



читайте на здоровье!

Тренировка
по протоколу
Табата

Боль
в спине
и шее:
что делать?

Остров
свободы
Ирины Винер

Лыжный
король
из поселка
Румянцево

С НОВЫМ ГОДОМ!



Татьяна Тарасова и Ирина Винер: какие наши годы!..



Остров свободы Ирины Винер

Для российских «художниц» первый сезон нового олимпийского цикла оказался по традиции победным. А может ли быть по-другому, когда у руля команды стоит такая женщина, как Ирина Винер-Усманова?

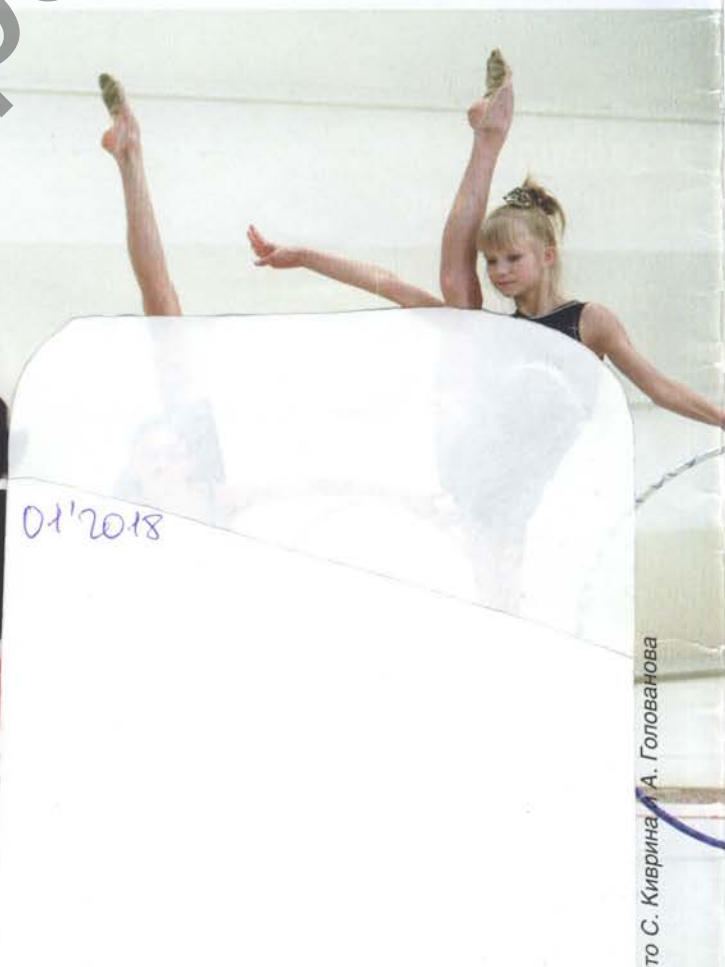
— Где ваши телефоны, девочки? Нет у них телефонов! Уже две недели они без телефонов, потому что им надо вовремя ложиться спать! — Это Ирина Александровна Винер-Усманова тоном строгой учительницы рассказывает журналистам, как ее ученицы готовились к чемпионату мира, который только что выиграли.

А память подкидывает реплики из другого ее монолога. Тогда она тоже принимала поздравления после победы своих «групповичек» — совсем молодой команды, которую незадолго до чемпионата мира она в срочном порядке создала буквально с нуля, отправив на «заслуженный отдых» куда более звездный состав. И на вопрос, что послужило причиной столь срочной рокировки, ответила: «Девочек, которые уже стали олимпийскими чемпионками, к сожалению, посетила звездная болезнь. И чтобы она не развела их окончательно, я пошла на крайность — поменяла команду. Я считаю, что в тех условиях, которые мы имеем сегодня, непозволительно относиться к делу так, как относились они».

Окончание см. на стр. 6 →



Ирина Винер в своей художественной мастерской.



