie przemyślenia zawsze wprawiają mnie w minorowy nastrój, to w ten piątek nie było na to czasu. Już rano odczułam, jak wyczerpujący będzie to dzień. Telefon od nauczycielki wspomagającej akcję wyprowadził mnie mocno z równowagi. Oczywiście, nie sam fakt rozmowy z tą jakże miłą i uczynną osobą był problemem, lecz to, co usłyszałam. Otóż musiałam natychmiast przyjechać do szkoły, aby przejść się po klasach i pozbierać zgody od niepełnoletnich, potencjalnych uczestników "tęczowego piątku". Wszystko to, by ludzie tacy jak pani minister oświaty nie mogli rękami kuratoriów zastraszać naszej szkoły i machać paluchem krzyżąc: "Wy zбочeńcy! Do czego zmuszacie biedne dzieci w szkole?!"

Jako jedna z dwóch organizatorek (drugą była koleżanka z klasy, Agata Pisarska), nie mogłam pozwolić na to, by coś poszło nie tak. Obawiałam się, że nie zdobędę zbyt dużej liczby zgód, ale nie ze względu na brak rozumnej młodzieży, jak i ich szanownych opiekunów, co to, to nie. Bardziej czas, w jakim trzeba było wszystko ogarnąć, stanowił niemałe wyzwanie, któremu... podołaliśmy!



Na niezwykle wartościowe i wiele wnoszące wykłady moich koleżanek: Małgorzaty Domagały, Agaty Pisarskiej oraz Natalii Matysiak przyszło około 130 osób! Niewyobrażalnie radowało mi się serce, byłam niezwykle dumna, ale sądzę, że nie tylko ja, gdyż głos zabrali również wspaniali nauczyciele, pan dyrektor oraz cudowna pedagog szkolna. Wszystko przebiegło znakomicie, zjawili się nawet reporterzy z Radia Zet i nagrali fragment naszej akcji. Cóż więcej mogę dodać? Polowanie na "tęczowych", niczym na czarownice w średniowieczu, nie udało się, więc tym polującym, z racji trwania pięknej, złotej, polskiej jesieni proponuję raczej grzybobranie w jakimś ciemnym lesie odzwierciedlającym ich stan umysłu. A na zakończenie podzielę się myślą, która cały czas chodziła mi tego dnia po głowie – „A my się nie damy/I tęczowy piątek mamy!”.

Iza Krejner



NAUCZYCIEL TEŻ CZŁOWIEK



Nauczyciel - osoba przygotowana do edukowania oraz wychowywania nas. Brzmi poważnie, a nawet trochę groźnie... A tymczasem... Nasi „naukowi opiekunowie” w czasie lekcji często, obok treści czysto merytorycznych, przemycają rozmaite mądrości i powiedzonka;) Sprawdźcie, czy uda Wam się odgadnąć autorkę lub autora.

- *Musicie być jak grzyb na ścianie, nie do zdarcia.*
- *Jak nie wiesz, co robić, licz deltę.*
- *Po kropelce i wcierać.*
- *Przestań jątrzyć.*

- *Jestem jak ruski czołg.*
- *Musisz być czujny jak norka.*
- *Nie dla nas kwitnie ananas.*
- *Czy ktoś mnie słucha?*
- *W szkole nie ma łazienek.*
- *Cotygodniowa kartkówka to jest bank Szwajcarii.*





- *Kortyzol mi siada.*
- *Zaczyna się ostra jazda na dzikich kucykach.*
- *Kotki, dwa razy po pół godziny to więcej, niż raz po dwie godziny.*
- *Dlaczego? Warum? Why? Porquoi? Paczemu? Porque?*

- *Pomajda, jedynka, he, he, he.*
- *Proszę państwa, żarty się skończyły.*
- *Tego i tak nie będzie na maturze.*
- *Nie trzeba się tego trzymać jak pruski urzędnik linijki.*
- *Tego dowiecie się w następnym odcinku.*



BIEGAĆ KAŻDY MOŻE...

Bieganie to najprostsza, najbardziej naturalna forma ruchu dla zdrowia. Choć wystarczy tak niewiele, jednak nie wszyscy mają tyle zapału, by zmobilizować się do sportu. Z ostatnich badań wynika, że aż 64% młodzieży spędza swój wolny czas aktywnie i ta liczba wciąż wzrasta. Na przykład młodzi ludzie coraz częściej szukając swojej drugiej połówki biorą pod uwagę, czy osoba rozwija się fizycznie, oceniając dzięki temu jej charakter. Dlaczego? Ludzie, którzy zajmują się sportem, mają wymierny cel, walczą ze swoimi słabościami, wykazują się wytrwałością oraz determinacją. Ruch to nie tylko lek na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne. Zastanawiacie się, jak zmobilizować się do działania? To jest prostsze niż myślicie. Dlatego przeprowadziłem wywiad z uczniem technikum, który od roku regularnie biega i z zapałem zachęca innych, by zmotywowali się do działania.

