

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ПОДАРКОВ

ЯНВАРЬ  
2017

# Men's Health

**СЕКС НА  
АВТОМАТЕ**

**7** ПРИНЦИПОВ БЛИЖАЙШЕГО  
БУДУЩЕГО СТР. 48

**ФИТНЕС**  
**СВОБОДНАЯ  
ЛИНИЯ ПЛЕЧА**  
ПОДНИМАЕМ 12 ТОНН  
ЖЕЛЕЗА ПО ПРАВИЛАМ  
ЧЕМПИОНА CROSSFIT GAMES

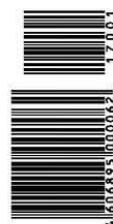
**35**

**СПОРТИВНЫХ  
СОРЕВНОВАНИЙ-2017  
НА ЛЮБИТЕЛЯ  
ПОЕДЕМ-ПОБЕДИМ**

**ЯПОНИЯ**  
КАК СТАТЬ ЭКОСЕКСУАЛОМ

ЗВЕЗДА "СТРАЖЕЙ  
ГАЛАКТИКИ"  
**В ЧЕМ  
СИЛА,  
ПРАТТ?**

MHEALTH.RU



**РАЦИОН**  
**СОЛЕНЬЯ  
НАВСЕГДА**  
КВАСЬ И МОЧИ  
СТР. 50

16+



КАСКАДЕР МАРТИН ИВАНОВ О СПАСЕНИИ РЯДОВОГО ДЖЕЙСОНА СТЕТХЭМА



Audi с пробегом  
*:plus*

## Ваш новый Audi с пробегом *:plus*



[www.audi.ru](http://www.audi.ru)

Информационный центр Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

\*Гарантия как на новый автомобиль — продукт страхования рисков от технических неисправностей, предоставляемый официальными дилерами Audi для автомобилей Audi с пробегом *:plus* на срок от 12 до 48 месяцев с даты покупки автомобиля и равный гарантии на детали, узлы и агрегаты, предоставляемой заводом-производителем для новых автомобилей Audi. Зона действия программы — Россия, Белоруссия, Казахстан и все страны Евросоюза.





# Разница только в цифрах

## Гарантия как на новый автомобиль

- ▶ Широкий выбор автомобилей Audi до 5 лет с пробегом до 120 000 км
- ▶ Проверка и подготовка по 110 пунктам
- ▶ Гарантия минимум 12 месяцев, без ограничения по пробегу
- ▶ Гарантия мобильности 24 часа в сутки
- ▶ Специальные программы кредитования и страхования
- ▶ Обязательное предложение по трейд-ин



Услуги кредитования предоставляет ООО «Фольксваген Банк РУС», лицензия ЦБ РФ №3500. Страхование осуществляют ОАО «АльфаСтрахование» (лицензия СИ №2239 от 13.01.2016), САО «ВСК» (лицензия СИ №0621 от 11.09.2015), ПАО «Росгосстрах» (лицензия СИ №0001 от 28.01.2016), СПАО «Ингосстрах» (лицензия СИ №0928 от 23.09.2015, без ограничения срока действия), ООО «Группа Ренессанс Страхование» (лицензия СЛ №1284 от 14.10.2015). При выборе страхователем иной страховой организации условия страхования могут отличаться.

Реклама





# Men's Health

01.2017

## НА ОБЛОЖКЕ

**48**  
СЕКС НА АВТОМАТЕ  
7 ПРИНЦИПОВ  
БЛИЖАЙШЕГО  
БУДУЩЕГО

**50**  
КВАСЬ И МОЧИ  
СОЛЕНЬЯ НАВСЕГДА

**62**  
В ЧЕМ СИЛА,  
ПРАТТ?  
ЗВЕЗДА "СТРАЖЕЙ  
ГАЛАКТИКИ"

**80**  
ЯПОНИЯ  
КАК СТАТЬ  
ЭКОСЕКСУАЛОМ

**86**  
35 МУЖСКИХ  
СОРЕВНОВАНИЙ – 2017  
НА ЛЮБИТЕЛЯ

**100**  
СВОБОДНАЯ  
ЛИНИЯ ПЛЕЧА  
ПОДНИМАЕМ  
12 ТОНН ЖЕЛЕЗА



**86**

Мы знаем, что ты  
будешь делать  
летом





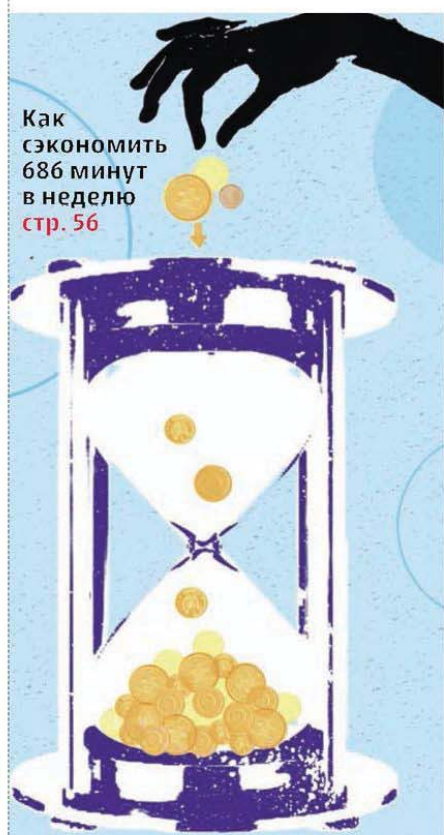
**BOSS**  
HUGO BOSS

THE SCENT  
FOR HER. FOR HIM.





48

У тебя всё  
в будущем**БАЗА**Правила жизни  
здорового мужчины**ЕСТЬ МЕСТО****54 Город  
Гансбааи**В клетке за смертью:  
кейдж-дайвинг в Африке**ЖИЗНЬ****56 От часу  
не легче**Как сэкономить  
686 минут в неделюКак  
экономить  
686 минут  
в неделю  
стр. 56**ЭЛЕМЕНТАРНО**

Склад бесценной информации

**28 ТУДА ТЫ ЛЕЗЕШЬ**Почему зимой важно  
оказаться на скалодроме**32 ТАК И РВЕТСЯ ИЗ ТЕБЯ**Зачем ты кашляешь  
и как это прекратить**33 КАК ДЕТИ, ЕЙ-БОГУ**Лучшие настольные  
игры этой зимы**38 КОМИТЕТ ОХРАНЫ ТЕПЛА**Коротко о том, как не  
сгинуть от переохлаждения**39 ВИРТ НА ВЕСЬ МИР**Нужно ли считать секс  
по интернету изменойИ еще 7 энергичных  
заметокПролетарии,  
объединяйтесь!  
стр. 72**В НОМЕРЕ****ЖИЗНЬ****72 Типа того**10 актуальных мужских  
типажей



## ТРЕНЕР

F.A.Q.

106 ИЗМЕРЯЙ И ВЛАСТВУЙ

## ГАРДЕРОБ

### РЕШЕНИЕ

108 Морозный бой

Что согреет в минус 45

### ТРЕНД

111 По бездорожью

Выбираем зимнюю обувь

### СТИЛЬ

112 Фланер

### ВРЕМЯ

120 Взяли  
верную ноту

Как связаны минуты с музыкой

### ГРУМИНГ

122 Резать  
к чертовой матери

Редакция МН на себе  
проверила, что за зверь  
такой — барбершоп

## ЖЕЛЕЗО

### РАЗБОРКА

126 Уйти в себя

Тест очков виртуальной  
реальности

### МАРШРУТ

130 Азия микс

На VW Amarok по Средней Азии

### ТЕСТ-ДРАЙВ

132 Седьмое чудо Audi

Audi RS7

133 Горячая крошка

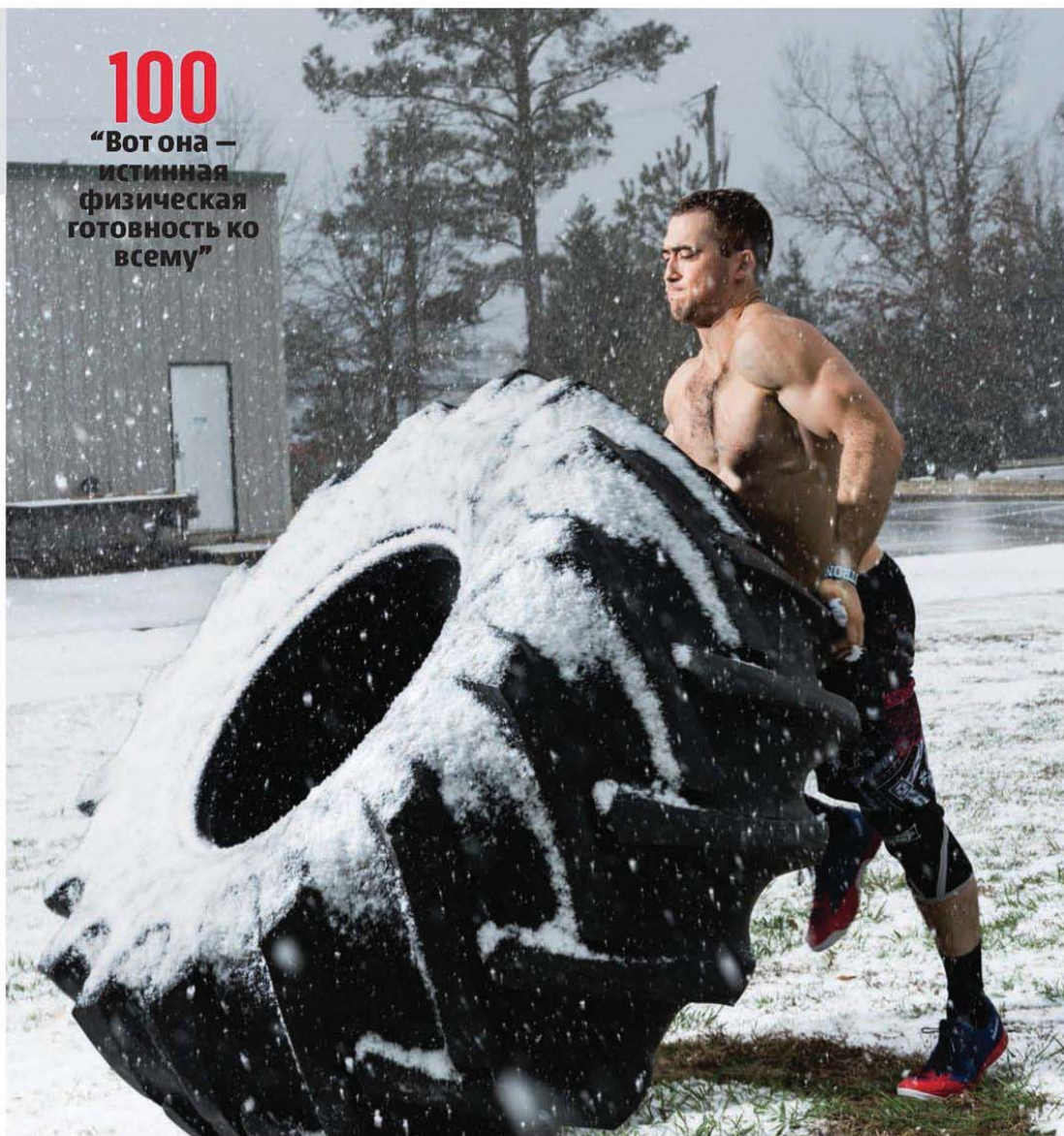
Mini Cooper S

### НОВОЕ

134 Выглядят  
красиво, могут  
стать твоими

# 100

“Вот она —  
истинная  
физическая  
готовность ко  
всему”



Зачем  
они тебе  
нужны?  
стр. 66

НА ОБЛОЖКЕ:  
КРИС ПРАТТ  
ФОТОГРАФ:  
JOHN RUSSO



## В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 12 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
- 14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 17 О ЛЮДЯХ
- 18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 20 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
- 22 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
- 136 ДЕТАЛИ
- 146 БЫЛО ВРЕМЯ



# 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**

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**

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ

**Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

**Дарина Ведменская, Илья**

**Виноградов, Юлия Кернер,**

**Сергей Князев, Павел Кошик,**

**Виктор Крохин, Настя Ларкина,**

**Дмитрий Самаркин,**

**Алексей Федотов**

Используемый

шрифт MN Grotesque

разработан Ильей Рудерманом

специально для журнала

Men's Health. В журнале также

использованы шрифты Giorgio

Sans и First Prize.



## 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: 145 000 экземпляров

Цифровые копии журнала:

18 000 экземпляров

Январь 2017 (№ 219)

Главный редактор:

Семеляк М.А.

Дата выхода в свет: 13.12.2016

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) 232-3200,

факс: (495) 232-1760

Отдел подписки:

т.: (495) 232-9251,

факс: (495) 232-1760

Отпечатано в типографии:

ООО "Первый полиграфи-  
ческий комбинат"

143405, Московская обл.,  
Красногорский р-н,  
п/о Красногорск-5, Ильинское  
ш., 4-й км

Подписной индекс:

80542 по каталогу Роспечати,

27217 по каталогу "Пресса

России", 99024 по каталогу

"Почта России".

Мини-формат:

80765 по каталогу Роспечати,

29220 по каталогу "Пресса

России", 75678 по каталогу

"Почта России".

Запрещено к реализации  
на территории Казахстана.

## Мargarита Тырина

УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР

MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРПОРАТИВНЫЙ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ

**Мария Каменская**

РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ

АВТО И ТЕХНИКА

**Оксана Машченко**

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**

МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ

В МОСКВЕ **Ольга Девальд**

МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ

В РЕГИОНАХ **Наталья Симонова**

МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ

РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА

ПО ПОДПИСКЕ **Александр Малеш**

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ

УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ

**Ирина Широкова**

Учредитель и издатель россий-

ского издания Men's Health —

ООО "Москоутаймс".

Адрес: 127018, Москва,

ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

**Елена Степанова**

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР

**Александр Карпов**

## 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**

© 2016 Rodale Inc.

Все права защищены.

Публикуется с лицензией

Rodale Inc. Воспроизведе-

ние любым образом на лю-

бом языке, полностью или ча-

стично, без предварительного

письменного разрешения

запрещено.



**Москва**  
 Мода, ул. Трифоновская, д. 12  
 Ломоносовский, Ломоносовский пр-т, д. 23  
 Польская Мода, «ХЦ» в ТД «Польская Мода»,  
 ул. 26-ти Бакинских комиссаров, д. 7 корп. 6  
 Дмитровка, Дмитровское шоссе, д. 101  
 Краснопресненский, «ХЦ» в ТРЦ «ОИМОПЛ Сити»,  
 Пресненская наб., д. 2  
 Сокольники-н.к. ТЦ «Сокольники», ул. Русаковская, д. 37-39  
 Жулебино, Жулебинский б-р, д. 14 (микрорайон Жулебино)  
 Сretenский-н.к. «ХЦ (Сretenский),  
 Тургеневская пл., д. 2  
 Лоскутово, «ХЦ» в ТРК «Золотой Вавилон»,  
 Проспект Мира, д. 211, корп. 2  
 Звездочка, ТЦ «Звездочка», 2 этаж,  
 ул. Таганская, д. 1/1  
 Рублевка ХЦ, «ХЦ» в ТЦ «Рублевский Рублевское ш., д. 48/1  
 26 км, ТРЦ «Бранд сити - аутлет центр», 26 км МКАД  
 Лейпциг 2 эт, «ХЦ» в ТК «Лейпциг»,  
 ул. Академика Варги д.8 корп.1  
 Бухарест 2 эт, «ХЦ» в ТК «Бухарест»,  
 ул. Калужка, 27  
 Вавилон, ТК «Золотой Вавилон», 2 этаж,  
 ул. Декабристов, д. 12  
 71 км, ТРЦ «Вайпак», 71 км МКАД  
 Будапешт: ул. Зеленодольская, д. 40, 2 этаж  
 (бывший ТЦ «Будапешт»)   
 Дружба, ТД «Дружба», 2 этаж ул. Новосибирская, д. 4  
 Щука, ТРК «Щука», 2 этаж Щукинский ул., д. 42  
 Ореховый 2 этаж, ТРК «Облака» Ореховый б-р., д. 22А  
 ВДВ, Менжинского 23/1  
 Сеть магазинов «Fashion Marine», М. Крылатское,  
 ТЦ ЕВРОПАРК, Рублевское шоссе, 62, 1 эт.  
 Сеть магазинов «Fashion Marine», М. Фрунзевская,  
 Молодежная ТЦ СПОРТХИТ, Сколковское шоссе, 31 Б, 3 эт.  
 (Новый двухуровневый магазин справа от лифта  
 или слева от эскалатора)  
 Сеть магазинов «Fashion Marine», М. Речной вокзал,  
 ТЦ ЭКСТРИМ, ул. Смоленная, 63Б, 3 эт. Пла. К-10,  
 Сеть магазинов «Fashion Marine», М. Алтуфьево,  
 ТЦ РИО, Дмитровское шоссе, 163А, 2 эт.

**Санкт-Петербург**  
 Атлантик Сити, ул. Савушкина, 126, 1 этаж  
**Саратов**  
 Шопинг Центр Сиеста, 3-я Дачная, б/м  
**Пермь**  
 ТЦ Спешников, магазин «GUT», Спешникова, 114  
**Омск**  
 ТК Олагман, м-н «Дюссельдорф»,  
 Фрунзе 80 - Герцена 18  
 Балатинка, Мокш. Ойл.  
 м-н «Мужская одежда», шоссе Энтузиастов, д. 60  
**Армавир**  
 ТЦ «Гранд Плаза», по. Троицкой 20  
**Сочи**  
 ТЦ Мюнхен, Кооперативная, д. 8  
 Grand Marina by Burevestnik Group, ул. Войкова, 1  
**Краснодар**  
 ТЦ Мюнхен, ул. Красная, д. 127  
 MANBITON, ул. Савромольская, 176  
**Новосибирск**  
 MANBITON, ТРЦ «Красная Площадь», 3 этаж  
**Анапа**  
 MANBITON, ТРЦ «Красная Площадь», 1 этаж  
**Ставрополь**  
 MANBITON, ТЦ «Космос», 2 этаж  
**Адыр**  
 MANBITON, ТЦ City Plaza, 2 этаж  
**Кемерово**  
 ТРК «Промнад-37» Магазин «Green Coast»,  
 пр. Ленина, 59А  
**Красноярск**  
 Галерея немецкой моды «Сезон», Мира 122  
**Курган**  
 маг. «Мужская мода 007», ул. Карла Маркса 93  
 маг. «MEN'S fashion», ул. Карла Маркса 60  
**Владикавказ**  
 м-н Cotton Club, ул. Тамаева, 43  
 м-н «Mens», ул. Маркова, 10  
**Ямал**  
 Элит Мода, Ул. Терешковой 6  
**Калуга**  
 ТРК Калуга 21 этаж, м-н «Манифест», ул. Кирова д. 1  
**Венгрия**  
 м-н «Элиас», пр. Скалы 76/9  
**Новосибирск**  
 ТРЦ «Галерея», улица Гоголя, дом 13, 1 этаж, магазин «Boy Robson»  
 ТРЦ «Аура», улица Боевая, дом 5, 2 этаж, магазин «Alfred Muller»  
**Вильнюс**  
 PC AKROPOLIS, CITY MEN&WOMEN, Ozo g. 25  
 TCDZAS, «SUNSET FASHION», OZO g. 18  
**Найроби**  
 PC AKROPOLIS, CITY MEN&WOMEN, Taikos pr. 61  
 Шаули  
 PC AKROPOLIS, CITY MEN&WOMEN, Aido g. 8  
**Паневежис**  
 PC RYO, CITY MEN&WOMEN, Savitskio g. 61  
**Рига**  
 SCALIA, CITY MEN&WOMEN, Brivibas str. 372  
 TCDOMINA, «SUNSET FASHION», IERIKU IELA 3  
**Минск**  
 ТЦ «Эзмок», «Premium Casu», пр-т Победителей, 65, 2-ой этаж

# CALAMAR



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



## Мартин Иванов

КАСКАДЕР

Отдыхал на Маврикии — не стану скрывать, время провел замечательно: тут тебе и дельфины, и теплый океан, а еще пальмы, песок.

**МН:** О том, как снимались “Неудержимые-3”, Мартин рассказывает на стр. 42.



## Иван Глушков

РЕСТОРАННЫЙ КРИТИК

Прочитал “Как жили дети на самом дне Москвы”, это сборник рассказов о дореволюционной Хитровке, которая, конечно, даст сто очков форы всяким Гарлему, Бронксу и бразильским фавелам.

**МН:** На стр. 50 Иван делится знаниями о квашеных, моченых и соленых плодах.



## Евгения Белякова

БАСКЕТБОЛИСТКА

Слушала лекции Льва Лурье — “Смыслы города от Петра Первого до Георгия Полтавченко”. Там про Санкт-Петербург — для тех, кто (как я) считает Питер лучшим городом на земле.

**МН:** Легко ли Евгении попасть огрызком точно в мусорную корзину — узнаешь на стр. 22.



## Крис Пратт

АКТЕР

Когда у тебя появляется ребенок, на какие-то привычные, старые вещи можно взглянуть новыми глазами. В один из выходных я уселся на диван с моим четырехлетним сыном Джеком и (с большим интересом!) посмотрел мультфильм “Волшебник из страны Оз”.

**МН:** На стр. 62 ты узнаешь, как Пратт из веселого толстяка стал суперзвездой.



## Денис Коваленко

ПОВАР

Все свободное время читал историческую книгу Генрика Сенкевича “Камо грядеши” (“Куда идешь”) — это про жизнь первых христиан римской общины.

**МН:** Денис учит тебя готовить пиццу на большую компанию — на стр. 31.



# ХОЛОДНЫЙ ОГОНЬ

ЗИМОЙ ЛЮДИ Делятся на тех, кто мерзнет, поскальзывается и ворчит, и тех, кто с готовностью пускается во все авантюры на открытом воздухе. Jaguar XE с полным приводом явно из второй группы, ведь зима — это его стихия. И вот пять доказательств.



1

Представь себе человека, впервые вставшего на коньки, и конькобежца. Такая же разница между обычным автомобилем и полноприводным Jaguar XE. Пока для других русская зима — ЧП, для него — радость. Удовольствие получает и водитель: так азартно и легко Jaguar XE проходит повороты и с какой титанической уверенностью следует за рулем. Подключаемый полный привод XE оснащен раздаточной коробкой с многодисковым сцеплением мокрого типа, соединенной с передним карданным валом через цепной привод. Переключения с заднего привода на полный занимают лишь 165 миллисекунд.

2

Когда видишь наши дороги зимой, первая мысль: "Да тут нужен вездеход!" Первая мысль, когда едешь по ним на полноприводном Jaguar XE, еще короче: "Как такое возможно?!" Снежные заносы, гололед, вязкая каша — этот седан проходит через все преграды с уверенностью ледокола. Секрет в том, что у него есть система адаптивного отклика на различные дорожные условия — Adaptive Surface Response (AdSR), которая меняет настройки двигателя и системы Dynamic Stability Control (DSC) в зависимости от того, что сейчас под колесами. В итоге, для любой из возможных проблем у него уже готово решение.

3

Есть ряд вещей, которые на зимней дороге лучше не делать. "Змейка", "лосиный тест" — все это грозит ментальной потерей управления на многих автомобилях, но Jaguar XE способен на слалом с изяществом горнолыжника и крутые маневры, которым позавидует хоккеист. За распределение крутящего момента отвечает система Intelligent Driveline Dynamics (IDD), которая использует такие данные, как коэффициент рыскания, боковую нагрузку и угол поворота колес, постоянно оценивая сцепление с дорогой, а также позволяет системе полного привода контролировать движение как проактивно, так и реактивно.

4

В идеальном мире наши автомобили всегда ждут нас чистыми и прогретыми на крытых парковках. В мире реальном они стоят под снегом и ледяным дождем, но если у тебя Jaguar XE, ты вряд ли заметишь разницу. Этот автомобиль управляется со смартфона и даже с часов Apple Watch, позволяя прямо из дома создать в салоне комфортную температуру или отправить в навигационную систему адрес пункта назначения. Вокруг может бушевать буря, но ты будешь уверен, что в салоне XE тебя ждет домашний уют, теплые кресла и удивительная атмосфера спокойствия.

5

Ледяная горка — одна из самых коварных ловушек зимней дороги. Ты наверняка не раз видел попытки ее штурма с хода и даже задом наперед. Одним из технологических дебютов нового XE стала система адаптации к дорожному покрытию All Surface Progress Control (ASPC), которая создана для движения по скользким участкам. В ее основе — десятилетия опыта компании Jaguar Land Rover по созданию систем помощи при движении по бездорожью. Установив желаемую скорость (от 3,6 до 30 км/ч), водитель может снять ноги с педалей и полностью сконцентрироваться на руле — автомобиль поедет сам.





**Б**ывают страны для, скажем так, скольжения взглядом, бывают — для пристального разглядывания. Япония, очевидно, принадлежит ко вторым. Это мир множества мельчайших объектов, каждый из которых, кажется, вполне осознанно обладает собственной окраской, повадкой и функцией. Ну и конечно, отдельное измерение этому пространству добавляет его дружелюбная непроницаемость: что здесь к чему, понять довольно сложно. В этом смысле поход в местную аптеку представляет собой один из наиболее захватывающих аттракционов: ты оказываешься один на один с дивным новым миром неприменимой полезности. Вообще, это хорошая метафора взаимоотношений с собственным организмом — перед тобой с юных лет открыты все возможности, они к тому же окрашены в самые радужные тоны, но ты просто не в состоянии считать нужную тебе информацию — совершенно как в японской аптеке. Забавы и любопытства ради я все-таки выпил каких-то безрецептурных БАДов (настойка куркумы, экстракт устрицы, еще что-то), аптечная девушка веселыми знаками объяснила мне их возможные последствия, и я еще подумал, что большую часть времени мы так и ведем себя в отношении собственного организма — перед нами как будто сад расходящихся тропок, и мы заруливаем на ту или иную абсолютно наугад.

Недавно, уже будучи в Москве, я расспрашивал одного японского кикбоксера (по-английски, разумеется) о его манере вести бой и всяческих уловках. Он сообщил, что главное в этом деле — научиться “читать” противника. Именно что читать — он употребил этот глагол раза три. В общем, после всех этих японских эпизодов мне положительно нравится идея здоровья и сопутствующих ему практик как некоего нового языка. Разумеется, чтение организма — занятие не из элементарных и требует известных усилий. Однако оно того стоит, к тому же в процессе обучения можно прочесть что-то более легкое, ясное и сопутствующее — например, Men’s Health.

**МАКСИМ  
СЕМЕЛЯК**  
главный  
редактор



# LG Xpower\*



**С мощным  
зарядом  
в Новый год!**

*Инновации для лучшей жизни*



# LG

Life's Good



Мощный аккумулятор  
4 100 мАч



Быстрая зарядка  
аккумулятора



Яркий HD\*\*-дисплей  
5,3"



Тонкий корпус  
7,9 мм

\* ЭлДжи Икс пауэр. \*\* ЭйчДи

Служба поддержки клиентов: 8-800-200-76-76

[www.lg.ru](http://www.lg.ru)



ПИСЬМО МЕСЯЦА

# Может каждый

Листал я сентябрьский МН и дошел до статьи “Будь твердым до конца”. Читал и думал: вот кто еще может похвастать такой силой воли и таким упрямством, как герой статьи Уэс Уэлкер? Ответ не заставил себя долго ждать — да практически каждый из нас, мужиков, из тех, кто не обладает какими-то особыми талантами, но при этом желает добиться своей цели и получить что-то. Так в чем секрет успеха? Если ты хочешь чего-либо добиться, то просто перестань откладывать все на понедельник и прояви твердость духа, как это сделали герои МН! А для начала возьми журнал в руки, прочти — любой пример со страниц тянет к переменам. Я уже с вами целый год! Спасибо большое!

АНТОН КУВШИНОВ, ОРЕНБУРГ

**МН** дарит тебе, Антон, годовой запас моторного масла Zic. Специалисты компании подберут его именно для твоего автомобиля!



## ТОЛЬКО ВПЕРЕД

Огромное спасибо МН, каждый раз я рад вас читать. Журнал дает мне положительный заряд эмоций, мотивацию, и я всегда узнаю что-то новенькое. Сейчас прохожу стажировку, получаю копейки, работаю по 15 часов 6–7 дней в неделю. Некоторые спрашивают, как же мне удастся это выдерживать да еще и находиться в хорошей физической форме? А помогает мне в этом ваш журнал и то, что в жизни я всегда стремлюсь двигаться вперед. Я люблю двигаться. Предпочитаю пройти несколько километров пешком, а не проехать на машине. В метро не прочь подняться вверх по эскалатору. Мне нравятся ваши статьи про разнообразные физические упражнения,

про отношения, организм. Я ни о чем не жалею, двигаюсь только вперед, и очень здорово, что вы мне в этом помогаете. Спасибо!

ПРИШЛО БЕЗ ПОДПИСИ

## УЗНАЙ ГЕРОЯ

Доброго времени суток, уважаемая редакция МН! Я вас читаю уже год и жалею, что не стал читать раньше. Каждый номер по-своему интересен! У меня есть предложение: почему бы не делать материалы по истории нашего Отечества? Писать про героев России. Пусть наша современная молодежь проникается, узнает о настоящих мужчинах. Мне, к примеру, было очень интересно читать об отважных летчиках и штурманах, которые занимаются поистине героическим делом!

ВИКТОР ЕВТЕНКО

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Привет! Листал статьи на сайте, увидел “Гид по технике: 5 девайсов, которые берегут твое здоровье”. Ребята, новый разъем Lightning в продукции Apple появился четыре года назад. Еще одно замечание: рассказывать о тонометре, устаревшем на четыре года, тоже как-то не круто — неужели не нашли десяти минут поискать более свежие варианты (например, от iHealth или Withings)? Хорошо бы рассказать про умные весы от Xiaomi. Да масса всего — авторам неинтересно написать хорошую статью вместо короткого перечня первых пришедших на ум устройств? Может, вам помочь? Если есть возможность помочь одному из любимых журналов, буду рад.

СЕРГЕЙ

## ЧТО ЕЩЕ ОБСУЖДАЮТ ЧИТАТЕЛИ НА MHEALTH.RU

НОВЫЙ НОМЕР ВООБЩЕ НЕ ВПЕЧАТЛИЛ! Я ВПРИПРЫЖКУ ПОБЕЖАЛ В КИОСК, НО ПОСЛЕ ТОГО КАК КУПИЛ И ПОЛИСТАЛ (ИМЕННО ПОЛИСТАЛ, ЧИТАТЬ ТО ОКАЗАЛОСЬ НЕЧЕГО), ЭНТУЗИАЗМА ПОУБАВИЛОСЬ. ИНТЕРВЬЮ С УРГАНТОМ? ВЫ СЕРЬЕЗНО? ДА Я ЛУЧШЕ “ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ” ПОСМОТРУЮ! КАК ЗАКАДРИТЬ ДЕВУШКУ В СЕТИ? БОЮСЬ, ЖЕНА БУДЕТ ПРОТИВИ!

ВРОДЕ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПОСМОТРИШЬ — ПОСЛЕ МОРЖЕВАНИЯ БОЛЕЗНИ ОТХОДЯТ. НО ВСЕ-ТАКИ НАДО ЭТО ДЕЛАТЬ ПОСТЕПЕННО, С ДЕТСТВА. А НЕ В 30 ЛЕТ — ВЗЯТЬ И ПРЫГНУТЬ В ПРОРУБЬ.

СКОЛЬКО НУЖНО ОРГАЗМОВ В МЕСЯЦ? МНЕ КАЖЕТСЯ, ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО. ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВЫДЕЛЯЮТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ТИПОВ СЕКСУАЛЬНОСТИ, И МНОГИМ МУЖЧИНАМ ЧАСТОГО СЕКСА ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ И НЕ НУЖНО.

МАТЬ ЧЕСТНАЯ! А Я-ТО ДУМАЮ, НУ ПОЧЕМУ ЖИВОТ ВСЕГДА ХОЛОДНЫЙ НА ТРЕНИРОВКЕ, СЛОВНО ЛЕД НА НЕГО ПОЛОЖИЛИ.

Автор письма месяца в феврале получит в подарок Gucci Guilty Platinum Edition — лимитированный выпуск классических ароматов Guilty.





К

Когда я слышу выражение “выйти из зоны комфорта”, я хватаюсь за салфетку: слезы так и бегут из глаз. В основном, конечно, это слезы радости.

Я вспоминаю, как нас с другом Собакиным за успехи в работе наградили тренингом личностного роста (что уже само по себе прекрасно). На втором занятии преподаватель, гиперактивный лысеющий пончик, объявил, что все мы на самом деле готовы к счастью, и оно, счастье, ждет нас рядом — тут он указал на окно, в котором маячила вывеска пивного ресторана.

— Но, увы, ничего не выйдет, потому что вы — трусы, — неожиданно закончил пончик, на всякий случай спрятавшись за кафедрой.

— Все? — оживился Собакин. — Можно идти?

— Вы сказали “трусы”? — переспросила корректор Катя, оторвавшись от конспекта. — Я правильно записала?

— Извините, у меня сегодня друг из Владивостока прилетает, можно я пораньше уйду? — поднялся со своего места криминальный репортер Клим.

Пончик посмотрел на всех троих с некоторым восхищением.

— Ваша проблема в том, — сказал он, — что вы не в состоянии покинуть свою зону комфорта.

— Чтобы покинуть зону комфорта, — не удержался я, — надо сначала зайти в зону комфорта...

— ...а у нас денег нет, — подхватил Собакин.

— Потому и нет, что законсервировались. Не меняете привычек, ходите по проторенным дорожкам, вцепились в свое кресло... — тут он пристально посмотрел на Петю, спящего безмятежным сном младенца.

— У Пети нет кресла, — сказал я, — он курьер.

— ...за свои привилегии, — продолжил пончик, — за свою маленькую постоянную зарплату.



— Нам, ее, кстати, задерживают, — пожаловалась Катя.

— Вот вы когда последний раз дрались? — спросил пончик Собакина.

— В школе, — признался тот.

— В шко-о-оле! — рассмеялся пончик. — Вот о чем я вам говорю! Сколько лет с тех пор прошло?

— Два месяца, — вздохнул Собакин. — Это мы на родительском собрании обсуждали костюм деда Мороза — ну и перешли на личности.

— С родителем подрались? — уточнил пончик.

— Почему с родителем? — удивился Собакин. — С Дедом Морозом. В смысле, с трудовиком, который Деда Мороза играет.

— А почему? — преподаватель был явно заинтригован.

— Ну, я сказал, что Дед Мороз не должен выходить к детям в берцах. А он ответил, что валенки у него украли, да и никто же, мол, не заметит...

— Что-то же изменилось в вас после той драки? — допытывался пончик.

— Нос пришлось вправлять.

— Ясно, — кивнул пончик, — на самом деле мы не всегда способны сразу оценить последствия

выхода из зоны комфорта, особенно положительные. И тем не менее в непривычных стрессовых ситуациях мы активнее всего развиваемся. Получаем новые знания, навыки. Смена места жительства, рода деятельности — все это идет на пользу личности. Вот вы, — пончик обратился к Кате, — кем работаете?

— Корректором, — почему-то покраснела Катя.

— А учились, небось, на филфаке?

— На юридическом. Просто у меня мама — учитель русского.

— Нравится вам корректура?

— Да не дай бог никому. Но лучше, чем малярничать. Я знаю, я работала.

— Послушайте, — встрял я, — ведь не всегда же плохо — это обязательно хорошо. Испытания должны быть осмысленными. Я сменил шестнадцать съемных квартир, из которых три — коммунальные. Не уверен, что стал от этого хоть чуточку лучше.

— Ясно, — снова кивнул пончик. — Ну а вот скажите, бывает у вас такое чувство, что вы застыли. Что надо куда-то двигаться, но страшно? Не хочется усложнить правила игры? Рискнуть,

## КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Теория “выхода из зоны комфорта” восходит к экспериментам американского психолога, биолога, физиолога Роберта Йеркса (1876–1956). В 1908-м он опубликовал результаты опытов на мышах. Грызунов сажали в ящик, в дальнем конце которого было два узких прохода, белый и черный. Пытаясь войти в черный коридор, мышь получала удар током: одни мыши получали слабый удар, другие — сильный, третьи — средний. Суть была в том, чтобы заставить мышью научиться избегать черного прохода. Оказалось, что лучше всех учились особи, получавшие средний удар, а те, кому доставался слабый и сильный, обучались медленнее: “Вопреки нашим ожиданиям, эта серия опытов не подтвердила предположения о том, что скорость выработки привычки будет нарастать параллельно увеличению силы электрического удара до такой степени, что наносит серьезную травму. Для выработки целесообразного поведения самими эффективными оказались электрические удары средней силы”. То есть уже век назад было ясно, что сильный стресс, то есть выход далеко за пределы зоны комфорта, — не залог успеха. А само словосочетание *comfort zone*, по данным словаря Merriam-Webster, впервые было употреблено в 1923 году.

поймать второе дыхание. Чего вам вообще хочется — то от жизни?

— Домой, — сказал Собакин.

— Выспаться, — прошептал Петя.

— И котлеток, — мечтательно улыбнулся Клим.

— Паноптикум, — развел руками пончик. — Идите вы к черту.

ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН





**Это правда, что не каждый может добиться заметных кубиков на животе? И если это так, как узнать, не зря ли я теряю время, пытаюсь накачать рельефный пресс?**

МИТЯ



КРИСТИН МЕРМБЕР,  
ДИРЕКТОР ЛАБОРАТОРИИ ФИЗИОЛОГИИ  
СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ  
НЬЮ-МЕКСИКО (США)

Для того чтобы добиться заветных шести кубиков, требуются две вещи: мало жировой ткани и достаточное количество мышечной массы. Но и генетика тоже играет роль: два мужчины с одинаковой жировой прослойкой, с одинаковой диетой и с одинаковой физической нагрузкой в спортзале крайне редко выглядят в итоге одинаково. Возможно, жирок у тебя медленно сгорает или, наоборот, мгновенно накапливается в области талии — вини генетику, либо возраст, либо стресс. Но как бы там ни было, я утверждаю: абсолютное большинство мужчин могут добиться кубиков на животе, если придерживаются правильного рациона, правильно тренируются и знают, что такое самодисциплина.



Очень часто приходится работать в саду, машешь лопатой или тягаешь что-нибудь тяжелое — и такая вдруг боль в запястье выстреливает — мама дорогая! Да даже и при небольших нагрузках (а иной раз так и вообще без нагрузки, ни с того ни с сего) запястье дает о себе знать пульсирующей болью. Как решить эту проблему?

ROI



АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ  
КЛИНИКИ “МЕДИКСИТИ”, ЭКСПЕРТ  
ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Скорее всего, у тебя развился туннельный синдром. Это ситуация, при которой нерв ущемляется в узком канале запястья, давая о себе знать резкой болью. Следует показаться неврологу или ортопеду, а до тех пор — обеспечить покой травмированной руке и использовать местно противовоспалительные мази.

**Недавно услышал про теорию “умеренного питания” — что это такое? “Умеренно” есть — это сколько?**

ДЕНИС



МАЙК РУССЕЛЛ,  
ЭКСПЕРТ ПО ПИТАНИЮ  
MEN'S HEALTH

Это — ничего особенного, не заморачивайся. Многие приверженцы этой теории сами не до конца понимают, что имеют в виду: в 2016-м в научном журнале Appetite вышла статья, авторы которой отмечали, что для большинства “умеренность” в еде — это не про то, СКОЛЬКО они едят, а про то, ЧТО они едят. И каждый понимает эту умеренность по-своему. С моей точки зрения, умеренное питание выглядит так: овощи и белки в каждом приеме пищи; не более четырех порций алкоголя в неделю, если ты хочешь сбросить вес, и не более шести — если не хочешь угробить здоровье раньше времени.



## ▶ “НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”



Моей жене нравится оральный секс (в смысле когда я — ей), а мне это как-то не очень. Спрашивал у друзей — мнения разделились. В итоге не пойму — может, надо себя заставлять?

АЛАН



ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ,  
ДОЦЕНТ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИ  
ИНДИАНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США)

Прям вот заставлять себя, конечно, не нужно. В сексе у всех свои предпочтения, и твоя ситуация ничуть не менее нормальна, чем страстная любовь мужчины к куннилингу. И тем не менее, если ты настроен доставлять жене удовольствие (что похвально), советую тебе вот что. Регулярно уделяй небольшое время оральному сексу (в смысле когда ты — ей) и постепенно делай его своей привычкой. Сегодня — 20 секунд, послезавтра — 30, и так далее. Главное — регулярность. И поверь, через полгода она будет считать тебя еще более незаменимым в хозяйстве.

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ



**Недавно приятель посмотрел на меня и говорит, что черное с коричневым вообще-то не носят. Никогда не задумывался об этом. Действительно не носят?**

НИКОЛЯ



ГЕОРГИЙ КОСТАВА,  
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА  
МОДЫ MEN'S HEALTH

Сочетать черное с коричневым — можно. Но чтобы не выглядеть странно или нелепо, нужно соблюдать несколько нехитрых правил. Привередливому глазу должно быть очевидно, что ты выбрал такое сочетание нарочно. А для этого нужно соблюдать пропорцию: второй цвет должен быть не просто маленьким акцентом, а чем-то побольше. Ну, например: черные брюки — коричневый пиджак; коричневые брюки — черные ботинки. А вот коричневые ботинки под черные брюки — это действительно не очень.





**Хочу понять, напрасно ли зарождается ревность в моей голове? Дело в том, что она ставит лайки другим парням, а иногда устраивает в комментариях целую беседу с кем-либо. Раннее признавалась, что переписывается с каким-то парнем только потому, что с ним ей интересно как с человеком... Я считаю, что любое подобное общение — это выражение симпатии. В общем, прошу поставить мои мозги на место. Спасибо!**

ДАНИЛ

Давай начистоту. Ты можешь и дальше считать это “выражением симпатии”, но это полная, лютая, просто вопиющая ересь. Я с трудом представляю, как ты живешь в мире, где лайк или комментарий под постом — весомый повод для ревности. Я не знаю таких миров. Более того — я отрицаю их существование! Потому что, ну вот серьезно, уровень твоих претензий — как у избалованного трехлетки, который орет на маму: “Со мной играй! Со мной говори! На меня смотри!” — если несчастная женщина хоть на мгновение переключает свое внимание на любой другой объект. А коли у тебя реально настолько детское сознание, то ни аккаунтов в соцсетях, ни уж тем более девушек тебе не положено!

**Последнее время не понимаю своей девушки! Живем вместе в однокомнатной квартире, иногда ко мне приходят мои друзья ночевать, раз или два в месяц максимум. Я сам лично их не зову. У них возникают проблемы, и приходится где-то спать, ну и я помогаю им. Девушку не предупреждаю, потому что она на работе, и я знаю, что у нее настроение упадет. И когда она приходит домой — сразу же расстраивается, и иногда из-за этого мы сильно ссоримся. Объясняю (спокойно), что это неправильно, и говорю ей, пусть изменит свой характер. Все без толку.**

YEGA

А чего тут непонятного. Ты знаешь, что девушка расстроится. И все равно делаешь то, что ее расстроит. Ок, допускаешь, чтобы это произошло. Причем без предупреждения. И ты всерьез считаешь, что она должна радоваться тому обстоятельству, что ты оставляешь за ней примерно такое же право голоса, как за табуреткой или вантузом? Мое мнение такое: если что и требует изменений, то это не девушек характер, а твоё представление о том, как выстраивается диалог в паре. Вы же пара. Живете вместе. А правила вашего сожительства устанавливаешь единолично ты. Схрена ли? По-

чему твоё желание приютить проблемных корешей и выглядеть в их глазах “как надо” важнее ее потребности отдохнуть от людей? Возможно, я сейчас озвучу мысль, которая со скрипом поместится у тебя в голове. Но границы дозволенного в паре вообще-то устанавливают люди, составляющие эту пару, причем на паритетных началах. А не какие-то прихлипы товарищи, которые заваливаются к вам (не персонально к тебе, а именно к ВАМ!), даже не удосужившись получить приглашение.

