

**УТИНЫЕ
ИСТОРИИ**
**ЖУРНАЛ
ПОКАЖЕТ
НАШ:
ОХОТИМСЯ
НА ДИЧЬ**

**ЖАННА
РАССКАЗОВА**
**СЛУЖИТЕЛЬ
ПУЛЬТА**

+

ТОМ ХАРДИ
ВЛАДИМИР ЯГЛЫЧ
FAITH NO MORE

**ДОРОГА
К КРАНУ**
РОСКОШНЫЙ
БАР СВОИМИ
РУКАМИ

20

**С ГАКОМ
ПРИЧИН**
**ПРИТВОРИТЬСЯ
ГИКОМ**

**БОЛЬШИЕ
ШИШКИ,
А ТАКЖЕ
СИНЯКИ
И РАССЕЧЕНИЯ
ЗА КУЛИСАМИ**
ММА

16+

15005
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

05/15

#164



«Не знаю, поверишь ли ты мне, дорогой читатель, но я тебе здорово завидую. Когда я пишу это письмо, у меня за окном всего 5 градусов тепла, моросит дождь и грязь простирается до самого горизонта».

Не знаю, поверишь ли ты мне, дорогой читатель (хотя и проверить дело нетрудное), но именно так начиналось письмо редактора в прошлогоднем майском номере, и хотя минул целый год – картина за окном ничуть не изменилась. И в каком-то смысле это кажется мне даже утешительным: значит, есть в окружающем мире какое-то постоянство, та самая пресловутая стабильность, о которой нам так долго твердили из телевизора. Значит, пройдут столетия, все фальшивые скрепы рассыпятся в прах, идола истлеют, идеалы трансформируются, а старинная, возникшая в XXI веке нашей эры поговорка: «Наступил май – ватные штаны не снимай», несмотря на свою стилисти-

ческую беспомощность, так и останется в обиходе. Потому что искусство – даже такое вульгарное, как поговорки – бессмертно, пока оно неразрывно связано с окружающей реальностью.

Журнал FHM тоже, как ни крути, на звание высокого искусства не претендует, а лишь отвечает задачам сегодняшнего дня – выбрать один из двух ультра-современных внедорожников, продать самолет и купить часы, совершенно бесплатно посмотреть на изнанку смешанных единоборств, построить своими руками бар и познакомиться с живой девушкой без помощи приложений для смартфона. Хотя если подумать – все это не такие уж сиюминутные ценности: в конце концов, если в нашем светлом завтра не будет баров, девушек и даже внедорожников с самолетами, а останутся только ватные штаны – за каким чертом нам такое завтра вообще нужно?

Алексей ИСАКОВ, главный редактор **FHM**

НА СВЯЗИ

e-mail: fhm@fhm.ru

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

ЕСЛИ БЫ
КОЛА БЫЛА
ПАРНЕМ,
ОНА БЫ ДАВНО
УЖЕ
ЗАКИПЕЛА

01 СЛОВО РЕДАКТОРА
04 ТВОИ ПИСЬМА

ФИЛЬТР

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

FEATURES

30 100 ВОПРОСОВ
актеру Владимиру Яглычу

34 ЖАННА РАССКАЗОВА
Горячая фотосессия одной из самых сексуальных DJ's страны

40 ГЕРОИ FHM
Бойцы серии смешанных единоборств M-1 Challenge

48 ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС, ТЕМ БОЛЬШЕ
МЕРТВЫХ УТОК, ЖАРЕННЫХ БЕЛОК
И УСПЕШНОГО БИЗНЕСА
Трудовые будни необычной компании «Hunter, Gather, Cook»

54 ЕСТЬ ТОЛЬКО ГИК, ЗА НЕГО
И ДЕРЖИСЬ
FHM выясняет, как получилось так, что ботаны захватили наш мир

62 МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ
Работы конкурса 2015 Sony World Photography Awards

70 ТАКАЯ РАБОТА
Профессиональный путешественник

С Е К С

72 АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ
Если ты уже побывал во всех местах, где обычно знакомятся с девушками, и не нашел ту самую, мы подготовили для тебя несколько нестандартных вариантов

34 Жанна Рассказова



48 Чем дальше в лес...



54 Есть только гик, за него и держись



62 Мы ищем таланты

Вопрос месяца: Твой любимый коктейль?

Главный редактор Алексей Исаков

Молочный ванильный из «Макдональдса».

Арт-директор Борис Захаров

Virgin Bloody Mary.

Старший редактор Алексей Сальникофф

В юности экстремальные: «Кокаин», «Burning Kiss», «Absinth Boom», сейчас все больше классика: «Манхэттен», «Текила Санрайз».

Редактор Анастасия Бочарова

«Мохитини Маракуйя»!

Фоторедактор Вероника Петрова

«Отвертка».

Дизайнер Наталья Пыльнева

Предпочитаю чистые напитки.

Специалист по препрессе Максим Макаров

Протеиновый.

Корректор Любовь Петрова

Не люблю разбавлять.

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, Артем Бурмистров, Алина

Краснова, Сергей Оболонков, Анатолий Петров, Константин

Подстрешный, Клариса Пульсон, Елена Тихонова, Денис Чужой

Фотографии и иллюстрации – 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 ekohergina@idr.ru

Директор по продажам

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

Телефон отдела рекламы: +7 495 745 84 02,

факс: +7 495 678 52 48

PR-менеджер Наталия Фокина nfokina@idr.ru

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

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

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

Подробная информация на сайте www.idr.ru

FHM INTERNATIONAL

FHM Australia Guy Mosel

FHM China Jacky Jin

FHM Czech Republic

Dalibor Demel

FHM France Laurent Giraud

FHM Germany Markus Boden

FHM Holland Sander Kersten

FHM India Kabeer Sharma

FHM Indonesia

Richard Sam Bera

FHM Latvia Sandris Metuzals

FHM Malaysia Eugene Phua

FHM Norway Martin Thronsen

FHM Philippines Allan Madrilajos

FHM Romania Eduard Tone

FHM Russia Aleksei Isakov

FHM Singapore David Fuhrmann Lim

FHM Slovenia Uros Majcenovic

FHM South Africa Hagen Engler

FHM Spain Rafael Benitez

FHM Taiwan Pan Jiawei

FHM Thailand Jakaphatchara Buranabutr

FHM Turkey Berk lybar

FHM UK Joe Barnes

International Director Simon Greves +44 207 182 80 74

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

International Content Executive Ellie Bond +44 207 520 65 61

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

Журнал зарегистрирован в федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций («РОСКОМНАДЗОР») свидетельство ПИ №ФС77-47952 от 23.12.2011г. Тираж 110 000 экземпляров.

Дата выхода 27.04.2015. Цена свободная.

Отпечатано на бумаге Galerie One Gloss.



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93
www.oaompk.ru, www.oaompk.pdf тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685



96 Девушка FHM



100 Тест-драйв



122 Стойки вкус

СТИЛЬ

76 СТИЛЬ

Самые модные тренды этого месяца

86 ВОПРОС/ОТВЕТ

88 ЦАРСТВО РАСТЕНИЙ

Парфюмерные новинки

с ароматом трав

90 НА ГОЛОЕ ТЕЛО

Самые мужские гели для душа

91 СМОЙ С СЕБЯ

Очищающие средства

для твоего лица

ОТДЕЛ КУЛЬТА

96 ДЕВУШКА FHM

Самая сексуальная девушка в мае

100 ТЕСТ-ДРАЙВ

Тестируем в деле новые Land

Rover Discovery Sport и Jeep

Grand Cherokee SRT

104 ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Самые интересные

автомобильные новинки

108 ВСЕ В ДОМ

Мир гаджетов настолько

велик и разнообразен, что мы

решили облегчить тебе муки

выбора

ПЕРЕСТРОЙКА

110 ВСЕХ ИХ ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ

Если продуктивность твоего организма оставляет желать лучшего, обрати внимание на пару десятков удивительных лайфхаков для поднятия своего тонуса

116 НАРОДНЫЙ СУККОТАШ

Самый brutalный кулинарный эксперт в мире DJ BBQ не просто расскажет тебе, что это за странный зверь такой – «суккоташ», но и научит готовить это блюдо в самом исконно-американском варианте

НАКОНЕЦ

122 СТОЙКИ ВКУС

Если ты давно подумываешь о том, чтобы завести дома небольшой (или очень даже большой) бар, FHM поделится с тобой опытом людей, которые на этом деле не одну «бешеную собаку» выпили

128 ЗНАЙ КАК

В этом месяце мы наконец-то научим тебя стрелять так, чтобы все плюшевые звери всех тиров падали к ногам твоей девушки

**Письмо
месяца**

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

100

САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ДЕВУШЕК ПЛАНЕТЫ 2015

Глас народа

Всем привет! Хотя меня и зовут Катя, я с удовольствием читаю прекрасный мужской журнал FHM. Более того, я внимательно слежу за всеми рейтингами последних лет и хочу отметить, что ничуть не уступаю современным селебрити в красоте и привлекательности. Что мне, простой девушке, сделать, чтобы попасть в список 100 самых сексуальных?

Катя

Катя, во-первых, мы приятно удивлены, что затрагиваем и женскую аудиторию. Во-вторых, делать ничего непристойного не нужно. Просто присылай нам свои фотографии, а мы легко включим их в отборочный этап голосования. Кто знает, может быть, ты опередишь Веру Брежневу или Ирину Шейк? А за письмо дарим тебе парфюм Good Girl Gone Bad от By Kilian, название которого подскажет тебе тематику фотографий, которых мы от тебя ждем.

ПРИЗ!
парфюм
Good Girl
Gone Bad от
By Kilian



НА СВЯЗИ

e-mail: fhm@fhm.ru

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



Простое решение

Я бы не отказался позавтракать с Викой Якубовской с вашей апрельской обложки.

Никита

Никита, а в чем проблема? Встаешь утром, умываешься, гото-

вишь яичницу, завариваешь кофе, включаешь World Fashion Channel и смотришь на Вика, параллельно уплетая еду. Вот тебе и завтрак с девушкой твоей мечты.



ПРИЗ!
пила
от
Bosch Green

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 Ян. За фото «Половинка моя» ему достается аккумуляторная универсальная пила Bosch Green PST 10,8 LI.



Нечто с молоком

Привет! В вашем последнем номере Наташа Дементьева рассказывает про сюжет с молоком. А где эта фотография, не получилась?

Илья

Привет. Под конец съемки все участники так обпились этого молока, что смотреть на него уже не могли! Даже в печатном виде. Даже на голой Наташе. Прости.



Этот неловкий момент

У нас есть традиция. Мы с девушкой после покупки свежего FHM вместе читаем рубрику «секс». Последняя нам особенно понравилась – многие из вопросов я действительно давно хотел задать своей подруге. Но тут она задала такой, что поставила меня в тупик: «Что делать, если произойдет склеивание?» Я, если честно, об этом даже и думать боялся, так что отвечайте лучше вы, я все равно не знаю.

Кирилл

Вот это письмо так письмо. Ты нас очень озадачил. Мы сами со спазмами женских тазовых мышц не сталкивались, слава богу. Но Гугл говорит, что на освобождение у вас есть только 10-15 минут. Попробуйте расслабиться или доползти до душа, но по истечении срока звоните в скорую. А нам, кажется, пора делать подборку не неловких вопросов, а страшных и даже пугающих.



Крупный улов

Прочитал ваш материал про рыбалку и вспомнил, как в детстве постоянно ходил с отцом ловить рыбу и мечтал поймать золотую рыбку. Вот прямо осознанно хотел загадать три желания. Естественно, одно из желаний звучало бы как «еще 100 желаний».

Петя

Петя, если бы ты работал так же активно, как рыбак Джереми Уэйд, то никакие волшебные рыбки тебе не были бы нужны. На все 100 желаний хватило бы доходов от рыб и гонораров от телешоу.

Уступите лыжню

А я вот, кстати, был на курорте Копаоник и хочу сделать журналу FHM замечание. На этом замечательном горнолыжном курорте не 18 километров лыжных трасс, как вы написали, а все 60. Хотя в остальном всю правду сказали.

Виталий

И ведь ты абсолютно прав, Виталий! Мы трагически ошиблись, примерно на 42 километра (а это, между прочим, расстояние от Казанского вокзала до платформы «42-й километр»!). И единственная причина нашей оплошности в том, что главный редактор журнала FHM, к сожалению, умеет считать только до 18. И, к счастью, никогда не читает рубрику «письма»



План максимум

Мне очень понравилась рубрика «Перестройка» в последнем номере! Я всегда сомневался в стойкости тела Бонда к алкоголю и в действенности методов Сталлоне при тренировках. Я тоже решил все испытать на себе – вот только теперь ходить не могу, так сильно у меня болят мышцы.

Стас

Если мышцы болят, значит, часто ты не занимаешься. А если часто не занимаешься, но все-таки начал, прочитав нашу рубрику, это значит, что свою задачу – мотивировать на спорт – мы выполнили. Мы молодцы.



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

Хочу выиграть приз, но не хочу писать письмо.

Моя девушка ревнует меня к FHM.

Когда начнется голосование за самых сексуальных?

ФИЛЬТР

Вещи, которые имеют значение в этом месяце



01 ХРОМ И МОЛНИЯ

АВТО

Mitsubishi умеет подогревать интерес. Сначала концепт Outlander Concept-S в Париже, потом серия фотографий, якобы сделанных шпионами, и вот, наконец, Нью-Йорк и серийная версия кроссовера, кстати, одного из самых популярных в России



Грязная работа

L200 – легенда в рабочем классе. Вместительный, проходимый и вот уж действительно надежный. В человеческом эквиваленте – просто мужик-гора. Скоро в Россию придет новое поколение, которое уже всюду продается в Таиланде. Тут тоже куча хрома, знакомые плавные формы и обновления по части техники.

Формально модель новая, но на деле это глубокий рестайлинг. Прежде всего внешний, философия которого проста: «еще больше хрома». Кажется, от длительного визуального контакта с моделью может отслоиться сетчатка глаза. Главная деталь – блестящая-блестящая решетка радиатора, плавно стекающая к основанию бампера. А X-образный мотив под названием «Динамический щит», должно быть, станет фамильной чертой всех Mitsubishi. Сзади изменения тоже нельзя не заметить: новая форма фар, бампер в два цвета и, конечно, снова хром. Это повлекло за собой небольшие изменения в габаритах – Outlander стал несколько крупнее. Новые элементы внутри заметить сложнее. В глаза бросается руль, хотя в списке «доработок» числится еще новая обивка сидений и зеркало заднего вида с функцией автоматического затемнения.

В этом же списке сказано, что всего таких улучшений насчитывается около сотни. Но самое серьезное, на наш взгляд, – замена вариатора. Не то чтобы прошлый был плох, но «коробка» 8-го поколения, говорят, экономит до 7% топлива. Плюс еще на пару долей секунды снизилось время разгона до сотни и на парочку километров в час выросла максимальная скорость. Что касается комфорта, то модель получила дополнительную шумоизоляцию и новые задние амортизаторы. Из крупного еще можно отметить новые настройки усилителя руля, но к лучшему ли это, сказать, пока не попробуешь, сложно. Гамма моторов осталась без изменений: это «четверки» 2,0 и 2,4 литра и невероятно басовитый 3-литровый V6 с 230 л. с. Последний, по-нашему, – самый кайф по всем параметрам, но только, конечно, если вместо еды ты готов покупать бензин. **FHM**

02
КИНО

БЕЗУМНЫЙ МАКС: ДОРОГА ЯРОСТИ

Высокооктановый пост-панк-экшн впервые за 30 лет возвращает на большие экраны Макса Рокатански – потрепанного, но не сломленного воина дороги, который любит кожаные аксессуары и терпеть не может помехи справа

Долгожданнейший ребут самой известной австралийской франшизы провел в «производственном аду» пятнадцать лет, сменил почти все комплектующие (в том числе звезду на главной роли) и, тем не менее, сохранил режиссерское кресло за первоначальным создателем.

Именно Джордж Миллер когда-то придумал эту жестокую выжженную солнцем вселенную, где топливо дорожке жизни, а на дорогах заправляют банды шизофренических байкеров-анархистов. И теперь он возвращается, выполнив все «олимпийские» заветы. Новый «Макс» стал быстрее, сильнее, безумнее.

Рокатански (Харди), молчаливый мужчина с душевными травмами и отличными рефлексами, бежит из бандитского плена и сразу же натывается на обмазанную мазутом, лысую даму (Терон). Ее зовут Фурье, у нее свои травмы (в том числе нет руки), и она только что увела у бандитского атамана весь его гарем. Побранившись для проформы, Фурье с Максом пускаются в бег. Бандиты преследуют их на машинах, больше напоминающих передвижные орудия пыток.

Размах погони сквозь песчаные бури и керосиновые геены намекает – за тридцать лет у Миллера поднакопилось идей о том, как наиболее зрелищно взрывать эксклюзивный автотранспорт.

Отдельного упоминания заслуживает главный бандит Иммортан Джо. Его играет Хью Кияс-Бёрн, противостоявший еще Мелу Гибсону в самом первом фильме. Ничего, что актеру скоро семьдесят – первые морщины прекрасно скрывает маска с конскими зубами, а своим «браткам» его персонаж рассказывает и вовсе, что бессмертен. Гарем, это тоже у него. В составе гарема, кстати, два бывших «ангела» Victoria's Secret.

Что до нового Макса, Тома Харди, то он уже успешно оттестировал грани безумия в качестве Бэйна из «Темного рыцаря» и, кажется, вполне устроил продюсеров в «Дороге ярости». По крайней мере на три продолжения актера уже подписали.

РЕЖИССЕР: Джордж Миллер

В РОЛЯХ: Том Харди, Шарлиз Терон, Николас Холт, Зои Кравиц, Роузи Хантингтон-Уайтли, Хью Кияс-Бёрн, Райли Кио

ДАТА ВЫХОДА: 14 мая

А ТЕМ ВРЕМЕНЕМ НАШИ ЛЕСНЫЕ ПОЖАРЫ УЖЕ ПОДБИРАЛИСЬ К КРУПНЫМ ГОРОДАМ АВСТРАЛИИ

Особо опасна

Меган не хочет ни в кого стрелять, а хочет платье. И вообще, стать обычной девочкой. Однако эти пожелания не находят отклика у преподавателей специальной академии для киллеров, где Меган воспитывают с младенчества. Тогда она имитирует собственную смерть и отправляется познавать прелести пубертата в рядовую школу. В главной роли 18-летняя Стайнфелд, которая тоже однажды была обычной девочкой, пока не получила в 14 лет номинацию на «Оскар» и не стала совершенно нарасхват.

РЕЖИССЕР: Кайл Ньюман

В РОЛЯХ: Хейли Стайнфелд, Сэмюэл Л. Джексон, Джессика Альба, Софи Тернер, Джейми Кинг

ДАТА ВЫХОДА: 7 мая

Земля будущего

Семейная «Матрица» от фирмы «Дисней». Ученый с кризисом веры в чудеса

и девушка-подросток с ее избытком отправляются спасти некий дивный мир, что создан земными гениями, но существует вне нашего пространства (и внешне смахивает на футуристическую версию замка с заставки самого «Диснея»). Ленту стоит смотреть хотя бы для того, чтобы во всем разобраться. Благо историю придумывали люди в сай-фае подкованные, в их числе автор «Прометей» и последнего «Звездного пути».

РЕЖИССЕРЫ: Брэд Берд

В РОЛЯХ: Джордж Клуни, Бритт Робертсон, Джудит Грир, Хью Лори, Кэтрин Хан, Пирс Гэнон

ДАТА ВЫХОДА: 21 мая

Разлом Сан-Андреас

Олдскульная катастрофа про вертолетчика, спасающего дочь из

эпицентра землетрясения, грозящего проглотить Калифорнию целиком. Кстати, научная база тут посолдней той, чем у «Армагеддона». Разлом на стыке двух плит, действительно, прорезает пол Западного побережья и порождает до 10 тысяч разной крупности землетрясений в год. Более того, в 1905 году одно из них уже почти стерло с земли город Сан-Франциско.

РЕЖИССЕР: Брэд Пейтон

В РОЛЯХ: Дуэйн Джонсон, Александра Даддарио, Карла Гуджино, Колтон Хэйнс, Йоан Гриффит

ДАТА ВЫХОДА: 28 мая

03 ДЕМОНЫ ТОМА ХАРДИ

АКТЕР

В пятнадцать лет Том Харди обзавелся первым тату. Набил лепреконеа, чтобы порадовать мать-ирландку. Позже в актерской школе ему внушали, что с боди-артом не видать ему приличных ролей, но Харди не обращал внимания. Однажды он пообещал агенту, что набьет ее имя, если она откроет для него Голливуд... «Линди Кинг» сейчас красуется на левом бицепсе актера, и с ролями все сложилось, а вот гримерам, работающим с Харди, приходится нелегко

Впрочем, у этой истории успеха вполне могло бы и не быть – и гримеры могли бы спать спокойно. Собственно, сам Харди, оглядываясь назад, называет себя крайне удачливым парнем.

И все начиналось, действительно, совсем по-другому. Еще пацаном Том вылетел из приличной лондонской школы за воровство. И всего пару лет спустя отметился тем, что вместе с товарищем угнал «мерседес» и был пойман полицией не просто с поличным – с огнестрельным оружием на руках. Харди светило полтора десятка лет в тюрьме, но, на удачу, отец товарища оказался дипломатом, и дело замаяли.

Однако Том не прекратил пробовать реальность на прочность. В престижный театральный колледж он попал уже бывалым кокаином и алкоголиком. Пресловутая творческая среда детоксу и занятиям спортом тоже не способствовала. Харди рассказывает, что мог проснуться на другом конце города в чужой постели и без малейшего представления о том, как сюда и попал и как зовут «родную» под боком. Да и «родная» вполне могла оказаться «родным» – позже Харди признавался, что эксперименты его в ту эпоху распространялись не только на психотропные препараты. «Мне повезло, что я не заразился гепатитом или СПИДом», – рассуждал актер впоследствии. Двадцатилетний же Харди о последствиях не думал. Например, на площадке своего дебютного фильма «Падение Черного ястреба» убедил Ридли Скотта поджечь не дублера, а его самого. Был ли актер на тот момент трезв, история умалчивает.

Момент истины настал парой лет позже. Однажды Харди проснулся в луже собственной крови и рвоты – и задумался. Размышления эти привели его в реабили-

тационную клинику. Причем сначала он собирался в «rehab» чисто заглянуть на пять минут. Но остался на полный месяц. И с тех пор больше десяти лет в завязке, хотя и говорит, что внутренняя «горилла в трусах» никуда не делась. Тем не менее Харди сумел направить ее разрушительную энергию в иное русло. Как итог, фильмография актера расцвятилась целой галереей самых интересных персонажей. Гангстеров, насильников, алкоголиков, бутлегеров, brutальных спецасов и даже хрестоматийного социопата Билла Сайкса из «Оливера Твиста» в их числе.

Причем, если Харди в свое время пил до полусмерти, то работает он, натурально, до смерти и на износ. По слухам, для роли шизанутого качка Бронсона (к/ф «Бронсон») Харди делал по 2500 отжиманий в день и в итоге стал почти неузнаваем. И уж точно не похож на девятнадцатилетнего мальчика с дурными привычками, что однажды выиграл конкурс моделей и даже ненадолго подписал модельный контракт.

«Бронсона» мы упомянули не случайно. Лента стала для Харди поворотной. Старания актера оценили все, включая международных критиков, голливудских агентов, а главное – директора по кастингу на фильме «Начало» Кристофера Нолана. После выхода фантастического эпика в 2010 году для актера, сыгравшего в ленте одного из поделщиков «ментального» вора Кобба, действительно открылись новые горизонты. В числе прочего, Харди отхватил свою первую главную роль в голливудском блокбастере. И стал ею легендарный «Безумный Макс», который наконец дождался своего героя и выходит на экраны в мае 2015 года после тридцатилетнего перерыва. **FHM**



ЛУЧШИЕ РОЛИ ТОМА ХАРДИ



БЭЙН
В «ТЕМНОМ РЫЦАРЕ»



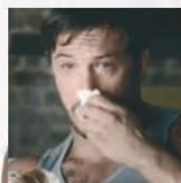
БРОНСОН
В «БРОНСОНЕ»



КРАСАВЧИК БОБ
В «РОК-Н-РОЛЛЬШИКЕ»



ХИТКЛИФ В «ГРОЗОВОМ ПЕРЕВАЛЕ»



ПЛАЧУЩИЙ ПАРЕНЬ
В РЕКЛАМЕ KLEENEX

04
ГАДЖЕТ



НИЖЕ ТРАВЫ

Если ты относишься к тем, кто просто обожает пылесосить и не может даже представить себе лучшего времяпрепровождения, то смело переворачивай страницу и читай журнал дальше

Итак, с катанием огромной бандуры с проводами и шлангом можно наконец-то покончить раз и навсегда. Просто заведи себе небольшого, но очень эффективного помощника – речь, конечно, идет о роботе-пылесосе, а не о порабощенном карлике. Конкретно эта модель от iCLebo отличается низким уровнем шума и высоким качеством очистки помещения. Более того, устройство убирается интеллектуально. Это значит, что пылесос имеет более 20 сенсоров и камеру-картограф на верхней части корпуса, с помощью которых он спокойно ориентируется в пространстве и легко возвращается на базу зарядки. Также iCLebo Arte оснащен сразу тремя вычислительными блоками, каждый из которых отвечает за свою задачу: Control MCU (Micro Controller Unit) – за управление, Vision MCU – за камеру, а Power MCU – за эффективное использование аккумулятора. Вместе они обеспечивают тотальное очищение. Мы, кстати, сами не понимаем, почему не рассказали об этом чудо-роботе раньше.

iCLEBO ARTE YCR-M05-10, 27 600 РУБ.

Техпаспорт:

Мощность всасывания 65 Вт
Вес 2,8 кг
Диаметр 34 см, высота 8,9 см
Уровень шума 60 Дб
Время зарядки 90 мин.
Время работы 180 мин.
Скорость 35 см/с
ИК-датчики столкновения
Корейская сборка
Управление с помощью сенсорного дисплея
Один из самых энергоэффективных пылесосов в мире: может работать на одной зарядке до 180 минут
Устройство преодолевает препятствия высотой до 2,2 см

реклама



**RUSSIAN
MUSICBOX**



INTERNATIONAL MUSIC TELEVISION

Смотрите на RUSSIAN MUSICBOX

Прямой эфир с 15.30 до 17.30,

Каждый вторник.

Ведущая: Анна Грачевская

TOP-celebrity и невероятная ведущая!

тел. [495] 276 29 19

ЛУЧШЕЕ ИЗ НОВОГО!

05
ИГРЫ

КОГДА РЫЦАРИ
УВИДЕЛИ,
ЧТО ОДИН ОЛЕНЬ
СДЕЛАЛ
С ДРАКОНАМИ.
ОНИ АЖ ХУЛАХУ-
ПЫ ПОБРОСАЛИ



PILLARS OF ETERNITY

ПУТЬ В ВЕЧНОСТЬ

Возглавить банду приключенцев, отправиться грабить древние руины, раскопать кучу неприятностей и влипнуть в приключение длиною несколько недель – это предлагает практически каждая ролевая игра. Но мало кто выполняет обещания так, как Pillars of Eternity

Начать стоит с того, что игра не боится длинных текстов: взяв в команду священника и разговорившись с ним, можно на час увязнуть в философской дискуссии о ценностях огнепоклонников, и даже случайный путник в глуши охотно перебросятся десятком-другим фраз. Когда дело доходит до несговорчивых, но важных для сюжета особ, игра тоже предлагает ворох вариантов: нужную информацию почти всегда можно выбить силой, купить или вовсе получить за красивые глаза – в зависимости от того, какими физическими характеристиками может похвастать твой персонаж. Наконец, клиента можно просто убить: игра не ставит искусственных барьеров на пути начинающего маньяка и позволяет вырезать хоть целый город – правда, придется отвечать перед стражей, а отряд разгневанных рыцарей будет поопаснее любого дракона. Бой – последний столп Pillars of Eternity: идет он в реальном времени, но по правилам тактики. Поэтому потребуется ставить воинов так, чтобы их не окружили, проводить бомбардировки рядов противника закликаниями массового поражения, а между делом – вывести на позицию снайперов, чтобы те аккуратно сняли вражеских магов. В общем, без вдумчивого подхода карьера приключенца долго не продлится.

ПЛАТФОРМЫ: PC



НОВИНКИ И
СТАРИНКА
ЧАСТО ПЕРЕ-
БАРЩИВАЮТ С
ОПЕИЕЙ

Cities: Skylines

Иногда построить город легче, чем его разрушить. Достаточно

только выполнять все традиционные обязанности мэра: прокладывать дороги и инженерные коммуникации, размечать зоны под жилую, коммерческую и индустриальную застройки, открывать школы и больницы – и город-сад будет послушно платить налоги, радовать взгляд красивой панорамой и расплзаться вширь, подминая под себя все новые пригороды.

ПЛАТФОРМЫ: PC

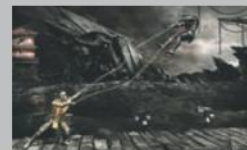


Mortal Kombat X

Некоторым людям просто нельзя собираться вместе, и герои Mortal

Kombat как раз из таких. Пусть Джонни Кейдж, Лю Канг, Соня и прочие изрядно постарели и обзавелись детьми (как-никак два десятилетия со времен первой части прошло), стоит им оказаться в одной компании, как на Землю опять начинается вторжение из иного измерения, остановить которое можно только схватками один на один – с непременными кровавыми добиваниями в конце, конечно же.

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



Ori and the Blind Forest

Поначалу кажется, что Ori – типичная инди-аркада с упором

на историю: мягкая графика, непонятное существо в качестве главного героя, светящийся дух-попутчик, да и между платформами скакать совсем нетрудно. Потом чуть посложнее... и еще... и так – пока к финалу игра не превратится в нечто совершенно зубодробительное, не прощающее ошибок и при этом все такое же невинно-симпатичное на вид.

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX ONE



16+



реклама



**НАШИ
-
самые ЯРКИЕ**



06

АКСЕССУАРЫ



[02]



[03]

СОЛНЕЧНЫЕ ЧАСЫ

Кто знает, как долго продержится хорошая погода, поэтому каждый раз, когда ты видишь солнце и не видишь туч, собирай минимальный турнабор и устраивай вечеринку на природе



[01]

01 ПЕРЕНОСИМОСТЬ МЯСА

Какой поход на природу без приготовленного на огне мяса? Шашлык, люля, стейки, колбаски – все что угодно ты можешь сделать в полевых условиях. Только захвати с собой компактный складной мангал. Конкретно этот даже носит приставку «нано» – настолько он технологичен. Но, если честно, жарить ты можешь где угодно, хоть на самодельном гриле, главное, чтобы мясо было свежее.

Что это: Нано-мангал

Где купить: e-xpedition.ru

Цена: 2900 руб.

02 ШУМ НА УЛИЦЕ

Подгонять к зоне пикника свой автомобиль (даже если он очень хорош) и врубить на полную музыку – моветон. Куда проще взять с собой портативную беспроводную акустическую систему, например Go от JBL. Она легко подключается

к смартфону по Bluetooth и позволит тебе не думать о том, как бы твою машину никто не поцарапал или испачкал в разгар вечеринки. Да что греха таить, за такую цену колонку и утопить не страшно, так что точно бери с собой.

Что это: JBL Go

Где купить: Harman (Кузнецкий мост, 6/3)

Цена: 2490 руб.

03 СКРЫТЬСЯ С МЕСТА

В этом году компания Burton впервые выпускает коллекцию палаток совместно с известными производителями оборудования для кемпинга Big Agnes. В линейке есть все необходимое для времяпрепровождения на природе: палатки, мягкие коврики в палатку, спальные мешки, раскладные стулья и аксессуары в виде термосов и походных кружек. Ты главное поторопись, чтобы было, куда пригласить тет-а-тет симпатичную



[04]

[06]

[05]

[07]

ВЫБОР
FHM

девчонку на пикнике, а то в России коллекция представлена в очень лимитированном количестве.

Что это: Палатка с подсветкой Big Agnes x Burton After Party mtnGLO Tent

Где купить: B-Shop (Орджоникидзе, 9)

Цена: 29 950 руб.

04 ПОЛНОСТЬЮ НАКРЫЛО

По нашим наблюдениям, люди берут с собой на пикник все: от шампуров до бейсбольной биты, забывая лишь, что рано или поздно им захочется присесть или даже прилечь. Вот чтобы не расстилать полиэтиленовые мешки на траве, возьми с собой один большой и добротный плед, желательно приличного вида, если хочешь запечатлеть вашу вечеринку на фото.

Что это: Regent's Park

Где купить: myamerica.ru

Цена: от 9400 руб.

05 ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО

Не хочется раскошелиться на отдельную корзину для продуктов? Возьми обыкновенный рюкзак и фольгу – эффект будет тот же. Этот, например, отличается вместительностью в 25 литров, наличием боковых карманов и ко всему походящей джинсовой расцветкой. А с эргономичными набивными плечевыми лямками сможешь с легкостью дотащить к речке все, что тебе жизненно необходимо для веселья.

Что это: Quiksilver Lodge

Где купить: quiksilver.ru

Цена: 3490 руб.

06 УСТРОИТЬ ИГРИЩА

Совмещать культурный отдых с некультурным тебе помогут игры. И можно не ограничиваться банальной «бутылочкой», а устроить турнир посерьезнее и поинтереснее. Благо ассортимент сейчас позволяет найти подходящее занятие для любой обстановки – от

утренне-интеллектуальной «Монополии» до вечерне-эротической.

Что это: «Ёрш компактный», «Свинтус», «Китайские шашки», «Уно»

Где купить: mosigra.ru

Цена: от 350 руб.

07 ХОЛОДОМ ПОВЕЯЛО

Чтобы не тащить всю еду из магазина в пакетах или того хуже – в мешках и не заставлять ее преть, начиная готовиться за-долго до обеда, положи все аккуратно в предназначенную для

этих целей сумку-холодильник. В сумку для компании (до 15 кг) можно совершенно не парясь сложить весь запас вкусных и, возможно, не очень полезных продуктов для дружеского пикника и не переживать ни за холодненькое пиво, ни за бутерброды с маслом.

Что это: Willow Direct набор Country With Cooler Bag и термокорзина от IRIS

Где купить: republica.ru

Цена: 1890 руб.

