

20% zniżki
dla czytelników
na nową kolekcję Vistuli

NR 4 KWIECIEŃ 2016

21 rzeczy,
których
nie robi facet
z klasą

MĘSKI STYL

- › jak dobrać długość spodni?
 - › 22 koszule we wzory
 - › niebieskie chinosy
 - › najlepsze buty na wiosnę
- Przeczesałismy sklepy, żebyś ty nie musiał

10 gadżetów
na basen

**MOTO
PREMIERY
2016**

Pojedynek
techno
Oculus Rift
VS **HTC Vive**

Slow sex
Wolniej, dłużej,
lepiej!

NIE DAJ
SIĘ SŁUŻBOM
Ochrona
przed
inwigilacją

TATRY
ZACHODNIE
10 TRAS
na weekend

ROBERT

LEWANDOWSKI

Duma biało-czerwona



76

MIKOŁAJ
KIRSCHKE

Trzeba się oswoić z myślą, że czasy samodzielnego prowadzenia samochodu powoli mijają. Auta robią się coraz bardziej autonomiczne. Na szczęście to nie jedyny trend widoczny na **Geneva Motor Show**. Producenci stawiają też na dizajn. Jest sexy!



HTC Vive

Oculus Rift

74



ŁUKASZ FIGIELSKI

Po latach trąbienia, nadmuchiwanie balonika oczekiwań, wkurzania graczy przedłużającymi się pracami nad poprawkami: wreszcie są. Pod strzechy trafiły najgłośniejsze okulary VR. Na swej głowie miałem najnowsze wersje **HTC Vive** i **Oculus Rift**.



18



PIOTR MIEŚNIK

Kryzys męskości? Niestety, ale sami sobie zgotowaliśmy ten los. Który z was jest bez winy, niech pierwszy rzuci smartfonem, czy czym tam chce. Zrób wraz ze mną rachunek sumienia i wystrzegaj się tych **21 obciachów**, a jest szansa, że uratujemy ideał, do którego powinniśmy dążyć: prawdziwego faceta z klasą.

Starter

8 Gadżety

Zabawki dużych chłopców

12 Kalendarium

Gdzie się bawić, gdzie coś zbroić

14 Lans

„Logo” Arbitrem
Najlepszego Stylu

16 Przytulanka narodowa

Bianca Balti

18 Nadprzewodnik

Zaszalej w Monako

Horyzonty

20 Logotyp

Robert Lewandowski

26 Nauka

Fale grawitacyjne nie tylko dla Einsteinów

32 Pasje

Wędrówki
po Tatrach Zachodnich

40 Pasje

Wszystko o windsurfingu

48 Pasje

Schroniskowe ABC

50 Podróże 10 zagranicznych miejscówek na męski wypad

Kierunkowskaz

58 Techno

Sprzęt, co nie boi się wody

64 Techno

Premiery, trendy, hity

66 Techno

Targi MWC

68 Techno

Żarówki LED, które cię zaskoczą

72 Techno

Prywatność w sieci

74 Techno

Pojedynek gadżetów

76 Moto

Targi w Genewie

82 Moto

Porsche 911 Turbo S

86 Akademia stylu

Jak dobrać długość spodni

90 Styl

Modne buty:
monk strap i brogue

92 Moda

Premiery, trendy, hity

94 Styl

Chino w kolorze błękitu

98 Styl

Koszule we wzory

102 Styl

Poszetki trzymają się mocno

104 Styl z wybiegu

Wersja niskobudżetowa

106 Stylowa sesja

Siła drzemie w szczegółach

112 Zapachy

Czym skropić się wiosną

114 Zdrowie

Częste objawy groźnych chorób

118 Facet z klasą

Unikaj tych obciachów

122 Alkohole

Smakowanie piwa z klasą

124 Kuchnia

Jego wysokość
por, pan por

126 Kariera

Homeworking

130 Kobiety

Slow sex – wolniej, dłużej
i lepiej

134 Seks

Nie złap HPV

136 Męska robota

Jak holować samochód

138 Warto kupić, warto być

Ciekawe nowości

Świat według...

