



LISTOPAD 2014

Smigło

KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH



NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

84 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

LISTOPAD 2012

Patriotyzm jest spoko!

Gdyby Danka miała wasy...

Samorządowy Bieg na Orientację

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

83 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

MAJ 2011

Gaz do dechy!

sztuka skateboardingu

Zabawy nie tylko dla twardzieli

Krakowski spacerownik

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

70 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

LUTY 2011

Wieloletnia przyjaźń Wenus i Marsa

Co o chłopakach każda dziewczyna wiedzieć powinna...

TOP 5, czyli filmy niekoniecznie dla zakochanych

Co o dziewczynach każdy chłopak wiedzieć powinien...

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

78 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

MARZEC 2012

Książka nie gryzie

Bitwy o kanon lektur

Gdy człowiek kocha wampira...

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

82 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

WRZESIEŃ 2012

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

83 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

PAŹDZIERNIK 2012

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

94 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

LUTY 2014

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

95 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

KWIECIEŃ 2014

KONIEC GIMNAZJUM, I CO DALEJ?

Krakowskie szkoły ponadgimnazjalne w oczach uczniów

100 zdań o wybitnych postaciach

100 pomysłów na handmade

Karate uczy dyscypliny

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

Smigło
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

Skrócone życie licealisty

Jak się ubrać? Wiosenne metamorfozy

NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085 www.mlodziej.net

81 **Smigło**
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

CZERWIEC 2012

Demoty i memy, czyli jak internet zmienia nasz język

Pokolenie dobrobytu

Hikikomori – współcześni pustelnicy

GRA O TALENTY CZY O PIENIĄDZE?

MUSICAL: RÓŻNOCZASNE KING

JAK ŚWIĘTUJĄ BOŻE NARODZENIE W INNYCH KRAJACH?

OD PALKERA DO MIKSERA

Złote Berło w rękach sportowców z „Kusego”

Zaproszenie do Samorządowej Ligi Mistrzów

YouTube – inteligentnie



© Biblioteka Polskiej Piosenki

Patriotyczna Lekcja Śpiewania

Jak co roku w Święto Niepodległości na Rynku Głównym odbędzie się już 54. Lekcja Śpiewania. Artyści z kabaretu Loch Camelot pod przewodnictwem Ewy Korneckiej, wspólnie ze zgromadzoną na rynku publicznością, będą śpiewać polskie pieśni i piosenki patriotyczne. Na tę okazję Kancelaria Prezydenta Miasta Krakowa przygotowała 5500 bezpłatnych śpiewników zawierających najpiękniejsze z nich. Każdy będzie mógł przyjąć i pokazać, że w jego żyłach płynie polska, szlachetna krew. Koncert został objęty honorowym patronatem prezydenta miasta, Jacka Majchrowskiego. Przyjdź, bo naprawdę warto!

Organizatorem Lekcji Śpiewania jest Biblioteka Polskiej Piosenki i Loch Camelot. Pomysłodawcą Lekcji jest Dyrektor Biblioteki Polskiej Piosenki - Waldemar Domański.

11 listopada 2014, Rynek Główny, godzina 17.00

 Mateusz Ciochoń



Fot.: Jan Graczyński © Biblioteka Polskiej Piosenki

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło”, otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa
Os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogiłskiej”
ul. Mogiłska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-10, e-mail: redakcja@mlodziez.info

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Klaudia Piotrowska (sekretarz redakcji), Marysia Grajewska, Angela Mazurczak, Krzysztof Materny, Maciek Wnęk, Jadzia Uljasz, Beata Puchalska, Mateusz Ciochoń, Wiktoria Dziedzic, Anna Bojdo, Kamila Kucia, Alicja Bil, Jacek Liberacki

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta: Pracownia Register, ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków, tel. 12 378-48-33, e-mail: info@pracowniaregister.pl **www.pracowniaregister.pl** (Katarzyna Zalewska, Renata Cynarska-Szuba, Anna Jakubowska)

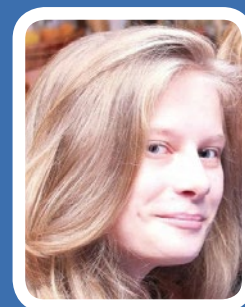
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.



Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przesłupczoci Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów (Wydział Spraw Społecznych) przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.



Stowa!

To już 100! Właśnie tyle wydań „Śmigła” wykręciło do tej pory kilka pokoleń młodych dziennikarzy. Skoro to już setny numer, to mamy niezbitą dowód na to, że potrafimy pozytywnie zakręcić młodzież! Niektórzy z tych, którzy tworzyli pierwsze numery naszego pisma, pracują, kończą studia, mają dzieci. Są też tacy, którzy zawodowo zajęli się dziennikarstwem, piszą do profesjonalnych gazet, portali lub pracują w radiu. A my? My jeszcze mamy trochę czasu, więc postanowiliśmy, że ten wyjątkowy numer będzie zakręcony. Zabawiamy się liczbą 100 w każdy możliwy sposób. Poznamy tajniki mody fryzjerskiej rodem z wybiegów, pomysłowe prezenty i wiele innych.

Przy tworzeniu tego numeru bawiliśmy się setnie. Każdy z nas miał jakiś pomysł, który koniecznie chciał wykorzystać. Kombinowaliśmy, w jaki sposób nawiązać do jubileuszu „Śmigła”. Mam nadzieję, że każdy z Was znajdzie coś dla siebie i poświętuje z nami setny numer naszego pisma. Zapraszamy do zabawy!

🕒 Klaudia Piotrowska

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU

- 4–5 Niemal 100 ciekawych zdań o 25 wybitnych postaciach
- 6–7 100 największych fauli w historii sportu
- 8 100 pomysłów na *handmade*
- 9 Śmigłowy top 100 przebojów wszech czasów
- 10 10(0) najpiękniejszych kobiet
- 11 (Prawie) 100 niezwykłych facetów
- 12 Po co są włosy? Żeby robić wrażenie!
- 13 Lakierowe szaleństwo

NASZE PASJE

- 14–15 Karate uczy dyscypliny
- 15–16 Walka z samym sobą

STREFA ROZRYWKI

- 17 Muzyczna skrzynka „Śmigła”
- 17 Zupa dyniowa
- 18 Sweter zamiast dresu
- 18 Wykreślanka
- 19 Pamiętnik nastolatki

OKO NA KRAKÓW

- 2 Patriotyczna Lekcja Śpiewania

100 ciekawych zdań o 25 wybitnych postaciach

1. Nelson Mandela:

Większość swojego życia poświęcił na walkę z rasizmem i łamaniem praw człowieka w RPA. Był przywódcą nielegalnego Afrykańskiego Kongresu Narodowego, który doprowadził do zniesienia apartheidu, czyli systemu segregacji rasowej. Otrzymał 695 nagród, w tym Pokojową Nagrodę Nobla.

2. Izaak Newton:

Odkrył prawo powszechnego ciążenia, sformułował podstawy fizyki, mechaniki i astronomii. W czasach szkolnych pisał wiersze. Jeden z nich się zachował i jest dowodem umiejętności autora. Ściany jego pokoju pokrywały różne rysunki namalowane węglem.

3. Aleksander Graham Bell:

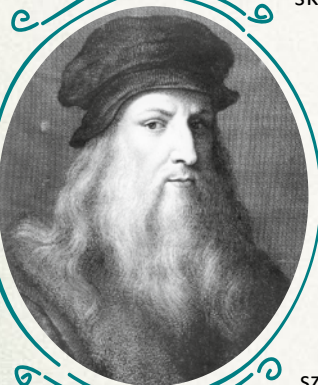
Wynalazł telefon, który dzisiaj jest nieodłączną częścią naszego życia. Był współzałożycielem dwóch znanych czasopism: „Science” i „National Geographic”. Miał wkład w rozwój lotnictwa. Jego prace w ciągu półtora roku doprowadziły do historycznego wydarzenia: kontrolowanego lotu samolotu nad zamrożniętym jeziorem.

4. Jan Gutenberg:

Około 1450 roku wynalazł prasę drukarską. Uważa się go za wynalazcę ruchomej czcionki. Jego postać pojawia się w kilku książkach, np.: w powieści Matthew Skeltona *Endymion Spring* Gutenberg jest drugoplanowym bohaterem.

5. Edmund Hillary:

Zdobyl Mount Everest (ok. 8850 m n.p.m.) jako pierwszy człowiek w historii. W Nowej Zelandii jego podobiznę umieszczono na banknocie pięciodolarowym. Został odznaczony Orderem Podwiązki, najwyższym cywilnym i wojskowym odznaczeniem Wielkiej Brytanii.



6. Leonardo da Vinci:

Był utalentowany w wielu dziedzinach. Malował obrazy i projektował wynalazki. Nie jadł mięsa. Kochał zwierzęta do tego stopnia, że czasem kupował jakieś tylko po to, aby je wypuścić na wolność. Jego iloraz inteligencji szacuje się na od 200 do 250.

7. Pablo Picasso:

Stworzył ponad 217 tysięcy dzieł: obrazów, rzeźb oraz szkiców. Kształcił się w Hiszpanii, a potem w Paryżu. W wieku 17 lat otrzymał złoty medal w Maladze za „Wiedzę i miłosierdzie”.

8. Dante Alighieri:

Boska komedia została wydrukowana w 1472 roku. Dante pisał w dialekcie tokańskim. Był to skandal, ponieważ w XIV w., za życia pisarza, wszystkie dzieła powstawały po łacinie. W *Boskiej komedii* Dante Alighieri stworzył najśłynniejszy obraz piekła w literaturze.

9. Michał Anioł:

Uczył się anatomii, potajemnie przeprowadzając sekcje zwłok. Papież chciał, aby pochowano go w Bazylice św. Piotra, ale ciało malarza wykradziono, wywieziono i uroczystie pochowano w kościele w Santa Croce. Pod koniec życia napisał wiele sonetów i kazań.