**Считается ли виртуальный секс изменой или развлечением?**

БЕЗ ПОДПИСИ

Никаких внятных регламентов на этот счет, насколько я знаю, не существует. Но я б тебе посоветовала представить, что виртуальным сексом занимаешься не ты, а твоя девушка/жена. Воспринял бы ты это как измену или квалифицировал бы как развлечение? Это, пожалуй, единственная отправная точка в подобных размышлениях, которую я могу нащупать. Кстати, мы только что устраивали опрос на эту тему на MHealth.ru — на стр. 39 ты узнаешь, что наши читатели и другие умные люди думают на эту тему.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной [mhealth.ru/advice/sex/](http://mhealth.ru/advice/sex/)

## РАЗГОВОРНИК

В нашем женском-мужском словаре мы разъясняем значение непонятных тебе девичьих слов, и нередко приходится говорить о косметике. Итак, что там новенького у них в арсенале?

### БУСТЕР

Капельки, которые усиливают эффект от основного ухода или ускоряют его действие. То есть: вот крем, а вот бустер, который улучшает действие крема.



### ПАТЧ

Патчи — наклепки на лицо (небольшие, как пластырь, или сразу на всю морду), пропитанные какими-нибудь омолаживающими эликсирами.

### ФИНИШЕР

Как явствует из названия, финишер ложится поверх всяких других кремов и сывороток, закрепляя их удивительные преображающие эффекты.



# ИДЕАЛЬНЫЙ НАПАРНИК

СЕГОДНЯ НАША ЖИЗНЬ ВЕРТИТСЯ ВОКРУГ СМАРТФОНА. В НЕМ СОЦСЕТИ, ПОЧТА, ФОТОАППАРАТ И КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ В ИНТЕРНЕТ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТВОЙ СМАРТФОН ПОЛНОСТЬЮ РАЗДЕЛЯЛ ВСЕ ТВОИ ИНТЕРЕСЫ. ЧТО Ж, КАЖЕТСЯ, МЫ НАШЛИ ИМЕННО ТАКОЙ — HUAWEI NOVA ПОНРАВИТСЯ И ТЕБЕ, И ТВОЕЙ ДЕВУШКЕ. ВОТ ПЯТЬ ПРИЧИН.



## 1 ОН ТАК ЖЕ СМОТРИТ НА МИР

**ТЕБЕ** Если тебе надоело, что окружающий мир всегда выглядит лучше, чем на снимках твоего смартфона, покупай Huawei nova. Оборудованный мощным тандемом из 12-мегапиксельной фронтальной камер с режимом HDR и хорошей фотосилой (f/2.2 и f/2.0 соответственно) он в любых условиях снимает потрясающе реалистичные кадры, и даже при плохом освещении тебе не придется делать несколько дублей — все сразу будет четко, тем более что есть продвинутый ручной режим.

**ЕЙ** Huawei nova — король селфи, ведь у него есть масса фильтров для фотографий в этом жанре, за что его очень любят девушки (как, надеюсь, и тебя). Причем рассмотреть получившееся фото во всех деталях можно прямо на экране — с разрешением 1920x1080 и отличными яркостью и цветопередачей он выдает великолепную «картинку» при любом освещении и под любым углом.

► Хочешь узнать, что еще любят девушки? Ищи ответ на сайте [huawei-nova.mhealth.ru](http://huawei-nova.mhealth.ru)



## 2 У НЕГО ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ

**ТЕБЕ** Сколько бы ты ни захотел уместить в свой Huawei nova, он ничего не забудет — кроме встроенных 32 Гб у этого смартфона есть слот для карточки памяти microSDXC любого объема.

**ЕЙ** Любой девушке понравится, когда ее узнают с первого взгляда и никогда не путают ни с кем другим. У Huawei nova для этого есть расположенный сзади датчик отпечатка пальца. Он позволяет легко разблокировать экран и точно знать: все хранящиеся в памяти секреты смартфон сохранит вдали от чужих глаз.



## 3 ОН В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

**ТЕБЕ** Округлый тонкий корпус (141,2x69,1x7,1 мм) очень приятен на ощупь, и пользоваться им удобно даже одной рукой (что важно, когда ты занят спортом или общаешься подругу). При этом благодаря небольшому весу (146 г) Huawei nova легко пристраивается не только в руке, но и в кармане — пока смартфон не нужен, его просто не замечаешь.

**ЕЙ** Huawei делает очень стильные смартфоны, и это нравится женщинам. Роднит Huawei nova с прекрасным полом и внешность: например, округлая задняя часть, которую так приятно поглаживать.



## 4 ОН ОЧЕНЬ ВЫНОСЛИВЫЙ

**ТЕБЕ** Поход, марафон, велопробег или регата — Huawei nova, как и ты, готов легко обходиться без таких благ цивилизации, как розетки, и пускаться в любые авантюры. Экономичный процессор и емкий литий-полимерный аккумулятор на 3020 мА/ч позволяют ему работать в автономном режиме до нескольких дней.

**ЕЙ** Крепкий корпус и ударопрочное стекло позволяют Huawei nova терпеливо сносить жизнь в суровых условиях женской сумочки и даже падения из нее к ногам хозяйки.



## 5 УМЕЕТ РАЗДЕЛЯТЬ РАБОТУ И ОТДЫХ

**ТЕБЕ** Наличие слотов под две SIM-карты формата nano поможет тебе всегда иметь два номера (например, рабочий и личный или российский и местный, когда ты отправишься в путешествие). За скорость передачи отвечает поддержка LTE и всех актуальных форматов беспроводной передачи данных.

**ЕЙ** Не заблудиться в городских джунглях или в поездках за границу девушкам помогут GPS, ГЛОНАСС и BeiDou, которые поддерживает Huawei nova. С таким арсеналом она еще и тебе дорогу покажет.

► Подробнее на [shop.huawei.ru](http://shop.huawei.ru)





**БАСКЕТБОЛ**

# ЕВГЕНИЯ БЕЛЯКОВА

В 2016 году Евгения со своей командой “Лос-Анджелес Спаркс” (США) стала чемпионкой женской НБА, а на родине Женя сражается за УГМК из Екатеринбурга. В этом же году наши девушки получили звание трехкратного чемпиона Евролиги. Мы задали баскетболистке три вопроса:

**1. Вот только что вы с девушками выиграли матч, возвращаетесь в раздевалку. И что там происходит? Песни всей командой поете или просто сидите в оцепенении?**

О, почти угадали! После победы мы часто танцуем, ну или дефилируем все вместе по раздевалке под музыку.

**2. А кто тебя первым обычно поздравляет?**

Агент. Поздравляет, ругает, если нужно. Все в одном человеке — он и мой фанат, и критик.

**3. Твои баскетбольные навыки как-то помогают в обычной жизни? Может, ты как-то точнее попадаешь огрызком яблока в мусорную корзину?**

Ну да, разумеется! Еще носком — в стиральную машину. Попкорн с нами, баскетболистками, есть тоже интереснее — всегда можем закинуть зерно точно кому-нибудь в рот.



**РОДИЛАСЬ:** 27.06.1986

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:**  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**РОСТ:** 183 СМ

**ВЕС:** 71 КГ

**ДОСТИЖЕНИЯ:** ЧЕМПИОНКА  
ЕВРОПЫ (2011), ЧЕМПИОНКА  
ВНБА (2016), ЧЕМПИОНКА  
ЕВРОЛИГИ (2015/2016)



НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ  
В НОВОМ ГОДУ!



\*СЕРЯБЬ® ЯВЛЯЕТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМ ТОВАРНЫМ ЗНАКОМ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.

РЕКЛАМА



#Серябь [www.seryab.ru](http://www.seryab.ru)

ПРИРОДНАЯ ВОДА  
СЕРЕБРЯНОЙ  
ЧИСТОТЫ





# ГОТОВЬ КО ВСЕМУ

МЫ НЕ МОЖЕМ ПРЕДСКАЗАТЬ,  
ЧТО ПРИГОТОВИЛ ТЕБЕ 2017  
ГОД, НО В СИЛАХ ПОДСКАЗАТЬ,  
ЧТО ПРИГОТОВИТЬ САМОМУ,  
ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ НОВОГО  
ГОДА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
ПОЛНЫМ СИЛ И ЭНЕРГИИ.



## BORK B804

Этот блендер стоит завести на своей кухне каждому, кто любит вкусную и полезную еду и заботится о своем здоровье, потому что он просто переворачивает представление о приготовлении смузи и спортивного питания. BORK B804 отличается всегда идеальное смешивание — причина в запатентованной системе измельчения Kinetix и мощном двигателе (1000 Вт), который позволяет легко справиться с любым продуктом. И, конечно, пользоваться этим блендером очень удобно: три эргономичные чаши с крышками и дополнительный контейнер для измельчения позволят найти оптимальную форму для любого блюда. В общем, с ним ты будешь творить чудеса!



1

**МОРОЖЕНОЕ**

Блендер — это не только прибор для приготовления смузи и шейков. В BORK B804 можно сделать сотни разных блюд: например, манговое мороженое с ананасом и лаймом, которое наверняка понравится твоей подруге (и спорим, она не сможет отгадать, что входит в его состав). Пусть этот рецепт будет твоей тайной! Записывай:

кокосовое молоко — 1 стакан (250 мл)  
 листья молодого шпината — 1/2 стакана (15 г)  
 очищенный нарезанный ананас — 1/2 стакана (75 г)  
 замороженное нарезанное манго — 1 шт. (200 г)  
 очищенный лайм — 1/4 шт.  
 сироп агавы или кленовый сироп — 2 ст. л.  
 Измельчай продукты в блендере в течение 20–30 секунд или до получения однородной консистенции, а потом готовую смесь залей в форму и поставь в морозилку минимум на 8 часов. Поверь, ожидание того стоит!

2

**ШЕЙК**

Наверное, ты в курсе, что сегодня не все молоко настоящее, и мы уверены, тебя это не устраивает. Мы предлагаем тебе попробовать позкспериментировать с соевым или рисовым молоком. Для приготовления этого шейка охлади миндальное, рисовое или соевое молоко (310 мл) и добавь в него еще один секретный ингредиент — замороженный нарезанный кусками банан (110 г). Он, в отличие от льда, не разбавит вкус, а обогатит его и сделает шейк более плотным — то что нужно для завтрака. Теперь тебе понадобятся 75 г нежирного греческого йогурта, 3 разрезанных и очищенных от косточек финика, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, столовая ложка меда и семена чиа или кешью — они сделают смузи еще более густым и к тому же повысят содержание белков. В данный момент от первого пиршества дня тебя отделяет всего 60 секунд: положи ингредиенты в чашу блендера, закрепи лезвия и измельчай до получения однородной консистенции. Учти: чем тщательнее перемолоты ингредиенты, тем богаче будет вкус напитка. Блендер BORK B804 с его мощным двигателем и продуманной системой лезвий позволяет достичь великолепной степени измельчения и получить смузи непревзойденной нежности. Так что его тоже вполне можно считать еще одним твоим секретом идеальных блюд.

3

**ФРЕШ**

Когда обедать еще рано, а силы уже на исходе, многие ищут источник энергии в кофе, но это не лучший вариант. Куда эффективнее тебя взбодрит хороший фреш, и его рецепт ты уже читаешь. Возьми охлажденную кокосовую воду (310 мл), очисти и нарежь дыню (45 г), добавь замороженное нарезанное манго (55 г), очищенное авокадо без косточки (50 г) и очищенный лайм без косточек. Теперь закинь все это вместе с тремя кубиками льда в блендер, и, если это BORK B804, будь уверен: вкус и консистенция будут идеальными.







# элементарно

## А ЧТО ЕСЛИ...

...твоя женщина стесняется говорить о сексе? Не поддерживает твои реплики в мессенджере, никак не комментирует сам процесс, и вообще — тихоня. Что ж, это дело поправимо.



1

### ВЫБИРАЙ ВЫРАЖЕНИЯ

Сперва нужно определиться с терминами, потому что если тебя, например, возбуждает трехэтажный мат, а она предпочитает выражения, высмеянные еще в “Сексе в большом городе”, типа “моя шхуна надувает паруса и входит в твою узкую лагуну”, может возникнуть определенное недопонимание. Для начала попроси-ка описать лучший секс ее жизни — уж на такой шаблонный вопрос она не решится промолчать.

2

### УСТРОЙ ЕЙ БИБЛИОТЕЧНЫЙ ДЕНЬ

Лексическая фригидность еще никого не украшала. Живое слово по-прежнему может послужить острейшим афродизиаксом (особенно на фоне приевшихся в своей общедоступности картинок и бесконечных чатов). К тому же тут на твоей стороне в кои-то веки большая литературная традиция — от Бунина до Лоуренса. Перечитай их соответствующие страницы и запасись художественными непристойностями на все случаи жизни.

3

### ТВОРИ, ВЫДУМЫВАЙ, ПРОБУЙ

Намекни ей: говорить можно о чем угодно. На словах так легко реализовать все свои самые буйные фантазии — безо всяких последствий. В самом деле, зачем посещать свинг-клуб (с не всегда предсказуемым результатом), когда любую бесстыжую ситуацию можно просто проговорить? Если выражение “безопасный секс” вообще имеет какой-то смысл, то это как раз о подобных словесных излияниях — главное, чтоб они были взаимными.

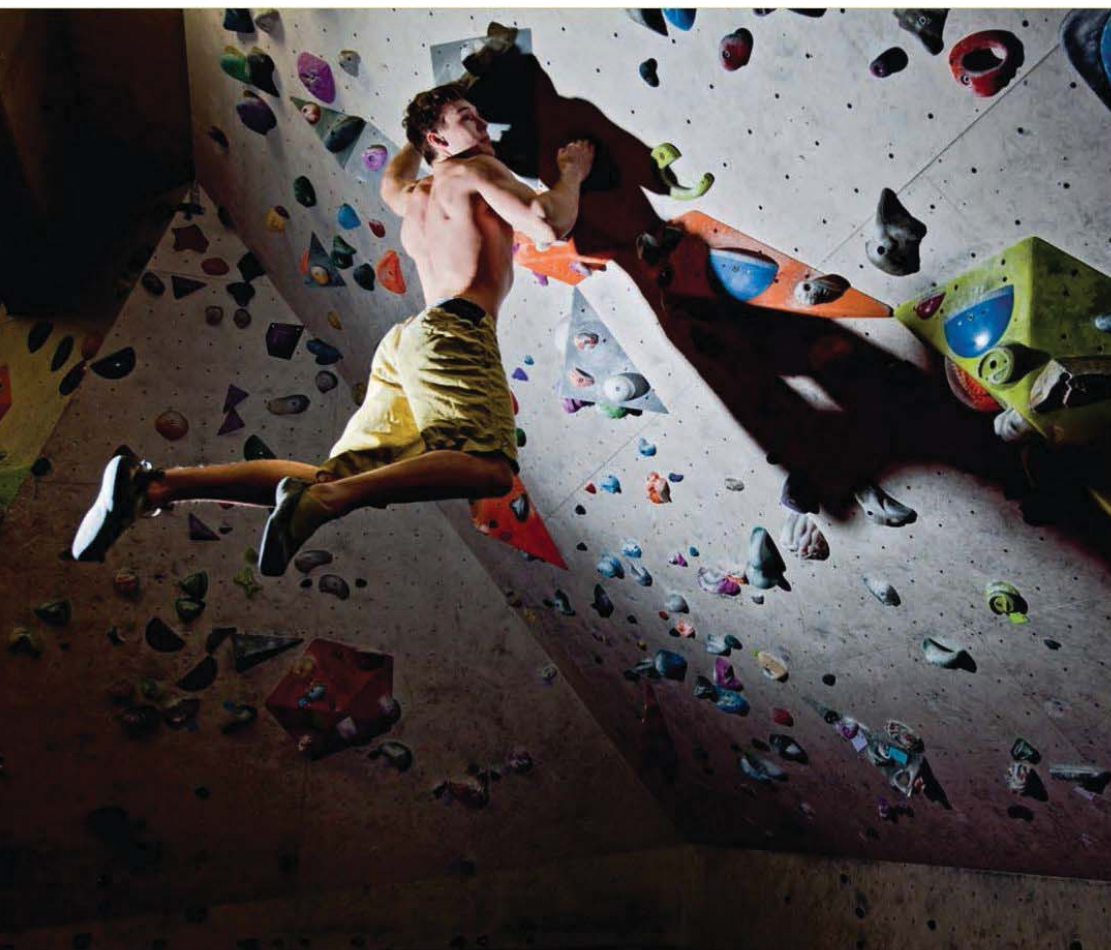
ЭКСПЕРТ: АМАНДА ДЕНЕС, СПЕЦИАЛИСТ ПО КОММУНИКАЦИИ ИЗ КОЛЛЕДЖА СВОБОДНЫХ ИСКУССТВ И НАУК ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ КОННЕКТИКУТА, США



# Высший предел

Если зимой ты впадаешь в климатический ступор и единственная доступная тебе аудитор-активность — это мелкая дрожь, советуем поискать ближайший крытый скалодром.

ЭКСПЕРТ: МАРК ЭЛЛЕР, СКАЛОЛАЗ, РЕДАКТОР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ИЗДАНИЯ ROCK AND ICE



## 1 СНАЧАЛА НАУЧИСЬ ПАДАТЬ

Новичок всегда тревожится из-за страховки. Чтобы не думать о том, что упадешь, заберись на пару метров вверх и нарочно оттолкнись от стены. Убедись, что и страховка, и партнер, который держит конец троса, работают идеально.

## 2 ДУМАЙ О НОГАХ

Лезть на скалу — это вовсе не значит постоянно подтягиваться на руках. Старайся смотреть, куда ставишь ступни, ищи для них наиболее удобные выступы и, по возможности, отталкивайся одной из ног, карабкаясь вверх по стене.

## 3 ДЕРЖИСЬ ЛЕГЧЕ

Не нужно изо всех сил хвататься пальцами за каждый зацеп. Берись за «скалу» так легко, как позволяет ситуация. Благодаря этому ты не «забьешь» руки раньше времени и сможешь взять новую высоту. И не бойся, у тебя страховка.

## 4 МАШИ РУКАМИ

Хочешь забраться повыше — чаще делай паузы и отдыхай. Обязательно потряси руками (не двумя сразу, а по очереди), чтобы улучшить приток крови к ним. Пока машешь рукой, вторую держи выпрямленной — так она тоже отдыхает.

ОН ПОХУДЕЛ,  
ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



Для нас 2016 год закончился чуть раньше, чем для тебя (не забывай, что в руках у тебя уже январский номер). А значит, пришло время назвать лучшего за прошлый год участника нашей традиционной рубрики «Я худею, дорогая редакция».

НИКОЛАЙ КУЗНЕЦОВ

СЕНТЯБРЬ 2016

РОСТ: 180 CM

ВЕС ДО: 163 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 79 КГ

ЦИТАТА: «ДОЖЕЧЬ ЖИР ПОМОГ КРОССФИТ, А СЕЙЧАС Я ПЕРЕКЛЮЧИЛСЯ НА СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ. ДОСТИЖЕНИЯ ТАКИЕ: ТЯГА — 12 ПОВТОРОВ ПО 102,5 КГ, ПРИСЕД — 6 ПО 102,5 КГ, ЖИМ ЛЕЖА — 6 ПО 72,5 КГ. ВОТ ДОВЕДУ ЖИМ ДО СОТНИ — БУДЕТ КРУТО».

Победителю — красивый и полезный приз: микроволновая печь Gorenje MO 25 INB с грилем из стильной коллекции Infinity. И кулинарная книга в придачу.



ФОТО: GETTYIMAGES.RU

**P.S.** РАЗОВОЕ ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ (И С ПРОКАТОМ ОБОРУДОВАНИЯ) НА СКАЛОДРОМЕ СТОИТ ПОРЯДКА 1000 РУБЛЕЙ



# ТАК ВСЕ НАВАЛИЛОСЬ

Что делать с накопившимися после Нового года ненужными подарками? Куда вообще девать всякое барахло, которое явно не алё, но просто выкинуть его — жаба душит?



## В ПЕЧКУ?

А книжки куда? Библиотеки сами не знают, куда их складывать, туда даже не суйся (впрочем, в провинции — можно попробовать).

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ

Больше всего нужна детская литература — для детских домов. Есть организации, собирающие художественную и обучающую литературу для тюремных библиотек.

## БУККРОССИНГ

Бесплатный обмен книгами: оставил прочитанное, взял то, что не читал, потом вернул. Выглядит по-разному: от небольших стенов в маленьких городах до буккроссинг-библиотеки на «Винзаводе» в Москве.

## ПУНКТЫ ПРИЕМА МАКУЛАТУРЫ

Полную ерунду вези на утилизацию. Три книжки никому не нужны, 100 кг — уже дело. Правда, некоторые дают деньги, только если тонну привезешь или больше.

## 1. ДОСКИ ОБЪЯВЛЕНИЙ

“Авито”, “Из рук в руки” и прочие онлайн-площадки для торговли всем чем только можно. Минус в том, что продавать можно полтора года — и не продать. А еще — отвечать на звонки, договариваться о встречах, тратить свое время. И не задирай цену, это бессмысленно.

► **От чего избавиться:** от всего, что, на твой взгляд, может найти покупателя.

## 2. БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ МАГАЗИНЫ

“БлагоБутик”, Charity Shop и подобные им принимают вещи в идеальном состоянии, продают их, прибыль отдают на благотворительные цели. Денег не заработаешь, зато будешь точно знать, что сделал неплохое дело.

► **От чего избавиться:** от новой одежды, обуви, аксессуаров (перчаток, сумок, ремней и т.д.), украшений, сувениров, антикварных вещей.

## 3. КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ СБОРА ВЕЩЕЙ

Контейнеры стали устанавливать в больших российских городах (например, проект “Спасибо!” в Петербурге). Их единицы, но начало положено. Просто приносишь ненужное — и оставляешь внутри.

► **От чего избавиться:** от новой и старой одежды и обуви. Пригодные вещи найдут новых владельцев, совсем рваньё — отправится на переработку.

## 4. БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ

Их много (ищи в интернете), они специализируются на помощи самым разным нуждающимся и ждут очень разные вещи. Обязательно звони, узнавай: что, сколько, куда, когда. Некоторые из этих организаций капризны.

► **От чего избавиться:** от детской и взрослой одежды и обуви в очень хорошем состоянии, от предметов быта, лучше — новых.

## 5. СЕРВИСЫ СБОРА НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ

Проекты вроде “Свалки”, которая действует уже в шести больших российских городах, специализируются на том, чтобы приезжать к тебе в гости и забирать лишнее. Если ты избавляешься от хороших вещей — тебе еще и немного заплатят.

► **От чего избавиться:** от одежды, обуви, книг, игрушек, старой и сломанной техники, мебели, посуды — от всего, кроме мусора.

## 6. ГОРОДСКИЕ ФРИМАРКЕТЫ

Устраиваются преимущественно в теплое время года. Смысл в том, что ты попадаешь на рынок, но в денежные отношения не вступаешь. Люди приносят то, что им не нужно, и могут забрать то, что им нужно, — даже без обмена, просто так.

► **От чего избавиться:** от всего, что может кому-нибудь пригодиться, — от эспандера и фототрамки до пюпитра.



# Кальянщики Его Величества

Историк Игорь Зимин перелопатил горы архивных документов и написал историю о том, от чего и чем лечили Романовых на протяжении трех веков их пребывания у власти. Мы выбрали из книги прелюбопытный отрывок.

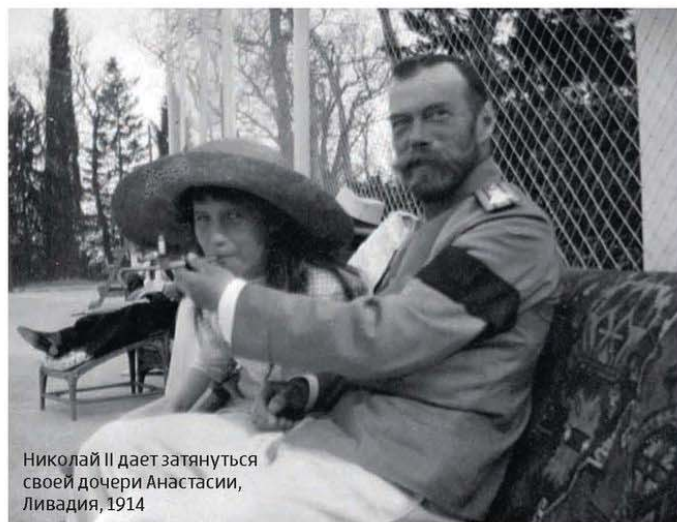
Если говорить о курении, то это действительно было главным “пороком” Романовых. При чем как мужчин, так и женщин. С мужчинами все понятно. Среди монархов первым курящим царем был Петр I, чья трубка стала своеобразным символом его прозападных реформ. Курил трубку Александр I, курил сигары и кальян Александр II, сигары и папиросы предпочитал Александр III, курила его супруга — императрица Мария Федоровна, очень много курил папирос Николай II, курила его супруга — императрица Александра Федоровна. Курили их старшие дочери — Ольга и Татьяна, покуривала даже Анастасия.

Следует подчеркнуть, что практика курения при Императорском дворе во многом способствовала развитию ювелирного искусства в России. По сей день Галерею драгоценностей Государственного Эрмитажа и Оружейной палаты Московского Кремля украшают драгоценные табакерки — обязательный аксессуар галантного XVIII века. Во время царствования Александра III, когда расцвел талант Карла Фаберже, в аристократической среде входит в моду коллекционирование портсигаров, спичечниц, гильотинок для сигар и прочих аксессуаров работы его мастеров.

Кстати, кальян для Александра II был по большей части способом решения проблем его пищеварения. Эти проблемы нашли свое отражение и в придворной мемуаристике, породив байку о “кальянщиках”

Зимнего дворца: “Расположение дня у государя следующее. Встает он часов в восемь, одевается и совершает пешком, при какой бы то ни было погоде, прогулку в Петербурге около Зимнего дворца по тротуару, а в Царском Селе около пруда в саду; возвратившись во дворец, пьет кофе глаз на глаз со своим доктором Енохиным; потом отправляется

ми ширмами собираются лица, удостоенные по особой царской милости высокой чести разговором своим забавлять государя во время куренья кальяна и совершения прочего”. Судя по воспоминаниям, узкий круг лиц, присутствовавших за ширмами, “получил в Петербурге прозвание “кальянщиков”, и множество генерал-адъю-



Николай II дает затянуться своей дочери Анастасии, Ливадия, 1914

в ретирадное место, где заседание происходит оригинальным образом. Его Величество наследовал от своих отца и деда ту гость на пищеварение, и в бытность свою на Кавказе в 1850 году, попробовав курить кальян, заметил, что кальян много способствует его пищеварению. Итак, Его Величество, воссев, где подобает, начинает курить кальян и курит, доколе занятие это не увенчается полным успехом. Перед государем поставлены огромные ширмы, и за эти-

тантов, флигель-адъютантов и придворных добивается всевозможными интригами высокой чести поступить в почетный круг кальянщиков”.

Подтверждает эту историю множество архивных дел под названием “О выписке из Тавриды кальянного табаку для Государя Императора”. Так, в январе 1857 года граф А.П. Шувалов через заместителя министра иностранных дел распорядился о закупке “для Его императорского Величества кальянного табаку пер-

вого сорта”. Тогда же уплатили таможенные пошлины за “персидский табак, доставляемый для Государя Императора в июле 1856 года”. О том, насколько большое значение придавалось этому вопросу придворными, свидетельствует следующее замечание А.П. Шувалова: “...во время пребывания здесь персидского посла я заметил, что табак, куримый им, гораздо лучше того, который продается Его Величеству, и, как я слышал, здоровее для курения”. Поэтому Шувалов написал из Персии “...некоторое количество табаку, куримого Шахом. Табак этот я осмелился поднести Государю Императору”.

О том, каков был расход кальянного табака, свидетельствует распоряжение о покупке и немедленном “отправлении сюда, для Его Императорского Величества, трех пудов Ширазского кальянного табаку” и предписание “продолжать на будущее время высылку одного в том же количестве, через каждые полгода”. Три пуда — это 48 кг, и этот вес только на полгода! Судя по всему, и проблемы с пищеварением были серьезные, и помогал табак изрядно.



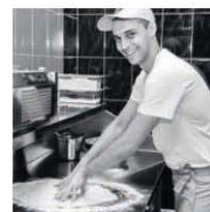
**ИГОРЬ ЗИМИН**  
**“ВРАЧИ ДВОРА ЕГО ИМПЕРАТОРСКОГО ВЕЛИЧЕСТВА, ИЛИ КАК ЛЕЧИЛИ ЦАРСКУЮ СЕМЬЮ”**  
 ИЗДАТЕЛЬСТВО  
 “ЦЕНТРОПОЛИГРАФ”

**P.S.** ВОЗДЕЙСТВУЯ НА ПАРАСИМПАТИЧЕСКУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, НИКОТИН И ПРАВДА МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ПЕРИСТАЛЬТИКУ



# Безразмерная пицца

Когда в один из посленовогодних дней к тебе вваливается голодная орава непрошенных гостей, тут не до изысков. На этот случай держи под рукой рецепт экстренной пиццы. Решительно ничего полезного в ней нет, кроме возможности накормить искомую ораву.



ЭКСПЕРТ  
**ДЕНИС КОВАЛЕНКО**  
БРЕНД-ШЕФ СЕТИ  
ПИЦЦЕРИЙ "БАКЛА-  
ЖАН & ПАРМЕЗАН",  
ЭКСПЕРТ ПО СЫРАМ  
БРЕНДА UNAGRANDE



Прямо в магазине отличить хорошее дрожжевое тесто от неважного у тебя вряд ли получится. Смотри на ингредиенты: чем их меньше, тем лучше. Ну и сахара там быть не должно, ты же не пирожки лепишь.

## Тебе понадобится:

1 КГ ГОТОВОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА  
400 Г КУРИНОЙ ГРУДКИ  
200 Г СЫРОКОПЧЕНОГО БЕКОНА  
500 Г МОЦАРЕЛЛЫ  
1 СРЕДНЯЯ КРАСНАЯ ЛУКОВИЦА  
СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ  
СВЕЖИЕ УКРОП, ПЕТРУШКА — ПО ЖЕЛАНИЮ  
СОЛЬ

## Как это делается:

**1.** Подготовь ингредиенты: курицу нарежь тонкими брусочками, бекон — небольшими ломтиками, лук — тонкими колечками, моцареллу натри на крупной терке.

**2.** Тесто выложи на противень и, надавливая пальцами, растяни его равномерно по всей поверхности ровным слоем толщиной 1–1,5 см. (Чтобы тесто было идеально готово, заранее слепи из него шар и дай постоять при комнатной температуре 1–1,5 часа.)

**3.** Положи на тесто куриное филе, лук, бекон, засыпь все это моцареллой и чуть-чуть посоли. Отправляй противень в разогретую на максимум духовку минут на десять. Пока пицца готовится, мелко поруби зелень.

**4.** Готовую пиццу посыпь свежемолотым черным перцем и зеленью. Нарежь солидными кусками и ни в коем случае не извиняйся за это принципиально холостяцкое блюдо.



Ты уже который день кашляешь и, как любой мужик, говоришь: все в порядке, скоро пройдет! Давай-ка разберемся, что с тобой творится и что с этим делать.

Обычное дело: подхватил вирус, два дня почихал, пять дней похлюпал носом — и прошло. А вот кашель никак не заканчивается, прям как “Дом 2”. Мы не будем отправлять тебя к врачу до тех пор, пока у тебя не болит грудь, нет повышенной температуры, ты не сплевываешь кровь или твой кашель не длится уже два месяца. Не все так плохо? Тогда давай разбираться в механизме кашля и способах борьбы с ним.

### 1. ТРАХЕЯ, НИЖНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

В твоих “воздуховодах” — огромное количество чувствительных рецепторов. Вирус раздражает их и вызывает воспаление — и это раздражение сохраняется даже после того, как твоя иммунная система победит инфекцию. Вот тебе простой совет на будущее: всегда (всегда!) мой руки перед едой, после туалета и когда приходишь домой. Как пишет научное издание Medicine, это позволяет в несколько раз снизить риск ОРВИ (и кашля в частности).

### 2. БЛУЖДАЮЩИЙ НЕРВ

Раздраженные рецепторы твоих дыхательных путей посылают сигнал в мозг, используя для связи большой блуждающий нерв.

ЭКСПЕРТ: ПИТЕР ДИСПИННИГАТИС, ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ, ОСНОВАТЕЛЬ И ДИРЕКТОР ЦЕНТРА ИЗУЧЕНИЯ КАШЛЯ ПРИ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ МОНТЕФИОРЕ (США)

### 3. КАШЛЕВОЙ ЦЕНТР В МОЗГУ

Сигнал поступает в продолговатый мозг — отдел головного мозга, отвечающий за определенные рефлекторные реакции организма. Именно оттуда исходит команда “кашлять!”. Приглушить этот рефлекс способен декстрометорфан, входящий в состав противокашлевых средств, продающихся без рецепта. Но будь аккуратен: его нельзя смешивать с некоторыми другими препаратами, так что внимательно изучи инструкцию по применению.

### 4. ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Кашлевой центр отдает приказ грудным мышцам сокращаться на вдохе — и пошло-поехало! Как правило, “простудный” кашель сухой, но может быть и с мокротой, и в этом случае следи за положением дел. Если ни кашель, ни мокрота не проходят, обратись к врачу: возможно, у тебя бронхит или что-нибудь еще неприятное.

### 5. РОТ И ГОРТАНЬ

Надгортанник, закрывающий трахею, открывается, и воздух с силой вырывается наружу. Этот процесс раздражает нервные окончания в твоём горле, сигнал об этом по блуждающему нерву поступает в кашлевой центр, тот отдает команду кашлять... В общем, замкнутый круг. Чтобы вырваться из него, проглотить ложку чего-нибудь густого и сладкого — вроде меда. Ментоловые леденцы тоже помогают — благодаря тому, что на время “замораживают” рецепторы в горле.

**P.S.** ВСЕ ЭТО НЕ ИМЕЕТ К ТЕБЕ ОТНОШЕНИЯ, ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ. КАШЕЛЬ КУРИЛЬЩИКА ЛЕЧИТСЯ ОТКАЗОМ ОТ СИГАРЕТ



# Как дети, ей-богу

Декабрь — традиционное время релиза новых настольных игр. Мы выяснили, что нового появится на прилавках и чем вообще можно заменить набившую оскомину “Монополию”.

ЭКСПЕРТ: СЕРГЕЙ АБДУЛЬМАНОВ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА СЕТИ МАГАЗИНОВ “МОСИГРА”



## “ШАКАЛ”

**ИГРОКИ:** 2–4 ЧЕЛОВЕКА  
**ВРЕМЯ ИГРЫ:** 90–150 МИНУТ  
**ЖАНР:** СТРАТЕГИЯ

Пиратская стратегия, одна из самых популярных в нашей стране. Вот вот выйдет ее продолжение “Шакал: Архипелаг”. Разработчики учли весь пользовательский опыт за восемь лет жизни “Шакала”, плюс добавили кучу новых интересных деталей. Итак: есть клад, есть пираты, которые хотят перетянуть пиастры на свой корабль. Однако ж никто не обещал, что по дороге его не отнимут.

## “СЕНСАЦИЯ”

**ИГРОКИ:** 4–7 ЧЕЛОВЕК  
**ВРЕМЯ ИГРЫ:** 30–60 МИНУТ  
**ЖАНР:** АССОЦИАЦИИ

У игры несколько воплощений, но суть одна. “Сенсация: Сумасшедшая поп-звезда” выглядит, например, так. Ты — артист. Журналист берет у тебя интервью, за его спиной — два твоих пиарщика жестами показывают, что говорить. Журналист и пиарщики действуют согласно доставшимся карточками, ты разгадываешь знаки помощников, журналист пытается понять, о чем ты вообще...

## “НЕФАРИУС”

**ИГРОКИ:** 2–6 ЧЕЛОВЕК  
**ВРЕМЯ ИГРЫ:** 20–40 МИНУТ  
**ЖАНР:** СТРАТЕГИЯ

Автор игры — Дональд Вакарينو, едва ли не самый известный гейм-дизайнер США, автор “Доминиона”. Полтора года от него добивались лицензии на издание “Нефариуса”, и вот он у нас. Ты — один из безумных ученых, которые хотят прославиться на весь мир. Поэтому игроки шпионят, зарабатывают деньги, представляют изобретения, меняющие мир — и твою стратегию соответственно.

## “ЕРШ”

**ИГРОКИ:** 4–9 ЧЕЛОВЕК  
**ВРЕМЯ ИГРЫ:** 20–60 МИНУТ  
**ЖАНР:** ФАНТЫ

Тот случай, когда мешать одно с другим можно и нужно: сам по себе “Ерш” забавен, а вот наложенный на новогоднее застолье — безудержно весел. По сути это те же фанты с непредсказуемыми заданиями, разбавленные “медведями” и всеобщим хохотом. Про медведей рассказывать не будем. А когда карточки с заданиями закончатся, никто не мешает тебе придумать десяток-другой своих.

## “ФИКСИКИ”

**ИГРОКИ:** 2–4 ЧЕЛОВЕКА  
**ВРЕМЯ ИГРЫ:** 20–30 МИНУТ  
**ЖАНР:** ДЕТСКАЯ

Не думай только о себе — ребенку тоже хочется поиграть. “Фиксики” — серия эталонных развлекательно-познавательных игр, которая выходит в декабре. В игре описаны различные предметы дома: холодильник, стиральная машина и прочая утварь — и какие забавные физические опыты с ними можно поставить. Поверь, никогда еще уют не вызывал у мужчин столько энтузиазма.



# На грани и за гранью

19 ноября в Лас-Вегасе состоялся бой чемпиона мира среди боксеров-профессионалов по главным версиям (WBO, IBF, WBC) Сергея Ковалева с претендентом Андре Уордом. Бой единогласным решением судей Сергей проиграл и потерял все свои титулы. Хотя многие спецы считают, что претендент как минимум не выиграл, а кое-кто из платных болтунов и вовсе кричит, что у русского украли победу.



В конце концов это должно было случиться, слишком долго Ковалеву в профи откровенно везло, чтобы не сказать пёрлю. История с Уордом очень похожа на то, что происходило с Ковалевым в боксе любительском: в равных, или, как принято теперь говорить в боксе, «близких», боях Сергею никогда не давали победу, в первачи тащили его соперников. В итоге, несмотря на весь свой потенциал, он, оставаясь вторым-третьим номером сборной, так ни разу и не съездил на чемпионаты мира или Европы, не говоря уже об Олимпиадах. Собственно, из-за этого он и ушел в профессионалы, где до Уорда, наоборот, не проигрывал ни разу, вытаскивая вроде бы безнадежные бои: например, когда в поединке с Кареном Аветисяном порвал меж-

реберную мышцу, травмировал ударную правую и вынужден был заканчивать бой буквально одной левой. И выиграл, да еще как! «Я поразился стойкости Карена, на его правой половине лица не оставалось живого места, но он достоял до конца», — вспоминает Ковалев в автобиографической книге «На грани» (М.: Издательство «Э», 2016).

Автобиографию эту, умудрившись не опоздать, поспели выпустить накануне боя с Уордом. Книжка, понятно, делалась второпях, пестрит опечатками и смешными ошибками, но фактурка впечатляющая: героин, прикандидатная юность в Челябинске, воровство в американских супермаркетах на заре карьеры: «Печеньки эти стоили пять долларов. Я им объяснил, что

у меня реально денег не хватило. То есть хватило только на самые необходимые продукты, а вот на сладкое — нет. А так хотелось»; сочная лексика: «Ну и без всякой паузы пробил ему еще раз, «на верочку», чтобы уснул покрепче», колоритные истории дружб, предательства, преодоления. Первый свой официальный гонорар — 5 тысяч долларов — Ковалев получил только после 19-го (!) профессионального боя, на четвертый год жизни в США. До этого боксер жил на попечение собственного менеджера Эгиса Климаса, который честно и терпеливо, хоть и не слишком щедро, инвестировал в своего подопечного, веря, что в конце

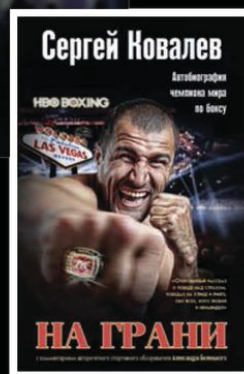
концов тот «выстрелит» и все затраты окупятся сторицей.

Подробно рассказана история с Романом Симаковым в 2011 году, который после боя с Ковалевым впал в кому и умер в больнице через три дня. Судя по всему, Симаков, до этого в течение нескольких месяцев проработавший спарринг-партнером в тренировочных лагерях лучших европейских бойцов и там сильно напучавший, вышел на бой с Ковалевым откровенно неготовым и нездоровым. Но за деньги, как известно, и по-

спляшет.

Монолог Ковалева периодически прерывается самодовольными комментариями журналиста Александра Беленького — судя по всему, литобработчика записей Ковалева. Нельзя сказать, чтоб книгу журналист своими

вставками окончательно угробил, но все же будь готов к тому, что, приобретая ее, ты платишь не только за уникальный контент и действительно умопомрачительные сюжеты, но и за фразочки Беленького вроде: «Милые дамы, прочитайте эту книгу, чтобы убедиться, что настоящие мужчины проживают не только в женских романах» и «Нокаут — это ситуация, в которой боксер не может продолжать бой после того, как рефери отсчитал ему десять секунд». Как говорится, спасибо, теперь будем знать.







# КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА В МОСКВЕ

**ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ТАБЛЕТОК И ОПЕРАЦИЙ**

«В ОДНОМ ДВИЖЕНИИ ДОЛЖНА ПРЕТВОРИТЬСЯ  
ОДУХОВТОРЕННОСТЬ ВСЕГО ТЕЛА...»

Канон Тайцзицюань



ВЕДУЩИЙ ВРАЧ КЛИНИКИ,  
ДОКТОР **ЧЖАН ЦЫЦЯН**

Для каждого человека возможность движения — это великое счастье. Быть счастливым в полной мере можно лишь тогда, когда не беспокоят боли, когда каждый элемент организма работает четко и слаженно. Особенно распространенными среди жителей России являются заболевания опорно-двигательного аппарата, среди которых все чаще встречаются остеохондроз, протрузии межпозвоночных дисков, межпозвоночная грыжа, радикулит, артрит, артроз, а также заболевания внутренних органов, функциональная деятельность которых напрямую связана с состоянием позвоночника. Врачи говорят, что встретить человека с абсолютно здоровым позвоночником становится большой редкостью. К сожалению, современная медицина малоэффективна в лечении этих заболеваний. В большинстве случаев человек обречен на операцию, поскольку эффективных методов лечения европейская медицина не знает. Естественно, обезболивающие препараты и мази не являются лечением, и когда они перестают снимать боль, предлагается операция, которая большей частью приводит к инвалидности.

## ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ

Традиционная китайская медицина имеет особый подход к лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата. Пациенты, у которых на момент обращения в клинику «ТАО» наблюдались сильные боли, уже после первых сеансов иглоукалывания чувствуют облегчение. В течение нескольких недель пациент проходит комплексный интенсивный курс лечения по индивидуальной программе, включающий в себя иглоукалывание, точечный массаж, моксотерапию (прогревание полыньными сигарами) и другие методики китайской медицины, после которого он возвращается к нормальной жизни, не прибегая к операции. Врачи клиники показывают при лечении неизменно хорошие результаты, независимо от сложности заболевания. Восстановление позвоночника и суставов дает возможность вернуться к полноценной жизни сотням пациентов клиники. Наши врачи уверены, что каким бы сложным и запущенным не был случай, это — не приговор! При индивидуальном подходе и правильном плане лечения всегда можно добиться стойкого положительного результата. Важным фактором лечения в «ТАО» также является относительно невысокая стоимость лечения. Оно обойдется гораздо экономнее, чем, например, операция по удалению межпозвоночной грыжи или замена сустава.

