

ЖУРНАЛ МУЖСКОГО РОДА
30-ЭМИ-ЭМ АПРЕЛЬ 2015

FNIM

11

**ПОБЕДИТЕЛЕЙ
УИМБЛДОНА
НА ФУТБОЛЬНОМ
ПОЛЕ**

**ВЫЖИВИ,
ТОЛЬКО ОДИН
БЕАР ГРИЛЛЗ
ОБ ЭГОИЗМЕ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
УСЛОВИЯХ**

**МЫ ЗА ВАС
ОТВЕЧАЕМ
НА ВОПРОСЫ
О РАЗМЕРЕ,
ПОЗАХ И ИМИТАЦИИ
ОРГАЗМА**

**ВИКТОРИЯ
ЯКУБОВСКАЯ
УТРО
КРАСИТ
нежным
СВЕТОМ**

**КРУТОЙ
ЗАМЕС
БАТОН БЕЛОГО
СВОИМИ
РУКАМИ**

**НУЖДАЕТСЯ
В ПЕРЕСМОТРЕ
БОКСИРУЙ,
КАК РОККИ
И БЕГАЙ, КАК
ФОРРЕСТ ГАМП**

**РИЗ УИЗЕРСПУН
ТИМУР БАТРУТДИНОВ
BLUR**

16+

15004
4 606895 000154

D: 7.00 ; A: CY, E, P, I: 7.20 ; F: 8.50 ; TR: 16.50 TL; CZ: 215 CZK, H: 2485 NUF

ОТ РЕДАКТОРА

04/15

#163



рукой не было ни закопченного стеклышка, ни сварочной маски, ни специальных полярных очков – в общем, ничего, что по мнению специалистов МЧС, спасло бы мою сетчатку от солнечного ожога. Зато под рукой у меня было шесть пар солнцезащитных очков – половину из которых я забыл выбросить, а другую половину пожалел.

И вот три открытия нынешнего солнечного затмения: это не самое крутое световое шоу даже из тех, что проходили в Москве; шесть пар солнечных очков позволяют вам смотреть на солнечный диск без всякого дискомфорта; человек в шести парах солнечных очков выглядит довольно анекдотично.

Какой вывод из этого можешь сделать ты? Предельно простой и полезный: человек, склонный к импульсивным покупкам, тяжело расстающийся с вещами и не боящийся выглядеть глупо – может спасти свою жизнь или хотя бы здоровье в довольно необычной ситуации. Так что смело поощряй в себе все эти качества. О том, что еще тебе пригодится в нелегком деле выживания, прямо в этом номере расскажет профессиональный искатель приключений Беар Гриллз. Наш упитанный фитнес-редактор Алексей Сальников, потративший уйму оплачиваемого времени на просмотр своих (а возможно, и твоих) любимых фильмов, поделится с тобой всей извлеченной из них мудростью, а несколько ничем не примечательных жителей планеты Земля чудесным образом избавят тебя от любых комплексов и фобий, связанных с сексом. Ну, и от меня совет: к 20 апреля 2061 года купите себе наконец очки для сварки. На Урале и в Поволжье покажут солнечное затмение. Полное!

Алексей ИСАКОВ, главный редактор **FHM**

Иногда, чтобы найти тему для письма редактора, нужно три дня перечитывать подшивку FHM, терзать вопросами редакторов, кормить хлебными крошками тараканов и заниматься прочими утомительными видами бесполезной деятельности. А иногда достаточно просто выглянуть в окно. Иногда – это примерно раз в два с половиной года – с такой частотой в Москве можно наблюдать хотя бы частичное солнечное затмение. Поскольку все предыдущие я проспал, прозевал или просто не заметил, упустить очередную возможность было никак нельзя. Правда, как назло, у меня под

НА СВЯЗИ

e-mail: fhm@fhm.ru

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



32 **Виктория Якубовская**



44 **Герой FHM – Джереми Узид**



48 **Хороша чаша, да не наша**

01 СЛОВО РЕДАКТОРА
04 ТВОИ ПИСЬМА

ФИЛЬТР

06 Как прожить этот месяц так, чтобы не было мучительно скучно

FEATURES

28 **100 ВОПРОСОВ**
Тимуру Батрутдинову
из Comedy Club

32 **ВИКТОРИЯ ЯКУБОВСКАЯ**
Гипнотическая фотосессия
телеведущей World Fashion Chanel

38 **ТЕСТОВЫЙ РЕЖИМ**
Учимся печь хлеб мужественно
и сердито

44 **ГЕРОЙ FHM**
Мы отправились на рыбалку
с самым известным рыбаком
мира – Джереми Уэйдом

48 **ХОРОША ЧАША, ДА НЕ НАША**
За кулисами прямой трансляции
матча Кубка Англии по футболу

58 **МНЕ БЫ В НЕБО**
Оригинальные работы фотографа
Лорана Шэера

66 **ТАКАЯ РАБОТА**
Гастрономический продюсер

68 **ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**
Все, что ты хотел и не хотел знать
о старте из уст профессионалов

СЕКС

72 **СТРАШНО СКАЗАТЬ**
Девушки и парни обсуждают
самые распространенные
интимные страхи



58 **Мне бы в небо**

Вопрос месяца: Лучшее, что ты сделал своими руками?

Главный редактор Алексей Исаков

Вырастил огурцы на подоконнике

Арт-директор Борис Захаров

Этот номер

Старший редактор Алексей Сальникофф

Лучшее я делаю не руками. Хотя из пластилина тоже неплохо

леплю: [instagram.com/p/zoOouSj6jY](https://www.instagram.com/p/zoOouSj6jY)

Редактор Анастасия Бочарова

Подарок своему парню

Фоторедактор Вероника Петрова

Посадила дерево

Дизайнер Наталья Пыльнева

Снегурочку из снега

Специалист по препресе Максим Макаров

Скворечник

Корректор Любовь Петрова

К сожалению, руки не из того места растут

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, Сергей Оболонков, Анатолий Петров, Константин Подстрешный, Клариса Пульсон, Елена Тихонова

Фотография и иллюстрация – Борис Захаров, Сергей Сухов, Serge Lee, 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 ekochochergina@idr.ru

Директор по продажам

Яна Пейкришвили +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 ответственности 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 30.03.2015. Цена свободная.

Отпечатано на бумаге Galerie One Gloss.



76 **Стиль**



102 **Женевская конвенция**



108 **Героический деконструктор**

СТИЛЬ

76 СТИЛЬ

Самые модные тренды этого месяца

86 ВОПРОС/ОТВЕТ

88 ЦВЕТ НА КОЖЕ

Самые свежие парфюмерные новинки

90 ТВЕРДЫЙ КУСОК

Оригинальное мыло

91 ТАЩАТ В РОТ

Самое важное для гигиены полости рта

ОТДЕЛ КУЛЬТА

96 ДЕВУШКА FHM

Самая сексуальная девушка в апреле

100 ТЕСТ-ДРАЙВ

Тестируем в деле новый Infiniti Q50

102 ЖЕНЕВСКАЯ КОНВЕНЦИЯ

Самые интересные новинки недавнего автосалона в швейцарской Женеве

106 СЕЗОННЫЕ ОБНОВЛЕНИЯ

Нам кажется, что некоторые гаджеты в твоём арсенале уже давно созрели для обновления. Проверь, не ошибаемся ли мы

ПЕРЕСТРОЙКА

108 ГЕРОИЧЕСКИЙ ДЕКОНСТРУКТОР

Мы посмотрели твои самые любимые фильмы детства вместе с профессионалами и выяснили, что тебе не стоит так уж подражать их героям во всем

114 А РУКИ ДЕЛАЮТ

Настало время наконец-то разобрать свой ящик инструментов и понять, что в нем к чему

116 ДЕТИ КУКУРУЗЫ

Самый брутальный кулинарный эксперт в мире DJ BBQ

расскажет тебе, как просто приготовить самые умопомрачительные корн-доги в мире

НАКОНЕЦ

122 ВЫЖИВАНИЕ: ЗА И ПРОТИВ

Мы научим тебя выживать в джунглях, в горах и пустыне с помощью лучшего в этом деле специалиста в мире – Беара Гриллса

128 ЗНАЙ КАК

В этом месяце мы расскажем тебе, как накачать самые нереальные бицепсы

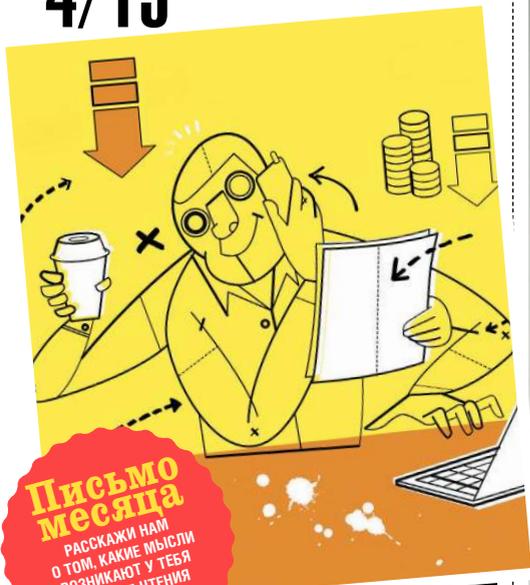
ПИСЬМА

4/15

НА СВЯЗИ

e-mail: fhm@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

Чувство юмора

В сложные для российской экономики времена мой начальник не теряет чувства юмора. В очередную волну сокращения он вызвал меня к себе. Подумал я, что все, пора искать новый источник дохода. Уже настроился морально, мол, наконец-то сменю сферу деятельности и найду что-то реально интересное. Так босс мне заявил, что повышает мою зарплату аж на 30 процентов. А потом через неделю все-таки уволил. Оказывается, это его способ приободрить человека, который вскоре потеряет работу.

Антон

Власть может менять людей не в лучшую сторону, Антон. Но мы возьмем пример с твоего начальника и тоже поощрим тебя за письмо – сумкой от Carlo Pazolini



ПРИЗ!
сумка
Carlo
Pazolini

Сильная рука

Вот вы смеетесь над «50 оттенками серого», а моя девушка заставила меня в этом году не просто отпраздновать 14 февраля, но и провести его в кинотеатре за просмотром этого сомнительного фильма. Так и это еще не все. После она заставила меня лупить ее, как в кино. Ну я шлепнул

разок – кто ж знал, что в жизни на попе остаются синяки.

Сергея

Успокоилась хоть? Теперь твоя очередь капризничать и просить что-то в свое удовольствие. Например, оргию в футбольной форме с чипсами и пивом.

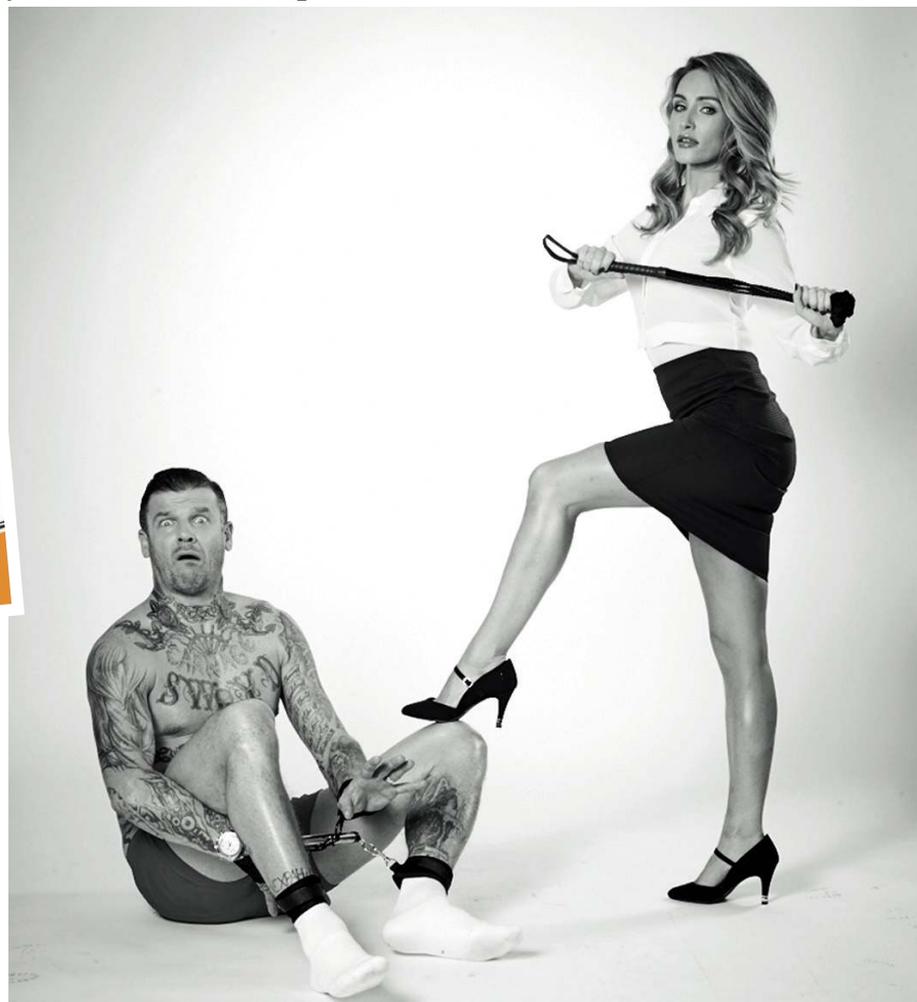


ФОТО ДНЯ

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 прислал Юра. За фото «Гамбургар и питса» он получает крутой рюкзак Thule EnRoute Strut.

ПРИЗ!
рюкзак
от
Thule



Сжалтурили

Так-так, ребятаки! Сегодня 28 февраля, когда я пишу вам письмо, а номера в продаже все нет. Где он? Я уже по ходу достал торговцев прессы, подходя каждый день и спрашивая любимый журнал.

Денис

Да ладно тебе! Не нападай на нас. Вот ты после праздников тихо сидел за рабочим столом и ленился, почему нам нельзя?



Сейчас в моде

К трендам в современной мобильной фотографии вы забыли добавить палку для селфи. Я заметил, что все чаще девушки носят ее с собой вместе с пудреницей и помадой.

Андрей

И не говори, Андрей, она у них уже как третья рука. Скоро будут с ее помощью не только фоткаться, но и краситься, готовить, убирать и мало ли что еще. Пора вмешаться, правда?



Неразрешимая задача

А почему вы, мужской журнал, не рассмотрели следующий спорный вариант: одна ночь с нереальной сексапильной красоткой или вся жизнь со средненькими обычными девчонками?

Игорь

Ну, тут сложно решить, какое из этих двух зол больше. Да и если постараться, из любой среднестатистической девушки можно сделать вполне себе королеву. Только зарабатывать много.



Это развод

Дорогой FHM! От лица редакции мне регулярно поступают предложения о съемках в журнале, правда, для этого я должна отправить свои обнаженные фотографии некоему Александру. Это что, мошенники?

Алеся

Алеся, мы бы и рады получить все эти снимки, но формат журнала 16+ такого не позволяет. К тому же ни одного Саши в редакции не работает. Так что присылай лучше напрямую к нам свои полубнаженные фотосессии.



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

Готовьтесь! Я начинаю качаться с помощью XBOX One!

Вот это работа мечты – собственная пивная империя.

А я бы не рискнул прыгнуть с крыши. Лучше уж без анестезии к стоматологу.

ФИЛЬТР

Вещи, которые имеют значение в этом месяце



01
АВТО

КОЛЕБАНИЕ СИЛ

Мы уже и не помним тех времен, когда слово Skoda означало недорогие автомобили среднего оснащения. Fabia – один из лучших компактных хэтчбеков, а флагман Superb давно обогнал японцев, и его новое поколение готово конкурировать с любым европейцем в классе. Мы в это не верили, пока сами не увидели



Главная особенность модели – она построена на платформе MQB. Это та самая «фольксвагеновская» волшебная технология, которая экономит деньги не только концерну, но и покупателям. Если раньше требовались миллионы евро для разработки тележки каждой новой модели, то сейчас инженеры, словно конструктора, по-разному конфигурируют MQB, то есть из одного «теста» выходят и хэтчбеки, и внедорожники. Звучит не очень убедительно, но нет, с MQB, как с майонезом, все становится лучше. Вот и новый Superb во всем краше старого. Он стал значительно больше как в длину, так и в ширину. Дополнительные сантиметры ушли в багажник, но пространство для ног пассажиров никогда не считалось слабой чертой седана. При этом чешский флагман теперь стал

легче на 75 килограммов за счет новых сидений, облегченной панели и обшивки, моторов и высокопрочной стали в кузове. Перед шеф-дизайнером Škoda Йозефом Кабаном стояла нелегкая задача – избежать всякого сходства с Audi и Volkswagen. Кажется, что вдохновлялся для этого он смятой бумагой, брошенной на стол, так как Superb имеет множество ломаных граней. Кузов будто держится под натиском высокого атмосферного давления. И одна из деталей, которой так гордятся чехи, судя по тизерам, – передние фары. Škoda последних поколений делала акцент на «умном интерьере». Как и в Octavia, здесь есть скребок, спрятанный в лючке бензобака, а также фирменное крепление для планшета. Кстати, подключив гаджет по Bluetooth, можно управлять климатом и музыкой. Багажник можно открыть,

задействовав сенсор – проведя ногой под бампером. Всего 29 мелочей, объединенных философией Simply Clever: дополнительные кармашки, розетка на 230 вольт и прерогатива бизнеса – Wi-Fi через отдельную сим-карту. Ну и самое интересное – линейка моторов, состоящая из пяти бензиновых и трех дизельных. Не все, конечно, попадут в Россию. Самый маломощный – 125-сильный, за ним 150-сильный того же объема, но с отключаемыми цилиндрами. Ровно 280 л.с. выдает 2-литровый бензин, отметим, он мощнее старого V6 и разгоняет седан до сотни всего за 5,8 секунды. Наимощнейший дизель объемом 2 литра выдает 190 сил, а самый слабый 1,6 л – 120. А еще каталог пополнят модификации с полным приводом, что переносит Superb в тяжелую весовую категорию. **FMM**

02

АКТРИСА

В середине 90-х Шерил Стрейд – только что разведенная женщина, без денег, но с пристрастием к сексу и кокаину – отправилась в одинокое пешее путешествие по самым диким местам тихоокеанского побережья США. Годы спустя она написала роман и прислала текст в продюсерскую контору Риз Уизерспун. Скучавшая без достойных ролей актриса нацепила сбитые кеды Шерил без раздумий. Они едва не привели «блондинку в законе» к ее второму «Оскару»

РИЗ УИЗЕРСПУН

При подготовке к фильму ты встречалась с Шерил Стрейд?

Когда мы работали над сценарием, я очень много времени провела с ней. И прочитала все, что она написала, помимо «Дикой». Я хотела знать каждую из ее историй, потому что многие аспекты «Дикой» раскрываются в остальных ее работах. Ник Хорнби (автор сценария. – Прим. FHM) тоже прочитал все ее эссе и книги. Мне было очень важно, чтобы ее собственные формулировки прозвучали в фильме. Больше всего меня потрясла эта способность Шерил в словах отражать переживание момента с удивительной точностью. Шерил была на съемочной площадке почти каждый день.

Сложно было приходиться в себя после съемочного дня?

Я так уставала, что просто хотела поскорее попасть домой и лечь спать. Фильм меня очень вымотал. Особенно я уставала после эмоциональных сцен. Это было по-настоящему трудно. Но не думаю, что я когда-нибудь смогу стряхнуть это с себя. Думаю, это навсегда останется частью моего жизненного путешествия. Но ведь самое прекрасное в кино как раз то, что оно остается навсегда. Есть те, кто впервые посмотрит наш фильм на этой неделе, есть те, кто посмотрит его, например, в следующем декабре, и те, кто откроет ленту для себя через пять лет.

Жан-Марк Валле перенес съемки другого фильма, чтобы снять «Дикую». Видимо, его очень заинтересовал проект?

Моя сопродюсер Бруна Паландреа и я посмотрели его «Далласский клуб покупателей» и сразу же отправили наш сценарий Марку, отчаянно надеясь, что он им заинтересуется. Он казался идеальным режиссером для нашего фильма. И нам безумно повезло. Через три дня он позвонил нам и сказал: «Что я должен сделать? Я с вами. Мы снимаем этот фильм!»

Сценарий ведь тоже не очень долго писался?

Да, все очень быстро случилось. Одна из причин в том, что Ник – невероятный сценарист. Мне кажется, он писал сценарий месяцев шесть. Но каждый вариант был отличным, и это именно благодаря его сценарию мы смогли заполучить Жан-Марка Валле.

В «Дикой» интересно то, как ты постоянно ждешь, что Шерил кто-нибудь спасет, но в итоге она спасает сама себя...

Да, именно так. Ты осознаешь в какой-то момент, что она неизбежно уходит от людей, которых встречает. В фильме мы только один раз видим, как она с кем-то прощается. Потому что для нее это путешествие в одиночестве. В жизни мы часто встречаем людей, которые меняют и нас, и наш путь, но в конечном итоге мы всегда одни. Такова суть вещей. Все страшно сложно.

Простых историй не бывает?

Все всегда сложно. Что мне еще было важно в истории Шерил, это то, что у нее не было денег. Не было родителей. Не было мужчины, который бы ее спасал. И работы тоже. Ничего, чтобы держало ее в жизни. И ей приходилось справляться самой. Многие в мире находятся в таком же положении. Он полные банкроты, у них нет денег на психотерапию, они живут в мире боли и отчаяния. Тем не менее этой женщине удалось как-то вытащить себя из совершенной дыры. Там, откуда я родом, у людей нет особо денег. И они не ходят к психологам. Ты должен сам поддерживать свой дух. И мне кажется, у каждого человека однажды наступает этот момент, когда он понимает: «Так, никто мне тут не поможет. Придется помочь себе самому». **FHM**

НАЗЛО ВЫСОХШЕМУ ОЗЕРУ ЗАГОРЬ ОНА ТОЖЕ РЕШИЛА С РЮКЗАКОМ



ВАНДАЛЫ
ВДОВОЛЬ
ПОВЕСЕЛИЛИСЬ
СО СТАТУЕЙ
ДИСКОВОЛА

03
КИНО

МСТИТЕЛИ: ЭРА АЛЬТРОНА

Мир снова в опасности. Спятивший искусственный разум решил, что Земле будет лучше без человечества. Однако группа смелых, откликающаяся на позывной «Мстители», уже спешит на помощь...

В их числе: суперсолдат из прошлого, лучник с нанострелами, русская шпионка, ученый с проблемами управления гневом, инопланетный полубог и миллиардер-выдумщик. Кстати, на Тони Старке как раз и лежит вина за разгневавшийся «интернет». Он попытался опоясать планету собственной цифровой мировторческой сетью под названием Альтрон, а та взяла и восстала против человечества в образе металлического Гитлера.

Ничего этого бы, может, и не случилось, когда бы глобальный миропорядок по-прежнему блюла мракоборческая контора Ника Фьюри. Однако «Щ.И.Т» развалился еще в конце ленты «Первый мститель: Другая война», выпущенной в прошлом марте. Вообще, со времени релиза первых «Мстителей» в их вселенной сменилась не одна власть. Чтобы совсем быть в курсе дел, стоит пересмотреть те фильмы Marvel, что вышли в прокат в период так называемой «фазы два». Помимо «Другой войны» это еще и «Тор: Царство тьмы», а также «Железный человек-3». Благо сам Джосс Уидон, который снял первых «Мстителей» и теперь возвращается со вторыми, курировал и все эти «промежуточные» проекты, так что несостыкованность быть не должно.

А еще старая гвардия супергероев у него пополнится и новыми рекрутами. Например, обретет тело цифровой дворецкой Тони Старка Джарвис. Также немало шороху наведут близнецы-сиротки Ртуть и Алая ведьма, которые далеко не сразу встанут на правильную сторону силы. А вот любимца публики Локи, наоборот, оставили в Асгарде. Думать о своем поведении в прошлой серии. Но отчего-то кажется, что неуязвимый самовоспроизводящийся суперразум-убийца не даст Мстителям сильно скучать. Да и Джосс Уидон явно не пустит никого домой, пока не переплюнет свой ураганный эпик трехгодовой давности.

РЕЖИССЕР: ДЖОСС УИДОН

В РОЛЯХ: РОБЕРТ ДАУНИ МЛ., КРИС ХЕМСВОРТ, КРИС ЭВАНС, СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН, МАРК РУФАЛО, ДЖЕ-РЕМИ РЕННЕР, СЭМЮЭЛ Л. ДЖЕКСОН, ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН, ЭЛИЗАБЕТ ОЛСЕН

ДАТА ВЫХОДА: 23 АПРЕЛЯ



В БАЙКИ О ТОМ,
ЧТО ВЕЧНО БОЛЕТЬ
НЕ МОЖЕТ,
ОНА БОЛЬШЕ
НЕ ВЕРИЛА

Потерянный рай

Незамутненный канадский серфер приезжает в Колумбию за приключениями и находит их в избытке: приятная смуглянка, на которую он кладет глаз, оказывается племянницей наркобарона Пабло Эскобара. Тот принимает парня в семью, но довольно скоро выясняется, что от серфера ждут участия не только в совместных рождественских застольях. В роли легендарного бандита с замашками Робин Гуда – Бенисио Дель Торо.

РЕЖИССЕР: АНДРЕА ДИ СТЕФАНО

В РОЛЯХ: БЕНИСИО ДЕЛЬ ТОРО, ДЖОШ ХАТЧЕРСОН, КЛАУДИЯ ТРАИСАК

ДАТА ВЫХОДА: 9 АПРЕЛЯ



Форсаж 7

Последний фильм Пола Уокера. В ноябре 2013 года актер разбился на смертельно разогнавшемся «порше». Доснимали ленту уже с его братьями в качестве дублеров. В фильме персонаж Уокера уходит на покой. Но лишь после того, как помогает своей родной «банде» гонимых одолеть – не кого-нибудь, а самого Джейсона «Перевозчика» Стэйтема. Он тут играет мстительного брата погибшего в прошлой серии негодяя Оуэна Шоу.

РЕЖИССЕРЫ: ДЖЕЙМС ВАН

В РОЛЯХ: ВИН ДИЗЕЛЬ, ПОЛ УОКЕР, ДУЭЙН ДЖОНСОН, ДЖЕЙСОН СТЭЙТЕМ, МИШЕЛЬ РОДРИГЕС, ДЖОРДАНА БРЮСТЕР

ДАТА ВЫХОДА: 9 АПРЕЛЯ



Номер 44

Очень американский триллер про советского маньяка-детубийцу, якобы навянного автору одноименного бестселлера образом Андрея Чикатило. Правда, действие перенесено в сталинские времена. Честный офицер из министерства госбезопасности берется расследовать серию детских убийств и тут же попадает в немилость к режиму, который настаивает на том, что в СССР не может быть никаких маньяков. Как и здравого смысла.

РЕЖИССЕР: ДАНИЭЛЬ ЭСПИНОСА

В РОЛЯХ: ТОМ ХАРДИ, ГАРИ ОЛДМАН, НУМИ РАПАС

ДАТА ВЫХОДА: 16 АПРЕЛЯ





04

АКСЕССУАРЫ

СО ВСЕХ СТОРОН

Встречай сезон дождей в полной амуниции, чтобы ни одна капля с неба не попала тебе не кожу. Мало ли что там сверху льется



01 ПОД КОЛПАКОМ

Классический, проверенный десятилетиями вариант, который спасет тебя как от легкого дождика, так и от сильнейшего ливня. Но коль на рынке представлено такое разнообразие зонтов, потратить немного времени и выбери такой, с которым не стыдно будет показаться на улице. Можно, конечно, найти дорогую дизайнерскую модель, если тебе не свойственно оставлять где попало свои вещи. Нам же приглянулся бюджетный с принтом в виде карты Лондона – когда теперь еще мы увидим этот город с нынешним курсом фунта.

Что это: Зонт складной London Map

Где купить: PichShop.ru

Цена: 1450 руб.



02 ВЕРХНИЙ СЛОЙ

Таскать с собой зонт на случай, если вдруг пойдет дождь, иногда бывает, мягко говоря, лень. Проще надеть верхнюю одежду, которая имеет капюшон и водоотталкивающую ткань, и не париться. Эта удобная куртка от Quiksilver не только спасет от непогоды, но и в случае активного солнца запросто влезет в рюкзак.

Что это: Куртка-ветровка New Wave Jacket от Quiksilver

Где купить: www.quiksilver.ru

Цена: 4990 руб.



04 АРОМАТЕРАПИЯ

Если запах земли после свежего дождя приносит тебе неописуемую радость и ощущение приближения тепла, солнца и зелени, совсем необязательно ждать атмосферных осадков как манны небесной. Парфюмеры Demeter славятся своим умением воссоздать аромат чего угодно, даже твоего любимого дождя.

Что это: Аромат Rain от Demeter

Где купить: «Ароматека»

Цена: 1500 руб.



03 СМОТРИ ПОД НОГИ

Офисный дресс-код обязывает носить не снимая рубашку, галстук и костюм? За обувь не переживай. Мужские туфли могут не развалиться каждый сезон от луж и весенней грязи, если на них надевать самые настоящие галоши. Их уже стали производить все уважающие себя и своих клиентов обувные фирмы.

Что это: Резиновые галоши от Carlo Pazolini

Где купить: www.carlopazolini.com

Цена: 2400 руб.



05 ПРОЧНЫЙ МЕХАНИЗМ

Трудно объяснить, почему во времена, когда каждые 5 минут люди смотрят на экран компьютера или монитора, потребность в наручных часах все еще остается. Возможно, именно поэтому производители все больше внимания уделяют технологичности модели, а не ее способности отображать время. Casio славятся своей стойкостью и к воде, и к ударам. А новая модель Edifice EQB-500 имеет даже Bluetooth.

Что это: серия EQB-500D-1A от Casio

Где купить: в корнере G-SHOCK в универсаме «Цветной»

Цена: 17 990 руб.

БЕРЕШЬ ТЕМНЫЙ?

Налей полкружки
Velkororovický
Kozel Темный
с пышной пеной



алк. 3,7 %



ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

реклама

05

МУЗЫКА



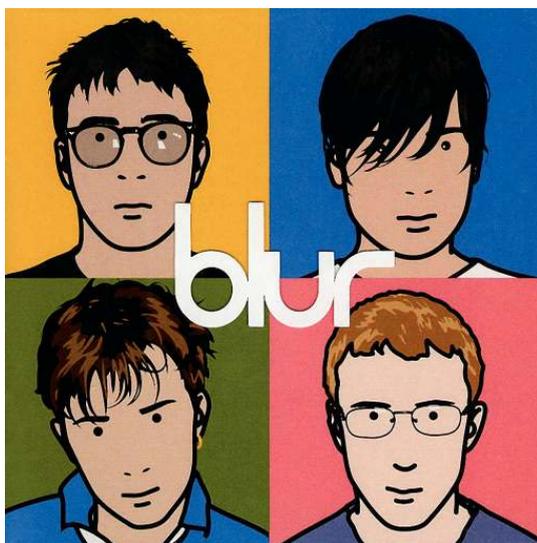
BLUR

THE MAGIC WHIP

В конце апреля квартет Blur – некогда флагман брит-попа, позже увлекшийся экспериментами (но продолживший сочинять и записывать цепкие песни) — выпускает новый, восьмой по счету студийный альбом «The Magic Whip». FHM вспоминает некоторые из хитов группы и пытается отследить творческий путь Дэймона Албарна и компании

Girls & Boys

Группа Blur была создана в конце 80-х (поначалу, правда, она носила название Seunior – в честь одного из персонажей книг Сэлинджера) и к 1994-му набрала определенную популярность у себя на родине, в Великобритании, а также успела пережить финансовый кризис. Россияне же в большинстве своем обратили внимание на Албарна и компанию благодаря вышедшему в том же году синглу «Girls & Boys», не вполне типичной для Blur работе – развеселому диско с припевом, которому невозможно не подпевать. При этом в песне легко обнаружить социальную сатиру («Уклоняемся от работы, поскольку ее все равно нет», – сообщает Дэймон). Ну и еще один забавный бонус: в оформлении сингла использовалась фотография пары, резвящейся на фоне заката – на самом деле, это картинка



с упаковки презервативов. Сингл поднялся до пятой строки в британском хит-параде, а также стал первой записью группы, пробравшейся в американский чарт Billboard. К Blur потихоньку приходила мировая известность.

Country House

1995 год. Первая песня Blur добирается до вершины хит-парада. Путь «Country House» к первой строке был тернист, ведь именно на середину 90-х пришелся расцвет брит-попа, и у группы Албарна имелись достаточно сильные конкуренты. Основным являлся проект братьев Галлахеров Oasis, выпустивший свой сингл «Roll with It» в один день с релизом «Country House» – 14 августа. Музыкальная пресса окрестила эту дату «брит-поп-битвой». Blur битву выиграли: их сингл разошелся большим тиражом, а Галлахерам пришлось довольствоваться второй позицией в чарте.



Tender

1999 год. Blur вновь изобретают себя заново. «Tender» – первый сингл из альбома «13» (на самом деле, он шестой в дискографии группы), и это, представьте себе, госпел. Меланхоличное настроение песни объясняется недавним расставанием Дэймона с девушкой – Джастин Фришман, основательницей и лидером группы Elastica. Печаль разлилась по всему альбому, досталось не только песне «Tender». Правда, остальные композиции оказались принципиально другими с точки зрения стиля. С госпелом музыканты больше не заигрывали – куда сильнее их интересовала электроника. Ответственность за жужжаще-булькающий звук пластинки «13» лежит на продюсере Уильяме Орбите, также, в частности, придумавшем звук для диска Мадонны «Ray of Light».



Song 2

К 1997 году Blur решили сменить курс: ранее группа старалась быть стопроцентно британской абсолютно во всем, теперь же музыканты (в первую очередь, конечно же, Албарн) обратили внимание на заокеанскую (то есть североамериканскую) музыку, грандж и инди-рок. Впрочем, чувство юмора коллективу никогда не изменяло, поэтому песню, получившую название «Song 2», группа задумывала не как чистосердечный грандж-номер, а как пародию на этот стиль. Название трека в целом отражает его содержание: это двухминутная композиция с



двумя припевами и куплетами. Кроме того, песня оказалась второй в альбоме «Blur» – и поднялась до второй строки в британском чарте. В США то ли не разглядели в песне пародию, то ли решили, что она безобидная, и песню тоже полюбили. Таким образом Blur наконец добились признания и в Америке.



Battery in Your Leg

В 2002 году случилось, казалось бы, невозможное: из Blur ушел постоянный гитарист Грэм Коксон. Причиной стали разногласия, возникшие между ним и остальными участниками группы. Тем не менее Blur продолжили давать концерты и даже выпустили в 2003-м очередной альбом – «Think Tank». Отсутствие Коксона на пластинке чувствуется – хотя бы по той причине, что гитарных партий стало заметно меньше. К тому же Албарн был увлечен хип-хопом (не будем забывать, что в 2001-м дебютный альбом выпустил сайд-проект Дэймона – Gorillaz) и этникой, и это отразилось на песнях. Впрочем, завершается «Think Tank» классическим «блеровским» треком – «Battery in Your Leg». Это единственная песня с пластинки, в записи которой принял участие Грэм. Любопытно, что в виде сингла композицию выпускать не стали. После выхода «Think Tank» группа формально распалась.



Go Out

О том, что Blur воссоединятся – причем не без участия Коксона, – было объявлено в 2008 году. В 2009-м квартет вновь начал выступать, но новыми записями музыканты поклонников не баловали. Дискография группы пополнилась всего двумя синглами в 2010 и 2012 годах. И вот в феврале 2015-го Blur объявили, что готовы выпустить первую за 12 лет долгоиграющую запись – альбом «The Magic Whip». Название группы и диска будет написано на обложке китайскими иероглифами – это объясняется, в частности, тем, что новые песни были записаны в Гонконге. По этой же причине пластинка получилась очень «городской» – по крайней мере, так считает сам Албарн. Первой ласточкой из альбома стала песня «Go Out» – клип на нее был выложен на YouTube одновременно с анонсом диска. Это расслабленный трек, который буквально перемещает слушателей в прошлое: примерно так Blur звучали во второй половине 90-х. Разумеется, обращает на себя внимание и тот факт, что Коксон снова работает с группой: его гитару сложно с чем-то перепутать.

НЕ ЗАБУДЬ СВЕТЛЫЙ!