10. Wolfgang Amadeusz Mozart:

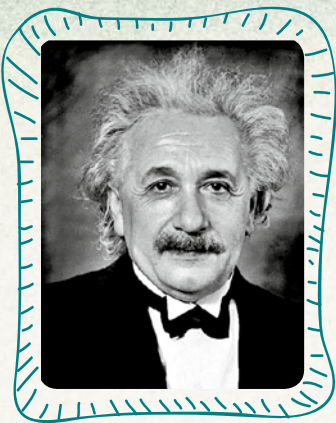
Pierwszą trasę koncertową jako pianista odbył, mając 6 lat. W wieku 8 lat skomponował pierwszą symfonię. Mimo krótkiego życia (36 lat) zostawił po sobie kilkaset utworów. Pochowano go w grobie 3. klasy, tak jak większość ubogich mieszkańców Wiednia.

11. Charles Lindbergh:

W 1927 roku jako pierwszy przeleciał nad Oceanem Atlantyckim. Jego syn został porwany i zamordowany przez kryminalistę Brunona Hauptmanna. Historia tego porwania i zabójstwa stała się inspiracją dla Agathy Christie.

12. Blaise Pascal:

Niezwykle uzdolniony matematyk i fizyk. Ojciec, chcąc, aby nie zaniedbywał nauki greki i łaciny, nie pozwalał mu uczyć się matematyki do 15 roku życia. Pascal miał duży wkład w skonstruowanie mechanicznych kalkulatorów i odkrycia z zakresu mechaniki płynów. W wieku 16 lat napisał pracę obejmującą zagadnienia z geometrii rzutowej. Był filozofem i bardzo religijnym człowiekiem.



13. Albert Einstein:

Chyba najślynniejszy fizyk w historii. Przez większość swojego życia był wegetarianinem. Nieznany sposób obliczył, że wykorzystał 5% swojego mózgu. Zaczął czytać dopiero w wieku 9 lat, zawsze miał też w szkole kłopoty z pisaniem, za to z myśleniem – żadnych.

14. John Ronald Reuel Tolkien:

Pisarz i filolog. Znał 30 języków. Bardzo lubił grać w rugby. Przez swoje hobby miał złamany nos i przecięty język. Jedną z planetoid nazwano na cześć pisarza – 2675 Tolkien.

15. Mark Twain:

Pisarz i dziennikarz, autor *Przygód Tomka Sawyera*. William Faulkner nazwał Twaina „ojcem amerykańskiej literatury”. Pisarz urodził się w roku pojawienia się komety Halleya, a zmarł, kiedy pojawiła się ponownie. Był pierwszym człowiekiem, który napisał całą powieść na maszynie. Rok przed swoją śmiercią, w 1910 r., przepowiedział ją.

16. Thomas Edison:

Przedsiębiorca i wynalazca. Ojciec zachęcał go do czytania, płacąc mu 10 centów za każdą książkę. W wieku 15 lat brał udział w groźnym wypadku kolejowym i częściowo stracił słuch. W Nowym Jorku zbudował pierwszą na świecie elektrownię publicznego użytku.

17. Guglielmo Marconi:

W 1909 r. otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki za rozwój telegrafii bezprzewodowej. W 1931 r. zbudował stację radiową w Watykanie dla papieża Piusa XI. Pierwsze własne doświadczenia z falami elektromagnetycznymi wykonywał na strychu rodzinnego domu „Villa Griffone” w Pontecchio.

18. Thomas Newcomen:

Jest często określany ojcem rewolucji przemysłowej. Wynalazł atmosferyczny silnik parowy. Silnika parowego po raz pierwszy użyto w 1712 r. w kopalni węgla.

19. Maria Skłodowska-Curie:

Opracowała teorię promieniotwórczości, techniki rozdzielania izotopów promieniotwórczych, odkryła dwa nowe pierwiastki – rad i polon. Była pierwszą kobietą profesorem na francuskiej Sorbonie. Także jako pierwsza kobieta w historii uzyskała stopień doktora fizyki. Miała pięcioro rodzeństwa.



20. Rudolf Diesel:

Był konstruktorem silnika wysokoprężnego (samoczynnego), nazwanego od jego nazwiska silnikiem Diesla. W wieku 12 lat z powodu wojny francusko-niemieckiej musiał wyemigrować na Wyspy Brytyjskie. Zmarł w niewyjaśnionych okolicznościach w 1913 roku podczas podróży promem przez kanał La Manche.

21. Irena Sendlerowa:

Polska działaczka społeczna i charytatywna, zajmowała się ratowaniem żydowskich dzieci z getta warszawskiego. W 1999 r. powstała w USA sztuka teatralna *Life in a Jar*, zainspirowana jej życiorysem. Kiedy sztuka zyskała wielki rozgłos, założono fundację Life in a Jar. Irenę Sendlerową prześladował komunistyczny Urząd Bezpieczeństwa. W więzieniu straciła przedwcześnie urodzone dziecko. Do śmierci opiekowała się nią pielęgniarzka, którą uratowała z getta.

22. Oskar Schindler:

Podczas II wojny światowej uratował więcej Żydów niż inne osoby. Ocalał ponad 1000 ludzi, którzy w trakcie wojny pracowali dla niego w fabryce Emalia. Izraelski instytut Yad Vashem uhonorował go medalem Sprawiedliwy wśród Narodów Świata. Zmarł w Niemczech z powodu niewydolności wątroby.

23. Lise Meitner:

Jako pierwsza znalazła teoretyczne wyjaśnienie zjawiska rozbicia jądra atomowego. W 1994 roku nastąpiło w końcu publiczne uznanie jej dokonań. Międzynarodowa Unia Chemii Czystej i Stosowanej zatwierdziła nazwę „meitner” dla pierwiastka transuranowego o liczbie atomowej 109. Nazywana jest często „matką bomby atomowej”.

24. Rosalind Franklin:

W wieku 26 lat obroniła doktorat z dziedziny chemii fizycznej. Jej obserwacje i zdjęcia przyczyniły się do odkrycia struktury DNA przez Watsona i Cricka. Była osobą z bardzo trudnym charakterem.

25. Annie Jump Cannon:

Była autorką uproszczonej i użytecznej klasyfikacji gwiazd bazującej na ich temperaturze. W 1884 r. otrzymała dyplom magistra fizyki w Wellesley College. W uznaniu za dokonania naukowe powierzono jej na Uniwersytecie Harvarda funkcję Kuratora Fotografii Astronomicznej.



 Natalia Niedbała

Podobno pierwszą zasadą wszystkich sportów jest tzw. *fair play*, czyli czysta gra. Jednak czasami żądza zwycięstwa czy pieniędzy bywa silniejsza od sumienia.

100

NAJWIĘKSZYCH FAULI

w historii sportu

W sporcie wyczynowym, jak wiadomo, ważne jest zwycięstwo. Niestety, zdarzają się sportowcy, którzy dla osiągnięcia sukcesu gotowi są stosować doping, strzelać gole ręką czy nawet nasyłać na przeciwnika bandytów. Na ten ostatni pomysł wpadła amerykańska łyżwiarka figurowa, Tonya Harding. Przed mistrzostwami Stanów Zjednoczonych jej mąż nasyłał bandytę na jej największą konkurentkę, Nancy Kerrigan. Zbir miał po zejściu łyżwiarki z lodu połamać jej nogi metalowym prętem. Plan się częściowo udał – Kerrigan została dotkliwie pobita – i Harding wygrała mistrzostwa, jednak na olimpiadzie w 1994 r. to Kerrigan była górą. Zajęła 2. miejsce, a Harding dopiero 8. Wybryk Tonyi okrył hańbą jej nazwisko, czego zapewne nie wynagrodziło jej nawet złoto z mistrzostw kraju.

KRÓL DOPINGU

Wiadomo, że największą złą złą sportu jest doping, czyli niedozwolone substancje zwiększające sprawność fizyczną. Między innymi właśnie takie substancje zepsuły jedną z najbardziej wzruszających historii w sporcie. Kolarz Lance Armstrong po wyczerpującej, długiej walce z rakiem wrócił do rowerów i siedmiokrotnie wygrał Tour de France, czyli najważniejszą imprezę kolarską na świecie. Stał się twarzą różnych kampanii o walce z rakiem. Sprawa była jednak podejrzana, ponieważ Armstrong przed chorobą nie osiągał większych sukcesów. I faktycznie: to nie walka z chorobą wzmocniła kolarza, tylko środki dopingujące. W 2012 roku oficjalnie potwierdzono stosowanie przez niego doping u i tym samym odebrano mu wszystkie medale zdobyte od 1998 roku. Były kolarz nie odczuwa jednak skruchy, przeciwnie, twierdzi, że bez niedozwolonych środków sukcesy w kolarstwie są niemożliwe i do dziś stosuje się je na najwyższym szczeblu.

MARION SKRUSZONA

Kłopot z dopingiem miała, również pochodząca z Ameryki, lekkoatletka Marion Jones. Jednak ta historia jest trochę inna niż Armstronga. Marion Jones osiągała bowiem sukcesy jeszcze przed stosowaniem niedozwolonych środków. Oszustwa wyszły na jaw po odczytaniu wysyłanych przez nią prywatnych listów, w których przyznawała się do stosowania dopingu. Sportsmencie udowodniono winy i odebrano wszystkie tytuły, jakie zdobyła od 2000 roku, między innymi mistrzostwo świata czy złoty medal olimpijski. Po karierze biegowej została koszykarką i zagrała w 47 spotkaniach kobiecej NBA. W przeciwieństwie do Armstronga żałuje swoich czynów i przestrzega innych przed dopingiem, bo prawda zawsze wychodzi na jaw.

PIŁKARSKIE PRZEKRĘTY

Z największą liczbą oszustw mamy chyba jednak do czynienia w piłce nożnej. Najczęściej chodzi o korupcję, czyli przekupywanie sędziów.