01'2018

Сергей ШМИТЬКО Александр Бубнов: «Сильная сборная всегда фаворит»	2
Что новенького?	4
Оксана ТОНКАЧЕЕВА Остров свободы Ирины Винер	6
Оксана ТОНКАЧЕЕВА Алина Загитова	8
Людмила ХАРЛЕНЦЕВА Чтобы шея не болела и не мучила спина	9
Леонид МАКШАНОВ Подготовка к зимнему плаванию	12
Виктор КОНЫШЕВ Заморские фрукты	14
Юлия ЛАТЫШЕВА Рецепты до востребования	16
Владимир КОЧЕТКОВ Вот такая она — ходьба!	18
Максим ХУЗМИЕВ Работа глаз в «две смены»	20
Грант ДЕМИРЧОГЛЯН Сбросьте усталость!	21
Ия БОРИСОВА «Из хомячка — в пони, из пони — в кони»	22
Александр МАВРИН Тренировка по протоколу Табата для начинающих	24
Борис ХОДОРОВСКИЙ Александр Гомельский: «Тренером и человеком меня сделали ленинградские женщины»	26
Вячеслав КУБИЦКИЙ Увидит ли наш зритель фильмы-чемпионы?	28
Геннадий ЗОТОВ Депрессии — прессинг	29
Наталья ЗАВОЗНЕНКО, Сергей ШАЧИН Король из поселка Румянцево	30

На 1-й странице обложки —
двукратная чемпионка мира
по фигурному катанию
Евгения Медведева.

Фото С. Киврина и А. Голованова.

Под флагом МОК



Как известно, Международный олимпийский комитет (МОК) допустил наших спортсменов к зимним Олимпийским играм в Пхенчхане под флагом этой организации с пятью переплетенными кольцами. Впервые в спортивной истории представители нашей страны поедут на Игры в статусе OAR (олимпийские спортсмены из России). Среди тех, кто отстаивал права олимпийцев России на исполкоме МОК, была 18-летняя Евгения Медведева (на фото), лидер сборной страны по фигурному катанию. Как заметил почетный член МОК Виталий Георгиевич Смирнов, Медведева говорила на безупречном английском языке и была очень эмоциональна. Вот фрагменты ее выступления.

Уважаемый Президент, уважаемые члены исполкома!

Для меня большая честь быть сегодня здесь. Спасибо за предоставленную возможность обратиться к вам от лица российских спортсменов.

Я до последнего момента пыталась не обращать внимания на негативные новости, связанные с российским спортом. Я считала, что нам, «чистым» российским спортсменам, не о чем волноваться. Если кто-то действительно совершал нарушения антидопинговых правил, мы уж точно не имеем к этому отношения.

В 2014 году мне было 14 лет. Я еще не входила даже во взрослую сборную моей страны. Лично для меня Пхенчхан должен стать первым шансом окунуться в уникальную атмосферу Олимпийских игр. Я не понимаю, почему я и мои товарищи по сборной России могут этого шанса лишиться.

Я принимала участие во многих разных турнирах и безумно горжусь двумя моими титулами чемпионки мира. Но Олимпиада — это мечта! У каждого человека есть мечты, и вы наверняка уже имели шанс исполнить свои собственные. Позвольте мне сделать то же самое! Я не знаю, будут ли в моей спортивной жизни еще одни Игры, после Пхенчхана.

Я всегда считала, что за возмож-

ность выступать на Олимпиаде надо бороться на льду. К сожалению, сейчас я понимаю, что могу лишиться этого шанса из-за обстоятельств, которые никак от меня не зависят.

Я не могу принять вариант, при котором я выступала бы на Олимпийских играх без флага России, как нейтральный спортсмен. Я горжусь своей страной, для меня огромная честь представлять ее на Играх. Это дает силы и вдохновляет меня во время выступлений.

Уважаемые члены исполкома! Я обещаю вам, что если буду выступать на Олимпийских играх в Пхенчхане, сделаю всё возможное, чтобы не разочаровать вас и достойно представить свою страну и олимпийское движение в целом. Спасибо за внимание.

Увы, но к словам Медведевой не прислушались... Наш обозреватель призывает российских спортсменов не опускать руки.

