

# SLO-gan

*Numer Specjalny*

**TONY HALIK**



## Najważniejsze wydarzenia 15 lat :

- **29 listopada 1993r.** - Mocą decyzji nr KO.III.014n/4/93 Kuratora Oświaty w Ostrołęce pana mgr inż. Ryszarda Załuski zostaje uruchomione z dniem 1 lutego 1994 roku II Społeczne Liceum Ogólnokształcące z siedzibą w Ostrołęce ul. Gorbatowa 15.
- Założycielem, organem prowadzącym i dyrektorem szkoły zostaje pan mgr Adam Ochenkowski, z którego inicjatywy szkoła powstała.
- **1994r.** -Otwieramy dwie klasy pierwsze o profilu ogólnym z elementami prawa i zarządzania
- **27 października 1995 roku** rozmowa telefoniczna dyrektora szkoły mgr Adama Ochenkowskiego z Tonym Halikiem w sprawie wyboru jego osoby na patrona po akceptacji przez społeczność szkolną.
- **31 maja 1996** – uroczystość nadania szkole imienia Toniego Halika.
- **5 – 6 maja 1998r.** – pierwsza w historii szkoły matura.
- **23 maja 1998r.** – śmierć naszego patrona.
- **28 maja 1998 roku** – uroczystości pogrzebowe na cmentarzu bródnowskim w Warszawie.
- Dnia **26 lutego 2000 roku** udział pocztu sztandarowego w uroczystości odsłonięcia tablicy pamiątkowej poświęconej Tony Halikowi.
- **12 kwietnia 2002** nawiązanie kontaktu z polską szkołą średnią na Litwie w Solecznikach.
- **24 stycznia 2003** – udział pocztu sztandarowego w otwarciu Muzeum Podróżników im. Tony Halika w Toruniu.
- Nawiązanie współpracy partnerskiej z polską szkołą średnią w Trokach na Litwie.
- **15 grudnia 2004** - Uroczystość dziesięciolecia naszej szkoły
- **30 maja 2009** – uroczystości 15- lecia naszej szkoły.

# 15 LAT !

# Spis treści:

---

Życiorys Toniego Halika.....	str.3
Mapa podróży i opis podróży Toniego Halka.....	str.4-5
15-lecie szkoły.....	str.6-7
Wywiad z dyrektorem szkoły.....	str.8
Kadra pedagogiczna II SLO w Ostrołęce.....	str.9
Moda.....	str.10
Pozdrowienia uczniów.....	str.11
Podziękowania.....	str.12

## Redaktorzy główni:

*Konrad Opęchowski*

*Krzysztof Stobiński*

## Redaktorzy:

*Sylwia Nadolna*

*Filip Wołosz*

*Marta Gniazdowska*

# Życiorys Toniego Halika

---

## Mieczysław Halik

Warszawa, dn. 28 kwietnia 1996r.

Urodziłem się 24 stycznia 1921 roku z matki Heleny Krasuskiej i ojca Zbigniewa Halika, właściciela ziemskiego. Obydwoje rodzice byli narodowości polskiej, posiadali obywatelstwo polskie. Szkołę podstawową i średnią (im. Małachowskiego) ukończyłem w Płocku.

W 1939 roku celem kontynuowania walki z okupantem hitlerowskim przedostałem się przez Rumunię do Francji, gdzie wstąpiłem do wojska polskiego. Z Francji, w 1940 r. przedostałem się do Wielkiej Brytanii, gdzie ukończyłem oficerską szkołę lotnictwa i służyłem w RAF-ie jako pilot myśliwski. Zostałem zestrzelony nad Francją, gdzie walczyłem o niepodległość w jej oddziałach partyzanckich. W 1943r. przekradając się przez Hiszpanię wróciłem do Wielkiej Brytanii, aby służyć w RAF-ie.

W roku 1946 zawarłem związek małżeński z obywatelką francuską Pierette Andre'e Courtin-Halik. W 1959 r. urodził się nam syn.

W 1948 r. zostałem zdemobilizowany w stopniu porucznika i z Wielkiej Brytanii wyemigrowałem do Argentyny, gdzie pracowałem jako pilot na taksówkach lotniczych. Oprócz pilotażu zajmowałem się również fotografią i filmowaniem. Rozpocząłem pracę w czasopiśmie „Life” jako fotograf i operator filmowy.