## ПОЧЕМУ ИМЕННО КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА?

Во всем мире растет популярность китайской медицины. Это обусловлено высоким уровнем качества и щадящими методами традиционной китайской медицины. О ее эффективности говорит тот факт, что китайская медицина официально признана на государственном уровне. Традиционные методы китайской медицины (иглоукалывание, точечный массаж, лечение травами) сохраняют здоровье жителей этой огромной страны.

## КАК ВЫБРАТЬ КЛИНИКУ И ВРАЧА?

Высокий уровень профессионализма врача является определяющим условием эффективного лечения. Врач должен быть воспитан в традициях китайской медицины и тесно связанной с ней философией, знать все секреты китайской медицины. Успешно применять знания на практике могут только те врачи, которые родились, выросли и проходили обучение в Китае. Только так можно полностью перенять все тонкости многовекового опыта, который передается из поколения в поколение. Пациент должен знать, что его лечит настоящий мастер.

В клинике «ТАО», на основании двустороннего Контракта о сотрудничестве с Государственным университетом традиционной медицины г. Чжэнчжоу (Китай), работают врачи, пользующиеся высоким профессиональным авторитетом в Поднебесной. К примеру, ведущий врач клиники, доктор Чжан Цыцян совместно с известными в Китае врачами Чжаном Лао Фэн и Чжаном Лэй проводили серьезные медицинские исследования, на основе которых было опубликовано большое количество медицинских статей и разработаны учебные пособия для ВУЗов традиционной китайской медицины.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МЫ ЛЕЧИМ

- **Опорно-двигательный аппарат:** артрит, артроз, остеохондроз, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночного диска, сколиоз, радикулит и др.
- **Сердечно-сосудистая система:** постинфарктный кардиосклероз, ИБС, гипотония, гипертония, атеросклероз и др.
- **Желудочно-кишечный тракт:** гастрит, диарея, дисбактериоз, запоры, метеоризм, панкреатит, холецистит, язвенная болезнь и др.
- **Эндокринная система:** гипертиреоз, гипотиреоз, ожирение, сахарный диабет, тиреоидит и др.
- **Дыхательная система:** бронхиальная астма, ОРЗ, плеврит, пневмония, хронический бронхит, пневмосклероз и др.
- **Нервная система:** мигрени, неврозы, депрессии, бессонница, синдром хронической усталости, паралич лицевого нерва и др.
- **Гинекология:** бесплодие, киста яичника, климактерический синдром (климакс), мастопатия, миома матки, эндометриоз и др.
- **Урология:** аденома простаты, импотенция, мочекаменная болезнь, мужское бесплодие, недержание мочи, пиелонефрит, простатит, цистит, энурез и др.

## КАКИЕ ЕЩЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ МЫ РЕШАЕМ?

Клиника китайской медицины «ТАО» представляет собой полноценный лечебный комплекс. Здесь можно получить квалифицированную помощь при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, урологического и гинекологического характера, а также при зависимости от табакокурения и синдроме хронической усталости. Врачи клиники практикуют индивидуальный подход к лечению, тщательно подбирают процедуры и программы лечения для каждого пациента. Высокоэффективное действие китайской медицины — это результат тщательного внимательного изучения организма человека.

Лечение в клинике «ТАО» возвращает здоровье, молодость и активность!

**Консультативно-  
диагностический сеанс  
бесплатно.**

## ПРАЗДНИЧНАЯ АКЦИЯ!

С 13 по 31 декабря при оплате курса лечения\*

**СКИДКА 15%**

КЛИНИКА «ТАО»: 9 ЛЕТ ВМЕСТЕ С ВАМИ.  
**НАДЕЖНОСТЬ, ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И КОМПЕТЕНТНОСТЬ!**

Москва, ул. Остоженка, 8, стр. 3; м. «Кропоткинская».  
Запись на бесплатную консультацию по тел.: +7(495) 988-0018  
**taomed.ru**

\* Курс лечения состоит из 10 сеансов. Медицинская лицензия № ЛО-77-01-000911 от 30.12.2008. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Что этот слон тут забыл?

Когда в редакцию пишут такие люди, как Илья, мы понимаем, что точно не зря делаем свое дело. Ты тоже пиши — особенно если избавился от лишнего жира и хочешь побороться за главный приз в 2017 году.

Я ХУДЕЮ,  
ДОРОГАЯ  
РЕДАКЦИЯ



Шел двадцать первый год моей жизни. К этому времени у меня уже родился сын. При этом я был ничем не примечательным молодым человеком (курил много, гулял с ровесниками по ночам), за исключением того, что мой вес составлял порядка 140 кг. И, например, каждый раз, когда мы с супругой шли в магазин за покупками, найти что-либо из одежды — такое, чтобы мне понравилось, — было весьма сложно... К полноте я был склонен всю жизнь, любил поесть всякой дряни, заправив ее пачкой майонеза. В общем, был той еще свиньей и разгильдяем.

Журнал МН я начал читать лет в 15, но никогда не придавал значения рубрике «Я худею, дорогая редакция». Но вот, купив свеженький номер в марте 2015 года и прочитав историю Александра Новожилова, я посмотрел в зеркало и подумал, что не хочу всю жизнь провести внут-

ри этой огромной биомассы! В тот день начались самые большие перемены в моей жизни. На тот момент я учился по технической специальности, и не то чтобы у меня это не получалось, а просто не было особого интереса. И вот в одночасье я забрал документы из техникума и решил поступать в вуз на специальность «педагог по физической культуре».

## ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ:  
СТУДЕНТ ПГПУ

ВОЗРАСТ: 21 ГОД

РОСТ: 193 СМ

ВЕС ДО: 138 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 95 КГ

ПРИШЕЛ В ФОРМУ:  
5 МЕСЯЦЕВ НАЗАД

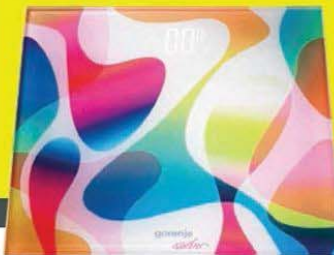
Все шло как по маслу, сдал экзамены, и впереди меня ждали физические вступительные испытания, которые я преодолел, что называется, с горем пополам... Пошел первый учебный год, было невыносимо тяжело, одноклассники с удивлением смотрели на меня, мол, что этот слон тут забыл? Но это лишь давало мне стимул двигаться дальше. Я бросил курить, наладил режим питания, купил первый абонемент в тренажерный зал, вставал в 6 утра, чтобы побегать



перед работой. Сказать, что это было нелегко, — ничего не сказать. Первый месяц я чувствовал себя отвратно. Кружилась голова, тело ломило, хотелось взять сигаретку и забить на все, но что-то внутри подсказывало: нужно двигаться вперед. Прошло больше года, и мой вес составляет 95 кг. В институте из сессии в сессию ребята с радостным удивлением хвалят меня за мои изменения, близкие — гордятся, и я чувствую себя так, как будто могу свернуть горы! А главное, мне кажется, что я нашел то, чем хочу заниматься по жизни и что приносит мне удовольствие. Спасибо МН за мотивацию!

**А ТЫ? ВЗЯЛ ВОЛЮ В КУЛАК? ИЗБАВИЛСЯ ОТ НЕНУЖНОГО ЖИРА? ПРИШЛАЙ 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.** НЕ КУСОЧНИЧАЙ МЕЖДУ 10:30 И 11:30, И ТОГДА ПРОГОЛОДАВШИЙСЯ ОРГАНИЗМ НАЧНЕТ УНИЧТОЖАТЬ ЗАПАСЫ ЖИРА





**Ты когда-нибудь просыпался с ощущением тяжести или даже болью в области челюсти, лица, а может, и всей головы вместе с шеей и плечами (но так, чтобы без драки накануне)? Возможно, у тебя бруксизм.**

#### О ЧЕМ РЕЧЬ

Бруксизм — состояние, при котором человек непроизвольно скрежещет зубами во сне. Болезнь эта не слишком известна, хотя, по разным оценкам экспертов, зубами скрежещут от 8 до 31% людей по всему миру. Правда, многие просто не замечают ничего подобного, ведь скрежетание происходит исключительно во время сна и самостоятельно диагностировать его можно лишь по косвенным признакам:

- ▶ ТЫ НЕ ВЫСЫПАЕШЬСЯ
- ▶ У ТЕБЯ БОЛИТ ГОЛОВА ПО УТРАМ
- ▶ У ТЕБЯ БЫВАЕТ БОЛЬ ИЛИ ЗВОН В УШАХ
- ▶ БОЛЯТ ЧЕЛЮСТЬ И ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНЫЕ СУСТАВЫ
- ▶ БОЛЯТ ЛИЦЕВЫХ МУСКУЛЫ
- ▶ ЧАСТО КРУЖИТСЯ ГОЛОВА
- ▶ БОЛЯТ ПРИДАТОЧНЫЕ ПАЗУХИ НОСА
- ▶ БОЛЯТ ШЕЯ, ПЛЕЧИ, ВЕРХ СПИНЫ
- ▶ ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СВЕТУ

Замечал у себя три-четыре симптома в совокупности? Спроси у того, с кем спишь, — не скрипишь ли ты во сне зубами.

#### ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ

Зубная эмаль — самая твердая ткань организма, однако она рассчитана на соприкосновение с относительно мягкой пищей, а вот сама себя жевать не должна — от этого она разрушается. К тому же зубы — только часть проблемы. Под ударом оказывается челюсть в целом, а также суставы и мышцы, приводящие ее в действие. Дело в том, что скрежетание зубами — нагрузка,



ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ ПОЧТИ НА 97% СОСТОИТ ИЗ НЕОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ — БЛАГОДАРИЯ ЭТОМУ ОНА ТАКАЯ НЕПРОБИВАЕМАЯ. БЕЛКОВ, ЛИПИДОВ, УГЛЕВОДОВ В НЕЙ МИНИМУМ

не свойственная твоему жевательному аппарату, приводящая к воспалительным процессам и дегенеративным изменениям.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ

Специфического лечения бруксизма не существует. Чтобы обезопасить челюсть, нужно устранить его причины — а вот с этим могут быть проблемы. Как это часто бывает с подобны-

ми недугами, причин у бруксизма множество: от неправильного прикуса до эпилепсии. Отсутствие одного или нескольких зубов, неправильный прикус, плохие коронки или пломбы, другого рода ошибки предыдущих стоматологов — вот главные “зубные” причины бруксизма. Но даже если до корня болезни с ходу докопаться не удалось, не махи на нее рукой — закажи

специальную капу, которую необходимо надевать перед сном и которая оберегает зубы друг от друга. Да и нагрузка на мышцы и суставы челюсти станет щадящей. А между тем отправляйся к психотерапевту: любые твои переживания — от будничного стресса на работе до сурового недовольства жизнью — могут заставить тебя непроизвольно скрипеть зубами ночь напролет.

**P.S.** ТОЛЩИНА ЗУБНОЙ ЭМАЛИ МОЖЕТ ДОХОДИТЬ ДО 2,5 ММ, ПРИ ЭТОМ ЗАДНИЕ ЗУБЫ ВЫДЕРЖИВАЮТ ДО 90 КГ НАГРУЗКИ



# Комитет охраны тепла

В Россия зимой не надо специально искать экстрима, она сама по себе экстрим. Можно провалиться в сугроб, заплутать, не завестись — короче, всегда есть шанс экстремально замерзнуть. Гляди, что надо делать.



1

## МАШИНА ЗАГЛОХЛА НОЧЬЮ НА ТРАССЕ

Прежде всего вынь шнурки и обвяжи штанины внизу вокруг лодыжек — чтобы тепло не выходило. Если дело совсем плохо, срежь в машине тканевую внутреннюю обивку и обмотай ею ноги (под штанами) и тело (под курткой), усилив теплоизоляцию. Жизнь подороже ремонта, поверь.

2

## КАТАЛСЯ НА ЛЫЖАХ, ВСЕ НОГИ ПРОМОКЛИ

А до помещения еще далеко. Разожги костер, но не жарь ботинки прямо на нем — убьешь обувь раньше, чем просушишь. Вместо этого обложи костер небольшими камнями, подожди, пока они нагреются, и запихивай в ботинки. Ноги, пока ждешь, держи поближе к огню — они тоже прогреются.

3

## ПОШЕЛ ГУЛЯТЬ НА ДАЧЕ, ЗАБЛУДИЛСЯ В ТРЕХ СОСНАХ

Ешь сосну. Да-да, ты не ослышался. Соскреби ключом со ствола верхнюю коричневую шелуху — она тебе не нужна. Под ней будет белый мягкий слой коры — вот его-то отдирай и жуй. Бывают, конечно, вещи и повкуснее, зато углеводов море, а они-то тебе сейчас и нужны.

7 ноября в Лос-Анджелесе умер великий человек — певец и поэт Леонард Коэн. Он умер во сне, на 83-м году жизни, а чуть позже его менеджер обмолвился о том, что Коэн незадолго до смерти упал. И тут есть о чем поговорить — особенно учитывая наш вечный гололед.

Эта информация скорее не про тебя, а про твоих родителей, но время-то летит быстро. 33% пожилых пациентов, попавших в больницу в результате падения, умирают в течение года после инцидента (для сравнения: после воспаления легких — 21%). Ушибы, сотрясения, переломы — огромный стресс для немолодого организма. Если травма приводит к временной неспособности передвигаться, это лишь усугубляет дело, движение в зрелом возрасте — это жизнь. Риск падения можно проверить с помощью теста "Встань и иди": человек должен встать со стула, постоять мгновение, пройти пару метров, развернуться, вернуться к стулу и снова сесть. Любые неуверенные, странные движения свидетельствуют о риске упасть на ровном месте. А еще: чем здоровее у пожилого человека ноги, тем увереннее он на них держится. И лучший показатель того, что все в порядке, — способность постричь себе ногти на ногах.

**ЭКСПЕРТ:**  
ДЖЕРЕМИ ФАУСТ,  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  
ГАРВАРДСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ШКОЛЫ (США)



ФОТО: GETTY IMAGES.RU

**P.S.** НЕ ВЗДУМАЙ РАСТИРАТЬ ЗАМЕРЗШИЕ РУКИ-НОГИ СНЕГОМ: ТОЛЬКО КОЖУ СИЛЬНЕЕ ТРАВМИРУЕШЬ, НО НЕ СОГРЕЕШЬСЯ



# Вирт на весь мир

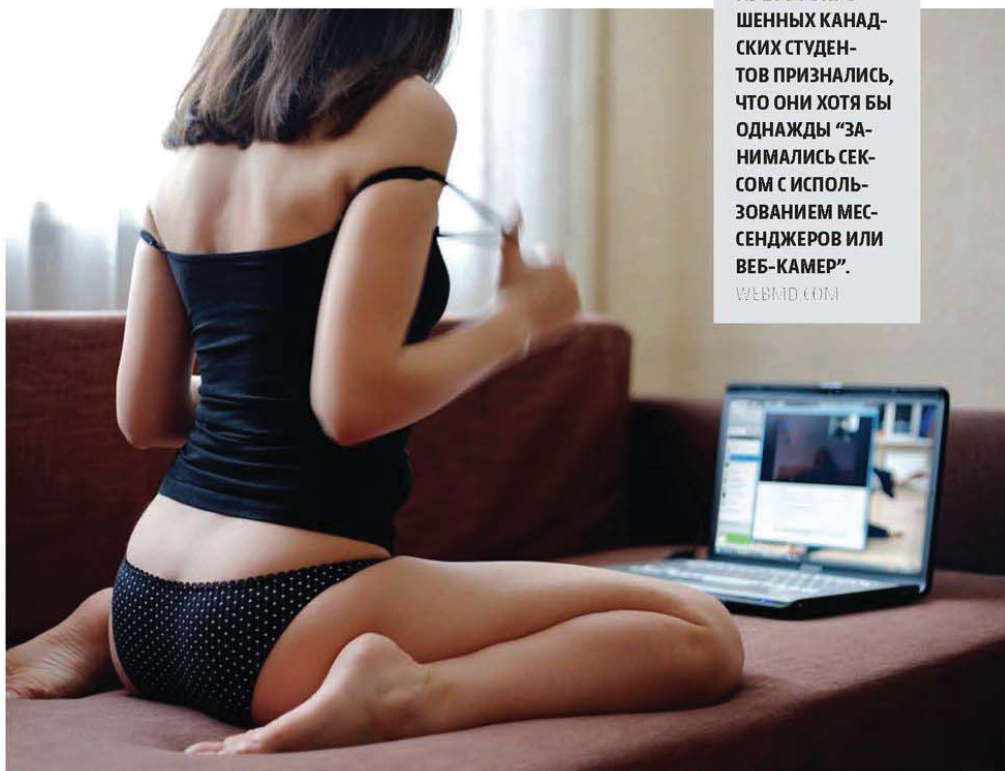
Страстная переписка в интернете со знакомой (или незнакомой) девицей, имитирующая полноценный секс, — такая же рутина в наши дни, как секс по телефону в 90-е.

Вопрос: считать ли этот бесконтактный спорт изменой?

87%

ИЗ 2684 ОПРОШЕННЫХ КАНАДСКИХ СТУДЕНТОВ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ОНИ ХОТЯ БЫ ОДНАЖДЫ “ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕССЕНДЖЕРОВ ИЛИ ВЕБ-КАМЕР”.

WEBMD.COM



С точки зрения психологов, два базовых объяснения того, что ты вступаешь в сексуальную переписку с кем-то еще при наличии постоянной партнерши, выглядят так:

1. Текущие отношения не устраивают тебя в достаточной мере. Над этим надо работать.
2. Для тебя это просто легкодоступное онлайн-развлечение, которым можно скрасить рабочий день у компьютера; твоя цель — не столько псевдосекс, сколько удовлетворение от факта соблазнения очередной женщины.

Неочевидная опасность виртуального секса заключается в том, что он может вызвать очень быструю и стойкую интернет-зависимость у тех, у кого ее до этого в принципе не было.

ДЖЕННИФЕР ШНЕЙДЕР, СПЕЦИАЛИСТ  
В ОБЛАСТИ АДДИКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Как и любая другая форма межличностной коммуникации, сексуальное общение эволюционирует. Используя новые технологии, люди свободнее обмениваются эротическими фантазиями, предвосхищая тем самым дальнейшие действия в реальной жизни. Раскрепощенность в переписке может привести к раскрепощенности в настоящем сексе, что, несомненно, хорошо.

НОАГУРЗА, СПЕЦИАЛИСТ В СФЕРЕ СЕРВИСОВ  
ДЛЯ ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВ

Множество людей в том или ином виде проповали виртуальный секс, в этом нет ничего пугающего. Но когда он становится регулярным и тем более заменяет реальные сексуальные отношения, приходится говорить об отклонениях от нормы.

ДЖЕНН БЕРМАН, ПСИХОЛОГ

Развратными действиями без применения насилия в отношении лица, не достигшего шестнадцатилетнего возраста, о которых говорится в статье 135 УК РФ, могут признаваться и такие действия, при которых непосредственный физический контакт с телом потерпевшего лица отсутствовал, включая действия, совершенные с использованием сети Интернет, иных информационно-телекоммуникационных сетей. Учти. RG.RU

“Есть женатый знакомый, он мне постоянно подобную фигню в аське пишет, просит показаться по вебке или скинуть мою эротическую фотку. Я ему говорю, нафиг драть, давай реально встретимся, сексом займемся (он мне нравится). Так он начинает дурацкие отговорки придумывать. Как это понимать вообще?” C ФОРУМА WOMAN.RU

**P.S.** ПОСМОТРИ ФИЛЬМ “ОНА” (2013) СПАЙКА ДЖОНСА, ЕСЛИ ПРОПУСТИЛ. ТАМ КАК РАЗ ПРО РЕАЛЬНОСТЬ НЕРЕАЛЬНОГО





# MAXX ROYAL

RESORTS

[WWW.MAXXROYAL.COM](http://WWW.MAXXROYAL.COM)



БЕЛЕК | КЕМЕР  
АНТАЛЯ







## ОН И ДРУГ МОЙ ГРУЗОВИК

**Каскадер Мартин Иванов о том, как однажды Джейсон Стетхэм сменил его за рулем машины, и та чуть было не повторила финал “Калины красной”.**

**С**ъемки “Неудержимых-3” проходили в Болгарии сразу на нескольких площадках, так что съемочные группы могли одновременно работать над разными эпизодами: где-то звезды снимались сами, а где-то мы — их дублеры — выполняли трюки, которых в фильме было очень много (впрочем, если ты видел фильм — это ты и сам знаешь).

И вот дело дошло до большой автомобильной погони. По сценарию сначала “неудержимые” ударяют на Mitsubishi Pajero с пулеметом в багажнике, попутно отстреливаясь от таких же пикапов с пулеметами и прочих злодеев, а потом пересаживаются на грузовик Mercedes с открытой платформой, на котором — кто в кабине, а кто в кузове — несутся в порт, круша все на своем пути.

Всю сцену погони в машине ехали только каскадеры: я — дублировавший Стетхэма — за рулем, на пассажирском сиденье — дублер Сильвестра Сталлоне, на крыше — дублер Уэсли Снайпса, в кузове — дублер Дольфа Лундгрена и так далее. Все сняли отлично, и остался только финал сцены, где грузовик сворачивает к причалу, резко останавливается и попадает под обстрел с вертолета, на котором летит Мэл Гибсон. Тут уже без самих звезд было не обойтись, и меня вызвали на основную площадку.

По задумке режиссера за рулем должен был быть я,

и только когда машина затормозит в нескольких метрах от края причала, как будто с водительского места должен был выскочить прятавшийся до этого Стетхэм. В общем, ничего сложного, но Джейсон решил, что будет лучше, если в конце погони машиной будет управлять он сам, и попросил дать ему попробовать. Режиссер — постановщик трюков был не против, но оставил меня в кабине, чтобы я помог актеру разобраться с управлением (там были свои тонкости).

Я сел на пассажирское кресло, объяснил, как снять грузовик с ручника, как пе-





## **“ПОКА МЫ ЛЕТЕЛИ, Я ДУМАЛ О ТОМ, ЧТО НАДО БУДЕТ ПОМОЧЬ ДЖЕЙСОНУ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ МАШИНЫ, НО ХЛЫНУВШАЯ ВНУТРЬ ВОЛНА НЕ ДАЛА ДАЖЕ НАБРАТЬ ВОЗДУХА В ГРУДЬ”**

реключать передачи, и мы поехали. С самого начала я заметил, что Стетхэм как-то уж слишком резко ведет автомобиль: может, он еще не привык к нему, а может, просто хотел удивить остальных “неудержимых”, которые сидели неподалеку и наблюдали за этой сценой. Короче, мы очень эффектно вылетели на причал, но

далее все пошло совсем не по плану. Я вижу, что край причала стремительно приближается и давно пора бы тормозить, но мы почему-то не останавливаемся. Оборачиваюсь к Джейсону и понимаю, что, судя по всему, остановки у нас не будет.

Дело в том, что в грузовиках тормоза срабатывают с небольшой задержкой, но если я к этому за месяц работы уже успел привыкнуть, то для актера такая особенность стала неприятным сюрпризом, и он решил, что тормоза вообще отказали. Вместо того чтобы изо всех сил вдавить педаль в пол, он пытался прокачать систему, но так как в грузовике усилитель тормозов — воздушный, это ничего дать не могло. К тому же Джейсон не выжал сцепление, а остановить тяжелую дизельную машину без этого даже на холостых оборотах трудно.

Это я сейчас могу так обстоятельно все объяснить, тогда же все происходило в доли секунды, и времени

исправлять ошибки просто не было.

На полном ходу мы снесли электрический щиток, который в свою очередь смёл установленную на рельсах камеру, где в креслах уже сидели два члена операторской съемочной группы, и продолжил движение вперед. Не успели мы опомниться, как

наши передние колеса повисли над водой, и через мгновение машина лобовым стеклом вперед полетела в море. К счастью, мы упали в считанных метрах от операторов, и это их спасло. Но долго думать о судьбе других было некогда — надо было самим спастись.

Как только грузовик оказался в воде, он тут же пошел ко дну, ведь в кабине, кроме лобового, стеклов больше не было (по сценарию их все выбили во время перестрелки). Пока мы летели, я думал о том, что надо будет помочь Джейсону выбраться из машины, но хлынувшая внутрь волна не дала даже набрать воздуха в грудь — она откинула меня вглубь кабины, и я успел вдохнуть только полглотка под самым потолком, когда мутная портовая вода заполнила все вокруг. На какое-то время я потерял ориентацию в пространстве — грузовик быстро шел ко дну кабиной вниз, а меня по инерции вдавливало в ее заднюю стенку, увлекая все дальше на глубину.

Выбраться получилось не сразу: не понимая, куда двигаться, в тяжелых сапогах, штанах и куртке, я был как в капкане и лишь в последний момент смог оттолкнуться от стенки, поднырнуть и каким-то чудом покинуть машину. Оказавшись на поверхности, я долго ловил ртом воздух, а когда огляделся, увидел, что Стетхэм уже поднимают на причал по лестнице — его вытащили прыгнувшие на помощь каскадеры.

Со стороны это, должно быть, смотрелось забавно: я в воде пытаюсь отдышаться, рядом бултыхают-



**МАРТИН ИВАНОВ**

**РОДИЛСЯ:** 18.03.1977

**РОСТ:** 178 см

**ВЕС:** 73 кг

**МЕСТО РОЖДЕНИЯ:** МОСКВА

**ФИЛЬМЫ:** “ОГРАБЛЕНИЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ”, “ПРЕВОСХОДСТВО БОРНА”, “УЛЬТИМАТУМ БОРНА”, “ДЖЕЙСОН БОРН”, “ЧЕРНАЯ МОЛНИЯ”, “НЕУДЕРЖИМЫЕ-3”, “АНТИКИЛЛЕР-3”, “007: СПЕКТР”, “МСТИТЕЛИ: ЭРА АЛЬТРОНА”, “КВАНТ МИЛОСЕРДИЯ”, “007: КООРДИНАТЫ “СКАЙФОЛ”, “ХАРДКОР”, “ЕЛКИ-3”, “СТАЛИНГРАД”, “ФОРСАЖ-6”, “ДУХЛЕСС (STUNT DRIVER)”, “КОД ДОСТУПА “КЕЙПТАУН”, “МИССИЯ НЕВЫПОЛНИМА: ПРОТОКОЛ ФАНТОМ” И ДР.

ся ошарашенные операторы, на берегу стоит промокший до нитки Джейсон Стетхэм, а по причалу бегают и снимают все происходящее на iPhone Сильвестр Сталлоне.

Остальным “неудержимым” вообще-то повезло, что все это произошло во время репетиции. Снимай мы дубль, они сидели бы на этой машине, пристегнутые, согласно требованиям безопасности, страховочными тросами. Эти тросы не дают актерам упасть, когда они сидят снаружи автомобиля, но они же не дали бы им быстро отцепиться от тонущего грузовика, который позже подняли с глубины 15 метров (это же порт, и там мель ни к чему).

Что же касается эпизода, то мы сняли его в тот же день — у нас в запасе было еще три таких грузовика. Только теперь Джейсона за руль уже не пускали. Правда, он уже и не просился. ■





## ЛЕТАТЕЛЬНЫЕ АППАРАТЫ

Мы встретились с российскими звездами экстремального скутера, фрирайд-маунтинбайка и FMX и попросили каждого из них рассказать по пять историй о себе и своем спорте.

### Экстремальный скутер

1. “Я с детства любил передачи про экстремалов и, хотя там всегда просили “не повторять самостоятельно”, выходил на улицу и повторял. Вскоре рядом с моим домом начали строить небольшой скейт-парк — мечта сбывалась! На его открытии я познакомился с компанией ребят на нестандартных самокатах.

Они дали мне прокатиться, а позже показали места для профессиональных тренировок, где я стал заниматься бок о бок с лучшими атлетами страны и где меня однажды заметили и пригласили присоединиться к Kickscootershop team — лучшей в России команде по экстремальному скутеру”.

2. “Мой самый любимый трюк — это Backflip. С самого раннего детства я хотел научиться выполнять именно сальто назад! Ну а труд-

нее всего мне дался Fakie Frontflip — его сложность заключается в том, что ты едешь спиной вперед, а потом делаешь сальто вперед”.

3. “Чаще всего у самоката “летят” подшипники, шкурки и грипсы, но предсказать, что именно сломается первым, сложно. Все зависит от человека, его уровня катания и того, как он эксплуатирует технику. Исходя из этого, спортсмены и собирают себе самокат: у моего, например, вся передняя

часть — российского производства (бренд “Спутник”).

4. “Соревнования судят по четырем критериям: стабильность, сложность, разнообразие и стиль, за каждый из которых можно получить по 25 баллов. В “сложности” штрафуют за слабую программу, в “стабильности” — за падения и огрехи, в “разнообразии” — за неиспользование фигур парка, а в “стиле” оценивают изящество, красоту и амплитуду трюков”.





**АЛЕКСАНДР АРАЛУШКИН**

**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 05.01.1997

**РОДИЛСЯ:** МОСКВА

**ПОБЕДЫ:** 1-Е МЕСТО В ЭКСТРИМ-КОНТЕСТЕ НА ЗАКРЫТИИ СЕЗОНА (2014), 2-Е МЕСТО В ЭКСТРИМ-КОНТЕСТЕ НА ДНЕ РОССИИ (2014), 2-Е МЕСТО В ЭКСТРИМ-КОНТЕСТЕ НА ДНЕ РОССИИ (2014), 3-Е МЕСТО В ЭКСТРИМ-КОНТЕСТЕ MOSCOW CITY GAMES (2015) И 3-Е МЕСТО В ЭКСТРИМ-КОНТЕСТЕ OPEN MOSCOW CHAMPIONSHIPS (2015)

5. “Больше всего мне запомнился российский фестиваль экстремальных видов спорта “Прорыв-2016”. До этого я никогда не выступал в дисциплине Big Air (прыжки с 15-метрового трамплина). Было ли страшно? В тот момент я был так поражен количеством зрителей и исходящей от них энергией, что просто хотел кататься еще и еще! Пару лет назад я не думал, что такой вид спорта, как самокат, будет развиваться так быстро”.



**ПАВЕЛ АЛЕХИН**

**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 06.10.1989

**РОДИЛСЯ:** МОСКВА

**ПОБЕДЫ:** 1-Е МЕСТО В МТВ-КОНТЕСТЕ TRICKIT SHOW (ШВЕЙЦАРИЯ) И МТВ-КОНТЕСТЕ Z-GAMES (УКРАИНА), 2-Е МЕСТО В МТВ-КОНТЕСТЕ OVERCOMING GRAVITY (ЧЕХИЯ), 3-Е МЕСТО В МТВ-КОНТЕСТЕ BIKE DAYS (ШВЕЙЦАРИЯ), 3-Е МЕСТО В МТВ-КОНТЕСТЕ, 1-Е МЕСТО В КАТЕГОРИИ “ЛУЧШИЙ ТРЮК” WHITE STYLE (АВСТРИЯ). ВСЕ — 2016 ГОД

## Фрирайд-маунтинбайк

1. “Меня всегда тянуло ко всякого рода экстриму. Если я ходил в бассейн, то старался сделать сальто с бортика, на роликах тоже вечно пытался откуда-нибудь спрыгнуть или на чем-либо проскользнуть... Я понимал, что, будь у меня горный велосипед, история повторится и с ним. Так и случилось: в 15 лет, когда родители подарили мне простенький маунтинбайк, я тут же стал думать, как сделать на нем сальто назад”.

2. “Когда ребята, с которыми мы вместе начинали кататься, постепенно стали уходить под предлогом отсутствия дальнейших перспектив, меня это, наоборот, подтолкнуло к еще более усердным тренировкам. В итоге уже через год после начала занятий у меня появились первые спонсоры, а хобби начало превращаться в профессию”.

3. “Мое любимое спортивное мероприятие — грандиозное шоу Masters of Dirt, ежегодно проходящее в Вене в начале сезона. На шоу, где нет судей и оценок, ты выступаешь в максимально комфортной для себя обстановке и делаешь это для зрителей, которые своей поддержкой и аплодисментами мотивируют иной раз на более серьезные трюки, чем те, которые ты делаешь на соревнованиях”.

4. “Мои тренировки во время сезона достаточно спонтанные, так как я много путешествую или просто катаюсь там, где есть возможность. Мой велосипед — Bergamont Kiez Pro — весит всего 10 кг, но у него огромный запас прочности, так что можно прямо из магазина ехать на тренировку. Только защиту и шлем не забудьте, ведь тормозов у него нет!”

5. “На топовых московских соревнованиях можно выиграть порядка 70 тысяч рублей, в Европе — до 10 тысяч евро, а на самых престижных, “бриллиантовых”, которые проходят пять раз в году и куда допускают только 20 сильнейших спортсменов, — и до 25 тысяч за первое место. Так как из-за сложной травмы я пропустил три последних соревновательных года, то в этом году начал с 84-й позиции, однако мне удалось сдвинуться на 23-е место. Это дает определенный шанс поучаствовать в “даймондах” в середине следующего сезона”.





**НИКОЛАЙ ИВАНКОВ**

**ДАТА РОЖДЕНИЯ:** 18.02.1988

**РОДИЛСЯ:** МОСКВА

**ПОБЕДЫ:** 1-Е МЕСТО НА ЕВРОПЕЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МОТОФРИСТАЙЛУ SKY FIGHTERS (ПОЛЬША) (2015), 1-Е МЕСТО НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МОТОФРИСТАЙЛУ ADRENALINE FMX RIDERS (РОССИЯ, 2016), 2-Е МЕСТО НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МОТОФРИСТАЙЛУ ADRENALINE FMX RIDERS (РОССИЯ, 2015), 3-Е МЕСТО НА ЧЕМПИОНАТЕ ПО МОТОФРИСТАЙЛУ SKILLZ UP CUP В КАТЕГОРИИ ФРИСТАЙЛ-МОТОКРОСС (ПОЛЬША, 2012), 3-Е МЕСТО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО МОТОФРИСТАЙЛУ NIGHT OF THE JUMPS В КАТЕГОРИИ WHIP CONTEST (АВСТРИЯ)

## FMX

1. “Когда мне было всего шесть лет, отец — мастер спорта по мотокроссу — посадил меня на маленький мотоцикл. С тех пор я не перестаю заниматься экстремальным мотоспортом. До 17 лет это был мотокросс, в котором я выигрывал и занимал призовые места в различных российских чемпионатах. Мне нравилось, но хотелось еще больше драйва и эмоций. Так мне и моему одноклубнику Владимиру Ярыгину и пришла идея попробовать себя в новом для России виде спорта — мотфристайле. Тогда нам было по 17 лет, у нас никто в стране не занимался этим направлением, так что мы учились по видеокассетам американских спортсменов, все познавали путем проб и ошибок”.

2. “Мне нравится, что в этом виде спорта все зависит только от тебя. Это касается и трюков, и твоих внутренних страхов”.

3. “На соревнованиях каждому спортсмену дано время, за которое он должен выполнить определенное количество трюков. Если он не успевает, баллы снижаются. Также баллы могут снизить за то, что спортсмен не полностью использует трек. На сегодня для меня самый сложный трюк — это Backflip Seat Grab (сальто назад на мотоцикле, когда ты хватаешь двумя руками сиденье, а ноги отрываешь от мотоцикла), я никак не могу понять, как его четко выполнить и при этом не упасть. Самый любимый — это Backflip Cordova (сальто назад с выходом в мостик) — этот трюк очень красивый, и мне нравится, как реагируют на него зрители”.

4. “Для мотфристайла мы берем стандартный кроссовый мотоцикл и дорабатываем его: изменяем жесткость подвески, устанавливаем высокий руль со специальными рычагами и фиксатор для ноги, вырезаем отверстия в боковинах — все это нужно, чтобы выполнять трюки. Я выступаю на Yamaha YZ250 с двухтактным двигателем. В среднем мотоцикл живет один-два сезона”.

5. “В основном мои тренировки проходят на мотоцикле. Каждый раз я начинаю

с разминки и легких трюков, потом постепенно прохожу всю свою программу. Если погода плохая (дождь или сильный мороз), перехожу в батутный зал — занятия там отлично помогают понять, как ведет себя тело и что нужно улучшить, добавить или изменить в тренировках. Еще можно зафиксировать мотоцикл на земле, подвязать себя специальными стропами и пробовать выполнять трюки на земле, а еще есть специальный тренажер для выполнения сальто назад (Backflip)”. ■

Увидеть этих и других звезд экстремальных видов спорта можно будет в Москве 11 февраля на арене “ВТБ Ледовый Дворец” на экстремальном спектакле “Игры монстров”, в котором смешаны спорт, современная музыка, хореография, театр, цирк, спецэффекты, а также световое и огненное представление. Приходи, организаторы говорят, что в России еще ничего подобного не было. Очень может быть, что они правы.





# OPTIMUM NUTRITION



**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 года.



Американская журналистка Эмили Уитт пару месяцев назад выпустила свою первую книгу с громким названием *Future Sex*. Книжка на самом деле неплохая, искренняя, ее многие хвалили (включая журнал *New Yorker*), но, как часто бывает в таких случаях, о собственно будущем там мало что сказано. Тем не менее мы, разумеется, ее приобрели и внимательно проштудировали. Что ж, спешим тебя разочаровать (точнее успокоить): если верить Уитт, никакого такого специального будущего у секса не намечается. Расслабься — все как в лучшие времена.

## 1. Насчет “Тиндера”

Знакомства в интернете — дело, конечно, хорошее, но все равно бестелесное. Уитт пишет о том, как ходила на первое интернет-свидание в 2011-м — еще до “Тиндера”, с помощью OkCupid. На свидание пришел какой-то композитор и повел ее сначала искать памятник Беле Бартоку на 57-й улице, а потом пить пиво в ирландский паб. Потом они встретились еще раз, а когда он наконец пригласил ее к себе домой, она в последний момент отказалась. Потом были свидания с плотником, парикмахером — все безрезультатно. По ее мысли, интернет-знакомства обманчиво сулят контроль над жизнью. Человек насильственно пытается создать то, чего не существует.

Однако никто не может заменить, точнее предсказать, телесное притяжение. Нас подводит наша же плоть — каким бы секстингом вы ни занимались в Сети, какие бы откровенные картинки друг другу ни слали — все равно: понять, хочешь ли ты человека или нет, можно только в офлайне. Автору в этом смысле не повезло: она не захотела ни композитора, ни плотника, ни тем более парикмахера. Технологии дают нам неограниченный доступ к людям, но не объясняют, что людям делать друг с другом (потому что у людей возникает слишком много вопросов друг к другу на первом же свидании) — такой Уитт делает неутешительный вывод. В общем, будущее в этой сфере представляется туманным.

## 2. Насчет оргазма

Идея о равенстве среди полов толком так и не сработала — по крайней мере в сфере секса. Все по-прежнему вертится вокруг мужского желания и мужского же оргазма, в сотый раз повторяет Уитт (а в чем, собственно, проблема? спросим мы). Женщины, стремящиеся к сексуальной свободе и открытости, оставались жертвами борьбы со своими же чувствами. Уитт упоминает на оргазмическую медитацию — там как раз существует возможность отделить физику от лирики и отталкиваться от внутреннего желания, а не от стремления угодить противоположному полу. (Ее наставница по оргазмической медитации рассказывала хорошую историю, как она встретила на какой-то вечеринке буддиста лет семидесяти, и тот собственно и объяснил ей суть процесса: она снимает с себя все снизу до пояса, а он будет ласкать ей клитор в течение пятнадцати минут, ну и типа посмотрим, что будет). Другое дело, что медитация — как и тот 70-летний буддист — не обещает оргазма, увы. Ну по крайней мере практикующие этот метод хотя бы верят в возможность его достижения.

## 3. Насчет обязательств

Женитьба как была венцом всего (во всех смыслах), так и остается — какую полиамирию ни разводи. Мы пытаемся сегодня думать о сексе в категориях big data, но на самом деле число партнеров ограничено, и человек всегда будет упорно искать своего единственного. Слово “дейтинг” (“свидание”) все же слишком скользкое и мало что объясняет. А брак — надежен, как финансовый документ и так же, увы, неизбежен.

## 4. Насчет семьи

Будущее за родителями-одиночками — причем речь идет не только о материальной, но и об идеологической поддержке. Когда сегодня продолжают защищать полную семью, это делается в интересах родителей, но никак не детей.







ЭМИЛИ УИТТ

БЛЕСТЯЩАЯ БРУКЛИНСКАЯ ЖУРНАЛИСТКА, ПЕЧАТАЛАСЬ В THE NEW YORKER, NEW YORK TIMES, MEN'S JOURNAL И МНОГО ГДЕ ЕЩЕ. В ТРИДЦАТЬ ЛЕТ РЕШИЛА ИССЛЕДОВАТЬ ПРИРОДУ СЕКСА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОДИНОКОЙ ЖЕНЩИНЫ, ОТПРАВЛЯЮЩЕЙСЯ НА БОЛЕЕ-МЕНЕЕ СЛУЧАЙНЫЕ СВИДАНИЯ. В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЯВИЛАСЬ КНИГА FUTURE SEX



## 5. Насчет порнографии

Уитт за тридцать, а стало быть, в ее пубертатный период интернет-порнография уже цвела пышным цветом. Она вполне признает ее право на существование (“наиболее полное хранилище сексуальных фантазий в истории человечества”), но, увы, сама не в состоянии разделить восторги ярых приверженцев. Опять-таки у нее слишком много вопросов к жанру — ей не нравится понятия gang bang, MILF: почему бы не называть это “групповой секс с одним и более членами” и “женщина тридцать плюс”? Общедоступная порнография — это в некотором роде и есть сексуальное будущее, и оно уже наступило — каждый может в любой момент найти себе картинку по вкусу и забаву по душе, но, увы, пока сугубо виртуального свойства. При этом Уитт пишет о поколении интернет-сексуалов: например, о женщинах, которые вполне готовы ласкать себя перед веб-камерой для незнакомцев, тогда как обычный секс в обычной жизни их практически не интересует — они им не занимаются вовсе.

## 6. Насчет свободной любви

Свободная любовь как организуемый принцип сексуальности окончательно разорвет с прошлым. В конце концов не зря же именно идеологически завуалированный свальный грех был так популярен в научной фантастике. Уитт триумфально примеряет на себя самые разные практики — от оргии на фестивале Burning Man до регистрации на Chaturbate (при этом раздеться в видеока-

ме она так и не решилась). Однако как эту свободную любовь назвать — открытые браки, полиамория, свингерство, — для будущего еще не придумали идей, когда бы последовательные сексуальные отношения не заканчивались бы банальной женитьбой.

## 7. Насчет собственно будущего

И наконец, секс будущего — это, оказывается, не новый, еще неизвестный тип секса, а всего лишь новый подход к обсужде-

нию секса. Нужно учиться формулировать идеи и ясно выражать свои намерения — вот что, по мнению Уитт, важно, а вовсе не сам секс. Желание влюбиться не равно влюбленности. Объяснить себя сексуально свободной не значит освободиться от запрещающих норм. Короче, проблема не в сексе, а в общественном устройстве. Как замечает сама Уитт после всех своих эротических практик, которые и составили предмет данной книги: “Пять лет потратила, а структурных перемен в жизни не наблюдается”. Что ж, может, оно и к лучшему. ■







# ПОЛНОМОЧНЫЙ ПОСОЛ

Регулярно есть зимой свежие овощи и фрукты можно только в двух случаях: если тебе их два раза в неделю доставляет личный самолет с танзанийской грядки либо если тебе абсолютно плевать на то, что попадает в твой желудок. Хорошо, что есть плоды квашеные, соленые и моченые, не теряющие зимой ни вкуса, ни пользы.