Я считаю, что выступать на Олимпиаде надо однозначно! Никаких бойкотов!

Спортсмены — живые люди. Через четыре года их уже сменят другие. Физические возможности организма истощаются. Никого из чемпионов-фигуристов прошлой Олимпиады, например, в спорте уже не осталось.

Окончание см. на стр. 32 →



Никита Симонян

FIFA WORLD CUP
RUSSIA 2018

«Начинается земля, как известно, от Кремля». С этой стихотворной строкой Маяковского нельзя было не согласиться всем участникам жеребьевки чемпионата мира-2018 по футболу, прошедшей 1 декабря в зале Государственного Кремлевского дворца и увиденной миллионами телезрителей, которые нынешним летом будут следить за борьбой национальных сборных 32 стран на российских стадионах. Вначале игры пройдут в определенных жеребьевкой восьми группах. Вот как выглядят «квартеты» этих групп: Россия, Уругвай, Египет, Саудовская Аравия; Португалия, Испания, Марокко, Иран; Франция, Австралия, Перу, Дания; Аргентина, Исландия, Хорватия, Нигерия; Бразилия, Швейцария, Коста-Рика, Сербия; Германия, Мексика, Швеция, Южная Корея; Бельгия, Панама, Тунис, Англия; Польша, Сенегал, Колумбия, Япония. 14 июня в «Лужниках» состоится матч открытия чемпионата, в котором встречаются сборные России и Саудовской Аравии. 19 июня наша команда сыграет в Санкт-Петербурге с Египтом и завершит групповой этап матчем с Уругваем 25 июня в Самаре. После группового турнира вступает в силу кубковый принцип, а финальный матч состоится 15 июля в столичных «Лужниках». Обо всем увиденном и запомнившемся на домашнем чемпионате мира мы постараемся рассказать на страницах журнала, а также ждем читательских откликов на это главное событие футбольного четырехлетия. А сейчас, по установившейся в редакции традиции, захотелось узнать, что думает после проведенной жеребьевки о раскладе сил в целом и о возможностях нашей сборной многолетний автор «ФИС», известный футбольный эксперт и аналитик, мастер спорта международного класса Александр БУБНОВ.

Александр Бубнов: «Сильная сборная всегда фаворит»

— О чем сразу же подумалось, когда волею жребия нам достались Саудовская Аравия, Египет и Уругвай?

— О том, что больше всего повезло Уругваю. Саудовская Аравия и Россия занимают в рейтинге сборных самые низкие места среди участников чемпионата мира-2018. Во всех восьми группах расстановка сил получилась в соответствии с игрой тех сборных, которые считаются сильнейшими. Такими они остаются и в своих «квартетах» после жеребьевки.

А вот явного фаворита на этом чемпионате я назвать не могу. Допускаю, что сюрпризы могут быть, если какие-то сборные проявят себя точно так же, как это сумели сделать на Евро-2016 Уэльс и Исландия. Правда, главный тренер сборной Франции Дидье Дешам сказал, что, на его взгляд, фаворитами всего турнира являются бразильцы, испанцы и немцы, добавив при этом и об очень высоких амбициях французов. В принципе, сильная сборная всегда фаворит.

— Что касается сборной России, то, похоже, многочисленные эксперименты в ее рядах заканчиваются, и теперь предстоит наигрывание наиболее оптимального состава в оставшихся весенних контрольных матчах.

— С приходом Черчесова в сборную после всего того, что произошло с ней в позапрошлом году во Франции, нужно было еще и возвращать веру болельщиков в ее успешное выступление на домашнем чемпионате, разобраться с линией обороны, потому что братья Березуцкие с Игнашевичем решили приостановить свою игру или даже закончить выступать в национальной команде страны. Заново нужно было формировать игру в середине поля, в линии атаки. Таким образом, всё время уходило, по сути, на создание новой сборной. Целостной игры в контрольных матчах с соперниками разного уровня не получилось, приглашалось много новичков, да и потери были, к примеру, того же Зобнина перед Кубком конфедераций. Но постепен-

но костяк стал складываться, определились с линией обороны, продолжили делать ставку на лидеров — Акинфеева, Самедова, Жиркова. Меньше всего проблем было со средней линией. Глушаков, Дзагоев, Головин, Алексей и Антон Миранчук, Ерохин. И это еще при том, что Черчесов отказывался брать в сборную лучшего российского опорника Игоря Денисова из-за уже давно возникшего между ними конфликта в противостоянии «тренер — игрок», который оставил Денисова вне сборной.

