НАРЪЧНИК НА ЛОВКИЯ КРЪШКАЧ ЗАЩОТО ПОНЯКОГА ТИ СЕ ИСКА ДА СИ ТАКЪВ

100% ПОЛЕЗНО

Men's Health

БЪЛГАРИЯ

МАЙ 2015 ЦЕНА 5 ЛВ.

БЛИЦ ПРОГРАМА

ИЗКОВИ ЖЕЛЕЗЕН ГРЪБ

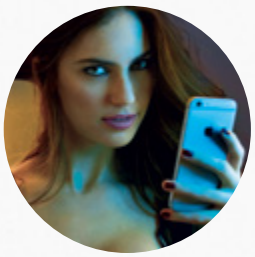
САМО С 8 ДВИЖЕНИЯ!

ЗДРАВ И СИЛЕН НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ

КАК ДА БЪДЕШ ВЪВ ФОРМА НА 20, 30, 40 И 50 ГОДИНИ

482

проверени съвета за фитнес, здраве, хранене, секс и стил



ПРАВИШ ЛИ ДОСТАТЪЧНО СЕКС?

Брутално честните отговори на 20 важни въпроса, които си задаваш

Стратегия

ЯЖ КАТО МЪЖ И ТОПИ КИЛА

РИТЪМЪТ НА ЖИВОТА

КАЛИН ВЕЛЬОВ ТИ ПОКАЗВА КАК ДА НЕ ПРОПУСКАШ НИТО ЕДИН ТАКТ

ФИНАНСИ

ИСКАШ ЛИ 7000 ЛВ.?

Имаме план за теб

НА СТР. 28

МАЙ 2015, БРОЙ 34, ГОДИНА 3

ISSN 1314-6076

MEN'S HEALTH BG ISSN: 1314-6076



35 ОБЛАЧНО С КЮФТЕТА



39 ФАТАЛНО ПРИВЛИЧАНЕ



46 ТИЧАЙ ПО НОВ НАЧИН



86 МОЖЕШ ЛИ ДА СТАНЕШ БАТМАН?

Хранене

35
Облачно с кюфтета
Бързи и евтини начини за приготвяне на вероятно най-добрата мъжка храна – кюфтетата

42
Рецептата за плосък корем
Перфектно извайните плочки са ключ към здравословен живот. Започни работа по тях сега

80
Яж мазно, топи кила
Не вярвай на онова, което ти говорят за мазнините. Ето как те ще усилят метаболизма и ще смалят шкембето ти

Секс

32
Женска логика
Вие питате, Николета Парушева-Ховрин дава точните отговори

39
Фатално привличане
Би ли изневерил, ако си женен, но срещнеш вълнуваща жена с влажни като измити сливи очи?

74
Как си с тестостерона?
Знаеш ли всичко, което трябва, за най-важния мъжки хормон?

Фитнес

46
Тичай по нов начин
Забрави лекия джогинг и обнови тренировъчния си режим, за да постигнеш по-големи резултати

50
Направи железен гръб
Извай горната половина на тялото си и качи мускули навсякъде. Само за половин час!

Истории

23
Универсален боец
Кой е истинският Ненчо Балабанов – актьор, риалити звезда или имитатор на Бойко Борисов? МН откри неочакван отговор

52
Бъди във форма на всяка възраст
Четирима мъже за пример дават съвети как да изглеждаш и да се чувстваш отлично на всяка възраст

86
Правя ли достатъчно секс?
Отговорът на този и още 17 важни въпроса, заради които не можеш да спиш нощем

Здраве

92
Когато болката е сладка
Научи се да харесваш болката, защото „позитивният мазохизъм" е ключът към големите постижения

106
Как хъркането може да те убие
Изправи се срещу лошите си привички и покажи, че си по-силен от тях. Никакви риалитита повече!

ТОНОВЕ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ...

10 Питай МН
Отговори на въпросите, които те измъчват отдавна. Включително идиотските такива

14 Бюлетини
Последни новини за мускули, здраве, секс и хранене

100 Мода
Най-добрите стрийт стайл дрехи този сезон, представени от Иван Тишев от „Революция Z"



НА КОРИЦАТА
Калин Вельов
от Валентин Даневски

Калин е с тишърт Sisley, дънки Andrews и колан Tom Tailor

Питай МН

ОТГОВОРИ НА ВАЖНИТЕ ВЪПРОСИ ОТ ЖИВОТА



ПАЗИ СЕ ОТ ДЕБЕЛОТО КУЧЕ
„Нашийникът лъже. Сигурен съм, че изгорих поне 50 калории, докато ти дъвчех обувката“.

Трябва ли да взема фитнес тракер на кучето си?

Бау! (Това на човешки означава „да“ – бел. ред.) Така ще знаеш дали приятелят ти е във форма – нещо, което трудно можеш да определиш само с гледане. Според американската Association for Pet Obesity Prevention 93% от хората, които притежават затлъстели кучета, си мислят, че любимецът им е с нормално тегло. Когато синхронизираш тракера със смартфона си, ще разбереш колко е активно животното, докато си на работа, казва ветеринарят д-р Бари Келог от Human Society Veterinary Medical Association. Тракерите, които следят жизнените показатели, помагат и за откриване на заболявания, добавя ветеринарят д-р Тим Хънт. Изборът на Men's Health: Whistle Activity Monitor ($100, amazon.com). Устройството записва сърдечния ритъм и дишането на кучето, както и нивата на активност.

