

## ТУУРА ТАМАКТАНУУ УЛУТТУК СПОРТ ОЮНДАРЫНДА ИЙГИЛИККЕ ЖЕТҮҮЧҮ НЕГИЗГИ ФАКТОРЛОРДУН БИРИ

**Кыдыралиев Нурудин Абдыназарович**, доцент, техникалык илимдердин кандидаты,  
КТУ «Манас» <nurudin\_k@rambler.ru>

**Исакова Динара Болотовна**, ага окутуучу, КТУ «Манас» <dinaraisakova@gmail.com>

**Турганбаева Надира Кадырбековна**, ага окутуучу, КТУ «Манас» <tnadira@mail.ru>  
Туризм жана мейманкана иштетүү жогорку мектеби

### Кыскача мүнөздөмө

Дүйнөдө өлкөлөрдүн рейтингин жогорулатуу жолдорунун бири болуп саналган спорттук жетишкендиктерге көптөгөн факторлор таасир беришет. Макалада спортчуларды даярдоодо акыркы мезгилде көбүрөөк көңүл бурулуп келе жаткан рационалдуу тамактануу фактору каралган. Рациондор мелдештер үчүн, машыгуулар үчүн, андан тышкары спорттун ар кандай түрү үчүн дагы түзүлөт. Борбордук Азияда адат жана Кыргызстанда өзгөчө таанымал болуп калган көк бөрү спорттук оюну биздин көңүлдү бурган объект болуп саналды. Бул ат оюну чоң физикалык күчтү жана чыдамкайлуулукту талап кылат. Туура эмес тамактануу адаттары спорттук форманы камсыздоо жана аны сактоо үчүн терс таасир бериши мүмкүн. Тамактануу менен байланышкан көйгөйлөр көбүнчө суюктукту жана туура рационду түзүүчү маанилүү заттарды жетишсиз кабыл алууда пайда боло тургандыгын изилдөөлөр көрсөтүшкөн. Блдамдыктын, чыдамкайлыктын жана көңүл буруучулуктун начарлашы мунун натыйжасы болуп саналат. Макалада улуттук ат оюнунун спортчуларынын – көк бөрүчүлөрдүн тамактануусун оптималдаштыруу боюнча сунуштар камтылган.

**Негизги сөздөр:** спортчу, тамактануу, көк-бөрү, рацион, мелдеш, тамактануу адаттары.

## NUTRITION AS A FACTOR IN ACHIEVING SUCCESS IN NATIONAL SPORTS GAMES

Doc. **Kydyraliev Nurudin Abdynazarovich** <nurudin\_k@rambler.ru>

Art. Teacher **Isakova Dinara Bolotovna** <dinaraisakova@gmail.com>

Art. Teacher **Turganbaeva Nadira Kadyrbekovna** <tnadira@mail.ru>

KTU “Manas”, School of Tourism and Hotel Management

### Abstract

Sports achievements that raise the ranking of countries in the world, determine many factors. The article considers the factor of rational nutrition, to which more and more attention is paid when training athletes. Rations are developed for both individual sports and for competitions as well as training. The object of our attention is the traditional Kok-Boru sport game in Central Asia, which is very popular in Kyrgyzstan. This is an equestrian game that requires a lot of physical effort and endurance. Improper eating habits can have a negative effect on the maintenance and maintenance of fitness. Studies have shown that nutritional problems usually arise from inadequate fluid intake and important components of a good diet. The result is a decrease in speed, endurance and concentration. The article contains recommendations for optimizing the nutrition of athletes of the national equestrian game Kok Boru.

**Key words:** athlete, food, kok-boru, diet, competition, food habits.

## ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХОВ В НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

**Кыдыралиев Нурудин Абдыназарович**, доцент, кандидат технических наук  
<nurudin\_k@rambler.ru>

**Исакова Динара Болотовна**, ст. преподаватель <dinaraisakova@gmail.com>

**Турганбаева Надира Кадырбековна**, ст. преподаватель <tnadira@mail.ru>

КТУ «Манас», Высшая школа туризма и гостиничного дела

**Аннотация**

Спортивные достижения, которые повышают рейтинг стран в мире, обуславливают многие факторы. В статье рассматривается фактор рационального питания, которому уделяется все большее внимание при подготовке спортсменов. Разрабатываются рационы как для отдельных видов спорта, так и для соревнований, а также тренировок. Объектом нашего внимания является традиционная в Центральной Азии и пользующаяся огромной популярностью в Кыргызстане спортивная игра кок бору. Это конная игра, требующая больших физических затрат и выносливости. Неправильные привычки питания могут оказывать отрицательное влияние на обеспечение и поддержание спортивной формы. Исследования позволили определить, что проблемы, связанные с питанием, обычно возникают вследствие недостаточного потребления жидкости и важных составляющих правильного рациона. Следствием являются снижение скорости, выносливости и концентрации внимания. В статье содержатся рекомендации по оптимизации питания спортсменов национальной конной игры кок бору.