После проведенных трех матчей на Кубке конфедераций уже можно было составить представление о том, как наша команда станет играть дальше, насколько окажется сбалансированной перед таким испытанием, как участие в финальной части чемпионата мира.

— На Кубке конфедераций все три матча без замен провел новобранец, центральный защитник Георгий Джикия, который после перехода из пермского «Амкара» в столичный «Спартак» почти сразу стал основным игроком в чемпионском составе красно-белых. А теперь и сборную уже трудно представить без этого 24-летнего защитника, у которого впереди еще много, будем надеяться, успешных игровых лет.

— Джикия хорошо читает игру, умеет страховать партнеров, что не менее важно. Он универсал, кроме позиции центрального защитника может сыграть на левом и правом краях обороны, и это добавляет ему уверенности в себе.

— Еще на меня большое впечатление произвела игра высокорослого и габаритного форварда из «Тосно» Антона Заболотного.

— В отличие от ушедшего в тень Дзюбы, он имеет постоянную игровую практику в своем клубе, где есть еще и Марков, играющий в тандеме с Заболотным и сделавший недавно хет-трик в нынешнем чемпионате России.

— До декабрьской жеребьевки сборная России встречалась с Аргентиной и Испанией. И пусть это были товарищеские матчи (а для нас — контрольные), стоит заметить, что в таком изначально неравном противостоянии наши игроки испыты-

тание на прочность сумели выдержать, добавив к опыту, приобретенному на Кубке конфедераций, опыт противостояния аргентинцам и испанцам. Наши соперники по группе не вызывают ощущения подобного противостояния. Наоборот, теперь до стартового матча с Саудовской Аравией сборной предстоит прожить в обстановке всеобщего к ней требования: «Мы просто обязаны выйти из группы!»

— В нашей группе явный аутсайдер — Саудовская Аравия. А что касается сборной Египта, то это команда, многие игроки которой выступают в Европе. Египет сумел пробиться на чемпионат мира из очень сильной африканской отборочной группы. Широкую известность приобрел лидер атак английского «Ливерпуля» и сборной Египта Мохамед Салах. Основная борьба разовьется между Уругваем, Египтом и сборной России. И оттого, как мы сыграем с египтянами, будет многое зависеть перед матчем с Уругваем — титулованной южноамериканской сборной последних лет.

— Прежде всегда считалось, что каждый новый чемпионат мира дает общее направление футболу на ближайшее четырехлетие — появлялись новинки в тактическом построении, открытием становились наиболее одаренные футболисты, возрастала общекомандная скорость и так далее. А чего можно ожидать в этом отношении от нынешнего домашнего чемпионата мира?

— Со временем многое изменилось. Все новшества сначала обкатываются в европейской Лиге чемпионов, где играют лучшие футболисты мира. И все ведущие специалисты тоже работают в Европе. На мировых первенствах мы видим то, что стало мерилом игры в Евролиге, тех новых звезд, которые вззошли в ней на футбольном небосклоне.

Сейчас главное в игре ведущих клубов и сборных — это сбалансированность, контроль мяча. Кто больше владеет мячом, тот и контролирует ход игры. А те команды, которые уступают в классе, играют «вторым номером». Они научились закрываться, так выстраивать оборонительную тактику, чтобы не пропустить, и уже потом ищут свои шансы в контратаках. Помимо этого большое значение имеют стандартные положения (угловые, штрафные удары), потому что они не зависят от структуры игры.

Стандартные положения бывают в каждом матче. Это шанс более слабых соперников, которые не добиваются преимущества за счет структуры своей собственной игры, и поэтому для них прежде всего важно закрыться, надежно сыграть в обороне, дожидаться возможности перейти с мячом на чужую половину поля. Те, кто хорошо функционально готовы, применяют прессинг вблизи и вдали от своих ворот.