07

МУЗЫКА

FAITH NO MORE SOL INVICTUS

В мае Faith No More выпускают новую пластинку, получившую название «Sol Invictus». Это первая студийная работа группы за 18 лет, девять из которых коллектив провел в творческом отпуске. FNM всегда много экспериментировали со стилями, не теряя собственного лица. Не удивительно, что за свою долгую карьеру группа успела столкнуться с самыми разными творческими личностями — FNM вспоминает некоторых из них



Оззи Осборн

Пластинка «The Real Thing» включала кавер на известную песню Black Sabbath «War Pigs». Когда к группе присоединился Паттон, музыканты добавили трек в концертный репертуар. Как-то к FNM для исполнения «War Pigs» даже присоединился сам Оззи. Фанаты были в восторге, но придется отметить, что вокальные данные Осборна на фоне экзерсисов Паттона кажутся довольно блеклыми.

В середине 1990-х ударник FNM Майк Бордин начал плотно сотрудничать с Оззи — он даже подменял барабанщика Black Sabbath Билла Уорда, которого покосили проблемы со здоровьем, во время тура. После того как FNM распались в 1998 году, Бордин и вовсе стал постоянным музыкантом в группе Осборна (речь в данном случае идет не о Black Sabbath, а о сольном творчестве Оззи).





Red Hot Chili Peppers

На рубеже 1980-х и 1990-х критики любили сравнивать FNM с еще одной группой, мешавшей в своем творчестве фанк и металл, – Red Hot Chili Peppers (четверть века спустя можно смело сказать, что у проектов больше различий, чем общих черт). По слухам, фронтмен РНСП Энтони Кидис даже обвинял Паттона в том, что тот украл у него стиль и манеру поведения (опять же спорное утверждение: свой стиль Майк вовсе формировал еще в середине 1980-х, будучи лидером собственной группы Mr. Bungle). В свою очередь, «Перцы» утверждали, что конфликт между группами раздут прессой, жадной до слухов. Но и

это заявление не было полностью правдивым: в 1999 году участники Mr. Bungle, готовившиеся к выпуску нового альбома, обнаружили, что их совсем не ждут на нескольких музыкальных фестивалях. Довольно обидно, учитывая, что выступления на подобных мероприятиях — это отличная рекламная кампания. Выяснилось, что организаторы фестивалей отказывали группе по просьбе Кидиса. Паттон и его товарищи по Mr. Bungle осенью того же года сделали ответный удар — спародировали на одном из концертов РНСП, скопировав в юмористическом ключе не только песни и манеры, но также одежду и прически.

Киану Ривз

В 1988-м участники FNM приняли, пожалуй, самое правильное решение за всю карьеру: включили в состав группы вокалиста Майка Паттона. Первой записью с его участием (и третьей долгоиграющей пластинкой в дискографии коллектива) стал вышедший в 1989 году альбом «The Real Thing». Именно он и принес группе широкую известность — не в последнюю очередь благодаря хиту «Eric», находившемуся в жесткой ротации на MTV.

В 1991-м FNM уже было сложно не замечать. Подтверждение тому — тот факт, что группу попросили записать песню для фантастической комедии «Новые приключения Билла и Теда». Трек «The Perfect Crime» вошел в фильм вместе с композициями Kiss, Megadeth и Стива Вая. Одного из главных героев этой впоследствии ставшей культовой картины сыграл только набравший обороты Киану Ривз — что наверняка и так все знают. Но не каждому известно, что эпизодическую роль в фильме также исполнил Джим Мартин, являвшийся в те времена гитаристом FNM. Он сыграл главу организации, которая в фильме именуется «Духовный и теологический центр Faith No More».



Кортни Лав

Далеко не все помнят, что на заре карьеры Faith No More с группой в качестве вокалистки сотрудничала Кортни Лав, будущая супруга Курта Кобейна и создательница проекта Hole. В начале 1980-х FNM еще не определились со стилем (да, собственно, и с названием тоже — коллектив тогда именовался Faith No Man) и тяготели к готическому пост-панку. Постоянного вокалиста у группы тоже не было. Можно сказать, что Лав не являлась полноценной участницей коллектива — ее всего лишь пускали к микрофону на концертах в 1982-1983 годах. Официальных записей с ней не сохранилось, но в Сети можно найти некоторое количество низкокачественных треков. В итоге FNM расстались с Кортни, поскольку группе, по мнению остальных участников, требовалась «мужская энергетика». Лав, впрочем, продолжила дружбу с Родди Боттумом, постоянным клавишником коллектива.



Siouxsie and the Banshees

FNM вообще никогда не стеснялись каверов (и при этом всегда умудрялись оставаться крайне самобытной группой), но к их выбору неизменно подходили с фантазией. В частности, известны случаи, когда на концертах они играли собственную версию «Poker Face» Леди Гаги. Выступления 2010-х также обогатились версией песни «Switch» британской культовой группы Siouxsie and the Banshees. В каком-то смысле FNM сделали полный круг: начав с пост-панка,

десять лет спустя к нему же и вернулись. Если кавера тебе недостаточно, то можно вспомнить слова басиста Билли Гулда, прошлой осенью сообщившего прессе, что на материал для нового альбома повлияла в том числе и музыка Siouxsie and the Banshees. Гулд подразумевал в первую очередь песню «Matador», которую группа играет на концертах уже четыре года, так что поклонники знают: в ней действительно есть что-то готическое.



08

книги

В книжной подборке этого месяца биография канадского космонавта, бестселлер Джона Локка и книга, ставшая оscarоносным сценарием

Летальный исход
Джон Локк

★★★★

В огне погибает молодая семья. Отец успел добежать до детской, распахнуть окно, набросить на головы дочкам мокрое полотенце и защитить своим телом. Одна из близняшек обгорела, но выжила.



Хотя это явный поджог и расправа, но доказать вину отморозков совершивших его невозможно. Судьба девочки почти случайным образом цепляет главного героя, который (неожиданно) бывший цэрэушник – наемный убийца с полным набором соответствующих качеств: безжалостный, благородный, справедливый, честный. И обязательно со всеми разберется. Не удивительно, что книга стала бестселлером – продано 3 миллиона экземпляров. Продав первый из этих миллионов, автор Джон Локк стал «первым самопубликующимся писателем», сделавшим это на Амазоне.

Руководство
астронавта по
жизни на Земле

Крис Хэдфилд

★★★★★

Таких не берут в космонавты. Просто потому, что родились не в том месте. Не американцами, а канадцами. Прибавь сюда боязнь высоты и пойми, что, без шансов. Другой бы забил на мечту, но этот парень еще школьником получил летную лицензию, освоил все, что летает, и даже женившись и родив детей, мотался по авиабазам, хотя к космосу ничего не приближало. Но потом Крис Хэдфилд в числе лучших канадских летчиков попал в Штаты по обмену и через несколько лет полетел в космос. Летал в итоге трижды, в том числе на нашем «Союзе» в 2012-м. В этой книге история экспедиций Хэдфилда, технические подробности, занятные бытовые детали, нюансы психологической совместимости. Можно сказать, пошаговая инструкция о движении к мечте.



ИГРА В ИМИТАЦИЮ

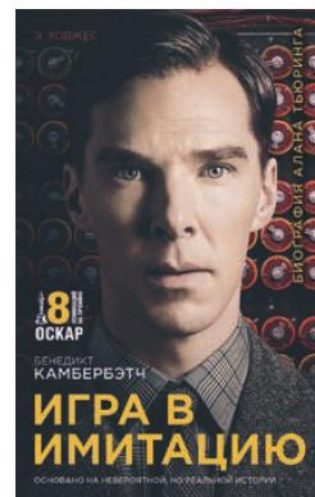
Эндрю Ходжес

★★★★★

Уже в раннем детстве стало очевидно, что этого ребенка ждет необычная судьба. Родители не переставали удивляться, в кого пошел, откуда такие странные, причудливые умозаключения и фантазии. Пятилетний малыш закапывал в землю сломанных солдатиков, объясняя взрослым: там они, как растения, восстановят поврежденные в боях конечности. В частной школе он уже не кто иной, как «наш гений», особенно в точных науках. Правда, что делать с уникальными способностями – было непонятно, мальчик категорически не вписывался в школьную программу. В университете молодой ученый всюду удивлял всех неожиданными, оригинальными идеями, совсем неприменимыми в реальности. Но тут началась великая война, и странный гений оказался востребован – его пригласили на службу Ее Величества. Теперь его странности вызывали лишь улыбку. Что с того, что он увлекается бегом и приковывает свою кружку, чтобы не своровали, если он строит дикие машины, которые помогают побеждать врага.

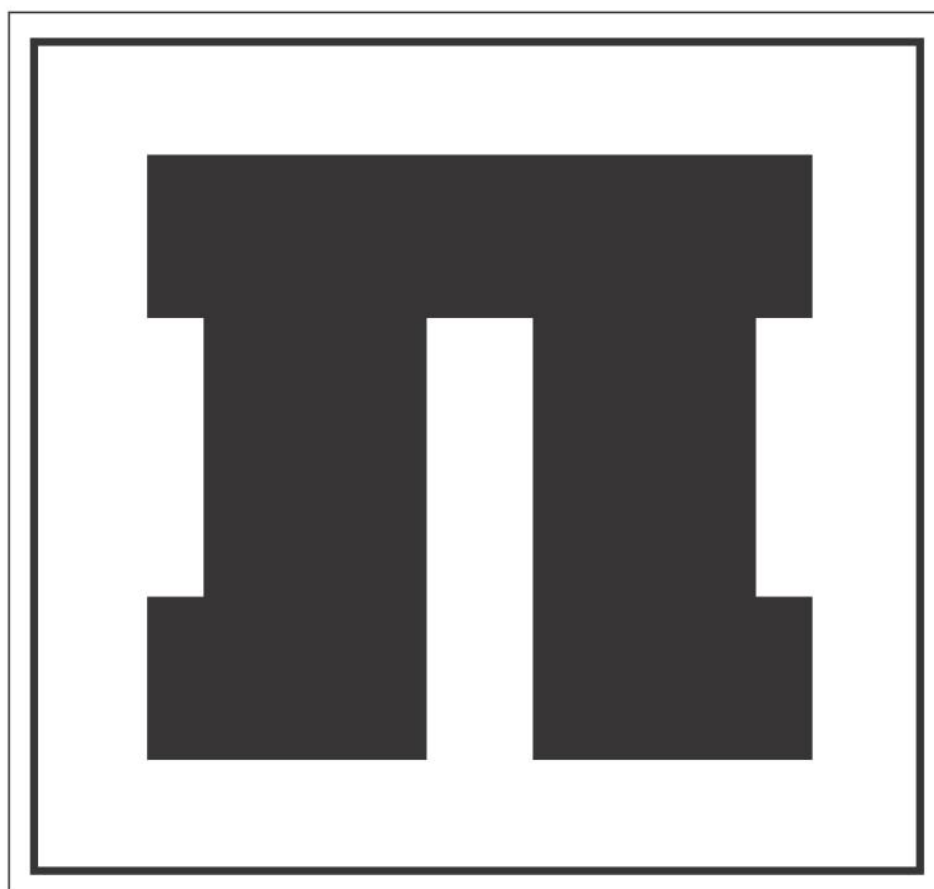
Это все о нем – гении и чуде Алане Тьюринге, основоположнике информатики и программирования, создателе первых ЭВМ, великом криптографе, «победителе нацистов». Вскоре, уже после победы над нацистами, наш герой попадает под суд – «за непристойное поведение» и через какое-то время загадочным образом умирает, возможно, по собственной воле. Яд был вприснут в яблоко. Тьюринг умер, лишь слегка надкусив его. Некоторые программисты считают, что именно в связи с этим злосчастный фрукт позже и стал эмблемой знаменитой компьютерной фирмы Apple. Проидет еще полвека, и будет и официальное поминовение королевы, и памятник, и именной астероид, и наконец, почетное место в топ-листе ста величайших британцев. Сколько фильмов и книг о чудаках-ученых мы смотрели и читали. Но в этой истории все – правда.

Книга эта документальная, в ней много науки, математики, фактуры, выразительных деталей. По справедливости, обложку должно бы украшать совсем другое лицо. Хотя, чего уж, Камбербэтч, сыгравший Тьюринга в фильме, больше нравится девочкам. **FHM**



еще одно слово на букву «П»

WWW.PROFILE.RU



новый сайт журнала
профиль

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

09

ПРИЛОЖЕНИЯ



Выбираешься ты на природу, жаришь шашлыки – и вдруг вспоминаешь, что сегодня среда, а у тебя горит сдача проекта. Придется трудиться прямо здесь. Великий русский микроблогер Денис Чужой собрал тебе для этого все, что нужно

НАЧАТЬ ИЗДАЛЕКА



ТО ЛИ ТВИТТЕР
ОТВЛЕКАЛ ЕГО
ОТ ФЕЙСБУКА,
ТО ЛИ НАОБОРОТ

SLACK

slack.com

Slack – это групповой чат, который особо впечатлительные журналисты уже назвали «убийцей электронной почты». Приложение позволяет «раскидать» общение с коллегами по разным комнатам. Такой подход помогает спастись от информационного шума и разобраться, кто к какому проекту причастен. Slack безумно популярен, но на пятки ему уже наступает новое детище Павла Дурова – Telegram, в котором появился схожий функционал. Надо полагать, его назовут «убийцей убийцы электронной почты».



МЕГАПЛАН

megaplan.ru

Зачастую человек, который работает удаленно, отвлекается на мелочи. Например, проверяет соцсети или смотрит пять сезонов Breaking Bad. Для таких шалунов существуют приложения вроде «Мегаплана». В них начальник ставит задачу и дедлайн. Вы обсуждаете все тонкости, а дальше делай что хочешь, но результат обеспечить. Чтобы доказать, что ты не бездельничал, к сообщениям можно прикреплять скриншоты, документы и архивы. Не хочешь поддерживать отечественного производителя, ищи зарубежные аналоги: Asana или Basecamp.



TEAMVIEWER

teamviewer.com

Иногда шеф бывает очень уж консервативным и требует, чтобы ты воспользовался именно рабочим компьютером. Но мы не ищем легких путей! Приложение TeamViewer дает тебе магическую способность управлять компьютером, не возвращаясь из кругосветного путешествия или курилки. Просто установи его на свой смартфон и на свою же рабочую машину. А лучше – на компьютер начальника. Тогда ты сможешь отключить ему Интернет, чтобы он не лез со своими ретроградными глупостями.



SKITCH

evernote.com/intl/ru/skitch

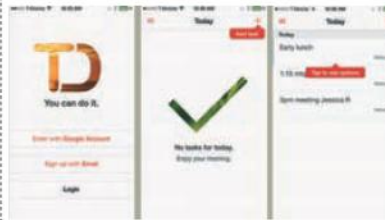
Не секрет, что большинство людей (кроме нас с тобой) склонны периодически тупить. В такие моменты им чрезвычайно сложно что-то объяснить на словах или в письме. Чтобы не прибегать к живительному насилию, можно попробовать нарисовать незадачливому коллеге, что от него требуется. Загружаешь Skitch и на любой фотографии (сделанной только что или заготовленной заранее) с помощью стрелочек, точек и линий показываешь, что нужно сделать и куда пойти.



TODOIST

ru.todoist.com

Иногда боссы прохлаждаются на своих тронах и не составляют тебе списка дел. Приходится брать всё в свои руки и ставить «напоминалки». Программ для этого множество, но Todoist, во-первых, красивее, во-вторых, позволяет нескольким коллегам работать над одним проектом, а в-третьих, синхронизируется с почтовыми клиентами, сервисами заметок и еще кучей вещей, для которых ты уже слишком стар.



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», надземная 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. РУНП П N014043/01 от 18.09.2008 г.
000 «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!

10

НАПРАВЛЕНИЕ

ВЕЧНО МОЖНО
СМОТРЕТЬ
НА ОГОНЬ,
ВОДУ И ТО,
КАК РАСМАН
ЕСТ ТОЧЕЧКИ

БОГ ИЗ МАШИНКИ

Есть профессии, в которые приходят со школьной скамьи, так что с огромной вероятностью ты уже упустил свои шансы стать чемпионом мира по футболу, звездой боевиков или Джастином Бибером. Может быть, имеет смысл стать писателем? Попрактикуйся в отпуске, для начала подобрав себе подходящий литературный отель



ГАВАНА

AMBOS MUNDOS

Всякий настоящий поклонник Эрнеста Хемингуэя знает, как ловить рыбу, умеет носить водолазку и мечтает выпить в каждом баре Гаваны за буйного бородача, якобы презиравшего всякую роскошь и буржуазные излишества. Но прежде чем отправляться спать на берег моря, завернувшись в рыбацкую

сеть вместо одеяла, советуем отправиться на небольшую экскурсию в комнату 511 гаванского отеля Arbor



Mundez, в которой и останавливался великий писатель, до того как купил себе на Кубе прославленное и не слишком аскетичное поместье «Вихия». Убедившись, что настоящий мужчина и настоящий писатель не обязан терпеть вечные лишения, попробуйте здесь же и заночевать. Во времена старины Хэма любой из спартанских, но вполне комфортабельных номеров можно было снять за полтора доллара, но сейчас удовольствие обойдется вам примерно в сотню. Но стоит ли удивляться – ведь с тех пор здесь появились мини-бары и спутниковое ТВ.

МОНТРЕ

FAIRMONT PALACE

О том, что Владимир Владимирович Набоков был счастливым обладателем безупречного вкуса, тебе расскажет любая пьяная студентка филологического еще до того, как ты сумеешь затащить ее в такси. Если хочешь, чтобы она запрыгнула в такси сама – придется пообещать ей романтический уик-энд в Монтре, в отеле Fairmont Palace – том самом, где счастливый обладатель безупречного вкуса прожил ни много ни мало 16 лет. Скажем прямо, чтобы прожить там хотя бы год при нынешних ценах, тебе придется переплюнуть Набокова и получить таки Нобелевскую премию по литературе. Но поверь, вид на Женевское озеро того стоит.





ПАРИЖ

NAPOLEON

Вообще старина Хэм называл Париж праздником, который всегда с тобой, и в те славные времена, когда, по его собственному признанию, денег в карманах не хватало даже на приобретение ночного горшка. Позже вместе со всемирным признанием в его жизни появились и деньги, а также возможность останавливаться в роскошном отеле Napoleon, из окон которого Триумфальную арку можно не просто увидеть, но и изучить во всех деталях. Такое стратегическое положение позволяет ощущать себя в центре событий, даже не покидая своего громадного сюта. Так что неудивительно, что именно здесь останавливался не только кутила Эрнест, но и затворник Джером Дэвид Сэлинджер. Впрочем, удобство здесь становится практически недостатком – стоит погоде чуть ухудшиться, и из номера не хочется даже за шампанским. Хотя, какого черта, шампанское вам принесут хоть прямо в ванную.



КОЛОРАДО

THE STANLEY HOTEL, ЭСТЕС-ПАРК

Ты уже собираешься задать вопрос, какому писателю в здравом уме пришла в голову мысль поселиться в четырехзвездочном (в лучшем случае) отеле в какой-то богом забытой колорадской глуши. А у нас уже готовы ответы: во-первых, кто тебе сказал, что речь идет о здравом уме? Во-вторых, поселиться – это слишком громко сказано.



Всего одной ночи в стенах почти пустого (сезон заканчивался) The Stanley Hotel хватило Стивену Kingу чтобы написать «Сияние». Между прочим, нынешний менеджмент The Stanley очевидного сходства своего отеля с жутковатым «Оверлуком» нисколько не стесняется и активно использует популярность романа в своей раскрутке.



СТАМБУЛ

HILTON ISTANBUL BOSPHORUS

Посмотри внимательно в зеркало! Признайся честно – черный смокинг смотрится на тебе хорошо? (Если с фантазией у тебя туго – придется его в самом деле надеть.) А раз уж смокинг сидит на тебе хорошо и вообще ты его зачем-то купил, украл, взял напрокат и не вернул, то есть смысл провести уик-энд в стамбульском отеле Hilton – и не в первом попавшемся (их там три), а в первом из построенных.

В 1955 году, почти сразу после открытия, Hilton Istanbul Bosphorus, Ян Флеминг назвал отель самым роскошным и современным в Европе. Самое удивительное, что если бы создатель романов о Джеймсе Бонде увидел отель шестьдесят лет спустя, то наверняка не изменил бы своего мнения.





11
ДЕВУШКА

ТЕРРА ИНКОГНИТА

Совсем скоро Терра Джо Уоллес будет мелькать на всех обложках модных глянцевого журналов. А пока она доступна для нас, простых ребят, мы решили ее разговорить и заодно раздеть

Текст: Алли Синьярд Фото: Марли Кейт





КТО ОНА

Возраст:

24

Родина:

Лос-Анджелес

Любит:

философствовать,
путешествовать, тан-
цевать и рисовать

Твиттер:

@terrajowallace

Инстаграм:

@terrajo



Каждый третий парень в Европе заказывает одежду через Интернет. Хорошие новости. Это значит, что мы не только тратим меньше времени, шатаясь из магазина в магазин в огромном торговом центре с подружкой/сестрой/мамой, но и чаще смотрим на симпатичных моделей, демонстрирующих одежду в каталогах на сайтах. Из всех девушек, украшающих экраны наших компьютеров, никто так не впечатляет, как 24-летняя сверхсексасильная Терра Джо Уоллес. Она одинаково хорошо ведет свой блог и увеличивает привлекательность одежды минимум на 200 процентов. А, чуть не забыли, еще она мелькала в Vogue. Если вбить ее имя в поисковую строку, становится понятно, что у Терры есть все шансы затмить Кару Делевинь. Кроме того, она еще писатель, блогер, танцовщица, художник и источник вдохновения. Берем тебя на слабо: приложи все усилия, чтобы не влюбиться в нее.

У меня, конечно, были свои дикие ночи, и если честно, с парнями я провожу больше времени, чем с девчонками

Справедливо будет отметить, что ты довольно значима для современного мира моды.

Я ничего не понимаю в нем. Я получаю сотни комментариев в моем блоге от девчонок, потому что мой рост – 167 см – совсем не для подиума. Но приятно, что во мне видят модель.

Кто надоумил тебя втянуться в эту работу?

Я просто подумала, что это хороший способ направить в дело свою энергию. Карьера модели – не моя мечта, но я действительно люблю выражать свои эмоции и страсти. Мне нравится изучать мир и делиться

чувствами через танцы, литературу, фотографию, рисование – через все, что так или иначе соприкасается с искусством.

Ты определенно всесторонняя личность. О чем ты пишешь в блоге?

В основном это просто рассуждения. Если уж и вешать какие-то жанровые ярлыки, тогда я философ. Перед сном у меня случаются озарения, о которых я просто не могу молчать.

Как ты стала таким прямо-таки мудрым старцем? Может, нам лучше молчать, чтобы не выглядеть дураками?

БЛИЦ-ОПРОС

Гриффины или Симпсоны?

Гриффины. Это единственная передача, которую я смотрю. Я чувствую родство с Брайаном.

Шорты или юбки?

Шорты.

Фрисби или лапта?

Лапта.

Волейбол или футбол?

Если я на пляже, тогда точно волейбол.

Молочные шейки или алкогольные коктейли?

Я стараюсь избегать молочных продуктов, да и коктейли не очень люблю. Может, кокосовое молоко?

Диван или спортзал?

Каждый день диван.

Пеший или автомобильный туризм?

Авто, так как удается больше проехать и больше посмотреть.

Майли Сайрус или Кэтти Перри?

Моему старшему брату нравится Кэтти Перри, поэтому я не могу сказать про нее ничего плохого, иначе он убьет меня.

Зоопарк или аквариум?

Мне ничего не нравится.

Кофе или чай?

Кофе.

Байки или скутеры?

Байки.

Нью-Йорк или Лос-Анджелес?

Я живу в Лос-Анджелесе, но все равно выбираю Нью-Йорк, так как очень хочу туда.

Я просто очень много читала за последний год. А вот до этого единственное произведение, которое я когда-либо прочитывала до конца, было стихотворение «Ворон» Эдгара По.

А что в твоём списке чтения за прошлый год?

Моя новая библия – это Толле Экхарт «Новая земля: Пробуждение к цели вашей жизни». А сейчас я читаю «Четыре соглашения. Книга толтекской мудрости» Дона Мигеля Руиса.

Не очень-то легкое чтение у тебя.

Да ты и правда философ.

Я занималась поиском души в последние пару лет. И я действительно чувствую, что нашла гармонию с собой и стала счастливее. И захотелось сбежать из Калифорнии.

Действительно, местное солнце и белоснежные пляжи... Это, должно быть, настоящий кошмар.

Дело не в том, что я не люблю Лос-Анджелес, хотя это определенно нелегкий город. Просто мне было слишком комфортно. Я поняла, что я единственный человек, который удерживает себя на одном месте. Поэтому я собрала вещи и поехала в Великобританию.

И что, нашла свое место в жизни?

Определенного домашнего адреса у меня пока нет. Я живу между Швецией и Британией. И кто знает, может, я захочу вернуться в США?

Где еще успела побывать?

Я много путешествовала, например, объехала всю Азию.

Будешь нашим гидом?

Конечно! В Гонконге лучшие вечеринки, Таиланд – очень спокойное место, а вот Токио – настоящее безумие.

Куда ты ездила за последние пару месяцев?

Недавно я вернулась из Кейптауна, а последнее Рождество отмечала в Париже. Со мной поехал друг из Калифорнии, хотя я хотела отметить в одиночестве. Я отшельник. Люблю быть одна.

То есть твое сердце никто никогда не покорял?

Не-а. Я никогда ни с кем не встречалась. Я хочу сначала разобраться с

Парень может попытаться впечатлить или удивить меня, но если нет химии, ничего не выйдет



собой, прежде чем впускать кого-то в свой мир.

Даже не пересекаешься с парнями?

Что ты, у меня, конечно, были свои дикие ночи, и если честно, с ними я как раз провожу больше времени, чем с девчонками. Просто я очень сдержанная в чувствах.

То есть ты такой сорванец?

Наверное. Я люблю ходить на бейсбол в Америке, щелкать там орешки, петь песни. И мне все равно, кто выиграет, просто там очень весело.

И что же нужно сделать, чтобы отправиться с тобой на матч?

Я ищу кого-то, у кого будет со мной внутренняя связь. Парень может попытаться впечатлить или удивить меня, но если нет химии, ничего не выйдет. Да и вообще парни не должны ничего делать, чтобы покорить меня. Это произойдет само собой.

Скажи наконец, что у тебя за имя такое странное?

Я, честно говоря, понятия не имею. Я не знала отца, а мама говорит, что он всегда хотел назвать меня Терра. Вот и все. Не знаю, что и добавить.

Мы полдня выискивали информацию, что это за имя. В общем, если не знала, Терра – это «земля».

Звучит подходяще. **FHM**



**ЖИЗНЬ
ТЕРРЫ ДЖО
В INSTAGRAM**



ФОКУСЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ



ЗАБРАЛСЯ В ПУСТЫНЮ,
ТАК ПРИКИНЬСЯ КУСТОМ



ОБЫЧНАЯ
ПЯТНИЦА



ДИСКО
СТАЙЛ



100 ВОПРОСОВ

ВЛАДИМИР ЯГЛЫЧ

Владимир Яглыч, он почти как Джеймс Бонд – предпочитает английские авто, выглядит на экране внушительнее, чем в жизни, и знает, как уходить от ответов на неудобные вопросы не хуже нашего министра иностранных дел. Но на все 100 вопросов FHM он все-таки ответил

Интервью: Константин Подстрешный

001 Насколько у нас принято переписывать сценарий за время подготовки к фильму?

Намного. Действительно, есть такая болезнь.

002 Почему у нас все хорошо с комедийными шоу и все плохо с полнометражными комедиями?

Шоу и комедии – два противоположных продукта. Стендап-камеи у нас есть и занимает одну из лидирующих позиций, а кинопроизводство и уж тем более производство комедий – это совсем другой жанр.

003 Есть ли у наших телевизионщиков шансы снять «Игру престолов» или Mad Men?

Я не являюсь тем человеком, который всегда ругает отечественный кинематограф, отношусь ко всему трезво: у нас большое количество талантливых профессиональных людей.

004 Основная проблема наших сериалов?

Вопрос не в таланте, а в управлении. Надо убрать немного лени и добавить немного порядка, вот и все.

005 Актер, который оказал на тебя большое воздействие?

Когда я делал первые шаги в кино, мне много полезных советов дал Александр Сергеевич Пашутин. Если вопрос про творчество, то наши советские звезды – Андрей Миронов, Анатолий Папанов.



003 В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ТЕМНОКОЖИЕ ВОРАДУТ ЧЕМОДАНЫ НАРАВНЕ С БЕЛЫМИ

006 На кого в отечественном кинематографе не обращают внимание, а зря?

Есть тенденция, что на проект берут «лицо» – актера, который уже где-то засветился. А хочется, чтобы обращали внимание на молодых и дерзких.

007 Какой самый ужасный поступок ты совершил до 16 лет?

Дрался во дворе! Не знаю, насколько это ужасный поступок, по мнению ваших читателей.

008 Поступок, которым ты гордишься?

В восьмом классе защитил девочку, потом ребята с соседнего района долго за мной гонялись, а когда нашли – разочаровались, что нашли.

009 Клички и прозвища, которые у тебя были?

В институте меня

называли Яго – как известного персонажа Шекспира.

010 Кем ты мечтал стать, когда был ребенком?

Всегда хотел быть героем, спасти кого-нибудь из пожара, как в стишке про Дядю Степу.

011 Причина, по которой ты не служил в армии?

Я учился.

012 Когда и за что получил первый рубль?

Заправил автомобиль на запра-вочной станции.

013 Ты отомстил кому-нибудь из тех, кто обижал тебя в детстве?

Еще нет!

014 В каком возрасте получил права на управление транспортным средством?

В 18 лет.

015 Что бы ты поменял в правилах дорожного движения, если бы была такая возможность?

Я бы... Очень многое!

016 Машины или мотоциклы?

Машины и мотоциклы.

017 Дизель или бензин?

Раньше я думал, что только бензин.

018 Машины немецкие или английские?

Английские.

019 Первая машина, которая у тебя была? «Москвич 2140».

019

КОГДА ТРАНСФОРМЕРЫ НАЧАЛИ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ЭТО, ФРАНШИЗУ РЕШИЛИ ЗАКРЫВАТЬ





020 Машина, на которой едешь сейчас?

«Ягуар F-Type» – машина, которая соответствует моему характеру. Вообще получаю удовольствие от спортивных машин, на которых приятно ездить, все-таки я к автомобилям не отношусь только как к средствам передвижения.

021 Не маловат для тебя F-Type?

Нет, в жизни я, кстати, меньше, чем кажусь с экрана.

022 Известные девушки, которых ты считаешь привлекательными?

Я достаточно современный человек и не являюсь ценителем красоты 60-х, 70-х и тому подобное. Все-таки люблю стройных, ну не знаю, Шарлиз Терон, Кира Найтли.

023 Насколько реалистичными принято снимать постельные сцены в нашем кино?

Не видел ни одной хорошей постельной сцены. Вообще держу под сомнением этот вопрос – может ли кто-то в нашем кино снять их красиво.

024 Эротическая сцена в мировом кинематографе, которую ты считаешь образцовой?

Пересмотри фильм «9 с половиной недель».

025 Ты когда-нибудь дрался из-за девушек?

Да.

026 Ты искал в социальных сетях девушек, которые нравились тебе, когда ты учился в институте?

Если бы у меня в институте были социальные сети, я бы не доучился.

027 Искал ли сейчас тех, кто нравились тогда?

Нет. Я не живу прошлым.

028 Как правильно ответить девушке на фразу «давай останемся друзьями»?

Друзей у меня достаточно.

029 Как правильно ответить на вопрос: «Сколько у тебя было женщин?»

Как гениально ответил в мультфильме «Малыш и Карлсон» папа на вопрос: «А что, собаку мне не подарят?!» – всем мужчинам на заметку: «Этот вопросэм-эвэ-эхм-кхм...»

030 Что делать, если узнал об измене?
Идти дальше. Оставлять этого человека, это был его выбор.

031 Что делать, если изменил сам?
Даже не знаю. Измена измене рознь, но вообще это плохо.

032 От кого ты узнал о том, что есть такая штука – секс?

Это сейчас будет звучать странно, и



022

ШЕЛКОВЫЕ ПОДТЯЖКИ СТАЛИ УБОИНЫМ ТРЕНДОМ СЕЗОНА

люди обо мне подумают плохое. Но! По соседству с нами жила афганская семья, которая первый раз показала мне фильм для взрослых... А дальше вы знаете – понеслось – закрутилось!

033 В каком возрасте потерял невинность?

А была ли она?

034 За последний год у тебя были знакомства с девушками, которые не знали, что ты актер?

Нет. Это было бы интересно, кстати.

035 Ты когда-нибудь занимался сексом в машине?

Да!

036 Это был «Ягуар»?

Боже, к чему же ты меня подводишь... Нет, это была немецкая машина!

037 Главное умение, которое необходимо холостяку?

Вовремя сматываться!

038 Черта в женщинах, которая вызывает восхищение?

Чувство юмора.

039 Черта в женщинах, которая раздражает?

Неухоженность.

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

Во-первых, надо попытаться поговорить. А во-вторых, вспомнить ответ №37.

041 Что делать, если влюбился в девушку друга?

Девушка друга – крокодил! Это аксиома.

042 Что делать, если девушка хочет сделать аборт?

Дать ей по голове. Если после этого не передумает – охранять, чтобы она этого не делала.

043 Ты ревнив?

Да.

044 Из-за чего у тебя были ссоры с женщинами?

Когда человеку объясняешь одни и те же вещи по пятьсот раз. Когда они тебя слушают, но не слышат – это очень раздражает.

016

– ВОТ ТАК Я И ОСТАВИЛ МОТОЦИКЛУ ВМЯТИНЫ НА БАКЕ!



059

44 ПУЛИ, ВЫПУЩЕННЫЕ В СОСЕДСКОМ ЕНОТА, ГОВОРЮ В ТОМ, ЧТО У ПАРНЕЙ ДАВНО СДАЛИ НЕРВЫ



045 Ты бы разрешил своей девушке сняться для нашего журнала?

Ну, там у вас разные есть рубрики...

046 В каком возрасте впервые попробовал алкоголь?

Не помню!

047 Когда и при каких обстоятельствах последний раз выпивал больше трех рюмок?

На свой день рождения. Но я пил не рюмками, по-моему, это были стаканы!

048 Любимый алкогольный напиток?
Красное вино.

049 Какая твоя доза алкоголя?

Она у меня редкая, так могу сказать. Крайне нечасто выпиваю.

050 При каких обстоятельствах ты помог пьяному другу?

Наверное, не стоит рассказывать про друзей, которых забираешь из милиции, поэтому лучше рассказывать про друзей, которых ты забираешь на машине...

051 Ты крещеный?

