

С ПРЕВОСХОДНЫМ 2016!

Новый год пришел! С Новым годом!

Что невозможно остановить? Время. Оно движется без нашей воли и не по нашему желанию. Течет и течет, как река, как расплавленный металл, как струя воздуха.

В каждый миг это состояние разное. Когда видимое, когда нет. Мы замечаем время тогда, когда отдыхаем. Когда есть минуты для расслабления, восстановления дыхания, памяти, ощущений. Мы не замечаем его в цейтноте. Лишь констатируем, что оно прошло. И его не вернуть. Часто и не думаем об этом, особенно тогда, когда удалось достичь цели. На достижение целей времени не жалко. Ушло — и прекрасно! Цель достигнута. Жизнь, миг, день, месяц, год прожиты не зря. И мы устремляем взор в поисках новых целей. Ищем и находим новое время. Движемся дальше. Навстречу неминуемой старости, о которой в движении не думаем, и лишь остановившись, жалеем, что она наступила.

Время учит ставить новые цели. Жить и радоваться новым знакомствам, путешествиям, достижениям. Пусть ваша жизнь течет весело, успешно, результативно. Пусть вечный поиск нового приносит счастье! С Новым годом! Он уже пришел. А значит, первая цель уже достигнута. Дерзайте!

Рейтинг декабря



Джордан Спит вновь стал лучшим гольфистом мира. Он слегка опережает Джейсона Дэй и Рори Макилроя (Спит и Дэй опять поменялись местами).

Как известно, месяц назад на более высокой позиции находился Дэй, но у него вычиталось больше очков, именно поэтому он пропустил вперед Спита. Отметим, что заметно поднялся Макилрой. На трех предыдущих турнирах он попал в топ-15, а самые большие очки получил благодаря победе на DP World Tour Championship в Дубае. Таким образом, Рори значительно приблизился к двум лидерам.



О Зимы Е!

Переменчива погода. Даже очень. Но такая зима в нашей полосе далеко не редкость. Как может показаться в этом году.

Хотя +9 °С в конце декабря — это почти диагноз. Как у человека +38 °С. Но природа — штука абсолютная, у нее ошибок быть не может. Декабрь пришел — значит, зима. Хочешь верь, хочешь нет — смотри календарь. Принимай как есть. Зима — есть! А значит, Superior оделся в белое. В свой зимний «прикид». В этом году с вкраплениями летнего: в гольф с 26 декабря мы еще не играли! И первые зимние «тачки» поедут тоже по асфальту и бесснежным дорожкам. Но поедут. Уже заряжены. И ждут своих юных водителей. Продолжим обучение всех желающих водителскому умению. Не дадим родителям подвергать опасности собственные автомобили! Гольф-кар — прекрасный тренажер. В руках опытных инструкторов, ориентируясь по настоящим знакам дорожного движения, каждый ребенок совершит увлекательную прогулку по всем доступным дорожкам. И даже по снегу пройдут эти чудо-машинки!



Пока дети рулят, их родители могут заняться собой. В Spa пока еще рано, еще не замерзли. Можно помахать клюшкой. Особенно если драйвинг-рэйндж свободен от снега. И не мешает запах готовящихся шашлыков. Это не вы заказали? Не беда. Заказывайте — и угощайтесь на здоровье. Глинтвейн варится здесь же. Чай-кофе, музыка для «потанцевать», естественно, не отменяется. Все здесь. При хорошей погоде — прекрасный тост!

Легкий перекус на свежем воздухе может продолжиться хорошим обедом в Albatross.

А если замерзли — пора в Spa. Spa Siesta! Ближайшие два часа будут посвящены вашему телу. Конечно, члены вашей семьи тоже рядом. И вы все вместе, но у каждого свое занятие. Классно так, с холода — да в тепло! В жару! В баню! Чтоб я так жил!