Има ли полза от това да купувам вино в кутия вместо в бутилка?

Има и дори снобите-любители на изискани вина, започват да ги забелязват. Първо, виното е доста добро. Преди години вероятно е било съвсем наред, когато са го пакетирали в кутиите, но е било ужасно, след като го налееш в чаша. Това се е дължало на пропускливостта на пликовете, които са се използвали тогава, за разлика от днешните. Това е водело до бързо окисляване на виното и загуба на свежестта, обяснява доц. д-р Катрин Менсфилд, енолог от Cornell University. Има и други причини да избереш такова вино. Например това, че се запазва свежо до 4 седмици след отваряне, докато при бутилките вкусът и ароматът се изпаряват скоро след изваждането на тапата. „При наливането на вино от кутия в плика не влиза въздух, затова и се запазва за по-дълго“, обяснява Менсфилд. Виното в кутия е полезно и за планетата. Вината в пликове са по-леки при транспортиране от стъклените бутилки и поради това имат по-малко въздействие върху околната среда. А както стъклото, така и пластмасовият плик и картонената кутия, лесно могат да се рециклират. След като отвориш виното, го съхранявай в хладилника за по-дълготрайна свежест, казва Менсфилд. Тъй като вътрешният плик действа като изолатор, вината в кутии са по-чувствителни към топлината от бутилираните.

На майка ми ѝ откриха рак на гърдата малко след като навърши 40. Знам, че при мъжете тази болест е рядкост, но все пак има ли от какво да се притеснявам?

В този мач ще заложим на теб. Първо малко информация: в някои случаи ракът на гърдата се активира от мутирала разновидност на гените BRCA1 или BRCA2, които могат да се наследят и от синове, и от дъщери, обяснява д-р Стефани Акбари, медицински директор

Фотография КЛЕР БЕНОА

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Нещата от живота

Актьор, риалити звезда, анимационен дубльор, имитатор на Бойко Борисов – кой е истинският Ненчо Балабанов?

ФОТОГРАФИЯ ЯНЕ ГОЛЕВ

Кариера



7000 лв. чакат да ги вземеш

Колко изкарваш на година? Вероятно не достатъчно. С помощта на тези шест трика обаче портфейлът ти ще набъбне сериозно



Кажи абсурдно висока цифра

Когато лелката от човешки ресурси те попита какво възнаграждение очакваш, отговори ѝ, че 500 хиляди ти звучат справедливо. Според проучване на University of Idaho така ще си докараш с 9 процента по-висока заплата, отколкото ако изложиш реалните си претенции. Защо ли? Ами защото колкото и нелепо да е предложението ти, то вкарва отсрещната страна в отбранителна позиция и я кара да се пазари.

Не приемай първата оферта

„На работодателя никак не му се иска да започва отначало мудния процес по намиране на нов кандидат само защото му се дърпаш за парите, смята Кристал Харълд от Temple University. – Много по-лесно му е да се договорите." Харълд разкрива, че служителите, които не клякат още при първата оферта, си докарват до 5 процента по-високи възнаграждения в сравнение с тези, които се предават бързо-бързо.

Инвестирай в тялото си

Вечерите, прекарани във фитнеса, са на път да ти се отплатят при това съвсем буквално. Според Cleveland State University мъжете, които тренират три или повече пъти седмично, печелят с 10 процента повече от мързеливите си събратя. Освен за банковата ти сметка упражненията с тежести ще се погрижат и за доброто ти настроение и ще стимулират интелекта ти, смятат учените.

Огледай се в конкуренцията

Хората, които скачат от фирма във фирма, получават между 18 и 20 процента повече в сравнение с тези, които катерят кариерната стълбица на едно и също работно място. Данните са на Wharton School. Не си готов да смениш обстановката? Тогава използвай интереса на конкуренцията към теб, за да си уреди по-тлъст чек. Направи го галантно и с нужната доза респект, за да не те изритат отзад.

Дръж си езика пред зъбите

Прекалената скромност е пагубна. Проучване на Cornell University показва, че амбициозните, агресивни и дори арогантни типове са с 18 процента по-платежоспособни от забутаните си колеги. Вероятността при тях да заемат важен ръководен пост е и осезаемо по-голяма. „Не е казано да си гадняр, просто свикни да се рекламираш и да защитаваш идеите си", учи те Бърт Ливингстън, автор на проучването.

Купи си самобръсначка и я използвай

Гладкото и спретнато лице те кара да изглеждаш по-надежден и компетентен в очите на шефа, изтъква проучване на University of Miami. То смята, че прилежно избръснатите мъже печелят с 3, дори 4 процента повече, отколкото брадатите им другари. Ако толкова държиш да не си кьосе, си купи тример и поддържай прилична дължина на косъма. Малка жертва за наградата, която те очаква в края на месеца.

