

ЕННМ

РАСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ

ЭКОНОМЬ

И НИ В ЧЕМ СЕБЕ
НЕ ОТКАЗЫВАЙ

ЖИЛИ-БЫЛИ ЖИЛЫ

ДОБЫВАЕМ ЗОЛОТО
НА ГРЯДКЕ,
В ЛУЖЕ И НА СВАЛКЕ

Рэйчел Оттсвенс

ТИМУР
БЕКМАМБЕТОВ

МЭРИЛИН
МЭНСОН

ДЖОЭЛ
ЭДГЕРТОН

19 →
способов
НЕ ЗАМЕТИТЬ
-19°

ДАЙ, ДРУГ, НА СЧАСТЬЕ

ЕСЛИ ТЕБЕ
УЖЕ НАДОЕЛО
БЫТЬ ЕЕ
ТОВАРИЩЕМ

ГОД ТУРИЗМА

МЫ ЗНАЕМ, ГДЕ ИСКАТЬ ТЕБЯ ЭТИМ ЛЕТОМ, ЗИМОЙ, ВЕСНОЙ И ОСЕНЬЮ

МОДНЫЙ
РЕПОРТАЖ
ИЗ АНТАРКТИДЫ

16+



15001



D: 7,00 ; A, CY, E, P, I: 7,20 ; F: 8,50 ; TR: 16,50 TL; CZ: 215 CZK, H: 2485 NUF

Bonheur

Счастье



www.lescontes.fr

ЭТУ
КАРТИНУ
КАРЛСОН НАЗВАЛ
«ОЧЕНЬ
ОДИНОКИЕ
ОБНИМАШКИ»

04 СЛОВО РЕДАКТОРА

06 ТВОИ ПИСЬМА

ФИЛЬТР

08 Как тебе прожить этот месяц так, чтобы не было мучительно скучно

FEATURES

32 100 ВОПРОСОВ

известному режиссеру и продюсеру Тимуру Бекмамбетову

36 РЭЙЧЕЛ СТИВЕНС

Секс-символ конца девяностых-начала нулевых, участница суперпопулярной группы S Club 7, откроет тебе все тайны женской сексуальности

42 ГЕРОЙ FHM

Гениальный игрок в снукер – Ронни О'Салливан

46 НЕ ЗАМЕРЗАЙ-КА

Множество оригинальных способов приятно пережить зиму

54 НА ЗИМОВКУ

Удивительные фотографии Севера работы фотографа Михаила Вершинина

62 ТАКАЯ РАБОТА

Тонкости эквилибристики

64 БЮДЖЕТНЫЙ ВАРИАНТ

Приведи наконец-то в порядок свои финансы

СЕКС

68 ЭЙ, ПОДРУГА, ПОСМОТРИ НА МЕНЯ

Узнай, как найти подход к подруге, от которой хочешь большего

36 Рэйчел Стивенс



42 Герой FHM – Ронни О'Салливан



46 Не замерзай-ка



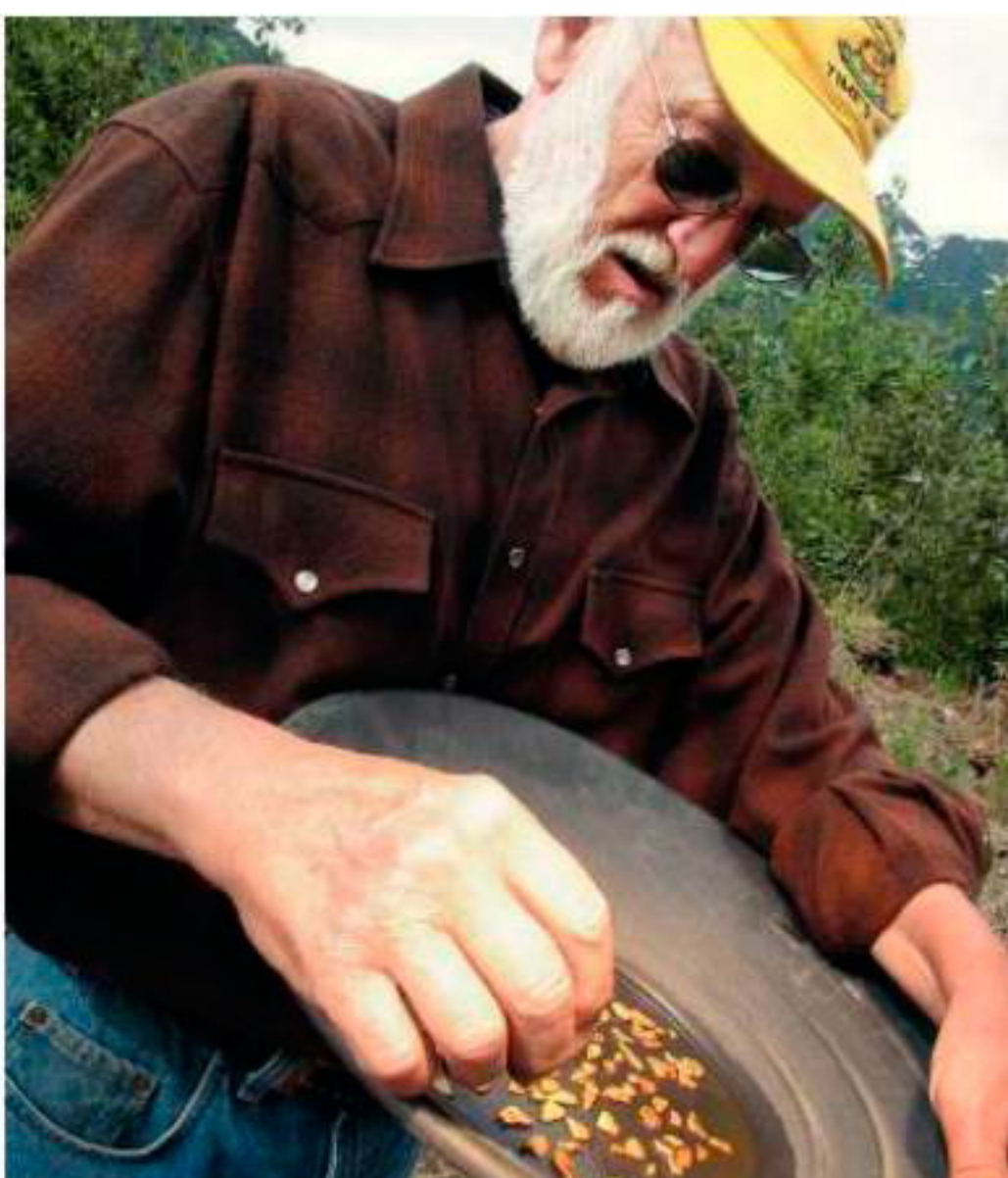
54 На зимовку



96 Девушка FHM



100 Тайгер Вудс на колесах



122 Золотце, за тобой пришли

СТИЛЬ

72 СТИЛЬ

Модные тенденции этого месяца

82 ВОПРОС/ОТВЕТ

84 ТЕПЛО НАШИХ ТЕЛ

Модные парфюмерные новинки

86 ЗНАКИ ВНИМАНИЯ

Подарки для нее на 14 Февраля

87 ХОЛОДНЫЕ ИГРЫ

Средства для защиты от зимних холодов

ОТДЕЛ КУЛЬТА

96 ДЕВУШКА FHM

Самая сексуальная девушка зимы

100 ТЕСТ-ДРАЙВ

Тестируем новый Volkswagen Golf GTI

102 ОРЕЛ ИЛИ РЕШКА

Новинки автомобильного мира

106 ПОТРАЧЕНО НЕ ЗРЯ

Новинки электроники

108 ТЕСТ FHM

Фотограф Сергей Ли выбирает лучший любительский фотоаппарат для съемки обнаженных девушек

ТЕЛОСТРОИТЕЛЬ

110 ЦАРЬ ГОРЫ

Настало время овладеть-таки хоть какими-то зимними видами спорта

116 ОТБИВНЫЕ «СВИНЯЧИЙ ВИЗГ»

Самый брутальный кулинарный эксперт в мире DJ BBQ расскажет тебе, как приготовить настолько улетные свиные отбивные с фаршем, чтобы даже убежденные вегетарианцы давились слюной

НАКОНЕЦ

118 СЕГОДНЯ В ЭФИРЕ

Известная телеведущая Ольга Золотая разделась специально для тебя

122 ЗОЛОТЦЕ, ЗА ТОБОЙ ПРИШЛИ

Из всех способов обогащения добыча золота – один из самых непростых. Это подтвердят и опыты самых жадных ученых, и истории обычных золотоискателей

128 ЗНАЙ КАК

Узнай как можно заработай миллионы долларов с помощью своего кота

FHM

FOR HIM MAGAZINE/RUSSIA №1–2 (160–161) ЯНВАРЬ–ФЕВРАЛЬ 2015

Вопрос месяца: Кого и от чего ты можешь защитить?

Главный редактор Алексей Исаков

Всех могу защитить. И все. Ну, кроме дипломов и диссертаций.

Шеф-редактор Мария Арзамасова

Блондинок от предубеждений.

Арт-директор Борис Захаров

Любовь от грубого быта.

Редактор Алексей Сальникофф

Себя от себя.

Младший редактор Анастасия Бочарова

Меня бы кто защитил...

Фоторедактор Вероника Петрова

Ребенка от безграмотности.

Дизайнер Наталья Пыльнева

Мне нравится не защищать, а наказывать

Специалист по препрессе Максим Макаров

Свою семью от чего угодно.

Корректор Любовь Петрова

Животных от людей

Адрес редакции: 109544, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, 17

Телефон: + 7 495 745 84 12 **Факс:** + 7 495 678 52 05

E-mail: fhm@fhm.ru **Сайт:** www.fhm.ru

МАТЕРИАЛЫ В НОМЕР ПРЕДОСТАВИЛИ

Слова – Антон Бондаренко, Анна Заболотная, Алина Краснова, Сергей Оболонков, Анатолий Петров, Константин Подстрешный, Клариса Пульсон, Елена Тихонова

Фотографии и иллюстрации – Борис Захаров, Антон Кузнецов, Shutterstock.com

Шрифты – Алексей Чекулаев, Paratype

Учредитель и издатель: ООО «ИДР-Формат»

109544, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, 17

Коммерческий директор «ИДР-ФОРМАТ»

Ирина Минакова iminakova@idr.ru

Директор по рекламе журнала FHM

Елена Кочергина ekochergina@idr.ru

Директор по продажам

Яна Пеикришвили +7 905 522 15 52 ypeikri@idr.ru

Телефон отдела рекламы: +7 495 745 84 02,

факс: +7 495 678 52 48

PR менеджер Наталия Фокина nfokina@idr.ru

Отдел распространения: (495) 745-84-30, доб. 2700,

(495) 745 84 18, distribution@idr.ru

Редакционная подписка: +7 495 663 91 88, доб.300

Подробная информация на сайте www.idr.ru

FHM INTERNATIONAL

FHM Australia Guy Mosel

FHM China Jacky Jin

FHM Czech Republic

Dalibor Demel

FHM France Laurent Giraud

FHM Germany Markus Boden

FHM Holland Sander Kersten

FHM India Kabeer Sharma

FHM Indonesia

Richard Sam Bera

FHM Latvia Sandris Metuzals

FHM Malaysia Eugene Phua

FHM Norway Martin Thronsen

FHM Philippines Allan Madrilejos

FHM Romania Eduard Tone

FHM Russia Aleksei Isakov

FHM Singapore David Fuhrmann Lim

FHM Slovenia Uros Majcenovic

FHM South Africa Hagen Engler

FHM Spain Rafael Benitez

FHM Taiwan Pan Jiawei

FHM Thailand Jakaphatchara Buranabutr

FHM Turkey Berk lybar

FHM UK Joe Barnes

International Director Simon Greves +44 207 182 80 74

Head of International Content Anouska Christy +44 207 182 80 75

International Content Executive Ellie Bond +44 207 520 65 61

© 2012, ООО «ИДР-Формат». Редакция не несет ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных в журнале статей. Полное или частичное использование материалов возможно только с письменного согласия редакции и с обязательной ссылкой на ООО «ИДР-Формат».

Журнал зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций («РОСКОМНАДЗОР») свидетельство ПИ №ФС77-47952 от 23.12.2011г. Тираж 110 000 экземпляров. Дата выхода 20.01.2015. Цена свободная. Отпечатано на бумаге Galerie One Gloss.



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93
www.oaompk.ru, www.oaompk.pf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

紳SHIN
士SHI

wamiles
COSMETICS



1 Пенка для умывания

Подходит для ежедневного умывания, при желании может быть использована для бритья. Благодаря аминокислотам, ферментированному экстракту японской сливы и конденсированной глубоководной морской воде восстанавливает внутриклеточный метаболизм и укрепляет защитный барьер кожи.



3 Крем для лица

Насыщенный аминокислотами легкий по текстуре крем оздоравливает клетки изнутри, способствуя регрессии признаков старения. Обладает противовоспалительным действием, предохраняет кожу от раздражения, отлично увлажняет и заряжает энергией.



2 Увлажняющий лосьон для лица

Богатая аминокислотами и витаминами эмульсия — идеальное средство для ежедневного ухода после умывания или бритья. Способствует ускорению регенерации, улучшает структуру кожи, глубоко питает и увлажняет, обладает противовоспалительным действием, сужает поры.

Комплексный уход за телом и волосами

Тонизирующий гель для душа прекрасно очищает и увлажняет кожу; шампунь-кондиционер восстанавливает структуру волос и устраняет перхоть; тоник для волос предотвращает выпадение и стимулирует рост новых волос.



СИЛА МИНЕРАЛА

Шесть новых средств японского бренда SHINSHI разработаны в Японии в лабораториях компании Wamiles. В основе продуктов, созданных с применением высоких технологий — ценные минералы из глубоководной морской воды, целебных горячих источников и редкие растительные компоненты.

АКАДЕМИЯ WAMILES

Торговая галерея "Модный сезон",
Охотный ряд, 2, 3-й этаж, +7 905 586 43 74

ARTICOLI ГУМ

Красная площадь, 3, 1-й этаж, +7 495 620 31 39

WWW.OTOME.RU

WWW.WAMILES.RU

ОТ РЕДАКТОРА 1-2/15

#160-161



НА СВЯЗИ

e-mail: letters@fhm.ru

Почтовый адрес: 109544, Москва,
ул. Большая Андроньевская, 17

Вот уже сто шестьдесят номеров подряд мы в редакции отвечаем на твои письма, отвечаем на твои вопросы, отвечаем, в конце концов, твоим представлениям о том, каким должен быть мужской журнал. Пора и тебе, дорогой читатель, нести хоть какую-то ответственность. Вспомни, что ты пообещал себе на Новый год? Если вспомнил, уже неплохо. А ведь всего две недели прошло. Теперь посчитай, как долго ты продержался. Сколько дней подряд ты смог делать зарядку, пользоваться рождом для обуви и поджигать афиши Стаса Михайлова? Мы так и думали.

Теперь-то ты вздохнешь: сначала смущенно, а потом с облегчением, и решишь, что редакция FHM махнет на тебя рукой и оставит в покое. А зря. Поверь, дорогой читатель, да что уж там – дорогой друг, мы считаем, что каждый заслуживает второго шанса. И даже третьего. И четвертого, если придется. Другими словами, мы не дадим тебе спокойно обрастать брюшком, копить нереализованные мечты, не розданные долги и неопрятные катышки на свитере. Рано или поздно ты совершишь кругосветное путешествие, купишь машину мечты, а потом обменяешь ее на запонки, соблазнишь топ-модель, разведешь на секс лучшую подругу, а потом и лучшую подругу топ-модели, научишься тратить меньше, чем зарабатываешь, а зарабатывать больше, чем тратишь. В общем, чего-то добьешься. Тогда ты откроешь очередной номер FHM, помотришь на фотографию главного редактора и рассмеешься этой фотографии в лицо. А потом прочитаешь письмо и поймешь, что мы успели придумать тебе еще сотню-другую заковыристых заданий. Ты только не забывай, мы все в тебя верим..

Алексей ИСАКОВ, главный редактор **FHM**

12+

Реклама

EUROPA
PLUS TV



НЮТ & ТОР*

ПРЯМОЙ ЭФИР

ЗВЕЗДЫ, КЛИПЫ, ИНТЕРАКТИВ

ВЕДУЩИЕ:

ЧАК, ИРЕНА ПОНАРОШКУ, ИЛЬЯ БУЦ

С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ
С 16:00 ДО 18.00 (МСК)

ОНЛАЙН ВЕЩАНИЕ НА САЙТЕ WWW.EUROPALUSTV.COM



ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ И ПОДКЛЮЧЕНИИ НА САЙТЕ WWW.EUROPALUSTV.COM

* ХОТ ЭНД ТОП

ПИСЬМА

1-2/15

НА СВЯЗИ

e-mail: letters@fhm.ru

Почтовый адрес: 109544, Москва,
ул. Большая Андроньевская, 17



**Письмо
месяца**

РАССКАЖИ НАМ
О ТОМ, КАКИЕ МЫСЛИ
ВОЗНИКАЮТ У ТЕБЯ
ВО ВРЕМЯ ЧТЕНИЯ
ЖУРНАЛА
FHM

Щедрая душа

Надо было хорошенько подумать, прежде чем звать вечером 31 декабря компанию из двадцати человек в мою однокомнатную квартиру. Как это всегда бывает, каждый привел друга, думая, что человеком больше, человеком меньше – особой разницы нет. Вот только я потом еще дней пять раздавал забытые вещи и отдраивал свои 40 квадратных метров. Благо хоть отметили нереально круто! Главное, чтобы год теперь был таким же позитивным по настрою, а не таким же забитым мусором, как теперь моя квартира.

Егор

Егор, а ты рассуждай иначе: вот ты приютил двадцать с лишним человек, так теперь жди в новом году классный подарок на день рождения. Да и в конце концов кто из нас не мечтал стать когда-нибудь хозяином большой и веселой тусовки? Вот за такой прием дарим тебе пылесос MV 3 Dakar от Kärcher, чтобы ты мог убрать остатки праздника, а заодно и разобраться наконец-то в автомобиле не без помощи набора CarKit.

ПРИЗ!
пылесос
MV 3 Dakar
от Kärcher



Письмо-рекламация

Шутки шутками, а народ реально каждый декабрь верит в какой-нибудь апокалипсис: то его древние племена предсказали, то какая-нибудь чокнутая старуха, то вообще звезды и луна. А я вот думаю, что это все маркетинговый ход, чтобы заставить людей скупать

продукты. Мой приятель так 6 июня 2006 года приобрел себе бункер.

Петя

Надеемся, ты с ним связь не теряешь? А то мало ли что нас ожидает в ближайшем будущем. А лучше поделись контактами приятеля. Просто на всякий случай.



Всех разом

Я хорошо помню многие клипы The Pussycat Dolls, потому что в пик их

популярности учился в универе. Как-то даже пригласил девчонку на первое свидание на их питерский концерт. Долго не снимал стипендию, чтобы купить билеты, но оно того стоило: и девчонки на сцене, и та, которую я привел на концерт, – все оказались очень даже ничего.

Максим

Семь девчонок на одном свидании – это мощно! У нас в редакции все обычно наоборот: одна сексуальная девушка и шесть-семь парней: фотографы, продюсеры, редакторы, стилисты – в общем все, кроме The Pussycat Dolls.



ФОТО ДНЯ

Присылай смешные фотки на mms@fhm.ru или на номер +7 985 180 4858

Смех продлевает жизнь, а значит, благодаря этой рубрике ты сможешь жить вечно. Самое смешное mms месяца нам прислала Натали. За фото «Непростые колбасы» она получает 6-дюймовый ридер PocketBook 640.



ПРИЗ!
6-дюймовый
ридер
PocketBook
640

Вызов принят

Я читал интервью со скалолазом Рустом Гельмановым, когда моя девушка заглянула в журнал и увидела фото мускулистой спины спортсмена. Зачем вы меня так подставили? Теперь подруга требует каждый день ходить в зал, пока я не буду иметь такое же количество мышц.

Никита

Тут одними тренажерами не отделаешься! Тебе нужно одолеть пару гор (или хотя бы пригорков), чтобы хоть как-то дотянуть до Руста. И это девушка еще не читала интервью, а только взглянула на фото, а то бы и подтягиваться на указательном пальце заставила. Так что ты с нового года мужскими журналами больше не раскидывайся.



На два хода вперед

Прочитав статью про тестовое задание, вспомнил, как пришел в юном возрасте устраиваться курьером. Захожу в отдел кадров, а мне с порога: «Вы Дмитрий? Пройдемте, вас уже заждались», и ведут в какую-то комнату, где уже сидит человек пятнадцать. Тут нам начинают раздавать какие-то бланки. Становится понятно, что наниматель явно хочет определить уровень моего IQ. Я подумал, может, так у всех курьеров принято, поэтому все написал и сдал. А через пару дней мне перезванивают и говорят, что произошла ошибка, они искали менеджера по рекламе и ждали другого Дмитрия. Я уж расстроился, что потерял пару часов, так они в конце добавили: «Но вы нам очень подходите. Не

хотите вместо курьера стать специалистом по рекламным коммуникациям?» Сейчас я уже директор отдела.

Дима

Вот кому надо было давать писать материал про тестовое задание. Уж если его и проходить, то сразу на две должности выше заявленной. Так держать.



160 СИМВОЛОВ +7 985 180 4858
Мы очень любим читать твои SMS

А мне лично нравится репертуар «Мобильных блондинок».

Благодаря вам наконец-то научился играть пару песен Цоя на гитаре.

На этот Новый год я подарил подарок только самому любимому человеку – себе.

Всегда онлайн, всегда под защитой

KASPERSKY



Kaspersky INTERNET SECURITY для всех устройств



Хочешь общаться с друзьями, оплачивать покупки и подключаться к любым аккаунтам без проблем с вирусами? Позволь себе больше, а заботу о безопасности предоставь нам.

www.kaspersky.ru



МЫ ПОДУМАЛИ ОБО ВСЁМ

KASPERSKY LAB

Возможно приобретение лицензии для использования продукта на 2, 3 или 5 устройствах. Любое совпадение изображений устройств с реальными моделями является случайным.

© ЗАО «Лаборатория Касперского», 2014. Зарегистрированные товарные знаки и знаки обслуживания являются собственностью их правообладателей. Windows — товарный знак Microsoft Corporation, зарегистрированный в Соединенных Штатах Америки и в других странах. Android — товарный знак Google Inc. Mac — зарегистрированный товарный знак Apple Inc. Реклама.

ФИЛЬТР

Вещи, которые имеют значение в этом месяце



01

АВТО

ЯРОСТНАЯ ТАВТОЛОГИЯ

Если ты бывал в Италии, то знаешь, что большая часть населения страны передвигается на том, что лет 10 назад можно было назвать автомобилем. В то же время именно там производят сногшибательные Alfa Romeo и мощнейшие Ferrari. Последняя только что разбудила демона, создав трековый гиперкар шириной больше любой центральной улицы в стране



Ferrari LaFerrari FXX K – это полное название модели. Что значат последние четыре буквы, мы не знаем, как и не знаем, стоит ли дважды произносить название Ferrari, когда хвастаешься соседю новой покупкой. Кстати, сколько ни сверкай перед ним красной курткой и бейсболкой с конем на дыбах, доказать, что ты только что потратил 2,5 миллиона евро на гиперкар ты не сможешь. Дело в том, что несмотря на астрономическую сумму, машина тебе не принадлежит. Она будет храниться в Маранелло, а покатайся на ней можно будет следующим образом: ты звонишь в компанию, приезжаешь на гоночный трек и тебе пригоняют твой FXX K и гоночную команду. После тренировок гиперкар возвращается в «конюшню» в Маранелло, а ты отправляешься домой на своем Fiat Panda. Впрочем, если бы FXX K стоял у тебя в гараже, ты бы все равно не смог на нем выехать в город: не так просто совладать с 1050 «лошадками» на дорогах общего пользования. Это же настоящая «Формула-1» с закрытыми колесами. Здесь даже есть точно такая же система KERS, как на болидах. Мотора два: ДВС объемом 6,3 литра и электрический. Общая мощность силовых установок 900 Нм, а вот о динамических характеристиках компания умалчивает. Особое внимание в гибриде уделили аэродинамике. Здесь и два отдельных спойлера, и активное выдвигающееся антикрыло, и массивный задний диффузор. Инженерам удалось добиться дополнительных 540 кг прижимной силы на 200 км/ч. Специально для гиперкара были разработаны слики Pirelli P-Zero. В шины встроили датчики, которые отслеживают поведение машины на треке: продольные, боковые и центробежные ускорения, а также давление и температуру покрышек.

На руле появился режим Qualify. Он позволяет получить максимум мощности на небольшой промежуток времени. Режим Long Run более лояльный – настраивает работу агрегатов на длинную гонку, Manual Boost обеспечивает максимальный крутящий момент по нажатию специальной кнопки, а Fast Charge позволяет максимально ускорить зарядку батарей силовой установки.

Ferrari собирается выпустить всего 40 таких автомобилей, и все 40 были распроданы задолго до того, как их собрали на конвейере. **FHM**

Выбор производителя

Также Ferrari распространила фотографии серийной версии эксклюзивного суперкара Pininfarina Sergio, который будет выпущен тиражом всего шесть экземпляров. Новинка разработана итальянским кузовным ателье в память о великом Серджо Пининфарино. Как и большинство редких Ferrari, купить машину невозможно. Компания сама выбирает, кому продать модель. Одному арабскому шейху повезло – итальянцы позволили потратить ему около 3 миллионов евро.



02
АКТЕР

ДЖОЭЛ ЭДГЕРОН

Всего несколько лет назад этот австралиец засветился в инди-хите «По волчьим законам» – и вот уже катается по миру вместе с Кристианом Бэйлом, рекламируя библейский эпик Ридли Скотта «Исход: Цари и боги». В нем Эдгерон сыграл древнеегипетского фараона Рамсеса

Говорят масштабы съемок и декорация были совершенно невероятными?

Да, это так. Ридли Скотт снимает большие фильмы, и это одна из самых больших его картин. Ну и самый большой фильм, на котором приходилось работать лично мне. **Сразу о Рамсесе. Он же считался Богом.** Ну да, там все было очень хорошо с эго. Причем это не домыслы, а факты истории. На всех этих храмах были выбиты летописи его битв, и эгоцентризм там зашкаливал. Например надпись: «Я в одиночку победил всю армию хеттов».

В истории много фантастических элементов. Например, десять казней Египетских. Какая твоя любимая?

(Смеется.) Моя любимая казнь! Вообще, мне понравились лягушки, потому что было весело их ловить после того, как Ридли командовал «Снято!» Помню, в какой-то момент у меня было три лягушки в руках. А всего на площадке их было штук 300-400.

Какие-то особые навыки во время съемок приобрел?

Я познал искусство быть лысым и чувствовать себя комфортно в таком состоянии (Смеется.) Еще мне пришлось работать

со змеями. Рамсес любил змей. Но я рос с рептилиями, поэтому у меня не было проблем с ними. Мы с братом держали дома ящериц в детстве. Я спокойно могу обернуть змею вокруг шеи. Неядовитую. К кобрам меня не подпускали. У меня в контракте записано, что я даже не могу кататься на мотоцикле в выходные.

Что еще ты делал нового для себя?

Я никогда не ездил на колеснице! И это непростое занятие, потому что колес всего два и приходится много балансировать. Кроме того, Кристиану и мне приходилось ездить, одновременно стреляя из лука.

И как вам?

О, нам понравилось! Мы замечательно провели время (Смеется.)! Мне как-то пришлось убить 12 человек подряд во время одного дубля – это очень круто. Вообще детьми мы все мечтаем о таких фэнтезийных фильмах, в которых ты можешь стать каким-то невероятным персонажем. И на этом проекте я смог прожить эту самую детскую фантазию.

Снимать такие фильмы – довольно рискованное предприятие...

Я думаю, люди пойдут в кино и заплатят

деньги, хотя бы для того, чтобы на личном опыте понять, понравится им фильм или нет. Так что, с финансовой точки зрения, не думаю, чтобы риск был настолько велик.

Ридли Скотт вообще не боится рисковать. Тот же «Гладиатор» был очень рискованным проектом, который обернулся феноменальным успехом.

Я как-то даже пошутил на эту тему, когда говорил с Ридли. Сказал ему: «Ты понимаешь, что с тебя это все началось и на тебе может закончиться». Каждый год теперь выходит как минимум парочка фильмов в этом духе. Он вновь разжег интерес к жанру, когда снимал «Гладиатора».

И должен сказать, что это, конечно, совсем другое кино. Это очень интересный проект огромного масштаба, который, тем не менее, не сводится к серии баталий, – это одна большая битва воли между Рамсесом и Моисеем. Битва за что-то очень важное. Человечество, свободу. Она ведется не только мечами на поле сражения. И вот это то, что мне больше всего нравится в фильме. **ФНМ**

«Исход: цари и боги» В ПРОКАТЕ С 1 ЯНВАРЯ



ПОПУГАЙ ВЫРОС
И УЖЕ
НЕ ПОМЕЩАЛСЯ
У СИЛЬВЕРА
НА ПЛЕЧЕ

03
КИНО

БЁРДМЭН

Списанный со счетов актер пытается вернуть былую славу, а также галлюцинирует и бежит по Нью-Йорку в одних трусах – в грандиозной сатире на тему шоу-бизнеса с бывшим Бэтменом в главной роли

Однажды он был звездой фильмов про пернатого супергероя Бёрдмэна, но с тех пор состарился, выпал из обоймы и вот теперь, годы спустя, замыслил громкое возвращение с пьесой про любовь, в которой сам же играет главную роль. Однако Бродвей не Голливуд, кровавая критика предвкусывает провал, дочь-наркоманка зовет ничтожеством, а более опытные коллеги по театральному цеху грозят затмить актера в его собственной постановке. Только Эго продолжает науськивать героя хриплым басом и гнать вопреки всему вперед и вперед – в том числе на Таймс-сквер в одном белье.

Все совпадения, конечно, случайны, однако четверть века назад исполнитель главной роли Майкл Китон снялся в двух фильмах про Бэтмена и с тех пор как-то исчез из-под света софитов.

Его нынешний и, по общему признанию, грандиозный «камбек» организовал Алехандро Г. Иньярриту – бывалый специалист по душевынимающим драмам, от которого ничего подобного «Бёрдмэну» уж точно не ждали. Оказалось, мексиканец еще только набирает высоту и, более того, не дурак как следует повеселиться.

Наконец, отдельного шквала похвал заслужила техничность исполнения. Благодаря оператору Эммануэлю Любецки («Оскар» за прошлогоднюю «Гравитацию») лента выглядит так, будто все два часа сняты одним-двумя планами. Даром что съемкам предшествовали почти театральные репетиции. Его камера как будто неотрывно следует за героями, беснующимися в бродвейских коридорах, и в очередной раз приближает нас к звездам. Пускай и другого, но оттого не менее занимательного рода.

РЕЖИССЕР: АЛЕХАНДРО ГОНСАЛЕС ИНЬЯРРИТУ

В РОЛЯХ: МАЙКЛ КИТОН, ЗАК ГАЛИФИАНАКИС, ЭДВАРД НОРТОН, ЭММА СТОУН, НАОМИ УОТТС



Тупой и еще тупее 2

Два друга-идиота, только чудом дожившие до предпенсионного возраста, отправляются на поиски потерянной дочери одного из них. Керри, Дэниелс и братья Фаррелли пытаются повторить трюк, а точнее, трюки двадцатилетней давности: в клоунаде с переодеваниями, поджиганиями и залезаниями под юбки к пожилым дамам.

РЕЖИССЕР: ПИТЕР ФАРРЕЛЛИ, БОББИ ФАРРЕЛЛИ

В РОЛЯХ: ДЖИМ КЕРРИ, ДЖЕФФ ДЭНИЕЛС, РОБ РИГГЛ, ЛОРИ ХОЛДЕН, РЭЙЧЕЛ МЕЛВИН, КЭТЛИН ТЕРНЕР, СТИВ ТОМ

ПРЕМЬЕРА: 1 ЯНВАРЯ



Интервью

Продюсер и ведущий желтушного ток-шоу получают приглашение посетить Северную



Корею: глава самого закрытого в мире государства желает дать им интервью. Ребята в восторге – наконец их начнут воспринимать как серьезных журналистов. В еще большем восторге ЦРУ – наконец у них появится доступ к телу диктатора. Итого: Франко и Роген угрожают официальному Пхеньяну в образе самых бездарных ассасинов в истории человечества.

РЕЖИССЕР: ЗВАН ГОЛДБЕРГ, СЕТ РОГЕН

В РОЛЯХ: ДЖЕЙМС ФРАНКО, СЕТ РОГЕН, ЛИЗЗИ КАПЛАН, РЭНДОЛЛ ПАРК, ДИАНА БАНГ, ТИМОТИ С. САЙМОНС

ПРЕМЬЕРА: 29 ЯНВАРЯ

Восхождение Юпитера

Сложносочиненный космический эпик про простую уборщицу



с Земли, которая узнает, что Избранная и, более того, должна отстоять планету перед могущественной космической расой. А помочь ей в этом должен генномодифицированный боец с ушами эльфа и лицом Ченнинга Татума. Брат и сестра Вачовски возвращаются в фантастический жанр с первой после «Матрицы» полностью оригинальной историей – и свойственным себе размахом.

РЕЖИССЕР: ЭНДИ ВАЧОВСКИ, ЛАНА ВАЧОВСКИ

В РОЛЯХ: ЧЕННИНГ ТАТУМ, МИЛА КУНИС, ШОН БИН, ГУГУ МБАТА-РОУ, ЭДДИ РЕДМЭЙН, ТЕРРИ ГИЛЛИАМ, ДУГЛАС БУТ

ПРЕМЬЕРА: 5 ФЕВРАЛЯ

04
ИГРЫ

В ЭТОМ ГОДУ
ТАЙНАЯ ВЕЧЕРЯ
ПРОХОДИЛА
В ФОРМАТЕ
ФУРШЕТА

DRAGON AGE: INQUISITION

СРЕДНЕВЕКОВЫЙ ГОРОДОВОЙ

Когда до появления «Охотников за привидениями» остается еще несколько столетий, а потусторонний мир уже вовсю прорубает окна в стене между реальностями, остается один выход – перепрофилировать существующие организации начиная с самых бесполезных

Первой под руку попала святая инквизиция, которая в мире Dragon Age никак не могла сжечь хотя бы одного еретика. Ведь непонятно, кого именно ловить: церковь раскола пополам, там заседает Папа, здесь – Мама, и оба уверены в своей правоте. У эльфов и гномов вообще своя религия, а государям-императорам любая метафизика безразлична – не до очищающего пламени, когда территория не поделена! Так что вторжение потусторонних сил для подобной организации – просто праздник какой-то: и цель ясна, и подраться есть с кем, и повод поклянуть привилегии имеется. Поэтому и компания в инквизицию мигмом набилась самая разношерстная, от быка-переростка и эльфийки с комплексом Робин Гуда до гнома, который ненавидит пещеры. А тебе предстоит создать инквизитора по вкусу и возглавить эту горе-организацию: заключать альянсы, определять судьбы мира, гонять бездельников-заместителей и, конечно же, лично вести свой отряд в решающие сражения, чтобы остановить-таки поток нелегальных мигрантов из потустороннего мира.

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS3, PS4, XBOX 360, XBOX ONE

Sunset Overdrive

Скользи по проводам, бегай по стенам и отталкивайся от крыш припаркованных автомобилей – в Sunset Overdrive в живых остаются лишь те, кто находится в движении. Все остальные давно превратились в кислотно-желтых зомби, наполненных энергетиком. А зомби здесь ждет только смерть, причем самая позорная – например, от виниловой пластинки или плюшевого медвежонка со взрывчаткой.

ПЛАТФОРМЫ: XBOX ONE

Call of Duty: Advanced Warfare

Если добавить в реалистичный шутер экзоскелет – он резко перестает быть реалистичным, зато в динамике ему уже не откажешь. Рядовой боец в Advanced Warfare легко может поставить рекорд в прыжках в высоту, стать невидимым или стрелять из двух пулеметов одновременно. В результате на поле боя царит такой экшен, что любо-дорого посмотреть.

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS3, PS4, XBOX 360, XBOX ONE

LittleBigPlanet 3

Редко в какую игру можно играть бесконечно, но LittleBigPlanet 3 – из их числа. Вместо того, чтобы лично создавать уровни или писать механизм их процедурной генерации, разработчики создали мощный редактор и крепкое сообщество игроков. Которое уже наплодило сотни тысяч уровней самой разной направленности, от платформеров или гонок до пародий на известные игры.

ПЛАТФОРМЫ: PS3, PS

В АФРИКАНСКИЙ
ПРОКАТ «МАЛЕ-
ФИСЕНТА» ВЫШЛА
С НЕБОЛЬШИМИ
ПРАВКАМИ

13/02

CROCUS CITY HALL

г. Москва



КОСМОНАВТ

г. Санкт-Петербург



НАШЕ РАДИО

п р е д с т а в л я е т

VIII ЕЖЕГОДНАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ
МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ

ЧАРТОВА ДЮЖИНА

МУМИЙ ТРОЛЬ
СЕКРЕТ
ДДТ / ПИЛОТ
СМЫСЛОВЫЕ
ГАЛЛЮЦИНАЦИИ

АЛИСА
МЕЛЬНИЦА
КНЯZZ
MORDOR
КОПЕНГАГЕН

16+

NASHE.RU

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в состав участников.

CONCERT.RU

ЗАКАЗ
БИЛЕТОВ

(495)
(812)

363-33-33



Билеты в салонах
ЕВРОСЕТЬ

(499) 55 000 55 | www.crocus-hall.ru

05

ГАДЖЕТ

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ

Помнишь, как в юные годы ты катался на ледянке, ударился о дерево и потерял память? Нет? В общем, было весело. Если сейчас статус не позволяет тебе садиться на картонку, заведи снегоход – головокружительные ощущения мы гарантируем



Техпаспорт:

Вес 35 кг

Габариты 110x45x35 см

Грузоподъемность 153 кг

Подогрев карбюратора

Максимальная скорость 65 км/ч

Задняя передача

Сборка и разборка в одиночку
занимает 10 минут без инструмента

Помещается в багажник автомобиля

Прикуриватель

Электронный спидометр

Модель IRBIS Dingo T150, новинка 2015 модельного года – гордый представитель уже третьего поколения компактных разборных снегоходов. Он оборудован более мощным 4-тактным двигателем с вариатором, реверс-редуктором и принципиально новой системой подвески с двумя амортизаторами. От предыдущих моделей (110 и 125) снегоход Dingo T150 отличается еще и увеличенным запасом хода. Чтобы добиться этого, пришлось увеличить топливный бак и модернизировать систему питания, ходовую часть и строение гусеницы. Подходящее транспортное средство для суровой русской зимы: неприхотливость, проходимость и ручки с подогревом. Ну а большой багажный отсек под сиденьем и усиленный фаркоп (хотя, возможно, ты предпочитаешь термин «тяго-сцепное устройство») резко увеличивают соблазн сорваться немедленно на охоту или хотя бы на рыбалку.

IRBIS DINGO T150 ЦЕНУ ИЩИ НА WWW.IRBISMOTORS.RU

АМЕДИАТЕКА.RU

ЛУЧШИЕ СЕРИАЛЫ ПЛАНЕТЫ*

БАНШИ

СКОРО

ПРЕМЬЕРА
НОВОГО
СЕЗОНА

CINEMAX

* СОГЛАСНО РЕЙТИНГУ
WWW.IMDb.COM. РЕКЛАМА.

18+

06

АКСЕССУАРЫ



СЕЗОН ОХОТЫ

Пришло время отобрать у тебя наконец джойстик от приставки. Ну или обменять на другие классные игрушки



ИГРЫ В СНЕЖКИ

Устрой настоящий зимний пейнтбол с этим арбалетом, который легко метает снежные шары во все стороны. Снегострел, кстати, спокойно попадает в любую мишень на расстоянии до 30 метров. Вот только по открытым ногам симпатичной девчонки с целью привлечения внимания советуем не стрелять: небольшой синяк на ее ноге еще долго будет причиной отказа в свидании.

ЧТО ЭТО: СНЕЖНЫЙ АРБАЛЕТ SNOW CROSSBOW

ГДЕ КУПИТЬ: E-XPEDITION.RU

ЦЕНА: 2500 РУБ.



В ЯБЛОЧКО

Давно забытый дартс может стать отличным поводом для встречи с друзьями. Тем более что современные электронные табло в состоянии самостоятельно подсчитать очки. Конкретно эта игра поддерживает до восьми игроков, имеет дротики Softip с безопасными пластиковыми наконечниками и питается от батареек.

ЧТО ЭТО: ЭЛЕКТРОННЫЙ ДАРТС HARROWS MASTERS CHOICE 2

ГДЕ КУПИТЬ: DARTS.RU

ЦЕНА: 3590 РУБ.



САМЫЙ ЗОРКИЙ ГЛАЗ

Подглядывать – это тоже развлечение. И вовсе не обязательно идти за профессиональной оптикой, цена которой начинается от 1000 у.е. и заканчивается стоимостью автомобиля. Для забавы можно позволить себе и нечто менее серьезное, но такое же увеличивающее. Совет по применению: бинокль идеально подходит для подглядывания за соседками из дома напротив.

ЧТО ЭТО: ЗУММЕР, БИНОКЛЬ 30X50

ГДЕ КУПИТЬ: E-XPEDITION.RU

ЦЕНА: 4900 РУБ.



ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ

Если в детстве ты представлял себя рыцарем Круглого стола, еще не зная, что эти воины относились к эпохе короля Артура, или махал в воздухе невидимым самурайским мечом, тогда пришло время осуществить мечту и купить себе оружие исторических кумиров. Правда, использовать его по назначению лучше не стоит. Все же искусством владения клинковым оружием ты не владеешь, насколько нам известно.

ЧТО ЭТО: МОДЕЛЬ ОРУЖИЯ ТВОИХ ГЕРОЕВ

ГДЕ КУПИТЬ: SLD.RU

ЦЕНА: ОТ 2750 РУБ.

ВОЕННОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Несмотря на название, это далеко не просто рогатка. Это реальное оружие для выживания, которое подойдет даже для времен зомби-восстаний. Оно может стрелять не только пулями, но и стрелами с помощью специальной насадки, а также быть фонариком и иметь лазерный прицел. А в полую ручку можно спрятать полезные для диких условий вещи или запасные патроны. Говорят, что особо дерзкие охотники берут такую штуку в лес вместо ружья.

