

# Głos Micka



NR 4 / MARZEC 2016

## W NUMERZE:

- **Szczęście - Porsche i milion złotych?**
- **Co nas uszczęśliwia?**
- **Kwestionariusz Prousta wypełnia...**
- **Inka**
- **On tam był...**
- **Miniwycieczka po hrabstwie Somerset**
- **Jak dbać o włosy?**
- **Z Kasią...**

**Zespół redakcyjny – uczennice klasy 3a III Liceum Ogólnokształcącego w Białej Podlaskiej: Paula Artyszuk, Monika Borowik, Emilia Chromiec, Katarzyna Jakubiak, Karolina Kubacka, Adrianna Nestoruk, Paulina Steckiewicz, Anna Szarubka, Klaudia Szydłowska**

**Opiekun zespołu redakcyjnego: Elżbieta Mojsa  
Projekt logo: Marcin Szwed**

# SZCZĘŚCIE - PORSCHE I MILION ZŁOTYCH?

– FELIETON –

Być szczęśliwym chciałby każdy – i dziecko, i dorosły, kobieta i mężczyzna, Polak i Niemiec. Rzecz w tym, że szczęście jest pojęciem względnym i dla każdego jest czymś innym.

Dla wielu osób bycie szczęśliwym oznacza brak problemów, dobrze płatną pracę, która nie wymaga większego wysiłku, drogi samochód, wielki dom i sporą liczbę zer na końcu kwoty zalegającej na rachunku bankowym. Do tego wszystkiego chętnie dolicza się wakacje w ciepłych krajach i kilka operacji plastycznych – tak dla relaksu i „trzymania formy”. Może to i racja – myślę. Iść przez życie bez kłopotów z samymi pięknymi chwilami może być całkiem przyjemne.

Z drugiej jednak strony, czy naprawdę to wszystko jest niezbędne, by poczuć się szczęśliwym? Co by to było, gdyby wszyscy musieli posiadać te drogie „zabawki”, by móc powiedzieć: „Jestem najszczęśliwszą osobą na świecie”? Zapewne chodzilibyśmy pogrążeni w melancholii tak, jakby za pięć minut miał nastąpić koniec świata. A nie o to przecież chodzi! Bycie szczęśliwym nie jest uzależnione od naszego majątku. Faktem jest, że życie staje się wtedy nieco łatwiejsze, ale nie idealne. Bez samochodu i miliona złotych też można być szczęśliwym!

Zastanówmy się nad naszym dotychczasowym życiem. Co sprawiło nam największą przyjemność, radość? Z czego cieszyliśmy się jak małe dzieci? Gwarantuję, że większość przywołała na myśl wspomnienia dotyczące naszych rodzin, sukcesów, chwil z przyjaciółmi, a może nawet pierwszej przedszkolnej miłości do koleżanki, czy kolegi z grupy „muminków”. Jeśli ktoś pomyślał o samochodzie, włoskich meblach w salonie albo „nowym nosie” to wie, że zaraz po tej fanaberii wymyśli następną. Dlaczego? Bo rzeczy materialne cieszą tylko przez chwilę. Natomiast nasze sukcesy, miłość i przyjaźń wywołują uśmiech na twarzy i ciepło w sercu zawsze!

Warto więc przemyśleć sprawę i zastanowić się, czy szczęście, którego szukam, nie jest już przy mnie. By być szczęśliwym nie są potrzebne miliony. Wystarczą drobnostki. To one, mimo wszystko, sprawiają człowiekowi największą radość. Posłuchajmy więc rady piosenkarki Sylwii Grzeszczak i „cieszymy się z małych rzeczy, bo w nich wzór na szczęście zapisany jest”!

Paulina Steckiewicz



# Co nas uszczęśliwia?

- SONDA -

## **Beata Czerwińska – nauczyciel matematyki**

Uszczęśliwia mnie podróżowanie w ciekawe miejsca. Ogólnie jestem bardzo pozytywną osobą i niewiele potrzeba, żeby mnie uszczęśliwić, np.: każdy drobiazg podarowany prosto z serca wywołuje uśmiech na mojej twarzy.