Аккуратно долей
Velkororovický
Kozel Светлый



алк. 4 %



ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

С ТЕХ ПОР КАК ЗДЕСЬ
ПОСТАВИЛИ МАЯК,
МОРЕ УСПЕЛО УЙТИ
НА НЕСКОЛЬКО СОТЕН
КИЛОМЕТРОВ

06

НАПРАВЛЕНИЕ

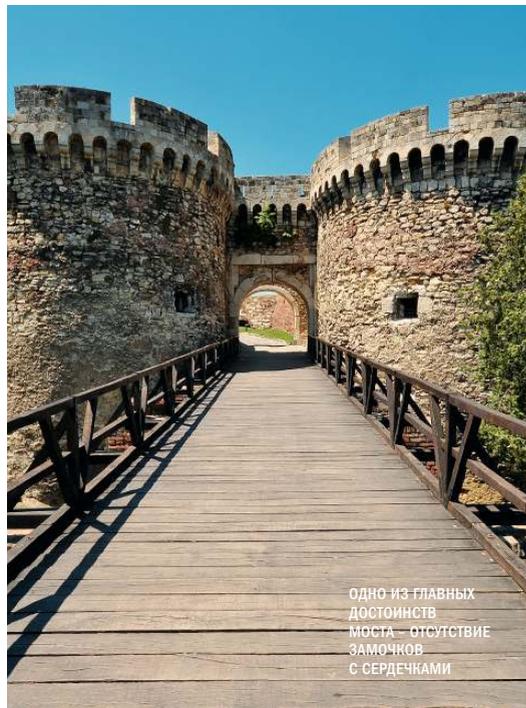
СЕРБИЯ

Мало какой народ мы можем так уверенно назвать братским. Мало где туристу из России будет отдыхаться так же комфортно и вольготно. В общем, предчувствуя скорый конец зимы, FHM отправился туда, где до сих пор лежит снег

Многое в нашей жизни – просто формальность. Столь многое, что от формальностей здорово устаешь. Самый очевидный способ отдохнуть – отправиться туда, где гостеприимству уделяют много больше внимания, чем скрупулезному соблюдению правил и протоколов. И если на дачу к друзьям тебя больше не пускают их жены, то остается всего один, зато куда более интересный вариант – взять билет до Белграда, собрать чемодан и заказать такси в аэропорт. Ах да, не забудьте загранпаспорт – и не переживайте, даже если внутри он чист, как репутация Киану Ривза – счастливых обладателей красных книжиц с двуглавым орлом сербские пограничники не спрашивают ни о чем – просто штампуют первую пригласившуюся им страницу. Вообще белградский аэропорт имени Николы Теслы – отрада для всякого

нетерпеливого путешественника. Если каплю вашей сноровки удастся смешать с чуточкой везения, то через 10 минут после того, как шасси вашего лайнера коснутся посадочной полосы, вы уже получите чемодан и выйдете к стоянке такси. Еще через двадцать вы уже будете в центре Белграда – впрочем, возможно не стоит так торопиться, ведь прямо рядом с аэропортом расположен выдающийся с точки зрения дизайна и экспозиции Сербский национальный музей авиации. Коллекция трофеев здесь подобралась внушительная – от знакомых нам по военным фильмам «мессершмитов» до фрагментов американского бомбардировщика F-117, сбитого в 1999 году. Почему именно этим трофеем здесь особенно гордятся, становится понятно, пока такси везет вас по центру города – руины зданий министерства обороны и телецентра кажутся

не просто развалинами, но монументами недавней войны. Впрочем, с памятниками – историческими и архитектурными – тут полный порядок, и чтобы обойти все – проще прибиться на недельку к экскурсии школьников. Мы же советуем, забросив чемоданы в отель (Metropol Palace, например, подходил Иосипу Броз Тито, а значит, и тебе сгодится), отправиться напрямик в парк Калемегдан. Мы знаем, что газоны, деревья и дорожки ты видел и раньше, но там же расположена и Белградская крепость. А ты едва ли где-то еще найдешь исторический памятник, над которым с первого по восемнадцатый век нашей эры успели потрудиться римляне, византийцы, сербы, венгры, турки и австрийцы. В общем, перед тобой буквально путеводитель по запутанной истории Балканского полуострова. Если в чем-то не разберешься – тебе наверняка помогут официанты в расположенном здесь же ресторане «Калемегданска тераса» – сербы не упускают возможности пообщаться с гостями, хотя и не бывают при этом сколь-либо назойливы. Предупреждаем, хорошая кухня и дешевизна в белградских ресторанчиках-«кафанах» могут превратить твой отпуск в затяжное гастрономическое самоубийство, так что, возможно, имеет смысл бе-



ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ
ДОСТОИНСТВ
МОСТА – ОТСУТВИЕ
ЗАМОЧКОВ
С СЕРДЕЧКАМИ



ПРОШЛОЕ АВИАЦИИ
РАСПОЛОЖИЛОСЬ
СОВСЕМ РЯДОМ
С НАСТОЯЩИМ



жать из города куда глаза глядят, но лучше всего в горы.

От Белграда до горного курорта Копаоник добрых три сотни километров, изрядная часть которых приходится на винтовую лестницу серпантина. Но поверьте, даже если на колеса автомобиля придется надевать цепи, а зимой вероятность этого приближается к 100 процентам, игра стоит свеч. Расположенный на высоте примерно двух километров национальный заповедник – ровно то место, где рыба чувствует себя как рыба в воде, олень – как олень в лесу, постоялец отеля Grand Hotel & Spa Кораоник – как дома, а если он еще и горнолыжник – то на седьмом небе от счастья. И его можно понять – 18 километров разнообразных трасс, начинающихся почти с порога отеля, прокат всего возможного оборудования, доброжелательные русскоговорящие инструкторы и, что немало важно, ски-пасс в полтора раза дешевле, чем в Сочи.

Хлебосольное сербское радушие испортило не одну спортивную фигуру

Впрочем, если ты добрался до нашего журнала только в мае (а снег в Копаонике лежит, как правило, с декабря по конец апреля), не расстраивайся – велосипедные прогулки и горный туризм помогут тебе сбросить набранные в Белграде килограммы ничуть не хуже суперсלאома. Хотя, что греха таить, здесь, в горах, тоже отлично кормят. **FHM**

Твои расходы

КУРС 100 RSD ≈ 53 руб.



БУТЫЛКА АЙВОВИЦЫ

1600



НОЧЬ В GRAND HOTEL & SPA КОРАОНИК

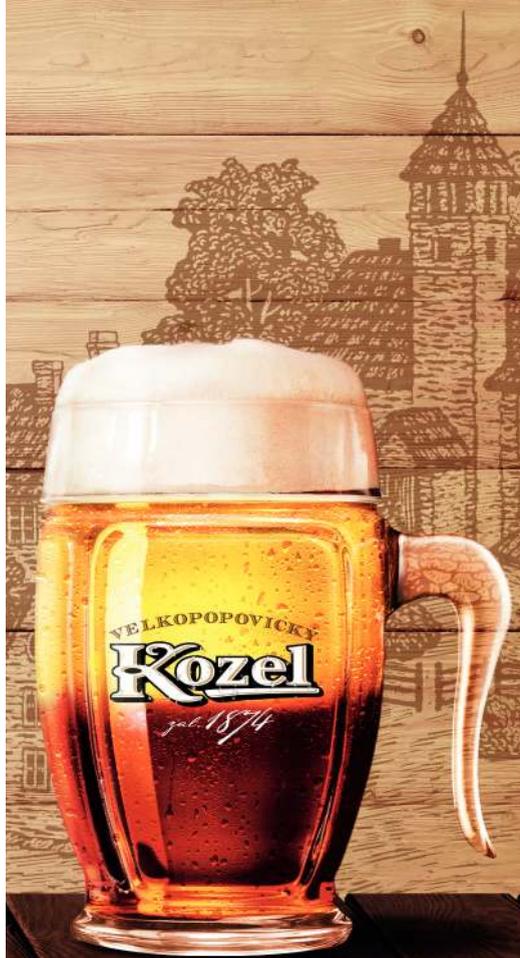
14 550



БИЛЕТ НА ФУТБОЛ

200-600

НАРЕЖЬ с друзьями Velkopopovický KOZEL СЛОЯМИ



«Велкоповицкий Козел», светлое, алк. 4 %
«Велкоповицкий Козел Темное», алк. 3,7 %



ЧРЕЗМЕРНОЕ
УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

07

КНИГИ

В книжной подборке этого месяца самые сногсшибательные факты, блестящий новый роман Макьюэна и комикс мотиватор от Нила Геймана

Творите!

Нил Гейман

★★★★★

Нил Гейман сделал успешную карьеру без высшего образования. Университеты, которых он не заканчивал, теперь просят его поделиться опытом с выпускниками. А ему и не жалко. Основой этой остроумной книги, сделанной в жанре комикс-мотиватора, стала речь писателя перед студенческой аудиторией. Бодрая, ироничная, позитивная. И крайне полезная для любого человека, который не желает оставаться офисным планктоном и чувствует себя личностью творческой. В какой конкретно сфере? Да без разницы. Базовые принципы одни и те же. Гейман формулирует их просто, четко, коротко. Издатели сделали книгу двуязычной, так что кроме очевидной пользы еще и английский потренируешь.



Сластена

Иэн Макьюэн

★★★★★

«Примерно сорок лет назад я выполняла секретное задание британской контрразведки. Миссия провалилась. Через полтора года после поступления на службу меня раскололи, и я покрыла себя позором, попутно разрушив жизнь любовника, хотя в этом была и его вина». Такова затравка предпоследнего творения многократного Букеровского лауреата и мастера изощренной литературной провокации. Новый «псевдошпионский» роман Макьюэна – очень-очень непростой виртуозный перевертыш про жизнь в разгар холодной войны. На последних страницах даже у продвинутого читателя гарантированно снесет крышу.



1339 ФАКТОВ, ОТ КОТОРЫХ У ВАС ЧЕЛЮСТЬ ОТВИСНЕТ

★★★★★

«В 2006 году у человека по имени Роналд Мэн случился инфаркт, и он попал в автомобильную аварию, удар подействовал на него как дефибриллятор и перезапустил сердце». Повезло мужику! «В России медведи «торчат», нюхая слитое авиационное топливо». «Крупнейшая многоножка называется в Танзании «бродячая ногостая колбаса». Это как минимум забавно. «В любой момент времени 45 миллионов человек на планете пьяны». Тут есть намек на новую всемирную общность – ты нетрезв и ты не один! «Тюбик зубной пасты содержит отравляющих веществ достаточно, чтобы убить 13 собак». А что – хороший повод перестать чистить зубы. «Вымершая лягушка реобатрахус вынашивала икру в желудке и рожала, блюя потомством». Теперь понятно от кого произошли некоторые родители, которым плевать на своих отпрысков. И наконец – «член аллигатора всегда эрегирован, но скрыт внутри его тела». Мечта, правда? Добавьте к этому: «С каждым ударом сердца фертильного мужчины в его организм производится 1500 новых сперматозоидов», и берегитесь девчонки! Слова «любимая, мое сердце бьется для тебя» обретают новый смысл.

В этой книге собраны факты, и ничего кроме фактов. По крайней мере, так утверждают создатели книги, которые в каком-то смысле те самые «британские ученые», а еще – команда знаменитой английской телепрограммы QI. Собираение странных, удивительных парадоксальных фактов из всех возможных сфер реальности – их хобби. Достоверность? Есть сайт, где можно проследить, откуда что взялось. Другая фишка, делающая проект популярным во всем мире, – умение увидеть и сформулировать информацию так, что мозг вскипит. А кого-то, возможно, настроит на философский лад. «Старейшее из найденных животных – 405-летний исландский моллюск. Он скончался от попыток ученых определить его возраст». **FHM**



08

ПРИЛОЖЕНИЯ



В этом апреле **Анна Заболотная**, автор блога *GeekChick.ru*, нашла шесть бесплатных приложений для водителей и сочувствующих – и ни одно из них не про карты

ДОРОЖНЫЙ НАБОР



ОК, ГУГЛ, КАК ОТКРЫТЬ МАШИНУ, ЕСЛИ ЗАБЫЛ КЛЮЧИ?

AUDIBLE

www.audible.com

Бесплатно

Самый удобный и приятный способ слушать аудиокниги на английском. Американская дочка amazon.com, Audible и партнерские издательства договариваются с лучшими актерами о начитывании классики (и просто хороших книг). Джереми Айронс озвучивает «Лолиту» и «Алхимика», Стивен Фрай – Дугласа Адамса, собственные книги и «Винни Пуха», Николь Кидман читает Вирджинию Вульф, Бенедикт Камбербэтч – Франца Кафку, а Джонни Кэш – Новый Завет. Первая книга для пользователей Audible всегда бесплатно. И главное – если купить такую же книжку в Kindle



и читать ее дома с ридера или телефона, то, садясь в машину, можно начинать слушать аудиопродолжение ровно с того места, на котором ты закончил читать вчера. И да, в библиотеке есть 1469 книг на русском (и 180 000 на остальных языках).

ЯНДЕКС. ПАРКОВКИ

mobile.yandex.ru/apps/parking Бесплатно

Приложение ищет и показывает свободные парковки и, если они далеко, прокладывает к ним маршрут через Яндекс.Навигатор. Оплатить место можно карточкой, со счета мобильного, с городского парковочного счета или Яндекс.Деньгами. Яндекс – прямой партнер управления муниципальных парковок, и вся информация обновляется каждые 10 минут. Владельцы коммерческих парковок связываются с компанией напрямую. Бесплатные парковки тоже есть, а всего мест в Москве больше 6000. Еще приложение



показывает на карте машину и считает оставшееся от оплаченного время.

МВД РОССИИ

mvd.ru/apps Бесплатно

Приложение для вызова полиции на место происшествия одной кнопкой. Адрес можно не диктовать: оно определяет координаты автоматически и дозванивается в ближайший оперативный отдел. На отдельных вкладках можно посмотреть на карте ближайшие отделения или найти имя и номер телефона твоего участкового. В справке лежат ПДД. Штрафы, правда, здесь оплатить не получится. Для этого придется идти на сайт или в приложение Яндекс.Денег.



АЗС-НАВИГАТОР. ЦЕНЫ НА БЕНЗИН

play.google.com

Бесплатно



Приложение для Android показывает на карте города заправки, цены на бензин и разные скидки и акции (если они смущают, их можно скрыть). Базу формируют пользователи и авторы приложения из открытых источников (сайтов заправок и других справочных данных). В списке уже есть «Лукойл», «ТНК», «Башнефть», «Татнефть», «Газпромнефть», «Роснефть» и «Газпром». Цены актуальны не только для Москвы, но и для Питера и южных регионов; обновляются раз в час.

РОСЯМА

rosyama.ru Бесплатно



Особенно полезно по весне приложение позволяет сфотографировать вздыбившийся асфальт, описать безобразие и отправить запрос в местное ГИБДД. Если в течение 37 дней повреждение дороги не отремонтируют, запрос можно отправить в прокуратуру. В отделениях к оформленным через приложение заявлениям уже попривыкли и реагируют достаточно быстро.

МОЙКАМОЙКА

moikamoika.ru



Это приложение создано для тех водителей, которые не знают где застигнет их тяга к чистоте. Просто выбираешь ближайшую свободную автомойку из тысяч указанных со всеми их рейтингами и описаниями и едешь на нее без всяких очередей. Все статусы автомоек отображены в приложении в реальном времени, так что когда ты приедешь через указанное примерное время в пути, тебя там будут уже ждать.



09

ИГРЫ



HEROES OF THE STORM

ГЕРОИ НА ПОЛЧАСА

Короткие игровые сессии, легкость в освоении и способность сожрать любое количество свободного и не очень времени – обычно этими свойствами обладают пасьянсы, «веселая ферма» и прочие минималистические забавы. Однако Heroes of the Storm берет эти принципы и делает на их основе многопользовательские бои в формате «пять на пять человек»

Если тебе знакомы названия Dota или League of Legends, суть происходящего будет понятна сходу. Есть две команды, у каждой – база, с которой к противнику постоянно идут неуправляемые солдаты, встречаются на полдороге с чужими бойцами и бесславно взаимоустраниваются. Пат нарушается благодаря героям, выдаваемым по одному на каждого игрока. Выбрал персонажа по вкусу (от Дьявола из Diablo до симпатичной футуристической снайперши Новы из StarCraft) – и вперед, помогать команде, как получится: одни герои заточены на уничтожение живой силы противника, другие – на разрушение его укреплений, третьи занимаются лечением и усилением союзников, четвертые могут отправиться в ближайший лес и вернуться с охапкой новобранцев... В результате один матч может проходить под флагом постоянных схваток между героями, другой – обернуться сложными тактическими маневрами. При этом, в отличие от той же Dota, в игре нет ни секунды простоя: разработчики вырезали и магазины, где нужно было тщательно подбирать экипировку, и этап первичного «наращивания мышц». Поэтому в HotS что-то интересное происходит с первой секунды и до самого финала матча – самое оно, чтобы полчаса пролетели незаметно.

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

Total War: Atila

Обычно глобальные стратегии предлагают взять под контроль



город-государство и постепенно превратить его в глобальную империю. Total War: Atila выворачивает знакомую формулу наизнанку: здесь сразу можно стать правителем всей Западной Римской империи и попробовать защитить ее от налетов гуннов под руководством Аттилы. А можно наоборот – стать тем самым Аттилой и наводить ужас на всю Европу. Не возбраняется также взять под опеку и другую нацию, вроде персов, и попробовать пережить этот веселый исторический период без особых потерь.

ПЛАТФОРМЫ: PC, PS3, XBOX 360

Evolve

Создавая многопользовательские забавы, разработчики, как правило, стараются



поставить пользователей в равные условия. Но не в Evolve: здесь четверо игроков всегда охотятся на пятого, управляющего огромным монстром. Поэтому и баланс сил соответствующий: монстр легко перебивает охотников поодиночке, но умелая команда способна завалить даже самого крутого мутанта. Не сказать, что баланс получился идеальным – но если тебе надоели обычные шутеры, Evolve стоит посмотреть.

ПЛАТФОРМЫ: PC

Battlefield Hardline

На эксперимент пустились и создатели Battlefield. Обычно в



этой серии исход сражения решали водители танков и пилоты бомбардировщиков, однако в Hardline разборки идут между бандитами и полицией, поэтому ничего тяжелее броневика или полицейского вертолета ты не увидишь. А в остальном – это старый добрый Battlefield, с десятком игровых режимов, кучей видов оружия и перестрелками, в которых с каждой стороны могут участвовать до 32 игроков.

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

10 ЛЕТАЮТ В ОБЛАКАХ

ГАДЖЕТ

Сколько бы встроенной памяти ни устанавливали производители всевозможных портативных гаджетов, тебе всегда будет мало. Вот почему жесткие диски перешли на новую ступень эволюции, о которой мы тебе сейчас расскажем



Новый накопитель Seagate Personal Cloud 2-Bay сделан для домашнего использования, поэтому его отличает понятный интерфейс и очень простая процедура беспроводной трансляции любого контента на смартфоны, планшеты, приставки, ноутбуки и даже утюги, если они у тебя поддерживают приложение Seagate Media. Это не просто привычный жесткий диск, хотя и со своей классической функцией он прекрасно справляется. Это центральное устройство для сохранения резервных копий абсолютно всех твоих устройств, работающих на платформах iOS, Android и Windows. И доступ к твоим файлам возможен из любой точки мира. Если же ты привык пользоваться публичными хранилищами, то легко можешь объединить встроенное пространство устройства с уже имеющимися у тебя «облаками». А для максимальной защиты двухсекционное хранилище Personal Cloud дублирует контент на второй диск, который, впрочем, всегда можно использовать и по стандартной схеме – просто для хранения личных файлов.

SEAGATE PERSONAL CLOUD 2-BAY

Техпаспорт:

Вес: 2,2 кг

Возможна настройка на автоматическое резервное копирование информации с Amazon S3, Box, DropBox, Google Drive, HiDrive и Yandex. Disk и других популярных сервисов

Устройство доступно в комплектациях с емкостью 4, 6 и 8 Тбайт

В накопитель встроен менеджер приложения для расширения функций (WordPress, BitTorrent Sync, ElephantDrive)

Пакет разработчика ПО (SDK) для создания приложений сторонними разработчиками

Полностью совместим с ПО Apple Time Machine

ЛЕТО & ТЕЛО!

ОДНО ДРУГОМУ НЕ ПОМЕХА!

КАК ДОБИТЬСЯ ИДЕАЛЬНЫХ ФОРМ К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ?

Быть в тонусе важно всегда. А летом особенно. Приятно ловить восхищенные взгляды. Приятно раздеться на пляже, не краснея за свое тело. За зиму многие набрали лишний вес, от которого самое время избавиться. Если начать прямо сейчас, к лету не возникнет желания облачиться во что-то бесформенное, чтобы скрыть оплывшие формы. Результат не заставит себя ждать! Секрет прост: спорт и наши собственные запасы тестостерона. Загвоздка может быть только в одном – хватит ли тестостерона? Может и не хватить. Во-первых, с возрастом он хуже вырабатывается, а во-вторых, не будем забывать, как мы живем. Стрессы, питание наспех, недосып, экологический ад городов не лучшим образом сказываются на синтезе тестостерона. А мы еще подливаем масла в огонь, потребляя горячительные напитки. Да и накопленный жир этому не способствует выработке тестостерона. Разберёмся?

ПРО ЖИР

В мужском организме лишний вес всегда соседствует с низким тестостероном. Потому что в жировой ткани мужские гормоны превращаются в женские. Не замечали, что у тучных мужчин часто высокий голос? Это результат повышения уровня эстрогена.

ПРО ПИВО

Алкоголь, особенно пиво, также преобразует тестостерон в эстроген, который стремится превратить вашу фигуру в женоподобную. Исключение – красное сухое вино, но не больше 2-3 бокалов в неделю.

ПРО СОН

Большая часть тестостерона производится в фазе глубокого сна. Если спать меньше 8 часов в сутки – а многие так и делают – его запасы истощатся.

Зачем тестостерон в спортзале?

Профессиональные спортсмены знают: результат тренировок зависит не только от их интенсивности, но и от уровня тестостерона в крови. Скорость набора нужных характеристик – силы, выносливости, мышечной массы – напрямую коррелирует с его уровнем. Как и темпы избавления от «балласта» – пивного живота и жировых отложений в целом.

Выдержать тренировку – полдела. Важно еще и восстановиться после нее, чтобы не терять стимул тренироваться дальше. Если тестостерона в организме достаточно, вы быстрее восстанавливаетесь. Более того, происходит так называемая «суперкомпенсация», т. е. адаптация и развитие мышечной ткани. Наконец, сам психологический настрой на результат и готовность идти до конца тоже напрямую зависят от уровня тестостерона в организме.

Где взять тестостерон?

Правильное питание (красное мясо, рыба, креветки, орехи, авокадо) и здоровый сон готовы прийти нам на помощь. С их подачи уровень тестостерона вырастет. Но не так быстро и радикально, как хотелось бы. На рынке спортивного питания существуют различные добавки для повышения тестостерона, но тут надо быть осторожным. Внимательно читайте состав. ВСЕГДА отдавайте предпочтение ПРИРОДНЫМ СРЕДСТВАМ, среди которых выделяется препарат, бывший когда-то большим секретом золотоносных болгарских тяжелоатлетов. Это «Трибестан».

«Трибестан» стимулирует выработку тестостерона, что благотворно влияет на физическую форму. В основе его формулы – только компоненты растительного происхождения. На фоне приема «Трибестана» повышается уровень энергии, тренировки дают лучший результат: быстрее растет мышечная масса и «подсыхает» тело, т. е. активно сжигаются жировые запасы, снижается уровень холестерина.



ДЕНИС СЕМЕНИХИН

эксперт в сфере фитнеса и здорового образа жизни, телеведущий, автор книг о тренировках и питании

«Спорт всегда был частью моей жизни. Я просто не представляю себя без регулярных интенсивных тренировок. Мне все равно, сколько мне лет и как долго я подвергаю свой организм нагрузкам. Я верю, что именно из спорта берется настоящая и всеобъемлющая энергия, которая пронизывает все в моей жизни.

Важнейшим фактором при моем ритме тренировок является скорость восстановления, что напрямую связано с уровнем тестостерона в организме. Я всегда знал, что есть ПРИРОДНЫЕ вещества, которые позволяют человеку естественным образом повышать производство собственного тестостерона.

Также всегда я был в поиске подобных, еще раз подчеркну, природных веществ. Активное вещество препарата «Трибестан», наземная часть растения «якорцы стелющиеся» или на латыни Tribulus Terrestris, именно из их числа, из числа чудес природы. Природа естественным образом создала весь спектр веществ, которые способны помочь человеку. Но немногие разбираются в растениях, зачастую все это – тщательно хранящиеся секреты, окутанные легендами. Но если долго искать, то можно найти.

Благодаря активному компоненту, содержащемуся в «Трибестане», я ощущаю очевидную разницу в скорости восстановления после тренировок и в объеме работы, с которой способен справиться и в зале, и во время интервального бега, и при катании на сноуборде – короче, при всех видах физической активности.

Моя деятельность связана с большим количеством перелетов и смен часовых поясов, при этом я никогда не сбавляю тренировочный темп и не снижаю объемы нагрузок. Помимо правильного питания, которому я уделяю огромное внимание и которое включает в себя, как обычную пищу, так и специальное спортивное и функциональное питание, я также поддерживаю организм набором растительных препаратов, в числе которых важное место занимает «Трибестан».



Войдите в новую эру жизни с «Трибестан»

Реклама. РУН® П N014043/01 от 18.09.2008 г. ООО «НДК», ОГРН 5147746459890 от 05.12.2014 г., г. Москва, 2-й Иртышский пр-д, д. 4Б, стр. 1, комн. 6.3.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

11
ДЕВУШКА

РАЗНОСТОРОННЕ РАЗВИТА

Наташа Дементьева умеет превращаться в эльфа, охотиться на кабана, а еще позировать перед камерой – именно поэтому мы и решили запечатлеть ее для тебя

Текст: Анастасия Бочарова **Фото:** Serge Lee
Стиль: Катерина Ванханен **Макияж:** Наталья Фесюк
Прически: Кристина Паламарчук



ТРУСЫ
INTIMISSIMI,
ТУФЛИ –
СОБСТВЕННОСТЬ
МОДЕЛИ

ДОСЬЕ:

Имя:

Наталья Дементьева

Город: Москва

Рост: 180

Вес: 59

Цвет волос: темно-каштановый

Цвет глаз: зеленый

Грудь: 87

Талия: 62

Бедра: 92

Размер одежды: 44

Размер обуви: 40

Инстаграм:

shamanchik888

Вконтакте:

vk.com/natalia_desaro

Дата рождения:

6/07/85

Возраст: 29



Наташ, расскажи про съемку – весело она проходила?

Для меня каждая съемка – это веселый процесс, каждый раз происходит что-то новое. Сегодня вся команда была с отличным чувством юмора – мне очень повезло! А когда снимали сюжет с молоком, мне, во-первых, пришлось выпить почти всю бутылку козьего молока, а то, что не выпила, оказалось на полу и внутри туфель. Через пару минут после начала съемки все напоминало балет на льду, если учесть, что кататься я не умею. Еле спасли обувь.

Легко вообще соглашаешься на креативные идеи фотографа?

Я всегда работаю только с профессионалами. С ними ты никогда не знаешь, как будет выглядеть окончательный результат, а они точно знают, поэтому доверяю на уровне инстинкта.

А на что никогда не согласилась бы? Полностью обнаженной снялась бы?

На данный момент нет такого желания! Но никогда не говори никогда. Человек все время меняется: кожа, волосы, ногти, характер, привычки, чувства. То же самое и с желаниями. Кто знает, возможно, когда-нибудь мне захочется сняться полностью обнаженной, но это точно будет не для журнала.

Как часто у тебя проходят съемки?

Сейчас не так часто, так как у меня есть основная работа – я директор и менеджер в модельном агентстве Fashion, плюс свой маленький бизнес – сеть студий маникюра, поэтому для съемок совсем мало времени. Я все больше сама эти съемки организовываю (*смеется*). Но когда предлагают интересные проекты, соглашаюсь, не раздумывая.

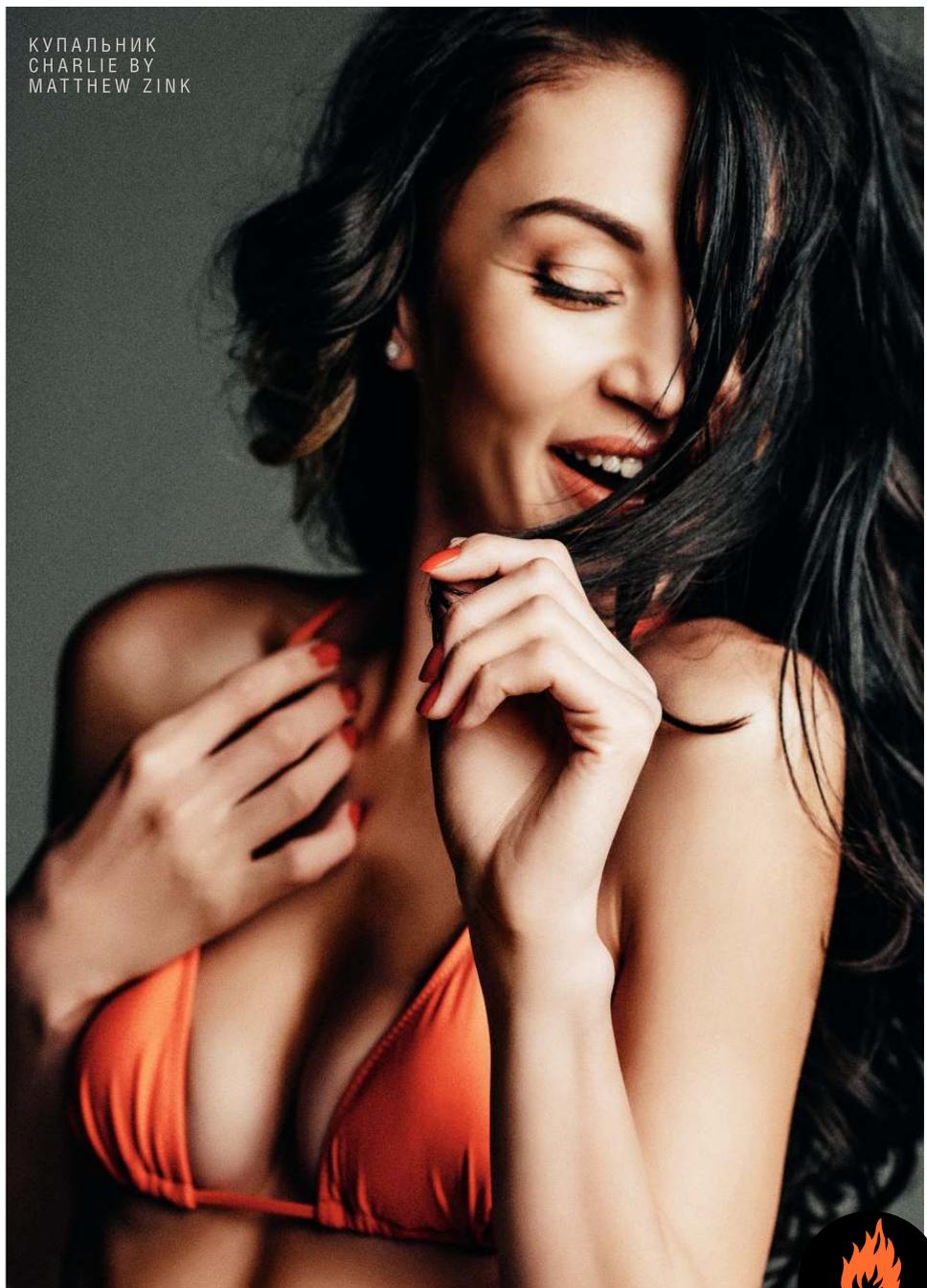
Всегда мечтала стать моделью?

Нет, особого желания не было. В 15 лет сама пришла в модельное агентство, так и осталась там. Просто хотела использовать свой рост где-то еще кроме волейбола, легкой атлетики и «тетенька, достань воробышка». Плюс хотелось новых эмоций, впечатлений, знакомств.

Расскажи про свою первую съемку.

Было сложно? Помнишь ее?

Смутно, но кажется, это были тесты для парижского агентства. У мамы даже сохранились эти фотографии, на них я совсем еще ребенок с пухлыми щечками. В Париж я так и не улетела, мама не разрешила, сказала, что сначала институт, а потом делай, что хочешь. После я и сама уже не хотела никуда улетать: Москву я люблю больше, чем Париж.



Кто знает, возможно когда-нибудь мне захочется сняться полностью обнаженной

ОГОНЬ!

Какой была самая необычная съемка?

В самом необычном доме – в доме Пьера Кардена в Каннах. Он называется Пузырчатый Дом (Bubble House) и похож на розовое облако мыльных пузырей. В этом доме все круглое: мебель, предметы интерьера, окна, бассейн, нет ни одного угла. Снимали в интересном футуристическом интерьере и под водой, что лично для меня был большой подвиг, жалко, что эта съемка так и не вошла в журнал.

Чем обычно занимаешься накануне важной съемки?

Просто высыпаюсь!

В каком жанре хотела бы сняться в ближайшее время?

В жанре «свадебная фотография» с настоящим женихом!

Что для тебя важнее всего в съемке: фотограф, одежда, макияж, свет?

Фотограф, конечно. Главное – профессионализм и взаимопонимание с человеком, который по ту сторону объектива. Если первого нет, то никакая одежда и макияж тебе не поможет.

А чем занимаешься в свободное от съемок время?

В свободное время стараюсь проводить

КУПАЛЬНИК
CALZEDONIA



с близкими мне людьми, посещаю уроки по вокалу, занимаюсь спортом, последнее время много читаю. Читаю несколько книг одновременно, сейчас это книга Бориса Акунина «История Российского государства. Ордынский период», книги по психологии и НЛП, если эта информация интересна в формате мужского журнала. *(Смеется).*

Где тебя можно встретить?

В ресторанах и кафе на Патриарших прудах, в фитнес-клубе и в книжном магазине на Арбате.

Как поддерживаешь себя в форме?

Бокс, пилатес, плавание. А вообще мне повезло, и я могу есть, что хочу!

Чем интересуешься?

Сейчас увлеклась техниками по скрытому гипнозу... не пугаться, это не классический гипноз с трансом, и я никого не собираюсь гипнотизировать! Для меня это скорее способы правильного построения общения с нужными людьми и правильный уход от общения с ненужными.

А встречаешься с кем-нибудь?

Влюблена...

Какие мужчины тебе нравятся?

Если мужчина может заставить меня улыбнуться, то есть надежда.

Как думаешь, а что мужчинам нравится в тебе?

Не знаю, надо у них спросить, чаще говорят про глаза.

А что не нравится?

Думаю, что прямолинейность.

С какими качествами девушка должна всегда бороться?

Каждая женщина – идеал для какого-то конкретного мужчины, который ищет именно ее, поэтому не знаю, надо ли бороться, хотя меня лично раздражает неграмотность. Сама борюсь с этим – всегда проверяю слова.

А с какими может смириться?

Ни с какими! Найдите мне женщину полностью довольную, и я ее за деньги буду показывать.

Ты легко находишь общий язык с незнакомым человеком?

Да, я же обладаю навыками скрытого гипноза!

Ты готова на безумные поступки?

Готова, если они не выходят за рамки Гражданского и Уголовного кодексов. И если мне за это ничего не будет. *(Смеется.)* Например, улететь в другую страну спонтанно – легко.

Что самое безумное ты делала?

Охотилась на кабанов 8 марта.

Ничего себе! А есть еще какие-нибудь яркие воспоминания?

Каждый день происходит что-то интересное, но из необычных хочу отметить фестиваль Midsummer Night's Dream. Это костюмированный опэн-эйр, который проходит раз в год летом в усадьбе Лермонтовых. Только представьте: эльфы, тролли, принцессы, чудовища, русалки и лешие танцуют до самого утра в волшебном лесу. Звучит смешно, конечно, но зрелище это просто фантастическое. **FHM**



**Найдите мне
женщину
полностью
довольную,
и я ее за
деньги буду
показывать**



БЕЛЬЕ
ЭСТЕЛЬ АДОНИ,
ТУФЛИ –
СОБСТВЕННОСТЬ
МОДЕЛИ

БЛИЦ-ОПРОС

- Яблоки или апельсины?**
Апельсины
- Море или горы?**
Море
- Плавать или загорать?**
Плавать
- Спать до обеда или вставать рано?**
Спать до обеда
- Фасоль или брокколи?**
Ничего
- Мороженое или торт?**
Мороженое
- Красные розы или желтые тюльпаны?**
Орхидеи
- День рождения или Новый год?**
День рождения
- Танцевать до утра в баре или тусоваться с друзьями дома?**
С друзьями дома
- Мартини или виски?**
Мартини
- СМС или соцсети?**
Позвонить
- Газеты или журналы?**
Книги
- Игры на мобильном телефоне или на приставке?**
Ни то, ни другое
- Блондины или брюнеты?**
Брюнеты
- Блондинки или брюнетки?**
Рыжие

100 ВОПРОСОВ

ТИМУР БАТРУТДИНОВ

Начинавший с торговли фотографиями Капшировского, Тимур Батрутдинов в 90-х стал экономистом (что, в общем-то, частично объясняет состояние нашей экономики), потом переквалифицировался в комики, заработался и в итоге остался единственным неженатым резидентом Comedy Club. Но не растерялся и принял участие в новом сезоне реалити-шоу «Холостяк»!