W 1950 r. z wydawnictwa „Life” przeszedłem do pracy w amerykańskiej sieci telewizyjnej NBC, dla której realizowałem filmy praktycznie na całym świecie.

Były to filmy o ludziach i kulturach pierwotnych, o przyrodzie i najważniejszych wydarzeniach. W sumie zrealizowałem ponad 400 filmów dokumentalnych. W 1952 r. za zgodą władz polskich, przyjąłem obywatelstwo argentyńskie, które umożliwiło mi poruszanie się po całym świecie bez wiz i pozwoliło na wykonywanie zawodu dziennikarza.

Polskę traktuję jako kraj ojczysty, miejsce mojego urodzenia, dlatego już w 1977r. otrzymałem „Kartę stałego pobytu” w Polsce. Posiadam tu własne mieszkanie.

Od 22 lat prowadzę razem z Elżbietą Dzikowską, obywatelką polską, program telewizyjny „Pieprz i Wanilia”, który – jak wykazują sondaże – ogląda kilkanaście milionów Polaków w kraju i za granicą.

Za całokształt mojej działalności otrzymałem szereg prestiżowych nagród i wyróżnień, m.in. „Wiktor 86”, „Złoty Ekran”, „Złotą Dziesiątkę” oraz w 1981 r. amerykańską nagrodę „The Humanittas Price”.

Jestem autorem wielu książek o tematyce podróżniczej.

Komitet Rodzicielski i Dyrekcja II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Ostrołęce, zaproponowali mi objęcie patronatu nad tą szkołą. Formalnie przyjęła ona moje imię w maju 1996 roku.

Przyszłe moje losy wiąże ze stałym pobylem w Polsce i pracą dla Polski.

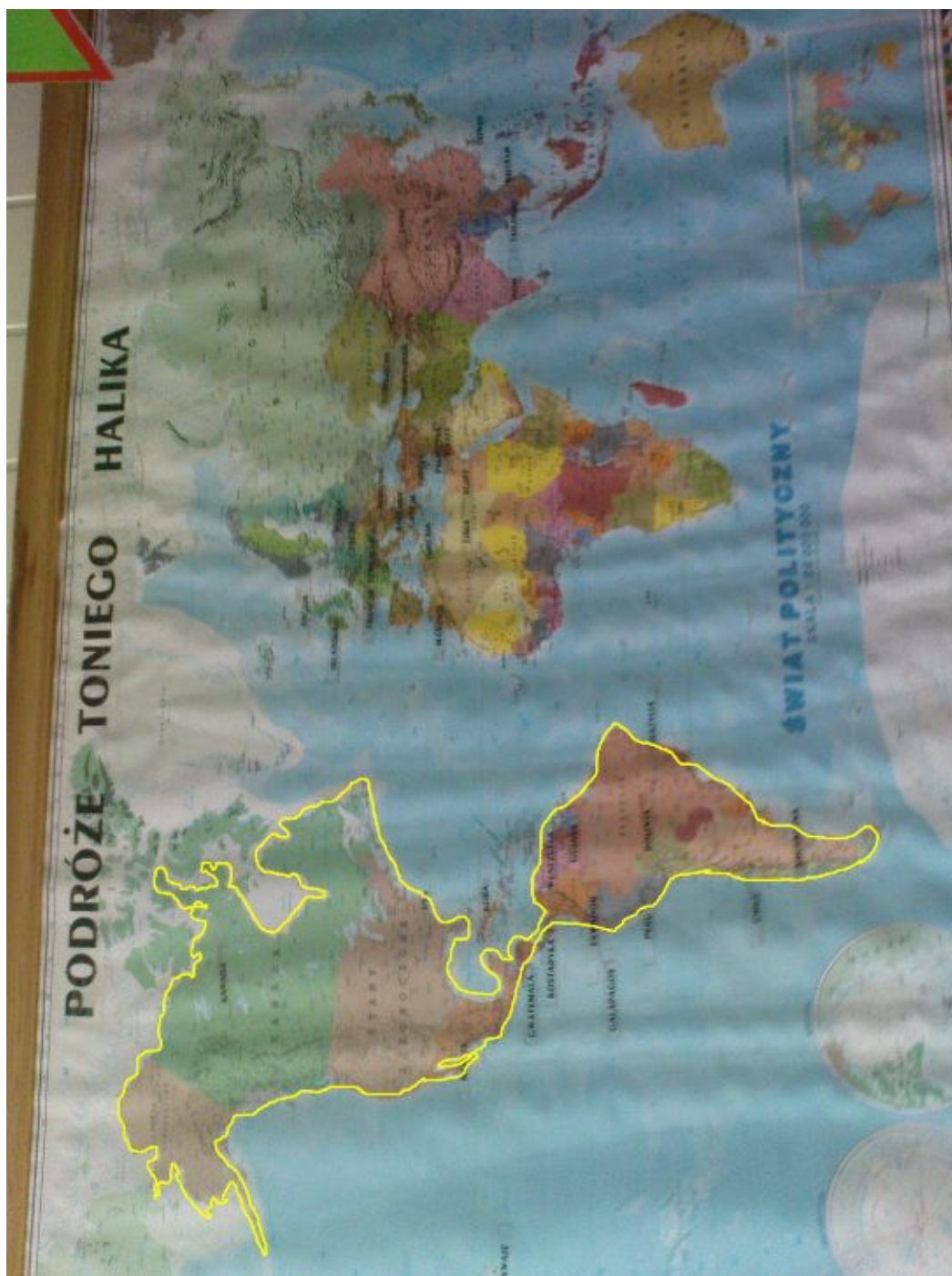
Syn Ozana Halik urodzony 05.01.1959 r. – dziennikarz, obywatel Stanów Zjednoczonych, obecnie mieszka w USA – Viena Virginia.

