

КАК ПОМЕНЯТЬ ВООООЩЕ ВСЁ

ФЕВРАЛЬ
2017

Men's Health

**ОСОБЕННОСТИ
ЕЕ ОРГАЗМА**
МАРШРУТ ПОСТРОЕН
СТР. 58

**ВИН-
ЗАВОД**
РАБОТАЕМ
НА ДИЗЕЛЕ

ФИТНЕС

365

ДНЕЙ ТРЕНИРОВОК
С СОБСТВЕННЫМ
ВЕСОМ ЧТО ПОСЕЕШЬ,
ТО И ПОЖМЕШЬ

**СВОЙ
В ДОСКУ**

КАК MEN'S HEALTH
СЫГРАЛ В ШАХМАТЫ
С **СЕРГЕЕМ КАРЯКИНЫМ** СТР. 82

**ПЕРЕЛОМНЫЕ
МОМЕНТЫ**
ИСТОРИИ НАШИХ ТРАВМ

**30
60
90**

НА СКОЛЬКО
ТЫ ТЯНЕШЬ?
СТР. 72

MHEALTH.RU



16+



Реклама. Туалетная вода. Туалетная вода для мужчин. Зима



DOUGLASGABRIELBEAUTY.COM

DOLCE & GABBANA

light blue



#DGLightbluewater





МУЖЧИНА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

BOSS BOTTLED INTENSE
НОВАЯ ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА



BOSS
HUGO BOSS

#MANOFTODAY

НОВЫЙ Volkswagen Tiguan

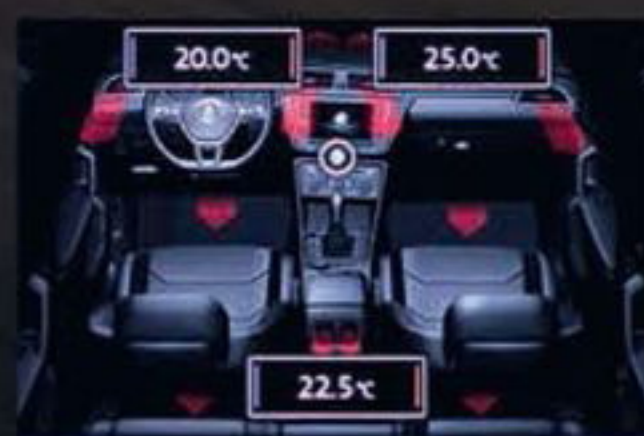
Наслаждайтесь реальностью



Виртуальная приборная панель Active Info Display¹



Адаптивный круиз-контроль с ассистентом движения в пробке



Трёхзонный климат-контроль с обогревом задних сидений



Система кругового обзора Area View²



Система постоянного полного привода 4MOTION



№1

В СРАВНИТЕЛЬНОМ ТЕСТЕ

По результатам опроса аудитории интернет-издания «Авторевю»

¹Актив Инфо Дисплей. ²Ареа Вью. Реклама

Дополнительная информация — по телефону информационной
линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru



Volkswagen

Men's Health

02.2017

by Hennady

72

А КАК БУДЕТ
ВЫГЛЯДЕТЬ ТВОЯ
СТАРОСТЬ?

НА ОБЛОЖКЕ

58

ОСОБЕННОСТИ
ЕЕ ОРГАЗМА
МАРШРУТ
ПОСТРОЕН

72

30/60/90
НА СКОЛЬКО
ТЫ ТЯНЕШЬ?

82

СВОЙ В ДОСКУ
КАК MEN'S HEALTH
СЫГРАЛ В ШАХМАТЫ
С СЕРГЕЕМ
КАРЯКИНЫМ

86

ПЕРЕЛОМНЫЕ
МОМЕНТЫ
ИСТОРИИ
НАШИХ ТРАВМ

104

365 ДНЕЙ
ТРЕНИРОВОК
С СОБСТВЕННЫМ
ВЕСОМ
ЧТО ПОСЕЕШЬ,
ТО И ПОЖМЕШЬ



GIORGIO ARMANI

PROFUMO, аромат силы

#POWERWITHIN

*силанутри

02.2017

БАЗА

Правила жизни
здорового мужчины

СПОРТ

46 Князь мышки

Спорт без отягощений

ПРОПИТАНИЕ

50 8 причин полюбить перуанскую кухню

Узнай, какие продукты
тебе стоит попробовать

ЗНАНИЕ

54 Остальное приложится

Новшества в сфере
медицины

ЖИЗНЬ

60 Лжеимпорт

Первый день рождения
Мохаммеда Али без него

ЕСТЬ МЕСТО

62 Деревня короваев

О тех, кто совсем недавно
питался людьми

НАШ ЧЕЛОВЕК

64 Измененное сознание

Все об Александре Петрове

ПРОФИЛАКТИКА

68 Волшебная гора

Что поможет тебе
не стареть

РАЦИОН

70 Сыр-бор

Санкции нас не касаются

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

98 Кони привередливые

Записки коневода

98
ХОД
КОНЕМ

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

34 МЕСТЬ БРАХИАТОРОВ

Почему обезьяны не так
глупы, как тебе кажется

39 ВООБЩЕ ОГОНЬ

Как устроить умиротворяю-
щий камин в квартире

40 СНОТВОРНАЯ КОМБИНАЦИЯ

Три простых условия для
того, чтобы выспаться

41 НА ЧТО ТЕБЕ УШИ

Прислушиваемся к беспро-
водным наушникам

43 СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ

Выбираем между
персональной и групповой
тренировкой

И еще 6 энергичных
заметок

ПЕРУ
В РОТ
стр. 50



БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЕГЕНДА



NAVITIMER 46 mm

ТРЕНЕР

FAQ
110 ИСПРАВИТЬСЯ
И СПРАВИТЬСЯ

ГАРДЕРОБ

РЕШЕНИЕ

114 Следи за руками

Важный атрибут
зимнего гардероба

ТРЕНД

116 Зима в парке

Функциональность
и мужественность
в одном месте

СТИЛЬ

118 Дважды два

ВРЕМЯ

126 Лучший круг

Шестерка лидеров
квалификационного
заезда

ГРУМИНГ

128 Уд идет

Аромат, который
поможет скоротать
зиму

ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ

130 Катятся по наклонной

Зимние снаряды,
способные удивить

ТЕСТ-ДРАЙВ

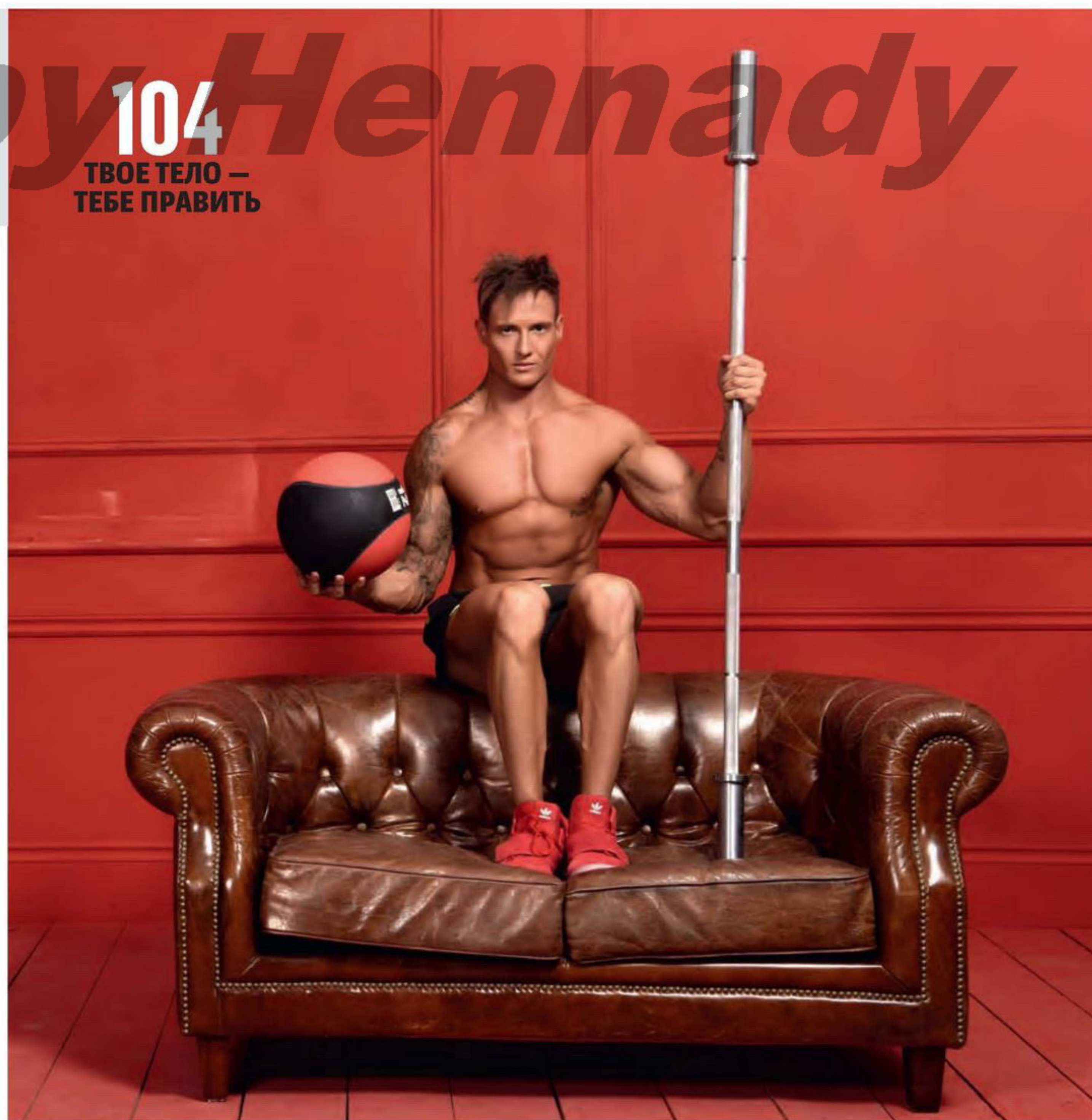
134 Наступает новый КОТ

Jaguar F-Pace First Edition

135 Выстрел ТТ

Audi TT RS

104
ТВОЕ ТЕЛО —
ТЕБЕ ПРАВИТЬ



ВСЕХ
ИЗЛЕЧИТ
iBOLIT
стр. 54

НА ОБЛОЖКЕ:
ВИН ДИЗЕЛЬ
ФОТОГРАФ:
PATRIK GIARDINO



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 22 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
- 24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 27 О ЛЮДЯХ
- 28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 30 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
- 136 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО
- 137 ДЕТАЛИ
- 146 БЫЛО ВРЕМЯ

#DontCrackUnderPressure



TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

TAG HEUER AQUARACER CALIBRE 5

Криштиану Роналду рожден устанавливать новые рекорды. Его страсть — побеждать в любой ситуации, бросая вызов статистике. Как и TAG Heuer, Роналду превосходит принятые в своей сфере стандарты и никогда не сдается под натиском.

БУТИКИ TAG HEUER

Москва, улица Кузнецкий мост, 7, (495) 621-90-40
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel
(343) 359-40-49

#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском



**ЗАХОДИ НА
ОБНОВЛЕННЫЙ
MHEALTH.RU!**

Конкурсы на MHealth.ru

Устал читать наши статьи? Самое время проверить твои знания, умения, находчивость и сообразительность. Принимай участие в наших конкурсах, побеждай и получай отличные призы, которые ждут тебя на mhealth.ru/tag/konkursy



Упражнение дня от Men's Health

Для того чтобы твои тренировки не превращались в рутинное выполнение одних и тех же элементов, мы на MHealth.ru ежедневно выбираем для тебя новое упражнение, подробно о нем рассказываем и, главное, — показываем с помощью видео! Заходи на mhealth.ru/tag/uprajnenie_dnya, выбирай понравившееся — и вперед!

М+Ж ФОРМА ЗДОРОВЬЕ ЕДА ЖИЗНЬ ЖЕЛЕЗО АУКЦИОН МН

Главная / Теги / Упражнение дня

УПРАЖНЕНИЕ ДНЯ

ФИТНЕС

Упражнение дня от Mhealth.ru: водитель — смотри и учись!

23 декабря 2016

ФИТНЕС

Упражнение дня от Mhealth.ru: подъем ног в висе — смотри и учись!

22 декабря 2016

ФИТНЕС

Упражнение дня: сгибания на бицепс параллельным хватом

15 декабря 2016

ФИТНЕС

ФИТНЕС

ФИТНЕС

**АУКЦИОН
MEN'S
HEALTH**



Ты ведь не забыл, что любая твоя активность на MHealth.ru прибавляет тебе Сил? Очередной тур нашего Аукциона в самом разгаре. Заходи на страницу проекта, выбирай понравившийся лот и включайся в борьбу! Читай и комментируй статьи, участвуй в опросах, проходи тесты, и новейшие смартфоны, высокотехнологичные планшеты, элегантные часы и прочие нужные любому мужчине вещи — все это может стать твоим. Достаточно лишь приложить Силы. Удачи! mhealth.ru/lot



VERSACE
pour homme
DYLAN
BLUE



Men's Health

Максим Семеляк

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

АРТ-ДИРЕКТОР,

ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Владислав Рябинин

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Антон Иванов

РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов,**

Лев Данилкин, Антон Зоркин

ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ

Ольга Сабельникова

ФИТНЕС-РЕДАКТОР

Дмитрий Смирнов

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

Георгий Костава

КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР

Вера Полякова

ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров,**

Алексей Яковлев

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Алиса Мовчан

ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH

Дмитрий Сироткин

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ

Николай Тарасов

РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU

Глеб Короленко

ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ

Елена Котляр

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: **Мария Арте, Катя**

Бобкова, Иван Дементиевский, Олег Зотов,

Андрей Карагодин, Сергей Князев, Антон

Комлев, Виктор Крохин, Настя Ларкина,

Дмитрий Самаркин, Александр Федоров

Используемый шрифт MN Grotesque

разработан Ильей Рудерманом

специально для журнала Men's Health.

В журнале также использованы шрифты

Giorgio Sans и First Prize.

Маргарита Тырина

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР

MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ

Мария Каменская

РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ

АВТО И ТЕХНИКА

Оксана Машенко

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ

Елизавета Кузина

МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖЕ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ

Тимур Фрозов

АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ

Екатерина Колонтаева

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ

Максим Баикин

ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР

Елена Скокова

ФОТОСТУДИЯ

Александр Зеленцов,

Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Ольга Бансурова

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ

Алена Кулакова

МЕНЕДЖЕР ПО ЛОГИСТИКЕ

И РАСПРОСТРАНЕНИЮ

Александр Уманский

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ

Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания

Men's Health — ООО "Москоутаймс".

Адрес: 127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Елена Степанова

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

Александр Карпов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва ООО "Трейддинг-Пресс",

т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство

Роспечать", т.: (495) 921-25-50;

ООО "Экспресс Медиа Маркет",

т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс

Логистик", т.: (495) 974-21-31;

ЗАО "АРИА АиФ", т.: (495) 748-30-33;

ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98;

ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19;

ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО

"АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-

58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-

32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО

"МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай",

т.: (3852) 63-73-32

Владивосток: ООО "Строка",

т.: (4232) 45-87-06

Волгоград: ООО "Паблик Пресс-

Волгоград", т.: (8442) 32-39-04

Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс

Воронеж", т.: (4732) 71-10-50

Екатеринбург: ГК "Апрель

Логистик", т.: (342) 345-28-01

Казань: ООО "Мир Прессы",

т.: (843) 519-08-62

Калининград: ООО "Комсомольская

правда Калининград — Новости 39",

т.: (4012) 706-705

Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс",

т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб",

т.: (861) 262-57-74

Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс

Пресс", т.: (831) 416-80-09

Новосибирск: АО "АРПИ "Сибирь",

т.: (383) 227-71-67

Пенза: ИП "Верстунин",

т.: (8412) 57-93-43

Пермь: ИП "Еремин",

т.: (342) 294-35-75

Пятигорск: ООО "Центропечать",

т.: (8793) 97-91-13

Ростов-на-Дону: ООО "Ника

Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП

"Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена",

т.: (863) 296-98-94

Самара: Самарское ОАО

"Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО

"Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50

Санкт-Петербург: ООО "Нева-

Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО

"Метропресс", т.: (812) 275-10-58

Саратов: ООО "Пресса Поволжья",

т.: (8452) 50-54-00

Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс",

т.: (3452) 27-45-00

Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс",

т.: (8422) 41-46-22

Чебоксары: ООО "Прессмарк",

т.: (8352) 55-10-63

Челябинск: ООО "Азбука",

т.: (351) 268-99-11

Хабаровск: ООО "АП "Экспресс",

т.: (4212) 79-37-49

Беларусь: ООО "Росчерк",

т.: (10-375-17) 331-94-27(41);

ООО "Медиа Логистик",

т.: (10-37517) 297-92-69

Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау

Пресс", т.: (727) 311-12-87

Прибалтика: ООО "Сейлс",

т.: (495) 660-33-98

OFFICIAL TIMEKEEPER ***



CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



В ТОЧНОСТИ ТВОЙ МОМЕНТ

DS PODIUM CHRONOGRAPH*

ТЕХНОЛОГИЯ PRECIDRIVE**
ХРОНОГРАФ С ТОЧНОСТЬЮ
ДО 1/10 ДОЛИ СЕКУНДЫ

WWW.CERTINA.COM

БУТИК «CERTINA»
УЛ. НОВОСЛОБОДСКАЯ, 4,
ТЦ «ДРУЖБА»
ТЕЛ. 8 (499) 973-93-04



Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR
VICE PRESIDENT **Robert Novick**

EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT,
RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville

EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH
AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

Laura Ongaro

EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING

Veronika Taylor

ASSOCIATE EDITOR

Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER

Karl Rozemeyer

CONTENT COORDINATOR

Olga Sizova

EDITORIAL ASSISTANT **Natanya Spies**

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING

Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT

& GLOBAL LICENSING **Angela Kim**

DIRECTOR, GLOBAL MARKETING

Tara Swansen

INTERNATIONAL FINANCE MANAGER

Michele Mausser

© 2017 Rodale Inc.

Все права защищены.

Публикуется с лицензии Rodale Inc.

Воспроизведение любым образом на
любом языке, полностью или частично,
без предварительного письменного
разрешения запрещено.



Men's Health

Свидетельство ПИ №ФС77-63564
от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной
службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций.

Тираж: 135 000 экземпляров

Цифровые копии журнала:

16 000 экземпляров

Февраль 2017 (№ 220)

Главный редактор: Семеляк М.А.

Дата выхода в свет: 17.01.2017

Цена свободная.

Адрес редакции:

127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,

т.: (495) 232-1750,

факс: (495) 232-1761

Адрес для писем

читателей в редакцию:

mh@imedia.ru

Категория

информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:

т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277

Отдел распространения: т.: (495) 232-32-00

Отдел подписки: т.: (495) 232-92-93

Отпечатано в типографии:

ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н,
п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:

27217 по каталогу "Пресса России"

99024 по каталогу "Почта России"

Мини-формат:

29220 по каталогу "Пресса России"

75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации

на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США
Bill Phillips

АВСТРАЛИЯ
Luke Benedictus

БОЛГАРИЯ
Vladimir Konstantinov

БРАЗИЛИЯ
Sergio Xavier

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Toby Wiseman

ВЕНГРИЯ
Máté Pásztor

ГЕРМАНИЯ
Markus Stenglein

ГРЕЦИЯ
Vassilis Georgakakos

ИНДИЯ
Aroon Purie

ИНДОНЕЗИЯ
Nino Sujudi

ИТАЛИЯ
Enrico Barbieri

ИСПАНИЯ
Jordi Martinez

КАЗАХСТАН
Ассет Абдиров

КИТАЙ
Zhou Song

МАЛАЙЗИЯ
John Ng

МОНГОЛИЯ
Munkhdelger Tuvshin

НИДЕРЛАНДЫ
Jan Peter Jansen

ПОЛЬША
Krzysztof Komar

ПОРТУГАЛИЯ
Pedro Lucas

РУМУНИЯ
Mihai Ghiduc

СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ
Ivan Radojic

СИНГАПУР
Kelvin Tan

ТАИЛАНД
Chatchawin Unhanun

ТУРЦИЯ
Fatih Büyükbayrak

ФИЛИППИНЫ
Allan Madrilejos

ФРАНЦИЯ
Patrick Guerin

ХОРВАТИЯ
Robert Frkovic

ЮАР
Jason Brown

ЮЖНАЯ КОРЕЯ
Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas

АРГЕНТИНА ГВАТЕМАЛА

АРУБА ГОНДУРАС

ВЕНЕСУЭЛА

ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА

КОЛУМБИЯ НИКАРАГУА

КОСТА-РИКА ПАНАМА

КЮРАСАО ПЕРУ

САЛЬВАДОР ЧИЛИ

МЕКСИКА ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy

БАХРЕЙН КУВЕЙТ

КАТАР ОАЭ

ОМАН

#pacorabanne

Расо Rabanne: Новые насыщенные ароматы, #расорабанне . Реклама. ООО «ПУЧ РУС», тел.: +7 495 921 17 91/92



the new intense fragrances

paco rabanne



**ГЕРОИ И АВТОРЫ
НОВОГО MEN'S HEALTH
РАССКАЗЫВАЮТ,
ЧТО УДИВИЛО ИЛИ
ПОРАДОВАЛО ИХ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
ЭТОГО НОМЕРА.
МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ
ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?**



Дмитрий Кузьмин

БИЗНЕСМЕН

Перечитывал свои любимые детективы Бориса Акунина. А еще у нас с 23-летней дочкой уже есть ритуал: мы пересматриваем советские фильмы, классику.

МН: Дмитрий делится опытом на стр. 77 — его история про то, как кризис может позвать человека в горы.



Сергей Карякин

ШАХМАТИСТ

Сыграл с трехлетним вундеркиндом Михаилом Осиновым, выиграл. Что меня поразило: он еще не очень говорит, но уже комментирует ходы, которые делает, знает названия шахматных комбинаций.

МН Гляди, как в шахматы с Сергеем играл наш редактор, на стр. 82.



Али Пидуриев

ТРЕНЕР ПО БОКСУ

Продолжал готовить спортсменов. Например, сейчас работаю со Стасом Каштановым и Магомедом Мадиевым.

МН На стр. 81 Али рассказывает про возраст и боксеров.



Александр Свисюк

КИБЕРСПОРТСМЕН

Очень люблю кино, никогда не пропускаю выход новых фантастических фильмов, особую тягу испытываю к картинам по комиксам “Марвел”. Недавно ходил на “Доктора Стрэнджа” — был в восторге: там и спецэффекты, и отличная игра актеров.

МН На стр. 46 Александр вздохнул и говорит о своем любимом деле.



Петр Сниткин

ПУТЕШЕСТВЕННИК

Сейчас нахожусь в юго-восточной Калифорнии, США, собираю материал про индейцев-пайутов. Их осталось всего несколько тысяч. Забавно, но они до сих пор всерьез обижены на колонизаторов.

МН На стр. 62 Петр рассказывает про то, как его не съели папуасы-каннибалы.



Реклама. РиалТайм. * Фрилансер

В ПАРТНЁРСТВЕ С **REALTEAM**¹

RAYMOND WEIL горд быть официальным часовым партнером швейцарской парусной команды Realteam и представить новую модель freelancer, которая готова успешно служить команде яхтсменов в самых чрезвычайных условиях. Это прекрасный способ выразить дань уважения г-ну Рэймонду Вейлю, который был членом Женевского Яхт-Клуба.

Присоединяйтесь к обсуждению **#RWRealteam**

коллекция - **freelancer**^{*}

LPI

LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Москва: сеть бутиков «De Bon Ton: часы и стиль жизни», 8 (495) 213-89-41, www.de-bon-ton.ru; сеть магазинов швейцарских часов «Консул», 8-800-200-80-05, www.consul.ru; салон «Империя Часов», Петровский бул., 21, 8-800-200-39-75. **Санкт-Петербург:** салоны швейцарских часов «Harold», 8 (812) 645-99-07, www.haroldltd.ru. **Екатеринбург:** сеть салонов швейцарских часов «Студия времени», 8 (343) 356-04-58, studio-time.ru. **Иркутск:** часовой салон «Золотое Время», 8 (3952) 242-399. **Хабаровск:** часовой салон «Золотое Время», 8 (4212) 412-634. **Владивосток:** часовой салон «Золотое Время», 8 (423) 220-91-08, www.golden-time.ru. С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru.



“Сколько ж у тебя седых волос”, — сказала поутру одна подруга, воспользовавшись собственным ранним пробуждением и моим затянувшимся сном. Это было сто лет назад, мне тогда не было еще тридцати, и эти замечания у изголовья показались мне скорее футуристическим комплиментом — как будто я уже примерил на себя какие-то параметры из непосредственного будущего. А что такое, в сущности, старость? Это и есть будущее, ну или, по крайней мере, работа по его приближению.

Мы в этом номере решили слегка пройти по теме возраста — без далеко идущих выводов, так, небольшая ревизия, сколько у кого седых волос, если можно так выразиться. И если так посмотреть, то, с одной стороны, мир продолжает упорно уповать на молодость. “Молодые — они умнее”, — сказал Марк Цукерберг еще в 2007 году. Еще более предприимчивый Джек Ма в 2016 году и вовсе сообщил о том, что в будущем придется принять закон об обязательном ограничении срока жизни людей. С другой стороны, мир отчетливо замедляется и откладывает собственное взросление: люди до сорока лет ходят в студентах, открываются модельные агентства для пожилых людей, возраст счастья давно перенесен на потом, да и премия “Мышь Мафусаила”, причитающаяся тем, кто сумеет существенно продлить жизнь грызуна, ждет очередных номинантов. Поразмыслив немного, мы тоже решили встать на позицию Фамусова: “Вы, нынешние, ну-тка!” — чтобы лишний раз убедиться в том, что никаких возрастных рамок ни для каких занятий вовсе не существует.

А не стареют, как известно, только морские ежи — так я тогда и сказал утренней спутнице.

**МАКСИМ
СЕМЕЛЯК**
главный
редактор

«Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

Просмотр клипа на сайте www.kenzoparfums.com

L'EAU KENZO

ДЛЯ НЕЁ ДЛЯ НЕГО



ПИСЬМО МЕСЯЦА

ПРИВЕТ В ЭФИРЕ

Я еще слишком молод для воплощения в жизнь многих ваших советов по моральному и физическому портрету мужчины — мне всего 20. Хотя не скажу, что они не пригодились мне совсем, — многие так или иначе повлияли на мой образ жизни. Но я не об этом! Как недавно начавший фотограф-любитель, я до миллиметра впитываю каждый кадр из ваших выпусков. Я очень люблю художественные и классические портреты, и конкретно из МН я уже выделил несколько очень понравившихся световых схем, стилей постобработки и композиции. Не знаю, дойдет ли мой привет до эфира, но обязательно крепко пожмем руки вашим фотографам. P.S. Кстати, сейчас я на стадии превращения моего увлечения в доход, а в будущем, возможно, и в бизнес, и в этом отчасти и ваша заслуга! Мое восхищение и уважение всему МН!

ВИКТОР ХРАМОВ



МН Очень рассчитываем, что лимитированный выпуск аромата Gucci Guilty Platinum Edition тоже будет вдохновлять тебя, Виктор, на смелые кадры. Удачи!

ДРУГАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Привет, МН! Вот все выкладывают фотографии стопок с русскими журналами за все годы. А у меня другая коллекция. Я собираю Men's Health на разных языках. Это вам не магнитик привезти. Да и полистать, даже не зная языка, очень интересно. Менталитет и подход у всех разный. У китайцев, например, мало девушек в номере. Пока всего 10 экземпляров,



но друзья уже в курсе. Кто вспоминает — пишет из-за границы: “А такой у тебя уже есть, или покупать?” Думаю собрать все версии, благо даже есть “каталог” — список в начале журнала.

ДМИТРИЙ В.

ВСЕ НА СВОИХ МЕСТАХ

Читая новенький январский номер МН, наткнулся на статью “Когнитивный диссонанс”, первым пунктом в которой было написано, что женщинам не нужны подтянутые мужчины. Сказать, что я расстроился, это ничего не сказать, ведь именно МН дал мне мотивацию к спорту, ведь только с помощью МН я заставляю себя заниматься самостоятельно три раза в неделю, исполь-

зуя статьи и техники, любезно предоставленные журналом. Но расстройство мое продлилось недолго. Как мужчина женатый, я давно понял, что моя жена красится-одевается и делает все остальные свои женские штучки в большей степени для того, чтобы ею восхищались подруги (ведь для меня она и так самая лучшая). Вот и я пришел к выводу, что активно наращиваю мышечную массу не столько для любимой жены, сколько для того, чтобы на меня с завистью смотрели другие мужики. Вот теперь все на своих местах, можно дальше спокойно читать свой любимый МН. Спасибо за внимание и спасибо за то, что вы есть!

РОМАН МЕЛЬНИК

ЧТО ЕЩЕ ОБСУЖДАЮТ ЧИТАТЕЛИ НА MHEALTH.RU

ТОЛЬКО ВЧЕРА ДОЧИТАЛ ДЕКАБРЬСКИЙ ВЫПУСК, СЕГОДНЯ ПРИКУПЛЮ НОВЫЙ. БЕЗ ОТРЫВА ОТ ПРОИЗВОДСТВА, ТАК СКАЗАТЬ.

ВОТ СОВСЕМ МНЕ НЕ ПРАВИТСЯ, КОГДА НА ДЕВУШКЕ СТРИНГИ.

НЕ ЗНАЛ, ЧТО СОЛЬ ЕЩЕ И С РАЗНЫМ ВКУСОМ БЫВАЕТ.

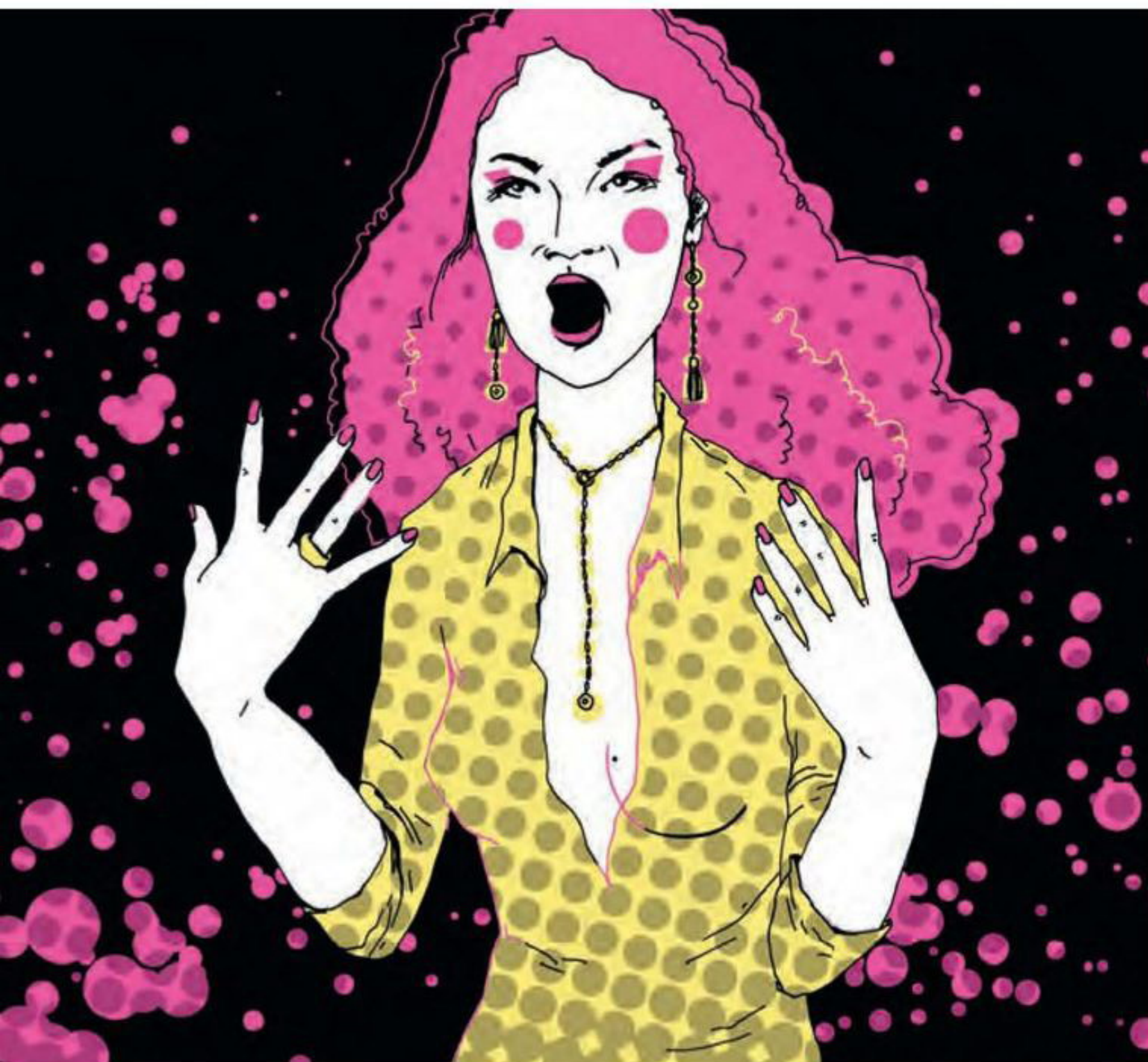
ЛЕБ — ПАРЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЙ! ВСЬ МИР ДАВНО ПРИЗНАЛ ЕГО ТАЛАНТ И ПРОФЕССИОНИЗМ.

В РОССИИ, СЛАВА БОГУ, С РЕТРОМАШИНАМИ ПРОБЛЕМ НЕТ. ВСЕМ, КТО ЕЗДИЛ КОГДА-ЛИБО ИЛИ ЕЗДИТ НА МОДИФИКАЦИЯХ 2101–2107, ЭТО ЗНАКОМО.

Я КАК ТОЛЬКО ЛОПАТУ ВИЖУ, СРАЗУ ДЕТСКОЕ ВОСПОМИНАНИЕ О ВЫКАПЫВАНИИ КАРТОШКИ В ВОРКУТЕ РАЗМЕРОМ С ГОРОХ В АВГУСТЕ... НЕ МОЕ... ГДЕ Я И ГДЕ ЛОПАТА?

Автор письма месяца в марте получит в подарок туалетную воду HENDERSON Sport Marina.





Н

Не успел курьер Петя рассчитать с банком за свадебное путешествие, как начал подозревать, что совершил ошибку всей своей жизни.

— Мы все время ругаемся, — пожаловался он за обедом. — Все время. Мужики, я устал.

— А почему ругаетесь? — поинтересовался я из вежливости. Понятно же почему.

— Да по любому поводу, — вздохнул Петя. — То поздно пришел, то не той жирности молоко купил, то папе подливал — а у него язва... А ведь до свадьбы встречались два года — и вообще не ругались, ни разу!

— Не путайте туризм с эмиграцией, — подмигнул Пете IT-директор Паша. — А ты, кстати, с женой правильно разговариваешь? Как положено, по науке?

— В смысле? — не понял Петя.

— Ну, в смысле... Ты что, не слышал про десять правил общения с дамой? Серьезно? Никто не научил? Мужики, вот попал парень...

Петя оглянулся: мужики скорбно кивали.

— И что, что за правила? — Петя даже забыл про солянку.

— Первое правило, — почесал затылок Паша, — никогда не говори “нет”. Никогда. Говори: “возможно”, “вероятно”, “сложный вопрос”, “надо подумать”, “можно попробовать”. Но только не “нет”!

— Почему?

— Вот чудак. Всякое “нет” дает возможность зацепиться, поспорить, обвинить. А как ты поспоришь с “может быть”? Так ведь, Александр? Какое там у нас второе правило?

— Второе правило общения с женщиной, — задумался завхоз Александр, — никогда не говори “да”. Говори: “пожалуй”, “наверное”, “интересная мысль”, “а ты как думаешь”. Логика та же, что и с “нет”. А третье правило тебе сейчас Толик озвучит.

— Ну... — логист Толик потер переносицу, — третье правило: никогда не говори женщине “не знаю”. Потому что настоящий мужчина всегда знает, как надо. Говори: “я что-нибудь придумаю”, а потом можешь ничего не придумывать. Что там, Леня, у нас дальше?

Леня, 54-летний замдиректора по стратегическим вопросам, на секунду отвлекся от телефона:

— Четвертое правило, Петя, звучит так: никогда не признавайся, что не слушал ее. Говори отвлеченно: “не возьмусь судить”, “тут я готов довериться твоему мнению”. Все так, Слава? Что там в пятом пункте?

— Пятое правило, — промокнув усы салфеткой, сказал дизайнер Вячеслав, — если виноват, начинай с комплимента: “Ты же умная молодая красивая современная женщина, хороший психолог, дружишь с логикой...” Хуже не будет. А вот шестое правило... Как там оно звучит, Евгений, напомни.

— Шестое правило, — сказал я, — звучит так: молчи и улыбайся. Женщина сама за тебя с собой поговорит. Это удобно, но не всегда выгодно.

Круг замкнулся. Я посмотрел на Пашу.

— Седьмое правило общения с женщинами, — Паша взглянул на часы, — очень простое: никогда не кричи и не обвиняй. Используй мягкие формулировки. Не “ты ошибаешься”, а “все ошибаются — и я, и ты”.

Очередь опять подобралась к Александру.

— Никогда, ни при каких обстоятельствах не говори ничего обидного о ее внешности, умственных способностях, родственниках и подругах. Даже если она дура толстая, и сестра ее, и подруги. Это табу-табу.

Далее вступил Толик:

— Девятое правило, Петя, очень простое: не давай менять тему разговора. Иначе начнешь доказывать теорему Пифагора, а закончишь оправданиями, почему елка не выброшена.

— А главное, — закончил напутствие Леня, — не спорь с женщиной. Этот спор есть химическая реакция, требующая тушения. Переходи сразу к конструктивной части. Сказал последнее слово и быстро ушел. Кстати, тебе не пора бежать?

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

ГЭРИ НЭСНЕР, ветеран ФБР, переговорщик с 23-летним стажем, рассказывает о базовом правиле успешного освобождения заложников, которое и тебе поможет разговаривать с рассерженными женщинами: “Классика: муж грозит убить жену, которая ему изменила, переговорщик выезжает на место происшествия. “Бросай оружие, иначе открываю огонь!” — не поможет, лишь спровоцирует сопротивление. Я учу офицеров задавать вопросы и, главное, слушать ответы. Что именно случилось? Почему обида настолько сильна? Озвучивание своих чувств и эмоций заставляет человека сложить оружие, ведь даже самые лютые преступники ценят уважение к своей точке зрения. Не говоря уж о женщинах. Все это может показаться тебе очевидным, но последи за собой: применяешь ли ты эту теорию на практике? Это ведь в твоей мужской природе — напиться и во что бы то ни стало сделать так, чтобы последнее слово осталось за тобой. Часто ли ты во время ссоры задаешь ей вопросы? Часто ли выслушиваешь ответы? А ведь заложников надо освобождать, иначе миссия будет провалена”.

— Ох, — спохватился Петя, — точно! Мне уже в метро надо быть, черт!

А мы еще долго благодарили находчивого Пашу за интересную беседу и за то, что он выдумал десять правил, а не двадцать.

— Но весело же получилось, — оправдывался Паша. — К тому же, может, мы человеку жизнь спасли, кто его знает.

ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

Есть ли смысл покупать непременно свежую рыбу, не мороженую? Она чем-нибудь лучше?

ВИКТОР



МАЙК РУССЕЛЛ,
ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ
MEN'S HEALTH

Правда заключается в том, что практически вся магазинная рыба — замороженная. На больших рыболовецких судах весь улов, как правило, замораживают прямо тут же, на борту. А потом уже, на берегу, дистрибьюторы решают, будет ли рыба продаваться в замороженном виде или в размороженном, под видом “свежей”. Если сравнивать действительно свежую рыбу и мороженую, то серьезной разницы в их пищевой ценности нет. Что касается вкуса, то, например, большое исследование на эту тему проводили в Японии (а японцы, как известно, опытные рыбоеды). Так вот, большинство участников слепого эксперимента либо называли размороженную рыбу лучше свежей, либо вообще не почувствовали никакой разницы. Единственное, что действительно может навредить хоть треске, хоть тунцу, — так это повторная заморозка. Если на прилавке лежит обледенелый шматок непонятно чего — проходи мимо.



Правда, что с возрастом пенис становится короче?

ЖЕНДОС



ЭЛИЗАБЕТ КАВАЛЕР, УРОЛОГ

Нет, не правда. В общих чертах, пенис сделан из коллагена и кровеносных сосудов. После того как он окончательно сформировался, ни то ни другое не претерпевает особых изменений, сколько бы ты ни прожил. Но на вид пенис может стать короче. Представь: ты воткнул в сугроб лопату, черенок торчит; ночью выпало много снега, и черенок наутро стал короче, поскольку уменьшилась его видимая часть. То же самое может случиться и с членом: если на животе и на лобке нарастает ощутимый слой жира, то этот жир как бы поглощает основание пениса, и тот кажется короче. Мораль: следи за своей массой, не заплывай жиром.

Терпеть не могу делать растяжку во время тренировки, хотя знаю, что это нужно и важно. Есть ли какое-нибудь одно специфическое упражнение, которого будет достаточно для этих целей?

STAS



КЕВИН ЛАРРАБИ,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ
И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Универсального движения нет, но попробуй делать обратные выпады. Благодаря им растягиваются бедра, ахилловы сухожилия, а также широчайшие мышцы спины и ягодичцы — ключевые области твоего тела, задействованные во время полноценной тренировки. Напомню, как их выполнять. Встань, ноги вместе. Одной ногой сделай шаг назад — обратный выпад, при этом руки подними вверх и слегка прогнись в спине. Затем упрись руками в пол по обе стороны от «передней» стопы, подними таз и потяни на себя пальцы этой же «передней» ноги. Вернись в исходное положение и сделай выпад другой ногой, повтори все то же самое. Продолжай, пока не почувствуешь себя достаточно разогретым.

Мне не нравится пользоваться зубной нитью, а недавно еще и услышал, что в этом нет особого смысла. Так нужна зубная нить или нет?

СЕМЕН



СУ-ВУ КИМ, Д.М.Н.
ИЗ ГАРВАРДСКОЙ СТОМАТО-
ЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ (США)

Разброс мнений насчет зубной нити существует из-за того, что нет достаточного количества серьезных клинических исследований, которые подтверждали бы ее полезность. Зубная нить — дешевый товар, и у производителей нет желания тратить огромные деньги на большую научную работу. Исходя из собственной врачебной практики, могу сказать, что у пациентов, которые не пользуются зубной нитью, действительно быстрее образуется налет между зубами, а это, в свою очередь, может стать причиной кариеса, воспаления десен и несвежего дыхания. Как вариант — можно пользоваться домашним ирригатором для полости рта или периодически наведываться к стоматологу для удаления зубного камня (процедура занимает не более 15 минут).



Когда я утром встаю с кровати, у меня почти всегда хрустят колени, локти, шея... Что это — близкая старость или что-то посерьезнее?

ГЛЕБ



ГРЕГ КАВЧУК,
СПЕЦИАЛИСТ ПО
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЕ ИЗ АЛЬБЕРТСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА (КАНАДА)

Скорее всего речь идет просто о том, что твои суставы готовятся к работе. Когда ты активно двигаешься в течение дня, в жидкости, смазывающей твои суставы, формируются пузырьки. Проснувшись, ты делаешь первые резкие движения — и пузырьки лопаются. Это и есть тот самый «хруст», и он абсолютно безвреден. Другое дело, если твои суставы щелкают буквально при каждом движении. Это может быть признаком того, что сухожилие задевает за кость — в результате травмы, неправильного движения (например, во время тренировки) или проблем с мышцами. С этим уже должен разбираться врач. Ну а если хруст сопровождается болью, то это, видимо, симптом артрита и тоже, конечно же, повод записаться к врачу. И главное: не слушай тех глупцов, которые утверждают, что щелкающие суставы приводят к артриту. Не приводят.





Если девушка оставляет засос на шее — это означает неуважение к парню или, наоборот, это страсть и любовь?

ДМИТРИЙ

У Кати было два яблока. Одно она отдала Димке. Что это значит: она не хочет, чтобы Димка голодал, или понимает, что самой ей столько не съесть? Это я к тому, что ответов на твой вопрос не два, а ближе к двадцати двум. Юные девушки обычно промышляют засосами в целях показать парню, какие они все из себя темпераментные и необузданные. Любовницы таким образом частенько “передают привет” женам. Поклонницы “жестких игр” — реализовывают свою доминантную природу. Ну и так далее. Разные девушки, разные контексты — разный смысл у засосов.

Раньше нравилась девушка. Была симпатия и все дела. Продолжаем с ней видаться и общаться из-за необходимости. В одном коллективе работаем. Так вот хоть и уже вроде все — ревную, когда вижу ее с другими. Как отвязаться от нее и стать уже просто знакомыми, как раньше?

МАХ

Помогут две проверенные вещи. Самодисциплина (поймал себя на мысли, что ревнуешь, — немедленно гони ее, то есть мысль, и переключайся хоть на насвистывание немецких военных маршей). И время (ему просто нужно довериться и знать, что в итоге оно неизбежно заставит потускнеть все эмоции, которые не получают подпитки). Короче, не “корми” своего внутреннего Отелло — он сам и издохнет.

Странно: иногда и картины взял, и цветы купил, и квартира свободная, и сухо и тепло, а не захотела. А иногда — то в машине, то в подъезде, то чуть ли не на улице набрасывается: давай — и все тут.

ФЕДОР

Как по мне, ничего странного, если держать в голове, что имеешь дело не со стиральной машиной (вещи закинул, порошок насыпал, режим выбрал, кнопку нажал), а с жи-

вым человеком. Наслаждайся моментом и не обижайся на ее настроение. Если она им не злоупотребляет, конечно.

Стал замечать, что женщины перестали проявлять ко мне интерес, хотя раньше я многим нравился. Если пытаюсь познакомиться, то почти всегда отказ, даже через интернет не получается. Что случилось? Может, с биополем что не так? Или, там, с аурой?

БЕЗ ПОДПИСИ

Я, признаться, не сильна в диагностике биополя и ауры. Могу предположить, что ты слегка драматизируешь и мистифицируешь свою “черную полосу” по части женщин — в результате чего мог начать вести себя не слишком адекватно. Набрасываешься с предложениями познакомиться и в целом смотришь на девушек так, словно каждая из них — твой последний шанс. И нет у меня для тебя лучшего совета, чем расслабиться и не упускать возможность снять напряжение всеми доступными способами (от спорта до мастурбации). Аффективный блеск в глазах и трясущиеся от недотраха руки точно не сделают тебя более привлекательным.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Продолжаем объяснять непонятные слова, бытующие в девичьем мире. Сегодняшняя подборка касается субстанций, которые можно обнаружить на женском лице.

ПЕРФЕКТОР

Очередная разновидность крема для лица, который не просто крем, а делает “превосходное выравнивание тона и текстуры кожного покрова”. Короче, стремится к совершенству.

ЭКСФОЛИАНТ

Можно подумать, что речь идет о книге, которая в прошлом была фоллиантом, а потом перестала им быть. Но нет: эксфолиант — это опять же крем, для удаления умерших клеток кожи.

ФЛЮИД

Флюиды — это не какие-то там невидимые волны, исходящие от человека, а вполне осязаемая вещь. Это увлажняющий крем, обычно для лица, но нежирный, быстро впитывающийся.



