



Młodzież wbrew stereotypom

Młodzi ludzie w dzisiejszych czasach często są uważani za egoistów, osoby bezduszne i cyniczne, jednak jest to opinia mocno przesadzona. Zapewne w gronie nastolatków znajdziemy wiele osób, które są gotowe podjąć wyzwanie, którym jest pomoc innym. Sposobów na okazanie empatii jest wiele, począwszy od zwykłego wniesienia ciężkich zakupów starszej sąsiadce czy też wsparcia finansowego schroniska, aż po pełną działalność w wolontariacie. To ważne, aby dorastających ludzi nie postrzegać wyłącznie przez pryzmat wybryków pojedynczych jednostek.

Przykładem społecznego zaangażowania młodzieży była zorganizowana 12 listopada 2019 r. w XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego akcja krwiodawstwa „Krew za krew”. Założeniem tego wydarzenia było uczczenie w ten niezwykle sposób Dnia Niepodległości, a także oddanie hołdu bohaterom, którzy w walce o Ojczyznę polegli lub zostali ranni. W czasie zmagania niepodległościowych na ziemiach Polski była przelewana krew wielu rodaków, dlatego też każdy chętny pełnoletni uczeń oraz spełniający określone normy ochotnik mógł oddać krew w specjalnie przygotowanej do tego celu stacji na terenie naszej placówki. Co ciekawe, wydarzenie to

spotkało się z dość dużym odzewem. Łącznie oddano 10 litrów krwi. W akcji wzięło udział wielu uczniów LO im. Lotnictwa Polskiego wraz z uczniami innych bielańskich liceów (m.in. LO im. J. Kusocińskiego i LO im. I. Domeyki). To już kolejne działanie XXXIX LO na rzecz chorych czy potrzebujących. Po raz pierwszy uczniowie mieli okazję oddać swoją krew w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, oprócz tego społeczność liceum posiada własny oddział WOŚP-u, uczestniczy w akcjach związanych z ochroną klimatu, a także chętnie wspiera schroniska dla zwierząt.

Wbrew stereotypom młodzi ludzie chcą pomagać osobom chorym i potrzebującym, nie są obojętni na cudzą krzywdę. Tym samym stanowią przykład dla młodszych kolegów i koleżanek. Chyląc czoła w kierunku szkolnych Opiekunów wolontariatu, mam głęboką nadzieję, że akcje tego typu będą miały jeszcze nie raz miejsce w naszej placówce. Może wówczas ci, którzy wierzą w stereotypy związane z dzisiejszą młodzieżą przekonają się dzięki takim przedsięwzięciom, że współczesna młodzież wcale nie jest taka zła.

Ewa Rocka



Tydzień Edukacji Globalnej w XXXIX LO

wywiad z Panią Jolantą Kuchler

nauczycielką biologii
w Liceum im. Lotnictwa Polskiego

W dniach 18 - 24 listopada w naszej szkole odbyły się dni ekologii. Czy hasło „Ostatni dzwonek dla klimatu” jest Pani zdaniem informacją czy dramatycznym ostrzeżeniem?

Tydzień Edukacji Globalnej to coroczne wydarzenie, którego koordynatorem jest Centrum Północ- Południe Rady Europy. Ma ono na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na funkcjonowanie współczesnego świata i konsekwencje, jakie ze sobą niesie. Hasło zmienia się co roku. W tym roku brzmi ono: „Ostatni dzwonek dla klimatu”. Celem tej akcji było podjęcie działań przeciwdziałających zmianom klimatu. Póki co są to akcje informacyjne skierowane głównie do młodzieży oraz ludzi zainteresowanych walką ze zmianami klimatycznymi. Organizatorzy chcą także, aby hasło było odbierane jako swego rodzaju ostrzeżenie, ponieważ jeśli nie zrobimy nic, aby te zmiany ograniczyć, to skończy się to źle dla naszej planety, a co za tym idzie - dla nas także.

Dlaczego walka ze zmianami klimatycznymi jest tak ważna?

W wielu miejscach możemy usłyszeć, że nasza planeta przeżywa kryzys klimatyczny. Średnia temperatura wzrosła już o jeden stopień Celsjusza od czasów rewolucji przemysłowej. Bezpośrednią przyczyną tego wzrostu jest działalność człowieka. Jeśli przekroczymy próg dwóch stopni Celsjusza, może to skończyć się bardzo źle. Nastąpią powodzie, susze i różne zjawiska atmosferyczne, do których nasz kraj nie jest przystosowany. Dlatego właśnie trzeba działać, informować i edukować ludzi, by tego prognozy nie przekroczyć.

Na początku roku szkolnego uhonorowano XXXIX LO tytułem „Szkoła z Pomysłem” na ekologię. Jakie działania uważa Pani za najważniejsze?

W bieżącym roku nasza szkoła, jako jedyna na Bielanach, bierze udział w tym projekcie. Jest to



wieloletni program o edukacji ekologicznej w szkole przygotowany głównie przez mnie i Panią profesor Marię Sabałę. Obecnie jest to tak naprawdę zwieńczenie tych działań. Projekt ten ma na celu podniesienie świadomości ekologicznej uczniów, nauczycieli, rodziców oraz okolicznych mieszkańców. W trakcie realizacji programu podejmowane były różne działania, np. wprowadzenie w życie projektu „Klimat to temat” oraz „Warszawo weź oddech” w porozumieniu z Centrum Edukacji Obywatelskiej, zbieranie odpadów segregowanych, Dzień Ziemi, turniej wiedzy ekologicznej, zorganizowanie kącika antysmogowego czy pokazy ekomodety.

Czy w programie „Szkoła z pomysłem” znajdziemy miejsce dla osób szczególnie zainteresowanych ekologią?

Oczywiście, że tak! Najwięcej takich osób znajdziemy w klasach biologiczno - chemicznych, bo to one mają największy kontakt z ekologią, jednak w innych klasach także spotkamy takie osoby. Uczniowie chętnie biorą udział w różnych zajęciach, warsztatach, akcjach itp.

Podczas tygodnia ekologii sporo miejsca Pani profesor Sabała poświęciła edukacji chemicznej. Czy w ekologii chemia jest tak samo ważna jak biologia?

Jeżeli chodzi o naukę jaką jest ekologia, to wyodrębniła się ona właśnie z chemii i biologii. Obydwa przedmioty przenikają się w ekologii, więc



są one na równi. Warto znać podstawy chemii tak samo jak i biologii, aby zrozumieć ekologię.

Czy kiedy Pani chodziła do szkoły, edukacja ekologiczna była na tak samo wysokim poziomie jak teraz?