Źródło:

„WSPOMNIENIA Z HALIKÓWKI”

SLO-gan

# Mapa podróży



SLO-gan



# Podróże Toniego Halika

---

Po powrocie do Wielkiej Brytanii w 1948 roku podpisał kontrakt z prywatną argentyńską transportową linią lotniczą. Wraz z żoną wyemigrował do tego kraju i w 1952 roku przyjął obywatelstwo argentyńskie (za zgodą władz polskich), aby móc swobodniej podróżować.

W Argentynie nikt nie potrafił wymówić jego polskich imion – przyjął więc imię *Antonio*. W Buenos Aires zorganizował i prowadził szkółkę lotniczą, potem był fotografem w ekipie obsługującej Juana Perona, ówczesnego szefa państwa. Zafascynowany Indianami, wyjeżdżał często z żoną do amazońskiej dżungli. Na swoją pierwszą powojenną podróż nie poleciał jednak samolotem, ale zakupił żaglówkę (która otrzymała nazwę *Halikówka*) i z żoną popłynął rzeką Parana w poszukiwaniu indiańskich plemion. Po tej wyprawie zaczął współpracować z czasopismem *Life*, a następnie *Time and Life*, *Sport Magazine* oraz ze stacjami telewizyjnymi. Od 1950 roku zaczął pracować dla amerykańskiej sieci telewizyjnej NBC. Wtedy po raz pierwszy nazwano go zdrobnieniem *Tony* – i tak już zostało. Na następną wyprawę Halik udał się w górę rzeki Paragwaj na pokładzie żaglówki *White Shadow*. Przez dłuższy czas przebywali w amazońskim stanie Mato Grosso znanym jako *Zielone Piekło*. Halik z żoną powrócili do Mato Grosso w latach 1955–1956. Po odłączeniu się od pewnej wyprawy myśliwskiej udali się w dół rzeki Araguai, a następnie poszukiwali rzeki Rio das Mortes (*Rzeki Śmierci*). Natrafili wówczas na górskie pasmo Serra do Roncador, w którym Halik odkrył system tuneli i jaskiń. Jedną z nich, ze względu na ciekawą kompozycje stalaktytów nazwał Jaskinią Orła Białego. Swoje przygody z tej wyprawy opisał w dwóch książkach: *200 días de Mato Grosso* (*200 dni w Mato Grosso*) oraz *Con cámara y rifle a través del Mato Grosso* (*Z kamerą i strzelbą przez Mato Grosso*). Najstynniejszą podróż odbył z żoną Pierette jeepem z Ziemi Ognistej do Alaski. Rozpoczęła