Дети, кстати, во время вашей сиесты могут заняться очень полезным делом: «суперповаренок» снова приготовит что-то интересное. Каждый раз новое. Пицца, салаты, десерты — дома пригодится, если вдруг надоест готовить. Заранее предупреждаем: использование детского труда в промышленных масштабах запрещается, но в домашних условиях, да еще с детским удовольствием, приветствуется. А если папа вдруг поймает щуку на рыбалке — кому же еще, как не всей семье, с ней справиться. Но нет, щука — это просто для спортивного интереса. Есть ее — это чересчур. И вообще, попробуй поймай сперва!

Вот так проведя несколько часов с семьей в окружении красоты и здоровья, вы выйдете на улицу и увидите СНЕГ! Наступила зима! Зимы все-таки есть! А вы что подумали?



Джек Никлаус с новой наградой

За свою долгую и блестящую спортивную карьеру Джек Никлаус выиграл 120 турниров по всему миру и завоевал 18 «мэйджоров», что до сих пор остается непревзойденным достижением. Тем не менее, его деятельность никогда не ограничивалась пределами полей для гольфа, в дизайне которых он также немало преуспел.

С помощью Никлауса были собраны десятки миллионов долларов, которые пошли на благотворительность. К тому же он и его жена Барбара организовали детский медицинский фонд, названный в их честь, который помогает детям по всему миру. Так что нет ничего удивительного в том, что знаменитое спортивное издание Sports Illustrated, на обложке которого Джек появлялся



22 раза (рекорд для гольфистов), удостоило Никлауса престижной наградой. Ее вручают лицам, воплощающим идеалы спортивного духа, лидерства и благотворительности. Ранее этой чести были удостоены лишь основательница специальных Олимпийских игр для детей с ограниченными интеллектуальными возможностями Юнис Кеннеди Шрайвер и баскетболист Ирвин Мэддик Джонсон.

В этом году награда была переименована и теперь носит название Sports Illustrated's Muhammad Ali

Legacy Award. Так что именно Никлаус станет ее первым обладателем.

— Мне доставляет огромное удовольствие тот факт, что первым обладателем награды Sports Illustrated's Muhammad Ali Legacy Award станет один из самых легендарных ныне живущих спортсменов — Джек Никлаус, — сказал в своем обращении Мухаммед Али. — Со стремлением Джека к совершенству на поле для гольфа может сравниться лишь его любовь к детям и забота об их благополучии. В течение десятилетий он использовал свой звездный статус, чтобы поддерживать дело заботы о детском здоровье и донести людям его важность. Я не могу представить другого человека, который бы в большей мере заслуживал этой уникальной награды.

Компромисс игроков в PGA-туре

PGA Tour утвердил изменение регламента с сезона 2016/2017. Теперь каждый игрок обязан участвовать как минимум в одном новом турнире.

Под понятие «новых турниров» для гольфистов попадают те соревнования, в которых они не выступали на протяжении четырех последних сезонов.

Такое решение стало компромиссным. При обсуждении этого правила PGA предлагали сделать обязательным один турнир, на котором игроки не выступали как минимум пять лет, а гольфисты хотели ограничиться тремя годами. Получается, что раньше обязательными для участия были 13 турниров в сезоне (в PGA-туре — 15), теперь — пять. Но фактически для топ-игроков всё осталось по-прежнему, поскольку в число этих пяти обязательных соревнований не входят ни турниры «Большого шлема», ни World Golf Championships. И тех,

и других в сезоне по четыре. Игроки не из топ-50, не проходя на крупнейшие соревнования, больше не обязаны компенсировать их, отыгрывая 13 более мелких турниров Европейского тура за сезон — теперь им тоже достаточно пяти.

Соответственно, теперь как минимум раз в четыре года многие некрупные турниры будут видеть у себя Джордана Спифа, Джейсона Дэй, Рори Макилроя, Баббу Уотсона, Джастина Роуза, Адама Скотта и других звезд. Наверняка будут и какие-то дополнительные соглашения, призванные распределить их по разным соревнованиям.

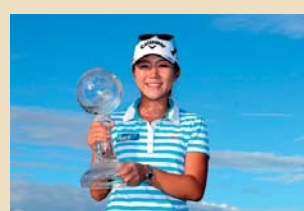
Не попадают под действие нового правила только игроки, за один из двух последних сезонов принявшие участие не менее чем в 25 официальных турнирах. За нарушение этого правила, помимо штрафа до 20 тысяч долларов, грозит возможное временное отстранение от соревнований.