* Энергия Свежести. Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией о соответствии. Рекламодатель: ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ", тел. (495) 771-60-01/02/03.
АО «ИЛЬ ДЕ БОТЭ», Москва, Столешников пер., д. 11. ОГРН 1027700292938, тел. (495) 771-6007

Baldessarini
BALDESSARINI
COOL FORCE*



ПРИВИЛЕГИЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

НОВИНКА

iledebeaute.ru



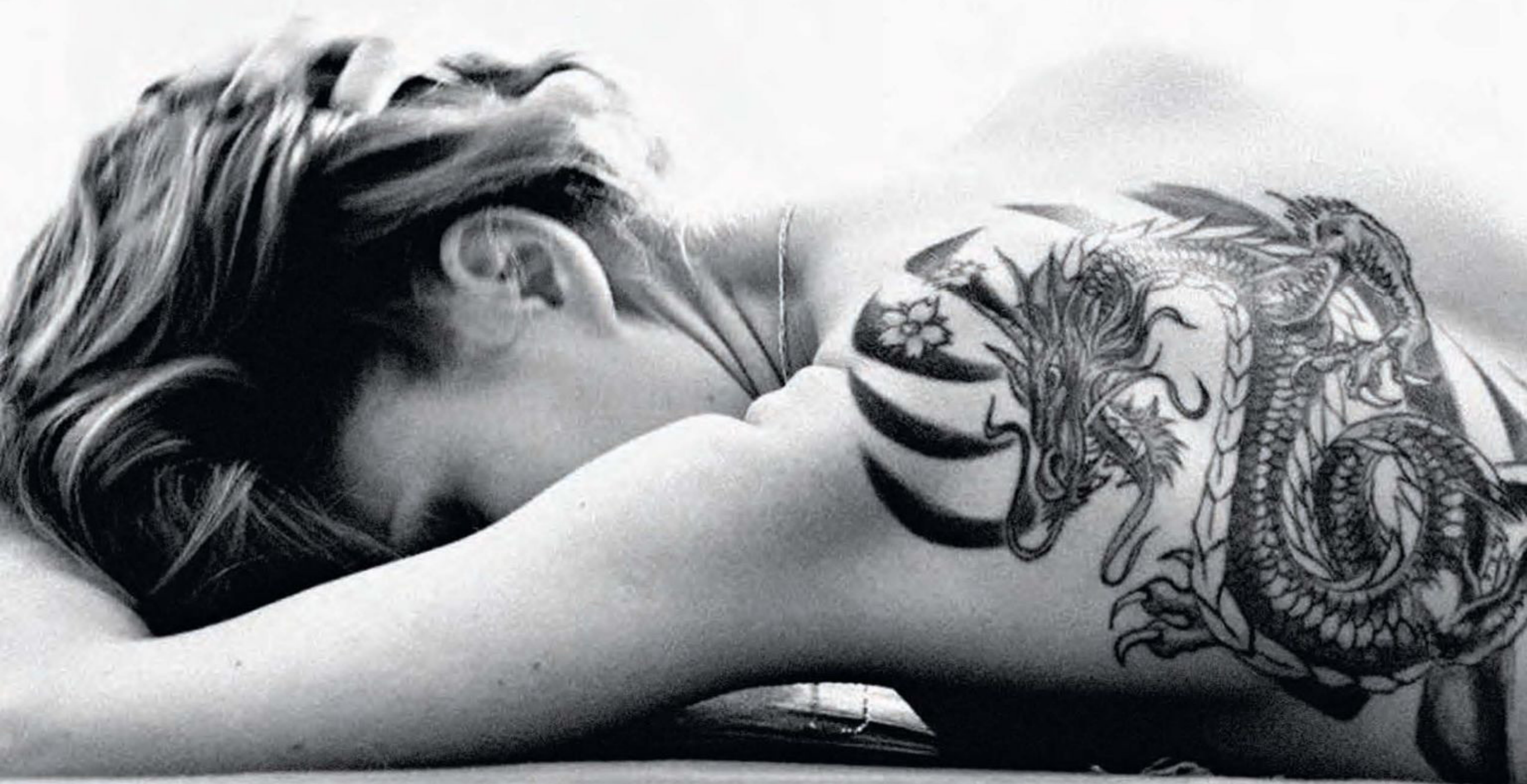
А ЧТО ЕСЛИ...

...твоя девушка — как и почти все вокруг — вздумала набить татуировку, а ты по каким-то причинам против. Главное, не используй аргумент “а ты подумала, как ты будешь выглядеть в пятьдесят?” — им пользуются только идиоты. Вот несколько куда более разумных возражений.

1

“ТЫ ЦЕЛЫЙ ГОД НЕ СМОЖЕШЬ БЫТЬ ДОНОРОМ КРОВИ!”

Такая мера предосторожности связана с тем, что вирус, попавший в организм во время нанесения татуировки, может проявить себя не сразу, а спустя несколько месяцев. (Через год риск скрытой угрозы пропадает.) Например, люди с гепатитом С в четыре раза вероятнее имеют тату по сравнению с теми, кто не заражен этим вирусом.



2

“ТЕБЯ НЕ ПУСТЯТ В ЯПОНСКУЮ БАНЮ!”

Есть в Японии такой пережиток: почти во все общественные бани, а также в оборудованные для купаний горячие источники нельзя попасть, если у тебя есть татуировка. Дело в том, что обладатели нательной росписи воспринимаются однозначно как представители мафии, и ради спокойствия рядовых японцев их просят покинуть помещение.

3

“ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО КРАСКА МОЖЕТ БЫТЬ ТОКСИЧНОЙ?”

В июле 2016 года Европейское химическое агентство предупредило: краска, с помощью которой наносят татуировки, токсична и способна вызывать болезненную аллергическую реакцию, которая может проявиться даже спустя несколько лет после посещения тату-салона. Самая опасная – красная. Синяя, зеленая и черная краски тоже так себе.

4

“ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЗНАКМИТЬСЯ С ГРАНУЛЕМОЙ?”

Случается, что ткани вокруг татуировки воспаляются, а это, в свою очередь, приводит к образованию так называемых гранул – узелков на коже, которые никого еще не сделали краше. Да что тут говорить, просто найди картинки в интернете и покажи подруге.

5

“ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ НОРМАЛЬНУЮ МРТ!”

Это редкий феномен, но все же: ткани под татуировками могут опухать и воспаляться во время прохождения магнитно-резонансной томографии. Не самое приятное, что может случиться, когда нужно лежать не двигаясь в громадной капсуле. Более того, татуировки могут исказить полученное с помощью МРТ изображение твоих внутренних органов.



Месть брахиаторов

В только что переведенной на русский книге нидерландский приматолог Франс де Вааль рассказывает о преимуществах животных перед людьми — причем не физических (что более-менее понятно), а сугубо умственных.



Изучение познания оперирует скорее допустимым, чем невероятным. Тем не менее представление о *scala naturae** мно-гих склонило к мнению, что животные лишены некоторых познавательных способностей. Нам твердили со всех сторон, что “только человек может то или это” — от планирования будущего (только человек думает о чем-то заранее) и беспокойства о других (только человек заботится об окружающих) до времени для отдыха (только человек понимает, что такое досуг). Последнее, к моему собственному удивлению, привело меня к полемике в голландской газете о различии между загорающим туристом и прикорнувшим на пляже тюленем. Мой

оппонент, философ, полагал, что они разительно отличаются друг от друга.

На самом деле я считаю стойкие предубеждения относительно человеческой исключительности забавными, как, например, замечание Марка Твена: “Человек — единственное животное, которое краснеет или при определенных обстоятельствах должно краснеть”. Но, разумеется, большинство из этих предвзятых мнений излучает самодовольство и совершенно серьезно. Список предубеждений пополняется и обновляется каждое десятилетие, тем не менее им не стоит доверять, особенно учитывая, как трудно их опровергнуть. Правильно экспериментальной науки

утверждает, что отсутствие доказательств еще не доказательство их отсутствия. Если мы не можем обнаружить какую-либо способность у данного вида, нашими первыми мыслями должны быть: “А не просмотрели ли мы что-нибудь?” и “Подходит ли наш критерий к этому виду?”.

Ярким примером служат гиббоны, которые когда-то считались отсталыми приматами. Гиббонам предлагали решать задачи, связанные с выбором между различными емкостями, веревками и палками. Раз за разом гиббонам не удавалось достичь результатов, сравнимых с результатами других видов. Применение орудий, например, изучалось с помощью банана, находящегося за пределами клетки, где содержались обезьяны, и палки, предоставленной в их распоряжение. Все, что следовало сделать гиббонам, — это взять палку и подвинуть банан поближе. Шимпанзе проделали бы это без колебаний, как и многие другие обезьяны. Но не гиббоны. Это озадачивало исследователей, учитывая, что гиббоны (известные также как малые человекообразные обезьяны) входят в ту же самую систематическую группу, что и другие обезьяны с крупным мозгом, а также человек.

В 1960-х годах американский приматолог Бенджамин Бек применил новый подход. Гиббоны приспособлены исключительно к жизни на деревьях. Они перемещаются сквозь лес с ветки на

ветку, с дерева на дерево, повисая на руках, поэтому их еще называют брахиаторами (от греч. *brachion* — рука). Передние конечности гиббонов с коротким большим пальцем и удлиненной кистью предназначены именно для этого способа передвижения: они действуют скорее как крюки, а не как многофункциональные хватательные и осязательные приспособления большинства других приматов.

Бек, понимая, что умелость** гиббонов не включает уровень земли, а их руки не приспособлены к тому, чтобы поднимать предметы с ровной поверхности, внес изменения в одно из традиционных заданий. Вместо того чтобы положить веревки на землю, как это делалось раньше, Бек поднял их до уровня плеч обезьян, так что их стало легко ухватить. Не вдаваясь в подробности, животные должны были разобраться, каким образом веревки привязаны к съедобным предметам. Гиббоны справились с задачей быстро и эффективно, продемонстрировав тот же уровень сообразительности, что и другие человекообразные обезьяны. Очевидно, что предыдущие неудачи гиббонов были связаны с постановкой эксперимента, а не с их умственными способностями.



ФРАНС ДЕ ВААЛЬ

“ДОСТАТОЧНО ЛИ МЫ УМНЫ, ЧТОБЫ СУДИТЬ ОБ УМЕ ЖИВОТНЫХ?”

ИЗДАТЕЛЬСТВО “АЛЬПИНА НОН-ФИКШН”

* *Scala naturae* — “лестница природы”, согласно которой человек стоит “выше” животного мира.

** Умелость — представления о мире с точки зрения организма, который в нем живет.

P.S. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ ЕЩЕ НА ОДНУ КНИГУ ДЕ ВААЛЯ — “ИСТОКИ МОРАЛИ: В ПОИСКАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО У ПРИМАТОВ”

СИЛА ТЫЛА

Как ни крути, а подтянутые ягодицы нравятся большинству женщин. Рано или поздно тебе придется перед ней раздеться, так что прими во внимание три упражнения, которые и сами по себе — отличный воркаут.

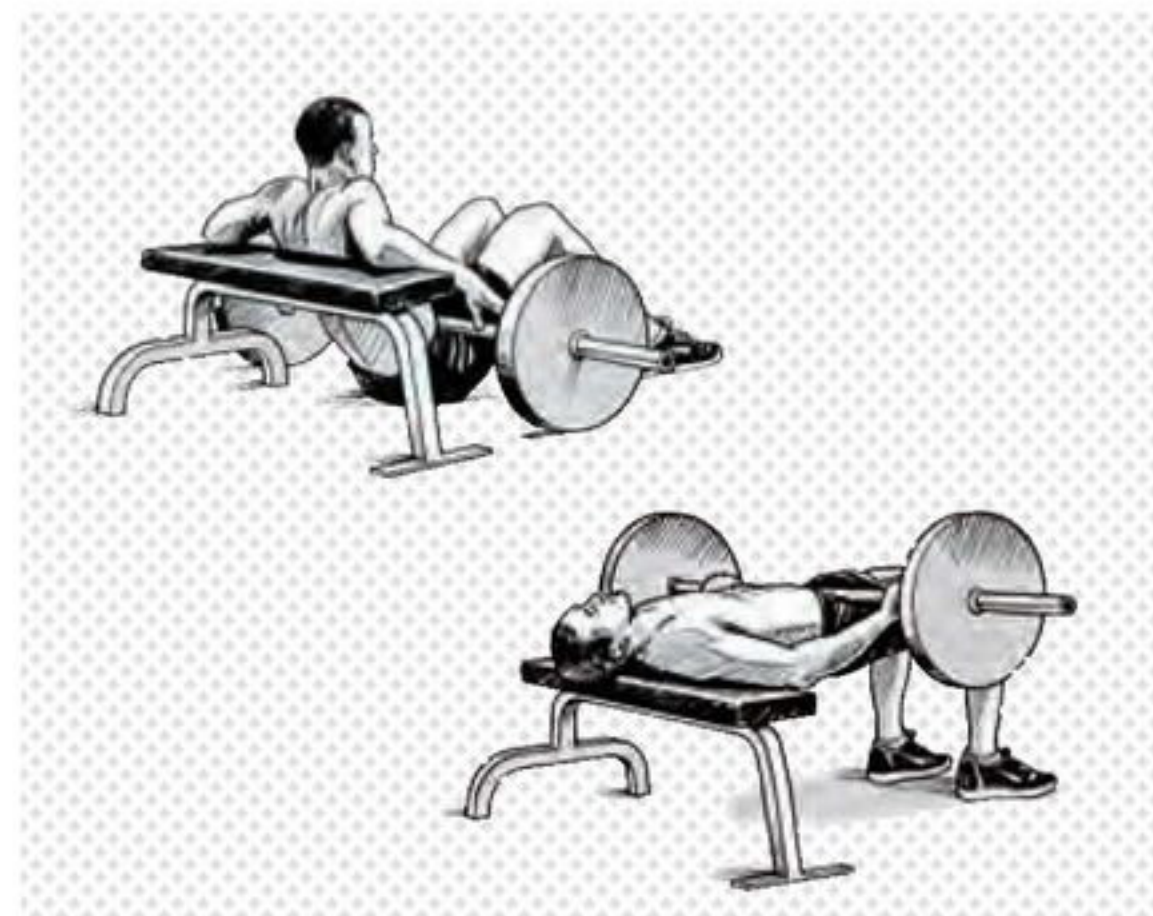
Строго говоря, в крепких ягодичных мышцах есть и другой смысл, кроме очевидного. Они помогают лучше сохранять баланс и тем самым избегать ненужных травм. Они не только делают тебя визуально стройнее, но и реально исправляют твою осанку.

ЭКСПЕРТ: БИ-ДЖЕЙ ГАДДУР,
ФИТНЕС-РЕДАКТОР АМЕРИКАНСКОЙ
ВЕРСИИ MEN'S HEALTH



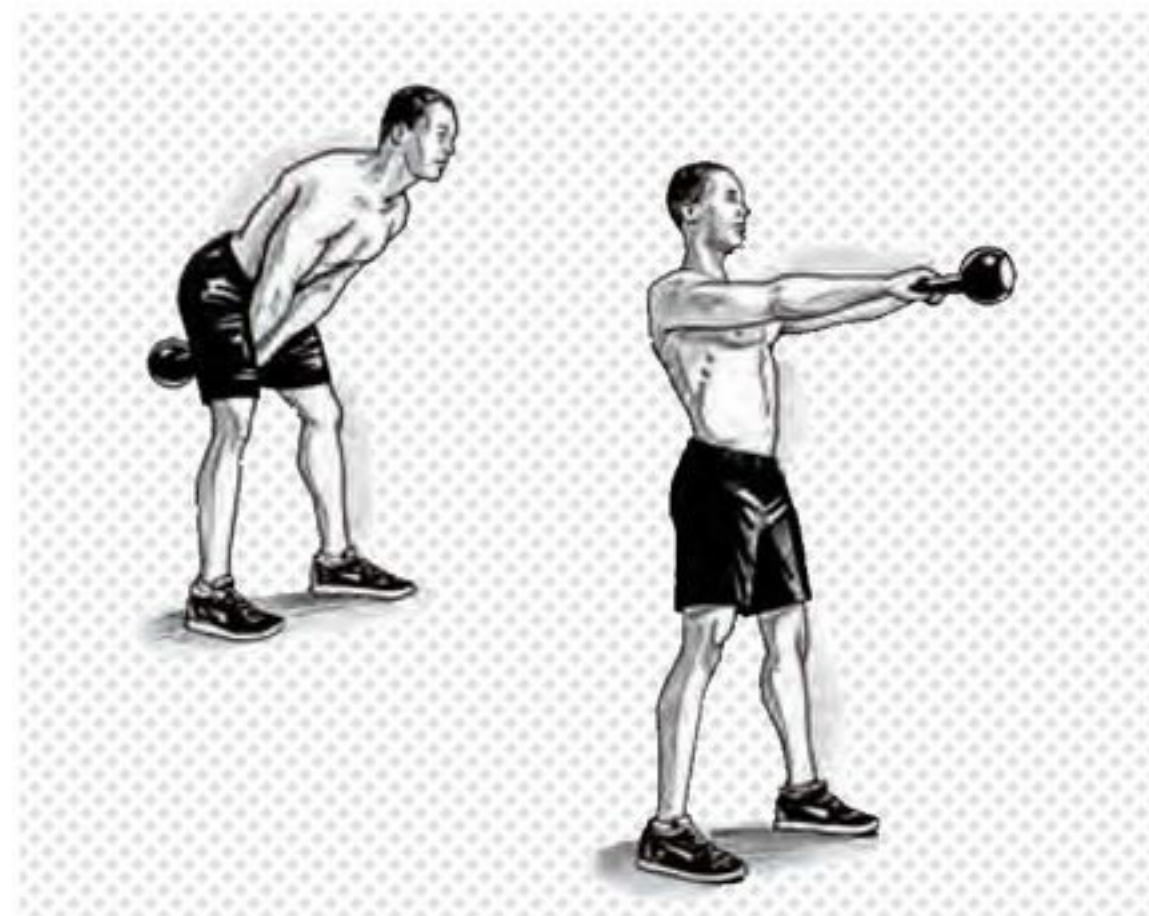
1. ПОДЪЕМ ТАЗА

Это движение учит тебя работать не силой низа спины, а силой бедер, что просто необходимо для выполнения разнообразных силовых подъемов — чтобы избежать травм позвоночника. Упражнение (10–20 повторов) отлично разогревает, например, перед становой тягой. Итак: сделай 3–5 подходов по 10–20 повторов. Ягодицы должны интенсивно работать при каждом подъеме.



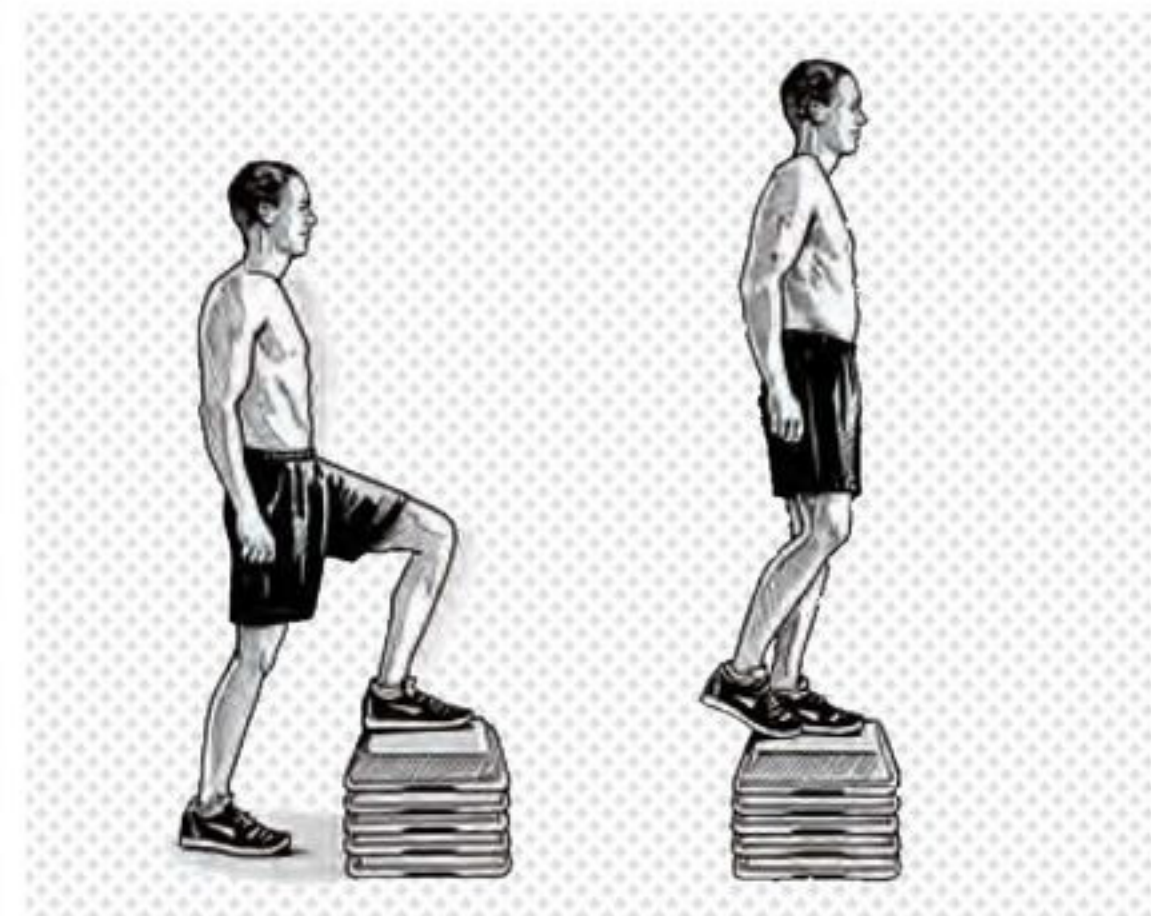
2. МАХИ ГИРЕЙ

Махи гирей — беспрецедентная встряска для всего тебя: задействует огромное количество мышц, сжигает жир и прекрасно нагружает ягодицы. Выбери цель (например, 500 махов) и приближайся к ней в течение дня, делая по 50 махов в час. Другой вариант — 25-минутная тренировка: по 20 махов каждую минуту, немного отдыха, и опять.



3. ВЫШАГИВАНИЯ

Вышагивания на платформу — естественное для человека движение, которое помогает развивать баланс, подвижность и силу ног, а также эффективно нагружает ягодичные мышцы. К тому же это отличная заминка для любой тренировки: выполняй упражнение в свободном темпе в течение 10 минут, чередуя ноги.



В новом ракурсе

Шеф-повар московского Duran Bar Николай Бакунов когда-то был крайне крупным мужчиной, и дело тут совершенно не в профессии.

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ



ЕСТЬ ТАКОЙ СТЕРЕОТИП, ЧТО ПОВАРУ КАК ЧЕЛОВЕКУ, ИМЕЮЩЕМУ ДЕЛО С ЕДОЙ, ТРУДНО УДЕРЖАТЬ ВЕС В НОРМЕ.

— Еда тут ни при чем — все зависит от человека, от его образа жизни. Этот стереотип как раз часто встречается у журналистов, у фотографов — они специально такой ракурс выбирают, чтобы повар в кадре выглядел большим.

НО ВЕДЬ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ПРИХОДИТСЯ ЧТО-ТО ПРОБОВАТЬ, СЪЕДАТЬ ЛИШНЕЕ...

— Это индивидуально. Я — ничего не пробую. Когда в голове созрело блюдо, я знаю, как оно должно выглядеть, как пахнуть. И я по цвету определяю, что его пересолили. По секрету: когда много соли, продукты начинают сильно блестеть.

МОЖНО ЛИ РАБОТУ ПОВАРА НАЗВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТНОЙ?

— Конечно. Повар постоянно на ногах, минимально — 12 часов в день. Много бумага, которыми приходится заниматься уже дома, так

что иногда получается по 14–15 часов рабочего времени в сутки.

И КАКИЕ ЛЮБИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ? ЗАБЕГ ПО РЫНКАМ? МАХИ НОЖОМ?

— Наверное, голосовые упражнения, крик. Возможно, я несдержан, не умею себя контролировать, но вот такой стиль руководства у меня. Подчиненные на кухне — они как в армии. Я разные варианты пробовал, но люди не готовы к партнерским отношениям.

ОТКУДА ЖЕ ПРИ ТАКОЙ АКТИВНОСТИ ВЗЯЛИСЬ 140 С ЛИШНИМ КИЛОГРАММОВ?

— Это было связано прежде всего со здоровьем. Возможно, со стрессом. Мой обычный вес всегда был 72–74, а потом произошел гормональный сбой — и вес начал резко прибавляться, я за один месяц из 72 кг превратился в 95. Спорт, диеты помогали временно, потом все возвращалось. Обращение к врачам заканчивалось одинаково: “У вас все нормально”.

И В ЧЕМ ЖЕ ОКАЗАЛОСЬ ДЕЛО?

— Оказалось, что хорошего гастроэнтеролога и эндокринолога днем с огнем не найти. И только в Институте эндокринологии мне сказали: “О, молодой человек, вам уже лет 15 как конец”. Приступи-



НИКОЛАЙ БАКУНОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ:
ШЕФ-ПОВАР DURAN BAR

ВОЗРАСТ: 46 ЛЕТ

РОСТ: 197 СМ

ВЕС ДО: 149 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 104 КГ

ПРИШЕЛ В ФОРМУ:
1 ГОД НАЗАД

ли к лечению, я взял себя в руки, сел на определенную диету, стал разбираться в проблеме и по ходу дела понял, что многие заболевания связаны либо с желудком, либо с щитовидкой. Короче говоря, когда удалось отрегулировать работу щитовидной железы, а потом нормализовать микрофлору ЖКТ, организм пришел в порядок. Я подключил физическую нагрузку, причем в инструкторах разочаровался — они все меряют по себе, и стал заниматься сам. **И ПОСЛЕДНЕЕ. ДЕСЕРТЫ ДЛЯ СВОИХ КЛИЕНТОВ...**

— ...да, готовлю. Но стараюсь делать ро-десерты (raw desserts, из необработанных продуктов. — Прим. МН), в них мало сахара. Берегу людей.

А ТЫ? ВЗЯЛ ВОЛЮ В КУЛАК? ИЗБАВИЛСЯ ОТ НЕНУЖНОГО ЖИРА? ПРИСЫЛАЙ СВОЮ ИСТОРИЮ И ФОТО “ДО/ПОСЛЕ” НА ELEMENTARNO@IMEDIA.RU.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть красивые компактные **напольные весы Gorenje**, стиль которых придумал известный дизайнер Карим Рашид, а также стать лучшим по итогам 2017 года, за что тоже положена награда.



P.S. 1 СТ. Л. ГОРЧИЦЫ УСКОРЯЕТ МЕТАБОЛИЗМ НА 20%, ЧТО ТОЧНО НЕ НАВРЕДИТ ВО ВРЕМЯ ОБИЛЬНОГО ЗАСТОЛЬЯ

ЗОЛОТОЙ БОБ

Пока спорт превращается в допинговые скандалы, а февральский чемпионат мира по бобслею и скелетону переносят из Сочи в немецкий Кенигзее, давай вернемся в 1988-й, когда наша двойка бобслеистов завоевала первое и единственное советское золото в этом виде спорта.



Молодой спорт

Чемпионаты мира по бобслею проводятся с 1924 года, тогда же он был включен в программу зимних Олимпиад. Сначала спортсмены гоняли на четырехместных болидах, в 1932-м стали соревноваться на четырех- и двухместных бобах. А вот в СССР бобслей решили развивать лишь в 1980-м, после Олимпиады в Лейк-Плэсиде; советская сборная дебютировала на Играх в Сараево в 1984 году, а уже через четыре года оставила всех позади.

Калгари-88

Предолимпийская неделя, спортсмены уже прилетели в Канаду, готовятся. От нашей двойки — пилот Янис Кипурс и разгоняющий Владимир Александров — ждут победы. Но Александрова отстранили от соревнований: «Он что-то натворил в магазине в Калгари, — вспоминает Кипурс, — и все,

я без разгоняющего. Пришлось выбрать лучшее из того, что осталось». Лучшим оказался Владимир Козлов, спринтер, прекрасно подготовленный физически.

20 февраля было тепло и ветрено. Порядок старта определялся жеребьевкой; наши — в конце, трасса разбита, и первую попытку проиграли немцам — +0,3 с. Второй заезд: немцы в конце, наша двойка в начале, чуть скорректировали траекторию — и выиграли почти секунду! Итого — 0,7 с преимущества. А дальше началось.

В день финала ветер усилился. Кипурс рассказывает: «Первый заезд — я опять стартую где-то в середине. Пришли на старт, разгоняем. Чувствую, что-то не так. Толкаю сани — передо мной как стена! Такое ощущение, что Владимир поскользнулся, упал, а я тащу и сани, и Владимира. Приходится бежать дальше, чем обычно, по-

тому что скорости вообще нет... На финише затормозили, выскакиваем из саней. Не успеваю ему ничего сказать, он сам на меня налетает: что ты творишь, сани не идут вперед! Я сразу понимаю: что-то с трассой. Телевизор показывает колею на старте — черная! Песок с холмов принесло, ветер дует как в пустыне. Колею засыпало».

Последние два заезда провели, только когда погодные условия улучшились. Наша двойка была медленнее главных соперников — команды ГДР, но большого задела в 0,7 с было достаточно, чтобы впервые оказаться на верхней ступени олимпийского пьедестала. За золото в том году награждали 12 000 рублей.

Кстати, после последнего, четвертого, заезда у Козлова от усталости свело руки. Он буквально не мог их разжать — только с помощью Кипурса получилось.

ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОТ БОБСЛЕИСТА?

Средние физические показатели участника олимпийской сборной по бобслею, претендующей на медаль.

5,01

СЕКУНДЫ — ВРЕМЯ НА 45-МЕТРОВЫМ СПРИНТЕ

3,29

МЕТРА — ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

17,4

МЕТРА — РЕЗУЛЬТАТ В ТОЛКАНИИ ЯДРА (7,26 КГ)

160

КИЛОГРАММОВ — СИЛОВОЕ ВЗЯТИЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ

230

КИЛОГРАММОВ — ВЕС В ПРИСЕДЕ СО ШТАНГОЙ

P.S. НА ТЕХ ЖЕ ИГРАХ-88 БОБ-ЧЕТВЕРКА ВО ГЛАВЕ С КИПУРСОМ ЗАВОЕВАЛ БРОНЗУ, НА 0,02 С ОПЕРЕДИВ АМЕРИКАНЦЕВ

Катись оттуда

Есть горнолыжные трассы, по которым катаются, а есть те, которые покоряют. Мы выбрали пятерку самых интересных альпийских спусков, езда по которым — настоящий вызов себе.



Так выглядит 78-процентный уклон на Harakiri

1. HAKIRI

МАЙРХОФЕН, АВСТРИЯ

Самая крутая трасса Австрии. Ее уклон — 78%, а всем спустившимся предлагают купить футболку с надписью “Я пережил Харакири”. Еще одно подтверждение своего подвига можно получить, прокатившись в пятницу с 13:00 до 15:00, когда на склоне работает фотокамера. Позже на сайте нужно найти кадр, где ты гордо несешься вниз. Или эффектно падаешь в том же направлении.

2. LA FACE DE BELLEVARDE

ВАЛЬ-Д'ИЗЕР, ФРАНЦИЯ

Легенда горнолыжного спорта — трасса, на которой во время Олимпийских игр в Альбервиле (1992 год) проходили соревнования по скоростному спуску. Местами уклон составляет 63%, так что быстро пройти ее суждено лишь тому, кто уже в отличной горнолыжной форме. К слову, на курорте впечатляет перепад высот — 3456–1550 м, а сезон длится до 1 мая, так что в этом году ты точно успеваешь.

3. SARENNE

АЛЬП-Д'ЮЭЗ, ФРАНЦИЯ

Самая длинная “черная” трасса в Альпах, и этим все сказано. 16-километровый спуск начинается с одноименного ледника на высоте 3330 м и может продолжаться полдня — все зависит от твоего уровня катания. Ну а если простого “черного” адреналина тебе уже недостаточно, то есть возможность пройти Sarenne ночью — но только в сопровождении инструкторов, в ясную погоду.

5. PICCOLO CERVINO

ЧЕРВИНИЯ, ИТАЛИЯ

Да, мы в курсе, что “Маленький Червино” — это не “черная”, а “красная” трасса, но она все равно попала в обзор, потому что это — один из самых длинных спусков мира. Пройти 20 км в стойке способен только по-настоящему железный человек. На 3883 м тебя встретят ледники, где сезон продолжается до апреля, но мы все же надеемся, что ты спустишься до того, как наступит весна.

ГОТОВЬСЯ!

Специально для тех, кто жить не может без горных лыж, мы вместе с туристической компанией ClubMed запустили отдельную страницу ClubMed.MHealth.ru. Заходи — и узнаешь все о технике катания, экипировке и лучших трассах.

4. FREE FALL

САНКТ-МОРИЦ, ШВЕЙЦАРИЯ

В 2003 году тут проходили соревнования по скоростному спуску, и характеристики трассы как нельзя лучше соответствуют ее названию (“свободное падение”) — уже через семь секунд после старта профессионалы разгоняются до 130 км/ч. С 6 по 19 февраля это снова можно будет увидеть своими глазами — на очередном ЧМ по горнолыжному спорту, который вернулся в Санкт-Мориц.

P.S. САМЫЙ ВЫСОКОГОРНЫЙ ПОДЪЕМНИК В ЕВРОПЕ НАХОДИТСЯ НА ЭЛЬБРУСЕ: ЕГО ВЕРХНЯЯ СТАНЦИЯ — НА ВЫСОТЕ 3847 М

КАМИН-АУТ

Пока лихие парни зализывают раны после новогодних фейерверков, мы рекомендуем присмотреться к новому безобидному виду огня — мини-каминам. Они греют глаз, сжигают стресс.

Хуже искусственного огня может быть только безалкогольная водка, и нет сомнений, что именно этим соображением руководствовались создатели мини-каминов (они же биокамины), которые работают на этаноле и, таким образом, делают открытый огонь доступным везде — от кухни до рабочего кабинета.

В зависимости от объема «топливного бака» время горения мини-камина — от полутора часов.

Продавцы обычно уверяют, что мини-камины безвредны: в процессе горения биоэтанола выделяются лишь CO₂ и вода. Но это только в идеальных условиях, так что главный совет: не разводите уют в непроветриваемом помещении.

Цена на самые мелкие декоративные модели стартует от 5000 рублей.

Главный вопрос: почему вид живого огня умиротворяет? Антропологи находят объяснение в «доисторических» временах. Так, в недавней статье из журнала *Evolutionary Psychology* говорится: с тех пор как человек научился добывать огонь, горящий очаг стал ассоциироваться с домом, безопасностью, чувством защищенности и приобщенности к «своим», то есть с обстоятель-

ствами, в которых можно расслабиться и спокойно выкурить лист папоротника. И действительно, в ходе эксперимента, в котором приняли участие 226 человек, было доказано: чем дольше ты смотришь на огонь, тем заметнее у тебя снижается кровяное давление, а звук потрескивающих поленьев лишь усиливает этот эффект. Покой, порожденный пламенем, — у нас в генах.

НАЖМИ НА КНОПКИ

Когда мы нервничаем или напряженно решаем какую-нибудь задачу, мы любим крутить что-нибудь в руках, щелкать ручкой, тереть бороду, хрустеть пальцами и т.д. Монетизировать эту человеческую привычку взялись парни из компании Ansty Labs: они придумали фиджет-кьюб (Fidget Cube), небольшой кубик, на каждой грани которого есть стрессосниматель — щелкающие кнопочки, переключатель, крутящиеся диски, выпирающий шарик. Запустив проект на «Кикстартере», создатели фиджета планировали собрать \$15 000 и начать производство. Они недооценили значимость своей затеи: сборы на краудфандинговой платформе приблизились к \$6,5 млн... Вот увидишь, как эта штука станет одним из трендов в 2017-м, будет подделываться и продаваться не по полторы тысячи, как сейчас, а рублей по 300 — без потери качества.



P.S. ПО НАБЛЮДЕНИЮ УЧЕНЫХ, ПРИВЫЧКА ТЕРЕБИТЬ ЧТО-ТО В РУКАХ ЧАЩЕ СВОЙСТВЕННА И ПОМОГАЕТ ДУМАТЬ МУЖЧИНАМ

Снотворная комбинация

Недавно в Пенсильванском университете, исследовав 430 000 человек, пришли к окончательному выводу: тот, кто устает, точно спит лучше. А что еще нужно, чтобы прямо сегодня провалиться в хороший сон и через восемь часов проснуться человеком?



НЕБЮДЖЕТНЫЙ ВАРИАНТ

Если хороший сон, по-твоему, дорогого стоит, тогда обрати внимание на смарт-кровать Sleep Number (на фото). Жесткость матраса настраивается на каждой половине отдельно, встроенные сенсоры всю ночь отслеживают пульс, дыхание и движения, потом информация аккумулируется в приложении для смартфона, и в итоге ты точно знаешь, как ты спал и что нужно сделать, чтобы спать еще лучше. Гарантия на ложе — 25 лет. Цена начинается от \$1099. Уровнем повыше — кровать ReST, которая отличается не только встроенными трекерами, но и поверхностью, реагирующей на твоё положение и твои движения: матрас делается мягче и жестче в зависимости от того, как тебя перевернуло ночью. Обычная двуспальная — от \$5000.



1. УБЕРИСЬ

По данным научного журнала Sleep, бедлам в том месте, где ты спишь, ощутимо снижает качество сна. Когда вокруг чересчур много хаотичной визуальной информации, нервная система перегружается, и ты ложишься спать слишком возбужденным. В спальне (либо просто в том углу, где кровать) должен быть минимум вещей.

2. НЕ УБИРАЙСЯ

Алкоголь помогает вырубиться, это факт, но выспаться — нет. В таком состоянии активируется альфа-ритм мозга, а это, в свою очередь, мешает тебе достичь фазы так называемого быстрого сна, без которого нельзя восстановиться. Нарезался? Пей на ночь побольше воды, чтобы снизить концентрацию алкоголя в крови.

3. РАЗДЕНЬСЯ

Для нормального сна требуется правильная терморегуляция организма: когда ты засыпаешь, температура тела понижается, ближе к утру она начинает повышаться обратно. Пижама, футболка, свитер, в которых ты спишь, мешают этому процессу и опять же снижают качество сна. Так что спи голым. Подруга вряд ли будет против.

ГЛУПЫЙ ВОПРОС?

УМНЫЙ ОТВЕТ!

А сколько калорий человек теряет в туалете?

Строго говоря, ни-сколько, если не учитывать того минимума энергии, который нужен для сокращения необходимых мышц. Тонкая кишка — прекрасное продуманное устройство, всасывающее все калории, попадающие в тебя с пищей. После чего они либо расходуются в процессе жизнедеятельности, либо отправляются на склад в виде жировых отложений. «У человека действует только очень эффективная пищеварительная система, в которой ничто не пропадает впустую, — подтверждает гастроэнтеролог Коллин Капелл. — Но она дает сбой, например, может случиться сепсис, расстройство, при котором не усваивается полученный с едой жир, и все «лишние» калории — это порядка 9 ккал на грамм — улетают в никуда. Привычные состояния могут быть неполадки с поджелудочной железой, низкий уровень желчных кислот или некоторые лекарственные препараты».

P.S. В США ПОДСЧИТАЛИ: НЕДОСЫП (И СНИЖЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ) ОБОХДИТСЯ ЭКОНОМИКЕ В \$411 МЛРД В ГОД

НА ЧТО ТЕБЕ УШИ

Шум, как ты знаешь, поднялся после выхода седьмого айфона: у него не нашли мини-джек, а значит, привычные проводные наушники втыкать некуда. Мы прислушались к тренду и коротко рассказываем о самом интересном.

1. МНОГО ШУМА ИЗ НИЧЕГО

Лаконичные и приятные на вид **Apple AirPods** на удивление удобны в использовании, если не считать одного жирного минуса: эйрподы так малы, что сомнений нет — потеряются как пить дать. При этом с эргономикой у них все в порядке: и во время пробежки, и при выполнении берпи, и когда головой мотаешь под “Металлику” — сидят в ушах как влитые. Удобно, что управлять звуком и треками можно простым обращением к Сири.

2. САМА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Считыватель пульса вкупе с интуитивно понятным управлением делает **Samsung Gear IconX** приятным компаньоном во время тренировки. Проведи пальцем по сенсорной панели, чтобы отрегулировать звук, ударь подушечкой — чтобы нажать на “паузу”. Встроенные 4 Гб памяти позволяют даже телефон не брать с собой, а встроенные микрофоны отслеживают шум снаружи и приглушают музыку, когда рядом случается что-то громкое.

3. СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ

Они измеряют пульс и показатели усвоения кислорода организмом (VO_2), в них можно загружать готовые тренировки — при этом **Jabra Elite Sport** сами будут считать количество повторов. Да, и музыка в них звучит кристально чисто. Кроме того, в наушниках есть шумоподавление, позволяющее лучше сосредоточиться на гребном тренажере, подтягиваниях или свежем альбоме **Rolling Stones**. Только на улице его (шумоподавление) не включай.

ЧИСТЫЙ ЗВУК

В инструкциях к наушникам обычно пишут, как за ними ухаживать, — но кто это читает? Почистить внутриканальные наушники просто: сними силиконовые насадки, промой теплой водой с небольшим количеством средства для мытья посуды, высуши и верни на место. Если, как у эйрподов, нет съемных деталей, возьми сухую мягкую зубную щетку и пройдишь по местам загрязнения. Готово.



Выбирать не приходится

В прошлом году житель Нидерландов Марк Лангедийк, страдающий алкоголизмом, получил разрешение на эвтаназию. Этой осенью в Бельгии врачи легально умертвили смертельно больного ребенка. Нужна ли эта процедура в России?

2002

ГОД: ЭВТАНАЗИЯ ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ЗАКРЕПЛЕНА ЗАКОНОДАТЕЛЬНО. ПИОНЕРОМ В ЭТОЙ СФЕРЕ СТАЛИ НИДЕРЛАНДЫ, А В 2016-М В ЭТОЙ СТРАНЕ НА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ НАЧАЛИ ОБСУЖДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЭВТАНАЗИИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ. ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ДЛЯ СТАРИКОВ, «КОТОРЫЕ ОЩУЩАЮТ, ЧТО ИХ ЖИЗНЬ ЗАВЕРШЕНА, И БОЛЬШЕ НЕ ВИДЯТ СМЫСЛА ЕЕ ПРОДОЛЖАТЬ».

НУЖНО ЛИ
РАЗРЕШИТЬ
ЭВТАНАЗИЮ
В РОССИИ?

73%

НУЖНО КАЖДЫЙ НЕИЗЛЕЧИМЫЙ ЧЕЛОВЕК, СТРАДАЮЩИЙ ОТ БОЛИ, ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ШАНС ДОБРОВОЛЬНО ПРЕКРАТИТЬ СВОИ СТРАДАНИЯ

27%

НЕ НУЖНО ВОПРОС ПРЕКРАЩЕНИЯ ЖИЗНИ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ СЛИШКОМ НЕОДНОЗНАЧЕН, ДА И РИСК ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЙ ВЕЛИК

Источник: опрос на сайте
MHealth.ru, 1293 респондента



В 2014 году Балашовский районный суд (Саратовская область) приговорил к 6 годам и 1 месяцу лишения свободы с отбыванием наказания в колонии строгого режима пенсионера, который застрелил жену, страдающую от рака пищевода, — по ее просьбе. Двумя годами ранее в Московской области к условному сроку был приговорен офицер полиции, задушивший мать, которая также страдала от онкологического заболевания и умоляла родных помочь ей умереть.

Медицинским работникам запрещается осуществление эвтаназии, то есть ускорение по просьбе пациента его смерти какими-либо действиями (бездействием)

или средствами, в том числе прекращение искусственных мероприятий по поддержанию жизни пациента. [ЗАКОН "ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"](#)

Существует понятие "суицидальный туризм" — то есть поездка в страну, где разрешена эвтаназия для иностранных граждан, с целью воспользоваться этой услугой. Так, по статистике, опубликованной в Journal of Medical Ethics, за последние четыре года количество иностранцев, приезжающих в Швейцарию ради эвтаназии, увеличилось вдвое.

Россияне, которые считают недопустимым официальное разрешение эвтаназии, руко-

водствуются, как правило, одним из трех соображений. Первое, самое популярное: это недопустимо по религиозным соображениям. Второе: это убийство, самоубийство. Третье: возможны злоупотребления, преступления. [ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"](#)

Официальных данных о том, сколько самоубийств в России совершается из-за того, что больные не могут вовремя получить обезболивающие средства, — нет. Показательным был февраль 2015 года, когда в СМИ просочилась информация о том, что за один этот месяц в одной только Москве покончили с собой 11 онкобольных, которым не была своевременно оказана необходимая медицинская помощь. [MEDUZA.IO](#)

P.S.

ТЕРМИН "ЭВТАНАЗИЯ", ТО ЕСТЬ "БЛАГАЯ СМЕРТЬ", ПРЕДЛОЖИЛ АНГЛИЙСКИЙ ФИЛОСОФ ФРЭНСИС БЭКОН (1561-1626)

Свой среди чужих

Перед новичком в мире фитнеса нередко встает вопрос: с чего начать — с занятий под присмотром персонального тренера или с групповых тренировок? Давай разбираться.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

10%

ПО ДАННЫМ OBESITY JOURNAL, НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ХУДЕЮТ ТЕ, КТО В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУГОДА ДОБРОСОВЕСТНО ЗАНИМАЕТСЯ С ПЕРСОНАЛЬНЫМ ТРЕНЕРОМ.



ТРЕНИРОВКА В ГРУППЕ

4 КГ

ЖИРА В СРЕДНЕМ ТЕРЯЮТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ В ТЕЧЕНИЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ ПОСЕЩАЮТ ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО СОУЛ-САЙКЛУ



Примерная стоимость 10 индивидуальных тренировок в столичных фитнес-клубах уровня "Планеты Фитнес".

20 000 РУБЛЕЙ

ЦЕНА

₽

7000 РУБЛЕЙ

Примерная стоимость 10 групповых тренировок по кросс-фиту в столичных спортивных клубах.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН



КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА



КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ

В ЧЕМ СИЛА



НОВЫЕ ЗНАКОМЫЕ



РАЗНООБРАЗИЕ ПРОГРАММ



БОДРАЯ АТМОСФЕРА

На столько в среднем дольше занятия под руководством персонального тренера — по сравнению с тренировкой тех, кто сам по себе.

8,5 МИНУТЫ

МОТИВАЦИЯ



11 МИНУТ

На столько в среднем дольше занятия в группе под руководством тренера — по сравнению с тренировкой одиночки.

Если тренер после очередной вашей встречи написал в ватсапе: "Как твои квадрицепсы, мужик?" — считай, что тебе крупно с ним повезло.

НЕМНОГО ВНИМАНИЯ

ПОСЛЕ ЗАЛА



НОЛЬ ВНИМАНИЯ

Все, что ты можешь ожидать от инструктора, — это пробничек какого-нибудь продукта, который продается тут же в фитнес-клубе.

ВЫБОР МН: ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА!

Всевозможные воркаут-классы в последние годы набирают популярность, и это неспроста: если у тебя есть хоть немного внутренней мотивации, ты будешь неплохо выкладываться и на групповой тренировке в атмосфере бодрого соперничества с остальными участниками занятий. И все это за сравнительно небольшие деньги. Но если у тебя есть специфическая цель, а не просто желание поддерживать себя в форме, то тут без личного тренера сложнее.

P.S. ЕСЛИ ТВОЯ ФИТНЕС-ЦЕЛЬ — ПОХУДЕТЬ, СПИ НОЧЬЮ ПО 7-8 ЧАСОВ, ИНАЧЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗАСТАВИТ СЕБЯ ЖДАТЬ



ГОЛОВА САДОВАЯ

В очередной раз не знаешь, куда себя деть? Учти, что старый совет “возделывай свой сад” можно трактовать в совершенно буквальном смысле.

Москва, Воробьевы горы, февраль. На занятиях “Практическое плодоводство” (лекторы — сотрудники Ботсада МГУ, стоимость курса — 50 000 руб.) яблоку негде упасть. Среди слушателей есть и традици-

онный контингент — пенсионеры в шапках, пара бойких дедов-самоделкиных. Но костяк группы неожиданно составляют мужчины в возрасте от тридцати до пятидесяти. Знакомьтесь: вот зампред правления крупного банка (в прошлом — офицер ГРУ, резидент в Анголе), вот симпатичный молодой хозяин маленькой строительной артели, вот аспирант мехмата, а вот и я — редактор журнала женских мод и преподаватель истории в МГУ. Все мы приехали сюда после работы, чтобы прослушать лекцию по обрезке яблок.

Садоводство как хобби настоящих мужчин — на первый взгляд новость на уровне бреда: до недавних пор из садовников известен был разве что главред газеты “Ваши шесть соток” Андрей Туманов, который умудрялся на протяжении многих лет первым задавать вопрос на ежегодной пресс-конференции Путина. Сад и огород в нашем понимании — это несчастные шесть соток, картошка, пьянка, шашлык, оттянутые треники, в руки лопата и далее по тексту из альбома “Дачники”. Какое уж тут искусство — не засадить бы уазик в вазет, возвращаясь из ночной палатки с пятью бутылками “Дяди Вани”.

Зато выезжая в Европу, мы больше всего восхищались именно парками и садами — в Лондоне, Нью-Йорке, Киото именно они, эстетские, ухоженные, многовековые, вечнозеленые, казались нам символом жизни, которой мы никогда не жили и, увы, не будем. Хотя, собственно, почему не будем? Отвечая себе на этот вопрос, я и оказался в Школе садовников Ботсада МГУ.

