



WYGRAJ KONSOLĘ XBOX 360 Z LIMITOWANEJ SERII STAR WARS!

CKM

www.ckm.pl

CZASOPISMO KAŻDEGO MĘŻCZYZNY

Nr 5(167) MAJ 2012
CENA 8,99 zł (W TYM 8% VAT)
9,00 €

EURO 2012

11 NAJWIĘKSZYCH SKANDALISTÓW FUTBOLU

NOWA SEKS MOWA

DOWIEDZ SIĘ
CO MÓWIĆ KOBIECIE
PO STOSUNKU

WIELKIE ŻARCIE

SPRAWDŹ, CO JEDZĄ
SAMCE ALFA!

NOWA PŁYTA, FILM I PROGRAM TV

PAULA ATAKUJE!



**MOTOCYKLOWE
PREMIERY
& BAJERY**

+

FOO FIGHTERS!

DAVE GROHL
WSPOMINA
NIRVANĘ

**ODWRÓĆ
MAGAZYN**



ZOSTAŃ KULTURYSTĄ!

ISSN 1505-6562 INDEX 34494X



KNOW-HOW > JAK SKAKAĆ Z KOSMOSU * UJEŹDŻAĆ BYKA & POCAŁOWAĆ ALIGATORA



HDD: 150 GB
Procesy: 5
Osób na serwerze: max 5
Dostęp: ruTorrent FTP SSH
Programy: brak
Łacze: 100/100mbit

25 zł



Zamów



Więcej

HDD: 300 GB
Procesy: 7
Osób na serwerze: 3
Dostęp: ruTorrent FTP SSH
Programy: brak
Łacze: 100/100mbit

35 zł



Zamów



Więcej

HDD: 450 GB
Procesy: 12
Osób na serwerze: 2
Dostęp: ruTorrent FTP VNC/NX SSH
Programy: WinRar Filezilla
jDownloader FileUploader i inne
Łacze: 100/100mbit

49 zł



Zamów



Więcej

HDD: 1000 GB
Procesy: bez limitu
Osób na serwerze: 1
Dostęp: ruTorrent FTP VNC/NX SSH
Programy: wszystkie na życzenie
Łacze: 100/100mbit

99 zł



Zamów



Więcej

OFERTA 1-OSOBOWA

CPU: Intel Core 2 Duo 2x
2.33 GHz
RAM: 2 GB
HDD: 1000 GB RAID0
Procesy: bez limitu
Osób na serwerze: 1
Łacze: 100/100mbit



159 zł



Zamów



Więcej

CPU: Intel Core 2 Quad CPU
Q6600 @ 4x 2.40GHz
RAM: 4 GB
HDD: 750 TB
Procesy: bez limitu
Osób na serwerze: 1
Łacze: 100/100mbit



189 zł



Zamów



Więcej

CPU: Intel i5 4x 2.66+ GHz
RAM: 16 GB
HDD: 2000 GB
Procesy: bez limitu
Osób na serwerze: 1
Łacze: 100/100mbit lub 1gbt*



239 zł



Zamów



Więcej

CPU: Intel Xeon i7 W3520
4x2(HT)x2.66+ GHz
RAM: 24 GB
HDD: 4000 GB RAID0
Procesy: bez limitu
Osób na serwerze: 1
Łacze: 1000/1000mbit



589 zł



Zamów



Więcej

- szybkie, pewne, sprawdzone konta shell
- megaszybkie łącza 100mbit/s, lub nawet 1000mbit/s
- intuicyjny panel i prostota obsługi
- w razie problemów miła pomoc techniczna
- w ofercie pakiety INDYWIDUALNE, ustalone z każdym klientem bezpośrednio.
- setki zadowolonych klientów
- możliwość instalacji programów takich jak: JDOWNLOADER, FILEUPLOADER itp.

Sprawdź nas już teraz! www.FastShell.pl - Bo z nami, nie ma lipy!

Kontakt:

GG: 1419796

E-mail: admin@fastshell.pl

CKM

05/12

Nie rozumiem totalnej krytyki filmu „Kac Wawa”, jaka przewaliła się niczym tsunami przez media. Nie pojmuję też zachwytów nad programem TVN pt. „Woli i Tysio na pokładzie”, bo choć poziomem humoru biją oni na głowę Kubę Wojewódzkiego, to brak im mimo wszystko polotu i inteligentnego zacięcia, które cechuje np. „Świat według Kiepskich”. No cóż, coraz trudniej połapać się dzisiaj w tym, co jest na poziomie, a co ma poziom poniżej węża. Dlatego nie ma w majowym CKM ani Tysia, ani tym bardziej Woliego. By jednak nadrobić tę stratę, publikuję wywiad z Dave'em Grohlem z zespołu Foo Fighters. Muzyk nie opowiada wprawdzie żadnych dowcipów z podtekstem analnym, ale za to wspomina Nirvanę, jedną z najlepszych kapel wszech czasów. Choćby dlatego warto ten tekst przeczytać, by potem lekturę zakończyć polską kiełbasą z rusztu i butelką polskiego

piwa, o których bez żadnych podtekstów również piszemy w CKM!



Bon appétit!
Piotr Gontowski
Redaktor Naczelny

40

Paula Marciniak to nie tylko największy i najpiękniejszy naturalny biust w polskim i światowym szołbiznesie. Paula to też utalentowana i wszechstronna artystka, którą tym razem prezentujemy „na ostro”!



48 WIELKIE ŻARCIE

Zapomnij o sushi i ekologicznej cieciorce. Samiec alfa żre mięso, a jak ma go dość, to wcina pizzę, z mięsem oczywiście!



54 POLSKA PIWNA

Ktoś, kto raz skosztował polskiego piwa, zawsze będzie do niego wracał choćby w marzeniach – jak do pierwszej miłości.



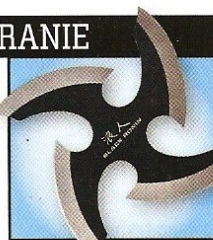
56 NA ŻYWCĄ

W Polsce dzieciaki łowią czasem „na palec” miętusy, ale w USA ludziska pchają sumom do gardła rękę aż po łokieć!



60 ZIMNE DRANIE

Gdyby nie ostry nóż, nie miałbyś czym pokroić chleba, mięsa, a nawet postnego śledzia. Nóż to także symbol... penisa!



72 ZAWRÓT GŁOWY

Człowiek nie wielbłąd, napić się musi – głosi ludowa mądrość. Dowiedz się więc, za co warto pić z fasonem, by paść z klasą.



78 SEX AFTER PARTY

Dziś nikt już po seksie nie recytuje kobiecie liryków Leśmiana ani Asnyka. Teraz liczy się gadka prosta jak sztywny pał Azji!



82 ZABAWA ROCKIEM

Jeśli nie miałeś palpacji serca, słuchając „Smells Like Teen Spirit” Nirwany, nie czytaj naszego wywiadu z Dave'em Grohlem!



76 PARSZYWA JEDENASTKA

Wielbimy piłkę nożną i wszystkich piłkarzy, choć niektórzy z nich wzbudzają więcej emocji poza boiskiem niż podczas gry.



84 KOMARY W ZĘBACH

Nasz przegląd motocyklowych nowości pozwoli ci wybrać model jednoślada, którym zachwycisz zarówno kumpli, jak i dziewczyny. ■





● Panowie, koledzy w pracy uważają mnie za potwora. Co robić?

Prezio z Kalisza

Od red.: Wbij w nich swoje szpony, sycz, pluj ogniem i duś ogonem!



NIC Z TEGO NIE BĘDZIE, BO MAM OCZY POCIĄGNIĘTE WERNIKSEM NA SATYNOWY MAT!

TEN KONKURS WCIAŻ TRWA!
POŁO CKM ZA NAJLEPSZY
DIALOG SATYRYCZNY
WYGRYWA MAUCA Z BRACU

● Nie rozumiem trzech dowcipów na stronie pięćdziesiątej drugiej waszej „Wielkiej Księgi Kawałów Barowych”!
magister z Łomży
Od red.: My też ich nie rozumiemy i dlatego nas śmiesz.

● Wasz wywiad z Kotem jest wprawdzie lepszy niż sam Kot w filmie jako Kloss, ale i tak uważam, że Klossa najlepiej zagrałby Palikot!

Jot23 z sieci

Od red.: A Brunnera powinien zagrać Biedroń czy raczej Grodzka?

● Podczas jednego ze swoich „posiedzeń” w kiblu zauważyłem różnicę w wielkości okładki ostatniego CKM względem poprzedniego wydania. Okazało się,

że mój kwietniowy numer jest o 1 mm szerszy od marcowego!
Urszaty

Od red.: Wprawdzie wielkość nie ma znaczenia, ale spostrzeżenie jest wręcz sensacyjne. W nagrodę za to odkrycie godne Archimedesza otrzymujesz od nas koszulkę CKM!

● Wszyscy uważają mnie za gburę i ponuraka. Panowie, co robić?
Red
Od red.: Po prostu na chama udawaj, że się w kółko uśmiechasz.

● Redakcjo, mój facet ma bzika na punkcie zdrowego trybu życia. Kocha się ze mną tylko wtedy, gdy musi spalić kalorie. Kiedy uzna, że seks ze mną nie gwarantuje mu dobrego spalania np. kalorycznego kotleta schabowego, ucieka ode mnie na siłkę, by tam więcej spalać!
Genoveffa

Od red.: Kurczę! I on tam te twoje schaboszczaki z innymi facetami spala. Współczujemy tobie i rzeczonym kotletom, bo to obrzydlistwo!

● Wysłałem do was sesję erotyczną, na której pozuję razem ze swoją żoną oraz naszą sąsiadką i jej psem,

a wy milczycie. Czyżby te zdjęcia były za mało ostre?
Farsch

Od red.: Za mało ostre? Hmm...

To dość tępo powiedziane.

● Hejka! Zauważyłem, że z reguły prezentujecie w magazynie bardzo drogie ciuchy i gadżety, na które mnie zwyczajnie nie stać. Jest to mocno frustrujące!
Bordek

Od red.: Frustrujące to są listy od czytelników, którzy na wszystko narzekają, a jak którego poprosić, by pożyczył piątkę na piwo, to mówi, że nie ma, a potem widzimy go w sklepie, jak kupuje sobie konserwę klopsów w tomacie i butelkę bułgarskiego wina. Ech, ludzie...



● Przeraził mnie wasz artykuł o farmie trupów pt. „Strefa mroku”. Żeby ludzie z ludźmi takie straszne rzeczy wyrabiali!
Zgryzjo

Od red.: Straszniejsze jest to, że tak postępują w USA, kraju, który słynął do tej pory tylko z bomby atomowej, keczupu i Myszki Miki!

● Panowie, okazało się, że sypiam z tą samą kobietą, z którą sypia

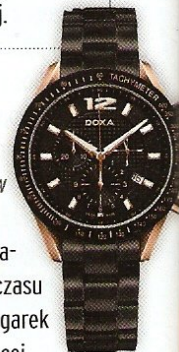
mój szef, mój kumpel oraz jego teść. Co o takim układzie sądzicie?

Gawryło z Pomorza

Od red.: Nic nie sądzimy, bo nic karalnego w tym waszym kumburdelu nie widzimy. Poza tym macie szansę jeszcze bliżej się poznać podczas wspólnych wizyt w poradni wenerologicznej.

● Jestem w szczęśliwym związku z kobietą starszą ode mnie o 35 lat. Czy to normalne?
Grad z Kujaw

Od red.: Normalne, o ile to nie jest twoja ciotka lub mamusia. Zresztą szczęśliwi czasu nie liczą, chyba że mają zegarek Doxa z kolekcji Trofeo (więcej na www.classicwatch.com.pl).



● Możecie mi powiedzieć, jaka jest najbardziej męska rzecz lub zachowanie na świecie?
Micry

Od red.: Hm... Zastanówmy się. Z pewnością czytanie CKM w toalecie jest jak najbardziej męskim zajęciem, podobnie jak wylegiwanie się na kanapie i oglądanie w TV futbolu. A jeśli oglądasz mecze, pijąc piwo i mając mankiety koszuli spięte specjalnymi spinkami firmy APART na Euro 2012 – to takie zajęcie jest już megamęskie! ■



KĄCIK CZYTELNIKA EMIGRUJĄCEGO

● Dawno temu pisaliście, gdzie i za jaką kwotę oraz jak długo można sobie na świecie pożyczyć, nie wyłączając nawet odkupu farmy trzciny cukrowej, która się sama utrzymuje. Potrzebuję tego tekstu jak tlenu, bo mam zamiar stąd sp...lić i już nie wracać, a tam były potrzebne mi informacje!

Facet z sieci

Od red.: Ponieważ ostatnio wiele osób nas o ten tekst z 2007 roku pyta, wracamy do niego i po uaktualnieniu informacji wydrukujemy za miesiąc nowy raport pt. „Dzika plaża, czyli dokąd uciec z Polski”.



ŚWIAT W CELOWNIKU CKM

KRÓTKA SERIA

WOJSKO: GROM CZUWA

ŚPIJ SPOKOJNIE

Wygląda jak najeźdźca z kosmosu, ale tak naprawdę to jest polski żołnierz na stanowisku ogniowym!

Pewien offowy poeta napisał kiedyś, że ktoś musi nie spać, aby spać mógł ktoś. Tak więc ty możesz kimać spokojnie, bo czuwają komandosi z GROM-u! Żołnierze najlepszej polskiej jednostki wojskowej służyli m.in. na Haiti, Bałkanach i w Iraku, a od 2007 roku nie ruszają się z Afganistanu, gdzie cały czas pilnują, żeby fala fundamentalistycznych rebeliantów nie rozlała się nigdzie dalej.



Żołnierze GROM-u stacjonują obecnie w polskiej bazie Ghazni na wschodzie Afganistanu. I pozostaną tam co najmniej do roku 2013

Operator na zdjęciu mierzy z karabinku szturmowego Heckler&Koch wyposażonego nie tylko w kosmiczne celowniki, ale i potężny tłumik. Wszystko po to, by huk wystrzału nie zakłócił twego snu. ■

TEKST: MATZ, ZDJĘCIE: BOGUSŁAW POLITOWSKI/POLSKA ZBRONIA, FOTODYSCJA: MATZ, LAYOUT: GF

„Aaach śpij, koteczku...”

KRÓTKA SERIA

fastshell_{pl}

FBI

NASI LUDZIE

Podróżujesz? Rób to z głową i z... egzemplarzem CKM!

Wyjeżdżając na urlop, w podróż służbową lub delegację, zabierz ze sobą aktualny numer CKM. Najpierw uważnie go przeczytaj, potem pstryknij sobie z nim

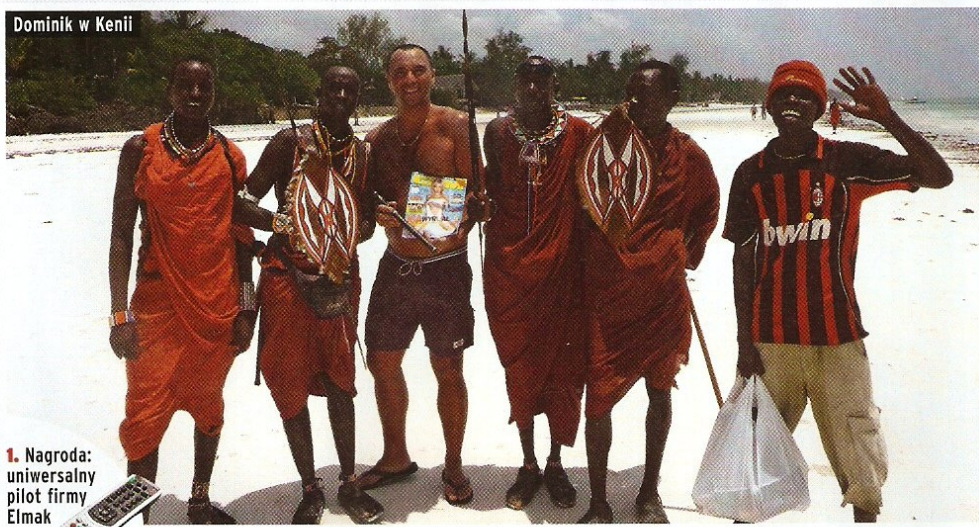
fotkę w jakimś fajnym miejscu i przyślij ją nam mejlem! Ślij też fotki swojego tatuażu. My najciekawsze fotografie wydrukujemy, a wybrane nawet hojnie nagrodzimy! ■



WIELKI ŚWIAT: KĄCIK PEREGRYNATORA

Jedziesz za granicę odpoczywać, pracować albo nie wiadomo po co? Zrób sobie zdjęcie z egzemplarzem CKM i wyślij na adres ckm@ckm.pl – w tytule pisz: „Kącik peregrynatora”.

Dominik w Kenii

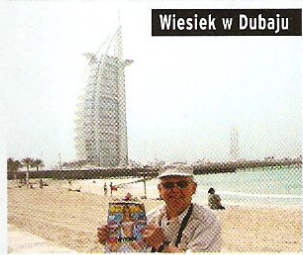


1. Nagroda: uniwersalny pilot firmy Elmak

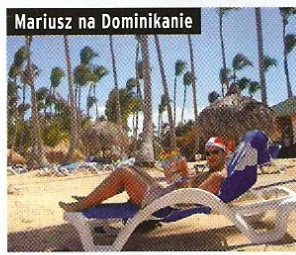


Waldemar w São Paulo

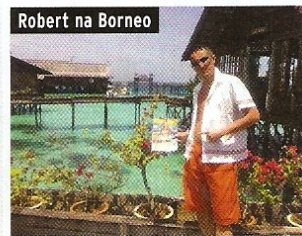
Wiesiek w Dubaju



Mariusz na Dominikanie



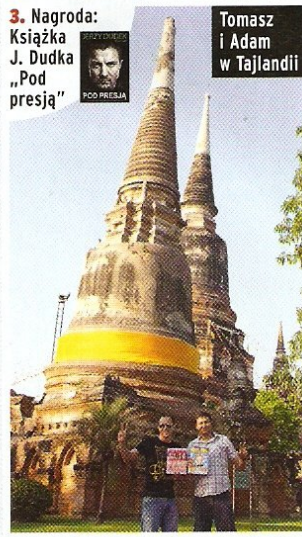
Robert na Borneo



3. Nagroda: Książka J. Dudka „Pod presją”



Tomasz i Adam w Tajlandii



WASZE „DZIARY” OGLĄDA I SKRUPULATNIE OCENIA JUNIOR – NAJSEYNNIEJSZY POLSKI TATUATOR ORAZ WŁAŚCICIEL STUDIA JUNIORINK



STYL ŻYCIA: KĄCIK TATUATORA

Pokaż nam swój tatuaż, a nasz ekspert fachowo go oceni i może nawet pochwali! Fotografie ślij na adres ckm@ckm.pl, zaś w tytule mejla pisz „Kącik tatuatora”.

MARCEL
„Czyżby Grunwald? Może kolorystycznie nieco różni się od interpretacji Matejki, ale widać tu walkę, jaką twórca stoczył z tworzywem”.



JAKUB
„Tak, tak... Punk Not Dead, tylko czy teraz irokez oznacza to samo co kiedyś? Nie wiem, ale wiem, że czacha jest dobra na wszystko ;)”.



TOMEK
„Dużo tu się dzieje i strasznie, ale przekaz jest nie do końca jasny. Szynkiel? Karnawał? Teatr? A może jakieś voodoo? No i graficzne czarno-czerwone nawiązania do Buena Vista... Całość intrygująca, ale zobaczymy, jak się rozwinie...”.



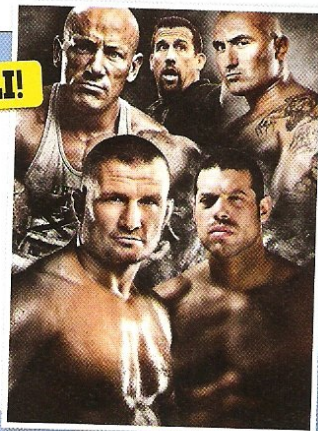
MONIKA
„Zawsze zastanawiałam się, czy ktoś nie ma tatuażu, który jest dla niego czymś więcej niż tylko ozdobą. A jednak... można... Ale uwaga! Udać, że widzę tylko górną połowę wzoru!”

Nagroda: perfumy Diesel



Z OSTATNIEJ CHWILI!

27 kwietnia w katowickim Spodku wielka gala MMA Attack 2! W programie głośne nazwiska świata sztuk walki i emocjonujące starcia na ringu. Walką wieczoru będzie konfrontacja Roberta Burneiki, słynnego kulturysty, z bokserem Marcinem Najmanem. Tego nie możesz przegapić! Szczegóły na www.mma-attack.net



1

Święto Pracy. W tym roku, obracając kielbaski na grillu i popijając zimny browar, pomyśl choć przez chwilę, że będzie to twoje święto aż do twoich 67. urodzin!

4

Międzynarodowy Dzień Strażaka. Ważna data w kalendarzu każdego faceta. Choćby się waliło i paliło, będziemy dzisiaj świętować.

5

Miguel Cotto i Floyd Mayweather Junior walczą w Las Vegas o pas mistrza świata federacji WBA w kategorii junior średniej. Jak skończy się miesiąc, który zaczyna się od tak mocnego uderzenia?

6

Ostatnia kolejka piłkarskiej ligi T-Mobile Ekstraklasa. Wszystkie mecze o tej samej porze, wszystkie na żywo w Canal+ Sport. Półtorej godziny skoków ciśnienia, a potem wszystko będzie jasne.

8

Dzień Zwycięstwa. Nie wierzysz? Sprawdź datę na zegarku Atlantic Worldmaster 1888 Mechanical z kopertą ze stali szlachetnej, szkieletem szafirowym i paskiem ze skóry. Cena: 3535 zł

10

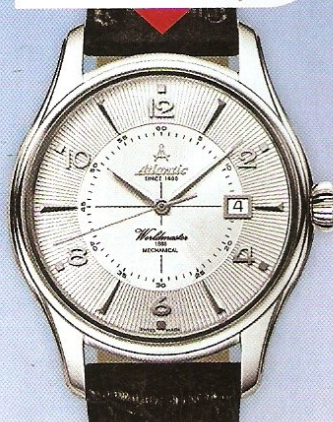
Na ten dzień czekałeś cały rok! Metallica, Machine Head, Hunter, Acid Drinkers i Luxtorpeda na warszawskim lotnisku Bemowo. Dzisiaj odbędzie się jednodniowy Sonisphere Festival!

11

Dzisiaj startuje 9. Planete Doc Review Festival. Przez 10 dni w ponad 20 miastach w Polsce będziesz mógł obejrzeć najlepsze dokumenty ostatnich lat nagradzane na całym świecie.

13

225 lat temu brytyjska flota z 778 skazańcami na pokładzie wypłynęła z Portsmouth w Anglii. Cel – południe globu. I właśnie tam zagraja szumowin założyła kraj znany ci jako Australia!



18

Sacha Baron Cohen znowu nadaje! Dziś premiera filmu „Dyktator”, trzeciej, po Boracie i Brunie, filmowej kreacji brytyjskiego komika. Kto tym razem poczuje się urażony jego żartami?



19

Koniec serialu o nazwie Liga Mistrzów – dzisiaj finał LM na stadionie w Monachium. Nie chowaj jednak swojej wuwuzeli na pawlaczku, bo już w czerwcu wielkie święto piłki, czyli UEFA Euro 2012!

21

A skoro jesteśmy przy futbolu, pięć lat temu cały świat zawył z zachwytem, bo tysięcznego gola w karierze strzelił Romario. Dlaczego o słynnym Brazylijczyku nie uczą w szkołach?

23

139 lat temu w Kanadzie utworzono Północno-Zachodnią Policję Konną. Jak wiadomo, kanadyjska policja konna to dla każdego chłopca opcja awaryjna, gdyby nie przyjęli go do straży pożarnej.

25

Dzień Ręcznika na cześć kultowej książki „Autostopem przez galaktykę” D. Adamsa. Przeczytaj ją, a znaczenie ręcznika dla losów kosmosu stanie się dla ciebie jasne jak Alfa Centauri.

26

Polscy piłkarze grają dzisiaj ze Słowacją w austriackim Klagenfurcie. To jedna z ostatnich prób generalnych dla naszych orłów przed meczami na Euro. Trzymaj kciuki!

27

Wyścig Formuły 1 w Monte Carlo. Cokolwiek byśmy powiedzieli o jednym z najsłynniejszych wyścigów na świecie, to i tak będzie za mało. Zobacz na żywo albo siadaj przed telewizorem!

29

59 lat temu E. Hillary wraz z T. Norgayem zdobyli Mount Everest. Na słońcu potrzebujesz dobrych okularów słonecznych, np. z najnowszej kolekcji firmy Vision & Fashion. Ceny? Od 279 zł



EKSTREMA: RANDKA Z BESTIĄ

GŁĘBOKIE GARDŁO

Zajrzeć w oczy śmierci to drobiazg w porównaniu z zagłębieniem w zęby kajmanowi



To nie jest zaproszenie do pocałunku z języczkiem...

Kajmany to gady z rodziny aligatorowatych. Osiągają do 4,5 m długości. Najstydniejszy współczesny kajman to Porsche Cayman za ok. 250 tys. zł!



UCZY I RADZI
MGR ŚRUT
MINISTER EDUKACJI CKM

Trzeba mieć wielkie cojones, by ryzykować życie tak jak szwajcarski fotograf Franco Banfi! Będąc w Brazylii, postanowił ponurkować wraz z zamieszkującymi tamtejsze

rzeki kajmanami. Nie wiemy, czemu te bestie tak mu się spodobaly. Może przypominały mu ojczyste krowy w Alpach, do których nagle zatęsknił? Zresztą krowy nie są

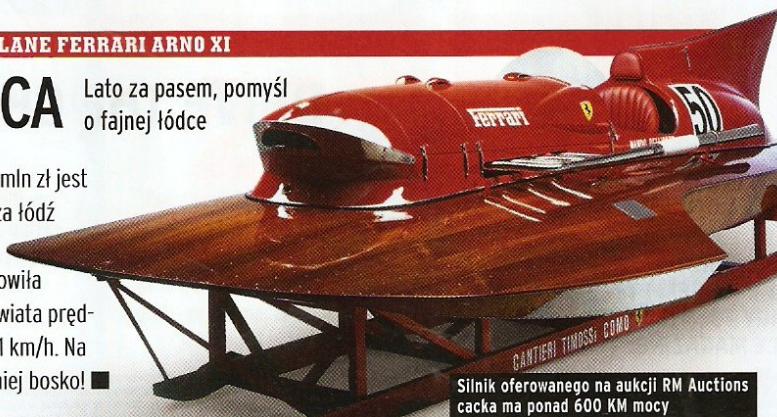
tu ważne. Liczy się to, że fotograf zdjęcie zrobił i do domu wrócił, a kajman niczym jodłujący szwajcarski bankier dalej rozdzwia bezrozumnie swą straszną paszczę. ■

REKREACJA: HYDROPLANE FERRARI ARNO XI

BŁYSKAWICA

Lato za pasem, pomyśl o fajnej łódce

Do wzięcia za marne 6 mln zł jest właśnie najstydniejsza łódź wyścigowa świata, Ferrari Arno XI. W 1953 roku ustanowiła niepokonywany do dziś rekord świata prędkości łodzi do 800 kg – 241 km/h. Na Mazurach wyglądałbyś w niej bosko! ■



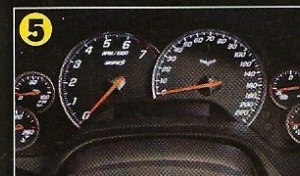
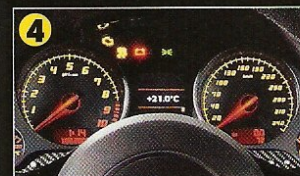
Silnik oferowanego na aukcji RM Auctions cacka ma ponad 600 KM mocy

TEST IQ: WIDOK ZZA KÓŁKA

TABLICE MOTOFANA

Znasz się na samochodach?

Udowodnisz to, odgadując, z których modeli pochodzą pokazane niżej deski rozdzielcze. Dla ułatwienia dodamy, że to superauta, na które raczej cię nie stać... ■



1 - NISSAN GTR, 2 - FORD MUSTANG BOSS, 3 - MERCEDES BENZ SLR AMG, 4 - LAMBORGHINI GALLARDO LP570-4 SUPERLEGGERA, 5 - CHEVROLET COVETTE ZR1, 6 - MASERATI MC12 EDO COMPETITION, 7 - ROLLS-ROYCE PHANTOM

WYLICZANKI: RANKING URZĄDZEŃ MOBILNYCH

SMARTOWNY TOP

Czy można żyć bez kultowego iPhone'a?

Okazuje się, że tak i to bardzo dobrze. Albo nas nie stać na produkt śp. pana Jobsa, albo też wybieramy inne, naszym zdaniem lepsze, smartfony. Poniżej przedstawiamy ranking najbardziej poszukiwanych urządzeń mobilnych w Polsce. Zestawienie to powstało w oparciu o dane z porównywarki cen nokaut.pl ■



NA ŚWIĘTEGO CYBERTUSA!
WŁAŚNIE RZUCIŁA MNIE ŻONA
DLA NOWEGO SMARTFONA!

8. SAMSUNG S5330 WAVE 2 PRO

Wysoko oceniani przez użytkowników za żywotną baterię, czuły ekran dotykowy, antenę Wi-Fi oraz wysuwaną klawiaturę. Nowy system operacyjny Bada ma swych zwolenników i przeciwników.

7. NOKIA 700

Internauci, którzy nabyli to cacko, podkreślają charakterystyczną dla Nokii intuicyjność obsługi urządzenia. Ponadto telefon dobrze leży w dłoni i ma wszystko to, co dobry smartfon mieć powinien.

6. APPLE IPHONE 4S 32 GB

Dla użytkowników liczy się głównie kultowa wartość urządzenia Apple'a. Choć narzekają, że jest za grube, to jednak dla nich zgrabne. Ganią słabą baterię i wysoką cenę, ale mimo to iPhone'a kochają.

5. SONY ERICSSON XPERIA X8

Urządzenie chwalone za dużą liczbę funkcji, spore możliwości jego personalizacji, czuły ekran pojemnościowy (taki jak np. w iPhone) oraz dobry głośnik. Szybki internet, ale niestety słaba bateria.

4. HTC WILDFIRE S

Dla licznych użytkowników jest to urządzenie pozbawione wad. Polecaje m.in. tym, którzy rozpoczynają swoją przygodę ze smartfonami, oraz ceniącym solidność, niezawodność oraz mocną baterię.

3. NOKIA N8

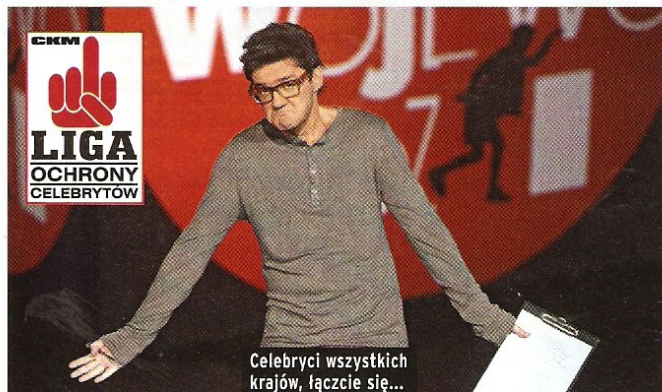
Mieszane oceny użytkowników, którzy nie tolerują systemu operacyjnego Symbian. Poza tym – jak to w każdej Nokii – niezawodność, intuicyjność oraz szlachetność wykonania (nie ma taniego plastiku!).

2. SAMSUNG GALAXY ACE

Telefon otrzymuje dobre oceny m.in. za system operacyjny, ekran, czuły Wi-Fi i to, iż się nie zawiesza. Dla wielu wadą jest brak słuchawek w zestawie oraz darmowego GPS-a, który jest np. w Nokii.

1. NOKIA 500

Smartfon najwyżej oceniany przez internautów, którzy, wyliczając jego zalety oraz wady, podkreślają, iż mimo wszystko wart był zakupu, bo ma najkorzystniejszy stosunek ceny do jakości produktu!



Celebryci wszystkich krajów, łączcie się...

SAVOIR-VIVRE: MĘSKIE GADANIE

SALONOWE RADY

Czy powstanie Liga Ochrony Celebrytów? – pyta Jan z Żar

Tego nie wiemy, ale po próbie wprowadzenia ACTA można się tego spodziewać. Domyślamy się więc, jakie zakazy ustanowiłaby taka Liga; np. pouczyłaby, czego pod karą nie wolno mówić celebrytom:

- a) Myślałem, że nie żyjesz!
- b) Moja babcia kocha się w tobie!

- c) Widać, że lubisz sobie wypić!
- d) Chyba nosisz tupecik!
- e) Zły jest twój chirurg plastyczny!
- f) Wyglądasz straszniej niż w TV!
- g) A ty to nie jesteś Doda?
- h) Bóg zapłać!

Inne zakazy? Ślij swoje patenty na ckm@ckm.pl z dopiskiem „Liga”! ■

Czy jajo z napisem „Kolekcja imperialna” budzi bardziej śmiech, czy strach?



WYNAŁAZKI: GORZAŁA W JAJU

RUSKI CYRK

Czy zwykła wódka będzie smakowała lepiej, gdy wypijesz ją z tak okrutnie ko(s)micznego i jajcarskiego ustrojstwa?

Tylko Nowy Ruski mógł wpaść na taki pomysł! Rosyjska gorzelnia „Ładoga” sprzedaje swą okowitę w... jajach wzorowanych na te, jakie produkował dla carów w XIX wieku złotnik Fabergé. Jaja

„Ładogi” wykonane są z emalii, kryształu oraz złota. W każdym mieści się karafka oraz kieliszki. Cena straszna jak nienawiść cara Aleksandra III do Polaków: minimum 12 tys. złotych za jajo! ■



W środku jajka jedna karafka i cztery kieliszki z weneckiego szkła

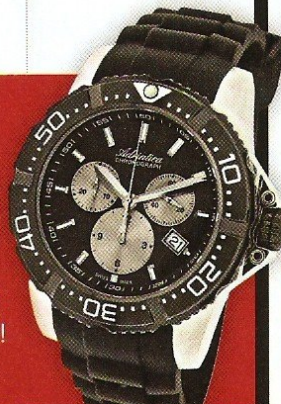
MĘSKA RZECZ: ADRIATICA

SZWAJCARSKI LANS

Jeśli masz szwajcarski zegarek, to wcale nie musisz mieć szwajcarskiego szczyroryka, by mieć alpejską klasę i styl!

Aanalogowy czasomierz Adriatica AAT102.5214CH cechuje sportowy wygląd, wodoszczelność 10 atm

i atrakcyjna cena. Ten jakże męski zegarek możesz już mieć za 665 zł! Więcej na www.alkor-watch.pl ■



Precyzja za dość rozsądną cenę

2KC

Weź w trakcie nie po fakcie!

- zmniejsza skutki nadużycia alkoholu,
- pomaga uniknąć złego samopoczucia po nadmiernym spożyciu alkoholu,
- likwiduje oznaki kaca (opuchnięte oczy, ziemista i blada cera),
- przyspiesza wydalanie z organizmu toksycznych produktów utleniania alkoholu,
- odbudowuje fizyczne siły organizmu

Suplement diety.
Reguluje metabolizm alkoholu.



Wiesz co to jest:
syndrom następnego dnia,
ręka skrzypka, oko spawacza,
zespół suchej wary?
No właśnie...

*Polecam
Piotr Gajda*

Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A.

ul. Wojska Polskiego 3

39 - 300 Mielec

www.2KC.pl



Do zobaczenia na torze,
nie w kinie

WYŚCIGI: NISSAN DELTA WING

CZARNE SKRZYDŁO

Czy to nowy pojazd Batmana? Nie, to bolid, który zmieni historię wyścigów samochodowych. Wspomnisz nasze słowa...

Delta Wing, wyścigówka, która startuje w serii zawodów World Endurance Cup, ma niesamowity wygląd i zaskakujące parametry. Waży poniżej 500 kg, a napędza ją czterocylindrowy silnik 1,6 litra

o mocy 300 KM! To o połowę mniej, niż ma np. bolid Audi R18 Ultra, ale aerodynamika Nissana pozwala mu rywalizować z mocniejszymi maszynami, a w przyszłości pewnie nawet wygrywać z nimi! ■

ZABAWA: DOMOWA KOLEKCJA

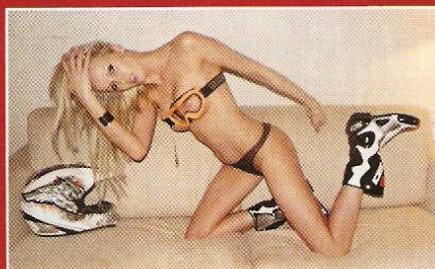
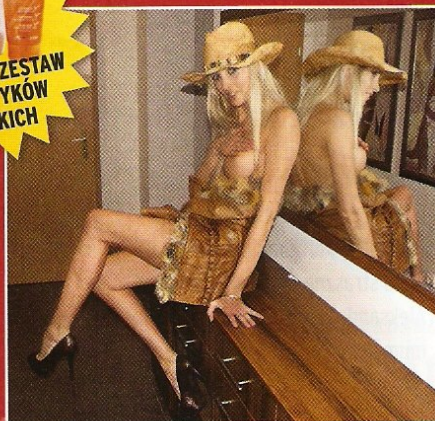
DZIEWCZYNA Z SĄSIEDZTWA

W tym miesiącu oddaliśmy całą rubrykę tylko jednej dziewczynie, bo przysłała wyjątkowo atrakcyjne zdjęcia. Czy ktoś jest przeciw?