Да.

052 Ты верующий?

Да.



053 Ты сова или жаворонок?

Мне иногда кажется, что я лемур, которого плющит от пасмурной погоды в этом городе.

054 Что тебе нельзя, но очень хочется?

Есть все подряд.

055 Есть такой фильм, который бы ты хотел вычеркнуть из своей биографии?

Да.

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

Ударные и саксофон.

057 Какую mp3 ты скачал последней?

Я не скачиваю музыку, я ее покупаю, пытаюсь бороться с пиратством. По моему, я один такой в этом мире, помогите кто-нибудь.

058 Главная группа XX века?

Rolling Stones.

059 Последний телесериал, который ты смотрел?

Это было давно. «Викинги» или «Сыны анархии».

060 Какую книгу ты прочел последней?

Джонатан Литтелл «Благоволительницы».

061 Фильм, который не переключишь?

Советская классика, за редким исключением.

062 Повод, по которому последний раз дрался?

Да без повода, на тренировке.

063 Сколько раз можешь отжаться от пола?

Полчаса.

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

Могу сделать яичницу, суп, пожарить мясо, стейки, даже, наверное, котлеты... В принципе – многое, просто я немного ленив.

065 Домашнее животное, которому не грозит гибель, если ты его заведешь?

Столетняя черепаха либо улитка какая-нибудь. С моей профессией надо, чтобы пореже кормить.

066 Когда последний раз было страшно за жизнь?

В прошлом году.

067 Первое, о чем ты обычно думаешь по утрам?

Вставай, ленивая сволочь, тебя ждут великие дела.

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

Не так давно, на прошлой неделе...

А звучать-то будет, будто я только и делаю, что сижу и ее гуглю!

069 Возмутительный слух, который ты о себе слышал?

Что я тиран. А на самом-то деле я – супертиран.

070 Предложение о сотрудничестве, от которого ты отказался, а потом жалел?

Не назову компанию, но такое было.

071 Если бы ты снял фильм, о чем бы он был?

О работах.

072 Что может вывести тебя из себя?

Хамство.

073 Слово-паразит, от которого ты старался избавиться?

Вот эти три буквы – э-э-э...

074 Главная беда современного российского мужчины?

Неухоженность и неуверенность в себе.

075 Твой кризис среднего возраста уже был или еще будет?

Мне кажется, он уже проходит.

076 Почему после 30 лет ничего не хочется?

Кому не хочется? Мне вот очень даже хочется!

077 Есть бизнес, в который ты вложил гонорары?

Нет.

078 Какую самую дорогую покупку ты сделал в прошлом году?

Машину.

079 Сколько денег у тебя сейчас в кармане?

2200 рублей.

080 Что для тебя основная статья расходов?

Спорт, машины, еда.

081 Подает ли ты нищим?

Подаю.

082 Ты голосовал на последних выборах?

Был на съемках, но я бы голосовал.

083 В каких политических движениях тебя звали участвовать?

Пока ни в каких.

084 Есть такой политик, который отвечает твоим интересам?

Симпатизирую Лаврову, мне кажется, что это настоящий профессионал.

085 Что думаешь об инициативе ввести кинотеатрам квоты на показ наших фильмов?

Попытка привлечь зрителя в кинотеатры. Если перекрыть конкурентоспособные зарубежные картины – проблему только этим не решить, нужно запускать как можно больше качественных продуктов.

086 Нужно ли отменить мораторий на смертную казнь?

Иногда, глядя новости, мне бы хотелось. Но закон есть закон.

087 Нужно ли наказывать за занятие проституцией?

Не хочу верить, что туда люди идут по доброй воле. А если человек пошел по принуждению и его еще за это наказывать? Пожалуй, есть более понимающие в этом вопросе люди.

088 Ты бы мог убить человека?

Если нужно будет защищать родных и близких – да.

089 Что ты думаешь о Советском Союзе?

Это было прекрасное детство.

090 Если бы ты мог отправить себе SMS в прошлое, о чем бы она была?

Будь смелее.

091 Есть ли у тебя татуировки?

Да.

092 Когда и по какому поводу сделал первую?

10 июня 2010 года, по какому поводу – конечно же, не скажу.

093 Когда ты последний раз использовал популярность в корыстных интересах?

На шиномонтаже.

094 Что последнее ты потерял?

Совесть. И никак не могу найти.

095 Как заставляешь себя делать что-то, когда не хочется?

Ругаюсь на себя очень плохими словами. Пинками заставляю.

096 Когда ты последний раз испытывал чувство полного счастья?

В прошлую среду, когда с другом забирали из роддома его младшего сына.

097 Чем бы ты хотел заниматься через 20 лет?

Я бы хотел работать в кино.

098 Чем занимался до того, как отвечать на эти вопросы?

Чистил зубы.

099 За время интервью ты хотя бы раз соврал?

Нет, старался быть искренним.

100 Как расшифровывается FHM?

F@*kin Hilarious Male! В смысле Male – мужской. **FHM**



Жанна Рассказова

ВЕРТИТ, КАК ХОЧЕТ

Днем ищи Жанну в спортклубах
столицы, а когда солнце
зайдет – на лучших вечеринках
за диджейской стойкой

ТЕКСТ STASY BOO ФОТО БОРИС ЗАХАРОВ ПРОДЮСЕР НИКОЛАЙ ГУРОВ
СТИЛЬ ДЕНИС ЧЕЧКОВ ПРИЧЕСКА СВЕТЛАНА АЛПАТОВА ВИЗАЖ ЮРИЙ АНАНОВ



КУПАЛЬНИК –
ANDRES
SARDA, ЦЕПЬ –
MAGIA DI
GAMMA

Ж

анна, ты из Киева, но уже давно живешь в Москве. Кем себя считаешь больше: киевлянкой или москвичкой?

Я приехала в Москву в 19 лет и осталась здесь. И за эти годы я настолько привыкла и полюбила Москву, что больше ощущаю себя москвичкой.

А какой город больше нравится?

Я по-прежнему безумно люблю Киев. Это один из самых красивых городов мира, и это место, где я родилась и провела свое детство. Но Москва смогла покорить мое сердце, и теперь оно принадлежит только этому городу.

Какие у тебя любимые места?

Если говорить о Киеве, конечно же, это Киево-Печерская Лавра, знаменитый Крещатик, ну и ресторан «Царское село». Таких вкусных драников можно поесть только там или дома у моей любимой бабушки. В Москве я люблю исторический центр, но особенно меня восхищает ночная Москва, когда мчишься по какому-нибудь освещенному проспекту и чувствуешь, что ритм твоей жизни совпадает с ритмом столицы!

А какие еще города мира тебе нравятся?

Нью-Йорк! Для меня это «американская Москва». А детские впечатления после просмотра культового

«Один дома-2» стоят того, чтобы лететь в город мечты девять часов. Еще обожаю Барселону с ее завораживающей архитектурой. Все творения Гауди восхитительны. Его любовь к своему делу видна в каждом из них.

Ты сейчас занимаешься диджеингом. Как пришла к этому?

Все до банального просто – я безумно люблю музыку. Любую, совершенно разных стилей и эпох. Не побоюсь этого слова – я меломан! Кто-то создает свою линию одежды, кто-то занимается фотографией, а я захотела создавать свою музыку. И особую благодарность я бы хотела выразить

ТОП – NIK TO,
КУПАЛЬНИК –
MELISA ODAVASH,
БЕЙСБОЛКА –
UNIQLO



ДОСЬЕ:

ИМЯ:

ЖАННА

РАССКАЗОВА

ВОЗРАСТ: 25

МЕСТО РОЖДЕНИЯ:

КИЕВ

ЛЮБИТ: МУЗЫКУ,

СПОРТ, МОДУ

НЕ ЛЮБИТ: ЛИЦЕМЕРИЕ,
ЖАДНОСТЬ, ПОШЛОСТЬ

ИНСТАГРАМ:

@JAKLINRASSKAZOVA

DJ Anton Melomaniс, который ввел меня в удивительный мир музыки и привил к ней любовь, а также и DJ Technic – за помощь в моих начинаниях.

Сложно научиться этому делу?

Нет, если у тебя есть слух, чувство ритма, ну и, конечно же, огромное желание.

Может, дашь небольшой мастер-класс? 3-5 советов, как не оплошать за диджейским пультом.

Нужно чувствовать атмосферу в заведении, быть на одной волне с гостями, ощущать их настроение и быть готовым быстро сменить музыку, если она не производит нужного эффекта на танцполе.

А что нужно обязательно знать и уметь?

Здесь уже немного сложнее. Необходимо уметь пользоваться специ-

альным диджейским оборудованием. Также надо знать размерность трека и чувствовать ритм в момент, когда пора миксовать.

Расскажи, как этому научиться?

Как и в любом ремесле, главное – большое желание и практика. Сейчас в Москве, да и по всей России открыто множество школ диджеев, в Интернете полно видео-уроков и советов от профессиональных диджеев.

А если все-таки конкретно говорить, то как сводить треки?

Прежде всего в этом вопросе важно подобрать нужную скорость и учесть тональность для соблюдения гармонии микса.

А какая музыка тебе нравится?

Я отдаю предпочтение электронной танцевальной музыке. Я не особо закидываюсь на определенном стиле: это может быть и house, deep house, indie dance, tech house.

Какие диджейские эффекты чаще используешь?

Может быть, я не буду оригиналь-

**НУЖНО
ЧУВСТВОВАТЬ
АТМОСФЕРУ
В ЗАВЕДЕНИИ,
БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ
С ГОСТЯМИ,
ОЩУЩАТЬ
ИХ НАСТРОЕНИЕ**

ТОП – NIK TO,
КУПАЛЬНИК –
MELISA ODABASH,
БЕЙСБОЛКА –
UNIQLO

МЕНЯ СЛОЖНО УДИВИТЬ, НУ ЕСЛИ ТОЛЬКО ПОДСНЕЖНИКАМИ В ЯНВАРЕ!

ТОП – NIK TO
КУПАЛЬНИК –
MELISA ODABASH

БИТВА БРЕНДОВ

ВЫБЕРИ ОДНО

iOS или Android?
iOS

Твикс или Сникерс?
Сникерс

Дирол или Орбит?
Орбит

Ауди или Мерседес?
Мерседес

Кола или Пепси?
Кола

Вконтакте или Facebook?
Facebook

Инстаграм или Твиттер?
Instagram

Липтон или Нэсти?
Липтон

Шанель или Диор?
Шанель

ЦСКА или Спартак?
Спартак

Google или Яндекс?
Google

Макдональдс или KFC?
Макдональдс

Sony Playstation или
Xbox?
Sony Playstation

ТНТ или СТС?
ТНТ

МТС или Билайн?
Билайн





СОРОЧКА —
LAUREN VIDAL

ной, но чаще всего в моих треках можно услышать ECHO, DELAY, Flanger.

У каждого диджея должны быть свои крутые и яркие наушники?

Не обязательно! Лично я играю в Sennheiser HD 25 Aluminium. Прежде всего наушники должны быть качественными и удобными.

В каких клубах тебя можно встретить за пультом?

В основном играю на частных вечеринках. Недавно получила приглашение сыграть в знаменитом берлинском клубе Berghain.

Ты хотела бы поработать с Satoshi Tomiie и John Digweed, да? А почему именно с ними?

Это моя мечта — сыграть с Satoshi Tomiie или John Digweed. А лучше с обоими. Это гуру моего видения современной музыки. Они вдохновляют меня и задают уровень музыки, к которому нужно стремиться.

А сейчас тебе кто-то помогает с покорением диджейского олимпа?

В каком-то смысле мне повезло, моим

МУЗЫКА — для души, ЗАЛ — для ТЕЛА ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ГАРМОНИЧНО!

другом является легендарный диджей SHUSHUKIN — пионер российского диджейского движения! Андрей как-то признался мне, что за 20 лет карьеры он неоднократно получал самые заманчивые предложения преподавать, передать опыт (начиная со школ диджеинга до олигархов), но всегда всем отказывал. А я же меломан, и это очень сильно подкупило Андрея. Он проникся к моей любви к электронной музыке и честному

желанию научиться сводить пластинки и разглядел потенциал. Его слова настолько глубоко поразили меня, что сейчас на занятиях с Андреем ощущаю себя студенткой на экзамене у строгого профессора, не смотря на нашу близкую дружбу. Можно сказать, он мой сэнсэй!

Так, ночами ты за пультом, а днем — в зале?

Ага, как-то так. Музыка — для души, зал — для тела! Все должно быть гармонично.

Как часто ходишь в спортзал?

Пять раз в неделю, и стараюсь не пропускать. Исключения бывают только из-за гастролей или форс-мажора.

И тут у тебя тоже частный тренер?

Да, сейчас это Наталья Родина — финалистка чемпионата России по бодибилдингу и фитнесу в категории «фитнес-бикини». Наташа помогает мне разработать оптимальную программу тренировок и дает ценные советы по питанию.

Постоянно появляясь на публике, ты притягиваешь к себе взоры тысяч мужчин, это тебе не мешает?

Когда миксую, я полностью концентрируюсь на музыке, и когда пытаюсь уловить настроение зала, я воспринимаю зал как единое целое, как один организм. И уделять кому-то особое внимание и строить глазки у меня просто нет времени.

Чем тебя можно удивить?

Меня сложно удивить, ну если только подснежниками в январе!

Куда бы ты мечтала отправиться на первое свидание?

В Диснейленд.

Веришь в любовь с первого взгляда?

Не верю. Для меня главное в любви — это уважение, доверие и чувство защищенности... При первой встрече это просто невозможно проявить.

Расскажи о своих увлечениях помимо диджейства.

Вторая страсть моей жизни после диджейства — это спорт, сейчас серьезно увлеклась также восточными единоборствами, где делаю немалые успехи. Ну и, конечно же, люблю путешествовать по миру и смотреть кино. Да, кино — это мой наркотик, без которого не могу прожить и дня! Не пропускаю ни одной важной премьеры и всегда в курсе всех новинок.

Как думаешь, какая твоя черта привлекает мужчин?

Думаю, это мое искрометное чувство юмора. (Смеется).

Назови пять самых сексуальных девушек планеты, на твой взгляд?

Мишель Пфайффер, Анджелина Джоли, Чулпан Хаматова, Софи Лорен и Моника Белуччи. **FHM**

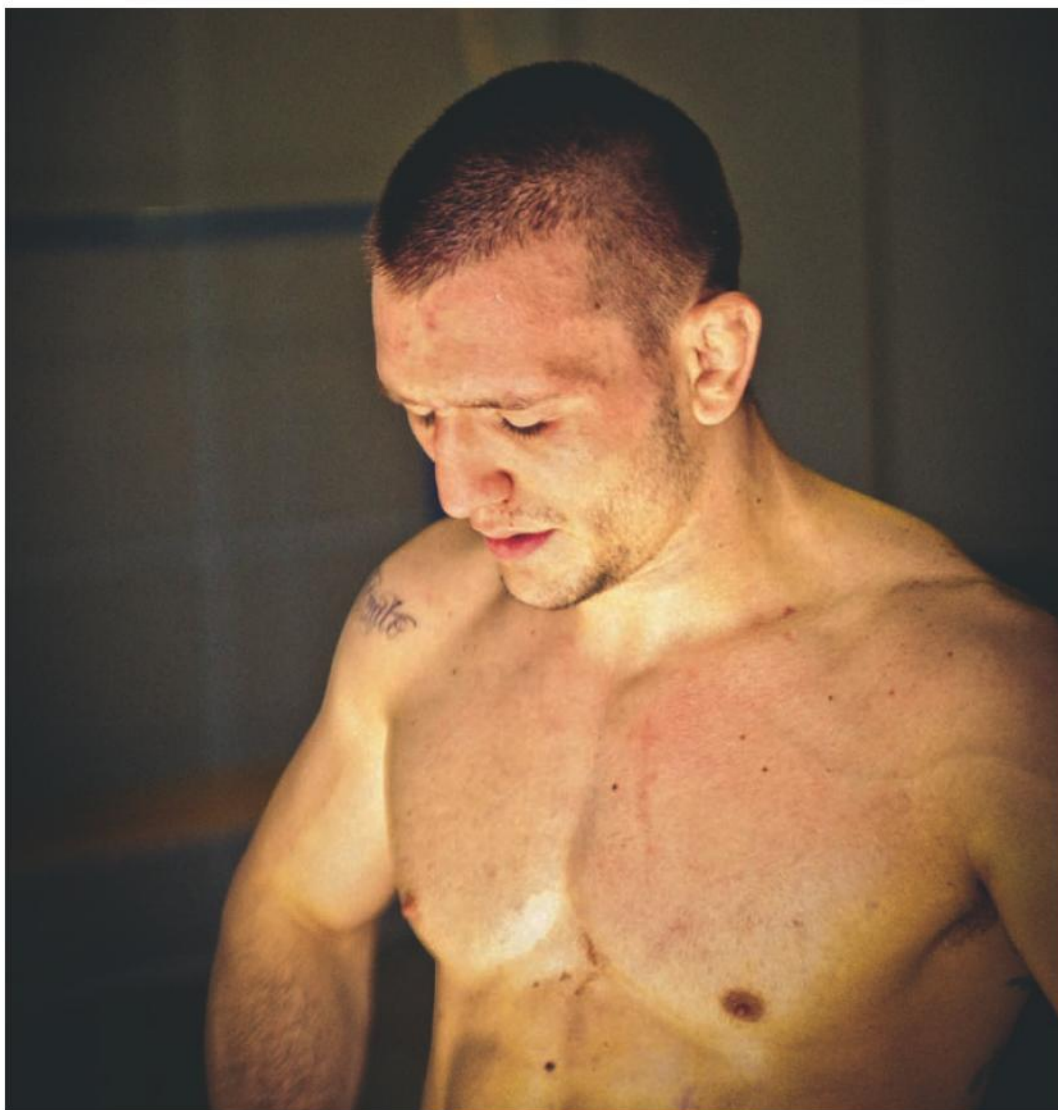


ДО ПЕРВОЙ КРОВИ. И ПОСЛЕ

Корреспондент FHM провел вечер за кулисами турнира M-1 Challenge 57 в «Крокус Экспо» и обнаружил, что там адреналина еще больше, чем на арене

Текст: **Алексей Исаков** Фото: **Борис Захаров**





Пятница, 10 апреля, семь часов вечера, московский микрорайон Мякинино – двое мужчин дерутся в коридоре гостиницы «Аквариум», не обращая никакого внимания на проходящих мимо людей. Два коротких удара в голову, молниеносный проход в ноги, и тут драку словно ставят на паузу, чтобы проиграть этот короткий эпизод снова, и снова, и снова. Пока не пролилось ни капли крови – только пот. Через два часа один из них войдет в рейдж (от слов ринг и кейдж – клетка), чтобы выйти из него максимум через полчаса или не выйти вообще. За всю официальную историю ММА погибло всего четыре человека (в боксе почти 120), но лишь потому, что удар в голову здесь не единственный способ вывести соперника из строя. Если тебе предложат выбирать, как проиграть – что ты выберешь: болевой или удушение? Или, если выражаться яснее, темноту перед глазами или сломанную руку? Бойцы, собравшиеся сегодня на арене Крокус-Экспо, не забивают себе голову сценариями поражения – каждый из них приехал в Москву, чтобы победить, но на легкую победу никто не рассчитывает. Таинственный боец, не снимающий капюшон, разминается в таком темпе, что любой из нас потерял бы сознание еще на

третьей минуте. Но он знает, что во время схватки ему придется реагировать еще быстрее, двигаться еще молниеноснее, думать еще... Хотя нет – думать можно до поединка или после, в крайнем случае – между раундами. Во время самой схватки – голова неизбежно проигрывает в скорости рукам, а значит, остается доверять условным рефлексам, отточенным в ходе многих тысяч спаррингов. Вокруг в одиночку и группами бродят улыбчивые широкоплечие люди со сломанными ушами, кривыми носами и мелкими шрамами на бровях, оставшимися от рассечений.

**ПЕРЕД СХВАТКОЙ
БОЙЦЫ БУДТО
НЕ ИСПЫТЫВАЮТ
ЭМОЦИЙ. ЗЛОСТЬ –
ТОЖЕ ЭНЕРГИЯ,
И ЕЕ НАДО БЕРЕЧЬ**



СЛЕВА: ХАВЬЕР ФУЭНТЕС ДО СВОЕГО ПОЕДИНКА С НИКОЛАЕМ КАУШАНСКИМ
СПРАВА: СРАЗУ ПОСЛЕ



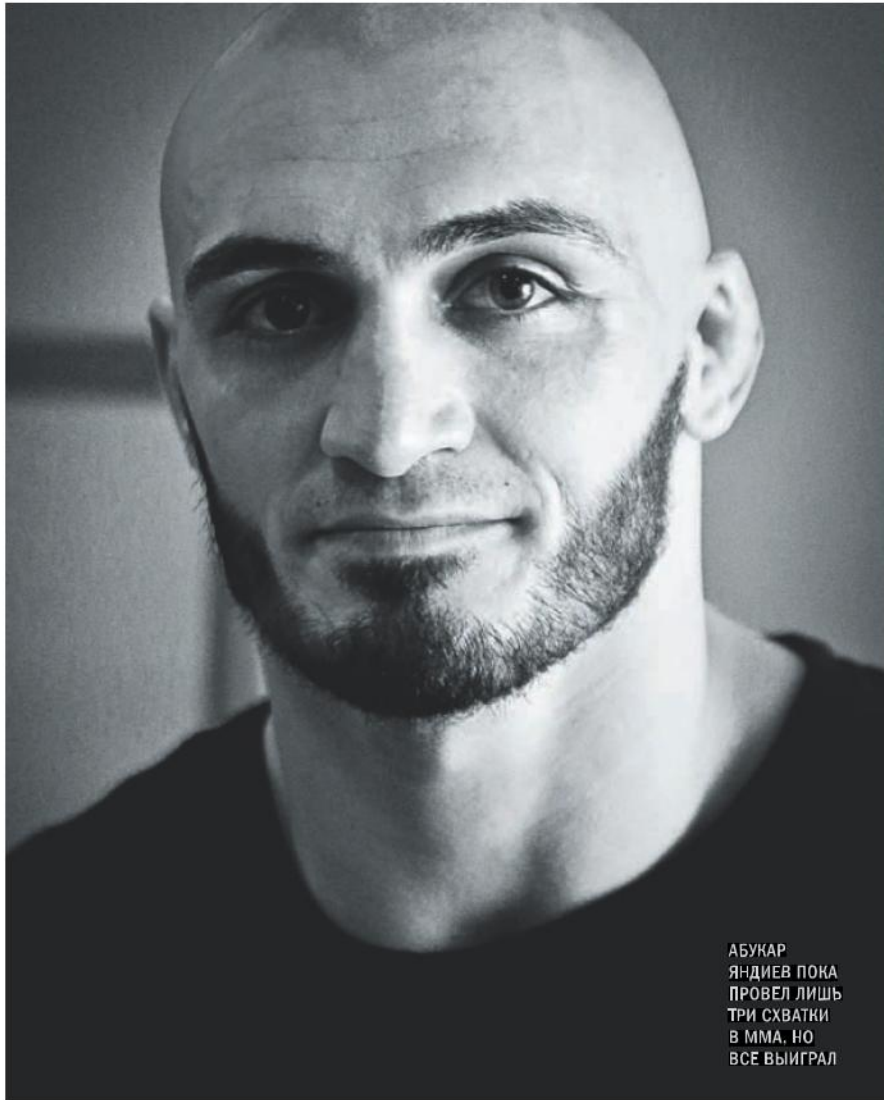


НЕМЕЦ ИВАН
БУХИНГЕР ДОЛЖЕН
БЫЛ ДРАТЬСЯ ЗА
ЧЕМПИОНСКИЙ
ПОЯС, НО ИЗ-ЗА
БОЛЕЗНИ СОПЕР-
НИКА ВЫНУЖДЕН
БЫЛ ПРОВЕСТИ
ОБЫЧНЫЙ РЕЙТИН-
ГОВЫЙ БОЙ

ПЕРЧАТКИ
В ММА, КАК,
ВПРОЧЕМ,
И В БОКСЕ,
СКОРЕЕ
БЕРЕГУТ
ТВОЮ
РУКУ, ЧЕМ
ЧУЖУЮ
ГОЛОВУ



ТАТУИРОВКИ
УКРАШАЮТ
НАСТОЯЩУЮ
РИНГ-ГЕРЛ
ТАК ЖЕ, КАК ОНА
САМА УКРАШАЕТ
ТУРНИР



АБУКАР
ЯНДИЕВ ПОКА
ПРОВЕЛ ЛИШЬ
ТРИ СХВАТКИ
В ММА. НО
ВСЕ ВЫИГРАЛ



ХОРВАТСКИЙ
БОЕЦ АНТЕ ДЕЛИЈА
НЕ ИЗ ТЕХ, КОГО
ЗАХОЧЕТСЯ ВСТРЕ-
ТИТЬ В ТЕМНОМ
ПЕРЕУЛКЕ. ВПРОЧЕМ,
И В ГЕКСАГОНЕ ОН
ОПЯТЬ ПОБЕДИЛ



ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ
ЗНАТЬ, КТО ТАК
РАЗУКРАСИЛ ЛАТВИЙ-
СКОГО СПОРТСМЕНА
КОСТЮ ГЛУХОВА –
ПОСМОТРИ ВВЕРХ
И НАПРАВО



ЭТОГО ДОБРЯКА
ЗОВУТ ШТЕФАН
ПЮЦЦ И ПОКА
ЧТО ИЗ 13 БОЕВ
В ММА ОН
ВЫИГРАЛ 12.
СЛЕДУЮЩИЙ –
2 МАЯ В ОРЕНБУРГЕ



ЧЕМПИОНОВ ПО ВЕРСИИ M1 CHALLENGE ЕЩЕ НЕ УЗНАЮТ НА УЛИЦАХ. НО УВАЖЕНИЕ ОНИ ВНУШАЮТ ОДНИМ ВИДОМ

Они шутят, смеются и провожают заинтересованными взглядами ринг-герлз. Они все бойцы, но никто из них сегодня не выйдет в шестиугольник. Настоящие герои вечера продолжают раскручивать свой метаболизм, насыщая организм адреналином. Журналисты, фоторепортеры, случайные зеваки и даже старые друзья сейчас становятся для них словно невидимыми. Особый случай тоннельного зрения, когда ты видишь перед собой только лапу, которую держит твой секундант или тренер. Просто когда раздастся

гонг, место тренера займет соперник, и бить можно будет в полную силу. Все бойцы здесь представляют одну организацию и знают друг друга непонаслышке, но меньше всего турнир напоминает дружеский междусобойчик. Они будто не знают друг друга, и это отчуждение будет продолжаться ровно до той минуты когда закончится бой. Затем проигравший медленно соберет свои вещи, также медленно оденется и испарится в московской ночи – такой же сирота, как его поражение. Тем временем победитель наконец-то

сбросит напряжение, и окажется, что это, возможно, самый компанейский, веселый человек на планете Земля. Он снова видит лица друзей, родных, земляков, и даже ринг-герлз перестают казаться мебелью. Впереди приятные хлопоты, автографы, интервью, совместные фотографии в сотни инстаграмов – люди, не заработавшие ни одного собственного кровоподтека, любят фотографироваться с чужими. Таинственный боец, до самого выхода на ринг не снимавший капюшон, сейчас лежит на скамейке и смотрит в потолок, как рыба со дна морского смотрит на скользящий по воде солнечный блик. Его зовут Хавьер Фуэнтес, и он только что победил во втором раунде удушающим приемом. Его соперника зовут Николай Каушанский. Николая только что забрала скорая – без сознания. Бойцы, тренеры, секунданты провожали каталку до самой кареты скорой помощи, пресекая любые попытки сфотографировать Николая самым вежливым на свете «не надо». **FHM**



ЧЕРЕЗ СЧИТАННЫЕ
ЧАСЫ РАМАЗАН
ЭМЕЕВ ВЕРНЕТ
СЕБЕ ТИТУЛ ЧЕМ-
ПИОНА, ПОБЕДИВ
ВЯЧЕСЛАВА
ВАСИЛЕВСКОГО

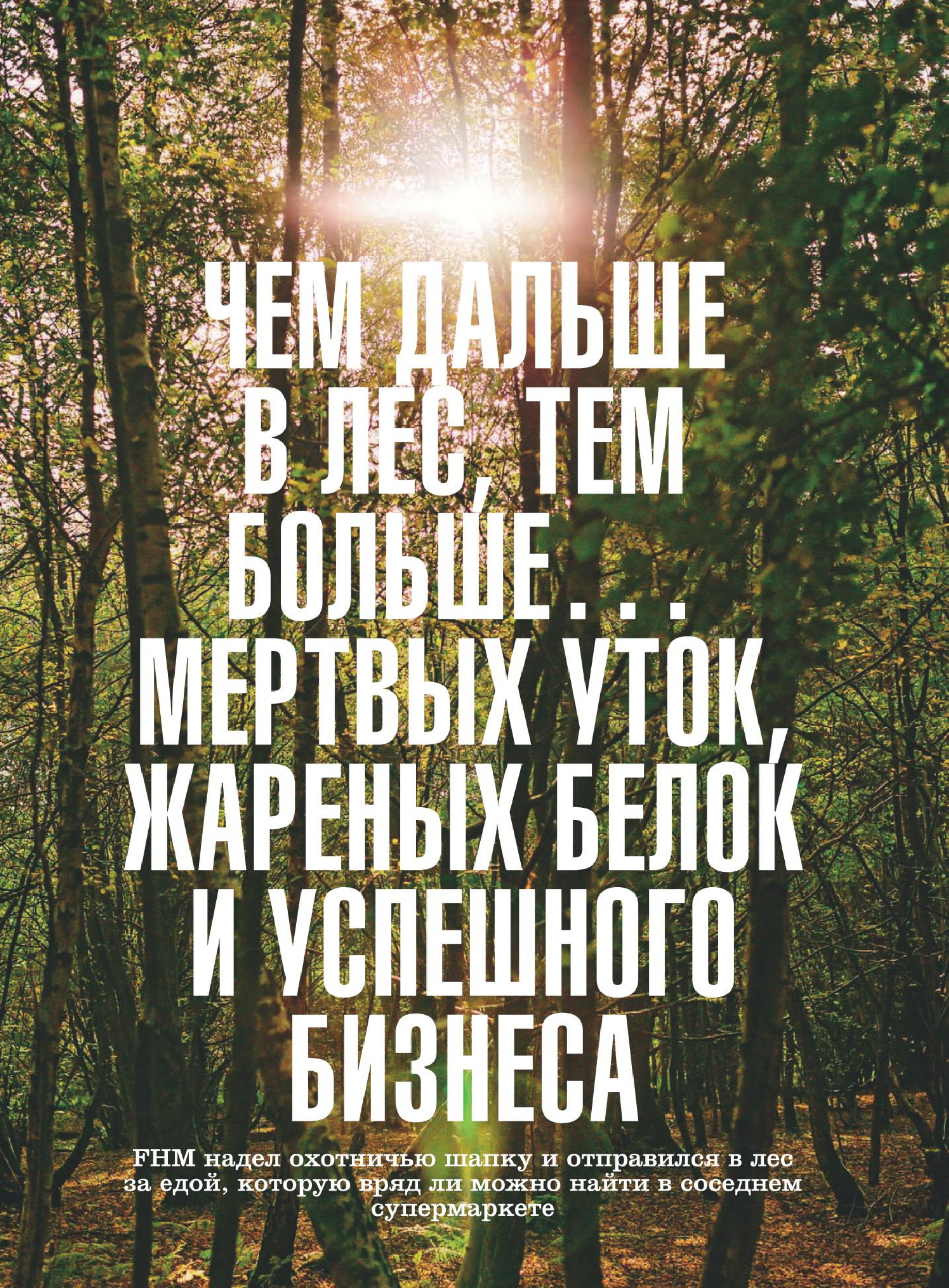


ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ
ЭТОТ ПОЯС, ПРИ-
ДЕТСЯ ПРОЛИТЬ
НЕМАЛО ПОТА
И КРОВИ. ЕЩЕ
БОЛЬШЕ - ЧТОБЫ
ЕГО ОТСТОЯТЬ



ПОБЕДА -
ЕДИНСТВЕННЫЙ
ПОВОД ДЛЯ
НАСТОЯЩЕГО
БОЙЦА ХОТЬ
НЕНАДОЛГО РАС-
СЛАБИТЬСЯ. НО
ЗАЩИТА ТИТУЛА У
БУХИНГЕРА ЕЩЕ
ВПЕРЕДИ





ЧЕМ ДАЛЬШЕ В ЛЕС, ТЕМ БОЛЬШЕ... МЕРТВЫХ УТОК, ЖАРЕННЫХ БЕЛОК И УСПЕШНОГО БИЗНЕСА

ГНМ надел охотничью шапку и отправился в лес за едой, которую вряд ли можно найти в соседнем супермаркете



Б

ледная поганка выглядит вполне безобидно – так же, как и многие съедобные грибы, которые можно найти в лесах Великобритании и даже в саду у тебя на даче. Так почему бы не добавить поганку в суп? Она вкусная – нет, реально вкусная. Вот только через пару часов тебя скрутит жуткая боль.

Сначала это будет просто боль в животе, потом наступит черед тяжелой диареи и рвоты.

К утру, поверь, эта ночь станет в худшей в твоей жизни, и боль немного спадет. На секунду покажется, что это просвет, но настоящий ад – только впереди.

Бледная поганка – это злой гений среди лесных грибов: как только ты начинаешь чувство-

вать себя чуть лучше, этот садист возвращается, чтобы мучать с новой силой. После первоначального «периода восстановления» боль, диарея и рвота возвращаются в десятикратном размере и сопровождаются судорогами, бредом, желтухой, внутренними кровотечениями, почечной недостаточностью, повышенным внутричерепным давлением (твой череп, заполненный жидкостью, будет в буквальном смысле взрывать мозг) и возможной остановкой сердца. Если же рука смерти не схватит тебя за горло, то только через 16 дней наступит настоящая свобода – сладостная и долгожданная.

«Ты должен знать, что делать с грибами и любыми дикими растениями», – говорит Ник Уэстон, собиратель, грибной эксперт, предприниматель и человек, который протягивает нам какие-то странные листья, предлагая их съесть. ФНМ встретился с 33-летним кумиром всех современных грибников на заброшенной ферме в окрестностях Сассекса. Теперь Ник стоит на четвереньках в кустах и собирает, казалось бы, случайные растения, призывая нас ими полакомиться. Выглядит странно.

«Очень важно, чтобы ты был на 100% уверен... не хочу сглазить, но я никогда не ошибался», – говорит Ник, снова упрашивая нас попробовать листья, которые он только что собрал.