ЧТО ЭТО: ТАКТИЧЕСКАЯ РОГАТКА

STANDARD SURVIVAL SLINGSHOT

ГДЕ КУПИТЬ: STATUSDOG.RU

ЦЕНА: 6840 РУБ



ПОНАРОШКУ

Сувенирный макет автомата Калашникова – вариант для тех, кто никогда не держал в руках настоящий. Мы все же надеемся, что ты в состоянии собрать и разобрать культовое оружие хотя бы за минуту. Если нет, потрать свободное время на внимательное изучение макета, чтобы в случае чего не опозориться перед друзьями. Да и в конце концов наличие даже ненастоящего оружия дома заставляет чувствовать себя чуть-чуть защищенной.

ЧТО ЭТО: МАКЕТ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА

AK-74 СО ШТЫК-НОЖОМ

ГДЕ КУПИТЬ: E-XPEDITION.RU

ЦЕНА: 39 990 РУБ.



ВЫБОР
FHM

С ПОХМЕЛЯ
У НЕГО ВСЕГ-
ДА КРУЖИ-
ЛАСЬ ВТОРАЯ
ГОЛОВА

07

МУЗЫКА

MARYLIN MANSON THE PALE EMPEROR

В середине января самый известный шок-рокер планеты Мэрилин Мэнсон выпустит новый студийный альбом. Пластинка будет называться «The Pale Emperor» и станет девятой в дискографии исполнителя. Перед релизом альбома FHM вспоминает некоторых деятелей культуры, благодаря которым Мэнсону удалось сформировать свой провокационный имидж и заполучить популярность

Трент Резнор

В 1993-м отец-основатель и единственный бессменный участник Nine Inch Nails еще только набирал обороты, но уже успел заработать определенный статус. Именно он обратил внимание на выступавшего по клубам Мэнсона – и за то, что чуть позже Мэрилина заметил весь мир, тому стоит благодарить в первую очередь Трента. Резнор не просто подружился с коллегой – он выступил в качестве советчика, продюсера и издателя. Трент и Мэрилин ездили в совместные туры, вместе шокировали зрителей, ругались и мирились. Резнор обзывал Мэнсона карьеристом и самовлюбленным придурком – и даже однажды отразил эту точку зрения в песне NIN «Starfuckers, Inc.». Затем, видимо, отношения между музыкантами опять наладились: Мэнсон выступил в качестве режиссера клипа на упомянутый трек, а также исполнил в ролике одну из, скажем так, главных ролей.





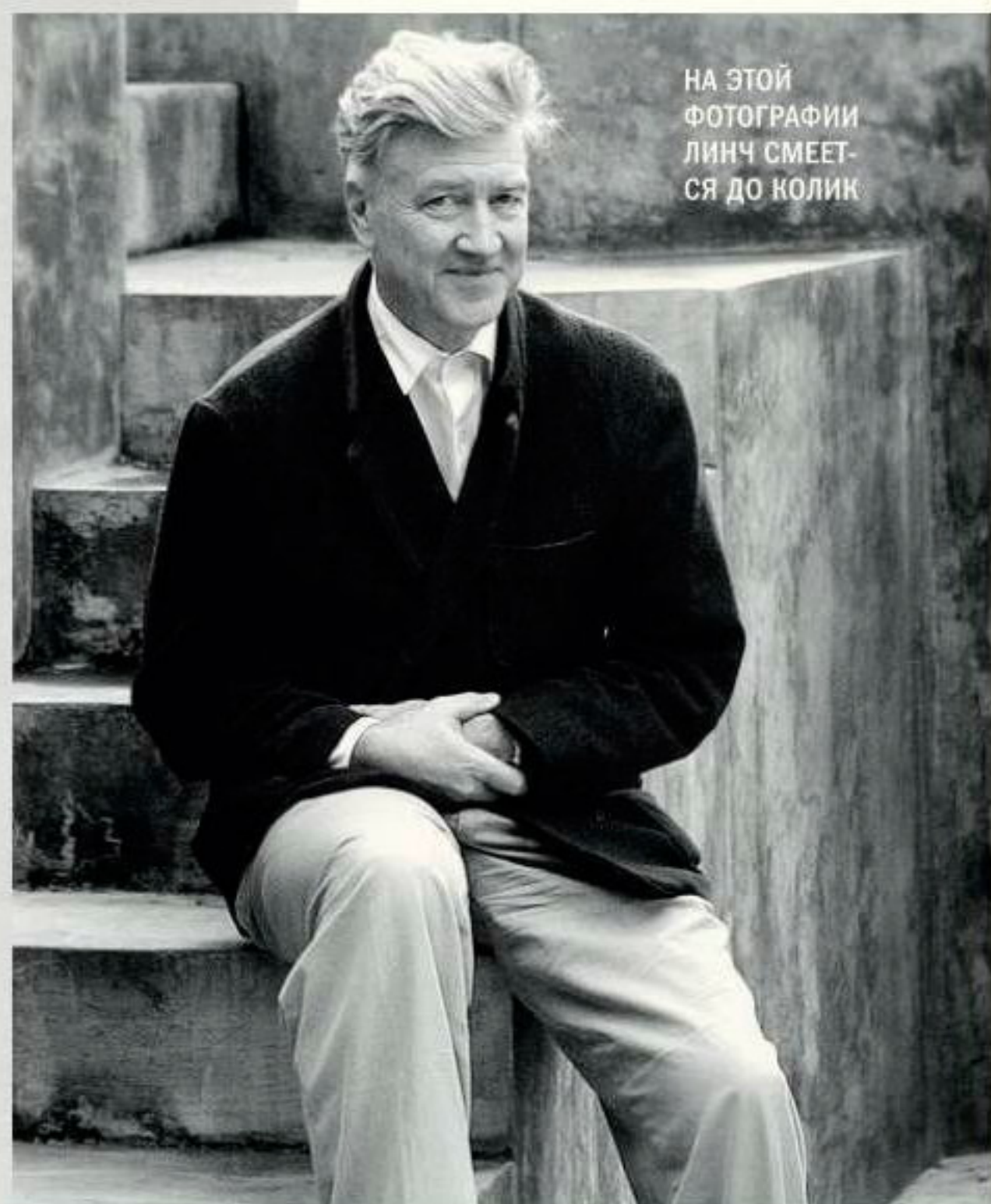
СОГЛАСИТЬСЯ
НА ЭПИЛЯЦИЮ
УСОВ МУЖ-
ЧИНА МОЖЕТ
ТОЛЬКО ПО
НЕЗНАНИЮ

Эминем

Мэнсон кажется угрюмым и недружелюбным человеком, но с удивительной легкостью заводит дружбу – причем не только с единомышленниками вроде Резнора, но и, например, со звездой хип-хопа. Для начала Эминем высмеял Мэрилина в своем клипе 1999 года «My Name Is». Но Мэнсона это не сильно задело – уже через год он продемонстрировал добрую волю, подготовив ремикс на еще один хит рэпера, «The Way I Am». Более того, он даже снялся в соответствующем ролике и позже принял участие в живом исполнении этой песни. Нужно признать, что такие подвиги говорят о наличии у Мэнсона потрясающего чувства юмора.

Дэвид Линч

Можно предположить, что интерес к кинематографу проснулся бы в Мэнсоне и без Линча – но именно этот культовый режиссер дал музыканту возможность впервые появиться на большом экране. Актерским дебютом для исполнителя стала небольшая роль в триллере «Шоссе в никуда» 1997 года. Мэрилин сыграл порноактера. Кроме того, в саундтрек киноленты вошли несколько композиций самого Мэнсона (а также ряд треков, записанных Трентом Резнором). В последующие годы Мэрилин неоднократно снимался в других кино- и телепроектах, от «Клубной мании» (где его партнером по фильму стал Маколей Калкин) до сериалов «Сыны анархии» и «Блудливая Калифорния».



НА ЭТОЙ
ФОТОГРАФИИ
ЛИНЧ СМЕЕТ-
СЯ ДО КОЛИК



ЧТОБЫ ЗАКИНУТЬ
НОГУ НА НОГУ,
ЕЙ ВСЕ ВРЕМЯ
ПРИХОДИЛОСЬ
ОТКРЫВАТЬ ЛЮК

Дита фон Тиз

Модель, актриса, королева бурлеска, настоящее имя которой – Хезер Рене Свит, состояла в браке с Мэрилином Мэнсоном с 2005 по 2007 год, а встречались они и вовсе с 2001-го. Знакомство инициировал музыкант. Он являлся большим поклонником Диты и однажды предложил ей сняться в клипе. У фон Тиз не оказалось времени на участие в работе над роликом – но дружба все-таки завязалась. А вот инициатором развода стала Дита. Ее не устраивали прежде всего две вещи: разгульный образ

жизни супруга, а также тот факт, что у Мэрилина завелась новая любовница – юная актриса Эван Рэйчел Вуд. Расставание с фон Тиз Мэнсон отметил выпуском альбома «Eat Me, Drink Me». А Дита в 2009-м совершила поступок, который ее бывший муж наверняка не одобрил бы: приехала в Москву, где выступила на «Евровидении» вместе с немецким поп-дуэтом.



ОН НИКОГДА НЕ
ДАВАЛ СОБАКЕ
ТРОГАТЬ ЗАРЯЖЕННОЕ
РУЖЬЕ

Льюис Кэрролл

Актерской карьеры Мэнсону оказалось недостаточно, и в 2004-м он затеял собственный режиссерский проект – хоррор «Фантазмагория: Видения Льюиса Кэрролла». На роль знаменитой кэрролловской Алисы вроде как были назначены сразу две актрисы – Лили Коул и Эван Рэйчел Вуд. Мэнсон намеревался сыграть самого Льюиса, сражающегося с демонами – внутренними или внешними, понятно не было. В 2006-м публике был

представлен довольно жуткий тизер. И на этом все вроде как завершилось. Нет, проект все еще находится в работе (об этом Мэрилин говорил, в частности, в феврале 2014-го), но ни новые трейлеры, ни кадры, ни фото со съемочной площадки так и не материализовались. Тем не менее вот уже 10 лет Мэнсон пытается снять кино о Кэрролле – что, наверно, говорит о том, что музыканта очень интересует личность британского

писателя и математика. Видимо, Мэрилин видит определенные параллели между его дикими фантазиями и собственными песнями и клипами-страшилками.

ПРОВЕРЯТЬ
СТЕКЛО НА ПРОЧ-
НОСТЬ БЫЛО
ЕГО НЕ ЛУЧШЕЙ,
ЗАТО ПОСЛЕДНЕЙ
ИДЕЕЙ

08

КНИГИ

В книжной подборке этого месяца роман лауреата Гонкуровской премии, руководство по правилам этикета и книга для любителей легкой наживы от автора «Здесь курят»

Хорошие манеры & деловой этикет: Иллюстрированное руководство
Елена Бер

★★★★★

(ЗА НАГЛЯДНОСТЬ)

Все, о чем вы хотели знать, но не у кого было спросить. Родители сами были не очень в курсе, у коллег поучиться нечему, не нанимать же преподавателя по соответствующему предмету. Тут же все коротко, четко, понятно и в картинках. Кого и как приветствовать, какими словами представляться, как грамотно вести себя с начальством и коллегами (есть разница, но не та, о которой вы в первую очередь подумали). Как вести себя во время протокольного визита и делового приема (это не одно и то же). В книге есть все, что может понадобиться человеку в хорошем костюме, чтобы не попасть в неловкое положение.



До свиданья там, наверху

Пьер Леметр

★★★★★

(ЗА УВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ)

Эдуар и Альбер – то самое потерянное поколение, о котором писал Ремарк. Они умудрились выжить в кровавой мясорубке, не сгнить в окопах Первой мировой и теперь завидуют мертвым однополчанам. Там было легче. Кроме того, им, погибшим героям, не надо думать о будущем, о деньгах и прочих прелестях мирной жизни. Друзья придумывают хитроумную аферу, которая поможет решить все проблемы. Леметр, конечно, не Ремарк, но роман получился захватывающий и психологически точный. К тому же в тему – к столетней годовщине той войны. Да и престижную Гонкуровскую премию кому попало не дают.



ГОСПОДЬ МОИ БРОКЕР

Кристофер Бакли, Джон Тирни

★★★★★

(ЗА ПРАВДУ ЖИЗНИ)

«Отец Небесный, осуществляющий все финансовые операции, сделай так, чтобы все покупки по моей кредитной карточке незамедлительно санкционировались, каким бы незначительным ни был остаток на моем банковском счете. Пусть буду я таким же, как Блудный сын, не скупившийся на отцовские деньги, живший на самую широкую ногу, не желавший ни работать, ни экономить, а когда настанут трудные времена, и все деньги будут истрачены, и не станет мне прохода на улицах от назойливых кредиторов, прими меня снова в Доме Своем с распростертыми объятиями», – не все ли мы тем или иным образом читаем эту или до боли похожие на эту молитвы? Книга эта дивно ехидная, смешная и неполиткорректная, она о самосовершенствовании, тренингах по личностному росту, а также брокерах, монахах, Ватикане, налогах и дауншифтингу. Бакли, автор «Здесь курят» и «Зеленых человечков», умеет стебаться над любимыми заокеанскими аксессуарами, связанными с радужной американской мечтой – карьера, деньги и благополучие, заточенное под материальные блага. На этот раз его герой – спившийся брокер, который, чтобы обрести себя и душевное равновесие, ушел в монастырь. Монастыри, как известно, функционируют не только как оплоты веры, но и предприятия на самообеспечении. Им тоже надо оплачивать счета. А тут и вино производят дурное, и аббат, бывший капитан футбольной команды, плохой экономист. Поэтому брату Запу, так его теперь зовут, приходится вспомнить профессиональные навыки. По мере развития сюжета пародируются все многочисленные руководства о том, как разбогатеть, ничего не делая или делая, но не вставая с дивана. Ироничный подзаголовок книги «Семь с половиной законов духовного и финансового роста» сразу ассоциируется с бестселлером Стивена Кови. Ну и сами законы тоже хороши. Особенно самый главный и откровенный, седьмой: «Единственный способ разбогатеть при помощи книги о том, как разбогатеть, это написать ее». **FHM**



09

ПРИЛОЖЕНИЯ



Новогодние зарокі стать лучше дает большинство людей. **Анна Заболотная**, автор блога *GeekChick.ru*, собрала несколько приложений, которые помогут тебе вырасти над собой хотя бы в начале года

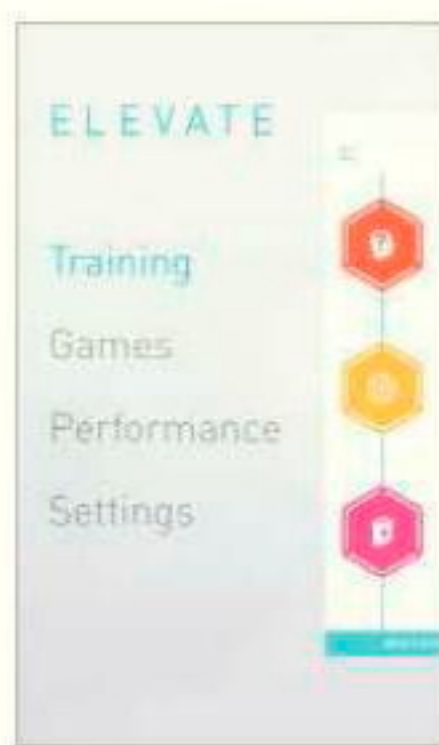
ДОГОВОРНЫЕ НАЧАЛА



ELEVATE

elevateapp.com/index.html

Красивая альтернатива Lumosity – новое приложение для тренировки когнитивных функций. Сообщается, что если запускать приложение четыре раза в неделю, то улучшается буквально все: память, реакция, фокус, самооценка, продуктивность, способность воспринимать и анализировать информацию, знание английского (задания, разумеется, на нем), чувство тела в пространстве и «короткая память» (например, на имена коллег). Если никаких особых обещаний в 2015-м ты себе не давал, но стать супер-человеком давно пора – это оно.

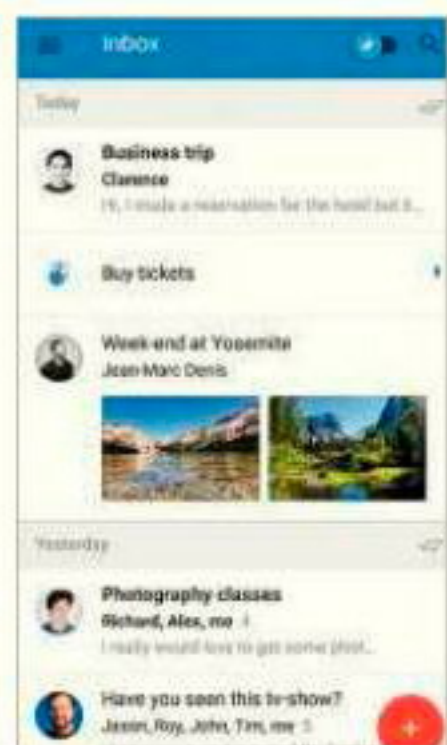


GOOGLE INBOX

google.com/inbox/



Хотя приложение сейчас доступно только по приглашениям, достать их несложно. Как только ты это сделаешь, клятва, тихо данная себе в разгар последнего аврала – «Разобрать почту и перестать забывать про важные дела», – перестанет вызывать панику и смех. Inbox объединяет письма в логические цепочки и умеет отделять билеты от чеков, а приглашения на мероприятия – от частных писем. И главное: Inbox может откладывать и возвращать письма в ящик в нужное время, когда у тебя есть время и силы ими заняться.



TREEHOUSE

teamtreehouse.com

Лучшее приложение (и сайт) для долгих зимних вечеров профессиональной переориентации. В отличие от других сайтов онлайн-обучения (например, Udacity), на Treehouse правда можно пройти курс «входа в профессию»: его будет достаточно для устройства на младшую позицию, например дизайнера. Интересных видео о видах опыления и истории динозавров, как на Coursera, здесь нет, зато есть максимально практичные руководства по языкам программирования и базовым принципам графического дизайна. Доступ на сайт стоит 25 долларов в месяц, но поверь, оно того стоит.



5K RUNNER

itunes.apple.com

Сравнение новогодних зарок 3000 человек в Бристоле показало, что у мужчин на 22% больше шансов достичь своей цели, если она сформулирована четко, состоит из небольших шагов и может быть измерена. Если последний раз ты занимался спортом еще в университете, у нас хорошая новость: после двух месяцев тренировок даже ты можешь пробежать 5 км без остановок. 9 недель, и твои статусы о пробежках тоже раздражают весь Facebook!

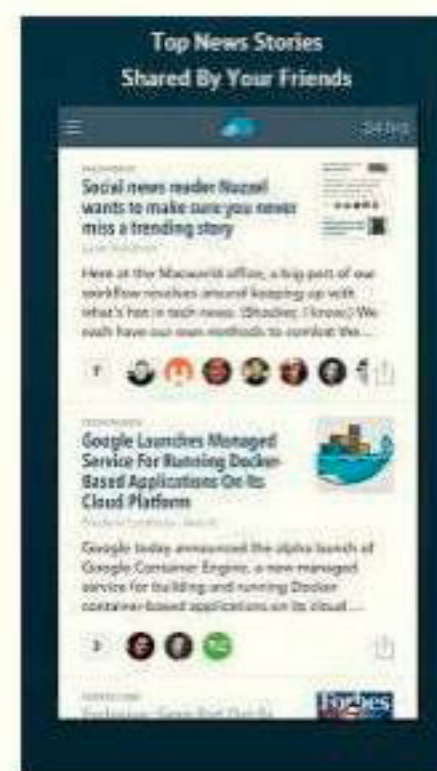


NUZZEL

nuzzel.com



Приложение, которое поможет проводить меньше времени в социальных сетях – и при этом не пропустить ничего важного. Nuzzel собирает и организует ссылки, которые все твои друзья публикуют в Twitter и Facebook. С его помощью важные статьи ты прочитаешь, а фотографии завтраков, фейковые видео и бессмысленные лайки пройдут мимо. И к лучшему.



10

НАПРАВЛЕНИЕ

УДАЧНАЯ КАРТА

Каждый год ты даешь себе обещание планировать поездки заранее, чтобы и деньги сэкономить на билетах, и больше мест успеть посетить, но всегда бронируешь отель в последний момент. Мы решили положить этому конец и приготовили годовой маршрут



ЯНВАРЬ 2015

ДАЛЕКО ХОДИТЬ НЕ НАДО

Новогодние каникулы закончились, а значит, ты уже вдоволь насиделся дома перед игровой приставкой. Пора выползть из дома навстречу приключениям. При этом совершенно не обязательно собирать чемоданы, писать завещание и брать с собой

карманный глобус. Потерпи с кругосветкой. Выбери ближайший загородный комплекс, по дороге к которому тебе не потребуется трижды заправлять бак, бери пару-тройку друзей и начни год странствий с увлекательной вылазки за город.

Тройка финалистов Цена указана на двоих за две ночи в выходные



1

«Барвиха Отель и Спа»,
около 54 000 руб.



2

«Москоу Кантри Клуб»,
от 10 830 руб.



3

Спортивно-развлекательный парк «Яхрома»,
от 12 000 руб.



Экономкласс

Если твоя зарплата наведаться во Францию или Швейцарию не позволяет, не отчаивайся. Туристический метапоиск **tomondo** подготовил список 5 дешевых авиапутешествий по России на март и февраль 2015 года

Екатеринбург

Билеты туда/обратно из городов России:

от 4000 руб.

Отель: стандартный номер на двоих в гостинице 3* от 2500 руб. за сутки

Достопримечательность: Плотинка – мост, построенный в XVIII в. Затем можно отправиться в пригородные горнолыжные комплексы, они порадуют своими мягкими склонами любителей активного отдыха.



Адлер Сочи

Билет: от 4800 руб.

Отель: от 900 руб.

Достопримечательность:

Интересен тур на денек в Гагры или к озеру Рица. Если будет тепло, загляни к пасечникам: посмотреть, как выращивают пчел.



Нижний Новгород

Билет: от 5700 руб.

Отель: от 1100 руб.

Достопримечательность:

Бесчисленное число баров и ресторанов. Интересно, что оба Новгорода – Великий и Нижний – практически антагонисты. В первый следует отправляться скорее поклонникам «дневных» достопримечательностей – храмов и музеев.



Минеральные Воды

Билет: от 5900 руб.

Отель: от 700 руб.

Достопримечательность:

От аэропорта направляйся куда глаза глядят – к богатым минералами источникам в Ессентуках или в огромный заповедник в Кисловодске. А любителям более динамичного отдыха стоит попробовать трассы для сноуборда в Домбае или Приэльбрусье.



Калининград

Билет: от 5900 руб.

Отель: от 1700 руб.

Достопримечательность:

Поклонникам философских идей обязательно нужно посетить город, где жил и работал великий Кант. Помимо бесчисленных музеев, архиважно наведаться в Кафедральный собор, музей, ну и, само собой, набрать рюкзак сувениров для своей собственной Янтарной комнаты.



ФЕВРАЛЬ 2015

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Японский шеф-повар Нобуюки Мацухиса во всем мире больше известен под псевдонимом Нобу. Проработав в Аргентине, Японии и на Аляске, он обосновался в Лос-Анджелесе, где в 1987 году открыл свой первый ресторан Matsuhisa в Беверли-Хиллз. Сегодня его рестораны невероятно популярны и среди простых смертных, и среди звезд. В числе поклонников суши и сашими Нобу замечены Мадонна, Дэвид и Виктория Бекхэм, Кейт Уинслет. И это лишь часть внушительного списка. В апреле 2009 года шеф добрался до России – открыл «Nobu Moscow» на Большой

Дмитровке. И вот после празднования десятилетнего юбилея в швейцарском отеле в Санкт-Морице Nobu@Badrutt's Palace присоединится к его премиум-бренду Matsuhisa, став шестым по счету. Торжественная церемония открытия обновленного ресторана, расположившегося на месте первого в Европе крытого теннисного корта, состоялась 20 декабря 2014 года. Если тебе удастся туда заехать в перерывах между альпийскими покатушками, присылай нам фото блюд.



МАРТ 2015

ДАРСТВЕННЫЙ ЖЕСТ

Восьмое марта – праздник сомнительный, но дарить что-то своей девушке все равно придется. Мы вот мыслим позитивно и верим, что в начале весны ты, несмотря на все валютные преграды, сможешь свозить ее в самый романтический город мира – Париж. В январе этого года как раз в тех краях открывается La Réserve Hotel & SPA. Отель находится в двух шагах от Елисейского дворца. Из окон открывается панорамный вид на самые красивые архитектурные памятники французской столицы: Гран-Пале, Эйфелеву башню, Пантеон и обелиск

площади Конкорд. В отеле ты сможешь почувствовать себя героем романов Гюго: приватный и курительный салоны, спа-центр с закрытым бассейном, съюты, декорированные цветами чайной розы и пармской фиалки – короче, это роскошное описание продолжать можно бесконечно. В конце концов если и это не понравится девушкам, тогда что им вообще нужно?



Адрес: авеню Габриэль, 42, Париж, Франция

Русско-французский разговорник

С этими фразами ты легко выживешь в любом французском городе

Официант, счет, пожалуйста

Garçon, l'addition, s'il vous plaît

Гарсон лядиссон
силь ву пле

Дайте мне это, пожалуйста.

Donnez-moi cela, s'il vous plaît.

Донэ муа сэля,
силь ву пле

Сколько это стоит?

Combien ça coûte?

Комбьен са кут?

МАЙ 2015

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

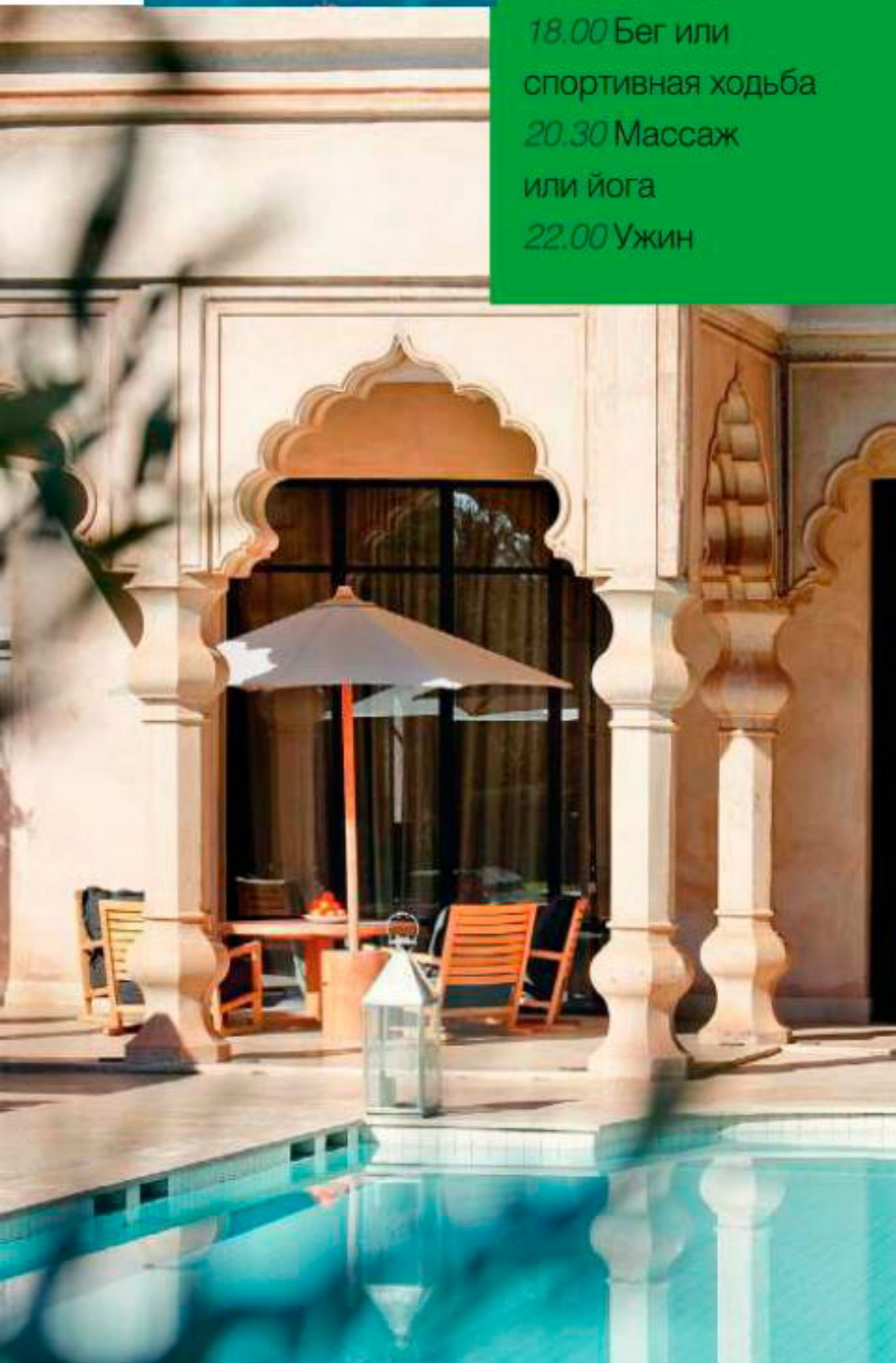
Настоящий отдых подразумевает еще и достойный от него отходняк. Вспомни Новый год, все дни рождения и корпоративы – за вечером веселья следуют выходные в тишине и покое. Вот и подготовься к безумному лету заранее. Мы, например, собрались в Марракеш. Виза не нужна, а местный отель Palais Namaskar готов тщательно следить за твоим режимом дня, чтобы ты не сорвался на тот самый отдых, к которому будешь готовиться. Программа Earth & Health включает специально разработанный спортивный комплекс с правильным биопитанием. На тебя будет работать и многократный чемпион мира по тайскому боксу Абдулай Фадига, и мастер боевых искусств Фред Эввар, и мастер шиацу Пьер Клавре – сам-то ты вряд ли заставишь себя заниматься.

Подробнее об отеле

ищи на www.palaisnamaskar.com


Один день программы Earth & Health: Превзойти себя

8.00 Интенсивная круговая тренировка
10.00 Йога
12.00 Обед
14.00 Фитнес
18.00 Бег или спортивная ходьба
20.30 Массаж или йога
22.00 Ужин

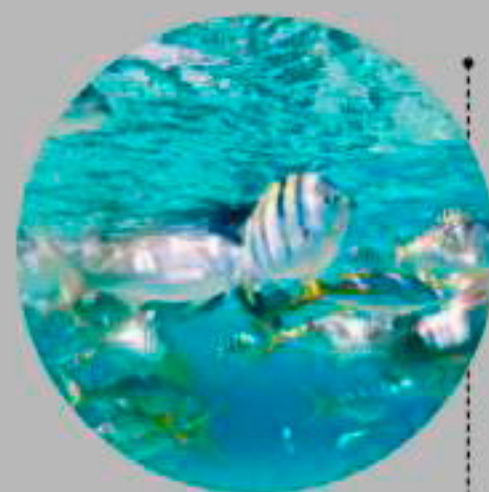

ЛЕТО 2015

ТРОПИЧЕСКИЙ КЛИМАТ

Если Таиланд вместе с Вьетнамом и Бали уже вдоль и поперек изъезжены, предлагаем лететь в другую сторону – на запад. Вот Доминикана – отличный вариант для любителей активного отдыха: серфинг в Кабарете, восхождение на пик Дуарте, параглайдинг в Харабакоа, дайвинг в Байаибе и другие непонятные виды деятельности и топонимы ждут тебя на этих островах

Дайвинг и сноркелинг

Воды Карибского бассейна – одни из самых богатых на зрелища для любителей дайвинга и сноркелинга. Уникальный опыт — дайвинг в подводной пещере Падре-Нуэстро в Байаибе. Мы сами боимся воды, но слышали, что красота там невероятная. Это долгий спуск к глубокому темному озеру, 120-метровый туннель глубиной от 3 до 12 метров, в конце которого — единственный воздушный зал для передышки. В водах Доминиканы затонуло множество кораблей, к большинству островов которых теперь организованы специальные дайвинг-экскурсии. Популярное место для сноркелинга (плавание с маской и трубкой) – берега острова Саона. Там настоящий морской заповедник. Стоит также погрузиться к затонувшему пиратскому кораблю у острова Каталина. Ну и, наконец, необычный вариант – погружение не в открытом море, а в водном парке Ocean World в Пуэрто-Плата. В здешних бассейнах можно поплавать с дельфинами, морскими львами, скатами и акулами, само собой.



Зиплайн, параглайдинг и рафтинг

Экстремальные виды отдыха в Доминикане представлены не менее широко. Зиплайн – полет на стальном тросе над зелеными долинами и холмами – можно освоить в Scape Park или Bavaro Adventure Park в Пунта-Кане. За параглайдингом – полетами над теми же красотами Доминиканы, но в этот раз на парашюте – лучше всего отправляйтесь в Харабакоа. А вот для рафтинга стоит выбрать реку Яке-дель-Норте протяженностью 296 километров или горные реки центральной части Доминиканы. Река Яке-дель-Норте берет свое начало на высоте 2580 метров. Зиплайн – одно из самых популярных развлечений в Доминикане, попробовать которое можно в Санто-Доминго, Самане, Пуэрто-Плате и Бараоне. Параглайдинг с инструктором в школе Hawk Paragliding School будет стоить от 50 долларов. Зиплайн в парке Monkey Jungle обойдется тебе в 50 долларов. Стоимость включает инструктаж, снаряжение, сопровождение и транспорт от последней точки до начала маршрута.





Фотографии
предоставлены
Министерством
туризма
Доминиканской
Республики

Серфинг, кайтсерфинг и виндсерфинг

Самый беспримысленный вариант для любителей серфинга – ехать в городок Кабарете, на север Доминиканы. Здесь располагается одно из лучших мест в мире для любителей покорять волны, что на практике означает сотни серферов со всего мира. Плюс Кабарете еще и в том, что здесь лучше всего начинать осваивать водные виды спорта. А для тех, кто любит менее многолюдные места, — прекрасные дикие пляжи на юго-западе Доминиканы, в регионе Бараона. Кабарете, кстати, кроме катания славится и бурной ночной жизнью. Если сомневаешься в своих силах и способностях – запишись в серфинг-школу, благо их здесь хватает. О качестве волн Бараоны говорит тот факт, что именно тут прошел последний международный турнир по серфингу. Стоимость на кайтсерфинг колеблется от 150 до 360 долларов с человека и зависит от уровня обучающегося, количества учеников. Часто курс обучения серфингу предлагают вместе с проживанием. В этом случае стоимость пакета классического серфинга колеблется от 500 до 1000 долларов без учета транспорта и перелета.



СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ 2015

ПЕТРА ТВОРЕНИЕ

Нет прекраснее времени для прогулок по северной столице, чем теплые осенние выходные. Сам посудите, Петергоф еще открыт, ветер, снег и дождь одновременно пока не летят тебе в лицо, как это бывает в другие времена года в Петербурге, а очереди к памятникам прошлого уже существенно короче, чем летом. Остановиться мы тебе предлагаем в одном из отелей сети Nevski Hotels Group, например в «Невском Отеле Гранд», что на Большой Конюшенной, 10. От него в пешей доступности находится и Михайловский сад, и Невский проспект, и целый список музеев.

Забронировать номер можно на сайте www.hon.ru

Цена за ночь: от 2550 руб.

**Пять баров
вблизи
«Невского
Отеля Гранд»**



О'Хулиганс Паb
(Пинта разливного
пива от 220 руб.)



БаракОбамаБар
(Коктейль «Белый
русский» 300 руб.)



Бар James Cook
(Виски от 200 руб.)



Кроликбар
(Коктейль
«Кровавая Мэри»
150 руб.)



Бар Barrel
(Коктейль «Лонг
Айленд Айс Ти»
450 руб.)



НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ 2015

ГОТОВЬСЯ ЛЕТОМ

Это только так кажется, что еще целый год до следующего открытия сезона зимнего туризма. На деле планировать поездку можно уже сейчас. Одни из лучших альпийских зимних трасс находятся вблизи австрийского городка Китцбюэль. 175 километров отлично подготовленных съездов всех уровней сложности гарантируют наличие снега, близко расположенные комфортные канатные дороги и наличие самого мощного лыжного спуска мира – Штрайф. А в перерывах между лыжами можно насладиться шопингом и тирольским пирогом. Кстати, учтите, что с декабря по март из Москвы в Инсбрук можно прилететь прямым рейсом, а оттуда до Китцбюэля рукой подать.

Подробности о курорте ищи на официальном сайте www.kitzbuehel.com/ru

11
ДЕВУШКА

СНОВА В СТРОЮ

Евгения Циберт долго ходила по подиумам, когда вдруг поняла, что хочет попробовать себя в кино. Но там ей, видимо, не так понравилось, потому что этой зимой она вернулась в модельный мир и снялась для нашего журнала

Текст: Анастасия Бочарова **Фото:** Serge Lee

Макияж: Наталья Фесюк

Прически: Кристина Паламарчук



КТО ОНА

Имя:

Евгения Циберт

Возраст: 30

Дата рождения:

08 июня 1984 года

Знак зодиака:

Близнецы

Параметры:

88-60-89

Рост: 177

Любит:

маму и папу,

природу,

музыку

Не любит:

бесчестность,

неискренность

БОДИ
INTIMISSIMI
БОТФОРТЫ
CORSOCOMO

ЗАТЕСТИЛИ

Мы предложили девушке выбрать более привлекательный вариант ответа, чтобы ты понял, насколько она близка тебе

Зимой я предпочитаю:

- а) отправиться к солнцу, куда-нибудь, где жарко;
- б) кататься на лыжах или сноуборде в горах;
- в) оставаться в городе и проводить время с друзьями.

Если мы договорились встретиться в шесть вечера, я

- а) приду вовремя;
- б) точно опоздаю часа на полтора;
- в) приду, опоздав на 5-10 минут: я же девушка.

Для меня самые интересные парни-собеседники:

- а) с гуманитарным образованием;
- б) с техническим образованием;
- в) без образования.

Свой вариант: просто с образованием.

Когда в компании начинают говорить о сексе, я

- а) смущаюсь, потому что об этом неприятно говорить;
- б) не стесняюсь естественных вещей и обсуждаю их;
- в) могу даже рассказать о каком-то забавном личном опыте.

Привлекательный парень – это

- а) качок с классными татуировками, одетый в кеды и футболку;
- б) солидный мужчина в костюме за рулем «мерседеса»;
- в) тот, у кого IQ зашкаливает.



Почему-то к нам в журнал все время попадают девушки с необычной фамилией. Твоя настоящая?

Да, конечно! Мой папа – немец. От него фамилия и досталась.

Чем ты занимаешься в свободное время?

Сплю. А в свободное ото сна время много думаю, читаю или слушаю музыку.

Кто ты по образованию?

Я учительница. Поступать на факультет было легко, кстати, как и учиться.

А в детстве кем мечтала стать?

Президентом или космонавтом.

Как все серьезно. А в итоге оказалась на больших экранах?

Да, я снималась в кино, но мне доставались только эпизодические роли.

Это все равно круто. Нас вот в кино не снимали. А какую роль ты мечтала бы сыграть?

Саму себя. Но это довольно сложно – я бываю разной. Зато я бы точно говорила с экрана только то, что думаю и во что верю.

Мы тебя, кажется, видели в «Свадьбе по обмену» (2010).

И все-то вы про меня знаете. *(Смеется.)*

Там был эпизод с Федором Бондарчуком. Мне понравилось сниматься, потому что, повторюсь, я там похожа на себя.

Сколько длились съемки?

День.

А твой парень не ревнует к актерам на съемочной площадке?

Парня у меня нет. И в этом много плюсов, хотя иногда все равно бывает одиноко.

А как ты относишься к мужчинам-актерам? Смогла бы жить с парнем, который каждые 3-4 месяца уезжает на продолжительные съемки и участвует в эротических сценах?

Ревновала бы точно. Но теоретически это возможно, если бы он мне рассказывал обо всем, что происходит. В мельчайших подробностях. А с правдой и ревностью я бы справилась, если парень будет смелым и сильным, как и я.

На что ты готова ради «Оскара»?

Если честно, не на многое. Не готова растолстеть или сильно похудеть, как это делают некоторые актеры. И не готова говорить с экрана то, во что не верю в жизни.

А ты бы съела таракана, играя девушку, попавшую на необитаемый остров после кораблекрушения? Или согласилась бы на откровенную сцену?

На откровенную сцену только за хороший гонорар, а таракана не съем ни за какие деньги и ни за какую славу.

А на что ты готова ради любимого мужчины?

На все, даже на бедность. Но таракана все равно не съем! Хотя если это любовь

до гроба и даже после, кто знает. Наверное, немного по-детски так думать, но просто я пока не встретила мужчину своей жизни. А любовь и семья – это мои самые главные приоритеты.

А ты готова переехать в другую страну?

Если с любимым, то конечно. Мне не важно, где жить, я фотографироваться везде могу.

А если все-таки уезжать, то в какую страну?

Я очень люблю Россию, Москву. Но пожить можно было бы в Америке, особенно в Калифорнии из-за климата. Солнце каждый день, калифорнийский загар опять-таки, да и волосы у меня на солнце становятся золотыми. Я бы весь день проводила на лежаке возле бассейна. Вечером можно было бы устраивать

Наверное, просто я пока не встретила мужчину своей жизни

вечеринки все у того же бассейна. Я вообще очень ленивая. С лежака я бы встала только ради фотосессии. И еще чтобы прокатиться на велосипеде. Все остальное можно делать, не вставая.

И часто ты так летаешь в отпуск?