W moich latach szkolnych jeszcze nie dyskutowało się o ekologii na taką skalę jak teraz. Pamiętam, że uczono mnie jej elementów, jednak było ich znacznie mniej niż aktualnie. Dopiero gdy byłam na studiach do szkół weszła edukacja ekologiczna. Był to element o wiele szerzej omawiany. Powstawały wtedy różne organizacje ekologiczne. W naszej szkole koło dwutysięcznego roku były klasy z rozszerzeniami biologiczno - ekologicznymi, w której bardzo często odbywały się tego typu zajęcia, warsztaty, wykłady itp.

Myślę, że wiele restauracji nie wstydziłoby się podać takich śniadań w swoich lokalach! Poza tym klasy 2D, oraz 1D wzięły udział w tzw. „Wirtualnym festiwalu” zorganizowanym przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Różne zespoły z całej Polski wzięły udział w internetowym teście wiedzy dotyczącym tego właśnie przedsięwzięcia. Nasza szkoła szczęśliwie znalazła się na liście laureatów, z czego wraz z panią Sabałą jesteśmy naprawdę dumne!

Czy Pani zdaniem zorganizowany w naszej szkole pchli targ powiódł się? Czy takie wydarzenie może się powtórzyć?



Myślę, że tak. Było widać bardzo duże zainteresowanie wśród uczniów. Sądzę, że należy to powtórzyć na większą skalę. Hasłem pchłego targu było: „Bądź eko, daj rzeczom drugie życie”. Można było wymieniać się gramami, pluszakami, książkami i wieloma innymi przedmiotami. Nauczyciele także wykazali duże zainteresowanie, więc mam nadzieję, że jeszcze w tym roku szkolnym powtórzymy to wydarzenie.

Konkurs z okazji Dnia Mola również cieszył się dużym zainteresowaniem.

Dzień Mola nie odbywał się w trakcie tygodnia ekologicznego, jednak także cieszył się dużym zainteresowaniem. Pani profesor Sabała co roku organizuje taki dzień. Klasy biologiczno - chemiczne brały udział w konkursach oraz rozwiązywały niestandardowe zadania molowe.

Co według Pani obserwacji najbardziej przypadło uczniom do gustu w ciągu ekotygodnia?

Na pewno pchli targ oraz zorganizowane w pierwszych klasach zdrowe śniadania. Młodzież bardzo starała się, aby przygotować jak najzdrowsze i najlepiej wyglądające posiłki.

Wnioskuje, że jest Pani usatysfakcjonowana zaangażowaniem uczniów w akcję „Zdrowe śniadanie”?

Zdrowe śniadanie to w naszej szkole tradycja. W tym roku jednak wzięły w nim udział tylko klasy pierwsze ze względu na to, że jest ich dwanaście.

Jak już wcześniej wspomniałam, przedsięwzięcie cieszyło się dużym zainteresowaniem. Uczniowie chętnie tworzyli smaczne, kolorowe i przede wszystkim zdrowe śniadania. Można powiedzieć, że niektóre z nich były iście królewskie! To co widzę na korytarzach, utwierdza mnie w przekonaniu, że takie akcje mają sens. Uczniowie coraz częściej przynoszą do szkoły zdrowe śniadania. Jeszcze

parę lat temu widzieliśmy młodzież jedzącą chipsy, pączki i inne niezdrowe rzeczy. Dzisiaj natomiast jest już o wiele lepiej!

Bardzo dziękuję Pani za wywiad.

Aleksandra Witt



Ekologia po franciszkańsku

Świat jest piękny... Człowiek wspaniały... Na co zdały się tomy opracowań myśli wielkich filozofów, skoro homo sapiens świetnie „czyni sobie Ziemię poddaną”?

Święty Franciszek szczęście człowieka upatrywał w afirmacji świata, obcowaniu z naturą. Stawianie sobie świętego za wzór nie podlega dyskusji, tylko czy to nasze obcowanie pokrywa się z wyobrażeniem średniowiecznego mędrca? Nie mamy w sobie bowiem nic ze skromności ascetów- od kilku stuleci czerpiemy z natury pełnymi garściami bez większych zahamowań.

A Ziemia przestaje już być tak łagodną poddaną. Coraz częściej słyszymy o klęskach żywiołowych, anomaliach, a wreszcie o groźbie zagłady. Normy klimatyczne zostały przekroczone, a stężenie dwutlenku węgla w atmosferze jest najwyższe w historii życia człowieka. Globalne ocieplenie powoduje rozpuszczanie się lodowców. Wszystko to wynika z faktu, że ludzie skupili się na konsumpcjonizmie, fabryki drastycznie zwiększyły produkcję, co zaowocowało bardzo wieloma zanieczyszczeniami, które musiały zostać jakoś zutyliczowane. Także wielkie fermy zwierząt i plantacje roślin wzięły w tym udział, ponieważ

potrzebowały dużej ilości wody i energii. Sporo strat spowodowały też samochody spalinowe i elektrownie węglowe.

Zgodnie z hasłem ekologów: "Myśl globalnie, działaj lokalnie", rozejrzyjmy się wkoło. Takie Bielany: wydawałoby się eko-raj: Las Bielański, dużo zieleni i korytarz powietrzny nad Wisłą, a tymczasem dzielnica (według badań portalu Morizon) zajmuje dopiero 10 pozycję w rankingu przyjaznych środowisku dzielnic Warszawy. Tu jakość wdychanego powietrza bywa nie najlepsza, a sytuację pogarsza miejscowe wysypisko śmieci. Święty Franciszek kiwa z niebios paluszkami przez dziurę ozonową. Tak, święty, wiemy, już nie będziemy. No przynajmniej spróbujemy...

Wszyscy już wiedzą, że należy segregować śmieci, recyklingować odpady, ograniczać zużycie wody i prądu. Trzeba też popierać wszelkie inicjatywy

proekologiczne. Bardzo dobra moim zdaniem była decyzja władarzy Warszawy, by zrezygnować w stolicy z sylwestrowego pokazu fajerwerków. Fajerwerki wprowadzają do atmosfery bardzo dużo szkodliwych związków chemicznych, a przede wszystkim straszą zwierzęta. Dzięki ptaki potrafią w popłochu uderzyć np. w drzewo i doznać poważnych obrażeń, a zwierzęta domowe bardzo się denerwują, gdy ich właściciele nie potrafią o nie wówczas zadbać. Uważam, że wszystkie miasta powinny zrezygnować z pokazu fajerwerków i zamienić je na widowiska laserowe czy konfetti. Dzięki temu nie ucierpi ani atmosfera, ani zwierzęta, a ludzie cieszyć się będą upragnioną rozrywką. Święty Franciszek też może uśmiechnie się do patrzących w niebo pomiędzy jednym a drugim błyskiem światła.