Być może takim sposobem sukces na mistrzostwach świata w 2002 roku osiągnęła Korea Południowa. Do półfinału turnieju piłkarzy tej drużyny nie doprowadziły ani umiejętności piłkarskie, ani doping, lecz sędziowie, którzy bez skrupułów pozbawiali szansy na sukces Hiszpanów, Portugalczyków czy Włochów. Prawdę mówiąc, nigdy nie udowodniono im oszustw. Co ciekawe, Koreańczycy tylko jeden mecz wygrali bez kontrowersji. Chodzi o spotkanie z Polską, kiedy zwyciężyli 2:0, nie dając biało-czerwonym żadnych szans.

BYŁE BYĆ MISTRZEM

W ogóle mistrzostwa świata w piłce nożnej to impreza, która rządzi się własnymi prawami. Na każdym turnieju w różnych drużynach dochodzi do skandali. Wszystko po to, aby wygrać. Na tamtych mistrzostwach zwyciężyli Brazylijczycy, strzelając wiele goli i nie dając szans rywalom. Jednak symbolem ich zwycięstwa jest podstęp, do jakiego uciekł się gwiazdor drużyny, Rivaldo. Z występów tego piłkarza nie zapamiętano 5 goli, jakie strzelił, lecz sytuację z meczu grupowego przeciwko Turcji. Była końcówka spotkania, wynik korzystny dla Brazylijczyków. Rivaldo podbiegł wykonać rzut rożny, jednak ociągał się bardzo długo, aby utrzymać wynik do końca meczu. Sfrustrowany całą sytuacją Turek Hakan Ünsal podał piłkę Brazylijczykowi, bowiem czas płynął na jego niekorzyść. Piłka podana górą uderzyła Rivaldo w udo, jednak całej sytuacji nie zauważył sędzia. Brazylijczyk wykorzystał ten moment i zaczął trzymać się za głowę, zwijając się z bólu. Arbiter, nie wahając się ani sekundy, pokazał Turkowi czerwoną kartkę za niesportowe zachowanie.

FUTBOŁOWA PIŁKA RĘCZNA

W zupełnie innych okolicznościach z boiska wyleciał Luis Suárez, co jednak uznano za bohaterski wyczyn. Dobiegał końca bardzo emocjonujący ćwierćfinał mistrzostw świata w 2010 roku pomiędzy Ghaną a Urugwajem. Było 1:1 i trwała ostatnia minuta dogrywki. Ghana wykonywała rzut rożny. Po groźnym strzale jednego z Afrykańczyków piłkę z linii bramkowej niczym rasowy bramkarz wybił ręką Luis Suárez, który jest kojarzony również z tym, że lubi gryźć innych zawodników. Tak czy inaczej, ręka oznaczała rzut karny. Do piłki podszedł więc napastnik z Ghany i, niestety, trafił w poprzeczkę. Sędzia po tym strzale zakończył dogrywkę, nadszedł czas na rzuty karne. W nich górą byli Urugwajczycy i to oni ostatecznie awansowali do półfinału.

RĘKA BOGA

Opisane powyżej przewinienie nie jest najbardziej znaną ręką w piłce nożnej. Z tą sprawą związek ma jeden z najlepszych piłkarzy w historii, Diego Maradona. Znowu w ćwierćfinale mistrzostw świata, tym razem w Meksyku w 1986 roku, kibice oglądali ciekawy mecz pomiędzy Argentyną a Anglią. Przy wyniku 0:0 z piłką w polu karnym znalazł się boski Diego. Nie mogąc jednak jej dosięgnąć głową, subtelnie podbił ją ręką nad angielskim bramkarzem. Sędzia nic nie widział, gol został uznany, a oszust dzięki tej ręce doprowadził swoją drużynę do zwycięstwa w turnieju. Maradona po meczu przyznał, że była ręka, jednak stwierdził, że nie do niego należała, lecz do samego Boga.

PIŁKARZ Z YOUTUBE

W piłce nożnej nie tylko na najwyższym poziomie zdarzają się różnego rodzaju oszustwa, bardzo często mają one miejsce również na peryferiach futbolu, choćby w polskiej ekstraklasie. Na ciekawy plan na znalezienie sobie łatwej, dobrze płatnej pracy w krótkim czasie wpadł Rumun Sorin Oproiescu. Stworzył fałszywy filmik ze „swoimi” akcjami i wstawił do Internetu, a następnie napisał fałszywe piłkarskie CV i wysłał do zarządu Wisły Kraków. Ci, niczego nieświadomi, zaprosili go na testy i już mieli z nim podpisać kontrakt, kiedy oszustwo wywęszył... kibic Wisły. Okazało się, że na filmiku nie pokazano umiejętności Rumuna, lecz innego piłkarza, a CV było fałszywe. Jednak Oproiescu cały czas zarzekał się, że jest piłkarzem. Wisła dała mu więc szansę w meczu towarzyskim. Jego występ potwierdził fakt, że żaden z niego sportowiec i klub wysłał „piłkarza” do domu.

MISTRZYNI MĘŻCZYNĄ

Jak wiadomo, czasami zdarza się, że noworodki posiadają gonady obu płci jako tzw. obojnaki. Bywa, że tacy ludzie zostają sportowcami. Za przykład może służyć Stanisława Walasiewicz, polska sprinterka, która lwia część swojego życia spędziła w Stanach Zjednoczonych. Jej kariera sportowa była bardzo udana, zdobyła choćby złoty medal igrzysk olimpijskich w biegu na 100 m czy mistrzostwo Europy w biegu na 100 i 200 m. Polska biegaczka zginęła w Stanach Zjednoczonych postrzelona przez przestępcę napadającego na sklep. Sekcja zwłok wykazała, że Walasiewicz była w połowie mężczyzną, a startowała w konkurencjach dla kobiet. Domagano się odebrania sprinterke medali, jednak w ostateczności nie zrobiono tego. Kobieta chciał być też Hermann Ratjen, który był w 100% mężczyzną, jednak na olimpiadę w 1936 roku pojechał jako Dora Ratjen. Startował w skoku wzwyż kobiet. Hermann bardzo się starał, wydepilował nogi i zapuścił długie włosy, jednak wysiłek i tak poszedł na nic. Nie dość, że oszustwo wykryto, to Ratjen zajął w tej konkurencji dopiero czwarte miejsce. Swoją prawdziwą tożsamość chcieli też ukryć hiszpańscy koszykarze, którzy wygrali paraolimpiadę w 2000 roku jako osoby niepełnosprawne intelektualnie. Jednak później zrobiono im badania. Okazało się, że prawie całej drużynie nic nie dolega, są w pełni sprawni. Tytuł im oczywiście odebrano, a drwi się z nich do dzisiaj.

Jak widać, oszustwa w sporcie są na porządku dziennym. Smutny jest też fakt, że jeszcze wielu podobnych krętaczy ciągle cieszy się sławą, a o ich oszustwach nigdy się nie dowiemy.

Produkcja własnych gadżetów, ubrań, ozdób to więcej niż zabawa – to styl. Styl, który świadczy o fantazji i polocie twórcy. Oto nasze odpowiedzi, jak zrobić coś z (prawie) niczego.

100 pomysłów na *handmade*

DECOUPAGE

Decoupage to metoda polegająca na przyklejaniu obrazków na wybraną ozdobę. W sklepach są dostępne specjalne serwetki do *decoupage'u*, ale dużo łatwiej dostać zwykłe serwetki z ciekawymi motywami. Co możemy zrobić tą metodą?

- pudełko na prezent,
- schowek na biżuterię,
- kolczyki,
- naszyjnik,
- meble.



PISAKI I FARBY DO MATERIAŁU

Kolejnym ciekawym sposobem na zrobienie czegoś samemu jest prze-malowanie materiału. Na zwykłej białej koszulce czy topie możemy coś narysować lub napisać, a to nada im nowe życie. Taką samą metodą można przerobić torbę czy inne elementy garderoby. Otrzymujemy np.:

- koszulkę z ciekawym napisem,
- materiałową torbę,
- buty we wzorki.

QUILLING

Quilling polega na skręcaniu wąskich pasków papieru w finezyjne kształty. Poskręcane paseczki wystarczy skleić i gotowe! Już mamy:

- zestaw biżuterii,
- ozdoby na stół,
- lampę,
- kartkę okazjonalną.



SPRAYE

Spraye możemy wykorzystać tak naprawdę do wszystkiego. Ciekawy efekt powstaje, gdy użyjemy szablonu (można go kupić lub zrobić samemu z kartonu). Mamy zatem:

- koszulkę z motywem kosmosu,
- deskorolkę z własnym wzorem,
- dekorację na ścianie.

PAPIEROWA WIKLINA

Kartkę formatu A4 zwijamy w rulonik na patyczkach do szaszłyków. Tak powstałe elementy sklejaemy końcami jeden z drugim. Teraz możemy wykorzystać tę papierową wiklinę do stworzenia ozdób, po prostu ją przeplatając. W ten sposób zrobimy:

- miseczkę,
- koszyk,
- podkładkę pod garnek.



JAK CIEKAWIE OZDOBIĆ UBRANIA?

Jeśli znudziło ci się już noszenie ciągle tych samych ciuchów, nasze pomysły są właśnie dla ciebie. Na stare ubrania naszywamy koronkę, elementy innego materiału lub wycinamy ich części, tak by zyskać oszałamiający efekt. Możemy także nadać ubraniu zupełnie nową formę. Oto nasze nowe ubraniowe zdobycze:

- krótkie spodenki ze starych spodni,
- koszulka z własnym motywem,
- spodnie z kokardkami,
- koszula męska w roli sukienki.



OZDOBY Z FILCU

Aby je zrobić, wystarczy filc, nożyczki i nić. Wycinamy kształty, zszywamy i gotowe ☺. Tak powstały:

- przytulanka,
- poduszeczka na igły,
- torba.

Do tego 75 zakładek do książek (każda wykonana inną techniką) i mamy 100 oryginalnych wyrobów *handmade*. Nietrudno je zrobić, a nadają oryginalności miejscu, gdziekolwiek się znajdują. To także idealny pomysł na prezent!