140 Radosław Nawrot

Ci wspaniali mężczyźni
– Artur Fischer

144 Paulina Grabska

Stopklatka #Bez_montażu
Aleksandra Hamkało

146 Jarosław Matuszewski

Test smakośza

148 Adam Jarczyński

Savoir-vivre: wszystko, co
musisz wiedzieć

150

Mikołaj Lizut

Infotainment, czyli witajcie
w domu wariatów

138 Malvina Pe

Dlaczego ludzie zdradzają

139

Andrzej Saramonowicz

Ćwiczenia z Derridy

Duma

bia





Warszawiak, który grał w Lechu Poznań, kapitan reprezentacji Polski, który karierę robi w Niemczech... Hejterzy powinni go chcieć zniszczyć. Nawet nie próbują. Robert Lewandowski jest po prostu lubiany, właściwie przez wszystkich. Świetnie gra w piłkę, pieniądze nie przewróciły mu w głowie, wspiera Polskę i polskie firmy. Niech jeszcze wygra Euro, to zaczniemy stawiać mu pomniki.

AUTOR Piotr Zabłocki

ZDJĘCIA Iza Grzybowska – VOYK

Ło-czerwona

P

amiętam, gdy rok temu pole-
ciałem z Bayernem Monachium
na Ukrainę, na mecz Ligi Mi-
strzów. Lewandowski Szachtarowi
bramki nie strzelił, Bayern zremisował
0:0, a niemieccy kibice w naszym zawodniku zako-
chani nie byli. Owszem, doceniali umiejętności, ale nie
uważali go za najważniejszego gracza zespołu. Mija rok,
Lewy strzela coraz więcej bramek, kibice szaleją, a Karl-
-Heinz Rummenigge, prezes Bayernu, musi przekonywać
dziennikarzy i fanów, że klub nie jest uzależniony od bram-
mek duetu Lewandowski-Müller. Akurat...

ROZSTRZELAĆ REAL

Podobnie wyglądało to w Borussii Dortmund. Pierwszy
sezon był w porządku, od drugiego Lewandowski był nie-
kwestionowaną gwiazdą zespołu. Wcześniej, w Lechu

ASYSTENT FOTOGRAFA: BOGDAN JABŁOŃSKI
PROJEKTANT VISTULA: WOJTEK BEDNARZ
DYREKTOR MARKETINGU VISTULA: PATRYCJA HATAŁSKA-KOSTEWICZ
BRAND MANAGER VISTULA: MARIA FUS
HAIR/MAKE-UP: ZOSIA KRASUSKA-KOPYT
PRODUCENT SESJI: MAGDALENA OPACKA – MOVE PICTURES

Z dala od zgiełku

URLOP W TATRACH BEZ HORD TURYSTÓW, FURMANEK, PRZEPEŁNIONYCH TOALET? TO NIE BAJKA. MASZ NA TO SZANSE W TATRACH ZACHODNICH. TYLKO TY, PRZYRODA I NICZYM NIESKRĘPOWANE POCZUCIE WOLNOŚCI.

TEKST Rafał Król



Wieczór. Robi się chłodno, nie ma chmur, a gwiazdy mocno świecą na niebie przed schroniskiem na hali Ornak. Już wiemy, że następnego dnia wyjdziemy w góry na cały dzień. Jemy wczesną kolację i żeby rano nie hałasować, przygotowujemy

wszystko, co potrzebne do porannego wyjścia. Pobudka o czwartej nad ranem. Kuchnia będzie otwarta od ósmej. Dla nas to stanowczo za późno, bo o tej porze chcemy być już wysoko na grani. Na palcach schodzimy do podziemi budynku, gdzie jest kuchnia turystyczna. Zaspani gotujemy wrzątek do termosów i owsiankę na śniadanie. Jemy w milczeniu i około piątej, jeszcze w półmroku, z włączonymi latarkami wychodzimy w góry.

Szybko zakładamy cienkie rękawiczki i czapki. Jest trochę powyżej zera i z ust wydobywają się kłęby pary. Mozolne podejście na Przełęcz Iwaniacką zajmuje nam ponad godzinę. Na samej przełęczy kładziemy się na trawie, której pozazdrościłoby niejedno pole golfowe i robimy sobie pierwszy postój.

Kubek herbaty, kilka kostek czekolady. Zaczyna się pierwsze żarty.

– Sępy! – kumpel wskazuje w niebo.

Zadzieramy głowy do góry. Nad nami kołują dwa ogromne ptaki. To orły. I to zapewne największe i najrzadsze, czyli bieliki.