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, ЧТО УЧИТЬСЯ после тридцати пяти — обязательно: зубчатые колеса, поначалу с диким скрипом, вновь закрутились в моей голове, а это, как считают врачи, лучшее средство профилактики старческой деменции. Целый год я слушал курсы по ландшафтной архитектуре, почвоведению, систематике растений, агрофизике, дендрологии, цветоводству, газоноведению. И узнавал удивительные факты. Например, что был такой Леонид Колесников, который при советской власти днем работал простым шофером, а вечерами скрещивал сорта сирени в своем саду на Соколе — и вывел их почти три сотни, получил за это Сталинскую премию, а один из его сортов — “Красавица Москвы” — официально признан самым красивым сортом сирени в мире. Колесников, как и многие другие советские селекционеры красиво цветущих растений, был фронтовиком: может, оттуда эта любовь к природе, умение видеть за кулисами всего ее повсеместную красоту?

Колесников происходил “из бывших”, его отец был купцом, почетным гражданином Москвы, владел домом на Кузнецком Мосту и дачей под Ялтой, не говоря уже о подмосковном саде. Среди представителей благородных сословий садово-парковое искусство вообще всегда считалось самым возвышенным. Еще в XVI веке английский философ Фрэнсис Бэкон писал: “Это самое чистое из всех человеческих наслаждений. Оно более всего освежает дух человека; без него

здания и дворцы всего лишь грубые творения его рук”. По мысли Бэкона, сад — это подобие Вселенной, книга, по которой можно прочесть мир в его доброй и идеальной сущности. Собственно, на Западе эта традиция и не прерывалась: недаром сейчас модным трендом среди выпускников американских университетов Лиги плюща стало движение get fruved, что расшифровывается как “вырасти свои фрукты и овощи”. Get fruved в Гарварде и Йеле теперь — синоним be cool.

“СОЗДАВАЯ САД, ТЫ ПРЕОБРАЗОВЫВАЕШЬ ПРИРОДУ, ПРИРУЧАЕШЬ СТИХИИ — ВЕТЕР, ВОДУ, ЗЕМЛЮ, А ДЛЯ ЭТОГО НАДО БЫТЬ УМНЫМ И СИЛЬНЫМ”

ТАК ЧТО ПРОЧЬ ВРЕМЕНА бессмысленных содержания — “ландшафтных дизайнеров” без малейших понятий о почвоведении и ботанике. Сад — занятие сугубо мужское, умное, тонкое: создавая сад, ты преобразовываешь природу, приручаешь стихии — ветер, воду, землю, а для этого надо быть умным и сильным. Зря, что ли, в старину на Руси сад, созданный по образу и подобию Рая, называли “вертоградом”, или райским садом: от измайловских огородов Алексея Михайловича до императорских парковых ансамблей Петергофа и Павловска, от трудов по садовому искусству Андрея Болотова и Николая Львова до цветников Арнольда Регеля начала XX века по мотивам русских народных орнаментов — сотни

достойнейших джентльменов России занимались садоводством. И как! В Архангельском у Юсуповых, по воспоминаниям, росли тысячи столетних лавровых и померанцевых деревьев, а у промышленника Демидова в Нескучном саду над Москвой-рекой была собрана коллекция экзотических растений, равной которой не было во всей Восточной Европе. Все как в Англии, где офицеры короны, возвращаясь из дальних уголков империи, над которой никогда не заходило солнце,

чего не спать: я же в курсе, что такое “потеря стоимости”. Мой “мерседес”, купленный за полсотни тысяч евро, три года спустя не продашь и за треть цены, учитывая, что все это время я еще и тратил немалые, в сущности, деньги на техобслуживание, страховки и т.п. А с садом — с точностью до наоборот: все саженцы-малыши яблонь, сосен, сирени, которые я купил пять лет назад за пару сотен рублей, превратились в деревья выше моего роста. Их можно продать — уже не за сотни, а за десятки тысяч рублей. А можно оставить расти — и тогда они будут радовать и моих детей, и внуков, став во всех смыслах слова бесценными.

ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ И ЕСТЬ главное среди множества открытых мною достоинств садоводства: мало кто из современных мужчин, положив руку на сердце, может похвастаться, что создает нечто, что его переживет. Книга, песня, научное открытие, спортивный рекорд — отметились ли ты чем-то подобным? Скорее всего, нет — был занят суетой, все несся куда-то по воле обстоятельств, и так проходили дни, годы, десятилетия. Но сады, которые ты посадил, они будут шуметь и с тобой, и после тебя, как бунинские темные аллеи и колесниковские сирени. Едва ли есть способ дешевле и полезнее запечатлеть себя в столетиях. Отсюда, впрочем, и главный недостаток моего нового занятия: с такими дзен-буддистскими настроениями непонятно, когда я теперь куплю себе новый “мерседес”. ■



КНЯЗЬ МЫШКИ

В этом спорте не нужно забивать голы или тягать тяжести. Для победы достаточно разрядить в соперника обойму или вырезать всю его расу. Многократный чемпион турниров по StarCraft II Александр Bly Свисюк объяснил нам природу киберспорта.

В Все 19 лет существования Men's Health в России мы пытались не замечать очевидного. Мы молчали, когда в 2001 году киберспорт признали в нашей стране, и с трудом сдерживались, когда пятью годами позже Вячеслав Фетисов лишил его официального статуса. Однако в 2016 году

соревнования по компьютерным играм снова включили в российский реестр видов спорта, и на сей раз ясно: это навсегда — с растущей популярностью, миллионными призовыми и армиями фанатов киберспорт больше нельзя игнорировать. “Если посмотреть по сообществам в соцсетях, то уже сейчас самые популярные команды на терри-

тории СНГ — не футбольные “Зенит” и “Спартак”, а киберспортивные Natus Vincere и Virtus Pro, — констатирует Александр Bly. — Идет настоящий бум. Если лет десять назад призовой фонд в \$100 000 казался для кибертурниров нереально большим, то в прошлом году прошел чемпионат, на котором разыграли \$20 миллионов, и это уже никого не удивило. Лично

я уверен: лет через восемь киберспорт станет олимпийским видом, а через 10–15 лет топ-игроки по зарплатам догонят звезд футбола”.

Что ж, если разобраться, то это не так уж и плохо, потому что вряд ли на этой планете есть соревнования демократичнее. Если ты хочешь преуспеть в конькобежном спорте, переезжай в Голландию или хотя бы



**АЛЕКСАНДР
BLY СВИСЮК**

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
22.01.1989

РОСТ: 182 CM

ВЕС: 76 KG

КОМАНДА: EXPERT

ДОСТИЖЕНИЯ:
ПОБЕДИТЕЛЬ WCS
UKRAINE И ESWC
UKRAINE (2012),
СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР
DREAMHACK OPEN:
BUCHAREST (2012),
WCG UKRAINE (2012),
DREAMHACK OPEN:
LEIPZIG (2016), WESG
UKRAINE (2016)

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА АЛЕКСАНДРА СВИСЮКА

в Коломну. Спишь и видишь себя на пьедестале этапа Кубка мира по горным лыжам? Ищи жилье в Альпах или в Сочи. Ну а любишь ходьбу — уезжай в Саранск. В любом спорте, чтобы тренироваться и соревноваться с лучшими, надо быть к ним поближе. В виртуальных соревнованиях это правило меняется. Ты можешь сидеть на своем диване в совхо-

зе “Московском” и одновременно сражаться с чемпионом мира — для тренировок топ-спортсмены регулярно играют онлайн. Так что если мечта футболиста-любителя выйти на поле с Криштиану Роналду скорее всего никогда не сбудется, то в виртуальном мире возможно все. Как ты понимаешь, и для тренировок покидать свое жилище не обязательно.

1

Тренировки и турниры

“Для поддержания формы достаточно играть три-четыре часа в день, но когда я готовлюсь к турниру, то тренируюсь по 12–14 часов, — говорит Bly. — Я провожу спарринги со знакомыми сильными игроками из разных стран или просто играю онлайн. Если на турнир надо лететь на другой конец света, постепенно изменяю свое расписание, подстраивая организм к нужному часовому поясу”.

Кроме онлайн-турниров, киберспорт предлагает и более близкий к обычному спорту формат, когда соперники сидят друг напротив друга на сцене, а болельщики следят за ходом матча на больших экранах с трибун. Такие турниры всегда престижнее и денежнее, поэтому на них приезжают звезды со всего мира.

“Призовые в онлайн-турнирах начинаются с \$50 и доходят до \$10 000. В офлайне же суммы выше в несколько раз: например, на Dreamhack Leipzig в прошлом году я за второе место получил \$8000, и это далеко не предел. Впрочем, приезжать на такие турниры я люблю не только из-за денег — на них всегда царит особая атмосфера. В этом плане мне больше всего нравится проходящий в Швеции Dreamhack Jönköping, на который собирается по пять тысяч человек, и три ангара на выходные превращаются в один огромный компьютерный клуб, где все тусуются”.

2

Таланты и техника

Глобально игровой мир поделен между командными играми (League of Legends, Counter-Strike: Global Offensive, Dota2 и, в меньшей степени, World of Tanks), а также соло-дисциплинами (Hearthstone и StarCraft II). Подвинуть этих лидеров сложно, но в прошлом году вышел командный шутер Overwatch, который только за первый месяц продаж разошелся тиражом более десяти миллионов копий. Вполне возможно, скоро он дорастет до отдельной дисциплины.

\$892 800 000

СОСТАВИЛ В 2016 ГОДУ МИРОВОЙ ОБЪЕМ РЫНКА КИБЕРСПОРТА. К 2018 ГОДУ ОЖИДАЕТСЯ, ЧТО ОН ДОСТИГНЕТ УРОВНЯ \$1,1 МЛРД

213 800 000

ЗРИТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕЛИ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КИБЕРСПОРТУ В 2016 ГОДУ. 85% АУДИТОРИИ — МУЖЧИНЫ

\$1 960 000

ЗАРАБОТАЛ ЗА ПРОШЛЫЙ ГОД 25-ЛЕТНИЙ ИГРОК ИЗ США СААХИЛ АРОРА

5 ЛЕТ

СРЕДНИЙ ИГРОВОЙ СТАЖ НАИБОЛЕЕ ВЫСОКОПЛАЧИВАЕМЫХ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ*

2014 ГОД

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА ОТКРЫЛ ОБУЧЕНИЕ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ “ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА (КИБЕРСПОРТА)”

* Статистика предоставлена eSPORTconf (esportconf.ru)



Что же касается игроков, то тут все мечтают заставить подвинуться корейцев, доминирующих чуть ли не во всех играх. “Кроме стратегического мышления залог их успеха в скорости реакции и скорости кликов, — разводит руками Bly. — Реакцию существенно не ускорить, а вот приучить пальцы работать быстрее — вполне реально. Для этого надо просто как можно больше кликать, тогда в момент накала борьбы твои руки справятся с поставленной задачей быстрее, чем руки соперника”.

Если тебе интересно, как еще можно из обычного игрока вырасти в кибер-Пеле, то вот какие советы дает на

“КРОМЕ СТРАТЕГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ЗАЛОГ ИХ УСПЕХА В СКОРОСТИ РЕАКЦИИ И СКОРОСТИ КЛИКОВ”

этот счет Bly: “Сейчас существует множество онлайн-трансляций поединков профессиональных игроков (ищи их на Teamliquid.net/Goodgame.ru). Все, что нужно начинающему киберспортсмену, — это смотреть их и пытаться запоминать стратегии победителей, причем я советую копировать агрессивные стратегии, так как чем короче игра, тем меньше шансов допустить ошибку. Также можно нанять себе тре-

нера (как правило, бывшего игрока)”. Ну а дальше все в твоих руках: почувствуешь в них силу, заявляйся на турниры, только не забудь купить подходящую технику.

“За свою карьеру я сменил три компьютера, и сейчас у меня Acer Aspire Nitro V17, причем как ноутбук я использую его, только когда езжу за границу, обычно же он мне заменяет системный блок (процессор i7 тянет все, что мне надо).

ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ

“Прошлый год можно с уверенностью назвать годом ренессанса в киберспорте. Огромные аудитории (чемпионат мира по League of Legends собрал более 43 млн уникальных зрителей, что сравнимо с финалами NBA), бешеные призовые (на последнем The International разыграли больше \$20 млн, из которых целых девять ушло победившей команде), появление новых спонсоров, скупка киберспортивных команд крупными игроками из “традиционного” спорта, включая суперзвезд вроде Шакила О’Нила, дорогостоящие трансферы... Новые инвестиции придали индустрии толчок, который она не видела с момента своего зарождения, благодаря чему киберспорт начал активнее привлекать к себе внимание. Все это выразится миллиардным оборотом уже в 2017 году (по прогнозам SuperData). Ну а публику ждет новый вид развлечения. Будущее наступило!”

Геворг Акопян, руководитель по коммуникациям компании Riot Games в России и СНГ

Мышь и коврик у меня — Logitech, а клавиатура — Filco. Впрочем, все это индивидуально, каждому надо самому подбирать себе самый удобный вариант”. ■

Реклама. Флагманский салон: Москва, Тверская ул., д.6, стр.1, 8 800 333 57 75, +7 495 7 440 300,
ООО «ТАМИ и Ю», ОГРН 1037727018449, адрес местонахождения: 141400, Московская область, г. Химки, ул. Репина, д.34

Константин Хабенский
Народный артист России



HENDERSON

**Сосредоточьтесь на своих целях,
желаниях, стремлениях –
думайте о главном!**

**О Вашем стиле позаботится
HENDERSON.**

www.henderson.ru



8 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ПЕРУАНСКУЮ КУХНЮ

Перуанские рестораны один за одним открываются по всему миру — и Россия не исключение. Расскажем, почему нам эта мода тоже нравится.

В

В 2017 году исполняется десять лет Перуанскому гастрономическому обществу — довольно уникальному государственному органу, по сути, национальному министерству еды, задача которого — продвигать национальную еду страны по всему миру и развивать гастрономический туризм в самом Перу. Успехи у общества внушительные: в феврале начинается оглашение результатов самой престижной мировой ресторанной премии World's 50 Best Restaurants. В общемировом списке значатся три ресторана в перуанской столице Лиме, причем один из них — Central — подобрался вплотную к тройке лидеров. В региональном латиноамериканском перуанские рестораны занимают восемь позиций (в том числе первую и вторую — больше, чем любая другая страна в регионе).

1. Смешение всего

Чем богаче природа и история страны, тем ярче, как правило, оказывается ее кухня. Перу в этом плане повезло невероятно. Большая часть территории страны — кряжи и долины Анд, одной из самых больших и сложных горных систем в мире, с невероятным разнообразием почв и микроклиматов. На этих бесплодных, в общем-то, почвах инки смогли построить мощное сельское хозяйство, главное достижение которого, конечно, — картофель. Помимо гор Перу досталось тихоокеанское побережье с обилием рыбы и морепродуктов (известный каждому посетителю ресторанов сибас вылавливается как раз у берегов Перу и Чили) и влажные джунгли Амазонки, так что всевозможные тропические фрукты перуанцы тоже справедливо считают своими. На все это многообразие флоры и фауны наложился невероятный микс культур: сотни народов, живших в Империи инков, смешались с испанцами и прочими европейскими иммигрантами и авантюристами, а затем в Перу хлынула волна китайских и японских переселенцев. Все несли с собой свои кулинарные традиции, соединившиеся в одну из самых ярких кухонь мира.

2. Свежая рыба и морепродукты

Лет двадцать назад было принято неистово любить японскую кухню —

за тонкие вкусы и малые калории. Подустав от суши и сашими, люди нашли себе замену в перуанских севиче и тирадито. Севиче — это нарезанные кубиками рыба и/или морепродукты, замаринованные в соусе с поэтическим названием *leche de tigre*, то есть “тигриное молоко”. Это смесь сока лайма, лука, чеснока и одной или нескольких из бесчисленных перуанских разновидностей стручкового острого перца. Тирадито — и вовсе блюдо японских иммигрантов, осевших в Перу. Рыбу и морепродукты для него нарезают не кубиками, а тонкими ломтиками, и не маринуют, а лишь поливают соусом (в классическое “тигриное молоко” могут добавить имбирь, сок других цитрусов и разные пряности) и тут же подают.

3. Умеренное вегетарианство

До прибытия европейцев индейцы ели очень мало мяса — кроме морских свинок и индеек, они не разводили никаких животных ради пропитания. Испанцы привезли коров и свиней, но рацион перуанцев по-прежнему был преимущественно вегетарианским, с небольшим вкраплением мяса и рыбы. Мы не представляем себе обеда или ужина без мясного блюда, хотя наш организм устроен так, чтобы есть живую плоть не чаще чем два-три раза в неделю. Пример перуанцев, строящих свой повседневный рацион вокруг овощей и злаков, будет весьма полезен.



4. КИНОА

Инки называли киноа “матерью всех злаков” и считали его одним из трех самых важных, наряду с картофелем и кукурузой, продуктов питания — первым каждый год сеял киноа сам Верховный Инка. И мы с инками полностью согласны. Киноа — невероятно полезная штука. Белков в нем до 16%, а в отдельных сортах бывает и 20 с лишним — ни один другой злак таких успехов не демонстрирует. Причем белки эти по составу близки к молочным и мясным. К тому же в киноа много клетчатки, витаминов группы В, а по содержанию фосфора этот злак близок к рыбе. В Перу из него готовят супы и рагу, как правило, овощные, или же в холодном виде добавляют в салаты.

5. Никкей и чифа

Этими словами обозначаются, соответственно, кухни японских и китайских иммигрантов в Перу, приехавших в страну в конце XIX и начале XX веков. Японцы привезли с собой культуру суши и сашими. При приготовлении суши

перуанские японцы стали использовать не только рыбу, но и мясо и овощи, сдабривая их местными остро-кислыми соусами. Сашими же превратились в уже упомянутые тирадито. Китайские блюда вроде жареного риса, пельменей и курицы с различными соусами, опять-таки, обогатились местными ингредиентами вроде кукурузы и сока лайма. Словом “чифа” называют и тип заведения, в котором подают, как правило, пельмени, курицу и рис с овощами под разными перуано-китайскими соусами. Только в одной Лиме, перуанской столице, работает порядка 6000 ресторанов-чифа.

6. Писко-сауэр

Два главных перуанских напитка — это чича и писко. Найти в России чичу — напиток на основе кукурузы, в разных рецептах напоминающий то пиво, то квас, а то и фруктовый компот, — трудновато, а вот с писко — перуанским виноградным самогоном, идентичным по технологии с граппой и чачей, особых проблем не будет. На основе писко делают главный перуанский коктейль — писко-сауэр. Алкоголь взбивают с цитрусовыми соками, в первую очередь лаймовым и лимонным, яичным белком и сахарным сиропом. Мы, разумеется, понимаем, что пить этот коктейль ты будешь исключительно ради витамина С, и, так и быть, не против, если ты будешь позволять его себе время от времени.



7. КУЙ

Емким словом называют обжаренную на гриле морскую свинку. Этих милых зверушек одомашнили ради мяса еще в доколумбовы времена и продолжают выращивать до сих пор, причем нередко в обычных городских квартирах. Массовой культура поедания куй стала лишь в 1960-е годы. До тех пор морские свинки были преимущественно церемониальной пищей в индейских общинах, сохранивших традиционный уклад.

8. Полезные техники

Еду в Перу предпочитают варить или тушить — к примеру, бесчисленные рагу на основе киноа, кукурузы, картофеля и прочих овощей. Много готовят на гриле — здешние шашлычки, приправленные разными соусами, называются индейским словом “антикучос”. Ну и, наконец, севиче, тирадито, которые вообще не проходят тепловой обработки. Как видишь, повара в Перу предпочитают самые здоровые способы готовить еду — обжаривание на сковороде, а тем более во фритюре, здесь почти никто не использует. ■

ЧИНОСЫ DOCKERS®
BROKEN IN SKINNY
Выполнены из ткани с водо-
отталкивающей пропиткой.
Дают большую свободу дви-
жения благодаря оригиналь-
ным вытачкам. Технологичны
и практичны благодаря уси-
ленной строчке и потайным
карманам.

ЧИНОСЫ
DOCKERS®
BROKEN
IN SLIM

РЕМЕНЬ
DOCKERS®
ICONIC
BROKEN IN
BELT

ЧИНОСЫ DOCKERS®
BEST PRESSED EXTRA SLIM
Выполнены из ткани стрейч.
Дают большую свободу дви-
жения благодаря оригиналь-
ным вытачкам. Технологичны
и практичны благодаря уси-
ленной строчке и потайным
карманам.

НАРЯД ОЧЕРЕДИ

Февраль — традиционно мужской месяц. Девушки перед 8 марта много раз напомнят тебе, что именно ты — «сильная половина». И тут, как никогда, нужно быть в форме, а бренд Dockers готов тебе эту форму предложить — в своих флагманских магазинах. Идеально сидящие чиносы, практичные и необходимые предмет гардероба, — это 50 процентов зрелищности твоей фигуры. Компанию им подобрать легко, куда бы ты ни направлялся: в офис, на встречу с подругой или в ночной клуб.

РУБАШКА
DOCKERS®
LAUNDERED
FITTED SHIRT

ДЖЕМТЕР
DOCKERS®
V-NECK

РУБАШКА
DOCKERS®
LAUNDERED
FITTED
SHIRT

ЧИНОСЫ
DOCKERS®
CLEAN KHAKI
EXTRA SLIM

РУБАШКА
DOCKERS®
WEATHERED
OXFORD
SHIRT

РЕМЕНЬ DOCKERS®
35MM ANCHOR WEB NAVY

СВИТЕР
DOCKERS®
NORFOLK
SWEATER

РЕМЕНЬ DOCKERS®
STITCH BRIDLE BELT

ЧИНОСЫ DOCKERS®
BROKEN IN SKINNY
Выполнены из ткани с водо-
отталкивающей пропиткой.
Дают большую свободу дви-
жения благодаря оригиналь-
ным выточкам. Технологичны
и практичны благодаря уси-
ленной строчке и потайным
карманам.

РУБАШКА
DOCKERS®
REFINED
POPLIN
FITTED
SHIRT

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



В ближайшие годы сфера медицинских услуг изменится примерно так же, как рынок такси в столице. Кажется, еще недавно все ездили на бомбилах, а теперь вот — интеллигентно заказываем машины онлайн.

В В прошлом году “Яндекс” в тестовом режиме запустил в Москве приложение “Здоровье”, позволяющее находить клиники и записываться на прием к врачу онлайн, без звонка. МН встретился с Григорием Бакуновым, директором по распространению технологий “Яндекса” и руководителем сервиса “Яндекс.Здоровье”, и поговорил о том, как эти самые технологии меняют медицину и почему в каждом новом медучреждении нужно заново сообщать все данные о себе, хотя казалось бы — в XXI веке живем.



Возможность быстро найти нужного врача поближе к дому и записаться на прием без лишних разговоров — большое подспорье в большом городе. Но “Яндекс.Здоровье” наверняка не ограничится только этим?

Есть там еще одна кнопка, возможно, не сразу заметная. Она на тот случай, если ты не знаешь, к какому именно специалисту обратиться. Приложение спрашивает, что у тебя болит, как у тебя болит, а ты говоришь, что у тебя болит нога, когда ты двигаешь ее вперед, а когда двигаешь назад — не болит, и приложение по набору симптомов пытается подсказать, к какому врачу пойти. Это позволяет миновать гейтвей в виде терапевта, который у нас в стране, как правило, выполняет роль врача-маршрутизатора. Понятно, что эта функция очень несовершенная, мы ее по-быстрому сделали. Но она уже позволяет сэкономить один визит к врачу.

Во что эта функция превратится в будущем?

Мы очень много занимаемся вопросом телемедицины (прием у врача, условно говоря, по скайпу). Сейчас телемедицина у нас в стране практически запрещена, потому что в законодательстве прописаны два условия оказания медицинских услуг: первое — врач должен находиться на территории лечебного учреждения, второе — врач должен лично обследовать пациента. Мы попробуем, оставаясь в рамках законодательства, запустить какие-то телеконсультационные услуги и будем делать их все более медицинскими — по ходу изменений в законодательстве.

А эти изменения будут происходить?

Они должны происходить. Если представить виртуальный график интереса к телемедицине, то сейчас он ушел прямо по гиперболе вверх. Ведь это возможность оперативного решения проблем. То есть ты споткнулся, ударился ногой, знаешь, что глобально ничего не повреждено, но тебе бы проконсультроваться. И ты делаешь это быстро и удаленно: показываешь, как выглядит место ушиба, под руководством врача нажимаешь на нужные места, врач смотрит на реакцию, говорит, что ничего страшного, но давай лучше, когда будет удобно, ты сходишь на рентген. Или наоборот: судя по тому, как ты реагируешь, у тебя серьезная травма и срочно нужно в травмпункт. Есть по-настоящему крутые специалисты, которые смотрят не только на то, что ты говоришь, и не только на то, как ты реагируешь, но еще и на огромное количество факторов, таких как ширина зрачков, цвет кожи, — и делают соответствующие выводы.

Главное, чтобы цветопередача у веб-камеры была верная.

Уверен, что большинство простых медицинских случаев таким образом решаемы. Нужно же понимать, что более 60% визитов к терапевту заканчиваются диагнозом ОРВИ. Такого рода консультации, конечно же, можно проводить дистанционно.

Не отобьет ли появление подобных сервисов охоту посещать врачей?

Я уверен, что мы строим систему, которая увеличит использование медицины. От-

“ЧЕЛОВЕК — СУЩЕСТВО СТРАННОЕ, ОНО ИНОГДА ОБМАНЫВАЕТ, НЕДОГОВАРИВАЕТ, ВМЕСТО “БОЛЬ ОСТРАЯ” — ГОВОРIT “БОЛЬ ТУПАЯ”

мена звонка в регистратуру уже сама по себе снижает барьер между пациентом и врачом. Я могу забронировать визит к врачу, даже находясь на какой-нибудь встрече: выпал момент, и я раз — записался. При этом я надеюсь, что появление дистанционных консультаций снизит поток пациентов с пустяковыми случаями. И ипохондриков.

База симптомов в вашем приложении постоянно пополняется?

Это не просто база, это система, которая влияет на принятие решений. Она пополняется, верифицируется врачами. В относительно ближайшем будущем мы планируем те данные, которые собираем, сделать доступными и для других игроков медицинского рынка. Потому что самое важное — не сами данные, а алгоритмы, которые позволят сообщать грамотные диагнозы. Сейчас почти все такие алгоритмические системы работают на уровне среднего выпускника медвуза. То есть довольно плохо.

Сколько времени пройдет, прежде чем сервисы будут ставить верный диагноз?

Диагностические машины учатся так же, как люди, им нужно очень много готовых кейсов. У большинства хороших врачей, которые занимаются диагностикой, есть опыт предыдущих 20–30 лет. Но данные за эти 20–30

лет не оцифрованы, поэтому человечество должно хотя бы десять лет собирать информацию о симптомах, чтобы построить систему, которая будет работать хотя бы на уровне нынешних врачей. Но нужно помнить: диагностика — итеративный процесс. Это значит, что врач предполагает диагноз, выписывает препарат, препарат не действует, после этого врач меняет диагноз, попробует другой препарат, и так до тех пор, пока случай не прояснится. По этой причине довольно сложно построить систему, которая бы гарантированно, с очень большой вероятностью с ходу сообщала верный диагноз. А еще нужно учитывать, что человек — существо странное, оно иногда обманывает, недоговаривает, вместо того, чтобы сказать “боль острая”, говорит “боль тупая”. Таких нюансов много, и профессиональные диагносты — они еще и очень неплохие психологи. А психология работает с головой, голова — предмет темный, и это все лишь усложняет нашу задачу по созданию диагностической машины.

Когда первый раз приходишь в медицинское учреждение, нужно сообщать свои данные, по новой заполнять анкеты — и так каждый раз. Не пора ли создать единое хранилище медицинской информации о человеке, чтобы у всех врачей был к ней доступ?

Я бы очень хотел такую штуку сделать, но есть одно но. Я уверен, что этим должно заниматься государство. И, насколько я знаю планы Минздрава, это будет сделано. А логичное место расположения такой базы — “Госуслуги”. В связи с этим тоже есть несколько интересных деталей. Прямо сейчас ты сам по себе, как гражданин Российской Федерации, не являешься владельцем собственных данных о здоровье. И в этом есть смысл: человек, который сам распоряжается этой информацией, недооценивает, сколько вреда ему могут нанести злоумышленники, которые ею завладеют. И поэтому государство должно очень пристально следить за оборотом этих данных.

А появятся ли у нас наконец электронные рецепты? Чтобы врач их также по скайпу присылал.

Да, они позволят получать в аптеке препараты, скажем, при предъявлении паспорта.

Эту систему наверняка взломают.

Появление онлайна ничем не облегчает, а скорее усложняет жизнь злоумышленникам. Такая система требует электронной цифровой подписи, ЭЦП. Если у вредителей есть способ взлома ЭЦП, то им не нужно придумывать схему с рецептами. Им просто нужно использовать эту схему для того, чтобы заходить в любой банк и напрямую списывать оттуда деньги.

А еще нужно избегать таких сбоев, как, например, с навигаторами возле Кремля. Раз — и приложение “Здоровье” диагностировало “Внуково” вместо “Кремлевской набережной”.

Такие сбои и у живых людей случаются. Главное в том, как уложить эти риски в юридические нормы. Условно говоря, если диагностическая машина внезапно поставила неправильный диагноз, начала тебя лечить, а тебе стало совсем худо, то кто будет отвечать?

Это вопрос.

Такой же вопрос, как про self-driving car: что будет, если беспилотная машина сойдет человека? Непонятно, кто будет отвечать. Думаю, что производитель собственной диагностической машины. Это еще одна из причин, почему в ближайшие годы автоматической диагностики не появится.

А будет ли когда-нибудь в медицинскую страховку вписана необходимость носить электронные устройства, отслеживающие состояние здоровья?

Трудно сказать. Но, например, Apple Watch сертифицированы таким образом, что врач, находящийся на территории Соединенных Штатов, может предписать вам их носить, и это будет покрыто страховкой. Это

**“ДИСТАНЦИОННО ОТПРАВЛЯТЬ ИНФОРМАЦИЮ
О ЗДОРОВЬЕ И ПЫТАТЬСЯ НА НЕЕ РЕАГИРОВАТЬ —
В НАШЕЙ СТРАНЕ СЕЙЧАС НЕЛЕГАЛЬНО”**

большое дело, притом что большая часть устройств, о которых мы говорим, не дают медицинской информации, там ничего про здоровье на самом деле нет. Есть лишь информация о твоём образе жизни.

Вещи-то связанные.

Непонятно, как связанные. С доказательной точки зрения — нет. Есть люди, которые всю жизнь сидят на месте, курят, пьют — живут сто лет. И есть те, кто всю жизнь бегают и занимается спортом, но жизнь у них недолгая. С точки зрения теории больших чисел, образ жизни, конечно, важен. А если смотреть на медицинскую информацию, то максимум, что научились собирать с этих устройств неинвазивно, — это пульс. Полезно, но для врача особой ценности не имеет. Сейчас пытаются сделать носимое устройство ЭКГ, но это, конечно, не

браслет. Это скорее такая футболка с датчиками, которые регулярно собирают информацию и отправляют куда нужно. Но опять мы упираемся в законодательство: дистанционно отправлять информацию о здоровье и пытаться на нее реагировать — в нашей стране сейчас нелегально. Так что устройство собирает информацию, ты приходишь с ним к врачу, врач сливает к себе данные — без всякого интернета.

При таком подходе невозможно оперативно среагировать.

Да. Но при этом сильно улучшаются возможности диагностики и лечения. Я в какой-то момент ходил с холтеровским монитором, который записывает практически ЭКГ плюс давление, пульс и все такое. Так вот, я пришел к врачу, врач посмотрел данные и говорит: ой, как интересно, что это у вас тут было, что давление так скакнуло?! И хорошо, что я помнил, где я в это время находился: сидел в кино, и там как раз захватывающий момент был, и у меня реально подскочило давление. Но если бы я не помнил про кино, этот скачок всем показался бы очень странным и подозрительным. Появление устройств, которые позволили бы одновременно собирать и медицинскую информацию, и информацию о том, что ты прямо сейчас делаешь, могло бы сильно изменить возможности современной медицины. Ждать осталось недолго — лет пять — семь. ■





OPTIMUM NUTRITION



Компания Optimum Nutrition и сеть фитнес-центров PowerHouse Gym Russia представляют:



БРЕНД 2016 ГОДА

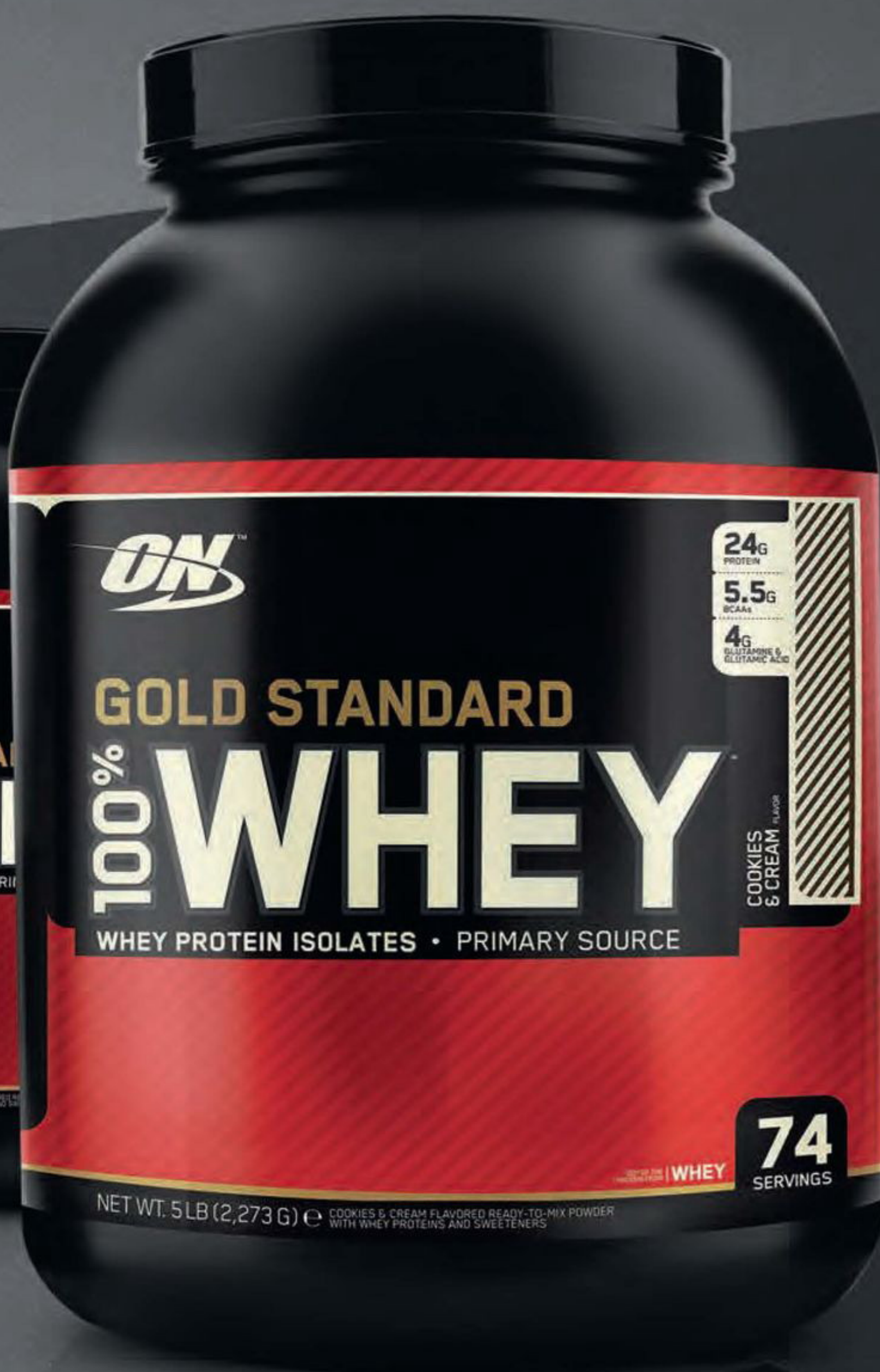
ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ПРОТЕИН 2016 ГОДА

ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM

ДОБАВКА 2016 ГОДА

ПО ВЕРСИИ BODYBUILDING.COM



реклама

В этом году, **в седьмой раз за последние 12 лет**, Optimum Nutrition был назван «Брендом года» по версии престижной премии Bodybuilding.com.

Так же ON 100% Whey Protein Gold Standard признан лучшим протеином и лучшей добавкой 2016 г.

www.optimumnutrition.ru

www.instagram.com/optimum_nutrition_russia, www.vk.com/onrussia, www.facebook.com/optimumnutrition.ru

Оптовые продажи: Москва, +7 (916) 992 96 92 / +7 (495) 662 92 24 / sale@musclesport.ru

Санкт-Петербург, +7 (812) 718 44 71 / sport@websport.ru / sale@websport.ru

Казахстан, Алматы +7 (701) 722 02 69 / +7 (727) 317 30 80 / info@doping.kz

Сеть фитнес-центров PowerHouse Gym Russia www.powerhousegym.ru

РУКА ПОМОЩИ

Согласно новейшим исследованиям эволюционной биологии, женский оргазм есть форма социального контроля. Что ж, тем активнее следует его добиваться.



ный оргазм, который недавно прока- тился по фейсбуку. Девушки делились своими историями о том, что именно их вынуждает имитировать удовольст- вие и что мешает им выползть из-под своих любовников полностью, непод- дельно удовлетворенными. А мужчины (их было меньше, но радостно, что пар- ни тоже подавали голос) рассказывали о том, каково это для них, когда жен- щины демонстрируют им “фальшивки”.

В своем чатике в Viber я активно под- держала этот флешмоб. И даже кон- курс затеяла, чтобы слегка прости- мулировать девушек высказываться. Было чертовски круто и чертовски по- знавательное. Но и непросто тоже. Не- дели за две, что мы качали эту акцию, я прочла по меньшей мере штук 100 женских историй. К слову, многие не настаивали на анонимности и выкла- дывали истории в своих соцсетях — так что, кому любопытно, можете пои- скать по хештегу #честныйоргазм.

Читая и анализируя присланные письма и то, что люди писали в соцсе- тях, сложно было не заметить, что из истории в историю кочует одна и та же мысль. Проблемы с оргазмом — это по- чти всегда проблемы с доверием.

С одной стороны, с доверием к парт- неру. И ладно бы речь шла о случай- ных партнерах или тех, с кем прити- рочный этап отношений еще не закон- чился. Хотя это действительно стан- дартная для многих из нас, девушек, история: быть не в ресурсе полностью расслабиться в компании малознако- мого человека (а тут все четко: не го- това полностью себя отпустить — не будет и оргазма). Но ведь можно жить с человеком годами, можно доверять ему всецело себя, свое будущее, об- щих детей, собаку, хомяка, выплаты по ипотеке. Но не доверять на уровне “А как он отнесется к тому, что я “по- помогу” себе рукой в процессе?”

Чтоб вы понимали, большинство жен- щин прекрасно кончает от стимуля- ции внешней части клитора. И когда в процессе непосредственно соития клитор задействуется не так, как нуж- но, или задействуется мало, казалось

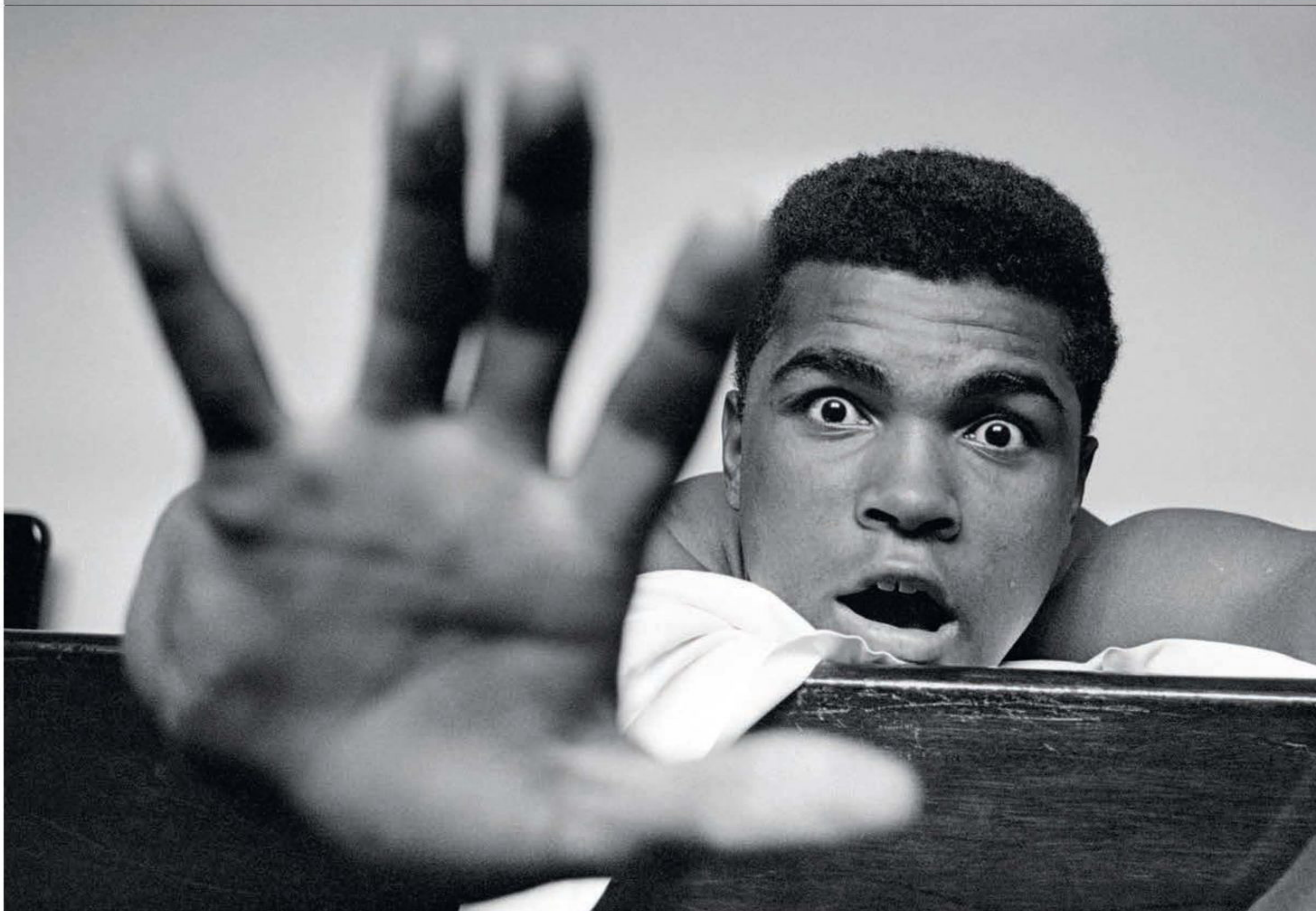
Ч

Что мешает женщинам испытывать оргазм? По- хорошему я могла бы на- писать: “Да что угодно”.

И на этом закончить ко- лонку. Потому что это правда так. Ор- газм может сорваться в самый послед- ний момент, когда я уже открыла рот, чтобы выкрикнуть экстатическое “ООО!” Я способна за мгновение съ- ехать с самого пика возбуждения до его отрицательных значений, несмотря на то, что внешний контекст — поза, ха- рактер стимуляции, освещение и пр. — не менялись. Он порой ускользает от меня в процессе самого талантливого куннилингуса. И даже в ходе мастур- бации. Оргазм может спугнуть что

угодно: любая мысль, картинка, образ, запах, звук. И, по правде сказать, я до сих пор не знаю гарантированных, вот прямо 100%-ных способов кончить, несмотря на то, что хорошо знакома с собственной анатомией, физиологией, психологией. И, собственно, с оргаз- мами тоже. Но каждый раз, каждый гребаный раз это челлендж. Будет или нет? Получится или сорвется?

Я догадывалась, что плюс-минус так же обстоит дело у подавляющего боль- шинства моих сестер по гендеру. Да, есть те, кто кончают всегда. И те, кто никогда. Но и тех и других — реаль- но крохотный процент от общего жен- ского поголовья. В очередной раз в этой мысли убедил меня флешмоб #чест-



ЛЖЕИМПОРТ

17 января исполнилось 75 лет со дня рождения Мохаммеда Али — первый день рождения Величайшего (©Али), который мы отмечаем без него.



Прожил Кассиус Марселлус Клей, перешедший в ислам и сменивший имя в возрасте 22 лет, на удивление долго — при том что боксировал он чуть ли не до сорока, а последние тридцать лет его терзал Паркинсон; провел

шестьдесят профессиональных боев, бывал в тяжелейших нокдаунах; а жил первую половину жизни прямо как поэт, как мало кто из поэтов: пубертатные капризы — на триумфальную для себя Олимпиаду 1960 года летел через океан с собственноручно купленным парашютом, потому как до

истерики боялся авиапутешествий (что почему-то совершенно не мешало ему потом спокойно мотаться в Заир, Филиппины, Великобританию, ФРГ, Советский Союз — видимо, хороший гонорар излечивает от любых фобий) — олимпийскую медаль он, кстати, в сердцах зашвырнул в речку, потому что на родине ему сказали: “Да нам до крысиной задницы, что ты чемпион, черных не обслуживаем”. Победы со сломанной челюстью, бесчисленные жены, подруги и дети; выяснение отношений с государством, которому вдруг понадобилось при-

звать его на военную службу и отправить во Вьетнам поддерживать боевой дух ограниченного контингента показательными выступлениями; переписка с Бертрамом Расселом и моральная поддержка с стороны Айзека Азимова, Трумена Капоте, Джона Апдайка, Элизабет Тэйлор, Игоря Стравинского; сопелки а-ля Винни-Пух, которые не стеснялся переводить на русский Иосиф Бродский, не говоря уже об экстравагантных выходках; швыряние денег и помощь по-настоящему нуждающимся — в общем, счастливый человек, для жизни ты живешь.

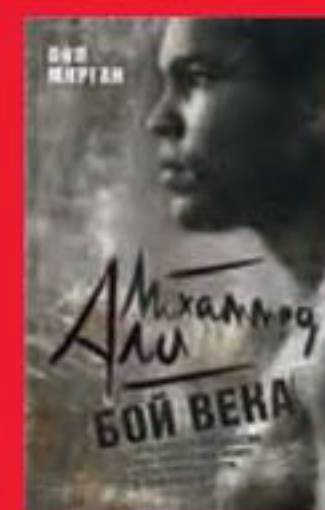


Все это и многое другое довольно обстоятельно — не хуже “Википедии” — описано в подоспевшей аккурат к юбилею книжке некоего Пола Морган “Мохаммед Али. Бой века”. Хотя мне лично много чего не хватало: например, рассказа о бое Али с Эрни Терреллом. Тот, как известно, брякнул перед поединком что-то вроде: мол, если мама и папа называли тебя Кассиус Клей, то неправильно называться Мохаммед Али. В итоге Величайший перекидывал его с руки на руку все 15 раундов, бил на выбор, издевался, не доводя дело до нокаута и приговаривая:

“Ну давай, дурачок, скажи, как меня зовут!”

Да не введет в заблуждение англосаксонское имя “автора” — перед нами не новейшая биография, оперативно перепертая на язык родных осин, а самый настоящий лжеимпорт, причем даже не сильно замаскированный: упоминания Олега Тинькова (спонсор издания?), ссылки на газету “Спорт-экспресс”, пространные цитаты с диковинным предуведомлением: “Этот поединок отлично описал в своей книге “Большие чемпионы” российский автор Александр Беленький” (зачем же так? Валерий Штейнбах и Игорь Алтухов писали в 70–80-е об Али уж во всяком случае не хуже). И вся эта дичь блистательно проиллюстрирована полным отсутствием фотографий. Ни одной!

В одном из своих первых профессиональных боев, напоминают нам в книге, Кассиус Клей пропустил удар такой силы, что от нокаута его спас только гонг, означавший конец раунда. Боксера подняли, усадили в угол, и тренер, поняв, что за минуту его ученик не восстановится, схитрил. Он увидел, что боксерская перчатка слегка надорвана, рванул кожу на ней, подозвал рефери и сказал: “Непорядок в экипировке. Надо бы заменить”. Пока судья ходил за новыми перчатками, пока Клея переодевали, тот пришел в себя и бой в итоге выиграл. Вся эта история с “Полом Морганом” на обложке слегка напоминает этот эпизод. Формально, конечно, все в пределах правил, а по сути, как бы это помягче сказать, нехорошо.