się ona w 1957 roku i trwała 1536 dni – przemierzali 182 624 kilometry (ponad czterokrotna długość równika Ziemi) i wydali ponad 80 tysięcy dolarów. Zwiedzili wówczas 21 krajów, przekroczyli 140 rzek i bagien, wybudowali 14 mostów i zmienili 8 kompletów opon. Najwyżej dotarli na 5200 m n.p.m., podróżowali w temperaturach od -50 do +60°C. Podczas podróży używali namiotu *Turin* z nieprzemakalną podłogą i podwójnym dachem, który rozbijali 684 razy i spędzili w nim 1253 noce. Na zakończenie podróży (w 1962 roku), za kręgiem polarnym, wbili w ziemię dwie flagi: polską i argentyńską. Wiele lat później Halik, ku swemu zdziwieniu, dowiedział się, iż na trasie jego podróży powstała miejscowość Puente Halik (Most Halika). Jak się okazało podczas jednej z przepraw Tony Halik zbudował most. Dla żartu wbił w ziemię tablicę informacyjną z takim napisem i ruszył w dalszą drogę. Wkrótce potem ludzie zaczęli korzystać z prowizorycznego mostu, ulepszać go, a powstała tam osada przyjęła nazwę, jaką pozostawił po sobie Tony Halik. Podczas tej wyprawy (5 stycznia 1959) urodził się ich syn Ozana. Otrzymał imię na cześć Indianina, który uratował Halikowi życie podczas walki dwóch zwaśnionych plemion. Halik uwielbiał Indian, często wśród nich przebywał – zyskał nawet miano *białego Indianina*. Pokłosiem tej eskapady jest książka *180 tysięcy kilometrów przygody*. W 1976 roku razem Dzikowską (i Guillenem) byli pierwszymi Polakami, którzy dotarli do Vilcabamby. Wcześniej inne wyprawy dotarły do tego miejsca, ale ekspedycja Guillena, Halika i Dzikowskiej była pierwszą, która dostarczyła dowody potwierdzające, że to właśnie miejsce jest legendarną stolicą Inków. Ze swoich wypraw przywozili myśliwskie trofea, plemienne ozdoby, broń, amulety, ceramikę i egzotyczne kapelusze, które gromadzili w swoim warszawskim domu.

# 15-lecie szkoły

---

29 listopada 1993 roku Kurator Oświaty mgr inż. Ryszard Załuska podpisał zezwolenie na uruchomienie z dniem 1 lutego 1994 roku II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego z siedzibą w Ostrołęce, ul. Gorbatowa 15 (budynek Urzędu Wojewódzkiego) na czas nieokreślony. Szkoła przyjęła statut, którego przepisy regulowały strukturę, zadania i sposób działania powołanej placówki oświatowej. Stanowi on załącznik do zezwolenia. Założycielem, właścicielem szkoły, organem prowadzącym i dyrektorem szkoły został mgr Adam Ochenkowski, a od 1 września 2003 roku zadania organu prowadzącego powierza się mgr Annie Ochenkowskiej, natomiast nadzór pedagogiczny nad szkołą sprawuje Kuratorium Oświaty w Warszawie – Delegatura w Ostrołęce. Szkoła wpisana jest do ewidencji szkół niepublicznych prowadzonej przez miasto Ostrołęka, skąd otrzymuje subwencję oświatową. Funkcję dyrektora szkoły pełni mgr Adam