**Н**икакие самые суперсовременные шоковые заморозки и бережные консервирования не сохраняют в овощах и фруктах столько пользы, сколько эта древняя и, в общем, довольно примитивная технология. Она называется то солением, то мочением, то квашением, но суть ее более-менее одна: бактерии поглощают содержащийся в плодах сахар и выделяют молочную кислоту, которая

действует как естественный консервант. В результате в плодах сохраняется до 80% от первоначального содержания витаминов, в первую очередь витамина С. Про квашеную капусту и соленые огурцы ты и так знаешь — мы составили список из пяти продуктов, доступных в российских магазинах и на рынках, заслуживающих не меньшего внимания. И дали рецепт еще одного, крайне вкусного, но до наших краев почему-то не доезжающего.





## Моченые яблоки

► **Что это?** Если квашеная капуста и соленые огурцы в том или ином виде присутствуют в разных европейских кухнях, то моченые яблоки, похоже, чисто русское изобретение. Собственно, и используется для их приготовления типично отечественный сорт — антоновка. Спелые яблоки заливают рассолом или слабым квасом, куда иногда добавляют мед и пряности, и оставляют бродить.

► **Как это есть?** Оставим очевидные ассоциации при мысли о квашеном и соленом — тут ты и без нашей помощи разберешься. Мы же посоветуем тебе использовать моченые яблоки там, где обычно используют свежие — при запекании курицы, утки или гуся. Кислота в яблоках подмаринует мясо и оттенит жирный вкус. Свинина, кстати, с мочеными яблоками тоже отлично себя чувствует. А можешь нарезать яблоки ломтиками, слегка обжарить в масле и подать как гарнир.

► **Зачем это есть?** В яблоках много витамина С, железа и клетчатки, а главное — антиоксидантов, предотвращающих раковые заболевания и проблемы с сердцем и сосудами. И как всякий квашеный продукт, моченые яблоки полезны для пищеварения.



## Гурийская капуста

► **Что это?** Версия квашеной капусты родом из грузинского региона Гурия. Кочан рубят крупными кусками и заливают рассолом с добавлением свеклы или свекольного сока и пряностей. Продукт обретает ярко-красный цвет и становится более твердым и хрустящим, чем привычная нам квашеная капуста.

► **Как это есть?** Прежде всего так же, как ее едят на родине. Гурийская капуста и прочие кавказские соленья вроде помидоров, перца и лохматых веточек местного растения джонджоли — обязательный аккомпанемент к лобио. Но ничуть не менее прекрасно красная капуста чувствует себя в простецком винегрете, по понятным причинам отлично сочетаясь со свеклой. Капустой можно опять-таки нафаршировать какую-нибудь в меру жирную птицу перед запеканием.

► **Зачем это есть?** В крупно порубленной квашеной капусте витамины сохраняются еще лучше, чем в привычной нам, нарезанной соломкой. И там есть что сохранять: в 200 г гурийской капусты — 100% дневной нормы витамина К и чуть меньше — около 90% — витамина С.



## Кимчи

► **Что это?** Вообще слово “кимчи” обозначает в Корее все виды квашеных продуктов, а их разновидностей в стране — множество. Но самое главное, кимчи — это, конечно, пекинская капуста. Ее могут заквашивать сотнями разных способов, добавляя острый красный перец, имбирь, чеснок, лук, а также соусы и пасты из квашеных анчоусов, креветок и других морепродуктов.

► **Как это есть?** Из-за своего сверхнасыщенного вкуса кимчи сама по себе — отличная приправа. Можешь добавлять ее в рагу из относительно пресных овощей — картошки, тыквы, корнеплодов. Отлично сочетаются с кимчи лапша и рис. Добавляй кимчи в фарш для бургеров или подавай с запеченным и жареным на гриле мясом — на этом сочетании построена добрая половина современной американской кухни. Ну и, наконец, знаменитый и очень простой корейский суп из кимчи: обжарь порезанные кубиком кимчи и свинину, залей водой, вари полчаса, добавь тофу и зеленый лук. Идеально для зимы.

► **Зачем это есть?** Наши коллеги из американского Men's Health даже включили кимчи в список самой полезной еды в мире. Витамины С, В и А, клетчатка, кальций, железо, рекордное содержание природных антисептических веществ, способствующий похудению и кровообращению капсаицин в красном перце. Главное — не переусердствуй. Те же корейцы — в мировых лидерах по раку желудка из-за неумеренного потребления очень острой еды.

По сути натуральный изотонический напиток: вода, соль и витамины, вышедшие вместе с овощным соком. Наутро после известных событий твой организм лишен не только влаги, но и солей, а витамины — в первую очередь витамин С — помогает твоей печени справиться с токсинами и укрепляет сосуды. В общем, мы напомним, что народная мудрость — пить рассол с похмелья — не лишена смысла. Но не переусердствуй — одного стакана будет вполне достаточно.





## Моченые сливы

► **Что это?** Не менее важный, чем соленые арбузы, ингредиент донской и кубанской кухни — доезжающий порой и до рынков в средней полосе России. Суть, в общем, вполне описывается названием — это заквашенные сладкие, спелые крупные сливы.

► **Как это есть?** Кисло-сладкий вкус моченой сливы отлично сочетается с бараниной — можешь подавать ягоды с готовым мясом, а можешь потушить их вместе, добавив для пущего вкуса разной пряной зелени, острого красного перца и белого вина. Если моченую сливу как следует — до полного размягчения — проварить, протереть через сито, добавить соли, перца, каплю портвейна и еще раз вскипятить, получится отличный соус, с которым хоть гвозди можно есть.

► **Зачем это есть?** В сливах много калия и железа, причем в легкоусвояемой форме, а также клетчатки и витамина С, который особенно хорошо сохраняется в квашеных продуктах. Учти, что без рассола моченая слива довольно быстро портится, поэтому попроси продавца плеснуть тебе половник другой.



## Цицак

► **Что это?** По-армянски это слово обозначает совершенно конкретный сорт стручкового перца — зеленый, длинный, тонкий, умеренно жгучий. Именно эти перцы и квасят — как правило, с чесноком и зеленью — повсюду на Кавказе, не только в Армении.

► **Как это есть?** Любые соленые отлично оттеняют вкус жаренного на гриле (или на сковороде-гриль в домашних условиях) мяса, но цицак с жареной говядиной или бараниной образует прямо-таки идеальную пару. Ничуть не хуже, впрочем, он ведет себя в качестве приправы в соусах и рагу.

► **Зачем это есть?** И сам перец, и добавленный к нему чеснок — природные антисептики, отлично работающие в качестве профилактики для разных зимних болезней. К тому же все перцы богаты витамином С, а он, как ты помнишь, при квашении сохраняется лучше всего.

**“В СЛИВАХ МНОГО КАЛИЯ И ЖЕЛЕЗА, ПРИЧЕМ В ЛЕГКОУСВОЯЕМОЙ ФОРМЕ, А ТАКЖЕ КЛЕТЧАТКИ И ВИТАМИНА С”**



## СОЛЕННЫЕ ЛИМОНЫ

### ЧТО ЭТО?

Важнейший, если не сказать ключевой, ингредиент североафриканских кухонь, любимый здравомыслящими шефами по всему миру за совершенно особый вкус, который эти лимоны придают мясным, рыбным и овощным рагу, густым супам и вообще любой долго и медленно готовящейся еде. В России эти лимоны не продают, но не беда — с нашей помощью ты заготовишь банку-другую на зиму.

### ЧТО НАДО:

ЛИТРОВАЯ БАНКА

6–8 ЛИМОНОВ

12–16 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК КРУПНОЙ СОЛИ С ГОРЬКОЙ

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Банку как следует ошпарь кипятком. Лимоны тщательно вымой и протри губкой — для долгой дороги они могут быть обработаны реагентами, которые помешают лимонам закваситься.
2. Бери лимоны один за другим, надрезай их вдоль с одной стороны, а с другой — так же вдоль, но повернув на 90 градусов. Иными словами, на четыре дольки, но так, чтобы эти дольки оставались соединены. В каждый разрез положи ложку соли.
3. Уложи лимоны в банку, слегка придавливая, чтобы выделилось немного сока. Поставь банку в темное и прохладное место и время от времени проверяй — лимоны будут обмякать и пускать сок, а значит, в банку можно будет добавить еще пару плодов, пока она не заполнится до отказа.
4. Дней через 10–12, а лучше через месяц, лимоны можно есть и готовить — причем целиком, с кожурой. ■



# REDMOND

## SMART HOME —

### ЯРКАЯ ИННОВАЦИЯ В ТВОЕМ ДОМЕ

Ты ведь уже слышал о краске-хамелеон для автомобилей? Нажимаешь кнопку на пульте, а кузов меняет цвет. Не менее фантастичный девайс может оказаться у тебя дома и по вполне доступной цене. В преддверии Нового года REDMOND выпустил инновационный прибор для кухни – диско-чайник SkyKettle G200S с дистанционным управлением со смартфона.

Ключевая особенность светового чайника – возможность удаленного управления. Достаточно установить на смартфон приложение Ready for Sky, чтобы потом включать нагрев воды для чая и кофе в один клик из любой точки мира\*! Хочешь утром подольше поваляться в постели? Ок, встанешь, когда G200S подогреет воду для чая! Хочешь, придя после тренировки, сразу выпить протеиновый коктейль? Подогревай воду со смартфона по дороге домой, и уже разогретый чайник будет тебя ждать!



Чайник SkyKettle  
Redmond G200S



МНОГОЦВЕТНАЯ  
ПОДСВЕТКА

#### Пей чай по правилам

В умном чайнике G200S предусмотрено 4 встроенных режима: 40, 55, 70 и 85°C. Но через приложение ты можешь нагреть воду с точностью до 1°C! Эта опция идеальна для правильного приготовления протеиновых смесей и заваривания разных сортов чая. Ощути терпкий вкус матэ, согрейся бодрящим имбирным чаем или приготовь мятный чай для любимой.

#### Да, ты светишься!

Корпус G200S сделан из жаростойкого стекла и оснащен подсветкой, управлять которой можно также со смартфона. Заходи в приложение Ready for Sky и выбирай любой цвет подсветки под настроение. В приложении ты можешь настроить яркость подсветки с шагом изменения 5% и сделать так, чтобы SkyKettle переливался подобно неоновой рекламе на Таймс-Сквер в Нью-Йорке через заданные промежутки времени: от 30 секунд до 3 минут.

#### Добавь романтики

Хочешь знать, когда вода будет согрета? Настрой через приложение изменение подсветки SkyKettle при нагреве, и она будет красиво меняться: например, от холодных тонов к теплым. Как понимаешь, бесконечно смотреть можно не только на огонь: нагрев воды в умном чайнике REDMOND – отличная цветотерапия! Если проводишь вечер не один, включай со смартфона на G200S функцию ночника. Умный чайник будет таинственно светиться в темное время суток, даже если в этот момент не нагревает воду, и поможет создать романтическую атмосферу для вас двоих.

#### Вперед, в будущее!

При обновлении приложения функции умного чайника будут расширяться! Уже сегодня ты можешь не просто нагреть воду и изменить подсветку, но и полистать встроенную в приложение книгу рецептов чая и прямо из нее запустить нагрев до нужной температуры в зависимости от правил приготовления напитка. Через приложение можно будет включить игру для тренировки памяти и – самое ценное – настроить корзину заказа чая или бутилированной воды! Умный чайник SkyKettle G200S – новая грань твоей свободы!

\* Управление из дальней зоны возможно при подключенном приложении R4S Gateway на домашнем Android-смартфоне/планшете.

REDMOND SMART HOME – НОВАЯ ГРАНЬ ТВОЕЙ СВОБОДЫ

smartredmond.com | redmond.company | store.redmond.company

ООО «Технопоиск» ОГРН 1047855126714 Адрес: 198084, Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, д. 28, лит. В.





# ГОРОД ГАНСБААИ

**Слетай в Южную Африку, где в окрестностях маленького рыбацкого городка водится крупнейшая популяция белых акул. Попробуй кейдж-дайвинг — загляни в глаза одному из самых кровожадных хищников на планете.**



## 1. Где

Южная оконечность африканского континента, Южно-Африканская республика, регион Оверберг, воды Атлантического океана у города Гансбааи

## 2. Как устроить

Добраться самолетом из Москвы до Кейптауна, проехать оттуда около 100 километров на автобусе до Гансбааи. Здесь от местной пристани отходят лодки к местам скопления акул. Само погружение займет часа четыре и обойдется в 1650 местных рэндов (примерно 7000 рублей). Заказать можно на [sharkcagediving.net](http://sharkcagediving.net) или [sharkcagediving.co.za](http://sharkcagediving.co.za)

## 3. Что там

Белые акулы на нашей планете — на грани исчезновения. Стэнфордский университет насчитал всего 3500 особей, это меньше, чем, скажем, общая численность тигров. Ну а в водах близ африканского городка Гансбааи водится самая многочисленная популяция белых акул, тут проводится большинство научных исследований вида, эти места очень популярны для кейдж-дайвинга — погружения к акулам. Все происходит так: судно уходит в океан и останавливается в определенной точке, ты на палубе надеваешь маску для плавания и гидрокостюм, цепляешь грузы, а потом спускаешься в стальную клетку 4х2 метра, которая полностью погружена в воду. Голова на поверхности, ты болтаешься на волнах и ждешь, пока члены команды разбрасывают вокруг приманку — тушки тухлой рыбы. Потом с судна кричат: «Акулы!» Тут тебе нужно срочно нырнуть под воду, где открывается вид точно как в фильме Стивена Спилберга «Челюсти»: вокруг мечутся огромные акулы, разевающие огромные, полные зубов пасти.

# 6,096

метра — длина самой крупной из обнаруженных белых акул. Эту самку (они традиционно больше самцов) выловили в 1988 году в Канаде, в провинции Остров принца Эдуарда. Вес особи тоже впечатлял — 1950 килограммов. А вот тебе другие рекордные данные про этих хищников: живут до 70 лет, могут разогнаться до скорости 56 километров в час и погружаться на глубину 1200 метров.

# 91

нападение акул было зафиксировано в мире в 2013 году (смертью жертвы закончились 13 из них).

\*По данным проекта [sharkattackfile.net](http://sharkattackfile.net)





3

ряда зубов во рту у белых акул. Края зубов зазубрены, когда хищник хватается жертву, то трясет головой из стороны в сторону, таким образом эффективно отпиливая куски. Белым акулам свойственно так называемое оппортунистическое хищничество — поедание нетипичных для рациона животных.



**ФЕДОР НИКОЛЬСКИЙ,**  
**ПОДВОДНЫЙ ФОТОГРАФ**

Самое большое впечатление на меня произвел вот такой момент: я погрузился на Гансбааи, одна из огромных акул сначала плавала вокруг клетки, задевала ее телом. А потом вдруг бросилась, вцепилась в прутья, за которые я только что зачем-то держался руками. Акула стала неистово мотать головой, это было жутко! Короче, тут я и понял, что эти создания действительно агрессивны, никакая это не выдумка.





# ОТ ЧАСУ НЕ ЛЕГЧЕ

Как сэкономить  
686 минут  
в неделю

**Г**ением тайм-менеджмента лично я считаю свою знакомую, которая умудрилась родить дочь аккурат в день своего рождения, вдвое снизив таким образом трату денег и времени на празднования. О таких высотах я и не мечтал, но и сидеть сложа руки больше невозможно: вот уже который год я чувствую, что всюду опаздываю и мало что успеваю.

При этом честный ответ на вопрос “что полезного ты сделал сегодня?” частенько укладывается в одно слово “ничего”. Я изучил все, что советуют в книгах и на курсах по тайм-менеджменту, отбросил шелуху из общих слов вроде “думай позитивно” и собрал семь советов, которые действительно можно применить в реальной жизни — и пытался применять их на практике, целую неделю.

1

## Будь жаворонком

ЭКОНОМИЯ: 87 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

У главы Apple Тима Кука будильник выставлен на 4:30 утра, у главы General Motors Дэна Акерсона — на 5, у ресторатора Аркадия Новикова — на 6. Все пособия и курсы по тайм-менеджменту начинаются с подобных примеров: мол, подавляющее большинство богатых и успешных не позволяет себе валяться в кровати и по максимуму использует утреннее время, когда мозги еще свежи, а подчиненные и домочадцы в отключке и не отвлекают вопросами.

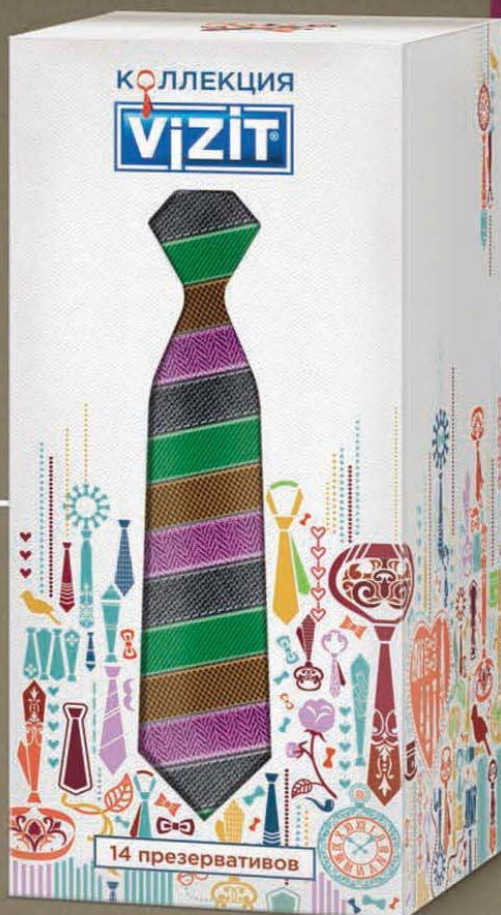
► **Опыт Глушкова** Сразу тягаться с главой Apple я не решился и перевел свой обычный 9-часовой будильник на 8. В понедельник, отдохнув за выходные, я вскочил почти моментально и без особых усилий, но во вторник и среду уже переставлял будильник на полчаса вперед. Те же знатоки тайм-менеджмента, однако ж, рекомендуют не делать этого. Дав себе еще 30 минут отдыха, ты заново перезапустишь цикл сна, который снова прервется звонком — и ты наверняка будешь чувствовать себя разбитым и менее эффективным. В четверг и пятницу я, отыгравшись за эти потери, вставал еще раньше — в 7. Какой-то особой кристальной чистоты в мыслях я не ощутил, но сам факт возможности каждое утро спокойно позавтракать, попить чаю и попортить себе настроение новостями дорогого стоит.



# vizit®

БЫТЬ  
В ТРЕНДЕ —  
ЛЕГКО!

НОВАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ

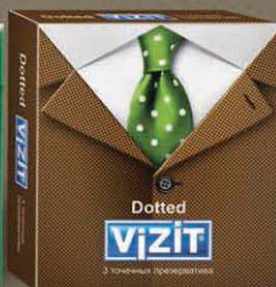
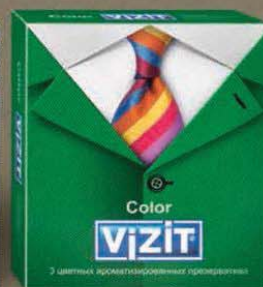


МУЖЧИН  
ВСТРЕЧАЮТ  
ПО ОДЕЖКЕ

СОБИРАЕМСЯ  
НА СВИДАНИЕ

ЗАВЯЗЫВАЕМ  
С ОДИНОЧЕСТВОМ

## СТОИТ ПРИМЕРИТЬ!



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## 2

### Все записывай

ЭКОНОМИЯ: 102 МИНУТЫ В НЕДЕЛЮ

Ведя подробный дневник, ты сможешь выяснить, на что же именно ты тратишь лишнее время, а на что тебе его, возможно, наоборот, не хватает.

► **Опыт Глушкова** Сразу признаюсь: записывал я, конечно, не все, и частенько, зазевавшись на ярко-красные ногти секретарши, забывал записать, сколько именно секунд потратил на те или иные приятные, но бесполезные занятия. Так или иначе, я выяснил, что каждое утро, позавтракав, я примерно 22 минуты продолжаю сидеть за столом за книжкой, роликом в YouTube или чашкой остывшего чая, а затем впопыхах вылетаю из дома, забыв все важные вещи. В течение рабочего дня, что неудивительно, больше всего меня отвлекали соцсети — примерно по 34 минуты в день, а вечерами, уже лежа в кровати опять-таки с ноутбуком, я тратил на него не меньше 46 минут. Разумеется, разом избавиться от всех вредных привычек вряд ли получится, но хотя бы частично справиться с этой проблемой мне удалось.

## 3

### Планируй правильно

ЭКОНОМИЯ: 28 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Важно не просто вести учет дел, которые надо сделать в ближайшие дни, недели и месяцы, важно вести этот учет правильно. “Планировать день” не значит “расписывать по минутам”. Начни



с письменного перечня тех дел, которые сегодня нужно успеть, даже без привязки ко времени. Затем выдели два-три важнейших, и начни именно с них, посвяти им лучшее время”, — советует автор книги “Тайм-драйв” Глеб Архангельский.

► **Опыт Глушкова** Записывать дела в ежедневник я научился давно — просто чтобы не забыть, что мне нужно сделать, куда пойти, с кем увидеться в тот или иной день. Идея начинать день с самых сложных дел тоже не нова, но заставить себя делать именно так я не мог с самого детства. Совет этот, пожалуй, не экономит много времени, но сам факт, что ты

начинаешь день с самых важных звонков и самых сложных текстов, наполняет тебя чувством удовлетворения: еще и полдня не прошло, а я сделал все самые важные дела на сегодня.

## 4

### Подготовь шаблоны

ЭКОНОМИЯ: 13 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Если твоя работа хотя бы частично состоит из рутинных повторяющихся действий (например, ты регулярно пишешь многим людям письма на одну и ту же тему), заготовь шаблоны

и используй их по крайней мере для писем — просто подставляя туда имена.

► **Опыт Глушкова** Я долго думал, как применить этот совет на практике, и вспомнил про документы — паспорта, фотографии, билеты, визовые анкеты, которые мне то и дело приходится отправлять разным адресатам. Раньше для этого приходилось мучительно копаться в почте, вспоминать, кому я уже посылал подобное письмо, и перенаправлять его новому адресату. Теперь я сделал на рабочем столе папку, куда слил все документы, которые бывают нужны. Быть может, я не сэкономил таким образом кучу времени, но уж нервы сберег точно.

## 5

### Планируй занятия в путешествиях

ЭКОНОМИЯ: 240 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Если твоя работа связана с командировками, ты должен научиться эффективно тратить время в самолетах и поездах, такси, аэропортах и на вокзалах. Перед каждой поездкой прикинь, сколько времени ты проведешь в дороге и какими делами сможешь занять это время.

► **Опыт Глушкова** Путешествовать мне приходится часто, но сосредоточиться на работе в дороге я не мог никогда. На отчетной неделе предстояла командировка в Петербург, и на глаза мне попался еще один совет, очень кстати: регулярно разбирать и приводить в порядок содержимое папок с документами и фотографиями, почтовых ящиков, завалов со скачанными и непросмотренными фильмами и вообще — содер-



жать свой рабочий компьютер в порядке. Работа непыльная и монотонная, такой не мешают ни буйные соседи, ни стук колес. Пожалуй, я всегда теперь буду оставлять на поездки подобные не относящиеся непосредственно к служебным обязанностям, но важные дела.

## 6

### Заведи несколько почтовых ящиков

ЭКОНОМИЯ: 26 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Гневные письма от начальства и реклама распродажи холодильников не должны встречаться в одном почтовом ящике — в нужный момент ты не сможешь найти ни того, ни другого. Заведи себе два почтовых адреса: один пусть будет полностью посвящен работе, а все, что связано с личной жизнью (забронированные билеты и гостиничные номера, счета на оплату ЖКХ и прочее), достанется второму адресу.

► **Опыт Глушкова** Мой почтовый ящик всегда напоминал гаражную распродажу: ты точно знаешь, что где-то на дальних полках валяются безумно ценные вещи, но на глаза попадается исключительно хлам. Заведя два ящика, я первое время путался, где что лежит, и то и дело порывался отправить письмо не с того адреса, но довольно быстро вошел во вкус: так нужные письма правда находились легче. Вот только и чистить теперь пришлось сразу два ящика, иначе распухают они прямо-таки с космической скоростью.

**“Я ЗАВЕЛ ЖЕСТКОЕ ПРАВИЛО: ЛЕГ В КРОВАТЬ — НИКАКОГО ИНТЕРНЕТА, НИКАКИХ ГАДЖЕТОВ”**

## 7

### В спальне — спи

ЭКОНОМИЯ: 190 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

Оправляясь в кровать с ноутбуком, ты не только портишь будущий сон, раздражая глаза ярким светом, но и оттягиваешь его наступление: всегда хочется глянуть еще одну серию, дочитать главу и так далее. Результат: ты не высыпаешься, встаешь позже, работаешь хуже — и перед сном снова занимаешься ерундой.

► **Опыт Глушкова** Для меня это — страшная проблема. Во сколько бы я ни закончил дела, как бы при этом ни устал — перед сном я обязательно просаживаю хотя бы по полчаса на бессмысленное блуждание в интернете. Мало того, у меня вроде даже есть специальный список: “Что надо посмотреть, прочитать и послушать в обозримом будущем” — но до него почему-то вечно не доходят руки. Я завел жесткое правило: лег в кровать — никакого интернета, никаких гаджетов. Книжку — пожалуйста, дочитал до конца главы — выключай свет. Сказать — одно, сделать — другое: интернет он и есть интернет, попробуй из него вынырнуть. Заснуть сразу тоже не получалось, каждый вечер я довольно долго лежал с закрытыми глазами. Но, по моим подсчетам, я все равно спал в среднем на 27 минут дольше, чем в предыдущие дни. Что ж — лиха беда начало. ■

## ЕЩЕ СЕМЬ ТЕХНИК, ПОМОГАЮЩИХ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ

### ДОКТОР-РОБОТ

Раз в полгода устраивай своему компьютеру диспансеризацию — и он не будет тормозить из-за устаревших программ, накопившегося мусора, спама и вирусов; экономия — до 5 часов в неделю.

### КРАСИВЫЙ ФИНАЛ

Составляй план на неделю не в понедельник утром, а в пятницу вечером. За выходные наверняка еще что-нибудь вспомнится — и останется лишь в понедельник внести коррективы, чтобы затем тут же приступить к выполнению.

### ФАСТФУД

Самый скоростной завтрак на свете: положи все, что есть под рукой (фрукты, орехи, йогурт, хлопья, сок, молоко) в блендер, взбей, выпей залпом — и дуй по делам.

### СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Зайди на [rescuetime.com](http://rescuetime.com) и скачай приложение: оно будет отслеживать все сайты, которые ты посещаешь, и фиксировать, сколько времени ты на них проводишь. Это что-то вроде показательной экзекуции: ты не только наглядно убедишься в том, сколько времени тратишь впустую, но сам станешь своим Роскомнадзором — и заблокируешь себе доступ к самым зловредным ресурсам.

### ШАГОВАЯ ДОСТУПНОСТЬ

Различные исследования подтверждают: те, кто, разговаривая по телефону, одновременно расхаживают, заканчивают беседы в два раза быстрее. Плюс, разумеется, разминка для офисного работника никогда не бывает лишней.

### ПОСЛЕ ВАС

Отправляйся на обед на полчаса позже коллег. В первую половину дня твой мозг более продуктивен, дай ему выработать максимум своего ресурса. К тому же ты получишь 30 минут относительной тишины и спокойствия. Ровно поэтому же старайся приходить на работу чем раньше, тем лучше.

### ЦЕНА БЕЗДЕЛЬЯ

Давать зарок не зависать — никогда больше! — над видео с туристом, решившим покормить льва, — наивно. Будь реалистом — сделай неизбежную интернет-прокрастинацию наградой себе за труды. Выполнил очередной этап работы — заслужил, скажем, пять минут честного безделья, точнее, чистого идиотизма.



# КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

Пролистав научные исследования 2016 года, которые касаются нас, мужчин, мы очередной раз узнали о себе много нового и противоречивого. Но запоминать надолго эти факты не нужно — в 2017-м опять все поменяется.



**1. ЖЕНЩИНАМ НЕ НУЖНЫ ПОДТЯНУТЫЕ МАЧО** — об этом пишет профессор антропологии Йельского университета в своей книге *How Men Age*. Суть в следующем: естественное старение здоровее искусственного поддержания себя в не соответствующей возрасту форме. У мужчин с жирком на талии качественные гены и иммунная система работает лучше. Да здравствует Гомер Симпсон.

**2. БЕСКОНЕЧНЫЕ ШУТОЧКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ИГРЕ СЛОВ, — СИГНАЛ О ПРОБЛЕМАХ С ГОЛОВОЙ.** Не всегда, конечно, но был такой случай: жена пять лет терпела поток каламбуров своего мужа (ему за 60), а потом отвела к специалистам. Выяснилось, что у дяди из-за неопасного кровоизлияния была повреждена правая лобная доля, что и стало причиной странного состояния: этот отдел мозга как раз и отвечает за чувство юмора.

**3. РАЗГОВОР ПО МОБИЛЬНОМУ МЕНЯЕТ ТВОЮ ПОХОДКУ.** Как выяснили в Дэлаверском университете (США), разговаривая на ходу, ты инстинктивно поднимаешь колени выше и сильнее наклоняешься — так меньше риск навернуться. Следи за собой — будь осторожен.

**4. РИСК ПОДХВАТИТЬ ОРВИ ЗАВИСИТ ОТ ГОДА РОЖДЕНИЯ,** докладывает журнал *Science*. Так, пришедшие в этот мир до 1968-го менее подвержены определенным штаммам вируса, чем рожденные после 1968-го (те, кто постарше, успели в детстве переболеть всяким разным и выработать иммунитет покрепче).



**5. ПОЛИЭСТЕРОВЫЕ ТРУСЫ УХУДШАЮТ МУЖСКОЮ РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ.** Ахмед Шафик, сексолог из Каирского университета, получил “престижную” Шнобелевскую премию за то, что его крысы носили шерстяное, хлопчатобумажное и полиэстеровое белье — и у последних со временем уменьшалось количество сперматозоидов в семенной жидкости. Причина — нарушение терморегуляции в тестикулах.

**6. НЕ ВСЯКОЕ ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО ТАК УЖ ВРЕДНО.** Считается, что колбаски, сосиски, бекон и т.п. повышают риск развития рака (50 г в день — плюс 18% риска). Что выбрать вместо них? Несолёное сыровяленое мясо. Или слабо прожаренный говяжий стейк.

**7. НЕ НУЖНО ЛЮТО ТРЕНИРОВАТЬСЯ, КОГДА ТЫ ЧЕМ-ТО СИЛЬНО РАССТРОЕН,** авторитетно уверяет научный журнал *Circulation*. Да, мы привыкли слышать, что тренировка повышает настроение, но ученые предупреждают: сильные переживания вкупе с физической нагрузкой — слишком большое испытание для твоего мотора. Не рискуй.



**8. СЕГОДНЯ МЫ ЗНАЕМ НАВЕРНЯКА, ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТЯНЕТ К ЖЕНСКОЙ ГРУДИ.** Ну, почти наверняка. Касаясь сосков, ты запускаешь в женщине тот же набор ответных реакций, который случается, когда она кормит грудью ребенка. Привязанность, умиление, забота — вот это все она подспудно начинает испытывать и к тебе, а тебе только того и надо. И, похоже, этот механизм уже успел эволюционно закрепиться в людях.

**9. ПРИДУМАН “АЛКОСИНТ”** — синтетический алкоголь, не вызывающий похмелья и не травмирующий организм. Его автор, специалист в области нейронаук Дэвид Натт, обосновывает изобретение: “Из-за алкоголя умирает четыре миллиона человек ежегодно. Надо остановить эту бойню”. Алкосинт еще не запатентован, и состав его пока не ясен, известно только, что там порядка 90 компонентов. Обычный же алкоголь в небольших дозах все еще считается полезным: австралийские ученые отметили, что 10–20 г чистого алкоголя ежедневно (бокал вина) уменьшают риск развития метаболического синдрома.

**10. ЛУЧШЕ МНОГО ФОТОГРАФИРОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ, ЧЕМ НЕ ДЕЛАТЬ ЭТОГО.** Кого-то, может, и бесит твоя страсть щелкать, но ты не отвлекайся: исследователи из Университета Южной Каролины (США) говорят, что это не только не обедняет впечатления от поездки, но даже наоборот — фотографии возвращаются домой более довольными отдыхом.

**11. ПРИЕХАЛИ: КАРТОШКА ПОВЫШАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ.** У тех, кто ест картофель в любом виде четыре и больше раз в неделю, риск гипертонии повышается на 11% (по сравнению с теми, у кого картошка появляется на тарелке не чаще раза в месяц). Запускать от злости клубнем в стену не нужно. Просто не налегай, ешь другие овощи.

**12. ТОЛСТЫЕ МУЖИКИ ХУЖЕ ОЦЕНИВАЮТ ДИСТАНЦИЮ НА ГЛАЗ,** сообщает в журнале Acta Psychologica Людей с разным индексом массы тела просили определить расстояние до козлов, стоящих в 10, 15, 20 и 25 метрах от них, и выявили закономерность: чем толще человек, тем большей кажется ему дистанция. Потому что он оценивает не столько пространство, сколько затраты сил на его преодоление.

**13. ПРИСТРАСТИЕ К ОЧЕНЬ ГОРЯЧИМ НАПИТКАМ (ГОРЯЧЕЕ 65°C) ПОВЫШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА.** Любишь горяченькое — остынь. Как пишет научное издание The Lancet Oncology, под ударом оказывается прежде всего твой пищевод, чьи клетки страдают с каждым глотком кипятка.

**14. РОКЕМОН GO — ШТУКА ПОЛЕЗНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Кто бы что ни говорил, а меду все о своем: сидя покемона не найдешь, а много ходить — хорошо. Это тот случай, когда технология без каких-либо усилий меняет поведение человека в лучшую сторону, побольше бы таких.

**15. ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ БОЛЬШЕГО В СПОРТЗАЛЕ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО С КЕМ-ТО СОРЕВНОВАТЬСЯ.** Здоровая конкуренция — лучший мотиватор, докладывает журнал Preventive Medicine Reports и приводит данные: в ходе эксперимента те, кто ходил на групповые занятия, посещали на 90% больше тренировок, чем те, кто занимался индивидуально. Добавить нечего.

**16. СОДЕРЖАТЬ СЕМЬЮ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ** — это утверждают социологи из Университета Коннектикута (США). Причина — больше стресса и меньше шансов хорошенько позаботиться о себе. Не то чтобы новость, но спасибо, что хоть кто-то обращает внимание на нас, добытчиков.

**17. МУЖСКОЙ МОЗГ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ МНОГОЗАДАЧНОСТИ.** Сотрудники Научно-учебной лаборатории нейрорлингвистики НИУ ВШЭ поставили эксперимент и отчитываются: женскому мозгу не нужна дополнительная энергия, чтобы с одного дела перескакивать на другое. Мужскому — нужна. Всё, тема закрыта, отстаньте от меня, дайте мне одно дело доделать, а потом про второе поговорим!

**18. ДНЕВНОЙ СОН — ВЫДУМКА СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.** Есть такой расхожий совет: не высыпаясь — поспи в течение дня. А вот антропологи утверждают, что спать днем для человека вообще не свойственно. За всю долгую историю у нашего вида не было такой привычки — нечего и начинать. Справлялись же как-то наши далекие предки без этих сибаритских замашек.

**19. МУЖЧИНЫ ЛУЧШЕ ЖЕНЩИН РАСПОЗНАЮТ ЛИЦА!** Но только определенные — лица игрушек-трансформеров. Но и это — маленькая победа, ведь раньше они (женщины) безоговорочно лидировали в данной области. А теперь нет.

**20. МЫСЛИ О СМЕРТИ ПОВЫШАЮТ ТВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ.** В Аризонском университете (США) команде баскетболистов перед игрой либо на словах, либо с помощью картинок напоминали: все мы смертны. И отправляли на площадку. В итоге каждый из игроков выступал результативнее, чем обычно. Почему? Потому что качественная самореализация помогает задвинуть страх смерти чуть подальше. ■





---

**КРИС ПРАТТ**

---

**ВОЗРАСТ:** 37 ЛЕТ

**РОДИЛСЯ:** ВИРДЖИНИЯ, США

**ЖИВЕТ:** ВАШИНГТОН

**СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** ЖЕНАТ, ЕСТЬ СЫН  
(И ЕЩЕ ДОЧЬ ОТ ПРОШЛЫХ ОТНОШЕНИЙ)

**ДОСТИЖЕНИЯ:** СНЯЛСЯ В 25  
ПОЛНОМЕТРАЖНЫХ ФИЛЬМАХ,  
СРЕДИ ПОСЛЕДНИХ РАБОТ — ГЛАВНЫЕ  
РОЛИ В “СТРАЖАХ ГАЛАКТИКИ” (2014),  
“МИР ЮРСКОГО ПЕРИОДА” (2015),  
“ВЕЛИКОЛЕПНАЯ СЕМЕРКА” (2016)  
И “ПАССАЖИРЫ” (2016). В 2017 ГОДУ  
ВЫХОДЯТ “СТРАЖИ ГАЛАКТИКИ-2”

**БЕСПОЛЕЗНЫЙ ФАКТ:** ДОМА У ПРАТТА  
ЖИВЕТ ЯЩЕРИЦА ПО ИМЕНИ ПЫХ

---



ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

# КРИС

В ЮНОСТИ ОН ЕДВА НАХОДИЛ ДЕНЬГИ НА ЕДУ И ЖИЛ В АВТОМОБИЛЬНОМ ФУРГОНЕ, А СЕЙЧАС НЕ ВЫЛЕЗАЕТ ИЗ БЛОКБАСТЕРОВ. В КИНО, НАПРИМЕР, УЖЕ ИДЕТ ФИЛЬМ "ПАССАЖИРЫ", ГДЕ КРИС ПРАТТ СНЯЛСЯ В ГЛАВНОЙ РОЛИ. ВОТ ТЕБЕ ПЯТЬ ВАЖНЫХ СЛОВ ИЗ ЖИЗНИ ЭТОГО МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ НА СОБСТВЕННОМ ПРИМЕРЕ ПОКАЗЫВАЕТ: ОТКУДА НИ СТАРТУЕШЬ, ВСЕГДА ЕСТЬ ШАНС ОКАЗАТЬСЯ СРЕДИ ПЕРВЫХ.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН; ФОТО: JOHN RUSSO

# ВСЕМОГУЩИЙ





## ДЕНЬГИ

Мать Криса всю жизнь просидела за кассой в маленьком супермаркете, отец — строитель. Короче, деньги в семью Пратта заходили нелегко и неохотно. В детстве кто-то спросил Криса, какие он читает комиксы. Тот возмутился: “Я их вообще не читаю. У меня нет ни одного, это же очень дорого!” Ну да, Пратт не выпрашивал у родителей комиксы, потому что знал, что просить не имеет никакого смысла: “Какая-нибудь тоненькая книжка про супермена стоила бакса три, я рано понял, какая это огромная сумма. Сейчас журналисты часто спрашивают про мечту, которая у меня была в юности. Так вот, сначала я грезил о том, чтобы не задумываться, не морщась и не мрачней оплачивать счета. Потом стал мечтать о том, чтобы зарабатывать деньги исключи-

тельно с помощью интересных ролей в кино. Каждый раз я думал, что достиг потолка, добежал до финиша, мечтать дальше уже нет смысла, все и так неплохо складывается, можно просто насладиться тем, что есть. А потом как-то так получалось: ставил новую цель и через какое-то время уже ясно видел новые горизонты”.

## ФУРГОН

Пратт закончил школу, немного поучился актерскому мастерству в колледже и укатил на Гавайи, где жил его друг. “Мы ночевали на пляже в автомобильном фургоне, жизнь была прекрасна: я работал официантом в забегаловке с морской кухней, зарплаты хватало ровно на еду и рыболовные принадлежности. А чего еще надо для счастья

в 19 лет?” Однажды перекусить в ресторан зашла Рэй Дон Чонг, канадская актриса и продюсер: поела, а потом широким жестом пригласила веселого официанта в Лос-Анджелес, там Рэй в то время снимала свой режиссерский дебют, короткометражку “Проклятые: Часть 3”. Крис морщится: “Ну можно было бы, конечно, остаться еще на Гавайях, насладиться песком, волнами, но я подумал — почему бы и нет?”

## ТОЛСТЫЙ

Большую часть жизни Крис весил немало, а если говорить откровенно, в некоторые периоды его смело можно было называть толстяком. Большие роли к пухлому парню не тянулись: в 2009-м он попробовался на главную роль в “Аватаре” у Джеймса Кэмерона,





но режиссер выбрал подтянутого Сэма Уортингтона. В 2012-м, в 32 года, когда Крис становился на весы, те показывали критические 133,8 килограмма (при росте 1,88 м). И прямо где-то в этот момент Пратт и взял себя в руки: к 2014 году он сбросил 32 килограмма и отказался от спиртного. Тогда же — вот так совпадение! — выходят “Стражи Галактики” с Праттом в главной роли. В 2015 году на экранах появился “Мир юрского периода”, где Крис снова на первых местах, вышла “Великолепная семерка”... “Одно время я думал, что ничего страшного, можно быть толстым, с животом... Зато я веселый, всем нравлюсь и вообще — хороший человек. Но время мне показало: чтобы достичь в жизни многого, мало быть классным парнем. Теперь каждый свой день я начи-

наю с пробежки или плаваю. Теперь на съемках мне важно быть в идеальной физической форме, чтобы я понимал: могу выполнить все, что необходимо, и даже больше. Никогда ничего не бывает поздно — вот что я понял”.

## ЖЕНА

Его жена — актриса, певица и продюсер Синди Кэмпбелл — ты, возможно, видел ее в серии фильмов “Очень страшное кино”. Пратт относится к ней с трепетом: “Она намного круче меня. Иногда я думаю: чем же судьба так провинилась передо мной, что решила вдруг сделать такой подарок? О, это я не кокетничаю с вами, я правда так думаю! Мы женаты семь лет, и точно говорю: Синди самая сексуальная и смешная на свете!”

## СЫН

У Криса есть сын Джек, он родился в 2009 году, и первое время отец и сын виделись от силы пару раз в месяц. “Где-то два года я пропадал на съемках. А потом вдруг наступили славные дни, когда я сам смог планировать свой отдых и рабочий график. Это такое удовольствие — проводить свободное время с Джеком, ползая по нашей собственной гостиной, вместо того чтобы переводить дух где-нибудь в номере отеля в другом городе. Иногда я усаживался на диван и прям не мог поверить — ну не может быть, вы только подумайте, я дома! Что же касается Джека, то я считаю его самым смелым человеком на земле. Он никого не боится — ни нашу кошку Миссис Уайт, ни меня: я могу сто раз просить его не засовывать вафли мне в рот, но это не производит на него никакого впечатления!” ■






---

# МЕЛОЧИ ЖИЗНИ





Еще Уолт Уитмен жаловался на ощущение, что внутри него “есть множество миров”. Но если современники поэта принимали это за симптом психического расстройства, то теперь выяснилось, что автор “Листьев травы” просто первым сформулировал подозрения, которые позже подтвердили биологи.

ТЕКСТ: ДЖО КИТА  
ФОТО: MARTIN OEGGERLI





Обнаружены неопровержимые доказательства: эти самые множества кишат не только в Уолте Уитмене, но и в тебе тоже. Они называются “микробы”, их больше, чем мог представить себе поэт с самым лучшим воображением. К счастью, наше сосуществование с ними больше похоже на “партнерство во имя мира”, чем на вечный Сталинград или Алеппо. Тот факт, что ОНИ не против совместной деятельности, в целом радует: потому что ИХ больше, чем звезд в нашей галактике, и на самом деле хозяева не мы. У них больше инструментов повлиять на наше поведение, чем у нас — на их.