Czytelniczko CKM – to miejsce jest dla ciebie! Już za miesiąc zamiast Anny mogą tu pojawić się twoje zdjęcia! Jeśli jesteś pełnoletnia i lubisz pozować przed kamerą, wyślij mejlem swoje amatorskie foty na adres ckm@ckm.pl (w tytule wpisz „Dziewczyna z sąsiedztwa”). Z wybranymi uczestniczkami zabawy skontaktujemy się, a za najszybsze zdjęcie damy także nagrodę. Do zobaczenia w CKM! ■



ANNA ze Szczecina (26 lat)
„Interesuję się motoryzacją i psychologią. Uwielbiam gotować, poznawać nowych ludzi i uświadamiać sobie swoje wady, o których wam nie napiszę :P”



NAGRODA: ZESTAW
KOSMETYKÓW
DAMSKICH

GADŻETY: ULTRABOOKI

LEKKOŚĆ BYTU

Dużo pracujesz podczas podróży? Potrzebujesz ultralekiego laptopa! Wybór masz coraz większy, a pojawiające się na rynku nowości konkurują ze sobą pod względem wydajności i ceny



1 ASUS ZENBOOK UX31E

Cichy, wygodny i wydajny sprzęt. W cienkiej obudowie mieści nowoczesny dwurdzeniowy procesor taktowany zegarem do 2900 MHz i dysk SSD 128 GB.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,3 kg
Czas pracy: 420 min
Cena: 4799 zł

2 APPLE MACBOOK AIR 2

Druka odsłona protoplasty wszystkich ultrabooków. Szybki i wydajny. Wyposażony w dysk SSD 256 GB, 4 GB pamięci, dwa gniazda USB i czytnik kart SD.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,3 kg
Czas pracy: 231 min
Cena: 7000 zł

3 ACER ASPIRE S3

Z wyglądu przypomina nieco Apple Air. Posiada dwa złącza USB oraz port HDMI. Wewnątrz znajdziesz dysk typu SSD mieszczący 250 gigabajtów danych.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,3 kg
Czas pracy: 180 min
Cena: 5000 zł

4 TOSHIBA PORTEGE Z830

Odcudzona wersja słynącego z niezawodności i wygody modelu Portege R830. Wyposażony w modem 3 G, moduł GPS i świetną podświetlaną klawiaturę.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,1 kg
Czas pracy: 251 min
Cena: 4500 zł

5 LENOVO IDEAPAD U300S

Wydajna, ładnie zaprojektowana maszyna pracująca w rozdzielczości HD. Jej wyróżnikiem jest cicha praca nawet przy pełnym obciążeniu procesora.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,3 kg
Czas pracy: 227 min
Cena: 3900 zł

6 DELL XPS 13

Pierwszy ultrabook w rodzinie Della. Posiada dwurdzeniowy procesor 1,6 GHz, 128-gigabajtowy dysk twardy SSD. Jego ogromnymi zaletami są wytrzymała bateria i przystępna cena.

Ekran: 13,3 cala
Waga: 1,4 kg
Czas pracy: 310 min
Cena: 3200 zł

CZUŁE NA TWÓJ DOTYK

Poznaj rodzinę dotykowych myszy Microsoft. Są eleganckie, nowoczesne i doskonale dopasowane do dłoni



PŁASKA LUB WYGIĘTA W ŁUK

Arc Touch Mouse spodoba się fanom designu. Mysz jest wygięta w łuk, co wygląda futurystycznie. Niespotykany design to niejedyna jej zaleta. Arc Touch Mouse ma wielofunkcyjny dotykowy pasek ułatwiający nawigację. Podczas przewijania stron lekko wibruje dzięki zastosowaniu innowacyjnej technologii Vibration. Myszka doskonale sprawdza się podczas podróży – można ją złożyć jednym ruchem (ma wówczas zaledwie 15 mm grubości). Dzięki optycznej technologii Blue Track może pracować prawie na każdej powierzchni. Cena: 219 zł



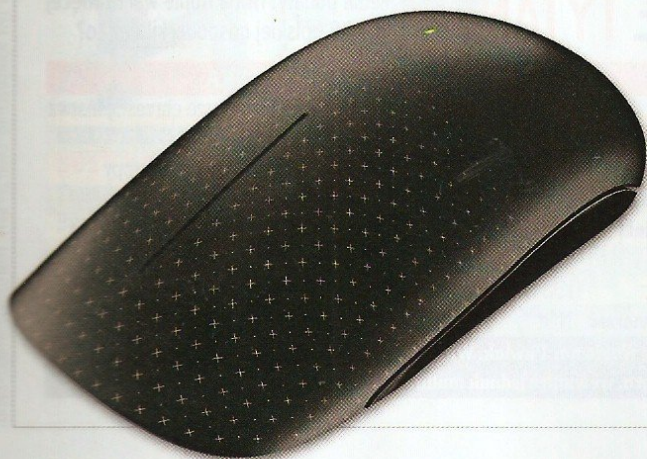
W ZASIĘGU TWOICH PALCÓW

Multidotykową Touch Mouse stworzono specjalnie dla systemu operacyjnego Windows 7. Zamiast paska czy kółka ma płaską powierzchnię dotykową, która ułatwia szybkie i płynne zarządzanie pracą. Przesuwając po powierzchni jednym palcem, możesz przewijać dokumenty lub zdjęcia w górę, w dół i na boki. Ruchem dwóch palców minimalizujesz lub maksymalizujesz otwarte okna, a trzech – oczyszczasz pulpit i masz podgląd wszystkich okien. Myszka wykorzystuje technologię Blue Track, co pozwala na pracę na nietypowych powierzchniach (np. skórzany fotel czy miękką materac). Cena: 239 zł



MARATOŃCZYK WŚRÓD MYSZY

Najnowsza w rodzinie Microsoft jest Explorer Touch Mouse. Ma specjalny dotykowy pasek pozwalający na przewijanie w pionie i poziomie oraz pięć programowalnych przycisków, które umożliwiają szybki dostęp do wybranych funkcji i zadań. Mysz wyróżnia długi czas pracy dzięki zastosowaniu energooszczędnych układów scalonych – może pracować aż do 18 miesięcy na jednym zestawie zasilania składającym się z dwóch baterii AA! Cena: 149 zł





Takiego byka to nawet stary Czereśniak z „Czterech pancernych” lewą ręką ujarzmił!

TWOJE FASCYNACJE: USA

FIKMYK & MINIBYK

W bankrutujących USA nawet byki są coraz bardziej karłowate

Któż z nas nie pamięta filmu „Jak rozpętałem II wojnę światową”, gdzie bandę tyrolskich chłopów goni dorodny polski byk? Niestety, dziś takich bydląt już nie ma! No, może w Polsce są, ale nie ma ich w USA. Do takiego wniosku

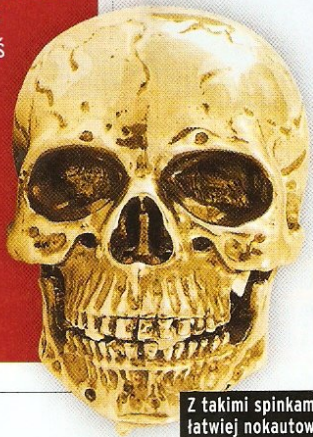
można dojść, analizując powyższe zdjęcie, na którym mistrz rodeo Jason Miller ujarzmia byczkę na zawodach w Tuscon w Arizonie. No cóż, fiku-miku i po krzyku: udało mu się, ale czy pokonałby normalnego polskiego byka? ■

MĘSKA RZECZ: SPINKI

GĘBA LUKSUSU

Ale numer! Sylwek Stallone projektuje i reklamuje spinki!

Stallone zasłynął w 1976 roku rolą w filmie „Rocky”. Grał boksera w przyciasnym kapelusiku, nieforemnej kurtce skórzanej i powyciąganych spodniach. Nie był symbolem elegancji, tym bardziej iż w ostatniej scenie filmu prezentował się jeszcze gorzej: miał makabrycznie obitą gębę. Czasy się jednak zmieniły i 66-letni dziś Sły współtworzy oraz reklamuje eleganckie produkty włoskiej firmy Montegrappa. Ot, np. takie złote spinki w kształcie czaszki. Więcej na montegrappa.com ■

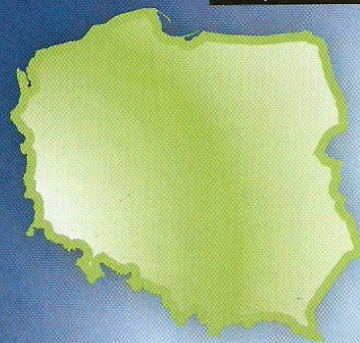


Z takimi spinkami łatwiej nokautować

Mocna nowoczesnością i technologią



Silna patriotyzmem i wiarą w cuda



RING SATYRY CKM: APPLE KONTRA POLSKA

STARCIE TYTANÓW

Media podały: firma Apple warta więcej niż PKB polskiej gospodarki! Jak to?

	APPLE	POLSKA
Co to jest	Producent dużych kalkulatorów	Przedmurze chrześcijaństwa
Data założenia	1976	966
Jak o nich mówią	Największa firma świata	Zielona wyspa Europy
Liczba użytkowników	Setki milionów	38 milionów
Najsłynniejszy produkt	Tablet iPad	Wódka z ziemniaków
Stolica	Cupertino w Kalifornii	Warszawa na Mazowszu
System operacyjny	iOS wersja 5.1	Demokracja wersja III RP
Kto jest gotów za to umrzeć	Nikt	Polscy patrioci

And the winner is: Waldemar Pawlak. Wicepremier polskiego rządu, z pozoru analogowy jak wierzbą płacząca, wewnątrz jednak multimedialny i na wskroś nowoczesny jak iPad.

MĘSKI KNOW-HOW: JAK REGENEROWAĆ ORGANIZM

ROZTRENOWANY

„Wylewam wiadra potu, biegając i podnosząc ciężary, ale zamiast czuć się lepiej, czuję się gorzej” – pisze Dżekil. Radzimy, jak dojść do siebie po ciężkim treningu

OCZYŚĆ ORGANIZM! PIWO BEZ ALKOHOLU

Wysiłek zanieczyszcza krew resztkami intensywnej przemiany materii. Usuń je, pijąc np. 300 ml bezalkoholowego piwa. To pobudzi twoje nerki, które przefiltrują krew. Toksyny wydalisz z moczem.

USUŃ BÓL GŁOWY! WODA MINERALNA

Trenując, obficie się pocisz. Utrata wody i zagęszczenie krwi prowadzi do zaburzeń krążenia i w efekcie do bólu głowy. Po treningu wypij ok. 1,5 litra wody bogatej w minerały (np. Staropolanki).

ODZYSKAJ WIGOR UŻYJ DOBRYCH KOSMETYKÓW

By pozbyć się dyskomfortu wywołanego poceniem się podczas ćwiczeń, użyj dobrych kosmetyków: przed treningiem zapobiegającego poceniu i przywracającego vitalność antyperspirantu, np. Activblock Classic, po treningu łagodnego szamponu do włosów.

UZUPEŁNIJ ENERGIE! SUTY POSILEK

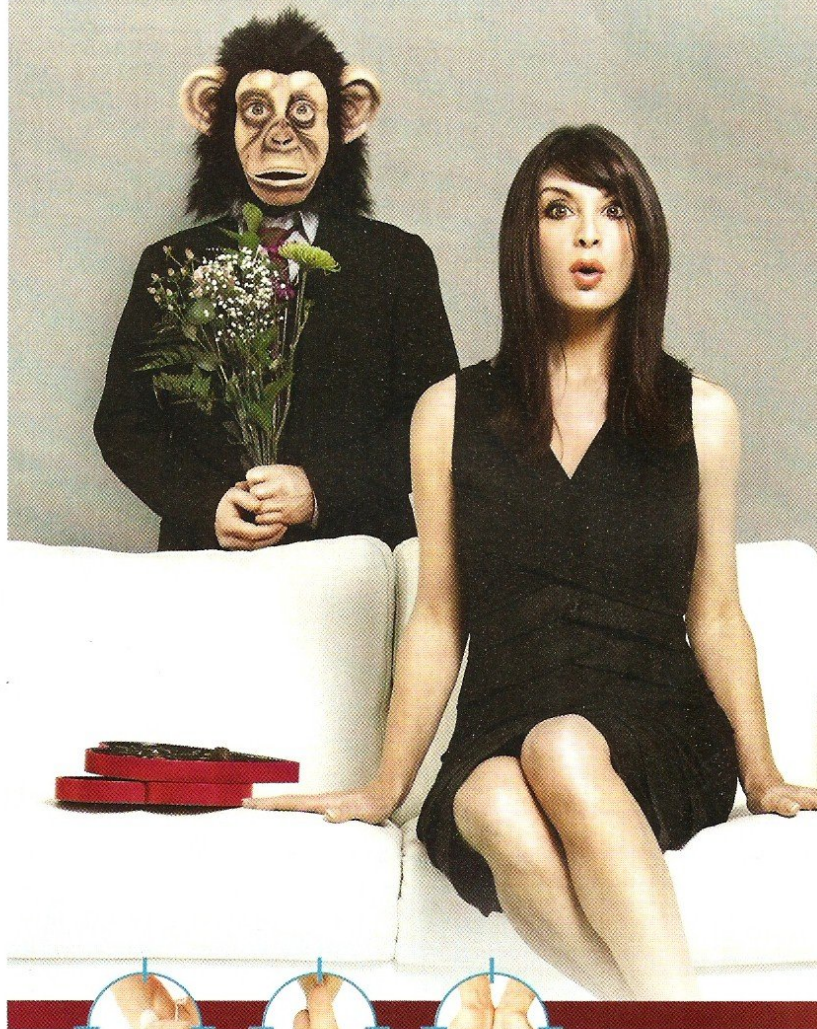
Trenując, wydatkujesz energię. By nie zemdleć z wycieńczenia, zaraz po treningu zjedz posiłek obfity w białka i węglowodany. Hamburger z grillowaną wołowiną, pomidorem i sałatą to idealne danie.

USUŃ BÓLE MIĘŚNI! CHŁODNA KĄPIEL

Naciągane mięśnie doznają mikrourazów, a czasami i krwiaków śródmięśniowych. To powoduje ból. Chłodna (nie zimna!) kąpiel obkurczy twoje naczynia krwionośne i złagodzi przykre doznania. ■

 **ACTIVBLOCK®**

Pot zmienia Cię
nie do poznania?



Z Activblock® zachowasz twarz!

Activblock® to długotrwała i zaawansowana ochrona przed nadmierną potliwością, gdy tradycyjne antyperspiranty zawodzą.

- Roll-on pod pachy **Classic i Sensitive** dla skóry wrażliwej oraz **Spray** do dłoni i stóp
- Wystarczy stosować 2-3 razy w tygodniu
- Idealne dla kobiet i mężczyzn

Activblock®. Żyj teraz nie POTEM!

Pozostań sobą i wejdź na: www.activblock.pl

Informacji o kosmetykach Activblock® udziela:
Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 49,
02-672 Warszawa, tel.: (22) 345 93 00, www.teva.pl,
ACTI/01/2012/3145/1525



 TYLKO W
APTEKACH

pomagamy
 społeczeństwu

TEVA

KOMIKS: WILQ W CKM (3)

**TYLKO
U NAS!**

WILQ SUPERBOHATER

Tym razem superheros z opolskiego osiedla ZWM robi sobie przerwę w walce ze złem tego świata



FACEBOOK.COM/WILQSUPERBOHATER

ЗАПТОС7 MINKIEWIC7

TOMAS7 MILIKELIN7

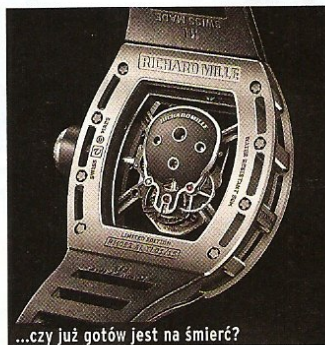


Zegarek RM 052 Skull
(po polsku: czaszka)
zda się pytać swego
zamożnego właściciela...

MESKA RZECZ: CZASZKA LUKSUSU

MEMENTO MORI

Zegarek, który przypomina bogaczom, że też kopną w kalendarz...



...czy już gotów jest na śmierć?

Pamiętaj o śmierci! – to pozdro-
wienie kamedułów zdaje się
najdokładniej oddawać cel stwo-
rzenia pięknego i piekielnie drogie-
go zegarka Richard Mille 052 Skull.
Czaszka, zdobiąca cyferblat, trzy-

ma w zębach drogocenny rubin, symbol najdroższej dla każdego normalnego człowieka rzeczy: miłości. Nauka płynąca z analizy zegarka jest prosta: kieruj się sercem, a nie będziesz bał się tego, co stanie się z twoją duszą po śmierci. Słynna manufaktura R. Mille wyprodukowała tylko 21 zegarków, z czego 15 zbudowanych zostało z tytanu, a 6 z białego złota. Cena luksusu? Do uzgodnienia, ale możliwe, że najpierw trzeba sprzedać diabłu duszę. Przed ewentualnym zakupem należałoby zatem naradzić się przy piwie z kumplami, czy naprawdę warto? ■



BRUM&WRUM: NOWOŚCI RYNKOWE

MOTOGARAŻ

Premiera mamy jednego, ale premier samochodowych
tej wiosny jest bez liku...**MAZDA CX-5**

Miejski system wspomagania hamowania (SCBS) pomaga uniknąć kolizji podczas jazdy z niewielką prędkością. Dzięki technologii Skyactive nadwozie jest lżejsze i sztywniejsze.

od
160 KMod
91 900 zł

Agresywnie wyglądający SUV idealny dla drobnej blondynki ledwie wyglądającej znad kierownicy. Ale bądźmy uczciwi: tobie też się spodoba!

**CITROËN BERLINGO MULTISPACE**

Osobowa wersja francuskiego dostawczaka ma teraz przód w zmienionej stylistyce, niezmienne pozostały natomiast przestronność wnętrza i wiele możliwości jego aranżacji.

od
75 KMod
57 500 zł

W tygodniu przewożysz towar do warzywniaka, w weekend rowery na podmiejską przejażdżkę lub siedmiu pasażerów? Tu wejdziesz wszystkim!

**TOYOTA AVENSIS**

Przód zmieniono w stylu Keen Look, który przyjmą też inne modele firmy – wlot powietrza w kształcie trapeza, reflektory LED. W środku system multimedialny Toyota Touch.

od
124 KM

82 900 zł

Chcesz być postrzegany przez otoczenie jako ktoś bez wyobraźni, ale solidny i godny zaufania? Posiadanie Avensisa wzmacni ten wizerunek.

**FIAT PANDA**

Karoseria lidera segmentu małych aut nabrała obłych kształtów, w środku pomieści 5 osób. Wnętrze przestronne i funkcjonalne, ma wiele możliwości adaptacji. Są też nowe silniki.

od
65 KMod
32 990 zł

Jeśli szukasz w dobrej cenie auta oferującego więcej, niż na to wygląda, bierz Pandę. Ufamy, że równie niezawodną, jak produkowaną dotąd w Polsce.

**HONDA CIVIC**

Dziewiąta generacja Civica nie jest wizualnie tak kontrowersyjna, jak poprzednia, wyświetlacze w środku nie przypominają już UFO. Ma wiele systemów ułatwiających życie kierowcy.

od
100 KMod
64 900 zł

Poprzedni UFO – Civic cieszył młodych i nieco szalonych, nowy spodoba się też starszym i spokojniejszym. Sam decyduj, do której kategorii należysz.

**AUDI A1 SPORTBACK**

Pięciodrzwiowa odmiana A1 ma dwie wersje wyposażenia, które można wzbogacić pakietem Media Style znanym z limuzyn Audi. Wewnątrz cztery lub – za dopłatą – pięć miejsc.

od
86 KMod
69 500 zł

Wypasiony samochód miejski. Z mocniejszym silnikiem interesujący dla ciebie, ze słabszym bardziej dla twojej kobiety. Zmieści się też pies.

**VOLKSWAGEN PASSAT CC**

CC oznacza skrót od comfort coupé, próbę połączenia limuzyny z autem sportowym. Wśród licznych bajerów przednia szyba pokryta srebrem, by lepiej odbijała światło.

od
140 KMod
103 490 zł

Zwycięzcy Passat kojarzy nam się z dojrzałą elegancją, CC ma w sobie dodatek odrobiny szaleństwa. W sumie masz szaleństwo pod kontrolą... ■



„Na jedną nóżkę
i na drugą nóżkę...”

ZABOJCZA BRŃ: PISTOLET AF2011-A1

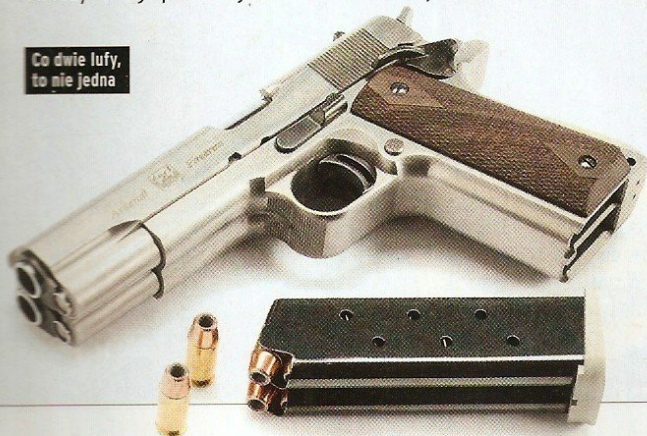
HOT SHOTS

Jeden pistolet, jeden spust, dwie lufy! To nie jest szalony patent ekipy Pimp My Ride, to superbroń XXI wieku!

Colt 1911-A1 to klasyczny pistolet, który bez wielkich modyfikacji przetrwał dwie wojny światowe. Kultowa broń w warsztatach firmy Arsenal Firearms założonej przez włoskiego biznesmena Nicola Bandiniego i rosyjskiego rusznikarza Dime Streszyńskiego przeszła jednak

niezwykłą odmianę. Inżynierowie zespawali ze sobą dwa colty, dodali wspólny spust i stworzyli dwulufowy pistolet XXI wieku! Nowa superbroń ma magazynek na 16 nabojów, siłę rażenia armaty i wygląda co najmniej tak zdumiewająco, jak kobieta z trzema piersiami. ■

Co dwie lufy,
to nie jedna

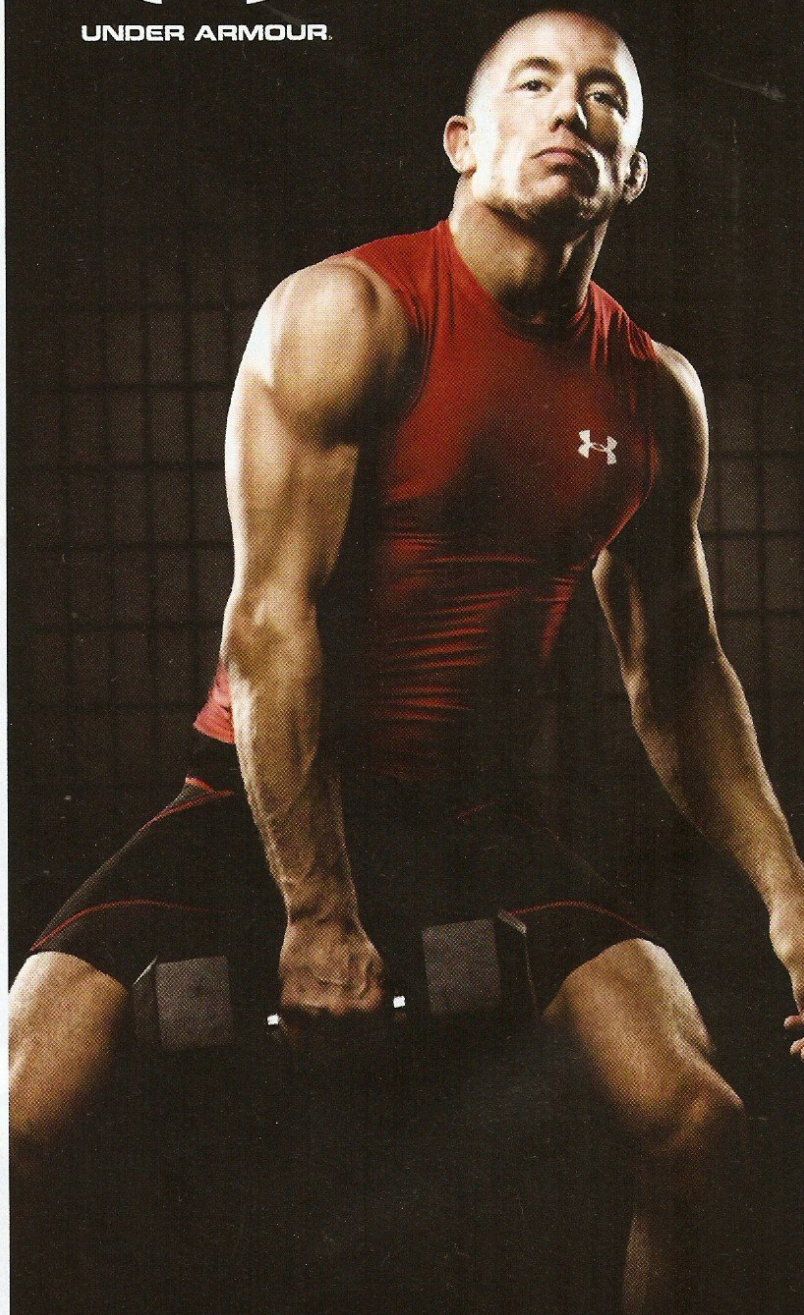


Możesz więcej

Trening - Outdoor - Taktyka



UNDER ARMOUR.



Militaria.pl

Shooting & Outdoor

BYDGOSZCZ GDAŃSKA 74 • GDYNIA ŚWIĘTOJAŃSKA 84 • KATOWICE PL. MIARKI 2
KRAKÓW DIETLA 51 • ŁÓDŹ PIOTRKOWSKA 25 POZNAŃ STARY BROWAR
SZCZECIN AL. PIASTÓW 53 • WROCŁAW OŁAWSKA 16 • WARSZAWA TAMKA 49

INFOLINIA: 71 347 47 47 • INTERNET: www.militaria.pl

KOSMETYKI: NOWOŚCI

KOSMICZNY ODLOT!

Człowieka zawsze ciekawiło to co nieznanne, ale nie musisz lecieć na Księżyc, by poznać kosmetyczne nowinki

JEAN PAUL GAULTIER KOKORICO

Słodko-pikantny zapach z aromatami paczuli, kakaowca i listka figowego. Zapieasz z zachwytem!

CENA: 50 ML
- 270 ZŁ

MARY COHR AFTER-SHAVE

Lekki i delikatny krem po-goleniu wzbogacony ekstraktem z aloesu. Łagodzi podrażnienia!

CENA: 50 ML
- 130 ZŁ

MEN'S LAB KREM ŁAGODZĄCY

Przeznaczony dla mężczyzn w każdym wieku, nawilży i odświeży zmęczoną skórę.

CENA: 50 ML
- 15 ZŁ

DIESEL ONLY THE BRAVE

Kolejna wariacja popularnej serii zapachów marki Diesel. Edycja Tattoo pachnie cytrusami i prezentuje się fantastycznie!

CENA: 75 ML
- 245 ZŁ

STR8 SPORTS

Inspiracją do stworzenia tego zapachu była piłka nożna. Aromaty kadzidła, białej róży i paczuli te strzał w dziesiątkę!

CENA: 50 ML
- 45 ZŁ

S.T. DUPONT ESSENCE PURE OCEAN

Woda toaletowa, mieszanka nut liści bambusa, szarej ambry i jagód jałowca. Powiew świeżości.

CENA: 50 ML
- 169 ZŁ

ADIDAS EXTREME POWER

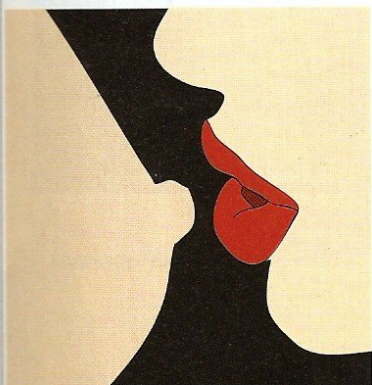
Na Euro 2012 Adidas przygotował serię kosmetyków do męskiej pielęgnacji. W tym żel pod prysznic nie tylko dla futbolistów

CENA: 250 ML
- 11 ZŁ

SAME FAKTY: CZYTAJ PRZY PIWIE

NIEZBĘDNIK BAROWY

Porcja faktów, która wzbogaci twój jadłospis
o szczyptę czytania i kroplę wiedzy

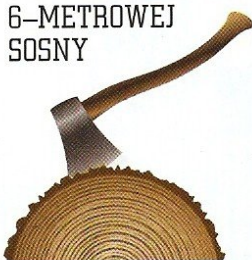


0,5%

WĘGERSKIEGO DOCHODU
NARODOWEGO BRUTTO
WYTWARZA DZIAŁAJĄCA
W BUDAPESZCIE BRANŻA
PORNOGRAFICZNA

8333

KARTKI A4 MOŻNA
PRZECIĘTNIE
WYPRODUKOWAĆ
Z JEDNEGO
ŚCIEŻEGO DRZEWA.
PRZEROBIENIE
PONOWNIE NA
PAPIER STOSU
GAZET WYSOKOŚCI
125 CENTYME-
TRÓW POZWAŁA
NA URATOWANIE
6-METROWEJ
SOSNY



3

KILOGRAMY
ROBAKÓW ZJADA
PODZAS SNU
W CZASIE CAŁEGO ŻYCIA
PRZECIĘTNY CZŁOWIEK

198

ZIARENK SEZAMU
ZNAJDUJE SIĘ NA PRZE-
CIĘTNYM BIG MACU

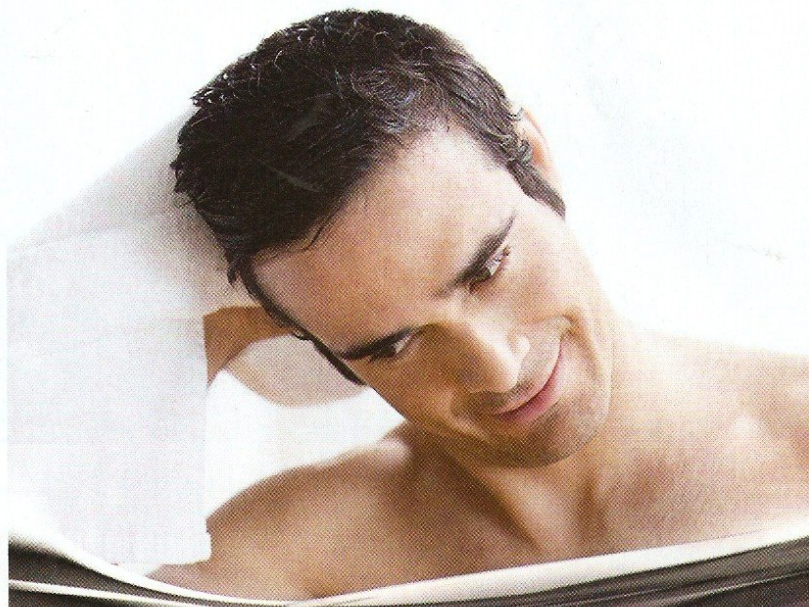
2,5

KM/H OSIĄGA
NAJSZYBSZY BIEGAJĄ-
CY OWAD, CHRZĄSZCZ
TRZYSZCZ POSPOLITY

20%

BIUROWYCH KUBKÓW I FILIŻA-
NEK, UŻYWANYCH DO PICIA
MA NA SOBIE BAKTERIE FEKAŁ-
NE, KTÓRE MOGĄ POWODOWAĆ
BIEGUNKĘ ORAZ INNE INFEKCJE BAKTERYJNE

Walka z wypadaniem włosów nigdy nie była taka prosta

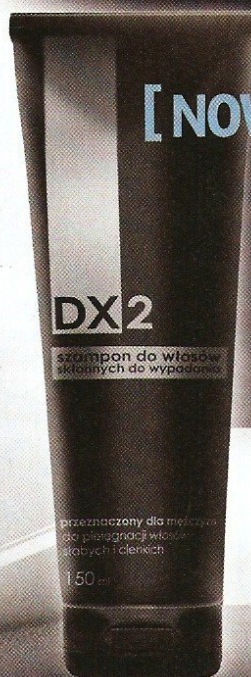


Wystarczy zmienić dotychczas stosowany szampon na DX2 o wszechstronnym działaniu

[NOWOŚĆ]

Szampon DX2:

- chroni włosy przed wypadaniem
- stymuluje odrastanie włosów
- wzmacnia włosy i odbudowuje ich strukturę



Dzięki zastosowaniu bioaktywnych cząsteczek Pronalen Fibro-ActiTM i Aloe Barbadensis Leaf Juice, które wnikają w cebulki i głębokie warstwy skóry, dx2 opóźnia procesy starzenia komórkowego przedłużając żywotność włosów i ograniczając ich wypadanie.

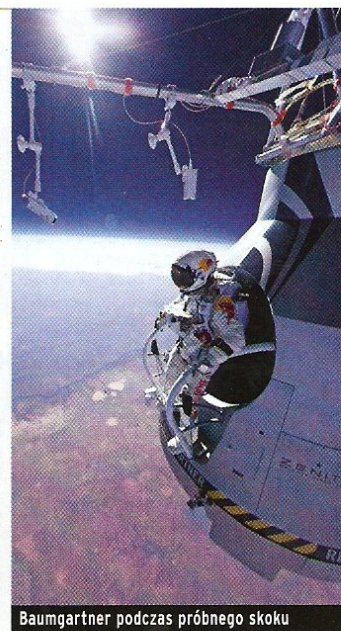
szukaj w aptekach
więcej na [www.dx2.com.pl]

Produkt wyprodukowany na zlecenie i z wykorzystaniem środków projektu współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Regionalnego oraz budżetu państwa.
Nazwa projektu: Oprogramowanie i innowacyjny proces oraz produkcja kosmetycznych i farmaceutycznych preparatów o innowacyjnym składzie i innowacyjnym pakowaniu. Projekt współfinansowany przez Fundusze Europejskie dla rozwoju regionu łódzkiego





Wnętrze podczepionej do balonu kosmicznej kapsuły, w której Austriak osiągnie wysokość ponad 36 km



Baumgartner podczas próbnego skoku

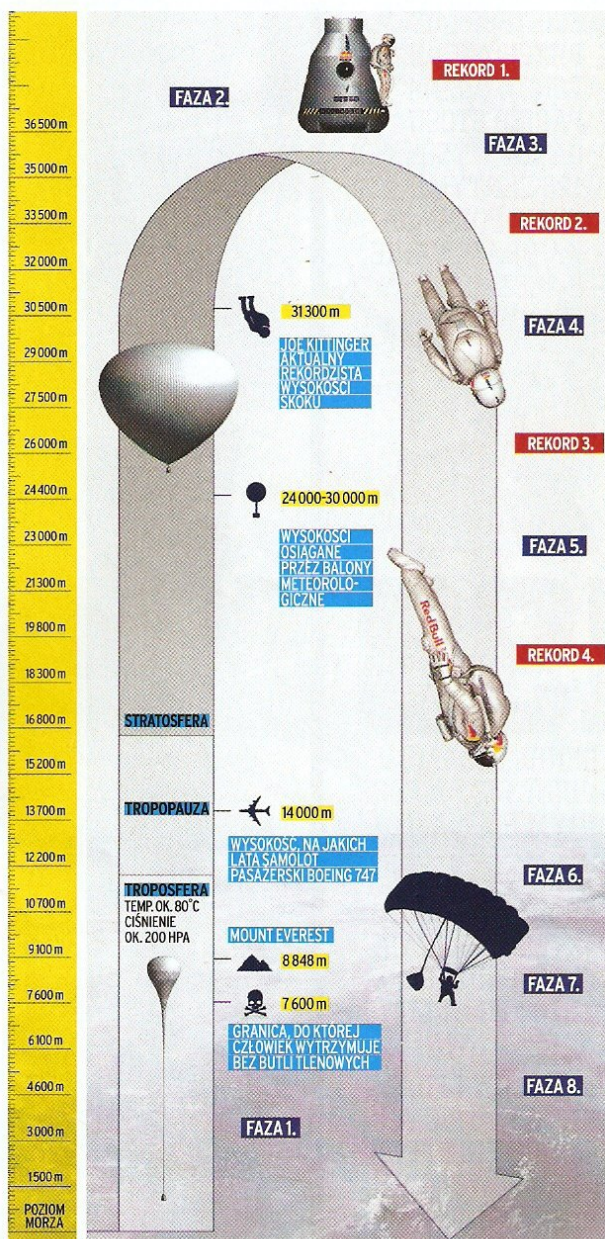
EKSTREMA: RED BULL STRATOS



KOSMO SKOK

Szalony Austriak Baumgartner robi rzeczy nieco bardziej kreczolskie niż zaczepianie dziewczyn na fejsbuku

Felix Baumgartner, słynny skydiver oraz mistrz base-jumpingu, tym razem dosłownie buja w obłokach – w ramach projektu Red Bull Stratos chce wznieść się balonem aż do granicy kosmosu, tam wyskoczyć, spadając, osiągnąć prędkość dźwięku i wylądować na spadochronie. Jeśli tego dokona, pobije za jednym zamachem cztery rekordy (ich opis obok, przy grafice). Na razie Austriak wykonał niedaleko Roswell w Nowym Meksyku (USA) skok próbny z wysokości 21 800 m. Spadał 600 km/h, a największy kłopot sprawiało mu upiornie zimno (– 80°C), które utrudniało ruchy i właściwą ocenę wysokości. Oba problemy musi rozwiązać przed rekordowym skokiem, bo chce otworzyć spadochron zaledwie 1500 m nad ziemią. Więcej informacji na stronie www.redbullstratos.com ■



OPIS LOTU

- FAZA 1.** Start balonu z kapsułą, w której znajduje się Baumgartner.
- FAZA 2.** W ciągu niecałych trzech godzin balon osiąga granicę kosmosu.
- FAZA 3.** Na wysokości ponad 36 000 m skoczek opuszcza kapsułę i skacze.
- FAZA 4.** Austriak osiąga prędkość dźwięku. Skaferdar zapewnia tlen i ciśnienie, które umożliwiają przeżycie.
- FAZA 5.** Swobodny lot trwa niemal 6 minut.
- FAZA 6.** Baumgartner otwiera spadochron na wysokości ok. 1500 m.
- FAZA 7.** Śmiałek ląduje ok. 10 minut po otwarciu spadochronu.
- FAZA 8.** Na ziemię wracają także kapsuła i balon.