Интервью: Константин Подстрешный

001 Что происходит с отечественным телевидением?

(Продолжительный смех.) Телевидению наступают... будущее.

002 Что нужно знать человеку, который хотел бы стать резидентом Comedy Club?

Все.

003 Ты бы согласился сняться в «Самом лучшем фильме – 4»?

Если Харламов попросит – то да.

004 Западный комик, который оказал на тебя влияние?

Джим Керри.

005 С кем из Comedy Club ты бы пошел в разведку?

С Реввой – коней на переправе не меняют.

006 Правда ли, что первую свадьбу как ведущий ты провел в армии?

Нет. В армии я был уже достаточно опытным тамадой.

007 Что вести выгоднее – свадьбы или корпоративы?

Все невыгодно. Однажды я вел две свадьбы одновременно в одном ресторане, вот это был большой куш! Жаль, что я тогда мало получал.

008 Твое первое воспоминание?

Иду в сторону моря, спотыкаюсь, падаю, понимаю, что дышу под водой, помню это ощущение и папины руки, которые меня вытаскивают.

009 Кумир детства?

Шерлок Холмс.



003

ПОМНИ, ЧТО ЛЮБОЙ СКОТЧ СПОСОБЕН ВЫЗЫВАТЬ БЕЛУЮ ГОРЯЧКУ

010 Кем ты мечтал стать, когда был ребенком?

Советским солдатом.

011 Какой самый ужасный поступок ты совершил до 16 лет?

Не лишился девственности.

012 Поступок, которым гордишься?

Не лишился девственности до 16 лет.

013 Телепередача, которую ты регулярно смотрел в детстве?

Утренний сет: «Служу Советскому Союзу», «Утренняя почта» и «Будильник».

014 Какие плакаты висели у тебя в комнате?

Шварценеггер – «Хищник», Сталлоне – «Кобра» и Ван Дамм с согнутым локтем.

015 Клички и прозвища, которые у тебя были в школе?

В школе я придумал себе

кликчу Джеймс в честь солиста «Металлики», но, к сожалению, меня так никто не называл, кроме меня самого. Даже то, что на всех школьных фотографиях я подрисовывал себе усы, как у Хэтфилда, не помогло.

016 Ошибка, которую чаще всего делали в твоей фамилии?

Гугл – единственный, кто пишет мою фамилию правильно, в отличие, например, от гостиниц, в которые я заселяюсь. А ведь там нужно вбивать фамилию, чтобы получить wi-fi!

017 Что означает твоя фамилия?

«Батрус» – это по-арабски «камень», и «один» – «вера». Камневеров!

018 Когда и за что получил первый рубль?

Целых 28 рублей. В 14 лет работал учеником электромонтажника на 33-м судоремонтном заводе города Балтийска.

019 Что купил на эти деньги?

Плакаты Шварценеггера, Сталлоне, Ван Дамма с согнутым локтем, вампирские зубы, остальные 20 потерял.

020 Когда в твоей семье появился видеомонитор?

С датами у меня проблемы. Но это было величайшее событие. А потом



009

ВЕЛИКИЙ СЫЩИК НЕ МОГ НАЙТИ ВАТSONА ТОЛЬКО ПОД САМЫМ СВОИМ НОСОМ



**СМОТРИ
НА TV**

Хочешь узнать, как чувствовали себя султаны в гареме? Включай канал ТНТ по субботам в 21.30 и смотри шоу «Холостяк» с участием Тимура Батрутдинова.

100 ВОПРОСОВ

оказалось, что видак не совместим с нашим телевизором и года три он просто пылился. Иногда я брал у знакомых кассету, вставлял ее и грустно смотрел, как бежит хронометраж.

021 Можешь вспомнить первый фильм, который посмотрел на VHS?

В видеосалоне в казахстанском городе Щучинске, это было невероятно, фильм назывался «Чужие».

022 В 90-х смотрел Кашпиrowsкого?

Смотрел. А поскольку видеомагнитофон не работал, я записывал его на аудиокассеты и слушал, ожидая, когда же мои шрамы рассосутся.

023 Помогло?

Со шрамами не помогло. Зато я фотографировал Кашпиrowsкого и продавал эти кадры как целебные. Неплохо, к слову, заработал. Гораздо лучше, чем на фотографиях Шварценеггера, Сталлоне и Ван Дамма с согнутым локтем.

024 Самый странный способ, которым ты зарабатывал деньги в 90-х?

Страннее, чем торговля фотографиями Кашпиrowsкого – ничего не было!

025 Когда ты понял, что экономист из тебя не получится?

Я этого до сих пор не понял. Живу с абсолютной уверенностью, что если в мире запретят юмор, то у меня есть диплом экономиста.

026 Правда ли, что ты передумал быть экономистом после службы в армии?

Да.

027 Что нужно знать экономисту в армии?

Что все пройдет и это тоже.

028 Правда ли, что на заре карьеры ты говорил, будто вы с Харламовым – братья?

Правда.

029 Правда ли, чтобы получить свою первую роль в телесериале, ты сказал, будто окончил Ярославское театральное училище?

Следующий вопрос!

030 Твоя первая ассоциация при слове «холостяк»?

Му... мужик!

031 Известные девушки, которых ты считаешь привлекательными?

Недавно понял, что самые привлекательные для меня лица связаны с постпубертатным возрастом: Саманта Фокс, Сандра, Сабрина и Орнелла Мути.

032 Ты когда-нибудь дрался из-за девушек?

Нет.

033 Ты когда-нибудь знакомился с девушками в соцсетях?



054
THE PRODIGY
ТОЛЬКО ЧТО
ПЕРЕВЕЛИ НА
АНГЛИЙСКИЙ
«БЕЛЫЕ СТРЕКОЗЫ
ЛЮБВИ»

На заре появления соцсетей я познакомился с девушкой, которая мне жутко понравилась. Договорились, что я приеду к ней в Питер, встретимся и, возможно, будем жить долго и счастливо. Через какое-то время она перестала отвечать, а через неделю прислала набор свадебных фотографий: «Я тебя обманула, я уже замужем».

034 Не пробовал ее найти?

Я немного порасстраивался, показал фотографии знакомому, он сказал: «Ты чего, это известная французская модель, она давно замужем, а может быть, уже и умерла». С тех пор я перестал знакомиться в социальных сетях.

035 Блондинки или брюнетки?

Раньше отвечал «брюндинки» – не самый оригинальный ответ, но и вопрос не самый-то оригинальный.

036 А сейчас – «блонетки»?

А сейчас – совершенно не важно, какого цвета волосы. Важно, что с этими волосами она из себя представляет.

037 Кто в доме хозяин?

Хозяйка.

038 Как правильно ответить девушке на вопрос: «Скажи честно, я толстая?»

Знаешь, я не самый честный человек.

039 Что делать, если девушка просыпается с тобой в разное время?

Перевести ее на летнее время.

040 Что делать, если узнал об измене?

Главное – на эту измену не подсаживаться.

041 Что делать, если изменил сам?

Ну, с собой-то ты как-то разберешься.

042 В каком возрасте и от кого ты узнал, что есть такая штука – секс?

Я методом тыка сам к этому пришел.

043 Главное умение, которое необходимо холостяку?



060
А РЫЖИЙ
ИЗ «ИВАНУШЕК»
ВСЕ НЕ СТАРЕЕТ
И НЕ СТАРЕЕТ

Способность любить.

044 Черта в женщинах, которая вызывает восхищение?

Черта, которая разделяет попу на две части.

045 Черта в женщинах, которая раздражает?

Меня в женщинах ничего не раздражает, я их люблю.

046 Что делать, если девушка хочет свадьбу, а ты – нет?

Если ты не хочешь свадьбу – то с тобой что-то не так.

047 Что делать, если влюбился в девушку друга?

Ничего не делать. Забудь.

048 Ты ревнив?

Да нет.

049 Ты терпелив?

Да.

050 Ты сова или жаворонок?

Сова.

051 Что тебе нельзя, но очень хочется?

Литр сгущенного молока перед сном.

052 Ты легко отличишь песню Григория Лепса от песни Стаса Михайлова?

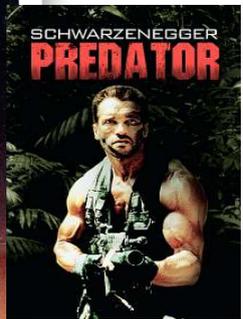
Легко. Лепс начинал в Сочи,



023
А У ТЕБЯ ТОЖЕ БЫЛ
ДРУГ, КОТОРЫЙ
БОЖИЛСЯ, ЧТО
ХИЩНИКА ИГРАЛ
ВАН ДАММ?

031

ВОПРОС: «КТО КРУЧЕ –
САМАНТА ИЛИ САБРИНА?»
УЖЕ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ОСТАЕТСЯ НЕРЕШЕННЫМ



а Михайлов – в Адлере, я так их различаю.

053 Музыкальный инструмент, на котором ты не умеешь, но хотел бы научиться играть?

Кажется, умею играть на всех. Ну мне, по крайней мере, так кажется

054 Музыка, которая играет у тебя в машине?

Давно не был в машине. Но когда окажусь, это будет новый альбом Prodigy.

055 Какую трэз ты скачал последней? Nasty из альбома The Day is My Enemy, который вот-вот выпустят Prodigy!

056 Главная группа XX века? «Веселые ребята».

057 Последняя строчка в твоём торрент-клиенте?

Не пользуюсь. Предпочитаю платить за то, что я смотрю.

058 Самая большая сумма, которую ты тратил на азартные игры?

Ноль рублей.

059 Какую книгу ты прочел последней?

Перечитал «Алису в Стране чудес», потому что услышал, будто Льюис Керролл завуалировал в ней теорию относительности.

060 Фильм, который не переключишь? «Пятый элемент», «Люди в черном», советскую версию «Шерлока Холмса» – да много хороших.

061 Какой вид спорта тебе не претит? Больше всего люблю плавание.

062 Сколько раз можешь отжаться от пола?

Пока не устану.

063 Блюдо, которое ты можешь приготовить без вреда для собственного здоровья?

Без вреда... Яйцо.

064 Домашнее животное, которому не грозит гибель, если ты его заведешь? Растение.

065 Первое, о чем ты обычно думаешь по утрам?

Не будет никогда.

068 Порок, который легко прощаешь? Сердца.

069 Есть бизнес, в который ты вложил гонорары? Да.

070 Какую ненужную вещь ты купил последней?

Это не совсем вещь, я вызвал такси класса «комфорт», а по ошибке приехал класса vip. Ну я и поехал...

071 Сколько денег тебе нужно для счастья?

Счастье деньгами не измеряется, это даже мне понятно.

072 Сколько денег у тебя сейчас в кармане?

Ноль рублей, ноль копеек, ушел в нули.

073 Что для тебя основная статья расходов?

Подарки племянницам.

074 В каком возрасте впервые попробовал алкоголь?

Не помню, пьяный был.

075 Виски или водка? Самогон.

076 Когда и при каких обстоятельствах ты последний раз выпивал более трех рюмок?

Перед тем, как дать это интервью.

077 Сколько продолжался твой самый серьезный загул?

Пять лет – обучение в Институте экономики и финансов.

078 При каких обстоятельствах ты последний раз помогал пьяному другу? Я Харламову всегда помогаю!

079 Голосовал на последних выборах? Да. Надеюсь, что они были не последние.

080 Есть такой политик, который отвечает твоим интересам? Да. Дарт Вейдер.

081 Что ты почувствовал, когда СССР ушел, а ты остался? Пустоту... и до сих пор не отошел...

082 Если бы мог отправить себе SMS в прошлое, о чем бы она была? Покупай сразу iPhone 7.

083 Самый нелепый слух, который ты о себе читал? Во время съемок «Холостяка» в одном из городов встретил соотечественниц, они попросили автограф, а потом в

Интернете написали: «Это

Господи, спасибо, что я проснулся...

066 Почему многим мужчинам после 30 ничего не хочется? Полная фигня, мне все хочется...

067 Твой кризис среднего возраста уже был или еще будет?

все подстава! У него было невлюбленное лицо!»

084 Так неправда-то в чем?

Это абсолютная инсинуация, у меня было влюбленное лицо!

085 Сделать работу хорошо или вовремя?

Хорошо.

086 Что ты не умеешь, но хотел бы уметь?

Хорошо и вовремя!

087 Что последнее ты потерял?

Эннуну сумму в банке, который лопнул.

088 А что нашел?

Вот уж эти ваши вопросы! Любовь.

089 Как заставить себя делать что-то, когда не хочется?

Просто послушайся будильника и встань.

090 Когда последний раз вбивал свою фамилию в поисковой строке Google?

Я уже не вбиваю, я говорю: «Ok Google, Батрутдинов»

091 Правда ли, что администрация «Фейсбука» удалила твой аккаунт?

Да, заподозрили меня в неподлинности. А двух фейков они оставили.

092 Ты не стал в службу поддержки писать, паспорт сканировать?

Ничего им не стал доказывать. Восстановился под именем Егор Батрутдинов.

093 Можем про твой настоящий аккаунт написать?

Будет смешно, если Батрутдинов удалят после этого. (Егор Батрутдинов – усатый коррумпированный депутат, персонаж Тимура в Comedy Club. – Прим. ред.)

094 Кто тот человек, который посоветовал тебе завести Твиттер?

Гавр на пару с Анфисой Чеховой. Я зарегистрировался, тут же забыл пароль, не заходил несколько лет, пока мне не сказали: ты что, это же тренд! До сих пор не понял, что такое Твиттер.

095 У тебя есть псевдоним в Сети?

У меня есть псевдоним на сцене – Каптан, а в Сети я – это я, Егор Батрутдинов.

096 Предложение о сотрудничестве, от которого ты отказался и жалел?

Не было такого.

097 Если бы ты снял фильм, то о чем?

Был бы детский фильм с каким-нибудь новым персонажем.

098 Расскажи факт о себе, который никто не знает.

Не буду говорить фактов, которые никто не знает.

099 Чем бы ты хотел заниматься через 20 лет?

Менять пол?

100 Как расшифровывается FHM?

Fuck Him Man! Наверное, нельзя так. Тогда – Фигура Харламова Мощнее! **FHM**



093
МАЛО КТО ИЗ
РЕЗИДЕНТОВ
«КАМЕДИ-
УМЕТ БИТЬ
БОКАЛЫ В ЗАЛЕ
ОТРЫЖКАМИ

Виктория
Якубовская

ЗАВТРАК

ВКЛЮЧЕН

На работе у телеведущей
утренней модной передачи
Виктории Якубовской очень
строгий дресс-код, поэтому
она решила сменить офисный
стиль на нечто более
привлекательное
твоему глазу

ТЕКСТ STASY BOO ФОТО БОРИС ЗАХАРОВ ПРОДЮСЕР НИКОЛАЙ ГУРОВ
СТИЛЬ ДЕНИС ЧЕЧКОВ ПРИЧЕСКА АЛЬБИНА ТРОЦЕНКО ВИЗАЖ КСЕНИЯ ЛЕВКОВСКАЯ

ДОСЬЕ

Имя:
Виктория Якубовская
Возраст:
26 лет
Рост:
182 см
Бюст:
3-й размер

ПЛАТЬЕ
ALEXANDER
MCQUEEN,
СЕРЬГИ
VIRTUTI
JEWELLERY





БОДИ
LA PERLA,
КОЛЬЦО
VIRTUTI
JEWELLERY

Мода – это
о том, что
происходит
внутри
нас

Вика, тебе понравилась съемка?
Очень! Спасибо всей команде – вы, ребята, молодцы! Фотограф был заведен, и мне это понравилось. Приятно, когда люди отдаются полностью своему делу. А стилист оправдал мои ожидания на 100%. Хотя сначала я была не согласна со многими луками, однако на деле все оказалось супер! Также хотела выразить особую благодарность девушкам, поработавшим над моей прической и макияжем!

Это же не первая твоя обложка?

Ага, и я уверена, что и не последняя. Я люблю съемочный процесс. Получаю настоящее удовольствие от этого. Люблю сниматься в мужских журналах, но в последнее время снималась в основном в глянцевых журналах, связанных с фэшн-индустрией. Мне, наверное, проще перечислить журналы, в которых я не снималась!

Ты работаешь на телеканале World Fashion Chanel. Любишь моду?

Обожаю! Но мода – это не о лейблах. Это о чем-то, что происходит внутри нас. мода не просто делает женщин красивыми, она дает нам уверенность в себе. И девочки одеваются не для мальчиков. Они одеваются для себя и, конечно, друг для друга. Если бы девочки одевались для мальчиков, они бы так и ходили все время голыми!

У вас там строгий дресс-код?

Пока я веду передачу «Завтрак с Викторией Якубовской», да. Здесь важно не переборщить, так как это утро, должно быть платье либо костюм, желательно не в черных тонах. Стилем занимаюсь я сама и одеваю себя самостоятельно, не доверяю никому!

Оцениваете человека по внешнему виду?

Естественно, оцениваю, но не в том смысле, насколько дорого и модно он одет, а больше то, как он одет. Если человек старается ничем не выделяться и одеваться так, как все, то, скорее всего, он слегка застенчивый и не уверенный в себе. Если у человека свой стиль и он сразу выделяется, значит,



ТОП
LA PERLA,
ШОРТЫ
JOSEPH,
ПОДВЕСКА
MAGIA DI
GAMMA

Мне всегда нравились парни в костюмах. Строгий стиль мне по душе

он яркая личность. Это не всегда так, но на 60% можно определить характер по внешности.

Что, кстати, сейчас модно? Как одеваться парням, чтобы нравиться девчонкам?

В отличие от прошлых эпох современная мода намного больше ориентирована на индивидуальность. Поэтому можно сказать, что модно все, что помогает эту индивидуальность раскрыть и подчеркнуть. Больше смелости и творчества! А лично мне всегда нравились парни в костюмах, эдакий строгий стиль мне по душе.

А с чем в мужском образе ни за что не согласишься? Носки с сандалиями?

Нет, ну это вообще удар ниже пояса. Это точно табу! Хотя некоторым идет. *(Смеется.)* А вообще я не люблю мужчин, которые уделяют своему гардеробу уж чересчур много времени!

Кто из интересных лично тебе селебрити был в гостях в твоей передаче «Завтрак с Викторией Якубовской»?

Мы только запустили передачу. И совсем недавно у нас был первый эфир. Моим героем был Александр Рогов, московский топ-стилист, дизайнер, ведущий «Успеть за 24 часа» на канале «Москва 24» и просто офигенский парень. А вообще я в предвкушении интервью со многими звездами и дизайнерами. Смотрите – будет очень интересно!

А с кем ты хотела бы позавтракать в рамках программы?

Секрет – боюсь сглазить.

Бывали ли случаи, когда съемки выходили из-под контроля?

Я думаю, со мной это нереально! Я очень гибкий человек и умею подстроиться почти под каждого собеседника.

Долго готовишься к съемкам?

Конечно, ведь мне нужно изучить биографию человека и знать, о чем вести беседу, но это не слишком много занимает времени. Я вот учусь до сих пор в Академии медиаиндустрии. Век живи – век учись.

Говорят, слушать свой голос невыносимо. Ты спокойно смотришь выпуски со своим участием?

Может, сначала было и так, но сейчас мне кажется, что мой голос очень даже привлекательный. Я думаю, тебе тоже приятно меня сейчас слушать.

С этим не поспоришь. А много ли импровизации в передаче?

У ведущей есть всегда список вопросов, которые она должна задать, но в моей передаче – сплошная импровизация, так как это душевный утренний разговор без напряжения.

Ты занимаешься тайским боксом?

Да, и занимаюсь уже около года. Мне очень нравится. Я вот только прилетела из Таиланда, где была на детоксе и, конечно же, без тай-бокса не проводила время. И сейчас стараюсь регулярно заниматься.

Уже выучила какие-то приемы?

Естественно – удар в голову. С моими ногами достаточно одного. *(Смеется.)*

Как считаешь, спорт помогает быть привлекательнее? Чувствуешь себя увереннее?

Тут даже вопросов быть не может. Троекратное да-да-да. Подтянутое тело, никаких лишних килограммов, идеальная фигура!

Если парень позовет тебя на свидание на тайский бокс, обрадуешься?

Испугаюсь! У него проблемы с головой?

У нас близится голосование за самую сексуальную девушку планеты. Как думаешь, какими качествами она должна обладать?

Ну, прежде всего она должна быть сексуальной. *(Смеется.)* И умной, конечно. Это вообще сразу по девушке видно. И еще, я думаю, она должна быть нежной!

Кто в мире самый сексуальный, на твой взгляд?

Шарлиз Терон. **FHM**



Правда/ Ложь

Мы предложили Вике определить, какие из следующих фактов об FHM правдивые, а какие мы выдумали

1 За последний год на обложке журнала чаще встречались блондинки.

ПРАВДА

FHM: Все верно, примерно 70 процентов обложек журнала FHM с апреля 2014-го оккупировали светловолосые.

2 За последние 10 лет российский рейтинг «Самых сексуальных девушек планеты» никогда не возглавляла рыжая.

ЛОЖЬ

FHM: Если честно, мы понятия не имеем, как отличить рыжую от девушки с медовым цветом волос, а также не видим разницы между тепло-русым и карамельным. Так что пусть этот вопрос останется открытым.

3 В прошлом году в британском рейтинге самых сексуальных победила Майли Сайрус.

ПРАВДА

FHM: А вот и неправда. Майли Сайрус возглавила отечественный рейтинг, в то время как Дженнифер Лоуренс взошла на британский пьедестал.

4 Журнал FHM издается в 20 странах мира, на всех континентах.

ПРАВДА

FHM: Нам приятно засчитать ответ Вики как верный. Ведь мы есть даже в Австралии и Таиланде. Хотя если принимать во внимание Антарктиду, Вика не права.

5 Первой девушкой, возглавившей рейтинг «100 самых сексуальных» стала Клаудиа Шиффер.

ПРАВДА

FHM: И снова Вика оказалась права.

ТЕСТОВЫЙ РЕЖИМ

СОВЕТЫ ОТ «ЛУЧШЕГО ПЕКАРЯ БРИТАНИИ» РИЧАРДА БЕРРА И НЕ ТОЛЬКО

Это произошло: выпечка, всегда считавшаяся прерогативой депрессивных домохозяек, наконец-то признана настоящим мужским занятием. Мы расскажем, как справиться с миром огненных печей и хрустящих корочек

Фото: Дэн Мэттьюс
Стиль: Джек Сэрджсон
Перевод: Анастасия Фалькон

ОСНОВА ОСНОВ

Макс Тобиас, тридцатилетний соучредитель пекарни *The Dusty Knuckle Bakery* в Лондоне, расскажет, почему в жизни каждого мужчины должно быть немного муки

Если ты думаешь, что выпечка – это просто хобби скачующих домохозяек, попробуй провести день на моей кухне... уверяю, что в итоге ты возьмешь свои слова обратно и закусишь их вкуснейшим хлебом. Выпечка – занятие для мужчин, оно требует усердия и сил. Это гонка на время: либо ты доминируешь над тестом, либо оно будет господствовать над тобой. Выпечка хлеба похожа на алхимию: в ней есть нечто магическое. Мука из безжизненного белого порошка превращается во вкусную, питательную и легкую субстанцию, которую люди полюбили еще на заре цивилизации. Это краеугольный камень развития человечества: хлеб пекли и в Древнем Египте, и в античной Греции, и в Римской империи, а теперь печем и мы. Есть и другая причина, почему мне нравится печь хлеб: это идеальное сочетание эгоизма и щедрости. Я люблю есть хлеб, который сам приготовил, люблю его вкус и запах, но также мне нравится делиться им с другими людьми. Наиболее сложное, но и наиболее продуктивное в жизни пекаря – ранние подъемы, мы просыпаемся до рассвета шесть раз в неделю. Но нет ничего волшебнее тех моментов, когда месишь тесто, а первые солнечные лучи проникают на кухню. В это время в мире существуют только ты, хлеб и мусорщик, гремющий на улице.

The Dusty Knuckle Bakery – удостоенная многочисленных наград пекарня в Северном Лондоне

ВСЕМУ ГОЛОВА

Базовый процесс

СМЕШИВАНИЕ Смешай все ингредиенты в миске: мука, дрожжи, соль и масло вместе творят нечто невообразимое.

ЗАМЕШИВАНИЕ Меси и растягивай тесто. На самом деле, это настоящее искусство, к которому ты должен приобщиться.

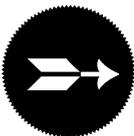
ВЫДЕРЖКА Поставь тесто в холодильник – там оно поднимется.

ВЫПЕЧКА Поставь хлеб в хорошо разогретую духовку (110 градусов С) и выпекай 30-40 минут.

Советы от Ричарда: «Убедись, что ты не смешиваешь соль и дрожжи. Всегда добавляйте соль с одной стороны миски, а дрожжи с другой. В противном случае дрожжи могут «умереть»: они высохнут, как слизняк, на которого любопытный ребенок высыпал соль».



МИКСЕР POWERMIX HM 613 ИЗ ЛИНЕЙКИ КОМПАНИИ MOULINEX – ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СТИЛЬНОЙ И ДОРОГОЙ ТЕХНИКЕ. ЭТОТ МИКСЕР ПРЕВРАЩАЕТ САМУЮ ТРУДНУЮ ЧАСТЬ ТВОЕЙ ХЛЕБНОЙ ОДИССЕИ В СУЩИЙ ПУСТЯК



РАЗЛИВНОЕ
И В БУТЫЛКАХ
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ЦЕНИТЕЛЕЙ



«Возрождая бренд «Хамовники», мы, с одной стороны, как археологи на раскопках, тщательно изучили все сорта пива конца 19-го – начала 20-го века, с другой стороны, привнесли в них все лучшее, чего добилась пивоваренная отрасль за последние 100–150 лет».



Богатый вкус пива,
как и его история!

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

VIENNA LAGER

Алк. 4,5% Объем 0,5 л

РЕКЛАМА

СМЕШАТЬ, НО НЕ ВЗБАЛТЫВАТЬ

Первый этап приготовления хлеба – смешивание ингредиентов – гораздо сложнее, чем ты думаешь.

«Я всегда использую холодную воду, когда пеку хлеб. Если ты добавишь в смесь немного холодной воды, а потом оставишь тесто подходить при комнатной температуре, вкус хлеба будет богаче и тоньше, – советует Ричард. – Добавь в смесь немного коричневого сахара, он поможет тесту подойти, так как дрожжи растут, поглощая сахар».

ПОСЛЕ ДУХОВКИ

Достал горячий хлеб и думаешь, все готово? Не так быстро! Ричард советует: «Когда достаешь любое мучное изделие из духовки, сразу клади его остывать на решетку. Если положить хлеб на тарелку или обычный противень, пар испарится из буханки, оставив ее сырой в основании.

Послушай, как потрескивает остывающий хлеб, – этот аппетитный звук говорит о том, что ты хорошо потрудился. Но не спеши резать буханку. Несмотря на то, что она кажется готовой, это не совсем так: в середине хлеб все еще мягкий и клейкий. Так что возьми себя в руки и дай хлебу полчаса на отдых».



БУДЕТ ГОРЯЧО

Беготня на кухне, борьба с мукой и тестом – нелегкая работа, но при этом ты все равно должен оставаться настоящим мужчиной. Этот фартук докажет каждому, кто заглянет в твоё кулинарное логово, что ты – мужчина, у которого все под контролем. Даже если у тебя в руках поднос с изысканными булочками.



МЕСИТЬ ПО ПРАВИЛАМ

Замешивание теста, пожалуй, – самый мужественный этап приготовления хлеба. Ты буквально дерешься с тестом. Но не думай, что будет достаточно сделать пару ударов, чтобы отправить противника в нокаут. Бой с ним – это целое искусство. Не бойся месить, месить и еще раз месить. Ничего страшного не случится, если ты переусердствуешь, но, если тесто будет недостаточно «избитым», хлеб из него просто не получится.

«У каждого пекаря – свой стиль замеса. Я предпочитаю нажимать на тесто нижней частью ладони, растягивая его по столу. Затем я складываю и скручиваю его, – рассказывает финалист телепередачи «Лучший пекарь Британии». – Чтобы проверить, готово ли тесто к следующему этапу – растяни его. Хорошо замешанное тесто должно растягиваться до 20 см и не рваться. Когда почувствуешь, что тесто достаточно упругое и мягкое, помеси его еще 5 минут. Тесто станет только лучше, да и ты поддержишь свою форму».

ЧАС МУКИ

Если ты хочешь стать настоящим «хлебным мастером», у тебя должен быть основательный запас муки. Рассмотрим виды главного кулинарного пороха



Цельнозерновая мука

Тот факт, что зерна не были полностью измельчены на производстве, означает, что они не подверглись тепловой обработке. Таким образом, все полезные и питательные вещества сохранились в муке.

Спельтовая мука

Мука из особого вида пшеницы – спельты. Это древнейшая зерновая культура, ее собирали еще тысячи лет назад, и сейчас она снова становится популярной благодаря своим полезным свойствам. В спельте содержится глютен,

а значит, она хороша для выпечки.

Ячменная мука

Разновидность цельнозерновой муки, которая хороша для всех видов выпечки. Ячменная мука существует в различных вариациях: обжаренная подойдет для рулетов с фруктами и пончиков.

Гречневая мука

Эта мука производится из растения, похожего на ревеня. У него острые семена, похожие на зерна злаковых и кислый пикантный вкус. Гречневая мука не содержит глютен и достаточно низкокалорийна.

ИДЕАЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ

(Это очень просто)

Начало начал. Хрустящий краеугольный камень империи выпечки. Его приготовление вызывает нешуточное привыкание. После первой попытки тебе захочется печь хлеб еще и еще, пока у тебя в руках не окажется идеальная буханка. Тогда ты поймешь – вот оно.

Про буханку белого рассказывает главный пекарь «Хлебной лавки» Виталий Кухарь: «Хлеб вполне реально приготовить в домашних условиях, даже не прибегая к хлебопечкам. Наши бабушки и прабабушки так и делали. И вот основные ингредиенты для того, чтобы приготовить 2 хлеба сразу:

Мука 500 г
Соль 10 г
Дрожжи прессованные 20 г
Вода 300-350 г

Сначала смешиваем дрожжи с мукой, потом добавляем воду и соль, после вымешиваем тесто до однородной консистенции. Тесто для хлеба должно получиться эластичным и гладким, профессионалу понять замес легко на глаз. После тесто необходимо оставить на полтора часа на столе в тазике, накрыв полотенцем или пищевой пленкой, чтобы тесто подошло и не заветрилось.

Затем ты можешь разделить тесто на необходимое количество батонов или булочек. Наши подготовленные заготовки опять ставим на час в теплое место, накрыв пищевой пленкой. Учти, если дома холодно, заготовки необходимо оставить на большее время. Тесто должно увеличиться в полтора-два раза.

В предварительно разогретую до 200 градусов духовку убираем хлеб на 15 минут. Весь хлеб выпекается «на пару» – пар увлажняет корочку, не дает порваться, поэтому в домашних условиях необходимо заранее подготовить лед и положить пару кубиков льда вниз, под противень, на нижний уровень духового шкафа. Хлеб может быть не пустой, ты можешь добавить туда любые ингредиенты: орехи, сухофрукты, фрукты, семечки, зерно и любые другие любимые добавки. Их лучше замешивать в самом конце.

**ЕЩЕ
БОЛЬШЕ
СОВЕТОВ
ОТ РИЧАРДА:**

ПРОПАРЬ ХЛЕБ

Перед тем как ставить хлеб в духовку, устрой в ней паровую баню. Поставь на дно духовки большую миску с водой. Корочка хлеба будет тоньше и без трещин.



УМЕНЬШИТЕЛЬНО-ЛАСКАТЕЛЬНЫЕ

Тесто – основа еще одного приятного углеводного лакомства. Речь идет, конечно, о пирожках. Чтобы не умереть с голоду, когда бабушки с ее фирменными пирожками нет поблизости, научись лепить их самостоятельно. Виталий Волков, шеф-повар кафе «Лейка» (Головинское шоссе, 5), рассказал, какие бывают пирожки. Это только кажется, что внутри пирожка сгодится все. На самом деле пирожки нельзя делать из недоброкачественных продуктов, солений, (квашеная капуста – исключение), из рыбных и мясных консервов.

Самые вкусные пирожки – печеные, к ним и начинка почти любая подходит. Жареные тоже вкусные. Их лучше делать с мясом или сыром, но ими лучше не увлекаться, так как в них много канцерогенов. Если не хочется возиться с тестом, всегда можно купить готовое. У нас представлены сладкие пироги с вишней, яблоком, творогом и более сытные: с мясом, курицей, капустой, рисом с яйцом и зеленью, с картофелем и грибами. И самое главное, пирожок у нас «честный», так как начинка и тесто идут в равных пропорциях.

**ЕЩЕ
БОЛЬШЕ
СОВЕТОВ
ОТ РИЧАРДА:**

БОЛЬШЕ ЦВЕТА

Не бойся подрумянить хлеб. Все всегда боятся, что хлеб подгорит и слишком рано вынимают его из духовки. Дай ему приобрести хрустящую корочку.



ВСЕ ЕЩЕ МАЛО

Рецепт необычного пирожка с олениной и можжевельником от шеф-повара ресторана «Дед Пихто» (Лесная, 7) Андрея Бова

Пирожки с олениной и можжевельником

Тесто на пирожки (на 100 штук, чтобы не мелочиться)

Мука 1200 г

Молоко 500 мл

Сахар 100 г

Соль 20 г

Масло сливочное 100 г

Масло растительное 50 мл

1 чайная ложка ванили

Дрожжи сухие 17 г

В теплом молоке растворяются сахар, соль, дрожжи, ваниль, топленое сливочное масло.

Все эти ингредиенты влить в муку и замесить тесто, накрыть и дать подойти.

Фарш

Мякоть олени 1500 г

Лук репчатый, очищенный 300 г

Масло растительное 50 мл

Горчица средне-острая 50 г

Можжевельник 10 г

Помазка для пирожков

Яйцо куриное 5 шт.

Сахар ванильный 10 г

Все эти ингредиенты перемешиваются до однородной массы. Готовое тесто поделить на шарики весом 20 г и раскатать, в тесто вложить готовую начинку (около 30 г), завернуть в пирожки любой формы, выложить на противень, застеленный бумагой для запекания, и смазываем помазкой. Выпекаем при температуре 165 градусов где-то 13 минут.

ОСНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД

Дайте тесту подойти в специальной корзинке – она сохранит форму теста и улучшит корочку будущего хлеба. А кто бы не хотел улучшить свою корочку? Мы выбрали симпатичную корзину для расстойки теста Andrew James.

Andrew James banneton, £19.99, amazon.co.uk



ЧЕРТ БЫ ПОБРАЛ ЭТУ ЗАКВАСКУ

Наверняка ты слышал о ней. Но, скорее всего, совершенно не представляешь, что это. Традиционная основа хлеба – это закваска на дрожжах, она придает хлебу особый богатый вкус. Он чертовски прекрасен. Однако закваска пугает пекарей-любителей, потому что ее нужно поддерживать и подкармливать. Прямо как домашнее животное.

Мне кажется, если ты дашь закваске имя, с ней будет проще поладить. За многие годы я убил огромное количество заквасок, но, подозреваю, если бы у них были имена, я обходился бы с ними бережнее. Джордан из «Лучшего повара Британии» звал свою Йориком, он даже с ней разговаривал.

Главное – держать закваску в тепле и следить за ней. Найди самое теплое и уютное место в доме – оставь заготовку там и периодически подкармливай ее. Если ты сделал дрожжевую закваску, то подписал себе приговор. Закваски – это на всю жизнь, а не только по праздникам.

ТЕПЛЫЕ ЯЙЦА

Не храни яйца в холодильнике – белок портится в холоде.

НЕПРИЛИЧНО БОГАТЫЙ

Хочешь получить нечто такое же дорогое и насыщенное, как команда «Челси»? Добавь в смесь теплое молоко и получи толстое обогащенное тесто.

ВОЗДУХ — ГЛАВНЫЙ ВРАГ

Когда тесто поднимется, нужно избавиться от пузырьков воздуха, затаившихся в нем, иначе в хлебе будет большая дыра.

НЕ ЗАБЫВАЙ О КУХНЕ

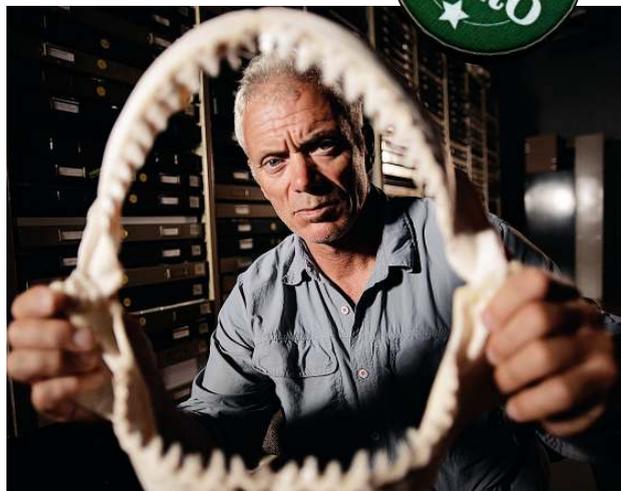
Закончив работу, всегда убирайся на кухне. Это займет всего пару минут. Зато потом не придется скакать в поисках свободного места для нового шедевра.