Лидия Ко встречает конец года на первой строчке

Лидия Ко и Инби Парк доминируют в нынешнем сезоне и в очном споре идут примерно на одном уровне. У обеих девушек было по пять побед в рамках игрового года.

С другой стороны, по качеству успехи кореянки были значительно выше. Ведь в ее активе две победы на турнирах «Большого шлема». Именно Лидия Ко встречает конец года на первой строчке, так как в целом играла чуть стабильнее более опытной оппонентки.

Итак, Лидия Ко завершила триумфальный сезон победой в рамках Race to the CME Globe, а также завоевала звание «Лучшая гольфистка года». Кстати, победительнице Race to the CME Globe полагается бонус в размере миллиона долларов, не включая призовые за отдельный турнир. А всего за сезон Лидия заработала 2,8 миллиона. Причем денежным призом коллекция наград Ко не ограничится. Лучшая гольфистка получит еще и автомобиль за наибольшее количество финишей в топ-10 по итогам сезона — 17 на 24 турнирах. Пять побед и 12 попаданий в топ-10 по ходу сезона позволили новозе-



ландской гольфистке стать еще и самой молодой обладательницей приза «Игрок года», присуждаемого компанией Rolex на основании одноименного мирового рейтинга.

Три победы, два выигранных мейджора, среди которых наконец-то одержанная победа в «Бритиш Оупен», ну и главный успех года — достижение критериев для попадания в Зал славы женского гольфа. Инби Парк в свои 27 тоже стала самой молодой его звездой. У нее же еще один приз Vare Trophy — гольфистка с лучшим средним показателем набора очков.

А Ко стала всего четвертой гольфисткой в истории, которой удалось сразу после первой награды уже в следующем сезоне получить звание абсолютно сильнейшей (последний раз подобное сделала Анника Соренстам двадцать лет назад). 18 лет — это рекорд для звания «Игрок года» не только в гольфе, но и среди других ведущих американских спортивных лиг: ни в бейсболе, ни в баскетболе, ни в хоккее спортсменам не доводилось становиться лучшими в таком возрасте.

Взялись за тайминг

Руководитель Европейского тура Кейт Пелли собирается бороться с четырехчасовыми раундами.

Господин Пелли руководит Европейским туром всего пару месяцев, но уже предпринял несколько важных шагов. В частности, он изменил количество обязательных турниров для сохранения карты участника. Теперь же он взялся за медленную игру.

— Медленная игра выводит меня из себя, — сообщил Пелли. — Я поговорил со многими спортсменами разного уровня — от звезд до «середняков» и низкорейтинговых гольфистов. Во всех разговорах мы касались темы медленной игры. Именно с этим мы собираемся бороться...

Пока он не уточнил, что именно Европейский тур собирается делать. Возможно, более четкий план действий появится после разговора с представителями R&A. Кстати, и телевизионщики тоже выступают за более быстрые раунды. Зрителей тяжело удержать у экранов на протяжении четырех-пяти часов, даже если речь идет о финальном раунде «мэйджоров». Особенно это актуально в самом конце дня, когда на поле остается несколько гольфистов и часто приходится показывать долгую подготовку к ударам, а не игру.

— Могу вас заверить, что через год у нас уже будет четкая концепция по этому вопросу, — говорит руководитель Европейского тура. — Медленная игра — это очень важная проблема современного гольфа. Мы не хотим с этим мириться. Нам нужно найти способы для того, чтобы это изменить...

Недавнее исследование показало, что средний раунд в США длится 4 часа 17 минут. Хотя, конечно, все зависит от уровня гольфистов, турнира, поля, раунда, погоды и многих других факторов.

Вудс ударился в философию?

За последний год Тайгер Вудс не прошел кат на трех «мэйджорах».

Сейчас Вудс признается, что завершение карьеры вполне возможно, если последняя попытка вернуться в гольф не увенчается успехом. Он больше не собирается рисковать здоровьем, так как теперь у него на первом плане — семья и воспитание детей.