Так что не надо травить их антибиотиками и гелем Sanitirizer — учись договариваться полюбовно и культивировать их. Приготовься познакомиться с миллиардами микробов, которые обитают в твоих кишках (слева), на твоих ногах (справа), у тебя под мышками и даже внутри твоего пупка.

Прямо сейчас миллиарды микробов отрываются в танце живота и одновременно пашут, как каторжные, чтобы извлечь из еды питательные вещества и выпихнуть из зала непрошенных гостей.

Этот микробиом (то есть совокупность микробов и микробных генов), обретающийся у нас в пищевode, в последнее время попал чуть ли не на первые полосы газет. Отсюда и появление всякой пробиотической еды и пищевых добавок, которые якобы делают вечеринку еще более зажигательной — и укрепляют наше здоровье.

Мало того, есть еще даже более важная новость. Микробиомы обнаруживаются не только в пищевode, но и по всему твоему телу — в подмышках, во рту, в носу, на больших пальцах и так далее. В совокупности у 90-килограммового мужчины они могут достигать веса 2,7 кг — вдвое больше, чем весит твой мозг, если кому интересно.

“У меня есть коллеги, которые буквально копались в своих пупках, — утверждает Роб Данн, биолог из Университета Северной Каролины, — и обнаруживали там тысячи разных видов благотворных микробов”. Микробиомы этого типа позарез нужны нам. Без них — никуда. “Так-то оно так, — вздыхает Данн, — но, увы, кое-кто ведет такой образ жизни, что некоторые виды этих бактерий исчезают”. Утрата происходит по разным причинам: болезни кишечника, рассеянный склероз, астма и Альцгеймер. Факт тот, что только сейчас мы открываем для себя связи между наличием этих микробов и нашим здоровьем. Есть еще более пугающий способ взглянуть на это: “По тебе — вот прямо сейчас — гуляют минимум тысяча видов хороших микробов, — говорит Данн. — И что это значит? А то, что существует никак не меньше тысячи способов заболеть какой-то новой, иногда хронической, болезнью, если ты навредишь им”.

Ну что, зацепило? То-то же. Ну а теперь самое время познакомиться со всей этой живностью: вот она, на фотографиях, сделанных при помощи электронного микроскопа. Нашим проводником будет Данн, так что нас ждет удачная охота на ТВОИХ тварей.



#### КИШЕЧНЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ

На сегодняшний день обнаружены уже тысячи видов бактерий — большинство из них в толстой кишке. У каждого вида есть вполне конкретная миссия.

“Одни переваривают всякую еду, например, фибру КЛЕТЧАТКУ в брокколи, пользуясь по ходу ферментами — как бы такими микроскопическими ножиками”, — говорит Данн. Другие помогают укрепить кишечный эпителий. Еще какие-то — ключевые игроки в битве с набором веса или переменах настроения. Все они настолько важны — критически, — что твое тело генерирует соединения, которые помогают им слипаться и приклеиваться к поверхности, чтобы, не дай бог, не извергнуть их случайно. Жесткач? Да нет, этот микробиом — тонкая штука. И настраивается он вскоре после рождения, так что мы должны защищать его.

“А антибиотики мочат добрых и злых без разбора, — продолжает Данн. — И есть шанс, что после таких экзекуций нам уже никогда не удастся полностью восстановить численность добрых”.



#### БАКТЕРИЯ УСТАЛЫХ НОГ

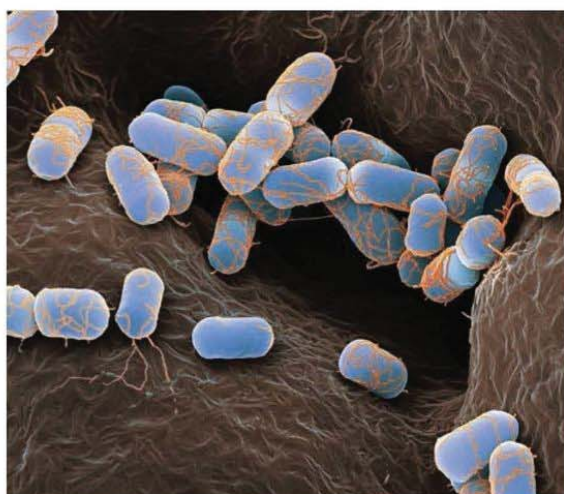
Эти крохотные желтенькие красавцы зовутся *Staphylococcus*, и они играют главные роли в микробиоме на твоих ногах. В те далекие времена, когда твои предки шарились по лесу, сверкая голыми пятками, их шансы подцепить инфекцию стопы были крайне велики. Данн полагает, что эти микробы помогали твоим предкам выжить: вырабатывали соединения, которые убивают плесневый грибок. Теперь им особо негде геройствовать — разве что в раздевалках и душевых. Но твои ступни продолжают потеть: стакан жидкости в день, не меньше. “Раньше мы думали, что это для охлаждения тела, — говорит Данн, — но что-то подсказывает мне, что это все ради микробов — как раз вот этих. Они не понимают, что происходит: оказаться внутри обуви и носков — для них это абсолютно другая окружающая среда. Так что по большей части вся их деятельность сводится к тому, что они просто вынуждают твои ступни пахнуть”.





## БАКТЕРИИ, ЖИВУЩИЕ В ПУПКЕ, И СПОРЫ ГРИБКОВ

Битва у Пупка, которая тут показана, — лишь фрагмент той мегавойны, которая идет у тебя повсюду. “На тебе есть как бы такая накидка из полезных микробов, — говорит Данн. И у нее есть две главные функции: она защищает тебя от патогенов (представь себе вирус гриппа, высадившийся по середине этого побоища; у него просто нет никаких шансов); а еще она отвечает за создание твоих личных запахов: хороших, плохих — всяких. Это твоя *eau de you* — персональный парфюм. “Железы по всему твоему телу подкармливают этих микробов секретами — выделениями, — говорит Данн. — У пупка даже есть специальные железы, которые, похоже, обеспечивают им там “горячее питание”. Как кормушки, которые любители птиц подвешивают к деревьям”. Эти микробы затем генерируют еще и отходы, которые выбрасываются в воздух, и от этого “хлама” зависит, притягиваются ли к тебе комары (ну или люди) или, наоборот, бегут от тебя куда подальше, как от репеллента. “Парадокс в том, что если ты снимешь эту “накидку”, то умрешь, однако ровно это мы и делаем, когда пользуемся антибактериальными лосьонами, влажными салфетками, да даже и антиперспирантами”, — говорит Данн. Так что это все лишнее. Мыло, вода и мочалка — вот и все, что нужно.



## E. COLI БАКТЕРИЯ, БАКТЕРИЯ КИШЕЧНОЙ ПАЛОЧКИ

Мы держим эту бактерию за патоген. Однако они находятся в твоих внутренностях — вот прямо сейчас — и прекраснейшим образом сотрудничают с другими участниками твоего микробиома, и все ради того, чтобы ты наслаждался здоровьем. На фотографии сверху они позируют в виде голубых капсул на фоне толстой кишки. Их там, по словам Данна, не особо много — ну и прекрасно. Проблема возникает, только если в твою систему попадают непривычные — или имеющие специфические патогенные гены — виды *E. coli* bacteria: вот тут да, от них можно заболеть, а то и вовсе умереть. “Что такое хорошо и что такое плохо — это вопрос комплексный, тут все дело в общей экосистеме твоего тела, — объясняет Данн. — Что тебе нужно, так это улаживать дела своих микробов; тебе надо придумать, как держать всякие незнанные штуки подальше от себя и при этом оставаться в хороших отношениях с теми, которые у тебя уже есть”.

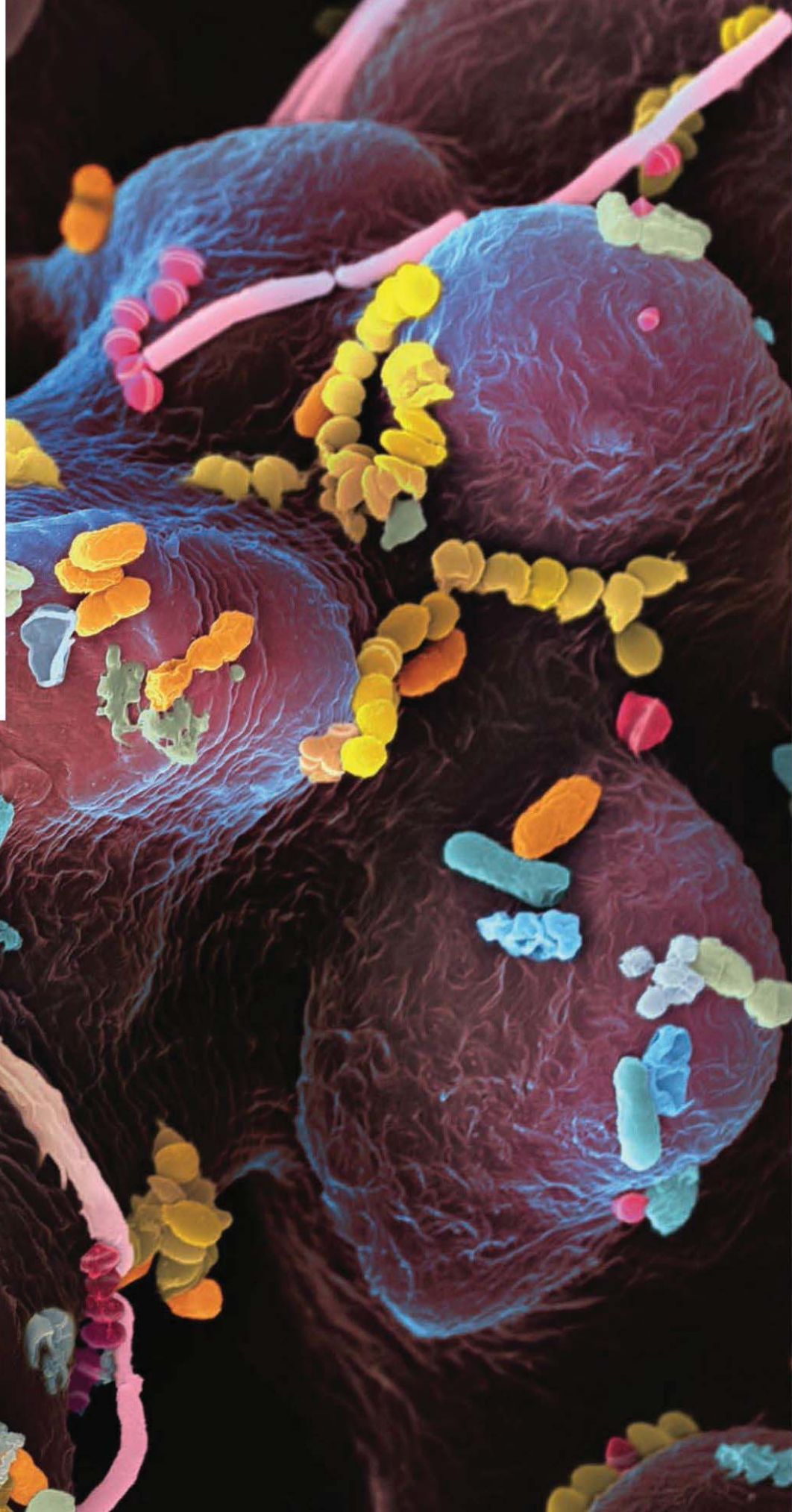






## МИКРОБЫ ВО РТУ И НА ЯЗЫКЕ

Эти похожие на монпансье гирлянды — лишь некоторые из миллионов микробов, которые живут на эпителии языка (темно-красные поверхности на фотографии). Когда они работают ради твоей пользы, они помогают расщеплять еду и держать в узде патогены. Но если ты садишься на диету, у них могут возникнуть сложности. “Обитающие в полости рта микробы у людей из племен охотников и собирателей довольно сильно отличались от своих коллег, которые проживали в той же местности у земледельцев, — говорит Данн. — Когда мы начали есть сахар, наш полный оральный биом изменился, в результате мы стали страдать от каверн в полости рта и от околозубных болезней. И чем больше сахара мы едим, тем больше изменяем микробное поле битвы”. Зубные пасты и освежители полости рта тоже могут изменить общий баланс.







## РЕПРОДУКЦИЯ ОДНОГО МИКРОБА

Эта микроскопическая тварь относится к большой группе бактерий, где некоторые — благотворные, а некоторые генерируют глазные инфекции и смертельно опасную пневмонию. На картинке показан процесс, который происходит сотни миллионов раз в день в твоём рту и кишечнике: микроб делится, чтобы стать следующим поколением самого себя. “А ещё эти микробы обнаруживаются в некоторых сырах, — говорит Дэнн. — На самом деле многие бактерии, которые используются для приготовления еды вроде кимчи или дрожжевых булочек, были способом подпитать наши тела микробами из внешнего источника”. Мы едим такую “живую” еду — и наш пищевод как бы “заселяется” хорошими микробами”.



## БАКТЕРИЯ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

Эти золотые колбаски — *Helicobacter pylori*, вид бактерий, которые выбрали себе местом жительства эпителий желудка (фрагмент показан на фотографии) большинства людей. Это из-за них можно заболеть язвой желудка и некоторыми видами рака желудка. Однако вот что важно: они не являются злыми по своей природе. На самом деле, если рассматривать их как часть совокупности кишечного микробиома, они — важные игроки в команде: помогают, к примеру, регулировать кислотность желудочного сока, снижая кислотный рефлюкс (изжогу) и риск рака пищевода. “Так что опять мы упираемся в баланс, — говорит Дэнн, — нарушь его, и даже добрые друзья типа этих могут пойти войной против тебя”.

## ОЙ, А НА ТЕБЕ ЖУЧОК!

Мало, что ли, того, что мы таскаем на своем горбу миллиарды бактериальных микробов? Так нет же, есть, оказывается, и другие охотники прокатиться на нас.

### КЛЕЩ ДЕМОДЕКС



Некоторые из этих зверушек живут в каждой из твоих фолликулов. Они различаются в зависимости от географии: клещи на китайцах отличаются от клещей на европейцах.

Дэнн и его коллеги в течение многих лет, но так и не смогли получить о них исчерпывающую информацию. Впрочем, мы знаем, что они питаются фолликулярным жиром, а потому, если у тебя прыщи, в прыщах, когда обильно поражаются.

### КРУГЛЫЕ ЧЕРВИ (НЕМАТОДЫ)



Приблизительно половина людей по всему миру в какой-то момент своей жизни становится переносчиком кишечных червей. Это не значит, что они отсысывают часть твоей еды

для себя и могут навредить твоему организму. Но несмотря на свой неприятный вид, они могут оказаться полезными. “Некоторые аутоиммунные заболевания, похоже, связаны с утратой этих червей, — говорит Дэнн. — На самом деле некоторые люди принимают их в качестве лекарственного средства”.

### ВОЛОСЯНОЙ КЛЕЩ



“Есть одна теория, согласно которой волосы не растут у нас по всему телу, потому что живность вроде этой однажды внепилась в нас и оставила нам по последнему

свои патогены, — говорит Дэнн, — так что отсутствие шерсти на твоей коже — результат прошлого нападения волосных клещей. Нам, правда, думать, что на нас живут какие-то живые существа, — добавляет он, — однако же они живут, хотя ты тресни. Твое тело — это нечто вроде их естественной среды обитания, твой расчесывающий — настоящий заповедник “Серенгети”.

## 5 ВАЖНЫХ КНИГ ПРО МИКРОБЫ

1. **Эд Янг** “Во мне есть множество миров: микробы внутри нас и новый взгляд на грандиозность жизни”
2. **Джаред Даймонд** “Ружья, микробы, сталь”
3. **Ричард Доккинз** “Эгоистичный ген”
4. **Карл Циммер** “Микрокосм: *E. coli* и новая наука о жизни”
5. **Джессика Сакс** “Микробы хорошие и плохие”



ЖИЗНЬ

# ТИПА ТОГО

ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ В МИРЕ ПРОИСХОДЯТ СОКРАЩЕНИЯ ШТАТОВ, ОТКРЫВАЮТСЯ НОВЫЕ ВАКАНСИИ И СМЕНЯЮТСЯ ДЕКОРАЦИИ. НА СЦЕНУ ВЫХОДЯТ НОВЫЕ ГЕРОИ, А НА СЕНЕ ОКАЗЫВАЮТСЯ НОВЫЕ СОБАКИ. ОЧЕРЕДНАЯ "ЧИСТКА" ПРОИЗОШЛА ТОЛЬКО ЧТО: ИКОНЫ ПОП-КУЛЬТУРЫ И ПОЛИТИКИ "ПЕРЕЗАГРУЗИЛИСЬ", И, НАДО ПРИЗНАТЬ, МИРОВАЯ ЭЛИТА ВЫГЛЯДИТ ПРИЧУДЛИВЕЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО. МН СОСТАВИЛ СПИСОК ИЗ 10 АКТУАЛЬНЫХ МУЖСКИХ ТИПАЖЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ИЗВЕСТНЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ — В ДИАПАЗОНЕ ОТ ЧЕРЕСЧУР РЕАЛЬНЫХ ДО ЯВНО ВЫМЫШЛЕННЫХ. ТЫ МОЖЕШЬ САМ ВЫБРАТЬ СРЕДИ НИХ РОЛЕВУЮ МОДЕЛЬ ДЛЯ СЕБЯ, НО В ДАННОМ СЛУЧАЕ СПЕРВА СМОТРИ НА ЛИЦО, А ПОТОМ УЖЕ НА ЛИЧНОСТЬ.

ТЕКСТ: ВИКТОР КРОХИН



1

# БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЭТЧ

В последние пару лет Камбербэтчу приходится играть супергероев со сверхчеловеческими способностями в самых дорогих голливудских постановках или Гамлета в театре — соглашаться на любые другие роли было бы с его стороны явным дауншифтерством. Сходя в кино на очередного «Доктора Стрэнджа», не вздумай написать в фейсбуке, что Бенедикт не самый сексуальный и не самый талантливый актер из ныне живущих — большинство девушек не только не лайкнут этот статус, но, скорее всего, немедленно тебя расфрендят. Публично оспаривать превосходство Камбербэтча над его ровесниками-актерами так же глупо, как заявлять, что Мик Джаггер — никудышный фронтмен посредственной группы, а Михаил Барышников не умеет танцевать.

Сейчас уже трудно определить, что именно в его внешности вызвало всеобщее восхищение: широко поставленные прозрачные глаза, густые выющиеся волосы (на самом деле они совсем не темные, как у Шерлока, но почему-то Бенедикта хочется представлять себе именно голубоглазым брюнетом) или подрагивающая, чрезвычайно подвижная верхняя губа.

Понаблюдай за Камбербэтчем, и ты увидишь, как живая мимика преобразует человека, делая привлекательными даже неидеальные черты. Обладатели каменных лиц выглядят сегодня довольно глупо — они словно навсегда застряли в 90-х с их бандитским кодексом поведения.

Стремясь к тому, чтобы выглядеть как супергерой, имей в виду, что такие, как Камбербэтч, не женятся на таких, как Скарлетт Йоханссон: очень красивым и при этом очень талантливым девушкам не нравится прозябать в тени мужа.





## 2 ОЛАВЮР ДАРРИ ОЛАФССОН

Угрюмый бородатый мент, в придачу отец-одиночка, ютящийся на койке у родителей сбежавшей в столицу с любовником жены, — персонаж не с канала ТНТ, а из скандинавского сериального нуара “Капкан”. Сыграл его Олавюр Дарри Олафссон, по фактуре идеально соответствующий своему персонажу. В принципе, убойно харизматичный Олавюр мог бы запросто сыграть и русского майора, по вечерам налегающего на пиво и сосиски. В отличие от худощавого бородатого ламберсексуала в клетчатой рубашке, подражающего лесорубу, но на деле ни разу не державшего в руках топора, Олафссона легко представить себе рубящим дрова как на берегу какого-нибудь дальнего фьорда, так и на дачном участке под Волоколамском. Киношных прообразов у этого типажа предостаточно — от лесника-отшельника из одноименного фильма 1966 года в исполнении англичанина Оливера Рида до бородатых геологов из отечественных картин той же поры. В общем, шестидесятые возвращаются: на смену ежедневно пользующемуся триммером ламберсексуалу приходит мрачный русоволосый здоровяк, который не бреется и не стрижется ПО-НАСТОЯЩЕМУ.



## 3 ТОМ ХИДДЛСТОН

Сложно представить себе англичанина Хиддлстона в роли какого-нибудь отброса общества — у него на лбу написано: Оксфорд, Итон или Кембридж (кстати, на самом деле он поучился во всех трех местах). Неслучайно в сериале “Ночной администратор”, где он играет на пару с Хью Лори, есть эпизод на корте. Хиддлстон играет в теннис как профессионал — он и выглядит как чемпион Уимблдона: грудные мышцы и бицепсы такого качества получаются не от протеиновых коктейлей, а от игровых тренировок на свежем воздухе, которые не заменит никакой спортзал.

Из одежды Хиддлстона легче всего представить себе в экипировке бывшей первой ракетки мира Ивана Лендла, которого он, кстати, временами напоминает: в ослепительно белых шортах, тенниске с распахнутым воротом и махровых напульсниках adidas. Теннисист и выпускник престижных школ, гладковыбритый и аккуратно подстриженный англичанин не стремится выглядеть парнем с соседней улицы ни в кино, ни в жизни: закрутив было роман с Тейлор Свифт, он уже через месяц обнаружил, что с девушкой из американской глубинки у него не слишком много общего.



# ДОНАЛД ТРАМП

Если, глядя на черно-белое фото с юными Синди, Стефани, Наоми, Таней и Кристи, ты вздыхаешь по тому времени, когда моделями работали действительно очень красивые девушки, то считай, что привет из восьмидесятых наконец тебя настиг — хотя и с неожиданной стороны. И не от располневшей Линды Евангелисты, а от другого символа того же десятилетия — мужчины. Дональд Трамп мало того что недурно выглядит, учитывая, что годится в отцы любой из тогдашних супермоделей, так еще и неожиданно преуспел самым возмутительным образом (это как если бы Бари Алибасов стал мэром Москвы).

Он давно уже назначен символом популизма, жлобства и безвкусыя, его обвиняют во всех смертных грехах, однако ж они, приходится признать, ему к лицу, и именно естественное, по типу “долгой стыд”, поведение в конечном счете и привело его в Белый дом. Так, например, представить себе Трампа иначе чем в окружении длинноногих восточноевропейских красоток — невозможно: грозящая в любой момент отклеиться челка напоминает им о ветрах Порто-Черво, а колющий взгляд из-под кустистых бровей — о том, что от кухни и спальни далеко отходить не следует. Трамп похож одновременно на Хью Хефнера, Понтера Закса и сразу всех персонажей сериала “Династия”. Так или иначе, упрямство, с которым Трамп, несмотря на смешки оппонентов, отказывается сменить прическу и перестать грозить собеседнику пальцем, теперь можно принять за верность тридцать лет назад выбранному стилю. Ясно одно — теперь позволено многое из того, что раньше считалось позорным, в том числе это касается внешнего вида и поведения. Глупо этим не воспользоваться — особенно в отношении восточноевропейских красоток.





5

# МАРК УЭББЕР

Сорокалетний австралийский гонщик, недавно выпустивший свою биографию, ямочкой на подбородке напоминает исполнителя роли Джеймса Бонда Тимоти Далтона. Свойственные тайному агенту авантюризм и любовь к риску Уэббер регулярно демонстрирует в гонках на выносливость — выступая за команду Mercedes, он заставлял немецкие машины взлетать в воздух безо всяких видимых причин. Не сумев убедить руководство команды в том, что полеты происходят не по его вине, а из-за инженерных просчетов, Уэббер перешел в команду Porsche, в составе которой и стал чемпионом мира. Высокий, с резко очерченными скулами и тонкогубым ртом, он выглядит именно так, как и ожидаешь от адреналинового наркомана.

Столь выдающейся впалости щек, если ты не наделен ею от природы, ты сможешь добиться, если заменишь спортзал изнурительными многочасовыми тренировками на выносливость.

Бегать модные сейчас марафоны можно как самостоятельно, так и в компании: на соревнованиях кого только не встретишь — от олигархов до светских девушек. А от марафона и велогонок недалеко и до триатлона — о том, насколько круто будет поучаствовать в легендарном «Айронмене», можно лишний раз не упоминать.





6

## ВЛАДИМИР МАШКОВ

Позади олигархи, воры, одесские чекисты и кочегары — в “Дуэлянте” (как и в “Экипаже”) Машков появился во второй роли, перейдя в следующую возрастную категорию, но не растеряв фирменного мачизма. В его исполнении брыластый немолодой мужик, у которого позади уже больше, чем впереди, не утратил привлекательности для женщины значительно моложе себя не из-за денег и должности, а из-за взгляда с прищуром, обещающего такие дали, какие и не снились молодым (причем это амплуа он иной раз разыгрывает и в комическом ключе — см. его начальника в девичьем фильме “Про любовь”).



В американском сериале “Бесстыдники” роль сексапильного мужика на седьмом десятке блистательно сыграл Уильям Мейси — его герой, алкаш и наркоман, укладывает в каждой серии в условную постель больше женщин, чем двадцатилетний сын. В нашей “Ольге” Василий Кортуков попытался скопировать Мейси — не хватило взгляда и фигуры. Зато Машкову вполне удастся, если сценаристы не подведут, доказать сомневающимся, что после пятидесяти секс у мужика становится все более качественным и не обязательно более редким.



7

## ПЬЕТРО БОЗЕЛЛИ

Если бы Усач из “Физрука” мог выбрать себе новое тело, то в результате и получился бы Пьетро Бозелли — знойный латинский ботан-математик с идеальными мышцами пресса. Итальянец впервые снялся для рекламы одежды еще в шесть лет, но затем переключился на учебу, хотя и про спортзал не забывал. Со временем математика полностью вытеснила из его головы мысли о подиуме, однако качаться и фотографироваться он не разлюбил. Вернуться к модельной карьере его вынудили собственные ученицы, превратившие его в звезду инстаграма. Сегодня у Бозелли полтора миллиона подписчиков, что для преподавателя математики лондонского колледжа определенно немало, а для нового лица спортивной линии Giorgio Armani EA7, которым итальянец стал в этом году, — в самый раз. Достаточно хотя бы раз увидеть Бозелли без рубашки, чтобы убедиться: вопреки расхожему мнению, ученик математики и штанга в жизни мужчины не взаимоисключают друг друга. Красивый, как у Бозелли, торс актуален с античных времен — нельзя сказать, что он войдет в моду, поскольку он из нее никогда не выходил, но в сочетании с ученой степенью он становится главным трендом нового года.





8

## ЛОГАН МАРШАЛЛ-ГРИН

Ветеран вьетнамской войны Куорри — герой одноименного сериала — выглядит типичной белой швабью из американского захолустья: немытые светлые патлы, усы подковой как у порноактера 70-х, расстегнутая рубашка и затравленный взгляд. При этом сыгравший его Логан Маршалл-Грин сделал своего героя настолько привлекательным, что оторваться от сериала, несмотря на довольно нудный сюжет, практически невозможно: Куорри пьет, курит одну за другой, занимается сексом со своей женой-хиппушкой, неохотно стреляет в людей, а по ночам плавает в бассейне, отчаявшись найти более-менее приличную работу.

В жизни Маршалл-Грин выглядит не в пример аккуратнее, однако безусловным красавцем его не назовешь. Скорее, он — парень из дома напротив, случайно попавший в телевизор. Маршалл-Грин внешне напоминает более успешного на сегодняшний день Тома Харди (только без квадратного подбородка), но именно его продюсеры назначили на роль Человека-паука, посчитав, что чем больше герой будет походить на обычного человека, тем больше денег заработает фильм. Для того чтобы выглядеть как Логан, необязательно надрываться в спортзале — несколько раз в неделю плавать по часу в бассейне будет вполне достаточно.

9

## ЭММЕТ БЛОКОВСКИ

Главный герой “Лего-муви”: самая заурядная, не имеющая никакой коллекционной ценности фигурка из набора “Лего-сити”, работник строительного бизнеса, который выполняет задания по инструкции, а сам способен лишь на то, чтобы сотворить карикатуру на икеевский двухъярусный диван. Обстоятельства, однако, заставляют его измениться — и вступить на путь борьбы с корпорациями; превратившись в постиндустриального Ланселота и бросив вызов Дракону, Эммет обретает любовь Дикарки, источающей феромоны даже сквозь пластиковый корпус. Опыт Эммета может научить тебя тому, что одного дружелюбного оптимизма в жизни, увы, недостаточно; успех приходит тогда, когда включаются амбиции и фантазия. Судьба Эммета еще раз подтверждает, что и в наши дни противоречия между пролетариатом и его эксплуататорами, которых воплощает в “Лего-муви” всемогущий Лорд Бизнес, никуда не делись, мир по-прежнему нуждается в радикальном преображении. Первый сиквел выйдет в мае 2017-го — аккурат к столетней годовщине пролетарской революции; разочаруется ли Эммет в своих марксистских фанабериях и по-прежнему ли будет его озвучивать герой нашей обложки Крис Пратт, пока загадка.







10

## ИДРИС ЭЛЬБА

По слухам, этот англичанин станет первым чернокожим Джеймсом Бондом. Причем он не какой-нибудь мулат со светло-коричневой кожей: отец Идриса (вообще-то его зовут Идриссой Акуной) — из Сьерра-Леоне, мать — из Ганы, и хотя актер родился в лондонском Хакни, выглядит он настоящим африканцем. Эльбу прославил роль полицейского инспектора Лютера из одноименного сериала — демонического красавца с необузданным нравом, состоящего в сложных отношениях с убийцей-психопаткой.

Короткая стрижка, небри-тость той степени, при которой ее уже можно назвать бородой с усами, походка моряка, широкие плечи, на которых любое пальто смотрится не хуже, чем Prada, — он вполне мог бы ходить по подиуму, но вместо этого ловит в кино преступников и ставит пластинки в модных клубах (Идрис еще и диджей). По сравнению с лощеными афроамериканскими актерами Эльба выглядит настоящим диким зверем. Если создателям “Бондианы” удастся добавить ему лоска, он легко заткнет их всех за пояс. ■





ПУТЕШЕСТВИЕ

# МУЖЧИНА



# В ПЕСКАХ

ПОНЯТЬ ЯПОНИЮ С ХОДУ И С НАСКОКА ТОЧНО НЕ ПОЛУЧИТСЯ, ПОЭТОМУ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ — ЭТО БУКВАЛЬНО РАСТВОРИТЬСЯ В НЕЙ. ЗАКОПАТЬСЯ В ЕЕ ЦЕЛЕБНЫЕ ПЕСКИ И ЗАНЫРНУТЬ В ЕЕ ГОРЯЧИЕ ИСТОЧНИКИ. ПОЕЗЖАЙ НА ЮЖНЫЙ ОСТРОВ КЮСЮ — ТАМ С ЭТИМ ПРОЩЕ ВСЕГО.

 ТЕКСТ: МАКСИМ СЕМЕЛЯК







“...Женщина была совершенно обнаженной. Сквозь застилавшую глаза пелену слез она показалась ему неясной, расплывчатой тенью. Она лежала на циновке без всякой подстилки, навзничь, все ее тело, кроме головы, было как будто выставлено напоказ, левая рука чуть прикрывала низ упругого живота. Укромные уголки тела, которые люди обычно прячут, — на виду, и только лицо, которое никто не стесняется держать открытым, обернуто полотенцем. Это, конечно, чтобы предохранить от песка глаза, рот, нос, но все же подобный контраст еще резче подчеркивал ее наготу. Все тело покрыто тонким налетом песка. Песок скрыл детали и подчеркнул женственность линий. Она казалась скульптурой, позолоченной песком”.

Эта криптоэротическая сцена — пожалуй, единственное, что я смог вспомнить из прочитанного в школьные годы и вообще популярного в советское время романа Кобо Абэ “Женщина в песках”. Известную избирательность подростковой памяти спровоцировали соответствующие обстоятельства — вокруг меня лежали десятки женщин, усыпанных песком. Правда, средний возраст их колебался вокруг отметки 80, и они были отнюдь не голые, но запеленутые в пестрые юката. Головы их покоились на деревянных накрытых сложенными полотенцами подставках, как овощи на изобильной грядке.

Я тоже сидел в подобном халате на голое тело на скамейке вместе с другими страждущими, гонял рекомендованные перед процедурой чаи и ожидал своего часа. Очень скоро меня позвали в яму, велели лечь на спину и теснее прижать руки к бокам, чтобы их не задела лопата. Служитель быстро засыпал меня черным горячим песком по самое горло. Не нужно было обладать чрезмерно развитым поэтическим воображением, чтобы подметить: вся эта картина — люди в одинаковых халатах, всех полов и возрастов, покорно



## ХАЛАТ ЮКАТА НАДО ЗАПАХИВАТЬ СТРОГО НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ СТОРОНУ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ТЕБЯ В ЭТИХ КРАЯХ ПРИМУТ ЗА ПРИЗРАКА

ожидающие своей очереди, чтобы лечь в черную горячую землю, безразличные привратники, стусившиеся сумерки, помещение типа распределитель — здорово напоминала переход в другой мир, причем явно не на светлую его сторону — а с платформы говорят: нет, товарищ, это ад. Тем более что меня сто раз предупредили: японский халат юката надо запахивать строго на определенную сторону, в противном случае тебя в этих краях примут за призрака. Кажется, я все-таки запахнул неправильно, но под слоем раскаленного песка переформатироваться не представлялось возможным — дотягиваясь пальцами до бедер, я только и вспоминал, что русскую поговорку “в гробу карманов нет”.

В этой жгучей песчаной оторопи первом делом обостряются чувства времени и пространства. Время в данном случае — это часы на стене, где обыкновенная секундная стрелка оборачивается целым аттракционом. Пространство — это если повернуть голову, ткнуться щекой в горячий песок и увидеть краем глаза черные японские сосны и темное море. А между временем и пространством только и остается что чувство дистиллированной нереальности всего происходящего — в самом деле, думал ли ты, что когда-нибудь служивый японский человек зареет тебя на краю света в горячий черный песок да еще в день, когда Дональд Трамп вдруг стал президентом Америки?





**Я** лежал в песке на курорте под названием Хакусуйкан, что в месте под названием Ибусуки, что на острове Кюсю, что в южной части Японии. И хотя по законам времени ньюсмейкером в тот день был Трамп, пространство могло похвастаться собственной президентской ипостасью — Ельцин когда-то зарывался в эти пески и даже посадил напротив входа в отель сакуру. Местные ванны из черного вулканического песка — средневековая японская забава, нужно забуриться на 10–15 минут в песок, температура которого составляет 50 градусов. Смысл этого лежбища состоит, в частности, в том, что кровь небывалым образом насыщается кислородом. И действительно, ощущение такое, что ты превращаешься в пульсирующий тепловой ком, и уже не само тело рвется вон из песка (кстати, особой тафофобии, то есть страха преждевременного погребения, я не испытал), а как будто кровь просится наружу из вен. Остеохондроз, артрит, диабет, астма, подагра, анемия — все это предположительно лечится подобной псаммотерапией, по крайней мере в делах артрита и подагры она действительно работает: я совершил оздоровительное погребение всего дважды, и у меня перестали наконец болеть локоть и голеностоп, так что я смог продолжить дальнейший путь по острову.

Кюсю — субтропический край бамбуковых рощ, черных свиней и землетрясений (трясет тут каждый день, но привыкли не замечать). Когда-то здесь бились с монголами, призывая в соратники тайфуны, и тайфуны действительно приходили. Здесь зародился японский императорский флот, здесь же самураи проиграли свою последнюю битву в процессе Сацумского восстания. Я гладил белого немигающего змея, свернувшегося кольцом в святили-

ще на вершине холма, входил в синтоистский храм на самом берегу океана, где поклоняются крышке от кастрюли, пил местное пиво из батата, балансируя на скользких поросших ослепительно зеленым мхом черных прибрежных камнях, и закусывал его багряно-красным куском сырого тунца-полосатика с местного рынка. Над головой кружили орлы и цапли, на горизонте вздыхал вулкан Сакурадзима, мимо проносился легендарный поезд-призрак “Нанацубоси” (то есть “Семь звезд” — по числу вагонов и префектур Кюсю), местное подобие Orient Express, — роскошный состав, чьи купе нужно бронировать минимум за год: местные чуть не молятся на него и, встречая на соседнем пути, долго машут вслед.

Если Ибусуки — это в первую очередь песчаные ванны, то Беппо — край горячих источников и гейзеров. Тут, в частности, вскипает знаменитый пруд цвета крови, который японцы уже называют запросто — ад (это если кому не хватило песчаного погребения). В целом, прогулка вокруг пруда и предлагающихся водоемов есть довольно туманное развлечение для туристов — а впрочем, на водах положено скучать: можно выпить стакан оздоровительной горячей воды или сварить в гейзере яйцо. Однако, блуждая между источниками, я сделал вывод, что все юные броские японки в основном тусуются в соседнем крокодильем питомнике. Они неустанно делали селфи на фоне пресмыкающихся и выглядели красиво и оживленно — поневоле вспомнишь песню Высоцкого про девушку из Нагасаки, а Нагасаки как раз на этом острове, но к северу.

Если приморский Хакусуйкан — вполне компанейский курорт, то укрывшийся в лесах рёкан “Геттоан” — место для уединения и медитации. Несколько лет назад я уже сживал в подобных источниках на другом японском острове, и хотя собственно источники, точнее их целебные свойства, в те годы интересовали меня куда меньше, но чувство, испытанное когда-то, накрыло меня вновь. Япония — одна из немногих стран в этом понятном мире, которая способна подарить тебе иллюзию пребывания на несколько другой планете. Собственно, тут даже не одно, а два равноценных ощущения:





1) ты в очень странном месте и 2) ты абсолютно на своем месте. Для того чтобы почувствовать подлинную взаимосвязь вещей, нужно сперва познать дистанцию между ними, почти как в здешней гастрономии с ее четким разграничением вкусов и текстур. То же и со здоровьем — это в первую очередь вопрос стыковки. Исцеление по-японски — это не про вздохнуть полной грудью и не про глобальный детокс, это вообще не про потребу и не про утробу. Это скорее про дистанционное управление — нужно почувствовать самого себя отдельной частью мира и уже после этого налаживать отношения с другими такими же отдельными частями мира, которые способны послужить лекарством. Здоровье — это в первую очередь сочетание разных элементов, и нужен особый этикет, чтобы наладить их взаимодействие.

**К**аждое утро я выбирался на каменистую поляну возле своей хижины и вспоминал все позы из йоги, которые мне когда-либо в жизни удавалось принять. Прижав колени к ушам, я пробовал увязать доступные взору детали окружающего мира. Ручей, краснеющий клен, камни, дрожащая паутинка, нависающие горы — все нераздельное и одновременно обособленное, как снедь для завтрака. На завтрак тут подают легендарный гриб мацутаке, древесную кору, семена гинкго, скользкий горный картофель ослепительно белого цвета (японцы вообще обожают все отбеливающее), тофу с молоками рыбы фугу, а вечером из самой фугу готовят сашими, пельмени и рисовую кашу вроде той, что подают в гениальном американском ресторане восточной кухни Mission Chinese. Еды много, но обилия не замечаешь из-за миниатюрности форм и гармонической последовательности. В книгах о Японии отмечалось, что в миниатюре главное не размер, а точность и очерченность, каждая деталь осознает себя частью целого, но сохраняет при этом дистанцию. Собственно вкус здесь не самоцель, главное — цвет, геометрия, строение, фактура, все тот же этикет. Япония — это мир жеста, и это работает удивительным образом: через неделю мне начинает казаться, что никакое прощальное объятие не ободрит так, как местный ребенок, машущий тебе рукой вслед из окна.

Постепенно и собственное тело начинает подчиняться этим высоконтекстным законам: кукая ночью в горячем источнике под беззвездным небом, робко приходишь к мысли, что сохранение здоровья — это в некотором смысле вопрос органической вежливости и галантности. Вообще, тут поневоле можно обнаружить в себе задатки эросексуала, ряды которых в последний год все ширятся, — вот так полежишь в одиночестве в песке и воде, а потом, пожалуй, начнешь обниматься с деревьями, как медведь из детской книжки.

В деревне Тирана находится один из самых впечатляющих музеев мира — про камикадзе. Экспозиция — это 1036 портретов летчиков императорской армии Японии (посчитаны только те, кто погиб непосредственно на Окинаве). О всех сказано одно и то же, коротко и ясно: возраст, где учился до того, как пошел в камикадзе, сколько времени пробыл пилотом. Они все умрут и, фотографируясь, уже знают об этом. Здесь снова поражает это соотношение отдельности и общности. Они абсолютные одиночки, отправляющиеся в полет с запасом бензина в одну сторону, миниатюрные люди со своими миниатюрными привычками (в музее выставлены их игрушки, письма, дневники). Однако же каждый этот микромир ощущает





себя частью чего-то большего и обретает смысл в буквальном дистанцированном управлении. Красота — страшная сила, но гармония — еще страшнее.

**Г**ородская Япония в этом смысле, конечно, куда больше напоминает о привычной метафоре плавильного котла — в том числе и в гастрономическом отношении: что может быть лучше, чем, пригулившись на табуретке в крошечной забегаловке в Фукуоке, съесть настоящий уличный рамен — с яйцом, зеленым перцем, луком и тонко нарезанной свиной грудинкой. Город Фукуока вообще слегка смахивает на Амстердам — своими ночами, барами, каналами. Есть свой “квартал красных фонарей” — впрочем, здесь его скорее следует назвать “кварталом мыльных территорий”: как таковая проституция в Японии запрещена, но под проституцией понимают строго генитальный и оплаченный контакт, а вот массажные и помывочные услуги понимаются, наоборот, крайне широко.

Почему-то в Японии — и только, пожалуй, в ней — до сих пор можно почувствовать это мучительное мелочное и восторженно-дикарское ощущение заграницы из советского детства. В отелях так и подмывает стащить авторучку или блокнот, хочется сохранить па-

## НЕ СЛУЧАЙНО ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ СОСТАВЛЯЮТ ВАЖНУЮ ЧАСТЬ МЕСТНОЙ КУЛЬТУРЫ

кет из магазина, бутылку из-под виски, обертку, упаковку, пробку, фантик, чек. Причем это вовсе не потребительский угар (ибо распространяется он исключительно на какую-то чепуху), скорее впадение в детство. Последнее вообще свойственно японским мужчинам — не случайно игровые автоматы составляют важную часть местной культуры, а уж что с ними происходит в магазинах игрушечных железных дорог, с трудом поддается описанию. Вероятно, это как-то связано с местным понятием цукумогами, то есть ожившими вещами. Впрочем, живой может стать только очень старинная, прожившая сто лет вещь.

Если Фукуока напоминает Амстердам, то Кагасиму называют азиатским Неаполем — из-за отчаянной близости вулкана. Тут ходят желто-зеленые трамваи, на местной почве урождаются совершенно гигантские овощи, особенно дайкон, неподалеку расположен космодром Утиноура, а местный самурайский стиль владения мечом отличается особой непосредственностью и состоит в максимально беспорядочном нанесении ударов по противнику, сопровождающемуся максимально же диким криком. Может статься, именно от этого стиля пострадал русский цесаревич, будущий Николай Второй, — во время поездки на остров Кюсю 1899 года его чуть не зарубил местный страж порядка. Местный житель, впрочем, жалуется мне, что молодежь боевые искусства не слишком жалуется — в школах сейчас предлагают на выбор четыре рода физкультурных практик: карате, кэндо (то есть собственно владение мечом), дзюдо и хип-хоп. И последняя пользуется наибольшей популярностью.