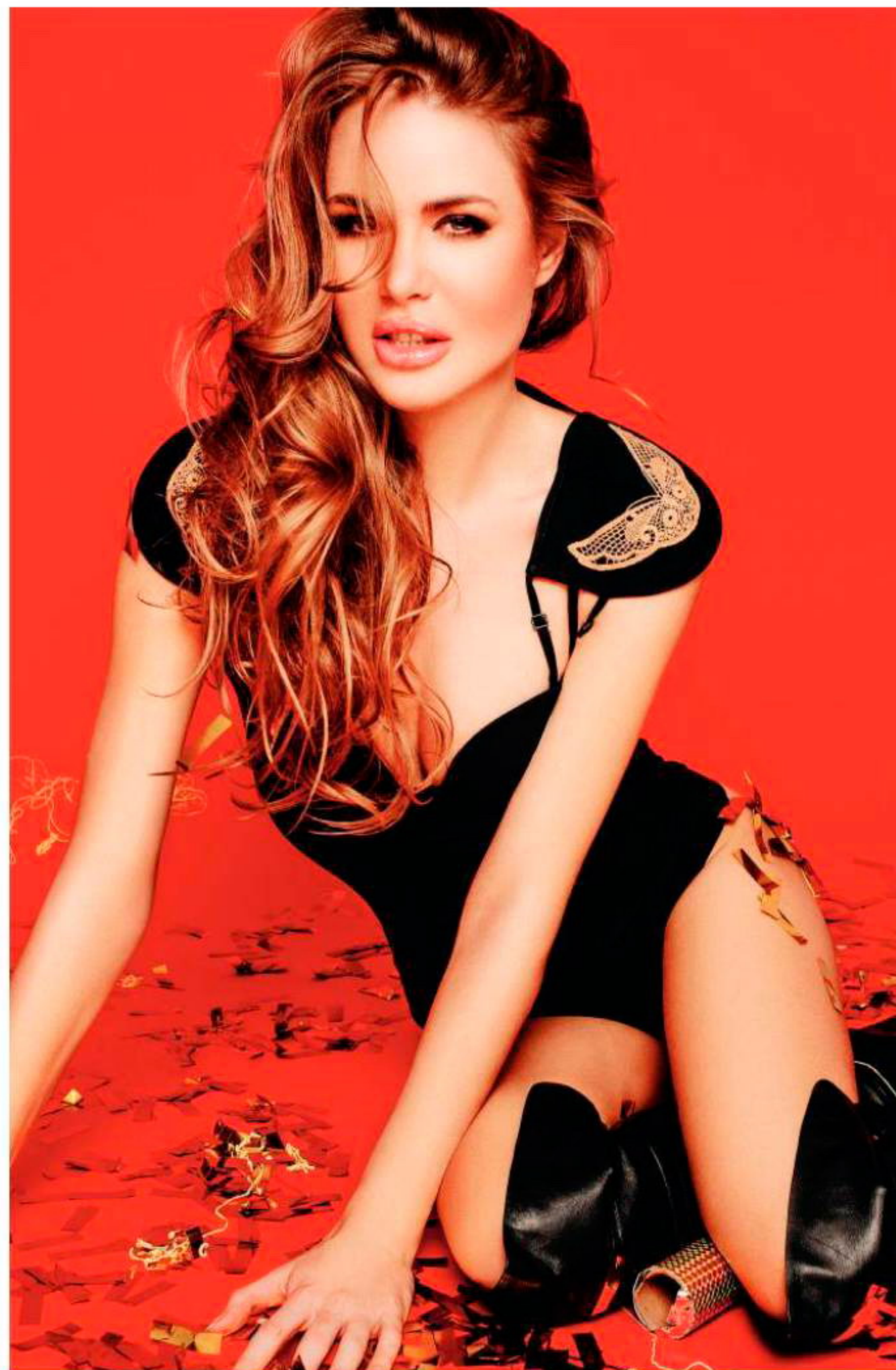
Не очень, если честно. Я не люблю перелеты, тем более долгие.

ТРУСЫ
INTIMISSIMI





БОДИ
INTIMISSIMI,
БОТФОРТЫ
CORSOCOMO



Что тебе нравится больше: модельные или актерские будни?

Я очень люблю работать моделью. Люблю весь процесс: мэйк, прическа, съемка, готовые фотографии. А когда любишь то, чем занимаешься, то и не замечаешь усталость.

А где можно больше заработать?

Где больше повезет.

Чем самым рискованным ты занималась в своей жизни?

Влюблялась. Поверьте мне, это точно самое опасное.

Ты хорошо готовишь?

Не люблю и не умею. Для счастья мне нужен повар и няня, чтобы приглядывали за мной, иначе худею и грущу. Я готовлю, только когда влюблена и только для мужчины. Но каждый раз надеюсь, что готовить больше никогда не придется.

Но наверняка хоть какое-нибудь коронное блюдо есть.

Сырники и суп.

С тобой не пропадешь! А как думаешь, что любят есть все мужчины без исключения?

Мясо однозначно.

Тебя можно встретить в «Макдональдсе»?

Нет.

А если бы вдруг ты там оказалась, что бы заказала?

Картошку фри и кисло-сладкий соус.

Какая кухня самая вкусная и почему?

Мамина и бабушкина, потому что с любовью.

Есть планы на Новый год?

Еще не знаю, с кем и где буду его отмечать, но уверена, что это точно будет самая крутая вечеринка года.

Сможешь вспомнить самую яркую ночь с 31 декабря на 1 января?

Все они были классные. Последний Новый год, например, я встретила одна в Нью-Йорке в номере отеля на 50-каком-то этаже с видом на главное здание Манхэттена – Эмпайер Стэйт Билдинг. А потом была вечеринка до утра с лучшей подругой и кучей новых знакомых.

Звучит заманчиво. А чем обычно занимаешься после новогодней вечеринки?

Тем же, чем и в остальное время – делаю то, что люблю: сплю, читаю, размышляю, общаюсь с друзьями, наслаждаюсь музыкой. **FNМ**

ЛУЧШИЕ АКТЕРЫ И АКТРИСЫ ВСЕХ ВРЕМЕН И НАРОДОВ, ПО МНЕНИЮ ЖЕНИ ЦИБЕРТ



**Анджелина
Джоли**



**Брижит
Бардо**



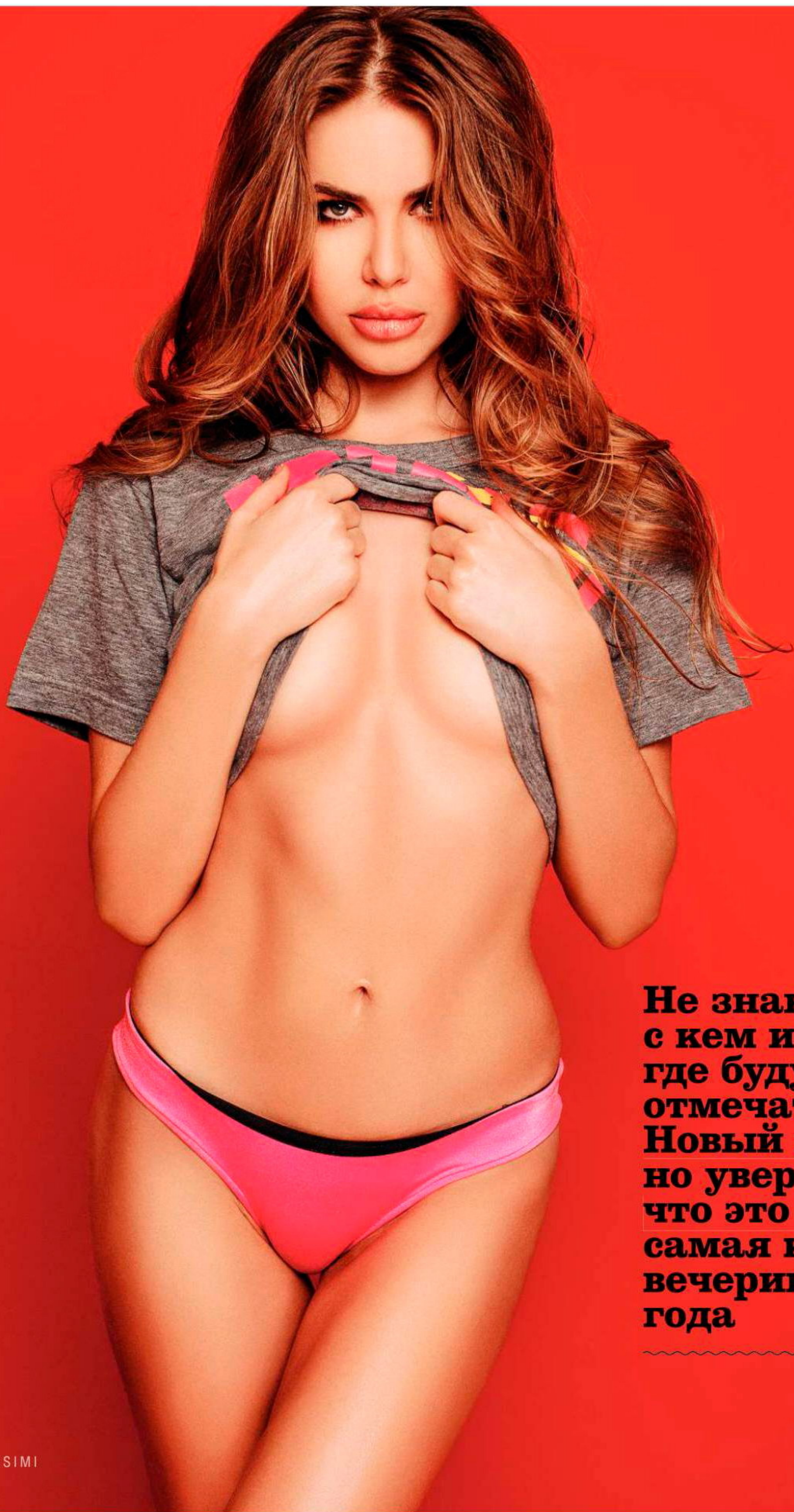
**Орнелла
Мутти**



**Мэтью
Макконахи**



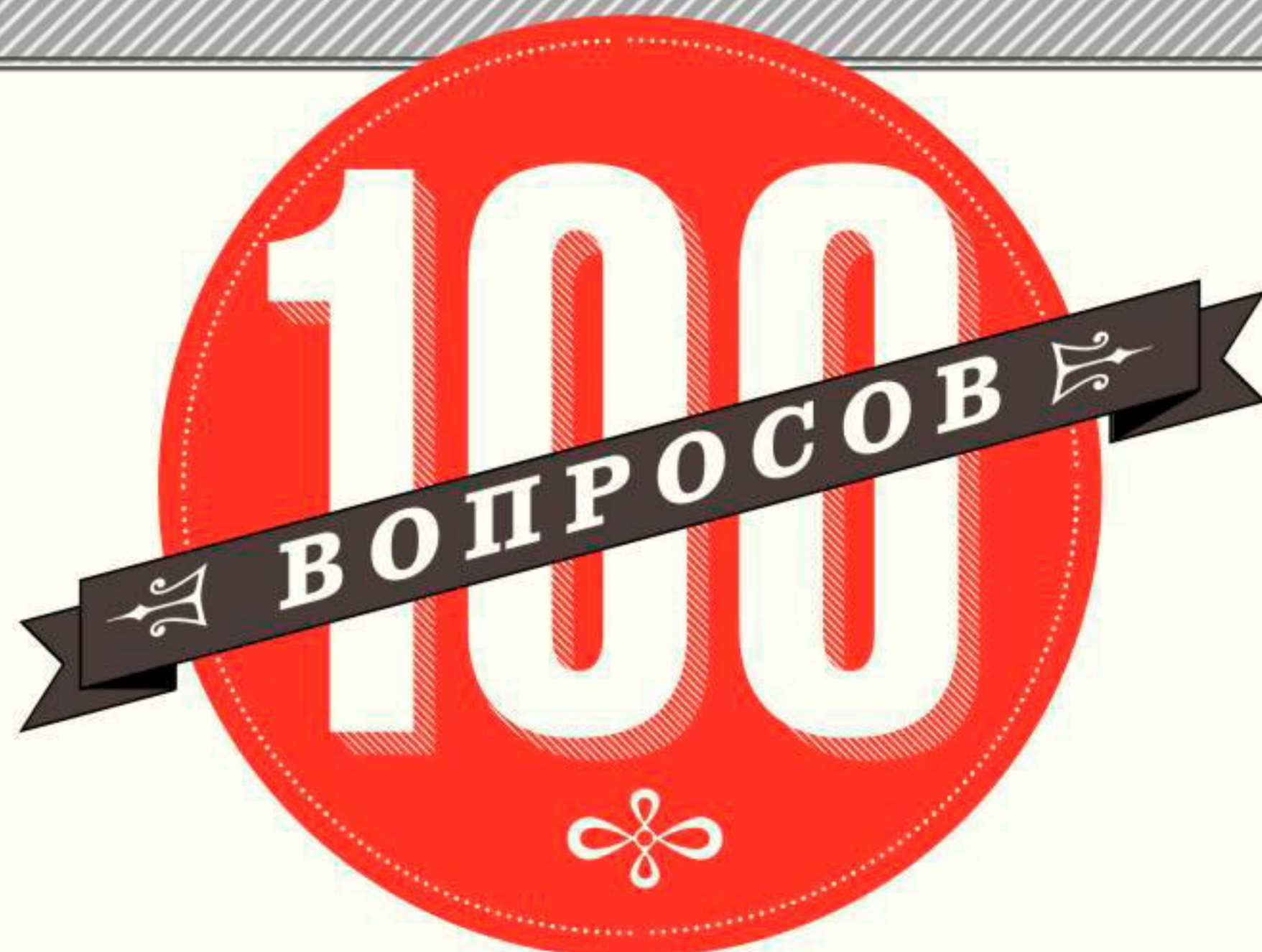
**Клайв
Оуэн**



**Не знаю,
с кем и
где буду
отмечать,
Новый год,
но уверена,
что это будет
самая крутая
вечеринка
года**

ТРУСЫ
INTIMISSIMI





ТИМУР БЕКМАМБЕТОВ

Мы сделали запрос на интервью с Тимуром на премьере первых «Елок» в 2010 году. И все получилось! Правда, за это время он успел снять пятые по счету «Елки» и начал работу в Голливуде над ремейком «Бен-Гура»

001 У твоих пиарщиков два ответа: ты либо не прилетел со съемок фильма, либо улетел на съемки следующего. Самолетная еда не надоела?

Почему-то в воздухе ешь больше, это как ритуал. А потом – жалеешь.

002 Курица или рыба?

Это как быть или не быть.

003 Когда возникла идея «Елок 1914»?

Когда мы снимали третьи, уже была идея совместить два ностальгических бренда: «Елки» и некогда популярную рекламную кампанию банка «Империал».

004 А «Елки лохматые» когда придумали?

В третьих «Елках» были две собаки, которые, по мнению зрителей, переиграли всех актеров. Мы решили, что их историю надо продолжить, и вот родился такой фильм про жизнь семьи, где главную роль играют собаки.

005 Собаки верят в теорию шести рукопожатий? Или там шести хвостов?

Не могу за них отвечать, но, главное, они в любовь верят.

006 Как часто ты работаешь в США?

4-5 месяцев в году.

007 Ты получил американское гражданство?

У меня даже грин-карты нет.

008 Несколько лет назад ты сказал, что чувствуешь себя в Голливуде командировочным. Ощущения не изменились?

Место, где растут пальмы,

трудно назвать домом.

009 Тогда же ты сетовал, что иногда непросто понять американского зрителя. Ну как, наладилось взаимопонимание?

Это ты у них спроси.

Голливудские фильмы снимаются не в Америке и не для Америки: снимают там, где дешевле, продают, где дороже.

010 Говорят, в Голливуде много сайентологов. Не звали поговорить о космическом боге?

Меня коммунисты когда-то зазывали, у них была религия поубедительнее.

011 Когда ты согласился снимать ремейк «Бен-Гура», не боязно было соперничать с фильмом Уайлера?

Я делаю кино по книге, а тот фильм был про другое.

012 Там же какое-то фантастическое количество «Оскаров» было?

Книга уникальная, а фильм был примитивный.



013 Сценарий уже готов?

Да, его написал Джон Ридли, который «Оскара» получил (за «12 лет рабства»). – Прим. ред.).

014 Почему в России ты работаешь с куда большим количеством жанров, чем в США?

Я бы не смог там снять успешную комедию. Ты можешь понимать язык, культуру, смеяться над шутками, но шутить на чужом языке не сможешь.

015 Место в Лос-Анджелесе, которое тебе нравится?

Русские бани. Построены еще в 50-х польскими эмигрантами.

016 Как на голливудских съемочных площадках к тебе чаще всего обращаются – по фамилии или по имени?

Фамилию произнести не могут пока. Я работаю над этим.

017 Имя Тимур в переводе означает «железный». Что означает фамилия «Бекмамбетов»?

Трудный вопрос. Я пошел к консультанту по Древнему Риму. Вернусь через полчаса.

018 (через 30 минут) Консультант рассказал что-то новенькое из истории Древнего Рима?

Что зрители, если им не нравились гонки колесниц, задирали подолы туник, демонстрируя свое «негодование».

019 Есть ли в Голливуде какие-либо приметы?

Нет, нация очень рациональная. Это у нас, если падает сценарий – принято на него садиться.





100 ВОПРОСОВ

020 Ты известен как режиссер, которого позвали работать в Голливуд, а из Гонконга предложений не поступало?

Поступало, но там все непонятно, сложно, и культура совсем чужая.

021 Фильмы Эйзенштейна действительно знают в Голливуде или это преувеличение?

Имя знают, а каждый сотый, может, еще и «Броненосец Потемкин» видел.

022 Насколько гонорар режиссера в США отличается от российского?

Гонорары наших режиссеров и актеров сравнимы с гонорами среднего уровня в Америке.

023 Что сейчас происходит с отечественным кинематографом?

Развивается, но очень незначительными темпами.

024 Права для показа фильма по телевидению в России приносят ощутимые деньги?

Нет. В лучшем случае они могут покрыть четверть бюджета.

025 Можешь уволить профессионала, если работать с ним некомфортно?

В России не бывало – с одними и теми же людьми работаю. А в Америке, да, происходило.

026 Есть ли смысл сегодня выпускать фильмы на DVD и Blu-ray?

Есть, небольшой.

027 Еще когда-нибудь рискнешь провести экстремальные съемки по два фильма сразу, как это было с «Иронией судьбы» и Wanted?

С хорошей командой, думаю, да.

028 На кого в кинематографе не обращают внимания, а зря?

На зрителя.

029 Когда последний раз виделись с Тимом Бертоном?

Давно, два года уже прошло.

030 Не вспомнишь, при каких обстоятельствах?

Мы сидели в офисе «Базелевса». Я смотрел, как он разговаривал с Резо Габриадзе: Резо не говорит по-английски, Тим – по-русски. Беседовали на каком-то птичьем языке.

031 Кто сейчас самый главный человек в Голливуде?

Затрудняюсь...

032 Есть вообще такой?

Нет, такого нет. Там конкурентная среда, где все меняется очень быстро.

033 Правда ли, что после съемок «Особо опасен» Анджелина Джоли набила слова «решимость» и «боль» на русском языке?

033

ГОЛОВА У НЕЕ, МЕЖДУ ПРОЧИМ, ОТКРУЧИВАЕТСЯ

Такую татуировку видел, но думаю, что она нанесла во время фильма.

034 Татуировка постоянная?

Не проверял.

035 Сцену из «Особо опасен», когда Джоли делает искусственное дыхание Хабенскому, случайно не сам Хабенский попросил добавить?

Анджелина Джоли попросила.

036 Когда на площадке – голая Анджелина Джоли, трудоспособность коллектива растет или падает?

Не влияет. Потому что коллектива на съемках этой сцены на площадке не было. Был Хабенский, оператор и я.

037 У второй части «Особо опасен» еще есть шансы?

Я уверен, что продолжение будет.

038 FHM каждый год составляет рейтинг 100 самых прекрасных женщин планеты. Ты бы голосовал за Джоли или за Веру Брежневу?

Воздержался бы, невозможно выбрать.

039 Какой самый безумный поступок ты совершал из-за девушки?

Не могу рассказать.

040 На что обращаешь внимание, когда видишь женщину?

Зависит от того, в какой ситуации и какая женщина.

041 Черта в женщинах, которая тебя восхищает?

Непредсказуемость.

042 Кто в доме хозяин?

Кто первый вошел – того и тапки.

043 Когда и от кого ты узнал о том, что есть такая штука – секс?

Это было очень давно, не вспомню.

044 На каком этапе в сценарий вписывают постельные сцены?

На любом. Есть фильмы, в которых нет

029

ЗАГЛЯНУТЬ НА ФОТОГРАФИЮ СВЕРХУ ВСЕ РАВНО НЕ ПОЛУЧАЛОСЬ

ничего, кроме постельных сцен, так что зависит от контента.

045 Что последнее ты скрыл от жены?

Ничего не скрывал.

046 Ты ревнив?

В меру.

047 Самое необычное место, где ты оставлял автограф?

Как правило, это очень обычные места.

048 Разница между тобой-продюсером и тобой-режиссером?

Как режиссер я снимаю в Голливуде традиционные большие фильмы. А как продюсер – стремлюсь к экспериментам.

049 После полнометражных проектов обратно, к малой форме не тянет?

Очень тянет, очень скучаю.

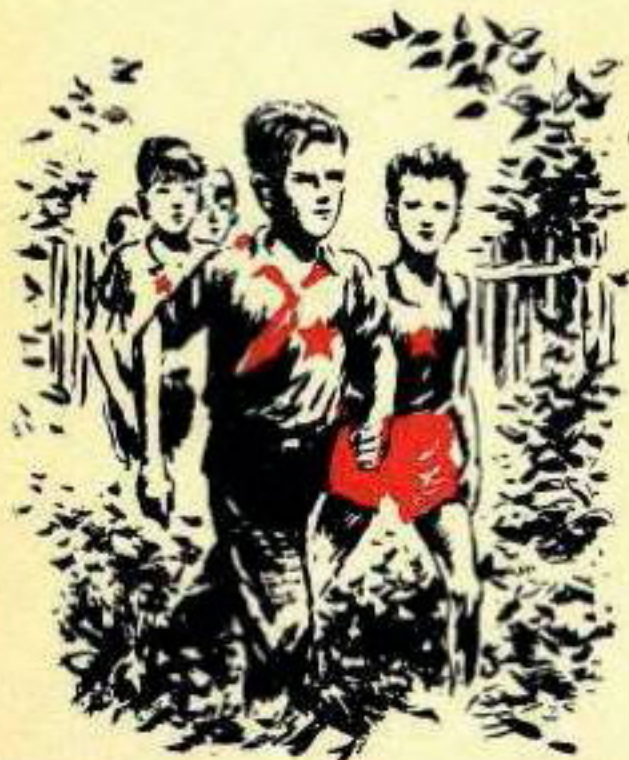
050 Как ты начал работать в кино?

В Ташкентском театральном институте я пару лет проучился на художника театра, а когда выгнали за дисциплину, перебрался на «художника кино».

051 Как начал работать в рекламе?

Мы с друзьями сняли музыкальный клип, и нам предложили поработать над рекламным роликом.

Тимур и его команда



060

С ТЕХ ПОР ШЕЙНЫЙ
ПЛАТОК УСПЕЛ
ОКОНЧАТЕЛЬНО
ВЫЙТИ ИЗ МОДЫ

ДЕТГИЗ

052 Сразу получилось?

Я ничего не знал про рекламу. Просидел в Библиотеке им. Ленина несколько дней и придумал ролик, который получил приз на Московском международном фестивале рекламы.

053 Что для тебя ролики банка «Империал»?

Наверное, самое счастливое время в моей творческой биографии. Я читал книжки, собирал эти исторические анекдоты. По сути – арт-проект.

054 Когда в одном из тех роликов Иван Грозный говорил, что будет править самодержавно, на чьей стороне был Бекмамбетов?

Ну, не на стороне Ивана.

055 А на чьей стороне сейчас?

Всегда на той же – на стороне людей.

056 В твоих картинах всегда есть четкое разделение – добро против зла?

Мне непросто ответить на этот вопрос, я не очень точно могу сказать, в какой стадии сам сейчас нахожусь.

057 Продолжи фразу: «Главное для мужчины – это...»

Оставаться ребенком.

058 Часто ли снится детство?

Нет, не снится.

059 Твое первое воспоминание?

Мне два года, смотрю фильм «Гусарская баллада».

060 Главная книга детства?

«Тимур и его команда»

061 Должен мужчина служить?

Это очень полезно.

062 Правда ли, что в армии ты был в минометном расчете?

Правда.

063 Что самое важное при работе с минометом?

Не промахнуться миной мимо ствола.

064 Если бы можно было отправить SMS в прошлое, что бы написал себе? Покупай акции Apple!

065 Что сложнее снять: ремейк хорошей ленты или ее продолжение?

Сложно снять хорошее кино.

066 Музыкант, которого ты хотел бы услышать в своем фильме?

Виктор Цой.

067 Ты когда-либо просил у кого-то автограф?

Нет, никогда.

068 Если бы в «Елках» президентом был Путин, стал бы он читать то, что написано перед Кремлем на снегу?

Конечно. Но президентом был не он.

069 Ты приходил на показы своих фильмов, понаблюдать за зрителями?

Приходил. Очень некомфортно себя при этом чувствую.

070 Тебя когда-нибудь не пускала охрана на премьеру собственного фильма?

Нет.

071 После второй «Иронии судьбы» и пяти «Елок» для тебя Новый год – праздник?

Да.

072 Сформулируй национальную идею современной России?

Не побоюсь сказать, что Новый год – и есть национальная идея страны. Это победа над внутренним несовершенством: вся страна несколько часов живет одной жизнью, становится лучше, добрее.

073 Русская интеллигенция принесла стране больше вреда или пользы?

Конечно, пользы.

074 Правда ли, что ты работал над рекламой для избирательной кампании Бориса Ельцина?

Правда.

075 Правда ли, что ты придумал лозунг «Голосуй сердцем»?

Нет, его придумал Володя Перепелкин, тогда он был копирайтером агентства «Видео Интернешнл».

076 Три твоих главных качества?

Любопытство, незлопамятность, общительность.

077 Самая сильная твоя черта?

Желание одновременно заниматься несколькими проектами.

078 Самая слабая?

Это же желание.

079 Бывает у тебя writer's block, то есть по-русски – «творческий ступор»?

Да, конечно.

080 Любимая кухня?

Узбекская.

081 Домашнее животное, которое бы у тебя дожило до старости?

Собака.

082 Если бы был выбор, куда пошел бы – в Ночной дозор или Дневной?

Пошел бы в Дневной, но хотел бы пойти в Ночной.

083 Было ли тебе когда-либо жаль убивать персонажей?

Нет, не случилось.

084 Когда ты последний раз повышал голос на съемочной площадке?

Не помню, но это бывает. Энергия съемок требует проявления воли.

085 Правда, что главный герой фильма – альтер эго режиссера?

На момент создания фильма – да.

086 Если бы кино не изобрели, то чем бы занимался?

Театром.

087 Когда последний раз вбивал собственную фамилию в Google?

Куда? А, постоянно вбиваю, какие-нибудь новости по фильмам ищущу.

088 Телевидение в итоге сольется с Интернетом?

В способе доставки – да.

089 А в остальном?

У телевидения линейное вещание, последовательный контент, а в Интернете можно выбирать. Думаю, обе формы сохранятся.

090 Ждут ли кардинальные изменения киноиндустрию?

Думаю, большим фильмам в ближайшем будущем ничего не угрожает.

091 Следующая стадия развития кино после 3D?

Технология называется Screen capture: это то, что мы сделали в фильме Cybernatural.

092 А что вы сделали в Cybernatural?

Там все действие происходит на экране монитора главной героини.

093 Когда последний раз был в отпуске?

Не помню.

094 Часто ли отключаешь телефон?

Нет.

095 На какое время обычно поставлен будильник?

По-разному, часов на восемь.

096 Причина, по которой дружба с человеком для тебя могла бы закончиться?

Предательство.

097 Что для тебя в жизни, помимо работы, важно?

Общение.

098 Чем бы ты хотел заниматься через 20 лет?

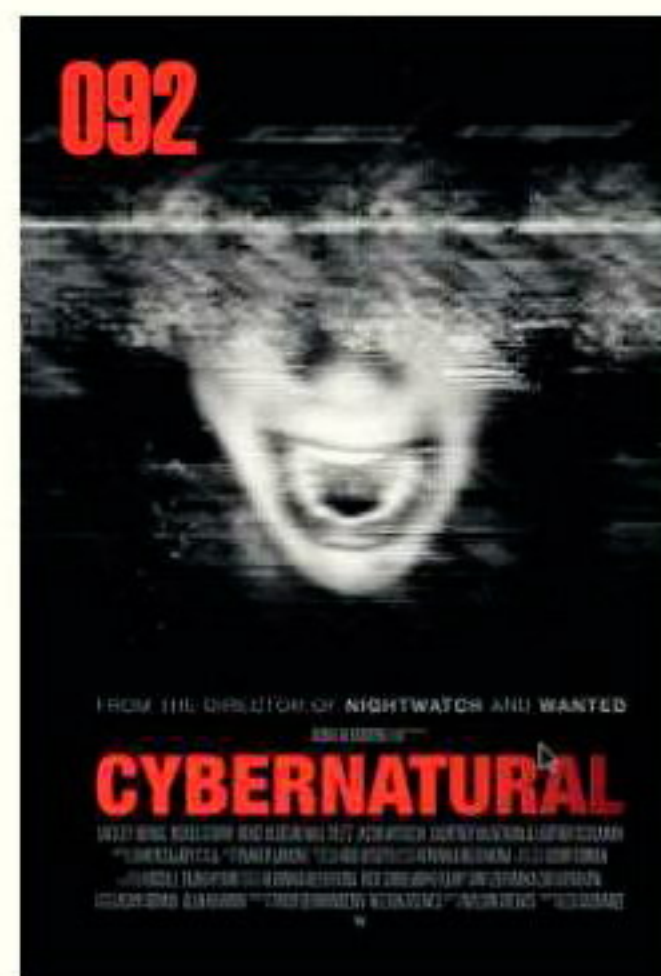
Ровно тем же самым, чем занимаюсь сейчас.

099 Посоветуешь что-нибудь читателям в новом году?

«На Деда Мороза надейся, а сам не плошай!»

100 Как расшифровывается FHM?

Мне бежать надо, я вам перезвоню. **FHM**



ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС – СЛАБОЕ
УТЕШЕНИЕ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ

РЭЙЧЕЛ СТИВЕНС

ПЕРВАЯ

СРЕДИ

ПЕРВЫХ

ЕСЛИ СЛУЧАЕТСЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШАЯ И НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ, ТО ЭТО НАВСЕГДА. ДЛЯ ЕДВА ЛИ НЕ КАЖДОГО МОЛОДОГО БРИТАНЦА ТАКОВОЙ В СВОЕ ВРЕМЯ СТАЛА СОЛИСТКА ПОПУЛЯРНОЙ ГРУППЫ S CLUB 7 – РЭЙЧЕЛ СТИВЕНС. ТАК ЧТО НЕЧЕГО УДИВЛЯТЬСЯ, ЧТО В СПИСКЕ FHM САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН БРИТАНИИ ПОСЛЕДНИХ 20 ЛЕТ ИМЕННО ОНА ОКАЗАЛАСЬ НА ВЕРШИНЕ



ДЖОРДАН УОЛЛЕР



МАРШАЛЛ ДЖОНС





Самое занятное, что занявшая недавно первое место в опросе двадцатилетия от FHM Рэйчел Стивенс ни разу не поднималась на самую

высокую позицию ни одного из ежегодных рейтингов самых сексуальных женщин планеты. Она всегда была где-то неподалеку, войдя в сотню лучших 11 раз из 16, трижды – в 2001, 2002 и 2004 годах – заняв вторую строчку списка британского FOR HIM. Впервые 22-летняя Рэйчел украсила обложку лучшего журнала для мужчин во всей вселенной летом 2000 года. Тогда Рэйчел превратилась из год назад никому не известной девчонки в кумира подростков благодаря роли в подростковом сериале «Майами-7», участники которого по счастливому совпадению оказались солистами поп-группы, рвавшей танцполы детсадовских утренников – S Club 7. Образ Рэйчел в группе невольно перекликался с образом одноименной героини Дженнифер Энистон в популярном сериале «Друзья», и младшие братья фанатов Энистон с воодушевлением восприняли появление на горизонте новой звездной «девочки-соседки», которую хочется показать маме, ну и просто хочется, само собой.

Понятно, что когда за твою группу берется менеджер Spice Girls, то шансы на провал у тебя имеются только в том случае, если ты не умеешь не только петь, но и говорить. Но даже сам Саймон Фуллер, только что закончивший со своим девчачим проектом, не ожидал, насколько громко выстрелит его новое детище. Хитовые синглы вроде Reach, Bring It All Back, Don't Stop Movin' и S Club Party продавались миллионными тиражами, а сдержанная подростковая сексуальность вокалисток и вокалистов, разрешенная к просмотру любой аудиторией, плодила полчища фанатов ежедневно. Славы группы хватило каждому из участников, чтобы построить вполне успешную сольную карьеру в Великобритании, а Рэйчел Стивенс вдобавок стала одним из главных секс-символов страны. С тех пор прошло полтора десятилетия, но, превратившись из стеснительной розовощекой дебютантки в «горячую мамочку», Рэйчел не только не растеряла симпатий сильной половины человечества, а стала еще более сексуальной и желанной. Впрочем, ты все и сам видишь. Ну а пока ты любишься новыми фото экстерьера свежее испеченной конкурентки Моника Белуччи, мы поговорим с Рэйчел о том, как изменился

ее внутренний мир за 14 лет нашего знакомства.

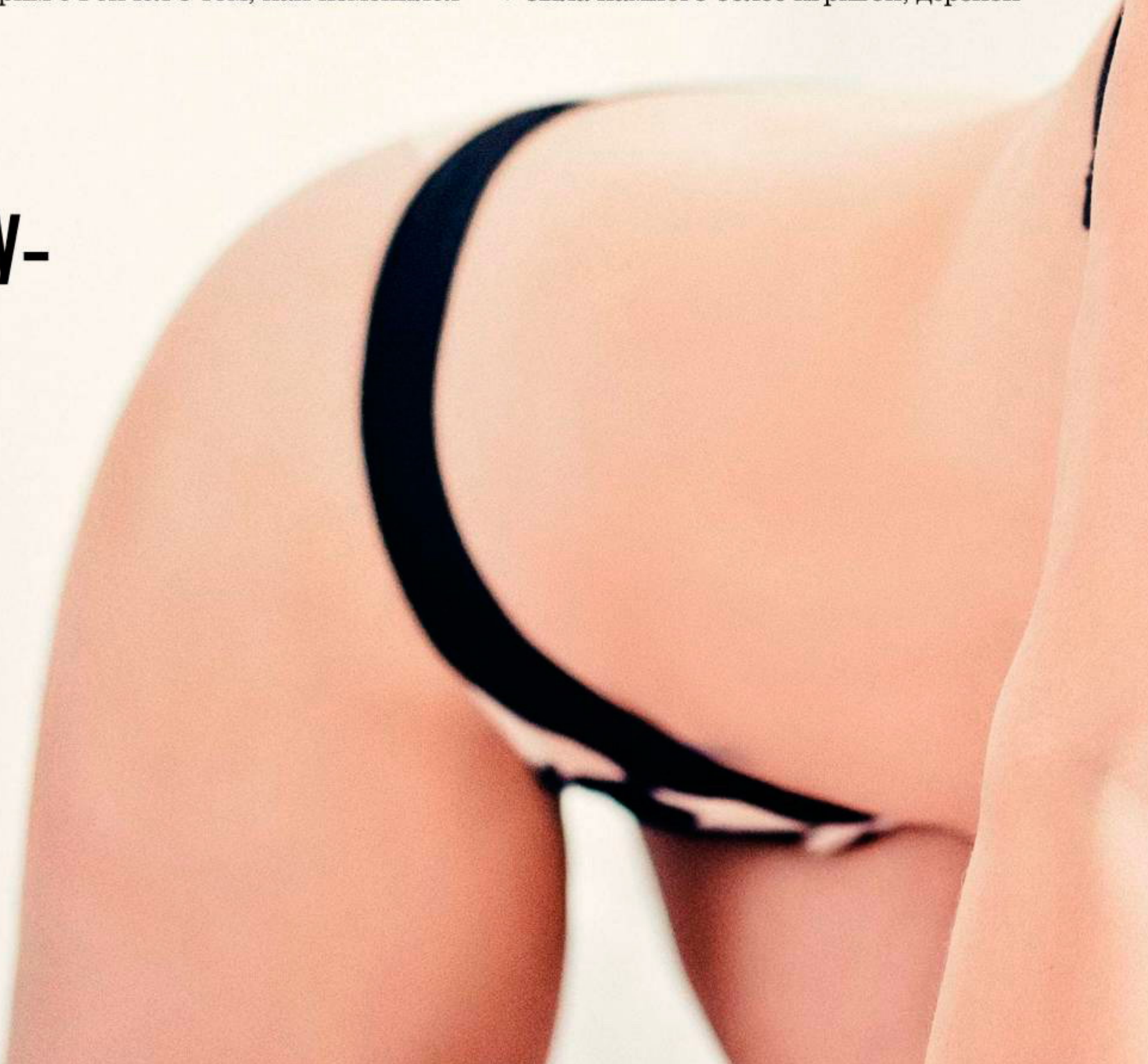
Чувствуешь отличия в съемках на обложку для твоего первого FHM и сейчас, спустя почти полтора десятилетия?

Безусловно. Тогда я была молода, впервые снималась для мужского журнала, и для меня, привыкшей, что ко мне относятся не иначе как к милой мордашке из поп-группы, было очень интересно показать себя с другой стороны, выглядеть взрослее, женственнее, сексуальнее.

Что ты помнишь о той первой съемке?

Все. До малейших деталей. Я даже помню, что на мне был прозрачный топ (на меня почему-то всегда пытаются надеть прозрачное нечто). Я была в обтягивающих кожаных штанах, которые сильно отличались от мешковатых джинсов на талии, которые мне полагались согласно моему образу в группе. Чертовы широкие штаны. 90-е – это было тяжелое время для мира моды, правда? В общем на фоне того, в чем мы с S Club 7 участвовали, вроде передач Smash Hits или Live And Kicking, съемка для FHM была редкой возможностью показать другую часть меня, которая была намного более игривой, дерзкой

НА МЕНЯ ПОЧЕМУ-
ТО ВСЕГДА
ПЫТАЮТСЯ
НАДЕТЬ
ПРОЗРАЧНОЕ
НЕЧТО



РЭЙЧЕЛ
СТИВЕНС





**В FHM Я БЫЛА
НАМНОГО
БОЛЕЕ ИГРИВОЙ,
ДЕРЗКОЙ
И СЕКСУАЛЬНОЙ**



и сексуальной, нежели моя мимишная поп-сущность.

Как ты думаешь, как случилось так, что читатели нашего журнала с первого взгляда влюбились в тебя?

Я думаю, это все-таки так называемый феномен «девочки-соседки». В то время я не думала обо всем, что я делаю с позиций: «Сейчас я войду на съемочную площадку и как вжарю всем секса» или «Я хочу быть самой сексуальной женщиной планеты». Я тогда даже не подозревала, что ваш рейтинг 100 самых сексуальных девушек существует. Я просто плыла по течению в рамках заданного образа милой девочки, да и, собственно, была ею в какой-то степени. А вот увидеть меня в таком образе, в котором меня преподнес FHM для многих, было большой неожиданностью.

Но вместе с тем ты потрясающе органично вписалась тогда в тот свой новый образ, не так ли? Может быть, в тебе на самом деле просто дремала гиперсексуальная хищница?

Может быть, и дремала. Но с каждой новой такой съемкой просыпалась, все больше и больше раскрываясь. Мне всегда нравились фотосъемки, на которых можно всю раскрыться и быть максимально сексуальной.

Насколько важна сексуальность для твоего образа?

Мне нравится быть сексуальной в таком, знаешь, более чувственном

понимании сексуальности. В более женственном, если хочешь, а не показушном, когда ты просто напиралась на окружающих своим страстным образом. Хотя любительниц последнего сейчас, наверное, побольше будет.

А что такое сексуальность в твоём понимании?

Это игривость и в некоторой степени дерзость, с обязательным налетом уверенности в себе. Умение быть сексуальным присутствует в каждом человеке, оно может быть в движениях, в манере поведения... Нужно просто открыть это чувство в себе и не бояться выражать себя так, как можешь делать только ты. Это также некоторая часть взросления человека, то, как ты сживаешься со своей чувственностью, то, насколько тебе комфортно в своем теле в твоём нынешнем возрасте.

Ты давно рассталась с S Club 7. Поддерживаешь ли ты связь с остальными участниками группы?

Мы постоянно поддерживаем связь с помощью Твиттера, мэйлов, эсэмэсок. Мы нередко видимся. В последний раз вот этим летом собирались все вместе. Было так мило видеть друг друга.

Неужели в воздухе запахло еще одним громким реюнионом?

Ну мы все поговаривали о том, чтобы сделать что-нибудь всем вместе еще раз. Но все на разных стадиях своих

проектов, кто-то больше занят, кто-то меньше, очень сложно подгадать момент, когда все смогут участвовать в общем деле. Но мы никогда не говорим «никогда».

Тебя по-прежнему атакуют полчища фанатов, куда бы ты ни пошла?

Скажем так – фанатов немало. В основном это едва совершеннолетние подростки. И это по-прежнему очень круто. Они подходят и говорят: «Я все детство был в тебя влюблен» или «Ты была на обложке первого мужского журнала, который я купил». Хотя и немного странно чувствовать себя такой важной частью чей-то жизни, но в моей ведь тоже были в свое время кумиры, например Кайли Миноуг и Джейсон Доноуэн времен сериала «Соседи».

Чувствуешь ли ты себя такой же сексуальной спустя все эти годы?

Абсолютно. Пожалуй, даже более сексуальной. Со временем ты лучше узнаешь саму себя и лучше чувствуешь свое тело. Это другая сексуальность, нежели в юности, но она не менее прекрасна, уж точно.

О чем-нибудь жалеешь за прошедшие с начала этого тысячелетия годы?

Не особо. Все складывалось очень неплохо. Ну разве что было бы лучше, если бы в моей жизни не было хотя бы половины тех дурацких топики, что мне приходилось носить.

А в остальном – все прекрасно. **FHM**



НА ВЕРШИНЕ

ПИРАМИДЫ

FHM отправился в сердце графства Эссекс, чтобы встретиться с самым одаренным и наиболее неоднозначным игроком в снукер, из всех когда-либо нависавших над сукном

«**М**

оцарт
снукера». Это не мои
слова. Так

прозвал Ронни О'Салливана его хороший друг Кит Ричардс из The Rolling Stones. Я, конечно, не самый большой знаток классической музыки, но даже мне понятно, что это комплимент», — смеется Ронни, развалившись на большом черном диване. Он одет в обычные джинсы и черное поло, и на мысли, что передо мной не обычный парень, а профессиональный игрок, пятикратный чемпион мира по снукеру и пятикратный победитель турнира «Мастерс» наводит только припаркованный за окном автомобиль О'Салливана (Audi R8). Ронни — вундеркинд, который в 10 лет играл лучше многих взрослых, получил статус профи в 16 лет, а в 18 выиграл свой первый чемпионат Великобритании. За последние два десятилетия Ронни сделал для снукера, пожалуй, не меньше, чем легендарный Алекс Хиггинс в 70-х. Перед талантом О'Салливана преклоняется и еще один друг Ронни — художник Дэмиен Херст, который утверждает, что он «сродни Пикассо», и с тем, что стиль игры Ронни сравним с работой художника по холсту, трудно не согласиться. Но, как и в случае с любым гением, в жизни Ронни не обошлось без давления груза гениальности на слабости человека. Едва ли не каждый профессиональный взлет О'Салливана не обходился без личного падения. Тяжелейшие приступы неуверенности в себе, случаи злоупотребления наркотиками, семейные проблемы едва не разрушили карьеру Ронни. Все свои метания гения и выходки примадонны О'Салливан не так давно вылил на страницы предельно откровенной книги «Бег: автобиография Ронни О'Салливана». «Снукер — это моя игра. Это спорт, который я иногда ненавижу так сильно, что смотреть не могу на кий, и в то же время люблю больше всего на свете» — эта фраза автора, пожалуй, наиболее точно передает все ее содержание. Шестикратный чемпион мира и кумир его детства Стив Дэвис так сказал о Ронни: «Интервью О'Салливана такие же разнообразные и непостоянные, как британская погода». Глядя на сегодняшнее выражение лица Ронни, я

осмеливаюсь сделать для себя хороший прогноз.

