

ВСЕ, ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ!

MAXIM ДЕТОХ

ВЕСНА 2009

УМНЫЙ СЕКС

КАК ПОДАРИТЬ ЕЙ
МУЛЬТИСЕНСОРНЫЙ
ПОЛИОРГАЗМ

ДОКТОР ХАУС СУЩЕСТВУЕТ!

ИСТОРИЯ ПРОТОТИПА
ХРОМОГО НЕБРИТОГО ГЕНИЯ

5 МИНУТ,

КОТОРЫЕ ПРОДЛЯТ
ТВОЮ ЖИЗНЬ
НА ГОДЫ (СТР. 36)

УКРАЛИ ГИРИ?

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

- ✓ БЕЗ ЖЕЛЕЗА
- ✓ ГДЕ УГОДНО
- ✓ ТЕБЕ ПОНРАВИТСЯ



[davvid for journal-plaza.net](http://davvid.forjournal-plaza.net)

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОЙ СЫН
НЕ ВЫРОС МОДЕЛЬЕРОМ

СЛОЖНО? ТОЛЬКО НЕ ДЛЯ НИХ!



Мощь, точность управления и великолепная маневренность.
Автомобили Nissan 4x4 с интеллектуальной системой All-Mode 4x4¹:
расширяйте свои возможности, стирайте границы, совершайте открытия.

ПРОТЕСТИРУЙТЕ ИХ ИНТЕЛЛЕКТ.

www.nissan.ru

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ ☎ 8 800 200 59 90 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ²

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ — 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА.
ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛерам.

¹ Только для Nissan X-Trail и Nissan Pathfinder.

² В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.



SHIFT capabilities*

NISSAN FINANCE
специальная кредитная программа

Подробности по телефону: 8 800 200 200 6 или у официальных дилеров. Компания ООО «Ниссан Мотор Рус» не предоставляет услуг по кредитованию. Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО «ЮниКредит Банк» (генеральная лицензия ЦБ РФ № 1). Программа NISSAN FINANCE доступна во всех городах, где есть официальные дилеры.

NISSAN ASSISTANCE³
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

³ Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



BVLGARI



НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

содержание

ПОЧТА (С. 16)

Писать письма в журнал – это как разговаривать с умным человеком, который тебя не слышит: он или отвечает невпопад, или просто молчит. Но зато он иногда раздает призы.

МИКСЕР

Уже само название рубрики подсказывает, что мы накидали в нее все подряд и хорошенько перемешали. Получилась удобоваримая смесь бодрых новостей, любопытных фактов и неожиданных советов.

К ОТВЕТУ!

Щурясь от дыма из наших пеньковых трубок, легендарный дизайнер Артемий Лебедев рассказал нам про то, как он, курильщик почти с двадцатилетним стажем, бросил курить.

ЭКСПЕРТ (С. 32)

Дай человеку рыбу – и он будет сыт один день. Научи его ловить рыбу – и он будет сыт всегда. А вот научи человека управлять галлюцинациями, питаться насекомыми, лечить ожог медузы и повышать уровень тестостерона – так он тебе и спасибо не скажет. Обидно, конечно, но мы все равно учим.

15 СПОСОБОВ СКОРОТАТЬ ПЕРЕКУР (С. 36)

Мы статью тебе споем про пять минут. Как их с пользой провести, прочтешь ты тут. И, поверь, в статье ни слова про батут!

ОЩУЩАЮЩАЯ В ТЕМНОТЕ

Мы написали пять страниц о том, как удовлетворить пять органов чувств твоей девушки (предварительно проверив советы на нашей).

ПЕРВОЗДАННЫЙ ХАУС

Если мы заболеем, к врачам обращаться не станем. Мы попытаемся попасть на прием к Томасу Болти – прототипу доктора Хауса из одноименного сериала.

ВОЗВРАЩЕНИЕ АНАНАСОВ-УБИЙЦ (С. 58)

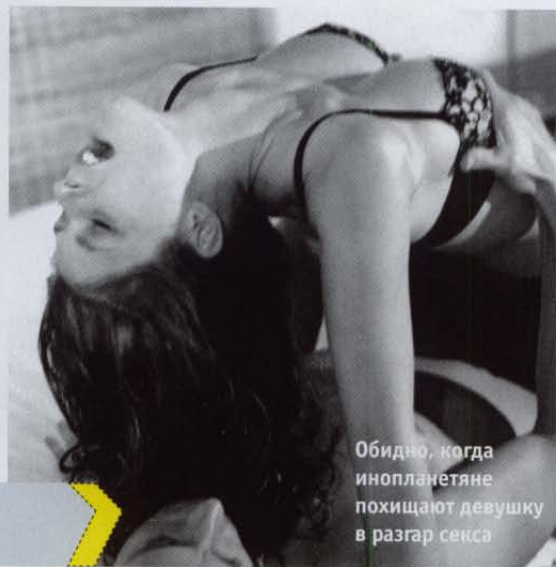
Не все продукты питания одинаково полезны. Некоторые одинаково вредны.

20



Ку-клукс-клан несколько раз пытался повесить его...

28



Обидно, когда инопланетяне похищают девушку в разгар секса

44



Тут-то его и убило бейсджампером, у которого не раскрылся парашют

52

– Кому-то еще нужны улики или я доем?



Уход за кожей – ЭТО ИНВЕСТИЦИЯ.



Костюмы выходят из моды. Автомобили со временем обесцениваются. Хорошая кожа – намного более выгодная инвестиция. С 3-Ступенчатой Системой ухода за кожей для мужчин из линии Skin Supplies For Men™ это очевидно. Разработанная дерматологами Система, состоящая из очищения, отшелушивания и увлажнения, заряжает кожу энергией, а также подготавливает её к бритью. Всего три минуты, дважды в день. Результат станет заметен так скоро, что Вы не пожалеете о потраченном времени!

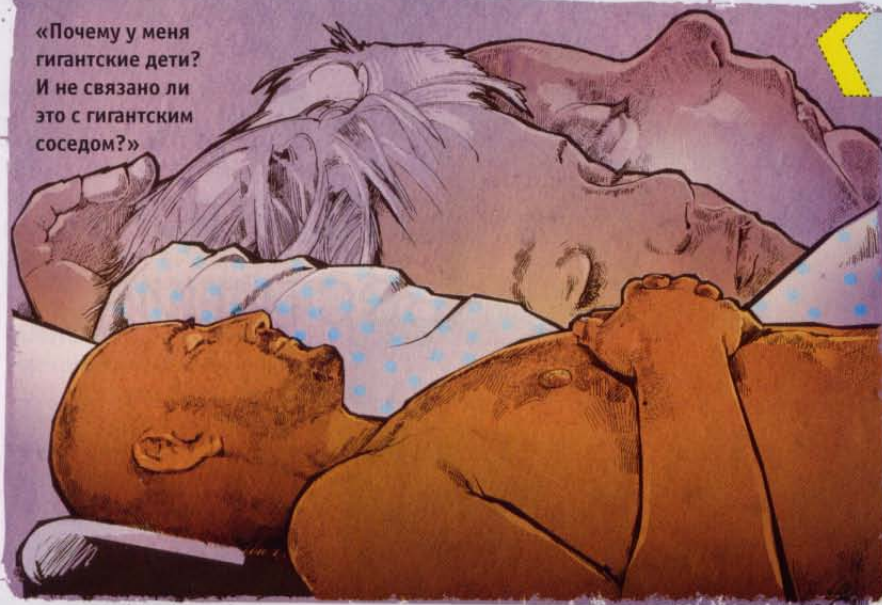
Консультанты Clinique помогут Вам подобрать уход в соответствии с потребностями именно Вашей кожи. 3-Ступенчатая Система ухода за кожей для мужчин, линия Skin Supplies For Men. Действительно удачное вложение!

clinique.ru

CLINIQUE

Проверено на аллергию. 100% без отдушек.

«Почему у меня
гигантские дети?
И не связано ли
это с гигантским
соседом?»



62

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МОРФЕЯ

Идея статьи пришла к нам во сне. Мы решили узнать, как с помощью простых средств (вроде подушки и кровати) повысить качество сна. И вот что нам удалось выяснить.

УМЕЛЫЕ ВНУКИ (С. 68)

Уже сейчас, благодаря семимильным шагам науки, владеть существованием стало намного легче, чем, например, две недели назад. А что будет еще через месяц? Не знаем. Поэтому расскажем тебе, какие усовершенствования ждут твое тело лет через тридцать.

СВОЙСТВА ПАПКИ (С. 74)

Когда к тебе придет крошка сын и что-то спросит, сними наушники и переспроси, чего он хочет. Внимание к порастающему поколению — одна из обязанностей отцовства. Другие найдешь в статье.

78

РЕЛИГИЯ — МУЛЬТИВИТАМИН ДЛЯ НАРОДА!

Обращал ли ты внимание на то, что заповеди самых разных религий чем-то похожи на советы, которые можно почерпнуть из стенгазет в поликлиниках? Как бы то ни было, а именно про это мы и написали статью.

ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ! (С. 82)

Проще всего зрительно увеличить пенис, заменив всю обстановку в спальне на набор детской мебели. Но мы не ищем легких путей, поэтому бесстрашно положили под нож хирурга нашего читателя и подарили ему несколько счастливых сантиметров.

87

СТИЛЬ

Сам знаешь, как это ужасно — прийти на свидание с новой девушкой и увидеть, что она пришла в таком же платье, как у тебя. Чтобы такого не случилось, изучи эту модную секцию.

100

ФИТНЕС

Забудь о гирих, выбрось из окна штангу, утопи гантели. Оставь только эту статью с советами, как накачаться без помощи железа.

ПОСТСКРИПТУМ (С. 122)

Мы не знаем рецепта победы в новом конкурсе, ведь ты даже еще не прислал его нам. В любом случае победит самый неразборчивый почерк.



— Думаешь, если у тебя
черная тень, ты теперь
один из нас?



— Нырйте уже,
святой отец!



Они так висели
часами, чтобы мо-
прилип к голове



обложка

ХЬЮ ЛОРИ
ФОТО: VISUAL/
RUSSIAN LOOK

BURBERRYTHEBEAT.COM

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

BURBERRY

THE BEAT



РАССКАЖИТЕ СКАЗКУ, ДОКТОР

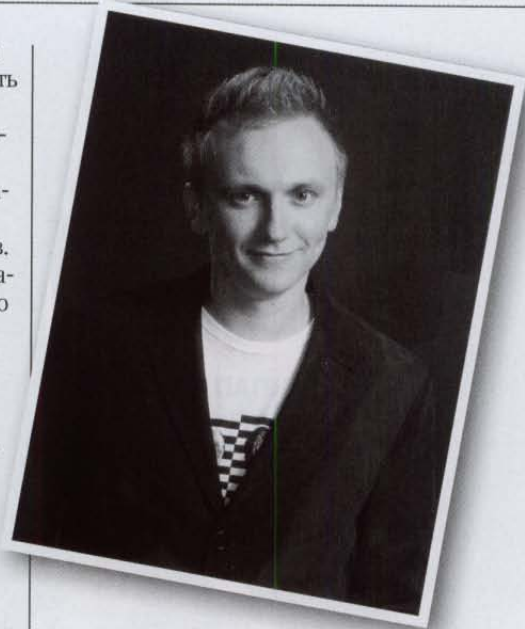
Год назад Эрик Хорвиц, глава спецотдела Microsoft по созданию искусственного интеллекта, решил проверить, что обычно ищут люди в Интернете. Результатом его изысканий должна была стать очередная неработающая примочка для Windows, однако на свет появилось кое-что поинтереснее – новая болезнь. Может, все было и не так, но Википедия верит, что именно Хорвиц первым описал то, что сегодня принято называть «киберхондрией». Суть болезни (точнее, психического расстройства) проста. При появлении любых, самых незначительных симптомов, будь то насморк, ломкие ногти или красные зудящие пятна на коже, 2% людей не идут к врачу, а бросаются искать в Интернете, чем же они больны. И ладно бы они находили успокоение на форумах, посвященных шаманизму, или становились адептами циркониевых браслетов и ушных свечей. Но нет! Киберхондрики (и в этом их отличие от людей просто любознательных) не успокаиваются, пока не выяснят, что больны страшным, желательно неизлечимым недугом. Болит голова? Это мозговой паразит, прогрызая очередной туннель, задел опухоль. Набрал лишний вес? Налицо синдром Иценко – Кушинга...

По сути, киберхондрики всего лишь новая разновидность давно известных нытиков. Раньше, чтоб найти у себя диковинную болезнь, им приходилось звонить друзьям с медфака или, не дай бог, листать справочники. Стоило появиться хорошим интернет-поисковику – и нытье приобрело характер эпидемии.

А теперь я выскажу гипотезу, которой не было в отчетах Хорвица: киберхондрия – частный случай куда более страшной беды. Мы все больны тоской по неразрешимым загадкам. Посуди сам: Интернет с его вседоступными залежами фактов уравнил нас в возможностях. И Билл Гейтс, и подрос-

ток из Житомира, укравший свой первый компьютер, могут с равным успехом узнать в Интернете, что от живота нужно пить имодиум, а глаз дергается от нервов. И поэтому нам всем стало очень скучно. Мы уже не хотим болеть гриппом, прыщами и аллергиями. Нам подавай редкие болезни, которые поставят в тупик докторов. Мы хотим, чтобы над нами недоуменно закатывали глаза и цокали языком, – только так мы сможем вернуть себе утраченную исключительность.

Помимо киберхондрики есть у этой тоски и еще одно следствие – всеобщая любовь к сериалу «Доктор Хаус» («House M.D.»). Холмсообразный доктор, который раз за разом находит у своих пациентов экзотические недуги, – казалось бы, ну что интересного? А между тем рейтинги «Хауса» зашкаливают, и в каждой стране есть группа врачей, в свободное время занимающихся переводом сериала на родной язык. Эпидемия почище киберхондрики. К чему я клоню... Дорогой читатель! Журнал MAXIM Detox тоже посвящен здоровью (мужскому). И мы рады бы утолить твою тягу к сказкам и тайнам, но – увя! Если ты плохо спишь (с. 62), теряешь волосы (с. 96) или много весишь (с. 108) – это, как правило, не значит ничего особенного. Интернет может подсказать тебе легкий способ почувствовать себя уникалом. Но куда проще не тратить время на поиски, а заняться чем-нибудь полезным и, глядишь, однажды стать исключительным уже в новом смысле. Ведь если много лет делать одно и то же, можно когда-то превзойти в этом всех остальных. Что, кстати, лишний раз доказал пример Томаса Болти, «настоящего Хауса» (с. 52). Просто помни это, читая журнал. Я же пока начну смотреть «House M.D.», а то ни одной серии не видел, и скоро мне не о чем будет говорить с друзьями.



Алексей Караулов
Главный редактор

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ
В ЭТОМ ЖУРНАЛЕ

Каждая страница снабжена набором иконок, которые подскажут тебе, о чем идет речь.



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама



ПОГРУЖАЯСЬ В ОЩУЩЕНИЯ, ОБРЕТАЕШЬ ВКУС.



БЛАГОРОДНАЯ СИЛА

MAXIM DETOX

Главный редактор **Алексей Караулов**

Креативный директор **Константин Чувашев**

Выпускающий редактор **Ульяна Пихновская**

Редакторы **Олег (Апельсин) Бочаров, Алексей Завьялов, Тата Олейник, Ярослав Свиридов, Екатерина Чекушина**

Медицинский редактор **Алексей Бехтев**

Корреспондент **Мария (Руся) Микулина**

Дизайнеры **Анастасия Чурсина, Кирилл Чувашев, Сергей Радионов**

Старший фоторедактор **Мария Скворцова**

Фоторедактор **Анна Меренова, Юлия Черняк**

Директор отдела моды **Ирина Миронова**

Ассистент директора отдела моды **Анна Горбачев**

Продюсер **Мария Миронова**

Контрольный редактор **Тамара Левинская**

Ассистент редакции **Юля Козырева**

Супервизор **Александр Маленков**

Редакционный директор **Илья Безуглый**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Ирина Багаева, Эдуард Базилия, Николай Гулаков, Болеслав Гуппка, Денис Гусев, Алексей Дмитриев, Петр Заболотнев, Илья Кирданов, Юрий Кольцов, Александр Котляров, Федор Кошелев, Василий Кудрявцев, Влад Лесников, Влад Локтев, Александр Маленков, Екатерина Марулина, Данила Маслов, Оболонский & Li, Юлия Орлова, Николай Павлов, Василий Сонькин, Дмитрий Фурцев

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**

Директор по корпоративным продажам **Елена Лакатош**

Директор по корпоративным продажам **Татьяна Першина**

Директор по рекламе **Виктория Бухаркина**

Менеджеры по рекламе **Евгения Никитская, Андрей Савельев, Кристина Татаренкова, Евгения Суханова**

Бренд-менеджер **Григорий Лавров**

Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Елена Трофимюк**

Директор по спецпроектам **Валентина Зеленская**

Менеджеры по спецпроектам **Галина Винокурова, Мария Корнеева**

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательский дом «АФС» (Ашет Филипаки Шкулев)»

Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, 31, стр. Б; тел. (7 495) 981 3910, факс (7 495) 981 3911;

e-mail: hfs@hfm.ru

Редакция: Россия, 107045, Москва, а/я 64;

тел. (7 495) 633 5779, факс (7 495) 981 3911;

e-mail: detox@maximonline.ru

Рекламный отдел: тел. (7 495) 981 3910, факс (7 495) 633 5791;

e-mail: adv@hfm.ru

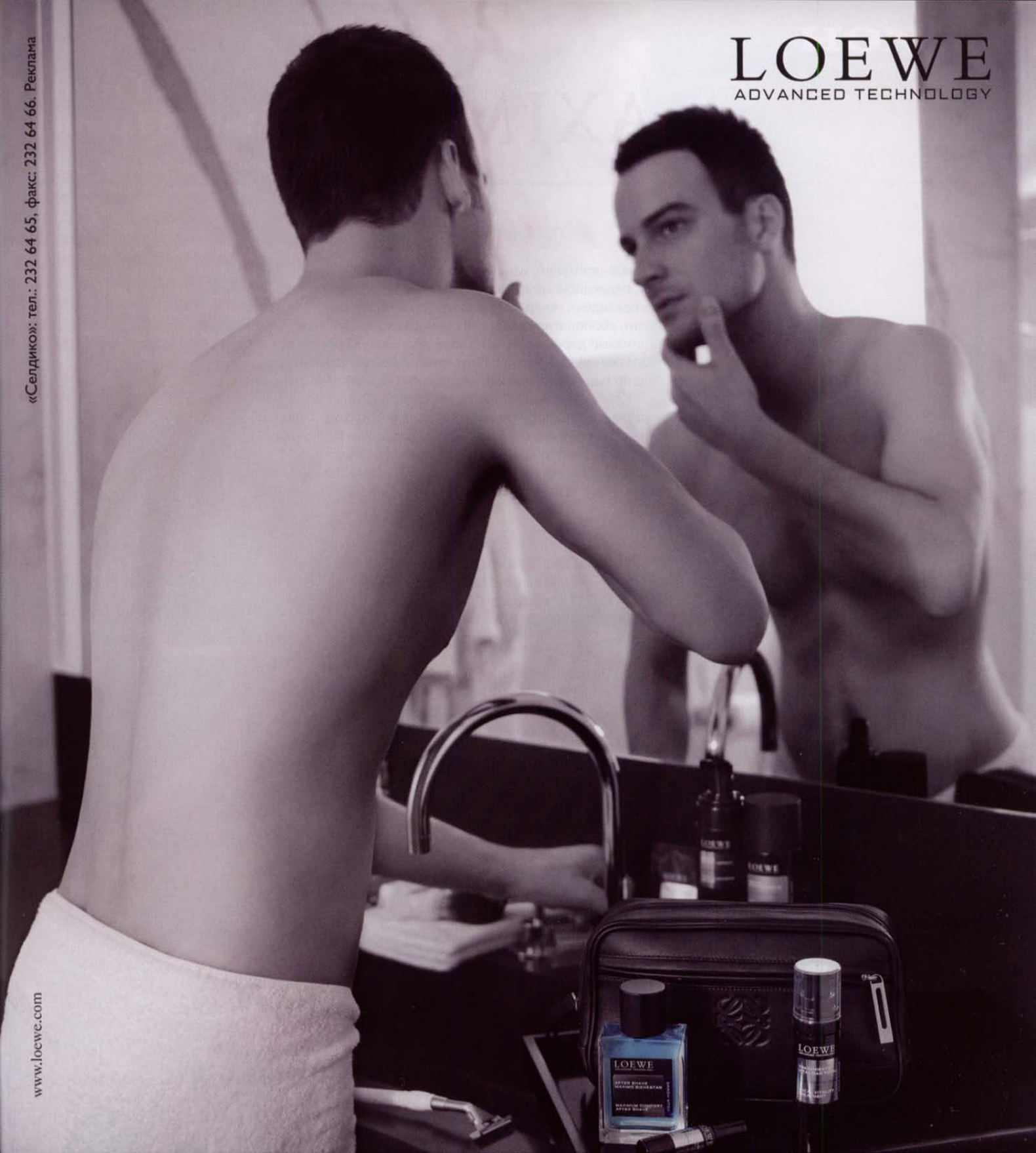
Отдел распространения: тел. (7 495) 633 5730, факс (7 495) 633 5793;

e-mail: distribution@hfm.ru



Издательский дом «АФС» (Ашет Филипаки Шкулев)/ИНТЕРМЕДИАГРУП

LOEWE
ADVANCED TECHNOLOGY



www.loewe.com



www.etoile.ru ☎ 8 800 200 2345

**МОЛОДОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ...
РАЗВЕ МОЖНО ЖЕЛАТЬ БОЛЬШЕГО?**

Линия высокотехнологичных средств Loewe Advanced Technology
помогает сохранить молодость Вашей кожи

MAXIM DETOX

Президент **Виктор Шкулев**

Первый вице-президент, издатель группы «АФС/ИМГ» **Жан де Витт**
Вице-президент, редакционный директор издательской группы **Елена Сотникова**
Вице-президент, генеральный директор ИМГ **Игорь Суханов**
Вице-президент, корпоративный финансовый директор **Людмила Смирнова**
Корпоративный директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**
Корпоративный директор по маркетингу **Алексей Овчинников**
Директор по маркетинговым исследованиям **Георгий Микаберидзе**
Корпоративный HR-директор **Тамара Шкулева**
Корпоративный директор по распространению **Кирилл Соколов**
Корпоративный технический и IT-директор **Эразм Конюшков**
Координатор прессы **Николай Березников**
Менеджер по связям с общественностью **Марина Головченко**
Издатель **Светлана Фландинэ**

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP
Chairman and CEO **Didier Quillot**
CEO International **Carlo d'Asaro Biondo**
Lagardere Global Advertising **Nathalie Montaldier**

ПЕЧАТЬ
Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company,
Poland, 64-920 Piła, ul. Okrzei 5,
tel (4822) 336 7000

Товарный знак MAXIM
является собственностью Alpha Media Group Inc.
1040 Avenue of the Americas New York, NY 10018,
tel (001) 646 827 7077, fax (001) 212 944 2459

MAXIM INTERNATIONAL TEAM
International Licensing Manager **Marianna Gapanovich**
International Licensing Coordinator **Mariesa Conmay**

Copyright © 2009 Hachette Filipacchi Shkulev
MAXIM® is a registered trademark owned by Alpha Media Group Inc. All rights reserved.
Spring 2009 issue. MAXIM is published monthly by Hachette Filipacchi Shkulev,
31 B, Shabolovka Str., Moscow, 115162, Russia.
Tel (495) 981-39-10, fax (495) 981-39-11
www.maximonline.ru

Все права защищены. Категорически воспрещается воспроизводить полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в MAXIM Detox. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. MAXIM Detox не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций РФ. Свидетельство ПИ № ФС77-33444 от 08.11.2008. Тематика издания: журнал для мужчин, посвященный вопросам здоровья.

Издание основано в апреле 2008 года. Периодичность выпуска: два раза в год. MAXIM Detox № 1 (3), апрель 2009.

Тираж: 260 000 экз. Цена свободная.

© 000 «Издательский дом «АФС» (Ашет Филипаки Шкулев)», РФ, 2009

ALPHA
MEDIA GROUP

На всех газонах страны

Ширина среза 53 см, гидростатическая трансмиссия или «эксклюзивная технология Smart Drive™»* справятся с любым объёмом работ.

Эта газонокосилка будет украшать Ваш сад как своим внешним видом, так и качеством работы. Новые модели HRX позволяют не только собирать траву в мешок, но и мульчировать её. С новой HRX от Honda Вы способны на всё.

HONDA
The Power of Dreams



ПИСЬМО МЕСЯЦА

Тотальное недоверие друг к другу и к печатному слову – вот что нас губит! Журнал MAXIM Detox покупают десятки тысяч читателей, а сколько из них верит, что могут написать лучшее письмо номера и выиграть приз? Слезы! А ведь он ждет своего хозяина – навигатор TomTom GO-930 с функцией MapShare, позволяющей редактировать карты. Не веришь? Тогда ознакомься пока с письмом Человека, Который Поверил.



Лет с шестнадцати, как только я бросил свои занятия в зале, кубики на животе трансформировались в нечто округлое, а вес пополз вверх, пока два года назад не достиг совершенно неромантичной последовательности цифр 9 и 4. При росте 180 см я всерьез задумался о разгоне этой непристойной скотобаза и пошел в фитнес-клуб. Через пару месяцев плотных тренировок я стал весить 100 кг при том же объеме подкожных липидов. «Мясо – это, конечно, хоро-

шо», – подумал я и пошел со своим центнером на «рукопашку», надеясь, что аэробные нагрузки изменят меня к лучшему. Полтора года, семь потов, вывихнутые пальцы, растяжения связок. Ни фиги! То есть я в башку-то дать теперь могу качественнее, чем прежде, но вот скотобаза моя никуда не делась: 103,7. Теперь я как «Радио Максимум» и могу туда названивать с этим дурацким известием! Борьба с лишним весом для меня не закончена, но сейчас я выбираюсь в зал не чаще раза в неделю. Все это в жизни 30-летнего мужчины уже активно конкурирует с бутылочкой полусладкого осенними вечерами, вкусным ужином или банальной ленью. Но выход есть! Надеюсь, что в журнале вашем не сократится количество упражнений на пресс, которые самопроизвольно возникают при его прочтении. Качать пресс хорошим юмором куда приятнее, чем скручиванием на дыбе. Терпения всем борцам с лишним весом. Оставайтесь в FM-диапазоне!

Дмитрий, Люберцы

Ты все делал правильно, Дима! Перепробовал все способы похудеть, кроме одного – меньше жрать. По крайней мере, ты ничего не пишешь про свои отношения с едой. Тем не менее твоя история тронула нас куда больше, чем многочисленные намеки других читателей, что они желятся и 10-дневный отдых на двоих в Пхукетском отеле Indigo Pearl им бы совсем не помешал. (Совет: не надо нахваливать приз, если хочешь его выиграть, – это не работает.) Поездка твоя, Дмитрий! И мы боимся, что она не поспособствует твоей борьбе с лишним весом.



www.indigo-pearl.com

УРОЖАЙ ОСЕННЕГО НОМЕРА

Недавно женился, и мы с женой уже начали подумывать о ребенке, поэтому ваша статья «Плодотворная дебютная идея» в осеннем номере очень кстати. Обещаю, если родится мальчик, назову его Максимом... или Detox'om :).

С уважением, Валерий Щ.

Мы надеемся, что ты не забыл прочитать текст в этой статье, набранный шестым кеглем снизу вверх ближе к корешку? Там еще написано, что читающий обязуется прислать нам в редакцию своего первенца в виде дара. Так что спасибо! И имя нам нравится – Detox Щ. Таких у нас еще не было.



С БОЛЬНОЙ ГОЛОВОЙ...

Я вот тут читал новый номер MAXIM Detox и наткнулся на статью «Самодиагностика без оружия». Там описана мигрень, которой я страдаю. И в разделе «Лечение» сказано, что нужно принять 600 мг (!!!) аспирина. 600 мг аспирина помогут не только прекратить приступ мигрени, но и отправить душу в более светлый и чистый мир! 600 мг, если считать в таблетках, – это 1200 штук!

Илларион Зябриков

Илларион, у нас нет и никогда не было расовых предрассудков. Более того, для таких, как ты, мы как раз собираемся запустить журнал «Здоровье гнома». И в нем мы будем указывать размер таблеток в привычной тебе системе измерения. MAXIM Detox издается для расы людей, и у нас, людей, таблетка аспирина весит как раз 500–600 мг. У вас, гномов, все в тысячу раз меньше, но мы не думали, что кто-то из ваших будет нас читать.



ВДУМЧИВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

Когда я читал в разделе «Живой звук» про зевоту, у меня проявлялся зевательный рефлекс каждый раз, когда видел слова «зевота», «зевать» и даже когда смотрел на сопустствующую картинку. Потом я уже специально это делал для развлечения. В общем, поржал. Это все, конечно, глупо, но прикольно &)

Felix

Ты просто золотой читатель, Felix! Побольше бы таких. А теперь к делу. Читай внимательно: продать квартиру. Деньги положить в старую спортивную сумку. Принести ее в редакцию. Положить в уголок. Помыть пол, вытереть пыль. Сходить за пиццей (одну с тунцом, одну с креветками). Поржать. Обо всем забыть.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама



Калейдоскоп чувств

Волнующее открытие в каждом бокале односолодового виски Гленморанджи. Взрыв вкусов и ароматов воспламеняет ваши чувства.



GLENMORANGIE

SINGLE MALT SCOTCH WHISKY



www.glenmorangie.com

ПОЧТА

КОНКУРС!

Как я провел лето

Мы заканчиваем раздачу телефонов OT-V770 от Alcatel всем, кто нашел в себе силы измениться визуально в лучшую сторону и прислать нам в доказательство фотографии до и после. В последнем этапе конкурса победу одержал Артем Амарантов, который вроде бы накачался за семь недель. По адресу detox@maximonline.ru ты можешь связаться с нами, дорогой Артем, и, убедив нас, что ты – это ты, получить телефон. Остальным читателям придется искать другие стимулы. Об этих поисках тоже можно нам написать. Редактор отдела писем не хочет остаться без работы.



ЗЕМНУЮ ЖИЗНЬ ПРОИДЯ ДО ПОЛОВИНЫ...

Да и в общем-то ваш журнал оказался весьма нужным приобретением, которое открывает для меня все время что-то новое, хотя мне уже 35 лет и видел я в принципе-то немало: две войны за плечами, покушение с гранатометом на охраняемого (я работаю телохранителем), присутствие на родах – у меня такой классный сын! Сейчас и правда задумался: а не рвануть ли в Уругвай, прикупить недвижимость? На московскую квартиру всей жизни не хватит, а там можно себе позволить, и море рядом...

Валера

Твое письмо нас растревожило. Плоскостопие в комбинации с близорукостью спасло нас от армии, а вот про присутствие на родах мы не подумали. Знаешь что? Прикупи там, в Уругвае, и на нашу долю.

СЕРЬЕЗНО О ВАЖНОМ

Я к своему 21 году – а это серьезный возраст :) – понял одну очень важную вещь, которая лежит на поверхности, но многие «проходят» мимо нее: к жизни надо относиться позитивно, тогда и она ответит нам тем же.

Icybreak

Когда мы зачитали в редакции твоё письмо, это произвело эффект разорвавшейся бомбы. Все замолчали, кто-то заплакал. Редактор по фитнесу сделался бледен, открыл окно и выпрыгнул. Мы долго смотрели ему вслед.



ОН ТАКОЙ ОДИН

Пишу вам это письмо возмущенный тем, что в последнее время в прессе и в вашем журнале в частности упоминается, что в России якобы никто не слышал о Федоре Емельяненко.

Мои знакомые (из мужиков, конечно) все без исключения знают фамилию Емельяненко, а вы-то, признайтесь, узнали о нем только после его победы над Тимом Сильвией. Как мужской журнал, вы просто обязаны чаще писать об этом мужском виде спорта и о Федоре в частности, который является № 1 из 6 000 000 000.

С уважением, Андрюха

Чего?! Да мы знали Федора еще в те времена, когда он стал первым человеком в космосе, переплыл Амазонку (вдоль) и в одиночку заборолил Чака Норриса!

БЫЛОЕ И ГИБКОСТЬ

Каждый раз после занятий на тренажерах еле успеваю добежать до туалета. Может, это от протеиновых коктейлей?

Игорь Р.

А мы-то думаем, почему почтовая программа стала так странно пахнуть! Скорее всего, у тебя непереносимость лактозы. Делай коктейли не на молоке, а на воде. И в следующий раз помой руки, перед тем как сядешь за компьютер.

КОНКУРС!

ПОЛЕЗНЫЕ ИСКОПАЕМЫЕ

Итак, если у тебя дома обнаружился запас ненужных таблеток, сложи из них мозаику. Снимок шедевра присылай нам. Линейку косметических средств от La Roche-Posay снова выиграл Евгений с жалобой на отсутствие журнала в киосках. Он же прислал инопланетянина из клипа Мoby. Лесбийская мозаика – от К. Лебедева из Йошкар-Олы.



ПРИЗ



ВЫИГРАЙ!

Сертификат на покупку отличной обуви от компании Ralf Ringer.



КОНКУРС!

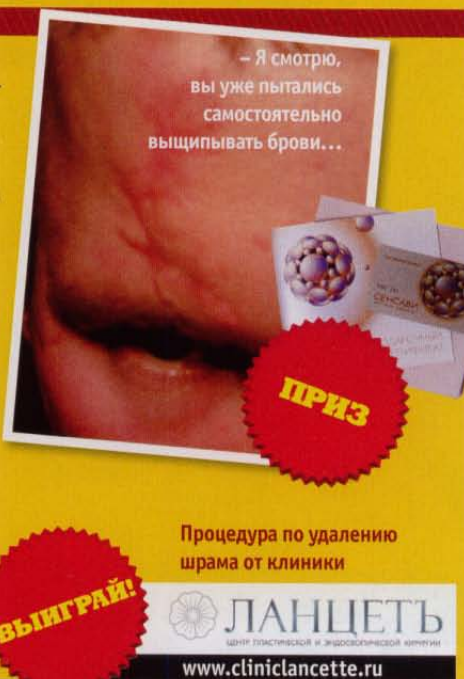
ДОРОГА К ШРАМУ

Мы по-прежнему предлагаем присылать нам фото своих любимых шрамов и рассказы о них. Автор лучшей истории получает сертификат на удаление шрамов. Уточняем: нам нужны именно шрамы, красивые и зажившие, а не швы, раны и прочие спецэффекты. Ждем новых писем на detox@maximonline.ru с пометкой «Дорога к шраму».

ИТОГИ КОНКУРСА

В этот раз победителем стал многострадальный читатель, подписавшийся Poul Smit. Внемли его истории!

«Шрамы украшают мужчину!» – так обычно говорят, забывая сделать оговорку, что все хорошее должно быть в меру. 2008 год для меня стал щедрым на подобного рода украшения. Первые 12 швов на голове я получил в аквапарке, исполняя двойной тулуп! Дальше – больше: в тренажерном зале сорвалась с петель шведская стенка и записала на мою еще не зажившую голову 5 швов. Апофеозом уходящего года стала банальная драка, и шесть не слишком красящих рубцов украсили многострадальную голову. В заключение хочу сказать, что эти мужские «украшения» не сделали меня привлекательным, а, скорее, сделали похожим на бойцовского пса-ветерана. Делайте выводы, товарищи...



ПРО ПРОПАГАНДУ

Вот вы вроде бы пропагандируете здоровый образ жизни, но между строк сквозит какая-то ирония. Вы сами-то верите в то, что пишете?