## **Jolanta Horbowiec**

### **– nauczyciel języka polskiego**

Uszczęśliwia mnie to, że są ferie i mimo tego uczniowie przyszli do szkoły. Szczęście daje mi to jak mogę patrzeć na swoją klasę, która się uczy oraz nasze wspólne rozmowy o życiu.

## **Radosław Huszał**

### **– nauczyciel języka angielskiego**

Bardzo uszczęśliwia mnie czas poświęcony graniu na perkusji czy też siarczyste strzelanie z AK47 wersja Rumun. Ale największe szczęście to uśmiech na buzi mojego dziecka.

## **Katarzynka Krawczyk**

### **– nauczyciel języka rosyjskiego**

Szczęście to dla mnie radość bycia z ludźmi, których kocham i którzy są mi bliscy. Uszczęśliwiają mnie ciekawe rozmowy, wspólne wyjazdy, wyjścia do kina czy teatru. Bywa, że do szczęścia wystarcza mi kawa z przyjaciółką, czasem dobra książka, a czasami po prostu chwila błęgiego zapomnienia.

## **Ksiądz Leszek Mućka – katecheta**

Uszczęśliwia mnie to, że młodzież tak wspaniale przygotowuje się do Światowych Dni Młodzieży oraz świadomość, że Pan Bóg nas kocha takimi, jakimi jesteśmy i ciągle potrzebuje naszej pomocy, żebyśmy byli jego dłońmi i przyciągali ludzi do Chrystusa.

## **Piotr Rafał**

### **– nauczyciel wychowania fizycznego**

Uszczęśliwia mnie kiedy porządnie się spoczę na treningu, gdy słucham dobrego rocka czy po prostu przeczytam wciągającą książkę. Ogólnie to sex, drugs and rock'n & roll <śmiech>.

## **Katarzyna Jakubiak – klasa III A liceum**

Po małym zastanowieniu doszłam do wniosku, że uszczęśliwia mnie dobra ocena w szkole, a szczególnie z matematyki. Uszczęśliwiają mnie też chwile spędzane z rodziną, kiedy to wszyscy razem sobie śmieszkujemy.

## **Grzegorz Korniluk – klasa III B liceum**

Bardzo uszczęśliwia mnie jazda samochodem oraz podróżowanie i słuchanie dobrej muzyki. Oprócz tego bardzo lubię różne spotkania ze znajomymi.

## **Magdalena Kika – klasa II A liceum**

Uszczęśliwia mnie granie w Simsy. Jestem szczęśliwa, kiedy zbieram kwiaty a potem je suszę; oprócz tego jedzenie kanapek i wszystkie kotki. Szczęście to dla mnie też oglądanie seriali i leżenie w łóżku.

## **Jakub Samsoniuk – klasa III A gimnazjum**

Szczęście daje mi jazda na nartach, spotkania z kolegami. Uszczęśliwia mnie, kiedy idę na imprezę lub są organizowane jakieś większe wyjścia.

## **Natalia Danielewicz**

### **– klasa IV B szkoła podstawowa**

Uszczęśliwiają mnie chwile, w których mogę się pobawić, kiedy zbliża się moja ulubiona lekcja, czyli w-f, kiedy jem i jak jadę do babci.

## **Jan Chomko – klasa III A szkoła podstawowa**

Szczęście daje mi zabawa klockami Lego. Kiedy mogę sobie pograć, a zdarza się to rzadko, w taką grę jak Minecraft i jeszcze jestem szczęśliwy, gdy dostanę szóstkę.

## **Eliza Skrzypiec i Iza Mróz**

### **– klasa I A szkoła podstawowa**

Uszczęśliwia nas, gdy jesteśmy razem i kiedy możemy iść do siebie do domu. Jesteśmy szczęśliwe, jak zimną idziemy razem na sanki i kiedy dostaniemy dobrą ocenę i jeszcze jedno, kiedy dostajemy dużo prezentów.

Opracowały:

Monika Borowik i Klaudia Szydłowska



# Kwestionariusz Prousta wypełnia... **PAN DYREKTOR GRZEGORZ SZYC**

**Co jest dla Pana największym nieszczęściem?**

Utrata zdrowia.