Ochenkowski – wieloletni nauczyciel techniki w Szkole Podstawowej nr 6 w Ostrołęce (do 1 września 1995 roku). Od 1 lutego 1994 roku zaczęła pracować kancelaria szkoły na holu głównym w pomieszczeniu po ZUS-ie, prowadząc nabór uczniów do dwóch klas pierwszych o profilu ogólnym z elementami prawa i zarządzania. Pierwszych 32 uczniów przekroczyło próg liceum 1 września 1994 roku pod opieką wspaniałych nauczycieli i pedagogów. Wychowawcami zostali: Anna Mierzejewska – klasa Ia oraz Zofia Siekierska – klasa Ib. Swoją działalność dydaktyczno wychowawczą prowadziliśmy w wynajętych pomieszczeniach (dwie sale lekcyjne, kancelaria, łazienka i korytarz) od Międzywojewódzkiego Ośrodka Doskonalenia Kadr i Administracji Rządowej w Ostrołęce, ul. Gorbatowa 15. W tym miejscu pragniemy podziękować Panu Wojewodzie Ostrołęckiemu Stanisławowi Podmostko oraz Dyrektorowi MODKiARz. Panu Andrzejowi Kozłowskiemu za życzliwość i pomoc okazaną podczas organizacji placówki. Po półrocznej działalności w szkole odbyła się wizytacja przeprowadzona przez Kuratorium Oświaty w Ostrołęce, na prośbę dyrektora szkoły, w celu nadania szkole uprawnień szkoły publicznej. Wizytacja zakończyła się wydaniem z dniem 22 marca 1995 roku decyzji o nadaniu uprawnień szkoły publicznej na czas nieokreślony. Od tego momentu otrzymaliśmy prawo do wydawania świadectw na blankietach obowiązujących w szkołach państwowych, używania pieczęci okrągłej z godłem państwowym oraz przeprowadzania egzaminu dojrzałości. W związku z dużym zainteresowaniem młodzieży naszą szkołą i napływem większej liczby uczniów, zmuszeni byliśmy zmienić warunki lokalowe, przenosząc siedzibę z dniem 1 września 1995 roku do budynku przy ul. Prądyńskiego 5. Budynek szkolny jest naszą własnością, gdzie znajduje się 8 sal lekcyjnych, biblioteka, pracownia komputerowa, pokój nauczycielski, szatnia, kancelaria, gabinet lekarski, gabinet dyrektora, 3 łazienki, sala gimnastyczna z działką sportowo – rekreacyjną. Ówczesne warunki szkoły sprzyjały właściwemu rozwojowi pracy dydaktyczno – wychowawczej, jednak doposażano klasopracownie w pomoce naukowe, prowadzono modernizację obiektu. Duży wkład w wyposażenie szkoły w tym okresie włożyli sponsorzy, a także rodzice, finansując zakup najpotrzebniejszych przedmiotów i materiałów. W trakcie przeglądu bieżącego szkoły prowadzonego w dniu 27 października 1995 roku przez st.wiz. KO mgr Krystynę Zadrożną zrodził się pomysł wyboru Patrona Szkoły. Toczące rozmowy wylaniały postać papieża Jana Pawła II, Jana Kochanowskiego, lecz najlepszą kandydaturą, którą zaakceptowała społeczność uczniowska, rada pedagogiczna oraz rodzice okazała się postać Toniego Halika – podróżnika i odkrywcy świata, którego mottem życiowym były słowa: „Życie jest największą przygodą”.

