NA MOJE OKO

GAZETA MŁODZIEŻOWA Nr 2/2020 SIERPIEŃ

Oskar i Pani Róża ■ str. 4

Dlaczego nie czytamy *książek?* ■ str. 5

Tuchów miejsce odpoczynku – czemu nie? ■ str. 10

Ochrona środowiska – problem czy rozwiązanie? ■ str. 6

Najczęstsze błędy *w pielęgnacji cery* ■ str. 12

Od nas

Drugi numer naszej gazety jest tak różnorodny jak my. Zatem jest w niej to, co nas w tym momencie zajmuje. Począwszy od trudnych tematów, jakimi są na przykład ochrona środowiska i problemy z czytaniem, kończąc na poradach kosmetycznych, recenzjach książki, czy miejscach dla nas interesujących. Ale to przecież różnorodność jest interesująca i ciekawa.

Życzymy dobrej lektury!

Równać szanse

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Polska Fundacja Dzieci i Młodzieży

Gazeta młodzieżowa finansowana jest w ramach projektu „Na moje oko! Stwórzmy własne medium oddziaływania!" realizowanego w ramach programu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności „Równać Szanse 2019" – Regionalny Konkurs Grantowy prowadzonego przez Polską Fundację Dzieci i Młodzieży.

Projekt realizowany jest w Domu Kultury w Tuchowie

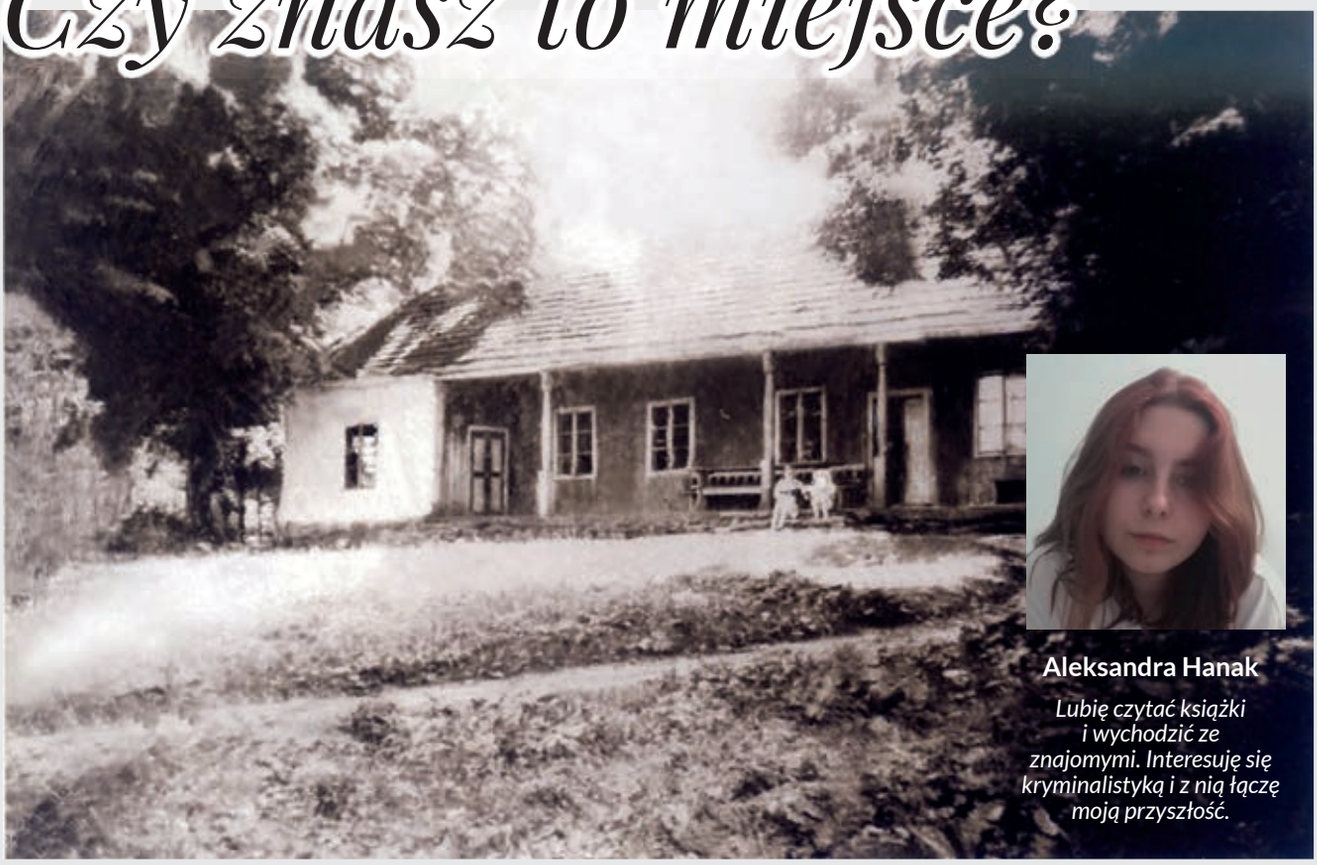
kultura tuchów

Zespół redakcyjny:
Igor Góral, Aleksandra Hanak, Gabriela Janas, Agata Janusz, Karolina Kras, Zuzanna Kras, Elwira Koszyk, Jakub Łątka, Wiktoria Łątka, Wojciech Mokrzycki, Natalia Obnowska, Dawid Osika, Weronika Pacana, Wiktoria Reczkowska, Aleksandra Solarz, Izabela Sołtys, Gabriela Stańczyk, Alicja Świątek, Zuzanna Wal, Weronika Wójcik

Druk:
topdruk24.pl

Nakład: 300 egz.