Может, и не стоит так беспокоиться? Британия ведь вся состоит из беззаботных ручейков и вонючих болот, в окрестностях которых можно найти лечебные растения и диких животных, что всего пару поколений назад занимали почетное место в ланч-боксах. Даже в местных пригородах и городах можно найти растущую альпийскую клубнику, укроп, дикую горчицу или даже пару аппетитных белок. Все больше людей в Великобритании, вдохновленных такими шеф-поварами, как Хью Фернли-Уиттингстол, и модой на органические продукты, отправляются за обедом в лес. Большинство из них, правда, заканчивает свои приключения в неотложке. До России этот тренд пока так активно не добрался, но исход, как это можно предположить, будет вполне аналогичным.

Проблема заключается в том, что в Великобритании существует более 200 тысяч ядовитых растений. И многие из них, как и бледная поганка, выглядят в точности, как съедобные сорта (природа в этом отношении – настоящий предатель). Всего лишь одна ошибка, и ты, как 90 британцев в 2014 году, закончишь поход в лес в обнимку с машиной для диализа или еще хуже – в морге.

Статистика, слава богу, не трогает нашего собеседника. И, как впечатлительный подросток, пробуя первую сигарету за гаражами, я засовываю в рот несколько листьев и нервно пережевываю их, пытаюсь не думать о внутричерепном давлении и возможном кровоизлиянии. Ник смотрит с ликованием. На вкус... сначала ничего, но потом начинается жуткое жжение, а потом и

паника. Ник невозмутим. «Остренько, да?» – спрашивает он и бросается к следующему подозрительному кусту.

Друг и единомышленник Ника, 35-летний Дэйв Фэннингс, уверяет меня, что листья *Persicaria Hydropiper* или, как его обычно называют, водяного перца не ядовиты и служат хорошим дополнением к соусам и салатам. Жжение во рту практически прошло, и «закуска» оставила почти приятное послевкусие. Хотя такое знакомство с лесной пищей уже достаточно потрепало мне нервы.

Для Ника, Дэйва и 28-летнего Дуга Робертсона (еще одного любителя лесной пищи, театрально обдирающего ноги мертвого фазана неподалеку), это обыкновенный день. Собираательство для них – бизнес, достаточно успешный для покупки нового Land Rover Defender, на котором теперь красуется логотип компании Ника: «Hunter, Gather, Cook». За автомобилем и брендом лежит целая история дружбы, дерьмовой работы, переоценки ценностей, краудфандингового дома на дереве и зарытого клада (мы серьезно). Да, есть и еще одно: действительно вкусная еда.

Все началось в 2007 году на кухне Ника в Южном Лондоне. «Я собирал в парке Баттерси крапиву для приготовления пива, оно получалось достаточно вкусным. Однажды я выпил пинту, потом вторую и подумал: «Почему бы не попробовать жить за счет земли растений? Почему бы не поселиться в лесу?»

Ник, возможно, был в стельку пьян, но эта идея не появилась из ниоткуда – наш герой уже сделал себе имя в качестве эксперта по выживанию на реалити-шоу *Shipwrecked*. Редакторы телеканала

наткнулись в Интернете на блог Ника, в котором тот писал о собирательстве, походах в лес и всяких таких вещах, и пригласили его в программу. Шоу было популярным, но, будем честны, совершенно идиотским: несколько тупоголовых качков и красоток оказались в полной изоляции на далеких островах Кука.

«После трех месяцев на необитаемом острове я едва смог вернуться в цивилизацию, – рассказывает Ник. – Я снова оказался в Лондоне, работал, готовил, но был без гроша в кармане. Я больше не хотел жить там». Вот так 27-летний мужчина вооружился палкой и направился в лес. Свой крошечный участок Ник нашел через знакомого.

В счет платы он выполнял некоторую работу по просьбе землевладельца. Именно под

брезентовым навесом, живя на 8 фунтов в неделю, Ник задумал свой бизнес.

Мы идем вместе с Ником на поляну в самом сердце леса, чтобы посмотреть, во что превратилась его идея. Перед нами возникает огромный дом на дереве, опирающийся на четыре старых бука. На первом этаже находится кухня с построенной из глины и камней плитой, на которой кипит горшочек с ароматной едой. На деревянных столбах висят тушки убитой дичи, ножи свисают со стропил, топоры, мечи и прочие средневековые орудия разбросаны по кухне. На верхней палубе расположен «дикий бар».

Такое зрелище вызывает в мужчине странное, глубокое и теплое ощущение, своего рода кайф, который очень сложно объяснить. Я не знаю, откуда возникает это знакомое чувство: из далекого детства или оно заложено в нашем ДНК, который сохранил примитивное желание дубасить палками антилоп гну и тусоваться в пещерах. Возможно, оно вообще возникает из ниоткуда. В конце концов, мы же не испытываем то же самое, когда наблюдаем в парке за полуголым человеком, гонящимся за собакой с копьем. Впрочем, нет ничего доисторического в том, как были получены деньги на строительство дома. Деньги собрали с помощью Kickstarter – глобальной краудфандинговой интернет-платформы, которая позволяет предпринимателям привлекать инвесторов в обмен на определенные привилегии и специальные предложения. В случае Ника это были предложения вырезать имя жертвователя

ПРОБЛЕМА В ТОМ, ЧТО В БРИТАНИИ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ



01 ИМЕНА ИНВЕСТИ-
РОВ НА КИКСТАРТЕ-
РЕ УВЕКОВЕЧЕНЫ
В ДЕРЕВЕ

02 ОСНОВАТЕЛЬ
HUNTER, GATHER,
COOK – НИК УЭСТОН
С ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ
ОБЕДОМ

03 ЭТОТ МАЛЕНЬКИЙ
ГРИБОЧЕК МОЖЕТ
ВЫЗВАТЬ СТРАШНЫЕ
ГАЛЛЮЦИНАЦИИ
И ПРИВЕСТИ
К ОЧЕНЬ МУЧИТЕЛЬНОЙ
СМЕРТИ

04 ДИКОРАСТУЩИЙ
БРИТАНСКИЙ
ЭКВИВАЛЕНТ ЧИЛИ,
СКОРМЛЕННЫЙ НА-
ШЕМО РЕДАКТОРУ

05 ПЕС –
СПЕЦИАЛИСТ
ПО СБОРУ ТРЮФЕЛЕЙ
И КОСТЕЙ

06 ВКУСНЕЙШИЕ
РЕБРЫШКИ В СОУСЕ
«КАЛЬВАДОС»





07 ЭТОТ ТРЮФЕЛЬ
ОБОЙДЕТСЯ ТЕБЕ ГДЕ-
ТО В 12 000 РУБЛЕЙ

08 ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ
РАЗДЕЛКА ФАЗАНА

09 ОРИГИНАЛЬНАЯ
ЗАКУСКА ИЗ
ФАЗАНЬИХ НОЖЕК

10 НИК НАЛИВАЕТ
ОЧЕНЬ ДИКИЕ
КОКТЕЙЛИ

11 УТИНАЯ ГРУДКА
С БРОККОЛИ
И СЛАДКИМ
КАРТОФЕЛЕМ

12 НИК, ДЕЙВ И ДУГ
С НОВЕНЬКИМ ЛЕНД-
РОВЕРОМ НА ФОНЕ
ШТАБ-КВАРТИРЫ
КОМПАНИИ

на столбе (10 фунтов), подарить кухонную утварь (50 фунтов) или банкет, стилизованный под «Игру престолов» (500 фунтов), но без обезглавливания, холодного оружия и магии.

Это могучее деревянное строение посреди леса не должно вызывать у животных никаких чувств, помимо желания как можно скорее удрать в противоположную сторону так быстро, как только могут нести их аппетитные маленькие ножки. Я вижу перед собой

ковчег, полный разных пернатых и мохнатых друзей, разделанных на части, порезанных кубиками и отправленных один за другим в разогретую до 450 градусов духовку.

Сразу возникает вопрос, как Ник относится к людям, которые выступают против такой бессмысленной бойни. «У меня была пара футболок, на которых было написано, что РЕТА – это люди, которые едят вкусных животных (от англ. People Eating Tasty Animals. – Прим. ред.). Я пару раз выкладывал в сеть фотки в этих футболках, но они не вызвали положительных откликов. Вероятно, я не должен был отмечать на них реальную РЕТА». (РЕТА – организация, защищающая права животных. – Прим. ред.)

Ник признается, что любит издеваться над вегетарианцами, но сразу же добавляет, что в отличие от искусственно выращенного мяса, которое продается в магазинах, лесная дичь, олени, белки и голуби добываются им «настолько этично, насколько это возможно». Ник не будет «убивать то, что не съест».

Этический аргумент имеет смысл, но видя, как Ник, стоя на верхней палубе дома на дереве, озирает свое царство и друзей, готовящихся к вечернему пиру, вы понимаете, что экология и спасение планеты занимают второе место по отношению к главной причине, почему он живет лесу. Здесь парни отлично проводят время с топорами, мясом и огнем. В Hunter, Gather, Cook работают пять человек, в том числе Дэйв и Дуг. У Ника к тому же есть собака, чей натренированный нос на прошлой неделе нашел 6 драгоценных трюфелей на сумму около 500 фунтов.

В течение шести лет, проведенных в лесу, Ник развил свой бизнес от учебного курса по съедобным грибам до собственной кулинарной школы, где учит разделять добычу, собирать растения и ягоды, охотиться, смешивать «дикие» коктейли и готовить блюда мишленовского уровня. Также он поменял жилище на более просторное, променяв палатку на дом на дереве, так как появлялось все больше посетителей: охотников, семей, холостяков, хипсте-

ров, пенсионеров. Ник проводит масштабные корпоративные вечеринки – только на прошлой неделе фирма, производящая егермейстер, привезла сюда 80 человек.

«Бизнес увеличивается в два, даже в три раза ежегодно», – рассказывает Ник. Но приносит ли это прибыль? «Мы знаем, что собирательство и охота популярны сейчас, и это только часть того, что мы делаем. Главное для нас – это мясо, кулинария и еда».

Беседуя, я обнаружил, что очень тяжело сосредоточиться на разговоре, когда прямо перед тобой будто сам собой накрывается ароматный стол.

Для начала: легкая закуска из копченой утки с брокколи и грудки фазана, фаршированной вкуснейшим сыром. Основное: целая тарелка жаренных в остром соусе кальвадос ребрышек. Именно в этот момент я понял – дело не в ядерно-остром соусе, не в выживании в лесу в стиле Рэя Мирса, поедании насекомых и поиске сладкой кукурузы в грязи. Нет, дело в том, что это чертовски хороший обед, и ничто не мешает им наслаждаться. Лесные ингредиенты дополнены французским бри и пармской ветчиной, добытыми из холодильника. За «диким» ежевичным виски я еле удержался

от того, чтобы не облизать все тарелки, а Ник, возможно, понял, как далеко он зашел в своем кулинарном искусстве.

«Помню, я был очень подавлен, когда жил в Лондоне. Я работал по выходным, не встречался с друзьями, я просто ненавидел все это. Я и сейчас много работаю по выходным, но разница в том, что я занимаюсь тем, что мне нравится». Но, возвращаясь к теме бизнеса, что именно для Ника является доказательством успеха его дела? «Возможно, Land Rover – я всегда хотел такую машину. И еще возможность предлагать работу. Сейчас я в основном занимаюсь работой с журналистами, бронированием, организацией и все такое. А вот остальные ребята готовят на открытом огне блюда ресторанного уровня. Они – настоящие рок-звезды».

Я заглянул за дом, где в темноте эти самые рок-звезды обезглавливают мертвых уток, готовясь к завтрашнему нашествию очередных фанатов лесных развлечений и мясных единомышленников. Не могу сказать, что картина напоминала группу Coldplay, но она определенно послужила бы хорошей обложкой для альбома приличной дэт-метал-группы. **FHM**

Больше информации ищи на www.huntergathercook.com

ЛЕСНАЯ ДИЧЬ ДОБЫВАЕТСЯ НИКОМ НАСТОЛЬКО ЭТИЧНО, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО



ВРАГИ ЛЕСНИКОВ



НАПЕРСТЯНКА

Даже небольшое количество этого всем известного цветка может вызвать рвоту, понос, сердечный приступ или более серьезного гостя – смерть.



БОРЕЦ, ИЛИ АКОНИТ

Этот широко распространенный фиолетовый цветок был обвинен в смерти садовника, который всего лишь задел растение.



ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ

Очень токсичное растение, если его съесть, могут начаться галлюцинации, судороги и высыпания на теле. Его голубые ягоды раньше использовались в качестве яда для наконечников стрел.



БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ

В художественной литературе это растение часто упоминается как яд, которым отравляют жертву. Болиголов вызывает паралич, а затем – смерть.



ДИКИЙ КАБАН

Взрослый кабан способен оторвать ногу взрослого человека. Также это животное известно тем, что разбивает магазинные витрины и разрывает могилы на кладбищах.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ГИК, ЗА НЕГО И ДЕРЖИСЬ

В том, чтобы быть ботаном, нет ничего плохого, но до сих пор мы стеснялись тебе об этом рассказывать. Наконец-то ты поймешь, что очкастый дохляк из твоего класса был крутым. Особенно важное знание, если очкастый дохляк – это как раз ты

№01



В ХИП-ХОПЕ
В БОЛЬШОМ
ПОЧЕТЕ
ЧУДИКИ



Ice T

Снимает на видео себя, открывающего продукты Apple



Childish Gambino

Записал альбом о том, как технологии меняют социальное взаимодействие



Pharell

Фанатеет от Стартрека



Kanye

Написал песню о Робокопе



Soulja Boy

Постит в Инстаграм фотографии книг по теории видеоигр



Lupe Fiasco

Упоминает в своих песнях любимых героев StreetFighter



№ 02 У ФИЗИКОВ ПОЯВИЛАСЬ МОДЕЛЬ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Профессор Брайан Кокс —
икона ботанского шика

№04

ПИВО ОГУРМАНИЛОСЬ

➡ Пиво долго оставалось последним оплотом брутала, но чем больше ботанов увлекалось пивоварением, чем больше открывалось в мире микропивоварен, тем более элитарным становился обычный обряд потребления пива. Проверь, уверенно ли ты отличаешь классического любителя пива от новомодного.

Вид

Старая школа: пышная борода, спадающая на водолазку и трикотажный кардиган.

Новая школа: пышная борода, спадающая на футболку с ироническим принтом.

Аксессуары

Старая школа: блокнот и карандаш для написания пассажей о «хмельных нотках в сочетании с высокими мясистыми тонами».

Новая школа: iPad со специальными пивными приложениями, позволяющими сообщить друзьям, что 15%-ный портер-стаут ни один человек в здравом уме не будет даже нюхать, не говоря уже о питье.

Напиток

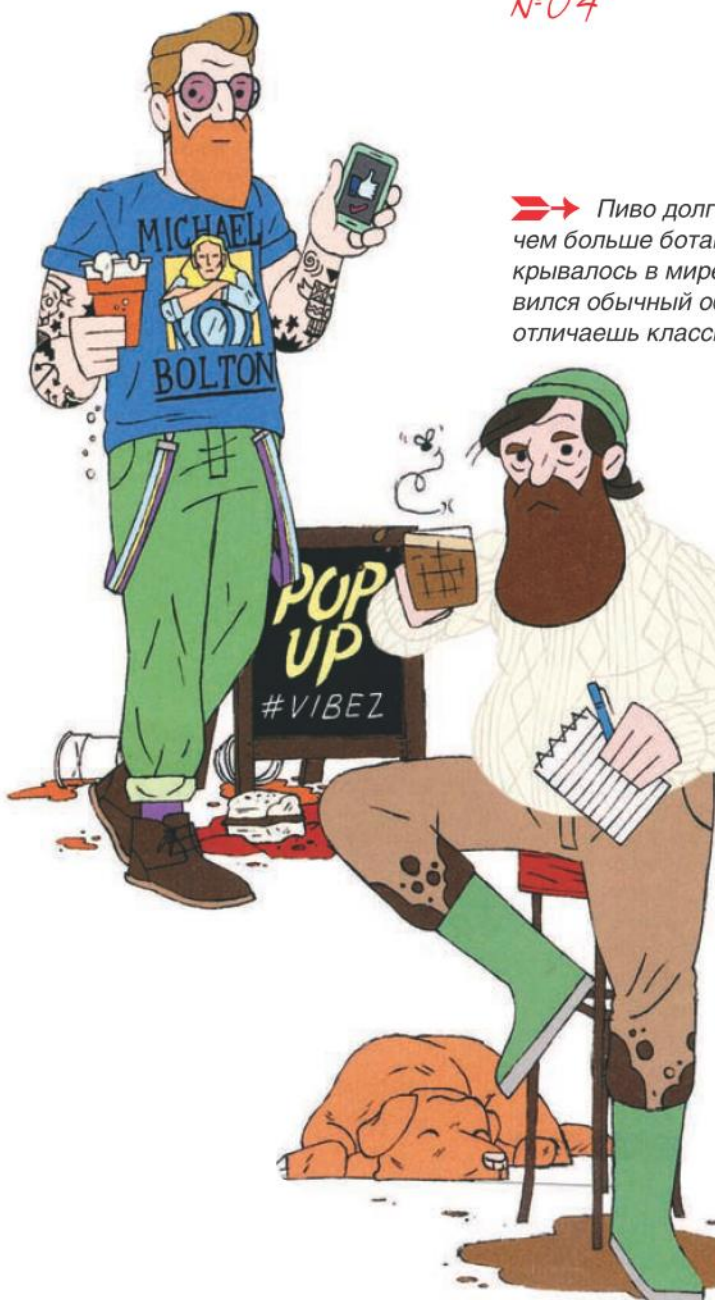
Старая школа: пинта какого-нибудь Cardinal's Stinky Finger, сваренного по старинным рецептам центральной Англии.

Новая школа: пинта чего-то вроде Spunky Funky Shit Storm, сваренного твоими приятелями в собственной пивоварне.

Локация

Старая школа: уютный деревенский паб с собакой, которая дремлет у огня и веселым краснолицым барменом.

Новая школа: модная пивная на заброшенной фабрике или вокзале, где играет инди-рок.



№03

КОМИКСЫ В МОДЕ КАК НИКОГДА

➡ Четыре графических романа, с которыми можно показываться на люди



Бэтмен: Возвращение темного рыцаря

Комикс, вдохнувший новую жизнь в серию и вдохновил Кристофера Нолана на суперуспешную трилогию



Пастырь

Религия, смерть, юмор, странности и вампир-алкоголик. Отличное чтение.



Сквозь снег

Сумасшедшая французская фантастика, к тому же блестяще экранизированная.



Ходячие мертвецы

Забудь об одноименном телесериале. Эта вещь — самая крутая и веселая история с участием зомби за все времена.



№05

ОБАМА СТАЛ ПЕРВЫМ ПРЕЗИДЕНТОМ-БОТАНОМ

➡ Он любит *Star Trek*, и его не оторвать от *Blackberry*. Европейский политический консультант Йоханнес Хиллье рассказал нам, как ботан Барак Обама умудрился стать президентом США

«Обама был пионером политических интернет-кампаний. В этом ему пригодились масса молодых сотрудников. Его поколение выросло вместе с Интернетом и знало все инструменты воздействия на людей с использованием *Twitter* и *Facebook*. Обама, конечно, нанял вундеркиндов, чтобы провести свою кампанию, и эта ставка сыграла. У него около 57,5 млн фолловеров в *Twitter*, что делает его самым популярным политиком в соцсети. У того же Медведева – чуть более 3,5».

«Если ты посмотришь на многих других политиков, можно увидеть, что они редко ведут свои аккаунты сами, за них это делают их сотрудники. По многим из политиков и не скажешь, что они понимают, как работает *Твиттер*. Обама же точно знает, как работают *Twitter* и *Facebook* и даже *Reddit*. Он мелькал в телеэфире с *Blackberry*; это позволяет ему выглядеть современно в отличие от других политиков. Эти маленькие детали демонстрируют, что Барак крайне прогрессивен. Вспомни хотя бы его выход из самолета с кофе *Starbucks*».

«Обама использует социальные медиа по назначению. Если у вас есть фотографии или видео, ставшие вирусными, это просто бесценно. Никакое официальное заявление по ТВ или пресс-релиз не дадут такой отдачи. Люди начинают делиться им, делая добровольно работу пиарщиков».

БЕЗ КОФЕ НИКУДА

2 Крышка (Coperchio)

Ручка (Pomolo)

3 Емкость, в которой кофе выпаривается и стекает обратно в жидком состоянии (Collonina)

№06

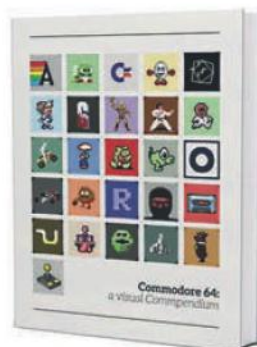
➡ Если раньше ты пил кофе только когда валился с ног от усталости, а тебе еще много всего нужно было сделать, то теперь совсем не стыдно использовать кофе для услаждения вкуса, а не как энергетический заряд. Даже самым суровым мачо позволительно перебирать страны произрастания бобов и способы приготовления.

4 Фильтр – то самое место, куда ты кладешь кофе (Filtro ad Imbuto)

5 Нагреваемая емкость для воды (Caldai)

№07 НОСТАЛЬГИЯ ПО 8 БИТАМ

➡ Попробуй не улыбнуться, разглядывая эти коряво нарисованные фигурки





№08

MARVEL РУЛИТ КИНОТЕАТРАМИ

➡ Если бы ты вернулся назад во времени хотя бы в конец 90-х годов, зашел в магазин комиксов и заявил, что через 15 лет супергеройское кино будет самым прибыльным аттракционом, тебя бы просто засмеяли. В те времена Marvel как раз заявили о банкротстве, а фильм «Бэтмен и Робин» режиссера Джоэла Шумахера, казалось навсегда похоронил опыты по скрещиванию кино и комиксов даже на уровне всеобщих любимцев вроде Бэтмена и Супермена. О Железном человеке и Черной вдове слышали только узкие группки фанатов. Но к 2014 году фильмы по комиксам из третьесортных превратились в сверхкассовые, и благодаря парням вроде Джоса Уидона и

Кристофера Нолана их с радостью смотрят как сопливые подростки, так и крутые пацаны. Когда-то было сложно представить, что на КомикКоне встретятся отличники и хулиганы, а теперь это в порядке вещей. После тотального успеха франшиз «Человек-паук» и «Люди Икс», переживающих свой второй перезапуск, и феноменального успеха «Мстителей» свои персональные фильмы теперь получают даже самые второразрядные персонажи вселенной Марвел: Дэдпул, Доктор Стрэндж и Человек-муравей. Ну а в женских ролях в них теперь заняты самые ураганные секс-бомбы Голливуда вроде Скарлетт Йохансон и Джессики Альбы.

№09

СУПЕРБОТАНЫ ГОЛУБОГО ЭКРАНА

Подборка самых крутых ботаников в кино



Скотт Пилигрим (Майкл Сера)

Скотт Пилигрим против всех. Бездельник и фанат видеоигр, самый настоящий гик. Даже свою группу Скотт назвал Sex Bob-OMG в честь бомбочек из Super Mario. **Пик величия:** Может сыграть басовую партию из Final Fantasy II на гитаре.

Марк Цукерберг (Джесси Айзенберг)

Социальная сеть. Фильм Дэвида Финчера можно было бы назвать Месть ботана, так как путь Цукерберга к величию начинается с того, что его бросила подруга. В итоге благодаря навыкам в сфере программирования парень создаст социальную сеть, о которой ты, наверное, слышал. **Пик величия:** Создание Facebook.

Тони Старк (Роберт Дауни-младший)

Железный человек 1-3, Мстители 1-2

Тебе может показаться странным, что в списке ботанов делает супергерой. Но вспомни, что за миллиардными банковскими счетами Тони и напускной крутизной скрывается обычный ботаник, у которого даже двоюродный брат — робот по имени J.A.R.V.I.S. **Пик величия:** Учил свой костюм объясняться со своей девушкой в его отсутствие.

Q (Бен Уишоу)

Координаты Скайфолл. Изначально Q в длинном списке фильмов о Бонде был редким лопухом. Но после долгого отсут-

ствия в фильмах серии (его не было в «Казино Рояль» и «Кванте милосердия») персонаж появился в «Координатах Скайфолл» как молодой щеголеватый битник-гений в кардигане от Dries Van Noten и черных очках. Он не выглядит мальчиком для битья в перепалках с 007 и утверждает, что может принести больше вреда, сидя за ноутбуком в пижаме, чем Бонд, мотаясь по всей планете. **Пик величия:** Новый Q ведет Бонда по лондонскому метро, одновременно попивая из стильной ботанской чашки.

Лисбет Саландер (Нуми Рапас)

Девушка с татуировкой дракона. Прежде всего у нее очень крутая тату. Во-вторых, она — хакерский эквивалент мисс Марпл, блестящий детектив, способный расследовать запутанные преступления, не отвлекаясь от проверки соцсетей. В комплекте с отбеленными бровями, пирсингом и черным ирокезом, она самая крутая девушка-гик. **Пик величия:** Использует хакерские навыки, чтобы украсть \$260 млн со счета одного засранца.

№10

МЕККИ ГИКА



Dragoncon, Джорджия, США



The Games Workshop Factory, Ноттингем, Великобритания



Дата-центр Google, Северная Каролина, США



Большой адронный коллайдер, Швейцария

№11



КОСМОС СНОВА КРУТ

➡ После десятилетий топтаний на месте без особых достижений правительства стран мира дали галактическое добро на освоение космоса для частных компаний. Результат: мы все снова радостно засобирались в космос! Выбирай, с кем тебе по пути.

Virgin Galactic

Босс: веселый властелин Ричард Брэнсон
Собственный капитал: 3,9 млрд фунтов стерлингов

Цель: Взять тебя в космос. Минут на 10. Низкоорбитальные космические путешествия, знаешь ли.

Когда взлет: 2015 год.

SpaceX

Босс: миллиардер, основатель PayPal Элон Маск

Собственный капитал: \$9,6 млрд

Цель: Сделать космические путешествия доступными.

Когда взлет: SpaceX только начали тестирование своих двигателей на метане Raptor.

Bigelow Aerospace

Босс: отельный магнат Ричард Бигелоу

Собственный капитал: \$1 млрд

Цель: Изготовление космических станций, которые можно собирать в космосе.

Когда взлет: Бигелоу хочет установить космические станции на орбите Земли и на лунной базе в ближайшие 10 лет.

Planetary Resources

Босс: бизнесмен, популярный писатель и инженер Питер Диамандис

Собственный капитал: \$4,6 млрд

Цель: Взрывать астероиды.

Когда взлет: Локатор астероидов – спутник Arkud 100 – будет запущен в 2015 году.

Mars One

Босс: голландский фанат науки Бас Лэнсдорп и Джон де Мол, парень, который создал шоу «Большой Брат»

Собственный капитал: у де Мола есть \$2,2 млрд.

Цель: Колонизировать Марс. А потом снимать в этой колонии реалити-шоу. Seriously.

Когда взлет: Заселение Марса намечено на 2025 год.

№12 КРОССОВОК МНОГО НЕ БЫВАЕТ

➡ У Моргана Уикиса более 100 пар кроссовок. Мы бы назвали это кроссовкозависимостью, но Моргану больше нравится слово «хобби».

Я не люблю слово

«зависимый». Я считаю себя коллекционером. Но я, безусловно, понимаю, что элементы зависимости от своей коллекции у меня наблюдаются. Я постоянно слежу за новинками, прикидываю, во сколько мне обойдутся новые модели.

Ношу я где-то 10 пар. А первую пару, которую купил без намерения носить, помню до сих пор. Это были белые Adidas. Они были такие ослепительно чистые, что я решил купить две пары, одни – чтоб носить, а другие просто так, для красоты.

А вообще первой парой, которую я купил на свои деньги, была пара черных Nike Air Force. Я носил их в школу.

Я понял, что я коллекционер, когда моя коллекция перекочевала из шкафа на чердак.

Классика, которая должна быть у каждого? Это Adidas ZX8000, Nike Air Max 1, Nike Air Max 90, Nike Huarache, Asics Gel Saga. И я большой поклонник Nike Air Jordan 1.

Кроссовки должны быть удобными. Adidas ZX Flux, Nike Roshe Runs, Adidas Boost и Adidas Flyknits – это то, что я ношу каждый день. Я ненавижу жесткую подошву. **Ты должен знать, что сколько стоит.** И не выкидывать деньги попусту. Самое большее, что я потратил, – это 54 000 рублей за три пары дизайнерских Asics. Но, как правило, я укладываюсь в 7000 рублей за пару.



СИМПТОМЫ КРОССОВКО- ЗАВИСИМОСТИ



➡ Пара кроссовок, которые ты занавиваешь в хвост и в гриву, более чистые и дорогие, чем все парадные кроссовки твоих друзей.

➡ Когда ты спрашиваешь кого-то, где он купил свои кроссовки, в твоём голосе слышится намек на злобу, как будто он украл их у тебя.

➡ У тебя есть хотя бы одна пара кроссовок настолько лимитированной серии, что их просто невозможно носить, настолько они неудобные, но ты просто не мог их не купить.

➡ Ты поссорился со своей девушкой, когда она сказала, что ты покупаешь точно такие же кроссовки, какие у тебя есть, не заметив, что у этих темно-красные полосы, а не ярко-красные.

➡ У тебя есть зубная щётка специально для чистки твоей коллекции. И она не простаивает без дела.

ПРИЛОЖЕНИЯ — НАШЕ ВСЕ

➔ Джордж Берковский изобрел приложение для вызова такси — Nairo. Если ты как раз сейчас работаешь над приложением, которое может перевернуть мир, тебе стоит узнать, что скажет этот парень.

Приложения правят миром

Приложения должны делать жизнь проще и приятнее. Это обычно нечто, о чем бы ты никогда не подумал, что оно тебе нужно, пока не увидел его. Суть в том, чтобы сделать нечто очень доступное (на расстоянии одного клика) одновременно удивительным и волшебным.

Ты можешь создать приложение, не имея никакого опыта

Процесс создания приложения не зависит от того, есть у тебя опыт или нет. Просто нарисуй свою идею на бумаге, используй простые формы и дизайн. Если это игра, нарисуй игру, если хочешь красивый рисунок, заплати пару копеек тому, кто умеет рисовать.

Веди дневник своих действий

Выдели день и записывай все мельчайшие действия в течение суток, а потом внимательно изучи их и подумай, что бы ты мог улучшить или облегчить до автоматизма своим приложением. Например, подумай: почему ты так долго ждал автобуса или почему ты вообще на нем едешь?

Проработай дизайн

Есть пара программ типа Proto. IO и InVision, которые позволяют превратить твои эскизы в интерактивные демонстрации приложений, которые позволяют заинтересовать человека уже почти работающим приложением. Это позволит потенциальному инвестору почувствовать всю серьезность твоего проекта.

Проверь свою идею на 500 человек

Испытай свой продукт на полтысяче незнакомых людей. Спроси, что они думают о твоём продукте, объясни, зачем он нужен, и услышь их замечания. Нужно понимать, для кого ты делаешь свой продукт и за что люди будут готовы отдать тебе деньги.



№14

АТАКА ЦИФР

Цифры, которые подтверждают, что все мы сошли с ума

В июне прошлого года компания Apple объявила, что продажи в ее App Store прошли отметку в **75 МЛРД** загрузок (Google Play пока топчется на жалких 50 млрд).

В среднем каждый день люди запускают

800

приложений Apple в секунду.

В 2009-м общий доход от мировых загрузок приложений составил

\$830 МЛН.

Сегодня эта цифра равняется \$8,3 млрд.

В настоящее время существует более

1,3 МЛН

доступных для загрузки приложений. Двадцать процентов из них игры — самый популярный вид приложения.

Apple берет 30 процентов с каждой продажи в App Store. Однако они инвестировали более

\$10 МЛРД

в различных разработчиков в надежде, что те придумают следующий Instagram.

РЕДКИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Ты бы хотел их загрузить, но не получится, потому что их больше нельзя скачать

Flappy Bird

Вызывающее моментальное привыкание приложение было убрано его создателем из магазинов с объяснением: «Что хочу, то и делаю».

Remote File Manager

Так завуалированно назывался эмулятор Super Nintendo, пока его не выявили и не убрали из магазинов. Фу-фу!

HiddenApps

Наглая программка, которая позволяет тебе скрыть приложения по умолчанию от Apple. Признаться, ты же давно ненавидишь компас?

EyeTV

Гениальное приложение позволяло смотреть и даже записывать ТВ. Теперь не позволяет. Это приложение было слишком хорошим, чтобы жить долго.

№19

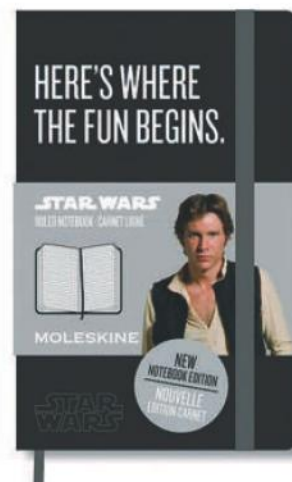
БОТАНИКИ ЗАХВАТИЛИ ПОП-МУЗЫКУ

➔ Десять лет назад такие люди, как Calvin Harris, писали в стол и не надеялись на большую сцену, а теперь от фанатов ему прохода нет.



№20 МЕРЧАНДАЙЗ «ЗВЕЗДНЫХ ВОЙН»

Самая популярная космическая франшиза ставит свое клеймо на некоторых очень крутых вещах, таких как: кеды Vans, запонки штурмовика и блокнот Moleskin с Ханом Соло.



№21 КАК ВЫЖИТЬ В СИЛИКОНОВОЙ ДОЛИНЕ

➔ Тебе есть дело до микрочипов? Тогда южная часть залива Сан-Франциско в Калифорнии, известная как Силиконовая долина, твоя Мекка. Программисты высокого полета **Эндрю Хатчингс** и **Марк Этвуд** рассказали FHM, как вписаться в тамошнее сообщество...

Знай свои бобы

Эндрю: Выработай хороший вкус к кофе, потому что люди там говорят о нем много. Все крупные хайтек-конторы в мире имеют запас хорошего кофе.

Обожгись

Эндрю: Хотя бы

раз поезжай на фестиваль Burning Man в Неваде. Это своеобразный обряд инициации.

Готовься к странностям

Марк: Большинство разработчиков, которых ты встречаешь там, отличаются от

обычных людей. Сосредоточенные парни с признаками синдрома Аспергера там обычное дело.