Фотография THINKSTOCK/GULIVER



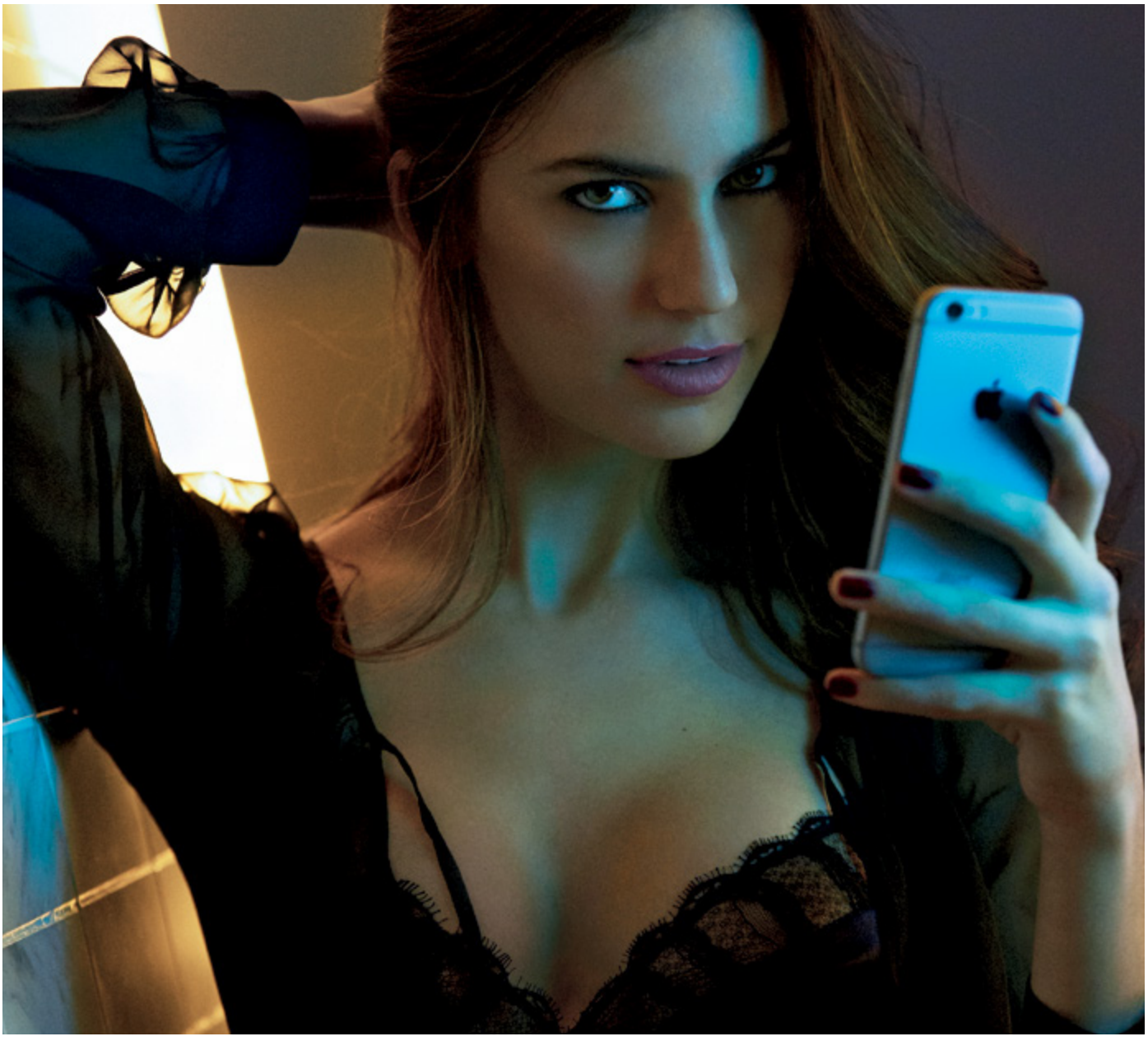
Облачно с кюфтета

Бързи, евтини, вкусни и лесни за приготвяне: кюфтетата ли са перфектната мъжка храна? ТЕКСТ МАТ ГОЛДИНГ

НЕ СЕ СЕЩАМЕ ЗА МНОГО НЕЩА, КОИТО СА ПО-ВКУСНИ ОТ ДОБРИТЕ КЛАСИЧЕски кюфтета: златисти отвън, сочни отвътре, поръсени с чесън и подправки и потопени в апетитен червено-оранжев сос. Но кюфтетата далеч не са запазената марка на италианските баби и техните къкрещи, пълни с доматен сос казани. Всъщност те са сред малкото храни, успешно прекосили географските граници. Затова и много от културите по света ги приготвят съгласно собствените си предпочитания. Представи си, че трябва да отличиш най-изчанчената „топка месо". Може би ще се спреш на меките шведско кюфте с вкус на индийско орехче? Или ще избереш подправената с джинджифил и изпечена на нажежен грил вкусотия от свинско месо, предлагана по улиците на Сайгон? Или ще предпочетеш вариантите от говеждо, свинско и телешко месо, наложени от поколения италианско-американски семейства с голям апетит и готварски традиции? За щастие не се налага да избираш. Кюфтетата са нещо гениално именно заради безкрайните си разновидности. Обърни на следващата страница, за да разбереш кое е основното при приготвянето на кюфтета и какво е нужно, за да можеш да импровизираш. И без паника – с кайма всеки експеримент се оказва доста вкусен.