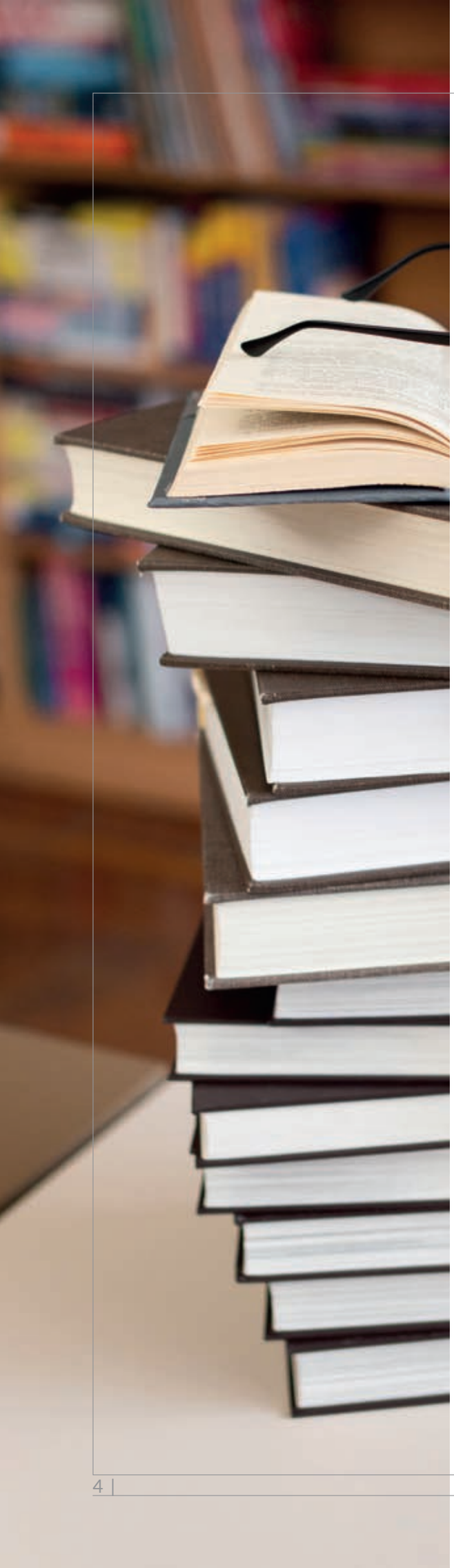
Czy znasz to miejsce?



Aleksandra Hanak

Lubię czytać książki i wychodzić ze znajomymi. Interesuję się kryminalistyką i z nią łączę moją przyszłość.

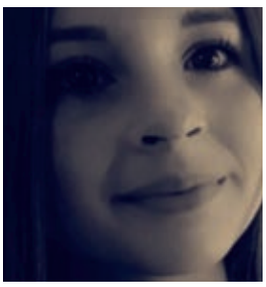
Każde miejsce ma jakąś swoją ukrytą historię. Istnieje w pamięci i pozwala do siebie wracać. Ja lubię takie powroty. Zdjęcie, które odnalazłam, jest dla mnie ważne. Określa poniekąd moją tożsamość, wywołując wzruszenie. A Ty wiesz, co to za miejsce?



Oskar i Pani Róża

Eric-Emmanuel Schmitt

Książa Autorstwa Erica – Emmanuela Schmitta ***Oskar i Pani Róża*** jest książką cieniutką, ale o bardzo bogatej treści.



Wiktoria Reczkowska

Interesuję się sportem i literaturą. Moim hobby jest czytanie ciekawych książek.

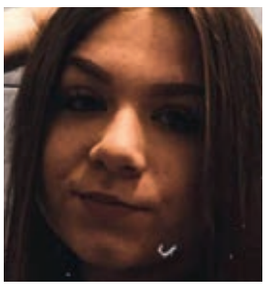
Głównym bohaterem jest dziesięcioletni chłopczyk o imieniu Oskar, który choruje na białaczkę. Niestety leczenie nie działa i chłopcu zostaje tylko kilka dni życia. Ani lekarz, ani rodzice nie umieją powiedzieć mu tego prosto w twarz i unikają tematu. Przez to też Oskar ma rodziców za idiotów, którzy boją się z nim spędzać czas i próbują mu to wynagrodzić prezentami. Jedynie ciocia Róża - wolontariuszka ze szpitala - jest z nim szczera i traktuje go poważnie. Wpada na pomysł, aby każdy dzień z życia Oskara był kolejnymi dziesięcioma, których niestety nie przeżyje. Dzięki temu chłopiec ma czas zakochać się, ożenić i zestarzeć oraz zaprzyjaźnić z Bogiem, co pomaga mu przestać bać się śmierci.