ЛОВИСЬ, РЫБКА БОЛЬШАЯ

Телешоу Джереми Уэйда сделало его самым известным рыбаком на планете. ФНМ отправился на рыбалку с одним из немногих людей, кому в разговоре нет смысла преувеличивать размер пойманной рыбыны

Текст: Мэтт Блейк





Джереми не просто ловит рыбу, он колдует над ней. Он не может видеть ее, но точно знает, что рыба где-то поблизости. Он исследует поверхность воды, его удлиненная удочка покоится рядом с ногой, Джереми выглядит сконцентрированным и уверенным. Внезапно он резко вскидывает удочку вверх, и она цепляется леской за ветку растущего позади нас на берегу дерева.

«Твою ж мидию, – ругается Уэйд. – Я ни черта не смыслю в ловле на удочку. Если хочешь поймать рыбу как следует, нужно влезать в воду и хватать ее за жабры своими руками». Мне радостно наблюдать за неудачной попыткой поймать рыбу лучшего в мире рыбака, особенно учитывая, что я уже поймал к этому времени две. Но ведущему суперпопулярной программы на Discovery и Animal Planet «Речные монстры» можно простить этот промах, все-таки этот человек посвятил всю свою жизнь поимке самых опасных пресноводных хищников планеты. Он ловил просто гигантских рыб, а размер тех, которым удалось от него сбежать, и представить сложно. А уж путь от сынишки провинциального английского священника до ведущего

самого рейтингового шоу Animal Planet US сам по себе заслуживает уважения.

«Человечество разработало технологии, позволяющие детально изучить поверхность Марса или самые отдаленные глубины океана, но против мутной речной воды до сих пор нет никакого приспособления, – сокрушается Джереми. – Что там в ней обитает – тайна». На его взгляд именно пресноводные ресурсы и являются последним оплотом научпопа о дикой жизни. Чуть ли не только в них на каждом шагу тебя подстерегает опасность. Один неверный шаг – и тебя укусят, ударят током или задушат. Хотя меня лично больше всего пугает маленький сомик, который прокрадывается тебе в штаны и проникает в тебя через отверстие уретры.

«А-а-а. Это ты кандирю имеешь в виду? – подхватывает Джереми. – Это точно самая странная рыба, которую я ловил. Я как-то встретился с хирургом, который удалял у мужика кандирю из члена. За несколько дней рыбка забралась очень глубоко, почти добравшись до сфинктера, и уже собиралась прогрызть себе дорогу на волю».

Сейчас 10 утра, и мы ловим рыбу в угодьях Клайви в графстве Сомерсет. В окружении лугов и пастбищ мы

наблюдаем совсем другую картину, нежели та, в которой Джереми привык рыбачить. Свои передачи он привык снимать в реках Южной Америки или Африки. Но тем не менее разговаривать с 58-летним рыбаком в процессе ловли рыбы – это все равно как спрашивать семилетнего пацана, что он хочет на обед, пока он смотрит Спанчбоба по телевизору.

«Я не могу одновременно говорить умными фразами и рыбачить. И то и другое требует мыслительного процесса, и какое-то из действий неизбежно будет страдать. Ловля рыбы – это вообще как игра в шахматы вслепую, – уверяет Уэйд. – Чтобы поймать рыбу, нужно влезть в ее мозг, понять, как она думает, чего хочет».

Без сомнения, Джереми знает своих рыб. В конце концов бывший учитель биологии гоняется за ними по всему свету уже не одно десятилетие. Начал он это задолго до



появления передачи «Речные монстры». Он ловил трехметровых акул, пираний-людоедов и рыб, которые пожирают человека изнутри, и даже едва не погиб от удара в грудь гигантской арапаймы – самой крупной рыбы Южной Америки. Все эти приключения случались с ним в водной среде, но Джереми отличился и на суше. Его бросали в тюрьму за шпионаж в Таиланде, он чуть не умер от малярии в Конго, спасся во время кораблекрушения и чуть не был убит наркодилерами в Амазонии.

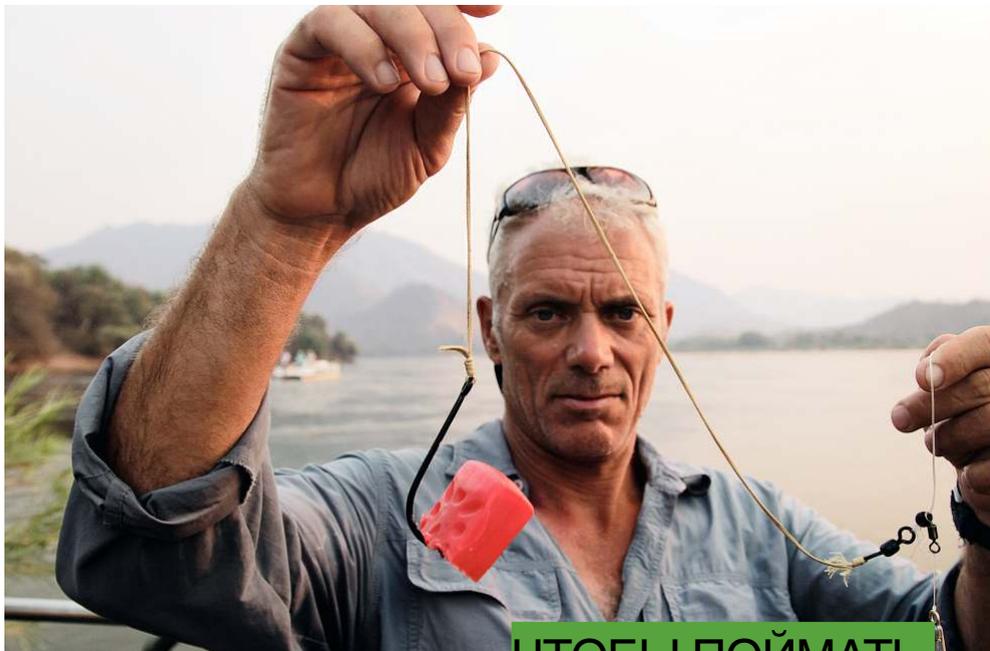
Ближе всего смерть подбиралась к Джереми в 2002 году. «Я делал панорамные фото с маленького самолета над Амазонкой, – рассказывает Уэйд, – Внезапно двигатель издал звук, похожий на тот, который слышен при открытии газировки, и пропеллеры начали замедляться, пока совсем не остановились. Кроны деревьев стремительно приближались, пока мы не врезались в джунгли, направляясь к земле».

Когда путешественник пришел в себя, он почувствовал, что промок. «Первой мыслью почему-то было, что на меня пролилось топливо и я сейчас загорюсь от какой-нибудь искры, – вспоминает Джереми. – Но когда жидкость достигла талии, мне пришлось в голову, что столько горючего в маленьком самолете точно быть не может. Тогда я понял, что это вода. Мы тонули в болоте». Время на спасение у Джереми было, но его ремень безопасности заело из-за деформации самолета при крушении. «Я в отчаянии выхватил нож и попытался перерезать ремень, что было нелегко, так как вода уже подступала к горлу и резать пришлось чуть ли не наугад. А когда я уже почти сдался, вода просто прекратила подниматься. Мне повезло, что я еще жив», – с облегчением выдыхая, говорит Уэйд.

Вопрос, что заставляет человека отправляться рисковать своей жизнью в самых отдаленных уголках планеты, тем не менее остается открытым. Тем более если этот человек просто стоит в мутной речной воде и пытается поймать рыбу, которую не будет есть.

«Все дело в азарте, когда ты добиваешься чего-то с большими усилиями, ты ценишь это гораздо больше, чем то, что досталось тебе легко, – считает Джереми. – Поймать большую рыбу в комфортных условиях не так весело, как чуть не умерев на краю света. Кроме того, для журналиста это отличный материал».

Именно такое маскулинное отношение Джереми к процессу рыбной ловли вместе с коронным выражением лица сделало бы его идеальной кандидатурой для постеров с пропагандой рыбалки для настоящих мужчин. Но все равно 40 процентов



ЧТОБЫ ПОЙМАТЬ РЫБУ, НУЖНО ВЛЕЗТЬ В ЕЕ МОЗГ, ПОНЯТЬ КАК ОНА ДУМАЕТ, ЧЕГО ХОЧЕТ

75-миллионной аудитории его шоу – женщины. И большинство из них смотрят не на его удочку.

«Я как-то получил письмо от лесбийской пары из США с просьбой стать отцом их общего ребенка, – смеется Джереми. – Я думаю, моя популярность у женщин все-таки происходит от того, что на фоне тех чудовищ, которых я ловлю в своем шоу, кто угодно выглядел бы писанным красавцем». Хотя, может быть, дело еще и в генах. Джереми родился в Саффолке в 1956 году и с детства приучался родителями к рыбалке в местной речушке. «Тогда мне это казалось крайне бессмысленным занятием – скармливать рыбе катышки хлеба, я не мог поверить, что кому-то это может принести удовольствие», – вспоминает он. Но когда он поймал свою первую мелкую рыбешку все изменилось: «Это был пескарь, и я помню, как боялся даже потрогать его. Мне казалось, что это чудовище, хладнокровный пришелец из космоса. Но именно это и увлекло меня, и я пристрастился не на шутку».

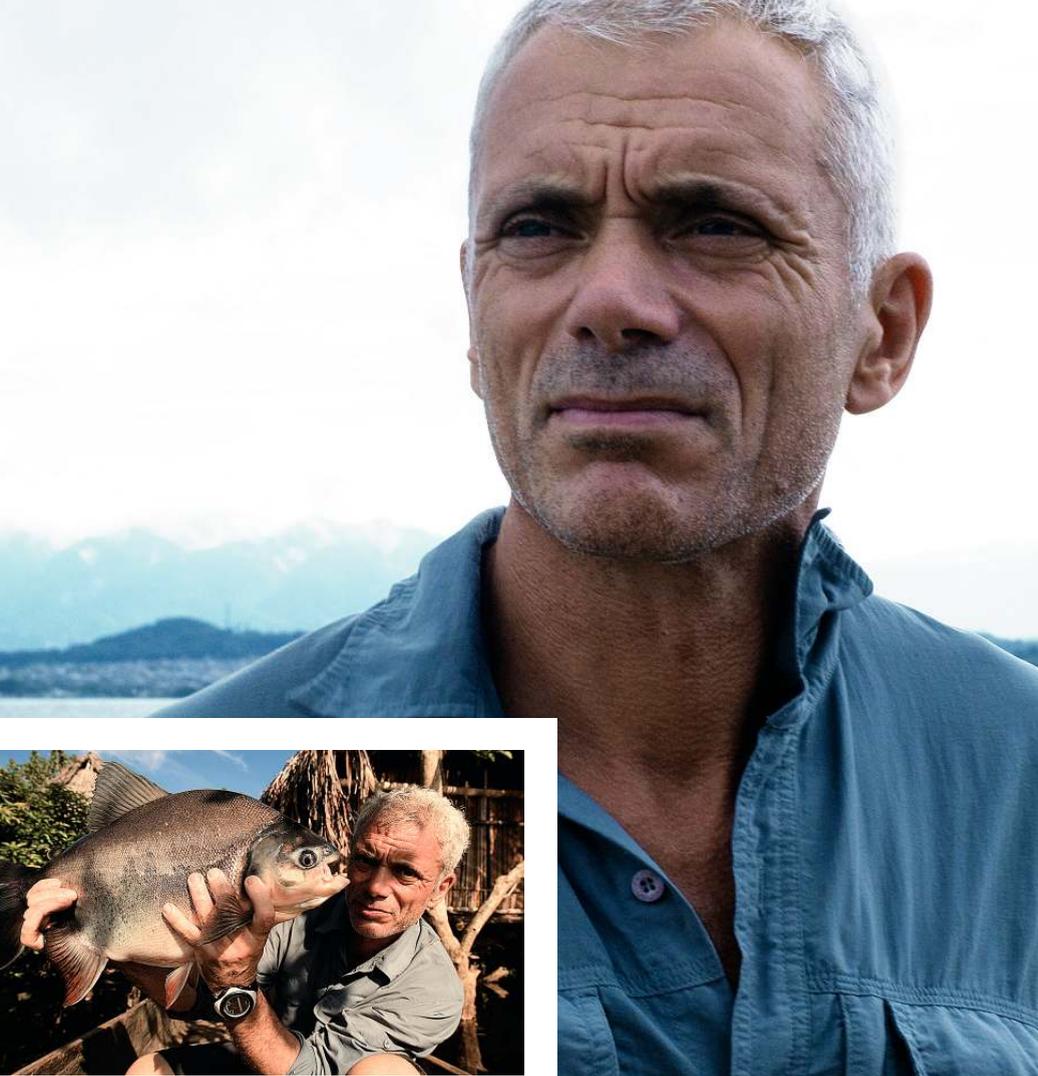
Даже несмотря на стипендию в интернате, куда его послали родители, Джереми было не так интересно сидеть за партой, как копать червяков для наживки: «Я чувствовал себя там чужаком, я в отличие от остальных ребят думал, что нахожусь в какой-то тюрьме». В итоге Уэйд сбежал, чтобы изучать зоологию в Бристоле и, смею-нив в итоге много работ, стал преподавателем. «Не то чтобы мне сильно хотелось кого-то учить, но других работ на горизонте не было», – уверяет Джереми. Вообще, кем только не работал Джереми Уэйд: и курьером с мотоциклом, и копирайтером в рекламном агентстве (эту работу Джереми охотно приравнивает к проституции). Так что когда появилась возможность сорваться в Индию ловить машера – местный вид барбуса, которого еще называют индийским лососем, – наш копирайтер недолго думал. «Хотя мне было довольно несладко и приходилось выживать на 2 фунта

в день, но тем не менее я ловил рыбу, это был какой-то физически осязаемый результат труда, который позволял прокормиться».

Джереми продолжал отправляться в самые отдаленные уголки мира на 3 из 12 месяцев в году, собирая деньги на эти путешествия, работая все остальные месяцы на очень странных работах, пока в 2002 году не подвернулось телевидение. И наконец-то 20 лет спустя после первой поездки в Индию вышел первый выпуск первого шоу Уэйда – Jungle Hooks, а еще семь лет спустя на Discovery Channel вышла River Monsters – передача, которая сделала Джереми рыбаком-суперзвездой.

Когда мы говорим – суперзвездой, нужно понимать, что в мире есть еще масса звездных рыбаков.

Например, на 5-м канале в Британии с успехом идет «Экстремальная рыбалка» с Робсоном Грином, но Джереми недолюбливает удильщиков, предпочитающих спиннинги другим способам лова: «Робсон, конечно, говорит много глупостей в своих передачах, хотя и бывает достаточно забавным. Как правило мне просто скучно его смотреть, но у него, конечно, не отнимешь того, что он редкий энтузиаст». Главная претензия Уэйда к Грину – это то, что большинство рыбы, которую тот ловит, погибает.



САМЫЙ СТРАШНЫЙ УЛОВ ДЖЕРЕМИ

МИНОГА

Самая жуткая рыба, которую я когда-либо видел.



Она очень походит на вампира. У нее зубы даже на языке, который она использует, чтобы впиться в жертву намертво и высосать из нее все соки. Это паразит, при виде которого людей бросает в дрожь.

САМЫЙ ГЕРОИЧЕСКИЙ УЛОВ ДЖЕРЕМИ

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ

УГОРЬ

Мы зовем его «электропалач», потому что он может убить тебя, даже не касаясь. Они вырастают больше 2 метров в длину и выдают заряд мощностью в 650 В, достаточно, чтобы за пару секунд остановить твое сердце. Одного такого в Бразилии мы ловили в резиновых перчатках и с лассо.



РЫБАЛКА ДЛЯ НОВИЧКОВ

ПОЛУЧИ ЛИЦЕНЗИЮ Лицензия на рыбалку не очень дорогая вещь, но она позволит избежать многих проблем в некоторых ситуациях

НАЙДИ СЕБЕ НАСТАВНИКА

Никогда не помешает иметь под рукой человека, который может помочь советом. Так ты научишься всему гораздо быстрее, чем сам по себе.

УЕДИНИСЬ Рыбалка также род социальной активности, но в схватке с рыбой один на один есть что-то аутентичное.

ЧИТАЙ КНИГИ

«Старик и море» Хэмингуэя – это классика, которая прекрасно описывает состояние рыбака на рыбалке. Есть также прекрасный британский автор Крис Йейтс.

СНАРЯДИСЬ Хороший магазин для рыбаков – это не только отличное место для покупок, но и отличный источник информации о том, где в данной местности лучше всего рыбачить.

Встретятся ли они за кружкой рома, чтобы обсудить свои противоречия? Джереми не испытывает восторга по поводу такой идеи: «Как-то я столкнулся с оператором Робсона, который отправлялся с ним на Аляску, я уже предвкушал, как сейчас встречу самого Робсона и у нас завяжется потасовка в Хитроу, как налетят журналисты, какая будет шумиха, но в итоге я так с ним и не встретился». От ответа на вопрос, кто победил бы в этом бою, Джереми уклонился: «Я давно уже предпочитаю решать все конфликты с помощью дипломатии, так что не скажу. Наверное, есть только один способ это выяснить».

Непричинение рыбе вреда для Джереми так же важно, как собственно ее поимка. Уэйд как-то целый час пытался реанимировать большую тигровую рыбу на конголезском пляже. То, как люди используют водоемы и относятся к рыбной ловле, крайне нерационально. Еще столько всего предстоит сделать, чтобы люди поняли, как важно сохранять природный баланс в морях и реках. Но такое отношение Джереми к рыбалке не исключает из его путешествий элемента борьбы: «Мы живем в мире, в котором тебе чаще всего не нужно ни с кем сражаться, так что противостояние с потенциально опасным существом мобилизует. Это еще и момент, влияющий на самоуважение, – доказать себе, что ты что-то можешь. Думаю, такое желание есть у многих».

Разговаривая с Джереми, просто не можешь не думать о мифическом Короле-Рыбаке из легенды о Короле Артуре. Раненый в бою, он был вынужден доживать свои дни, рыбака у своего замка в надежде, что кто-то придет и исцелит его. У Джереми свои проблемы, девушки приходят и уходят, но он так и не женился и не обзавелся детьми и живет один в Сомерсете. «У меня в принципе большая семья. Мой брат живет неподалеку, и его семья периодически усыновляет меня. У них двое детей, собака, кролик, и мне, как правило, хватает этих людей в моей жизни. К тому же из-за работы у меня не так уж много времени на свою собственную семью. Я всегда где-нибудь далеко».

Создается ощущение, что Джереми пытается убежать от чего-то: разбитого сердца, несбывшихся мечтаний, но в отличие от Короля-Рыбака у Уэйда, похоже, есть логичные объяснения его подхода к жизни: «Рыбалка – это метафора жизни. Она учит тебя быть реалистом, использовать предоставляющиеся возможности, но самое главное – учит тебя надеяться. Пока у тебя есть надежда, солнце всегда будет светить для тебя. Даже если ты ничего не поймал, ты пробуешь снова и снова и испытываешь что-нибудь новое». Внезапно Джереми что-то нащупал в воде, он отключается от разговора и кричит мне

готовить сачок. Глядя на счастливого, расплывшегося в улыбке от улова Джереми, я вспоминаю, что мой поезд отходит от ближайшей станции через 15 минут. Как только я пытаюсь, извиняясь, намекнуть на это Уэйд, он категорически не согласен: «Да забудь ты про свой поезд. Мы сейчас поймаем еще большую рыбу». Сказав это, он снова погружается в мутную воду реки, как будто ему там самое место. Хотя почему как будто? **FHM**

ХОРОША ЧАША, ДА НЕ НАША



ГНМ отправился за кулисы Кубка Англии по футболу, чтобы узнать, насколько актуален старейший в мире футбольный турнир в эпоху миллиардеров

ТЕКСТ: МЭТТ БЛЕЙК



ЧТОБЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРОЧУВСТВОВАТЬ ВАЖНОСТЬ КУБКА АНГЛИИ ДЛЯ ФУТБОЛИСТА, ПОПРОБУЙ НАЗВАТЬ ТРЕХКРАТНОГО ОБЛАДАТЕЛЯ ЭТОГО КУБКА ДВУКРАТНЫМ. МОЖЕШЬ ДАЖЕ НЕ ДОБАВЛЯТЬ «ВСЕГО ЛИШЬ». ГАРАНТИРУЕМ, ТЕБЕ БУДЕТ ЧТО ПОСЛУШАТЬ

Когда я так опростоволохился в отношении легенды лондонского «Арсенала» Мартина Киоуна, экс-канонир, а ныне комментатор BBC посмотрел на меня так, словно я похитил его ребенка с целью выкупа. Собрал всю свою волю в кулак, он вежливо намекнул, что я плохо подготовился: «Если бы вы подошли к делу серьезнее, вы бы, молодой человек узнали, что я выигрывал этот кубок трижды». Я застыл в недоумении, выбирая между тем, чтобы упасть на колени перед Мартином и молить о прощении или бежать со всех ног, пока он меня не ударил. «Хорошо, что ты не ляпнул что-то подобное в моем прямом эфире. Ты бы потом всю ночь не спал от чувства стыда и неловкости». Я уверяю, что я и так уже не усну

сегодня, и Киоун наконец-то расплывается в доброжелательной улыбке. «Понимаешь, именно финал Кубка Англии 1974 года побудил меня стать футболистом», – объясняет Мартин значение этого соревнования.

МЫ расположились в импровизированном грин-руме популярной программы Match of the Day, на маленьком стадионе «Кингсмидоу», на котором, полностью заполненном на все 4850 зрителей, команда четвертого по счету дивизиона Англии «Уимблдон» принимает в третьем раунде Кубка Англии сам «Ливерпуль». Все вокруг такое маленькое и не по бибисишному игрушечное, что поначалу думаешь, что попал в детский игровой центр, а не на серьезное футбольное мероприятие. На каждой стене рисунки цветными мелками и аппликации с блестящими, сзади кухонная и бильярдный стол, за дверью напротив – баскетбольная площадка. На входе в помещение знак «Содержать в чистоте и порядке всегда», а еще – записки: не трогать интернет-кабель и не пользоваться духовкой.

Без сомнения, эта комнатка редко собирает такой звездный состав участников. За раскрашенным столиком, уткнувшись в телефон, сидит Гари Линекер, на бильярдном столе, обсуждая тактику с Марком Чепмэном, развалился Дэнни Мерфи, а Мартин Киоун бросил меня, чтобы пообщаться со своим коллегой-комментатором Конором Макнамарой, с которым у него сегодня эфир для BBC Radio 5.

Но окончательно проясняет торжественность момента тот факт, что Алан Ширер сегодня в пиджаке и при галстуке: «Обычно мы не обязаны носить галстук, но сегодня особый

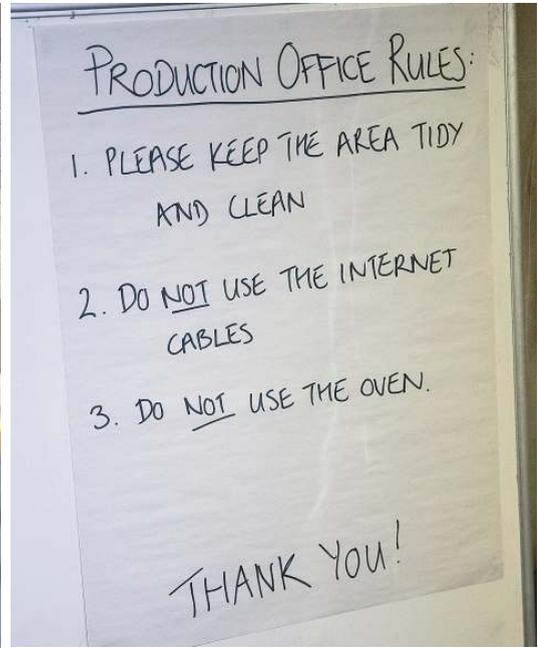
случай, – говорит Алан. – Мы в гостях, и хотелось бы выразить этому клубу наше уважение. К тому же Кубок Англии – старейший футбольный турнир, так что будем соответствовать уровню».

БЕЗУСЛОВНО, со времени своего первого финала в 1872 году Кубок Англии сильно изменился. Тогда, когда «Уондерерс» побеждали «Королевских инженеров», на воротах не было ни сетки, ни даже перекладины, правила не предусматривали пенальти и штрафные, а команды менялись воротами после каждого гола, и из аута вбрасывали игроки той команды, которая первой добралась до вылетевшего за пределы поля мяча. Игрок фаворитов матча – «Инженеров» – Эдмунд Кресуэлл сломал в самом начале той игры ключицу, но напрочь отказался покидать поле и доиграл до финального свистка, который оповестил всех присутствовавших зрителей о победе «Уондерерз» благодаря единственному голу Мортон Беттса с подачи преподобного Уолпола Видала. За последние 150 лет кубок видел многое, переживал свои взлеты и падения популярности, а в последнее время все чаще обвиняется в консервативности и финансовой безынтересности, особенно в сравнении с Премьер-лигой и Лигой чемпионов, после матчей которых в играх на кубок сильнее команды Англии выставляют вторые составы. Даже великий шотландец сэр Алекс Фергюссон в 2012-м сгоряча выпалил, что этот кубок «растерял былое волшебство, которого он был полон, когда я впервые приехал в Англию в 1986-м».

НЕУЖЕЛИ это правда? Действительно ли кубок уже не тот? Если и искать ответ на вопрос и стараться опровергнуть заявление Фергюссона, то только здесь и сегодня, где «Уимблдон» постарается шокировать ливерпульских гостей несмотря на 71-ю строчку турнирной таблицы, разделяющую их, если поставить графики дивизионов один над другим. Для красных же это своего рода реванш за неожиданное поражение в финале 1988 года, когда голы Лори Санчеса и Дэйва Бизанта подвели итог под самой громкой сенсацией в истории Кубка Англии. Клуб «Лиги 2» уже давно вспоминает о той победе, как о давней сказке, да, и по сути, имеет мало общего с тем «Уимблдоном». Сменив хозяина, тип акционерного общества и немножко название, он начал с самых низов, придя в свой нынешний дивизион через победы в региональных лигах. Но все нюансы отходят на второй план, когда спустя 27 лет после триумфа над, казалось, непобедимой дружиной Кенни Далглиша судьба снова сталкивает «Уимблдон» с «Ливерпулем». Сам факт того, что Би-би-си заинтересовалась



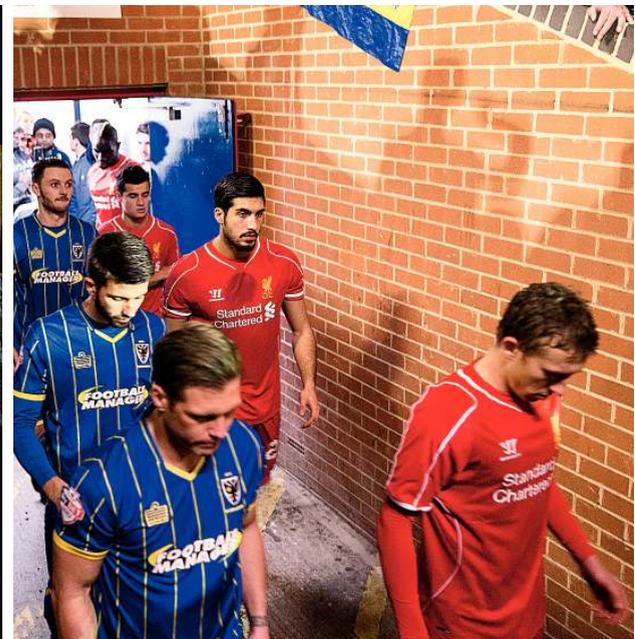
ЗА КУЛИСАМИ, В СТУДИИ
И В ЭФИРЕ ПРОГРАММЫ
MATCH OF THE DAY НА BBC



PRODUCTION OFFICE RULES:

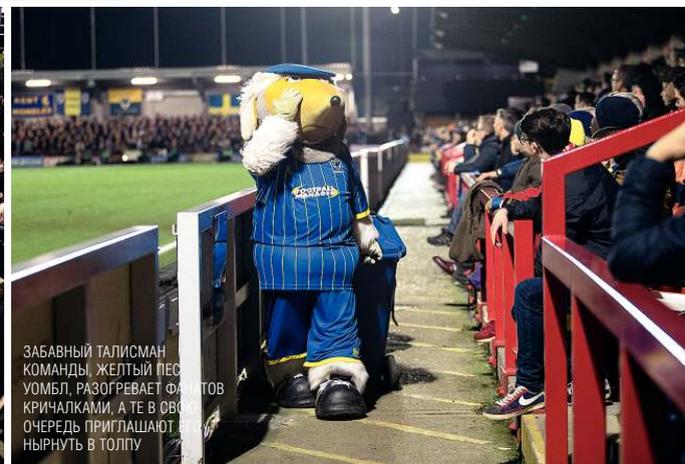
1. PLEASE KEEP THE AREA TIDY AND CLEAN
2. DO NOT USE THE INTERNET CABLES
3. DO NOT USE THE OVEN.

THANK YOU!





**«УИМБЛДОН» –
«ЛИВЕРПУЛЬ» –
ЭТО ПЕРВАЯ
ЗА ШЕСТЬ
ЛЕТ ПРЯМАЯ
ТРАНСЛЯЦИЯ
ФУТБОЛЬНОГО
МАТЧА ТРЕТЬЕГО
РАУНДА ОНЛАЙН**



ЗАБАВНЫЙ ТАЛИСМАН КОМАНДЫ, ЖЕЛТЫЙ ЛЕОПАРД УИМБЛ, РАЗОГРЕВАЕТ ФАНАТОВ КРИЧАЛКАМИ, А ТЕ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИГЛАШАЮТ ПОДНЯТЬСЯ И ПОДРЫНУТЬ В ТОЛПУ

прямой трансляцией матча Кубка Англии говорит о многом. Даже несмотря на то, что корпорация в этом году уделяет много внимания кубку, начиная с самых ранних стадий, это первая за шесть лет трансляция футбольного матча третьего раунда онлайн. Так что самое время для магии.

ГРИН-РУМ

опустел с тех пор, как Гари Линекер и компания отправились снимать вступление передачи перед матчем, но стадион забит до отказа и создает такой шум, словно на нем собралось много больше, чем неполные 5000 человек. Забавный талисман команды, желтый пес Уомбл, разогревает фанатов кричалками, а те в свою очередь приглашают его нырнуть в толпу. Я отправляюсь в эпицентр этого веселья, чтобы услышать неистовые крики восторга местных фанатов. «Мы девять лет пробивались сквозь низшие лиги и теперь видим Джерарда на нашем поле», – вопит от счастья Спенсер. «Я привык видеть на этом поле «Эксетер сити» или «Торки Юнайтед», но «Ливерпуль» – это что-то нереальное. Я до сих пор не верю, что вижу этих парней так близко», – вторит ему его друг Микки.

ИГРА

начинается в 19.55. ФНМ убедил ВВС, что нам просто необходим пропуск во все места стадиона во время трансляции, и мы с радостью заглянули всюду, начиная от подтрибунных помещений и заканчивая болотом вокруг машин ПТС у стадиона, который опутан цветными проводами, как фрикаделька спагетти. Нам кажется, что все под контролем, но руководитель спортивных трансляций ВВС Марк Коул все равно беспокоится: «Технические неполадки – это мой самый страшный ночной кошмар. И все равно полностью обезопасить себя от перебоев трансляции невозможно. Хорошо, что у нас всегда есть план Б». Техника дает сбой, это бывает, и специалисты делают все, чтобы вернуть ее в строй. А как быть с людьми? «Человеческий фактор всегда дарит массу сюрпризов. Например перл от Алана Хансена в 2003-м, который не понял, что эфир уже начался и пустился в телефонные разборки с женой по поводу местонахождения ключей от входной двери. Но когда Гари Линекер понял, что эфир идет, Алан немедленно включился и заболтал зрителей так, что все почти забыли о его промахе. Настоящий профи», – рассказывает Марк. Я понимаю, что просто не прощу себе, если что-то подобное произойдет сегодня в эфире, а я в этот момент буду не рядом. Так что в перерыве я снова в студии, где снимается Match of the Day, наблюдая за дискуссией Линекера, Ширера и бывшего голкипера «Уимблдона» – Дэйва Бизанта по поводу первого тайма. За всем этим следит продакшн-команда у стены мониторов. Режиссер трансляции Ричард Хьюз отдает в микрофон инструкции по чередованию кадров передачи и вместе с продюсерами направляет передачу в правильное русло. Вот как выглядит обсуждение первого гола Джерарда за кулисами эфира:

Линекер: Сегодня все началось хорошо для «Ливерпуля», и особенно для Стивена Джерарда, не так ли?

Бизант: Видимо, этого и стоило ожидать, правда? (Продолжает говорить).

Продюсер 1: Переходим к повтору гола.

Ричард Хьюз: Дэйв, подчеркни то, какой был голевой пас. Скажи про передачу, Дэйв. Алан, помоги ему.

Ширер: Он должен был получить мяч вот здесь. Посмотри. А что получается в итоге... (продолжает).

Ричард Хьюз: Молодец, Алан.

Бизант: Нельзя не отметить храбрость Джерарда, его желание забить...

Ричард Хьюз: Пусть кто-нибудь напомнит, что Джерард лучший бомбардир «Ливерпуля» в этом сезоне.

Ширер: Он лучший бомбардир «Ливерпуля» в этом сезоне.

Продюсер 2 (щелкая секундомером): Три минуты до конца, ребята. Три минуты.

родюсер 1: Чепмен, готовься вступить.

Ричард Хьюз: Давайте наконец услышим двух легенд «Уимблдона».

Линекер: А теперь мы переключимся на двух легенд «Уимблдона». Лори Санчес и Маркус Гейл, а с ними рядом Марк Чепмен.

И дальше в таком же духе. Игра заканчивается со счетом 2:1 в пользу «Ливерпуля», и надеждам «АФК Уимблдон» на продолжение кубковой сказки не суждено сбыться. Хотя нервы фавориту они все же потрепали. А вот у Марка Коула нервы в порядке, так как сбоек во время трансляции не было.

ОДИН

из забавных моментов программы Match of the Day случился, когда в ней участвовал Пеле. Тронутый присутствием короля футбола Гари Линекер рассыпался в комплиментах и подчеркнул, какая это большая честь – принимать Пеле. На что последний немедленно отреагировал: «Это для меня большая честь быть в одной студии с самим Линнеком». И действительно, находиться в одном пространстве с Великим Линнеком одновременно, как правило, нелегко, так как он редко задерживается в одном месте больше чем на пару минут. Только я думаю, что наконец зажал его в угол для пары реплик для журнала, как он делает обманное движение и скрывается в ночи. Но на то это и Кубок Англии, чтобы чудеса случались. Едва я узнаю, что Линекер уже уехал, у меня звонит телефон, и я слышу голос Гари: «Я бы не сказал, что работа на телевидении – моя большая любовь, – отвечает он на мой тупой вопрос. – Это слитком сильное слово. Но, конечно, работа мне нравится. А вот футбол я люблю. Это точно». Мне показалось, что это странное признание от человека, который точно знает, что его интервью будет читать его работодатель. Но таков Гари Линекер, нестареющий гигант маленького экрана и король студийных диванов. Он давно уже может говорить все, что ему вздумается. Но в ответ на вопрос о Кубке Англии его уверенный голос дрогнул нотками ностальгии.

«Для многих городов страны есть только два больших развлечения: это когда в город приезжает либо Кубок Англии, либо цирк. Есть что-то особенное в Кубке Англии. Победа в нем с «Тотенхэмом» в 1991-м была вершиной моей карьеры. Кто из современных футболистов может сказать то же самое, даже не знаю. Разве что если Кубок Англии будет единственным их кубком, тогда может быть. Но я говорю это всерьез, выиграв Кубок Испании и Кубок обладателей кубков с Барселоной».

Когда-то финалы Кубка футбольной ассоциации вызывали небывалый ажиотаж, но сейчас плотный график различных более прибыльных в финансовом отношении соревнований постепенно вытесняет самый старый турнир в футбольном мире на обочину. Саидо Бераино, к примеру, даже особо не праздновал свои четыре гола в матче против «Гейтсхэда», который в третьем раунде текущего розыгрыша его «Вест Бромвич» выиграл со счетом 7:0. Кого же до сих пор волнует Кубок Англии?

ПОСЛЕ УХОДА

Гари мы направляемся в бар «Кингсмидоу», где поклонники «Уимблдона» должны топить свои печали в пластиковых стаканах.