👤 Ania Bojdo



100 Śmigłowy top PRZEBOJÓW WSZECH CZASÓW



Z okazji setnego wydania „Śmigła”
pragniemy zaprezentować czytelnikom listę największych
przebojów wszech czasów według naszego magazynu.

Na samym początku pragnę zaznaczyć, że to subiektywny wybór, a kolejność utworów
nie ma znaczenia. Fanfary są? Czerwony dywan jest? No to zaczynamy ☺

100 MEGA PRZEBOJÓW WSZECH CZASÓW

TEMAT NUMERU

100

1. Bob Marley – No Woman, No Cry
2. Kamil Bednarek – Cisza
3. Bobby McFerrin – Don't Worrry, Be Happy
4. The Police – Every Breath You Take
5. AC/DC – Highway to Hell
6. Louis Armstrong – What a Wonderful World
7. Wolfgang A. Mozart – Marsz turecki
8. Elvis Presley – Can't Help Falling in Love
9. Coldplay – Trouble
10. Lindsey Stirling – Crystallize
11. Green Day – Holiday
12. Iron Maiden – Run to the Hills
13. Michael Bublé – Feeling Good (cover)
14. Slayer – Angel of Death
15. Guns N' Roses – Sweet Child O' Mine
16. Marilyn Manson – Sweet Dreams (cover)
17. Sabaton – 40:1
18. Nirvana – Smells Like Teen Spirit
19. Abba – Dancing Queen
20. The Beatles – Help
21. Sting – Englishman in New York
22. Ed Sheeran – Give Me Love
23. Rolling Stones – (I Can't Get No) Satisfaction
24. OneRepublic – Counting Stars
25. Limp Bizkit – Behind Blue Eyes
26. Czesław Niemen – Wspomnienie
27. Danuta Rinn – Gdzie ci mężczyźni
28. Hanka Ordonówna – Miłość ci wszystko wybaczy
29. Adele – Rolling in the Deep
30. Bruno Mars – The Lazy Song
31. Disturbed – Down with the Sickness
32. My Chemical Romance – Teenagers
33. Doris Day – Dream a Little Dream of Me

34. Amy Winehouse – Rehab
35. Linkin Park – Numb
36. Steppenwolf – Born to Be Wild
37. Rammstein – Ich will
38. Panik – Lass mich fallen
39. Carlos Santana ft. Rob Thomas – Smooth
40. Seal – Kiss from a Rose
41. Metallica – Unforgiven
42. Jacek Kaczmarski – Mury
43. John Lennon – Imagine
44. Ludwig van Beethoven – Sonata księżycowa
45. Led Zeppelin – Stairway to Heaven
46. Edvard Grieg – Poranek
47. Paktofonika ft. Gutek – Ja to ja
48. The Cranberries – Zombie
49. O.S.T.R. – Mały szary człowiek
50. Maria Peszek – Ludzie psy
51. Republika – Biała flaga
52. Marek Grechuta – Nie dokazuj
53. Pink – So What
54. No Doubt – Don't Speak
55. Avril Lavigne – Alice
56. Slipknot – Psychosocial
57. System of the Down – B.Y.O.B.
58. Drowning Pool – Bodies
59. Lordi – Hard Rock Hallelujah
60. Bon Jovi – Livin' on a Prayer
61. Kasia Sobczyk – Nie bądź taki szybki Bill
62. Monika Brodka – Granda
63. Maryla Rodowicz – Małgośka
64. Michael Jackson – Bad
65. Alannah Myles – Black Velvet
66. Evanescence – Bring Me to Life
67. Lana Del Rey – Summertime Sadness
68. Indila – Dernière Danse
69. Edith Piaf – Milord
70. Leonard Cohen – Hallelujah

71. Mrozu ft. Tomson – Jak nie my, to kto
72. Afromental – Mental House
73. Paramore – Decode
74. Glenn Miller Orchestra – Chattanooga Choo Choo
75. Shaggy – Boombastic
76. Lenny Kravitz – The Chamber
77. Black Eyed Peas – Where Is the Love
78. Frank Sinatra – Strangers in the Night
79. Rihanna ft. Mikky Ekko – Stay
80. Eminem – Lose Yourself
81. Yiruma – River Flows in You
82. Thirty Seconds to Mars – This Is War
83. Lou Bega – Mambo No. 5
84. Krystal Harris – Supergirl!
85. Kelly Clarkson – Because of You
86. Ultravox – Dancing with Tears in My Eyes
87. T. Love – Warszawa
88. Pink Floyd – The Wall
89. Blur – Song 2
90. The Clash – Should I Stay or Should I Go
91. Dżem – Whisky
92. Maanam – Cykady na Cykladach
93. Urszula – Dmuchawce, latawce, wiatr
94. Katy Perry – Firework
95. Perfect – Nie płacz, Ewka
96. Budka Suflera – Sen o dolinie
97. Sam Smith – Stay with Me
98. Omega – Gyöngyhajú lány (Dziewczyna o perłowych włosach)
99. Jacques Brel – Ne me quitte pas
100. Elton John – I'm Still Standing

👤 Kamila Kucia & przyjaciele

10(0) NAJPIĘKNIEJSZYCH Kobiet

Brunetki, blondynki, a może rude? O zestawieniu stu (😊) najpiękniejszych kobiet w naszym jubileuszowym rankingu zdecydował nie kolor włosów, lecz wdzięk.

Chcieliśmy przygotować dla was 100 pozycji ze znanymi i podziwianymi pięknościami. Ponieważ wszystkie z nich w naszej ocenie zasługują na 10/10, to dla pozostałych kandydatek niestety nie starczyło już miejsca.

Uwaga! Przed czytaniem zapoznaj się z treścią ulotki lub opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każda „dziesiątka” z tego rankingu może spowodować nagły skok ciśnienia.

1. Shakira – kolumbijska piosenkarka i jej latynoskie kształty uplasowały się w naszym rankingu na pierwszym miejscu. Znała ze swoich roztańczonych bioder, które nigdy nie kłamią (a nawet jeśli, to chyba każdy im to wybaczy), kobieta pozwala nam odzyskać wiarę w naturalne piękno. Jest pełna latynoskiej radości. Podczas koncertów nie różni się zbytnio od tej widocznej na wykonanych przez paparazzich zdjęciach z półtorarocznym synkiem Milanem. Pamiętajcie, dziewczyny, naturalne piękno górą!

2. Scarlet Johansson – Amerykanka znana z występów w filmach akcji takich, jak *Iron Man* czy *Avengers*. W filmach zadziorna, niepokorna, pewna siebie kobieta to przepis na przykucie uwagi chłopców. Im bardziej niedostępna się staje, tym bardziej chcą ją poznać. Takie właśnie role odgrywa Scarlet na ekranie: tajemniczy uśmiech, blond włosy i zalotne spojrzenie to niektóre z trików stosowanych przez aktorkę, by zdobyć serca widzów.

3. Adriana Lima – w przeciwieństwie do klasycznej modelki blondynki o niebieskich oczach, Brazylijka zwraca na siebie uwagę kruczoczarnymi włosami kontrastującymi z jasną cerą. Wystające kości policzkowe dodają jeszcze więcej wdzięku jej powalającemu uśmiewi, który da się zauważyć nawet podczas poważnych sesji zdjęciowych.

4. Mila Kunis – aktorka znana m.in. z filmu *Ted*. Pochodzi z terenów dzisiejszej Ukrainy, ale jej urodę niektórzy oceniają jako „nieeuropejską”. Podczas przesłuchania do roli rosyjskiej Żydówki Mila została wybrana jako idealna odtwórczyni Meksykanki. Oprócz idealnej figury mężczyznom podobają się jej brązowe oczy, które wielu z nich ocenia jako hipnotyzujące.

5. Natalie Portman – jeżeli ktoś twierdzi, że uroda nie idzie w parze z inteligencją, to ta aktorka najlepiej obala ten mit. Portman mówi płynnie w 6 językach i okazjonalnie wykłada na amerykańskiej uczelni. Nie przeszkadza jej to w występach i utrzymaniu perfekcyjnej figury.

6. Olivia Wilde – „Trzynastce” z serialu *Doktor House* chyba nikt się nie oprze. Być może to zasługa niewielkich dołeczków pojawiających się, gdy dziewczyna się uśmiecha, a może talii osy i długich, idealnie wypięgnowanych włosów.

7. Irina Shayk – rosyjska modelka bardziej znana jako partnerka gwiazdy piłki nożnej, Cristiano Ronaldo. Podczas każdej gali prezentuje się nieziemsko (dziwne, że boski Cristiano nie obawia się, że przyćmi ona jego urodę), chętnie eksponuje swoje długie i zgrabne nogi, zakładając wysokie szpilki.

8. Allison Stokke – dość nieznana, choć zapewne kojarzycie ją jako najgorętszą uczestniczkę olimpiady w Londynie. Lekkoatletka specjalizująca się w skoku o tyczce nie ma wyglądu modelki, jednak i takie „wysportowane piękno” jest teraz doceniane.

9. Amber Heard – aktorka. Z wyglądu typowa dziewczyna z sąsiedztwa. Blond włosy i szczerzy uśmiech sprawiają, że wydaje się niewinna i niepozorna, co często wykorzystują reżyserzy, by zadziwić widzów brawurowymi rolami, jakie odgrywa.

10. Eva Carneiro – kobieta umiła oglądanie meczów fanom klubu piłkarskiego Chelsea Londyn. Fizjoterapeutka tej drużyny od niedawna wywołuje zainteresowanie, szczególnie wśród kibiców. Nie ma się co dziwić, że kontuzje graczom „The Blues” nie są już takie straszne, gdy na pomoc przybiega im taka piękność.

(Prawie) 100 NIEZWYKŁYCH FACETÓW

TEMAT NUMERU

100

Każda z dziewczyn marzy o poznaniu faceta, który zachwyci ją nie tylko wyglądem, ale przede wszystkim osobowością. Liczymy, że spotkamy tego jedyne go, na którego widok serce zabije mocniej. Jednak czy w tłumie facetów w rurkach i z żelem na włosach można takiego znaleźć?