ФОТОГРАФИЯ ЛИВАЙ БРАУН

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Фатално привличане

Човек и добре да живее, среща вълнуваща жена с влажни като измити сливи очи, която поставя брака му на карта

Текст Робърт Хубър

СИНЪТ МИ ТОНИ Е В КОЛЕЖ, ЗАТОВА ЕДНА ЛЕНИВА НЕДЕЛЯ СЕ ШМУГВАМ В стаята му да поиграя плейстейшън. Тъкмо обезглавявам поредното зомби, когато жена ми изниква на вратата. „Отворих мейла ти, за да проверя дали Тони ни е писал – казва раздразнено тя. - Е, не е, но за сметка на това имаш писъмце от Анна. Вече знам за вас."

„Знаеш? Какво знаеш?!"

„Имай поне малко доблест, да му се не види."

Лили излиза демонстративно, а сърцето ми пропуска удар-два. Game over. Не че има за какво да се притеснявам – Анна е приятел, нищо повече. Щом е така, защо тогава тичам като подплашен заек към лаптопа?

От няколко месеца с Лили сме сами в голямата къща. Ник, по-мал-

ФОТОГРАФИЯ АРЪН РИХТЪР



Рецептата за плосък корем

Перфектно изваяните плочки са ключ към здравословен и щастлив живот. Така че започни сега и следвай стриктно предписанията на Men's Health

ТЕКСТ Д-Р ТРАВИС СТОРК

ПРЕЗ МАЛКОТО ВРЕМЕ, КОЕТО ИЗКАРВАМ С ХОРАТА В реанимацията на университетската болница към Vanderbilt University, вниманието ми, както се очаква, е насочено към острата им травма или болест. Мога да помогна на пациентите да преживят последната си злополука, но накрая се оказва, че инцидентът, който отнема живота на повечето от тях, съвсем не е случаен. Той е резултат от живот, изпълнен с нездравословни избори, които водят до преждевременна смърт. Виновникът: коремни мазнини, които издуват стомаха и намаляват благоприятните изгледи за твоето здраве. Победи тези мазнини и до края на дните си ще си от страната на печелившите.

Затова написах книгата The Lean Belly Prescription. Трудно ми е да пусна пациентите си обратно в свят, където ги очакват застояване, затлъстяване и стрес. Съсипващо е да ги видя в реанимацията две години по-късно с нов инфаркт, удар или усложнения, породени от наднорменото им тегло.

Имам право да предпиша рецепта за лекарства, но това, което наистина искам да им напиша, е рецепта за по-добър живот. Сега го направих. Въпреки че се надявам да предизвикам стремителни промени в живота ти, няма нужда да се чувстваш заплашен. Ключът е в това да замениш калориите, които се натрупват, с други, които те засищат точно толкова добре.

Можеш едновременно да си сит и да свалиш. Всичко, което ти трябва, са само три

ФОТОГРАФИЯ БАРТОЛОМЮ КУК



Тичай по нов начин

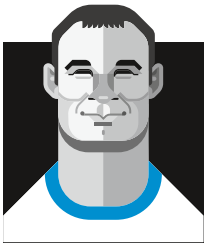
Лекият досаден джогинг те води към задънена улица. Обнови тренировъчния си режим, за да постигнеш по-голяма издръжливост, по-висока скорост и да свалиш килограми

ТЕКСТ КРИСТИН КАНИНГ

АКО СИ КАТО ПОВЕЧЕТО МЪЖЕ, ТИ СИ СЪЩЕСТВО С ИЗГРАДЕНИ навици. Лягаш си в 23:00, сядаш в тоалетната след сутрешното кафе... и бягаш на едно и също разстояние с едно и също темпо. Навиците са чудесни за спането и тоалетната, но не и за фитнеса и постиженията ти. Ново изследване от Канада и Нова Зеландия показва, че различните начини на бягане водят до различни ползи за тялото. Кратките интервали например увеличават капацитета на белите ти дробове, докато по-дългите разстояния увеличават обема от кръв, който може да изпомпа сърцето ти. Умните (и бързи) момчета се възползват от четири ключови типа бягане –

Направи железен гръб

ИЗВАЙ ГОРНАТА ПОЛОВИНА НА ТЯЛОТО СИ И КАЧИ МУСКУЛИ НАВСЯКЪДЕ. САМО ЗА ПОЛОВИН ЧАС!