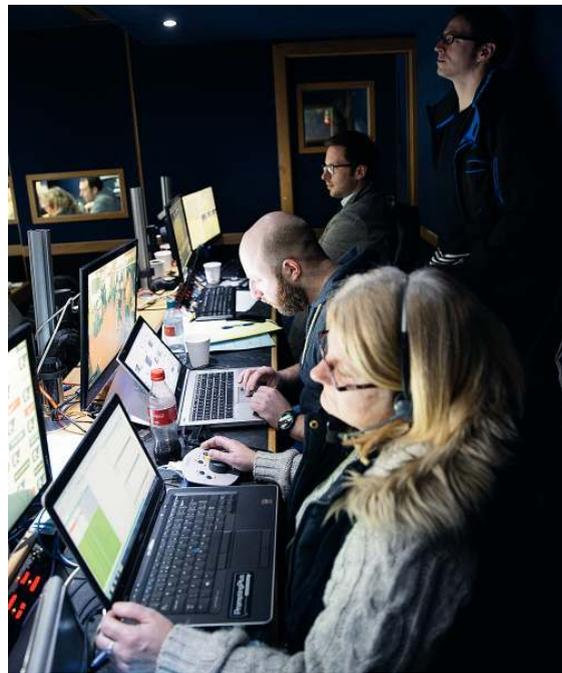
Но мы застаем всех в атмосфере на редкость радостной вечеринки. Около 300 местных болельщиков пьют, поют и веселятся. Некоторые даже танцуют. В общем, совсем не то похоронное настроение, которое я ожидал увидеть после проигрыша и вылета из важного турнира.

И вдруг я вижу нечто еще более неслыханное, если бы речь шла о топ-клубе: в углу, окруженный взводом поклонников стоит Адебайо Акинфенва – он же «Зверь», он же автор единственного сегодня гола «Уимблдона». Он, конечно, не пьет, как все вокруг, но с удовольствием общается с фанатами и раздает автографы. Время от времени он фотографируется с поклонниками, демонстрируя «трофейную» футболку Стивена Джерарда, которой капитан «Ливерпуля» обменялся с ним после матча.

«Я был фанатом «Ливерпуля» сколько себя помню, – говорит «Зверь». – Играть против таких ребят, как Джерард, Шкртел, Коутиньо, это просто мечта. А уж забить им гол и прессинговать их, как мы сегодня... В общем, это был волшебный вечер». Когда я спрашиваю Адебайо о том, как ему досталась футболка Стиви Джи, Акинфенва улыбается во всю ширь: «Я сказал парням из команды, что, если кто-то решит отобрать у меня право поменяться футболками с Джерардом, у него будут большие проблемы». «Смотри, он даже подписал мне ее», – по детски восторженно добавляет «Зверь».

Да уж, никто бы не захотел, чтобы ему доставляла проблем 100-килограммовая гора мышц, которая официально называется самым сильным футболистом планеты. Хотя сейчас Адебайо просто душка.

«Играть с «Ливерпулем» дома – это редкое удовольствие для нас, как ты понимаешь, – продолжает здоровяк. – Мы сами из четвертого по счету дивизиона и играть привыкли с такими же командами, ну может быть, чуть повыше рангом, но когда к тебе в гости заглядывает такой топ-клуб, как «Ливерпуль», на тебя обрушивается столько внимания, что это ощущение не передашь словами. У нас был даже пресс-день перед матчем. У нас никогда не было пресс-дня раньше». Вот в таких моментах, пожалуй, и живет магия этого кубка. В скромных раздевалках и на газонах с проплешинами команд из низших дивизионов. Для этих ребят важно даже не переиграть больших парней (хотя и это случается), а хотя бы идти с ними нога в ногу. Какое-то время, соперничать на равных – уже для них почетно. Прежде чем уйти, мы слышим тост Спенсера, парня, с которым беседовали на фанатской трибуне. «Я счастлив, – говорит он. – Да, мы проиграли, но мы ожидали, что нас порвут в клочья, а счет 2:1 совсем не выглядит разгромным. Так что – за Кубок Англии, единственный турнир в мире, где маленькие команды, стартующие в 1/128 летом, при небольшом везении могут сыграть с «Ливерпулем» на Рождество». FHM подписывается под каждым словом. Боже, храни FA Cup! **FHM**



КОГДА Я СПРАШИВАЮ АДЕБАЙО О ТОМ, КАК ЕМУ ДОСТАЛАСЬ ФУТБОЛКА СТИВИ ДЖИ, АКИНФЕНВА УЛЫБАЕТСЯ



FA CUP: СЛАВНАЯ ИСТОРИЯ

1871

Стартовал первый розыгрыш Кубка Англии.

1872

Первый финал Кубка Англии, на стадионе «Кеннингтон Овал» в Лондоне. За тем, как «Уондерерс» победили «Королевских инженеров» 1:0, наблюдали аж 2000 зрителей.

1923

Первый финал на недавно построенном стадионе «Уэмбли» – матч между «Болтон Уондерерс» и «Вест Хэм Юнайтед» собрал 20 000 поклонников.

1926

Финал «Болтон Уондерерс» и «Манчестер Сити» стал первым транслировавшимся по радио в прямом эфире. Правда, радио было тогда большой роскошью, и многие слушали трансляцию в общественных местах.

**1938**

Первый финал Кубка, показанный в полном объеме по ТВ. Матч «Престон Норт Энд» – «Хаддерсфилд Таун» транслируется на Би-би-си.

1948

«Манчестер Юнайтед» выиграл Кубок, победив в каждом из раундов команды топ-дивизиона, в том числе и «Блэкпул» в финале. До сих пор никто не повторил этот рекорд.

1953

Самый результативный финал Кубка Англии в истории. «Блэкпул» в упорной борьбе победил «Болтон» – 4:3.

1973

Второлиговый «Сандерленд» второй раз в истории выходит в финал кубка и переигрывает фаворита «Лидс Юнайтед», завоевывая свой второй и последний на данный момент Кубок Англии.

2001

Пока стадион «Уэмбли» находится на реконструкции, финал Кубка Англии переезжает на стадион «Миллениум» в Кардиффе. Первый финал там завершился победой «Ливерпуля» над «Арсеналом» – 2:1.

2007

Финал Кубка возвращается на новый «Уэмбли». Его свидетелями становятся 89 826 болельщиков. «Челси» побеждает «Манчестер Юнайтед» 1:0.

RIDE THE PLANET

FREERIDE MEDIA PROJECT



ПРЕДСТАВЛЯЕТ



Константин Галат
райдер, автор проекта
RideThePlanet

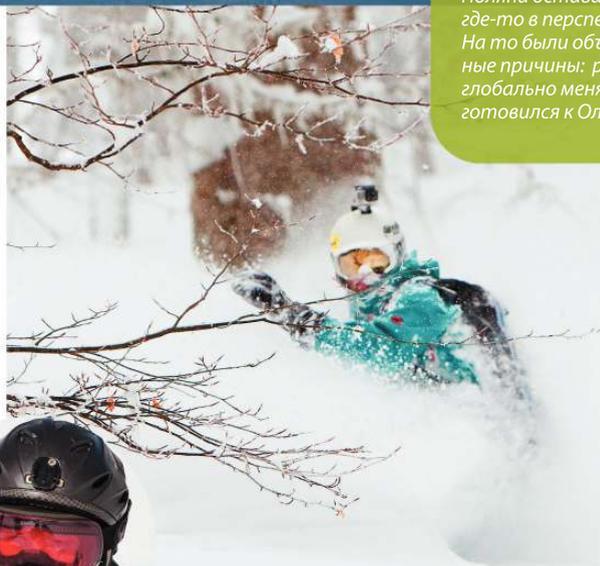
«Уже четвертый год мы путешествуем и снимаем кино про горы и людей, тесно связавших свою жизнь с горами, мы побывали в различных уголках планеты. И все это время Красная Поляна оставалась где-то в перспективе. На то были объективные причины: регион глобально менялся – готовился к Олимпиаде»

Сочи Красная Поляна

Мы оказались в Сочи через год после событий планетарного масштаба – и обнаружили, что постолимпийская Красная Поляна вновь стала центром мира. Только на этот раз – мира российской горной экшн-культуры.

В мире вряд ли найдется место, которое изменилось столь стремительно. Из тихого ущелья с одним подъемником Красная Поляна за четыре года превратилась в главный горнолыжный курорт России, с десятками канатных дорог и отелей, мощными улицами и бутиками. А решающим для команды проекта стало то, что открылся новый, неизмеримо больший район для внетрассового катания – с огромным выбором фрирайдных спусков.

Постоянной базой на время съемок фильма был выбран курорт «Роза Хутор» – на данный момент крупнейший в стране и продолжающий расширяться. Нередко дни нашей команды начинались до рассвета: ведь суть фрирайда в проездах по нетронутым склонам, а для этого надо быть первыми, или же самыми упорными в поисках. Первые лучи солнца отлично встречать уже на вершине, а вид на утреннее Черное море вдохновлял на весь день. Кстати, именно благодаря близости моря в Красной Поляне особенный климат и выпадает уникальный по качеству снег – знаменитый краснополянский пух – «powder», который очень ценят поклонники фрирайда во всем мире.



Александр Бойко
райдер, зам. начальника
противолавинной службы
курорта «Роза Хутор»

«Катание и само нахождение в горах для меня – образ жизни, стимул, мотивация. Фрирайд – это больше, чем фан – это и туризм, и альпинизм, и ски-тур... И конечно, совокупность психофизических качеств, таких как скорость реакции, сила, выносливость, внимательность, моментальный анализ и принятие решений. И многое другое, что я в себе стараюсь развивать и что помогает в работе и жизни»





Райдеры:

Егор Дружинин
Константин Галат
Александр Бойко
Петр Ястребков
Идрис Узденов
Игорь Ильиных

Фото / Видео:

Константин Галат
Олег Колмовский
Виталий Михайлов
Константин Мураков

**Егор Дружинин
горный гид, райдер команды «Триал-Спорт»**

«Красная Поляна действительно уникальна и замечательна, но важно кое-что напомнить – для большинства гостей региона, не имеющих специальной подготовки, нахождение вне трасс может представлять угрозу для жизни. В горах здесь сильно выражен микрорельеф – это множество гребней, стенок, скальных сбросов и каньонов. И могут поджидать коварные опасности в неожиданных местах. Поэтому без знания местности, лучше не выезжать за пределы трасс!»

Нередко поиск нетронутых рельефов превращался в часы пеших переходов – и десятки захватывающих дух фотографий подтвердят, что это стоило того. Но наилучшим подспорьем в съемках экшн-истории стал вертолет. Хели-ски – это всегда масса эмоций и энергии: мгновенные переносы в пространстве, вертикальные перепады, непростые высадки на горных хребтах, дикие ландшафты и девственная природа вокруг... Благодаря пилотам компании Heliaction, райдерам и операторам удалось оказаться в невероятных местах.

Лучше гор могут быть только горы... Но всего 40 минут движения по отличному хайвею и вокруг уже пальмы, море и тепло, масштабные площади Олимпийского парка и уютные, заросшие зеленью улочки Адлера. На новейшей трассе Формулы-1 «Sochi Autodrom», мы испытали гоночный характер нашего Subaru Forester на скоростях, напомнивших вертолетные виражи. Мы посетили самый адреналиновый аттракцион этих мест – Скайпарк, где можно пройти по висячему мосту с одной стороны горного ущелья на другую, а можно прыгнуть банджи с высоты 207 метров. Такие контрасты и создают облик края, уже награжденного неофициальным геотегом «Социфорния» – по аналогии с еще од ним весьма райским местом на земле.

Сотни фотографий и впечатления участников – на сайте проекта: www.ridetheplanet.ru Фильм из путешествия в Красную Поляну и другие горные регионы планеты можно увидеть на каналах НТВ-ПЛЮС и на всех ресурсах RideThePlanet в Интернете.



партнеры проекта:





CIRQUE / CIRCUS

«НА СОЗДАНИЕ МЕНЯ ВОДОХНОВИЛ УНЫЛЫЙ ЦИРК НА СЕВЕРЕ ПАРИЖА, СТОЯЩИЙ НА ГРЯЗНОЙ АВТОСТРАДЕ. КОГДА Я УВИДЕЛ ЕГО, ВСПОМНИЛ ЦИРК ЗАМПАНО ИЗ «ДОРОГИ» ФЕЛЛИНИ, ЧЕРНО-БЕЛУЮ ФОТОГРАФИЮ БРЮСА ДЭВИДСОНА И ФИЛЬМ «НА КРЫЛЬЯХ МЕЧТЫ» ВИМА ВЕНДЕРСА. ОСОБУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ КАРЛИК, ПЕРЕОДЕТЫЙ В БОНАПАРТА, ЗАГРИМИРОВАННЫЙ ПОД ГРУСТНОГО КЛОУНА И ПЫТАЮЩИЙСЯ ПРИКУРИТЬ О ЗАСНЕЖЕННУЮ КРЫШУ.»

МНЕ БЫ В НЕБО

Лоран Шээр родился и вырос в богемном и респектабельном районе Парижа, где и началась серия его фотографий-коллажей «Воздушные миры». Он рассказал, зачем 42-летнему фотографу запускать в небеса безумные постройки



Текст: **Анастасия Бочарова**

Фото: **Лоран Шээр**

www.laurentchehere.com

Ты вырос в очень творческой семье. Помнишь момент, когда осознанно решил связать свою жизнь с искусством?

Нет, я не задавался таким вопросом и пока не планирую писать мемуары, так что сложно вспомнить.

А кто больше повлиял – отец или мать?

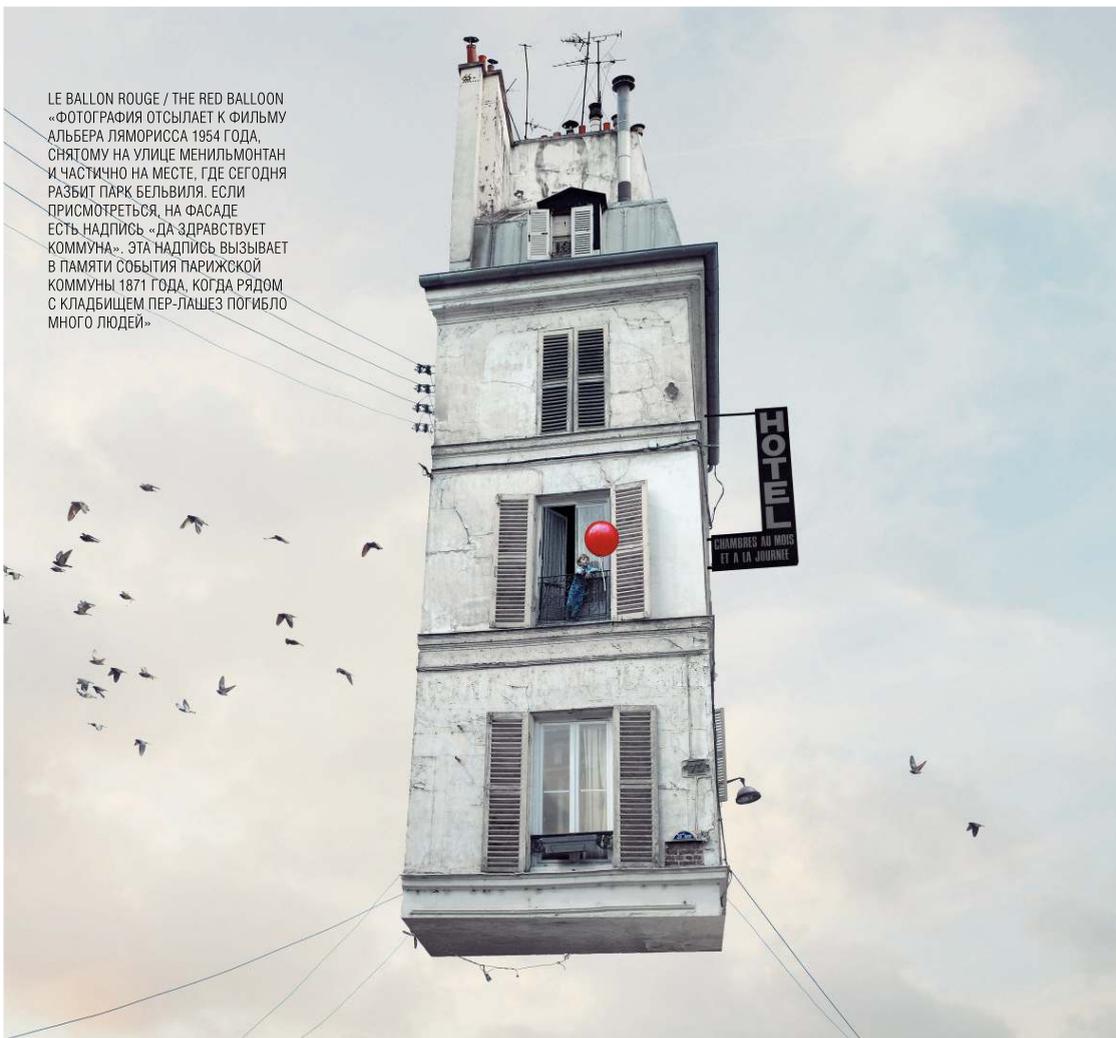
Мои родители на самом деле не были творческими людьми в полном смысле этого слова, но они всегда интересовались и были по-настоящему увлечены искусством. Поэтому за мое детство мы посетили изрядное количество музеев и замков. На выходные или в праздники всегда было запланировано какое-нибудь культурное мероприятие. Моя мать была прекрасной рисовальщицей. Она передала и мне увлечение рисун-

ком. А моя страсть к путешествиям объясняется тем, что отец работал на авиабазе и часто брал меня с собой. Когда тебе 5 лет и ты смотришь на мир широко открытыми глазами, кажется, что самолеты – огромные бесшумные птицы, которые унесут тебя в такие места планеты, в каких никто никогда не был.

Учился искусству?

Немного в школе, остальное знание пришло благодаря моему любопытству. В 20 лет я поступил на службу рекламного агентства арт-директором. За время работы я научился не только исполнять функции управления, но целому комплексу навыков, которые стали моей философией синтеза. Я обучился фотографии, графическому

LE BALLON ROUGE / THE RED BALLOON
 «ФОТОГРАФИЯ ОТСЫЛАЕТ К ФИЛЬМУ
 АЛЬБЕРА ЛЯМОРИССА 1954 ГОДА,
 СНЯТОМУ НА УЛИЦЕ МЕНИЛЬМОНТАН
 И ЧАСТИЧНО НА МЕСТЕ, ГДЕ СЕГОДНЯ
 РАЗБИТ ПАРК БЕЛЬВИЛЯ. ЕСЛИ
 ПРИСМОТРЕТЬСЯ, НА ФАСАДЕ
 ЕСТЬ НАДПИСЬ «ДА ЗДРАВСТВУЕТ
 КОММУНА». ЭТА НАДПИСЬ ВЫЗЫВАЕТ
 В ПАМЯТИ СОБЫТИЯ ПАРИЖСКОЙ
 КОММУНЫ 1871 ГОДА, КОГДА РЯДОМ
 С КЛАДБИЩЕМ ПЕР-ЛАШЕЗ ПОГИБЛО
 МНОГО ЛЮДЕЙ»



дизайну, тому, как найти идею и как ее выразить. Это была просто фантастическая школа.

То есть образование полезно для творчества?

Как известно, прежде чем написать книгу, следует научиться читать.

Вопрос довольно банален, но все же, как родилась идея с летающими домами?

Мои небесные дома – это воплощение того, что я люблю. Я люблю Париж, путешествия, изучение нового, Жюль Верна, Альбера Робиды, Хаяо Миядзаки, научную фантастику, фэнтези, историю и истории. Мне показалось интересным извлечь здание из его городского контекста и избавиться от анонимности улицы. Меня привлекает возможность раскрыть на примере одного образа основательное количество вопросов, которые меня интересуют, неважно, серьезные ли они или легкие. Эта серия пропитана историей, кинематографом, графикой, архитектурой, музыкой, литературой и личным отсылком. Один дом свидетельствует о неприемлемых условиях жизни африканских иммигрантов, другой – о предвзятом отношении к цыганам, некоторые дома «иронизируют» над названиями улиц и «высказывают» свое мнение на

МЕНЯ ВДОХНОВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧТЕНИЯ МЕЖДУ СТРОК, ВИДЕНИЯ НА БЛИЗКОМ И ДАЛЬНОМ РАССТОЯНИИ

этот счет. Основная идея в том, чтобы выстроить в перспективе целый ряд, коллекцию мыслей. Поэтому меня так и вдохновляет возможность чтения между строк, видения на близком и дальнем расстоянии.

Все ли видят то, что вы вкладываете в изображение?

Люди рассчитывают увидеть целый Ноев ковчег там, где в реальности находится магазинчик таксидермиста с давно мертвыми животными. Жизнь, смерть, счастье, радость – в конце концов, только от конкретного человека зависит, как он интерпретирует то, что увидит. И, главное, все зависит от того, что именно человек стремится увидеть. В галерее я показываю свои работы в большом формате, ведь только большой размер и позволяет прочесть между

RUE DISPARUE / MISSING STREET
«ЭТО ЗДАНИЕ СОСТОИТ ИЗ
ИЗОБРАЖЕНИЙ НЕСКОЛЬКИХ ДОМОВ,
РАЗРУШЕННЫХ В 70-Е ГГ. КОГДА-ТО
МЕСТО, ГДЕ ОНИ СТОЯЛИ, БЫЛО
ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЖИВОПИСНЫХ
В ПАРИЖЕ. ТЕПЕРЬ НА ЭТОМ МЕСТЕ
СКУЧНЫЙ ПАРК. К СЧАСТЬЮ, ОБЛИК
ВОЗМОЖНО УВИДЕТЬ БЛАГОДАРЯ
ФИЛЬМАМ «ОРФЕЙ» ЖАНА КОКТО,
«КРАСНЫЙ ШАР», «ЗОЛОТОЙ ШЛЕМ»





**МЕНЯ ПРИВЛЕКАЕТ
ВОЗМОЖНОСТЬ
РАСКРЫТЬ
НА ПРИМЕРЕ ОДНОГО
ОБРАЗА ОСНОВАТЕЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ТЕМ**

SHOW MUST GO ON

ИРОНИЯ ЭТОЙ РАБОТЫ В ТОМ, ЧТО ТЕАТР БЫЛ РАЗРУШЕН В 1850 ГОДУ ПОД СТРОИТЕЛЬСТВО ПЛОЩАДИ РЕСПУБЛИКИ. ОДНИМ ИЗ ИЗВЕСТНЕЙШИХ АКТЕРОВ ТЕАТРА БЫЛ МИМ ЖАН-БАТИСТ ДЕБЮРО. ОН ПОПАЛ ПОД СУД, И ВЕСЬ ПАРИЖ СЛЕДИЛ ЗА РАЗВИТИЕМ ДЕЛА, ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ ГОЛОС АКТЕРА – МАРСЕЛЬ КАРНЕ ВОПЛОТИЛ ИСТОРИЮ МИМА В СВОЕМ ФИЛЬМЕ «ДЕТИ РАЙКА». ИСПОЛЬЗОВАННОЕ НАЗВАНИЕ УЛИЦЫ – БУЛЬВАР ПРЕСТУПЛЕНИЯ – НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ТАК ЕГО НАЗЫВАЮТ В НАРОДЕ.»



SANS CONCESSION / NO CONCESSION
 «В ФОТОГРАФИИ ЕСТЬ ФРАГМЕНТ
 КЛАДБИЩА ПЕР-ЛАШЕЗ И ЕГО
 МОГИЛЬНЫХ ПАМЯТНИКОВ. ДЛЯ
 КОГО-ТО ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ СРЕДСТВОМ
 САМОВЫРАЖЕНИЯ. НА ОДНОЙ
 ИЗ ДЕТАЛЕЙ МОЖНО УВИДЕТЬ
 ИЗРЕЧЕНИЯ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ
 ТАКИХ ЗНАМЕНИТЫХ ФРАНЦУЗСКИХ
 ПИСАТЕЛЕЙ, КАК МИШЕЛЬ ОДИАР,
 ФРЕДЕРИК ДАР, ЖАН ИАН И СЕРЖ
 ГЕНСБУР.»



ROUGE / RED
 «ЭТО ПАРИЖСКОЕ ЗДАНИЕ СОДЕРЖИТ
 УПОМИНАНИЯ О НОВЕЛЛЕ ЭДГАРА АЛЛАНА
 ПО «УБИЙСТВО НА УЛИЦЕ МОРГ» С ГРУСТНОЙ
 И ЧЕСТНОЙ ИСТОРИЕЙ ПЕРСОНАЖА
 ЗИЗИ БАМБУЛА. БЫЛ ЛИ ЭТО ЧЕЛОВЕК?
 ИЛИ ОБЕЗЬЯНА? ТАКИМ ВОПРОСОМ В
 1908 ГОДУ ЗАДАВАЛИСЬ ПОСЕТИТЕЛИ
 ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЗООПАРКА НА ВЫСТАВКЕ
 ДЕРЕВНИ БАРНЕО В ПАРИЖЕ. ЗИЗИ БЫЛ
 ОПИСАН КАК «СУЩЕСТВО, ПРОИЗОШЕДШЕЕ
 ОТ ЧЕЛОВЕКА И ГОРИЛЛЫ». У НЕГО НЕ
 БЫЛО ВОЛОС, И ОН ВЫГЛЯДЕЛ КАК
 ЧЕЛОВЕК. СПОРЫ О НЕМ РАЗГОРЕЛИСЬ
 ВО ВСЕХ ГАЗЕТАХ МИРА. УЧЕНЫЕ БИЛИСЬ
 НАД ЕГО ПРОИСХОЖДЕНИЕМ, ПОКА
 ЕСТЕСТВОИСПЫТАТЕЛИ НЕ ДОКАЗАЛИ,
 ЧТО ТЕОРИЯ ЭВОЛЮЦИИ ТУТ СОВЕРШЕННО
 НИ ПРИ ЧЕМ И ЗИЗИ - ОБЕЗЬЯНА,
 СТРАДАЮЩАЯ КОЖНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ.
 ЭТО ЖИВОТНОЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ УЛИЦЫ
 В СВОЮ ЧЕСТЬ. НА МОЙ ВЗГЛЯД.»

срок. Его имеет смысл разглядывать, чтобы увидеть каждую любопытную деталь. Это может быть граффити, анахронизм, образ, окно, отсыл к кино, музыканту или писателю.

Какой дом появился первым?

«Гармония»/«Harmony». Это простой дом в пригороде Парижа. Он похож на детский рисунок. У него чистые, гармоничные пропорции. А что там за дверьми – никто не знает. Может, супруги ссорятся.

Так дома все реальны, верно?

Наоборот, за небольшим исключением эти дома не существуют. Сначала я рисую эскиз того, что задумал. Потом фотографирую по отдельности все нужные детали: крышу, стену, окно, трубу, граффити, небо. Это очень сложный фотомонтаж.

То есть ты фотографируешь каждую деталь будущей композиции самостоятельно, верно?

Да! 99 процентов деталей сфотографировано и лишь один процент заимствован. Для того чтобы фотомонтаж полностью удался, необходим один и тот же свет.

Все каркасы домов из этой истории находятся в Франции?

Все дома исключительно парижские, в основном – из района Менильмонтан и соседнего Бельвиля, где я живу.

Сколько занимает процесс подготовки финальной работы?

• ДЛ Я ТОГО ЧТОБЫ ФОТОМОНТАЖ ПОЛНОСТЬЮ УДАЛСЯ, НЕОБХОДИМ ОДИН И ТОТ ЖЕ СВЕТ

От двух недель до месяца.

Ты планируешь посетить Москву, не так ли? Может, и кусочки московской архитектуры будут выставляться в рамках твоих выставок?

Почему бы и нет! (Улыбается.)

Это продолжающийся проект?

Или он полностью завершен?

У меня нет четких планов на будущее.

Можно сказать, что ничего не закончено.

Но ты всегда берешь камеру с собой?

Да, конечно.

А если бы пришлось выбрать только одно направление в фотографии?

Я никогда не сделаю такой выбор. Мне интересно исследовать любое место на этой планете, так же как мне интересен каждый жанр в фотоискусстве. **FHM**

Выставка «Воздушные миры Лорана Шэера» пройдет в Центра фотографии имени братьев Люмьер с 15 апреля по 21 июня.



NATURE MORTE / STILL LIFE
-МЕНЯ ВДОХНОВИЛ ИЗВЕСТНЫЙ В
ПАРИЖЕ МАГАЗИН ТАКСИДЕРМИСТА,
А ТАКЖЕ ИДЕЯ О КУНСТКАМЕРЕ.
НЕОБХОДИМО ПРИГЛЯДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ
УВИДЕТЬ ТОТОРО, ПЕРСОНАЖА
МИЯДЗАКИ. ИЗДАЛЕКА ДОМ
КАЖЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ НОВЫМ
КОВЧЕГОМ, ГДЕ ЖИВОТНЫЕ...
ЖИВЫ!»



Текст: Анастасия Бочарова

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПРОДЮСЕР

Уильяма Ламберти отличает от других московских кулинаров то, что он, во-первых, итальянец, а во-вторых, за 15 лет работы в Москве все еще не определился, ресторатор он или шеф-повар

Типичный день шеф-повара очень напряженный. Надо постоянно думать над чем-то, все контролировать. Это такая уникальная профессия, которая, можно сказать, не всем подходит, но приносит очень много положительных эмоций.

Когда шеф-повар готовит, ему необходимо пробовать каждое блюдо.

Конечно, что-то видно и на глаз, но важно убедиться во вкусе блюда наверняка.

У меня нет любимых блюд. Но есть любимый прием пищи – это однозначно завтрак.

В готовке я больше всего не люблю резать лук. А еще меня спрашивают, было ли такое, что я уже видеть плиту не мог. Да каждый день! (Смеется.)

Сейчас у меня три проекта. Это ресторан Ugolёk на Большой Никитской, где готовят на отреставрированных классических американских печах. Также недорогое кафе Pinch и, конечно, ресторан Uilliam's.

Непросто иметь несколько параллельных проектов. Нужно изначально четко представлять, какие у тебя цели, аудитория и, следовательно, тип кухни. Поэтому перед тем, как открывать новое заведение, нужно детально продумать бизнес-план. Ресторан – это всегда уникальная площадка, где могут встретиться люди из разных социальных слоев и они будут сидеть рядом. Нужно оценивать ресторан, в первую очередь, как прекрасную возможность организовать хорошее настроение, а не получить высокую прибыль. И самое сложное – контролировать уже запущенные механизмы.

Люди могут прийти в мой ресторан с целью встретить меня, но велика вероятность, что я буду в другом месте. Везде быть невозможно. Но поверьте, я работаю с талантливыми ребятами, и без меня всех встретят очень хорошо.

Вкус москвичей – это однозначно большая школа для меня. Москвичи всегда готовы экспериментировать.

В кулинарии однозначно существует мода. И она постоянно меняется. И хороший профессионал очень внимателен к трендам. Сейчас актуальна северная кухня: оленина, клюква, голубика, соленое и вяленое мясо, строганина.

Вести бизнес в России непросто. Здесь нужно гораздо больше контролировать процесс, чем в Европе. Зато Москва больше открыта для экспериментов и легче принимает все новое. На Западе все куда традиционнее.

Я думаю, что это все мифы про подбрасывание конкурентами крыс и вызовы ложной проверки. Мы с конкурентами дружим.

Конкуренты приходят в мои рестораны, а я хожу к ним. Я считаю, что это абсолютно нормальный процесс. За рынком надо следить.

Хоть я и итальянец, мне сложно сказать, как выглядит правильная пицца. Нет единого стандарта даже в Италии.

Но я могу сказать, какая моя любимая – это «Маргарита». И, кстати, русские ребята, которые у меня работают в Москве, готовят пасту или ризотто куда лучше, чем среднестатистический итальянец.

Мне нравится русская кухня. Вполне возможно, что я готов открыть ресторан с таким меню – не вижу в этом никакой проблемы. И жена у меня русская. Дома в основном готовит она, поэтому я

перешел на более русские традиции. Я полюбил сметану и соленья. И русские супы. Когда долго не ем борщ, очень скучаю по нему.

Сейчас популярны программы с разоблачением кухни ресторана. Но мне кажется, что это выглядит как агрессия. Представь, если я приду к человеку домой со словами: «Давай, показывай, как выглядит твой туалет и что хранится у тебя в шкафах». Проверки должны быть оправданы.

Нужно долго учиться, чтобы стать конкурентоспособным поваром. В этом деле встречается такая привычка у ребят, когда после трех-четырех лет они чувствуют себя суперповарами. Это не так. Нужно совершенствоваться постоянно.

Стать настоящим шеф-поваром без теории не получится. Готовить вкусно мы все умеем, а вот умение все организовать приходит только с опытом и с багажом знаний. Образование очень важно.

Самое важное – это создать правильную атмосферу в зале, зарядить посетителей положительной энергией как с помощью еды, так и дизайна, музыки.

Местечко на Малой Бронной для Uilliam's я не выбирал. Это сделал мой партнер – Илья Тютенков. Я вообще не знал о существовании Патриарших прудов. Как оказалось, это невероятно приятное и на редкость спокойное место в центре.

Из столицы я убрал бы, хоть это и не оригинально, пробки, так как по городу я передвигаюсь на автомобиле Audi A8.

Москву я бы променял на какое-то более жаркое место. Климат здесь не идеален. Но в Италию возвращаться не хочется. Пока мне это неинтересно.

Говорят, что итальянский и русский языки похожи по набору звуков, но на практике русский, чисто говорящий на итальянском, редкость. Но я не сказал бы, что изучение русского языка заняло у меня много времени. **FHM**



СЕЙЧАС УИЛЬЯМ ЗАНЯТ ТРЕМЯ ПРОЕКТАМИ. ЭТО РЕСТОРАН UGOLEK НА БОЛЬШОЙ НИКИТСКОЙ, НЕДОРОГОЕ КАФЕ PINCH И РЕСТОРАН UILLIAM'S НА МАЛОЙ БРОННОЙ



ПОДРОБНЕЕ О ГОРДОСТИ УИЛЬЯМА
ЛАМБЕРТИ – РЕСТОРАНЕ UILLIAM'S – МОЖНО
УЗНАТЬ НА САЙТЕ WWW.UILLIAMS.RU

ВЕСЕЛЫЕ

СТАРТЫ

Дурное дело, оно всегда нехитрое, а вот чтобы привнести в мир что-то хорошее, новое да еще и заработать на этом, нужно сильно постараться. FHM пристально разглядывает все подводные камни стартапа, на которые ты, начиная свой инновационный бизнес, теперь не напорешься

А теперь приготовься, будет по настоящему скучно, потому что бизнес он весел только когда он порнобизнес, да и там случаются накладки. Говоря о стартапе, мы решили не только просветить тебя по теоретическим вопросам, хотя это будет в первую очередь, но и пригласили на огонек тех, кто прочувствовал все на практике, и даже тех, кто объяснит, как тебе пережить со своим стартапом кризис. И на закуску – пять заповедей кошерного стартапера. Читай и соблюдай.

ТЕОРЕТИЧЕСКИ ЭТО ВОЗМОЖНО

Василий Дерманов

(приглашенный преподаватель Стокгольмской школы экономики в России, доцент кафедры стратегического и международного менеджмента ВШМ СПбГУ)



Политика стартапов направлена на реализацию тех или иных идей, а для этого людям, конечно, нужны ресурсы. Боюсь, что финансовые ресурсы не являются центральной проблемой, хотя многие только это и привыкли считать существенным. Центральная проблема заключается скорее в том, чтобы получить представление о потребностях рынка. А для этого нужны в первую очередь грамотные специалисты.

Конечно, без яркой презентации ты не убедишь инвестора предоставить ресурсы для реализации проекта. Но люди зачастую делают хорошие презентации, показывая, что у них есть

идея, в итоге получают деньги, и на этом все заканчивается. А чтобы история имела продолжение, необходимо четкое понимание того, какие ценности стартап предлагает рынку, и уже на их основании строить бизнес-модель, то есть логику реализации этих ценностей. Работа над защитой и реализацией проекта занимает огромное количество времени. Поэтому те стартаперы, которые в итоге побеждают, «женятся» на своей идее.

После получения ресурсов молодая компания, которая стремится к развитию, должна обрасти соответствующими процессами. Есть люди, которые продолжают генерировать идеи вместо того, чтобы сосредоточиться на осуществлении задуманного. А многие не готовы выйти из «творческого» процесса и погрузиться в состояние жесточайшей дисциплины для реализации идеи.



ЛЮДИ ЗАЧАСТУЮ ДЕЛАЮТ ХОРОШИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ, ПОКАЗЫВАЯ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ИДЕЯ, В ИТОГЕ ПОЛУЧАЮТ ДЕНЬГИ, И НА ЭТОМ ВСЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Любой бизнес может столкнуться с непредвиденными рисками. Поэтому лучше сразу предвидеть, что может пойти не так не только в финансовом, но и в техническом или организационном плане, и продумать способы решения гипотетических проблем. Это и есть один из элементов грамотного управления стартапами. Управление рисками – высший пилотаж, который потребуется, когда компания задышит и оживет.

