

# PLAYBOY

**BALANGI I GOLE**

**Romario**

**PROFIL**

**FACET**

**POD NAPIĘCIEM**

**Marcin**

**Wrona**

**ROZMOWA**

**PROROCY**

**NOWEGO ROCKA**

**Franz**

**Ferdinand**

**20 PYTAŃ**

**Najwyżej,  
najszybciej,  
najgłębiej**

**JAK BIJĄ REKORDY  
POLSCY PODRÓŻNICY**

**WĄCHAM  
REŻYSERÓW  
Jan Frycz**

**WYWIAD**

**Nadchodzi  
netokracja!**

**ZMIENIAJĄ ŚWIAT  
PRZEZ INTERNET**

# Tańcząca

**z gwiazdami**

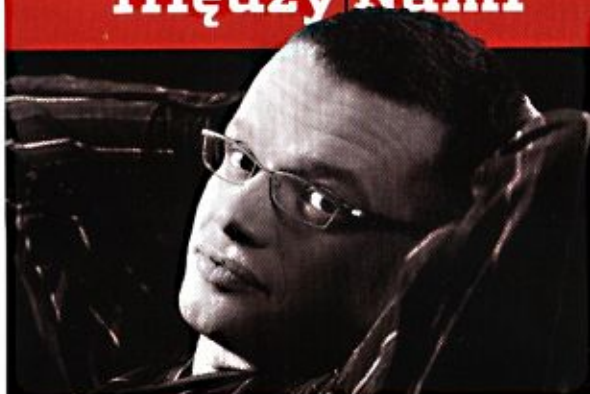
**Magdalena  
Soszyńska**

cena 9,95 zł (w tym 7% VAT)



**EKSTRA  
DODATEK**  
**Odzyskaj  
formę  
na wiosnę**





Kurczę, będzie w miarę poważnie. Późną mroźną nocą wdałem się w dyskusję ze sporo młodszymi ode mnie znajomymi, którzy stwierdzili, że mają dosyć „tego kraju”, pakują się i dają długą. Obojętnie dokąd, bez względu na to, co będą robić. Próbowaliśmy ich namawiać do zmiany decyzji, ale jakoś tak bez przekonania, bo widzę za oknami to co i oni widzą, a i sam w przeszłości myślałem o emigracji. I to już po 1989 r. Teraz za stare ze mnie drzewo, żeby je przesadzać, no a przede wszystkim, nie kryję, dobrze mi w życiu nad Wisłą. Ale kiedy chodziły mi po głowie wyjazdowe pomysły, zawsze przypomniałem sobie cytaty z piosenki Jacka Kleyffa: „Na nazwy i na znaki sram, nie fetysz granic mnie tu trzyma, lecz miejsca i w tych miejscach przyjaźń, i w Polsce z tym nie jestem sam”. I tak sobie myślę, że pewnie all You need is love, ale najważniejsze są przyjaźnie. Z rodziną różnie bywa, uczucia do kobiet się wypalają, a przyjaźnie po prostu są. Ja mam wręcz obsesję ich pielęgnowania. Tych jeszcze z liceum, ze studiów, z ludźmi, dla których byłem, jestem i będę Marcinem, a nie redaktorem czy diabli wiedzą kim. Którzy, jeśli coś schrzanię, powiedzą: „ty palancie, jak mogłeś”. I wzajemnie. Którzy, jeśli będę w ostrych kłopotach, zawsze pomogą. A ja im. Przyszłość nie bardzo zaprzęta moją głowę, ale mam nadzieję, że za x lat, podpierając się laseczkami, będziemy siedzieć przy jakimś kawiarnianym stoliku, wspominając minione dni chwały, patrząc na dziewczyny, które już nie dla nas, na świat, który już trochę nie dla nas, ale nasz świat w zupełności nam wystarczy. Yes, yes, yes!

Marcin Meller



## PROFIL

### Rafał Stec

Dziennikarską karierę rozpoczął od stażu w miesięczniku „Kino”, bo najchętniej spędziłby – jak jego idol Zygmunt Kałużyński – pół życia w ciemnościach. Dziś kiedy wychodzi z kina, jest zastępcą szefa działu sportowego „Gazety Wyborczej”.

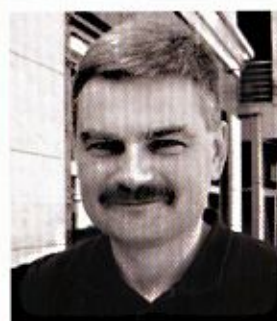
Romario to irytujący megaloman, ale za jedno trzeba go cenić. W czasach obsesyjnego, nakręcanego przez reklamowy harmider wielkiego biznesu, nawoływania do tzw. zdrowego trybu życia, Brazylijczyk udowadnia, że można się zle prowadzić, a mimo to osiągnąć sukces. Nawet w tak konkurencyjnej dziedzinie jak profesjonalny sport.

## WYWIAD

### Klinke / Bartosiak

Dwa „negatywne” typy PLAYBOYA. Nigdy nie ma ich w redakcji. Niektórzy nie wierzą nawet w ich istnienie. O dziwo jednak, niczym Zorro i Batman, pojawiają się wszędzie tam, gdzie ich obecność jest niezbędna. Słowem: para wywiadowych nietoperzy. Swoje ofiary namierzają przy pomocy echolokacji.

Jan Frycz? No cóż... Kto go zna, pewnie wie, o co chodzi. Kto nie zna, niech zaśnie. Na szczęście amatorzy i amatorki PLAYBOYA są w uprzywilejowanej sytuacji. Przy lekturze wywiadu z Fryczem lepiej być uważnym. Facet ma kły jak stąd na Madagaskar.



## LUDZIE

### Edwin Bendyk

Dziennikarz i publicysta tygodnika „Polityka”, pisarz zajmujący się analizą i krytyką cywilizacji, autor książek *Zatruta studnia. Rzecz o władzy i wolności* oraz *Antymatrix. Człowiek w labiryncie sieci*. Wykłada w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, Collegium Civitas oraz Centrum Nauk Społecznych PAN. Ma własną stronę internetową [www.bendyk.pl](http://www.bendyk.pl)

Internet to coraz powszechniejsze medium. Używają go wojskowi, bankierzy, terroryści, hakerzy, piraci i zwykli ludzie. Kto potrafi sterować Siecią, ten zdobędzie wielką władzę. Nowa elita władzy i wpływów już się tworzy. To netokracja.

## 20 PYTAŃ

### Tim Mohr

Absolwent uniwersytetu Yale. Mieszka na stałe na Brooklynie. Był etatowym dziennikarzem amerykańskiego PLAYBOYA, pracował jako DJ w najlepszych berlińskich klubach, był też w Polsce – w Krakowie spędził kilka niezapomnianych wieczorów.

Zawsze interesowały mnie kapele grające dobry taneczny rock'n'roll. Taka właśnie jest grupa Franz Ferdinand. Alex i Nick są inteligentnymi rozmówcami i świetnymi obserwatorami swojej branży. Najbardziej zainteresowały mnie ich opinie na temat różnych religijnych panujących w Glasgow. To okazało się najciekawszą częścią całego wywiadu.



## PLAY TOP: MUZYKA

### Rafał Księżyk

W latach 90. współtworzył polską prasę popkulturową: od „Brumu” i „Plastiki” po „City” i „Aktivist”. Od trzech lat na pokładzie PLAYBOYA. Jako zastępcę naczelnego i redaktora działu muzycznego. Ceni to połączenie, bo przyjemności tej drugiej funkcji pozwalają odreagować stresy pierwszej.

W każdym PLAYBOYU polecam kilkanaście nowych płyt. Przy ich wyborze stawiam na jakość i różnorodność. Pop nie bierze góry nad rockiem i elektroniką. Zawsze coś z jazzu i czarnej muzyki, odrobina egzotyki. Plus jakaś wyjątkowa pozycja, która sprzyja budowaniu płytotece playboya. Bo muzyka to nieodzowny element sztuki życia.

## GADŻETY

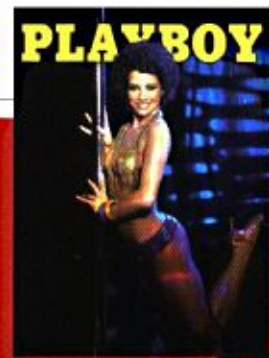
### Sergiusz Mitin

Pisuje o broni m.in. w „Łowcu Polskim” i „Komandosie”, a w „Młodym Techniku” o... fotografii. Będąc specjalistą od nowoczesnej broni, amunicji i materiałów wybuchowych na co dzień pasjonuje się nożami, o których napisał książkę, oraz fotografowaniem pięknych kobiet w stroju ludowym Ewy, za co został wyróżniony w konkursie Foto Erotica 2005.

Bez czego facet się nie liczy? Większość uważa, że bez pieniędzy. Za przedłużenie męskości uznaje się też samochód (nie każdy oczywiście), a ostatnio słyszałem o obiektywie aparatu fotograficznego. Warto jednak zastanowić się, czym byłby facet bez kobiety i czy w ogóle by był?



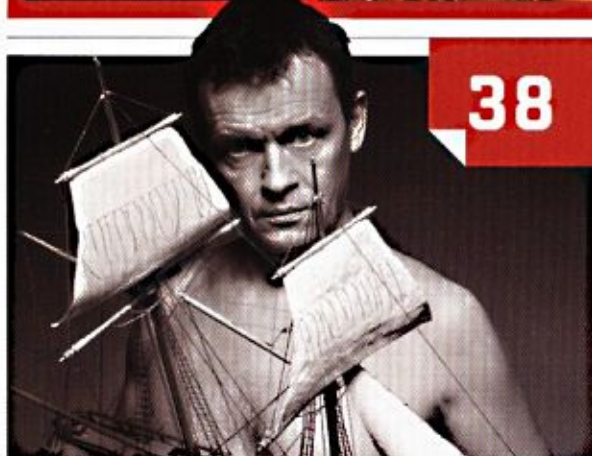




Gdybym był większy, mógłbym z nią przetańczyć całą noc. Jestem małutki, a mimo to mogę więcej! Znalazłem sobie takie miejsce, że teraz mogę z nią tańczyć bez końca!

ZDJĘCIE: ALDONA KARCZMARCZYK

38



**Wybitna postać polskiej sceny. Potępia brak erekcji (twórczej) i higieny (osobistej).** Jan Frycz mówi PLAY-

BOYOWI o kulisach aktorskiej profesji oraz o swoim największym hobby – modelarstwie. Okazuje się, że czy gra, czy skleja robi to z taką samą pasją.

58



**Chcesz zmienić swoje życie na jeszcze lepsze? Wyjedź na ekstremalne saksy!**

Do dyspozycji masz cały świat – od bieguna po gorące wyspy. Zajęcia mogą być najróżniejsze – od ostrej, ryzykownej harówki, po pełen relaks. A zarobki? Proporcjonalne do wysiłku!

68



**Uwaga! Rozmowa pod napięciem! Marcin Wrona kontra PLAYBOY!**

Telewizyjny reporter relacjonuje bez ogródek swoje starcia z bokersami, moherami i branżowymi stowarzyszeniami. Kto by pomyślał, ile niebezpieczeństw czyha na dziennikarza.

78



**Awanturnik i playboy. Najbardziej leniwa gwiazda futbolu. Romario. 40 lat.**

Choć kilka razy zapowiadał, że kończy karierę, zawsze powracał. Zawsze w wielkim stylu. I choć pije i balanguje na umór, najwyraźniej mu to służy. Ach, gdyby każdy tak mógł!

## Spis Treści

- 6 | **NA POCZĄTEK**
- 8 | **PLAYTOP** Trójka grzechu warta
- 14 | **PLAYTOP** Film, DVD
- 18 | **PLAYTOP** Muzyka
- 22 | **PLAYTOP** Książki
- 24 | **PLAYTOP** Cyber
- 26 | **PLAYTOP** Mieszmasz
- 28 | **SEKSMISJA**
- 30 | **GWIAZDA**  
Magdalena Soszyńska
- 38 | **WYWIAD** Jan Frycz  
– Arkadiusz Bartosiak, Łukasz Klinke
- 44 | **BAKUŁA** Ale kino!  
– Hanna Bakuła
- 46 | **PODRÓŻE** Ułańskie szarże  
– Marcin Klimkowski, Rafał Jemielita
- 52 | **LUDZIE** Dyskretny urok netokracji  
– Edwin Bendyk
- 58 | **EKSTREMUM** Saksy ekstremalne  
– Jan Karpiński
- 64 | **SEKS ORALNY** Piękny sport – Rafał Nowakowski
- 68 | **ROZMOWA** Marcin Wrona  
– Arkadiusz Bartosiak, Łukasz Klinke
- 76 | **SPORT** Śnieżne strzelanie  
– Rafał Jemielita
- 78 | **PROFIL** Romario – Rafał Stec
- 84 | **PLAYMATE** Uśmiech Ameryki
- 94 | **PLAYBOY SIĘ ŚMIEJE**
- 96 | **20 PYTAŃ** Franz Ferdinand  
– Tim Mohr
- 100 | **GADŻETY** Niezbędnik twardziela  
– Sergiusz Mitin
- 104 | **PICTOTRIAL** Egzotyczne kusicielki
- 112 | **MOTOSALON** Muzeum osobliwości  
– Marcin Klimkowski, Rafał Jemielita
- 118 | **MOTONWS**
- 122 | **STYL** Rzecz dla playboya
- 126 | **STYL** Moda
- 130 | **STYL** ABC Mody
- 131 | **STYL** Uroda
- 134 | **STYL** Techno
- 136 | **STYL** A la carte
- 137 | **STYL** Drinki
- 139 | **EKSTRADODATEK** Trzymaj się!
- 168 | **WIZYTY**
- 170 | **IMPULSY**
- 172 | **DROGI PLAYBOYU**
- 173 | **PLANETA**
- 174 | **KALENDARZ RETRO**

Teksty: 26, 84–93, 104–111 – Rafał Jemielita; 28, 30–37, 136, 137 – Andrzej Rocki; 122–131 – Marta Jęgiel; 164 – Joanna Kamińska-Mieciak. © PLAYBOY 2005 as to materials published in USPB 04/2001, USPB 12/2005, USPB 03/2006, USPB 04/2006; PLAYBOY, PLAYMATE, RABBIT HEAD AND FEMIN ARE REGISTERED TRADEMARKS OF PLAYBOY ENTERPRISES INC. U.S.A. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana lub przedrukowana bez pisemnej zgody Marquard Media Polska. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń.





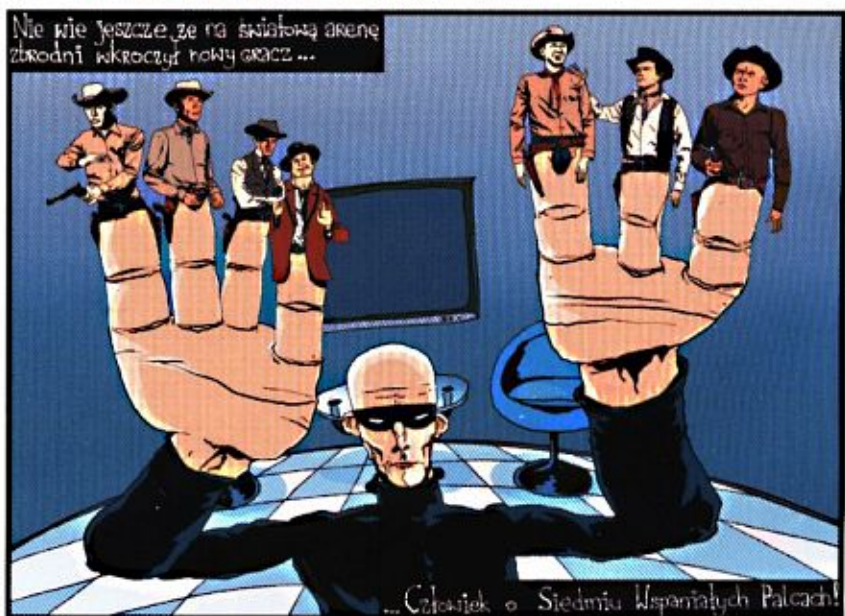
## Atak PiS na Playboya

Szymon Majewski

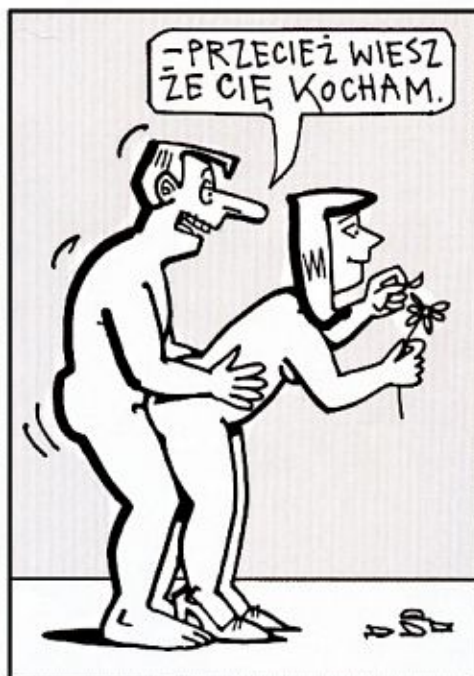
Przyszli nad ranem, było ich trzech  
W redakcji zwietrzyli grzech  
Nie mieli erekcji, byli niemili  
I własnym ciałem playmate zakryli  
Dziewczynę Roku zatkali w kroku  
A Rozkładówkę złożyli na boku  
Cipek fotosy rzucili na stosy  
Targali za nosy gołe pornosy  
Pictorial na kwiecień zaplombowali  
Bobry z kąpielą w łazience wylali  
Edycie Górniak zajęli piersi  
Jak Norris szybcy PiSowi Rangersi  
A Kayah nieskromne nagie ujęcia  
Podarli bez oka jednego mrugnienia  
Gdy szli zabrali pół dupy z za krzaka  
I Mellerowi zamknęli siusiaka

Krzysztof Ostrowski

Playboy  
szalony raport  
K. Ostrowski



## MleczkoMix



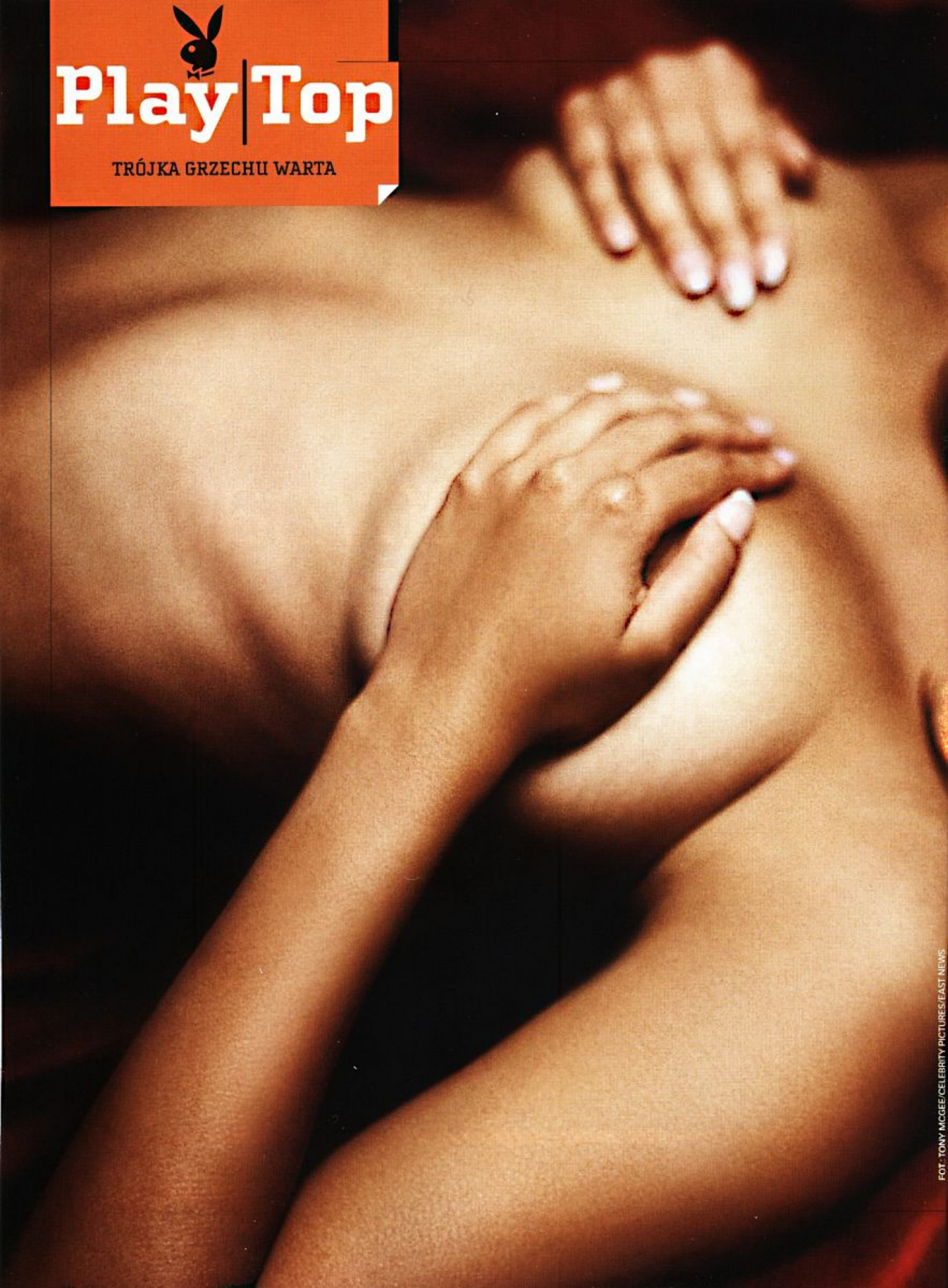
MŁCZKO





**Play|Top**

TRÓJKA GRZECU WARTA





**1**

## Caterina Murino

Była już dziewczyną Mercedes, Swatcha i MasterCard, oczywiście grając w reklamach, a teraz dołączyła do wąskiego, magicznego wręcz kręgu dziewcząt Bonda. Jamesa Bonda.

O wysportowanej Włoszce, uwielbiającej tango i flamenco, ale również orientalny taniec brzucha, świat dowiedział się kilka lat temu, gdy jako dziewiętnastolatka weszła do finału

konkursu Miss Italia i zajęła w nim czwarte miejsce. Jeszcze w tym samym roku nakręciła swą pierwszą reklamówkę. Ma pewne doświadczenie teatralne i filmowe, a jeden z jej filmików reklamowych nakręcił sam Giuseppe Tornatore. Właściwym początkiem jej drogi będzie jednak udział w najnowszym filmie z Bondem. Fabuła *Casino Royale* okryta jest wprawdzie tajemnicą, wiadomo jednak, że Caterina znajdzie się po przeciwnej stronie niż superagent 007. Ale kto nie chciałby takiej przeciwniczki?



Eva  
Green

2

**Właśnie dostała propozycję życia w *Casino Royale* będzie dziewczyną Bonda. Dla francuskiej gwiazdy to szczególne wyzwanie.**

Będzie musiała sprostać zadaniu, z jakiego brawurowo wywiązała się Sophie Marceau w filmie *Świat to za mało*. No i jeszcze zadbać, by – jak to się zdarzyło ze scenami erotycznymi z *Królestwa niebieskiego* – to, co najciekawsze, nie zostało wycięte. Po swym debiucie w *Marzycielach* wyznała, że problemu nie stanowiły dla niej wcale sceny rozbierane, ale konieczność wprowadzania w zachwyt mistrza Bertolucciego. Z urodą Greta Garbo i charakterem Bette Davis – jak powiedział o niej reżyser – poradziła sobie z tym znakomicie. Mimo że Amerykanie uważają *Marzycieli* za film pornograficzny, to stanowi on jak widać doskonały początek kariery.



# Kate Bosworth

3

**W Zaklinaczu koni mignęła przez chwilę. To ona wraz ze swym wierzchowcem zginęła pod wielką ciężarówką. W życiu byłoby to niemożliwe – Kate ma za sobą wiele konkursów hippicznych i mnóstwo nagród.**

Potem więc mogło być już tylko lepiej. I było. Utalentowana piłkarka trafiła na plan *Tytanów*, gdzie jako kapitan drużyny trenowanej przez Denzela Washingtona zagrała więcej niż przewidywał scenariusz. Dziś typowana w Hollywood na gwiazdę jutra, ceniona za swój wdzięk i inteligencję, sięga coraz wyżej. Spojrzeniu jej różnokolorowych oczu (jedno piwne, drugie niebieskie) uległ – poza planem filmowym – nawet Orlando Bloom. Oto siła potencjału pięknej Kate! W kwietniu możemy ją oglądać w filmie *Sezon na słówka*.





## Wszyscy jesteśmy Chrystusami (21/IV)

**Marek Koterski postanowił ujawnić prawdę o swoim bohaterze. Adaś Miauczyński pije. Od czasu Pętli Hasa nie było tak prawdziwego filmu o polskim inteligenckim alkoholizmie.**

Adaś Miauczyński po raz pierwszy pojawił się w 1985 r., kiedy po rocznych przepychankach z decydentami udało się wprowadzić na ekrany jedną kopię *Domu wariatów* Marka Koterskiego. Potem poszło już łatwiej: *Życie wewnętrzne* było nagradzane na oficjalnych festiwalach, *Porno* biło rekordy kasowe – podobnie jak *Nic śmiesznego* nakręcone już w nowej rzeczywistości, o *Ajlawju* wyrażano się w superlatywach, zaś *Dzień świra* ogłoszono filmem dekady. Wszystkie te filmy tworzą portret polskiego inteligenta: może i wrażliwego, ale permanentnie nieprzystosowanego do rzeczywistości. Portret ten bywa czasem śmieszny, czasem zabawny i ironiczny, zawsze jednak zaprawiony nutą gorzkości. To, że jest to zarazem autoportret reżysera, pozostaje tajemnicą poliszynela. O tym, że jest to portret zbiorowy, przekonuje się niemal każdy, kto te filmy zobaczył. *Wszyscy jesteśmy Chrystusami* stanowi istotne dopełnienie tego portretu. Otóż filmowy inteligent polski zawsze pił wódkę szklankami – by zapomnieć, by zdusić w sobie tę świadomość nieprzystosowania do okrutnego świata wokół. Konsekwencją picia bywa alkoholizm ze wszelkimi jego konsekwencjami, najbardziej bolesnymi w sferze życia rodzinnego. Koterski w swoim ostatnim filmie opowiada o alkoholizmie – polskim, inteligenckim, swoim własnym, a pomagają mu – między innymi – Marek Kondrat i Andrzej Chyra.

*Wszyscy jesteśmy Chrystusami*, Polska 2006



## Wszystko gra (07/IV)

Znalazłszy producenta w Londynie Woody Allen przeniósł tam akcję swego ostatniego filmu, pospiesznie zmieniając nowojorskie odniesienia. Filmowi wyszło to na dobre, ujawniła się bowiem uniwersalność dzieła Allena. Tym razem opowiada o mistrzu tenisa, który szuka swego miejsca po porzuceniu sportowej kariery. Historia może i banalna, ale tylko Allen potrafi tak opowiadać – o nas wszystkich.



## V jak Vendetta (21/IV)

To miał być film braci Wachowskich, ale zanim udało się im zdobyć prawa od autora adaptowanego komiksu, przyszedł pomysł na *Matrix*. To opowieść o zamaskowanym mścicielu-terrorystę, działającym w Wielkiej Brytanii pod rządami faszystowskimi. Pachnie Orwellem? Jak najbardziej, ale i kinem postmodernistycznym z zonglowaniem gatunkami – od płaszcza i szpady po mroczne SF.



### » Miłosne wyścigi

Pokazywane w warszawskim CSW wideo Rustana Chalfina i Julii Tichonowej to seks pozbawiony europejskiego mrocznego wstępu. Bo w seksie to my jesteśmy barbarzyńcami.



### » When a stranger calls

Film Simona Westa jest poprawką horroru sprzed lat. Opiekunka do dzieci jest dręczona podczas dyżuru zagadkowymi telefonami od... Dalej należy się bać.



### » Oda do radości

Kilkoro młodych ludzi w autobusie do Londynu. Co ich skłoniło do wyjazdu z Polski? Nowele początkujących reżyserów. Spójrzanie na rzeczywistość ciekawsze niż starych wyjadaczy.





## Mocny człowiek

**Polski film z roku 1929, jeszcze niemy, ale opromieniony sławą ówczesnej międzynarodowej gwiazdy.**

W roli tytułowej wystąpił Grigorij Chmara – aktor rosyjski, robiący karierę w filmach francuskich i niemieckich, jeden z mężów Asty Nielsen. Fabuły mógłby pozazdrościć niejeden współczesny melodramat: bohater morderuje znanego pisarza, by wydać jego rękopis pod swoim nazwiskiem i gdyby nie piękna kobieta (Maria Majdrowiczówna), zatraciłby się w złości na zawsze. Zapewne dziś film Henryka Szaro skryłby się pod warstwą kurzu, gdyby nie pomysł, by na półwiecze FilMOTEKI Narodowej oprawić go muzycznie i wydać na DVD. Na oprawcę wybrani zostali Maciej Maleńczuk i jego Super Trio – i jest jeden z najciekawszych tego rodzaju eksperymentów muzyczno-filmowych, nie tylko na polskim gruncie. Doprawdy czasem niewiele trzeba, by stare kino odzyskało drugą młodość! A jak to się robi? Wśród dodatków do płyty DVD załączona jest stosowna dokumentacja.



### Trzeba znać!

#### »Konwój

Kris Kristofferson za kierownicą wielkiej ciężarówki, z Ali McGraw u boku: archetyp amerykańskiego kina lat 70. o potrzebie wolności w kraju, który mieni się jej kolebką, choć sam wyrzekł się swobody, nakładając sobie okowy konwensu. Film może nie najważniejszy w filmografii „poety przemocy” Sama Peckinpaha, ale ciągle robi wrażenie, choćby jako wspomnienie nurtu „gorących filmów samochodowych”, który reprezentuje. A jednocześnie niezbędne uzupełnienie kolekcji, omawianej w tym miejscu przed miesiącem.



## Miasto gniewu

Obraz współczesnego Los Angeles, widzianego przez pryzmat ośmiu osób zamieszanych w morderstwo. Najmocniejszą stroną jest Altmanowski w stylu scenariusz: ścieżki bohaterów zbliżają się i oddalają, co trzyma w napięciu. Role – także gwiazd – obsadzone są niejednoznacznie i czasem wbrew ustalonymu emploi. Intrygujące studium rasizmu.



## King Kong

Peter „Władca pierścieni” Jackson kontra legenda kina sprzed 70 lat: fabuła niemal taka sama, Naomi Watts i Adrien Brody są przekonujący jak duet sprzed lat Fray Wray i Bruce Cabot, efekty specjalne: wiadomo – najwyższej generacji. A zatem w zasadzie wszystko OK, ale starcie obu widowisk wygrywa jednak legenda. No, bo jest legenda.



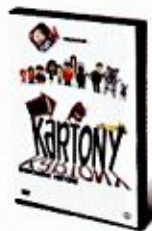
#### »Nieustraszeni bracia Grimm

Dzieło niczym nieskrępowanej wyobraźni Terry'ego Gilliama, której penetracja może przynieść sporo satysfakcji. Ale sam film bez znajomości baśni niemieckich romantyków, już mniej.



#### »Empire Falls

Ed Harris jest właścicielem podupadającej jadłodajni, który borykając się z codziennymi kłopotami (stary ojciec, dorastające dzieci) nieoczekiwanie odkrywa szansę dla całej społeczności. Czy z niej skorzysta?



#### »Kartony

Zbiór króciutkich filmików, emitowanych w telewizji 4Fun.tv. Piesek Leszek, General Italia, Andrzej Strzelba i te rzeczy: produkcja rodzima, inteligencja nie grzeszy, ale łatwo wywołuje śmiech. Zażłiwcy.



#### »Przekładaniec

Londyński diler kokainy marzy o wcześniejszej emeryturze, ale takie marzenie czasem słono kosztuje. Wygląda jak wspomnienie po fejerwerkach Guya Ritchie (Porachunki, Przekręci). Reżyseruje ich producent.



## Hołd dla funky

**Big Boi z Outkast i Steven Tyler z Aerosmith, Moby, The Roots, John Legend i Joss Stone. Co łączy gwiazdy z kręgu rocka, hip-hopu, elektroniki i soul? Wszyscy spotkali się na jednej płycie, by złożyć hołd swemu ulubionemu artyście funky: Sly Stone'owi.**

W tym sezonie czeka nas prawdziwa parada albumów firmowanych przez największych mistrzów stylu w czarnej muzyce. Nowe płyty zapowiedzieli Prince, Outkast i Pharrell Williams z The Neptunes. Na rozgrzewkę warto sięgnąć po *Different Strokes For Different Folks*, ów gwiazdorski hołd dla Stone'a. W końcu lat 60. to on pchnął czarne granie na nowe tory. Na inspirację jego rewolucyjną muzyką powoływał się sam Miles Davis. Najlepsze albumy z tamtej epoki *Stand* i *There Is A Riot* prezentują dziką i mocną fuzję funk, soul, R&B, rocka i psychodelii. Dziś pochodzące z nich utwory wzięły na warsztat gwiazdy. Do oryginalnych ścieżek dograły swoje wokale i partie instrumentalne z rytmicznymi pętlami na czele. Klasyczne hity Sly'a mogą przeżywać drugą młodość w klubach. Ale największym pożytkiem z *Different Strokes For Different Folks* jest zachęta, by sięgnąć po oryginalne nagrania Sly and the Family Stone.



Sly koncertuje na tegorocznej gali nagród Grammy

## DVD Muzyczne



**Iron Maiden**  
*Death On The Road*  
EMI

Pierwsze dyski tego boxu to dwie wersje tego samego koncertu, który odbył się w Dortmundzie w 2003 roku. Promowali

swój 13. studyjny album *Dance Of Death*. Blisko 2-godzinny występ to jednak prawdziwe greatest hits, podsumowujące karierę zespołu, który w latach 80. wyznaczał heavymetalową ekstraklasę. To także spektakl ze sceną przerobioną na stare, posępne zamczysko, gdzie straszy potwór imieniem Eddie. Trzecia płyta ukazuje kulisy nagrywania *Dance Of Death* i trasy koncertowej. Wywiady z muzykami, ekipą techniczną i fanami, teledyski i przygotowywane je szkice. Niezłe uzupełnienie show.



**»Apollo Nove** *Res Inexplicata Volans*

Ziriguiboom

Nowa muzyka z Brazylii. Kapitalna na początek wiosny. Młody producent z São Paulo w świeży sposób przywołuje klimat tropików. Mieszanka wiatki rocka, folku, easy listening i trip hopu. Wdzięczne i leniwe piosenki zatapia w tajemniczych, przestrzennych brzmieniach elektroniki. Trudno się dziwić, że materiał nagrany przez cały sztab starych i młodych artystów z Brazylii znikował w Paryżu inżynier duetu Air. Każdy utwór to chilloutowe cacko. Zmysłowe i leniwe portugalskie śpiewanki działają znieczulająco. Album z miejsca powinien znaleźć się w płytotece każdego szanującego się uwodziciela.



**»T.Love** *I Hate Rock 'n' Roll*

Pomaton EMI

Tytuł przekorny. T.Love nie udaje już boysbandu i bliżej im do hasła sprzed lat: „sprzedawcy używanego rock 'n' rolla”. Zwrot do przeszłości jest wyraźny, bo pojawiają się tu muzycy z minionych składów T.Love. Współtwórca Warszawy Janek Bendek i Andrzej Zeńczewski, który z Munkiem grał też w Szwagierkolascie. Wątki miejskiego folku, obok ska i reggae to chwile wytchnienia na płycie wypełnionej szorstkim i dosadnym rockiem. Tak być musiało, bo w nowych tekstach Munique uważnie obserwuje najbliższe i nieco dalsze otoczenie, a refleksje płyną z tego raczej ponure.



**»John Zorn** *Filmworks Anthology*

Tzadik

Wyjątkowa pozycja w przepastnej dyskografii papieża muzycznego postmodernizmu. Bo to pierwsza jego płyta o charakterze „greatest hits”. Album przynosi wybór najlepszych motywów, jakie Zorn komponował przez ostatnie 20 lat na potrzeby filmów. Obrazy były różne: od japońskich kreskówek po reklamówki kręcone przez mistrzów tej miary co Godard. Muzyka to miniaturowe okazy dźwiękowego pop artu. Dowcipnie przerysowane pastisze muzyki amerykańskiej z gitarą surf i punkowym rytmem sąsiadują z wymuskany aranzacyjnie egzotycznym easy listening. Zorn bawi i zadziwia, jak rzadko.

## Kalendarium



**04 kwietnia**  
**San Francisco Jazz Collective**

Jeden z najsłynniejszych saksofonistów lat 90. Joshua Redman i jego nowy zespół wykonujący klasyki Ornette Coleman.

**Sala Kongresowa, Warszawa**

**08 kwietnia**  
**Nicola Conte**

Włoski mistrz muzyki lounge, tym razem z akustycznym combo w jazzowym repertuarze.

**Fabryka Trzciny, Warszawa**



In Flames

**18 kwietnia**  
**In Flames, Sepultura**

Gorący wieczór z heavymetalowymi gwiazdami zza Oceanu.

**Proxima, Warszawa**

**20-26 kwietnia**  
**Z'ev i Hati**

Jeden z najbardziej charyzmatycznych perkusjonistów Z'ev na trasie z polskim duetem Hati. Trans i rytuał na bębny i gongi.

**Kraków, Łódź, Wrocław, Poznań, Toruń, Warszawa**





## Ostra wiosna

**Ścianka i Jesus Chrysler Suicide nagrywają rzadko, ale mają na polskiej scenie kultowy status.**

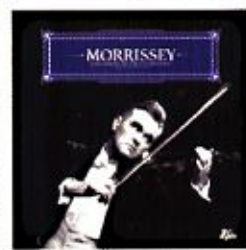


O tym, że to uznanie zasłużone, przekonują ich nowe albumy. Każdy z utworów *Pana Planety* Ścianki jest minisluchowiskiem, gdzie echa jamów psychodelii lat 60. mieszają się z surrealistyczną groteską. Nie mniej drapieżnie i niepokojąco wypada *Rhesus Admirabilis* Jesus Chrysler Suicide. Ta motoryczna fuzja heavy metalu i hard core pobrzmiewa klimatem Monster Magnet.

## Morrissey

**Pośród reaktywowanych gwiazd lat 80. to eksfrontman The Smiths może się pochwalić najbardziej udanym powrotem na scenę.**

Kiedys robił wrażenie chłopcym natchnieniem, w wieku męskim nic nie stracił z lirycznego talentu. *Ringleader Of The Tormentors* to już trzeci album opublikowany przez Morrissey'ego w nowym stuleciu. Artyście towarzyszą sławy tej miary co Ennio Morricone, który aranżował smyczki, oraz Tony Visconti, producent Davida Bowie, który czuwał nad brzmieniem. Efekt? Te rockowe piosenki dla dorosłych to najbliższe The Smiths solowe nagrania Morrissey'a.



## Kalifornia



### 24 kwietnia Dianne Reeves

Czołowa jazzowa wokalistka zaśpiewa standardy z filmu Clooneya *Good Day and Good Luck*, które przyniosły jej Grammy.

**Sala Kongresowa, Warszawa**

### 23-25 kwietnia Steven Bernstein

Arcytrębacz ze sceny nowojorskiej w oryginalnym programie *Hollywood Diaspora*, który łączy klasykę cool jazzu i motywy muzyki żydowskiej.

**23.04. Scena na piętze, Poznań; 26.04. Melodia, Warszawa**

## Muniek Staszczuk

(T.Love)

Lubię wszystkie te nowe rockandrollowe nagrania. Ale rozwalila mnie pedalsko dramatyczna maniera Antony'ego. Czuję w tym tradycję Buckleya, Reeda, Waitsa.

**»Antony & The Johnsons *I'm A Bird Now***  
Wylansowany przez Lou Reeda transseksualny śpiewak robi ostatnio furorę. To zasługa przejmujących folkrockowych ballad wyśpiewanych głosem o operowej skali.



## Magda Rózcicka

Pewnego razu znalazłam się na koncercie zupełnie nieznanej mi grupy. Po występie byłam zakochana w Queens Of The Stone Age. Choć rzadko słucham muzyki, musiałam mieć ich płytę.

**»Queens Of The Stone Age *Songs For The Deaf***  
Aktualny zespół Joshua Homme'a znanego z Kyuss i Desert Sessions. Potężnie brzmiący hard rock o korzennej sile.



## Tomek Rzesutek

(Jesus Chrysler Suicide)

Srednio raz w tygodniu słucham *Machiny* Smashing Pumpkins. Melancholia i jazgot gitar, niepowtarzalny głos i przestrzeń. Rozgrzesza, inspiruje i daje kopa.

**»Smashing Pumpkins *Machina/The Machines Of God***  
Tajemniczy concept album, ostatni w dyskografii jednej z najstojniejszych formacji alternatywnego rocka lat 90.

### »Cassandra Wilson *Thunderbird*

Blue Note

Choć mamy ofensywę dziewcząt śpiewających jazz, nie są one zagrożeniem dla jej pozycji. Głos Cassandra o niespotykanej niskiej barwie i intrygującym chropawym kolorystyce mówi sam za siebie: jest niepowtarzalna i wprost stworzona do bluesa. Na status pierwszej divy jazzu pracowała od połowy lat 70. Teraz nie przestaje zaskakiwać. Tutaj obok klasycznych bluesów Blind Lemon Jeffersona i Willie Dixona znajdujemy też podkreślone elektroniką popowe numery, które brzmią niekiedy jakby miksował je Beck. Pełne pasji piosenki dla tych, którzy lubią silne, dojrzałe kobiety.



### »Gotan Project *Lunatico*

Ya Basta

To oni sprawili, że klubowa publiczność przekonała się do tanga. W pięć lat po przełomowym debiucie Gotan Project serwują drugi regularny album. Nie zabrakło nowoczesnych rytmów, ale jest to też próba pójścia głębiej ku argentyńskim korzeniom. Materiał nagrywali w Buenos Aires w studiu, które pamięta jeszcze ich mistrza Astora Piazzollę, a wśród gości pełno jest lokalnych gwiazd. Brzmieniom bandeonu i sekcji smyczków towarzyszą argentyńscy raperzy i śpiewaczka fado. Wszystko to składa się na całość już nie tak zaskakującą, ale wciąż pełną niepowtarzalnej zmysłowej melancholii Południa.



### »Satanicpornocultshop *Orochi Under The Straight Edge Leaves*

Vivo

Nie bójcie się nazwy. Bójcie się przyszłości! Tak będzie wyglądał globalny pop XXI wieku! W oparciu o kolażową formułę hip-hopu zwariowany kolektyw z Japonii zestawia elektroniczny zgłok, brzmienia Wschodu i hity muzyki Zachodu. Przykładem *Get Ur Freak On* Missy Elliot zagrany na orientalnych instrumentach i puentowany szczekaniem, albo hiszpański przebój *Porque te vas* z filmu *Nakarmić kruki* Saury w wersji acid reggae. Wszystko to śmiesz, trzymaj czujny groove i kapitalnie brzmi. Rewelacja, którą trzeba odkryć.







Bret Easton Ellis

## Księżycowy park

Wyd. Rebis

Pamiętam jak zaskoczył mnie Bret Easton Ellis swoją najświeższą powieścią *American Psycho*. Okazało się bowiem, że

mamy do czynienia z bardzo dobrą prozą, że pisarz ma świadomość, czym jest literatura i że swój tekst komponuje na wielu poziomach, znacznie wykraczając poza fabularną rozrywkę. Ellis jest pisarzem, a nie rynkowym wytwórcą fabuł, choć pobieżne streszczenia jego utworów mogłyby wskazywać na coś wręcz przeciwnego. W *Księżycowym parku* pisarza czyni też bohaterem swojego tekstu i to w dodatku pisarza, który nazywa się Bret Easton Ellis. Akcję powieści poprzedza opisem swojej

pisarskiej kariery, życia pełnego zabawy, heroiny, alkoholu, drogich restauracji i orgiastycznych libacji. Po czym przystępuje do fabuły, którą jednak poprzedza znanym od zarania literatury zdaniem: „Bez względu na to, jak okropne mogą wydawać się opisane tu zdarzenia (...) wszystko to wydarzyło się naprawdę, każde słowo jest prawdziwe”. Mimo to przez ogromną część książki zapewnienie wydaje się nieprawdopodobne i jesteśmy w stanie sądzić, że ktoś (pisarz) robi nas tu w balona. Ellis, bezduszny kawaler nieukrywający swego biseksualizmu, konstruuje w pierwszoosobowej narracji, pełnej odniesień do jego prywatnego życia, historię Breta Ellisa, pisarza, jego żony aktorki Jayne Denis, ich jedenastoletniego syna i sześcioletniej córki. Prywatna historia rodzinna staje się horrorem pełnym niepokojących, niezwykle wydarzeń zaciskających jakby pętlę wokół rodziny sławnego pisarza. To również kryminał w najlepszym, klasycznym stylu i wzruszająca historia o miłości i śmierci. Ellis wędruje przez literackie konwencje, być może po to, by pokazać, jak ubogi bywa nasz świat. Ten jedyny realny.



## Elizabeth Kostova Historyk

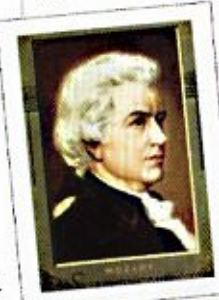
Świat Książki

Kolejna na rynku powieść erudycyjna. Podobnie jak w *Regule czterech*, *Pierścieniu templariuszy* czy *Tajnym dzienniku Leonarda da Vinci*, akcja zawiązuje się po przypadkowym znalezieniu tajemniczych zapisków. Tym razem jednak fabuła nie dotyczy losów Jezusa czy też zaginionych skarbów, a samego Włada „Palownika” Tepesa – szerzej znanego jako Drakula. Próby bliższego poznania historycznej postaci karpackiego władcy naznaczone są tu serią tajemniczych zaginięć i zgonów rodem z klasycznej wersji Brama Stokera. Główna bohaterka daje się wciągnąć w przygodę i my wraz z nią nerwowo przewracamy kartki księgi o najpopularniejszym „nieumarłym” świata. Wszystko już było? Być może, ale głęboka wiedza autorki i jej ujęcie tematu sprawia, że patrzymy na problem z zupełnie innej strony. Bardzo sensowna literatura rozrywkowa, która ucząc bawi, a bawiąc straszy.



## Norbert Elias Mozart. Portret geniusza

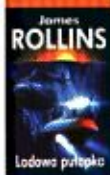
W.A.B.



Nie jest to biografia, napisana na wzór wartkiej fabuły, gdzie przygoda goni przygodę, nie znajdziemy tu sensacyjnych obrazków z prywatnego życia Mozarta. A jednak warto ją przeczytać, bo skomponowano ją z maszynopisów i manuskryptów Norberta Eliasa, zmarłego

w 1990 r. światowej sławy socjologa. Mamy więc dwóch geniuszy: wielkiego kompozytora, o którym opowiada wielki uczony. Elias analizuje skomplikowaną relację między ojcem Leopoldem Mozartem a synem Wolfgangiem Amadeuszem, jednak nie chodzi tu o odkrycie kulisów prywatnego życia, a o trudną drogę artysty do wolności.

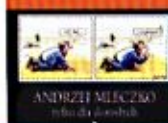
James Rollins  
Lodowa pułapka  
wyd. Albatros



Tajne laboratorium ukryte w gigantycznej górze lodowej na biegunie północnym. Szaleni naukowcy dwóch

supermocarstw walczący o zachowanie przerażającej tajemnicy. Zaczyna się leniwie, ale tempo narasta. Szczególnie gdy pojawiają się tajemnicze krwiożercze potwory. Nie, to nie następny *Obcy*. To coś bardziej przerażającego.

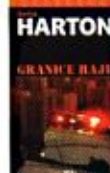
Andrzej Mleczko  
Tylko dla dorosłych  
Wyd. Iskry



Dobrze znanym bohaterom rysunków

Andrzeja Mleczko chce się bardziej ciupciać niż pić. Nawet na środku pustyni. Dlatego właściwym bohaterem książki jest wzwiedziony penis w różnych sytuacjach życiowych. A tak naprawdę my sami w naszej erotycznej hipokryzji, która każdego myślącego o seksie faceta nazywa zboczeńcem.

Anita Harton  
Granice Raju  
Supernowa



Brutalne zbrodnie wstrząsają apatycznym życiem Raju – odrzuconego przez miasto blokowiska.

Choć są one konsekwencją postępującej degeneracji Raju (której można się poddać albo zwieść), znajduje się taki, który za wszelką cenę będzie Raju bronił. „bo to moje pierdolone niebo z wielkiej płyty”. Nie przegapcie tej dobrej (bo) polskiej sensacji.

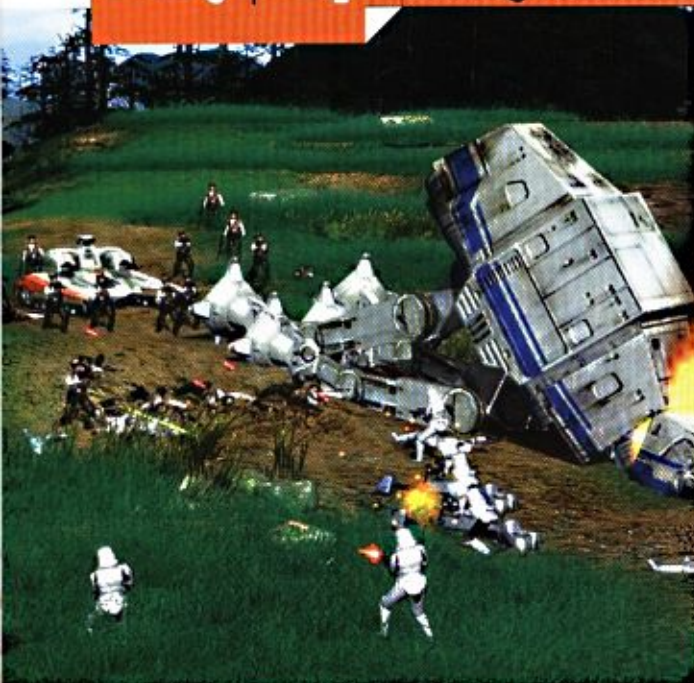
Oksana Robski  
Casual  
Wydawnictwo Literackie



Zwyczajne życie moskiewskiej Rublowki, dzielnicy pałaców-siedzib tzw. nowych ruskich, czyli wielkich

fortun, jakie wybuchły po politycznych przemianach w latach 90. Kryminał i satyra napisana przez dziewczynę, do której należy jeden z tych pałaców. Tuż obok willi Michaiła Chodorkowskiego.





## Star Wars:

### Empire at Wars

Mimo że powstało już wiele gier nawiązujących do *Gwiezdnych wojen*, temat pozostaje niewyczerpany jak całe imperium Lucasa. Nowa gra *Empire at Wars* wciąga i ośniewa. Strategia czasu rzeczywistego umieszczona w świecie *Gwiezdnych wojen* rozgrywa się w dwóch płaszczyznach – ekonomicznej i strategicznej. Do wykorzystania są wszystkie znane z sagi maszyny i pojazdy. Możliwa jest też pomoc postaci takich jak Darth Vader i Obi-Wan Kenobi.

### 24h: The Game



Oto prawdziwa gratka dla fanów niecodziennej produkcji telewizyjnej, czyli serialu *24 godziny*. Gra pod tym samym tytułem pokrywa się z fabułą dwóch serii telewizyjnego hitu. Dzięki opcji pozwalającej na wcielenie się w postaci bohaterów: Jacka Bauera czy Tony'ego Almeida możliwe jest przeżycie ciekawie skrojonej historii. *24 godziny* z życia w przypadku tej gry zapewne wydłuży się o kilka dni więcej – przed konsolą.

### Bitwa o Śródziemie II



Duża popularność pierwszej gry nawiązującej do sagi *Władcy Pierścieni* skłoniła wydawców do rozwinięcia tej formuły. W najnowszej wersji gracz może uczestniczyć w bitwach znanych z cyklu J.R.R. Tolkiena oraz w wydarzeniach poprzedzających sławną trylogię. Wirtualny świat jest zatem bardziej elastyczny i rozległy. Poszerzyły się też możliwości budowy zamków i rzucania czarów. Gra dla prawdziwych fanów tolkienowskiego świata.

## Kierownica Apollo

Czasy gier polegających na wciskaniu tylko dwóch przycisków dawno odeszły w zapomnienie. Najnowsze gry wymagają najnowszych rozwiązań i zaawansowanej obsługi. Wszelkie wyścigi samochodowe nie mogą już obyć się bez kierownicy. Urządzenie takie jak kierownica rajdowa Apollo RW-5015 posiada wszystko, co potrzebne do uzyskania maksimum realizmu – pedały sterujące, drążek



zmiany biegów i masę dodatkowych przycisków. Funkcja Force Feedback imituje rzeczywiste warunki

prowadzenia samochodu – ściąganie, drgania czy zderzenia.

### <http://chaotic.blox.pl/html>

Strona poświęcona serialowi *Zagubieni*, który przebił oglądalnością chyba nawet *Plebanię* i *M jak miłość*. Informacje, streszczenia, linki do kompatybilnych serwisów. Dobrze pomyślana i obszerna na tyle, żeby być na bieżąco z każdym elementem całości fenomenu. Trzeba sprawdzić, żeby nie czuć się zaginionym w towarzystwie.



### <http://www.worldofkitsch.com/>

Czego to człowiek nie wymyśli, sądząc, że tworzy rzeczy cudowne. Warto zajrzeć, bo pokazano tu przykłady kiczu z niemal każdej dziedziny życia. Nie dla ludzi o słabych nerwach, bo może się okazać, że coś prezentowanego na stronie mamy w domu i co wtedy?

### <http://www.99rooms.com>

Fantastyczna podróż w industrialnym klimacie. Coś jakby *Myst* dla miłośników sztuki nowoczesnej. Czysta przyjemność odkrywania tego, co kryje się za każdymi z dziewiętnastu drzwi. W dodatku na najwyższym estetycznym poziomie.



### <http://www.saturnawards.org/>

Nagrody Saturna to Oscary dla filmów fantasy, horrorów i science fiction. Przyznawane są co roku przez zacne grono znawców tematu. Na tej stronie można się zapoznać zarówno z nimi, jak i z ich werdyktami od początku istnienia organizacji, która za tym stoi.