USTANOWIONE REKORDY

- REKORD 1.** Najwyższy lot załogowy balonem – na wysokość 36 576 m.
- REKORD 2.** Najwyższy skok spadochronowy.
- REKORD 3.** Pierwszy człowiek przekraczający prędkość dźwięku podczas swobodnego spadania.
- REKORD 4.** Najdłuższy spadek swobodny – ok. 5 minut i 30 sekund.

HUMOR: REAKTYWACJA

KAWAŁY BAROWE

Kawały testowane na hydraulicz-
kach wcale nie wymagają prze-
pychania przez wąskie gardło

OCENA:

- śmiesz po trzech piwach
- śmiesz po dwóch piwach
- śmiesz po jednym piwie
- nie śmiesz

Rosyjski atomowy okręt podwodny klasy Tajfun przenoszący strategiczne rakiety nuklearne. Pozycja: gdzieś na Morzu Barentsa. Czas: 03:50 czasu moskiewskiego. Nagle – wstrząs. Przebudzony kapitan wywołuje oficera wachtowego:

- Co się dzieje?
- Jakies dwie minuty temu chorąży Kowbasiuk otrzymał radiogram, że jego żona wyjechała z jakimś kochasiem do Wenecji.
- No a wstrząs?!
- Rakiety dolecą do Wenecji za 18 minut.

Jakie są różnice między studentem, żołnierzem i filozofem, jeśli chodzi o seks?

Student – ma czym, ma z kim, nie ma gdzie...

Żołnierz – ma czym, ma gdzie, nie ma z kim...

Filozof – ma czym, ma gdzie, ma z kim, tylko po co?

Przychodzi facet do psychoanalityka:

- Kim pan jest z zawodu?
- Mechanikiem samochodowym
- odpowiada pacjent.
- Proszę w takim razie położyć się pod kozetką i odprężyć...

Facet wchodzi do celi, gdzie na jednej z pryz siedzi olbrzymi Murzyn.

- Pobawimy się w rodzinę. Chcesz być mamą czy tatą? – pyta Murzyn.

Facet myśli, jak tu odpowiedzieć, żeby nie narobić sobie kłopotów...

- To może... tatą.
- Zapada cisza... Po dłuższej chwili Murzyn mówi:
- To teraz tata zrobi mamie laskę!

Przychodzi facet do lekarza:

- Panie doktorze, jestem lesbijką!
- Pan może być tylko gejem!
- odpowiada lekarz.
- A jednak jestem lesbijką!
- Po czym pan tak sądzi?
- Bo chodzi tylu pięknych mężczyzn, a ja... się za kobietkami oglądam.

Kiedy żona w końcu obudziła się ze śpiączki, postanowiłem najpierw podzielić się z nią dobrymi wieściami:

- Kochanie, dobra wiadomość: lekarze mówią, że wyjdiesz z tego.
- To powiedz mi teraz, jaka jest ta zła wiadomość – wyszeptwała.
- Obawiam się, że oblałaś ten egzamin na prawko...

- Co tam, młoda, u ciebie?
- Gardło mnie boli.
- Przeziębiałaś?
- Nie, obtarłam...

Wczoraj Stanisław pierwszy raz w życiu uprawiał seks. Zapytałem go:

- Ale zabezpieczyłeś się?
- Jasne, miałem na głowie kominiarkę! – odpowiedział.



KĄDZY DOBRY HYDRAULIK POWINIEN ZNAĆ TRZY PODSTAWOWE REGUŁY SWOJEGO ZAWODU I PRZESTRZEGAĆ ICH:

1. CIEPŁA WODA ZAWSZE PO LEWEJ
2. GÓWNO NIE PŁYNIE DO GÓRY
3. NIE OBCRYZAJ PAZNOKCI...

– Co mają wspólnego ginekolog i dostawca pizzy? – Mogą pową-
chać, nie mogą spróbować...

– Chcę być milionerem jak ojciec.
– Twój ojciec był milionerem?
– Nie, ale też chciał nim być!

**WYGRAJ
KOSZULKĘ
CKM**



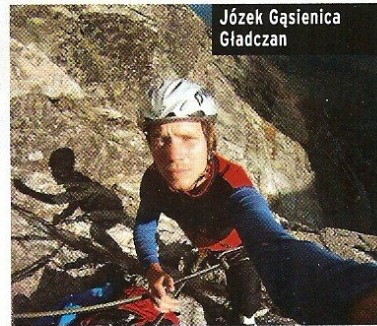
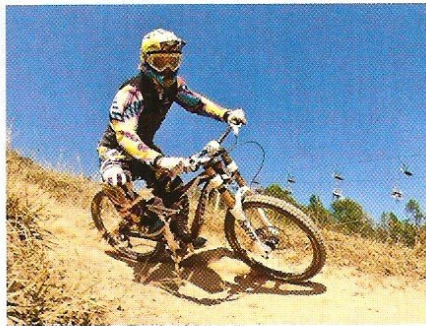
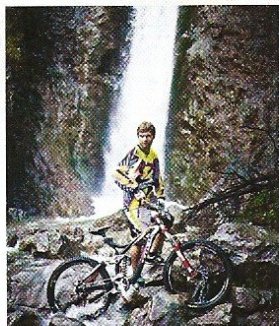
Napisz na ckm@ckm.pl, o czym
mogą rozmawiać ZGRANI GRACZE?
Tym razem koszulkę CKM
wygrał Bankrut.



KNOW-HOW: JAK WYJŚĆ POZA SCHEMAT

PLAN B

Wiosna przyszła. Najwyższy czas wybrać się w góry!



Józef Gąsienica Gładczan

Józef Gąsienica Gładczan nie wyobraża sobie życia bez swojej pasji, czyli planu B. Jest rodowitym góraliem i każdą wolną chwilę spędza w górach. Zjeżdża ze stoków na desce albo na rowerze. Na co dzień prowadzi restaurację Gazdówka w Zakopanem. Nie przeszkadza mu to realizować swojego planu B i być czołowym polskim zawodnikiem w snowboardzie alpejskim.

J.: Mój plan B to sporty ekstremalne. Wszystko co jest związane z adrenaliną i prędkością. Głównie snowboard i downhill (kolarstwo górskie). Poza tym pociągają mnie nowe dyscypliny, np. speedriding. Interesuje mnie też wspinaczka wysokogórska i paralotnie. Wszystko co można robić w górach.

CKM: Jak odkryłeś swój plan B?

J.: Odkąd pamiętam, jeżdżę na nartach, później spróbowałem na de-

se i tak sport stał się moją pasją. Wziąłem udział najpierw w jednych zawodach, potem w drugich i kolejnych... Spodobało mi się!

CKM: Co jest ważne w sportach, które uprawiasz?

J.: Na pewno odpowiedni trening. 100 dni w roku spędzam, trenując na lodowcu. Poza tym, jak to mówią, trzeba „mieć jaja”, czyli nie bać się zaryzykować. Ważne są też spryt, skupienie i precyzja. Co cie-

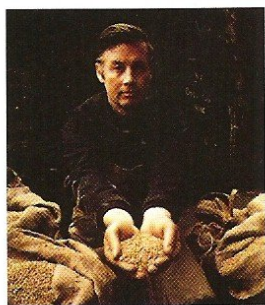
kawe, im szybciej krąży mi krew w żyłach, tym bardziej jestem spokojny i skupiony.

CKM: Gdzie jeździsz?

J.: Tatry znam już jak własną kieszeń, więc razem z przyjaciółmi szukamy nowych miejscówek. Ostatnio byliśmy w Libanie. Marzą mi się też Alpy, gdzie odbywa się kultowy maraton downhillowy MegaAvalanche. Kilkaset osób startuje z lodowca. ■

NAJLEPSZE ZIARNA

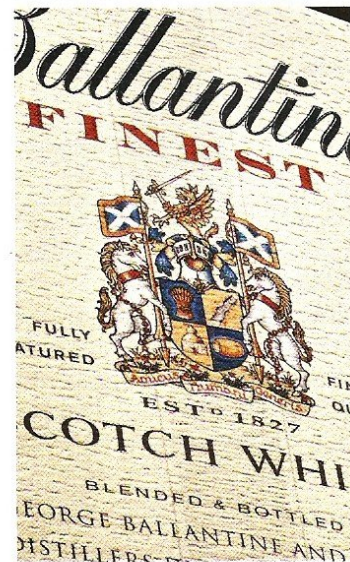
Szkockie wyżyny są ojczyzną whisky. Woda z górskich strumieni, drożdże, ale przede wszystkim wysokiej jakości zboża dają możliwość produkcji tego niepowtarzalnego trunku. Whisky słodowa (Malt whisky) musi być produkowana wyłącznie ze słodowanego jęczmienia, natomiast Whisky zbożowa (Grain whisky) jest produkowana z pszenicy, kukurydzy lub żyta, ale zawsze z dodatkiem słodowanego jęczmienia. W wyniku połączenia wyselekcjonowanych malt i grain whisky tworzy się najpopularniejszy rodzaj whisky, tzw. blended, czyli mieszaną. George Ballantine był jednym z pionierów tworzenia tego typu whisky. ■



SZKOCJA: WHISKY

WODA ŻYCIA

Aqua Vitae – woda życia po galicyjsku to Uisge Beatha. Przez lata słowo ewoluowało najpierw na „uiskie” potem na „usky”, a finalnie na „whisky”. Tak powstała nazwa jednego z najpopularniejszych trunków na świecie. Pierwsza wzmianka o whisky znajduje się w Rejestrze Skarbowym Szkocji z 1494 roku. Zamówienie króla Jakuba na „osiem worków słodu do zakonnika Johna Cora z opactwa Lindores w celu wyprodukowania Aqua Vitae”. ■



GOŁY FAKT!

Co pół sekundy
na świecie jest sprzedawana butelka Ballantine's

MADE IN POLAND

Polskie dziewczyny na Wyspach Brytyjskich są godnymi ambasadorami naszego kraju, podobnie jak nasze piwo, nasza gorzalka, ogórki kiszzone oraz inne towary eksportowe, na przykład nasi informatycy. Wynika z tego, że jeśli Polka jest informatyką, pijącą gorzalkę i jedzącą ogórki, stanowi emigracyjny ideał człowieka

Po sześciu latach swojego irlandzkiego orbitowania, bywając też jedną nogą w sąsiedniej Małej Brytanii, mogę śmiało powiedzieć jedno: polskie dziewczyny są prawdziwą ozdobą tak zwanej unijnej emigracji. Idąc ulicami Dublina, w zasadzie można zakładać się o dowolne kwoty, że każda napotkana po drodze kobieta, która będzie ładna, zgrabna, nie wymalowana jak dziecko Pikasiaka i ubrana jak Carla Bruni, a przede wszystkim trzeźwa, niemal na bank będzie Polką.

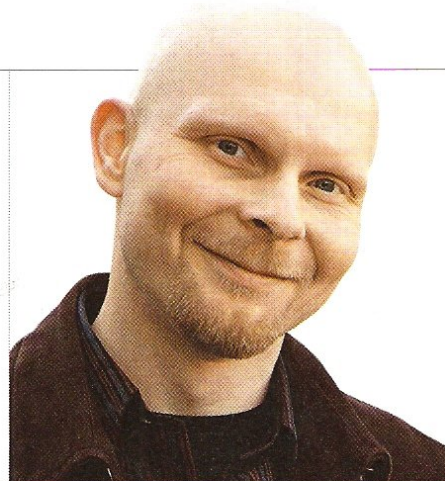
Polki stanowią przez to potężny kontrast dla lokalnej płci pięknej. Irlandzkie dziewczyny, tudzież, jak mawiają nasi emigracyjni towarzysze niedoli zza miedzy, irskie holky, mają wypaczone pojęcie o pięknie, które znają głównie z okładek magazynów lub na przykładzie spotkanych Polek. Albo nie stosują w ogóle makijażu, albo pacykują się jak Marilyn Manson, tak że nie można odróżnić jednej od drugiej. W ojczyźnie Guinnessa nieznanne jest pojęcie promieni słonecznych, a słońce występuje głównie w tubce albo spreju, toteż irskie holky boleśnie przedawkowują „fake tan”. Andrew Lepper za swoich najlepszych czasów byłby przy nich albinosem. Ciekawy jest też ubiór, po którym dość łatwo je rozpoznać, zwłaszcza w tak zwany wieczór imprezowy. Zasada jest taka, że im która jest grubsza, tym krótszą zakłada miniówkę, zaś im która mniej potrafi chodzić na wysokich obcasach, tym wyższe szpilki wkłada. Efekt końcowy, w połączeniu z karykaturalnymi fryzurami na Alfa, pozwala bezbłędnie zidentyfikować irską holkę z dużej odległości.

Nie twierdzą przez to, że rdzenne mieszkanki Zielonej Wyspy to same nafluidowane bazyli, bo i tutaj zdarzają się wyjątki, niemal obowiązkowo wyglądające jak sklonowana Alicia Silverstone, kiedy była nastolatka (to ta z teledysków Aerosmith, gdyby kto pytał). Ale nie widuje się ich w przyrodzie szczególnie często i obawiam się, że mogły ostatnio wszystkie wyjechać do Australii.

Wracając do Polek, to nie dość, że są ładne, zadbane i piśmienne, to jeszcze szanują swoje wątroby, przyjmując napoje wysokokowe w dawkach degustatorskich. Polkę na imprezie poznaje się po tym, że to ta, która się nie narząbała do nieprzytomności. Niestety w Irlandii pije się fenomenalnie dużo, a najwięcej piją kobiety, toteż widok naprutej irlandzkiej lady w minispódnicy, leżącej i kwiczącej na chodniku, jest nieodłącznym elementem każdej piątkowo-sobotniej dwudniówki. Niektóre naprane baby mają przytwierdzone do głowy różowe uszy królika. Występują w większych grupach i są najbardziej nietrzeźwe; oznacza to, że biorą udział w wieczorze panieńskim i najprawdopodobniej przyjechały po sąsiedztwo ze Zjednoczonego Królestwa.

NIE DZIWI MNIE, ŻE TYLU ANGLIKÓW INTERESUJE SIĘ PANAMI LUB PRZEBIERA W DAMSKIE CIUCHY. JAKOŚ TRZEBA WYLADOWAĆ FRUSTRACJĘ, A NIE WSZĘDZIE WYSTĘPUJE DYŻURNA POLKA, BY CZŁOWIEK NIE ZAPOMNIAŁ, JAK WYGLĄDAJĄ PRAWDZIWE KOBIETY

Pewnej nocy jedna taka wskoczyła mi na maskę samochodu, spływając po niej, jak Kaczor Daffy spływa po drzwiach na kreskówce. Całe szczęście jechałem na tyle wolno, że mogła wstać i poczapać na dalsze libacje. W zasadzie nie dziwi mnie, że tylu Anglików interesuje się panami, przebiera w damskie ciuchy lub przedstawia na sadomaso. Jakoś trzeba wyladować frustrację, a przecież nie wszędzie w Bleble-On-Thames występuje dyżurna Polka, żeby człowiek nie zapomniał, jak wyglądają prawdziwe kobiety.



PIOTR „BERGER” CZERWIŃSKI

Jeden z najwybitniejszych współczesnych polskich publicystów i prozaików. Autor kultowych już powieści „Pokalanie”, „Przebiegum życia” i „Międzynaród”. W latach 1998–2000 pracował w CKM. Swe nowe felietony dla nas pisze nocą.

Gdy się spotyka w tej krainie rodaczkę, zwłaszcza w scenarii baletowo-pubowej, od razu można uwierzyć w siłę człowieczeństwa i potęgę kobiecości, która wszystkich nas tu w CKM-ie zawsze zwałała z nóg firmowo, od kiedy istniejemy. Nie dość, że będzie elegancka i trzeźwa, i nie ubzdryngoli się do końca imprezy, to jeszcze jest niemal pewne, że zamienicie z nią więcej niż dwa zdania o czymś więcej niż o pogodzie. Mogę również gwarantować, że Polka będzie bardzo ładna i nigdy na was nie rzygnie. Poznacie ją z daleka, bo wpadnie wam w oko i będzie miała figurę jednoznacznie dopasowaną do swojej płci. Jest również wielce prawdopodobne, że Polka nie okaże się transwestytą, aczkolwiek może okazać się polskim informatykiem, gdyż, jak wspominałem, niektórzy emigranci łączą obie te jakże zacne jakości.

Polki wzbogacają nasz pobyt na obczyźnie o element nostalgiczno-patriotyczny, ponieważ mówią po polsku i mają polskie cycki oraz inne atrakcje polskiej produkcji. To bardzo ważne na emigracji, by mieć stały kontakt z ojczyzną, a pierogi oraz spirytualia nie zawsze wystarczają do szczęścia. Dlatego uważam, że polskie dziewczyny za granicą powinny dostać grupowo jakiś order za utrwalanie polskości. Może być „Za Ofiarość i Odwagę” albo „Polonia Restituta”, albo „Medal of Honor, wersja Unreal Engine 3.0”. One są bezcenne, w końcu to za ich przewodem łączymy się z narodem. Nie wspominając o tym, że są zdrowsze od golonki i nie można ich przedawkować. Niech żyje Polska!

Cordialmente

Piotr „Berger” Czerwiński
www.piotrczerwinski.com

DLA CIAŁA I ZMYŚŁÓW

Uwodzi, pobudza zmysły i wyobraźnię – seksowna bielizna z kolekcji marki Livia Corsetti

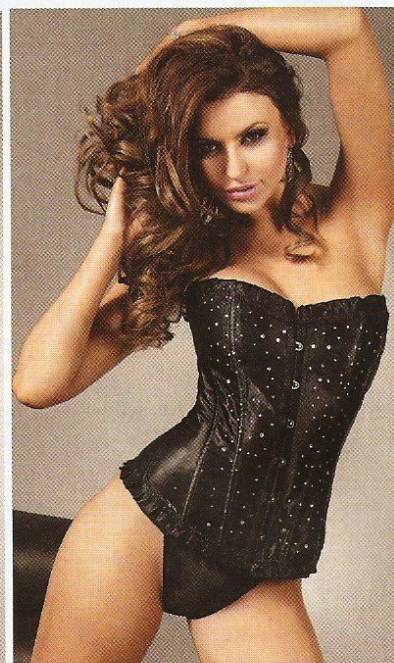


NIEBIESKO-CZARNE

Ceres to komplet składający się z koszulki i stringów w pięknym odcieniu koloru niebieskiego zestawionego z czernią. Dopasowaną koszulkę ozdobiono wstawkami z koronki. Usztywniane miseczki sprawiają, że piersi wydają się pełniejsze i większe. Cena: 67,15 zł

TIUL I FALBANKI

Jeśli twoja kobieta jest romantyczką, spodoba się jej Stella. Koszulkę wykonano z czarnego tiulu z subtelnym wzorem gałązek i wykończono falbankami. Połyskująca nitka nadaje całości efektowny charakter. Cena: 58,90 zł



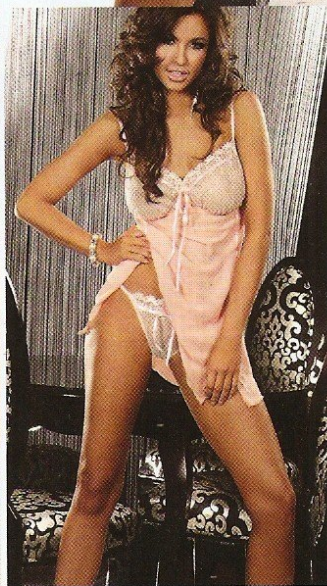
ZMYŚŁOWY GORSET

Model Kaiya idealnie podkreśla talię i biust, a pionowe fiszby wysmuklają sylwetkę. Zapinany z przodu gorset ozdobiono mieniącymi się kamyczkami. Gorset spodoba się uwodzicielkom. Cena: 85,90 zł



OGNIISTA CZERWIEŃ

Komplet Kakuei dla dziewczyn z temperamentem! Satynowa halka i majtki mają intensywnie czerwony kolor. Uwagę przykuwają czarne wykończenia: tasiemki i kokardki. Do halki można podpiąć pończochy. Cena: 61,80 zł



BLĄDY RÓŻ

Elegancki komplet Ayumi składa się z koszulki i stringów w różowym kolorze. Połyskujące tasiemki, kwiatowe wykończenia dodają kobiecości, a lekko prześwitujący materiał nadaje całości seksowny wygląd. Cena: 61,05 zł



BIAŁE KORONKI

Seksowny komplet Queen na specjalne okazje. Przód gorsetu i stringi wykonano z białej koronki w kwiaty. Ramiączka są regulowane, a do kompletu można podpiąć pończochy. Gorset zdobią z przodu kokardki. Cena: 50,30 zł



Z SERDUSZKAMI

W modelu Akantha klasyczne groszki zastąpiono serduszkami. Zdobią one miseczki i falbankę koszulki. Subtelna kokardka między miseczkami dodaje wdzięku. Całość wykończono różową koronką. Cena: 62,80 zł

MIKSTER

CKM OCENIA

- ★★★★★ – CUDOWNA BROŃ
- ★★★★ – ŁASKA DYNAMITU
- ★★★★ – ODEŁAMKOWYM ŁADUJ
- ★★★ – MAŁY KALIBER
- ★★ – NIEWYPAŁ



Jeszcze jedno słowo
o moich włosach
i zamienię cię
w kupę złomu!

UWAGA! KONKURS

Do wygrania konsola XBOX 360 z limitowanej edycji stylizowanej na robota R2-D2 z „Gwiezdnych wojen” z grą „Star Wars Kinect” oraz 20 gier „Star Wars Kinect”



Aby wziąć udział w konkursie, musisz zrobić śmieszny minę i pstryknąć sobie zdjęcie z aktualnym wydaniem miesięcznika CKM. Potem wysyłaj foto na adres mejlowy ckm@ckm.pl wpisując w temacie XBOX 360. Uwaga: im śmieszniejsza mina – tym lepiej. Nagrody otrzymają czytelnicy, którzy najbardziej rozbawią nas swoją miną.

Regulamin znajdziesz na www.ckm.pl/xbox360

POLECAMY

GWIEZDZNA SAGA

REWOLUCJA W GRACH KOMPUTEROWYCH NADCHODZI...

KINECT STAR WARS

O CO CHODZI: Wreszcie masz szansę wziąć świat „Gwiezdnych wojen” w swe ręce – dosłownie! „Kinect Star Wars” to najnowsza gra powstała z myślą o użytkownikach kontrolera kinect. Mówiąc krótko – wszystkimi postaciami i pojazdami kierujesz gestami

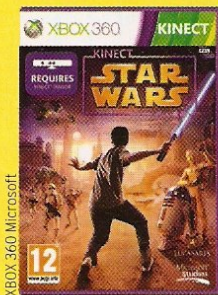
– ruchami rąk, nóg czy głowy. Wcielasz się więc w rycerzy Jedi lub innych bohaterów „Gwiezdnych wojen” i wykonujesz misje. Machasz mieczem świetlnym, używasz mocy oraz sterujesz X-Wingiem. Bądź pewny, że po przejściu zaledwie jednej misji

będziesz czuł się bardzo zmęczony i miał zakwasy, jakbyś przetrząsnął własnoręcznie łopatą tonę węgla!

NAJLEPSZY MOMENT: Machanie przed ekranem jest całkiem fajne, ale jeszcze nadejdzie ten czas, gdy zatęsknisz za padem...

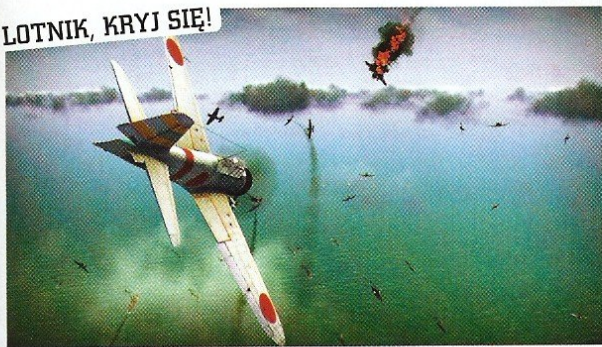
PIERWSZA GRA Z SERII „GWIEZDNE WOJNY” POWSTAŁA W 1982 ROKU NA KOMPUTER ATARI 2600. DO DZISIAJ UKAZAŁO SIĘ PRAWIE 150 GIER O TEMATYCE STAR WARS.

KRÓTKO



**ZUPEŁNIE NOWY
WYMIAR GRANIA!
TERAZ DOPIERO
CZUJESZ, ŻE GRASZ!**
★★★★★

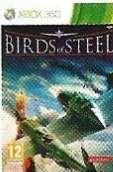
LOTNIK, KRYJ SIĘ!



XBOX 360/PS3 Galapagos

BIRDS OF STEEL

O CO CHODZI: Znakomita strzelanka lotnicza! Wybierasz jeden ze stu dostępnych samolotów z okresu II wojny światowej i startujesz do boju. Do wyboru masz dwa modele rozgrywki. Arkadowy dla początkujących i bardziej realistyczny dla starych wyjadaczy. Bitwy toczysz w przeróżnych zakątkach świata. ★★★★★



WROOOM!



XBOX 360/PS3/PC IO Publishing

TEST DRIVE: FERRARI RACING LEGENDS

O CO CHODZI: Ścigasz się, prowadząc jeden z ponad pięćdziesięciu modeli Ferrari zaprojektowanych i wyprodukowanych w latach 1947-2009 przez słynną włoską firmę. Do dyspozycji masz zarówno wozy klasy GT, jak i Formuły 1. ★★★★★



ANDROID TOP 3 DARMOWE GRY

SKATER BOY

Megawciągająca gra! Za pomocą dwóch przycisków na wyświetlaczu pokonujesz skejtem różne dziwne przeszkody na desce.



BARTENDER THE RIGHT MIX

Poradnik dla początkujących barmanów. Zobacz, co się stanie, jak źle zmiksujesz drinka!



EAGLE NEST II: REVOLUTION

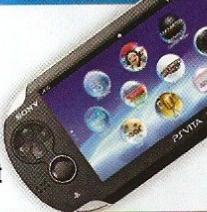
Bardzo prosta strzelanka. Na statycznych ekranach pojawiają się postacie jak na strzelnicy.



GADŻET MIESIĄCA

KONSOLA SONY PLAYSTATION VITA

Dotykowy 5-calowy ekran, przednia i tylna kamera, żyroskop i kompas elektroniczny.
http://eu.psvita.com/pl_pl **Cena: ok. 1099 zł**



Kolejna część przygód komisarza Malin Fors.

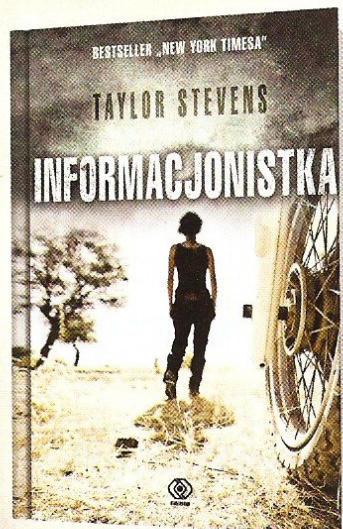
W wybuchu bomby zginęły dwie dziewczynki, a ich matka została ciężko ranna. Malin musi poprowadzić śledztwo i znaleźć sprawcę, który być może szykuje kolejny zamach...

deckarepl

Zbiórka w Bibliotece

książki

WRPL

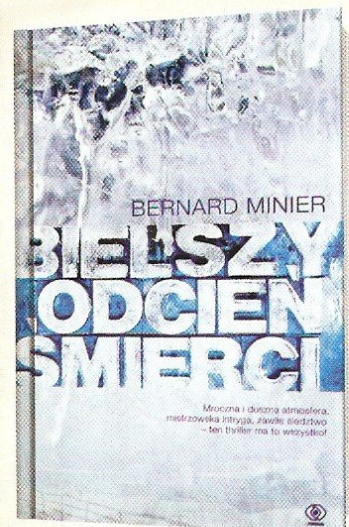


Absolutnie zniwielający debiut, z zapadającą w pamięć bohaterką, która mogłaby stać w szranki z Lisbeth Salander, postacią stworzoną przez Stiega Larssona – i wywalczyć sobie zwycięstwo. Jeden z najlepszych thrillerów napisanych w ostatnim roku!

Najlepszy kryminał 2011 roku we Francji!

Zapierająca dech w piersi atmosfera. Intryga trzymająca w napięciu do granic możliwości. Wyjątkowa podróż w krainę najgłębiej skrywanych ludzkich lęków.

Powieść Miniera to prawdziwe objawienie!



Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.

ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań, tel. 61 882 38 31,
rebis@rebis.com.pl, www.rebis.com.pl

MIKSER MUZYKA

PŁYTA MIESIACA

SZEF KUCHNI

POSŁUCHAJ, CO O WSPÓŁCZESNEJ
AMERYCE MA DO POWIEDZENIA
NAJWIĘKSZY Z TAMTEJSZYCH
BOHATERÓW KLASY ROBOTNICZEJ

BRUCE SPRINGSTEEN • Wrecking Ball

Zapraszamy do stołu! Serwujemy świeży smakołyk upichcony przez mistrza, znanego jako Boss. Nie bój się – to nie jakieś tam śmieciowe żarcie, a coś smacznego i pożywnego jak krwisty stek z krowy wypasanej ekologicznie na równinach stanu Nebraska. Springsteen, uzbrojony w gitarę, już od czterech dekad walczy w imieniu robotników, farmerów, bezrobotnych, skazańców i wszystkich, którzy na własnej skórze przekonali się, że zachodni styl życia wcale nie oznacza zawsze wypasionych Cadillaców i posiadłości w Beverly Hills. I na swym siedemnastym albumie wciąż robi to w imponującym stylu. Lojalnie zaznaczamy, że nie znajdziesz tu stadionowego megahitu na miarę „Born in the USA” ani piosenki, która ścisza za gardło aż tak mocno, jak „Atlantic City”. Tak, Boss wydawał wybitniejsze płyty, jednak ilość emocji, autentyzmu i świetnej muzyki na „Wrecking Ball” wręcz powala. Tytuł tego krążka oznacza kulę do wyburzania budynków. I rzeczywiście – ta muzyka uderza z podobnym impetem! To rasowy rock, miejscami okraszony amerykańskim folkem z celtyckimi korzeniami, soulowym smutkiem czy nawet... rapową wstawką. Springsteen ma 63 lata, ale potrafi zagrać z takim wykopem, że rozrusza nawet ludzi, którzy mogliby być jego wnukami. A refleksyjne momenty poruszają również tych, którzy dotąd rozklejali się tylko przy balladach Justina Biebera.



KRÓTKO

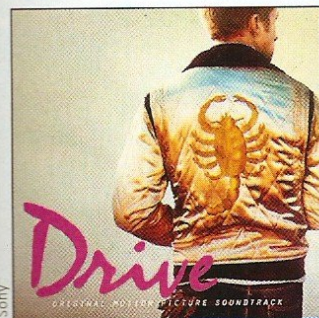
OTO ŚWIEŻE
I SMAKOWITE KAWAŁKI,
ŻADNA TAM MUZYCZNA
KONSERWA
★★★★★

Szanuj szefa swego,
bo możesz mieć gorszego

NOWOŚCI

RÓŻNI WYKONAWCY DRIVE OST

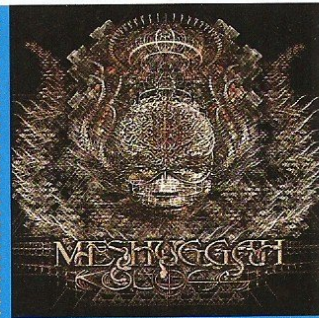
Witamy najciekawszą ścieżkę dźwiękową 2011 roku! Płyta jechała do Polski z prędkością Syreny 100 i dotarła z wielomiesięcznym opóźnieniem wobec Zachodu. Za muzykę odpowiada tu Cliff Martinez, niegdyś perkusista Red Hot Chili Peppers, a dziś mistrz okraszania dobrych filmów dobrymi dźwiękami. Są tu m.in. melancholijny ambient, oldskulowe elektro i słodki pop tworzące klimatyczną napakowaną emocjami mieszankę, która zachwyci cię, nawet jeśli mimo siedemnastu podejść nie masz prawą jazdy. ★★★★★



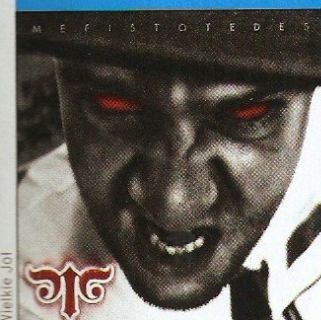
Sony

MESHUGGAH KOLOSS

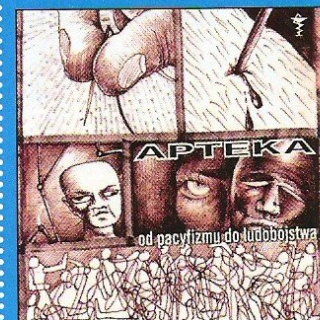
Dopadła cię wiosenna chandra? Potrzebny ci muzyczny energetyzator stawiający na nogi i dający siłę do przenoszenia gór? A więc poznaj siódmy album szwedzkiej kapeli uprawiającej coś, co w uproszczeniu można nazwać metalem eksperymentalno-ekstremalnym. Oto łojenie pomysłowe, bezlitosne, gęste od dźwięków druzgocących bębenki uszne oraz połamane niczym niedoświadczony motocyklista po szalonej przejażdżce Suzuki Hayabusa. Inteligentna moc! ★★★★★



Warner



Wielkie Jaj



Lou & Rocked Boys

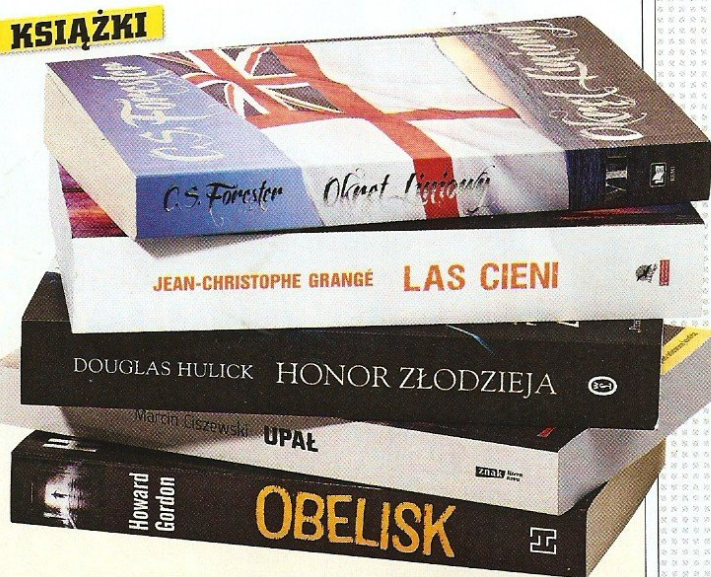
TEDE MEFISTOTEDES

Michał Wiśniewski polskiego rapu powraca pod postacią Mefistotelesa (zioma upadłego anioła Mefistofelesa). Od kilku lat wydawał albumy zaledwie dobre, jednak dziś przy tustych bitach udowadnia rapową wielkość. Nawija o hipsterach, pseudogangsterach, Radiu Maryja, Katyniu, Smoleńsku i oczywiście swoich ciuchach. W pudełku znajdziesz rewelacyjny bonus – płytę „Odkupienie” nawiązującą do debiutu Tedego, czyli albumu „S.P.O.R.T.” sprzed 11 lat. Liryczny dynamit! ★★★★★

APTEKA OD PACYFIZMU DO LUDOBÓJSTWA

Kultowy zespół z Pomorza pluje w twarz politycznej prawicy i lewicy; pacyfistom, homoseksualistom, aktorom seriali, zniewieściałym tancerzom oraz wszelakim „bywającym” celebrytom. Wszystko przy brudnych dźwiękach, od punk-rocka po psychodelię. Dla wielu nowa płyta Apteki będzie gorzką trudną do przełknięcia pigułką. Dla reszty powalającym longplem z głębokim i bezkompromisowym przekazem mówiącym wiele o kondycji ludzkości. ★★★★★

KSIAŻKI



OKRET LINIOWY CECIL SCOTT FORESTER

Opowieść o kapitanie Horatio Hornblowerze i jego zuchwałych wyczynach u wybrzeży Hiszpanii w 1810 roku. Druga z kultowej serii książek, które zapewniły nieśmiertelną sławę autorowi. Porywająco pokazują XIX-wieczne hulanki, obyczaje i wojny morskie. W Hollywood były filmowane na długo przed „Panem i władcą”. ★★★★★

Remi

LAS CIENI JEAN-CHRISTOPHE GRANGÉ

W Paryżu ktoś morduje młode kobiety, ogryzając potem do kości ich nogi i ręce. Co ma z tym wspólnego autystyczny mężczyzna, który poddany hipnozie przyznaje, że przychodzi z Lasu Cieni? Kolejno giną osoby, które mogłyby to wyjaśnić. Jak można oczekiwać, zakończenie jest gryząco apetyczne... ★★★★★

Albatros

HONOR ZŁODZIEJA DOUGLAS HULICK

Drothe ciężko haruje na życie w upiornym mieście Ildrekka. Zbiera i sprzedaje informacje. Kiedy trzeba, torturuje dla ich zdobycia. Gdy trafia na ślad magicznej księgi, która daje władzę nad światem, czuje, że jest ona bezcenna. Nie wie, że przyciąga kłopoty... Amatorzy kryminałów fantasy będą zachwyceni. ★★★★★

Wydawnictwo Literackie

UPAŁ MARCIN CISZEWSKI

Euro 2012, Stadion Narodowy, Polska gra mecz z Niemcami. Idealna okazja dla terrorystów, by wykonać atak. Polscy antyterrorysty mają parę godzin, by temu zapobiec. Ale co, jeśli zamachowcy zechcą uderzyć wcześniej, np. na ulicy? Książka ta przekona cię, że na czas Euro 2012 najlepiej z Polski... wyjechać! ★★★★★

Znak

OBELISK HOWARD GORDON

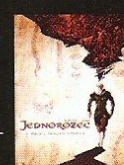
Gideon Davis, negocjator ONZ, musi zneutralizować zdrajcę, który przeszedł na ciemną stronę mocy. Sprawa ma wymiar osobisty, bo to... jego brat. Kiedy pierwotny plan zawodzi, Davis staje oko w oko ze złem na platformie wiertniczej zajętej i zaminowanej przez terrorystów. To gwarantuje gorący finał... ★★★★★

Hechette Literatura

KOMIKS

JEDNOROŻEC M. GABELLA, A. JEAN

Pierwszy tom cztero-częściowej serii komiksów. Akcja dzieje się w epoce Renesansu. Tajna organizacja lekarzy zмага się z Kościołem i jego zakazami. Okazuje się, że problem regulacji zawodów istnieje od bardzo dawna... ★★★★★



Taurus Media

POLECAMY

OSTRE KOŁO

NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNY WYŚCIG ŚWIATA
I NAJBARDZIEJ NIEZWYKŁY FILM DOKUMENTALNY

JAZDA NA KRAWĘDZI 3D ● reż.: Richard De Araques

Jest tylko jeden wyścig, o którym można bez zbędnego dramatyzowania powiedzieć, że wymyślono go dla zawodników, którzy swoje życie mają za nic. Mowa o Tourist Trophy, zawodach motocyklowych na brytyjskiej wyspie Man. Wyścigi te, rozgrywane od stu pięciu lat na wąskich i krętych drogach wyspy leżącej na wodach Kanału La Manche, uchodzą za jedną z najbardziej niebezpiecznych imprez sportowych na świecie – w ciągu stu lat zginęło tu blisko 240 zawodników! O szaleństwie, które popycha

motocyklistów do startu w Isle of Man Tourist Trophy opowie ci film „Jazda na krawędzi”. Zrealizowany w technice 3D dokument śledzi losy Guya Martina, utytułowanego angielskiego motocyklisty, który walczy o zwycięstwo w zawodach na wyspie Man. Zadanie wydaje się proste – trzeba tylko wytrzymać morderczy wyścig na liczącej sześćdziesiąt kilometrów trasie. Przez półtorej godziny bliskość śmierci oraz kalektwa jest tu wyczuwalna. Ten film należy nie tylko obejrzeć, ale trzeba wręcz przetrwać!