ПОЛ МОРГАН
“МОХАММЕД АЛИ. БОЙ ВЕКА”
М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2016

Описывая жизнь Мохаммеда Али как художественное произведение (а что же это было еще?), Пол Морган, кто бы он ни был, пытается в завершающей главе сформулировать, что же хотел нам сказать этой жизнью Автор. Получается какая-то ерунда: “Барак Обама отметил, что Мохаммед Али олицетворял собой Америку. Стремительный и непокорный, всегда первый и никогда не сдающийся, он воплощал основные ценности: свободу веры, слова и духа”. Оно, конечно, бесстрашие и мужество (вариант: слабоумие и отвага) — это прекрасно, но мы любим Али не только за это.

Сергей Владимирович Шнуров (в книге, как ни странно, не упоминаемый) в инстаграмном некрологе был краток: “Мохаммед Али был великим художником. Я многому у него научился. Спасибо ему”. Великий боксер и вправду оказался творцом, устроив из собственной жизни отличный цирк и перформанс на радость и в назидание всем нам. Не зря богема считала его за своего (см. выше). Причем, судя по всему, жизнетворчество Мохаммеда Али не предполагало какой-то специально продуманной стратегии: да, он выдавал пачками эффектные

афоризмы, будто серии пробивал, но все тесты на IQ регулярно проваливал, не в силах решить элементарные арифметические задачи. Что, кстати, подтверждает давно известное: интеллект и талант не всегда связаны.

Что бы там платные болтуны нам ни пели про мужество и стойкость настоящих мужчин, бокс — один из немногих видов спорта, цель которого — нанести травму сопернику, и чем хуже, тем лучше. Это человеческое, слишком человеческое, и вместе с тем совершенно бесчеловечное занятие, неизменно сопровождаемое феерическим жульничеством и практически легальной фармподдержкой (доказательные тесты на допинг стали проводиться только в последние годы), может иметь единственное оправдание и смысл, раз уж мы не в силах от этого отказаться: если это делается весело, талантливо, нескучно. То есть именно так, как это делал Мохаммед Али.

“Если человек проживет много лет, то пусть веселится он в продолжение всех их и пусть помнит о днях темных, которых будет много: все, что будет, — суета! Веселись, юноша, в юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей, и ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд”. Наверняка что-то подобное есть и в Коране. Пухом земля. ■

“ОН ВЫДАВАЛ ПАЧКАМИ ЭФФЕКТНЫЕ АФОРИЗМЫ, БУДТО СЕРИИ ПРОБИВАЛ, НО ВСЕ ТЕСТЫ НА IQ РЕГУЛЯРНО ПРОВАЛИВАЛ”

ДЕРЕВНЯ КОРОВАЕВ

Мы не знаем, зачем тебя может занести в Западное Папуа на острове Новая Гвинея, но если ты там окажешься, имей в виду: в местных джунглях, высоко на деревьях, живут темнокожие короваи. Еще недавно они ели людей и понятия не имели, что где-то есть большой мир и белые люди.

1. Где это

Государство Индонезия, провинция Западное Папуа, остров Новая Гвинея в Тихом океане



2. Кто такие

Вот идут три милые дамы в юбках из травы. За ними ступает их единственный муж, он одет еще более аскетично: пенис обернут листком, листок держится на травинках-ниточках, на этом наряд завершен. А вон и соседи: у кого-то из ноздри торчит символ власти — клык кабана, другой мужчина — с татуировками на теле, которые тут делают, просто приложив раскаленный камень к телу. Короче, все в этих джунглях идет так же, как

20 МЕТРОВ

на такой высоте расположены дома короваев. В одном доме обычно живет мужчина и несколько его жен. Все жилища сделаны без единого гвоздя, конструкции туго связаны лианами. Попасть наверх можно по столбу, где вырублены углубления — что-то вроде ступенек. Для неискушенного человека требуется немалая сноровка, чтобы забраться наверх и не свалиться. Детей короваи поднимают, сажая себе на шею. Благодаря высотному жилью короваи оберегают себя от змей и хищных животных.

и сотни лет назад. Даже рацион здесь ничем не отличается: бананы, мясо кабана и сырая вода. Впервые короваев обнаружил Питер Ван Арсдейл, американский антрополог и доктор философских наук: контакт случился 18 марта 1974 года. А еще в 1990-х годах ученые подозревали, что племя по-прежнему практикует каннибализм. Поедание собратьев — на это у короваев была классическая для остальных народов причина: съесть мозг означало получить силу умершего. Сегодня общая численность короваев около 3 тысяч, но лишь малая часть, несколько десятков человек, по-прежнему живет в джунглях и не желает оттуда выходить.

3. Как добраться

Перелет обычно строится так: из Москвы ты летишь в Джакарту на острове Ява, потом в Джаяпуру, которая расположена уже в Западном Папуа. А дальше — самолетами местных авиакомпаний, глядя в окно на непроходимые леса, до городка Декаи. Имей в виду: горная местность и частые туманы — вот две причины, по которым рейсы тут часто задерживают или вообще отменяют. В Декаи тебе нужно отправиться в полицейский участок и по-

лучить разрешение на посещение деревни короваев. А дальше готовься к сплаву на лодке под палящим солнцем, вокруг — плотные джунгли, стоящие стеной. На потрепанной лодке ты будешь плыть до вечера (около 170 километров, скорость около 15 км/ч) по темно-желтой реке. Остановишься на ночь в деревне Мабул, тут живет часть племени короваев, переселившихся из джунглей. Утром тебе предстоит пара часов пути пешком — до места, где живет та часть племени, которая упорно не желает сближаться с цивилизацией.

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

ПЕТР СНИТКИН

РЕЖИССЕР, КАНДИДАТ
ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК

В Западном Папуа я был два раза, жил по месяцу и больше, с короваями общался плотно, мы там снимали фильм. За те 40 с лишним лет, которые прошли после первого контакта с племенем, многое, конечно, изменилось. Чем-то это напоминает ситуацию с русскими деревнями: все больше молодых папуасов переезжают поближе к цивилизации, а более старшее поколение переезжать отказывается и живет по-старому. Кстати, забавная особенность: свой возраст короваи из джунглей никак не определяют и не знают. Сколько ни пытался выяснить — ну нереально! Никаких зарубок на стволах, подсчетов восходов и закатов... А еще умирают они рано: лекарств нет, условия жизни тяжелые, чтобы прокормить себя и детей, нужно очень много работать — собирать, охотиться...

ИЗМЕНЕННОЕ СОЗНАНИЕ

“Иди сюда, б...! Сюда, с..., иди, я сказал!” — чем ближе я подходил к фотостудии Men’s Health, тем отчетливее понимал, что ошибки быть не может: эти крики раздаются оттуда, где идет съемка актера Александра Петрова, звезды нового бондарчуковского фильма “Притяжение”.

А

Актер был в ярости, точнее, он и был — сама ярость. Даже если за-

быть про крик, все тело Петрова и, главное, его глаза излучали такую ненависть, что казалось, еще секунда — и он разорвет фотографа на куски.

— Хватит? — неожиданно спокойным голосом спросил он и с улыбкой протянул мне руку. Оказалось, Александра просто попросили разозлиться на камеру для более эмоционального кадра, и он мгновенно обрушил на бедный Canon всю систему Станиславского.

“Верю!” — сказали не только мы, но и люди из соседних редакций, сбежавшие посмотреть, что там за драка на съемке.



АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ

ДАТА РОЖДЕНИЯ:

МЕСТО РОЖДЕНИЯ:

СНИМАЛСЯ В:

1

Дар

“Это как щелчок, — поясняет Петров. — Ты делаешь шаг в кадр или на сцену, и все — у тебя нет никаких мыслей, ты не играешь. Ты — другой человек”. Другим человеком Саша мог стать и в жизни, например, футболистом. Все детство он тренировался, и уже готовился к просмотру в столичной академии “Ника” (школе футбольных талантов, о которой в конце 90-х грезили пацаны со всей страны), но его мечтам пришлось разбиться о кирпич. “Помнишь, в школе перед летними каникулами устраивают практику, дети красят заборы, моют окна, чистят тер-

риторию? Вот на такой практике мне и поручили убрать от пожарного выхода кирпичи. Я решил сэкономить время, поднял всю стопку разом, она зашаталась, и кирпичи приземлились мне на голову. Итог — сотрясение, от которого я оправился, когда просмотр в “Нику” уже закончился. Обидно было дико! Глупейшая травма, но у меня часто так бывает: судьба вмешивается и сама уводит меня с какого-то пути, но в итоге оказывается, что все к лучшему”. Мог Петров стать и экономистом, и даже два года отучился в университете Переславля, но потом случился еще один щелчок: на фестивале любительских театров в городе Похвистнево Самарской области он попал на мастер-класс педагогов из ГИТИС и в тот же день отправил маме смс, объявив, что экономистом не станет.

2

Жар

“День своего первого занятия на подготовительных курсах в ГИТИС я запомнил очень четко. В 5 утра сел в автобус “Переславль-Залесский – Москва” и впервые в жизни поехал в столицу один. Было 9 марта, и город отсыпался после праздника. Я вышел из метро “Боровицкая” и блуждал по пустым улицам в поисках ГИТИС, толком не зная, в какую сторону идти. Спросить было не у кого. Никакого волнения не испытывал, наоборот, был абсолютно спокоен и уверен в себе. Я прозанимался весь день, получив от мастер-классов огром-

“ФУТБОЛ ПРИУЧИЛ МЕНЯ К ТОМУ, ЧТО ГЛАВНОЕ — СЧЕТ НА ТАБЛО В КОНЦЕ ВСТРЕЧИ. ВАЖНА ТОЛЬКО ПОБЕДА”

ное удовольствие, а вечером дома что-то заподозрил и решил проверить температуру. Градусник показал 39,8°C. Как ни странно, для меня это хороший знак. Многие знаковые события в моей жизни сопровождались температурой (я даже права получал с 38°C). Как будто мое тело, чувствуя важность момента, дает этот жар. Вскоре температура спала, а та уверенность в успехе осталась. Даже на вступительных экзаменах я не волновался. Обычно абитуриенты пытаются держаться вместе, ищут способ защиты. Я же ни с кем не общался, а просто стоял в стороне по три-четыре часа и ждал, когда меня вызовут. Неважно, дождь ли, ветер ли, ты не можешь отойти, потому что в любой момент могут прийти и увести очередные десять человек на расстрел к приемной комиссии. Логически мою уверенность в успехе объяснить невозможно. В ГИТИС у меня не было ни родственников, ни знакомых, но я все равно поступал только туда при конкурсе 500 человек на место. На прослушиваниях Леонид Ефимович Хейфец, в мастерскую которого я хотел попасть, не поверил в такую безрассудность и попросил проверить, не вру ли я. Оказалось, все так и было: из пяти московских театральных вузов я подал документы только в один. Мне было важно по-

ставить себя на край, когда плана “Б” не существует: ты либо победишь, либо погибнешь. Я не понимаю слов о том, что главное — участие. Кому какая разница, что ты поступал и почти поступил. Ты проиграл, старик. Футбол приучил меня к тому, что главное — счет на табло в конце встречи. Важна только победа”.

3

Бег

“Когда я готовился к поступлению в ГИТИС, я почти каждый день бегал по 10–15 километров вокруг Плещеева озера в своем родном Переславле-Залесском. Слева — озеро, справа — темнота и пустота, под ногами — снег, и тебе дико круто от ощущения какого-то полного очищения. Откуда возникло желание бежать, я не знаю, но отчасти этот бег определил мою уверенность на экзаменах. Я получил какую-то внутреннюю силу и энергию. Когда я готовился к съемкам в фильме Федора Бондарчука “Притяжение” (премьера 26 января), я перед этим специально занимался с тренером в фитнес-клубе, причем целью тоже были не столько мышцы, сколько запас внутренней силы. Моему персонажу как раз она и была нужна, и, кажется, мне удалось этого добиться”.



4

Боль

Возможно, внутренней силы в Петрове оказалось даже слишком много: открывая ногой во время одного из дублей на съемках “Притяжения” толстую дверь-стеклопакет, он пробил ее насквозь. “Удар был несильный, но, видимо, пришелся именно в критическую точку, и нога прошла сквозь стекло. Если бы я ее там оставил, все было бы нормально, но я инстинктивно отдернул ее назад, и торчавший снизу осколок как скальпелем распорол ступню до кости. Я ехал в скорой и еще не понимал, насколько все серьезно — звонил с носилок в театр и просил отложить друзьям билеты на ближайший спектакль, в ко-

тором играю. Только спустя восемь часов, уже во второй больнице, мне прояснили ситуацию: врач сказал, что меня ждет гипс, восемь недель лечения и весьма туманные перспективы — не факт, что нога будет работать как раньше. Когда слышишь такие слова и понимаешь, что вся твоя дико насыщенная и распланированная жизнь должна замереть, тебе становится плохо. Перед глазами все поплыло, но доктор был готов к этому и тут же сунул мне под нос нашатырь. Он сказал, что даже

здоровенные бойцы ММА, когда им объясняют всю серьезность ситуации с травмой, нередко падают в обморок — мозг отказывается принимать информацию, ему проще отключиться. А на операции отключиться мне не давали — я должен был находиться в сознании: если доктор касался нерва и я орал, значит нерв жив. Это было похоже на пытку, но надо отдать врачам должное: сшили нервы, сшили сухожилия, и сейчас нога работает нормально. Скоро буду опять в футбол играть”.

“ДАЖЕ ОГРОМНЫЕ БОЙЦЫ ММА, КОГДА ИМ ОБЪЯСНЯЮТ ВСЮ СЕРЬЕЗНОСТЬ СИТУАЦИИ С ТРАВМОЙ, НЕРЕДКО ПАДАЮТ В ОБМОРОК — МОЗГ ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПРИНИМАТЬ ИНФОРМАЦИЮ, ЕМУ ПРОЩЕ ОТКЛЮЧИТЬСЯ”

5

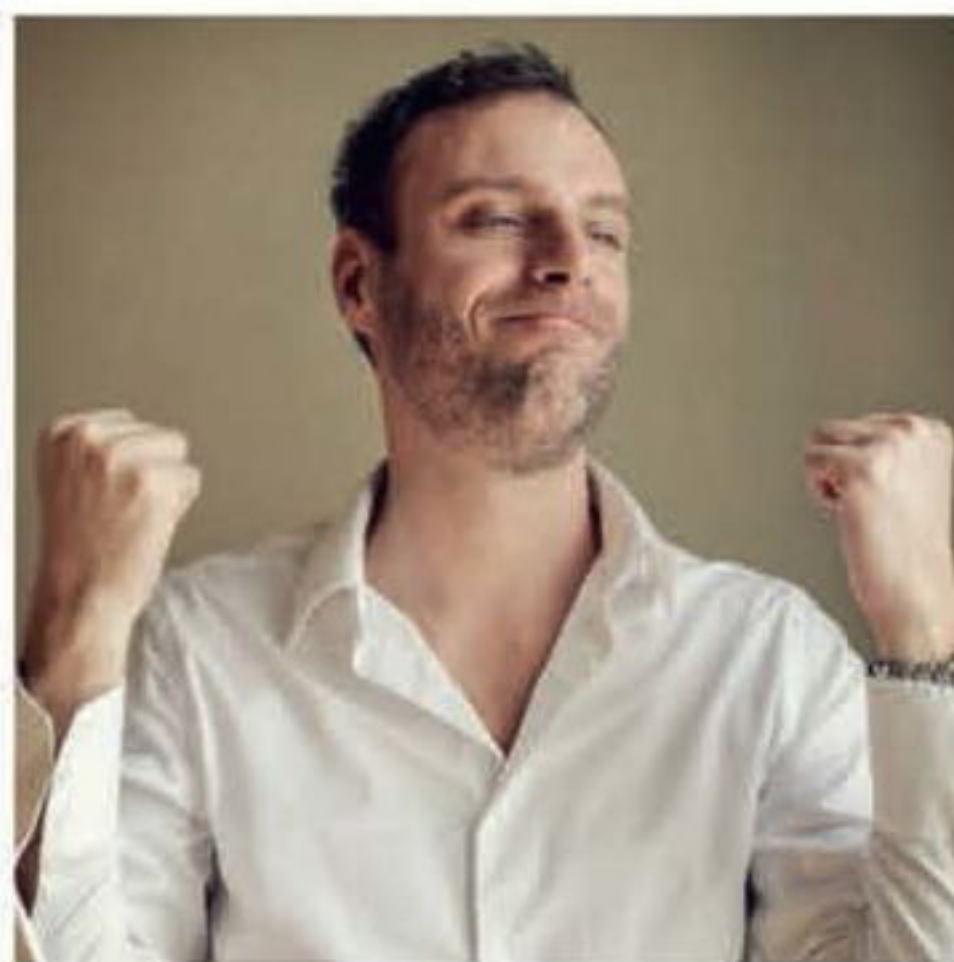
Звезда

С поступления Петрова в ГИТИС прошло девять лет. Девять лет от момента, когда никому не известный парень из Переславля блуждал по столице, до 2017 года, когда на экраны страны выходит сразу пять картин с его участием: кино-сериалы “Тоголь” и сериал “Вы все меня бесите”, а также фильмы “Лед”, “Лавстори” и “Притяжение”. В прошлом году на его авторский киносpectакль #ЗАНОВОРОДИТЬСЯ в московском клубе Yotaspace собралось 2000 человек, а на сцене театра им. Ермоловой под руководством Олега Меньшикова Петров играет Гамлета. От такого взлета голова может закружиться у любого, но у Александра есть в арсенале свой “нашатырь”: “Лучшее средство от звездной болезни — помнить, что в этот самый момент где-то сидит и читает газету Брэд Питт, чистит зубы Джонни Депп, а Эммануэль Либекки, трижды получавший “Оскар” за операторскую работу, ест гамбургер. Надо просто держать эту картинку перед глазами. И эти люди — не легенды из давно ушедших эпох. Они здесь и сейчас. Вот пока мы с тобой говорим, за океаном Леонардо Ди Каприо, наверное, спит, а может, умывается или смотрит мультик. Этого человека знают все, а нас с тобой не знает никто. О какой тут звездности можно говорить? Возвращаясь к футболу, можно сказать, что я пока выступаю в Российской премьер-лиге, но на этой планете есть еще и Лига чемпионов”. ■

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Новое поколение витаминов из Англии

с натуральными
растительными
экстрактами



Велмен включен в программу профессиональной подготовки спортсменов Англии.

РЕКЛАМА

Велмен*. Лекарственное средство. РУ ПНО 137 47/01-2002 от 09.12.2008
Велвумен*. БАД. СГР RU.77.99.11.003.E.051616.11.11 ОТ 30.11.2011

***Номер 1 по объему продаж в Англии за 2016 год по данным The Nielsen Company


VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Спрашивайте в аптеках.
www.vitabiotics.ru

ВОЛШЕБНАЯ ГОРА

В декабре в Азербайджане открылся Chenot Palace. Напоминающий швейцарское шале отель стоит на берегу горного озера в трех часах езды от Баку — в Габале, где пейзажи не уступают альпийским, а дорожные расходы существенно меньше. Сюда надо ехать не просто худеть, а узнавать о своем организме то, что поможет как можно дольше не стареть.

1. Что такое “Шено”?

Лет десять назад Chenot Palace Merano в итальянском Южном Тироле сделался модным местом: на открытой веранде, в халатах и тапочках — по примеру завсегдатаев-итальянцев, — потягивали ячменный кофе с соевым молоком, мечтая о бокале вина или чего-нибудь покрепче, Мамут и Газзаев. Мест, предлагающих программы потери веса, было много — в той же Ита-

лии, но перепробовав разные диеты и процедуры, большинство убеждалось, что по-настоящему похудеть удастся только в “Шено”. Придуманная основателем велнес-империи Анри Шено теория детокса — выведения из организма токсинов, побочным эффектом которого и становится потеря лишних килограммов, — на практике безотказно работает: после недельного курса ты не только влезаешь в школьные штаны, но и чувствуешь себя примерно как в школьные годы.

2. Зачем нужна диета

“Когда мне будет восемьдесят, секс у меня будет не хуже, чем сейчас, — а иначе зачем жить?”

Кто бы отказался? Но, похоже, доктор Гаитанос знает, о чем говорит. Человеку, с которым мы пьем травяной чай в баре Chenot Palace Gabala, на вид не дашь больше пятидесяти. На самом деле Гаитаносу, одному из ведущих мировых специалистов по антивозрастной медицине, возглавляющему все клиники при отелях “Шено”, — шестьдесят, и он всерьез уверен, что через двадцать лет будет выглядеть не намного хуже. “Вы завтракаете по утрам?” — спрашивает он, и я вспоминаю, как давился в детстве кашей, хотя есть с утра вообще-то не хотелось. Завтрак с детства входит в привычку, а теперь выясняется, что зря. “Вы еще вечером зарядились энергией и за ночь не успели

ее потратить. Еду надо сначала заработать — в отличие от наших предков, охотиться нам не нужно, но можно хотя бы поплавать в бассейне. Лично я каждый день в 6:30 уже на дорожке”, — продолжает Гаитанос. “Второй раз ем в восемь, когда хорошенько проголодаюсь, ведь переедание — верная дорога к старости”.

Еще в 1935 году группа ученых под руководством Клайва Маккея экспериментально доказала, что снижение калорийности питания на 30–40% от обычной для вида приводит к увеличению продолжительности жизни крысы в два раза, и с тех пор исследователи неоднократно подтверждали это открытие. Сегодня ограничительная диета признана учеными единственным доказанным способом продления жизни: у тех, кто ест меньше общепринятой нормы, улучшается метаболизм и обмен белков, повышается устойчивость к стрессовым факторам.

Дневная норма детокс-меню в “Шено” — около 800 килокалорий. На завтрак здесь дают фруктовое пюре и травяной чай (или ячменный кофе), на обед — десерт в начале еды в виде фруктового мусса без сахара или ягодной пастилы с кокосовым молоком, затем салат из сырых овощей с заправкой на основе овощного бульона со специями и основное блюдо — безглютеновую пасту с овощами; на ужин полагается небольшая закуска: например, рулеты из баклажана с морковью или хумус, суп-пюре и те же овощи с крупой. Никакой соли и сахара, мяса и молочных продуктов, вся пища непременно готовится при низкой температуре в собственном соку с добавлением овощного бульона или небольшого количества оливкового масла — никакой жарки и гриля. Повара щедро приправляют пищу специями, поэтому еда здесь, как ни странно, вкусная, просто к ней нужно привыкнуть. Да и соли тебе не хватает только в первый день, а к тому, что из-за стола встаешь слегка голодным, привыкаешь уже на третий. Это чувство настолько приятное, что и дома не хочется возвращаться к привычному размеру порций.

Кофеин, как и алкоголь, во всех отелях “Шено” под запретом — ты не получишь ни кофе, ни вина ни за какие деньги, так что и соблазна нарушить диету нет (особенно здесь, в Габале, где, в отличие от Мерано, нет ни ресторанов, ни магазинов, из-за чего отель можно считать первоклассным рехабом вроде тех, где отдыхают время от времени главные голливудские беспредельщики).

3. Что здесь делать

В “Шено” едут не худеть, хотя похудение — приятный побочный эффект каждой из программ (их несколько, но достаточно взять базовую — детоксикацию). Программа — это физкультура для большинства систем организма: легкая встряска для нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, покровной и опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы прокачать их как следует, нужно помимо циркулярной ванны, душа Шарко, грязевых обертываний и энергетического массажа позаниматься с инструктором на тренажере Neuras, на котором тебя растягивают при помощи сложной системы ремней и грузов, побегать на антигравитационной беговой дорожке (здесь тебя поместят в специальную оболочку, благодаря которой твой вес уменьшится в несколько раз, и бегать тебе станет, соответственно, в несколько раз легче), позаниматься на тренажерах в комнате с разреженным, как на высоте, воздухом и сходить в криосауну, состоящую из трех камер, в последней из которых температура ниже 100 градусов по Цельсию. В Мерано подобных тренажеров нет, как нет и специальных процедур для мужского (высоко расположенного и из-за этого давящего на диафрагму) живота, к тому же в азербайджанском отеле имеется большой, пригодный для тренировок, бассейн, а в полудне езды — олимпийское стрельбище, так что он намного больше, чем ита-



льянский, подходит именно для мужской компании. Прежде чем приступить к упражнениям и процедурам, ты проходишь разнообразные исследования. И это не банальный анализ крови (эти показатели могут меняться чуть не ежедневно) — анализировать будут состав тканей, сосуды и позвоночник при помощи аппаратов, как будто перекочевавших в клинику отеля из сериала Westworld. У тебя могут обнаружить, например, недостаток какого-нибудь важного элемента в тканях (в моем случае это оказалась медь), который впоследствии может привести к болезням, и ты сможешь восполнить его с помощью рекомендованной доктором диеты, по состоянию сосудов и коллагена в коже определяют твой биологический возраст и пропишут специальный комплекс упражнений для позвоночника.

4. Почему надо сюда ехать

Современная превентивная и антивозрастная медицина основывается на готовности человека изменить свой образ жизни — от чего-то отказаться и что-то сделать, чтобы жить дольше, а главное, быть здоровым до самой смерти, как бы абсурдно это ни звучало. То есть, грубо говоря, никто, кроме тебя, тебе не поможет — нет никакой таблетки от старости, и в ближайшее время не предвидится. Но уже существуют технологии, пользуясь которыми, ты сможешь прожить дольше, стать здоровее и, по примеру доктора Гаитаноса, иметь отличный секс до восьмидесяти лет. Здесь, в “Шено”, тебя научат, что и как нужно для этого делать, а продолжать потом придется самостоятельно — и это будет не так сложно, как кажется. ■

СЫР-БОР

В феврале 2017-го российскому продовольственному эмбарго исполняется два с половиной года. Относиться к этой инициативе можно по-разному, но за прошедшее время в стране действительно появилось, пусть и немного, вполне достойных производителей самых разных продуктов: например, сыра — из-за его отсутствия переживать было принято больше всего.

Для начала несколько важных моментов, о которых стоит помнить. Чем моложе сыр, тем проще технология его производства и тем проще ее освоить. Сносные моцарелла, рикотта и буррата появились в России первыми, а вот появления достойных выдержанных сыров надо подождать. Приличный пармезан созревает не меньше полутора лет, а сыровар должен получить несколько сырных “урожаев”, чтобы отработать технологию. К тому же пармезан требует куда больших денежных вложений, чем “быстрые” молодые сыры.

Нестабильность качества — увы, бич всех российских производителей. Любившийся тебе сыр в следующей партии может кардинальным образом сменить вкус и структуру, и эта проблема лечится только наработанным опытом. Из этого же

следует другое правило: пробовать, пробовать и пробовать. Только так ты сможешь определить достойный продукт.

Термин “импортозамещение” неверен по самой своей сути — создать точную копию запрещенного продукта невозможно, как ни старайся. В России другой климат, другие почвы, чем во Франции или Италии. Здесь растут другие травы, коровы, поедая их, дают другое молоко. И при всех соблюдениях технологии российский сыровар сделает из него другой — не хуже и не лучше — сыр. Знаменитое вологодское масло появилось как раз благодаря соединению французской технологии с совершенно особенным молоком, которое давали коровы, пасшиеся на северных заливных лугах. В том же Париже это масло ели с большим удовольствием. С сыром при желании тоже можно такое повторить.

ВОСЕМЬ РОССИЙСКИХ СЫРОВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

1. Брен д'амур

“ВОЛЖСКИЕ СЫРЫ”

Отличный пример того, как французская технология, будучи перенесенной на российскую почву, а именно, в окрестности Волгограда, в совершенно отличный от французского климат, дала новый, необычный и вполне достойный результат. Получился очень насыщенный, острый, резкий, отчетливо соленый сыр.

► **Как есть** Этот сыр, как, например, пармезан, можно использовать не только в качестве еды, но и как отличную приправу — в овощной суп, пасту, пирог, или подать его в качестве закуски с другими мощными и яркими вещами вроде соленых и маринованных овощей. Запивай плотным темным пивом.



2. Камамбер

“ЛЕФКАДИЯ”

“Лефкадия” — большой сельскохозяйственный комплекс: тут делают и вино, и сыры, выращивают коров, сажают овощи и всем этим кормят гостей. Здешний камамбер — самый известный продукт, пожалуй, один из лучших в России. Плотный, мягкий, с ореховым вкусом и тонкой плесневой корочкой, каким и должен быть камамбер — благо весь процесс его производства контролируют французские специалисты.

► **Как есть** Камамбер идеально сочетается со свежим теплым белым хлебом и легким молодым красным вином. Хочешь шикануть? Сними с камамбера оберточную бумагу, положи его в форму для запекания, равномерно проколи вилкой и полей смесью меда, бальзамического уксуса или лимонного сока. Поперчи, положи сверху пару веточек тимьяна или розмарина и отправляй в разогретую до 200 градусов духовку минут на 10–15. Готовый сыр подавай с сухариками или дольками кислого яблока.



3. Халлуми

“ПО-РИЖСКИЙ ФЕРМЕР”

Сыр родом с Крита — плотный, резиновый, скрипящий на зубах. Некоторые виды халлуми (как этот, например) ароматизированы мятой. Главная ценность халлуми — то, что этот сыр не плавится при нагревании, поэтому перед едой его принято поджаривать на сковороде или гриле. Многие российские попытки воссоздать этот сыр оказываются рыхлыми, творожистыми — и по текстуре, и по вкусу. Этот же сыр максимально точно воспроизводит оригинал.

► **Как есть** Нарезь сыр ломтиками, поджарь на сильно разогретой сковороде с двух сторон до образования корочки и подавай со свежими, солеными или маринованными овощами, зеленым салатом или на поджаренном хлебе с парой капель оливкового масла. Запивай насыщенным белым вином.



4. Козий сыр в золе

“КОЗА НОСТРА”

Очень достойная (правда, немилосердно дорогая) попытка интерпретации классического французского козьего сыра бюш. Помимо корочки из белой плесени этот острый, кисловатый сыр покрыт слоем пищевой золы — по сути активированного угля. Двойной удар пользы — кисломолочные бактерии в сыре и очищающая желудок и кишечник зола.

► **Как есть** Вкус у этого сыра довольно яркий, и не стоит его прятать. Подай сыр сам по себе, с фруктами, орехами или медом, или приправь им простой зеленый салат. Запивай его не слишком мощным молодым красным вином.



5. Русский рокфор

СЫРОВАРНЯ МАРИИ КОВАЛЬ

Ферма под Ярославлем, где довольно умело делают массу сыров на французский манер. Мы выбрали рокфор, потому что сыр с голубой плесенью в нашей стране мало кому удается, а здесь он получился вполне достойным. Можешь попробовать и выдержанный рокфор — темно-желтый, с иссиня-черны-

ми прожилками, слегка крошащийся и отчетливо сладкий.

► **Как есть** Нарезь тонкими ломтиками грушу, обжарь ее на сковороде на сливочном или топленом масле, пока груша не станет совсем мягкой. Параллельно в тостере или на сковороде без масла пожарь несколько ломтиков зернового хлеба. Разложи по ломтям хлеба грушу и посыпь мелко нарезанным рокфором. Завтрак готов. Если задумал романтический ужин, подай рокфор после еды, на десерт, с бокалом насыщенного красного вина, а то и сладкого портвейна.



6. Марсенталь козий

СЕРНУРСКИЙ СЫРОВАРЕННЫЙ ЗАВОД

Козий сыр из деревни Сернур в Республике Марий Эл — кремово-серого цвета, сухой, плотный и рассыпчатый выдержанный сыр, который здесь при помощи европейских специалистов начали делать еще до эпопеи с импортозамещением. И преуспели, хотя, конечно, вкус мог бы быть еще более ярким.

► **Как есть** Сыр с такой плотной и рассыпчатой структурой вполне может заменить пармезан в пасте или ризотто. Можно посыпать им салат, а можно просто подать с орехами и фруктами к плотному красному вину или насыщенному горькому пиву.



7. Моцарелла Unagrande

“УМАЛАТ”

Моцареллу в России производят все кому не лень, но эта марка регулярно побеждает в слепых дегустациях и достойна уважения. Шарики сыра плотные и упругие, а когда их разрезаешь, они, как положено, немедленно начинают сочиться рассолом. Не сильно соленый, не сильно жирный, но насыщенный белком и кальцием сыр — то что надо.

► **Как есть** Моцарелла отлично плавится, именно поэтому она — идеальная начинка для пиццы, тостов, бутербродов, запеканок и пирогов.



8. Тревизо

ФЕДЕРИКО РАНЬЕРИ

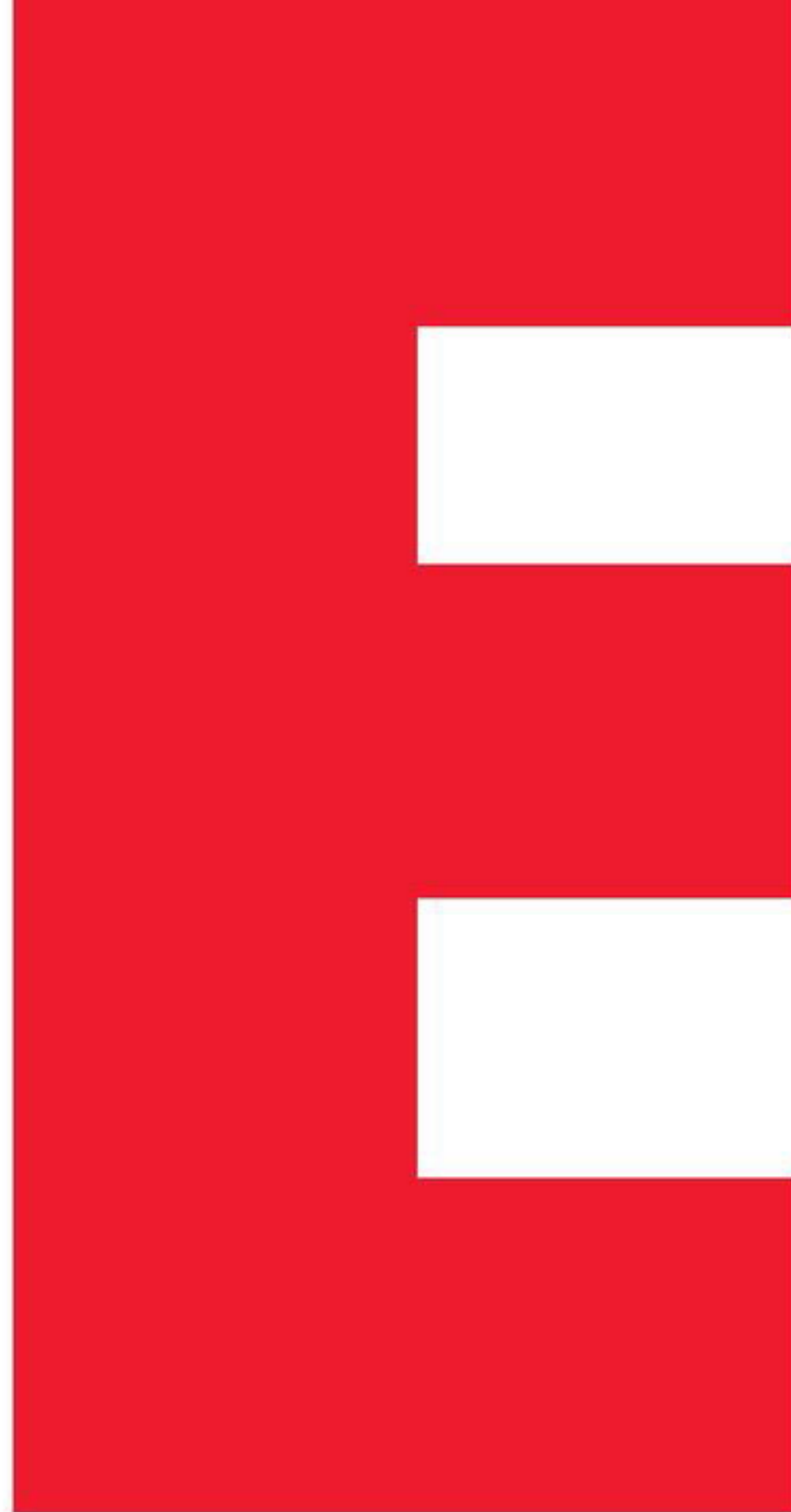
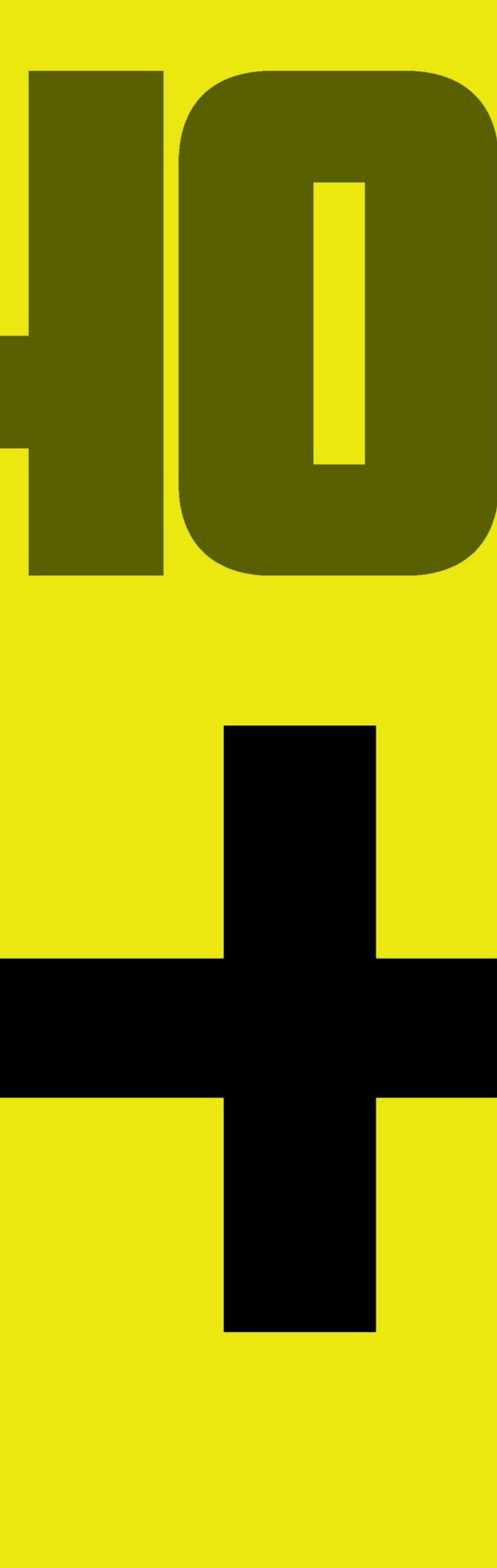
Старая история: итальянский сыродел с 20-летним стажем приехал в Россию, влюбился в березки и сугробы и переехал сюда — вместе с рецептами лучших сыров своей родины. Особенно ему удается этот сыр, сделанный по технологии знаменитого итальянского таледжио. Это один из самых пахучих сортов, с плотной острой оранжевой корочкой.

► **Как есть** Пирог, пицца, горячие бутерброды с этим сыром выйдут отличные. Главное, добавлять его уже в самом конце. ■



ДО ПОСЛЕДНЕГО ВРЕМЕНИ
МЫ ЖИЛИ В МИРЕ, ОДЕРЖИМОМ
ИДЕЕЙ: ГЛАВНЫЕ ДЕЛА В ЖИЗНИ
НУЖНО ДЕЛАТЬ БЫСТРО. ВСЕ
ЗНАЮТ, ЧТО ЦУКЕРБЕРГ ОСНОВАЛ
ФЕЙСБУК В 19, ШОЛОХОВ
НАПИСАЛ "ТИХИЙ ДОН" В 22,
А МАКС ФЕРСТАППЕН СТАЛ
ПОБЕЖДАТЬ В "ФОРМУЛЕ-1",
ЕЩЕ ДАЖЕ НЕ ДОСТИГНУВ
ВОЗРАСТА ПОЛУЧЕНИЯ
ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ.
ЭТИ ПРИМЕРЫ ВДОХНОВЛЯЛИ
И ОБЕСКУРАЖИВАЛИ
ОДНОВРЕМЕННО. НО ВРЕМЕНА —
КАК ТОНКО ПОДМЕТИЛ
ПОСЛЕДНИЙ НОБЕЛЕВСКИЙ
ЛАУРЕАТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ —
ОНИ МЕНЯЮТСЯ.

ТЕКСТ: ВИКТОР КРОХИН



Если раньше рассказы из серии “я страдал от алкогольной зависимости, с трудом заползал на четвертый этаж и сломал все весы, которые не успели убрать от меня по-дальше, а теперь я бегаю марафон, у меня кубиков на животе больше, чем у Рональдо, и я вхожу в топ-100 сильных мужчин в мире” — подразумевали, что автору истории лет 30, максимум 35, то теперь все это может произойти и с 30-, и с 40-, и с 50-, и с 60-летним. Ощущение такое, что в правую сторону шкала возраста для тех, кто решил полностью поменять свою жизнь, простирается в бесконечность.

Есть истории, которые не просто “вдохновляют” — от них шерсть встает дыбом. Фауджа Сингх решил изменить свою жизнь после того, как у него случилось горе в семье. Чтобы порвать с прошлым, он глубоким стариком переехал в Англию и, не тратя время на изучение английского, стал бегать; свой первый марафон он решил пробежать, когда ему было — внимание — 89. Про него существует байка, будто он знал, что бегут 26 — конечно, километров, но по ходу оказалось, что миль. Наверняка это выдумка. Правда зато состоит в том, что сейчас этому мужику, держитесь за поручни, 105 лет, он по-прежнему бегает, успел поучаствовать в рекламных кампаниях одного кроссовочного бренда в компании с Мохаммедом Али и Бекхэмом и стал героем биографической книги, в которой снаб-

дил всех, кому это интересно, полным коробом советов в духе “всегда мыслите позитивно, побольше улыбайтесь и побольше двигайтесь”.

Феномен “позднецветов” — или “поздно раскрывающихся талантов” — даже исследовал человек, который считается лучшим журналистом в мире по части чутья на странные и перспективные идеи и факты — Малкольм Гладуэлл. Его текст про “Цветы запоздалые” вошел в его книгу “Что видела собака”.

Штука в том, что появилось много людей, которые поздно встают на путь успеха. Иногда Они не осознают свои способности лет до 50, иногда им мешают родители или окружающая среда, и поэтому их достижения приходятся на конец жизни. Бывают позднецветы карьерные, спортивные, образовательные, общественные. Завести в 50 кучу новых друзей и пару романтических знакомств — а почему, собственно, нет?

Хорошая новость не в том, что нечто гениальное можно обнаружить в себе, а что молодость теперь длится дольше.

Биологические часы не просто “сбились” — они сданы в утиль, туда же, куда велосипеды-костотрясы, печатные машинки и пейджеры.

Биологический возраст становится формальностью. Мы окружены людьми без возраста. Год рождения в паспорте перестал объяснять их манеру поведения, внешний вид и примерную дату похорон.

На твоей стороне — медицина и общество. Медицина позволяет людям не просто лучше себя чувствовать, но забыть о возрасте; правила того, что прилично и уместно, поменялись.

Когда-то стариками считались тридцатилетние, а ритмизованное заклинание “жить быстро — умереть молодым” представлялось образцом окончательной мудрости. Но мир изменился; эти границы все время отодвигаются.

Сейчас они настолько далеко, что факт о том, что 70-летний библиотечкарь, решивший переквалифицироваться в бизнесмены, а заодно нокаутировавший на ринге нескольких КМС по боксу и освоивший парашютный спорт, даже не попадает на первые полосы газет; подумаешь, сейчас-все-

так-делают. И если не делают, то все об этом подумывают — и у большинства есть физиологический потенциал на то, чтобы учудить что-то эдакое.

Ты имеешь право взрослеть:

1. Поздно
2. Рано
3. Не взрослеть никогда.

Ну-ка, когда там нужно заводить детей, бросать курить, зарабатывать первый миллион и разводиться? Ты правда думаешь, что по-прежнему есть четкие временные параметры и правила на этот счет?

Только профессиональные спортсмены живут по расписанию: футболисты уходят на пенсию в 35, гонщики “Формулы-1” — в 40, боксеры — в 45, шахматисты — в 50. Да-да, знаем, но тебе ведь не надо ни конкурировать с профессиональными спортсменами, ни жить по расписанию: жениться в 20, родить сына в 30 и построить дом в 40. Это все — вчерашний день.

Живи в двадцать лет как пятидесятилетний, в тридцать — будто в двадцать, в сорок — как в сорок, а в пятьдесят — как в тридцать. Пробуй.

Все советы из серии “съесть по одному яблоку в день” стоят недорого, а разговоры про чудодейственную силу стволовых клеток слишком похожи на непроверяемые новости о достижениях британских ученых, поэтому просто ориентируйся на разумные соображения. Экспериментируй с другой — не такой комфортной, как обычно, социальной средой. Пробуй новое. Делай все наоборот. Разговаривай с незнакомцами. Если привык курсировать между домом и работой — попробуй в течение месяца каждый день ходить на вечеринку. Если ведешь светскую жизнь — попробуй (временно) стать отшельником (это НЕ скрытая реклама алкоголя!). Перестань молиться своему внутреннему цукербергу и ерзать из-за того, что раз ты в 19 не основал фейсбук, то жизнь кончена. Выучи восточный язык — и пусть Цукерберг съест свои уши от зависти. Научись петь. Пусть мозг и тело сделают что-то новенькое. Что от тебя требуется, так это, по сути, влюбиться в самого себя — теперь уже в сознательном возрасте. Раздвинуть вроде как уже установленные границы дозволенного.

Перепрыгнуть через собственную тень.

1/ОТПРАВЬСЯ В КОСМОС

После Гагарина в космосе побывали всего около 550 человек; на вторую половину 10-х годов XX века это действительно не самый доступный из клубов по интересам, однако и не абсолютно герметичный. Особенно в перспективе. Ты же знаешь, что на все нужно смотреть в развитии и искать объективные противоречия? В нашем случае оно налицо: люди научились летать в космос, на полеты есть очень большой спрос, но попала туда лишь ничтожно малая доля процента населения Земли.

Это значит, что однажды этот клуб широко распахнет свои двери, и мы все сделаем то, что давно хотели бы: одни высадутся на астероиде, как Брюс Уиллис в “Армагеддоне”, другие проверят, чем отличается секс в невесомости от секса в самолете, третьи примут участие в работах по терраформингу Марса, четвертые переночуют на Луне — на манер Незнайки и Пончика.

Космическое “окно” может открыться в любой момент, так что надо не просто надеяться, а рассчитывать; еще С.П. Королев — а он знал, как именно туда попадают, — уверен был, что на его веку обычные люди будут летать в космос по турпутевкам.

Все знают, что сейчас в космос можно попасть только двумя способами: войти в отряд космонавтов какой-то космической державы или купить место как космический турист; и то и другое недешево во всех

смыслах. Если у тебя нет лишних денег или времени, просто имей в виду нормативы; на них будут ориентироваться, даже когда космос “подешевеет”.

Смотри не на ограничения, а на прецеденты. Официально в отряд космонавтов могут принять до 33 лет, но всегда бывают исключения. Павел Виноградов впервые полетел в космос в 59 лет. 90-й космонавт России Юрий Батурин пришел в отряд космонавтов, когда ему было почти под пятьдесят, а до того много лет был чиновником, преподавателем и научным консультантом. Джон Гленн летал в космос в 77. Идея понятна?

Даже если это будет — для начала — всего лишь получасовой суборбитальный полет на Space Ship Two или недельное путешествие на МКС, учти: тюрюкам и байбакам там придется несладко. Тебе потребуется доказать, что ты вынослив, силен, быстр и при перемещении из комнаты на кухню не сносишь все посторонние предметы.

Последний раз при наборе в отряд от претендентов требовалось пробегать километр хотя бы за 3 минуты 35 секунд, проплывать кролем 800 метров хотя бы за 19 минут и проходить пятикилометровую лыжную трассу хотя бы за 21 минуту. Подтягивания — минимум 14, отжимания на брусьях — от 20, прыжки в длину с места — не меньше 2,3 метра.

В космосе, ты помнишь, есть проблема с невесомостью, поэтому особенное внимание уделяется упражнениям на батуте; тренируй прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов и вверх. Жестко отсекались даже те, кто не мог проплыть под водой 20 метров, путал определенные и неопределенные артикли в английском и писал “Константин Эдуардович Циолковский — основоположник отечественной космонавтики” хотя бы с одной ошибкой.

Все можешь?

Тогда садись и пиши: “Прошу Вас рассмотреть мою кандидатуру для прохождения отбора в кандидаты в космонавты”.

Можешь отослать это в центр подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина, можешь — на имя основателя Virgin Galactic Ричарда Бренсона, можешь носить в собственном кошельке — не так уж важно.