### <http://www.forum3d.kom-net.pl/>

Strona przeznaczona jest przede wszystkim dla grafików komputerowych, choć i zwykły odbiorca może popaść w zachwyt nad potęgą ludzkiej wyobraźni wspartej przez nowoczesną technikę. Jest co oglądać i czego się uczyć. Przyjemne to i bardzo pożyteczne.



### <http://www.robzombie.com/>

Domowa strona mistrza makabry Roba Zombie, którego twórczość wpływa z inspiracji horrorami klasy B – widać to gołym okiem zarówno w *White Zombie*, jak i w *Domu 1000 trupów*. Na stronie dużo krwi, misternych pociągnięć pilą mechaniczną i dentystycznych dźwięków. Warto, bo to śmieszna wycieczka.





## Świat wielkiej mody

Impreza Lexus Fashion Night już po raz drugi! Gwiazdą tegorocznego pokazu, który odbędzie się 21 kwietnia w Warszawie, będzie nowy Lexus GS 450h – kolejny model tej marki wyposażony w napęd hybrydowy. Specjalnie na tę okazję Gosia Baczyńska i Agnieszka Maciejak przygotowały kolekcję ekskluzywnej mody, którą zaprezentują gwiazdy światowych wybiegów. W ubiegłym roku, podczas pierwszego Lexus Fashion Night, można było podziwiać Lizz Jagger i ciemnoskórą Alek Wek. W tym roku będzie jeszcze ciekawiej!



## Uciekający budzik

Budzikom precz! Pod tym względem całkowicie zgadzamy się z Gauri Nanda z Massachusetts Institute of Technology. Młoda designerka też nienawidzi wstawania i dlatego wymyśliła budzik „The Clocky”, który oprócz 98-decybelowego sygnału (zdolnego wyrwać ze snu nawet susła), ma również bardzo ciekawą funkcję – kiedy próbujemy go wyłączyć, budzik odjeżdża z nocnej szafki i nadal wyje jak żarzynany. W ten sposób – czy tego chcemy, czy nie – obudzić się musimy. W końcu te dziewięćdziesiąt osiem decybeli to hałas porównywalny tylko z rykiem maszyn w łódzkiej szwalni rodem z XIX wieku. Spać się raczej nie da.

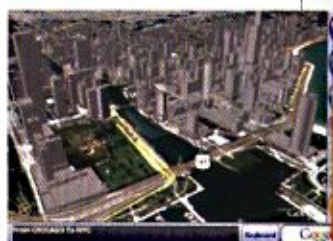
## Drewniany szyk

Telefon komórkowy też może być małym dziełem sztuki. Pod warunkiem, że pochodzi z kanadyjskiej firmy Mobiado, która wyspecjalizowała się w komórkach na zamówienie wykonywanych wyłącznie z najdroższych materiałów: drewna różanego i tytanu. Pudełkowate Mobiado wygląda trochę siermięźnie, ale taki telefon to odpowiednik Ferrari czy 1000-metrowej rezydencji w Kostancinie. Kosztuje dwa tysiące dolarów, więc nie jest raczej przeznaczony dla przeciętnego konsumenta.



## Niszczyciel stresu

Duńcycy na misji w Iraku mogą przestać się stresować. Dlaczego? Bo dostali solidną porcję poduszek relaksacyjnych MusiCure. Poduszka jak poduszka, ale najciekawsze jest to, co kryje się w jej wnętrzu. MusiCure została wyposażona w odtwarzacz Creative MP3 i stereofoniczne głośniki. Dodano też specjalny pakiet relaksujących nagrań skomponowanych przez Nielsa Eje. Cudo pod głowę nie jest tanie – średniej wielkości poducha kosztuje 300–500 dolarów.



## Ziemia, widzę was

Informatycy z Google Earth i amerykańskiego oddziału Volkswagena postanowili wymyślić coś naprawdę nowatorskiego – system nawigacyjny, który będzie pokazywać świat tak, jak widzą go pasażerowie śmigłowca lecącego na małej wysokości. Prace w laboratoriach w Palo Alto w Dolinie Krzemowej są bardzo zaawansowane – pierwszy prototyp właśnie pokazano na targach elektroniki w Las Vegas. Halo, Ziemia! Widzę was! Teraz nawet z pokładu... samochodu.

## Szpan na tytan

Platynowa karta kredytowa przestała już być na topie. Teraz używa się szykownych czarnych kart wykonanych z tytanu (pierwszą partię testują: Jay-Z, Naomi Campbell i Flavio Briatore). Tytanówka wymaga okazałego konta. Za rok używania tego bankowego cudaka trzeba najpierw wyłożyć 2,5 tysiąca dolarów, a potem przez rok płacić tą kartą dosłownie, gdzie się da – American Express wymaga, żeby posiadacze „titanów” rocznie wydawali nie mniej niż ćwierć miliona zielonych.





## Metamorfoza doktora

Neil Benson leczył spokojnie pacjentów w Coopers Beach w swojej prywatnej klinice. Gdy okazało się, że działalność nie przynosi mu spodziewanych zysków, postanowił zamknąć klinikę, a w jej miejsce otworzyć burdel. Sąsiedzi i pacjenci Bensona dowiedzieli się o fakcie z gazet: były doktor, a przyszły burdeltata zamieścił ogłoszenie, że przyjmie do pracy „młode, piękne profesjonalne call-girls”. Bynajmniej nie jako pielęgniarki.

## Uwaga na temperament

Sfrustrowana niemiecka gospodyni domowa zatrudniła się w berlińskim burdelu jako prostytutka. 58-letnia (!) Adelheid Kran powiedziała, że wprost nie może żyć bez seksu, gdy tymczasem jej mąż stracił zainteresowanie łóżkowymi figlami i chce się kochać tylko raz w roku. Adelheid, nie chcąc rozwodzić się, postanowiła podjąć pracę w jednym z berlińskich domów publicznych. Jak zareagował na ten fakt jej mąż? Nowa prostytutka stwierdziła, że nie miał nic przeciwko.



## Jordan sprzedaje piersi

Jak już donosiliśmy w Seksmisji, brytyjska modelka Jordan podjęła nieodwołalną decyzję, że zmniejszy swoje monstrualnych rozmiarów piersi (lekceważąc protesty fanów). Ostatnio Jordan ogłosiła, że implanty, które usunie, zamierza sprzedać na aukcji internetowej na e-Bayu. Zważywszy na fakt, ilu fanów podpisało się pod petycją, by nie zmniejszała piersi, na pewno któryś z nich za nie zapłaci.

## Boob art

Australijska artystka Di Peel stała się sławna po tym, jak okazało się, że swoje abstrakcyjne obrazy maluje... biustem. Reportaż o pochodzącej z Tasmanii malarce zamieścił dziennik „Mercury”. Po publikacji o artystycznej działalności cena jej obrazów wzrosła 10-krotnie. Di Peel: „Każdy obraz sygnuję lewym sutkiem”.

## Dwupłciowe miśki

Naukowcy alarmują, że coraz częściej natrafiają na dwupłciowe niedźwiedzie polarne. Główną przyczyną hermafrodytyzmu u miśków zamieszkujących Arktykę i Grenlandię są toksyczne odpady, zwłaszcza związki zmniejszające palność kanap, odzieży i dywanów, które fatalnie wpływają na pracę tarczycy, gruczołów płciowych, mózgu i zmniejszają zdolność do poruszania się. Skąd się biorą toksyczne chemikalia w wodach arktycznych? Według Worldwide Fund for Nature, niosą je tam prądy morskie i wiejące na północ wiatry.



## Transratunek

W Singapurze tajską prostytutka uniknęła kary chłosty za przemyt narkotyków. Sądowy lekarz stwierdził, że oskarżona, która w paszporcie figuruje jako mężczyzna, przeszła operację zmiany płci. Singapurskie prawo dotyczące narkotyków, karzące m.in. śmiercią za posiadanie zakazanych środków, przewiduje różne kary dla kobiet i mężczyzn. Mężczyźni mogą dostać do 15 uderzeń ratanową trzcina za przestępstwa związane z narkotykami, ale kobiety chłostę nie podlegają. prostytutka była oskarżona o przemyt 1,52 grama kokainy i 2,5 grama ketaminy.



## Seks jest drogi

Brytyjczycy policzyli straty finansowe, jakie w ich kraju wywołuje niebezpieczny seks. Pod uwagę wzięli straty materialne (zniszczone meble) i koszt usług medycznych, z których korzystają dzicy kochankowie. Okazało się, że współżycie kosztuje rocznie... 350 milionów funtów! Stanowią je koszty leczenia skręceń nadgarstków i łokci, otarć pośladków i nóg, poranionych pleców, ran głowy i kolan oraz... złamanych kości.







zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK

# Tańcząca z gwiazdami

**T** VN-owski show Taniec z gwiazdami jest na ekranach już po raz trzeci. Podobnie jak w przypadku pierwszych dwóch programów, przyciąga przed telewizory wielomilionową publiczność. Emocjonujemy się rywalizacją najpopularniejszych polskich aktorów, piosenkarzy i celebrities. Każdy ma swoich faworytów, z których zwycięstw się cieszy. Nam w PLAYBOYU dużo bardziej niż ambitne gwiazdy filmów, seriali i festiwali, przypadły do gustu kobiety, które nauczyły tańczyć bohaterów programu. Przed wami prawdziwa gwiazda Tańca z gwiazdami – tancerka obecna we wszystkich trzech cyklach – Magdalena Soszyńska.













**Opowiedz o swoich dotychczasowych partnerach w Tańcu z gwiazdami.**

W pierwszym programie miałam przyjemność tańczyć z Andrzejem Nejmanem, który był bardzo zdolnym i ambitnym uczniem. Było w nim coś, co przyciągało publiczność. W drugiej edycji pracowałam z Conrado Moreno – mężczyzną spokojnym, ale z drzemiącym we wnętrzu ogromnym temperamentem. Teraz zaczęłam tańczyć z Rafałem Cieszyńskim z serialu *Aniol stróż*. I choć dopiero się poznaaliśmy, to mam nadzieję że polubi taniec.

**Czy z którymś z nich miałaś jakieś szczególne problemy?**

Ze wszystkimi jeden i ten sam. Umieli tańczyć i lubili to, ale mieli w sobie swobodę wyniesioną z imprez i dyskotek. Tymczasem taniec towarzyski, sportowy, to zbiór dość sztywnych zasad, których trzeba się nauczyć, a potem ich przestrzegać. Nijak się ma to do zabawy w dyskotecę.



**Czy pozowanie dla PLAYBOYA  
przypominało występ  
przed publicznością,  
gdy tańczysz?**

Zaczynałam tańczyć w wieku 8 lat. Szybko przyzwyczaiłam się do szpilek i skąpych sukienek. Występowanie przed szerokim audytorium przestało mnie krępować, gdy byłam dziewczynką. Teraz jest dla mnie naturalne i sprawia mi ogromną przyjemność. Przed aparatem chciałam pokazać swoją kobiecość, ale nie mogłam zaprezentować jej w ruchu, do czego jestem przyzwyczajona, tańcząc. Nie miałam też odbiorców. To zupełnie dwie różne rzeczy.

**Czy taniec to dobry sposób dla kobiety, która  
chce wyeksponować swój seksapil?**

Chyba najlepszy z możliwych. Taniec uczy bliskości z mężczyzną, oswaja z nią. Jest jak gra aktorska, pozwala pokazać emocje. No i te wszystkie rzeczy, jak stroje, buty, suknie. One pomagają dziewczynie otworzyć się na własną kobiecość. ■





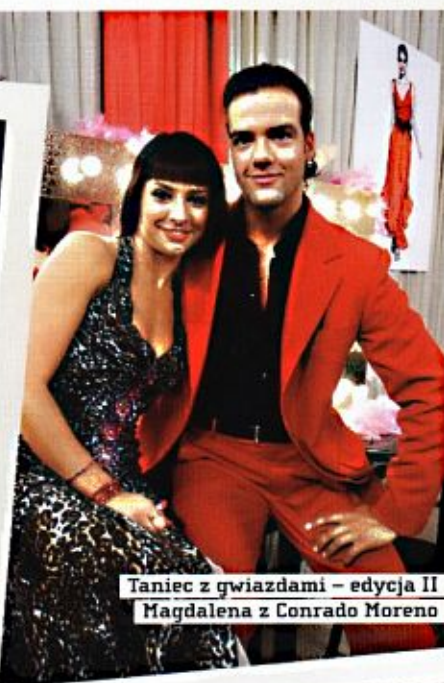
Taniec z gwiazdami – edycja II  
Magdalena z Conrado Moreno



Magdalena Soszyńska



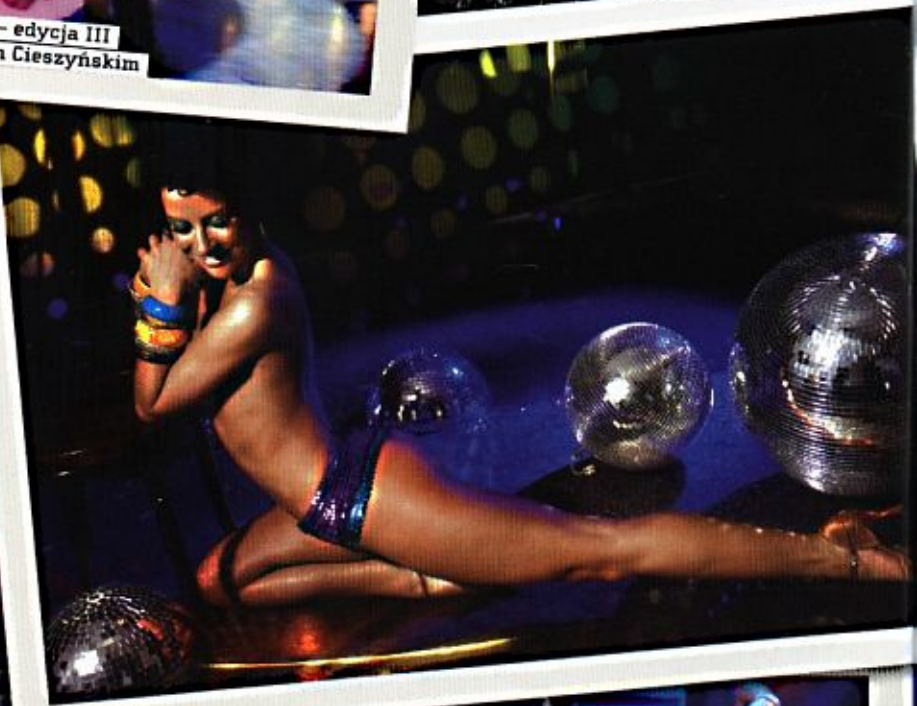
Taniec z gwiazdami – edycja III  
Magdalena z Rafałem Cieszyńskim



Taniec z gwiazdami – edycja II  
Magdalena z Conrado Moreno



Taniec z gwiazdami – edycja I  
Magdalena z Andrzejem Nejmanem



Taniec z gwiazdami – edycja I  
Magdalena z Andrzejem Nejmanem



Magdalena Soszyńska

GWIAZDA

Zdjęcia **Aldona Karczmarczyk**

Stylizacja **Anita Sadowska**

Makijaż **Gosia Urbańska**

Fryzury **Adam Szaro**

Produkcja **Ewa Baraniewska,**

**Kasia Wiechecka**

Scenografia **Ewa Gdowiok**





Jan Frycz





# FRYCZ

**Swój zawód charakteryzuje krótko – call girl. A niektórych kolegów po fachu – homo sovieticus. Reżyserom wypomina brak erekcji. Marzy o zagranju w pornosie i reklamówce. Nie lubi ludzi, którym śmierdzi z ust. Rewelacyjnie śpiewa Rolling Stonesów. Whisky pije bez wody i lodu. Jan Frycz. Wielbiciel Hamalainena, Witkacego i Ketlinga à la Nowicki.**

**PLAYBOY** Dlaczego się pan zgodził na ten wywiad?

**FRYCZ** Bo mi kazali. Mam to w umowie. Muszę udzielać wywiadów w ramach promocji filmu. Wychodzę z założenia, że aktorzy najczęściej nie mają nic do powiedzenia. Boję się rozmów z gantunku: „czy woli pan grać w kinie czy teatrze”.

**PLAYBOY** To może nie będziemy rozmawiać o aktorstwie?

**FRYCZ** A o czym? O dupach?

**PLAYBOY** Podobno maluje pan akty.

**FRYCZ** Ja!? Malowałem akty w szkole podstawowej. Z wyobraźni. Potem sprzedawałem kolegom. A wy nie malowaliście?

**PLAYBOY** My nie potrafimy.

**FRYCZ** Poproszę jakieś konkretniejsze pytanie.

**PLAYBOY** Ależ proszę bardzo. Czy Dudek powinien grać w mistrzostwach świata?

**FRYCZ** (30 sekund ciszy). Trudne pytanie. Są ludzie, którzy się lepiej na tym znają niż ja. A już na pewno trener Paweł Janas. To tak jakbyście mnie zapytali, czy Małysz powinien dalej skakać.

**PLAYBOY** A powinien?

**FRYCZ** To sakramentalne pytanie ładnie brzmi, ale odpowiedź nie jest prosta.

**PLAYBOY** To może inaczej, czy pan by chciał, żeby Dudek grał?

**FRYCZ** Obroną w Lidze Mistrzów przejdzie do historii. Nie znam się na piłce, mimo że każdy się przecież zna, ale podobali mi się piłkarze, którzy grali z podniesioną głową. Pele, Cruyff i Deyna będąc przy piłce nie patrzyli pod nogi. Zawsze kontrolowali sytuację na całym boisku.

**PLAYBOY** Jest pan kibicem?

**FRYCZ** Kibicuję Cracovii, a poza tym lubię prawdziwe, czyste zawody sportowe.

**PLAYBOY** Nasz informator mówił, że jeśli pan powie, że jest kibicem, to znaczy, że pan kłamie.

**FRYCZ** Bo ja wolę filozofować na temat sportu. Ostatnio fascynuje mnie sport skandynawski. Chciałbym, żeby chodziło o wynik, nie o pieniądze. Taki romantyzm w stylu skandynawskim.

**PLAYBOY** Ma pan jakichś tamtejszych idoli?

**FRYCZ** Hamalainen, Kirvesniemi, Nykaenen. Bystoel, no i oczywiście Roar Ljokelseoy! Już trzy lata temu w garderobie w teatrze powiedziałem, że ten facet będzie mistrzem.

**PLAYBOY** Skąd pan wiedział?

**FRYCZ** Odniosłem wrażenie, że on chce tylko skakać. Tak samo na początku było z naszym Adamem. Ale będziemy rozmawiać o sporcie?

**PLAYBOY** Nie tylko.

**FRYCZ** Sport to pierwszy syndrom degeneracji, jak powiedział Atanazy Bazakbał w *Pożegnaniu jesieni* Witkacego. Widzieliście ten film?

**PLAYBOY** Oczywiście, jak wszystkie filmy Trelińskiego. Ale nie wszystkie nam się podobają.

**FRYCZ** Który na przykład? Będę bronił.

**PLAYBOY** *Egoiści* na przykład.

**FRYCZ** Dlaczego? Uważam, że to jest dobry obraz tamtej rzeczywistości.

**PLAYBOY** Dla nas nie ma takiej rzeczywistości. Grafomania.

**FRYCZ** Szanuję waszą opinię, ale mam inne zdanie. Ten film was obraża?

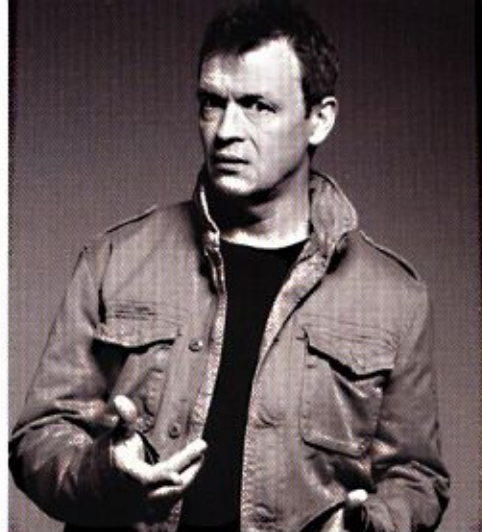
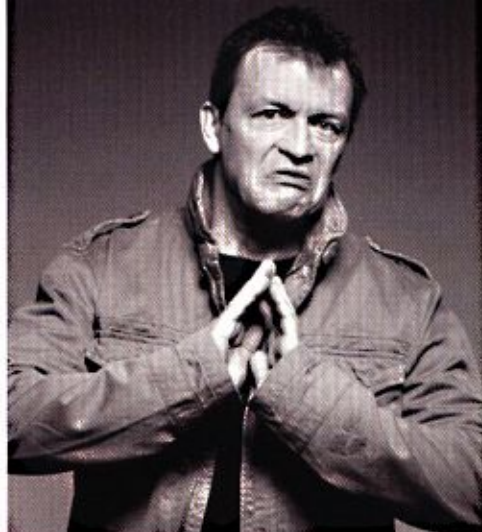
**PLAYBOY** Nie, ten film nam się nie podoba.

**FRYCZ** Ale ukłony dla Trelińskiego na łamach PLAYBOYA wydrukujecie?

**PLAYBOY** Właśnie to robimy. Wracamy do naszego informatora. Podobno bardzo często pan się z nim kłóci? Kto to może być?

**FRYCZ** Żona? Na pewno nie!





## Jan Frycz

urodził się 15 maja 1954 r. w Krakowie. Tam się wychował i skończył studia aktorskie. Zaczynał w warszawskim Teatrze Narodowym, potem grał w Teatrze Polskim. Wrócił do Krakowa i związał się z Teatrem im. Juliusza Słowackiego. W 1989 r. dołączył do zespołu Starego Teatru i pozostaje w nim do dziś. W swoim dorobku ma wybitne role z klasyki rosyjskiej, m.in. dwa razy zagrał Iwana w *Braciach Karamazow* w reżyserii Krystiana Lupa. Laureat wielu nagród teatralnych, dwukrotny laureat Orłów w kategorii Najlepsza Drugoplanowa Rola Męska – *Pomogła* (2004), *Pręgi* (2005). Na ekrany właśnie trafia najnowszy film z jego udziałem *Francuski numer*.

**PLAYBOY** Niestety. Chodzi o Jana Nowickiego.  
**FRYCH** Aaa, Janek. No tak. Klóćmy się o zasady aktorstwa.

**PLAYBOY** Słyszeliśmy, że pana ulubionym filmem z jego udziałem jest *Zostać Miss*?

**FRYCH** Nie. Ja nawet tego filmu nie widziałem! Wolę jego rolę Ketlinga z *Pana Wołodyjowskiego*. Głęboka (śmiejąc). Zawsze proszę, żeby powtórzył mi monolog o miłości. A on nie chce... Mówiąc poważnie, na Janka mogę zawsze liczyć.

**PLAYBOY** Poza Nowickim wypomina pan rolę w *Kiepskich Grabowskim*.

**FRYCH** Wypominałem. Szanuję go. Pokazał, jak należy zadbać o rodzinę. Wtedy takiej roli bym nie przyjął, dziś spojrzenie trochę mi się zmieniło.

**PLAYBOY** Kiedyś mówił pan, że pewni aktorzy nie powinni reżyserować. Jakich konkrety?

**FRYCH** Skupmy się na pozytywach, a nie na błędach. Podoba mi się kino Stuhra, Eastwooda i Branagha, który Szekspirem nie męczy. To zresztą instrukcja obsługi i metoda na Szekspira: żeby go reżyserować lub grać, nie można się nim męczyć. W przeciwnym razie gówno z tego wynika.

**PLAYBOY** Podobają się panu postmodernistyczne przeróbki Szekspira?

**FRYCH** Nie. Tu jestem tradycjonalistą i uważam, że to co u niego jarmarczne, proste i śmieszne jest najbardziej ludzkie. I takie powinno pozostać. O! Tak jak w *Zakochanym Szekspirze*. Piękny film.

**PLAYBOY** Wróćmy do Skandynawii. Był pan tam kiedyś?

**FRYCH** Bylem w Danii i bardzo podobało mi się, że przez odsłonięte okna wszystko widać. Jak ludzie żyją, gotują, jedzą i... gaszą światło.

**PLAYBOY** Skoro o podglądactwie mowa, co pan myśli o Big Brotherze?

**FRYCH** Ścieki i głupoty, które zrzynamy z tzw. Zachodu. To smutne, bo wychodzi na to, że polska kultura nie ma nic do zaoferowania. Oprócz tańców góralskich, oscypków i wódki Wyborowej. Nie patrzcie na mnie jak na idiotę, to jest prawda!

**PLAYBOY** Nigdy nie byliśmy za mocni w kulturze.

**FRYCH** W XVI i XVII wieku byliśmy super.

A dzisiaj mam nadzieję, że pojawi się jeszcze ktoś taki jak np. Lupa. Wiecie, kto to jest Krystian Lupa?

**PLAYBOY** Jak pan chce, możemy udawać, że nie wiemy. Będzie lepsza dramaturgia.

**FRYCH** Sprytni jesteście.

**PLAYBOY** Dlaczego zdolni reżyserzy przez całe życie kręcą reklamówki, tłumacząc, że zbierają kasę na swój film, którego i tak nigdy nie zrobią?

**FRYCH** Bo jak już się dorobią, to nie mają erekcji.

**PLAYBOY** Wychodzi na to, że żyjemy w kraju kulturalnych impotentów.

**FRYCH** Trochę tak, ale gdzieś z oddali skradają się fajni, zdolni ludzie. Zobaczycie.

**PLAYBOY** Zdarzyło się panu przedwcześnie zakończyć pracę na jakimś planie filmowym?

**FRYCH** Nawet całkiem niedawno – z przyczyn leżących po stronie kierownictwa produkcji. Ciągłe jeszcze spotyka się ludzi z gatunku homo sovieticus: „czy się stoi, czy się leży tysiąc złotych się należy”. Ja się na to nie zgadzam. A wracając do filmu – na planie najważniejszy jest reżyser, catering i ciepła przyczepa, w której aktor może poczekać na następne ujęcie.

**PLAYBOY** No tak, ale co z biednymi, debiutującymi reżyserami, którzy o przyczepach nawet nie marzą?

**FRYCH** Jeżeli mają pasję i szaleństwo w oczach, idę w to od razu. Tak było np. z Magdą Piekorz.

**PLAYBOY** A jak było z Robertem Wichrowskim?

**FRYCH** Robert to fantastyczny, inteligentny gość. Świetnie nam się pracowało. *Francuski numer* to dobry film. Poza tym gra w nim Karolina Gruska.

**PLAYBOY** Chciałby pan obejrzyć ją na naszej rozkładówce?

**FRYCH** A ona jeszcze nie była?! Jest piękną dziewczyną. Poza tym jest dla mnie wzorem wolności i bezinteresowności w tym zawodzie.

**PLAYBOY** Mówi pan, że nie miał szczęścia ani do filmów, ani do reżyserów. Dlaczego?

**FRYCH** Czasy były inne. Adam Michnik zapytał mnie przed laty: „To pan jest aktorem, który zagrał w tym chujowym filmie?”. Chodziło o *Wierne bliźny*. Przestań strzelać tym długopisem! Znerwicowany jesteś? O czym to ja... Poza tym jak skończyłem studia, pierdolnął stan wojenny. Pomyślałem sobie: „Kurwa! Dlaczego teraz?”. Z tamtych lat pamiętam jeszcze jak w kawiarni hotelu Forum dosiadł się do mnie znany w branży filmowej ubek z propozycją nie do odrzucenia. Mówię mu, że nie będę grał w filmie o tym, jak rodziła się przyjaźń polsko-radziecka. A on na to: Możemy załatwić, że pan już w żadnym filmie nie zagra. Zamknęły się wrota kariery. Przez



trzy lata po kościołach mówiło się wiersze. Ale czy was to interesuje?

**PLAYBOY** Nas wszystko interesuje. Nawet pana dwa lata w Warszawie. Jak się pracowało?

**FRYCZ** Jak byłem młody, to mi się świetnie pracowało. Dzisiaj pracuje mi się gorzej. Wszyscy gdzieś pędzą. Pytam taksówkarza: Panie, dokąd ci warszawiacy tak się spieszą? A on na to: A gdzie pan tu, kurwa, widzisz warszawiaka? Ale chciałbym pracować w Teatrze Narodowym. Może nawet niedługo coś z tego wyjdzie. Chcielibyście mnie zobaczyć na scenie w Warszawie?

**PLAYBOY** Oczywiście.

**FRYCZ** Ale nie będę rapował...

**PLAYBOY** To jednak trochę zawód.

**FRYCZ** (Śmiech). Życie w Warszawie jest droższe. W Krakowie piwo kosztuje 3,50, a tu od 5 w górę.

**PLAYBOY** Ale od piwa śmierdzi z ust.

**FRYCZ** Smutna prawda. Wiecie, że ja reżyserów przede wszystkim wacham? Reżyser musi mieć przyjemny głos i ładnie pachnieć. Aktorzy też. Jak się kręci kilkanaście godzin scenę miłosną, to naprawdę jest ważne. Zastanawiam się, jak można grać w filmie porno?

**PLAYBOY** Może jakiś zdolny student filmówki zaproponuje panu taką ciekawą rolę.

**FRYCZ** Lubię pracować ze studentami, bo cholera wie, co z nich wyrośnie. Czy to nie jakiś przyszły Fellini. Tak jak z wami. Myślę sobie, no trzeba iść, porozmawiać, trudno. Może coś z tego będzie. A nuż, jacyś fantastyczni ludzie. Dla wszystkich trzeba mieć szacunek... Czy ja was teraz obrażam?

**PLAYBOY** Nie. A my pana?

**FRYCZ** Też nie (śmiech). To jedziemy dalej.

**PLAYBOY** Dlaczego tak późno zrobił pan dyplom?

**FRYCZ** Byłem bardzo zdolnym studentem i już po trzecim roku wiedziałem, że będę miał angaż w teatrze. Popelnilem błąd, ale i tak się obroniłem, tyle że 3 lata później.

**PLAYBOY** Ale ożenił się pan za wcześnie.

**FRYCZ** Ożeniłem się bez sensu. Miałem 22 lata.

**PLAYBOY** Skoro ożenił się pan za wcześnie, to jaki wiek jest do tego odpowiedni?

**FRYCZ** Żeby efektownie zabrzmiało... 33. Nie, nie, nigdy nie jest za późno. Chodzi o to, żeby wiszącym brzuchem nie zasmucać dziewczyny, która ma 19 lat. Ale dlaczego my rozmawiamy o takich rzeczach? Dlaczego nie rozmawiamy na przykład o literaturze?

**PLAYBOY** Jesteśmy zawodowcami. Robimy wywiad dla PLAYBOYA, a nie „Literatury na świecie”. Przecież pan też inaczej gra Hamleta, a inaczej Świętoszka.

**FRYCZ** Podoba mi się taka odpowiedź. Swoją drogą, jakbyście chcieli grać Szekspira, to się przy tym nie męczcie, bo nie wam nie wyjdzie.

**PLAYBOY** To już wiemy. Dla odmiany porozmawiamy trochę o literaturze (śmiech). Powieść epokowa to dla pana...

**FRYCZ** *Sto lat samotności*. Wytechnienie... Książka o tym, że literatura jest wieczna.

**PLAYBOY** A mówił pan, że pisarzy iberoamerykańskich nie lubi.

**FRYCZ** A skąd to wiecie?!

**PLAYBOY** Pańska żona radziła, żebyśmy się dobrze przygotowali.

**FRYCZ** Kiedyś była moda. Teraz sobie spokojnie czytam, gdy Márquez jest już passé w towarzystwie, a w rankingach wygrywa literatura z „przerwami na reklamę”, np. książki Dana Browna.

**PLAYBOY** Dokończył pan sklepanie modelu „Mayflower”?

**FRYCZ** Tak. Ale poprzestałem na jednym żaglu, żeby nie zasłaniać olinowania. Teraz robię „Golden Hind”. To mój siódmy żaglowiec. Taka praca w ramach walki z piciem. Bo, jak wiecie, aktorzy piją. Przerwaliście mi tym wywiadem pracę. Jestem przy pokrywaniu kadłuba. Więc kończmy tę rozmowę, bo chciałem wrócić do pracy.



Gdynia 2003 r. Jan Frycz odbiera nagrodę (8 tys. zł) za drugoplanową rolę męską



Stadion Cracovii 2004 r. Sport i romantyzm, czyli Jan Frycz podczas meczu charytatywnego na rzecz krakowskiego szpitala dziecięcego

**PLAYBOY** Z czystym sumieniem możemy kontynuować. I tak pan dzisiaj nie siądzie do klejenia.

**FRYCZ** Racja. Nie wolno sklejać modelu nawet po jednej lampce Smugglera. To praca z drzewem. Trzeba dociąć, doszlifować, wygiąć na parze. Precyzyjna robota. W ogóle filozofia żagli to coś niesłychanego. Żagiel nie ma formy, dopiero wiatr mu ją nadaje.

**PLAYBOY** A pan żegluguje czy tylko klei?

**FRYCZ** Mam chorobę morską.

**PLAYBOY** I pewnie powodzenie u kobiet?

**FRYCZ** Bolesne jest tylko to, że one nie traktują mnie poważnie. Eee, to aktor, on tylko udaje.

**PLAYBOY** Chłopięca uroda zawsze robiła wrażenie na płci przeciwnej...

**FRYCZ** Byłem ładnym chłopcem z grubym głosem. Brakowało harmonii. Adam Hanuszkiewicz kiedyś powiedział: „Musisz poczekać, swoje przeżyć, trochę dopić, by to wszystko zestroiło się w jedną całość”. Mam nadzieję, że głos i uroda już się zgrały (śmiech).

**PLAYBOY** Słyszeliśmy, że na planie *Pręg* udawał pan gburę przed Wackiem Adameczykiem, grającym Wojtusia, żeby przygotować go do roli.

**FRYCZ** Mało z nim rozmawiałem.

**PLAYBOY** Właśnie. Ponoć chłopiec bał się pana i dlatego tak dobrze zagrał.

**FRYCZ** Poza pracą omijaliśmy się, lecz któregoś dnia, w przerwie kręcenia sceny w kościele,

**Wiecie, że ja reżyserów przede wszystkim wacham? Reżyser musi mieć ładny głos i przyjemnie pachnieć. Aktorzy też. Jak się kręci kilkanaście godzin scenę miłosną, to naprawdę jest ważne.**





Chłopięca uroda Jana Frycza i niezapomniany seksapil Doroty Pomykały w filmie *Wielki Szu* (1982) w reżyserii Jerzego Stawickiego.

czekając na ujęcie, zapytał: pan to w Krakowie gdzie mieszka?. Ja mu mówię, że na Kazimierzu. Hmm... Będę tam kiedyś musiał przyjechać na rowerze. Mile, nie?

**PLAYBOY** A jaki ma pan wpływ na próby aktorskie swoich dzieci?

**FRYCZ** Nie mam nic wspólnego z tym, że moje dzieci występowały w rolach dziecięcych i tak samo nie wspólnego z ich późniejszymi studiami aktorskimi. To zasługa mojej byłej żony. Powtarzam, nie mam z tym nic wspólnego. Aktorstwo to wiele złych rzeczy w życiu.

**PLAYBOY** Przykłady?

**FRYCZ** Chybotliwość nastrojów, niepewność bytu, etc. Nie wiem czy wy też tego doświadczacie? Jak macie podpisane umowy?

**PLAYBOY** A wziąłby pan udział w reklamie?

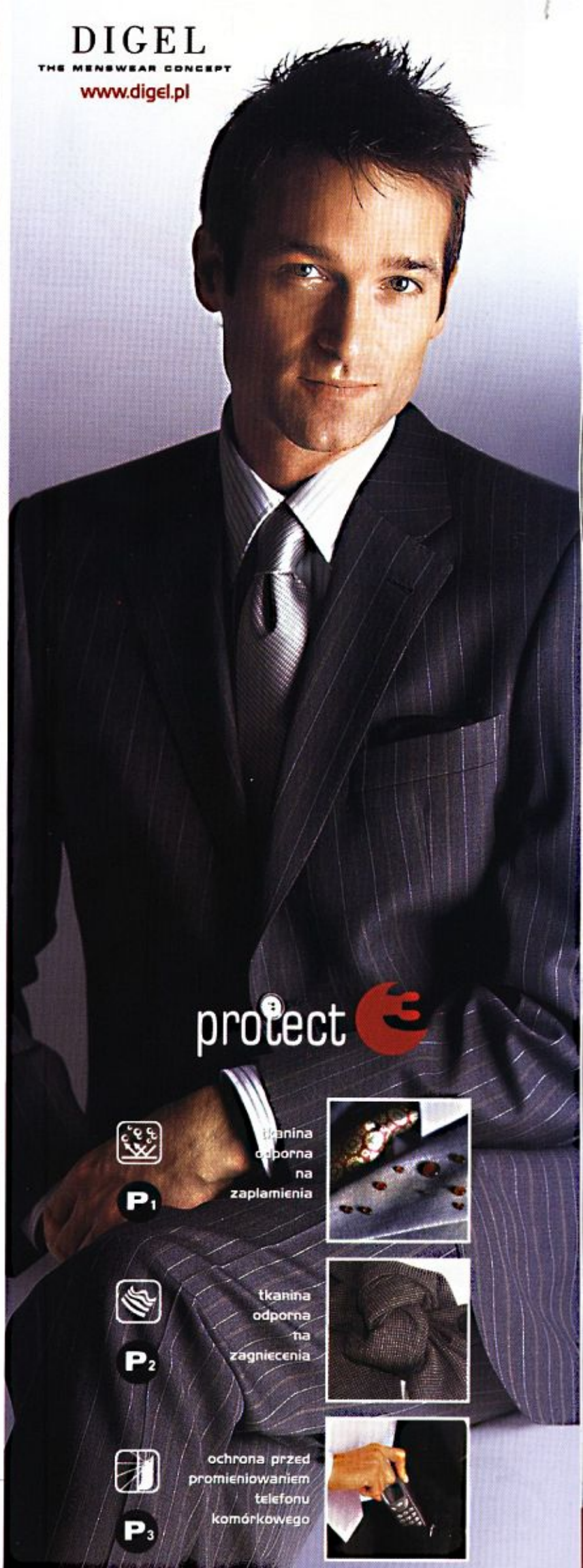
**FRYCZ** W porno filmie i reklamie – jestem pierwszy (śmiech). Lepiej już kończmy.

**PLAYBOY** Jeszcze jedno. Czy chciał pan być kiedyś Mickiem Jaggerem?

**FRYCZ** Skąd wiecie?! Mick Jagger! Aleście trafili w czuły punkt! Jadę niedługo na koncert Stone-sów. Wiecie, jedyne pocieszenie w tym, że Mick Jagger jest... kiepskim aktorem! I to mnie trzyma przy życiu. Jakby on jeszcze dobrze grał, musiałbym się zabić. Amen. ■

(Jan Frycz zaczyna śpiewać: *She would never say where she came from / Yesterday don't matter if it's gone...*)

**DIGEL**  
THE MENSWEAR CONCEPT  
[www.digel.pl](http://www.digel.pl)



protect 



P<sub>1</sub>

tkanina  
odporna  
na  
zaplamienia



P<sub>2</sub>

tkanina  
odporna  
na  
zagniecenia



P<sub>3</sub>

ochrona przed  
promieniowaniem  
telefonu  
komórkowego







## Ale kino!

**Oglądając ostatnio francuski film o wielkiej namiętności, z Depardieu w roli ogiera, umarłam ze śmiechu. Sceny erotyczne ustawiał chyba sędziwy, purytański Islandczyk w depresji.**

**S**zalejący z pożądania, młodziutki jeszcze, aktor układa ukochaną w poprzek hotelowego łóżka, jak rannego partyzanta, uważając na jej fryzurę. Ona w rewanzu uważa na niego i się nie rusza robiąc ryjek, żeby dał buzi. On daje chętnie bez jęzora, a udaje, że z. Potem on nałazi na nią odgarniając krawat, kompletnie ubrany i daje kolejnego całusa ze specjalnymi efektami dźwiękowymi typu przepychająca muszlę klozetową hołajza. Przypomina to kopulację fok albo pingwina pomazanego mazutem w czasie katastrofy ekologicznej. Z niewiadomych powodów kochanka leży bez ruchu z rękami wzdłuż ciała. Po dość długim ciamkaniu Depardieu gramoli się jeszcze trochę i robi uff, wywracając oczami, co może znaczyć, że właśnie skończył albo że dopiero trafil. Ona cały czas pojękuje, może z powodu tego, że jej nie zdjął spodni zapinanych z boku albo zapomniał wyjąć klucze z kieszeni.

I to ma być miłość francuska? Co się dzieje? Idol erotyczny zdezonizowany. Więc od kogo ma się uczyć Europa? Hiszpanie za ostrzy nawet dla jurnych Słowian. W filmach Almodóvara zaprzeczenie nauk Inkwizycji. Ruja i poróbstwo. Ostra walka płci z biciem po pysku, analem, podglądactwem i wrzaskami po hiszpańsku, może nawet z udziałem niepełnosprawnych. Seks z koleżanką w komie kończy się happy endem. Kobiety zawsze durne i hałaśliwe, faceci ponurzy, brutalni, z permanentnym wzwodem, chętni do kazirodztwa.

Zgodnie z europejskimi równościowymi normami są głupi jak kobiety. Lubią różne gadżety i wkładanie żywności tam, gdzie wzrok nie sięga. Miło że wyjmują i zjadają. Najmilsze zakończenie romansu to wspólne samobójstwo z emerytowanym toreadorem lub starym transwestytą, ale może być solo, byle dziwnie. Skok z okna, z pokazaniem rezultatu mile widziany. Od czasów występnej Cyganichy – Carmen nic się nie zmieniło, choć toreador może być kobietą, a na Cyganów mówi się Romowie.

Jest jeszcze styl amerykańsko-protestancki, podrasowany latynoskim waleniem po pysku na pełnym haju w filmach o gangsterach. Zwykle obrywają samotne prostytutki Afro-Amerykanki, ale i Amerykanko-Amerykanki, lub gwałci się wdowy samotnie wychowujące dzieci, którym koncern chce odebrać rodzinny dom. Sceny seksualne identyczne. Może mają w Hollywood bank z gotowcami? Na przykład: Seks pary białej po 7 latach współżycia, seks bezdzietnej pary urzędników z Pentagonu, małżeństwo mieszane po narkotykach itp. A właściwie jeden. Najpierw pocałunek z holajzą i próbą zrobienia mostka przez ukochaną przy sapaniu partnera autystycznie powtarzającego „yes”. W starszych filmach ogier dźwiga laskę do łóżka, na którym siedzą misie. W nowszych sama wskakuje w ubraniu. Seks odbywa się pod cienką koldrą w pozycji na misjonarza. Przypomina to wpuszczenie pod przykrycie chomików i trwa sekundę, bo nie ma powodu kontynuować ujęcia. Potem starannie uczesany kochanek w majtkach i podkoszulku z rękawkiem wyskakuje z łóżka, a ona pokazuje gołe ramię. Nic nudniejszego, chyba że nasze kino.

Jego główną zaletą są dialogi. Wszyscy, nawet płonąc, mówią pełnymi zdaniami, a perypetie uczuciowe oparte są na drobnych, arcyinteligentnych upierdliwościach, typu niespodziewane wejście ciotki lub krnąbrne dziecko nie chcące wsiąść do mercedesa konkubenta. Do tego erotyzm ze szkółki niedzielnej z elementami kina amerykańskiego, czyli noszeniem na rękach do łóżka i seksem w ubraniu. Nikt nie świntuszy, nie ma żadnych określeń narządów prokreacyjnych, a znamy tylko jedną pozycję seksualną na łóżku z IKEA, oczywiście kłania się misjonarz. Kino moralnego niepokoju proponuje seks hiszpański najchętniej na klatce schodowej w dyzurce, w kuchni na stole z wołowiną na kotlety, w biedaszybie, w piwnicy i na haldzie. Panna dostaje po łbie i zapląkana jest wleczone na miejsce kaźni. Tam odwrócona tyłem, złapana za kok, czółkiem o parapet i pełen radości orgazm obojga, bo w trakcie ona się zakochuje. Dobrze, jeśli pochodzi zza wschodniej granicy, bo jest element demokracji. Bez dialogów, tylko pojedyncze przekleństwa i smarkanie ze spluwaniem jako przejaw męskości.

Co wybrać? Wszystko atrakcyjne i blisko życia. A może po rosyjsku zrezygnować ze scen erotycznych w kinie i zamiast seksu pokazywać wirujące korony brzoź, oślepiające słońce albo baraszkujące kacuszki. Jaka oszczędność czasu ekipy i widza. Jaka ulga, że jesteśmy sto razy bardziej pomysłowi od naszych idoli i nie udało się nas zanudzić na śmierć. **✎**



**Hanna Bakuła**



# Ułańskie szarże

Tekst: Rafał Jemielita, Marcin Klimkowski





**Jak namówić Polaka, żeby się za coś wziął na poważnie? Wystarczy mu powiedzieć, że nikt tego przed nim nie zrobił, że będzie pierwszy. Jesteśmy mistrzami świata w dziewiczej eksploracji. Nurkowaniu najgłębiej, zdobywaniu górskich szczytów trasami, którymi nikt nigdy nie szedł i dopływaniu tam, gdzie nikt jeszcze nie dopłynął. A jaką mamy z tego radochę!**

**Młodość? Chęć znalezienia się na ustach** wszystkich? Raczej nie. O ile Marcin Gieniec – kętrzyńszczyński, który samotnie (jako pierwszy człowiek w historii) spłynął pontonem rzeką Jukon – jest rzeczywiście młody, o tyle kapitan Andrzej Urbańczyk, to stary wilk morski, który niejednego już w życiu dokonał i o którym pisano już artykuły, książki i kręcono reportaże. A jednak kapitan zbudował tratwę i mając sześć krzyżyków na karku przepłynął cały północny Pacyfik, bijąc rekord wszech czasów w długości rejsu na tratwie (5880 mil morskich).

Może więc niezadowolony z życia? Trudno o to podejrzewać Leszka Czarneckiego, II. na liście najbogatszych Polaków, największego inwestora na warszawskiej giełdzie i przebojowego biznesmena, który wspólnie z przyjacielem Krzysztofem Starnawskim, słynnym nurkiem jaskiniowym, pobili rekord długotrwałego nurkowania w jaskiniach – twarde w podwodnych korytarzach na meksykańskim Jukatanie pokonali 15 km, co zajęło im sześć godzin. Na nudę nie narzeka też Marek Kamiński, też biznesmen. Do życia wprowadzić niczego mu nie brakuje, ale wewnętrzny sygnał każe Kamińskiemu walczyć z zimnem i lodem. Najpierw z Wojciechem Moskałem pokonuje Grenlandię (600 km), po czym 23 maja 1995 r. (po 770-kilometrowym marszu) Kamiński dociera na upragniony biegun północny. I to nie koniec! Kamiński zdobył oba bieguny w ciągu jednego roku, a następnie powtórzył ten sam wyczyn z niepełnosprawnym 15-latkiem Jasiem Melą. Dla czystej przyjemności pokonywania własnych słabości – prawdopodobnie.

Wśród pierwszych zimowych zdobywców Mount Everestu byli himalajscy z Andrzejem Zawadą na czele, a ostatnio na szczycie Shisha Pangma stanęli Piotr Morawski i Włoch Simone Moro z polskiej wyprawy pod kierownictwem Jana Szulca. Zima, mróz, lód – wspinaczka w takich warunkach oprócz tego, że nieprzyjemna, jest także śmiertelnie niebezpieczna.

Chęć pobycia z samym sobą i zmierzania się z własnymi możliwościami? To niewykluczone. Takich przykładów jest więcej. Kapitan Krzysztof Baranowski opłynął samotnie kulę ziemską w latach 1972–73. Rejs jachtem POLONEZ zapewnił mu nieśmiertelność i to nie tylko w żeglarskim świecie. Po 30 latach Baranowski postanowił zrobić to jeszcze raz i wyruszył w samotny rejs na pokładzie LADY B. Inny fanatyk wody Aleksander Doba wsiał na kajak i przez 101 dni płynął z Polic do Narviku. Sam jak palec pokonał dystans 5400 km. Natomiast Janusz Bochenek wybrał inny cel – pieszko, po lodzie obszedł zimą jezioro Bajkał. Ciągnął za sobą sanie z pełnym wyposażeniem (kilkadziesiąt kilogramów). Wyprawa zajęła mu 63 dni i choć ostro wiało, a temperatura spadała często do minus 40 stopni Celsjusza, Bochenek dał radę. To pierwszy i ciągle jedyny człowiek, któremu udało się taka sztuka.

## Niedźwiedzie mięso

**Północna Kanada. Terytorium rzeki** Jukon. Sceneria jak z książek Londona – skały, woda, świerki pod niebo. Na środku jeziora Tagish Marcin Gieniec w małym pontonie walczy z dwumetrowymi falami. Przed podróżnikiem ponad trzy tysiące kilometrów żeglugi. Marcin ustawia się dziobem do fali. Druga raptownie uderza w lewą burtę. Do pontonu wlewa się lodowata woda. – Byłem skostniały z zimna, panicznie machałem wiosłami. Gdy próbowałem przybliżyć się do brzegu, fale przesuwają moją lupinę w stronę ostrych kamieni. Wskoczyłem do wody i przeciągnąłem lajbę byle dalej od ostrych głazów – wspomina. Potem było jeszcze gorzej. Pewnego dnia nad ranem śmiałek wyszedł z namiotu i nie wierzył własnym oczom – pontonu nie było. Poziom wody podniósł się o ponad metr, Gieniec stracił środek transportu, bo ponton zabrały spławiane rzeką olbrzymie drzewa. – Został mi na szczęście cały ekwipunek. Ale do najbliższego miasta Carmacks miałem



## Polscy zdobywcy



Krzysztof Starnawski jest nurkowym ekspertem – daje sobie radę w każdych warunkach (przygotowania do zejścia w tatrzańskim Czarnym Stawie)

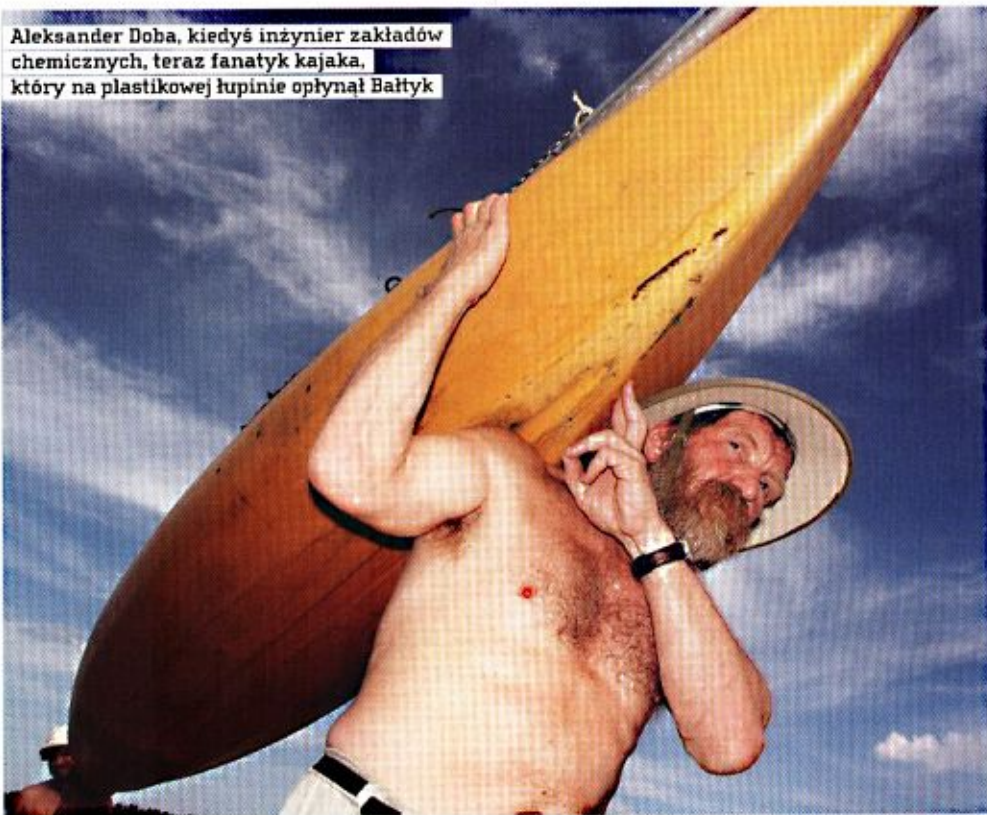


Marcin Gienieczko



Marcin Gienieczko po dopłynięciu do ujścia Jukonu wyznaczył nowy cel: spływ rzeką Mackenzie.

Aleksander Doba, kiedyś inżynier zakładów chemicznych, teraz fanatyk kajaka, który na plastikowej łupinie opłynął Bałtyk



## Kilka grup nurków jednocześnie odnalazło wrak owinięty całunem zerwanych rybackich sieci. Po 60 latach od zakończenia wojny udało się wyjaśnić kolejną tajemnicę.

150 km. Na pieszą wędrówkę nie było szans. Zbyt gęsty las, za wysokie góry – opowiada. Pomogli mu pijani Indianie, którzy płynęli motorówką i za-uważali podróżnika. Dziwili się, że nie ma ze sobą broni, jeden z tubylców oddał nawet kilka strza-lów ostrzegawczych ze swojej strzelby, bo był przekonany, że do ataku szykuje się niedźwiedź

grizzly. Po dniu poszukiwań policja w Carmacks odnalazła ponton – dryfował kilka kilometrów od obozowiska.

Oprócz zimna i fal, wędrówkę utrudniały wy-czerpanie i strach przed tym, żeby się nie zgubić w rozlewiskach w okolicach Fortu Jukon. Rzeka nie płynie tu jednym korytem. Zdarza się, że na-

wet miejscowi trape-rzy szukają tygodnia-mi tego głównego.

Po kilku dniach, gdy Gienieczko wiosłował którąś z kolei godzinę, złapało go oberwanie chmury. Pociemniało, a z bezchmurnego nieba lunęło. W ciągu paru minut na rzece powstały metrowe fa-le. – Musiałem dalej wiosłować, choć nie miałem już sił. „Dalej, dalej”, krzychałem sam do siebie. Przed północą, po 14 godzi-nach na wodzie, zna-lazłem się w wiosce

Rampart. Na sam widok gulaszu w sosie cytryno-wym zwiłkowałem. Człowiek po takim wysił-ku nie jest w stanie niczego przelknąć.

Zanim wioslarz dotarł do celu, czyli ujścia Jukonu do Cieśniny Beringa, zламаło mu się wiosło, pękła dółka i przebił ponton, który po-mogli załatać Indianie. Jedną z pierwszych rzeczy, które zrobił po powrocie, było wyzna-czenie nowego celu, spływu rzeką Mackenzie.