Z Tonym Halikiem skontaktowaliśmy się bardzo szybko. W trakcie rozmowy telefonicznej prowadzonej najpierw z Panią Elżbietą Dzikowską, później z Tonym Halikiem w celu wyrażenia zgody na objęcie patronatu nad szkołą, padły słowa aprobaty i zadowolenia „most w Brazylii mam mojego imienia, grotę w Argentynie, ale szkoły nie mam,

SLO-gan

więc się zgadzam...". W dniach 25-27 stycznia 1996 roku odbyła się wizyta Patrona Szkoły Toniego Halika w II SLO. Odbyły się spotkania z klasami, kulig w Lelisie z ogniskiem i pieczeniem kielbasek, występy zespołów ludowych, uroczysta kolacja przy świecach w Inter Hotelu. Pierwsze spotkanie z Patronem zmobilizowało społeczność szkolną do zorganizowania uroczystości nadania szkole imienia Toniego Halika, które odbyło się 31 maja 1996 roku w sali konferencyjnej Urzędu Wojewódzkiego w Ostrołęce, ul. Gorbatowa 15, w budynku, w którym szkoła otwierała swoje podwoje. Istotnym wydarzeniem w historii II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika w Ostrołęce był pierwszy egzamin dojrzałości, który odbył się 5-6 maja 1998 roku. Przystąpiło do niego 21 abiturientów. Młodzieży i pedagogom towarzyszyły wielkie emocje i obawy, jednak wytrwała praca oraz wysiłek przyniosły pozytywne rezultaty. Wszyscy abiturienti zdali jeden z najważniejszych w ich życiu sprawdzianów, otwierający szanse dalszej edukacji. Po ostatnim ustnym egzaminie dojrzałości z języka angielskiego otrzymaliśmy z Warszawy wiadomość telefoniczną, że dnia 23 maja 1998 o godzinie 14.15 zakończył swe życie nasz Patron Tony Halik. W dniu 28 maja 1998 roku cała społeczność szkolna uczestniczyła w uroczystościach pogrzebowych na cmentarzu bródnowskim w Warszawie. W piątą rocznicę funkcjonowania naszej szkoły i pierwszą rocznicę śmierci Patrona w dniu 28 maja 1999 roku, z udziałem Pani Elżbiety Dzikowskiej, odbyła się uroczystość wręczenia szkole sztandaru. Co roku data 28 maja obchodzona jest w szkole jako Dzień Patrona Szkoły. Ponadto każdego roku odwiedzamy grób Patrona, utrzymujemy stały kontakt z Panią Elżbietą Dzikowską, spotykamy się na uroczystościach związanych z postacią Toniego Halika np. nadania imienia Toniego Halika innym szkołom, Regaty o Memoriał Toniego Halika w Chałupach i Pucku. Do chwili obecnej pięciu najlepszych prymusów otrzymało nagrodę ufundowaną przez Toniego Halika – wakacyjny wyjazd do Oxfordu (Patrycja Wilczyńska – 1996r, Robert Domasik – 1997r, Aneta Gocłowska – 1998r, Katarzyna Kraska – 1999r, Daria Piersa – 2002r). W roku 1998 – 1999 dwóch uczniów zostało laureatami Ogólnopolskiej Olimpiady „Wiedzy o Prawach Człowieka – Rządy, Prawa, Demokracja” w Toruniu – Wojciech Domański – 1998 rok, Dariusz Kowalczyk – 1999 rok – otrzymali indeks na prawo w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. W okresie działalności naszej placówki zorganizowano 7 rajdów „Nadnarwiańskim Szlakiem” trasą Ostrołęka – Nowogród dla uczniów ostrołęckich szkół. Szkoła była organizatorem wielu obozów wypoczynkowych dla uczniów ostrołęckich szkół np. w Gdańsku, Gorzewie k/Płocka, Międzyzdrojach, Rabce Zdrój, Humennem na Słowacji. W 1998 roku szkoła zorganizowała I Międzyszkolny Konkurs Wiedzy o Prawie, od VIII edycji Konkursu na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, od 2007 roku jako Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy o Prawie ( III miejsce w tej edycji zajął uczeń naszej szkoły Patryk Dobkowski). W tym roku w XI Ogólnopolskiej Olimpiadzie Wiedzy o Prawie finalistą został Paweł Astasiewicz.

Źródło:

„WSPOMNIENIA Z HALIKÓWKI”

SLO-gan

# Wywiad z dyrektorem szkoły Panem Adamem Ochenkowskim na temat 15 lat szkoły.

---

Redakcja: Czy mógłbym przeprowadzić z panem wywiad na temat 15 lat szkoły?

Dyrektor: Z miłą chęcią.

R: Skąd wziął się pomysł założenia II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego?

D: Pomysł wziął się z potrzeby środowiska lokalnego miasta Ostrołęki, w której brakowało szkół dla młodzieży w celu ukończenia szkoły średniej i zdobycia matury.

R: Kiedyś szkoła była płatna, dlaczego już tak nie jest ?

D: Szkoła jest bezpłatna od Września 2003 roku. Obecnie całość składki, niegdyś 250 zł, jest w całości pokrywana z budżetu państwa.

R: Co jest głównym celem naszej szkoły w przyszłych latach ?

D: W przyszłych latach chcielibyśmy wybudować salę gimnastyczną, bardzo potrzebną naszej szkole. W tym celu udaje się z Panią sekretarką na specjalne szkolenie, które pozwoli nam złożyć dokumenty, o przyznanie pieniędzy na tą inwestycję z Unii Europejskiej

R: W jaki sposób udało się panu nawiązać kontakt z naszą szkołą partnerską w Trokach?

D: Bardzo łatwo. Byłem akurat na Litwie, spotkałem się z Panem dyrektorem tej szkoły, w celu propozycji szkoły partnerskiej w Polsce.

R: W jaki sposób Tony Halik został patronem naszej szkoły?

D: Odbylem najpierw rozmowę z Elżbietą Dzikowską, podczas której zaproponowałem jej wraz z mężem patronat nad naszą szkołą. Odmówiła swój patronat, twierdząc iż jest jeszcze za młoda by patronować naszej szkole, ale kazała zadzwonić za 3 dni gdy mąż wróci z Francji, w celu wybrania jego na patrona szkoły. Podczas kolejnej rozmowy tym razem już z Tonym Halikiem, powiedział słynne zdanie: „ Most w Brazylii mam swojego imienia, grotę w Argentynie, ale szkoły nie mam więc się zgadzam.