Японцы обожают выстраиваться в очереди по малейшему поводу. Вот и в ожидании багажа в аэропорту города Ойта они образовали плотное кольцо вокруг движущейся ленты. Вдруг на транспортер выехал огромный пластиковый муляж суши с креветкой. Он сделал несколько магических кругов и исчез в недрах чемоданного отделения. Я подумал, что этот минутный карусельный демарш невзначай выдал все базовые принципы этого края: дистанция, церемония, еда, покой, представление, тайна. ■



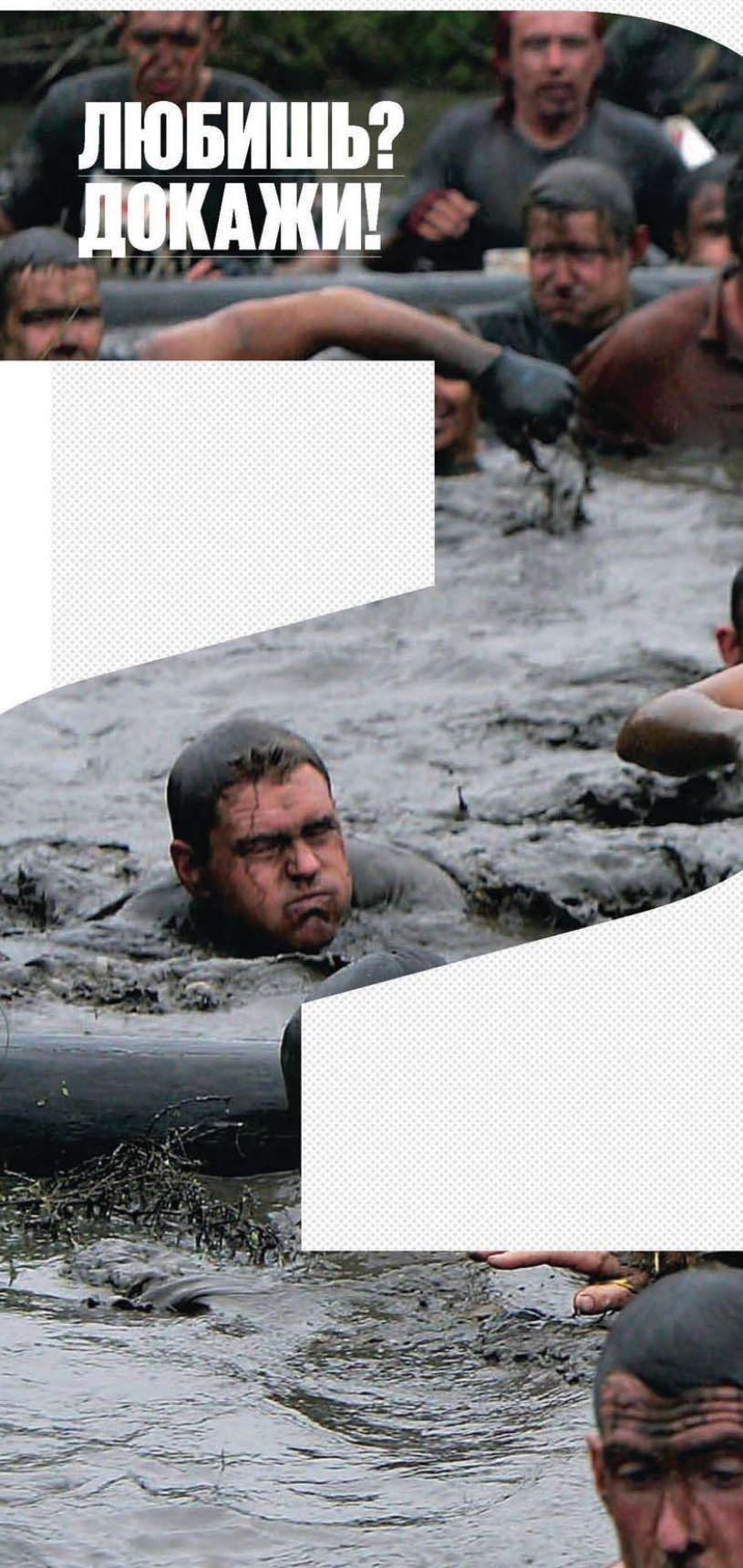




# приключение

• ПЕРС  
АВТОМ ИВАЮВ

ЛЮБИШЬ?  
ДОКАЖИ!





Men's Health выбрал 35  
(а вообще их гораздо больше)  
лучших любительских  
соревнований 2017 года в самых  
разных видах спорта. Найди  
среди них турнир себе по вкусу  
и займи место на том или ином  
пьедестале. Если выгорит —  
с нас подробный текст о твоих  
дерзаниях (кроме шуток).





## Polar Night Halfmarathon

# SCHLAG DAS ASS

Эта любительская гонка на курорте Нассфельд занесена в Книгу рекордов Гиннеса как самый длинный горнолыжный заезд на Земле (25,6 км спусков с перепадом высот 6400 метров). Вот как описал последние метры дистанции наш корреспондент Роман Чудный, пару лет назад участвовавший в “Побей аса” (именно так переводится Schlag das Ass): “Каждый метр давался мне все тяжелее, вскоре я уже почти перестал чувствовать ноги. Пытаясь импровизировать с позами, я перебирал все те дикие варианты, которые видел у начинающих лыжников, лишь бы перенести нагрузку на другие мышцы. Когда и это перестало помогать, стал попеременно поднимать лыжи, двигаясь то на одной, то на

другой и давая тем самым ногам минимальные передышки. Так я и ехал вперед на силе воли, но за восемь поворотов до финиша подошел к концу и этот ресурс. Согнувшись в три погибели, одной рукой держась за спину, а второй разминая ногу, которую вот-вот сведет судорогой, я остановился. И все же даже несмотря на этот “пит-стоп”, я финишировал за 52 минуты, пройдя дистанцию всего на шесть минут медленнее победителя”.

► [schlagdasass.at](http://schlagdasass.at)

## World's Toughest Tough Guy

Тут можно не бояться ударить в грязь лицом (да и любой другой частью тела). До финиша участники доберутся по уши в глине, саже и поте. Создатель гонки Билли Уилсон по прозвищу Мистер Мышь (без комментариев) по случаю своего 80-го дня рождения разместил на маршруте 80 дополнительных препятствий, доведя их общее число до четырех сотен. Вообще-то и в прошлые 30 лет проведения гонки “Крутые парни” никто не считал ее легкой (особенно те двое, что умерли во время забега), но в этот раз все будет совсем серьезно. Забег 2017 года объявлен последним в истории Tough Guy, и эта точка будет жирной. “Жирным” будет и приз — 50 000 фунтов.

▶ [toughguy.co.uk](http://toughguy.co.uk)



## ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО БАДМИНТОНУ WORLD CLASS OPEN\*

Если тебе неохота ехать из одной зимней страны в другую, предлагаем отличный турнир по самой быстрой игре с ракеткой в мире, который пройдет в твоём же фитнес-клубе. Легкой прогулки не жди. “Бадминтон занимает место в тройке самых тяжелых видов спорта, — предостерегает чемпион Европы и многократный чемпион России Владимир Иванов. — Пробеги за матч около 9 км, а максимальное зафиксированное количество ударов за игру — около 20 000. Самый длинный матч длился 124 минуты, и времени для отдыха практически нет, а перерыв между геймами — всего две минуты, за которые нужно успеть сменить сторону на площадке”.

► [worldclass.ru](http://worldclass.ru)

\* Если дата турнира не указана, на момент подготовки материала она еще не была определена



25 ФЕВРАЛЯ

## Vladivostok Ice Run

Владивосток делает все, чтобы стать одним из главных центров бегового мира в России — Международный владивостокский марафон, “Зеленый марафон”, “Бег мира” и Владивостокский ледовый полумарафон каждый год собирают все больше участников со всей планеты. В прошлом году в Ice Run приняли участие 320 человек из России, Японии, Южной Кореи, Франции, Нидерландов и Китая, причем не все бежали полумарафон (в программе также дистанции в 5 и 10 км). Условия забега по замерзшему Японскому морю сильно зависят от погоды: возможны голый лед, пурга, а то и, как в прошлом году, — снежная каша. Ясно одно: скорее всего, на дистанции будет ветрено, и участники прошлого года советуют бежать командой, по очереди занимая первое место в группе (на долю этого человека будет приходиться весь ветер).

► [vladivostokice.run](http://vladivostokice.run)

23 ФЕВРАЛЯ

Если ты давно искал повод проехать через всю страну на машине, то вот он — в 2017 году “Экспедиция-трофи” изменила правила, упростив требования к автомобилям. Теперь достаточно, чтобы он был полноприводным и оснащенным автономным отоплением, так что нет необходимости строить внедорожного монстра. Старт гонки в Мурманске 23 февраля. Финиш — во Владивостоке 8 марта. Допускаются экипажи из трех человек на одном автомобиле и команды из нескольких машин.

► [expedition-trophy.ru](http://expedition-trophy.ru)





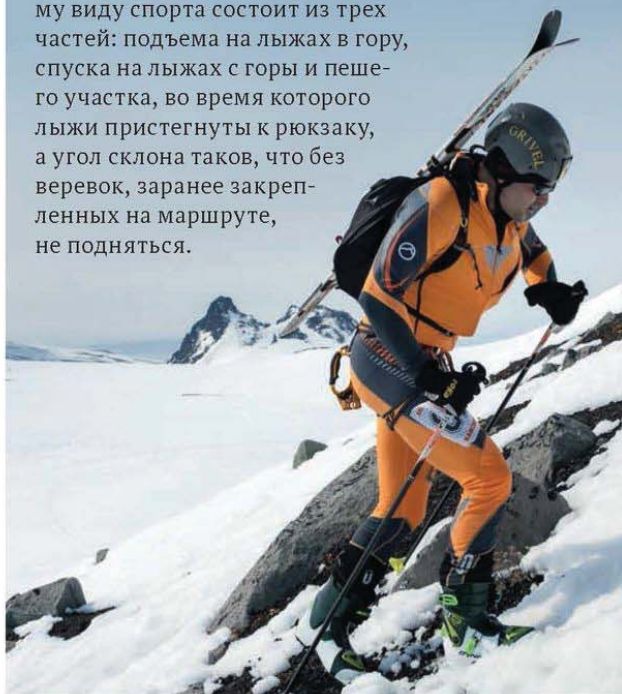




21 МАРТА

## КАМЧАТКА RACE 2017

Чемпионат по ски-альпинизму — еще одна возможность проверить пределы собственных возможностей. Любое соревнование по этому виду спорта состоит из трех частей: подъема на лыжах в гору, спуска на лыжах с горы и пешего участка, во время которого лыжи пристегнуты к рюкзаку, а угол склона таков, что без веревок, заранее закрепленных на маршруте, не подняться.



### СОВЕТ

Тебе понадобятся:

1. Лыжи для ски-тура с креплением, которое позволяет освободить пятку (в обычных горных лыжах, как ты знаешь, она жестко закреплена).
2. Специальная подкладка на скользящую поверхность лыж, не дающая им проскальзывать, что важно при подъеме (она называется камус).
3. Ботинки, на которые можно закрепить кошки (и сами кошки, соответственно).
4. Специальное снаряжение для обеспечения безопасности: каска, лавинный датчик, лопата, лавинный зонд и прочее.
5. Прочитать на сайте MHealth.ru статью о безопасности в горах (найдишь ее по запросу «Как стать горным гидом: дневник стажера»).

## ОСЕННИЙ ЧЕМПИОНАТ “ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС” ПО ПЛАВАНИЮ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Соревнования — важная часть тренировочного процесса, потому что без них мы теряем мотивацию. Вот что думает о них шестикратный чемпион Европы по плаванию Евгений Коротышкин: “Американцы научили меня тому, что, сколько бы мы ни тренировались, но 1-2 раза в неделю у нас обязательно должны быть соревнования, пусть и между собой. Эти постоянные простарты приучают к тому, что бороться с соперником — совершенно обычное дело. Лучшего лекарства от предстартового мандража не придумаешь”. Так что не упускай шанс испытать себя в борьбе на чемпионате по плаванию среди любителей, а после заплыва проверь, не дает ли твой результат права на получение разряда (от него, конечно, пользы немного, но будет о чем написать в соцсетях).

### СОВЕТ

Чтобы выступить достойно, начинай подготовку уже сейчас. Вот советы 5-кратного олимпийского чемпиона, 11-кратного чемпиона мира Йена Торпа:

1. “Простой способ улучшить технику плавания — смешивать стили. Например, плыви, работая ногами, как в кроле, а руками, как в брассе. Это поможет лучше наработать связь между ногами и руками, а синхронизация верхних и нижних конечностей — ключ к прогрессу в плавании”.
2. “Попробуй плыть кролем пять метров со сжатыми кулаками, пять метров — обычным образом. Это и тренировку разнообразит, и помогает лучше понять, насколько важна кисть в плавании”.
3. “Как минимум 10 процентов тренировки уделяй своему самому нелюбимому стилю. Так ты не только технику улучшишь, но и более полноценно задействуешь мышцы”.
4. “Когда тебе будет лень идти в бассейн — вспомни о том, что в период подготовки к Олимпиаде в Афинах я ежедневно оказывался в воде уже в 4:15 утра”.

1-2 АПРЕЛЯ

## Russialoppet

Этот лыжный марафон ежегодно проходит в Мурманске с 1974 года, и долгое время он оставался единственным подобным любительским соревнованием в нашей стране. Сегодня соревнование называется Russialoppet и собирает участников со всего мира. В первый день спортсмены побегут 25 или 50 км свободным стилем. Во второй — выйдут на те же дистанции классическим. Спланируй свою поездку так, чтобы кроме марафона осталось время на осмотр окрестностей Мурманска, о которых мы подробно рассказывали в прошлом номере: Териберки, самой глубокой в мире скважины (Кольская сверхглубокая), водопада Мельничный, перевала Геологов и визита в саамскую деревню.

► [marathon51.ru](http://marathon51.ru)





113





1 МАЯ

## ЗАБЕГ НА ТРАМПЛИН RED BULL 400

Спринтер Андреас Бергер придумал новый способ использования трамплинов для прыжков на лыжах. Забеги на 400 метров начинаются с самого низа этого спортивного сооружения, уходящего вверх под углом в 35 градусов. Чтобы участники не падали, трассу покрывают сетью, за которую можно хвататься. В год проходит семь этапов: в Австрии, Германии, Чехии, Словении, Турции, Канаде, США и Казахстане.

► [tengriultra.kz/redbull400](http://tengriultra.kz/redbull400)

6-15 МАЯ

## Чемпионат мира по шахматам среди любителей

В середине мая на Родосе будет царствовать шах и мат. Турнир пройдет в пятизвездочном отеле Helona на курорте Кос. Сделай ход конем и продли себе майские праздники.

Согласно правилам ФИДЕ, в чемпионате мира среди любителей могут принимать участие игроки с рейтингом до 2400 или без рейтинга (чтобы не было избиения младенцев, участники делятся на категории). Чтобы попасть на турнир, тебе потребуется подать заявку от имени Российской шахматной федерации (простая формальность, пройти которую тебе с удовольствием помогут) и оплатить взнос (50 евро), после чего тебе присвоят номер участника и останется только купить билет на самолет.

► [amateurchess.com](http://amateurchess.com)



### СОВЕТ

В рамках турнира любители шахмат могут получить сертификат от Российского шахматного союза. Для этого нужно обратиться к организатору турнира, который будет проводить турнир. Российский шахматный союз имеет официальный сайт [www.fide.ru](http://www.fide.ru) и страницу в ВКонтакте.

## “Российский азимут – 2017”

Эти соревнования по спортивному ориентированию проходят по всей России в один день, что делает их самым масштабным подобным событием на Земле. В программе, кроме обычного зачета, велоориентирование, гонки на выбывание и ориентирование в лабиринтах.

► [rufso.ru](http://rufso.ru)







На этот грандиозный праздник стритбола съезжаются до тысячи команд со всего мира. Если ты любишь эту игру, ты должен быть там. А если хочешь победить, используй советы чемпиона NBA Тимофея Мозгова:

**2.** Чтобы выигрывать “подборы”, не обязательно быть высоким. Главное — это опыт. Много играй и наблюдай за мячом. Есть баскетболисты, которые как будто знают, куда он отскакивает от щита.

4. Тренируй штрафные. В NBA никто не заставляет отрабатывать штрафные броски на тренировках. Это твоё личное дело — зарабатывать «бесплатные» очки на площадке или нет. Лучше, конечно, если ты их зарабатываешь.

## Reading Amateur Regatta

▶ [reading-amateur-regatta.org](http://reading-amateur-regatta.org)



Фестиваль скалолазания  
на естественном рельефе  
в скальном парке “Змеиная  
гора” – живописном скаль-  
ном массиве высотой более

► [karelianrocks.redfox.ru](http://karelianrocks.redfox.ru)





## XVII Игры World Class

[illegible]

## ЧЕМПИОНАТ ПО БОЛОТНОМУ ФУТБОЛУ

A person is lying in a muddy river, holding a large, dark, textured ball (possibly a coconut or a large fruit) above their head with both hands. The person's legs are raised in the air, and water is splashing around them. The background is a blurred river scene.





кинг, роликовый спорт, скейт-бординг, BMX, дертджампинг, street workout, паркур и фри-ран, слэक्лайн, пляжные теннис, футбол и волейбол, американский футбол, подводная охота и даже КВН — в общем, скучно не будет. Если не можешь определиться с видом спорта, попробуй SUP-бординг — соревнования по нему стали проводить сравнительно недавно, и ты можешь оказаться у истоков этого вида.

**COBET**

31 ИЮЛЯ

Все, как обещано в названии: соревнование, состоящее из плавательных и беговых этапов, причем, так как это гонка, времени переодеться у тебя не будет, и придется плавать в кроссовках, а потом в них же хлюпать на бегу. В Ленинградской области для тебя приготовили три дистанции: 37 км (15–17 этапов чередования плавания и бега), 23 км (10–12 этапов) и 11 км (4–5 этапов). Участвуют команды из двух человек, причем расстояние между членами одной команды не может превышать 10 км, так что ищи друга (или подругу) в хорошей форме.



96 MHEALTH.RU | ЯНВАРЬ 2017

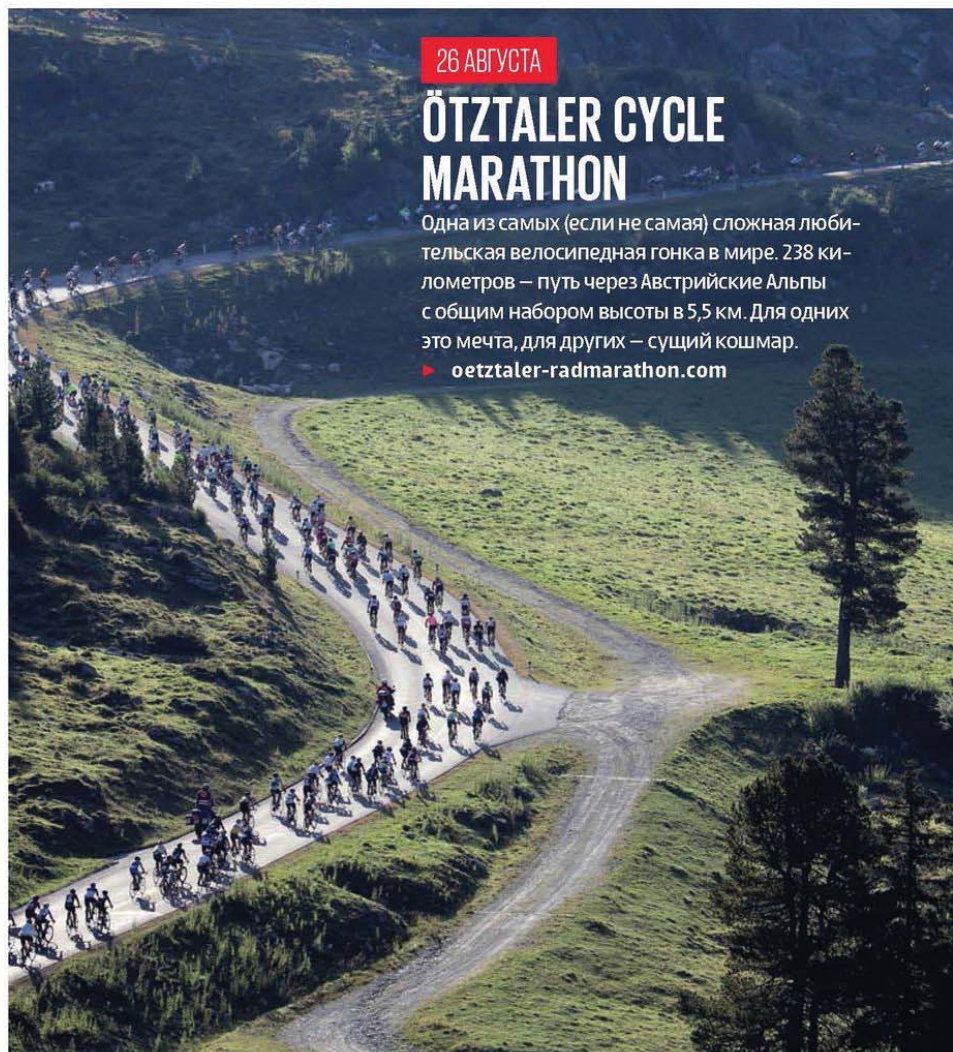




6 АВГУСТА

Триатлон фестиваль Titan в Зарайске — это соревнования в суперспринте, спринте, олимпийской дистанции, Half Ironman и Ironman в один день. Просто праздник какой-то!

**COBET**



26 АВГУСТА

# ÖTZTALER CYCLE MARATHON

Одна из самых (если не самая) сложная любительская велосипедная гонка в мире. 238 километров — путь через Австрийские Альпы с общим набором высоты в 5,5 км. Для одних это мечта, для других — сущий кошмар.

► [oetztaaler-radmarathon.com](http://oetztaaler-radmarathon.com)

## СЕНТЯБРЬ

## Can-Am Trophy Russia

Открытые соревнования среди владельцев квадроциклов и сайд-бай-сайдов, отличающиеся от множества клубных гонок масштабом: зрители, трансляции на больших экранах — все, как в серьезном спорте. О том, что лучше выбрать для себя — квадроцикл или сайд-бай-сайд, — ищи информацию на сайте MHealth.ru по запросу “Грязные развлечения: тестируем необычную внедорожную технику”.

► [canamtrophy.ru](http://canamtrophy.ru)





29 СЕНТЯБРЯ

Чемпионат России по пауэрлифтингу и его отдельным движениям, народному жиму и пауэрспорту, а также Всероссийский мастерский турнир по армлифтингу и жимовому двоеборью, по версиям IRL/ФЖД/САР и Союз пауэрлифтеров России (Санкт-Петербург).

#### СОВЕТ

На портале редактор центра спортивных проектов «Фитнес-оптими» вы найдете не только подборку статей о пауэрлифтинге, но и все эти видео ты найдешь на сайте нашего журнала.



### ТУРНИР “ПЛАНЕТЫ ФИТНЕС” ПО ХУВЕРБОЛУ

Суровый брат пионербола, в котором вместо волейбольного мяча через сетку летает медбол весом 4,5 кг. В каждой команде по три человека, для победы нужно набрать 10 очков. Забавный способ разнообразить тренировки!

► [fitness.ruworldclass.ru](http://fitness.ruworldclass.ru)



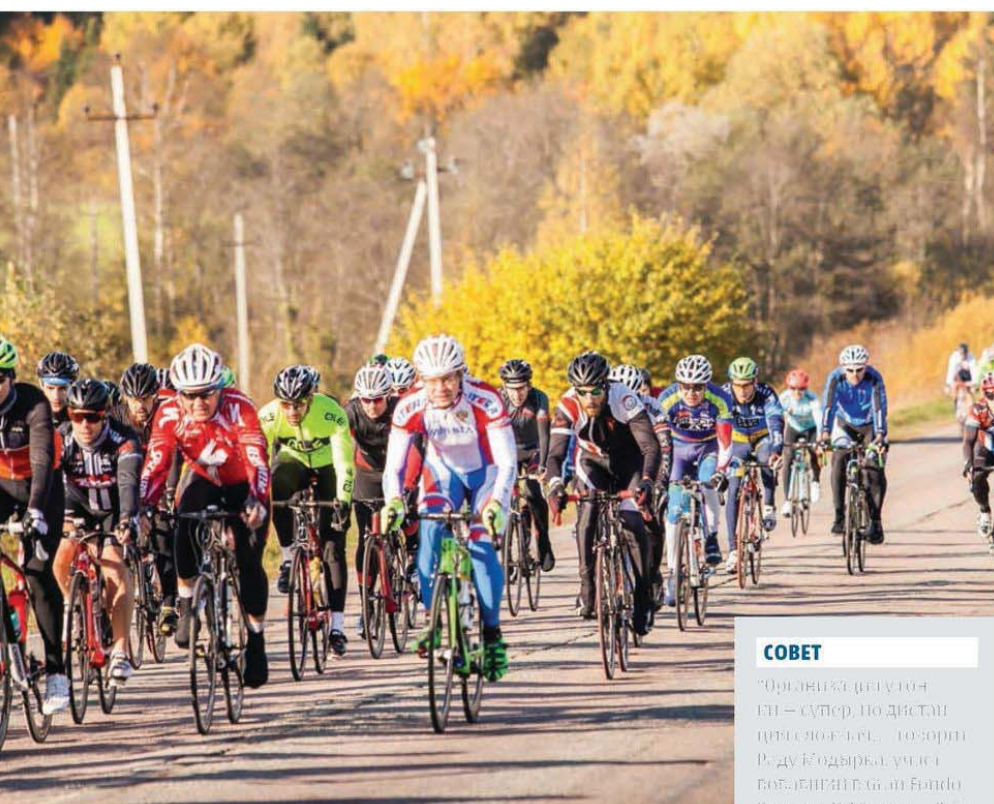
11-12 НОЯБРЯ

В эти осенние дни в Русской теннисной академии (Москва) состоится финал любительского тура ФТР “Русский кубок”. К этой вершине мы советуем тебе нести свой большой теннис весь сезон. Для этого с января по ноябрь каждые выходные все в той же Русской теннисной академии участвуй в менее крупных соревнованиях (по субботам — турниры в одиночных и парном мужском разрядах, по воскресеньям — в смешанном). Поверь, 11 месяцев тебе должно хватить, чтобы выйти на пик формы.

#### СОВЕТ

Чтобы еще более повысить эффективность тренировок, попробуй использовать следующие советы от тренера ФТР Максима Мухоморова по подготовке к турниру Дмитрия Павлюченко:

1. Перед началом сезона необходимо сделать тестирование на выносливость и скорость, чтобы определить свои сильные и слабые стороны. Это поможет тебе сосредоточиться на развитии именно тех качеств, которые тебе нужны для победы.
2. Если же уверенность в своих физических формах и техниках старая, то можно использовать более сложные упражнения, которые помогут тебе выйти на пик формы.



### Gran Fondo Russia

История массовых шоссейных велозаездов Gran Fondo началась в Италии более 100 лет назад. За это время мероприятие стало одним из самых популярных в Европе и во

всем мире, однако до России Gran Fondo докатилось только в прошлом году. Тогда в подмосковных Сорочанах собрались 800 велосипедистов, которые соревновались на дистанциях 40, 70 и 100 км.

► [granfondo.ru](http://granfondo.ru)

#### СОВЕТ

“Организаторы Гран-Фондо — супер, но дистанция сложная, поэтому Радужа Мухоморова учла все нюансы Gran Fondo Russia в 2016 году. Я бы советую тебе подготовиться заранее, например, пообщаться с тренером, чтобы узнать, какие упражнения тебе стоит делать перед началом поездки. Также стоит учесть, что в России Гран-Фондо — это не только велозаезд, но и фестиваль, поэтому не забудь взять с собой и бутылку воды, и перекус, и хорошее настроение!”



16 ОКТЯБРЯ

В этой разновидности беговых соревнований старт находится наверху горы, а финиш — внизу, так что спортсменов ускоряет сама гравитация. Казалось бы, бежать под горку просто, но только не в том случае, когда в качестве “горки” выступает пик Тоса д’Альп высотой 2537 метров, по которому и проложен 4-километровый маршрут. На пути участников соревнований ждут крутые склоны, лесные тропинки и пересеченная местность, при этом перепад высот составит 720 метров. В общем, попотеть придется прилично. К счастью, финиш находится прямо рядом с горным озером, куда можно будет немедленно погрузить утомленное спуском тело.

► [flyrunning.com](http://flyrunning.com)



31 ДЕКАБРЯ

## “МАНЖОСОВСКАЯ ЛЫЖНЯ”

Прими участие в старейшей в Московской области лыжной гонке, которая пройдет в последний день года в одинцовском спортивном парке имени Ларисы Лазутиной уже в 49-й раз. Навостри лыжи в 2018 год, в котором у тебя побед — мы в это верим — будет еще больше.



.....

Не только с девяти — организаторы могут предложить тульские лыжники и на лыжах — с одного из лучших лыжников страны — сходить на лыжах. Но впереди, конечно, идея и программа тренировок и тренировок.





# ГОТОВНОСТЬ НОМЕРА ОДИН!

Чемпион CrossFit Games Бен Смит делится секретами своей физической формы.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

ФОТО: JOHN LOOMIS

**В**от уж кто совершенно не похож на кроссфитера-чемпиона. С виду простой парень, который пришел в магазин за плиткой для ванной, да и то не стал ее покупать в целях экономии. Бену Смиту 25 лет, в нем 182 сантиметра роста, всего 88 килограммов веса, а фигура ничем не примечательного соседа-физкультурника. Тем не менее именно Смит выиграл CrossFit Games в июле 2015 года.

Он что, правда так крут?

Да, именно так. Мы убедились в этом, отправившись к нему в зал, а точнее, кроссфит-бокс под названием CrossFit Krypton. И вот он, во всей красе. Музыка на весь зал орет хит Коула Свиндела Let Me Se Ya Girl, а Смит стоит со штангой на плечах. Там 170 кг.

Плавным, непередаваемо изящным движением он сгибает ноги в коленях, отводит таз чуть назад и опускается в глубокий присед. Его корпус остается неподвижным, как каменное изваяние. Таким же неуловимо легким движением он возвращается в исходное положение и продолжает. Смит делает три

четких повтора и возвращает штангу на стойки. И так каждую минуту в течение 25 минут кряду. В итоге Смит поднимает 12,75 тонн железа за промежуток времени, в который уместится всего одна серия "Американской семейки". Подобное недостижимо для большинства парней. Несчастный напарник Смита, который хоть и тяжелее его на 20 килограммов, приседает со штангой всего в 140 кило и уже готов сдаться. Смит же даже не вспотел, а его дыхание осталось ровным и спокойным.

Вот она — истинная физическая готовность ко всему.











Сорок претендентов, которые каждый год квалифицируются и получают право на участие в Games, это настоящие фрики от фитнеса. Все они приседают и тянут значительно за 200 кг, а комплекс Fran, состоящий из 45 подтягиваний и 45 трастеров со штангой, выполняют за две с половиной минуты и меньше. То есть, по сути, они развивают основные физические качества до предела, на который только способен человеческий организм. Каждый из них представляет собой комбинацию удачной генетики тела и демонического драйва духа. В противном случае никто из них не выдержал бы всех тяготей подготовки и самих соревнований. Ведь тренироваться серьезным кроссфитерам приходится по 4–5 раз в неделю на протяжении многих лет. К примеру, наш герой выиграл свой титул лишь с седьмой попытки.

Так каким образом Смит, пройдя вместе со всеми претендентами 13 безжалостных заданий Games, смог одержать победу? Ответ прост: коэффициент полезного действия, эффективность каждого приложенного усилия. И все здесь начинается с идеальной техники.

### **“ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ОДНОГО ЗА ОДНИМ ВСЕХ ИСПЫТАНИЙ НА CROSSFIT GAMES ИМЕННО ТЕХНИЧЕСКОЕ ПРЕВОСХОДСТВО ПОЗВОЛЯЕТ СОХРАНЯТЬ СИЛЫ И В ИТОГЕ ПОБЕЖДАТЬ”**

“Чем чище механика твоих подъемов, тем меньше усилий приходится затрачивать на саму работу, — говорит Келли Старрет, создатель фитнес-блога MobilityWOD. — При прохождении одного за одним всех испытаний на CrossFit Games именно техническое превосходство позволяет сохранять силы и в итоге побеждать”.

Получается, что поднимать штангу с идеальной техникой — это все равно что использовать топливо с большим октановым числом. Каждый повтор получается с большей мощностью, и на это уходит меньше энергии. Смит говорит, что на последних заданиях он уже четко понимал, что победит, ибо был измотан меньше, чем его соперники: “К финальному дню выступлений мы все были очень утомлены, как физически, так и психологически, но я чувствовал себя уверенно, ибо готовился так

тяжело, что для меня соревновательная нагрузка оказалась привычной”.

Причем хорошая техника требует такой же постоянной тренировки, как и, к примеру, тренированность сердечно-сосудистой системы. Ты можешь быть способен пробежать марафонскую дистанцию сегодня, но если на какое-то время прекратишь бегать на большие расстояния, тут же утратишь эту способность. Мышцы очень быстро слабеют и становятся менее эластичными, если ты не пользуешься ими. Вот почему Смит на каждой тренировке отрабатывает все основные движения, необходимые для выполнения соревновательных заданий в кроссфите: приседания, гимнастические упражнения на перекладине, вертикальные жимы, тяги и прочее. Если в каком-либо типе движения Смит чувствует недостаток подвижности, то дополни-



тельно работает над гибкостью и мобильностью данного региона.

Но у нашего героя есть еще один момент, можно даже сказать “фактор X”, приближающий его к успеху. Он окружает себя людьми, которые делают его лучше. Смит каждое утро тренируется вместе с двумя своими младшими братьями, которые тоже являются соревнующимися кроссфитерами. После чего обедает в местном мексиканском ресторанчике, а затем проводит еще две-три тренировки. В течение дня вся семья Смита — мать, отец, братья, а также близкие друзья навешиваются к нему в зал, чтобы поддержать его или даже потренироваться совместно.

Поскольку Бен тренируется крайне интенсивно, он старается максимально избегать стрессов, чтобы восстанавливаться и сохранять здоровье. На это заточен весь его образ жизни, и в вернос-

ти подобной стратегии сомневаться не приходится. Недавно Университет Миссури установил, что для регулярно тренирующихся атлетов стресс на учебе или работе может с такой же вероятностью привести к травме, как и неадекватная физическая нагрузка. Другие исследования также показали, что стрессы замедляют восстановление и могут мешать спортсменам прогрессировать. “Когда ты окружен позитивом, — говорит Смит, — ты программируешь себя на успех”. Возможно, в этом тоже кроется секрет его успешной спортивной карьеры.

Изучи и воспользуйся четырьмя советами чемпиона, чтобы повысить свою производительность и эффективность тренинга, а затем попробуй тренировку от Смита. Твоя сила, выносливость, мобильность и ловкость заметно улучшатся, это мы тебе обещаем.

## 1. НАЙДИ ЗАЛ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ ПОНРАВИТСЯ

Правильный зал может послужить лучшим источником мотивации и помочь тебе тренироваться максимально регулярно и постоянно. Ищи зал с подходящей атмосферой, где тебе одновременно будет весело и комфортно. Исследуй все залы рядом с собой и не ленись ездить чуть дальше, чем хочется, если нужное тебе место окажется вдалеке от твоего дома. Попробуй все, включая кроссфит-бокс или хардкорный зал для пауэрлифтинга. И постарайся найти себе партнера по тренировкам. На пару с единомышленником прогрессировать всегда проще.

## 2. РАБОТАЙ С ПРОСТРАНСТВОМ

Типичные советы знакомого фитнес-инструктора вроде “прогни поясницу” или “таз вперед” могут на самом деле отдалить твой прогресс. На практике концентрация на локальных частях тела во время выполнения силовых упражнений работает хуже, чем более емкий подход. Вместо работы той или иной мышечной группы думай о пространстве в целом и о себе в нем: к примеру, во время становой тяги представляй, будто ногами толкаешь пол вниз. А на жиме лежа — что пытаешься согнуть гриф, выгнув его дугой вверх. Согласно исследованию в Journal of Strength and Conditioning Research, такие установки намного лучше влияют на технику подъема штанги.

## 3. ПОЛЮБИ ТРЕНИРОВКУ КОРА

Если гибкость и мобильность суставов — это инь, то их стабильность — это янь, и одно без другого не может существовать. Какими бы подвижными ни были твои ноги или руки, без крепкого кора они не смогут создавать достаточно мощное усилие, чтобы ты ни делал. Добавь к каждой тренировке пять подходов по 10 секунд передней и боковой планки, а также силовую “молитву” на блоке стоя. Все эти упражнения укрепят кор и сделают твой позвоночник устойчивым к травмам. А если хочешь сделать данные упражнения еще эффективнее, дыши медленно и не задерживай дыхание — это секрет от самого Смита.

## 4. РАСКАТЫВАЙСЯ

У каждого спортсмена есть проблемные места, где он зажат и недостаточно гибок. Если же ты не спортсмен, а офисный работник, скорее всего, ты зажат повсеместно. И это плохо скажется на твоей форме и здоровье, независимо от того, участвуешь ты в CrossFit Games или играешь в футбол раз в неделю. Келли Старрет считает: для увеличения КПД своих движений зажатые места необходимо вовремя расслаблять. Все просто: пока ты вечером смотришь любимый сериал, возьми фоам-роллер, триггер-пойнт или медбол и раскатай свои самые забитые и тугие мышечные группы — минут по 10 каждую. Обычно это квадрицепсы, ягодицы, икроножные и грудные.

## ЭКИПИРОВКА ЛУЧШЕГО КРОССФИТЕРА МИРА



### РИБОК КРОССФИТ НАНО 5

Эти легкую, но прочную обувь наш герой носит практически на каждой тренировке. Они отлично справляются со всеми видами высокоинтенсивных мет-и-ово-интервальной работы в зале.



### ПРОТЕИН PROGENEX MORE MUSCLE

Смит всегда держит под рукой шейкер с этим протеиновым коктейлем. Одна порция — это около 30 граммов высококачественного сывороточного протеина.



### ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ГРИФ ROGUE

Смит — один из лучших тяжелоатлетов кроссфитерского сообщества — очень уважает данный гриф. Он достаточно прочный и в то же время удобный, что очень удобно для обработки изобилия силовых движений.



### НАКОЛЕННИКИ SLING SHOT

Качественные наколенники от Марка Болла — неотъемлемая часть экипировки Бена Смита. Постоянное использование наколенников предотвращает травмы коленей, снижает болевые ощущения в коленях и в конечном итоге повышает результаты в приседаниях.



# ТРЕНИРУЙСЯ С ЛУЧШИМ

**ИНСТРУКЦИЯ** Выполняй упражнения каждой группы подряд, без перерыва. Сделай 21 повтор становой тяги и 21 повтор отжиманий, затем 15 повторов тяги и 15 отжиманий, после чего 9 повторов тяги и отжиманий. Отдохни 5 минут, после чего сделай все то же самое с трастерами и берпи (группа Б). Фиксируй результаты по времени, чтобы отслеживать свой прогресс. Старайся каждый раз улучшать время, за которое ты выполняешь каждую пару упражнений.

## ГРУППА А

### Становая тяга

Подойди к штанге вплотную, ступни поставь на ширину таза. Согни колени и с прямой спиной наклонись и возьми за гриф разнохватом (одна ладонь направлена вперед, другая назад), ладони расположены чуть шире бедер. Выпрямись, оторвав штангу от пола и подав таз вперед. Верни штангу на пол и повтори. Попробуй работать со 100 кг. Если пока это слишком тяжело для тебя, поставь вес поменьше и постепенно двигайся к сотне. Каждый подход меняй хват.

**РАЗМИНКА** Сядь на гребной тренажер и гребь 1 минуту. Нет такого тренажера? Тогда залезай на дорожку и побегай 5 минут. Затем встань на руки и постой в таком положении 1 минуту. Слишком долго для тебя? Ну тогда постарайся простоять хотя бы 15 секунд, но сделай 4 подхода.



### Отжимания от пола

Встань в упор лежа, ступни поставь вместе, ноги образуют единую линию с туловищем. Ладони поставь на пол чуть шире плеч. Не разводя сильно локтей в стороны, согни руки и опусти вниз до касания грудью пола. Вернись в исходное положение и повтори. Если отжиматься от пола тебе слишком легко, отжимайся в стойке на руках у стены.





## ГРУППА Б



### Трастер

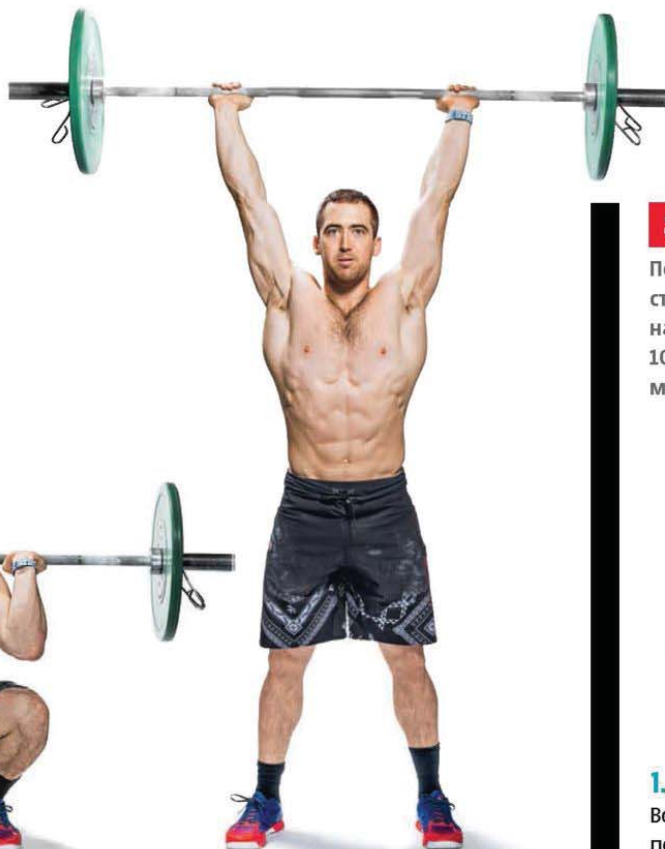
Поставь ноги на ширину плеч, возьми штангу хватом чуть шире плеч и помести ее на передних дельтах. Присядь, опустившись в глубокий присед. Сразу же взрывным движением поднимись и вытолкни штангу над головой. Попробуй справиться со штангой весом 45 кг. Или постепенно двигайся к этой цифре, используя меньший вес.

### Берпи

Встань прямо, поставив ступни на ширину плеч. Присядь и поставь ладони на пол. Отпрыгни ногами назад в положение упора лежа. Сделай одно отжимание. Прыжком верни ноги на прежнее место рядом с ладонями. Встань и, немного подпрыгнув, сделай хлопок над головой. Это 1 повтор.



**КОНЦОВКА** Садись на велотренажер и на среднем сопротивлении крути педали как можно быстрее ровно 1 минуту. Затем сразу же падай на пол и сделай за 1 минуту как можно больше повторов подъемов корпуса (ситапов). Это был 1 раунд. Сделай 5 таких раундов, отдыхая между ними по минуте.



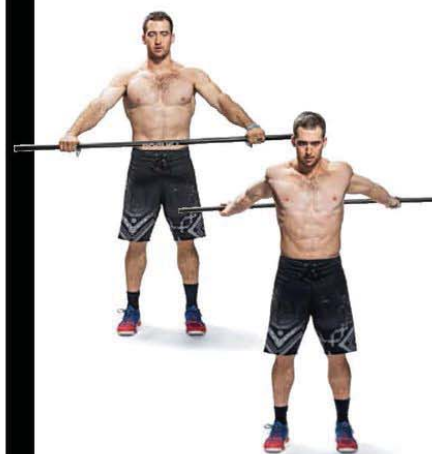
## ЗАМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После каждой тренировки сделай стретч квадрицепса по 3 минуты на каждую ногу. После чего 10 повторов работы с палкой на мобильность плечевых суставов.