СЪЗДАТЕЛ
Ник Туминело, собственик на Performance University International

НАЙ-ДОБРА ЗА
Подобряване на силата и формата на горната половина на тялото, ускоряване на метаболизма, изграждане на функционална, истинска сила

ОБОРУДВАНЕ
Щанга, тежести, медицинска топка, машина за горно придърпване, дъмбели, скрипец (въжета и стандартни захвати)

ИЗГОРЕНИ КАЛОРИИ
394*

ВРЕМЕ
31 минути

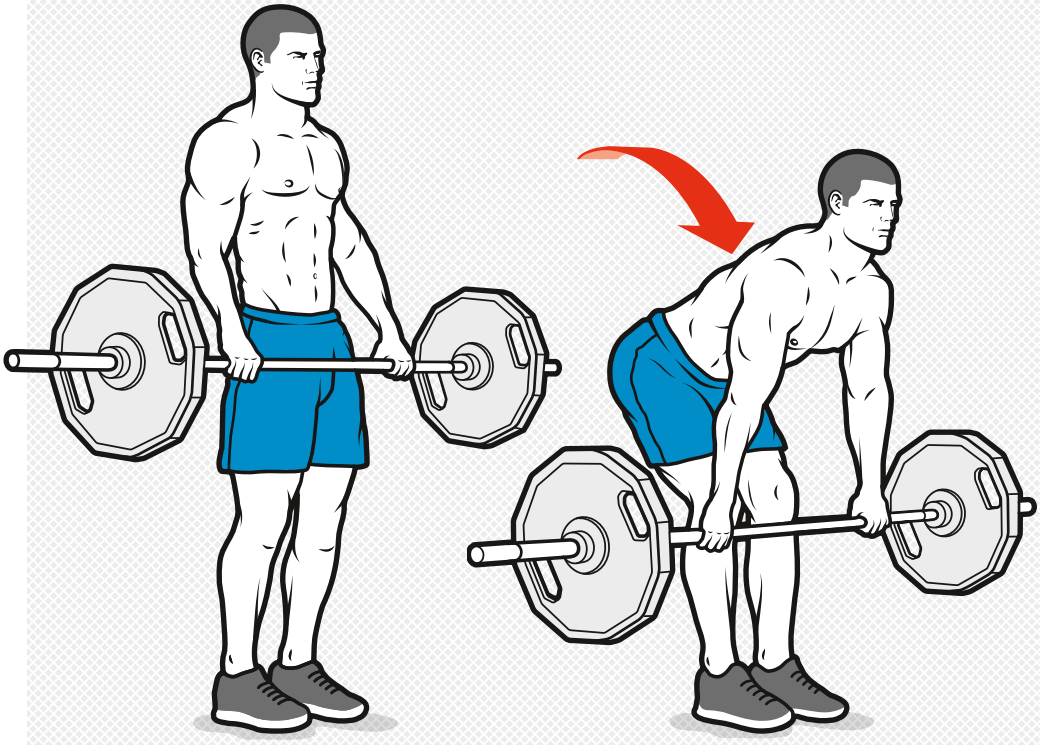
*Измерени за висок 188 см мъж с тегло 84 кг чрез монитор за пулс Polar M400

УКАЗАНИЯ
Замени една от седмичните си тренировки с тази. Изпълнявай упражненията в показания ред. Изпълнявай упражненията от двойките (1А и 1В, 2А и 2В, 4А и 4В) в суперсерия – това означава последователно едно след друго. Упражненията, които не са в двойка, се изпълняват нормално. Почивай 60 секунди между упражненията и суперсериите.

НАЙ-ДОБРАТА НОВА ТРЕНИРОВКА

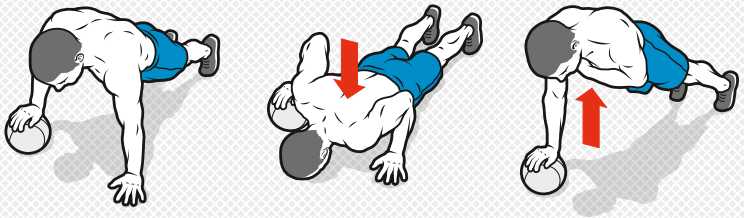
1А/ Мъртва тяга с прави крака

Хвани щангата пред тялото в надхват, ръцете на ширината на раменете. Тялото трябва да е изправено, краката – на ширина на бедрата, коленете са леко присвити. Стегни торса, изтласкай бедрата назад и свали гръдния кош, докато застане почти успоредно на пода (внимавай да не извиваш гърба). Изтласкай бедрата напред до изходно положение. **Повторения**: 8



1В/ Лицева опора с изтласкване

Заеми позиция за лицева опора, като поставиш дясната ръка върху медицинска топка. Като поддържаш тялото право, отпусни надолу гръдния кош, докато достигне няколко сантиметра от пода. Сега се изтласкай нагоре, докато дясната ти ръка се изправи, и докосни дясното си рамо с пръстите на лявата ръка. Върни се в изходно положение. Направи всички повторения и започни отново с лявата ръка върху топката. **Повторения**: 8 за всяка ръка **Суперсерии:** 4