ХУЛИГАН

«Я поднял небольшой срач сегодня утром в Twitter», — говорит 37-летняя звезда снукера, попивая свой кофе. Речь идет о том, что Ронни ретвитнул противоречивого конспиролога Дэвида Айка, обвинявшего госсекретаря США Джона Керри в сирийском конфликте. В этом весь Ронни, у него не проходит ни недели без хотя бы маленького, но скандала.

Мы сидим в роскошном особняке менеджера Ронни, и он рассказывает о сумасшедшем возрождении карьеры, которое началось у него в прошлом году, когда он выиграл чемпионат мира 2012-го, пообещал взять длительный отпуск, но не сдержался и, ни разу не взяв в руки кий в течение 9 из 12 месяцев в году, вернулся и защитил титул в 2013 году (в последний раз такое удавалось знаменитому Стивену Хендри в 1997 году). Сделать триумф более значимым Ронни помог его шестилетний сын, Ронни-младший, который поднимал кубок над головой вместе с отцом. «По правде говоря, последние 18 лет по десятибалльной шкале я играл на уровне пяти, максимум — шести, а в последнее время я словно вернулся во времена, когда мне было 16. Я расслаблен, уверен в себе, я снова могу и хочу побеждать».

**«МОЦАРТ
СНУКЕРА». ЭТО
НЕ МОИ СЛОВА.
ТАК ПРОЗВАЛ
РОННИ
О'САЛЛИВАНА
ЕГО ХОРОШИЙ
ДРУГ КИТ
РИЧАРДС ИЗ
THE ROLLING
STONES**



Я подхожу к столу так, как будто я уже победил». Это говорит настоящий чемпион мира, но мы знали и другого Ронни, того, которого Хендри разбил в пух и прах в четвертьфинале 2006 года, того, который сидел с мокрым полотенцем на голове проигрывая Марку Кингу в 2005-м, отпускающего оскорбительные шутки на пресс-конференциях, показушно играющего слабой левой рукой, бреющего голову посреди турнира и внезапно навсегда уходящего из спорта.

«Дело в том, что, когда я говорил такое, я действительно верил в это, — уверяет Ронни. — В первый раз это было в 18, когда каждый проигрыш казался мне катастрофой и я чувствовал себя абсолютно разбитым. В итоге я перестал получать удовольствие от игры. Но когда я немного отдохнул, кайф от игры вернулся».

КАЧЕЛИ

Еще более значимыми победы Ронни последнего времени делает тот факт, что



многие из них он добывал в то время, как в личной жизни у него продолжались тяжелые судебные процессы с его бывшей женой Джо, которые стоили ему около 200 000 фунтов стерлингов.

«Это больше чем мой годовой доход, так что я был зол как черт! – признается Ронни. – Но снукер снукером, а те перерывы, которые я брал в карьере, они были просто необходимы, чтобы находиться рядом с моими детьми – Лили и Ронни-младшим. Конечно, бесследно это не прошло, хотя я и не очень экстравагантный тип, не сорю деньгами, не покупаю драгоценности, как какой-нибудь футболист, машина едва ли не единственный мой каприз, но в итоге процесс меня просто истощил материаль-

но». После развода Ронни на некоторое время ушел в себя и добровольно провел 6 недель на отдаленной свиноферме. Представь себе Уэйна Руни на его месте, ради смеха. «Мне хотелось снова почувствовать себя полезным, – объясняет Ронни. – Мне понравилось то, как там просто все. Я встретился там с уймой хулиганов, которых отправляли туда из школ за разные проступки. Я чувствовал себя, как коп под прикрытием».

СПАСАЙСЯ, КТО МОЖЕТ

Но настоящим избавлением от скверного настроения оказался бег. «Это гораздо лучше, чем все эти общества анонимных алкоголиков и наркоманов», – сознается

О'Салливан. Он пробежал с утра больше трех километров и вечером обещает продолжить беговые упражнения. А что же с дурными привычками, спросишь ты? Ронни работает над этим: «Я столько вечеров убил, потребляя по полтора десятка кружек «Гиннеса», а потом еще догоняясь косячком. Я, конечно, был вообще без башни. У меня просто не было выключателя в таких случаях. Не мог остановиться. Хотя я старался подгонять расписание своих запоев и загулов под соревнования, чтобы не попасться на допинг-тесте, но я ходил по краю. Сейчас же я время от времени употребляю, но очень в меру». А раньше меры были другие. Как-то раз Ронни со своими друзьями – игроком в

«Я СТАРАЛСЯ ПОДГОНЯТЬ РАСПИСАНИЕ СВОИХ ЗАПОВ ПОД СОРЕВНОВАНИЯ, ЧТОБЫ НЕ ПОПАСТЬ НА ДОПИНГ-ТЕСТЕ, НО Я ХОДИЛ ПО КРАЮ»

снукер Джимми Уайтом и двумя роллингами, Ронни Вудом и Китом Ричардсом – устроили матч века: «Хотя мы были угашенные в хлам, я и Джимми сыграли лучший матч в истории игры, но единственные, кто был этому свидетелями, – две звезды рок-н-ролла».

А вот всеми своими настоящими успехами Ронни благодарен своему отцу. Он даже сравнивает его стиль воспитания с тем, что проповедовали отцы сестер Уильямс и Тайгера Вудса: «Он привил мне понимание, что это не просто игра. Он говорил, что мне должно быть физически больно от того, что я проиграл. А мне было всего восемь лет, и в итоге я вырос в человека, которому постоянно нужно что-то доказывать себе. Но в этом, наверное, и есть секрет успеха».

ЯЗЫК БЕЗ КОСТЕЙ

Жажда победы – не единственное, что Ронни унаследовал от отца. Еще одним наследством стала невозможность держать язык за зубами. Буквально неделю спустя после нашего интервью Ронни ввязался в очередной скандал с президентом Всемирной федерации снукера Барри Херном, комментируя 12-летний запрет на профессию для игрока в снукер Стивена Ли. Ронни заявил, что договорняки в снукере достаточно распространенное явление. Как на зло, именно к Херну я обратился перед интервью с Ронни за комментариями по поводу О'Салливана. И вот мне в почту падает письмо от Барри: «Я был поклонником и другом Ронни с тех пор, как ему исполнилось 12 лет, но было немало случаев, когда я бы с удовольствием задушил его. Но Ронни О'Салливан спортивный гений. Когда наблюдаешь за его игрой, ты словно смотришь на художника, наносящего финальные мазки на шедевр». Видишь, мерой этого человека всегда будет его талант. Моцарт. Пикассо. О'Салливан. Нелегко быть гением. **FHM**

ЖИЗНЕОПИСАНИЕ

Ронни «Ракета» О'Салливан
38, Чигуэлл, Эссекс
Суперзвезда снукера

Я никогда не делал ничего другого, кроме игры в снукер. Можно сказать, что у меня докторская степень в этой игре!

ОБРАЗОВАНИЕ

Начальная школа Вудлендс в Илфорде: 1980–1984

«Я ненавидел школу, ненавидел вставать по утрам, одеваться и идти туда. Потому что прежде всего я знал, что иду туда бездельничать».

Средняя школа Хайлендс в Илфорде: 1984–1986

«Мне было девять лет, когда мы переехали из одного конца города в другой. Кроме спорта, я во всем был отстающим в своем классе. Преподаватели либо просто не любили меня, либо совсем на дух не переносили».

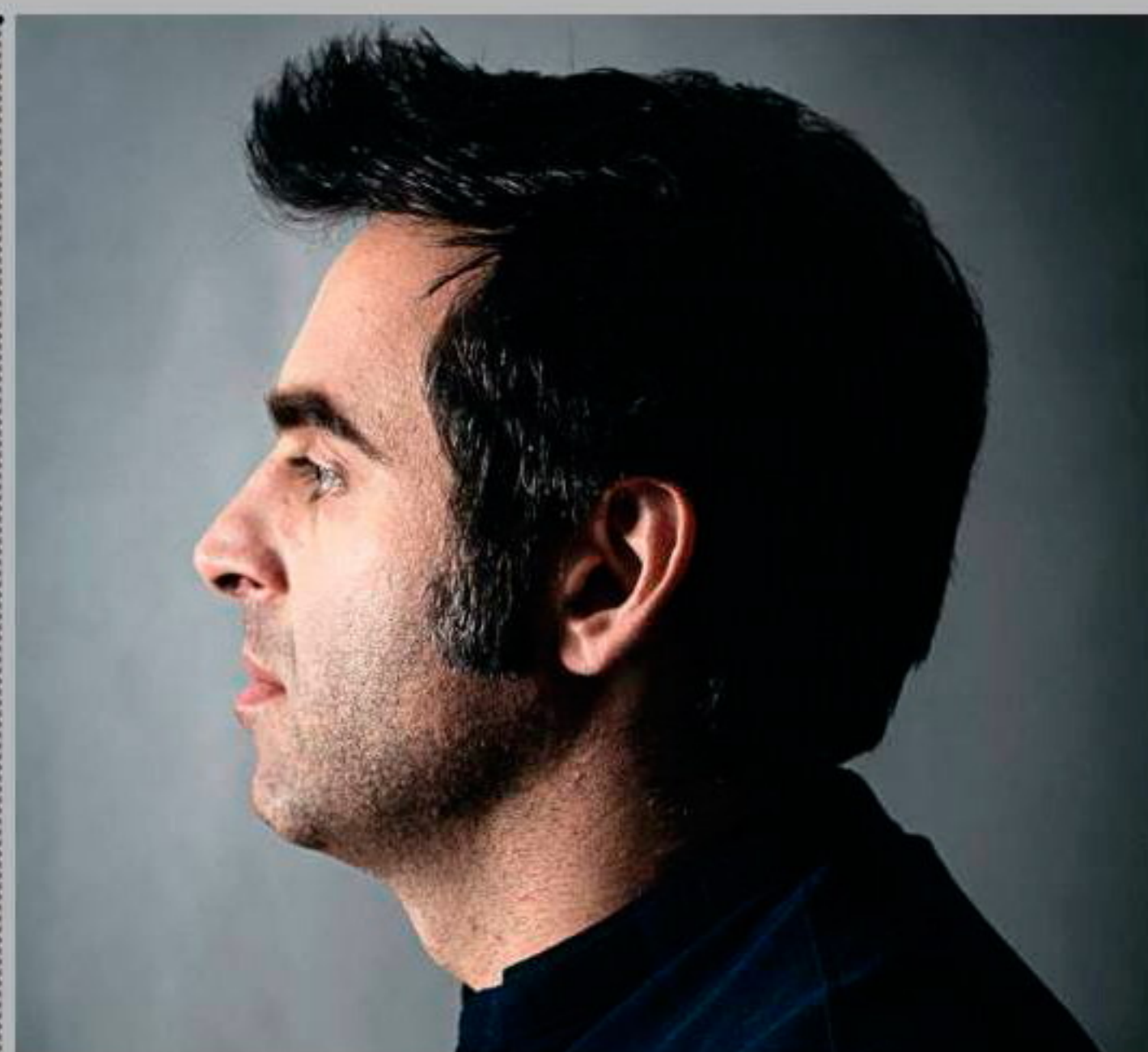
Старшая школа Вэнстед: 1986–1990

«Я бросил школу в 15, не сдав экзамены, когда мой отец попал в неприятности. Я только что вернулся из Таиланда, где я играл в турнире World Juniors, и мама привела меня в школу, чтобы объяснить, что мой отец арестован. Мне сказали взять столько времени на отгул, сколько было нужно. Я подумал, что это отличный повод никогда не возвращаться».

ЗАНЯТОСТЬ / ОПЫТ РАБОТЫ

Первый выигрыш

«Мне было девять лет, и я выиграл три бесплатных часа игры в



местной бильярдной, так что мой приз составил около 15 фунтов стерлингов. Счастливые деньки!»

Игры с кумирами

«Играть с Дэвисом и Хендри всегда было странно. Ты постоянно сомневаешься, что достоин находиться хотя бы в одной комнате с этими людьми. И особенно странно и неестественно чувствуешь себя, когда обыгрываешь их. Но что поделать. Пришлось».

Главные соперники

«Джон Хиггинс – один из величайших игроков в истории снукера, в свои лучшие времена – абсолютно непобедимый. Нил Робертсон – очень темпераментный парень, отличный конкурент. И еще Селби. И Трамп, конечно, очень агрессивный атакующий игрок».

Первая победа в беге

Неделю спустя после победы в чемпионате мира–2008 Ронни выиграл благотворительный забег в Эппинг Форест. «Я не мог в это поверить – острые ощущения, когдарываешь грудью ленту и выигрываешь каких-то сертификатов на сумму 80 фунтов. Я был в экстазе. Мое имя даже увековечили на последней странице местной газеты Эппинг Форест».

Сожаления

«Жаль, что я не встретил Стива Петерса (спортивного психоаналитика, который работал с велосипедистами Крисом Хоем и Брэдли Уиггинсом – Прим. ред.) когда мне было 18. Я бы, наверное, уже завоевал около 11 мировых титулов. Он научил меня не основывать уверенность в себе только на том, выиграл я или проиграл».



НЕ ЗАМЕРЗАЙ-КА

Это только по календарю у нас три зимних месяца, а на деле – все пять как минимум. Поэтому мы предлагаем тебе несколько советов, как провести эти холодные дни и длинные ночи максимально комфортно

01

СООРУДИ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ГОРУ ИЗ БЛИНОВ



02 Проведи хотя бы один день в пижаме

АРХИВ

== 03 ==

РАЗОМНИ ДРУГОГО

Константин Сивцев, массажист салона красоты TORI (www.torisalon.ru), расскажет тебе, как сделать так, чтобы девушка обожала твои руки



Во-первых, средства для массажа должны быть специальные. Нельзя делать массаж, например, маслами, которые предназначены в пищу. Они могут забить поры, вызвать аллергические реакции и раздражения. Кроме того, пищевые масла не дают необходимого скольжения (что может привести к растягиванию кожи). Также не подходят детские масла: они рассчитаны на жирную и хорошо увлажненную кожу ребенка, у взрослого человека они вызывают сухость. После тяжелого рабочего дня в офисе удели внимание кистям девушки с акцентом на ладони, ее воротниковой зоне, а также стопам и икроножным мышцам. На эти участки можно воздействовать как по отдельности, так и вместе (естественно, поочередно). Это расслабит, поможет снять напряжение и подготовит ко сну. Главное, помни, что массаж не должен быть агрессивным. Самостоятельно не стоит практиковать никакие профессиональные трюки, особенно точечный массаж. Самый действенный и безобидный прием – поглаживания-касания с захватом (например, голень можно аккуратно обхватить ладонью и пальцами). Захваты

должны быть очень легкими, с минимальным давлением или нажатием. Также мягкие растирания ребром ладони дают хороший эффект. Главное – избегать похлопываний. Они могут простимулировать нервную систему, и, если человек был на грани, массаж может закончиться скандалом.

Чтобы не навредить человеку, лучше игнорировать область талии, живот и грудь. Да и в конце концов всегда можно подарить сертификат для похода к профессионалу. В ситуации, когда ты не знаешь, что она хочет, а спрашивать неловко, смело выбирай общий массаж. Эта техника позволяет профессиональному массажисту провести сеанс, подбирая приемы и движения специально под гостя. Также универсальной техникой можно назвать стоун-массаж: он хорош как для снятия напряжения, так и для коррекции несовершенств фигуры. Стоун-терапия – это массаж теплыми и холодными камнями. Со стороны похоже на очень деликатные надавливания и поглаживания небольшими гладкими камушками. На следующий день ваша девушка будет свежа, бодра и в хорошем настроении. Она отметит, что ушли отеки и зажимы в мышцах (если таковые были, конечно).



04 ПЕРЕСМОТРИ СНОВА

Крис Хьюитт, кинокритик издания *Empire*, рассказал, какой фильм он может включить несколько раз подряд

«**М**не было около 19, когда я впервые посмотрел «Побег из Шоушенка». Я сидел один в комнате и так влюбился в картинку, что тут же захотел заставить родителей посмотреть этот фильм. В универе я показывал его девушкам, имитируя тест Квентина Тарантино «Рио Браво» (он показывал свой любимый фильм всем девушкам, с которыми встречался, и если им не нравилось, отношения не продолжались). Меня покорила энергетика фильма: теплота, сострадание, умение находить свет и надежду в самые мрачные моменты. А моменты там уж точно жуткие: самоубийство, насилие, нищета. И «Побег» – тот фильм, который нравится все больше с каждым просмотром. Это самый большой фильм о мужской дружбе. И самая классная сцена: конец (внимание, спойлер!), где Морган Фриман наконец-то освобождается после десятилетнего тюремного заключения и встречает Тима Роббинса в мексиканском раю – в Зихуатейнджо. Он гуляет по пляжу, камера уезжает вверх, как будто сам бог был доволен результатом. Это больше, чем просто красивая картина. Это совершенство».

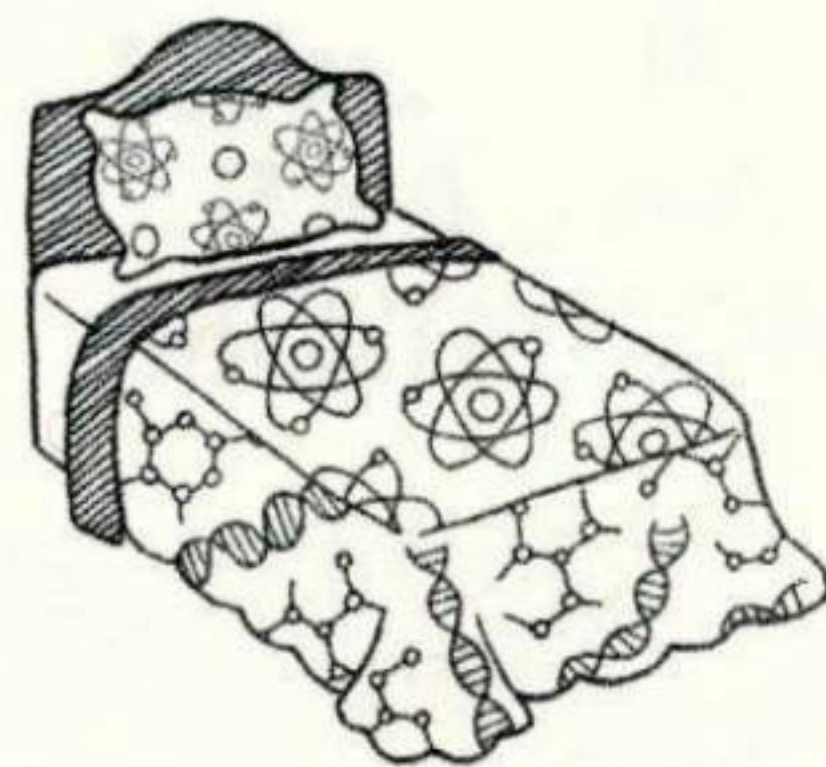
05

СЫГРАЙ
в твистер

С ПОЛУГОЛОЙ
БЛОНДИНКОЙ.
ИЛИ С
БРЮНЕТКОЙ.
ИЛИ С ГОЛОЙ



06



ИЗУЧИ КОМФОРТ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Ты когда-нибудь задумывался, что такое комфортное состояние? Мы спросили психолога Марка Милларда

«**К**омфорт – это отсутствие сильных эмоций, как негативных, так и позитивных. Такое состояние связано с полным чувством спокойствия о прошлом, настоящем и будущем.

Это, как правило, довольно быстротечное мгновение, так как любое хрупкое равновесие легко нарушить. Из-за своей формы центр обработки эмоций в мозге называется довольно просто – миндалина, или миндалевидное тело. Именно в этой подкорковой мозговой структуре собираются все впечатления от внешнего мира. Миндалина постоянно сканирует потенциальные угрозы и опасности и сразу предупреждает тебя каким-нибудь ощущением дискомфорта: страхом, гневом или беспокойством.

Как вернуться в спокойное состояние? Попробуй охладиться или слегка возбудиться, чтобы стимулировать естественную работу нейрохимических процессов. Спорт и другие активности способствуют производству эндогенных опиоидов и дофамина. Они в свою очередь увеличивают нейротрансмиссию в сторону удовольствия и уменьшают нейропередачу боли, вытесняя дискомфорт и заменяя его чувством легкой эйфории.

Спокойные занятия – такие, как диафрагмальное дыхание и медитация, способствуют релаксации, то есть снижению частоты сердечных сокращений и потребления кислорода. Это увеличивает количество альфа-волн в мозге, замещает дискомфорт легким транс-состоянием и дарит ощущение благополучия».

*много
не
бывает***Комбо сыра с шоколадом**

Растопи немного масла на сковородке и обжарь четыре куска хлеба. Через пару минут вытащи их и положи поджаренной стороной вверх. На два куска хлеба положи немного сыра бри (чеддер даст не тот вкус), а другие покрой нутеллой. Теперь соедини сэндвичи и еще раз подогрей их на сковороде до золотистого состояния.

С запеченным яйцом

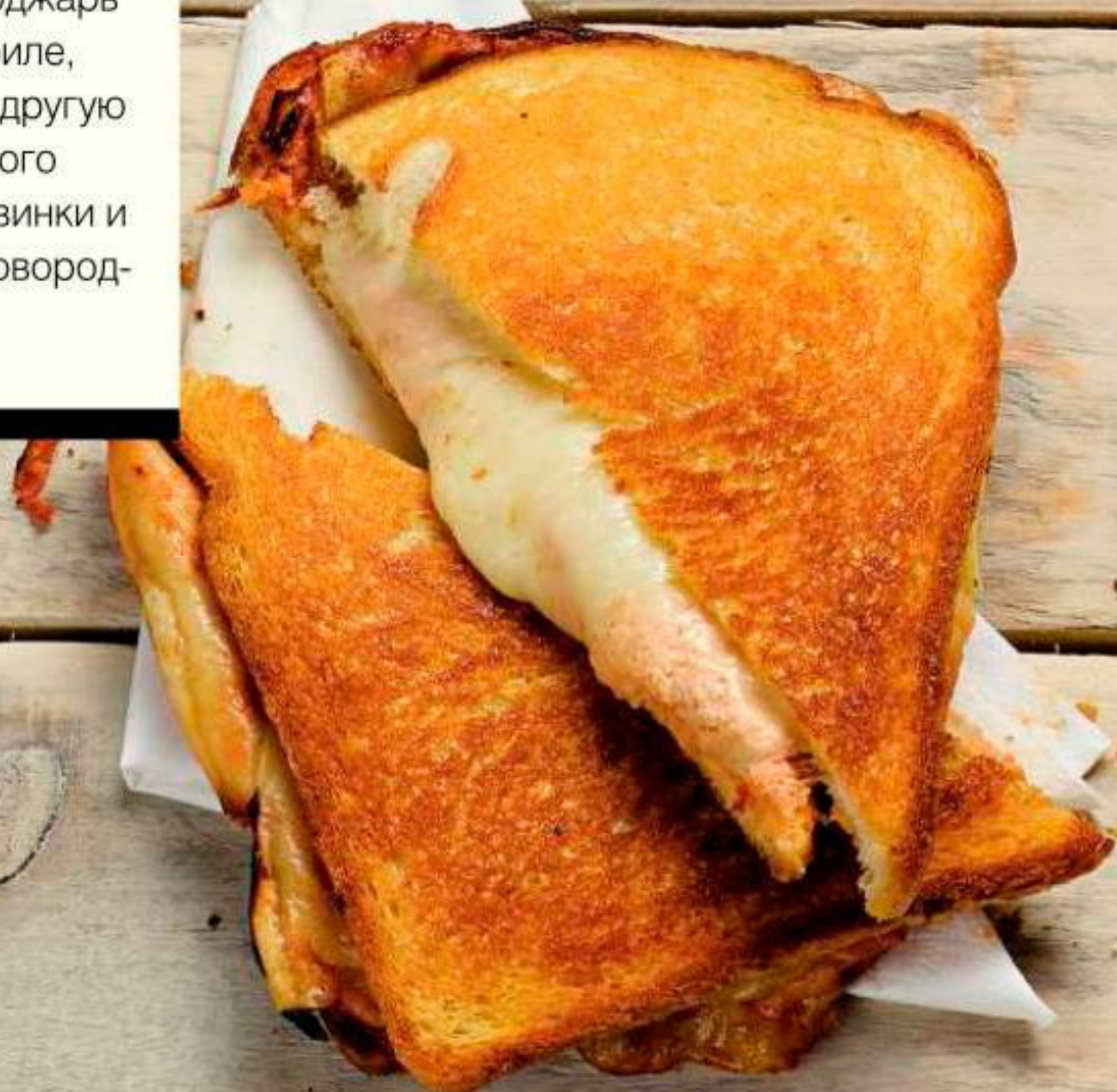
Чайной ложкой раздвинь в центре куска хлеба место для яйца. Затем, разбей его и вылей в это углубление, стараясь не повредить желток. Смажь все маслом, посыпь твердым сыром и держи минут десять на огне.

Бутерброд-спагетти

Найди в магазине упаковку маленьких макарошек. Идеальный вариант, если они будут круглой формы. Милые маленькие макарошки, особенно в сочетании с хлебом и запахом расплавленного сыра – это ли не лучший сэндвич?! Отвари макароны в кастрюле, затем выложи их на тост и посыпь сыром (выбирай нетвердые сорта). Пару минут на гриле и готово.

Сэндвич на первое

Все верно, мы будем готовить суп в сэндвиче. Смешай несколько столовых ложек томатного пюре со сливочным сыром и добавь немного сахара и перца (поверь, смесь реально напоминает по вкусу суп). Поджарь несколько ломтиков хлеба на гриле, положи на одну часть сыр, а на другую «суп». После того как сыр немного расплавится, соедини две половинки и переверни несколько раз на сковороде, чтобы закрепить результат.



УЧИСЬ у профессионала



Шеф-повар ресторана «Дед Пихто» Андрей Бов поделился традиционными русскими закусками, которые особенно хорошо подходят для зимы

11

СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ СО СВЕКОЛЬНЫМ САЛАТОМ С ДЕРЕВЕНСКИМ ХРЕНОМ

Тебе понадобится:

Сельдь филе в маринаде
200 г картофеля
Щепотка сухой паприки
Щепотка соли
150 г отварной свеклы
Столовая ложка майонеза
15 г хрена
70 г бородинского хлеба
Укроп/кинза – по веточке
Для маринада:
Чайная ложка зеринстой горчицы
Чайная ложка «Дижонской» горчицы
Две чайные ложки майонеза

Как готовить:

Для маринада все ингредиенты перемешать до однородной массы. Сельдь разделить на филе и замариновать в горчичном маринаде на 2-3 часа. Свеклу отварить в мундире, почистить и натереть на крупной терке. Хрен почистить и натереть на мелкой терке. Свеклу перемешать с хреном и майонезом. Картофель также отварить в мундире. Затем нарезать дольками, обжарить в масле до золотистого цвета и посыпать паприкой и солью. Бородинский хлеб нарезать треугольниками без корочек. Затем обжарить на сухой сковороде до хрустящего состояния. После того как сельдь промаринуется, подавать ее со свекольным салатом, картофельными дольками, гренками из бородинского хлеба и зеленью. Под какой напиток хороша такая закуска – догадаться самому.

12

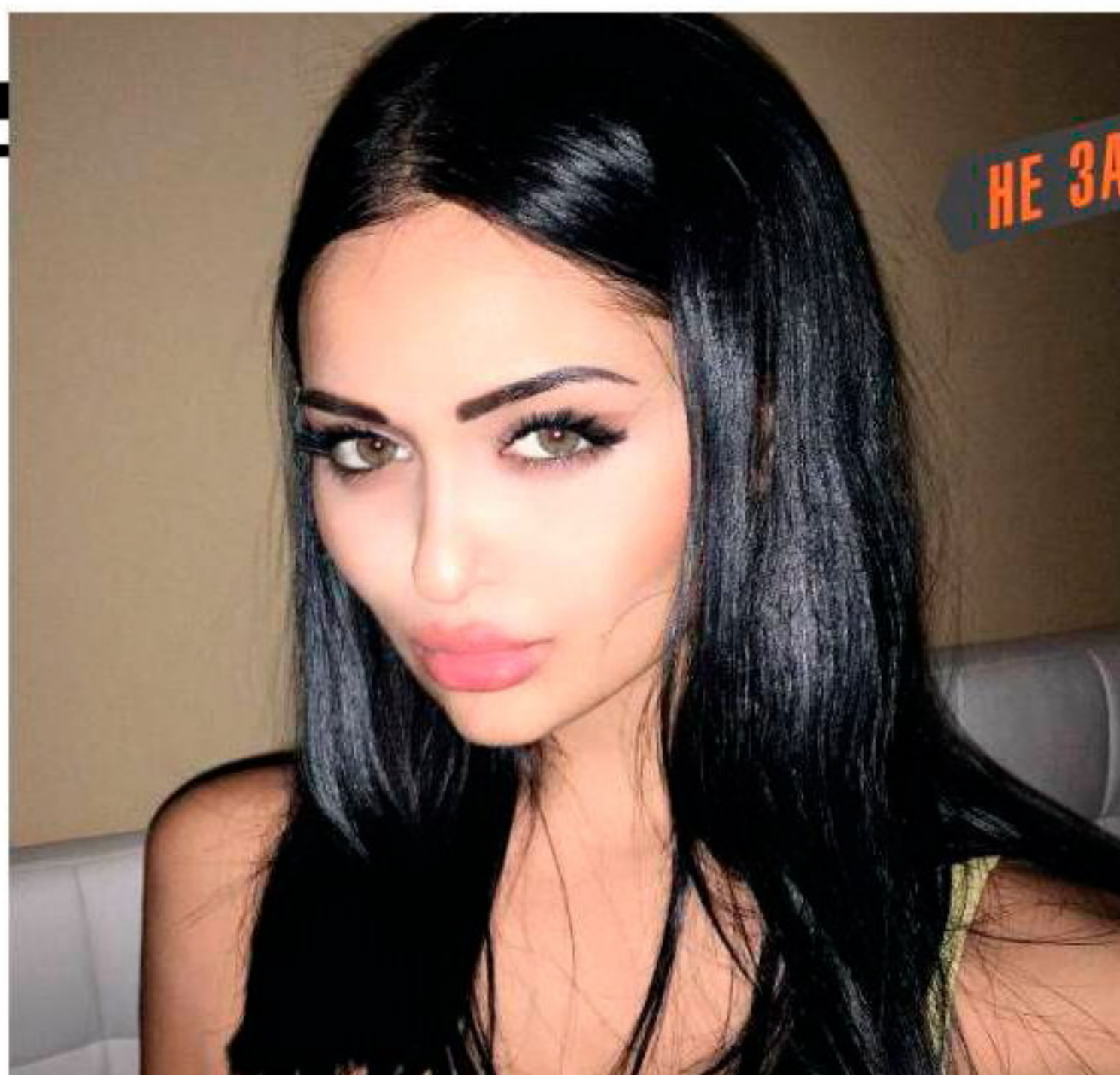
«МИМОЗА» ИЗ СЕМГИ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

Тебе понадобится:

Полкило филе семги
2-3 горошины черного перца
Укроп
Неполная чайная ложка соли
350 г репчатого лука
2,5 столовые ложки растительного масла
10 яиц
400 г моркови
4 столовые ложки сливочного масла
100 г сыра Гауда
1 стакан майонеза
100-граммовая банка красной икры

Как готовить:

Филе семги отварить со специями и укропом. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Морковь и яйца отварить. Сыр и сливочное масло натереть на мелкой терке. Отварную морковь и яйцо (белок отдельно от желтка) натереть на крупной терке. Все ингредиенты выложить в форму в следующем порядке: семга, обжаренный лук, майонез, белок, майонез, морковь, сыр, сливочное масло, желток. Украсить красной икрой и укропом.



13 НАУЧИСЬ ДЕЛАТЬ приятное БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ

(во всех смыслах этого слова) Фотомodelь и актриса Нита Кузьмина рассказала о том, как заставить девушку почувствовать себя максимально хорошо в такое холодное время года. Ее советы, кстати, актуальны не только зимой

Близкое окружение

Это может звучать по-девичьи, но в первую очередь нужно создать сексуальную атмосферу. Бокал шампанского и свечи добавят романтики и позволят девушке максимально расслабиться.

Притормози

Парни думают, что секс – это гонки. Причем гонка с самим собой. И в этом их главная ошибка. Будьте уверены, что вы не ошибетесь, если

позволите своему «могу» отдохнуть и не будете торопиться. Поверьте, так будет намного лучше.

Непредсказуемый финал

Это может показаться невероятным, но девушка может чувствовать себя вполне удовлетворенной даже без оргазма. Поэтому забудьте привычку пытаться ее вопросом: «Тебе было совсем хорошо?» Научитесь угадывать без слов.

Под пристальным вниманием

Делайте то, что хочется, но с учетом реакции партнерши. Помните, что женская реакция – штука непредсказуемая и может зависеть от чего угодно, вплоть до морских приливов и отливов на другой стороне земного шара. Поэтому никогда не расслабляйтесь и внимательно следите за реакцией девушки.

14

БРАТАН,

сладкий кусок кремowego торта (или любого другого десерта) – это единственно верное завершение дня.



15

НЕ ПРИНИМАЙ КОМФОРТ КАК ДОЛЖНОЕ

История о том, как 64-летний Лончлан Кэмпбелл из Глазго попал в 1991 году в самую большую тюрьму Китая за попытку контрабанды в Японию каннабиса

«Я» стал контрабандистом в 1980-е гг. Сначала перевозил электронику из Гонконга, а потом добрался до золота и гашиша. Я мог купить в Непале килограмм за сто баксов и продать в Японии за \$10 000. Денег было хоть отбавляй.

Все рухнуло 4 августа 1991 года, когда я был пойман за перевозку конопли на сумму 100 000 евро в поезде, который ехал в Китай. Я был приговорен к пятнадцати годам заключения в печально известной тюрьме Шанхая Тиланьцяо. Это была самая большая тюрьма Китая с пятью тысячами заключенных.

Камеры были площадью два с половиной метра на полтора. В них стоял лишь деревянный ковш в углу, куда можно было мочиться и срать, и не было ни одного окна. На полу лежал облезлый футон (традиционная японская постель в виде толстого хлопчатобумажного матраца. – Прим. ред.), хотя это еще то удовольствие – спать рядом со спящими туда-сюда крысами. Тюремные комбинезоны были сделаны из неприятного серого синтетического материала с голубыми и белыми полосками. Еще в предмете гардероба была лишь пришитая к костюму карточка. Но на ней было не имя, а личный номер. 12 лет я был известен только как 13499.

Однажды утром меня вызвали в главный офис, чтобы отдать почту, когда местный охранник начал оскорблять моего брата, Томаса «Т.С.» Кэмпбелла, который недавно был заключен в тюрьму в Шотландии за преступление, которого он не совершал. Разгневавшись, я крикнул охраннику, чтобы он закинул себе в зад свой коммунизм, за что я был послан в карцер на 10 дней. Меня раздели догола и дали грязную вонючую одежду и смрадное одеяло перед тем, как кинули в камеру. Там

было лишь отверстие в углу в виде туалета, но без воды. И вонь гниющих экскрементов отравляла весь воздух. Спать было негде, вокруг лишь бетонный пол. В первое утро я был прикован наручниками к потолку, то есть я должен был стоять на цыпочках, пока железки впивались в запястья.

Охранник наконец отцепил меня в 8 вечера, чтобы я поспал. Но я не мог. Гул комаров заглушал тишину и еще слышались крики заключенных, которых пытали за стеной. Лежа на холодном бетоне, я думал о моей маме, моих детях и доме.

Я проснулся в 6 утра с сотней укусов по всему телу. И так как я не мог мыться, вскоре они превратились в болезненные язвы. В тот день наказанием было чередовать позу: час сидеть, час стоять. Они наказывали меня таким образом в течение десяти дней. Наконец я был выпущен из карцера в «нормальные» тюремные условия.

Ощущение было неопишное. Быть в состоянии говорить с кем-то снова, иметь возможность нормально мыть задницу, выпить чашку кофе или съесть фрукты, лежать и не быть под пристальным вниманием охранников, бриться – все это заставило меня почувствовать себя человеком еще раз. Я был освобожден из Тиланьцяо 5 декабря 2003-го. Я никогда не забуду, чем пахло в аэропорту Шанхая. Фастфуд, выхлопные газы самолета, очистительные средства для ковра – запахи, которые я слышал так много раз раньше. Но теперь это были запахи свободы. Прожив совсем без удобств, я переосмыслил понятия комфорта. Это простые вещи, которые мы воспринимаем как должное: теплая вода, кровать, туалет, связь с внешним миром. Но также комфорт – это состояние души. И я больше никогда ничего не сделаю, чтобы снова поставить его под угрозу».

16 Скользкий тип

Один из самых перспективных российских райдеров Евгений «Жун» Иванов рассказал, как он привык зимовать, и дал пару советов, как встать на сноуборд

Идеальное зимнее место для меня там, где много снега, причем желательно никем не тронутого и в горах.

Вообще мне кажется, что для того, чтобы прийти на склон и попробовать покататься, достаточно желания. Ну и интерес должен зашкаливать. А для первого тестового варианта снаряжение можно взять и на прокат.

В самом начале, осваивая азы, тебе безусловно нужен если не инструктор, то хотя бы более опытный человек, способный подсказать, как и что следует делать в той или иной ситуации. Если ты решил «покорять горы», то сперва посмотри несколько хороших сноуборд-фильмов, почитай информацию в Интернете, пообщайся с бывальыми «покорителями».

Не нужно пытаться прыгнуть выше головы. Ты должен прогрессировать постепенно, шаг за шагом. В противном случае ты рискуешь получить травму, которая как минимум отобьет желание продолжать или и вовсе не позволит больше кататься.

Самая классная точка, где я катался, – это Камчатка. Невероятно сильное духом место. Есть еще один действенный способ прочувствовать сноуборд – спортивный лагерь. Вот прошлогодний Quiksilver Newstar Camp стал лучшим российским сноуборд-лагерем за всю историю, а в этом году он будет длиться еще дольше – две недели. Плюс парк станет больше, соревнования и конкурсы будут чаще, вечеринки и даже музыкальные шоу будут еще круче.

Три горных маст-хэва, по мнению Жени Жуна
Легкая и технологичная куртка, желательно Dreaming Jacket от Quiksilver, бипер, так как горы всегда непредсказуемы, и рюкзак, в котором должна лежать фляжка с водой.

Три любимых фильма Жени Жуна о сноуборде
That's It. That's All. (2008), «Искусство полета» 3D (2011) и «Что это?» (2013).





17


ЗАНИМАЙСЯ *сексом* всю ночь

Секс-эксперт Трейси Кокс поделилась, как выжать максимум из длинных и темных ночей

Ты слышал, что нужно отвлекать себя, чтобы продержаться с девушкой дольше. Но вместо этого лучше сфокусируйся на своих ощущениях. Чем лучше ты знаешь свой организм – а именно можешь почувствовать близость эякуляции, – тем лучше ты ее контролируешь.

Большинство парней скажут, что перед оргазмом они ощущают некоторую точку невозврата. Запомни это ощущение и сфокусируйся на нем. И в следующий раз именно в тот момент, когда ты будешь близок к этой точке, стоит притормозить.

18 ЗАРЯЖАЙСЯ

Ресторан веганской кухни Fresh как никто другой знает толк в органических полезных коктейлях. Вот тебе рецепт такого, что взбодрит тебя темным ранним утром в понедельник, когда не будет никакого желания ехать на работу



ИММУННЫЙ ЭЛИКСИР «ВИТАМИН С»

Тебе понадобится:

1 лимон
2 апельсина
1 грейпфрут
Кусочек имбиря
150 граммов ананаса
Пакетик аскорбиновой кислоты из аптеки, который мы все знаем с детства

Как смешать:

Из всех ингредиентов выжимаем сок, смешиваем, а в конце в готовый эликсир добавляем пакетик сухого порошка – аскорбиновой кислоты, мощнейшего антиоксиданта. Коктейль – настоящий кладезь витамина С. Очень важно начинать день с такого напитка. Он дарит бодрость, здоровье и отличное настроение, помогает бороться с инфекциями. Также этот заряд витамина С помогает регенерации тканей, участвует в синтезе коллагена и эластина, что очень важно для нашей кожи.



19

ШЕСТЬ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ТЫ НЕПРАВИЛЬНО ИСТОЛКОВАЛ ПОНЯТИЕ «ЗОНА КОМФОРТА»

Взгляд со стороны

Ты выходишь из дома с ощущением тоски, одетый в то, что первое попало под руку, и бредешь по улице в шлепках и пижамных штанах. Пора бы вылезать из своей берлоги и больше работать. Не путай лень и комфортное времяпрепровождение.

Покоритель горы

Твоя кухня похожа на свалку около ресторана фастфуда, а чистой вилки в доме нет уже недели две? Что ж, поздравляем, ты перешел все границы дозволенного. Если хочешь, чтобы в твоей квартире больше никогда не оказалась ни одна симпатичная (и не очень) девушка, продолжай в том же духе.

Скорость имеет значение

Твой секс стал в два раза медленнее, а позы в три раза скучнее. Порой фоном для утех выступает какой-нибудь сериал, и иногда ты даже смеешься параллельно шуткам героев ситкома. Соберись, а то не заметишь, как девушки уже не будет рядом.

Суровые законы

Только друзья, которых ты давно знаешь, могут перешагнуть через порог твоего дома. Ты не хочешь приложить и капли усилия, чтобы сделать что-то для гостей, ведь это нарушит твою зону комфорта. Послушай, если друзья просят тебя выключить телевизор, поговорить с ними и уже наконец надеть штаны, стоит выполнить их просьбу. А то к марту останешься совсем без друзей.

Субтропики

Ты так сильно включил обогреватель в попытке согреться, что превратил гостиную в сауну? А потом ты жалуешься на головную боль и плохое самочувствие? Да, батарея это, конечно, здорово, но люди веками жили без нее. Веками. Так что и ты не развалишься, если перестанешь себя баловать жарким домашним климатом.

Напрасный труд

Летом ты считал белки и углеводы, жил в тренажерке и носил обтягивающие футболки. Теперь же прикрываешь живот одеялом и продолжаешь заедать пиццу заварными пирожными. Ты уж определись, какое тело ты хочешь.