**Ключевые слова:** спортсмен, питание, кок-бору, рацион, соревнования, пищевые привычки.

**Киришүү**

Көк бөрү көрүнүктүүлүгүнөн жана катаалдыгынан Кыргызстанда кеңири жайылган ат оюну болуп саналат. Көк-бөрүчүлөр туура тамактанышы зарыл, болбосо ар бир спортчу тамактануудагы регулярдуу эмес жана кокусунан болгон адаттардын натыйжасында начар спорттук эмгекке жөндөмдүүлүккө кабылышы мүмкүн. Тамактануу менен байланышкан көйгөйлөр көбүнчө суюктуктун жана тамак-аштык заттардын жетишпегендигинен пайда болот жана ылдамдыктын азайышына, чыдамкайлыктын начарлашына жана көңүл коюнун төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн.

Иштин максаты: Көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусундагы көйгөйлөрдү аныктоо, аларды жокко чыгаруу жана туура тамактануусун оптималдаштыруу боюнча сунуштарды иштеп чыгуу.

Иштин максатына жетүү үчүн төмөнкү маселелерди чечүүнү туура деп таптык:

- көк-бөрүчүлөрдүн системдик туура тамактануусун тактоо үчүн бир нече спортчулардан интервью алуу;
- көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусу менен байланышкан көйгөйлөрдү аныктоо;
- көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусун суу ичүүсүн оптималдаштыруу боюнча сунуштарды иштеп чыгуу.

**Интервьюнун натыйжалары**

Көк-бөрүчүлөрдүн системдик жана туура тамактанып жаткандыгын тактоо үчүн “Бакубат” (Талас), “Биримдик” (Сокулук), жана “Ынтымак” (Талас) командаларынын спортчуларынан интервью алынды. Бул аталган үч командадан жалпысынан 8 көк-бөрүчү менен телефондук байланыш аркылуу маектешүү жүргүзүлдү.

Маектешүү учурунда негизинен төмөнкү беш суроого жооп алынды:

1. Туура тамактануу тууралуу түшүнүгүңүз барбы?
2. Күнүгө канча жолу тамактанасыз?
3. Кандай тамактарды жана канча өлчөмдө кабыл аласыз?
4. Машыгуу жана мелдеш учурунда өзгөчө тамактанасызбы?
5. Туура тамактанууңузга көңүл буруу керекпи?

Интервьюда берилген суроолорго ар кандай, бир системага келтирүүгө мүмкүн болбогон жооптор алынды. Бул жоопторду иликтегенден кийин, төмөнкүдөй жалпы натыйжа алынды:

1. Туура тамактануу тууралуу көк-бөрүчүлөрдүн түшүнүктөрү начар.
2. Күнүгө негизинен 3-4 жолу тамактанышат.
3. Ар кандай тамактарды жана ар кандай өлчөмдө кабыл алышат.
4. Машыгуу жана мелдеш учурунда өзгөчө тамактанышпайт, негизинен түштө кайнатылган эт жана камыр жешет.

5. Туура тамактанууга көңүл буруу керек, бирок билимдүү кеңешчилер жокко эсе.

### **Көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусу менен байланышкан көйгөйлөр**

Спортчулардын тамактануусу менен байланышкан ар кандай адабияттардан алынган маалыматтарды талдап чыккандан кийин, көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусу менен байланышкан төмөнкү көйгөйлөр белгиленди:

- көк-бөрү спортунун өнгүшүнүн заманбап деңгээли көк-бөрүчүлөрдүн ар кандай физиологиялык системаларына, өзгөчө нерв, булчуң, жүрөк-кан тамыр системаларына жогорку таасир бериши мүмкүн;
- көк-бөрүчүлөрдүн тамактануусу скелет булчуңдарынын өнүгүшүн, алардын спорттук эмгекке жөндөмдүүлүгүн жана интенсивдүү оор жумуштан кийин алардын тез калыбына келишин камсыздашы керек;
- көк-бөрүчүлөрдүн рациондору балансталган тамактануунун жалпы принциптеринин негизинде түзүлүшү керек, мында алмаштырылгыс факторлордун колдонулуу нормаларынын сакталышына жана физикалык иш аткаруу процессинде чыгымдалган энергиянын санына анын талап кылынган санынын шайкеш келишине өзгөчө көңүл буруу зарыл;
- энергиянын чыгымы ар бир көк-бөрүчүнүн боюнун узундугу, телосунун массасы жана анын машыгуу даражасы менен дагы аныкталышы керек.