Илюстрация ДАНИЕЛ НИЯРИ

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



Тыаърт ANDREWS

МЪЖЕ ЗА ПРИМЕР

20+ ЦВЕТАН ЦВЕТКОВ

30+ АЛЕКСАНДЪР ГЕОРГИЕВ

40+ КАЛИН ВЕЛЬОВ

50+ ВАСИЛ ПЕТКОВ

БЪДИ ВЪВ ФОРМА НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ

САМО БЕЗ ПАНИКА! ДА, ВСЕКИ ОТ НАС ОСТАРЯВА И ВЪПРЕКИ ЧЕ Е НЕВЪЗМОЖНО ДА СПРЕШ ХОДА НА ВРЕМЕТО, С ДОБРА СТРАТЕГИЯ ЗА ХРАНЕНЕ И ТРЕНИРОВКИ МОЖЕШ ДА ИЗГЛЕЖДАШ И ДА СЕ ЧУВСТВАШ ОТЛИЧНО НА ВСЯКА ВЪЗРАСТ

ФОТОГРАФИЯ ВАЛЕНТИН ДАНЕВСКИ/CREATIVE HALL | СТИЛ КОНСТАНТИН СТОЙНОВ | ГРИМ И КОСА МАРИНА МЛАДЕНОВА ЗА MAX FACTOR


LOVE
13
HATE
RAGING

МУСКУЛИТЕ НЕ СА НИЩО ПОВЕЧЕ ОТ КРАСИВА ОПАКОВКА, АКО В ТЯХ НЕ ТЕЧЕ ИСТИНСКА МОЩ

терен за 40 минути. Тичам, докато ме държат краката, и след това продължавам ходом. Намерил съм маршрут, който ми позволява на връщане да слизам с лифта и така спестявам време."

ГОРИВО ЗА ЖИВОТ

На 31 Александър е по-зает от всякога. Сутрин става точно в 7:00, закусва и отива на работа до 21:00. След това води тренировка, прибира се при жена си и ѝ помага в грижите за 5-месечния им син. Спи не повече от 6 часа. Въпреки това умората не може да го одраска, колкото и силно да замахва към него с грабливите си нокти. „Ако на 20 се бях излежавал и скъсвал от пиене, сега нямаше да смогвам с натоварването – размишлява той. – Днес просто жъна това, което съм посял тогава." Нали ти казахме.

БОЯТ НАСТРАНА

Ръкопашните схватки в дискотеката трябва да си останат заровени в студентските ти години. Освен ако нямаш друг избор или честта на любимата ти жена не е наранена, се въздържай от неразумна проява на сила. „Преди скачах за най-малкото нещо – честен е Александър. – Сега обаче мисля за последствията. Имам ученици и семейство и не мога да ги подведа заради глупава контузия в кръчмата. Това ще ме върне назад във всяко мое начинание. А и мъжество не значи да биеш по-слабите от теб. Мъжество значи да се грижиш за любимите си хора."

УМНАТА С ТАТУИРОВКИТЕ

„В България, ако си татуиран, значи си потенциален престъпник – усмихва се Александър. – Усещал съм тези предразсъдъци и на свой гръб. Затова съветът ми е да помислиш добре, преди да се решиш. Имай предвид, че татуировка се маха много трудно, независимо какво пише в интернет."



Шорти ADIDAS
Кецове CK CALVIN KLEIN



ФОТОГРАФИИ THINKSTOCK/GULIVER, GETTY IMAGES/GULIVER

В1\

Кои 3 от твърденията по-долу са верни? Ниските нива на тестостерон увеличават шансовете ти...

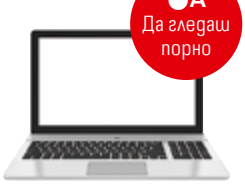
- ○**A** Да надебелееш
- ○**B** Да развиеш диабет
- ○**C** Да оплешивееш
- ○**D** За сърдечно заболяване



В2\

Кои две от тези неща трябва да правиш, за да повишиш нивата на тестостерона?

●**A** Да гледаш порно



●**B** Да правиш секс



●**C** Да ядеш стриди



●**D** Да слушаш музика



В3\

А сега да си поговорим малко и за новата ти приятелка. Какви са нивата на нейния тестостерон?

●**A** Спаднали са, щом вече не разглежда витрините

●**B** Същите са. Нивата на тестостерона при жените не се променят много

●**C** Покачват се – затова те желае още повече



В4\

Как се отразява тестостеронът на коремните мазнини?



○**A** Увеличава ги



○**B** Намалява ги

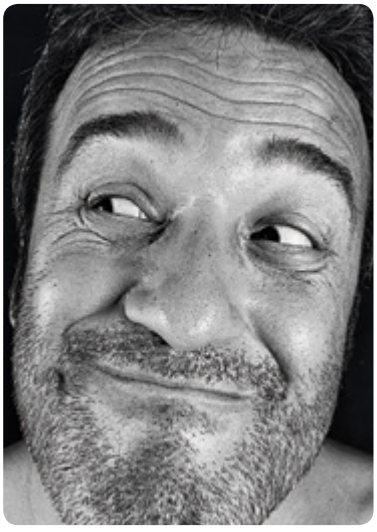
В5\

Жените предпочитат мъже с повече тестостерон

В7\

Необичайно високите нива на мъжкия хормон те карат...