### Jaskinie i Goya

**K**rzysztof Starnawski żyje w wodzie. Ki żyje z wody. Jak Enzo Molinari – nurek, fanatyk rywalizacji w głębinach, główny bohater filmu Luka Bessona Wielki błękit. Z małym za-strzeżeniem – w finale Molinari ginie, a Star-nawski ma się doskonale i bije kolejne rekordy nurkowania. Najchętniej w jaskiniach. W cze-skiej Hranické Propasti zszedł na głębokość aż 186 m. – 20 minut złączenia w dół, potem godziny dekompresji. Nie ma miejsca na błędy, bo powietrza jest tyle, ile wcześniej sam wyli-czam. Inaczej trup murowany, bo w odróżnie-niu od morza raczej nikt nie urządza w jaski-niach masowych ekspedycji ratunkowych – mówi Starnawski. Rekord Starnawskiego nie przetrwał zbyt długo. Pobit go biznesmen

GRZESZNICY  
W NIEBIE

K L U B & B I S T R O

[www.grzesznicywniebie.pl](http://www.grzesznicywniebie.pl)

Katowice, ul. Sokolska 7 ☎ (032) 253 50 95



Leszek Czarnecki, który w RPA zanurkował na fantastyczną głębokość 194 m. Przygotowania do następnej wyprawy trwają.

Krzysztof Starnawski jest instruktorem nurkowania morskiego i lubi podwodną archeologię. Wraz z Polskim Towarzystwem Odkrywców zorganizował wyprawy w poszukiwaniu wodnosamolotów zatopionych pod Gdynią podczas kampanii wrześniowej i na pokład słynnego statku GOYA. Niemiecki transportowiec, który został zatopiony w końcu II wojny światowej przez rosyjską łódź podwodną, pogrzebał w Bałtyku około 7 tys. ludzi. Wyprawa się udała – kilka grup nurków (w tym ekipa Starnawskiego) jednocześnie odnalazło wrak owinięty całunem zerwanych rybackich sieci. Po 60 latach od zakończenia wojny udało się wyjaśnić kolejną tajemnicę.

## Nysą do Sudanu

**L**egendarny rajd „Camel Trophy”. Afryka. Sawanna, busz i dziewicza dżungla. Tysiąc mil (1,5 tysiąca kilometrów) totalnej dziczy między Tanzanią i Burundi. Gdzieś pośrodku kawałek polnej drogi i odcinek, który organizatorzy nazwali black cotton (czarna bawelna). Przed startem nikt nie sprawdził, co się w tej „bawelnie” kryje. Droga jak droga, ale z helikoptera organizatorów nie było widać półtorametrowej „glajchy” – czarnego błota, które nie zdążyło wyschnąć po porze deszczowej. Sławomir Makaruk i Grzegorz Kowalski – pierwsi polscy finaliści „Camela” startują do najtrudniejszej próby w ich życiu. Kilkadziesiąt kilometrów, których przejechanie normalnie zajmuje kilka godzin, pokonują w kilka dni. Jadą



Witold Fedorowicz



Tomasz Łukasik



Tomasz Łukasik i Witold Fedorowicz  
w pustynnym rajdzie El Chott 2005  
– Polacy kontra Sahara 1:0

LG FLATRON™



księżyc?



piłka?



rewelacyjny kontrast **1600:1**



Doskonały obraz uzyskany dzięki nowatorskiej technologii **Digital Fine Contrast**.  
Bezpieczeństwo użytkowania potwierdzone certyfikatem TCO-03.

ULTRA *Slim* SERIES L1770H / L1970H



wielkość matrycy 17"/19"  
rozdzielczość 1280 x 1024  
czas reakcji 8 ms, 16,2 mln kolorów  
kontrast 1600:1, jasność 300 cd/m<sup>2</sup>  
złącze DVI-D.



Krzysztof Baranowski  
w kolejnej wyprawie  
dookoła świata



Dariusz Zatuski w drodze na  
Shisha Pangma – tak wygląda  
obóz, w którym polscy  
wspinacze musieli spędzić noc  
na wysokości 7 tys. m n.p.m.



Sławomir Makaruk i Grzegorz Kowalski  
– pierwsi polscy finaliści Camela

Sławomir Makaruk

## Dlaczego wchodzimy na ośmiotysięczniki zimą, gdy inni robią to latem? Dlaczego wybieramy cele, których nikt przed nami nie wybrał? Że niby to taka nasza ułańska fantazja? Może...

z Belgami i Niemcami. Pomagają sobie wzajemnie, Niemców właściwie przez cały czas holują. Nagle pada skrzynia biegów. Polacy nie chcą przerywać walki. Do linii kolejowej, gdzie znajduje się awaryjna baza „Camel Trophy”, jest kilka kilometrów. Mimo to ryzykują. Rozmontowują samochód i z kilkudziesięciokilogramową skrzynią w rękach ruszają pieszo. W bazie dostają części, ale po powrocie do samochodu tragedia – skrzynia zastępcza jest zupełnie innego typu. Do tego nie ma żadnej łączności (jest rok 1991, a wtedy o telefonie satelitarnym można było jedynie marzyć – przyp. redakcji). Nie wiedzieli, że to dopiero początek katorgi. Zanim udało się dopasować właściwą skrzynię, Makaruk i Kowalski trzy razy kursowali do bazy. Polacy padli na pysk, ale dojechali do mety. Dostali potem gromkie brawa. Jak wojenni bohaterowie. – Nie mogli wiedzieć, że jesteśmy z kraju, w którym nie ma rzeczy niemożliwych – śmieje się Sławomir Makaruk. Dla mnie „Camel” był nowy, bo w Polsce Land Roversy można było kiedyś zobaczyć tylko w telewizji u starego Zientarskiego. Ale to nie znaczy, że nie miałem doświadczenia! Przejechałem kiedyś z Polski do Meksyku dostawczym Tarpanem, a potem w leciwej Nysie razem z całą paczką kumpli

dowleliśmy się nawet do Sudanu. Pół roku w Tarpanie! Nikt nie chce wierzyć...

### Majątek za most

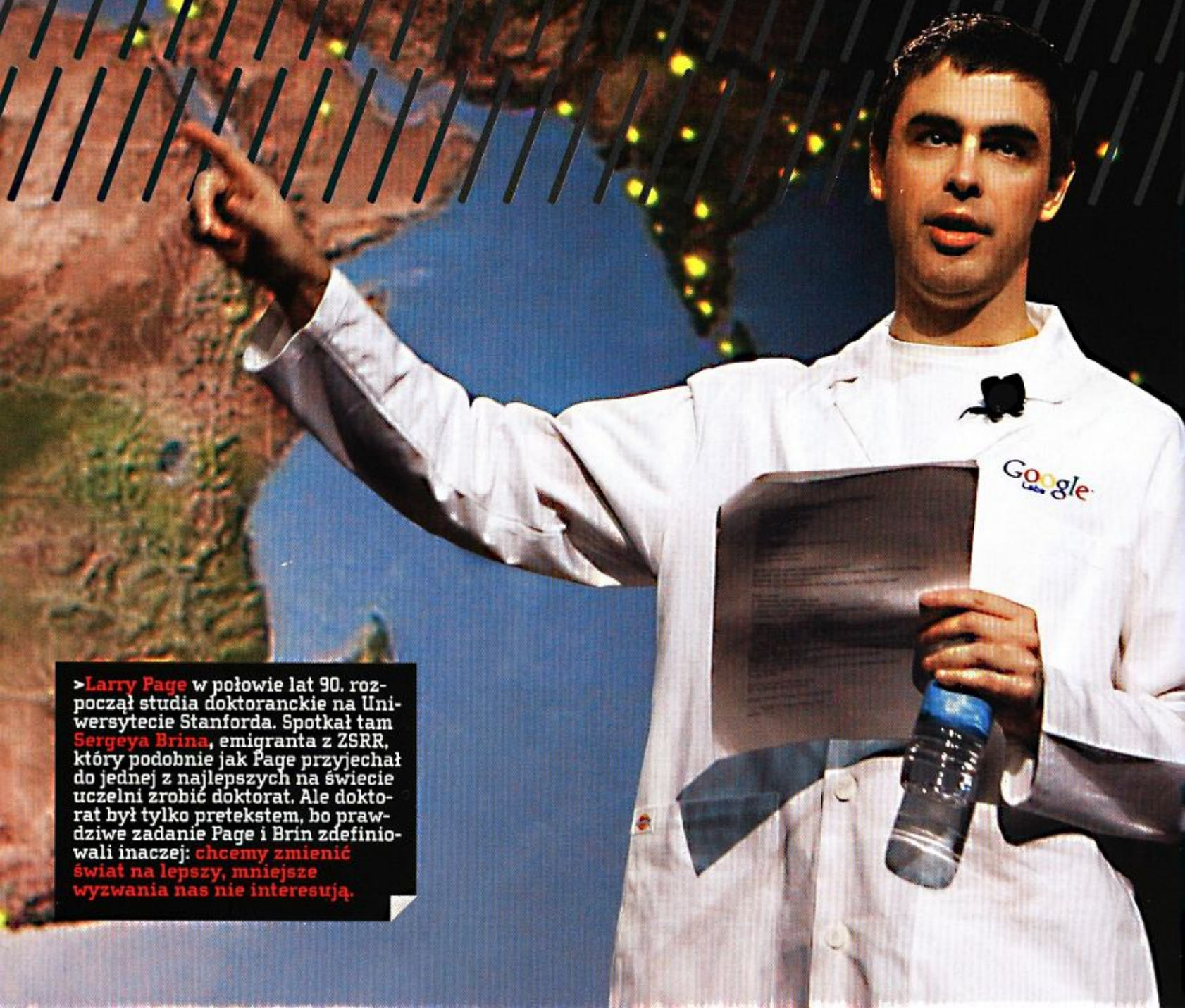
**Witold Fedorowicz. Historyk z wykształcenia.** Prywatna inicjatywa z konieczności. Czas wolny? Najchętniej w błocie i piachu. Od kilku lat topi wszystkie zarobione pieniądze w rajdach terenowych. Zaliczył setkę imprez o różnym stopniu trudności. Ostatnio wystartował w El Chott – rajdzie nazywanym „małym Dakarem”. Żeby pojechać na pustynię, Fedorowicz sprzedał swój prywatny samochód. Po co? – Ja to po prostu kocham – odpowiada prosto. Szalencie? Z punktu widzenia normalnego człowieka – na pewno. Przez kilkanaście dni jest tylko piach, upał i totalne zmęczenie. – Pamiętam moment, gdy w naszej Toyocie wysiadł tylny most – wspomina Fedorowicz. – Głośno chrupnęło i od razu wiedziałem, że będą problemy. W zapasie mieliśmy tylko przedni most. Udało się go założyć odwrotnie, ale wytrzymał może dwie dłuższe wydmy. Potem olej się wylał i było kolejne chrup. Oddałbym każde pieniądze, żeby tylko jechać dalej, ale sęk w tym, że nie było gdzie ich wydać. Nie wiem jak udało się dowieść do mety. Nie widziałem już na oczy.

### Bojerem przez Saharę

**Polacy mają też na koncie udział** w najdziwniejszym i najbardziej ekstremalnym wyścigu świata – Romuald Rowecki na bojerze z kółkami pokonał 2 tys. km pustyni. Startował bez łączności, z prymitywną sztabówką w rękę. Żeby wytrzymać wstrząsy, Rowecki podkładał pod ciało gruby kozuch – opisywał później w „Gazecie Poznańskiej”. Ale wygodę miał tylko co drugi dzień, bo kozuch musiał pożyczyc od rywala. Szaleńcza jazda skończyła się w stolicy Mauretanii Nouakchott. Pierwszy do błękitnego Atlantyku dojechał Rowecki. Impreza skończyła się totalnym ochlajem, bo Rowecki w nagrodę zgarnął kilka skrzynek szampana. Poznaniak nie chce się tym chwalić. – Było, minęło. Do rozmowy możemy wrócić w kwietniu. Jak zejdzie lód – ucina poznaniak. Mimo upływu lat nadal jest fanatycznym miłośnikiem prawdziwych bojerów. I ma w nosie tytuł jedyne Polaka, który w poprzek „przejeźdżał” całą Saharę.

Dlaczego lubimy ryzyko i nie boimy się najdziwniejszych wyzwań? Dlaczego zdobywamy 8-tysięczniki zimą, gdy inni robią to latem? Dlaczego wybieramy cele, których nikt przed nami jeszcze nie wybrał? Że niby to taka ułańska fantazja, którą matki przekazują nam we krwi? Może... ▀





> **Larry Page** w połowie lat 90. rozpoczął studia doktoranckie na Uniwersytecie Stanforda. Spotkał tam **Sergeya Brina**, emigranta z ZSRR, który podobnie jak Page przyjechał do jednej z najlepszych na świecie uczelni zrobić doktorat. Ale doktorat był tylko pretekstem, bo prawdziwe zadanie Page i Brin zdefiniowali inaczej: **chcemy zmienić świat na lepszy, mniejsze wyzwania nas nie interesują.**



# DYSKRETNY UROK NETOKRACJI

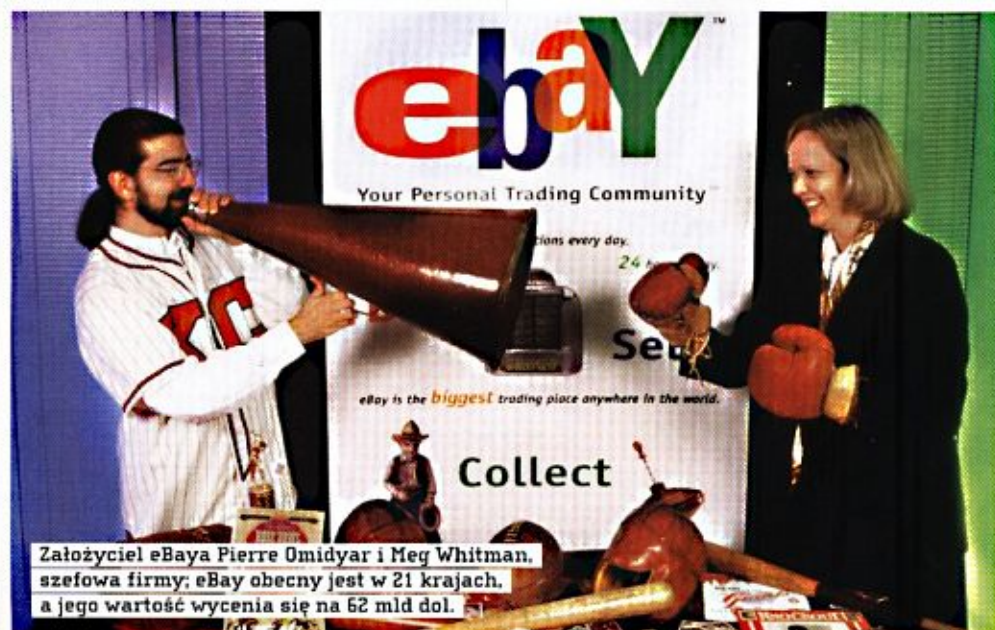
Oto amerykański mit opowiedziany na nowo: w USA każdy ma szansę z pucybuta (dziś raczej studenta) przemienić się w miliardera. Wystarczy założyć w garażu naprawdę pomysłową firmę.

Tekst: Edwin Bendyk

Zmieniać świat na lepszy – takie wyzwania podejmowali kiedyś młodzi radzieccy komsomolcy, ale tworzony przez nich świat aż tak dobry nie był, by dziś za nim tęsknić. A jak wyglądał świat, jaki chcieli zmieniać Brin i Page? Określało go jedno słowo: internet. W 1995 r. internet przestał być już tylko zabawką uczonych, a zyskał status dojrzałego medium. Momentem przełomowym było wejście na giełdę spółki Netscape, producenta przeglądarki WWW o tej samej nazwie. Netscape otworzył bezkres cyberprzestrzeni i umożliwił jej masową eksplorację, podobnie jak 10 lat wcześniej graficzny interfejs Macintosh udostępnił zwykłym śmiertelnikom świat komputerów. Netscape został sówicie wynagrodzony za swoje osiągnięcie przez giełdowych inwestorów, którzy w ciągu kilku dni przemienili założycieli spółki w miliardery.

W 1995 r. powstało również kilka inicjatyw, których znaczenie możemy ocenić w pełni dopiero z dzisiejszej perspektywy. Oto więc Jeff Bezos zakłada Amazon.com. Ta internetowa księgarnia szybko zamieniła się w największy na świecie sklep internetowy handlujący niemal wszystkim. Z kolei Pierre Omidyar poświęca jeden z długich weekendów, by napisać dosyć szczególny program komputerowy: ma on pomagać ludziom podłączonym do sieci w wymianianiu się ofertami i dokonywaniu transakcji. W efekcie powstaje eBay, serwis aukcyjny, z którego korzysta dziś ponad 100 mln użytkowników z całego świata. Kupić i sprzedać można tam wszystko, od używanej książki przez sowiecki bombowiec z demobilu po pole naftowe. W 1995 r. powstało też Yahoo!, pierwszy portal, czyli miejsce organizujące dostęp do innych zasobów internetu.





Założyciel eBaya Pierre Omidyar i Meg Whitman, szefowa firmy; eBay obecny jest w 21 krajach, a jego wartość wyceniona się na 62 mld dol.



John Sculley (w środku), szef Apple Computers, i założyciele firmy Steve Jobs (po lewej) i Steve Wozniak (z prawej) – twórcy pierwszego komputera osobistego Apple II

**///Dostłownie w ciągu tygodnia świat się zmienił. W śmietniku zapanował porządek, który umożliwił sprawne poruszanie się po cyberprzestrzeni.///**

#### INFORMACYJNY ŚMIETNIK

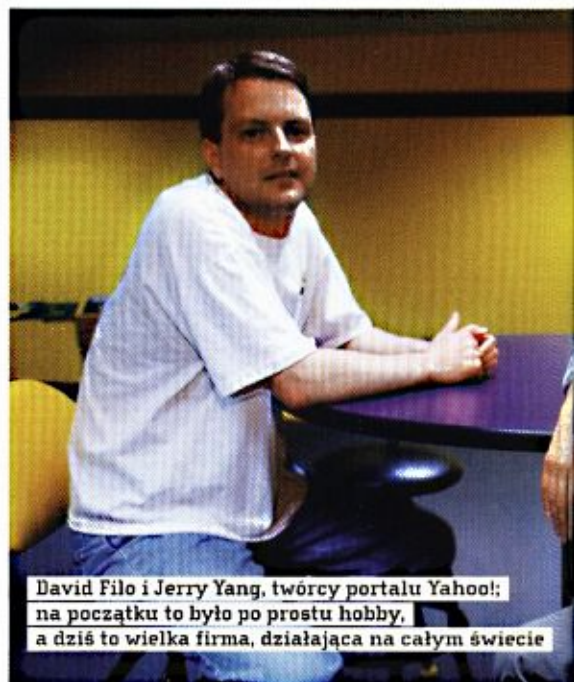
W ślad za tymi najbardziej znanymi przedsięwzięciami nadeszły setki tysięcy innych, mniej i bardziej udanych, z których większości dziś już nawet nie pamiętamy. Pozostał natomiast problem stworzony przez to pospolite ruszenie. Problem bezmiaru informacji rozproszonej gdzieś w cyberprzestrzeni. Jak do niej dotrzeć? Jak znaleźć witryny znajdujące odpowiedzi na interesujące pytania? Początkowo wydawało się, że zadanie jest dosyć proste, przynajmniej z technicznego punktu widzenia. Zasoby internetu można przecież potraktować jak dużą bazę danych, nie różniącą się istotnie od innych, które stosuje się w firmach, czy nawet na potrzeby prywatne (bazą danych jest choćby spis danych teleadresowych w domowym komputerze). Jednym z ważniejszych narzędzi, jakie konstruktorzy oferują użytkownikom, jest funkcja wyszukiwania. Jeżeli w odpowiednie pole wpisujemy interesujące nas hasła, program komputerowy znajdzie adresy właściwych stron internetowych. Co się jednak dzieje, gdy mamy do czynienia z bardzo dużą bazą danych, jaką był internet już w latach 90.? Rezultatem poszukiwania odpowiedzi na proste pytanie jest lista tysięcy, a nawet setek tysięcy witryn odpowiadających treści pytania. Która odpowiedź jest najlepsza? Nie sposób tego stwierdzić, nie więc dziwnego że pod koniec lat 90. powstało przekonanie,

że w internecie, owszem jest wszystko, tak jak wszystko jest na wielkim śmietniku. I podobnie jak na śmietniku, w bezmiarze chłamu trudno jest znaleźć coś wartościowego.

W tym momencie na scenę wkraczają Page i Brin ze swoim pragnieniem zmiany świata na lepszy. I postawili sobie prawdziwie herkulesowe zadanie, by uporządkować tę stajnię Augiasza, jaką była sieć w chwili, gdy trafili do Stanfordu. Jak to uczynić, skoro zadanie przerosło możliwości wielkich korporacji dysponujących nieograniczonymi pieniędzmi? Pieniądze musiały być zastąpione dobrym pomysłem. Zarówno Page, jak i Brin wywodzą się z rodzin o długich naukowych tradycjach. To ważne, bo uczeni już dawno znaleźli sposób na efektywne przetwarzanie informacji naukowych.

#### CENNE WSKAZÓWKI

Współczesna nauka, podobnie jak internet, cierpi na inflację treści. Setki tysięcy doktorów i profesorów produkuje niezliczone ilości artykułów naukowych publikowanych w licznych czasopiśmie. Większość tej produkcji jest jednak niewiele warta. Tylko nieliczne teksty są istotne dla dalszego postępu wiedzy. Jak do nich dotrzeć? Środowisko naukowe opracowało szereg wskazówek. Pierwsza z nich to miejsce publikacji artykułu naukowego. Im bardziej prestiżowe czasopismo, tym trudniej w nim opubliko-



David Filo i Jerry Yang, twórcy portalu Yahoo!; na początku to było po prostu hobby, a dziś to wielka firma, działająca na całym świecie

wać artykuł. Jeśli już się to uda, musi być rzeczywiście ważny. Ale to nie wszystko. Inną miarą wagi tekstu jest uznanie, jakim cieszy się wśród naukowców. Uznanie to można zmierzyć liczbą cytowań – tylko teksty ważne są cytowane przez innych. A gdyby podobne reguły zastosować do internetu, zaczęli zastanawiać się Page i Brin? Czy można tak skonstruować oprogramowanie wyszukiwarki, by szukało ono nie tylko witryn odpowiadających treści pytania, ale jeszcze oceniano te miejsca pod względem istotności? Jak zdefiniować miarę istotności? Najlepiej sprawdzić, ile do danej witryny jest odnośników z innych witryn. Ale to nie wszystko, trzeba też przeanalizować jakość tych odnośników (ocenić ich wagę,



inne przecież ma znaczenie prywatna rekomendacja Jana Kowalskiego, a inne link pochodzący od cieszącej się prestiżem instytucji). Page i Brin skonstruowali system, który tworzy swoisty ranking odpowiedzi pod względem ich istotności. Swoją system nazwali Google i udostępnili najpierw kolegom ze Stanfordu. Dosłownie w ciągu tygodni świat się zmienił. W śmietniku zapanał porządek. Nawet jeśli jeszcze niedoskonały, to jednak umożliwiający sprawne poruszanie się po cyberprzestrzeni. Google w ciągu miesięcy, jakie upłynęły od otwarcia serwisu w 1998 r., opanował cały świat.

## NADAŻYĆ ZA WZROSTEM

Page i Brin szybko spostrzegli, że muszą walczyć zarówno z rosnącą popularnością swojego serwisu, jak i jeszcze szybszym przyrostem internetowych zasobów. W 1998 r. zaczęli w dwóch w pokoju w akademiku, potem przenieśli



firmę do garażu, dziś w Google zatrudniają ponad 5 tys. osób i dysponują największą infrastrukturą komputerową na świecie, składającą się z ponad 100 tys. połączonych w sieć komputerów. Wszystko po to, by jak najszybciej i jak najlepiej odpowiadać na pytania, jakie każdego dnia zadają miliony internautów. Page i Brin już na samym początku określili założenia swojego biznesu: po pierwsze ich serwis ma być doskonały pod względem technologicznym. Wezwanie do doskonałości oznacza konieczność ciągłego usprawniania, ciągłych poszukiwań lepszych algorytmów i rozwiązań. Po drugie doskonałość i sprawność techniczna nigdy nie będzie przedmiotem kompromisu z realiami biznesowymi.

Page i Brin zawsze twierdzili, że Google to firma technologiczna i nigdy nie zamieni się w biznes medialny. Tak się jednak złożyło, że dzięki tej technologii Google stał się najważniejszą bramą regulującą dostęp do ukrytych w internecie treści, swoistym metamedium kierującym ruchem w cyberprzestrzeni. Media nie wszędzie jednak mogą cieszyć się wolnością słowa. Chęć działania na pewnych rynkach wymaga koncesji na rzecz lokalnej władzy. Co robić, gdy warunkiem obecności na najbardziej obiecującym rynku chińskim jest daleko idąca współpraca z rządem? Doskonale wiemy, co robią firmy medialne i internetowe. Microsoft blokuje w blogach pisanych przez Chińczyków pewne wyrażenia, niezgodne z „chińskim systemem wartości” – np. wolność. Yahoo! jest jeszcze aktywniejszy i na żądanie policji ujawnił dane umożliwiające identyfikację jednego z internautów, Shi Tao, który, jak podaje Amnesty International, został skazany na 10 lat więzienia.

Obserwatorzy internetu byli ciekawi stanowiska Google, wszak hasłem tej firmy jest „Don't Be Evil!” (Nie bądź zły!). Cóż, szefowie wybrali w ich przekonaniu mniejsze zło, czyli obecność na chińskim rynku, w zamian za wprowadzenie mechanizmów cenzurujących wyniki wyszukiwania. Chińczycy nie znajdują więc za pomocą Google dostępu do witryn mówiących o demokracji i prawach człowieka.

Google twardo natomiast stoi na stanowisku ochrony prywatności swoich użytkowników, czym naraził się ostatnio władzom USA. Otóż rząd poprosił o udostępnienie danych umożliwiających analizę oglądalności stron pornograficznych (nie chodziło nawet o bezpośrednią identyfikację). Google odmówił, a cała sprawa jest obecnie intensywnie dyskutowana przez amerykańskich prawników.

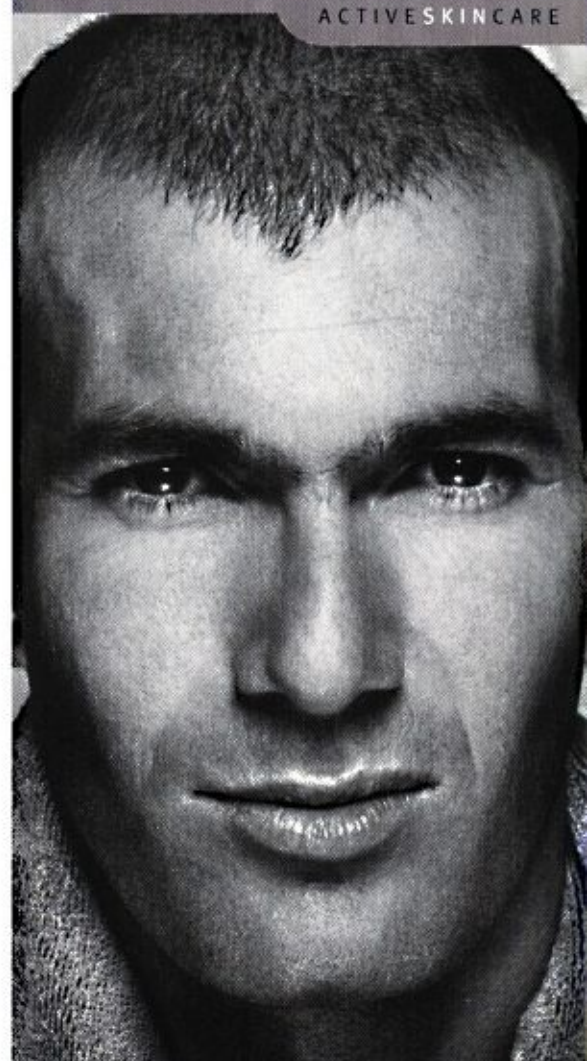
Brin i Page są dziś miliarderami, a ich firma to bodaj najszybciej rozwijające się przedsiębiorstwo w historii kapitalizmu. Ale może mamy już do czynienia z zapowiedzią epoki postkapitalistycznej, w której źródłem potęgi jest coś innego niż tylko pieniądze? Dlaczego sukces osiągnęli właśnie Page i Brin (podobnie zresztą jak wspomniani wcześniej Bezos, Omidyar, twórcy Yahoo!), a tyle innych, wydawałoby się doskonałych, przedsięwzięć legło w gruzach?

## ENERGIA SIECI

Jednym się udaje, innym nie. Jedni mają świetny pomysł i odrobinę szczęścia, innym szczęścia zabraknie. Jeśli jednak przyrzeć się bliżej historii sukcesu Amazon, Yahoo!, eBay, Google,

adidas

ACTIVESKINCARE



ZINEDINE ZIDANE

„kosmetyki adidas - najlepsze dla mojej skóry”

*Zidane*

PRZETESTUJ KOJĄCY KREM  
PO GOLENIU DLA MĘŻCZYZN  
BŁYSKAWICZNIE ŁAGODZI  
PODRAŻNIENIA I POPRAWIA  
KONDYCJĘ SKÓRY



DEVELOPED WITH  
ATHLETES

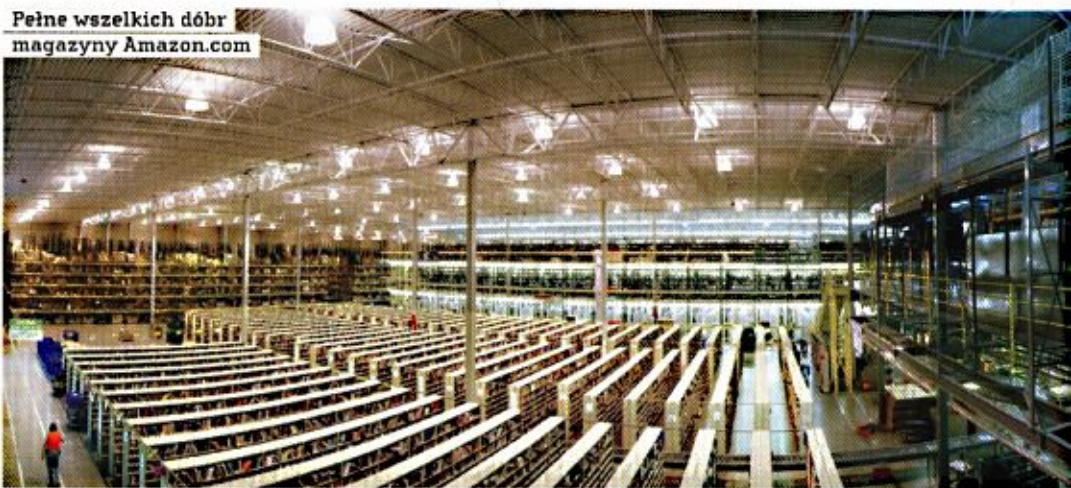






Jeff Bezos, szef Amazon.com – kiedyś tylko księgarnia internetowej, dziś największego sklepu w sieci, który handluje, czym się da.

Pełne wszelkich dóbr  
magazyny Amazon.com



widać wyraźnie strukturalne podobieństwo. Wszyscy ich twórcy są dziś miliarderami, bo – świadomie lub nie – odkryli, gdzie w oplecionym siecią świecie bije źródło władzy. Ukryte jest ono w gąszczu relacji odwzorowujących procesy komunikacyjne przebiegające między ludźmi. Komunikacja ta ma charakter spontaniczny, komunikujemy się w celach rozrywkowych, edukacyjnych i po to, by zalać ekonomiczne interesy. A jaka jest natura tych procesów? Czy mają charakter chaotyczny, czy też rządzą nimi ukryte reguły, których poznanie umożliwiłoby wykorzystanie obecnej w sieci społecznej energii. Page i Brin odkryli, że technologia może wspomagać wydobywanie inteligencji. Ta inteligencja to rozproszone opinie o poszczególnych witrynach. Oprogramowanie umożliwia integrację tych opinii w użyteczną wiedzę. Google to w istocie medium komunikacji między pojedynczym internautą a resztą internautów. Kto bowiem zadaje w tej wyszukiwarce najprostsze nawet pytanie o George'a W. Busha, de facto pyta najpierw wszystkich internautów, by polecili najlepszą witrynę, na której można znaleźć informacje o Bushu. Omiędzy tworząc eBay wykorzystał ludzką, wynikającą z podstawowych faktów antropologicznych skłonność do wymieniać się i wzmocnił ją, umożliwiając jej realizację w skali globalnej. Tajemnica tych spektakularnych sukcesów leży nie tyle w technologii (choć jest ona istotna), ile w świadomości, że w sieci kryje się potężna energia. Kto potrafi nadać jej strukturę, zyskuje potężną władzę. Jej miarą mogą być zarobione w ciągu kilka lat miliardy dolarów. Ale nie tylko.

## NADCHODZI NETOKRACJA

Alexander Bard i Jan Soderqvist, szwedzcy filozofowie zajmujący się internetem, twierdzą, że jesteśmy świadkami narodzin nowej globalnej elity wpływów. To netokracja. W epoce feudalnej klasą dominującą była arystokracja,

///Świat netokracji to świat, w którym obowiązuje brutalna reguła – zwycięzca bierze wszystko. I tylko trochę osładza ją fakt, że każdy może zostać zwycięzcą///

dla której źródłem potęgi była własność ziemiska – głównie niegdyś źródło wartości ekonomicznej i politycznej. Wraz z rewolucją przemysłową zmienił się sposób kreowania wartości ekonomicznej. Wyznaczała je nie ziemia, ale fabryka i kapitał. Tym samym klasą dominującą stali się kapitaliści. Dziś znowu świat się zmienia. Taśmy produkcyjne i ziemia ustępują sieciom komunikacyjnym, w których trwają procesy decydujące o gospodarce i polityce. Na znaczeniu zyskują ci, którzy procesami tymi umieją sterować. Netokraci. Netokraci różnią się od kapitalistów. Pomnażanie kapitału wcale nie jest ich najważniejszym celem. Upajają się wpływem, jaki dostarcza im kontrola nad siecią. Ten wpływ działa jak narkotyk. Pieniądze mogą być skutkiem, ale nie są celem. Celem jest zmienianie świata. Z tego też względu do klasy netokratów należy zaliczyć nie tylko tuzów internetowego kapitalizmu, ale również inne postaci, które udowodniły, że wiedzą, jak uruchomić zgromadzoną w sieci energię. Jest więc netokratą Subcommandante Marcos, przywódca Indian z meksykańskiego stanu Chiapas. Już w 1994 r. wiedział, jak wykorzystać sieć, by uruchomić globalne poparcie dla indiańskiego buntu. Uruchomiona siła była tak wielka, że meksykański rząd musiał ugnać się przed bezbronnymi, wydawało się, biedakami. Netokratą jest Linus Torvalds, fiński informatyk, który wykorzystał internet, by zorganizować pracę tysiącom programistów. W efekcie, bez żadnych inwestycji powstał system operacyjny GNU/Linux. Gdyby któraś z korporacji

informatycznych chciała stworzyć podobny system samodzielnie, musiałaby zainwestować kilka miliardów dolarów. Netokratą jest też, niestety, Osama bin Laden. Do perfekcji opanował on sieciowe zarządzanie organizacją terrorystyczną. W efekcie uruchomił energię destrukcji, która wstrząsnęła największym mocarstwem świata i zmienił bieg historii.

Powyższe przykłady pokazują, że świat netokracji nie będzie światem idyllicznym. Nie nie zapowiada kolejnej utopii i nie obiecuje, że oto za sprawą internetu ziści się komunizm lub na ziemi nastanie raj. To świat, w którym obowiązuje brutalna reguła, że zwycięzca bierze wszystko. I jedynie trochę osładza ją fakt, że każdy może zostać zwycięzcą. Dobrą ilustracją tego świata jest właśnie Google. Na jedno miejsce pracy w tej firmie aplikują dziś tysiące chętnych. Dostają się najlepsi z najlepszych po wykonaniu dziesiątków testów kompetencyjnych. Kto przejdzie selekcyjne sito, dostaje się do rajku: może pracować nad ciekawymi projektami, jeść za darmo w firmowej luksusowej restauracji i w ciągu kilku lat zostać prawdziwym milionerem. Większość aplikujących jednak odpada. Pozostaje im wtedy los digitariatu, czyli wyrobników epoki cyfrowej żyjących na łasce netokracji. No, i jest jeszcze cała reszta, która nigdy, ze względu na brak elementarnych kompetencji, nie ośmieliłaby się aplikować do takich bastionów netokracji jak Google. To konsumtariat, dominująca liczebnie podklasa pożeraczy reklam i promowanych za ich pomocą produktów. ■







# SAKSY

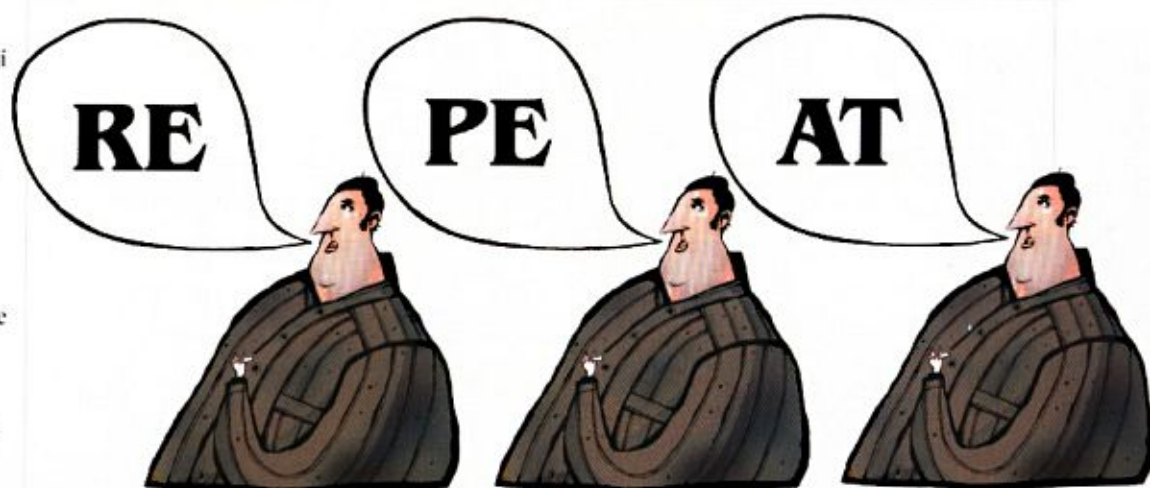
# EKSTREMALNE

Tekst: Jan Karpiński Ilustracje: Jerzy Kozień



**Masz dość Polski?**  
**Chciałbyś wyjechać?**  
 Świat jest pełen ciekawszych propozycji niż zmywanie garów w Londynie. **Na niektórych można nawet przyzwoicie zarobić.**

Żeby robić rzeczy, o których tylko czytaliśmy w książkach, trzeba wykazać trochę determinacji i pomysłowości. Nie ma się jednak czego bać: wysłanie 250 życiorysów do potencjalnych pracodawców w Polsce wcale nie jest łatwiejsze. To zresztą mogą zrobić wszyscy, a każda z siedmiu propozycji z całego świata, które wybraliśmy, wymaga nieco fantazji. Warto się przełamać! Zarobki w większości nie są wysokie, ale niektóre prace otwierają drogę do wyższych dochodów. Poza tym pieniądze niewielkie jak na polskie warunki na miejscu starczą na wygodne życie. Czasem (propozycja nr 6) nie zarabia się nic, ale za to można przeżyć fantastyczną przygodę.



## 1 Egzotyczny nauczyciel angielskiego

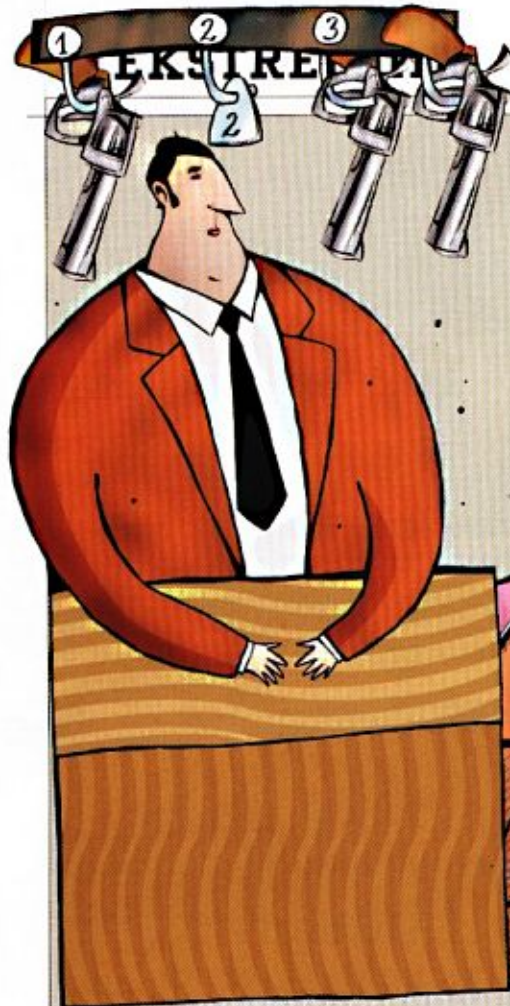
To jeden z najpewniejszych i najczęściej stosowanych sposobów na dorobienie sobie w czasie długiej podróży w obce kraje. Można uczyć angielskiego – jeżeli tylko się go zna wystarczająco dobrze samemu. Spotykałem tak dorabiających bapakerów od Buenos Aires po Bangkok. W Bangkoku zarabiał w ten sposób Michał z Polski – sympatyczny gej, który przyjechał do poznanego przez internet przyjaciela. Michał jest anglistą, uczył angielskiego w szkołach językowych w Warszawie

i znalezienie takiej pracy w Bangkoku przyszło mu bez trudu. Tajów uważał za bardziej sympatycznych i pilniejszych uczniów niż Polacy (co nie znaczy, że robili szybsze postępy). W tym samym charakterze – zdaje się, niezbyt legalnie – pracował także przez kilka miesięcy w Japonii. Jak twierdzi, z pracą nie miał problemów i bez trudu mógł sobie pozwolić na w miarę wygodne utrzymanie, chociaż o mieszkaniu w apartamencie nie było mowy. Czy warto? Podobnie jak w Polsce, native speakerzy zarabiają więcej i są bardziej poszukiwanymi nauczycielami. To także nie jest sposób na życie dla kogoś, kto poszukuje

mocnych wrażeń, ani droga do błyskotliwej kariery. Uczenie języka bywa monotonne. Jeżeli jednak nie odpowiadają ci propozycje bardziej ekstremalne, warto o tym pomyśleć. Z zamożniejszego kraju – od Meksyku czy Argentyny po Tajlandię – można nawet przywieźć trochę pieniędzy do domu.

**GDZIE** | Bangkok, Tajlandia  
**RYZYKO ZAWODOWE** | brak  
**DOCHODY** | 200–400 dol. miesięcznie  
**KWALIFIKACJE** | bardzo dobry angielski, umiejętność łatwego nawiązywania kontaktów z ludźmi





## 2 Szatniarz w „Le Club”

„Szanownych klientów uprzejmie prosimy o zostawianie broni w szatni” – ten napis, wygrawerowany na eleganckiej tabliczce, wita wchodzących do „Le Club” w stolicy środkowoamerykańskiej Gwatemali. Ponieważ temperatury w nocy rzadko spadają tam poniżej 20 stopni, szatniarz rzadko wiesza na hakach futra z norek. Kiedy byłem w „Le Club”, wisiały tam głównie pistolety.

Nie znaczy to, że klienci nie dają napiwków. „Le Club” to ogromne przedsięwzięcie biznesowe – wielki lokal ze striptizem, pełen prostytutek, amerykańskich biznesmenów w delegacji oraz latynoskich gangsterów. Dziewczyny z całej Ameryki Łacińskiej tańczą przy rurach, a didżej zachwala ich zalety (którym można się bardzo dokładnie przyjrzeć). Mojemu koledze jedna z nich zdjęła okulary i włożyła je sobie... Tak, włożyła je dokładnie tam, gdzie pomyśleście. W szatni pracował Polak, Marcin z Warszawy. Dobrze znał hiszpański i angielski, a w dodatku był blondynem i miał egzotyczny akcent. Te zalety mogą zapewnić pracę w krajach Trzeciego Świata – np. właśnie jako recepcjonista czy szatniarz. „Le Club” to oczywiście bardzo brudny biznes, ale z perspektywy szatniarza nie jest niebezpieczny. Zdarzają się strzelaniny i naloty policji, ale rzadko. Marcin mówił, że praca w „Le Club” dużo go nauczyła o życiu. Kiedy zobaczył, jak wyglądają kulisy tego biznesu i jak wykorzystuje się w nim dziewczyny, obiecał sobie, że w życiu nie pójdzie do klubu ze striptizem. Czy to jest korzyść? Oceńcie sami.

**GDZIE** | Ciudad de Guatemala, Gwatemala  
**RYZYKO ZAWODOWE** | podobno zdarzają się strzelaniny  
**KWALIFIKACJE** | co najmniej hiszpański i angielski, upodobanie do nocnego trybu życia  
**ZAROBKI** | ok. 50–100 dol. miesięcznie plus napiwki, które mogą być wysokie

## 3 Wolontariusz w tropikach

W malowniczym miasteczku Bombo w środkowej Ugandzie salezjanie prowadzą dwie szkoły średnie. W żeńskiej uczą szycia, w męskiej – stolarki i hydrauliki. Kiedy kilka lat temu odwiedziłem Ugandę, ojcowie (trzech Polaków, Hindus, Kenijczyk i Tanzańczyk) potrzebowali każdej ręki do pracy. Nie trzeba mieć pedagogicznego przygotowania, żeby uczyć dzieci podstawowych rachunków albo grać z nimi w piłkę na wuefie. Co jest potrzebne? Dobry angielski, prawo jazdy i dużo wytrwałości. Chociaż u salezjanów w Bombo jest nawet

ciepły prysznic (rzadkość w okolicy), a ojcowie nauczyli miejscową kucharkę robić schabowe, to nie jest praca dla mięczaków. Trzeba umieć wykopać auto z błota, nie bać się malarii i spania w temperaturze 30 stopni bez klimatyzacji. Jako wolontariusz można pracować też dla świeckich organizacji – głównie zagranicznych, bo polskich jest mało i brak im funduszy. Wszystkie organizacje mają alergię na cwaniaków, którzy myślą, że pojadą na tropikalne wakacje. Sprawdzają więc kandydatów na wolontariuszy. Zwykle najpierw trzeba zaangażować się w pracę organizacji na miejscu, przejść formalny lub nieformalny kurs i pokryć koszty transportu



## 4 Legionista

Czasy zaciągu „bez zadawania żadnych pytań” to już przeszłość. Dyskwalifikuje małżeństwo i wyrok za ciężkie przestępstwo. Zgodnie z tradycją, po udanym zaciągu można zmienić nazwisko. Po zgłoszeniu się do jednego z centrów rekrutacji we Francji trzeba przejść test sprawnościowy (m.in. bieg na 8 km z ważącym 12 kg plecakiem), testy psychologiczne, rozmowę kwalifikacyjną (w języku kandydata, jeśli nie zna francuskiego). Dopiero po wielomiesięcznym treningu w obozach na południu Francji można opuścić Europę. Legia słynie z brutalnego traktowania, niebezpiecznych zadań i wysokiego poziomu dezercji. Legioniści pomagali obalać nieposłusznych Francji afrykańskich prezydentów i chronili posłusznych przed zamachami stanu. Dziś na Wybrzeżu Kości Słoniowej rozdzielają dwie walczące strony – co znaczy tyle, że często obie do nich strzelają.

**GDZIE** | Francja, Wybrzeże Kości Słoniowej, Czad, Dżibuti  
**RYZYKO ZAWODOWE** | strzelają  
**KWALIFIKACJE** | żelazne nerwy, świetna sprawność fizyczna  
**ZAROBKI** | do kilku tys. euro miesięcznie, prawo do obywatelstwa francuskiego

(tego wymagają salezjanie – [www.misje.swm.pl](http://www.misje.swm.pl)). Te proste wymogi eliminują 99 proc. chętnych. W praktyce konkurencja do takich wyjazdów nie jest duża. Jeżeli nie chcesz przechodzić takiej procedury, możesz zaryzykować i pojechać sam – szukając zaczepienia na miejscu. Ręce do pracy są tam bardzo potrzebne i takich propozycji łatwo się nie odrzuca.

**GDZIE** | Bombo, Uganda  
**KWALIFIKACJE** | angielski, prawo jazdy  
**DOCHODY** | najwyżej drobne kieszonkowe, wyżywienie i utrzymanie zapewnione. Staż otwiera jednak drogę do prawdziwej pracy w organizacjach pozarządowych albo agendach ONZ  
**RYZYKO ZAWODOWE** | malaria, żółta febra i inne choroby tropikalne



## 5 Rybak na Alasce

Wielbiciele chłodniejszych klimatów mogą pojechać na Alaskę i zatrudnić się latem jako pomoc pokładowa na statku rybackim. Nawet latem to zajęcie ekstremalne – pracuje się od świtu do zmierzchu (a dzień może trwać 20 godzin) i chociaż wiele łodzi ma na wyposażeniu telewizory i odtwarzacze DVD, mało kto ma siłę je oglądać. Kutry regularnie rozbijają się o skały i co roku ginie kilkudziesięciu rybaków. To jeden z najbardziej niebezpiecznych zawodów w Stanach Zjednoczonych. Obrażen – połamanych rąk i żeber czy poharatanych dłoni – nawet nie ma co liczyć. Dlatego warto zadbać o to, żeby pracować tam legalnie i mieć ubezpieczenie (nie wszyscy właściciele statków je opłacają). Chociaż ceny ryb mocno w ostatnich latach spadły, nadal można nieźle zarobić. Jeżeli dojdiesz do wniosku, że życie na statku nie jest dla ciebie, możesz odłożyć ponad tysiąc dolarów miesięcznie pracując w przetwórnicy ryb. To, ile zarobisz na morzu, zależy od udanego

połowu. Czasem pieniądze są znacznie większe – ale może być także mniej niż na lądzie. Plusy: solidna kasa i gwarancja, że zostaniesz prawdziwym twardzielem. Minus: obawiamy się, że potem przez parę miesięcy nie będziesz mógł patrzeć na lososia.

**GDZIE** | Wyspa Kodiak, Alaska

**RYZYKO ZAWODOWE** | zmycie z pokładu, urazy fizyczne

**KWALIFIKACJE** | mocne ręce,

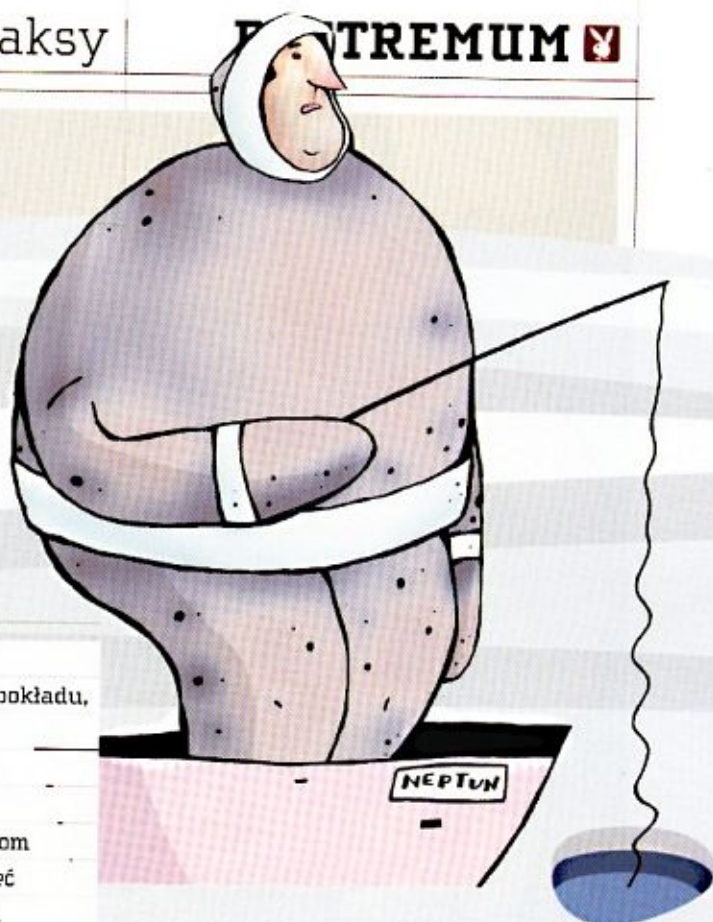
chęć do pracy, upór

[więcej: <http://www.alaskajobfinder.com>

/jobseekers/faq/]. Uwaga! Warto mieć

legalne pozwolenie na pracę w USA

**DOCHODY:** nawet 3 tys. dol. miesięcznie



DS FIRST

**CERTINA**  
swiss time maker 1888





## 6 Docent w Akademii Grania na Bębenkach

Joel-Fadiout to malownicza wioska położona na najdalej wysuniętym na zachód krańcu Afryki – 130 kilometrów na południe od stolicy Senegalu, Dakaru. Za Joel-Fadiout rozciąga się delta rzeki Sine Saloum, labirynt mangrowców, małych wysepek i wiosek rybackich, w których najnowszą zdobyczą cywilizacji jest radio tranzystorowe zasilane z akumulatorów samochodowych (wymienia się je w łodzi – obwoźnym sklepie, która przypluwa raz na parę dni). W Joel-Fadiout, tuż nad brzegiem Atlantyku, mieści się Akademia Grania na Bębenkach. Senegal to kraj słynący ze świetnej muzyki: kluby muzyczne Dakaru należą do najlepszych w Afryce, a wielu senegalskich muzyków – takich jak np. Salif Keita czy Youssou N'Dour – zdobyło sławę na całym świecie. Akademię odkryłem, gdy przypadkiem trafiłem do Joel-Fadiout kilka lat temu. Mieściła się w małej chatce, a cały jej stały personel stanowiło dwóch rastafarian z dreadami. Reszta załogi była zmienna. Akademia utrzymywała się z czesnego studentów, którymi byli głównie nieliczni

francuscy turyści (w czasie mojego pobytu – dwóch). Plan zajęć był prosty. Studenci wstawali o świcie, siadali nad brzegiem oceanu i grali na bębenkach, patrząc na pirogi wożące kontrabandę z pobliskiego Bandżulu, stolicy sąsiedniej Gambii. Nauczyciele i studenci chodzili cały czas otoczeni obłokiem marihuany, która w okolicach delty Sine Saloum rośnie szybko i jest uprawiana powszechnie. Także klimat – nieco cieplejsza wersja śródziemnomorskiego – sprzyjał relaksującemu trybowi zajęć. Po jakimś czasie pobytu – zupełnie nieokreślonym – student Akademii mógł zostać wykładowcą.