Autor w tej historii poruszył bardzo bolesny temat, bo nikt nie umie pogodzić się ze śmiercią małych dzieci ani ich chorobami. Mało kto też potrafi otwarcie o tym mówić. Wolimy udawać że wszystko jest w porządku. Historia Oskara, który jest bardzo ufnym dzieckiem, otwartym na świat, bez uprzedzeń, pokazuje, jak ważne są sprawy życia codziennego. Na co dzień nie doceniamy ich, bo wydaje nam się, że będziemy żyć wiecznie. Niestety każdego z nas dopadnie kres życia. Pisarz ujął to w cudownych słowach: „Bo życie to taki dziwny prezent. Na początku się je przecenia: sądzi, że dostało się życie wieczne. Potem się go nie docenia, uważa się, że jest do chrzanu, za krótkie, chciałoby się je niemal odrzucić. W końcu kojarzy się, że to nie był prezent, ale jedynie pożyczka. I próbuje się na nie zasłużyć."

Eric - Emmanuel Schmitt posługuje się tutaj bardzo prostym językiem, ponieważ książka pisana jest z perspektywy Oskara - małego chłopczyka. Tekst w głównej mierze opiera się na listach pisanych do Boga, w których zawarte są przemyślenia i prośby chłopca. Czyta się ją bardzo szybko, nie sposób jej odłożyć, nie poznając zakończenia tej cudownej, końcowej podróży przez życie małego chłopca. Ta książka wywarła na mnie ogromne wrażenie. Polecić mogę ją każdemu, bo znajduje się w niej mnóstwo niesamowitych rad dotyczących życia, przyjaźni oraz wiary w Boga. Zmusza również do refleksji nad własnym życiem codziennym.

Dlaczego nie czytamy książek?

Pełne zakurzonych egzemplarzy książek w bibliotekach i biblioteczkach, które często mają tylko ładnie wyglądać... Można powiedzieć, że to dość częsty widok, szczególnie w domach. Dlaczego nie czytamy? Chyba wśród polskiej młodzieży nie ma wyrobionego nawyku czytania od najmłodszych lat.



Wiktoria Łątka

Nie będę się osobie rozpisywać, bo jestem najzwyczajniej zwyczajna.

Książki to nie element dekoracyjny

Często książki są ozdobą w naszych domach i stanowią one wyłącznie element dekoracyjny. Brakuje przykładu ze stronny rodziny, czy starszych rówieśników, przez co nie czujemy potrzeby czytania. Z drugiej zaś strony, w czasach, kiedy odpowiedz na każde pytanie można znaleźć w internecie, tradycyjne, papierowe książki zaczynają tracić na wartości. Częściej młodzież korzysta z internetu niż ze źródeł dostępnych w bibliotekach i księgarniach.