Ruszamy dalej. Pierwsze promienie słońca nieśmiało przezierają się przez gałęzie jodeł. Z Iwaniackiej stromo do góry po stopniach ułożonych z ogromnych kamieni, mozolnie podchodzimy na Ornak. Zajmuje nam to sporo czasu

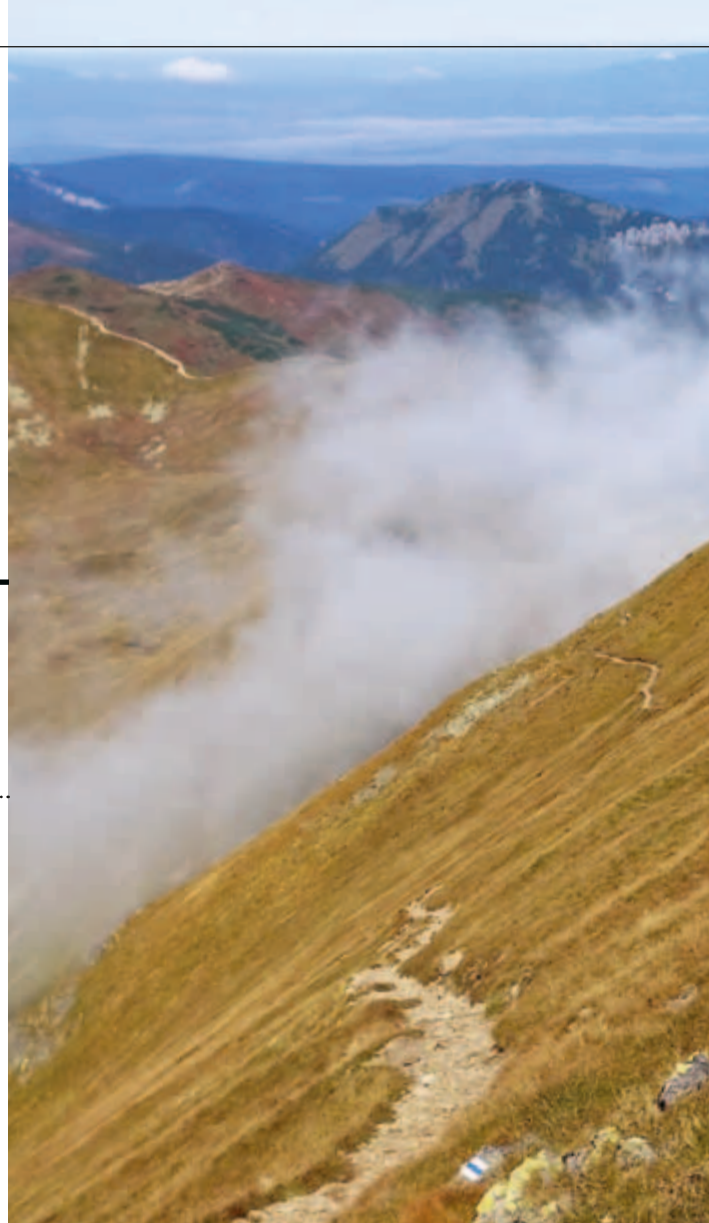
W Tatrach Zachodnich znajdziesz szlaki od wręcz rekreacyjnych, po wymagające. Ale spokojnie, nie musisz mieć żelaznej kondycji.

i niewiele widać, gdyż szlak wiję się do góry wśród kosodrzewiny, która skutecznie zasłania widoki. Kiedy kosówka się kończy, a teren robi się bardziej płaski, widok zapiera dech w piersiach.

Nagle z kosodrzewiny dobiega niskie przeciągłe wycie ogromnego zwierza. To jelenie, które mają właśnie okres godowy. Z prawej strony pod nami rozpościera się Dolina Starorobociańska, za nią widać Trzydniowiański Wierch

z jego długim grzbietem i fragment Doliny Chochołowskiej. Robimy postój przy kępkach trawy, a gdy zaczyna wiać, jak na rozkaz zakładamy kurtki puchowe. Siadamy skuleni z kubkami herbaty i kontemplujemy widok. Na horyzoncie, daleko za nami, i już

poza Tatrami, wyrasta coś, co wygląda jak japońska góra Fuji. To oddalona o prawie 40 km Babia Góra. Ruszamy dalej, ale kurtek nie zdejmujemy, bo choć słońce wznosi się dosyć wysoko, to przenikliwy wiatr sprawia, że jest bardzo chłodno. Przed nami widać ostry, skalny szczyt Ornaku, przez który przejście jest czystą przyjemnością. Tuż za szczytem urzeka nas kamienne rumowisko z głazami seledyno-