ВСЮДУ ЖИЗНЬ



НА ЗИМОВКУ

Михаил Вершинин живет на юге в Краснодарском крае, поэтому свой отпуск проводит не в Египте, наслаждаясь загаром и пирамидой Хеопса, а на севере в поисках живописных снимков, которыми мы с тобой делимся



Текст: **Анастасия Бочарова**

Фото: **Михаил Вершинин**

www.vershinin.pro

В студенческие годы вы увлекались альпинизмом, отсюда и любовь к пейзажному жанру?

Она пришла постепенно. Я родился в глухой деревне, где школа была только начальная. А потом в институт поступил и уехал. Занялся спортом – альпинизмом и скалолазанием, потому что поближе к природе хотелось быть. На первом курсе даже думал, что никогда не буду жить в городе.

Почему бросили спорт?

Это было на пике моей карьеры, который пришелся на 1991 год, когда

• спорт стал никому не нужен. Надо было просто выживать.

А когда появилась фотография?

Когда я привык жить в свое удовольствие и появилась финансовая возможность долго путешествовать, покупать дорогостоящую аппаратуру.

А в детстве что-нибудь снимали?

Начал еще в 4-м классе. Снимал на фотоаппарат «Смена 6»: черно-белая пленка, сам проявлял, сам печатал. У нас в деревне учителей не было. Все приходило с опытом.

• Но в юные годы я ничему так и не





научился, кроме портретов друзей и семьи. Потом уже все нереализованное желание накопилось и выплеснулось в увлечение пейзажной фотографией.

Что сложнее снимать: природу или людей?

Одинаково сложно как людей, так и природу. Бывают универсальные фотографии, которые все снимают, но чтобы как-то вдумчиво, нужно, конечно, какое-то одно направление выбирать. Потому что, если тот же портрет снимаешь, это целая наука.

В чем сложность съемки природы?

Для меня в первую очередь сложно ожидание. Иногда неделю ходишь в ожидании погоды. Но самое главное, за это время не потерять задумки и желания снять местность. Тогда неожиданно может появиться какой-то момент – уникальный свет или состояние природы.

Не страшно вот так ходить, ждать, искать и оказываться в безлюдных местах?

Не то чтобы не страшно. Изначально для меня полигоном стал наш местный природный парк «Ергаки», после съемки которого я выпустил свой авторский альбом. И сначала я ездил туда со своими коллегами-фотографами, но быстро понял, что разговоры мешают. Как художник за мольбертом стоит? Он же не общается. И тут то же самое. Последнее мое полтора-месячное путешествие было на плато Путорано. Я плыл на лодке с товарищем, но все равно были радиальные выходы с несколькими ночевками в одиночестве.

И дикие животные встречались, наверное?

Конечно, бурого медведя видел. Нужно быть готовым к его поведению и правильно себя вести. Если медведь нормальный, он никогда не набросится сам на человека. Вот я сейчас прицеливаюсь к Арктике. Там есть период, когда

белые медведи просто голодные. Это нужно знать и быть к этому готовым. Они не просто любопытные, они реально хотят есть. Плывет лодка, а медведь может кинуться и разорвать и тебя, и лодку.

Я правильно понимаю, что вы отправляетесь в экспедиции с целью запечатлеть яркие пейзажи?

Да-да, только за этим. Ну, и попутно, чтобы не расслабляться, где-то снимаешь портреты, где-то собак. Но основная цель – передать величественность русской природы.

Расскажите об участии в конкурсе Global Arctic

«НА КАМЧАТКЕ ПЕРЕД БОЛЬШОЙ ГОНКОЙ «БЕРИНГИЯ» ПРОХОДИТ НЕБОЛЬШОЕ СОРЕВНОВАНИЕ БУКВАЛЬНО ПО ШЕСТЬ СОБАК В УПРЯЖКЕ. Я ПРИЛЕТЕЛ ТУДА, И НА ОБЩЕМ СОБРАНИИ СКАЗАЛИ, ЧТО НУЖНО СНЯТЬ МАСШТАБНО – ОКОЛО 5000 ЛЮДЕЙ БЫЛО НА СОРЕВНОВАНИИ. Я ПРЕДЛОЖИЛ НАЙТИ ПАРАМОТОЛЕТ, С КОТОРЫМ БЫ Я МОГ ПОСНИМАТЬ С ВЕРХУ. ПАРАМОТОЛЕТ – ЭТО ПАРАШЮТ С ДВИГАТЕЛЕМ, А ОНИ О ТАКОМ ЗНАТЬ НЕ ЗНАЛИ. НО В КОНЦЕ КОНЦОВ, НАШЛИ, И ВОТ РОДИЛСЯ ТАКОЙ СНИМОК. ТЕНИ ОТ ДЕРЕВЬЕВ – ВООООЩЕ НЕПОНЯТНО ОТКУДА. Я ПОТОМ ПОКАЗЫВАЛ УЧАСТНИКАМ СНИМКИ, А ОНИ ГОВОРЯТ: КАКОЙ-ТО ФОТОШОП».

ИНОГДА НЕДЕЛЮ ХОДИШЬ В ОЖИДАНИИ ПОГОДЫ. САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЗА ЭТО ВРЕМЯ НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗАДУМКИ И ЖЕЛАНИЯ СНЯТЬ МЕСТНОСТЬ





«ЭТО СНЯТО НА ПЛАТО ПУТОРАНО В 2012 ГОДУ. ТАМ БОЛЬШЕ МЕСЯЦА ПРОХОДИЛИ УЧЕНИЯ МЧС В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ. И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ТАМ СНИМАЛИ ФИЛЬМ «ТЕРРИТОРИЯ» ПО ОДНОИМЕННОМУ РОМАНУ ОЛЕГА КУВАЕВА. И ТАК ПОЛУЧИЛОСЬ, ЧТО ЭТОТ ТРАКТОР ЗАГЛОХ НАКАНУНЕ, А В АРКТИКЕ, ЕСЛИ ДВИГАТЕЛЬ РАБОТАЕТ, ЕГО ГЛУШИТЬ НЕЛЬЗЯ. ТРАКТОР РЕАНИМИРОВАТЬ НЕ УДАЛОСЬ, ПОЭТОМУ ИСПОЛЬЗОВАЛИ САМЫЙ МОЩНЫЙ ВЕРТОЛЕТ В МИРЕ МИ-26. А Я СТОЯЛ НА КРАЮ ОБРЫВА И ЗАСНЯЛ ЭТОТ МОМЕНТ».

«ОЖИДАНИЕ». С ЭТИМ
СНИМКОМ МИХАИЛ ВЕРШИНИН
ПОЛУЧИЛ БРОНЗОВУЮ
МЕДАЛЬ НА КОНКУРСЕ GLOBAL
ARCTIC AWARDS 2013. РАБОТЫ
ПОБЕДИТЕЛЕЙ 2014 ГОДА ТЫ
МОЖЕШЬ НАЙТИ НА САЙТЕ
WWW.ARCTICAWARDS.RU



**ЧТОБЫ НЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ, ГДЕ-ТО
СНИМАЕШЬ ПОРТРЕТЫ, ГДЕ-ТО СОБАК.
НО ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ — ПЕРЕДАТЬ
ВЕЛИЧЕСТВЕННОСТЬ РУССКОЙ ПРИРОДЫ**

**Awards. Со снимком «Ожи-
дание» вы взяли бронзо-
вую медаль. Как решили
участвовать?**

Я участвовал еще в про-
шлом году и получил
первое и второе место.
Я же занимался спортом,
и этот соревнователь-
ный дух остался во мне.
Я часто посылаю свои
фотографии на конкурс.
Может, это тешит мое са-
молюбие и дает какие-то
силы, чтобы дальше разви-
ваться. Но вот Global Arctic
Awards 2013 стал для
меня очень значимым —

с моим творчеством по-
знакомилось и иностран-
ное жюри.

**Расскажите про этих со-
бак. Где вы их нашли?**

Это было на гонке соба-
чьих упряжек «Берингия
2013» — одно из самых
сложных испытаний в
моей жизни. Во-первых,
по времени очень длинная
гонка. Длилась почти ме-
сяц и составляла тысячу
километров. И конечно,
была и непогода, и усло-
вия жесткие, и приходи-
лось ночевать при минусо-





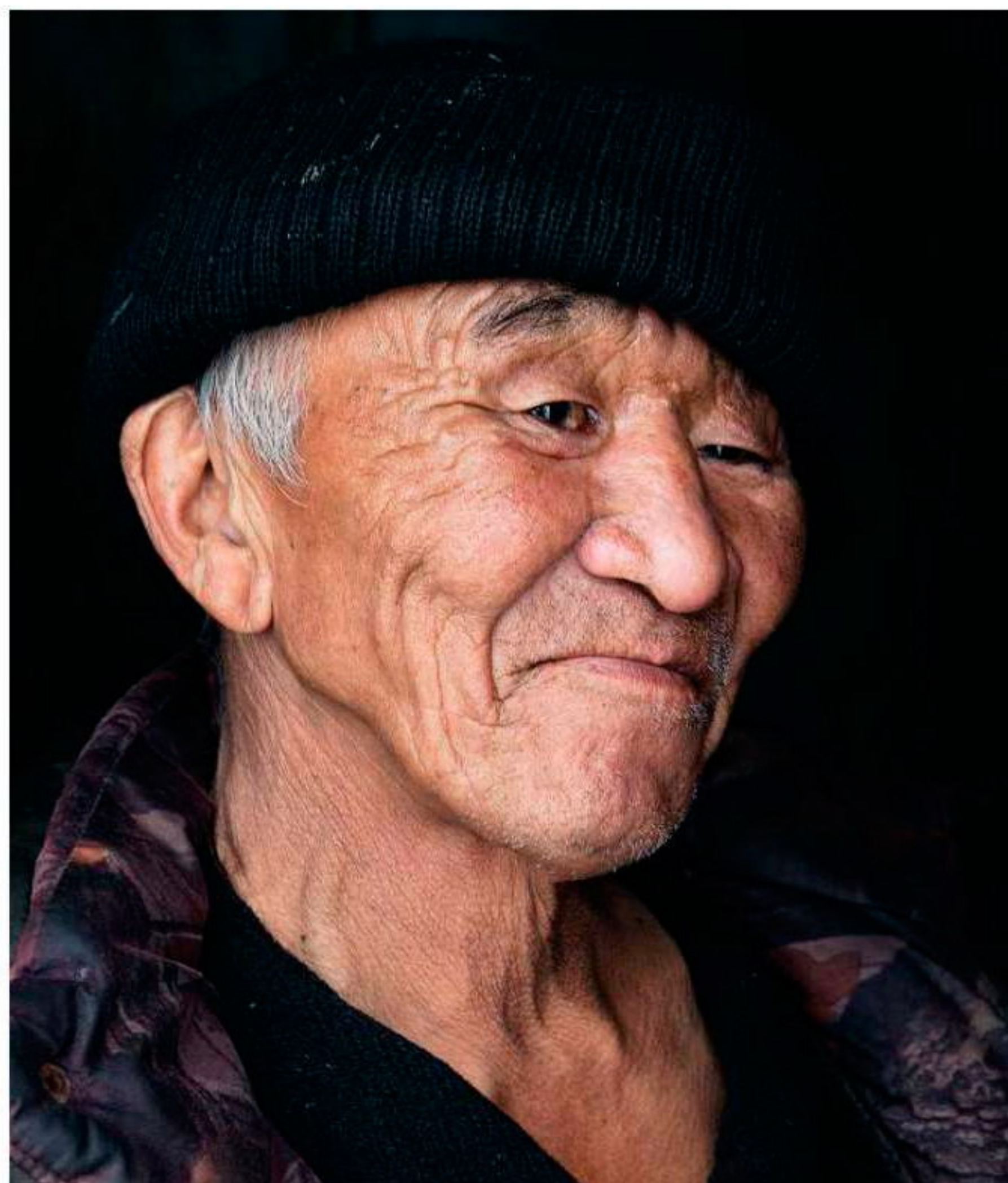
«ЭТО ГОРНЫЙ АЛТАЙ, ПЕРЕВАЛ КАРАТЮРЕК. МЫ С ТОВАРИЩЕМ ОСТАЛИСЬ ТАМ НА ДВЕ НОЧИ. ЭТО БЫЛО ГДЕ-ТО 25 АВГУСТА. ВЕЧЕРОМ СОЛНЦЕ БУКВАЛЬНО НА ТРИ МИНУТЫ ВЫГЛЯНУЛО, КАК В ЩЕЛЬ, И ВОТ ЭТУ БЕЛУХУ С ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТОРОНЫ ОСВЕТИЛО, КАК ПРОЖЕКТОРОМ, И ГОРА ПРОСТО АЛОЙ КАЗАЛАСЬ. Я УСПЕЛ ЗА ЭТИ ТРИ С ПОЛОВИНОЙ МИНУТЫ СНЯТЬ. Я ДУМАЮ, ЧТО ЭТО САМЫЙ УДАЧНЫЙ СНИМОК ИЗ ВСЕЙ ЭКСПЕДИЦИИ. А УТРОМ ВСТАЛИ: ТУМАН ГУЛЯЕТ, Я ТОГДА СКАЗАЛ, ЧТО ХОРОШО БЫ КАКУЮ-НИБУДЬ ЛОШАДЬ ДЛЯ КОМПОЗИЦИИ. И ВДРУГ ИЗ-ЗА ПЕРЕВАЛА ВЫХОДИТ ЦЕЛЫЙ КАРАВАН ЛОШАДЕЙ. ВОТ Я И СНЯЛ».

МЫ ЖЕ ЗНАЕМ, НА ЧТО ИДЕМ, И ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ: И К ТУАЛЕТУ НА УЛИЦЕ, И К НЕВОЗМОЖНОСТИ СХОДИТЬ В БАНЬКУ

вой температуре не один день. Перед этим кадром началась сильная метель, и старт гонки отложили. Но идти все равно надо было рано или поздно. А каюрам (погонщикам. — Прим. ред.), чтобы подготовить упряжку и собрать всех собак, нужен час или два. Вот и решили не распрягать. Собаки и легли, а я ходил между ними и снимал.

Условия фотографирования Севера довольно экстремальные. Но что

• **сложнее всего: холод, снег, тяжелая техника?** Мы же знаем, на что идем, и готовимся заранее: и к туалету на улице, и к невозможности сходить в баньку. Но особенно важно сохранить аппаратуру в сухости и целостности. Передвигаться пешком с рюкзаком также иногда сложно, с питанием тоже проблемы бывают, да со всем, если честно. Но это стоит того, пока здоровье есть. Вот когда его не будет, уже можно будет цветочки снимать и все такое. **FHM**



ЭКВИЛИБРИСТ

Чтобы увидеть Андрея Каткова за работой, придется заплатить. И поверь, ежемесячно тысячи людей тратят на это деньги. А все потому, что работает Андрей в цирке

Мои родители всю жизнь работали в цирке. Папа с детства занимался спортивной гимнастикой, а после армии пришел в цирковое училище и стал акробатом на першах (перш – длинный шест из дерева, легкого металла. – Прим. ред.). У мамы похожий путь, только без армии. Она была художественной гимнасткой и пришла на арену после большого спорта.

Папа отдал меня в спортивную гимнастику в пять лет. Вплоть до 19 лет я занимался спортом. На третьем курсе Академии физкультуры я стал выступать эквилибристом на першах в цирковом групповом номере. Позже появился другой номер – акробаты на русской палке. Вообще русская палка – это уже традиционный цирковой жанр. Двое (их называют вольтижеры) держат алюминиевые трубы, а акробат становится на них руками или ногами и выполняет во время подбрасывания трюк.

Главная сложность работы эквилибристом – оставаться спокойным и уравновешенным. Иначе выйти на сцену будет очень сложно, потому что из-под контроля будет выходить и тело, и мысли – в такие минуты начинается паника. Можно ли на арене заработать себе на квартиру в Москве? Это вопрос, который задает жена каждый день. Я доказываю, что да.

Если у костюма раскрас не боевой, я не смогу работать. Психология цвета – это целая наука, которую я только недавно стал понимать. В начале карьеры я просто доверял все режиссеру, и от меня нельзя было услышать ничего, кроме претензии, что в этом костюме ноги не разводятся в шпагат.

Я предпочитаю выступать под музыку, которая была специально написана под мой номер. Она в жанре рок-баллады: гитара, бас-гитара, ударные инструменты. Достаточно жесткое звучание, но при этом в ней есть и своя мелодика. Музыка помогает передать зрителю какую-то мысль, чувства. А просто трюки исполнять можно и без нее, такие неудачные эксперименты были у французов.

Если я начну перечислять трюки, то простой человек не поймет, на каком языке я говорю. Это цирковой жаргон, технические сложные слова. Все основные трюки

я умею делать. Изобрести колесо здесь сложно. Я пробую разное, но в своем репертуаре оставляю то, что могу выполнить идеально.

Я тренируюсь практически каждый день. Даже в выходной нужно делать с утра упражнения для тонуса. Хорошая растяжка, немного йоги, немного статичного эквилибра – пять минут и уже другое настроение. А вообще для моей работы важен пресс. Он должен быть всегда в норме.

Эквилибр не стоит на месте. Несколько лет назад вращений, которые я делаю, не существовало вообще. Это показатель того, что жанр развивается.

Самое сложное – это просто стоять на руке и не трястись. Мало кто умеет это. Можно делать сумасшедшие трюки, а не стоять на руке чисто. Я знаю артиста, который просто все выступление медленно-медленно крутится, но при этом у него руки не трясутся. Вообще не видно, что он ловит баланс. Нужно понимать, насколько это сложно, чтобы оценить мастерство.

Сто раз бывали ситуации, когда во время исполнения что-то не получалось. Какой выход? Просто приходишь в гримерку, швыряешь костюм в угол и идешь репетировать.

В ручном эквилибре, как правило, страховка не используется. Но я работал на высоте около шести метров и выше. Меня бы просто не выпустили без нее.

Эквилибристы не так долго могут работать, потому что нагрузки на тело очень сильные. Я уже подал на пенсию, хотя это ни о чем не говорит.



У АНДРЕЯ КАТКОВА МИНИМУМ 27 ВЫСТУПЛЕНИЙ В МЕСЯЦ

Бывает такое, что человек пришел, разделся и сразу вышел выступать. А ведь надо сначала глоток горячего чая, чтобы по телу прошло тепло, и хорошая разминка. Поэтому нам нельзя опаздывать на работу. Я прихожу минимум за час.

Буквально на днях был случай на репетиции генерального прогона шоу «Зачарованный город». Я подумал, мол, у меня все и так хорошо. Решил финальчик покрутить для униформистов без разогрева, чтобы они понимали, когда что будет происходить. Начинаю входить, и тут у меня мышца сильно дернулась. Вечернюю премьеру я отработал на одной руке полностью.

Можно и в 20, и в 25 лет прийти в эквилибристику новичком. Все возможно. Просто у этого человека должно быть большое желание и терпение, потому что ему придется очень долго мучаться. **Мне нравятся также иллюзионные жанры.** А колесо Сира, наверное, самое близкое. Это такой железный обруч, с которым выполняются трюки на земле или в воздухе. А если бы я мог не спать, я бы еще и мачту попробовал. Это вертикальная труба типа шеста.

Сейчас меня можно встретить в Цирке танцующих фонтанов «Аквармарин», но я много где успел поработать: и в Цирке Никулина, и в Московском мюзик-холле, и во Фридрихштадтпаласте в Берлине. Ездил на парижские фестивали и работал в местном Цирке д'Ивер Буглион. Он, кстати, претендует на звание самого старого из ныне действующих цирков. Там очень атмосферно, как в «Мулен Руж».

Друзья часто просят показать какой-нибудь трюк. В такие моменты я сразу включаю видео и показываю им. Без разминки ничего делать нельзя.

На общих репетициях начинается азарт, становишься смелее, и иногда даже что-то крутое получается. Но перед публикой такое не практикуется. Лишнее внимание я не люблю.

Хотя была одна история. На Майорке была такая отвесная скала с удобным выступом для руки. Ну, я и решил, что это будет удачный кадр. Только залез, а вокруг уже человек сорок собралось, и аплодисменты прямо как в «Аквармарине». **FHM**

НЕ ВРЕМЯ ОТДЫХАТЬ



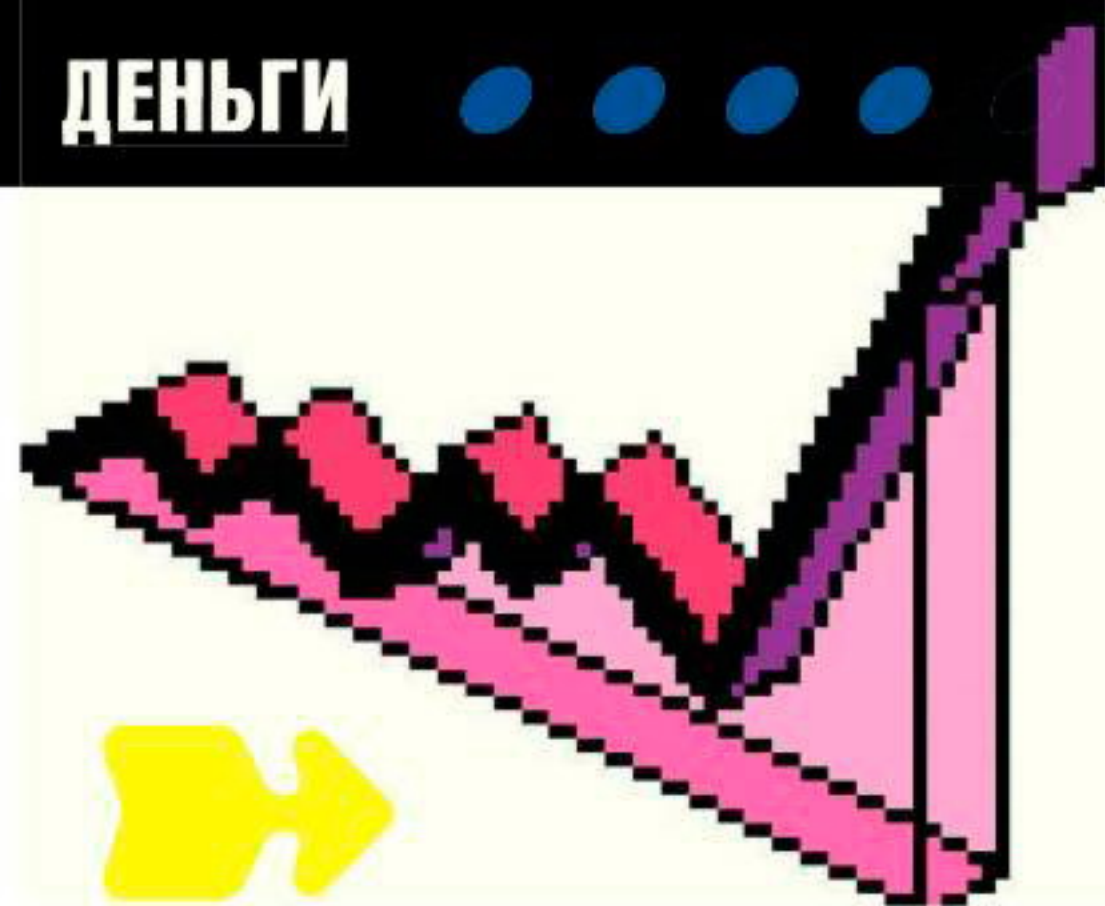
УВИДЕТЬ ВЫСТУПЛЕНИЕ АНДРЕЯ
МОЖНО В ЦИРКЕ ТАНЦУЮЩИХ ФОНТАНОВ
«АКВАМАРИН» – WWW.CIRC-A.RU

БЮДЖЕТНЫЙ ВАРИАНТ

Текст: Мария Арзамасова

Коплю на мечту

ПЕРВОЕ, ЧТО ТЕБЕ СТОИТ СДЕЛАТЬ, – ЭТО ПОДУМАТЬ, ПОЧЕМУ ТЫ РЕШИЛ ВЕСТИ БЮДЖЕТ



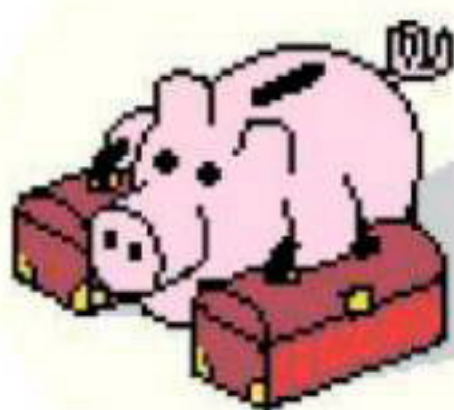
положением, достижение поставленных финансовых целей (квартира, машина, образование, отдых), уменьшение незапланированных и ненужных расходов, осознанное планирование будущих покупок, формирование внутренней финансовой дисциплины», – говорит Глеб Ракитин, финансовый аналитик.

Дорога с препятствиями

Но с чего вообще начать свой путь к финансовому благополучию? Эндрю Тобиас, автор книги «The Only Investment Guide You'll Ever Need» («Единственное руководство по инвестированию, которое вам когда-либо понадобится»), предлагает следующее решение:

1. Уничтожь кредитные карты (избавься от кредитов и долгов).
2. Сохраняй и/или инвестируй 20% от дохода (никогда не трать эти деньги).
3. Живи на оставшиеся 80% в свое удовольствие.

Конечно, лучше вообще не брать деньги в кредит или в долг, потому что часто из-за невыгодных условий ты будешь переплачивать существенные суммы (до 30-50%). Но если долги перед банком или родственниками у тебя есть, старайся выделять сумму около 10% от своего ежемесячного дохода на их погашение. В любом случае тебе придется возвращать этот долг, и лучше всего это делать постепенно. И помни, что бюджет ты ведешь с тем расчетом,



СБЕРЕЖЕНИЯ – ГАРАНТИЯ ТВОЕЙ ФИНАНСОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

что в будущем долгов у тебя не будет. Это и называется финансовой независимостью.

Теперь про второй пункт. Главное, что стоит запомнить в этой формуле, – это сначала откладываешь 20% и только потом тратишь, а не наоборот. Да, знаем, ты привык откладывать то, что остается в конце месяца, но это неправильный подход. Всегда найдутся очень важные и срочные потребности, и может сложиться так, что в конце месяца откладывать будет совсем нечего. И, кстати, если сумма в 20% кажется тебе совсем неподъемной, начни с 10% или хотя бы с чего-нибудь начни, ведь главное выработать привычку и создать начальный фонд сбережений. Эти деньги можно положить на сберегательный счет в банке.

Лучше, если депозит будет без возможности снятия наличных, а то мы знаем, как ты горазд распахнуть жгущие кошелек купюры по чулкам стриптизерш. Накопленные сбережения –

гарантия твоей финансовой безопасности. Эта сумма не-

обходима для крайних случаев, когда ты можешь на какое-то время остаться без работы или заболеть. По крайней мере, даже в таких сложных ситуациях тебе не придется думать о деньгах.

Алло! Бухгалтерия?

Дальше будь готов к тому, что тебе придется вести подробный отчет о своих заработках и тратах. Для этого можно, конечно, приобрести гроссбух, собирать чеки и каждый день записывать в тетрадь свои доходы и расходы, но дедовские методы нынче не в моде. Сейчас существует множество мобильных приложений, которые позволяют создавать несколько счетов, распределяют все твои траты по разным категориям и даже рисуют наглядные таблицы и графики, чтобы было понятно, куда и на что уходят деньги. И вот тут тебе придется стать педантом и вести точный учет доходов и расходов. Получил зарплату, продал футбольный мяч с автографом Месси на eBay, был премирован за доказательство теоремы Ферма – записал все в графу доходов, не забыв отложить 20% на сберегательный счет. Теперь про расходы. У тебя осталось 80% от получки, чтобы



гулять на полную катушку. Как их распределить? Авторы книги «All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan» («Ваше благосостояние: главный денежный план на жизнь») советуют разбить эти 80% таким образом: 50% потратить на необходимые вещи (продукты, квартплата, транспорт, страховка, основная одежда и т.п.), а 30% на

желанные вещи (кабельное телевидение, модная одежда, походы в ресторан, билеты в театр, книги, хобби и т.п.). Раздели свой бюджет на 7-10 основных статей расходов. Например:

коммунальные платежи, продукты питания, одежда, крупные покупки, мелкие расходы, представительские расходы и т.д.

А затем последуй совету бизнес-тренера и психолога Инны Иголкиной: «Записывай свои траты, составляй прогнозы – что ты планируешь купить в ближайшее время и сколько это стоит, своди приход с расходом, и постепенно ты научишься чувствовать, где можно потратить немного больше денег, а где стоит сэкономить и почему».

Экономный ты наш

Понимание качества жизни у каждого человека свое. Ты, может быть, не представляешь себе существования без ночных клубов и ресторанов, а твой приятель легко организует вечеринки у себя дома. Поэтому, если решил экономить, ориентируйся прежде всего на свои вкусы и предпочтения. Инна Иголкина считает так: «Основное, от чего точно отказываться нельзя, – это удовлетворение базовых потребностей в крыше над головой, еде, одежде и т.д. Отказываться можно от того, что не входит в зону первостепенной важности. Например, ты привык есть на завтрак бутерброд с красной икрой.

Если ты заменишь ее на щучью, или икру мойвы, или даже икру баклажанную, сильно ли это ухудшит твой уровень жизни?» Какой из этого вывод? Ищи аналоги, приемлемые по качеству, но меньшие по цене.

Пользуйся сезонностью в спросе. Если ты будешь заранее планировать покупки, то, например,

приобретая зимнее пальто весной, а летние сандалии осенью – в сезон распродаж, ты сэкономишь до 20-30% от стоимости. Т.е. тебе не придется отказываться от покупки нужных вещей, и в то же время это не





ОТ ЧЕГО ТОЧНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ – ЭТО УДОВЛЕТВОРЕНИЕ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

унесет из бюджета слишком много денег.

С одной стороны, экономить лучше на мелочах, потому что именно мелкие покупки мы совершаем чаще, чем крупные. Зато экономия на крупных покупках более ощутима. Например, перед тем как покупать автомобиль, изучи предложения разных дилеров, скидки, сезонные и другие предложения. Может случиться так, что кто-то вместе с машиной дарит комплект зимней резины, а это уже экономия как минимум в 20 000 рублей!

Однако не стоит чересчур усердствовать и доходить в своей экономии до маразма. То есть, если ради экономии ты решил поехать на автобусе, а не на маршрутке, то кто знает, чем обернется тебе эта поездка. В автобусе ты будешь испытывать дискомфорт, злиться из-за частых остановок, нервничать из-за давки, а в итоге эти негативные эмоции приведут к срыву, и лишние пару тысяч ты переплатишь в ресторане, заедаая стресс. Реального сокращения расходов не происходит, а негативный опыт остался. Помни про закон Парето: 20% усилий дают 80% результата и наоборот.

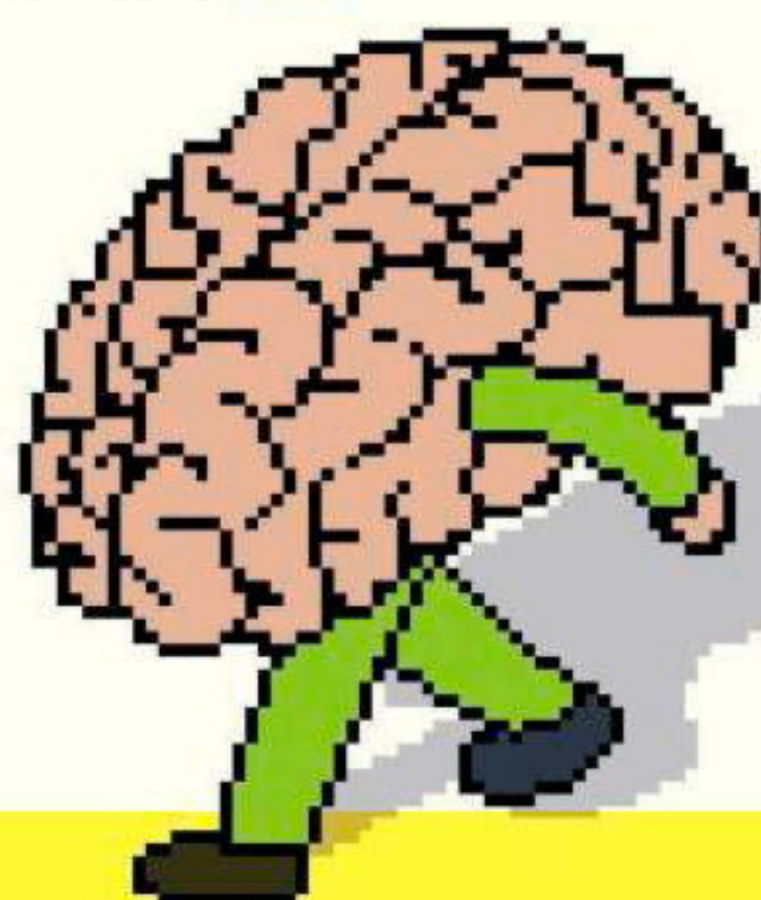
На приеме у психотерапевта

Будем честны, планирование личного бюджета – это не самое интересное

занятие в жизни, но отнюдь не приводящее к нервным срывам. «Если тебе тяжело психологически вести бюджет – значит, ты что-то делаешь неправильно: учишь каждую копейку, слишком сильно урезал необходимые тебе

расходы, не учел предстоящие крупные траты, – считает Инна Иголкина. – Без ведения бюджета лучше не будет, хотя психологически это может казаться более легким способом. Через некоторое время проблемы, если они неизбежны, все равно наступят.

Поэтому лучше не пытаться закрыть глаза и таким образом избежать проблем, а за счет грамотного планирования, поиска подходящих вариантов и некоторого ограничения своих желаний получать то, что, возможно, казалось тебе недостижимым». И пусть потом друзья завидуют, когда ты купишь на аукционе настоящий джедайский меч! **FHM**



Эти мобильные приложения помогут стать тебе королем бюджета и повелителем финансов



Транжира – Контроль бюджета (33 руб.)

С этим приложением тебе понадобится всего несколько секунд в день, чтобы контролировать свой бюджет и не стать транжирой! С помощью опции «Бюджет» можно установить и контролировать лимиты на затраты по каждой категории расходов. Приложение позволяет создавать детальные отчеты, подбивать месячный баланс, а доступ к приложению ограничен специальным отдельным паролем.



BUDGT (66 руб.)

Приложение, способное сохранить твой личный бюджет, применяющее метод «четырёх конвертов» Крайнова. Этот метод подразумевает откладывание фиксированной суммы трат на один месяц, при дроблении ее на четыре недели и семь дней. К примеру, ты фиксируешь свои карманные расходы на уровне 30 000 в месяц, что равно 7500 в неделю или 1000 в день. В основном окне Budgt отображает 1000 руб., из которых вычитает твои сегодняшние траты.



Spendbook – Personal Finance Tracker (66 руб.)

Удобное и функциональное приложение, с помощью которого можно следить за своими доходами и расходами. Разработчики предусмотрели множество самых разнообразных категорий и подкатегорий, например, просмотр информации о балансе в виде графиков. При желании можно добавить картинку или фотографию покупки в запись о расходах, что позволит намного быстрее вспомнить о том, что это была за трата.



Заткнись и считай мои деньги (бесплатно)

Приложение со смешным названием поможет вести учет своих финансов. Внесение расходов и доходов позволяет посмотреть, сколько и в какой день ты потратил средств. Даже если сначала ты не записывал расходы по категориям, детальный денежный учет можно начинать вести в любой момент времени, для этого предусмотрена гибкая система категорий и подкатегорий.

СЕКС

Все, о чем ты хотел узнать, но боялся спросить

ЭЙ, ПОДРУГА, ПОСМОТРИ НА МЕНЯ

Бывает ли дружба между мужчиной и женщиной? Ответил «нет»? Готовы спорить, что ты влюблен в свою подругу. И если ты всерьез решил ломать броню френдзоны, то позволь нам тебе помочь. Мы изучили несколько способов подогреть градус вашей дружбы

Текст: Алина Краснова

Первым делом мы все-таки выяснили, могут ли дружить мужчина и женщина. «Безусловно, дружеские отношения возможны, — уверила нас психолог Наталья Ничипорова (@Natalia Nichiporova). — Но, чтобы дружба была крепкой и долгой, сексуальный компонент должен быть исключен с обеих сторон! Для друзей неважно, с представителем какого пола они общаются. Если же один из друзей тайно влюблен или борется с желанием, то рано или поздно тайное станет явным, и отношения окажутся перед выбором: все или ничего. Правда, если вы мысленно допускаете секс с подругой, это еще ни о чем не говорит. Она женщина и к тому же привлекательна, вы это просто признаете. Но если вы бредите ею, скушаете, расставшись ненадолго, значит, для вас она уже больше, чем друг. Не забывайте, что женщины обладают прекрасной интуицией, и подруга, вероятно, догадывается о ваших чувствах».

Прежде, чем пытаться выйти из френдзоны, необходимо разобраться, настроены ли ты всерьез или тебя просто влечет к подруге сексуально. Если тебе повезет и девушка ответит взаимностью, а после окажется, что глубоких чувств у тебя нет, вернуть былую дружбу никак не получится. Друг для друга вы теперь останетесь бывшими любовниками или даже врагами. Если бы ты был девушкой, то разобраться со своими чувствами было бы проще, как ни парадоксально это звучит. «Для женщины сексуальное влечение неотделимо от любви, одно переходит в другое, — продолжает Наталья Ничипорова. — Если она полностью доверяется другу, вместе с ним переживает радости и горести, то сексуальность и есть та тонкая грань, которая отделяет хорошего друга от любимого. А вот мужчине труднее определить свои чувства. Мужчины легче идут на дружеский секс и даже дружеский брак». Впрочем, и секс, и семья по дружбе — не самый плохой вариант. Пойти по жизни с женщиной, которая видела тебя в худшие

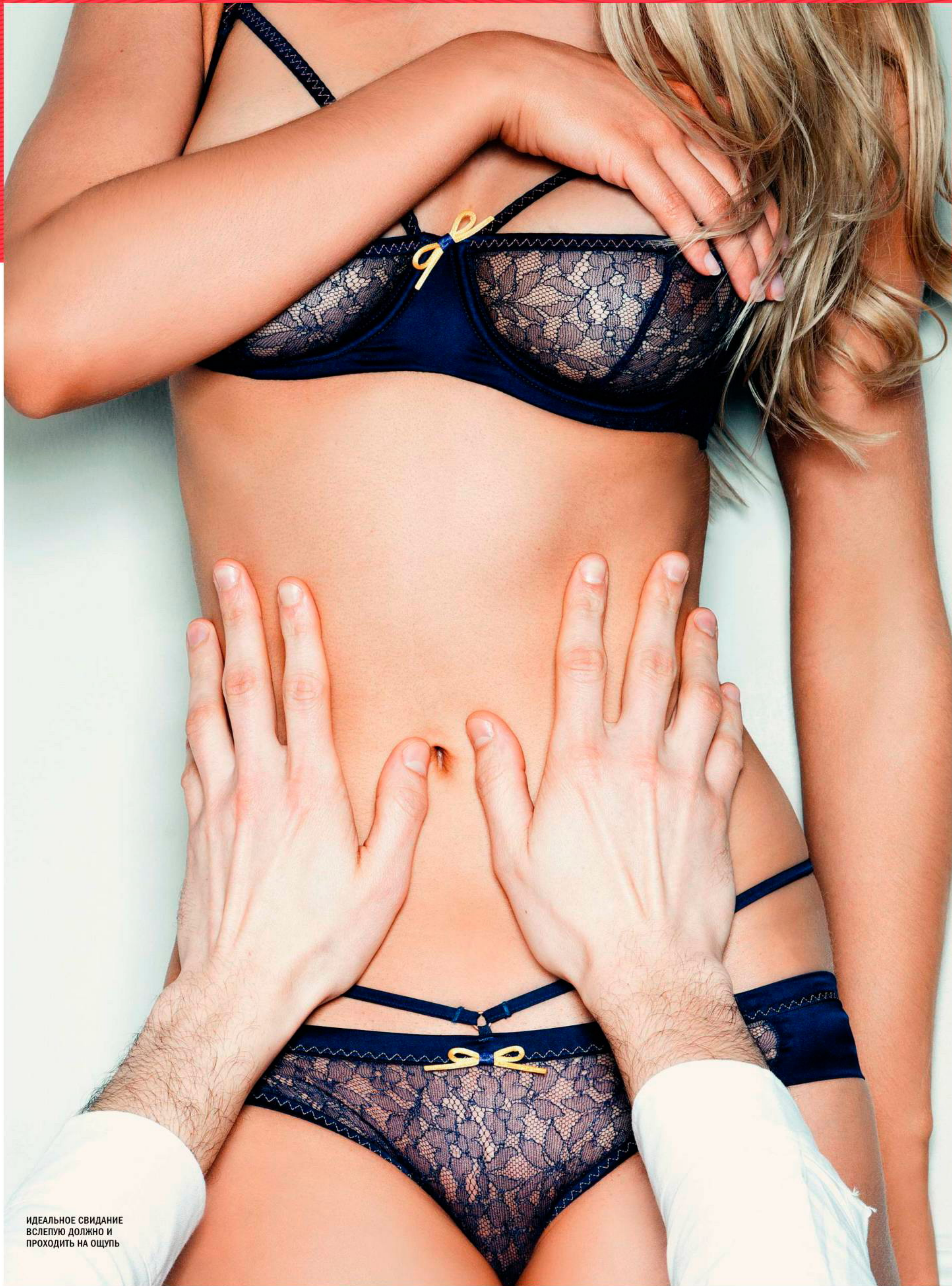
моменты жизни и не разочаровалась, — блестящий вариант. «Дружеские браки очень стабильны и бьют все рекорды по длительности, — соглашается наш психолог. — Но большой минус таких браков — измены, причем с обеих сторон. В таких отношениях, несмотря на физическую близость, часто оказывается слишком мало страсти. Если между друзьями изначально не было сильного влечения и страсть не проснулась в первые месяцы романа, вероятно, она уже не возникнет». Уверен в своей любви и готов на решительные действия? У нас для тебя есть несколько вариантов для парней разных уровней решительности.

Способ 1: ПРИЗНАТЬСЯ

Выпить для храбрости, завести жертву в самый романтичный уголок городского парка и выложить все как на духу. А если девушка от неожиданности потеряет дар речи и растеряется, то воспользоваться моментом и поцеловать. Плюс этого способа — ты сразу расставишь точки над Ё



- УГАДАЙ КТО?
- НЕ ЗНАЮ!
- НУ! ЭТО ТОТ, КТО ЛЮБИТ ТЕБЯ БОЛЬ-
ШЕ ВСЕХ НА СВЕТЕ!
- ВАЛЕРИЙ ИВАНОВИЧ?