**Gdzie chciałby Pan żyć?**

Tu gdzie teraz, czyli na Podlasiu.

**Na czym polega doskonale szczęście na ziemi?**

Życie w harmonii z ludźmi i z naturą.

**Jakie błędy najłatwiej Pan wybaczają?**

W zasadzie wszystkie.

**Pana ulubiony bohater powieściowy?**

Kmicic.

**Ulubiona postać w historii?**

Jest ich zbyt wiele, by wymieniać.

**Ulubione bohaterki w rzeczywistości?**

Nie mam takich.

**Ulubione bohaterki literackie?**

Nie mam takich.

**Ulubiony malarz?**

Brueghel.

**Ulubiony kompozytor?**

Mozart, Vivaldi, Morricone.

**Jakie cechy najbardziej ceni Pan u mężczyzny?**

Wszystkie męskie.

**Jakie cechy najbardziej ceni Pan u kobiety?**

Wszystkie kobiece.

**Ulubiona cnota?**

Każda cnota jest dobra, którą człowiek posiada.

**Ulubione zajęcie?**

Czytanie książek.

**Kim albo czym chciałby Pan być?**

W moim wieku to już nie ma znaczenia.

**Pana główny rys charakteru?**

Choleryk.

**Co najbardziej ceni Pan u przyjaciół?**

Lojalność.

**Pana największa wada?**

Niecierpliwość.

**Pana sen o szczęściu?**

Żyć długo w zdrowiu i szczęśliwie.

**Co byłoby dla Pana największym nieszczęściem?**

Utrata zdrowia.

**Jaki chciałby Pan być?**

Młodszy.

**Ulubiony kolor?**

Brązowy, niebieski w różnych odmianach.

**Ulubiony kwiat?**

Róża.

**Ulubiony ptak?**

To taki, co ładnie śpiewa.

**Ulubiony pisarz?**

Waldemar Łysiak.

**Ulubiony poeta?**

Cyprian Kamil Norwid.

**Bohaterki w historii?**

Władczyni np. Jadwiga Andegaweńska, Elżbieta I itd.

**Ulubione imiona?**

Polsko brzmiące.

**Czego Pan najbardziej nie cierpi?**

Obludy.

**Jakimi postaciami historycznymi najbardziej Pan gardzi?**

Zdrajcami narodu i ojczyzny.

**Jakie osiągnięcia militarne najbardziej Pan podziwia?**

Stworzenie imperium kolonialnego przez Anglików i utrzymanie przez ponad 150 lat pozycji pierwszego mocarstwa na świecie.

**Jakie reformy najbardziej Pan podziwia?**

Napoleona Bonaparte.

**Jaki talent chciałby Pan mieć?**

Muzyczny.

**Pańskie motto?**

Żyć tak, by nikt przez Ciebie nie płakał.

Opracowała: Paulina Steckiewicz

# INKA

## wykłeta - niezłomna bohaterka



**Danuta Siedzikówna** - takie imię i nazwisko kryło się pod pseudonimem „**Inka**”, sanitariuszki 4. szwadronu 5 Wileńskiej Brygady AK. Jej ojciec, leśniczy, w 1940r. wywieziony do sowieckiego łagru, przedostał się do nowo formowanej armii generała Andersa, zmarł w 1943 r. w Teheranie. Matka za współpracę z polskim podziemiem została aresztowana i zamordowana przez Gestapo. Osierocona, niespełna osiemnastoletnia dziewczyna w grudniu 1944r. złożyła przysięgę, wstępując do Armii Krajowej. Odbyła szkolenie medyczne. Po przejściu frontu pracowała jako kancelistka w nadleśnictwie Hajnówka. Mimo, że była jedynie sanitariuszką, została aresztowana przez UB w czerwcu 1945r. za współpracę z antykomunistycznym podziemiem. Umieszczono ją w więzieniu w Gdańsku jako więźnia specjalnego. Była bita i poniżana, ale odmówiła składania zeznań obciążających członków AK. Stalinowski sąd skazał ją na karę śmierci. Danutę Siedzikównę zamordowano strzałem w głowę 28 sierpnia 1946r. Według relacji przymusowego świadka egzekucji, ks. Mariana Prusaka, przed śmiercią Inka wykrzyknęła: *Niech żyje Polska! Niech żyje „Łupaszko”!* W przesłanym swoim siostrzym grypse napisała: *Jest mi smutno, że muszę umierać. Powiedźcie mojej babci, że zachowałam się jak trzeba.*

