

## W tym numerze:

- To było tak 1
- Smok czy smog 2, 3
- Ciasto czekoladowe 4
- Cavaliada Lublin 2017 5,6
- Muzyka Lat 90-tych 6
- Zbigniew Cybulski 7
- Samochody marzeń 8
- Rewolucja w uczeniu 9
- Łatwe, domowe sposoby... 10, 11



## Na dobry początek...

### TO BYŁO TAK

To było tak: w ciemności nocy  
Z gałązki wylazł żywy pączek.  
Rozklejał się, ptakami kwiląc;  
O świetle - westchnął.  
To był początek.

Godzinę blisko się dokwiecał,  
Leniwie drzemiąc w ciepłej wiosnie.  
Ciągnęły go z lepkiego gniazodka  
Kwieciste ptaki coraz głośniej.

Godzinę blisko się upierał,  
Barw upatrując po ogrodzie.  
Wyciągał go z zawięzi miękkiej  
Skrzydlaty wietrzyk coraz słodziej.

O, patrz, jak biją się o ciebie,  
Złączone w jeden zgiełek pstrokaty:  
Ptaki świergotem coraz tkliwszym,  
Coraz żarliwszą wonią kwiaty!

Bezimiennego cię rozdwoja  
W dwa cudy jedna twórcza siła,  
I drży pod tobą niespokojna  
Gałązka, która się powita.

Wiec kto? wiec jak?  
Zawiato chłodem.  
Czy ptak? czy kwiat? I gwar zamiera,  
I rozpaczliwy strach istnienia,  
W struchlałym sercu świata wzbiera.

Wtedy zerwałem go z gałęzi  
Jak pierwotny owoc z drzewa:  
I bardzo słodką wonią dyszy,  
I bardzo smutne wiersze śpiewa.

**Julian Tuwim**



# SMOK CZY SMOG?



Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek co tak naprawdę znajduje się w powietrzu? Ile zanieczyszczeń jest wokół nas i skąd one się biorą? Co to jest w zasadzie ten wszechobecny „smog”? Jeśli nie, to jest to artykuł właśnie dla Ciebie!

Według Rankingu Europejskiej Ochrony Środowiska z 10 najbardziej zanieczyszczonych europejskich miast, aż 6 znajduje się w Polsce. Niestety wśród nich, tj. na 10. miejscu, można wymienić Katowice. Wynika to przede wszystkim z faktu, iż na południu naszego kraju jest wiele terenów przemysłowych. Liczne kopalnie i kominy nie są przyjazne dla naszego środowiska. Do tego zjawiska przyczyniają się również mieszkańcy Śląska, którzy nieświadomi konsekwencji jakie niesie palenie śmieci i mułu, wychodzą z założenia, że w ten sposób zaoszczędzą. Nie jest to do końca prawdą, gdyż z badań wynika, iż największa ilość chorób układu oddechowego występuje właśnie w naszej okolicy. Dodatkowo odnotowano, że ludzie mieszkający na Śląsku żyją nawet do kilku lat krócej niż na Podkarpaciu, a do takich państw jak Szwecja lepiej nas nawet nie porównywać. Nasze powietrze „zaśmiecają” także spaliny samochodowe.



Powiedzenie „Idź na świeże powietrze”, które rodzice tak często nam powtarzają, nie jest zbyt adekwatne podczas polskiej zimy, szczególnie gdy występuje bezwietrzna pogoda. Warto samemu sprawdzać, kiedy najlepiej wybrać się na długi spacer, a kiedy lepiej zostać w domu. Istnieje wiele stron internetowych oraz aplikacji na telefon umożliwiających nam monitorowanie aktualnego stanu powietrza. Jeśli jednak nie masz możliwości uniknięcia spacerów, warto zaopatrzyć się w maseczki „antysmogowe”. Unikaj również jazdy samochodem, a skorzystaj z komunikacji miejskiej. Zwracaj uwagę na twoje otoczenie i jeśli widzisz, że ktoś pali śmieci, koniecznie zwróć mu uwagę. Według aktualnych danych tej zimy w Katowicach sprawdzono ponad 1000 mieszkań; co druga kontrola kończyła się mandatem (500 zł).