ИДЕАЛЬНОЕ СВИДАНИЕ
ВСЛЕПУЮ ДОЛЖНО И
ПРОХОДИТЬ НА ОЩУПЬ

и узнаешь, взаимны твои чувства или нет. Огромный минус в том, что, скорее всего, ответ будет «или нет». Твой напор может испугать подругу, и она на автомате пробубнит что-то про «просто друзей». Но это не значит, что со временем она не переварит информацию и не поймет, что ты ей тоже нравишься. Отсюда вывод: не принимай отказ как смертельную обиду и не уходи непонятый вдаль. Но и давить на девушку не надо. Ты высказался? На этом все, дай подруге отдышаться и прийти в себя. На это может уйти несколько дней, в течение которых не надо менять стиль вашего общения: ни пропадать, сгорая от стыда, ни докучать девушке ухаживаниями. Но и делать вид, будто ничего не произошло, тоже нечестно: будет выглядеть так, как будто ты жалеешь о том, что ляпнул. Скажи как есть: ты раскрыл все карты, и теперь барышне решать, что делать с этой информацией. И ты не будешь переживать, если она решит ее проигнорировать. То есть будешь, конечно. Но все же не заставляй девушку чувствовать себя виноватой.

Способ 2: ПРИЗНАТЬСЯ, НО НЕ СРАЗУ

Начать активно ухаживать – без лишних комментариев. Если вы дружили много лет и до сих пор общаетесь по-дружески, значит, ты и вел себя все это время как друг. Смени тактику: подавай руку, накидывай пиджак на плечи, дотрагивайся до коленки, объясняя сюжет фильма, – води себя так, будто вы пара во время конфетно-букетного периода (кстати, и конфеты, и букеты могут идти в ход). На вопросы, не тронулся ли ты умом, красней и улыбайся. Постепенно девушка сама начнет привыкать к мысли, что отношения между вами больше похожи на любовные, чем на дружеские. А там, может, и объяснять ничего не нужно будет. В качестве мастер-класса посмотри слезливую подростковую мелодраму «Виноваты звезды». Герой фильма Гус не скрывает своих чувств к Хейзел и только улыбается и разводит руками на все заявления, что они не могут быть вместе. Гус приглашает Хейзел на пикник, звонит ей перед сном и даже читает ее любимую книгу. Даже родители девушки уверены, что этот парень – бойфренд их дочери, и в итоге ей ничего не остается, кроме как влюбиться в ответ.

Способ 2А: ПРИЗНАТЬСЯ, НО ЗАДНИМ ЧИСЛОМ

Долгим зимним вечером, попивая чай с коньяком на кухне у своей зазнобы, вздохни и протяни: «А знаешь, Маринка, я ведь в тебя был влюблен! Но теперь все – отпустило, и замечательно. Мы ведь такие хорошие друзья». Даже ту девушку, что считала тебя самым асексуальным типом на свете, заинтересует такое признание. Потому что когда у тебя под боком есть на

ПОЧАЩЕ ПРИГЛАШАЙ ПОДРУГУ В ГОСТИ, ГДЕ ВАМ ПРИДЕТСЯ НОЧЕВАТЬ ВМЕСТЕ

все готовый влюбленный рыцарь, то это одно. А когда-то кто-то, оказывается, был на крючке и сорвался – это задевает. Если повезет, девушка захочет вернуть твои чувства своими ухаживаниями. Можно даже помечтать, что ты сорвешь джекпот и услышишь, что и подруга испытывала к тебе чувства когда-то. Тогда ваши многочисленные взгляды встретятся, и эту ночь ты проведешь не дома... В любом случае ты ничего не теряешь. Даже если метод не сработает, у тебя не будет поводов смущаться: любовь-то в прошлом.

Способ 3: ВЫБИТЬ ПРИЗНАНИЕ ИЗ НЕЕ

Если хватит силы воли, то метод от противного можно развить еще дальше и прекратить тесное общение с девушкой. Особенно если ты болтался рядом с подругой постоянно, выслушивал ее истории о бывших, прикручивал полочки в ванной и чистил ноутбук от вирусов. А тут вдруг у тебя появляются собственные важные дела, среди которых – шок! – может быть даже девушка. Цель этого способа ясна: заставить подругу скучать по тебе и начать первой искать встречи. Да, многие девушки не решаются или принципиально не иницируют общение с мужчиной, но ведь ты друг, и эти правила на тебя не распространяются. Между прочим, именно так началась история любви Рона Уизли и Гермионы Грейнджер. Гермиона поняла, что влюблена в своего друга детства, когда тот закрутил с пышногрудой одноклассницей. Минус в том, что ты рискуешь только зря пропудрить мозги какой-нибудь пышногрудой гражданке. Как резонно замечает наш психолог Наталья, девушка «будет переживать, возмущаться, скучать по дружеским встречам – но подобная выходка вряд ли заставит ее влюбиться, если ты не был ей интересен до этого. Конечно, любой даме обидно терять поклонника и больно слышать о его романах, если она считает его поклонником. Впрочем, для друга эти разговоры вполне нормальны, и она с воодушевлением будет обсуждать с вами ваших подружек. Так что этот способ может показать, кем она на самом деле вас считает».

Хотя, с другой стороны, начав жить своей собственной жизнью ради ревности, ты можешь всерьез увлечься и... начать жить своей собственной жизнью. Не поверишь, но безответная любовь может входить в привычку, когда мужчина превращается в Пьеро, которому не столько нужна сама Мальвина, сколько страдания по недоступной даме сердца.

Способ 4: ВЛЮБИТЬ ЕЕ В СЕБЯ БЕЗ СЛОВ

Эта схема – радикальный вариант активного ухаживания. В способе номер два подруга привыкает к тебе как к своему мужчине, а этот метод обратит ее внимание на тебя как на сексуальный объект. Почаще приглашай подругу отправиться в гости, где вам придется ночевать вместе. Она не ждет от тебя угрозы, и постарайся оправдать ожидания. Твоя задача – не «упомать» подругу, а постепенно дать ей самой захотеть тебя, чувствуя твою физическую близость. Для этого ваши контакты должны быть чаще и интимнее. Если не получается ночевать вместе, предложи ей совместные походы в бассейн или баню. Не забудь заранее подкачаться, а то получишь прямо противоположный результат. Смотрел «Зак и Мири снимают порно»? Конечно, это высший пилотаж! Герой Сета Рогена уговаривает свою подругу детства не просто заняться с ним сексом, а сделать это перед камерой, потому что на продажах своего авторского порно они смогут вылезти из долгов и заплатить за квартиру, воду и свет. Мири соглашается только ради благого дела, но секс получается до того хорошим, что друзья решают перейти на следующий уровень (а Роген даже не подкачался перед этим!). Если у тебя нет аргументов заставить подругу сниматься в домашнем порно, попытайся хотя бы уговорить ее намазать тебя мазью от простуды.

Способ 5: ЖДАТЬ МОЛЧА

Вариант для романтиков – продолжать любить и восхищаться со стороны, желая ей счастья пусть не с тобой, так с другим. Так ты сохранишь дружбу, избавишь барышню от назойливых ухаживаний и спасешь себя от разочарования. Потому что даже если девушка ответит тебе взаимностью, ты не застрахован от неприятных открытий. Например, она может оказаться ревнивицей. Или чихать во время оргазма. Знаешь, когда Гарри впервые занялся любовью с Салли после долгих лет дружбы, ему тоже не очень-то понравилось. Правда, позже он одумался и примчался к ней в новогоднюю ночь, чтобы признаться в любви, но ведь это кино (которое, кстати, называется «Когда Гарри встретил Салли»). А в жизни одна деталь может перечеркнуть все годы ожидания. Так что иногда лучше сохранять спокойствие и оставаться в зоне вечной дружбы. **FHM**

СТИЛЬ

Главные тренды этого месяца



ЗИМА



ОТВАГИ

НАШЕЙ

Привычка жить по пояс в сугробе превращает одних из нас в циников, а других – в романтиков. Отличить последних проще всего по одежде

Фото: Ellis Scott
Стиль: Ange Hughes

ШАПКА FRANKLIN AND
MARSHALL,
КОФТА BBC ICECREAM,
КУРТКА SOULLAND,
БРЮКИ BATHING APE,
БОТИНКИ CAT

**Как айс-
берг в океане**

Не рассчитывай по-
разить своей оранжевой
шапкой пингвинов – они почти
не различают цвета красной
части спектра. Зато это яркое
пятно поможет спасательной
экспедиции заметить тебя и
забрать со льдины.



**Крутой
маршрут**

На урок физкультуры тебя в таком виде и в твои годы, конечно, не пустят. Остается бродить по заснеженным паркам и кормить белок. Когда они к тебе привыкнут, ты сможешь обеспечить своей девушке красивый беличий полушубок.

РУБАШКА WESC,
СВИТЕР A.P.C.,
ШАРФ PENFIELD,
КУРТКА PARKA LONDON,
ДЖИНСЫ MQT,
БОТИНКИ RED WING

ШАПКА PENFIELD,
ДЖЕМПЕР RUSSEL
ATHLETICS,
КУРТКА PENFIELD,
ШТАНЫ LE COQ SPORTIF,
БОТИНКИ ONW

**В одной
лодке**

Куртка с живописным
принтом и шапка-ушанка
помогут тебе не только выде-
литься из толпы, но и поддер-
живать здоровую температуру
тела. Наконец-то тебе не при-
дется выбирать между этими
двумя задачами.



ШАПКА LIFE'S A BEACH,
МАЙКА STONE ISLAND,
РУБАШКА PATAGONIA,
КУРТКА CARHARTT,
ШТАНЫ BEN SHERMAN,
ПЕРЧАТКИ OPEN STORE

**Флаг тебе
в руки**

Высоко нести знамя высокой моды может кто-нибудь другой. Ты же пройдешь тропой лютой зимы под другими лозунгами: «Комфорт» и «Практичность» вполне подойдут. Главное – застегивайся на все пуговицы.



ШАПКА VANS,
ПАЛЬТО ATELIER SCOTCH,
ШТАНЫ TED BAKER,
БОТИНКИ GOURMET,
РЮКЗАК SANDQUIST

**Вернись
к корням**

При всем уважении к ретротрендам не стоит углубляться в неолит и кутаться в медвежью шкуру. Можно ограничиться старомодным пальто и рюкзаком, а обниматься будешь с живым медведем.



НЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Швейцарский нож Victorinox поможет тебе соорудить в лесу шалаш и нарезать веток для костра. Но куртка и жилет той же самой фирмы помогут тебе прожить несколько часов в зимнем лесу без всех этих веселых ухищрений.

.....
КУРТКА И ЖИЛЕТ VICTORINOX

МОРОЗ
И СОЛНЦЕ



ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Жить по-другому

Зимние вещи не отличаются от летних практически ничем. Ну, кроме внешнего вида и функциональных качеств.

Настоящая зимняя шапка должна защищать лицо, ботинки не имеют права промокать, а в карман штанов ты должен залезать, не задирая полы своей Аляски.

Lee Cooper



New Yorker



Timberland

СВОЯ НОША
НЕ ТЯНЕТ

МНОГОЕ ЗА СПИНОЙ

Не так страшно, если на твоём рюкзаке вырастет сугроб. Главное, чтобы внутри не было лужи.



Lee Cooper



New Yorker

ОСТАЕТСЯ ДОБАВИТЬ

ВСЕ ПОВЯЗАНЫ

Входя в помещение, мужчина снимает шапку. А выходя на мороз – немедленно надевает.



A.P.C.



FARAH



LUKE 1977



OPEN STORES

МОМЕНТЫ ИСТИНЫ

ВРЕМЯ ТИКАТЬ

Давать прогнозы – дело неблагодарное, но можно с уверенностью сказать, что в 2015 году будет примерно 31 556 926 секунд. Хотите уточнить?



ДОРОГОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ

Настоящему путешественнику до зарезу нужны несессер, чемодан, портмоне и часы со шкалой «мирового времени». Осталось выбрать чемодан. Maurice Lacroix



НАРУЧНЫЕ
ПО КАРМАНУ

Классический металлический браслет и футуристический циферблат – обе визитные карточки Storm в одной модели. К стрелкам придется немного привыкнуть.



ПОТОМУ
ЧТО МЫ –
ПИЛОТЫ

Если ты в какой-то момент поймешь, что оказался на самой вершине, воспользуйся альтиметром этих часов, чтобы узнать точную высоту. Oris



БЕЛАЯ
ЗАВИСТЬ

Остап Бендер грезил прогулкой в белых штанах по Рио-де-Жанейро просто потому, что о таких роскошных спортивных часах тогда и мечтать было нельзя. Luminox



НАДЕЖНЫЙ,
КАК СТАЛЬ

Людам, которые придумали самый лучший армейский нож в мире, можно доверить многое. Даже собственное время. Бери с собой в простой поход и в кругосветку. Victorinox



В ДВУХ-ТРЕХ СЛОВАХ

Хороший выбор для тех, кто с трудом подбирает слова: эти часы на вопрос, который час, отвечают простыми и понятными фразами, вроде «полвторого». Biegiert & Funk



ГЛУБОКАЯ ИСТИНА

В обычных часах мы бы не советовали даже ванну принимать, а модель Promaster вполне подойдет даже для полноценного дайвинга. Citizen



НАВАЖДЕНИЕ ВОЖДЕНИЯ

Освоив все эти стрелки и стрелочки, ты вполне можешь переходить к управлению формулическим болидом, или хотя бы космическим кораблем. Seiko



ЛЕГКО И ПРОСТО

Швейцарское качество, безупречная репутация с 1951 года, черный ремешок и циферблат, шрифт Helvetica. Что тебе еще нужно от часов? Правильно – ничего! Mondaine



ГРУБАЯ СИЛА

Миллионы разноцветных младших братьев с пластиковым корпусом и пластиковым же ремешком могут только завидовать этим brutальным часам Swatch.

И ВСЕ-ТАКИ ОНИ ВЕРТЯТСЯ

Вполне возможно, ты успешно используешь свой швейцарский хронометр, чтобы колоть грецкие орехи, но почему бы не воспользоваться и остальными техническими возможностями часов?



ВОПРОС/ОТВЕТ

Вопросов нет только у матросов, у религиозных фанатиков и у школьников на физкультуре. У тебя же есть полное право поинтересоваться тем, что можно и нельзя носить, мазать и втирать



В Моя девушка утверждает, что взрослый человек может болеть за любимую команду тихо, дома, у телевизора. Чтобы никаких футболок, шарфов, не дай бог флагов. Думаю, пора мне и в самом деле избавляться от атрибутики.

Артем, 29 лет, Москва

О А если девушка тебе скажет, что после тридцати мужчина не может обращаться на блондинок? Заклеишь веки эпоксидкой? Ничто на свете не может тебе помешать выражать свои пристрастия. Просто запонки с дорогим сердцу логотипом или галстук в клубных цветах должны прийти на смену шапочке с пумпоном. И если ты, болееешь не за мытищинский «Титан», то почти наверняка найдешь все, что тебе нужно. Особенно в этом смысле повезло фанатам Scuderia Ferrari. В Санкт-Петербурге месяц назад открылся полноценный (да еще и двухэтажный) Ferrari Store, где молодая поросль фанатов сможет купить себе шарфы, кепки и прочие сувениры, а серьезные люди вроде нас с тобой: найдут и галстук, и кардиган, и чемодан с ненавязчивым изображением вздыбленного жеребца.

А тем, у кого такой жеребец красуется на капоте, прямая дорога в самую дальнюю комнату, к эксклюзивной Prima Collection.

В Друзья давно зовут попробовать покататься на горных лыжах. Я в общем-то не против и даже уже разобрался в том, что такое склон, подъемник, ски-пасс и прочая ерунда. Единственное, что мне непонятно: что такое апре-ски (сокращение от апрельский?) и зачем оно нужно?

Семен, 32 года, Самара

О Мы вот в редакции тоже любим задаваться философскими вопросами. Например: зачем нужны пирамидальные тополя, еноты или, например, Шарлиз Терон. Пока нам в голову приходит только один ответ: неизученным до конца образом все эти явления делают нашу жизнь красивее и интереснее. То же самое можно сказать про апре-ски, типичную субкультуру лыжных курортов: блондинки с заснеженными ресницами пьют глинтвейн и зачарованно смотрят на изломанную горным хребтом линию горизонта. А потом отвлекаются от всей этой поэзии, чтобы обсудить, во что ты одет. Чтобы не ударить в альпийскую грязь лицом, тебе потребуется специальная одежда горнолыжного, но не нарочито спортивного фасона. Оригиналов в серо-буро-малиновых куртках тут и так пруд-пруди, так что стоит задуматься о более изящном варианте. Присмотришь, например, к свежей коллекции

Sportalm Kitzbuhel. Эта заслуженная тирольская фирма уже много лет делает для горнолыжников современную и модную одежду отсылающую, тем не менее, к местным традициям. Кстати, теперь купить себе подходящую шапку и куртку можно и не доезжая до Тироля. Первый российский магазин фирмы только что открылся в Санкт-Петербурге.

В У меня довольно специфическая проблема. Я терпеть не могу синтетические ткани. Как проведу ногтем по «нейлоновому» пуховику – падаю под стол и начинаю дергаться в конвульсиях. Неужели я обречен копить на шубу?

Алексей, 27 лет, Москва

О Дорогой Алексей, конечно, шуба из собственноручно убитого медведя лучше всего согреет тебя и подчеркнет твою мужественность. Но мы боимся, что медведь тоже может провести по тебе когтем. Так что предлагаем брутальный, но менее рискованный вариант: зимняя куртка из воценой ткани. Этому материалу не страшен ни холодный февральский ветер, ни мокрый мартовский снег. К тому же она чертовски приятная на ощупь. Словами не описать. Ты себе такую, только без подкладки, еще и на осень купишь.



В Меня пугает количество антиперспирантов на полках в супермаркетах. В чем преимущества роликового дезодоранта, а в чем – спрея? И почему некоторые дезодоранты оставляют белые и желтые пятна на одежде?

Кирилл, 29 лет, Самара



О Отвечает Екатерина Лебедева, эксперт Rexona, специалист службы исследований и разработок категорий дезодорантов и средств по уходу за кожей Unilever

Выбор формата – вопрос личных предпочтений. И ролик, и спрей одинаково обеспечивают необходимый уровень защиты как от пота и запаха, так и от белых следов и желтых пятен. Ролики – это контактные аппликаторы, которые легче дозировать при нанесении, а значит, они экономнее расходуются. Аэрозоль же быстро высыхает после нанесения и оставляет меньше следов. Что касается пятен на одежде, причина их появления – остатки солей алюминия, которые присутствуют во многих антиперспирантах в качестве ключевого активного элемента против пота и неприятного запаха. Но новая формула средств серии Rexona «Невидимые на черном и белом», разработанная экспертами Unilever, предотвращает появление и белых, и желтых следов благодаря оптимальной дозировке антиперспирирующего компонента, а также входящим в состав специально подобранным маслам, которые оптически маскируют частицы, делая белые следы невидимыми и уменьшая способность активного антиперспирирующего компонента сцепляться с тканью. Новая формула обеспечивает защиту в течение 48 часов.

В После праздников трудно прийти в себя: мешки, синяки под глазами дополняет депрессия – опять на работу, и праздник кончился. Есть ли что-то, что может разом снять следы усталости с лица и взбодрить эмоционально?

Вадим, 37 лет, Тула



О Отвечает Елена Самохвалова, врач-дерматолог, косметолог, заведующая отделением косметологии клиники эстетической медицины «Оттимо»

Медицина развивается с каждым днем, поэтому такая возможность действительно существует. Новый инъекционный препарат МЭЛСМОН (MELSMON) действует не только на кожу, омолаживая ее и устраняя дефекты, но и приводит в гармонию психоэмоциональный фон, убирает усталость и тревогу, нормализует сон и обеспечивает «ясность» ума. В его основе лежит гидролизат плаценты, что является лучшим из известных современной науке средств возобновления жизненных сил организма. Препарат полностью безопасен и отлично справляется с такими проблемами, как темные круги и мешки под глазами, сложные пигментации, тусклый цвет лица, сухость кожи. Но помимо эстетического эффекта инъекции, как уже было сказано, обладают антистрессовым и общеукрепляющим действием на организм: снимают усталость (на фоне сильного стресса), заряжают энергией, обеспечивают высокую работоспособность, устраняют страх, укрепляют иммунитет и даже усиливают сексуальное желание. И главное – препарат не имеет никаких побочных эффектов. Так что все, как и заказывали, – мгновенный результат после посещения кабинета врача.



В Говорят, зимой вредно мазаться кремами. Это правда?

Никита, 28 лет, Псков



О Отвечает Елена Алексеева, эксперт марки Kiehl's в России

Один из самых распространенных мифов заключается в том, что в холодное время года не рекомендуется применение увлажняющего крема. Да, в увлажняющем креме находится много воды, но она не превращается в лед, как только вы покидаете подъезд, и не разрывает кожу. Температура поверхности кожи даже при сильном переохлаждении не опускается ниже 32 градусов. Зимой использование увлажняющих кремов становится даже более актуальным, так как мы большое количество времени находимся в отапливаемых помещениях, воздух которых сушит кожу, а значит, она требует дополнительного ухода. Ультраувлажняющий крем от Kiehl's был проверен в экстремальных зимних условиях, побывав в экспедиции в Гренландии и ни разу не подвел своих хозяев. Секрет крема – в его ингредиентах: антарктицин, который добывается в Антарктиде, – это гликопротеин, обладающий рядом уникальных свойств. Он обеспечивает великолепную защиту от сухости, увлажняет кожу и делает ее более гладкой. Кроме того, он помогает защитить кожу от повреждений при экстремально низких температурах, способствуя сохранению естественного запаса влаги. Благодаря



криопротекторным (защищающим от холода) свойствам молекулы это вещество сохраняет свою структуру в самых неблагоприятных климатических условиях. Но не забывайте: наносить любой крем на кожу необходимо за 20-30 минут до выхода на улицу.

ТЕПЛО НАШИХ ТЕЛ

Ты не согласишься, но еще один способ согреться зимой – использовать туалетную воду с пряным и терпким ароматом. Строго наружно!

01

03

04

02

05



1. The Art of Shaving

Sandalwood
Туалетная вода
6590 руб.

2. Mark Buxton

Wood & Absinth
Парфюмерная вода
6890 руб.

3. Avon

Luck
Туалетная вода для него
780 руб.

4. Dolce&Gabbana

Intenso
Туалетная вода
от 3018 руб.

5. Chanel

Allure Homme Sport
Туалетная вода
от 2549 руб.

6. Fendi

Fan di Fendi Pour Homme
Туалетная вода
от 2199 руб.

7. YSL

L'Homme Parfum Intense
Парфюмерная вода
От 2489 руб.

8. Kiehl's

Fig Leaf & Sage
Туалетная вода
от 1560 руб.

9. Agonist

ISIS Perfume Spray
Парфюм-спрей
Скоро в продаже

10. Emporio Armani

Diamonds Rocks
Туалетная вода
от 3370 руб.

1. Acqua di Parma

Rosa Nobile
Парфюмерная
вода
от 5350 руб.

2. Ormonde Jayne

Osmanthus
Парфюмерная
вода
от 11 148 руб.

3. AMS

Uslu Airlines
Лак для
ногтей
1050 руб.

4. KENZO

Jeu d'Amour
Парфюмерная вода
5780 руб.

5. L'Oréal Professionnel

Lumino contrast
Несмываемый
гель-флюид
990 руб.

6. NUBO

White Diamond
Ice-Glow Mask
Маска для лица
9000 руб.



ЗНАКИ ВНИМАНИЯ

Разорись на один из этих флакончиков, и будь уверен – девушка даже не заметит, что ты забыл написать валентинку. Но валентинку все-таки напиши. На всякий случай

ХОЛОДНЫЕ ИГРЫ

Ни одно из этих средств не заменит куртку или валенки. Зато они помогут тебе защитить от холода руки, лицо и волосы

01

02

03

04

05

06

1. Garnier

Крем для рук
«Интенсивный уход»
167 руб.

2. V.I.F.

Regenerating cream
Регенерирующий крем
2750 руб.

3. John Frieda

Frizz Ease
Разглаживающий шампунь с кератином
455 руб.

4. Napura

S00 Stamigen
Шампунь-активатор волосяных фолликул
1100 руб.

5. Biotherm Homme

Force Supreme Анти-возрастной гель для лица с экстрактом водорослей и молекулой PRO-XYLANE
3564 руб.

6. Shiseido Men

Увлажняющий лосьон
1520 руб.



НАСТРОЕНИЕ В КЛЕТЧКУ

Если, проснувшись с утра, ты внезапно чувствуешь себя шотландцем, значит, ты давно не заходил в уютный ресторан с колоритным названием «Шотландская клетка», который предлагает все для комфортного отдыха в уникальной атмосфере традиций доброй Шотландии в самом центре Москвы. Пора снова

заглянуть в это заведение. А если ты там еще не был, то знай, что гостей этого ресторана потчуют лучшими оригинальными блюдами «дикой кухни»:

из кабана, косули, редких северных рыб, им предлагают отведать национальное шотландское блюдо «Хаггис» и уникальные сорта шотландского виски из обширной коллекции, которая насчитывает 101 сорт восхитительного напитка!

Атмосферу ресторана выгодно подчеркивает разнообразная программа мероприятий, включающая в себя как традиционные кулинарные мастер-классы, так и занятия по шотландским танцам под звуки живой волынки. А во время детских новогодних каникул ресторан «Шотландская клетка» ждет своих маленьких гостей на «Сказочные новогодние праздники».

Да и вообще этой зимой русскому человеку и вовсе не пройти мимо ресторана «Шотландская клетка»,

так как шеф-повар заведения разработал оригинальное предложение – «Дикую коллекцию пельменей» из мяса оленя, изюбря, кабана и нескольких видов рыб в неожиданном сочетании: муксун и нерка, лосось и щука.



Люкс с видом на Бодрум

Одна из ведущих строительных компаний в Стамбуле VARYAP уже полным ходом застраивает окрестности деревушки Ялыкавак в окрестностях Бодрума, чтобы к концу 2015 года на местных скалистых холмах в 5 минутах ходьбы от пляжа и марины раскинулись 24 шикарные виллы. Проект, разработанный

топовым турецким архитектором Эмре Аролатом, предлагает калифорнийский стиль вилл от 212 до 422 метров с террасами от 176 до 406 м. Наиболее комфортно здесь будет семьям, а для любителей путешествовать на собственной лодке лучше места просто не найти. Для резидентов комплекса пред-

усмотрены услуги частного пляжа с яхтой, спа-комплекс, консьерж-сервис, детский клуб, ресторан высокой кухни и привилегии в яхт-клубе Palmarina. А неподалеку в марине расположены рестораны Nobu и Cipriani, Armani hotel и Billionaire night club. Скучать просто не получится.



САМЫЙ РОМАНТИЧНЫЙ ПОДАРОК

В феврале придет время задуматься о подарке для своей любимой. Самый романтический праздник в году рождает в сердцах девушек радостное предвкушение сюрпризов. Драгоценности, сладкое, цветы – все это хорошо, ну а как же насчет «не просто приятно провести этот вечер вместе, а сделать этот праздник запоминающимся для обоих»? Знакомое пожелание? Ты можешь его исполнить, подарив своей возлюбленной

BIG LOVE SHOW

билеты на Big Love Show в спортивный комплекс «Олимпийский» 14 февраля 2015 года. Танцевальный mosh-up марафон, приуроченный ко Дню всех влюбленных, объединит на одной сцене известных российских и зарубежных исполнителей первой величины, таких как: Swanky tunes, DJ Smash, Дима Билан и др. Пospеши за билетами в кассы СК или на сайт olimpik.ru, где есть очень удобная услуга электронного билета.



группу людей закрывают в небольшом пространстве, похожем на обычную комнату. Но на самом деле это специально разработанная среда, где люди должны действовать, объединяя свои усилия, чтобы найти скрытые объекты, коды, ключи и подсказки для достижения главной цели: выйти из комнаты! На все про все у тебя и компании есть один час, и чтобы вовремя

Чудная комната

Если ты устал от кинотеатров, кафе и парков и считаешь, что самое время окунуться в волну новых эмоций, то тебе сказочно повезло. HintHunt – лучший квест Лондона и Парижа – теперь открылся и в Москве. HintHunt – это новая, веселая, интерактивная игра-квест для всей семьи и друзей. Правила просты:

справиться со всеми игровыми заданиями HintHunt, вам потребуется применить логику и смекалку. По статистике, на территории России успеха достигают только 10%. Хочешь проверить себя? Заходи на сайт hinthuntmoscow.ru за информацией или сразу по адресу Народная улица 20, м. «Таганская» (радиальная).



ПРЕЗЕНТОВАЛИ АВТОМОБИЛЬ

Есть ли подарок лучше машины? В компании Volkswagen решили, что нет, и вручили автомобиль Volkswagen Polo седан победителю Volkswagen POLO CUP 2014. По итогам сезона победу одержал экипаж Алексея Игнатова. Лидер моносерии набрал 114 очков в общем зачете, опередив ближайшего преследователя на 14 очков.

Если ты не в курсе, то раллийный монокубок Volkswagen POLO CUP, прошедший на территории России, состоял из девяти этапов: восьми гравийных и одного асфальтового. Алексею Игнатову достался главный приз – автомобиль Volkswagen Polo седан, ключи от которого вручил сам Пьер Бутен, глава марки Volkswagen в России.



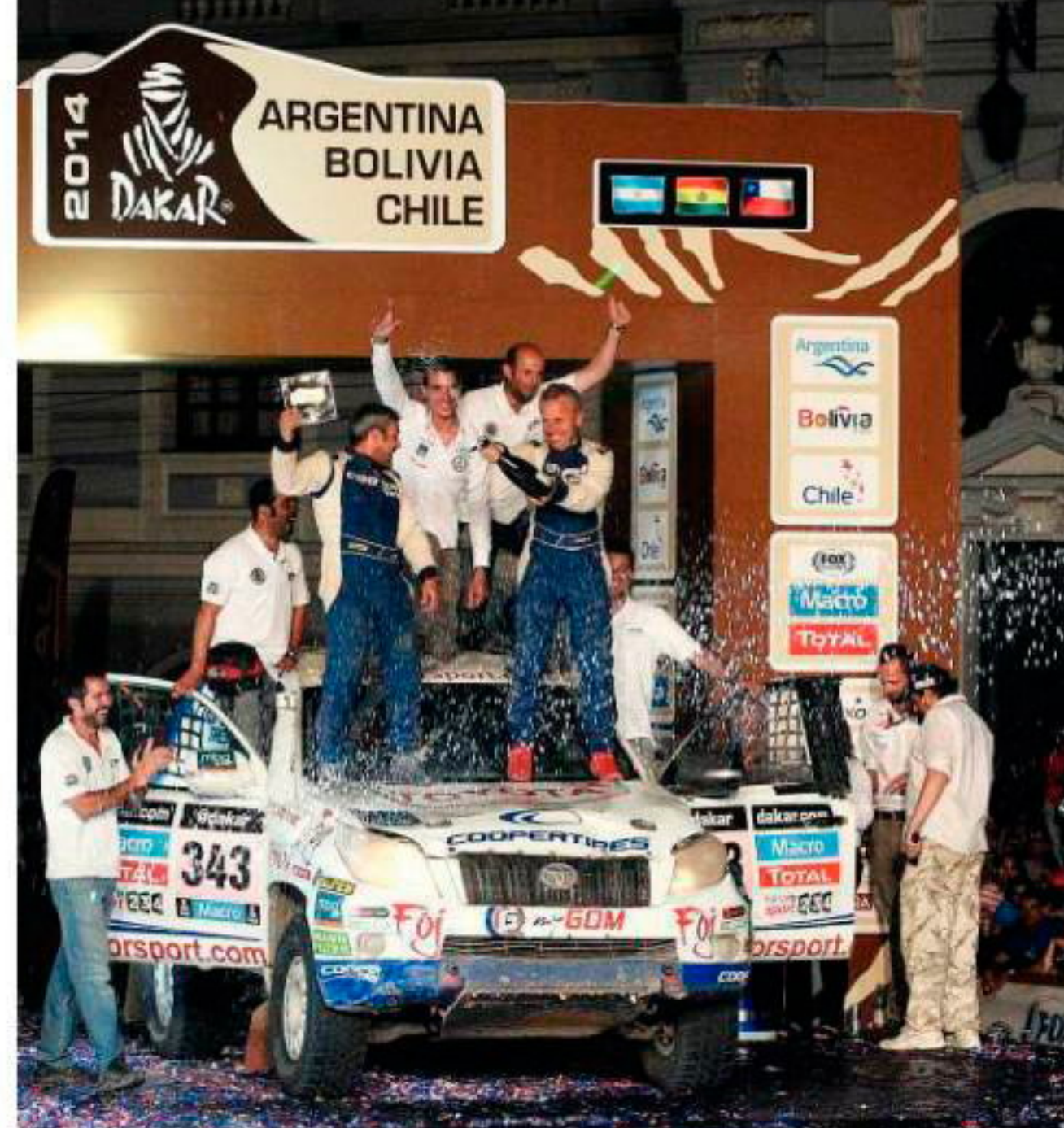
Под защитой

То, что в магазинах продают под видом зимней одежды, в условиях российского климата больше напоминает демисезон. Поэтому Springfield решил серьезно взяться за твою зимнюю амуницию и выпустил женскую и мужскую коллекцию зимних парок и пальто. Удобные парки ярко-красного и насыщенного голубого цвета или стильная модель темно-синего оттенка с контрастной подклад-

кой – такая верхняя одежда легко дополнит любой повседневный образ, а специальное наполнение внутри и непромокаемая ткань снаружи согреют и защитят в любую погоду. Выбор опций у курток крайне разнообразен: широкие карманы, наличие капюшона, разная длина, утепленный воротник. Может, тебе не нравилась зима, потому что ты просто ходил в тоненьком пальто?

Юбилейное

Испанский гонщик Хавьер Фой как никто другой знает трассы «Дакар», ведь 4 января он уже в 25-й раз примет участие в ралли. Бренд-посол компании Cooper Tire Europe в течение двух недель будет испытывать себя (и технику) на скорость и прочность в Буэнос-Айресе в Аргентине. В чем его секрет? Вот уже четыре года Хавьер Фой неизменно использует шины Соопер на всех трассах «Дакар». За это время гонщик выиграл два высших титула в 2012 и 2013 гг. подряд в классификации «серийные внедорожники», а в прошлом году стал третьим в категории T2. На «Дакаре-2015» пилот из Каталонии выступит в категории T3 на внедорожнике Toyota, вновь используя проверенные покрышки Cooper Discoverer S/T Maxx, которые были разработаны для езды в условиях сложного рельефа на таких тяжелых грунтах, как каменистые и песчаные поверхности.



ВЫЙТИ НА СВЯЗЬ

Улетаешь зимовать в теплые страны? Не забудь сохранить хоть какую-то связь с внешним миром, в чем тебе и поможет «Билайн». Тем более, в этом году один из крупнейших операторов связи в России снизил расценки на общение за границей в несколько раз. Как минимум ты теперь будешь принимать поздравления с Новым

годом, не думая, сколько стоил этот входящий звонок. Да и в случае, если потеряешься в незнакомом городе, можешь больше не бояться подгрузить карты Google: пакет 40 Мб стоит лишь 200 рублей в день.



АРОМАТНЫЕ СМЕСИ

Парфюмерная индустрия ежегодно тратит миллионы на создание новых ароматов, чтобы угодить и мужчинам, и женщинам. Чтобы оценить труды производителей всего мира, существует аналог «Оскара» — парфюмерная награда Fifi Russian Fragrance Awards 2014. И где как не в московском Посольстве Франции, родины

духов, было решено озвучить победителей этого международного конкурса. Церемония вручения наград от «Парфюмерного клуба России» прошла 27 ноября 2014 года. Более 200 владельцев и топ-менеджеров парфюмерных компаний находились в ожидании итогов работы международного жюри и потребитель-

ской оценки. Символично, что именно французские марки стали лучшими ароматами 2014 года по версии потребителей. Победителями стали Moment de Bonheur от Yves Rocher (Лучший аромат в популярном сегменте), Me L'Eau от Lanvin (Лучший женский аромат категории «Престиж») и L'Homme Idéal от Guerlain

(Лучший мужской аромат категории «Престиж»). Лауреатов премии в этом году поздравили режиссер Егор Кончаловский, актриса Ингеборга Дапкунайте, актер и режиссер Александр Стриженов, телеведущая Оксана Федорова и многие другие. Так что в ближайшие праздники обрати внимание на эти запахи и не ошибешься.

АДРЕСА

01-02/15

ASOS

asos.com

BEAUTY BOUTIQUE

CHANEL

ул. Охотный Ряд, 2

Тел: (495) 777-18-88

CALVIN KLEIN

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского вокзала, 2

Тел: (495) 270-10-62

CALZEDONIA

ул. Тверская, 6

Тел: (495) 692-41-27

CHEVIGNON

Ленинградское ш.,

16-а, стр. 4

Тел: (495) 922-19-15

CORSOCOMO

ТРЦ «Афимолл Сити»

Пресненская наб, 2

+7 (495) 660-22-73

COSMOTHECA

4-й Сыромятнический

пер., 1/8, стр. 6

Тел.: (905) 564-84-13

COSTUME CODE

Спиридоновский пер., 12/9

Тел: (495) 637-46-13

DKNY JEANS

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского

вокзала, 2

Тел: (495) 270-10-62

EMPORIO ARMANI

ТЦ «Весна»

Новый Арбат,

19, стр.1

Тел: (495) 620-33-28

ФОТТ

Дмитровский пер., 7

8 (800) 250-28-60

H&M

ТЦ «Метрополис»

Ленинградское ш., 16-а,

стр. 4

Тел: (495) 626-55-88

HARMAN

ул. Кузнецкий Мост, 6/3

Тел: (495) 662-36-51

HUGO BOSS

ТЦ «ГУМ», 1-й этаж

Красная пл., 3

Тел: (495) 620-32-47

LE COQ SPORTIF

Красная пл., 3

Тел: (495) 627-38-54

LEVI'S

ул. Тверская, 15

Тел: (495) 629-24-60

MASSIMO

DUTTI

ул. Тверская, 12

Тел: (495) 258-07-31

MOLECULE

molecule.su

NEW BALANCE

ТЦ «Европейский»,

пл. Киевского вокзала, 2

Тел: (495) 270-10-62

NEW YORKER

ТЦ «Охотный Ряд»

Манежная пл., 1, стр. 2

Тел: (495) 737-83-30

NIKE

Tsvetnoy Central Market

Цветной б-р, 15, стр. 1

Тел: (495) 737-83-75

PIROSMANI

ул. Б. Дмитровка, 7/5,

стр. 3

+7 (915) 450-00-11



**PHILIPP
PLEIN**

ул. Никольская, 10

Тел: (495) 287-88-89

PODIUM CONCEPT

ул. Кузнецкий Мост, 14

Тел: (495) 621-81-71

PODIUM MARKET

ул. Охотный Ряд, 2

Тел: (495) 225-02-05

QUIKSILVER

ТК «Охотный Ряд»

Манежная пл., 1

Тел: (495) 737-83-47

quiksilver.ru

**RIVER
ISLAND**

Манежная пл., 2, стр. 1

Тел: (495) 225-74-90

SPRINGFIELD

ТЦ «Домодедовский»,

Ореховый б-р,

вл.14, стр. 3

Тел.: (499) 550-01-53

TIMBERLAND

ТЦ «ГУМ»

Красная пл., 3

Тел: (495) 777-23-64

TOMMY HILFIGER

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского

вокзала, 2

Тел: (495) 933-55-14

TOPSHOP

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского

вокзала, 2

Тел: (495) 980-51-72

TSUM

ул. Петровка, 2

Тел: (495) 933-73-00

UNIQLO

ТЦ «Атриум»

ул. Земляной вал, 33

Тел: (495) 970-15-55

ZARA

ул. Тверская, 4

Тел: (495) 692-07-22

VANS

ТК «Охотный Ряд»

Манежная пл., 1

Тел.: (495) 225-74-27

KM20

ул. Кузнецкий Мост, 20

Тел: (495) 623-78-88

АРОМАТЕКА

ул. Знаменка, 7/3

Тел.: (495) 710-99-47

БАРБЕР-СПА

THE ART OF SHAVING

Пресненская наб., 10

Тел: (495) 775-50-97

**КЛИНИКА ЭСТЕТИ-
ЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ
«ОТТИМО»**

ул. Мясницкая, 24,

стр.1,

Тел: (495) 621-75-57

САЛОН КРАСОТЫ

TORI

3-й Донской проезд, 1

Тел.: (495) 728-77-55

5 ПРИЧИН ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА FHM

1 Оформляя подписку на журнал, ты вносишь неоценимый вклад в борьбу утконосов с вуалехвостами. Стенгазеты утконосов «Утконосы тоже люди» и «Поздравляем, у вас завелся утконос!» ты будешь получать совершенно безвозмездно, потому что они входят в стоимость подписки.

2 Британские ученые обещают, что у подписчиков FHM будут развиваться экстрасенсорные способности, удваиваться зарплата и утраиваться длина полового органа.

3 Доставленный с помощью кошерного почтальона журнал FHM защищает тебя от сглаза, а твой дом – от сноса.

4 Подписавшиеся на журнал до конца света получают освобождение от Апокалипсиса на срок подписки.

5 Первых 10 подписчиков будет легко отличить не только по счастливому выражению лица, но и по прекрасной одежде. А все благодаря вещам из новой модной коллекции от Springfield.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ

Заполни квитанцию (на следующем развороте), указав подписной период (6 или 12 месяцев). Перечисли деньги на указанный счет до 10-го числа предподписного месяца.

Отправь корешок квитанции с отметкой об уплате по адресу:
109544, Москва,
ул. Б. Андроньевская, д. 17,
000 «ИДР-Формат»,
отдел подписки,
или по факсу: (495) 745 84 18



РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА 2015

Подписаться очень просто

1. Заполните и оплатите квитанцию*
2. Пришлите фото или скан квитанции, точный адрес доставки и комментарии к нему по адресу alehina@cpss.ru или по факсу: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)

*Для юр.лиц направляется счет-оферта по запросу

Стоимость подписки

12 месяцев – 1683 руб.

6 месяцев – 880 руб.

3 месяца – 554,40 руб.