Tim, Москва

Мы ничего не пропагандируем. Мы предлагаем информацию. Иногда в комплекте идет и наше отношение к этой информации. Ироничное, как у всех журналистов. Чувство юмора изменяет нам два раза в месяц: когда аванс и когда зарплата.

ЧТО-ТО ВНУТРИ

Знаешь, самым важным опытом своих 26 лет считаю доверие интуиции. Если где-то внутри что-то говорит, что надо о чем-то подумать или сделать иначе, то лучше прислушаться, а не пытаться найти логические обоснования, почему это невозможно или не произойдет.

Постоянный читатель Боря

Та же фигня! Если что-то где-то нам что-то говорит или что-то приказывает, мы сразу что-то делаем, или что-то отвечаем, или о чем-то задумываемся. Как-то так. Или иначе.

ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПЕЧЕНЬЮ

Я каждую пятницу напиваюсь в хлам. Интересно, это считается алкоголизмом? В остальные дни недели я не употребляю. И даже хожу в спортзал.

Герман, 31 год, Архангельск

Это, Герман, называется «алкоголизм выходного дня». Есть, как видишь, даже специальное название. Если хочешь нашей оценки твоего хобби – пожалуйста. По пятницам так делают все. А то, что делают все, заведомо не может быть правильным. Попробуй бороться со стрессом с помощью филателии.

КЛУБНИКА СПАСЛА СЕМЬЮ

Мой сын на меня не очень похож. Не то чтобы я сомневался, но иногда думал... ну вы понимаете. А тут вдруг он выдал аллергическую реакцию на клубнику, а это моя любимая аллергия. Теперь я точно знаю: это мой сын.

Сан Саныч

А вот тут тоже был случай. У нас в доме жил мужик с оттопыренными ушами. И вот в квартиру напротив заезжает новый сосед – с точно такими же оттопыренными ушами. Бывают же такие совпадения!

КОНКУРС!

1 MILLION НАШЕЛ ХОЗЯИНА

В прошлом номере мы совместно с маркой Paco Rabanne объявили конкурс на лучший совет по галантному обращению с дамами. Победил наш постоянный читатель Максим из Подмосквы со своей теорией о пользе бумажных писем. Он и получает обещанный парфюм «1 Million» от Paco Rabanne. На этом конкурс завершен, расходитесь. А вот, собственно, и совет победителя.

Напишите даме настоящее бумажное письмо! Лучше всего на состаренной (с помощью вымачивания в чае и высушивания) бумаге, перьевой ручкой. Пишите понятным и по возможности красивым почерком, как можно более витиеватым языком, заменяя «чтобы» на «дабы», «потому что» на «ибо», «пока» на «покуда» и т. д.

Ваша дама сердца, скорее всего, откажется дать свой домашний адрес (может, вы маньяк какой или грабитель), но вряд ли будет против открыть свой и-мэйл. Отсканируйте свое письмо в подходящем антураже (зеленое сукно или поверхность стола красного дерева) и отошлите эти фотокарточки ей на «мыло». Она обязательно захочет продолжить ваше знакомство, хотя бы затем, чтобы забрать бумажный оригинал послания.



МИКСЕР

Но веревка для сушики оборвалась, и пловец опять стал мокрым

SUPER SWIM PRO

Странный агрегат, похожий на удочку, на самом деле является тренажером для плавания в небольшом количестве воды. Конечно, в твоей ванной эта штука не заработает (хотя кто знает, какая у тебя ванна), но в небольших бассейнах с ее помощью можно худо-бедно научиться плавать. Или хотя бы отучиться биться головой о бортик.

КОНЧИЛИСЬ СНАРЯДЫ?

Если ты думаешь, что гантели, беговые дорожки и «лапша» для аквааэробики истощили себя – значит, ты один из потенциальных потребителей вот этих странных приспособлений для фитнеса, которые ставят в тупик не только нас, но и самих изобретателей. Все, что ты видишь, можно купить в Интернете уже сейчас. Другой вопрос: зачем?



MEDI-POINTS FOOT MASSAGER

Прощайте, ношпа и эффералган. Уже создан массажер, действующий на рефлексогенные зоны стопы и снимающий любую боль. Он же при этом заставляет тебя имитировать ходьбу: просто сунь ноги в углубления, а остальное китайская игрушка сделает сама. Ах да, мы не предупредили, что она китайская?



SIDEWAYS BIKE

Ты ведь всегда мечтал прокатиться на велосипеде вбок? Теперь у тебя есть такая возможность. Сложно сказать, что тренирует это приспособление, но, по словам создателей, у человека, сумевшего хотя бы усесться на их тянитолкай, заметно улучшается координация движений.



BODYBLADE

На первый взгляд это обычная полоска металла, такова же она и на второй взгляд. Короче, если ты не прекратишь глазеть, ты так и не узнаешь, что это тренажер, который вибрирует у тебя в руках подобно неэлектрическому угре, получившему удар током. За счет вибрации Bodyblade способен укрепить мышцы рук.



HEAD SPA MASSAGER

Думаешь, это шлем, спасающий от нападения стаи малолетних гопников? Вовсе нет, это «akupунктурный тренажер, улучшающий кровообращение кожи головы». По задумке разработчиков, электронные пальцы внутри шлема смогут избавить тебя от головных болей. А от гопников, кстати, спасения нет. Беги.





ГРИМАСЫ ПРОГРЕССА

Все идет к лучшему в этой лучшей из подборок новостей.

СЕРДЕЧНАЯ ДОСТАТОЧНОСТЬ

Немецкие ученые провели замечательное исследование, в ходе которого установили, что рассматривание женской груди может продлить жизнь гетеросексуального мужчины на 5–7 лет. Правда, не уточняется, сколько лет нужно потратить на созерцание. Ученые утверждают следующее: легкое возбуждение, возникающее при разглядывании женской груди, активизирует работу сердечно-сосудистой системы и увеличивает приток богатой кислородом крови ко всем тканям в организме мужчины.



В результате такого воздействия на 50% снижается риск инфаркта миокарда. Кстати, оказалось, что силиконовая грудь не вызывает подобного лечебно-профилактического эффекта. А вот рассматривание настоящей, по мнению ученых, так же полезно, как час спортивных занятий. Так кому теперь вообще будут нужны эти занятия?

ПОДСМОТРЕНО У ТАРАКАНОВ

Индийские ученые (оказывается, такие существуют не только в сериале «Герои», но и в нашей реальности) из Технологического института Кхараптура создали искусственное сердце, взяв за основу строение сердца таракана. Такой странный выбор объясняется не обилием этих насекомых в институте, а их невероятной живучестью. Тараканье сердце состоит из тринадцати камер (на девять больше, чем у человека) и не останавли-

вается, даже если некоторые камеры выходят из строя. Сейчас пластмассовое сердце проходит испытания на лягушке, но индусы уже планируют пересадить его козе. Если все пойдет так, как задумано, через три года искусственные тараканьи сердца можно устанавливать человеку. Стоить изобретение будет всего две тысячи долларов. Почти как машина индийской сборки!

Сияние чистого разума

Ты наверняка помнишь победу сборной России над Голландией на чемпионате Европы в прошлом году. Проигравшая сторона тоже не забыла, но всячески старается сделать это. Голландские ученые обнаружили, что бета-блокаторы (препараты, которыми во всем остальном мире лечат гипертонию) способны стирать неприятные воспоминания. В Nature Neuroscience Reports были опубликованы результаты эксперимента, подтверждающие это. Если препарат, стирающий память, будет разрешен к применению, голландцы первым делом станут использовать его для лечения фобий и последствий психологических травм. Но и обычным людям он весьма облегчит жизнь: можно будет позволять себе любые выходки, а потом стирать все воспоминания о пережитом позоре.



Кроме тех, что попадут на YouTube.

ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЕКС

Революционная приставка Wii, управлять которой, напоминаем, нужно не с помощью джойстика, а прыгая по комнате и размахивая руками, завоевала мир еще полтора года назад. Слегка припозднившись, Американский совет по тренировкам (ACE) опубликовал результаты исследования «Что лучше —

Wii Sport или настоящий спорт?». Оказалось, что, играя 10 минут в игры пакета Wii Sport, человек сжигает: в боксе — 81 кал, в теннисе — 44, в боулинге — 34, в бейсболе — 29, в гольфе — 22 кал. По этим показателям Wii Sport уступает соответствующим видам спорта, зато превосходит, к примеру, вялый секс.



СПАСИБО, BAYER!

Эректильная дисфункция проиграла в битве с фармакологами.



— Когда он спит, он такой беззащитный!

Нашему медредактору выпал шанс побывать в Брюсселе на объединенном конгрессе обществ сексуальной медицины, где выяснилось, что большинство любимых мужчинами препаратов для лечения эректильной дисфункции не вполне эффективны. Ведь восстанавливают они часто лишь потенцию (способность достигать эрекции и сохранять ее), но не либидо (желание как таковое). Если у тебя есть друзья, которые худо-бедно занимаются сексом с помощью пилюль, но уже забыли, ради чего это делают, — возможно, им будет интересно следующее. Кудесники из фармацевтического гиганта Bayer Schering Pharma давно создали средство для восстановления потенции — левитру; в классе ингибиторов фосфодиэстеразы 5-го типа этот препарат считается новейшим, и эффективен он в 97% случаев. Но теперь ему будет отлично аккомпанировать еще одна разработка Bayer Schering Pharma — небидо. Четыре инъекции в год этого заместителя тестостерона последнего поколения, который почти лишен побочных эффектов, вернут тебе либидо и повысят работоспособность. То есть не тебе, а твоим друзьям, конечно. Только посоветуй им проверить уровень тестостерона заранее: если он нормальный, то никакого эффекта от небидо не будет.



ФИЛОСОФИЯ ОТДЫХА



Asahi
SUPER DRY*

ASAHI — ПО-ЯПОНСКИ «ВОСХОДЯЩЕЕ СОЛНЦЕ»

* Суперсухой



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ВОДА РАЗДОРА

Если порыться в Интернете, можно найти мнения, ратующие за вещи прямо противоположные. Мы, например, задались вопросом, какую воду советуют пить ученые.

ИЗ-ПОД КРАНА

● Вода в главных городах страны близка к идеалу. В некоторых образцах могут содержаться повышенные концентрации железа и хлора, иногда встречаются органические соединения, но они крайне редко превышают допустимую концентрацию. Поэтому в домашних условиях вполне достаточно использовать настольный фильтр для элементарной доочистки водопроводной воды.

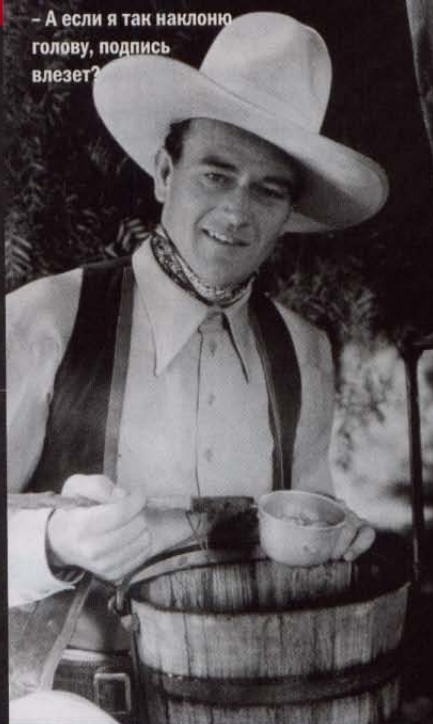
Директор Главного испытательного центра питьевой воды (ЗАО ГИЦ ПВ) Ю. Гончар

● С точки зрения науки я рекомендую, особенно москвичам: выпивайте каждый день 3,5 литра воды из-под крана. Именно из-под крана! Бутилированные воды, предлагаемые потребителю, так же как и фильтры для доочистки воды, требуют существенных усовершенствований. В частности, в бутилированные воды необходимо добавлять катионы калия и магния, силикат-анион и эффективные антиоксиданты, например дигидрокверцетин.

Профессор кафедры органической химии МГУ В. Петросян

Мнение редакции MD. Возможно, в водопроводной воде действительно много силикат-анионов и прочих незаметных глазу полезных веществ, но нельзя забывать про чувства человека, пьющего из-под крана пахнущую трубами жидкость. Стресс, подпитанный годами паранойи, способен свести на нет любую пользу. Поэтому мы все же за воду в бутылках! Все равно ее туда в большинстве случаев наливают из-под крана.

— А если я так наклоню голову, подпись влезет?



В БУТЫЛКАХ

● В Европе настолько чистая вода в водопроводах, что, придя в ресторан, вы можете спокойно попросить графин холодной воды из-под крана. И у нас стандарты гигиены высокие, однако мы их просто не соблюдаем, особенно применительно к водопроводной воде.

Замдиректора Института микробиологии и окружающей среды А. И. Головатов

● За хорошей водой надо идти в магазин. По тестам радиационно безопасной является любая бутилированная вода. По органолептическим показателям (вкус, цвет, запах) проседают всего несколько марок. Есть нарушения критериев безвредности химического состава, но они не преступны. Конечно, бутилированная вода не может похвастаться физиологической полноценностью макро- и микроэлементов, но лучше уж пить ее, чем очищенную хлором водопроводную воду.

Заведующая лабораторией качества питьевой воды НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды РАН Н. Михайлова

ОТ ЧЕГО ИЗБАВИТЬСЯ НА КУХНЕ И ЧЕМ ОБЗАВЕСТИСЬ ВЗАМЕН

OUT

Если ножи ты точишь бруском или, не дай бог, **точилкой**, имей в виду: они часто отсрочивают затупление лишь на пару недель, да еще и производят твердую пыль.



с эмалью и уподобляешься героям плохих боевиков.

Используя **зубочистки**, ты не только губишь деревья (стали бы мы из-за них поднимать шум!), но еще рискуешь повредить десны

Главный минус **посудомоечной машины** не в том, что она тратит



неимоверное количество воды. Просто посуду она моет хуже, чем обычная рука, не говоря уже о двух руках.

Электрический **чайник**



остывает быстрее, чем ты вспоминаешь, что ставил его, и вмещает 1-2 литра воды.

Править ножи проще и надежнее с помощью **мусата**. Да и весь процесс заточки с ним превращается в эффектное представление.

Если куски пищи, вероломно застрявшие в зубах, все же не дают тебе покоя, безопаснее использовать электрический **ирригатор**. Он, кстати, может заодно удалить и неприятный запах.



Мыть посуду самому категорически не хочется, а заводить жену не разрешает собака? **Бумажные тарелки** легко решают проблему грязной посуды, да еще и занимают минимум места.

Трехлитровое нутро и способность часами поддерживать температуру воды на уровне 80-95°! Это мы про **термопот**.



IN



ПОВЕРЬТЕ, КОГДА...

5 НОВЫХ ПРИЧИН БЕГАТЬ

Ты и раньше этого не делал, а теперь тем более не будешь, узнав, насколько полезно бегать – хоть в парке, хоть на беговой дорожке. Ты же не какой-то там помешанный на здоровье, в самом деле.

1. СЧАСТЬЕ

Ученые Йельского университета (США) выяснили, что после бега мозг дает сигнал вырабатывать гормон счастья. Есть даже остроумная гипотеза, объясняющая эту странность: бег заставляет человека подсознательно испытывать тревожность, как если бы за тобой гнались. Поэтому, когда на дорожке тебя никто не догоняет и не набрасывается на спину, «погоня» провоцирует положительное напряжение – эустресс.



Чтобы нагулять аппетит, после обеда я бегаю

эксперты уверены: пробежки – отличный способ борьбы с ощущением, что ты уже больше никого и никогда не полюбишь.

чрезвычайно глупый вид станет укрепление эрекции.

человека более уверенным и смелым.

2. ЛЮБОВЬ

Согласно независимому исследованию группы немецких физиологов, регулярный бег вызывает стимуляцию мозговых центров, ответственных за состояние влюбленности. Механизм до конца не изучен, но

3. СЕКС

Бег, особенно с высоко задранными коленями, улучшает циркуляцию крови в органах малого таза. Так что компенсацией за

4. САМООЦЕНКА

Умники из Фонда умственного здоровья утверждают, что соревнование с самим собой (стремление быстрее пробежать сегодня ту же дистанцию, которую ты бежал вчера) делает

5. СПОКОЙСТВИЕ

В Университете Ноттингем Трент обнаружили, что интенсивная двадцатиминутная пробежка помогает расщепить некоторое количество кортикостероидов – гормонов гнева. Правда, бежать нужно очень быстро.

ТВОЯ КРЕПОСТЬ

Пиво – на утро, а пока разберемся с чем покрепче. Мы расставили твои любимые напитки в порядке увеличения их вредоносности.

Ром. Он почти полезен благодаря содержанию калия, фосфора и цинка. Даже странно, что у пиратов была такая смертность.



Текила. В агаве содержится полисахариды фруктаны, которые могут регулировать кислотность желудка и помогать при язвенных колитах. И все же текила очень крепка.



Водка. Непатриотичное третье место. Она снимает отек легкого, ее можно пить при язве, но, увы, водка сверхкалорийна и привыкание к ней развивается быстро.



Виски. Несмотря на наличие эллаговой кислоты (мощный противоопухолевый антиоксидант), виски в нашем топе не лидирует. Причина – обилие сивушных масел.



Коньяк. Из-за ядреного коктейля спиртовых фракций коньяк в больших дозах почти ядовит для нервной системы. Хотя он же расширяет сосуды.



ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

...**физических нагрузок.** Возможно, это не лучший пример, который можно подать своим подчиненным, но именно в промежутке между четырьмя и пятью часами дня человек должен покидать рабочее место ради полноценной тренировки в спортзале. Ведь именно в это время организм устраивает плановый «продув»:

потребление кислорода заметно для тебя возрастает и легкие работают лучше и активнее, чем утром или вечером. Кроме того, температура тела в 16–17 часов поднимается на один-два градуса, так что ты сможешь быстрее расправиться с разминкой и растяжкой и минимизируешь риск мышечных травм.





**МОЧА СТАЛА КРАСНОЙ,
И В НЕЙ КРОВЯНЫЕ НИТИ**

доктор, я умру?

► **А как же!** Любой врач с радостью скажет тебе, что появление крови в моче – основной признак распадающейся опухоли почки. Это означает, что в ближайшие пять лет тебе необходимо сделать три вещи: завещать дом, пристроить сына и срубить дерево для красивого гроба. Конечно, врачи еще поборются за твою жизнь, первым делом удалив твою испорченную почку, но даже при всех стараниях медиков пациент с раком почки не всегда перешагивает пятилетний рубеж.

Но не в этот раз! Если тебя никогда не били по почкам, то, во-первых, ты везучик, а во-вторых, причина появления крови в моче, вероятно, обычный камень мочевого пути. Появляется он по многим причинам (из-за наследственности, например или нарушений диеты), а вот для его удаления тебе, скорее всего, предложат дистанционную литотрипсию – современный способ дробления камней. Метод действенный и почти безболезненный, так что тебе понравится. Иногда, правда, может потребоваться операция, но это бывает в том случае, если камень очень большой. Кроме того, возможно, что кровяные нити тебе привиделись, а моча покраснела совсем не от крови. Проверь запасы свеклы и аспирина. Если ты их недавно старательно подтачивал – значит, они и окрасили твою мочу в красный цвет. Просто откажись от свеклы – и все вернется к норме. Да, и не переходи на морковь: оранжевая моча тоже страшное зрелище.

ОКАЯННАЯ БУЛКА



О жирах, содержащихся в бургере (и делающих его, между нами, таким вкусным), ты слышан. Как насчет прочих тайных ингредиентов?

БЕНЗОАТ НАТРИЯ

Этот консервант проще найти в газировке, но иногда его добавляют и в фарш, чтобы он мог храниться при меньшей температуре. Кстати, петарды в полете свистят тоже из-за добавления бензоата, а вовсе не из-за привязанного к ним хомячка.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Ты думал, мы только и собираемся, что потворствовать твоей паранойе? Так нет же! Знай, в кольцах лука и салате есть аскорбиновая кислота.

СОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

В ломтике сыра ее немного, но лучше не было б совсем. Кислота в малых дозах безвредна, но с ней сложнее отличить свежий продукт от начавшего портиться.

ХЛОРИД КАЛЬЦИЯ

Противогололедное средство, заодно зарегистрированное в качестве пищевой добавки. Его часто добавляют в маринованные огурцы (чтобы громче хрустели) и некоторые соусы (чтобы были тягучими).

ПРОПИОНАТ КАЛЬЦИЯ

Гроза всех видов плесени и частый гость хлебобулочных изделий – пропионат не только вызывает нервность у детей, но и лишает сна взрослых. Правда, для этого нужно съесть мешок булок.

КУПИЛ АБОНЕМЕНТ В ФИТНЕС-КЛУБ

Твои сумбурные эмоции измерены и разложены по осям.



ВЫ МОЖЕТЕ ПРИСЕСТЬ **1500** РАЗ В МИНУТУ?

POWER PLATE®
BELIEVE YOU CAN™

ПОВЕРЬТЕ, МОЖЕТЕ!

Зачем тратить массу времени и сил в спортзале, обливаясь потом с головы до ног и надрываясь под неподъемными штангами и гантелями? Зачем часами трястись на беговой дорожке, если можно иметь прекрасную фигуру и крепкое здоровье, занимаясь всего по 15 минут два раза в неделю? Почему мы готовы использовать новейшие технологии для развития нашего бизнеса или обеспечения комфорта, а в вопросах здоровья используем методы каменного века? Неужели привычка важнее, чем время, которое можно провести в компании с дорогим человеком или посвятить любимому делу?

Американские вибротренажеры Power Plate являются новым словом в области физического оздоровления и совершенствования организма. Они подходят для людей практически всех возрастных категорий, стилей жизни и физических возможностей.

В основу технологии Power Plate легли исследования советских ученых, позволившие еще в 60-е годы русским космонавтам провести в космосе более 400 дней, в то время как американские космонавты не могли преодолеть рубеж в 120 дней. Позднее эта технология использовалась в НАСА и была существенно усовершенствована. Теперь тренажер Power Plate дает возможность каждому испытать на себе «космические технологии» и достичь великолепных результатов.

Power Plate экономит Ваше время. 15-минутная тренировка с помощью Power Plate по степени воздействия на мышцы равна 1 часу занятий в обычном тренажерном зале. Помимо эффективного воздействия на мышцы, благодаря чему формируется красивая скульптура тела, занятия на Power Plate

- повышают уровень тестостерона, что положительно влияет на потенцию у мужчин;
- ускоряют процессы обмена веществ, помогая быстро сбросить вес и очистить организм от шлаков;
- усиливают снабжение клеток кислородом, оказывая выраженный омолаживающий и общеукрепляющий эффект;
- укрепляют сердечную мышцу, увеличивая выносливость;
- снимают стресс, запускают скрытые резервы организма.

На сегодняшний день это единственные тренажеры, совершающие трехмерные колебания высокой частоты, что позволяет задействовать все механизмы сокращения мышц и движения суставов.

Power Plate это простой и быстрый путь к физическому совершенству и здоровью.

Поверьте в себя, и вы сможете все! А Power Plate поможет Вам добиться результатов, о которых Вы даже не мечтали!



www.powerplate.ru
ЧИТАТЕЛЯМ МАХИМ
СКИДКА
10%

Приходите за дополнительной информацией в студию Power Plate по адресу:
г. Москва, Новинский Бульвар, 31, ТЦ «Новинский Пассаж», -1 этаж
E-mail: sales@powerplate.ru Звоните: +7 (495) 783 0889

к ответу!

АРТЕМИЙ ЛЕБЕДЕВ

Он был известен не только как легендарный дизайнер и сетевой гуру, но и как заядлый курильщик. Даже свою знаменитую студию Артемий оформил по документам как одну большую курилку. И вот два года назад, в возрасте 32 лет, он бросил. Как? Зачем? Куда катится этот мир?

Итак, Тема, ты был идейным курильщиком...

Я подвожу идейную базу подо все, что делаю. Если я что-то делаю, то нахожу этому оправдание. Я не просто защищал всех курильщиков, не просто ненавидел всех, кто мешает мне, — у меня была осознанная гражданская позиция. Курил в самолетах, когда уже нельзя было курить... Я начал в шестнадцать лет и под конец высаживал уже четыре пачки в день. Я считал, что мне это нравится и это круто. Когда ты пять минут не покуришь, тебе есть чего хотеть. Каждое мелкое событие в жизни отмечалось сигаретой. Сел за компьютер — покурить. Открыл «Фотошоп» — надо покурить... У меня не то что все курили в офисе — у меня можно было курить везде. И даже когда вышел федеральный закон об ограничении курения табака на рабочих местах, мы у себя издали внутренний указ, чтобы никакая комиссия не смогла докопаться: все наши помещения назначаются курилками и оборудуются компьютерами, стульями и столами — вот такие у нас комфортные курилки.

Что же помешало идиллии?

Когда ты просто куришь одну за одной, тебе нечего хотеть. Максимальная степень ужаса, которая у меня была, — это когда я достал сигарету из пачки, поднес ее ко рту и обжег пальцы, потому что у меня в зубах уже была другая. В лабораториях на табачных фабриках стоят курительные автоматы — они заряжают такую карусель, чтобы тестировать уровень смол. Я понял, что стал таким автоматом. Тогда я всерьез задумался, что надо бросать курить. И

тоже попытался подвести под это идейную базу. Но все врачи, которых я спрашивал, не вредно ли это, говорили: «Кури сколько хочешь» — или выходили со мной покурить.

А тебя статьи о вреде курения не убеждали?

Это все фигня полная! Потому что их, как любые антиникотиновые или антиалкогольные плакаты делают люди, которые тяжело бухают и сильно курят, и радостно смеялись, обсуждают, какой они получают гонорар. Глубоко циничная, прожженная пропаганда. Взять даже серьезные исследования, статистику — читаешь

Я достал сигарету из пачки, поднес ее ко рту и обжег пальцы, потому что у меня в зубах уже была другая

и ничего не можешь для себя найти. Ну хорошо, кто-то умер, у кого-то рак горла — у меня же нет рака горла! Мало ли у кого что есть? Я это игнорировал. Я пытался себе представить: вот, допустим, меня выкинуло на необитаемый остров, мне нечего курить. Я не думал про волков, еду или пресную воду. Я думал, сколько проживу без табака.

Как же ты бросил без идейной базы?

Мой коллега Олег Пашенко прочитал книжку Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Прочитал — и бросил,

хотя был примерно такой же курильщик, как и я. И я начинаю ее читать и понимаю, что, дочитав, действительно брошу, что это выход. Она очень хороша. Она говорит, что, пока ты ее читаешь, ни в коем случае не кури меньше, кури столько же, сколько обычно. Просто у тебя во время чтения возникает такое отвращение к этому делу, что тебе проще решиться на шаг бросания. Я дочитываю эту книжку до последней страницы, беру пачку, где остается еще сигарет десять, сминаю ее и выкидываю в форточку. А вслед за ней выкидываю зажигалку. И все, с тех пор больше не курю.

Тут начинается самое интересное. Твои ощущения? Тяжело?

Сначала вообще ничего не происходит. Основной кайф от метода заключается в том, чтобы взять и не курить, и все. Больше ничего там не написано, и больше ничего с тобой не произойдет. Тебе не нужно жабью кровь на листочек в полночь проливать, тебе не нужно вступать в секту, тебе не нужно платить деньги, тебе не нужно никому ничего сообщать. Ты просто сам себе говоришь: я не буду больше курить, потому что мне пообещали, что со мной ничего не случится. И на этом обещании держится твоё доверие. И выясняется, что это так. Ты думал, что не выдержишь и часа, а твой организм ничего этого не требует. Проходит день-два,

думаешь: ни фига себе! У меня было такое ощущение в первый месяц, что выросли крылья за спиной, что я научился дышать под водой. Интересные были ощущения. Например, когда первый раз бухаешь без сигарет. Ты пьешь, и, естественно, в первую секунду тебе хочется взять сигарету. Но у тебя ее нет, потому что ты больше не куришь. И тебе все равно, что курят окружающие, спокойно переживаешь. К третьей бутылке вина я уже не вспоминал о сигарете. Первая чашка кофе. Я вообще не понял, что происходит, потому что кофе без сигарет вообще нельзя пить. У меня прорезалось обоняние.



Вывав страницу
с рекламой сгущенки,
он виновато смотрел
на читателя

Мне все равно, что люди подумают. Я понял, что надо себя вести иначе, — и начинаю вести себя иначе

У меня очень хорошее обоняние, но я не знал, что оно у меня такое хорошее.

Курение — это же еще такая социальная штука: сесть, поболтать, покурить...

Я перестал ходить в курилки. И оказалось, что те, кто не ходят в курилки, представляют собой тоже довольно большой пласт. Там тоже есть люди, там тоже есть девушки красивые, с ними тоже есть о чем поговорить.

Вообще не было негативных ощущений?

Вообще никаких. Пару раз у меня возникало желание такое моторное — покурить сигарету. Но я придумал способ борьбы с этим: я курил карандаш. Ты берешь карандаш и делаешь две затяжки. Вдыхаешь из палочки воздух, и выясняется, что вот этого вдоха легкими тебе достаточно. То есть я не курил десять минут карандаш, я не ходил с ним в курилку. И это было буквально три-четыре раза. А потом прошло. Я пошел в магазин, купил там сорок книжек и разложил их в студии на все рабочие места, где были пепельницы. Женщинам — женскую, мужчинам — обычную. Естественно, было возмущение, смех, гы-гы-гы, «никогда на свете».

Кто-то действительно прочитал и тоже бросил, человека три сразу. Остальные спрятали, не сразу начали читать, забили. И я написал, что через месяц студия становится некурящей. Штраф за курение в помещении — двести долларов сразу. И вперед — типа у вас есть месяц книжку прочитать.

А почему так жестко?

Осчастливить насильно нельзя!

Только так! Бороды рубить надо, нельзя «Жиллетт» раздавать боярам: они никогда не будут им пользо-

ваться. И вся история подтверждает, что все, кого осчастливили насильно, потом тебе благодарны. Главное, что из тех, кто тогда курил, возмущался, больше половины действительно за это время бросили курить.

И теперь ты стал борцом с курением?

Я не подхожу к курилкам в аэропортах и не говорю, что вы все сборище неудачников, не читаю мораль. Мне просто их жалко. Они не понимают, что то, что они делают, можно было бы и не делать.

Я до сих пор считаю, что пассивное курение — это миф. Но мне неприятно, когда надымлено в помещении. Я раньше смеялся в лицо тем, кто говорил, что они приходят домой — а у них майка пропахла табаком. Ну и что? Постирайте ее. А сейчас мне тоже неприятно. Я почувствовал страшный кайф: мне нравится в некурящем номере в гостинице; мне нравится, что ресторан некурящий; мне нравится, что нельзя на веранде летней курить. Многие не могут бросить, потому что считают: это все равно что признаться, буд-

то тебе нравится Алена Апина. То есть вдруг сказать про себя что-то простое, но такое, что не вяжется с представлением о том, какой ты. Точнее, с твоими представлениями о том, что люди думают о тебе. Я дав-

но привык через это переходить, то есть мне все равно, что люди подумают. Если я вдруг понял, что надо себя вести иначе, то на следующий день веду себя иначе. Первые три человека будут смеяться, а через неделю они не вспомнят, что я поменялся. Просто будут знать меня другим. Мне вообще по фигу. А людей реально плющит от того, что другие могут стать свидетелями их слабости или их изменения.

Может быть, теперь займешься спортом?

Я не считаю, что это должно быть как-то связано. У меня нет никаких обязательств ни перед кем, я фитнес-центрам клятвы не давал, что, бросив курить, перейду в совсем здоровый образ жизни. Все мои привычки никуда не делись. Очень странное ощущение, очень много свободного времени, потому что раньше, выкуривая сигареты, ты забивал микропаузы. А тут несколько часов в день тебе дарят.

А ты не поправился?

Поправился. Килограммов на десять. Так я и так не маленький мальчик! Я в жизни худел, толстел. От 115 килограммов до восьмидесяти худел, потом снова вырос. То есть ты толстеешь, когда бросаешь курить, только потому, что начинаешь больше печенье точить. Образуется свободное время, ты не знаешь, что делать. Пошел чайку налил, печенье взял — и потолстел.

Ну, ты это контролируешь?

То есть бросить печенье есть? Теоретически — да. Способ ровно тот же самый. Это способ, который я пропагандирую во всех остальных областях. Хочешь что-то сделать — возьми и сделай. Очень простой способ. И очень тяжелый. Потому что человеку так сложно изменить себя, особенно зная, что на него будут смотреть люди, с которыми он знаком. То есть он придет домой, в семью, а его спросят: «Ты чего, теперь другой стал?» Он не может себя представить в такой роли.

Какова вероятность, что снова закуришь?

Очень-очень низкая. Это почти невозможно. ☒



**MAXIM и Sony Music
представляют:**

CD «Предварительные ласки»

16 песен до, после
и вместо секса



**Ищи в музыкальных
магазинах страны!**

Эксперт

Конечно, куда полезнее было бы вторгаться в разум других людей, делать из них послушных зомби и вообще всячески наводить морок. Но не будем тебя обманывать: этому ты не научишься. А вот вызвать парочку галлюцинаций у себя, воспользовавшись лазейками в сознании, – всегда пожалуйста!

УПРАВЛЯЙ ГАЛЛЮЦИНАЦИЯМИ

– Интересуетесь
нанотехнологиями?
Могу показать
парочку...



ГАНЦФЕЛЬД-СТИМУЛЯЦИЯ

Человек, впервые описавший эту процедуру (угадай, какая у него была фамилия), надеялся с ее помощью открыть в человеке способность к телепатическому общению. Суть стимуляции очень проста: ты должен поместить свое сознание в абсолютный сенсорный вакуум. Для этого настрой радиоприемник на пустую частоту и, разрезав шарик для настольного тенниса на две части, накрой глаза его половинками. Ляг на диван и смотри в белую муть – через пару секунд заснувший мозг начнет подсовывать тебе неконтролируемые слуховые и зрительные образы!



БОЛЬНО НЕ БУДЕТ

Когда в следующий раз пойдешь в аптеку за привычным анальгином, возьми заодно и бинокль. Как установили ученые из Оксфорда, если посмотреть на кровоточащую рану через перевернутый бинокль (то есть отдалить и, соответственно, уменьшить обкусанную пираньями ногу) – боль утихает, а кровотечение может уменьшиться или вовсе остановиться! Вероятно, это связано с тем, что мозг формирует ощущение боли исходя в том числе и из зрительной информации.

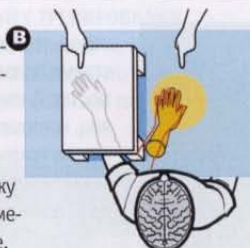


ЧУЖОЙ СРЕДИ РУКИ

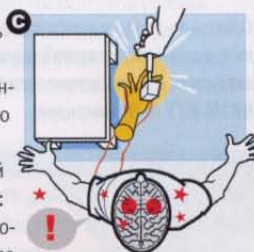
Для этого опыта хорошо бы использовать ладонь ненужного добровольца, но если в твоём распоряжении только реалистично выполненная резиновая рука из магазина приколов – сойдет и она. Положи ее перед собой, а настоящую руку спрячь под стол.



Попроси друга или любого человека, не страдающего проказой, одновременно ткнуть пальцем в твою спрятанную настоящую руку и в соответствующее место на резиновой руке. Пусть он повторит процедуру несколько раз, пока у тебя не возникнет иллюзии, что резиновая рука – часть твоего тела.



Наконец, финал. Пусть человек, ассистирующий тебе в эксперименте, проткнет резиновую руку ножом или изо всех сил ударит по ней молотком (осторожно: молотки имеют обычное отскокивание от резины). Ты почувствуешь сильную иллюзорную боль, которая, впрочем, тут же пройдет.