1 marca 2015 roku potwierdzono zlokalizowanie szczątków Danuty Siedzikówny na Cmentarzu Garnizonowym w Gdańsku. Gdyby żyła, dzielna Inka miałaby dziś ok. 85 lat.

Opracowała: Karolina Kubacka

## Pamiętamy!

# ON TAM BYŁ

## CZĘŚĆ III – PODRÓŻNY

1.06.1829r. Mickiewicz przyplął na statku „Jerzy IV” do Travemünde, skąd przez Lubekę udał się do Hamburga a następnie do Berlina. Tu miał okazję poznać m.in.: kompozytora Feliksa Mendelssohna-Bartoldy’ego (autora znanego marsza weselnego) i Stefana Garczyńskiego. W lipcu na chwilę zatrzymał się w Dreźnie, gdzie był „z kochanym Jenerałem gdzie na obiad – lub gawędkę, lub wizytę”.



Owym generałem był Kniaziewicz, stary napoleończyk, którego potem Mickiewicz umieścił w „Panu Tadeuszu” jako jednego z wodzów uczujących w Soplicowie.



Wkrótce zwiedził Pragę i słynne czeskie kurorty – Karlsbad i Marienbad, gdzie wtedy przebywała jego wileńska znajoma, pani Salomea Bécu (matka J. Słowackiego).

17.08.1829r. Mickiewicz przybywa do Weimaru z listami od Marii Szymanowskiej do Goethego i jego synowej Otylii.



Wielki niemiecki poeta obchodzi wówczas osiemdziesiąte urodziny. Zjeżdżają do niego twórcy z całej Europy. Goethe parokrotnie rozmawiał z Mickiewiczem w swoim letnim domu, obdarzył go autografem i jednym z używanych przez siebie gęsich piór.

25.09.1829r. w towarzystwie Antoniego Edwarda Odyńca dotarł ku przełęczy Splügen, której widok uwiecznił poeta w wierszu „Na Alpach w Splügen”, a przez nią do Włoch.



18.11.1829r. po południu podróży dotarli do Wiecznego Miasta.



Po wyjeździe z Rosji Rzym był dla Mickiewicza pierwszym miejscem dłuższego postoj. Poznawał ruiny i ślady starożytności, różne świątynie, bazylikę świętego Piotra, katakumby... Tutaj poznał Henriettę Ewę Ankwiczównę, w której zakochał się głęboko. Była jego przewodniczką po tym niezwykłym mieście i pod własnym imieniem Ewy została potem upamiętniona w III części „Dziadów”. Gdy Mickiewicz pisał o niej, pojawiała się słowo „anioł” i obraz anioła.



W „Dziadach” w widzeniu Ewy pojawiają się anioły w postaci kwiatów. Anioły przychodzą też do śpiącego księdza Piotra i pojawiają się już w *Prologu* w „Dziadach” drezdeńskich. Mickiewicz myślał o małżeństwie z Ewą, ale hrabia Ankwicz marzył o zięciu zamożniejszym i lepiej urodzonym. Imię Ewa nosi córka Stolnika, który w „Panu Tadeuszu”

Jackowi Soplisy odmówił ręki córki, podając „czarną polewkę”. Ankwicz ponoć rozpoznał siebie w postaci Stolnika.

W maju i czerwcu 1830 r. poeta odbył wycieczkę do Neapolu i na Sycylię. Niesamowite wrażenie zrobiła na nim Pompeja.



Po wycieczce w liście do przyjaciela pisał: „Nie można wystawić sobie, nie widząc, gustu i elegancji starożytnych”.