Учи язык

Марк: С точки зрения практических навыков, язык программирования ты должен знать,

как «Отче наш». Современные JavaScript и Git являются обязательными для всех. В зависимости от рода занятий тебе также пригодятся Java, C # или C.

Определяй на глаз

Эндрю: Ты мо-

жешь определить, что человек программист, просто взглянув на него. Он будет одет в военные брюки с карманами и случайную рубашку (или вызывающую футболку с принтом) и, возможно, сандалии с носками.



№22 ➔ 25 НЕПОСТИЖИМЫЙ ГЕНИЙ

Всю свою жизнь писатель Филип К. Дик считался интересным, но чрезмерно странным фантастом. Теперь, 32 года спустя после его смерти, он по праву признан безумным пророком, чьи идеи послужили вдохновением для каждого второго голливудского фильма. Если ты готов перевернуть сознание, начни с этих книг.

Пролейтесь, слезы...

Суть: В мрачном будущем, Америка – полицейское государство во главе с диктатором, а на фоне этого мы наблюдаем за историей популярного телеведущего, чья жизнь рушится после контакта с подозрительным паразитом.

В чем взрыв мозга: Главный герой просыпается и обнаруживает, что на самом деле не существует.

Убик

Суть: Бесшабашный экшн, полный корпоративного шпионажа и непреднамеренных

путешествий во времени.

В чем взрыв мозга: По мере развития сюжета такие понятия, как жизнь, смерть, реальность и время, становятся условными понятиями.

Три стигмат Палмера Элдрича

Суть: Колонисты на Марсе заскучали и от скуки принимают психотропные препараты и играют в кукол. Это косвенно приводит группу людей к столкновению с существом, которое может быть Богом.

В чем взрыв мозга: Книга так напичкана голограммами,

осознанными сновидениями и злоупотреблениями наркотиками, что невозможно определить, что в истории происходит на самом деле.

ВАЛИС

Суть: Самый странный концептуальный роман Дика. Полуавтобиографическая история фокусируется на времени, когда автор считает, что он открыл портал во времена древних римлян.

В чем взрыв мозга: Каждая страница заставляет чувствовать себя застрявшим головой в психоделическом шреде.

МЫ ИЩЕМ ТАЛАНТЫ

Ежегодно один из крупнейших производителей электроники и техники Sony проводит конкурс фотографий **Sony World Photography Awards**, и ежегодно ты стесняешься отправить свой случайный, но гениальный кадр международному совету жюри. Завязывай с этим делом: изучай работы 2015 года и участвуй в следующем отборе. Мы проследим за тобой

Текст: **Анастасия Бочарова**

Фото: **2015 Sony World Photography Awards**

www.worldphoto.org



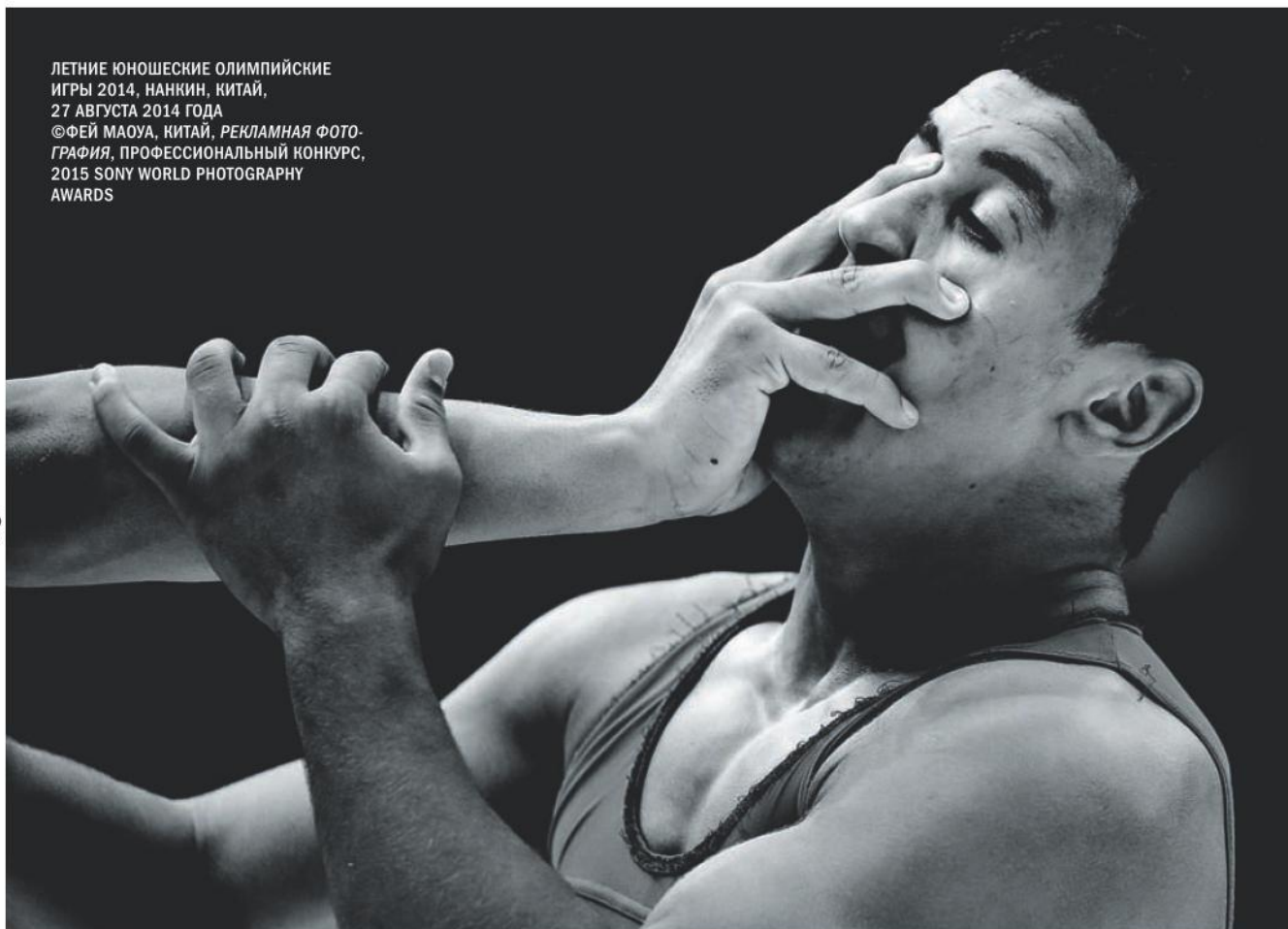


ВЕНГРЫ-АКРОБАТЫ ПРЫГАЮТ НА ПЛАСА-ДЕ-КОЛОН, В МАДРИДЕ.
«Я СНИМАЛ ВИДЕО НЕДАЛЕКО ОТ ЭТИХ ПАРНЕЙ, И У МЕНЯ НЕ БЫЛО С СОБОЙ ПОДХОДЯЩЕГО ОБЪЕКТИВА. НО ВДРУГ Я УВИДЕЛ ПРОХОЖЕГО С ЛИНЗОЙ 70-200 ММ. Я ПОПРОСИЛ ЕГО СДЕЛАТЬ ПАРУ КАДРОВ. Я НИКОГДА В ЖИЗНИ НЕ СНИМАЛ СПОРТ ДО ЭТОГО МОМЕНТА И БОЛЬШЕ НЕ ВИДЕЛА ЭТОГО ПАРНЯ».
©ДЖЕЙМИ МАССЬЕ, ИСПАНИЯ,
ДОЛЯ СЕКУНДЫ, ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС.
2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY AWARDS



СКАКАЛКА – ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ
БОКСЕРОВ, 2015
«МИРОВОГО ЧЕМПИОНА, ОЛИМПИЙЦА,
НАЧИНАЮЩЕГО СПОРТСМЕНА – ВСЕХ
ОБЪЕДИНЯЕТ ОДНО: ТРЕНИРОВКИ.
ЭТО НАСАЕТСЯ ЛЮБОГО СПОРТА.
ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ РИТУАЛ».
©АНТОНИ ХАМ, КАМБОДЖА, СПОРТ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС,
2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS

**В ЭТОМ ГОДУ
НА КОНКУРС
БЫЛО ПОДАНО
РЕКОРДНОЕ
КОЛИЧЕСТВО
ЗАЯВОК –
173 444
УЧАСТНИКА ИЗ
171 СТРАНЫ.
ЭТО НА 24%
БОЛЬШЕ, ЧЕМ
В ПРОШЛОМ
ГОДУ**



ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ 2014, НАНКИН, КИТАЙ,
27 АВГУСТА 2014 ГОДА
©ФЕЙ МАОУА, КИТАЙ, РЕКЛАМНАЯ ФОТО-
ГРАФИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС,
2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS

ТОКИО, 16 ОКТЯБРЯ 2014
УЧЕНИКИ ПРАКТИКУЮТСЯ С МЕ-
ЧОМ В ШКОЛЕ. ЭТО МЕСТО ВОС-
ХОДИТ К XVI ВЕКУ И ЯВЛЯЕТСЯ
ОДНИМ ИЗ НЕМНОГИХ ЧИСТЫХ
САМУРАЙСКИХ ДОДЗЕ, КОТОРЫЕ
СОХРАНИЛИСЬ ПО СЕЙ ДЕНЬ.
©БРЕНТ СТИРТОН, ЮЖНАЯ АФ-
РИКА, ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС,
2015 SONY WORLD
PHOTOGRAPHY AWARDS



В ПОТУ И КРОВИ, 2015
В ТОКИЙСКОМ РАЙОНЕ РЕГОКУ ЖИВУТ
И ТРЕНИРУЮТСЯ БОЙЦЫ СУМО.
И ЛИШЬ НЕМНОГО ВПУСКАЮТ В СВОЮ
ЖИЗНЬ ЛЮБОПЫТНЫХ ПРОХОЖИХ.
©МАРЧИН КЛОЧЕК/TRAVELLER.PL,
ПОЛЬША, СПОРТ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС,
2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS



СТАРЫЙ ПАСТУХ
УДИВЛЕН СНЕЖНОЙ
БУРЕЙ В СЕЛЬСКИХ
МЕСТНОСТЯХ ГИЛАНА,
СЕВЕР ИРАНА
©САИД БАРИКАНИ,
ИРАН, ЛЮДИ,
ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС,
2015 SONY WORLD
PHOTOGRAPHY
AWARDS



ОМУ ФЕРЕНЕХ СТОИТ ОКОЛО
СВОЕГО МУЖА ИБРАГИМА,
КОТОРЫЙ УПАЛ БЕЗ СОЗНАНИЯ
В ПОСЕЛКЕ ВЕСТ-ПОЙНТ,
МОНРОВИЯ, ЛИБЕРИЯ.
В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ ОН СКОНЧАЛСЯ
ОТ ЭБОЛЫ.
©ДЖОН МУР / GETTY IMAGES,
США, СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ
СОВРЕМЕННОСТИ, ПРОФЕСС-
СИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС, 2015
SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS



ЭТА ДАМА ЖИВЕТ
В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ,
ОСНОВАННОМ В ВАРНАСИ,
УТТАР-ПРАДЕШ. ОНА ИЩЕТ
СВОИ ВЕЩИ С ПОМОЩЬЮ
ФОНАРЯ ПОСЛЕ ТОГО,
КАК СВЕТ ОТКЛЮЧИЛИ.
©ДРУБАЙОТТИ БАТТА-
ШАРИ, ИНДИЯ, СЪЕМКА
В УСЛОВИЯХ НИЗКОЙ
ОСВЕЩЕННОСТИ, ОТКРЫТЫЙ
КОНКУРС, 2015 SONY WORLD
PHOTOGRAPHY AWARDS



В 2014 ГОДУ КОНФЛИКТ МЕЖДУ ПОВСТАНЦАМИ И ПРАВИ-
ТЕЛЬСТВЕННЫМИ ВОЙСКАМИ В УКРАИНЕ ПРИВЕЛ СТРАНУ
К ПОЛНОМАСШТАБНЫМ ВОЕННЫМ ДЕЙСТВИЯМ. ЖИТЕЛИ
ЛУГАНСКА ОСТАЛИСЬ БЕЗ ВОДЫ И ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НА
ТРИ МЕСЯЦА. ПО ДАННЫМ ФЕДЕРАЛЬНОЙ МИГРАЦИОН-
НОЙ СЛУЖБЫ, БОЛЕЕ 800 ТЫСЯЧ ГРАЖДАН УКРАИНЫ
БЫЛИ ПЕРЕСЕЛЕНЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНФЛИКТА.
©ВАЛЕРИЙ МЕЛЬНИКОВ / РОССИЯ СЕГОДНЯ, РОССИЯ,
СПОРНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОСТИ. ПРОФЕССИО-
НАЛЬНЫЙ КОНКУРС, 2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS

**АВТОР ЛУЧШЕЙ
РАБОТЫ
В КАТЕГОРИИ
ПРОФЕССИО-
НАЛОВ
ПОЛУЧИТ
25 000 ДОЛЛАРОВ,
ПОБЕДИТЕЛЬ
ОТКРЫТОЙ
КАТЕГОРИИ –
5000 ДОЛЛАРОВ**

ВСЮДУ ЖИЗНЬ

«ЭТО ТАЛАНТЛИВОЕ ГРАФФИТИ – ПОПЫТКА ПЕРЕКРЫТЬ УРОДЛИВЫЕ ТЕГИ НА СТЕНЕ В ОКРЕСТНОСТЯХ ГОРОДА САН-ГРЕГОРИО. МОЕ ЛЮБИМОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ 2014 ГОДА».

©ГЕКТОР МУНОС ХУЭРТА, МЕКСИКА, ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА, ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС, 2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY AWARDS

«ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ КОНКУРСА – НАХОДИТЬ И ПООЩРЯТЬ ТАЛАНТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ» (АСТРИД МЕГРЕ МОТСЕНЬЕ, КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФОТОГРАФИИ)



ШАХТЕРЫ КУРЯТ В КОНЦЕ СМЕНИ В ДОНЕЦКЕ.
©ТАЛИ МАЙЕР И ЯНОС ЧИАЛА, ИТАЛИЯ, ЛЮДИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС, 2015 SONY WORLD PHOTOGRAPHY AWARDS





БИРМАНСКАЯ ПАНК-КУЛЬТУРА
©ОЛАФ ШУЛКЕ /
SUEDEDEUTSCHE ZEITUNG
PHOTO, ГЕРМАНИЯ,
КУЛЬТУРА И ИСКУССТВО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
КОНКУРС, 2015 SONY
WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS



©САН КА МАН, КИТАЙ,
СЪЕМКА В УСЛОВИЯХ
НИЗКОЙ ОСВЕЩЕННОСТИ,
ОТКРЫТЫЙ КОНКУРС, 2015
SONY WORLD PHOTOGRAPHY
AWARDS

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЕШЕСТВЕННИК

Александр Волков, исследователь, блогер и фотограф, знает не только, как увидеть весь мир почти бесплатно, но и даже немного подзаработать на путешествиях

Я с самого детства хотел быть исследователем. С 9-10 лет я знал, что буду заниматься биологией, поэтому и поступал в МГУ на факультет, который позволил бы мне увидеть мир. Я закончил почвенный факультет, единственный в Советском Союзе.

Осознанные путешествия начались в 1987 году. В то время была молодежная программа «Моя Родина — СССР», в которой я принимал участие и отправился на Кавказ. Увидел горы и заболел ими.

Мифы о местах и людях есть всегда и везде. Типичный миф, например: боязнь поехать в Иран. А между тем там живут потрясающе открытые и гостеприимные люди. Это не передать словами. Это единственная страна, где я чувствовал себя настолько в безопасности, что даже начинал париться по этому поводу.

Бывает, что я посещаю массово туристические места, чтобы составить собственное мнение. А вообще я люблю острова. Из континентов отдаю предпочтение Южной Америке и Антарктиде. Первой — потому что видел и люблю, второй — потому что еще не был, но безумно хочу.

Я регулярно отправляюсь в путешествие в одиночку. Поездки обычно планирую вперед на полгода-год, но это зависит от экономической ситуации в стране и от моего кошелька. Ближайшее направление — Лаос в мае.

Особое впечатление на меня произвели Альтиплано (плато в Андах, испещренное вулканами. — Прим. ред.) и Патагония (часть Южной Америки, расположенная к югу от реки Рио-Колорадо в Аргентине. — Прим. ред.). Последнее — уникальное место. Туда человек добрался позже всего — около 12 тысяч лет назад. Совершенно дикие места! Но какие там контрасты: на фоне голубого ледника летит попугай.

Сложность в работе организатором чужих поездок заключается в проработке логистики и точном вычислении средств, которые могут потребоваться

на задуманное. Главное — не паниковать в пути. Я часто сталкиваюсь с тем, что люди переоценивают свои силы.

При составлении маршрута есть соотношение километраж-время. Время, как правило, ограничено. Вот под него и подстраиваешься с учетом местных дорог и мест, где желаешь задержаться. Но полного совпадения с задуманным, как правило, не бывает. Каждый маршрут — уникален. Даже если проходить по одним и тем же местам несколько раз — это всегда будет новый маршрут. Но однажды пройденный путь я помню всю жизнь. Надеюсь, что и через тридцать лет будет точно так.

Как правило, сначала всегда едешь за свой счет. Иногда бывает так, что какое-нибудь агентство оплачивает, например, только билеты. Направляясь в экзотические места, стараешься заручиться поддержкой информационного спонсора, чтобы привлечь внимание к поездке. Но если кто-то желает моментальной отдачи от путешествий — забудьте об этом.

Меня регулярно спрашивают, как я зарабатываю деньги на такие путешествия. Я их не зарабатываю, я их сохраняю. Нет четких правил путешествия, есть лишь советы и рекомендации, полученные опытным путем. Многие из них довольно очевидны: планируй поездку заранее, чтобы успеть выкупить билеты

на дорогу по максимально выгодной цене, или занимайся визой и организацией самостоятельно, без помощи турагентств. К ним имеет смысл обращаться лишь в случае демпинга цен на авиабилеты. Можно даже выкупить тур, если он дешевле обычных билетов, но далее — двигаться самостоятельно. Ведь любое путешествие необычно, если ты идешь в него самостоятельно. Я бы также рекомендовал заводить друзей и знакомыми — благо Интернет позволяет устанавливать контакты с жителями любого уголка мира.

Не берите с собой ничего лишнего. Мой друг прошел в одиночку весь Кавказ, Среднюю Азию, Южную и Центральную Африку, часть Америки и Австралии с небольшой котомкой за плечами. Тщательно подбирайте свое снаряжение — будет меньше слез при потерях.

Не делите людей на национальности и народы, и будет вам счастье. Мы все особенные. Хотя бы потому, что существуем.

Несезон хорош тем, что позволяет увидеть местность без людей. Особенно если эта местность — в Китае.

Будьте мобильны. Вы хотите в деревню Тумба-Юмба, но туда сегодня идет дорогой автобус? Осмотритесь — наверняка в деревню Баюм-Батум идет простой дальнбойщик. Который креси-русотуристу в жизни не видел. И не важно, что это в другой стороне — если суждено вам попасть в Тумбу-Юмбу, вы туда попадете. А если нет — зря потратите нервы и деньги. Если последние есть, конечно.

Мне непонятно слово «трудность» по отношению к путешествию. Не знаете язык? Неправда. Общепонятный язык жестов известен всем. Не нужно искать повод, чтобы начать путешествовать. Нужно просто начать. Взять и улететь. Одно действие стоит больше тысячи слов. Не бойтесь чего-то не знать или не уметь. Человек — удивительно выносливое существо. **FHM**



АЛЕКСАНДР ВОЛКОВ. КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТ ЛЕКЦИИ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ СВОИХ ПУТЕШЕСТВИЙ





ПОДРОБНЕЕ О РАБОТЕ АЛЕКСАНДРА
МОЖНО УЗНАТЬ НА ЕГО САЙТЕ
WWW.WOLFGREL.RU

СЕКС

Все, о чем ты хотел узнать, но боялся спросить

АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ

Еще буквально двадцать лет назад всякий настоящий мужчина умел открыть пиво об забор, поменять оперативную память на x86 и познакомиться с девушкой, не заходя в соцсети или на сайт знакомств. Поразмыслив, мы пришли к выводу, что как минимум один из этих архаичных навыков может пригодиться тебе и в двадцать первом веке. Особенно если ты правильно выберешь место для знакомства

Текст: Алина Краснова

Классика жанра

Кажется, что древнее мастерство знакомства на улице уже утрачено. Нормальных ребят давно дискредитировали прыщавые пикаперы и подвыпившие клерки. И если ты задашь ближайшей девушке вопрос, готова ли она знакомиться на улице, то, скорее всего, услышишь «нет». Похоже, что твои шансы найти любовь по пути в супермаркет стремятся к нулю, но это не повод прекращать попытки. Каждый день по дороге на работу и обратно ты видишь девушек, которые тебе нравятся. Почему бы не начать хотя бы рассматривать их, а не отводить стыдливо взгляд, чтобы она ни в коем случае не догадалась о твоих чувствах. К тому же даже самые симпатичные девчонки в час пик выглядят сурово и не-

приветливо. Но, поверь, и самой угрюмой барышне будет приятна твоя улыбка. Если она улыбнется в ответ – полдела сделано. Осталось только унять нервный тремор и заговорить. Конечно, твоя цель будет ясна, даже если ты начнешь издали и постарайся ничем не выдать своих намерений, поэтому можешь попросить о помощи или сразу поздороваться и представиться. Если ты понравился, повод для разговора будет не так уж и важен.

☺ *Согласны, улица и транспорт – самые сложные уровни в квесте уличных знакомств. А вот самое подходящее место, чтобы начать разговор, – это супермаркет. Помочь с выбором в винном отделе и попросить помощи в кондитерском – это же*

идеальное начало долгой и счастливой семейной жизни. Будете потом вспоминать, как вас свел сельдерей.

Совет: И оцени себя критически (да, ты идеален, но все же постарайся это сделать). Застиранная футболка, пивное брюшко и сальные волосы не располагают к романтическому знакомству. Вещи, казалось бы, очевидные, но неухоженные мужчины все же продолжают приставать к перепуганным барышням на улице. Не надо так.

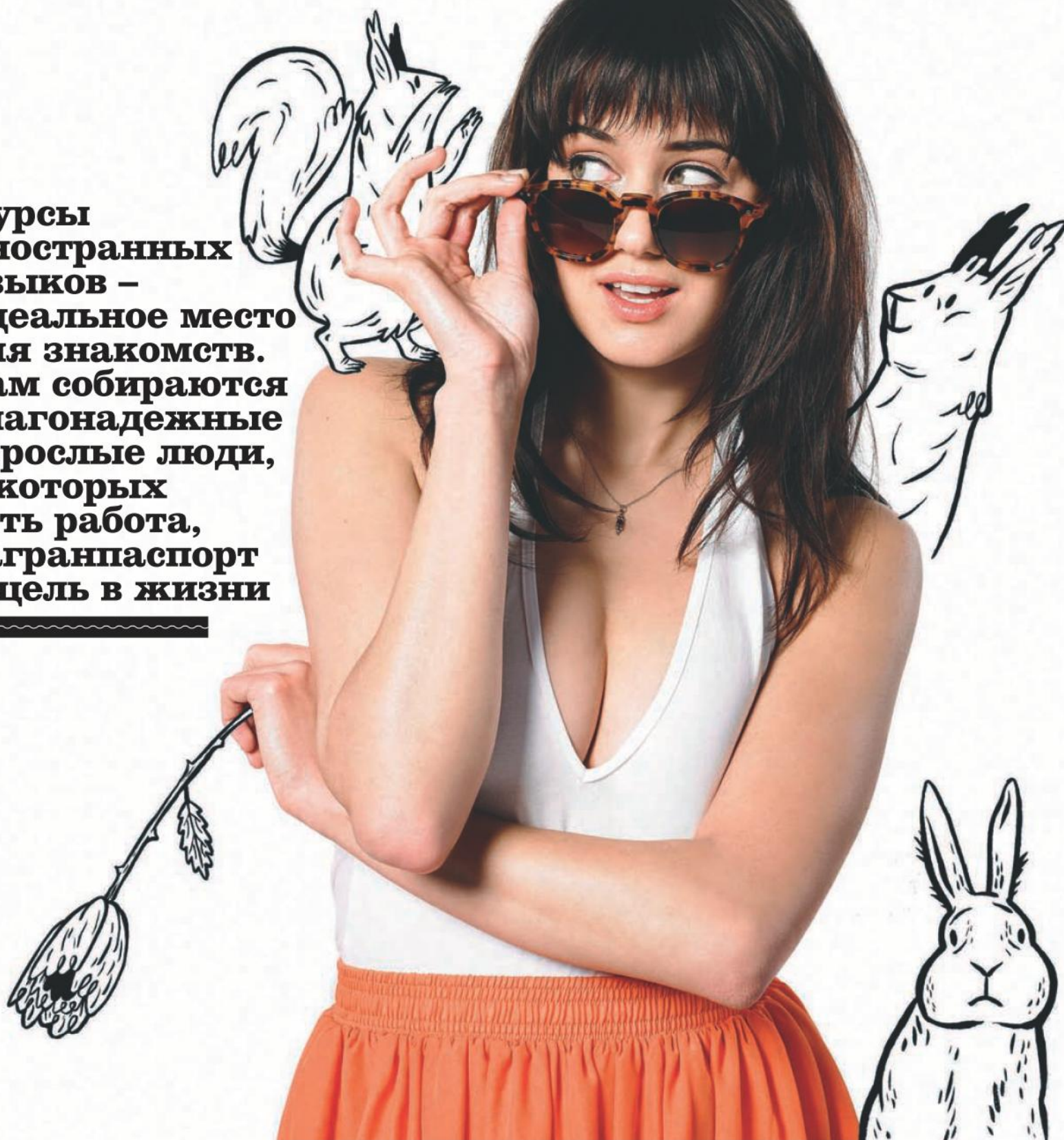
☹ *Не подкрадывайся к женщинам со спины, не пытайся останавливать или преграждать путь спешащим дамам и не преследуй их в надежде урвать таки номер телефона.*

Совет: Все же не ищи причин отказа в себе. Девушка может быть не в настрое-



**Шансы
найти любовь
по пути
в супермаркет
стремятся
к нулю, но
это не повод
прекращать
попытки**

Курсы иностранных языков – идеальное место для знакомств. Там собираются благонадежные взрослые люди, у которых есть работа, загранпаспорт и цель в жизни



нии или просто не доверять спонтанным встречам. А вдруг у нее анестезия после стоматолога еще не отошла? Лучшее, что ты можешь сделать после отказа, – протянуть свою визитку на случай, если девушка передумает.

Пусти язык в дело

Если ты давно планировал подтянуть английский, вспомнить со школы немецкий или начать учить испанский для путешествия по Каталонии, но все как-то отклады-

вал, то вот тебе мощная мотивация, чтобы все-таки заняться образованием: курсы иностранных языков – идеальное место для знакомств. Во-первых, там собираются те, кому необходим язык для бизнеса и путешествий, а значит, это благонадежные взрослые люди, у которых есть работа, загранпаспорт и цель в жизни. Во-вторых, на занятиях студенты зачастую обсуждают свои семьи, хобби, любимые фильмы, еду и даже личную жизнь – очень удобно, чтобы сразу вычислить родственную душу. К тому

же у тебя появляется отличный шанс блеснуть своим умом и сообразительностью перед новыми сокурсницами, а заодно оценить и способности девушек. В общем, вспомни, как легко складывались пары в институте, а потом вычеркни из этих воспоминаний необходимость сначала уговаривать подружку, а потом искать свободную квартиру. Чтобы не оказаться в компании прыщавых выпускников, готовящихся к ЕГЭ, не поленись обойти дни открытых дверей в нескольких школах

и воспользоваться опцией бесплатного пробного занятия.

😊 *Сразу установи контакт с понравившейся девушкой. Тебе не надо мучительно искать повод, чтобы постучаться в друзья: вы можете обсуждать домашнее задание или странности преподавателя.*

Совет: Не будь занудой. Давай списывать и угощай однокурсников печеньем.

😞 *Флиртуй, но не переходи к активным действиям до конца курса. Во-первых, у вас может не сложиться, а вам еще учиться вместе. Во-вторых, даже если все пойдет хорошо, вы будете нелепо пытаться не выдать себя и начнете мозолить глаза остальным.*

Поза орла, готового к любви

Бесплатные занятия йогой в городских парках – это место, где ты встретишь множество просветленных, стройных и гибких девушек с улыбкой в сердце и на лице. Боишься показаться волосатым неграциозным позорищем? Скорее всего, именно так ты и будешь выглядеть, но нет повода для переживаний. Посмейся над собой вместе с соседками по коврикам и продолжай стараться. Конечно, нелепо сворачиваться в асаны не так круто, как объяснять цыпочке в тренажерке принципы становой тяги. Но в спортзале девушка может обратиться за помощью вовсе не к тебе, а вон к тому улыбочивому здоровяку, а в йога-классах мужчины – это редкость, значит, твои шансы на знакомство будут высоки, как никогда. Даже если на занятии окажутся парни, чья «собака мордой вниз» будет в разы изящнее твоей, тебя оценят за смелость и упорство.

😊 *Не жди, что девчонки устроят бои ковриками за твоё внимание. Не расслабляйся даже при отсутствии конкуренции – флиртуй. Перед занятием приветствуй незнакомых, а у тех, с кем уже виделся, интересуйся делами и самочувствием.*

😞 *Не ржи над позами, как восьмиклассник на школьной экскурсии, впервые увидевший голую женщину на картине.*

Секс, труд, май

Поездки на картошку остались в молодости наших родителей, а ведь какой был удобный случай познакомиться поближе с симпатичной однокурсницей в неформальной обстановке. Совместный отдых после трудового дня сближает, к тому же при общем деле всегда есть что обсудить. У нас хорошие новости: у тебя тоже есть возможность найти свою любовь в полях. Мы говорим не о добровольных районных субботниках, а о модных волонтерских поездках во все концы света.

Вариантов добрых дел масса: реставрация средневековых замков во французской глупинке, уход за слонами на тайской ферме,

посадка фруктовых деревьев на острове Фиджи. Ты зря думаешь, что это развлечение для студентов. В лагерях собираются люди всех возрастов и профессий. Кто-то с пользой проводит отпуск, кто-то оттачивает английский, а другие пытаются познакомиться с кем-то по интересам – панды, виноградники или античные развалины. Кстати, семейные психотерапевты уверяют, что общее хобби работает в браке как фундамент, и чем оно чуднее, тем ближе супруги друг к другу. Так что приготовься не только получить сто очков в карму, но и встретить судьбу.

😊 *Если ты решишься поехать на реставрации, сельскохозяйственные работы или облагораживание территории в заповедниках, приготовься к походным условиям, чтобы не выглядеть беспомощным офисным планктоном. Будешь помогать ставить палатки и разводить костер своим новым подружкам.*

😞 *Не выбирай работу с детьми, если никогда раньше не имел позитивного опыта общения с этими маленькими монстрами. Рискнешь заработать репутацию нервного тирана и испортить все впечатление о себе.*

На волне каучсексинга

Тебе надоели классические курортные романы? Сервис бесплатных ночлегов – каучсерфинг, созданный, чтобы помочь путешественникам сэкономить на жилье, почти сразу превратился в вариант бюджетного секс-туризма. Гостеприимные парни и девушки со всего света предлагают отпускникам не тратиться на гостиницу, а поселиться у них дома, плюс

С помощью каучсерфинга ты можешь расширять свою секс-географию, не выходя из дома

обещают выгулять своих гостей и показать секретные нетуристические места города. Правда, отправляя запрос на заселение, путешественники все чаще выбирают не самых начитанных экскурсоводов, а тех, с кем было бы неплохо остаться дома. Кстати, с помощью каучсерфинга люди заводят романы и даже создают семьи. Ты и сам можешь стать принимающей стороной и расширять свою секс-географию, не выходя из дома.

😊 *Сувениры и подарки хозяевам – негласная, но обязательная часть проживания, как ты, надеемся, понимаешь.*

Совет: Многие хозяева жилья соглашаются на эту авантюру, чтобы узнать больше о других культурах, так что будь веселым и общительным.

😞 *Не жди от своей будущей хозяйки или гостя ничего сверх того, о чем вы договаривались в переписке. Если девушка приглашает переночевать незнакомца, она может иметь в виду секс только в 50% случаев, что, мы уверены, ты тоже понимаешь. Или вы просто не понравитесь друг другу, но это не повод портить поездку.*

Совет: Испытывать чувство неловкости после секса – такой же дурной тон, как приезжать в гости с пустыми руками. Даже если все случилось по вине алкоголя, нет повода для смущения: никому из вас не надо ломать голову над тем, к чему приведет ваш секс. Так что наслаждайтесь моментом и валяйте дурака.

Искусство соблазнения

Самый, кажется, простой и доступный способ знакомства с продолжением – это всевозможные курсы, лекции и мастер-классы для взрослой аудитории. Правда, не любой вариант подходит для поиска той самой. На лекциях о науке ты скорее встретишь гиков в майках с цитатами Шелдона, а классы танго и рок-н-ролла выглядят даже тревожнее, чем в фильме «Давайте потанцуем» (спойлер: в этом фильме на занятия по танго ходят трое городских фриков и только один Ричард Гир). К тому же пытаться не оттопать ноги партнерше и поддерживать непринужденный разговор – задача не из легких, а вот на кулинарных мастер-классах атмосфера более душевная и располагающая к общению. Совместная готовка и обед – один из самых романтических способов сближения. Еще один верный вариант – лекции по искусству и мастер-классы живописи. Как правило, на такие занятия приходят привлекательные, а главное, талантливые девушки. И идея для первой встречи очевидна: просто позови девушку в любой художественный музей. Конечно, есть соблазн выбрать что-то более осмысленное, скажем, «Структурирование финансовых сделок» или «Воздействие космической погоды на социум», но в таком случае велик риск увлечься лекцией и забыть о своей главной цели.

😊 *Подготовься по теме заранее, чтобы задавать интересные вопросы и обращать на себя внимание.*

😞 *Не листай от скуки ленту Facebook и не отвлекай соседок шутками, что лектор похож на моржа. FHM*

СТИЛЬ

Главные тренды этого месяца



NIKE



NEW BALANCE



GOLA

ОДНАЖДЫ В МАЕ

ЦВЕТНАЯ РЕЗОЛЮЦИЯ

Забить весь гардероб одинаковой черной обувью – мечта любого лентяя. Тем не менее мы советуем добавить ярких красок



GOURMET



LE COQ SPORTIF



ASICS



BOX FRESH

ГОЛУБАЯ
МЕЧТА

ЧЕСТНЫЕ ВЫБОРЫ

ЧАСОВЫЕ БОМБЫ

Чтобы просто перечислить все новинки салона в Базеле, не хватит 24 часов. Но эти пять часов точно стоят пяти минут твоего внимания



КАРМАН ТЯНЕТ

Представить себе человека с карманными часами довольно легко – пририсуй к своему портрету цилиндр и монокль. В общем, сплошной анахронизм. Если речь не идет о футуристических часах URWERK 1001 Titan. Ретроградная минутная стрелка, вечный календарь с указателем веков и тысячелетий, индикатор запаса хода и даже индикатор смены масла – и все это в крепчайшем титановом корпусе. И, кстати, эти карманные часы можно носить на руке.