Z okazji setnego wydania „Śmigła” przedstawiam najlepszych z najlepszych.

100. One Direction – pięciu słodkich chłopaków, do których wzdycha blisko 40 milionów fanek na całym świecie. Młodzi i pełni energii, porywają swoją muzyką coraz więcej młodzieży. Na czym polega ich fenomen? Chyba tylko na tym, że ładnie śpiewają o uczuciach, jakich prawdopodobnie dopiero zaczęli doznawać.

95. Han Solo – fikcyjny bohater *Gwiezdnych Wojen*, który oprócz świadomości, iż podoba się kobietom, umie przewidzieć konsekwencje swoich czynów i nie boi się ryzyka. Jest błyskotliwy, więc żadna z nas nie będzie się przy nim nudzić.

94. Fox William Mulder, pseud. „Spooky” – detektyw z serialu *Z Archiwum X*. Ten facet za nic ma niebezpieczeństwo. Potrafi ryzykować życie, aby dowieść prawdy. Wstaje z martwych, wierzy w kosmitów, a nawet pije z nimi herbatkę, jednym słowem – odstaje od wzorca typowego śledczego. Mimo że jest już zajęty, to z pewnością gdyby któraś z nas była bliską mu osobą, nie zawahałby się wyruszyć na poszukiwania. Więc uwaga na samotne spacerunki w opuszczonych alejkach!

93. Jean-Claude Van Damme – przystojny mistrz walki, znany z filmu *Krwawy sport* i wielu innych. Wysoki, dobrze zbudowany, potrafi rozprawić się z każdym przeciwnikiem, nieważne jak liczny. Przy takim mężczyźnie żadna nie bałaby się wyjść wieczorem na miasto.

92. Marek Perepeczko – aktor jednej roli, a mianowicie: Janosik. Polski Robin Hood, który wolał pozostać wierny swoim współtowarzyszom niż ich wydać i zachować życie. Pełen sprytu i odwagi. Dziewczyna zadająca się z takim chłopakiem nie narzekałaby na nudę. Ale uwaga na uczucia! Janosik był kochliwy i w pewnej mierze to go zgubiło. A więc ostrożnie! ☺

91. Will Treaty – młody i impulsywny zwiadowca. Bardzo nieśmiały, przez co może wydawać się zupełnie niezainteresowany potencjalną wybranką, jednak w głębi serca szczerzy i niezwykle miły chłopak. Szczęściara, która takiego zdobędzie, może być pewna, że nic nie zachwieje jego uczuciami.

90. Jace Heronalde – bohater *Darów Anioła*, młody łowca o bardzo skomplikowanym charakterze. Miał trudne dzieciństwo, przez co nie umie wyrażać uczuć. Jednak kiedy obdarzy kogoś zaufaniem, otwiera przed nim swoje wnętrze. Jace jest bardzo brawurowym chłopakiem, który bez zastanowienia rzuca się na ratunek, nawet kiedy musi ryzykować swoim życiem.

89. Hans Kloss – kultowa postać z serialu *Stawka większa niż życie*. Ten polski szpieg w szeregach niemieckiego wywiadu wojskowego (*Abwehry*) cechuje się jasnym umysłem i wielką pomysłowością. Hans jest mężczyzną, który sprawi, że nie zabraknie nam szalonych eskapad w nocy i dużej ilości adrenaliny.

88. Percy Jackson – półbóg, syn Posejdona i wielki rozrabiaka na Olimpie. Kilkakrotnie ratował świat przed zagładą, a mimo to nadal stara się być sobą. Ten chłopak definitywnie zapewni każdej dziewczynie dreszczyk emocji i pokaże, że świat jest niesamowity. Wszystkie poszukiwaczki przygód – wyruszamy do Obozu Herosów!

87. Ed Sheeran – brytyjski wokalista, który urzeka głosem ludzi na całym świecie. Teksty jego piosenek są bardzo

emocjonalne, niejednokrotnie doprowadzają do łez. I co z tego, że jest rudy? Każdy ma jakiś defekt, ale w tym wypadku tylko dodaje uroku ☺.

86. Ali-Baba i 40 rozbójników – śmiali, odważni, bogaci i... nieprzewidywalni. Niezłe zestawienie.

45. Siedmiu wspaniałych, siedmiu krasnoludków, Dwunastu gniewnych ludzi itd. Pozostałych, których brakuje do stowy, dopiszcie same.

🔗 Klaudia Piotrowska

Nie całkiem 100 wyczesanych fryzur

Po co są włosy? Żeby robić wrażenie!

Wśród najmodniejszych męskich stylizacji hitem są fryzury przypominające te z lat 40., w klimacie Jamesa Deana. Podgolone boki i zaczesana do tyłu długa grzywka pojawią się w większości stylizacji mistrzów fryzjerstwa. Panie natomiast powinny wybierać fryzury naturalne w uczesaniu i kolorze.

TEMAT NUMERU

100



GRZYWKĄ JEST OK

Poniżej kilka wybranych propozycji spośród najmodniejszych stylizacji fryzur.

Panowie, którzy wolą krótkie cięcie, mogą postawić swoje włosy na dłuższy „czubek”. Jeśli włosy na szczycie głowy okażą się dość długie, ok. 4–5 cm, będzie można je układać na wiele sposobów w zależności od okazji. Natomiast wszyscy uznający dotąd wyłącznie żołnierskie strzyżenie twardziele powinni zapuścić dłuższe grzywki. Włosy postawione na sztorc wyglądają bardzo męsko! Również panowie z prostymi włosami mogą zdecydować się na asymetryczną, długą grzywkę. Dobrze obcięta i wycieniowana nie potrzebuje specjalnego modelowania.

Dobra rada dla osób spieszących się na spotkanie towarzyskie: ułóż włosy w tzw. artystyczny nieład. Dłuższa grzywka umożliwi układanie fryzury na kilka sposobów. Włosy krótkie, kręcone to klasyczne męskie cięcie w stylu lat 40. – krótsze włosy po bokach i z tyłu głowy, a dłuższe na górze. Podobną kędzierzawą fryzurę nosił James Dean.

NATURALNOŚĆ JEST TRENDY

Każda dziewczyna w tym roku powinna postawić na naturalność. Szukając inspiracji na jesienną stylizację, warto wrócić do lat 60., kiedy na głowach królowały romantyczne pukle i puszyste koki spięte niedbale na czubku głowy jak u Brigitte Bardot. Takie włosy wyglądają bardzo efektownie, zwłaszcza gdy są zdrowe, lśniące i koniecznie podniesione u nasady. Jeśli kolor twoich włosów ci się znudził, powinnaś postawić na modne ostatnio karmelowe i sarnie brązy, srebrne szarości i ciemną rudość.

Mamy też dobrą wiadomość dla zwolenniczek grzywek. Wprawdzie to już ostatnie chwile tej popularnej fryzury, ale w tym sezonie będzie się jeszcze pojawiać na salonach. Najlepiej widziana jest w wersji krótkiej, postrzępionej, zapożyczonej z lat 20. Można połączyć ją z krótkimi włosami albo włosami zwinionymi w kok na czubku głowy.

HIT CZY KIT?

Wygolony bok – hit czy kit? Coraz większą popularnością cieszą się drapieżne wygolenia lub wygolony bok. Fryzurę tę chętnie prezentują dziewczyny zarówno z krótkimi włosami, jak i długimi. Niewątpliwie dodaje to dzikości i pazura codziennym uczesaniom, ale trzeba mieć świadomość, że ten trend powoli odchodzi w zapomnienie, choć jest modny jeszcze w Polsce, niestety zawsze nieco opóźnionej w stosunku do Zachodu. Jedną z polskich celebrytek, która postawiła na tak odważną zmianę w swojej stylizacji, jest Patricia Kazadi.

FRYZURA W SŁUŻBIE IDEOLOGII

Jednak... nie wszyscy na świecie mają taką swobodę w wyborze stylizacji fryzur. „Władze Korei Północnej przedstawiły ostatnio 28 fryzur, które oddają ducha komunizmu. Wyjaśniają też, że są to wygodne fryzury, czym różnią się od dekadentkich uczesań, w jakich chodzą mieszkańcy Południa” – podaje „Gazeta Wyborcza”. Mężczyźni mieszkający w Korei Północnej nie mogą np. stawiać włosów na żelu, czesać się na szpic ani mieć loków, a ich włosy nie mogą być dłuższe niż 5 cm. Kobiety mają nieco więcej swobody – mogą nosić włosy do ramion lub krótsze.

Maciek Wnęć

Mniej niż 100 (ale jest „oczko”)
sposobów na fascynujące paznokcie

LAKIEROWE SZALEŃSTWO

Wiele dziewczyn, aby upiększyć swoje dłonie, lubi malować paznokcie na różne barwy. Jednak malowanie cały czas jednokolorowym lakierem może się znudzić. Jeśli ktoś ma trochę wyobraźni, może zrobić ze swoich paznokci coś pięknego, a zarazem śmiesznego.



Oto kilka propozycji ode mnie – aby było zabawniej, nadałam im „egzotyczne” nazwy:

1. Truskawkowe ciastko – czerwony z odrobiną żółtego. W sam raz na urodzinową imprezę u koleżanki.

2. Kropeczkowy szal – kropki są świetnym sposobem na urozmaicenie zwykłego, jednokolorowego paznokcia. Najlepszy motyw na co dzień.

3. Zielona fantazja – zieleń w różnych odcieniach na jednym paznokciu wygląda bardzo pięknie, zresztą podobnie z innymi kolorami. Myślę, że takie zdobienie na co dzień nie zaszkodzi.