— Можно сказать, что то же самое происходит и в игре команд в нашем российском чемпионате. Середнячки выстраивают заградительные редуты, проникнуть в которые становится всё труднее тем, у кого и техническая оснащенность выше, и структура игры подразумевает наступательный футбол.



Антон Миранчук: «Соберемся в кулак!»

— Московский «Локомотив» не случайно стал победителем осенней части чемпионата России. У «железнодорожников» игра сбалансирована, есть исполнители достаточно высокого уровня, большинство игроков выступают в различных сборных. У «Локомотива» в основном забивают полузащитники. Есть проблемы с нападающими, поэтому Фарфану, Алексею Миранчуку приходится переквалифицироваться в нападающие, и они в этом качестве успешно себя проявляют.



Диего Марадона.

— Сумеет ли «Локомотив» удержать свой отрыв в очках от преследователей в весенней, заключительной части внутреннего первенства?

— После зимнего перерыва борьба за единоличное лидерство продолжится. «Зенит», ЦСКА, «Спартак», «Краснодар» не потеряли шансов догнать «Локомотив» в 10 весенних турах. Кроме того, мы получили право на выступление в Лиге чемпионов не двумя, а тремя клубами. Так что борьба за медали будет еще более напряженной.

— А чего хотелось бы пожелать нашей сборной в новогодние дни?

— Как и в союзные времена, сборная, за редким исключением, подходила к решающим играм на мировых и европейских турнирах без травм и без потерь. Случалось, в самый последний момент выбывали из строя ведущие игроки. Вот и Дзгоев не смог поехать во Францию на Евро-2016. А Зобнин был вынужден пропустить игры на Кубке конфедераций. Поэтому можно пожелать сборной подойти к домашнему чемпионату мира без травм и без потерь, в своей оптимальной игровой форме.

И вот жеребьевка позади, имена наших соперников по группе названы. Стартовый (под номером 1) матч — Россия — Саудовская Аравия. А впереди будет еще целый месяц всепланетного безумства футбольных болельщиков — 63 матча на 12 стадионах в 11 городах России!

●Бег способен укрепить здоровье мозга всего за одну неделю

Ученые из Национальных институтов здоровья США провели исследование с участием мышей, бегавших в колесе в течение одной недели, и выяснили, что регулярная физическая активность даже за такой короткий срок положительно повлияла на когнитивные функции (сложные процессы, управляемые головным мозгом, — память, речь, интеллект и т. д.) грызунов.

У мышей, которые бегали, оказалось больше нейронов, чем у малоподвижных мышей из контрольной группы. Кроме того, реакции «бегунов» были острее, а память — лучше. Таким образом, исследователи в очередной раз доказали, что физическая активность полезна для мозга.

●На Дальнем Востоке найдены природные источники лекарств

Растения Приморского края привлекли внимание ученых Дальневосточного отделения Российской академии наук и Дальневосточного федерального университета (ДВФУ), передает «Российская газета». В этих растениях найдены соединения, которые будут полезны в лечении аритмии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Комментирует профессор кафедры физической и аналитической химии Школы естественных наук ДВФУ Лариса Соколова: «Получен гепатопротекторный (т. е. для защиты и восстановления печени при различных заболеваниях этого органа. — Ред.) комплекс из маакии амурской. Он стал основой для препарата, выпускаемого Тихоокеан-

ским институтом биоорганической химии имени Георгия Елякова. Молодые побеги маакии содержат соединения, которые обладают антиспазмолитическим действием и проявляют активность при лечении аритмии дыхательного центра».

Кроме того, в настоящее время проводится исследование дальневосточного вида серпухи венценой. Это растение является источником экидистероидов, применяемых в лечении сердечно-сосудистых за-



болеваний. Из серпухи маньчжурской, представителя этого же вида, химики выделили два новых флавоноида-антиоксиданта. В планах специалистов анализ растений рода Asopitum, которые содержат дитерпеновые алкалоиды с мощной биологической активностью и противораковыми свойствами.