URWERK 1001 TITAN



ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО

Oyster Perpetual, строго говоря, примерно такая же бессмертная классика, как черные оксфорды или 911-й Porsche. Правда самых больших ценителей классики смущал скромный диаметр циферблата – от 26 до 34 миллиметров. Но теперь счастливые обладатели громадных ладоней ликуют – Rolex наконец-то выпустили модель Oyster Perpetual в 39-миллиметровом корпусе. Идеальный размер точно на границе элегантности и брутальности.

ROLEX OYSTER PERPETUAL



СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР

Если бы за выслугу лет на военно-морском флоте дарили именные часы знаменитой итальянской фирмы U-Boat, мы бы всей редакцией отправились записываться в мореходку. К счастью, увесистый агрегат с серебряным корпусом, обильно инкрустированным бриллиантами, и перламутровым циферблатом можно просто купить.

U-BOAT PHOENIXSHMAN FOR TOPMAN



СТАЛЬНОЕ УПОРСТВО

Золото и серебро на глубине 500 метров превращаются в затонувшие сокровища, а вот часы юбилейной серии Edox Hydro-Sub из обычной нержавеющей стали – продолжают надежно работать. Всесторонняя стойкость этих часов подтверждена не только лабораторными испытаниями, но и подводными экспедициями на Северном полюсе. Жаль, что их выпущено всего 515 штук.

EDOX HYDRO-SUB

ТВОЯ КРЕПОСТЬ

Всего пару сотен лет назад верхом технической мысли в часостроении считался маятник, а сегодня – корректировка времени с помощью спутников GPS. Впрочем, титановые часы Casio G-SHOCK GPW-1000T — это не только передатчик для связи с космосом, но и будильник, таймер, секундомер и солнечная батарея. Впрочем, даже без всякого солнца, на дне морском (до 200 метров) они намерены проработать до 18 месяцев.

CASIO G-SHOCK GPW-1000T



ВСЕ РАВНО

Иногда не просто решить, что тебе нужно – новые часы, новый спорткар или новый самолет?



A. LANGHE & SOHNE'S
GRAND COMPLICATION



BUGATTI VEYRON
GRAND SPORT VITESSE



400XTI
BUSINESS JET



2,6 МИЛЛИОНА
ДОЛЛАРОВ

РИСУЙСЯ!

Зачем грабить магазин одежды, если вещи можно просто отнять у младшего брата или племянника. Только не надевай на себя все обновки сразу



ASOS



LAZY OAF



SKINNY DIP



ICEBERG



BOBBY ABELY



HUF

КУМИРЫ С ДЕТСТВА



МАРИО

Джинсы, кепка с логотипом и «тимберленды» отлично подойдут к твоим усам.



ПОРКИ

Синий и красный – сочетание, проверенное и «коняжи» из ЦСКА, и этим поросенком.



УОЛЛИ

Проще всего Уолли было бы спрятать на трибуне «Спартака», хотя стиль не спрячешь.



ДЯДЯ ФЕДОР

Образцовый стиль восьмидесятых – длинные волосы и олдскульная олимпийка.



БОНИФАЦИЙ

В обычные дни на него смотрят с уважением, а в День десантника – со страхом.



ICEBERG



INDCSN

БЕССМЕРТНЫЙ
ГЕРОЙ



ELEVEN PARIS & LIVE IS A
JOKE



VANS & OPENING
CEREMONY & DISNEY



COMME DES GARCONS

ПРОСТЫЕ ФОРМАЛЬНОСТИ

Почему в разгар кризиса иностранцы приходят с новым брендом в Москву и зачем продавать галстуки в барбершопе, рассказали Джеймс и Гвендолин Джерни, основатели Seize sur Vingt, приехавшие на открытие мужского бутика MANWAY 1960

Текст: Анастасия Фалькон

SEIZE sur VINGT



ОТДЕЛ SEIZE SUR VINGT В БУТИКЕ MANWAY 1960



ДЖЕЙМС И ГВЕНДОЛИН НА ОТКРЫТИИ БУТИКА В МОСКВЕ

Расскажите в двух словах, когда и как появилась идея запустить мужской бренд одежды?

Гвендолин: Ну, в двух словах достаточно сложно рассказать об этом. Мы начали достаточно давно – в Нью-Йорке в 1998 году. Нам очень хотелось делать повседневную одежду для мужчин, в которой им было бы комфортно. Мой муж тогда занимался финансами, а я дизайном интерьеров. В какой-то момент стало популярным красиво одеваться на работу, следить за своим внешним видом, но многие люди просто не знали, что им теперь носить. И мы решили запустить линию одежды. И у нас был очень хороший клиент в Нью-Йорке, который предложил нам открыть бутик здесь, в Москве. Мы очень обрадовались возможности работать за рубежом, в таком прекрасном космополитичном городе, как Москва. Это интересный опыт. Сейчас у нас есть магазины в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе, и мы бы хотели открыть еще в нескольких крупных городах.

А что означает название? Кто его придумал?

Гвендолин: О, название всегда всех смущает, потому что оно на французском, а мы из Нью-Йорка!

Джеймс: Когда мы впервые задумались о том, чтобы создать собственный бренд... Ну, мы оба любим Париж, Францию, нам хотелось чего-то французского. На самом

деле, мы были в Париже еще когда только встречались, не были мужем и женой.

И понимаете, нам нравится эта идея: 16 из 20 (дословный перевод названия с французского языка. – Прим. ред.). Это отсылка к старой французской системе образования. Дети говорят: «Ну, 16 из 20 – это не идеально, сделал пару ошибок». Но во Франции считают, что 16 – это лучшая оценка, которую ты мог получить. И нам нравится идея, что никто не идеален. Американцы ведь до сих пор иногда думают, что они лучше всех. Был период, когда все было очень ярким, блестящим, выставлялось напоказ. Идея нашего бренда – быть немного скромнее, чтобы блеск, успешность проявлялись в деталях.

Сложно управлять семейным бизнесом?

Гвендолин: О, не так-то просто. (Смеются). Но в этом есть много плюсов. Мы много путешествуем вместе, проводим время в Италии и Португалии. И к тому же фабрики, с которыми мы сотрудничаем, – это небольшие семейные предприятия, и нам очень нравится общаться с нашими партнерами. Как будто мы просто навещаем друзей и заодно проверяем, как идут дела.

Что отличает ваш бренд от других брендов?

Джеймс: В США сейчас много мужских брендов, но, когда в 1998-м мы запустили

Галстук, 8500 руб.



Рубашка,
от 6800 руб.

Рубашка,
от 6800 руб.

БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Замечательное
свойство клетчатой
рубашки – она подходит
ко всему, от косухи до
костюма-тройки.

Свитер (мериносная
шерсть),
10 800 руб.

Пиджак,
40 100 руб.

DJ S BROTHERS
С ОТКРЫТИЯ БУТИКА
MANWAY УШЛИ
ДОМОЙ С НОВЫМИ
УСАМИ И СВЕЖЕ-
ПОДСТРИЖЕННЫМИ
БОРОДАМИ

свою марку одежды, мы были единственными в своем роде. Мы делаем одежду для жителя большого современного города. Особенность в том, что мы балансируем между классическим офисным стилем и более интересным – для креативных людей. В Нью-Йорке много брендов с похожей эстетикой. Но мы не знаем никого похожего в Москве. Сейчас мы думаем о Москве, и нам кажется, что летом костюмы из хлопка были бы здесь популярны. Мы немного понаблюдали и поняли, что вы, москвичи, склоняетесь к традиционному европейскому образу, официальному стилю одежды. Это нормально, но нам кажется, что такой стиль немного устарел. Мы склоняемся к чему-то более молодёжному, универсальному, повседневному.

На что сейчас делаете упор?

Оба: На рубашки!

Джеймс: Это гораздо проще. Рубашки продаются лучше, чем другие предметы одежды, и потому это прекрасный способ раскрутить бренд. Мы делаем рубашки очень хорошего качества, но стоят они не так дорого. Приобретя всего одну рубашку, покупатель может оценить наш бренд.

Вы сами разрабатываете дизайн вещей? Выбираете ткани?

Джеймс: Конечно. Каждую коллекцию. В общем, в каждой коллекции у нас при-

мерно 20-30 рубашек разных цветов и фасонов. Кроме того, у нас есть все-сезонные рубашки и пиджаки, которые актуальны всегда. Например, белая рубашка. Интересно, что это самая обыкновенная вещь и в то же время самая популярная.

Три вещи от Seize sur Vingt, которые должны быть в мужском гардеробе?

Гвендолин: Боюсь, что трех вещей недостаточно – хотя бы десять!

Джеймс: Важно, чтобы все вещи подходили друг к другу. Одна неправильно подобранная вещь может испортить весь образ. Но если говорить о трех вещах, то это должны быть джинсы или брюки, рубашка и пиджак. Конечно, я бы еще добавил платок-паше и галстук.

Скажите, а вы первый раз в Москве? Почувствовали дух города?

Гвендолин: Я первый раз.

Джеймс: Я здесь уже второй раз, впервые я был в Москве 25 лет назад. Все очень поменялось с тех пор. Сейчас чудесная погода. Вчера мы ходили в Большой театр, и у нас была экскурсия в Кремле. Нам очень нравится улица Большая Дмитровка, она идеально расположена.

Гвендолин: Да, здесь такая энергетика!

Джеймс: Мне показалось, что ночная жизнь, атмосфера здесь даже лучше, чем в Нью-Йорке. Улицы больше и

светлее, не так много людей, нет толпы. Можно ощутить пространство вокруг себя, насладиться им.

Гвендолин: Москвичи так много ходят пешком. В Лос-Анджелесе никто не ходит пешком, все за рулем. Ты выходишь из здания, садишься в машину и доезжаешь до следующей двери. Это ужасно.

Джеймс: Москва же огромный город! Больше, чем Лос-Анджелес. Но все самое интересное у вас сосредоточено в центре. И можно пешком дойти от Большого театра до Большой Дмитровки, ГУМа, ЦУМа. В Лос-Анджелесе все очень разбросано, и сложно дойти от одного места до другого, так никто и не делает. Зато погода там хорошая. **FHM**

Сникерсы,
12 800 руб.



БРИТЫМ БУДЕШЬ

Возможно, ты до сих пор не можешь решить, как жить дальше: отрастить небрежную щетину, бриться три раза в день или носить накладную бороду до пупка? Каким бы ни был твой окончательный вердикт, советы лучших московских брадобреев тебе пригодятся



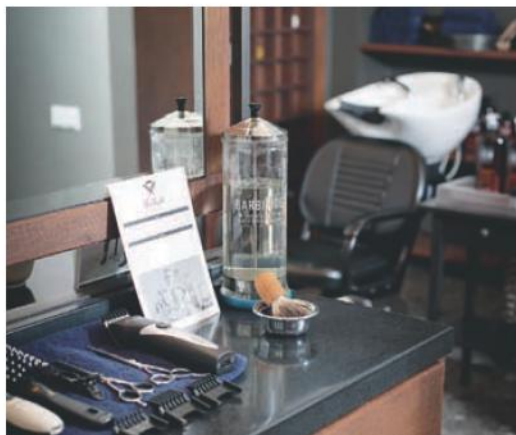
THE ART OF SHAVING

Новый Арбат, 21

Светлана
Подчередниченко,
мастер:

«Опасная бритва существует испокон веков. Мы предлагаем возродить это искусство и учим клиентов этой аутентичной технике. Если же ты предпочитаешь носить щетину или бороду, тогда помни, что ни в коем случае не стоит мыть волосы мылом. В нем много сульфатов, которые сушат кожу. Также даже небольшую растительность нужно ежедневно прочесывать».

Комплекс «Доброе утро» 5000 руб.



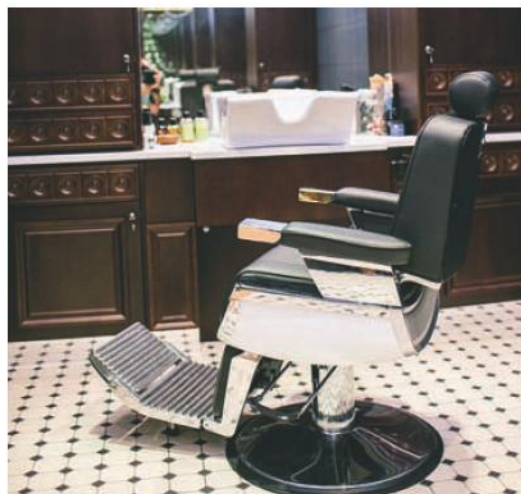
MR.RIGHT

Малый
Патриарший, 3

Рустам Ибадов,
барбер и стилист:

«Увидел пару седых волос? Не беда. Мы в барбершопе предлагаем услугу «камуфляж седины». Это быстрая и бережная технология. Заметить, что борода затонирована, практически невозможно, и клиент в результате выглядит моложе. Бороду камуфлируют чаще всего те, у кого жесткие седые волосы. Экстремальные цвета почти никогда не просят. Хотя более светлая борода при темных волосах может выглядеть интересно».

Камуфлирование седины
на бороде 1000 руб.



WALL STREET

Большая
Татарская, 7

Сергей Рудницкий,
мастер мужской
парикмахерской:

«У опасной бритвы есть ряд преимуществ перед безопасной. Лезвие безопасной бритвы жестко закреплено в станке, и ты не можешь сменить угол и тщательно выбрить трудные места, вроде углубления между губами или ямочки на подбородке. И не нужно бояться, что, случайно порезавшись в барбершопе, словишь инфекцию. Брить классической опасной бритвой клиентов в России запрещает закон, так что все мастера работают с одноразовыми лезвиями, а сами станки проходят обработку по хирургическим стандартам».

Бритье от 2700 руб.





BRIOLIN

**Большой
Сухареvский, 2/24**
**Станислав Врублев-
ский, барбер:**



«Помада для бороды – по-пулярный, но сложный продукт. Лучше начать со средств легкой и средней степени фиксации и небольших количеств. Если обладателю густых жестких волос можно посоветовать очень многие помады, то людям с тонкими и жирными волосами придется ограничиться продуктами с легкой консистенцией (пасты, кремы), которые позволяют сделать укладку, не утяжеляя волосы. Светлые волосы с помадой могут выглядеть засаленно».

Стрижка бороды, усов 800 руб.

COSMOTHECA BACKSTAGE

4-й Сыромvтнический, 1/8
Лиза Соколова, барбер:

«Интенсивность растительности на лице обусловлена генетически. Если борода активно не лезет, то ты ее и не вырастишь. Хотя есть такое мнение, что от опасной бритвы якобы волосы растут гуще и жестче. Я не знаю, на себе не проверяла. (Смеется.). Но на крайний случай, говорят, в Турции сейчас пользуется спросом операция по пересадке волос на лицо».

Королевское бритье у Лизы 2200 руб.



BOY CUT

**Берсенеvская
наб., 14/8**
**Артемий Варшевский,
барбер:**



«Настоящему мужику не нужно десять разных баночек в ванной. Достаточно просто хорошего увлажняющего геля после бритья и острого станка. Можно, конечно, и опасной бритвой пользоваться дома, но я считаю – это ни к чему. Или ходи к настоящему брадобрею, или не усложняй себе жизнь. Современные станки для домашнего пользования в разы проще и не менее эффективны».

Моделирование бороды мужика 1300 руб.

ЩЕГОЛ

**Малый Кисловский,
9, стр. 1**
**Александр Корнеев,
барбер:**



«В уходе за бородой не-обходим комплексный подход. Первое, что должно появиться у мужчины, – масло для бритья. Оно подходит для всех типов кожи, поэтому его выбор зависит только от бренда и цены. Второе – всевозможные крема, пены, мыла и гели, которые делятся по типу кожи. Лично я отдаю предпочтение кремам, так как их консистенция полностью заполняет поры и обеспечивает плавное скольжение лезвия».

Стрижка бороды 900 руб.



MR.KG

**Новинский
бульвар, 10, стр.1**
**Екатерина
Большакова, барбер:**



«Борода является трендом уже не один сезон. И на мой взгляд, она уместна везде и всегда. Но если человек ее носит, за ней обязательно нужно ухаживать. Первым делом нужно обратиться к брадобрею, чтобы он подобрал форму и дал советы по уходу. Коррекцию бороды стоит делать раз в две недели, и желателен домашний уход: мыло для бороды, стайлинг для бороды, масло для стимуляции роста и для мягкости волос».

Стрижка бороды 1000 руб.

ПИЖОНЬ

6-й Рошинский, 1
**Степан Акентьев,
барбер:**



«Сейчас в моде объемные массивные бороды. Когда на первый взгляд кажется, что они просто отрасли и все. Хотя за ними нужен уход, не меньше, чем за остальными. Сейчас, ближе к лету идет мода на более «фигурные» аккуратные бороды. Это связано и с изменением времени года – с большой бородой просто жарко. По бороде можно сказать, насколько человек следит за собой, сам ли корректировал ее форму, и даже определить его образ жизни».

Моделирование бороды 1200 руб.



BOONHOOMAN

FRENCH CONNECTION

SUITSUPPLY



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 Зимой я хотел спросить вас, как сочетать костюм с валенками, но упустил момент. Теперь я предчувствую наступление лета и интересуюсь, можно ли сменить жаркие строгие ботинки, на что-нибудь вроде сандалий.

Артем, 24 года, Санкт-Петербург

О А мы-то думали, что у вас на берегах Невы зимой и летом строгий костюм нужно дополнять резиновыми сапогами... И раз уж ты открыл нам глаза, то и мы окажем тебе ответную услугу. Во-первых, раз уж речь зашла о валенках – логичной летней альтернативой стали бы высокоэкологичные лапти. Но твоей логикой мы все-таки пользоваться не будем. Так что из лаптей ты можешь сложить костер на пляже, а прийти на пляж (и только на пляж) ты можешь как раз таки в сандалиях (не забыв, разумеется, сделать педикюр). Ну а на работу, или где там тебя заставляют носить костюм в июле, ты можешь надевать летние туфли классической формы, но без пшну-

ровки – это позволит твоей ноге чувствовать себя свободнее. Мокасины и топ-сайдеры оставь для менее формальных случаев.

В Расскажите мне, в связи со сложной политической обстановкой не вышло ли из моды милитари. Точнее, не будут ли меня в камуфляже принимать за ошалевшего апологета третьей мировой войны? Так-то я, само собой, за мир во всем мире.

Иван, 29 лет, Москва

О В этом мы, Иван, с тобой похожи. И в какой-то мере разделяем твои опасения. Так что если добавить своему виду немного брутальности тебе хочется, а позировать для плаката «ты записался в добровольцы» желания еще нет – попробуй нестандартную маскировочную расцветку вроде «городского» камуфляжа. Или выбирай предметы одежды с типичным армейским окрасом, но нестандартными, например полуспортивными, элементами. Остерегайся сочетаний с золотом, аксельбантами

и прочей мишурой – на такое имеет право только дембель, и то только раз в жизни.

В Что делать, если у меня уже есть синий, черный и серый костюмы, и деньги на четвертый костюм тоже есть. Может, есть смысл завести белый?

Семен, 22 года, Королев

О Вообще-то трех костюмов тебе хватит на все случаи жизни и, раз уж на то пошло – даже смерти. А у нас в редакции на прошлой неделе сломался музыкальный автомат и настольный футбол вот-вот прикажет долго жить. Может, пожертвуешь нам свои сбережения? Особенно обидно будет, если ты вместо того, чтобы осчастливить нас, купишь белоснежную «двойку». Наш арт-директор в свое время совершил эту гусарскую покупку и за последние 10 лет ни разу не доставал костюм из шкафа. Так что лучше выбирай хаки, темно-зеленый или, например, бордо – ты уже будешь выглядеть пижоном, но все еще будешь казаться вменяемым.



В Подруга делает мне какие-то пилинги из огурцов и помидоров, чтобы очистить кожу лица. Есть ли какой-то более профессиональный подход, а то у меня уже аллергия от таких экспериментов?

Анатолий, 27 лет, Санкт-Петербург



О Отвечает Дарья Бурая, врач-дерматокосметолог салона красоты ElseStyle

Из-за тестостерона мужская кожа на 25% толще женской. Также мужская кожа более жесткая и больше подвержена проявлениям акне. Но зато коллаген, способствующий тону-су кожи и задержке влаги внутри нее, тут вырабатывается в больших количествах. Кроме того, солнце не сильно травмирует мужской эпидермис, а значит, позволяет мужчинам дольше оставаться молодыми. Но чистить кожу все равно необходимо. И пилинг – универсальная процедура, подходящая для любого типа кожи. В основе заложена способность кожи регенерироваться. Во время процедуры отшелушивания мертвых клеток происходит очищение кожи до слоя, состоящего из молодых, живых клеток. А лазерный пилинг лица Finepeel – аппаратная процедура очищения и омоложения кожи с помощью лазерного излучения. Такая методика эффективно удаляет старые отмершие клетки, устраняет мелкие морщины, пигментацию, расширенные поры, одновременно стимулируя процессы клеточного деления и регенерации кожи. Преимуществом лазерного пилинга лица является избирательность воздействия – четкая фокусировка луча на контролируемой глубине и возможность тщательного подбора длины волны, энергии и длительности импульсов. Такой пилинг можно делать круглогодично, а вот в домашних условиях лучше ограничиться скрабами (не чаще одного раза в неделю).

В Во сколько лет нужно паниковать мужчине, если он начинает лысеть? И можно ли остановить этот процесс? Кстати, нужно ли вообще мыть голову шампунем лысым?

Никита, 37 лет, Екатеринбург



О Отвечает Павел Еру-симов, стилист-технолог компании Eliokap Top Level

Сам процесс выпадения и поредения волос – повод для беспокойства вне зависимости от возраста. Выпадение волос говорит о наличии фермента дигидротестостерона, провоцирующего облысение. Он чаще всего наследственный, при этом может дать о себе знать и через поколение. Точно определить его наличие может специалист-трихолог, индикаторами для самого мужчины могут стать сильная жирность, быстрое загрязнение, себорея, так как данный фермент атакует не только фолликул, но и потовую и сальную железы. Для борьбы с облысением разработана специальная программа, способная остановить процесс андрогенетического выпадения волос и восстановить жизненный цикл их роста. Препарат 5-Alfa-Essence Eliokap Top Level, в состав которого входит вербаскозид, способен остановить выпадение волос и нормализовать работу сальных желез. Второй этап программы – восстановление жизненного цикла роста волос с помощью лосьона МД-фитостем, который содержит растительные стволовые клетки. Мы блокируем распад и защищаем фолликул, а затем внедряем растительные стволовые клетки. Для поддержания полученного эффекта рекомендуется использовать РН-нейтральные шампуни, чтобы не был нарушен гидролипидный слой кожи головы. Крайне нежелательно заменять шампуни мылом или гелем, даже если у вас не осталось волос. Они содержат сильную щелочную среду и могут вызвать сухость, раздражения и покраснения.



В Как мне избавиться от пигментных пятен и рубцов от акне на лице? Аптечные крема не помогают.

Олег, 35 лет, Москва



О Отвечает Виктория Ронзина, главный врач клиники «ЛИНЛАЙН» на Университетском проспекте, врач-дерматокосметолог, лазеротерапевт, специалист по инъекционным методикам

Для восстановления кожи может быть рекомендована, например, процедура RecoSMA. Это безоперационная лазерная методика одномоментного лифтинга кожи и подкожных тканей. Более того, это первая лазерная технология, которая безопасно и эффективно воздействует не только на кожу, но и на подкожные ткани. Такая методика стирает дефекты и возрастные изменения поверхности кожи, разглаживает мимические морщины, устраняет провисания кожи и, безусловно, справляется с такими проблемами, как рубцы любого происхождения (постакне, растяжки, посттравматические рубцы), расширенные поры, пигментация, тусклый или неоднородный цвет кожи. RecoSMA занимает немного времени, не требует наркоза или приема препаратов. Качественное отличие RecoSMA от той же пластической операции состоит в том, что пациент получает не только долговременный лифтинг тканей лица, но и полное обновление и омоложение клеток кожи. Для лазерного оборудования написана уникальная программа и изготовлена инновационная насадка, дробящая луч. В совокупности это обеспечивает ювелирное воздействие на ткани, не перегревая их и не травмируя. Эффект очевиден уже после первой процедуры, нарастает в течение полугода и сохраняется до 5 лет. Процедура круглогодичная, противопоказаний по солнцу нет.

EX NIHILO
Vetiver Moloko
Парфюмерная
вода с нотами
кипариса
от 18 800 руб.

**PRUDENCE
PARIS**
Petr
Туалетная вода
с нотами трав и
листьев можже-
вельника
10 150 руб.

SERGE LUTENS
Fleurs de citronnier
Парфюмерная
вода с нотами
нероли
15 000 руб.

CHANEL
Platinum Egoiste
Туалетная вода-
спрей с нотами
кориандра
от 3524 руб.

YSL
L'Homme Sport
Туалетная вода
с нотами берга-
мота
от 2449 руб.

**CAROLINA
HERRERA**
212 VIP Men Club
Edition
Парфюмерная
вода с нотами
белых пачулей
4350 руб.

ЦАРСТВО РАСТЕНИЙ

Впереди у тебя очередное
короткое лето, а значит,
с завтрашнего дня ты должен
каждый день прыгать через
лужи, валяться на траве
и пахнуть ботаническим садом

BOSS BOTTLED

Intense
Туалетная вода
с нотами герани
и гвоздики
от 4017 руб.

DOLCE & GABBANA

Pour Homme Intenso
Парфюмерная вода
с нотами листьев
трансваальского крас-
ного млечного дерева
от 2564 руб.

**GIORGIO
ARMANI**

Acqua di Gio
Profumo
Парфюмерная
вода с нотами
розмарина
от 3470 руб.

**ВЫБОР
FHM**

**ACQUA
DI PARMA**

Blu Mediterraneo
Туалетная вода
с нотами лимона
и кедра
от 5600 руб.

**ANTONIO
BANDERAS**

Urban Seduction
Blue
Туалетная вода
с нотами мяты
1495 руб.

НА ГОЛОЕ ТЕЛО

Хватит пользоваться клубнично-сливочными гелями подруги. С этими средствами тебе будет не стыдно показаться в мужской раздевалке

AVON
Senses 2 в 1
«Волнующее чувство»
Шампунь-гель
для душа
74 руб.

HERMÈS
Bath Time Eau
de Pamplemousse Rose
Гель для душа
2300 руб.

KIEHL'S
«Ваниль и кедр»
Гель для душа
и ванны
1200 руб.

DOVE
Men+Care
Extra Fresh
Гель для тела
125 руб.

CLARINS MEN
Abdo Fermete
Моделирующий
гель для области
живота
для мужчин
1850 руб.

OLD SPICE
Odor Blocker Sport
Гель для душа
159 руб.

ВЫБОР
FHM

AVON MEN

Комплексное средство для лица «Активизируйся» 2 в 1: очищающий гель и гель для бритья 139 руб.

VICHY

Normaderm Гель для глубокого очищения кожи 745 руб.

NIVEA

Успокаивающий гель для умывания для чувствительной кожи 216 руб.

PAYOT

Gel Nettoyant Profond Антибактериальный гель для умывания 1999 руб.

ORIFLAME

«Оптимальное очищение» Осветляющий гель-пенка для умывания 350 руб.

ВЫБОР
FHM

LANCASTER

Purifying Cleansing Gel Гель очищающий для умывания для смешанной и жирной кожи 990 руб.

BIOtherm HOMME

Total Recharge Очищающий тонизирующий гель для мужчин 2250 руб.

СМОЙ С СЕБЯ

Пот, грязь или остатки обеда, съеденного на прошлой неделе, – все это не мешало бы убирать с лица с помощью хорошего очищающего средства



БОЛЬШЕ ОГНЯ

Относишь себя к разряду тех, кто «любит погорячее»? Что ж, тебе сюда. Горячее, чем на «Вселенском карнавале огня-2015», который пройдет в крепости каскадеров «Сетуньский Стан» 16 мая в Москве, в этом месяце точно не будет.

На VI московский фестиваль «Вселенский карнавал огня» «Мастера» Панина соберутся сильнейшие огненные театры мира, чтобы порадовать своими незабываемыми и яркими постановками. На карнавале выступят Agnivo, «Шоу лучших коллекций», «Театр ЭКС», шоу барабанщиков «Маракату», ForSide Show, Театр Анастасии Обертаевой, «Пандора Шоу», каскадеры объединения «Мастер».

Тебя ждут чудеса с огнем и светом, электронные и пиротехнические спецэффекты, эксклюзивные авторские образы, декорации и костюмы и конечно – авторское шоу Master Панина. Подробнее о фестивале огня узнавай на master-prazdnik.ru.

ЛЕТНЯЯ ПРОГРАММА

Независимо от прогнозов синоптиков, летняя пора на одной из самых крупных спортивных арен – в спортивном комплексе «Олимпийский» – будет жаркой. Здесь пройдет главное танцевальное событие планеты – Sensation, выступят неподражаемые и легендарные группы Scorpions, Metallica и Linkin Park. Scorpions приглашают своих фанатов отметить 50-летие группы незабываемыми рок-н-рольным шоу 27 мая, супершоу Sensation соберет

полный зал 12 июня, а громкие шоу от Metallica и Linkin Park всколыхнут звуковые частоты под конец лета – 27 и 29 августа соответственно. Билеты на все эти события тебе стоило бы купить уже давно, но если вдруг ты еще не успел, то даже дорога до касс может лишить тебя возможности выбрать лучшие места. Так что зайди лучше на www.olimpik.ru и воспользуйся услугой «Электронный билет».



ДЖАЗ ДУ ИТ!

Самый популярный московский джазовый фестиваль – «Усадьба Jazz» – в этом году поменяет место своей дислокации и впервые пройдет в музее-заповеднике «Царицыно». На территории парка разместятся шесть музыкальных сцен, площадки для поэтических чтений, спорта и детских игр, выставка уникальных арт-объектов под открытым небом. Хэдлайнером фестиваля, намеченного на 20 и 21 июня, в этом году станет легендарный нигерийский барабанщик Тони Аллен, который давно стал знаковой фигурой в африканской музыке. Среди других

ярких участников фестиваля будут: группа «Мегаполис» с масштабным проектом «Из жизни планет», Антон Беляев со своей группой Therr Maitz, лидер группы «Ночные снайперы» Диана Арбенина со специальной акустической программой, блистательная классическая вокалистка Хибла Герзмава и известнейший джазовый пианист Даниил Крамер. Хорошие новости есть и по поводу стоимости билетов, которая в этом году существенно снижена – единый билет на все площадки фестиваля обойдется в 2500 рублей на один день.



МЯТНЫЙ УИК-ЭНД

Если ты можешь причислить себя к числу поклонников world, rock и jazz-музыки от самых ярких представителей этих направлений со всего мира, то длинный и прекрасный уик-энд 26-27-28 июня в этом году у тебя точно должен быть занят. Ведь именно в эти даты состоится Восьмой международный фестиваль «Дикая мята», на сцену которого каждый год выходят более 50 артистов из самых разных стран мира. В этом году в рамках фестиваля тебя ждут концерты групп «Аквариум», Tequilajazzz, Нино Катамадзе, «Мельница», Mgzavrebi, «Серебряная свадьба», N.O.H.A., Guru Groove Foundation и многих других. Но за что постоянные посетители любят фестиваль «Дикая мята», так это за мультиформатность, потому что на нем есть место не только для музыки. В этом году

между концертами на площадке фестиваля ты найдешь удивительную ярмарку хэндмейда и дизайнерских подарков «Дар-Базар» и сможешь поучаствовать в мастер-классах от более чем 70 школ и ассоциаций на территории Green Age. На специальной сцене этой площадки появятся самый известный в России мастер цигун Бронислав Брониславович Виногородский, автор системы «Минус 60 кг» Екатерина Мираманова, йог Илья Журавлев, аюрведический врач Борис Рагозин и др. А в этот раз будет особенно приятно посетить фестиваль семьям с детьми, для которых на «Дикой мяте» обустроят детский городок со спортивными площадками, игротеками, кафе и ресторанчиками. Ну и, конечно, с отдельной программой для юных меломанов.



ВСТРЕЧА НА ПЛЯЖЕ

Это уже стало хорошей традицией, что каждый год лучшие волейболисты мира собираются в Москве на пляже. Если ты вдруг не понял, о чем это мы, то ты просто не фанат пляжного волейбола, потому что мало-мальски интересующиеся этим спортом люди уже знают, что с 25 по 31 мая 2015 года в Центре пляжных видов спорта «Динамо» на Водном стадионе состоится очередная розыгрыш «Большого шлема» в российском волейболе.

вого тура FIVB по пляжному волейболу. Этот турнир проходит в столице уже восьмой год подряд и с каждым разом собирает все больше и больше зрителей на трибунах. В прошлом году Grand Slam в Москве посетили более 50 000 человек, сколько будет в этом — даже сложно представить. Это и не удивительно, ведь на площадке Центра пляжных видов спорта «Динамо» созданы все условия для прекрасного спортивного отдыха: отличная инфра-

структура, песок наилучшего качества, самое современное спортивное оборудование и стадион на 3000 мест. На турнире с призовым фондом \$800 000 соберутся 128 лучших «пляжников» планеты. Тебя, как обычно, будет ждать море музыки, солнца и настоящего праздника. И конечно — сюрпризы от организаторов, главным из которых станет розыгрыш бесплатных путевок в Турцию с проживанием в 5-звездочном отеле.



СПОРТКОМПЛЕКТ

Кроссовок в мужском гардеробе много не бывает, поэтому смело обновляй свою коллекцию еще одной парой – на этот раз от ALDO. Тем более компания выпустила целую линейку в стиле спорт-шик. Это значит, что в яркой паре немного космического вида ты сможешь как до автобуса добежать, когда опаздываешь на работу, так и в приличный ресторан прийти на свидание или на встречу с друзьями. Более того, если для тебя всегда было проблематично выбирать футболки и рубашки из всего многообразия, чтобы выглядеть стильно, можешь перенести акцент на ноги. С ними сложнее ошибиться. А для скромников ALDO всегда предлагает модели классических туфель под официальные костюмы, нейтральные кеды или универсальные ботинки. На разнообразие материалов фирма тоже не скупится: в магазинах представлены как кожаные и замшевые, так и тряпичные и даже плетеные модели.