R: Nasza szkoła ma bardzo dużo pamiątek z podróży naszego patrona. W jaki sposób zostały pozyskane ?

D: Część pamiątek otrzymaliśmy w 1996r. podczas 1 wizyty patrona w szkole. Drugą część otrzymaliśmy po śmierci patrona w 1998r.

R: A teraz prywatne pytanie. Gdzie planuje Pan spędzić zbliżające się wakacje ?

D: Planuje wyjazd z żoną i synem do Kołobrzegu.

R: Kończąc, jaką chwilę najlepiej wspomina pan z tych 15 lat prowadzenia szkoły ?

D: Nie mam jedynej ulubionej, lecz najbardziej wspominaam chwile, gdy spotykam się z absolwentami naszej szkoły. Gdy opowiadają mi o swoich sukcesach zawodowych, które osiągnęli dzięki naszej szkole.

R: Dziękuję za udzielenie odpowiedzi.

D: Również dziękuję



# Kadra pedagogiczna II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika

---

P.	IMIĘ I NAZWISKO	NAUCZANY PRZEDMIOT
1.	mgr Adam Ochenkowski	technika, przedsiębiorczość Dyrektor szkoły
2.	mgr Iwona Mościcka	wychowanie fizyczne
3.	mgr Anna Magdalena Jarnutowska	język polski,
4.	mgr Emilia Zyra	język polski
5.	mgr Jolanta Ciszkowka	historia, wiedza o kulturze
6.	mgr Rafał Baclawski	historia, wiedza o kulturze
7.	mgr Renata Glinka	geografia,
8.	mgr Maria Hawrylecka	matematyka
9.	mgr Marta Zysk	matematyka
10.	mgr Joanna Kazmierczyk	fizyka
11.	mgr Agnieszka Łachacz	biologia
12.	mgr Bożena Mąka	język polski, filozofia
13.	mgr Andrzej Rowicki	wiedza o prawie
14.	mgr Katarzyna Maria Sul	pedagog szkolny, bibliotekarz
15.	mgr Barbara Zienkiewicz	religia
16.	lic. Ewelina Załęska	język niemiecki
17.	mgr Paulina Brzezińska	chemia
18.	mjr mgr Wiesław Białczak	przysposobienie obronne
19.	mgr Elżbieta Bogdanowicz	muzyka, techniki emisji głosu, chór szkolny
20.	mgr Piotr Parzych	informatyka
21.	mgr Adam Zienkiewicz	wiedza o społeczeństwie
22.	lic Dalibor Mieszczyński	język angielski
23.	lic. Michał Wojtan	język angielski

# Kosmetyki naturalne

---

Naturalne produkty to skuteczne kosmetyki i leki najwyższej jakości. Często nie zdajemy sobie sprawy, że możemy zadbać o naszą skórę domowymi sposobami, nie wydając majątku na drogie kremy, które na dodatek nie zawsze spełniają nasze oczekiwania. Pamiętajmy, że przed setkami lat starożytne piękności dla zachowania swojej urody stosowały przeróżne metody, ale bazowały na środkach pochodzenia naturalnego. Znane były kąpiele w mleku i miodzie. Ciało namaszczano wonnymi olejkami. Już wtedy zdawano sobie świetnie sprawę z ich zbawiennego wpływu na skórę i na dobry nastrój. Olejki eteryczne uzyskiwane z przeróżnych roślin oddziałują bardzo silnie również na naszą psychikę, a tym samym na nasze samopoczucie. Natura ofiarowuje nam wszystko, czego potrzebuje nasze ciało, trzeba tylko umieć to znaleźć i wykorzystać. Jeżeli mamy taką możliwość, dlaczego nie korzystać z darów natury?

Znajdziemy wśród nich środki o działaniu przeciwzmarszczkowym, opóźniające procesy starzenia, zwalczające otyłość i cellulit. Zaradzimy również na problemy z tysieniem czy łupieżem. Olejki eteryczne działają ogólnoustrojowo, ponieważ wchłaniane są do wewnątrz organizmu. Stąd ich cudowne oddziaływanie na nasze stany psychiczne, pomoc przy depresjach, migrenach czy bezsenności.

Poniżej kilka słów na temat tych najbardziej znanych ze swoich właściwości kosmetycznych.