1 месяц – 212,96 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

Доставка

по Москве (в пределах МКАД)
осуществляется курьерской службой,
за пределами МКАД, а также в другие
регионы РФ – простой почтовой
бандеролью

Подробная информация
на сайте www.idr.ru

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (495) 663-91-88 (доб. 300)

Извещение

Форма № ПД-4

ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

7 7 1 7 7 4 6 1 2 3

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3

(номер счета получателя платежа)

в Сбербанк России ОАО г. Москва

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа

3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Кассир

Подпись плательщика

ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001

(наименование получателя платежа)

7 7 1 7 7 4 6 1 2 3

(ИНН получателя платежа)

4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3

(номер счета получателя платежа)

в Сбербанк России ОАО г. Москва

БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5

(наименование банка получателя платежа)

Номер кор./сч. банка получателя платежа

3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5

(наименование платежа)

(номер лицевого счета (код) плательщика)

Ф.И.О., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма

Квитанция
Кассир

Подпись плательщика

ЖУРНАЛ МУЖСКОГО ПОДА
200-й ВЫПУСК
2014

ЕНМ

31

ПРИЧИНА НЕ ХОДИТЬ
К ВРАЧУ

ЧТО ХОРОШО
КОНЧАЕТСЯ
СЦЕНАРИИ
АПОКАЛИПСИСА

НЕ ИМЕЙ
СТО ДРУЗЕЙ,
НО **КУПИ** СТО
ПОДАРКОВ

Эмили Робертс

РОК-УРОК
**ВЫУЧИ ТРИ
АККОРДА**
И СТАНЬ ЗВЕЗДОЙ

16+

СНОВА
ПО
ДО

ПАВЕЛ
СЭМЮЭЛ
Л. ДЖЕКСОН

12 месяцев
1683 руб

6 месяцев
880 руб

ПОДПИШИТЕСЬ ТАКЖЕ

СОВМЕСТНО С ЖУРНАЛОМ
DER SPIEGEL

профиль

Новый
будет
еще
лучше!

12 месяцев
3389,76 руб

6 месяцев
1834,80 руб

Лидер
Кремль
Путин
Второй
Дмитрий
Собчак
Дмитрий
Собчак
Дмитрий
Собчак

КОМПАНИЯ

22.12.2014

Зажми
и ты

12 месяцев
3389,76 руб

6 месяцев
1834,80 руб

КРЕСТИЧКА

КРИМ
интервью
с
Сергеем
Лавровым

готовность №1
как изобрести
лучший в жизни
новый год

Специально
для вас
загадки
на Новый год
и много
другого

33
рецепта
к Новому году
полностью
готовые
или
для
готовки

Мой
звездный
год
**Катерина
Шпица**

12 месяцев
1408,00 руб

6 месяцев
737,00 руб

ДЕВУШКА
января
FHM
АЛИСА

Имя: **Алиса Садовникова**,
24 года
Параметры: 86/60/92
Вес: 50 Рост: 173
alisa-sadovnikova@rambler.ru
Инстаграм: [Alisochkakaisochka](#)

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ
ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКА: КСЕНИЯ МИШКИНА
СТИЛИСТ: АЛЕСЯ МАТЯЩУК
ПРОДЮСЕР: НИКОЛАЙ ГУРОВ

БЕЛЬЕ: ЭСТЕЛЬ
АДОНИ
ПЛАТЬЕ: LAROOM



**«Холодным
зимним вечером
нет ничего
лучше, чем
устроиться в
любимом кресле
с книжкой и
чашкой горячего
шоколада»**

БЕЛЬЕ, ЭСТЕЛЬ
АДОНИ,
ПЛАТЬЕ, LAROOM,
ТУФЛИ, CHRISTIAN
LOUBOUTIN

ДЕВУШКА
января
FNМ

«Я в отличие от многих девушек не стесняюсь выходить на улицу без макияжа. Ведь тогда я выгляжу естественно, а не как штампованная кукла Барби»

БОДИ, LAROOM





БЕЛЬЕ, ЭСТЕЛЬ
АДОНИ,
УКРАЩЕНИЯ,
MAGIA DI GAMMA

ТАЙГЕР ВУДС НА КОЛЕСАХ



НРАВИТСЯ:
СИДЕНЬЯ
В КЛЕТЧКУ



НЕ НРАВИТСЯ:
ЗИМОЙ 70% МОЩ-
НОСТИ РАСХОДУ-
ЮТСЯ ВПУСТУЮ

Тайгер Вудс –самый крутой гольфист из ныне живущих, а может быть, и вовсе в истории. Но любим мы его не столько за спортивные достижения, сколько за сексуальные похождения, вызвавшие громкие скандалы. По сути он первый, кто показал – в игре ленивых толстяков и семьянинов тоже есть свои плейбои. Как и наш Golf GTI – самый горячий парень в своем классе

Текст: Максим Пепеляев

В отличие от Тайгера Вудса, внешний вид GTI не привлечет внимания ни одной девушки. Почему-то производители не очень хотели подчеркивать его спортивность: единственная дерзкая черта – красная полоска, проходящая от фары до фары через решетку радиатора. Элемент дизайна, как на баночке мужского геля для душа. Визуально автомобиль настолько скромный, что кажется, будто программой лояльности у дилера могут стать семена и почва для посадки фенхеля каждому, кто закажет машину в феврале. Еще девушки посмеются над старческой обивкой сидений в клетку, консервативной и скучной приборной панелью. И только ты знаешь, что клетка – традиция, зачатая в 70-х, а приборка и на самом деле скучна, но важно другое – она идеально эргономична. Вообще, если честно, в детали вглядываешься только поначалу. Потом нажимаешь кнопку «Старт», и становится совсем не важно, каким образом и из какого пластика сделан интерьер. Просто вместе с бензином в моторе загорается что-то и внутри тебя. Будь ты самым распоследним

неудачником, только что проигравшим в покер любимую собаку, GTI сделает из тебя альфа-самца, ну по крайней мере по внутренним ощущениям. Мне повезло провести тест автомобиля на сухом асфальте, когда на дороги еще не выпал снег и «гольф» смог в полной мере продемонстрировать свои лучшие черты. Старт с места, разгон до сотни по ощущениям за 6 секунд, мощности так много, что зимним шинам не хватает сцепления с дорогой и в дело постоянно вмешивается электроника, душащая мотор. Самое удивительное, что к рулю не требуется прилагать лишних усилий. Передние колеса отлично справляются с ускорением и рулением, водителю не приходится выравнивать автомобиль, как это бывает на переднем приводе. GTI имеет мехатронное шасси, позволяющее выбрать один из нескольких режимов движения. Как повелось, самый крутой – спорт. Его активация

приводит к перенастройкам основных систем – коробки, работы мотора, руля и подвески. А самое главное – звук выхлопа меняется, усиливая вибрации твоих барабанных перепонки. Машина так и подначивает тебя превысить скоростное ограничение или резко затормозить.

GTI невероятно легок в управлении, электроника моментально исправляет ошибки водителя, даже критические. «Гольф» сам остановится перед стеной, если ты, например, засмотрелся на фото обнаженной Куоко, или снизит скорость, если ты вплотную приблизился к впереди идущему автомобилю. Сейчас на рынке много предложений в своре горячих хэтчей, и GTI самый маломощный из них, но ни у кого из конкурентов нет таких современных технических решений. Да и 220 сил – это предел мощности, допустимый в городских условиях. Больше – простое расточительство. **FHM**



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

КУЗОВ

Длина 4268 мм
Ширина 1799 мм
Высота 1442 мм
Снаряженная масса 1351 кг

ДВИГАТЕЛЬ И ТРАНСМИССИЯ

Тип бензиновая четверка
Рабочий объем 1984 см³
Максимальная мощность 220 л.с.
Максимальный крутящий момент 350 Нм на 1500 об/мин
Трансмиссия DSG 6-ступенчатая

ДИНАМИКА И ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Макс. скорость 246 км/ч
Разгон с 0 до 100 км/ч 6,5 сек
Расход топлива в смешанном режиме 5,1 л
Средний расход во время теста 12,3 л



ОРЕЛ ИЛИ РЕШКА

Аудитория нашего журнала очень разнообразна – от владельцев футбольного клуба до студентов. И в этот раз мы решили угодить каждому, собрав и очень дешевые, и довольно дорогие машины в одном гиде по авторынку



RENAULT SANDERO

Отличный недорогой вариант автомобиля! Если выбрать яркий, например, красный цвет, машина сойдет за молодежный хэтчбек. А если еще и наскрести по карманам на стильное литье, да так, чтобы профиль резины был пониже, будет вообще чума. Новый Sandero даже близко не стоит со своим предшественником. Он шагнул далеко вперед навстречу 25-летней аудитории. Дизайнеры добавили тут хрома, там выштамповку, и теперь на таком и с дачного участка можно выехать с помпой, и в выходной уже не стыдно подъехать к «Красному Октябрю». Главное, чтобы машина не привлекла косяк таксопарков, иначе пелена при-

влекательности сразу улетучится. Внутри есть дисплей, который можно взять ближе к топовой комплектации. В мультимедиа, которые радуют адекватной ценой, входит и навигатор, и проигрыватель всех популярных носителей. Интерьер, кстати, тоже разжился новыми деталями и воспринимается значительно дороже, пусть таковым по факту и не является. Никаких больше серебрянок, только добротный пластик, который на вид – все тот же добротный пластик, а не подделка под алюминий. Гамма моторов состоит из двух агрегатов: 1,2-литровый и 1,6-литровый двигатели. Самый мощный выдает 102 силы, что в принципе вполне достаточно.

НЕДОРОГО
И ДОБРОТНО



SANDERO STEPWAY

Если присмотреться, то можно заметить разницу между этими двумя машинами. И заключается она не только в шильдике, где написано Sandero Stepway, но и в некоторых других деталях. Главная – увеличенный дорожный просвет. Тут аж 195 сантиметров, что в наше время можно назвать показателем подготовленного к кроссу джипа. Еще дизайнеры добавили по кругу пластика, рейлингов на крышу – вот и все внешние отличия. Привод, кстати, на модели доступен только передний.

LADA GRANTA

ПАТРИОТИЧНО И
АНТИКРИЗИСНО

Как ни крути, но «Гранту» даже с автоматом за иномарку никто не примет. Уж слишком потерта таксопарками (и не только) ее родословная. И хотя известная поговорка «Чем выше горы» все же про «Приору», но белая Granta там как бы подразумевается, просто рифмы не нашлось подходящей. Кстати, знаешь ли ты, что на момент подготовки номера в печать отечественный седан и хэтчбек считались самыми дешевыми автомобилями в мире. Да-да, они сдвинули с позиции даже Tata Nano, родом из Индии, которая долгое время носила звание почти бесплатной. И если заморская малолитражка – это папье-маше в смеси с фольгой, которые облепили вокруг рамы с колесами, то Granta – полноценный автомобиль с просторным салоном и в данном случае – мощным мотором. Мы не удивимся, если в момент прочтения номера весь третий мир переседет на наши машины.



TATA NANO

В самой недорогой версии Tata Nano за \$2500 отсутствуют ремни безопасности, уплотнители в дверях, наружные зеркала, печка, вентиляция салона, магнитола, дефлекторы, рукоятка вентиляции, сиденья обиты дерматином, и кузов полностью лишен шумоизоляции. По большому счету ездить на этой машине чуть менее опасно, чем прыгать с самолета без парашюта.



LIFAN SMILY

ЩЕДРО
И МИЛО

Оправдывая свое название, автомобиль вызывает только улыбку. Не столько своим мимимишным видом, сколько качеством. Под капотом китайского подражателя MINI стоит 89-сильный мотор. Есть также гидроусилитель, две подушки, противотуманные фары, зеркала с электроприводом и подогревом и передние электростеклоподъемники. Список опций базовой комплектации впечатляет щедростью, но на высокое качество, конечно, рассчитывать не стоит.



DAEWOO MATIZ

МАКСИМАЛЬНО
ВЫГОДНО

Настоящая тяжелая артиллерия в плане экономии – Daewoo Matiz. Как говорится, дешевле только пешком, и по отношению к (с позволения сказать) хэтчбеку – это правда без преувеличения. Вариант на рынке вторичных автомобилей можно найти приблизительно за 70 тысяч рублей, а при совсем удачном раскладе сторговаться до 50 и получить комплект зимней резины в подарок. 0,8-литровый мотор почти не требует топлива. Заправившись раз на 700 рублей, ты можешь неделю с

утра до ночи развозить пиццу. Страховой полис на Daewoo Matiz почти ничего не стоит, потому как истории не известен ни один настолько безнадешный угонщик. А в случае поломки ты потратишь на ремонт сумму месячного абонемента на метро. Кстати, поломки в Daewoo Matiz, как нам стало известно, дело редкое. Автомобильчик очень хорошо собран, а конструкция продумана. Доказательство: малыш в краш-тестах «Автовью» показал себя лучше вазовской классики и даже «десятки».

ОПРОС АВТО MAIL.RU

Как долго вы прогреваете автомобиль?

- а) Не менее 20 минут – я очень нежное создание **14%**
- б) Максимум минуту. А если честно, секунд 20-30. **55%**
- в) Как и полагается, грею до тех пор, пока термометр двигателя не покажет 90 градусов. **18%**
- г) Вообще не грею. Зачем это нужно? **13%**

Всего голосов: 55 515

AUDI A5

Шедевр известного дизайнера Вальтера де Сильвы приведет в восторг любого. Доресталинговый вариант A5 появился в 2008 году, он был настолько прогрессивен, что для полного соответствия современности машине пришлось лишь слегка изменить оптику и добавить рюшечек. Полный привод даже в самую отвратную зимнюю погоду не позволяет тратить мощность и топливо зря. Седан уверенно держит дорогу, основательно цепляясь за нее еще на старте. А мы говорим о варианте с 211 «лошадями», выдаваемыми 2-литровым мотором TFSI.



УПРАВЛЯЕМОСТЬ

С 1 ноября 2014 года российское подразделение Audi возглавляет Ахим Заурер. Мы задали ему сразу несколько вопросов О любимом автомобиле: «За рулем я предпочитаю ездить только по автобанам в Германии и только на R8. В Москве с учетом пробок мне комфортно передвигаться на заднем сидении представительского седана A8». О главных функциях машины: «Если бы можно было выбрать только три составляющие, я бы сразу назвал кондиционер, но в этой стране однозначно – отопление. Плюс GPS и мощный двигатель – более 500 л. с.» О Audi City Moscow: «Первый Audi City был открыт на Пикадилли в Лондоне в 2012 году, следом

появились аналогичные шоу-румы в Пекине и Берлине. 9 декабря состоялась церемония закладки первого камня флагманского салона Audi City Moscow, который откроется на Никольской улице летом 2015 года. Audi City – это воплощение философии концерна «Превосходство высоких технологий» в организации шоу-рума. Здесь можно будет собрать комплектацию автомобиля и оценить ее в реальном размере благодаря большому технологическому пространству».



АХИМ ЗАУРЕР,
ГЛАВА AUDI В
РОССИИ



С НОВЫМ Q

Не так давно Audi рассекретила внедорожник Q7 нового поколения. Модель стала на 325 килограммов легче при том, что увеличилась в размерах до 7-местного варианта. Современных фишек здесь ожидается с горочкой: полностью цифровая панель приборов, проекционный дисплей, матричные светодиодные фары, развлекательная система с двумя планшетами. Компания также обещает выпустить версию с дизель-электрической силовой установкой. Технологию откатали на гонках в Ле-Мане на прототипах.

GEELY GC9

Ты когда-нибудь думал, что Geely может стоить почти два миллиона рублей? Мы нет, пока не увидели новость о том, что китайцы собираются завезти в Россию свой флагманский седан. Впрочем, сколько ни смейся, «ДжиСи» является первой моделью бренда, разработанной под руководством бывшего шеф-дизайнера Volvo Питера Хорбери. Хотелось бы отметить, что выглядит машина довольно привлекательно. Она комплектуется шестиступенчатым автоматом, разработанным Geely самостоятельно, а также кучей примочек вроде проекционного дисплея и старта мотора с кнопки.

НЕОЖИДАННО
ПРЕМИАЛЬНО



BMW X6

МОЩНО
И УСПЕШНО

Мы всегда считали X6 самым страшным BMW, но вот приходят результаты продаж, и что мы видим? По миру автомобилей продано тиражом более 260 тысяч экземпляров. И выходит уже второе поколение, которое обещает взорвать рынок. Структура кузова, материалы, ходовая и общая конструкция

почти не изменились, но вот железо и электроника взяты у свежее испеченного X5. Спортивный кроссовер тяжелый, но его V8 на 450 л. с. будто нарушает пространство и время, делая двухтонного гиганта легким хэтчем. Если бы ты куда-либо поехал на двухэтажном доме в заносе, ты бы понял, о чем это мы.



В ТОМ ЖЕ КЛАССЕ

Класс, созданный баварцами, оказался настолько популярным, что, понаблюдав, Mercedes-Benz решил выпустить свой ответ – кроссовер GLE Coupe.

ПОТРАЧЕНО НЕ ЗРЯ

Не будем тебе врать.
Без всех этих новинок ты
проживешь жизнь легко.
А с ними – интересно

Текст: Анастасия Бочарова

01



01

Garmin Forerunner 920XT

Легкие и удобные часы Forerunner 920XT подходят для любого вида спорта. Устройство учитывает все необходимые параметры: данные беговой динамики, эффективность процесса тренировки, ежедневную активность, качество сна, время для восстановления, и имеет функцию оповещений о получении сообщения. Рекордами можно делиться на портале Garmin Connect.

Цена: 37 936 руб.

02

Defender RD005

Этот универсальный радар-детектор с легкостью распознает сигналы всех популярных полицейских радаров и заранее предупреждает водителя о них. Так что ты точно успеешь притормозить, подъезжая к посту. Устройство питается от автомобильного адаптера 12/24 В, а также имеет лазерный и GPS-приемник, цветной LED-дисплей, уникальный фильтр помех и пару режимов работы – «Город» и «Трасса».

Цена: 5590 руб.

02



03



03

ZTE Star 1

Star 1 на базе Android 4.4.2 KitKat с поддержкой LTE выполнен из современных технологичных ударопрочных материалов Gorilla Glass. Модель имеет 5-дюймовый экран, две камеры 8 и 5 Мпикс, 2 ГБ оперативной и 16 (или 32 ГБ) нерасширяемой встроенной памяти, аккумулятор на 2300 мА/ч. Китайский производитель предлагает сразу три цветовых решения: черный, белый и, что странно, розовый цвета.

Цена: 14 990 руб.

04

Aeroskull XS

Портативная акустика в виде черепа станет центром внимания на любой вечеринке. Ты можешь выбрать любое как покрытие (матовое, глянцевое, хромированное), так и любой цвет (от красного до золотого). Устройство подключается к телефону или планшету с помощью Bluetooth или USB. Модель поддерживает все современные форматы музыки: MP3, AAC, WMA, защищенный AAC и WAV – и может играть 10 часов подряд.

Цена: 14 990 руб.



04



05

05

PocketBook 630 Fashion

Первое, что бросается в глаза, – обложка и интерфейс. Они созданы не без помощи дизайнерского дома KENZO. А в сам ридер установлен E Ink Pearl экран с HD разрешением 1024×758 и 212 dpi и функцией frontlight, 4ГБ встроенной памяти, слот для карт памяти microSD и модуль Wi-Fi. Устройство совместимо с 19 популярными текстовыми и графическими форматами и содержит набор словарей ABBYY Lingvo.

Цена: 10 999 руб.

06

G-SHOCK GB5600B-K8

Модель была разработана совместно с известным иллюстратором Кеминотом Лайонсом на базе Casio GB5600B, с Bluetooth-синхронизацией с мобильным устройством. С ней владелец получает сигнал о входящем звонке, SMS или имэйле. Часы имеют энергосберегающий модуль, водонепроницаемость 20 Бар, ударопрочную конструкцию, LED-подсветку, таймер – в общем все, что ты привык ожидать от G-SHOCK.

Цена: 12 000 руб.



06



08

07

Pioneer DJ XDJ-1000

Это первый USB-плеер от Pioneer с сенсорным экраном и без CD-привода. Он ориентирован на цифровой контент и имеет большой полноцветный сенсорный LCD-экран. Интерактивный интерфейс разделен на секции Browse (поиск треков), Play (воспроизведение) и Perform (выступление) и дает мгновенный доступ ко всем функциям. А проанализировать и подготовить треки к сету можно с помощью программы rekordbox (PC/Mac) или приложения rekordbox app (iOS/Android).

Цена: 53 000 руб.



08

Philips A1-PRO

Вдогонку к предыдущему гаджету – наушники от Армина ван Бюрена. В них он точно знает толк. Высококачественные 40-мм излучатели в модели A1-PRO с неодимовыми магнитами обеспечивают мощность звука до 3500 мВт, а четкое воспроизведение и чистота звучания дают возможность наслаждаться музыкой везде. Чашки наушников вращаются в обе стороны и имеют складной механизм.

Цена: 3999 руб.

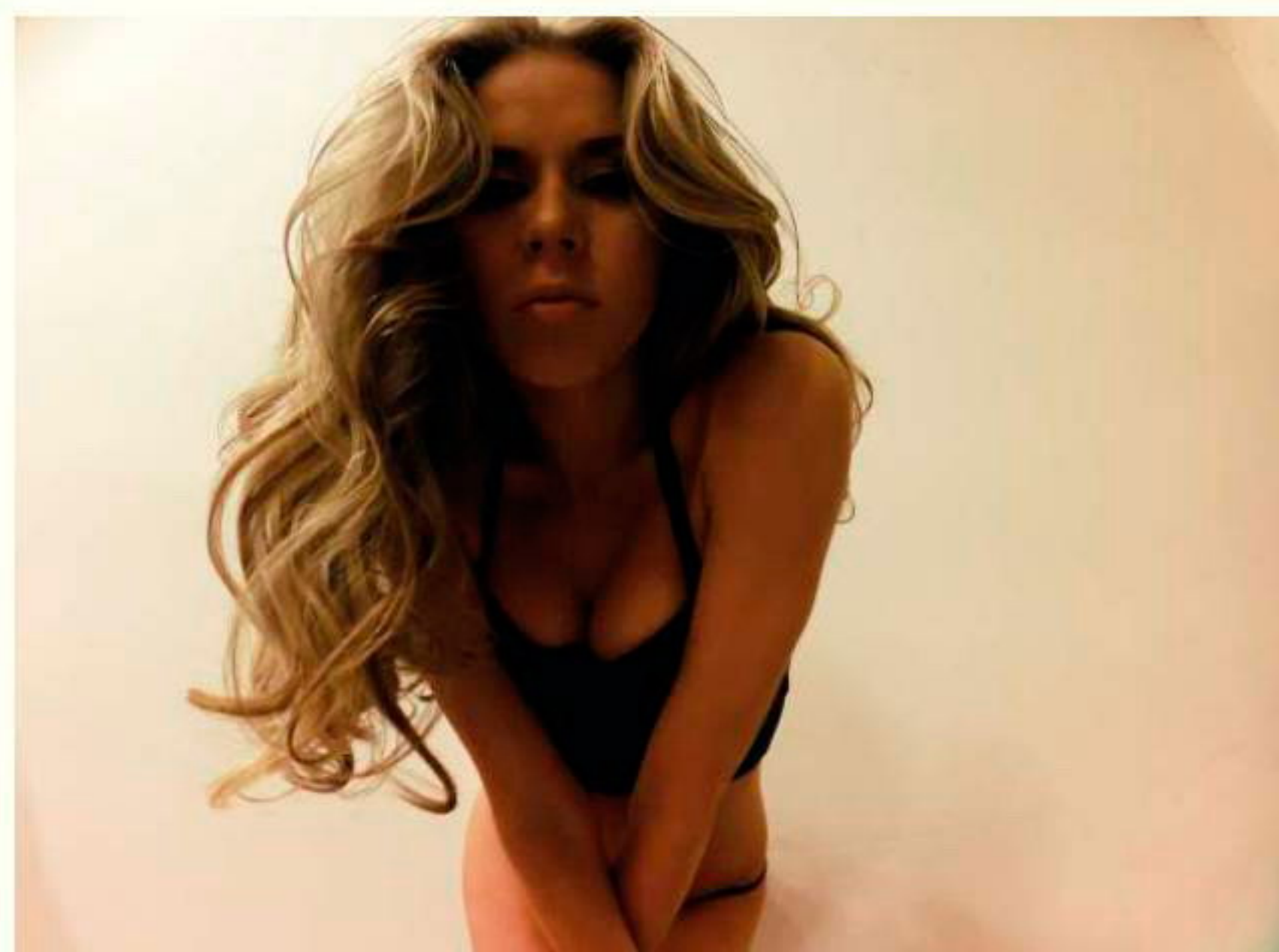
ТЕСТ FHM

ПОД ПРИЦЕЛОМ

Ты пригласил девушку к себе, и она согласилась – чем не повод устроить ей фотосессию в стиле FHM. Выбрать камеру для этих целей тебе поможет наш фотограф **Сергей Ли** (www.sergeleerphoto.com), а вот раздевать девушку придется самостоятельно

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

«Мы же снимаем девушку дома, вот и для тестирования следующих пяти камер я выбрал темное время суток и помещение с искусственным освещением, так как некоторые модели не имели вспышки (Sony и Garmin). Все камеры я поставил в авторежим: тебе ведь некогда заморачиваться какими-то настройками, когда перед тобой находится привлекательная и полураздетая девушка, верно?»



01 GARMIN VIRB

Это настоящая экшн-камера для экстремальных спортсменов. Влажно-, пыле-, водо- и прочего вида защищенности делают ее практически неубиваемой. Так что, если позвал девушку прыгнуть с парашюта или повез ее серфить на Бали и не знаешь, какую камеру выбрать для фиксации подобных моментов, Garmin VIRB – как раз подходящий вариант. Для домашних съемок она тоже подходит, но только днем. И в идеале притворяйся, что щелкаешь кадры, а сам снимай видео. Оно на этой модели получится отличным.

ЦЕНА: 16 470 РУБ.

ВЫБОР
FHM



02

SONY CYBER-SHOT DSC-QX30

На самом деле эта камера – просто объектив для твоего смартфона. Экран телефона при этом выступает в качестве видоискателя. Если вставить в камеру флешку, то 20-мегапиксельные фото будут записываться на нее, в противном случае 2-мегапиксельные картинки будут падать прямо в память смартфона. Уникальность в том, что ты можешь не присоединять объектив к смартфону, а держать его отдельно, таким образом проникая в самые труднодоступные места. В помещении без яркого света устройство выдает посредственный результат. Но в целом штука полезная, особенно для совместных селфи.

ЦЕНА: 11 990 РУБ.



03

**CANON
POWERSHOT SX520 HS**

Ультразум от Canon имеет классический для своего класса вид, а вот по размерам камера почти как зеркалка. 42-кратный зум произведет впечатление не только на девушку, но и на тебя самого. Можно даже не звать подругу, а выступить в роли папарацци, снимая сексуальных соседок в доме напротив. Правда, на тесте камера вела себя довольно медленно – автофокусировка достаточно часто промахивалась, поэтому выбирай Canon в том случае, если готов чуть-чуть повозиться ради хорошего кадра.

ЦЕНА: 9990 РУБ.

ВЫБОР
ЭКСПЕРТА

04

**NIKON COOLPIX
S6900**

Трехдюймовый сенсорный откидной дисплей сделает из твоей карманной камеры предмет обожания со стороны всех любительниц жанра «селфи». Готовься к высокой вероятности, что девушка конфискует S6900 и будет пользоваться им единолично. В камере продумана и встроенная подставка, чтобы модели не понадобилась твоя помощь. Но ты уж все-таки не оставляй ее одну. Если честно, многие смартфоны делают не менее приятные снимки, поэтому у Nikon выбирай профессиональную технику, поклонником которой я являюсь, а эту модель держи в голове как вариант для подарка на 14 Февраля или 8 Марта.

ЦЕНА: 10 990 РУБ.



05

SAMSUNG NX MINI

У камеры очень приятный дизайн. Несмотря на то что она практически целиком сделана из пластика, выглядит достаточно стильно и дорого. И хотя эта беззеркалка от Samsung имеет линейку сменных объективов, она отличается довольно тонким корпусом (22,5 мм) и малым весом (158 г без объектива). А аккумулятор на 650 кадров позволит тебе провести полноценную фотосессию с несколькими переодеваниями (ну, или с последовательным раздеванием). Короче, из всех представленных образцов эта камера была наиболее приятной в работе, начиная от внешнего вида и заканчивая качеством финального продукта. Главное, постарайся поймать самые удачные ракурсы, и твоя модель останется довольной, а следовательно и благодарной.

ЦЕНА: ОТ 9999 РУБ.



ВСЕ О КРУГОВОРОТЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

ТЕЛОСТРОИТЕЛЬ





ЦАРЬ ГОРЫ

Если ты не любишь зимы, скорости и снега, мы начинаем сомневаться в твоей национальности. Самое время тебе подучиться зимним видам спорта

Текст: Тристан Кеннеди



Наша страна растянулась очень широко, что с запада на восток, что с севера на юг.

И если в отдельных уголках снег спадает всего на месяц в году и дети там учатся ходить на лыжах раньше, чем на ногах, то кое-где люди все-таки имеют шанс достичь половой зрелости,

так и не покорив ни одной заснеженной вершины.

Что уж говорить о британцах, которые даже 1 января спокойно играют в футбол на зеленых газонах. Если уж у атлетов это страны получилось преуспеть в зимних видах спорта, они наверняка знают какой-то секрет. FHM предлагает тебе узнать его вместе с нами.

СТАНЬ БИАТЛОНИСТОМ

СКОЛЬЗИ И СТРЕЛЯЙ



Ли-Стив Джексон, 34, профессиональный биатлонист, у которого за плечами уже две Олимпиады. Биатлону он учился в армии, и хотя кредо Ли-Стива – никогда не стрелять в гневе, ты бы все равно вряд ли согласился сойтись с ним в условиях зимних боевых действий.

Я люблю чувствовать себя на краю света. На улице может быть -14° или -15°C , но, как только выходит солнце, это потрясающе. Лучшего фона, чем залитые солнцем снежные горы, для катания на лыжах и придумать нельзя.

Я жил некоторое время в Норвегии, где от дома к дому люди передвигаются на лыжах. Никакого ТВ и радио. Только живое общение и пивные вечеринки у камина. **Между биатлоном и армейскими дисциплинами много общего.** Особенно требования по физической и психической устойчивости и меткости стрельбы. Зимой, кстати, британские

морские пехотинцы проводят сессию зимних тренировок в Норвегии и сейчас, а уж во времена холодной войны, когда вероятность войны в Арктике была высока, так и вовсе было не обойтись без таких учений. **Мы стреляем из специальных винтовок 22-го калибра.** Выхватывание ружья из-за спины, принятие лежачей позиции, зарядка магазина, пять выстрелов и возврат к гонке – все это должно укладываться секунд в 30. Мишени на расстоянии 50 метров от тебя, и размером они чуть больше куриного яйца. **В биатлоне нет примадонн.** Это спорт, который требует огромного самопожертвования

для одного лишь поддержания своей физической возможности участия в соревнованиях.

Для меня это больше, чем спорт. Это то, чем я живу. Моя супруга – тоже бывшая биатлонистка, но я бы все-таки предпочел, чтобы наш сын занимался каким-нибудь более денежным видом спорта.

Всегда будь готов. Если ты забыл свой пиджак, будет дождь. Если забыл теплую одежду, будет дикий мороз. Закон подлости.

Никогда не ожидай слишком много и слишком быстро. Можно быстро разочароваться, а вот терпение обязательно будет вознаграждено.

ПЕРВЫЕ ШАГИ УКАТАЙ СЕБЯ НА ЛЫЖАХ

Бегай в гору

Лыжный кросс отлично помогает, но и банальный бег в гору даст быстрые результаты в плане выносливости и физической подготовки. Только не переусердствуй.

Стреляй

Стрелять не так уж трудно. В этом процессе, как и в любом другом, бывает момент, когда ты все же устаешь. А когда ты устаешь и задумываешься об этом, ты начинаешь промахиваться.

Упакуйся с умом

Погода всегда может измениться, так что пакуй все, что может пригодиться. Я всегда знаю, что у меня есть пара сменных носков в сумке, если я забыл взять их, так что у меня зачастую две запаски.

Приступай

Для начала можешь присоединиться к зимнему или летнему лыжному клубу, чтобы разобраться с катанием, а потом зайдешь на biathlonsport.com за дополнительной информацией.



ЗАЙМИСЬ СКЕЛЕТОНОМ

ПОЧУВСТВУЙ
СКОРОСТЬ
ЛИЦОМ

Скелетон – это самый безбашенный из всех видов спорта. Спортсмены несутся вниз головой по ледяной бобслейной трассе на санках на скорости более 150 км/ч. Несмотря на небольшое количество надлежащих тренировочных трасс, которые есть не в каждой стране, популярность скелетона все время растет. Знакомься: будущая легенда скелетона – **Лиззи Ярнольд, 25.**

Помнишь, как Джон Кенди тренировал бобслеистов Ямайки в фильме «Крутые виражи»? Вот я тоже перед своим первым спуском тренировалась, лежа на полу, и слушала тренера и просто слегка переворачивалась по команде. Но подготовиться к наплыву адреналина, который испытываешь во время спуска, невозможно, это надо прочувствовать.

На старте я по-прежнему каменею от страха. Я всегда думаю: «Почему я это делаю?» Но потом я напоминаю себе, что нервничать – это нормально. Просто бабочек в животе нужно направлять в нужное русло.

Перегрузка на некоторых поворотах достигает 5G, как у летчиков-

истребителей. Твое лицо практически упирается в лед, и шлем время от времени поскрипывает, так что ради заботы о здоровье можно позволять себе лишь определенное количество тренировок в неделю.

За целый сезон ты проводишь на трассе соревнований всего около часа.

Восемь соревнований по две попытки в каждом и шесть тренировочных спусков. Всего 64 минуты в год. Так что количество тренировок, которые приходится на каждую минуту соревнований, у нас просто зашкаливает.

У меня недавно был ожог ото льда. Форма скелетониста – простая тонкая лайкра, так что я въехала в стену, она порвалась на руке и я всю дистанцию касалась льда голой рукой. Всю кожу на плече оборвала.

Всегда будь начеку.

Когда ты несешься на бешеной скорости в ледяном желобе, ты должен учитывать малейшие нюансы спуска и быстро принимать решения. Последнее касается вообще многих вещей.

Никогда не паникуй.

Просто поверь в себя. Хозяин ситуации ты, а не кто-то еще.



ПЕРВЫЕ ШАГИ ФОРМА СКЕЛЕТОНИСТА ПО УСКОРЕННОЙ ПРОГРАММЕ

Готовься заранее

Я всегда прорабатываю информацию о трассе. Смотрю все повороты и кадры в Интернете и делаю свое исследование прежде, чем подхожу к спуску.

Дело в ногах

Ты должен иметь сильные ноги для начала спринта, так что тебе предстоит много работы в тренажерном зале. Квадрицепсы, мышцы ягодиц и задней поверхности бедра очень важны.

Держись крепче

Как и в верховой езде, люди иногда вылетают с трассы. Тут важно помнить, что санки нельзя отпускать, так же как нельзя отпускать вожжи. Вцепись и продолжай.

Приступай

Можно просто попасть в секцию, если таковая есть в твоём городе, или начать свой путь с сайта Российской федерации бобслея и скелетона – rusbob.ru.

ПОПРОБУЙ НА СЕБЕ ЛЫЖНЫЙ КРОСС

СПУСТИСЬ С ГОР НА ЗЕМЛЮ



Эд Дрейк, 28, начинал на Олимпийских играх в Ванкувере в горных лыжах и слаломе, но со временем переключился на лыжный кросс и ни капли об этом не жалеет. В каком еще лыжном виде спорта ты найдешь столько прыжков, кувырков и поворотов и где еще можно так лихо подрезать оппонентов, имея на это полное право?

Гонки – это очень динамичный процесс. Это также очень опасно.

Тебе, конечно, не разрешается хватать или бить соперника на дистанции, но случается всякое. Когда ты идешь плечом к плечу на скорости под 100 км/ч, достаточно дунуть на человека и он отлетит.

Лыжный кросс снова и снова заставляет меня чувствовать себя ребенком. Когда я был маленьким, мы всегда потешались над тем, кто последним спустился с горы, и придумывали ему глупые наказания. Так что наверху горы ты волей-неволей нервничаешь, зато когда спустился, испытываешь огромное удовольствие. **Самой большой трудно-**

стью для меня при переходе в лыжный кросс было научиться читать трассу. Я в ски-кроссе только с 2012 года, так что я все еще новичок, по сравнению с парнями, которые изначально в этой дисциплине. Я все еще совершаю глупые ошибки, блестяще проезжая одну секцию и врезаясь в простое препятствие на другой.

Летом я работаю на стройках. Мне нужно чем-то зарабатывать на жизнь, так как спорт не является статьей моих доходов. Зато чувство, когда говоришь девчонке, что ты олимпийский атлет, бесценно. Я уверен, что так и покорил свою подругу.

Всегда держи свой вес с уклоном вперед и не забывайся на поворотах. Во время учебы люди, как правило, забывают хорошенько сгруппироваться.

Никогда не пытайся сразу выполнить самую сложную фигуру или самый крутой прыжок. Входи в трассу постепенно. Начни легкими фигурами и с каждым разом усложняй их, а иначе можешь закончить дистанцию в больнице.

ПЕРВЫЕ ШАГИ ИЗВАЯЙ ИЗ СЕБЯ ЛЫЖНИКА

С полной отдачей

Физически ски-кросс очень энергозатратен. Но это отличная тренировка для всего тела. На старте требуется вся сила верхней части тела, так что нужен хороший мышечный каркас.

Ах эти ноги

Тебе пригодятся сильные ноги, чтобы хорошо держаться на лыжах. Больше всего внимания я уделяю квадрицепсам и подколенным сухожилиям. Для их прокачки подходят велотренировки.

Ступай с богом

Новички всегда жалуются, что лыжные ботинки очень неудобны, особенно если это арендованные ботинки. Положи внутрь свою собственную стельку и обувь станет гораздо удобнее.

Приступай

Запишись на уроки катания на лыжах в любой лыжный центр. Есть, например, даже круглогородные, такие как Снеж.Ком.



СТАНЬ МАСТЕРОМ СЛОЙП-СТАЙЛА В СНОУБОРДЕ ВЗЛЕТИ НАД СНЕГОМ



Несмотря на то что он родом из Саутгемптона – не совсем лыжной Мекки, скажем прямо – **Билли Морган**, 24, просто явление в сноуборде. На Олимпиаде в Сочи первый в мире исполнитель тройного родео с первого места в полуфинале вышел в финал, и только досадная ошибка не позволила ему подняться выше 10-го места.

Сноубординг пугает

меня. Но именно в этом и причина того, почему я им занимаюсь. Ты должен преодолеть страх и просто делать это. До начала выступления ты, возможно, запариваешься о разных вещах, но во время его у тебя не остается возможности на раздумья. Ты должен быть полностью сосредоточен на том, что делаешь на доске. Весь стресс куда-то уходит.

Мне всегда нравилось летать по воздуху. Когда я был младше, я обожал прыжки на батуте и гимнастику, я всегда забирался наверх гимнастической пирамиды и был тем, кто делает самые сложные трюки и прыжки. Адреналин, который ты выра-

батываешь в процессе полета – это нечто. А с приземлением после выполнения нового трюка ничто не сравнится. **Половину тренировки я стараюсь уделить не очень серьезным упражнениям.** Я стараюсь много кататься для удовольствия. Если я буду только усердно работать, для меня исчезнет все удовольствие от любимого спорта. Конечно, я не катаюсь пьяным, оно того не стоит. Ну на Рождество могу принять парочку, но после этого на серьезные склоны я не хожу. **Недавно я порвал обе связки в колене.** Я делал сальто вперед и недоделал его на 25%. Два года назад после такой ошибки я сломал таз. Наверное, мне стоит

прекратить делать переднее сальто.

Я ем столько, сколько хватает сил, так как мне нужно много калорий.

Я даже ем стейк на завтрак иногда. Некоторые из девушек в олимпийской команде по сноуборду едят всякие киноа и булгур, но мне такое в рот не лезет.

Всегда бери с собой фотоаппарат. У меня есть iON экшен-камера, и она всегда со мной. Никогда не знаешь, какой новый трюк или движение у тебя получится. **Никогда не стой на месте приземления сноубордистов.** Я как-то был свидетелем, как мой приятель приземлился на одну зазевавшуюся лыжницу и вырубил ее.

ПЕРВЫЕ ШАГИ ОСТАВАЙСЯ В ФОРМЕ И НА ДОСКЕ

Сделай это

Тренажерный зал не помешает, но сноубординг строится на умениях, а не на силе. Так что нужно отправляться на гору и оттачивать мастерство. А в процессе активных занятий, поверь, все и так прокачается.

Будь устойчив

Ноги и общая физподготовка очень важны для баланса. Работу бицепсов, бедер, икр, ягодиц и квадрицепсов все можно отрабатывать на баланс-борде. И не забывай о простых приседаниях.

Приоденься

Правильная водонепроницаемая одежда действительно важна. Весь свой первый сезон я что только не отмораживал, купив плохую куртку.

Приступай

Я научился кататься на сухом слоупе и полюбил это дело. Крытые лыжные центры ничем не хуже естественных природных склонов.

ГОТОВИТЬ
ВКУСНО?
ПРОЩЕ
ПРОСТОГО!



ОТБИВНЫЕ «СВИНЯЧИЙ ВИЗГ» >>

С такой свиньей даже год Козы встречать не грех...

DJ BVQ:

«Новый год – дело хорошее, и твой законный тазик майонезного салата никто у тебя отбирать не собирается. Тем не менее я все же рискну предложить тебе лучшую прослойку между водкой и шампанским, чем смесь зеленого горошка, шпрот и мандаринов (ну или чем еще ты привык закусывать на завтрак

1 января). Эти свиные отбивные были первой по-настоящему мужской едой, которой накормила меня мама, так что я люблю их есть по любому праздничному поводу. А уж лучшего праздника, чем Новый Год, и представить сложно. В общем, встречай – самое brutальное горячее для твоего стола».



РЕЦЕПТ

Время приготовления

30 минут

Ингредиенты

Толстые свиные отбивные
Чеснок
Яблоки
Панировочные сухари
Грибы
Лук
Шалфей
Соль
Перец
Розмарин
Лимон



01

Порежь лук, грибы, яблоко и чеснок. Смешай все это. Смочи смесь соком двух лимонов, отправляй на сковороду вместе с шалфеем, розмарином и сухарями и сотируй (обжаривай в масле на сильном огне) с солью и перцем. Приготовив, отложи все в сторону и дай остыть.



02

Возьми отбивные и вырежь в них «карман». «Если самому слабо, ты можешь попросить своего мясника сделать это, но настоящие мужики дырявят свое мясо сами», – проповедует DJ BBQ. Потом возьми остывшую фруктово-овощную смесь и нафаршируй ею мясо под завязку.



03

«Это правило, конечно, больше касается барбекю, но оно сгодится и для сковороды, – уверяет DJ BBQ. – Просто убедись, что сковорода достаточно горячая, чтобы мясо завизжало, когда ты опустишь отбивные в масло». Обжаривай их в течение приблизительно 10 минут. Если ты хочешь

быть полностью уверен, что мясо прожарилось как надо, для верности накрой его любой куполообразной нержавеющей посудой после того, как снимешь со сковороды, или банально доведи до готовности в духовке. На гарнир лучше всего подойдут кусок капусты и зеленая фасоль.

СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ!