ЭФФЕКТ БУРАТИНО

Если в доме найдутся два стула и непрозрачная повязка, можешь поразвлекаться со своим мозгом таким образом. Сядь на стул позади сидящего ассистента и завяжи глаза. Приставь одну руку к кончику чужого носа, а другую – к кончику своего. Похлопывая пальцами по носам – и через минуту почувствуешь, что твой нос стал полуметровой длины! Работает ли этот трюк с другими частями тела, ученые не сообщают.



СПАСИБО ПУРКИНЫЕ

Иоганн Евангелист Пуркинье – один из основателей современной неврологии и физиологии – еще в детстве заинтересовался пробле-



мой галлюцинаций и научился вызывать одну из них. Итак, закрой глаза и, запрокинув голову, сквозь веки посмотри на солнце. Если все пойдет правильно и ты не проигнорируешь совет закрыть глаза, то перед глазами у тебя окажется равномерная красная пелена. Поставь перед глазами руку с растопыренными пальцами и затем быстро-быстро води ею вверх-вниз. Ты увидишь бесформенные разноцветные фигуры, которые Пуркинье описывал как «очень красивые». Впрочем, не сильно обольщайся: у ученого были своеобразные представления о красоте...

– Будешь еще жрать
мои лопухи?!

ПИТАЙСЯ НАСЕКОМЫМИ

В этом провокационном предложении нет ничего антикризисного: жучье мясо в наши дни не дешевле говядины. Просто букашки вкусны и полезны. Особенно если заранее хорошенько заблудиться в лесу.

Советы по ловле и приготовлению фауны дает старший научный сотрудник отдела энтомологии НИЗМ МГУ А. В. Свиридов.

СОРТИРОВКА. Если жук или червяк валяется на земле, это еще не признак его несъедобности, чего не скажешь, к примеру, о бутерброде. И все же есть можно далеко не всех насекомых. «Особенно опасны обладатели яркой окраски с красными, желтыми или синими пятнами. Такие цвета сигнализируют о токсичности и призваны отпугивать хищников», – предупреждает энтомолог. Также не стоит пробовать насекомых с ворсистым покровом (обычно это гусеницы) и любых дурнопахнущих созданий, таких как клопы и жуки-бомбардиры.

ОХОТА. «Наиболее ценными в смысле содержания микроэлементов считаются гусеницы, муравьи, кузнечики, саранча и сверчки», – облизнув губы, продолжает наш эксперт. Хотя, если эти шестиногие создания кажутся тебе слишком подвижными, сгодятся также улитки, слизни и

Рецепты

Сверчки в глазури

Усыпи 20 крупных сверчков в морозилке и, оторвав им лапки, разложи на противне. Суши в духовке при температуре 250° чуть больше часа. Затем растопи несколько плиток горького шоколада и по одному опускай сверчков в шоколад. Разложи сушиться на фольге.

Мороженое из червей

Растопи пачку сливочного масла, добавь стакан мелко порезанных мучных червей и две столовые ложки сахара. Тщательно взбей полученную смесь в миксере и влей «Бейлис» по вкусу. Кипяти 5–7 минут, потом пропусти через мелкое сито и держи массу на слабом огне, пока не затвердеет. Добавь столовую ложку лимонного сока и охлади.

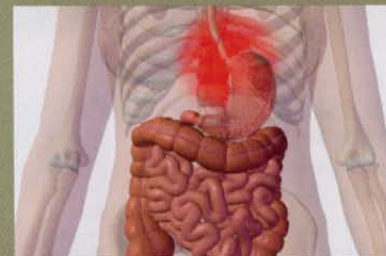
черви, тем более что они целыми стаями ползают в одних и тех же местах. А полкило муравьиных яиц, которые с виду не противны и даже похожи на рис, вообще можно набрать, разворошив один-единственный муравейник.

ПОГЛОЩЕНИЕ. В некоторых азиатских странах насекомых принято поедать живьем, пока они шевелятся. Но тебе, не привыкшему к скрежету лапок по стенкам пищевода, мы рекомендуем живность умертвить (холодом или паром) и приготовить. Лучше всего насекомых варить, а в отсутствие посуды – раскладывать на горячих камнях или тлеющих углях. У крупных тварей, таких как саранча и сверчки, обязательно удаляй крылышки, усики и ножки. Затем бросай их в воду, лучше подсоленную, и вари 10–20 минут. Так же поступи с улитками и слизнями. Дождевых червей не корми сутки, чтобы они успели избавиться от остатков проглоченной земли, а муравьев растирай в пасту. Приятного аппетита! Извини, по привычке вырвалось.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Изжога

Не спрашивай, откуда мы это знаем, но в твоём организме гарантированно существуют пищевод и желудок. Границей между ними является кардиальный сфинктер – умелая мышца, которая, по идее, после каждого приёма пищи должна плотно смыкаться и не пускать содержимое из желудка обратно. Когда твой хорошо прожаренный стейк, спустившись по пищеводу, попадает в желудок, особые клетки желудочных стенок начинают вырабатывать соляную кислоту. Переваренная благодаря ей пища отправляется в дальнейшее путешествие по кишечнику, а вот избыток кислоты может разливаться в любых направлениях. И если ты оказался в числе



тех счастливиц, которым при сборке попался некондиционный, слабый сфинктер, часть кислоты может попасть в пищевод, особенно если сразу после обеда ты лег или хотя бы развалился в кресле.

Для нежной слизистой пищевода вторжение кислоты мучительно, и, чтобы не страдать в одиночестве, он подает тебе сигналы в виде жгучих болей. С изжогой можно справиться, выпив слабый раствор соды, который нейтрализует кислоту, или препарат типа альмагеля. Кстати, если ты почувствовал жжение за грудной, а потом упал замертво, то у тебя была не изжога, а инфаркт. Их симптомы могут быть похожи.





– Давай, дочка! Ты же не хочешь, чтобы папа опять запачкал ноги песком!

10 способов заполучить тестостерон

Главный мужской гормон помогает наращивать мышцы и увеличивает сексуальную активность. Поэтому он должен стать твоим.

1 ПОДНИМАЙ ТЯЖЕСТИ. Уровень тестостерона в первые 48 часов после того, как ты перетаскивал гантели в спортзале от одной стены к другой, находится на своей максимальной отметке. Поэтому имеет смысл отказаться от обычного бега вприсядку в пользу силовых тренировок.

2 СМОТРИ ФУТБОЛ. Или теннис. Или фигурное катание. Лишь бы нравилось. Ведь, как выяснили ученые из Университета Юты (США), болельщики испытывают почти такой же выброс тестостерона, как и те, за кого они болеют. Кстати, в случае проигрыша команды наблюдается падение уровня гормона. Поэтому не отдавай свои симпатии неудачникам.

3 ПОТРЕБЛЯЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ЖИРЫ. Под правильными мы имеем в виду мононенасыщенные. То есть те, которые не откладываются на пузе, а сразу усваиваются. Их легко найти в орехах, рыбе и авокадо (если тебе в принципе легко найти авокадо). Те, кто ест перечисленные продукты, в тестостероне недостатка не испытывают.

4 НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ В ЯЙЦАХ. Яйца содержат полезный (ЛПВП) холестерин, который является прекрасной базой для выработки твоим телом тестостерона. А еще из яиц можно сделать яичницу.

5 НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙ С ТРЕНИРОВКАМИ. Да, у твоего тела тоже бывает стресс, и не только тогда, когда ты в прыжке вспоминаешь, что забыл парашют. Рассчитывай свои силы. Пара лишних подхо-

дов к штанге – и у тебя выработается гормон стресса кортизол, который конфликтует с тестостероном (да, гормоны тоже конфликтуют) и подавляет его выработку организмом.

6 ВЫСЫПАЙСЯ. Если ты спишь меньше семи часов в сутки, мужайся: возможно, твой уровень тестостерона уже упал на 30%. Кроме того, ты погубил гормоны роста, а ведь от их содержания в организме зависит в том числе и выработка тестостерона.

7 УГОЩАЙСЯ КАПУСТОЙ. Она не только повысит твой уровень тестостерона, но и понизит уровень женского гормона эстрогена. Заодно компенсируешь минуты, проведенные в кинотеатре за принудительным просмотром рекламы женских фильмов, которую иногда включают перед мужскими.

8 ПРОПУСТИ ПЬЯНКУ. Алкоголь ответствен за разрушение и подавление тестостерона. Пришло время выбирать. Извини.

9 ЕШЬ БОЛЬШЕ ЗЛАКОВ. В них много протеина и мононенасыщенных жиров, к тому же злаки богаты витамином Е, а витамин Е – это прямой путь к тестостерону. Кстати, злаки ты найдешь не только на полях, но и в хлебе с отрубями и семечками.

10 ПОДСТАВЬ СЕБЯ СОЛНЦУ. Но ненадолго: 15–20 минут в день заметно повысят твой уровень тестостерона. Солярий тоже сгодится. Правда, чересчур ровный загар может убить кое-что похуже тестостерона – твою репутацию мужчины.

ШКОЛА ВТОРОЙ ПОМОЩИ

АТАКА МЕДУЗЫ

Если ты уже помочился на обожженное место, но это не помогло, постарайся взять себя и журнал в руки и воспользоваться нашими советами.

- Промой ожог морской водой. Обычная пресная только все испортит, активировав прилипшие к твоей коже остатки клеток медузы.
- Если под рукой есть водка (уже нет? Тогда попроси у соотечественников, пришедших на пляж позже тебя), можешь для обработки использовать ее.
- Нанеси на поврежденное место пену для бритья и через несколько минут «сбрей» обожженный уча-

сток. Вместо бритвы можешь использовать кредитную карточку или электронный ключ от номера.

- Если есть возможность, прими таблетку антигистаминного препарата, например лоратадина.
- Попроси какую-нибудь отзывчивую девушку принести тебе виски со льдом. Виски выпей, а лед приложи к ожогу. Кстати, по слухам, ожог медузы усиливает потенцию. Но ненадолго. Имей в виду.



15

СПОСОБОВ

Как сделать полезное своему организму за **пять минут**

Да что мы такое говорим?! Какие пять минут? Как ты их сумеешь оторвать от своей насыщенной биографии и потратить на такое занудство, как, тыфу-тыфу-тыфу, здоровый образ жизни?! Нет, на любое из нижеприведенных оздоровительных мероприятий тебе понадобится меньше пяти минут – в этом-то вся и прелесть!

1

Некотрые оптимисты-физкультурники в журналах, подобных нашему, рекомендуют читателям не пользоваться лифтом, а всегда подниматься на нужный этаж дедовским методом – с помощью мышц ног и пресса, которые получают таким образом замечательную нагрузку, не говоря уж о том, какое это воспитательное упражнение для сердечно-сосудистой системы. Но, конечно, это утопия. Никакие призы в виде идеальных фигур и здорового сердца не заставят нормального человека ежедневно ползать вверх по лестнице. Потому что это долго, скучно и, честно говоря, утомительно. **Но мало кто знает, что сбегать вниз по лестнице почти так же полезно: нагрузка на мышцы-сосуды в этом случае идет очень приличная.** А самое главное – делать это куда легче и веселее. Кстати, если иногда спускаться по ступенькам спиной вперед, то можно не только расшибить себе затылок и заслужить у соседей репутацию гражданина со странностями, но и очень неплохо нагрузить обычно полубездействующие мышцы задней поверхности бедра и поясницы.



2

Шея человека, который вступил в симбиоз с компьютером, обычно влачит жалкое существование. И рано или поздно она начинает выражать свое недовольство – жалобным хрустом при повороте головы, болью в плечевых мышцах и прочими неприятными ощущениями, которые весьма мешают качественному отстрелу монстров Азерота, графоманству в блогах и другим твоим рабочим обязанностям. **Сделать приятное шее можно, если хотя бы раз в день совершать следующую штуку: зажав карандаш в зубах, писать им в воздухе перед собой весь алфавит – от А до Я.** Шейный отдел твоего позвоночника будет в восторге. Кстати, русскоязычные граждане получают дополнительный бонус: в нашем алфавите на 9 букв больше, чем у многих европейцев. А вот китайцам с их обязательным образовательным минимумом в 10 000 иероглифов придется попотеть.

3

Купи морской соли в порошке или гранулах. **Ежедневно утром или вечером высыпай столовую ложку в стакан теплой воды и получишь раствор горло.** Зубы, миндалины и слизистая носоглотки будут в экстазе: кариесу, ангине и ОРЗ теперь намного сложнее атаковать их. А вот полоскать морской водой заодно и нос по примеру индусов, гигиенические практики которых сейчас взяли на вооружение в Европе, – не стоит. Втягивая воду носом без должной, с детства, привычки, очень даже просто загнать ее к ушам, где она и останется жить-поживать, пока не приведет к отиту, тем более что климат у нас не индийский.





СКОРОВАТЬ ПЕРЕКУР



4 СЪЕШЬ СЫРУЮ МОРКОВКУ, РЕПУ, ЯБЛОКО ИЛИ КАПУСТИНУЮ КОЧЕРЫЖКУ.

Ты не представляешь себе, сколько людей к 30 годам являются гордыми владельцами начинающегося геморроя – расширенных вен в прямой кишке или заднем проходе. А мы представляем: в развитых странах мира их 40%! И с каждым твоим днем рождения будет расти риск того, что тебе придется заплатить кровью за пренебрежение к клетчатке в виде овощей, фруктов, хлопьев и ржаного хлеба.

6 Э то невероятно полезное упражнение необходимо выполнять в комнате с занавешенными окнами и забаррикадированной дверью (убедись также, что в помещении нет зеркала и, соответственно, нет риска, что ты увидишь себя за этим занятием). Итак, **встань на четвереньки, максимально выгни спину и в течение двух минут совершай плавные круговые движения тазом вверх-вниз и влево-вправо.** (Маньяки из Института национального здоровья США, которые рекомендуют это упражнение в своих популяризаторских физкультурных брошюрах, советуют в этот момент представлять себя кошкой. МАХИМ, обрати внимание, на этом не настаивает – с нашей точки зрения, сойдет и утконос.) В награду за это унижение тебе скоро будет послана здоровая поясница, которая даже не пикнет, когда ты в следующий раз попытаешься достать с верхней или нижней полки шкафа что-нибудь интересное.

5 М

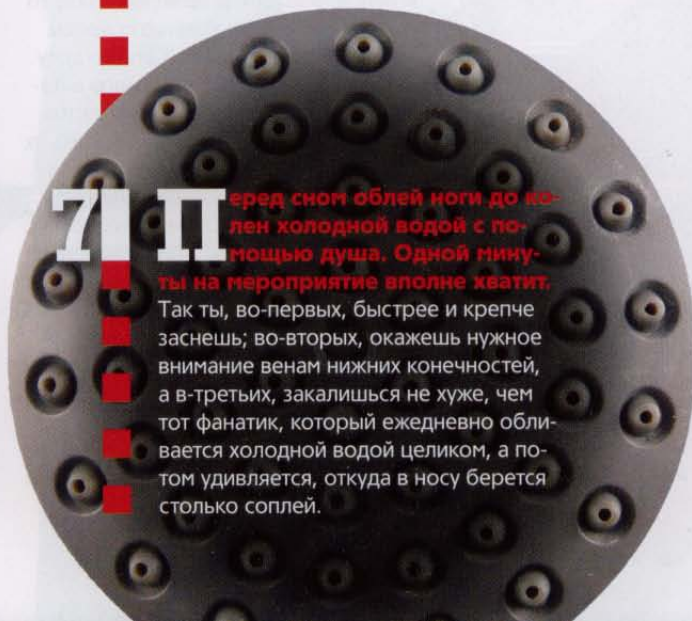
ногие думают, что дыхательные упражнения состоят в

том, чтобы вдыхать побольше кислорода. На самом деле все наоборот: во время этих упражнений лучше почти не дышать. Кардиохирург академик Амосов, проживший 90 лет и ежедневно делавший дыхательную гимнастику, писал: «Любая клетка прежде всего нуждается в нагрузках и ограничении». Согласно Амосову, дыхательная гимнастика – это способ перекрыть клетке доступ кислорода и посмотреть, как она будет выкручиваться. **Вдохни, затем выдохни из легких весь воздух и попробуй не дышать. Когда тебе это совсем-совсем надоест, отдышись и повтори процедуру.** Постарайся задержать дыхание хотя бы на три минуты – при регулярной практике у тебя это получится легко. И помни: мировой рекорд, поставленный дайвером Джанлукой Дженони, составляет 18 минут 3 секунды. Так что тебе есть куда расти.



7 П

Перед сном облей ноги до колен холодной водой с помощью душа. Одной минуты на нероприятие вполне хватит. Так ты, во-первых, быстрее и крепче заснешь; во-вторых, окажешь нужное внимание венам нижних конечностей, а в-третьих, закалишься не хуже, чем тот фанатик, который ежедневно обливается холодной водой целиком, а потом удивляется, откуда в носу берется столько соплей.





8 | **Е**ще одна маленькая радость для твоих сослуживцев и домочадцев. **Прими максимально неудобную позу, напрягши, скрючив и перекосив у себя все, что можно, – руки, ноги, спину, шею, пальцы, губы,** – так, чтобы каждая мышца в твоём теле вопрошала: «Ты что творишь?!» Чем страннее твои ощущения, тем больше ты задействовал «ленивых» мышечных волокон, которые живут в твоём теле, практически ничем себя не обременяя. Продержись неподвижно в таком виде минуту. В следующий раз не стремись повторить уже отработанную позу: этот усеченный вариант гимнастики-пилатес, наоборот, предполагает статические нагрузки на максимальные разные мышцы, связки и суставы.

10 | **Т**ы, наверное, привык думать, что природа доверила тебе питаться исключительно с помощью рта. А между тем твоя кожа тоже способна лопать что угодно за милую душу. Собственно говоря, она представляет собой мириады маленьких, беззубых, но жадных ртов, активно втягивающих в себя окружающую действительность. **И если перед душем ты намажешь себе лицо и предплечья, например, медом и 3–4 минуты дашь этому хозяйству повпитываться,** то твои уважаемые кожные покровы поглотят очень приличную дозу сорока с лишним видов витаминов и микроэлементов, которые обычно до них не доходят. Тем более что пищеварение – процесс традиционный, остроумный, однако не всегда самый эффективный в плане усвоения многих полезных, но легкоразрушимых соединений, которые из-за обилия соляной кислоты в желудке почти всегда являются дефицитным товаром для твоего организма.

9 | **П**рислонись к стенке спиной, постаравшись прижать к ней и оба плеча. Теперь, сохраняя этот выпрямленный вид, отойди от стены, возьми книжку средней увесистости, положи на голову и попытайся десять раз присесть так, чтобы источник знаний не плюхнулся на пол. Как ни странно, даже такое незамысловатое упражнение окажет небольшой, но благотворный эффект на твою осанку, которая так важна для безмятежного существования позвоночника.



11 | **И**деальный отдых для глаз – это возможность ничего ими не видеть. Ничего-го! Увы, наши веки слишком тонки и пропускают много света и изображения. Хуже того, мозг тоже не дает покоя глазам – даже в полной темноте заставляет их лицезреть точки, спиральки, полоски и развратных голых женщин, живущих на обратной стороне твоих век (а уж чем глаза занимаются во сне и за какими картинами они вынуждены наблюдать – думается, тебе рассказывать не надо). Тем не менее обманом можно попытаться дать глазам пару минут настоящего отдыха. **Закрой глаза. Теперь приложи руку ко лбу так, чтобы она прикрывала глаза, не касаясь век.** Подожди, пока перед взглядом прекратят полыхать совсем уж буйные узоры, и попытайся представить себе, что ты смотришь на черный бархат. Совсем черный, ничем не поблескивающий, без светящихся шерстинок и вот этой крутящейся яркой штуки с зубчиками, которая носится туда-сюда и мешает тебе сосредоточиться на созерцании идеальной тьмы. Через пару минут ты убедишься, что у тебя ничего не получается, – но уже можно отрывать руку от глаз и снова утыкаться ими в компьютер: они более-менее отдохнули.

КОРАЛ О Т Д Ы Х

Ежедневные вылеты из всех аэропортов Москвы и более 25 городов России в Турцию. На рейсах из Москвы имеются в наличии места бизнес-класса

Coral GOLF



Гольф-поля на уровне мировых стандартов по проектам знаменитых архитекторов

Coral
T R A V E L

495 232 1011
www.coral.ru

СОРЭЛ ТRЭВЕЛ – ЧЛЕН ГРУППЫ КОМПАНИЙ 

Регистрационный номер МВТ № 000103. Реклама.

12 **М**икробицид – это преступление против микробов, обосновавшихся в твоём организме. Но не переживай особо: многие из них все равно патогенные и не заслуживают лучшей участи. Чтобы совершить это массовое убийство, **достаточно выжать сок одного лимона в стакан прохладной воды и выпить**. Мы ничего не будем говорить о том, сколько витамина С ты при этом получишь, – ты и без нас это знаешь. Куда важнее способность свежего лимонного сока поддерживать слабеющий иммунитет своей микробицидной мощью. Единственное «но»: если как раз сейчас ты решил стать отцом, воздержись до зачатия от этого питья. По данным исследователей Мельбурнского университета, лимонный сок понижает концентрацию активных сперматозоидов.

14 **П**ринимая душ, **увеличь напор до максимума, а температуру воды – до верхней планки своей терпимости, закрой глаза и мужественно направь струю в лицо с расстояния в 10 сантиметров**. Минуты через две, когда появится ощущение, что твои щеки сдвинулись на затылок, глаза вбило внутрь черепа, а на губах играет в салки дюжина прыгучих увесистых чертей, прекрати процедуру и вытри лицо нежестким полотенцем (можешь в припадке любви к себе даже нанести на него питательный крем тонким слоем, но это уже высший пилотаж). Такой термальный массаж лица уважают женщины, потому что он препятствует образованию морщин и повышает упругость кожи. Но нам с тобой он важнее по другой причине: это эффективный способ расслабить лицевые мышцы и усилить циркуляцию крови. И то и другое помогает в борьбе со стрессом и усталостью.



13 **В**осточная медицина считала, что на мочке уха находится 11 «лунных» точек, ответственных за жизнедеятельность 11 органов: глаз, зубов, печени, сердца, пениса и т. д. Массаж ушей, например, считался весьма эффективным способом борьбы с мужской импотенцией и женской фригидностью. Современная медицина, которая всегда рада опровергнуть дремучие суеверия, говорит о том, что пролуну и точки она знает ничего не хочет, но на мочке уха имеется несколько крупных скоплений нервных окончаний, поэтому она обладает высокой чувствительностью и способностью сверхактивно передавать сигналы в мозг, прежде всего в спинной. Поэтому **массаж мочки, представляющий собой энергичное ее пощипывание, оказывает одновременно тонизирующий (причем весьма и весьма сильный) и обезболивающий эффект**. Так что ты можешь верить китайцам, а можешь – европейцам; главное – не забывай регулярно пощипывать свои уши.



15 **Е**сли ты неравнодушен к алкоголю и попадаешь к этому живительному источнику регулярно, то **раз в неделю (а также при похмелье) принимай 6–7 таблеток активированного угля**. Уголь – великолепный абсорбент, который эффективно удаляет из желудочно-кишечного тракта всевозможные отравляющие вещества, которых, увы, в алкогольных напитках содержится предостаточно. Кроме того, уголь умеет поглощать соли тяжелых металлов, яды растительного происхождения и токсины, выделяемые различными бактериями. К сожалению, слишком часто это замечательное очищающее средство принимать нельзя, потому что уголь связывает и впитывает не только вредные, но и полезные для твоего организма вещества. ☒



Конечно, мы не ждем, что ты будешь выполнять все эти рекомендации ежедневно: идеалы в нашей грешной жизни штука недостижимая, нельзя же вот так взять и превратиться в человека, который круглые сутки то лимоны давит, то с книжкой на голове приседает. Но выполнив некоторые из советов в один прекрасный день, ты какое-то время будешь чувствовать себя человеком, все же заботящимся о своем здоровье. Что уже неплохо.

ПО ВОЛОСАМ НЕ ПЛАЧУТ!

Большинство мужчин не обращают внимания на то, что происходит с их волосами, до тех пор, пока те продолжают колоситься на голове. Они могут быть мятыми, мокрыми, зелеными, обледенелыми – все равно, лишь бы были. А в результате волосы, за которыми не следят, обрадовавшись свободе, начинают выпадать.

К

ак гласит древнекитайская пословица, которую мы придумали только что, выпадение волос нельзя заметить не вовремя. На расческе осталось слишком много волос? Возможно, ты просто переусердствовал с причесыванием. Или засмотрелся на то, как красиво искрит брошенный

в ванну фен, и выдрал прядь. Но, скорее всего, ты стал свидетелем ранней стадии алопеции – недуга, провоцируемого стрессами и дисбалансом андрогенных гормонов. Недуга, результатом которого становится выпадение волос. Обычно мужчины понимают, что стали жертвой алопеции, довольно поздно – когда их скульптурная лысина начинает бликовать и слепить вражеских снайперов. И даже в этом случае, конечно, можно прибегнуть к хирургическому вмешательству и пересадить себе волосы (права пословица). Но куда лучше, если ты заметишь, что волосы начали выпадать, гораздо раньше...

НОВИНКА

С чего начинается выпадение волос? Специалисты связывают его с уплотнением коллагена, окружающего фолликул: сжимая волосную луковицу как в тисках, он препятствует поступлению питательных веществ к волосам. Те истончаются, выпадают – и становятся редкими. У мужчин этот процесс еще осложняется тем, что андрогенные гормоны превращаются в ферменты, включающие механизм выпадения волос.

Заметить подкрадывающийся, залегший в засаде недуг на этой стадии – большая удача. Позже, когда волосы начнут выпадать тысячами, а проплешина расплзется с макушки на всю голову, тебе придется прибегать к помощи хирургов, а пока ты можешь воспользоваться разработкой лаборатории «Гарньер».

Шампунь? Да, конечно, шампунь там тоже есть. Новый «Фруктис» с активным концентратом фруктов, обеспечивающим снабжение волос необходимыми витаминами. Но мы рекомендуем не ограничиваться шампунем, а использовать полную программу «Фруктис Против Выпадения Волос», основанную на использовании ампул с аминексилем. Аминексил – это активный компонент против выпадения волос № 1 в Европе*, который помогает отодвинуть угрозу алопеции и действует непосредственно на коллаген, окружающий волосную луковицу. Благодаря программе, выпадение волос сокращается на 74% уже за 6 недель**.



* IMS Consumer Health. Европейская фармацевтическая панель. 2006 год, уровень продаж в деньгах среди продуктов против выпадения волос.
** Самоотчетная оценка с участием 120 мужчин.

АМИНЕКСИЛ®

Компонент нового «Фруктис» от «Гарньер». Мощное вещество, проникающее прямо в глубинные структуры кожи головы, окружающие волосяную луковицу. Если хочешь, чтобы побеги твоих волос колосились и дальше, используй аминексил своевременно. И будь счастлив.

АКТИВНЫЙ КОНЦЕНТРАТ ФРУКТОВ

Укрепляет волосы и способствует их росту. АНА фруктов усиливает прочность волоса и предотвращает ломкость.

ТВОЯ ПРОГРАММА БОРЬБЫ С ВЫПАДЕНИЕМ ВОЛОС

1 УКРЕПЛЯЮЩИЙ ШАМПУНЬ

Он не только очищает, как и положено шампуню: рН-нейтральная формула способствует укреплению волос от самых корней.

2 УКРЕПЛЯЮЩИЙ КУРС ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ В АМПУЛАХ

Нанеси и не смывай. Средство быстро впитывается и не оставляет следов на коже головы. Для оптимального впитывания наносить лучше пробор за пробором. Средство укрепит корни волос в каждом покрове головы.



Горячая Линия Гарньер 8-800-100-0088 www.garnier.com.ru

Заботься о себе.
GARNIER



ОЩУЩАЮЩАЯ В ТЕМНОТЕ

Как порадовать все пять чувств женщины, которая рискнула лечь с тобой в постель.

Своего позволения мы начнем эту статью с датского принца Гамлета, хотя вообще-то стараемся обойтись в наших текстах без него. Принц требовал от своего собеседника, чтобы тот сыграл на флейте, и, услышав в ответ: «Я не умею», язвительно заметил, что вот некоторые не могут играть на палке с дырочками, а между тем пытаются управлять им, Гамлетом, хотя человек куда более сложный инструмент, чем флейта. Сложный, конечно, кто бы спорил. Но что мешает нам научиться насвистывать на нем хотя бы «В лесу родилась елочка»? С по-

мощью физиологов, психологов, сексологов, гуру от статистики и прочей научной братии, которая разбирает наши тела и разум по винтику, придирчиво рассматривая каждую фигуринку и пробуя ее на зуб. Взять женщину – механизм замысловатый, загадочный, с предназначением пока не до конца понятным. Неужели никак невозможно воздействовать на нее профессиональным, строго научным образом, чтобы получить желаемый результат? «Нельзя!» – говорят философы, поэты и мужья со стажем. «Можно, – отвечают ученые, – если посылать правильные сигналы на все ее приемники внешней информации, которых насчитывается ровно пять».

Зрение

1 НЕ ДУМАЙ О ТОМ, КАК ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ

В биологических глубинах твоей личности водится такая запчасть, как мозжечковая миндалина. Согласно исследованиям группы под руководством доктора К. Уоллен (Университет Эмори, США), мозжечковая миндалина начинает проявлять высочайшую активность при просмотре порнографии. Но это у мужчин. У женщин же если и фиксируется рост ее активности, то столь жалкий, что, право, и говорить о нем не стоит. Визуальные сигналы действуют на женщин намного менее прямолинейно (поэтому в женских журналах так много фотографий шампуней, собачек и сумочек и так мало голых мужчин). И именно благодаря этой визуальной эротической близорукости прекрасного пола мы можем выглядеть буквально как угодно: высоко цени эстетику красивого лица и тела, женщины при этом легко влюбляются в совершенных уродов. Достаточно напомнить, что в свое время во Франции одновременно существовали три равноценных секс-символа, о которых мечтало не одно поколение женщин планеты: Делон, Бельмондо и Депардье.

2 ПОДНИМИ БРОВЬ

Красота – это симметрия. Но при этом нарушение симметрии, когда оно происходит прямо на наших глазах, вызывает волнение и интерес. На этом эффекте работает, например, умение высоко поднимать одну бровь, которое оказывает волшебное действие на большинство девушек. Этому соблазняющему жесту можно научиться, пользуясь методом Джима Керри. 1. Сядь перед зеркалом. Надави двумя пальцами на бровь, которую планируешь оставить неподвижной. 2. Поднимай и опускай брови, при этом пальцами удерживая вторую на месте. Старайся, чтобы переносица морщилась как можно меньше. Со сморщенным носом бровь поднимет любой дурак, но вот сексуальности это выражение тебе не прибавит. 3. На полное овладение навыком требуется недели три тренировок.

3 КУПИ КРАСНОЕ

Красный цвет провоцирует сексуальное желание – это еще полвека назад выяснили исследователи Института Кинси. Современные этологи объяснили этот факт научно: для нас, собирателей-фруктоедов, красный цвет очень часто означал цвет потенциальной пищи и по-

тому являлся сигналом, наиболее быстро привлекающим внимание. (Существует и другая теория, которая апеллирует к цвету половых органов, либо заманчиво краснеющих между ягодицами собирающей цветы первобытной дамы, либо указывающих на качественную эрекцию у самца, – но она слишком уж непристойна для того, чтобы писать о ней в таком благонаправленном журнале, как наш.) Так что комплект красного белья в твоей спальне имеет все шансы увеличить интенсивность твоей половой жизни.

4 ГЛЯДИ ЕЙ В ГЛАЗА

Прямой визуальный контакт у нашего вида – агрессивное действие, которое является приглашением к бою или сексу. (Именно поэтому люди, даже желающие подчеркнуть свой интерес к твоим словам, каждые 10–15 секунд ненадолго отводят взгляд, чтобы знак внимания не превратился в раздражающую назойливость.) А вот во время секса твое напряженное вглядывание в зрачки партнерши вызовет у нее очень правильный отклик – ощущение максимальной близости с тобой, не знающее никаких преград и условностей.



Слух

1 ИЗДАВАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ЗВУКИ

Даже в наше раскрепощенное время секс – наиболее табуированная сфера жизнедеятельности. Запреты, страхи, моральные убеждения делают каждого из нас носителем собственной, порой крайне оригинальной концепции о том, что можно, а что нет. Причем нарушение личных табу может привести к мини-шоку, неприятию и даже отвращению. Особенно у дам, которые, увы, обычно меньше увлечены физиологической частью процесса и делают упор на психологическую составляющую. Кого-то из них возбуждают «грязные» словечки, а кто-то при слове «жопа» внутренне сжимается, а внешне – вскакивает и начинает шаривать свою одежду. Одну девушку кон-

версация в стиле «ах ты, моя масюсечная детусечка» доведет до сладостных судорог, а другую – стошнит в наволочку. Поэтому, общаясь в постели с малознакомой барышней, избегай любых терминов. Дыши, постанывай, издавай звук «м» носом, а вот слов – не надо.

2 СТАВЬ НА ТОМА УЭЙТСА И ОСКАРА БЕНТОНА

Низкий, приглушенный, бархатистый голос находят сексуальным 80% женщин, согласно опросам, проведенным Кельским университетом. (При этом голоса другого тембра предпочитают дамы, чей личный чувственный опыт связан с обладателями более высоких тембров.) Идти к пластическим хирургам, чтобы подпилить себе голосовые связки для придания словам большей эротической убедительности, – необязательно (хотя такие операции и проводят-

ся, но они дороги и небезопасны). Пусть за тебя отдуваются другие – держи у себя в спальне подборку хрипчатых певцов, вдохновенно басящих романтические штучки: французский шансон и латино будут беспроегрешным вариантом.

3 СДЕЛАЙ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛО ТИШЕ И СУШЕ

Эротичное плямканье, сопровождающее половой акт, порой специально усиливают в порнофильмах, но вовсе не для того, чтобы привести в экстаз женскую часть аудитории. Многие женщины как раз считают этот вполне, казалось бы, симпатичный ритмичный хлопающий звук одной из самых противных вещей в сексе. Хорошо, что обилие смазки, которое несет ответственность за звучность происходящего, можно почти моментально уменьшить, вынув пенис и быстро оттерев его простынкой.

Обоняние

1 НЕ БОЙСЯ ЗАГЛУШАТЬ СВОЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ЗАПАХ

Мы не умеем считывать и пяти процентов информации, щедро разлитой в воздухе, в то время как для собаки, например, она является заменителем утренней газеты: достаточно пару раз потянуть ноздрями – и становится понятно, кто тут был вчера, чем кончилась драка под кустом и с каким кавалером в тот же куст удалилась Жучка. Тем не менее мы умеем кое-как определять запахи подходящих половых партнеров: феромоны представителей противоположного пола мы чувствуем даже в весьма слабой концентрации. Почему же запах чужого тела может быть неприятен? Потому что мы носим одежду, благодаря которой выделения застаиваются, распространяя уже не сексуальные сигналы, а тревожные сообщения о том, что этот тип явно нездоров и от него лучше держаться подальше. Поэтому душ перед сексом – правильное решение. И душистых гелей можешь не бояться: девушка все равно почувствует даже легкий запах твоего тела, так как на этот вид раздражителей ее обонятельные рецепторы реагируют очень быстро. Кстати, исследование физиологов Ле Магнена, Колеги и Костера доказало, что у женщин, не принимающих противозачаточные таблетки, в период овуляции чувствительность к тестостерону увеличивается в несколько тысяч раз.