KRÓTKO

PRĘDKOŚĆ
UZALEŻNIA!

★★★★●

PREMIERY



ITI Cinema

GHOST RIDER 2

reż.: Mark Neveldine, Brian Taylor
Druga część historii o mścicielu na motorze. Do Johnny'ego Blaze'a (Nicholas Cage), motocyklisty, który podpisał pakt z diabłem, zgłasza się pewien duchowny. Blaze, znany jako Ghost Rider, ma mu pomóc wyrwać dziecko z rąk Szatana. W zamian zostanie wyzwolony od klątwy, która ciąży nad nim od lat. Neveldine i Taylor, twórcy „Adrenaliny”, Cage'owi dali drugie życie. ★★★★★



UIP

BATTLESHIP:
BITWA O ZIEMIĘ

reż.: Peter Berg

Amerykańska flota wypływa na wielkie manewry. Niespodziewanie okręty US Navy stykają się z maszynami obcych. Rozpoczyna się bitwa morska... Gwiazdorsko obsadzona (Liam Neeson oraz Alexander Skarsgård i Rihanna) ekranizacja popularnej gry w statki. Czekamy na równie frapującą ekranizację komputerowego pasjansa. ★★★★★

TELEWIZJA



Canal+

KREW Z KRWI

środy, 21:00

Pierwsza od dawna duża polska produkcja kryminalna. I to jaka! „Krew z krwi” to nakręcona w HD historia spokojnej żony gangstera zamieszanej w porachunki handlarzy narkotyków. Czegóż tak dobrego w polskiej TV nie miałeś okazji oglądać od czasów „Pitbulla”.



HBO

GRA O TRON:
SEZON DRUGI

poniedziałki 22:00

No i doczekałeś się! Startuje długo oczekiwany drugi sezon epickiej produkcji fantasy, przy której „Władca pierścieni” wygląda jak harcerska opowieść. Szykuj się na wojnę!



ale kino+

MORDERCA
Z WHITECHAPEL

od 22.04 w niedziele, 20:10

Nawiązująca do historii Kuby Rozpruwacza, ale przeniesiona w realia współczesnego Londynu historia nieuchwytnego mordercy, który paraliżuje życie w brytyjskiej stolicy.

DVD

Z rodziną najlepiej wychodzi się tylko na zdjęciu



WOJNY DOMOWE

HOLLYWOODZKA PRODUKCJA I POLSKIE
PIENIĄDZE TO ZWIĄZEK IDEALNY

CITY ISLAND • reż.: R. De Felitta

Największy sukces polskiego kina ostatnich lat to wcale nie nominacja do Oscara dla filmu Agnieszki Holland. Największym osiągnięciem naszej kinematografii jest koprodukcja filmu „City Island”, docenionej przez krytykę na świecie i nagrodzonej na prestiżowym festiwalu Tribeca komedii o dysfunkcyjnej rodzinie pewnego strażnika więziennego z Bronxu (genialny Andy Garcia!), który marzy o tym, by zostać aktorem i zagrać

u Martina Scorsese. Brawo! Wreszcie w polskim światku filmowym znaleźli się odważni ludzie, którzy udowodnili, że pieniądze warto inwestować nie tylko w ekranizację lektur szkolnych.

KRÓTKO

POLSKI WKŁAD
W ŚWIATOWE KINO!

★★★★●

SZYMON
MAJEWSKIw RADIU
ESKASłuchaj
od 7 do 9

WIĘCEJ SZYMONA:

eska.pl

eskaTV

radio eska

hity na
czasie

PAULA MARCINIAK



Warsza

» PIĘKNA PIOSENKARKA STAŁA SIĘ BARDZIEJ DOJRZAŁA I ŚWIADOMIE



Swianka

E PROWOKUJĄCA. SPRAWDŹ, CZY DOROSŁEŚ DO TEGO, BY OGLĄDAĆ JEJ NOWE ZDJĘCIA?



”
**JESTEM
PERFEKCJO-
NISTKĄ!
NIE LUBIĘ
RZECZY
ANI SPRAW
ZAŁAT-
WIANYCH
BYLE JAK!**

ZDJĘCIA: ŁUKASZ MARCINIAK
ROZMAWIA: PIOTR GONTART

CKM: Piękna jest ta twoja nowa sesja dla nas. Piękna i prowokująca...

Paula: I taka miała być! Nie chcę być postrzegana jako roztańczona radośnie panna z wielkim biustem. Dlatego zdecydowałam się na nieco mroczniejsze zdjęcia z lateksem i pejczykiem...

CKM: ...oraz tatuażami. Ten duży na twoim boku jest bardzo niepokojący!

Paula: To dobrze. Ta tajemnicza twarz to hiszpański symbol śmierci – La Muerte Tattoo! Zrobił go dla mnie świetny artysta Hubert Rdzanek.

CKM: Czyżbyś tęskniła do śmierci?

Paula: Nie, skądże! Z natury jestem perfekcjonistką. Nie lubię rzeczy i spraw załatwianych byle jak. Nieustanne dążenie do doskonałości nie jest jednak dobrą cechą. Utrudnia życie mnie oraz innym. Jestem wymagająca, a ten tatuaż przypomina mi, że trzeba dążyć do perfekcji i walczyć o swoje, ale nie za wszelką cenę, nie po trupach.

CKM: Jesteś typowym Koziorożcem!

Paula: Zgadza się. Dlatego też mam tyle nowych planów i pomysłów!

CKM: Zdradź nam niektóre z nich.

Paula: Wkrótce ukaże się moja nowa płyta, którą nagrywam we współpracy z raperem Waco. Jej tytuł to „Warszawianka”. Taki sam tytuł będzie również nosił film fabularny, do którego realizacji przygotowuję się. Zarówno na płycie, jak i w filmie opowiem historię dziewczyny z prowincji, która po przyjeździe do Warszawy zderzy się boleśnie z agresywną i brutalną rzeczywistością tego miasta, a także niektórych jego mieszkańców.

CKM: Zapowiada się mocna rzecz!

Paula: Do lepszych, choć dla mnie równie ważnych tematów zaliczam swój nowy program telewizyjny „Projekt modelka”!

CKM: Zmiany w życiu prywatnym?

Paula: O nie! O sprawach prywatnych nie będziemy rozmawiać!

CKM: Powiedz przynajmniej, jakie cechy najbardziej cenisz u mężczyzny?

Paula: Facet musi być przede wszystkim wyzwaniem i inspiracją dla mnie. Ważne jest też to, by miał jak najmniej cech typowego... Koziorożca!

CKM: Współczuję Koziorożcom... ■



”

OD MĘŻCZYZNY OCZEKUJĘ, BY BYŁ DLA MNIE
INSPIRACJĄ ORAZ **CIĄGLYM WYZWANIEM!**

PAULA MARCINIAK



A photograph of a woman lying on her back, wearing a black, shiny, form-fitting dress. Her legs are raised and bent at the knees, wearing black high-heeled shoes. On her lower back, there is a large, detailed tattoo of a woman's face with dark, curly hair. The background is a soft, out-of-focus pinkish-red.

”

TEN TAJEMNICZY TATUAŻ
TO SŁYNNY HISZPAŃSKI SYMBOL ŚMIERCI...

DOSSIER

IMIĘ: Paula
NAZWISKO: Marciniak
DATA URODZENIA:
17.01.1988 r.
WZROST: 178 cm
WYMIARY: 93/65/93
OCZY: piwne
ZAWÓD: piosenkarka,
aktorka, modelka,
prezenterka TV
ULUBIONE
ZWIERZĘ: mężczyźni
AKTOR: Kevin Costner
PERFUMY: „One Million”
Dolce&Gabbana
SPORT: boks, rowery



**” NA NOWEJ PŁYCCIE ORAZ W SWOIM FILMIE OPOWIEM
HISTORIĘ ZWYKŁEJ DZIEWCZyny Z PROWINCJI, KTÓRA.**





PRODUKCJA: ŻANETA NIŻNIKOWSKA (WWW.NIINSTUDIO.PL); MAKE UP | FRYZURY: EWA WROCZOWSKA; SCENOGRAFIA: RENT DESIGN WWW.RENTDESIGN.PL; TATTOO: HUBERT RÓŻANEK; STYLIZACJA: IZA FABER; LAYOUT: R.R.;
PODZIĘKOWANIA DLA: TALLY WEIL, FLEO.PL ORAZ STYLOSKOP.PL; AKCESORIA ORAZ RZECZY Z SESJI DO WAPCYIA W EROTIC STYLE AL. JANA PAWŁA II 46/48 PAW.16

**„...PO PRZYJEŹDZIE DO WARSZAWY ZDERZY SIĘ
Z BRUTALNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ STOLICY!**

WIELKIE ŻARCIE

fastshell

MATEUSZ ZIELIŃSKI

JEDZ JAK MĘZCZYŻNA

PRAWDZIWY SAMIEC KONSUMOWAĆ
MUSI – ALE Z PEWNOŚCIĄ NIE KIELKI,
SZPINAK, PANGĘ CZY BOTWINKĘ.
PRAWDZIWY FACET ŻRE MIĘSO!

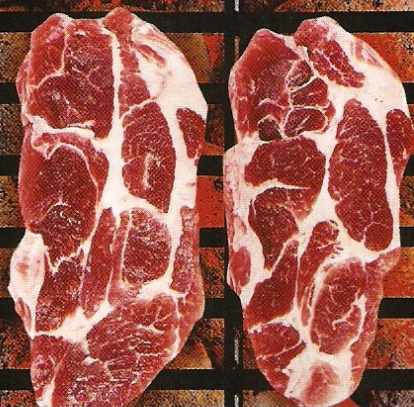


Otwarcie sezonu grillowego to dobry moment na przypomnienie sobie, na czym tak naprawdę polega męska dieta. Otóż polega ona na tym, by jeść dużo i dobrze! Grill, pizza i burgery to absolutna esencja samczej kuchni i dlatego poświęcamy im następne strony naszego magazynu. Znajdziesz na nich mnóstwo pożytecznych rad, łatwych przepisów, sprytnych trików, a także parę kompletnie nieprzydatnych – ale za to ciekawych – faktów. Czytaj, jedz, pij i żyj!

Nie ma kielbasy,
nie ma zabawy!

COŚ NA RUSZT

NIE TYLKO KIELBASĄ CZŁOWIEK ŻYJE.
OTO OBOWIAZKOWE POZYCJE NA GRILLU

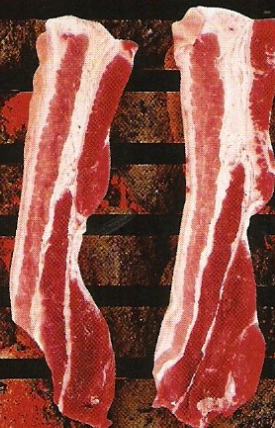
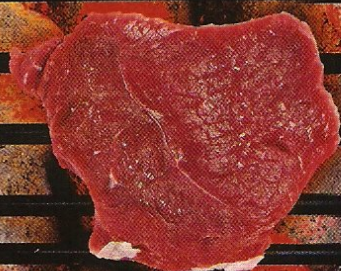


KARKÓWKA

Powinna być lekko poprzerastana tłuszczem. Przed wrzuceniem na ruszt koniecznie objąć ją tłuczkiem lub chociaż trzonkiem noża.

STEK WOŁOWY

Idealny kawałek powinien być dość gruby, ok. 3 cm. Grilluj go na węglu drzewnym, a nie na brykietach – będzie miał lepszy zapach.

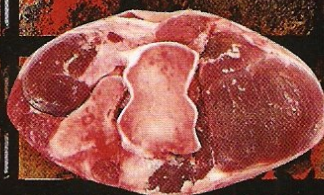


BOCZEK

Im mniej ma tłuszczu, tym lepiej. Podczas pieczenia poczekaj z przełożeniem na drugą stronę, aż plastry będą się zwijać na brzegach.

GOLONKA

Jest dość tłusta i niełatwo ją grillować – ale da to się zrobić. Musisz tylko stać przy ruszcie i kontrolować, czy mięso jest już miękkie.



SZNYCEL

Z grilla wcale nie jest tak tłusty, jak „po wiedeńsku”. Miękkie delikatne mięso wieprzowe najlepiej smakuje z sosem czosnkowym.



UDKO KURCZAKA

Przed położeniem na ruszt zanurz je w lekko roztrzepanym białku jajka. Dzięki temu po upieczeniu skórka będzie miło chrupiąca.

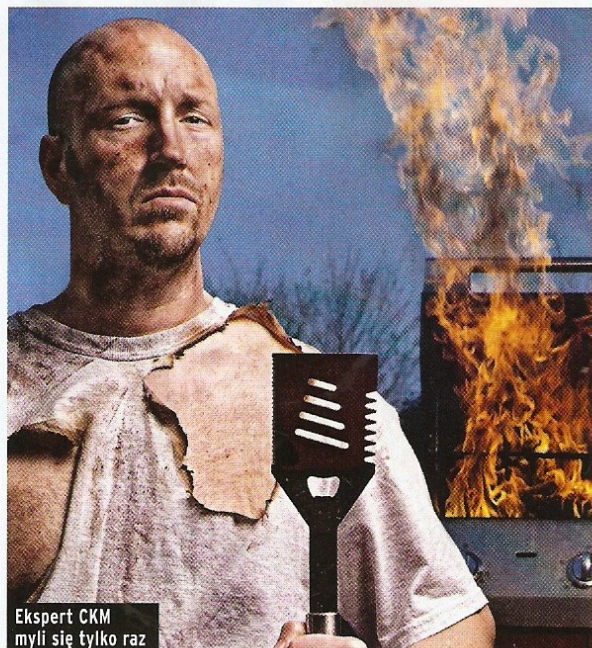
KASZANKA

Obowiązkowy punkt na każdym porządnym grillu. Piecz ją około 10 minut, najlepiej na tacce lub owiniętą w folię aluminiową.



GICIZ JAGNĘCIA

Trudno ją zdobyć w sklepie, ale warto poszukać. Najlepiej smakuje grillowana ze świeżą bazylią, rozmarynem i czosnkiem.



Ekspert CKM
myli się tylko raz

DOBRE RADY: TAJEMNICE GRILLOWANIA

MOŻESZ WRZUCIĆ MIĘCHO NA KRATĘ I PO KWADRANSIE ZDJĄĆ SKWIERCZĄCY WĘGIELEK. ALE MOŻESZ TEŻ POSTARAĆ SIĘ BARDZIEJ

- Kotlety, steki i sznyce przewracaj na ruszcie tylko raz. Dzięki temu będą bardziej soczyste.
- Grubsze kawałki mięsa, np. kawałki kurczaka, przewracaj kilka razy.
- Kotlety na grillu upieką się równomiernie, jeśli będą miały 2–3 centymetry grubości.
- Mięso będzie smaczniejsze i szybciej się upiecze, gdy przed ułożeniem na grillu umieścisz je w marynacie na minimum pół godziny.
- ...lecz będzie jeszcze lepsze, jeśli poleży w marynacie nawet całą dobę!
- Przepis na uniwersalną marynatę do grilla: zmieszaj sos sojowy, sos chili, oliwę, posiekany czosnek i przyprawy.
- Najlepsze marynaty świata mają wśród swoich składników także alkohol. Dodanie wina lub piwa zmiękcza mięso i nadaje mu ciekawy smak.
- Piwo przydaje się także podczas pieczenia kielbas. Nie tylko do picia, ale też polewania kielbasy na ruszcie.
- Oprócz mięsa grillować można praktycznie wszystko, co jest jadalne: ryby, grzyby, owoce, wszystkie gatunki warzyw, ślimaki itd.
- Wzorując się na „parilli”, narodowej argentyńskiej sztuce grillowania, możesz położyć na ruszcie także zwierzęcą nerkę, trzustkę, jelita i pokrojone na kawałeczki serce.
- ...ale nie jest to obowiązkowe.

GADŻETY DO GRILLA ...I NIE TYLKO

WAŻNE JEST NIE TYLKO TO, CO JESZ, ALE TAKŻE CZEGO DO TEGO UŻYWASZ

Ostra broń

Podajnik keczupu i musztardy w kształcie colta. Ma dwa wymienne „magazynki”. Condiment Gun, cena: ok. 50 zł



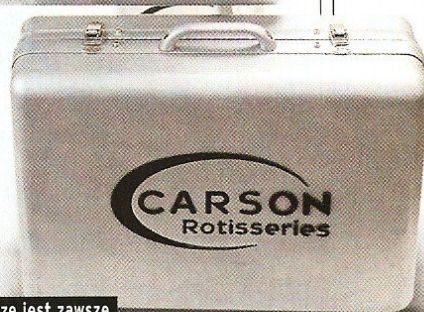
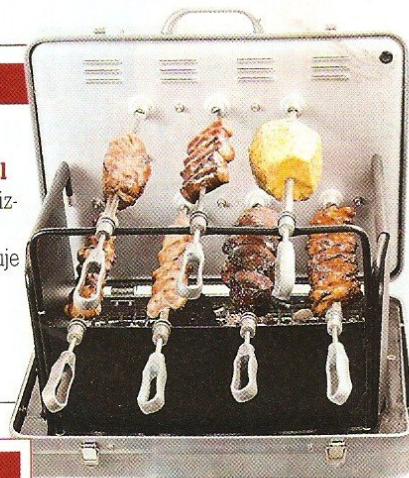
Szkłanka do piwa

Po wlaniu w nią złotego napoju wygląda, jakby piwo wciąż było w butelce! Hopside down, cena: ok. 80 zł



Przenośny grill

Aluminiowa walizka, która raz na zawsze rozwiązuje problemy z brakiem rusztu. Carson, cena: ok. 2,5 tys. zł



Wnętrze jest zawsze najważniejsze

ZRÓB SOBIE SOS

SKORO SAM PIECZESZ SOBIE MIĘCHO, BĄDŹ KONSEKWENTNY I SAMODZIELNIE PRZYGOTUJ DO NIEGO TEŻ DODATKI. NASZE PROPOZYCJE SĄ BANALNIE PROSTE I TOTALNIE PYSZNE!

Pół porcji coli



+

Pół porcji keczupu



=

**NAJPROSTSZY
SOS NA ŚWIECIE!**



+



1/2 łyżeczki czosnku



1 łyżeczka chili



4 łyżki cukru



po 1 łyżeczce soli i pieprzu

+



250 ml wódki

**NAJLEPSZY
SOS NA
ŚWIECIE!**

kwiecień-maj 2012 Nr 2 9,90 zł (w tym 8% VAT)

Auto Świat **4x4** www.4x4.auto-swiat.pl

Nowe Mitsubishi Outlander **PREZENTACJA**

TESTY W TERENIE

Nowości 2012 r. z salonu w Genewie

Porównanie Małe i oszczędne: SUV-y BMW, Forda, Hondy i VW

TEST OPON LETNICH 215/65 R 16

Porady Szkoła Jazdy: pierwsza pomoc w terenie

Auto używane Kia Sorento: uniwersalna i atrakcyjna

Testy w terenie Zmodyfikowany Land Cruiser 150 Ski-Doo Freeride wygra zimą

Testy w terenie Mini Countryman JCW

Testy w terenie Bentley EXP 9F

Testy w terenie RR Evoque Cabrio

RUSZAMY W TEREN!

Szukasz inspiracji? Wyjedź z nami poza utarte szlaki!

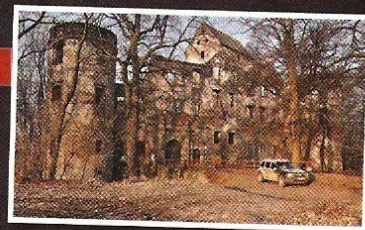


Z RODZINĄ W TERENIE

Przegląd 7-miejscowych aut z napędem 4x4

TURYSTYKA

Dacią Duster zwiedzamy dolnośląskie zamki



TEST

Audi Q5 – jak wytrzymało dystans 100 tys. km?

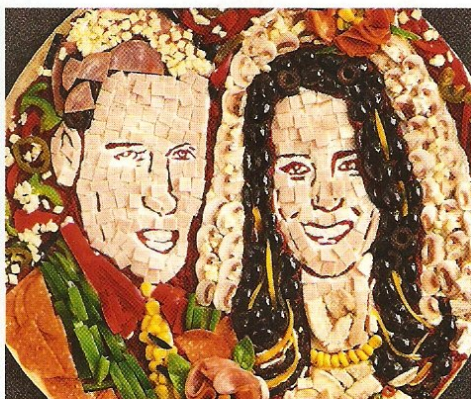
JUŻ W SPRZEDAŻY

PIZZUM EXTREMUM

MĘSKA PIZZA TO COŚ WIĘCEJ NIŻ CIASTO, SER I KECZUP. SPRÓBUJ DAŃ DLA PRAWDZIWYCH TWARDZIELI

Królewski ślub

Pizza brytyjskiej sioćki Papa John's na ślub księcia Williama. Młodą parę zrobiono m.in. z grzybów i sera (księżna Kate) oraz salami i papryczek (William). Choć ślub był rok temu, pizzę wciąż można dostać na specjalne zamówienie.



Robalizza

Rarytas, który właśnie podbija pizzerie w Japonii. Głównymi dodatkami są tutaj... wszelkiego rodzaju robale: pasikoniki, szarańcza, larwy itp. – a wszystkie bardzo zdrowe i bogate w białko! Robalizy szukaj w dobrych pizzeriach w Tokio.

Pizza czekoladowa

Nowy przebój z USA – który niedawno pojawił się też w niektórych polskich knajpach. Na podkładzie z ciasta znajdziesz krem i sos czekoladowy oraz orzechy. Mów, co chcesz, ale zjedzenie tego w całości to megawyżwanie!

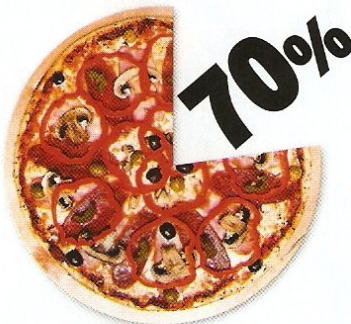


Jezus z serem

To miała być zwykła pizza serowa, ale nieoczekiwanie w australijskim lokalu Posh Pizza upiekły się trzy cudowne placki z wizerunkiem Jezusa! Te sztuki już sprzedano, ale do pizzerii wciąż pielgrzymują wierni liczący na kolejny cud.

PIZZA PO POLSKU

GDZIE W NASZYM KRAJU DAJĄ NAJWIĘKSZE PIZZE, A GDZIE NAJTAŃSZE



70 PROC. ZAMÓWIENI PIZZY W POLSCE DOKONUJĄ MĘDZCZYŹNI

TOP 3 NAJCHEŃNIEJ ZAMAWIANYCH PIZZ W POLSCE:



CAPRICCIOŚA
7,9 PROC.



MARGHERITA
5,9 PROC.



PEPPERONI
4,5 PROC.

POLACY **OSIEM RAZY** CZĘŚCIEJ ZAMAWIAJĄ DO PIZZY PIWO NIŻ WODĘ



ŚREDNIO NAJWIĘKSZA CAPRICCIOŚA JEST W BIAŁEJ PODLASKIEJ **42,5 CM**, A NAJMNIEJSZA W BIAŁYMSTOKU **31,3 CM**



ŚREDNIO NAJTAŃSZA CAPRICCIOŚA JEST W RUMII **14,75 ZŁ**, A NAJDROŻSZA W WARSZAWIE I SOSNOWCU **OK. 25,50 ZŁ**

ŹRÓDŁO: „PIZZA RAPORT 2011 POLSKA” PRZYGOTOWANY PRZEZ PIZZAPORTAL.PL

DODATEK OBOWIĄZKOWY

OCZYWIŚCIE MOŻESZ POPIJAĆ PIZZĘ MLEKIEM. TYLKO PO CO?



Mamma Mia Pizza Beer Wynalazek o smaku pizzy z dodatkiem m.in. oregano, bazylii i 4,6 proc. alkoholu.



Bud Light Okrzyknięty „Najlepszym Piwem do Pizzy” w USA. Nie wiemy dlaczego, ale ma 4,2 proc., więc jest OK.



Perla Chmielowa 6 proc. z największego lokalnego browaru w Polsce doceniają nie tylko mieszkańcy Lubelszczyzny.

TO SIĘ MUSIAŁO STAĆ:
NAUKOWCY MAJĄ DOWODY,
ZE BURGERSY SĄ ZDROWE!

**Posiłek smaczny,
zdrowy i elegancki**



**CIAŁĘ GŁODNY? MAMY DLA
CIEBIE COŚ NAPRAWDĘ DUŻEGO**

272 kg mięsa (które w czasie pieczenia skurczyło się o 91 kg), 23 kg sera, 14 kg sałaty, 9 kg cebuli, 5,5 kg ogórków, 4,5 kg musztardy oraz 3 kg keczupu potrzebowano do zrobienia największego hamburgera świata. Gotowy burger ważył 352 kg, miał około 1,4 mln kalorii i poza überrozmiarami był taki sam jak wszystkie inne. Był, gdyż zaraz po przygotowaniu został pokrojony na kawałki, sprzedany po 99 centów za fragment i zjedzony przez szczęśliwych mieszkańców Phoenix (USA). Nie było cię tam? Zeskanuj telefonem fotokod i obejrzyj filmik z tego wielkopomnego wydarzenia!



- Jeśli boli cię wątroba (ucisk z prawej strony pod żebrami), połóż się wygodnie, a na bolące miejsce przyłóż termofor napełniony gorącą wodą.
- Na niestrawność wypij mocną czarną herbatę. Zawiera ona taninę, która wiąże nadprogramowe substancje w żołądku.
- Na zgagę zastosuj kleik ze zmielonego siemienia lnianego, które zawiera mnóstwo zbawiennej witaminy B1, żelaza i cynku.
- ...lub po prostu wypij szklankę wody z łyżką soli. Albo cię wyleczy, albo zwrócisz wszystko i też będzie dobrze. ■



PIWNA POLSKA

OD MORZA AŻ DO GÓR CAŁY NASZ KRAJ
JEST PEŁEN MAŁYCH I WIĘKSZYCH BROWARÓW,
KTÓRE KAŻDY POLAK ZNAĆ POWINIEN,
A NAWET MA OBOWIĄZEK!

1. BOSMAN FULL

cena: ok. 2,30 zł

Prapolskie piwo z prapolskiego Szczecina wbrew swojej nazwie przeznaczone jest nie tylko dla marynarzy. Mimo że w skali Beauforta jego 5,7 mocy to wciąż niewiele, powaliło już niejednego dzielnego bosmana!

2. BROK EXPORT

cena: ok. 2,60 zł

Duma Koszalina przepłynęła przez dziejowe sztormy i burze (choć trzy lata temu była już bliska zatopienia), dzięki czemu wciąż może raczyć swych fanów pianką, bynajmniej nie morską, o przyzwoitej sile 5,2 proc.

3. ŻYWE

cena: ok. 4,20 zł

Niepasteryzowany pozbawiony konserwantów rarytas z Bielikówka w okolicach Gdańska. O jego nadbałtyckim pochodzeniu przypomina bursztynowa barwa. O tym, że to jednak nie jantary, świadczy aż 6,2 mocy.

4. LUBUSKIE JASNE

cena: ok. 3 zł

Piwo produkowane w Witnicy, tuż przy granicy z Niemcami, sięga tradycją aż do XIV wieku, zaś bezpośrednie dzieje wywodzi od 1848 roku. Mimo to wciąż 6,1 proc. zapewnia doznania jak najbardziej doczesne.

5. GNIEWOSZ

cena: ok. 2,90 zł (0,33 l)

Woje, rycerze, husarze! Kto żywy, niech rusza do Chodzieży w Wielkopolsce po 5,6-proc. napitek, dzięki któremu wygraliśmy pod Grunwaldem, Wiedniem i Berlinem! A nawet jak nie dzięki niemu, to i tak warto się napić!

6. SREBRNY SMOK

cena: ok. 3,30 zł

Smok spod Wawelu umarł już dawno temu – teraz niech żyje smok z wielkopolskiego Miłostawa! Cechuje go 5,8 proc. mocy oraz fermentacja w tradycyjnych otwartych kadziach. Niech żyyyyyyee naaaam!

7. ŚWIEŻE

cena: ok. 4 zł

Jasne słodkawe, niepasteryzowane (nazwa zobowiązuje...) piwo prosto z Mazur. Komu nie starcza 6,6 proc. Świeżego, może sięgnąć po jego rodzonego brata z olsztyńskiego browaru: jasne Krzepkie ma aż 7,4 proc.

8. ŁOMŻA PSZENICZNE

cena: ok. 4 zł

Jest wiele powodów, by zajrzeć do Łomży: Export, Miodowe, Niepasteryzowane, Mocne... Od zeszłego roku nowym punktem na tej krajoznawczej mapie jest 5,7-procentowe Export Pszeniczne. Nazwa mówi wszystko.

9. CIECHAN PORTER

cena: ok. 5 zł

Do tej pory Ciechanów słynął głównie z silnych chłopów i rozśpiewanych kobit. Teraz jednak dokonania ich wszystkich przyćmiło ciemne piwo o mocy 9 proc. Leżakowany przez 90 dni napój położy każdego.

10. KLASZTORNE

cena: ok. 4,80 zł

Ciemne 6,4 proc. warzone w Wólce Kosowskiej na wzór dzieł Trapistów – belgijskich piwowarów zakonnych. Wprawdzie „prawie” to nie to samo co oryginalne... ale jeśli ktoś nie widzi różnicy, to po co ma przepłacać?

11. KONSTANCIN JASNY

cena: ok. 3 zł

Wciąż jesteśmy na Mazowszu. W podwarszawskim Konstancinie król jest tylko jeden. Tworzony tradycyjną metodą w wielkich kadziach Jasny Pełny bez sztucznych dodatków rządzi okolicą za pomocą 5,3 procent.



12. LWÓWEK KSIĄŻĘCY

cena: ok. 3,20 zł

Po plażcie sprzed paru lat 5,4 proc. z Lwówka Śląskiego zmarło wychwstało i wróciło w wielkim stylu. Jest nie tylko niepasteryzowane, ale też nieutrwalane w żaden inny sposób, czyli trzeba je pić szybko, oj, szybko...

13. RACIBORSKIE

cena: ok. 4,20 zł

Górnicy dołowi i odkrywki, stęsknione ich żony, dzieci górników (pełnoletnie) z kotletami mielonymi w dłoniach, no po prostu wszyscy ustawiają się w kolejce po te 5 procent ultraśląskiego piwa z Raciborza!

14. STRZELEC MOCNE

cena: ok. 2,70 zł

Podobno już Mikołaj Rej strzelał sobie między wersami piwko warzone w Jędrzejowie. Możemy tylko wyobrazić sobie, jakie wspaniale dzieła by napisał, gdyby w jego czasach miało, tak jak dziś, aż 7 procent mocy.

15. PERŁA NIEPASTERYZOWANA

cena: ok. 3 zł

Cały Lublin zgodnie twierdzi, że najlepszy chmiel świata rośnie... wokół Lublina. I reszta świata się z tym zgadza. Wypijmy 6 proc. za zdrowie legendarnego chmielu z Lubelszczyzny!

16. MAGNUS CZOKOLADOWY

cena: ok. 3,50 zł (0,33 l)

Ciemny jak noc eksperyment z Chelma zapewnia 6 proc. wrażeń i smak z zupełnie innej bajki. Kto nie gustuje w czekoladzie, może tu też przetestować smaki wiśni, żurawiny, a nawet śliwki.

17. KARPACKIE MOCNE

cena: ok. 2 zł

Twardzi górale po zejściu z hal sięgają po piwo kaliber 6,8 z podkarpackiej Rakszawy. A najtwardsi z najtwardszych biorą Super mocne, po którego 9 procentach żadna góra, dolina, ani nawet baba nie jest straszna! ■

MARTIN PASHLEY

POŁÓW

NA ŻYWCA

ŁOWIENIE RYB
KOJARZYŁO
MI SIĘ ZAWSZE
Z LENIWYM
MOCZENIEM
KIJA, ALE NIGDY
Z UŻYCIEM RĘKI
W ROLI PRZYNĘTY

ACHTUNG PŁOTKA!

Łowienie ryb gołą ręką jest w Polsce zakazane. W wodach śródlądowych (rzeki, jeziora) amatorski połów dozwolony jest tylko wędką lub kuszą (pod wodą). Inne „patenty” łowieckie traktuje się jako kłusownictwo i są one prawnie karane!

25 kilo żywej ryby
wyciągniętej z błota



**NASZ
CZŁOWIEK**

MĘSKA PRZYGODA

Nie uwierzyłbym, że łowienie ryb może być sportem ekstremalnym, gdybym nie dał się namówić na wypad do Oklahomy i noodling – ekstremalne polowanie na sumy, w którym jako przynęty używasz... własnej ręki! I ryzykujesz, że ryba dokładnie obedrze ją ze skóry...

WYMACAĆ RYBĘ

Red River w Oklahomie wiję się leniwie, tworząc mielizny i skarpy pełne podwodnych nor. W nich kryją się ogromne sumy znane ze smacznego mięsa i ostrych jak brzytwa zębów. Każdy może zanurzyć się w mętnej wodę Rzeki Czerwonej, znaleźć taką norę oraz wymacać w niej rybę. A jak już wyczuje rybią paszczę, wystarczy wsadzić w nią rękę najgłębiej jak się da, złapać za gardło i zdecydowanym ruchem wyciągnąć bestię na powierzchnię. To jest właśnie noodling. Proste, prawda? Ale tylko z pozoru...

Noodling jest legalny i popularny w południowych stanach USA, ale na północy został zakazany. Czemu? Ze względu na ochronę sumów i... bezpieczeństwo ludzi. Sumy mają tak ostre zęby, że potrafią zedrzeć skórę z ręki rybaka. Ba, byli pechowcy, którzy, nurkując, zaplątali się w przybrzeżne zarośla lub przegrali pojedynki, walcząc z wyjątkowo wielką sztuką, i już nigdy nie wypłynęli na powierzchnię. W wielu norach zamiast na rybę można też trafić na krwiożerczego żółtwa sępiego, wrednego bobra czy jadowego węża. A węży tu zatrzęsienie... Tak, noodling to nie jest rozrywka dla fanów leniwego moczenia kija...