- ○**A** Малко да полудееш
- ○**B** Да поемаш рискове
- ○**C** Да основеш собствен хеджфонд



В8\

Вярно или грешно: можеш да познаеш кои мъже имат повече тестостерон само като ги погледнеш.



В6\

Сега може и да се чувстваш добре, но какъв процент от мъжете над 65 г. имат нормални нива на тестостерон в кръвта?

●**A** 80%

●**B** 65%

●**C** 50%

Яж мазно, топи кила

Всичко, което знаеш за сложната връзка между мазните храни и отслабването, е грешно. Мазнините усилват метаболизма на тялото ти, обуздават апетита и смаляват шкембето. Ето пет от най-славните ястия за отслабване за лакомници, които някога ще опиташ



ТРОПИЧЕСКИ РАЙ
НАСЛАДИ СЕ НА БОГАТИЯ ВКУС

ТЕКСТ ЕЙМИ ГРИЪР И ЕМИЛИ БАДИОЗАМАН
ФОТОГРАФИЯ РОМАС ФОРД



01

Кокосово мляко

Пълномаслена наслада

Светът на диетолозите е пощурял по кокосови продукти – и има защо. Кокосовото масло (което по консистенция се намира по-близко до сапуна, но някак си е по-вкусно) се състои от 65% средноверижни триглицериди, което означава, че отива направо в черния дроб и незабавно ти дава енергия. Казано другояче, използваш го като гориво, а не го складираш като тлъстини. Сладостно лепкавото рибено къри помага и за функционирането на мозъка. Изследователи от Byrd Alzheimer's Institute дори твърдят, че кокосовото масло може да спре деменцията. Потърси студенопресовано сурово кокосово мляко и пъхни менюто на близкия индийския ресторант обратно в чекмеджето. Което съдържа всички подправки и мазнини за вкъщи, само че без допълнителните нахутени питки папад и джалеби, от които ти се издува коремът.

Тропическа треска

- 2 филета лаврак
- 1½ ч.л. куркума
- 15 мл кокосово масло
- 1 глава ситно нарязан лук
- 3 зелени люти чушки, срязани по дължина
- 3 скилидки чесън, нарязани на филийки
- 15 листа от къри
- 200 мл кокосово мляко
- 4 с.л. масло

Начин на приготвяне

01 Натрий рибата с куркумата и малко сол

02 Загрей кокосовото масло и добави лука, люти чушки и 10 листа от къри. Остави сместа на огъня, докато лукът омекне. Подправи, добави кокосовото мляко и остави да къкри. Запържи останалите листа отделно за украса.

03 Изпържи рибата в тиган с маслото за около 6 минути, или докато се изпържи равномерно. Сервира се с ориз или картофи с масала на прах и къри сос отгоре. Върви с индийски хляб наан.

Най-лесното къри

Ако замениш слънчогледовото олио с кокосово, тялото ти няма да складира мазнини като тлъстини.

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО



No.6 ДА НАУЧА ЛИ МАНДАРИН?

Овладяването на най-трудния език в света може и да ти изглежда като забавно предизвикателство, но според Държавния департамент на САЩ то ще ти коства 2200 часа, половината от които, прекарани в Китай. Освен ако не мислиш да отпраш-ваш към Пекин, уроците по мандарин просто не си струват. Но иначе си се ориентирал добре – свободното ползване на всеки нов език увеличава приходите ти средно с около 20%. „Опитай с есперанто", предлага Бени Люис, автор на наръчника Fluent in 3 Months. Разработен като универсален спомагателен език, есперанто се „хваща" лесно и подобрява възприемчивостта ти за нови езици с до 50%. Посети lernu.net за безплатни уроци.



No.7 МОГА ЛИ ДА НАДПЛУВАМ АКУЛА?

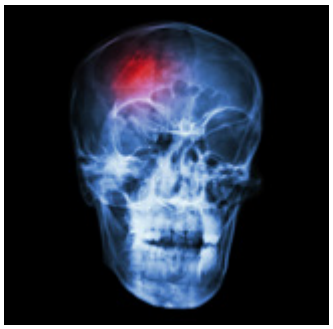
Да, но за много кратко. Според ReefQuest Center акулите се движат с около 2,4 км/ч, тоест три пъти по-бавно от олимпийски плувец. Ядоса ли се обаче, голямата бяла може рязко да вдигне оборотите 15 пъти (!) и тогава дори Майкъл Фелпс се превръща в следобедна закуска. „За щастие акулите не атакуват хората умишлено", смята природозащитникът Ричард Пиърс. Ако забележиш огромна перка във водата, опитай да се измъкнеш с бруст вместо с шумен преден кроул. „Плувай спокойно, без да разплискваш вода около себе си." Ако хищникът се приближи да те проучи, не си и помисляй да го удряш по муцуната, само ще те изяде. „Осъществи нагъл зрителен контакт", казва Пиърс. Акулите обичат да нападат от засада и когато им дадеш знак, че си ги разкрил, им става леко тъпо и в повечето случаи се отказват.