Skąd się u Ciebie wzięła chęć biegania? Był jakiś pomysł, plan, czy to była spontaniczna decyzja?

Moja chęć biegania wzięła się z pragnienia poszukiwania nowej pasji. Dzięki swoim zainteresowaniom czujemy się szczęśliwi i spełnieni. Czytając wiele artykułów na temat ruchu i zaangażowania w wysiłek fizyczny, postanowiłem, iż warto by spróbować czegoś nowego.

Był ktoś, kto Cię do tego zachęcał, a może i motywował?

Do biegania zachęciła mnie przyjaciółka, która zresztą później podkreślała moje postępy, opowiadała o początku i etapach, jakie powinienem przejść - treningach i tym podobnych. To ona mnie najbardziej wspierała, za co jestem jej niezmiernie wdzięczny.

Jakie były Twoje początki? Od czego zaczynałeś? To była szybka decyzja? Czy najpierw w głowie powstał jakiś plan?

Choć była to bardzo spontaniczna decyzja, to jeszcze tego samego dnia postarałem się o jakiś plan treningowy i od tamtej pory się do niego stosuję.

Ciężko jest stworzyć taki plan? Potrzeba na to sporo czasu?

Nie, jest mnóstwo różnych aplikacji, w których wystarczy wpisać swoje parametry i ona dokładnie ułoży plan zgodnie z twoim trybem dnia i zapotrzebowaniem.



Łatwo nadążyć za planem treningowym?

Oczywiście. Zakładając to, iż nie należy zniechęcać się czasem, trudem czy zmęczeniem. Wszystko powinno być stopniowe, na początku krótsze trasy, z czasem, gdy wyrobimy sobie kondycję, możemy powoli zwiększać dystans i rozwijać się fizycznie. Podstawą jest motywacja i chęć osiągnięcia zamierzonego celu.

Jak wygląda tryb biegania? Co pomoże nam, byśmy świadomie czerpali z tego radość?

W formie biegacza najważniejsze są trzy rzeczy. Pierwsza to sen - bez snu ciężko się obejść. Warto spać co najmniej 7 godzin, ponieważ inaczej nie będzie się chciało biegać, a nawet nie będziemy rozwijać swoich możliwości. Drugą podstawą jest dieta, w której warto zrezygnować z fastfoodów i ograniczyć cukier, co zwiększy nasz metabolizm i sprawność fizyczną. A trzecią i najważniejszą jest nasza mentalność, psychika i motywacja. Bez pozytywnego nastawienia ciężko o jakąkolwiek satysfakcję z biegania. Jeżeli zmuszamy się do joggingu, to po pewnym czasie poddamy się, bo nie będziemy z tego czerpać radości. Celem w bieganiu nie może być intencja, iż pomoże ono



nam schudnąć i tym podobne, ponieważ nie będzie to nas mobilizowało do działania. Sensem biegania jest czerpanie z tego radości, a nie przymuszanie się do tego.

Czyli chcesz powiedzieć, że bieganie z dobrym nastawieniem w pewien sposób uzależnia i zachęca nas do kolejnego biegania?

Tak, oczywiście. Na tym polega pasja. Jeśli czerpiemy z czegoś przyjemność, mamy coraz większe chęci rozwijania swoich możliwości.

Czy sądzisz, że bieganie jest dla każdego?

Z pewnością, dla każdego, kto będzie gotów czerpać radość z wysiłku fizycznego i nie będzie zrezygnowany po każdym treningu, czy przed treningiem będzie myślał - „O Boże, dzisiaj znów muszę pobeiegać.” Bieganie wymaga samozaparcia.

Co byś polecił osobie, która ma chęć aktywnie żyć, lecz nie wie, jak zrobić pierwszy krok. Co może nas zmotywować i zainspirować do treningu?

Warto sięgnąć po różne artykuły w internecie lub po książkę na temat wysiłku fizycznego. Ja ostatnio przeczytałem dwa teksty.

Jakaś lektura szczególnie zwróciła Twoją uwagę?