— Я больше не хочу думать о хирургических процедурах, — отметил знаменитый гольфист. — Если у меня не получится вернуться, то я не готов рисковать качеством своей жизни. Самое главное для меня — полноценная жизнь с моими детьми. Это важнее, чем гольф.

При этом Тайгер Вудс говорит, что не хочет уходить из профессионального спорта. И от всей души мечтает вернуться на свой уровень. Но, к сожалению, считает, что уже «никогда не будет здоров на сто процентов, и это нормально, когда приходится играть с болью в моем возрасте». Однако при этом Вудс уже никогда не согласится на еще одну операцию ради улучшения результатов.

Четыре операции на коленных суставах, три в области



спины. «С меня хватит», — считает Тайгер. Ему уже нечего доказывать в гольфе. Он сделал больше, чем мог себе представить.

— Честно, в начале карьеры я бы ни за что не подумал, что сумею достичь таких результатов, — сообщил Вудс. — Я не хочу, чтобы так случилось, и не планирую этого, но если всё закончится таким образом — ничего не поделаешь. Я смирился с этим. Хотя я всегда был человеком, которому нужна какая-то цель. А теперь мне нужно привыкать к тому, что цель на ближайший день — ничего не делать. Но я люблю работать и страдаю от вынужденного безделья. И даже если я не смогу

вернуться в гольф — это не конец света.

Тайгер Вудс отмечает, что гольфисты склонны к размышлениям. Ведь это самый «личный» вид спорта, в который играют на публике. Профессиональный гольфист проводит в одиночестве множество часов, тренируя дальние удары, попадание на грин, игру на грине. При этом практически любой другой спортсмен тренируется с напарником, а это предполагает совершенно иную атмосферу, иной настрой. Получается, что чемпион должен быть эгоистом?

— Думаю, каждый великий чемпион в чем-то эгоистичен, — говорит Вудс. — Иначе почти невозможно попасть

на вершину. Нужно проводить больше времени в тренажерном зале, на пробежках, на тренировочном поле, чем все остальные. Нужно стремиться стать лучшим. Но у всего есть своя цена...

Тайгер Вудс оказал большое влияние на молодое поколение. Именно благодаря ему выросло много замечательных гольфистов, однако никто из них не добился такого превосходства в своей игре. Он был, безусловно, одним из сильнейших гольфистов мира. В период «царствования» Тайгера, если он был в хорошей форме, ни у кого не вызывало сомнений, что именно он завоеует титул.

Но не стоит раньше времени списывать со счетов выдающегося гольфиста. Он не готов завершать карьеру. И подобный вопрос на British Open его немного удивил.

— Завершение карьеры? У меня даже нет карточки пенсионного страхования, так что я далек от этого...

Тайгер Вудс всё еще рассчитывает побить рекорд Джека Никлауса, который выиграл 18 «мэйджоров». У Тайгера их пока 14.

Уже в начале года Рори хочет стать...

Игроком года в Евротуре по итогам прошедшего сезона назван Рори Макилрой. 26-летний гольфист из Северной Ирландии удостоен такой чести в третий раз за последние четыре года.

— Я хорошо стартовал в первой половине сезона, — отметил Рори. — Но травма отбросила меня назад. Так что я испытываю глубочайшее удовлетворение от того факта, что сумел сильно завершить сезон в Dubai и снова выиграл главный приз Race to Dubai. Это позволило опередить моего ближайшего преследователя Дэнни Уиллетта на 1057 тыс. очков...

Теперь Макилрой планирует отвоевать былые позиции и в мировом рейтинге. Он хочет вновь стать гольфистом номер один уже к началу «мэйджора» Masters. Если Рори сумеет хорошо стартовать в новом году, то ничто не помешает ему стать первым в мире к старту «мэйджора» уже в гольф-клубе Augusta National. Ради этой цели Макилрой уплотнил свой график и к началу следующего апреля примет участие в семи турнирах по всему миру. Его стандартное расписание пополнилось двумя состязаниями, и Рори надеется таким образом быстрее выйти на пик своей игровой формы.