DO PIERWSZEJ KRWI

Jedziemy quadami wzdłuż brzegu rzeki na miejsce połowu. Słońce pali jak na Saharze. Mija południe, zbliża się najlepsza pora na łapanie sumów – rozleniwione ciepłą jak zupa wodą są mniej agresywne. Przewodnik Wade Miller nie szczędzi mi opowieści o noodlingu.

– Ten fach przechodzi tu z ojca na syna – opowiada. Sam zaczął łowić sumy jako mały chłopiec, teraz jest prawdziwym guru noodlingu. – Uważaj, aby nie włożyć ręki do nory za szybko. To podstawa.



Pamiętkowe zdjęcie i za chwilę rybkę trzeba będzie wypuścić na wolność...

WSADŹ RYBIE W GARDŁO SWE RAMIĘ AŻ PO ŁOKIEĆ I WYCIĄGNIJ JĄ Z WODY NA BRZEG!

Zbyt szybki ruch albo wystraszy sumę, albo sprowokuje go do ataku.

– To jak mam ją wkładać? – dopytuje, czując powolny przypływ adrenaliny.

– No łagodnie, tak jak prosisz kobietę do tańca – mówi Wade. Pytam nieśmiało, czy pożycz mi ochronne rękawice, bo nie chcę dołączyć do śmiałków, którzy potracili tu palce.

– To dla amatorów, my łowimy na żywcę, a ręka to przynęta – prychna z pogardą Wade. Steve, jego kolega i jeden z czterech uczestników naszej wyprawy, pokazuje mi swoje porane bliznami przedramię. – Nie możesz powiedzieć, że byłeś na noodlingu, dopóki ryba nie przypieczeretuje tego faktu twoją krwią. Czuję, że zaczynam się obficie pocić...

GODZINA ZERO

Dojeżdżamy wreszcie na miejsce. Wołóć sporo zarośli, pousychanych drzew,

które zaśmiecają mieliznę. Jak w tej popłątanej gęstwinie szukać ryb?

– Zdejmij koszulkę – nakazuje Wade.

– Im mniej masz na sobie, tym mniejsze ryzyko zahaczenia o coś pod wodą.

Moi towarzysze już są w rzece, podpływają do najdalej wysuniętych w wodę kęp zarośli i znikają pod powierzchnią. Obserwuję to z brzegu, by podpatrzeć jak najwięcej, nim przyjdzie moja kolej. Nie chciałbym dzisiejszego popołudnia zakończyć z odgryzionymi palcami. Pete, ekszolnierz marines, wypływa pierwszy. Po nim pojawia się Wade. Szybko się naradzają. Pokazują miejsce przy krzakach.



– Tam jest co najmniej jeden – obaj kiwają energicznie głowami. – Głęboko, jakieś dwa metry pod powierzchnią! Jestem w tej chwili jedyną osobą martwiącą się o Steve'a, który już dobre cztery minuty nurkuje w tej cholernie mętnej wodzie. Nareszcie jest, wypływa na powierzchnię, chciwie łapiąc powietrze.

– Chodźcie tutaj, szybko – krzyczy do Wade'a i Pete'a. Wszyscy trzej znów znikają pod wodą. Po pół minuty Steve wypływa z ręką do łokcia zanurzoną w gardle wyjątkowo paskudnego potwora. Ryba nie poddaje się łatwo. Steve szarpie się z nią przez dłuższą chwilę, zanim zwierzę, nie mogąc już odychać, poddaje się i wiotczeje. Teraz powinny zabrzmieć fanfary zwycięstwa, ale niestety. Nie będzie fanfar ani nawet pieczonego sumy na kolację.

Łupy z polowania, jak widać, były tłuste...

Przysłowie mówi,
że w mętnej wodzie...

...łatwiej łowi się
grube ryby...

...ale nie ma w nim
ani słowa o tym...

...że robi się to
gołymi rękami!

Tam głęboko w paszczę
wpychałem rękę...

**NASZ
CZŁOWIEK**

...a to dowód, że sum
chciał mnie zjeść!

Ja suma zjeść nie mogę,
ale powozić – tak

Kolacja musi wrócić do wody, bo należy
do chronionego gatunku ryb.

– Gdyby nas złapała straż ochrony przy-
rody, byłoby po zawodach – mówi Steve
i wrzuca potwora do wody. – No, teraz
twoja kolej, pokaż, co potrafisz – patrzy
na mnie wyczekująco.

POJEDYNEK

Nie śpieszę się. Wszak łowienie ryb po-
winno być spokojnym ocierającym się
o medytację zajęciem. A ja tu za chwilę
stoczę brutalny pojedynek z monstru-
alnym wybrzykiem natury. Niestety, już
nie mogę się wycofać! W końcu ląduję

w mętnej pełnej błota wodzie. Macham
na oślep rękami, próbując wymacać
jakąś dziurę. Mam farta, i to podwójnego!
Szybko natrafiam na norę, w dodatku
z rybą w środku! I to na głębokości led-
wie pół metra! Usiłuję wymacać grzbiet
ryby, wrzeszcząc do chłopaków, że zna-
lazłem suma i że chyba jest ogromny.

– Zachowaj spokój! – odkrzykuje Steve
i radzi, bym przejechał ręką po grzbie-
cie w stronę paszczy.

– I co dalej? – pytam zdenerwowany.

– Wsadź rękę w gardło i ciągnij, ciągnij,
ciągnij! – Steve jest wyraźnie poruszony
moim szybkim, choć jeszcze niepełnym
sukcesem.

Za radą Steve'a zdecydowanym ruchem
wpycham rybę ręką w gardło. Ale moje
palce zaczepiają o jej pieprzone zęby!
Sum próbuje zmiażdżyć mi paznokcie,
czując chyba, że to jego jedyna szansa
na ocalenie życia. Ignoruję ból i pcham
mu rękę coraz głębiej. W końcu łapię
od tyłu za kość szczękową i ciągnę be-
stię na powierzchnię. Zbyt gwałtownie!
Przewracam się do tyłu. Siedzę teraz

z dupą w błocie i z rybą rzucającą mi się
na kolanach. Bestia waży jakieś 25 kilo.
Ma w oczach mocną wolę przetrwania,
a jej wąsy co i rusz ocierają się o moje
ciało. Brrr... Steve i Wade podbiegają
szybko, przekuwają rybę dolną wargę
i przeciągają przez dziurę sznur. Naresz-
cie po wszystkim. Mogę oswobodzić
rękę i obejrzeć swój poharatany palec.
Rana nie jest zbyt rozległa, chociaż pali
jak cholera. Ale co tam – ważniejsze, że
uszkodzony palec pieczętuje moją przy-
naależność do elitarnej grupy świrów,
którzy łowią na żywca „na rękę”. Zanim
zwrócę wolność sumowi, przez moment
kręcę się w kółko po płyciźnie, ciągnąc
go za sobą na sznurku jak psa na smyczy.
Mój taniec zwycięstwa przerywa Steve,
który chce dalej polować.

– Tutaj jest więcej sumów – krzyczy,
wchodząc głębiej w rzekę. No cóż, woda
jest ciepła, ryby rozleniwione. Nic, tylko
łowić. Mam raczej ochotę na zimne piwo,
swojego suma już przecież zaliczyłem.
Ale nie wypada się wycofać. Piwo musi
wciąż jeszcze poczekać... ■

„Kto schował moje
kolorowe kredki,
które chciałem
sobie zaostrzyć?!”

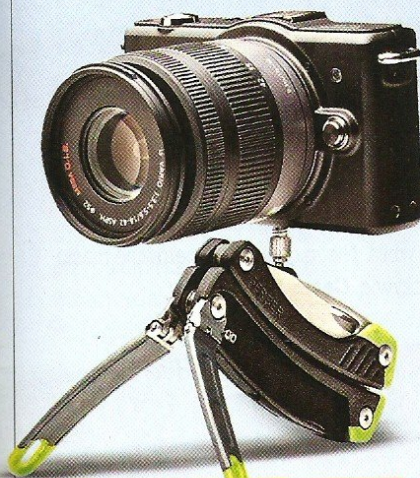


MICHAŁ JOŚKO

ZIMNE DRANIE

LUBISZ NOŻE I MACZETY? LUBISZ DOTYK CHŁODNEJ OSTREJ STALI?
NIE WSTYDŹ SIĘ, JEŻELI TAK JEST, BO KAŻDY HETEROSEKSUALNY
FACET ULEGA TEJ MAGII

Ostrze noża, tasaka lub maczety od dawien dawna symbolizuje bezkompromisową męskość. „Oстрым” tematem interesował się nawet Zygmunt Freud, dla którego nóż krojący mięso był alegorią stosunku mężczyzny z kobietą. Nie przekonują cię aż tak głębokie psychoanalityczne przemyślenia? A więc skup się wyłącznie na adrenalinowej frajdzie, jaką każdemu facetowi daje kontakt z ostrymi zabawkami. Przedstawiamy najciekawsze i najseksowniejsze z nich.



GERBER TRIPOD

Planujesz zrobić sobie wspólne zdjęcie z rozszalałym lwem gdzieś na afrykańskiej sawannie? Pomoże ci w tym multitul z funkcją trójnogu fotograficznego. **Cena: nieznana**

GRAINTEX PULASKI

Marzysz o uratowaniu seksownej sąsiadki z płonącego mieszkania? Zaopatr się w stylowy topór strażacki z 92-centymetrowym trzonkiem z włókna szklanego. **Cena: 140 zł**



UNITED CUTLERY BLACK RONIN

Każdy, kto ma szczególną słabość do filmów, w których w powietrzu świszcza gwiazdki ninja, doceni cacko z czterema naprawdę mrozącymi krew w żyłach ostrzami. **Cena: 30 zł**



GERBER FIT

Jeśli nocą chcesz otworzyć piwo lub dokręcić śrubę, użyj multitula, w którym zamontowano latarkę LED o niebagatelnej mocy 25 lumenów. **Cena: 110 zł**



BÖKER MAGNUM BAILEY ZIEL II

Pragniesz trafić w cel z zawiązanymi oczami? Oto sprzęt z niemieckiego Solingen, czyli prawdziwe Maybachy w świecie noży do rzucania. **Cena: 150 zł/szt.**



SOG FUSION

Oksydowany nóż o długości ponad 25 cm, który prześwietnie sprawdza się zarówno w locie, jak i podczas niewinnego strugania wykalacek. **Cena: 200 zł/zestaw 3 szt.**



WALTHER 125TH ANNIVERSARY

Niemiecka firma Walther produkuje nie tylko spluwy dla Bonda, ale też świetne noże. Tutaj limitowana edycja świetnej „kosi do wszystkiego”. **Cena: 110 zł**



KASUMI KTC01

Japoński nóż szefa kuchni, wykonany z molibdenowo-wanadowej stali i pokryty tytanem. Z nim staniesz się mistrzem patelni, nawet jeśli przypałasz wodę. **Cena: 700 zł**

HELLE DOKKA

Zgrabny (klinga 9 cm) składany nóż z brzoźową rękojeścią. To cudo jest wykonywane ręcznie przez najlepszych norweskich specjalistów.

Cena: 380 zł

UNITED CUTLERY UNDERCOVER

Tzw. karambit, czyli piekielnie niebezpieczny typ noża z południowo-wschodniej Azji. Pamiętaj, że twoja mamusia raczej nie będzie zadowolona, jeśli go kupisz. **Cena: 90 zł**

COLD STEEL TRUE FLIGHT GHT THROWER NEW

Połączenie sprzętu do rzucania z uniwersalnym nożem terenowym. Ma 30 cm długości i świetnie się wbija. Nieco gorzej rozsmarowuje masło na pieczywie. **Cena: 170 zł**

PORSCHE DESIGN SANTOKU

Minimalistycznie oszałamiająca wariacja na temat japońskiej odmiany wszechstronnego noża kuchennego santoku. Arcydzieło ostrego dizajnu.

Cena: 420 zł

BÖKER TREE BRAND

Prestiżowa brzytwa od germańskich mistrzów płatnerstwa. Lepiej dnia po prostu nie możesz zacząć! Dozwolnia gwarancja.

Cena: 600 zł

CRKT GUPPIE

Nóż, klucz ząbka, śrubokręt, latarka – funkcje tego sprytnego mikrusa (9 cm długości) można wymieniać naprawdę długo.

Cena: 120 zł

BUCK BUCKMASTER

Święty Graal miłośników taktycznych noży, czyli legendarny model zaprojektowany dokładnie według sugestii żołnierzy Navy SEALs.

Cena: ok. 1500 zł

SOG SPIRIT

Sprzęt, który po rozkręceniu możesz przerobić na włócznię. Docenisz zwłaszcza podczas polowania na bezludnej wyspie.

Cena: 170 zł

S & W BULLSEYE

Latający topór autorstwa legendarnej firmy Smith & Wesson. Pamiętaj, że zdecydowanie rozsądniej i bezpieczniej jest rzucać nim w drewniane pniaki niż w żywe cele. **Cena: 240 zł**

GERBER PARANG BG

Chcesz przetrwać absolutnie wszędzie? A więc zawsze miej przy sobie taką właśnie wspaniałą maczetę, sygnowaną przez samego Beara Gryllsa. **Cena: 165 zł**

KRIEGAR BUFFALO

Niesamowicie elegancki szczyrzyk z trzonkiem z bawolego rogu oraz ostrzami wykonanymi ze stali damasceńskiej. **Cena: 140 zł**

VICTORINOX SWISSCARD LITE

Ultrakompaktowy sprzęt (wielkością przypomina kartę kredytową) skrywający m.in. ostrze, nożyczki, długopis, pęsetę, lupę, diodę LED i zestaw śrubokrętów. **Cena: 80 zł**

LEATHERMAN DEL REY

Limitowany do 25 szt. „smakołyk” przeznaczony wyłącznie dla najbardziej miłośników survivalu. Do produkcji użyto 18-karatowego złota. **Cena: 140 000 zł**

S & W KUKRI

Niektórzy twierdzą, że to duży nóż. Inni, że raczej niewielka maczeta. Jedno jest pewne: kukri (wzorowane na broni nepalskich Gurkhów) to naprawdę przerażający oręż. **Cena: 130 zł**

DEXTER-RUSSELL S5288

Masywny tasak z górnej półki, który bezproblemowo daje sobie radę z mięsem i kośćmi. Prosimy – bez skojarzeń z serialowym Dexterem. **Cena: 220 zł**

VICTORINOX TOMO

Świeżynka od szwajcarskiego specjału w dziedzinie tworzenia świetnych szczyrzyków. Za odjechany design Tomo odpowiadają japońscy projektanci z fantazją. **Cena: 63 zł**

RAMBO III

Śmiertelnie groźna imponująca broń z wygrawerowanym podpisem samego Johna Rambo. Edycja limitowana do 5000 szt. **Cena: 675 zł**

BEATA SOBEL

fastshell.

FBI



Kobieta. z obrazkami

» MASZ PRZYNAJMNIEJ 14 POWODÓW, ŻEBY Z ZACHWYTEM
PATRZEĆ NA CIAŁO BEATY. NO DOBRA -13



ZDJĘCIA: WITEK BERKAN
ROZMAWIA: SEBASTIAN DEMBIŃSKI

CKM: Piękna kobieta z pięknymi dziarami – lubię to! Czy w ogóle wiesz, ile masz tatuaży na ciele?

Beata Sobel: Chyba 14. Pierwszy zrobiłam sobie, jak miałam zaledwie 16 lat.

CKM: Mamusia ci na to pozwoliła?

B.S.: Wyobraź sobie, że pozwoliła! Moi starzy są naprawdę okej.

CKM: (cisza)

B.S.: Czemu milczysz?

CKM: Bo liczę. I nie mogę doliczyć się na tobie jednej dziary. Zdradź, gdzie ją ukryłaś.

B.S.: Hi, hi, mam jeden tatuaż pod majteczkami, w bardzo intymnym miejscu, jednak nie łudź się, że ci go pokażę! To, co się tam kryje, może zobaczyć tylko wybranek mojego serca.

CKM: No to może powiesz sercu, żeby mnie wybrało...

B.S.: Hm, niech pomyślę. Lubię inteligentnych mężczyzn z zasadami etycznymi. Facet musi być pewny siebie, wiedzieć, co chce osiągnąć w życiu, ale też być szalony i spontaniczny, także w łóżku. No i oczywiście musi mieć tatuaże. Pasujesz do opisu?

CKM: Prawie wykapany ja! A henna zamiast dziar może być?

B.S.: Nie kompromituj się. Ale myślę, że możesz dołączyć do mojej imprezowej ekipy, z którą czasami lubię się ostro pobawić. Zapraszam.

CKM: Co masz na myśli, mówiąc o ostrych zabawach?

B.S.: Na przykład to: jednej zimy wynajęliśmy całą grupą w górach domek z basenem i jacuzzi. Ale to nam nie wystarczało, więc postanowiliśmy jeździć na nartach i na deskach w samej bieliźnie. Było chyba minus 15 stopni, a my prawie na golasa śmigaliśmy na stoku. Co ty na to?

CKM: Podoba mi się – szczególnie że teraz jest ciepło i nie trzeba zakładać ani nart, ani nawet bielizny! No to... kiedy jedziemy? ■



”

**PIERWSZĄ
DZIARĘ
ZROBIŁAM
SOBIE,
GDY MIAŁAM
16 LAT**



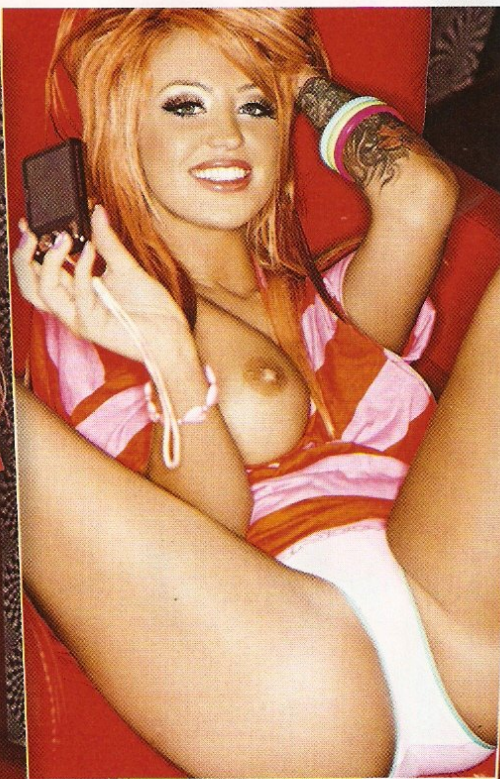
” **FACET MA BYĆ** PEWNY SIEBIE I MIEĆ
TATUAŻE. JEŚLI **PASUJESZ DO OPISU...**



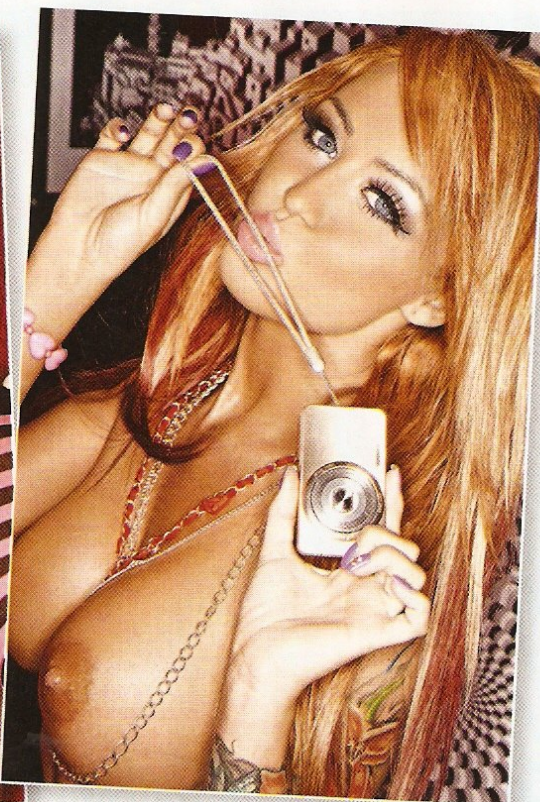


”

...TO DOŁĄCZ DO MOJEJ IMPREZOWEJ EKIPY!



„JEDEN TATUAŻ MAM POD MAJTECZKAMI W BARDZO INTYMNYM MIEJSCU...



DOSSIER

IMIĘ: Beata
NAZWISKO: Sobel
DATA URODZENIA: 12.05.1986 r.
MIEJSCE URODZENIA: Pyskowice
WZROST: 165 cm
WYMIARY: 91/69/90
ULUBIONE
MUZYKA: house
FILM: „Kac Vegas”
ALKOHOL: czarny Jack Daniel's

”
**...ZOBACZY
GO TYLKO
WYBRANEK
MOJEGO
SERCA**

MACIEJ NÓŻKA

ZAWRÓT GŁ

26 RZECZY, OSÓB I ZDARZEŃ, ZA KTÓRE NAPRAWDĘ POWINIENES WYPIĆ. ALBO NAWET UPIĆ SIĘ!

Wiesz doskonale, że picie do lusterka jest szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Masz też świadomość, że kosztowanie napojów wysokowych bez wyraźnej przyczyny niekorzystnie odbija się na samopoczuciu i źle wpływa na rozwój osobowości. Dlatego przed spodziewanym spożyciem powinniś zaopatrzyć się w zestaw toastów lub choć poznać intencję, w której pijesz. Poniżej nasza lista przyczyn, dla których warto w najbliższym czasie nadwyreżać wątrobę. Pamiętaj, nie tylko w życiu trzeba mieć cel, w piciu również!

ZA KOBIETY

Warto wypić za to, że one po prostu są. Za to, że stanowią dla nas niewyczerpane źródło inspiracji i wciąż są gotowe wierzyć facetom. I za to, że tak często od zwyczajnej prawdy kobiety wolą piękne kłamstwo. Drogie panie, dziękujemy!

JÓZIU, CZY TA TWOJA ŻŁOTA ŁOMIEGA SIĘ NIE SPÓŻNIA, BO JA NIE PIJAM PRZED TRZYNASTĄ?

ZA POKÓJ NA ŚWIECIE

Rzecz zarazem piękna i niemal nieosiągalna. Ale przecież nie od dziś wiadomo, że mężczyźni lubią stawiać sobie niebotyczne cele. Dlatego wszyscy kochamy Charlize Theron, a nie sprzedawczynię ze sklepu mięsnego.

ZA ROBERTA KUBICĘ

Po serii nieszczęść, które w ostatnich miesiącach spotkały naszego najlepszego kierowcę, picie za zdrowie Roberta nie jest tylko pustym gestem. Stanowi wręcz patriotyczny obowiązek każdego Polaka w stosunku do człowieka, który ma wielką szansę, by zostać królem Formuły 1, a w przyszłości trafić w Polsce na pomniki i na banknoty.

PIJĘ, BY WSZYSTKO BYŁO ZA FRI & W 3D!



ZDJEŃ: ALEKSANDER JACIŃSKI/FORUM

ZA JAMESA BONDA

Metroseksualny dandys, a zarazem hipermacho i seksualne zwierzę; rok 2012 będzie jego rokiem. Czekamy na premierę „Skyfall”, najnowszego filmu o agencie 007, w przekonaniu, że będzie to dzieło, po którym nawet najwięksi miłośnicy serii o dzielnym agencie ostatecznie zapomną, kim był Sean Connery.

ZA ZDERZACZ HADRONÓW

Twórcy największego urządzenia elektrycznego na świecie (27 km średnicy!) co dzień stoją przed ambitnym zadaniem wytworzenia czarnej dziury. Jeśli eksperyment się uda, ich twór pożyje wszystko, co istnieje na Ziemi, łącznie z promieniami światła. Będzie to smutny koniec naszej egzystencji, ale przynajmniej zyska na aktualności nieco zapomniane zawołanie polskich „garowników”: „pijmy szybciej, bo się ściemnia”.

KAPELUSZ I KOSZULA W KRATĘ – NIEŻŁA STYLÓWA!

CIUCHY MAM PIĘKNE, ALE WNĘTRZE – PIĘKNIEJSZE.



ZDJEŃ: ZBYSZKO SIEMASZKO/FORUM, HANNA MUSIAŁOWA/FORUM

JEŚLI ZIEMIĘ POCHŁONIE CZARNA DZIURA, PRZYNAJMNIEJ NA AKTUAL

OWY

PIJĘ, BO ZNÓW MI ODMÓWILI
KREDYTU WE FRANKACH
SZWAJCARSKICH.

ZDJĘCIE: ROMAN KOTOWICZ/FORUM



PRL – POWRÓT DO PRZYSZŁOŚCI?

Nasz satyryczny artykuł ilustrujemy zdjęciami reporterskimi z czasów PRL. Nie są to jednak przypadkowe zdjęcia – ich autorzy to elita polskiego fotoreportażu, artyści, którzy współtworzyli nurt fotografii socjologicznej. Ich prace znajdziesz w ekskluzywnych galeriach, domach zamożnych kolekcjonerów – a teraz także w CKM! Teksty w tzw.

dymkach pochodzą od redakcji i nie mają nic wspólnego z przedstawionymi na fotografiach obywatelami. Celem tego artykułu jest jedynie bolesne uzmysłowienie czytelnikom, że przesadne picie alkoholu nie jest eleganckie, a jak człowiek chce się napić, to zawsze jakiś dobry powód i wytłumaczenie sobie znajdzie...

ŚCIEMNIA ZYSKA NIECO ZAPOMNIANE POWIEDZENIE: „PIJMY, BO SIĘ ŚCIEMNIA”

ZA TURYSTYKĘ KOSMICZNĄ

Wyobraźmy to sobie: tam daleko jest świat, w którym, niezależnie od tego, jak bardzo przekroczysz przyjęte społecznie normy spożycia alkoholu, następnego dnia głowa i tak nie będzie ci ciążyć. Na orbite, rodacy!

ZA DOKTORA HOUSE'A

Wznosimy kieliszek w intencji przemądrzałego doktora. Wprawdzie jego tyraty na temat natury ludzkiej głupoty od dawna działają nam na nerwy, jednak minusy nie powinny przesłaniać plusów. Śledzenie serialu o kulawym socjopacie tak bardzo wzbogaciło naszą wiedzę o medycynie, że jesteśmy w stanie wyleczyć się sami, bez pomocy NFZ-u i ministra Arłukowicza.

ZA AGĘ RADWAŃSKĄ

Możemy smucić się, że od czasów dzielnego Mirosława Hermaszewskiego Polacy nie latają w kosmos. Albo cieszyć, że mamy w narodowym arsenale zabójczą rakietę i nie zawahamy się jej użyć.

ZA DARKA SZPAKOWSKIEGO

Przeciętny kibic piłkarski może nie wiedzieć, kim jest Perquis, Obraniak czy Boenisch, ale wie, kim jest pan Dariusz. Mało tego, bon moty komentatora wracają do fanów piłki w koszmarach nocnych! Wypijmy więc za to, by Euro 2012 stanowiło przełom i by odtąd głos czarodzieja mikrofonu kojarzył się nam tylko dobrze.

ZA PKP

Badacze ujeżdżający w Szwajcarii Wielki Zderzacznik mierzą się z prędkością światła. PKP z kolei z trudem dobija do szybkości bez trudu uzyskiwanych przez najbardziej zimnokrwistych woźniców na Podlasiu. Nowoczesność toruje sobie drogę powoli, ale nieodwołalnie. Trzymamy kciuki.

ZA OŚMIOCYLINDROWCE

Dźwięk ryczących „ósemek” to, według nas, jedyny powód, dla którego faceci nie spędzają całego życia na kopulacji. Ale w epoce silników hybrydowych istnienie najpiękniejszych urządzeń, jakie stworzyła ludzka dłoń, jest zagrożone!



O, ZENKOWI ZNÓW POSZŁA
SZYBKĄ W AJFONIE.

DON PERINIĄ NA CHRZCINY!
TOŻ TO TRUNEK DLA ORDYNANSÓW!

NO TO WYPIJMY ZA TO!

ZDJĘCIA: MACIEJ OSIECKI/FORUM, ALEKSANDER JALOŃSKI/FORUM

PICIE DO LUSTERKA NEGATYWNIE WPŁYWA NA ZD

ZA POLSKĄ WÓDKĘ

Polacy mają wielki wkład w rozwój ludzkości, ale bądźmy szczerzy: chyba żaden z genialnych polskich wynalazków nie daje tyle radości i nie łączy ludzi tak skutecznie, jak zmrożona polska wódka. Nie musimy, rzecz jasna, dodawać, że należy pić ją w umiarze...

ZA KAMIŁĄ STOCHA

Trzymamy kciuki za nieustraszonego zakopiańczyka, który na plecach nosi nie tylko ciężkie narty do skoków, ale i brzemie „drugiego Małysza”. Taki ciężar uziemiłby każdego, a jego... uskrzydla.

ZA POLSKIE STADIONY

Każdy, kto dotąd cierpiał na nieleczonego kompleks niższości i żył w poczuciu, że Polska jest przez świat niezauważana, wręcz lekceważona, może wychylić jednego w poczuciu spełnienia. Nasze stadiony na Euro widać nawet z kosmosu!

ZA SACHĘ BARONA COHENA

Brytyjski komik i autor nowej definicji pojęcia „zabawa cudzym kosztem” w 2012 roku wraca z kolejnym filmem. Dzieło nosi tytuł „Dyktator” i stanowić ma kpinę

z najbardziej groteskowych przywódców świata. Oby poczucie humoru Sachy nigdy nie uległo stepieniu. I niech zostanie tak, jak jest. Cohena chcemy oglądać w kinie, a nie np. w reklamach polskiego banku lub funduszu emerytalnego.

ZA MĘSKĄ PRZYJAŹŃ

Pojęcie przyjaźni znane jest tylko mężczyznom. Kobiety, nawet jeśli są „psiapsiółkami”, potrafią wydrapać sobie oczy z tak błahych powodów, jak modniejsze obuwie czy niewinna uwaga o nadwadze. Męska przyjaźń jest niczym skała, której nie skruszy byle głupstwo. Oczywiście pod warunkiem, że nie zarysujesz lakieru na ukochanym Lambo twego kumpla, ale to już zupełnie inna historia.

ZA TRENDSETTERÓW

Pijemy za władców umysłów, którzy mają dosyć tupetu, aby przekonać świat, że noszenie brudnych tramppek do markowego garnituru to szczyt dobrego smaku. Pano wie, szacuneczek.

ZA SLAYERA

Bezdiskusyjnie najlepszej oraz najgłośniejszej z ekstremalnych kapel udało się

UWAŻAJ, BO OBLEJESZ
SVOJE DŽINSY.
CZY TO WERSACZE?

TO BUCCI.
Z WERSACZEM
TYLKO PIJĘ.

A TE
GUMOFILCE
CHYBA
OD BRADY?

PO JEDNYM PIWKU ZA KAŻDEGO
ZNAJOMEGO Z FEJSBUKA.

W ŁIKENDY PIJAM TYLKO
SINGLE MALTY.

OWIE PSYCHICZNE PIJĄCEGO. PODOBNIĘ RZECZ MA SIĘ Z PICIEM BEZ TOASTU

dociągnąć do 31. roku istnienia, a jej muzycy mogą spojrzeć w lustro i powiedzieć z dumą, że żadnej ze swych licznych i hałaśliwych do bólu płyt nie nagrali z orkiestrą symfoniczną. To osiągnięcie!

ZA DŽINSY

Przez blisko sto lat istnienia biznesu modowego dizajnerom udało się oszpecić nieskończoną liczbę rzeczy codziennego użytku. Zwycięsko ze starcia z nimi wyszły tylko džinsy. Dzięki temu codziennie rano, wsuwając na tylek błękitne spodnie, nie musisz martwić się tym, czy przypadkiem nie wyglądasz w nich jak idiota. Co za ulga!

ZA TATUATORÓW

Doceniając kunszt mistrzów tatuażu niestrudzenie pokrywających „dziarami” męskie bicepsy, łydki i plecy, prosimy o jedno: oby nigdy nie zabrakło im pomysłów na efektowne ozdabianie okolic kobiecych łędźwi.

ZA KINO KLASY B

Gatunek istniejący tylko po to, by dostarczać nam perwersyjnych przyjemności.

Nikt nie zliczy, ilu facetów pod wpływem klasyki męskiego kina porzuciło marzenia o karierze np. protetyka stomatologicznego, by zaciągnąć się do wojska, pracować na platformach wiertniczych czy zostać pilotem śmigłowca dostarczającym pizzę mieszkańcom austrijskiego interioru.

ZA BARMANKI

Barmani istnieją, byś mógł poznać ich historiami o niegodziwościach, które uchodzą na sucho tylko facetom. Sensem istnienia barmanek jest natomiast, by utwierdzać cię w przekonaniu, że jesteś czarujący bez względu na to, czy już wypileś, czy jeszcze nie.

ZA SIMPSONÓW

Przygody Homera Simpsona to dla facetów lekcja, jak zachować godność, wiarę w siebie i szacunek otoczenia w trudnych czasach – lub zginać, próbując. Jeśli nie wyniosłeś żadnej życiowej nauki z serialu autorstwa kultowego rysownika Matta Groeninga, wszystkie sezony Simpsonów obejrzyj raz jeszcze.

ZA KONSOLE DO GIER

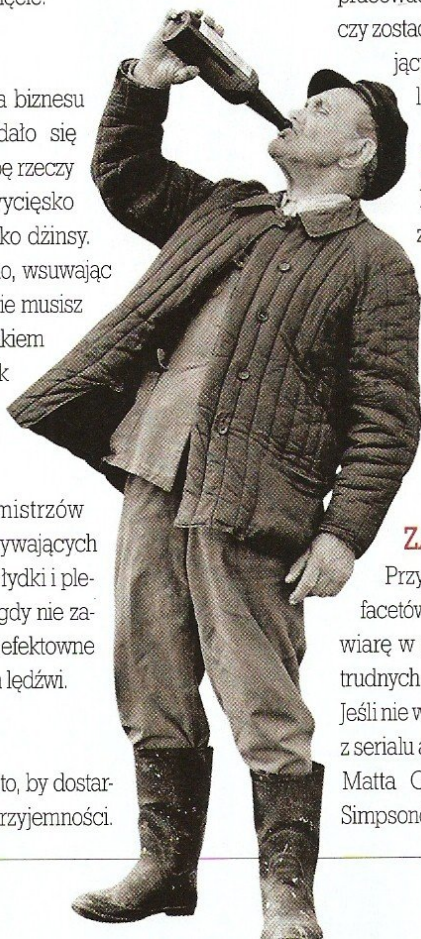
Sprzęt, do którego kobiety podchodzą jak lekarz do pacjenta zainfekowanego gorączką krwotoczną. I dobrze! Nigdy nie powstanie konsolowa wersja „Gotowych na wszystko” i „Seksu w wielkim mieście”. Konsole to nasze męskie królestwo!

ZA PIŁKĘ ADIDAS TANGO 12

Stylizacyjna porażka, dowód, że Niemcy wciąż wielbią lata osiemdziesiąte, a swe produkty tworzą przy dźwiękach Modern Talking. Ale nie o to chodzi. Piłka na Euro ma być jeszcze szybsza, a zastosowana do jej budowy technologia sprawi, że ma jeszcze mniej chętnie wpadać w ręce bramkarzy. A to jest miód na serce każdego kibica.

ZA FRANZA SMUDE

Blisko trzy lata przygotowań, dziesiątki meczów i testowanie niemal wszystkich zawodników, którzy kopią piłkę nad Wisłą. W kadrze Smudy nie grali chyba tylko Jan Tomaszewski, Grzegorz Łato i Donald Tusk. Za zdrowie, dobre samopoczucie, a zwłaszcza za intuicję „Franza” będzie się w tym roku piło od morza aż do Tatr. Wypij i ty. ■



MATEUSZ ZIELIŃSKI

PARSZYWA 11



CRISTIANO RONALDO

Przez sypialnię, buduar tudzież tylne siedzenie auta napastnika reprezentacji Portugalii przewinęły się setki kobiet. W swej kolekcji ma m.in. celebrytki Paris Hilton i Kim Kardashian, aktorkę Gemmę Atkinson i supermodelkę Irinę Shayk. Ale nie po to piękny Cristiano zarabia 30 mln euro rocznie, by posuwać tylko za darmo! Co i rusz do brukowców trafiają więc wyznania kolejnych prostytutek, które za garść euro pokrywał futbolowy gwiazdor. W 2005 r. pewna dama do towarzystwa oskarżyła go o gwałt (zarzuty oddalono, bo za usługę uczciwie zapłacił), a w 2007 r. zafundował sobie orgię z pięcioma panienkami. Z kolei w 2010 r. urodził mu się syn, którego matkę widział tylko jeden raz w życiu.



FRANCK RIBERY

Chociaż skrzydłowy reprezentacji Francji wygląda jak seryjny morderca, to jego poharatana facjata nie jest efektem zbrodni, tylko wypadku samochodowego, w którym uczestniczył, gdy miał ledwie dwa latka. W dorosłym życiu Franck nigdy nikogo nie skrzywdził. No bo ustalmy: piersista nieletnia prostytutka, którą przeleciał w 2010 r. razem z paroma innymi kolegami z kadry, dostała za tę kilkogodzinną pracę 2,5 tys. euro – więc o żadnej krzywdzie nie ma mowy. Zresztą sąd też się z tym zgodził i Bilal Yusuf Mohammed (tak naprawdę nazywa się Ribery, odkąd przeszedł na islam) znów jest czysty.