Zachwylił mnie *Trening mentalny biegacza* Jeffa Galloweya, gdzie przedstawione są ciekawe sposoby na motywowanie się i pozytywne nastawienie. Można w niej znaleźć wiele ciekawostek i informacji, z których warto zaczerpnąć i skorzystać. Bardzo polecam.

Czy po ciągłym rozwijaniu swoich możliwości i kondycji, wiążesz swoją przyszłość z bieganiem? Czy jest to raczej chwilowa odskocznia od rzeczywistości?

Tak, oczywiście. Nie chcę czerpać z tego korzyści materialnych, na przykład zarabiając na tym zawodowo. Chcę czerpać z tego radość. Za kilka miesięcy planuję pobiec swój pierwszy maraton i na tym nie poprzestanę. Po maratonie pojawią się dalsze dystanse, na przykład ultramaraton, choć to dopiero za parę lat. Moim głównym celem jest pobijanie swoich własnych rekordów i czerpanie z tego przyjemności.

Jakie możliwości i przyjemności niesie ze sobą sport?

Bieganie ma wiele zalet. Jest świetnym sposobem na pozbycie się stresu, ale także spojenie ze sobą ducha, ciała i umysłu.

Bardzo dużo osób sądzi, że nie ma czasu na sport. W jaki sposób znaleźć siły, czy pod jakim kątem ułożyć swój plan, by było to dla nas proste i przyjemne?

Tak naprawdę czas na bieganie można znaleźć zawsze. Można ćwiczyć nawet dziesięć minut, dodając do tego czas na rozgrzewkę, co daje nam piętnaście minut. Jedynym problemem, który może się pojawić, jest brak sił i motywacji, przez co zawsze będziemy sobie wmawiać, iż tego czasu na ruch nie ma. Wystarczy tylko uwierzyć w siebie, założyć sobie cel i do niego dążyć. Bieganie ma w sobie coś magicznego, bo nawet jeśli nie mamy siły, przeważnie nasza energia się skumuluje. Może nie stanie się to na początku naszej przygody z bieganiem, kiedy nie możemy przebiec nawet trzech minut, ale po pewnym czasie zauważymy bardzo interesujące zjawisko - wysił-

ku, który dodaje sił - co jest swego rodzaju paradoksem. Jeżeli nie będziemy mieli energii, a pójdziemy biegać, poprawi to nasz nastrój, co pozwoli nam być bardziej funkcjonalnym w życiu codziennym.

Zalecasz bieganie rano, czy wieczorem, a może to inna pora dnia jest najlepsza i dlaczego?

Preferuję bieganie wieczorem, ale są to raczej kwestie personalne. Możemy biegać zawsze, chociażby przed szkołą i po szkole. Zazwyczaj więcej siły mam wieczorem i potrafię więcej przebiec. Aczkolwiek aktywność poranna ma też bardzo wiele zalet. Tak jak mówiłem, po bieganiu czujemy się lepiej psychicznie, dlatego ćwicząc rano mamy lepsze nastawienie do rzeczywistości i czujemy się pobudzeni do życia, zaczynamy dzień z zapałem do działania. Jednakże po bieganiu wieczorem jesteśmy dobrze dotlenieni i łatwiej nam się zasypia.

Czy jest jeszcze coś, co chciałbyś przekazać czytelnikom?

Zachęcam do posiadania swoich pasji i zainteresowań, przez co ciągle możemy się rozwijać i udoskonalać swoje możliwości. Bieganie nie jest tylko najprostszą formą sportu, ale także odskocznia od dnia codziennego, bardzo pożyteczną dla naszego zdrowia. Poprzez ciągły rozwój naszych umiejętności fizycznych uszczęśliwia nas coraz bardziej.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Dziękuję również.

Rozmawiał Aleksander Lorek.