Pamiętaj! Jesteś odpowiedzialny z to czym oddychasz!

## SMOK CZY SMOG? C.d.



Substancje znajdujące się w powietrzu:

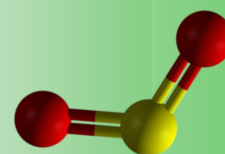
$\text{SO}_2$  – dwutlenek siarki; to bezbarwny gaz o ostrym, gryzącym i duszącym zapachu, silnie drażniący drogi oddechowe; trujący dla zwierząt; powstaje głównie w wyniku spalania paliw kopalnianych zawierających siarkę.

$\text{C}_6\text{H}_6$  – benzen; otrzymywany w czasie przeróbki węgla kamiennego (smoła węglowa) i ropy naftowej; jest toksyczny i rakotwórczy.

$\text{PM}_{10}$  – pył zawieszony (potocznie smog) składający się z cząsteczek organicznych i nieorganicznych mniejszych niż 10 mikrometra; może zawierać substancje toksyczne, metale ciężkie, dioksyny i furany; dociera bez problemu do górnych dróg oddechowych i płuc; skutkuje kaszlem, trudnościami oddychaniem, a także zaostreniem się objawów chorób alergicznych.

$\text{O}_3$  – ozon troposferyczny; może powodować bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, kaszel oraz podrażnienie błon śluzowych.

$\text{NO}_3$  – dwutlenek azotu; jest to brunatny, silnie toksyczny gaz o ostrym zapachu, emitowany głównie przez samochody; wywołuje podrażnienie dróg oddechowych, oraz zwiększa ich podatność na infekcje.



$\text{PM}_{2,5}$  – pył zawieszony składający się z cząsteczek organicznych i nieorganicznych o średnicy mniejszej niż 2,5 mikrometra; może docierać do górnych dróg oddechowych, płuc a także krwi; skutki za wysokiego stężenia są podobne do  $\text{PM}_{10}$ , lecz może mieć dodatkowo istotny wpływ na przebieg chorób serca i zwiększyć ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe.

$\text{CO}$  – tlenek węgla; powstaje w wyniku erupcji wulkanów i pożarów lasów oraz spalania węgla kamiennego, ropy naftowej i paliw napędowych; może wywołać ogólne osłabienie, uczucie duszności, bóle i zawroty głowy; jest toksyczny i zmniejsza skuteczność transportu tlenu w krwi.

**Julia Bigewska**

Zdjęcie: [www.radiopiekary.pl](http://www.radiopiekary.pl)

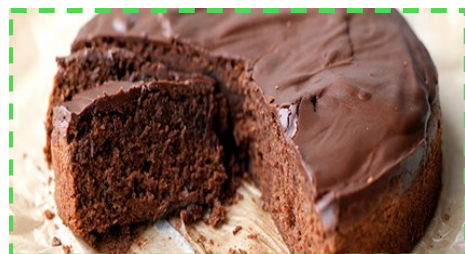
# Ciasto czekoladowe

## SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 80 g masła
- 100 g czekolady deserowej (ciemnej słodzonej) lub po 50 g gorzkiej i mlecznej
- 1/2 szklanki mleka
- 2 jajka
- 150 g (3/4 szklanki) cukru
- 150 g (1 szklanka) mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

## SKŁADNIKI NA POLEWĘ:

- 100 g czekolady deserowej
- 50 g masła



Alicja Dziegciarz

## PRZYGOTOWANIE:

Dno tortownicy o średnicy 21 cm wyłożyć papierem do pieczenia, związać obręcz. Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. W rondelku umieścić pokrojone masło oraz połamaną na kosteczki czekoladę, podgrzewać na minimalnym ogniu ciągle mieszając, aż składniki się roztopią i otrzymamy gładką masę czekoladową. Odstawić z ognia, dodać mleko i wymieszać na gładką masę. W misce ubić jajka z cukrem (ok. 4 minuty) na puszystą masę. Do drugiej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia i dokładnie wymieszać. Dodać ubite jajka oraz masę czekoladową, zmiksować na minimalnych obrotach miksera lub wymieszać rózgą tylko do połączenia się składników w jednolite ciasto. Wyłożyć je do tortownicy, wstawić do piekarnika i piec przez ok. 43 minuty do suchego patyczka. W większej niż 21 cm formie ciasto będzie piekło się krócej, ok. 30 - 35 minut, sprawdzamy to patyczkiem włożonym w środek, czy jest jeszcze obklejony surowym ciastem. Po upieczeniu wyjąć ciasto z piekarnika i studzić przez ok. 30 minut w formie, następnie wyłożyć na patelnię.