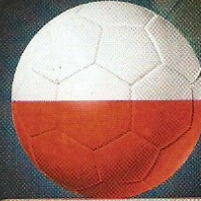
JOHN TERRY

Jeszcze na początku 2012 roku był ulubionym piłkarzem Anglii i kapitanem reprezentacji. Ale już nie jest, bo odebrano mu kapitańską opaskę po tym, jak nazwał na boisku ciemnoskórego rywala „pierd... czarnym ch...”. Przy okazji Angliści przypomnieli sobie inne wyczyny Johna: jak po pijaku obrażał Amerykanów po atakach terrorystycznych na ich kraj, jak wdał się pod pubem w bijatykę z ochroniarzem, jak przespał się z narzeczoną kumpla z reprezentacji, jak wziął pod stołem pieniądze za oprowadzanie turystów po klubowym stadionie...



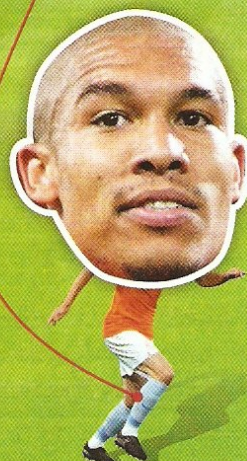
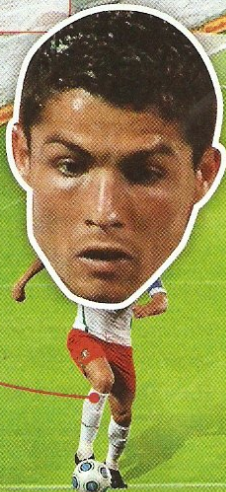
NIGEL DE JONG

Defensywny pomocnik reprezentacji Holandii jest uważany za najbrutalniejszego piłkarza Europy. Tylko w 2010 r. w czasie gry połamał nogi dwóm rywalom (raz w lidze, a raz w meczu towarzyskim!). Po tym, jak kopnął z potężnego wysoku Xabięgo Alonso, inni piłkarze okrzyknęli de Jonga kryminalistą i zalecili leczenie psychiatryczne. Nie skorzystał.



ŁUKASZ PIŚCZEK

Najlepszy obrońca reprezentacji Polski jest jednym z nielicznych piłkarzy nad Wisłą skazanych prawomocnie za sprzedanie meczu (choć o korupcję podejrzewane są u nas setki futbolistów). Piśczek w 2011 r. dostał rok więzienia w zawieszeniu na trzy lata i 100 tys. zł grzywny. „Zawiasy” wciąż obowiązują, więc jesteśmy pewni, że polski obrońca gra teraz czystutko.



NA EURO 2012 PRZYJADĄ DO NAS NAJLEPSI PIŁKARZE Z CAŁEJ EUROPY. ALE, CO TU KRYĆ, NIE ZAWSZE SĄ TO ANIOŁY. NIEKTÓRZY Z TYCH NABUZOWANYCH TESTOSTERONEM MŁODYCH MĘŻCZYZN MAJĄ NA KONCIE NIE TYLKO SPORTOWE SUKCESY...



ASHLEY COLE

Plotki o homoseksualizmie obrońcy reprezentacji Anglii okazały się przesadzone. Przeciwnie, Cole regularnie udowadnia zainteresowanie kobietami – jego śliczna ekszona, piosenkarka Cheryl Cole, podliczyła, że zdradził ją przynajmniej pięć razy. Piłkarz interesuje się też bronią palną. W 2011 r. postrzelił z wiatrówki przypadkowego człowieka (przeżył).



NICKLAS BENDTNER

Supersnajper reprezentacji Danii zapisał się w annałach futbolu m.in. pobiciem gościa hotelowego podczas zgrupowania kadry oraz wyrzuceniem przez ochronę z nocnego klubu – ze spodniami opuszczonymi do kostek – podczas zapijania porażki w europejskich pucharach. Oprócz swoich osiągnięć sportowych Bendtner zasłynął także zrobieniem dziecka starszej od siebie o 13 lat duńskiej baronessie, a następnie porzuceniem jej siedem tygodni po tym, jak urodziła mu syna. Okazjonalnie jurny Duńczyk demoluje także parkujące na ulicy samochody.



MARIO BALOTELLI

W klubie gra z numerem 45 i złośliwi twierdzą, że taki sam ma iloraz inteligencji. Ale to wariant optymistyczny, bo w reprezentacji Włoch Balotelli grał ostatnio z nr 9... Lista mało inteligentnych zachowań słynnego napastnika nie ma końca. Przed jednym z meczów nie potrafił włożyć koszulki. Podczas wycieczki do Neapolu za przewodników wziął członków mafii. Dla zabawy rzucał dartsami w stronę młodych piłkarzy. Bez zezwolenia wjechał do kobiecego więzienia, by odwiedzić jedną ze skazanych. Jesienią 2011 r. bawił się fajerwerkami w łazience, w efekcie podpalając swój własny dom. I tak dalej, i tak dalej...



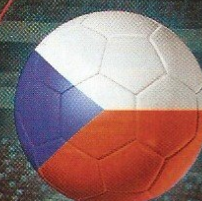
WAYNE ROONEY

Jeśli chodzi o dochody europejskich piłkarzy, zarabiający 20 mln euro rocznie napastnik reprezentacji Anglii przegrywa tylko z Cristiano Ronaldo. Jeśli idzie o wydawanie tych pieniędzy na panienki – obaj idą łeb w łeb. Rooney korzysta z dam do towarzystwa, odkąd skończył 16 lat. Wtedy przyłapano go z 52-letnią weteranką zawodu. Tyle samo lat – ale razem – miały dwie panienki, które Rooney pokrył, gdy jego żona była w ciąży. Przyłapano po raz kolejny, obiecał małżonce tracić kasę gdzie indziej. Zrobił więc sobie przeszczep włosów i zaczął lazić po kasynach, gdzie kiedyś w dwie godziny przegrał 65 tys. funtów.



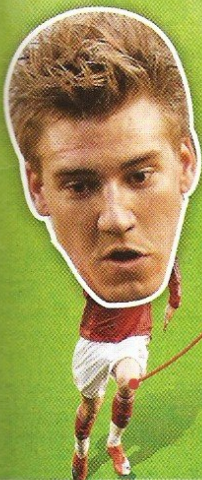
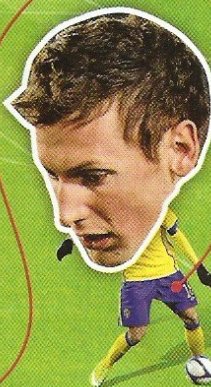
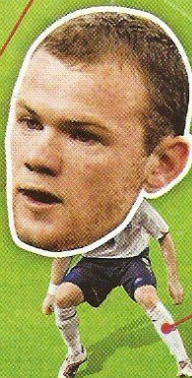
ALEXANDER GERNDT

Napastnik reprezentacji Szwecji cudem przeżył katastrofalne tsunami w Tajlandii w 2004 r. – lecz nie stał się po tym lepszym człowiekiem. W grudniu 2011 r. dostał dwa lata w zawieszeniu za znęcanie się nad żoną (którą m.in. raz próbował udusić). Odsunięto go też od gry w szwedzkiej kadrze – ale będzie apelował i na Euro 2012 zamierza przyjechać.



MILAN BAROŠ

Najlepszy strzelec reprezentacji Czech do dzisiaj robi wszystko, by zapomnieć o gejowskiej imprezie z 2006 r., na której tańczył półnago i całował się z facetami, z prezerwatywą wplecioną w swoje włosy. W ramach rekonwalescencji tuż po przegranym meczu w 2009 r. zabalował z trzema prostytutkami (żeńskimi). Wyrzucono go za to z kadry – lecz już wrócił. ■



MICHAŁ JOŚKO

AFTER SEX PARTY

CHCESZ ZOSTAĆ KOCHANKIEM KOMPLETNYM?
A WIĘC BĄDŹ KREATYWNY NIE TYLKO W TRAKCIE BZYKANIA,
LECZ RÓWNIEŻ PO JEGO ZAKOŃCZENIU

Gdy seks się kończy i zdyszani leżycie na łóżku, nie każda kobieta będzie potrzebowała papierosa. Ale absolutnie każda dziewczyna w takiej chwili pragnie czułości i miłych słów szeptanych do ucha. Na forach dyskusyjnych wyszukaliśmy opowieści pań wspominających, jak zmysłową atmosferę potrafią stworzyć w tych intymnych momentach prawdziwi faceci. Oto przykłady, które najbardziej nas wzruszyły.

Wylądowałam ostatnio w łóżku ze znajomym. I wiecie, co palnął po wszystkim? „Twoja siostra bzykała się lepiej”. Żałamka... **anjja**

Mojemu mężowi często zdarza się robić coś takiego, że gdy tylko skończymy, w sekundę rozciąga się na łóżku jak basza, mnie spycha na bok i wykrzykuje: „Babo, jeść!”. Gdy tłumaczę mu, że to niezbyt romantyczne, twierdzi, że przesadzam. **eta4**

Zaraz po seksie on zniehacka wyciągnął spod łóżka maskę Freddy'ego Kruegera, założył sobie na twarz i w półmroku ryknął mi prosto twarz „A teraz umrzesz!”. Jego zdaniem to miało być cholernie zabawne... **sofia6969**

Wydawało mi się, że było mu wręcz niezmiernie dobrze. Natomiast on na zakończenie wykazał się brutalną szczerością i powiedział mi prosto w twarz: „A pomyśleć, że zamiast ciebie mogłem wybrać YouPorn.com. Teraz żałuję. To byłaby znacznie lepsza opcja na namiętny wieczór”. **ninotchka**

Naprawdę myślałam, że jest moim rycerzem na białym koniu. Ale Antek po pierwszym stosunku rzucił mi: „Lalka, zróbmy tak: spadaj do domu, poglądaj trochę pornosów i ogarnij, o co chodzi w tych sprawach. Dopiero wtedy zgłoś się znów do mnie. Strzałka!”. **4lclover**

Po drugiej randce przespałam się z Robertem, jak mi się wydawało strasznie fajnym chłopakiem. Myślałam,

JAK KOŃCZY MĘŻCZYZNA

– Po seksie naturalnym odruchem każdego faceta o duchu zdobywcy jest pokazać, kto tu rządzi – twierdzi pisarz Jaś Kapela, autor książki pt. „Stosunek seksualny nie istnieje”. – Skoro udało się mu dopaść ofiarę i wbić w nią dzidę, należałoby na koniec przygwoździć ją butem i zawyć do księżycy o tym sukcesie. Ale przeszkadza w tym nie tylko brak zdjętych wcześniej butów. W dzisiejszych smutnych czasach deptanie kobiety po seksie może łatwo zostać uznane za molestowanie. Po zostają więc zwykłe słowne złościwości.

że jestem dla niego kimś wyjątkowym. Zorientowałam się, że jest inaczej, gdy po seksie spojrzał na mnie i zapytał: „A tak właściwie to jak masz na imię?”.

ingrid1989

Tej nocy postanowiłam pokazać, jaka ze mnie kocica – przypominałam sobie wszystkie seksualne sztuczki, jakie czytałam w „Cosmopolitanie” i w czasie seksu jechałam naprawdę ostro. Starałam się, wyginałam, zmieniałam pozycje. Gdy oboje doszliśmy, on spojrzał na mnie znudzonym wzrokiem i zapytał: „Tylko na tyle cię stać?”. **paula_09**

Nigdy w życiu nie czułam się tak okropnie, jak wtedy, gdy po seksie pewien chłopak uśmiechnął się i rzucił: „Było świetnie. Polecę twoje usługi swoim kumplom”. Gdy się rozpiakałam, zaczął się wykreczać, twierdząc, że to miał być komplement. **pipi**

Zafundowałam nowo poznanemu chłopakowi seks oralny. Na koniec, gdy jeszcze klęczałam, spojrzał na mnie



» DEPTANIE KOBIETY PO SEKSIE MOŻE BYĆ ŁATWO UZNANE
ZA MOLESTOWANIE. DEPTANIE MĘŻCZYZNY TO CO INNEGO...

Na początku sprawiał wrażenie rasowego macho, potem okazało się, że czegoś mu brakuje...



» LALKA, SPADAJ DO DOMU. OBEJRZYJ PARĘ PORNOSÓW, OGARNI

i zapytał: „Nie uczyła mama dobrych manier? Gdzie magiczne słowo »dziękuję«?”. **noa_gg**

Najpierw miła romantyczna kolacja. Później zmysłowy delikatny seks. Wszystko zmieniło się nagle, gdy on skończył. Wstał, włożył spodnie i po chwili powiedział: „Zamówiłem ci już taksówkę. Kasa leży na stoliku”. Dziewczyny – nawet nie wiecie, jak fatalnie się poczułam... **kriss_dv**

Na początku sprawiał wrażenie rasowego macho. Nic dziwnego, że po pierwszym stosunku z nim przeżyłam istny szok. Gdy skończyliśmy, Rafał odwrócił się do mnie plecami i... zaczął płakać, zawodząc: „Boże, i jak ja teraz spojrzę w oczy swojej mamusi?!”. **yummy2**

Wiecie, co ostatnio usłyszałam po seksie z facetem, który wydawał mi się ideałem? „Masz może telefon? Pożycz, bo padła mi bateria, a muszę przekreślić do swojej żonki”... **nie_nie_nie**

Gdy flirtował ze mną na dyskotecie, wydawał się taki męski... Wylądowaliśmy na mojej kanapie i zaczęliśmy się bzykać. Po wszystkim włożył szybko spodnie i powiedział: „Dzięki tobie przypomniałem sobie, dlaczego zostałem gejem. I upewniłem się, że był to naprawdę dobry wybór”. **nataly23**

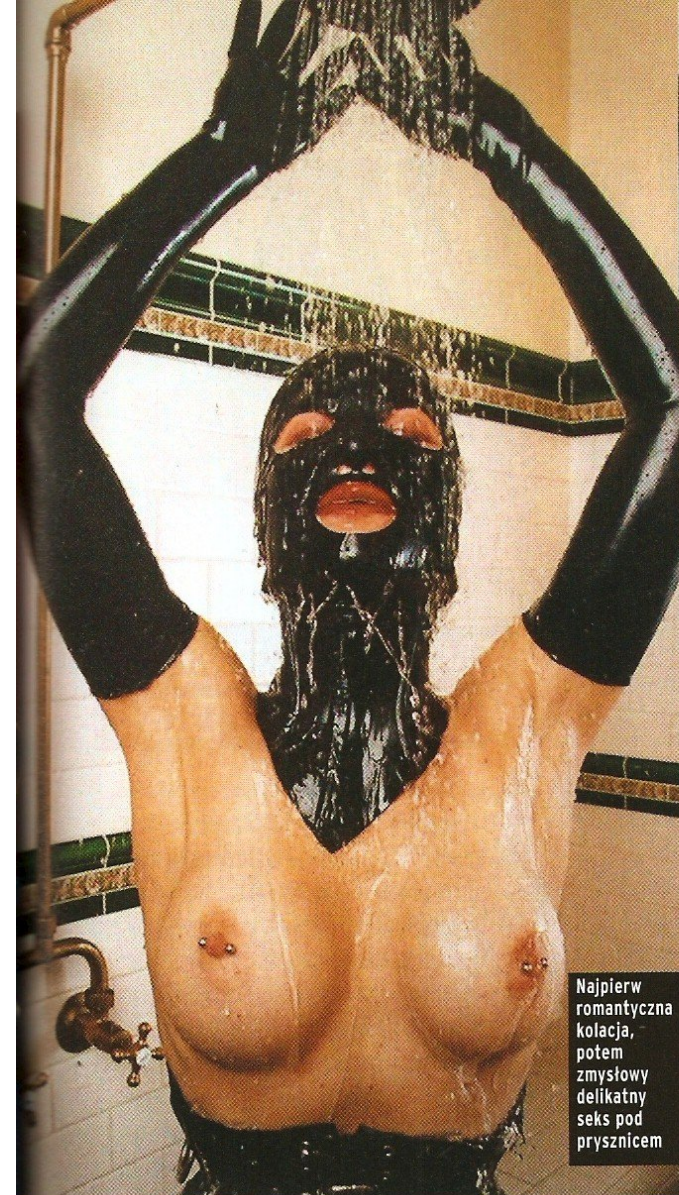
Jakiś czas temu mój narzeczony po seksie powiedział: „A wiesz, że chyba z jakieś dziesięć minut temu pękł nam kondom? Nie mówiłem wcześniej, bo nie chciałem cię rozpraszać w trakcie”. Taki właśnie

miły i taktowny jest mój Mirek. Dodajmy, że dzięki tym cechom jestem właśnie w szóstym miesiącu ciąży. **o_ela123**

Wiecie, co ostatnio usłyszałam od faceta po zrobieniu mu „francuza”? Powiedział: „Super, kochanie! Ale zrozum, że naprawdę nie mam jak przyznać ci tej podwyżki. Przecież wiesz, że firma ma problemy finansowe”... **mouse898**

Już nie wierzę w romantyzm... Mój facet zrobił mi ostatnio taką niespodziankę: obsypał nasze łóżko płatkami róż, włączył nastrojową muzykę i zapalił świece”. Jednak nastrój prysł natychmiast po seksie, gdy powiedział: „Rany, nareszcie koniec i mogę iść do kibla postawić kłoca. W trakcie myślałem tylko o tym”.

prada90



Zaraz po seksie on znieśnacka wyciągnął spod łóżka maskę. To miało być cholernie zabawne...

Najpierw romantyczna kolacja, potem zmysłowy delikatny seks pod prysznicem



O CO CHODZI W TYCH SPRAWACH. DOPIERO POTEM WRACAJ!

Mój nowy chłopak ostatnio zdarł ze mnie ciuchy, przewrócił na łóżko i wszedł we mnie. Po krótkiej chwili skończył i wstał. Spojrzałam na niego wyczekująco – w końcu kobiety też mają prawo do orgazmów, prawda? A on tylko się roześmiał i powiedział: „Ha! I kto jest gapa? Jakoś ja potrafiłem uwinąć się w trymiga. Kto późno dochodzi, sam sobie szkodzi!”. **femme_fatale09**

„No to przebijamy piąteczkę – jesteś dokładnie setną świnką, którą wystukałem!” – facet, którego poznałam w klubie, powiedział mi to z autentyczną radością i dumą. **nastassja**

A ja po ostatnim numerku usłyszałam: „Dobrze, ma pani tę piątkę z egzaminu na koniec semestru, proszę dać indeks

KONKURS CZUŁOŚCI

Jeśli facet liczy na ciąg dalszy, musi uważać, co mówi i co robi po stosunku – wynika z badań „Journal of Sex Research”. – Dla kobiet „seks na jedną noc” bywa sprawdzianem, czy facet nadaje się na dłuższy związek. Jeśli po zbliżeniu miast przytulić i pocałować, wstaje z łóżka i idzie zrobić sobie np. kawę, przegrywa. Jeśli okazuje więcej czułości, zbiera wyższe noty.

i nikomu nic nie mówić”. Myślcie sobie o mnie, co chcecie, ale żadne słowa usłyszane od faceta po seksie nie sprawiły mi większej frajdy. **biq7**

Lubię facetów ze specyficznym poczuciem humoru, ale bez przesady. Bo na przykład przegięciem było to, co powiedział mi ostatnio po seksie jeden taki koleś: „No, naprawdę niezła jesteś w te klocki. Kto cię tego nauczył? Tato?”.

gina_summer

„Jezu, nareszcie... Ileż na ciebie można czekać... Dochodzisz tak samo długo, jak stroisz się przed wyjściem na kolację” – powiem tylko, że te słowa, które palnął niedawno mój mąż, nie są wymarzonymi rzeczami, które kobieta chciałaby słyszeć po seksie. **yep_ny**

Oboje mieliśmy wspaniałe orgazmy. Po wszystkim leżę mocno przytulona do swego kochanka. Jest mi tak błogo, że nawet nie potrafię tego opisać. A wtedy on szepcze mi do ucha: „O kim teraz myślisz, kociaku? Bo ja na przykład o swojej bylej”... Chyba nie muszę mówić, że nastrój prysł w mgnieniu oka. **infinity_q**

„Szacun, mała, zajebiście udajesz orgazm! Powinnaś dostać w tej dziedzinie Oscara! Albo przynajmniej zagrać w pornosie” – gdy usłyszałam takie słowa po seksie, zrobiło mi się tak przykro, że nieważne stało się nawet to, że z Andrzejem było mi naprawdę świetnie i niczego nie musiałam udawać. **angel444**

Cytowane przez nas wypowiedzi pochodzą z popularnych internetowych forów towarzyskich i dyskusyjnych.

ZABAWA ROCKIEM

WESOŁA I SZCZERA POGAWĘDKA Z DAVE'EM GROHLEM,
BYŁYM PERKUSISTĄ NIRVANY, DZIŚ LIDEREM FOO FIGHTERS

CKM: Jaki wpływ na twoje muzykowanie mieli rodzice?

Dave Grohl: Mój ojciec był flecistą. Grał w orkiestrze muzykę poważną, słuchał też dużo jazzu. Moja matka śpiewała w różnych zespołach, m.in. w grupie The Three Beaulles. W domu „od zawsze” była gitara. Pewnego dnia sięgnąłem po nią. Nie miałem pojęcia, jak się gra, więc moje próby doprowadzały matkę do szaleństwa. Aż nadszedł dzień, że nie wytrzymała i powiedziała: „Proszę, weź parę lekcji gry, naucz się grać na gitarze”. Zabrałem się więc za to, choć po roku przestałem brać lekcje. Miałem dosyć wszystkiego, co kojarzy się ze szkołą. Gry na gitarze nauczyłem się po prostu sam. Tak samo zresztą jak na perkusji. Myślę, że urodziłem się z muzyką, ona jest we mnie. Granie to jedyna rzecz na świecie, która nie sprawia mi większych kłopotów. Kocham to, ale nie znaczy wcale, że jestem jakimś znakomitym muzykiem. Potrafię jednak grać na gitarze – znam trzy, cztery akordy, które mi wystarczają. To jest fajne.

CKM: Wolisz grać na gitarze czy na perkusji?

D.G.: Nie wiem, to bardzo różne instrumenty. Grając na perkusji, czuję się bardziej swojsko i na luzie. To praca fizyczna – siedzi się i wali w instrument z całej siły, czując dosłownie każde uderzenie. Natomiast granie na gitarze i jednocześnie śpiewanie wręcz mnie przeraża, nie idzie mi tak gładko. Jednak z gitarą można stać

lub tańczyć na scenie. Więc w sumie oba instrumenty mają swoje plusy.

CKM: Wierzysz w mit gwiazdy? Jak się mają twoje punkowe korzenie do sławy, którą zdobyła później Nirvana?

D.G.: Punk rock, na którym się wychowałem, chciał przecież zniszczyć gwiazdy rocka – te gwiazdy w limuzynach, z dziewczynami, w narkotycznym transie. Kiedy więc Nirvana stała się popularna, poczułem się dziwnie, wręcz niesamowicie. Nie mogłem zrozumieć, jak trzech zwykłych facetów może stać się bogami. To idiotyczne, bo nie sądzę, by człowiek na scenie różnił się od człowieka pod sceną. To są przecież tacy sami ludzie. Zwyczajnie nie wierzę w gwiazdy rocka, chociaż są takie, które uwielbiam. Choćby David Bowie. Grałem z nim parę koncertów i pamiętam, że bałem się go poznać. Mówiłem sobie: „Mój Boże, to sam David Bowie!”. Trząśłem się jak mały chłopczyk.

CKM: Największe kłamstwo na temat Nirvany?

D.G.: Prawie wszyscy myśleli, że zawsze byliśmy zdołowani, w depresji. A to wcale nieprawda – bardzo często wszystko układało się fantastycznie i w istocie świetnie się bawiliśmy.

CKM: Co powiesz o Seattle i fenomenie muzycznym tego miasta?

D.G.: Mieszkam w Seattle, bo to piękne miasto. Są tam góry i mnóstwo wody wokół. W porównaniu z innymi amerykańskimi miastami Seattle jest niewielkie.

Ludzie są tu bardzo przyjaźni i panuje nastrój jak w San Francisco – czuje się hipisowskie klimaty. To bardzo otwarte miasto. Wprawdzie często pada i bywa ponuro, ale dzięki temu każdy słoneczny dzień wydaje się kąpielą w słońcu – to takie moje powiedzonko. A jeśli chodzi o muzyczny fenomen Seattle, to przede wszystkim zasługa mediów. Wcześniej to miasto głównie kojarzono z firmą Boeing oraz z kawą. Później zjawiała się muzyka grunge i obecnie Seattle stało się rodzajem wielkiej atrakcji dla ludzi interesujących się mocnym graniem.

CKM: Czy to oglądając teledyski Foo Fighters, czy rozmawiając z tobą, ma się wrażenie, że jesteś facetem z poczuciem humoru... Chyba mam rację.

D.G.: Scena muzyczna to rodzaj swowatego cyrku, którego moim zdaniem nie można traktować zbyt poważnie, jakkolwiek wiele osób tak właśnie robi. Istotne jest tylko to, by poważnie traktować muzykę. Przemysłem muzycznym czy też klipami nie warto się przejmować – to są rzeczy trywialne. Teledyski są po prostu zabawą i nasz zespół podchodzi do nich humorystycznie. Nie chcemy kręcić jakichś pretensjonalnych klipów, portretów, na których wyglądamy bardzo przystojnie. To nam nie pasuje.

CKM: A co jest dla ciebie ważniejsze – muzyka czy teksty?

D.G.: Zdecydowanie muzyka. Chociaż zdarzają się utwory innych wykonawców, które kocham tylko ze względu na słowa.

Dossier

David Eric Grohl przyszedł na świat w 1969 roku w amerykańskim stanie Ohio. Jako 15-latek zaczął grać w punkowych kapelach, aby w wieku 21 lat zostać muzykiem jednej z najważniejszych kapel w historii, Nirvany. Po śmierci Kurta Cobaina w 1994 r. zespół rozwiązał się, a Dave założył grupę Foo Fighters. Zespół zgarnął już kilkanaście nagród Grammy i wciąż zachwyca nasze uszy oraz serca mocnym i autentycznym rockiem.

Jednak zasadniczo bardziej interesują mnie dźwięki. Może dlatego, że uważam się za koszmarnego tekściarza i nie czuję się pewnie w tej roli. Nie lubię pisanie tekstów, naprawdę.

CKM: Jak każdy muzyk rockowy sporo podróżujesz. Co lubisz poza Ameryką?

D.G.: Lubię Włochy i był taki okres, kiedy spędzałem bardzo dużo czasu w Bolonii, którą kocham. Lubię też Paryż, jednak Włochy to mój faworyt. Chciałem nawet tam zamieszkać, ale okazało się, że we Włoszech po ósmej wieczorem nie można nigdzie kupić papierosów. Więc zrezygnowałem z przeprowadzki.

CKM: Parę lat temu zagrałeś w Sopocie, w Polsce...

D.G.: Kiedy się o tym dowiedziałem, pomyślałem sobie: „Mój Boże, gramy w mieście, gdzie zaczęła się II wojna światowa!”. Ale generalnie nie mam żadnych oczekiwań co do krajów czy miast. Czekam, co się stanie i akceptuję to, co jest. Wówczas nie ma rozczarowań, bo kiedy wszystko jest niespodzianką, wtedy jest fajnie. ■

Rozmawiał:

Roman Rogowiecki

”

SCENA MUZYCZNA TO
RODZAJ CYRKU, KTÓREGO
NIE MOŻNA TRAKTOWAĆ
ZBYT POWAŻNIE

MOTORYZACJA

KOMIARY W ZĘBACH

SAMOCCHODY SĄ DLA KOSMITÓW, KTÓRZY NIE UMIEJĄ
UTRZYMAĆ RÓWNOWAGI NA DWÓCH KÓŁKACH!
POZNAJ NAJNOWSZE MODELE MOTOCYKLI,
WSIĄDZ Z UŚMIECHEM NA KOTNY BAJK
I GNĄJ KU KOMAROM I ŚWIETLIKOM!



MATEUSZ ZIELIŃSKI

Najszybsze motocykle świata mają prędkość ograniczoną elektronicznie do 300 km/h. Ale wcale nie musisz jechać aż tak szybko, by poczuć, jak smakuje wolność, adrenalina i komary w zębach. Na sąsiednich stronach prezentujemy najnowsze modele jednośladów, które trafiły do sprzedaży w ostatnich miesiącach lub trafią jeszcze w 2012 roku. Kup sobie któryś za zaskórniaki mamusi i ruszaj w drogę. Ale pamiętaj: twoje nerki są najbardziej potrzebne tobie!

KAWASAKI ZZR 1400

Nowa generacja jednego z najszybszych ścigaczy na Ziemi. Kultowy „Zygzak” w wersji 2012 ma miazdzące przyspieszenie, kontrolę trakcji, ABS oraz wybór trybu mocy. Już sam widok silnika o poj. 1441 cm³ przy masie 268 kg obiecuje kosmiczne doznania. A gdy włączysz doładowanie i poczujesz moc 210 KM, stwierdzisz, że seks z dwiema 18-letnimi bliźniaczkami nimfomankami nie jest najlepszą rzeczą na świecie...
cena: ok. 60 tys. zł



HARLEY-DAVIDSON SOFTAIL SLIM

Nowoczesny motocykl wyglądający jak klasyczny surowy chopper z lat 40. XX wieku. Silnik 1688 cm³, masa 318 kg oraz gwarantowane plus 10 punktów do lansu na fejsbuku.
cena: ok. 85 tys. zł

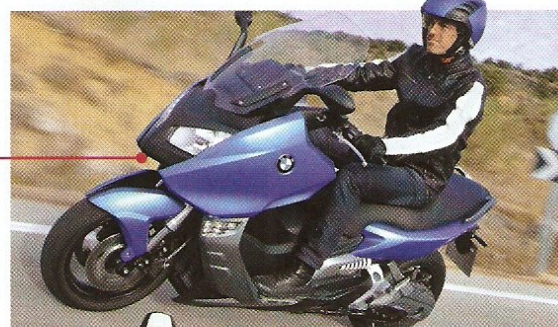


DUCATI 1199 PANIGALE

Supernowość ze stajni włoskiego potentata seksownych jednoślądów chce rozłożyć na łopatki takich gigantów prędkości, jak Suzuki Hayabusa, BMW S1000RR czy opisane na poprzedniej stronie Kawasaki ZZR 1400. A ponieważ Panigale jest do bólu naszpikowane elektroniką, waży zaledwie 188 kg i z silnika 1198 cm³ wyciąga aż 195 KM, to może mu się udać. **cena: ok. 100 tys. zł**

BMW C600 SPORT

Na pierwszy rzut oka wygląda jak kolejny skuter – ale skoro wyszedł z fabryki BMW, nie może być zwykłym pierdopędem. Maksymalna prędkość 175 km/h (na silniku o poj. 647 cm³ oraz mocy 60 KM) sugeruje, że faktycznie nie jest. **cena: ok. 45 tys. zł**



YAMAHA XT1200Z WORLDCROSSER

Są takie chwile w życiu, kiedy trzeba zjechać z równego jak stół asfaltu szerokości pasa startowego dla jumbo jetów i ruszyć w teren. Na takie sytuacje przyda się Worldcrossover, limitowana edycja Yamahy Super Tenere, z motorem 1199 cm³, ABS-em, kontrolą trakcji oraz superwytrzymałą konstrukcją, która przetrwa rajd po pustyni, puszczy, a nawet po drodze krajowej nr 18. **cena: ok. 60 tys. zł**

KTM 690 DUKE

Nowa wersja prawdopodobnie najmniejszego jednocyldowego motocykla na świecie (690 cm³, 69 KM). Oprócz ulepszonoego silnika model 2012 chwali się też niskim zużyciem paliwa, zaawansowaną elektroniką oraz pomarańczowymi elementami konstrukcyjnymi, który to kolor odstrasza muchy i przyciąga kobiety. A to jest najważniejsze. **cena: ok. 35 tys. zł**





VICTORY JUDGE

Potężny jednośladowy krążownik szos, twardy i brutalny jak nieogolona pięść Chucka Norrisa. Monstrualny silnik o poj. 1731 cm³ daje 97 KM mocy, co wprawdzie nie zapewni zwycięstwa w wyścigach na 1/4 mili, ale w barowej burdzie – zawsze. **cena: ok. 60 tys. zł**



ROMET 125 DIVISION

Zapewne o tegorocznej wersji sztandaru polskiego motocykla – wyposażonego w silnik 124 cm³ o mocy 10,5 KM – można by powiedzieć sporo dobrych rzeczy. Ale my się skupimy na jego oszałamiająco niskiej cenie. **cena: ok. 5,5 tys. zł**



HONDA GL1800 GOLDWING

W wersji „Deluxe 2012” szczęśliwy właściciel tej jednośladowej limuzyny ma do dyspozycji – oprócz 1832 cm³ pojemności oraz 118 KM mocy – także GPS, sześć głośników surround stereo, łączę dla iPod’a, bieg wsteczny, schowki o pojemności 150 litrów, a nawet poduszkę powietrzną! W tej sytuacji brak dachu i dwóch pozostałych kół należy uznać za zwykłe niedopatrzenie. **cena: ok. 130 tys. zł**



DUCATI MONSTER DIESEL

Wiosenna nowość, wbrew nazwie, nie jest napędzana ropą, ale klasycznym silnikiem 1078 cm³ o mocy równo 100 KM. „Diesel” w nazwie pochodzi zaś od producenta odzieży, który do maszyny dorzuca kolekcję ciuchów. **cena: ok. 50 tys. zł**



MV AGUSTA F3 675

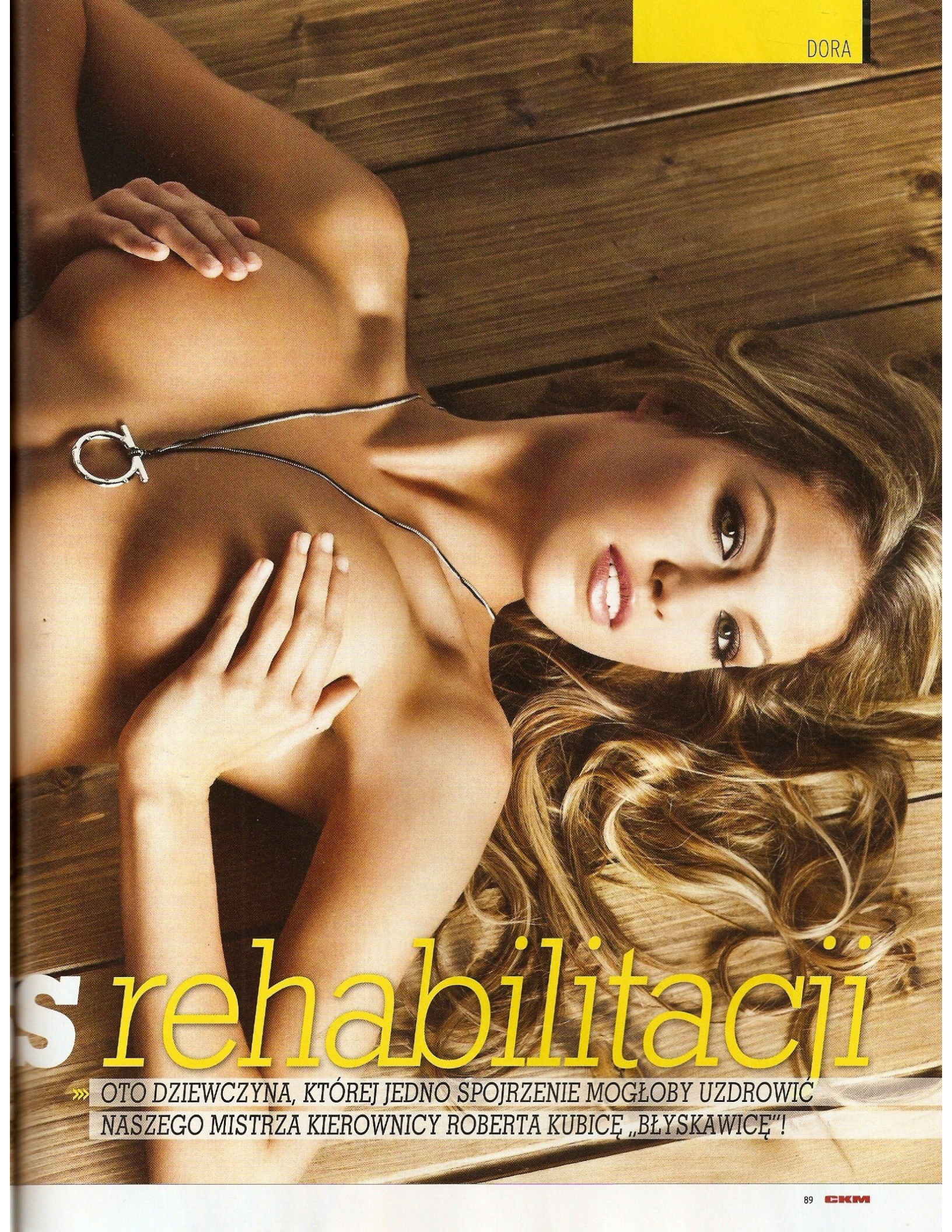
Konstruktorom tego cacka udało się wyciągnąć z trzycylindrowego silnika o poj. 675 cm³ aż 126 KM mocy. Czy trzeba do tego coś dodawać? Trzeba! W ważącej 173 kg maszynie zmieszczono milion różnych elektronicznych dopalaczy, m.in. asystenta skrzyni biegów, zintegrowany system kontroli pojazdu, ośmiostopniowy system kontroli trakcji, a opcjonalnie system kontroli startu. Brakuje tylko systemu robienia kawy. **cena: ok. 55 tys. zł**



VESPA 946

Wygląda jak zabytek z muzeum techniki, ale to nowiutki model na rok 2012. Na prawdziwym facecie moterek o poj. 150 cm³ i mocy 13 KM wrażenia nie zrobi. Ale są tacy, którzy go uwielbiają... **cena: jeszcze nieznana (ale będzie to ok. 25 tys. zł)**





s rehabilitacji

» OTO DZIEWCZYNA, KTÓREJ JEDNO SPOJRZENIE MOGŁOBY UZDROWIĆ
NASZEGO MISTRZA KIEROWNICY ROBERTA KUBICĘ „BŁYSKAWICĘ”!