### 1. Стретч квадрицепсов

Встань в выпад спиной к ящику, подложив под колено правой ноги мягкий мат, коврик или полотенце. Поставь подъем правой стопы на ящик, упрись руками в бедро левой ноги и поведи все тело назад, приближая таз к пятке правой ноги. Застынь в этом положении на 3 минуты, после чего отдохни и повтори другой ногой.



### 2. Мобильность плечевых суставов

Возьми в руки гимнастическую палку, бодибар или любой ремень. Руки держи шире плеч и не сгибай их. Плавно подними руки над собой, а затем опусти назад за себя. Так же плавно вернись в исходное положение. Повтори.



# ИЗМЕРЯЙ И ВЛАСТВУЙ

Скажите, если я не приседаю со штангой вообще (рост большой, дико неудобно), но вообще в тренажерный зал хожу, много играю в баскетбол, - как мне понять, увеличивается сила ног или нет? Просто приседать на количество раз неинтересно, могу хоть целый день. В беге выносливость вроде тоже ни при чем. Да, на одной ноге приседать тоже не могу, сразу начинают колени болеть. Но прогресс вроде есть. Или нет? Помогите!

ВАЛЕНТИН



АТЛЕТ: НОДАР ПЛИЕВ, ЧЕМПИОН РОССИИ - 2013 ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ СРЕДИ ЮНОШЕЙ, ПРИЗЕР УРФО ПО СМЕШАНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Прыжковые тесты — единственный выход для тебя. Они весьма популярны среди тренеров, работающих с волейболистами, футболистами, баскетболистами и прочими спортсменами не силового профиля. Пройди их и сравни свои результаты с показателями в таблице для каждого из тестов. Будет понятно, над чем работать.

## ТЕСТ 1

### Запрыгивания на ящик

Старое классическое упражнение, но все еще одно из лучших. Чем выше ты сможешь запрыгнуть, тем в лучшей ты форме. Встань в шаг от ящика, согни ноги и отведи руки назад \*\*. Оттолкнись от пола, махни руками вперед и выпрыгни вверх, подняв колени к плечам \*\*. Приземлись на центральную часть ящика на чуть согнутые ноги \*\*.



## ТЕСТ 2

### Прыжок в длину

Поставь ступни на ширину плеч, чуть согни ноги в коленях, немного наклонись вперед, а руками махни назад \*\*. Мощно выпрыгни вперед, помогая себе махом руками. При этом в прыжке постарайся колени поднять как можно выше \*\*. Если приземлился на ноги и не упал — замери результат. Если не удалось, пробуй еще.



## ТЕСТ 3

### Вертикальный прыжок

Намажь руки магниезией и встань сбоку от стены. Вытяни руку максимально вверх и отметь высоту. Приготовься к прыжку \*\*. Присядь вниз и замахнись руками назад \*\*. Резко выпрыгни вверх и постарайся коснуться стены как можно выше \*\*. Измерь разницу между первоначальной отметкой и отметкой, которую достиг в прыжке. Сделай еще две попытки и выбери лучший результат из трех. Измерь и оцени результат.



## ТЕСТ 4

### Двойной прыжок

Теперь тебе надо будет прыгнуть дважды: сначала в длину, а затем сразу же вверх. Подсядь вниз \*\*, прыгни вперед \*\*, мягко приземлись на согнутые ноги и выпрыгни вверх \*\*. Сложи длину прыжка и его высоту и измерь свой уровень подготовки.







**Сколько яиц можно съедать ежедневно? Читал разные мнения. Последнее исследование на bodybuilding.com показало, что сколько угодно. Но так ли это? P.S. Имеется в виду вред (или не вред) желтков.**

Илья

Насколько я знаю, вред яичных желтков уже неоднократно был опровергнут не только многочисленными исследованиями, но и практическими наблюдениями. Тем не менее я бы хотел предостеречь тебя от столь прямолинейной интерпретации результатов исследования. Насколько бы ни был полезен (или безвреден) тот или иной продукт, употреблять его в неограниченном количестве всегда ошибка. Даже простой водой можно отравиться, если не ограничивать ее потребление. А продукты питания, в идеале, должны быть максимально разнообразными и не должны повторяться чаще чем раз в четыре дня. Так что я бы остановился на трех-четырех приемах цельных яиц в неделю. Количество их должно соответствовать избранной тобой суточной дозе белка и наличию других белковых продуктов в рационе.

или стоя (при наличии ограничивающих травм). Особого снижения эффективности в наборе мышечной массы или развития силы при этом не возникнет.

**Вопрос такой: можно ли практиковать многочисленные приседания с собственным весом и или бег (30–40 минут) 3–4 раза в неделю, учитывая, что каждый день пешком я преодолеваю весьма значительные расстояния? Спасибо!**

Олег

Главное, Олег, пробегать положенные 30–40 минут в противоположном направлении от того, куда ты двигаешься весь день пешком. Ну а кроме шуток, в целом я не вижу ни единого препятствия к соблюдению подобного тренировочного режима. В свое время лично я придерживался так называемого “Комплекса 100” — выполнял по сто отжиманий, сто приседаний, сто подъемов корпуса и сто подтягиваний в день. И на форму свою не жаловался. При этом трудоспособность вне зала никак не страдала, а даже, наоборот, росла. Чего и тебе желаю!

**Помогите! Как разработать план занятий фитнесом при скользящем графике работы по сменам, чем руководствоваться и чего придерживаться, с возрастом тяжелее заниматься и работать, многим будет интересно.**

AZATKU

Нет ничего проще — научитесь использовать любое освободившееся временное окно для того, чтобы потренироваться. Причем это получится, только если удастся освободить голову от типичных установок добросовестного “качка”: вроде того, что заниматься надо строго через день, по два часа подряд, хоро-

шо отдохнувшим и следуя четкой программе занятий. При плавающем нестабильном графике не будет ничего зазорного в том, чтобы, к примеру, растянуть стандартную недельную программу на десять или более дней. Допустимо также сбежать с работы в зал и сделать там всего одно-два упражнения, а не все шесть, как прописано в программе. И очень приветствуется включение простых упражнений, не требующих оборудования или доступа в тренажерный зал, в свой тренировочный график. К примеру, ежедневное исполнение двухсот и более отжиманий от пола вполне заменит обычные пять подходов жима штанги

лежа, которые раз в неделю делает среднестатистический посетитель фитнес-центра.

**Дмитрий, что ты думаешь про HST-тренинг? И можно ли работать на массу и силу без жима лежа (просто пока нет возможности жать)? Спасибо.**

АЛЕКСАНДР

На всякий случай напомним: HST по сути представляют собой обычные общие тренировки на все тело с простой линейной периодизацией. Лично мне нравится их ограниченный тренировочный объем и стабильность состава тренировки. Точно могу сказать, что такой подход хорошо

работает для реализации тех целей, на которые и был рассчитан, а именно на развитие мышечной гипертрофии. Так что всем, чей стаж занятий в тренажерном зале перевалил за 6–9 месяцев, вполне можно попробовать данный подход. При соблюдении адекватного режима питания прибавка в собственном весе будет значительная, а мышечный рост — быстрым. Что же касается жима лежа, то его можно спокойно заменить на аналогичное движение вроде отжимания на брусьях (при отсутствии необходимого оборудования); либо на любой вертикальный жим вроде жима штанги сидя



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





- .....
1. Q/S DESIGNED BY
  2. DIRK BIKKEMBERGS
  3. HERNO
  4. CALVIN KLEIN JEANS
  5. ARMANI EXCHANGE
  6. DIOR HOMME

## СИЛА ПУХА

Зимние морозы могут стать настоящим испытанием для гардероба. Когда столбик термометра опускается ниже -15, простым пальто уже не отделаешься. Остается пуховик. Да, он не настолько элегантен, как пальто и парки, зато согревает лучше. К тому же натуральный пух — один из самых легких по весу материалов.





Рюкзак из нейлона  
и полиэстера Calvin  
Klein Jeans



# РОК-КАТОК

О+  
СОКОЛЬНИКИ

в парке  
СОКОЛЬНИКИ

Rock  
Каток



- мастер-классы по рок-н-роллу
- выступления диджеев и рок-музыкантов
- тематические вечеринки
- 5 400 кв м идеального льда
- пункты проката и раздевалки
- уютные кафе

ежедневно с 10:00 до 00:00



# ПО БЕЗДОРОЖЬЮ

Экстремальные зимние условия требуют подготовки гардероба. Особенно это касается обуви. Не всякие ботинки согреют в -20, не промокнут и переживут все возможные реагенты на дорогах. Ищешь такие? Вот несколько вариантов.



Timberland

МАССИВНЫЕ  
БОТИНКИ ВРОДЕ  
ЭТИХ ЛУЧШЕ  
СМОТЯТСЯ СОВМЕСТНО  
ДЖИНСАМИ ИЛИ  
ПИНХОСАМИ

НЕ СТОИТ ВЫБИРАТЬ  
СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫЕ  
ИЛИ СЛИШКОМ ЦЕЛЫЕ  
ДЛЯ ЖИТЕЙ ПАРИ  
КЛАССИКА — ЧЕРНЫЕ  
И КОРИЧНЕВЫЕ  
ДЛЯ TIMBERLAND  
ЖЕЛТЫЕ

НЕ ЗАБЫВАЙ ПРОТИРАТЬ  
И СУШИТЬ БОТИНКИ  
ПОСЛЕ ПОСКИ. ЕЖЕГОДНО  
ПРОИЗВОДИТЕЛИ  
ПРЕДЛАГАЮТ БОТИНКАМ  
СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА  
ДЛЯ УХОДА ЗА НЕЙ.

## С ЧЕМ НОСИТЬ

Эта обувь подразумевает одежду в стиле casual. С костюмами тут не стоит экспериментировать, а вот со всем остальным ты свободен в выборе.

Calvin Klein Jeans



Marc O'Polo



Philipp Plein



Lee Cooper



Geox



Moreschi



Premiata





..... PRADA  
..... ARMANI EXCHANGE

# ФЛАЙЕР



КУРТКА DIRK BIKKEMBERGS  
SPORT COUTURE  
СВИТЕР LOUIS VUITTON

Зима не повод  
сидеть дома, тем  
более в наших широтах  
зимы становятся  
все теплее. Если на  
улице около нуля, то  
куртки или пальто  
для прогулок будет  
достаточно.



БУШЛАТ ARMANI EXCHANGE

ШАРФ DIOR HOMME



КЮПКА PEUTEREY  
СВИТЕР BRUNELLO CUCINELLI



КУРТКА PEUTEREY

ПУЛОВЕР TOM TAILOR

ДЖИНСЫ TRUSSARDI





ПАРУА LOUIS VUITTON  
СОРИЧКА BRUNELLO CUCINELLI  
ФУТБОЛКА TOM TAILOR





ПАЛЬТО **DIOR HOMME**

ДЖИНСЫ **CALVIN KLEIN JEANS**







ПАЛЬТО HUGO BOSS

СВИТЕР BRUNELLO CUCINELLI

СОРОЧКА LEVI'S

ДЖИНСЫ Q/S DESIGNED BY

ФОТО: ГЕОРГИЙ КОСТАВА

СТИЛЬ: ГЕОРГИЙ КОСТАВА,  
ДАРИНА ВЕДМЕНСКАЯ

МОДЕЛЬ: ОРХАН АБУЛОВ

СНЯТО НА IPHONE 7 PLUS



**RAYMOND WEIL MAESTRO  
BEATLES LIMITED EDITION**

Марка Raymond Weil соединила часовые традиции и увлечение музыкой, выпустив в рамках классической коллекции Maestro специальную модель, посвященную ливерпульской четверке. Часы в стальном корпусе 39,5 мм, на циферблат которых нанесены названия 13 альбомов группы, а роль отметки «4 часа» играет оттиск с обложки альбома Help. Выпуск ограничен 3000 экземпляров.

**ZENITH EL PRIMERO  
CHRONOMASTER TRIBUTE  
TO THE ROLLING STONES**

Британская группа успевает не только гастролировать, но и сотрудничать с часовым брендом. Выпущена серия хронографов с красным логотипом группы. 42-миллиметровый корпус часов выполнен из стали. Окошко в циферблате открывает взгляду механическое «сердце» хронографа — калибр El Primero 4061 с 50-часовым запасом хода.

**ORIS CHET BAKER  
LIMITED EDITION**

Часы посвятили джазовому музыканту Чету Бейкеру, знаменитому исполнителю вариаций на тему My Funny Valentine. Первые такты песни изображены на циферблате. Метки часов выполнены в виде тактовых черточек нотного ряда, на 12-часовой отметке — скрипичный ключ, а двойная черта метки «8 часов» означает, что первые восемь тактов песни следует повторить. На задней крышке гравировка с силуэтом Бейкера и его трубы, и количество экземпляров — 1929, по году рождения музыканта.



#### HUBLOT BIG BANG DEPECHE MODE

Британская группа и швейцарский бренд Hublot выпустили 250 часов Big Bang Depeche Mode. Модель выполнена в 44-миллиметровом корпусе из черной керамики с оригинальным узором в виде пирамид, повторяющимся на кожаном ремешке. Прозрачная задняя крышка украшена логотипами Depeche Mode и Charity: water.

#### HAMILTON VENTURA XXL ELVIS ANNIVERSARY

Марка Hamilton впервые выпустила футуристическую модель Ventura в 1957 году. Элвис Пресли захотел себе такие часы, как только их увидел. К 75-летию со дня рождения певца марка выпустила серию Ventura XXL Elvis Anniversary — модифицированную реплику тех, что носил король рок-н-ролла. Юбилейная модель не зря носит в наименовании XXL — она стала больше. Объединяет обе модели общий «космический» вид и треугольная форма корпуса.

## ВЗЯЛИ ВЕРНУЮ НОТУ

В музыке хронометрическая точность важна так же, как в часах. Вот еще шесть примеров того, как связаны ноты с минутами.

РЕДАКТОР РАЗДЕЛА «ЧАСЫ»:  
ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

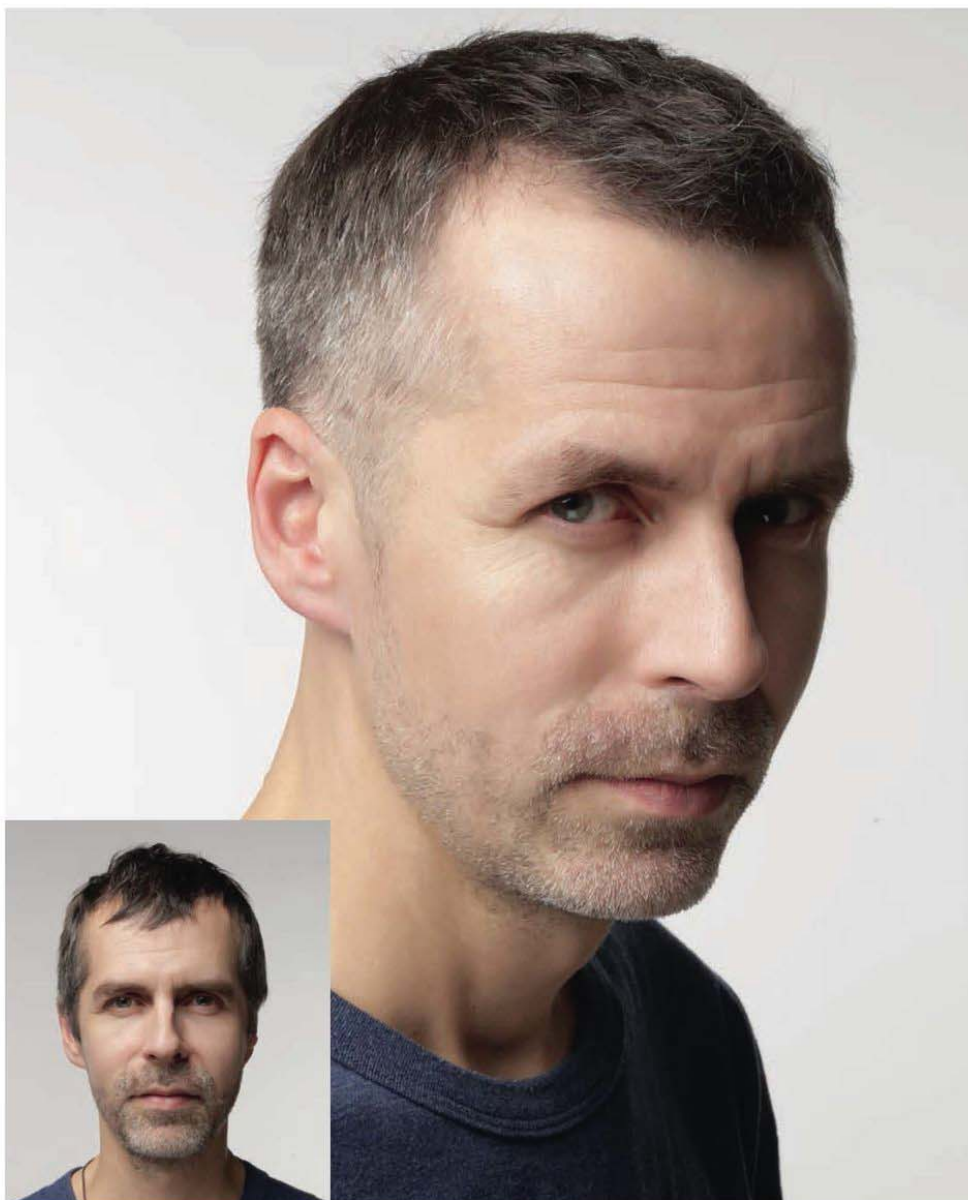
#### LONGINES THE LONGINES MASTER COLLECTION MENS SILVER DIAL AUTOMATIC WATCH

Это флагманская коллекция марки. Все часы оснащены искусно декорированным механизмом с автоподзаходом, а через прозрачную заднюю крышку можно наблюдать за его работой. Посланником марки стал талантливый музыкант и актер Эдди Пэн, родившийся в Тайбэе и выросший в Канаде.



# РЕЗАТЬ К ЧЕРТОВОЙ МАТЕРИ, ИЛИ КУДА ПОДЕВАЛИСЬ ПАРИКМАХЕРСКИЕ?!

Ты заметил, что в какой-то момент закончились парикмахерские? Их место заняли салоны красоты. Мужская часть населения заскучала. Ходить туда настоящему мужчине как-то неловко. Глотком воздуха стали барбершопы — традиционные мужские заведения, где ухаживают за волосами, усами, бородой. Редакция Men's Health проверила на собственных шевелюрах, что это за зверь.



1

## Барбершоп: Flattop



**МАСТЕР:** АЛЕКСАНДР ШОЕТОВ

**СТАЖ РАБОТЫ:** 17 ЛЕТ, ПОТОМСТВЕННЫЙ ПАРИКМАХЕР, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ, ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МО, ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ

**КЛИЕНТ:** ВЛАД РЯБЕНИН,  
АРТ-ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH

“Надо сказать, что я очень консервативен в выборе. Уже много лет стригусь у одного стилиста и менять что-то не планировал. Но по заданию редакции пришлось посетить модную парикмахерскую “только для мужчин”. К этому времени я был уже порядком обросший, и былая прическа не просматривалась. Так что я был как чистый лист. Мастер Александр из барбершопа “Флэттоп”, что находится на территории “Трехгорной мануфактуры”, лихо взялся за дело, предложил мне короткую стрижку и через час повернул меня к зеркалу. Это фишка такая, что клиент не видит всех манипуляций с его шевелюрой. И результат мне очень понравился. Плюс Александр подкоротил мои нависшие брови и научил пользоваться феном. Думаю, что вернусь через месяц или полтора”.

► [flattop-art.ru](http://flattop-art.ru)





2

## Барбершоп: Barber Street



**МАСТЕР:** КАМИЛ

**СТАЖ РАБОТЫ:** 8 ЛЕТ

**КЛИЕНТ:** НИКОЛАЙ ТАРАСОВ,  
РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU

“Barber Street — место довольно бюджетное, работают быстро, потоковым методом. Для меня — то что нужно, без двухчасовых плясок с машинкой и ножницами. Говорю, что обычно прошу снять волосы покороче с висков и затылка, наверху оставить подлиннее. “Я знаю, что делать”, —



отвечает барбер Камил и за полчаса четкими движениями приводит меня в порядок. В финале — без затей, но ловко подравнивает усы и бороду”.

► [город-красоты.com](http://город-красоты.com)

## СРЕДСТВА ДЛЯ ВОЛОС

**L'ORÉAL PROFESSIONNEL**  
TECNI ART СПРЕЙ ДЛЯ  
СИЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ  
С ЗАЩИТОЙ ОТ ВЛАГИ



**SCHWARZKOPF MEN DEEP**  
EFFECT 3 ШАМПУНЬ ДЛЯ  
СКЛОННЫХ К ЖИРНО-  
СТИ ВОЛОС



**WELLA PROFESSIONALS EI**  
ME СТАЙЛИНГ-ГЕЛЬ, СО-  
ХРАНЯЮЩИЙ УКЛАДКУ  
В ТЕЧЕНИЕ 48 ЧАСОВ



**KÉRASTASE SPECIFIQUE**  
ШАМПУНЬ ДЛЯ СУХИХ  
ВОЛОС, УСТРАНЯЮЩИЙ  
ПЕРХОТЬ



**REDKEN FOR MEN**  
КРЕМ ДЛЯ УКЛАДКИ



**AVEDA INVATI MEN**  
ОТШЕЛУШИВАЮЩИЙ  
ШАМПУНЬ



**AMERICAN CREW**  
ШАМПУНЬ ДЛЯ НОР-  
МАЛЬНЫХ ВОЛОС  
И КРЕМ ДЛЯ УКЛАДКИ



**SHAMTU**  
ШАМПУНЬ ДЛЯ ВСЕХ  
ТИПОВ ВОЛОС



**OLD SPICE CITRON**  
ШАМПУНЬ И ГЕЛЬ ДЛЯ  
ДУША



**PAUL MITCHELL**  
ШАМПУНЬ И СТАЙЛИНГ



**MARLIES MÖLLER**  
ШАМПУНЬ И ГЕЛЬ ДЛЯ  
УКЛАДКИ



**NIOXIN** ОЧИЩАЮЩИЙ  
ШАМПУНЬ ДЛЯ РЕДЕЮ-  
ЩИХ ВОЛОС





3

### Барбершоп: GB Barbers

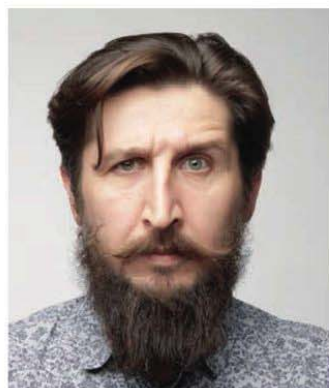


**МАСТЕР:** ИБРАГИМ

**СТАЖ РАБОТЫ:** 15 ЛЕТ

**КЛИЕНТ:** АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ,  
ДИЗАЙНЕР

“Я был не против смелых экспериментов, но парикмахер Ибрагим, оценив меня с высоты своего 15-летнего опыта, решил, что кардинальные изменения не нужны. Достаточно слегка укоротить и подровнять то, что есть. Бороду Ибрагим немного подрезал снизу, объяснив, что на щеках она не слишком растет и так всё смотрится более цель-



но. Усы же остались без изменений, только были щедро приправлены воском. Финальным аккордом стала укладка (почему-то на другую сторону) и смазывание бороды питательным маслом, которое должно придавать ей пышности. На прощание барбер рекомендовал мне заходить к ним хотя бы раз в три недели”.

► [barbersgroup.ru](http://barbersgroup.ru)



4

### Барбершоп: Mr.Right



**МАСТЕР:** НАТАЛЬЯ КРАСНИКОВА

**СТАЖ РАБОТЫ:** 8 ЛЕТ

**КЛИЕНТ:** АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ,  
РЕДАКТОР



“Обычно я стригусь машинкой, коротко — по всей голове одна длина волос. Ну и подровнять по краям. Что тут можно нового придумать? “Понятно, — говорит Наташа, — но с боков лучше сделать чуть покороче, чтобы придать голове визуально приятную форму”. Соглашаюсь. “А еще я, — продолжает она, — не скрываю, а наоборот — оставляю небольшие неидеальности в росте волос. Так каждая прическа становится уникальной”. Я опять соглашаюсь — и не жалею. Ну а полноценное бритье опасной бритвой — это вообще та история, которую должен попробовать каждый мужчина. Оно того стоит.

► [mr-right.ru](http://mr-right.ru)





5

## Барбершоп: The Bear Barber



**МАСТЕР:** АЛИНА ГОЛУБЕВА

**СТАЖ РАБОТЫ:** 6 ЛЕТ

**КЛИЕНТ:** АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ,  
ФОТОГРАФ

“К мастеру я появился в образе неандертальца. Я зарос и отрастил бороду, которая торчала во все стороны света. “Та-ак, давайте посмотрим, — склонилась надо мной Алина. — Шампунь надо сменить, тяжелый затылок исправить, сделать акцент на макушку, что даст более красивый и правильный силуэт”. 3,5 часа!!! Мойка головы и массаж, стрижка, компресса на лицо (два горячих

и после стрижки бороды — холодный), снова мойка головы и массаж, все это сопровождается применением неизвестных мне различных по назначению средств по уходу. Прическа с “хипстерской” легкой небрежностью немного расходится с четкостью и строгостью формы бороды. Но в целом и прическа, и борода выглядят согласованно и работают в паре.

► [bearbarber.ru](http://bearbarber.ru)



## СРЕДСТВА ДЛЯ БРИТЬЯ

**L'ORÉAL MEN EXPERT**  
ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ  
ЛИЦА И ЩЕТИНЫ



**KIEHL'S CLOSE SHAVERS**  
SQUADRON УСПОКАИВАЮЩИЙ  
ГЕЛЬ ПОСЛЕ БРИТЬЯ  
ДЛЯ РАЗДРАЖЕННОЙ КОЖИ



**NIVEA MEN** ГЕЛЬ ДЛЯ  
БРИТЬЯ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



**PAYOT HOMME OPTIMALE**  
ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ  
И УСПОКАИВАЮЩИЙ  
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ



**BIO THERM HOMME**  
DESIGN SHAPER ПРОЗРАЧНЫЙ  
ГЕЛЬ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ДИЗАЙНА  
БОРОДЫ И УСОВ



**GILLETTE PRO 3 В 1**  
УВЛАЖНЯЮЩИЙ И ПИТАЮЩИЙ  
КОЖУ БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ



**HYMM FOR MEN**  
ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ



**MICHAEL KORS EXTREME**  
BLUE БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ  
БРИТЬЯ



**VICHY HOMME** ПЕНА  
ДЛЯ БРИТЬЯ ПРОТИВ  
РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ  
И БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ  
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



**THE ART OF SHAVING**  
МЯТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ  
БРИТЬЯ И АВТОМАЙЗЕР



**CLARINS MEN** ГЕЛЬ ДЛЯ  
БРИТЬЯ RASAGE IDÉAL  
И ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ  
LOTION APRES-RASAGE



**COLLISTAR** УВЛАЖНЯЮЩАЯ  
И СМЯГЧАЮЩАЯ  
ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ







## УЙТИ В СЕБЯ

Мир VR-устройств только начинает развиваться, но уже напоминает ожившую фантастику 90-х. Надев шлем виртуальной реальности у себя дома, ты можешь мгновенно перенестись в параллельную вселенную, рай, ад или куда там еще тебя потянет. Мы примерили самые интересные гаджеты.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ФЕДOTOV

### HTC VIVE

ПОЛНОТА ПОГРУЖЕНИЯ:	●●●●●●●●
ТРУДНОСТЬ УСТАНОВКИ:	●●●●●●●●
НАПОЛНЕННОСТЬ КОНТЕНТОМ:	●●●●●●●●
ДОРОГОВИЗНА ПОДГОТОВКИ:	●●●●●●●●

2



1

### OCULUS RIFT

ПОЛНОТА ПОГРУЖЕНИЯ:	●●●●●●●●
ТРУДНОСТЬ УСТАНОВКИ:	●●●●●●●●
НАПОЛНЕННОСТЬ КОНТЕНТОМ:	●●●●●●●●
ДОРОГОВИЗНА ПОДГОТОВКИ:	●●●●●●●●



ПО ПРОГНОЗАМ ОБЪЕМ  
VR-РЫНКА В ТЕЧЕНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ 10 ЛЕТ  
В ОДНИХ ТОЛЬКО США  
ДОСТИГНЕТ \$80 МЛН



3



**SAMSUNG GEAR VR**

ПОЛНОТА ПОГРУЖЕНИЯ:	●●●●●●●●●●
ТРУДНОСТЬ УСТАНОВКИ:	●●●●●●●●●●
НАПОЛНЕННОСТЬ КОНТЕНТОМ:	●●●●●●●●●●
ДОРОГОВИЗНА ПОДГОТОВКИ:	●●●●●●●●●●

<b>SONY PLAYSTATION VR</b>	
ПОЛНОТА ПОГРУЖЕНИЯ:	●●●●●●●●●●
ТРУДНОСТЬ УСТАНОВКИ:	●●●●●●●●●●
НАПОЛНЕННОСТЬ КОНТЕНТОМ:	●●●●●●●●●●
ДОРОГОВИЗНА ПОДГОТОВКИ:	●●●●●●●●●●

4





## 1

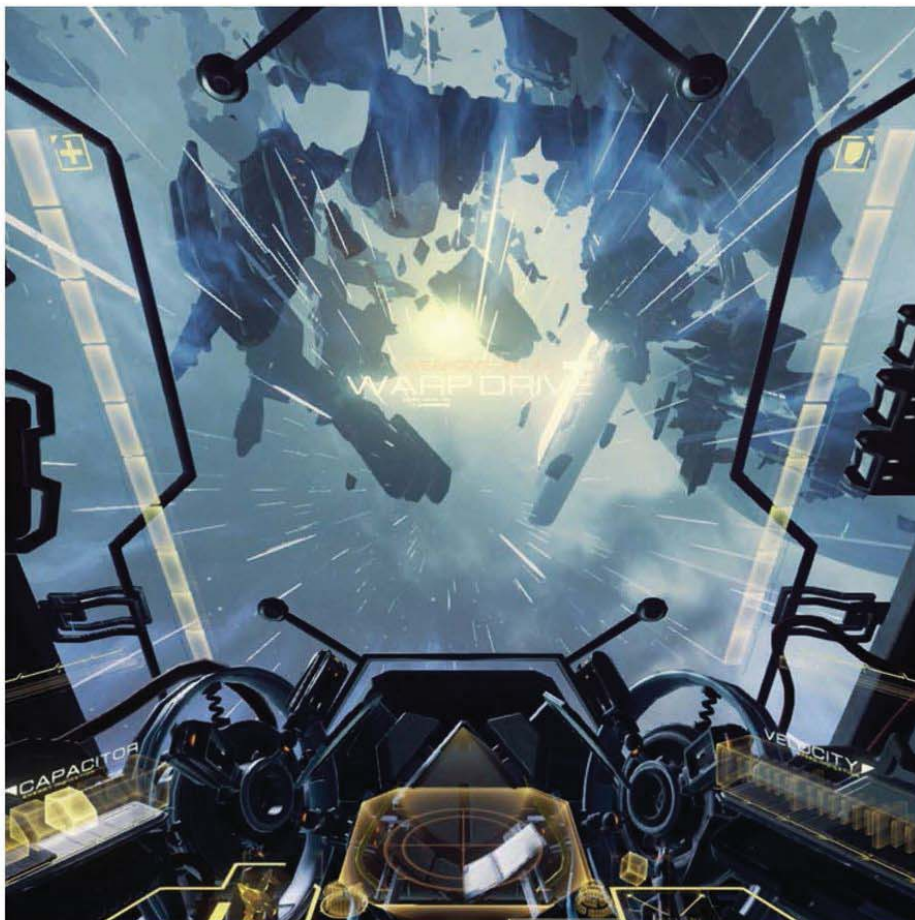
## Oculus Rift

Этот пионер в мире VR-устройств прошел путь от заявки на Kickstarter до покупки компанией Facebook за 2 млрд “зеленых”. Сегодня покупатели Oculus Rift получают в комплекте сам шлем, который уже оснащен наушниками (чуть ли не главное конкурентное преимущество), небольшой контроллер для навигации и... джойстик от Xbox One — да, фирменные контроллеры для Oculus пока только в планах.

Эффект присутствия в виртуальном мире достигается благодаря двум разным экранам — для правого и левого глаза — с разрешением 1200x1080 и частотой кадров 90 Гц, а также встроенным гироскопу и акселерометру. То есть твои движения отслеживает сам шлем, а значит, сторонних девайсов

не понадобится. Сэкономленные на их покупке деньги можешь потратить на апгрейд компьютера — Oculus Rift настойчиво требует мощную видеокарту.

► **Каково это?** Описать эффект погружения в виртуальную реальность в принципе трудно, это нужно просто испытать. Ты достаточно быстро начинаешь “верить” в картинку вокруг, будь это видео 360 градусов, снятое из кабины самолета, или одна из многочисленных игр. Кстати, как раз ради последних все и затевалось: в одном из основных блокбастеров платформы — EVE: Valkyrie — ты управляешь звездным истребителем и спустя какой-то час уже чувствуешь себя бывалым космическим воякой. Главный минус шлема — то, что в компьютерную реальность напрямую передаются только движения твоей головы, за все остальное отвечают кнопки на джойстике, так что полноценного погружения нет. По крайней мере до тех пор, пока не появится более продвинутый контроллер. 55 000 руб.



## 2

## HTC Vive

Главный конкурент Oculus от бренда HTC, в создании которого принимала участие знаменитая студия Valve — разработчик таких игр, как Half-Life, Portal, Counter-Strike, Dota 2 и многих других блокбастеров.

Совместными усилиями компаниям удалось создать, возможно, самый интересный продукт на рынке. Правда, чтобы оценить его, придется сильно попотеть: для начала потребуется не просто мощный, а очень мощный компьютер, затем свободное помещение и несколько часов на правильную расстановку датчиков импульсной лазерной системы, которая будет отслеживать каждое твое движение. Лишь после этого ты можешь наконец надеть шлем, взять в руки два специальных контроллера и начать путешествие по цифровому миру.

► **Каково это?** Эффект присутствия в HTC Vive ощущается наиболее сильно за счет моментальной реакции на движения и полной свободе действий. В специальном VR-разделе фирменного магазина компании под названием Steam уже сейчас есть более 800 приложений, которые не дадут тебе заскучать: начиная от стрелялок по зомби в темном лесу и заканчивая красивыми пространственными программами для рисования. Нас же больше всего впечатлило относительно новое направление игр — Vive Workout, где игра становится настоящей тренировкой. Например, в настольном теннисе: хотя стол, ракетка и шарик виртуальны, но все твои движения такие же, как в реальном мире, так что для победы придется не на шутку попотеть. 70 000 руб.



# 3

## Samsung Gear VR

Самый простой и доступный способ погрузиться в другую реальность, особенно если у тебя есть смартфон на Android: последний понадобится как раз в качестве источника картинки, в то время как сами очки через две линзы обеспечат правильный угол искажения. И раз уж изображение будет фактически делиться на два, вопрос разрешения экрана твоего аппарата будет стоять очень остро, в противном случае получишь мутную картинку с различной сеточкой пикселей.

► **Каково это?** Магазин приложений представлен в сотрудничестве с брендом Oculus, но явно не дотягивает до него по наполненности. Так как в базе не прилагается какой-либо контроллер или джойстик, основное развлечение с Gear VR — просмотр видео 360 и всякие игры, в которых, по сути, надо крутить головой и не принимать почти никакого участия. Достаточно приятное впечатление производит бесплатное приложение, которое помещает зрителя на сцену шоу Cirque du Soleil — акробаты и мимы так и скачут вокруг. Совсем другое дело, если к смартфону подключить как-нибудь геймпад: в магазине специальный раздел посвящен играм, где тебе все же дают пострелять в зомби. Правда, из-за низкого качества картинки тебя начнет мутить через полчаса, и ты рискуешь стать таким же зеленым, как они. 9000 руб.



# 4

## Sony Playstation VR

Этот шлем виртуальной реальности только осенью 2016-го поступил в продажу, но уже сейчас обещает обойти конкурентов по продажам и стать самым массовым. Все дело в доступности и легкости установки: в сущности, за вдвое меньшую стоимость чем у основных конкурентов, и при наличии приставки Playstation 4 ты получаешь прибор с лучшими показателями по частоте обновления и минимальной задержкой реакции. Движения отслеживает специальная камера, которая ориентируется на лампочки в самом шлеме и контроллерах Move.

► **Каково это?** Набор приложений для VR пока достаточно скромный, но стоит отметить высокое качество исполнения каждого из них. Sony жестко контролирует уровень выпускаемых продуктов в фирменном магазине, так что будь то хоррор известной франшизы Resident Evil или инопланетный шутер Farpoint — тебя гарантированно ожидает впечатляющее погружение и любопытная механика, которая на 100% отыгрывает возможности виртуальной реальности. К тому же многие крупные разработчики обещают в ближайшее время ввести специальный VR-режим в своих уже выпущенных играх. 35 000 руб. ■

## ОСОБОЕ МНЕНИЕ

“Не так давно, надев гарнитуру VR, я стоял на выступе виртуального здания. И тут мне сказали, чтобы я прыгнул вниз, — рассказывает старший вице-президент компании Huawei Technologies Бенджамин Сильва. — Я хотел это сделать, но не смог. Умом я понимал, что ничего ужасного со мной не произойдет, но не мог заставить себя прыгнуть. Виртуальная реальность делает сюжет настолько ярким, что он ничем не отличается от того, что мы видим в реальной жизни. Именно этого следует ожидать от формата VR во всех его проявлениях. Вы становитесь частью действия и будете переживать настоящие эмоции. С появлением устройств VR мы не будем больше

приглашать детей в кино, мы будем звать их принять участие в настоящем приключении. Мы получим возможность сидеть лицом к лицу друг к другу, даже находясь на расстоянии. Виртуальная реальность позволит сломать барьеры и расстояния. На мой взгляд, в этом одно из величайших потенциальных преимуществ виртуальной реальности: устройства, которые сейчас разобщают нас, наконец снова начнут нас сближать”. В ближайшее время в продажу должна поступить гарнитура Huawei VR, которая будет поставляться в комплекте с бесплатным доступом к более чем 4000 бесплатных фильмов, 350 панорамным изображениям, 150 панорамным экскурсиям и к не менее чем 40 бесплатным играм.



# АЗИЯ МИКС

Пока многие из Таджикистана едут в Москву, Илья Виноградов отправился в обратном направлении. Проехав часть Великого шелкового пути на обновленном Volkswagen Amarok, он призывает всех и каждого последовать его примеру и побывать в местах, знакомых лишь по школьному курсу географии и песням бардов.



## 4

Что я знал об Узбекистане и Таджикистане? Фактически только то, что в первом вкуснее всего готовят плов, а из второго к нам приезжает

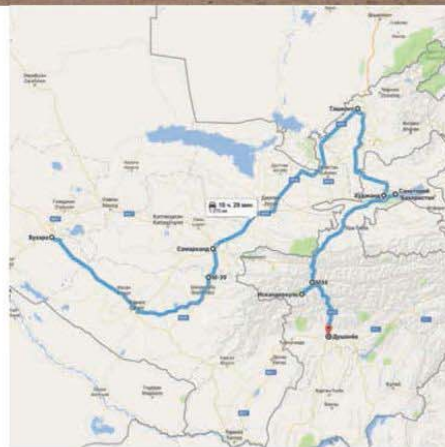
много дешевой рабочей силы. А что я знал о пикапах? И того меньше. Вот у Пелевина в последнем романе описываются ламберсексуалы — стильные ребята с большой ухоженной бородой, которые обычно уезжают в счастливую даль на “харлеях”. Так вот мне казалось, что не на мотоциклах они уезжают, а на пикапах. В моем представлении это была машина егерей и прочих любителей сельской жизни. Дрова там возить тоннами, картошку. Или тушу убитого лося.

Себя за рулем такой техники я не представлял, и оттого путешествие в рамках второго этапа трансасиатской экспедиции Amarok представлялось мне телепортацией в неизведанное. Бухара, Самарканд, Худжанд — знаменитые города Великого шелкового пути. В общем, летел я в Бухару, исполненный прекрасных надежд и мыслей о том, что когда-то этим же путем проходили Марко Поло, Семенов-Тянь-Шанский, Пржевальский и многие другие знаменитые путешественники.

Проведя день в экскурсиях и самостоятельных прогулках по Бухаре, а также участвовав в приготовлении и дегустации

знаменитого бухарского плова (а куда без него?), мы выдвинулись в сторону Самарканды колонной из восьми “амароков”.

Долгая дорога — лучшая проверка для машины. Дискомфорт и раздражение, усталость и морская болезнь, откровенная скука и злость — вот к чему приводят в автопутешествиях недоработки инженеров. В VW Amarok я испытал разве что удивление: сидел в пикапе, а оказался в комфортабельном кроссовере. Моя машина в комплектации Comfortline 2.0 bitDI с 8-ступенчатым “автоматом” ни интерьером, ни поведением не напоминала тот полугрузовой автомобиль, которым по сути являлась. Волшебство какое-то!



Теме колдовства была посвящена и наша первая остановка. Мы заехали на “Плато демонов”, где, если верить “Последнему дозору” Сергея Лукьяненко, произошла битва между силами Света и Тьмы. Побродив среди причудливых глыб, в которые якобы превратились темные маги, обреченные без движения тысячелетиями сходить с ума, и оббродив, какие из них смог бы перевезти в своем кузове Amarok, мы снова прыгнули за руль и выдвинулись в сторону Самарканды.

Ночной город встречал огнями знаменитой площади Регистан с расположенными на ней тремя старинными медресе. Мавзолей Тамерлана, мечеть Биби-Ханум — весь



следующий день мы отдыхали в этом царстве “Тысячи и одной ночи”, да так увлеклись, что выехали в Ташкент, сильно выбившись из графика. В столицу Узбекистана наша колонна прибыла в кромешной тьме, а ранний выезд следующего дня не оставил времени на ее осмотр. Что ж, придется вернуться!

Ранний выезд нужен был неспроста. Дело в том, что особенности узбекского вождения, а также неторопливая работа мест-



ных пограничников способны поглотить практически любое количество времени. Нам повезло — границу мы прошли за каких-то жалких четыре часа и, оказавшись на территории Таджикистана, смогли, наконец, с чистой совестью назвать себя первопроходцами: по словам руководителя экспедиции Алексея Симакина, до этого ни один автопроизводитель не устраивал официального тест-драйва в этой стране.

После пары десятков километров степей окружающий ландшафт постепенно становился все более гористым. Но вот вдалеке блеснула лазурью водная гладь. Река. Широкая. “Первый, ответьте пятому, — говорю в рацию, — что за река?” Ответ: “Это Сырдарья”. Сырдарья! Амударья! Какие названия! Вспоминается школьный курс географии. Думал ли я, что когда-нибудь окажусь в этих краях?! Но нашей целью был другой водоем — Кайраккумское водохранилище, на берегу которого после купания мы и заночевали, чтобы отдохнуть перед завтрашней вылазкой в Фанские горы.

Нам предстояло проехать около 180 км до места установки палаточного лагеря, и последние 30 км мы ехали столько же, а может, и больше, чем предыдущие 150. И не только потому, что это было горное бездорожье (его брал на себя обновленный полный привод 4Motion). Просто терпение



#### ДОСЫ

ТИП ДВИГАТЕЛЯ: БИТУРБОДИЗЕЛЬ  
РАБОЧИЙ ОБЪЕМ: 1968 CM<sup>3</sup>  
СУММАРНАЯ МОЩНОСТЬ: 180 Л. С.  
РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч: 10,9 С  
РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ: 8,3 Л/100 КМ  
ЦЕНА: ОТ 2 131 200 РУБЛЕЙ

то одного, то другого экипажа не выдерживало, и колонна останавливалась для очередной фотосессии — от окружающих горных пейзажей захватывало дух.