MA

Nauczycielka religii, opiekun samorządu szkolnego oraz wolontariatu w XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego. Kobieta o złotym sercu i niebanalnym poczuciu humoru. Zawsze bardzo chętnie pomaga innym, rozmawia na różne ciekawe tematy z uczniami oraz wykazuje się nie lada kreatywnością. Wraz ze współpracownikami zorganizowała wiele akcji oraz imprez, dzięki czemu w naszej szkole nie można się nudzić. Ważnym aspektem działalności Pani profesor jest wolontariat, który razem z pomocą Pani Fleks, Pani Sucheckiej oraz Pana Piekarskiego ciągle rozwija się na coraz większą skalę.

O altruizmie i człowieczeństwie wywiad z Panią Ewą Skórą

Skąd wziął się pomysł na prowadzenie wolontariatu w naszej szkole? Jak doszło do tego, że to właśnie Pani została jednym z opiekunów wolontariatu?

Myślę, że wolontariat jest ogólną tendencją szkół, dlatego też takowy również funkcjonuje u nas. Szkoła jest miejscem, które powinno wychowywać, a więc wpajać, że pomaganie innym jest dobre i warto to robić, a wolontariat jest tego świetnym potwierdzeniem. Gdy przyszedłam do szkoły, poproszono mnie, abym została jednym z czterech



opiekunów wolontariatu. Przed moim przyjściem opiekunami byli również pani Fleks, pani Suchecka oraz pan Piekarski. W naszej szkole samorząd ściśle współpracuje z wolontariatem. Często osoby

zaangażowane w jego pracy również włączają się w wolontariat.



Czy jako dziecko miała Pani skłonności do niesienia innym pomocy?

Sądzę, że moi rodzice od najmłodszych lat wpajali mi altruizm względem innych osób. Zawsze było dla mnie ważne niesienie tej pomocy, jednak warto pamiętać, że istotne jest zachowanie własnych granic czy też komfortu.

Jednym z założeń religii, której zresztą Pani uczy w XXXIX LO, jest pomoc bliźniemu. Czy to determinuje dodatkowo działalność na rzecz wolontariatu?

Owszem, jest to jeden z czynników, dla których biorę udział w wolontariacie, natomiast nie do końca religia jest pełną motywacją do wzięcia udziału w wolontariacie, to raczej wewnętrzna chęć tego działania.



Jaki według Pani powinien być wolontariusz? Jakimi cechami powinien się wyróżniać?

Wolontariusz przede wszystkim powinien być osobą, która świadomie podejmuje się działania na rzecz innych osób i jest przy tym bezinteresowna. Wystarczy mu satysfakcja i radość z tego, co robi.

Każdy rok szkolny to nowe działania wolontariatu, czego jeszcze możemy się spodziewać w roku szkolnym 2019/2020?

Na pewno będą zbiórki na schronisko i wiele innych. Należy tu wspomnieć o tych już zrealizowanych, między innymi pomocy przy Maratonie Warszawskim czy też stworzeniu oddziału WOŚP - u, dzięki panu Mariuszowi Sękowskiemu, akcji na rzecz „Kresów w potrzebie”, której koordynatorem był pan Jarosław Dziubich, Zespół do spraw promocji szkoły zorganizował akcję krwiodawstwa „Krew za krew”. Co roku ważną aktywnością wolontariatu jest współpraca z Fundacją „Świat na tak”, z którą od lat utrzymuje stały kontakt pani Teresa Fleks. Dla naszych wolontariuszy szczególnie ważnym wydarzeniem w ciągu roku jest wzięcie udziału w konkursie „Ośmiu Wspaniałych” ww. Fundacji.



Czy ma Pani jakieś własne pomysły na rozszerzenie działalności wolontariatu?

Rozszerzenie działalności zawsze jest związane z zaangażowaniem uczniów, dlatego działalność naszego wolontariatu, opiera się przede wszystkim na pomysłach wszystkich chętnych uczniów i nauczycieli. Działamy zawsze wspólnie, zachęcając innych do niesienia pomocy.

Dużo mówimy tutaj o wolontariacie, a z racji tego, że jest on związany z samorządem, spytam, jaką akcją samorządową uważa Pani za największy sukces?

Sukcesem samorządu z pewnością jest jego widoczność w naszej szkole, czy to w postaci dekoracji, imprez, czy też uzyskanego Certyfikatu Szkoły Demokracji.

Wiadomo, że nie zawsze wszystko idzie po naszej myśli. Jak Pani radzi sobie z niepowodzeniami?

Staram się zrozumieć, czemu doszło do takowego



niepowodzenia. Często siadam na spokojnie i spisuję pewien plan, co poprawić, co zrobić,

żeby następnym razem wszystko poszło po mojej myśli. Najczęściej wszystko się udaje po takiej chłodnej kalkulacji.

Czego uczy i daje młodzieży działalność charytatywna?

Otwiera na potrzeby drugiego człowieka, uczy empatii, ale też pozwala zrozumieć, że rzeczy materialne, nie są tak ważne, jak radość innych z okazanej im dobroci. Często taka działalność daje poczucie sensu swojego życia, a nawet podwyższa samoocenę.

Na koniec poproszę Panią o kilka słów do wszystkich zainteresowanych lub niezdecydowanych osób chcących dołączyć do wolontariatu szkolnego.

Należy pamiętać, że pomoc słabszym lub potrzebującym daje swojego rodzaju poczucie człowieczeństwa, dlatego każdą osobę, która jest zdecydowana, chętna i w swoim działaniu bezinteresowna, gorąco zapraszam do wstąpienia w nasze szeregi.

Bardzo dziękuję za udzielenie wywiadu.

Ewa Rocka

LANGUAGES ON A FORK

On December 20th in 2019 at school named after Polish Aviation, was a festival entitled "Languages on Fork". It took places in the main school corridor, opposite the teachers' room for a long break. Each class had to prepare a festive, traditional dish for Christmas of the country and poster informing about the country's cuisine for the dish and hang it right next to the stand. In addition, it was a competition to find the best prepared and most delicious Christmas dish.

There were food specials from Canada, South America, North America and Europe. For a small fee teachers and students could taste dishes made by first and second grade students. At the same time, three teachers as a judges, walking around and they gave points for making a good-looking poster. Also they tried dishes made by students to judge which one is the best. In each dish there



was a small paper flag inform people from what country that food were. Behind everyone there was a big fork made of paper and aluminium foil. It gave the whole festival a big vibe.