4. Czarna tajemnica – takie paznokcie to odpowiedź na dzień smutny i melancholijny.

5. Czerwona namiętność – czerwień idealnie nadaje się na specjalne okazje. Takie paznokcie bardzo pasują na randkę.

6. Tęczowa zabawa – w pochmurny dzień warto rozjaśnić trochę otoczenie, choćby własnymi paznokciami – a tęcza idealnie się do tego nadaje

7. Kokardkowa elegancja – kokardki zawsze są eleganckie, a zarazem słodkie.

8. Esy i floresy – kreseczki, paseczki, fale w najróżniejszych kolorach. To jest właśnie przepis na zwalczenie nudy, w tym przypadku na paznokciach.

9. Zaczytane paznokcie – jeśli ktoś uwielbia czytać, tak jak ja, ten motyw jest dla niego idealny.

10. Owocowa sałatka – owoce najczęściej kojarzą się z latem, więc dlaczego by w ciepły, wakacyjny dzień nie zrobić sobie takich właśnie paznokci?

11. Misiowy buziaczek – misiowy motyw także kojarzy się z urodzinami.

12. Dziewczyna superbohatera – komiksowe paznokcie z udziałem najlepszych superbohaterów. Dla miłośników komiksowych klimatów.

13. Piłkarska zabawa – dla fanek piłki nożnej motyw idealny, zwłaszcza gdy wybierają się na mecz.

14. Artystyczny nieład – tu największy wpływ ma twoja wyobraźnia. Świetny pomysł na co dzień.

15. Skóra krokodyla – gadzie cętki, dobre na spływ kajakowy lub wyprawę żeglarską.

16. Tygrysie cętki – gdy idziesz do zoo lub na safari.

17. Portret wampira – myślę, że każdy się ze mną zgodzi, iż takie paznokcie będą idealne na jesień.

18. Koniec wakacji – dla wszystkich uczniów to trudny czas, więc nasz ból okażmy także na paznokciach.

19. Metalowa nutka – taki motyw polecam na koncert.

20. Kalafior i brokuł – może i nietypowy motyw, jednak na pewno świetny na okres wiosny i lata.

21. Kwiatowy dywan – kwiaty kojarzymy z wiosną. Aby należycie przywitać tę porę roku, warto ozdobić nimi swoje paznokcie.

Zdobienie paznokci może się wydawać trudne, ale wcale takie nie jest. Pewnie za pierwszym razem wam się nie uda, jednak nie poddawajcie się. Kiedy ręka się wyćwiczy, będzie wam to zajmować bardzo mało czasu. Zapewniam, że takie paznokcie będą bardzo ładnie wyglądać, a wszyscy wokół będą nimi zachwyceni!

 Alicja Bil



KARATE

uczy dyscypliny

z **Magdaleną Opach**,
gimnazjalistką trenującą
Oyama karate, rozmawia
Kamila Kucia

Jesteś mistrzynią Jury Krakowsko-Częstochowskiej w formule „lekki kontakt” Oyama karate. Od kiedy trenujesz? Czy sport Cię zmienił, czy może jesteś tą samą osobą, co przedtem?

Trenuję od siódmego roku życia, więc zaczęłam, gdy jeszcze nie miałam w pełni ukształtowanej osobowości. Ale karate na pewno trochę zmienia. Gdy na przykład wracam sama wieczorem do domu, czuję się pewniej, bo wiem, że mogę się obronić.

A jak się to wszystko zaczęło? Namowa rodziców czy może sama chciałaś uprawiać jakiś sport?

Kiedyś siedziałam w pokoju rodziców i oglądałam film z Jackie Chanem. W pewnym momencie wstałam i zaczęłam robić to, co on. Skończyło się tak, że wylądowałam twarzą w poduszce. Podeszłam do mamy i zaczęłam prosić, żeby zapisała mnie na karate. Byłam wtedy w przedszkolu, więc usłyszałam, że jestem jeszcze za mała. Rok później zaczęłam chodzić na zajęcia.

Co pamiętasz ze swojego pierwszego treningu? Od razu założyłaś kimono i ruszyłaś do walki, czy wyglądało to inaczej?

Na początku była to raczej zabawa. Pompki, brzuszki, ogólne ćwiczenia, nawet gra w zbijaka. Małe dzieci nie pracują jeszcze odpowiednimi częściami ciała. Zamiast rąk i nóg, wyrzucają do przodu brzuchy.

Inaczej wyobrażałam sobie trening karate. Myślałam raczej o ćwiczeniu chwytów i kopnięć.

To trening ogólnorozwojowy.

Na Twoim profilu na FB zauważyłam zdjęcie na motorze. Chyba lubisz adrenalinę?

To był motor znajomego. Poprosiłam o małą przejażdżkę i zrobiłam sobie zdjęcie. Bardzo lubię takie maszyny. A co do adrenaliny, to po prostu nie lubię monotonii. Nie chciałabym w przyszłości robić tego samego każdego dnia. To bardzo nudne. Dlatego chciałabym zostać policjantką. Co do studiów, jeszcze nie wiem, ale mam dość dużo czasu.

Czy to, że trenujesz, wpływa jakoś na to, jak postrzegają Cię rówieśnicy? Na przykład wiedzą, że nie można z Tobą zażartować? A może sama masz czasem ochotę komuś dołożyć?

Czasami mam takie momenty, gdy chętnie użyłabym paru kopnięć i chwytów z treningu. Zaciskam wtedy pięści i się powstrzymuję. Jeśli chodzi o znajomych, to raczej śmiejemy się z tego i żartujemy. Niektórym nie mówię, że trenuję, choć oczywiście nie jest to powód do wstydu. Przyjaciele wiedzą o mojej pasji.

Jakie umiejętności są najbardziej przydatne w karate?

Wszystko się ze sobą łączy. By trenować karate, musisz dobrze biegać, żeby mieć dobrą kondycję. To przydaje się do walki, żeby już po kilku minutach na macie nie mieć zadyszki. Ważna jest też siła. W tym pomaga np. siłownia.

Jak wygląda Twój trening i ile razy w tygodniu się odbywa?

Grupa zawodnicza ma dodatkowe treningi w sobotę, więc ja mam 3 spotkania w tygodniu. Dwa razy po godzinie i w weekend półtorej godziny. Jest możliwość przychodzenia sześć razy w tygodniu, ale wtedy nie wyrabiałabym się ze szkołą. Nasze treningi są różnorodne, są lżejsze i cięższe. Zdarza się, że gramy w piłkę nożną, w zbijaka. Przed zawodami mamy głównie ćwiczenia rozciągające itp. po to, żeby nie zrobić sobie krzywdy przy wykonywaniu chwytów i kopnięć. W ciągu roku są to treningi wytrzymałościowe. Nasz trener jest mistrzem świata, więc uczymy się od najlepszego.

Gdy rozmawiałam z innym sportowcem, szermierzem, wspominał o tym, że sport wykształcił w nim pewne odruchy. Czy u Ciebie też tak jest?

Gdy się czegoś wystraszę lub też coś stanie się nagle, pierwsze co robię, to przyjmuję pozycję obronną.

Czy stopnie rozwoju w Oyama karate są takie same jak w pozostałych odmianach tej dyscypliny? Na jakim Ty jesteś poziomie?

Mam taki mój podręcznik, przewodnik, w którym jest rozpisane wszystko, co powinnam umieć na dany stopień. Nie wszystko rozumiem, ponieważ są to głównie instrukcje japońskie, dlatego bardzo pomagają obrazki. Jeśli czegoś nie ma w książce, musi pomóc trener i potem pokazuje mi, jak coś zrobić. Oprócz tego mam egzamin, który składa się z dwóch części: technicznej i wytrzymałościowej. Pierwsza polega na wykonywaniu różnych chwytów i kopnięć w powietrzu. Oczywiście wszystko musi być perfekcyjnie. Druga część to walki. Ich określona liczba w danym okresie daje mi możliwość otrzymania wyższego stopnia. Liczy się także czas sparingu. Stopnie odlicza się od 10 kyu i zdaje się na belkę, czyli na tę czerwoną linię na pasie. Niezależnie od tego, jak szybko opanujemy technikę, musimy odczekać wymagany okres czasu, żeby uzyskać wyższy poziom. Mój pas jest zielony. Mam stopień 4 kyu senior.

Opanowanie tych umiejętności wymaga cierpliwości i wytrwałości.

Nie powiedziałabym, że jestem cierpliwa. Po prostu zaczęłam to robić, chcę to robić i będę to robić. Karate na pewno uczy dyscypliny. Jeśli przeszkadzasz w zajęciach, robisz karne pompki

Jak wyglądają zawody?

Przed wszystkim nie walczymy każdy z każdym. Są kategorie wagowe. Ktoś, kto waży 40 kg, nie będzie walczył z kimś, kto waży 60 kg. Ważne jest przy tym, by utrzymać swoją wagę w normie przed zawodami. Ja jestem w kategorii 50+, więc kilogram w tę czy w tę nie robi różnicy. Ale jeśli np. ważę 44,5 kg, a kategoria wagowa obejmuje przedział od 40 do 45 kg, to wtedy trzeba przystopować. Według mnie w jakimkolwiek sporcie używki są niewskazane. Palenie zmniejsza wydolność płuc, a u karateki to bardzo ważne.

A konkursy międzynarodowe?

Szykuję się na mistrzostwa świata w maju.

Więc mogę życzyć Ci powodzenia. Czy chciałabyś podzielić się jakąś radą z Twoimi początkującymi kolegami?

Jeśli ktoś nie ma żadnej pasji, to nie zrozumie sportu. To siedzi głęboko w tobie i jeśli nie zrobiłeś czegoś dzisiaj, jutro powinieneś odrobić stratę i zrobić dwa razy więcej. Mam tylko jedną radę: róbcie to, co lubicie, i jeśli naprawdę wam się to podoba, to to róbcie.

WALKA z samym sobą

Wywiad z **Pawłem Januszem**, instruktorem i popularyzatorem karate tradycyjnego.

Wielu ludziom karate kojarzy się z bijatyką. Co byś im odpowiedział?