10

miejscówek

dla DUŻYCH CHŁOPCÓW



CZOŁGI, OKRĘTY PODWODNE, BOBSLEJE, ŻAGLOWCE, BUNKRY ATOMOWE, WIRTUALNE LATANIE, RZECZYWISTE WSPINANIE. MĘSKI WEEKEND POWINIEN BYĆ NAŁADOWANY ADRENALINĄ. PRZEDSTAWIAMY 10 MIEJSCÓWEK, W KTÓRYCH FENOMENALNIE NAŁADUJESZ AKUMULATORY.

TEKST Piotr Zabłocki

Ceny:

Wszystkie przeliczyliśmy na złotówki, według kursu NBP z 11 marca.

Dojazd:

Tam, gdzie pisaliśmy o samochodzie, podawaliśmy trasę z [mniej więcej] najbliższego dużego polskiego miasta. Dlatego odległość do Danii liczyliśmy ze Szczecina, a do Pragi – z Wrocławia.

MUZEUM MORSKIE



Karlskrona, Szwecja

WEJŚCIE: za darmo

Marinmuseum.se

Nie znam faceta, który nie chciał kiedyś być marynarzem. Kapitanem okrętu. Najlepiej żaglowca. Jeszcze lepiej: piratem. Wiadomo, życie weryfikuje plany i dlatego chodzimy do pracy z teczkami, a nie pirackimi szablami. Ale za to mamy wolne weekendy, podczas których możesz (ja już byłem) skoczyć do Karlskrony, do tamtejszego Muzeum Morskiego. Na całutki dzień – muzeum jest arcy-ciekawe. Opowiada zarówno o projektowaniu i budowaniu okrętów (można obejrzeć prawdziwe modele

LED-ówki mądre żarówki

KOLOREM I INTENSYWNOSCIĄ STERUJESZ Z KOMÓRKI. CZASEM ŚWIATŁO MOŻE TAŃCZYĆ, NIEKIEDY NAWET ŻARÓWKI GRAJĄ! SĄ ENERGOOSZCZĘDNE, ŁĄCZĄ SIĘ W ZESPOŁY. TWOJA NOWA DOMOWA KUMPLA TO LED-ÓWKA. TESTUJEMY OKRĄGLĄ – CHOĆ TEN KSZTAŁT ŚWIATEŁKA WCALE NIE JEST DOMINUJĄCY – DZIESIĄTKĘ.

TEKST Łukasz Figielski, Maciej Sikorski

Philips Hue



Klasyka inteligentnego oświetlenia. Hue to najpopularniejszy system tego typu, do jego obsługi potrzebujesz mostka Philipsa, czyli pudełeczka podpinanego do routera, które połączy żarówki z siecią domową. Aplikacja pozwala na ustawienie – także spoza domu – godziny włączania światła (może być stopniowe), pobudki, ma kolorki gotowe na każdą okazję. Hue jest częścią większego

systemu urządzeń podłączanych do Apple HomeKit, sterowanych głosowo dzięki Siri. Istnieją też zewnętrzne apki, które zgrają światło z muzyką, a nawet obrazem na telewizorze (kamera smartfonu nakierowana na ekran TV). Sprytni użytkownicy potrafią podpiąć do mostka konkurencyjne, tańsze żarówki (z czego Philips oczywiście nie jest zadowolony).

CENA: **790 zł (3 lampy + mostek)**
KOLORY/DŹWIĘK: **tak/nie**
JASNOŚĆ/MOC: **600 lm/9 W**
TEMP. BARWOWA: **2000-6500 K**
ŁĄCZNOŚĆ: **Wi-Fi (z mostkiem)**
SYSTEM: **50 żarówek, inteligentny dom**
TRWAŁOŚĆ: **15 tys. godz.**
GWINTY: **E27, G10**