Я, Алексей Сальникофф, как самый упитанный фитнес-редактор в мире, всегда ратую за здоровые тело, дух, питание и юмор, а в свободное время борюсь с желанием закусить жиры углеводами. В профилактических целях я заменяю блюда DJ BBQ полезной пищей, которой, как известно, много не съешь. **Эти отбивные в фруктах равносильны ≈ 230 мандаринам (около 11,5 кг).**

СЕГОДНЯ В ЭФИРЕ

В качестве подарка, который скрасит долгую зиму, дарим тебе еще одну фотосессию. На этот раз в наш объектив попала *Ольга Золотая*, телеведущая канала Russian MUSICBOX

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ САЛЬНИКОФФ И АНАСТАСИЯ БОЧАРОВА ФОТО: SERGE ROMANOV
СТИЛИСТ: АНЯ СТОГОВА МЕЙК И ПРИЧЕСКИ: РОМАН КАРАБУТ

Начнем с места в карьер. Чему сейчас больше всего посвящено твое рабочее время?

Я самый страшный трудоголик на свете. Работа приносит мне истинное удовольствие, поэтому я готова работать 24 часа в сутки. Было бы времени больше – работала бы больше. В основном это съемки в различных шоу, кино, для журналов. И как человек, любящий контролировать полностью весь процесс, я вникаю во все тонкости: если это передача, то в написание сценария, монтаж и другие моменты, связанные со съемками, а если это кино и фотосъемка, то погружаюсь в работу над образом. Мне интересно абсолютно все, и я с удовольствием учусь и познаю больше.

А какие известные нам телепроекты ты ведешь и какие нам только предстоит увидеть?

В настоящее время я работаю на музыкальном международном телеканале MUSICBOX. Программа «Музпрогноз» – афиша развлечений страны. Я всегда первая в курсе самого интересного и всем советую, куда сходить. Программа «Шоу Рум» на

телеканале Russian MUSICBOX – это работа в прямом эфире. Очень веселая программа, где любой желающий может нам дозвониться, пообщаться со звездными гостями, обсудить тему эфира и, конечно же, передать привет и поздравления близким.

Поскольку различные пути в шоу-бизнесе часто имеют свойство пересекаться, наверняка тебя зовут участвовать в различных шоу не привычной направленности. В каких тебе больше всего нравится участвовать?

О да, я постоянно участвую в различных шоу. Кулинарные, например, мои любимые, хотя, скажу по секрету, готовить я не умею. (Смеется.) Вот и учусь на этих шоу. Совсем недавно участвовала в «Кулинарной звезде» на «России-1». Нереально позитивный ведущий запомнится мне навсегда, а торт «Медовик», приготовленный собственноручно, моему желудку.

Что тяжелее: вести прямой эфир или записывать что-либо под монтаж?

Мне без разницы. Я уже как боевой конь: слыша любимую заставку, готова к прямому эфиру в любое время

дня и ночи. А студийные программы делаю по технике, пришедшей с опытом, так, чтобы приглашение на концерт или, скажем, выставку понравилось той возрастной категории, на которую оно рассчитано.

Расскажи о совместной работе с Романом Мировым. Он недавно в интервью нашему журналу рассказал, что чуть ли не каждый эфир подшучивает над тобой, а разыгрывать тебя – одно из его любимых занятий на работе.

О, это мой постоянный партнер. Сколько его знаю, все время попадаюсь на его шутки. Мне кажется, что я его личный турник для отработки новых приколов, которые потом радуют и смешат наших телезрителей. Иногда это совместно отрепетированные сценки. Открою секрет: салатом по щам я ему даю строго по его же указанию. (Смеется.)

А для чего ты свое свободное время оставляешь?

Для работы – у меня мозг функционирует исключительно в творческом ключе. Даже когда сплю, я думаю о сценариях и проектах.



БЛИЦ-ОПРОС

Горячее или холодное?

Горячее

Соленое или сладкое?

И то, и другое

Печенье или шоколад?

Ничего

Мясо или рыба?

Мясо

Чай или кофе?

Чай

Мини-платье или макси?

Макси

Новый год или Рождество?

Новый год

Зима или лето?

Лето

Сноуборд или лыжи?

Ни то, ни другое

Пицца или паста?

Паста

Салат или бургер?

Бургер

Море или океан?

Все равно

Седан или джип?

Джип





ОДНООБРАЗИЕ УТОМЛЯЕТ, ПОЭТОМУ Я В ЛИНИИ СВОЕГО ЖЕНСКОГО БЕЛЬЯ ИЗОБРЕТАЮ НЕКИЙ ТРАНСФОРМЕР, НО КАКОЙ — ПОКА СЕКРЕТ

Да, совсем скоро на свет появится по-настоящему золотое белье. Конечно, не из чистого золота, но самых блистательных и шикарных оттенков.

Опиши, что это будет за белье?

Это будет такое белье, которое мужчина будет хотеть оставлять на девушке во время занятий любовью.

И как же должен выглядеть самый сексуальный комплект?

Я бы сказала — разнообразно. Однообразие утомляет, поэтому я в линии своего женского белья изобретаю некий трансформер, но какой — пока секрет. Скажу только, что один и тот же комплект белья можно будет носить по-разному и он будет видоизменяться.

Часто ли ты снимаешься для мужских журналов, таких как наш?

Нет, вы первые.

У тебя круто получается!

Как ты поддерживаешь себя в форме?

Диеты, спортзал и работа.

Какая самая сексуальная часть твоего тела, на твой взгляд?

Мозг.

А согласны ли с тобой мужчины в этом?

Спросите у них. Сделайте опрос.

Что-то нам подсказывает, что ответ будет другим. Какой вообще должна быть женщина, чтобы нравиться мужчине?

Заботливой и доброй.

И твой главный секрет сексуальности?

Не задумывалась над этим.

Пожелай что-нибудь нашим читателям в новом году!

Мои любимые, прежде всего стремитесь к взаимной любви. Она — одна на миллион, и если вам посчастливится ее встретить, хватайтесь руками и ногами, забывайте обо всем и цените каждое мгновение этого

счастья. **FHM**

То есть свободного времени у тебя нет?

Ага.

Ты часто выступаешь на грандиозных вечеринках?

Конечно, это же моя работа. Я ведущая и люблю большие площадки, такие как Кремль, «Олимпийский», «Лужники».

Какие из них тебе запомнились больше всего?

Больше всего мне запомнился Кремлевский дворец, конечно — «Реальная премия MUSICBOX» в Кремле.

Как у тебя обстоят дела с личной жизнью? Свободно ли твое сердце или занято?

Это секрет.

Что нужно сделать мужчине, чтобы завоевать тебя?

Иметь желание что-то делать для меня. Песни и стихи меня интересуют в меньшей степени, а вот забота — это номер один в моем списке.

Часто ли тебе делают необычные подарки?

Постоянно. Однажды мне подарили изабеллового коня —

это такая масть у лошадей. Он был практически розовый с голубыми глазами.

Твоим именем даже назвали комету, это тоже подарок?

Да, это еще один необычный подарок.

Какие твои увлечения?

Конный спорт, антиквариат, коллекционирование винтажных игрушечных медведей и украшений.

Мы знаем, что ты еще прекрасно рисуешь, расскажи об этой части своей творческой натуры.

Я закончила художественную школу. Но дальше дело не пошло. И теперь рисую иллюстрации только для себя.

Мы слышали, ты собиралась выпустить коллекцию нижнего белья.

ВСЕ ТО
ЗОЛОТО

ФНМ



ЭТО ТЫ ПО АДРЕСУ!

Если ты считаешь, что 128 страниц любимого журнала – это хорошо, но мало, можешь отправиться в магазин и купить еще три экземпляра, пока не расхватали. Или просто зайти на сайт fhn.ru, где каждый день тебя ждут новые горячие красотки, интересные статьи, быстрые машины и модные шмотки. В принципе ты даже можешь зайти на сайт по дороге в магазин!

www.fhn.ru

НАШИ ЛЮДИ

ДРАЙВ

СТИЛЬ

ТЕХНО

СПОРТ

РАЗДЕВАЛКА



РЕПОРТАЖ **ФНМ**

ЗОЛОТЦЕ, ЗА ТОБОЙ ПРИШЛИ

Пока черное золото падает в цене, желтое, оно же Augur, оно же 79-й элемент таблицы Менделеева — остается эталоном финансовой благонадежности. Это не причина вставлять себе золотые зубы в три ряда, но повод узнать, какими странными способами добывают благородный металл



МНОГИЕ ГОТОВЫ
ЦЕЛОВАТЬ ТАКОЙ
ПЕСОК ВНЕ
ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ТОГО, КТО
ПО НЕМУ ХОДИЛ

**ТОП-5
ЗОЛОТЫХ
ЛИХОРАДОК**

1690-1823

Самая массовая Бразильская золотая лихорадка. 400 тыс. старателей и 2 млн рабов.

1828-1840

Из-за американской Золотой лихорадки в Джорджии индейцев насильственно переселили.

1848-1860

Самая известная в истории Калифорнийская золотая лихорадка.

1886

Витватерсрандская лихорадка в ЮАР привела к основанию Йоханнесбурга и стала одной из причин 2-й англо-бурской войны.

1896

Лихорадка на Клондайке прославила это место и сделала его именем нарицательным. Найдено около тонны золота.



АГРАРИИ

Лавры Пинокио, или, если хочешь, его русскоговорящего альтер эго Буратино, некоторым не дают покоя. Несмотря на то что опыт деревянной куклы успехом не увенчался, есть люди, которые считают, что золото можно выращивать. Конечно, наши современники не столь наивны, как герой сказки: понятно, что, если закопать монетку в землю и регулярно ее поливать, золотоносное дерево не вырастет. Однако существует ряд теорий, которые утверждают, что сбор золотого урожая теоретически возможен.

Одна из них основана на свойстве растений впитывать корнями и аккумулировать в листьях металлы, которые находятся в воде в виде микроскопических частиц. Впервые золото в золе растений обнаружил французский химик Клод Луи Бертолле – это произошло еще в конце XIX века. Правда, концентрация разочарует даже тех, кто готов косить траву с утра до вечера в надежде это золото добыть: в лучшем случае это будет 10-20 мкг на килограмм ботвы. Иными словами, чтобы добыть всего 1 грамм золота, придется накосить 50 000 – 100 000 кг сена.

Казалось бы, овчинка выделки не стоит – но оптимисты апеллируют к тому факту, что на почвах с повышенным содержанием золота его количество в растениях возрастает в сотни, а то и в тысячи раз. К числу таких оптимистов, например, относится новозеландский геохимик Крис Андерсон из университета Мэсси. Андерсон считает, что имеет смысл высаживать растения там, где в земле есть достаточно много золота, которое невозможно или крайне сложно добыть традиционными методами – например, вблизи отвалов отработанной породы на старых шахтах. Андерсону принадлежит ряд удачных экспериментов, в результате которых удалось добиться крайне высокого содержания золота в клетках растений при соблюдении описанных условий.

Однако накачать растение золотом – это только полдела, как признает и сам Андерсон. Вопрос в том, как это золото из растительной биомассы выделить, поскольку оно находится в растворимых формах. Если растение, например, сжечь, то часть золота войдет в соединение с пеплом, а часть бесследно исчезнет. Теоретически эти соединения возможно разложить, но на практике потребуются такое количество кислоты, что результат не окупит и малую долю затрат.

МОРЕПЛАВАТЕЛИ

Чего только нет в морской воде – там, за редким исключением, представлена практически вся таблица Менделеева. Разумеется, не обошлось и без золота. По приблизительным оценкам, Мировой океан содержит около 27 млн тонн драгоценного металла. Для сравнения: за всю историю челове-



Инженер и химик Джозеф Мурчисон успешно добыл золото практически из хлама

ства было добыто, по разным подсчетам, от 160 000 до 175 000 тонн золота – крупица по сравнению с морскими сокровищами. Естественно, что людей не оставляет мысль отнять у моря этот золотой запас. Попытки предпринимались неоднократно, но ни одна из них к серьезному успеху пока не привела.

Самая масштабная из них относится к 20-м годам XX века: после Первой мировой войны Германия, экономика которой находилась в достаточно плачевном состоянии, срочно требовались средства. И не только на латание дыр в бюджете – страна была на проигравшей стороне, поэтому должна была выплатить победителям огромную сумму в 132 миллиарда марок, что соответствовало стоимости 50 тонн золота.

И тут в темном царстве появился луч света: авторитетный химик, лауреат Нобелевской премии Фриц Габер заявил, что морская вода содержит огромное количество золота, и добыть его сложно, но можно. Впрочем, заявление не было сделано во всеуслышание: чтобы золото досталось только Германии и никому больше, эксперимент проводился в секретной обстановке, о нем знали только соратники ученого и немецкое правительство.

Габер не был первым в своей затее, и его предшественники потерпели фиаско, но он был полон надежд: предварительные расчеты были довольно радужными, и после нескольких лет подготовки ученый на деньги нескольких крупнейших немецких компаний построил плавучую лабораторию, однако все затраты пошли прахом. Взяв около

5000 проб воды в разных местах океана, Габер выяснил, что исходные данные по содержанию золота были завышены в сотни раз, и на добычу одного грамма золота придется потратить как минимум два.

На идее добывать золото из морской воды был надолго поставлен крест, но она не была забыта: нет-нет, да и появляются публикации о том, что снова блеснул луч надежды. Недавно интересным открытием поделились ученые из известного канадского университета Макмастера. Они обнаружили бактерию, которая умеет превращать ионы золота, присутствующие в воде, в золотые самородки, заставляя металл осаждаться из раствора. Исследовательская группа опубликовала статью о том, что ей удалось выявить вещество делфибактерин, отвечающее за осаждение золота.

Впрочем, запастись мешками и пробирками и бежать с этим хозяйством к океану в надежде разбогатеть пока еще рано. Во-первых, низкая концентрация золота в воде все еще остается проблемой: делфибактерин получен в микроскопических количествах, ничтожных для промышленной добычи. Во-вторых, обнаружился неприятный побочный эффект: вещество осаждает не только золото, но и железо, а его в морской воде гораздо больше, так что даже в случае успеха на выходе может получиться не желтый слиток, а никчемная железная болванка.

Сами ученые утверждают, что преследовали своей работой отнюдь не корыстные цели – они предлагают использовать эффект делфибактерина, если получится его



РЕМОНТ СКАЛ
В ПОСЛЕДНЕЕ
ВРЕМЯ СТАЛ
ГЛОБАЛЬНЫМ
ТРЕНДОМ



РЭП-БАТТЛЫ
НА СЕВЕРЕ ДАВНО
НЕ ОЧЕНЬ ТО
И МАССОВОЕ



ВО ВРЕМЯ
ПОИСКОВ ЗОЛОТА
ДЕВОЧКИ
В КАСКАХ
НЕ БЕГАЮТ
И НЕ СМЕЮТСЯ



НА ПРОПИТАНИЕ
В ДЕНЬ
ВЫДАВАЛИ
ПО ОДНОЙ
СОБАКЕ

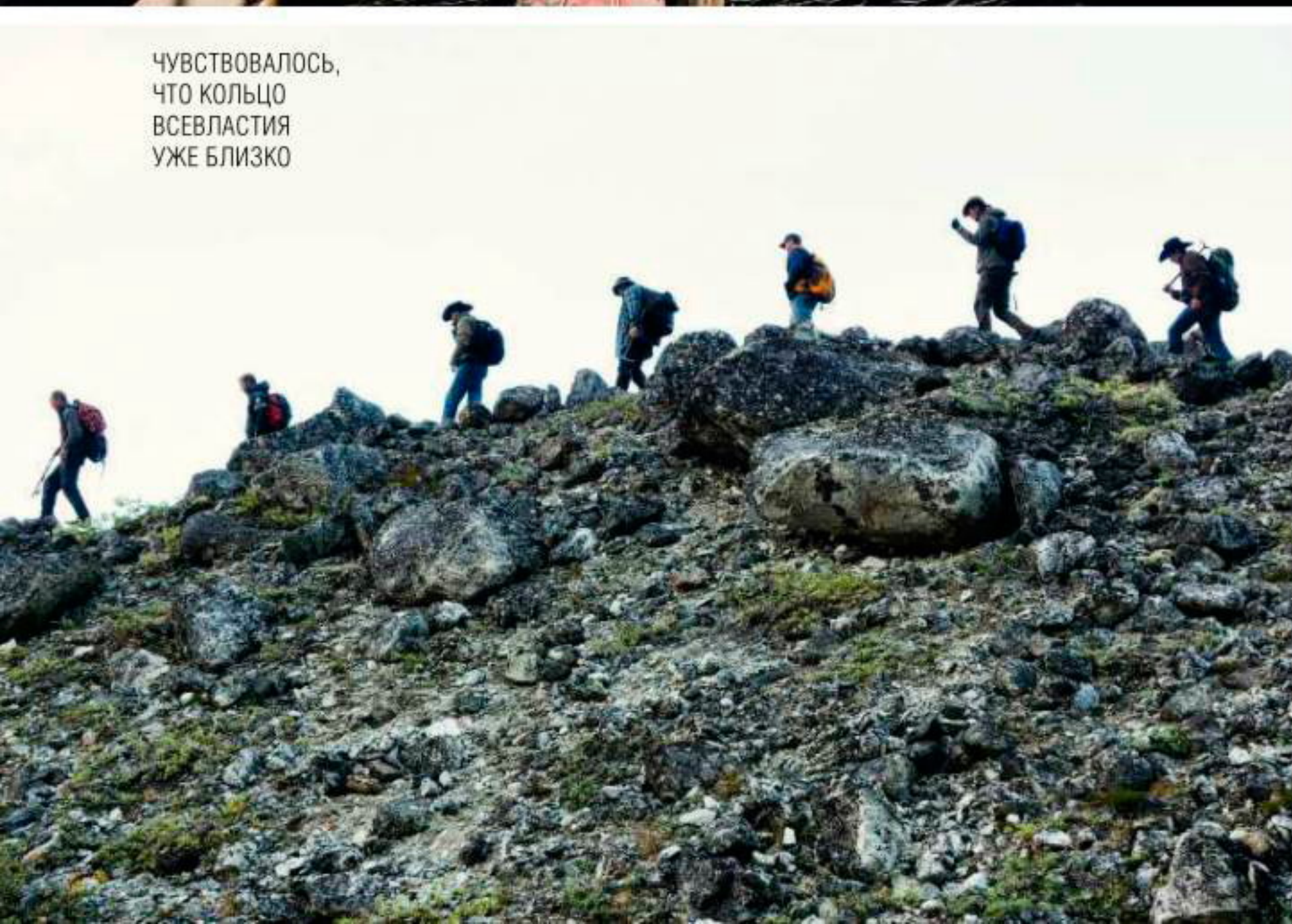




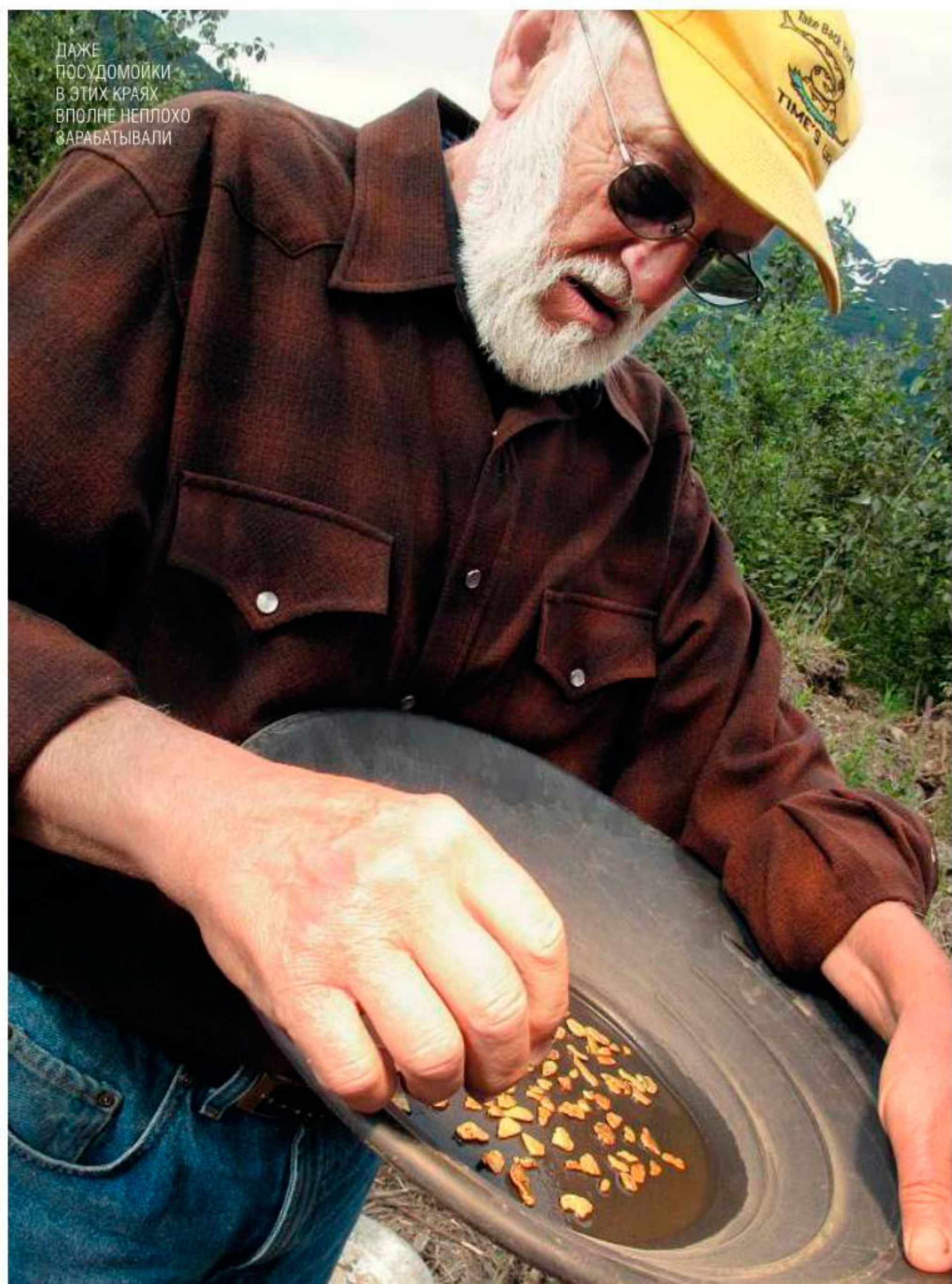
НАЙДУ ЗОЛОТО –
РАЗБОГАТЕЮ,
НЕ НАЙДУ –
ПОДКАЧАЮСЬ...



ВОТ ЧТО МОЖНО
ПОСТРОИТЬ,
ИМЕЯ ГОРУ
МЕТАЛЛОЛОМА
И НЕ ИМЕЯ
НЕОБХОДИМОСТИ
ИДТИ НА РАБОТУ



ЧУВСТВОВАЛОСЬ,
ЧТО КОЛЬЦО
ВСЕВЛАСТИЯ
УЖЕ БЛИЗКО



ДАЖЕ
ПОСУДОМОЙКИ
В ЭТИХ КРАЯХ
ВПОЛНЕ НЕПЛОХО
ЗАРАБАТЫВАЛИ

синтезировать в достаточном количестве, для очистки сточных вод. Ну, а если среди осадков будет что-то ценное, это будет просто приятным довеском! Справедливости ради стоит отметить, что золото в море все же добывают – с морского дна, то есть, по сути, из классических месторождений, находящихся под толщей воды.

ТЕХНАРИ

Золото может оказаться гораздо ближе, чем кажется, – это доказывает эксперимент, который стал широко известен благодаря Интернету. Инженер и химик Джозеф Мурчисон успешно добыл золотой слиток практически из хлама: его «месторождением» стали отслужившие свое компьютерные платы. Известно, что при их изготовлении, а также в производстве всевозможных радиодеталей используется золото, причем чем старше деталь, тем его больше: благодаря современным технологиям появляется все больше дешевых заменителей. Так что, если у вас завалился теплый ламповый 286-й, не спешите его выбрасывать – можно попробовать воспользоваться технологией Мурчисона, информацию о которой ты с легкостью найдешь в Интернете. Правда, потребуется приличное количество химикатов и компьютерного лома, а также терпение – на то, чтобы получить небольшой слиток стоимостью около 1000 долларов, у Мурчисона ушло около трех месяцев.

Еще дальше пошел американец Прива Бладу из Калифорнии – он создал фирму по переработке компьютерных отходов с целью получения драгоценных металлов. Изначально компания Бладу BlueOak Resources занималась транспортировкой компьютерных отходов на мусоросжигающие заводы: в странах, где общепринята сортировка мусора, выбросить старую технику на помойку не получится, придется обращаться к специально обученным людям – таким, как сотрудники упомянутой фирмы.

Прибыли Бладу нельзя было назвать космическими, и он стал искать новые источники дохода, в итоге остановившись на идее добычи золота и других редких металлов из старых деталей. Предпринимателю удалось привлечь единомышленников и найти инвесторов, и сейчас идет

строительство собственного завода по переработке необычного золотоносного сырья. Окупится ли эта затея, пока неизвестно, но, учитывая сложность технологии и то, что запасы старых плат ограничены, слишком уж большие надежды вряд ли стоит питать.

КОПАТЕЛИ

Нетривиальных идей по добыче золота существует воз и маленькая тележка – вплоть до совсем уж фантастической в нынешних реалиях транспортировки с Марса и Луны. Но до их реализации еще как до той самой Луны, а пока золото добывается классическими методами – из недр земных. Конечно, существуют вариации – крупные корпорации используют мощную технику, старатели-кустари сидят с лотками на берегу золотоносных ручьев и рек, но суть от этого не меняется. Однако отправиться с тазиком или земснарядом к месторождению мало – нужно знать, где искать. В распоряжении у компаний есть геологоразведка, частники могут полагаться на собственный опыт и интуицию, а дальше как в анекдоте, шансы 50/50 – либо встретит, либо нет.

Если вы думаете, что последние старатели-кустари жили еще во времена Джека Лондона, то очень заблуждаетесь: их немало и по сей день, правда, промышляют они за пределами нашей страны. Во время кризиса 2008 года, когда множество людей во всем мире остались без работы, команда бывших «белых воротничков» из США под предводительством Тода Хоффмана отправилась на Аляску, чтобы заработать себе на жизнь старательским промыслом. Начинать парни с малого, намывая золото лотками, но после нескольких удачных находок они смогли развернуться и перешли на более серьезную технику: в их арсенале появились экскаваторы, драги, земснаряды и прочие железные монстры. Впрочем, вся эта техника делает ту же самую работу, что и старатель на берегу реки, – измельчает и промывает грунт, но делает это быстрее и в большем объеме. Офисный планктон, добывающий золото зимой на Аляске – сюжет, безусловно, нетривиальный, и неудивительно, что бригада Хоффмана оказалась в центре внимания телеканала



Просто отправиться с тазиком или земснарядом к месторождению мало – нужно знать, где искать

Discovery Channel. За их удачами и провалами зрители всего мира смогли наблюдать благодаря проекту «Золотая лихорадка» – парни просто делали свое дело, постоянно споря о том, что, где и как. Со временем Тод и его команда из новичков превратились в мэтров – глядя на бородатых, коренастых старателей, сложно представить, что когда-то эти люди сидели за компьютерами и устраивали брейнстормы и планерки. Расширилась и география – Аляска была не слишком-то щедра, и парни решили попытать счастья в Южной Америке. В феврале Discovery Channel представит новый сезон шоу, и каким он будет для Хоффмана, сказать трудно: дела у золотоискателей идут из рук вон плохо. В дело вмешались конкуренты, бригада Паркера. В новых сериях Паркер переманивает у Хоффмана в лучшего механика и покупает новое оборудование, так что теперь у него все козыри в руках. Для Хоффмана это был удар ниже пояса, но он не привык отступать, ему придется срочно что-то придумывать, чтобы дела вновь пошли в гору. Как будет выкручиваться Хоффман, какая из бригад окажется удачливее и удастся ли найти золото хотя бы одной из них, мы скоро узнаем. **FHM**

Программа «Золотая лихорадка» по понедельникам в 21.00 на Discovery Channel в рамках цикла «Золото».



Клод Луи Бертолле

Нашел золото в золе растений, создал теорию сбора «золотого урожая».

Итог: Не бедствовал, но в качестве всемирно известного физика, а не золотодобытчика.



Фриц Габер

Совершил переворот в области промышленной химии и химоружия. Попытка добычи золота из океана – скорее забавная теория.

Итог: Богатство и слава.



Прива Бладу

Основал компанию, добывающую золото из старых микросхем и прочего хлама.

Итог: В процессе обогащения.

ЗНАЙ КАК

МЫ РЕШИЛИ НАУЧИТЬ ТЕБЯ ВСЕМУ НА СВЕТЕ
В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МЫ НАУЧИМ ТЕБЯ, КАК СТАТЬ
МИЛЛИОНЕРОМ С ПОМОЩЬЮ СВОЕГО КОТА

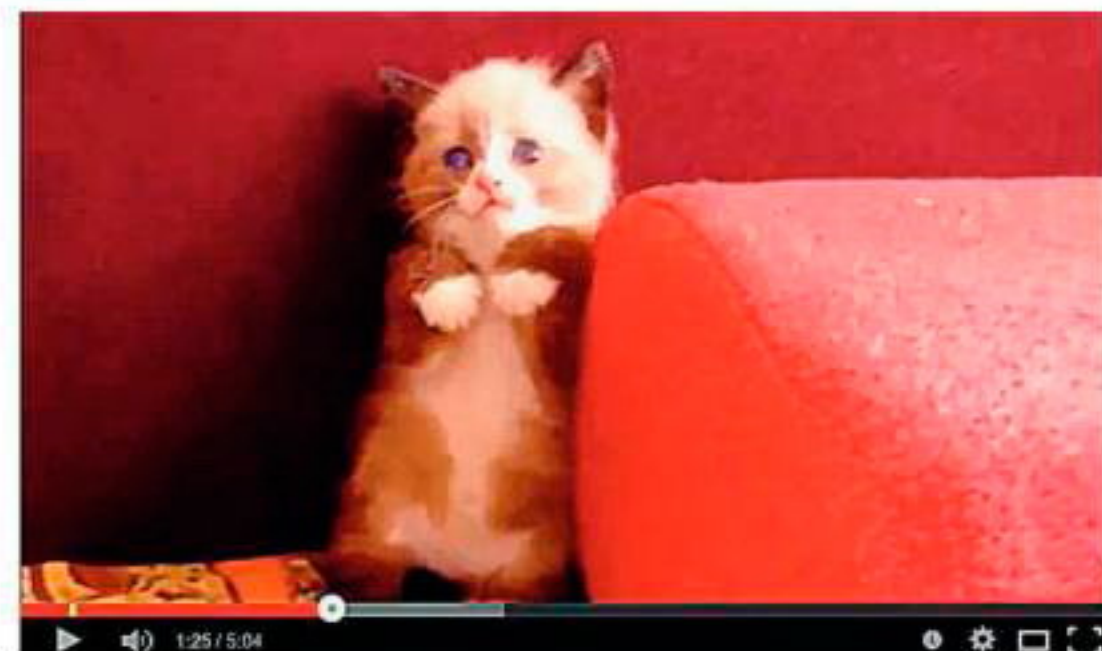


КАК СДЕЛАТЬ СОСТОЯНИЕ НА СВОЕМ КОТЭ

Если ты считаешь, что на своей кошке нельзя заработать миллионы, то ты безнадежно отстал от времени. Узнай, как монетизировать свою киску



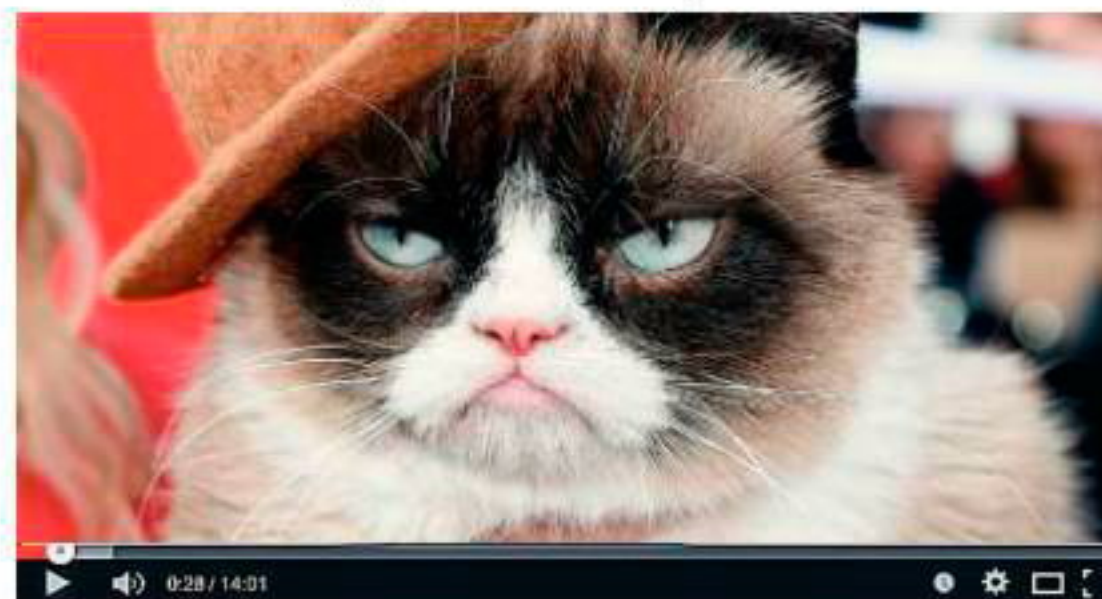
Будь осторожен. Сетевые фанаты котиков чуют неискренность и циничный маркетинг за версту. Владелец самого популярного твиттер-блогера среди котов – Сокингтона – уже который год отбивается от назойливых рекламных предложений. Почитатели уважают.



Не мудрствуй лукаво. Японский кот Мару собрал более 200 миллионов просмотров на Ютубе, тупо залезая в коробки.



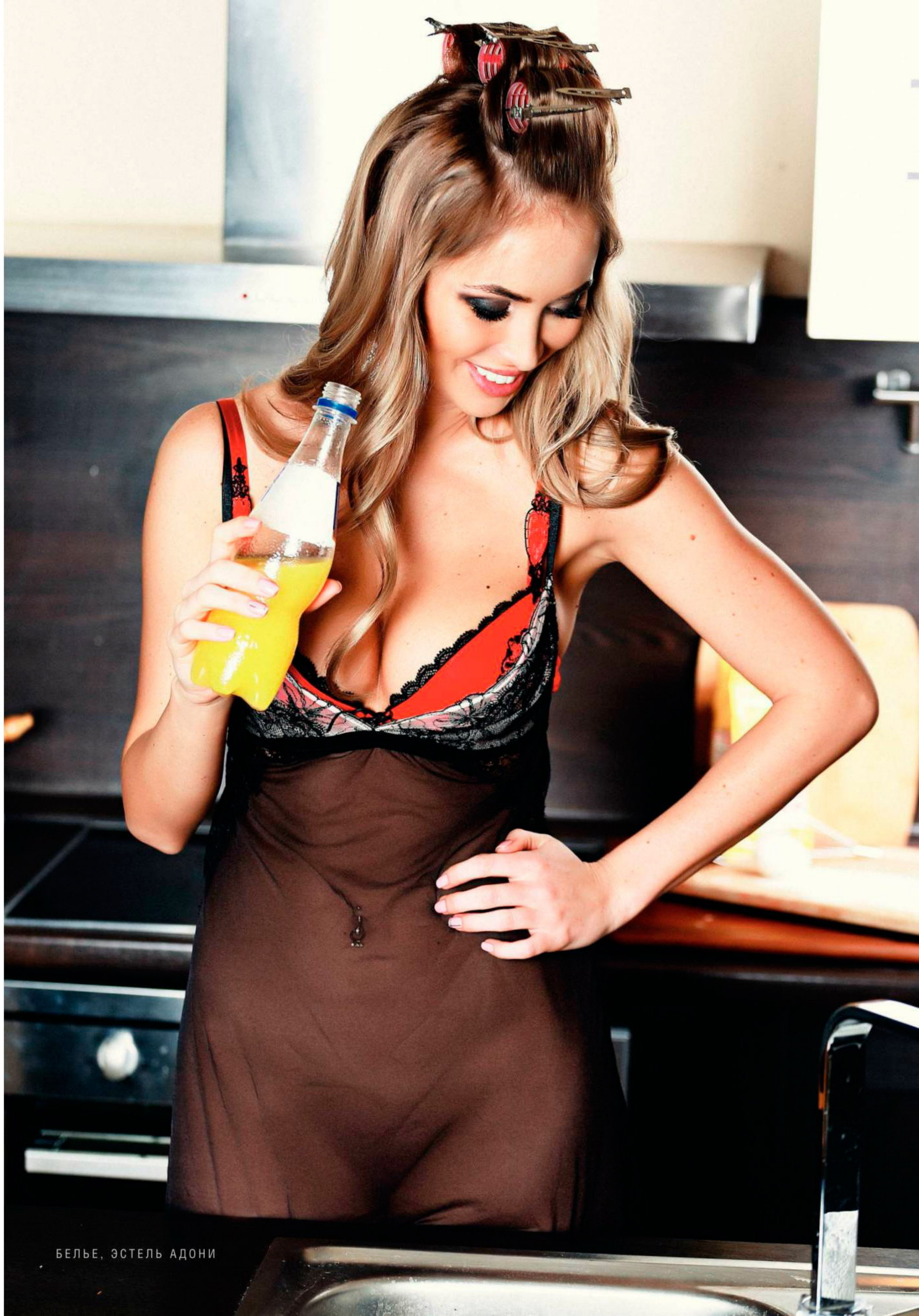
Не лопухнись. Хозяин кота-пианиста (набери в Сети – Keyboard Cat) Чарли Шмидт не зарегистрировал своего питомца как торговую марку, чем и воспользовались в компании «Уорнер Бразерс», скомуниздив образ кота-клавишника для своего приложения.



А вот хозяйка Grumpy Cat (Сердитого котика), наоборот зарегистрировала торговую марку и теперь ни в чем не нуждается. Прибыль от сердитого котэ давно уже перевалила за 100 миллионов долларов. Изображение питомца украсило тысячи и тысячи разных товаров от чашек до трусов, выпущены мягкие игрушки невеселого пушистого и даже персональный парфюм. **FHM**

АРХИВ







БЕЛЬЕ,
ЭСТЕЛЬ
АДОНИ



**«Я всегда
мечтала
выучить
экзотический
иностраный
язык, потому
что это
отличная
гимнастика
для мозгов!»**

ТОП, LAROOM, КОЛЬЦО, J-POINT

ДЕВУШКА
января
ФНМ



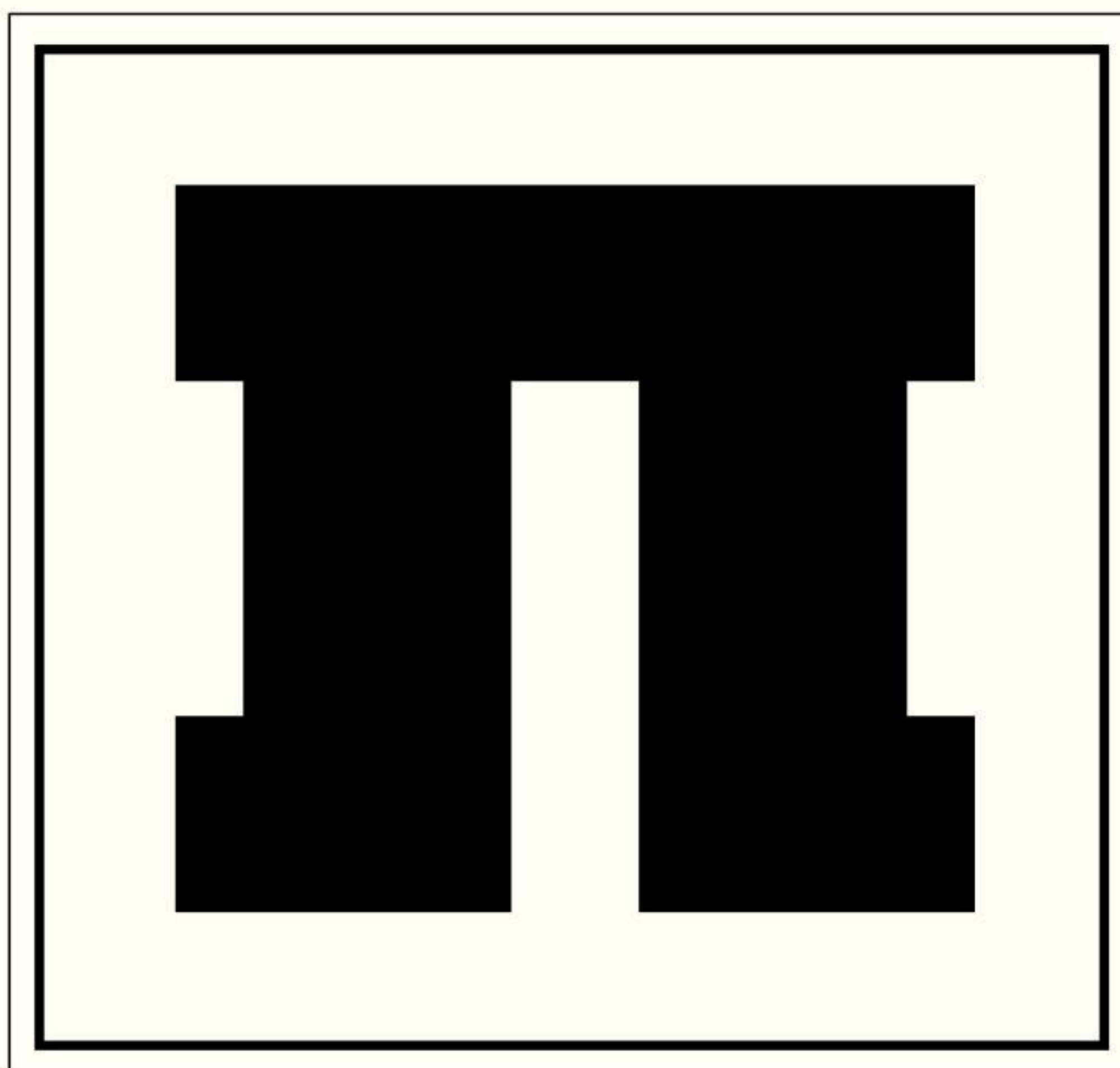
«Больше
всего на свете
я люблю
посиделки в
кругу семьи,
потому что они
любят меня
такой, какая я
есть»

ЮБКА, RUBAN



еще одно слово на букву «П»

WWW.PROFILE.RU



новый сайт журнала
профиль

другие слова на букву «п» присылайте по адресу nabukvyp@profile.ru

Bonheur

Счастье