Ответ будет.





2/ ЗАВЕДИ ДЕТЕЙ

В определенном возрасте тебе начинает казаться, что заводить детей уже слишком поздно. Ты боишься, что тебя будут принимать не за отца, но деда, и вообще ты слишком скоро покажешься им обузой, а не другом. Это все, конечно, чушь. Исследования показывают: только после сорока лет мужчи-

на по-настоящему способен оценить рождение ребенка и войти с ним в контакт, не отвлекаясь на повседневную рутину. Да и для самого ребенка отец в сиднях — это дополнительное приключение. Вот что говорит ироничный американский психолог Клэр Митчем: “Не рассчитывайте

с ними подружиться — наоборот, обзаведитесь кабинетом, в котором вы сможете с важным видом запираяться. Пусть дети думают, что вы большой ученый — это совершенно незабываемый детский опыт. Поздние дети — это всегда группа безусловных почитателей, которая: 1) не будет помнить вас мо-

лодым, 2) будет вас уважать и 3) придавать вам дополнительный статус в обществе, да и в глазах женщин тоже!” Да что, собственно, далеко за примерами ходить — взгляни хотя бы на Вина Дизеля с нашей обложки. Его дочка Полина родилась в 2015 году, когда самому было уже 47 лет. И что? Есть возражения?

20

	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (СВОЙ ВЕС)	ПОДЪЯГИВАНИЯ СТРОГИЕ	БЕРПИ ПОЛНЫЕ (ЗА МИНУТУ)	ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ НА ТУРНИКЕ	БЕГ 1 КМ, МИН	ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА
МН ФОРМА	> 25	> 30	> 30	> 30	< 3:00	> 47
ОТЛИЧНО	15–25	20–30	25–30	20–30	3:20	39–47
ХОРОШО	10–15	15–20	20–25	15–20	3:35	30–39
СРЕДНЕ	5–10	10–15	15–20	10–15	3:50	17–29
ПЛОХО	< 5	< 10	< 15	< 10	> 3:50	10–16



ГРЕГГ АВЕДОН
52 ГОДА, МОДЕЛЬ
ДЕКАБРЬ 1999

Аведон украсил собой 12 обложек российского Men's Health и в свои 52 выглядит так, будто эти фотографии разделяют не 16 лет, а несколько месяцев. Секрет Грегга в простоте: он всегда тренировался в меру, не пытаясь превратиться в настоящую гору мышц. 20–30 минут кардио, потом 30–40 минут

работы с весами и 6–10 километров бодрой ходьбы — вот и вся его тренировка, которую он повторяет 5–6 дней в неделю. Кто-то скажет, что это мало, но мы скажем другое: за 52 года жизни у Эведона было всего две травмы: грыжа и порванный бицепс, все остальное время ничто не мешало ему поддерживать свою идеальную форму. Иногда меньше значит дольше.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



3/ НАУЧИСЬ ЛЕТАТЬ

Если тебе бы в небо, то самое простое и адекватное любому возрасту решение — это, пожалуй, планер. Адвокат, ресторатор и дзюдоист Дмитрий Ямпольский освоил полеты в 37 лет и уверяет: «Возраст тут никакой роли не играет. Мы в Шотландии летали с одной женщиной — она впервые села в планер в 57 лет, а когда мы с ней познакомились,

она налетала уже 3000 часов и была сама инструктором. Причем надо понимать, что это все-таки не экстремальный спорт, это не винтовой самолет, тут все достаточно расслабленно и изящно. Нет, конечно, как и во всяком спорте, существуют разные этапы: можно делать петли, крутиться, но, строго говоря, и на велосипеде можно себе устроить

нечто подобное. Учтите, что это требует времени, то есть чтобы научиться летать, просто занятий по выходным недостаточно — надо серьезнее подойти к делу. Сперва в любом случае нужно сдать теорию: как устроены все эти восходящие, нисходящие потоки воздуха — ну это как правила дорожного движения, без этого в любом случае не до-

пустят. Что касается каких-то специальных противопоказаний по здоровью, по моему, их нет, то есть я приносил какую-то справку, но это примерно как в бассейн. А вообще-то я посещал слеты планеристов в Европе, и там процентов семьдесят — это пенсионеры. Люди в какой-то момент просто заканчивают с работой и начинают летать».

30

	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (СВОЙ ВЕС)	ПОДЪЯГИВАНИЯ СТРОГИЕ	БЕРПИ ПОЛНЫЕ (ЗА МИНУТУ)	ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ НА ТУРНИКЕ	БЕГ 1 КМ, МИН	ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА
МН ФОРМА	> 30	> 25	> 25	> 25	3:00–3:30	> 41
ОТЛИЧНО	20–25	20–25	22–25	20–25	3:30	34–41
ХОРОШО	12–20	12–20	18–22	12–20	3:45	25–33
СРЕДНЕ	8–12	8–12	12–18	8–12	4:10	13–24
ПЛОХО	< 8	< 8	< 12	< 8	> 4:10	8–12

4 / ПОКОРИ СЕМИТЫСЯЧНИК

Сверкающий снег, голубое небо и вершина горы, которая скрывается в тумане, — все это крайне сложно, но вполне достижимо.

НИКОЛАЙ СЕМАГО, АЛЬПИНИСТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК СРАЗУ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Горы — это изматывающие физические усилия, которых ты никогда не испытывал в обычной жизни. Представь, как по десять часов в день ты поднимаешься по крутой лестнице, а за спиной рюкзак под двадцать килограммов весом. А еще в горах есть эффект гипоксии — это пониженное содержание кислорода в органах и тканях, которое возникает на высоте. Самая большая опасность при подъеме (помимо вероятности сорваться в пропасть) — высотная болезнь, она появляется из-за кислородного голодания на фоне утомления, переохлаждения и обезвоживания. Может начаться со слабости и недомогания, а закончиться, например, отеком головного мозга и легких. Быстрее всего горная болезнь убивает в “зоне смерти” — так называют высоты более 7000 метров. За этой чертой человеческий организм не может существовать долго, начинает истощаться, а потом умирает. Ну а после 8000 метров человек гибнет в течение считанных часов, это без вариантов”.

ЦЕЛЬ МИНИМУМ

ГОРА ФИШТ, РОССИЯ, АДЫГЕЯ (2867 М)

РАСХОДЫ: 11 000 РУБЛЕЙ (НА ПЕРЕЛЕТ МОСКВА – КРАСНОДАР) И 7000 РУБЛЕЙ – ПЛАТА ЗА ВОСХОЖДЕНИЕ С ГИДОМ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: ТРИ ДНЯ

ЦЕЛЬ МАКСИМУМ

ЭТО УЖЕ ДЖОМОЛУНГМА, САМАЯ ВЫСОКАЯ ВЕРШИНА НА ПЛАНЕТЕ (НЕПАЛ, 8848 М)

РАСХОДЫ: 60 000 ДОЛЛАРОВ (ОБЩАЯ ЦЕНА ЗА ВОСХОЖДЕНИЕ (БЕЗ ЦЕНЫ ПЕРЕЛЕТА МОСКВА – КАТМАНДУ)

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ: 50 ДНЕЙ

АЛЕКСЕЙ ОВЧИННИКОВ, АЛЬПИНИСТ И КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК (ЗАЩИТИЛ КАНДИДАТСКУЮ НА ТЕМУ “ГИПОКСИЯ”) РАССКАЗЫВАЕТ:

За последние 50 лет совершенно много десятков тысяч успешных восхождений на семитысячники и восьмитысячники. Все данные говорят, что на такие горы могут взойти люди от 15 до 80 лет, это вполне реально. Кроме того, статистика показывает, что большинство успешных восходителей на горы выше 7 тысяч — именно мужчины от 40 до 50 лет. Тут играет роль, я считаю, психологическая готовность, человек созревает к этому возрасту. Ну это притом, разумеется, что человек держит свой организм в приличной форме. Никаких противопоказаний (кроме серьезных хронических заболеваний, да и то разные случаи бывали) для покорения гор после сорока лет просто не существует”.

БЕРИ С НЕГО ПРИМЕР

ДМИТРИЙ КУЗЬМИН

48 ЛЕТ, БИЗНЕСМЕН

НАЧАЛ В 2010 ГОДУ С МОНБЛАНА (ФРАНЦИЯ, 4808 М) И ЭЛЬБРУСА (РОССИЯ, 5642 М). ЧЕРЕЗ ГОД СТАЛ ПОДНИМАТЬСЯ ЕЩЕ ВЫШЕ: ЗАБРАЛСЯ НА АКОНКАГУА (АРГЕНТИНА, 6962 М), ПИК ЛЕНИНА (КИРГИЗИЯ, 7134 М) И ПИК ИСМОИЛА СОМОНИ (ТАДЖИКИСТАН, 7495 М)

“Мне стукнуло 40 в 2008 году, когда кризис мировой экономики наложился на мой личный кризис — сорокалетнего мужчины. Захотелось что-то доказать миру и себе. Самое простое — завести молодую подружку, новую семью, но это, мне показалось, слишком просто и глупо. А самое главное — ничего не меняет. Кто-то

там писал, что новая супруга повторяет все недостатки старой и добавляет свои? Короче, я выбрал горы. Начал с малых, потом поднимался выше и выше. Постепенно пришло осознание, что именно можно требовать от своего организма в рабочем порядке, а что уже на пределе возможностей. Хотя именно в горах я понял на собственном опыте такую банальную вроде мысль: физические пределы у человека гораздо шире, чем мы их себе представляем. Гораздо больше барьеров ты сам ставишь себе в голове. На высоте я почувствовал и еще одну важную вещь: есть цели, к которым ты еще не готов, или вообще никогда не будешь готов, нужно найти силы и разум отступить. Так было у меня с пиком Победы, семитысячником на границе Китая и Киргизии. Три сезона, три попытки вос-

хождения и решения повернуть назад. Дважды спускался на грани фолла, рискуя вообще не вернуться назад. Что в будущем? Горы, их на планете огромное количество, и ощущение того, что ты можешь попробовать оказаться на любой из них, придает особую остроту жизни. К горам я готовлюсь так: беговая дорожка, бассейн, лыжи, то есть такие общефизические тренировки. Стараюсь поменьше есть, больше двигаться. По опыту понял, что желательно задолго перед восхождением не пить алкоголь, не курить, тогда будет намного легче во время пути вверх. Еще принимаю витамины, их вообще после 40 имеет смысл принимать — в профилактических целях, а на горе они сильно помогают адаптации и снижают последствия от долгого нахождения на высоте”.



МАКСИМ БОГАТЫРЕВ, ГОРНЫЙ ГИД, ПОБЫВАЛ НА САМОЙ ВЫСОКОЙ ВЕРШИНЕ ПЛАНЕТЫ, ДЖОМОЛУНГМЕ И ДРУГИХ КРУПНЕЙШИХ ГОРАХ ПЛАНЕТЫ:

Мое мнение как специалиста — возраст не помеха. Множество моих клиентов — это люди под 50. Разумеется, все зависит от того, как ты сам к себе относишься. Просто так, безо всякой подготовки, с дивана, вряд ли куда зайдешь. С чего начать? Спорт! Ну и домой в квартиру надо не на лифте подниматься, а пешком. Развязался шнурок? Не садись на лавку, чтобы завязать, лучше нагибайся. Из таких мелочей, я вас уверяю, и формируется залог успеха”.

5/ ЗАЙМИСЬ ТРИАТЛОНОМ

На триатлоне сегодня просто помещалась элита бизнеса. По статистике, на одном из самых популярных российских триатлонов Ironstar, который ежегодно проходит в Сочи, около 15% участников — собственники бизнеса, а 65% — топ-менеджеры. Вице-президент “Буровой компании “Евразия”, директор сети спортивных магазинов “Высшая лига”, владелец компании Yuma, управляющий директор NGR — все они действующие триатлеты, для которых этот вид спорта давно стал чем-то большим, чем хобби. Триатлон не только бегут — его плывут, едут на велосипеде и только потом бегут. Существуют разные “стандартные” дистанции триатлона — от спринта (плавание 750 м, велогонка 20 км, бег 5 км) до Ironman (плавание 3,8 км, велогонка 180 км, бег 42,2 км).

По данным российского сообщества “Трилайф” (trilife.ru), в России 1286 человек преодолели полную дистанцию Ironman. Что интересно: 1193 — мужчины, более 370 — старше 40 лет, а 70 шагнули уже в шестой десяток. Анатолий Афоненко из Конакова — ему 69 лет — по несколько раз в году участвует в соревнованиях и занимает места в первой половине протокола.

Если заглянуть в сводки результатов Ironman уходящего 2016 года, там почти во всех гонках успешно финишировали далеко не юноши.

Александр Жуков, тренер по триатлону (студия спортивной подготовки триатлетов Z3Team), многократный Ironman, финишер Ultraman, финишер Comrades Marathon и серии триатлонов allXtri говорит: “Вряд ли можно сказать уверенно, до какого возраста можно заниматься триатлоном или когда пора завязывать. И начинать тоже можно в любом возрасте, если физическое состояние позволяет тренироваться, да и врач не возражает. Но есть группа рисков, которые проявляются во время соревнований и представляют особую опасность для мужчин старшего возраста. Многочасовая физическая нагрузка без адекватного восполнения потерь воды, особенно в летнюю жару, может приводить к перегреву и обезвоживанию. Простой совет: на дистанции нужно начинать пить как можно раньше и регулярно делать по несколько глотков воды”.



6/ ПОЛУЧИ ПРЕМИЮ ЗА РОМАН

Стать писателем можно в любом возрасте: Шолохов сочинил “Тихий Дон” в 22, Лермонтов “Героя нашего времени” — в 26, Чхартишвили приступил к своему литературному проекту “Акунин-Фандорин” после 40, маркиз де Сад и Чарльз Буковский написали свои первые романы в 51, Проханов в почти 80 издает по два романа в год, Лев Толстой дописывал “Хаджи-Мурата” после 80-летия. Евтушенко 85, и когда он читает свои новые стихи, зрители чувствуют примерно то же, что на концерте The Rolling Stones.

Люди становятся писателями не для того, чтобы поскорее продать побольше книжек и побежать в автосалон за новой BMW, а чтобы преодолеть время, текущие обстоятельства, социальный контекст — и легитимизировать себя в вечности. Рассчитывай на успех. Букеровская премия? Почему нет. Новички получают солидные премии с озадачивающей регулярностью. Дебютантов любят в литературе — у критиков это называется “здоровый зеленый подлесок”. С “новыми именами” носятся, им раздают авансы — и не только метафорические. Общий бюджет только трех российских литературных премий в целом равен годовому ВВП какой-нибудь небольшой африканской республики. Все видели Захара Прилепина с сотней тысяч долларов наличными? В момент, когда он получил “Супернацбест”, ему было 36. С каждым годом дефицит “свежей крови” — и особенно молодежи — в литературе становится все более катастрофическим; твои шансы, соответственно, увеличиваются с каждым днем.

Учи: у тебя есть колоссальное преимущество перед так называемыми профессиональными писателями. 90 процентов этих людей ориентируются на образ жизни Марселя Пруста, валяясь в своих оббитых пробкой комнатах в режиме 7/24; они полагаются на воображение и описывают свой “внутренний мир”. Ты ведь уже повидал кое-что? Ну так долби по клавишам.

Рассказывай истории — кто предлагает самую интересную историю, тот правит миром. Не стесняйся выдумывать. Дефо и Филдинг тоже не были профессиональными писателями, но у них был удивительный жизненный опыт, которого не было у поколения их родителей. Вот уже триста лет романы, которые они выдумали, считаются классикой. Чтобы писать, нужно либо воображение, либо опыт. Но еще главнее — писательская дисциплина, особенно для новичков. Пиши каждый день — любую галиматью, страшную ахинею, но по 10 000 знаков. Придумай жанр. Идеально — роман: 300–400 страниц. Про что? Про героя нашего времени: обычный человек, оказавшись в необычных обстоятельствах, вынужден совершить что-то такое, чего раньше никогда не делал.

Но проблема в том, что написать роман — все равно что в одиночку построить железную дорогу: нужно научиться писать отдельные сцены — чтобы в каждой был конфликт; расставлять “клиффхэнгеры” и следить за тем, чтобы читатель чувствовал себя обманутым, но счастливым. И в конце герой должен быть совсем не тем, что в начале, и по ходу действия изменить мир.

Если ты работаешь в банке, напиши рассказ про странного клиента или про то, как кто-то — ты сам? — каким-то чудом мог получить доступ к чужим счетам, и что из этого получилось. В мире нет человека, которому неинтересно, как будет действовать человек, только что укравший миллион долларов. Стихи в химически чистом виде — хуже прочего; даже самые лучшие поэты живут теперь обычно в интернете, и слово “поэт” на визитке скорее воспринимается как нечто среднее между “чудак” и “Горлум”. Зато все остальные литературные жанры — вполне приемлемы.

Напиши комедию в стихах или графический роман; пьесу для детей или четырехтомную эпопею. На крайний случай подойдут мемуары, хотя это скорее вишенка на торте, а не основное блюдо. Впрочем, удалось ведь Дефо выдавать своего “Робинзона” за настоящие мемуары. Возраст — неочевидное, но преимущество.

Опыт приходит с возрастом, а воображение, если оно есть, не выцветает.



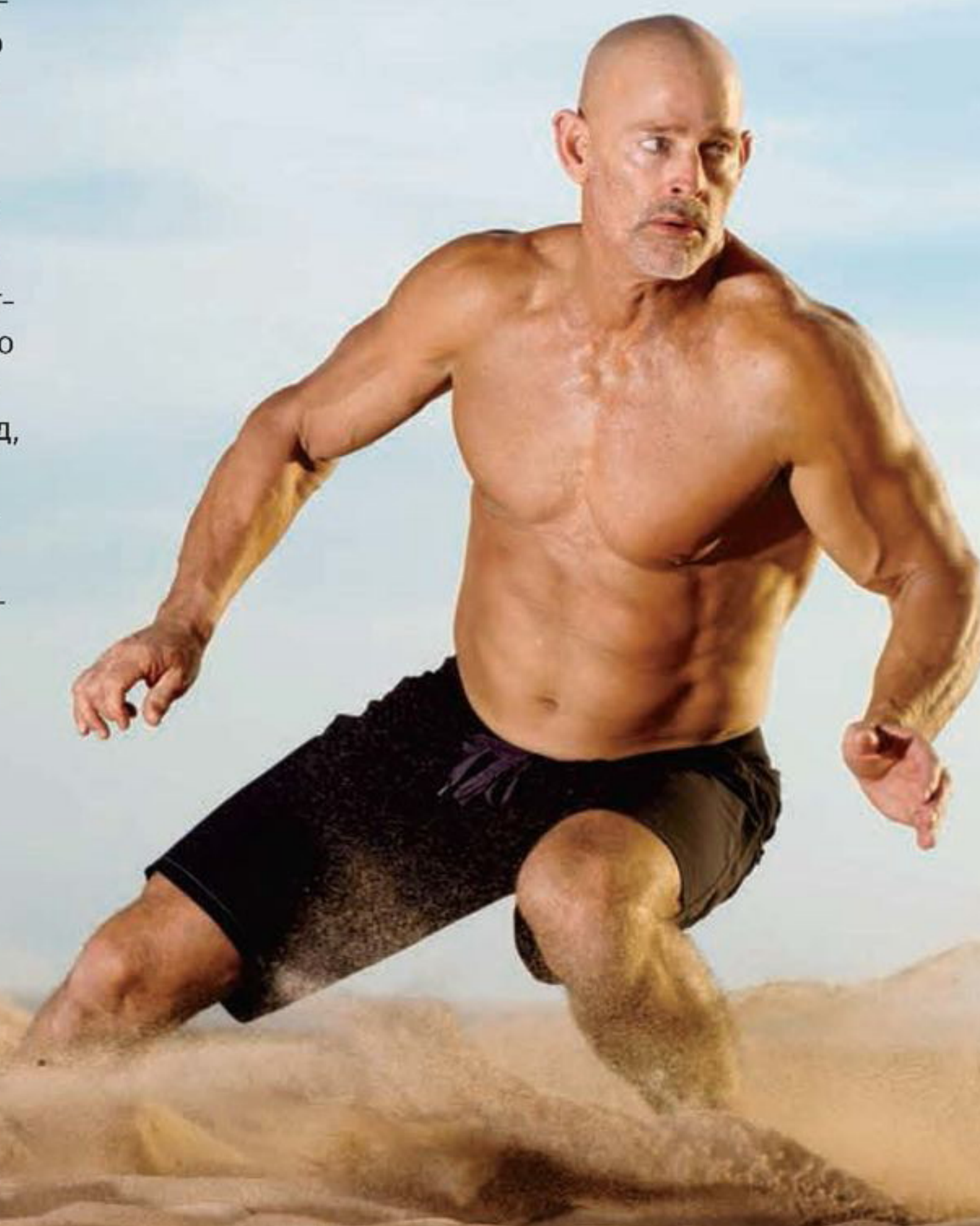
ОУЭН МАККИББИН

53 ГОДА, МОДЕЛЬ

ЯНВАРЬ 1999

Оуэн знает все о том, как быть здоровым мужчиной и внешне, и внутренне. Однажды он — герой пяти обложек Men's Health — самостоятельно диагностировал у себя инфаркт и, хотя ни врач скорой, которую он вызвал, ни доктор в больнице, куда после

препирательств его все же привезли, не верили Маккиббину и уверяли, что он сам себя накручивает, кардиограмма показала, что Оуэн был прав. “Врач посмотрел на меня и сказал: “Ты только что спас себе жизнь!” Как такое возможно? Просто Маккиббин отлично помнил, что его отец умер от сердечного приступа в 41 год, и всегда пристально прислушивался к работе своего “мото-ра”. А ты сделал выводы из ошибок своих предков?



УРОВЕНЬ “ПЛОХОГО” ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ



7/ ВЫУЧИ КИТАЙСКИЙ

На самом деле, чтобы коренным образом изменить жизнь, сгодится также и японский, и хинди — изучение всех этих великих мировых языков потребует 5–10 лет жизни. В детском возрасте посвящать иностранному языку по 8–10 часов в день неохота, в юности угробить на все эти “пиинг-пийнг” — “пиинииииииииии-иингнгнг” 8–10 лет жизни — глупо: обычно находится чем еще заняться. Так что смело можешь откладывать ки-

тайский на более взрослый возраст. Но раз уж назвался груздем — учти: легко не будет. Готовься к методичной осаде — быстрым штурмом эту крепость не взять. Все, понятное дело, начинают с “нихао” и “май дань”, через пару-тройку лет выучивают три-четыре тысячи наиболее употребительных иероглифов — только для того, чтобы осознать: голову красного дракона ты увидел, но хвост его теряется во тьме. Сколько всего иероглифов и слов

тебе еще надо вызубрить? Сорок тысяч? Пятьдесят?

“На спор” или “ради прико-ла” китайский не выучишь.

Китайский — марафон, который выдерживают единицы, зато если добежишь до финиша, то гарантированно войдешь в клуб, членам которого хорошо платят и везде встречают с глубоким поклоном. Да, и вот еще что: хорошенько проверь, какой именно китайский ты учишь. Это как раз тот язык, с которым велика вероятность попасть

в ситуацию Паганеля: когда, оказавшись непосредственно в стране, ты понимаешь, что происходит ЧТО-ТО НЕ ТО. В китайском есть официальный государственный язык — путунхуа, а есть еще десятки диалектов — и случайно ты мог... Ну что ж. В конце концов, даже и с самым захудалым диалектом китайского ты всегда сможешь произвести впечатление на свою девушку. Ну или на чужую. Так что “мэй гуань си”.

Ничего страшного.

40

	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (СВОЙ ВЕС)	ПОДТЯГИВАНИЯ СТРОГИЕ	БЕРПИ ПОЛНЫЕ (ЗА МИНУТУ)	ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ НА ТУРНИКЕ	БЕГ 1 КМ, МИН	ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА
МН ФОРМА	> 20	> 20	> 20	> 20	3:30	> 34
ОТЛИЧНО	12–20	12–20	18–20	15–20	3:50	28–34
ХОРОШО	8–12	10–12	12–18	10–15	4:00	21–28
СРЕДНЕ	5–8	5–10	10–12	5–10	4:40	11–20
ПЛОХО	< 5	< 5	< 10	< 5	> 4:40	6–10



ДЖЕК ГАЙ

55 ЛЕТ, МОДЕЛЬ
ОКТАБРЬ 1998

“Сегодня я хожу в зал всего два раза в неделю, а остальное время весь мой спорт — это

пэддл-бординг, прогулки пешком и йога”. Первое укрепляет верхнюю часть тела, второе работает на нижнюю часть и сердце, ну а йога помогает, несмотря на возраст, оставаться гибким. “Я больше не гонюсь за рекордными весами. Цель моих тренировок теперь — хорошее самочувствие и здоровый внешний вид”.



КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ



8/ ВЫЙДИ К МИКРОФОНУ

Нет, конечно, можно просто научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте — если ты никогда в жизни этого не делал. Но в том, чтоб именно запеть, есть особый вызов. Тут не синдром пятничного караоке, но именно принципиальный вопрос пробуждения внутреннего голоса. Помимо собственно музыкальной составляющей это еще и акт колоссального раскрепощения. Попробуй просто закричать в зимнем лесу:

это не так-то просто, горло как будто противится. Нужно уметь освободить свой голос. Вот что говорит Алексей Коханов, солист Берлинской оперы и основатель лаборатории “Освобождение голоса”, на занятиях которой ты как раз можешь научиться петь: “Вообще, границ возрастных нету, есть только “психологический зажим”, страх показаться смешным и т.д. Главное — мотивация. Если человек хочет сделать карьеру оперно-

го певца в 50 лет, то, конечно, есть проблема, так как на это требуется пять-шесть лет обучения (и исключительные вокальные данные, ну и вообще много разных факторов). Но с физиологической точки зрения все возможно — главное, чтобы было желание. Можно сказать так: если человек может говорить, он может и петь. Вопрос только в том, что и как он хочет петь. Выучить какой-то поп-стандарт на самом деле не так слож-

но (если вы в принципе попадаете в ноты). Этому можно научиться за несколько дней. Однако если отсутствует координация слуха и голоса, это может занять больше времени, и это очень индивидуально. Постановка собственного голоса — дело более сложное, но это тоже возможно. И тут дело совершенно не в возрасте. Я сравнил бы это с изучением иностранного языка — возможно, становится даже полезнее с годами”.



	ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (СВОЙ ВЕС)	ПОДТЯГИВАНИЯ СТРОГИЕ	БЕРПИ ПОЛНЫЕ (ЗА МИНУТУ)	ПОДЪЕМ НОГ В ВИСЕ НА ТУРНИКЕ	БЕГ 1 КМ, МИН	ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА
МН ФОРМА	> 12	> 12	> 15	> 15	< 5:00	> 31
ОТЛИЧНО	8–12	10–12	12–15	12–15	5:00	25–31
ХОРОШО	5–8	8–10	10–12	8–12	5:30	18–24
СРЕДНЕ	3–5	3–8	8–10	3–8	5:50	9–17
ПЛОХО	< 3	< 3	< 8	< 3	> 5:50	5–8

9 / СТАНЬ БОКСЕРОМ

Звук гонга, скрип боксерок по настилу, ни с чем не сравнимое ощущение обматывания рук бинтами... Окей, пусть ты по возрасту не Рокки, и даже не Рокко, и даже не его братья, но, черт возьми, какие наши годы? Нет, конечно, определенные ограничения есть.



АНДРЕЙ КУПРИЯНОВ, СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ, САМ ИМЕЕТ 1-Й РАЗРЯД, ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Получить разряд по боксу во взрослом возрасте (скажем, после 25 лет) крайне, по-моему, сложно. Дело в том, что в боксе ты должен быть вынослив и физически крепок, а этим славятся именно молодые. Кроме того, бокс — сложнокоординационный вид спорта, многое решает реакция и скорость с которой ты действуешь. С годами, факт, эти две характеристики у людей снижаются. А теперь погляди, вот условия, на которых спортсмен получает корочку, скажем, кандидата в мастера спорта: нужно занять первое место на чемпионате республики, края или области. И вот картина: тебе 30, ты год назад надел перчатки, а выигрывать

придется у 18-летних, которые занимаются с детства. Кроме того, в боксе очень большая нагрузка идет на связки и суставы, а чем ты старше, тем легче они травмируются”.

ОЛЕГ СИВЦОВ, ТРЕНЕР, КМС СПОРТА ПО БОКСУ, НАСТРОЕН МЕНЕЕ РЕШИТЕЛЬНО:

Я бы не гнался за разрядами, но начать заниматься боксом всерьез и с удовольствием (а не для того, чтобы банально выучить одну ударную комбинацию и валить ею мифических хулиганов), как мне кажется, можно и в 40 лет. Мой знакомый в 37 лет пошел в секцию и получает огромное удовольствие от тренировок и по-

СОВЕТ ОТ АРТУРА: “Самая большая для меня проблема — травмирую связки, возраст все же. Поэтому обязательно долго и занудно разогреваюсь перед любой нагрузкой. А еще, увы, я бросил пить и курить, но иначе все занятия — только игра в спорт, развития не будет”.

единков. Сейчас ему 42, недавно он, например, на равных провел бой с КМС, который был моложе его на четыре года. Человек, если ставит себе цель и не отступает от нее, поверьте, способен на очень многое”.

АЛИ ПИДУРИЕВ, ТРЕНЕР ПО БОКСУ (ГОТОВИЛ ДМИТРИЯ ЧУДИНОВА, КОТОРЫЙ В 2014–2015 ГОДАХ БЫЛ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ВЕРСИИ WBA) РАССКАЗЫВАЕТ:

Начинать заниматься и пробовать получить разряд можно и в 30 лет, и ближе к 40. Ресурс человека — как ресурс автомобиля, все зависит от того, как ты им пользовался. Можно и в 20 лет чувствовать себя стариком, а можно в 50, как Бернард Хопкинс, драться за титул чемпиона мира (многие тоже считали, что такая ситуация невозможна) в профессионалах с молодым и сильным Сергеем Ковалевым. Есть и пример Серхио Мартинеса: он пришел в бокс очень поздно — из велоспорта, тоже стал чемпионом. Считаю, что при правильном подходе к тренировкам, питанию и образу жизни спортом можно заниматься до глубокой старости”. ■

БЕРИ С НЕГО ПРИМЕР

АРТУР БИРЮКОВ

41 ГОД, ЮРИСТ

СТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕТЫРЕ ГОДА НАЗАД

“Единоборствами никогда не увлекался — профессионально играл в настольный теннис, и последние лет десять — ма-рафоны. Дрался на улице тоже совсем мало. Зато всегда любил смотреть бои моего люби-

мого канадца Артуро Гатти. Вот уж у кого не было к концу карьеры ни техники, ни скорости, но как же было увлекательно за ним наблюдать. И вот мне 37, я сижу, качаю из интернета какой-то его бой, думаю: если бы можно было прожить жизнь еще раз, пошел бы на бокс! А потом в голове рождается мысль: “А чего ждать реинкарнции? Начну прямо сейчас!” И уже на следующий день отправился в секцию. Сразу скажу, что в моем возрасте есть единственный путь добиться хоть каких-то

результатов: пахать, пахать, пахать. Молодым все дается не в сто, а в тысячу раз легче, но в этом и вызов. Когда я первый раз выстоял три раунда с парнем, имеющим второй разряд, я был горд, словно только что спас планету. Недавно я занял второе место на соревнованиях среди бойцов нашего клуба в Екатеринбурге (там было двое перворазрядников), участвовал в турнире среди “пожилых” на Филиппинах — там было человек тридцать, а я занял одиннадцатое место и очень этим горжусь”.



СПОРТ

ЗАЩИТА ЗОРКИНА

СЕРГЕЙ КАРЯКИН**РОДИЛСЯ:** 12.01.1990**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:**
СИМФЕРОПОЛЬ

ВНЕСЕН В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА КАК САМЫЙ МОЛОДОЙ (12 ЛЕТ) ГРОССМЕЙСТЕР В ИСТОРИИ. ЗАНЯЛ ВТОРОЕ МЕСТО НА ТУРНИРЕ ПРЕТЕНДЕНТОВ В 2014 ГОДУ И ВЫИГРАЛ ЭТО СОРЕВНОВАНИЕ В 2016-М. В ПРОШЛОМ ГОДУ БОРОЛСЯ В МАТЧЕ ЗА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА МИРА ПО ШАХМАТАМ ПРОТИВ НОРВЕЖЦА МАГНУСА КАРЛСЕНА И ПРОИГРАЛ. РЕЙТИНГ СЕРГЕЯ (ПО СОСТОЯНИЮ НА ДЕКАБРЬ 2016 ГОДА) — 2785. 6-Й В МИРЕ, 2-Й В РОССИИ.



СЕРГЕЙ КАРЯКИН В НЬЮ-ЙОРКЕ ПРОИГРАЛ НОРВЕЖЦУ МАГНУСУ КАРЛСЕНУ В УПОРНОМ ПОЕДИНКЕ ЗА ЗВАНИЕ ЧЕМПИОНА МИРА. КОГДА СЕРГЕЙ ВЕРНУЛСЯ НА РОДИНУ, МЫ РЕШИЛИ ВЗЯТЬ У НЕГО ИНТЕРВЬЮ НЕПОСРЕДСТВЕННО ЗА ШАХМАТНОЙ ДОСКОЙ, ВЫСТАВИВ ПРОТИВ НЕГО ЛУЧШЕГО БОЙЦА РЕДАКЦИИ. АНТОН ЗОРКИН ПО ЧИСТОЙ СЛУЧАЙНОСТИ УСТУПИЛ КАРЯКИНУ — СКОЛЬКО ПОЛУЧИЛОСЬ УДЕРЖАТЬ СЕРГЕЯ ЗА ДОСКОЙ, СТОЛЬКО И ДЛИТСЯ ЭТО ИНТЕРВЬЮ.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

С

Сергей вертит в руках мою белую пешку, только что мы обменялись фигурами. Мы сидим в ресторане за столиком, две большие рыбины в аквариуме напротив наблюдают за партией. Сергей одет в рубашку и брюки — шахматист рассказывает мне, что после нашей с ним игры, он отправится смотреть хоккейный матч, среди гостей будет Владимир Путин. О том, что президент болеет за гроссмейстера, специально перед матчем с Магнусом сообщал его пресс-секретарь. Сам Путин поддержал Сергея после чемпионата мира: “Карякин — боец, его победы впереди”. В ресторане шахматиста Карякина узнают сразу, откуда-то слышится шепот: “Можно я сфотографирую?”

Внимание внезапно и со всех сторон обрушилось на Сергея, но не застало, судя по всему, врасплох. “Раньше была звенящая тишина и пустота, а потом, буквально в один момент, случилось: интервью, поздравления, звонки, купил даже себе второй телефон. Я рад всему, но не потому, что лично мне нужны слава и известность, а за шахматы рад. Хочу, чтобы мой вид спорта был популярен, чтобы о нем знали люди”.

Карякину веришь, он и на интервью говорит негромко, не стараясь стать центром внимания. Когда подходит официант и отвлекает его на что-то, Сергей сам возвращается к моему вопросу. А вот над нашей доской на-

висает менеджер шахматиста, Кирилл Зангалис, это про него Карякин говорит в интервью как о друге, который проверен временем. Они работают уже не один год, но до сих пор не заключили официального договора. Кирилл комментирует нашу партию: “Эх, Антон, сдали центр!” Я делаю короткую рокировку и спрашиваю Зангалиса о чертах характера, которые присущи шахматистам. Он отвечает в ту же секунду: “Эгоизм! Все жуткие эгоисты — им кажется, что мир крутится вокруг них, как Земля вокруг солнца!” Я гляжу на Сергея, тот задумывается и едва заметно кивает: “Наверное, в целом можно и так сказать...”

Верит ли Карякин в приметы? Я спрашиваю и одновременно двигаю пешку b2-b4. Сергей отвечает в тот же момент — и на вопрос, и на мой ход: “Суеверий у меня нет, правда. Надевать счастливый свитер перед мат-

чем? Нет, я этим не занимаюсь — полагаюсь исключительно на свои силы”. Кусаю губы, зачем-то чешу в затылке, Сергей комментирует: “Как ведет себя противник, когда сидит передо мной за столом, — по этому можно многое понять. Мы стараемся или скрывать эмоции, не показывать свое разочарование или радость, или, наоборот, блефовать, чтобы запутать того, кто сидит перед тобой”.

Сергей сидит, выпрямив спину, он худощав, подтянут, не имеет ни грамма, мне кажется, лишнего веса. Говорю об этом Карякину, и тот поясняет, что это обычная ситуация для игроков Высшей лиги. “Там ты не увидишь полных людей. Шахматы изматывают не хуже, чем любой другой вид спорта, — мозг потребляет много энергии. Ну и чтобы высидеть шестичасовой

матч и не потерять концентрацию, нужно быть в идеальной форме. Нервная система должна быть в полном порядке, а это достигается в том числе и с помощью физических упражнений. Я уже несколько лет работаю с тренером по фитнес-подготовке. Несколько раз в неделю занимаюсь по программе, которую мы разработали, обязательно, например, хожу в бассейн”.

Карякин рассказывает, что во время соревнований помощь тренера обычного, а не шахматного, тоже очень важна: “У меня, например, есть диета — чем питаться в перерывах между играми: орехи, сухофрукты... Кроме этого, специальные упражнения и массаж, он обязательно нужен после многочасовых посиделок за доской. Все это сильно влияет на результат. Вот пример: во время турнира претендентов в Ханты-Мансийске, в 2014 году, первую его половину я сильно отставал от других и нагнал лишь благодаря своей команде и физическим упражнениям, которые приводили меня в форму”.

Ага, форма, упражнения, я слушаю Сергея и пытаюсь создать напряжение на правом фланге, хоть немного продержаться. Пускаю в ход своего коня, но Карякин не замечает моих усилий. Тут мне кажется, что даже пешки, мои изящные белые воины, стали выглядеть понуро — ох, как я не люблю проигрывать...

“Видно, что вы играли когда-то...” — вежливо реагирует Сергей, хотя, конечно, ничего там не видно, последний раз я играл на школьном турнире и с тех пор теряю фигуры стремительно, словно несущих их в дырявом кармане. Карякин же со мной действует интеллигентно, не доминирует, не



показывает своего явного превосходства: вот его слон вроде нацелился на моего короля, но тут же отступил, давая мне время.

Пока мы плавно пере-езжаем в миттель-шпиль, Сергей рассказывает мне, какие меры безопасности он наблюдал на последнем чемпионате мира: “Нельзя было пронести к столу часы или ручки. В других видах спорта борются с допингом, а у нас — с электронными устройствами. Когда играешь на таком высоком уровне, совсем не обязательно, чтобы подсказывали какой-то конкретный ход, достаточно условного сигнала. Допустим, встроенный чип слегка уколёт руку электрическим током. С Магнусом Карлсеном мы играли в изолированном помещении, а перед тем как нам давали войти, тщательно обыскивали”.

Ситуация на моей половине доски портится — теряю ладью, потом коня, оба отправляются отбывать наказание на периферию стола, к салфетнице. Судорожно сколжу взглядом по доске. Что предпринять? Шахматы, в это время рассказывает мне Карякин, формируют характер: к примеру, выдержку и спокойствие. “Вот пробки на дорогах меня, конечно, раздражали бы. Но если я способен выдержать многочасовой матч, не вставая и сохраняя равновесие, почему здесь со-

рвусь? А еще моя профессия учит ответственности в жизни, я не утрирую: ты сделал ход, назад его уже не вернешь, вот и в жизни я стараюсь просчитывать свои действия и поступки на много ходов вперед”.

Ох, опять этот его конь! Фигуры Карякина на первый взгляд не представляют для меня угрозы, ну просто вышли прогуляться по, ах, этим очаровательным белым и черным полям. Между тем войска мои разрознены, разгромлены и разбиты. Скорее всего, я в двух ходах от какой-нибудь неминуемой расправы, просто Сергей пока бережет меня. Вот так и в фильмах — мастер клинка во время милой беседы вдруг выхватывает острый меч: раз, два — и вокруг уже не осталось противников. “Я не хочу проигрывать. Возможно, сейчас начнется атомная война, и мы закончим ничьей!” — восклицаю я. “Уже не успеет — у вас закончилось время”, — тактично указывает мне Карякин на часы и делится своим опытом поражений: “Проигрыш не означает конец света, у меня не бывает депрессий по этому поводу. Вывод после поражений один: в следующий раз сыграю лучше и обязательно выиграю”. А что же? Я вот лично верю — этот свой ход Сергей продумал точно, следующая шахматная корона обязательно достанется ему. ■

МН благодарит Лабораторию Касперского за помощь в подготовке материала.

“ПРОИГРЫШ НЕ ОЗНАЧАЕТ КОНЕЦ СВЕТА, У МЕНЯ НЕ БЫВАЕТ ДЕПРЕССИЙ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ. ВЫВОД ПОСЛЕ ПОРАЖЕНИЙ ОДИН: В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ СЫГРАЮ ЛУЧШЕ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫИГРАЮ”

АМЕРИКАНСКИЕ ШАХМАТЫ

Александр Туркот, управляющий партнер Maxfield Capital и шахматист-любитель, побывал на нью-йоркском чемпионате мира по шахматам и доложил обстановку.

Это чем-то напоминало противостояние Трампа и Хиллари, потому что Карлсен все-таки номер один в рейтинге со значительным отрывом, и сам выход Карякина в эту стадию был достаточно неожиданным. Организация довольно скромная — это, конечно, не Дом Союзов, где играли Каспаров, Корчной или Карпов, а в зале — экстрасенсы, люди из ЦК КПСС, звезды. Тут было что-то вроде недорогого кино-театра в районе Челси, найти непросто, маленький указатель, ну и не сказать, чтоб город как-то этим жил: не чемпионат по боксу, прямо скажем. Мы сидели в VIP-зоне, там было человек двести, из них процентов семьдесят — русские, я видел, в частности, Мильнера. Карлсен с Карякиным сидят за одно-

сторонним стеклом, такая нуар-атмосфера, к стеклу можно подойти, они тебя не видят. Проблема в том, что мониторы состоят из двух частей: ты видишь игроков и рядом видишь доску, и задержка вывода информации на доску составляет примерно 5–7 секунд. Когда идет нормальная игра, ничего страшного, но в критические моменты все происходило в считанные секунды, то есть ты видишь, что они что-то сделали и пожали друг другу руки, и только через пять секунд тебе это выводится на доску — небольшая техническая недоработка. Карякин, конечно, хуже готов к коротким шахматам — он медленнее и даже в обычных партиях почти всегда находился на грани цейтнота. Но он гениальный защитник,

а уж как он во второй партии вышел с патом — эта история войдет в учебники, я убежден. Базар же идет вокруг того, что все попытки сделать шахматы более зрелищными и динамичными идут в ущерб чистому и собственно шахматному искусству. В этом есть свой резон: например, если вспомнить наши советские времена, то в каждом турнире такого уровня случались партии, которые потом входили в учебники. В этом смысле Карлсен хороший счетчик, но каких-то новых дебютных идей или новых слов — мне кажется, их не было. Но в плане зрелищности быстрые истории, конечно, гораздо интереснее — тут просто война на выживание и истощение, кто первым киксанет. Мне, конечно, жаль что не дошло до армагеддона, когда белые должны только выигрывать и без вариантов — это была бы совсем персонифицированная история.



ОРГАНИЗМ

ХВАТИТ ЛОМАТЬСЯ



Андраник Карапетян

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ВЫВИХ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

КАЖДЫЙ ГОД ПОПОЛНЯЕТ ИСТОРИЮ СПОРТА НЕ ТОЛЬКО ОЧЕРЕДНЫМИ РЕКОРДАМИ, НО И ТРАВМАМИ, ПРИЧЕМ ИХ, В ОТЛИЧИЕ ОТ МЕДАЛЕЙ, В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОГУТ ЗАРАБОТАТЬ И ДАЛЕКИЕ ОТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА ЛЮДИ. МЫ ВЫБРАЛИ ПЯТЬ ТРАВМ, КОТОРЫМИ, УВЫ, ЗАПОМНИЛСЯ 2016 ГОД, И ОБРАТИЛИСЬ ЗА ВРАЧЕБНОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ЭКСПЕРТ



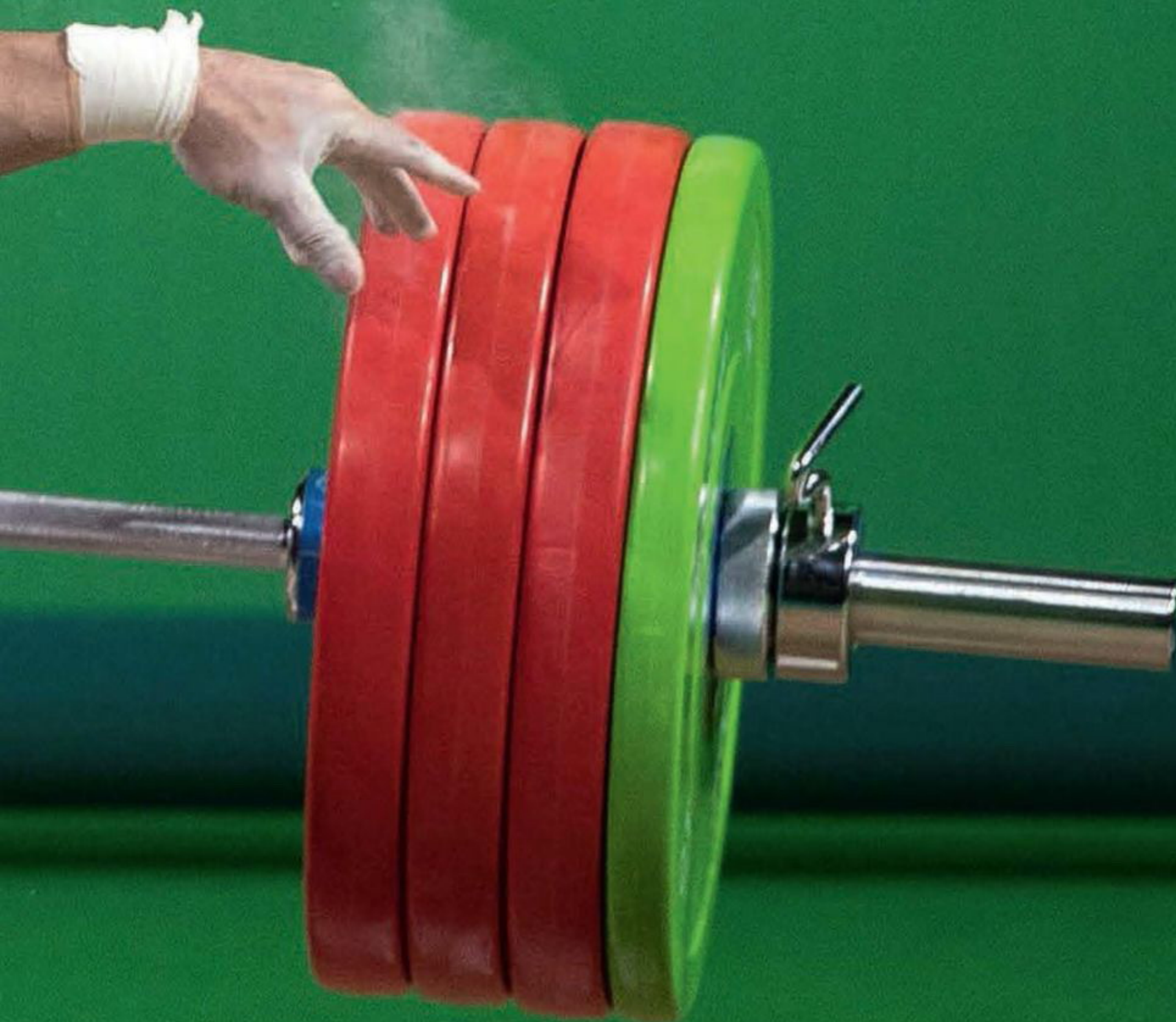
ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО

ВРАЧ ЛФК ОТДЕЛЕНИЯ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО
ЛЕЧЕНИЯ ИНСТИТУТА
СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

► **ТРАВМА** 10 августа 2016 года действующий обладатель Кубка Европы по тяжелой атлетике в весовой категории до 77 килограммов Андраник Карапетян заставил кричать всех, кто смотрел его выступление на Олимпиаде. Увы, причина была не в рекорде, а в чудовищной травме спортсмена: пытаясь во второй попытке поднять в толчке 195 кг, армянский штангист под жуткий хруст вывернул свой левый локтевой сустав наизнанку.

► **СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯ** Перенес операцию в Москве и в конце ноября возобновил тренировки. Рассчитывает выступить на чемпионате мира в 2017 году.