On the “Languages on Fork” we had the opportunity to try dishes like pancakes with famous Maple syrup from Canada, delicate and crunchy croissants with almonds cookies from France, chocolate pudding with fresh mint from Irish, crunchy slice of bread with copped tomatoes and mozzarella cheese named bruschetta from Italy, hot sandwiches with onion, lettuce,



cooked minced meat and bean paste with delicious pancakes with apples and chocolate syrup from Mexico, big yeast dough with vanilla pudding with a lots of sprinkles and little sweet doughnuts from Argentina, a huge bowl with full of exotic colorful fruits from Hawaii, smooth chocolate brownie with marshmallows from United States of America, chocolate balls from Spanish, little vegetable and fruits rolls from Venezuela and some chocolate cookies and chips from Great Britain. The whole action lasted about half and hour, wildley enough everyone could catch on and try at least every dish a bit. There were so many students, whose want to tried this wonderful and colorful food, so in the middle of festival it was a little crowded, but it wasn't

a problem at all. Everyone, students and teachers looked very happy and exited to try something different from their ever-returning and boring school sandwiches.

The first place in the competition was taken by class 1L, second by 2A. It was a fun time. Every participant was satisfied and all the dishes were eaten and the rest of the food was taken to the classroom eve. I also enjoyed it very much and I look forward to next edition next year, congratulations for the winners this year and wish everyone good luck next year's competition.

Ola Tyrc

Jak nie dać się fake newsom? Współczesne formy manipulacji w internecie

W XXI w. jesteśmy narażeni na wiele form fałszu i dezinformacji. Telewizja, radio, internet wszędzie mamy styczność z treściami propagandowymi i clickbaitami. Każdy młody człowiek zostaje wypuszczony na głęboką wodę i musi potrafić odróżnić prawdę od

kłamstwa. Ale jak to zrobić?

Jak

stwierdzić czy coś nie jest fake newsem?

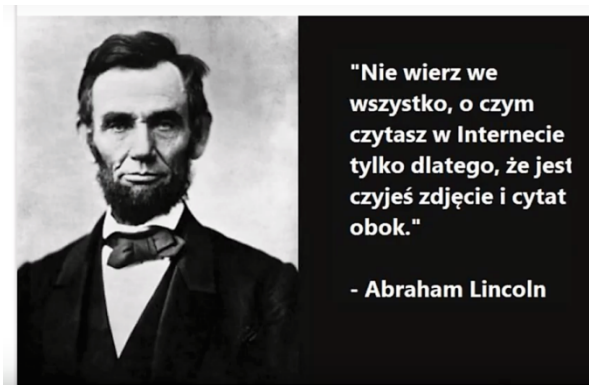
Manipulacja jest celowym wywieraniem wpływu na osobę nieświadomą zagrożenia. W internecie manipuluje się użytkownikami, m.in. poprzez

tworzenie dwuznacznych tytułów, stosowanie w nich określeń wprawiających w niepokój czy pobudzających zainteresowanie, skutkujących przekierowaniem na niebezpieczne witryny.

Manipulacja jest obecna m.in. we wszystkich typach mediów. Wymyślane są też coraz skuteczniejsze zabiegi dezinformujące potencjalnego odbiorcę. Należy wiedzieć, jak się bronić przed skutkami tego typu działań. Większa znajomość metod manipulowania ludźmi sprawia, że człowiek staje się bardziej na nie odporny. Przejęcie kontroli nad kimś jest oparte nie na użyciu siły lub groźby, lecz przebiegłości i przewadze taktycznej.

Jak zatem odróżnić prawdę od fałszu w sieci?

Weryfikacja propagandy w internecie nigdy nie jest do końca możliwa. Przy odbiorze treści (nie tylko internetowych) warto korzystać z różnych źródeł informacji. Podejrzane są źródła, które nagle pojawiają się pierwszy raz w internecie i poruszają



ważne dla nas tematy. Sprawdzajmy więc, kto publikuje informację, kto ją komentuje i udostępnia. Czy ten ktoś ma profil funkcjonujący od dłuższego czasu, konkretnych znajomych, którzy są namierzalni? Jak wyglądały jego dotychczasowe komentarze. Szukajmy osób, które gwarantują nam prawdziwość przekazywanych wiadomości. Trudno się bronić przed medialnym fałszem, szczególnie, że publikowany jest on w coraz bardziej wyrafinowany sposób.

Sz. Sz.

XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego bierze udział w projekcie edukacyjnym „MedJa. Szkoła krytycznego myślenia”. Idea przedsięwzięcia zakłada nawiązanie partnerstwa między szkołą a lokalną agencją medialną. Uczestnicy projektu- zespół redakcyjny szkolnej gazetki „Allora”- nawiązali współpracę z miesięcznikiem „Nasze Bielany”. Na zajęciach warsztatowych (m. in. z redaktorem naczelnym pisma, Panem Tadeuszem Olechowskim, z którym wywiad zamieszczamy na kolejnych stronach „Allory”) pogłębiały wiedzę, jak być świadomym odbiorcą współczesnych mediów, zagrożonych dezinformacją i wszechobecnymi fake newsami oraz jak tworzyć teksty publicystyczne zgodnie z zasadami etyki dziennikarskiej. Jest też możliwość zadebiutowania w prasie lokalnej.

Smartfony - młodzież a dorośli

Telefony komórkowe towarzyszą nam już od ponad 40 lat. W tym czasie zmieniał się ich wygląd, a z dalszym rozwojem technologii zaczęły one zastępować urządzenia takie jak komputery, telewizory czy radia. Dziś już rzadko kto ma telefon komórkowy - współczesny świat opanowały smartfony, czyli przenośne komputery, książki, telewizory, radia i inne nowoczesne urządzenia. Aktualnie smartfony pomagają nam w codziennym funkcjonowaniu. Wielu ludzi nie wyobraża sobie bez nich życia.

Gdy wejdziemy do metra czy tramwaju, możemy zauważyć smutny obrazek: każdy, niezależnie od wieku, wpatrzony jest w ekran smartfonu. Ludzie XXI wieku wolą założyć słuchawki na uszy i zająć

się światem wirtualnym, niż porozmawiać oko w oko z drugim człowiekiem. Część z nas odzwyczaiła się już od rozmowy twarzą w twarz.

Smartfony mają też swoje dobre strony. Przede wszystkim dzięki nim możemy być lepiej poinformowani. Obecnie na bieżąco mamy dostęp do różnych wiadomości z całego świata. Możemy pogłębiać swoją wiedzę o otaczającej nas rzeczywistości.

W dzisiejszych czasach bardzo dużo młodzieży spędza wolny dzień na oglądaniu YouTuba. Gdybyśmy zapytali dzieci, kim by chciały zostać w przyszłości, odpowiedziałyby, że YouTuberami. Autorytetami najmłodszego pokolenia są właśnie

ludzie nagrywający filmy i publikujący je w internecie.