●Чтобы быть здоровым, нужно перестать себя жалеть

Ученые сравнивают привычку жалеть себя с курением и невоздержанным отношением к пище, передает «Комсомольская правда». Жалость к себе негативно отражается на выработке гормонов и на работе обмена веществ, может привести к развитию депрессии.



Более того, человек довольно быстро становится зависимым от этого чувства. Зацикленность на собственной персоне часто делает людей черствыми и равнодушными.

Комментирует профессор психиатрии Михаил Виноградов: «И плохо, кстати, тот доктор, который начинает жалеть пациента вместе с ним самим. С точки зрения психологии, жалость сглаживает остроту стресса, но не борется с ним, а загоняет глубоко внутрь. Напряжение накапливается, и в результате возникает уже глубинный затяжной стресс, от которого недалеко и до клинической депрессии. Это тупиковый путь, который может напрочь выбить из жизненной колеи. Встречать проблемы с жалостью к себе — это значит заранее позволить им одержать верх над собой. Напротив, в момент стресса нужно сгруппироваться, призвать на помощь все силы духа, вспомнить, какие победы, пусть и маленькие, вам приходилось одерживать в своей жизни».

Специалисты говорят и о том, что жалость к себе формирует у человека ослабленную реакцию на внешние раздражители. Это характерно для роли жертвы. При такой реакции на стресс увеличивается выброс нейромедиатора ацетилхолина. Его высокая концентрация негативно отражается на сосудах. Их тонус снижается, давление падает, выходит из строя вегетативная нервная система, возможно возникновение панических атак. Особенно эксперты не рекомендуют жалеть себя во время простуды — выздоровление может за-

Что

тянуться. Согласно статистике, за счет самовнушения люди, склонные к тревоге и жалости к себе, тяжелее переносят простудные инфекции.

●Экстракт виноградных косточек защитит зубы от кариеса

Исследователи из университета штата Иллинойс (США) установили: соединение, содержащееся в экстракте виноградных косточек, предотвращает кариес, укрепляя дентин (твердую ткань зуба). Кроме того, оно продлевает срок службы композитных пломб. Речь идет о растительном олигомерном проантоцианидине, относящемся к классу флавоноидов.

Дентин в основном состоит из белка коллагена. Композиты должны приклеиваться к дентину, но область, где они соединяют-



ся, является слабым местом. Из-за этого пломбы часто ломаются. Ученые обнаружили, что поврежденный коллаген дентина способен восстанавливаться с помощью олигомерного проантоцианидина. Это соединение также защищает зубы от кариеса и обеспечивает лучшее сцепление композитной пломбы с поверхностью. По словам специалистов, олигомерный проантоцианидин есть во многих продуктах. Однако особенно им

новенького?

богат экстракт виноградных косточек.

Кстати, по словам Гиви Хатисова, шеф-повара ресторана «Владивосток-3000», масло виноградной косточки не такое тяжелое и плотное, как оливковое. У него приятный, нейтральный вкус, а иногда оно вообще не заметно в салате. Маслом виноградной косточки можно с успехом заменить оливковое, пишет газета «АиФ».

◆ Названо одно из главных условий продления жизни

Американские исследователи пришли к выводу, что даже незначительные положительные изменения в рационе питания (например, замена одного стакана сладкого напитка на небольшую порцию орехов в день) могут продлить жизнь в долгосрочной перспективе. Статья ученых опубликована в журнале New England Journal of Medicine.

◆ Выявлен удивительный механизм защиты глаз от атак бактерий

На поверхности глаз обитают уникальные микробы, защищающие от заражения другими бактериями и вирусами. Такое открытие было сделано Институтом изучения глаза в Бетесде (США). Ученые обнаружили следы бактери-

альной ДНК на поверхности глаз. По их словам, глаза — уникальная система. Они постоянно в контакте с внешней средой, источником бактериального и вирусного заражения.