Проехав несколько деревень, в том числе и одну с домами из красной глины, уперлись в каменный забор, из-за которого вышли несколько человек в камуфляже. “Добро пожаловать на российскую землю! Заезжайте, можете поставить лагерь у нас”, — сказал один из них и назвал себя местным егерем. По его словам, находящаяся здесь альпинистская база была основана и обжита студентами МГУ, бывал здесь и Юрий Визбор (“Я сердце оставил в Фанских горах”). Мы поблагодарили хозяев за приглашение, но для ночевки у нас уже была выбрана другая поляна. И на ней я, наконец, понял, зачем нужен пикап.

Из недр всего двух “амароков” с кунгами извлекались ящики за ящиками, в которых оказались еда, посуда, палатки, спальники, коврики, тепловая пушка, газовая горелка и прочая, и прочая, и прочая. Буквально через полчаса в месте слияния двух горных рек возник палаточный лагерь, где у каждого члена экспедиции была своя палатка с ковриком и спальником, а поужинать можно было в общем гигантском закрытом тенте, где стояли уже накрытые столы со стульями.

На какой еще машине можно везти столько всего абсолютно незаметно для пассажи-

ров? Да, мой VW Multivan больше по размеру, но вряд ли моей семье понравится путешествие в соседстве штабелей черных ящиков, а мне вряд ли понравится ставить в чистый салон мокрый или грязный груз (как ни крути, в путешествии всегда что-нибудь да заляпашешь). Если же у тебя Amarok, ограничений нет почти никаких. В том числе по проходимости.

Ладно. С утра быстро стряхиваем иней с палаток, совершаем прогулку в горы, чтобы полюбоваться на Алаудинские озера, пьем чай и прыгаем в машины — надо успеть заехать в соседнее ущелье, где расположено живописное озеро Искандеркуль. Ну а дальше 130 км до Душанбе по горной дороге через Анзобский перевал с построенным иранцами пятикилометровым одноименным тоннелем без освещения и вентиляции (гид рассказывает страшные истории о торчащей арматуре, которой там было полно после завершения строительства). Нам удается проскочить его до начала движения грузовиков, и мы прибываем в столицу Таджикистана вместе с сумерками последнего дня нашего этапа трансзиатской экспедиции Amarok. У организаторов завтра отдых, а у нас — ранний рейс домой. Но сердце или, по крайней мере, его частичка действительно остается в Фанских горах. ■





## СЕДЬМОЕ ЧУДО AUDI

Audi RS7 Performance — семейная машина, способная дать бой любому суперкару, дала бой семейному бюджету Дмитрия Сироткина.

«Папа, — трогает меня за руку мой маленький сын, — по радио сказали, что штраф за быструю езду теперь — 5 тысяч рублей. Тебе, наверное, придется меньше ездить на машине». «Нет, мой друг, — говорю, — это тебе с сестрой придется обходиться без сладкого, боулинга и аквапарка». На вопрос беспокоившихся домашних, на какой машине я приеду вечером, уклончиво отвечаю: «Да ничего особенного, Audi A7, семейный лифтбэк». И ведь не вру. Точнее, опускаю в названии модели самые важные буквы — RS Performance, которые в корне меняют дело.

Да, это не простая A7, на которой мы ездили полтора года назад. И даже не взрывная A7 RS с ее 560 «лошадьми». Под капотом версии Performance затаился дополнительно форсированный TFSI, выдающий на выхлопе такой великолепный гроулинг,

что автомобиль не стыдно пригласить в качестве вокалиста в любую металлическую группу. Да и внешне RS даст сто очков вперед любому косматому экстремальщику — только посмотри на фото!

Сели, пристегнулись, педаль в пол — и всё как в песне «Бричмулла»: мои дети орут, а я песню пою. 3,7 секунды до сотни! Постоянно работающие обе оси ни на миллиметр не слетают с выбранной прямой. 8-ступенчатый автомат лучше переключить



в ручной режим, чтобы послушать раскатиистые канонады перегазовок. Черт возьми, похожие ощущения я испытывал только за рулем Lamborghini Huracan, однако как, скажи, сравнивать суперкар с хоть и заряженным, но, по сути, вполне обычным гражданским автомобилем?



### ДОСЬЕ

**ДВИГАТЕЛЬ:** БЕНЗИНОВЫЙ, ТВИН-ТУРБО V8

**РАБОЧИЙ ОБЪЕМ:** 3993 CM

**МОЩНОСТЬ:** 605 Л. С

**РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч:** 3,7 С

**РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ:** 7,3 Л/100 КМ

**ЦЕНА:** 7 930 000 РУБЛЕЙ

Несмотря на солидные размеры и вес, рулит RS Performance просто невероятно! Про эти цифры вспоминаешь только в момент резкого торможения, но никакого беспокойства они не вызывают: карбоно-керамические тормоза делают свою работу по-немецки основательно и качественно. Они входят в доступный исключительно на RS пакет Dynamic Plus, который снимает с движка «ошейник» в 250 км/ч, а также включает в себя адаптивную подвеску Dynamic Ride Control.

По иронии судьбы сын оказался провидцем: после недельного теста Audi RS7 Performance на штрафы у меня ушло ровно 5 тысяч рублей. Правда, три из них пришлось заплатить за неправильную парковку и четыре раза по 500 — за превышение скорости. Хочется похвастаться страшными цифрами, но нет: речь о 4–5 км сверх разрешенной нормы, не перевалить за которую, учитывая мощь и отзывчивость педали газа, просто нет никакой возможности, разве что постоянно ездить с ограничителем скорости, заплатив за это сомнительное удовольствие почти 8 миллионов. Так что если ты присматриваешься к этой синей красотке, то заодно присмотри ей и гараж где-нибудь в Германии: только на местных безлимитных автобанах ты сможешь смахнуть пыль со спидометра, размеченного до 320 км/ч, — если, конечно, хватит духа.





Эти машины разделяет без малого 20 лет. Антон Иванов провел тест классического Mini и MINI последнего поколения и уже не уверен, какую он хочет больше.

Когда мне в руки одновременно попадают машины из разных эпох, я всегда теряюсь. Это как с детьми: когда тебе твой сын нравился больше — когда он был умильным младенцем или когда подросток и обрел свое мнение обо всем вокруг?

У выхода из мюнхенского аэропорта нас ждала шеренга “мини”, в которой чередовались классические и современные модели, и я сразу направился к “классике”. Почему? Да потому что только так можно вернуться в прошлое и снова поймать тот ускользающий миг, который обычно вернуть невозможно: твой ребенок вырос и уже никогда не будет младенцем, чего не скажешь о классическом Mini — этот даже на пенсии остался все тем же малышом.

Это особенно ярко видно на фоне его потомка. MINI наших дней — а нынче название марки пишется именно так, заглавными — рядом с прародителем выглядит настоящим гигантом. На том 12-дюймовые колеса смотрятся вполне гармонично, новому подавай 18-й радиус. У того бензобак 34 литра и багажник — 116, а у нового — в два раза больше. Наконец, у “старичка” всего 63 “лошади” против без малого двух сотен под капотом нового. И все же я сажусь за руль ветерана.

Старые и новые машины пахнут по-разному. В первых витает знакомая с детства папиной или бабушкиной “ласточке” смесь из бензина, кожи и некоего третьего ингредиента, который делает любой ретроавтомобиль уютным и каким-то “своим”. Но-



вый пахнет иначе — вкусно, но безлично, как хорошие духи.

Нажимаю неинформативную педаль сцепления, втыкаю первую передачу и трогаюсь. 730-килограммовый “малыш” охотно снимается с места. Mini всегда отличалась легкостью и отзывчивостью. Впрочем, как только “короткая” первая передача заканчивается, прыть пропадает. Я еду в Mini конца 90-х, то есть в последней реинкарнации первого поколения, и в ней, увы, уже нет того задора, который позволял в конце 50-х обходить даже Porsche.

Менялись требования к экологичности и безопасности, менялся и Mini. И все же когда автобан сменяется извилистой горной дорогой, порода дает о себе

знать. Мой крошечный автобильчик, из окна которого даже Skoda Fabia кажется БелАЗом, смешно подпрыгивает на неровностях, но лихо заруливает в виражи, подтверждая свое звание родственника гоночного карта. Это словно кататься на офисном кресле: кажется, ты и есть вся машина — вот-вот колени выдавят решетку радиатора, а стоит потянуться почесать спи-

#### ДОСЬЕ

**ДВИГАТЕЛЬ:** БЕНЗИНОВЫЙ С НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ВПРЫСКОМ ТОПЛИВА И ТУРБОНАДДУВОМ

**РАБОЧИЙ ОБЪЕМ:** 1998 СМ<sup>3</sup>

**МОЩНОСТЬ:** 192 Л. С

**РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч:** 6,8 С

**РАСХОД ТОПЛИВА В СМЕШАННОМ ЦИКЛЕ:** 5,7 Л/100 КМ

**ЦЕНА:** 1 390 000 РУБЛЕЙ

ну — и заденешь задний бампер. Удивительно, но в новом MINI во многом эти ощущения удалось передать. Эта существенно подросшая машина (все-таки увеличились не только буквы в названии) по-прежнему воспринимается если не как вторая кожа, то как хороший спортивный костюм, поддерживающий мышцы в приятном тонусе. Легкое движение руля или педали газа, и автомобиль отзывывается (причем в этот раз с передачами и сцеплением полный порядок).

Наверное, в этом — а не в модных ретроаигровываниях в дизайне — и есть основная преемственность MINI: он как был машиной, превращающей любую поездку в веселье, так ею и остался.



## HUAWEI NOVA

Смартфон без слабых мест. У Huawei nova отличные камеры (12-мегапиксельная основная и 8-мегапиксельная фронтальная с режимом HDR), хорошо читающийся даже на ярком свете экран с разрешением 1920x1080, слот для карточек памяти microSDXC объемом до 128 Гб, емкий литий-полимерный аккумулятор на 3020 мА\*ч, возможность работать с двумя SIM-картами и поддержка GPS, ГЛОНАСС и BeiDou. 22 990 руб.

► [shop.huawei.ru](http://shop.huawei.ru)



## NINTENDO CLASSIC MINI NES

Как и следует из названия, перед тобой консоль для классических игр. Donkey Kong, Metroid, The Legend of Zelda и Super Mario Bros — все то, с чего начинались компьютерные игры, возвращается, а значит, у тебя есть возможность дать старым врагам новый бой. Система подключается к телевизору при помощи входящего в комплект кабеля HDMI, при этом игроки могут запускать игры с соотношением сторон 4:3, используем на оригинальной консоли NES, и имитировать тем самым старые ЭЛТ-телевизоры. На момент сдачи номера цена неизвестна.

► [nintendo.ru](http://nintendo.ru)

## APPLE WATCH SERIES 2 NIKE+

Одна из лучших работ над ошибками, которые мы только видели: получив встроенную поддержку GPS, а также водозащиту, Apple Watch превратились в полноценный фитнес-гаджет, который больше не требует наличия смартфона в зоне видимости. Самая спортивная версия часов — модификация Nike+: оснащенные специальным облегченным ремешком и заряженные приложением Nike+ Run Club, эти Apple Watch Series 2 готовы снабдить тебя исчерпывающей информацией о твоих активностях. От 24 990 руб.

► [apple.ru](http://apple.ru)



# ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

## PANASONIC F-VK655H

Воздух мегаполисов — коктейль из вредных веществ и аллергенов, но Panasonic F-VK655H — тот страж, который готов взять защиту дома от ядовитого воздуха на себя. Его волновой фильтр грубой очистки задерживает крупные частицы пыли и шерсти, а комбинированный HEPA-фильтр объединяет сразу несколько инновационных технологий: катехиновый противовирусный фильтр (Green Tea Catechin), энзимный антибактериологический фильтр (Anti-bacteria Enzyme), антиаллергенный фильтр (Super Allergy-buster). Вместе они подавляют активность микроорганизмов и вирусов, деактивируют аллергены, а также предотвращают рост плесени и грибка. За четыре часа очиститель уничтожает 99% грибка, а за восемь часов — 88% пыльцевых аллергенов и 99% бактерий. Но и это еще не все: антиформальдегидный фильтр очищает воздух от опасных высокотоксичных формальдегидных соединений, пока угольный дезодорирующий фильтр эффективно борется с неприятными запахами, а водяной фильтр увлажняет воздух, разрушая большинство загрязнителей на молекулярном уровне. Наконец, очиститель осуществляет постоянную генерацию микрочастиц папое, созданных из молекул воды, с оптимальным для человека и животных pH-балансом. В общем, с ним ты сможешь вдохнуть полной грудью безо всяких опасений. 64 990 руб.

► [eplaza.panasonic.ru](http://eplaza.panasonic.ru)





# Men's Health®

## КАК ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ

**1** Через наш интернет-магазин [shop.moscowtimes.ru/mhealth](http://shop.moscowtimes.ru/mhealth) ты можешь оформить подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив квитанцию для оплаты через любой банк.

**2** Через редакцию. Просто позвони нам (495) 232-92-51 или напиши на e-mail: [podpiska@imedia.ru](mailto:podpiska@imedia.ru) и сообщи, на какой срок ты хочешь подписаться, ФИО подписчика, адрес доставки (включая почтовый индекс), а также номер телефона для связи с тобой. Мы выставим тебе персонифицированную квитанцию для оплаты.

**3** Через любое почтовое отделение. Наши подписные индексы в каталогах: "Почта России" — П 1455, "Каталог российской прессы" — 99024 (для основного формата), 75678 (для мини-формата), "Пресса России" — 27217 (для основного формата), 29220 (для мини-формата).

**4** Через подписные агентства. Контакты подписных агентств ты можешь узнать по телефону (495) 232-92-51.

Для участия в розыгрыше подарка за подписку введи промокод **СОНН 011706** в поле "Комментарии к заказу" при оформлении заказа в интернет-магазине или сообщи его нашему сотруднику. Предложение действительно до 31 января 2017 г. Подарок получают первые 20 подписчиков, оформивших и оплативших подписку.

### СТОИМОСТЬ ПОДПИКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ СОСТАВИТ:

**1309,00** РУБЛЕЙ ЗА ИЗДАНИЕ  
ОСНОВНОГО ФОРМАТА  
(ЗА ГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

**792,00** РУБЛЯ  
(ЗА ПОЛУГODOVYЮ  
ПОДПИСКУ)

**1155,00** РУБЛЕЙ ЗА ИЗДАНИЯ  
МИНИ-ФОРМАТА  
(ЗА ГОДОВУЮ ПОДПИСКУ)

**682,00** РУБЛЯ  
(ЗА ПОЛУГODOVYЮ  
ПОДПИСКУ)

Доставка журнала осуществляется курьером на офисные адреса в Москве (в пределах МКАД) и почтовой бандеролью на остальные адреса. При оформлении и оплате подписки до 5 числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.

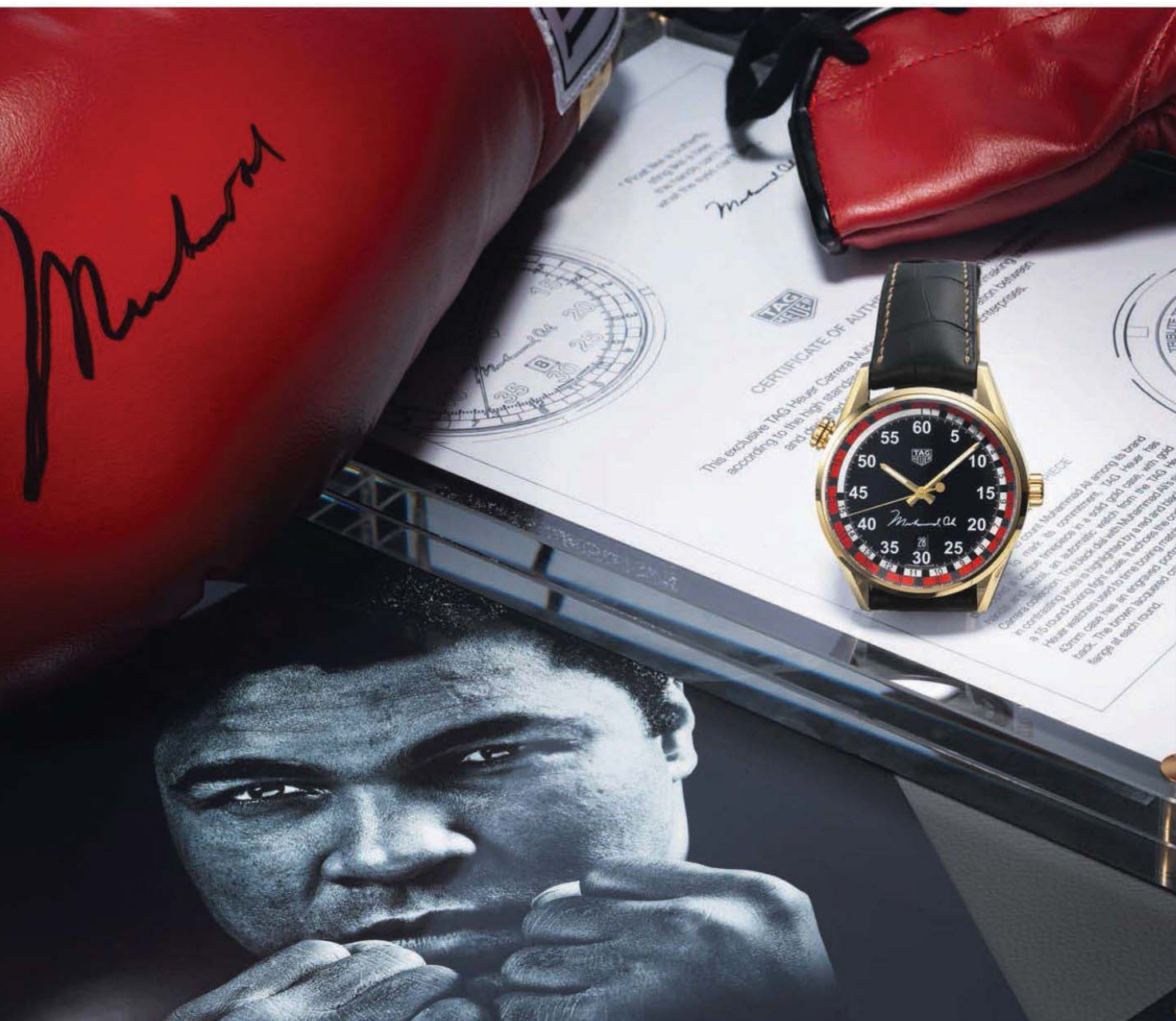
**ПОДПИСКА  
ПЛЮС  
ПОДАРОК!**







# детали



Швейцарская часовая компания TAG Heuer посвятила памяти Мохаммеда Али специальную коллекцию. Тот, кто хоть раз выходил на ринг, знает, что порой даже три минуты длятся вечность; что можно не заметить, как пролетела целая неделя, но ждать не дожидаться гонга в конце раунда. Самый известный боксер мира об этом знал и проверял на собственной шкуре. Мохаммед Али, Величайший, как он себя называл (и доказал свое прозвище собственной биографией), изнурял себя тренировками, раунд за раундом: «Я ненавидел каждую минуту тренировок, но говорил себе: не сдавайся, потерпи немного сейчас и живи потом как чемпион».





25 октября 2016 года TAG Heuer и компания Muhammad Ali Enterprises отдали дань уважения легендарному боксеру на благотворительном мероприятии в Нью-Йорке. Оно состоялось в знаменитом боксерском клубе Gleason's Gym в Бруклине, где тренировался Мохаммед Али. На прошедшем в этот вечер аукционе была выставлена памятная модель TAG Heuer из золота в эксклюзивном футляре с парой боксерских перчаток с автографом Мохаммеда Али. Все вырученные средства

были направлены в музей Muhammad Ali Center. Присутствовали на вечере вдова Мохаммеда Али Лонни Али и влиятельные лица из мира бокса: Джордж Чувало и Эрни Шейверс, Эвандер Холифилд, Роберто Дюран и Хулио Сесар Чавес, а также посланники TAG Heuer: игрок в американский футбол Том Брэди, хоккеист Хенрик Лундквист и друг бренда Айрис Апфель. Дополнил уникальную компанию Жан-Клод Бивер, исполнительный директор TAG Heuer и президент часово-

го подразделения концерна LVMH. Там же на мероприятии была представлена специальная серия часов из стали Tribute to Muhammad Ali, вдохновленная моделью Ring Master, созданных в 1957 году и хранящихся сегодня в музее TAG Heuer. Модель Carrera Calibre 5 Ring Master оснащена шкалой для подсчета раундов боксерского поединка (с 1-го по 15-й). На задней крышке часов гравировка с изображением Мохаммеда и надписью Tribute to Muhammad Ali.





Осенью 2016 года бренд Land Rover выступил партнером престижной международной парусной регаты Extreme Sailing Series, пятый этап которой прошел в Санкт-Петербурге. Третий год подряд акватория Невы между Троицким и Дворцовым мостами, отличающаяся достаточно сильным течением и непредсказуемым ветром, стала местом проведения захватывающих парусных соревнований Extreme Sailing Series. В этом году регата проходила на катамаранах с подводными крыльями класса GC32, которые способны развивать скорость до 39 узлов. Представители семи команд боролись за главный приз на фоне исторической панорамы Северной столицы. Победу одержала швейцарская команда Alinghi, а команда Land Rover BAR Academy, дебютировавшая в этом году в регате Extreme Sailing Series, финишировала в финальной гонке в тройке лидеров, что обеспечило молодым спортсменам 5-е место в общем зачете этапа.

.....

14 ноября в Музыкальном театре им. К.С. Станиславского и Вл.И. Немировича-Данченко состоялось гала-открытие международного фестиваля современной хореографии КОНТЕКСТ. ДИАНА ВИШНЁВА. Новый премиальный автомобильный бренд Genesis стал официальным партнером фестиваля. Особенным и долгожданным для московских зрителей стало выступление Дианы Вишнёвой и выдающейся французской балерины Орели Дюпон. Во время недельного пребывания в Москве артисты передвигались по городу на роскошных флагманах Genesis — седанах G90. Кроме того, в качестве автомобильного партнера фестиваля бренд Genesis предоставил седаны G90 и для VIP-трансфера гостей гала-открытия.





## Все на лед

Искусственный каток “Лед” в парке “Сокольники” в этом году превратился в танцевально-музыкальную площадку, которая получила название “Рок-каток”. Его украшает шестиметровая гитара. Гости ждут идеальное покрытие для катания, два пункта аренды коньков и, конечно, рок-хиты. В ян-

варе и феврале на “Рок-катке” можно будет освоить рок-н-ролл на коньках: на часть поверхности льда краской нанесут специальные полосы, ориентируясь на которые, можно разучить основные танцевальные движения. Каток открыт для посетителей ежедневно с 10:00 до полуночи.



## Домашний уют

Уютный бутик-отель Gentalion расположился в центре Москвы, на 1-й Брестской улице; в пяти минутах ходьбы от метро “Белорусская”, “Маяковская” и Белорусского вокзала. Гости ждут радужный и вежливый персонал и 30 комфортабельных номеров различных категорий — от стандартной до люкса. В отеле есть кафе-бар, бассейн, сауны, услуга Room Service, круглосуточный лобби-бар, бесплатный Wi-Fi в номерах и на всей территории, а также можно организовать трансфер. [hotelgentalion.ru](http://hotelgentalion.ru)

## Выгодные полеты

Авиакомпания UTair проводит акцию “Своим — самое выгодное!” — специальные тарифы на полеты по 18 направлениям. Минимальная стоимость

билета в рамках акции — 1490 рублей. Предложение действительно при покупке билетов за более чем за 30 дней до предполагаемой даты полета и распространяется на рейсы до

25 марта 2017 года. Ознакомиться со списком направлений и приобрести авиабилеты по выгодной цене можно на официальном сайте [utair.ru](http://utair.ru).





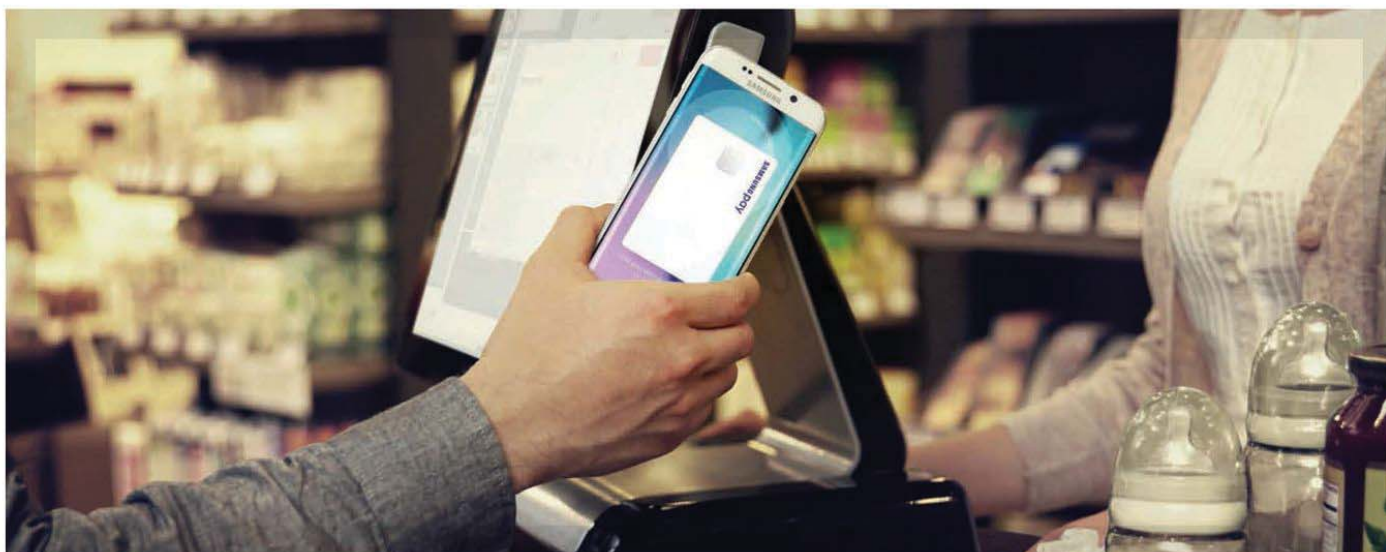


## МЕХАНИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Модель SISTEM51, появившаяся на свет в 2013 году, сама марка именovala не иначе как “революционной”, а ее главным достоинством стал механизм, состоящий всего из 51 детали. Собирается он полностью роботизированной системой, то есть без участия человека. Заводится автоматически и обладает выдающимся запасом хода — 90 часов. В новой серии часов SISTEM51 IRONY модели стали совершеннее, но сохранили все удивительные черты предыдущей линейки: один центральный винт, 90 часов работы от резерва, 17 патентных заявок на рассмотрении и всего 51 элемент механизма. SISTEM51 IRONY — это произведение искусства самого высокого уровня. Полностью автоматизированное производство механических часов позволило добиться высочайшей точности сборки и неповторимого швейцарского качества Swatch. SWATCH SISTEM51 IRONY — это шаг вперед в создании доступных автоматических часов в классическом стиле. Семь изящных моделей обзавелись люминесцентным покры-

тием “Суперлюминова” вместо принта, а также ремешками из мягкой кожи и металла. Очень много металла. Стильный дизайн лишен напыщенности, а современные открытые элементы напоминают о творческой смелости Swatch. Часы SISTEM51 IRONY приобрели черты роскоши, но сохранили дух Swatch. Креативный директор Swatch Карло Джорданетти рассказал о двух моделях из новой коллекции: “Не могу не отметить модель Sistem Argow с резиновым ремешком. Она определенно придаст вам мужественности и усилит силу обольщения. Помимо этого в ней вы сможете как заниматься спортом, так и удивить коллег в офисе стильным аксессуаром. Вторая модель под названием Sistem Boreal — с синим циферблатом и металлическим ремешком. У нее замысловатый дизайн. Она обладает энергетикой синего цвета, а синий, по моему мнению, самый энергоемкий цвет из всей существующей палитры. Он передает всю свою силу тому, кто его носит”.





• • • • •

Компания Samsung Electronics объявила об успешном запуске в России платежного сервиса Samsung Pay. Сервис поддерживают более 11 крупнейших банков, включая Сбербанк России. Чтобы произвести оплату через Samsung Pay, пользователям нужно лишь прикоснуться к экрану смартфона Samsung Galaxy для выбора карты и авто-

ризоваться с помощью отпечатка пальца. В Samsung Pay стоит надежная трехуровневая защита, обеспечивающая безопасность платежных операций: авторизация по отпечатку пальца (необходима для каждой покупки), токенизация и Samsung KNOX. Во время транзакции вместо номера карты используется специальное цифровое значение — токен, формируемое случай-

ным образом платежной системой в момент активации карты в приложении. Благодаря технологии MST (Magnetic Secure Transmission) сервис Samsung Pay совместим не только с устройствами оплаты по NFC (Near Field Communication), но и с платежными терминалами, где принимаются банковские карты с контактным чипом или магнитной полосой.



• • • • •

В клубе Hard Candy Fitness представлено несколько школ бокса. Заниматься ты сможешь и в группах, и индивидуально. Тренировка строится так: после мощной функциональной разминки проводится обучение базовой технике бокса, проходят миниспарринги, в конце урока даются упражнения на растягивание мышц и на укрепление мышц пресса. Каждый тренер имеет свой подход к группе (если это групповой урок), к клиенту (если это персональная тренировка). Мастерство тренера определяется умением подобрать вариации упражнений. Самыми популярными упражнениями стали прыжки, отжимания, подтягивания, работа на снарядах, работа в парах. Школа муай тай, к примеру, не имеет жестко оговоренных формальных комплексов движений, предоставляя бойцам полную свободу действий и запрещая только захваты, удушение, удары по лежащему противнику и амплитудные броски. Тут главное — помнить, что традиции муай тай предусматривают максимальную свободу бойцов в использовании приемов, ограничений почти нет, они в большей степени касаются морали: запрещены оскорбления и унижения соперника, в остальном — можно все.



• • • • •

17 ноября 2016 года компания Breitling и Международная авиационная федерация (FAI) вручили Федору Конюхову награду "Пилот года" в швейцарском городке Ла-Шо-де-Фон. Федор Конюхов установил рекорд скорости, совершив кругосветное путешествие во-круг Земли на своем воздушном шаре "Мортон" немногим больше чем за 11 дней 23 июля 2016 года. Пролетев 35 168 км, он благополучно приземлился в Австралии. Компания Breitling выступала "официальным хронометристом" этого выдающегося рекорда, ведь на руке у Федора были часы Emergency Night Mission во время его одиночного полета вокруг света. Вручал награду Федору британский пилот и посланник Breitling Брайан

Джонс, известный тем, что в 1999 году вместе со швейцарским пилотом Бертраном Пиккаром установил очередной рекорд, совершив кругосветный полет на воздушном шаре Breitling Orbiter 3. На церемонии присутствовали президент FAI Фриц Бринк, вице-президент российского отделения FAI Владимир Иванов, вице-президент Breitling Жан-Поль Жирарден, а также генеральный директор Breitling в России Арсен Балаян.

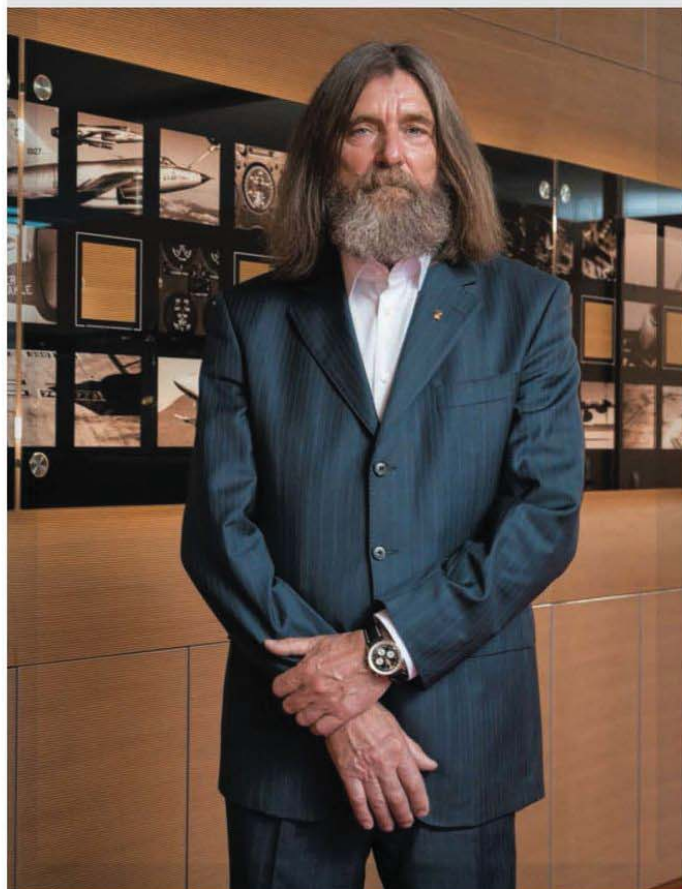


Emergency Night Mission

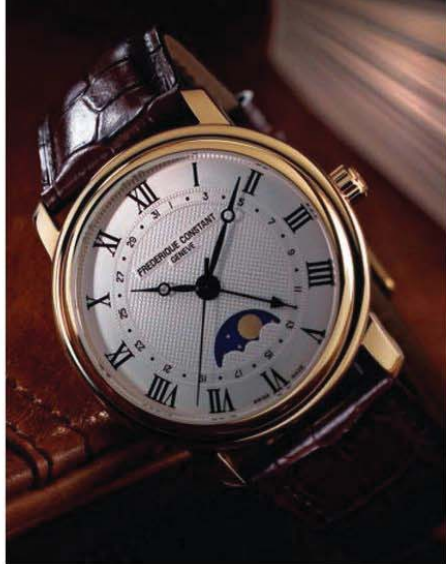


• • • • •

У модного дом ARMANI есть одежда для молодых и амбициозных жителей мегаполиса. Бренд ARMANI EXCHANGE, как и все проекты GIORGIO ARMANI, отличает сочетание чувственности, элегантности и стиля. Как признается маэстро Джорджио Армани, он думает о клиентах постоянно, так как считает, что большим достоинством бренда является практичность одежды и аксессуаров. Именно поэтому коллекции с лейблом A|X не только прекрасно сидят, но и отлично носят. Монобрендовые магазины ARMANI EXCHANGE есть в Екатеринбурге и Казани, а в Москве их уже восемь, и на этом марка не собирается останавливаться.





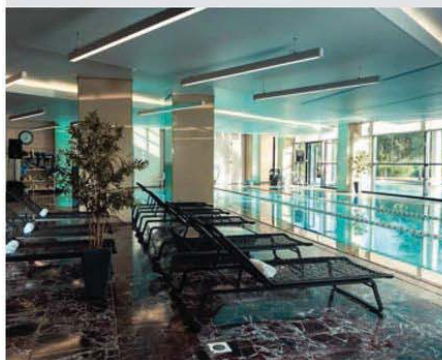


## Классика в современной обработке

Швейцарская часовая компания Frédérique Constant известна классическими изысканными часами. Элегантные формы и всегда актуальный дизайн — отличительные характеристики любых часов из коллекции Classics. Новая модель коллекции, Classic Moonphase Automatic диаметром 40 мм, безупречно вписывается в эту концепцию. Выпущена в трех вариантах: в стальном корпусе с покрытием из желтого золота и в корпусе из нержавеющей стали на кожаном ремешке, а также в стальном корпусе со стальным же браслетом.

## Заповедные места

На территории закрытого поселка Жуковка XXI открылся огромный, площадью 7000 кв. м, Pride Wellness Club. Круглосуточная охрана и въезд по пропускам делают его недосягаемым для случайных гостей. Собственный выход на берег Москвы-реки, рядом сосновый лес. Летом здесь работают детские и баскетбольная площадки, теннисные корты и пляж у бассейна. Зимой по берегу проходит лыжная трасса, беговая тропа и есть ледяной бар, который становится эпицентром событий во время мероприятий.



## До и после

Бреясь “на автопилоте”, снова и снова проводя бритвой по одному и тому же месту, ты неизбежно стираешь нанесенный на кожу гель для бритья. Как результат — раздражение кожи, покраснение и порезы. Чтобы ты не менял свои привычки, бренд Gillette сменил технологии и разработал новые сменные кассеты Fusion ProShield. Они эффективно защищают от раздражения, благодаря смазывающей полоске до лезвий в дополнение к смазывающей полоске после лезвий.



## Матч-пойнт

XXVII Международный теннисный турнир “ВТБ Кубок Кремля”, который прошел с 15 по 23 октября 2016 года в спортивном комплексе “Олимпийский”, традиционно собрал **сильный состав участников.**

Победительницей в женском одиночном разряде второй год подряд стала рос-

сиянка Светлана Кузнецова. Благодаря триумфу в Москве спортсменка завоевала 8-ю, последнюю, путевку на итоговый турнир сильнейших теннисисток WTA в Сингапуре. В упорной борьбе победителем в мужском одиночном разряде стал Пабло Карреньо Буста из Испании.





## На свою голову

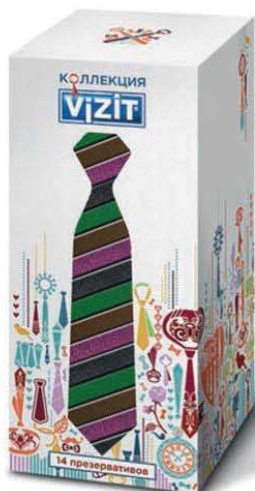
В мороз без головного убора не обойтись. Да и без перчаток тоже. Чтобы не прослыть пушкинским героем “шалун уж отморозил пальчик”, отправляясь в бутик John Varvatos — там без труда сможешь подобрать и то и другое. Зимняя коллекция укомплектована перчатками из замши, шерсти и кашемира, шерстяными шарфами и шапками.



## Защитная реакция

В наши дни нет ничего легче, чем прослыть модным, современным, передовым в области новинок человеком в глазах знакомых и близких. Стоит лишь обзавестись набо-

ром презервативов в дизайнерской упаковке “Коллекция VIZIT” и блеснуть им при случае. В набор, помимо классических изделий, входят ребристые, точечные и цветные ароматизированные.



## Сияющие доспехи

Молодой швейцарский часовой бренд Bomberg, быстро набравший популярность более чем в 50 странах мира, в этом году появился на российском рынке. Яркий, дерзкий дизайн не остался незамеченным, поклонниками марки стали рок-легенды Джин Симмонс из KISS, Томми Ли из Mötley Crüe и хард-рок-гитарист Slash из Guns N' Roses. Точные, надежные часы Bomberg легко трансформируются в карманные благодаря запатентованной системе крепления корпуса и дизайнерским цепочке и медальону.

## Новое веяние

В крупнейшем интернет-магазине Lamoda появился мужской парфюм — Leaders Number One, посвященный Владимиру Путину. Аромат, созданный белорусским парфюмером Владом Рекуновым, звучит бодро, свежо и внушительно. Раскрывается он нотами бергамота, лимона и черной смородины, которые сменяются терпким белым кедром и еловым бальзамом. Завершающий аккорд — бобы тонка и мускус: они придают парфюму завидную стойкость, благодаря чему Number One “работает” дольше, чем ты мог ожидать.







Свитер  
Colin's

**Hugo Boss** ул. Кузнецкий Мост, 9/10, стр. 1, т. (499) 685-1951; Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300  
**Lee Cooper** ТЦ "Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: 8 (800) 500-1011  
**Levi's** ГУМ, Красная пл., 3  
**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, 30 А  
**Moreschi** ГУМ, Красная пл., 3  
**Peuterey** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300  
**Philipp Plein** ТЦ "Никольская Плаза", ул. Никольская, 10, т.: (495) 212-0966

**Prada** ул. Большая Дмитровка, 20  
**Premiata** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300  
**Q/S designed by** ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2  
**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  
**Trussardi** ГУМ, Красная пл., 3  
**Versace** Столешников пер., 14; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201

## ОДЕЖДА И ОБУВЬ

**Armani Exchange** ТЦ "Авиапарк", Ходынский бул., 4  
**Bally** СПб: ТЦ Grand Palace, Невский пр., 44 — Итальянская ул., 15, т.: (812) 570-6120  
**Brunello Cucinelli** Столешников пер., 13, т.: 8 (800) 770-0778  
**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  
**Dior Homme** farfetch.com  
**Dirk Bikkembergs** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300  
**Dockers** ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТГ "Модный сезон", Podium Market, ул. Охотный Ряд, 2, т.: (495) 225-0353; ТЦ "Авиапарк", Debenhams, Ходынский бул., 4, т.: (495) 644-4544  
**Geox** ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469  
**Gucci** ул. Петровка, 16, т.: (495) 785-3555  
**Herno** Столешников пер., 13



Шампунь  
и бальзам после  
бритья Korres

## ЧАСЫ

**Hublot** ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 (800) 500-8000  
**Longines** м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621  
**Oris** салон швейцарских часов "ЛеЛокль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015  
**Raymond Weil** м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354, ТЦ "Калейдоскоп", т.: (495) 604-1104, ТЦ "Райкин Плаза", т.: (495) 542 4472, салон Conquest, ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304, салон "Империя Часов", Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448  
**Zenith** м-н Мерсигу, Третьяковская пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон Славянская", Бережковская наб., 2  
**Hamilton** м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ТЦ "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42



# Мужчина-1910

Каждый месяц мы рассказываем о том, каким был бы наш читатель, если бы жил в прошлом веке. На этот раз ты узнаешь, чем увлекается и чем занят мужчина 1910-х годов.



1

## Грезит о полетах

В газетах наперебой пишут о первых конструкциях, которые способны поднимать человека в воздух. Ну да, русские пилоты поначалу летают исключительно на французских самолетах, но 5 июня 1910 года 38-летний князь Александр Кудашев привозит на Сырецкий аэродром свой биплан, первый самолет, сделанный в России: он взлетает вверх почти на метр и пролетает расстояние около ста. А после 10 мая 1913 года едва ли не в каждом трактире обсуждают, что 24-летний инженер Игорь

Сикорский сконструировал и испытал первый в мире четырехмоторный самолет. Конструкция способна перевести сразу семь человек, может подняться вверх на 600 метров и лететь без посадки (ты только представь себе, Коля!) аж два часа.

2

## Заказывает товары по почте

В Москве на Кузнецком Мосту в 1910-е годы вовсю работает первый в стране универсальный магазин “Мюр и Мерилиз”, где мужчина может купить себе все, начиная от посуды и заканчивая духами или ботинками. Сюда приня-

то приходиться и просто так, не за покупками: в универсаме, например, открыт ресторан, а еще тут есть чудная техническая новинка, которой можно поразить девушку на свидании — электрические лифты, перевозящие тебя с этажа на этаж. Впрочем, чтобы обзавестись каким-то товаром, личное присутствие необязательно, многие мужчины делают так: заказывают по почте каталог “Мюр и Мерилиз” и выбирают оттуда все необходимое.

3

## Кланяется при встрече

Читатель начала XX века, встретив приятеля на улице, должен был совершить странные, с точки зрения сегодняшнего дня, действия. Вот, например, как описывает обязательный ритуал книга “Сборник наставлений и советов, как следует себя вести в разных случаях домашней и общественной жизни” (издана в 1911 году): “При поклоне на улице мужчина приподнимает шляпу над головой, протягивает плавным движением руку по направлению той особы, к которой обращается с поклоном”. Шляпа (особенно популярны котелки), кстати, в те времена считалась обязательным атрибутом мужского гардероба — без нее и на улице выходить как-то неудобно.

4

## Начинает восхищаться девушками-моделями

В Санкт-Петербургском “Палас-театре” 14 мая 1916 года устраивают первый показ российской моды — “Вечер моды” (о да, только отечественные производители). Газета “Петроградский листок” пишет: “Цель вечера — показать, что русские художники могут сочинять такие же роскошные костюмы, как и парижские”. На вечер приходят мужчины с супругами. Пока женщины во все глаза смотрят на наряды, сильный пол не отводит взглядов от красавиц моделей (на тот момент это преимущественно балерины).