Polać polewą: do garnka włożyć połamaną na kosteczki czekoladę i pokrojone masło. Cały czas mieszając podgrzewać na małym ogniu, aż czekolada się roztopi. Od razu odstawić z ognia i poleć ciasto.

Obraz: kwestiasmaku.com

# CAVALIADA w Lublinie 2017



Maja Bigewska



Cavaliada to cztery dni zawodów i konkursów jeździeckich pełne wrażeń i emocji. W dniach 2.02-5.02 odbyła się Cavaliada w Lublinie. Była tam wspaniała atmosfera, a na Cavaliadzie na parkurze nie tylko byli Polacy, ale także Litwini, Czesi, Rosjanie, Szwajcarzy i Niemcy. A na czym to wszystko polega?

Na Cavaliadzie jest wiele konkursów. Duża, Średnia i Mała Runda, to są zawody skokowe. Potęga skoku polega na przeskoczeniu kilku przeszkód a następnie tej największej (jeśli jeźdźcy z rękami dadzą radę). Oczywiście do następnego etapu przechodzą tylko najlepsi, a główna przeszkoda zostaje podwyższona. Speed&Music to zawody gdzie liczy się prędkość i precyzja z lecącą w tle głośną muzyką. Wenus vs Mars to konkurs, gdzie maneż jest podzielony na dwie części i kobiety się ścigają z mężczyznami (w finałowych etapach może się zdarzyć, że będą dwie kobiety bądź dwóch mężczyzn). Tam również liczy się prędkość i precyzja. Za każdą tzw. zrzutkę (zrzucony drąg, błąd) są karne punkty – 4. Ta zasada obowiązuje w każdym konkursie skokowym.

Powożenie, inaczej zaprzęgi, gdzie liczy się jak najszybszy przejazd bryczką. Sztafeta, gdzie młodzi jeźdźcy z doświadczonym przewodnikiem pokonują przeszkody. WKKW (Wszechstronny Konkurs Konia Wierzchowego), w którym chodzi o sprawdzenie umiejętności konia na przeszkodach terenowych. Ujeżdżenie to konkurs bardziej elegancki. Pokazuje się umiejętność porozumiewania człowieka z koniem i pokazanie jak największej gracji. Najważniejszym konkursem na Cavaliadzie jest Grand Prix. Jest on na końcu wszystkich dni i są tam trudniejsze przeszkody. Na Cavaliadzie jest cała ekipa wolontariuszy, którzy ustawiają przeszkody i inne ciekawe rzeczy, rozwijając swoją pasję.



Dużo osób nagrywało kamerą Go-Pro swój przejazd, co automatycznie pojawiała się na ekranach. Inaczej widzi się wszystko z perspektywy zawodnika. Lecz na parkurze zdarzają się też rzeczy nieprzewidywalne. Kiedyś jeden z zawodników chcąc najechać na przeszkodę, w trakcie najeżdżania na nią spadł drąg, sam z siebie... Koń niestety odskoczył, a przeszkoda musiała być poprawiona, więc nie było sensu na nią najeżdżać. Innym razem koń gwałtownie zatrzymał się przed przeszkodą zrzucając jeźdźcę, który... ściągnął całe ogłowie z konia. Spadł w przeszkodę, ale nie był poważnie ranny – na szczęście skończyło się na paru siniakach. Kiedy indziej koń wpadł na przeszkodę łamiąc drąg. Także jest to zaskakujące czasami a wszystko pełne wrażeń. Polecam oglądanie Cavaliady już w lecie. Od 23.02-26.02 była Cavaliada w Warszawie.