KONTROWERSYJNY KLER

Ostatnio coraz głośniej robi się wokół filmu fabularnego w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego pod tytułem *Kler*. Opowiada on o grzechach księży i środowiska kościelnego. Przed wejściem filmu do kin pojawiło się wiele różnych opinii na jego temat. Jedne z nich mówiły, iż *Kler* jest filmem antykatolickim i nakłania ludzi do buntu przeciwko Kościołowi, natomiast drugie oceniały film jako istnie arcydzieło, które ukazuje przestępstwa zatajane przez duchownych. Pragnę dodać, że wszystkie produkcje w reżyserii Smarzowskiego są bardzo kontrowersyjne, dodatkowo ekranizacja *Kleru* bardzo emocjonalnie i dosadnie porusza temat tabu. Wielu z nas widzi błędy popełniane przez Kościół lub bez ustanku ich doświadcza. Dlaczego nie mówimy o nich wprost i nie szukamy rozwiązania problemu? Może dlatego, że tak się nauczyliśmy. Uważamy, że to nieetyczne mówić o grzechach Kościoła, ponieważ jak coś świętego może być nieczyste? A właśnie tak jest i tak być może, co dokładnie ukazuje *Kler*. Wojciech Smarzowski jest bardzo odważnym reżyserem, który nie boi się wyzwań, lecz pragnie uświadamiać ludziom, że istnieją problemy, na które trzeba zwrócić szczególną uwagę. Skutki braku informacji

mogą być dość poważne, ale też czasem komiczne. Weźmy na przykład opinię ludzi na temat filmu, wyrobioną tylko na podstawie jego zwiastuna, który trwa w przybliżeniu 3 minuty. Osoby, które miały już możliwość obejrzenia seansu dokładnie wiedzą, iż trailer daje bardzo mylną interpretację filmu, ukazuje komizm sytuacji. Będąc w kinie, ani razu nie zauważyłem, by ktoś się zaśmiał. Wszyscy siedzieli w pełnym skupieniu. To było fascynujące. Nigdy nie widziałem, by któryś film tak bardzo wciągnął ludzi swoją akcją czy tematyką. Byłem szczęśliwy, widząc, że wszyscy podchodzą do tego bardzo poważnie. Mówiąc w skrócie, fabuła filmu opowiada o czterech grzechach Kościoła - materializmie, związkach duchownych z kobietami, pedofilią i alkoholizmie.



Niektóre sceny są nieco podkoloryzowane, ale ten zabieg miał na celu ukazać ogromną skalę problemu. Film jest świetny nie tylko z powodu aranżacji czy tego, że aktorzy niesamowicie wczuli się w odgrywane postacie, lecz głównie dlatego, iż niemal krzyczy o zaniedbaniach prawnych i społecznych, o których ludzie boją się mówić wprost. *Kler* wywołuje wiele emocji i przemyśleń, co moim zdaniem było celem reżysera. Skoro jeden film ma sprawić, że ktoś odejdzie od Kościoła, to czym jest ta "wiera"? To tak jakby ktoś słysząc niepocholebne zdanie na temat swojego przyjaciela, zerwał z nim znajomość... Sądzę, że ludzie, oglądając ten film, zaczną głośno mówić o problemach i zaczną na nie reagować. Wielkim błędem byłoby zamiatanie grzechów pod dywan, nieważne, w jakiej grupie społecznej one się pojawiają. Wszyscy jesteśmy tacy sami, popełniamy błędy, lecz mamy też swoje zalety. Przesłanie, jakie niesie film, brzmi: "Otwórz swoje oczy i reaguj". Najgorsze co może być na tym świecie to społeczna znieczulica. Wiele osób starszych, lecz także i młodszych nie wie co się wokół nich dzieje, a może i nawet nie słyszało o problemach w kościołach w ich otoczeniu. Nie zawsze one występują, to prawda.

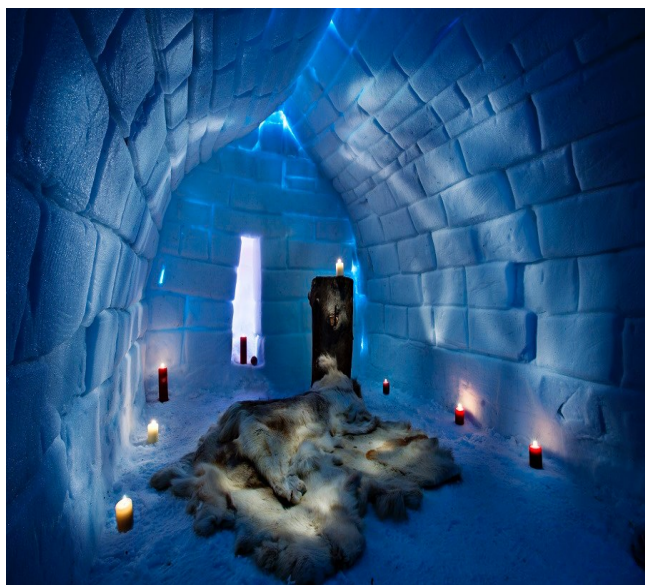
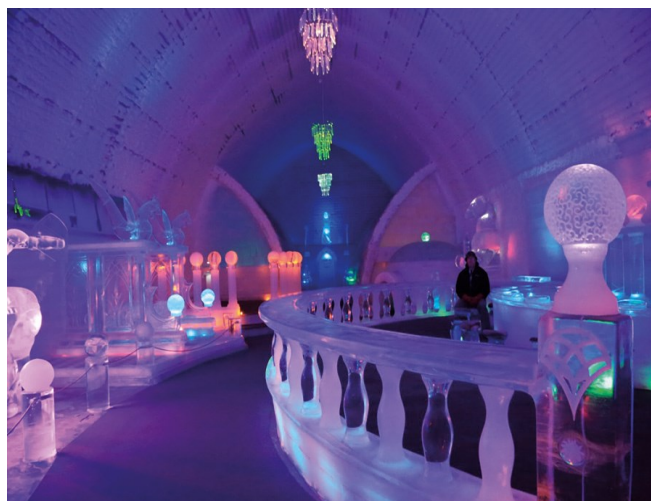