БУДУЩЕЕ БЕЗ КАРИЕСА

Самое распространенное заболевание на планете, которым страдает 99 процентов взрослого населения, – это кариес. Поэтому компания Colgate разработала инновационный продукт, не имеющий аналогов – зубную пасту Colgate «Максимальная защита от кариеса + Нейтрализатор сахарных кислот». Основная причина кариеса – сахар. До настоящего времени самым распространенным методом профилактики кариеса было применение фторидов. Фториды укрепляют эмаль зубов и делают ее в разы более устойчивой к разрушительному воздействию кислот. Использование зубной пасты с фторидами в соответствии с официальной рекомендацией Стоматоло-

гической ассоциации России является наиболее эффективным из доступных и клинически подтвержденных способов предупреждения развития кариеса у взрослых и детей. Но новая зубная паста от Colgate позволила достичь прорыва в защите от кариеса. В ней использована уникальная запатентованная технология, основанная на натуральных компонентах: аминокислоте аргинин, которая является естественным строительным материалом белков человеческого тела, в комплексе с карбонатом кальция. Новинка эффективно борется с сахарными кислотами – причиной развития кариеса №1. Попробуй обязательно, а потом напиши нам, работает ли средство.



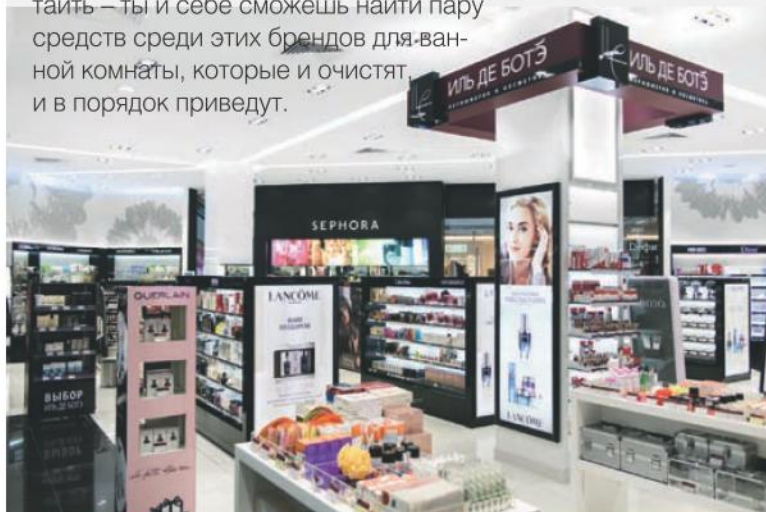
Часто ли рождаются звезды в ресторанах, спросишь себя ты. Казалось бы – нет, ответишь, и будешь неправ, ведь именно в ресторане O'JULES состоялось уникальное мероприятие «Рождение новой звезды», которое подготовило агентство повышения статуса ивентов RESTAR AGENCY. Официальное «рождение» 10 апреля 2015 года состоялось у новой яркой группы Jazz Band MOVE, солисткой которой является Ольга Михайлова. На мероприятии удалось собрать множество талантливых в разных областях людей: артистов, певцов, шоуменов, дизайнеров, писателей, художников, известных бизнесменов и бизнес-леди. Вести вечер доверили VJ Fashion TV – Кате Гусевой. А на сцене в качестве приглашенных гостей группы Jazz Band MOVE выступили участница телепроектов «Голос 2» и

«Голос 3» на Первом канале Анжелика Фролова, Владимир Мусаелян, Music Hayk, Андрей Цветков, Александр Балыков, и также участник проекта «Главная сцена» Сева Ханаган. Гости также наблюдали презентацию Range Rover Sport Winner от международного тюнинг-ателье Larte Design, аттракцион «Виртуальная реальность» на площадке «Виртуальные миры», песочную сказку от студии рисования песком «СэндПРО Крылатское», fashion-показ новой коллекции «Пробуждение» дизайнера Данны Каримовой совместно с брендом Galolbo и дизайнером головных уборов LIYA MALKА, и все это под аккомпанемент DJ Sanremo. И наконец, практически всем гостям вечера генеральный партнер мероприятия ESTEL подарил наборы с профессиональной косметикой.



ЧУВСТВО ОСОБЕННОСТИ

Магазины парфюмерии и косметики премиум-класса «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» 18 марта собрали ведущих представителей масс-медиа, блогеров, визажистов и опинион-лидеров в мире красоты для презентации новинок своих эксклюзивных марок. Если ты всегда задаешься вопросом, что подарить подруге или маме на день рождения, то из всего многообразия косметических средств смело отдавай предпочтение эксклюзивным. В «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» к таким относятся Benefit, Clarisonic, IOMA, Sephora, Percy&Reed, Viktor&Rolf, Helena Rubinstein, Carita, GlamGlow, Sampar, Dr Jart+, Make Up For Ever, Biosilk, Ainhua, dr.brandt, Matis, Madara, Rich, Erborian, Rexaline – любому из этих продуктов будет рада девушка. Тем более что найти их можно только в этой сети. Да что таить – ты и себе сможешь найти пару средств среди этих брендов для ванной комнаты, которые и очистят, и в порядок приведут.



ДОРОГО БОГАТО

В конце марта Porsche открыл свой самый крупный дилерский центр в Европе – «Порше Центр Рублевский». Общая площадь составляет 11 755 м²: шоу-рум вмещает более 50 автомобилей, сервисная зона – 35. А в рамках церемонии также состоялась российская премьера нового Porsche 911 Carrera GTS. Мощность 430 л. с. (316 кВт), пакет Sport Chrono, а также адаптивная подвеска

PASM, занижающая кузов на 10 мм, обеспечивают новому Porsche еще более впечатляющую динамику. Оснащенный автоматической коробкой передач Porsche Doppelkupplung (PDK), автомобиль разгоняется с 0 до 100 км/ч за 4,0 секунды (кабриолет – за 4,2 секунды). Стоимость автомобиля на российском рынке начинается ни много ни мало от 6 178 000 рублей.



СЕГМЕНТ ПРЕМИУМ

Lee 101 – это инновационная джинсовая линейка с аутентичным, но в то же время современным дизайном, безупречным кроем и прочными материалами, которая отсылает к богатому прошлому американского бренда и призвана стать хитом нового сезона. В коллекции

весна-лето 2015 представлены модели, сделанные из редкого вида синего селвидж-денима плотностью 15 унций. Сейчас актуальны два вида «джинсы» – с эффектом потертости и декорированного печворк. Они и представлены дизайнерами Lee. В премиальную коллекцию вошли новые интерпретации культовых моделей: джинсы 101z, 101 Rider и 101S из денима, отличающегося сплетением прокрашенных нитей. Процесс окраски ткани вручную практически не изменился за последние 100 лет. Но на джинсах производитель не остановился и решил одеть тебя по полной: новые модели курток и рубашек Rider Jacket, Button Down и классический свитшот Crew также дополнили коллекцию. Дизайнеры советуют сочетать их с легкими футболками из хлопка насыщенных тонов.

СВЕЖИЕ НОВОСТИ

Настоящий мужчина понятия не имеет, что за баночки стоят на полке в ванной комнате у его девушки. Но он точно знает, что все ее ароматно-

ванильные, сладко-шоколадные и сливочно-клубничные гели для душа предназначены для нежных созданий, а не для сильных и смелых мужчин. А вот гели для душа Odor Blocker Fresh и Sport от Old Spice – это настоящий чисто мужской аромат. Средство не только неплохо пахнет, но и отлично чистит и дарит ощущение свежести на весь день. Даже если ты переживешь трехчасовую пробку, час пик в метро и силовую тренировку в зале, Old Spice не подведет тебя, только для этого не забудь использовать гели для душа в паре с антиперспирантами Odor Blocker. Они созданы с применением интеллектуальной технологии устранения неприятного запаха на 48 часов на основе инновационных капсул BCD.



ДЕВУШКА
мая
FHM
КАТЯ

Имя: **Екатерина Ларионова**

Параметры: 86/58/88

Вес: 48

Рост: 160

Возраст: 25 лет

ФОТО: SERGE LEE

ВИЗАЖ: НАТАЛЬЯ ФЕСЮК

ПРИЧЕСКА: КРИСТИНА ПАЛАМАРЧУК

СТИЛИСТ: КАТЕРИНА ВАНХАНЕН

БОДИ
INTIMISSIMI,
ТУФЛИ
CORSOCOMO,
ОЧКИ И ЧАСЫ
DIVA





«Мое идеальное свидание должно состояться в Майами или Лос-Анджелесе: океан, солнце и дикая жара. Ни грамма косметики, загорелые тела в масле и незамысловатые купальники а-ля нюд. Непременно огромные волны и серф»

КУПАЛЬНИК
CHARLIE BY
MATTHEW ZINK

ДЕВУШКА
Мая
ФНМ

КУПАЛЬНИК
CALZEDONIA,
ТРУСЫ
CALZEDONIA,
ТУФЛИ
CORSOCOMO,
ПОВЯЗКА
НА ГОЛОВУ
DIVA



«Сексуальность может
быть милой, манящей,
агрессивной, дикой,
пошлой, наконец...»

КУПАЛЬНИК
CALZEDONIA,
ТУФЛИ
CORSOCOMO,
БРАСЛЕТ
CORSOCOMO



СРЕДНИЙ БРАТ

В Land Rover работают очень крутые ребята. Ограничив себя линейкой внедорожников, они каждый раз удивляют тем, что находят, казалось бы, в узком пространстве все новые и новые ходы. Прибавляя по сантиметру к длине кузова, по кило кожи к обшивке салона, по одной камере по периметру, они открывают новые классы. Итак, у нас на тесте Land Rover Discovery Sport

Текст: Максим Пепеляев

Когда садишься в любой Land Rover, кроме Freelander и Defender, чувствуешь, что стал президентом собственной страны, обшитой лучшими шкурами и деревяшками. Упав на соседнюю полосу снаряд, он не отвлечет тебя от прослушивания любимой сюиты. Эти необычные ощущения отрешенности от мира есть только в Land Rover, и, как оказалось, они не зависят от класса. Discovery Sport – это следующая ступень после Evoque, то есть почти внедорожник средних размеров, но чувствуешь себя в нем так, будто управляешь баржей. Обусловлено это не столько размерами и массой, сколько посадкой и звукоизоляцией. Признаюсь, первое время я побаивался переборщить со скоростью в повороте, постепенно подбавляя к грани, но в конце осмелел. Удивительно, что обладая уровнем комфорта крупного внедорожника, «Спорт» хорош на дороге. Минимальные крены при очень и очень комфортных настройках подвески совсем не то, чего ждешь при старте. Кайф портят вибрации дизельного мотора, который хоть и хорош с точки зрения динамики, но дрожь,

проходящая по всему кузову, дело досадное. Дизайн – это отдельная тема. Снаружи это 100%-ный Land Rover, который можно узнать хоть на ощупь, но, на мой взгляд, Discovery Sport самый красивый Land Rover и вообще автомобиль в классе. Кстати, создал его новый для британской марки дизайнер Массимо Фрашелли. Что ж, получилось просто великолепно! Характерная черта нового представителя в линейке Discovery – это задняя стойка, плавно стекающая с крыши к багажной двери. Внутри качество материалов соответствует ожиданиям, сборка на высоте. Может быть, руль несколько великоват, но ведь это внедорожник. Кстати, ни у кого больше в классе нет компоновки 5+2, то есть третьего ряда сидений. Вместить его удалось благодаря многорычажной подвеске, которая экономит место в багажнике. Одно «но»: эта мультимедийная система – одна из худших, что я когда-либо встречал. Хоть британцы и обновили начинку, отшлифовали интерфейс, но пользоваться

ей решительно невозможно. Графика начала 2000-х, скорость «166-го пентiums» и интерфейс «сеги» – такое стыдно поставить в «калину», куда до автомобиля за несколько миллионов. Несколько архаично.

Теперь о технике. Нам на тест достался 190-сильный дизельный двигатель с бесконечным крутящим моментом. Объем всего 2,2 литра, но, по ощущениям, значительно больше. Самое главное – экономичность. Средний расход во время теста не превысил 9 литров, что для внедорожника очень достойный результат. Внедорожные качества, как и в любом Land Rover, на высоте, то есть на таком уровне, какой не позволит себе владелец за такие деньги: 600-метровый брод, пески, колеи, камни. По ощущениям, за рулем Discovery Sport не уступит вне асфальта старшим братьям. На мой взгляд – это, пожалуй, лучший среднеразмерный внедорожник. Невероятные возможности и высокий уровень комфорта – такое может сочетать в себе только Land Rover. **FHM**





НРАВИТСЯ:
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
КОРОЛЕМ



НЕ НРАВИТСЯ:
ТРАТИТЬ ЧАСЫ,
ЧТОБЫ НАЙТИ,
КАК НАСТРОИТЬ
АУДИОСИСТЕМУ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

КУЗОВ

Длина 4589 мм
Ширина 2173 мм
Высота 1684 мм
Снаряженная
масса 1863 кг

ДВИГАТЕЛЬ И ТРАНСМИССИЯ

Тип турбодизель
Рабочий объем 2178 см³
Максимальная
мощность 190 л. с.
Максимальный крутящий момент
420 Нм на 1750 об/мин
Трансмиссия
Автомат 9-ступенчатая

ДИНАМИКА И ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Макс. скорость 190 км/ч
Разгон с 0 до 100 км/ч
8,9 сек
Расход топлива
в смешанном режиме
6,2 л
Средний расход
во время теста 8,2 л

ВСЕ ЧЕТЫРЕ КОЛЕСА



НРАВИТСЯ:
СТАРТОВАТЬ
НА СВЕТОФОРЕ



НЕ НРАВИТСЯ:
ЧУВСТВОВАТЬ,
ЧТО ВСЯ ЖИЗНЬ –
ЭТО ГОНКА

Кто, если не американцы из компании Jeep, должны знать толк во внедорожниках? Однако выяснилось, что они еще и в скорости могут посоперничать, например, с той же «большой немецкой тройкой»

Текст: Артем Бурмистров

Теперь, когда с уверенностью можно сказать, что снегопады остались позади, наконец-то появилась возможность ощутить все прелести Jeep Grand Cherokee SRT. Обновленный джип имеет под капотом 8-цилиндровый мотор объемом 6,4 литра и мощностью 468 лошадиных сил и обновленную 8-ступенчатую КПП. Вместе они позволяют достигнуть первой сотни на спидометре за 5 секунд. Что же до эмоций, то при старте на светофоре в режиме «спорт» ускорение вжимает тебя в кресло, вызывая на лице довольную улыбку. Что-то похожее испытываешь на американских горках, только тут ты полностью контролируешь ситуацию – благо автомобиль прекрасно управляется. Тем не менее расслабленно и валяжно на нем не покатаешься. Каждая поездка – новый вызов. Паркуясь возле офиса, можешь легко представить себя выходящим после тренировки на автодроме – усталым, удовлетворенным, но готовым испытывать себя и автомобиль снова и снова. Подвеска в SRT достаточно жесткая, оно и понятно – автомобиль

делали в первую очередь спортивным. Хотя в городе, конечно, это скорее недостаток, поскольку каждая искусственная неровность напоминает о своем существовании.

Отделка салона выполнена в лучших традициях лозунга «кожа, рожа, все дела»: кресла из перфорированной кожи с вентиляцией, потолок из алькантары, обтянутая кожей торпеда, 8,4-дюймовый дисплей мультимедийной системы и 7-дюймовый экран панели приборов, аудиосистема Harman Kardon. Для задних пассажиров тоже есть свои плюсы. Там можно установить дополнительные экраны, которые позволят с комфортом проводить длительные путешествия, а совершать их на такой машине захочется обязательно.

Говоря о нововведениях, которые Jeep получил после рестайлинга, нельзя не отметить головную и заднюю светодиодную оптику. Она освежила внешний вид машины и сделала его более агрес-

сивным. Впрочем, это вообще машина, собранная для людей, не испытывающих дефицита маскулинности. И дело не только в дизайне или, например,

классических красных тормозных суппортах Brembo, но и в таких мелочах, как жесткость и толщина руля. С таким девочки точно не справятся.

Что же касается одной из основных характеристик автомобиля – расхода топлива, то тут все как у взрослых. Средний расход на 100 км в городском цикле составляет 25 литров бензина, но жаловаться на такой показатель нет смысла. Не для экономии же в самом деле покупать себе Jeep. **FHM**



UCONNECT 2-ГО ПОКОЛЕНИЯ

Эта система отвечает за всю мультимедиа-начинку. Работает оперативно, не вызывая привычного недовольства сенсорными экранами. Хотя пользование ею на ходу несколько затруднительно: не всегда есть возможность рассматривать экран, особенно когда разгоняешься или резко тормозишь. Но в остальное время UConnect – надежный помощник с неожиданно широким диапазоном применения. В специальном приложении SRT, например, есть возможность просмотреть информацию о температурах с датчиков различных подкапотных систем.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

КУЗОВ

Длина 4846 мм
Ширина 1943 мм
Высота 1749 мм
Снаряженная масса 2418 кг

ДВИГАТЕЛЬ И ТРАНСМИССИЯ

Тип V-образный 8-цилиндровый
Рабочий объем 6417 см³
Максимальная мощность 468 л. с.
Максимальный крутящий момент 630 Нм на 4300 об/мин
Трансмиссия Автомат 8 ступеней

ДИНАМИКА И ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Макс. скорость 257 км/ч
Разгон с 0 до 100 км/ч 5,0 сек
Расход топлива в смешанном режиме 14 л
Средний расход во время теста 20 л
Базовая цена: 5 399 000 руб.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Изначально мы хотели традиционно рассказать тебе о новинках последнего автосалона. Но Нью-Йорк далеко и наполнен автомобилями, которые никогда не попадут в Россию. Поэтому интересные новинки автосалона мы разбавили интересными новинками автосалонов



LEXUS NX

Если бы наравне с «Автомобилем года» давали премию за «Самый чумовой дизайн года», то ее, несомненно, получил бы Lexus NX. Этот кроссовер – воплощение самых смелых идей: сложные формы, рваная архитектура кузова, здесь что-то необычное встречается в каждой детали. Взять решетку радиатора, ее дизайнеры растянули по всему передку, и кажется, что переплетения пластиковых нитей скрывают по меньшей мере W12. А кузовные панели и оптика, количество деталей в которых зашкаливает за рамки разумного, произведение искусства. На солнце кружить вокруг Lexus NX можно часами и каждый новый заход находить что-то новое.

Ничуть не проще внутреннее пространство. Общая стилистика – чистый Lexus, но в кроссвере все сложно, всего много. Отдельная просторная зона климат-контроля, отдельная музыка, отдельный блок работы с шасси. И зеркало. Конечно, оно есть в каждом автомобиле, но только в NX оно косметическое – переносное в кожаном переплете и спрятано прямо у рычага коробки переключения передач как средство второй необходимости. Lexus NX построен на платформе более дешевой модели RAV4, и свидетеля этого японцы пытались всячески скрыть. И управление сделали острее, спортивней, жестче. Звукоизоляция кроссовера на высо-



те. На самом деле не зная мы про родство, то никогда и не подумали бы, настолько качественно «тележка» была доработана инженерами. На нашем рынке Lexus NX доступен с тремя агрегатами: 2-литровым атмосферником на 150 л.с. и вариатором, 2-литровым турбированным двигателем мощностью 238 «лошадей» и автоматом. Ну и самым экономичным по расходу на топливо считается гибридный на 155 л.с. Впрочем, совсем не в моторе сила Lexus NX, а в эпажае.

LEXUS RX

На автосалоне в Нью-Йорке японцы представили также четвертое поколение популярного RX. Кроссовер получил внешность в стиле NX, а также форсированный V6 с 277 до 300 «лошадей».



KIA OPTIMA

Трудно поверить, но Optima на конвейере уже пять лет! Автомобиль популярен далеко не только в России, поэтому KIA, долго не думая, решили порадовать публику абсолютно новым поколением. Самое приятное, что машина сохранила основные черты предшественника, заимев детали, свойственные более высокому классу. Очень много изменений снаружи: оптика, решетка радиатора, бампер. Черты

стали более утонченными, появилось сходство с дорогими бизнес-седанами. Приятно еще и то, что Optima выросла по всем параметрам, став шире, длиннее. Автомобиль получил ряд дорогих опций вроде камер кругового обзора и автоматического экстренного торможения. Салон стал краше, хотя сохранил свойственную ему сдержанность. Самый мощный из доступных моторов



KIA NOVO

На автосалоне в Нью-Йорке был представлен концепт Novo, который демонстрирует не только развитие дизайна KIA, но и обладает одной очень интересной чертой – вогнутыми шинами. В них все наоборот – по бокам узкие дорожки для сцепления с асфальтом, а посередине широкая впадина, охлаждающая резину. Говорят, покрышка получилась очень экономичной.



ОПРОС АВТО MAIL.RU

- 1) Когда на нем не остается ни одного чистого сантиметра **23%**
 - 2) Около одного раза в месяц **39%**
 - 3) Как только испачкается треть или меньшая часть кузова **25%**
 - 4) Вообще не мою – для этого есть дождь **13%**
- Всего голосов:
20 293**

FORD GALAXY

Никаких особенных конструктивных изменений модель не получила, зато выглядеть стала значительно современной. На кузове нынешнего поколения Galaxy начертаны линии нового Mondeo. самого важного для класса – прироста объема полезного пространства – компания не сообщила, сказав лишь, что оно увеличилось. Зато комфорту инженеры уделили должное внимание. У сидений появился электропривод складывания, рулевую колонку тоже настраивает сервопривод, а водитель и передний пассажир могут насладиться встроенными в кресла массажером и вентиляцией.



JAGUAR XF

Jaguar не стремился разорвать шаблоны и изменить сознание потребителей, поэтому тебе стоит присмотреться, чтобы обнаружить разницу между представителями нынешнего и будущего поколения. У XF сейчас самая длинная база в классе, что значит больше места для пассажиров. Кстати, не только простор свидетельствует о высоком статусе автомобиля. Внутри дерева больше, чем в интерьере яхты, а кожи хватило бы на пошив 200 дубленок. В центре 10-дюймовый экран, вместо приборной панели 12-дюймовый.



TOYOTA RAV4

Нью-Йоркский автосалон стал сценой для выхода обновленной версии кроссовера Toyota RAV4. Автомобиль получил обновленный дизайн в стиле последних «тойот» — предельно узкая верхняя часть решетки радиатора и линия фар по бокам. Внешность, скажем прямо, очень спорная, но у России и Европы еще есть шанс получить иной вариант. Сзади дорисовали меньше: у новинки изменились крышка багажника, бампер, к которому добавились серебристые панели защиты днища. Колесные диски получили новый дизайн. Внутри отличия от предшественника найдет только владелец RAV4, и те на ощупь, так как главная доработка — повышение качества материалов. Ну хватит о дизайне, ведь главная новость в том, что модель получила гибридную установку!





HYUNDAI ix35

Ну несколько скривили мы душой, назвав модель ix35, на самом деле это Tucson. По крайней мере под этим шильдиком автомобиль представили в Нью-Йорке. У нас же, мы надеемся, новинка послужит заменой популярному «айиксу», но когда пока не известно. Итак, модель получила характерные черты старшего брата Santa Fe. С внедорожником его роднят форма передней оптики, решетка радиатора и общий силуэт кузова. Однозначно ix получился привлекательным и спортивным: в нем меньше неуклюжести, чем в нынешнем поколении. Интерьер Tucson стал выглядеть дороже благодаря применению новых материалов и крупному сенсорному дисплею с новым навигационным комплексом. Осталось только дожидаться, когда модель придет в Россию.



LAND ROVER RANGE ROVER SVAUTOBIOGRAPHY

Перед тобой самый дорогой Range Rover. Поэтому даже журнал мы советуем держать крепче. Главные отличия от стандартных машин в салоне. Все рычаги и кнопки – из алюминия, интерьер отделан более

качественной и дорогой кожей. В багажнике в качестве опции появилась выезжающая платформа, отделанная натуральным шпоном. Не хватает только дворцевого. Цена от 199 495 баксов.



ВСЕ В ДОМ

Сфера высоких технологий так часто предлагает нам новинки, что сложно уследить, когда привычные гаджеты пора заменять. В общем, мы решили тебе подсказать: самое время

Текст: Анастасия Бочарова



01



02



03

01

Olympus PEN E-P5

Olympus сохранили черты легендарной PEN-F 1963 года и в новой E-P5. Но стиль ретро только снаружи – внутри камера крайне технологична. Быстрый механический затвор (1/8000 с), ультрабыстрый автофокус Pinpoint AF, режим замедленной съемки, система 5-осевой стабилизации изображения, система управления через Wi-Fi, GPS-метки – такого в 60-е гг. точно не было.

Цена: 39 990 руб. (Kit с объективом 14–42)

02

Garmin Vivosmart

Эта новинка от Garmin то ли фитнес-браслет, то ли smart-часы. Устройство подсчитывает шаги, расстояния, калории, пульс, динамику движения, расстояние до цели активности, а также отслеживает беговые и велотренировки, может транслировать сообщения со смартфона (будь то почта, SMS или звонок), будить по утрам и даже управлять музыкой на смартфоне, что еще недавно было прерогативой smart-часов.

Цена: 16 000 руб.

03

Philips Linea

Так часто меняешь смартфоны, что и забыл о стационарном старичке? А в это время Philips, например, успел собрать ряд наград за дизайн новинки. Телефон имеет стильный корпус с 1,6-дюймовым ЖК-дисплеем, отличное качество передачи звука и аккумулятор, обеспечивающий до 16 часов разговора. Банально? Тогда вот тебе режим ECO+, который минимизирует волновое излучение и заботится об окружающей среде.

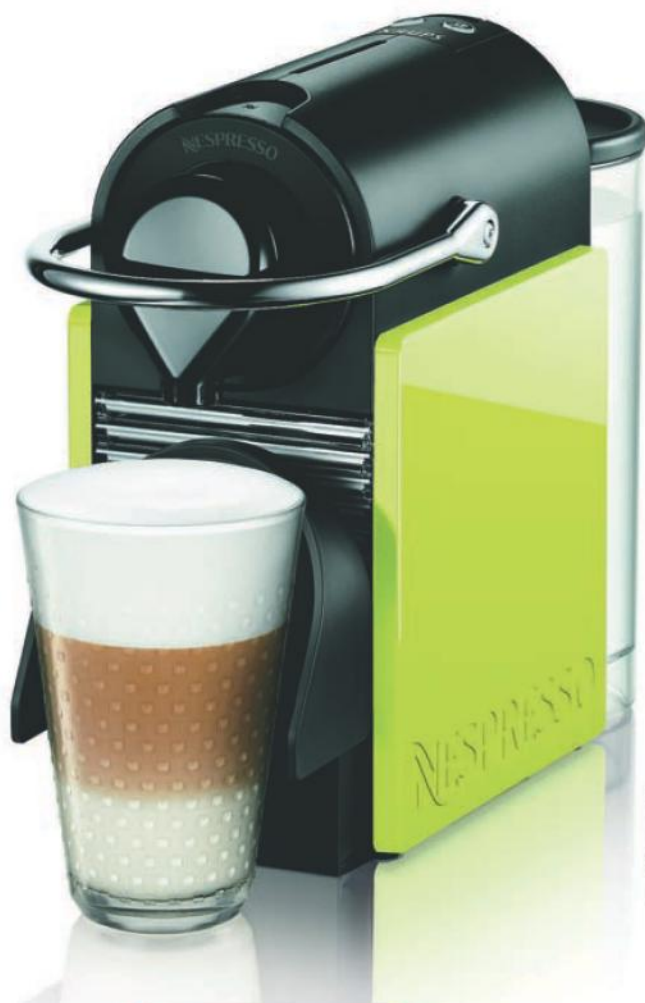
Цена: 3299 руб.

04

Microsoft Lumia 640 XL

Новинка с 5,7-дюймовым HD-дисплеем работает на ОС Windows Phone 8.1 с обновлением Lumia Denim. Владельцы смартфона также смогут воспользоваться преимуществами новой ОС Windows 10, запуск которой обещают в этом году. А 1 Гб встроенной памяти и мощный 4-ядерный процессор Qualcomm Snapdragon справятся с любой задачей. Приятный бонус – годовая подписка на Office 365 персональный.

Цена: 14 990 руб.



05



06



04



08

05

Nespresso Pixie Clips

Производитель предлагает самому выбрать дизайн из 12 боковых панелей. Хотя, конечно, способность сварить чашку горячего напитка куда важнее. Но тут тоже нет проблем – машина оснащена системой раскрытия вкусов и ароматов и помпой 19 бар. Вместе они управляют давлением, температурой и количеством воды и делают это довольно быстро – через 25 секунд после включения устройство готово к работе.

Цена: 14 990 руб.

06

Xerox Phaser 6022

Купи уже себе принтер, чтобы в минуты подготовки документов на визу не обзванивать знакомых, унижаясь и прося распечатать пару листов. Принтер от Xerox легко выдаст тебе сразу 18 черно-белых или цветных страниц за 60 секунд. И не просто напечатает, а сделает это максимально качественно, благодаря запатентованной светодиодной технологии Xerox HiQ LED и разрешению 1200 x 2400 dpi с улучшенным качеством изображения.

Цена: 12 850 руб.

07

HTC RE

Переносная камера RE имеет цилиндрический корпус и удобно ложится в ладонь. Специальный сенсор активирует камеру, когда ты берешь ее в руки, поэтому кнопка включения не нужна. Единственное нажатие – спуск затвора: при быстром – камера делает фотографию в разрешении 16 Мпикс, при удержании – начинает записывать видео в формате Full HD (1080p).

А в одноименном мобильном приложении ты можешь дистанционно управлять, наблюдать за происходящим в режиме реального времени или хранить и просматривать сделанные снимки.

Цена: 11 990 руб.



08

Babylics E880E

Этот электрический триммер для бороды имеет лезвия технологии Wtech и запатентованную плавающую головку, которая не имеет аналогов на рынке. Она плотно прилегает к коже и точно следует изгибам твоего лица. На влагостойком устройстве есть LCD-дисплей, предлагающий 24 уровня длины стрижки, а литий-ионный аккумулятор позволяет за 5 минут зарядки получать 3 минуты использования.

Цена: 6490 руб.

ПЕРЕСТРОЙКА

Хорошо жить в эпоху перемен



КРОМЕ ОЧЕВИДНЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ, БЕССОНИЦЫ И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ КОФЕИН ЕЩЕ И СНИЖАЕТ ТЕМП ТВОЕЙ РАБОТЫ, УТВЕРЖДАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ 2009 ГОДА



СВЕДИ К МИНИМУМУ КОЛИЧЕСТВО ВЕЩЕЙ НА СВОЕМ СТОЛЕ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ЛИШНИХ ДВИЖЕНИЙ И НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА НЕНУЖНЫЕ ПЕРЕКЛАДЫВАНИЯ



ИЗЫЩИ ВРЕМЯ ДЛЯ ОБЕДЕННОГО ПЕРЕРЫВА. ПЕРЕКУСЫВАЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ТЫ НЕ ДАЕШЬ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ, ПОВЫШАЯ УРОВЕНЬ СТРЕССА И НАПРЯЖЕНИЯ

ВСЕХ ИХ ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ

✓
ВОЗЬМИ СЕБЕ ЗА ПРАВИЛО
СОСТАВЛЯТЬ ПЛАН
ДЕЙСТВИЙ. ПОЗАБОТЬСЯ
О ТОМ, ЧТОБЫ ОН БЫЛ
ЧИТАЕМ И НА ВИДНОМ
МЕСТЕ, А НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ
СОБОЙ ИСПОЛЬЗОВАННУЮ
САЛФЕТКУ ИЗ ЛЮБИМОЙ
ПИЦЦЕРИИ

✓
ЕСЛИ ТВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО
НАХОДИТСЯ В ТЕМНОМ
УГЛУ, ПОЗАБОТЬСЯ О
НАЛИЧИИ НА НЕМ ЛАМПЫ,
ПОДНИМАЮЩЕЙ ТВОЙ
УРОВЕНЬ КОРТИЗОНА
ДО НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ
ПЛОДОТВОРНОЙ РАБОТЫ

✓
ОДНА ДВЕ ЧАШКИ
КОФЕ В ДЕНЬ –
ХОРОШО, А 3-4 – УЖЕ
ПЕРЕБОР. ВЫПЕЙ
ЛУЧШЕ ПРОСТОЙ
ВОДЫ ВМЕСТО КОФЕ

✓
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ КЛАДИ ТЕЛЕФОН
ЭКРАНОМ ВНИЗ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ
СОБЛАЗНА УЗНАТЬ ЧТО ТАМ ТЕБЕ
ПИШУТ В СОЦСЕТЯХ

Дедлайн выхода из зимней спячки уже на носу, а ты еще не сподобился оптимизировать вещи и пространство вокруг себя для небывалой продуктивности как организма и как личности? FHM пришел с контрольным напоминанием! Соберись, тряпка!

01



ГИБРИДИЗИРУЙСЯ

Смысл прост. Одно устройство для любой ситуации – в доме, в офисе, на встречах. Проблема в том, как совместить портативность планшета с производительностью ноутбука. Но можешь уже расслабиться, за тебя эту проблему уже решили. С появлением гибридов вроде Microsoft Surface Pro 3 ты одновременно имеешь и полностью функциональный компьютер, и мощный удобный планшет. Гибриды позволяют тебе не зависеть от усе-ченных версий приложений для планшетов и пользоваться всеми преимуществами настольного компьютера в пути. Самое время Apple поднапрячься в этом направлении.

02



ОГРАДИ СЕБЯ САМ

Неудивительно, что многие руководители стараются работать из дома по крайней мере раз в неделю. И это во-все не из любви к хождению в пижаме целый день. Делается это, чтобы сконцентрироваться на работе и избе-жать любых отвлекающих факторов. Как ни крути, а в офисе тебе это не удастся. Но если ты все же еще не начальство и на работе тебе надо быть каждый день, скройся от окружающего шумного мира за подавляю-щими шум наушниками.



03

НАДО ПРОКАЧАТЬСЯ

Задаешься вопросом, как Ричарду Брэнсону удастся все время быть таким раздражаю-ще энергичным и позитивным? Ответ прост. Он встает с постели рано и перед работой обязательно заходит в тренажерный зал. Это кажется нелогичным поначалу, но стоит тебе попробовать, и рано или поздно ты заметишь, что упражнения на самом деле увеличивают твою энергию на весь день. Исследования, проведенные в Университе-те Бристоль в 2008 году, обнаружили, что работники после утренней зарядки делают на 25% меньше незапланированных пере-рывов, чем те, кто не занимался спортом с утра. Так что перестань жать кнопку «дре-мать» и выходи на пробежку.