Karate nie ma nic wspólnego z rozwalaniem desek czy rozbijaniem nosów. Owszem, karate polega na walce na każdym treningu, ale jest to walka z samym sobą, swoimi słabościami i barierami psychicznymi. Sam trening wymaga bardzo dużej pokory, cierpliwości i samodyscypliny. Im dłużej ćwiczysz, tym granica twoich możliwości przesuwa się dalej i widzisz, ile jeszcze masz do zrobienia.

Na czym polega walka z samym sobą?

Dawniej samuraje walczyli na śmierć i życie, teraz oczywiście świat wygląda inaczej. Jednak jeśli do każdego treningu podchodzisz tak jak oni, na poważnie, to za każdym razem dajesz



Sensei Paweł Janusz, 3 dan – absolwent AGH w Krakowie. Dyplomowany Instruktor Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, egzaminator i sędzia. Główny trener w Akademii Karate Tradycyjnego Niepołomice. Od 2001 roku członek kadry narodowej, wielokrotny medalista mistrzostw świata, Europy i Polski. Nominowany w plebiscycie „Dziennika Polskiego” na 10 asów Małopolski.

Fot. Jacek Taran

z siebie sto procent możliwości. A gdy łączy się maksimum koncentracji z maksimum wysiłku, to wtedy zaczynasz pokonywać własne bariery.

W karate nie ma miejsca na agresję, jest za to szacunek do przeciwnika. Walka zaczyna się i kończy ukłonem – dzisiaj mogę wygrać ją, ale jutro to ty będziesz zwycięzcą. Każda przegrana mnie czegoś uczy i dlatego po przegranej także wykonujemy ukłon, dziękując przeciwnikowi. Zwycięstwo samo w sobie nie jest celem ostatecznym.



Fot. Jacek Taran

Jaki powinien być dobry karateka?

Powinien umieć pracować całym ciałem, wyczuwać przeciwnika i robić bloki w taki sposób, żeby czuć się bezpiecznym i żeby atakujący zrozumiał, że nie ma szans. Twórca karate – Gichin Funakoshi – był przeciwnikiem walki, a definicja karate jest wypisana na jego grobie: *karate ni sente nashi*, czyli „karate nigdy pierwsze nie atakuje”. Strategia karateki to obserwowanie, koncentracja, wyczucie przeciwnika, przewidywanie jego ruchów.

Osobowość karateki kształtuje też sposób, w jaki podchodzi się do treningu. Karateka nie może być byle kim i zachowywać się byle jak. Kimono nie może być brudne, pas ma być porządnie zawiązany, każde wejście do sali treningowej (dojo) zaczyna się uklonem – to sprawia, że nabierasz szacunku do tego, co robisz, stawiasz sobie coraz wyżej poprzeczkę i stajesz się coraz lepszym człowiekiem.

Zupełnie inaczej jest w przypadku sportów walki, gdzie trening polega na pobudzaniu agresji, co jest niszczące i nie ma nic wspólnego z rozwojem człowieka.

Niestety, czasem młodzież staje się ofiarą przemocy na ulicy. Czy zdarzało Ci się kiedyś, że musiałeś użyć swoich umiejętności poza dojo?

Wielokrotnie, czy to wracając wieczornymi pociągami czy busami do domu, czy to w obronie innych osób – ale często kończyło się bez żadnej walki. W takich sytuacjach pomaga pewność siebie zyskana przez trening, wyuczona szybkość reakcji i nawyki ruchowe wyrobione dzięki tysiącom powtórzeń. Trenując, masz pełną kontrolę nad swoim zachowaniem, dzięki czemu zdenerwowanie jest mniejsze. Agresor to widzi i często sam odstępuje. Jesteś też sprawniejszy fizycznie, więc łatwiej po prostu uciec.

Czy karate może pomóc młodym ludziom w radzeniu sobie z problemami?

Sam jestem tego najlepszym przykładem. Moi starsi bracia mieli świadectwa z czerwonym paskiem, ale ja byłem typem łobuziaka, zawsze szukałem zaczepki. W szkole nie chciało mi się uczyć, więc poszedłem do zawodówki. Jednak dzięki temu, że w wieku 14 lat rozpocząłem treningi karate, zacząłem inaczej patrzeć na świat, co pomogło mi w nowym środowisku.

Jak koledzy częstowali mnie papierosem, mówiłem: nie, ja tego nie chcę. Miałem taki charakter, że 30 osób w klasie potrafiło palić, a ja mówiłem: nie. I tą postawą wyrobiłem sobie szacunek grupy. Od momentu, kiedy zacząłem się rozwijać w karate, zaczęło się też zmieniać moje życie. Stawiałem sobie nowe cele i po pewnym czasie wiedziałem, że zawodówka to za mało i muszę zrobić technikum, po czym od razu poszedłem na studia.

W momencie kiedy przestajesz się uczyć, od razu zaczynasz się cofać – tak jest i w życiu, i w karate.

Gdy chodziłeś do szkoły, nie było jeszcze gimnazjów, ale problemy nastolatków chyba za bardzo się nie zmieniły?

Młodzież w wieku gimnazjalnym jest wspaniała, ale wielokrotnie się zdarza, że dziewczynom i chłopakom brakuje pewności siebie, takiej duszy wojownika i twardego charakteru. Przez to ulegają – nawet nie chcąc tego robić – wpływom silniejszych, czasem destrukcyjnych liderów. Karate uczy wytrzymać w takich sytuacjach: jeśli ty ufasz sobie i masz swoje zasady, a ktoś inny tego nie szanuje, to nie zasługuje na to, żeby być twoim przyjacielem albo znajomym. Często postępowanie zgodne z własnymi wartościami skutkuje większą liczbą sojuszników niż agresywne zachowania.

Niestety obecnie dużo osób zaczyna ćwiczyć MMA, bo to jest modne, pokazywane w telewizji. Mam dużo przyjaciół, którzy walcą w MMA, ale nie robią tego dla przyjemności, tylko dla kasy i adrenaliny. Adeptów takich agresywnych sportów pokory uczą pierwsze kontuzje, których karateka może uniknąć latami. Mogę ci pokazać, że przegrałeś walkę, ale nie muszę cię nokautować. To jest fajne: wiesz, że przegrałeś, więc robisz uklon i ćwiczysz dalej.

Pięć zasad dojo:

- Po pierwsze! **Dążyć do doskonałości charakteru!**
- Po pierwsze! **Bronić ścieżek prawdy!**
- Po pierwsze! **Krzewić ducha wysiłku!**
- Po pierwsze! **Szanować zasady etykiety!**
- Po pierwsze! **Strzec się porywczej odwagi!**

Zasady te wskazują sposób dochodzenia do doskonałości w karate. Nieprzypadkowo każda z nich zaczyna się od zwrotu „Po pierwsze!” – wszystkie są równie ważne.

Muzyczna skrzynka „Śmigła”



DAWID KWIATKOWSKI

Dawid cieszy się niewątpliwą popularnością wśród nastolatków... w większości, oczywiście, dziewczyn. Chłopak jest zwykłym osiemnastolatkiem z Gorzowa Wielkopolskiego, który stara się spełniać swoje marzenia. Można powiedzieć, że wybił się na YouTube, gdzie dodawał *cover*y, m.in. „Jak zapomnieć”, „Milion monet”; prowadzi też bloga. Dawid ma na swoim koncie dwie płyty. Nazwa pierwszej, „9893”, jest dość przypadkowa. Chłopak opowiada, że podczas jednej z podróży pociągami dostał SMS-a: „Hej jechałem z tobą w pociąg, twój kod do iPhone’a to 9893”, a po chwili do przedziału wszedł jego menedżer i zapytał: „Dawid, jaka ma być nazwa płyty?”, na co Kwiatkowski odruchowo rzucił „9893”. Drugą płytą jest „9893 Akustycznie”, na której są te same piosenki, co na poprzedniej, tyle że wykonane – jak nazwa wskazuje – akustycznie. W listopadzie ukaże się trzeci album pt. „Pop&Roll”. Singiel pochodzącym z tej płyty jest „Jak to?”. Teledysk do niego nakręcono w Barcelonie. W sieci ma on już ponad 300 tys. wyświetleń. Prawie cały klip nagrano „z ręki”. Chcecie wiedzieć, dlaczego? Wejdźcie na YouTube! 😊 Piosen-

karz ma swój fandom na Facebooku – „Kwiatonators”. Poza tym koncertuje, otrzymał nominację MTV EMA w kategorii „Najlepszy artysta polski”. Jestem jego fanką i wiem, że jeszcze dłużej nią będę.

SUPER JUNIOR

Mogę się założyć, że wielu z was słucha nie tylko polskiej muzyki.... Ale czy kiedykolwiek obit się wam o uszy k-pop? To gatunek muzyki koreańskiej. Przykładem k-popowego zespołu jest boysband Super Junior, w skład którego wchodzi 12 mężczyzn. Grupę założono w 2005 roku, boysband pochodzi z Seulu – stolicy Korei Południowej. Zadebiutował w programie muzycznym „Popular Song” w listopadzie 2005 roku. Singiel promujący ich pierwszą płytę nosi nazwę „Twins” i zajął III miejsce na liście koreańskich przebojów. Na każdej płycie można znaleźć coś dla siebie. Słucham tego zespołu od pół roku i mogę powiedzieć, że ich muzyka szybko wpada w ucho...

🔴 Ola Kornecka

Zupa dyniowa

Jesień, a tym bardziej listopad kojarzą się z dynią. Nie tylko jest ona świetną ozdobą, ale także pysznym składnikiem kulinarnym. Zupa dyniowa idealnie rozgrzewa w chłodne jesienne dni 😊

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki masła,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 ziemniaki,
- 1 kg świeżej dyni,
- 2 l bulionu z wędzonego boczku,
- szczypta mielonej gałki muszkatołowej,
- 1 pęczek szczypiorku,
- pieprz i sól.