# MUZYKA LAT 90-tych



Larysa Niedziela

**„Herbata stygnie, zapada mrok, a pod piórem ciągle nic.  
Obowiązek obowiązkiem jest [...], artykuł na termin musi być.**

Cytat z piosenki „Teksański” zespołu Hey

Lata 80. i 90. to bez wątpienia najlepsze lata dla polskiej muzyki rockowej i punkowej. Wiele powszechnie znanych zespołów zaczynało wtedy swoją karierę, ale było też wiele innych, o mniejszym rozgłosie, tylko dla wtajemniczonych. Każdy kiedyś słyszał choćby „Chcemy być sobą” zespołu Perfect albo „Moja i Twoja nadzieja” grupy Hey.

Okazuje się, że moc do nas powraca. Zagraniczne gwiazdy tamtych lat wracają do Polski np. Aerosmith 02.06. w Krakowie czy Guns N' Roses 20.06. w Gdańsku.

Genialne festiwale proponują energetyczne i naprawdę dobre, nie zawsze znane, zespoły i pojedynczych artystów. Przykładem może być Jarocin, Rock na bagnie czy nieodłączny Woodstock oraz dawna Inwazja Mocy organizowana przez RMF FM. Ostatnimi czasy nieśmiało powraca era glanów, skór, irokezów i pogo. Sentyment do tych utworów łączy pokolenia. Czasami fajnie poznać coś, czego kiedyś się słuchało i zobaczyć chociaż częściowo, jak wyglądały koncerty. Komu chciałoby się skakać dwie godziny na lekcji wf-u? A jednak na koncercie nikt nie ma najmniejszego problemu z tym, żeby „pogować” do mocnej, energetycznej muzyki. Jest kilka zespołów, które naprawdę są warte uwagi:

Closterkeller, Dżem, Zdrowa Woda, Houk, Ira, O.N.A, Buzu Squat, Wilki, Hey, The Bill, Bunkier, Defekt Muzgó, Ga-Ga/Zielone Żabki, KSU, Tilt, Włochaty, Voo Voo, Proletaryat i dłużej by jeszcze wymieniać.

Warto sprawdzić o czym mowa przy najbliższej okazji, bo to nie tylko temat do krytyki. Można się w to wciągnąć bezpowrotnie. I przy okazji dobrze się przy tym bawić.



## CAVALIADA w Lublinie 2017 c.d.

A oto wyniki poszczególnych konkursów Cavaliady w Lublinie:

- \* Powożenie 2.02 – Adrian Kostrzewa
- \* Potęga skoku 2.02 (wysokość osiągnięta 205cm!) - Marek Lewicki
- \* WKKW 3.02 – Mateusz Kiempa
- \* Wenus vs Mars – Andre Plath
- \* Sztafeta 4.02 – drużyna Pawła Warszawskiego
- \* Speed&Music 4.02 – Jacek Zagor
- \* Ujeżdżenie – trzykrotna zwyciężczyni Emilia Jach
- \* Grand Prix 5.02 – Ales Opatrny.



## Co łączyło Zbigniewa Cybulskiego z Katowicami?

**Jakub Dyl**

Niedawno (8 stycznia) minęła 50. rocznica śmierci Zbigniewa (Zbyszka) Cybulskiego, polskiego aktora i ikony filmowej z lat 50 i 60 ubiegłego wieku.

Co łączyło Zbigniewa Cybulskiego z Katowicami?

Okazuje się, że w naszym mieście są miejsca związane z legendarnym aktorem, znanym z pięknego uśmiechu i kultowych ciemnych okularów, w których pojawiał się w każdym swoim filmie i nie pokazywał się bez nich publicznie.



Kamienica przy ul. Powstańców 36a (na zdjęciu) - pierwszy katowicki adres rodziców Zbyszka. Coraz popularniejszy aktor często ich tutaj odwiedza, a przyjeżdżając na swoim motorze, wzbudza niemałe zainteresowanie. Kolejnym katowickim adresem rodziny jest plac Grunwaldzki, na Koszutce, gdzie na szóstym piętrze matka z synem Antonim, bratem Zbyszka, zamieszkała po śmierci męża - Aleksandra Cybulskiego w 1965 r.