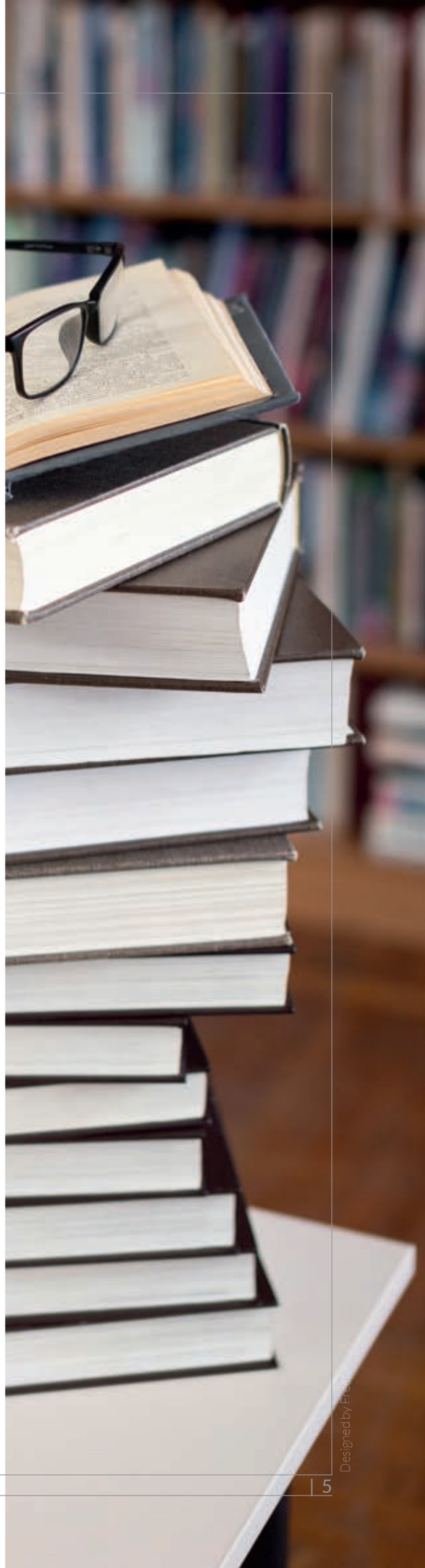
Książka nie gryzie

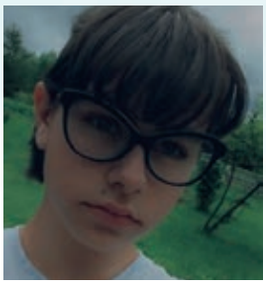
Młodzież nie potrafi korzystać z książek, nie posiada umiejętności wydobywania informacji ze źródła piśmienniczego. Ma problem z czytaniem ze zrozumieniem, co w przyszłości skutkuje choćby kiepskimi wynikami na testach, czy sprawdzianach, a w późniejszym czasie brakiem umiejętności selekcjonowania treści, wydobywania najważniejszych informacji. Jest to duży problem, który jest bardzo ciężki do zwalczenia. W dzisiejszych czasach posiadamy ogromną dostępność do rożnego rodzaju książek, pisanych w różnych stylach oraz o różnych tematykach. W bibliotekach publicznych możemy znaleźć wiele „perełek", które mogą być naprawdę świetnym sposobem na spędzenie wolnego czasu. Zainteresowanie książką młodych czytelników zależy też w dużym stopniu od aury i wystroju bibliotek. Dobra aura i odpowiedni personel to klucz do sukcesu.

Lektura staje się wrogiem

Zagłębiając się jeszcze dalej i szukając odpowiedzi na pytanie, dlaczego młodzież nie czyta książek, postanowiłam sprawdzić wykaz lektur przygotowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Książki, które zostają nam narzucane, nie wzbudzają wśród nas zainteresowania. Traktujemy przeczytanie takiej książki jak karę, którą musimy odbyć w wyznaczonym przez nauczyciela czasie. Inną przyczyną, która moim zdaniem swoje korzenie ma także w systemie szkolnictwa, jest brak umiejętności zachęcenia nas do czytania lektur nadobowiązkowych. A może zamiast omawiania wyłącznie lektur można byłoby zapytać nas, czy chcemy poświęcić uwagę literaturze, która nas interesuje?

Temat ten jest tematem rzeką. Nie każdy z nas czuje chęć do czytania książek i zagłębiania się w lekturę, jednak czytanie książek jest bardzo pomocne w życiu, ale jest to także fajny sposób na spędzenie wolnego czasu przyjemnie i spokojnie.





Karolina Kras

Interesuję się książkami, gotowaniem, kryminalistyką i psychologią.

Ochrona środowiska — problem czy rozwiązanie?

Problem, ponieważ to zawsze są koszty.
Rozwiązanie, ponieważ jest to jedyny sposób na przetrwanie Ziemi, a jednocześnie nas. Tak wygląda to w naszej okolicy.

Dbajmy o to, co piękne !

Oglądając te zdjęcia, aż chce się żyć i odpoczywać na łonie przyrody w naszej okolicy. Szkoda, że jest ich tak mało. Naszym celem, a nawet obowiązkiem, jest ocalenie od zanieczyszczeń i skażenia środowiska naturalnego nie tylko naszej okolicy, ale całej Ziemi dla przyszłych pokoleń.

Jak odpady wpływają na środowisko?

Przede wszystkim zanieczyszczają wody

A to duży problem dla środowiska. Połącznie procesów gnilnych i opadów atmosferycznych sprawia, że pojawiają się odcieki, a ich skład jest zależny od rodzaju odpadów. Niestety często zawierają one metale bądź kwasy, które bardzo destrukcyjnie wpływają na wodę. W takich przypadkach obszar skażenia może być niejednokrotnie większy od powierzchni dzikiego wysypiska, a co najgorsze, istnieje ryzyko, że będzie się systematycznie powiększał.

Odpady skażają glebę

Bardzo wysokie ryzyko skażenia gleby występuje w pobliżu dzikich wysypisk. W zależności od rodzaju skażenia oczyszczanie gleby zajmuje sporo czasu lub jest niemożliwe. Co gorsze zanieczyszczenia często nie występują tylko na miejscu wysypisk, ale również kilkadziesiąt, a nawet kilkaset metrów dalej.

Emitują trujące gazy i pyły

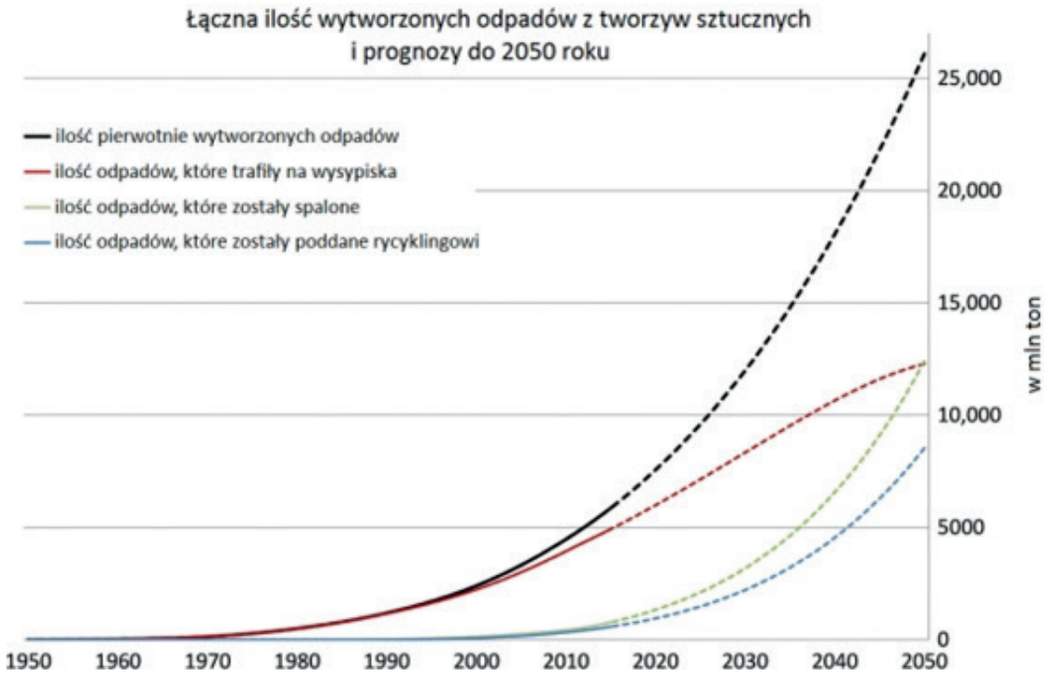
Co prowadzi do zanieczyszczeń powietrza, które jest nam niezbędne do prawidłowego oddychania.

