

LUGO

NR 5 MAJ 2016

9,99 ZŁ W TYM 8% VAT

Na gali MMA
Nasz reporter
bije się
z mistrzem

MAJ
NA PEŁNYM
LUZIE
› skarpetki
› dżinsy
› 16 koszul ze stójką
› wzór na elegancję

Sezon na **grilla**
4 sosy do mięsa
w **15** minut

Panama Papers
tajniki reporterskiego
śledztwa

**GRZEGORZ
ŁAPANOWSKI**
Kucharz, który zmienia Polskę

GIANNI INFANTINO
Czy Łysy
posprząta
UEFA?

**Kuba
Mauric
OBALA
MITY
O JEDZENIU**

Pojedynek gadżetów
Aparaty polaroid



Viuu

ZOBACZ WIĘCEJ
NA SMARTFONIE

ISSN 1734-1566 INDEKS 321435



05

9 771734 156608

MICHAŁ
BRZOZOWSKI

Po mieście możesz poruszać się praktycznie każdym rowerem, ale jedne nadają się do tego lepiej, inne gorzej. W naszym zestawieniu znalazły się tylko te, które moim zdaniem robią to najlepiej, a każdy z nich ma jakiś ukryty lub wyeksponowany talent.

Starter**8 Gadżety**

Zabawki dużych chłopców

12 Kalendarium

Gdzie się bawić,
gdzie coś zbroić

14 Lans

„Logo” Arbitrem
Najlepszego Stylu

16 Przytulanka narodowa

Mia Maestro

18 Nadprzewodnik

Zaszalej w Bydgoszczy

Horyzonty**20 Logotyp**

Grzegorz Łapanowski

28 Dziennikarskie śledztwo

Kwity z Panamy

32 Mój pierwszy raz

W klatkoringu
z FENomenem

38 Pasje

Sandały – prawie jak na bosaka

40 Pasje

Biegi górskie



ŁUKASZ FIGIELSKI

Z jednej strony to lansierskie gadżety dla młodocianych hipsterów, z drugiej – aparaty do fotografii błyskawicznej, którymi da się zrobić nieźle zdjęcie. Treningi z polaroidem i instaksem były dobrą zabawą, po której mam stertę minipocztówek dokumentujących te małe chwile.



PIOTR MIEŚNIK

Illeż razy siedziałem przed TV i komenderowałem: teraz, walo, prosty, w brzuch! Bo wiadomo: gdybym to ja tam był, to dopiero bym im pokazał!

Przekonany o swojej nieśmiertelności wkroczyłem do klatkoringu z **gwiazdą FEN – Pawłem Biszczakiem**. Facet szybko wybił mi z ghotu pyche i durne przekonania.

48 Podróże

Supermiejscówki nad polskimi jeziorami

Kierunkowskaz**54 Techno**

Nowości, hity, ciekawostki

56 Techno

Ergonomia myszy

60 Pojedynek gadżetów

Polaroid Snap vs Fujifilm Instax Mini 70

62 Techno

Nowe technologie w porno

64 Techno

Grille stołowe

68 Moto

Nowości, hity, ciekawostki

70 Moto Motogadżety

Premiery, trendy, hity

76 Akademia stylu

Pełna butonierka

78 Styl Skarpinki

– mistrzowski detal

82 Styl Zegarki:

retro futuryzm rządzi!

84 Styl

Dzisiaj 2016 – co nowego?