В последнем розыгрыше «мэйджора» Masters Макилрой разделил итоговое четвертое место. А его самое памятное выступление в клубе Augusta National датировано 2011 годом, когда по ходу финального раунда юный гольфист из Северной Ирландии растерял преимущество в четыре удара.

Гольф — игра для благородных, честных людей



Элина Свитолина ЧЕМПИОНСКИЕ СОВЕТЫ

Лучшая украинская теннисистка Элина Свитолина (как и Сергей Стаховский, представляющая Superior) начала подготовку к сезону в Абу Даби.

Интенсивная физическая подготовка, многочасовая работа на корте над совершенствованием технических элементов — все это обыденно для игроков ее уровня. Работа — работа — работа. Формула простая. И эффективная. Очень трудно в нее внести что-то интересное. Но без новшеств процесс утомляет. На этот раз команда Элины разнообразила суровые будни сенсационной новостью. Консультантом Свитолиной стала бывшая первая ракетка мира, выдающаяся бельгийка Жюстин Энен.

Для непосвященных это очень неожиданное событие. Мало кто знает, что в 16-летнем возрасте харьковчанка прошла стажировку и много тренировалась в Бельгии в академии «6-е чувство», которую основала Жюстин. Очень много пользы игре Свитолиной принес тренер Жюстин Карлос Родригес. Но много воды утекло с тех пор, Карлос давно руководит китайским отделением академии, а сама Жюстин, пусть и на короткое время, снова приняла участие в карьере Элины Свитолиной, передавая ей бесценный опыт мирового лидера.

Неподалеку, в тех же ОАЭ, но уже в Дубае, Сергей Стаховский воспользовался возможностью потренироваться с еще одним безапелляционным авторитетом — Роджером Федерером. Конечно, Роджер что-то подсказал Сергею. Но, в отличие от Энен, швейцарец пока еще действующий игрок и свое поражение от Стаховского на любимом Уимблдоне вряд ли когда-нибудь забудет. Поэтому парни «так, поступали в свое удовольствие разок». Ворон ворону глаз не выклюет, но и мяса не принесет ☺.

Как известно, харьковский Superior Golf Club стал победителем национального отборочного этапа, который в начале июля проходил в нашем клубе.

Соответственно в аматорском чемпионате мира по гольфу (World Amateur Golfers Championship-2015) принимала участие в основном наша команда из 17 человек (спасибо президенту Superior Golf Club Юрию Сапронову за ее финансовую поддержку). В зачет шли только результаты членов нашей сборной, куда вошли Артур Бадюк, Федор Каргаполов, Олег Усенко, Александр Еремин и Станислав Черненко.

— В этом году чемпионат был в Турции, — рассказывает Федор Каргаполов. — Проводился он уже в 21 раз. Гольфисты играли здесь на трех полях, а соревнования состоят из двух турниров: для победителей среди сборных разных стран (WAGC) и приглашенных гольфистов (WAGI) в пяти гандикапных группах (от 0 до 5, от 5 до 10, от 10 до 15 и от 15 до 24). Мне представилась возможность участвовать в этих соревнованиях вместо Валерии Сапроновой (она победила в своем классе, но по личным причинам не смогла приехать).

Федор считает, что харьковские гольфисты сыграли здесь весьма удачно — четыре призовых места и остальные не ниже девятого. Учтем также, что к организаторам соревнований тоже было много вопросов. Очень странно выглядели на передовых позициях (кстати, так происходит уже не первый год) страны с развивающимся гольфом вроде Малайзии и Сингапура. Тем более что они уверенно выиграли у США, Англии и Ирландии, показав при этом явно невероятные результаты. По мнению одного из участников турнира, Александра Денискина, первые семь команд — «это обман». И объясняется это тем, что среди участников есть те, для которых первое место здесь очень важно (Китай, к примеру).

Федор Каргаполов не столь категоричен, но и он говорит, что со спор-

тивным гольфом этот чемпионат имел мало общего: рефери слишком лояльно относились к происходящему на поле, темп игры нарушался, спорные ситуации разрешались не четко, незаслуженно не дали призового места Юрию Фрейдинову... В общем, это был «чисто фановый» турнир. Как бы то ни было, результат гольфистов Украины — 15 место из 29 стран. И в любом случае наша команда могла бы сыграть получше.