Nie mam pojęcia, czy Akademia Grania na Bębenkach nadal istnieje. Jeżeli jednak nie istnieje, z pewnością można ją bez trudu założyć ponownie. Joel-Fadiout to dla niej idealne miejsce. Być może po studiach – czy to w Oxfordzie, czy w Wyższej Szkole Ekonomiczno-Humanistycznej w Skierniewicach – warto wyjechać tam na semestr.

**GDZIE** | Joel-Fadiout, Senegal  
**KWALIFIKACJE** | trzeba znać francuski  
**DOCHODY** | żadne  
**RYZYKO ZAWODOWE** | przedawkowanie marihuany



## 7 Divemaster

Każdą z wysp Gili (Meno, Air i Trawangan) można objechać autem w 20 minut. Gdyby, oczywiście, były tam auta. Na tych indonezyjskich wyspach nie tylko nie ma samochodów – nie ma też policji, więc na każdej, a zwłaszcza na największej Gili Trawangan, trwa nieustająca impreza. Bez trudu można tam kupić marihuanę i grzyby halucynogenne. Oficjalnie! Gdy tam byłem, „koktajle z grzybków” restauracje miały w menu i reklamowały przed wejściem („Today: your ticket to the moon!”). Turyści przyjeżdżają tu jednak przede wszystkim nurkować. Rafy są fantastyczne, pełno jest rzadkich żółwi morskich i delfinów. O klientów rywalizuje kilkanaście diveshopów, które wypożyczają sprzęt i organizują nurkowania. Pracują w nich Indonezyjczycy i cudzoziemcy z całego świata. To praca w rajskim miejscu, ale niezwykle wymagająca fizycznie. Trzeba być twardzielem, żeby dzień po dniu zaliczać trzy „rekreacyjne” nurkowania.

Jak się zapaść do takiej roboty? Po pierwsze trzeba być doświadczonym nurkiem i mieć odpowiednie certyfikaty potwierdzające, że nadajemy się na opiekuna grupy podwodnych turystów. Trzeba to także udowodnić na miejscu. Oraz, oczywiście, zaprzyjaźnić się (ponuracy są bez szans). Wszystko to jest jednak wykonalne. Polskich divemasterów nie spotkałem wprawdzie na Gili, ale m.in. w Malezji i w Egipcie. W Egipcie – najbardziej popularnym miejscu nurkowych wypraw Polaków – działają nawet „czysto polskie” bazy.

**GDZIE** | wyspy Gili, Indonezja  
**RYZYKO ZAWODOWE** | można się utopić. Można też kogoś utopić, zwłaszcza po koktajlu z grzybków  
**KWALIFIKACJE** | wysoki stopień nurkowy [co najmniej „divemaster” w federacji nurkowej PADI albo trzy gwiazdki w CMAS]; oczywiście dobry angielski  
**DOCHODY** | 200–400 dol. miesięcznie, zależnie od ruchu i układu z diveshopem







# PIĘKNY SPORT

Tekst: Rafał Nowakowski

**Seks oralny stał się ulubionym sportem nastolatków i dorosłych na całym świecie.**

**Nie wiadomo, czy ten kierunek w erotycznej modzie wyznaczył poprzedni prezydent USA Bill Clinton, czy kampania medialna Paris Hilton.**

**N**iedawno wszedł na ekrany nietypowy film o miłości *Ja, ty i wszyscy inni*. Występują w nim dwie piętnastolatki, które urządzają zawody w seksie oralnym. Na sędziego powołują swego kolegę. Podchodzą do sprawy jak do ćwiczeń gimnastycznych: przygotowują czysty ręcznik, płytę z ulubioną muzyką, a nawet miętusa na złamanie smaku. To oczywiście fikcja, jednak takie rzeczy są w Stanach na porządku dziennym. Rok temu w West Port High School ukryte kamery zarejestrowały akt seksu oralnego 14-latkę z 15-latką. Takie anegdotki wskazują wyraźnie, że dla amerykańskich nastolatków seks oralny to chleb powszedni. A przy okazji jest to najlepszy sposób na uprawianie seksu i zachowanie dziewictwa czy na ochronę przed niechcianą ciążą.

Jak popularny jest seks oralny w USA, dobrze pokazuje choćby bogactwo języka. Istnieje wiele określeń opisujących różnorodne nuanse lizania, ssania, brania do ust czy głębokiego polyku. Odróżnia się pozycję, w której partnerka sama porusza głowę, w której partner wykonuje ruchy frykcyjne, wreszcie pozycję, w której jedno siada na twarzy drugiego (faceting). Inaczej nazywa się fellatio z wytryskiem na twarz czy piersi, a inaczej fellatio z połknięciem nasienia.

Miłość francuska świetnie pasuje do czasów podglądactwa i reality show. Dlatego stała się częstym tematem tzw. private tapes. Najbardziej

znana jest taśma z Paris Hilton uprawiającą seks w pokoju hotelowym ze swym narzeczonym Rickiem Solomonem. 38-minutowy film kończy się 5-minutową sekwencją, na której Paris zadowala po francusku swojego chłopaka. Było to w rzeczywistości zrecenzje przeprowadzoną kampanią medialną i sposobem na zarobienie pieniędzy. Film dostępny jest w internecie pod adresem [www.trustfundgirls.com](http://www.trustfundgirls.com), ale aby go rozkodować, trzeba wykupić pięciodniowy abonament. Ale wielu ludzi dowiedziało się, kim jest Paris Hilton dopiero po tym skandalu...

Seks oralny stał się kwestią publiczną za sprawą pamiętnego romansu Billa Clintona z Moniką Lewinsky. Kiedy rzecz wyszła na jaw, każde ich intymne spotkanie było tematem wielogodzinnych rozpraw sądowych i teraz znamy dokładnie nawyki seksualne niedawnego przywódcy największego mocarstwa świata. Początkowo Monica Lewinsky kusila Clintona czarnym gorsetem. Ale kiedy prezydent zaproponował jej seks, odmówiła, twierdząc, że ma okres i zgodziła się zaspokoić go oralnie.

Ulubioną pozycją dobrze ustawionych podrywaczy jest seks oralny na przednim siedzeniu samochodu, zwłaszcza podczas jazdy. Kilka lat temu przyłapano znanego aktora Hugh Granta z czarną prostytutką, która robiła mu fellatio na przednim siedzeniu jego białego BMW. Także i u nas wybuchł skandal samochodowy, kiedy w pewnym mieście instruktorzy jazdy wymagali

od swoich uczennic seksu oralnego w zamian za zaliczenie egzaminu. Kilka z nich uległo. Latwo je będzie teraz rozpoznać na naszych ulicach. U źródeł oralnej gorączki leży pierwszy film porno pokazywany w normalnych kinach – *Głębokie gardło* z 1972 r. z Lindą Lovelace w roli głównej. Film opisywał przygody dziewczyny, która urodziła się z anatomiczną osobliwością: miała lechtaczkę w gardle, więc obciąganie doprowadzało ją do orgazmu. Dziś film sprawia wrażenie dość siermiężnej produkcji, ale jedno trzeba mu przyznać – szczegółowo pokazuje seks oralny.

## Od teorii do praktyki

Film *Głębokie gardło*, mimo nieprawdopodobnej fabuły, zawierał jednak ziarno prawdy. Seksuolodzy zgodnie potwierdzają, że najbardziej wrażliwymi organami, zaraz po genitaliach, są wargi i język. Problem w tym, że mało kto chce się przyznać, że czerpie przyjemność z oralnych pieszczot. Jednak światowe badania wykazują, że od 50 do 80 proc. kobiet uprawia seks oralny, z czego aż od 35 do 65 proc. uważa to za przyjemne. W zasadzie wszystkie pary przed trzydziestką uprawiają seks oralny.

Niestety te same statystyki pokazują, że jedynie 8 proc. Polek uprawia seks oralny. Wiele dziewczyn unika pieszczot oralnych, bo uznają to za dominację partnera, inne tłumaczą się brakiem higieny wśród facetów. Jednak te 8 proc. robi to





Monica Lewinsky obejmuje prezydenta Billa Clintona na oczach amerykańskich demokratów

## Kiedy usta dziewczyny znajdą się wreszcie na wysokości twoich bioder, pozwól jej robić to, na co ma ochotę. Niech sama odkryje, co jest dla ciebie najprzyjemniejsze

z przyjemnością. Dziewczyny lubią pieścić oralnie swoich partnerów, jeśli mają oni ładne i czyste ciała. Podnieca je też sprawianie przyjemności innym. Pierwsza dziewczyna, która zrobiła mi dobrze, była po prostu ciekawa, jak wygląda mój wytrysk.

Na internetowych forach dyskusyjnych panuje w tej kwestii spore zamieszanie. Opinie oscylują od wypowiedzi typu: „Nie, nie lubimy seksu oralnego. Zmuszamy się do tego, by zrobić wam przyjemność”, aż do takich: „Uwielbiam seks

oralny, nigdy nie sądziłam, że tak to polubię!

Mogłabym to robić cały czas. Niecierpliwie czekam, aż po wytrysku mój facet będzie w końcu mógł znowu. W tym jest czysta MIŁOŚĆ!”.

A jedna z uczestniczek określiła seks oralny jako „najpiękniejszy sport świata”. Wiele wskazuje na to, że Polki nie lubią seksu oralnego, bo po prostu nie potrafią go uprawiać. A nie potrafią, bo nie umieją przełamać oporów. Błędne koło. Istnieją oczywiście różne erotyczne poradniki, ale nie sposób nauczyć się miłości z podręcznika.

Paris Hilton na przyjęciu u Hugh Hefnera, twórcy PLAYBOYA



### ► Miłość niekoniecznie francuska

Seks oralny obecny jest już w mitologii egipskiej ► **Wedle Egipcjan** dusza mężczyzny opuszcza ciało przez członka. Przekonanie to znalazło swój wyraz w micie o zmartwychwstaniu Ozyrysa. Kiedy bóg Set zabił Ozyrysa, Izida ukryła jego ciało, a następnie przez członka „wdmuchiła duszę z powrotem”. Czyż nie jest to właśnie obraz miłości francuskiej?

► **W starożytnym Rzymie** seks oralny uważany był za tabu. Wiązało się to głównie z higieną. Ludzie nie myli się tak często jak teraz, więc ich miejsca intymne nie nadawały się do całowania.

Wśród Rzymian krążyła plotka, jakoby egipska królowa Kleopatra założyła się, że potrafi zaspokoić ustami cały garnizon legionistów. I że zakład wygrała. ► **W starożytnej Grecji** osoba dająca oralną pieśczęć postrzegana była jako aktywna, a osoba ją przyjmująca jako pasywna. O kobietach z wyspy Lesbos mówiono lekceważąco, że mają usta białe od potykanej spermy. Te przesady przetrwały ► **do czasów nowożytnej Europy**, a nawet się nasiliły. Według religii katolickiej każda przyjemność czerpana z seksu jest grzechem. A przecież miłość francuska służy jedynie przyjemności. Najstarsze traktaty sztuki miłosnej, ► **arabskie, indyjskie i chińskie**, szczegó-

opisują pieśczęć oralną. Czynią to na swój poetycki sposób, co brzmi trochę dziwacznie, ale unika wszelkiej wulgarności.

► **Dla Hinduśców** sperma była drogocennym nektarem, który zawiera esencję siły życiowej. Dlatego też mężczyzna powinien dbać o to, aby jej nie trwonić. Z drugiej strony przedłużona przyjemność wprowadza człowieka w tak niebiański nastrój, że ma on wedle nich kontakt ze światem nadzmysłowym. Dlatego Hindusi byli za tym, żeby uprawiać seks jak najdłużej, bez wytrysku, co nie jest takim głupim pomysłem. Hinduśka księga praw *Wasithadharma* siostra powiada: „Kiedy stosunek seksualny ma miejsce w ustach żony, wówczas wydzielonym nasieniem karmią się przodkowie”. Według Kamasutry pozycja 69, zwana pozycją kruka, jest najbardziej efektywna dla subtelnej odżywiania i cyrkulacji energii

między kochankami. Wiadomo, że nianki chińskich cesarzy ssali ich siusiaki, żeby małe cesarzka szybciej zasypiała. W Chinach seks oralny był domeną eunuchów, którzy uprawiali go z braku wagi, przez co nazywano ich nieczystymi lub fałszywymi kobietami. Jednak chiński traktat miłosny *Złoty lotos* opisuje na swój dowcipny, aluzyjny sposób miłość francuską jako grę na flecie, wychwalając go takimi słowami: „nie z bambusa czy z kamienia, nie jest to też instrument strunowy; oto pieśń instrumentu, który żyje i sprawia, że szmaragdowy pal zaczyna drżeć”.





W seksie tak jak w sporcie można zostać mistrzem jedynie poprzez ciągły trening.

Jak zachęcić partnerkę do uprawiania seksu oralnego? Może podczas kąpieli. Gdy zaczniecie się nawzajem namydlać, a potem zmywać z siebie pianę, łatwiej będzie przejść do pieszczot oralnych. Ostatnio coraz modniejsze staje się golenie jąder. Podobno lepiej się wtedy prezentują, a partnerki nie muszą wyciągać sobie włosów spod zębów. Wspólne golenie może być wstępem do oralnych pieszczot. A ogolona skóra jest niesamowicie wrażliwa! Gdy wreszcie usta dziewczyny znajdą się na wysokości twoich bioder, pozwól jej robić to, na co ma ochotę. Nie zmuszaj, nie wywieraj presji. Niech sama odkryje, co jest dla ciebie najprzyjemniejsze.


Większości facetów największą przyjemność sprawia, gdy dziewczyna jednocześnie ssie członek ustami i masuje go ręką. Czasem wystarczy, by lizła końcem języka, tak jak lody, a potem delikatnie zacisnęła na nim zęby. Jeśli potrząsa jednocześnie głową, wywołuje przyjemne drżenie. W USA znana jest praktyka nazywana hummingiem: partnerka zaczyna

mruczeć, jęczeć czy nawet śpiewać. Drganie powietrza wprowadza gardło i podniebienie w rozkoszne vibracje. A co zrobić z finałem? Największe opory budzi polykanie. Zawsze można powiedzieć dziewczynie, że porcja spermy to jedynie 8 kalorii. Wiadomo że smak spermy zmienia się w zależności od diety. Kawa i herbata sprawiają, że nasienie jest gorzkie, czerwone mięso czyni je kwaskowatym, a sok ananasowy osładza.

Najpopularniejsza i najprostsza pozycja to ta, w której mężczyzna leży, a dziewczyna się nad nim pochyla. Równie znana jest pozycja, w której mężczyzna leży na brzegu łóżka, a kobieta klęczy między jego nogami. Ogólnościowym hitem jest oczywiście pozycja 69, czyli wzajemne jednocześnie pieszczoty oralne. Zwykle to dziewczyny lubią być na górze, choć wiele z nich może mieć wtedy kłopoty z orgazmem. Jednak dla bardziej zaawansowanych istnieje akrobatyczna odmiana tej pozycji. Mężczyzna stoi, natomiast kobieta, zaczepiona nogami na jego ramionach, zwisa głową w dół. Na początku trudno to wykonać bez asekuracji.

## Sekrety giętkiego języka

Jedna trzecia kobiet osiąga orgazm przede wszystkim przez pobudzenie lechtaczki. Dziewczyna bardzo szybko się podnieci, nawet jeśli będziecie tylko leżeć między jej udami i delikatnie chuchać na jej najwrażliwszy punkt. Dobrze jest raz całować i ssać wargi dziewczyny, a raz jedynie muskać je końcem języka. Piorunujący efekt daje jednocześnie lizanie lechtaczki i masowanie pochwy palcem. Wystarczy delikatnie wsuwać palec i lekko go zaginać, a kiedy poczujecie opór tylnej ścianki, jakby lekko wypukłą membranę, wtedy spróbujcie ją głaskać. Tam właśnie jest punkt G. Dziewczyna zwariuje.

Wystarczy, żeby jedna dowiedziała się, że znacie sekret dobrego cunnilingusa (lizania cipki), a staniecie się obiektem pożądania wielu z nich! Pamiętajcie, że kobiety o wiele częściej rozmawiają o swoich intymnych sekretach, więc takie wieści bardzo szybko się wśród nich rozchodzą. Facet, który naprawdę potrafi zaspokoić dziewczynę, stanie się wśród nich żywą legendą. 

**Jeżeli to nie karty rzuciły  
Ci się w oczy, to może  
powinieneś nauczyć  
się grać w pokera?**



Jeśli ta najbardziej pasjonująca i ekscytująca gra na świecie jest Ci nieznana, EuroPoker.net pomoże Ci zgłębić jej tajniki i poczuć smak zwycięstwa. Dzięki Nauce Gry i Strategii Gry już wkrótce będziesz grał jak mistrz.

Szeroka oferta gier, stolów i limitów stwarza możliwości dla graczy na każdym poziomie. Nim się obejrzyysz, karty odkryją przed Tobą więcej niż się spodziewasz!

**Zarejestruj się już dziś i naucz się grać.**



**Euro  
Poker.net**

Poczuj prawdziwe emocje, poznaj smak wygranej

Prezentowane gry nie mają charakteru hazardowego – są dostępne w wersji „Play for fun” niewymagającej wpłaty środków ani nie dającej możliwości wygranych pieniężnych.



## Marcin Wrona

Niebawem będzie miał 37 lat. Na świat przyszedł w Krakowie i tam stawiał swoje pierwsze dziennikarskie kroki. Najpierw był reporterem w Radiu Kraków, potem pracował w RMF-ie (m.in. prowadził kultową audycję JW23). Przez rok pracował w telewizji publicznej, gdzie prowadził program Puls dnia. Od 1997 roku związany z TVN-em, najpierw jako reporter i wydawca Faktów, a od 8 lat jako prowadzący Pod napięciem. Żonaty, dzieciaty, nieimprezujący. Doświadczony palacz. Wielbiciel literatury amerykańskiej w oryginale. Członek Polskiego Związku Buddyjskiego Karma Kagyu.





# MARCIN WRONA

**Prowadzi w TVN-ie program Pod napięciem, ale i w życiu nie unika sytuacji stresujących.**

Nam opowiada o starciach z blockersami, moherami i dziennikarskimi stowarzyszeniami. A także o buddyzmie, ministrze Ziobro, dietach odchudzających, byciu pantoflarzem i całkiem serio o tym, czego się dowiedział o Polsce.



**PLAYBOY** Jak się czuje Wrona w kraju kaczek?

**WRONA** (Śmiech). Nie jest dobrze, gdy ta sama opcja ma i rząd, i parlament, i prezydenta. Jednak bez względu na to, co się dzieje w Polsce, staram się w niej czuć dobrze. Poza tym jedynymi politykami pojawiającymi się w naszym programie byli bracia Kaczyńscy i Zbigniew Ziobro. Tak więc powinienem czuć się idealnie. Jak u siebie (śmiech).

**PLAYBOY** Jak fruują kaczki, wszyscy dziś widzą, a jak lata Wrona? Kiedy ostatnio dosiadałeś motolotni?

**WRONA** Wiek temu. Będzie z sześć lat. Prowadziłem wtedy Pod napięciem, ale byłem jeszcze kawalerem. Po ślubie żona powiedziała: Dość. Wystarczają jej ryzykowne sytuacje, które przeżywa w pracy. I ja ją rozumiem. Przejeżdżam za kółkiem tydzień w tydzień tysiąc kilometrów, zajmuję się sprawami, które mogą rozdrażnić Złego. Wystarczy. Ale latanie wspominam z rozrównieniem. Nigdy nie zapomnę tych bajkowych wrażeń.

**PLAYBOY** Miałeś być zawodowym kierowcą.

**WRONA** Nawet trenowałem pod okiem Jana Kościuszki, dzisiaj właściciela sieci restauracji Chłopskie Jadło. Kariera kierowcy nie wyszła mi z jednego powodu – nie mogłem znaleźć sobie zawodowego pilota. Chciałem stworzyć rajdową załogę RMF-u, kandydatów na stanowisko pilota było kilku. Jeden zjechał z Kopca Kościuszki i już nie wsiadł, drugi zwyłotował gdzieś po drodze, trzeci nie mógł dojść do siebie przez dwa dni.

**PLAYBOY** Chciałeś też uczyć.

**WRONA** Miałem nawet praktyki jako nauczyciel języka angielskiego w dwóch krakowskich liceach. Przechabawny epizod. Już wtedy jednak pracowałem w RMF-ie.

**PLAYBOY** Jak fani JW23 (audycja w RMF – przyp. aut.) przyjęli twój poważny wizerunek?

**WRONA** Czasem po programie w TVN-ie podchodzą do mnie ludzie i mówią, że chcieliby podziękować za JW. To niesamowicie fajne, tym bardziej że minęło już dziesięć lat. Dla nas była to frajda i zabawa.

**PLAYBOY** Dużo waszych audycji było prowadzonych „pod wpływem”?

**WRONA** Czasem był problem, żeby zjechać z Kopca po programie i wtedy zjeżdżaliśmy taksówkami (śmiech).

**PLAYBOY** Jesteś buddystą?

**WRONA** A co to znaczy być buddystą? Ja jestem megaleniowym facetem. I to wiem na pewno. Od ponad roku nie siadłem na poduchę. Jak to mówi lama Ole: „Bycie buddystą to wiadra potu i krwi”. Pytałem jego świątobliwość Karmapę, czy bycie buddystą to praktykowanie. Powiedział, że nie, bo bycie buddystą to sposób nastawienia do świata, walka o to, żeby być dobrym. Jeśli jestem buddystą, to złym i leniwym. Ale jak mam się koniecznie określić religijnie, to tak. Jestem buddystą.

**PLAYBOY** Nie boisz się, że taka deklaracja przeszkodzi ci w prowadzeniu programu?

**WRONA** Nie. Niby dlaczego?

**PLAYBOY** Bo może znajdą się moherowe berety, które nie będą chciały rozmawiać z odszczepieńcem.

**WRONA** Nie mam takich obaw. Córkę mam ochrzczone, ale też pobłogosławioną przez jego świątobliwość Karmapę. Trzeba mieć zdrowe podejście do wszystkiego.

**PLAYBOY** Ale może inni go nie mają?

**WRONA** Tylko raz znalazłem się w takiej sytuacji. Pracowałem jeszcze w Faktach i podszedłem do protestujących pod Sejmem z szyldami Radia Maryja. Spytałem najzwyczajniej w świecie: „Przećciwko czemu państwo protestują?” i usłyszałem:





„A co, pan nie wie? To pan nie jest Polakiem?! Nie jest katolikiem?!”. I dalej na mnie.

**PLAYBOY** Co odpowiedziałeś?

**WRONA** Nic. Zacząłem szukać na ziemi szczepki, która mi przed chwilą spadła. Rozbroili mnie (śmiech). Wydaje ci się, że jesteś zawodowcem, że dasz sobie radę w każdej sytuacji, a tu nagle coś takiego. I jesteś załatwiony.

**PLAYBOY** Jaki obraz Polski widzisz, odkąd prowadzisz Pod napięciem?

**WRONA** Jako krakus byłem w komfortowej sytuacji. Jestem jedynakiem. W domu się powodziło. Tata farmaceuta, mama nauczycielka, cała rodzina w miście. Praca w RMF-ie, następnie loty zagraniczne z prezydentami Wałęsą i Kwaśniewskim, potem praca w Sejmie, Puls dnia, Fakty – to była moja Polska. W garniturach pod krawatem, a, e, okragłe słówka, uśmiechy. Takie państwo istnieje tylko w mediach. Pamiętam mój szok, kiedy robiliśmy program z Bezled, wsi popegeerowskiej – jakiś geesowski budynek z wybitymi szybami, w którym nie działa nic od lat, pozabijane dechami na glucho sklepy. Jedyne, co działa, to szopa z blaszanym blatem, gdzie było piwo za złotówkę za kufel. Mieszkańcy od sześciu, siedmiu lat nie mieli prawa do zasiłku. Znalazłem się w Polsce,

jakiej wcześniej nie widziałem. Potem pojawiły się familoki na Śląsku i inne popegeerowskie wsie, ściana wschodnia, blokowiska wokół hut i kopalń. Prawdziwa Polska to Polska potwornej biedy i bez perspektyw. Dziwimy się, dlaczego po osiedlach grasują bandy łysoli w kapturach. Ich rodzice byli robotnikami, przyszłością narodu, których na siłę ściągnięto ze wsi do blokowisk. Stracili korzenie i tożsamość. Zostali bez pracy, na obcym terenie, kompletnie niezaradni. I na to wszystko patrzą ich dzieci. Patrzą na rozpitanych rodziców, których nikt nie szanuje i którzy nie wiedzą, co ze sobą zrobić. Awansują ci, którzy przywalają. Najlepiej kosą albo siekierą. Przeraza mnie, że nikt nie wymyślił jakiegoś sposobu na zajęcie się nimi. Powstały regularne getta. Prędzej czy później to wybuchnie.

**PLAYBOY** Tak jak w Paryżu?

**WRONA** Wielkie blokowiska z płyty powstały za czasów gierkowskich, a Gierek był frankofilem i wzorował się na rozwiązaniach francuskich. Ja też jestem z blokowiska. Od zaprzyjaźnionych policjantów wiem, że na Śląsku są dzielnice, do których wjeżdża się minimum kilkoma radiowozami. Jeden od razu zostaje obrzucony kamieniami. Poza tym przeraza mnie brak wiary w policję. Zwróćcie na to uwagę.

Pojawia się hasło HWDP. Ten, kto kontaktuje się z policją, jest bity. A ja widzę, że policja się zmienia na lepsze. Naprawdę.

**PLAYBOY** Właśnie, w twoich wypowiedziach słychać wiele dobrego o policjantach. Skąd się więc wzięła opinia, że jesteś „głinożercą”?

**WRONA** A wiecie, że mam srebrny i złoty medal za zasługi dla policji? Skąd się wziął „głinożerca”? Ano stąd, że do dzisiaj wielu policjantów myśli schematami: ten, kto pokazuje błędy policji, jest przeciwko nam. Nie potrafią wyciągać wniosków. Nie rozumieją, że kiedy pokazuję im, co zrobili źle, to nie po to, żeby im szkodzić. To jest myślenie zamkniętego środowiska. Podobnie jak wśród lekarzy i prawników. Pokażę wam, jak to działa, na przykładzie. Śmieszna sytuacja... To znaczy, żebyście mnie źle nie zrozumieli, sytuacja tragiczna, ale konsekwencje działania naszej ekipy okazały się śmieszne. Nagrywaliśmy program w Suwałkach. Matka znajduje u chłopaka marihuanę i zgłasza to na policję. On – przyciśnięty do muru – wydaje dilerów. Dochodzi do konfrontacji przez lustro weneckie, chłopak podpisuje protokół okazania, a policjant bierze ten protokół i znosi go dilerom, żeby się podpisali. Bezmyślność do szczytów! Dilerzy oczywiście widzą nazwisko, w konsekwencji chłopak zostaje porwany i ginie bez wieści. Od października nie ma po nim śladu. Po programie nasza ekipa się rozjeżdża, grupa krakowska zostaje zatrzymana przez policję i co słyszy? „Kolega do nas dzwonił, że strasznie ładujecie w policję. Maksymalna liczba punktów, maksymalnie wysoki mandat”.

**PLAYBOY** A jak przebiegła twoja słynna akcja w Lublinie?

**WRONA** To był ostatni dzień roku szkolnego. Pięciu podpitych nastolatków postanowiło przyzwaniać. Wyszli nam przed maskę i zaczęli grozić. Jeden założył kastet i pokazywał, że zaraz powybijają szyby. Kierowca od razu chciał do nich wysiąść, na szczęście udało mi się go powstrzymać. Zadzwoniłem na policję. Jak radiowóz przyjechał, oni już wsiadli w osiedle. Podzieliliśmy się na kilka ekip. Skończyło się na tym, że komendant komisariatu i ja przeszukiwaliśmy taki mały laszek. Nagle weszliśmy prosto na nich. Siedzieli na jakiejś polance. Rzucili się do ucieczki, poza jednym, tym od kastetu. Komendant tylko krzyknął: „Bierz pan tego” i pobiegł za resztą. Nie było czasu na myślenie.

**PLAYBOY** I... bomba!

**WRONA** Słuchajcie, w życiu nikogo nie uderzyłem i mam nadzieję, że nie uderzę. Ja po prostu



go popchnąłem. Z rozpędu, moją masą. Wystarczyło, żeby się przewrócił. Stałem mu na nadgarstkach. I czekam. Czas biegnie cholernie wolno. A ja czekałem i przeżywałem ciężkie chwile.

**PLAYBOY** Rozmawialiście sobie?

**WRONA** Zastosowałem metodę, którą setki razy widziałem na filmach: „Leżysz, kurwa! Nie ruszasz się!”. Darłem się na niego, a on leżał. A darłem się, bo się bałem. Nie mogłem wiedzieć, czy w kieszeni nie ma na przykład noża. Wiedziałem jedno, nie wolno im odpuścić. Najprostszą rzeczą było wycofanie się już na samym początku. Włączyć wsteczny i odjechać. Ale tak nie wolno robić. Oni znaleźliby sobie następną ofiarę i urosłoby w poczucie bezkarności. A tak złożyłem wniosek o ściganie i była sprawa w sądzie.

**PLAYBOY** Często masz takie przygody?

**WRONA** Nie. Nie szukam tego typu sytuacji. Nie jestem samotnym szeryfem.

z nim godzinami przez telefon. On też dużo mi opowiadał o swoich projektach. Mam nadzieję, że nie jestem pierwszym naiwnym. Nie posądzam go na przykład o to, że niektórymi decyzjami próbuje lansować siebie jako polityka. Kilka razy miał szansę polansować się w moim programie, ale zrezygnował z tego, bo bezinteresownie pomagał ludziom. Wiem o tym.

**PLAYBOY** Jesteś za powszechnym zezwoleniem na posiadanie broni?

**WRONA** Bronią trzeba umieć się posługiwać. To przede wszystkim. Trzeba być przeszkolonym i ciągle ćwiczyć. Kiedyś pytałem kolegę z BOR-u, czy powinienem się starać o broń. Mówi: „Nigdy w życiu, bo sprowadzisz na siebie nieszczęście. Chyba że będziesz co drugi dzień przechodził na treningi i uczył się odruchów”.

**PLAYBOY** Żeby zamknąć wątek bezpieczeństwa – mieszkasz na zamkniętym osiedlu?

do białości rozgrzał mnie sposób poinformowania o „nagrodzie”. Dzwoni do mnie jakaś pańcia i mówi: „Pan Wrona? Pan dostał Hienę od nas. Pan chce, to se pan jutro przyjdzie i ją odbierze”. Przepraszam, ale to chwyt poniżej pasa.

**PLAYBOY** Poszedłeś odebrać?

**WRONA** Oczywiście, że nie.

**PLAYBOY** Zajmujesz się tematyką, która łączy cię z prasą brukową. Jak się w tym odnajdujesz?

**WRONA** Kilka razy zajmowaliśmy się tematami, które poruszyła wcześniej prasa brukowa. Wystarczyły dwa, trzy telefony, żeby się zorientować, że sprawa została naciągnięta, pokazana tendencyjnie. Tego w Pod napięciem nigdy nie było. Jeśli zdarza się, że w programie jest tylko jedna strona, to znaczy, że druga nie zgodziła się w nim wziąć udziału. Mimo że ja prezentuję swoje zdanie, mam do tego prawo, bo to jest program autorski, to nigdy nie pojawiają się w Pod napięciem tylko tacy goście, którzy zgadzają się z moją opinią. To nas różni od prasy brukowej.

**PLAYBOY** A czy uczestnicy programu zarzucili ci kiedyś przekupstwo?

**WRONA** Raz się zdarzyło. W przedziwnej sytuacji, nader komicznej. Weszliśmy na antenę z programem o proteście w sprawie ochrony szkoły podstawowej w jakiejś małej wiosce. I nagle się urwało. Po trzydziestu sekundach coś siadło na łączach satelitarnych. Nie zdążyłem powiedzieć wstępniaka. Dostałem przez „ucho” informację: „spadliśmy”. Odwróciłem się do ludzi i powiedziałem: „Proszę państwa, bardzo przepraszam, awaria techniczna, nie ma nas na antenie”. Od razu zarzucili nam, że wzięliśmy łapówkę. Zrobiło się niebezpiecznie. Sytuacja bliska linazu. Ruszyli na nas z pięściami. Wtedy jeszcze nie mieliśmy ochrony. Wynajęliśmy ją właśnie po tamtym programie.

**PLAYBOY** Nigdy nie myślałeś sobie, że obcuje z tyloma tragediami, twoje życie jest smutniejsze?

**WRONA** Przeciwnie. Dzięki temu jeszcze bardziej doceniam dom, rodzinę. Nawet nie wyobrażam sobie sytuacji, że jestem w domu, dzwoni kumpel i mówi: „Chodź, pójdziemy na piwo”, a ja zostawiam żonę i córkę i idę.

**PLAYBOY** Czyli nie ma szans na wyciągnięcie cię z domu na drinka?

**WRONA** Wywróżył mi to kolega, zanim jeszcze poznałem żonę. Powiedział: „Wiesz, jak ty się zakochasz, będziesz dla nas stracony” (śmiech).

**Nagle weszliśmy prosto na nich. Rzucili się do ucieczki, poza jednym, tym od kastetu. Komendant tylko krzyknął: Bierz pan tego!. Nie było czasu na myślenie.**

**PLAYBOY** A jak się skończyła sprawa, kiedy prokurator z Wyszkowa powiedział ci, że jest na ciebie wyrok?

**WRONA** Z tego co mi wiadomo, skończyła się tak, że komendant policji z Wyszkowa albo jego zastępca siedzi. I tyle. Ja się tym nie przejąłem. Uznałem, że zagrożenia tak naprawdę nie było. A prokurator być może powiedział to ze strachu. Nie wiem przed kim i nie chcę wchodzić w detale.

**PLAYBOY** Szczerze wierzysz w poprawę bezpieczeństwa w Polsce, czy to jest gra na użytek programu?

**WRONA** Naprawdę w to wierzę. Musi w końcu dotrzeć do ludzi, że jak widzą maślaka, który pierze drugiego maślaka, to nie wolno im przejść obojętnie.

**PLAYBOY** Ale to nie wystarczy. Sprawa i tak się rozbija o aparat sprawiedliwości. Przecież sam najlepiej o tym wiesz.

**WRONA** Wracam do tego, od kogo zaczęliśmy, do Ziobry. Ja naprawdę w niego wierzę.

**PLAYBOY** Nawet jeśli głosami w Sejmie wspiera go Lepper?

**WRONA** Wycinam Ziobrę z układu politycznego. Zdążyłem poznać tego faceta. Rozmawiałem

**WRONA** Nie. Ale od jakiegoś czasu mamy zamontowane kamery i wokół osiedla chodzi ochroniarz. Nie jesteśmy jednak otoczeni plotem. Ale powiem wam, że rozumiem tych, którzy chcą mieszkać za plotem. U nas kamery musiały się pojawić, bo Kabaty stały się celem wycieczek „chłopaków z miasta”. Tu mieszkają nie bogacze, ale średnioza-możni ludzie. Ich dzieci mają telefony. Są łatwym łupem. Ale zaraz po założeniu kamer obrobili mi samochód w garażu. Takie życie.

**PLAYBOY** Jesteś dumny z nagrody Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich?

**WRONA** Nigdy nie byłem członkiem jakiegokolwiek stowarzyszenia, nie jestem i nie będę. Stowarzyszenia zakładają dziennikarze, którym nie wyszło. A na dodatek są święcie przekonani, że mają prawo do ferowania wyroków. Doskonale pamiętam program, za który otrzymałem Hienę Roku. Program o kobiecie, która urodziła dwanaścioro dzieci, a kolejną dwójkę zamordowała i wyrzuciła na kupę kompostową. Okazało się, że nie wolno w Polsce mówić o drastycznych rzeczach, bo zaburza się spokój jakiegoś towarzystwa wzajemnej adoracji.

**PLAYBOY** Jak się czułeś?

**WRONA** Byłem wściekły. Autentycznie. A już



**PLAYBOY** Pantoflarz!

**WRONA** I dobrze mi z tym (*śmiech*).

**PLAYBOY** Nie nudzi ci się już Pod napięciem?

**WRONA** W życiu. A czy wam nudzą się wywiady? Nie, bo każdy jest inny. Co tydzień jest inne miejsce, inny problem, inna sytuacja.

**PLAYBOY** Obserwowaliśmy cię przy pracy.

Robisz nieustannie kółeczka, biegasz, zachowujesz się, jak byś był naćpany.

**WRONA** Kiedyś w Bośni żołnierze zauważyli, że działam jak saper – jak nie będę czuł adrenaliny i spiecia, to wylecę w powietrze. Przed wejściem na wizję jestem spięty i zdenerwowany. Jakoś muszę to rozładować. Cierpię, jak program jest w Warszawie, bo po wszystkich wracam do domu i do trzeciej w nocy nie mogę usnąć. Wypijam trzy piwa i nic. A jak muszę jechać paręset kilometrów, jestem szczęśliwy, bo mam co robić i wiem, że bezpiecznie dojadę do domu.

**PLAYBOY** Dużo jeździsz, to pewnie masz i dużo punktów?

**WRONA** W zeszłym roku miałem 23 i musiałem przez trzy miesiące prowadzić absolutnie w zgodzie z przepisami. Wyobraźcie sobie, że jeździecie po trasie, gdzie jakiś urzędnik postawił czterdziestkę, na tylnym zderzaku macie rozpedzonego TIR-a, który wam trąbi i mruga, a wy jedziecie tą czterdziestką. Miałem już nawet pomysł, żeby na tyle na jakimś kartonie napisać sobie: JADĘ JAK DUPA, BO MAM 23 PUNKTY (*śmiech*). Koledzy twierdzą, że po tych trzech miesiącach jeżdżę bezpieczniej niż kiedyś.

**PLAYBOY** Możesz podzielić Polskę pod kątem kierowców? Gdzie się jeździ dobrze, gdzie źle?

**WRONA** Do szalu doprowadza mnie cwaniakowanie w ruchu miejskim w Warszawie. Tutaj podpedzę prawym, tutaj troszeczkę lewym, tu się weisnę, tu wystawię rękę i się wtarabanię. Jedynym plusem jest to, że po stolicy jeździ się

**PLAYBOY** Znasz drugiego Marcina Wronę, reżysera?

**WRONA** Nie znam, ale miałem dzięki niemu trzy zabawne sytuacje. O jednej nie opowiem, bo może się poczuć urażony. Sprawa była dla niego przykra i niekomfortowa.

**PLAYBOY** Znaczącej gejskiej?

**WRONA** Nie, nie. Zupełnie inna (*śmiech*).

Raz mi gratulowano zdobycia nagród, których nigdy nie zdobyłem. A raz umawiała się ze mną pewna miła pani na zrobienie jakiegoś projektu, bo to jest już klepnięte, są pieniądze i tak dalej. A ja durny, powiedziałem, że OK. Dzwoni ta sama dziewczyna po dwóch dniach, zmienia termin spotkania i na koniec pyta, czy będę u nich w agencji. Zglupiałem. Spytałem, czy wie, z kim rozmawia. „Z Marcinem Wroną”. No tak, ale... i tak od słowa do słowa doszliśmy do tego, że Wrona Wronie nierówny. Powiem wam jeszcze, że w TVN jest dziewczyna Wrona, która też ma imię zaczynające się od M i często e-maile kierowane do niej przychodzą do mnie. Kupa zabawy (*śmiech*). Nie będę ich cytował, ale uwierzyć... (*śmiech*).

Kiedyś w Bośni żołnierze zauważyli,  
że działam jak saper – jak nie będę czuł  
adrenaliny i spiecia, to wylecę w powietrze.  
Jakoś muszę to rozładować.

**PLAYBOY** Złośliwi twierdzą, że ze stresem najlepiej walczy biały proszek.

**WRONA** Gdybym wciągał, to pewnie już bym nie żył. Poza tym chudy nie jestem (*śmiech*).

**PLAYBOY** Ale plotki o tobie krążą. Słyszałeś jeszcze jakieś?

**WRONA** Podobno jestem gejem. Nawet Ola (*żona – przyp. aut.*) kiedyś zastanawiała się, w co się wpakowała. Mam bliskiego kolegę na Majorce. Nazywa się Roberto, jest byłym bandziorem wyprowadzonym na dobrą drogę przez lamę i często do mnie dzwoni. Jak widać wszystko się zgadza. Jestem gejem (*śmiech*).

**PLAYBOY** I nałogowym palaczem. Dużo palisz?

**WRONA** W domu, na balkonie do pięciu papierosów dziennie. A w dniu programu nawet dwie paczki.

**PLAYBOY** Słyszeliśmy, że to jeden z twoich dwóch kompleksów. Drugim jest podobno tzw. męźnienie...

**WRONA** Jestem coraz większy. Moja obecna waga to 110 kg. Podejmuję dziesięć prób oddychania na tydzień. Wytrzymuję dwa, trzy dni, a potem mam ochotę na coś dobrego. Klasyczna słaba silna wola, jak mawiają niektórzy.

szybko. Jakby wszyscy jeździli pięćdziesiątką, Warszawa by stanęła. Na takim wschodzie na przykład ludzie jeżdżą do bólu wolno. Można zwariować! Fajnie i płynnie porusza się po Śląsku. W Krakowie jest bezpiecznie, bo komendantem jest facet wywodzący się z drogówki (*śmiech*).

**PLAYBOY** Czy to, że obsługiwałeś olimpiadę i MŚ w piłce nożnej to przypadek, czy jesteś może kibicem sportowym?

**WRONA** Całkowity przypadek. O sporcie nie mam zielonego pojęcia. Wybrano mnie dlatego, że mówię po angielsku i znam dobrze Amerykę. Robiliśmy z Tomkiem Wróblewskim relacje, które nazywaliśmy parasportowymi. Opowiadaliśmy o kopalni złota na pustyni w Nevadzie, o kasynach, o indiańskim rezerwacie, a jak mieliśmy powiedzieć, kto z kim ma grać i dlaczego, powstawał spory problem (*śmiech*).

**PLAYBOY** My chcielibyśmy zająć się kiedyś Pucharem Narodów Afryki.

**WRONA** A w czym to?

**PLAYBOY** (*śmiech*). W piłce.

**WRONA** Aha, czyli pęcherz powietrza obleczony skórą.

**PLAYBOY** Jak będziesz miał 60 lat, nadal będziesz prowadził Pod napięciem?

**WRONA** Jak będę miał 60 lat, to będę pewnie dwustukilowym potworem.

**PLAYBOY** Którą kobietę chciałbyś zobaczyć na rozkładówce PLAYBOYA?

**WRONA** Sophie Marceau.

**PLAYBOY** A gdyby twoja żona dostała taką propozycję?

**WRONA** To od razu pogoniłbym tego, kto śmiałby taką propozycję złożyć (*sygnał smsa*).

**PLAYBOY** To ONA?

**WRONA** A pewnie. Pyta, czy już po.

**PLAYBOY** To jeszcze opowiedz jakiś ostatnio usłyszany dowcip.

**WRONA** O Chucku Norrisie są same zabójcze dowcipy. Wicie na przykład, że Chuck Norris doliczył dwa razy do nieskończoności? Dwa razy.

**PLAYBOY** (*Śmiech*) Super. Masz jeszcze jakiś?

**WRONA** Czym się różni Chuck Norris od Tomasza Lisa?

**PLAYBOY** ?

**WRONA** Chuck Norris wie, co z tą Polską. **W**



# ŚNIEŻNE STRZELANIE

Tekst: Rafał Jemielita

**Pilki są pomarańczowe, a flagi przy dołkach tkwią na stałe w ziemi – często do niej przymarzają. Oto najbardziej ekstremalna odmiana golfa – na ubitym śniegu.**

**S**upermodelka Jodie Kidd w chwilach wolnych od pracy dla Prady, Gucciego i Calvina Kleina szaleje w wyścigach prywatnych Maserati. I gra w golfa. Jest mistrzynią legendarnego Old Course w St. Andrews – wystarczyło jej zaledwie 13 strzałów, żeby wygrać. O czym to świadczy? O tym, że umie uderzyć kijem tak, żeby piłka wpadła prosto do dołka odległego, bagatela, o jakieś 200 metrów. Tak potrafi na trawie, ale na śniegu rozległej płaszczyny doliny Engadin w St. Moritz ma sporo kłopotów. – Na tym białym puchu jest znacznie trudniej. Wiem, dokąd leci piłka, ale reszta to czysty przypadek.



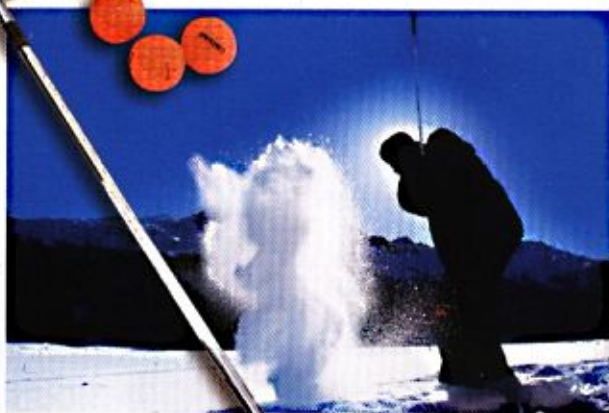


## Gra ekstremalna

**D**obrze uderzona piłka leci z prędkością 250 kilometrów na godzinę. Tiger Woods potrafi jeszcze mocniej, ale unika gry na śniegu. Dlaczego? Bo nienawidzi zimna. W Engadin termometry pokazują w nocy minus dwadzieścia, w słońcu dnia jest niewiele cieplej. Nie pomagają nawet specjalne rękawiczki i ciepła bielizna. W takich warunkach naprawdę trudno mówić o precyzji strzału. Zawody The Chivas Snow Golf Championship odbywają się w oparciu o zasady zatwierdzone przez klub Royal & Ancient z St. Andrews w Szkocji, który reguluje przepisy dla amatorów. Gra się do dziewięciu dołków wyciętych w śniegu, usytuowanych w odległości od 120 do 180 metrów, a więc mniej więcej o jedną trzecią bliżej niż na tradycyjnym polu. To jednak wcale nie oznacza, że na śniegu jest łatwiej. Oprócz zimna największą przeszkodą jest fizyka. Po pierwsze twardość – piłka na mrozie jest sztywniejsza i silniej reaguje na kij, więc uderzenia muszą być wyważone. Zmniejszone tarcie powoduje, że trudno przewidzieć, gdzie piłka się zatrzyma. Trzeba niezłych umiejętności, żeby pomarańczowa piłka wpadła do dołka wyciętego w lodzie. Kłopoty ma nawet Sandy Lyle. Najsłynniejszy szkocki golfista uderza delikatnie i z mistrzowską maestrią, ale i tak nie trafia od razu, ale w dwóch, trzech uderzeniach, żądni sukcesu amatorzy potrzebują ich nawet piętnastu. Dziewięć razy piętnaście? Wychodzi 135 uderzeń, a więc średni wynik dziesięciu zawodników tyle że grających na trawie. Cóż, taka właśnie jest cena śnieżnego strzelania.



W St. Moritz słońce świeci przez 322 dni w roku, co wcale nie oznacza, że jest tam ciepło – przy ziemi jest zawsze minus dziesięć



Chivas Life: amatorzy przeciw profesjonalistom

## Chivas life

Na świecie jest mnóstwo niszowych dyscyplin sportowych. Człowiek pasjonuje się nie tylko piłką nożną, koszykówką czy jazdą na nartach. Chivas podpowiada jak oryginalnie spędzić czas i bawić w klimacie „Chivas Life”. Wśród propozycji są imprezy typowo ekstremalne (zjazd na brzuchu w lodowej rynnie w Szwajcarii, skok na linie do przepaści w Zambii, nurkowanie z rekinami w Kostaryce, wyścigi na skuterach śnieżnych

na Alasce), adrenalinowe zastrzyki (lot wojskowym odrzutowcem nad Moskwą, skoki na spadochronie w Australii czy rowerowy maraton w Boliwii), są też niecodzienne wydarzenia kulturalne (szekspirowski spektakl w teatrze Globe, opera Lu Kuang w Pekinie, festiwal Wagnerowski w Bayreuth i wieczór w słynnym moskiewskim cyrku). Polo na słoniach? Capoeira w Brazylii? Pływanie po oceanie? This is the life...

## Chivas Bouillon

Podczas golfowego turnieju na zamrożonym jeziorze w St. Moritz podawano najnowszy zimowy hit Chivas Bouillon – drink z whisky i... bulionu z fondue. Takie eksperymenty nie powinny nikogo dziwić, bo dobra whisky chętnie poddaje się mieszanii. W Azji Chivasa łączy się z zieloną herbatą, a w Ameryce dodaje musujący Ginger Ale (napój imbirowy). Drinki najlepiej smakują z whisky 12-letnią. Tej 18-letniej mieszać po prostu nie wypada.



# TAŃCZĄCY NAPASTNIK

Tekst: Rafał Stec [Gazeta Wyborcza] Ilustracja: Piotr Leśniak

Niepohamowany balangowicz i kobieciarz, nieuleczalny megaloman i leniuch, a nade wszystko wybitny sportowiec, jeden z najlepszych piłkarzy naszych czasów. Romario. W lutym Don Juan futbolu skończył 40 lat, ale wciąż bije rekordy.

**K**iedy się urodziłem, Bóg spojrzal na mnie i powiedział: „Oto człowiek” – powiedział kiedyś Romario. Jego dar musiał mieć pochodzenie pozaziemskie, więc nasze, ludzkie, zwyczaje i reguły traktował z nieskrywaną pogardą. – Zawsze mówiłem, że nie lubię trenować – taka deklaracja mogłaby zniszczyć karierę każdego piłkarza. Nie Romario.

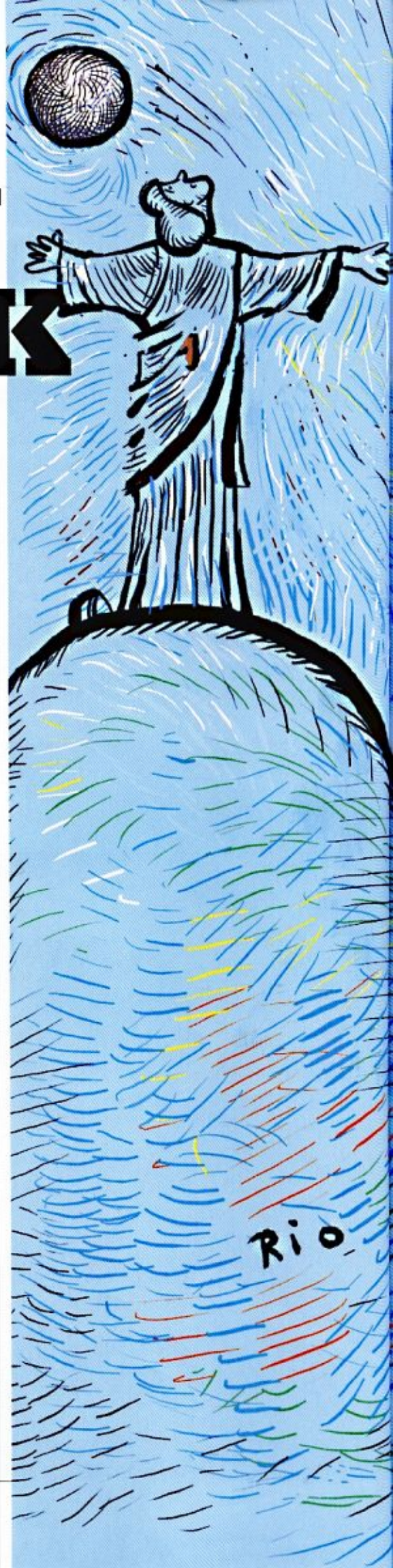
## TYSIĄC GOLI, MILION IMPREZ

Brytyjczyk Gabriel Marcotti pisał, że po śmierci Brazylijczyka jego ciało powinno zostać zamrożone – tak jak to chciano kiedyś zrobić z mózgiem Alberta Einsteina – by za kilka milionów lat ludzkość pojęła, na czym polegał sekret piłkarza. Romario był mistrzem świata, wicemistrzem olimpijskim, królem strzelców igrzysk, najlepszym futbolistą naszej planety, zdobył w karierze ponad 950 bramek. Dziś, choć w lutym skończył 40 lat, ani myśli kończyć karierę, chce dobić do 1000. trafienia. Grał w słynnych europejskich klubach, holenderskim PSV Eindhoven, hiszpańskich Barcelonie i Valencji, a niedawno został królem strzelców ligi brazylijskiej. Jako 40-latek! Wyprowadził Argentyńczyka Carlosa Teveza, 22-letniego supergwiazdora południowoamerykańskiej piłki, który przyszedł na świat kilka lat po tym, jak Romario rozpoczął seniorską karierę.

Wszędzie zachwycał, ale żadnego klubu nie opuszczał z własnej woli i w przyjacielskiej atmosferze. Był wypędzany, wyrzucany na zbity pysk,

a jeśli nawet rozstanie odbywało się w cywilizowanych okolicznościach, tłum ludzi oddychał z ulgą. Bo Romario ma w głębokim poważaniu standardy obowiązujące w profesjonalnym futbolu – zawsze chętnie demonstrował własny pogląd na sportowe życie i głośno przechwalał się knajpianymi eskapadami. Już jako junior został wylany (tuż przed młodzieżowymi mistrzostwami świata) z reprezentacji Brazylii, bo złamał hotelową godzinę policyjną, wracając do pokoju o świcie. Potem, kiedy wyjechał do Europy, w każdym nowym mieście, zanim znalazł drogę do bramki rywali, rozglądał się za najlepszymi nocnymi klubami.

Romario nie pije na umór, woli szaleć na parkiecie, a potem urządzać sobie maratony w sypialni. „Kładę się o czwartej nad ranem, a potem i tak strzelam trzy gole. Tak działa mój organizm. Nie lubię się przemęczać za dnia” – brzmi jego credo. Grając w PSV Eindhoven wyjaśniał, że ranki służą do odsypiania długich nocy, a kiedy inni trenują, to dla niego najlepszy moment, by się odświeżyć. Holendrzy to zaakceptowali. Brazylijczyk sam sobie ustalał grafik, ćwiczył, kiedy znalazł akurat wolną chwilę i kiedy miał ochotę. Wrogów, zdaniem których demoralizował innych piłkarzy, narobił sobie mnóstwo, ale oni siedzieli cicho. Usta zamknął im 98 golami w 109 meczach PSV Eindhoven – to średnia nieosiągalna nawet dla wielu najwspanialszych snajperów w dziejach futbolu.