CENA/JAKOŚĆ: **3**
ŚWIATŁO: **5**
ZABAWA: **3**
APLIKACJA: **5**

16

Światło

Nasza ocena jest wrażliwa, żarówki odpalaliśmy jedna po drugiej, poszukując przez aplikację koloru ciepłodomowego (temperatura barwowa ok. 3000 K), nie zimnoszpitalnego (6000 K). Jeśli chodzi o jasność, ilość pobieranej energii nie ma na nią bezpośredniego przełożenia (za to wskazuje na prądożerność LED-ówek). Patrz na lumeny (i podziel przez 12 – tak w dużym przybliżeniu uzyskasz odpowiednik mocy tradycyjnej żarówki: 600 lm świeci jak 50 W). Kolorowe żarówki generują 16 mln barw (256³, bo w tylu odcieniach objawia się każdy z kolorów składowych RGB). Jak to z milionami: ciężko je zobaczyć w realu.

➤ **Wszystkie żarówki mają darmowe aplikacje w wersjach na Androida i iOS.**

Oort Smart LED

Potężne żarowiszczko o balonowatym kształcie. Wiarygodny producent „autoryzowany” przez Apple’a. Możliwość ustawiania alarmów, liczne tryby (od disco do usypiania), przyjemna i profesjonalna aplikacja. Oświetlenie jednak trochę za chłodne i zdecydowanie za słabe, spore zużycie energii jak na taki efekt. Z drugiej strony: spójrz na cenę. I możliwość rozbudowy systemu.



CENA: **130 zł (Telefongsm.pl)**
KOLORY/DŹWIĘK: **tak/nie**
JASNOŚĆ/MOC: **180 lm/9,5 W**
TEMP. BARWOWA: **5500-6500 K**
ŁĄCZNOŚĆ: **Bluetooth**
SYSTEM: **po dokupieniu koncentratora – część inteligentnego domu**
TRWAŁOŚĆ: **40 tys. godz.**
GWINT: **E27**