Wśród dorosłych istnieje przekonanie, że młodzież spędza cały dzień na przeglądaniu Facebooka czy Instagrama.



Myślę, że dorośli tak samo jak młodzież powinni ograniczyć korzystanie ze smartfonów. Zobaczylibyśmy wtedy, jak ciekawych i mądrych ludzi mamy na wyciągnięcie ręki, z którymi możemy porozmawiać i wymienić się doświadczeniami.

Sz. Sz.

Kontrowersje i co dalej?

„Patointeligcja”- rapowy kawałek Michała „Maty” Matczaka, członka SBM Label wstrząsnął ponad miesiąc temu zarówno całym YouTubem, jak i całą Polską. Nastolatek ujawnił w utworze cienie życia bogatej młodzieży.

Michał Matczak opowiada o narkomanii, alkoholizmie, hazardzie oraz uprawianiu przelotnego seksu przez jego rówieśników. W teledysku pojawia się budynek liceum, którego absolwentem jest artysta. Utwór, który w zaskakującym tempie zdobył 15 milionów wyświetleń, mocno zaniepokoił grono pedagogiczne oraz dyrekcję owego liceum,



a także samych rodziców uczniów. Matczak jest synem znanego radcy prawnego, dr hab. Marcina Matczaka, który zresztą mocno wspiera syna w jego twórczości. Piosenka jest pewnego rodzaju skargą rapera na zachowanie rodziców bogatej młodzieży, którzy przez swoje ciągłe dążenie do powiększania majątku i osiągnięcia kolejnych

szczebli kariery zapominają o własnych dzieciach. Istotnym elementem jest tu także fakt, że w placówkach szkolnych z pierwszej 20 rankingu często można zaobserwować tzw. „wyścig szczurów”, co dodatkowo sprawia, że uczeń jest bardziej podatny na stres. Natłok nauki i lista oczekiwań wobec nastolatka uczęszczającego do jednej z najlepszych szkół w Warszawie może sprawić, że młody człowiek, chcąc odreagować sytuację, sięgnie po narkotyki lub alkohol, a to z kolei już prosta droga do uzależnienia. Jednak problem popadania uczniów w nałogi nie jest znany tylko w najlepszych liceach, taki proceder można zaobserwować również w tych słabszych placówkach. Różnica polega na tym, że w gorszych szkołach uzależnieniem dominującym jest alkoholizm, gdyż uczniowie takich liceów są mniej majątni, a alkohol jest stosunkowo tańszą używką niż narkotyki.

Każdy nastolatek powinien być świadomy, że zarówno nastoletnie, jak i dorosłe życie jest pełne stresu oraz problemów, dlatego właśnie należy szukać innych alternatyw niż używki. Rozwijanie swoich pasji czy też uprawianie sportu jest jedną z lepszych opcji dla nastolatków żyjących w ciągłym napięciu, które niestety jest nieodłącznym elementem dzisiejszych czasów. Każdy młody człowiek powinien dokonać wyboru, jakiego życia dla siebie samego chce.

„Patointeligcja” powinna także dać rodzicom i nauczycielom mocno do myślenia. Pogoń

za karierą i pieniędzmi nie powinna być kwestią ważniejszą od wychowania i rodzicielskiej miłości

do dziecka. Wiek nastoletni to właśnie moment, kiedy najbardziej potrzebuje się wsparcia rodziców.

Wokół piosenki Michała Matczaka jest wiele kontrowersji, jednak tak naprawdę szara rzeczywistość zawarta w utworze z pewnością

otworzyła oczy wielu rodziców na to, na co ich dzieci są narażone. Kawalek „Maty” powinien być refleksją dla wielu rodzin, uczniów i nauczycieli. Samemu członkowi SBM Label należy pogratulować skuteczności w wywołaniu kontrowersji i ukazaniu problemów współczesnej polskiej młodzieży.

Ewa Rocka

Professional

O zawodzie dziennikarza z **Tadeuszem Olechowskim**, redaktorem naczelnym miesięcznika „Nasze Bielany” rozmawiał zespół redakcyjny „Allory”

URZĘDNIK, PUBLICYSTA CZY PASJONAT?

Co skłoniło Pana do związania swojego życia zawodowego z dziennikarstwem?

W młodości nie planowałem być dziennikarzem, ale życie napisało swój własny scenariusz. Najpierw ukończyłem polonistykę na UW, a w trakcie studiów poznałem programy komputerowe do składu tekstów oraz obróbki zdjęć. Od pierwszego dnia studiów pokochałem język polski, a praca w różnego rodzaju wydawnictwach stopniowo utwierdzała mnie w przekonaniu, że to jest to, co chciałbym robić w przyszłości.

Zdradził Pan, że jest polonistą. Co skłoniło Pana do takiej decyzji?

To będzie nieco antypedagogiczne co powiem, ale szczerze przyznaję, że nawet po zdaniu matury nie mogłem pochwalić się lekturą żadnej szkolnej książki przeczytaną „od deski do deski”. Pierwszą powieść („Powrotna droga” Karola Bunscha) przeczytałem w wieku dwudziestu lat i tak mi się spodobała, że zacząłem czytać wszystkie książki tego autora, a potem inne, i tak mnie to „wciągnęło”, że zacząłem zastanawiać się, co z tym fantem zrobić? Rok, może dwa lata później, po tym szale czytania postanowiłem zapisać się na polonistykę. Zdałem egzamin, a gdy zacząłem studia, przez pięć lat nie opuściłem ani jednego dnia zajęć! Polonistyka zainteresowała mnie od pierwszego wykładu, pokochałem ją, byłem nią wręcz zachwycony.



Jakie są Pana zdaniem najważniejsze zadania dziennikarzy?

Dziennikarz to pojemne słowo, każda osoba w jakiejś redakcji czy grupie medialnej ma swoje zadania. Na przykład jeden dziennikarz przeprowadza wywiady, drugi specjalizuje się w felietonach, inny znowu w tematach ukierunkowanych, ale generalnie obowiązkiem dziennikarza jest pisanie rzetelnych tekstów. Później inne zadanie spoczywa na wydawcy, redaktorze, korektorze czy redaktorze naczelnym.

Czy wie Pan, jak oceniają „Nasze Bielany” czytelnicy, mieszkańcy Bielania?

Badanie jakości życia mieszkańców Warszawy, które było realizowane od września do listopada 2015 r., wykazało, że miesięcznik „Nasze Bielany” jest na trzecim miejscu najchętniej czytanych gazet dzielnicowych w stolicy, a biorąc pod uwagę, że dwa pierwsze miejsca zajęły tytuły komercyjne, niewydawane przez żaden urząd dzielnicy Warszawy, oznacza, że „Nasze Bielany” zostały uznane za najlepszą gazetę wydawaną przez dzielnicę. Cieszy mnie taka opinia naszych Czytelników, bo przecież redakcja nie wydaje gazety dla siebie, ale dla mieszkańców Bielania, dla lokalnych społeczności.