— Если говорить о массовости гольфа в Украине, нужно понимать, что и в ряде европейских стран (в том числе во Франции) развитие этого вида спорта шло трудно, — отмечает Федор. — Как правило, так продолжается, пока в стране не появятся люди, которые станут в этом виде спорта популярными, знаменитыми. Так было, скажем, с Андреем Шевченко в футболе, братьями Кличко в боксе, Элиной Свитолиной теннисе...



Сам Федор Каргаполов для себя считает гольф не только спортом, но и философией, образом жизни. Ведь это игра джентльменов, благородных, честных людей.

— Правда, гольф затягивает, — говорит Федор. — Я каждый день по 1–2 часа занимаюсь. Бывало, приходилось приезжать на поле в 7 утра, иногда — поздно вечером. И все же я нахожу время для своего увлечения.



ПОСТАРЕЛ И НАУЧИЛСЯ ДОВЕРЯТЬ: СЕРГЕЙ СТАХОВСКИЙ ПОДВОДИТ ИТОГИ

Один из лучших теннисистов Украины — Сергей Стаховский, который представляет Харьков и тренируется на базе Superior, рассказал нам о прошедшем сезоне и планах на будущее.

Стаховский ставил себе задачу на этот теннисный год войти топ-30, но из-за неудач на корте достиг только 62-го места в мировом рейтинге. Тренировал Стаховского в этом сезоне звезда мирового тенниса француз Фабрис Санторо.

Сергей делится секретами учителя:

1. Доверять.

— Нужно больше прислушиваться к тренеру. Мы работали в диалоге, однако нередко я принимал решения, к которым склонялся я, а не он. Но теперь мы договорились, что это изменится. И я научился ему доверять.

2. Отдыхать.

— Санторо считает, что я должен больше отдыхать. А я человек, который постоянно тренируется и играет. Он мне говорит, что нужно почаще выходить из этого всего. Но я все равно исподтишка поигрывал и тренировался дома, когда он просил меня просто отдохнуть и отключиться от тенниса. Но теперь я прислушался и стараюсь больше отдыхать.

3. Взаимодействовать.

— Мы с Фабрисом Санторо очень «срослись», у нас отличное понимание друг друга и взаимодействие. Мы реально, как часы, сходимся...

В следующем сезоне Сергей Стаховский собирается сделать ставку не на количество, а на качество — это значит, что турниров будет меньше.



Но все они должны привести его в топ-30. Таков его план на будущий год.

На вопрос, как он изменился за минувший год, отвечает: «Постарел, наверное. У меня родился сын. А это счастье и еще большая ответственность в жизни!».

Пока хромает психология

— Понятное дело, если погода позволит и растает снег — мы будем продолжать играть, — говорит гольф-директор Superior Golf Club Александр Денискин. — А вообще, в рамках программы выходного дня наш клуб будет продолжать популяризировать гольф с помощью базовых уроков...

Речь идет большей частью об искусственных дорожках, с которыми мы делаем выезды, дополняя тем самым предновогодние корпоративы. Хотя в календаре есть, как известно, Масленица, когда в гольф будут играть на снегу.

— Подводя итоги, скажу, что в этом году развитие гольфа оказалось как никогда успешным, — продолжает Александр. — Выросло количество турниров для харьковских игроков. Статистика по гандикапам за счет регулярных тренировок у большинства наших игроков упала на несколько позиций. Мы уже вышли на иной, более спортивный уровень турниров. Отметим также появление у нас нового спонсора — «Турецких авиалиний»...

Что касается главного турнира, где выступали харьковчане, World Amateur Golfers Championship-2015, Александр Денискин считает место в середине турнирной таблицы определенным успехом. Но уверен, что сборная клуба могла бы выступить лучше. И проиграла только за счет психологии.