88 Styl

Koszule ze stójką

90 Stylowa sesja

Wzór na elegancję

96 Styl z wybiegu

Wersja niskobudżetowa

102 Męska dieta

Mauric和平 obala
17 mitów o męskim
jedzeniu

108 Kuchnia

Cztery sosy mięsożercy

110 Alkohole

Nowe smaki: whisky,
brandy, wódki, koktajle

**114 Kariera:
Instrukcja obsługi**

Bądź panem
swojego czasu

**118 Kobiety:
Instrukcja obsługi**

Jej okres to też twój ból

121 Seks

Siła słów

122 Męska robota

Jak zlikwidować smrodęk
z butów

**124 Warto kupić, warto
bywać**

Ciekawe nowości

Świat według...**126 Radosław Nawrot**

Oni się liczą
– Gianni Infantino

130 Paulina Grabska

Stopklatka
#Bez_montażu
Marta Żmuda
Trzebiatowska

**132 Jarosław
Matuszewski**

Test smakosza

134 Adam Jarczyński

Savoir-vivre:
wszystko, co musisz
wiedzieć

136 Mikołaj Lizut

Orgazm, czyli mała śmierć

138 Malvina Pe

Panny na wydaniu

**139 Andrzej
Saramonowicz**

Gott mit q

**140 Nowości na dwóch
kółkach**

Rowerem po mieście

Kucharz, który zmienia Polskę

– Jedzenie tektury z fast foodu jest jak oglądanie erotyków na komputerze. To nie jest prawdziwy seks, miłość, tylko ułuda – mówi Grzegorz Łapanowski, znany z „Top Chef” kucharz z misją. – Esencją życia jest próbowanie. Bo inaczej mógłbyś całe życie bujać się z tymi samymi ziomkami, chodzić w tych samych ciuchach, grać w tę samą grę. Nuda.

ROZMAWIAŁ Mikołaj Kirschke, Piotr Zabłocki
ZDJĘCIA Albert Zawada

Spotkaliśmy się z Grzegorzem Łapanowskim w jego Food Lab Studiu, na warszawskim Służewiu. Korpodzielnicza, biuro obok biura, a między nimi niepozorny budynek, w którym ludzie pracują nad garnkami, a nie nad tabelkami Excela. Mnóstwo sprzętu do gotowania, mnóstwo książek kucharskich, mnóstwo miejsca. Usiedliśmy z boku nad talerzem z przekąskami. Rozmawiało się świetnie, Grzegorz to wulkan energii, nawet nie zauważylismy, kiedy wyczyściliśmy talerze.

„LOGO”: – To my zaczniemy od podróżowania. Prawie w każdym hotelu na świecie śniadanie wygląda tak samo. Ta sama szynka, ten sam żółty ser, te same tosty, to samo pieczywo... Skąd to się bierze?

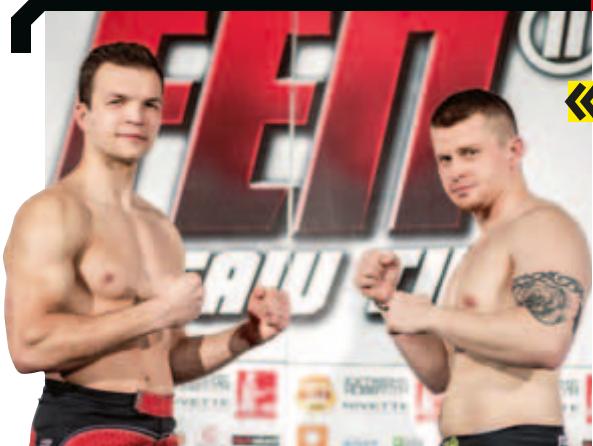
GRZEGORZ ŁAPANOWSKI: – To się nazywa globalizacja lub makdonaldyzacja, jak kto woli. Różne zakątki świata bardzo się do siebie upodobniły. Wszędzie znajdziesz sieciowe sklepy i bary, te same produkty, mody. Warto poczytać „Makdonaldyzację” Georga Ritzera lub „No Logo” Naomi Klein. To zja-



W klatkoringu z FENomenem

OGROMNA HALA. BLASK ŚWIATEŁ I BŁYSK FLESZY. A W CENTRUM TEGO WSZYSTKIEGO, JA. NA SPORTOWEJ ESTRADZIE, W KLATKORINGU. W TLE ŚPIEWA EWELINA LISOWSKA, A WOKÓŁ PRZECHADZAJĄ SIĘ I ZALOTNIE SPOGLĄDAJĄ PIĘKNE RING GIRLS. ANONSER WYKRZYKUJE MOJE NAZWISKO. W GEŚCIE ZAPOWIADAJĄCYM TRIUMF PODNOSZĘ RĘKAWICĘ NAD GŁOWĘ. GDYBYM WIEDZIAŁ, ŻE JUŻ PO KILKUDZIESIĘCIU SEKUNDACH WALKI BĘDĘ MIAŁ DOŚĆ, TO ZASTANOWIŁBYM SIĘ DWA RAZY, ZAMIAST KOZAKOWAĆ.

TEKST Piotr Mieśnik



KTak jak przed zawodowymi walkami przed naszym sparingiem musimy się zważyć. Paweł na co dzień występuje w kategorii do 77 kg. Tego dnia biliśmy się jednak w tzw. catchweighcie (kategorii umownej), który ustalimy na do 79 kg.