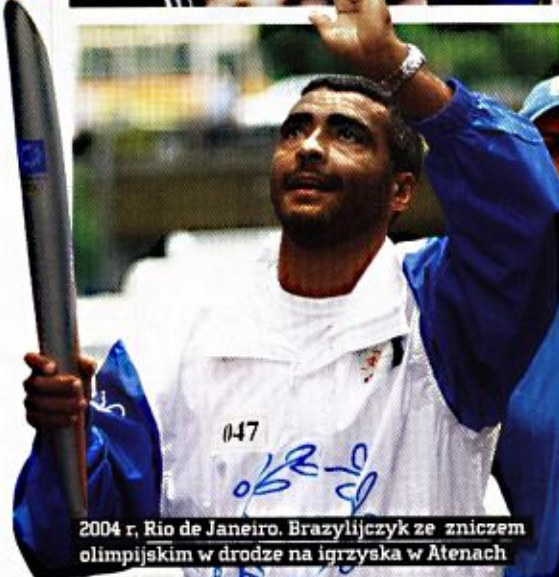








1997 r. Arabia Saudyjska.  
Romario i Ronaldo podczas finałowego  
meczu o Puchar Konfederacji



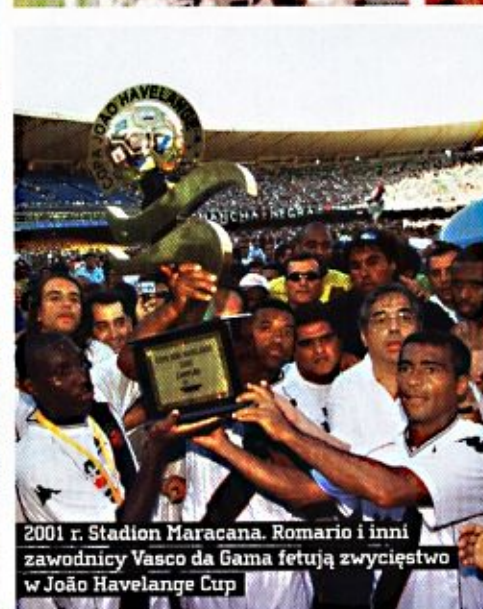
2004 r. Rio de Janeiro. Brazylijczyk ze zniczem  
olimpijskim w drodze na igrzyska w Atenach



2005 r. Romario wita się z dziećmi przed  
meczem towarzyskim z reprezentacją Meksyku.



Urugwaj. Romario we własnym hotelu odpoczywa  
w towarzystwie anonimowej ślicznotki



2001 r. Stadion Maracana. Romario i inni  
zawodnicy Vasco da Gama fetują zwycięstwo  
w João Havelange Cup



1995 r. Setki kibiców witają Romario z powrotem w Rio de Janeiro. Miejscowy klub Flamengo  
„wypożyczył” mistrza z FC Barcelona za 4,5 mln dol.

### „IDĘ TAŃCZYĆ...”

Kto chciał go dyscyplinować, musiał szukać nowego napastnika. W Valencji zabronił mu clubbingu trener Claudio Ranieri. „Robię, co chcę i kiedy chcę. Jeśli chcę tańczyć, idę tańczyć. Nikt mi tego nie zabierze, nikt mi nie będzie mówił, co mam robić poza boiskiem” – wypalił na pożegnanie Brazylijczyk. Nie powiodło mu się też w Barcelonie – nie był tam jedyną primadonną, a trzymanie razem tłumu kapryśnych gwiazdorów przekonywanych o swoim boskim pochodzeniu jeszcze nigdy nie przyniosło epokowych triumfów w futbolu.

Wrócił więc do ojczyzny, ale i rodacy go rozczarowali, bo szefowie Flamengo również nie wiedzieli jak postępować z półbogiem. Fakt, szalał do białego rana tuż przed meczem z Gremio, meczem akurat przegranym, ale żeby od razu rozwiązywać kontrakt? Zwłaszcza że wszystko uczciwie wytłumaczył – musiał zrobić mały wypad, bo cierpiał na bezsenność. Działacze go nie słuchali, pozwał więc klub, żądając wielomilionowego odszkodowania. Przegrał, ale pieniądze nigdy nie były problemem – w Katarze wystarczyło mu spędzić trzy miesiące, rozegrać ledwie trzy mecze dla drużyny Al Saad i nie strzelić ani jednego gola, by zgarnąć milion dolarów.

Nie miał zresztą czasu martwić się sądowymi niepowodzeniami, bo przechodził właśnie okres intensywnej harówki imprezowej. To wtedy, podczas party u Edmundo, goście raczyli szympansa Pedrinho piwem i szampanem. Sprowokowało to do wszczęcia awantury obrońców praw zwierząt, choć sam Pedrinho nie protestował. Nawiasem mówiąc, Edmundo, wieloletni kumpel z boiska Romario, to również typ dość specyficzny – sezon zakończył kiedyś z siedmioma czerwonymi kartkami, z klubu Cruzeiro został wyrzucony, gdy z premedytacją przestrzelił rzut karny i pewnie osiągnąłby więcej, gdyby nie odsiadka (był zwalniany w dniu meczów).

Romario znalazł w końcu miejsce, gdzie nikt się go nie czepia. To Vasco da Gama, słynny brazylijski klub, w którym zaczynał karierę. W lutym dostał wolne, by móc hucznie uczyć zbliżający się karnawał. Impreza się udała, a następnego dnia strzelił trzy gole Botafogo. – Mnie wszystko przychodzi naturalnie – tłumaczył. – Zaczęłam grać jeszcze w macicy, a urodziłam się w nocy, dlatego nocą nie śpię. Noc to mój przyjaciel.

### SEKS PRZED MECZEM

„Klasowi napastnicy strzelają gole tylko wtedy, gdy mieli dobry seks przed meczem. Przedmeczowe obozy przygotowawcze to kompletne szaleństwo. Piłkarz myśli tylko o jednym, ale zamiast





oraz delikatnych, precyzyjnych strzałów. Nie wykształca tylko chęci do biegania, więc Brazylijczyk nigdy nie wyzbył się patologicznego lenistwa. Niedawno ogłosił, że zrezygnuje z wykonania rzutów karnych, choć najłatwiej w ten sposób strzelać gole, a te są mu bardzo potrzebne, by bić rekordy. Po prostu nie chce mu się ich ćwiczyć na treningach. – Nie mam do tego cierpliwości. Im mniej się przemęcam, tym dla mnie lepiej – wyjaśnił. Kiedyś imponował szybkością, niesamowitym przyspieszeniem i startem do piłki, dzięki którym zostawiał przeciwników w tyle po kilku metrach sprintu, dziś bazuje wyłącznie

## Kilka razy ogłaszał, że kończy karierę. Zawsze zmieniał zdanie i kontynuował grę w wielkim stylu, dowodząc, że nie trzeba klasztornej dyscypliny i wstrzemięźliwości, by przejść do historii sportu.

dzielić pokój z piękną kobietą, dzieli go z kumplem” – to chyba najsłynniejszy cytat z Romario, który przez całą karierę zabierał głos w debacie „Wpływ seksu na wynik sportowy”.

Koncepcji na ten temat było wiele. Trener reprezentacji Nigerii zarządził kiedyś totalną abstynencję podczas mundialu, ale piłkarze wypadli fatalnie. Jego następca wdrożył metodę całkowitej odmiennej, stwierdzając, że „nie seks męczy graczy, ale niezmrużenie oka przez całą noc i tęsknota za nim”. Romario w analizie się nie wdał, tylko szukał każdej okazji. Jego podboje stały się mityczne, interweniować próbowali nawet dostojnicy kościelni.

Flirtować mógł Romario nie odrywając stopy od futbolówki, bo zawsze był wielkim fanem futevolei, brazylijskiej plażowej gierki popularnej zwłaszcza w jego rodzinnym Rio de Janeiro, która tym się różni od siatkówki plażowej, że siatka wisi niżej, a zamiast rąk używa się nóg. Wymyślono ją, bo Brazylijczycy potrzebowali czegoś, co połączy ich namiętności – seks, taniec, futbol i plażę. Najlepsze zespoły w tym sporcie to duety damsko-męskie, a element męski nie przesądza o wyniku, mimo że – jak tłumaczyła kiedyś przedstawicielka produkującej bikini firmy Bum Bum – mężczyźni mają przewagę, bo 80 proc. piłek przyjmują na klatkę piersiową, a kobiety z przyczyn anatomicznych muszą posługiwać się barkami (rękami oczywiście podbijając piłki nie wolno).

Ta gra uczy niesamowitego panowania nad piłką, utrzymywania równowagi w każdych okolicznościach, baletowej giętkości, subtelności ruchów

na instynkcie, pozwalającym mu przewidzieć, gdzie spadnie piłka, oraz na technice. Przez większą część gry człapie po boisku, by raz się zerwać i przesądzić o wyniku – prawdopodobnie nie ma drugiego piłkarza, którego gole kosztowałyby tak niewiele wylanego potu. Ewenementem jest zwłaszcza we współczesnym, opartym na nie-ludzkim przygotowaniu fizycznym futbolu, wymagającym od graczy kondycji maratończyków.

Na jego obronę należy powiedzieć, że Romario nie pustoszy swojego organizmu na wszelkie możliwe sposoby, jego dieta opiera się na białym mięsie, owocach i sokach warzywnych. Rzecz jasna nie są to wyrzeczenia. Po prostu je i pije, co lubi. A potem nie śpi przez cztery, pięć nocy w tygodniu, bo też lubi. Taką ma średnią.

### AWANTURY Z TRENERAMI

Podczas mundialu w 1994 roku, kiedy Romario był najjaśniejszą gwiazdą reprezentacji „Canarinhos” i poprowadził ją do złota, trener Carlos Alberto Parreira zbudował zespół wokół swojego snajpera, otaczając go boiskowymi stachanowcami harującymi za dwóch, by zrekompensować jego nierówność. Podziału, po 34 latach lamentów całej Brazylii jej piłkarze znów zostali mistrzami świata. A Romario? Jak zwykle narobił rabanu, samego siebie mianując najważniejszym futbolistą, jakiego wydała na świat brazylijska ziemia, od czasów genialnego pokolenia, które dwie dekady wcześniej zdobyło poprzedni tytuł. I tak zresztą zachował się wówczas wstrzemięźliwie, bo w chwilach szczerości porównywał się nawet

do Pelego, co nad Amazonką brzmi jak bluźnierstwo. Że król futbolu jest tylko jeden, przekonał się zresztą na własnej skórze sam Romario. Kiedy w 1999 roku mercedes Pelego zatrzymał się na światłach, podeszło doń dwóch uzbrojonych mężczyzn, ale zorientowali się, kto jest w środku, schowali broń i sobie poszli. Kilka miesięcy później podobny incydent spotkał Romario. Stracił samochód i komórkę. Do domu wrócił pieszo.

Być może rabusie by go oszczędzili, być może osiągnąłby jeszcze więcej i liczbą mundialowych medali zbliżył się do Pelego, gdyby nie jego niewyobrażalna zarozumiałość, swobodny stosunek do trenerów („powinni siedzieć cicho, to zawodnicy wygrywają mecze”) oraz absolutna odporność na wszelkie autorytety. Pelemu radził, by zatkał sobie gębę butem, bo „kiedy milczy, jest poetą”. Z mundialu w 1998 roku wycelminowała go kontuzja, ale tylko teoretycznie – zdaniem wielu mógł ją wyleczyć w trakcie turnieju. Trenerzy Zico i Zagallo myśleli inaczej i nie wiadomo, czy byli całkiem obiektywni. Pierwszego już wcześniej irytowało upodobanie napastnika do plaży, drugi zobaczył kiedyś na drzwiach toalety należącego do Romario baru karykaturę samego siebie siedzącego na sedesie. Nie rozśmieszyła go. Złożył pozew o zniesławienie.

Cztery lata później Luis Felipe Scolari również nie wziął gwiazdora na azjatycki mundial, co wywołało narodową awanturę, interweniował sam prezydent Brazylii. Tym samym Romario stracił szansę na mistrzostwo świata zdobywane trzy razy z rzędu, co nie udało się nawet Pelemu.

Fachowcy radzili, by zakończył karierę już cztery lata temu, kiedy po raz kolejny został wyrzucony z drużyny, tym razem brazylijskiego Fluminense (o czym dowiedział się z telewizji). Wtedy Romario już praktycznie nie trenował z kolegami, tłumaczył, że w jego wieku potrzebuje się specjalnego programu ćwiczeń. Nie wiadomo też, jak się prowadził przed meczami, bo wymógł przywilej dojeżdżania na spotkania wyjazdowe na własną rękę. No i nieustannie wyklócał się z trenerem, zresztą dwa lata młodszym.

Kilka razy ogłaszał, że kończy karierę. Zawsze zmieniał zdanie i kontynuował grę w wielkim stylu, dowodząc, że nie trzeba klasztornej dyscypliny i wstrzemięźliwości, by przejść do historii sportu. Kopać piłkę na jego poziomie po czterdziestce to przecież wyczyn z pogranicza nieśmiertelności. Pewnego dnia będzie musiał jednak skończyć, a wtedy – jak zapowiada – zamierza zostać politykiem, bo pożąda władzy. Słowem, będzie się działa. Sława Billa Clintona i jego cygara jest mocno zagrożona. **[F]**



zdjęcie: STEPHEN WAYDA

# Uśmiech Ameryki

**A**

merykanie słyną ze swojej obsesyjnej miłości do pięknych zębów. Dbają o nie, wybielają i poprawiają na wszelkie możliwe sposoby. Nie żalują

przy tym pieniędzy, więc za oceanem dentystyczny biznes kręci się aż miło. Dla Europejczyków ta obsesja jest zupełnie niezrozumiała. A szkoda, bo wydanie zawartości dwóch złotych kart kredytowych dla efektu pięknego uśmiechu naprawdę bardzo łatwo wytłumaczyć. Wśród higienistek zajmujących się uzębieniem nie brakuje przecież prawdziwych piękności, czego żywym dowodem jest 25-letnia Monica Leigh, miss marca rodem z Nowego Jorku. Jeśli chcielibyście ją spotkać, warto się pospieszyć, bo nasza blond piękność ma całkiem poważne ambicje. Panienka Leigh chce zostać piosenkarką i aktorką, a gabinet dentystyczny to tylko przystanek na drodze do tytułu miss najpiękniejszego uśmiechu ziemskiego globu.





















# PLAYMATE KWIECIEŃ 2006

Monica Leigh



*Monica Leigh*



# **PLAYMATE** KWIECIEŃ 2006


Monica Leigh









A photograph of a person's legs, likely a woman, wearing a dark garment with a vibrant, multi-colored paisley or floral pattern. The person is sitting or lying down, with their hands resting on their thighs. The lighting is warm and dramatic, highlighting the contours of the legs. The background is dark and out of focus. The name 'Morica Leigh' is written in a white, cursive script in the upper right corner of the image.

*Morica Leigh*





Monica Leigh



Imię i nazwisko: *Monica Leigh*

Biust: *91 cm* Talia: *61 cm* Biodra: *91 cm* Wzrost: *168 cm* Waga: *52 kg*

Urodzona: *19 grudnia 1981 roku na Long Island, Nowy Jork*

Ambicje: *zrobić karierę piosenkarki, modelki i aktorki*

Lubię: *najbardziej tych ludzi, którzy pracują ciężko, ale odnoszą sukcesy; i tych, co dbają o swoje zdrowie*

Nienawidzę: *brzydkich zębów, negatywnego nastawienia do życia i takich, co na siłę chcą udowodnić, że są najlepsi*

Moi ulubieńcy: *dwa koty – mały szary GB i czarny Jazzmond*

Moje pierwsze wspomnienie: *pewnego razu moja matka zabrała mnie do parku, żeby obejrzeć piękne łabędzie, byłam nimi zafascynowana i strasznie chciałam je karmić, a wtedy jeden z nich bardzo mocno mnie uderzył*

Dlaczego kocham Nowy Jork? *to miasto ma niesamowity klimat i totalną energię*



Sześciolatnia Monica z siostrą



Mam 11 lat i kota Rusty'ego



Już dorosłam. Pozuję w bikini.









**J**aka jest różnica między kochankiem, a mężem?

– 45 minut.

**D**laczego tak ciężko znaleźć kobietom czułych, przystojnych i troskliwych mężczyzn?

– Bo tacy już mają chłopaków.

**P**odniosła, potarła i z butelki wydobył się duszek. Kobieta pyta:

– Będę miała trzy życzenia?

Duszek: Przykro mi, ale ja spełniam tylko jedno życzenie.

Kobieta na to bez wahania:

– To proszę o pokój na Bliskim Wschodzie.

Widzisz tę mapę, duszku? Chcę, żeby te wszystkie kraje przestały ze sobą walczyć, żeby Żydzi i Arabowie pokochali się nawzajem i żeby kochali Amerykanów.

Duszek popatrzył na mapę i mówi:

– Kobieto, bądź rozsądna, te kraje nienawidzą się od tysięcy lat, a ja po tysiącu lat siedzenia w butelce też nie jestem w najlepszej kondycji. Nie sadzę, żebym był w stanie to zrobić. Pomyśl nad czymś innym.

Kobieta zamyśliła się i po chwili miała już gotowy pomysł:

– Całe życie chciałam spotkać właściwego faceta i wyjść za niego. Wiesz, takiego, który będzie dobrze zarabiał, kochał mnie, szanował, bronił, pomagał przy dzieciach, gotował i sprzątał, był świetny w łóżku, wierny, nie pił i nie patrzył tylko w telewizor na programy sportowe. Takiego chcę!

Duszek pokręcił głową, głęboko westchnął i powiedział:

– Pokaż mi, kobieto, tę cholerną mapę jeszcze raz!

**P**o kilku nocach świeżo poślubiona żona skarży się matce:

– Wiesz, mam, już kilka nocy śpimy razem i nic. Jeszcze się nie kochaliśmy.

– Może jest zestresowany?

– Ale, mam, on tylko książkę czyta i wcale nie zwraca na mnie uwagi.

– Wiesz, córeczko, skoro nie zwraca uwagi, to ja się położę zamiast ciebie i sprawdzę, o co chodzi.

I tak zrobiły. Mąż w łóżku czyta książkę, teściowa kładzie się i leży. Nagle mąż wsuwa rękę pod koldrę, a zaraz potem w majteczki. Teściowa wyskakuje z łóżka i biegnie do córki:

– Ależ, kochanie, chwilę leżałam i zaraz zaczął się do mnie dobierać.

– Tak, tak... Palec zmoczy, kartkę przewróci i dalej czyta.

**Pierwsza lekcja niemieckiego. Pani pyta:**

– Czy ktoś z was zna jakieś zdanie po niemiecku?

**Zgłasza się Jasio:**

– **Posthrafiam pjełkszymuf s Polski.**

**Ż**ona przygotowuje mężowi jajka sadzone na śniadanie, on wchodzi nagle do kuchni i mówi:

– Ostrożnie... OSTROŻNIE! Dodaj trochę masła! O, mój boże! Gotujesz za dużo na raz. ZA DUŻO!

Przewróć je! PRZEWRÓĆ JE TERAZ! Potrzeba więcej masła! O, mój boże! Gdzie znajdziemy teraz więcej masła! Zaraz się przypalą! Ostrożnie! OSTROŻNIE! Powiedziałem OSTROŻNIE! TY NIGDY mnie nie słuchasz jak gotujesz! Nigdy! Przewróć je! Pośpiesz się!

Oszalałaś! Zwariowałaś!

Nie zapomnij posolić! Wiesz, że zawsze zapominaś je posolić! Po-sól je! POSÓL! SÓL!

Żona, wytrzeszczając na niego oczy, mówi:

– Co, do licha z tobą? Sądzisz, że ja nie wiem jak się robi jajka sadzone?

Mąż spokojnie odpowiada:

– Nie, chciałem ci tylko pokazać jak to wygląda, gdy ja prowadzę samochód...

**J**aka jest różnica między kochanką, a żoną?

– 10 lat i 30 kilogramów.

**S**potyka się dwóch kolegów na kacu.

– Co tam słysząc po weekendzie?

– A, stara bida, chyba czas samochód zmienić, mam już tę beemkę ponad rok, czas wymienić trupa na coś nowszego.

– W sumie to słuszną koncepcją. Mój mercedes też już przechodzony, prawie 2 lata go mam.

Stary, a jak tam dziewczynki?

– Kiepsko, cały czas bykam te same, już mi się znudziło, chyba czas na jakieś wakacje, może Seszele, albo do Brazylii na karnawał się wybiorę, tam są piękne laski!

– Nic mi nie mów o wakacjach, w zeszłym miesiącu byłem w Grecji – cholernie gorąco, nic tylko leżeć w basenie.

– No właśnie, a co nowego w sprawie twojego basenu? Tego wielkiego, krytego, ze zjeżdżalnią i sauną, robisz coś w tej sprawie?

– Chciałem, ale byli jacyś ludzie, zbadali grunt i powiedzieli, że na plebanii nie da rady, bo teren podmokły...

**D**wie staruszki wychodzą z kina i spotykają trzecią:

– Na czym byliście? – pyta trzecia.

– Hmm... – zaczyna pierwsza. – Zaraz, zaraz, bo zapomniałam. Pomóżcie mi. Co to jest takie czerwone z lodygą i listkami?

– Kwiat.

– Jasne, kwiat. A taki kwiat z kolcami?

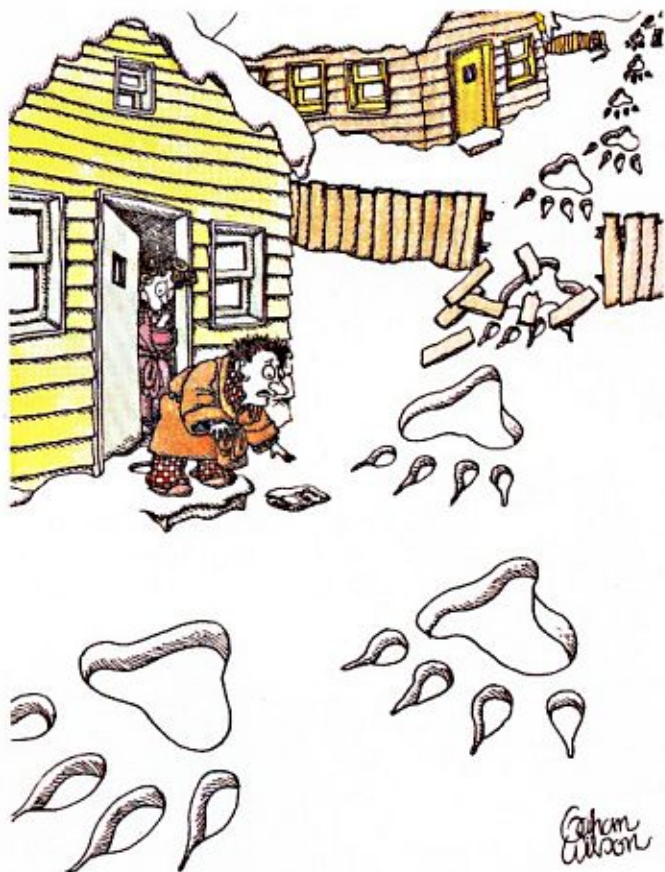
– Róża.

– O właśnie! Róża, na czym byliśmy?



*Henry Neiman*





– Ach! Więc to prawdopodobnie dlatego psy w nocy tak ujadąły!



– Zadzwoń za jakiś czas, bo teraz jest praktycznie nieosiągalna.



– Będę dla ciebie jak otwarta księga.



– A spójrzmy na to z innej strony. Jakie korzyści czerpiesz z dziewictwa?





Franz Ferdinand: (od lewej) Alex Kapranos, Bob Hardy, Paul Thomson, Nick McCarthy



# Franz Ferdinand

## Nowa fala punka

Tekst: Tim Mohr Zdjęcie: Isound Labels

Franz Ferdinand są największym rockowym objawieniem nowego wieku. Kwartet z Glasgow podbił rynek amerykański i sprzedaje miliony płyt na całym świecie. Założyciele zespołu Alex Kapranos i Nick McCarthy przekonują, że sukces nie namieszał im w głowach, ujawniają sekretne przesłanie ukryte na ich pierwszej płycie oraz zdradzają, jak zapędzić w kozi róg agresywnych kibiców ze Szkocji.

**1) Rock słynie z dziwacznych nazw zespołów. Jak doszło do wymyślenia waszej?**

**NICK:** Oglądaliśmy wyścigi koni i jeden z rumaków nazywał się Arcyksiążę. Zaczęliśmy dyskutować o historii, próbując przypomnieć sobie imię księcia, którego śmierć była przyczyną wybuchu I wojny światowej. Był nim Franz Ferdinand! To dobry pomysł nazwać zespół imieniem człowieka, którego śmierć wpłynęła na losy ludzkości. Każdy muzyk pragnie wyrzeć swe piętno w historii.

**2) Może prawdziwe jest twierdzenie, że Brytyjczycy mają obsesję na punkcie wojen światowych oraz zwycięstw nad Niemcami?**

**NICK:** Brytyjczycy nigdy nie zapominają o swych wygranych. Nieustannie wspominają rok 1966, kiedy Anglia pokonała Niemcy w finale piłkarskich mistrzostw świata. To dla nich równie ważne jak rok 1945. Stąd pieśń często śpiewana podczas meczów z Niemcami *Dwie wojny, jeden puchar świata*.

**3) Wiecie, kiedy macie do czynienia z gotowym materiałem na przebój?**

**ALEX:** Pewnie. Od razu wiedziałem, że kawałek *Do You Want To*

będzie się podobał. Zrozumiałem to, gdy usłyszałem, jak nuci go moja dziewczyna. Oczywiście to jeszcze nie znaczy, że dany kawałek jest naprawdę dobry. Niektóre piosenki automatycznie wpadają w ucho i jesteśmy gotowi słono zapłacić, aby o nich zapomnieć. Najważniejsze to nie tworzyć tego typu pseudohitów.

**NICK:** W intuicyjny sposób wyczuwa się potencjał piosenki. Być może nie w trakcie komponowania, ale podczas pierwszej próby. Z kolei *Matinée* z naszej pierwszej płyty o mały włos w ogóle nie zostałaby nagrana. Producent nie mógł jej ścierpieć. Ale gdy zaczęliśmy grać ją na koncertach, ludzie dosłownie oszaleli na jej punkcie. Aż w końcu wydaliśmy ją na singlu.

**4) Podobno na waszej pierwszej płycie ukryliście pewien przekaz, nagrany od tyłu. Czy to tylko plotki?**

**ALEX:** Rzeczywiście, kiedy nagrywaliśmy pierwszą płytę, wspominaliśmy stare grupy heavymetalowe, które lubowały się w ukrytych przesłaniach nawołujących do zabójstw, samobójstw i innych bzdur. Postanowiliśmy zrobić podobnie, ale z pozytywnym przekazem. Przesłanie „Zadzwoń do swojej matki, bo się o ciebie martwi” nagraliśmy

od tyłu i umieściliśmy w piosence *Michael*. Tak więc wszystkie matki, do których niespodziewanie zatelefonowali marnotrawni synowie będący fanami naszego zespołu, powinni wiedzieć, że to my jesteśmy sprawcami tego cudu.

**NICK:** Jest jeszcze ukryty przekaz na albumie *You Could Have It So Much Better*. Żeby go odkryć, trzeba ją przesłuchać od tyłu, co jest niewykonalne w przypadku płyty kompaktowej.

**5) Co czuliście, kiedy dowiedzieliście się, że wasz debiutancki album został platynową płytą?**

**NICK:** Nagrywaliśmy wtedy w Los Angeles singla *The Fire*. Byliśmy tak zajęci, że nie docierało do nas nic innego. Przez trzy dni pracowaliśmy bez wytchnienia. Kiedy szef naszej wytwórni powiedział nam, że sprzedaliśmy milion płyt, zdołaliśmy tylko jęknąć ze zdumienia. Niemal spaliliśmy, kiedy otoczył nas tłum ludzi z butelkami szampana. Nie tak wyobrażam sobie udaną imprezę.

**6) Macie czas, aby cieszyć się z sukcesów?**

**ALEX:** Nazajutrz po zdobyciu nagrody Mercury Music Prize wylatywaliśmy do Nowego Jorku. W samolotach latających na dalekich

trasach każdy ma przy siedzeniu małego telewizora. Nadają w nim zazwyczaj wiadomości. W pewnej chwili wstałem, by wyjąć coś z walizki i na wszystkich ekranach zobaczyłem twarz Boba, naszego kolegi z zespołu. Transmitowano relację z rozdania nagród. Dziwnie się czułem widząc dziesiątki pasażerów ze słuchawkami na uszach wpatrujących się w twarz Boba, który w rzeczywistości siedzi tuż obok mnie. Był to najbardziej surrealistyczny moment w moim życiu.

**7) Jesteście ciągle w drodze. Czy macie w ogóle jakiś dom?**

**ALEX:** Hm, chyba mógłbym powiedzieć, że mieszkam w Glasgow, ponieważ właśnie tam trzymam kolekcję moich płyt.

**8) Czy to znaczy, że jesteście glasgowczykiem?**

**ALEX:** Żaden z nas nie dorastał w Glasgow. Bob jest z Bradford. Paul urodził się w Glasgow, ale większość życia spędził w Edynburgu. Nick przeprowadził się do Glasgow z Monachium trzy i pół roku temu. A moja rodzina, choć urodziłem się w Anglii, ma greckie korzenie. Niemniej zespół powstał w Glasgow. Myślę, że to, z kim się przebywa i skąd czerpie się inspiracje, jest



jednym z najważniejszych elementów w życiu. Wystarczy pogadać chwilę w pubie, by radykalnie odmienić swe życie. A w Glasgow jest z kim wypić.

**9) Co jest takiego w Glasgow, że powstaje tam wiele zespołów? Pochodzą stąd m.in. Jesus and Mary Chain, Primal Scream, Teenage Fanclub, Belle&Sebastian.**

**NICK:** Życie w Glasgow jest tanie i łatwe. Artyści mogą więc skupić się na twórczości zamiast, jak to bywa w Londynie, pracować w barach, aby opłacić czynsz.

**ALEX:** Glasgow jest dostatecznie daleko od Londynu, by nie poddawać się tamtejszym modom. Ludzie narzekają tu na złą pogodę, ale właśnie dzięki temu siedzą w domu i coś robią. Mieszkańcy Glasgow są dość prostolinijni. Czuć tutaj ducha starej klasy robotniczej. Zero tolerancji dla patosu, ale jeśli wyczują, że coś jest autentyczne, nie szczędzą pochwał. Każdy zespół musi się z tym zmierzyć – albo publiczność wyniesie go pod niebiosa, albo wyniesie go ze sceny.

**10) Mieliliście łatwe początki?**

**NICK:** W Glasgow jest wiele porzuconych hal fabrycznych, w których młodzież urządza nielegalne imprezy. Pewnego razu w jednej z nich znaleźliśmy cudowną przestrzeń z wielkimi oknami. Nazwaliśmy to miejsce Château, bo czuliśmy się w nim królami świata. Zagospodarowaliśmy cały budynek. Na samej górze urządziliśmy wspaniałą salę koncertową. Wynajem kosztował grosze. Wszystko szło łatwo, dopóki nie zjawiała się policja.

**11) Wyrzucono was stamtąd?**

**NICK:** Tak. Policja miała do nas pretensje, że hałasujemy. Musieliśmy się przenieść do dawnego więzienia. Urządziliśmy je po swojemu.

**12) W Glasgow często dochodzi do starć między katolikami a protestantami. Jaki jest tego powód?**

**ALEX:** To sprawka dwóch największych klubów piłkarskich w Glasgow. Kiedy zacząłem chodzić do tutejszej szkoły, pytano mnie czy jestem katolikiem, czy protestantem, ale naprawdę chodziło o to kogo wolę – Celtic czy Rangersów. Kiedy mówiłem, że jestem grekokatolikiem, wszyscy byli zdumieni. Przecież nie ma takiego klubu.

**13) Macie ambicję, żeby wpłatać przekaz polityczny do swych piosenek?**

**ALEX:** Niechętnie rozmawiamy o polityce, nie chcemy, by Franz Ferdinand stał się kolejnym nudnym zespołem mówiącym ludziom, co mają myśleć o świecie.

**14) Przygotowujecie się w jakiś szczególny sposób do koncertu? Macie swój własny rytuał?**

**ALEX:** Nigdy w życiu. Podczas pewnego festiwalu zauważyliśmy jak członkowie dość znanej grupy, niczym drużyna koszykówki, łączyli się w kręgu dodając sobie otuchy. Bardzo nas to rozbawiło.

**15) Męczą was długie trasy koncertowe?**

**ALEX:** Nie będziemy się wygłupiać i mówić, że trasy są męczące. Kiedy pracowaliśmy nad materiałem na pierwszą płytę, musieliśmy chwycić się różnych dodatkowych zajęć, które były bardziej wyczerpujące. Na przykład ja i Bob byliśmy kucharzami.

**16) Co jest najlepszą stroną sukcesu: wykwinne jedzenie, szybkie samochody, dziewczyny, narkotyki?**

**NICK:** Nie zdążyliśmy przywyknąć do niczego, o czym mówisz. Ostatnio jednak kupiłem sobie iPoda.



## Franz Ferdinand

Franz Ferdinand to jedna z kluczowych grup odpowiedzialnych za renesans postpunkowego grania, które wyznacza dziś najmodniejsze brzmienie młodego rocka. Pazur punka i nerw nowej fali połączyli z chwytliwymi popowymi melodiami, co przyniosło im oszałamiający sukces. Kwartet powstał w Glasgow w 2001 r. i od początku związany był z tamtejszą sceną niezależną. Również swoje dwa albumy: *Franz Ferdinand* (2004) i *You Could Have It So Much Better* (2005) nagrali dla lokalnej wytwórni Domino, co nie przeszkodziło im osiągnąć wielomilionowych nakładów.

**17) Niektórzy muzycy nie lubią iPodów.**

**NICK:** Jeśli się siedzi w domu, miło jest mieć płytę z okładką. Ale jak ktoś dużo podróżuje, to iPod jest doskonałym rozwiązaniem.

**ALEX:** Dzięki ściąganiu plików, ludziom łatwiej jest wybrać, jakiej chcą słuchać muzyki. Mogą sobie ściągnąć tylko te piosenki, które bronią się same, a nie w kontekście całej płyty.

**18) W środowisku artystycznym słowne pojedynki to norma. Jesteście na nie odporni?**

**ALEX:** Lubię czytać takie plotki, ale nie widzę sensu w obgadywaniu ludzi, których osobiście nie znam.

**19) Futureheads, Block Party i Kaiser Chiefs powstały na fali waszej sławy. Co o nich sądzicie?**

**NICK:** Mam być szczery? Nudzą mnie śmiertelnie.

**20) Jak wyobrażacie sobie waszą przyszłość?**

**NICK:** Zespół powinien się rozwijać jak The Beatles czy Talking Heads, którzy z każdą płytą umieli stwarzać się na nowo. Pamiętam jak kiedyś rozmawiałem z dzwinkowcem The Who, który nie mógł się nadziwić temu, że wiele zespołów stale poszukuje nowych dźwięków. Według niego są one przyczyną niejednej kłębki. Cóż, pomyślałem wtedy, że rozmawiam z idiotą i nie mam ochoty kiedykolwiek zasklepić się w świecie wypracowanej rutyny. **ALEX:** Grałismy kiedyś wspólną trasę z Interpolem. Przeglądanie się im było dla mnie niesłychaną inspiracją. Myślałem: „O mój Boże, okazuje się, że można osiągnąć sukces i nie być kutasem”. **[F]**



# NIEZBEDNIK TWARDZIELA

To bardzo wygodne – w pakunku wielkości telefonu komórkowego mieć pod ręką zestaw narzędzi, które pomogą rozwiązać niemal każdy techniczny problem. Kompaktowe narzędzia kombinowane zwane z angielska multitools zdobywają coraz większą popularność.

Tekst i zdjęcia: Sergiusz Mitin





**N**a pomysł stworzenia takiego narzędzia wpadł amerykański inżynier Tim Leatherman, przemierzając w 1975 r. szlaki Europy wypożyczonym samochodem. W wyjeździe wozie bez przerwy coś się psuło i Tim usiłował przywołać go do porządku za pomocą jednego narzędzia, którym dysponował – kieszonkowego szczyraka. Niestety, przydatny do krojenia chleba, otwierania puszek i butelek szczyrak wyjątkowo słabo nadawał się do zmagania z kapryśnym żelazstwem. Wielozaładowane narzędzie, które po polsku można by nazwać niezbędnikiem, musiało zawierać kombinierki jako najczęściej potrzebne w trudnych do przewidzenia sytuacjach. Dodatkowe końcówki schowane w rękojeściach składanych szczyrców zwiększyłyby uniwersalność niezbędnika i jego przydatność w różnych okolicznościach.

Po powrocie do domu Tim zasiadł nad deską kreślarską. Tak powstał projekt narzędzia Pocket Survival Tool (PST), czyli kieszonkowego narzędzia przetrwania. Razem z przyjacielem Steve'em Berlingerem w jego warsztacie ślusarskim ręcznie wykonali prototyp narzędzia i dokładnie go przetestowali. Po uwzględnieniu wszystkich poprawek Tim opatentował swój projekt i zaczął rozglądać się za możliwością sprzedania praw do jego produkcji jakiemuś producentowi. Zdziwiał, ale nikt nie wykazał szczególnego zainteresowania! Narzędzie, mimo oczywistej przydatności, było na tyle innowacyjne, odbiegające od wszystkiego, co produkowano wówczas w tej dziedzinie, że żaden producent nie wykazał zainteresowania. Prosto mówiąc, rutyna zdominowała umysł. Po kilku latach bezskutecznych prób przyjaciele postanowili zaproponować



Niezbędnymi składnikami profesjonalnego zestawu poza obowiązkowymi kombinierkami z przecinakami drutu są jedna lub dwie klingi nożowe, w tym ratunkowa z bezpiecznym zaokrąglonym czubkiem i ostrzem ząbkowanym, skutecznie pracującym na materiałach włóknistych, kilka końcówek śrubokrętów płaskich oraz krzyżowych Philips, obustronny pilnik z krawędzią ukształtowaną w postaci piłki do metalu, piłka do drewna. Nożyczki, otwieracze puszek i kapsli, przebijak-wykalaczka mogą okazać się przydatne w określonych okolicznościach. Mile widziane jest oczko do montowania temblaka lub sznura zabezpieczającego.

## Niezbędniki firmy Leatherman

od lewej: potężny SuperTool 200 do zastosowań profesjonalnych wyposażony w blokadę wszystkich końcówek w pozycji roboczej, turystycznej klasy Juice, breloczkowy Squirt.





Noszony na pasku niezbędnik nie zajmuje więcej miejsca niż telefon komórkowy i jest niewiele cięższy. Profesjonalny zestaw to około ćwierć kilo. Niezbędniki klasy turystycznej są nieco lżejsze – ważą mniej więcej 100-150 g.



Opcjonalnie można nabyć pochawkę umożliwiającą noszenie niezbędnika zarówno w pozycji zamkniętej, transportowej (a) jak i otwartej, roboczej (b).



niezbędnik bezpośrednio użytkownikom poprzez katalog firmy wysyłkowej. Już w pierwszym roku dostali kilkadziesiąt zamówień. Nie pozostawało więc nic innego jak uruchomić produkcję na własną rękę. Tak w 1983 r. powstała firma Leatherman Tool Group. Jej kapitał ocenia się na 100 mln dol.

Dziś firma oferuje kilkanaście wersji niezbędników. Są wśród nich zarówno profesjonalne potężne narzędzia jak i lżejsze turystyczne niezbędniki. Bez zmian pozostała filozofia – są to narzędzia awaryjne, przeznaczone do tego, by stawiać czoło trudnym do przewidzenia okolicznościom.

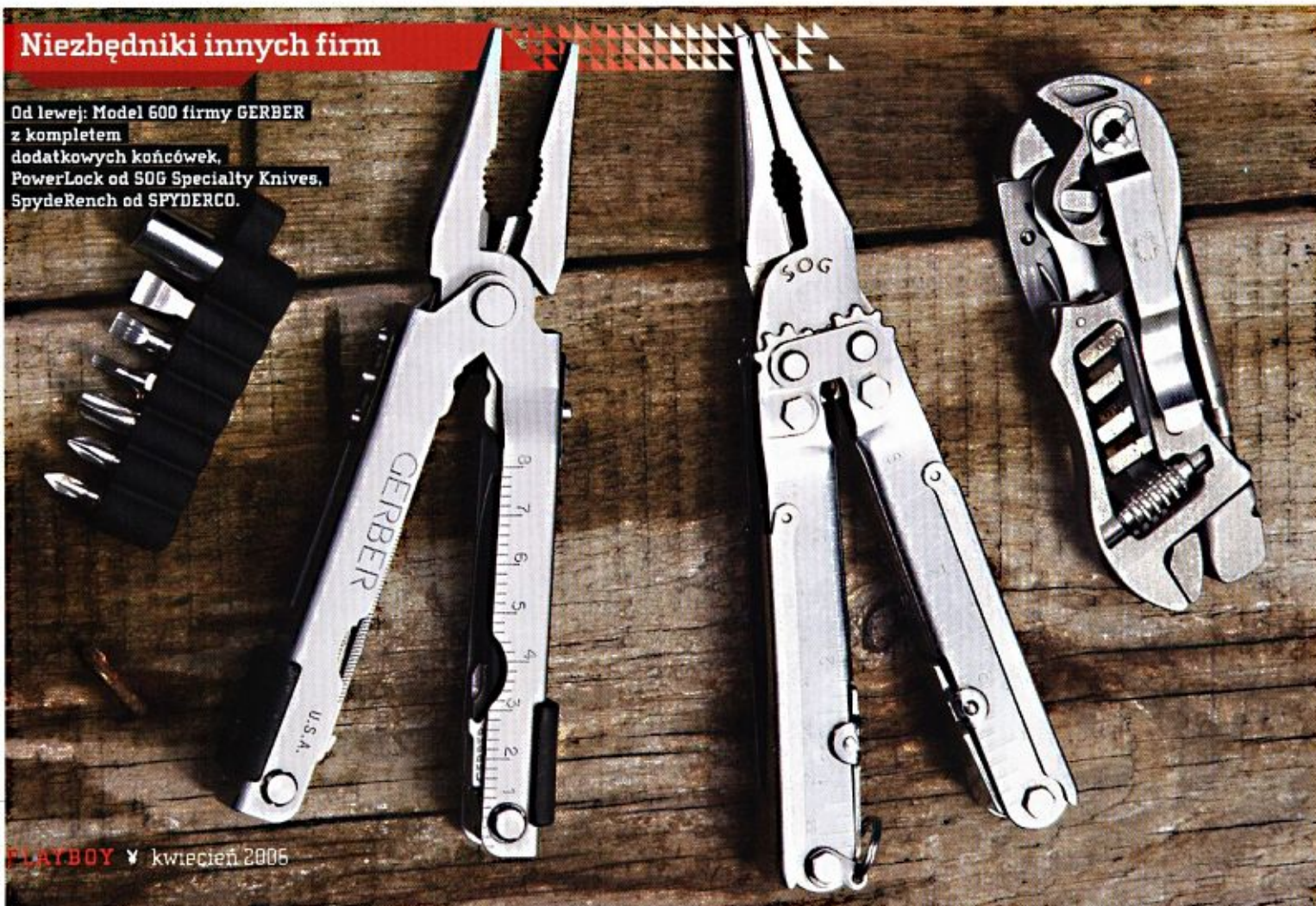
Wiadomo, że każde uniwersalne, wielofunkcyjne narzędzie pod względem wydajności i wygody użytkowania zawsze ustępuje tym specjalistycznym. Zabierając się do wykonania wcześniej zaplanowanego zadania, lepiej więc wyposażyć się w odpowiednie narzędzia. Z kolei zaletą kompaktowych i łatwych do noszenia niezbędników jest to, że mamy je pod ręką, kiedy los stara się nas zaskoczyć. Oczywiście, jeżeli okażemy wystarczającą zdolność przewidywania, żeby w taki niezbędnik się wyposażyć.

Kto powinien mieć taki niezbędnik? Właściwie każdy, a już z pewnością ludzie wykonujący ekstremalne zawody, których praca polega przeważnie na stawianiu czoła niespodziankom i to najczęściej niemiłym – pracownicy ochrony lub pogotowia, ratownicy, policjanci czy strażacy. Wybierając się na urlop lub w delegację warto się zaopatrzyć w chociażby lżejszy, tańszy i mniej uciążliwy w noszeniu niezbędnik klasy turystycznej.

Asortyment końcówek wchodzących w skład niezbędników użytkownik może wybrać zgodnie ze swoimi oczekiwaniami oraz przewidywalnymi okolicznościami użytkowania. Na rynku można znaleźć mnóstwo niezbędników w przeróżnych konfiguracjach, jest zatem z czego wybierać. Koszt zakupu markowego niezbędnika do użytku profesjonalnego wynosi 500–700 zł, narzędzia klasy turystycznej są nieco tańsze. Wprawdzie dalekowschodnie podróbki można kupić już za kilkadziesiąt złotych, jeśli jednak się na nie decydujemy, zastanówmy się przez chwilę czy gra jest warta świeczki. Bo z czym właściwie zamierzamy się zmagać w przypadku jakiegś niemiłego niespodzianki – czy na pewno z własnym sprzętem? **Y**

## Niezbędniki innych firm

Od lewej: Model 600 firmy GERBER z kompletem dodatkowych końcówek, PowerLock od SOG Specialty Knives, SpydeRench od SPYDERCO.









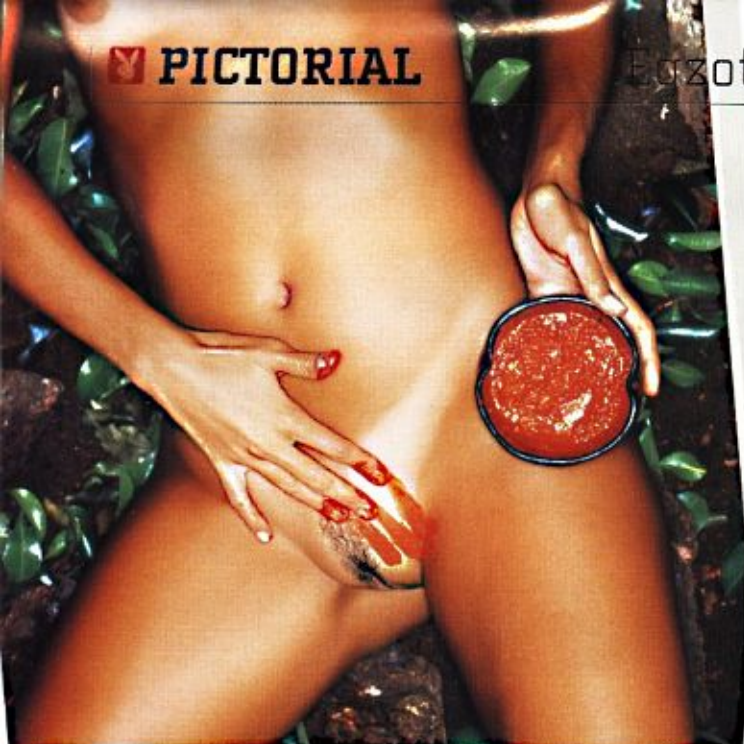
**Myriam Laurent**Urodzona w Seulu Playmate Kwietnia 2005  
– edycja holenderska

FOT. FRANKDEMULDER.COM

# Egzotyczne kusicielki

**A** zjatką, Indianką, a może wspaniałą Mulatką? Którą z nich wybrać? Trudny wybór, bo wszystkie egzotyczne kobiety są piękne. Dlatego ten materiał musi wywołać polaryzację poglądów. Już możecie zacząć się spierać, która jest najlepsza. Każdy z was może wybrać swój wzór piękna.









Natália Nara

Playmate Kwietnia 2005 – edycja brazylijska

FOT. LUIS CRISPINO









**Qiana Chase**

Urodzona w Los Angeles playmate lipca 2005,  
edycja amerykańska

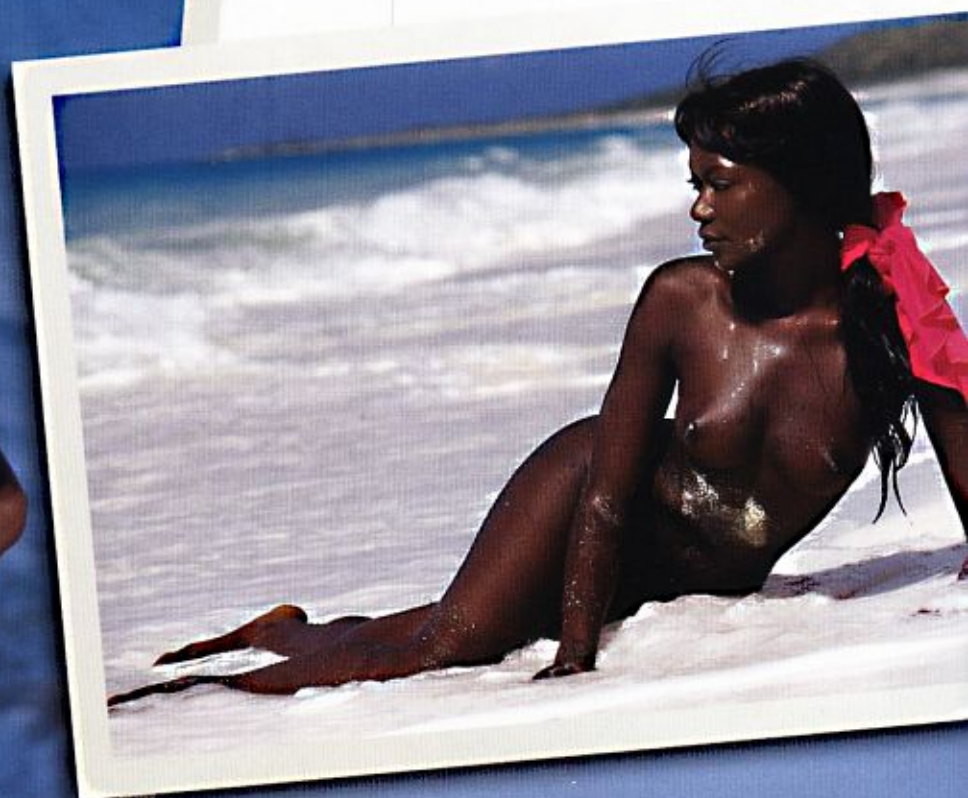
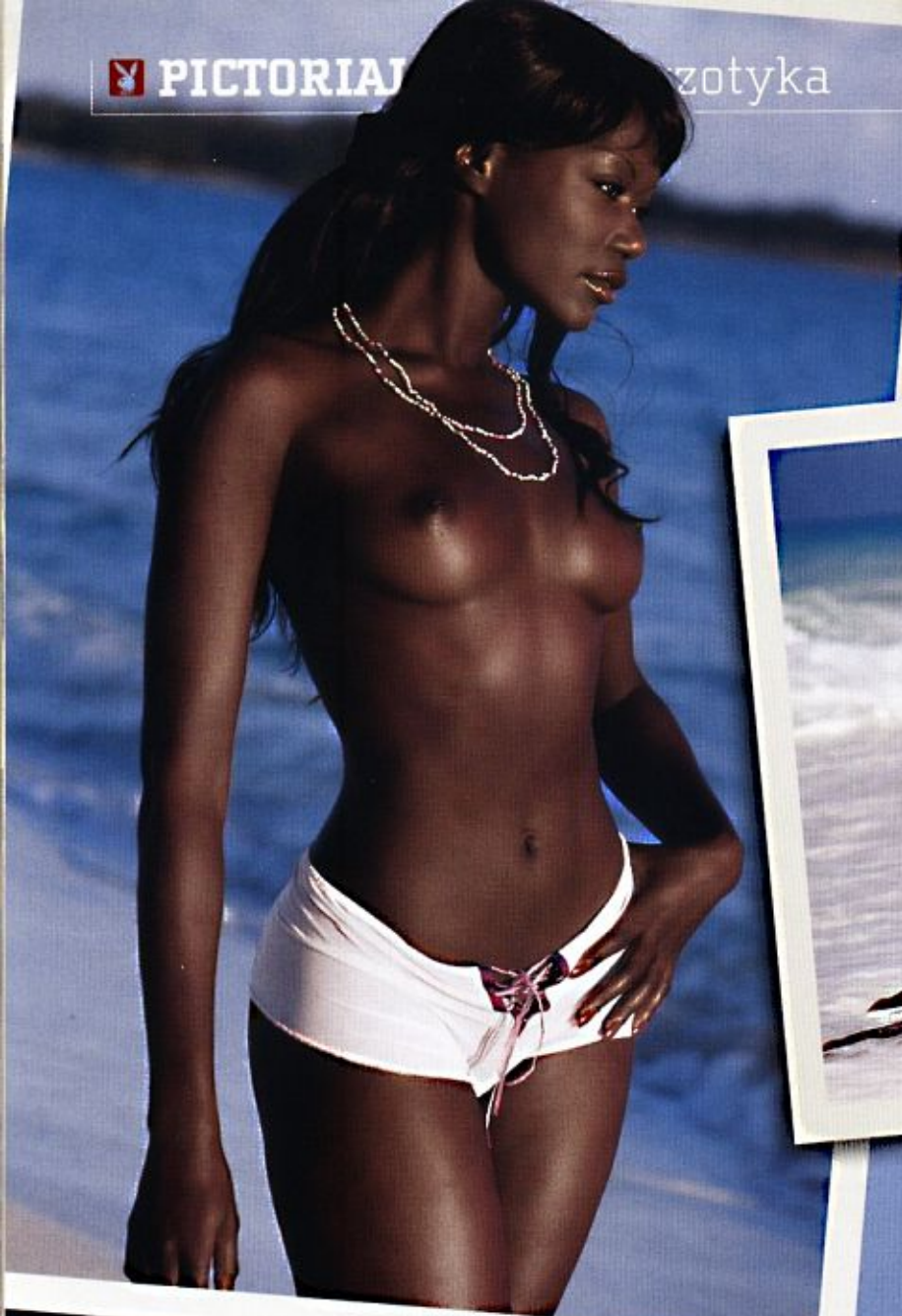
FOT. ARNY FREITAG





# Yunia Soloman

Pochodząca z Kenii gwiazda dodatku  
„Black is beautiful” – edycja amerykańska  
FOT. BYRON NEWMAN





Bgzolyka

PICTORIAL



## Feather Frazier

Kolejna gwiazda dodatku „Black is beautiful”  
— edycja amerykańska

FOT. GEN NISHINO





Na świecie istnieją takie auta, jakich nie spotkacie na polskich ulicach. Kilka możecie jednak zobaczyć w PLAYBOYU. Każdy z nich różnie działa na męskie zmysły – z niektórych będziecie kpili, ale inne wzbudzą w was całkiem zrozumiałe pożądanie.