2 ВЫБЕРИ СВОЮ ГАММУ

Стоит помнить, что одеколоном лишь слегка смачивают лицо – брызг и капель быть не должно. Кроме того, важно ориентироваться на свой тип кожи. Все мы потеем и пахнем по-разному, и разные виды запахов могут гармонизировать с твоим собственным, а могут и конфликтовать. В целом блондинам с тонкой кожей и слабым оволошением тела рекомендуются свежие травяные запахи, а чем ты смуглее, брюнетистее и волосатее, тем активнее можно пользоваться сладкими пряными ароматами с содержанием сандала, мускуса и корицы.

3 СОЗДАЙ ВОЗБУЖДАЮЩУЮ АТМОСФЕРУ

Согласно исследованиям Института Кинси, пять запахов оказывают особое возбуждающее влияние на женщин, благодаря высокой концентрации содержащихся в этих запахах веществ, которые ее мозг путает с сигналами гормонов, выделяющихся во время секса. Итак, их фавориты: огурцы, клубника, свежесрезан-

ная трава, свежая выпечка, мята. Во время исследований было установлено, что при вдыхании этих запахов у 60–70% испытуемых дам повышалась температура в районе гениталий, происходило незначительное набухание клитора, усиливалось кровообращение в области малого таза.

4 ПОДГОТОВЬСЯ К ОРАЛЬНОМУ СЕКСУ

Опытная девушка обычно представляет, чем могут пахнуть мужские пенисы, но излишняя естественность наверняка смутит и ее. Что же до девушки неопытной, то богатая гамма сырной лавки может расстроить ее по-настоящему. Даже если секс случился в полевых условиях и на многие километры кругом не было душа,

все же можно слегка подсластить пилюлю. Оглянись по сторонам – что-то ты наверняка найдешь. Бокал вина, лист подорожника, ломтик апельсина – любую пахучую (но не горькую и не едкую!) субстанцию, которую можно растереть в пальцах и потом незаметно провести ими по требуемому объекту.



Вкус

1 НЕ ДАВАЙ ЕЙ НАСЫТИТЬСЯ

Наша традиция ужинать с барышнями перед сексом – вовсе не самая лучшая. Сытость частично блокирует вкусовые и обонятельные способности, весьма важные для механизма возбуждения женщины. Кроме того, включенная на полную мощность система пищеварения обычно требует к себе такой заботы со стороны всего организма (особенно кровеносно-сосудистой системы), что на всякую сексуальную ерунду сил не остается. Женщина – это не мужчина, который может худо-бедно возжелать свою партнершу, даже съев гору тефтелек. О том,

что женская сексуальность несовместима с едой, знали, к примеру, японские элитные куртизанки «таю» или «тайдзин», за ночь с которыми выкладывались состояния. Перед встречей с гостем они держали полный пост несколько дней и были способны «слышать кровь, струящуюся в его жилах, и угадывать настроение и желания гостя по запаху».

2 НЕ ЗАБУДЬ ВОЛШЕБНУЮ ТАРЕЛКУ

Кисть винограда, ягоды земляники, несколько вишен или абрикосов, яблоко, пара мандаринов и немного шоколада, живущие на тарелке рядом с вашей постелью, не только освежат полость рта в нужный момент, но и окажут тебе курьерские услу-

ги. Содержащиеся в этих продуктах теобромин и триптофан способствуют синтезу половых гормонов. Причем именно в шоколаде и фруктах полезных веществ больше, чем фенилаланина и лейцина, которые обычно конкурируют с триптофаном, мешая ему создавать нужный гормон.

3 БУДЬ ОСТОРОЖНЕЕ С ДЕЗОДОРАНТАМИ

Не наноси дезодоранты, особенно антиперспиранты, на тело непосредственно перед сексом. На вкус они исключительно горькая мерзость, которая может надолго отбить у девушки охоту покусывать и лизать свое тело в особенно страстные моменты. Такой же эффект могут дать разнообразные кремы и бальзамы.

Осязание

1 НЕ КОНЦЕНТРИРУЙСЯ НА ЭРОГЕННЫХ ЗОНАХ

Если в зрении как в поставщике возбуждающих сигналов женщины нам уступают, то в осязании – превосходят. Осязание во время секса для них важнейший источник ощущений, как, впрочем, и для нас (просто если мы осязаем в основном пенисом, то они – всем телом). Классические эрогенные зоны женского тела – это шея, грудь, внутренняя поверхность бедер, ступни ног, лицо и гениталии. Но помимо этих пассивных зон существуют еще и активные, которые сами жадно ищут информацию. Это ладони и пальцы, которыми она поглаживает твоё тело. И важно, чтобы её рукам нравилось то, что они ощущают. Например, загорелая кожа на ощупь куда более шелковистая, чем незагорелая (есть повод посетить солярий). Однако вся система осязания базируется на разнице ощущений – если постоянно прикасаться к гладкой поверхности, интенсивность ощущений снизится. Вот тут-то тебе и пригодится короткая стрижка: топорщащийся ежик волос на загоревшей коже будет работать контрастом по сравнению с ровной поверхностью кожи.

2 СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛО ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ

Нежные и робкие прикосновения пальцами, которые так рекомендуют сексологи, – прекрасное средство для начального возбуждения. Сильное, крепкое сжатие тела девушки уместно лишь время от времени – например, незадолго до кульминации во время секса. Во всех остальных случаях ласкать её лучше открытой, слегка согнутой ладонью, прикасающейся к телу достаточно плотно, но не сжимающей его.

3 УСТРОЙ ЕЙ «АБСОЛЮТНУЮ НОЧЬ»

Как только один из органов чувств начинает испытывать дефицит информации, на остальные идет повышенная нагрузка. Женщины в кромешном мраке не только чувствуют себя раскованнее, но и ярче ощущают происходящее. А если к темноте еще добавить беруши, то лишенная зрения и слуха девушка испытает богатую гамму осязательных переживаний. X



СПИРТ НЕ ПРОЙДЕТ!

Конечно, не пиво погубит людей, а падение гигантского метеорита размером со штат Аризона. И все же человеческий организм настолько сложная вещь, что иногда требует невозможного. Например, безалкогольного пива.

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ ФАКТЫ

Диализ – способ настолько деликатный и бережный, что пиво, теряя алкоголь, оставляет в себе все самое лучшее из созданного человечеством. И даже более того: калорий в безалкогольном пиве куда меньше, чем в его суровом хмельном собрате. Самого алкоголя в нем то-

же остается от силы 0,5% об. Если хорошенько посмотреть на «Балтику № 0» в микроскоп при ярком освещении, ты заметишь важнейшие витамины – А, Е и группы В. И три десятка минеральных веществ и микроэлементов. Запомни и расскажи об этом людям!



В Средневековье за одну только мысль о том, что пиво может быть безалкогольным, еретиков сажали на электрический стул (но так как электричество еще не было изобретено, им чудом удавалось выжить).

Но то было давно и не с нами. Сегодня, покупая в супермаркете покрытую мелкими капельками и инеем бутылку с надписью «Балтика безалкогольное № 0», ты и не задумываешься над... Хотя нет, задумываешься.

Действительно, а как делается безалкогольное пиво?

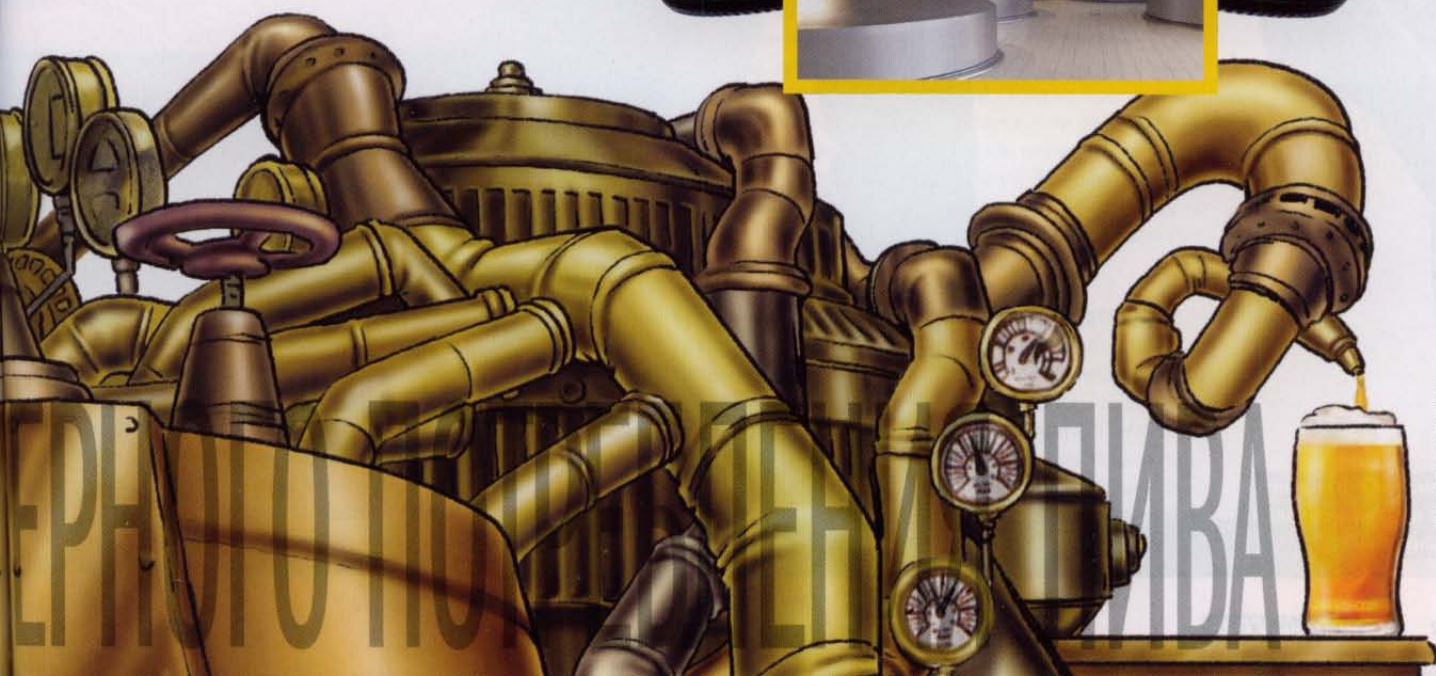
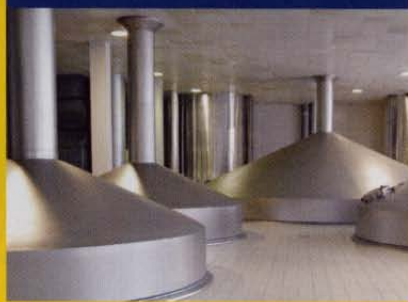
Один способ в теории мог применяться и в Средневековье, будь оно неладно: пивовар останавливает брожение, не дожидаясь, пока пиво созреет до кондиции. По сути, получается нечто вроде кваса. Если же слово «квас» тебя пугает и вообще деньги были уплачены за настоящее пиво, тебе предлагается другой способ – выпаривание алкоголя из пива при температуре 60 градусов. Увы, но пиво к этой попытке относится без энтузиазма.

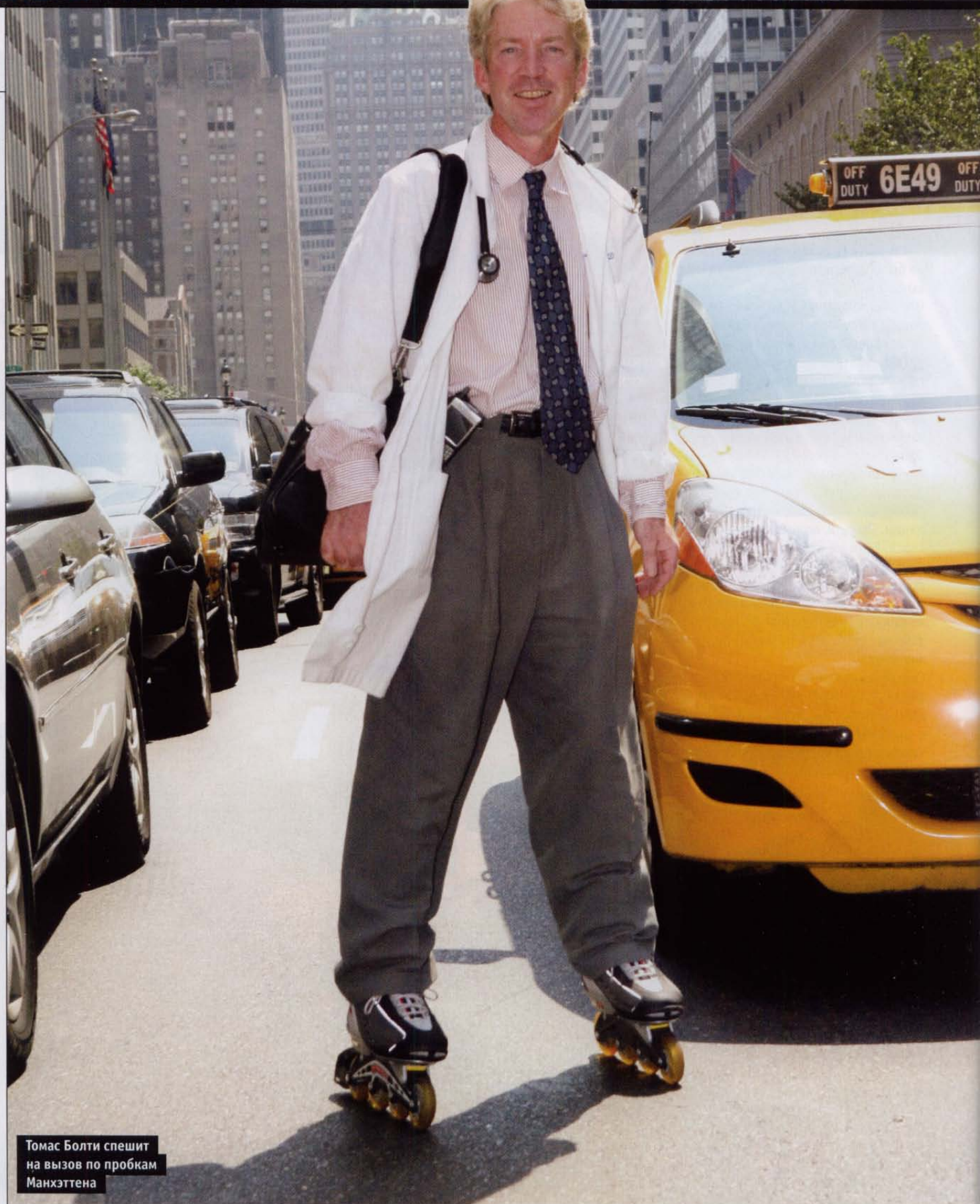
Самый современный метод – технология диализа. Шантажируя сисадмина завода «Балтика», мы заполучили документ с описанием этого волшебного алхимического процесса, который публикуем полностью, пока нас не арестовали.

**как
это работает**

ДИАЛИЗ

Берутся очень хитрые волоконные мембраны – эти полые волокна имеют микроскопический диаметр. Несколько тысяч таких мембран, связанных пучками, как морковка, собираются и трамбуются в единый модуль. Сквозь эту микропористую массу продавливается твое любимое пиво (например алко-гольная «Балтика»). Пиво проходит насквозь, в это время по внешней стороне мембран в обратную сторону выдавливается вода. И эта же вода поглощает и уносит с собой спирт. К концу пути почти все молекулы спирта уносятся в обратном направлении, а безалкогольное пиво стекает прямо в городской водопровод (в идеале), ну или разливается по бутылкам (в реальности).





Томас Болти спешит
на вызов по пробкам
Манхэттена



ПЕРВОЗДАННЫЙ ХАУС



Герой культового сериала «Доктор Хаус» – гений. Он решает медицинские загадки, когда вся прочая медицина опускает руки. У него много недостатков: он циник и мизантроп, но, что намного хуже, он – вымышленный персонаж. В отличие от героя нашей статьи.

Это случилось в 1999 году. 74-летняя Этель Мур отправилась за 120 километров в Нью-Йорк на прием к доктору. Неброская такая женщина, она вполне могла бы быть чьей-то бабушкой или матерью. Но был у нее секрет, который она, мучась годами, скрывала от всех: отталкивающая коричневатая сыпь покрывала ниже шеи все ее тело. Этель потеряла счет врачам, которым показывалась, – все было безрезультатно. А тут еще патологическая лаборатория при престижной нью-йоркской клинике прислала результат биопсии: раковые клетки. Лечащий врач уже выписал назначение на химиотерапию. Для Этель это было равносильно смертному приговору. А она хотела путевку в жизнь.

ШЕРЛОК ХОЛМС ОТ МЕДИЦИНЫ

Ознакомившись с пухлым анамнезом, Томас Болти, нью-йоркский врач, к которому Этель приехала на консультацию, понял: что-то точит ее иммунную систему, но не был уверен, что это рак. Болти никогда не видел подобных высыпаний, но преисполнился решимости помочь Этель. Он успел поработать в свое время лаборантом и знал, что результаты анализов часто бывают ошибочны. Если это был именно тот случай, то в преклонном возрасте химиотерапия для его новой пациентки могла оказаться губительной.

Сегодня Томас практикует все в том же однокомнатном офисе в Манхэттене, в свои сорок пять он по-прежнему моложав и так же неравнодушен к неординарным случаям. Потому и называет себя исследователем симптомов, столкнувшись с которыми другие доктора лишь разводят руками. Пациенты находят его по Интернету и появляются у него в кабинете на манер клиентов в квартире Шерлока Холмса, озадачивая Болти «Делом о мигрени у арт-дилера» или «Делом о раздраженном кишечнике у выпускника»... По удивительно доступным для нью-йоркской практики расценкам Болти берет их под свое крыло и не отпу-

скает, пока не докапывается до причины недуга. И чаще всего у него это получается.

«Если кто-то из слушателей звонит нам в студию и говорит, что ему никто не может помочь, то я отправляю его к Болти, – говорит фармаколог Джерри Хики, ведущий радишоу о питании. – Он что-то типа медицинского детектива. Подход к диагностике у него оригинальный, и он сумел раскрыть не одну тайну за эти годы». Прежде всего, Болти обращает большое внимание на совокупность симптомов. К нему приходят пациенты с ошибочными диагнозами, перекормленные лекарствами или после курса лечения, не соответствовавшего их состоянию. Это, естественно, вызывает резкую реакцию у коллег. Когда Болти посоветовал матери прыщавого подростка пореже пускать его в «Макдоналдс», лечащий дерматолог напустился на него с криком: мол, связывать диету с прыщами – безосновательно. Болти позволил себе не согласиться и сослался на пару научных статей. «Печально, но факт: фармацевтическая промышленность приучила уже и докторов к тому, что помочь могут лишь лекарства», – разводит он руками.

...А тогда, десять лет назад, Этель Мур понравился молодой доктор, уделивший ей столько времени и буквально засыпавший вопросами. «Ну, теперь-то вы обязательно найдете, что со мной неладно, я не сомневаюсь», – сказала она прощаясь. За этими словами скрывалась мольба о помощи, которую Болти уже не раз слышал от пациентов. Мольба больных, которые видели в нем свою последнюю надежду.

СПАСИБО МОЕЙ МАТЕРИ И ГОСПОДУ БОГУ

Когда Томасу было одиннадцать лет, он за полтора года потерял пятерых родственников: любимого племянника, обеих бабушек, дедушку и, наконец, отца, умершего от рака кожи. Когда деньги у матери Томаса, Розмари Мартин, вышли, банки отобрали у нее заложенный дом. И она с Томасом и его сестрой переехала из роскошного Лонг-Айленда к своему отцу, в трущобы Стейтен-Айленда. В какой-то момент над детьми даже нависла угроза быть отданными в приют. Но Роз-



Доктор Болти осматривает пациентку

мари поклялась, что когда-нибудь найдет возможность вернуться на Лонг-Айленд. Вместе с сыном она занялась ремонтом домов. Томасу приходилось быть тут маляром, там водопроводчиком, а иногда каменщиком и столяром. Когда что-то в доме не работало, он находил неполадку методом проб и исключений. Томас никогда не боялся разбирать и чинить механизмы, музыкальные инструменты, аудиоаппаратуру. В двадцать с небольшим он начал изучать медицину в Пуэрто-Рико, подрабатывая в больнице. Еще до того, как у него в руках был диплом врача, через них прошли около 60 новорожденных. «Он ужасно толковый», — сказал о Томасе Сатиш Дхалла, директор ординатуры в нью-йоркском госпитале «Даунтаун», где стажировался Болти. В то время он, бывало, трудился в нескольких клиниках, считая, что от каждого врача можно взять что-то полезное. К примеру, он учился у знаменитого диетолога Роберта Аткинса и у Лео Галланда, другого

специалиста по питанию, соединявшего традиционные и новаторские веяния. Поначалу теория Аткинса казалась Болти не очень интересной, но потом он признал ее ценность для больных диабетом второго типа. Он также понял, что медицинская школа дала ему знания о лекарствах, но он ничего не узнал о целебных свойствах диеты, питания и физкультуры. Болти любит повторять, что нет ни одного лекарства, про которое было бы известно, что оно продлевает жизнь, «зато мы знаем это про фрукты и овощи». Когда Розмари увидела сына в белом халате и со стетоскопом, она заплакала. Трудно ей было представить, что ее сынишка в заляпанных известкой джинсах станет врачом. Она не знала, как Томас, побывав на пяти похоронах, по ночам умолял Бога не забирать у него мать. Его молитвы были услышаны: мать прожила долгую жизнь. Когда она заболела на 69-м году, Томас прервал практику и семь месяцев не отходил от нее.

ТАК ГОВОРИЛ ДОКТОР ХАУС

Знаменитый врач из сериала прославился еще и своими циничными шутками



Д-р Форман. Он, возможно, просто пошевелился. Никто не остается идеально неподвижным во время томографии.

Д-р Хаус. Да, возможно, ему было неудобно, и он передвинул одно полушарие своего мозга в более удобное положение.

Д-р Форман. У десятилетних не бывает сердечных приступов. Это, наверное, ошибка.

Д-р Хаус. Точно. Самое простое объяснение — это то, что она сорокалетняя женщина, которая врет насчет своего возраста.

Пациентка. Я не занималась сексом с тех пор, как разошлась со своим мужем. Почти год назад.

Д-р Хаус. Ладно, пусть будет вашему. Непорочное зачатие.

Пациентка. И что мне делать?

Д-р Хаус. Ну, это очевидно: создайте религию.

Д-р Хаус (Кэмерон при толстом пациенте). Теперь лечишь травмы профессиональных спортсменов?

Толстый пациент. Нет, я не...

Д-р Хаус. ...незнаком с понятием сарказма. Не переживайте, это совсем новый термин.

Д-р Кадди. Все твои высказывания носят расистский или сексистский характер...

Д-р Хаус. В этой блузке ты как афганская проститутка. Это я для примера.

Д-р Хаус. Как бы то ни было, у него пулевое ранение. Просто к слову.

Д-р Кэмерон. В него стреляли?

Д-р Хаус. Нет, кто-то кинул в него пулей.

Д-р Кадди. У тебя на руке...

Д-р Хаус. Странно. Обычно у меня стигматы ближе к Пасхе появляются.



НАДО ЧАЩЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ

Диагностический процесс только в учебниках выглядит аккуратной цепочкой правильных выводов. Чаще всего Болти прислушивается к своей интуиции. Он старается как можно быстрее заручиться доверием пациента, чтобы тот полностью открылся ему. Так было и с Этель: он неторопливо болтал с ней, шутил, рассказывал о себе, своих пациентах – и растопил ее сердце. Она призналась, что курит сигареты «Нат Шерман», что иногда у нее жжет язык, что пару раз в неделю у нее немеют руки, что много мучилась зубами, что мясу предпочитает рыбу. Она даже вспомнила, что незадолго до появления сыпи ее ужалило какое-то насекомое.

«Уж не биологическая ли это инфекция?» – подумал Болти и спросил Этель, проводит ли она много времени на природе. «А как же, я ведь живу в деревне», – ответила Этель и подсчитала, что за последние тридцать лет, наверное, израсходовала несколько сотен баллончиков со средством от комаров. «Та-ак», – отметил про себя врач. Они продолжали болтать, и вместо положенного часа прием продолжался почти два. Болти был удивлен, что ее лечащий врач распорядился сделать три биопсии, но при этом не стал брать анализ крови на присутствие инородных химических веществ. Не стал, потому что она ничего не сказала ему про средство от комаров. А не сказала, потому что он не спросил. Болти сам взял кровь и послал ее в лабораторию в Техасе, сотрудникам которой доверял.

Расспрашивать пациентов непросто. За несколько лет практики Болти составил вопросник на тридцати двух страницах, который он просит больных заполнить после первого визита. Его интересует все: медицинская

история семьи, социальные факторы, привычки, увлечения, карьера, предпочтения в выборе бытовых изделий, поездки за рубеж... Болти предупреждает, что на заполнение может запросто уйти до четырех часов, но не считает нужным извиняться за такую большую «домашнюю работу», потому как люди – существа непростые. Сегодня он разрабатывает компьютерную программу по сбору информации о пациенте в помощь тем врачам, у которых нет времени на долгие беседы с больными. То есть в помощь практически любому врачу, существующему в суровых экономических рамках и обслуживающему поток пациентов, направляемых к нему страховыми компаниями. Чем выше пропускная способность такого врача, тем прибыльнее будет его практика. У Болти был опыт такой работы – он с ужасом узнал, что директор вывешивал в своем офисе график средних часовых пропускных показателей сотрудников, по которому Болти был самым отстающим.

«Были такие времена в стране, когда доктор приходил на дом, а потом оставался ужинать с семьей пациента. Вот такой контакт и подразумевался под понятием «семейный доктор», – говорит Болти. Когда в следующий раз кто-то в этом семействе заболел, врач уже знал кое-что о нем и его жизни. «Сегодня, считай, повезло, если врач потратил на тебя двенадцать минут. Ну что можно узнать о пациенте за двенадцать минут?» – задает риторический вопрос Болти. Потому-то он и открыл практику, свободную от давления страховых и фармакологических компаний (пациенты сами могут предоставить счет от него в свою страховую компанию для получения компенсации), где он один отвечает за все. Если набрать номер телефона, указанный на сайте Бол-



Считай, что тебе повезло, если врач потратил на тебя 12 минут. Ну что можно узнать о пациенте за 12 минут?

Д-р Кадди. Опаздываете! Мужчина, 37 лет, провалы в памяти.

Д-р Хаус. Пусть перейдет с текилы на бурбон. Мне помогло.

Д-р Кадди (о пациенте). Что ты ему вколол?

Д-р Хаус. Паралитическое.

Д-р Кадди. Зачем ты это сделал?

Д-р Хаус. Кто-то же должен был остановить этот крик!

Д-р Кадди. Но он продолжает мучиться от боли!

Д-р Хаус. Да, зато молча.

Д-р Кэмерон. Как вы проверите ее реакцию на боль?

Д-р Хаус. Легко! Сделаю больно!

Д-р Форман. Насыщение кислородом в норме.

Д-р Хаус. Отклонение в один процент.

Д-р Форман. В допустимых пределах. Это нормально.

Д-р Хаус. Если бы у нее в ДНК было отклонение в один процент, она была бы дельфином.

Д-р Хаус. Кровь на амилазу. Д-димер, взять мочу и заодно мокроту из бронхов. Ты проверь дом и лабораторию на радиацию и токсины. И сделайте биопсию костного мозга.

Д-р Форман. И сутки на все?!

Д-р Хаус. Ну, что не успеете, при вскрытии доделаете.

Д-р Хаус. Тот факт, что центр сексуального удовольствия коры вашего головного мозга был чрезмерно стимулирован спирохетами... Это плохая основа для отношений. Я знаю это по собственному опыту.

Д-р Хаус. Одна из твоих малышек была беленькой?

Д-р Форман. Не уверен, что понимаю ваш гетто-сленг, доктор Хаус.

А сколько у вас было черненьких?

Д-р Хаус. Мне не важен цвет. Для меня главное – вывести расу суперлюдей!

Д-р Хаус. Дай мне повод избежать этого, и я скажу те-

бе, кто пустил слух о том, что ты транссексуал.

Д-р Кадди. Нет такого слуха!

Д-р Хаус. Будет, если ты не сможешь мне избежать этого ужина.

Д-р Хаус (пациентке).

Если вы хотите убить меня и изнасиловать, то, пожалуйста, сделайте это именно в таком порядке.

Д-р Хаус. Я дам вам кое-какие антибиотики, и, наверное, вам стоит какое-то время воздерживаться от секса.

Пациент. Как долго?

Д-р Хаус. С точки зрения эволюции – вечно.

ТАК ГОВОРIT ДОКТОР БОЛТИ

Мы позвонили доктору Болти и задали ему несколько вопросов. Напрямую. Без обиняков.

Вы смотрели когда-нибудь «Доктора Хауса»?

Несколько раз. В основном, чтобы узнать героя и понять, как его деятельность соотносится с моей. Я практически не смотрю телевизор, поскольку отключил антенну семь лет назад. Если я что и смотрю из сериалов, то это «Менталист» и «Полиция Майами». Подозреваю, что пожарные не смотрят сериалы из жизни пожарных, также и врачи не особо привлекают сериалы о врачах.

Вы действительно прототип доктора Хауса?

Ни в коем случае. Во-первых, создатели сериала ни разу не связывались со мной. Во-вторых, мы с Хаусом очень разные. Для меня очень важным является уважение к людям. Хаус груб с пациентами, коллегами и начальством. Я смотрел серии три, и в каждой он успел совершить одно-два уголовных преступления. Он лопаает викадин, как леденцы. И он атеист. Я – верующий человек. И моя мотивация в решении медицинских загадок – это знание, что кто-то на этой планете станет счастливее после встречи со мной.

А есть что-нибудь общее?

Мы оба холостяки средних лет, медики, имеем собак и работаем не ради денег. Важное сходство – в нашем ненасытном желании решать медицинские загадки. Но заповедь «Не навреди» крайне важна для меня. Хаус же добивается разгадки любой ценой.

Как записаться к вам на прием, если я живу в России?

Мой сайт – www.boltmedical.com. Мой телефон – +1 (212) 588-93-14. Можно позвонить и записаться. Правда, приема придется ждать несколько месяцев. Пациент должен написать историю своего недуга в деталях, телефон и прислать мне обычной почтой. Электронные письма и факсы я в настоящее время не принимаю.

Кстати, о медицинских загадках. У меня с самого утра трясутся руки, раскалывается голова, сухость во рту и общее отвращение к жизни. Что со мной?

Похоже на побочное действие лекарства. Хотя скорее это похмелье.

Вы гений, доктор!



ти, вы позвоните на его мобильный. Если вы согласны на условия (125 долларов за 25-минутный неотложный визит, 290 – за часовую консультацию), он тут же вставит вас в расписание на своем «палм-пайлоте». Сам открывает дверь, когда вы придете. А когда настанет время платить, сам прогонит вашу кредитку через машинку под столом, распечатает счет и спросит: «Вам скрепить его с квитанцией об оплате?»

И хотя Томас специализируется на необычных расследованиях, основной его хлеб – неотложные вызовы. Консьержи из окрестных отелей звонят ему, если заболел кто-то из постояльцев. Он официальный врач по вызову в MTV, и, если оттуда звонят, надевает ролик, рюкзак с медикаментами и несет в студию. Некоторые голливудские знаменитости считают его своим доктором в Нью-Йорке. Но не надо быть знаменитым, чтобы Болти померил вам давление или послушал легкие. Он один из последних манхэттенских докторов, который придет к вам на дом. Не колеблясь, он дает номер своего сотового, несмотря на то что это вносит сумятицу в его частную жизнь: «Если станет хуже, звоните мне в любое время. Хоть в три утра».

«А ваша кровать не у той стены, где была газовая плита?» – уточнил врач

ИСТОРИИ ОТРАВЛЕНИЙ

Многие из запутанных случаев он распутал, всего лишь уделив пациенту то самое время, которое тот недополучил от лечащего врача. Дасти Палмер с детства мучился от болей в животе, поноса и рвоты. Ему поставили диагноз «легкораздражаемый кишечник» («Ленивый диагноз», – не удержался от комментария Болти). Палмер столько болел, что в университете ему пришлось учиться лишний год. Он потерял веру во врачей и впал в депрессию. Тогда его насильно привела к Болти мать. Он раскачивался на стуле и грубил, пока Томас не начал задавать ему вопросы. «Он что-то вроде сумасшедшего ученого, но он, наверное, гений», – вспоминает Палмер. Для Болти главным было выяснить, что Дасти ел перед приступами. Со временем он доказал, что тот болен редкой глютеневой болезнью – целиакией, при которой не усваивается клейковина. От этой болезни страдают 2 миллиона американцев, но обычно врачи не умеют ее диагностировать. Болти составил список продуктов, противопоказанных Дасти, и диета избавила его от болей. Другой пациент, владелец картинной галереи, жаловался на хронические головные боли. Он сидел на шести лекарствах – от мигрени, депрессии и побочных эффектов, вызванных таблетками от мигрени. Иногда он целые дни проводил в кровати, потому что таблетки то действовали, то нет. Один врач прописал ему противогрибковое средство, другой – противоаллергические уколы. Но Болти уцепился за одно: галерейщик упо-





мянул о непереносимости яичных желтков. Это могло означать только два диагноза, один из них – отравление тяжелыми металлами. Просмотрев историю болезни, Болти обнаружил анализ волоса больного, показывавший высокое содержание ртути. «О да, – сказал галерейщик, – лечащий врач видел этот результат и посоветовал есть поменьше рыбы». Болти прописал лекарство, которое выводит из тканей в мочу тяжелые металлы. Анализ мочи подтвердил, что показатели ртути значительно выше нормы. Благодаря этому лекарству и специальной диете через два года мигрени полностью прекратились.

Однажды к Болти пришла женщина, которая после 35 лет здоровой жизни вдруг получила набор из головной боли, усталости, сыпи и полной непереносимости мыла и шампуней. Анализ крови показал присутствие гексана, нефтяного полупродукта, вызывающего поражение нервной системы. Болти стал задавать вопросы и выяснил, что женщина купила соседнюю квартиру и объединила ее со своей. «А что стало с лишней кухней?» – спросил Болти. «Там теперь моя спальня», – сказала она. «А ваша кровать не у той стены, где была газовая плита?» – «А откуда вы знаете?» – опешила пациентка. Через пару дней по настоянию Болти газовая компания, проверив квартиру, обнаружила и устранила утечку рядом с изголовьем кровати. Хозяйка купила портативную сауну и «выпотела» гексан из своего организма за шесть месяцев.