► **КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:** “Как бы странно это ни звучало, учитывая чудовищные фото и видео травмы, но парню нереально повезло. Он просто разорвал связки, хотя мог получить переломы такой сложности, что просто мама не горюй. Случись такое, и его рука утратила бы большую часть объема движения, а о спорте можно было бы просто забыть. Правда, и сейчас его ждет очень непростая реабилитация — локтевой сустав восстанавливается крайне неохотно. Знаю много случаев, когда годами пациенты ходили на реабилитацию, но любой перерыв в занятиях приводил к тому, что вскоре они снова не могли полностью согнуть или разогнуть руку. Порванные связки к шестой неделе после операции только срастаться начинают, общее же лечение занимает от шести месяцев и больше, прогноз тут давать сложно. Точно могу сказать одно: без реабилитации после такого повреждения рука у человека будет двигаться очень плохо, и если это не устраивает, нужно работать и работать”.



02

Аннемик Ван Влейтен

ВЕЛОСПОРТ
ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНКОВ

► **ТРАВМА** “Еще ни одна гонка не складывалась для меня так удачно”, скажет позже 33-летняя голландская велосипедистка, вспоминая, как за шесть километров до финиша на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро она шла первой с преимуществом в 40 секунд. На сложном спуске Каноас/Виста Шинеза девушка только что обошла соперницу из Америки и под начинающимся дождем устремила к своей первой олимпийской медали, однако следующая секунда изменит все: крутой поворот, и на влажной дороге заднее колесо ее велосипеда заскользит по желтой краске линии разметки. Потеря управления — и велосипедистка на полном ходу совершает кульбит через руль и впечатывается спиной в бордюр. На видеозаписи видно, как ее тело, неестественно согнувшись, облега-ет 40-сантиметровый бетонный блок: ноги на обочине, лицо в асфальте, но больше всего опасений вызывает неестественно изогнутый позвоночник. Лишенная защиты спина даже невооруженным глазом кажется серьез-

но поврежденной. Вердикт медиков подтвердит опасения: перелом трех позвонков, вывих шеи и сотрясение головного мозга.

► **СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯ** Уже через месяц после травмы выиграла 43-километровую гонку в Ницце.

► **КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:** “Скорее всего, там был не перелом, а трещины в позвонках, иначе такое быстрое выздоровление никак не объяснить. Впрочем, даже в этом случае я бы ее на старт допустил не раньше чем через три месяца и только после всестороннего обследования и врачебного консилиума. По позе спортсменки после падения видно, что травма очень серьезная. Кажется, что она просто убилась и дальше ее ждет не велосипед, а инвалидная коляска. К сожалению, рентгеновских снимков спины девушка не обнародовала, и все, что мы видели после Олимпиады, — синяки и внушительные гематомы на ее лице. Но учитывая, как выглядел момент получения травмы и как быстро спортсменка оказалась снова в седле, отдалась она легко”.



03

Аксель Лунд Свиндаль

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ
РАЗРЫВ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

► **ТРАВМА** Трасса “Штрайф” в австрийском Кицбюэле — кошмар горнолыжного мира. 3312 метров обледеневшего снега с уклоном до 85% дают спортсменам скорость до 145 км/ч и всю гамму человеческих эмоций от “вау” до “твою мать” во время затяжных прыжков, резких поворотов и практически отвесных скоростных участков. “Штрайф” — это всегда экстрим, но в прошлом году трасса превзошла сама себя.

К моменту выхода на старт лидера сезона Акселя Свиндаля спасательный вертолет уже сделал пару рейсов до ближайшей больницы, что вряд ли добавляло норвежцу уверенности. Как-то он рассказывал, что после своего первого спуска на “Штрайфе” в 2003 году вздрагивал всю следующую неделю. Но сейчас дрожать поздно — звучит стартовый сигнал, и на глазах 87 000 зрителей Аксель устремляется вниз к финишу, где Арнольд Шварценеггер уже готовится вручить победителю солидный кусок из общего призового фонда в 650 000 евро.

Финишные ворота будут отлично видны со злополучного поворота “Хаусбергканте”, где полтора минута позже Свиндаль попадет в ту же ловушку, что и двое других горнолыжников, закончивших этот день в спортивной клинике Ингольштадта: прыжок на скорости более ста километров в час, перегрузки при приземлении и неудачная попытка переложить свое тело в крутой левый вираж. Лыжи выскользнули из-под 190-сантиметрового гиганта, и его 100-килограммовое тело, кувыркаясь, как марионетка в руках эпилептика, и расшвыривая в стороны обломки инвентаря, улетело в защитные сетки.



Зрители будут аплодировать стоя, когда он без посторонней помощи поднимется и сам пойдет к подоспевшему снегоходу спасателей, но врачам все будет ясно с первого взгляда: по тому, как “гуляет” правое колено спортсмена, видно, что крестообразные связки порваны, а значит, этот сезон для него закончен.

► **СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯ** Вернулся в спорт и на первом же старте 3 декабря 2016 года во французском Валь Торансе занял третье место в скоростном спуске.

► **КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:** “Разрыв передней крестообразной связки с повреждением мениска и хряща, как у Свиндаля, — это очень серьезная, но достаточно распространенная травма. Любой горнолыжник или футболист может столкнуться с ней, достаточно, чтобы голень оставалась неподвижной, а бедро провернулось, что бывает, когда при падении не отстегивается лыжа или соперник в борьбе за мяч

идет в грубый подкат. По своим анатомическим особенностям сама по себе срастись эта связка не может, поэтому выхода два: операция или пожизненное ограничение в подвижности (никакого спорта, никакого бега) плюс обязательное ношение брейса. Новую связку делают либо искусственной, либо берут материал для нее из собственных тканей пациента. В обоих случаях восстановление занимает в среднем девять месяцев. Но бывают и чудеса — Лионель Месси после такой травмы вышел на поле спустя всего три месяца, впрочем, у этого чуда есть объяснение: все это время с ним почти круглосуточно работал весь персонал реабилитационного центра ФК “Барселона”: физиотерапия, массаж и подобранная сугубо индивидуально лечебная физкультура. Свиндаль, у которого до этой травмы уже был разрыв ахиллова сухожилия, чтобы снова вернуться в спорт, тоже провел долгие месяцы, разрабатывая и тренируя пострадавшую конечность. Но даже если ты — не Месси и не Свиндаль, без пол-

ноценной реабилитационной программы (все того же ЛФК, массажа и физиотерапии) от разрыва крестообразных связок полноценно не восстановишься (а то еще и получишь рецидив). Все эти процедуры в России делают не хуже, чем за границей, сама же операция в наших клиниках обходится раза в четыре дешевле, чем в Австрии. Кстати, недавно был предложен новый метод лечения такой травмы: между разорванными краями связки помещается коллагеновый гель, смешанный с плазмой и тромбоцитами пациента, который выступает своеобразным мостиком (сама по себе связка не может срастись как раз потому, что в ней нет кровеносных сосудов, и оборванные концы ничто не соединяет). Срок полного заживления долгий — 64 недели, зато на выходе ты получаешь связку, идентичную той, что порвал. И все же после такой травмы снова вставать на лыжи или выходить на поле я бы советовал только в специальном наколенном брейсе, который будет поддерживать сустав: например, компания Bauerfeind шьет их индивидуально”.

Самир Аит Саид

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
ПЕРЕЛОМ БЕРЦОВОЙ КОСТИ

► **ТРАВМА** Сухим языком новости произошедшее описать просто: на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро французский гимнаст Самир Аит Саид неудачно выполнил опорный прыжок в квалификации, оступился при приземлении и был доставлен в больницу с травмой. Но достаточно хоть раз увидеть, о какой травме речь, чтобы эта картинка преследовала тебя всю жизнь. При контакте с матом видно, как нога спортсмена буквально сминается и застывает под прямым, но крайне неестественным углом. Нам сложно понять, как Самир не заорал в этот момент, ведь заплакать можно было хотя бы от обиды: четыре года он готовился к Олимпиаде, и вот покидает стадион на носилках, с которых “бразильские педры” по пути к машине скорой его к тому же еще и умудрились уронить.

► **СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯ** После операций и установки штифтов постепенно возвращается к тренировкам, правда, пока только в режиме ЛФК. Мечтает выступить на Играх в Торонто в 2020 году.

► **КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:** “Травма неприятная и тяжелая, но полное восстановление возможно, как и полноценное возвращение в спорт. На рентгеновском снимке в Twitter спортсмена видно, что кости срастаются нормально, и в подтверждение этого вскоре выложили видео, где Самир отбивает травмированной ногой футбольный мяч и занимается на тренажерах. В конце концов, все зависит от усердия пациента и его полного взаимодействия со специалистами по реабилитации. Нельзя просто снять гипс и забыть о повреждении — это только начало пути. Даже банальный перелом может обернуться гораздо большей проблемой. Когда страдает



одна конечность, повышенная нагрузка идет на другую, а значит, и ее тоже нужно приводить в порядок. Запомни: любая реабилитация после травмы должна проходить под присмотром специалистов, и то, что боль прошла и внешне все выглядит хорошо, не значит, что можно тут же бегать, прыгать и забыть о травме”.



05

Марио Фернандес

ФУТБОЛ

ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА

► **ТРАВМА** 4 декабря 2016 года на 63-й минуте матча 17-го тура Российской премьер-лиги между ЦСКА и «Уралом» екатеринбуржцы, проигрывавшие к тому времени со счетом 0:4, перешли к штурму армейских ворот. Мяч верхом отправился в штрафную ЦСКА, и с двух сторон к нему ринулись защитник москвичей Марио Фернандес и футболист гостей Михаил Меркулов. Прыжок — и лоб

«уральца» врезается в правый висок летящего на встречном курсе соперника, которого вскоре унесут на носилках, чтобы в тот же день диагностировать закрытую черепно-мозговую травму, сотрясение головного мозга и ушиб мягких тканей правой височной области.

► **СОСТОЯНИЕ НА СЕГОДНЯ** Продолжается лечение.

► **КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:** «Это очень тяжелая травма. Я считаю, Фернандесу вообще повезло, что он остался жив. Достаточно вспомнить фатальное для вратаря все того же ЦСКА Сергея Перхуна столкновение с футболистом «Анжи» Будунном Будунным в 2001 году, там тоже

был удар головой в голову, но Сергея с нами нет. Вообще, тут сложно сказать, как быстро восстановится человек и что ждет его дальше. Все это сугубо индивидуально. Например, у того же Фернандеса это не первая черепно-мозговая травма, а они, как известно, имеют кумулятивный эффект, то есть чем больше ударов испытывает мозг, тем более непредсказуемы и тяжелы последствия: эпилепсия, проблемы с памятью, депрессии, склонность к суициду, болезнь Паркинсона, как у Али, — все это следствия подобных травм. В общем, не случайно регбисты играют в шлемах и не зря после своей травмы голо-

вы голкипер Петр Чех также стал выходить на поле только в защитном головном уборе. Полевым игрокам, правда, шлемы не подходят — в них сложно играть головой, но если ты не профессионал, а любитель, то я бы вообще советовал за верховые подачи не бороться (неподготовленного даже сам мяч травмировать может, ведь он летит со скоростью до 90 км/ч). Что же касается Фернандеса, его на поле я бы выпустил только после очень серьезного обследования и настойчиво рекомендовал бы впредь избегать борьбы в воздухе. Спорт спортом, но с его анамнезом лучше подумать не о голах, а о голове». ■



РАЗДЕВАЛКА:



МЫ ПРИДУМАЛИ НОВУЮ РУБРИКУ — НАЗЫВАЕТСЯ “РАЗДЕВАЛКА”. СМЫСЛ ЕЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ПОДКАРАУЛИТЬ ОЧЕРЕДНОГО НАШЕГО ГЕРОЯ (НЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА!) СРАЗУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ (ИЛИ ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ) И ВЫЗВАТЬ ЕГО — РАССЛАБЛЕННОГО И ТЕПЛОГО — НА ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР: СПЕРВА О САМОЙ ТРЕНИРОВКЕ, А ДАЛЬШЕ ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ. ПЕРВЫМ ПОПАЛСЯ ШОУМЕН И ТЕЛЕВЕДУЩИЙ МИХАИЛ ШАЦ.

ТЕКСТ: ОЛЬГА ЦИПЕНЮК

– Миша, раздевалка — место интимное, так что спасибо тебе за доступ к телу. Ты давно ходишь в спортзал?

– Думаю, лет двадцать уже, из них последние десять — три-четыре раза в неделю.

– Три-четыре? Ого! Прямо вот так, невзирая? Что бы ни происходило накануне?

– Ну почему же, взирая. Бывает всякое, но заставляю я себя чаще, чем позволяю пропустить. Три-четыре раза в неделю — это минимум и максимум, стараюсь придерживаться такой нормы.

– Откуда норма взялась, как ты к ней шел?

– Путь был довольно долгим, на нем были вершины и падения, причем в равной пропорции. Я приехал в Москву в девяносто пятом, а до этого спортом не занимался никогда.

– Как же никогда? А бокс, а знаменитое спортивное ориентирование?

– Ну это были детские дела. В секцию бокса я попал неведомым для себя образом, но меня оттуда довольно быстро выгнали: во втором классе я на перемене ударил одноклассника. Получил соответству-

ющую запись в дневнике, и тренер Гескин, который школьные дневники наши регулярно просматривал, счел это неспортивным, несовместимым с высоким званием участника боксерской секции. А в спортивном поведении Гескин знал толк — он тренировал Петра Заева, серебряного призера Олимпиады-80, который в финале проиграл выдающемуся кубинцу Теофило Стивенсону. После этого Гескин начал тренировать детей в обществе “Спартак”, рядом с моим домом на Моховой.

– Ты делал у него большие успехи?

– Не сказал бы. У меня была гениальная фотография, которую подрезали твои коллеги-журналисты, думаю, что из “Спорт-экспресс”. На снимке стоят в ряд подтянутые мускулистые подростки, а в углу ринга расплзлось невнятное рыхлое пятно – майка-алкоголичка, трусы какие-то странные и огромный живот. Это был я.

– Ну не скромничай, ты ведь даже занял третье место в районном чемпионате.

– Правильно, потому что по весу был третьим среди мальчиков 1965 года рождения. А поскольку таких мальчиков было всего трое, я изначально претендовал на бронзу – и завоевал ее.

– Всегда шел на верный результат...

– Да, и со спортивным ориентированием тоже была верная история. Распространенная забава в советских школах, в Питере почему-то это ориентирование стало особенно популярно. Нас вывозили на соревнования в пригороды, надо было метаться по лесу и на контрольно-пропускных пунктах цветными карандашами отмечать их прохождение. Карандаши там висели на веревочках, один КПП – один цвет. И вот на очередном КПП какая-то сердобольная женщина, увидев меня, точно поняла, что я не успею пройти дистанцию. Сказала: “Давай свою карту, я знаю, где какие цвета” – и отметила мне все КПП. С ее помощью я пришел третьим и попал на городской конкурс. Здесь я уже честно потерялся где-то на двадцатой минуте: все бежали гораздо быстрее меня, и тактика пристроиться опытным участникам в хвост успеха не имела. Парни были опытные и быстро от таких, как я, избавлялись. Бросили меня в чаще, где кто-то случайно меня обнаружил. Так развивалась моя спортивная карьера, не считая футбола, в который я с детства гонял с соседскими ребятами.

– И вот ты попадаешь в Москву середины девяностых.

– Да, тогда уже в столице начинался культ тела. Исповедовали его поначалу в основном бандиты и девушки легкого поведения, которые и составляли контингент посетителей тренажерных залов. Тот, в который я попал первый раз, находился в здании СЭВ – в то время канал “ТВ-6” занимал там несколько комнат на каком-то высоком этаже. Бродя по зданию, я нашел тренажерный зал – очень, как тогда говорили, навороченный – и немедленно туда записался. Там было непросто: помню конфликт как раз с бандитом, который сказал, что от меня пахнет потом. Меня это поразило, потому что в тренажерном зале, по моим представ-

лениям, ничем другим пахнуть и не должно. Исход драки с таким типом был заведомо предрешен, так что я просто ушел заниматься в другой угол.

– Но этот конфликт не остановил тебя на пути к здоровому телу.

– Не остановил, нет, было еще несколько залов. Первая наша с Таней совместная квартира была на станции “Выхино”, и я стал тренироваться там же, в Вешняках. О, эти знаменитые вешняковские тренажерные залы... Один из них, помню, назывался “Марк Аврелий”.

– Идя в спортзал, ты был настроен на конкретный эффект?

– Я никогда не формулировал каких-то ожиданий. Бицепсы, кубики, сантиметры,

– Ты занимался сам, или рядом всегда был инструктор?

– Только с тренером – сам я ленивый очень. Мне нужен ментор, который будет говорить, сколько подходов сделать и на какой минуте сбавить темп. В зале, куда я хожу сейчас, последние восемь или девять лет я занимался с одним и тем же инструктором. И наша болтовня во время тренировки стала, собственно, ее основой, а сами нагрузки стали рутиной. Я стал менять тренеров, перебрал практически всех. Нашел отличную девушку-инструктора – она реально стала меня гонять, я впервые за много лет почувствовал тяжесть нагрузок и удовольствие от них. Но девушка довольно быстро ушла в декрет, что никак не связа-



объемы никогда не были для меня ни целью, ни этапом на пути к цели. Да, ставились какие-то задачи – после большого перерыва, при переходе в новый зал или смене тренера. Особенно при смене тренера: приходишь, и тебе говорят...

– “О боже мой, кто вас стриг?”

– Да, примерно так. Кто вас тренировал, вы все делали не так, давайте строить новую программу... При этом помимо тренировок я никак не менял образ жизни, не начинал, к примеру, правильно питаться. Поэтому мне говорили: “Ну, Михаил, когда реально захотите что-то изменить, вы нам скажите – мы обязательно изменим”. И как-то это все разбивалось о, скажем так, повседневные обстоятельства.

но с эффективностью наших тренировок. (Смеется.) Я опять стал менять тренеров, вот сейчас остановился на парне, который любит футбол, так что в паузах между упражнениями мы говорим только о футболе.

– Меняешь время от времени структуру тренировки, или за эти годы выработались какие-то устойчивые форматы?

– Все зависит от задачи, от жизненного этапа, на котором ты находишься. Если не превращать тренировки в рутину, а подходить к ним осмысленно, они всегда будут связаны с тобой, с твоим сегодняшним состоянием. И главное, что я точно уяснил за эти годы, – никакой тренер не сможет поставить тебе задачу, пока этого не захочешь ты сам. Поэтому периодически, когда мне

удается поставить себе цель, она реализуется. Понятно, что есть тренировки тематические, на определенные группы мышц: сегодня мы делаем спину и ноги, завтра — грудь и руки. Структура понятна, но если хочешь добиться результата, она будет работать только в комплексе с чем-то еще. Вот сейчас я, наконец, изменил питание — ты-то знаешь об этом не понаслышке...

– Да-да, восхищаюсь твоей стойкостью.

– Конечно, я понимаю, что периодически выгляжу идиотом, когда прихожу к тебе в гости и ничего не ем, или приношу с собой коробочку какого-нибудь низкокалорийного силоса... В общем, это довольно сложно, чего скрывать.

СЕЙЧАС, КОГДА МЕНЯ УВОЛИЛИ, ОБНАРУЖИЛОСЬ, ЧТО Я СТРАШНО ЗАНЯТ И СОВЕРШЕННО НИ НА ЧТО НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ

– И все-таки когда долго и тщательно сочетаешь спорт и диету, результат тебя удовлетворяет?

– Слушай, я прошел через такую мясорубку этих диет — страшно вспомнить. Я не ел все, что можно было не есть, и ел все что можно: таблетки, порошки, соки, пюре какие-то бесконечные... На Волкове разве что не сидел. Анализ сдал, но как-то не поверил ему сразу — запреты на петрушку, все эти страшные сочетания... В общем, я не проникся. Но в остальном, по-моему, попробовал все. Весь прошлый год, например, просидел на диете Сэма Клебанова, который является апологетом Low Carb High Fat — прекрасной диеты для ленивых: ешь много, ешь жирное, и все будет хорошо. Сало,

бекон, масло... Мне вначале очень понравилось — почти год так питался, пока не перестал влезать в любимые штаны. Там есть рецепты типа “пуленепробиваемый кофе”, когда в чашку кидается кусок сливочного масла. Не сказать, что очень вкусно, но так как это входит в основные принципы диеты, то проникаешься и следуешь. Но в результате худеть я начал только сейчас, потому что нашелся человек, который убедительно сказал: “Все диеты — полное фуфло. Вы просто много жрете”.

– И у тебя открылись глаза?

– Представь себе, да. Это оказался как будто совершенно новый подход, который меня окрылил. Я похудел на семь килограммов, ем мало, дробно и часто.

– Физические нагрузки как-то изменил?

– Кардинально ничего не поменял, немного увеличил долю кардионагрузок и жиросжигающих упражнений. Тренер мой говорит, что некоторые, когда сильно худеют, становятся отвратительными, так что он сейчас присматривается ко мне: понравится результат — мы продолжим, нет — подумаем.

– Ты сейчас вышел с тренировки распаренный и на вид довольно счастливый. Только на вид, или так и есть на самом деле?

– Сложно сказать. Ты получаешь удовольствие, когда почистишь зубы? Вот такое же приблизительно ощущение у меня после тренировки. По большому счету это просто обязательная программа. Проснувшись, выпив кофе, следующим шагом я должен сесть в машину и приехать в зал. Только тогда начинается день, только после этого я могу приступить к делам, которые запланировал. Конечно, это вызывает какие-то эмоции — как и чистка зубов. Возможно, они небольшой палитры, эти эмоции, зато дают очень важное для меня ощущение: полной готовности к тому, что дальше произойдет. Тело наливается бодростью, все кажется таким... многообещающим, приходит легкая эйфория.

– Надолго хватает этого ощущения?

– Не очень, кстати. Все довольно быстро улетучивается. Не знаю, может, в возрасте причина, но от спорта ничего кардинально не меняется, правду говоря. Но дневной график я составляю, отталкиваясь именно от тренировок: например, в последнее время перенес их на 9 утра. Раньше я был еще более ленив, чем сейчас, и позволял себе поспать до 11 и только потом ехать тренироваться. А сейчас, когда меня уволили, обнаружилось, что я страшно занят и совершенно ни на что не хватает времени. Так что

встаю, моюсь и в полдевятого уже разогреваюсь на тренажере. Обычно до начала занятия — минут пятнадцать ходьбы, бегать не хочу из-за проблем со спиной. После тренировки — полчаса на эллипсе, я открыл для себя эллиптический тренажер, который раньше почему-то игнорировал, а он гораздо более эффективен.

– С весами работаешь?

– Работаю, конечно, гантели всякие, штанги, — но у меня нет цели поднять сто кило. Я и не пробовал, кстати, ни разу. Беру веса, которые позволяют мне спокойно работать в регулярном режиме — 65–70 кило. Хотя знаешь, когда я был студентом, первый ленинградский мединститут ездил на морковку в совхоз Глиники. Там была элитная бригада грузчиков, в которую я случайно попал. Ящик морковки весил 24 кило — ящик советский, такой, знаешь, грубо сколоченный, с занозами, и сбоку две дыры, в которые нужно было еще умудриться руки в перчатках просунуть. Так вот, чтобы сбросить морковку в прицеп трактора “Беларусь”, этот ящик надо было поднимать на полностью вытянутых руках. Вот это был реальный жим — в день мы таких ящиков грузили минимум двести, если не триста. А сейчас в спортзале десять подходов, ну пятнадцать... Несерьезно.

– Тем не менее спортзал уже давно неотделимая часть твоей жизни.

– Это да, я иду в зал в любом состоянии, и в плохом настроении тоже. Мои тренеры это на себе испытали — иногда я не стесняюсь в выражениях. Многие цепенели вначале, но потом привыкли. То есть главное здесь — выговориться, и тренер мне кажется...

– ...частью спортивного оборудования?

– Ну, я не бью по нему ногами, конечно же, но да, он — часть декорации. И у меня в этой декорации довольно часто случаются эмоциональные перепады. Бывают сломы, бывают подъемы, очень много всего происходит за эти полтора часа. Могу прийти в зал ужасно злым, а уйти спокойным. Бывает и наоборот — когда что-то не получается и буквально ощущаешь себя дерьмом в проруби. Но при этом никогда не возникало даже мысли о том, чтобы отказаться от спорта.

– Вы с Таней много времени проводите в Испании, как там ты поддерживаешь форму?

– В любую поездку всегда беру спортивную одежду и стараюсь что-то придумать. Ну а в Испании есть набережная, это вообще идеальное начало дня. К тому же я сейчас нашел там тренера: невероятный красавец, модельной внешности бельгиец по имени Дитер. Обожаю его занятия, для ко-

торых используется все вокруг: скамейка на набережной, фонарный столб, парапет, га-зончик... У него бюджетный "фольксваген" какой-то или "опель", не помню, — открывается багажник, а там коврики, резинки, несколько "блинов", гирьки какие-то. И вот с этим нехитрым инвентарем час на фоне восходящего солнца... прекрасно! Это даже лучше, чем World Class, да простит меня Ольга Слуцкер. Нет, я без этого уже не могу, и думаю, что никогда не брошу.

— Когда в твоей жизни случались глобальные перемены, в частности увольнение с канала, — тоже не бросал?

— В запой не ушел, спорт не бросил, наоборот, как-то даже заниматься стал, не знаю, яростнее, что ли. Говорю же, это часть жизни. И если бы из зала выгнали, это, наверное, было бы гораздо хуже, чем с канала СТС, — мне так кажется. Для меня точно это имело бы больше последствий. Вот ни секунды не лукавлю.

— Тем не менее трудно сказать, что увольнение не было для тебя травмой...

— Да, это был, конечно, экстремальный период. Поначалу мы пребывали в какой-то странной эйфории, казалось, ничего страшного, жизнь продолжается, сейчас пойдут какие-то другие дела и занятия. Потом наступило неприятное привыкание к ситуации, что ты все меньше и меньше востребован. Ну а дальше, когда была пройдена низшая точка, я начал — как любой уважающий себя еврей — адаптироваться. Мне кажется, что это вот прямо наша национальная черта — проходить через низшие точки, выживать и выкарабкиваться.

— Можно сказать, что сегодня ты полностью приспособился к ситуации?

— На данном этапе, думаю, да. Я не оставляю надежд, у меня есть варианты перспектив. Более оптимистичные, более пессимистичные — я готов к любому. Как повернется — непонятно, но допускаю обе возможности развития событий, могу с этим сжиться, меня уже не разрывает внутри, как вначале. Я знаю, что обязательно что-то найду. К тому же в такой ситуации все время открываешь для себя какие-то новые ниши — недавно, к примеру, я провел в Челябинске мастер-класс для ведущих. Имел огромный успех.

— Для телевизионных ведущих?

— Ну каких телевизионных, сама подумай. Ведущих мероприятий. Два часа, полный зал — не "Крокус-сити", конечно, но аудитория довольно забавная.

— А что за люди в Челябинске приходят послушать курс ведущих?

— Представляешь, не только из Челябинска — из Беларуси были ребята, из Казахстана. Корпоративы — это же целый мир на самом деле, огромная индустрия.

— Ты был одним из ее столпов. А сегодня кто в этой индустрии делает что-то заметное?

— Есть другие столпы, люди-топы, их известность всегда связана с теликом — только он создает востребованность. Но на самом деле за эти годы выяснилось смешное: люди не понимают, что тебя нет в ящике. Звучит странно, но недавно в Южно-Сахалинске ко мне подходили со словами: "Михаил, как приятно! Буквально вчера видели вас по телевизору, и вот вы здесь". А "вчера" — то было уже года три назад.

— Но ты же не будешь отрицать, что есть прямая связь между твоим исчезновением с канала и количеством мероприятий, вести которые тебя приглашают.

— Да, конечно есть. Но в свое время Андрей Бочаров, мой коллега, сформулировал теорию космического объекта: объект очень долго падает, потом входит в твердые слои атмосферы и там сгорает. Но до сгорания проходит масса времени, в течение которого весь этот космический мусор вращается вокруг нашей Земли. Мы сейчас и есть такой мусор, который сходит с орбиты, но медленно. И мешает основным межпланетным объектам делить звездное пространство на прибыльные секторы.

— Помимо ухода с канала часто ли в твоей жизни были ситуации, которые ты считаешь экстремальными?

— Знаешь, когда я оглядываюсь на 2011, 2012, 2013 годы, то понимаю, что делал вещи, которые... Сейчас Facebook иногда подбрасывает воспоминания из тех лет, и меня, честно говоря, прямо накрывает. Думаю, ничего себе, ничего себе! Это я был? Это я делал? То есть совершались вещи, которые требуют какого-то определенного... отчаяния, по-другому не скажешь.

— Ты имеешь в виду Болотную и Сахарова?

— Ну это было начало, там были практически все наши общие знакомые. Я вспоминаю продолжение — всю историю, включая Координационный совет. Вот это, как я сейчас понимаю, был настоящий экстрим. Вспоминаю, как ходил на какие-то запрещенные митинги... Это было реально страшно.

— Слово "страшно" я от тебя слышу впервые и только сейчас. Тогда, очевидно, это казалось тебе единственно возможной линией поведения?

— Ну я же не делал это из-под палки, все было добровольно.

— Сегодня есть место таким поступкам?

— Смотри, сколько людей продолжают этим заниматься, значит, экстремальный выбор в принципе есть. Каждый сам решает, идти на него или нет.

— Тебе не кажется, что ты заплатил за тот экстрим очень высокую цену?

— Что было, то и отдал. А высокая это цена или нет — мне сложно судить.

— Если в нынешней ситуации тебе предложат работу, связанную с медийной известностью, взамен на обещания, ограничивающие возможности твоего собственного высказывания — политического, социального, — согласишься?

**НА ВСЕМ
СЕГОДНЯШНЕМ
МЕДИЙНОМ
ПРОСТРАНСТВЕ КАК
ОТНОСИТЕЛЬНО
БЕЗОПАСНУЮ
ЗОНУ Я ВИЖУ
ТОЛЬКО СПОРТ**

— Не знаю. Точнее, знаю, что есть определенные вещи, через которые я не переступлю. Уходить от каких-то вопросов — да, наверное, смогу, а врать — нет, не готов. Вообще, на всем сегодняшнем медийном пространстве как относительно безопасную зону я вижу только спорт. Подкаты, ауты, удары — о них можно еще, наверное, рассуждать, не задевая чувств верующих. В этом смысле спорт — способ ухода от того, чтобы врать в открытую, потому что говорить на "а", что это "б", я не смогу. Хотя... в последние годы спорт тоже чрезвычайно политизировался.

— Ты многолетний активный футбольный болельщик, отлично в этой теме ориентируешься. Мог бы делать свою передачу, шоу спортивное вести?

– Сегодня я сотрудничаю с каналом “Матч ТВ”, у меня есть продюсерские проекты. Сейчас, к примеру, работаем над фильмом про футбольный клуб “Зенит” – эта тема мне очень близка.

– Но это работа за кадром.

– Да, это работа за кадром.

– Ты веришь, что в обозримом будущем барьер, не пускающий тебя в кадр, может исчезнуть?

– Понимаешь, это как история о черной дыре: ученые могут рассказать, как она устроена, но это будут гипотетические упражнения. Так и с нами: что и почему произошло, кто конкретно стоит за этим – за все последние годы я так и не смог ответить, есть только догадки. Многие из тех, кто нас

само по себе, никто особенно ничего не делал, не говорил, но в тот момент отсутствие поступков и было поступком. Люди ушли, не поддержали, не помогли, не попытались поговорить. Исчезли. Но были те, которые вели себя еще хуже: не исчезли, продолжили декларировать дружеские отношения, хотя все было понятно.

– Что – все? Понятна причастность к вашему увольнению с канала?

– Конечно, ко всем этим событиям. И это, наверное, даже более грешно, чем просто молча отойти в сторону. Но их было не так много на самом деле, таких людей, то есть не настолько, чтобы изменить мое отношение к миру или повергнуть в депрессию. Вообще, в последние годы если что-то и по-

– Ты – человек профессии, которая глубоко связана с языком, с вербальной культурой. Не думаешь, что этим молчанием, уходом в норку, ты в том числе и профессионально себя кастрируешь?

– Послушай, меня уже так профессионально кастрировали, что, по-моему, еще пара сантиметров никак на размер не повлияют, прости за цинизм. Когда меня приглашают куда-то – все реже, в основном на телеканал “Дождь” – и спрашивают: “Как вас протитровать, Михаил? Телеведущий? Шоумен?” – это вызывает у меня ступор. Ну какой я шоумен – без шоу? Как можно быть журналистом, если тебя не печатают? Как можно быть телеведущим, не работая на телевизионном канале? Я больше не ведущий, не надо иллюзий. Я, что называется, “имею опыт работы на телевидении”. С тем же успехом можно написать “врач” – у меня же есть диплом.

– А какой титр ты хотел бы видеть рядом со своей фамилией?

– Повторюсь, если бы мне сейчас предложили что-то делать на телевидении, я бы взялся – при условии, что это не будет сопряжено с тем, о чем мы говорили полчаса назад. Но и другие варианты возможны, что угодно может появиться – коуч, ресторатор...

– Ты что, когда-то задумывался о ресторанном бизнесе?

– Послушай, о ресторанном бизнесе хоть раз не задумывался только ленивый. Я, к примеру, могу делиться знаниями о диетах. Табличка “Доктор Шац, диетолог” – это было бы прекрасно. Могу открыть кафе здорового питания... Не знаю. Что-то наверняка произойдет, ну невозможно же, чтобы не произошло!

– То есть общий вектор, тебе кажется, ведет в позитивном направлении?

– Общий вектор – жить. Мне кажется, сейчас надо оперировать только такими понятиями. Путешествуешь ли ты, общаешься с детьми, ходишь в зал – ты проживаешь свою жизнь. И совсем неважно, показывают тебя при этом по телевизору или нет. Я стал это понимать абсолютно четко.

– Такое понимание пришло к тебе явно не сразу.

– Нет, не сразу. Но послушай, на то и есть жизненный опыт, лайфхак, как сейчас говорят. Жизнь продолжается, и это здорово. ■

Редакция благодарит фитнес-клуб премиум класса “World Class Пресня” за помощь в организации съемки.



с тобой окружает, готовы теоретизировать на эту тему, но на практике я никогда не встречался ни с исполнителями, ни с людьми, принимавшими решения относительно нас. Изменить ситуацию трудно, но, наверное, возможно. А как конкретно – не знаю. Если читатели Men's Health могут посоветовать, пусть напишут в редакцию.

– Заставило ли изменение медийного статуса по-новому взглянуть на людей, казавшихся тебе близкими?

– Наверное, это традиционная история – многие исчезли. Испарились. Перестали звонить, просто пропали из нашей с Таней жизни, понимаешь? Но сейчас я понимаю, что в некотором смысле это был детокс, избавление от шлаков. Все произошло как бы

вергает в депрессию, то не конкретные ситуации, а какое-то новое понимание человеческой природы. Настало время, когда люди, не желая того, открываются довольно пугающим образом. Залезаешь в фейсбук – и вот тебе неприятные человеческие открытия, прямо в твоей ленте.

– Как ты от этого защищаешься?


– Как тут защититься? Пожмешь плечами и... Раньше я что-то писал в ответ, а сейчас уже не вижу смысла. Меньше себя обнаруживаю, пытаюсь скрыться – вот и вся защита. Я устал от этих постоянных разговоров. Когда на тебя льется дерьмо, ты пытаешься отмыться и больше в него не лезть, это же нормальная реакция. Лучше в зал сходить, отвести душу.



приключение

КОНИ — ПРИВЕРЕДЛИВЫЕ

ЗАПИСКИ КОНЕВОДА

A dark brown horse stands in a stable stall, facing forward. It wears a blue halter with a yellow and red emblem and the word "SPORTS" in white. A red lead rope is attached to its halter and runs across the stall. A man in a dark jacket and blue jeans is crouching down, using a high-pressure water hose to wash the horse's lower legs. The stall has a metal grate floor and a concrete wall. An orange sign is visible on the wall behind the man.

Наш редактор Антон Зоркин задрал нос. Съездил, например, на райский Маврикий, чтобы пробежать марафон, потом вернулся, стал важно планировать очередное экзотическое путешествие. Мы решили усмирить его гордыню и отправили в подмосковную конюшню работать коневодом, прислуживать спортивным лошадям. Он съездил, и теперь уверяет, что лошади поработили человечество.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ



В

Вот стою я, человек разумный, приехал сюда на грохочущей железной змее, стремительном поезде №6520 Москва – Икша, его создали люди, чтобы покорять расстояния. А еще представители моего вида сочинили Симфонию №5, изобрели уют и летали в космос. Все это не имеет никакого значения, размышляю я, протирая Фридриха от пота влажной губкой. Кто вообще я? Зачем пришел на этот свет? Чего я стою? Ну и другие мысли, над которыми бесконечно бьются человеческие философы, поэты и, периодически, все остальные люди. А Фридрих возвышается надо мной, блестит идеальной породистой гривой и, кажется, точно знает себе цену — ну примерно как однокомнатная квартира в Москве. Его родословная тянется уверенной линией из XVIII века: тогда разведением ганноверской породы начал заниматься сам английский король Георг II и в итоге вывел совершенную спортивную лошадь — такие сейчас и побеждают в мировых соревнованиях по конкуру и выездке. В немецком городе Целле до сих пор плодит чемпионов конный завод, который основал король.



А вот как все началось у нас, коневодов. В первый рабочий день, около семи утра в понедельник, мы с фотографом вывалились из мерзлой электрички — на службу нам к восьми. Вокруг в крошечной зимней тьме заносило снегом деревню Сухаревские Горки, окруженную еловыми лесами. Тут-то и находится одна из крупнейших в стране конюшен, куда мы устроились работать.

Конюшня, длинное одноэтажное здание, все тут сделано не для людей: около трехсот просторных денников, солярии для животных, душевые, аппараты для вибротерапии (воздействуют на кожу лошадей с помощью вибраций), а еще ветклиника с лошадиным стоматологическим кабинетом. Владельцы

животных, конечно, состоятельные люди, аренда денника в день стоит 30 000 рублей. Вот Борис Никанорович, вообще-то он купил жеребца для дочери, но и сам пытается наладить с ним контакт. Сегодня — не удалось. Борис сумрачно опустил руку и отправится управлять небольшой фабрикой по производству конфет.

По бетонному полу шагает наш непосредственный начальник, темноглазая Наталья Захарова, тренер и мастер спорта по выездке.

— Я работаю с десятью лошадьми, но вам доверю двух, вы же неопытные коневоды. Кратко рассказываю про подопечных: Ренуар покладистый, уже не выступает, а с Фридрихом только начали

62

ГОДА БЫЛО САМОЙ ДОЛГОЖИВУЩЕЙ ЛОШАДИ В МИРЕ. КОНЯ ЗВАЛИ БИЛЛИ, ОН УМЕР В ВЕЛИКОБРИТАНИИ В 1922 ГОДУ

550

ПОРОД ЛОШАДЕЙ СЕЙЧАС НАСЧИТЫВАЕТСЯ В МИРЕ

тренироваться, он с характером, ему восемь лет, самый расцвет для спортивной лошади.

Наташа вручила нам с Ваней по потертому пожилому ведру, сказала обрезать подгнившие куски моркови и покормить животных. Ваня тоскливо поглядел на меня и воскликнул:

— Помнишь, на Маврикии, как мы бежали среди закатных волн! Какие получились фотографии! А здесь что? История о том, как мы служим лошадям и чистим морковь? Я тоже есть хочу!

Впрочем, за нож все же взялся.

Система работы в конюшне устроена так: главные герои — это лошадь и наездник-хозяин. На втором плане тренер, тоже существенная персона, работает с обоими, учит их контактировать друг с другом, готовит,

если надо, к соревнованиям. Важные, но второстепенные персонажи, все время в тени — конюх, который отвечает за кормление и уборку в деннике, ну и мы, коневоды. Задача коневодов — следить за гигиеной лошади, мыть, делать массаж. И водить на тренажеры, на ежедневный лошадиный фитнес.

Время около полудня, стараюсь обжиться в новой роли. Иду в амуничную — помещение, где хранятся вещи лошадей, наездников и коневодов: всякие лошадиные шампуни, краги для верховой езды, хлысты — все это стоит и свисает с полок. Я сюда пришел за мазью для Ренуара, чтобы обработать ему копыта. Ренуару десять лет, у него не такая блистательная родословная, как у Фридриха. Русскую верховую вывел еще в XVIII веке граф Орлов-Чесменский (вначале она называлась Орлово-Ростопчинская).

Мимо Ваня ведет Фридриха в “шагалку”, где мы с представителем русской верховой уже побывали. “Шагалка” — тренажер, что-то вроде человеческой беговой дорожки, только круглой и закрытой, разделенной на шесть отсеков. Заводишь лошадь, закрываешь железную дверь, нажимаешь кнопку. Через десять минут забираешь слегка вспотевшего подопечного.

Обработал Ренуару копыта и сел передохнуть на ведро, а из-за прутьев денников на меня смотрят бесценные лошади. Всех зовут экзотически: Эвклид, Мелетий, Нектарий. Никаких Вань или, только не это, Антонов. Вон торчит интеллигентная морда Кверидо, он, как и Фридрих, ганноверской породы: в 2013 году стал самым дорогим жеребенком традиционного аукциона в немецком Ганновере.

Вскоре коневоду Антону с ведра приходится встать, захватывающие приключения продолжают — я покорно веду блистательного Ренуара в солярий, маленький загон, где сверху висят лампы.

69,69

КМ/Ч — САМАЯ БОЛЬШАЯ СКОРОСТЬ, КОТОРУЮ КОГДА-ЛИБО РАЗВИВАЛА ЛОШАДЬ. ЖЕРЕБЕЦ БИЧ РЭКИТ РАЗОГНАЛСЯ НА ДИСТАНЦИИ 400 МЕТРОВ — В 1945 ГОДУ В МЕХИКО

Такая вот работа: завожу, привязываю, нажимаю кнопку. Таким образом лошадь, проводящая большую часть времени в помещении без солнца, получает свою дозу витамина D.

Ну да, думаю я, работа коневода, конечно, важная, но совершенно бесславная. Ну хоть чуть-чуть бы лучшей славы? Нет. Типичные летние Олимпийские игры: наездник в роскошных бриджах, жеребец со сверкающей гривой, зрители возбужденно шумят, а где-то в тени — неизвестный коневод мнет свою понурую бейсболку. Пока веду Ренуара назад в его денник, думаю, что точно в такой же ситуации был и слуга д’Артаньяна Планше: пока мушкетер изысканно побеждал врагов, спасал королев, Планше ухаживал за его лошадьми, только и делал, что подавал их запыхавшемуся герою.

Ура, конюх Володя, такой же герой в тени, остановился поболтать со мной. Рядом с Володей — его телега, полная отборного сена.

— Сено должно быть приготовлено из очень хороших трав. Иначе, прости меня боже, колики, и это в лучшем случае!

\$70 000 000

стоила самая дорогая лошадь из когда-либо проданных. Скакового жеребца звали Фусаичи Пегасус, в 2000 году он выиграл Кентукки-дерби в США.



Володя относится к лошадям уважительно.

— Они не глупее нас! Знал я Августина, тот как посмотрит, а взгляд умнее, чем у моей соседки по квартире. А она — преподаватель английского!

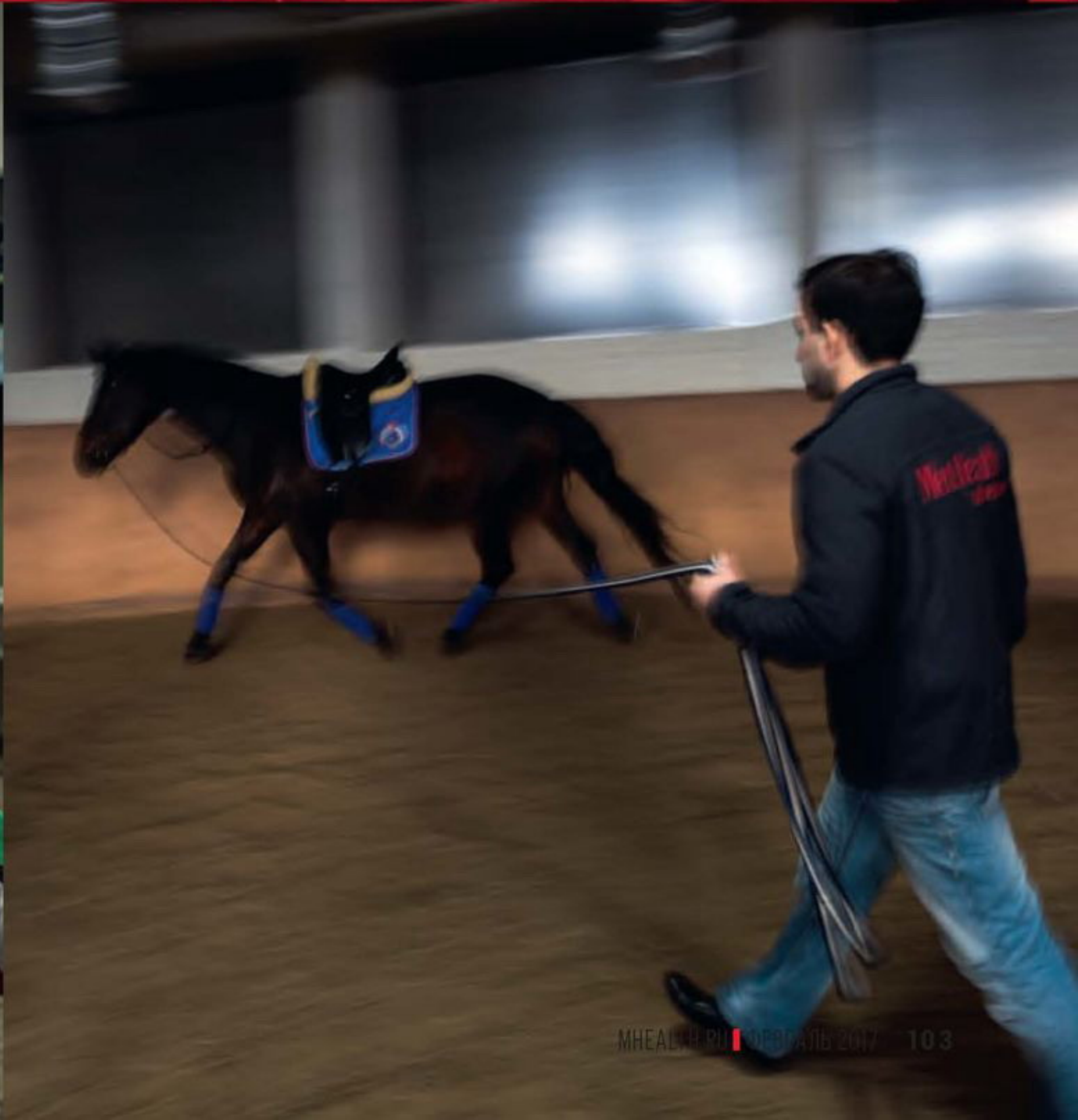
Мы работаем коневодами четвертый день. Вот я привычно скребу скребницей по телу Ренуара — обязательная процедура после занятий на манеже: нужно удалить излишки кожного сала, отмершую кожу, грязь, пыль и высохший пот.

Вообще-то я уже и сам порядком вспотел, пока тер Ренуара. Ах, кто бы с меня стер отмершую кожу! Весь мир вертится вокруг этих парнокопытных! Что там пишут в учебниках? Лошадей приручили представители ботайской культуры три тысячи лет назад? Ха-ха, нет, это они нас приручили!

Вычесываем гриву, водим в солярий, постоянно строчим произведения, в которых воспеваем этих животных. Как-то и Сергей Есенин не удержался (“Сойди, явись нам, красный конь...”) и Николай Заболоцкий не совладал с собой (“Лицо коня прекрасней и умней...”), а Агния Барто вообще написала прямую рекламу (“Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко”).

Ренуар утешающе лизнул мне руку. Рабочий день окончен, мы с Ваней вышли из конюшни и отправились к железнодорожной станции. Падает снег, какие-то сутулые люди ежились от холода на сером перроне. Тут я вспомнил блестящую гриву Ренуара, его аристократическую осанку, внимательный взгляд. Нет, подумал я, пожалуй, я тоже поработен, как и все человечество. Но мужчина, уверен, имеет право иногда дать себя поработить и очаровать. “Мы пойдем с конем, по полю вдвоем...” — банально запел я, глядя в мутное окно электрички. ■

МН благодарит за бесценный опыт конно-спортивный клуб Maxima Stables (maximastables.ru)





МОЙ ВЕС — МОЯ КРЕПОСТЬ

А

А вот скажи: слабо тебе в течение года тренироваться дома — с собственным весом? Нет, ты не понял: не отжаться пару раз с утра, между чисткой зубов и завтраком, а тренироваться полноценно, по четкой программе, с регулярной сменой задач, методов и упражнений?