Skażona zostaje roślinność

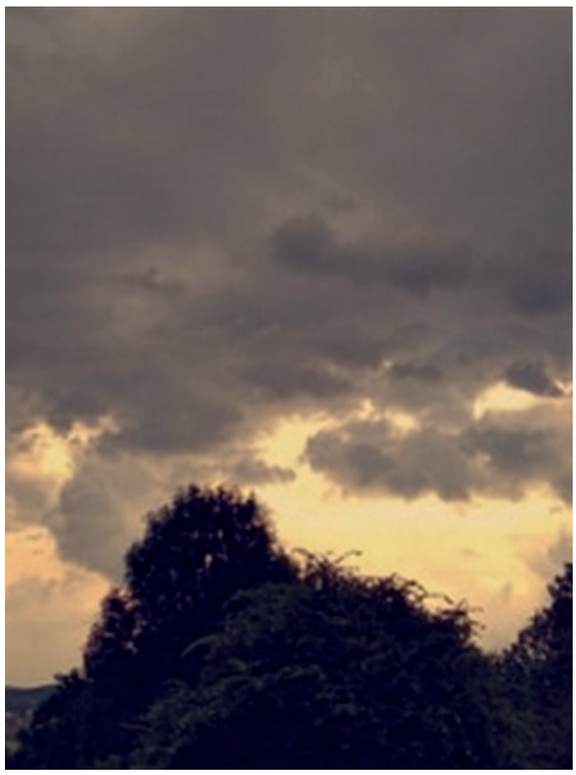
Przez glebę, a następnie korzenie toksyczne związki chemiczne, zanieczyszczenia przemieszczają się do różnych części roślin.

Stanowią realne zagrożenie

Praktycznie każde wysypisko emituje niebezpieczne gazy. Jednym z nich jest metan. Gdy jego stężenie niebezpiecznie wzrośnie, istnieje ryzyko wystąpienia samozapłonu, którego wynikiem może być pożar wysypiska. Podczas spalania się śmieci, do atmosfery dostają się ogromne ilości szkodliwych substancji, które mogą zanieczyścić powietrze w promieniu kilku kilometrów. Ponadto pożary tego typu są trudne do ugaszenia, a śmieci mogą tlić się nawet w przez kilka dni.



Co każdy z nas może robić dla dobra naszej planety ?



Segregować śmieci

Jest to jeden z najprostszych sposobów. Do segregowania śmieci wystarczą cztery pojemniki: na szkło, plastik, papier i śmieci zmieszane. Brzmi prosto, prawda? Tak, segregowanie jest proste i szybkie.

Oszczędzać wodę

Pewnie zadajesz sobie pytanie: „Po co? Przecież woda będzie zawsze, prawda?" Nieprawda! Wkrótce zasoby wody mogą się wyczerpać. Jeśli to cię jeszcze nie przekonuje, to może przekonają cię liczby:

- 200 mln godzin spędzonych przez kobiety na całym świecie, by dostarczyć do gospodarstwa domowego wody słodkiej,
- 2,1 mld ludzi nie ma dostępu do wody pitnej,
- co 20 sekund umiera dziecko z powodu braku dostępu do wody pitnej,

Prognozy mówią nawet o 8 miliardach ludzi, którzy za 25 lat nie będą mieć dostępu do wody pitnej.

Oszczędzać energię

Po co oszczędzać energię? Prostsza i bardziej trafiająca do ludzi odpowiedź brzmi – żeby nie wydawać na nią aż tylu pieniędzy. Odpowiedź ważniejsza mówi o wyczerpujących się kopalnych źródłach energii oraz o pogarszającym się stanie środowiska naturalnego.

Zrezygnować z plastikowych toreb

Rocznie statystyczny Polak zużywa ich aż 490. Pakujemy w nie wszystko, nawet to, co jest już zamknięte w plastikowe opakowanie, a potem po prostu wyrzucamy. Plastikowe torebki rozkładają się około 400 lat! Jeśli to dalej Cię nie przekonuje, to może przekonają Cię zwierzęta cierpiące z powodu tych z pozoru niegroźnych toreb. Każdego dnia naukowcy znajdują kawałki plastiku w żołądkach morskich stworzeń. Jak szacują eksperci, plastik w morzach i oceanach co roku zabija miliony morskich zwierząt.