To było jak błysk. Coś tylko mignęło mi gdzieś z boku. Plask. - Eee, to wcale nie było takie mocne – zdążyłem jeszcze pomyśleć, gdy zdałem sobie sprawę, że prawy hak Pawła wyładował na mojej wątrobie. Minęła sekunda. Druga. Nagle yyyy... nie mogę złapać powietrza, coś jakbym się topił. Ból w moim prawym boku przeraźliwy, paraliżujący i rozchodzący się po całym ciele (tak właśnie działa celny cios na wątrobę; nie musi być mocny, to może być tylko muśnięcie, a jest jak bomba z opóźnionym zapłonem; zdarzały się nokauty, przy których zawodnicy padali nagle na matę po kilku sekundach, gdy przeciwnik i widzowie już dawno zapomnieli o ciosie). To pewnie trwało sekundę, ale ja to widzę w zwolnionym tempie. Zimny pot jak przy grypie żołądkowej, ale przed oczami nie przeleciało mi całe życie. Na szczęście zdążyłem pomyśleć o czymś innym. O tym, żeby w miarę możliwości nie dać poznać po sobie przeciwnikowi, że mnie naruszył. Bo instynkt działa tak, że on będzie chciał szybko dokonać dzieła. I druga rzecz. Dramatyczne błaganie mojego fotografa przed realizacją reportażu: nie daj się znokau-

Hasając z kozicami

JEŚLI W BIEGANIU BRAKUJE CI NOWYCH WYZWAŃ, BO PÓŁMARATON TO DLA CIEBIE PESTKA, A I MARATON PRZESTAŁ BYĆ WYZWANIEM, NAJWYŻSZY CZAS NA PRZETARCIE NOWYCH TRAS. SPRÓBUJ ZEJŚĆ Z ASFALTU I ZASMAKUJ BIEGÓW GÓRSKICH. JAK TO ZROBIĆ, PODPOWIADA CI MACIEJ HEWELT*.

TEKST Paweł Wiejas

PIERWSZE KROKI W TERENIE

Zanim zmierzysz się z górami, zacznij od oswojenia się z bieganiem w terenie. Skorzystaj z okolicznych lasów, parków, pól czy nawet plaży. Od razu zauważysz, że bieganie w takich warunkach jest bardziej męczące, ale też nieporównywalnie ciekawsze niż po asfalcie. Im bardziej poafalowany teren uda ci się znaleźć, tym lepiej dla ciebie. Nie ma siły, nawet w okolicach Łodzi, Warszawy czy Szczecina trafisz na miejsce odpowiednie do treningu. Pamiętaj, że organizm jest najlepiej wytrenowany wtedy, gdy dostarczasz mu zróżnicowane bodźce. Dlatego warto zmieniać trasy, po których biegasz, a czasem nawet zafunduj sobie szybki trening na asfalcie. Jednak w przygotowaniach do biegów górskich kluczowe znaczenie mają treningi terenowe. Przed wszystkim: uczysz się lepiej ustawać stopy na mniej stabilnym, zróżnicowanym

podłożu (piach, błoto, żwir, korzenie); jesteś zmuszony do ciągłego balansu całego ciała, więc trenujesz praktycznie wszystkieinnie korpusu; w biegu na przełaj (widoczność ogranicza ci paprocie lub rzadkie zarośla) uczysz się szybko reagować na nieoczekiwane przeszkody. Pamiętaj, aby urozmaicenia wprowadzać stopniowo. Dlatego, na przykład, nie próbuj początkowo zbiegać po kamienistym zboczu. Najlepszym treningiem sprawnego poruszania się w trudnym terenie są biegi na orientację (przy okazji nauczysz się korzystać z mapy i kompasu). Informacje znajdziesz na stronie Polskiego Związku Orientacji Sportowej (ZielonySport.pl). Z czasem będziesz się mógł pokusić o walkę na dłuższym dystansie w rajdach na orientację. Najpopularniejszy jest Ekstremalny Rajd na Orientację Harpagan (Harpagan.pl).



*MACIEJ HEWELT

Reprezentuje kluby: UKS Azymut 45 Gdynia, Täby OK (Szwecja) i SK Severka Šumperk (Czechy), a przede wszystkim Asics Frontrunner. Biega od 16 lat. Rozpoczął od biegów na orientację (był członkiem kadry narodowej juniorów, startował w mistrzostwach świata i Europy, gdzie zdobył brązowy medal). Od kilku lat bierze udział w ultramaratonach górskich. W Trójmieście organizuje kilka cykli biegowych, w tym ultramaraton Hardcorowy Motylek. Jest specjalistą ds. marketingu. Możesz skorzystać z jego rad: maciej.hewelt@gmail.com.