МОЛЕКУЛЯРНАЯ КУХНЯ ДЛЯ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВКУСОВЫХ НАСЛАЖДЕНИЙ

К Новому году в Albatross (и в лобби гостиницы) готовится около 12 новых блюд. Большая часть из них — классические, «разбавленные» новыми тенденциями. Среди них домашние колбаски и холодец, утка с яблоками и перепела, фаршированные свиной, голубцы из кролика или с судаком и креветками, оливье с курицей, лососем, языком, сельдь (или лосось) под шубой. Это не считая торта «Наполеон», сладких трубочек, профитролей...

— Я понимаю, что взгляды шеф-повара и гостей ресторана могут не совпадать, — продолжает Сергей. — Я вижу одно, гости — другое... Но недавно у нас был гала-ужин, я вышел, общался с гостями, интересовался их мнением о блюдах. Отзывы были в основном положительными. Хотя кому-то больше понравился паштет из кролика, кому-то — перепелка с грушевым пюре

или ростбиф с белыми грибами, свежим огурцом и микстом салатов, заправленных «азиатским» соусом. Но сейчас есть еще и молекулярная кухня. Это уже для эстетических вкусовых наслаждений...

Основателем такого метода приготовления пищи считается Бенджамин Томпсон, живший на рубеже XVIII и XIX веков. Но все «завертелось» уже в конце 1970-х годов благодаря усилиям венгерского физика Николаса Курти и французского химика Эрве Тиса. Это они в 1992 году ввели термин «молекулярная гастрономия» (раздел трофологии, связанный с изучением физико-химических процессов, которые происходят при приготовлении пищи). С этого момента появились мороженое со вкусом горчицы или яичницы, икра со вкусом апельсина, макароны в виде чая, рыба со вкусом шоколада,

— Трудно сказать, какие у нас сегодня направления в кухне, — говорит шеф-повар ресторана Albatross Сергей Химич. — Пожалуй, это ближе всего к украинской с элементами азиатской, восточной кухни. Впрочем, нельзя сказать, что я лично двигаюсь в каком-то определенном направлении. В каждом из них за классику берутся французские, испанские и другие подобные блюда. Но при этом в них вносится свое видение. Это все авторская работа...



зеленый горошек в виде пены... В большом ходу здесь стал жидкий азот, с помощью которого при температуре -196°C можно за очень короткое время заморозить продукт так, чтобы ароматы и любые содержащиеся в нем ценные вещества не успели исчезнуть. Распространен и такой прием, как очень медленное,

многочасовое запекание при низких температурах. И для того чтобы сотворить, например, холодный чай из говядины с трюфелями, требуется 48 часов.

— Лично у меня нет блюд-фаворитов, — отмечает Сергей Химич. — Для меня ипельмени — нормальная еда. Простенько? Как сказать, когда есть хоро-

шая телятина и свинина, а если еще и черной икорки добавить... Впрочем, многие наши гости хотят «нормальной» еды, без каких-либо «заморожек». А главная задача ресторана — вкусно накормить.

Ресторан Albatross:
(057) 349 50 35

Хатха-йогой занимается Татьяна

В древних ведийских писаниях говорится, что атма (душа) находится в плену пяти жизненных потоков (тонкого воздуха, тонкой воды, тонкого огня, тонкой земли и эфира) и только хатха-йога может освободить ее из данного плена для достижения самадхи.

Специально подобранные комплексы асан, в которых важную роль играет последовательность упражнений, применяются для улучшения и укрепления здоровья, для борьбы с различными недугами. При выполнении асан большей частью учитывают дыхание. Это учение о физической гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, бандхи, мудры) и психических техник (медитация и концентрация внимания во время выполнения асан, пранаямы).

Занятия хатха-йогой помогают обрести полноценное здоровье, задействовав скрытые резервы собственного организма. Своими силами, своей волей добиться исцеления.

Йогой 23 (на базе школы Сидерского) с вами займется Анна

Тренировочная система Y23 (YOGA23) представляет собой методическую систему применения тренировочных техник йоги, специально оптимизированную для современных условий западного социума. Основу создания этой системы заложил А.В. Сидерский в 2003 году.