# MUZEUM OSOBLIWOŚCI

Tekst: Rafał Jemielita, Marcin Klimkowski



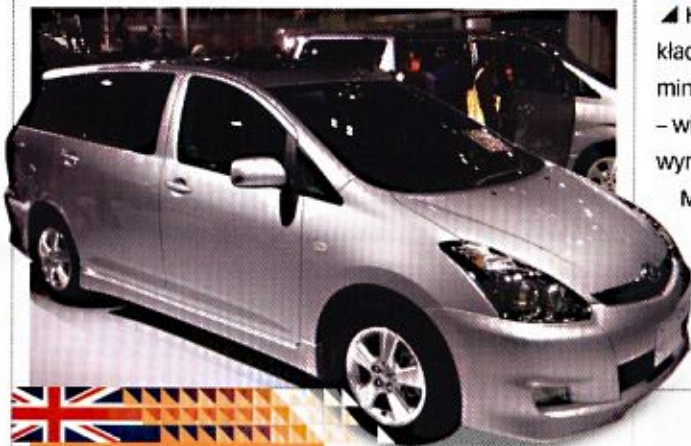
## SPYKER *Holandia*

W 1898 r. bracia Spijker zbudowali pierwszy holenderski samochód. Ich firma poległa w finansowej zawierusze, ale w roku 2000 pewien biznesmen postanowił ją wskrzesić. Tak powstał Spyker C8, który w najnowszej wersji Laviolette ma karoserię w „fortepianowej” czerni, wloty powietrza także w dachu (!) oraz kierownicę jak koło sterowe. Spykera nie da się pomylić z Ferrari. Przekonajcie się zresztą sami. Wkrótce na ekrany wchodzi sequel *Nagiego instynktu*, w którym Catherine Tramell (w jej roli ponownie Sharon Stone) będzie się rozbijała właśnie Spykerem. Dziwadło, ale bardzo mniam!



## TOYOTA Japonia

▲ Nazwa brzmi znajomo? Zastanawiasz się, co robi Toyota w tym egzotycznym zestawieniu? Na zakorkowanych drogach Tokio i Okinawy zobaczysz Toyoty, które od znanych ci Corolli, Avensisów i Yarisów różnią się tak bardzo, jakby pochodziły z innej planety. Weźmy chociażby Toyotę Porte, Will Cypha czy model bB, które przypominają jeżdżące pudełka z filmów science fiction. Albo z innej beczki – Toyoty Crown, Premio, Windom czy Brevis – wielkie limuzyny, potężniejsze jeszcze i bardziej eleganckie niż znane w Polsce Camry. Oferta Toyoty na rodzimy rynek szokuje. Co powiecie na limuzynę Century z lusterkami przymocowanymi do maski, która wygląda jak samochód z lat 70.? W Japonii taki styl jest wciąż popularny. A Toyota produkuje jeszcze np. modele Wish, Alpard, Voxy, Probox, Kluger, Caldina, Noah, Isis, Ipsum, Sienta, Matrix, Sienna. Można wybierać jak wśród aparatów cyfrowych Sony.



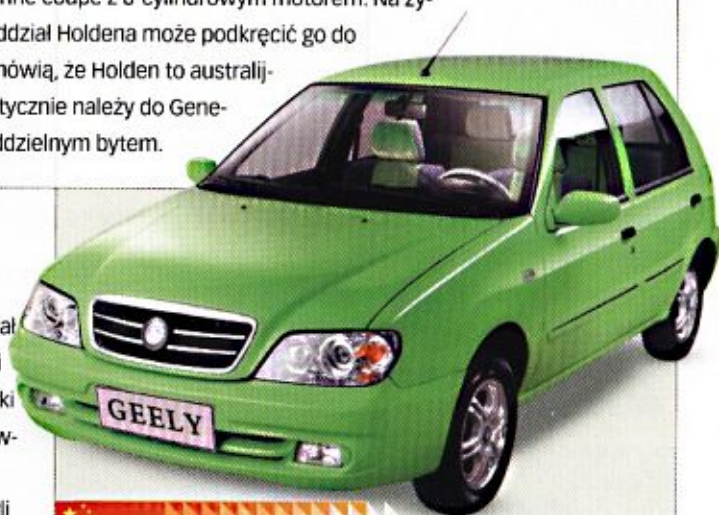
## LOTUS W. Brytania

▲ Colin Chapman to ważne nazwisko dla miłośników motoryzacji. Brytyjski inżynier, który miał hysia na punkcie samochodów, chciał zbudować auto wyczynowe zdolne do pobicia Ferrari i Maserati. Chapmanowi się udało, a jego Lotusy w ciągu kilkunastu lat przebiły się do czołówki Formuły 1. Team Lotus 7-krotnie wygrywał w mistrzostwach świata producentów, a 6 kierowców na maszynach Chapmana zdobyło tytuły w kategorii indywidualnej. Kiedy zabrakło przedwcześnie zmarłego Chapmana, firma popadła w finansowe tarapaty. Z pomocą przyszli bogaci Malezijczycy. W 1996 r. umowa została podpisana i dla Lotusa znowu zaczęły się złote czasy. Fabryki w Norfolk nie zamknęto, wprowadzono nowe technologie (m.in. aluminiowe przestrzenne ramy są klejone, co radykalnie zwiększa ich wytrzymałość) i rozbudowano gamę aut. Najmniejszy Lotus Elise ma 122, a najmocniejszy roadster Exige Sport 240R około 243 KM. Przy masie nie przekraczającej tony daje to osiągi porównywalne z wyczynowymi gokartami. Exige'em można jechać 240 km/h i do setki przyspieszać w 4,5 s. Lepiej niż Porsche 911.



## HOLDEN Australia

▲ Holden wyprodukował pierwszy samochód na Antypodach! W 1953 r. z australijskich zakładów wyjechał model „FJ”. Dziś oprócz modeli Commodore i Calais – dużych limuzyn (aluminiowe silniki V6 o mocy 258–334 KM) Holden produkuje jeszcze Caprice i Statesman – wielkie i paliwożerne, ale bardziej ekskluzywne oraz Adventra (crossover AWD z 8-cylindrowymi silnikami) oraz pick-up Crewman (silniki jak Commodore). Ozdoba kolekcji to Holden Monaro CV8 – 354-konne coupé z 8-cylindrowym motorem. Na życzenie sportowy oddział Holden może podkręcić go do 404 KM. Złośliwi mówią, że Holden to australijski Opel. Choć faktycznie należy do General Motors, jest oddzielnym bytem.



## ZHONGHUA, GEELY Chiny

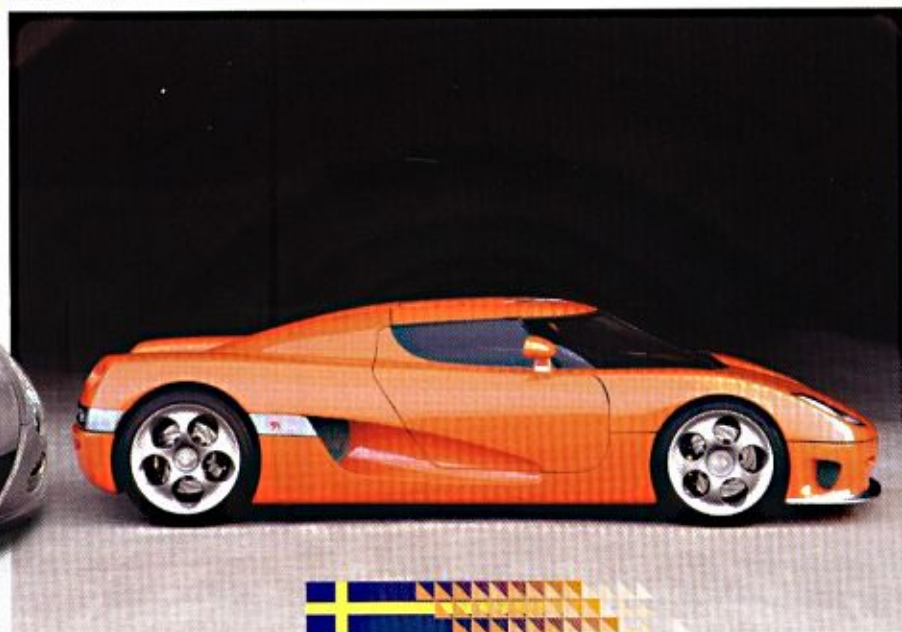
▲ Chińczycy chcą zapanować nad światem motoryzacyjnym. Dowód? Handlowa obecność Zhonghua i Geely na wszystkich ważniejszych salonach samochodowych. Nie wyśmiewajcie więc Zhonghua i jej błyszczących tandetnym niklem limuzyn Grandeur (z silnikami 2-litrowym o mocy 129 KM lub 2,4-litrowym, 136 KM) ani taniutkich coupé od Geely, które chwalą się dumną nazwą Beauty Leopard, pod którego maskę wpakowano 100-konny silnik o pojemności 1,5 l. Autko można kupić od razu z ABS-em i wspomaganie kierownicy (klimatyzacji brak). Projektanci Geely twierdzą, że ich auto jest „wild and sexy”, co podobno osiągnięto przez zamontowanie stylowych bocznych listew i stworzenie „roztańczonego” (cytat!) wnętrza kabiny. Można się oczywiście przewrócić ze śmiechu na takie dictum, ale odradzamy lekceważenie samochodów z Chin.





### DAIHATSU Japonia

▲Wbrew pozorom Daihatsu nie produkuje wyłącznie przedpotopowych Charade czy Applause'ów. W Japonii Daihatsu ma w ofercie auta, których wspólną cechą jest (jak na europejskie gusta) odlotowy wygląd – Daihatsu mają nadwozia, wyglądające jak małe... budki telefoniczne na kołach. Dzięki temu w dozwolonych japońskim prawem 3 metrach stalowej blachy można wygospodarować normalnej wielkości kabinę dla czterech pasażerów i jeszcze znaleźć bagażnik. Dowodem jest Daihatsu Tanto Move – schowki w tym aucie są w desce rozdzielczej, dachu i nawet pod podłogą. Przeciwnieństwem takich „pudełek na kanapki” jest dwumiejscowy minikabriolet Daihatsu Copen (z japońskiego bućka). Jest trochę jak Porsche Boxster (składany metalowy dach), trochę jak Audi TT (wielkie rury za fotelami chroniące w razie dachowania), trochę w nim VW Beetle'a (światła tylne). Małaństwo ma silnik 700 cm<sup>3</sup> (65 KM) i jeździ całkiem 150 km/h.



### KOENIGSEGG Szwecja

▲W Szwecji nie ma mowy o przeginaniu paly za kierownicą, a to łatwe biorąc pod uwagę, że Koenigsegga CC8S napędza silnik o mocy 655 KM, a Koenigsegga CCR aż 806 KM. Oba modele można zamienić w kabriolety, ale łatwiej je usłyszeć niż zobaczyć, bo jeżdżą naprawdę szybko. Za kierownicą Koenigsegga CCR pobito oficjalny rekord prędkości dla samochodu seryjnego, który przed kilkoma miesiącami uroczyście wpisał się do książki Guinnessa. Szalony draywer na torze w Nardo za kierownicą Koenigsegga CCR rozpedził się do 387,9 km/h, bijąc tym samym wynik słynnego McLarena F1 (niepobity przez ostatnich 13 lat!). Łysy jak kolano designer Christian von Koenigsegg aż zaciera ręce z radochy. Rekord to przecież najlepsza reklama pod słońcem i doskonale tłumaczy wysoką cenę, którą za takie auto trzeba zapłacić. A trzeba niemało, bo kosztuje co najmniej pół miliona dolarów (amerykański magazyn „Forbes” umieścił Koenigsegga na czwartym i piątym miejscu w dziesiątce najdroższych aut świata).



### HONDA Japonia

▲Ta sama historia co z Toyotą. Jeśli pojedziesz do Japonii, zobaczysz Hondy, o których istnieniu nie mogłeś nawet przypuszczać. O ile Accord coupé może cię nie zaskoczyć, bo wiele takich aut jeździ po Polsce (prywatny import), o tyle na rodzimych drogach na pewno nie natkniesz się na vany Airwave czy Mobilio Spike (110 KM), mikrovana Life i pudełkowatego Thatsa. W Japonii przekonasz się, przypatrując się Hondom, że Japończycy mają naprawdę inny gust niż Europejczycy.





### TVR W. Brytania

▲ Pierwsze auto z warsztatu Trevora Wilkinsona wyjechało w 1947 r., potem Anglik przedstawił samochód, w którym metalowe było tylko podwozie i koła – resztę wykonano z włókna szklanego. TVR mają opinię tandetnych – rocznie z Blackpool wyjeżdża około 1000 aut, które właściciele przeklinają za beznadziejną jakość. Najwięcej TVR jeździ po drogach Wielkiej Brytanii, więc żeby sobie je obejrzeć, najprościej wybrać się do Londynu. Już wkrótce będzie można kupić bilet także w przeciwnym kierunku, do Moskwy. Przed dwoma laty firmę kupił 24-letni (!) oligarcha Nikołaj Aleksandrowicz Smolenski, syn znanego bankiera-przewalacza. Na jakość TVR-ów ma to oczywiście znikomy wpływ, ale na poszerzenie oferty firmy już większy. TVR mają nadwozia coupé (np. najnowszy model Sagaris z 4-litrowym silnikiem rzędowym, 0–100 km/h uzyskuje w 3,7 s) lub w wersji kabrio (TVR Tamora rozpędza się do 320 km/h). I to nie jest jeszcze koniec. Młody Smoleński zapewnia, że będą nowe TVR!



### TATA Indie

▲ Indyjski rynek należy do najszybciej rozwijających się na świecie. W Indiach są już wszyscy od Fiata po Volvo. Choć nad Gangesem nadal jeżdżą Hindustany Ambassador (licencyjne Morrisy produkowane bez większych modernizacji od 1958 r.), Hindusi budują także nowocześniejsze auta. Wystarczy spojrzeć na samochody marki Tata. Model Indica, miejskie autko z silnikami od 53 do 75 KM, w Europie nazywa się City Rover i jest rozprowadzany w sieci dilerów Rovera. Na licencji Fiata powstają nieco większe Tata – Indigo i Indigo Marina Estate (62–85 KM), w ofercie są też terenówki i pikapy z charakterystyczną literą „T” na masce. Mają wiernych klientów w Szwajcarii i W. Brytanii. Kosztują cztery razy mniej niż reszta offroadów i są niezniszczalne.

**foksal19**  
BAR & NIGHTCLUB

bar  
cuisine  
live dj music  
party  
dance

Pon – Czw: 17.00 – 1.00

Pt – Sob: 17.00 – 3.00

Foksal 19 NightClub 1<sup>st</sup> floor

Pt – Sob: 23.00 – 5.00

ul. Foksal 19, 00-372 Warszawa, tel: 829 29 55, 602 762 764, [www.foksal19.com](http://www.foksal19.com)

spend  
Your  
Foksal  
Night in...







### WIESMANN Niemcy

▲ Niemcy lubią niemieckie auta. Wystarczy jednak zawęzić pole widzenia, żeby przekonać się, że lubią coś więcej niż tylko rodzimą konfekcję. Ostatnio oszaleli na punkcie retro-stylizowanych roadsterów z „manufaktury indywidualizmu”, którą bracia Wiesmann prowadzą w Dolmen nieopodal Münsteru. Motto panów W. brzmi: „wszystko, co najlepsze, ręcznie robione, ekskluzywne i w jednym egzemplarzu”, więc ich roadstery i coupé GT stylizowane na Jaguary XK120 z lat 50. XX wieku muszą zadowolić nawet najbardziej wymagających. Flagowym modelem w ofercie jest GT MF4 z podkreślonym do 367 KM silnikiem V8 zapożyczonym z BMW. Panowie W. są dumni z efektu i chwalą się, że projektują swoje auta bez testowania w tunelu aerodynamicznym. Dla większości małych producentów taka wypowiedź skończyłaby się handlowym krachem, ale Wiesmannowie się tym nie przejmują. Gwarantują osiągi, niemiecką jakość i totalną wytrzymałość. Na dowód pokazują wyniki – ich piękny Wiesmann z pelżającym gekonem w znaku firmowym wziął udział w 24-godzinny wyścigu na torze Nürburgring. Dojechał do mety bezawaryjnie, choć pilowano go niechętnie przez okrągły dzień.



### NOBLE W. Brytania

▲ Kultowy brytyjski samochód, choć trudno powiedzieć, dlaczego. Być może chodzi o to, że w W. Brytanii niewiele marek należy do Brytyjczyków (Aston Martin, Jaguar i Land Rover to własność europejskiego Forda, Bentley – Niemców z Volkswagena, a Rolls-Royce – Niemców z BMW). Bolidy ze stajni Lee Noble'a są dumą Wyspiarzy. Zachwyca się nimi sam Jeremy Clarkson z Top Gear, więc bogaty naród chętnie kupuje ekstrawaganckie bolidy z hrabstwa Leicestershire. A cena jest wysoka. Najnowszy Noble M14 kosztuje 75 tys. funtów. Co dają w zamian? Nadwozie z tworzywa (w przyszłości być może z włókna węglowego) i 3-litrowy, 400-konny silnik z podwójnym turbo zaadaptowany ze zwykłego Forda Mondeo. Najbliższy dealer Noble'a? Moskwa. I to nas specjalnie nie dziwi.



### SCION USA

▲ Trzecie natarcie Toyoty na rynek amerykański (po samej Toyocie i Lexusie). Wydawałoby się, że marka nie ma szans w USA, jednak młodzi Amerykanie odkryli w sobie ostatnio pasję do niewielkich aut. Scion (model xA to 3,9-metrowy kompakt, xB – kanciasty mikrovan, a tC – klasyczne kompaktowe coupé) zdobywa kolejne przyczółki od Los Angeles po Nowy Jork, zwłaszcza że towarzyszy mu etykieta auta niezawodnego jak Toyota. Jeśli w USA nie minie moda na małe auta, Scionów będzie można zobaczyć wciąż więcej i więcej.





# REAKTYWACJE

## Dodge Challenger/Chevrolet Camaro

Pamiętacie film *Znikający punkt*? Na ekranie niejaki Kowalski szalał po amerykańskich autostradach za kierownicą dwudrzwiowego Dodge'a Challengera. Szalał tak skutecznie, że *Znikający punkt* stał się kinowym hitem, a biały samochód zanotował rekordy sprzedaży. Każdy facet chciał mieć takie чудо i pewnie dlatego po 35 latach Amerykanie odkurzają stary pomysł i wracają do naprawdę dobrych pomysłów. Dwudrzwiowe dreamcary z potężnymi silnikami produkują teraz Dodge i Chevrolet. Nowy Challenger kontra nowe Camaro? Zapowiada się bardzo ciekawy pojedynek.

**Tekst: Rafał Jemielita**



**Dodge Challenger** z początku lat 70. Egzemplarze oryginalne i seryjne miały moc 425 KM i piórowe resory w zawieszeniu. Jak Polonez! Tyle tylko, że Polonez nigdy się nie rozpędzał do 250 km/h.

>Na desce rozdzielczej Challenger ma futurystyczne zegary. Wśród nich jest specjalny stoper, mierzący czas rozpędzania do 100 km/h oraz ten uzyskiwany na dystansie ćwierć mili.

>Pod maską 8-cylindrowy silnik HEMI. Ma pojemność ponad 6 litrów i moc 430 KM. Samochód ma 6-stopniową skrzynię biegów z dźwignią w kształcie kolby pistoletu.



>8 cylindrów o pojemności 6 litrów. Silnik LS2 uzyskuje 400 koni.

>Camaro ma być mocny i wszyscy mają to widzieć. Nic prostszego – samochód ma koła o średnicy bagatela, 21 (przód) i 22 cali (tył). Reszty, a zwłaszcza mocy, można się łatwo domyślić.



We wrześniu 1966 r. Pete Estes odpalił wielką reklamową petardę z napisem **Chevrolet**, co było sygnałem do „eksplozji Camaro” i handlowej walki z Fordem Mustangiem. Większości Polaków stare **Camaro** kojarzy się jednak jedynie z policyjnymi serialami.





## ▼ NEOOKULAR

Statystyczny Polak kocha samochody i lubi nazywać je po swojemu. Dlatego mamy honekery (Trabanty) i skarpety (Syrena), a w segmencie aut z najwyższej półki także balerony i okulary (różne generacje Mercedesa klasy E). Wprawdzie okular jak ułaj pasuje do Mercedesa, ale jeszcze bardziej do nowego Saaba 9-5. Żeby jednak nikogo nie urazić, proponujemy nową nazwę: neookular. Dlaczego akurat padło na Saaba? Bo nowy 9-5 ma piękne metalowe obwódki wokół świateł, które podkreślają kształt maski niczym okulary od Alaina Mikli rysy twarzy pięknej blondynki. Obwódki obwódkami, ale jest jeszcze coś ekstra – potężne silniki. W Europie podobnej wielkości i mocy jednostki na większą skalę stosuje tylko Mercedes i BMW: najmocniejszy Saab 9-5 z silnikiem 2,3 TS ma 260 KM i jeździ 250 km/h. Cóż, jak się ma lotnicze tradycje (Saab produkuje też samoloty myśliwskie Viggen), to chyba wolniej nie można.

## ▼ REKIN



Co to jest francuski styl? Na wskroś francuskie są wszystkie coupé marki Peugeot. Model 407 coupé ma trzylitrowy silnik V6 (211 KM) i agresywną sylwetkę, która od przedniego zderzaka z charakterystycznymi „skrzelami” przez rozciągnięty dach po wspaniały miękki profil bagażnika zmusza do obrócenia głowy. I co najzabawniejsze, „407 coupé” miał być dla prawdziwych facetów, ale bardzo podoba się płci przeciwnej.



*Zdrowa woda  
dla pełnych energii*

**66** PLN  
miesięcznie!



Woda w domu ze stylowym urządzeniem dozującym **od 66 PLN** miesięcznie. Nie trać czasu i zadzwoń po wodę źródłaną NESTLÉ AQUAREL® już dziś.

**0 801 122 777**  
WWW.DARNATURY.PL



# Kawasaki godne Twojej nowej pasji



**OK** Kawasaki



## WŁÓŻ I JEDŹ

Najnowszej generacji „L200” należy do rosnącej w siłę i znaczenie klasy SUT – Sport Utility Truck (pikapy sportowo-turystyczne), a więc nie dość, że przewiezie tonę ładunku, to pod względem wygody niczym nie odbiega od dużych osobowych limuzyn. Pod maską 136 koni, napęd na wszystkie koła i system ABS, w kabinie (rekord długości w klasie – 215 cm): elektroniczna klimatyzacja i wygodne fotele dla 5 pasażerów. Na pace miejsce na rowery, wodny skuter czy narty dla... plutonu fanatyków białego szaleństwa. Promień skrętu? Tylko 5,9 metra, a więc jak w osobówce. Aha, Mitsubishi L200 może ciągnąć przyczepę o masie 2,7 tony. Znaczy na Mazury (z łódką na holu) jak znalazł!



## POMOCNIK



**Auto  
Świat**  
MEMBER OF THE GROUP

Planujesz zakup auta z drugiej ręki? Limuzyny z historią, prawdziwego sportowego coupé, rodzinnego kombi z bagażnikiem mieszczącym wszystko, co potrzebne na dwa miesiące wakacji czy terenówki, która naprawdę przejechała Dakar? Wybór samochodu z drugiej ręki może być trudniejszy niż nowego. Dlaczego? Po prostu możliwość wyboru jest o wiele większa. Ale jest coś, co wam w tym pomoże – najnowszy katalog „Auto Świata” *Samochody używane 2006*. W tegorocznej edycji auta podzielone są na kategorie: małe, kompaktowe, klasa średnia, klasa wyższa i luksusowe, vany, sportowe i terenowe. Przy opisie każdego samochodu dane dotyczące awaryjności z najnowszych raportów TÜV i Dekry. Koniec z kupowaniem kota w worku!



# Styl

RZECZ DLA PLAYBOYA



## Powiedz YES!

Nawet playboy decyduje się czasem na ożenek... A jeżeli podejmuje tę ryzykowną decyzję, musi zrobić to z klasą.

Oferta marki YES jest tak różnorodna, że każdy z was znajdzie coś dla siebie (i dla przyszłej żony) – od obrączek ślubnych z wyrazistym ornamentem po formy proste, oszczędne, geometryczne. Pełną kolekcję marki YES można zobaczyć na [www.yes.com.pl](http://www.yes.com.pl)

Obrączki wykonane z żółtego i białego złota próby 0,585

Cena za sztukę: 999 zł



## ▼ Meble na zamówienie – Studio Robert Majkut



Studio Robert Majkut DESIGN istnieje od 1996 r. Głównym jego projektantem i właścicielem jest Robert Majkut. Studio ma na swoim koncie m.in. opracowanie wizerunku dla sieci Open Finance, wykreowanie nowej marki dla firmy Only Glas czy projekt głośników „Proton” dla firmy Tonsil. Robert Majkut DESIGN tworzy także projekty mebli i przedmiotów użytkowych dla indywidualnych klientów. Jeden z ostatnich to biurko „Mrs President” – przedmiot szczególny, łączący klasykę, styl art déco i nowoczesne rozwiązania techniczne (łączenie płyt mdf ze skórą, welurem czy stałą kwasoodporną). Na bazie prototypu może powstać dowolna liczba wariantów wykończeń i dekoracji – wedle pomysłu klienta.

[www.design.pl](http://www.design.pl)

## ▼ Adriatica 8086

Elegancki męski zegarek szwajcarskiej marki Adriatica ze szkłem szafirowym, naciągami automatycznym oraz mechanizmem ETA 2824-2.

Model na skórzanym pasku kosztuje 980 zł



## ► Nowe zapachy Nike

Słynna sportowa marka stworzyła dwa nowe męskie zapachy. Nike Extreme powstał z myślą o mężczyznach, którzy lubią ryzyko i wolność. Jest to nowoczesna i elegancka kompozycja nut cytrusowych, przypraw, bursztynu, drzewa sandałowego i wanilii. Zapachy Nike Up Or Down dla niej i dla niego odzwierciedlają stan ducha młodych ludzi. Wersja męska to odważny aromat brzmiący nutami imbiru, piżma, kardamonu, bursztynu i cedru. Oddaje osobowość i zmysłowość nowoczesnego mężczyzny – jest indywidualny, zdecydowany i przenikliwy.

Nike Extreme: 75 ml – 75 zł

Nike Up Or Down for Men: 75 ml – 75 zł



## ▼ Próchnik

Karmelowe beże, ecru, biele, szarości, granaty i czernie to kolorystyka kolekcji klasycznych płaszczy i kurtek Próchnika na wiosnę i lato. Kolekcję cechuje konsekwencja – elegancja, prostota, świetne wzornictwo i najwyższej jakości tkaniny. Oto cechy, dzięki którym Próchnik od ponad pół wieku kojarzy się z najwyższą jakością. Ostatnio firma rozszerzyła ofertę o marynarki, spodnie, koszule i krawaty. Tradycyjna wysoka jakość ubrań Próchnika zadowala najbardziej wymagających klientów, czego dowodem jest wieloletnia współpraca z firmą Hugo Boss.

[www.prochnik.com.pl](http://www.prochnik.com.pl)







## ▲ Afrykańska kolekcja Puma

Puma to oficjalny dostawca sprzętu dla reprezentacji Kamerunu, Senegalu, Tunezji, Wybrzeża Kości Słoniowej, Togo, Ghany i Angoli. Puma, zainspirowana klimatem i duchem Afryki, na wiosnę wprowadziła nową kolekcję AFRICA UNITED. W skład egzotycznej linii wchodzi produkty zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn: koszulki, bermudy, spódniczki, sukienki, bluzy oraz akcesoria. Wszystko w żywych i intensywnych barwach, ozdobione flagą Afryki. Kolekcja dostępna od początku lutego w sklepach Puma.

[www.puma.com](http://www.puma.com)

## ▼ Brylanty? YES!

Jeśli szukasz doskonałości, pomyśl o brylantach. Są najpiękniejsze i wyjątkowe, a przy tym nie ma dwóch identycznych! W Sklepach Jubilerskich YES możecie zamówić klasyczny pierścionek „Chaton” (pokazany na zdjęciu) z dowolnym (masa, barwa, czystość), wskazanym przez was brylantem. „Chaton” może być wykonany z żółtego złota, z białego złota oraz w dwóch odcieniach kruszcu. Do kompletu można zamówić również kolczyki i wisiorki z brylantami w identycznej oprawie.

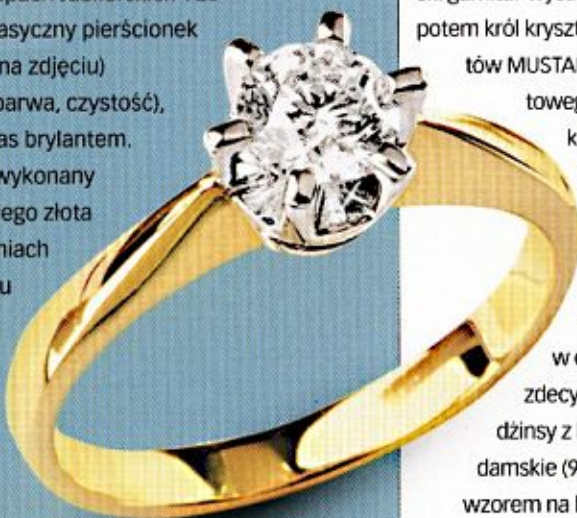
Przykładowe ceny pierścionków:

z brylantem o masie 0,52 ct – cena ok. 8699 zł (model prezentowany na zdjęciu)

z brylantem o masie 0,23 ct – cena ok. 1669 zł

z brylantem o masie 0,11 ct – cena ok. 799 zł

[www.yes.com.pl](http://www.yes.com.pl)



## ▼ BOSS SKIN

Oferta Hugo Bossa, symbolu wyrafinowanej mody i wyszukanych zapachów, poszerzyła się o nową linię pielęgnacyjną, która powinna się stać niezbędnym produktem każdego playboya. Kosmetyki z linii BOSS SKIN chronią i odżywiają skórę przez cały dzień, a orzeźwiający zapach sprawia, że ich stosowanie jest niezwykle przyjemne. Bazując na doświadczeniu i wiedzy o mężczyznach, marka BOSS sięgnęła po najnowsze zdobycze kosmologii. Z najlepszych składników stworzyła 8 produktów pielęgnacyjnych, które szybko i celnie rozwiązują problemy męskiej skóry: odświeżający żel do mycia twarzy, wygładzający peeling do twarzy, aktywny żel do golenia, relaksujący balsam po goleniu, żel nawilżający do twarzy, rewitalizujący krem nawilżający do twarzy, wygładzająco-nawilżające serum o przedłużonym działaniu, rewitalizujący żel pod oczy.

Ceny od 66 do 164 zł



## ▲ LG i Cavalli

Limitowana seria flagowego modelu LG U880 to propozycja dla tych, którzy cenią zaawansowaną technologię i oryginalne wzornictwo. Zaprojektował ją włoski kreator Roberto Cavalli. LG U880 ma jedynie 18,2 mm grubości i wiele możliwości.

[www.lge.com](http://www.lge.com)



## ▼ Mustang i Swarovski

Wszystko zaczęło się od projektu SWAROVSKI-Sportswear COOL & PORTER, dzięki któremu świat zobaczył pierwszy męski garnitur wysadzany kamieniami Swarovskiego! Niedługo potem król kryształu rozpoczął pracę z zespołem projektantów MUSTANGA. Powstał w ten sposób garnitur z granatowego dżinsu, składający się ze spodni i blazeru, którego tylna część wzdłuż i wszerz ozdobiona jest wzorami z czarnych kryształowych nitów. Ale uwaga! Seria jest do tego stopnia limitowana, że istnieją tylko dwa egzemplarze takiego dżins-garnituru, które w dodatku są nie do kupienia! MUSTANG zdecydował się jednak wprowadzić do sklepów dżinsy z błyskotkami Swarovskiego. Modele damskie (999 zł) ozdobione są romantycznym wzorem na bocznej krawędzi spodni, model dla panów (499 zł) przykuwa uwagę umieszczonym na wysokości pośladków, utworzonym ze lśniących nitów słowem „remember”. Obydwa modele dżinsów ukoronowane zostały srebrną blaszką CRYSTALLIZED™ WITH SWAROVSKI®, którą oznaczane są produkty najwyższej jakości.

[www.mustang.com.pl](http://www.mustang.com.pl)





## Natalia

- 1| biustonosz, **Chantelle/Galeria Centrum**, 229 zł
- 2| figi, **Chantelle/Galeria Centrum**, 179 zł
- 3| bransoletka, **Galeria Centrum**, 44 zł

## Kuba

- 1| koszula **Linear**, 159 zł

**Absolut Raspberri** o smaku ciężkiej maliny,  
pojemność 700 ml, cena detaliczna 47 zł





# Bon Appetit

Weekend. Doskonały hotel. Jesteś tu z wymarzoną kobietą. Wybieracie się na romantyczną kolację. Nic nie jest w stanie zburzyć twojego dobrego nastroju. Tak trzymaj! Tej nocy może być już tylko coraz lepiej.

ZDJĘCIA: ROBBY CYRÓN



## Natalia

- 1 bluzka **Barbara B.**, 149 zł
- 2 figi **Chantelle/Galeria Centrum**, 179 zł
- 4 bransoletka/naszyjnik **Galeria Centrum**, 49 zł
- 6 złote sandaiki **Galeria Centrum**, 149 zł

## Kuba

- 1 koszula **Linear**, 159 zł
- 2 spodnie **Linear**, 149 zł
- 3 buty **Galeria Centrum**, 279 zł

**Absolut Vodka** pojemność 700 ml.  
cena detaliczna 44 zł





## Natalia

- 1 wieczorowy top, **Autograf, Galeria Centrum** (wzór)
- 2 czarne eleganckie spodnie, **Linear**, 149 zł
- 3 kolczyki, **Galeria Centrum**, 39 zł
- 4 sandalki, **Galeria Centrum** (wzór)

## Kuba

- 1 koszula, **Linear**, 159 zł
- 2 spodnie, **Linear**, 249 zł
- 3 marynarka, **Linear**, 549 zł
- 4 krawat, **Galeria Centrum**, 69 zł
- 5 buty, **Galeria Centrum**, 269 zł





## Natalia

- 1 | czarne futro, **Autograf, Galeria Centrum** (wzór)
- 2 | czarne rybaczki, **Frodo**, 99 zł
- 3 | sandaiki, **Galeria Centrum** (wzór)
- 4 | torebka, **Galeria Centrum**, 99 zł

## Kuba

- 1 | koszula, **Linear**, 159 zł
- 2 | spodnie, **Linear**, 249 zł
- 3 | marynarka, **Linear**, 399 zł
- 4 | buty, **Galeria Centrum**, 229 zł



Zdjęcia **Robby Cyroń**  
 Makijaż **Gosia Urbańska**  
 Fryzury **Adam Szaro**  
 Stylizacja **Vasina**  
 Produkcja **Marta Jüngst**,  
**Ewa Baraniewska**,  
**Kasia Wiechecka**  
 Modele: **Natalia / Choco Models**  
**Kuba / Choco Models**

Podziękowania dla  
**Hotelu Polonia Palace**

Al. Jerozolimskie 45  
 tel. (0 22) 318 28 88  
[www.poloniapalace.com](http://www.poloniapalace.com)



za udostępnienie wnętrza  
 na potrzeby realizacji sesji

W sesji wziął udział  
 pierwszy selektywny zapach  
 marki **Adidas**  
 – **Adidas Originals**  
 dla niej i dla niego  
 cena: 50 ml – 140 zł





# Yves Saint Laurent wiosna/lato 2006

Męska kolekcja Stefano Pilati, utrzymując się w ramach wyrafinowanej elegancji, przywodzi na myśl wakacyjną bez troskę i nonszalancki sposób bycia raczej dandysa w podróży niż paryskiego eleganta.

**D**wa lata temu stanowisko dyrektora kreatywnego jednego z największych domów mody objął włoski projektant Stefano Pilati. Nie było to łatwe zadanie, nie tylko ze względu na onieśmielającą legendę najsłynniejszego w historii kreatora mody, jakim jest Yves Saint Laurent, ale też dlatego, że młody Włoch miał zastąpić charyzmatycznego twórcę tzw. porno szyku Toma Forda, u którego boku pracował przez poprzednie 4 lata. Wśród domów mody, z jakimi współpracował wcześniej Pilati, znajdują się między innymi: Armani, Prada, Versace, Jil Sander, Dries Van Noten i Valentino. Maroko było przez wiele lat jedną z najsilniejszych inspiracji Yves Saint Laurenta. Nic dziwnego, że Stefano Pilati przy tworzeniu swojej męskiej kolekcji na wiosnę i lato 2006 czerpał natchnienie z tego kraju. Z tym, że nie miał na myśli Marrakeszu – ukochanego miasta mistrza, w którym Yves Saint Laurent ma dom i założył niezwykle ogrody. Pilati projektując letnie spodnie i marynarki myślał o Paulu Bowlesie i jego życiu w Tangerze. O konwencji zachodniego ubioru i o tym, jak Euro-



Stefano Pilati,  
dyrektor  
kreatywny domu  
mody  
YSL



myśl nonszalancki sposób bycia amerykańskiego estety za granicą.

Mimo inspiracji północną Afryką Pilati zdecydowanie starał się uniknąć stylu etno.

W kolekcji zamiast oczywistych egzotycznych wzorów i kolorów pojawiają się znacznie subtelniejsze motywy: fulary ze sportowymi marynarkami i kamizelkami czy luźne i bardzo długie, dotykające ziemi workowate spodnie. Projektant korzystał ze szlachetnych tkanin: kaszmiru, delikatnych welen i skóry oraz z ciepłej i głębokiej palety kolorów: czekoladowego, beżu, czerni i antracytu. **W**

pejczyk może go modyfikować, czerpiąc inspiracje z lokalnej kultury. Najbardziej wyrazistym przykładem tego konceptu jest formalny wieczorowy smoking noszony z klapkami w leopardzie cętki. Z kolei granatowy golf z luźnymi białymi szortami czy rozpinane jasne swetry z dużymi kołnierzami przewidywane w pasie przywodzą na



FOT. VATOX

## pytań o styl Maciej Zaremba

Ma 24 lata i właśnie przejmując po ojcu Adamie krawiecką firmę ZAREMBA. W Warszawie przy Nowogrodzkiej 15 od 1933 roku ubierają się elity. Przez siedem lat junior Zaremba był cenionym DJ'em, teraz chce szyć na miarę w najnowocześniejszym światowym stylu.



### 1) Co mężczyzna

**koniecznie powinien mieć w szafie w tym sezonie?**

Jednorzędowe marynarki, dopasowane, wcięte w talii, zapinane na dwa guziki, z cienkiej wełny najlepiej z domieszką kaszmiru, do tego jasne i żywe koszule. Powracają koszule wzorzyste lub motywy orientalne.

### 2) A czego

**absolutnie nie?**

W garderobie bardziej eleganckiej zawsze modny i bezpieczny jest styl klasyczny. Należy wystrzegać się podstawowych błędów (źle dobrane rozmiary) i mocno opatrzonych, nadużywanych trendów (np. zestaw niebieska koszula plus złoty krawat).

### 3) Najciekawsza

**męska kolekcja sezonu?**

Wydaje mi się, że na uwagę zasługują wiosenno-letnie kolekcje Giorgio Armaniego oraz Johna Galliano.

### 4) Gdzie najlepiej wybrać się na zakupy?

Osobiście wybrałbym Londyn, miasto, w którym łączą się kilkusetletnie tradycje krawieckie z najnowszymi kierunkami mody światowej. Polecam szczególnie Andy Preston Tailoring oraz Lutwyche bespoke. Jeśli chodzi o Polskę, to oczywiście zapraszam do Zaremby.

### 5) Najbardziej spektakularne wydarzenie w modzie?

Chciałem zwrócić uwagę na ważny trend, obecny nie tylko w modzie – odwrót od produktów masowych (nawet jeśli są one luksusowe) i zwrot ku tworzeniu projektów dla indywidualnego klienta, czyli po prostu na miarę.



# Człowiek w masce

W dziedzinie kosmetyki i pielęgnacji niedługo dogonimy kobiety.

Dzięki temu, że firmy kosmetyczne produkują coraz więcej produktów dla mężczyzn, możesz przywrócić swojej skórze młodość i świeżość bez pomocy kosmetyczki. Nakładając raz na jakiś czas na twarz maseczkę nie tylko szybko odzyskasz zdrowy wygląd, ale również przyjemnie się zrelaksujesz.



## 1 MASECZKA NA TWARZ Z BŁOTA

Vitamin

Australijski produkt na bazie ekstraktów roślinnych i minerałów oczyszcza skórę i eliminuje toksyny, przywracając cerze elastyczność i miodzienny blask. Masę należy rozprowadzić na twarzy (unikając kontaktu z oczami) i szty, a gdy wyschnie (po 15-20 min) spłukać ciepłą wodą. Powtarzać 1-2 razy w tygodniu.

150 ml - 195 zł

## 2 KLIN NA ŻYCIE W MIEŚCIE

Nickel

Maska złuszcząca z ekstraktem z indyjskiego kasztanowca poprawia krążenie, usuwa martwe komórki skóry i usprawnia usuwanie toksyn. Stosować dwa razy w tygodniu.

50 ml - 120 zł

## 3 HYDRA DETOX

Biotherm Homme

Maseczka Peel-Off błyskawicznie odświeża cerę, dokładnie usuwając wszelkie zanieczyszczenia i toksyny. Wyraźnie rozjaśnia skórę już w kilka minut po zastosowaniu. Świeży niebieski żel natychmiast tworzy lekką przezroczystą warstewkę, która wiąże, a następnie usuwa martwe komórki i zanieczyszczenia z powierzchni skóry. Wygodne opakowanie zawiera dawkę starczącaj dokładnie na jedną aplikację. Do stosowania raz w tygodniu.

8 x 5 ml - 140 zł

## 4 RELAX MASK

Lancôme Homme

Relaksująca maseczka w płatkach dostarcza przyjemności porównywalnej z zabiegiem w SPA. 10-minutowa aplikacja usuwa oznaki stresu i zmęczenia, odświeża i nawilża skórę, a dzięki ekstraktom z róży i peonii łagodzi podrażnienia na długi czas. Wygodne opakowanie zawiera 4 jednorazowe maseczki w płatkach idealnie dopasowanych do kształtu twarzy.

4 x 18 ml - 195 zł

## 5 MASECZKA OCZYSZCZAJĄCA

Matis Homme

Maseczka o działaniu głęboko oczyszczającym pomaga skórze odzyskać vitalność, utrzymuje właściwy poziom nawilżenia i rozświetla. Polecana szczególnie do skóry zmęczonej, pozbawionej blasku. Chroni przed negatywnym wpływem środowiska. Grubą warstwę maseczki należy nałożyć na twarz i szyję, omijając okolice oczu. Zmyć po 10 min. Stosować 1-2 razy w tygodniu.

75 ml - 81 zł



# Premiery

Najnowsze, najdroższe,  
najciekawsze i najbardziej  
zwariowane pomysły  
na elektronikę użytkową



## < ASUS Lamborghini VX1

Wydajny, mocny i piękny. Pod „maską” najnowszego notebooka Asusa pracuje dwurdzeniowy procesor oparty na najnowszej platformie mobilnej Intel Centrino Duo. Maszyna dysponuje dużą mocą obliczeniową, możliwością długiej pracy na baterii oraz czytelny 15-calowym wyświetlaczem. Asus dostępny będzie w dwóch kolorach: żółtym i czarnym.  
**cena ponad 12 000 zł**

## v SAMSUNG VP-DC163WB



Wspomnienia z krążka. Kamera cyfrowa pracująca na płytach DVD. Zoom optyczny 33 x, cyfrowy 1200 x, 2,7-calowy wyświetlacz LCD, kolorowy wizjer, przetwornik CCD 800 tys. pikseli, cyfrowy stabilizator obrazu, 7 programów tematycznych, 12 efektów specjalnych, dźwięk stereo oraz wejście na karty pamięci MS, MS Pro, SD, MMC. Waga: 423 g.  
**cena około 2000 zł**

## v BOSE Lifestyle RoomMate

Wzmacniacz stereofoniczny z głośnikami na pokładzie. Stworzony z myślą o uzupełnieniu zestawów kina domowego Bose (może nagłaśniać dodatkowe pomieszczenia, np. kuchnię lub łazienkę). Małeństwo akceptuje też niezależne źródła dźwięku i trzeba przyznać, że robi to z przytupem. A wszystko dzięki najsłynniejszemu patentowi Bose „Acoustic Wave Guide”.  
**cena od 2399 zł**





## ▼ HARMAN KARDON StereoLegend

Muzyczny duet zza oceanu. Odtwarzacz CD HD970 (zdobywca nagrody EISA sezon 2005/2006) oraz wzmacniacz HK970. StereoLegend pojawi się w limitowanej wersji kolorystycznej – czerni. Doskonale brzmienie w bardzo przyzwoitej **cenie 3499 zł.**



## ▼ BLAUPUNKT TravelPilot Lucca

Najnowsza nawigacja Blaupunkta z wbudowanym odbiornikiem GPS. Dane nawigacyjne zapisane w pamięci flash (512 MB), wskazówki kierunku jazdy przekazywane w formie optycznej i akustycznej oraz oprogramowanie TeleAtlas. Urządzenie umożliwia nawigację z dokładnością do numeru budynku oraz planowanie tras z kilkoma pośrednimi punktami docelowymi.

**cena 2499 zł, wersja z MP3 – 2799 zł**



## ▼ PANASONIC CQ-C8803N

Flagowy model Panasonic z mocą wyjściową 4 x 70 W, wyświetlaczem OEL (4096 kolorów), odczytem płyt CD-R/RW i MP3/WMA, tunerem z 9 trybami Sound Quality (SQ9), kontrolą zmieniacza CD oraz DVD, możliwością podłączenia iPod'a i Bluetooth.

**cena około 2000 zł**



## ▼ BenQ - SIEMENS EF81

Skrzydółko o 16-milimetrowej grubości. Pełna obsługa sieci trzeciej generacji, dwa kolorowe wyświetlacze (zewnętrzny 1,3", wewnętrzny 2,2"), ruchoma kamera do rozmów wideotelefonicznych, cyfrowka o rozdzielczości 2 MP, eBook Reader do czytania książek elektronicznych oraz odtwarzacz multimedialny. Obudowa wykonana ze stopu magnezu, przyciski z matowej stali nierdzewnej, a tylna pokrywa z czarnego anodowanego aluminium.

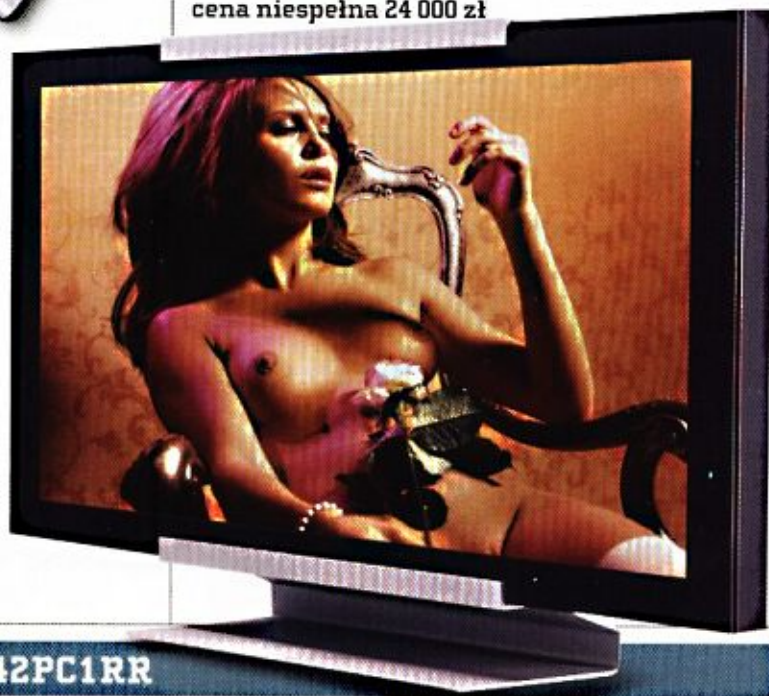
**Cenę ustalają operatorzy sieci**



## ▼ REVOX Re:ception 42 HD

Kawał dobrej szwajcarskiej roboty. 42-calowa plazma z rozdzielczością XGA, kontrastem 10000:1 i jasnością 1200cd/m2. Wśród gniazd wejściowych są: łącze DVI-I, komponent oraz EURO z RGB. Szkło, aluminium i odrobina plastiku plus całe mnóstwo elektroniki.

**cena niespełna 24 000 zł**



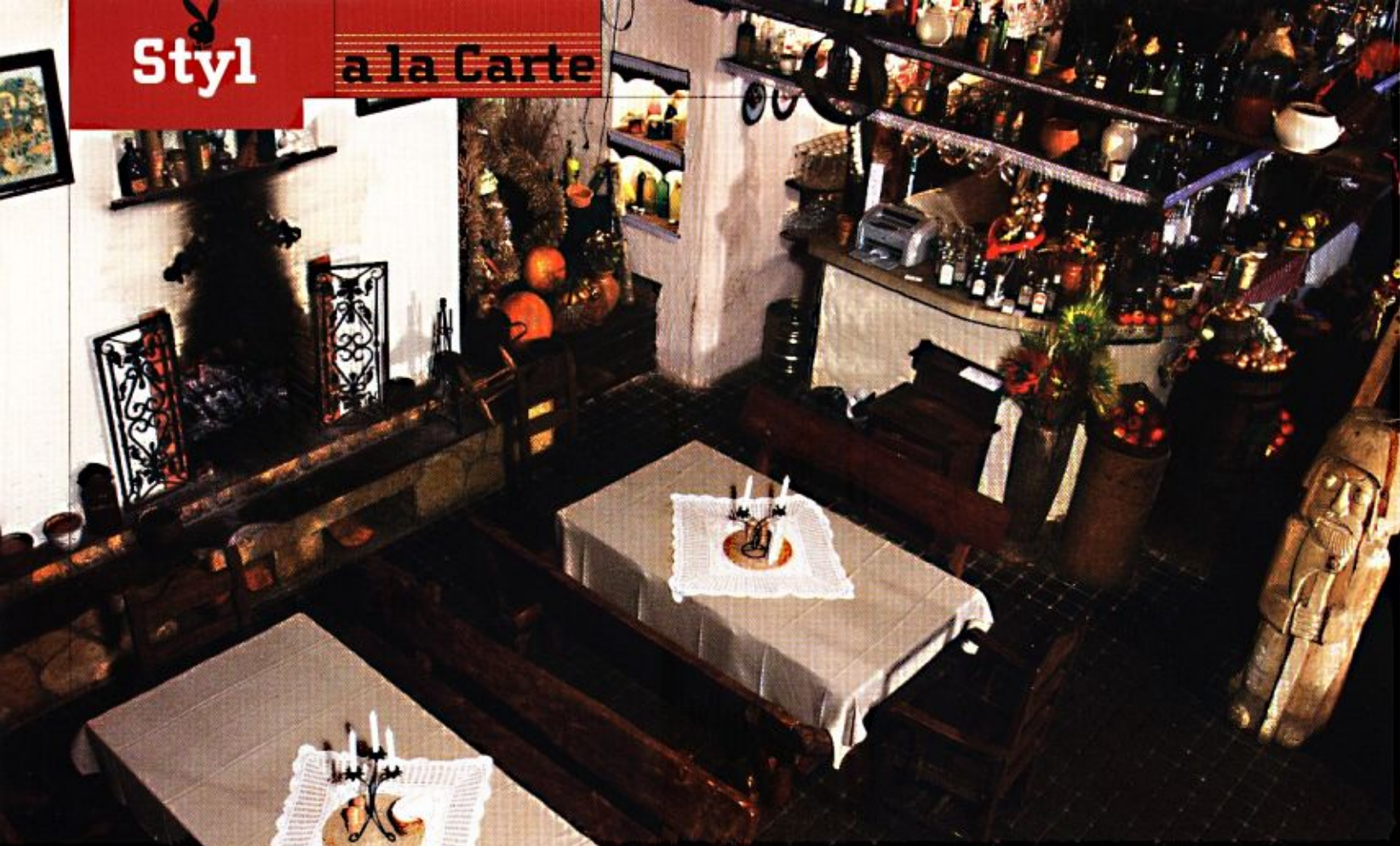
## ▼ LG 42PC1RR

42-calowa plazma z funkcją nagrywania na twardy dysk (80 GB), matrycą wysokiej rozdzielczości (1024 x 768), kontrastem 10000:1, jasnością 1200 cd/m2 oraz zoomem. Jeśli z jakiegoś powodu przerwaliście oglądanie np. meczu, twardy dysk pozwala powrócić do momentu, w którym oderwaliście wzrok od ekranu.

**cena około 11 000 zł**







## Ale Kołomyja!

Ciepła, domowa atmosfera kresowej karczmy. Staropolska kuchnia. Obszerne, ciekawie zaaranżowane wnętrza, podzielone na kameralne przestrzenie. To musi być gdzieś bardzo daleko od zgiełku miejskiej cywilizacji... Nic z tych rzeczy – Gościniec Kołomyja jest bliżej niż myślisz. Ale nie tylko dlatego warto się do niego wybrać.

Kołomyja leży na skraju Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, w podwarszawskim Konstancinie-Jeziornie. To pół godziny drogi od stolicy, a jakby przejechało się 500 km na wschód. Karczma ma bowiem staropolski, kresowy charakter. Prześlizgnij się pod strzechą, jakby ją tu przeniesiono z Huculszczyzny (ukraińska dziś Kołomyja jest jej stolicą), Podola lub Wołynia.

Niski strop i małe drewniane drzwi nie zapowiadają tak obszernego wnętrza. Karczma, mimo że przestronna i wysoka, nie przytłacza jednak wielkością. Wnętrze podzielono na małe przytulne przestrzenie. Ławy i stoły są drewniane, podłoga kamienna, bar z ogromną ilością butelek, nalewek i buteleczek znajduje się w centralnym punkcie lokalu. Jest przyjemnie, domowo, także dzięki kresowej dekoracji i dyskretniej obsłudze w strojach ludowych. Dochodzące z kuchni zapachy zapowiadają biesiadę, w jakiej dawno się nie uczestniczyło.