### **Көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусун оптималдаштыруу боюнча сунуштар**

Көк-бөрүчүлөрдүн болжолдуу энергия чыгымдары ар кандай спорттун түрүнө жараша эркек спортчулар үчүн беш топко бөлүнгөн маалымат боюнча жакындатылып, суткасына 4500-5500 ккал деп табылды (1-таблица).

1-таблица. Спортчулардын болжолдуу энергия чыгымдары

Топ	Спорт түрү	Энергия чыгымы, ккал/сут
I	Шахмат, шашки	2800-3200
II	Акробатика, гимнастика, жеңил атлетика, стол тенниси, сууга секирүү, оор атлетика, чана спорту	3500-4500
III	Бокс, күрөш, тоо лыжа спорту, сууда сүзүү, 400, 1500 жана 300 метрге чуркоо, спорттук оюндар, многоборье, <b>көк-бөрү</b>	4500-5500
IV	Альпинизм, биатлон, шосседе веложарыш, кайык спорту, коньки, лыжа жарыштары, марафон	5500-6500
V	Шосседе веложарыш, марафон, лыжа жарыштары жана мелдеш учурунда же машыгуу режимдеринде абдан чыңалуу менен байланышкан спорттун башка түрлөрү	8000 ге чейин

Көк-бөрүчүлөрдүн бир күндүк энергия чыгымынан, алардын организминин белокторго, майларга жана углеводдорго болгон талабы такталып, 2-таблицада келтирилди.

**Белоктор.** Жалпы кабыл алынган энергиянын 12-13%ын түзүшү керек. Жаныбарлардан жана өсүмдүктөрдөн алынган белоктун катышы 1:1 болушу зарыл. Тело массасынын 1 килограммына 2-2,5 г протеин сунушталат.

Белоктордун булагы: майлуу эмес эт, майлуу эмес балык, сырлар, быштак, жумуртка, протеин менен байытылган нан жана макарон азыктары.

**Майлар.** Жогорку энергетикалык баалуулукка ээ болгонуна карабай рациондо чектелиши керек. Интенсивдүү физикалык иш-аракетте организмде кычкылтек жетишпейт, ал липиддердин алмашуусундагы аягына чейин кычкылданбаган азыктардын кандагы

деңгээлинин жогорулашына алып келет. Майлар тамак-аш менен ашыкча келгенде, чыгымдалган гликогендин ордуна боордо топтолушу мүмкүн (боордун семириши). Өсүмдүк майлары рациондогу майдын жалпы санынын болжол менен 25%ын түзүшү керек.

2-таблица. Спортчулардын организмнин белокторго, майларга жана углеводдорго болгон талабы

Топ	Энергия, ккал	Белоктор, г		Майлар, г		Углеводдор, г
		баары	анын ичинде жаныбарлардан алынган	баары	анын ичинде жаныбарлардан алынган	
I	2800-3200	96-109	48-55	90-103	22-26	382-437
II	3500-4500	120-154	60-77	113-145	28-36	478-615
<b>III</b>	<b>4500-5500</b>	<b>154-174</b>	<b>77-87</b>	<b>145-177</b>	<b>36-44</b>	<b>610-765</b>
IV	5500-6500	174-190	87-95	177-210	44-52	765-920
V	8000 ге чейин	214	97	258	64	1151

**Углеводдор.** Булчуң иштеринде энергиянын негизги булагы болуп саналат, ошондуктан аларга болгон талап жогорулайт. Булчуңдардын күчтүү иш-аракеттеринде тканьдарда углеводдордун чыгымдалышы жогорулайт, ал өзгөчө кычкылтектин жетишпегендигинде гипогликемияга (кандагы глюкозанын төмөнкү саны) алып келиши мүмкүн. Ошондуктан, мында организмди жеңил сиңирилүүчү углеводдор менен жабдуу маанилүү. Спортчулар көбүнчө мелдеш алдында жөнөкөй углеводдорду (кант же глюкоза) кабыл алышат. Мында организмге акырындык менен сиңирилген глюкоза булчуңдардын иштеши үчүн түздөн-түз колдонулат. [1]