No.8 КАК ДА СТАНА БАТМАН?

Брус Уейн не е лигльо като останалите супергерои. Неговите сили се изчерпват с внушителните мускули и голямата заплата, тоест технически всеки може да бъде Батман. „За съжаление солидният костюм няма да предпази тялото и мозъка ти от ежедневните битки със злото", предупреждава кинезитерапевтът Пол Зер. Той прави паралел със състезателите по ММА, които често си навличат необратими психически усложнения от много млатене на ринга. „Може би от теб ще излезе някакъв Батман, но ти давам две години, не повече." Приемай достатъчно креатин, в случай че някой злодей те фрасне по главата.



No.9 КЪСНО ЛИ Е ДА ПРОБИЯ КАТО ФУТБОЛИСТ?



КОЛКО МЪЖЕ ХАРЕСВАТ ФИЗИЧЕСКАТА БОЛКА? АМИ, ВСИЧКИ. ЯВЛЕНИЕТО СЕ НАРИЧА „ПОЗИТИВЕН МАЗОХИЗЪМ“ И МОЖЕ ДА СЕ ОКАЖЕ КЛЮЧЪТ КЪМ ПОСТИГАНЕТО НА НЕЩА, КОИТО НЕ СИ СИ И ПОМИСЛЯЛ, ЧЕ СА ВЪЗМОЖНИ

КОГАТО БОЛКАТА Е СЛАДКА



ТЕКСТ
БЕН ПЕЙНТЪР

ФОТОГРАФИЯ
ДЖЕЙМС ВОЧИК

МАЙ
2015





Фотограф Златимир Араклиев / Стил Константин Стойнов / Грим Габриела Начкова за Inglot / Коса Габриела Начкова / Модели Иван Тишев @ Ivet Fashion и Трики

НОЩНА СТРАЖА

ЛОШИТЕ МОМЧЕТА ВИНАГИ ПЕЧЕЛЯТ МОМИЧЕТАТА, ЗАТОВА ПОМОЛИХМЕ ИВАН ТИШЕВ ОТ „РЕВОЛЮЦИЯ Z“ ДА ВЛЕЗЕ В РОЛЯТА НА ТАКЪВ ТИПАЖ, СЛЕД КОЕТО, БЕЗ ДА ГУБИМ ВРЕМЕ, ГО СНИМАХМЕ С НАЙ-ДОБРИТЕ СТРИЙТ СТАЙЛ ДРЕХИ НА СЕЗОНА И СИМПАТИЧНИЯ БУЛТЕРИЕР ТРИКИ

ПУЛОВЕР **Z ZEGNA**, 650 ЛВ.
АНЦУГ **DIRK BIKKEMBERGS**, 650 ЛВ.
КЕЦОВЕ **SUPRA**, 264 ЛВ.

Как хъркането може да те убие

Просто обяснение как работещата на пълни обороти дъскорезница в спалнята може да те доведе до фатален край

ТЕКСТ АЛИША ФЕТЪРС



1 / ЗАСПИВАШ ДЪЛБОКО
Докато се унасяш в блажен сън, всяка част от тялото ти постепенно се отпуска включително небцето. Тази месеста област от устата оказва голямо влияние върху говоренето, преглъщането и, учудващо, катастрофите.



2 / ЗАПОЧВАШ ДА ХЪРКАШ
Ако вратът ти е отпуснат (защото си пълен) или пък небцето, езикът или мускулите на гърлото са твърде отпуснати (покрай пиене или успокоителни), дихателните пътища се стесняват и започваш да хъркаш. Ако пък няколкократно изцяло се затворят, стигаш до сънна апнея.



3 / МОЗЪЧНИТЕ КЛЕТКИ СЕ ЗАДУШАВАТ
Когато организмът ти функционира нормално, ти вдишваш оптималния обем кислород и издишваш съизмерим с него въглероден двуокис. Но апнеята не е нормална – 60% от дихателните ти пътища са запречени, което води до смърт на мозъчни клетки.



4 / БОРИШ СЕ ЗА ГЛЪТКА ВЪЗДУХ
Мозъкът ти отчита недостиг на кислород и подава сигнал, след който мускулите на дихателните пътища се стягат. Задавяш се и се будиш в рамките на милисекунди, макар и да не помниш защо. Този цикъл може да се повтори до 30 пъти на час, което напълно възпрепятства достигането до дълбок възстановителен сън.



5 / ЗАДРЯМВАШ НА КОРМИЛОТО
Дълбокият сън идва в момента, когато тялото ти започва да разгражда аденозина, който пък е отговорен за ефекта на умората и приспиването. Тъй като не си се наспал, започваш деня с твърде високи нива на аденозин. Ако към това добавим години на нощен недостиг на кислород, то без съмнение множество клетки в ретикуларната формация в мозъка умират, която пък контролира бдителността.

ИЛЮСТРАЦИИ ВИКТОР КОМЕНКО