Jakie są najważniejsze zadania prasy lokalnej?

Najważniejszym celem jest utrzymywanie kontaktu z mieszkańcami. W naszej dzielnicy mieszka ponad

130 tysięcy osób i trudno znaleźć inny, skuteczniejszy sposób komunikacji niż gazeta, która informuje o bielańskich wydarzeniach. Tu znajdują się m. in. porady medyczne, informacje o otwarciu przedszkola, szkoły, nowego odcinka ulicy, plany remontów danych obiektów, publikujemy informacje z bielańskich wydarzeń sportowych, kulturalnych itd. Ile osób dowiedziałoby się o tym, że mistrzem świata został Bielańczyk, jeśli taka informacja nie pojawiłaby się w „Naszyc Bielanach”? To jest platforma informacyjna, która działa w obie strony, bo mieszkańcy aktywnie nas inspirują: dzwonią, piszą e-maile, proponując ciekawe tematy.

Czy stanowisko, jakie Pan piastuje, pozwala na wykazanie się kreatywnością, czy musi się Pan podporządkowywać władzom dzielnicy?

Redakcja „Naszyc Bielan” ma siedzibę w urzędzie dzielnicy Warszawa Bielany. Według prawa prasowego do wydawania gazet czy książek niezbędne są trzy podmioty: wydawca, redaktor naczelny i autorzy. Najważniejszą funkcję pełni wydawca, którym jest Urząd Dzielnicy Bielany. To wydawca określa w zarysie charakter gazety i dba o jej stronę finansową. Z kolei redaktor naczelny pilnuje, by ten ogólny charakter nakreślony przez wydawcę realizować, a autorzy i dziennikarze, wspólnie z redaktorem naczelnym ustalają, jakie treści mają się znaleźć w danym numerze gazety.

Jakie są plusy i minusy pracy dziennikarza?

W każdym zawodzie nie jest tak, że bywa tylko źle lub tylko dobrze. Odpowiem za siebie, bo inny dziennikarz czy osoba ma prawo mieć odrębny pogląd. Lubię pisać, czytać, poprawiać teksty, rozmawiać z ludźmi, lubię „kontakt” z komputerem: layout gazety, jej układ tekstów, obróbkę zdjęć. Natomiast minusy są takie, że jest bardzo duża odpowiedzialność i presja czasu. Osobiście źle się czuję – choć to pewnie nieuniknione – gdy są błędy w gazecie i dzwonią do mnie mieszkańcy lub koledzy i koleżanki z urzędu, że jest jakiś błąd. To mnie stresuje, bo wiele czasu nad tą gazetą siedzę, a często jest tak, że presja czasu nie pozwala wyłapać np. zwykłej literówki.

Jakie rady mógłby Pan dać początkującym dziennikarzom?

Nie wiem, czy jestem dobrą osobą do udzielania rad. Tak jak mówiłem, jestem polonistą, ale też... samoukiem grafiki komputerowej. Na pewno trzeba to lubić, czuć, by nie robić tego na siłę. Dziennikarstwo to jeden z nielicznych zawodów, do wykonywania którego niekonieczne są specjalistyczne dokumenty, ale umiejętność dobrego pisania, pasja i talent. Trzeba być

otwartym na to, co życie przyniesie, bo nieraz człowiek sam się dziwi, że o czymś nie myślał, podejmuje się zajęcia przypadkowo, a później nie wyobraża sobie życia bez tego. Trzeba robić, co tylko możliwe, by się kształcić wielokierunkowo i być otwartym na nowe wyzwania. To wskazówka z mojego doświadczenia.

Jakie ma Pan marzenia związane z pracą?

Trudne pytanie; bo jakie można mieć marzenia związane z tą pracą? Nagrody Pulitzera raczej nie dostanę... Chciałbym, aby to, co robię, podobało się ludziom, bo przecież robię to dla nich. Dla Bielańczyków. NIE DLA SIEBIE. TYLKO DLA LUDZI. I chciałbym, żeby tak zawsze było. To moje największe marzenie.

Co jest Pana największym sukcesem w pracy?

Będę się powtarzał, ale moim sukcesem jest to, że LUBIĘ TO, CO ROBIĘ. Nie przychodzę do pracy znudzony, z myślą: znowu te „Nasze Bielany”, znowu te rozmowy, znowu dyskusje, co ma wejść, a co nie itd. Ja to lubię robić i moim sukcesem jest to, że jest to taka sama pasja, jak 20 czy 30 lat temu. Sukcesem jest to, że odnajduję się w tym zadowoleniu w całości. Bardzo dużo satysfakcji czerpię ze spotkań, z kontaktu z ludźmi. To jest bardzo przyjemne, powiedziałbym – twórcze. Uczące też... pokory. Zawsze staram się być miły i każdego wysłuchać. Tak, sukcesem jest praca z ludźmi, wśród ludzi i dla ludzi.

Gdyby mógł Pan coś zmienić w swojej pracy, co by to było?

Nic bym nie zmieniał w pracy, ani swoim życiu. Chociaż popełniałem błędy, ale to one ustawiły mnie w tym miejscu, w którym jestem. A w tym miejscu jestem bardzo szczęśliwy.

Jak Pan widzi przyszłość „Naszyc Bielan”?

W zielonych, optymistycznych kolorach oczywiście. Jak winieta „NB”. Uważam, że ta gazeta nie wymaga wielkich rewolucji, ponieważ mocno zadomowiła się w dzielnicy przez ponad 20 lat swego istnienia. Z wielu rozmów - telefonicznych czy spotkań - wiem, że gazeta jest bardzo potrzebna, mieszkańcy Bielan z niej korzystają, rozchwytyją, biorąc po kilka egzemplarzy dla rodziny i przyjaciół. Mam przekonanie, że będziemy się dalej rozwijać, bo we współczesnym świecie nie można stać w miejscu. W związku z tym zrobię wszystko, żeby „Nasze Bielany” pozyskiwały wciąż nowe grono Czytelników.

W „Naszyc Bielanach” sporo miejsca poświęca się edukacji. Czy XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego zaistniało kiedyś na łamach tego pisma?

Oczywiście, choćby w grudniowym numerze gazety, ale nie pamiętam w tej chwili, w których innych, musiałbym to sprawdzić. Zawsze staram się, aby w „Naszych Bielanych” znalazło się miejsce dla edukacji. „Nasze Bielany” ukazują się od dwudziestu jeden lat, więc z pewnością był niejeden wątek na temat Waszego liceum.