Połowa lat 60-tych. Zbyszek jest dobrym i coraz popularniejszym aktorem. W kraju jest znany i wielbiony przez widzów po roli w filmie „Popiół i diament” Andrzeja Wajdy. Za granicą film z 1965 r. „Salto” wzbudza podziw amerykańskiego reżysera Martina Scorsese.



Nadchodzi 7 stycznia 1967 r. Zbyszek Cybulski dostaje telefon z Ameryki – ma zagrać w filmie „Tramwaj zwany pożądaniem” z gażą na 100 tysięcy dolarów. W tym czasie jest akurat we Wrocławiu, gdzie powstają zdjęcia do filmu „Morderca zostawia ślad”.

Razem z przyjacielem Alfredem Andrysem spóźniają się na dwa kolejne nocne pociągi do Warszawy. Do trzeciego o godzinie 4.20 zdołał wskoczyć w ostatniej chwili tylko Andrys. Noga Zbyszka Cybulskiego klinuje się pomiędzy peronem a stopniami wagonu.

Zbyszek umiera w szpitalu 8 stycznia 1967 r. o 5.25. Tłumy ludzi przychodzą na pogrzeb, który odbywa się w Katowicach. Aktor zostaje pochowany w grobowcu na cmentarzu przy ul. Sienkiewicza (na zdjęciu).



## Samochody Marzeń

Jakub Dyl

### JAGUAR XKR i ASTON MARTIN V12 Vanquish – film z Jamesem Bondem "DIE ANOTHER DAY"

Obydwa pojazdy możemy zobaczyć w jednej z ostatnich scen, gdzie Zao (Jaguar) goni Bonda (Aston Martin) najpierw na lodzie, a później w lodowym budynku. Gdy oba pojazdy wjeżdżają do środka, budynek powoli rozpada się i toni. Jaguar, czego można się było spodziewać, po ucieczce Bonda i wykorzystaniu przez niego kamuflażu wpada pod wodę i tonie. Zao z XKR-em przegrywa walkę z Bondem i jego Astonem.

#### Jaguar XKR

- **Rola w filmie**

Pojazd wrogów Jamesa Bonda, którym kierował Zao. To zielony super-samochód, który został przystosowany do pokonania Bonda. Jego super-wyposażenie to: minigun, rakiety (18 przednich, 6 bocznych, 9 w bagażniku), kamera termowizyjna.

- **Wersja cywilna**

Samochód (model, który wystąpił w filmie) był produkowany w latach 1996-2006, przez brytyjską firmę Jaguar. Jego następcę produkowano w latach 2005-2014. Występował z silnikami 4.0 i 4.2, o mocach 294, 395, 416 i 426 KM. Prędkość maksymalna, w zależności od silnika, od 250 do 280 km/h. XKR występował w 2-drzwiowym nadwoziu, w wersji coupe lub kabriolet (filmowy).



#### Aston Martin V12 Vanquish

- **Rola w filmie**

Pojazd agenta Jej Królewskiej Mości, czyli Jamesa Bonda, w którego wcielił się w tym filmie Pierce Brosnan. To srebrny super-samochód, który jak wiadomo wszystkim, którzy obejrzeli choć jeden odcinek serii, został specjalnie przygotowany przez "Q". Do specjalnego wyposażenia należał przede wszystkim kamuflaż, który sprawiał, że Aston stawał się niewidzialny. Kolejnymi super-gadżetami były m.in. karabiny z przodu, czy odsuwany dach, który pomógł Bondowi w przewróceniu auta z powrotem na koła, bez konieczności wysiadania.