Что значит — как? Очень просто: весь тренировочный процесс разбиваешь на шесть этапов, у каждого свои цели. Задача первого — подготовить твою сердечно-сосудистую и опорно-двигательную к полноценным тренировкам дома; по ходу выработаешь пару навыков, чтобы тренировка с собственным весом оказалась эффективной.

Понадобится, конечно, и кое-какое оборудование. Записываешь? Турник — один; жесткий медбол килограммов на десять — два; фитбол — один; петли TRX или их аналог — один комплект; закольцованные резиновые амортизаторы — один-два; стул — один; твоё тело — одно.

Ты, наверное, думаешь, что мы забыли назвать самое главное: гири, штанга, гантели, энциклопедия Шварценеггера. Балкон есть? Гараж? Неси все это добро туда — за год ничего с ним не случится. Дорогой паркет по дороге не поцарапал? Немножко? Ну ничего, зато теперь ему ничего не грозит.

АНТОН НЕБЫЛИЦКИЙ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
АВТОГОНЩИК, ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА МИРА
И ЕВРОПЫ В "ФОРМУЛЕ
РЕНО", МНОГОКРАТНЫЙ
ЧЕМПИОН РОССИИ
И МОСКВЫ ПО
КАРТИНГУ. ВЛАДЕЛЕЦ
ШКОЛЫ АВТОСПОРТА
И ДИРЕКТОР КОМАНДЫ
GT3 LAMBORGHINI



НЕДЕЛИ 1-4

На первый месяц назначаем по четыре тренировки в неделю: "А" чередуется с "Б". То есть твое расписание будет выглядеть примерно так: понедельник – тренировка А, вторник – тренировка Б, среда – отдых, четверг – тренировка А, пятница – тренировка Б, суббота и воскресенье – отдых.

Можно тренироваться и через день, тогда в неделю у тебя будет то четыре, то три тренировки. Строго через день!

Упражнения выполняешь в формате круговой тренировки: подряд, с минимумом отдыха в промежутке. Твоя задача – сделать как можно больше кругов за указанное время для каждой конкретной недели. Следи при этом за количеством повторов в каждом упражнении.

Не забывай про разминку перед каждой тренировкой: суставная гимнастика, немного стретчинга и пара упражнений с собственным весом вроде приседаний, отжиманий и ягодичного мостика будут в самый раз.

ТРЕНИРОВКА А

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
Выполняй по кругу:				
1. Присед с медболом у груди	×8	×10	×12	×15
2. Отжимания от одного медбола двумя руками	×8	×10	×12	×15
3. Русские свинги с медболом	×8	×10	×12	×15
4. Жим стоя с амортизатором	×8	×10	×12	×15
5. Подтягивания в TRX нейтральным хватом	×8	×10	×12	×15
6. Дотягивания на пресс лежа на полу	×12	×15	×15	×20
	Сделай максимум кругов за 30 минут	Сделай максимум кругов за 40 минут	Сделай максимум кругов за 50 минут	Сделай максимум кругов за 60 минут

ТРЕНИРОВКА Б

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
Выполняй по кругу:				
1. Выпады назад поочередно с медболом у груди	×8	×10	×12	×15
2. Подтягивания обратным хватом	×8	×10	×12	×15
3. Отжимания, ноги на фитболе	×8	×10	×12	×15
4. Румынская тяга на одной ноге с медболом	×8	×10	×12	×15
5. Лицевая тяга в TRX	×8	×10	×12	×15
6. Подъем коленей в висе на турнике	×12	×15	×15	×20
	Сделай максимум кругов за 30 минут	Сделай максимум кругов за 40 минут	Сделай максимум кругов за 50 минут	Сделай максимум кругов за 60 минут

НЕДЕЛИ 5-8

Теперь на тренировке будет не один, а два круга, упражнения тебе уже знакомы по предыдущему месяцу. По-прежнему нужно будет делать максимально возможное количество обоих кругов за отведенное на них время. Покончил с первым кругом? Отдохни 5 минут и переходи к другому.

Проводи три такие тренировки в неделю, через день: понедельник, среда и пятница подойдут. Выходные посвящай стретчингу или любому активному восстановлению. Обрати внимание, что время, отведенное на каждый круг, меняется каждую неделю.

Редакция благодарит фитнес-клуб премиум класса World Class "Северная башня" за помощь в организации съемки

КРУГ 1

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Присед с медболом у груди	×8	×15	×8	×15
2. Отжимания от одного медбола двумя руками	×8	×15	×8	×15
3. Русские свинги с медболом	×8	×15	×8	×15
4. Жим стоя с амортизатором	×8	×15	×8	×15
5. Подтягивания в TRX нейтральным хватом	×8	×15	×8	×15
6. Дотягивания на пресс лежа на полу	×12	×20	×12	×20
	Сделай максимум кругов за 30 минут	Сделай максимум кругов за 15 минут	Сделай максимум кругов за 30 минут	Сделай максимум кругов за 15 минут

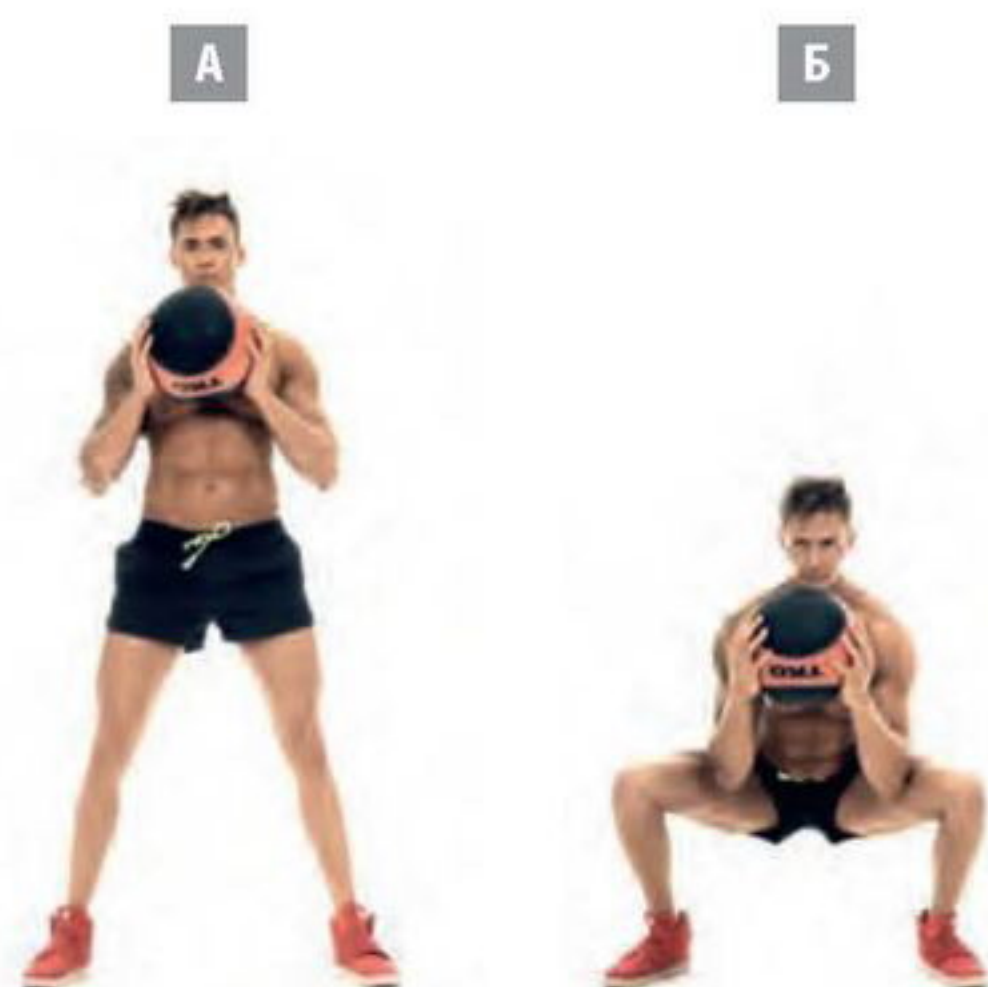
КРУГ 2

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Выпады назад поочередно с медболом у груди	×15	×8	×15	×8
2. Подтягивания обратным хватом	×15	×8	×15	×8
3. Отжимания, ноги на фитболе	×15	×8	×15	×8
4. Румынская тяга на одной ноге с медболом	×15	×8	×15	×8
5. Лицевая тяга в TRX	×15	×8	×15	×8
6. Подъем коленей в висе на турнике	×20	×12	×20	×12
	Сделай максимум кругов за 15 минут	Сделай максимум кругов за 30 минут	Сделай максимум кругов за 15 минут	Сделай максимум кругов за 30 минут

Присед с медболом у груди

МЫШЦЫ: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРЫ

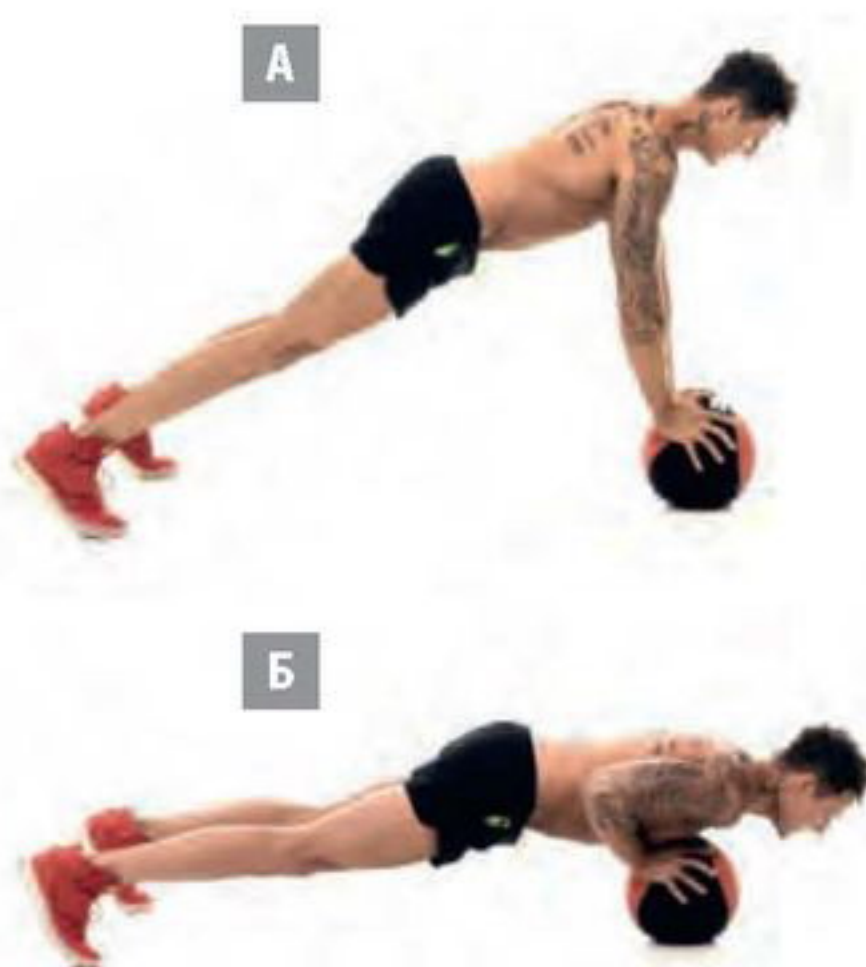
Поставь ступни на ширину плеч, возьми медбол и подними его у груди [А]. Разводя колени, опустишься в глубокий присед так, чтобы локти поместились между коленями [Б]. Вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания от одного медбола двумя руками

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТЫ, КОР

Встань в упор лежа, поставив руки на медбол. Ступни поставь чуть шире плеч для устойчивости. Туловище держи в одну линию с ногами [А]. Согни руки в локтях и опусти вниз до касания грудью медбола [Б]. Вернись в исходное положение и повтори.



Русские свинги с медболом

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Поставь ступни на ширину плеч, чуть согни ноги и выпрями спину. Медбол держи в прямых опущенных вниз руках. Чуть больше согни ноги, наклонись вперед и качни медбол назад и вниз [А]. Сразу же мощно подай таз вперед, выпрямись и за счет этого движения вытолкни прямые руки с медболом на уровень плеч [Б]. Сразу же вернись в положение [А] и без остановки продолжи.

ВАЖНО: НЕ ПОДНИМАЙ МЯЧ РУКАМИ, РУКИ ЛИШЬ СОПРОВОЖДАЮТ ЕГО



Выпады назад поочередно с медболом у груди

МЫШЦЫ: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ИКРЫ

Поставь ступни на ширину таза, в руки возьми медбол и подними его к груди. Ноги чуть согни в коленях, спину держи прямо [А]. Сделай скользящий шаг назад правой ногой и опустишься в выпад, почти коснувшись коленом правой ноги пола [Б]. Вернись в исходное положение и повтори выпад другой ногой — это 1 повтор. Продолжай, пока не сделаешь нужное количество повторов.



Подтягивания обратным хватом

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху чуть шире плеч. Прогнись в грудном отделе и полностью выпрями руки [А]. Сводя лопатки, подтянись и постарайся коснуться верхней частью груди перекладины [Б]. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

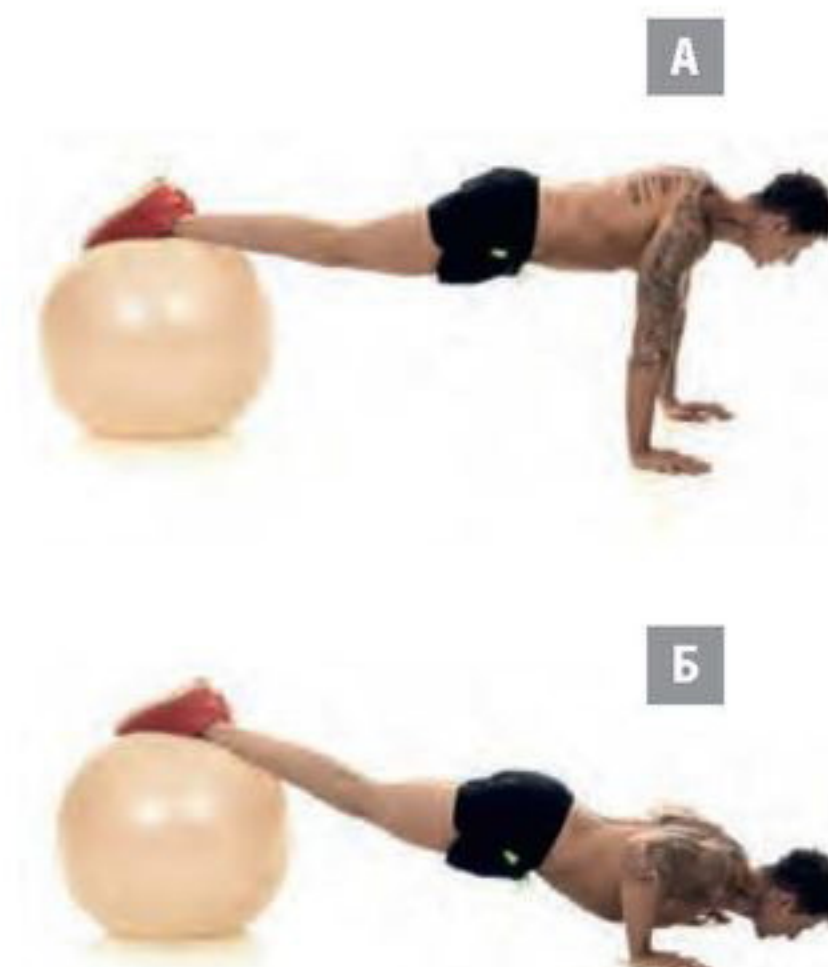


ВАЖНО: ЕСЛИ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ ТЕБЕ СДЕЛАТЬ ТЯЖЕЛО, ПРИВЯЖИ К ТУРНИКУ АМОРТИЗАТОР И ПОДТЯГИВАЙСЯ С ЕГО ПОМОЩЬЮ

Отжимания, ноги на фитболе

МЫШЦЫ: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТЫ, КОР

Поставь ступни на фитбол, руки на пол чуть шире плеч и прими положение упора лежа. Ноги и спина прямая, туловище с ногами в одну линию [А]. Согни руки и опусти грудь как можно ближе к полу [Б]. Вернись в исходное положение и повтори.

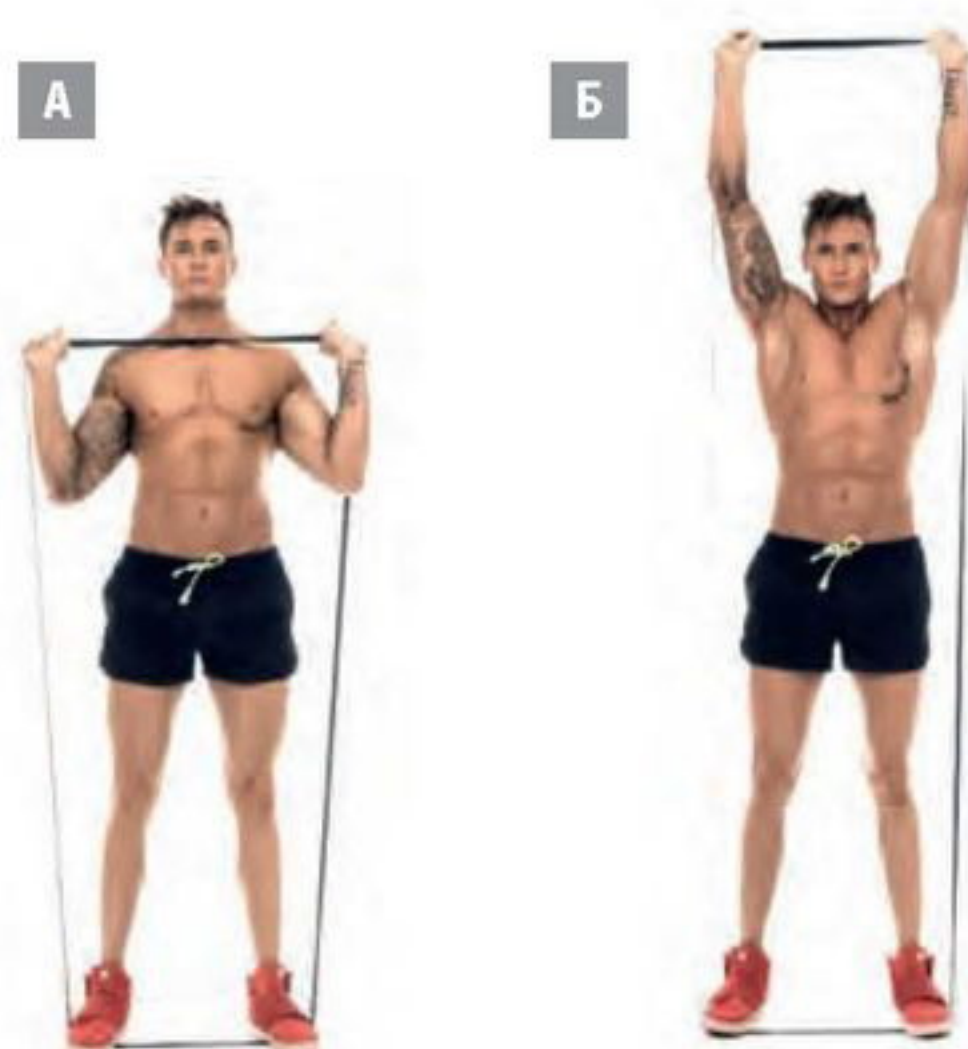


ВАЖНО: НЕ ПРОГИБАЙСЯ В ПОЯСНИЦЕ

Жим стоя с амортизатором

МЫШЦЫ: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ

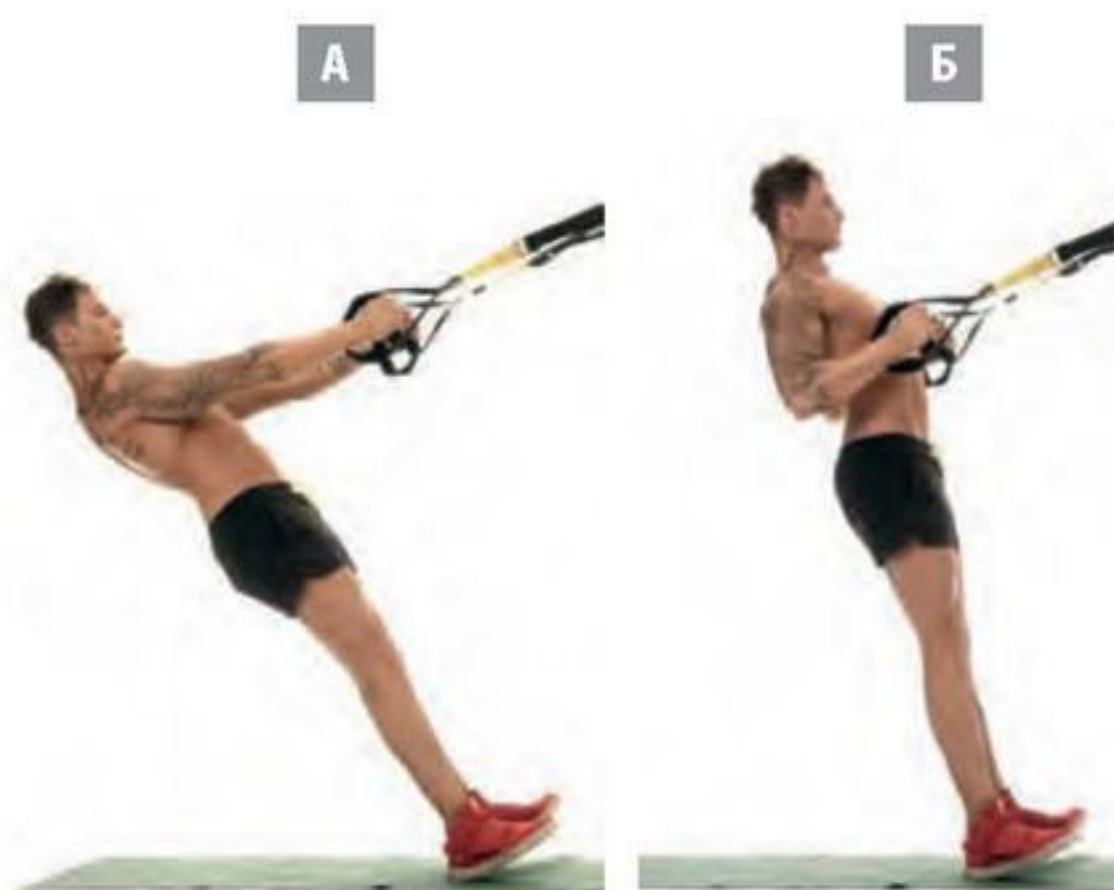
Встань на амортизатор, поставив ноги чуть шире плеч. Возьми резину в руки и подними ее на уровень плеч, как будто держишь штангу, локти выведи вперед [А]. Выжми резину над макушкой, не прогибаясь в пояснице и не откидываясь назад [Б]. Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания в TRX нейтральным хватом

МЫШЦЫ: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, РОМБОВИДНАЯ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Возьмись за рукоятки TRX и, выведя ноги вперед, займи наклонное положение. Руки прямые, ноги с туловищем в одну линию, ладони направлены друг на друга [А]. Подтянись, сгибая руки, прижимая плечи к себе и сводя лопатки [Б]. Вернись в исходное положение и повтори.

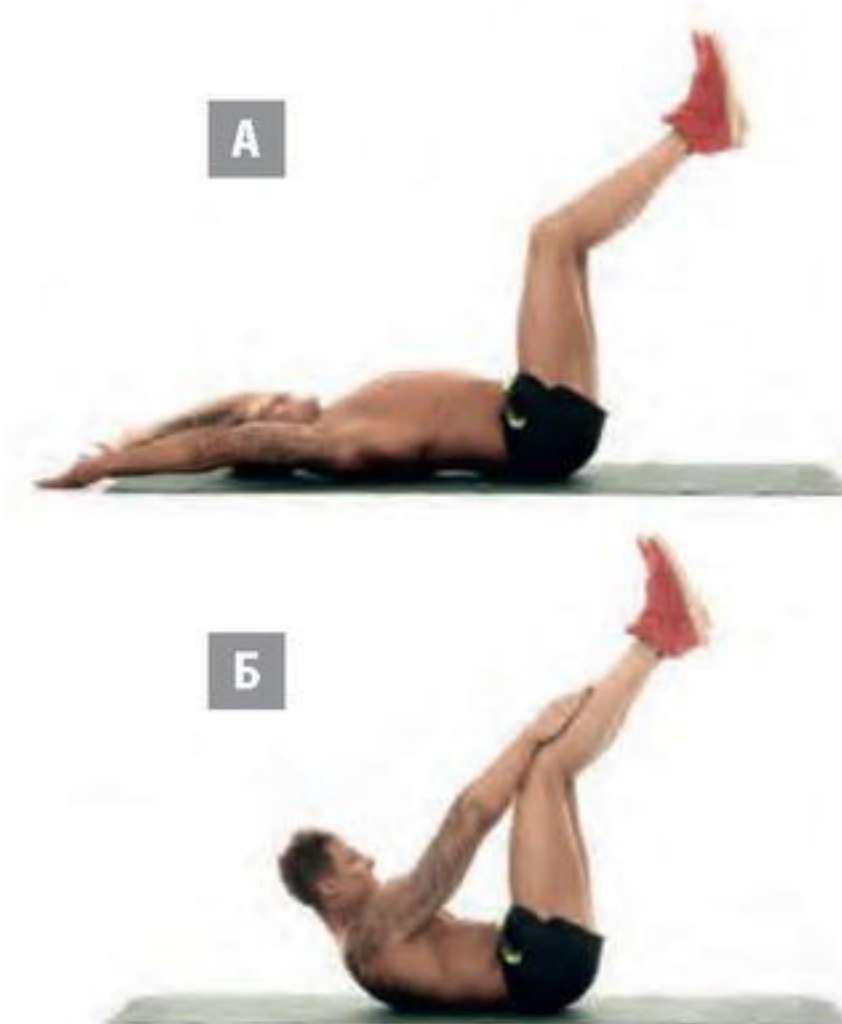


ВАЖНО: ЧЕМ ГОРИЗОНТАЛЬНЕЕ БУДЕТ ТВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ СТАНЕТ УПРАЖНЕНИЕ

Дотягивания на пресс лежа на полу

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА

Ляг на пол, вытянув руки за головой и подняв чуть согнутые ноги в коленях [А]. Не отрывая поясницы от пола, сделай мах руками и постарайся дотянуться до середины голени [Б]. Подконтрольно вернись в исходное положение и сразу же повтори.



Румынская тяга на одной ноге с медболом

МЫШЦЫ: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Возьми в руки медбол, поставь одну ногу вперед на полную стопу, вторую сзади — на расстоянии шага на мыске. Обе ноги чуть согни в коленях. Прогни спину, выпрями руки [А]. Отводя таз назад, наклонись и опусти медбол до середины голени [Б]. Возвращаясь в исходное положение, вытолкни таз вперед. Повтори движение. Сделай все повторы, поменяй ногу и повтори.

ВАЖНО: НЕ ОКРУГЛЯЙ ПОЯСНИЦУ И НЕ СГИБАЙ РАБОЧУЮ НОГУ В КОЛЕНЕ БОЛЬШЕ УГЛА, ЗАДАННОГО В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ

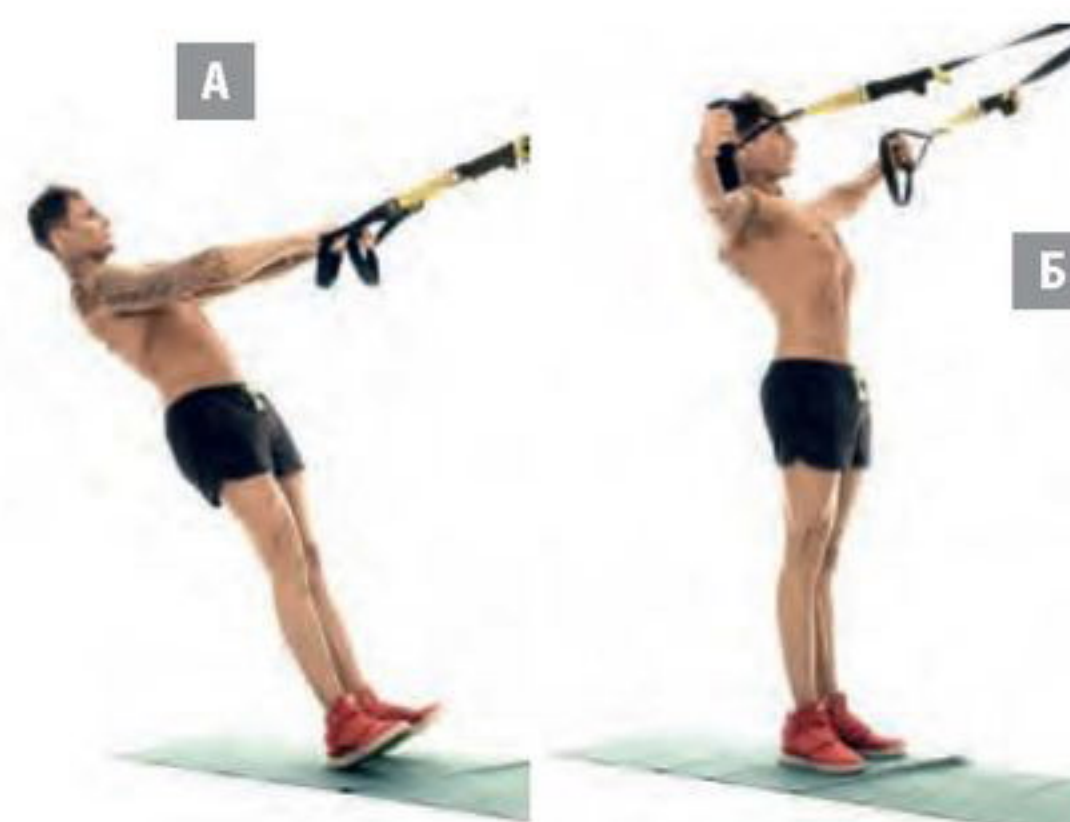


Лицевая тяга в TRX

МЫШЦЫ: ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, РОМБОВИДНАЯ, СУПИНАТОРЫ ПЛЕЧА

Повисни на TRX, выведя ноги вперед. Туловище с ногами в одну линию, ладони направлены вниз [А]. Потяни рукоятки на себя, одновременно разворачивая предплечья наружу и разводя руки в стороны, в крайней точке движения дополнительно сведи лопатки [Б]. Плавнo вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: ВОПРОКИ НАЗВАНИЮ УПРАЖНЕНИЯ, ТЯНИ РУКОЯТКИ НЕ К ЛИЦУ, А ЧУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ



Подъем коленей в висе на турнике

МЫШЦЫ: ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ КОРА, СГИБАТЕЛИ БЕДРА

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Ноги чуть согни и оторви от пола [А]. Подтяни колени как можно ближе к плечам, округляя поясницу [Б]. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



ВАЖНО: СТАРАЙСЯ ДЕЛАТЬ ПОВТОРЫ ДОСТАТОЧНО БЫСТРО, ЧТОБЫ НЕ РАСКАЧИВАТЬСЯ ВПЕРЕД-НАЗАД

ИСПРАВИТЬСЯ И СПРАВИТЬСЯ

● Занимаюсь достаточно давно и с удовольствием, постоянно читаю МН и узнаю много нового о тренировках в зале. Считаю себя неплохо разбирающимся в этом вопросе, тренировки пропускаю крайне редко, питаюсь по часам и имею возможность достаточное количество времени отдыхать. Однако в последние несколько месяцев мой прогресс стоит на месте. Что бы я ни пробовал, ни силовые, ни мышечная масса, ни даже гибкость не растут, хоть ты тресни! Помогите разобраться, вдруг я что-то упускаю.

НИКОЛАЙ Е.

Профессиональные тренеры любят повторять, что ключ к успеху — в постоянстве и регулярности. Тренируешься постоянно — получаешь результат! Однако постоянство может сыграть и в обратную сторону. Ведь вполне вероятно, что в твоих тренировках все это время присутствуют ошибки, огрехи или неточности, которые и удерживают твой прогресс на месте. Причем мы готовы поспорить, что следующие пять ошибок точно есть в твоей практике. Избавишься от них — и прогресс станет неизбежным!



1



Ты не слушаешь свое сердце перед тренировкой

Следить за пульсом во время занятий — это отличный способ измерять интенсивность нагрузки. Однако замеры вариативности сердечного ритма (HRV) между тренировками может оказаться еще более полезной практикой. По сути HRV измеряет разницу во времени между интервалами ударов сердца. Этот показатель меняется в зависимости от общего уровня усталости и тренированности атлета и может четко указывать, насколько тяжело сегодня можно работать на тренировке. То есть по сути показатели HRV показывают, на каком уровне восстановления после прошлой нагрузки ты находишься. Низкий уровень вариативности сердечного ритма говорит о том, что ты все еще восстанавливаешься, высокий — что ты полностью готов к бою. В итоге данные показатели ты можешь использовать для того, чтобы оперативно регулировать интенсивность своих тренировок или менять их расписание — взять дополнительный день отдыха, например.

► **Как исправиться** Замеряй свои показатели вариативности сердечного ритма перед тем, как собраться в зал. Используй для этого подходящие мониторы пульса, коих сейчас немало на рынке, и решай, стоит тебе сегодня работать потяжелее, снизить обороты или вообще остаться дома.

2



Ты недоедаешь

Парни, озабоченные своей физической формой, нередко слишком сильно ограничивают себя в еде и ее калорийности. Так они стараются держать свои кубики и оптимальном состоянии. Однако даже без подобных устремлений поместить себя в состояние калорийного дефицита можно лишь оттого, что ты перешел на исключительно здоровые продукты — вроде и ешь много, но на самом деле недополучаешь калорий. А недостаток питания — это основная причина возникновения перетренированности и получения так называемых травм на пустом месте.

► **Как исправить** На две недели увеличь калорийность рациона на 150–300 калорий. Это совсем немного, потянет на один протеиновый батончик или горсть миндаля. Спустя две недели прибавь еще 150–300 калорий. Такое пошаговое прибавление калорийности будет способствовать набору мышечной массы, а не жира, особенно если дополнительные калории будут получены из белковых продуктов. Тренер Майк Рассел рекомендует в таких случаях пользоваться напольными весами с определением процента жира. Если благодаря вышеописанным прибавкам калорийности процент жира увеличился на один, тормози и просто поддерживай данную калорийность, более не увеличивая ее.

3



Ты игнорируешь тренинг ягодиц

Тренированные ягодицы нужны не только для того, чтобы влезать в модные джинсы. Ягодицы — самая сильная мышца всей задней цепи, основной разгибатель бедра и незаменимый инструмент для проявления силы и мощи. Брет Контрерас, сертифицированный тренер и автор книги “Анатомия тренировок с собственным весом” считает, что становая тяга или приседания со штангой нагружают ягодицы не напрямую. Потому в свои тренировки необходимо включать более прицельные упражнения на ягодицы. Это не только сожжет еще целую пачку калорий, но и прибавит силы в основных упражнениях.

► **Как исправить** Делай ягодичный мостик со штангой, опираясь плечами на лавку. По словам Контрераса, в процессе выполнения этого упражнения ты не ограничен силой других мышц вроде кора или спины, как в приседах и тягах, а потому можешь использовать куда более солидный рабочий вес. Ну и помимо всего, ягодицы здесь находятся в постоянном напряжении, что великолепно стимулирует их рост.

4



Ты игнорируешь кардио

Если задержаться у силовой рамы достаточно долго, то можно услышать разговоры “силовиков” о вреде кардио. Вроде того что кардио пережигает мышечную массу, и вообще — это все для девочек. Не слушай их! Недавнее исследование в Journal of Applied Physiology показало, что работа на велотренажере, дополнительно к силовым тренировкам, дает прибавку в увеличении объема мышц бедра на 14 процентов. Причем только силовые тренировки, уже без кардио, в том же исследовании показали прибавку лишь в 9 процентов.

► **Как исправить** Три-четыре раза в неделю в рамках отдельной тренировки или за несколько часов до силовой сессии по 30 минут работай на кардиотренажерах со средней интенсивностью. Выбирай гребной тренажер, эйрбайк или беговую дорожку. “Это встряхнет твою гормональную систему”, — утверждает Мэтт Харбер, профессор кинезиологии Университета Тейлора, изучавший влияние кардиоупражнений на мышечный рост. По его мнению, кардиотренинг включает те же пути формирования мышечной гипертрофии, что и тренировка с отягощением. А выполнение обоих типов нагрузки с перерывом в несколько часов лишь усиливает возможный эффект.

5



Ты занимаешься импровизацией

Большинство тренирующихся парней вечно пытаются улучшить то, что является методической основой их занятий. Причем неважно, работают они с персональным тренером, по интернет-приложению или журнальной программе. Все равно то тут, то там нет-нет да и появится лишний подход, пара дополнительных упражнений на бицепс или еще что-то. В итоге хорошо запланированное расписание нагрузок теряет в эффективности, и через две-три недели ты перепрыгиваешь на другую программу тренировок, затем на третью и так далее до бесконечности. И, ничего не добившись, вешаешь на себя ярлык хардгейнера, которому просто не суждено накачаться, и бросаешь активные попытки прийти в форму.

► **Как исправить** Будь терпеливым и не вноси никаких изменений в избранные тренировочные программы. Большинство из них длятся порядка шести недель, вот и поставь себе цель выдержать эти шесть недель и сделать все четко, от корки до корки. Можешь поспорить с приятелем, с которым вместе тренируешься, что выдержишь данное себе обещание. Но если станет совсем неважно, а какое-то конкретное упражнение засядет в печенках, подойди к квалифицированному тренеру и попроси его показать тебе подходящую альтернативу данному движению.



До какого относительного веса можно безопасно работать без тяжелоатлетического пояса, и в какой момент он становится необходимым?

КАПЛЯ

Давай скажем так: не умея контролировать поясничный отдел при выполнении сложных движений, поясом лучше вообще не начинать пользоваться, ибо его ношение от ошибок и травм, связанных с неряшливой техникой, никак не убережет. Потому, на мой взгляд, первые полгода занятий в тренажерном зале лучше вообще про пояс забыть. При таком подходе мы получим сразу два положительных момента. Первый: в отсутствие “надежды на пояс” спортсмен будет больше сосредоточен на правильной технике выполнения упражнений. Второй: работать с большими весами покажется не только боязно, но и некомфортно, что также в определенной мере убережет от возможных травм. А вот конкретные цифры, до которых пояс использовать не нужно, назвать очень сложно, если вообще возможно. Кто-то совершенно спокойно может не надевать пояс до 140–180 кг в приседе, а кому-то уже на сотне килограммов без него не обойтись. В любом случае не нужно искать одно правило для всех, необходимо смотреть на состояние конкретного человека. В конце концов, все зависит от выбора упражнения, стажа спортсмена и состояния его здоровья.

нeshь использовать вариации этих движений, а непосредственно сами присед, жим и тягу будешь делать только раз в неделю. В качестве вариаций подойдут жим лежа узким и средним хватом, а также жим стоя — как альтернатива жиму лежа. Фронтальный присед, жим ногами и сплит-приседы — как альтернатива приседаниям со штангой. И румынская тяга, тяга с плинтов и тяга штанги в наклоне — как альтернатива и дополнение к становой тяге.

Как лучше выполнять жим штанги стоя: держа штангу перед собой или за головой?

ВИТАЛИЙ

Лично я голосую за жим с груди, а не из-за головы, и не только потому, что последний считают травмоопасным упражнением для плечевых суставов. Жим стоя с груди более амплитудный, более удобный, и в нем легче контролировать положение позвоночника. В итоге само движение становится эффективнее, приятнее и безопаснее. Ну и рабочий вес будет заметно больше, чем в вариации из-за головы, что тоже всегда плюс.

Можно ли при недостатке времени (или при наличии другой физической нагрузки) сокращать тренировки, оставляя базовые и выкидывая дополнительные упражнения? Спасибо.

АЛЕКСАНДР

Да, конечно, можно. Более того, сокращенные программы — это отдельный вид и, можно даже сказать, “стиль” тренировок. Его продвигало немало методистов и тренеров, самый известный из которых —

Стюарт МакРоберт. Принцип в таких программах один: максимальный минимализм! Чем меньше упражнений и чем дозированнее нагрузка, тем явственнее будет прогресс. Поэтому выбирай упражнения, где задействован максимум суставов и мышечных групп, и комбинируй их так, чтобы каждый регион тела нагружался два-три раза в неделю. Упражнений за тренировку может быть от одного до четырех, их количество обычно зависит от избранной схемы

сетов и повторов. У классиков сокращенных программ наиболее популярны были короткие схемы вроде 5*5 с очень медленным, но постоянным повышением веса от недели к неделе.

Если постоянно делать базу, то есть присед, жим лежа, становую, будет ли рост мышечной массы?

СЕРГЕЙ

Да, несомненно, будет. Даже если ограничиться лишь этими тремя упражнениями, все твоё

тело получит достаточно нагрузки для того, чтобы гармонично расти и развиваться. Скажу больше, ни один специалист не станет спорить с тем, что включение в свою программу приседа, жима лежа и становой тяги является ключевым условием для эффективных тренировок. Причем речь здесь идет как о росте мышечной массы, так и об увеличении силы. Тем не менее выполнять все эти три упражнения на каждой тренировке не нужно. Намного лучше будет, если ты нач-



У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/



СИБИРСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

S SIBERIAN SUPER NATURAL SPORT

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА
НАСТОЯЩАЯ НАУКА
ДЛЯ ЛЮДЕЙ

СОЗДАЕМ С 1996 ГОДА

Натуральный протеиновый шейк от Сибирского здоровья
ООО «ФинСиб СД», 630004, г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 48, ОГРН 1025 4032 27090



РОМАН ГРИЩЕНКО —

ЭКСПЕРТ «СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ»,
КРОССФИТ-АТЛЕТ,

ВИЦЕ-ЧЕМПИОН БОЛЬШОГО КУБКА
НА ЗВАНИЕ «САМЫЙ ФИЗИЧЕСКИ
ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК» (2013),
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР МЕЖДУНАРОДНОГО
ТУРНИРА SIBERIAN SHOWDOWN — 2013,
УЧАСТНИК (В СОСТАВЕ КОМАНДЫ)
REEBOK CROSSFIT GAMES PACIFIC REGIONALS,
АВСТРАЛИЯ (2015, 2016),
УЧАСТНИК ЧЕМПИОНАТА АЗИИ — 2016 (КОРЕЯ),
ПОБЕДИТЕЛЬ И ПРИЗЕР РОССИЙСКИХ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.

CALL-CENTRE@SIBVALEO.COM
8-800-755-87-55

WWW.SIBERIANHEALTH.COM

НОВЫЙ БРЕНД ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

БЫД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



- 1. FINAMORE 1925
- 2. MASCOTTE
- 3. FINAMORE 1925
- 4. CALVIN KLEIN JEANS

СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

Важность перчаток зимой сложно переоценить. Вот пара советов, которые помогут выбрать подходящие: кожа и замша теплее и защищают от ветра, но достаточно прихотливы — мочить их не стоит. Шерсть или искусственные материалы холоднее, но не боятся влаги: намочил, высушил — и нет проблем.

A close-up photograph of a dark blue, textured jacket. The focus is on a large rectangular pocket with a raised, wavy texture. Above the pocket is a smaller, smooth rectangular patch. To the right of the pocket, a zipper is visible, and two buttons are positioned vertically. The background is a solid red color.

ВЕЩЬ

МЕСЯЦА

Утепленное пальто
Pal Zileri

КЛАССИЧЕСКИЕ ЦВЕТА — ОЛИВКОВЫЙ, СИНИЙ И ЧЕРНЫЙ. ПОДБИРАЯ ЦВЕТ ПАРКИ, ПОДУМАЙ, С ЧЕМ БУДЕШЬ ЕЕ НОСИТЬ.

ВЫБИРАЯ ТЕПЛУЮ ПАРКУ, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ДЛИНУ — ПРАВИЛА КЛАССИЧЕСКОГО ПАЛЬТО РАБОТАЮТ И ТУТ.



МЕХ НА ВОРОТНИКЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ В ПАРКАХ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО, А ВОТ ПОЛНОСТЬЮ МЕХОВАЯ ПОДКЛАДКА — РЕДКОСТЬ. ПУХ ЛЕГЧЕ И СОГРЕВАЕТ ЛУЧШЕ, НО МЕХ СМОТРИТСЯ ЭФФЕКТИВНО.

Yves Solomon

ЗИМА В ПАРКЕ

Военная форма всегда была нескончаемым источником заимствования вещей для мужского гардероба. Ничего удивительного в этом нет — военные всегда думали о функциональности и мужественности. Современная парка — это переработанная дизайнерами куртка М-65, разработанная для нужд ВС США в 1965 году.

С ЧЕМ НОСИТЬ

Парка — достаточно неформальный вариант верхней одежды, и с ней можно поэкспериментировать в свое удовольствие. Как некогда часть военной формы, она больше располагает к повседневной одежде, но и с костюмом будет смотреться уместно.

Dirk Bikkembergs



Corneliani



Tommy Hilfiger



Aldo



Marc O'Polo



Timberland



Woolrich



Men's Health

ПРЕДСТАВЛЯЕТ ГИД ПО ИДЕАЛЬНОЙ ЕДЕ
"100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ" НА ВСЕ
СЛУЧАИ ЖИЗНИ!



СТАНЬ ШЕФОМ
У СЕБЯ НА КУХНЕ:
УЧИСЬ ГОТОВИТЬ
ПРОСТО, ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО!



Загрузите в
App Store



Гардероб

Стиль

ДВАЖДЫ ДВА

Нынешней зимой погода переменчива — то -20, то неожиданно теплеет. Однако же это хороший повод переодеваться по нескольку раз на дню.

КУРТКА LV

СВИТЕР BALLY

БРЮКИ BIKKEMBERGS

БОТИНКИ BALLY



ШУБА **BALLY**

БРЮКИ **HUGO BOSS**

ВОДОЛАЗКА **BIKKEMBERGS**

ОБУВЬ **DIRK BIKKEMBERGS**

ПАЛЬТО **DIOR HOMME**

СВИТЕР **LV**

ДЖИНСЫ **ICEBERG**





РУБАШКА **TOM TAILOR**

БРЮКИ **VERSACE**

КУРТКА **PEUTEREY**

КРОССЫ **BIKKEMBERGS**

Гардероб

Стиль



КУРТКА **OLOVO**

БРЮКИ **TOM TAILOR**

СВИТШОТ **CK**

БОТИНКИ **LV**

БРЮКИ **BALLY**

ЖИЛЕТ **GEOX**

ПАЛЬТО **HERNO**

КРОССОВКИ **JIMMY CHOO**



ПАЛЬТО **GUCCI**

СВИТЕР **HUGO BOSS**

ДЖИНСЫ **ICEBERG**





СВИТЕР **VERSACE**

БРЮКИ **TOM TAILOR**

КРОССОВКИ **BIKKEMBERGS**

КУРТКА **ARCTIC EXPLORER**

ФОТО **ЛЕВ ЕФИМОВ**

СТИЛЬ **ГЕОРГИЙ КОСТАВА**
ДАРИНА ВЕДМЕНСКАЯ

ВИЗАЖ **ОЛЬГА ЧАРАНДАЕВА**

МОДЕЛЬ **ВЛАДИСЛАВ ЕЛИЗАРЬЕВ**

**TAG HEUER CARRERA
HEUER 01**

Впервые спортивная модель Carrera была выпущена в 1963 году и посвящалась шестидневным гонкам La Carrera Panamericana, проводившимся в Мексике. У современной модели Carrera Heuer 01 модульная конструкция: корпус собран из 12 компонентов, что позволяет дизайнерам играть с различными материалами и цветами. Работают часы на базе механизмов Heuer 01.

**IWC INGENIEUR PERPETUAL
CALENDAR DIGITAL DATE-MONTH**

При разработке дизайна этой модели за основу взяли приборную панель гоночного болида Mercedes AMG Petronas. Четыре счетчика сгруппированы вдоль центральной оси циферблата, на которой вечный календарь цифрами показывает число и месяц. Корпус часов сделан из алюминированного титана — в автоспорте из него производят поршни и клапаны. Этот сплав гораздо более прочный и легкий, чем чистый титан, он отлично переносит экстремальные температуры в камере сгорания.