W lipcu w Asyżu oglądał freski Giotta potem udał się do Florencji i Genui a stamtąd pojechał do Mediolanu w towarzystwie Augusta Goethego, syna wielkiego Johanna Wolfganga Goethego.



Podczas tej podróży przez Włochy napisał pierwszą wersję wstrząsającego wiersza „Do Matki Polki”, jakby przewidując to, co nastąpi niebawem:

*Zwycięzonomu za pomnik grobowy  
Zostaną suche drewna szubienicy,  
Za całą sławę krótki płacz kobiety  
I długie nocne rodaków rozmowy.*

Opracowały:  
Emilia Chromiec i Anna Szarubka

# MINIWYCIECZKA PO HRABSTWIE SOMERSET

Hrabstwo Somerset, słynące z produkcji cydru, znajduje się w południowo-zachodniej Anglii. W jego skład wchodzi 12 miast. Niestety, nie udało mi się ich wszystkich zwiedzić, ale przecież jeszcze wszystko przede mną.

Zacznijmy od Bridgwater, które jest miejscem, gdzie spędzam najwięcej czasu, bo kiedy jestem w Anglii, właśnie tam pomieszkuję. To małe miasteczko położone nad rzeką Parrett, 9 km od Kanału Bristolskiego, zamieszkuje około 37 tys. osób. Moim zdaniem, jest bardzo urokliwe i ma w sobie coś takiego, co sprawia, że chce się tam wracać.

Jedno z miejsc, najbardziej przykuwających moją uwagę, to pewien dom, który na przełomie jesieni i zimy wygląda jak z horroru, a wiosną i latem wręcz arkadyjsko.

Oczywiście, jak prawie w każdym miasteczku tak i tu znaleźć można słynną czerwoną budkę telefoniczną.

Miasto Weston-super-Mare, nadmorską miejscowość wypoczynkową, zamieszkuje ok. 72 tys. osób. Znajdują się tam 3 mola: Birnbeck Pier (obecnie opuszczone, czekające na renowację), Sealife Aquarium (oceanarium), a także Grand Pier znajdujące się w centrum miasta. Budowę Grand Pier rozpoczęto w listopadzie 1903 roku, a jego otwarcie miało miejsce w czerwcu 1904 roku. Początkowo liczyło 300 metrów długości. Mieścił się na nim teatr z miejscami siedzącymi dla 2000 tys. osób, pawilon oraz liczne kioski i sklepy. Molo miało także umożliwić obsługę floty parowców (stanowiąc konkurencję dla Birnbeck Pier), więc postanowiono wydłużyć pomost o ok. 2 km. Aby umożliwić turystom dotarcie do końca mola skonstruowano nawet elektryczny pociąg. Grand Pier dwa razy zostało częściowo zniszczone przez ogień. Pierwszy pożar wybuchł 13 stycznia 1930 roku, natomiast drugi 28 lipca 2008 roku. Straty były ogromne. Mimo wszystko zostało ono odbudowane i aktualnie znajduje się tam centrum rozrywki. Mimo wszystko dla mnie najciekawszym miejscem w tym miasteczku jest Trinity Close, jedna z ulic, na której mieszka kilka rodzin, gdzie każdy dom, w okresie świątecznym, od 1999 roku już od 1 grudnia przystrojony jest światłkami choinkowymi. A zaczęło się to od tego, że jedna z rodzin postanowiła ozdobić swój dom na cześć zmarłej na raka sąsiadki. Stopniowo dołączali do nich inni sąsiedzi, a osiedle zyskiwało na zainteresowaniu. W końcu mieszkańcy wpadli na pomysł, aby zacząć w ten sposób zbierać pieniądze na cele charytatywne, przede wszystkim na pomoc kobietom chorym na raka szyjki macicy. Obecnie na całym osiedlu jest ponad 90 000 światełek i przewijają się przez to miejsce tysiące ludzi z różnych miast, nawet tych dalekich. Również każdego roku osiedle jest pokazywane w telewizji, więc to chyba najśłynniejsze osiedle w całej okolicy. Wygląda naprawdę niesamowicie i ma cudowny klimat.