**Витаминдер.** Керектүү саны спортчунун энергия чыгымына жараша эсептелет. Ар бир чыгымдалган 1000 ккал үчүн витаминдердин керектөө саны төмөнкүдөй: аскорбин кислотасы (С витамини) – 35 мг, тиамин (В<sub>1</sub> витамини) – 0,7 мг, рибофлавин (В<sub>2</sub> витамини) – 0,8 мг, ниацин (РР же В<sub>3</sub> витамини) – 7,0 мг. Ретинол (А витамини) ар бир 3000 килокаллорийге 2,0 миллиграммдан, андан кийинки ар бир 1000 килокаллорийге 0,5 миллиграммдан талап кылынат. Бирок, суткалык максималдык кабыл алуу 4 мг/суткадан көп эмес болушу зарыл. Токоферол (Е витамини) – ар бир 3000 килокаллорийге 15,0 миллиграммдан, андан кийинки ар бир 1000 килокаллорийге 5,0 миллиграммдан талап кылынат.

**Минералдык заттар.** Негизги минералдык заттар суткасына төмөнкүдөй санда кабыл алынышы керек: NaCl – 20 ÷ 25 г/сут; P – 4,0 г/сут; Ca – 2,0 г/сут; Mg – 0,8 г/сут; K – 5 г/сут; Fe – 20 мг/сут.

**Суу.** Тамак-аш рационунун маанилүү бөлүгү. Суу күнүмдүк рациондо 2,0÷2,5 л/сут талап кылынат. Машыгуу жана мелдеш күндөрү анын ага болгон муктаждык 3,5÷5 л/суткага чейин жогорулайт. Организмде зат алмашуу процесстерин, жылуулукту жөнгө салууну, тамакты сиңирүүнү, зат алмашуу азыктарын заара аркылуу чыгарып салууну камсыздайт. Дене температурасын жөнгө келтирүү спортчулар үчүн суунун эң маанилүү функциясы болуп саналат. Организмдин суусуздануусунда (дегидратация) чыдамкайлык начарлап, жылуулуктан жабыркоо коркунучу жогорулайт. Спорттук эмгекке жөндөмдүүлүктү оптималдаштыруу жана ден соолукту сактоо үчүн машыгуу же мелдеш учурунда суу ичүү режимин туура сактоо керек. Суу физикалык активдүүлүк учурунда организмди өтө ысып кетүүдөн сактап, муздатуучу суюктуктай таасир берет. Иштеп жаткан булчуңдар жыйрылуу менен бирге жылуулук бөлүп чыгарышат. Жылуулуктун организмде топтолушу менен дене

температурасы жогорулайт. Дененин нормалдуу температурасын сактоо үчүн ашыкча жылуулукту суунун жардамы менен чыгарып салуу керек.

Машыгуудагы тердөө ашыкча жылуулуктан айрылуунун башкы ыкмасы болуп саналат. Тердин теринин бетинен буулануусунда дене муздайт. Бирок, тердин ашыкча бөлүнүп чыгышы организмдеги суунун запасын азайтат. Суюктуктун жетишпегендиги спорттук эмгекке жөндөмдүүлүккө зыян келтирет жана термо жөнгө келтирүүнү кыйындатат. [5]

Ысык аба ырайында машыгууда буга чейин булчундарга кычкылтек ташып келүүчү кан териге карай багытталат. Булчундардын жана теринин арасындагы кан үчүн болгон күрөш жүрөк-кан тамыр системасына жогорку талапты койот. Аны менен бирге организмдеги суюктуктун жетишпегендигинен кандын жалпы көлөмү азайат. Суусуздануу менен жүрөктүн кагуусу көбөйүп, тело температурасы жогорулайт. Биздин организм жылуулукту жөнгө келтирүүгө зыян келтирсе дагы, жүрөк-кан тамыр системасын сактай тургандай программалаштырылган. Натыйжада, суюктукту сактоо үчүн организм териге кандын агымын кыскартып, тердин бөлүнүп чыгышын азайтат. [2]