PRZYGOTOWANIE:

W rondlu rozgrzewamy masło, dodajemy drobno posiekaną cebulę i czosnek, szklimy. Dodajemy obraną ze skórki i pozbawioną pestek, pokrojoną w kostkę dynię oraz obrane i pokrojone na kawałki ziemniaki. Zalewamy bulionem z wędzonego boczku, gotujemy pod przykryciem na małym ogniu ok. 40 min. Miksujemy całość na gładki krem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Najlepiej podać, posypując każdą porcję posiekanym szczypiorkiem.



👤 Alicja Bil

SWETER

zamiast DRESU



W listopadzie dla panów nadszedł czas spowiedzi. A więc przyznajcie się, drodzy mężczyźni, co ubieracie codziennie, wychodząc do szkoły? Na okrągło i do znudzenia przez 365, a czasami nawet 366 dni w roku? Bluzę, T-shirt i jeansy. I choć to zestaw bardzo uniwersalny oraz wygodny, to odnoszę wrażenie, że nie macie w szafach nic innego. Czas to zmienić!

Najlepszą opcją, zwłaszcza ze względu na nadchodzącą porę roku, są swetry. Ciepłe, wygodne oraz w wielu wzorach i kolorach. Nie przyjmujemy wymówki, że „drapiące i niewygodne”. Jest tak wiele materiałów, że każdy wybierze coś dla siebie. Po wymarzony ciuch nie trzeba pędzić do najbliższej galerii handlowej. Ten element garderoby w szafie ma chyba każdy, a nawet jeśli nie, to w second-handach piętrzą się góry swetrów. Poza tym zawsze można podwędzić jeden tacie/dziadkowi/wujkowi/innemu przedstawicielowi płci męskiej w naszej rodzinie. To tylko doda wam dojrzałości ☺.

Ogromne wrażenie na kobietach robią mężczyźni ubrani elegancko. Wiem, co mówię. Sama inaczej patrzę na chłopaka, jeśli ma na sobie koszulę i sweter. W każdym razie coś innego niż bluzę i dres. A jeśli w dodatku pachnie mocnymi, męskimi perfumami (byle bez przesady), to większość dziewczyn po prostu się rozpląta. Jeśli już o koszulach mowa, bardzo dobrze wyglądają pod swetrem. Kołnierzyk możemy wtedy

wyciągnąć na wierzch, co stworzy efekt „niedbałej elegancji”. Taki zestaw nadaje się zarówno na wyjątkową okazję, jak i po prostu do szkoły. Jeansy do koszuli i swetra wyglądają OK, ale lepiej prezentują się ciemne, czarne lub mocno granatowe spodnie. Pamiętajcie jednak, żeby nie przesadzić. Elegancja jest w porządku, ale trzeba pamiętać, że nie jest dobrze, gdy wyglądamy, jakbyśmy wracali z pogrzebu. Na wspólny wypad ze znajomymi czy wyjście do szkoły krawat i garnitur radziłabym zostawić w szafie.

Drogie panie, wy także możecie skorzystać z tych porad, choć tekst poświęciłam mężczyznom. Swetry idealnie sprawdzą się na deszczową i niezbyt przyjazną pogodę, a i moda „unisex” jest teraz bardzo trendy.

Kamila Kucia

1	4	9	5	2	4	9	7	6	5	3	7	9	3	2
0	5	6	3	8	1	2	5	8	4	9	3	1	6	5
0	2	3	7	4	0	3	7	0	9	1	2	0	8	9
8	6	1	3	9	0	6	1	8	3	2	4	0	9	1
1	7	0	4	2	7	2	3	0	2	3	6	8	4	2
6	2	0	0	1	9	6	9	2	7	8	1	0	9	6
5	8	3	2	7	8	1	0	0	9	1	2	4	7	0
0	1	7	9	5	2	3	5	8	7	5	3	6	9	5
2	1	0	0	2	4	5	3	9	8	3	2	4	2	3
5	8	2	3	0	9	7	2	7	4	7	1	0	0	1
8	9	3	1	3	6	8	1	2	7	1	3	9	5	9
2	3	6	4	7	6	9	0	6	3	4	0	8	5	2
5	1	0	0	5	8	4	0	7	2	1	0	0	1	0
7	4	8	2	9	5	8	3	2	6	4	2	7	2	6
4	5	9	3	1	3	2	8	9	8	9	3	8	7	1

WYKREŚLANKA

Znajdź 10 razy liczbę 100 i wykreśl je w poziomie lub w pionie.

Przygotowała Alicja Bil

Pamiętnik nastolatki

30 września, wtorek

Dziś rano wstałam o piątej. Musiałam wypró-
wadzić mojego nowego psa na spacer bez wiedzy
rodziców. Hermes chyba też jeszcze nie do końca
się obudził, ale nie miałam wyboru. Rodzice nie
wyrazili na niego zgody.

Po błyskawicznym i cichym śniada-
niu udałam się do parku. Było jeszcze
ciemno. Co prawda nie miałam smy-
czy, ale wzięłam kietbasę, która okaza-
ła się dobrym magnesem na Hermesa.
Na pierwszy rzut oka wydawało się, że
park jest pusty. Jednak kiedy zerk-
nęłam do tyłu, zauważyłam prze-
mykający między drzewami cień.
Przez chwilę przez głowę przeszła
mi głupia myśl. Pomyślałam, że
może to być moja zwariowana na-
uczycielka matematyki lub jej bliź-
niaczka, które bez przerwy zamieniają
się rolami. Jednak cień wyraźnie nie
należał do kobiety.

Przetknęłam ślinę.

– Hermes – powiedziałam do psa
drżącym głosem. – Zbieramy się.

Pomachałam mu przed nosem
kietbasą i ruszyłam w kierunku domu.

Próg mieszkania przekroczyłam tak cicho, jak
to tylko było możliwe. Zegar wybił godzinę piątą
trzydzieści, a ja schowałam psa do garderoby.

W tym momencie do pokoju weszła moja mama.
– Co robisz? – Skrzyżowała ręce na piersi.
Zastygłam, starając się jak najbardziej zastonić
wnękę na ubrania.

– Oj. – Zaśmiałam się nerwowo. – Chyba
lunatykowałam.

– W butach i w kurtce?

– No... różnie bywa. Przepraszam, że cię obu-
dziłam. Wracam do łóżka. Mam jeszcze godzinę
snu.

Tym razem mi się upiekło. Mama zmrużyła
podejrzliwie oczy, ale kupiła tę bajkę. A przy-
najmniej postanowiła zostawić temat.

W szkole dzień nie okazał się lepszy. Lekcję
matematyki przesiedziałam u higienistki, go-
rączkowo tłumacząc jej, jak to bardzo boli mnie
brzuch. Zdałam sobie sprawę, że na moim kon-
cie pojawia się coraz więcej kłamstw i napływa
coraz więcej sekretów. Bałam się też tego cienia
w parku, bo byłam prawie pewna, że mnie śle-
dził. Wiedziałam, że muszę się z kimś podzielić

moimi przygodami, i nawet wiedzia-
łam, z kim. Ula i Ela wystuchały mnie
bardzo uważnie.

– Jak chcesz, możemy iść z tobą jutro podczas
matmy na wagary – powiedziała Ula.

– Na wagary?! Ja nigdy bym czegoś takiego
nie zrobiła – zaprotestowała Ela.

– No właśnie, Ula! – ktoś wtrącił się do naszej
rozmowy. – Co ci strzeliło do głowy?

Obróciłam się i zobaczyłam nad sobą Filipa.

– Zawsze pojawiaasz się tam, gdzie cię nie chcą?
– rzuciła Ula z przekąsem.

– Coś mi się zdaje, że ktoś będzie widział, jak
wyjdziecie jutro ze szkoły. I całkiem możliwe, że
ktoś to nagra. Ale cóż, idiotki nie wpadły na to,
żeby z tak tajemną sprawą wyjść na zewnątrz?

Nie wytrzymałam. Z miejsca walnęłam Fi-
lipa w twarz. Zaskoczony cofnął się do tyłu,
trzymając się za szczękę, i wpadł na panią od...
matematyki. A raczej jej bliźniaczkę.

– Proszę pani, ona mnie zaatakowała – wyją-
kał rudzielec. Moje przyjaciółki wymieniły prze-
rażone spojrzenia. Ale ja się nie bałam, miałam
już dość strachu i kłamstw.

– Otóż to – powiedziałam twardo i zrobiłam
krok do przodu. – Oberwał ode mnie. Wie pani,
jak to jest. Ktoś ze mną zadziera, aż w końcu
puszczają mi nerwy.

Zacisnęłam dłoń w pięści. Zdaje się, że nieźle
ją nastraszyłam.

– Przepraszam, muszę iść do toalety – wy-
dukała i poszła w inną stronę.

– Ale proszę pani, ona jest niebezpieczna! –
krzyknął za nią pryszczaty, co spowodowało, że
nauczycielka tylko przyspieszyła kroku.

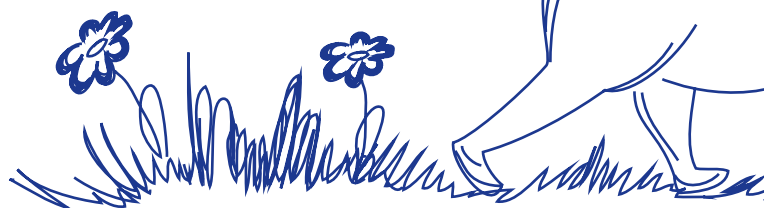
Przyjaciółki spojrzały na mnie z uznaniem.

– No. To chyba wagary odwrotane, nie? – za-
pytała Ela.

– Jasne – szepnęłam. – Przez
chwilę powinien być spokój.

Dobra, czyli jeden problem
rozwiązany. Pozostał tylko pies
i cień. Ale na dziś wystarczy.

🕒 Tekst: Matgorzata Talaczyńska





Dołącz do ludzi z PASJĄ

**ZAPRASZAMY CODZIENNIE NA NIEODPŁATNE ZAJĘCIA
W GODZ. 13:00-20:00**



SIEMACHA SPOT, UL. PTASZYCKIEGO 6, TEL. 662 223 799
<https://www.facebook.com/siemachaspot.ptaszyckiego>