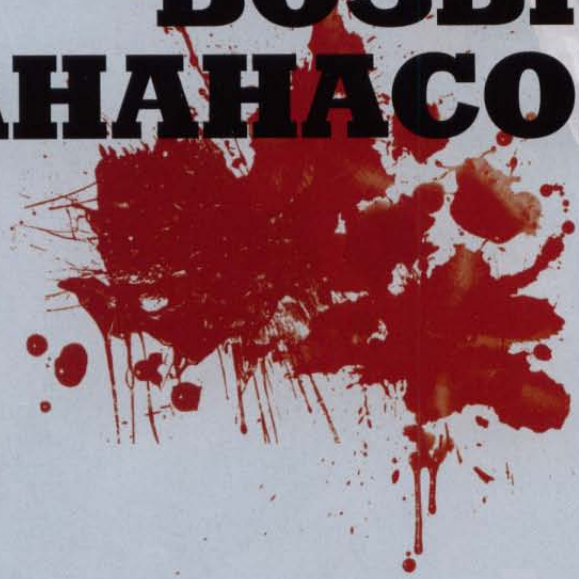
ДЕЛО О ТРЕЙЛЕРНОМ ДОМИКЕ

Случай с Этель Мур остается самым любопытным в практике Болти. Согласно анализам, у нее в крови присутствовали два токсина, обычно встречающихся в нефтяных продуктах: 2-метилпентан и 3-метилпентан. Этель не могла этого объяснить, анализ воды из крана ничего не дал, утечки газа не было. Болти продолжал задавать вопросы: «Соседи чем-то странным болеют?» – «Нет». – «На бензоколонке работала?» – «Нет». – «А есть ли возле дома бензоколонка?» – «Нет, вокруг такие же трейлерные домики». Болти знал, что трейлерные домики, смонтированные на заводе и привезенные тягачом, ставятся либо на фундамент, либо на цементные устои. «Вы знаете, что раньше было на этом месте?» – спросил он. Она не знала, но пообещала выяснить. Через пару недель Этель позвонила: она и ее соседи жили на месте, где в конце XIX века находилось депо нефтяной компании «Стандарт Ойл». Анализ почвы подтвердил заражение. Когда Этель была моложе, ее организм боролся с ежедневными дозами токсинов, но потом они победили.

Владельцы земли, на которой стоял трейлерный парк, бесплатно срыли и заменили зараженную почву. Сыпь у Этель начала проходить и к январю 2000 года исчезла совсем. Томас жалеет, что после 2003 года потерял с ней контакт. «Может, где-то и есть у меня от нее открытка к Рождеству... Но вообще-то это типичная история с моими пациентами: они выздоравливают – и пропадают». X

**Доктор Болти –
последний
врач-романтик**

ВОЗВРАЩЕНИЕ АНАНАСОВ-УБИЙЦ



Так уж случилось, что мы все – химики-любители, по несколько раз в день ставящие рискованные опыты, используя вместо реторт и колб собственный желудок. И даже если нам повезет и в пище будет не слишком много таких безусловных ядов, как мышьяк, цианистый калий или трупный яд, совершенно не факт, что съеденное не принесет вреда. Многие виды продовольствия, которые считаются безопасными и общепринятыми, в то же время являются ядовитыми для определенной части людей.

Наиболее чувствительны к «неправильной» пище дети, чей организм обычно сразу и бурно протестует против попыток накормить его чем-нибудь опасным. Но, как ни парадоксально, именно дети лучше других защищены от таких продуктов, ибо бдительные родители при виде красных щечек и прыщиков на попе тут же поднимают панику, перетрясают младенческое меню и находят виновника переполоха. Взрослый же организм обычно реагирует на отравление менее ярко, к своему здоровью взрослый человек относится с куда меньшим пиететом, а недопомогание охотно списывает на привычных виновников: алкоголь, никотин, стресс и марсианских похитителей. Мы годами можем невинно травить себя, не понимая, с чего это нам так паршиво и куда делись краски жизни. Годами и десятилетиями можем питаться чистым ядом, пока жареный петух не выйдет на сцену, чтобы спеть свою центральную арию. Дело в том, что

пищевая аллергия имеет неприятное свойство усиливаться с каждым проглоченным куском неправильной еды. В Лаборатории питания Университета Саутгемптона (Великобритания) исследовали механизм развития пищевых аллергий и пришли к выводу, что они связаны с неправильной реакцией дендритных клеток, которые, замаркировав новый вид пищи, не исчезают после того, как этот объект был признан неопасным, а продолжают науськивать иммунную систему на выбранную цель. И чем больше и чаще ты ешь продукты, содержащие данное вещество, тем больше в организме накапливается к нему антител, которые устраивают бучу всякий раз, когда встречаются с потенциальным противником, и заставляют тебя испытывать самые разные, но одинаково неприятные ощущения. Но и это еще не все. Некоторые продукты могут на самом деле быть ядовитыми для людей, чей организм просто не рассчитан на контакт с содержащимися в них веществами. Тут уже говорится не об аллергии, а о пищевой непереносимости, хотя эти явления во многом схожи.



в кратчайший срок избавиться (и хорошо, если ты успеешь за это время домчаться до туалета). Молочнокислые продукты при этом употреблять вполне можно, так как там лактоза разложена правильными ферментами без твоего участия. Интересно, что непереносимость лактозы имеет четкую этническую зависимость: молоко не могут пить до 80% взрослых жителей Азии и Африки, в то время как у скандинавов, например, лишь 3–4% населения вынуждены избегать этого продукта.

2. АНАНАС

Не переносят 100% людей

Реакцию на содержащийся в ананасе фермент бромелайн (или бромелин) показывают 100% людей. Этот буржуйский фрукт вызывает пощипывание губ и жжение слизистых, но если любитель ананасов не удовлетворится несколькими ломтиками, а положит себе на тарелку еще, то рискует обзавестись болями в желудке и интересными ощущениями при последующем посещении туалета. В тяжелых случаях переедания ананасами особо чувствительных к ним граждан дело может закончиться отеком Квинке и проблемами с сердечно-сосудистой системой.

3. АРАХИС

Не переносят 10% людей

Сам по себе он не содержит никаких вредных для нашего организма веществ. Но, увы, его белки наша иммунная система часто воспринимает как опасные элементы и в ответ заливает нас до макушки гистамином – мощнейшим химическим оружием, вреда от которого обычно во сто крат больше, чем пользы. В лучшем случае нас ожидают кашель, резь в глазах, затруднение дыхания и расстройство желудка, в худшем – можно схлопотать анафилактический шок и даже склеить ласты, так и не успев выпустить из рук пакетик с орешками.

4. БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Не переносят 2% людей

Аллергическая реакция на вещество, содержащееся прежде всего в семенах и шкурке данного овоща, обычно развивается со временем. Будущему аллергику нужно съесть за свою жизнь около 40–50 килограммов сладкого перца, чтобы антитела накопились в достаточном количестве и устроили тебе сладкую жизнь. Раз взявшись за это дело, они уже никогда не останутся. Аллергическая реакция на перец в подавляющем большинстве случаев за-

Вот список 20 самых популярных непереносимых продуктов, составленный специалистами из Саутгемптона

1. МОЛОКО

Не переносят около 20% людей

Молоко содержит углевод лактозу, который мы умеем расщеплять с помощью фермента лактазы. Или не умеем. После первых двух лет жизни у большинства людей начинает снижаться количество вырабатываемой лактазы, а в отдельных случаях организм перестает ее вырабатывать совсем (особенно часто это приключается с теми, кто по каким-то причинам долгое время не пил молока). А уж если наш организм чего-то не может усвоить, то он разумно стремится от этого «чего-то»

ключается в том, что через час-полтора после потребления перца (даже маленького кусочка) у жертвы начинаются сильные тупые боли в области желудка, которые длятся 5–6 часов. Врачи советуют в этом случае выпить пару литров молока, которое снимет боль и нейтрализует работу антител.

5. КРАБЫ

Не переносят 3% людей

И опять-таки белки, содержащиеся в крабовом мясе, воспринимаются нашей иммунной системой как потенциальные вредители. В отдельных случаях больному даже не приходится есть опасный продукт – гистамин начинает хлестать в его кровь при попадании в тело даже ничтожного количества аллергена в виде запаха.

6. ЯИЧНЫЙ БЕЛОК

Не переносят 2% людей

Главная неприятность этого вида аллергии заключается даже не в том, что яйца принято пихать чуть ли не во все блюда всех национальных кухонь и аллергик в любой ресторан должен приходиться с миноискателем. На основе белка куриных яиц делаются многие виды вакцин (например, от кори и свинки), а реакция на поступление аллергена непосредственно в кровь бывает столь бурной, что дело часто заканчивается тесным знакомством с реанимационной бригадой.

7. ЗЕМЛЯНИКА

Не переносят 28% людей

Аллерген f44, согласно международной классификации, вызывает иммунную реакцию у каждого десятого жителя планеты. Но и без f44 землянике есть чем побороться с человечеством: содержащиеся в ней флавоноиды способствуют учащению сердцебиения, расширению сосудов и вообще хозяйничают в организме куда больше, чем положено продукту питания. Поэтому земляника и ее листья считаются лекарственным веществом, которое рекомендуется при одних заболеваниях (например, при камнях в почках) и категорически противопоказано при других (например, при язве, гастритах и проблемах с желчевыводящими путями).

8. АПЕЛЬСИН

Не переносят 10% людей

Эфирные масла, которым апельсины и лимоны обязаны своим всепроникающим стойким запахом, у каждого десятого человека провоцируют воспаление слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта.

При этом возникает общее недомогание, появляются неприятные ощущения «где-то там внутри», но обычно мало кто связывает эти мелкие подлости жизни с тем, что недавно был съеден полезный для здоровья грейпфрут или мандарин.

9. ШОКОЛАД

Не переносят 40% людей

Бобы какао содержат более 300 разных субстанций, часть которых наше тело воспринимает как ядовитые, а на часть дает аллергическую реакцию. Триптофан, гистамин, полифенол, фенилэтиламин, допамин, тирамин... Самое частое проявление «шоколадной аллергии» – кожное: сыпь и прыщи. Об этом лучше остальных знают барышни-модели, для которых шоколад является абсолютным табу и его неупотребление порой даже входит в их контракты с агентствами (вот кокаин не входит, а шоколад – да).

10. ТРЕСКА

Не переносят 10% людей

...а также сазан, судак и хек – аллергенные лидеры среди рыбьего племени. Чем нашей иммунной системе не угодили эти безвредные во всем остальном речные рыбы – непонятно, но именно их белки нередко ошибочно принимаются за белки генов-вредителей. Самая частая реакция в этом случае – боли в желудке, ощущение тяжести, диарея.

11. МЕД

Не переносят 20% людей

Является одним из самых распространенных аллергенов. Он содержит активные вещества, которые весьма энергично вмешиваются в работу нашего организма, вызывая повышение температуры и усиление сердцебиения и кровообращения, а также оказывая бактерицидное действие. Потреблять его горшками можно только Винни-Пухам, да и то потому, что они плюшевые. Всем остальным медолюбам стоит ограничить дневную дозу двумя-тремя столовыми ложками.

12. ВИНОГРАД

Не переносят 40% людей

Собственно аллергией на виноград страдает чуть больше 1% населения (одновременно эти аллергики обычно также не могут есть бананы, дыни и киви). Но вот нормально усваивать эту ягоду в свежем виде могут лишь 60% людей – у всех остальных потребление винограда приводит к вспучиванию живота, метеоризму и проблемам с желудком.

13. КАРТОФЕЛЬ

Не переносят 100% людей

Если бы Америку открыли только сейчас, то не видать бы нам чипсов как своих ушей: ни одна ВОЗ не дала бы добро на культивацию ядовитого растения, содержащего токсичные гликоалкалоиды соланин и хакоинин. Особенно много их в перезрелых или поврежденных клубнях. Тем не менее наш организм умеет более-менее справляться с этими токсинами, постепенно выводя их из себя, а фатальное их накопление обычно происходит в таком возрасте, когда уже все равно от чего умирать – от ядовитой картошки или от старческого бессилия.

14. ГРИБЫ

Не переносят 1% людей

Грибу совершенно необязательно быть ядовитым, чтоб вызвать сильнейшее расстройство желудка, рвоту и обморок. Достаточно, чтобы у тебя была наследственная непереносимость трегалозы – углевода, который в обилии водится в грибах (и слава богу, практически больше нигде). Для расщепления трегалозы нужен особый фермент, которого нет примерно у одного человека из ста.

15. ХУРМА

Не переносят 100% людей

Ощущение неприятной вязкости при употреблении неспелой хурмы объясняется высоким содержанием в ней танина, который в больших дозах может вызвать расстройство желудка. Кроме того, этот плод содержит полиаминные соединения, которые при





(то есть слопать зараз больше 200 граммов), то вполне реально украсить большим количеством крупных прыщей, познакомиться с тем, что такое «фурункул», и впасть в лихорадочное беспамятство.

18. ГОРЧИЦА

Не переносят 50% людей

Строго говоря, горчица, содержащая мощнейший фитонцид – аллиловое масло, является ядовитым растением. Но в умеренных дозах она полезна – примерно для половины людей, которые с ее помощью дезинфицируют свою пищеварительную систему. Для всех же остальных ядовитые свойства горчицы оказываются опаснее, чем польза от нее. И если ты регулярно испытываешь боли в желудке, головокружение, тошноту и болезненные ощущения в заднем проходе, есть смысл резко сократить количество горчицы в твоём гамбургере.

19. КОФЕ

Не переносят 100% людей

Вообще-то еда не должна резко повышать давление, усиливать кровообращение, блокировать выработку кальция в организме и препятствовать сохранению в нем железа, вызывая, кроме всего прочего, стойкое к себе привыкание. Неудивительно, что в разные исторические периоды кофе то проклинали как зловредный наркотик, то превозносили до небес его полезные необычные свойства. Действительно, вреда и пользы от кофе примерно 50 на 50.

20. ПОМИДОРЫ

Не переносят 4% людей

Карл Линней, описывая это растение, назвал его «волчьим персиком» и указал, что персик сей, безусловно, ядовит. И был неправ: никаких токсинов помидоры не содержат. Зато именно на помидоры примерно у одного из 25 человек – выраженная идиосинкразия. Заключается она в том, что вид и запах помидора кажутся человеку отвратительными, при этом если угрозами и побоями бедолагу заставить съесть ненавистный овощ, то никакой реакции, кроме, возможно, рвоты на нервной почве, у него не будет.

Так что есть веский повод пройти комплексные аллергические пробы. Даже если ты пока отлично себя чувствуешь, всегда есть риск того, что в твоём постоянном меню ошивается пара совершенно ненужных тебе мерзавцев. ☒

активном их потреблении оказывают реакцию на ЦНС, приводя к головной боли и боли в районе нижней челюсти.

16. ПШЕНИЦА, РОЖЬ, ПРОСО, ОВЕС, ЯЧМЕНЬ

Нет точных данных

Целиакия – непереносимость белка глютена, который оказывает токсичное действие на оболочку тонкого кишечника. У одного человека из тысячи эта непереносимость проявляется очень остро и диагностируется в раннем детстве. Но, по данным патологоанатомов, слаженность ворсинок тонкого кишечника (характерная при целиакии) наблюдается чуть ли не у трети всех попавших на их столы, что позволило в последнее время заговорить о том, что гомо сапиенс изначально не слишком приспособлен к питанию злаками. При непереносимости глютена в легкой форме у взрослых бывают следующие симптомы: чувство постоянной тяжести в животе, метеоризм, отрыжка и хроническое общее недомогание.

17. МАЛИНА

Не переносят 100% людей

Содержащиеся в ней фитонциды и салициловая кислота оказывают замечательное действие при большинстве простудных заболеваний. Но если использовать малину не как лекарство, а как продукт питания



текст **Екатерина Марулина** иллюстрации **Александр Котляров**

Евангелие от Морфея

Юлий Цезарь считал, что человек должен ложиться спать по первому зову тела и не вставать, пока не выспится. Это не помешало великому диктатору умереть от двадцати трех ножевых ранений, но в целом мысль была здравая. Тем не менее люди вроде тебя до сих пор спят как попало. Мы решили понять, чем это чревато и как повысить качество сна.





Современный человек, как правило, спит по остаточному принципу: фильм досмотрен, оргазм достигнут, подписи на бланках подделаны – можно и поспать. И это вина не только режиссеров, женщин и работодателей, изо всех сил старающихся, чтобы

тебе было чем заняться ночью. В самом сознании общества укоренилась мысль, что человек, спящий по десять часов в сутки, – либо неудачник, либо эгоист. В этом заговоре, имеющем целью отучить тебя спать, кажется, принимают участие даже ученые. То и дело в Интернете мелькают якобы научные заявления: дескать, мозгу для восстановления сон не нужен, достаточно неглубокой дремы, а мышцам и вовсе хватает состояния покоя; органы без сна не начинают хуже работать, а вирусы не атакуют организм активнее, и т. д.

Так что же, тебе нет никакой нужды проводить треть жизни беззащитным и с закрытыми глазами? Не тут-то было. Хотя ученые не могут достаточно внятно сказать, зачем нужен сон, они давно исследуют симптоматику отказа от него. Итак, что теряет человек, когда недостаточно спит?

ДЕСЕРТЫ. Повышенный уровень сахара в крови – обычная расплата за поверхностный сон. Регулярно недосыпающие люди в большинстве своем становятся диабетиками.

ИМИДЖ. Мешки под глазами – бог с ними: можно не снимать черные очки. Но как насчет ожирения? У людей, спящих ночью менее пяти часов, риск заполучить ожирение на 74% выше, чем у тех, кто спит хотя бы по семь. Объясняется это тем, что температура тела при регулярном недостаточном сне начинает падать на 0,5 градуса в сутки, хотя и не сразу – начиная с третьей ночи. Компенсировать недостаток тепла организм пытается выделением пептидного гормона грелина, который в том числе стимулирует аппетит. Кроме того, на фоне понижения температуры падает содержание гормона лептина, ответственного за чувство насыщения. В итоге человек поглощает в 2,5 раза больше еды, чем обычно. А ее ведь еще нужно где-то взять...

РАБОТУ. При хроническом недосыпе сбоит механизм самовосстановления нервной системы. Утренняя тревожность и нежелание жить – еще полбеды. Хуже, что скорость реакции после недели вынужденных бдений снижается в три раза, а опасность устроить ДТП увеличивается в пять раз. Чтобы хоть как-то поддерживать тебя на плаву, мозг начинает угнетать активность некоторых нервных центров, чью роль считает второстепенной. Точка зрения организма на то, какие центры тебе нужнее, наверняка будет отличаться от точки зрения начальства. Однажды ты перестанешь замечать, что индикатор давно светится красным, начнешь забывать простейшие вещи и наделаешь ошибок в слове «ознакомлен», когда тебе вручат приказ об увольнении.



Нейропсихологи расходятся во мнении, сколько часов должен спать средний человек. Специалисты Чикагской лаборатории сна считают, что норма строго индивидуальна и установить ее можно, последовав совету Цезаря, который мы уже упоминали: нужно лечь спать при первых же позывах ко сну и проснуться без будильника. Время, которое получится, и будет твоей индивидуальной нормой. Конечно, важно проводить этот эксперимент в период, свободный от авралов и нагрузок, чтобы хроническое недосыпание не повлияло на результат. Среднему человеку необходимо 10 часов сна, но разброс результатов может составлять от 5 до 12 часов. Кстати, раз уж мы заговорили о статистике: средний человек (не везет же ему: вечно попадает в сводки) недосыпает 900 часов,

ПОДРУГУ. Клиническая депрессия на фоне недосыпания вряд ли разовьется, но то, что ты привык понимать под этим словом, накроет тебя наверняка. Первым делом пострадает либидо. Затем начнется медленное угасание интереса к жизни вообще. Кстати, если твоя партнерша недосыпает вместе с тобой, проблему будет заметить сложнее: ее психические реакции тоже станут слегка неадекватными – и жаловаться, что ты сегодня какой-то вялый, будет некому.

КОНЕЧНОСТЬ. Защитные рефлексы недосыпающего организма срабатывают с большим опозданием, а способность тканей к заживлению стремительно падает. Чтобы в такой ситуации лишиться пальца или ноги, необязательно заниматься серфингом на глазах у белых акул – достаточно неудачно поорудовать молотком или ножовкой.

ЖИЗНЬ. Вряд ли ты сможешь добиться такого результата в домашних условиях, но люди, подцепившие тяжелую форму бессонницы, обычно отправляются в кому через год после появления первых симптомов. Исключения возможны, но они обусловлены серьезным вмешательством в работу мозга, а то и физическим повреждением оного. Годичное бодрствование переживали единицы, и все они были психически нездоровы.

а средний собачник – около 1100 часов. С младенцами еще хуже: в первые пять месяцев своей жизни они отнимают у родителей до 700 часов сна!

Если после всех перечисленных ужасов ты все еще думаешь, что спать по 10 часов – преступно и обидно, попробуй хотя бы повысить качество того сна, который тебе доступен.

ВКЛЮЧИ БИНАУРАЛЬНЫЕ РИТМЫ

Полвека назад немецкий психиатр Ганс Берген, изучая электроактивность головного мозга человека, обнаружил волновые колебания с частотой около 10 Гц и ам-

НЕСПЯЩИЕ В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

1 Рекорд непрерывного бодрствования под надзором врача был установлен в 1968 году 52-летней женщиной из Кейптауна. Она не спала 11 суток 18 часов 55 минут. Многие пытались побить это достижение, но эксперименты приходилось прекращать: испытуемые, как правило, пугались начавшейся паранойи и галлюцинаций.

2 Впрочем, рекорды здоровых людей нельзя сравнивать с достижениями бедняг, подхвативших пожизненную бессонницу (врачи называют ее хронической колеститой) и не вставших в кому. Так, например, в Трентоне (США, штат Нью-Джерси) в XIX веке жил Ал Херпин. В его доме не было даже кровати: за 92 года жизни он ни разу не сомкнул глаз.

3 Венгерская домохозяйка Рэчел Саги в 1911 году проснулась от головной боли. Врач напугал ее: мол, голова болит от привычки подолгу спать. После этого Рэчел бросила «вредную» привычку и не спала 25 лет.

4 Ныне живущий рекордсмен – 48-летний Яков Циперович. Он пережил клиническую смерть в 26 лет и с тех пор не спит.



Программы, позволяющие с помощью бинауральных ритмов сократить время сна, доступны в Интернете и на YouTube

КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ

1. Институт цветовой терапии утверждает, что для спальни идеальны синие тона. На синем ковре в синей прихожей тебе проще расслабиться, чем в желтой или оранжевой спальне.

2. Идеальная температура воздуха в комнате, где ты спишь, должна быть 21 °C. Однако спать при этом нужно под теплым одеялом,

иначе организм будет испытывать дистресс.

3. Мышечную активность нужно прекратить за три часа до сна: разогретое тело хуже теряет температуру, а пока она не опустится до 35–36 градусов, ты не уснешь. Секс приемлем (вазопрессин, выделяющийся после оргазма, усыпляет), только постарайся без альтуизма и разговоров после.

4. Старайся ложиться в одно и то же время. Организм более чувствителен ко времени засыпания, а не пробуждения. Йоги советуют ложиться не позже 22.00, но никакого смысла, кроме сакрального, в этом нет.

5. Сомнологи предупреждают: добрать нехватку сна можно в пределах суток. То есть, если отоспаться

за вчера еще получить, то за позавчера и прошлые выходные – нет. Чтобы не накапливать критических долгов перед организмом, постарайся выспаться хотя бы три раза в неделю.

6. Чем больше калорий ты употребляешь, тем больше сна требуется твоему организму. Помни это и не назначай авралов на те дни, когда собираешься переугодничать.

7. Гормон стресса кортизол подавляет выработку другого гормона – ДГЭА, отвечающего за смену фаз сна. Без переключений этих фаз ты не сможешь выспаться, сколько бы часов ни провел в постели. А так как совет «не нервничай» давно победил в рейтинге самых невыполнимых и идиотских советов, которые только можно вычитать в журнале, то хотя бы почаще плачь.

С потоками слез организм выводит излишки кортизола.

8. За ночь мышцы и кости расправляются и вытягиваются (поэтому, кстати, по утрам ты можешь быть на пару сантиметров выше, чем вечером). Короткая растяжка перед сном или несколько асанов йоги облегчают организму его работу и сокращают время, необходимое для тотального погружения в сон.

плитудой 50 микровольт и назвал их альфа-волнами. Впоследствии физиологами были зафиксированы и другие волны, причем выяснилось, что, во-первых, они присущи только человеку, а во-вторых, во время бодрствования и сна они различны. Но, главное, зависимость между этими волнами и состоянием человека – двусторонняя. И если искусственно изменить частоту испускаемых мозгом волн с 15 Гц на 4 Гц, человеку невыносимо захочется спать!

Первые попытки делать это предпринимались еще в позапрошлом веке, но метод довели до совершенства и сделали достоянием всех желающих сравнительно недавно. Принцип в следующем: в разные уши человека с помощью наушников подаются звуковые волны разных частот. Разница частот в левом и правом наушнике и является частотой, под которую мозг подсознательно подстраивается. Ты при этом слышишь довольно странные, однако нераздражающие звуки и довольно быстро засыпаешь. Эти звуки по-английски называются binaural beats, что без особой фантазии переводят как «бинауральные биты» (реже – «ритмы»).

Адепты бинауральных экспериментов с сознанием утверждают, что, если засыпать под одни ритмы и просыпаться под другие, время сна можно сократить до 4–5 часов в сутки без ущерба для организма. Но у ученых на этот счет нет единого мнения. По словам сотрудников Сомнологического центра Минздравсоцразвития РФ, результат использования ритмов зависит от психического состояния человека, его внушаемости и кучи других факторов. Так или иначе, программы, которые воспроизводят бинауральные ритмы, доступны в Интернете. Скачать их можно, например, на www.binaural-beats.com и на www.bwgen.com. Кроме того, множество роликов с бинауральными ритмами выложено в YouTube.

Существует даже российский проект «Астральная катапульта» – программа, умеющая генерировать бинауральные ритмы, но в инструкции к ней больше чепухи, чем в ином дичайшем сборнике гороскопов, так что эту программу нужно использовать особенно осторожно.

ВЫСЧИТАЙ ТОЧНОЕ ВРЕМЯ

На основе электроэнцефалограмм ученые выделили пять фаз сна, циклически повторяющихся по 4–6 раз за ночь. Вот они:

- дрема – около 5 минут;
- засыпание – 20 минут;
- глубокий сон – 20–30 минут;
- медленный сон – 20–30 минут;
- фаза БДГ (быстрых движений глаз), она же фаза парадоксального сна – 10 минут.

Внимание ученых особенно привлекла последняя фаза. Как только она наступает, учащается сердечный и дыхательный ритм, поднимаются температура и давление. Мозг функционирует

так же, как у активно бодрствующего человека, причем не какого-то там охранника в магазине: ты переживаешь эмоциональный взрыв. А вот мышцы, наоборот, расслаблены максимально – наблюдается полная атония. Группа лабораторных крыс (их много извели в экс-

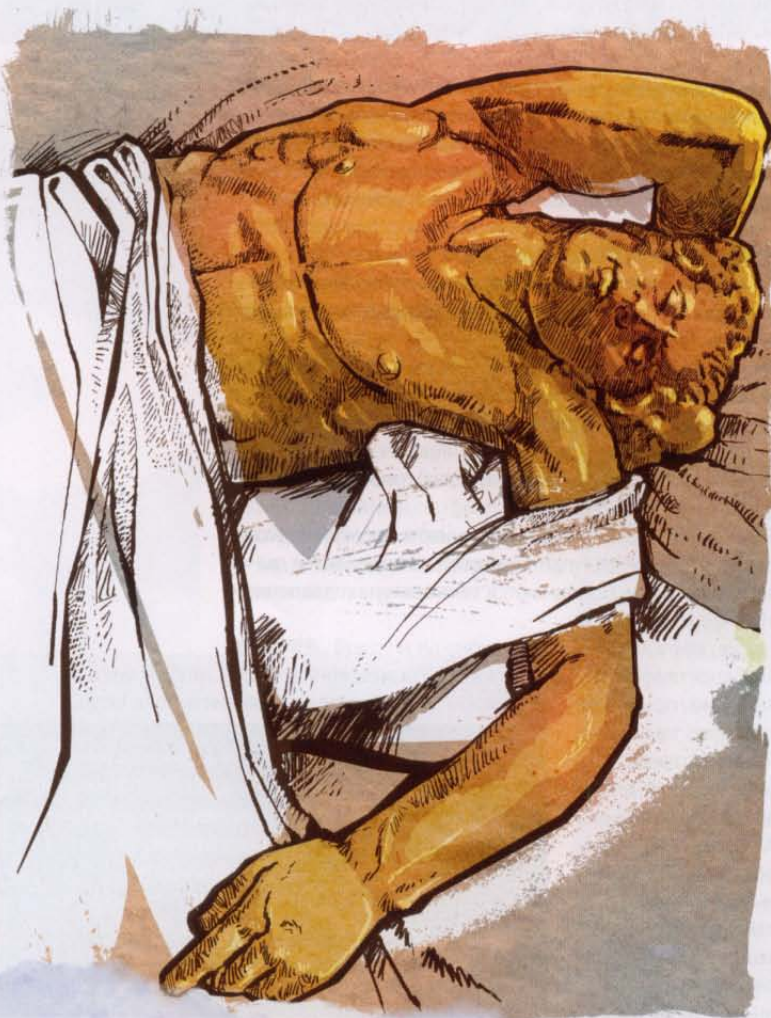
Ты можешь встать с любой ноги и чувствовать себя неплохо, если...

1. ...уровень освещения в комнате в момент пробуждения составит 40 000–60 000 люкс. Яркости потолочных лампочек часто недостаточно, нужен прикроватный светильник.
2. ...не будешь сдерживать зевоту.
3. ...в течение получаса после пробуждения воздержись от восприятия какой бы то ни было новой информации. Завтракай при выключенном телевизоре. Это закон.

Всегда старайся, чтобы время сна было кратко полутора часами. За четыре с половиной часа ты выспишься лучше, чем за пять

периментах, связанных со сном), лишенных фазы БДГ, вымерла через сорок дней без каких бы то ни было веских причин. Те крысы, которым портили остальные фазы сна, напротив, не пострадали.

Ученые давно заметили, что человек, проснувшись сразу после фазы БДГ, чувствует себя выспавшимся и полным сил, даже если его в этот момент разбудили насильно. Поэтому всегда старайся, чтобы время сна было кратко полутора часам. За четыре с половиной часа ты выспишься лучше, чем за пять. А если с арифметикой у тебя так себе, купи будильник, способный определить, в какой фазе ты находишься, и разбудить тебя наименее травматично в заданный промежуток времени. Например, SleepTracker или Axbo. В русских интернет-магазинах они редкость (хотя иногда бывают на www.mzon.ru), но всегда можно оформить заказ на сайте производителя.



ЗАСТАВЬ СЕРДЦЕ СТУЧАТЬ

Выброс адреналина в кровь стимулирует организм и потому абсолютно несовместим со сном. Чтобы впрыснуть дозу гормона, иногда достаточно посмотреть утром пятиминутный порноролик или трейлер к фильму с Павлом Волей. Сексуальное возбуждение, как и желание передуть выходцев из «Комеди клуб», чтобы они навсегда зареклись сниматься в полнометражных фильмах, провоцирует выработку адреналина и помогает проснуться. Верно и обратное: перед сном адреналин тебе совершенно не нужен, он ухудшает качество сна.

ПРАКТИКУЙ РАЗДЕЛЬНЫЙ СОН

Со здоровым сном этот метод не имеет ничего общего, и все же. Яхтсменка Элен Макартур в своем одиночном кругосветном путешествии, продлившемся 72 дня, укладывалась спать по будильнику ровно на пятнадцать минут каждые четыре часа. Конечно, всю жизнь ты так не протянешь, однако скоротать несколько недель аврала очень даже можно. Сон в фазе засыпания прерывается относительно безболезненно, однако мозг успевает провести какое-то время в так называемом тэта-режиме и восстановить ресурсы организма.

ЗАПАСИСЬ СТИМУЛЯТОРАМИ

Препарат модафанил, выпускаемый под торговой маркой Provigil, одобрен в ряде стран как средство для лечения нарколепсии – расстройства сна, характеризующегося приступами сонливости. Наше законодательство относит его к стимуляторам и запрещает, однако в аптеках США его можно купить без рецепта. Перед началом войны в Ираке в британской прессе прошла информация о закупке Минобороны США крупной партии модафанила, якобы предназначавшейся для солдат в боевых операциях. Военные в Алабаме позволили провести на себе эксперимент, который показал, что с этим препаратом можно обходиться без сна по 40 часов. Аналогичным действием обладают лекарства Alertec, Modiodal и эфедрин. Впрочем, последний был забракован английскими спецслужбами из-за побочного эффекта – появления повышенной тревожности. Конечно, прием подобных пилюль опять же означает прощание со здоровым сном. Но в экстренной ситуации к их помощи можно прибегнуть. Кстати, сон на следующие сутки после приема модафанила и близких к нему препаратов особенно крепкий и приятный. Есть, конечно, и более привычные средства, снижающие потребность в отдыхе: кофеин, пирacetам, глицин, экстракт элеутерококка. Однако все эти средства, кроме кофеина, предполагают определенную длительность приема, иначе они неэффективны. Ноотропные препараты типа фенотропила или ноотропила активизируют мозг (по утрам или когда тебе это нужно), но их лучше не принимать без назначения врача.



Рецепты будущего

ЖИВОТНЫЕ СТРАСТИ. Исследования в области сна крайне интересуют военных, ведь регулирование физиологической необходимости позволит держать войска в постоянной боевой готовности. Американский военно-морской флот с 1959 года под руководством ученого Джона Карни активно изучает дельфинов, китов, морских львов и котиков: у водных млекопитающих полушария мозга спят по очереди, иначе животное могло бы забыть во сне, что ему нужно дышать. Карни надеется, что тому же самому можно научить человеческий мозг. А его коллеги из штата Висконсин Нильс Раттенборг и Рут Бенка изучают белоголовых воробьев, регулярно совершающих бессонные перелеты от Аляски до Калифорнии. Даже в клетке эти птицы бодрствуют по несколько дней, когда наступает время вылета. Работа ученых призвана доказать, что возможность непрерывного бодрствования в природе существует и применима к человеку. А еще есть, например, опыты с модифицированным сном – состоянием отдыха без мышечной пассивности. В эксперименте кошкам (им тоже иногда не везет) удаляли область в мозге, ответственную за блокировку мышечного тонуса. Эта блокировка обычно срабатывает в фазе БДГ. Так вот, проспав четыре фазы как обычно, во время БДГ-фазы прооперированная кошка встала и принялась гоняться за воображаемой мышью, умываться и вообще вести себя довольно активно. Если наука когда-нибудь рискнет проделать то же самое с тобой, ты сможешь одновременно спать и, к примеру, отжиматься.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. Сенсацией стало открытие генов сокращенного сна у мутировавших мух дрозофил и очень похожих на них генов у людей. Эти гены передаются по наследству, как свидетельствует английский сомнолог Джером Сигел. Сокращенный сон не сказывался на здоровье мух, но сокращал продолжительность их жизни на треть. Теоретически, когда ученые смогут изменять структуру



генов, они обеспечат тебе четырехчасовой сон вместо восьмичасового, но уже без побочных эффектов.

ГОРМОНАЛЬНЫЙ БУМ. В лабораториях DARPA, знаменитого агентства по секретным разработкам, ученые Яков Штерн и Сара Лазенби изучают обезьян, практикующих добровольную депривацию – отказ от сна. В течение тридцати с лишним часов они бодрствуют без особого напряжения благодаря нейромодулятору орексину А. Лекарство на его основе помогло бы вылечить нарколепсию (патологическую сонливость), а здоровые люди с ним могли бы сознательно регулировать время, необходимое для сна. Гормон выгодно отличается от стимуляторов тем, что не травмирует слизистую, не вызывает тревожности и, по слухам, вообще не обладает никакими побочными действиями. Фармацевтические компании предчувствуют прибыли и ждут не дождутся окончания тестирования орексина А на людях.