Спортчулар үчүн суу ичүү режими дагы маанилүү. Алар машыгуудан болжол менен 2 саат мурун 400-600 мл суюктук ичүүсү керек. Бул организмдин суу менен адекваттуу каныгуусуна жардам берет жана ашыкча суюктуктун чыгып кетишине убакыт берет. Суусуздануунун организмдин эмгекке жөндөмдүүлүгүнө жана жылуулукту жөнгө келтирүүсүнө зыяндуу таасирин жокко чыгаруу үчүн ар бир 15-20 минутада 150-300 мл суюктук ичип туруу керек. Ичилүүчү суюктуктун саны машыгуудагы тердин чыгуу интенсивдүүлүгүнөн жана мелдеште түзүлгөн абалдан дагы көз каранды болуп саналат. [4]

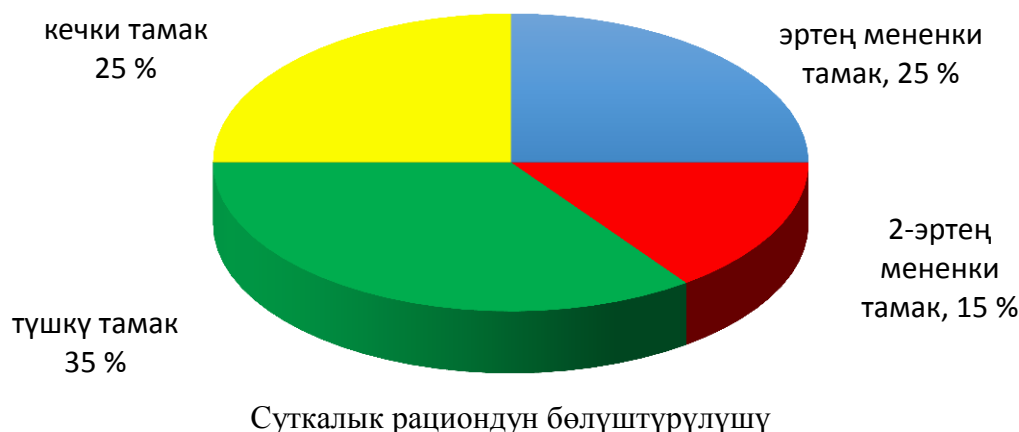
Натрийге, хлорго жана калийге окшогон суудагы минералдык заттар организмдин кислоталык-негиздик абалын, суу балансын кармап туруу, булчундардын жыйрылуусу жана нерв импульстарын өткөрүп берүү үчүн керек. Тердин чыгышы суунун гана чыгымдалышына эмес, электролиттердин дагы (өзгөчө натрийдин жана хлордун) чыгымдалышына дагы алып келет. Тер абдан көп чыкканда жана (же) натрийди аз камтыган же камтыбаган суусундуктарды (мисалы, суу) бир нече саат ичинде улам-улам кабыл алууда гипонатриемиянын өнүгүү коркунучу жогорулайт. Натрийди жоготуу маанисиз болсо деле сууну же натрийди аз камтыган суусундуктарды ашыкча ичүүдө кан суюлуп, андагы натрийдин концентрациясы андан дагы төмөндөйт.

Ашыкча эмес гипонатриемияда организм даамды сезбей, аппетит жоголушу мүмкүн, бул тамактан жийиркенүүгө чейин алып барат, андан башка бузулуулар – кускуну келтирүү, кустируу пайда болушу дагы мүмкүн. Орчундуу гипонатриемияда нервдик-булчундук дүүлүгүүнүн төмөндөшү, булчундун алсызданышы, булчундардын оорушу, балтыр булчундарынын түйүлүшү, артериялык басымдын төмөндөшү, жүрөктүн согуусунун жогорулашы, эс учун жоготуу дагы билиниши мүмкүн. [3]

**Тамактануу саны.** Спортчулардын энергияны кабыл алуудагы тамактануусунун саны дагы маанилүү. Көк-бөрүчүлөрдүн суткасына төрт жолу тамактануусу сунушталат. Алар интенсивдүү машыгуу күндөрү 5-6 жолу тамактанышы керек. Суткалык кабыл алынган энергиянын бөлүштүрүлүшү негизги спорттук иш-аракеттер сутканын кайсы мезгилдерине туура келээринен көз каранды болот. Көк-бөрүчүлөр үчүн суткалык рациондун сунушталган бөлүштүрүлүшү сүрөттө келтирилген.