Чтобы не допустить развития инфекции, на поверхности глаз «патрулируют» особые иммунные клетки, а в слезной жидкости содержится высокий уровень антител и ферментов, разрушающих стенки клеток бактерий. Если данный защитный механизм дает сбой, то развиваются конъюнктивит и прочие осложнения, отмечает РИА «Новости». А в рамках последних исследований ученые обнаружили еще один компонент системы защиты глаз — бактерии *Corynebacterium mastitidis*. Их роль проанализировали на примере мышей, предрасположенных к развитию конъюнктивита. Было установлено: колонии *Corynebacterium mastitidis* постоянно живут внутри слизистых оболочек глаз и

внутри слезных желез, отвечая за активизацию иммунного ответа и борьбу с инфекцией. Иммунная реакция включается, когда на поверхности глаза появляются конкуренты — другие бактерии.

Эксперименты показали: бактерии *Corynebacterium mastitidis* спасают глаза от гонореи и синегнойной палочки. В контрольной группе грызунов, лишенных этих бактерий, инфекция приводила к слепоте. Именно сбой в работе бактерий *Corynebacterium mastitidis* или нарушения в иммунной реакции, связанной с этой бактерией, повышают риск воспаления глаз и разных болезней у некоторых людей. К слову, специалисты считают, что на поверхности глаз могут жить и другие полезные микробы.

◆ В двух словах

◆ Михаэль Шумахер, легендарный пилот «Форму-

лы-1», в 2013 году получивший серьезную травму на горнолыжной трассе, по-прежнему пребывает в коме и круглосуточно подключен к аппарату искусственного дыхания. При этом рост немецкого гонщика уменьшился со 174 см до 160 см, а вес — с 74 кг до 45 кг, сообщает Auto Bild.

◆ Смета на подготовку к ЧМ-2018 по футболу продолжает расти; это стало известно благодаря документу, опубликованному на официальном интернет-портале правовой информации. Общая сумма выросла с 643,55 млрд рублей до 678,06 млрд — на 34,5 млрд. Из этих денег 390,2 млрд рублей выделены из федерального бюджета, 91,9 млрд — из регионального бюджета, 195,8 млрд предоставляют юридические лица, пишет «Большой спорт».

◆ Олимпийская чемпионка Юлия Липницкая, осенью 2017 года объявившая о завершении карьеры в фигурном катании, сообщила, что намерена попробовать свои силы в комментаторстве.

◆ Ну и дела!

◆ Бывшая первая ракетка мира Борис Беккер собирается продать свои трофеи победителя Уимблдона из-за долгов на сумму 54 миллиона фунтов стерлингов. Теннисист выставит на аукцион награды стоимостью 1 миллион фунтов стерлингов и четыре пары коллекционных наручных часов. Однако продажа трофеев покроет только часть долгов спортсмена. По информации английских СМИ, нынешнее состояние Беккера не превышает 500 тысяч евро и в основном включает в себя ценные бумаги и недвижимость, в том числе дом на Майорке. Основная причина финансового краха Беккера — неудачное вложение денег в нигерийские нефтяные компании.

◆ В Дар-эс-Саламе, крупнейшем городе Танзании, двое местных жителей заключили пари на исход матча с участием футбольных команд «Симба СК» и «Янг Африканс СК», согласно которому проигравший отдает победителю свою жену. В этой игре победу одержала команда «Симба СК». Парень, поставивший на «Янг Африканс СК», уговорил соперника вместо жены взять выигрыш в денежном эквиваленте. Сумма, в которую футбольные фанаты оценили женщину, не сообщается.

◆ Хобби

Футболист Дэвид Бекхэм уже давно не выходит на поле, но по-прежнему находится в центре внимания поклонников и журналистов. Он живет в США, занимается благотворительностью, выпускает модную одежду, снимается в кино, путешествует, воспитывает детей, увлекается кулинарией. Еще одно хобби Дэвида — фехтование. Он так проникся этим видом спорта, что увлек им еще и своих друзей — актеров Тома Круза и Уилла Смита.

По материалам зарубежной прессы и Интернета.
Подготовила Лариса НАСОНОВА