СТИМУЛЯЦИЯ РЕТИКУЛЯРНОЙ ФОРМАЦИИ

Этим словосочетанием ученые именуют сеть нервных клеток, проходящую от передних отделов головного мозга до нижних этажей спинного. Эксперименты подтвердили, что электрическое раздражение задней части формации вызывает пробуждение, передней – погружение в сон. Группа итальянских нейрофизиологов пробовала вживлять в сосуды тонкие трубочки и периодически анестезировать то передние, то задние отделы – испытуемые засыпали и пробуждались как марионетки (натянутое сравнение, учитывая, что куклы не спят, но лучшего у нас не нашлось). Возможно, наступит день, когда на подобную стимуляцию можно будет записаться, как на массаж. Будь, однако, готов к тому, что при прекращении действия медикаментозного препарата или иного искусственного стимулятора бодрствования тебя подкосит непреодолимая сонливость, причем случиться это может резко и совершенно внезапноaaaaa

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ПРОБУЖДАЮЩИХ КОКТЕЙЛЕЙ

1 200 г коньяка следует нагреть, затем добавить в него столовую ложку натурального молотого кофе. Немного не доводя до кипения, снять и в полученную смесь выжать два лимона.

2 Жиросжигатель SAN Tight давно ис-

пользуется бодибилдерами для сжигания жира. Если запивать его зеленым чаем, в качестве побочного эффекта можно обрести невиданную бодрость.

3 50 г текилы смешай с банкой Red Bull. пей или после, или вместе сна.

4 Кофе в гранулах – это жидкая женщина. Даже пакетированный чай содержит больше кофеина, чем суррогатный напиток. Если хочешь добиться максимально бодрящего эффекта, добавь в чай экстракт элеутерококка или йербалуисы.

УМЕЛЬЕ ВНУКИ

Что произойдет с твоим телом через 30 лет? Едва ли тебе хочется об этом думать. Но у нас есть кое-какие хорошие новости: вполне вероятно, что через 30 лет ты станешь не облетающим старичком-одуванчиком, а суперменом с набором суперспособностей! Или не станешь. Но твои внуки уж точно.

СУПЕР
СПОСОБНОСТЬ №1

ТЕЛЕПАТИЯ

Что это такое?

Году этак в 2025 (а может, и раньше) американский рынок взорвет новая бомба, по сравнению с которой твой новенький «тачфон» покажется жалким выхлопом, – наушный бытовой телепатор! Суть изобретения проста и восхитительна: в твоё ухо вставляется наушник, на шею прикрепляется небольшой элегантный датчик – и вот ты уже можешь общаться посредством мысленных сигналов со всеми абонентами, зарегистрированными в Сети! Только представь: сидишь ты, ветеран мерчендайзинга, на скучном совещании – и вдруг тебе в голову приходит мысль обсудить с приятелем 1321-ю серию фильма *Lost*. Пожалуйста! Достаточно мысленно произнести имя друга – и он уже на линии, отзывается у тебя в ухе. Далее точно так же, не открывая рта, ты вступаешь в приятную беседу, ничуть не мешая атмосфере всеобщего уныния.

Как это работает



Над созданием телепатора в данный момент трудится доктор Чак Джордженсен в лаборатории Ames Research в недрах NASA. Предоставим ему слово.

«Когда мы говорим с кем-либо, мозг посылает электрический сигнал нашим связкам и языку. В мышцах, управляющих этими органами, наблюдается колебание биоэлектрического потенциала, которое, как правило, не превышает нескольких милливольт. В этих сигналах как бы зашифрованы слова, которые мы собираемся сказать. Причем сигналы посылаются, даже если мы говорим мысленно, не открывая рта. Так вот, мы занимаемся тем, что фиксируем и расшифровываем эти сигналы. Для этого используется давно изобретенный прибор – электромиограф. В принципе, он впервые был использован еще в 1907 году.

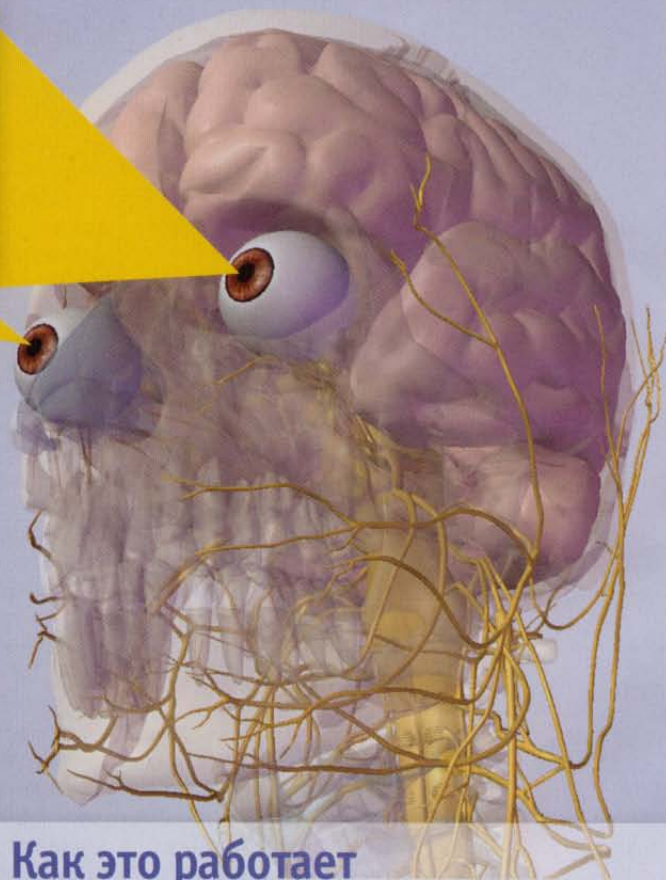
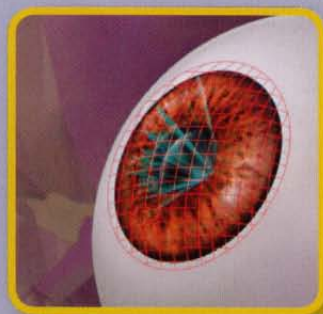
Нам остается только сделать его совсем маленьким, чтобы помещался в карман или чтоб его можно было вшить в одежду. А считывающий электрод, который прикрепляется на шею, туда, где находятся мышцы, управляющие голосовыми связками, уже сейчас размером с небольшую монетку. В настоящий момент у нас есть рабочая модель телепатора. Так что его выпуск возможен, как мне кажется, в самом ближайшем будущем».



СУПЕР СПОСОБНОСТЬ №2

Что это такое?

Конечно, идея давно витала в воздухе – проекция всей нужной информации прямо на сетчатку твоего терминаторского глаза, пока ты с пушкой подходишь к месту скопления негодяев, уже зная, в какой последовательности их мочить... Ну ладно, пушка и негодяи в твоей жизни – не то чтобы ежедневная необходимость. Но вот подсказка, пробегающая по краю кадра, пока ты мучительно пытаешься вспомнить, как зовут этого высокопоставленного человека с коктейлем, представленного тебе на прошлой неделе, – вещь, согласишься, очень приятная. Или, допустим, небольшой веб-серфинг все на том же унылом совещании, при том что никто и никогда не будет в состоянии заглянуть, что в данный момент происходит на твоём внутреннем мониторе... И все это без операций, имплантаций и прочих неприятных вмешательств в целостность твоего организма. Просто с утра ты надеваешь безопасные контактные линзы со встроенными микросхемами и – вуаля! Монитор твоего персонального компьютера с беспроводным выходом в Интернет, GPS и органайзер всегда у тебя перед глазами.



Как это работает



Прототипом контактных линз-мониторов занимается доктор Бабак Парвиз из Университета Вашингтона. Выслушаем доктора.

«Главной загвоздкой для нас было научиться вставлять микросхемы в мягкую пластиковую линзу. Теоретически микросхемы собирают при высоких температурах, но это не наш случай: мягкий пластик просто расплавится. И тогда мы изобрели абсолютно новый способ. Если описать его схематически, мы делаем микроскопические отверстия разной формы на поверхности линзы, а затем сыплем сверху элементы микросхем, и они сами встанут в нужные ниши. Таким образом, наши схемы состоят из крошечных элементов, каждый из которых меньше диаметра человеческого волоса. Они совершенно не загораживают обзор и не вызывают

посторонних ощущений у того, кто носит линзу. Мы испытывали такие линзы на животных – никаких признаков недовольства. Теперь остается вживить в линзу микроскопические светодиоды для вывода информации на ее поверхность. Питание будет осуществляться за счет радиоволн, улавливаемых встроенной антенной. Ну и конечно, Интернет. Мы собираемся оснастить наши линзы беспроводным выходом. Когда все это появится в продаже? Гораздо раньше, чем вы думаете. Возможно, уже в ближайшее десятилетие».

СУПЕР
СПОСОБНОСТЬ №3РЕГЕНЕРАЦИЯ
КОНЕЧНОСТЕЙЧто это такое?

Конечно, если ты не собираешься прогуливаться по минным полям или скидаться на улице в 30-градусный мороз в одном носке, тебя вряд ли волнует эта проблема. И все-таки мало ли что может произойти на жизненном пути активного пользователя своих конечностей! В конце концов, у тебя есть довольно большой шанс остаться хотя бы без пальца, что, согласись, тоже не очень красиво. Так вот, наши замечательные ученые уверяют, что в ближайшем будущем ты сможешь совершенно спокойно засовывать свои руки и ноги куда тебе заблагорассудится. Даже если тебе что-то откусят или отрежут, достаточно будет выпить специальный раствор – и ты, как ящерица, уже отрастиваешь себе совершенно новенькую кисть или стопу. Кстати, есть еще один бонус: это отличный способ избавления от дурацких татуировок.

Как это работает

На сей раз с нами беседует доктор Элен Хербер-Катц из Института Уистара, случайно натолкнувшаяся на возможность «включения» регенерации тканей у млекопитающих.

«Многие амфибии, которые предшествуют млекопитающим в эволюционной цепочке, обладают способностью к регенерации конечностей. Мы предполагаем, что человек и другие млекопитающие потеряли эту способность в процессе эволюции, но не окончательно. Она как бы дремлет в наших генах. Нас натолкнули на эту мысль обычные лабораторные мыши, у которых проявился совершенно потрясающий побочный эффект в ходе другого эксперимента. Изначально мы исследовали лекарства, подавляющие иммунитет. И вот мы взяли пару мышей и одной прокололи ухо, чтобы их различать. Потом мыш с дырочкой в ухе получила инъекцию иммуноподавляющего лекарства. Когда мы через неделю решили посмотреть, как она себя чувствует, то были очень удивлены: дырочка заросла! Этого не могло произойти, тем более за такое короткое время. То есть наше лекарство пробудило в мыши

способность регенерировать ткани. Чтобы проверить это предположение, мы подрезали ей хвост. И что бы вы думали? Он вырос снова! И с пальцами на лапках произошла та же история. Мы предполагаем, что наше иммуноподавляющее лекарство отключило образование шрама на месте раны, который останавливает кровотечение и блокирует проникновение инфекции в кровь. В стерильных условиях лаборатории это не так страшно. Зато конечности ничто не мешает отрастать заново! Но, конечно, еще предстоит как следует изучить механизм этой регенерации и ее побочные эффекты.





СУПЕР

СПОСОБНОСТЬ_№4

АКТИВАЦИЯ МОЗГА

Что это такое?

Увы, человеческий мозг начинает стареть гораздо раньше, чем тело. Твой мыслительный потенциал нарастает в течение 20 лет, далее два беспечных года ты пребываешь на пике интеллектуальной формы – и все, до свидания! Количество активных связей нейронов неуклонно сокращается. Конечно, мы компенсируем недостающую более развитыми аналитическими способностями, но факт остается фактом: наш мозг начинает неуклонно приходить в негодность, как только нам исполняется 22 года. И это совершенно не зависит от того, что мы едим, пьем, нюхаем или курим. А теперь представь чудесный новый мир, в котором небольшая таблетка отменяет это старение! Твой мозг снова с тобой на пике своей формы в любой момент, когда это тебе потребуется. Допустим, в четыре часа утра, когда, придавленный десятой партией «Сапера», ты уже отчаялся дописать сегодня квартальный отчет или завтрашнюю презентацию. Или после бессонной ночи, проведенной с той или иной степенью приятности, когда на следующее утро тебе нужно выдавать блестящие экспромты на встрече. Или после инсульта вкупе с веселым обострением шизофрении.



Как это работает



Веществом, активирующим нейронные связи, занимается в своей лаборатории доктор Гарри Линч из Калифорнийского университета в Ирвине. Выслушаем его.

«Мне 60 лет, и меня безумно раздражает тот факт, что по уровню интеллектуальной активности меня намного превосходит любой третьекурсник! Если вкратце, это то, что движет мое исследование. Нам удалось обнаружить вещество, которое стимулирует установление нейронных связей. Мы назвали его «ампакин», так как оно воздействует на один из основных нейронных рецепторов – АМРА-рецептор. В результате в мозге возрастает количество нервных импульсов, что мы можем наблюдать с помощью специальной считывающей аппаратуры. То есть наш мозг быстрее передает информацию, мы легче обучаемся, становимся более внимательны-

ми и больше запоминаем. Мы также предполагаем, что, регулярно принимая ампакин, человек сможет долгое время обходиться почти без сна, не чувствуя усталости. При этом не возникает тревожности, как от кофе или амфетаминов. Также ампакин дает замечательные результаты при лечении слабоумия, инсультов, болезни Альцгеймера и Паркинсона. Пока мы не обнаружили никаких побочных эффектов, кроме небольшой головной боли в редких случаях. В настоящий момент препарат проходит последнюю стадию тестирования перед выходом на рынок».

Discovery

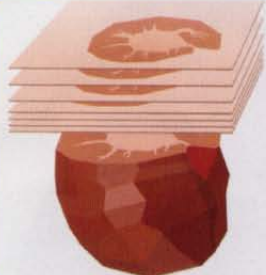
СУПЕР

СПОСОБНОСТЬ №5

ОБНОВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Что это такое?

Приближение бесконечной молодости нашего тела не за горами. Мы наконец сможем забыть про надпись огромными буквами на рекламе алкоголя или табака и наслаждаться этими пороками, как в золотом прошлом, когда ковбои свободно скакали по рекламным прериям, прихлебывая виски прямо из бутылки. Ну а если что-то где-то прохудится – не беда. Можно будет пойти в специальную клинику, где возьмут донорскую клетку твоей печени, легких или даже сердца и по ней воспроизведут идеальный новенький трансплантат, который легко и непринужденно встанет на место. Нет, конечно, мы не уверяем, что операция по пересадке сердца станет не тяжелее визита к стоматологу... Хотя искренне надеемся. И у нас есть на это веские основания.

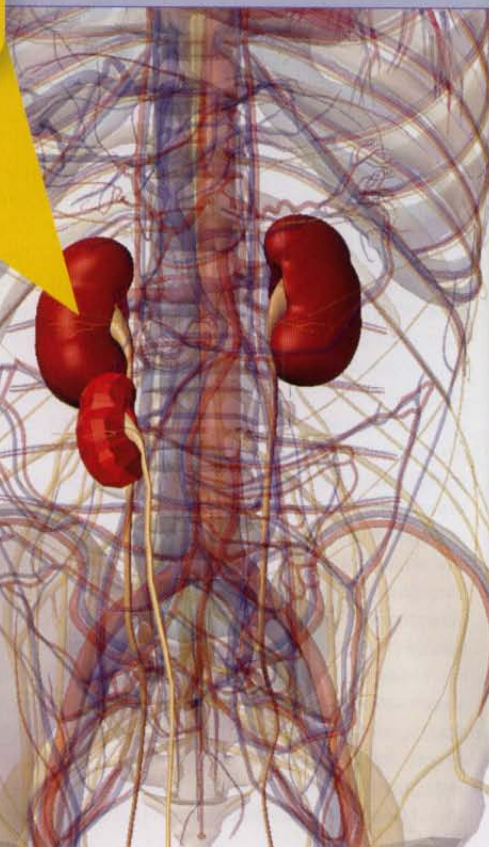


Как это работает



Доктор Габо Форгакс из Университета Миссури (Колумбия) трудится над созданием «3D-принтера для человеческих органов». Вот его рассказ.

«В основе моей работы лежит тот факт, что группы живых клеток человеческого тела, в которых насчитывается от 10 до 30 тысяч элементов, ведут себя как жидкость. Если поместить рядом два таких клеточных сгустка, они сольются и срастутся в единый массив. Таким образом, этими самыми сгустками на плоскости можно как будто напечатать пласт живой ткани. Только вместо абстрактной плоскости мы возьмем то, что я называю «биобумагой», то есть плотную питательную среду для клеток. «Печатаем» первый слой, сверху кладем еще лист биобумаги, теперь «печатаем» второй... Постепенно слой за слоем у нас вырастает трехмерный объект. Вскоре биобумага растворяется – и вот мы получаем человеческий орган заданной формы, созданный из клеток, допустим, печени или легкого! В принципе, нам даже не надо слишком точно повторять структуру этого органа, потому что клетки имеют способность самоорганизовываться в соответствии со своим предназначением. Сейчас мы работаем над построением небольших кусочков ткани, которые могут работать как заплатки, и над контролируемым делением клеток, чтобы можно было получать неограниченное количество «биочернил» из донорского материала».





СУПЕР СПОСОБНОСТЬ №6

ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ

Что это такое?

Запасные селезенки и вставные глаза в подметки не годятся исследованию, которое обещает тебе простое человеческое бессмертие с головы до пят. Поэтому мы приберегли его напоследок. Хотя вряд ли вечная молодость светит нам с тобой... Скорее, речь идет о наших пока еще не рожденных поздних детях. Потому как бессмертие – штука серьезная, тут требуется вносить изменения на уровне генома непосредственно в процессе зачатия. Конечно, не очень приятно, когда профессиональные, но все-таки абсолютно посторонние ученые щупают тебя за такую интимную часть, как геном, тем более в процессе зачатия. Но, с другой стороны, возможность состариться и умереть, только когда ты сам этого захочешь и перестанешь принимать таблетки от старости, того стоит!

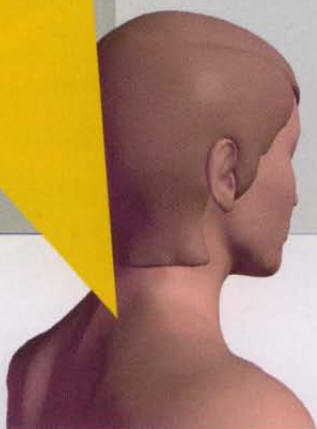
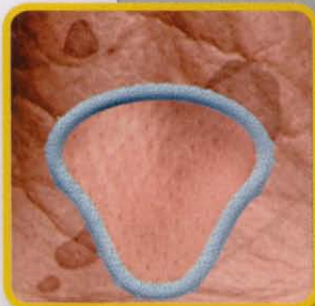
Как это работает



Изменением чужих геномов (пока еще мышинных) занимается доктор Говард Чанг из Стэнфордского университета. Послушаем его объяснение.

«Среди ученых-генетиков давно утвердилось мнение, что старение и умирание – это один из основных инструментов эволюции. Поколения должны постоянно сменять друг друга, чтобы природа могла бесконечно перетасовывать гены и отсеивать нежизнеспособные. В подтверждение этому могу привести такой поразительный факт из моей области исследования (а я занимаюсь дерматологией): кожный покров человека полностью обновляется за 28 дней. То есть каждый месяц мы смотрим в зеркало на совершенно новое лицо. Но почему с возрастом эти новые клетки кожи сразу появляются не в лучшем виде – с морщинами, пигментными пятнами и прочими изъянами? За это отвечает специальный белок – NF-каппа В, который в определенный момент включает множество генов, отвечающих за старение всего организма. NF-каппа В как бы дает команду сворачивать лавочку, чтобы дать место следующему поколению. И клетки кожи, к примеру, начинают вырастать не такими идеальными и упругими, как в молодости человека. Ну так вот, нам удалось выделить ген, который блокирует действие NF-каппа В! Правда, не сразу, а лишь тогда, когда в организм введен определенный раздражитель этого гена-блокатора. Проверили все, естественно, на мышах. Мы вы-

вели животное с дополнительным геном-блокатором. Оно прожило долгую и счастливую мышиную жизнь, и вот в старости мы нанесли мыши на кожу специальный крем, в котором содержались вещества, запускающие ген-блокатор. Через две недели мы получили поразительные результаты! Во-первых, мы увидели, что активность NF-каппа В в месте нанесения крема была значительно снижена. Ну а во-вторых, кожа мыши на этом участке по упругости, толщине и остальным характеристикам вернулась к тому состоянию, которое мы наблюдали у этого животного в юности! С одной стороны, это рисует поразительные перспективы – фактически это первый шаг к вечной молодости. Но сразу же возникают и две большие проблемы. Во-первых, в настоящий момент вмешательство в геном человека легально невозможно. Во-вторых, дезактивация NF-каппа В не так уж безопасна: этот белок также имеет непосредственное отношение к канцерогенным процессам. Так что возможный побочный эффект его блокирования – раковая опухоль. Вот когда легализуют генную инженерию и научатся быстро и безболезненно лечить рак, тогда можно будет говорить о внедрении нашего изобретения в жизнь. Но первый шаг уже сделан». X



Программу «Новый мир» смотрите по пятницам в 22.00 на Discovery Channel.



ТЕКСТ **Болеслав Гуппка**

СВОЙСТВА ПАПКИ

Некоторые вещи может дать ребенку только отец.

А что относится к этим вещам помимо отчества и стреляной гильзы, ты сейчас узнаешь.

Великий психолог и философ Эрих Фромм считал не только то, что он великий психолог и философ, но и то, что следует различать материнскую и отцовскую разновидность любви. Мать без ума от ребенка уже просто потому, что он есть. А вот ты, отец, обожаешь свое чадо далеко не так бескорыстно, как тебе самому кажется. Хотя перво-наперво, конечно, твой ребенок ценен для тебя как весомое свидетельство того, что ты один раз в жизни точно занимался сексом, — главное все же не это. В своем отпрыске (даже если это девочка) ты прежде всего видишь продолжение себя. Поэтому твоя привязанность к нему тем выше, чем больше потенциала (пусть

и нафантазированного тобой) ты в нем чувствуешь. В этом, к слову, кроется главная причина, почему рождение неполноценного ребенка чревато разводом: мужчина убегает из семьи, поскольку не видит перспектив и будущего именно для себя. Согласно теории Фромма, в результате такой дуалистичности чувств родителей к ребенку он и развивается правильно. Мать дает ему энергию, а отец направляет чадо на успех. С помощью специалиста по развитию самоотношения детей и подростков, кандидата психологических наук Татьяны

Свиридовой, мы составили Программу правильных действий, которой ты должен придерживаться при близких столкновениях со своим наследником. Несмотря на то что выполнение этих советов не представляет сложности для тебя, ни мать дитя, ни шесть его нянек, пытаясь сделать то же самое, не смогут достичь твоей эффективности. И все потому, что женщинам это не дано. Да, еще. Программа рассчитана на 18 лет. А значит, только по истечении этого срока ты можешь подать на нас жалобу, если все-таки из твоего ребенка не вырастет что-нибудь хорошее.

От рождения до года

Первопроползец

Первые месяцы после рождения мать и дитя настолько сильно привязаны друг к другу, что твое влия-

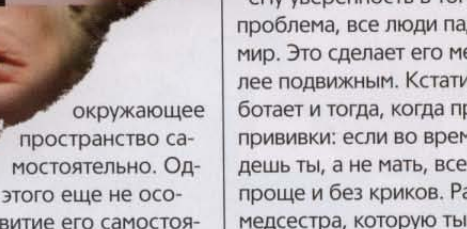
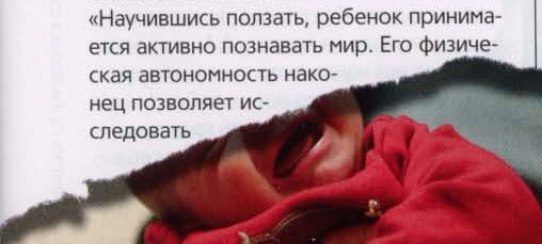




ние ощущаться практически не будет. До того как ребенок начнет ползать (а случится это примерно в 7–8 месяцев, где-то ближе к обеду), максимум полезного, что ты можешь сделать для его развития, – физически и эмоционально давать отдохнуть матери, подменяя ее собой или оплаченными тобой няньками.

«Научившись ползать, ребенок принимается активно познавать мир. Его физическая автономность наконец позволяет исследовать

И тут в дело вступаешь ты. Поскольку ты не так близко связан с ребенком, тебе проще позволить ему исследовать окружающий мир, позволяя и делая то, что не разрешает мать (разбирай и смазывай при нем капкан, вози по квартире в тазу). Плюс: любая набитая им шишка, если она набита при тебе, окажется лишь



о окружающее пространство самостоятельно. Однако мать этого еще не осознает и подавляет развитие его самостоятельности», – объясняет Татьяна ситуацию, которую ты должен исправить. Мать, возможно еще даже не отлучившая чадо от груди, боится, что оно обязательно получит удар током, если попытается сунуть в розетку штепсель от электропилы. Как результат – материнские игры с малышом не соответствуют его запросам. А ведь сейчас ему требуется пообсасивать детали разобранного пистолета, быть подброшенным (а затем пойманным!) к потолку, повращаться на офисном кресле. Все эти простые вещи, которые он уже может осуществить, нужны для создания так называемого «базового доверия к миру». Если же он решит, что мир опасен и без ведома матери ему нельзя даже такой малости, как проползти по карнизу, в будущем это может привести к депрессиям и склонности к суициду.

полезна. Женщина при падении ребенка с кровати начнет причитать и охать вместе с ним; ты же, лишенный сильных эмоций чурбан, просто успокоишь ребенка. Таким незамысловатым образом ты передашь ему уверенность в том, что шишка – не проблема, все люди падают, так устроен мир. Это сделает его менее пугливым и более подвижным. Кстати, этот же трюк работает и тогда, когда придет пора делать прививки: если во время укола рядом будешь ты, а не мать, все пройдет гораздо проще и без криков. Разве что вскрикнет медсестра, которую ты утишишь.

От года до трех

Течет речь

Поздравляем! Твой отпрыск перешел на новый уровень. «Начиная с года ребенок взаимодействует со взрослыми уже не просто для эмоционального контакта, а чтобы узнать о свойствах окружающих его предметов. Это время, когда главным для него является предметно-манипулятивная деятельность», – рассказывает наш консультант. Дитя узнает, что такое зеленое, что такое колючее, а что мокрое. Иногда он узнает это одновременно, если свалит на себя горшок с только что политым кактусом. Если ты заметил, что, поиграв машинкой, ребенок начинает бибикать кубиком, –

радуйся. У него включилась символическая функция сознания. Следующим шагом будет речь. И подтолкнуть ребенка к ней тебе проще, чем женщине.

У мужчин сильнее развито левое полушарие, отвечающее за логическое, предметное мышление. Поэтому ни одна женщина (даже если одно ее правое полушарие весит как оба твоих) не сможет повторить идиотские игры, в которые ты играешь с ребенком. Папа построил и разрушил башню! Папа сделал из бумаги самолетик и съел его! Папа слепил в песочнице голую женщину и тоже съел ее! Именно твое умение оперировать предметами перед глазами восхищенного малыша позволит ему научиться тому же и быстрее заговорить.

Управление гневом

Агрессия нужна для нормального развития ребенка хотя бы для того, чтобы он мог защитить свой куличик в песочнице. Научить ребенка давать сдачи, а главное, не давать – опять же только твоя прерогатива.

«Так сильно бить бейсбольной битой чужого человека нельзя!» – если это скажешь ты, ребенок поверит, если мать – нет. Во всех делах, касающихся силы и агрессии, ребенок доверяет тебе во много раз больше, потому что ты для него (увы, только пока) самый сильный не только в доме, но и в мире. «Мой папа всех победит», – искренне верит ребенок. Ты глава семьи, ты режиссер матери бываешь дома, ты двигаешь шкафы, от тебя исходит сила. «Эта ситуация – частный случай идентификации с агрессором», – поясняет Татьяна. – Например, если ребенок боится собак, он может играть, притворяясь, будто он сам кусачая собака. Мужчина – сильный



Наказание, ты – мое!

До трех лет наказывать ребенка так же бессмысленно, как объясняться со слепым сурдоазбукой глухонемых. До этого возраста кора головного мозга еще не сформировалась для того, чтобы «информация запрета» удерживалась. (Именно поэтому твой двухлетний сын и продолжал брать по выходным без спроса твою машину, невзирая на запреты.) А вот после трех лет наказывать нужно обязательно. «В это время ребенок начинает чувствовать границы, но узнать, хорошо он себя ведет или нет, может толь-

агрессор, поэтому во всем, что связано с агрессией, ребенок верит и уподобляется только ему». Подчеркнем: тебе не нужно, крича страшным голосом, разрывать на мелкие кусочки дворовых хулиганов на глазах у ребенка, чтобы он осознал твою мощь. В этом случае ты получишь легковозбудимого и драчливого отпрыска. Ты и так, по праву пола и семейного положения, являешься носителем архетипа силы. Будь спокоен и уверен, и эти качества передадутся наследнику.

От трех до шести лет

Вырастет из сына дочь, если...

С трех лет у ребенка начинается проигрывание социальных ролей. То есть теперь он не просто хочет и делает, а делает все так, как это принято в обществе. Внешне это проявляется в бесконечных играх в доктора, продавца или торговца наркотиками. Одновременно с этим ребенок вдруг осознает, что между тобой и его матерью что-то там такое происходит и папа – это не просто более грубо слепленная и небритая вторая мама. В совокупности получается, что в возрасте от трех до шести формируется половая идентичность. Как ты будешь вести себя в это время (и с матерью, и с отпрыском), идеализации такого же поведе-

ния следует ожидать и от выросшего ребенка. Ничего особенно не требуется. Если у тебя сын – играй с ним в мужественные игры, покупай ему пулеметы и бери с собой в гараж, где лежит связанный кредитор. Если у тебя дочь – веди с ней себя как с девушкой: подвигай ей стул, дари цветы... О'кей, выразимся чуть корректнее: веди себя с ней как с девушкой, за которой ты только начал ухаживать. В общем, твое поведение должно быть «мужественным», а уж ребенок на уровне бессознательного опыта поймет, что нормальные мужчины не становятся модельерами и не особенно обращают внимание на то, где бросить в квартире носки умирать.



PHOTO ALAMY (6)PHOTAS; INDEXSTOCK (1), IMAGESOURCE (2)RUSSIAN LOOK



ко от взрослого», – говорит нам госпожа Свиридова.

Если ребенок провинился сильнее обычно, наказывать его должен отец. Ребенок все еще считает мать своей ровней. Кроме того, она его ругает чаще, так что реакция на ее слова уже снижена. Ты – высшая инстанция в семье, и чадо это ощущает. Большинство социопатов стали такими потому, что выросли без отца, а в нежном возрасте, от трех до семи, мать во всем им потакала. Кстати, под наказанием мы не имеем в виду офицерский ремень. Фразы типа «Ты меня очень расстроил, что подделал наши с мамой подписи и продал квартиру цыганам» при твоём мощном авторитете пока будет достаточно. Спокойно скажи ребенку, почему нельзя было делать то, что он сделал. И помни: наказывать нужно сразу (не позже чем через пять минут после проступка), иначе ребенок уже выйдет из ситуации и все твои внушения пропадут втуне.

*С шести–семи
до одиннадцати лет*

Поддержка малого

Младший школьный возраст уникален. «Это единственный период, когда ребенку хочется и интересно

учиться», – подчеркивает наш консультант. При этом интерес и хотение на оценках могут не сказаться, а потому полученные в эти годы двойки и нотации классной руководительницы и вторящих ей родителей могут навсегда отбить у юного школяра охоту к знаниям.

Мнение женщины, при всей ее любви к ребенку, слишком зависимо – от мнения учительницы, от оценок в дневнике, от татуировки «Школа is dead», которую сын сделал себе на уроке рисования. Ты же, не точно знающий, в каком классе учится твой наследник, более непредвзят. К тому же – в контексте нашей статьи это более важно – твоё влияние на ребенка сильнее материнского. Ведь мать для него является как бы продолжением школы: она провожает его туда утром, ходит на собрания и т. п. Чтобы вернуть школьнику уверенность в себе, создай для него то, что в педагогической психологии называется «ситуацией успеха». Научи ребенка делать хорошо какую-нибудь вещь, за что его будешь искренне хвалить. Покажи сыну несколько карточных фокусов, обучи искусству владения пешней – не важно. Главное, чтобы тебе действительно было за что его хвалить. Не хвали просто так – превозноси за дело. Ребенок сам должен осознавать, что есть нечто, что он, двоечник, делает лучше, чем все его сверстники-отличники. Такая «ситуация успеха» может послужить отличным запасом подкожного жира, который еще много лет спустя будет помогать твоему наследнику преодолевать многие жизненные кризисы.

*С двенадцати
до восемнадцати лет*

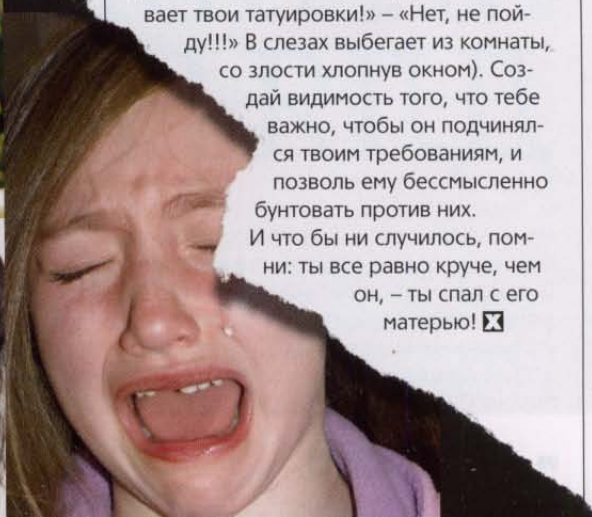
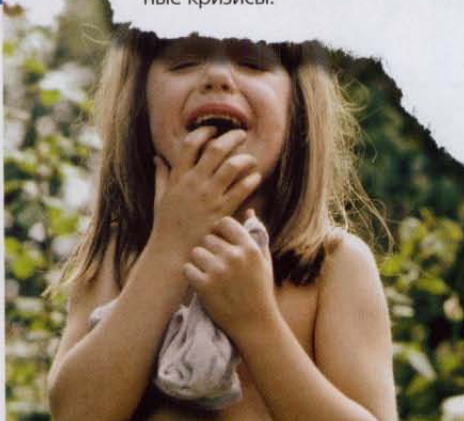
Граница на цепочке

Подростку в семье плохо. Вспомни себя в эти годы. Вторая главная проблема после прыщей – родители. Отец ничего не понимает, одевается как полный идиот – удивительно, каким образом он вообще умудряется что-то зарабатывать тебе на карманные деньги. Что уж говорить о матери! Наивная, простая женщина... Первой жертвой подростка будет как раз она. Лишь поточив на ней зубы, тинейджер начнет оспаривать твоё первенство в семье.

Две главные ошибки, которые ты можешь допустить: а) притворяться, что ты все еще молод душой и понимаешь чаяния юных; б) позволять подростку делать то, что он хочет.

В первом случае ты не заработаешь ни грана уважения, если попытаешься попасть в его замкнутый мирок – например, нахваливая ту ужасную музыку, которая гремит из его наушников. «Подросток пытается отделиться от мира взрослых, чтобы почувствовать свою силу. И чем больше отличий у него от родителей, тем независимее он себя ощущает, – раскрывает подноготную Татьяна. – Любое совпадение вкусов с родительскими вызовет только отторжение».

Но главное, что ты должен понять: война подростка с тобой – это борьба за границы. Чтобы быть собой, он обязан идти против введенных тобой законов. Если хочешь угодить и ему, и себе, специально задавай ему границы, которые он мог бы нарушать и чувствовать свою важность («Завтра же пойдешь к хирургу и вытащишь пирсинг из всех мест, где он закрывает твои татуировки!» – «Нет, не пойду!!!» В слезах выбегает из комнаты, со злости хлопнув окном). Создай видимость того, что тебе важно, чтобы он подчинялся твоим требованиям, и позволь ему бессмысленно бунтовать против них. И что бы ни случилось, помни: ты все равно круче, чем он, – ты спал с его матерью! ☒





Пользуясь всеобщей суматохой, он коленом выключил счетчик

РЕЛИГИЯ – МУЛЬТИВИТАМИН ДЛЯ НАРОДА!