Зарылчылык болгондо экинчи эртең мененки тамак түштөн кийинки тамакка жылдырылат. Жумуштун жана окуунун ар кандай шарттарын эске алуу менен төмөнкүдөй үч жолку тамактанууга уруксат берилет: эртең мененки тамак – 30%, түшкү тамак – 45%, кечки тамак – 25%.

Көк-бөрүчүлөрдүн түшкө чейин жана түштөн кийин машыгуу учурундагы сунушталуучу болжолдуу тамактануу режими 3-таблицада келтирилген.



3-таблица. Машыгуу учурундагы болжолдуу тамактануу режими

Тамактануу	Энергетикалык баалуулугу, жалпы калориялуулуктан, %
Эртең мененки тамактануу	25
Машыгууга чейинки жана андан кийинки тамак-аштык калыбына келтирүүчү каражаттар	10
Түшкү тамактануу	35
Экинчи машыгуудан кийинки калыбына келтирүүчү каражаттар	5-10
Кечки тамактануу	20-25

**Эртең мененки тамактануу.** Машыгуу же мелдеш эртең мененки жана түшкү тамактануу арасында өткөрүлсө, анда эртең мененки тамак негизинен углеводго багытталышы, көлөмү чоң болбошу, жеңил сиңирилиши керек жана суткалык калориялуулуктун 25%ын камтышы зарыл. Мында жеңил сиңирилүүчү жашылча жана акшак тамактары, жумуртка, кайнатылган эт, котлеттер, сүт азыктары, ак май, сыр ж. б. Сунушталат. [4]

**Түшкү тамактануу.** Машыгуудан 2-3 саат мурун кабыл алынат жана суткалык энергиянын 35%ын камсыздашы керек. Мында жашылча, эт, балык тиштемерлери; эт, балык шорполору ж.б. биринчи тамактар; жашылча же татаал гарнир менен берилген куурулган же демделген эт, канаттуу жана балык сунушталат; таттуу тамак же суусундук (компот, бал муздак, желе, мөмө-жемиш ж.б.) менен аяктоо керек.

**Түштөн кийинки тамактануу.** Мында жеңил тамактануу зарыл. Чай лимон менен же кофе сүт менен, булочка, бисквит, печенье ж. б. сунушталат.

**Кечки тамактануу.** Суткалык энергиянын 25%ын камсыздашы керек. Сүттөн даярдалган тамактар, өсүмдүктөрдөн даярдалган тамактар, кайнатылган балык картошка менен, омлеттер, ун азыктары, айран, чай ж.б. сунушталат.

**Уктаар алдында** 200 г айран, йогурт же кефир сунушталат, анткени алар булчун протеиндерин калыбына келтирүүчү процесстерди ылдамдатуучу белокторду камтышат.

Көк-бөрүчүлөр негизинен түштөн кийин машыгышат. Түштөн кийинки негизги машыгууда узак убакытта аш болуучу тамактарды эртең менен кабыл алуу керек, ал эми түшкү тамактануу жеңил аш болуучу тамактардан турушу зарыл.

Ысык күндөрү аппетиттин жакшыруусу үчүн өткүр тиштемелерди, даамды жакшыртуучу жана маринаддалган жашылчаларды, муздатылган шорполорду менюга кошуу керек. Андан тышкары ысык тамактарда майдын камтылышын азайтуу зарыл. Биринчи жана экинчи тамактардын үлүштөрүнүн чоңдугун дагы азайтуу керек.

### **Жыйынтык**

Жогоруда белгиленгендердин баарын эске алуу менен төмөнкүдөй жыйынтык чыгарсак болот:

- көк-бөрүчүлөрдүн туура тамактануусуна илимий көз караш менен мамиле кылуу керек;
- ар бир спортчунун машыгуу жана мелдеш учурундагы туура тамактануусуна жекече кадамдарды жасоо зарыл.

### **Колдонулган адабияттар**

1. Колеман, Э. К. Питание для выносливости: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2005. – 192 с.
2. Гатилов, П. М., Горбунов, Ю. Е. Рациональное питание спортсменов: Методические указания для преподавателей и студентов. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 24 с.
3. Фицджеральд, М. Соревновательный вес: как стать сухим для пика работоспособности: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2011. – 312 с.
4. Аавиксоо, Э. Сбалансированное питание: Пер. с эстонского. – OÜ Lege Artis, 2008.
5. Голдсмит, М., Рейтер, М. Триггеры. Формируй привычки – закаляй характер: Пер. с англ. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 256 с.