04

СОРТИРУЙ ПЛЕЙЛИСТ

Прослушивание любимой музыки обеспечи-вает выброс в мозг дофамина, нейротранс-миттера, который регулирует удовольствие.

Обычно это наполняет тебя позитивной энергией, но и сильно отвлекает от работы. Секрет в том, чтобы слушать что-то не про-тивное слуху, но знакомое ему. Попробуй зайти на стример Focus@will (focusatwill.com). На нем с помощью неврологов Кали-форнийского университета Лос-Анджелеса подобраны плейлисты, которые работают с лимбической системой твоего мозга, от-правляющие тебя в счастливый трудолюби-вый транс на весь день.



05

ОПУСТОШИ КАРМАНЫ

Никто еще не думал: вот кого я хочу нанять на работу, глядя на человека, судорожно ро-ющегося в кошельке, полном бесполезного хлама от прошлых годов: чеков до карточек на бесплатный 10-й кофе из «Макдональ-дса», прежде чем оплатить пустяковую по-купку. Очисти свой кошелек по максимуму и положи в него только самое необходимое. Ты будешь чувствовать себя более органи-зованным индивидом, да и карманы твои будут выглядеть гораздо аккуратнее.

06

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ

Работа в парилке очень отвлекает. Так и хочется свернуться калачиком в позе эмбриона и вздремнуть. Возьми себя в руки с помощью небольшого бесшумного вентилятора, который будет поддерживать у тебя достаточную для бодрствования температуру.



07

ОРГАНИЗУЙСЯ ПО СТАРИНКЕ

Конечно, есть миллион гаджетов, которые будут регулировать твоё расписание, но нет ничего приятнее, чем вести бумажный органайзер и делать вид, что ты чудакотый магнат. Для него не нужен сигнал Wi-Fi, он не будет подавать звуковой сигнал в неловкие моменты, и ты можешь просто положить его в ящик, а не пялиться на него весь день. К тому же ты будешь выглядеть очень важно, зажимая его под мышкой при ходьбе.



08

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНЕЕ

Мозг бесполезен, если не снабжать его нужными элементами. Правильная еда — ключ к этому. Конечно, на это уйдет много времени и сил, но в итоге, когда ты приучишься потреблять только полезные продукты, тебе не составит труда составлять из них вкусное и интересное меню.



09

АВТОМАТИЗИРУЙ ЭТО

В среднем человек тратит примерно четыре дня в год, делая горячие напитки на работе. Более того, большинство из них даже не для себя, а для ленивых коллег. Найди в себе силы заставить их скинуться на нормальную кофемашину или купи ее сам и устрой маленький бизнес, продавая кофе, если хватит наглости.



10

УБИРАЙСЯ, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ

Так как большую часть жизни ты урбатываешься, добывая денег на пропитание, последнее, что хочется делать в немногочисленные выходные, — это тратить время на уборку. К счастью, мы живем в мире, где существуют реальные роботы, которые сделают это за тебя. Без малейшего присмотра робот-пылесос будет мыть и вытирать твой дом. Конечно, есть шанс, что когда-нибудь он эволюционирует и убьет тебя во сне, но до этого момента ты не устанешь наблюдать за его милыми передвижениями и миганием лампочек в такт жужжанию.



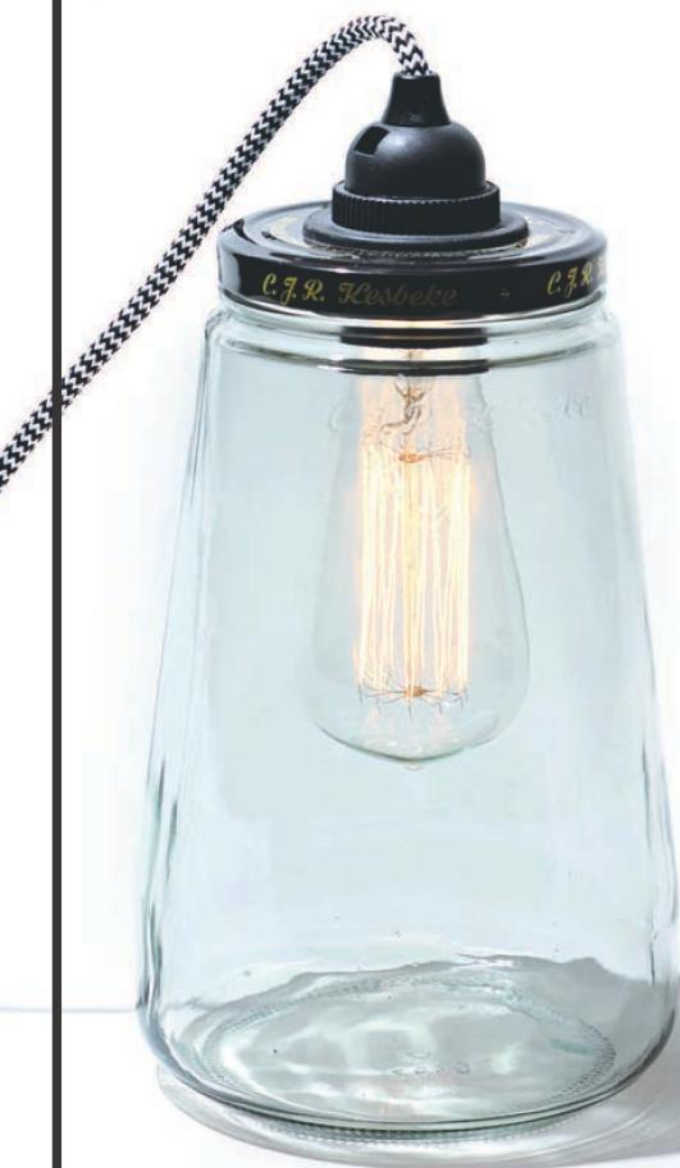
11 ЧАСОВ НЕ НАБЛЮДАЙ

Часы на рабочем месте и то, что ты во время работы смотришь на них, говорит о том, что ты хочешь находиться где-то в другом месте и считаешь минуты до ухода туда. Избавься от негативных мыслей с помощью часового устройства, показывающего время только при непосредственном взаимодействии с ним. В случае с Click Clock – это щелчок пальцев, но наверняка есть часы, откликающиеся на свист, позывной или тирольское пение.



12 ОСВЕТИСЬ

Когда ты постоянно находишься под тусклым светом офисного освещения, твой уровень кортизона падает, прихватив с собой твою энергию. Попробуй отвоевать себе место у окна с большим количеством естественного света или получить достойную настольную лампу с регулятором освещенности, чтобы подстраивать ее в течение дня.



13 ДЕРЖИ ЗАРЯД

Наши смартфоны, конечно, уже достигли небывалых технологических высот, а вот их батареи, увы, нет. Жалоба на разряженную в самый неподходящий момент батарею прочно лидирует в списке жалоб на гаджеты. Но, например, ультратонкое зарядное устройство, Monster PowerCard содержит достаточно энергии, чтобы зарядить твой телефон на дополнительные 5 часов, и достаточно плоское, чтобы носить его в бумажнике.



14 БУДЬ НА СВЯЗИ

Если ты много путешествуешь по работе, ты, вероятно, не раз страдал от труднодоступности беспроводных соединений. Портативный Wi-Fi-роутер от хорошего интернет-провайдера вроде Yota не только избавит тебя от проблем с поиском сетей, но и от переживаний, что к твоему устройству по чужой беспроводной сети подсоединится подлый северокорейский хакер и украдет все твои Яндекс.Деньги.



15 ЗАДЕЙСТВУЙ ЗАПЯСТЬЕ

Концепция еще одного умного устройства непосредственно на руке может показаться нелепой, но это может серьезно повысить твою производительность. Когда у тебя на смарт-часах настроены все важные обновления, это позволяет реагировать моментально на наиболее неотложные и всегда и везде успевать.

Сделай свой смартфон еще умнее

благодаря этим бесплатным приложениям



Время для вредных привычек

Организуешь свое время так, чтобы в нем были периоды, чтобы делать то, что нужно, и то, что хочешь. Просто нажми на род деятельности, и приложение **Timeful** предложит лучшее время для него. Такой себе персональный секретарь.



Суперпроизводительность

Это наиболее разносторонний и продуманный менеджер для управления файлами. **Evernote** позволяет тебе печатать, записы-

вать, снимать фотографии, сохранять веб-страницы, комментировать изображения, настраивать списки дел – и все это в интуитивно понятном формате, с синхронизацией на всех твоих девайсах. Это персональный компьютер в одном приложении.



Экономка

Это приложение позволит тебе избежать тех неприятных моментов, когда ты наблюдаешь, как садится твоя батарея. **Battery Doctor** оценивает текущий уровень зарядки и говорит тебе, что нужно сделать, чтобы максимально продлить срок службы устройства на данной конкретной зарядке. Причем измерять длительность

он может в разных видах деятельности, от количества просмотров видео на YouTube до вероятного числа прочитанных электронных писем.



Несломленный

1Password создает сложные, невзламываемые пароли для всего, что ты используешь, а потом предлагает тебе создать один, который позволяет разблокировать их все.



Нетерпимость к непрочитанным

Боишься, что тебя засыплет с головой тонной непрочитанных писем? **Mailbox**

поможет тебе упорядочить поток сообщений, либо удаляя ненужные, либо архивируя их для дальнейшего неспешного прочтения. Приложение даже может повторно переслать тебе некоторые письма в удобное время, если ты о них забудешь.



Близкие контакты

Humin полностью превращает представление о том, как должен выглядеть твой список контактов. Вместо того, чтобы прокручивать алфавитные списки, ты можешь искать по времени, месту или кодовому слову.



Оптимизируй время

Ключ к серьезным успехам – не работать сверх необходимого и научиться получать большее из меньшего. Приложение **30/30** поможет увеличить твою производительность

благодаря менеджеру задач, который работает по принципу секундомера и управляет твоим временем так, что ты воспринимаешь работу как забавную игру.



Полиглот

Наряду с обычным переводчиком, в котором тебе нужно вбивать слова и переводить их, этот **Translate** от Google, имеет возможность переводить иностранные слова которые ты снимаешь своей камерой. Это, наверное, одна из самых волшебных вещей, которые ты когда-либо видел. Теперь ты никогда не будешь стесняться заказать что-либо за рубежом.



Открывашка

Не закидывайся с прикрепленными к письму файлами, которые ты не можешь открыть. Это даже немного скучно, но **GoodReader** сделает твою жизнь слишком

простой, открывая любые файлы.



Лучшая копия

Преврати свой телефон в сканер документов высокого качества. Приложение **TinyScan** превращает все, на что ты ни наведешь камеру, в формат PDF. Просто наведи и нажми кнопку камеры, а затем выбери, нужен ли тебе цветной или черно-белый скан.



Расписание полетов

Летишь куда-нибудь? Получай онлайн-обновления о своем рейсе и о том, как добраться до него и за сколько. Не летишь никуда? Просто наведи телефон на небо и получи в **Plane Finder** информацию о том, что летит над тобой. Если ты не шпион под прикрытием, тебе не понадобится эта функция на постоянной основе, но почувствовать себя Джеймсом Бондом пару раз никому не помешает.

5 ТАЙНЫХ ТАЛАНТОВ ТВОЕГО IPHONE

Siri как твой музыкальный поисковик

Хочешь знать, что за песня сейчас играет, не прибегая Shazam? Просто попроси Siri «угадать мелодию».

Хранилище интим-селфи

Хочешь избежать утечки своих интимных фото? Это очень просто сделать. Просто открой фото и зажми пальцем экран внизу. На всплывшем окошке нажми «скрыть», и фотография исчезнет из всех облачных лент.

Компас-уровень

Открой обычное базовое приложение «Компас» и, как только откалибруешь его, проводи пальцем влево. Все это превратится в чрезвычайно точный цифровой уровень.

Конкретное слово на странице

Загрузи нужную страницу в Safari и введи слово, которое ищешь в строке поиска. Прежде, чем нажать на «поиск», выбери из «поиска» и «поиска на этой странице» последнее.

Невидимка

Игнорировать чужие сообщения, читая их? Проще простого. Зайди в Настройки > Сообщения > Отправлять уведомления о прочтении > Выключить. Все. Ты официально не читал сообщение «Где тебя носит? Уже третий час ночи».

ГОТОВИТЬ
ВКУСНО?
ПРОЩЕ
ПРОСТОГО!



НАРОДНЫЙ СУККОТАШ

Если ты не понимаешь значения этого слова, на вопрос «Что ты знаешь о пище настоящих реднеков?», можешь смело отвечать: «Ничего»!

DJ BBQ:

Сюрприз: кукуруза годится не только на то, чтобы заедать ею малохудожественные блокбастеры и перегонять в крепкие спиртные напитки. Жители американского Юга из этого овоща легко могут приготовить несколько десятков

самых разнообразных блюд. В эту кукурузную мешанинну на сковороде я решил добавить немного жареного чоризо. Почему именно чоризо? Ну, с ним все что угодно становится немножко вкуснее.

РЕЦЕПТ

Время приготовления 30 минут

Ингредиенты

1 чайная ложка тмина	1 зеленый перец (нарезанный)
1 чайная ложка кориандра	2 больших помидора (нарезанные)
1 чайная ложка паприки	500 грамм кукурузы (можно и замороженной)
Щепотка соли и перца	100 мл молока
Щепотка орегано	Пучок зеленого лука (маленький, нарезанный)
1 луковица (нарезанная)	Пучок петрушки (мелко нарезанный)
Зубчик чеснока (измельченный)	
Чоризо (нарезать кубиками)	
Стебель сельдерея (нарезанный)	



ИЗМЕЛЬЧИ ЧЕСНОК ПО-ПАЦАНСКИ



01

«Ничего более легкого тебе еще не приходилось готовить, — уверяет DJ BBQ. — Так что можешь позволить себе расслабиться и даже открыть пиво. Во-первых, смешай в чаше специи, соль, перец и орегано».

02

«Все, что тебе нужно помнить, это цифра 5. Готовь свой лук 5 минут в небольшом количестве масла до мягкости, затем добавь чеснок и чоризо еще на 5 минут, затем сельдерей и перец».



03

«Наконец настало время добавлять помидоры, кукурузу, молоко и смесь специй и готовить подольше — в течение 10 минут. После этого высыпай все в миску и посыпь зеленым луком и петрушкой. Вот и все, налетай».



СКОЛЬКО ВЛЕЗАЕТ!



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. **Этот суккоташ потянет на ≈ 150 средних слив (около 5 кг).**

АДРЕСА

05/15

ASOS

asos.com

BEAUTY BOUTIQUE

CHANEL

ул. Охотный Ряд, 2

Тел: (495) 777-18-88

CALVIN KLEIN

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского вокзала, 2

Тел: (495) 270-10-62

CALZEDONIA

ул. Тверская, 6

Тел: (495) 692-41-27

CHEVIGNON

Ленинградское ш.,
16-а, стр. 4

Тел: (495) 922-19-15

CORSOCOMO

ТРЦ «Афимолл Сити»

Пресненская наб., 2

+7 (495) 660-22-73

COSMOTHECA

4-й Сыромятнический

пер., 1/8, стр. 6

Тел.: (905) 564-84-13

COSTUME CODE

Спиридоновский пер., 12/9

Тел: (495) 637-46-13

DKNY JEANS

ТЦ «Европейский»

пл. Киевского

вокзала, 2

Тел: (495) 270-10-62

EMPORIO ARMANI

ТЦ «Весна»

Новый Арбат,

19, стр. 1

Тел: (495) 620-33-28

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

KM20

ул. Кузнецкий

Мост, 20

Тел: (495) 623-78-88

АРОМАТЕКА

ул. Знаменка, 7/3

Тел.: (495) 710-99-47

БАРБЕР-СПА

THE ART OF SHAVING

Пресненская наб., 10

Тел: (495) 775-50-97

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.: (495) 933-34-90

5 ПРИЧИН ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА FHM

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

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

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

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

5 Первых 30 подписчиков будет легко отличить как по счастливому выражению лица, так и по чистым, здоровым волосам. Все это благодаря шампуню и бальзаму-ополаскивателю CLEAR АКТИВСПОРТ 2 в 1 от CLEAR MEN.

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



РЕДАКЦИОННАЯ ПОДПИСКА 2015

Подписаться очень просто

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

*Для юр.лиц направляется счет-оферта по запросу

Стоимость подписки

- 12 месяцев – 1683 руб.
- 6 месяцев – 880 руб.
- 3 месяца – 554,40 руб.
- 1 месяц – 212,96 руб.

Цены включают НДС и стоимость доставки

Доставка

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

Подробная информация
на сайте www.idr.ru

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

Извещение	Форма № ПД-4								
Кассир	ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001 (наименование получателя платежа) 7 7 1 7 7 4 6 1 2 3 4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5 (наименование банка получателя платежа) Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5 Ф.И.О., адрес плательщика _____ <table border="1"><thead><tr><th>Вид платежа</th><th>Дата</th><th>Наименование платежа</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table> Подпись плательщика _____	Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма				
	Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма					
Квитанция Кассир	ООО "Прямые контакты" ИНН\КПП 7717746123\771701001 (наименование получателя платежа) 7 7 1 7 7 4 6 1 2 3 4 0 7 0 2 8 1 0 2 3 8 2 9 0 0 1 7 7 5 3 (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) в Сбербанк России ОАО г. Москва БИК 0 4 4 5 2 5 2 2 5 (наименование банка получателя платежа) Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5 (наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика) Ф.И.О., адрес плательщика _____ <table border="1"><thead><tr><th>Вид платежа</th><th>Дата</th><th>Наименование платежа</th><th>Сумма</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table> Подпись плательщика _____	Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма				
Вид платежа	Дата	Наименование платежа	Сумма						



РЕПОРТАЖ **FHM**

С легким баром

Примерный семьянин, скучающий мачо или работоголик – какой бы образ жизни ни вел мужчина, у него должен быть свой угол, где решительно все только так, как ему нравится. Кто-то мечтает о подвале, оборудованном по последнему слову техники, а кто-то о личном кабинете с дубовой мебелью. Единственное, в чем единодушны большинство мужчин, – там обязательно должен быть бар. Будет в нем годовой запас пива или коллекция древнего крепкого алкоголя или сотня цветных ликеров для шот-дринков – главное, возможность отвести душу. Не хватает собственных идей, как обустроить бар? Программа «Мужские берлоги» на Discovery Channel спешит на помощь



УГЛОВОЙ БАР,
КРОМЕ ВСЕГО
ПРОЧЕГО –
ХОРОШАЯ
ЭКОНОМИЯ
МЕСТА

АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБ





НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, БАР!

Как ни парадоксально звучит, но если ты загорелся идеей собрать хороший бар, нужно практически бросить пить, иначе коллекция будет уходить быстрее, чем пополняться (если, конечно, ты не планируешь собрать его для того, чтобы опустошить за один день). И уж конечно, стоит определиться, какими средствами и площадью для расположения своего идеального бара ты располагаешь. Если все пространство для маневра – это небольшая дверца со скудным пространством для бутылок в выдавшей виды стенке, между сервизами и книгами, то порыв фантазии придется приглушить и сразу переходить к пункту «выбираем алкоголь». Если же под бар можно выкроить целую комнату, чердак или подвал – тут в дело вступает фантазия. Но стоит помнить, что оборудовать его полностью – удовольствие не из дешевых. Отталкиваться стоит от цифры в 1500-2000 долларов – именно столько стоит самый простой винный шкаф, стойка и несколько стульев, а если в планах есть переделать целую комнату в определенном стиле, то выложить придется от 4000 долларов и, в принципе, до бесконечности.

Стандартные типы баров, на которые стоит обратить внимание, даже если ты задумал что-то фееричное – это наборы в классическом или антикварном стиле, выполненные из дерева с разными видами резьбы и позолоты, а также вариации на тему «хайтек», где главную роль играют стекло и металл. Однако выбрать мебель – это только полдела, потому что нужную атмосферу создают детали, и в частности освещение. Один из самых популярных вариантов – локальная подсветка, которая акцентирует внимание именно на тех зонах, которые ты хочешь выделить. Особенно хороши неоновые или светодиодные лампы – с ними проще сделать свой бар уникальным, да еще и хорошо сэкономить на электроэнергии. Разумеется, все это подойдет тем, кто

загорелся идеей настоящего бара, но если средств нет, а желание смешивать коктейли – есть, то можно хранить небольшую коллекцию алкоголя в холодильнике и не заморачиваться.

ОТ СЛОВ – К ДЕЛУ

Домашний бар – это своего рода «сердце» помещения, и дело не только в том, что здесь можно хорошенько выпить. Само наличие барной стойки и интригующего винного шкафа уже располагает к многочасовым беседам и расслаблению, но идеальный бар, в первую очередь, должен быть выполнен из качественных материалов, чтобы со временем он не разваливался на части, а благородно старел. Оптимальный вариант древесины для бара-долгожителя – дубовый или буквый массив, но есть и эконом-вариант – сосна, которая ведет себя ничуть не

время так называемые мобильные бары – передвижные, которые представляют собой столик на колесах со встроенным шкафчиком. Основной плюс и одновременно минус таких баров – они не могут в полной мере стать «местом силы», куда хочется прийти после трудового дня. Иными словами, передвижной бар – это как раскладушка вместо нормальной кровати: основную функцию выполняет, но с полноразмерной версией не сравнить.

Второй, не менее распространенный тип – буфетный бар, обычно представляющий собой часть стены со шкафами и минимальным количеством полок, на которых расставляются напитки, стаканы и посуда. Этот вариант идеально подходит тебе, если ты хочешь стилизовать под бар свою кухню или гостиную, не планируя отводить под мужскую мечту целую комнату. Последний тип баров – постоянный – подразумевает наличие отдельного помещения, и здесь уже можно разгуляться по полной программе, следуя простому правилу «любой каприз за ваши деньги».

ЭТОТ БОГАТЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

Пришло время поговорить о самом интересном – наполнении бара, а также основных инструментах, без которых бармену, даже доморощенному, никак не обойтись. Что касается алкоголя, то для начала разумно будет остановиться на 6-8 позициях, а не заставлять всю жилплощадь заветными бутылками, особенно если познания в области смешивания ограничиваются несколькими базовыми коктейлями. Фундамент любо-

Выбрать мебель – это **ТОЛЬКО** полдела. Нужную атмосферу создают детали

хуже своих дорогостоящих собратьев. Кроме того, все составляющие обязательно должны быть покрыты лаком – в обратном случае внешний вид твоего бара будет безнадежно испорчен уже через несколько месяцев. На тканях и фурнитуре, если таковые имеются на барной мебели твоей мечты, тоже лучше не экономить – некачественные материалы быстро теряют первозданный вид, а замена обойдется в несколько раз дороже.

Если с материалами все более-менее понятно, то выбор типажа будущего бара полностью зависит от размера помещения и твоих собственных ожиданий. Довольно распространены в последнее

го бара – это, в первую очередь, виски, джин, текила, а также ром и две-три бутылки вина. Эти напитки плюс водка как раз и есть та самая база, к которой периодически требуется докупать только колу, спрайт, соки и сиропы. Идеально, если в запасе будет еще и два-три вида ликеров (например, малиновый и дынный).

Чтобы все было по-настоящему и бар «работал», а не просто украшал комнату, нужно иметь дома минимальный набор барного стекла и научиться правильно его использовать. Существует около 20 основных видов бокалов и стаканов для подачи напитков, но покупать их все не имеет смысла, вполне можно



ВСЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ СТОЙКИ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ
ПОКРЫТЫ ЛАКОМ - В ОБРАТ-
НОМ СЛУЧАЕ ВНЕШНИЙ ВИД
ТВОЕГО БАРА БУДЕТ БЕЗНА-
ДЕЖНО ИСПОРЧЕН УЖЕ ЧЕРЕЗ
НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ





СВЕЖИЙ ВОЗДУХ, РАЗДОЛЬЕ, И ЭКОЛОГИЧЕСКИ-ЧИСТЫЕ МАТЕРИАЛЫ. БАР МОЖЕТ БЫТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЮБЫМ



обойтись и 5-6 видами.

Бокалы для вина и пива, а также шоты для подачи крепких напитков и так есть практически у всех, поэтому из «обновок» тебе

пригодятся только харрикейны (бокалы на невысокой ножке для различных тропических коктейлей), кобблеры (бокалы для мартини), «олд фешн» для виски и хайболлы – высокие стаканы, которые используются для самых простых коктейлей (крепкий напиток + содовая). Также нужно иметь в наличии базовый набор из пяти инструментов, без которых хороший коктейль вряд ли получится, – это барная ложка, шейкер, джиггер, стрейнер и мадлер. Учитывая, что ложка для перемешивания коктейлей отличается от простой чайной только длиной черенка, то достаточно иметь в наличии обычную ложку с длинным черенком. За остальными заграничными словами тоже кроются не самые сложные приборы. Стрейнер (барное ситечко) нужен для того, чтобы убирать из напитка кусочки льда и фруктов, джиггер необходим для измерения количества добавляемых ингредиентов (по-русски говоря, это мерный стакан), а мадлер, по сути, простая толкушка, которой выжимают соки из фруктов и ягод, перетирают мяту и перемешивают все компоненты в шейкере. Про шейкер, наверное, ты и так знаешь –

Наличие жены и детей подразумевает уступки, на которые придется пойти

это основная посуда, которую принято трясти на все лады, ведь именно в этом чудо-бочонке отдельные вкусы становятся единым целым. В качестве бонуса стоит упомянуть штопор и формы для льда, без которых в производстве коктейлей тоже не обойтись.

ХОЛОСТОЙ ИЛИ ЖЕНАТЫЙ

Вопреки стереотипу, мужчина, мечтающий о домашнем баре, необязательно должен быть свободным как ветер и готовым в любое время суток устроить тусовку до утра. Тем не менее наличие жены и детей подразумевает некоторые уступки, на которые, скорее всего, придется пойти. Во-первых, если ты не признаешь алкоголя слабее 40 градусов, а жена, наоборот, предпочитает коктейли попугайских расцветок, то придется закупать и то, и другое – спорить с женой, напившейся твоего крепкого алкоголя, будет гораздо тяжелее. Во-вторых, мечты о баре, вручную расписанном любимыми комиксами, придется задвинуть подальше и быть готовым к тому, что все

будет несколько скучнее. Чаще всего женщины предпочитают бары в классическом стиле: темное дерево, слабое освещение и мягкие стулья, но бывают и экстремалки, мечтающие обставить весь дом в розовых и белых тонах. В таком случае вам остается надеяться только на то, что жена не проявит большого интереса к теме бара в целом и алкоголя, который там будет присутствовать, в частности. Если же ты уже успел стать папой, то на мини-холодильник все-таки придется раскошелиться – помимо льда туда можно положить молоко и мороженое, чтобы ребенок тоже ощутил радость от появления дома такой чудесной штуки, как бар. Вообще женатым мужчинам наличие такого укромного уголка особенно полезно – здесь можно разбавить горечь от семейных ссор. Хочешь – алкоголем, хочешь – мороженым. Совсем другое дело, если ты не планируешь жениться, но жаждешь женского внимания, не имея при этом ни премиальной машины, ни квартиры в центре Москвы. В таком случае бар – отличный



СОСНА – БОЛЕЕ ЭКОНОМНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ БАРА ЧЕМ ДУБ И БУК



ЛЮБИТЕЛЯМ МИНИМАЛИЗМА И СТРОГИХ ЛИНИЙ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ БАР, ВЫПОЛНЕННЫЙ В КОНТРАСТНЫХ ТОНАХ

ЗА 699 000 РУБ.

Стеклянный, деревянный

Твоя поддержанная иномарка жрет бензин, требует ремонта и принуждает к трезвости? Продай ее, а на вырученные деньги открой свой собственный бар. Санчир Бадаков и Андрей Липа даже под пытками продолжали утверждать, что на обустройство бара «Сосна и Липа» у них ушло всего 700 тысяч рублей.

20 000 рублей – расходы на барную стойку. Друг-столляр взял деньги только за работу. Дверь, из которой сделана столешница, утащили с чьей-то дачи, а остальные материалы подобрали там же, в мастерской.

5000 рублей пришлось потратить на ремонт. Мы сами красили стены и потолки, сами вбивали гвозди и вешали самодельные плакаты в рамки из IKEA. 70 000 рублей мы потратили на краны и охладители. Спасибо знакомым – одни отдали краны за полцены, другие и вовсе согласились на отсрочку платежа. 10 000 рублей стоил холодильник-витрина на avito.

500 рублей ушло на художественную роспись помещения. Две пинты пива знакомому художнику, причем краску он принес сам.

3500 рублей на мебель. Почти все мы забрали с дачи Андрея.

300 000 рублей — двухмесячная аренда двухэтажного помещения на Покровке. Да, оно маленькое, но в хорошем баре должно быть тесно.

290 тысяч рублей стоило лучшее пиво, какое можно найти в нашей стране и ее окрестностях. И это единственное, на чем мы не готовы экономить.



повод пригласить девушку домой, но при этом он должен быть набит ингредиентами для чисто женских коктейлей. Белый ром, текила, кокосовое молоко и всевозможные соки, сиропы и фрукты – и ты готов уводить красавиц из любых уличных баров с формулировкой: «Я дома делаю коктейли в 100 раз лучше». Вообще холостяк, даже если у него есть интересы помимо женщин, – это тот редкий тип счастливиц, который не зависит ни от кого и ни от чего, кроме денег. Если денег много – бар можно наполнять любимыми напитками в любом количестве, отводить под это целую комнату и воплощать самые смелые фантазии. Например, установить дома драфт (оборудование для розлива, которое стоит в среднем 1500-2000 долларов). Если денег мало – все упирается в фантазию. Серьезному мужчине, озабоченному карьерой и возникновением в космосе черных дыр, недосуг выбирать вишенки для коктейлей. Максимум элегантности и легкомыслия, которые можно себе позволить, – это «Кампари». В баре такого мужчины должны быть только хорошие и дорогие напитки, и никаких компромиссов. Бар серьезным мужчинам нужен в основном для того, чтобы обдумывать важные решения и потягивать коньяк, расслабившись в кожаном кресле. Тем, кто привык тусоваться, не имеет смысла собирать в баре редкие дорогие напитки – все равно в скором времени

они будут выпиты. Бар типичного тусовщика – 7-8 позиций недорогого крепкого алкоголя, несколько бутылок вина и ликеров и, конечно, пиво – много пива, которое можно предложить не слишком взыскательным друзьям. Пожалуй, тусовщики – это единственный тип мужчин, которым действительно не мешало бы поднатореть в деле бармена: придумывать, смешивать и убеждать людей в том, что это вкусно полезный навык.

Если твоя стихия – творчество по всех проявлениях, утонченность и поп-арт, то все вокруг должно соответствовать твоей тонкой душевной организации. Бар твой в этом случае должен больше напоминать кабинет алхимика, в котором происходят алкогольные революции, разлетаются облака специй, а сиропы, смешиваясь с текилой, образуют радужные напитки самых невероятных вкусов. У творческого мужчины точно должен быть весь набор инструментов передового бармена, включая терочку для орехов, постмикс для газировки, гранитор для замораживания соков и кучу других предметов, смысл которых он будет постигать опытным путем.

Увлечся и хочешь еще? Смотри программу «Мужские берлоги» (Mancaves) на Discovery Channel в июне



ЗНАЙ КАК

МЫ РЕШИЛИ НАУЧИТЬ ТЕБЯ ВСЕМУ НА СВЕТЕ
В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МЫ НАУЧИМ ТЕБЯ, КАК СТАТЬ
ЗВЕЗДОЙ ЯРМАРОЧНОГО ТИРА



КАК ПРАВИЛЬНО СТРЕЛЯТЬ

Многократный чемпион мира по биатлону Максим Чудов научит тебя наконец, как правильно стрелять, чтобы выиграть для своей девушки злосчастного плюшевого медведя в тире Луна-парка

В биатлоне огромное время отнимает стрелковая часть. Даже без самой стрельбы нужно отработать стойку, упор и т. д. Правильно лечь, правильно встать. Стрельба для многих биатлонистов гораздо более проблематична, чем хождение на лыжах.

Главное — это иметь цель и идти к ней, несмотря ни на что. Все зависит не только от тебя, но и от внешних факторов. В биатлоне, к примеру, это и погода, и состояние снега, лыж, перемена ветра может все поменять. В жизни также человек должен быть готовым ко всему.

Теоретически можно научить любого человека стрелять. Грамотный тренерский штаб и хорошие психологи могут донести что угодно до кого угодно. Вопрос в том, что это будет даваться гораздо труднее. Но вообще людей, у которых получается все и сразу, очень мало.

Если мы говорим о стрельбе в тире, чтобы выиграть плюшевую игрушку, то ничего такого сложного тут нет. Нужно грамотно выполнять все приемы стрельбы, как по учебнику: подготовиться к выстрелу, выбрать наиболее благоприятное положение (из какого ты лучше стреляешь). Пневматическое оружие достаточно слабое, отдачи почти нет. Поэтому целься под мишень из стандартного положения. При стрельбе из оружия среднего калибра могут быть положения лежа (легче стрелять) или стоя. Необходимо совместить все кольца и плавно нажимать на спусковой курок. В положении стоя держи оружие «на костях», без включения мышц, это может «смазать» выстрел. Оружие крупного калибра мощное, с серьезной отдачей. Поэтому прими устойчивое положение и держи оружие мышцами.

Без понимания процесса выстрела, без того, чтобы прочувствовать свой выстрел, шансы на попадание в цель невелики. Но удачу, конечно, никто не отменял. При стрельбе этот элемент далеко не последний.

Приступать к стрельбе нужно в бодром состоянии и хороших физических кондициях, то есть и высыпаться хорошо, и питаться правильно не помешает. И не только перед стрельбой, но и каждый день. Алкоголь, сигареты, ночные тусовки — это неспортивно и немодно. Естественно, когда продукты сбалансированного питания — натуральные и качественные, как, например, линейка LR Health & Beauty (Германия), то и состояние будет наиболее оптимальным, сконцентрированным.

Стабильность в стрельбе появляется только у того, кто много времени уделяет своему делу. Количество рано или поздно переходит в качество. И когда оно перейдет в качество, тогда начнется настоящее удовольствие от стрельбы.

Главное — подходи к стрельбе с «холодной» головой, тогда остается только хорошо прицелиться, и... точно в десятку! **FHM**