No właśnie, kuchnia. Nawet gdyby w Kołomyi nie było tak przytulnie i ciepło, warto byłoby się tu wybrać ze względu na nią. Szefowie kuchni korzystają ze staropolskich przepisów, nie żałują gościom niczego, porcje są przeogromne. Lokal posiada własną wędzarnię i piec, w którym można przyrządzać prosiaki i piec chleb. Kołomyja jest słynna w okolicy z doskonałej jakości swojskich wędlin, własnego wyrobu smalcu, cepelinów i marynowanych ryb. Tutejsze kresowe specjały to m.in. wędzone żebra i polędwice. Porcje podawane są na deskach i patelniach. A w weekendy, podczas kiermaszów, można to wszystko kupić na wynos (dodatkowo ciasta, swojskie wędliny i kiełbasy, nalewki i miody z pasieki).

Gościniec Kołomyja umila swoim gościom czas na wiele sposobów. Można posłuchać muzyki na żywo, potańczyć, przejechać się bryczką. Właścicielom chodzi o to, żeby wszyscy czuli się tu jak w domu. I udaje im się doskonale. ☑

### Info a la Carte



adres:  
ul. Od Lasu 23,  
05-510 Konstancin-Jeziorna

telefon:  
(0 22) 754 05 94

internet:  
[www.kolomyja.pl](http://www.kolomyja.pl)

otwarte:  
od 12.00 do ostatniego gościa

formy płatności:  
gotówka, karty kredytowe,  
przelewy

inne:  
Gościniec Kołomyja to doskonałe miejsce na organizację przyjęć firmowych, imprez plenerowych (kuligi, przejażdżki bryczkami), imprez okolicznościowych (wesela) i folkowych; lokal oferuje też catering







## Zima po zimie

Trudno nam dogodzić. Gdy zima skuwa kraj lodem, nachodzi nas ochota na wyjazd w ciepłe kraje. Z kolei gdy zbliża się wiosna, zaczynamy tęsknić wspominać narciarskie eskapady. Chyba jedynym sposobem na połączenie mrozu i upału jest zrobienie sobie dobrego koktajlu. Bo drink wypełniony lodem najpierw ochłodzi, a potem rozgrzeje. Oto nasze propozycje na kwiecień.

**Za barem Helena Młotkowska z klubu Ice Bar w Warszawie**

**Q:** Czy warto zainwestować w kruszarkę do lodu?

**HELENA:** Oczywiście. Po pierwsze wydatek nie jest wielki. Po drugie ręczna domowa kruszarka to czasami piękny przedmiot. A po trzecie i najważniejsze dzięki kruszarce, lód do koktajlu będzie miał odpowiedni rozmiar.

**Q:** A jak uzyskać przezroczysty lód?

**HELENA:** Po prostu przegotować wodę. Nie więcej.

**Q:** Czy to znaczy, że lód blatu w Ice Barze, gdzie pracujesz, wykonany został z przegotowanej wody?

**HELENA:** Nie! Blat lśni, bo wyprasowaliśmy go żelazkiem. Ale nie polecam stosowania tej techniki w domu.



Drinki

Styl

### Green Lime

Coś dla dzikiej blondynki

- 40 ml Finlandia Lime
- 10 ml De Kuyper Apple Sour
- 3-4 kawałki jabłka (zielonego)
- sok jabłkowy
- kruszony lód

Do szklanki koktajlowej wsyp kruszony lód i dodaj po kolei składniki. Udekoruj kawałkami jabłka (możesz zamiast jabłka użyć limonek).



### Oranpiroska

Coś dla rozbawionej brunetki

- 40 ml Finlandia Vodka
- 3-4 kawałki pomarańczy
- 1-2 łyżeczki cukru (brązowego)
- kruszony lód

W szerokiej szklance rozgnieć kawałki pomarańczy z cukrem, dodaj Finlandia Vodka i uzupełnij kruszonym lodem. Udekoruj skórką pomarańczy.







# TS

## TRZYMAJ SIĘ!

*czyli jak odzyskać formę po zimie...*

**» Wyzwanie  
dla szybkich  
i ambitnych**

UWAGA NA SERCE!

**» Sport na wiosnę**

BIEGI, ŁUCZNICTWO, KAJAKI

**» Seks i zdrowie**

PRAWDY I MITY

**» 10 minut  
dla kondycji**

TRENING KOMANDOSA

**» Preparaty  
dla leniwych**

BRZUCH – PIĘTA ACHILLESA

**SPA DLA MĘŻCZYZNY  
CZEGO NIE JEŚĆ, BY PRZEŻYĆ  
JAK WYBRAĆ FAT BURNERY**

▲ **zadbaj o formę, zadbaj o relaks** ►

**sportingbet.com**





TS

SERCE»Jak o nie dbać?

Tekst:

Paweł Walewski



## Pompa na wspomaganie

Ma wielkość pięści, ale siłę olbrzyma. To jedyny organ, który nigdy nie odpoczywa, gdyż co minuta musi przepompować 5 litrów krwi. Po 35 latach ma więc za sobą półtora miliarda skurczów. Który trzydziestolatek myśli w tym wieku o sercu i miażdżycy?

**P**o 70 latach takiej nieustającej pracy, nieco spokojniejszej nocą, wymagającej zwiększonego wysiłku w ciągu dnia, na liczniku tej niewielkiej pompy ważącej zaledwie 300 g są już trzy miliardy skurczów i 175 milionów litrów przepompowanej krwi. Aby w tym wieku serce sprawnie wypełniało swoje zadania, nie wystarczy dopiero wtedy zacząć o nie dbać.

### KONDYCJA CZYLI GRUNT

Na kondycję układu krążenia zapracowujemy przez całe życie, a ostatnie wyniki badań pokazują, że liczy się nawet okres przed przyjściem na świat. Opublikowane w poważnym piśmie naukowym „Lancet” zalecenia nie pozostawiają złudzeń: u niemowląt karmionych piersią ryzyko chorób układu krążenia w dojrzałym wieku spada o jedną czwartą.



**Walka o serce to nie tylko wyrzeczenia! O stan kluczowego mięśnia można dbać jedząc czekoladę i pijąc wino.**

Amerykanie poszli jeszcze dalej – przyjrzeni się naczyniom krwionośnym noworodków, by ze zdumieniem wykrzyć miażdżycę u dzieci kobiet, które w ciąży paliły papierosy, nie lecząc nadciśnienia, miały podwyższony cholesterol. Ich potomstwo już na starcie miało ryzyko zawału wypisane w genach, a genetyczne obciążenia to poważne brzemie, którego nie wolno bagatelizować. Jedna nagła śmierć w rodzinie z powodu zawału serca przed 55. rokiem życia powinna być wystarczającą wskazówką, by już po ukończeniu trzydziestki zacząć sprawdzać parametry układu krążenia regularnie. Co rok, a nie co kilka lat!

### W SEGMENTIE ZAWAŁOWCÓW

Zamiast sercu pomagać dożyć w dobrej kondycji sędziwego wieku, bezlitośnie się nad nim znęcamy: niezdrową dietą, paleniem papierosów, fatalnym trybem życia. I znów wszystko zaczyna się od dzieciństwa, bo odkąd największy wróg układu krążenia – miażdżycy – uznawana jest za chorobę zakaźną, wiele wywołujących ją czynników niekoniecznie ma związek z dietą. Odkładaniu tłuszczu w ścianach naczyń sprzyjają: nieleczone przez lata zęby, przeciągające się infekcje, zakażenia bakteriami *Helicobacter pylori* (wywołują owrzodzenia żołądka) lub *Chlamydia pneumoniae* (infekcje dróg oddechowych). Im więcej „przechodzonych” katarów i zapaleń oskrzeli przytrafiło ci się w dzieciństwie, tym większe prawdopodobieństwo miażdżycy na starość. Przykry wniosek nasuwa się z tych spostrzeżeń: choroba wieńcowa, która obok nadciśnienia najczęściej prowadzi do zawału, może rozwijać się skrycie przez kilkadziesiąt lat i jej genezy należy szukać nie tylko w samym sercu i naczyniach krwionośnych. To z tej przyczyny zawał dopada często na oko zdrowo wyglądającego mężczyznę, który wprawdzie latem pływa, a zimą jeździ na nartach, ale traktuje te przyjemności sezonowo, zapominając o potrzebie regularnych badań, systematycznej rekreacji i optymistycznym podejściu do życia. Weź to pod uwagę: jeżeli jesteś ambitny, żyjesz w pośpiechu, lubisz rywalizację i nadmiar obowiązków – masz idealne cechy kandydata na zawałowca!

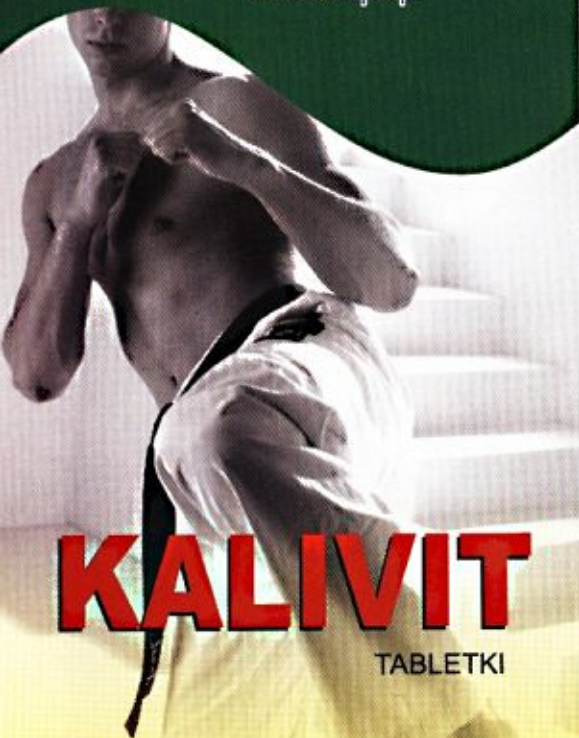
### WSZYSTKIEGO PO TROCHU

Jak temu zapobiec? Nie każdy przecież może liczyć na zdrowych przodków, bezstresową pracę i silną wolę (która bezboleśnie pozwoli na rozstanie z popularnym dymkiem). Walka o zdrowe serce w takich wypadkach to żmudny trud, ale kto powiedział, że musi być pozbawiony przyjemności? Według niektórych naukowców 15 g gorzkiej czekolady dziennie chroni przed chorobami układu krążenia (w ziarnie kakaowym obecne są zapobiegające miażdżycy flawonoidy – związki podobne do tych, które wykryto w czerwonym winie), a już bezspornym faktem jest korzyść z... alkoholu! Nie należy co prawda przesadzać z jego ilością. Pożądane działanie obserwuje się przy codziennym spożyciu 30–80 ml



60 lat na rynku 1945 - 2005

**Farmapol**  
www.farmapol.pl



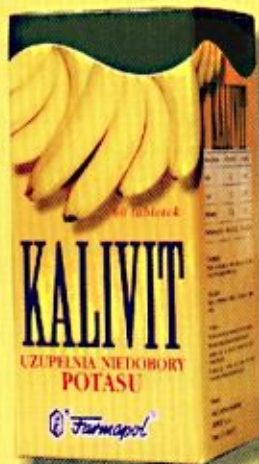
# KALIVIT

TABLETKI

**DLA MĘŻCZYZN AKTYWNYCH  
I NIE TYLKO !!!**

Preparat przeznaczony dla dorosłych jako uzupełnienie codziennej diety w potas. Suplementacja potasu zalecana jest w sytuacjach stresowych, w czasie zwiększonego wysiłku umysłowego i fizycznego. Niedobory powstają w wyniku jego nadmiernej utraty przez przewód pokarmowy (długotrwałe wymioty, biegunka), nerki a także marskość wątroby, przy spożywaniu dużej ilości solonych potraw, słodczy, kawy i alkoholu, wskutek intensywnych diet wyszczuplających oraz przy wzmożonej potliwości.

- ☐ bolesne skurcze łydek ?
- ☐ osłabienie?
- ☐ niemiernie bicie serca?



Naturalny Suplement Potasu.  
Dostępny w aptece bez recepty.



# TS

**SERCE** » Jak o nie dbać?

wódki (kieliszek), 100–250 ml wina (lampka) albo 300–700 ml piwa (kufel) i stanowczo nie dotyczy to osób z podwyższonymi wartościami trójglicerydów (powyżej 150 mg/dl), które powinny się go wystrzegać. Na szczęście zakaz nie dotyczy wszystkich, bo etanol zwiększa stężenie ochronnego cholesterolu HDL, zmniejsza ilość złego cholesterolu LDL, rozszerza naczynia i hamuje tworzenie zakrzepów. Do przyjemnych zajęć sprzyjających sercu zaliczmy również spacer lub rowerowe przejażdżki. Wystarczy półgodzinny marsz lub trzykilometrowa wycieczka na rowerze, by pomóc rozwinąć



się drobnym naczyniom, które będą dostarczały sercu krew nawet wtedy, gdy duże tętnice odmówią posłuszeństwa i w wypadku zagrożenia zawałem serce będzie dopominało się o tlen. Zresztą nasza pompa przecież jest też mięśniem i jak każdy mięsień potrzebuje regularnego treningu!

Prawdziwa walka o serce rozgrywa się jednak na talerzu. Dieta bez tłuszczów zwierzęcych (masła, golonki i boczku) może o 5–15 proc. obniżyć stężenie cholesterolu, a to nasz wróg numer jeden. Poza tym warto zjeść codziennie garść orzechów i migdałów, 2 łyżki oliwy z oliwek, a trzy razy w tygodniu na talerzu powinny się znaleźć tłuste ryby morskie: losoś, halibut, makrela, śledź. I nie odmawiaj sobie soku z aronii, który jest bogaty w fantastyczne antyoksydanty: obniżają ciśnienie, poprawiają stan śródbłonnki naczyń.

Pamiętaj, że miażdżyca i zawał serca to choroby niesłusznie przypisywane ludziom starszym, co najmniej po pięćdziestce. O swoją pompę dbaj już dzisiaj.





# TS

## DIETA » Sztuka jedzenia

Tekst: Paweł Walewski

# Czego nie jeść, by przeżyć?

Z pisanem o jedzeniu jest jak z telewizją w czasach komuny – morze słów wyjątkowo niskiej jakości. Jedzenie jest dla ludzi i wcale nie trzeba się głodzić, żeby tracić na wadze. Trzeba tylko bardzo uważnie przyglądać się temu, co się je. A z pewnych rzeczy rezygnować.

### Kotlet schabowy



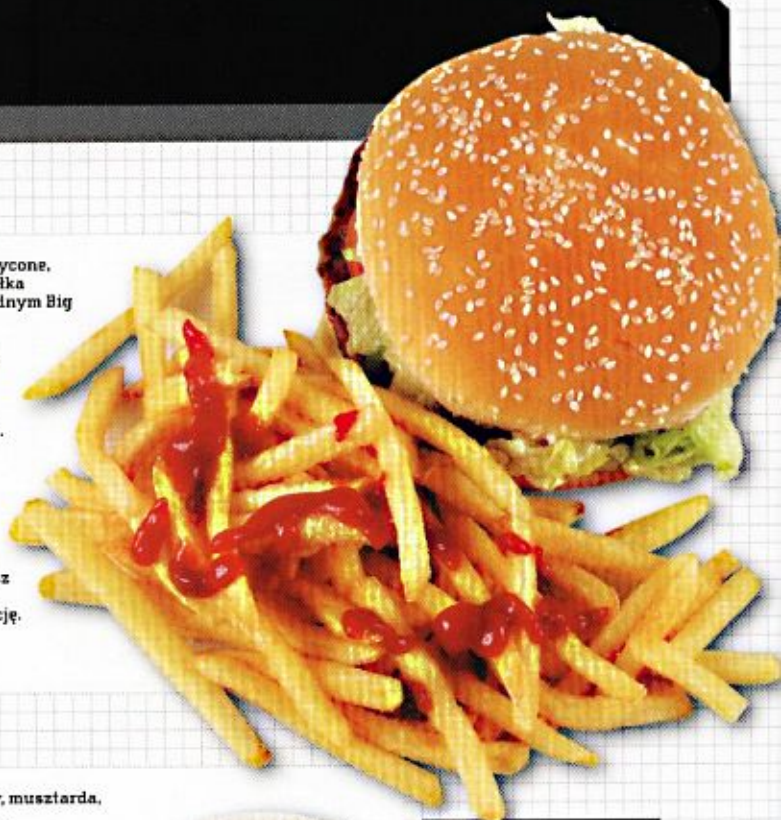
- » **SKŁAD:** mięso wieprzowe (tłuszcze nasycone)
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 350
- » **MINUSY:** usmażony w panierce na tłuszczu przyczyni się do rozwoju miażdżycy, a kalorie wypełnią tkankę tłuszczową.
- » **ZALETY:** fundament polskiego obiadu. Może być zdrowszy, jeśli smażenie na patelni zastąpisz grillowaniem.

### Chipsy

- » **SKŁAD:** ziemniaki, tłuszcz roślinny, sól, suszone przyprawy (papryka, czosnek, cebula)
- » **IŁOŚĆ KCAL:** ok. 250 (w 50 g chipsów)
- » **MINUSY:** zawartość tłuszczu waha się od 28 do 38 proc. (to aż jedna trzecia ich składu!), a soli od 0,5 do 3 g w 100 g opakowaniu (w skrajnych przypadkach jedno 100 g opakowanie chipsów pokrywa połowę dopuszczalnego dziennego spożycia soli).
- » **ZALETY:** ostra przekąska do piwa. Skoro nie możesz się bez niej obejść podczas oglądania meczu, wybierz chipsy z możliwie najmniejszą ilością tłuszczu i sodu (jeśli producent w ogóle wymienił go na opakowaniu!).

### Fast-food

- » **SKŁAD:** tłuszcze nasycone, cholesterol, biała bułka
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 515 (w jednym Big Macu)
- » **MINUSY:** zawierają wszystko co w diecie najgorsze, a w dodatku wysmażone w głębokim tłuszczu.
- » **ZALETY:** szybko zaspokajają głód i w tym samym tempie dostarczają niepotrzebnych kalorii. Jeśli raz w miesiącu ulegniesz ich magii – wybierz jak najmniejszą porcję.



### Majonez

- » **SKŁAD:** olej roślinny, musztarda, żółtka jaj
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 112 (w łyżeczce od herbaty)
- » **WARTY:** 6 płaskich łyżeczek majonezu to ok. 110 mg cholesterolu, a na dobę wolno go zjeść 200–300 mg, więc stosuj ten przysmak z umiarem!
- » **MINUSY:** wypróbowany dodatek do wędlin i jajek na twardo, ale warto skorzystać z opcji „light” – gorzej smakuje, ale zawiera o jedną trzecią mniej tłuszczu.



### Napoje gazowane

- » **SKŁAD:** woda, cukier lub syrop glukozowy, dwutlenek węgla (Coca-cola, Pepsi, Fanta, Sprite, 7Up)
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 126 (w 0,3 l puszcze)
- » **MINUSY:** zawierają kwas fosforowy, który wypłukuje z organizmu magnez i osłabia szkielet zębów, a poza tym – same kalorie! Półlitrowa butelka zawiera ok. 15 łyżeczek cukru, co stanowi ponad połowę dziennego maksymalnego zapotrzebowania organizmu.
- » **ZALETY:** dodają energii i zaspokajają pragnienie, ale to tylko sam cukier bez witamin i składników mineralnych, które powinieneś znaleźć w sokach owocowych.



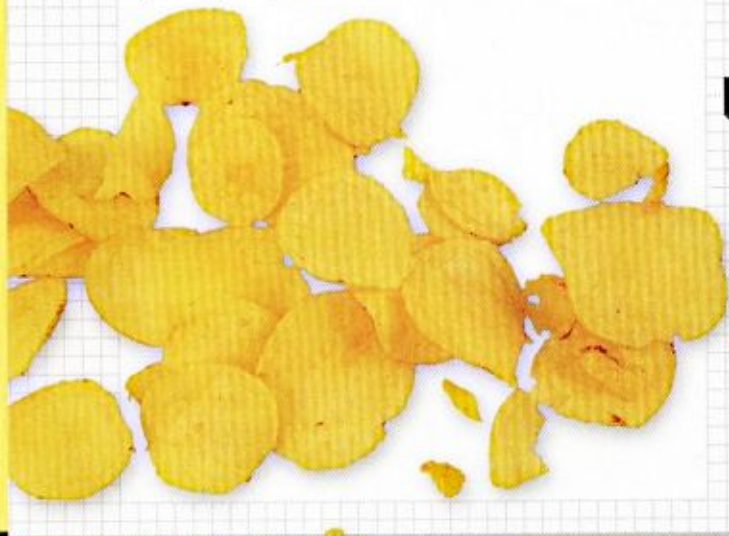
### Jajecznica z 2 jajek na boczku

- » **SKŁAD:** oczywisty (a w tym białka, cholesterol, tłuszcze nasycone)
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 350
- » **MINUSY:** 2 jajka to już 150 kcal energii i potężna dawka cholesterolu, a po dołożeniu tłustego boczku robi się prawdziwa bomba z opóźnionym zapłonem. Wybuchnie w sercu za kilkanaście lat.
- » **ZALETY:** tradycyjny przepis na śniadanie w niedzielę, gdy z ukochaną możesz dłużej celebrować poranny posiłek. Jeśli raz w tygodniu się na to skusisz, to chociaż masło zastąp margaryną z kubka.



### Słodycze

- » **SKŁAD:** głównie cukry, ale też często tłuszcze z izomerami „trans” i mleko
- » **IŁOŚĆ KCAL:** 370 (tyle ma np. jeden paczek)
- » **MINUSY:** zawarte w nich cukry dostarczają obok kalorii pożywkę dla obecnych w ustach bakterii, które rozpuszczają szkodliwie zębów powodując próchnicę. Są w nich także ukryte szkodliwe tłuszcze powstałe z utwardzania olejów roślinnych.
- » **ZALETY:** podnoszą poziom aminokwasu o nazwie tryptofan, który przenika do mózgu i pobudza wytwarzanie hormonu polepszającego nastrój (serotonina). Kilogram cukierków szybko pokłkanych zaszkodzi zębom mniej niż drosy ssane przez kilka godzin.





**TS****URODA » Co wcierać, by lepiej wyglądać?**

Tekst: Marta Jüngst

# BRZUCH – kłopot każdego mężczyzny.

Brzuch to najbardziej drażliwa część męskiego ciała. Ile trudu trzeba włożyć, aby zwióteczal balon przekształcił się w piękny, twardy kaloryfer... Godziny na siłowni, dziesiątki brzusków, absolutna rezygnacja z piwa (które niweczy całą pracę). Co gorsza, kobiety nie ułatwiają nam sprawy i z uporem twierdzą, że ładnie wyrzeźbiony brzuch uważają za jedną z najseksowniejszych części męskiego ciała.

Na szczęście „brzusznym” problemem zajęli się ostatnio producenci kosmetyków. W ciągu ostatnich kilku lat powstały niezwykle preparaty przeznaczone specjalnie dla mężczyzn, które potrafią walczyć z tkanką tłuszczową, podczas gdy ty siedzisz sobie wygodnie w fotelu. Żele, kremy, balsamy wyszczuplające i modelujące sylwetkę wcierane regularnie rano i wieczorem w skórę na brzuchu i w okolicach bioder już po miesiącu stosowania powinny przynieść efekty.

Głównym składnikiem większości tego rodzaju preparatów jest kofeina, ale pojawia się też karnityna lub ekstrakt z guarany – substancje rozbijające i spalające tłuszcz. Witaminy i wyciągi roślinne ujędrniają skórę, uelastyczniają ją oraz poprawiają krążenie krwi.

Brzuch staje się bardziej napięty i sprężysty, a dzięki emulsjom i olejom nawilżającym – gładki. Świeży zapach, najczęściej na bazie mentolu, nie tylko daje przyjemne uczucie ożywienia, ale w niektórych preparatach (np. Shiseido Men) został skomponowany tak, by działać na zasadzie aromaterapii ułatwiającej spalanie tłuszczu.

Brzmi to wszystko bajkowo. Ale uwaga: pojawianie się coraz doskonalszych kosmetyków nie oznacza, że powinniśmy natychmiast porzucić siłownię i oddać się bezkarnemu obżarstwu. Nie ma się co oszukiwać – nic nie zastąpi sportu i zdrowego odżywiania się. Kremy i żele doskonale wspomogą twoje wysiłki i na pewno uprzyjemnią codzienną pielęgnację i pracę nad rzeźbieniem idealnego brzucha.



1. Abdosculpt,  
Bioderm Homme,  
200 ml – 140 zł

2. Żel modelujący  
brzuch Ab Define,  
Avon For Men,  
200 ml – 39, 90 zł

3. Hips and Waistline  
Slimming Gel,  
Spaziouomo,  
200 ml – 125 zł

4. Body Perfector,  
Daxmen,  
150 ml – 21 zł

5. Żel wyszczupla-  
jący Body sculptor,  
AA Men,  
200 ml – 31 zł

6. Body Creator  
Abdomen Toning  
Gel, Shiseido Men,  
200 ml – 165 zł



**TS****SPALANIE TŁUSZCZU » Czy pigułki są skuteczne?**

Tekst: Rafał Jemielita

# Spalacze

Nie ma co gadać – nadmiar tłuszczu nie jest mile widziany i niektórym potrafi spędzać sen z powiek. Jak sobie z tym poradzić? Można się posłużyć jednym z dopalaczy w kapsułkach, czyli bardzo ostatnio modnych fat burnerów.

Każdy z producentów chwali swoje specyfiki i oczywiście trudno się temu dziwić. Przypominamy jednak o dwóch podstawowych kwestiach – fat burnery same nie odchudzają (!), zaś ich użycie powinno się za każdym razem konsultować z trenerem. Chemia, nawet ta superskomplicowana i XXI-wieczna, działa skuteczniej w połączeniu z ruchem i dietą. Fat burnery należy traktować jako suplement, a nie panaceum na brzuch rosnący przed komputerem.

**OLIMP**  
www.sportatut.com.pl**» HMB**

Hydroksymetylooslan (HMB) to biosubstancja o działaniu zbliżonym do witamin, występująca naturalnie w niewielkich ilościach w pożywieniu i wytwarzana w organizmie człowieka. Łagodzi skutki stresu i wysiłku fizycznego, głodowania, chorób połączonych z gorączkowaniem, urazów ciała i nadmiernego skupienia wolnych rodników tlenowych.

**» FAT BURNER PLUS**

Kapsułki przeznaczone dla aktywnych, zaleca się je również przy powikłaniach otyłości. Olimp Fat Burner zawiera kompleks naturalnych substancji aktywizujących spalanie tłuszczu zapasowego: L-karnitynę (wiąże kwasy tłuszczowe), lecytynę, cholinę, inozytol, lizynę, metioninę i kwasy omega-3 zaliczane do czynników kontrolujących spalanie kwasów tłuszczowych. Jest też chrom warunkujący wrażliwość tkanek na insulinę i żelazo dla intensywnego spalania kwasów tłuszczowych oraz witamina C ułatwiająca wchłanianie żelaza.

**▶ przed treningiem, po treningu ▶****sportingbet.com****suplement diety**

# ReduSpeed - teraz jeszcze skuteczniejszy!

**ReduSpeed – kapsułki z ekstraktem zupy kapuścianej**

Skuteczność klasycznej diety kapuścianej jest już od wielu lat znana. Jednak, kto by chciał gotować codziennie i jeść przez wiele miesięcy zupę kapuścianą. Rozwiązaniem są kapsułki ReduSpeed ze skoncentrowanym 3-krotnie ekstraktem substancji aktywnych odchudzających. Już 2 kapsułki dziennie powodują utratę wagi bez potrzeby rezygnacji ze swych dziennych posiłków. Specjalna kombinacja substancji aktywnych wywołuje niechciane komórki tłuszczowe z Twojego ciała.

**Nowość!!! ReduSpeed 2 – magnes tłuszczu**

Substancja aktywna uzyskana z pancerzy skorupiaków morskich otacza (zasklepia) trójwymiarowo już w żołądku molekuły tłuszczu znajdujące się w żywności i hamuje resorpcję (wchłanianie) tłuszczu w jelicie cienkim. Tłuszcz zostaje po prostu wydany niestrawiony i nie „ładuje” w Twoich biodrach.



Niemiecka receptura i niemiecka produkcja gwarantują najwyższą jakość wszystkich produktów.

ReduSpeed - 130 kaps. x 614 mg  
ReduSpeed 2 - 60 kaps. x 550 mg  
ReduSpeed 3 - 60 kaps. x 650 mg  
Fasolamina - 60 kaps. x 760 mg

**Fasolamina – bloker węglowodanów**

Tylko ten, kto redukuje węglowodany i cukier w codziennej diecie, traci wagę trwale i w zdrowy sposób. Dlatego najlepszą drogą do idealnej figury jest nowoczesny bloker węglowodanów. Polecamy Fasolaminę, naturalną substancję biologiczną, składnik fasolki Kidney. Dzięki Fasolaminie zaoszczędzisz do 1000 kcal dziennie dostarczonych Twojemu organizmowi w postaci węglowodanów.

**Nowość!!! ReduSpeed 3 – hamulec łaknienia**

Z rzadkiego gatunku kaktusa afrykańskiego Hoodia Gordonii pozyskiwana jest bardzo wartościowa substancja, która w naturalny sposób hamuje łaknienie i znacznie redukuje uczucie głodu. Twój apetyt zmniejsza się i jesteś szybciej syty!



**ODŻYWKI SPORTOWE  
I FITNESS  
HITY ROKU 2006**

Wszystkie produkty do kupienia w aptekach, sklepach zielarskich i bezpośrednio u dystrybutora.

Zamówienia:

**F.H.U.****RSB ImpExx,**

Tel. 091 38 63 463, e-mail: info.hanseatic@gmx.net



**HI TEC NUTRINION**  
www.hitec.pl

#### »FAT ATTACK PRO II

Bioaktywny oligopeptyd, który został odseparowany z białek enzymatycznych. Brzmi poważnie, ale grunt że składniki Fat Attack Pro II utrudniają wchłanianie spożywanych tłuszczów, podwyższają utlenianie kwasów tłuszczowych, ograniczają ilość przyjmowanych węglowodanów oraz zapobiegają odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

#### »HCA PROFESSIONAL

Dzięki specjalnie dobranym składnikom (m.in. HCA, L-karnityna, cholina, inozytol) preparat pobudza spalanie tkanki tłuszczowej, hamuje jego wchłanianie z pożywienia, przez co pozwala zmniejszyć pokłady podskórnej tkanki tłuszczowej już przy minimalnym ograniczeniu spożycia. Źródłem hydroksykwasu cytrynowego (HCA) jest *Garcinia Cambogia*, korzeń zwany w Indiach „pożeraczem tłuszczu”. Roślina bardzo skutecznie hamuje syntezę tłuszczu z węglowodanów i białek, blokując jednocześnie kluczowy enzym potrzebny do przemiany węglowodanów w tkankę tłuszczową.

**NUTREND**  
www.nutrend.pl

#### »NEOCARNITARGIN

To tzw. L-karnityna bazowa, czyli jej najskuteczniejsza postać czysta. Środek wspomaga proces pozyskiwania energii z tłuszczów, przyspieszając ubytek tkanki tłuszczowej i redukcję nadwagi. Wyraźnie zwiększa energię i siły vitalne, wzmacnia pracę serca i mózgu. W połączeniu z magnezem, który działa przeciwskurczowo, tworzy kombinację wspomagającą właściwą pracę mięśni.



#### DETOKS

Toksyczne związki chemiczne, które gromadzą się w ludzkim organizmie, prowadzą do osłabienia i pogorszenia samopoczucia.

Zanieczyszczone środowisko, wysokotłuszczowa dieta, barwniki, konserwanty zawarte w jedzeniu, używki czy leki dodatkowo osłabiają naturalne zdolności do eliminowania toksyn.

#### MethodDraine Detox

w zdrowy i zrównoważony sposób pomaga usunąć toksyny z organizmu. Naturalne substancje aktywne wspomagają oddziaływanie narządów wydalania szkodliwych substancji z organizmu. W skład preparatu wchodzi jedenaście aktywnych ziół, które wyraźnie usprawniają pracę organów wewnętrznych.



FOT.: VATOX

► pigułki dla aktywnych, gry dla aktywnych ►

**sportingbet.com**

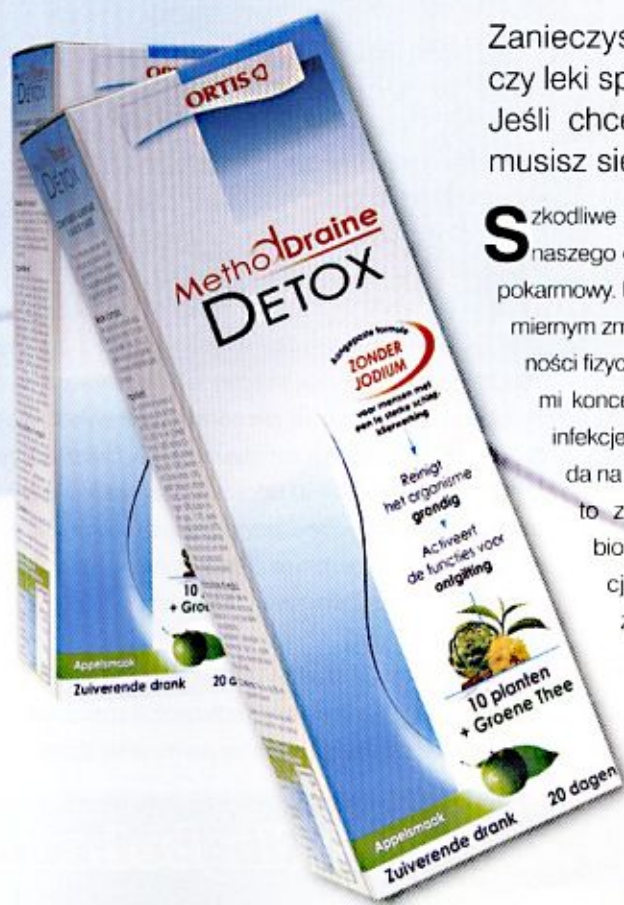
promocja

# Wielkie oczyszczanie!

Zanieczyszczone środowisko, nieodpowiednia dieta, używki czy leki sprawiają, że w naszym organizmie gromadzą się toksyny. Jeśli chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem, musisz się ich pozbyć!

**S**zkodliwe związki chemiczne wnikają do naszego ciała przez skórę, płuca, układ pokarmowy. Ich obecność objawia się nadmiernym zmęczeniem, obniżeniem sprawności fizycznej i psychicznej, zaburzeniami koncentracji, niską odpornością na infekcje. Na świecie zapanowała moda na odtruwanie organizmu. Można to zrobić w gabinetach odnowy biologicznej lub przyjmując specjalne preparaty ułatwiające pozbycie się toksyn. Jednym z nich jest np. MethodDraine Detox w postaci tabletek lub toniku. Zawiera on wyciągi z jedenastu ziół i roślin,

które usprawniają pracę organów wewnętrznych, oczyszczają skórę, poprawiając jej wygląd i pomagają wrócić do pełnej formy. Kuracja oczyszczająca organizm zalecana jest zwłaszcza osobom spożywającym alkohol, palącym papierosy, nieprzestrzegającym zdrowej diety. Ale nie tylko. Warto o niej pomyśleć także podczas zmiany pór roku, kiedy organizm wymaga szczególnego wzmocnienia. To także świetny pomysł na prezent dla ukołchanej kobiety, która na pewno wie, jakie korzyści płyną z oczyszczenia organizmu. MethodDraine Detox dostępny jest w aptece bez recepty.





**TS****ROZGRZEWKĄ» Jak się przygotować?**

Tekst: Marcin Klimkowski

# Gra wstępna

Zanim weźmiesz się za bary ze sztangami, ruszysz na rowerową wycieczkę lub wybiegniesz na boisko, rozgrzej mięśnie i rozciągnij stawy. Bez rozgrzewki niczego w sporcie nie osiągniesz. Możesz najwyżej trafić do szpitala.

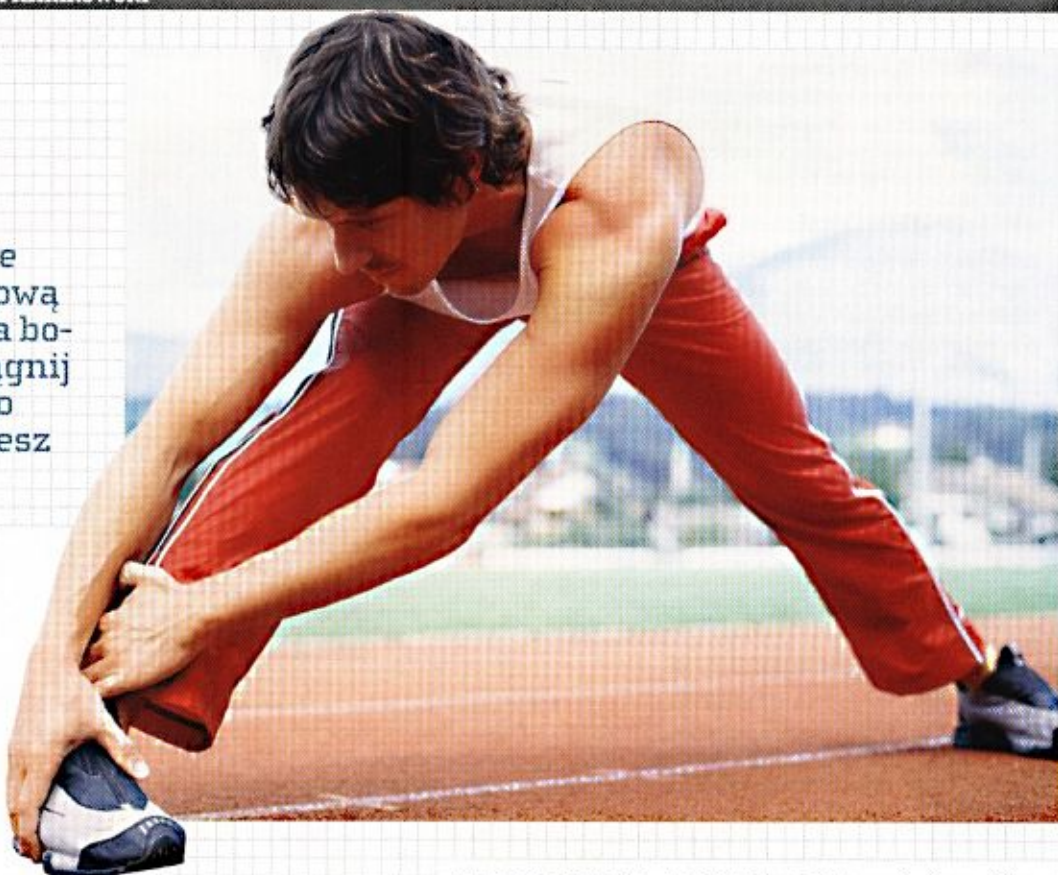
**Ż**adna aktywność fizyczna nie powinna być podejmowana bez uprzedniego przygotowania, czyli rozgrzewki. Zwłaszcza po zimowym śnie bez sportu i wysiłku mięśnie są słabe, ścięgna i stawy zastale, mało elastyczne i podatne na kontuzję. Rozgrzewka jest konieczna, o ile oczywiście nie chcesz skończyć swojej przygody ze sportem na pierwszym treningu.

## ► JAK DOBRZE SIĘ ROZGRZEWAC?

To zależy oczywiście od sportu, który uprawiasz. Jednak trucht specjaliści polecają zawsze. Po kilku minutach spokojnego biegu, można go sobie urozmaicić. Piłkarze (wzorem gwiazd futbolu) mogą gwałtownie przyspieszać i hamować, jakby startowali do podania. Trenerzy polecają też rozgrzewanie stawów biodrowych poprzez bieg cwałem, raz jedną raz drugą stroną, ze sztywnym tułowiem. Koszykarze podczas truchtania mogą robić wymachy, żeby rozgrzać ramiona i łokcie. Wymachiwać trzeba raz do przodu, raz do tyłu. Niezbyt gwałtownie, trzymając przeciwległą dłoń za bark. Można też rozgrzewać nadgarstki. Wystarczy, biegnąc, spleść dłonie i zacząć kręcić ósemki. Pozornie prostym, a w rzeczywistości dość ciężkim ćwiczeniem, jest bieg z rękami uniesionymi do góry, podczas którego zaciska się i rozluźnia dłonie. Po minucie jedyne, na co przychodzi ochota, to opuścić ręce. Ale ćwiczenie jest skuteczne – mięśnie przedramienia i ramienia są gotowe do długotrwałego wysiłku. Przestać można dopiero, gdy czuje się, że jest się spoconym. Wielu wyczynowych sportowców boi się rozgrzewki, bo wydaje im się, że niepotrzebnie tracą energię przed właściwym starciem z własnymi możliwościami i/lub przeciwnikami. Tymczasem efektem rozgrzewki bardzo rzadko jest utrata energii. Tzw. przegrzanie właściwie nigdy się nie przydarza. A niedogrzanie, to częsta przyczyna kontuzji.

## ► PO BIEGU

Teraz należy skupić się na doprowadzeniu do porządku najpotrzebniejszych mięśni i stawów. Nikt nie wymyślił lepszego sposobu na rozgrzanie kolan niż robienie przysiadów.



Przysiady pomagają „obudzić” również stawy skokowe, które jednak powinno potraktować się odrobinę ostrzej niż kolana, gdyż bardzo często ulegają kontuzjom. Prosty i skutecznym sposobem na rozgrzewkę stawów skokowych i kostek jest kręcenie stopą w taki sposób, że palce dotykają podłoża w jednym punkcie, a obroty wykonuje się stopą. Kręcić trzeba w obie strony, możliwie długo, aż do poczucia znużenia. Po tym jeszcze kilka wyskoków i można poczuć się pewniej.

## ► NA KONIEC

Ostatnim elementem dobrej rozgrzewki powinno być rozciąganie stawów oraz rozgrzanie mięśni pleców i brzucha trzymających kręgosłup. Rozciągać można się na dziesiątki sposobów. W siadzie z rozszerzonymi nogami, gdy próbuje się wyciągniętymi rękami dosięgnąć palców nóg. Albo w pozycji leżącej, również z rozszerzonymi nogami, wykonując skłony, raz w stronę jednej, raz drugiej stopy. Jeśli jesteśmy na sali, możemy wykorzystać do tego celu drabinki. Wiszenie i dociąganie kolan do klatki piersiowej doskonale rozgrzewa mięśnie brzucha i jednocześnie pas barkowy. Jeśli na zewnątrz, możemy robić klasyczne brzuszki. Nie od rzeczy jest wykonanie kilku pompek, choć wygląda to śmiesznie, także ćwiczenia zwanego rowerkiem (leżenie na plecach i pedalowanie z nogami uniesionymi do góry) oraz pajacyka (jednoczesne podskoki ze spadaniem na przemian na nogi złączone i w rozkroku, a także wymachy rękami) czy wyrzutów nóg.

## ► PO CZYM POZNAĆ DOBRĄ ROZGRZEWKĘ?

Trzeba być po niej zmęczonym i przyzwyczajonym spoconym. Po dobrej rozgrzewce nic złego nie powinno się dziać.



**Rozgrzewka jest konieczna, o ile oczywiście nie chcesz skończyć swojej przygody ze sportem już na pierwszym treningu.**



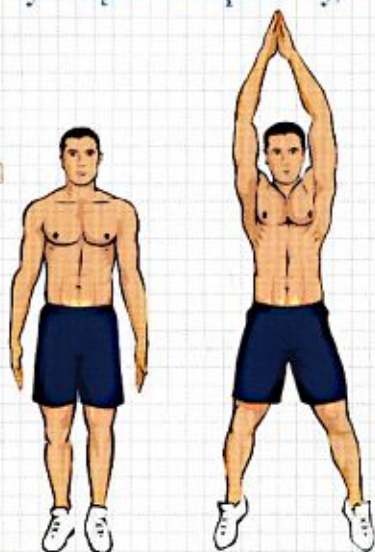
**TS****FITNESS » Ćwiczenia komandosa**

Tekst: Marcin Klimkowski Ilustracja: Michał Chatys

# Wojskowe ekstremum

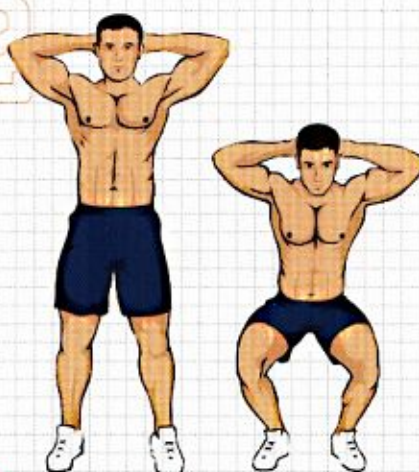
11 prostych ćwiczeń. Każde trwa pół minuty (lub minutę). Wykonuje się je jedno po drugim. Trzykrotnie. Choć brzmi niegroźnie, to całość tworzy trening komandosa. Wytrzymasz go trzy razy w tygodniu i masz z głowy – będziesz sprawny, silny, wytrzymały i zdrowy. Wytrzymasz?

1

**Pajacyki**

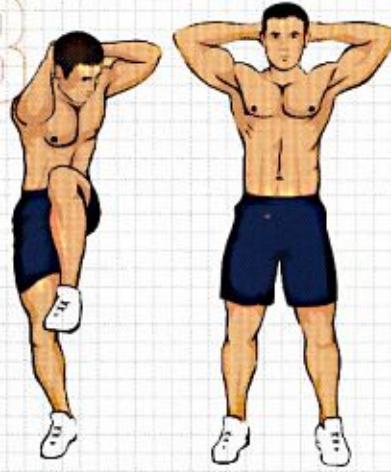
Jak w przedszkolu: raz do góry, raz w dół. Pamiętaj o okłaskach dla siebie, wykonywanych nad głową i o tym, żeby raz spadać na złączone nogi, a przy kolejnym lądowaniu kończyć w rozkroku.

2

**Przysiady i wyskoki**

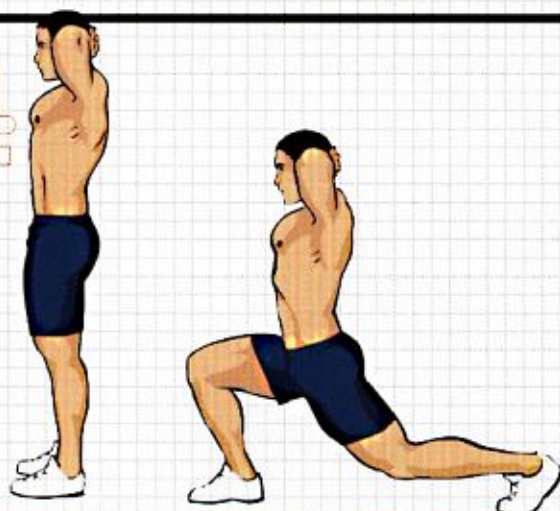
Ręce trzymaj splecione na potylicy. Zrób przysiad, wyskocz jak najwyżej w górę, spadnij na nogi w lekkim rozkroku i znów zrób przysiad. Niekoniecznie pełny – mięśnie będą pracowały jeszcze wydajniej.

3

**Podciąganie kolan do klatki**

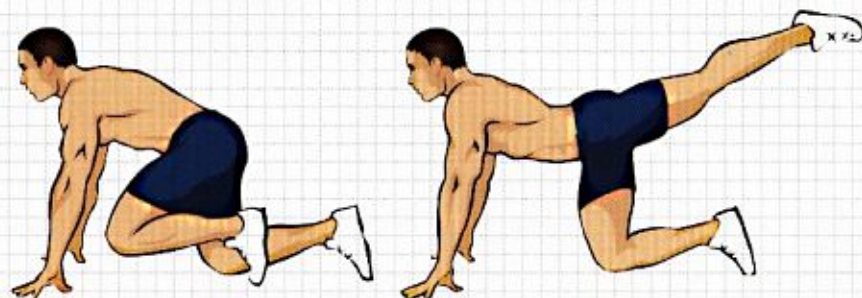
Ręce znów na potylicy. A twoje własne nogi próbują dać ci mocnego kopniaka w żebra. Ćwicz na przemian, w żywym tempie, ale bez przedłużania odpoczynku po „wymaglinowanych” ciosach.

4

**Wykroki naprzemienne**

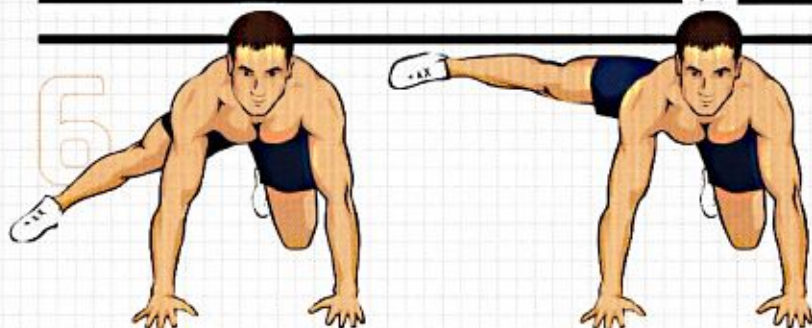
Jedna noga w wykroku z przodu, druga trzyma równowagę z tyłu. Skaczesz do góry i na przemian zmieniasz nogi. Proste, prawda?

5

**Wyrzuty nóg**

Klasyka przedmeczowej rozgrzewki. Kucasz, podtrzymując ciało rękami i wyrzucasz do tyłu najpierw jedną, potem drugą nogę. Po tym ćwiczeniu możesz chwilę odsapnąć. 15–20 sekund.

6

**Unoszenie nóg na boki**

Pozycja jak w ćwiczeniu z wyrzutami nóg, z tym że nie wykonuje się ich do tyłu, lecz na boki. Po zakończeniu nie przysługuje nawet minuta odpoczynku.



# Traumeel® S



**bóle mięśni, urazy**

## Jak złagodzić dolegliwości?



### Traumeel® S

homeopatyczny preparat złożony, działa:

**przeciwbólowo  
przeciwzapalnie  
przeciwobrzękowo**

### Traumeel® S

skuteczny w leczeniu takich kontuzji, jak:

**naciągnięcia, naderwania mięśni  
stłuczenia  
skręcenia  
zwichnięcia**

Więcej informacji o zdrowiu i nowoczesnej homeopatii na stronie [www.leczsiezdrowo.pl](http://www.leczsiezdrowo.pl)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania i przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych, dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Heel Polska Sp. z o.o., ul. Poleczki 21, 02-822 Warszawa  
Tel. (022) 545 07 07, [www.heel.pl](http://www.heel.pl), [www.leczsiezdrowo.pl](http://www.leczsiezdrowo.pl)



# TS

**FITNESS»Ćwiczenia komandosa**

7



**Pompki szerokie**

Inaczej nazywane chińskimi. Nogi i ręce w miarę szeroko, tempo w miarę szybkie. Jeśli przetrzymasz, czeka cię niespodzianka...

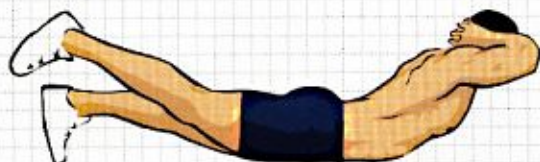
**Pompki wąskie**

... czyli klasyczne pompki, jakich nauczył cię twój pierwszy wuefista. Pompujesz!



8

9



**Jednoczesne uniesienie nóg i głowy**

Jesteś tak padnięty, że nie możesz się podnieść? To dobrze, czas na ćwiczenie w leżeniu. Połóż się na brzuchu, ręce spleć na potylicy. Głowę i złączone nogi unosz jednocześnie maksymalnie do góry.

**Skrety tułowia w leżeniu**

Nie wstawaj, tylko połóż się tym razem na plecach. Nogi złącz (tak, żeby przylegały do siebie uda i kostki) i podpieraj lekko uniesiony tułów raz z jednej, raz z drugiej strony.



10

11



**Brzuszek**

A na koniec zrób jeszcze kilka brzuszków (ewentualnie spień brzucha), z rękami splecionymi z tyłu głowy i uśmiechem na twarzy. Przecież przed tobą jeszcze tylko dwie serie!

▲ wysilek, wytchnienie ►

**sportingbet.com**



**TS****SPORT» Bądź aktywny!**

Tekst: Rafał Jemielita

**» ŁUCZNICTWO**

Oto zdrowy ruch na świeżym powietrzu. Nie chodzi oczywiście o zabawę w strzelanie z plastikowego małżeństwa ze sklepu dla dzieciaków. Łuk ma wiele odmian (klasyczny olimpijski, refleksyjny, bloczkowy, angielski prosty itd.), a trafienie do tarczy – choć pozornie wygląda na proste, wręcz banalne – wymaga ciągłego ćwiczenia i naprawdę niezłej krzepy. Przy strzelaniu można się sporo nachodzić – to po pierwsze, ale najwięcej kalorii traci się przy... naprężeniu cięciwy. Początkujący zaczynają od cięciw 35-funtowych (naciąg około 17 kg), a ci najbardziej wytrwali używają luków 80-funtowych. Szarpną cięciwę z siłą blisko 40 kilogramów, co łatwo przeliczyć na obciążniki w maszynach na siłowni. Dlatego regularne ćwiczenia z lukiem doskonale wyrabiają mięśnie ramion, przedramion i klatki piersiowej. Na pewno poprawiają też koncentrację, a zawody strzeleckie, nawet we własnym gronie i zupełnie prywatnie, dodają adrenaliny skuteczniej niż oglądanie meczów piłkarskich przed telewizorem. Strzał strzałowi nierówny – jedni strzelają wyłącznie do celu, inni bawią zaś strzelanie na odległość. Jak daleko może polecieć strzała?

Zazwyczaj na kilkadziesiąt metrów, ale górna granica strzału jest niebotyczna i naprawdę nie różni się od możliwości... karabinu. Amerykanin Harry Drake, rekordzista świata w tej nietypowej konkurencji, posłał strzałę na odległość aż 1854 metrów. Na prawie dwa kilometry!