- **Wersja cywilna**

Samochód produkowano w latach 2001-2007. Posiadał jeden silnik w ofercie o pojemności 5.9 l oraz mocy 450 i 520 KM, w zależności od rocznika (odpowiednio 2001-04 oraz 2004-07). Występował tylko i wyłącznie w zamkniętym, 2-drzwiowym nadwoziu coupe. Co ciekawe, jego kariera filmowa to nie tylko „Die Another Day”. Zagrał też w części o 007 pt. „Everything Or Nothing” oraz „Night Fire”. Przypadła mu też rola w filmie „Need For Speed: Hot Pursuit 2”. Powstała również wersja „S”, w której wzmocniono zawieszenie, podniesiono moc silników, przyspieszono działanie układu kierowniczego i polepszone skrzynie biegów.



# Na podstawie „**Rewolucja w uczeniu**” **Chcesz myśleć sprawniej niż inni?**

Beata Habryka

„Dobrze rozwinięty umysł, pasja do nauki i umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy to nowe klucze do przyszłości.”

Raport Scans, What Work Requires of Schools

## **Nauczanie, jak się uczyć i jak myśleć**

Podstawą wszelkiego nauczania powinny być dwa „przedmioty” wplecione we wszystkie inne zajęcia: **uczenie, jak się uczyć i uczenie, jak myśleć**. Innymi słowy, jest to zdobywanie wiedzy o tym, jak działa nasz mózg i pamięć, w jaki sposób można przechowywać informacje, sięgać do nich, wiązać je z innymi koncepcjami i wyszukiwać nowe wiadomości, ilekroć ich potrzebujemy – i to natychmiast.

Niektóre konkretne techniki z tego zakresu noszą takie nazwy, jak: przyspieszone nauczanie, supernauczanie, uczenie się całym mózgiem czy uczenie integracyjne. Niestety, tego typu określenia sugerują złożony charakter tego zagadnienia, podczas gdy **najlepsze systemy nauki są proste**, a przy tym dostarczają dobrej zabawy. Ich istota polega na zachęcaniu nas do **wykorzystania wszystkich rodzajów inteligencji i wszystkich zmysłów**, abyśmy znacznie szybciej się uczyli – poprzez muzykę, rytm, rymy, obrazy, dotyk, uczucia i działanie. Najlepsze metody szybkiego uczenia są w przeważającej mierze podobne do tych, dzięki którym zdobywaliśmy wiedzę o świecie, gdy **byliśmy dziećmi**.

## **Dzieci uczą się tego, czego doświadczają:**

- ⇒ Dziecko **krytykowane** uczy się **potępiac**.
- ⇒ Dziecko **otoczone wrogością** uczy się **agresji**.
- ⇒ Dziecko **żyjące w strachu** uczy się **lęklności**.
- ⇒ Dziecko doświadczające litości uczy się **rozczułać na sobą**.
- ⇒ Dziecko **wysmiewane** uczy się **nieśmiałości**.
- ⇒ Dziecko **otoczone zazdrością** uczy się **zawiści**.
- ⇒ Dziecko **zawstydzone** uczy się **poczucia winy**.





# Łatwe domowe sposoby na pielęgnację włosów, skóry i ust

Katarzyna Dudek

Większość dziewczyn myje włosy codziennie, niektóre nawet dwa razy dziennie, często też wydają fortunę na odżywki do włosów, szampony, pomadki do ust, żele do ciała, masełko, peelingi, kremy, maści itp. Tymczasem jest o wiele tańszy i zdrowszy sposób na pielęgnację włosów, ciała i ust.

Może zaczniemy od kąpieli i włosów. Jak napisałam na początku dużo dziewczyn codziennie myje włosy. Codzienna kąpiel - jak najbardziej, ale gorzej z codziennym myciem włosów. Oczywiście nie mówię, że włosy można myć raz na ruski rok. Skóra głowy, tak jak skóra ciała wydziela serum, czyli naturalny nawilżacz. Jeżeli jest go za dużo włosy są tłuste, oklapnięte i brzydkie. Można temu zapobiec poprzez mycie, ale jeżeli przesadzimy włosy będą suche, ławiej będą się rozdzwajać i łamać, więc jak zapobiec obu przypadkom? Wystarczy myć włosy co drugi dzień delikatnym szamponem. Skoro już jesteśmy przy temacie, to powiem wam jak prawidłowo myć włosy. Choć wydaje się to być jedną z najprostszyc czynności, dużo osób robi to źle. Oto kilka wskazówek jak myć włosy bez ich uszkodzenia:

1. Dobrze rozczesz włosy nim je umyjesz.
2. Zaczynj od CIEPŁEJ wody, nie goręcej i nie zimnej, dzięki temu łuski włosa szerzej się otworzą i będą wchłaniać więcej substancji odżywczych.
3. Nie szarp włosów podczas kąpieli. Pamiętaj, że mokre włosy są bardzo wrażliwe przez uchylone łuski, zamiast tego delikatnie przeczesuj palcami włosy i masuj skórę głowy.
4. Po dokładnym umyciu włosów spłucz je chłodną, nie zimną wodą, dzięki temu łuski włosa szczelniej się zamkną i nie będą narażone na szkodliwe działanie otoczenia, przy okazji nieco uodpornisz się na zimno.

Rada: jeśli tak jak ja nie lubisz zimna możesz najpierw sprzukać włosy letnią wodą, a potem chłodniejszą lub stopniowo zmieniać temperaturę wody.

A na koniec dam wam kilka rad, żeby wasze włosy były piękne i zdrowe :)



1. Odpuść kupowanie drogich odżywek - lepsze i tańsze znajdziesz w... kuchni. Raz w tygodniu posmaruj na noc włosy olejem lnianym, oliwą z oliwek lub olejem kokosowym. Zobaczysz już po kilku tygodniach twoje włosy będą zdrowe i silne, a pieniądze przeznaczone na odżywki przeznaczone na dobry szampon i szczotkę.
2. Lepiej zrezygnuj z prostownicy i suszarki, używaj ich na wyjątkowe okazje.
3. Regularnie podcinaj końcówki (najlepiej raz w miesiącu).
4. Nie przesadzaj z odżywkami, raz w tygodniu wystarczy. Jeśli przyzwyczaisz włosy będziesz MUSIAŁA ich używać stale.
5. Spinaj włosy, dzięki temu końcówki będą się mniej ocierać o ubrania.

C.d. str. 11

Podobnie jak z włosami wiele z nas niepotrzebnie wydaje pieniądze na kremy, maśła, musy czy peelingi do ciała. Wbrew pozorom do pielęgnacji nawet dorosłego ciała idealnie nada się oliwka dla dzieci i niemowląt. Tworzona z myślą o młodej i delikatnej skórze nie ma w sobie szkodliwych substancji i poza tradycyjną pielęgnacją można z niej robić wiele rzeczy np. peeling... Wystarczy wymieszać trochę kawy, cukru, potem dolać nieco oliwki, następnie smarować tym ciało i spłukać - gładka skóra już po pierwszym razie :)

300ml za dziesięć złotych zamiast piętnaście złotych za 200ml kremu do ciała robionego byle jak, żeby tylko zachęcić klientów. Oliwkę można też nałożyć na twarz czy nawet na włosy (jednak bardziej polecam olej kokosowy).

Na koniec zostały nam usta. Zamiast kupować drogie pomadki można posmarować je wazeliną. Można też w łatwy sposób zetrzeć z nich martwy naskórek – najprostszy sposób to po prostu lekkie szczotkowanie ust suchą szczoteczką do zębów lub nałożenie na nie maseczki. Polecam maseczkę miodową. Przepis jest prosty wystarczy wymieszać jedną łyżkę miodu z jedną łyżką cukru, nałożyć na usta na około 10 minut, a na koniec zlizać. Ruchy języka idealnie zastąpią delikatny masaż peelingujący :)



No i to tyle, mam nadzieję, że się spodobało i zamiast kosmetyków nafaszerowanych chemią skorzystacie z naturalnych sposobów na ładne włosy, skórę i usta .



# Dzień Kobiet



## Redakcja EL PERIÓDICO:

Julia Bigewska,  
Maja Bigewska,  
Alicja Dziegciarz,  
Beata Habryka - skład numeru,  
Jakub Dyl,  
Larysa Niedziela,  
Katarzyna Dudek

Opiekun Pani  
Elżbieta Indyka.



Gimnazjum nr 2  
z Oddziałami Dwujęzycznymi  
w Katowicach