CENA/JAKOŚĆ: **5**
ŚWIATŁO: **3**
ZABAWA: **4**
APLIKACJA: **4**

16



Budzenie **bestii**

Boss, 579 zł

Lanier/Vistula, 399,60 zł

Nils Sundstrom/van Graaf, 229,95 zł

Recman, 229 zł

Zara, 79,90 zł

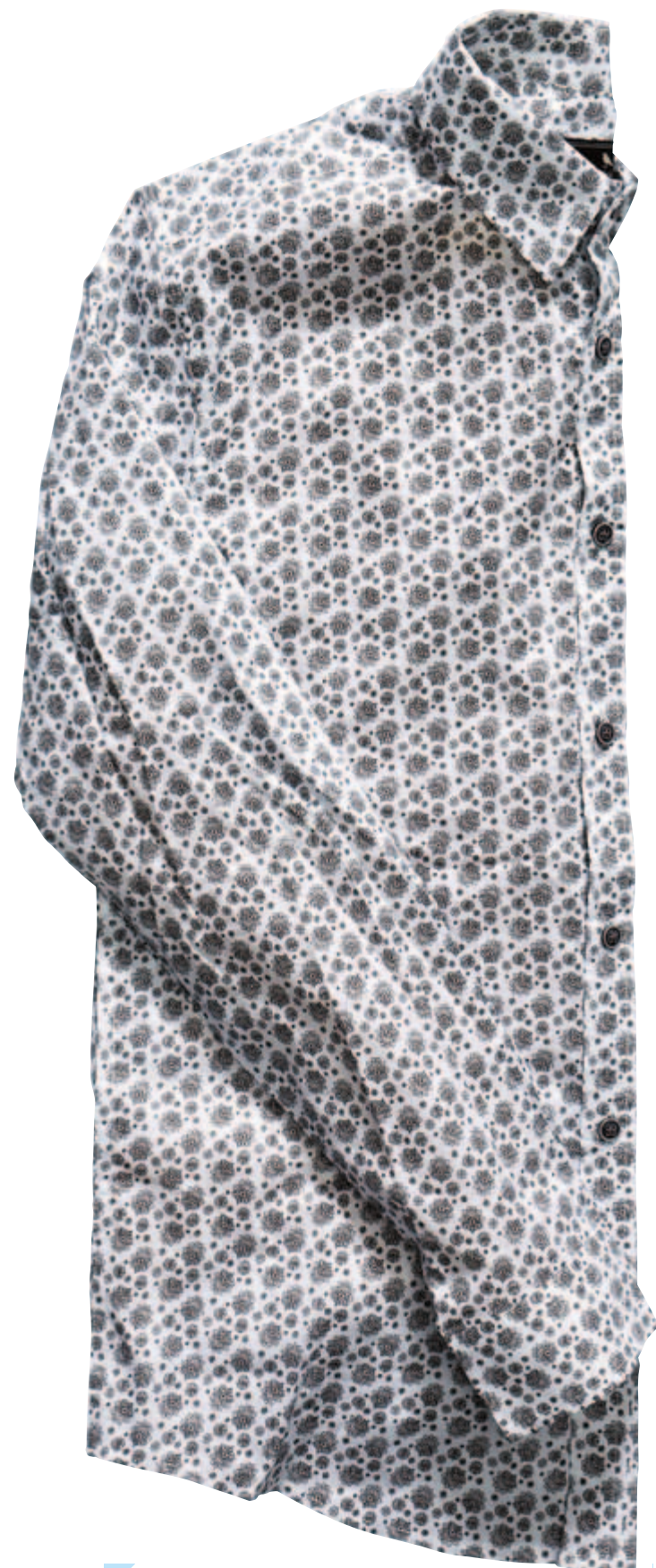
Pull & Bear, 79,90 zł

H&M, 399 zł

kolie

STYLIZACJA *Monika Tusińska*
OPRACOWANIE *Olga Wiechnik*

PO LATACH DŻINSOWEJ DOMINACJI
CZAS UŚWIADOMIĆ SOBIE, ŻE ŚWIAT
JUŻ DAWNO PRZEBRAŁ SIĘ W CHINOSY.
SPODNIĘ WYGODNIEJSZE, ŁŹEJSZE
I BARDZIEJ STOSOWNE NA WIELE
OKAZJI - ZWŁASZCZA TE W NIEBIESKIM
KOLORZE.



Medicine, 119,90 zł



Fashion Week Milano



Richard James

Wzór faceta

PRAWDZIWY MEŹCZYŻNA NICZEGO SIĘ NIE BOI. A NA PEWNO NIESTRASZNE MU KWIATKI. ANI ŻADNE INNE WZORKI NA KOSZULI. PAMIĘTAJ TYLKO, ŻEBY NIE PRZEGIAĆ. DO WZORZYSTEJ KOSZULI ZAŁÓŻ PROSTE JEDNOBARWNE SPODNIĘ.

WYBÓR I OPRACOWANIE *Magda Rośliniec, Monika Tusińska*



KWIATEK, KAKTUS, I PALMA

Wszystko, co kształtem i kolorem
nawiązuje do świata roślin, będzie
w tym sezonie OK.

MARYNARKA

Vistula

799 zł

KOSZULA

Tommy Hilfiger

430 zł

POSZETKA

Vistula

99 zł

SPODNIE

Vistula

349 zł

BUTY

Wrangler

249 zł

ZEGAREK

Kenzo

390 zł



Forever young

LUBIMY WIOSNĘ. KAWIARNIE ROZSTAWIAJĄ
OGRÓDKI, DZIEWCZYN Y ZAKŁADAJĄ MINI,
SŁONECZKO GRZEJE, DZIEWCZYN Y
ZAKŁADAJĄ MINI, TULIPANY PACHNĄ,
DZIEWCZYN Y ZAKŁADAJĄ MINI. KAŻDY
FACET CHCE MIEĆ ZNÓW 18 LAT.

ZDJĘCIA *Sonia Szóstak* STYLIZACJA *Piotr Salata*

Kontrolka zdrowie

STATYSTYKI POKAZUJĄ, ŻE BLISKO JEDNA TRZECIA MĘŻCZYZN, KTÓRZY BYLI CHORZY LUB ODCZUWALI BÓL, CZEKAŁA Z ODWIEDZENIEM DOKTORA TAK DŁUGO, JAK TYLKO MOĞŁA, CZYLI DOPÓKI OBJAWY NIE STAŁY SIĘ NIE DO ZNIESIENIA. RZECZ W TYM, ŻE TAKIE CZEKANIE, „AŻ PRZEJDZIE”, MOŻE DOPROWADZIĆ DO SYTUACJI, KIEDY PROBLEM PRZEJDZIE, ALE W POWAŻNĄ CHOROBE.