TEKST: PIOTR GONTART

Spojrż na to niewinne urocze dziewczę! Czy nie zachwycają cię jej blondwłose loki? A jej kształty? Czy biust i kibić nie są godne anioła? Spójrz teraz w jej piwne oczy i powiedz, czy nie drżą ci z rozkoszy łydki i palce u stóp? Tak, tak! – za ten stan odpowiedzialne jest jej spojrzenie zranionej sarenki! Pełne jest ono wprawdzie niespełnionych dziś obietnic, ale też nie brakuje w nim nadziei na ich spełnienie jutro. Tak anielsko nie spogląda nawet Jelonek Bambi z kultowego filmu Disneya!

MODELOWA REHABILITACJA

Zastanawiasz się, kim jest ta dziewczyna? Przede wszystkim jest modelką CKM, a to już duży sukces w życiu każdej młodej damy. Po drugie, uczy się pilnie, żeby zostać rehabilitantką! Tak, tak! Bohaterka naszego piktorialu, panna Dora, już wkrótce będzie leczyć tych wszystkich, którzy wskutek różnych tragicznych wypadków utracili władzę w swych wszystkich lub tylko niektórych członkach!

SPOSÓB NA KUBICĘ?

Dora nie jest jednak taką zwykłą rehabilitantką. Ona jest Węgierką, czyli obywatelką przyjaznego nam od stuleci kraju! Ponadto jest panną w koronie. Wygrała bowiem konkurs na Miss Węgier i niewykluczone, że zobaczysz ją wkrótce na pokazach mody z udziałem najpiękniejszych modelek świata! Ale zanim tam trafi, marzmy razem dalej. Czyż nie byłoby cudownie, gdyby Robert Kubica rozbił się nie w jakiejś zapyziałej włoskiej dziurze, lecz gdzieś właśnie na Węgrzech (choćby niekoniecznie na Hungaroringu)? Wtedy, jak nam się marzy, zajęłaby się nim Miss Dora, a Robert już od miesiąca znów ścigałby się w swym superszybkim bolidzie! ■

”
ŻEBY WZIĄĆ
UDZIAŁ
W KONKURSIE
O TYTUŁ
MISS...



DORA

”

...TRZEBA MIEĆ
URODĘ, WDZIEK
I DUŻO ODWAGI

DOSSIER

IMIĘ I NAZWISKO: Dora Gregori

DATA URODZENIA: 14.04.1988 r.

WYMIARY: 92/60/90

SUKCES: Miss Węgier 2010

ULUBIONE

ZWIERZĘ: mój pies (extra mini york)

ZAPACH: Versace „Bright Crystal”

KSIĄŻKA: „Quo vadis”

Henryka Sienkiewicza

FILM: „Kac Vegas”

SAMOCHÓD: śnieżnobiałe Audi S8

IDEALNY FACET: inteligentny,

zdecydowany, odpowiedzialny

SPORT: aerobik, jazda na nartach

HOBBY: komedie „stand up”

MUZYKA: David Guetta,
James Morrison, Pryda

”

SĄDZIMY, ŻE GDYBY NASZEGO ROBERTA KUBICĘ
REHABILITOWAŁA MISS DORA, TEN JUŻ OD DAWNA
PĘDZIŁBY SWYM BOLIDEM PO HUNGARORINGU!

 JUŻ ZA MIESIĄC NOWY CKM, A W NIM:

JAK UCIEC Z POLSKI CZYLI

Poradnik dla tych, którzy mają dość naszego klimatu i chcą osiąść w kraju, gdzie HACJENDA NAD OCEANEM, WŁASNA FABRYKA RUMU I PLANTACJA TRZCINY CUKROWEJ kosztują mniej niż kawalerka w zakaraluszonym polskim bloku z wielkiej płyty przy autostradzie donikąd!



JA TEŻ PRYSNAŁEM Z POLSKI I TO JUŻ W 1989 ROKU! PRZEWIDZIAŁEM BOWIEM, ŻE BĘDZIEMY PRACOWAĆ DO 67. ROKU ŻYCIA!

CKM CZASOPISMO KAŻDEGO MĘŻCZYZNY

Adres redakcji: ul. Wilcza 50/52, 00-679 Warszawa;
tel.: (+48 22) 421 1246; faks: (+48 22) 421 1200; ckm@ckm.pl

REDAKCJA CKM

Piotr Gontowski
Redaktor naczelny
Robert Radziejewski
Dyrektor artystyczny
Piotr Skalski
Sekretarz redakcji
Mateusz Zieliński
Szef działu reportażu
Andrzej Chojnowski
Szef działu kultury
Michał Joško
Z-ca szefa działu kultury
Piotr Młyński
Przewodzący sesji i stylisty
Grzegorz Forszewski
Grafika i layout
Piotr Patkowski
Szef fotorekacji
Monika Markowiak
Fotorekacja
Magdalena Bielecka
Asystentka red. nac.
Współpracownicy
Krzysztof Roslan
Korekta
Kasia Michorowska
Stylizacje

REKLAMA CKM

tel.: (+48 22) 421 1330
faks: (+48 22) 421 1333

Monika Wdowiak
Dyrektor reklamy
Lucyna Redo
Zastępcza dyrektora
Katarzyna Budyła
Asystentka zastępcy dyrektora
Anna Dylicka
Karolina Weigel
Kinga Hojarczyk

WYDAWNICTWO

Tomasz Zięba
Prezes
Beata Milewska
Wydawca
Edyta Piecyk
Asystentka Wydawcy
Anna Zacharzewska
Dyrektor finansowy
Alicja Skrzypczak
Dyrektor reklamy
Beata Moch
Asystentka dyrektora reklamy

MARQUARD MEDIA POLSKA SP. Z O.O.
Zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla M. St. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
KRS: 0000004199
NIP: 522-005-96-82
Kapitał zakładowy: 23 124 000,00 zł

Marquard Media Polska jest spółką z ograniczoną odpowiedzialnością, o Zarządzie w składzie:
Tomasz Zięba (Prezes), Albrecht Hengstenberg
Adres wydawnictwa:
ul. Wilcza 50/52
00-679 Warszawa
tel.: (+48 22) 421 1000
faks: (+48 22) 421 1111
info@marquard.pl

MARKETING

Marta Guze-Korszyńska
Dyrektor marketingu
Anna Jankowska
Brand Manager

KOLPORTAŻ

Artur Grabowski
p.o. dyrektora kolportażu

PRODUKCJA I STUDIO FOTO

Adam Kaczyński
Dyrektor
Krzysztof Głównyński
Barbara Stykowska
Specjalista ds. produkcji
Marcin Klaban
Monika Wrzesińska
Studio foto

DZIAŁ NOWE MEDIA

Kordian Wesołowski
Dyrektor
Rafał Olejarsz
Manager
Marianna Dąbkowska
Manager ds. projektów specjalnych

CKM

CZASOPISMO KAŻDEGO MĘŻCZYZNY jest zastrzeżonym znakiem towarowym Marquard Media AG

MMP WCHODZI W SKŁAD GRUPY WYDAWNICZEJ MARQUARD MEDIA:

POLSKA: CKM, COSMOPOLITAN, JOY, PLAYBOY, SHAPE, VOYAGE, HOT MODA & SHOPPING

NIEMCY: COSMOPOLITAN, JOY, SHAPE, WĘGRY: JOY, INSTYLE, CKM, SHAPE, EVA, PLAYBOY, PLAYBOY Exclusive, DESIGN ROOM, FITT MAMA

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów ani fotografii, zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych materiałów. Za treść reklam redakcja nie odpowiada. Znak towarowy CKM zarówno pod względem słownym, jak i graficznym jest chroniony prawnie, a używanie go w celu oznaczenia własnego towaru przez kogokolwiek bez porozumienia z wydawcą jest bezprawne. Sprzedaż aktualnych i archiwalnych egzemplarzy po cenie niższej niż detaliczna, ustalona przez wydawcę, jest nielegalna i grozi odpowiedzialnością karną. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

PRENUMERATA I SPRZEDAŻ EGZEMPLARZY ARCHIWALNYCH

Quad/Winkowski Sp. z o.o.
07-200 Wyszkiw, ul. Pułtowska 120
tel.: (+48 67) 210 86 50
faks: (+48 67) 210 86 59
prenumerata@quadwinkowski.pl

RUCH S.A. (kraj):
prenumeratę przyjmują
Zespoły Prenumeraty właściwe dla miejsca zamieszkania klienta
www.prenumerata.ruch.com.pl

RUCH S.A. prenumerata ze zleceniem wysyłki za granicę:
informacji o warunkach prenumeraty i sposobie zamawiania udziela
Ruch S.A. Biuro Kolportażu
- Zespół Obrotu Zagranicznego
03-236 Warszawa ul. Annopoli 17a
tel.: (+48 22) 693 67 75;
(+48 22) 693 67 82 (+48 22) 693 67 18
www.ruch.pol.pl
infolinia prenumeraty: 801 443 122
koszt połączenia wg taryfy operatora

Dystrybucja w USA:
LOWELL INTERNATIONAL COMPANY
9234 West Belmont Ave., Franklin Park, IL 60131
e-mail: magazines@lowellfoods.com,
tel.: (847) 3491002 wew. 118
faks: (847) 3491003
www.polishmagazines.com

DRUK: Quad/Winkowski Sp. z o.o.
NR ISSN: 1505-6562
COPYRIGHTS: MMP Sp. z o.o. 2012



5plus

TERAZ PRENUMERATĘ CKM MOŻESZ MIEĆ RÓWNIEŻ ZA PUNKTY ZDOBYTE W PROGRAMIE 5 PLUS. ZA KORZYSTANIE Z TELEFONU W SIECI PLUS OTRZYMUJESZ PUNKTY, KTÓRE MOŻESZ WYMIENIAĆ NA RÓŻNE NAGRODY, NP. PRENUMERATY I NAGRODY RZECZOWE. SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMU MOŻNA UZYSKAĆ NA STRONACH WWW.PROGRAM5PLUS.PL I POD NUMEREM 26 26 (TYLKO DLA ABONENTÓW SIECI PLUS).

PRENUMERATA CKM W POLSCE I ZA GRANICĄ

JAK ZAPRENUMEROWAĆ CKM:

- NA STRONIE: www.sklep.marquard.pl
- TELEFONICZNIE: (+48 67) 210 86 50
- FAKSEM: (+48 67) 210 86 59
- MEJLEM: prenumerata@quadwinkowski.pl
- LISTOWNIE: Quad/Winkowski Sp. z o.o. ul. Okrzei 5, 64-920 Piła

CENA ROCZNEJ PRENUMERATY:

- cena rocznej prenumeraty krajowej (przedpłata) – 81 zł
- cena rocznej prenumeraty krajowej (z przesyłką poborną – płatną przy odbiorze pierwszego numeru) – 84 zł
- cena rocznej prenumeraty zagranicznej (przedpłata) – 213 zł

CKM

ACTIVE

CAŁKIEM KULTURYSTYCZNY MAGAZYN

fastsnell

AKCJA!

- ★ POWIĘKSZ
SWOJE
BICEPSY
- ★ WYMODELUJ
BRZUCH
- ★ WZMOCNIJ
BARKI

DIETA ZWYCIĘZCY

11 ZDROWYCH
RZECZY, KTÓRE
DODADZĄ
CI MOCY

POWER MODA & STYLE

SPRAWDŹ
JAK SIĘ UBRAĆ
NA SIŁOWNIĘ
NA BOISKO
ORAZ NA ZAWODY

DANIEL STRASZEWSKI

TYLKO U NAS! TRENING RAZEM Z MISTRZEM KULTURYSTYKI

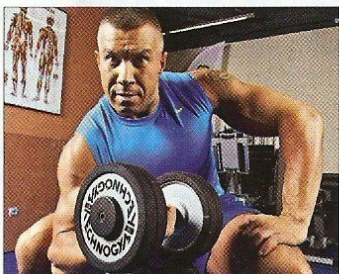
**NIECH
MOC
BĘDZIE
Z TOBĄ!**

Witamy w świecie hartu ducha i ciężkiej fizycznej! Chciałbyś naprawdę efektywnie powiększyć swoje mięśnie i zredukować tkankę tłuszczową? Na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku znajdziesz mnóstwo cennych rad przygotowanych pod czujnym okiem naszego eksperta – profesjonalnego kulturysty Daniela Straszewskiego.

AUTOR DODATKU: MICHAŁ JOŚKO

002

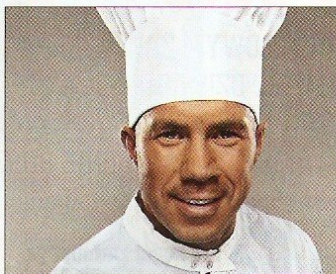
TRENING BŁYSKAWICZNY
ZAIMPONUJ DZIEWCZYNI
I ŚWIATU PO ZALEDWIE
2 TYGODNIACH ĆWICZEŃ



008

SPECJALNIE

JEDZ, ŚPIJ I PAKUJ! OTO
DIETA, KTÓRA WSPÓ-
MOŻE TWÓJ TRENING



010

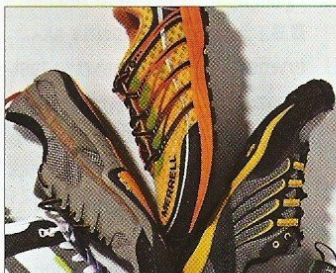
SPORT & STYLE
KAŻDY RODZAJ SPORTU,
KTÓRY UPRAWIASZ,
WYMAGA INNEGO STROJU

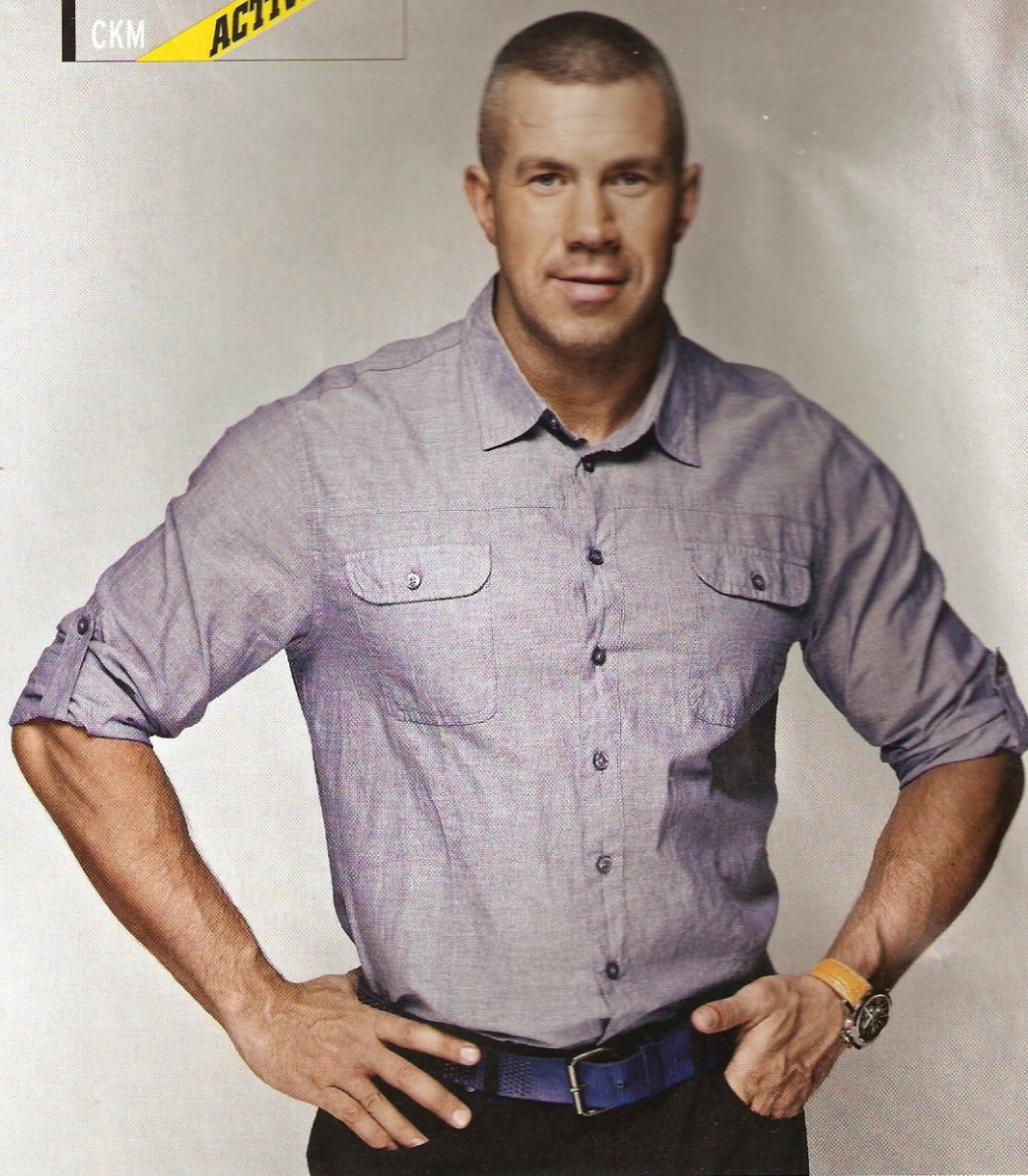


016

KOLOROWY DEPTAK

STOPA ŻYCIA ROŚNIE,
GDY NA STOPACH
NOSISZ MODNE BUTY





WYCZYNOWE ŻYCIE

DANIEL STRASZEWSKI JEST CZOŁOWYM ZAWODNIKIEM KULTURYSTYKI KLASYCZNEJ W KATEGORII WAGOWEJ +100 KG. DZIŚ OBJĄŁ FUNKCJĘ TWOJEGO INDYWIDUALNEGO TRENERA W ŚWIECIE ĆWICZEŃ NA SIŁOWNI. ZAPOZNAJ SIĘ Z NASZYM DODATKIEM PRZYGOTOWANYM POD JEGO OKIEM, A NASTĘPNIE RUSZAJ NA PODBÓJ SIŁOWNI

CKM: Czym jest w twoim życiu sport?

Daniel Straszewski: Niemal wszystkim. Zaczęło się od boks, który zacząłem trenować jako mały chłopiec. Doszedłem do poziomu zawodowego, lecz niestety kilka lat temu kontuzja przerwała pięściarską karierę. Wówczas zająłem się na poważnie kulturystyką.

CKM: A nie lepiej zamiast pakować usiąść przed telewizorem i pooglądać mecz piłki nożnej?

D.S.: Jakakolwiek forma aktywności fizycznej zawsze jest lepsza od przesiadywania na kanapie! A swoją drogą nie interesuję się piłką nożną. Wciąż wolę oglądać boks. Nie tylko w TV, często jeżdżę też na różne pięściarskie gale. Oprócz tego

lubię walki MMA, na takich imprezach także często bywam.

CKM: W młodości twoimi idolami byli filmowi pakerzy?

D.S.: Arnold Schwarzenegger albo Jean-Claude Van Damme? Właśnie nie miałem korby na punkcie filmów akcji z ich udziałem. Jeśli już, to wolałem filmy osadzone w klimatach bokserskich, np. „Rocky”.

GADŻETOLOGIA

DANIEL PODKRĘŚLA, ŻE NIE JEST GADŻECIARZEM, CHOĆ MA KILKA SWOICH SŁABOŚCI. OTO ONE



Marka odzieżowa: Boss

Zegarek: Breitling for Bentley



Film: „300”



Muzyka: A. Vivaldi



Samochód: Porsche Panamera

Ale i tak zdecydowanie największym idolem był bohater realny – Mike Tyson.

CKM: Ale Żelazny Mike nie był chyba dobrym wzorcem dla grzecznych chłopców...

D.S.: Wybitni sportowcy zawsze są świetnymi wzorcami, nawet jeśli mają ciemniejsze plamy w życiorysie. Ich kariery motywują do ciężkich treningów i odwołują od głupich nawyków, np. picia alkoholu. Gdy byłem nastolatkiem, zdarzało się pójść z kumplami na dyskotekę, ale tylko po to, by pogadać, podrewać dziewczyny... Nie było natomiast upijania się i awanturowania. Choć byliśmy szczupłakami, to nie byliśmy zaczepiani – po prostu wszyscy wiedzieli, że jesteśmy ekipą bokserów. A sami nie prowokowaliśmy. Po prostu intensywnie uprawianie sportu skutecznie odbiera ochotę na wybryki. W pewnej chwili zaczyna się myśleć, że szkoda marnować energię na jakieś zadymy, skoro można ją spożytkować na trening.

CKM: Więc nie marnujemy czasu na wspomnianie dawnych czasów i zabierzmy się za trening kulturystyczny! Wszystko to na kolejnych stronach naszego dodatku.

TRENING BŁYSKAWICZNY

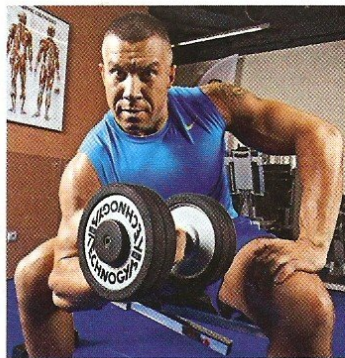
JESTEŚ CZŁOWIEKIEM ZABIEGANYM? PRZY WŁAŚCIWYM PODEJŚCIU TRENING WCALE NIE ZAJMIE CI WIELE CZASU! OTO PORADY, JAK W KRÓTKIM CZASIE OSIĄGNĄĆ MAKSYMUM EFEKTÓW NA SIŁOWNI

Dość wymówek, że nie masz czasu na ćwiczenia! Poniższe rady pozwolą ci idealnie wytrenować ciało, trenując tylko 20–30 minut dziennie.

WYMÓWKA: „Tydzień ma siedem dni... Jestem zbyt zapracowany, żeby codziennie chodzić na siłownię”. Nikt tego od ciebie nie wymaga! Daniel Straszewski trenuje siedem dni w tygodniu, ale ty nie musisz ćwiczyć jak wyczynowy kulturysta. Tobie wystarczą trzy wizyty na siłowni w tygodniu. To już zagwarantuje ci dobre natlenienie i „napakowanie” mięśni i świetne samopoczucie. Idealnie, byś w pozostałe dni dodał parę minut wysiłku, np. trochę brzuszków. Wzmocnisz kręgosłup i zwalczysz piwną oponę.

WYMÓWKA: „Doba ma tylko 24 godziny... Trening zajmuje za wiele czasu”. Obalmy kolejny mit – długi trening wcale nie oznacza dobrego treningu! Skróć wizytę na siłowni do absolutnego minimum, wykorzystując czas optymalnie. Jak to zrobić? Większość ćwiczeń następująco: pierwsza seria ćwiczeń np. na barki, po niej odpoczynek i kolejna seria. Po niej znów odpoczynek, znowu seria, odpoczynek i przejście na

części ciała. Pierwsza grupa mięśniowa odpoczywa. Wracasz do niej po wykonaniu serii na drugą (wtedy ona odpoczywa). Dzięki temu systemowi trening staje się nie tylko bardziej efektywny, ale i szybszy.



kolejne stanowisko, gdzie w podobnym systemie trenujesz np. bicepsy. Tak ćwicząc, marnujesz czas na siedzenie i regenerację danej partii mięśniowej przed kolejną serią. Zamiast tego Daniel poleca tzw. trening stacjonarny przypominający nieco symultaniczną grę w szachy. Polega na tym, że wykonujesz jedną serię na daną partię ciała, po czym przechodzisz do ćwiczeń innej

WYMÓWKA: „Lato tak blisko... I tak nie zdążę osiągnąć efektów przed wyjściem na plażę”. Jeśli tylko uważnie przeczytasz nasz dodatek i zastosujesz się do jego porad, rezultaty przyjdą o wiele szybciej, niż myślisz. Trenując z głową, pierwsze efekty zauważysz (większe mięśnie, mniej tłuszczu) i poczujesz (kondycja) już po dwóch tygodniach! Uwaga! Początkujący mają łatwiej. Im słabiej jesteś wytrenowany, tym zmiany na lepsze są szybsze. Im dalej w las, tym będzie ci trudniej – profesjonalści muszą być o wiele bardziej cierpliwi.

ZANIM
ZACZNIESZ
ĆWICZYĆ



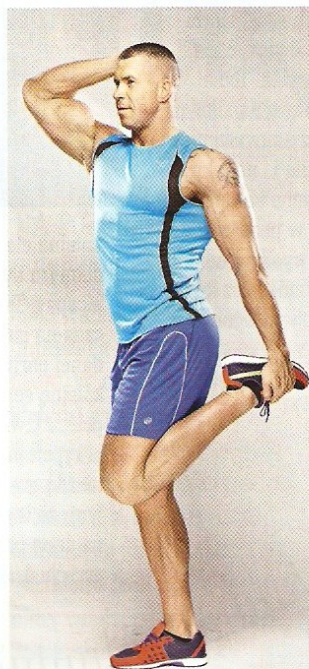
TRENUJ Z GŁOWĄ

JAKI NAJWIĘKSZY GRZECH POPEŁNIAJĄ ODWIEDZAJĄCY SIŁOWNIĘ FACECI?
ĆWICZĄ BEZ ODPOWIEDNIEJ ROZGRZEWKI I POMYŚLUNKU

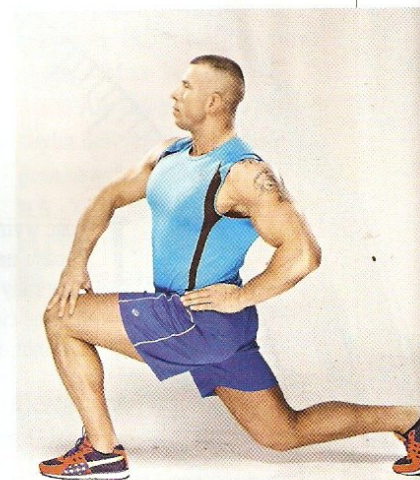
Porządne przygotowanie ciała przed podnoszeniem ciężarów to absolutna podstawa! – podkreśla Daniel Straszewski. Okazuje się, że na siłowniach zbyt często widać pseudobohaterów uważających, że rozgrzewka jest dla mięczaków. Przycho-dzą i z biegu zabierają się za wielkie ciężary. A taki brak zdrowego rozsądku to prosta droga do naprawdę poważnych kontuzji, których efekty możesz odczuwać do końca swego życia! Jak uniknąć tego błędu i przygotować się do treningu? Przed „pakowaniem” Daniel poleca nieco ruchu – pobiegaj chwilę na bieżni lub poćwicz na ergometrze wiosłarskim.

Wykonaj do tego serię skłonów albo pajacyków, poroziągaj stawy i ścięgna. Dopiero wtedy możesz podejść do sprzętu kulturystycznego.

– Lecz wciąż nie szarżuj! Pierwszą część ćwiczeń absolutnie zawsze wykonuj na małych ciężarach, z dużą ilością powtórzeń – tłumaczy profesjonalny kulturysta. Dzięki takiemu podejściu mięśnie „zabezpieczają się” – krew przepływa przez nie w szybszym tempie, serce dotleni się odpowiednio, a stawy i ścięgna zdążą przygotować się na poważniejszy wysiłek. Jesteś już odpowiednio rozgrzany? A więc możesz zacząć główną



część swego treningu kulturystycznego. Wciąż jednak przestrzegaj absolutnie kluczowej zasady, którą Daniel powtarza jak mantrę: nigdy nie przesadzaj z ciężarami, za które się zabierasz! Pamiętaj, iż zdrowie i wymierne efekty treningu są ważniejsze niż zaimponowanie kumplom. Lepiej więc trenować na mniejszych obciążeniach, a skupić się na poprawnym wykonywaniu ćwiczeń. – To właśnie technika jest podstawą kulturystycznego sukcesu, a tej z pewnością nie wypracujesz sobie podczas



szarpania gigantycznych ciężarów. Siła przyjdzie z czasem, nie rzucaj się od razu na zbyt głęboką wodę – radzi nasz ekspert.

Jeśli marzysz o świetnych efektach, pamiętaj, że liczy się nie tylko sam trening, lecz również to, co robisz po nim. Dlatego koniecznie zadbaj o dobrą regenerację organizmu – pomyśl np. o pójściu na saunę, wskocz do jacuzzi albo rekreacyjnie popływaj w basenie. No i śpij! Sen to bowiem najlepsza metoda na regenerację. Jak podkreśla Daniel, osiem godzin snu na dobę to minimum zarówno dla wyczynowców, jak i ludzi ćwiczących amatorsko.

PROGRAMOWANIE MIĘŚNI

NAUCZ SIĘ OSIĄGAĆ NA SIŁOWNI DOKŁADNIE TAKIE EFEKTY, O JAKICH MARZYSZ

CEL: RZEŻBA

Masz już nieco mięśni i zależy ci na ich perfekcyjnym dopracowaniu? Taki efekt osiągniesz, ćwicząc z niewielkimi ciężarami, ale podnoszonymi w dużej ilości powtórzeń (od 8 do nawet 20 w serii).

CEL: MASA

Jesteś szczupły i marzysz o efektywnym zwiększaniu swej niewielkiej masy mięśniowej? Tajemnicą sukcesu będzie dobieranie nieco większych ciężarów i podnoszenie ich w ilości od 6 do 10 powtórzeń w serii.

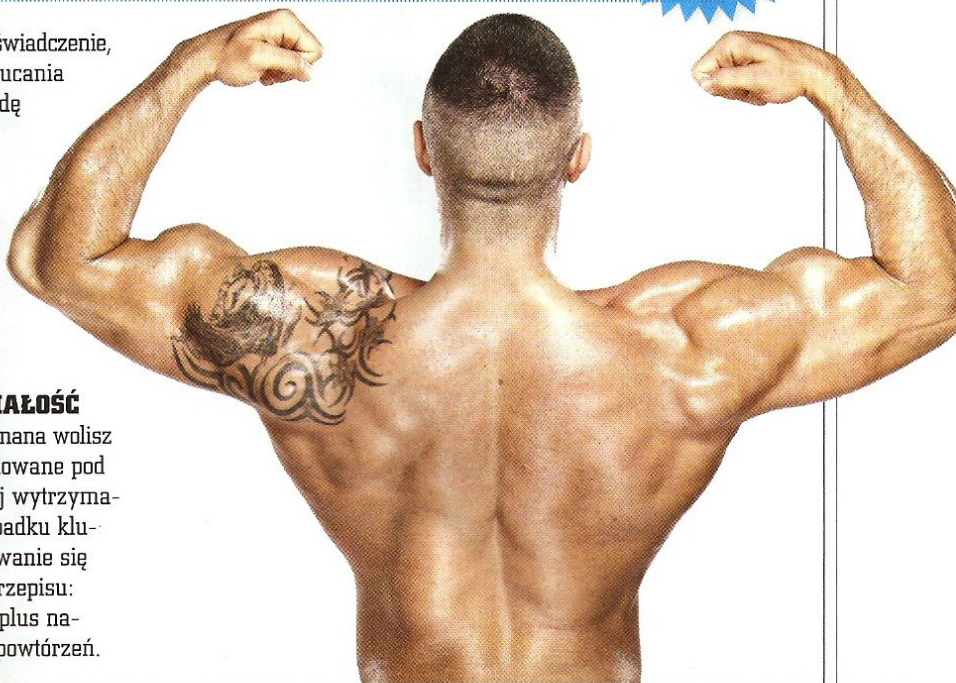
CEL: SIŁA

Tutaj ćwiczenia są zbliżone do treningu na masę mięśniową.

Gdy zdobędziesz doświadczenie, przejdziesz do zarzucania na sztangę naprawdę dużych ciężarów – w przypadku wytrawnych kulturystów są one tak duże, że wykonuje się zaledwie 3 do 6 powtórzeń w serii.

CEL: WYTRZYMAŁOŚĆ

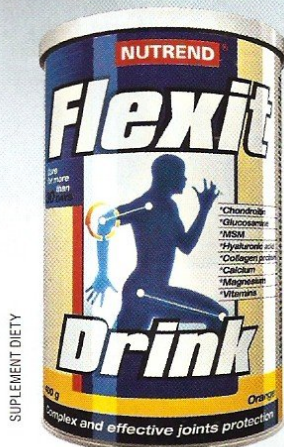
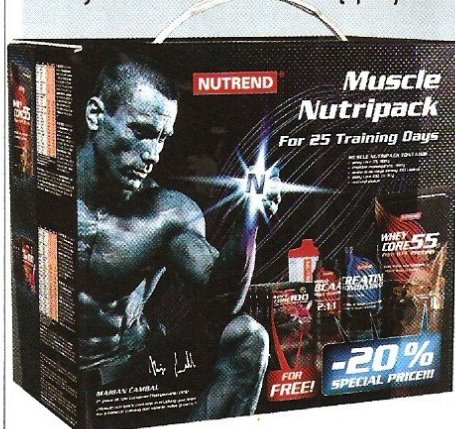
Zamiast siły strongmana wolisz mięśnie zaprogramowane pod kątem maratońskiej wytrzymałości? W tym przypadku kluczowe będzie stosowanie się do następującego przepisu: średnie obciążenia plus naprawdę duża ilość powtórzeń.



OKREŚL
PRECYZYJNIE
CEL

ZESTAW SPORTOWCA

Trenujesz? Oto co może ci się przydać!



DLA TWOICH MIĘŚNI

Muscle Nutripack to zestaw produktów na 25 dni treningowych. Znajdziesz w nim m.in. idealną odżywkę dla początkujących na bazie koncentratu serwatki i maltodekstryny – białko WHEY CORE 55 (800 g), czystą kreatynę CREATINE MONOHYDRATE (300 g), która wspomaga budowanie masy mięśniowej, oraz aminokwasy AMINO BCAA MEGA STRONG (150 tabletek) i szejker NUTREND. Cena: 185 zł

NA STAWY

Flexit Drink chroni, odżywia i regeneruje stawy, chrząstki, więzadła i ścięgna. Zawiera kompleks niezbędnych dla stawów składników w szybko przyswajalnej formie smacznego napoju. Zmniejsza ból, poprawia ruchomość i elastyczność stawów, chroniąc je przed uszkodzeniami. Do wyboru masz cztery smaki: brzoskwinia, grejpfrut, truskawka, pomarańcza. Cena: 59 zł/400 g

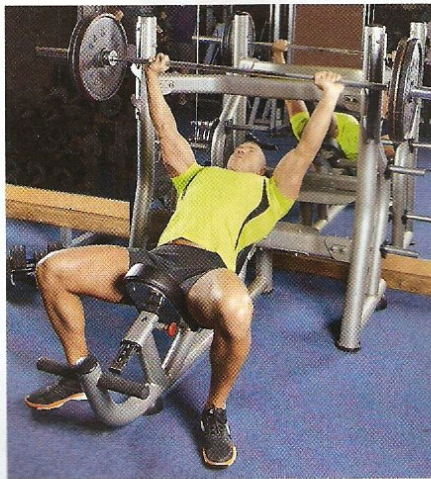
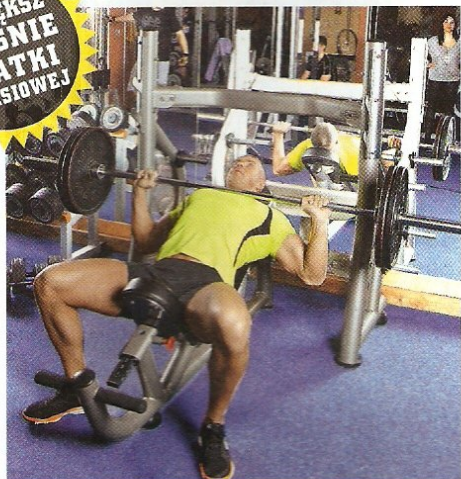
DO WYBORU

Batony Nutrend w zależności od rodzaju dodają energii, zwłaszcza w trakcie intensywnego wysiłku, dostarczają dodatkową dawkę białka lub wspomagają regenerację organizmu. Wybierz odpowiedni dla siebie! Polecamy białkowy CFM 34 i EXCELENT PROTEIN BAR oraz energetyczne, np. MUSLI ENERGY lub VOLTAGE ENERGY CAKE. Więcej informacji na www.nutrend.pl

ĆWICZ Z MISTRZEM

WŁÓŻ SPORTOWE UBRANIE I WEŻ ZE SOBĄ RĘCZNIK – ZAPRASZAMY NA OGÓLNOROZWOJOWY TRENING POD OKIEM DANIELA STRASZEWSKIEGO, MISTRZA KULTURYSTYKI KLASYCZNEJ

POWIEKSZ
MIĘŚNIE
KŁATKI
PIERSIOWEJ

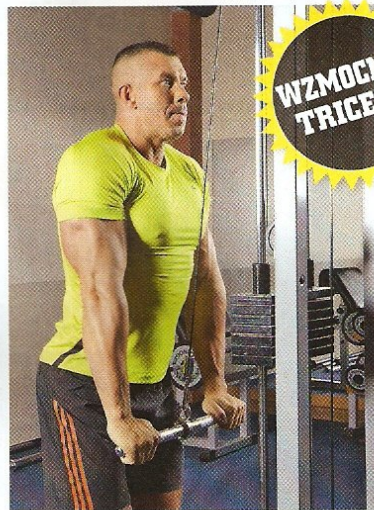
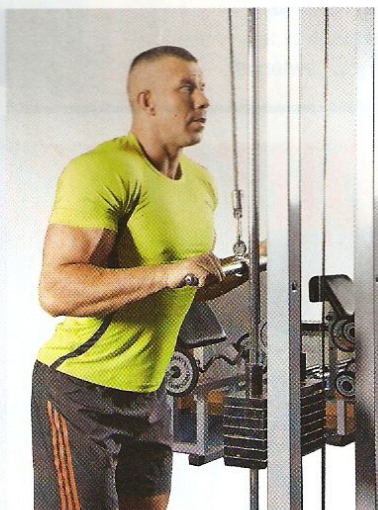


KŁATKA PIERSIOWA

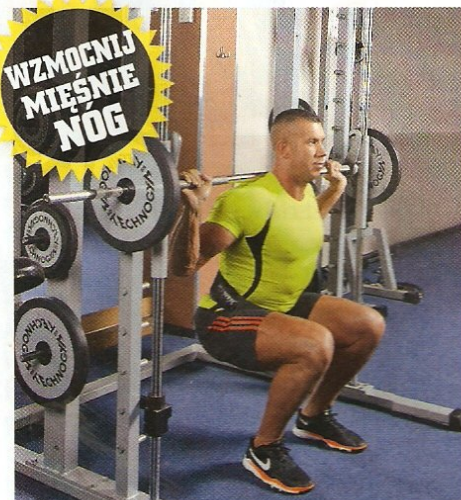
Kluczowe w ćwiczeniach klatki piersiowej jest dochodzenie do tzw. szczytowego napięcia mięśni. Chodzi o to, byś wykonywał pełne ruchy – od możliwie dużego zgięcia rąk, po maksymalne ich wyprostowanie. Osiągniesz to, jeśli nie przesadzisz z ciężarem. Gdy weźmiesz za dużo na sztangę, będziesz wykonywał tylko połowiczne ruchy. A w ten sposób nie osiągniesz sukcesu.