Widziała i opisała: Ada Nestoruk





# Jak dbać o włosy ?

## Jak dbać o włosy ?

Każda dziewczyna marzy o tym, aby mieć piękny kolor i idealnie lśniące włosy jak z reklamy. Dlatego też zaczyna malować włosy, nie wiedząc, że w ten sposób je niszczy zamiast poprawiać ich wygląd. Substancje, które zawarte są w farbach, bądź co gorsza rozjaśniaczach do włosów, sprawiają, że cebulki wypalają się, co skutkuje tym, że nasze włosy przestają rosnąć. Stają się kruche i zaczynają wypadać, łamać się. Musimy wiedzieć, że niszczy nie tylko koloryzacja, ale przyczyniają się także do tego szampony i odżywki, które stosujemy na co dzień. Wiele z tych kosmetyków zawiera szkodliwe substancje. Dlatego też kupując je, powinniśmy zwracać uwagę na ich skład.

Substancją, która niszczy nasze włosy jest alkohol, alkohol Denat., isopropyl alkohol, który jest zawarty w odżywkach i szamponach, a także w produktach do stylizacji i wcierkach do skóry głowy. Zawierają go na pewno lakiery do włosów, dlatego najlepszym wyjściem będzie ograniczenie lakierów albo całkowite ich wyeliminowanie. Alkohol powoduje, że nasze włosy stają się suche. Co prawda wyparowuje on z włosów, ale dopiero po jakimś czasie, stąd należy zachować ostrożność, stosując kosmetyki z tym składnikiem. Inną substancją szkodzącą naszym włosom jest SLS (Sodium Lauryl Sulfate) lub SLES (Sodium Latureth Sulfate). Rzadko pojawia się w kosmetykach i lepiej go unikać, bo może wysuszać włosy i powodować podrażnienia skóry. Silikony to kolejny szkodliwy składnik. Niektórzy twierdzą, że mają działanie kondycjonujące, sprawiają, iż włosy są bardziej gładkie i błyszczące. Niestety, stosowanie silikonu sprawia, że na łusce włosa tworzy się filtr, który uniemożliwia przenikanie w głębsze jego partie cennych substancji odżywczych. Dodatkowo jest trudny do zmycia, co powoduje, że po pewnym czasie na włosach zalega coraz większa ilość silikonu. W efekcie włosy stają się obciążone i trudne do ułożenia. Silikony to między innymi popularne dimethicone, amodimethicone, cyclomethicone, dimethiconol, cyclopentasiloxane. Możemy je spotkać w szamponach, odżywkach, produktach do stylizacji włosów, jedwabiach. Warto sprawdzić, z którymi silikonami nasze włosy się lubią, a z którymi nie, a może w ogóle bardziej służy im pielęgnacja bezsilikonowa. Nie ma co na siłę rezygnować z tych składników, szczególnie, jeśli zdarza się nam suszyć lub prostować włosy – silikony mają działanie termoochronne. Są jeszcze konserwanty takie jak np.: DMDM Hydantoin, z końcówką "paraben", Diazolidinyl Urea i Imidazolidinyl Urea, substancje silnie podrażniające skórę głowy.