Grillowanie & opiekanie

NIE POTRZEBUJESZ WIOSNY, OGRÓDKA ANI WĘGLA, BY GRILLOWAĆ – PRECYZYJNIE I W PARĘ MINUT – MIĘSO, RYBĘ CZY WARZYWA. WYSTARCZY GNIAZDKO ORAZ GRILL STOŁOWY – UNIWERSALNE URZĄDZENIE, NA KTÓRYM BEZTŁUSZCZOWO PRZYRZĄDZISZ SZASZŁYK CZY CIEPŁĄ KANAPKĘ. PRZYJRZELIŚMY SIĘ SPRZĘTEM Z RÓŻNYCH PÓŁEK – OPIEKACZE MOGĄ BYĆ PROSTE, ALE I NAPRAWDĘ INTELIGENTNE!

TEKST Łukasz Figielski

DLA DZIANEGO SINGLA



TEFAL OPTIGRILL

CENA: 600 zł

REGULACJA TEMPERATURY:

automatyczna

POWIERZCHNIA GRILLOWANIA:

600 cm² (praca tylko w pozycji zamkniętej)

REGULACJA WYSOKOŚCI:

„tak jakby” (ruchoma górna płyta)

WYMOWANE PŁYTY/TACKA OCIEKOWA:

tak/tak

MOC: 2000 W

WYMIARY: 39×37×22 cm

WAGA: 5,2 kg

Kolorowo świecące i często pikujące elektrogrill zrobili wszystko za ciebie. Samo ocenia grubość załadunku (a nawet liczbę porcji – nie mam pojęcia, po co i jak to możliwe). Wybierz jego rodzaj (wołowina, burger, ptak, ryba, kiełbaska, kanapka), a barwą i dźwiękiem podpowie, kiedy wyłączyć grzanie – zależnie od żądanego stopnia przyrządzenia (jednego z czterech). Ma też tryby rozmrzania (!) i manualny. Choć nie wysyła powiadomień na komórkę ani nie pobiera apdejtów softu przez Wi-Fi, śmiało można je nazwać nie tylko intrugującym, ale i inteligentnym. W komplecie dostajesz nawet pomysłowo zaprojektowaną książeczkę z przepisami, leniuszku. Naprawdę niewiele potrzeba, by zaimponować dziewczynie perfekcyjnie zrobionym homarem (poza optigrillem, homarem i dziewczyną)! Zamyka się jak dziurkacz, dzięki lekkiemu pochyłowi tłuszcz powinien ściąć do miseczki. Minusy – cena, mała powierzchnia grillowania, grube „karbowanie” podstawek (trudniejsze czyszczenie). Mimo tego sprzedaje się doskonale i otrzymuje równie doskonałe oceny od nabywców.

► **Urządzenia mocno się nagzewają,** także z zewnątrz. Upewnij się, że dziecko nie dosięgnie, ostrzeż domowników, że maszyna włączona, sam też uważaj – łatwo ugrillać dłoń!

► **Nie obawiaj się feerii zapachów** w kuchni; o dziwo, takie grillowanie jest raczej bezwonne.

► **Nie stosuj** ostrych narzędzi, druciaka ani proszku do czyszczenia. Bo zepsujesz powłokę.

► **Poza studenckim russelem** (patrz po prawej) grille są naprawdę duże, zwłaszcza rodzinne – rozłożone. Niech ci się nie wydaje, że wciśniesz to w kącik. Zresztą w kąciku stawić nie wolno – zapewnij chłodzenie.

► **Grilluj** kawałki mięsa podobnej grubości, najlepiej bez kości, osuszone. Im więcej frywolności na ruszcie, tym więcej niespodzianek na talerzu.

Twój styl elegancki



GARNITUR

Vistula

2599 zł

KOSZULA

Stenströms/Royal Collection

739 zł

KRAWAT

Vistula

179 zł

ZEGAREK

Aztorin/Apart

670 zł

BUTY

Tommy Hilfiger

650 zł

MUCHA NIE GRYZIE,
GARNITUR NIE WIĘZI,
KAMIZELKA NIE
USZTYWNIA,
A BOMBERKA
I POLÓWKI KRZYWDY
CI NIE ZROBIĄ.
OSWAJAMY
I OCIEPLAMY
WIZERUNEK
ELEGANCKICH
ELEMENTÓW
KLASYCZNEJ
MĘSKIEJ MODY.

ZDJĘCIA Albert Zawada

STYLIZACJA Monika Tusińska