В выборе проекта, в который стоит инвестировать, я бы ориентировался не столько на идею, сколько на людей, которые эту идею собираются реализовывать. Успеха способен добиться только тот, кто глубоко погружен в дело и отдает себе отчет во всех возможных рисках – этот пункт должен быть детально расписан в бизнес-плане. Деньги стоит давать команде, которая способна превратить «ресурсы» в «ценности». При прочих равных условиях, конечно.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПРАКТИКА

Александр Волощук

(основатель и генеральный директор Dr.Tariff)

Прежде чем начинать собственный бизнес, важно нащупать то, в чем вы разбираетесь лучше всего и за что вам готовы платить будущие клиенты. Это крайне важно, так как одной из главных ошибок многих стартаперов, с которыми я сталкивался, является желание начать бизнес не в той сфере, где у них есть реальные теоретические и практические знания, а в тех отраслях, которые либо потенциально принесут больше денег, либо, на взгляд начинающего предпринимателя, более перспективны с точки зрения конкуренции, роста и т. д.

Подводные камни проявятся довольно скоро, а энтузиазма для их преодоления должно хватить на долгое время без выручки и в условиях неопределенности, пока не найдете свою бизнес-модель или другую сферу деятельности.

В связи с текущей экономической ситуацией оценка стоимости стартапов со стороны инвесторов снижается – деньги от российских инвесторов получить сложнее, а иностранцы вряд ли будут рисковать. Соответственно, входить в капиталоемкие сферы сейчас в разы тяжелее. Инвесторы ждут быстрого возврата инвестиций и не горят желанием вкладывать много денег. Последнее утверждение актуально и в некризисные времена, а при спаде экономики инвесторы перестраховываются и в большинстве предпочитают венчуру другие инструменты.

В основном вложения идут в проекты, которые в связи с кризисом подешевели, либо в те стартапы, которые на фоне кризиса показывают впечатляющие результаты. В случае с раскрученными бизнесами все понятно: вкладывая в них средства, шанс получить прибыль выше. Дешеветый бизнес инвестор приобретает, если видит в нем потенциал.

Когда продукт уже прошел этап сидовых инвестиций и ищет пути развития, а деньги становятся «дороже», стартапер может временно сменить фокус в поиске инвесторов и начать работать со стратегическим партнером. Такой партнер может не выделять «живые» деньги, но помочь своими ресурсами и экспертной оценкой. Например, когда я шел в «Связной» с уже работающим сервисом Dr.Tariff, у меня было понимание, что ритейлера могла бы заинтересовать услуга анализа расходов абонен-



тов и подбора тарифа. Почему? В магазинах компании продаются контракты всех операторов, и появление сервиса, который позволит сравнивать расходы при использовании услугами операторов, поможет и мне, и ритейлеру. Мне – при продвижении проекта, «Связному» – для укрепления имиджа компании с широким набором сервисов «вокруг» сотовой связи и сети, где можно выбирать из нескольких предложений операторов. В итоге мы заключили договор со «Связным», и компания помогла продвинуть проект, используя собственные ресурсы – это онлайн-сервисы с посещаемостью более 2 млн «уникалов» в день, а также розничная сеть, в которую ежедневно приходит более 1,5 млн человек за товарами, услугами и различными сервисами.

Еще один совет – не ждать «быстрых» денег от проекта. Конечно, бывает бизнес-модель с отрицательной оборачиваемостью, когда клиент платит вперед. Хороший пример – Amazon. Но чаще всего стартап приносит незначительную прибыль за первые 3 года с момента его существования. Нужно готовиться к тому, что продажа крупной части акций стартапа, его слияние с более крупной компанией или, например, IPO в случае успеха проекта произойдут лишь в течение 5-8 лет.

Важной составляющей является команда. Долгосрочное видение проекта должно быть не только у основателя, но и у тех, с кем он начинает. Если программист или дизайнер приходит на зарплату, нужно быть готовым к тому, что такой человек рано или поздно может уйти, причем в самый неподходящий момент. Мотивировать сотрудников нужно не высокой зарплатой, а, например, опционом на долю в компании, но не ранее, чем через год плодотворного сотрудничества. В этом случае у вас будет определенная гарантия, что человек будет выкладываться по полной, так как от его работы напрямую зависят его же будущие дивиденды.

ОДНОЙ ИЗ ГЛАВНЫХ ОШИБОК СТАРТАПЕРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ НАЧАТЬ БИЗНЕС НЕ В ТОЙ СФЕРЕ, ГДЕ У НИХ ЕСТЬ РЕАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ, А В ОТРАСЛЯХ, КОТОРЫЕ ПРИНЕСУТ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ



ЖАНР КРИЗИСА

Лара Исправникова

(директор Digital-направления ритейлера «Связной», ранее занимала должности директора по маркетингу в anywayanyday.com и travel-стартап в Fast Lane)

В связи со сложными экономическими условиями развитие всего российского бизнеса замедлится. Не станут исключением и стартапы на

различных этапах. В кризисный период планировать развитие стартапа становится сложнее, и выигрывают те, кто будет предлагать идеи и бизнес-проекты со сравнительно быстрым возвратом инвестиций, а также идеи, которые будут нацелены на облегчение повседневной жизни людей. Например, сервисы для экономии чего-либо и т. д.

Почему в кризис стартапам будет непросто?

Любой проект начинают с сидовых инвестиций. Иногда это накопления самих стартаперов, но чаще они стараются найти деньги в фондах или у бизнес-ангелов. Подобного рода вложения расходуются очень быстро – за 4-6 месяцев, у особо экономных молодых предпринимателей получается «растянуть» инвестиции на год. Доступ к сидовым инвестициям сейчас стал более ограниченным, а деньги стали «дороже», и в данном случае можно посоветовать стартаперам – вне зависимости от возраста их бизнеса – максимально оптимизировать все статьи расходов таким образом, чтобы операционная деятельность стартапа ни в коем случае не останавливалась. Иными словами, стремиться к снижению показателя Burn Rate.

Бизнес должен развиваться, несмотря на кризис. Соответственно, предпринимателю нужно чаще использовать максимально эффективные маркетинговые инструменты, не требующие больших затрат. В частности, можно отметить PR и увеличение лояльности действующих клиентов.

Даже в сложных экономических условиях начинать и развивать стартап можно. Главное – ясно видеть цели и задачи, еще более четко планировать свою деятельность и искать дополнительные возможности при продвижении бизнеса или услуги.



В период более комфортной экономической ситуации фонды и бизнес-ангелы могли инвестировать в проект, даже если он выглядел сырым, но при этом перспективным и привлекательным в будущем. Сейчас же стартапер вряд ли получит сидовые инвестиции или средства на развитие, если потенциальный инвестор не увидит четкого бизнес-плана с несколькими вариантами

развития стартапа и сравнительно короткими сроками возврата инвестиций.

Стартаперам, которые уже прошли этап сидовых инвестиций, важно на время переключиться на поиск партнеров, которые могут помочь не «живыми» деньгами, а другими ресурсами. Например, крупного маркетингового партнера, который возьмет на себя наиболее затратную в большинстве случаев статью расходов стартапа – рекламу и маркетинг. **ФНМ**

В КРИЗИС ВЪИГРАЮТ ПРОЕКТЫ С БЫСТРЫМ ВОЗВРАТОМ ИНВЕСТИЦИЙ



АНАЛИЗИРУЙ ЭТО

Теперь, когда ты прослушал краткий курс стартапа, осталось лишь пройти психологическую совместимость себя с ним. Найти в себе 5 главных качеств стартапера тебе поможет наш эксперт

Елена Васильевна Сидоренко

(кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии факультета психологии СПбГУ, приглашенный преподаватель Стокгольмской школы экономики в России, бизнес-тренер, коуч)



1. ИНТУИЦИЯ

Стартующий предприниматель должен обладать хорошей интуицией, уметь

по малейшему внешнему сигналу почувствовать правильное направление дальнейших действий.

2. ОПТИМИЗМ

Конечно, для стартующего предпринимателя обязательны оптимизм и вера в то, что обстоятельства будут к нему благосклонны.

3. КОММУНИКАТИВНОСТЬ

Третье – он должен обладать сетевым интеллектом. Это способность человека мгновенно налаживать новые связи и при этом не терять старые. Весь свой социальный капитал следует использовать, чтобы добывать финансовую, информационную, интеллектуальную и энергетическую поддержку.

4. ДРУЖЕЛЮБНОСТЬ

Кроме того, стартующий предприниматель должен работать в окружении единомышленников. Конечно, рано или поздно все союзы распадаются. Предприимчивые люди, как правило, стремятся к началу собственного дела. Но на старте команда приверженцев идеи – обязательное условие.

5. ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ

У стартующего предпринимателя должна быть страховка. Лучше заранее просчитать все риски и набросать сценарий отступления. Тогда в случае неудачи ему не нужно будет впадать в панику – он все предусмотрел и теперь знает, что делать дальше.

СЕКС

Все, о чем ты хотел узнать, но боялся спросить

СТРАШНО СКАЗАТЬ

Секс – это минное поле. Точно ли она придет? Достаточно ли симпатично выглядит мой член? Если я предложу что-нибудь слишком извращенное, не вызовет ли она полицию? Мы заперли в нашей редакции пять сексуально подкованных молодых людей из разных уголков России, напоили их пивом и заставили отвечать на все неловкие вопросы, которые только могли прийти тебе в голову. Итак, знакомься с испытуемыми...

Текст: Стиви Мартин Фото: Маршал Джеймс

Катя, 24 года, Екатеринбург
Ренат, 23 года, Казань
Марина, 27 лет, Москва
Оля, 26 лет, Санкт-Петербург
Миша, 26 лет, Москва
...и дипломированный психолог **Анна Ивсен**



Что, если мой член слишком маленький или слишком большой?

Начиная от размышлений, достаточного ли размера мое достоинство, и заканчивая измерением изгибов, все мы иногда чувствуем себя неуверенно. Никто не хочет иметь репутацию парня, у которого странный, смешной, кривой, да хоть сколько-нибудь

отклоняющийся от удовлетворительной формы пенис...

Миша: Если честно, я переживаю, не странный ли у меня член, с 11-летнего возраста.

Катя: Мой бывший имел 24-сантиметровый пенис. Он был реально огромным. Он так сильно утыкался в мой мочевой пузырь, что я каждый раз писалась и даже заработала себе цистит на шесть месяцев.

Марина: А у меня была обратная ситуация, что я даже не понимала, вошел ли он в меня. А я хочу, чтобы мое пространство хорошенько заполнили!

Миша: В словаре рядом со статьей «Чего хотят мужчины» должен быть твой портрет.

Марина: Вообще-то я встречалась с этим парнем два года, несмотря на это.

Миша: Ничего себе ты героиня. Выйдешь за меня?

Катя: Это еще ничего, подруга встречалась с таким крошкой, что он не то что девушке, себе самому не мог приятно сделать. Я всегда считала, что во всем должна быть золотая середина. А чисто внешне все члены очень смешные, так что парням стоит расслабиться.

Психолог: Если тебе кажется, что форма и размер пениса должны быть отличными от того, чем наградила тебя природа, то эта мысль навязана обществом. А насколько мнение других тебе важно? Вот и обсуди проблему только с партнершей. В конце концов примирение с тем, что нельзя изменить, делает нас сильнее.

Two women are standing against a light blue background. The woman on the left has blonde hair and is wearing a teal lace bra and matching underwear. She has her hand over her mouth in a surprised expression. The woman on the right has long brown hair and is wearing a pink lace bra and matching underwear. She is making an 'OK' hand gesture over her eye. Between them is a large white speech bubble containing Russian text.

ЕСЛИ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ,
ЧТО ФОРМА И РАЗМЕР ПЕНИСА
ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТЛИЧНЫМИ
ОТ ТОГО, ЧЕМ НАГРАДИЛА
ТЕБЯ ПРИРОДА, ТО
ЭТА МЫСЛЬ НАВЯЗАНА
ОБЩЕСТВОМ

СТРАХ НЕ ДОСТАВИТЬ ПАРТНЕРУ
УДОВОЛЬСТВИЯ ПОНЯТЕН.
НО НАДО УЧИТЫВАТЬ, ЧТО УРОВЕНЬ
НАСЛАЖДЕНИЯ ВСЕГДА БУДЕТ
РАЗЛИЧНЫМ



? Все ли сбривать?

Огромное количество девушек (и постоянно растущее число парней) беспокоятся о своей растительности ниже пояса. Никто точно не захочет, чтобы его или ее растительность другие описывали как заросли...

Оля: Мне как-то сделали замечание, что моя линия бикини могла бы быть тоньше. Но потом я увидела, как парень достает изо рта мой лобковый волос и впала на несколько дней в депрессию.

Ренат: Я не вижу ничего такого в этом, это часто случается.

Оля: Серьезно?

Ренат: Ну, всякое бывает! Секс полон неловкостей, поэтому я бы сказал, чем волосатее – тем лучше. Это показывает, что ты не паришься.

Миша: Друган, я бы так уж прям не говорил. Иначе сквозь заросли будет трудно про-

браться. Но в целом я согласен. Это как одинаково сексуально выглядит девушка в классном нижнем белье и в моей футболке.

Ренат: Ага, это просто разные вещи. Конечно, могут быть предпочтения, но если они не реализованы, это никогда не помешает.

Миша: Ты же не судишь по упаковке о своем новогоднем подарке.

? У меня некрасивые половые губы

Девушки тоже грешны постоянным беспокойством о форме и размерах содержимого своих бикини...

Ренат: Когда там все опрятно, то значит, и слишком спрятано. Я люблю более мясистое телосложение.

Миша: Но, так же как и с пенисами, бывают крайности. Можно быть похожей на Барби, а можно – на доктора Цойдберга из «Футурамы».

Катя: Только вы, парни, посмотрите порно, а потому думаете, что у нас у всех все аккуратного размера и симпатичное на вид, пока не столкнетесь с реальностью...

Миша: Я вырос на порнухе, но когда впервые увидел девушку голой, подумал: «Так, тут все немного иначе, но ничего». У нас же тоже до колен члены не висят в жизни.

Психолог: Вполне понятно, что у нас есть некоторые сильные представления об идеалах, навеянные культурой, но насколько близки эти продиктованные нормы к реальности? Не зацикливайтесь, тут вообще не о чем волноваться.

? Как выглядит мое лицо во время секса?

В кино оргазм выражается на лице смесью сексуального экстаза и чистой похоти. В

действительности же ты, как правило, выглядишь так, как будто прищемил палец...

Оля: Я постоянно переживаю, как я выгляжу. Мне кажется, нужно стараться смотреться максимально сексуально.

Миша: Никто вообще не оценивает ваше выражение лица! Все парни только и думают о том, вот бы это действительно был оргазм.

Интересно, а ее/его будущие парни/девушки увидят мои обнаженные фотки?

Обнаженная грудь кого угодно, от Кейт Аптон до Дженнифер Лоуренс, рискует быть увиденной благодаря Интернету. Неудивительно, что девушки парятся, нет ли у их экс-парней чата в Viber или WhatsApp с названием «Сиськи наших бывших»...

Ренат: Я бы никогда не отправил обнаженную фотку своей девушки своим друзьям. Но если друг предложит показать такую, я гляну.

Миша: Я бы тоже точно посмотрел, если бы мне показали чью-то девушку. Но сам бы ни за что не отправил.

Марина: Что, даже фотку той, с кем провел лишь ночь?

Ренат: Не-а.

Оля: Почему-то я не верю тебе.

Миша: Ну, сорри.

Это имитация? Или реальность?

Забудь про лицо во время секса – что на самом деле важно, так это реакция партнерши, так? К сожалению, чересчур вулканический прилив эмоций скорее всего фейк...

Оля: Мне кажется, ложь в данном случае вполне законна. Всем парням нужна небольшая поддержка.

Миша: Бог мой, просто говорите правду. Что-то в других делах вы за плохую работу не хвалите.

Оля: Но иногда парень так старается, и мне реально приятно. Просто я знаю, что кульминации не свершится. И не хочу, чтобы он думал, что мне не нравится.

Катя: Многие девчонки не так легко достигают оргазма. У нас же не как у парней – все предельно ясно. И ничего плохого в сексе без оргазма нет.

Ренат: Вы всегда преувеличиваете все. Я бы мог тоже молчать в таком случае, но это же странно? Получается, все эти вздохи – лишь создание атмосферы?

Все девушки: Да!

Психолог: Страх не доставить партнеру удовольствия вполне понятен. Только надо учитывать, что уровень наслаждения всегда будет различным. Но ты все равно всегда ожидаешь чего-то масштабного, что не вполне реально, и это нормально. Просто обсуждай чаще этот вопрос с девушкой!

А что, если я неприятно пахну?

Ты был так занят, что не успел поменять трусы, и теперь переживаешь, насколько приятный аромат ты издаешь в районе промежности...

Миша: Чтобы избежать такой проблемы, я держу специальные салфетки в прикроватной тумбочке.

Ренат: Если нет влажной салфетки, можно просто сполоснуться в раковине – вот тебе еще один джентльменский совет. Ну или купить ароматизированные презервативы?

Миша: Ага, только если тебе 15 или мы живем в 1998 году.

Я что, слишком слаб, чтобы заниматься сексом стоя?

Она попросила тебя взять ее на руки, чтобы вы попробовали новую позу у стены. Проблема в том, что тебе даже кресло тяжело передвинуть...

Миша: Девушка однажды попросила меня заняться сексом у стены. Я вроде был готов и попытался, но все закончилось тем, что я уронил ее головой о батарею. Так что такие идеи держите при себе, девушки.

Марина: Знаешь, я думаю, что это не страшно, если парень не может тебя удержать, но вот если умеет – это нереально круто.

Катя: Это приятный бонус. Но я вот крупнее моего бывшего, поэтому это просто физически невозможно, к сожалению.

Миша: Но поверьте, мы, парни небольшого телосложения, тоже хотим этого, просто не всегда можем.

Марина: Но это точно не условие секса.

Оля: В сексе есть куда более важные вопросы, чем этот.

Моя сперма невкусная

Каждый раз ты анализируешь свой рацион, чтобы понять, не употребляли ли ингредиентов, отрицательно влияющих на твои вкусовые качества...

Миша: Я реально переживаю, что моя сперма хуже на вкус, чем чья-либо еще.

Оля: Простите уж, что иногда она реально не очень. У меня был парень со вкусом

стирального порошка, но был и вполне приятный.

Катя: Иногда я могу определить, чем мой парень питался. Но после ананаса получается тропическое мороженое на моем лице. Но если честно, даже если сперма не идентична по вкусу с батончиком «Твикс», это не значит, что мне не нравится ее глотать.

Захотелось разнообразия. Как сказать об этом?

Например, как затронуть тему подчинения? Просто сделать то, что хочется, или надеяться, что однажды девушка догадается сама? Или подбросить записку в сумку? Или обсудить во время утренней поездки на работу? Слишком много вопросов...

Миша: Когда девушка предлагает или делает что-то новое, это круто. Но если я поступлю аналогично, то буду выглядеть идиотом.

Ренат: Ага, вот начну ее придушивать, а она подумает, что я реально хочу ее убить.

Марина: Не знаю, мне нравятся такие вещи. Но вряд ли к ним можно переходить после пяти минут знакомства. Начинать постепенно, а лучше сначала обсуди это.

Катя: Пока не спросишь, никогда не узнаешь.

Ренат: Я бы многое отдал за то, чтобы девушка попросила меня о чем-нибудь. Однажды девушка засунула свои трусы мне в рот, но это было круто. Я бы, наверное, и с обувью занялся сексом, если бы девушка хотела этого.

Психолог: Это все из-за новизны ситуации. Но ты должен говорить с партнером о таких вещах, потому что если ты не удовлетворишь эти потребности, то это сделает кто-то другой.

Почему она выбирает такие позы, чтобы не видеть моего лица?

Итак, твоя девушка постоянно выключает свет или предпочитает догги-стайл, чтобы не видеть твоего лица и представлять Райана Гослинга?

Катя: Иногда я выключаю свет, потому что наелась карри и теперь у меня вздутие живота, из-за чего выгляжу беременной.

Ренат: Вообще заходить со спины – это всего лишь желание заняться сексом в этой позе, а не нежелание видеть лицо.

Марина: Я иногда фантазирую, чтоб возбуждаться еще сильнее, но не думаю: «О, вот бы это был Райан!»

Ренат: У мужчин то же самое. Можно хотеть секса с вымышленными девушками, но секс с реальными куда желаннее.

Психолог: Причины для отсутствия зрительного контакта может быть много. Но наименее вероятно, что человек не хочет видеть тебя вообще. Девушка может просто волноваться, и не всегда даже о чем-то, связанном с тобой. **FHM**



СТИЛЬ

Главные тренды этого месяца

Свитшот
Weare Roux,
футболка
Edwin

Свитшот
BBC Icecream,
футболка
Ted Baker

Свитшот Soul
Land,
рубашка
Carhartt

Джинсы
Levi's

Кроссовки Nike

Кроссовки Adidas

Кроссовки Clarks

Кроссовки Nike

УЛИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Простота на самом деле не только не хуже воровства, но и гораздо веселее. Три пары джинсов могут стать основой твоего гардероба на три недели вперед

Свитшот
Champion

Свитшот
Critics Clothing,
футболка
Penfield

Свитшот Ras-
sals, футболка
Urban Industry

Кроссовки Sperry

Кроссовки Reebok

ЯРЧЕ

Хочешь выйти из зоны комфорта? Начни с одежды. Уравновесь яркую кофту классическими джинсами и кроссовками.



Свитшот
Libertin Libertin,
рубашка
Le Coq Sportif

Свитшот
Raf Simons,
футболка
Ben Sherman

Кроссовки Nike

Джинсы Waven

Кеды Adidas

Кеды Sperry

Свитшот Stussy

Свитшот Lightning Bolt, футболка Marks & Spencer

Свитшот и футболка Fred Perry

Свитшот Levi's, рубашка Farah

Кеды Vans

Кроссовки Reebok

Ботинки ONW

СМЕЛЕЕ

Символы и логотипы не обязательно расскажут о толщине твоего кошелька, зато помогут выделиться из толпы.

СВИТШОТ
Penfield, рубашка
Weekend
Offender

СВИТШОТ
Iceberg, поло
Fred Perry

СВИТШОТ ASOS,
рубашка Cheap
Monday

Чиносы Dockers

Ботинки Timberland

Кеды Converse

Кроссовки Vans

Кроссовки Vans

Свитшот
Nіссе,
рубашка
Carhartt



Свитшот French
Connection,
рубашка River
Island



Свитшот Open
Stories,
футболка Topman



Кеды K Swiss

Ботинки Office

УМНЕЕ
Ты удивишься,
но в джемпере
можно ходить даже
на работу. Тебе нужно
лишь найти подходящую
рубашку и чиносы.
Ну и работу.

ЧЕСТНЫЕ ВЫБОРЫ

СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ

Привычка менять телефон каждый месяц так и не дала тебе скопить на Porsche? В наше время можно просто менять чехол. Хоть каждый день

НОСИТЬ
ОСТОРОЖНО





Tumi

Carhartt

Paperhappy

Luke1977

Pong

Carhartt WIP x Neighborhood

Eleven Paris

Gooey HQ

Just Hype

Nixon

Asos

Barbour

Asos

Ted Baker

Marshall

Tumi

Odd Future

Mi-Pac

Paul Smith

Gooey HQ

thehighstreet.com

МЯГКИЕ НАМЕКИ

ДАЙТЕ ДВЕ

Запутался в допустимых и недопустимых сочетаниях цветов и фактур? Спешим тебя обрадовать – никогда еще «тотал лук» не был таким тотальным. Отныне ты можешь смело надевать куртку и рубашку из одной ткани и чувствовать себя иконой стиля. Самый простой вариант – джинсовая рубашка и джинсовка. А чуть более сложный ты видишь на этой странице.

PERCIVAL





MA.STRUM

ЛЬЕТ КАК ИЗ ВЕДРА

Дождь мирового пролетариата

Совсем скоро в домах и офисах отключат зимнее отопление, и ты уже не сможешь просушить мокрый насквозь пиджак, повесив его на батарею. Так что либо

ты научишься наконец-то разводить костер из офисной мебели и отцовской библиотеки, либо обзаведешься красивой непромокаемой курткой.

ПОРА НАСТУПАТЬ



Если ты умеешь прыгать через лужи, значит, можешь позволить себе носить замшевую обувь даже в непредсказуемую весеннюю погоду. Мягкость фактуры придаст твоему образу привлекательную

расслабленность, а средства для ухода за замшей и нубуком позволят дожить до июня без отвратительных пятен на ботинках и на репутации. Хотя насчет репутации мы никаких гарантий не даем.



Frank Wright



Frank Wright



Frank Wright

ОСТАЕТСЯ ДОБАВИТЬ

ВЗВАЛИЛ НА СЕБЯ

В рюкзак должны помещаться: топор, пила, палатка, надувная лодка и, конечно, рюкзак поменьше – парадный.



Luke 1977



Sandqvist



Rollersnakes



Burton



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 Поздравьте меня, я наконец-то научился завязывать галстук! Правда, теперь у меня другая проблема – я прихожу в магазин и не знаю, какой галстук купить. Полоска, горошек, цветочек? Что выбрать?

Саша, 20 лет, Москва

О Саша, поздравляем тебя от всей души! В последний раз мы так радовались, когда главный редактор научился завязывать шнурки самостоятельно и перестал использовать для этого стажеров. Чтобы твой новый навык не остался бесполезным, рекомендуем начать с азов – однотонный галстук (например серый, черный, синий) подойдет абсолютно к любому костюму, который может найтись в гардеробе психически здорового мужчины. Освоишь однотонные – переходи к мелкому горошку (pin-dot), а уж потом – к галстукам сложной фактуры и расцветки – например из шотландки или мадрасской ткани.

В Хочу купить себе туфли с перфорацией, но не уверен, что их уместно носить на работе. Что скажете?

Максим, 25 лет, Нижний Новгород

О Все зависит от того, какую перфорацию ты имеешь в виду. Если речь идет о тех восхитительных остроносых туфлях со сквозными дырочками, в которых нога летом «дышит», то их уместно сжигать на площадях, при большом стечении народа. Ну а если речь идет о классических туфлях с отрезным мыском и несквозной узорчатой перфорацией, которые ирландцы еще пятьсот лет назад называли «брогами» – никаких возражений у нас нет. Броги ты можешь носить на работу, в театр, на свидание и на прогулку в парк. Не очень уместно они будут смотреться только на приеме black-tie, в бассейне и в спортивном зале.

В Пытаюсь понять, совместим ли повседневный стиль одежды с какими-либо штанами, кроме джинсов. А то я подустал носить деним, а рядиться в костюм, как жалкий клерк, не хочу.

Влад, 22 года, Санкт-Петербург

О Привет, Влад! Хорошо, что ты написал, жаль, что не указал домашний адрес – мы бы поделились им с десятком жалких клерков. Тем не менее вынуждены ответить на твой вопрос. Даже жалкие клерки, не говоря уж об их начальниках, могущественных клерках, давно узнали о существовании брюк чинос. Чинос отлично сочетаются с чем угодно, от пиджака до майки-алкоголички. Впрочем, если ты человек смелый, то можешь попробовать комбинировать футболку с классическими брюками (правда, проследи, чтобы у них была достаточно высокая посадка и широкий пояс).

медицинских наук, профессор, действительный член ОПРЭХ

Как правило, наличие мешков определяется генетикой. Если у родственников подобная проблема появилась в раннем возрасте, вполне возможно, что и у вас они появятся рано. Переутомление и проблемы со стороны печени и сердца являются провоцирующими факторами. Какое-то время припухлости могут периодически пропадать, но потом остаются постоянно. Существуют три категории операций, которые применяются для коррекции мешков под глазами.

В самой простой ситуации, когда кожа в тонусе и пациент молод, применяется трансконъюнктивальная пластика. Ее выполняют через прокол с внутренней стороны нижнего века, никаких швов или надрезов. Через прокол убирается наполнение мешка. Второй вариант – когда кожа после удаления содержимого не может стянуться сама. Здесь используется классическая пластика век с небольшим разрезом по ресничному краю. После реабилитации через две недели можно выйти на работу. Третья ситуация – посерьезнее. Она связана не только с нижними веками, но и с «опущением» средней зоны лица, когда выражены носогубные складки. Тогда мы делаем «чек-лифтинг». Шов располагается по нижнему ресничному краю. Смысл операции – убрать «мешок» и подтянуть все ткани, включая область носогубной складки. Результат может продержаться до 9 лет. Стоимость операции в нашей клинике варьируется от 60 000 до 200 000 рублей.



В Как правильно выбрать крем после бритья? Не могу найти в масс-маркете что-то подходящее, а все продукты из категории люкс я купить не готов.

Женя, 25 лет, Санкт-Петербург



О Отвечает Марина Ньюбо, основательница бренда NuBo

Бритье всегда травмирует кожу, поэтому этот ежедневный процесс может сделать ее очень восприимчивой и чувствительной ко всем внешним воздействиям, а также усугубить ее общее состояние, увеличив количество порезов, красноту и раздражение. Поэтому сразу же после бритья кожа лица нуждается в ухаживающих компонентах: увлажняющих (гиалуроновая кислота), питающих и защищающих. Крем Cell Dynamic Cooling Aftershave Moisturiser SPF20 содержит все необходимое. Биоактивный бальзам с охлаждающим эффектом снижает чувствительность кожи к внешним раздражителям благодаря нейропептидам – сигнальным молекулам, активно борется со старением кожи, защищает ее от негативного влияния окружающей среды, имеет в составе уникальный комплекс антиоксидантов и витаминов, оказывает антибактериальное и противовоспалительное действие, а также обладает матирующим эффектом и защищает от УФ-излучений в течение всего года в климате средней полосы.

В У меня огромные мешки под глазами. Я начал больше спать, но проблема не ушла. Почему мешки не рассасываются и есть ли какая-то возможность убрать их?

Олег, 29 лет, Москва



О Отвечает Игорь Анатольевич Белый, ведущий специалист клиники эстетической

медицины «Оттимо», доктор

В Это нормально, что у меня уже есть выраженные морщины, хотя мне нет и сорока лет? Что мне делать?

Никита, 33 года, Екатеринбург



О Отвечает Елена Кравцова, руководитель Центра косметологии и спа «Территория»

В наше время, чтобы быть успешным, нужно выглядеть молодо, поэтому программы омоложения становятся востребованными среди мужчин. Борьба со старением кожи включает три направления: восстановление микроциркуляции (возможность провести к клеткам питание, воду, кислород, микроэлементы), восстановление обмена веществ (например, вывод токсинов) и восстановление регенерации клеток. Важно подобрать правильный домашний уход и регулярно навещать косметолога. Так, профессиональные массажи лица необходимо проходить курсами два раза в год. Массажист должен владеть методиками скульптурного или (в идеале) буккального массажа. Не пренебрегайте и салонными уходами или инъекциями. Нельзя забывать и об атравматичном очищении кожи, даже если она у вас не проблемная. Лучший способ очищения – методика Hydra Facial. Выбирайте места, где предлагают именно этот способ. Также загар – одна из причин преждевременного старения. Крема созданы не только для женщин, мужская кожа не меньше нуждается в защите от солнца. Конечно, избегайте стрессов, злоупотребления лекарствами, избавляйтесь от вредных привычек, пейте больше воды – все советы довольно банальны, и вы и так их скорее всего знаете, но в сумме с хорошим врачом все это действительно работает.



Acqua di Parma

Blu Mediterraneo
Mirto Di Panarea
Туалетная вода
с нотами розы
от 5400 руб.

**Yosh**

Sottile
Парфюмерная
вода с нотами
ландыша
5500 руб.



ЦВЕТ НА КОЖЕ

По правилам этикета, которые мы сами и придумали, весенний парфюм должен отличаться яркой упаковкой и цветочно-травяными составляющими. Или хотя бы чем-то одним

MEXX

Spring is Now
Limited Edition Man
Туалетная вода
с нотами
душистого мха
от 1164 руб.

**Lacoste**

Eau de Lacoste
L.12.12 Jaune
Туалетная вода
с нотами кипариса
3576 руб.

**Oriflame**

Glacier Rock
Туалетная вода
с нотами полыни
850 руб.



Calvin Klein

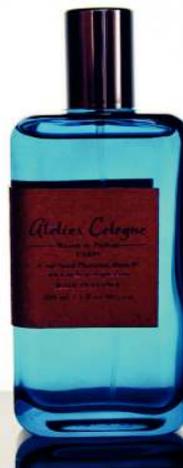
CK One
Туалетная вода
с нотами фиалки
и жасмина
от 1490 руб.



**ВЫБОР
FHM**

Atelier Cologne

Sud Magnolia
Парфюмерная
вода с нотами
магнолии
от 7560 руб.



Feraud

Aqua
Туалетная вода
с нотами лаванды
от 1910 руб.



BYREDO

1996
Парфюмерная вода
с нотами ириса
и пачулей
10 920 руб.



Friede Modin

Rosée de nuit
Парфюмерная
вода с нотами
розы
12 200 руб.



Kenzo Homme

Night
Туалетная вода
с нотами герани
от 2699 руб.



**ВЫБОР
FHM**

Valobra
Toilet Soap with
Vitamin E
Мыло
590 руб.

Grown Alchemist
Body Cleansing Bar
Мыло с геранью,
бергамотом
и пачулями
1090 руб.

L'Occitane
«Кедр и апельсина-
вое дерево»
Мыло
350 руб.

Paul Mitchell
Tea Tree Body Bar
Мыло-скраб
для тела
920 руб.

The Art of Shaving
Мыло для бритья
в мыльнице
4050 руб.

ТВЕРДЫЙ КУСОК

Если верить фольклору, раньше мыло делали из футбольных судей. С тех пор качество сырья заметно подросло, да и выбор расширился

THALGO
LA BEAUTE MARINE

Thalgo
Micro-marine Algae
Cleansing Bar
Туалетное мыло
для лица и тела
1200 руб.

FA
«Чистота и уход»
Туалетное мыло
35 руб.

Dove Go Fresh
«Прикосновение
свежести»
Крем-мыло
132 руб.

Avon
Foot Works
Мыло-скраб
для ног
160 руб.

ТАЩАТ В РОТ

Говорят, зубную щетку нужно менять раз в три месяца, а зубную пасту – сразу как закончится. Вдруг, ты во все это веришь?

Oriflame
«Опitifреш»
Тотальная защита
Зубная паста
140 руб.

Harica
Ионная зубная
щетка
1290 руб.

Marvis
Amarelli Licorice
Зубная паста
с лакрицей
650 руб.

**ВЫБОР
FHM**

Splat
Blackwood
Зубная паста
205 руб.

Pearl Drops
Smockers
Зубной отбели-
вающий гель
206 руб.

R.O.C.S.
Black Edition
Зубная нить
180 руб.

**Blend-a-Med
Pro-Expert**
ВСЕ В ОДНОМ
Зубная паста
124 руб.

R.O.C.S.
PRO Golden Edition
Зубная щетка
230 руб.

Асса Кappa
Pura Setola Medio
Зубная щетка
450 руб.

Colgate Total
Pro Interdental
Зубная паста
110 руб.



ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Скоростной, интеллектуальный, комфортный, стильный – подобрать эпитеты можно бесконечно, но суть останется прежней: новый мультишеф BORK U802/803 легко накормит тебя в любое время дня и ночи. Информативный цветной дисплей, современная панель управления и более 200 встроенных рецептов с автоматическим

приготовлением различных блюд делают процесс готовки интуитивно понятным. Достаточно следовать инструкциям на дисплее, чтобы мультишеф порадовал тебя полезным и бодрящим завтраком, праздничным ужином или неожиданно желанным десертом. Короче, доверь свой желудок ему – корейцы знают толк в технике.



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Индустрия ухода за собой стремительно развивается и с каждым сезоном предлагает все более сегментированные продукты. Например, Schauma представили шампунь, созданный специально для молодых парней. Schauma SuperPower! имеет яркий привлекательный дизайн и обладает освежающим ароматом. В состав средства входит экстракт гуараны, обладающей антиоксидантным и антибактериальным эффектом. Этот компонент также стимулирует рост волос, укрепляя кожу головы, и заряжает энергией и свежестью на весь день. И все это, кстати говоря, без силикона.



ИТАЛЬЯНО ВЕРО

В престижном районе «Золотая миля» в самом сердце Москвы открылся абсолютно новый формат эксклюзивности и роскоши. Речь идет о бутик-ателье Platinum Exclusive selection. В нем ты можешь ознакомиться с эксклюзивной коллекцией элегантной мужской одежды из изысканных высококачественных тканей, пошитой на лучших фабриках Италии. Это тот самый случай, когда ты можешь быть уверен, что каждый из этих предметов одежды несет в себе чувственную энергетику потомственных мастеров знаменитой неаполитанской портновской школы. И не только портновской. Также в этом бутике ты найдешь стильную мужскую обувь, которую создавали в лучших итальянских мануфактурах.