Kupować odpowiedzialnie

870 milionów ludzi głodujących, 2 miliardy niedożywionych, wiele osób, którym brakuje pieniędzy, by ubrać siebie i swoje dzieci. Te dane przerażają, ale niestety taka jest prawda. Doceniaj to, co masz, a kupuj mądrze! Rób listę zakupów, kupuj tyle, ile potrzebujesz. Nie wyrzucaj ubrań i rzeczy, tylko nadaj im drugie życie – oddaj innym.

Wybierać transport przyjazny środowisku

Przeciętne auto emituje 160 gramów dwutlenku węgla na kilometr jazdy, a ta liczba powiększa się, gdy samochód przyspiesza lub gwałtownie hamuje. Przeciętny Polak rocznie jest odpowiedzialny za 8 tysięcy kilogramów dwutlenku węgla. Do pochłonięcia takiej ilości dwutlenku węgla trzeba zasadzić 3 hektary lasów. Jeśli masz taką możliwość, wybieraj pociąg lub autobus zamiast samochodu, a najlepiej rower.

Dzielić się swoją wiedzą z innymi

Uświadamiaj ludzi w swoim otoczeniu o powadze sytuacji. Sam dawaj dobry przykład i rady, pomagaj. Im więcej ludzi wie, tym więcej ludzi pomaga naszej planecie.

Wszyscy chcemy czystego powietrza, zielonej trawy, ekologicznych plonów, ale żeby to uzyskać, musimy naprawienie świata i środowiska zacząć od siebie.

Dbajmy o to, co piękne !
Dbajmy o to, co nasze !
Dbajmy o naszą planetę !

Dbajmy o naszą planetę !

Źródła:
listydlaziemi.pl%2Faktualnosci%2Fjak-odpady-wplywaja-na-srodowisko%3Ffbclid%3DIwAR2uDi0ZHQeIcMnMSdTIESr2GYJCnJxFZbn6QGGzgYp4kYeGVeBKoMncUHk&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ
www.national-geographic.pl%2Fartykul%2Fswiatowy-dzien-wody%3Ffbclid%3DIwAR0sa_z6j2JEcEJVKPpYHzyG63o0Y4NyxubpTAWN9cH5d35SiWGNQgs1ic4&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ
www.wysokieobcasy.pl%2Fwysokie-obcasy%2F7%2C148227%2C24770824%2C10-krokow-ktore-pomoga-ci-zadbac-o-srodowisko.html%3FdisableRedirects%3Dtrue%26fbclid%3DIwAR1dJMK35JUhA510p25HAfTxVBLOmcACLsSNUnGmdqRxg5nnuMTkp1a_MNs&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ
www.wysokieobcasy.pl%2Fwysokie-obcasy%2F7%2C148227%2C24770824%2C10-krokow-ktore-pomoga-ci-zadbac-o-srodowisko.html%3FdisableRedirects%3Dtrue%26fbclid%3DIwAR1dJMK35JUhA510p25HAfTxVBLOmcACLsSNUnGmdqRxg5nnuMTkp1a_MNs&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ
tonac-w-smieciach-plastik-w-morzach-i-oceanach%2F%3Ffbclid%3DIwAR2acAbAWzmZd8_GtJIhZ_RmKqYQiOY26z9lzWAYxZ1dRjBMeIIXGMusqZ8&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ
ziemianarozdrozu.pl%2Fartykul%2F3737%2Fjak-plastik-szkodzi-ziemi%3Ffbclid%3DIwAR37rB2wic1IdNjcAIepX09oqI4aCairosd36-gNC1T3KQs0ieXS7ieqP60&h=AT1dRBVxp8CgwVwymg9p3a8vMB6PXqHtnY-twJjDzcXVli1Ln9kednb0wk2WbFbNgmKa_aUEB9EEbBwHcgH_pu9PoqJBZqbvfb3a-liINIWbNRIFX44eDCTunX7bzvQ9l0sKFQ

Ten bałagan aż odrzuca, zdjęcia ogląda się z wstydem i wstrętem.

Wszyscy chcemy czystego powietrza, zielonej trawy, ekologicznych plonów, ale żeby to uzyskać, musimy zacząć naprawianie środowiska od siebie. Każdy powinien dbać o to, żeby otaczający nas krajobraz był „jak z obrazka" na co dzień. Ekologia to „być albo nie być" dla naszej planety - sami musimy wybrać.

Dbajmy o to co piękne! Dbajmy o to co nasze! Dbajmy o naszą okolicę!

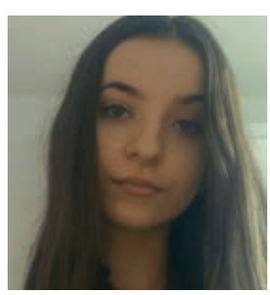
Tuchów miejscem odpoczynku – czemu nie?

Nowa rzeczywistość, w jakiej się znaleźliśmy, zmusiła część z nas do odwołania dawno już zaplanowanych wyjazdów. Pomimo że wakacje się już skończyły, pragniemy przedstawić miejsca w Tuchowie i okolicy, w których miło możemy spędzić czas z najbliższymi, pozbyć się nudy oraz zachować wspaniałe wspomnienia z ostatnich dni sierpnia.