Łucznictwo można uprawiać zupełnie rekreacyjnie, ba, włączyć do tej zabawy nawet dzieciaki. Grupowo można bawić się w tzw. field archery i forest round (z angielskiego łucznictwo polowe) – bezkrwawe łowy ze strzelaniem do tarcz okrągłych lub tarcz przypo-

minających sylwetki zwierząt. Z łuku można też korzystać znacznie bardziej forsownie. Chodzi oczywiście o strzelanie z końskiego grzbietu (horse archery). Trafienie strzałą w małą tarczę (średnica zaledwie 90 cm) stojącą w odległości kilkunastu metrów to spore wyzwanie nawet w normalnych warunkach, a co dopiero z perspektywy bezwładnie podskakującego siodła. Strzelanie do celu utrudnia też kształt specjalnie wyznaczonego toru – tarcza stoi z boku, a jeździec może strzelać wyłącznie w pozycji półskrajonej (z boku), nigdy nad głową konia. To trochę jak prowadzenie samochodu w korku bez użycia rąk. Jest możliwe, ale na pewno arcytrudne.

## Wiosenne ruchy

Wiosna. W końcu drgnęły słupki w termometrach, śnieg topnieje, a dzień przestał przypominać mroźną i czarną noc. Kończy się wprawdzie ulubiony przez 90 procent męskiej populacji sezon narciarski, ale za to zaczyna czas (nie mniej lubianych) sportów letnich. Co na rozgrzewkę?





# TS

**SPORT** » Bądź aktywny



## » BIEGI

Sto tysięcy biegaczy. Pod względem popularności biegania Nowy Jork przebija każde miasto na świecie. Ekstremaliści kochają maratony i biegi szybkościowe, ale playboje nie zawsze muszą się spieszyć. Dlatego polecamy wam zwykłe rolki lub – jeśli ktoś uważa, że to dziecinne i wrotki mu nie pasują – bieganie na nartorolkach, czyli roller skiing. Dyscyplina jest bardzo popularna w Skandynawii, bo Szwedzi i Finowie są rozkocharani w zimowej jeździe na biegówkach. Kiedy śnieg stopnieje, nie chcą rezygnować ze swoich pasji i zakładają na nogi nartorolki. Biega się z użyciem słynnego kroku łyżwowego. Wystarczy, że przynajmniej raz w życiu oglądaliście biathlonistów w akcji, żeby zrozumieć, ile można przy tym stracić kalorii. Godzina biegu na rollerach działa skuteczniej niż tydzień na siłowni. W biegu trzeba bowiem uruchomić wszystkie



mięśnie – od nóg przez brzuch po szyję i ramiona. Roller-skiing można uprawiać na asfalcie, ale niektóre modele „letnich nart” mają duże koła i służą do szaleństw w terenie. Dobrze jeżdżący na carwingach mogą spróbować jazdy po trawiastym stoku. Nartorolki potrafią idealnie zastąpić narty! Macie nadwagę? Bieganie pomoże w rzuceniu zbędnych kilogramów. Nie chodzi o totalne katowanie i sprint na dystansie maratońskim, lecz interwałowy jogging dla początkujących (tzw. marszobiegi). Zasada jest bardzo prosta – bieg przeplatamy dla uspokojenia organizmu dynamicznym marszem. Zaczynamy od 2–3 minut biegu i wydłużamy poszczególne sekwencje aż do kwadransa (za każdym razem marsz rozluźniający trwa 3 minuty). Zalety? Ta najważniejsza to dostarczanie ogromnej ilości tlenu, który pomaga w spalaniu tłuszczu. Z wyjątkiem butów do takiego treningu nie potrzeba też żadnego specjalistycznego wyposażenia.

## Outdoor z Pele

Pele firmuje najnowszą kolekcję tekstyliów i butów z logo **Pumy**. Jego nazwisko znajdziecie też na butach do aktywności poza boiskiem. Płaska podeszwa, idealna przyczepność i wygoda. Buty do chodzenia wszędzie (no, może prawie wszędzie).

**Cena w Polsce 299 zł**



## Na zimno i na wiatr

Kurtka **Bergson Diamond Peak** wykonana jest z materiału StormShellIT, który doskonale izoluje przed przewiewaniem. Kurtka ma dwie kieszenie, wzmocnienia na ramionach i wentylację pod pachami.

**Cena 349 zł**



## Na każdy teren

Buty **Hi Tec Multiterre Low** mają zamszową cholewkę, miękką skórzany kołnierzyk i wzmocnienia polimerowe na palcach i pięcie. Przed odbiciami stopy zabezpiecza wzmocniona włóknem węglowym podeszwa zewnętrzna i wyjmowana wkładka Comfort-Tec.

**Cena 249 zł**

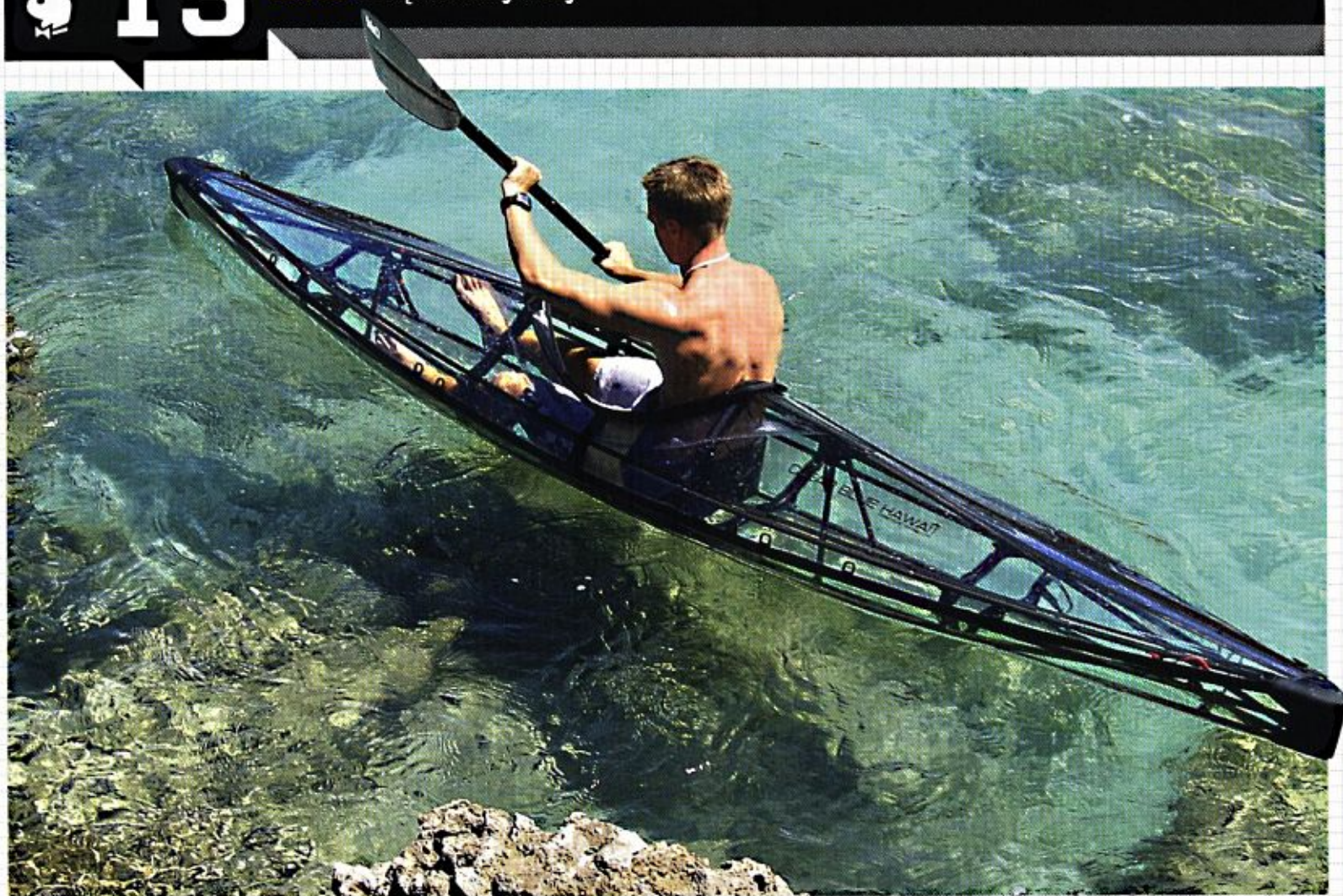






# TS

SPORT » Bądź aktywny



## » KAJAKI

Na koniec coś dla wodniaków, czyli kajaki. Jeżeli w pobliżu jest rzeka lub jezioro, to warto uzupełnić ćwiczenia fitnessowe właśnie cyklicznym pływaniem. Uzupełnić, a nie zastąpić! W kajaku pracuje głównie górna część ciała, a nogom i brzuchowi niestety trzeba poświęcić dodatkową uwagę. Na siłowni lub za pomocą tzw. suchych wiosel, które są na tyle małe, że zmieszczą się w każdym domu. Co jest na topie? Najmodniejsze są oczywiście kajaki ekstremalne, „na spienioną wodę”. Dotąd były jednoosobowe, więc z pływania rodzinnego trzeba było zrezygnować. Ale to już przeszłość. Niemiecka firma Eskimo zbudowała pierwszy na świecie dwuosobowy kajak do waterpolo. Model Topoduo waży 30 kilogramów, ma 3,7 metra długości i może przewozić 505 litrów bagażu. Co to znaczy? Kajak starcza na potrzeby maxi i minikajakarzy, którzy wożą ze sobą namiot, spiwory oraz turystyczną kuchnię. Na weekendowe spływy – ideal. Amerykanie wolą za to pływanie po morzu. Im jest oczywiście łatwiej, bo i wybrzeża mają więcej, no i obydwie amerykańskie oceany są też jakby cieplejsze. Nie zmienia to faktu, że kajakiem – oczywiście przedłużonym, z dodatkowymi komorami wypornościowymi i szczelnym fartuchem – można wybrać się także w morze. Na początek zalecamy wyprawy co najwyżej na zatokę,

bo na falach pływa się zupełnie inaczej, trzeba też nauczyć się nawigacji (tej zwyczajnej, nie tylko z użyciem GPS). Na zatoce, nawet w zimnym Bałtyku, warto zabłysnąć kajakowym hitem z USA – całkowicie przezroczystym kajakiem Clear Blue Hawai. Do jego budowy wykorzystano tworzywo, z którego produkuje się owiewki do niewidzialnych samolotów myśliwskich Stealth. Jest nie tylko niezwykle odporne na zarysowania i przebicie, wytrzymuje nawet uderzenie o ziemię przy wyrzuceniu z samochodu jadącego z prędkością 120 km/h. W „Clear Blue Hawai” produkują przezroczyste kajaki składane Napali! Ceny od 1,5 (za modele najprostsze) do 5 tysięcy dolarów. Można zabłysnąć, także pojemnością portfela...

## Gdzie pływać ekstremalnie?

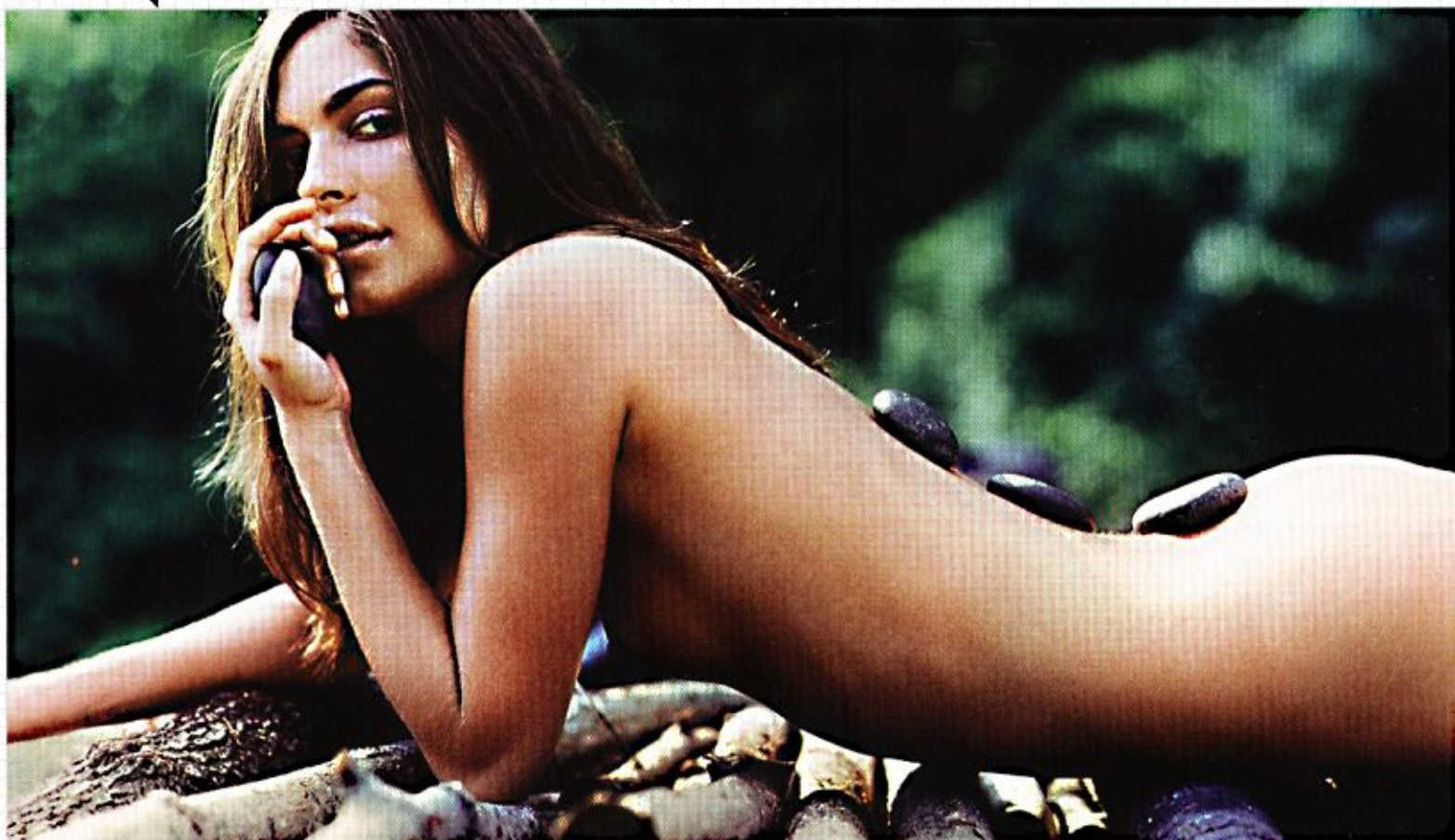
Rzeki o tzw. charakterze górskim znajdziemy na Pomorzu (Wieprza, Drawa), a w Krakowie można przez okragły rok korzystać z zamkniętego toru kajakowego „KKK”. Ma 220 metrów długości, ruchome przeszkody i możliwość korygowania siły strumienia wody. Na krótkie wypadki zagraniczne nadają się rzeki w Austrii (Saalach, okolice Salzburga, w Karyntii, Dolnej Austrii, w Styrii oraz Tyrolu. Dla kajakarzy to wodny raj.





**TS****RELAKS » Gdzie go zaznać?**

Tekst: Marcin Klimkowski



## WySpa szczęścia

Jeśli zabierzesz swoją dziewczynę do spa, oszaleje ze szczęścia. Jeśli już się tam z nią znajdziesz i zdecydujesz poddać tamtejszym zabiegom, ty także oszalejesz. W spa mężczyzna ma bowiem czego szukać.

Kiedyś ludzie udawali się do wód, dziś jeżdżą do spa – kompleksu basenów, saun, salonów masażu i gabinetów kosmetycznych. Nie lekceważ tej mody. Nawet, jeśli wizyta w ośrodku wydaje ci się kobiecą fanaberią. Porzuć stereotypy i oddaj się w ręce specjalistów. W profesjonalnym spa nie tylko potrafią sprawić, że twoje ciało odżyje. Nie do końca wiadomo jak, ale umieją również pomóc duchowi, odstresować, rozluźnić i wprowadzić w błogi nastrój.

### **BASEN**

Podstawą w ośrodkach spa są baseny i sauny. Zdecydowanie różnią się jednak od tego, czego możesz oczekiwać od osiedlowej pływalni (choćby była nowoczesna). Samo oświetlenie – aromatyzowanymi świecami i stłumionym punktowym światłem – sprawia, że czujesz się lepiej. Do tego dochodzi relaksująca muzyka. Oprócz basenów do uprawiania sportu są również mniejsze, wyposażone w urządzenia do hydromasażu, z wodą o różnej temperaturze. Dzięki temu można zdecydować się akurat na to, co najlepiej działa na ciało.

### **SAUNA I MASAŻ**

Potem przychodzi czas na saunę. Z fińskiej (suchej) lub tureckiej (parowej) trafiasz pod lodowaty prysznic, który ujędrni skórę i otrzeźwi cię po fali gorąca, a następnie na masaż. W rozmaitych spa proponują różne zabiegi. Można zdecydować się na masaże konwencjonalne, lecznicze, tajskie, z użyciem olejków nawilżających lub na sucho. Można poddać się zabiegowi refleksoterapii (uciskając znajdujące się na stopach receptory, masażysta usuwa dolegliwości innych części ciała) lub masażowi polinezyjskiemu, który łączy nacieranie olejkami, masaż pleców i ramion wykonywany dłońmi, a wszystko to w rytm polinezyjskiej muzyki. Efekty? Mija ból pleców, zmniejsza się stres. Ciało jest odprężone i nawilżone, skóra gładka i miłsza w dotyku. Także męska! Podobne efekty daje japoński masaż shiatsu. Masażysta naciska odpowiednie punkty na ciele, co skutkuje złagodzeniem problemów, takich jak np. zbyt napięte mięśni twarzy spowodowane zazwyczaj przez stres. Z tym ostatnim walczy się zresztą w spa najbardziej radykalnie, bo to w stresie większość lekarzy upatruje problemów z bólem głowy, bólami mięśni i kręgosłupa i dziesiątkami innych dolegliwości. Żeby zwalczyć stres, można się poddać masażowi

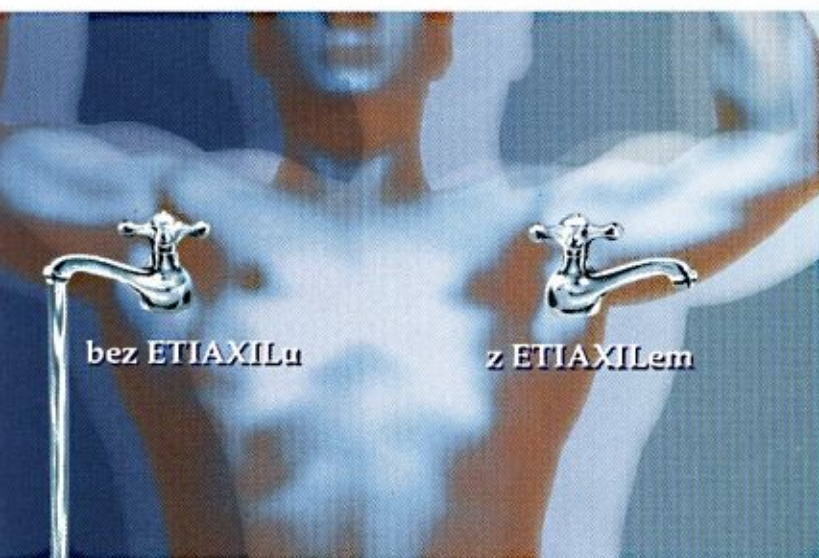


**Nawet, jeśli wizyta w spa wydaje ci się kobiecą fanaberią, porzuć stereotypy i zaufaj specjalistom. Nie tylko sprawią, że twoje ciało odżyje, ale pomogą też duchowi, odstresują, rozluźnią, zrelaksują.**

FOT: EASTNEWS



# ETIAXIL bez KŁOPOTU



**ETIAXIL – zaawansowany regulator pocenia**

**ETIAXIL** jest unikalnym i absolutnie bezpiecznym produktem. Jest w 100% skuteczny. Zawsze.

Działanie polega na lokalnym „usypianiu” gruczołów potowych. Nie blokuje całkowicie procesu perspiracji, a jedynie spowalnia go i kontroluje. ETIAXIL jest bezzapachowy – możesz go stosować ze swoimi ulubionymi perfumami.

ETIAXIL używa się 1-3 razy w tygodniu. To wystarczy abyś zapomniał o zapachu swojego potu.



do stóp



do pach



do dłoni

**Miliony ludzi na całym świecie przekonało się o jego skuteczności!**

## Adresy perfumerii Douglas:

BYDGOSZCZ • Galeria Pomorska; GDAŃSK • Alfa Centrum • C. H. Morena; GDYNIA • ul. Świętojańska 53; KATOWICE • ul. Stawowa 13; KIELCE • Galeria Echo; KRAKÓW • C. H. Czyżyny; ŁÓDŹ • Galeria Łódzka; POZNAŃ • Stary Browar • C. H. Plaża; RZESZÓW • Galeria Graffica; SZCZECIN • Galaxy Centrum; TORUŃ • ul. Szeroka 24; WARSZAWA • C. H. Wola Park • Galeria Mokotów • ul. Chmielna 1/3 • C. H. Arkadia; WROCŁAW • Auchan Bielany Park • Galeria Dominikańska

Produkt również dostępny w aptekach lub możesz go zamówić pod nr. tel.: (22) 812 61 62, 812 54 80 WWW.ASPEN.NET.PL

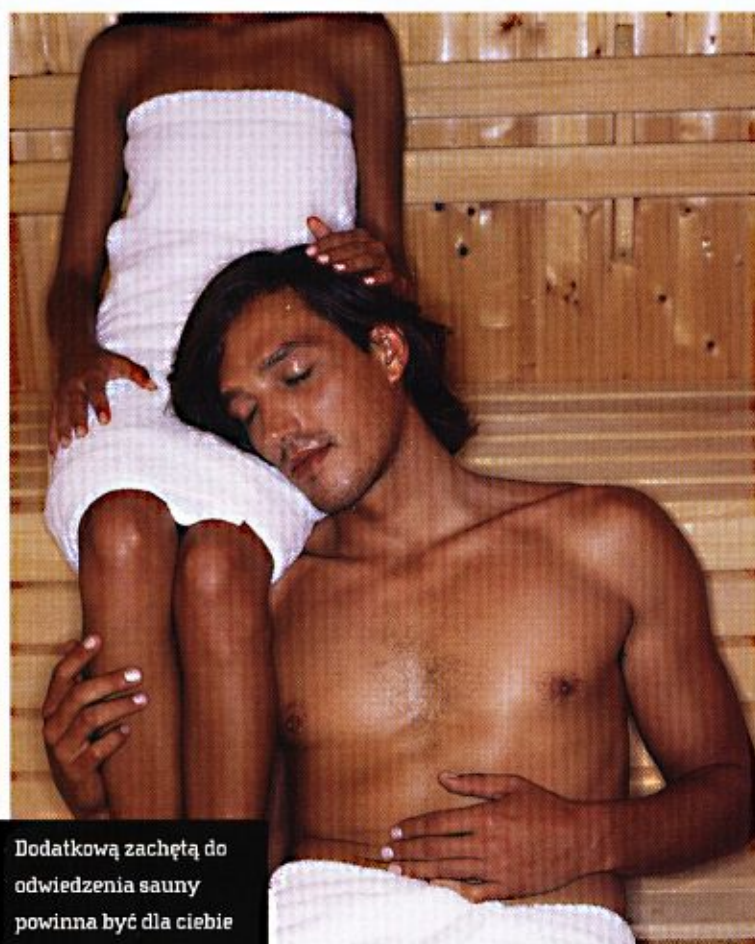


Perfumerie  
**Douglas**



# TS

RELAKS » Gdzie go zaznać?



Dodatkową zachętą do odwiedzenia sauny powinna być dla ciebie informacja, że możesz się do niej wybrać wraz z partnerką. Będzie podwójnie gorąco.

czaszkowo-krzyżowemu. Masażysta bardzo delikatnie uciska czaszkę, dzięki czemu zwiększa się ilość wydzielanego płynu mózgowo-rdzeniowego, co pomaga na zaburzenia koncentracji i pamięci, bezsenność i uporczywe bóle głowy. Ostatnio w spa często stosuje się masaż gorącymi kamieniami. Okrągłe bazaltowe kamienie pochodzenia wulkanicznego ślizgają się po skórze. Specjalista rozkłada je w odpowiednich punktach na plecach (a potem na brzuchu). Zabieg trwa półtorej godziny, a jego efektem jest głębokie rozluźnienie, uczucie błogostanu i spokoju. Gorące kamienie rozszerzają naczynia krwionośne, co zwiększa przepływ krwi i dotlenienie całego organizmu.

## ZABIEGI

Oprócz masażu w spa można skorzystać z leczniczych kąpiei błotnych, z użyciem alg morskich i soli z mórz (np. Martwego), a także klasycznych oczyszczających zabiegów kosmetycznych. Dobre spa oferują konsultację dermatologiczną – dyplomowany lekarz dermatolog najlepiej nam powie, czego nasze ciało może potrzebować. Można jeszcze skorzystać z biczów szkockich, masażu odchudzających brzucha, manicure, pedicure (kobiety uwielbiają wypielęgnowane męskie dłonie i stopy) oraz poćwiczyć trochę ostrzej, żeby zrzucić zbędne kilogramy. W sąsiedztwie saun, basenów, gabinetów masażystów i kosmetyczek, w najlepszych ośrodkach znajdują się bowiem siłownie, a nierzadko także sale sportowe, w których można grać w koszykówkę, siatkówkę, futsal lub squasha. A wieczorem? Po całym dniu zabiegów można się wreszcie udać na zasłużony odpoczynek do eleganckiego pokoju hotelowego. No, chyba że do spa nie przyjechało się samemu.

dla urody,  
dla wygranej ▶

**sportingbet.com**





# Seks i zdrowie – prawdy i mity

Wpływowi seksu na organizm ludzki towarzyszą dziesiątki mitów. Postarajmy się rozwiązać lub potwierdzić przynajmniej kilka z nich. Prawd potwierdzonych przez naukowców nigdy dosyć.

## »UPRAWIAJĄC SEKS MOŻNA SIĘ ODCHUDZIĆ



Tylko gdyby nie wychodzić z łóżka ani na minutę i nic nie jeść. Choć pocałunek oznacza utratę 12 kcal, a stosunek seksualny wraz z grą wstępną aż 200 kcal – to żaden uczony nie udowodnił jeszcze wpływu seksu na spadek wagi rozumiany jako zmniejszenie się ilości tkanki tłuszczowej. Być może żaden tego nie próbował.

## »ZESTRESOWANY CZŁOWIEK MA MNIEJSZĄ OCHOTĘ NA SEKS



Uczeni dawno odkryli, że testosteron, hormon seksu, blokowany jest przez hormon stresu kortyzol. Warto jednak wiedzieć, że wzrost poziomu testosteronu obniży poziom kortyzolu, czyli że na stres najlepszy jest... seks.

## »SEKS CZYNI SZCZĘŚLIWSZYM



Podczas orgazmu do organizmu wydzielana jest cała masa hormonów o działaniu „uszczęśliwiającym”. Najważniejszy (i wydzielany najobficiej) nazywa się fenyloetyloamina, mówi się o nim hormon szczęścia, a powoduje euforię i radość.

## »SEKSUALNA FASCYNACJA MOŻE TRWAĆ WIECZNIE



Z chemicznego punktu widzenia – fałsz. Wydzielane podczas orgazmu fenyloetyloamina i dopamina organizm zaczyna uwielbiać i domaga się ich coraz więcej. Stąd ciągła potrzeba chodzenia do łóżka z nowo poznanym partnerem/partnerką. Jednak po kilku latach organizm uodparnia się na działanie hormonów i nawet ich zwiększone dawki (czyli więcej seksu) już człowieka nie ruszają. Pożądanie w znanej do tej pory młodzieńczej i szaleńczej formie powoli ustępuje miejsca przywiązaniu. Jednak z metafizycznego punktu widzenia fascynacja może trwać całe życie. Wystarczy zapytać pary, które spędziły ze sobą więcej niż kilka lat i wciąż pragną się jednakowo.

## »SEKS POPRAWIA KONDYCJĘ



Z wielu powodów i na różne sposoby. Choćby dlatego, że podczas uprawiania seksu płuca absorbują dużo więcej tlenu, który trafia do krwi. Po drugie seks podwyższa ciśnienie krwi, a tym samym poprawia wytrzymałość mięśnia sercowego. Wreszcie po trzecie angażuje większość mięśni.

## »IM DŁUŻSZY SEKS, TYM WIĘKSZA SATYSFAKCJA



Tak może oczywiście być, ale nie musi. Żadne badania nie wykazały zwiększenia satysfakcji seksualnej w związku z przedłużaniem stosunku. Temat jest sprawą całkowicie indywidualną.



## V Zjazd Reklamy w Zakopanem



Wszyscy uczestnicy Zjazdu ledwo zmieścili się w kadrze

W pierwszy weekend marca spotkali się w Zakopanem przedstawiciele polskich mediów i reklamy. W tym roku dołączył do nich także PLAYBOY! Podczas tej imprezy uczestnicy zmagali się ze sobą nie w twardych negocjacjach, ale na górskim stoku. W pewnych konkurencjach nie mieliśmy sobie równych!



Ale zjazd!



Organizator imprezy Jakub Furmaniak



Omenaa Mensah w tatrzańskich śniegach



Silna drużyna PLAYBOYA ze zwyciężką Ewelina Stefańska i jej snowboardem



Czek na becikowe od RMF FM



Ireneusz Bieleninik wodzi rej wśród uczestników



Taniec z gwiazdami na śniegu



Zjazd cen w Radiu Zet

## V Urodzinowa ruletka w hotelu Hyatt



Urodzinowe życzenia wyśpiewał Andrzej Piaseczny

25 lutego w warszawskim hotelu Hyatt odbyło się szczególne przyjęcie. Pierwszą rocznicę urodzin obchodziło tamtejsze kasyno. Z tej okazji Casinos Poland zorganizowało wspaniałą imprezę, na której nie zabrakło gwiazd show-biznesu oraz najrozmaitszych atrakcji. Życzymy sto lat!



Polska mistrzyni fitness Katarzyna Kozakiewicz



Katarzyna Dragowska (MMP) i Urszula Wilk (dyr. marketingu MMP)

Pokaz najnowszej kolekcji Deni Cler



## V Good night and good luck



Królików PLAYBOYA nie może zabraknąć podczas żadnego ważnego wydarzenia



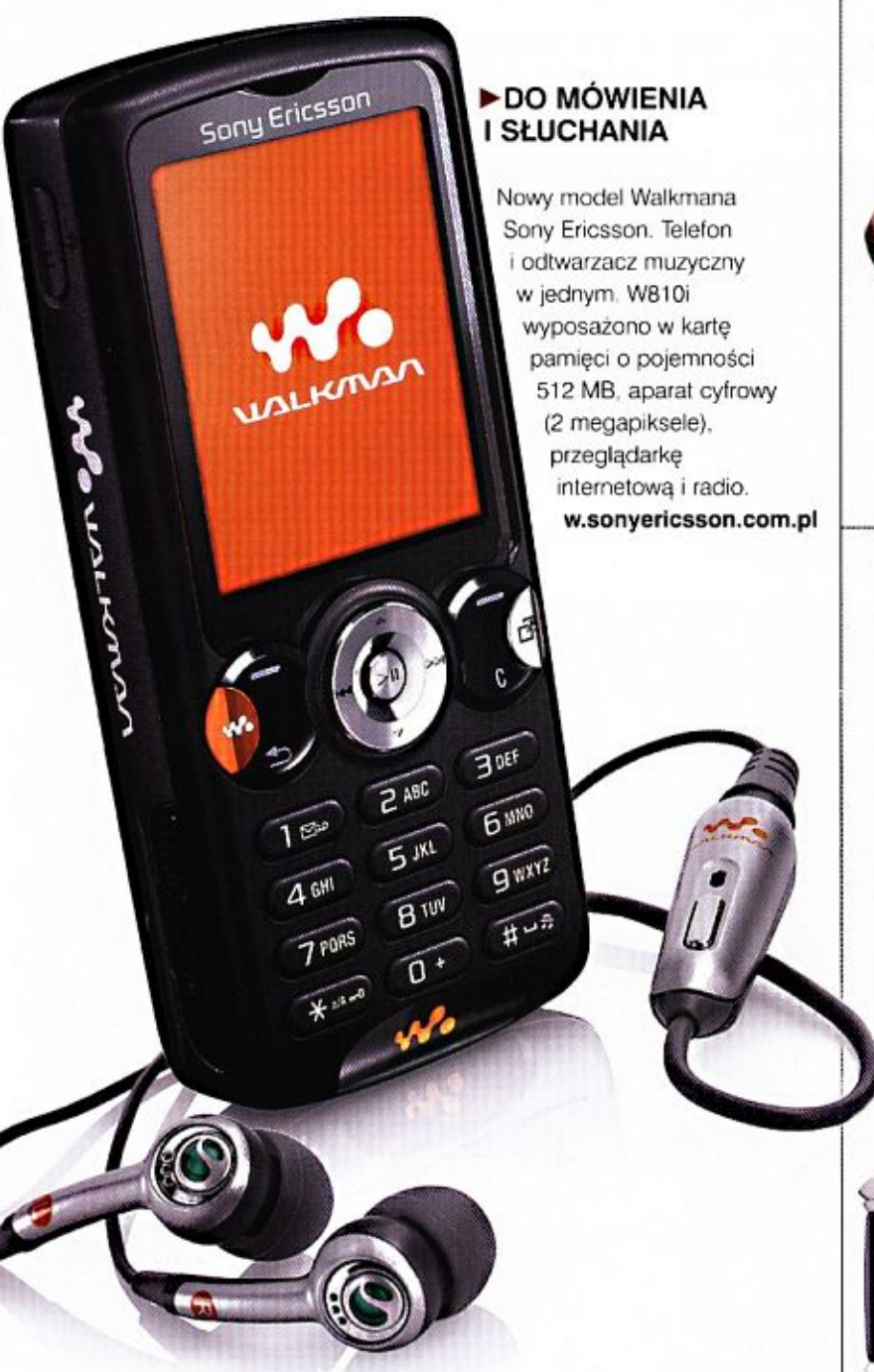
Odtwórca jednej z głównych ról David Strathairn

9 lutego w Warszawie odbyła się premiera filmu *Good night and good luck* (reż. George Clooney). Pokaz zaszczylił swą obecnością David Strathairn – jedna z gwiazd filmu.



Danuta Stenka z mężem

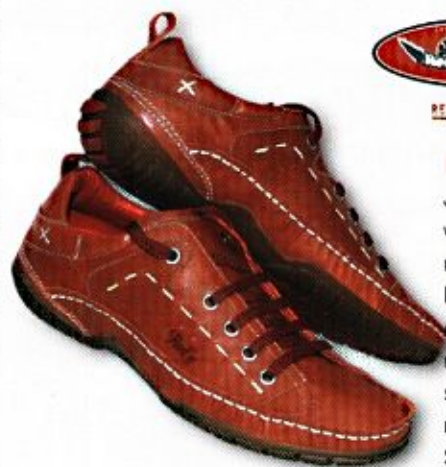




### ► DO MÓWIENIA I SŁUCHANIA

Nowy model Walkmana Sony Ericsson. Telefon i odtwarzacz muzyczny w jednym. W810i wyposażono w kartę pamięci o pojemności 512 MB, aparat cyfrowy (2 megapiksele), przeglądarkę internetową i radio.

[w.sonyericsson.com.pl](http://w.sonyericsson.com.pl)

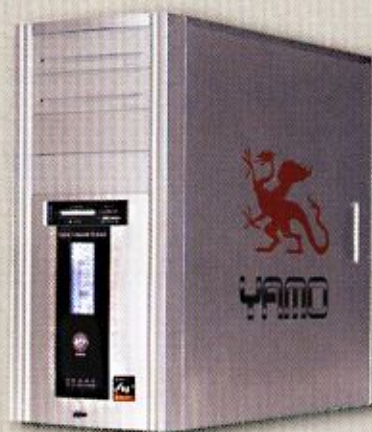


### ► PRZYGOTUJ SIĘ

Już wkrótce pojawi się w polskich sklepach nowa marka butów Red'y. Niepowtarzalne modele (takie jak prezentowany przez nas Texas 02) wykonane są zawsze z materiałów najwyższej jakości. Sieć sprzedaży na [www.redyshoes.com](http://www.redyshoes.com)

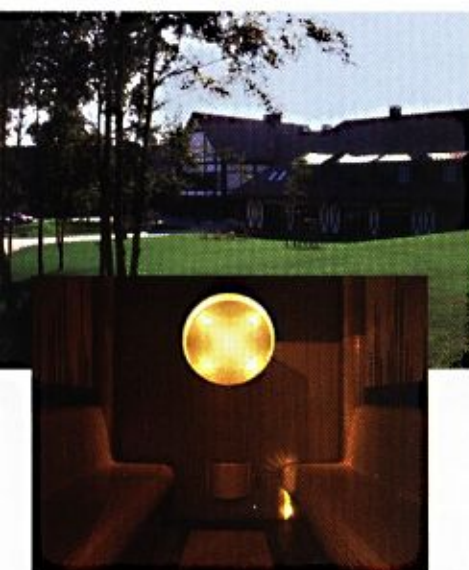
### ► YAMO ENGINE 607

Komputer z superwydajnym procesorem AMD i dwiema kartami graficznymi zadowoli miłośników kina domowego oraz gier i multimedii. Dzięki zastosowanym technologiom filmy, prezentacje i gry będą jeszcze bardziej wciągające niż dotychczas. [www.yamo.pl](http://www.yamo.pl)  
**Cena 4799 zł**



### ► CENNE JAK CZAS

Quadro Doxa to kolekcja bardzo eleganckich zegarków mechanicznych z automatycznym naciąganiem. Dekiel pokryto szafirowym szkłem, przez które można oglądać mechanizm. Wodoszczelność do 50 metrów. Wersja z chronometrem posiada szwajcarski certyfikat C.O.S.C.



### ► MĘSKI WYPAD

Mazurski Dom Leśny należący do kompleksu Hotelu SPA Dr Irena Eris jest idealnym miejscem do spędzenia czasu w gronie przyjaciół lub partnerów biznesowych. Dwupoziomowe domki z drewnianych bali zapewniają gościom niczym nieskrępowaną intymność. Uroki okolicy, liczne atrakcje i zabiegi SPA czynią pobyt w Domu Leśnym niezwykle atrakcyjnym. Więcej informacji: [www.hotelspa.pl](http://www.hotelspa.pl)

### ► ZAWSZE MODNE

Śnieżnobiałe futerko wykonane nowoczesną technologią z oryloga ze wstawkami z lisa.  
**Cena 3300 zł**



Andrzej Jedynak





## ► ELEKTRONICZNA SEKRETARKA

Nie zaparzy kawy, ale przepisz za ciebie każdy drukowany tekst. Program FineReader 8.0 w ciągu 1 minuty umożliwi ci zeskanowanie dowolnej strony. Bezpłatną wersję testową programu znajdziesz na [www.finereader.pl](http://www.finereader.pl)



## ► MASZYN Z KALENDARZA

Wszystko może być sztuką. Nawet pilarki i kosy mechaniczne. W dłoniach przystojnych mężczyzn i w towarzystwie zniechęlająco pięknych kobiet zyskały nowy artystyczny wymiar. Zdjęcia do kalendarza Stihl są dziełem niemieckiego fotografa Hansa Petera Schneidera. [www.stihl.pl](http://www.stihl.pl)



## ► BUSINESS ROLLER

Idealna torba na krótkie wyjazdy w interesach. Wyposażona w teleskopową wygodną rączkę oraz odpinaną torbę biurową na laptopa i niezbędne dokumenty. [www.tatonka.pl](http://www.tatonka.pl)  
Cena 689 zł



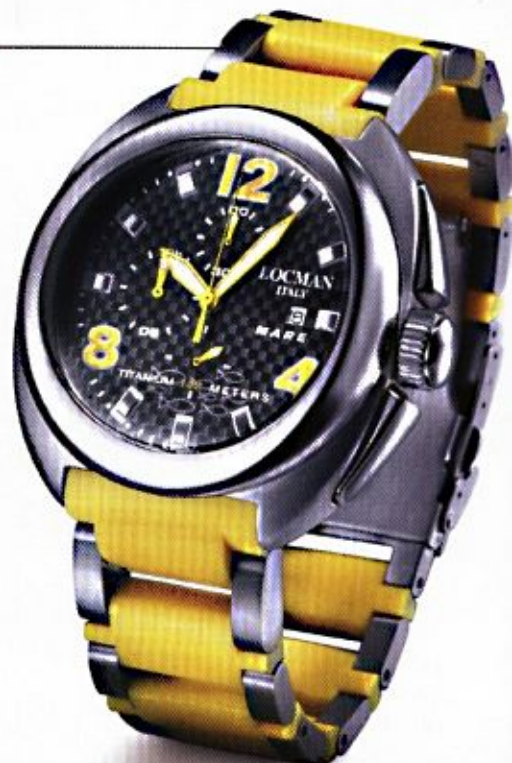
## ► PRZEZ 24 GODZINY

Na podstawie kultowego serialu powstała gra 24: The Game z oryginalnymi głosami aktorów. Zostanie ona wydana w polskiej wersji językowej. Gra ujawnia fanom serialu wiele zaskakujących tajemnic i nieprzerwanie trzyma w napięciu. [www.playstation.pl](http://www.playstation.pl)



## ► MARKA VIP-ÓW

Włoskie zegarki Locman wyróżniają się stylem i doskonałymi materiałami, z których są zrobione. Prezentowany model Mare swoją lekkość i trwałość zawdzięcza bransolecie i kopercie z tytanu. Wodoodporność do 100 metrów głębokości. [www.locman.it](http://www.locman.it)



## ► MODNA I TRWAŁA

Bizuteria Lotus Man została stworzona dzięki nowoczesnym technologiom kosmicznym, które pozwoliły połączyć najwyższej jakości stal z powłoką tytanową oraz spiekem ceramicznym. [www.festina.pl](http://www.festina.pl)  
Cena kompletu 229 zł



## ► KOLORY MUZYKI

Odtwarzacz MP3 Trak DMP-515VR ma duży wyświetlacz, wymienną kolorową obudowę (do wyboru niebieska, żółta i zielona) oraz klips ułatwiający mocowanie. Interfejs USB 2.0 pozwala na szybką transmisję danych z komputerem. Cena jeszcze nieznana







## LIST MIESIĄCA

**S**iedząc ostatnio w kolejce u fryzjera zaobserwowałem bardzo ciekawą rzecz. Stwierdziłem mianowicie, że są jeszcze na świecie faceci, którzy boją się lub wstydzą sięgnąć po PLAYBOYA. No bo jak inaczej wytłumaczyć fakt, że na stoliku leżą trzy czasopisma – „Pani”, „Chwila dla Ciebie” i PLAYBOY. Pytanie – co czyta facet, który ma około trzydziestki i siedzi naprzeciwko mnie? Oczywiście „Panią” i „Chwilę dla Ciebie”! PLAYBOY leży nietknięty. No to chwytam gazetę i patrzę na gościa ukradkiem, a on pewnie myśli, że jak otworzę pierwszą stronę to wystrzelą cycki na sprężynach! Do czego zmierzam? Ano do tego, że tak naprawdę wielu facetów nie ma zielonego pojęcia, co to jest PLAYBOY. Nie wiedzą nic o superartykułach, świetnych wiadomościach i felietonach. Po prostu myślą, że PLAYBOY to tylko zdjęcia rozebranych kobiet. Faktem jest, że miło zobaczyć zdjęcia pięknych dziewcząt zrobione w takim stylu jak nigdzie indziej, ale to chyba w dzisiejszym świecie nie jest uznawane za zboczenie – prawda?

Z pozdrowieniami

JACEK NOWAKOWSKI

W tym numerze perfumy **DEL MAR** – **BALDESSARINI** ufundowane przez COSMOPOLITAN COSMETICS otrzymuje Pan Jacek Nowakowski, a zestaw kosmetyków **CLEARASIL** ufundowany przez BOOTS HEALTHCARE Michał Jankowiecki.



W majowym wydaniu autorzy opublikowanych listów otrzymają telefony **SIEMENS GIGASET SL 550** ufundowane przez Siemens Sp. z o.o.

**SPROSTOWANIE**  
Bardzo przepraszamy firmę **BOOTS HEALTHCARE**, fundatora zestawu kosmetyków **CLEARASIL** – nagrody w konkursie „Drogi Playboju”, za nieumyślne podanie złej nazwy sponsora nagrody w marcowym wydaniu magazynu.

**T**rzeba przyznać, że polskie dziewczyny dojrzewają bardzo szybko. Skoro marcowa Playmate już jako 19-latką zniewala swym seksapilem, co będzie, gdy skończy 25 lat? Dziewczyna super, bije z niej świeżość i młodość, i oby taka pozostała jak najdłużej. A klimat sesji można zawdzięczać jedynej i najlepszej – Marlenie Bielińskiej.

MATEUSZ Z WŁOCŁAWKA

**PLAYBOY W PRENUMERACIE – TANIEJ I NA TELEFON!** 12 numerów PLAYBOYA kosztuje **119,40 zł.** W rocznej prenumeracie tylko **99 zł.** A zatem prenumeratorem otrzymuje **dwa numery PLAYBOYA gratis!** Aby zamówić prenumeratę, wystarczy zadzwonić: **(0 67) 210 86 59**

**Z**namy się już 6 lat. Pozwoliście mi poznać najpiękniejsze kobiety Polski i świata, najlepsze samochody i najdroższe gadżety (z tego wszystkiego stać mnie tylko na kobietę!). Towarzyszyliście mi w szkole, na imprezkach, w domu, a ostatnio nawet w pracy, dzięki czemu czas mija szybciej i przyjemniej. Kupilem

właśnie wasz najnowszy numer. Jak zwykle moją uwagę przyciągnęła piękna kobieta na okładce. Była to Edyta. Na dodatek dwie sesje z jej udziałem! Jednak większą frajdę sprawila mi Playmate. Panowie! Zdjęcie ze strony 86 jest ZAJEBISTE!!! Aha i świetny wywiad z Pierce'em Brosnanem. Szkoda, że już nie będzie grał 007.

Czy oni nie rozumieją, że nawet Bond się starzeje? Dla mnie Brosnan mógłby być w dalszym ciągu nieco starszym, ale i tak najlepszym w swoim fachu agentem. Wydaje mi się, że to ludzie od Bondy są za starzy, żeby w dalszym ciągu kręcić filmy o tajemnym agencie 007.

MICHAŁ JANKOWIECKI

## PLAYBOY

EDYCJA POLSKA

ADRES REDAKCJI: ul. Wilcza 50/52, 00-679 Warszawa, tel. (0 22) 421 10 00, 421 11 11; e-mail: redakcja@playboy.pl

### REDAKCJA

**Marcin Meller** – redaktor naczelny  
**Rafał Księżyk** – zastępca redaktora naczelnego  
**Paweł Palikot** – dyrektor kreatywny  
**Tomasz „Vaciaque” Wójcik** – dyrektor artystyczny  
**Marcin Klimkowski** – redaktor prowadzący  
**Magda Łobodzińska** – sekretariat redakcji  
**Anna Majewska** – fotoreporter  
**Dariusz Zawadzki** – kontakt z edycjami zagranicznymi  
**Rafał Jemielita** – reporter  
**Jerzy Gruchot** – grafik  
**Ewa Baraniewska**  
**Kasia Wiechecka** – producent sesji  
**Marta Jungst** – styl  
**Elżbieta Wygoda** – korekta  
**Joanna Karniewska-Mieciak** – asystentka redaktora naczelnego

### STAL

**WSPÓŁPRACOWNICY**  
**Hanna Bakula**, **Arkadiusz Bartosiak**, **Grzegorz Brzozowicz**, **Leszek Bugajski**, **Dorota Chrobak**, **Łukasz Klinke**, **Piotr Leśniak**, **Tomasz Lewandowski**, **Tomasz Lipko**, **Szymon Majewski**, **Michał Mendyk**, **Dariusz Misiuna**, **Andrzej Mleczko**, **Rafał Nowakowski**, **Krzysztof Ostrowski**, **Piotr Sarzyński**, **Martyna Wojciechowska**, **Konrad J. Zarębski**

### REKLAMA PLAYBOY

tel. (0 22) 421 13 30  
**Monika Ruskowska** – dyrektor  
monika\_ruskowska@marquard.pl  
**Beata Hoch** – asystentka  
**Lucyna Redo** – zastępca dyrektora  
lucyna\_redo@marquard.pl  
**Dagmara Wnuk** – asystentka z-cy dyrektora  
**Anna Dyllicka**, **Magdalena Gnypek**, **Karina Hertel**, **Paulina Plenkiewicz** – zespół

### WYDAWNICTWO

**Marquard Media Polska Sp. z o.o.**  
ul. Wilcza 50/52, 00-679 Warszawa  
**Tomasz Zięba** – prezes

**Beata Milewska** – wydawca

**Agata Blaszczyk** – asystentka wydawcy

**Alicja Skrzypczak** – dyrektor reklamy

### PRODUKCJA

**Adam Kaczyński** – szef produkcji

**Agata Bojanowska** – specjalista ds. produkcji

**Barbara Stykowska** – specjalista ds. produkcji

### DYSTRYBUCJA

**Mikołaj Słoboda** – dyrektor

### MARKETING

**Urszula Wilk** – dyrektor

**Luiza Osińska** – szef produktu

Marquard Media Polska jest Spółką z ograniczoną odpowiedzialnością zarejestrowaną w Krajowym Rejestrze Sądowym pod numerem KRS 4199, o Zarządzie w składzie: Tomasz Zięba (prezesa), Paweł K. Doktor, Albrecht Hengstenberg

### PLAYBOY USA

www.playboyenterprises.com/affiliates

### Hugh M. Hefner

Editor-in-Chief  
**Christopher Napolitano** – Editorial Director  
**Tom Staebler** – Art Director  
**Gary Cole** – Photography Director

### PLAYBOY INTERNATIONAL PUBLISHING

**Alex Vaickus** – President of Global Licensing

**Bob O'Donnell** – Senior Vice President

**David Walker** – Business Manager

**Mary Nastos** – Vice President/Editorial Director

**Eshed Halpern** – Global Licensing Image

**Gabriela Cifuentes** – Rights & Permissions Manager

**Denise Demcsik** – Editorial Services Assistant

### MARQUARD MEDIA A.G.

**POLSKA** CKM, COSMOPOLITAN, JOY, PLAYBOY, SHAPE, VOYAGE, PRZEGLĄD SPORTOWY, TEMPO magazyn sportowy

**NIEMCY** COSMOPOLITAN, JOY, SHAPE, CELEBRITY

**WĘGRY** CKM, JOY, SHAPE, FIET MAMA, HORIZON, PLAYBOY

### PRENUMERATA I SPRZEDAŻ EGZEMPLARZY ARCHIWALNYCH

Winkowski Sp. z o.o., 64-920 Pila  
e-mail: prenumerata@winkowski.pl  
tel. (0 67) 210 86 50, fax: (0 67) 210 86 59

Zainteresowanych otrzymaniem faktury VAT prosimy o kontakt w terminie 7 dni od daty dokonania przelewu

Sprzedż aktualnych i archiwalnych egzemplarzy czasopisma po cenie innej niż cena detaliczna ustalona przez wydawcę jest nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną.

**POCZTA** (kraj): w urzędach pocztowych lub bezpośrednio w listonoszy. Terminy przyjmowania przedpłat do 25.11 (od I kwartału następnego roku); do 25.02 (od II kwartału); do 25.05 (od III kwartału); do 25.08 (na IV kwartał). Szczegółowe informacje i reklamacje w urzędach pocztowych właściwych dla miejsca zamieszkania. **RUCH S.A.** (kraj): prenumeratę przyjmują jednostki kolportażowe RUCH S.A. na terenie całego kraju właściwe dla miejsca zamieszkania prenumeratorki. **RUCH S.A.** (zagranicą): zamówienia przyjmuje Oddział Krajowej Dystrybucji Prasy, 01-248 Warszawa, ul. Jana Kazimierza 31/33, tel. (0 22) 532 87 31; bezpłatna infolinia 8000 12 00 29. Płatna kartami w internecie: www.ruch.pl.pl. Dystrybutor w USA: **LOWELL INTERNATIONAL CO.** 2324 Tushy Ave., Elk Grove Village, IL 60007, tel. (847) 439 49 00, fax: (847) 439 37 87 www.polishmagazines.com

PRZYGOTOWAŁ: NAGLE MEDIA Sp. z o.o.  
Druk: WINKOWSKI Sp. z o.o.  
COPYRIGHT: MAF Sp. z o.o. 2006  
NR INDEKSU: 369055, ISSN 1230-2724



## EDYCJA SERBSKO-CZARNOGÓRSKA

Ivana Milošević jest nad wyraz otwartą kobietą. Jak sama przyznaje uwielbia seks, steki wołowe i dobrą muzykę, najchętniej jazz. Przyszła na świat w 1974 r. w Paryżu, mieszkała w Maroko, Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Kanadzie. Nie znosi stagnacji, chamstwa i głupoty. W najbliższej przyszłości planuje odwiedzić Mikronezję i Tybet. Marzenia? – Zostać dziecięcym terapeutą i dobrą mamą!



# 21

edycji, 5 milionów egzemplarzy, czyli kilkanaście milionów czytelników na całym świecie – tak wygląda imperium Królika. Opór nie ma sensu. Dołącz do nas i podążaj za Królikiem!

## EDYCJA BULGARSKA

Najbardziej pożądana uczestniczka bułgarskiej edycji Big Brothera, utalentowana siatkarka i niepoprawna optymistka – **Sylvia Dragoeva**. Nic dziwnego, że numer z udziałem Big Sister pobili rekord sprzedaży. Poza zaletami Sylvia ma również wady: pali jak lokomotywa, śpi do południa i fałszuje, kiedy śpiewa. W przyszłości chciałaby zostać prezenterką telewizyjną.



## EDYCJA ARGENTYŃSKA



23-letnia bohaterka podwójnego wydania (numer styczeń/luty) **Jimena Fucks** należy do grona najbardziej znanych aktorek młodego pokolenia. Jest rodowitą Argentiną i uwielbia tango.



# Mojito

bar & restaurant

Warszawa  
ul. Chmielna 13a  
czynne od 7<sup>00</sup> do 3<sup>00</sup>  
tel. 505 91 86  
[www.mojito.pl](http://www.mojito.pl)



s		1
nd		2
pn		3
wt		4
śr		5
cz		6
pt		7
s		8
nd		9
pn		10
wt		11
śr		12
cz		13
pt		14
s		15
nd		16
pn		17
wt		18
śr		19
cz		20
pt		21
s		22
nd		23
pn		24
wt		25
śr		26
cz		27
pt		28
s		29
nd		30

» Może któryś z waszej paczki ściągnie ze mnie te kozaczki?! «