Андрей Сидерский — преподаватель гимнастики йогов, художник, основатель специфического направления в современном искусстве — так называемого «психотронного искусства». Он является автором современной методики оптимального применения тренировочных техник

Набраться сил для будущих рывков

Восстановить ритм жизни и набраться новых сил для будущих рывков — с этой задачей справляется, в частности, йога. При этом, как известно, она еще и дает физическую, а также духовную нагрузку. Инструкторы Superior Spa работают в трех направлениях разных школ (все они адаптированы для «европейского» человека).



йоги в оздоровительных, общефизкультурных и специальных профессионально-настроечных целях, разработчиком специальной дыхательной гимнастики в воде, «собранной» на техниках современного спортивного плавания и свободного ныряния, а также специальной дыхательной

гимнастики для повышения эффективности тканевого дыхания и серии специальных энергодинамических гимнастических комплексов.

Сегодня система Сидерского превратилась в высокоэффективный тренировочный технологический продукт коллективного творчества, вобравший в себя наработки многих квалифицированных специалистов в области хатха-йоги.

Александр занимается ишвара-йогой

Ишвара-йога (йога внутренней целостности) — методика Анатолия Зенченко (Украина). Название школы в переводе с санскрита означает «Внутренний Учитель» или «Дух». Это соответствует истории появления ишвара-йоги. По словам Анатолия, у него нет и не было учителя в хатха-йоге, хотя было много людей, с которых он брал пример, но учитель всегда был внутри. Стиль практики, который он предлагает, помогает практикующему объединиться со своим духовным началом, самому найти своего «Внутреннего Учителя».

Акцент делается на ощущение целостности внутреннего пространства. Каждая асана тщательно выстраивается сверху вниз — от макушки до стоп и снизу вверх — от стоп к макушке. При этом большое внимание уделяется положению позвоночника, распределению веса тела, расслаблению даже в самых сложных асанах, работе глубоких внутренних мышц. Ключевые моменты практики — активизация «сердце стоп», работа «из центра», работа с равновесием, отстройка симметрии тела.

Ишвара-йога, как и другие стили хатха-йоги, в первую очередь укрепляет здоровье. Практикующие отмечают снижение веса, но при этом также возникает внимание ко всему, что происходит вокруг. Появляется способность просыпаться с хорошим настроением, спокойствие и уверенность в себе.

Superior Spa:
(050) 303 20 60

Число «дальнобойщиков» почти неизменно

Как известно, сегодня игроков с дальними ударами становится все больше. Хотя по необъяснимой причине после сезона-2005 в вопросе дальности наступил спад. И на протяжении трех лет подряд число игроков, перебивающих отметку 300 ярдов, не превышало 13.

Средняя дальность ударов с ти в 2005 году составила 288,4 ярда. В 2015 — 289,7. Самый дальний драйв был тогда 318,9 ярда. Сейчас — 317,7. Число игроков, которые в среднем выполняют драйвы на 300 ярдов и более, в 2005 было 26, и сегодня — 26. А средняя дальность выросла на шесть ярдов в 2001 году.

В то время гольфисты переключились на мячи нового поколения, с более твердым центром. Затем, уже в 2003 году, игроки стали использовать драйверы с большей головкой. Это тоже повлияло на дальность — средний показатель повысился на 5,5 ярда. Зато потом за 10 лет средняя дальность драйвов практически не изменилась. И возникает вопрос: правильно ли, что поля становятся сложнее и длиннее?

Учтем, что число «дальнобойщиков» остается неизменным, но сокращается число «технарей» — тех, кто делает ставку на точность, однако в среднем не добивает до отметки 280 ярдов. При этом в гольфе успеха могут добиваться игроки разного стиля. Например, Зак Джонсон (282,6 ярда) и Джим Фьюрик (281,9) оказываются далеко позади после начального удара, но зато превосходят соперников в апроуках и игре на грине.

Занятия в СПА проходят в специально оборудованном для этого зале. Проходят они как в группах, так и индивидуально. В удобное время для всех время — с 8 утра.

Superior Life 13 (34) | 2015
Учредитель: Ю.А. Сапронов
Издатель: Superior Golf Club
Свидетельство о регистрации
ХК 1584-325P от 11.03.2010