Wielu jest księży z powołania, którzy swoje życie ofiarowują Bogu. Natomiast niektórzy z nich pobłądzili i wykorzystują innych, lecz nic i nikt nie staje im na przeszkodzie, bo zamykamy oczy i udajemy, że tego nie widzimy, albo nie wiemy jak zareagować, ponieważ czujemy się osamotnieni. *Kler* ukazuje, że to nieprawda, wprost mówi nam, że to w nas jest siła, wystarczy tylko nie bać się o tym mówić i nazywać rzeczy po imieniu. Moim zdaniem film jest wart polecenia. Wszyscy powinniśmy go zobaczyć, nie zważając, czy jesteśmy duchowymi, czy osobami świeckimi. Seans sam w sobie budzi wiele kontrowersji, lecz mówi o tym co, ludzkie. Każdy z nas po obejrzeniu będzie miał swoje odczucia, przemyślenia i właśnie to jest najpiękniejsze. Warto obejrzeć ten niesamowity film, który opowiada o codziennych rzeczach, budząc niecodzienny nastrój; gwarantuję, że nie będziecie mieli poczucia straconego czasu.

Aleksander Lorek

DOKOŁA ŚWIATA - NAJDIWNIJSZE HOTELE

Wyobraźcie sobie miejsce, gdzie spędzacie kilka dni urlopu, ale atrakcją nie tylko będą okolica i widoki, lecz właśnie budynek, w którym przez najbliższy okres będziecie mieszkać? Chcecie sprawić, by pobyt w hotelu był przygodą lub prawdziwym survivaliem? Sądzę, że idealnie sprawdzi się hotel z lodu. Tak, dobrze przeczytaliście - z lodu! A dokładniej - z wielkich, lodowych brył, robionych w specjalnych metalowych formach. Nie dość, że sam widok jest niesamowity, to jeszcze ten pomysł! Uważam, że człowiek, który to wymyślił, musiał być bardzo kreatywny. Na pewno zżerała go ciekawość, czy coś takiego ma jakikolwiek sens. Okazało się, że tak, ten obiekt cieszy się dużym zainteresowaniem turystów. Pierwszy hotel lodowy na świecie powstał w północnej Szwecji, gdzie temperatura umożliwia prowadzenie tego biznesu. Co najciekawsze - ten budynek nie jest dostępny przez całe 365 dni, bo już mniej więcej w kwietniu lód topnieje, a po hotelu nie ma ani śladu. Ale spokojnie - pod koniec roku buduje się go od nowa. Interesujące jest, że za każdym razem przyjmuje on inny kształt.



Teraz przyszła pora na kilka liczb. Do budowy tego obiektu potrzeba 30000 ton śniegu oraz 4000 ton lodu! Uwierzylibyście mi, gdybym napisała, że w tym wyjątkowym miejscu znajduje się kino? Pewnie nie. Myślicie, że zmyślam, ale mile was zaskoczę. Tam naprawdę jest kino, a także bar, gdzie można pić pyszne drinki, podawane oczywiście w lodowych szklankach. Lepiej wziąć tabletki na gardło... tak na wszelki wypadek. Myślę, że dla każdego poszukiwacza przygód i nowych wrażeń hotel z lodu będzie strzałem w dziesiątkę! Trochę się wychłodzicie, ale przynajmniej wracając do Polski nie będziecie narzekać na temperaturę. Taki żarcik. Ferie tuż, tuż, nie ma na co czekać. Przygodo, nadchodzę!

Iza Koziół