«ОЛИМПИЙСКИЙ» НА ДОМ

Технологии уже давно делают человеческую жизнь настолько простой, что иногда кажется: «Куда уже проще?» И тем не менее. В последнее время новшествами, упрощающими нашу жизнь, нас постоянно радует СК «Олимпийский». Одной из самых удобных услуг от спортивного комплекса стала возможность порадовать себя билетом на концерт, не вставая с рабочего места! Все это возможно благодаря услуге «электронный билет». Нужно всего лишь выбрать мероприятие, оформить за-

каз, оплатить билет картой и распечатать его. Удобный интерфейс сайта www.olimpik.ru не даст ошибиться и поможет с оформлением билета. Поспешите, в апреле тебя ждут сногшибательные концерты: 12 апреля – Робби Уильямс, 18 апреля – «Супердискотека 90-Х», 20 апреля – System of a Down и 23 апреля – «Баста».



ВЗАИМОВЫГОДНЫЙ СОЮЗ

Faces&Laces – креативная студия и одновременно ежегодный интерактивный выставочный проект, посвященный актуальной уличной моде, субкультурам, визуальным коммуникациям и альтернативному современному искусству в России. Ребята, работающие в этом месте, активно поддерживают все, что касается дизайна, даже если это пересекается с миром моды и красоты. Результат последнего взаимодействия – коллаборация с Kiehl's. Студия привлекла к сотрудничеству таких известных художников, как Kaws, Kenyu Scharf, Eric Haze, которые не только олицетворяют целую эпоху в культуре Нью-Йорка, но и оказали огромное влияние на развитие уличного искусства в целом. Так что если уж и дарить своей девушке баночки, то пусть это будут средства, к созданию которых приложили руку Фарелл Уильямс, Джеф Кунс и студия Craig & Karl.





ОТКРЫТИЙ ЧУДНЫХ

Land Rover Discovery Sport в любой ситуации станет твоим верным спутником, будь то путешествие в дальние страны или вечер в бетонных джунглях мегаполиса. Такую теорему взялась доказывать компания «Артекс», официальный дилер Jaguar и Land Rover в России. В середине марта компания пригласила на церемонию доказательства много гостей и близких друзей. Кроме презентации Land Rover Discovery Sport в формате арт-перформанса, гости вечера смогли сфотогра-

фироваться на фоне самых удаленных уголков планеты с помощью экрана Chroma Key, отправить открытки близким, пройти тест YOU DISCOVER, а также увидели выступление электро-соул-коллектива Анны Волковой – Anise Project, эксклюзивный показ модного российского модельера Данны Каримовой и оценили оригинальную фуршетную линию. В общем, вечер открытий вместе с Land Rover Discovery Sport компания «Артекс» может заносить себе в безусловный актив.



ПОД НОВЫМ ФЛАГОМ

Давно уже полюбившийся тебе международный фестиваль «Дикая мята» в этом году приготовил для тебя много сюрпризов. Во-первых, изменилось место проведения. Фестиваль переехал в окрестности города Алексин, на берегу реки Оки, в те самые места, где снимался шедевр отечественной кинокомедии «Добро пожаловать, или посторонним вход воспрещен». Даты проведения сместились в лето – 26-27-28 июня, ближе к солнцу и теплу! А еще в этом году на фестивале выступят более 50 артистов с разных концов планеты, а солнечную Грузию представят сразу два самых актуальных грузинских коллектива, от которых публика просто без ума: Нино Катамадзе & Insight и Mgzavrebi.



УДАЧНОЕ

Пиво «Хамовники» известно и любимо уже около 150 лет. Какое еще пиво может похвастаться подобной вековой историей, при этом сохраняя традиции качества, уникальную рецептуру и будучи разлитым в уникальную бутылку, изготовленную по специальным восстановленным чертежам времен Российской империи? Вопрос риторический. Неудивительно, что такое премиальное пиво регулярно становится желанным

гостем и партнером различных статусных мероприятий. Вот и недавно легендарное пиво «Хамовники» стало партнером матча первого раунда командного чемпионата мира по теннису «Кубок Дэвиса Банк БНП Париба» между мужскими сборными командами России и Дании. Судя по тому, что подопечные Шамиля Тарпишцева оказались сильнее датчан со счетом 4:1, пиво «Хамовники» еще и удачу приносит.



ПОД ЕДИНОЙ КРЫШЕЙ

Boardriders – это масштабный и абсолютно уникальный для России проект. Это не просто магазин, открытый компанией Quiksilver в ТРК «Авиопарк», это центр, объединяющий вокруг себя ценителей городской культуры и стиля, а также людей, движимых страстью к катанию на досках всех видов. На территории более чем 450 квадратных метров располагаются как одежда, обувь и аксессуары

брендов Quiksilver, Roxy, DC Shoes, так и доски и полная атрибутика для катания, а также наушники Skullcandy и камеры Go Pro. Каждый магазин Boardriders, а их в мире всего 11, отличается продуманным до мелочей, уникальным дизайном и имеет бетонный пол для теста досок, скейт-зону DC, DJ-аппаратуру, Wi-Fi, кожаные диваны и кресла и даже компьютеры для всеобщего пользования.



ОН В ПАЛЬТО

В новом сезоне «Весна-лето 2015» немецкий бренд Jack Wolfskin представляет коллекцию универсальных весенних пальто и парок для мужчин и женщин. Они созданы с применением собственной разработки компании – прочного, ветронепроницаемого и водоотталкивающего материала TEXAPORE, поэтому отлично защищают от непогоды и позволяют телу дышать, обеспечивая хорошую терморегуляцию. И самое главное, такая парка абсолютно универсальна в носке. Она подходит как к классическим брюкам, так и к джинсам с кедами. Благодаря длинному крою офисный пиджак не будет виден, а кожаные отделки легко будут сочетаться с повседневными кроссовками. Кулиска позволяет подогнать парку по любой фигуре, а большие накладные карманы – разместить все необходимое от ключей до документов.



ДЕВУШКА
апреля
ФНМ
АЛЁНА

Имя: **Алёна Марикова**
Параметры: 92/62/90
Вес: 50
Рост: 173
Инстаграм: [the_one_888](#)

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ
ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКА: ЕВГЕНИЯ ЛЕНЦ
СТИЛИСТ: АЛЕСЕЯ МАТЯШУК
ПРОДЮСЕР: НИКОЛАЙ ГУРОВ

**«Любовь –
это особая
энергетика.
Она должна
заряжаться.
Всегда. Когда
этого нет – надо
прощаться!»**



ДЕВУШКА
апреля
ФНМ



**«Не играйте
с женщинами,
они гораздо опаснее,
чем вы способны
вообразить... даже
в самых смелых
фантазиях»**



ВЫСОКИЙ

IQ

 **НРАВИТСЯ:**
ПРИЯТНО ВСЕМ
РАССКАЗЫВАТЬ
С УМНЫМ ВИДОМ
ПРО ЭЛЕКТРОМО-
ТОРЫ И МИКРОСХЕ-
МЫ В РУЛЕ ←



 **НЕ НРАВИТСЯ:**
ДИСПЛЕЙ НАВИГА-
ЦИИ ПРИДЕТСЯ ЗА-
КЛЕИТЬ СКОТЧЕМ

Сам Себастьян Феттель участвовал в настройке этого автомобиля, у которого – единственного в мире – отсутствует прямая механическая связь между рулем и колесами. Заинтригован? Мы тоже. Долгие месяцы мы представляли себе, какой будет встреча с новыми Infiniti Q50, и вот – свершилось!

Текст: Максим Пепеляев

Встреча началась с маленького разочарования. В черном цвете автомобиль просто незаметен, он почти сливается с асфальтом и любимыми другими машинами, стоящими вокруг. Я не преувеличиваю – моя подруга так бы и кружила с тележкой по парковке супермаркета, если бы я не показал ей изогнутую линию задней стойки. В большинстве случаев это единственная деталь, по которой можно распознать торчащую корму Infiniti Q50 и вернуться к цивилизации. Грусть как-то спадает, если посмотреть на нос автомобиля. В нем есть и агрессия, и стиль, и намек на «вр-вр-вррр» под капотом. Настроение меняется полностью, когда садишься внутрь. Удобная посадка, как в любимом кресле, отличное расположение органов управления. Но вопрос вызвали два дисплея. Через первый можно управлять климатической установкой и другими полезными функциями, а вот второй отображает только навигатор и картинку с внешних камер и никак не выключается. Это очень раздражает, когда в картах нет необходимости (я уже выучил дорогу с работы домой). Видимо, технология производства дисплеев стала совсем уж дешевой в Японии, а премиум ведь диктует философию «всего и много».

Теперь об анонсированной изюминке в Infiniti Q50 – отсутствии прямой связи между рулем и колесами. Система называется Direct Adaptive Steering. Почему она привлекала наше внимание? Через микросхемы и сервоприводы может работать коробка передач, педаль газа, но вот руль впервые в истории. Итак, как это работает: ты поворачиваешь руль, эта информация идет по проводам к электромоторам, а они, в свою очередь, поворачивают колеса. В седане есть три блока управления, два из них для подстраховки на случай, если откажет первый. На всякий непредвиденный, пока система не получила массового распространения, здесь есть и рулевая рейка – стандартная железка, которая в случае чего включится и будет дедовским способом вертеть колеса. Плюсы – снижение массы, возможность менять как угодно расстояние от руля до колес (хоть по Wi-Fi в теории рули), скорость и точность реакции. А еще это повышенный комфорт. Несись по гравийке, руль будет спокоен. В режиме Sport даже минимальное отклонение руля – отклонение от



траектории, будто управляешь суперкаром, отзывчивость уникальная.

Для России линейка моторов ограничена двумя агрегатами: 3,5-литровым гибридом и 2-литровой рядной четверкой. Нам на тест достался второй вариант, мощность которого равна 211 «лошадям». Нельзя сказать, что мощность невероятная, но более чем достаточная для дорог общего пользования. Звук мотора, несмотря на хорошую шумоизоляцию, доставляет особое удовольствие. 7-ступенчатая коробка переключает передачи с умом и без рывков, во время теста я понял, что уже давно перестал задумываться над работой трансмиссий в машинах. Наверное, все они стали одинаково хороши, как и машины. Для того, чтобы отличаться в среде конкурентов, нужно сделать что-то революционное. То есть дополнительным рычагом в подвеске никого не удивишь, поэтому Infiniti пошли дальше и пересмыслили фундаментальное решение, возникшее еще на стадии появления первых автомобилей. Это, кстати, большой шаг к автопилоту. **FHM**



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

КУЗОВ

Длина 4790 мм
Ширина 1820 мм
Высота 1455 мм
Снаряженная масса 1641 кг

ДВИГАТЕЛЬ И ТРАНСМИССИЯ

Тип бензиновый рядная «четверка»
Рабочий объем 1991 см³
Максимальная мощность 211 л. с.
Максимальный крутящий момент 350 Нм (1250-3500 об/мин)
Трансмиссия Автомат 7 ступеней

ДИНАМИКА И ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Макс. скорость 245 км/ч
Разгон с 0 до 100 км/ч 7,3 сек
Расход топлива в смешанном режиме 7,0 л
Средний расход во время теста 11,3 л

Р

Парковка

ЖЕНЕВСКАЯ КОНВЕНЦИЯ

В Швейцарии состоялся очередной автосалон, где счастливики смогли прикоснуться к автомобильному будущему. Если тебя не оказалось в их числе – начинай ощупывать страницы FHM, тут мы собрали для тебя самое интересное



MAZDA CX-3

МАЛ И УДАЛ

Начнем с того, что Россия – один из самых важных для компании Mazda рынков, а это значит, что новинка не заставит себя ждать и на наших улицах. Если кризисная ситуация, конечно, не внесет коррективы. Японцы создали сдержанного конкурента Nissan Juke, он более классический, с какой

стороны ни глянь, но назвать его консервативным никак нельзя. А главное, тут есть выбор: моно или полный привод, автомат или механика. Еще рано говорить о динамике и управляемости, автомобиль только проходит испытания на дорогах страны, но мы-то знаем, что Mazda не подведет.



VOLKSWAGEN TOURAN

ВАГОН И МАЛЕНЬКАЯ ТЕЛЕЖКА

Может быть, мы стареем и вот-вот наравне с хвалой в адрес нового минивэна начнем публиковать тесты детских кресел и тростей, но нам действительно нравится новый Touran. Если предыдущее поколение действовало как лучшее успокаивающее средство, то новинка агрессивна, спортивна.

Вагон несколько не сдал в своем главном качестве - универсальности. Трансформирующийся вместительный салон и багажник, в котором можно потерять багаж. Новинка построена на платформе MQB, восхищаться которой мы не устаем, поэтому он стал легче и экономичней.



BMW 2-SERIES GRAN TOURER

ВНУТРЕННИЙ МИР

Еще один минивэн в номере по-настоящему заставил нас задуматься над возрастным кризисом. Поэтому будем краткими: второй передне-

приводный баварец (первым была его пятиместная версия) уже завоевал сердца домохозяйек. Он больше своего младшего брата,

а при отсутствии необходимости третий ряд легко превращается в ровный пол, а машина – в двухрядный вместительный вэн.

Зрим В корень



QUANT

Батареи и суперконденсаты – вот основа всех электромобилей. Концептуальный Quant шагнул дальше и использовал жидкие аккумуляторы. Очень сложно объяснить суть того, что не понял сам, но результат говорит за себя – до 1000 километров без подзарядки. Не верим, но хотели бы.



ED TORQ

Одна из самых противоречивых разработок салона. Перед тобой вроде как гоночный автомобиль-беспилотник. То есть пилота посадить внутрь можно, но управлять автомобилем будет компьютер, а человеку лишь останется наблюдать за происходящим через дисплей, установленный в кокпите. В чем смысл гонок ноутбуков, мы постигнуть не сумели.



PININFARINA FERRARI SERGIO

Выпуск этого суперкара приурочен к 85-летию юбилею ателье и 60-летию сотрудничеству с Ferrari. Всего будет выпущено шесть экземпляров Ferrari 458 Spider Speciale в новом кузове.



BENTLEY EXP 10 SPEED 6

Bentley все экспериментирует с оптикой. Получается или нет – судить тебе. Мы же отметим смелые решения консервативной марки в вопросах дизайна. Салон, например, наполнен сенсорными кнопками, ни одного тумблера.

ДАВАЙ
КОРОЧЕ

FORD FOCUS RS

Еще одним горячим хэтчем стало больше. Его главная особенность в полном приводе, что несвойственно для класса, а задняя ось может получать до 70% крутящего момента. Это значит, что короткобазный Ford может дрифтить, как баварец из четы «Эмок», по замерам величина боковых перегрузок в автомобиле достигает 1 g. Одним словом – конкуренты в шоке. Мотор выдает 320 л. с. и это при объеме в 2,3 литра. В качестве трансмиссии почему-то доступна только механика, хотя мы-то знаем, что у компании есть «автомат», способный справиться с такой мощностью.



HONDA CIVIC TYPE R

ЧТО У ТЕБЯ
БОЛИД

Это один из самых красивых хэтчбеков, который нам приходилось видеть. Заднее антикрыло, смелые выштамповки и воздухозаборники по кругу выдают характер машины, который сами японцы представляют как «гоночный болид для дорог общего пользования». Изначально

сообщалось, что под капотом у хэтча будет 280 сил, но серийная модель, представленная в Женеве, получила аж 310. Выдает их 2-литровый мотор, он ускоряет автомобиль до сотни за 5,7 секунды. Коробка только механика, что лишним раз подчеркивает классический подход японцев к делу.



BMW 1-SERIES

ЯРКАЯ
ЯРОСТЬ

Стоит признать, что «единичка» была неказистым членом семьи отборных Аполлонов с момента своего дебюта. И вот свершилось – модель обновили, причем решительно и кардинально. Ярче всего вышел «нос» автомобиля, выполненный в солидном духе старших моделей. Пятидверный вариант и вовсе благодаря ухищрениям дизайнеров чуть ли не притягательней «трехдверки». В салоне появился тачскрин с диагональю 6,5 или 8,8 дюйма, универсальный джойстик рядом с центральным подлокотником и множество новых вариантов отделки. Самый горячий M135i xDrive теперь имеет 326 л. с., выдаваемых своей 3,0-литровой «шестеркой», и разгоняется до 100 км/ч за 4,7 секунды.



БЕРЕЖЛИВОГО
БЕРЕЖЕТ

Надейся и жди



Будучи убежденными патриотами родной страны, мы, тем не менее, признаем что кое-чего в России не хватает. Например, солнечного света, песчаных пляжей, футболистов, демократии и дизельных двигателей. И если футболистов и демократию нам изо всех сил стараются импортировать, то с дизелями до сих пор дело обстояло неважнецки. Вся надежда на немецкий концерн Opel, который пря-

мо сейчас смело запускает и усовершенствует свои модели на тяжелом топливе. В частности, в этот раз инженерам удалось значительно понизить уровень шума, добиться большей отзывчивости на низких оборотах и (здесь, по нашей задумке, должны звучать фанфары) уменьшить расход топлива. А раз уж ты привык выбирать автомобиль, а не двигатель, мы подскажем тебе, к каким моделям присмотреться.

МОККА

Агрегат 1.6 CDTI – первый дизель «Опеля» с алюминиевым блоком цилиндров, выдающий 136 сил и 320 Нм крутящего момента – уже использовался ранее в моделях Astra и Zafira, но для Mokka – это серьезный прорыв. Новый двигатель призван заменить не слишком удачный 1,7-литровый агрегат, проигнорированный покупателями кроссовера. Теперь шансы на успех здорово возрастают, ведь новый турбодизель не только обеспечивает довольно массивному автомобилю разгон до сотни меньше чем за 10 секунд, но и совершенно не давит вам на уши. В Opel утверждают, что под капотом Mokka теперь урчит самый тихий и экономичный двигатель в своем классе.



INSIGNIA

Симпатичный седан тоже получил новый мотор – 2.0 CDTI взамен старого. Объем движка при этом нисколько не увеличился, а вот мощность заметно возросла: 163 против 170 «лошадей». Арифметически разница не большая, но на эти цифры начинаешь смотреть совершенно по-другому, когда узнаешь, что более мощный двигатель стал еще и более экономичным (4,5 литра на сотню в смешанном цикле). Кроме того, это уже «Евро-6» – весомый аргумент для всякого европейца (а мы надеемся, что хотя бы некоторые европейские ценности ты разделяешь). Кстати, если ты вдруг не слышал – шум двигателя на холостом ходу тоже снизился – примерно на 5 дБ.

СЕЗОННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Даже самые крутые гаджеты время от времени требуют замены. Осмотрись вокруг в своей квартире и проверь эти позиции

Текст: Анастасия Бочарова

01



01

BORK A802 Rain

В условиях городской экологии без воздухоочистителя и увлажнителя воздуха не обойтись. Новая разработка от японских инженеров с легкостью заменит и то и другое. Стильный дизайн прибора, отмеченный престижной международной премией RedDot и новейшие технологии очистки и увлажнения воздуха позволят насладиться кристальной чистотой и свежестью в твоём доме.

Цена: 49 990 руб.

02



02

Nikon COOLPIX P900

83-кратный оптический зум этой модели охватывает фокусные расстояния от 24 до 2000 мм (с возможностью расширения до 4000 мм), а объектив с диафрагмой $f/2,8-6,5$ обеспечивает резкость изображений при любом коэффициенте увеличения. В камеру встроен модуль Wi-Fi, технология NFC и связь со спутниковыми системами GPS, ГЛОНАСС и QZSS – так что фотки в соцсетях будут с геолокацией.

Цена: 32 990 руб.

03



03

Braun WaterFlex

Плавающая бреющая головка WaterFlex может поворачиваться на 33 градуса, что обеспечивает чистое бритье как по сухой, так и по влажной коже. А благодаря сплошному корпусу (протестировано IPX7, погружение до 1 м), бритва на 100% водонепроницаема и может легко чиститься под струей воды. Устройство имеет сетку OptiBlade и три бреющих элемента, с помощью которых срезает волосы еще глубже.

Цена: 6790 руб.

04

Apple MacBook

Калифорнийцы любят бить собственные рекорды. Новый MacBook, самый тонкий (13,1 мм) и самый легкий (907 г) в истории. Устройство реально инновационно: конструкция без вентилятора, сверхтонкий 12-дюймовый дисплей Retina, полноразмерная клавиатура (но на 34% тоньше), трекпад Force Touch с датчиками силы нажатия, универсальный порт USB-C и новый аккумулятор. А еще MacBook впервые доступен в трех цветах.

Цена: от 99 990 руб.



04



05



06

07 AeroCool Cyclops Advance

Один из ведущих производителей корпусов и блоков питания для компьютеров представляет линейку Cyclops Advance для сборки мощных игровых систем. В отличие от большинства геймерских корпусов эти кейсы не выглядят массивно и имеют средние для сегмента габариты (199x456x471). Новинки подходят для компьютеров на базе материнских плат форматов ATX, MicroATX и Mini-ITX. А внутрь легко влезут большие видеокарты (до 390 мм) и процессорные кулеры высотой до 155 мм.

Цена: от 2500 руб.



08

08 PocketBook 630

В почти легендарный E-Ink ридер теперь встроен датчик, который меняет подсветку в зависимости от условий освещения. Несмотря на свои компактные габариты (15x11 см) и небольшой вес (155 г), компактный ридер легко вмещает несколько тысяч книг на встроенной памяти (4 Гб). А мультисенсорный HD-экран E-Ink Pearl с разрешением 1024x758 и 212 dpi отображает аж 22 популярных формата файлов.

Цена: 12 999 руб.

05 Alcatel One Touch Y850V0

Компактный высокоскоростной роутер обеспечивает Wi-Fi доступом в Интернет до 10 человек одновременно и работает в сетях 4G/HSPA+/3G/2G со скоростью соединения до 150 Мбит/с. Обладатели новинки от Alcatel могут навсегда забыть о настройках – для начала эксплуатации достаточно лишь установить сим-карту «Билайн». Модель поддерживает карты microSD объемом до 32 Гб.

Цена: 3450 руб.

06 Oral-B Triumph 5000

Новая зубная щетка от Oral-B имеет электронный беспроводной дисплей Smart guide и технологию 3D-очистки и совершает сразу 40 000 пульсирующих и 8800 возвратно-вращательных движений в минуту. Triumph работает в 5 режимах, имеет датчик контроля давления на зубы и подходит даже для чувствительных зубов. А Smart Guide синхронизируется со щеткой и оценивает качество чистки.

Цена: 7850 руб.

ПЕРЕСТРОЙКА

Хорошо жить

в эпоху перемен



ЕСЛИ
ПРОСЛЕДИТЬ
РАССТОЯНИЕ, КОТОРОЕ
ПРОБЕГАЕТ РОККИ В
ФИЛЬМЕ, ТО ПОЛУЧИТСЯ
БОЛЬШЕ 40 КМ



ГЕРОИЧЕСКИЙ ДЕКОНСТРУКТОР

Ты с детства брал пример с киногероев, подражая каждому их движению и соблюдая режим их экранных тренировок. А надо было сначала нас спросить. Тристан Кеннеди и Алексей Сальникофф (на фото) проверили, все ли твои кумиры одинаково полезны

Текст: Тристан Кеннеди,

Алексей Сальникофф

1 ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ РОККИ БАЛЬБОА ОДНО СПЛОШНОЕ НАДУВАТЕЛЬНОСТЬ?

➔ Малообщительный герой Сталлоне с нами уже на протяжении более чем 30 лет, и он успел появиться в шести фильмах. Но действительно ли можно, занимаясь по его методике, добиться аналогичного результата?

Удар по яйцам

Боксер-чемпион залпом выпивает кружку сырых яиц перед интенсивной пробежкой по Филадельфии.

ПРОВЕРКА:

Ник Уилкинсон, диетолог: «Яйца являются прекрасным источником белка, но мало смысла в том, чтобы есть их в сыром виде. В своем сыром состоянии они невероятно трудно перевариваются, и есть их перед длительной пробежкой – это просто издевательство над желудком. Попробуй лучше заменить их овсянкой, это как раз те медленные углеводы, которые дадут тебе энергию».

ВЕРДИКТ:

Если у тебя стальной желудок, то такой протеиновый коктейль еще удобоварим перед тренировкой, особенно если тебе некого будет облевать по пути следования. Но на всякий случай лучше приготовить свои яйца.

Рубить так рубить

Сталлоне возвращается к истокам в «Рокки-4», где вместо занятий на высокотехнологичных тренажерах рубит огромную кучу дров.

ПРОВЕРКА:

Фрэнк Бульони, боксер: «Это отличная тренировка для верхней части тела. Ты используешь множество различных мышц и учишься сосредотачивать свою энергию в одном месте. Мы делаем нечто похожее на тренировках, используя кувалду, чтобы колотить шины. Несколько таких тренировок в неделю – и у тебя будет удар, как у отбойного молотка».

ВЕРДИКТ:

Так же хорошо, как тренажерный зал, только на 100% круче на вид.

Побег в курятник

Растерявший форму Рокки должен преследовать курицу, чтобы восстановить баланс и скорость в «Рокки-2».

ПРОВЕРКА:

Фрэнк: «Это определенно может срабатывать, но тебе придется столкнуться с проблемами с постоянным поиском курицы. Наверное, будет гораздо легче просто найти себе спарринг-партнера легче весом и гораздо быстрее чем ты. Наверняка такой партнер не хуже курицы восстановит твою реакцию».



ВЕРДИКТ:

Большинство фанатичных адептов средневековых тренировок уже как минимум на пенсии, так что постарайся идти в ногу со временем, приятель.

Или секс, или бокс

Тренер Микки заставляет Сталлоне воздерживаться от секса, уверяя, что развлечения с женщиной сокращают время восстановления и делают его слабым.

ПРОВЕРКА:

Фрэнк: «По-моему, обойтись без секса несколько часов или даже дней перед поединком не такая уж трагедия. Это, конечно, дает психологическую разгрузку, но когда я тренируюсь, я предпочитаю воздерживаться, чтобы сконцентрироваться на бое на 100%».

ВЕРДИКТ:

Если тебе не предстоит бой за звание чемпиона мира, то можешь и согрешить. Мы разрешаем. Но прыгать прямо из постели на ринг не советуем.

Летающей походкой

Ну что это за фильм о Рокки был бы без красивого монтажа пробежки на фоне серого филадельфийского неба, во время которой он практически парит над землей?

ПРОВЕРКА:

Фрэнк: «Если проследить расстояние, которое пробегает Рокки во время своей небольшой пробежки в фильме, то у нас получится больше 40 км. Такие нагрузки не лучший вариант, если ты хочешь быть резким и добиваешься мгновенной реакции своих мышц. 10-15 км более чем достаточно, чтобы оставаться в форме и поддерживать должный уровень выносливости».

ВЕРДИКТ:

Какой бы ни был режим, любые виды тренировки полезны. Но все должно быть в меру и по делу. Не стоит изматывать себя бегом, если ты не готовишься к марафону.

УЛЕТНЫЙ ПЛЕЙЛИСТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

➔ Согласно научным исследованиям, музыка снижает восприятие организмом нагрузок, и даже если твои мышцы будут гореть, твой мозг может не фиксировать это как повод для прекращения действий.

В теории. Отвлеки себя от боли с помощью главных треков тренировки Фрэнка Бульони...



Milky Chance Stolen Dance

Перманентный бит в сочетании с акустической гитарой и ленивым вокалом постепенно настроит твой мозг на тренировку на автопилоте.



Bakermat One Day

Эйфорические танцевальные мелодии, сдобренные вдохновляющими речами Мартина Лютера Кинга, – отличный саундтрек для самых суровых минут тренировки.



Nina Simone Sinnerman

Десять минут блюзового вокала Нины под фортепиано излучат тебя, когда ты достигнешь уровня перегрузки.



TV On The Radio Staring at the Sun

Грязные басовые партии фальцетом вокалиста и синкопированный барабан в такт твоего сердцебиения – то, что нужно для финального рывка.



ПРИ РЕГУЛЯРНОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ
АЛКОГОЛЯ ЖИВОТ
НЕ СГЛАЖИВАЕТСЯ
НИКАКИМИ
ТРЕНИРОВКАМИ



2

МОЖНО ЛИ ОСТАВАТЬСЯ В ФОРМЕ, БУХАЯ, КАК ДЖЕЙМС БОНД?



Количество выпиваемого агентом 007 алкоголя никак не вяжется с накачанными кубиками пресса на его животе. Диетолог Ник Уилкинсон объясняет, сколько можно выпивать, чтобы все твои занятия в спортзале не прошли даром.

После всех своих «водка-мартини» какое бы было у Бонда похмелье? Помимо очевидного влияния на умственные способности и головной боли он получил бы серьезнейший удар по слизистой желудка и печени. Само собой, чем крепче алкоголь, который ты пьешь, тем хуже для тебя. Крепкие спиртные напитки очень нежелательны.

Кроме головной боли и снижения умственных способностей, что еще удержало бы Бонда от спасения мира? Другая большая проблема с алкоголем – его калорийность. Одна пинта пива – это

около 300 калорий, так что живот при регулярном употреблении не сглаживается никакими тренировками. А пузо не очень-то подходит для секретного агента.

Что, если 007 будет пить менее калорийные напитки? Водка с тоником гораздо более щадяще отнесется к талии (всего 60-80 калорий), но это компенсируется более высоким содержанием алкоголя, что еще хуже для живота. Если Бонд все-таки задался бы целью сохранять фигуру, ему лучше всего было бы уменьшить количество напитков вроде пива и сильно влияющих на печень

КАКАЯ ВЫПИВКА ЛУЧШЕ?



Крепкие спиртные напитки

Калорийный эквивалент двум кусочкам шоколада

60 калорий



Шампанское

Около трех кусочков шоколада

90 калорий



Красное вино

Эквивалент четырех кусочков шоколада

120 калорий

ТЮРЬМА ИМЕЕТ
ОДИН БОЛЬШОЙ
ПЛЮС – МНОГО
СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ
ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК



3

ПОМОЖЕТ ЛИ МОЕЙ ПРОКАЧКЕ ТЮРЕМНЫЙ СРОК?



В фильме «Воздушная тюрьма» отбывающий срок герой Николаса Кейджа проводит все свои дни в тюремной качалке, прежде чем вписаться в угон самолета в этой классике 1997 года.

Лондонский топ-фитнес-эксперт Зак Кэхилл расскажет тебе, как прокачаться по тюремной методике: «Кроме массы очевидных минусов тюрьма имеет один большой плюс – много свободного времени, в том числе и для физических нагрузок. Тебе недоступен алкоголь, у тебя устоявшийся режим, отбой в одно и то же время – почему бы не

сосредоточиться на совершенствовании своего тела? Главное – желание и смекалка. Не обязательно иметь крутые тренажеры, чтобы прокачаться. Того же эффекта можно достичь, работая со своим весом. Для сильного эффекта не стоит давать себе дней для отдыха от тренировок. И чем больше повторений и перегрузок, тем лучше».

3 подхода по 10 подтягиваний

Начни со стандартного упражнения, а затем экспериментируй с хватом и шириной рук.

Гуру-стайл

Когда ты достаточно прокачаешься, попробуй подтягиваться на максимальной ширине рук, отвернувшись лицом от перекладины. Гарантированный кайф.

2 подхода по 10 приседаний

Начни со стандартных приседаний, чтобы прокачать нижнюю часть тела, можешь добавить вес, удерживая стопку книг, например, или одну, но

массивную энциклопедию.

Гуру-стайл

Приседания pistolетиком лучше всего подходят для доведения тела до полного бессилия. Это почти то же, что обычные приседания, только на одной ноге. Устанешь приседать на левой, переходи к правой.

3 подхода по 10 отжиманий

Это лучшее упражнение для рук и плеч из всех придуманных человеком, если, конечно, ты делаешь его правильно.

Гуру-стайл

Поднимай ноги все выше и выше с каждым разом, пока не сможешь по-

вторить незабываемые отжимания вверх ногами, которые Кейдж исполняет в фильме.

2 подхода упражнений для пресса до истощения

Упражнение, оттачивающее твои кубики. Сосредоточься на поддержании постоянного напряжения в течение каждого комплекса. Не думай о повторах, приседай до тех пор, пока хватает сил.

Гуру-стайл

Сделай обратное упражнение, закрепив руки на краю кровати и поднимая ноги, а не верхнюю часть тела.



крепких спиртных напитков, взболтанных но не смешанных.

Так что же, Бонд может пить без особого вреда?

Хорошее красное вино, потому что антиоксиданты, содержащиеся в нем, защищают внутренности от многих токсичных свойств алкоголя. Шампанское тоже неплохо, так как оно имеет меньше калорий, чем обычное вино, да и бокалы у него небольшие и тонкие, оберегают тебя от злоупотребления. Но в любом случае никаким алкоголем злоупотреблять не стоит.



Пиво

Около десяти кусочков шоколада

240-300 калорий

ЕСЛИ ТЫ
НЕ РАЗОГРЕЕШЬ
СВОИ МЫШЦЫ ПЕРЕД
БЕГОМ, ТО ОЧЕНЬ
СКОРО ПОЛУЧИШЬ
ТРАВМУ



4 КАК ДАЛЕКО УБЕЖАЛ БЫ ФОРРЕСТ ГАМП НА САМОМ ДЕЛЕ?

→ Том Хэнкс в роли Форреста Гампа в одноименном хитовом фильме 1994 года пробегает от побережья до побережья через всю Америку на горячем, состоящем лишь из креветок и разбитого сердца. Действительно ли такая программа тренировок может прокачать тебя до марафонца?

Старые добрые кроссовки

Кроссовки Форреста – парочка проверенных Nike, которых ему хватило на более чем 20 000 км по твердой поверхности.

ПРОВЕРКА:

Зак Кэхилл: «Стопа сама по себе естественный амортизатор, и если ты носишь неправильные кроссовки, то каждый шаг будет даваться в коленях и бедрах и на следующий день ты будешь корчиться в агонии».

ВЕРДИКТ:

Плохому бегуну, как и танцору, много что мешает, но плохие кроссовки действительно не помогут тебе пробежать длительную дистанцию... Не бегай в чем попало.

Легко на подъем

Без всякого планирования Гамп просто бежит по дорогам автострад и петляет по пустынным и проселочным дорогам Америки наугад.

ПРОВЕРКА:

Зак: «Бег по твердым поверхностям дорог может доканать твои колени и суставы быстрее,

чем ты думаешь. Бег по траве и земле намного лучше, и нагрузка на суставы гораздо меньше. Также лучше бежать по наклонным поверхностям, нежели по плоским».

ВЕРДИКТ:

В целом небольшие пробежки по твердой поверхности не так страшны, но когда речь идет о расстояниях Форреста Гампа, ты очень скоро захромаешь.

Кто рано встает

Почему-то в фильме не показывают, как Форрест бежит ночью, отдавая предпочтение живописным рассветам и закатам.

ПРОВЕРКА:

Зак: «Нет каких-то конкретных правил, в какое время лучше бежать, но, пожалуй, вечером бежать будет легче, так как мышцы твои уже разогреты за день и суставы более подвижны. Если ты бегаешь по утрам, не забывай разминаться».

ВЕРДИКТ:

Утренние упражнения – это отлично, но не забывай разогревать мышцы.

В ногах правды нет

Форрест не просто бегун. В течение фильма он тренирует все свое тело. Он проходит военную подготовку, играет в американский футбол и настольный теннис на уровне профессионала.

ПРОВЕРКА:

Зак: «По-хорошему одного бега недостаточно. Если ты хочешь быть классным бегуном и

меньше травмироваться, ты должен быть подготовлен во всех аспектах. На всякий случай прокачай ягодичицы, подколенные сухожилия и верх спины, чтобы улучшить осанку и увеличить способность выдерживать большую нагрузку».

ВЕРДИКТ:

Культурист не пропустит день упражнений на ноги, значит, и бегуну не стоит заикливаться на одних ногах. Нужно уделять время всему остальному телу.

До колки

Во время своего марафона Форрест останавливается только для того, чтобы поспать, поесть и сходить в туалет. Кажется, будто он неуязвим для таких вещей, как колики в боку.

ПРОВЕРКА:

Зак: «Если ты можешь пробежать 10 километров, то ты вполне сойдешь для бега на длинные дистанции. Главное – пополнять запас влаги и иметь силу воли, чтобы преодолеть колики в процессе бега».

ВЕРДИКТ:

Ученые все еще не придумали, как избавиться от такого неприятного момента при беге. Просто утешь себя тем фактом, что это случается со всеми. Даже с Форрестом наверняка.

Без подготовки

Ни с того ни с сего, без какой бы то ни было подготовки Форрест надевает кроссовки и просто отправляется в трансконтинентальный пробег.

ПРОВЕРКА:

Зак: «Если ты не разогреешь свои мышцы, ты очень скоро получишь травму на такой дистанции. И разомнись как следует. Не просто согни и разогни колени, но и удели внимание бедрам, тазу... Согни и разогни все, что гнется».

ВЕРДИКТ:

Без разминки Гамп бы ковылял еле-еле уже на второй день своего марафона.

ЗНАКОМЬСЯ: ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ БЕЖАЛ, КАК ФОРРЕСТ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ



Джейми Макдональд повторил забег Форреста в реальной жизни.

В марте 2013-го он пробежал более 7000 километров через всю Канаду и собрал около 150 000 долларов на благотворительность в процессе. Вот как это было из первых уст...