**CERTINA DS PODIUM
PRECIDRIVE CHRONOGRAPH**

Точность хода хронографа из коллекции Sport гарантирует механизм с технологией Precidrive™, погрешность которого составляет всего +/-10 секунд в год. Под сапфировым стеклом с двусторонним антибликовым покрытием хорошо читаемый циферблат. Его показания считываются мгновенно, что позволяет гонщикам и поклонникам этого вида спорта принимать решение в доли секунды.



OMEGA SPEEDMASTER RACING

“Спидмастеры” отмечают в этом году полувековой юбилей (первая модель Speedmaster была выпущена в 1957 году). Примером дизайна циферблата для них послужила приборная доска итальянских машин тех лет. У нового хронографа яркий красный циферблат и черный алюминиевый брезет с тахметрической шкалой — все это на корпусе диаметром 40 мм из нержавеющей стали. Водонепроницаемые часы приводятся в движение механизмом Omega 3330 с запасом хода 52 часа.

DIESEL DZ4405

Одна из наиболее любопытных деталей этих часов — кольцо, выполняющее функцию брезеля, то есть сжимающее стекло циферблата. Дизайнеры сообщают, что кольцо это создавалось с оглядкой на автомобильный редуктор. В материалах часов Diesel верны себе — это деним или полированная сталь, ремешок из кожи.

ЛУЧШИЙ КРУГ

Одна из главных задач кольцевых гонок — пройти круг максимально быстро. Ровно так же, как пилоты стремятся к своему “нулю”, так и часовщики носятся со своей идеей фикс — сделать максимально точные часы, в круге циферблата которых стрелки проходили бы дистанцию без задержек и погрешностей. Вот шестерка лидеров нашего квалификационного заезда.

РЕДАКТОР РАЗДЕЛА “ЧАСЫ”:
ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

TISSOT V8

Дизайн циферблата напоминает приборную панель с четко выделенными счетчиками, крупными арабскими цифрами на 12, 4 и 8 часах и тахметрической шкалой, нанесенной на брезель. Перфорация на ремешке подозрительно похожа на ту, что наносится на перчатки для вождения автомобиля. Кнопки хронографа повторяют дизайн клапанов двигателя.

ДИСК “IPERIONE 19”/20” ЧЕРНЫЙ ЛАК ДЛЯ LAMBORGHINI AVENTADOR LP 700-4

Редакция благодарит “Lamborghini Москва” за помощь в организации съемки

УД ИДЕТ

Практически все уважаемые парфюмерные дома выпустили аромат с быстро набравшей популярность в Европе и хорошо известной на Востоке нотой уда. Главный ингредиент последнего десятилетия, уд — это мощная смесь дыма, смолы, древесины, кожи и мускуса. Приглядишься, может, именно эти композиции с “дымком” помогут тебе скоротать зиму.

**Dolce & Gabbana
Velvet Desert Oud**
ладан, амбра, уд,
мускус

Hermès Voyage d'Hermès
кардамон, амбра, полынь,
мускус

**Yves Saint Laurent
M7 Oud Absolu**
пачули, кожа,
ветивер, уд

**Christian Dior
Leather Oud**
ветивер, сандал,
пачули, уд,
кардамон, кожа

**Boss Hugo Boss
Bottled Oud**
шафран, гвоздика,
лабданум, корица,
уд, сандал

**Ralph Lauren
Collection Oud**
гваяковое дерево,
ладан, уд, кедр

**The House of Oud
Blessing Silence**

лабданум, пачули,
роза, сандал, уд

Armani Eau De Nuit Oud

кардамон, бергамот,
герань, ирис, шафран,
уд, бобы тонка

Maison Margiela

Replica Across Sands
уд, финики, специи

Acqua di Parma Colonia Oud

цитрусы, кориандр, уд,
амирис, кожа, мускус

Bond #9 New York

роза, уд, мускус,
бобы тонка

Carolina Herrera

Confidential Oud Couture
лаосский уд, таифская
и дамасская розы

Elie Saab

Essence N°4 Oud
черный перец,
хвоя, бензоин, уд

ФАКТ Уд — редкое и дорогое сырье, которое добывают из сердцевины дерева породы аквилария (агаровое дерево), растущей в Юго-Восточной Азии. Зараженная грибом, аквилария выделяет защитную ароматную удовую смолу в пораженных областях. Килограмм удовой смолы обойдется на ближневосточном рынке примерно в 18 тысяч евро — такова плата за исчезновение вида.



КАТЯТСЯ ПО НАКЛОННОЙ

Мы выбрали пять спортивных снарядов, которые появились недавно, но уже наделали немало шума, и пять, существующих давно, но до сих пор способных удивлять.



1

Timbersled

Китовый набор для переоборудования мотоцикла в снегоход — то, что нужно в таких странах, как Россия, где мотосезон заканчивается, не успев начаться. Вместо переднего колеса — лыжа, вместо заднего колеса, маятника и тормозной системы — гусеница, и вот ты уже штурмуешь



горные склоны и заснеженные поля. Несколько лет назад нам уже предлагали похожее решение под названием Ktrak для зимней трансформации велосипеда, но в этот раз все серьезнее, ведь Timbersled — не какой-нибудь полуживой стартап, а подразделение компании Polaris, которое разрабатывает снегоходные подвески с 2001 года. Это была хорошая новость. Плохая в том, что переоборудовать в снежный байк можно не каждый мотоцикл, а только представителей классов кросс и эндуро с объемом двигателя от 450 см³. И все равно, Timbersled — интереснейшее решение, ведь оно обойдется в два раза дешевле целого снегохода, не потребует так много места в гараже и, как мы уже упомянули, поможет использовать мотоцикл круглый год.



2

Fischer Curv

Изобрести лыжи заново не проще, чем велосипед, но производители из года в год не оставляют попытки, потому что революция всегда отлично продается. В итоге Elan делает разные лыжи для правой и левой ноги, Vökl встраивает в носок виброгасители, Atomic крепит поверх одной деки лыжи вторую (Doubledeck), а Head применяет графен и систему Kers, которая превращает кинетическую энергию в электрическую (накапливает ее в конденсаторах, а при максимальном изгибе лыжи выпускает, делая волокно лыжи жестче и тем самым выстреливая спортсмена в новый поворот). И все же золото за лучшую новинку сезона на крупнейшей выставке спортивного оборудования ISPO в этот раз досталось Fischer, и “спасибо” за это стоит сказать старой гвардии, которой не привыкать к медалям.

Два года над моделью Curv работали легендарные горнолыжники Ханс Кнаусс, Майк фон Грюнинген и Кристиан Гедина, чьи имена гремели на чемпионатах мира и Олимпиадах в 90-е и начале 2000-х. Компания Fischer дала им карт-бланш, допустив до всех своих технологий и попросив сделать лыжи мечты, на которых им бы хотелось кататься самим.

Дело в том, что обычно все самое передовое можно найти в спортивных моделях, но их минус в том, что они должны соответствовать требованиям Международной федерации лыжных гонок (FIS). “Регламент FIS сегодня делает лыжи неинтересными, — констатирует фон Грюнинген, — поэтому мы взяли гоночные технологии — титан, карбон, графит — и сделали лыжи для тех, кто хочет получить от катания максимум”.

Сложная трехрадиусная технология позволяет выбирать эти лыжи не под рост, а под стиль катания. Для слалома бери ростовку покороче, для “гиганта” подойдет более длинный Curv. Мы протестировали эти лыжи, и они правда хороши: за счет большей ширины не требовательны к состоянию склона, стабильны в поворотах, легко контролируются, едут быстро и мощно, но не “убивают” ноги излишней нагрузкой.

3

Ski-Doo Summit 850 E-TEC

С канадцами сложно тягаться в двух случаях: когда они играют в хоккей и когда они строят квадроциклы и снегоходы. Вот и в этот раз, не успел появиться новый Ski-Doo, как его тут же признали снегоходом года по версиям журналов SnowGoer и Snowmobile. Тест 4-го поколения Summit 850 в Шерегеше заставил журналистов серьезно поломать голову над двумя вещами: к чему бы придраться в конструкции новинки и что в ней будут улучшать, когда придет время обновления? Ответ удалось найти не всем.

165-сильный 200-килограммовый Summit мгновенно реагирует на газ или перераспределение веса: встает в «свечку», охотно кренится и вертится вокруг своей оси. Так как двигатель и шасси для него создавали одновременно и практически с нуля, получился идеально сбалансированный снаряд, похудевший по сравнению с предшественником аж на 10 см в ширину и на 11 кг в весе. Его двухтактный мотор — самая продвинутая силовая установка, какую только можно найти в снегоходном мире. Причем передовые решения, такие как ультразвуковая система впрыска с дополнительными форсунками, сочетаются в нем с неприхотливостью (так, одного литра масла Summit хватит на 420 км, а 12 литров бензина — на 100 км).



4

**Jones Solution**

Что бы там ни говорили сноубордисты, но им порой очень хочется, чтобы доска превратилась в лыжи. Движение по ровной поверхности, подъемы — все это лыжникам удастся куда лучше. Выход очевиден — сплит-борд (доска-трансформер, состоящая из двух соединенных между собой лыж), однако долгое время ради этого удобства приходилось идти на множество компромиссов, получая снаряд, который по своим характеристикам уступал и обычным сноубордам, и горным лыжам. К счастью, ситуация меняется. В этом сезоне компания Solution заново изобрела механизм соединения лыж в доску, сделав его еще менее громоздким, а саму доску — более жесткой. Эти инновации получили название Boltless Bridge и Karakoram Ultra Clip, а компания, в свою очередь, за них получила награду ISPO Award.

5

Trek Farley EX 9.8

В этом двухподвесе соединились сразу две модные тенденции велосипедного мира: толстые шины и колеса диаметром 27,5 дюйма (этот размер медленно, но верно теснит прежнего короля горы — 26 дюймов). На Trek Farley EX 9.8 можно кататься 365 дней в году, потому что благодаря подвеске с ходом 120 мм и шинам шириной 9,6 сантиметра ему, в общем-то, все равно, что там с дорогой — ты одинаково легко проедешь по снежным полям, песчаному пляжу и болотистому лесу. Бичом многих фэтбайков является вес, но у Trek Farley EX 9.8 карбоновая рама, а значит, этой проблемы нет — он весит всего 14,6 кг. ■



ЭКЗОТИКА НА СКЛОНАХ

Чего только люди не придумают ради того, чтоб скатиться с горы тем или иным способом.



СНОУБАЙК

Известное аж с 1850 года (и даже замеченное в фильме Help! группы The Beatles) средство передвижения по снегу, которое еще называют «скибоб». По сути, это велосипед с лыжами вместо колес, который периодически можно видеть на склонах даже в Подмосковье. Говорят, он дает возможность кататься с гор людям с большими коленями, но без подготовки травмироваться на нем еще проще, чем на лыжах.



МОНОЛЫЖА

Это дитя середины XX века выглядит так, будто у кого-то срослись лыжи, и отличается от сноуборда тем, что тут используются горнолыжные крепления, ботинки и палки. Со стороны все это кажется каким-то чудачеством, но тем не менее около пятидесяти фирм в мире живут, производя этот удивительный инвентарь.



СКИБОРД

Горные лыжи длиной 75–130 см на взрослом дядьке смотрятся диковато, зато на них проще делать трюки в парке. По этой же причине палки райдеры обычно не используют. Но есть минус: прыгать-то на скибордах легко, а вот приземляться — наоборот. Там, где обычные лыжи дают широкую опору, эти предлагают просто уткнуться носом в снег. Может, поэтому скиборды так и не вошли в моду.



ТЕЛЕБОРД

Дебютировавший в 1996 году очень узкий сноуборд, ноги на котором стоят одна за другой, при этом в качестве крепления используется телемарк, то есть пятка свободна. Так как передвигаться на ровной поверхности на телеборде совсем неудобно, катаются на нем с горнолыжными палками, которые позволяют добираться до подъемника.



СНЕЖНЫЕ КОНЬКИ

Впервые мир увидел их в 1994 году на открытии Олимпиады в Лиллехаммере. Снежные коньки живут усилиями компании SledDogs, которая их и производит. Похожие на горнолыжные ботинки, они имеют подошву в виде мини-лыжи, которая позволяет кататься с пологих склонов и делать трюки в парке. Плюс в том, что, в отличие от лыж, снежные коньки помещаются в рюкзак.



НАСТУПАЕТ НОВЫЙ КОТ



Дмитрий Сироткин решил опробовать первый в истории кроссовер Jaguar — и, не мелочась, начал сразу с “заряженной” версии First Edition.

Прогресс неумолимо шагает вперед, с помощью смартфонов скоро начнут делать полостные операции, искусственные женщины варят борщ, но дороги в мире так лучше и не становятся. Иначе чем еще объяснить такой бум кроссоверов, который уже охватил и мир премиум-автомобилей тоже. На дорогах все чаще встречается Bentley Bentayga, вскоре к нему присоединится и Maserati Levante, а не так давно сдался и Jaguar, державший оборону дольше остальных.

Старт F-Pace получился весьма эффектным: первый кроссовер от Jaguar сразу стал первым из всех остальных кроссоверов мира. Признаться, более изящного и привлекательного представителя этого класса я еще не видел. Как по мне, внешне этому Джагу проигрывает даже Porsche Macan. А уж когда перед тобой поблескивает синими боками красавец F-Pace в топовой версии

First Edition, и думать забываешь про сравнения с кем-то еще — ну какая, в самом деле, разница?

Кстати, насыщенный синий цвет — единственный окрас, который доступен в этой комплектации. Кроме него, First Edition по умолчанию получает панорамную крышу, бледно-серую отделку салона и “снятый” с F-Type S 380-сильный двигатель. Первым делом, конечно, хочется, утопив педаль газа в пол, услышать фирменный ягуаровский рык. Но извини — это удовольствие только для пешеходов. Вну-



JAGUAR F-PACE FIRST EDITION

ДВИГАТЕЛЬ: БЕНЗИНОВЫЙ
КОМПРЕССОРНЫЙ V6

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 2995 CM³

МОЩНОСТЬ: 380 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 5,5 С

**РАСХОД ТОПЛИВА
В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ:** 8,9 Л

ЦЕНА: 5 199 000 РУБЛЕЙ

три F-Pace движок слышен довольно вяло, зато эффект от него ощущается по полной.

Честные 5,5 секунд до сотни, ощутимый запас тяги — этот “Джаг” чрезвычайно бодр и крут, но назвать его “злым” не považивается язык. Вряд ли F-Pace выберут хамоватые любители

“шашечек”, зато куражливые интеллигенты — вполне.

На бездорожье на F-Pace вроде как делать нечего, однако в случае чего он справится не только с бордюрами: со своими-то 213 мм клиренса, почти плоским днищем, электронной имитацией межосевых блокировок и системой оффроуд-помощи Adaptive Surface Response. Правда, учти: 22-дюймовые колеса на проселочной дороге отпечатают на заднице каждый камушек. Зато на городских дорогах и загородных трассах они вместе со спортивной подвеской дарят автомобилю великолепную устойчивость и управляемость.

Одна из фишек Jaguar — мультимедийная система InControl Touch Pro. Благодаря ей F-Pace вполне может заменить рабочий кабинет вместе с секретар-



шей: он раздает Wi-Fi на восемь устройств, полностью синхронизируется со смартфоном, способен отправить ожидающему тебя человеку уведомление о точном времени твоего прибытия и выполняет еще множество полезных функций.

Нетрудно догадаться, что стоит First Edition весьма приличных денег. Но если твой бюджет не позволяет перевалить за 5 миллионов, не нужно расстраиваться. В российской линейке F-Pace есть еще пять версий кроссовера с дизельными двигателями и ценой, начинающейся от 3 289 000 рублей — не такие уж и большие деньги за удовольствие обладать самым красивым кроссовером в мире.



ВЫСТРЕЛ ТТ

На гоночном треке Харама под Мадридом Владислав Рябинин протестировал свои водительские навыки и Audi TT RS.

Когда подошла моя очередь pilotировать красное купе, дождь над гоночной трассой Харама перешел из разряда “льет” в разряд “как из ведра”. Хорошо, что я воспользовался случаем и протестировал систему контроля старта (Launch Control) еще на сухом асфальте. Для этого испытания специально была отгорожена целая стартовая прямая. Там-то и пригодилась моя левая нога, тринадцать лет жизни с “автоматом” отдыхавшая на площадке слева.

Работает Launch Control следующим образом: выжимаешь до упора одновременно газ и тормоз, двигатель ревет, а ты сидишь и смотришь, как стрелка тахометра замирает в районе 3500 оборотов в минуту. То, что происходит после того, как ты бросишь тормоз, больше похоже на телепортацию. TT RS срывается с места, у тебя темнеет в глазах, а когда сознание возвра-

щается, ты уже далеко от места старта! 3,7 секунды до сотни — не шутки, а главное, повторить этот результат может каждый, независимо от стажа вождения, пола и вероисповедания. Просто надо не бояться и не отпускать педаль газа ни на миллиметр.

Жаль, что потом погода испортилась. Езда под проливным дождем с пейзажем впереди больше напоминала толкотню на МКАД. Я пытался отставать перед длинными прямыми, чтобы потом заныривать в повороты на больших скоростях, проверяя, как ведет себя машина в сложных условиях. Но все, чего я сумел добиться, — это незначительные скольжения. Система стабилизации вместе с полным приводом словно дают тебе опыт поколений гонщиков “Формулы-1”. Но все же безопасность превыше всего, так что, когда интервал работы дворников уменьшается практически до нуля, я решаю не искушать судь-

Первым делом я сел в кабриолет. Редко удается поехать без крыши, а на такой машине это особый кайф. Звук нового 2,5-литрового двигателя густой и породистый, и его хочется слушать и слышать. При этом мотор еще и суперэластичный! Максимальная тяга с самого низа и до 7000 об/мин. На любой скорости утапливаешь педаль газа и получаешь мощней-



AUDI TT RS

ДВИГАТЕЛЬ: РЯДНЫЙ 5-ЦИЛИНДРОВЫЙ БЕНЗИНОВЫЙ С ТУРБОНАДДУВОМ

РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 2480 CM³

МОЩНОСТЬ: 400 Л. С.

РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 3,7 С

РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 8,4 Л

ЦЕНА: НЕ ИЗВЕСТНА

бу: сворачиваю в боксы, выхожу из машины и снимаю шлем.

А начинался день просто отлично. Утром светило солнце, и в моем полном распоряжении были купе, родстер и пара живописных маршрутов, проложенных по дорогам общего пользования с серпантинами.

шее ускорение. Шасси тоже не отстает. Повороты TT RS проглатывает один за другим как акула, главное, чтобы твой попутчик обладал крепким желудком. Весь маршрут пролетает незаметно и останавливаться совсем нет желания.

После кабриолета купе выглядит немного пресно. Нет, в нем такие же отличные двигатель и шасси, но чего-то все-таки недостает. Наверное, крыша вместе с пространством ограничивает еще и ощущение полета, возникающее за рулем.

Теперь о грустном: ждать Audi TT RS придется до лета, и тогда же станет понятно, доедет ли вообще до нас родстер.



SONY XPERIA XZ

Флагманские смартфоны Sony похожи на сборники хитов: в них используют лучшие технологии, созданные в разных подразделениях компании. Так, в основе 23-мегапиксельной камеры XZ лежит получившая множество хвалебных отзывов матрица Exmor RS™. Из режима ожидания камера выходит всего за 0,6 секунды, так что теперь остановить именно то мгновение, которое хочется, будет куда проще. Причем качество снимков действительно выше всяких похвал. 5,2-дюймовый дисплей с закругленным по краям стеклом плавно перетекает в корпус из металла Alkaleido™ с глубоким цветом (на выбор “Ночное небо”, “Черный минерал” и “Благородная платина”). От суровых условий смартфон защищен по стандарту IP65/68, так что дождь его не пугает, ну а от злоумышленников спасет сканер отпечатков пальцев, встроенный в кнопку питания. 49 990 руб.

► sony.ru
► store.sony.ru



TEFAL SILENCE FORCE 4A

“Спи, а я пока включу пылесос” — для владельцев Tefal Silence Force эта фраза звучит вполне нормально, ведь шум от работы этого пылесоса — всего 66–68 дБ. Это не громче тихого разговора, а значит, можно пылесосить и говорить по телефону или смотреть сериал. Секрет в инновационном моторе, соответствующем стандартам Европейской системы энергоэффективности и по производительности не уступающем высокомоощным аналогам. Естественно, производитель позаботился и об установке фильтров HEPA, так что вся пыль останется внутри мешка и воздух после уборки будет чист и свеж. В общем, Tefal Silence Force — просто бомба, пусть и очень тихая. 24 999 руб.

► tefal.ru

SAMSUNG GEAR S3 FRONTIER

Эти смарт-часы на базе операционной системы Tizen 2.3.2 могут прожить без подзарядки до четырех дней. Поддерживают eSIM-карты, Wi-Fi 802.11b/g/n, Bluetooth 4.2, NFC, MST, GPS и ГЛОНАСС, но при этом выглядят, как добротные традиционные часы, и к ним даже подходят любые ремешки. Если тебе больше по душе классический дизайн, присмотри к версии Gear S3 Classic, но наш выбор — спортивные Frontier. 24 990 руб.

► samsung.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ



POLARIS PHC 2102RC

Иметь дома машинку для стрижки волос стоит в трех случаях: если у тебя есть дети, если у тебя есть девушка-парикмахер и если у тебя есть волосы. Дело в том, что машинка — это всегда выбор: ехать куда-то или привести прическу в порядок, не выходя из своей уютной и теплой квартиры. У Polaris PHC 2102RC для этого самого порядка есть две сменные насадки (у каждой по пять положений длины) и аккумулятор, которого хватит на 40 минут беспроводной работы. В общем, с ней в каждом может проснуться Зверев (в хорошем смысле слова). 1640 руб.

► polar.ru





детали



МОКРОЕ ДЕЛО

У бренда Kenzo особенные отношения с водой. Для него вода — это стихия, которая восхищает, пробуждает воображение и будоражит чувства. Не зря хорошо знакомые с 1996 года флаконы парных ароматов, изгибами повторяющие водную гладь, все время наполняются новой жизнью. В феврале встречайте L'Eau Kenzo Aquadisiac — к почти прозрачной свежести классических ароматов Kenzo добавили чувственный оттенок. Легкую кокетливость цветочно-фруктовой композиции, созданной парфюмером Кристофом Рейно для Нее, открывают гурманские

ноты мандарина и груши. Они придают цветочному букету из цветов лотоса и жасмина сладкое очарование, подчеркнутое изысканными тонами белого мускуса.

Яркой напористости цитрусовой туалетной воды для Него парфюмер Оливье Кресп добился сочетанием контрастных нот лайма и розового перца, поддержав их аккордом юзу и черного кардамона. В рекламной кампании, снятой в поддержку новых ароматов, героиня с легкостью входит в толщу воды. Она не может оторвать взгляд от глаз своего партнера, который словно завораживает ее.

Между ними образуется невидимая связь, и вода расступается перед обоими. Воплотить эту историю доверили известным моделям: Алехандре Алонсо и Клементу Шаберно. Патрик Гейдж — креативный директор Kenzo Parfums, а также режиссер, фотограф, писатель и неутомимый путешественник пояснил: “Мы хотели добавить в наш фильм магии, при этом передав всю силу чувств и незримую связь между героями. Это незабываемая встреча, которая создает непреодолимое притяжение между мужчиной и женщиной...”

Вдогонку

В октябре 2016 года в столице Баварии состоялся международный Мюнхенский марафон. Команда BMW M Performance Team Russia, созданная при партнерстве компании BMW Group Россия и школы правильного бега I love running добралась до Германии во внушительном составе из 300 человек и достойно выступила. Представители команды пробежали три дистанции: 10 км, полумарафон (21,1 км) и марафон (42,2 км). Лучшего результата удалось добиться Александре Кудрявцевой, которая заняла 7-е место среди женщин на дистанции 10 км с 39 минутами 56 секундами.



Правильный уход

В далеком 2003 году марка Clarins решила создать средства ухода за кожей специально для мужчин. Работа специалистов лабораторий Clarins подобна ежедневной работе лучших спортсменов. Требуется немало усилий и упорства, чтобы проводить многочисленные исследования, находясь в поиске самых эффективных растительных экстрактов. В результате был разработан и запатентован комплекс ингредиентов, который вошел в состав всех средств линии Clarins Men. Он создан на основе трех растительных экстрактов: зубровки, галанги и портулака. Вместе они укрепляют, заряжают энергией и смягчают кожу.

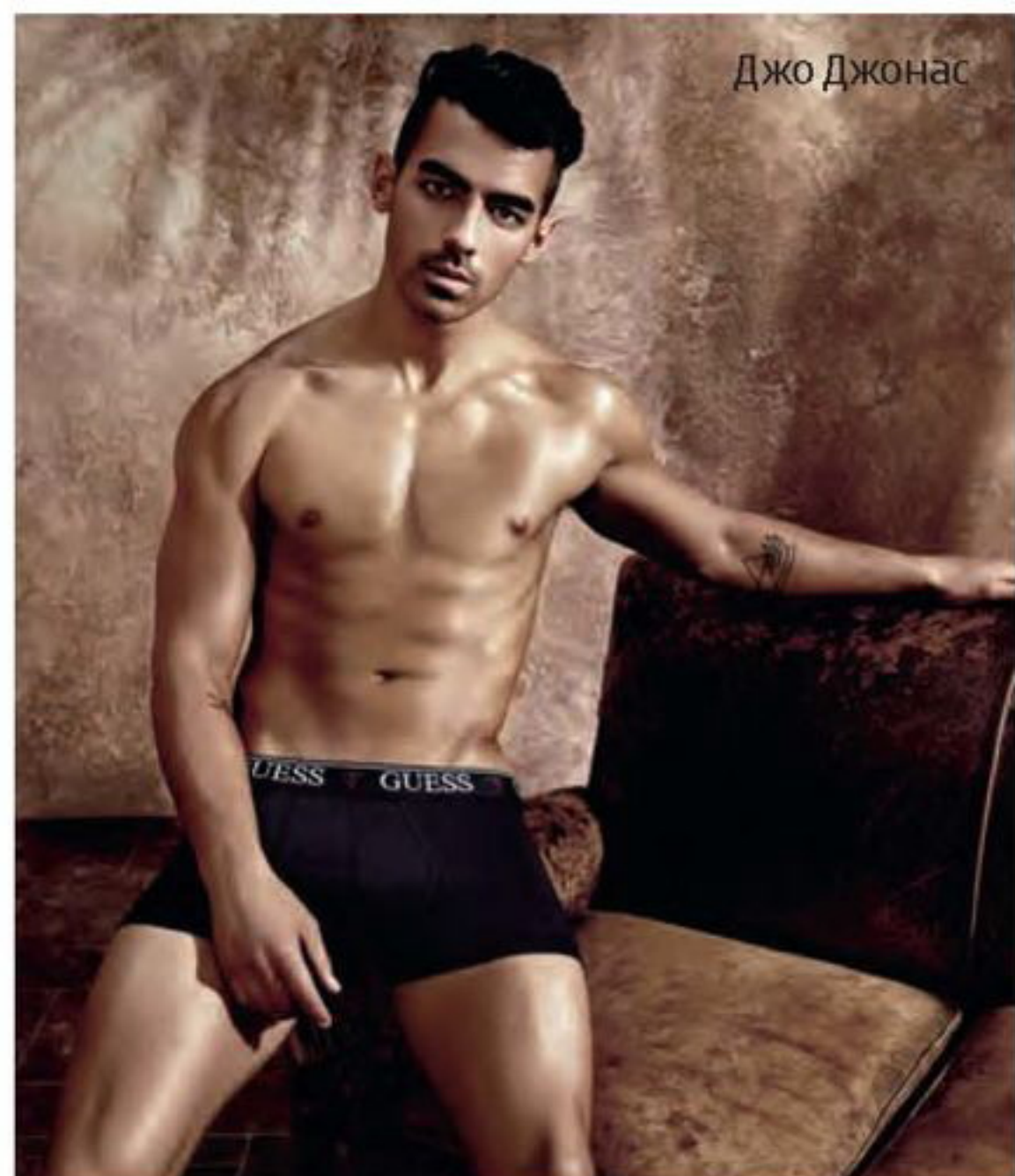
Шик, блеск, красота

30 ноября 2016 года торжественно распахнул двери новый концептуальный ювелирный центр Московского ювелирного завода в торговом центре «Афимолл-Сити». Гости смогли по достоинству оценить самую ожидаемую премьеру года — коллекцию «Драгоценное наследие», посвященную истории императорской России, сверить время по новинкам часовой коллекции, а также попытать счастья в розыгрыше бриллиантовой подвески.



Нет никаких правил

Съемки новой рекламной кампании ароматов Gucci Guilty для Него и для Нее прошли в Венеции. Серия ретроспективных кадров объединяется в чувственную интригу и показывает историю, произошедшую между персонажами Джареда Лето, Джулии Хафстром и Веры ван Эрп, представляющих ароматы. Участники этого трио стремятся к познанию друг друга и того, что их окружает, свободно выражая свою чувственность. Пользуясь эксклюзивным доступом в Gucci Snapchat, оscarоносный актер показал миллионам подписчиков несколько романтических сцен со съемок под хештегом #GuiltyNotGuilty



Джо Джонас

Стране нужны герои

Музыкальный исполнитель Джо Джонас стал лицом новой линии нижнего белья Guess Него. «Я очень рад, что Джо Джонас стал частью нашей компании и будет представлять новую коллекцию Guess. Джо очень интересный и харизматичный молодой человек, который сочетает в себе черты, которыми вдохновляется бренд: сексуальность, молодость и приключенческий дух», — говорит Пол Марчиано, креативный директор Guess.

И ты брит

Для фанатов киносаги выпущен набор Gillette Fusion ProShield специальной серии «Изгой-один. Звездные войны: Истории». Обещают идеально гладкое бритье. В наборе новая мужская бритва Fusion ProShield, 3 сменные кассеты и гель для бритья ProGlide Sensitive 2 в 1. Бритва Fusion ProShield с новой технологией сменных кассет со смазывающими полосками до и после лезвий, которые защищают от раздражения, — вот что должно спасти Вселенную.



Черная метка

Производитель часов в стиле преппи — Daniel Wellington этой осенью представил новую коллекцию Classic Black. Часы с абсолютно черным циферблатом — изысканное дополнение к основной коллекции Classic. Ультратонкий 6-миллиметровый корпус удобно сидит на запястье, а разнообразие сменных ремешков в сочетании с минималистичным дизайном циферблата делает часы уместным аксессуаром для любых поводов.



Винтажный полет

С марта по сентябрь 2017 года самолет Breitling DC-3 отправляется в большое мировое турне, состоящее из нескольких этапов, — потрясающее достижение для этого аппарата, который будет отмечать свое 77-летие. Турне начнется и закончится в Швейцарии, самолет вылетит из Женевы в марте и, пролетев Ближний Восток, Индию, Юго-Восточную Азию, Северную Америку, вернется в сентябре на авиашоу Breitling Sion Airshow 2017. Экипаж не будет одинок в перелетах с одного континента

на другой, ведь на протяжении всего путешествия на борту будет находиться выпущенная тиражом в 500 экземпляров серия часов Navitimer. Двухмоторный винтовой DC-3 HB-IRJ был поставлен авиакомпании American Airlines в 1940 году и использовался американской армией с 1942 по 1944 год, после чего продолжил служить различным коммерческим авиалиниям. Восстановленный группой увлеченных энтузиастов, в том числе при участии часового бренда, теперь он летает под цветами Breitling и участвует в различных авиашоу.

Navitimer 01 (46 mm)
Limited Edition



Лучше не скажешь

“Максимального эффекта от занятий фитнесом можно достичь, выбирая комплексные тренировки, гармонично развивающие все тело, а не изолированные группы мышц, — говорит Руслан Панов, эксперт и координатор направления групповых программ федеральной сети фитнес-клубов X-Fit. — Фитнес позволяет телу восстановить естественную функциональность и быстро подтянуть мышцы. Базовые тренировки в любое время года необходимы всем, а высокоинтенсивные и интервальные подойдут в основном тем, кого зимой и осенью “накрывает” хандра или даже лень”.



Достигая высот

Новая рекламная кампания с Бьянкой Балти и Дэвидом Ганди в главных ролях для ароматов Dolce & Gabbana Light Blue разбивает стереотипы. Вместо идиллии Средиземного моря у острова Капри отличными декорациями стали заснеженные Альпы на фоне ясного голубого неба. Стремительно скользящих на лыжах героев, чьи следы расходятся и встречаются вновь на снежных склонах, ловит в объектив британский фотограф Марио Тестино. Финал этого соблазнительного поединка заканчивается, как и следует, — поцелуем.



На все случаи

Каждый раз, когда встает вопрос о том, как не ошибиться в выборе подарка для своей единственной, вспомни про бьюти-бар, и твоя пассия будет довольна. “Цвети бьюти-бар” — это студия укладок, макияжа, маникюра, арт-галерея (картины kislorod.art, украшающие стены, можно купить), магазин Cosmotheca и небольшой бар с детокс-соками 365 detox. Даришь сертификат в это волшебное место и через какое-то время получаешь довольную и преобразившуюся подругу.



Подзарядись

Праздники уже позади, а у тебя все не хватает сил влиться в строй на работе и вернуться к полноценным тренировкам в спортзале? Есть решение: прими флакончик жидкого и вкусного энергетика NRG Xtreme от бренда FIT-Rx, и через 15 минут почувствуешь себя бодрым и готовым на любые подвиги. Один флакон содержит в себе 230 мг кофеина, 70 мг гуараны и целых 3000 мг L-карнитина. Кофеин зарядит “быстрой” энергией, что, в свою очередь, повысит эффективность физической и умственной деятельности. Гуарана наполнит “медленной” энергией, что поддержит бодрое состояние тела и духа на все время тренировки или утреннего совещания. А L-карнитин поможет использовать накопленный за каникулы жирок в качестве дополнительного источника энергии и простимулирует нервную систему.



Свежие мысли

Первое впечатление редко бывает обманчивым, и составить его можно за три секунды. Чтобы не испортить его своим внешним видом, возьми на вооружение мужской шампунь-кондиционер с маслом сандалового дерева “Лошадиная сила”. Он разработан специально для регулярного очищения и ухода за волосами.



Классика всегда в моде

Так считают дизайнеры Дома моды HENDERSON и уже спешат порадовать покупателей коллекцией весна-лето 2017. Премиальная линейка классических костюмов бренда — настоящая находка для тех, кто стремится выглядеть идеально в любой ситуации. Элегантные силуэты, благородная шерсть с водоотталкивающей обработкой и стильные цветовые решения — это коллекция для деловых поездок, коктейлей, ужина при свечах или праздничного мероприятия. По традиции представляет ее посол бренда, народный артист России Константин Хабенский. Стилисты Дома моды подобрали Константину костюм глубокого синего оттенка из водоотталкивающей ткани Dry Sense нового прилегания Drop8, рубашку из натурального хлопка и яркие аксессуары.

Еда не приходит одна

Шеф-повар ресторана выездного обслуживания “Министерство” Алексей Вдовин умеет готовить вкусные блюда из простых продуктов. Цветочный мед, лимон, корица и мята, чистая талая вода — отличный рецепт домашнего лимонада, с него приятно начать день. Шеф балует гостей “фитнес-конфетами”, подавая их к кофе вместо выпечки. На смену традиционным сэндвичам предлагается хит сезона “сэндвичи с рисом, нори и тунцом”. Пророщенная пшеница, побеги горошка, традиционная овсянка — все это аппетитно и способствует сбалансированности минералов и солей в организме.





На линейку становись

У марки L'Occitane свежее пополнение – линия для мужчин “Акватический цедрат”. Помимо бодрящего аромата в нее входят: гель для душа, бальзам после бритья, мыло и крем для рук. Средства обладают множеством ценных свойств: увлажняют, матируют и заряжают кожу энергией. Фрукт, экстракт которого лег в основу ароматической композиции всей коллекции, обладает цитрусовым ароматом с древесным оттенком, напоминающим запах кедра (по-французски *cèdre*), отсюда и название – “цедрат”.

Вперед бодрящий

Настоящие ценители кофе, устраивайтесь удобнее – создатели Jacobs Monarch сделали все возможное, чтобы его аромат раскрылся и заиграл новыми красками. Он по-прежнему тот самый – легендарный вкус с более чем столетней историей, традиционный и незабываемый, но теперь – с более насыщенным и ярким ароматом. Когда как не зимними вечерами коротать время с друзьями за увлекательной беседой с чашкой кофе.



Рецепты из Сети

Хочешь вкусно готовить и превращать обычные доступные продукты в затейливые блюда? Легко! Смотри на канале YouTube, как это делает Дмитрий Иванов – талантливый повар-любитель, готовый поделиться оригинальными и в то же время несложными рецептами. На канале “Готовим с Дмитрием Ивановым” проводятся конкурсы и разыгрываются подарки. Подписывайся на канал и следи за обновлениями.

Территориальный вопрос

В Москве на улице Земляной Вал, 8 открыла свои двери мужская парикмахерская “Аляска”. Просторная, в два этажа, она расположилась на площади в 300 кв. м и стала уже шестой в сети. Начиная этот бизнес, основатели руководствовались простыми критериями: сервис на высоте, удобное расположение, индивидуальный подход в работе с клиентами и разумная цена. За два с половиной года существования удалось стать одной из крупнейших сетей Москвы, сохранив при этом невысокие цены: стоимость стрижки – 1500 рублей. alaskaman.ru



За кадром

Часовой бренд Hamilton и журнал о стиле и моде Los Angeles Confidential провели в клубе Exchange LA, расположенном в самом сердце Лос-Анджелеса, 9-ю церемонию вручения ежегодной премии Hamilton Behind the Camera Awards. Премия воздаст должное огромным усилиям и яркому таланту тех, кто, всегда оставаясь за кадром, вносит неоценимый вклад в создание полнометражных фильмов и способствует тому, что миллионы зрителей во всем мире помнят и любят эти ленты.



Шоу должно закончиться

3 декабря 2016 года гости ТРЦ “Авиапарк” были приятно удивлены. В течение часа они вживую слушали популярного шведского исполнителя, финалиста “Евровидения” Эрика Сааде, хит которого Wide Awake взорвал российские и европейские чарты. Первый сольный концерт Эрика Сааде в Москве состоялся при поддержке итальянского бренда Armani Exchange.



В чем сила, брат

В строгом тяжелом флаконе из прохладного матового стекла Baldessarini заключена свежая и энергичная новинка — аромат Cool Force. Сбалансированная композиция построена вокруг ноты пачули. Создавая ее, парфюмер Винсент Шаллер использовал ценные породы дерева; кедр, розовое и сандаловое дерево в сочетании с ароматным, сладким миртом. Завершающими стали ноты мускуса, пачули и сицилийского бергамота. В линейку также входят гель для душа и дезодорант-стик.

HENDERSON



ОДЕЖДА И ОБУВЬ

adidas Originals ул. Кузнецкий Мост, 6/3

Aeronautica Militare FORSE AGE ТЦ “Гранд-сити”, Золоторожский вал, 42

Agnelle сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТГ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ “Авиапарк”, Ходынский бул., 4; ТЦ “Кунцево Плаза”, ул. Ярцевская, 19; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТК “Европарк”, Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru

Atelier Portofino Frame ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2
Apple ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Brooks Brothers ГУМ, Красная пл., 3
Cacharel ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А

Calvin Klein ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Carlo Pazoni ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1/2

Clarks Originals ТЦ “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (495) 775-8520

Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Dino Bigioni сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Dr.Martens 21 Century Shoes, ул. Никольская, 5/1, т.: (495) 933-5528

Etro ГУМ, Красная пл., 3

Finn Flare ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2

Furla Man ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Geox ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469

Gerard Henon сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ “Авиапарк”, Ходынский бул., 4; ТЦ “Кунцево Плаза”, ул. Ярцевская, 19; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТК “Европарк”, Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru

Gucci ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555

Jimmy Choo Столешников пер., 11, т.: (495) 926-8602

Kenzo сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ “Авиапарк”, Ходынский бул., 4; ТЦ “Кунцево Плаза”, ул. Ярцевская, 19; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТК “Европарк”, Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru

Lardini Bosco Uomo, ТЦ “Петровский пассаж”, ул. Петровка, 10

Louis Vuitton ул. Большая Дмитровка, 10

Marc O'Polo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, 6; ТЦ “Афимолл-сити”, Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А
Mascotte ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1/2

Marol Frame, ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2

Officine Creative сеть магазинов Rendez-Vous: ул. Неглинная, 8/10; ТЦ “Модный сезон”, ул. Охотный Ряд, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ул. Большая Якиманка, 56; ТЦ “Авиапарк”, Ходынский бул., 4; ТЦ “Кунцево Плаза”, ул. Ярцевская, 19; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; ТК “Европарк”, Рублевское ш., 62; rendez-vous.ru

Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3

Piquadro ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-0082; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16, т.: (495) 721-1840

Prada ул. Большая Дмитровка, 20
Q/S ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1/2

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1

Retrosuperfuture ТЦ “Цветной”, Цветной бул., 15

Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16/18

Tom Tailor ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1/2; ТЦ “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2; ТЦ “Ереван Плаза”, ул. Большая Тульская, 13; ТЦ “Авиапарк”, Debenhams, Ходынский бул., 4; ТЦ “Филион”, Багратионовский пр-д, 5; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279

Uniqlo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Теплый Стан; СПб: МЕГА-Дыбенко, 12-й км Мурманского ш.

ЧАСЫ

Omega бутик Omega ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 621-9040, ТЦ “Европейский”, СТЦ МЕГА-Белая Дача 2, ТЦ “Вегас Крокус Сити”; Екатеринбург: ТЦ “Гринвич”; Ростов-на-Дону: ТЦ “Мегацентр Горизонт”; Самара: СТЦ МЕГА-Самара; Нижний Новгород: ТЦ “Седьмое небо”; timecode.ru

IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868; iwc.com/ru

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ “Калужский”, м-н “Часы Будильнички”, ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

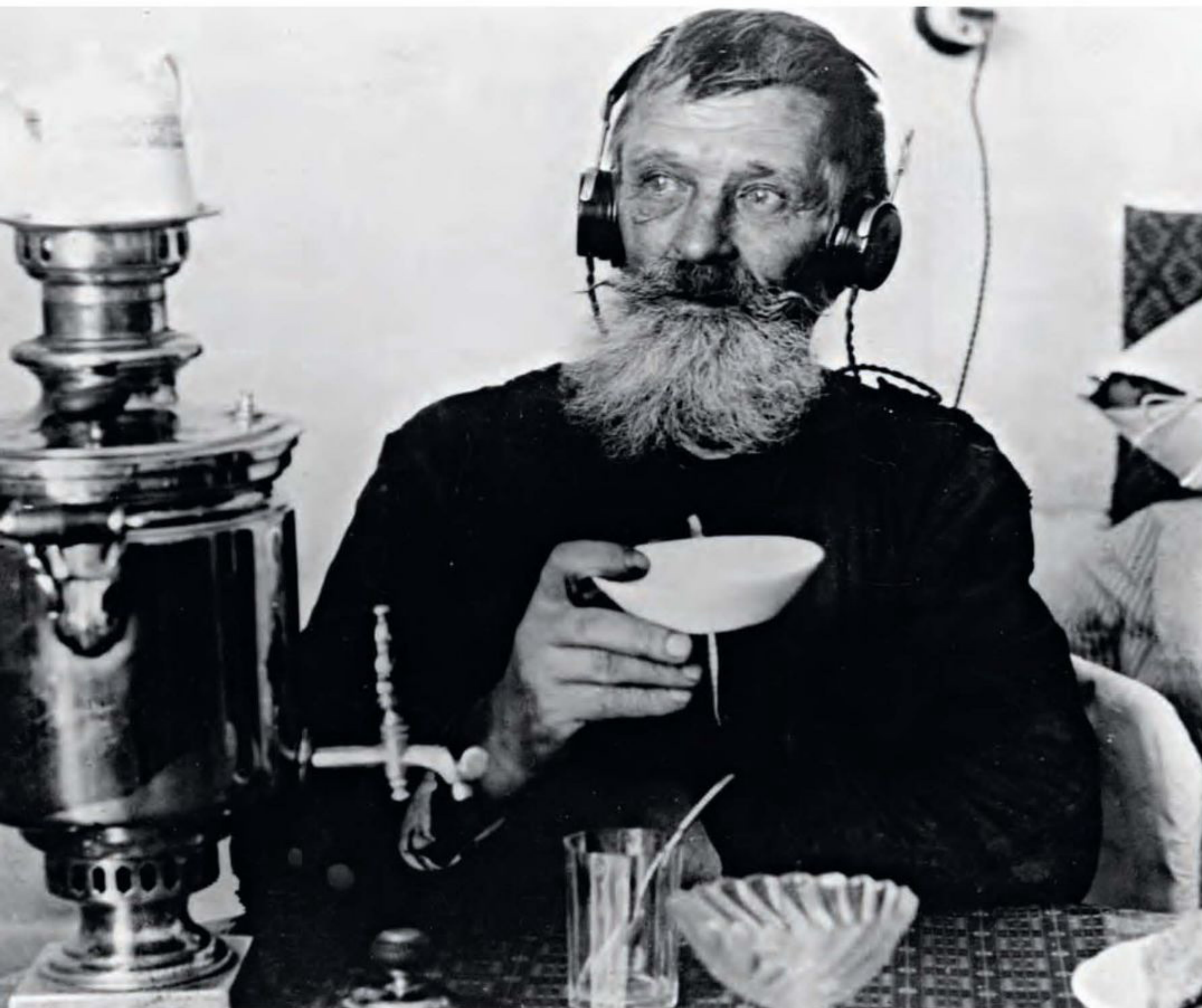
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон “Тайм Авеню”, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2
Diesel м-ны Best Watch: ТК “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, м-н All Time “Империя часов”, ул. Садовая-Спаская, 12/23, стр. 2; СПб: ТЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А; м-н Maxitime, ТК “Атмосфера”, Комendantская пл., 1А, этаж 1; Новосибирск, м-н “Хроно-С”, ул. Ватутина, 107

Daniel Wellington ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 775-0613, ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5209

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625, м-н Eurotime, Срединский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Мужчина-1920

Здесь речь о том, что делал бы наш читатель, живи он энное количество десятков лет назад. На очереди — 1920-е.



1

Заинтересовался шахматами

Передвижение фигур на клетчатой доске в начале 1920-х неактуально, этот вид спорта известен мало, до блистательных побед на международных соревнованиях, как и до Луны, — далеко. В Москве в качестве эксперимента устраивают Всероссий-

скую шахматную олимпиаду: 16 участников с трудом собирают из восьми городов России. С 4 по 24 октября 1920 года они сражаются в столице — и побеждает 28-летний Александр Алехин, наш будущий рекордсмен. Вот именно с этих соревнований и принято вести отсчет чемпионатов СССР по шахматам. Ну и вообще, все триумфальное шествие наших шахматистов началось именно в этом октябре.

2

Начал слушать радио

Мужчины, кажется, во все времена питали слабость к техническим новинкам. В те годы читатель нашего журнала наверняка бы притащил в дом чудную говорящую тарелку — “Аккорд”, ДП или ЛМ-3. Новинка! Горьковский радио-

телефонный завод имени Ленина и харьковский “Укррадиограто” запустили в массовое производство домашние репродукторы. А 23 ноября 1924 года в нашей стране запустили первый радиоканал. Первое время там крутили исключительно статьи из главных газет, потом ввели научные лекции и трансляции с каких-то важных событий — например, в 1925-м в первый раз дома можно было послушать аудиOVERсию праздника 7 октября.

3

Пробует горные лыжи

На Воробьевых горах в 1924 году открывается первая в стране секция горных лыж. Первые лыжи энтузиасты делают сами. Тут же, в районе современного стадиона “Лужники”, обустривают худо-бедную трассу. В 1926 году там же открывается деревянный трамплин, а в следующем году на Воробьевых горах проводят соревнования по горным лыжам. Один из главных популяризаторов нового увлечения — теннисист, врач и альпинист Андрей Жемчужников. Он специально несколько раз выезжает в Норвегию, возвращается, тренирует новичков, выпускает первую российскую книгу на эту тему — “Горнолыжный спорт”.



С удовольствием
за рулем



Реклама





С удовольствием
за рулем



ЗАПОМНИТЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТАЛЯХ.

ВЫБИРАЙТЕ ОРИГИНАЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ BMW
ДЛЯ СВОИХ ЗИМНИХ ПОЕЗДОК.



Facebook.com/BMWRussia

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 550 88 00 (звонок по РФ бесплатный). Подробности на сайте www.bmw.ru. Реклама.