TRICEPS

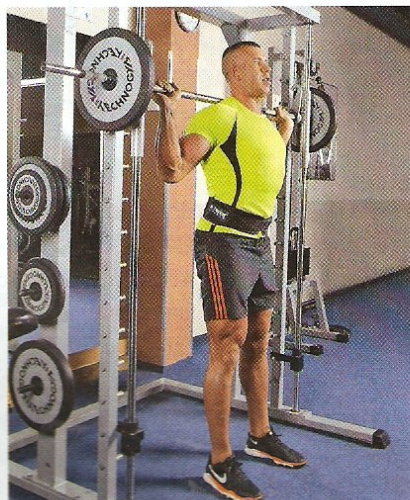
Ćwicząc triceps, ustal najpierw, w jakiej odległości od maszyny powinieneś stanąć. Ideałem będzie połowa kroku. Cały czas pilnuj, aby plecy były proste oraz by możliwie dużą pracę wykonywać przy użyciu tricepsów właśnie (wielu początkujących w momencie zmęczenia lubi pomagać sobie całym ciałem).



WZMOCNIJ
TRICEPS

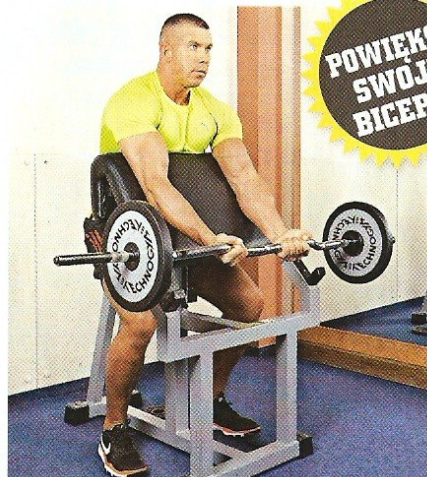


WZMOCNIJ
MIĘŚNIE
NOG

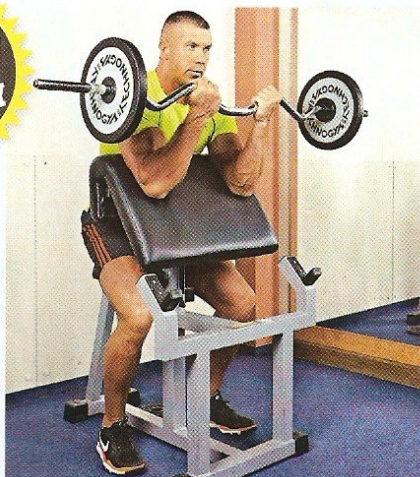


NOGI

Proponujemy tu tzw. ćwiczenie wielostawowe, dzięki któremu trenujesz nie tylko nogi – gdyż angażujesz niemal wszystkie mięśnie ciała. Zaliczane jest do ćwiczeń ogólnorozwojowych przydatnych w absolutnie każdej dziedzinie życia i sportu. Ma też inną wielką zaletę: dzięki niemu niesamowicie zwiększysz swą masę mięśniową.



**POWIEKSZ
SWOJE
BICEPSY**

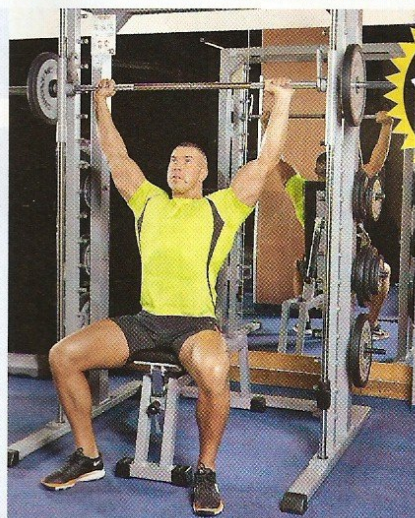


BICEPS

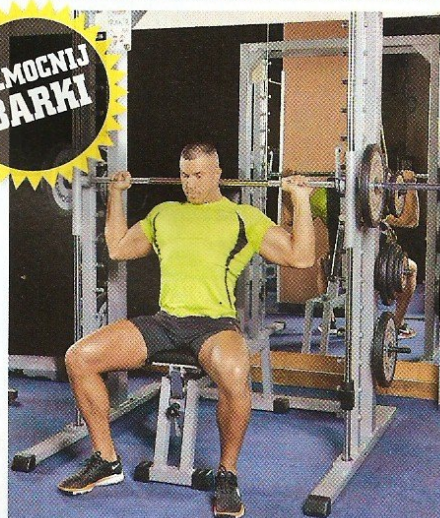
Trenując przy tzw. modlitewniku, musisz bardzo rozsądnie dobrać ciężar. Jeśli nie będzie za duży, unikniesz zarówno zbyt krótkich ruchów, przy których włókna mięśniowe nie rozciągną się odpowiednio (i w efekcie rozrosną się w niewłaściwy sposób), jak i jednej z najczęstszych kontuzji na siłowniach: biceps to niewielki mięsień, który łatwo zerwać.

BARKI

Kluczem do uzyskania dobrych efektów jest tutaj odpowiednia pozycja. Podczas tego ćwiczenia plecy muszą być pod kątem prostym do ud i mocno przylegać do oparcia ławki. Jeśli tak ustabilizujesz sylwetkę, zyska na tym technika (wyćwiczysz idealnie zarówno przyczep boczny, jak i górny) i nie uszkodzisz sobie kręgosłupa.



**WZMOCNIJ
BARKI**



KULTURYSTYKA WYCZYNOWA

ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ, JAK OD KUCHNI WYGLĄDAJĄ ZAWODY W TEJ DYSCYPLINIE?

DANIEL OPROWADZI CIĘ PO ŚWIECIE SIŁACZY – WYCZYNOWCÓW

POCZĄTKI STARTÓW

Masz posturę Adama Małysza, ale sądzisz, że mógłbyś wziąć udział w zawodach kulturystycznych? Mierz siły na zamiary – przed każdą poważną imprezą odbywają się weryfikacje, w których bankowo odpadniesz. Tylko na regionalnych zawodach o mniejszej randze czasami pojawiają się bezkrytyczni postrzelency marzący o kulturystycznej karierze.

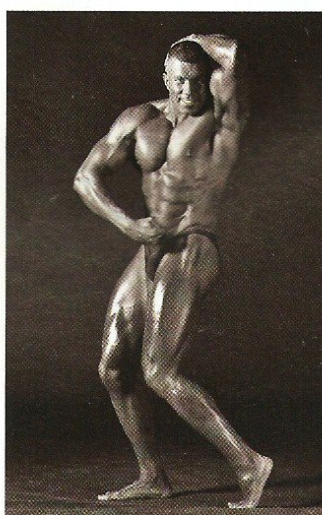
ĆWICZENIA PRZED LUSTREM

Każdy zawodnik opracowuje choreografię, czyli układy ciała,

dzięki którym przy wybranej przez siebie muzyce może idealnie wyeksponować swoją muskulaturę przed jurorami. Ćwicz to podczas specjalnych treningów. Profesjonalista intensywnie ćwiczy też efektowne napinanie mięśni – to ciężka i wycieńczająca sztuka.

SZCZYTOWA FORMA

Zawodnicy idealnie wytrenowanie mięśni planują bardzo precyzyjnie w czasie. Trenują w kolejnych cyklach: zwiększania siły, masy, gęstości mięśni i na koniec rzeźby.



KOSMETYKA

Na długo przed startem zaczynają się regularne wizyty na solarium. Przed samymi zawodami zawodnicy używają dodatkowo bronzarów do ciała. Bezpośrednio przed wyjściem na scenę dochodzi jeszcze nacieranie specjalnymi olejkami nabłyszczającymi. To wszystko pozwala lepiej wyeksponować każdy mięsień i efektownie błyszczyć się w świetle reflektorów. Wręcz obowiązkowe jest także usunięcie owłosienia z ciała (część zawodników woli depilację, inni golenie).

SEKRETY DIETY

KULTURYSTYCZNE SUKCESY ZACZYNAJĄ SIĘ W KUCHNI – OTO DEWIZA ŻYCIOWA I TAJEMNICA SUKCESU DANIELA STRASZEWSKIEGO

Wypadku profesjonalnych kulturystów dieta jest zagadnieniem złożonym oraz skomplikowanym niczym obsługa wahadłowca kosmicznego. Tutaj wszystko oblicza się z dokładnością do niemal jednej kilokalorii. Jak jednak podkreśla nasz ekspert, jako człowiek ćwiczący amatorsko nie musisz popadać w dietetyczny obłęd. Zamiast tego pamiętaj o ogólnych zasadach odpowiedniego odżywiania się. Oto dietetyczne abecadło:

Jedz 4–5 posiłków dziennie. Wtedy organizm pamięta, że otrzymuje kalorie i nie próbuje magazynować ich „na gorsze czasy”. Zaznaczmy wyraźnie: podjadanie między posiłkami jest absolutnie zabronione.

Dostarczaj organizmowi dużych ilości białka. Zadbaj o to, nie tylko układając menu posiłków (Daniel poleca gotowane jajka, grillowanego kurczaka i tuńczyka). Po treningu dobrze jest wypić specjalny koktajl białkowy (jeśli przy okazji się odchudzasz) lub białkowo-węglowodanowy (tzw. gainer, jeśli pracujesz nad zwiększeniem masy). Wybieraj raczej koktajle na bazie wody, a nie mleka (które zawiera ciężkostrawną laktozę).

Nie szalej z kulturystycznymi suplementami. Na siłowni często ktoś będzie ci wmawiał, że aby osiągnąć dobre efekty, koniecznie musisz przyjmować miliony zaawansowanych (i drogich) środków. I nie mówimy tu wcale o niedozwolonych sterydach. Chodzi też np. o aminokwasy, które tak naprawdę nie są ci potrzebne, o ile nie jesteś profesjonalistą. Wystarczy, że po treningu napijesz się koktajlu, o którym pisaliśmy wcześniej i... to wszystko.

Pamiętaj, że białko zakwasza organizm, co w skrajnych wypadkach może prowadzić do uszkodzenia nerek. Jak temu przeciwdziałać? Rozwiązaniem są z całą pewnością duże ilości warzyw, które doskonale alkalizują nasz organizm i przywracają dietetyczną równowagę.

Węglowodany są dla sportowca skarbem, gdyż dają siłę. Jednak uważaj: nierozsądnie spo-

żywane prowadzą do otyłości. Dlatego staraj się ograniczać ich konsumpcję po godzinie 17. Dodatkowo postaraj się dostarczać organizmowi węglowodany z warzyw (mistrz szczególnie poleca brokuły). Na tłuszcze powinieneś uważać, jednak nie należy unikać ich całkowicie. Po prostu zamiast prapolskiego smalcu albo boczku niech ich źródłem będzie na przykład oliwa tłoczona na zimno albo orzechy.

Nie katuj się dietą non stop i pamiętaj, że jeśli masz na coś naprawdę dużą ochotę, to organizm widocznie się tego czegoś domaga. Daniel daje ci rozgrzeszenie w kwestii tzw. „dnia grubasa”, który możesz zrobić sobie raz w tygodniu. Przestrzegasz restrykcyjnej diety i dlatego obsesyjnie marzysz np. o kalorycznej pizzy? Zjedz ją! Przestanieś o niej obsesyjnie myśleć i zyskasz motywację do zdrowego odżywiania się przez kolejne sześć dni. I nie obawiaj się – w ciągu jednego dnia organizm nie zdąży się otyścić.

Unikaj alkoholu. Niektórzy mogą twierdzić, że piwo jest świetnym izotonikiem i rewelacyjnie nawadnia organizm po treningu. To niestety jest tylko pół prawdy – napój z pianką rzeczywiście działa w ten sposób, lecz ma dobroczynne działanie, wyłącznie jeżeli jego spożycie ograniczysz do śmiesznie małej ilości 200 ml dziennie. Jeśli masz ochotę, możesz sobie czasami pozwolić na lampkę czerwonego wina do obiadu – ułatwia trawienie cięższych potraw (np. wołowiny) oraz zawiera przeciwutleniacze. ■



By wymodelować sylwetkę, nie musisz spędzać wielu godzin na siłowni. Wystarczy jedna wizyta w ESTmedica!

RZEŹBA DOSKONAŁA

Z niechęcią spoglądasz w lustro, ale nie masz czasu na trening? Mamy dla Ciebie rozwiązanie. Odwiedź chirurga estetycznego. Pomoże Ci on wyrzeźbić ciało za pomocą nowoczesnych i bezpiecznych metod. Dziś zabiegi medycyny estetycznej przestały być tematem tabu. Coraz częściej korzystają z nich także mężczyźni.

LIPOPLASTYKA

Najnowocześniejsze zabiegi nie wymagają narkozy czy hospitalizacji, a ryzyko powikłań jest zerowe. Są bezpieczne i niezwykle skuteczne. Poznaj metodę, która sprawi, że będziesz dumny ze swojej sylwetki już po jednym zabiegu. Radykalne usuwanie tłuszczu i modelowanie sylwetki zapewnia np. lipoplastyka. Pozwala wyrzeźbić nogi, brzuch, klatkę, ramiona czy podbródek. Są róż-

ne rodzaje liposukcji (lipoplastyki). Największym hitem w USA obecnie staje się lipoplastyka infradźwiękowa N.I.L. Jej zaletą jest idealne wymodelowanie ciała i brak uszkodzeń skóry. Ten typ usuwania tłuszczu uznawany jest za najlepszy. Daje świetne efekty już po jednej wizycie.

WIZYTA W KLINICE

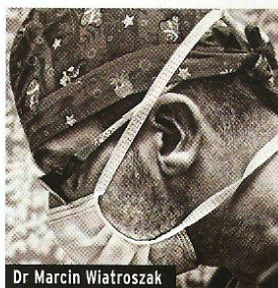
Lipoplastyka infradźwiękowa N.I.L. jest bezbolesna i bezpieczna. Jej koszt zależy od okolicy poddanej zabiegowi. Kluczową sprawą jest połączenie nowoczesnej metody z wybraniem doświadczonego lekarza. Dlatego zdaj się na profesjonalistów. Umów się na konsultację w klinice ESTmedica. Założył ją dr Marcin Wiatroszak – jeden z najlepszych fachowców w swojej dziedzinie. Więcej na www.estmedica.pl

KLINIKA CHIRURGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ DR MARCIN WIATROSKAK

ul. Róży Wiatrów 10, Wrocław
tel. 71 790 50 50,
kom. 600 100 183
e-mail: info@estmedica.pl
www.estmedica.pl



Przytulne wnętrza kliniki



Dr Marcin Wiatroszak



i jego asystentki



Jeden z gabinetów ESTmedica

SPORT & STYLE

ĆWICZYSZ NA SIŁOWNI? UPRAWIASZ BIEGI? HARATASZ W GAŁĘ?
A MOŻE JEŹDZISZ NA ROWERZE? PAMIĘTAJ, ŻEBY ODPOWIEDNIO
DOBRAĆ CIUCHY DO UPRAWIANEGO SPORTU



DO PIŁKI

Czas zacząć przygotowania do Euro, najlepiej od treningu na świeżym powietrzu. Dominujące barwy to oczywiście patriotyczna biel i czerwień. Ubrań w tej kolorystyce jest zastrzeżenie, więc jeśli chcesz nieco wyróżnić się z tłumu, wybierz szaro-pomarańczową kurtkę lub czerwono-pomarańczowe korki. Nadruki z numerami na plecach, godłem czy nazwami drużyn i miast – mile widziane. Zwróć uwagę na gadzety, które mogą ci się przydać – specjalistyczne skarpety czy wodoodporny zegarek.

- 1 Czapka CHERVO – 89 zł
- 2 Kurtka PUMA – 55 zł
- 3 Koszulka REEBOK – 119 zł
- 4 Spodenki NIKE – 119 zł
- 5 Kurtka HOUSE – 119,99 zł
- 6 Kurtka ADIDAS – 399 zł
- 7 Koszulka ADIDAS – 169 zł
- 8 Koszulka HOUSE – 49,99 zł
- 9 Koszulka PUMA – 99 zł
- 10 Piłka PUMA – 99 zł
- 11 Plecak PUMA – 349 zł
- 12 Skarpety NIKE – 59 zł
- 13 Zegarek NAUTICA – 695 zł
- 14 Buty ADIDAS – 949 zł
- 15 Buty ADIDAS – 949 zł

DO BIEGANIA

Każdy, kto choć raz biegał, wie, jak ważne są wygoda i dobra widoczność. Dlatego zaopatrz się w różnego rodzaju szaszetki i hip packi, które pomieszczą wszystkie drobiazgi, a także okulary z taśmą przytrzymującą. Do biegów nocnych polecamy odbłaski oraz latarkę czołową. I największy trend sezonu – wracają oldskulowe kolorowe dresy z ortalionu, oczywiście w nowym wydaniu. Kolory nadchodzącego lata to turkus, niebieski i fiolet.

- 1 Koszulka PUMA – 89 zł
- 2 Buty CROPP – 149,99 zł
- 3 Okulary PRADA – 700 zł
- 4 Szaszetka ADIDAS – 75 zł
- 5 Buty PUMA – 349 zł
- 6 Portfel O'NEILL – 125 zł
- 7 Pasek CROPP – 39,99 zł
- 8 Bluza ADIDAS – 139 zł
- 9 Kurtka BENCH – 319 zł
- 10 Spodnie PUMA – 249 zł
- 11 Plecak O'NEILL – 99 zł
- 12 Kurtka PUMA – 319 zł
- 13 Bluza S.OLIVER – 259 zł
- 14 Bluza NEW YORKER – 119 zł
- 15 Czapka NEW YORKER – 39,95 zł
- 16 Koszulka O'NEILL – 109 zł
- 17 Koszulka FISHBONE – 29,95 zł
- 18 Koszulka RIP CURL – 89 zł
- 19 Spodenki O'NEILL – 109 zł
- 20 Spodenki FACE JBY – 39,99 zł
- 21 Spodenki ADIDAS – 199 zł
- 22 Torba CROPP – 79,99 zł
- 23 Latarka MACTRONIC – 120 zł
- 24 Zegarek NIXON – 720 zł



NA SIŁOWNIĘ

Uprawiając sporty siłowe proponujemy stonowane zestawy treningowe, których głównym kolorem jest czarny lub szary złamany świeżą cytrynową zielenią albo kolorami neonowymi – pomarańczowym, żółtym i zielenią wasabi. Zwróć uwagę na nowinki techniczne, ergonomiczne skakanki, rękawiczki z obciążeniem czy uchwyty do pompek. Ćwicząc w plenerze, nie zapomnij torby na ręcznik ani okularów przeciwsłonecznych.

- 1 Koszulka PUMA – 99 zł
- 2 Spodenki ADIDAS – 199 zł
- 3 Skakanka ADIDAS – 69 zł
- 4 Skakanka NIKE – 89,99 zł
- 5 Hantelki NIKE – 89,99 zł
- 6 Zawieszka PUMA – 69 zł
- 7 Buty WOJAS – 279 zł
- 8 Rękawiczki NIKE – 69,99 zł
- 9 Okulary HOUSE – 39,99 zł
- 10 Koszulka REEBOK – 119 zł
- 11 Torba ADIDAS – 99 zł
- 12 Koszulka ADIDAS – 249 zł
- 13 Koszulka ADIDAS – 149 zł
- 14 Zegarek DOXA ETHNO – 2300 zł
- 15 Rękawiczki NIKE – 149,99 zł
- 16 Buty PUMA – 349 zł
- 17 Torba PUMA – 289 zł



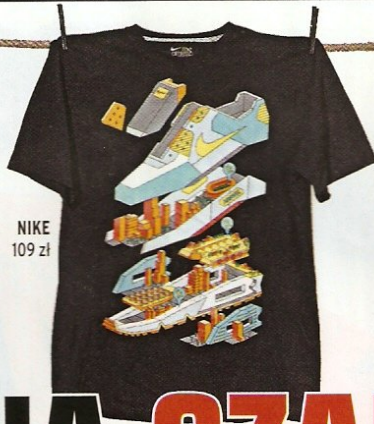
NA ROWER

Ladna pogoda – wsiadaj na rower! Ten sport nie wymaga dużo przygotowań, ale pamiętaj o zabraniu ze sobą paru podstawowych rzeczy. Najważniejszy jest... rower, potem rękawiczki i wygodne buty, bidon, okulary i słuchawki. Polecamy specjalistyczne koszulki – odprowadzanie potu bardzo podnosi komfort jazdy – oraz kurtki z nadrukiem odbijającym światło po zmierzchu. Najmodniejsze kolory to białe, soczysty czerwony i pomarańczowy – musisz być dobrze widoczny na drodze!

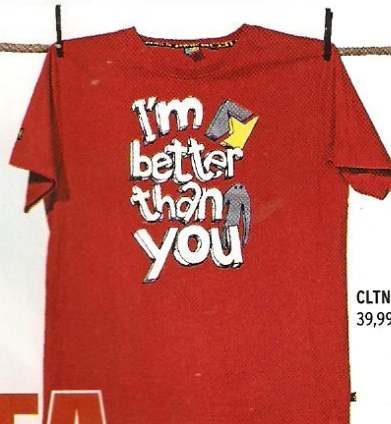
- 1 Zawieszka NIKE – 149,99 zł
- 2 Okulary OAKLEY – 450 zł
- 3 Bidon KROSS – 13,99 zł
- 4 Okulary CARRERA – 39 zł
- 5 Rękawiczki KROSS – 45,99 zł
- 6 Rękawiczki NIKE – 79,99 zł
- 7 Buty PRIMA MODA – 369 zł
- 8 Kurtka NIKE – 399 zł
- 9 Koszulka KROSS – 169,99 zł
- 10 Spodenki ADIDAS – 199 zł
- 11 Koszulka ADIDAS – 229 zł
- 12 Koszulka FACE JBY – 35,99 zł
- 13 Koszulka ADIDAS – 249 zł
- 14 Słuchawki FASHION PR – 159 zł
- 15 Torba CONVERSE – 159 zł
- 16 Zegarek TRIWA – 859 zł
- 17 Pas ADIDAS – 99 zł



ADIDAS
129 zł



NIKE
109 zł



CLTN
39,99 zł



H&M
79,90 zł

PEŁNA SZAFKA

OTO ONE! NAJBARDZIEJ TRENDOWE I ORYGINALNE T-SHIRTY TEJ WIOSNY. MUSZĄ BYĆ KONIECZNIE Z NADRUKAMI

Im nadruk bardziej kontrastuje z kolorem koszulki, tym lepiej. Modne są odcienie neonowe: żółty, niebieski i pomarańczowy oraz kolorowe wykończenia przy szyi i rękawkach. Rękawki podwinięte powyżej bicepsa nadają lekko oldskulowy wygląd.



HOUSE
39,99 zł



CIPO & BAXX
119 zł



NIKE
109 zł



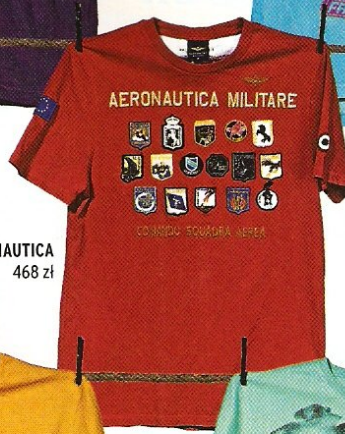
PUMA
129 zł



ADIDAS
129 zł



HOUSE
39,99 zł



AERONAUTICA
468 zł



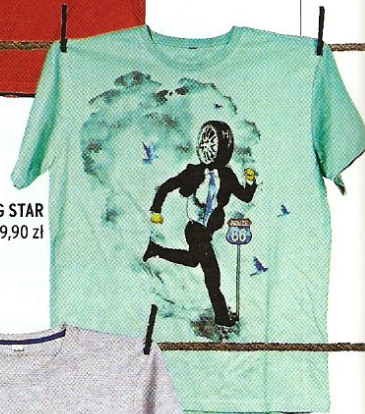
O'NEILL
129 zł



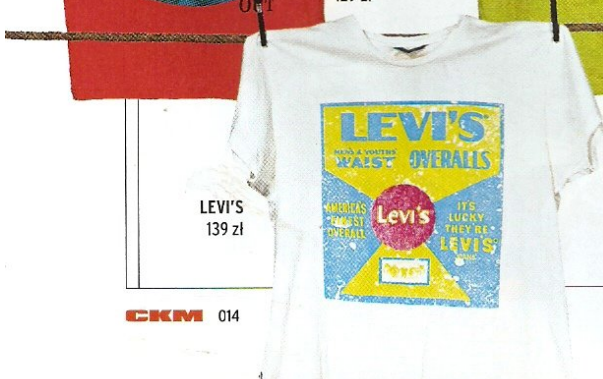
CROPP
39,99 zł



CARRY
79,99 zł



BIG STAR
39,90 zł



LEVI'S
139 zł



PUMA
99 zł



BIG STAR
39,90 zł



CROPP
39,99 zł

DC
139 zł

SPRINGFIELD
99 zł

AMPLIFIED
129,99 zł

NIKE
99 zł

AMPLIFIED
129,99 zł

SODA
79,99 zł

CONVERSE
89 zł

CARRY
79,99 zł

QUIKSILVER
119 zł

REEBOK
169 zł

OZOSI
59,99 zł

REEBOK
99 zł

PUMA
129 zł

S'PORTOFINO/
EMPORIO ARMANI
290 zł

ADIDAS
149 zł

LTB
79,90 zł

WRANGLER
119 zł

TOM TAYLOR/
VAN GRAAF
49,90 zł

HOUSE
69,99 zł

CIPO & BAXX
119 zł

WESOŁY DEPTAK

ZA OKNEM SŁONKO
ŚWIECI, TRAWKA
SIĘ ZIELENI.
JEŚLI CHCESZ JĄ DEPTAĆ,
TO KONIECZNIE
W BUTACH MODNYCH
I KOLOROWYCH

Wiosenne modele butów łączą dwa kierunki – retro i bardzo nowoczesny design. Marki czerpią inspirację z klasycznych wzorów lat 80. i 90., dodając im nowoczesne wykończenie i modne kolory – łączą granat z bielą i czerwinią oraz granat z bielą, odcieniami żółci i zielenią.



1. CROPP – 149,99 zł
2. ADIDAS – 299 zł
3. DC TONIK SE – 289 zł
4. ADIDAS – 299 zł
5. CROPP – 149,90 zł
6. MERRELL – 349 zł
7. MERRELL – 299 zł
8. MERRELL – 349 zł
9. MERRELL – 359 zł
10. DC SPARTAN HI – 389 zł
11. CONVERSE – 279 zł
12. NIKE AIR MAX – 499 zł



- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. NIKE – 329 zł | 7. DC UNION HI – 369 zł |
| 2. PRIMA MODA – 349 zł | 8. ADIDAS – 299 zł |
| 3. ASICS – 499 zł | 9. PUMA – 289 zł |
| 4. CONVERSE – 249 zł | 10. DC ULTIMATE – 389 zł |
| 5. PUMA – 269 zł | 11. CROPP – 149,99 zł |
| 6. CROPP – 179,99 zł | 12. ADIDAS – 259 zł |



▶ LENOVO

Elegancki ultrabook Lenovo U300s ma 14,9 mm grubości i waży mniej niż półtora kilograma. Wyposażono go w ultraplaski wyświetlacz panoramiczny 16:9 HD o przekątnej 13,3" i jedyną w swoim rodzaju oddychającą klawiaturę – technologia Intel® Advanced Cooling Technology umożliwia wlot powietrza przez klawiaturę i jego ujście przez boki i tylny zawias.

W SERCU MAJ

Chcesz zrobić wrażenie na dziewczynie? Zadbaj o siebie!

▶ SEBORADIN

Martwią cię powiększające się zakola? Zacznij działać! Myj włosy szamponem Seboradin Men. Zwalcza proces starzenia się mieszków włosowych, przez co zapobiega wypadaniu i przerzedzaniu się włosów. Pierwsze widoczne efekty zauważysz już po 2 tygodniach. Włosy są bardziej gęste, mocniejsze i zdrowsze.

Cena: ok. 28 zł/200 ml



▼ NICORETTE

Już niebawem, 31 maja, będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Bez Papierosa. To najlepszy moment, by rzucić palenie. Pomoże ci lecznicza guma do żucia Nicorette® Icy White. Zawiera terapeutyczną nikotynę (2 mg lub 4 mg w zależności od wariantu). Guma o mocnym miętowym smaku dodatkowo zmniejszy przebarwienia na zębach i zapewni ci świeży miętowy oddech. **Cena: ok. 95 zł/105 sztuk**



▼ LA CHINATA

Oliwa z oliwek znana jest ze swych dobroczynnych właściwości. Bogata w antyutleniacze przeciwdziała starzeniu się organizmu, wygładza i natłuszcza przesuszoną skórę. Przekonaj się sam! Sięgnij po kosmetyki La Chinata, które wykorzystują moc oliwy. Z myślą o mężczyznach stworzono linię Natural Edition Man. Dostępna wyłącznie w sieci Real.



▶ FREEYAH

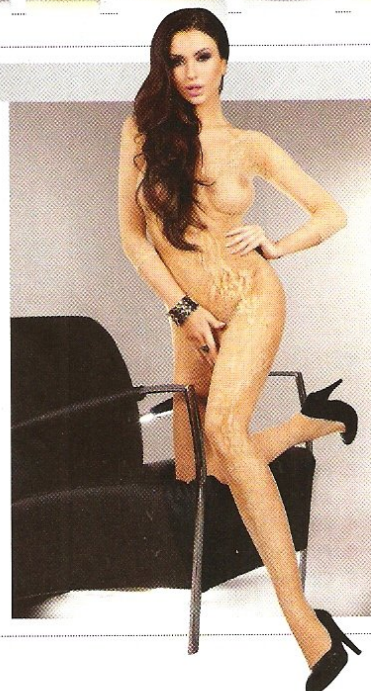
Teraz będziesz mógł rozmawiać za darmo w kraju i za granicą. Heyah oferuje nową usługę – Freeyah. To połączenie aplikacji mobilnej wykorzystującej połączenia VoIP, czyli transmisję danych, oraz specjalnej oferty internetowej dla użytkowników Heyah. Pozwala to na bezpłatną komunikację. Pobrać aplikację ze sklepu Google Play może każdy – bez względu na to, z usług którego operatora korzysta. **www.freeyah.pl**



freeyah

▶ LIVIA CORSETTI

Khryseis to zmysłowe bodystocking marki Livia Corsetti. Idealnie dopasowuje się do ciała, wydlatniając jego kształty! Bodystocking w cielistym kolorze ma długie rękawy. Wykonano go z materiału przypominającego pończochy i ozdobiono kwiatowym motywem. Khryseis spodoba się odważnym dziewczynom! **www.liviakorsetti.pl**



BIOXSINE

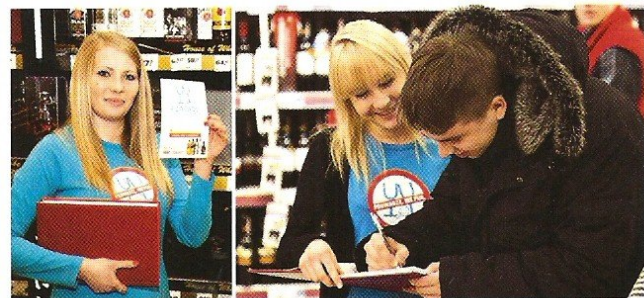
Cz wiesz, że łysieje 95% mężczyzn? Jeśli i ty jesteś w tym gronie, sięgnij po kurację Bioxsine firmy B'IOA Laboratories. Ampułki zawierają BIOKOMPLEKS B11, który zwalcza problem wypadania włosów i stymuluje je do wzrostu.

Cena: ok. 149 zł/24 ampułki, www.bioxsine.pl



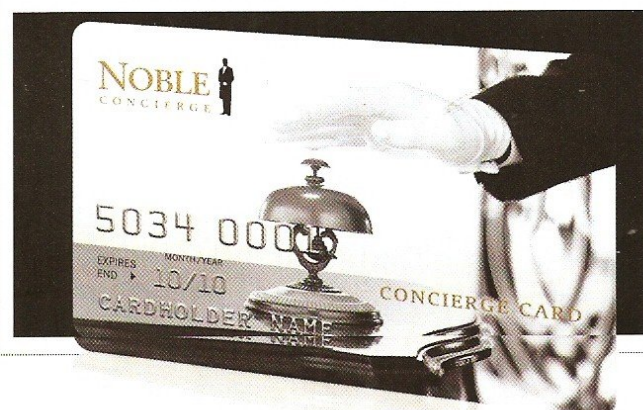
AKCJA „PIJ ROZWAŻNIE”

Z najnowszych ankiet wynika, że co czwarty Polak jest namawiany do wsiadania za kierownicę po wypiciu alkoholu! By kierowcy byli bardziej asertywni, firma Diageo (producent alkoholi Johnnie Walker i Smirnoff) zorganizowała akcję „Alkohol to odpowiedzialność. Pij rozważnie”. Wraz z ekspertami przez cały rok będzie edukować i przypominać, jak ważna jest nasza konsekwentna postawa w takich sytuacjach. www.pijrozważnie.pl



NOBLE CONCIERGE

Dołącz do elitarnego grona ludzi, którzy realizują swoje marzenia, wykonując jeden telefon. Wystarczy mieć prestiżową kartę Noble Concierge, a zespół specjalistów pracujących przez 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu pomoże ci spełnić twoje zachcianki, np. zdobyć „nieosiągalne” bilety na mecz. Karta jest dostępna za opłatą 6 tysięcy złotych rocznie. www.nobleconcierge.pl



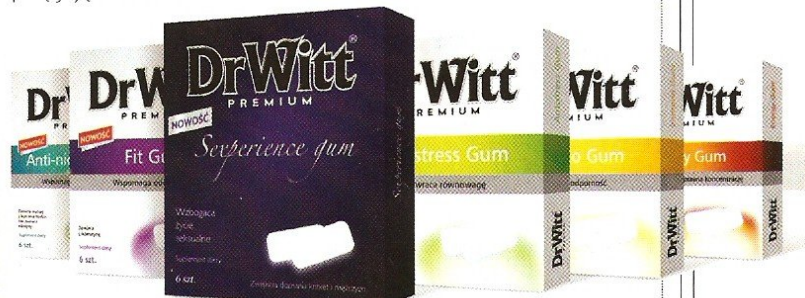
SONY WALKMAN

Poznaj nową serię Z multi-medialnych odtwarzaczy Sony Walkman. Oparte na systemie Android umożliwiają korzystanie z wielu zaawansowanych aplikacji poprawy jakości dźwięku, takich jak S-Master MX oraz 5 technologii Clear Audio. System pozwala też łączyć się z serwisami Google Play. Dane z odtwarzacza możesz przesyłać bezprzewodowo do urządzeń zgodnych z DLNA.



DR WITT

Gumy marki Dr Witt popularne w Stanach Zjednoczonych i Japonii są już w Polsce. Do wyboru masz kilka rodzajów: Energy gum pobudza do działania, Immuno gum wzmacnia odporność, Fit gum wspomaga odchudzanie, a Antistress gum obniża poziom stresu. Wypróbuj koniecznie Sexperience gum. Dzięki cennym ekstraktom (m.in. z buzdyganka, żeń-szenia i lubczyku) zwiększa sprawność seksualną, potęgując doznania.



HUBLOT

Oficjalny partner i time-keeper Mistrzostw Europy w Piłce Nożnej EURO 2012 – firma Hublot – stworzyła pierwszy w historii zegarek z serii Big Bang dedykowany Polsce – współorganizatorowi czerwcowej imprezy. Zegarek wyróżnia biało-czerwona kolorystyka oraz 45-minutowy licznik chronografu (inspirowany długością połowy meczu piłkarskiego). Hublot Poland 2012 będzie dostępny wyłącznie w warszawskim salonie Hermitage. **Cena: 139 zł** www.hermitage.pl