Gdy czyta Pan inne gazety, ogląda telewizję czy portale internetowe, odzywa się w Panu profesjonalizm? Zwraca Pan uwagę na poziom dziennikarski, doszukuje się np. błędów?

Bardzo trafne i aktualne pytanie, dziękuję. Tak, na błędy zwracam uwagę. Moja żona, też polonistka, ma już tego czasem dosyć i denerwuje ją, że zamiast czerpać korzyści, przyjemność z czytania artykułów czy książek, wytykam błędy. Zauważam literówki, powtórzenia czy źle zastosowane synonimy. Biegnę wtedy do niej, by pochwalić się spostrzegawczością. Nie przynoszę do domu stosów gazet, wystarczy, że pracuję 8 godzin w redakcji, później chcę mieć czas dla siebie i rodziny. Telewizji nie oglądam. Jest radio, Internet, są telefony komórkowe, więc jak ktoś chce,

to dowie się o wszystkim. Czasem obejrzymy jakiś film z żoną i córkami i jest OK.

Na koniec: co Pan sądzi o naszej gazetce?

Widziałem pierwszy numer gazetki wydawanej przez Wasze liceum. Przejrzałem ją z wielką uwagą i ciekawością. Przeczytałem wywiad z panem dyrektorem Pawłem Gmitrzukiem i uważam, że jest bardzo dobry. Gazetka jest przejrzysta, ciekawa, różnorodna, pokazuje życie szkoły. Poza tym ważny jest tu element edukacyjny, rozwijanie pasji, a przede wszystkim promocja LO. Pokazując taki znakomity produkt, promuje się własną szkołę. Nie wiem, czy mogą być jeszcze lepsze numery, ale życzę, by utrzymać ten poziom i żebyście mieli satysfakcję z tego, że robicie coś fajnego i dobrego. To dopiero początek waszej kariery. Nawet, jeśli w przyszłości nie zostaniecie dziennikarzami, to będziecie bogatsi o doświadczenia. I to jest wartość bezcenna! Ważny dla rozwoju Waszej gazetki jest odbiór czytelników. Jeżeli jest dobry odbiór, dobra atmosfera, człowiek pisze, ktoś czyta, komentuje - nawet nie musi mu się podobać, ale komentuje – to wtedy jest interakcja, która motywuje i inspiruje do doskonalenia.

To jest już nasze drugie spotkanie i na podstawie mojej obserwacji mogę powiedzieć, że macie szczęście, że opiekuje się Wami Anna Golba, wspaniała polonistka i Wasz przyjaciel.

Dziękujemy Panu za wywiad.

Ja też Wam bardzo dziękuję i życzę w nowym roku wielu sukcesów, radości i przyjemności w wydawaniu tak dobrej gazetki.

Spacerkiem po Bielanych

Zdobycz Robotnicza

Mowa o osiedlu wybudowanym w latach 1926-1932, nazwanym tak od pierwszej spółdzielni, dla której było projektowane. Położone jest na Starych Bielanych, między ulicami Kasprowicza i Żeromskiego. Składa się w większości z jednorodzinnych, szeregowych domków, a także kamienic na ulicy Schroegera, która stanowi wraz z placem Konfederacji główną oś założenia urbanistycznego. Właśnie tu znajduje się wybudowany po prawie trzydziestu latach trudności w 1980 r. Kościół pw. św. Zygmunta.

Za najładniejszą i najbardziej urokliwą ulicę uznawana jest Płatnicza, zabudowana w całości małymi, przedwojennymi domkami szeregowymi.

Ciągnie się ona łukiem od stacji Stare Bielany przez Plac Konfederacji aż do ulicy Szepietowskiej. Jest ona też w dalszym ciągu oświetlana gazowymi latarniami, tak, jak wyglądało to w latach 20. Dzięki swojemu położeniu i wręcz małomiasteczkowej skali jest to świetne miejsce nie tylko dla mieszkańców, ale też spacerowiczów z całej okolicy.



Jacek

Szlachetne zdrowie!

**23 LUTEGO - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ
WALKI Z DEPRESJĄ**

Depresja stanowi obecnie czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie - tak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia. Dotyka ona

około 10 % populacji. Święto, ustanowione przez Ministerstwo Zdrowia w 2001r., obchodzone jest corocznie 23 lutego. Celem tego dnia jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia.

JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?

Depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też utrata zainteresowań i radości życia. Człowiek funkcjonuje w zwolnionym rytmie, ma zaburzenia koncentracji i obniżoną samoocenę. W sposób ponury i pesymistyczny patrzy na świat, przyszłość widzi wyłącznie w czarnych barwach. Dotykają go zaburzenia snu, który jest płytki i nie daje relaksacji. Jednoznacznie chorobę musi potwierdzić specjalista.



LECZENIE DEPRESJI

Depresja to choroba ciężka i przewlekła, mająca tendencję do nawrotów. Sama nie ustąpi. Wymaga indywidualnie dobranej, długotrwałej i systematycznie prowadzonej terapii farmakologicznej. Poprawę można zauważyć dopiero po 6 tygodniach.

Istnieje szereg metod leczenia depresji (biologicznych, psychoterapeutycznych, psychospołecznych lub innych), ale biorąc pod uwagę ich dostępność, w praktyce niemal wszystkie osoby potrzebujące pomocy korzystają z terapii lekami przeciwdepresyjnymi.

Nowoczesne antydepresanty nie powodują prawie żadnych skutków ubocznych. Często występują one tylko na początku terapii. Nie uzależniają, nie zmieniają osobowości, nie są również środkami pobudzającymi lub uspokajającymi. Farmakoterapię często uzupełnia się psychoterapią. Efekty są indywidualne i zależne od pacjenta i jego sytuacji życiowej.



JAK POMÓC OSOBIE CHOREJ?

Nie wiedząc, jak pomóc lub bojąc się cokolwiek zrobić, aby nie zaszkodzić choremu na depresję, bliscy i przyjaciele mogą szukać odpowiedzi na dręczące ich pytania. Nie jest czymś złym, gdy nie wiemy, czym jest depresja i jak wesprzeć osobę chorą. Czymś złym jest odsunięcie się od niej, odwrócenie plecami i ignorowanie, jakby problem nie istniał, dlatego warto szukać pomocy.



Chcąc wesprzeć cierpiącego na depresję, należy: **Być** – osoba z depresją nie powinna odczuwać, że jest pozostawiona sama sobie.

Wspierać – nie poprzez zmuszanie do aktywności, do której chory nie ma ochoty. Zrozumienie zachowania osoby cierpiącej na depresję jest pierwszym krokiem wsparcia.