Когда речь заходит о беге на сверхдлинные расстояния, нет никаких реальных способов подготовиться к этому. Так что моя тренировка началась в тот момент, когда я начал бежать. Вначале я пробежал около 15 километров в день, и это было мучительно, но по мере того, как я бежал, я становился сильнее, хотя не особо это замечал поначалу. После первой тысячи километров я почувствовал, что мог бы пробегать марафон хоть каждый день. Боль была просто нереальной. После пары недель у меня был хронический тендинит, и ноги так распухали, что не влезали в обувь. Я надрезал кроссовки и приматывал их к ноге скотчем. Я ковылял так многие мили и в итоге деформировал себе ступни. Худшим, что происходило в дороге, были замо-

розки. Я попал в бурю, когда температура упала до -40°C . Мой нос потемнел, и я искренне опасался, что он отвалится. Это был совершенно дикий опыт. В итоге отвалилась просто кожа с кончика носа. В таких забегах речь идет не только о физической составляющей, вернее, совсем не о ней. Я не атлет, и для меня все это было испытанием силы воли. Самым лучшим мотиватором была поддержка других людей. Это под силу каждому – стоит только захотеть. Начни бежать, и ты будешь чувствовать себя просто невероятно, поверь. Просто достань с антресолей спортивную форму и вперед!

О дальнейших приключениях Джейми ты можешь узнать на jamiemcdonald.org

А руки делают

Не забывай о своей мужской природе и научись наконец-то, если еще не умеешь, уверенно держать не только стакан пива, но и дрель



Мы нашли парня, который только и делает, что ставит других мужчин на путь ремесленный. Англичанин Скотт Станнард работает в Лондоне на мастер-классах из серии «сделай сам». Именно он подготовил для тебя руководство по превращению в настоящего мастера.

01

СОБЕРИ СВОЙ ЯЩИК

Тебе не нужно скупать все в отделе инструментов, но какие-то базовые вещи нужно иметь. Начни с достойного набора отверток разных размеров и типов, хорошего гаечного ключа, молотка, рулетки, дрели и, самое главное, простого карандаша. Дрель обойдется дороже всего, но думай о ней как об инвестиции. Как только в твоём распоряжении появится перечень этих вещей, ты с большой вероятностью сможешь подправить в доме почти все.

ХОРОШИЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ УДОБНО ЛОЖИТСЯ В РУКУ, МОЖЕТ ПРОСЛУЖИТЬ ТЕБЕ ВСЮ ЖИЗНЬ

02

НЕ ВЛЕЗАЙ В ДОЛГИ

Может показаться, что иметь собственные хорошие инструменты стоит дорого, но на самом деле это не так. Ценник на эту категорию товаров редко меняется, но можно урвать неплохой подержанный инструмент, если точно знать, что искать. Если минимально ухаживать за своим набором юного ремесленника, он прослужит тебе всю жизнь.

03

НУ ТЫ МОЛОТОК

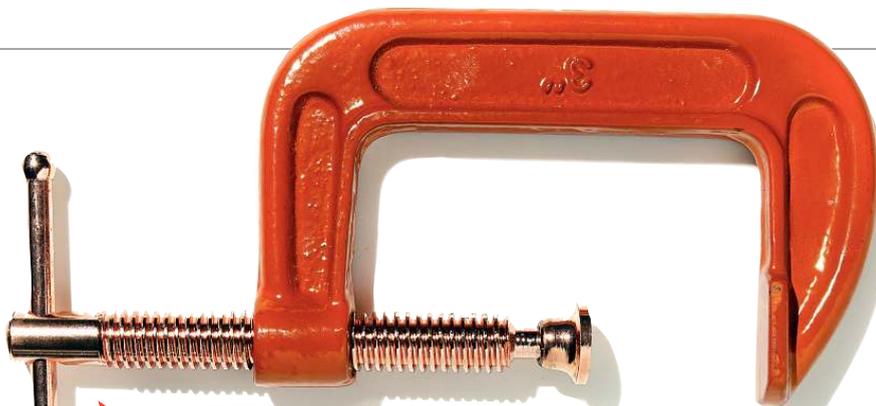
Ты мог думать, что молоток не может и не должен быть дорогим, ведь это максимально примитивная конструкция. Но ты не прав. Если есть возможность, раз и на всю жизнь вложись в действительно качественный инструмент. Его ручка будет поглощать удары, поэтому ты сможешь хоть 7 часов подряд забивать гвозди без боли и усталости.

04

ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ

Все идет прямо, под углом 90 градусов, и не изгибается. Если розетка на полу, кабели тянутся вниз. Переключатель на стене? Провода направляются к потолку. Зная эти основы, ты не сделаешь ничего глупого, например, не будешь вбивать гвоздь для картины прямо над выключателем.





В ТВОЕМ ШКАФУ ИНСТРУМЕНТОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ СТРУБЦИНА. И ДАЖЕ НЕ ОДНА

06

05

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

Большинство крупных магазинов имеют свои отличные каталоги, которые можно использовать как энциклопедии по миру ремонта. Сложно искать в магазине то, что не знаешь, как выглядит или как называется. Даже профи не знают все термины и названия. Так что готовься к шопингу заранее и просматривай всякие брошюры.

ВСЕ ЛУЧШЕЕ — НА ПОТОМ

Если ты затеял глобальные перемены в квартире или на даче, начинай с самого нелюбимого и нелюбимого уголка. Обычно все бросаются ремонтировать место, где проводят больше всего времени, что обычно заканчивается не так, как хотелось бы. Оставь родную комнату напоследок, когда поднаберешься опыта в чулане или в комнате брата.

07

ЗНАЙ СВОИ ПРЕДЕЛЫ

Ты можешь заменить что-то вроде розетки, но не можешь переместить ее на новое место без квалифицированного электрика. Не говоря уже о работе с газовыми трубами. Даже если ты точно знаешь, как это делать, не рискуй. Пусть вероятность убить себя будет максимально низкой.

08

ПОЖИНАЙ ПЛОДЫ

Я читал, что больше всего удовольствия приносит работа парикмахером. Ты относительно быстро делаешь людям приятно, творишь, да еще и моментально получаешь деньги. На самом деле починить что-либо своими руками — это нечто вроде работы ножницами по волосам. Времени, конечно, потратишь больше, но пользы и удовлетворения от этого будет ничуть не меньше. А оценивать свою работу можно по самочувствию перед сном. Если чувствуешь, что был каторжником целый день, тогда ты точно выложился по полной.



ЕСЛИ ТЫ УМНЫЙ ИЛИ ХОТЯ БЫ ЛЕНИВЫЙ, ВЫБИРАЙ ДРЕЛЬ С ФУНКЦИЕЙ ШУРУПОВЕРТА

НА ЧТО ТЫ СПОСОБЕН?

- Первый этап починки чего-либо — звонок отцу.
- Тебе кажется, что ватерпас имеет отношение к спорту.
- Ты никогда не покупал ничего, что относится к ремонту, а все инструменты достались в наследство.
- Ассоциации с английским словом «хаммер» — песня и марка автомобиля.
- Если кто-то попросит отвертку Philips, ты спросишь: «А что, они и такое выпускают?»
- Последнее, что ты построил, было сделано из LEGO.
- Ты гуллил, как не промахиваться мимо гвоздя.
- Тебя пугают мужчины в строительных магазинах.
- У тебя нет отвертки, но есть все ингредиенты для этого коктейля.
- Мебель из IKEA для тебя словно кубик Рубика.

БАЛЛЫ

1-3

Ты самостоятельный и справишься даже с более сложными задачами с небольшой помощью, про таких говорят: мастер на все руки.

4-7

Ты вполне компетентен, но немного опасен.

8-10

Твои руки — бесполезные крюки.

ГОТОВИТЬ
ВКУСНО?
ПРОЩЕ
ПРОСТОГО!



ДЕТИ КУКУРУЗЫ

*Мы с детства испытываем странное
пристрастие к еде на палочке.
Эти офигенные корн-доги
не станут исключением*

DJ BBQ:

Спокойно, парни, DJ BBQ уже здесь, чтобы порадовать вас кое-чем невероятным. Я знаю, что за зиму вы успели отморозить почти все вкусовые рецепторы, а после новогоднего обжорства еще и едва ли не окончательно испортить вкус. Но не беда, я приведу вас снова в порядок и заставлю питаться вкусной и нездоровой пищей на свежем воздухе. А чтобы переход от джанк-фуда обычного к джанк-фуду волшебному был максимально легок, предлагаю загрузиться корн-догами – лучшим лекарством от скуки.

Сложно сказать, почему эта вкуснотища на палочке делает людей счастливыми. Американские дети закусывают корн-догами молоко матери и вне себя от счастья, даже когда их тошнит этими сосисками на карусели. Пожалуй, только одна штука на палочке может сравниться с сосисками в кукурузной муке – это сахарная вата, а по количеству углеводов, возможно, даже она не лидирует. В общем, эти волшебные палочки заставят растаять сердце любого обжоры.



РЕЦЕПТ

Время приготовления

20 минут

Ингредиенты

- Желтая кукурузная мука
- Пшеничная мука
- 3 столовые ложки сахара
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- Морская соль
- Перец молотый
- 4 больших яйца (взбитые)
- Цельное молоко
- Растительное масло
- Сосиски
- Французская горчица

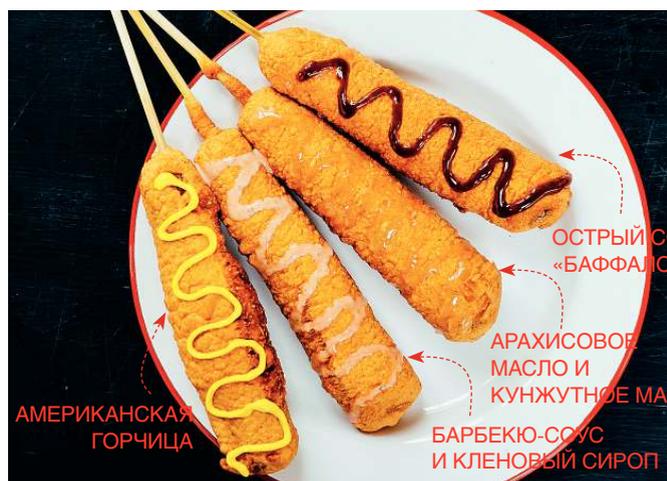
01

Смешай кукурузную муку, сахар, разрыхлитель, соль и перец, затем добавь яйца и молоко, чтобы замесить тесто. «Тебе нужно добиться густой консистенции, которая будет хорошенько обволакивать сосиску».



02

Высуши свои сосиски и проткни их палкой на всю длину. Обваляй сосиски в муке, а затем окуни в тесто. Протри излишки теста вручную, чтобы убедиться, что оно равномерно и полностью покрывает сосиску.



АМЕРИКАНСКАЯ ГОРЧИЦА

ОСТРЫЙ СОУС «БАФФАЛО»

АРАХИСОВОЕ МАСЛО И КУНЖУТНОЕ МАСЛО

БАРБЕКЮ-СОУС И КЛЕНОВЫЙ СИРОП

03

«Нагрей масло в кастрюле или фритюрнице. Оно готово, когда капля воды попавшая в него шипит. – напоминает DJ BBQ. – Готовь корн-доги в течение 5-7 минут, поворачивая их время от времени. Приготовив – вынимай, охлаждай и наслаждайся».

СКОЛЬКО ВЛЕЗЕТ!



Я, **Алексей Сальникофф**, как самый упитанный фитнес-редактор в мире, всегда ратую за здоровое 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 корн-доги потянут на ~ 68 лимонов (около 11,5 кг).**

АДРЕСА

04/15

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

Спирidonовский 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

FOTT

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

NIKE

Tsvetnoy Central Market
Цветной б-р, 15, стр. 1

Тел.: (495) 737-83-75

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

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

КМ20

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

БУТИК И

БАРБЕРШОП

MANWAY 1960

ул. Б. Дмитровка, 9

Тел.: (495) 692-20-51

КЛИНИКА

ЭСТЕТИЧЕСКОЙ

МЕДИЦИНЫ

«ОТТИМО»

ул. Мясницкая, 24,

стр.1

Тел.: (495) 621-75-57

ЦЕНТР

КОСМЕТОЛОГИИ И

СПА «ТЕРРИТОРИЯ»

Ленинский пр-т,

д. 15А

Тел.: 8 (495) 933-34-90

5 ПРИЧИН ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА FHM

1 Оформляя подписку на журнал, ты вносишь неограниченный 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 чистоте и аромату. А все это благодаря средствам из подарочного набора от Fa MEN «СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ».

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ

Заполни квитанцию, 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



А ТО ХУЖЕ БУДЕТ
УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ
ВЫБОР МЕЖДУ
ПЛОХИМ
И УЖАСНЫМ

ОПА!
С РУЧКОЙ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА
ЧАРОДЕЙСТВА
И ВОЛШЕБСТВА

**ФИЛЬТРУЙ
БАЗАР,
ВОКЗАЛ
И КОЛИЗЕЙ**
СОВЕТЫ ЗВЕЗД
ИНСТАГРАМА

**БОЛЬНО
НАДО**
5
ЛУЧШИХ
ОТТЕНКОВ
ИЗ 50

*Настя
Никитина*

«МИСС
БИКИНИ МИРА»
МИНУС
БИКИНИ

ПУСТЫЕ МЕСТА
Куда пойти,
если тебя
уволнили

12 месяцев
1683 руб

6 месяцев
880 руб

ПОДПИШИТЕСЬ ТАКЖЕ

совместно с журналом
DEA SPIEGEL

профиль

Один
город,
один
завод,
одна
работа

12 месяцев
3389,76 руб

6 месяцев
1834,80 руб

Конфликт
Газпром в осаде
Бразильская мафиямания свистит
серую трубу — с.30

Персона
Палина дочка
Дашиня и Андрей Алены Собольной
— с.40

Кейс
Бизнес на разделение
Что ждет российские стартапы
— с.48

КОМПАНИЯ

16.03.2015
www.profil.ru

Остров сокровищ
Как богатство погубило
Хорого

12 месяцев
3389,76 руб

6 месяцев
1834,80 руб

крестьянка

новое
лицо
знаменитой
журналистки

Что
хотят
мужчины:
секреты счастливых жён

Букетный
прогноз:
как понять,
что он чувствует

33
рецепта
пост для гурманов
и
еда в лидирующий
период
экономии со вкусом
и
детокс на ужин

тренд:
распаковать
трюк,
акцент
в модной
каблуке
на грани
красы-коф
в постель

подарки для девочек **к т т**

про
ли

12 месяцев
1408,00 руб

6 месяцев
737,00 руб



A man with a large backpack is crossing a river by stepping on rocks. He is wearing a black long-sleeved shirt, black shorts, and black boots. The river is shallow and rocky, with lush green trees and foliage in the background. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

ВЫЖИВАНИЕ:

ЗА

И ПРОТИВ

Все мы, конечно, надеемся, что никогда не окажемся в ситуации, в которой нам придется в прямом смысле слова бороться за свою жизнь. Но она, жизнь эта, бывает крайне непредсказуема, о чем не устает напоминать в своих передачах известный эксперт по выживанию Беар Гриллс. Он себя не жалеет, чтобы научить тебя ключевым навыкам сохранения себя целым и невредимым в экстремальных условиях гор, джунглей и пустыни. Смотри и учись



ВЫЖИВАНИЕ В ДЖУНГЛЯХ

Мокрое дело

Джунгли, влажные тропические леса, влажные экваториальные заросли – в разных регионах нашей планеты их называют по-своему, но суть от этого не меняется. Конечно, между влажными лесами Амазонки и, скажем, Мьянмы есть отличия с точки зрения флоры, фауны, ландшафта, но правила выживания действуют одни и те же. Если ты знаешь, как выжить в Амазонии, то и в Юго-Восточной Азии не пропадешь.

ПРОТИВ ТЕБЯ: Влажность. Твой главный враг в джунглях – именно «безобидная» вода, а вовсе не хищники вопреки стереотипам. Вода здесь повсюду – она хлюпает под ногами, капает с листьев деревьев, она в воздухе, в траве, а время от времени на тебя как из ведра льет ливень. И даже если нет дождя, одежда и обувь постоянно будет мокрыми, а найти сухую древесину для костра здесь сложнее, чем золото инков.

Заросли. Если где-то существует рай, в который попадают растения, то это тропические леса. Есть вода, есть тепло – что еще нужно для счастья? В Амазонии на границах цивилизации и леса есть города и поселки, где люди постоянно ведут войну с джунглями – стоит оставить участок без внимания, как он практически на глазах превращается в заросли. Что уж говорить о местах, где до ближайшего жилья сотни километров! В местах, где есть высокие деревья с густыми кронами, пробраться через джунгли, как правило, можно – вниз не проникает столько света, чтобы заросло все и вся. Но когда таких деревьев нет или их кроны не образуют естественное затенение, пищи пропало: тут же образуется практически непроходимый участок кустарника.

К тому же в тропических лесах скорость передвижения может быть в буквальном смысле черепашной – пара километров в день, да и заблудиться проще простого.

ЗА ТЕБЯ: Комфортная температура круглый год. Влажные леса располагаются в тропическом и экваториальном поясах – там, где круглый год тепло. У тебя нет риска замерзнуть по-настоящему, даже если попадешь в сезон дождей и будешь мокнуть с утра до вечера. Нет проблем с водой. Вода, как правило, это вопрос №1 для выживальщика. Ее будет даже больше, чем тебе хотелось бы, так что главный минус одновременно превращается и в главный плюс. Обилие пищи. У тебя не будет проблем с едой – вокруг полно растительной пищи, а если повезет, то можно



СОВЕТЫ БЕАРА ПО ВЫЖИВАНИЮ В ДЖУНГЛЯХ



1 Не трать силы на то, чтобы продираешься через густые участки. Троп в джунглях нет, но их роль выполняют ручьи, которые впадают в реки, а это уже – настоящие магистрали, которые наверняка выведут к цивилизации.

2 Избегай мангровых лесов – это своего рода граница между океаном и основным массивом леса. Узнать мангровый участок нетрудно: корни, которые растут на метр-два выше поверхности земли. Пробираться через них не пожелаешь и врагу – мало того, что все заросло корнями, еще и сама почва илистая. Правда, мангровые леса – признак того, что до побережья недалеко.

3 Не каждая пещера годится для ночлега. Если в ней водятся летучие мыши, лучше поискать другие варианты. В помете летучих мышей содержатся возбудители опасных для человека заболеваний, а его там будет в избытке. К тому же ты можешь нарваться на вампиров – вероятность не так велика, но она есть. Если убежище сомнительно, лучше сооруди навес из пальмовых ветвей и листьев.

4 Прежде чем войти в пещеру, забраться в берлогу или под естественный навес, брось туда палку или несколько камешков. Так ты выяснишь, свободно ли место и нет ли там хищника или змей.

5 Признаки съедобных плодов – множество косточек, кожуры у ствола дерева, огрызки, оставленные животными, или фрукты, поклеванные птицами. Если на ветках и стволе плодового дерева много птичьего помета, не спеши морщить нос – это хороший знак. Также можно есть цветы и листья орхидей.

6 Признаки несъедобных плодов – сок, напоминающий молочко, колючки или шипы на листьях и стеблях растений, запах миндаля, легкодоступность, ярко-красный цвет. Словом, если видишь дерево, увешанное красивыми багровыми плодами, которые так и просятся в руку, не поддавайся соблазну – наверняка это отравя.

поймать птицу или грызуна. Правда, не все растения одинаково полезны. Все под рукой. Если не впадать в панику, то в джунглях можно прожить сколь угодно долго. Здесь есть, из чего соорудить шалаш, а если не получается, то не проблема найти естественное укрытие – пещеру или, на худой конец, навес из кустарника. Лиана может послужить веревкой, из волокон и веток пальмы легко соорудить лук, полый кусок бамбукового ствола – чем не кастрюля, где можно сварить пойманного зверька? Правда, попадаются не самые приятные соседи – и это не столько хищники, сколько змеи и насекомые.

Не поле перейти

Слово «пустыня» говорит само за себя – огромные пространства, где на многие километры нет ничего, кроме бесконечного песка. Преодолевать их в одиночку сродни самоубийству, но иногда человек оказывается один на один с этими безжалостными территориями в силу обстоятельств. Беар Гриллс неоднократно отправлялся в пустыню, представляя себя в роли попавшего в беду туриста, чтобы объяснить правила выживания в местах, где выжить крайне сложно.

ПРОТИВ ТЕБЯ: Жара и недостаток влаги. Твои главные задачи в пустыне: во-первых – найти воду, во-вторых – минимизировать ее потерю организмом. Для этого стоит передвигаться – если это действительно нужно – только рано утром и вечером, когда жара уже спала. Огромные расстояния. Многие пустыни занимают огромные территории, и до ближайшего жилища или оазиса могут быть сотни километров. Выжить одному в пустыне, оказавшись в ней случайно, – более сложная задача, чем спастись в джунглях. Отсутствие самого необходимого. Нет еды, нет воды, нет укрытий. Ничего нет, кроме песка.

ЗА ТЕБЯ: Мало еды при недостатке воды. Парадоксально, но это так: в условиях, когда воды не хватает, организм должен получать лишь жизненно необходимый минимум пищи. В противном случае заметно

увеличиваются потери влаги организмом. Так что в ситуации, когда мало влаги, недостаток еды – преимущество. Кто ищет, тот всегда найдет. В пустыне тоже можно найти еду и воду, только нужно знать, где искать. Спасти может грунтовая вода – если выкопать яму глубиной в метр, песок станет влажным, а со временем просочится и вода. Правда, не везде – больше всего шансов в высохших руслах рек и ручьев, под скалами, в ложбинах между барханами. В пещу пойдут змеи, грызуны и насекомые. Нет проблем с сухим топливом. С его качеством – особенно. Трава, ползущие кустарники, даже помет животных – все это будет очень сухое и горючее. Костер тебе понадобится – ночью из-за перепадов температур в пустыне холодно, а есть змей или грызунов сырыми не стоит, если не хочешь подхватить инфекцию или паразитов.



СОВЕТЫ БЕАРА ПО ВЫЖИВАНИЮ В ПУСТЫНЕ



1 Если ты не отправился в переход по пустыне сознательно, а попал туда, например, в результате аварии, лучше никуда не ходить. Найди тень и жди помощи – если останешься на месте, спасателям будет проще тебя найти.

2 Отправляться в путь в пустыне стоит лишь тогда, когда ты четко представляешь, куда и зачем идти. Например, когда меня забросили в пустыню Моаб, я знал, что через нее протекают две крупные реки – Колорадо и Грин, на берегах которых есть жизнь. И я представлял, в каком направлении к ним двигаться.

3 Не ходи вдоль русла ручьев, даже если они еще не пересохли. Правило, которое было спасительным в джунглях, даст обратный эффект в пустыне – скорее всего, ты выйдешь к внутреннему озеру, как правило, высохшему.

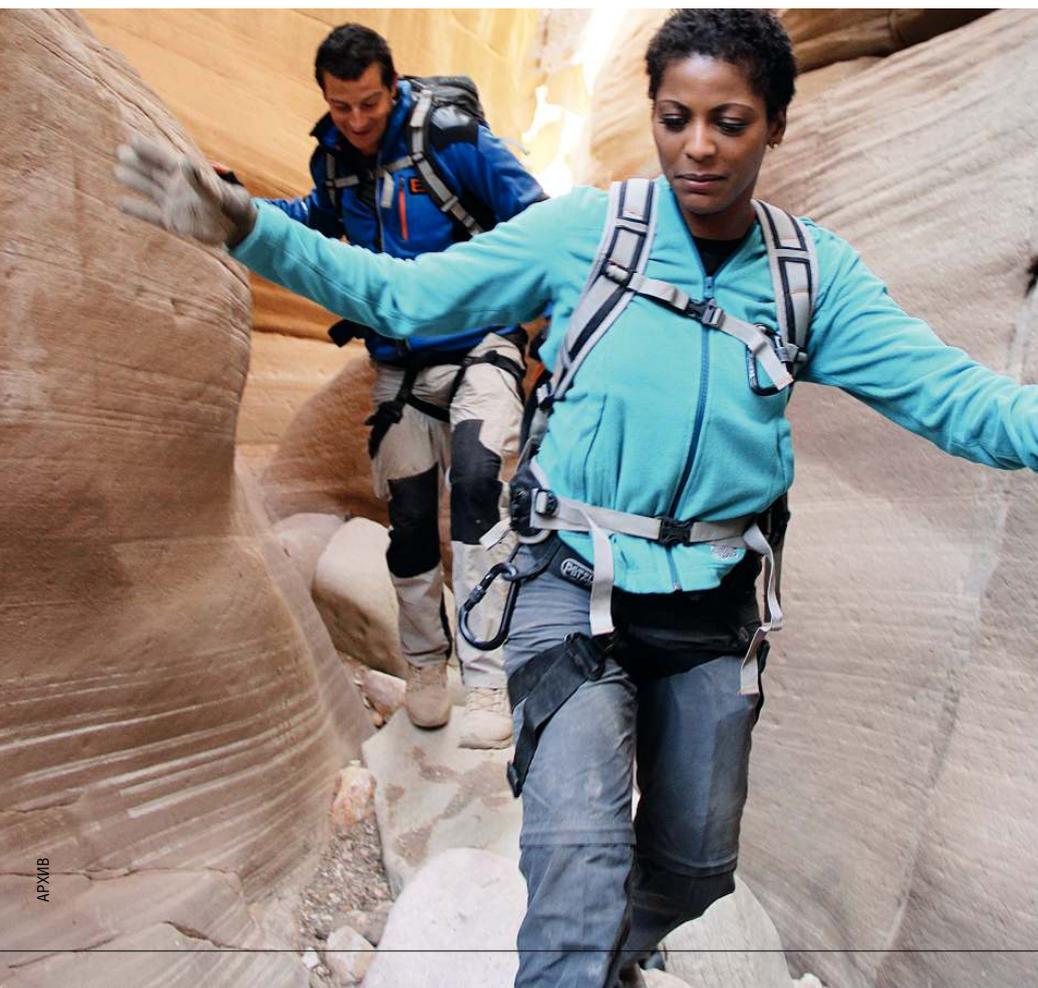
4 Вода в пустыне – не всегда благо. На скальных участках, в каньонах попадаются стоячие водоемы – их лучше избегать, поскольку вода в них кишит болезнетворными бактериями и микроорганизмами. Такую воду нельзя ни пить, ни купаться в ней.

5 Добыть воду в пустыне можно из растений – например, кактусов, агав. Их сок не слишком приятен на вкус, но это источник влаги. При этом мякоть есть все же не стоит – лучше сделать надрез и собирать сок по каплям.

6 Прежде чем устроиться на ночлег, как следует проверь песок – в нем почти всегда будут скорпионы и другие неприятные твари. Потопай, постучи палкой, чтобы вспугнуть насекомых. И вообще на песке лучше не спать – найди крупные камни и сооруди ложе из них. Во-первых, они будут прогреты, что немаловажно с учетом ночных перепадов температур. Во-вторых – меньше риск получить укусы насекомого.

7 Если ты попал в зыбучий песок, выбирайся плашмя. Сначала просто прими горизонтальное положение, а затем медленно начинай выползать. Не поднимай при этом рук – держите их горизонтально перед собой.

8 Будь осторожен при оценке расстояний – в пустыне впечатление обманчиво. Если кажется, что до скал пара километров, то смело умножай эту цифру на три. И только потом решай, что делать – двигаться вперед или переждать.



СОВЕТЫ **БЕАРА** ПО ВЫЖИВАНИЮ В ГОРАХ



1 Движение вдоль ручья или реки – снова правильное решение. Небольшая горная река впадает в более крупную, а на ее берегах могут быть поселения.

2 Не зная брода, не суйся в воду: даже если поток неширокий, то течение все равно может оказаться сильным. Прежде чем пересекать реку, прощупай дорогу перед собой палкой. Убедись, что участок неглубок. Если становится трудно противостоять потоку, а середина еще не преодолена – отступай. Поищи более комфортный переход, например выступающие камни или поваленное дерево (но не старое и не трухлявое). Реки лучше всего пересекать рано утром, когда уровень воды в них минимален (это правило не работает в дождь).

3 Вода в горных реках очень чистая – ее можно пить без кипячения. Рыба, которая обитает в этой воде, также теоретически годится в пищу в сыром виде, но все же лучше ее поджарить или сварить.

4 На скалах полно змей – прежде чем взяться за камень или сделать шаг, осмотри участок. С другой стороны, змей можно использовать в пищу, но необходимо удалить голову, внутренности и как следует прожарить мясо на костре.

5 Не прыгай со скалы в воду. Водоем может оказаться неглубоким, а его дно – каменным. Лучше поищи другие пути отступления.

6 В лесах на нижних горных ярусах часто водятся медведи и другие хищники. Старайся не ходить по звериным тропам, а если выбора нет, создавай как можно больше шума. Кричи, громко разговаривай сам с собой или даже пой песни – животное в большинстве случаев предпочтет удалиться. С другой стороны, медвежий помет годится в пищу – точнее, практически непереваренные плоды и ягоды, которые в нем содержатся. При отсутствии альтернативы – задумайся. Мы никому не расскажем.

ВЫЖИВАНИЕ В ГОРАХ

Движение по кривой

Горы горам рознь. Есть высоченные семи-восьмитысячники, куда отправится только подготовленный человек после долгих тренировок, но есть и менее высокие хребты, где любят отдыхать туристы, не имеющие особой подготовки. Летом там не слишком холодно, там есть вода и еда, но именно в «безопасных» горах теряется и пропадает больше людей, чем на самых опасных склонах мира.

ПРОТИВ ТЕБЯ: Высота. С подъемом падает температура и уменьшается концентрация кислорода в воздухе – двигаться в таких условиях становится сложнее.

Сложный рельеф. Идти приходится то вверх, то вниз, периодически нужно преодолевать скальные участки, ледники, переходить через реки, течение которых может быть довольно сильным. Переменная погода. За 15 минут небо может затянуться дождевыми тучами, через час опять будет ясно, а

потом внезапно поднимется ветер – вполне типичные капризы природы в горах.

ЗА ТЕБЯ: Нет проблем с водой. Реки, ручьи в горах попадаются часто, и вода в них кристально чистая. При этом влажность воздуха, в отличие от джунглей, как правило, комфортна. Как правило, нет проблем с едой: рыба, змеи, грызуны. Есть и съедобные растения, но их количество обратно пропорционально высоте.

ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР

Что взять
с собой
во враждебную
среду?

Хорошие ботинки

Кожаные, водонепроницаемые, разношенные, с толстой рельефной подошвой. Никаких кроссовок, даже если они кажутся более удобными. Ботинки лучше подбирать на полразмера больше, чтобы их можно было надеть с двумя парами носков.

Фляга для воды

Она должна быть небольшой (от 0,5 л до 1 л) и легкой. Наполняй ее при каждой возможности, и даже если двигаешься вдоль горной реки, которой не видно конца, фляга все равно должна быть полной.

Нож

Забудь про карманные складные ножи. Выкидное лезвие не подходит для экстремальных ситуаций. Лучше взять хороший нож из углеродистой стали с острым концом, с лезвием длиной в ладонь. Для заточки из подручных средств годится прибрежная шероховатая галька.

Огниво

Без огня нет жизни. Он нужен, чтобы приготовить пищу, обогреть пещеру для ночлега, отпугнуть животных. Лучше взять с собой кремь и охотничьи спички в герметичной упаковке. Спички проще в обращении, но кремь пригодится, если они, несмотря ни на что, промокнут.

Рюкзак

Распространенная ошибка – брать слишком большой рюкзак, как следствие – перевес. Выбирай такой, куда поместится под завязку все самое необходимое. Общее правило: вес рюкзака не должен превышать четверти твоего собственного веса.

РЫЦАРИ

БЕЗ

СТРАХА



БЕАР ГРИЛЛС Беар отслужил три года в британском спецназе. Выполняя одно из заданий, получил тройной перелом позвоночника во время прыжка с парашютом в Южной Африке. Несмотря на травму, впоследствии совершил восхождение на Эверест в составе международной экспедиции. Беар Гриллс впервые первым в истории переплыл Северную Атлантику на открытой надувной лодке, за что был удостоен специальной награды ВМФ Великобритании. В своих многочисленных проектах Беар Гриллс попадает в непростые ситуации в диких уголках планеты, где наиболее часто теряются туристы. В каждой серии он находит путь к цивилизации и демонстрирует различные техники выживания.

КОДИ ЛАНДИН Коди – всемирно известный инструктор по выживанию. Он знает, как спастись в горах и в пустынях с минимумом снаряжения. Коди два года провел в лесу вдали от людей: он ночевал в самодельном шалаше и питался тем, что находил. В 1991 году Коди Ландин основал школу выживания в Аризоне, где учит тому, что знает сам. Кроме того, он преподает еще в двух университетах США и является автором двух бестселлеров. Коди живет в доме собственной постройки вдали от цивилизации, в пустынной местности в Северной Аризоне. Он собирает дождевую воду, пользуется солнечной энергией, и ему не приходится платить за отопление и водопровод.



ДЭЙВ КЭНТЕРБЕРИ Дэйв – военный, за плечами которого более 20 лет службы в армии. Начав свою карьеру в 17 лет, он вскоре вошел в отряд особого реагирования, стал снайпером, а после этого инструктором по рукопашному бою. После увольнения в запас Дэйв работал на ферме по разведению крокодилов, а также водолазом. Невероятный опыт и навыки, которые выработались за эти годы, позволили Дэйву открыть собственную «Школу следопытов» в Огайо, где он ведет курс выживания в дикой природе. Дэйв опубликовал в Интернете более 300 роликов на темы выживания, а также написал книгу «Система следопыта: общий курс выживания».



ЭД СТАФФОРД Эд – человек, который первым в истории прошел пешком вдоль Амазонки. Для этого ему понадобилось 860 дней. Путешествие началось в 2009-м и завершилось в 2011 году. К этому времени за плечами у Эда был огромный опыт экстремальных путешествий. После своей эпохальной прогулки Эд принял участие в ряде проектов Discovery Channel, посвященных выживанию, – в одном из них он отправляется в отдаленные от цивилизации места в одних шортах и без съемочной группы, снимая все происходящее на ручную видеокамеру.



ДЖЕРЕМИ УЭЙД Джереми – экстремальный рыбак, эксперт по пресноводным рыбам. Уже более 25 лет он в одиночку путешествует по самым отдаленным уголкам мира. Во время своих путешествий Джереми выжил во время крушения самолета, в Юго-Восточной Азии его арестовывали по обвинению в шпионаже, а в Африке он переболел малярией.



Спальный мешок

Самый легкий из возможных. Чем более низкие температуры выдерживает спальный, тем он тяжелее – бери тот, который соответствует твоим целям. «Кокон» или «одеяло» – зависит от предпочтений. Для теплой погоды бери синтетический, для холодной – пуховый.

Головной убор

В качестве головного убора может послужить футболка или майка. Необходимо как в холод, так и в жару. Летом его нужно носить, даже если солнце скрыто за облаками.

Перчатки

Зимой предохраняют руки от обморожения, летом – от ссадин и царапин. Также помогают согреть руки во время дождя.

Смотри программу «Звездное выживание с Беаром Гриллсом» с 20 апреля по понедельникам в 21.00 на Discovery Channel



КАК НАКАЧАТЬ НЕРЕАЛЬНЫЕ БИЦЕПСЫ

Со своими почти восьмидесятисантиметровыми в объёме бицепсами, Мустафа Исмаил в 2013 году попал в Книгу рекордов Гиннеса, так что он, как никто другой в мире, может дать тебе совет, как правильно прокачаться

Бодибилдинг – это не только подъем тяжелых весов с утра до ночи.

Некоторые думают, что я только и делаю, что поднимаю штангу и сижу на тренажерах, – говорит Мустафа. – Иногда – да, иногда – нет. Если ты будешь следовать одному-единственному плану прокачки, рано или поздно ты упрушься в потолок. Твое тело привыкнет к нагрузкам, и мышцы перестанут расти. Чтобы

продолжать наращивать массу, нужно менять свой подход».

«Питание также жизненно важно, как физические нагрузки», – уверяет Мустафа. – Как бы я ни менял свою диету, как бы ни разнообразил ее, в ней всегда имеется большое количество протеина. Я пью четыре протеиновых коктейля в день и ем шесть раз, и в каждый прием

пищи у меня должна быть либо говядина, либо курица, либо рыба. Еще в день я принимаю 30 таблеток, содержащих аминокислоты. Это нужно для того, чтобы увеличить количество гормона роста и не допустить разрыва мышечной ткани во время тренировки».

Нет под рукой ничего тяжелого, а качаться надо – не вопрос. Все, что тебе понадобится, – зеркало и недостаток самосознания.

«Потрать 15 минут на то, чтобы просто погипать и поразгипать руки перед зеркалом. Даже без весов это помогает увеличить пик бицепса», – советует Мустафа.

Более подробная информация о Мустафе и о том, как накачать огромные бицепсы, на bigmoismail.yolasite.com. **FHM**