Fot. Wojciech Kras

Na Skałce oderwiesz się od codzienności

Jedną z takich nowszych atrakcji, które pojawiły się w ostatnich miesiącach w Tuchowie, jest Skałka. Miejsce idealne, w którym można miło spędzić czas z rodziną, jak i przyjaciółmi. Połączyć przyjemne z pożytecznym, posłuchać śpiewu ptaków, wyjść z psem na spacer, czy poczytać nowy numer naszej gazety. Jest to nowość – miejsce którego w Tuchowie do tej pory nie było. Główna alejka ścieżki prowadzi pod szpital lub stadion Tuchovii. Wzdłuż alejek zamontowane są latarnie, co umożliwia również spacer wieczorną porą, ławki, na których można odpocząć oraz kosze na śmieci, dzięki którym można zadbać o porządek.



Alicja Świątek

Chodzę do liceum w Tuchowie, lubię oglądać filmy, słuchać muzyki i spotykać się ze znajomymi.

Czasem wydaje się nam, że ciekawe miejsca są daleko od nas, że żeby zobaczyć coś ciekawego i ciekawie spędzić czas, trzeba wyjeżdżać. Tymczasem okazuje się, że to, jak spędzasz czas, jest ważniejsze od tego, gdzie go spędzasz. Zachęcamy do odkrywania miejsc, które są blisko i nie są doceniane.

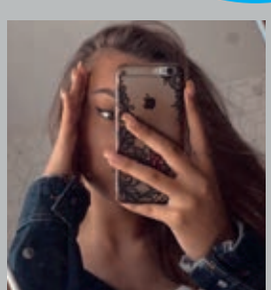
„Dudek” – świetnym rozwiązaniem dla każdego

www.facebook.com/parkrozrywkidudek/

Świetnym miejscem na spędzenie letniego popołudnia może być również rodzinny park rozrywki „Dudek”, znajdujący się w Burzynie, tuż za kościołem, w spokojnej, lecz malowniczej okolicy, dookoła otoczony lasami. Atrakcje, które tam czekają to m.in.: plac zabaw, strzelnica, boisko, miejsce na grilla oraz wiele innych niespodzianek, nie tylko dla najmłodszych, ale również dla starszych. Dla fanów aktywnego wypoczynku przygotowane są dwie trasy liniowe, każda o różnym stopniu trudności oraz mała „tyrolka”. Natomiast dla tych, którzy wolą odpocząć, znajdą się leżaki, ławki oraz altanka. Na miejscu można również coś zjeść lub wypić kawę. Podsumowując – lokalizacja ta, jest pełna atrakcji dla osób w każdym wieku chcących spędzić czas aktywnie lub po prostu odpocząć, ponadto jest to świetna okazja do sprawdzenia swoich umiejętności oraz dobrej zabawy.

Izabela Sołtys

Uczęszczam do szkoły muzycznej II° im. Ignacego Jana Paderewskiego w Tarnowie, do klasy skrzypiec.



Aleksandra Solarz

Chodzę do Liceum Ogólnokształcącego w Tuchowie, jestem osobą energiczną, ciekawą świata, a także osobą, która lubi podejmować się nowych wyzwań.

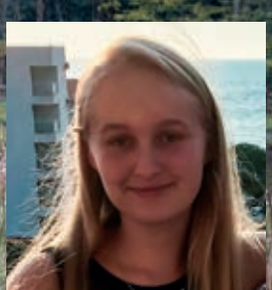
Grill w „Dolinie Białej”

Kolejne ciekawe miejsce to ośrodek rekreacyjny „Dolina Białej” Sajdak, położony na terenie Tuchowa, niedaleko tuchowskich stawów. Jest to idealne miejsce do spędzenia czasu z rodziną, a także przyjaciółmi. Można tam odpocząć, zapalić grilla oraz pojeździć konno. Jednak miejsce to oferuje wiele więcej atrakcji, takich jak np.: jazda bryczką, place zabaw, boisko do siatkówki plażowej oraz miejsce na grilla, które często udostępniane jest pod różnego rodzaju imprezy okolicznościowe, czy nawet kino plenerowe. Więc jeżeli chcesz odpocząć, doznać nowych doświadczeń i przygód, z całą pewnością warto odwiedzić „Dolinę Białej”.

www.facebook.com/pg/dolinabialej

Las Tuchowski nie tylko na grzybobranie

Jedną z wielu ciekawych atrakcji jest również Las Tuchowski, do którego można dojechać na rowerze na przykład. Trasa prowadząca przez las ma prawie 4,5 km. W czasie spaceru można się napawać czystym powietrzem oraz podziwiać cuda natury. Zwieńczeniem ścieżki jest staw pośrodku lasu, nad którym organizowane są liczne spotkanie przy grillu. Obcowanie z naturą sprawia, że wracamy do domu pełni energii i wypoczęci.