Słuchać – niekiedy samo słuchanie wystarcza, żeby chory poczuł, że jest rozumiany.

Nie oceniać – krzyki, oskarżenia, kłótnie nie pomogą. Osoba z depresją na takie zachowanie może reagować agresją lub całkowitym zamknięciem się w sobie i myślami samobójczymi.

Namówić chorego do konsultacji z lekarzem - – to kolejny bardzo ważny krok w stronę wyleczenia depresji.

Ania

Bluzy i koszulki szkolne



JAK PRAWIDŁOWO MIERZYĆ BLUZY?

TABELA ROZMIARÓW - KOSZULKI MĘSKIE (CM)					
	T-SHIRT		POLO		
	S	M	L	XL	XXL
DLUGOŚĆ KOSZULKI	69	70	74	77	79
SZEROKOŚĆ POD PACHAMI	50	53	56	57	58
DLUGOŚĆ REKAWA U GÓRY	18	19	20	21	22

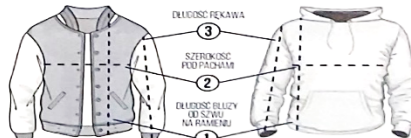


TABELA ROZMIARÓW - KOSZULKI DAMSKIE (CM)					
	T-SHIRT		POLO		
	S	M	L	XL	XXL
DLUGOŚĆ KOSZULKI	62	64	65	66	68
SZEROKOŚĆ POD PACHAMI	44	47	50	51	54
SZEROKOŚĆ W TALII	42	44	46	47	50
DLUGOŚĆ REKAWA U GÓRY	14	15	16	17	18



RZECZYWISTY ROZMIAR MOŻE SIĘ RÓŻNIĆ +/- 1.5 CM

KANGURKA	MODELE:						
	BEZ KAPTURA		ROZPINANA NA SUWAK			BEJSBOLÓWKA	
	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
DLUGOŚĆ BLUZY	64	67	69	71	73	75	77
SZEROKOŚĆ POD PACHAMI	50	53	54	55	56	60	62
DLUGOŚĆ REKAWA	56	58	59	61	62	64	65



Sztuczki, czyli o sztuce nie do końca poważnie

„Mleczarka”-

- obraz Jana Vermeera, niderlandzkiego malarza specjalizującego się w realistycznym odtwarzaniu życia mieszczan, datowany jest na lata ok. 1658-1661 r. i pochodzi z kolekcji A. Dissiusa, sprzedanej w 1696 r. za bardzo wysoką cenę 175 florenów.



- Nikt mi w tym barze nie pomaga! I jeszcze mnie tu Sanepid kontrolami będzie straszyl...

Wiktorja

„Powrót syna marnotrawnego” to ostatni obraz Rembrandta namalowany pod koniec jego życia, ok. 1668 r. Nawiązuje do ewangelicznej przypowieści i - co charakterystyczne dla tego holenderskiego mistrza - wykorzystuje grę między mrokiem a światłem. Wynika to być może z charakteru czasów, w jakich przyszło żyć artyście. Powstanie dzieła związane jest ze śmiercią syna malarza, Tytusa.



- O, o tak! Trochę wyżej i tak jakby bardziej w lewo... Wspaniały masaż. Ci panowie są od krioterapii i naświetlań?

Tere fere kuku - - strzela uczeń z łuku!

Filozofia stoicka mówi o tym, że odwoływano się do cech ludzkich podczas przedstawień.

„Egzymon men tum” znaczy wybudowałem pomnik.

„Non omni mariat” - nie wszystko mogę.

Horacjanizm to charakterystyczna część, w jakiej Horacy pisał swoje wiersze. Pisał prosto, ale ogólnie nie wywyższał się w swoich pieśniach i opisywał rzeczywistość.

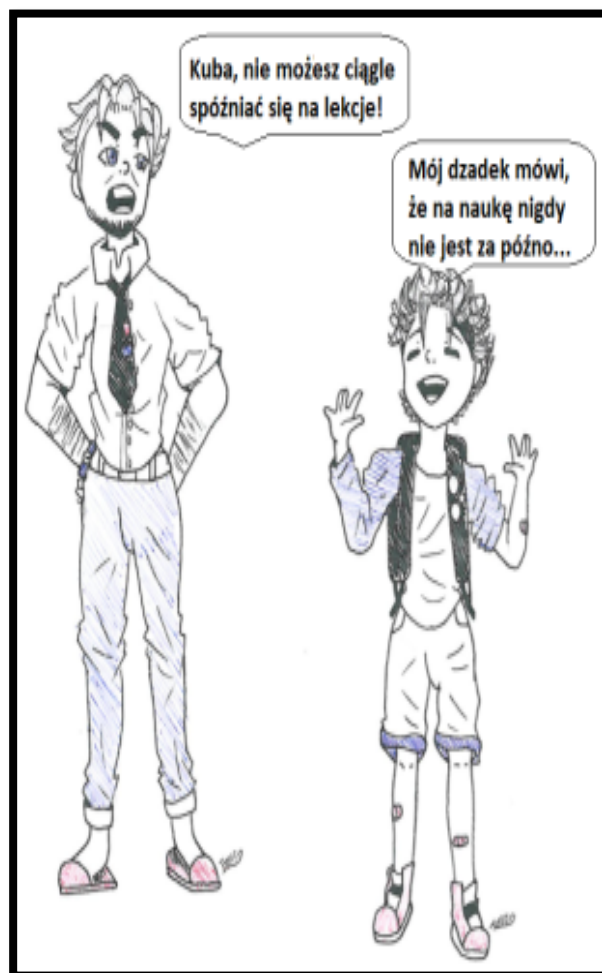
W zupełności zgadzam się ze swoją tezą.

Udowodnię, że Horacy zasługuje na czytanie jego utworów. I taką postawiam tezę.

Horacy to nie tylko przedstawiciel siły poezji, ale także twórca, który przeszedł wiele różnych poglądów.

Często twórcy czerpią z wcześniejszych epok dodają do nich własne przemyślenia i dialogi.

W ostatnim już argumencie przechylę szalę na niekorzyść Horacego, bo nie można ignorować faktu, że Horacy pisał swoje dzieła głównie przed narodzinami Jezusa, co znaczy, że teksty te są dziś bardzo nieczytelne.



Stopka redakcyjna:

Redaktorzy: Mateusz Adamek, Jacek Gładysiak, Anna Jakubczyk, Maja Lipiec, Wiktorja Michalska, Ewa Rocka, Iga Strzeżek, Anna Subzda, Szymon Szpalerski, Katarzyna Tulwin, Aleksandra Tyrc, Aleksandra Witt.

Redaktor naczelna: P. Anna Golba