TEKST Irena Cieslińska



Jak przegrać najważniejszą bitwę swojego życia, mając przewagę liczebną ludzi pod bronią i będąc geniuszem strategii? Bonaparte dał radę. Zaniebdał hemoroidy do tego stopnia, że pod Waterloo nie był w stanie usiedzieć w siodle. Dowodził na leżąco, nie widząc dobrze, co się dzieje na polu walki, zdekoncentrowany z powodu bólu.

Napoleon był prawdziwym twardzielem i lekcewał objawy choroby tak długo, jak tylko mógł wytrzymać. Podobnie zresztą jak James Fixx, legenda zdrowego stylu życia, facet, który zaraził świat joggingiem. Umarł jak na twardziela przystało – w czasie biegu. Dopadł go masywny zawał serca. Sekcja zwłok wykazała, że jedna z jego głównych arterii wieńcowych była zablokowana w 99 proc. Prześwit kolejnych dwóch był niewiele większy. Fixx musiał czuć narastające zmęczenie spowodowane stałym niedotlenieniem. I im gorzej się czuł, tym ciężiej trenował, żeby poprawić formę. Myśl o lekarzu nawet nie przyszła mu do głowy.

Inny prawdziwy mężczyzna, John Hartson, napastnik piłkarskiego Celticu zgłosił się do szpitala dopiero, gdy jego jądra czterokrotnie zwiększyły swoją objętość, a rak zajął też płuca i mózg. „Obawiałem się, że to coś seksualnego, więc czułem się nieswojo z myślą, że miałbym się komuś przyznać do takiej choroby” – tłumaczył.

Tak często postępują mężczyźni, bagatelizują, olewają, odlewają, wypierają. Oto dziesięć objawów, które w żadnym wypadku nie powinny być lekceważone:

1 **Objaw:**
splątanie, poczucie
zamroczenia,
zapominanie
języka w gębie

**Co facet
sobie myśli:**
psiakość, starzeje się

To może być: przemijający atak niedokrwienny. Występuje, gdy z jakiegoś powodu (na przykład przybłokowania naczynia krwionośnego przez skrzep, zwężenia naczyń na skutek miażdżycy czy spadku ciśnienia) ograniczony zostanie dopływ krwi do mózgu. Może to skutkować niedowładem ręki lub nogi, drętwieniem części ciała, zaburzeniami czucia, kłopotami ze wzrokiem, zawrotami głowy, upośledzeniem mowy i zrozumienia. Takie przejściowe kłopoty łatwo zlekceważyć, a powinny być odebrane jako ostrzeżenie: po pierwszym podobnym epizodzie co dziesiąty mężczyzna pada ofiarą udaru mózgu w ciągu kolejnych trzech miesięcy, co drugi – w ciągu dwóch lat.

Rób to

DUŻO, WIĘCEJ, NAJWIĘCEJ. SZYBKO, SZYBCIEJ... JUŻ. W DELEGACJI, W SAMOLOCIE, W TOALECIE. PEWNIEM. W SZYBKICH NUMERKACH NIE MA NICZEGO ZŁEGO. POD WARUNKIEM ŻE ONA TEŻ MA ORGAZM, A TY KAŻDEJ WASZEJ ŁÓŻKOWEJ IGRASZKI NIE KOŃCZYSZ W CZASIE USAINA BOLTA NA 200 METRÓW. CO, JEDNAK NIE JESTEŚ TEGO TAKI PEWIEN? PORA WIĘC WSPIĄĆ SIĘ NA WYŻSZY ŁÓŻKOWY LEVEL. PORA NA SLOW SEX!

.....
TEKST Seweryn Dracki

Dwie naraz, trzy naraz, cztery naraz, choćby od zaraz, nie popadam w marazm, nie muszę się starać” – śpiewa popularny raper Sobota, a ty w rytm stukasz nogą. I z ręką na sercu, panowie, któż z nas nie marzy o kolejnych seksualnych rekordach i nie jest przekonany o swoich ponadprzeciętnych łóżkowych możliwościach? Dobra, nie wszyscy naraz. Po kolei. Nowe przeżycia i doznania są spoko, dopóki ich kolekcjonowanie nie jest celem samym w sobie. I jeden z naszych podstawowych błędów – musimy się starać. Bo ilość wcale nie przechodzi w jakość. Dlatego tak jak rzuciłeś fast foody, bo są niezdrowe, tak też powinienes choćby na chwilę fast