Dlatego dobrym rozwiązaniem, pomocnym w codziennej pielęgnacji włosów, mogą okazać się domowe sposoby. Pomyśl o tym, aby zmienić swoją dietę. Brak witamin i odpowiednich składników w Twoim organizmie przyczynia się do słabości i wypadania włosów. A więc zacznij od zdrowego odżywiania. Kilka razy w tygodniu spożywaj jajka (są skarbnicą niezbędnych składników odżywczych), mleko i przetwory mleczne (dostarczą Ci wapnia i witamin z grupy B), orzechy (zawierają m.in. cenne oleje, witaminy A i E), ryby (kwasy omega 3), a także produkty pełnoziarniste, owoce i warzywa (szczególnie pozytywnie na kondycję włosów wpływają brokuły, jarmuż, czosnek, rzodkiewki, czarna rzepa, pomidory, papryka). Twoja dieta powinna być urozmaicona – tylko wtedy nie zabraknie Ci składników budujących włosy. Przy okazji zauważysz lepszy stan skóry i paznokci! W swojej kuracji powinnaś także uwzględnić wizytę u fryzjera. Zetnij rozdwojone końcówki – nie musisz od razu radykalnie zmieniać długości, wystarczy kilka centymetrów. Zastanawiasz się, czy to wszystko? Otóż nie! Warto skorzystać z domowych odżywek. Produkty genialnie działające na przesuszone włosy to : jajko, olej kokosowy, awokado. Nic jednak tak nie regeneruje zniszczonych włosów jak zastosowanie raz w tygodniu olejku kokosowego na całe włosy. Może być to także maseczka z rozgniecionego awokado lub żółtko z oliwą z oliwek. Zobaczysz po kilkakrotnym użyciu tej maski, że będziesz zadowolona z efektu! Jeśli włosy są słabe i ciągle wypadają, zacznij stosować: sok z czarnej rzepy, zioła, np.: skrzyp polny lub pokrzywę. Sok i napar z pokrzywy możesz spokojnie pić lub stosować płukanki na włosy – dodatkowo ograniczy to problem z przetłuszczaniem. Pamiętaj, że aby kuracja, którą stosujesz przyniosła pożądany efekt na jakiś czas przestań używać prostownicy, bo teraz one potrzebują odpoczynku od tych szkodliwych zabiegów. Kiedy umyjesz włosy, płucz je chłodną wodą. Możesz nawet zastosować kilka łyżeczek octu jabłkowego, który sprawi, że będą miękkie i lśniące. Staraj się je suszyć na dużej, okrągłej szczotce. Warto również zakupić odżywkę ułatwiającą rozczesywanie włosów, ale pamiętaj, aby wcześniej sprawdzić jej skład. Mam jeszcze jedną dobrą radę – dbaj o to, aby Twoje włosy były czesane grzebieniem o szeroko rozstawionych zębach. © POWODZENIA!

Opracowała: Paula Artyszuk

# Z KASIA ...

## BLINY GRYCZANE

- 2 szklanki mąki gryczanej
- 2 dag drożdży
- 2 niepełne szklanki mleka pół na pół z wodą
- 4 łyżeczki stopionego masła
- 3 łyżeczki cukru
- 1 duże jajko
- 3/4 łyżeczki soli
- tłuszcz do smażenia

Drożdże utrzyj ze szklanką ciepłego mleka, dodaj łyżeczkę cukru i szklankę przesianej mąki. Wymieszaj, przykryj ściereczką, odstaw w ciepłe miejsce, aby drożdże zaczęły pracować. Utrzyj żółtko z resztą cukru, wymieszaj ze stopionym i ostudzonym masłem, dodaj do rozczynu. Wymieszaj trzepaczką i znowu odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Ciasto powinno podwoić objętość. Gdy tak się stanie, wlej pozostałe ciepłe mleko, wsyp resztę mąki, wymieszaj. Na koniec połącz z białkiem ubitym na sztywno z odrobiną soli. Mieszaj bardzo delikatnie, aby piana nie opadła. Odstaw do wyrośnięcia na kolejne 15 minut, a potem usmaż placuszki - najlepiej na sklarowanym maśle.



## SZARLOTKA



- 1 kg winnych jabłek
- 3 szklanki mąki
- 4 jajka
- 1,5 szklanki cukru
- kostka margaryny
- 2 łyżki śmietany
- garść rodzyneków
- łyżeczka proszku do pieczenia
- aromat śmietankowy

Mąkę wymieszaj z proszkiem, dodaj pół szklanki cukru, szczyptę soli i śmietaną, żółtka, margarynę i szybko zagnieć ciasto. Jabłka obierz, zetrzyj na tarce, osłódź, dodaj rodzyunki oraz zapach. Wymieszaj. Blachę wysmaruj tłuszczem, wyklej połową ciasta i wyłóż doprawione jabłka. Z białek ubij pianę z cukrem i odrobiną soli. Wyłóż jabłka. Resztę ciasta zetrzyj. Piecz ok. 40 minut w temperaturze 200°C.

Opracowała: Katarzyna Jakubiak

Smacznego!