Weronika Wójcik

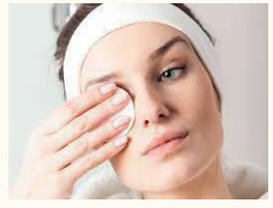
Mam szeroki wachlarz zainteresowań, m.in.: języki obce, podróże, tenis ziemny i Formuła 1 :)

www.facebook.com/lastuchowski/

Gabriela Stańczyk

Najczęstsze błędy w pielęgnacji cery

Zły demakijaż oczu



Skóra wokół oczu ma 15 razy mniej gruczołów łojowych i jest 5 razy cieńsza od skóry twarzy. Większość z nas podczas zmywania makijażu oczu trze, rozciąga, a nawet szoruje skórę pod oczami płatkiem kosmetycznym. To niestety prowadzi do znacznie szybszego pojawiania się zmarszczek wokół oczu.

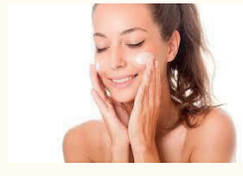
1. 2.

Jak robić to poprawnie?

Po pierwsze - bardzo ważny jest dobry płyn, najlepiej na bazie olejku, który rozpuści kosmetyki.
Ważne jest też, żeby przez chwilę przytrzymać kosmetyk na rzęsach i powiece, żeby formuła miała czas zadziałać.
Resztki zmywamy płatkiem kosmetycznym w kierunku nosa - nie odwrotnie!

1. Oczyszczający olejek do twarzy NovAge, Oriflame, 59,90 zł/150 ml
2. Płyn do usuwania wdoodpornego makijażu oczu The ONE, Oriflame, 29,90 zł/100 ml

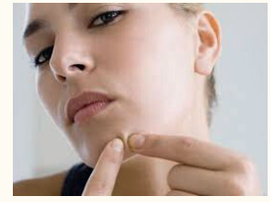
Zapominamy o tonizowaniu skóry



Po umyciu twarzy mamy tylko 1 minutę, aby wyrównać jej pH i ją nawilżyć. W innym przypadku skóra się odwadnia i rozregulowuje. Przesusza się i podrażnia lub odwrotnie - wydziela duże ilości sebum, by wyrównać poziom nawilżenia, a to z kolei prowadzi do powstawania niedoskonałości.
Żeby tego uniknąć, warto używać toniku lub esencji tonizującej.

1. 2.

1. Esencja tonizująca NovAge, Oriflame, 49.90 zł/150 ml
2. Odświeżający tonik Love Nature z organicznym aloesem i wodą kokosową, Oriflame, 27,90 zł/150 ml



Wyciskamy pryszcze i zaskórniki

Każdy stan zapalny na twarzy powoduje wydzielanie się wolnych rodników, które niszczą kolagen i elastynę - składniki budulcowe skóry. Te białka odpowiadają za jędrność i sprężystość skóry. Jeśli wyciskamy niedoskonałości powodujemy jeszcze gorsze skutki na twarzy - rozciąganie, wygniatanie, tarcie to dla skóry ogromny stres. Wygniecione pryszcze pozostawiają na skórze nieestetyczne przebarwienia i blizny. Warto, zamiast ręcznie radzić sobie z niedoskonałościami, postawić na regularne złuszczanie cery, które odblokowuje pory i zmniejsza tendencję do pojawiania się niedoskonałości.

1. 2.

1. Odnawiający peeling NovAge, Oriflame, 49,90 zł/100 ml
2. Oczyszczająca maseczka i scrub 2 w 1 LoveNature z organicznym drzewem herbacianym i limonką, Oriflame, 24,90 zł/75 ml

Wysuszamy skórę tłustą

Nawilżanie to podstawa pielęgnacji, nie tylko w przypadku cery suchej czy normalnej, ale także w przypadku cery tłustej i problematycznej. Aby wyrównać poziom nawilżenia, skóra wytwarza łój, który powoduje nieestetyczne jej świecenie się. Gdy próbujemy ją wysuszyć, wytwarza jeszcze więcej łoju. Tworzy się błędne koło pielęgnacji twarzy. Kremy do cery tłustej powinny więc mieć odpowiednio dostosowaną formułę - bez składników komedogennych oraz obciążających.

1. 2.

1. Krem na noc Optimals Hydra Matte do cery tłustej, Oriflame, 44,90 zł/50 ml
2. Nawilżający krem na dzień NovAge True Perfection, Oriflame, 79,90 zł/50 ml

Nie używamy filtrów przeciwsłonecznych

Filtr przeciwsłoneczny to absolutny musthave pielęgnacyjny! To najlepsza metoda ochrony przed fotostarzeniem i przebarwieniami. Jeśli będziemy pomijać stosowanie produktów SPF, prędzej czy później zmierzymy się z nierównomiernym kolorytem, utratą jędrności skóry i zwiększoną ilością zmarszczek. Warto rano stosować krem z faktorem co najmniej 15, a w warunkach dużego nasłonecznienia 30-50 SPF. Ważne jest też, aby kosmetyk zawierał filtry zarówno UVA, jak i UVB, i miał lekką konsystencję, nadającą się pod makijaż.

1. 2.

1. Mgiełka do opalania SPF 50 Sun 360, Oriflame, 69,90 zł/100 ml
2. Ochronny krem na dzień NovAge SPF 50 UVA/PA++++, Oriflame, 79,90 zł/30 ml