## \*Miód

To idealny kosmetyk dla zmęczonej, szarej skóry. Najważniejsze substancje znajdujące się w miodzie to dwa cukry proste ( fruktoza i glukoza ). Ten słodki dar pszczoł działa na naszą skórę odżywczo, energizująco, a także łagodzi podrażnienia i przyspiesza gojenie się naskórka.

## \*Jajka

Znakomicie regenerują skórę.

Zawierają dużo białka, witaminy B12 i składników mineralnych. Żółtko skutecznie odżywia skórę, a białko oczyszcza ją i ściąga rozszerzone pory.

## \*Pokrzywa

Ma wszechstronne naturalne działanie lecznicze i odmładzające. Jest bogata w mikroelementy i witaminy – w jej liściach znajduje się prowitamina A, witaminy B2 i C. Stare recepty zalecają jako kurację odmładzającą picie roztworu soku młodych pokrzyw. Napar z pokrzywy stosowany jest do mycia twarzy dobrze oczyszcza skórę tłustą, tojotokową i zapobiega wypryskom.

Płukanie włosów w herbacie pokrzywowej lub nacieranie skóry głowy alkoholowym wyciągiem z korzeni pokrzywy wzmacnia cebulki włosowe, nadaje włosom puszystość i połysk.

## \*Rumianek

Koszyczki rumianku zawierają Substancje przeciwbakteryjne,przeciwzapalne, pobudzające przemianę materii w skórze. Korzystne są kąpiele rumiankowe na wypryski i zapalenie skóry. Parowanie twarzy oparami rumianku pomaga przy trądziku, zapaleniu zatok i katarze

## \*Jabłko

Zawierają dużo witaminy C, fruktozy oraz pektyny. Działają ujędrniająco na zmęczoną skórę. Poprawiają jej napięcie i kolor.

## \*Cytryna

Ma właściwości antybakteryjne i antyseptyczne. Doskonale rozjaśnia skórę, oczyszcza i orzeźwia cerę, wygładza zmarszczki, a nawet walczy z cellulitem.

# Pozdrowienia Uczniów:

---

- Pozdrawiam Pusiulkę, Suoneczko – Gąsiorek
- Pozdrowienia od całej I c dla Pani Agnieszki Łachacz =)
- Gorące pozdrowienia ze słonecznego Halika dla Syśki, Olivki, Gąsiorka, Księżycy i Suoneczka oraz całej I b – Pusiula =)
- Pozdrowienia dla kochanej Pani Iwonki- Wychowankowie ☺
- Pozdrowienia dla Pani Ciszkowskiej od całej klasy I a
- Pozdrowienia dla wszystkich dziewczyn z I a od Arka
- Pozdrowienia dla wszystkich Miśków z II „A” Ewelinki, Beatki, Piotrusia, Jasia, Bartka od Panie Ani Larenty. KW :P
- Pozdrowienia od Rudego dla Suoneczka 3m się ciepło
- Pozdrowienia dla Marlenki, Sylwusi i Marlenki od Natałki :\*
- Pozdrawiam Tyśkę i Lidkę ;) Asasyn
- Pozdrowienia dla Olivii z I „b” od miliona monet
- Pozdrowienia dla Bubusia, Suoneczka. Martusi, Kurczaka, i Natałki od Pułtуска xD
- Pozdrowienia dla Sywlii i Olivii z I „b” od Kondzia :)
- Pozdrowienia dla wieloosobowej społeczności damskiej z klasy I „b” i I „c” od trzyosobowej społeczności męskiej z klasy I „c” :)
- Pozdrowienia dla Sylwii, Marty, Bubusia, Suoneczka i Natałki, oraz Filipa i Krystiana :P Od Kondzia :)
- Pozdrowienia dla wspaniałych chłopców Krystiana, Konrada i Filipa od Natałki :\* buziaczki :\*
- Pozdrowienia dla Marteczki, Marlenki, Emilki, Natałki Sylwusi, Kondzia i Krystiana :) :\* ! od Bubusia :)

---

## Podziękowania

---

*Z okazji XV - lecia  
II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im.  
Toniego Halika w Ostrołęce  
redakcja SLO-ganu pragnie złożyć najserdeczniejsze  
życzenia i podziękowania za trud włożony w  
funkcjonowanie  
szkoły na ręce  
Pana Dyrektora Adama Ochenkowskiego  
i całego grona pedagogicznego*