Врачи-терапевты в глубине души наверняка завидуют древним пророкам. Ведь как удобно предстать в белых одеждах перед участковой паствой и возгласить: «А кто не сделает прививку от гриппа – нечист тот в глазах Господа!» Никаких тебе умоляющих брошюр и взывающих к совести плакатов: звонишь в колокола – и под хоругвями народ стекается на диспансеризацию. И надо сказать, пророки такой властью не злоупотребляли и всю сочиняли заповеди на благо пациентов. Некоторые из них, касающиеся гигиены и санитарии, хотя и были в свое время рассчитаны на кочевые условия полудиких народов, сохраняют актуальность и поныне.



ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ

Карантин в понимании древних иудеев заключался в следующем: больному, которого посетил «цараат» (так назывались различные кожные заболевания – от экземы до проказы), приказывали убраться в пустыню идохнуть там самостоятельно, о чем подробно повествуется в Книге Левит. Совесть свою иудеи очищали убеждением, что цараат просто так не насылается и достается только законченным грешникам (единственным исключением из этого правила оказался Иов, который «сидел на гноище в язвах» не из-за своих грехов, а по специальному решению Бога, желавшего проверить его смирение). Если по истечении какого-то времени больной выздоравливал, он имел право попросить осмотра у священника, который внимательно разглядывал тело пациента и, если не находил опасных язв, признавал его «очищенным».

ЗАПРЕЩЕННЫЕ К ЕДЕ ЖИВОТНЫЕ

Моисей дал очень четкие указания, каких птиц, рыб и зверей есть можно, а каких – ни в коем случае. И современные биологи подтверждают, что эти указания были направлены прежде всего на борьбу с вероятными пищевыми отравлениями, ибо предписания Моисея касались в основном животных-хищников, птиц-падальщиков

и морских обитателей, которые могли быть потенциально ядовитыми. Пусть не любая рыба «без плавников или без чешуи» обязательно опасна, но точно известно, что ни одна рыба «с плавниками и чешуей» не является ядовитой, бьющей электричеством или носящей на своих зубах трупный яд.

ПОСТ

Вот как описывает последствия полного голодания физиолог Павлов: «На третий день резко обостряется обоняние, фиксируется значительное улучшение зрения, скорость реакции еще не снижается, но мысли обретают удивительную ясность и четкость». Еще бы! Когда организму хочется есть, он мобилизует все свои силы, чтоб как можно быстрее и эффективнее найти еду, догнать ее, убить и съесть. Нет ни одной религии (от племенных ритуалов малочисленных полудиких племен до мировых религий), в которой посту не отводилось бы весьма почетное место, именно благодаря вышеописанным последствиям этого действия. Ясность мысли, ощущение покоя и одновременно внутреннее возбуждение, гордость за свою силу воли и повышенная чувствительность в этот момент многими воспринимаются как благословение, откровение или очищение. При этом религиозные посты удивительно точно совпадают по требованиям с рекомендациями современных физиологов,

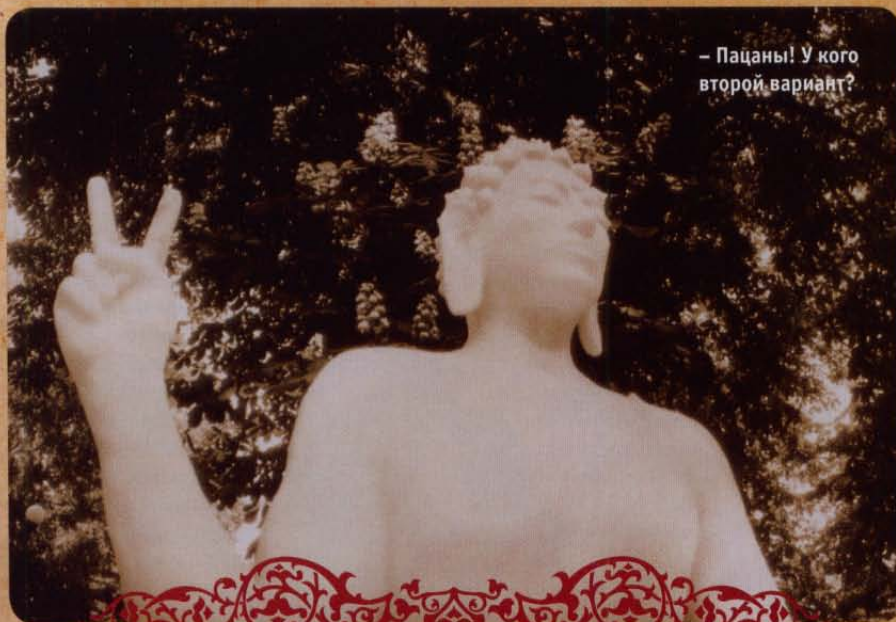
даже не таких радикальных, как, например, академик Амосов, которые не рекомендуют полный длительный отказ от пищи – скорее, это частичное голодание, отказ от животных белков и сахара и ограничение количества пищи по сравнению с обычным.

МЫТЬЕ

Иудаизм с симпатией относился к чистоте; христианство на правах учения, спасающего не тело, а душу, практически игнорировало этот вопрос. Абсолютным лидером в вопросах личной гигиены, безусловно, является ислам. Судя по всему, пророк Мохаммед был фантастически брезгливым для своего времени человеком: ему становилось плохо от запаха грязного тела, от вида мочи и крови, он не мог разговаривать с людьми, у которых пахло изо рта, он ненавидел неопрятную одежду, шерсть животных и людей, которые, посетив отхожее место, шли к нему обниматься, не вымыв руки. Как мог, он пытался воспитать своих последователей: «Вы очищайте свою одежду и обувь и будьте опрятны и аккуратны, так, чтобы вас можно было различить среди людей», – говорил он. – Мыть голову и тело раз в неделю – долг каждого мусульманина перед Аллахом». Кроме того, мусульманину предписывается пять раз в день, совершая намаз, мыть лицо и руки, полоскать рот, сморкаться, чистить уши («О вы, верующие, когда вы собираетесь совершить намаз, вымойте ваши лица и руки, включая локти, проведите мокрыми руками по голове и вымойте ноги, включая лодыжки»). Обязательно – мыть руки и половые органы после каждого посещения туалета и после секса тоже. Регулярно стричь ногти. Раз в сорок дней нужно удалять волосы на лобке и под мышками. И все это – исключительно во имя Аллаха, который терпеть не может нерях. Современные европейцы тоже могут сказать спасибо Мохаммеду: только из уважения к религиозным чувствам мусульман в Норвегии, Нидерландах и Швеции, например, начали устанавливать в общественных туалетах душевые трубки, которыми и атеисту не грех воспользоваться.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Так ценимый современными врачами свежий воздух игнорировался большинством религий, кроме одной – буддизма. Будда Гаутама неоднократно называл его луч-



– Пацаны! У кого второй вариант?



– Куда ты смотришь?
Я здесь!

шим лекарством от любых болезней духа и тела и зашел в своих рассуждениях столь далеко, что рекомендовал всем своим последователям вообще не иметь дома, а проводить свою жизнь в странствии и движении, ночуя под открытым небом.

ЖЕНЩИНА

Секс во время месячных, конечно, имеет повышенный риск передачи различных инфекций, но теперь, при наличии средств механической контрацепции и антибиотиков, многие пары махнули рукой на всевозможные древние предписания и не устраивают воздержаний по этому поводу. Хотя все религии, вышедшие из иудаизма (и христианство, и ислам), по-прежнему придерживаются древнего иудейского убеждения в том, что женщина в такие дни ритуально нечиста, ибо кровь – это магическая субстанция огромной силы, от которой всем лучше держаться подальше. Особенно мужчинам: они вообще очень уязвимы к магии крови. Видимо, древние еврейки всю пользовались этим общим мужским суеверием: оно давало им возможность целую неделю каждый месяц не делать ровным счетом ничего:

не готовить еду, не хлопотать по дому, не услаждать мужа, не молиться. Валяясь себе на кошке да питаясь финиками, которые к этой кошке опасно подталкивают специальной палочкой. В современном исламе эти нормы тоже отчасти сохраняются (во всяком случае, секс и пятикратные молитвы для женщин в таком положении исключены), и даже многие христианские священники в эти дни стараются не пускать прихожанок в храм, не исповедовать их, не причащать и не подпускать к иконам (хотя Христос, между прочим, в свое время сказал «кровоточивой жене», ухватившейся за край его одежды, что ничего, мол, страшного, хватайся сколько хочешь, я только рад). Зато в Гуантанамо женщины-следователи могли пугать своих мусульманских узников красными чернилами, делая вид, что это менструальная кровь, и те даже в обморок от ужаса падали.

**Древние иудеи вообще-то
обрезали крайнюю
плоть, чтобы скормить
ее демону пустыни**

БОРЬБА С ФИМОЗОМ

Согласно ВОЗ, фимозом – сужением крайней плоти, при котором невозможно обнажить головку полового члена, – страдают около 10% мужчин. Эта проблема нередко приводит к травмам и воспалениям, связанным со смегмой – скоплением вокруг головки выделений (кстати, весьма канцерогенных). При этом статистика, естественно, не учитывает население мусульманских стран, Израиля и США, где обрезание делается практически всем мальчикам. Также признано, что обрезание у мужчин снижает на 70% риск развития рака шейки матки у их половых партнерш (из-за отсутствия уже упомянутой смегмы). Знали ли древние иудеи про рак матки и смегму? Вряд ли. Они-то обрезали крайнюю плоть мальчиков для того, чтобы скормить ее в качестве кровавой жертвы демону пустыни, людоедскому Бальзевбу-Сету, после того как отказались от практики жертвовать ему мальчиков-первенцев целиком.

В дальнейшем Моисею и прочим пророкам пришлось долго оправдываться, объясняя, зачем их повзрослевшему и поумневшему богу понадобился этот маленький кусочек кожи из неприличного места и что он со своей коллекцией делает. Сошлись на том, что это символ Кровного Договора.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

В последние десятилетия вегетарианство как наиболее здоровый образ питания все больше подвергается критике. Современные врачи считают, что употребление исключительно растительной пищи приводит к нарушениям в работе кишечника, к проблемам формирования костей у подростков и вообще может рекомендоваться лишь строго индивидуально. Религия же на этот вопрос отвечает ясно: мясо есть нужно. В исламе Мохаммед говорил, что питаться мясом следует не реже чем раз в сорок дней. Христианам мясо запрещено только во время поста. И даже буддистам, которым как бы не положено убивать живых

существ, вовсе не возбраняется питаться мясной пищей при условии, что они: а) не убивали живность сами; б) ее не убивали специально для них и по их просьбе; в) если это мясо не является мясом человека, гиены, тигра, змеи, медведя, леопарда, лошади, льва и слона.



НИЧЕГО ГИГИЕНИЧНОГО

Сейчас религиозным деятелям нередко приходится отстаивать правоту своих пророков и доказывать, что их предписания не потеряли своей актуальности. При этом очень часто забывается первопричина тех или иных запретов, которая иногда бывает уж очень несвоевременной.

Свинина

Еврейские и мусульманские богословы любят подчеркивать мудрость запрета на свинину тем, что свиной цепень – это опаснейший из паразитов, заражение которым почти не поддается лечению. При этом они забывают, что в Моисеевы и Мохамедовы времена любые цепни – и свиные, и бычьи – были опасны одинаково. А запрет на свинину у семитских племен – это древнейшее верование, связанное с тем, что кабан был одним из их тотемных животных. Еще три тотема – собаку, мышь и кошку – они делили с предками современных европейцев, но вот кабан был их собственным священным предком.

Козленок

Наказ «не варить козленка в молоке матери его» многие современные диетологи расценивают как рациональный совет и всячески исследуют опасность соеменения в желудке белков и молочных продуктов. На самом деле это был прямой и ясный запрет на конкретный вид распространенного в то время кол-

довства: козленка варили в молоке родившей его козы и потом скармливали втихаря это кушанье человеку, на которого нужно было навести проклятие.

Правильный забой скота

Животное, убитое током, зарубленное топором или заколотое колом, – не кошерное и не халальное, с точки зрения евреев и мусульман. Они настаивают на том, что скотину и птицу нужно убивать, только отворяя им яремную вену и выпуская всю кровь. Защитники животных негодуют, называя это садизмом. В ответ ученые из арабских стран то и дело публикуют отчеты о том, что кровь вообще штука бесполезная для здоровья, о чем знал еще Мохаммед (мир ему). Мохаммед же знал только то, что запрет на употребление крови в пищу имеется у евреев, чье учение он положил в основу ислама. У евреев же он был тесно связан с убеждением, что в крови содержится душа. Кровь считалась магической субстанцией невероятной силы, поэтому контакту с ней следовало всячески избегать.



ГИГИЕНА ПРИ СОВЕРШЕНИИ ТУАЛЕТА

Даже самый религиозный хасид сегодня не носит с собой лопатку, потому что евреи все-таки большие прагматики. Господь велел им всегда носить с собой лопатку, чтобы закапывать свои испражнения, а они сейчас отбазариваются тем, что, мол, туалеты изобретены. Вот если бы подобные наставления имелись в Коране или предписаниях православных святых, будьте уверены, ходили бы мы все сейчас с лопатками как миленькие, ибо для нас традиция важнее здравомыслия.

ИНФЕКЦИИ, РАСПРОСТРАНЯЕМЫЕ ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

Токсоплазмоз – заражение мозга крошечными паразитами – случается с каждым третьим владельцем кошек (правда, пока до конца не выяснено, какой вред токсоплазмоз наносит человеческому организму, но вроде пораженные им люди чаще простужаются). Что касается собак, то их привычка лопать на улице все подряд приводит к тому, что хозяевам врачи рекомендуют профилактически принимать глистогонные препараты раз в полгода, даже без явных симптомов. Аллергией на шерсть собак и кошек страдают 5% населения. Но тем не менее подобной ерундой нас не напугаешь: четвероногое население в городских домах продолжает плодиться и, по данным статистики, к 2020 году на планете Земля будет жить миллиард кошек и собак. За исключением исламских регионов: тут собак будет куда меньше. Дело в том, что в исламе собака считается змеей (так переводится слово «наджис», обозначающее нечистое животное). Существует хадис, утверждающий, что «ангелы никогда не войдут в дом, где есть собака». Слюна собаки, шерсть собаки и отпечатки собачьих лап делают ритуально нечистыми тело человека, его одежду и его дом, особенно запрещено прикасаться к собакам во время Рамадана. В Иране, например, где городские жители иногда не отказывают себе в удовольствии завести хотя бы маленькую декоративную собачку невзирая на полицейские запреты, питомцев, развлекавших хозяев в течение года, перед Рамаданом сдают на специальные бойни, где этих несчастных наджисов уничтожают, набивая ими клетки и оставляя в таком положении без воды и еды. X

текст **Алексей Караулов** фото на www.maximonline.ru **Василий Кудрявцев**



ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ!

Репортаж неслыханной щедрости! Редакция MAXIM Detox и «Студия эстетической медицины» осуществили тайную мечту любого мужчины! Наш читатель, не побоявшись рискнуть, лег под нож и увеличил то, о чем так много пишут спамеры. Да-да, свое нефритовое достоинство, свой мужской жезл, или как там его принято называть в приличных журналах. В общем, свой член.



С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Тем, кто сегодня впервые открыл наш журнал, рассказываем: в апреле прошлого года мы объявили конкурс. Читателям с некрупным пенисом предлагалось описать ужасы обладания оным, а мы взамен пообещали безвозмездно провести операцию по увеличению. Подвоха не было. На победителя не накладывалось никаких дополнительных обязательств – скажем, провести вместо нас загробную жизнь в аду. Мы ждали шквала писем, купили три новых сервера и даже создали в почтовых програм-

ДОСЬЕ ПАЦИЕНТА

ФИО: по понятным причинам

ограничимся «Виталием»

Возраст: 37 лет

Род занятий: охрана

Семейное положение: женат,
четверо детей

Вредные привычки: курение – нет,
алкоголь – закодирован

пал в финальный отбор, зато проявил редкую заинтересованность в эксперименте: каждые три дня звонил в редакцию.

СЕКРЕТЫ ДОКТОРА КРЫСИНА

Визит Виталия в редакцию был формальностью. Глядя на нас с деланным бесстрашием и путая слова, пациент пересказал историю, которую мы уже знали из письма. От демонстрации свидетельства нелегкой семейной жизни Виталия мы отказались. А на следующий день отправились в «Студию эстетической медицины», где обитал доктор Дмитрий Викторович Крысин, хирург и по совместительству благодетель. Как выяснилось, собеседование пациента – обязательная часть пластической операции. Кроме того, доктор Крысин сообщил еще кое-какие любопытные факты.

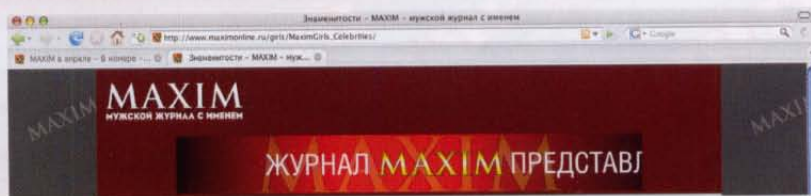
Пенис длиннее 20 см встречается у одного мужчины на миллион. И этот мужчина нам тоже написал и попросился на операцию!

мах особые папки с названиями вроде «Отверженные» или «Ах-ха-ха». Но дальше, как в «Гамлете», была тишина.

Нет, конечно же, мы получили жалкие две сотни посланий. Но, во-первых, часто письма приходили от одного и того же адресата (руки бедняг, вероятно, тряслись, и кнопка «Отправить» западала). А во-вторых, почти ни один из претендентов на операцию на самом деле в ней не нуждался! Нормальный размер пениса, как мы выяснили заранее, – 10–13 см, а деталью длиннее 20 см укомплектован только один мужчина из миллиона. Ты удивился, но почти все эти счастливицы нам написали! Реже они спрашивали, нельзя ли вместо увеличения провести обратную операцию, но чаще просили «еще». Видимо, хотели прорваться в какое-то совсем уж статистическое меньшинство...

По истечении трех месяцев у нас тем не менее набралось десять соискателей. Ни один из них, опять же, не страдал микрофаллией (врожденное недоразвитие), но их возвания хотя бы были проникнуты подлинной болью. Два дня мы составляли ответное письмо, оттачивая формулировки и борясь с чувством превосходства, которое сквозило в каждом слове. Наконец финалистам было разослано предложение: «Напишите, почему вы думаете, что эта операция вам нужнее, чем остальным, и что вы собираетесь делать со своим новым пенисом, когда его заполучите».

Угадай, сколько человек откликнулось и продолжило переписку с редакцией? Правильно, ни одного. Поэтому под нож отправился человек, которого мы будем называть просто Виталием (это тем более удобно, если учесть, что его так и зовут). Он не мог похвастаться рекордно маленькими размерами и даже не по-



В операции могут и отказать. Тебе-то это вряд ли будет интересно, но своим беднягам-друзьям, которым будешь пересказывать статью, так и сообщи: операция по изменению длины пениса является пластической и не может быть кому-либо показана, прописана или рекомендована. «Бывают случаи микрофаллии, когда в эрегированном состоянии длина составляет менее десяти сантиметров, — сочувственно говорит Дмитрий Викторович, — но мочиться-то это человеку не мешает! Половая функция — она важна. Но она не влияет на здоровье и продолжительность жизни». Поэтому поводом для операции всегда остается желание пациента. А решение о том, проводить ее или нет, принимает хирург после осмотра пациента и беседы с ним. В 99,9% случаев операция все-таки проводится. Но иногда выясняется, что проблема человека — психогенного характера. Как в следующем примере.

После операции длина пениса в незрегированном состоянии не изменится. «Был у меня один пациент, довольно пожилой, который хотел пройти через операцию, потому что

стеснялся ходить с внуком в баню, — вспоминает хирург. — Дескать, ему нужно было, чтобы там все, как он выразился, внушительно свисало. Я вынужден был ему отказать». Да, увы, операция корректирует длину пениса только в эрегированном состоянии. Всему виной — белочная оболочка, покрывающая пещеристые тела (те самые, которые наполняются кровью во время эрекции). После операции задействуется ресурс пещеристых тел, прячущихся внутри тела. Однако белочная оболочка — а за длину в состоянии покоя отвечает именно она — не увеличивается и не растягивается. Поэтому незрегированный пенис останется прежним и «свисать» до поры до времени будет не внушительно, а сиротливо.

Чтобы измерить длину пениса, обязательно доводить человека до эрекции. Доктор Крысин продемонстрировал это на Виталии, и фотограф, присутствовавший при процедуре, тому свидетель (если надписи на иллюстрациях показались тебе недостаточно внятными, напишем еще и здесь: все фотографии Виталия — до, во время и после опе-

рации — можно найти на нашем сайте). Итак, чтобы измерить пенис, достаточно оттянуть его вниз или вперед. Длина его в растянутом состоянии будет соответствовать длине в момент эрекции. Дело в том, что пещеристые тела имеют предел растяжимости. Когда ты возбуждаешься, они просто наливаются кровью и растут не только в длину, но и в ширь. Но если тебе нужно срочно измерить свое достоинство, а эрекции ждать лень, можешь просто потянуть его за «шею» (количество идиотских эвфемизмов в этом тексте только что достигло предельно допустимой концентрации).

Операция — это только начало долгого процесса. Большинство пациентов, приходя в клинику пластической хирургии, думают, что уже через пару часов (максимум через день) выйдут из нее, радостно помахивая... скажем, справкой о том, что операция по увеличению пениса прошла успешно. «Это, разумеется, не так», — благодушно замечает хирург. После ее окончания от пациента требуется едва ли не больше мужества, чем понадобилось, чтобы прийти в клинику. Потому что по-

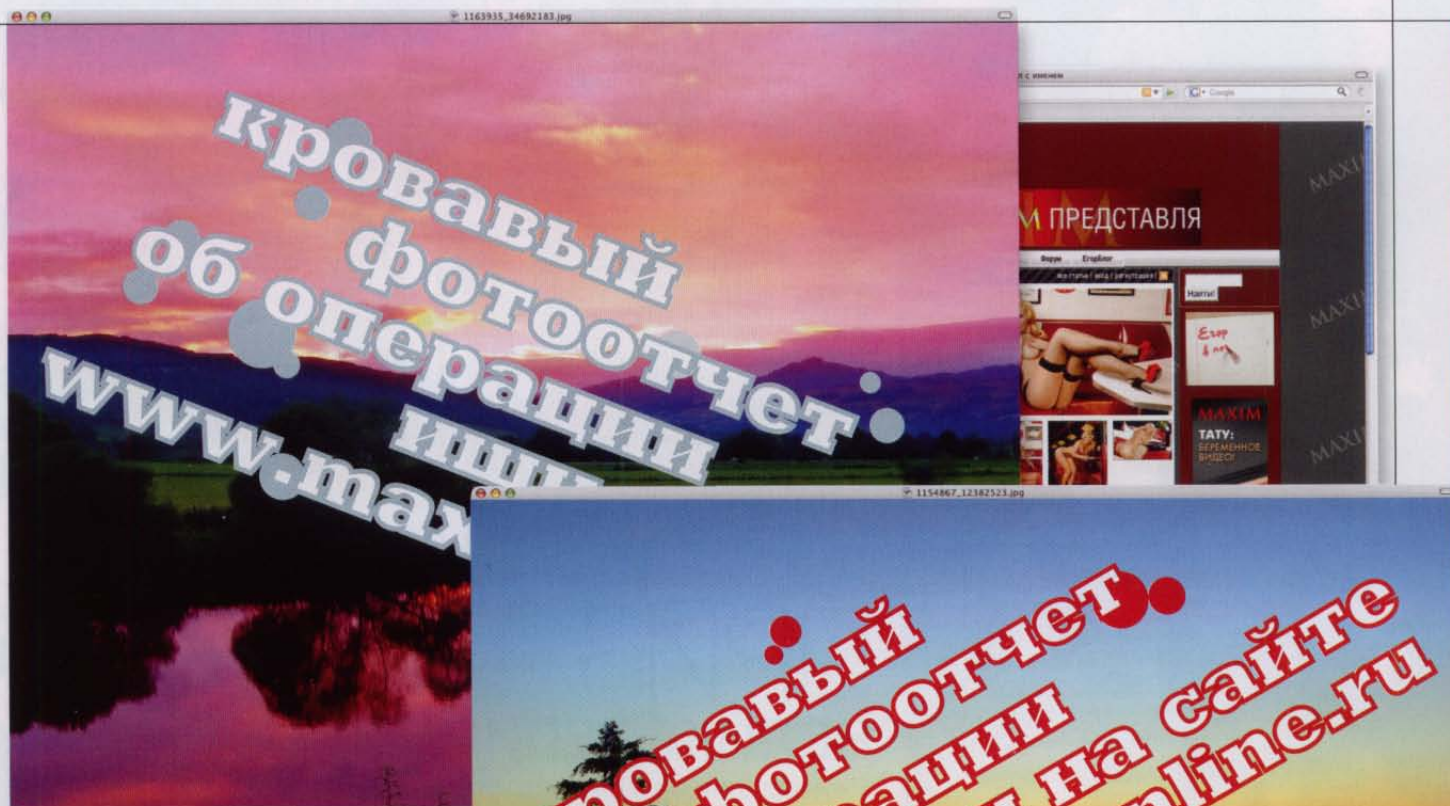
Сначала наш читатель чуть было не умер на операции из-за своей безалаберности, но потом все пошло проще

Кровавый фотоотчет об операции ищи на сайте www.maximonline.ru

сле операции начинается восстановительный этап, занимающий до полугода. На протяжении этого времени пациенту приходится по восемь часов в сутки носить экстендер — аппарат, напоминающий то ли гильотину для гномов, то ли подстаканник. «Из-за характера операции во время восстановительного периода все может зарубцеваться криво или слишком сильно. И тогда результат будет ужасным: пенис искривится или, скажем, станет даже меньше, чем был до вмешательства». При этих словах Виталий побелел, как Майкл Джексон, и клятвенно пообещал носить экстендер, вообще не снимая. На этом предварительный визит был закончен.

ДЕНЬ О

Операцию назначили на пятницу, чтобы Виталий мог отлежаться под надзором врачей хотя бы день. Ему было велено не пить: наличие жидкости в желудке мог-



ло вызвать осложнения во время погружения в наркоз. Но Виталий, видимо перенервничав, все же позволил себе стакан чая с утра. Это едва не стоило ему жизни, и мы уже приготовили диктофон, чтобы записать для рингтона крик «Мы теряем его!». Однако врачи хладнокровно откачали Виталия, и дальше операция пошла без осложнений.

Без снимков (которые стоили фотографу пряди поседевших волос) понять, каково было нашему добровольцу, непросто. Однако мы попытаемся изложить основные этапы операции, продлившейся, кстати, всего полчаса.

1. Продезинфицировав заранее выбритый лобок, хирург взрезает пенис мирно спящего пациента. Надрез идет по срединному шву мошонки (это такая темная линия; покрути пенис – и обязательно ее найдешь). Поэтому, когда все зарастает, шва не видно, и пенис можно принять за исконно большой.

2. Сдвинув в сторону ненужные ткани (ствол пениса, состоящий из пещеристых тел), хирург добирается почти до надкостницы. Точнее, до связки, которая изнутри крепит пенис к лобку. «Сами пещеристые тела не подлежат растяжению, – комментирует доктор Крысин, – но зато внутри тела есть некоторый их запас. Скажем так: то, что снаружи, – это две трети реальной длины пениса. Еще треть прячется внутри. Рассекая связку, мы меняем точку фиксации». И, добавив мы сво-

им немедицинским языком, вытягиваем наружу сокровища недр.

3. Хирург заранее делает на бедре пациента пометку, обозначающую длину пениса до операции. Подрезав связку, он проверяет, сколько прибавил в длине его подопечный. Если результат удовлетворительный (обычно прибавка составляет 3 см), надрез зашивается. Все. Нет, правда все! Через час Виталий уже мог двигаться и почесывать экстендер, а через две недели уже прислал в редакцию благодарственное письмо почти из одних восклицательных знаков. «Он теперь больше 14 сантиметров! Ни секунды не жалею, а жена тем более! – признался он. – Правда, вот у меня есть еще одна проблема: я слишком быстро зякулирую. Четыре-пять фрикций – и все». Но это, как говорится, уже совсем другая история... X



Один из героев статьи, позволивший узнать себя в лицо, – пластический хирург «Студии эстетической медицины» Дмитрий Викторович Крысин.

Если у тебя остались вопросы к самоотверженному доктору или есть какой-нибудь друг, который нуждается в такой же операции, записаться на консультацию можно на сайте studio-med.ru.

Светлана
Крюкова,
Clarins,
Thierry
Mugler

Ирина
Виль,
La Prairie

Медина
Исмаилова,
Guerlain

Диана
Рзаева,
Givenchy

Марин Симон Ле Буржуа
и Ирина Суворова,
Helena Rubinstein

marie claire

marie claire

Екатерина Холопова, Елена Исаакян,
Крис Гуд, Estée Lauder



ПРИЗ ВЕЛИКОЛЕПИЯ

По традиции, на грандиозной церемонии Prix D'Excellence de la Beauté 2009, ежегодно проводимой журналом Marie Claire, собрались самые яркие представители индустрии красоты.

«Приз Великолепия» или Prix D'Excellence de la Beauté – уникальная премия, учрежденная более 20 лет назад французским журналом Marie Claire. Это своеобразный «Оскар», который вручают косметическим брендам за самые непревзойденные достижения в бьюти-индустрии. Ежегодно в состав международного и российского жюри входят директора разделов «Красота» наиболее авторитетных глянцевого журналов.

В этом году российская церемония награждения прошла в модном ресторане Аркадия Новикова NEXT DOOR, элегантном и одновременно торжественном, какой в Европе называли бы так же, как и соответствующий этим заведениям вечерний dress code – ресторанами «black tie». Тосты за красоту и совершенство сопровождались перезвоном бокалов с великолепным шампанским Moët & Chandon.

Благодарим компанию «Wine & Roses» за флористическое оформление вечера и букеты победителям.

Поль Анри Дуле, Елена
Ишкова и Иван Беловолов,
Christian Dior

Анна Ларина, Lancôme
и Валентина Семанова,
L'Oréal Luxe

Елена Сотникова, HFS и Дэви
Хоштария фон Шмидт, Enter

Наталья Шкулева, HFS

Дмитрий Рожнов,
Kosmetika

Надежда Иванцова,
Cartier

Корин Жак, Рив Гош

Вверху: Елена Мишкина, Louvre; Екатерина Летучая, P&G Prestige Products; Ален Корнибер, Hennessy и Татьяна Ширкина, Фонд Hennessy
Внизу: Екатерина Стриженова, ведущая вечера в платье от Виктории Андрияновой и группа Triangle Sun

Жан Де Витт, HFS
и Ольга Зарецкая, Marie Claire

Юлия Кудрявцева,
Marie Claire

Елена Ищеева с мужем

Таша Строгая

Татьяна Веденеева

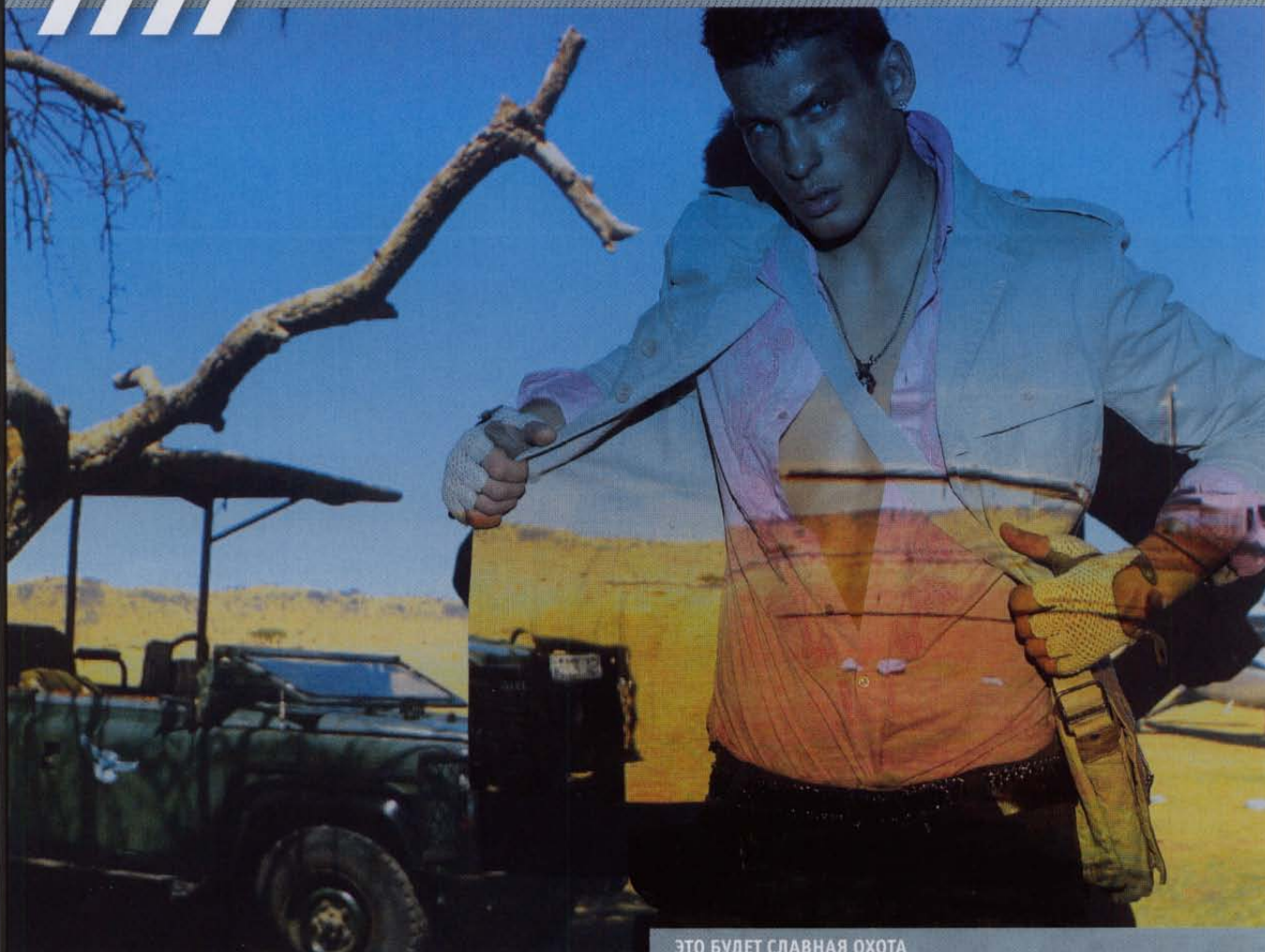
Алла Довлатова

Екатерина
Одинцова

Дана Борисова
и Аврора

Шампанское вечера: Moët & Chandon

СТИЛЬ



ЭТО БУДЕТ СЛАВНАЯ ОХОТА

Одежда в стиле сафари еще не раз спасет тебя от самого себя, когда ты в очередной раз не понравишься себе в обычной одежде.



КРАСНЫЙ КРЕСТ

Как из года в год оставаться самым волосатым на встрече однокурсников? Эти средства знают ответ.



СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Зачем тратить жизнь на поиски потерянного НЛО? Эти и другие вопросы не раскрываются на странице, посвященной средствам по уходу за собой.



ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

Нам доставляет удовольствие отправлять других если и не на смерть, то на гарантированное что-нибудь этакое.



фото **Влад Локтев**
стиль **Ирина Миронова**
Анна Горбачевич
слайды **Влад Локтев** для neverland.ru



SERENGETI NATIONAL PARK NOTICE TO ALL VISITORS

THE MANAGEMENT KINDLY REQUESTS FOR FOLLOWING FROM OUR ESTEEMED VISITORS OBSERVANCE AND ADHERENCE TO ALL RULES
FOR SECURITY REASONS, PROVIDE ADEQUATE AND CORRECT REGISTRATION PARTICULARS
REFUSE AND EXPOSE CORRUPTIVE PRACTICES, ADVANCES AND OR GESTURES FOR YOUR COMFORTABLE STAY AND SECURITY
IN THE PARK, KINDLY INSIST ON RECEIPT DOCUMENTARY PROOF FOR ALL THE PAYMENTS PLEASE CHANNEL DONATION IN SUPPORT OF CONSERVATION AND ALL OTHER COLLABORATION PURPOSES THROUGH THE DIRECTOR GENERAL AT TANAPA HEADQUARTERS

ЭТО БУДЕТ СЛАВНАЯ ОХОТА

Смотри-ка, теперь тебя занесло в джунгли. Надевай куртку цвета хаки с большими накладными карманами, не бойся переусердствовать с принтами, копирующими животный и растительный мир – и да пребудет с тобой стиль сафари!



На странице слева
 Пиджак Levi's,
 джемпер Patrizia Pepe,
 рубашка Levi's,
 шорты Gant,
 ремень Henry Beguelin

На этой странице
 Куртка Lab Pal Zileri,
 рубашка Unlimited by
 Cheignon,
 брюки Burberry,
 ремень Henry
 Beguelin,
 патронташ «Вектор»,
 перчатки Lanvin



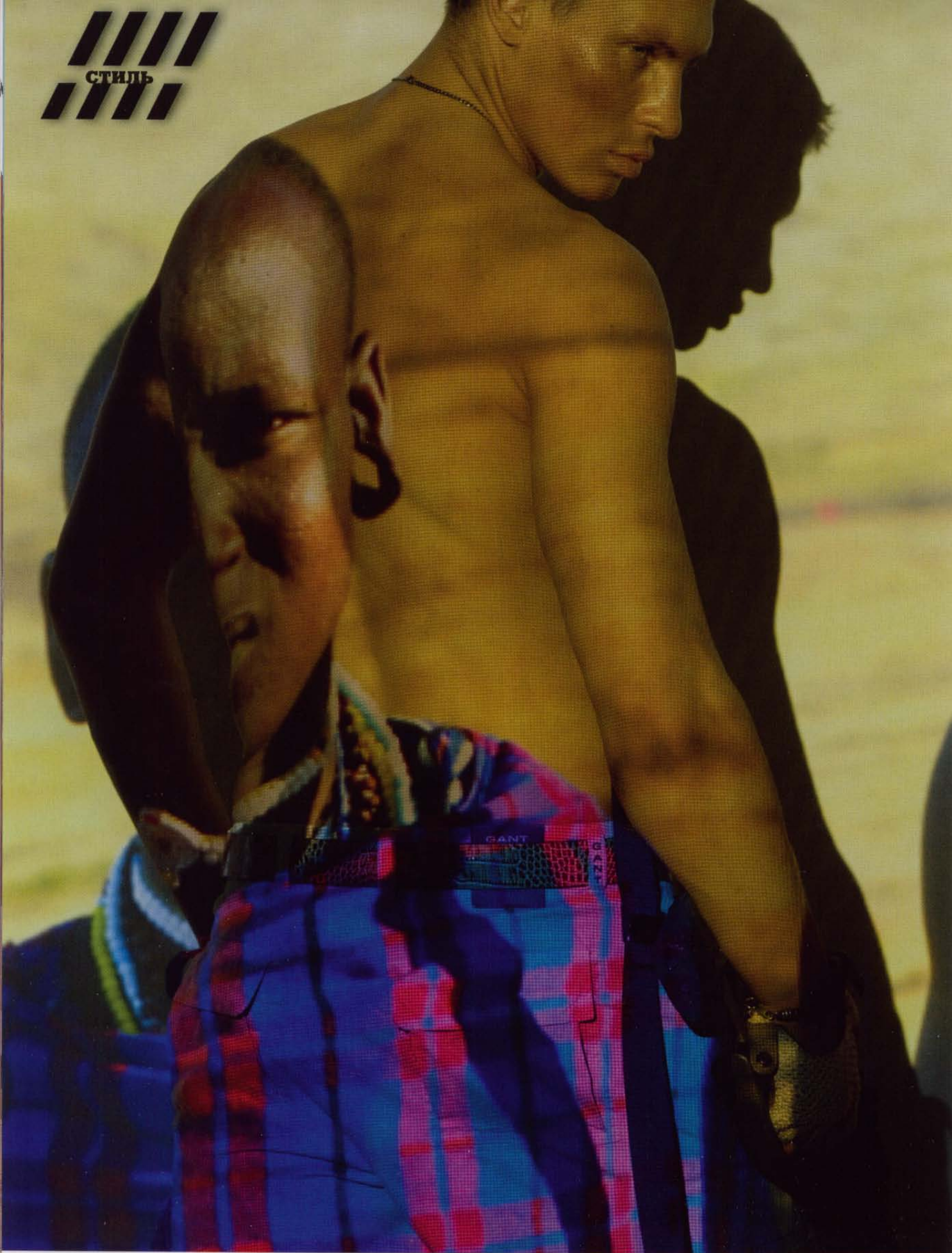


На странице слева

Пиджак Mabrun,
рубашка Patrizia Pepe,
шорты Boss Orange,
ремень Henry
Beguelin,
патронташ Riserva,
брелок Henry Beguelin,
бижутерия Lanvin

На этой странице

Куртка Chevignon,
рубашка Fullcircle,
брюки Levi's,
ремень Henry
Beguelin,
перчатки Lanvin



На странице слева

Шорты Gant,
ремень Henry
Beguelin,
перчатки Lanvin

На этой странице

Пиджак Gimo's,
рубашка Unlimited by
Chevignon,
футболка Boss Orange,
шорты Gant,
ремень Henry
Beguelin,
патронташ Riserva,
ботинки Timberland,
бижутерия Lanvin,
брелоки Henry
Beguelin,
браслет Hugo





На этой странице
Пиджак Lab Pal Zileri,
рубашка
Scervino Street,
шорты и ремень Gant,
перчатки
и булавка Lanvin

На странице справа
Куртка Chevignon,
рубашка Fullcircle,
брюки Levi's,
ремень Henry
Beguelin,
перчатки Lanvin,
брелок Henry Beguelin,
ягдташ «Вектор»

Модель
Val @ Black Model
Management
**Ассистент
фотографа**
Алексей Горюв
Макияж и причёска
Татьяна Волкова

СТИЛЬ



КРАСНЫЙ КРЕСТ

Порой помощь приходит оттуда, откуда ее только и ждешь. Например, с этой страницы, где представлены лучшие средства для борьбы с выпадением волос.



1. Azzaro SkinForce Hair Tonic. Укрепляющий тоник для ослабленных волос.

2. Biomed Hairtherapy. Средство против выпадения волос в ампулах.

3. Aminexil Advanced от L'Oréal Professional. Программа профессионального ухода от выпадения волос.

4. Head & Shoulders. Шампунь против перхоти, укрепляющий волосы.

5. Secret Professionnel by Phyto Tratamiento Ligereza. Легкий уход с экстрактом серенои для жирной кожи головы.

6. Paul Mitchell Tea Tree Special Shampoo. Шампунь на основе чайного дерева.

7. J.F. Lazartigue Stymulactine 21 Serum. Интенсивное средство от выпадения волос.

8. Vichy Dercos Technique Aminexil SP94. Ампулы против выпадения волос, монодозы.

9. Garnier Fructis. Ампулы с аминексилом против выпадения волос.

1. Bvlgari Aqua Marine Pour Homme. Аромат, который дарит ощущение свежести и бодрости.

2. Clinique Youth Surge SPF 15 Age Decelerating Moisturizer. Увлажняющий крем, сохраняющий молодость кожи

за счет повышения выработки коллагена.

3. Agua De Loewe for Him. Ноты грейпфрута и бергамота зарекомендуют тебя перед спутницей лучше, чем твой трехчасовой рассказ про армию.

4. Garnier Skin Naturals. Очищающий

гель, помогающий выводить токсины. Еще и со старением борется.

5. Gillette Fusion Hydra Soothe. Бальзам после бритья с алоэ.

6. Hugo Element. Бодрящий аромат с нотами мускуса в прозрачном флаконе с крышкой-гайкой.

7. Chanel Allure Homme Edition Blanche. Дезодорант-стик.

8. L'Oréal Men Expert. Гель, с помощью которого ты и в шесть утра будешь выглядеть как человек. Содержит витамин С, без которого кожа тускнеет.

СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Вот как должна выглядеть твоя полка в ванной. И мы имеем в виду не гайки (хотя они, конечно, гипнотизируют). Мы про косметические средства для поддержания твоего внешнего вида на должном высоком уровне.

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

POWER PLATE

**Алексей
Завьялов**

33 года

Уровень боли

3 из 10

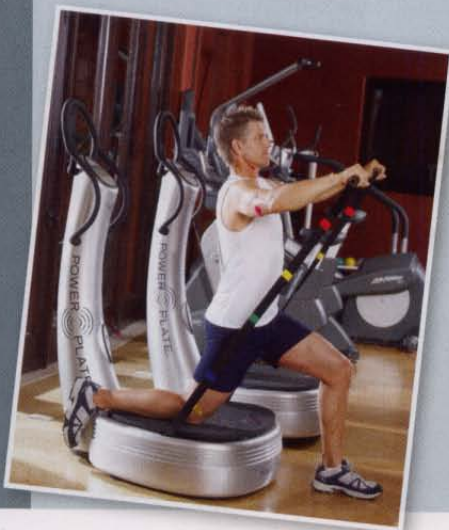
Уровень

удовольствия

7 из 10

Бутик Power Plate
Москва, Кутузовский пр-т, 48,
галерея «Времена года»
Тел. (495) 662-31-62

Врожденная аллергия на штангу всегда мешала мне обзавестись мускулатурой. Поэтому я тренировался думать, что наичитанность важнее красивого трицепса, и достиг бы больших успехов, если бы меня не отвлекли предложением сходить на тренировку с Power Plate. Тренажер был похож на купированную беговую дорожку с вибрирующей платформой, но выглядел при этом стильно. Тренер Катя выглядела еще лучше. Она и объяснила мне, что вибрации Power Plate приводят к рефлекторным мышечным сокращениям, в результате чего тонус мускулатуры значительно повышается. Все, что от меня требовалось, – принимать, стоя на вибрирующей платформе, вычурные позы и чувствовать, как мышцы сокращаются сами собой. Мешали только зеркала, потому что в некоторых позициях я был похож на подвернувшего ногу Супермена, – смех сбивал дыхание. После тренировки, к счастью, выполняют массаж все тем же вибрирующим агрегатом, так что, выходя из зала, я уже был готов зайти в него вновь. А то и приютить Power Plate дома, благо его можно купить.



УХОД ЗА ЛИЦОМ SKINTECH

**Алексей
Караулов**

26 лет

Уровень боли

0 из 10

Уровень

удовольствия

8 из 10

Beauty SPA by World Class
Москва, Житная ул., 14, стр. 2
Тел. (495) 788-00-00
www.worldclass.ru

Методы ухода, которые я раньше применял к своему лицу, были по-мужски незамысловаты. Я старался не водить лицо туда, где по нему могли ударить, и иногда поливал его водой из-под крана. Тем приятнее было услышать от косметолога, что она «видала кожу и похуже». Отдав лицо на сорок минут в ее руки, я не без замешательства понял, что мне приятно, когда лицо намазывают безмыльным средством для умывания и щедро орошают бесспиртовым лосьоном. Казалось бы, если ни мыла, ни спирта в чудодейственной косметике для мужчин Skintech не было – что тогда ухаживало за моей суровой, нахмуренной кожей? А вот то-то и оно, что лосьоны, скрабы и гели Skintech (упакованные, кстати, в серо-стальные банки с задвижками, подвластными только мужчинам) умудряются обходиться без привычных и жутко вредных, по словам косметолога, ингредиентов. Зато в них есть антиоксидантная эллаговая кислота и измельченный корень имбиря, который, кстати, при намазывании бодрит едва ли не лучше, чем когда ты заедаешь им острые суши-маки.



УДАЛЕНИЕ ШРАМА

**Александр
Маленков**

36 лет

Уровень боли

3 из 10

Уровень
удовольствия

0 из 10



Центр пластической и эндоскопической хирургии «Ланцет»
Москва, Старовольнская ул., 10, Клиническая больница № 1
Тел. (495) 442-82-62
www.cliniclancette.ru

У нас в детстве не было игровых приставок. Зато у нас был кусок магнитофонной пленки. Он мог искрить, если возить им по асфальту, а также отделять от себя взрывающиеся кусочки, если посильнее брякнуть им по люку канализации. А еще он мог, отскочив от люка, попасть кому-нибудь по лбу и оставить шрам в виде буквы «Г». Например, мне. Опустим мои рефлексии по поводу уместности шрамов на мужском лбу – я решил его удалить. В клинике «Ланцет» мне предложили пройти процедуру Fraxel: лазер облучает кожу на глубине 1,5 мм, вызывая образование нового коллагена и таким образом выравнивая шрам. Меня помазали обезболивающим кремом, после чего три минуты водили чем-то холодным по лбу. Немного покалывало. Следующие пару дней надо было мазаться кремом от ожогов. Добрый доктор Шилков пообещал, что через четыре сеанса шрам пройдет. Он уже меньше. (Меня даже стали пускать в дорогие рестораны!) Кстати, с помощью Fraxel можно избавляться от любых неровностей кожи: морщин, пор, рубцов. Вот думаю удалить пупок...

напасть № 3

ЛИШНИЕ ВОЛОСЫ



Очередной рассказ о варварских способах борьбы с популярными мужскими напастьми. На сей раз – оволошение чего-либо.

ПРОСТО

Самый простой способ борьбы с волосами известен тебе слишком хорошо. Ежедневное бритье является не чем иным, как депиляцией – удалением видимой части волоса. Помимо брутальной бритвы существуют и другие способы депиляции, например химические. Особые мази и гели, разрушая белковые слои наружной части, способны на некоторое время избавить тебя от назойливых волос где-либо.

СЛОЖНЕЕ

В отличие от депиляции, в эпиляции нет буквы «д». Кроме того, при эпиляции удаляют волосные корни, что способствует более длительному эффекту. Эффект от восковой эпиляции, когда на волосистую часть кожи наносят воск, а потом отрывают его специальными полосками, сохраняется 3–4 недели. Способ хорошо подходит для больших участков тела (спина, бедра, затылок).

ОЧЕНЬ

Электроэпиляция удаляет волосы навсегда. Ты и сам не стал бы расти, если бы к твоему корню подвели электрод и ударили его током. Такой способ идеально подходит для избавления от лишних волос в носу или ушах. Фотоэпиляция (основанная на нагревании и уничтожении меланина, который содержится в волосном стержне) менее болезненна, чем удары током, но не так эффективна. Самый модный способ обретения гладкости – лазерная эпиляция. Луч-разрушитель действует на весь волос, от кончика до луковицы, нагревая его за миллисекунды. Но ожога не бойся: так же быстро происходит и охлаждение обреченного волоса. Эффект достигается уже после первой короткой процедуры, так что, если ты торопишься на свидание, выбирай этот способ.

VIP-LINE (ИЗОДЖЕЙ ПЛЮС ТРАНЗИОН)

**Алексей
Караулов**

26 лет

Уровень боли

2–5 из 10

Уровень
удовольствия

7 из 10



Медико-косметологический центр «Галлери Профи»
Москва, Народная ул., 15
Тел. (495) 928-11-70, 646-52-45
www.gallery-profi.ru

Про изоджей – принудительную стимуляцию мышечных волокон электрическими разрядами – мы писали в прошлом номере. Так что, отправляясь на процедуру VIP-Line, которая совмещает изоджей с неведомым мне транзионом, я отчасти был движим духом соревновательности. Редактор, попавший под электроды в прошлый раз, не смог дойти до максимального уровня стимуляции. Я собирался победить его, а в случае, если мне это не удастся, начать текст с чего-нибудь другого – например, с описания милых интерьеров «Галлери Профи» или панегирика секси сотрудникам. Поэтому, когда меня положили на дыбообразный стол и стали водить по впалому прессу электродами, я все время просил «добавить еще немного» – и таки всех победил! Вскоре прямая стимуляция током (однополярные электроды приставляли к разным концам мышечного пучка) была закончена. Я чувствовал себя спартанским эпилептиком, пытающимся удержаться за пазухой лисенка, и уже порывался уйти. Но тут врач сказала: «А теперь закрепим на мышцах сетку из разнополярных электродов, чтобы мышцы испытали торсионную нагрузку, как будто их выжимают». Это и был транзион, и мне только и оставалось, что симулировать радость. После процедуры ощущение было такое, что я качал пресс часов сто, не меньше.

ФИТНЕС, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Публикуя эту программу тренировок, мы отбираем у тебя последнюю возможность не заниматься собой. Если раньше ты мог утешаться тем, что у тебя нет членства в фитнес-клубе, гири кто-то украл, а штрипки на штанах не сочетаются по цвету с волосами на груди, то теперь эти доводы придется отринуть. Перед тобой упражнения, которые можно проделывать без тренажеров, в любом месте и, что особенно удобно, в обычной одежде.



— Вы оба, хватит ржать! Мы тут развлекаемся или вальсов рисуем?

Для твоего удобства мы создали три программы тренировок и попытались извлечь максимум пользы из пейзажей и интерьеров, которые будут окружать тебя этим летом. Начнем, пожалуй, с парка. Раз уж ты все равно за чем-то решил каждый

день там бегать, возьми на вооружение этот комплекс упражнений, основанный на взрывных спринт-нагрузках. Для тренировки тебе понадобится 60 метров открытого пространства. Подойдет любая дорожка: поляна парка, двор или стадион

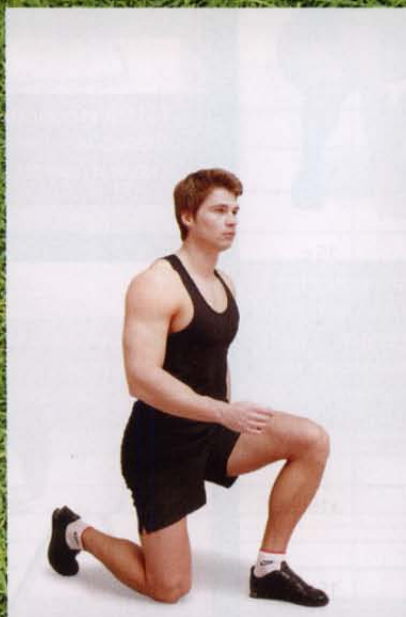
школы, опустевшей на лето из-за нашествия зомби. Спринтерский бег, лежащий в основе тренировок, является наилучшим вариантом подготовки к анаэробным (силовым) нагрузкам и помогает сжечь жировые запасы. Итак, побежали.

БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: БЕГ



Наметь для спринтерского бега расстояние, которое сможешь преодолеть меньше чем за 15 секунд. Пробеги его с полной выкладкой. Не смени ногами. Смотри перед собой.

ВЫПАДЫ С ПОДЪЕМОМ КОЛЕНА



[1] Не отдыхая после бега, прими стойку с опорой на одно (допустим, правое) колено. Напрягая бедра, поднимись и резко вынеси испачканное землей колено вперед и вверх...



[2] ...как если бы пытался попасть по голове не крупного страуса. Не распрямляя правую ногу, сделай выпад вперед и прими стойку с опорой уже на левое колено. И так далее.

НЕСИММЕТРИЧНЫЕ ОТЖИМАНИЯ



[1] Упав в упор лежа после очередного спринтерского забега, вынеси правую руку чуть дальше (буквально на 2-3 см), чем левую.



[2] Отожмись от пола. Поменяй руки, то есть выдвинь левую ладонь немного вперед, и продолжай отжиматься, попеременно вынося вперед то одну, то другую руку.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1	Разминка (бег трусцой)	10 мин	–
2	Спринт	15 с	15 с
3	Выпады с подъемом колена	x12	x8
4	Спринт	15 с	15 с
5	Несимметричные отжимания	x20	x16
6	Спринт	15 с	15 с
7	Швейцарские скручивания	x20	x16
8	Спринт	15 с	15 с
9	Отжимания от скамейки	x16	x12
10	Спринт	15 с	15 с
11	Супермен	x20	x16
12	Спринт	15 с	15 с
13	Прыжки с приседаниями	x16	x12
14	Отдых	2 мин	–

ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЕЙКИ


[1] Найди бордюр или скамейку, край которой не был бы отполирован бесчисленными седалищами. Крепко возьми за край и прими стойку для реверсивных отжиманий.



[2] Сохраняя спину максимально прямой, а лопатки сведенными, отождись от скамейки, борясь с искушением сесть на землю и отдохнуть. Таз держи в воздухе.

ШВЕЙЦАРСКИЕ СКРУЧИВАНИЯ


[1] Ляг на траву и блаженно потянись. После очередного спринта ты это заслужил, тем более что потягивания – самый простой способ принять исходное положение.

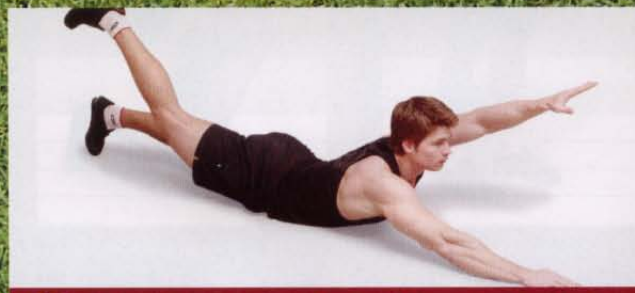


[2] Вообразив себя швейцарским ножом, попробуй сложиться. То есть подними прямые ноги в воздух (угол с землей – не меньше 60°, а лучше все 90°) и потянись к ступням.

СУПЕРМЕН

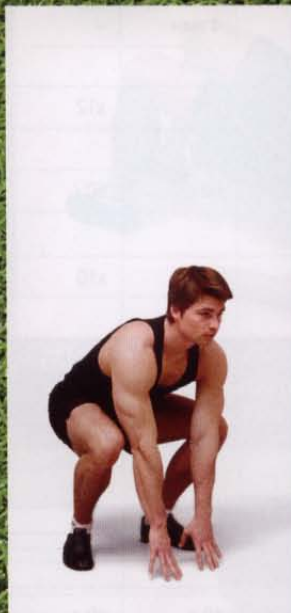


[1] Как было бы удобно перекатиться на живот после скручиваний! Но нет, тебе нужно пробежать очередные 60 метров и лишь потом лечь на живот, вытянув руки.



[2] Стараясь не очень прогибать спину, подними в воздух левую руку и правую ногу. Затем – правую руку и левую ногу. Продолжай поднимать противолежащие конечности.

ПРЫЖКИ С ПРИСЕДАНИЯМИ



[1] Присядь так, чтобы бедра были параллельны полу. Спину держи прямой. Руками коснись земли. А затем подпрыгни...



[2] ...и с силой вытолкни руки вверх, как если бы подбрасывал в воздух ком земли, который слепил, пока сидел.

В КВАРТИРЕ

Заметь, мы не уточняли, в чьей именно квартире ты будешь тренироваться, желая подчеркнуть, что это не важно. Тебе понадобится кусок пространства, почти

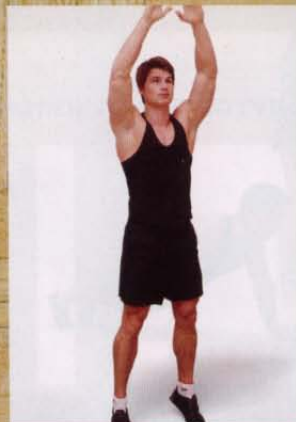
не превышающий габаритов твоего тела: при большом желании провести тренировку можно будет и в коробке из-под холодильника. Энергоемкие движения

придется комбинировать со статическими нагрузками – это поможет тебе укрепить не только сердечно-сосудистую систему, но и все основные мышцы.

ПРЫЖКИ С ПРИСЕДАНИЯМИ



[1] Выше это упражнение уже описано, поэтому повторяться не будем.



[2] Разве что усложним задачу: в прыжке пытайся достать до потолка.

СТОЙКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ



Обопрись на предплечья, а ноги взгромозди на стул или диван. Максимально выпрямись. Слишком просто? Посади на спину каких-нибудь терпеливых детей.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1	Бег на месте	4 мин	—
2	Прыжки с приседаниями	x16	x12
3	Стойка на предплечьях	60 с	60 с
4	Выпады дровосека	x12	x10
5	Велосипедные скручивания	x12	x10
6	Полупторные отжимания	x12	x10
7	Мостик	x6	x6
8	Стойка на предплечье	40 с	40 с
9	Отдых	2 мин	—

ВЫПАДЫ ДРОВОСЕКА


[1] Ноги на ширине плеч, руки в сторону. Сведи ладони и сделай выпад...



[2] ...развернув корпус и опустив руки. Вернись в исходное положение.

ВЕЛОСИПЕДНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ


[1] Ляг на спину, руки вытяни. Ноги прямые. Если можешь, слегка приподними их, чтобы пятки не касались пола.



[2] Подтяни колено к груди и коснись его локтем противоположной руки. Затем сделай то же самое, поменяв конечности.

СТОЙКА НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ


Ляг на бок, вытяни руку перед собой. С усилием оторви таз от пола, обопрись на предплечье. Старайся держать спину прямой и не очень краснеть.

ПОЛУПТОРНЫЕ ОТЖИМАНИЯ


[1] Прими упор лежа и отожмись. Возвращаясь в исходное положение, задержись на полдороге.



[2] Не выпрямляя руки полностью, отожмись еще раз (сделай «половинку» отжимания).

МОСТИК



[1] Ляг на пол, согни ноги в коленях. Еще раз задумайся, не надо ли заново побелить потолок или полностью переделывать освещение в комнате.



[2] Подними таз – так, чтобы бедра и позвоночник составили единую линию. Зафиксируй это положение на десять секунд, затем вернись в исходное.

НА ПЛЯЖЕ

Ты наконец-то выбрался на пляж, надеясь хотя бы здесь отдохнуть от наших упражнений. Но не тут-то было. Мы подготовили для тебя программу, специально рассчитанную на занятия в песке. Хорошенько

измельченный кварц, коим за редким исключением песок и является, очень ловко гасит инерцию движущегося человеческого тела. Поэтому, чтобы бегать по песку или прыгать, отталкиваясь от него, тебе

приходится прилагать максимум усилий. Это позволяет эффективно сжигать лишние, неуместные на пляже жиры. Кроме того, упражнения на песке развивают мелкие стабилизирующие мышцы. X

ПРЫЖКИ С ВЫПАДАМИ



[1] Ноги на ширине плеч. Сделай выпад, встав на правое колено. Поверни корпус в сторону, руки вытяни перед собой или сложи на груди.



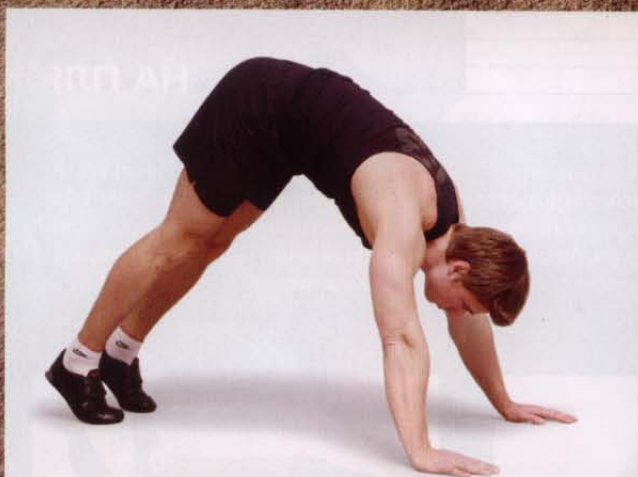
[2] Подпрыгни вверх, отталкиваясь главным образом левой ногой. В воздухе разверни корпус и поменяй ноги, вынеси вперед правую...



[3] ...так, чтобы приземлиться и сразу же сделать выпад, обратный стартовому. Корпус также поверни в другую сторону.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

1	Бег трусцой по песку	10 мин	6	Боковые скручивания	20 сек (x2)
2	Прыжки с выпадами	x20	7	Т-образные отжимания	x10+x10
3	Отжимания для плеч	x20	8	Бег на месте с низкого старта	40 сек
4	Обратные скручивания	x10 + x10	9	Отдых	3 мин
5	Спринтерский бег	20 сек	10	Все то же самое, если есть силы	—

ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ


[1] Сделай «горку». Ноги хорошо бы поставить на небольшое возвышение, но, если набросать кучу песка лень, сойдет и обычная стойка. Руки расставь широко.



[2] Напрягая пресс и плечи, отожмись, встряхни из волос песок. Помни, что для пушей нагрузки на плечи ладони хорошо бы развернуть внутрь, а не наружу.

ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ


[1] Прими упор лежа, расставив ноги пошире. Чертыхаясь и падая, оторви от песка ногу и противоположащую руку. Зафиксируй шаткое равновесие.



[2] Подтяни к груди колено левитирующей ноги. Дотронься ладонью до носка или локтем до колена. Вернись в исходное положение. Почувствуй напряжение во всем теле.

СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

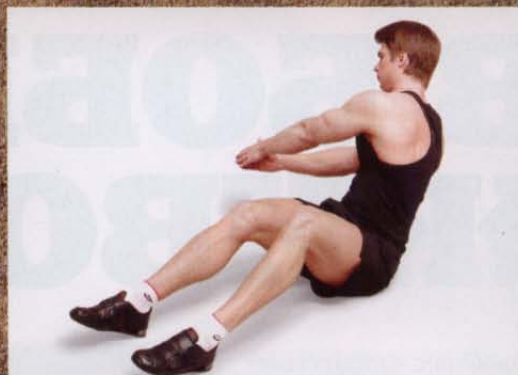


Пробеги 60 метров по песку, задирая колени.

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

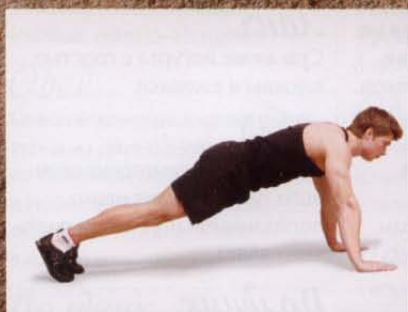


[1] Сядь, отклони корпус назад (угол с землей – около 45°) и вытяни руки в сторону. Зафиксируй положение.



[2] Стараясь максимально закрутить корпус, повернись в другую сторону. Не выгибай спину и не размыкай сложенные руки.

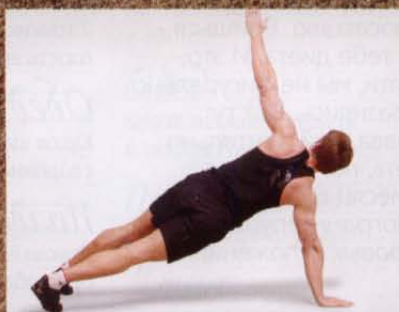
Т-ОБРАЗНЫЕ ОТЖИМАНИЯ



[1] Прими упор лежа и отожмись, насладившись возможностью разглядеть каждую песчинку с близкого расстояния.

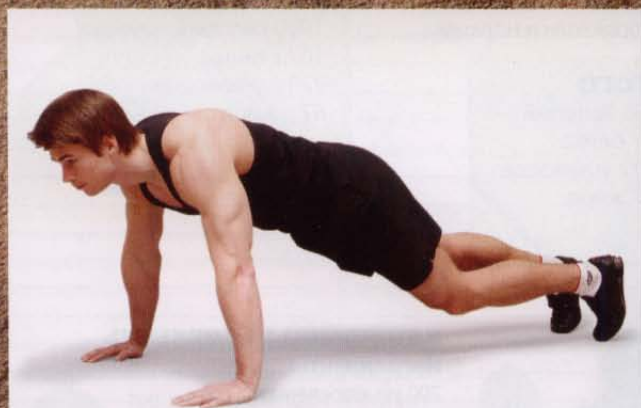


[2] Вернувшись в исходное положение, подними правую руку вверх так, чтобы твое тело и руки образовали крест...



[3] ...или букву Т – если твоя голова не слишком-то возвышается над плечами. Вернись в исходное положение и повтори с другой рукой.

БЕГ НА МЕСТЕ В НИЗКОМ СТАРТЕ



[1] Из упора лежа резко подтяни одно колено (скажем, правое) к груди, как если бы собирался бежать с низкого старта. А затем, смешно виляя в воздухе копчиком...



[2] ...поменяй ноги: подтяни к груди уже левое колено, а правую ногу распрями. Продолжай менять ноги, как если бы куда-то бежал и сам себя сдерживал.

В БОБРУЙСК, ЖИВОТ!

Лишний вес хорош своим постоянством. Как бы ты ни пытался бороться с ним народными методами, закливаниями и причетами из Интернета, живот обычно никуда не уходит. А и не уйдет! Хочешь избавиться от него — отправляйся на липосакцию. Боишься — вот тебе диета. И это, кстати, мы не фигурально выразились. Вот тут, справа, действительно диета, помогающая за месяц сбросить килограмм-другой жировых отложений.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

2 яйца всмятку, 2 запеченных помидора (можно и сырые, лентяй), хлеб с отрубями.

Ланч

2 тонких хлебца с паштетом, горсть арахиса.

Обед

Кусок курицы (лучше вареной) со шпинатом.

Полдник

Стакан йогурта, ложка меда, одно яблоко.

Ужин

Бифштекс с гарниром из бурого риса.

ИТОГО

1900 калорий,
115 г белка,
250 г углеводов,
53 г жира

ВТОРНИК

Завтрак

80 г обезжиренного творога, 2 ржаных хлебца, яблоко, 250 мл апельсинового сока.

Ланч

1 груша (консервированная не подойдет, лучше возьми свежую), 2 горсти грецких орехов.

Обед

Бутерброд с индейкой или курицей, листьями салата, шпинатом и ложкой горчицы (на цельнозерновом хлебе), 1 банан.

Полдник

Коктейль из клюквы, йогурта и манго (рецепт внизу).

Ужин

Кусок лосося, обжаренного на гриле, 1 запеченная картофелина с несоленым маслом (а то и вообще без него), пара брокколи и морковка.

ИТОГО

1705 калорий
86 г белка
240 г углеводов
29 г жира

СРЕДА

Завтрак

2 яйца всмятку, тарелка обжаренных грибов, 1 помидор, 3 столовые ложки запеченной фасоли.

Ланч

Стаканчик йогурта с горстью клюквы и ежевики.

Обед

Салат: банка консервированного тунца с двумя мелко порезанными перцами и листьями салата.

Полдник

3 сырника, 250 мл апельсинового сока.

Ужин

Курица с гарниром из макарон и обжаренными на масле овощами.

ИТОГО

1960 калорий
107 г белка
220 г углеводов
67 г жира

КЛЮКВЕННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты

200 мл клюквенного сока,
200 мл персикового
или нейтрального йогурта,
1 манго

Способ приготовления

Ты издеваешься? Смешай в блендере!

ЛОСОСЬ

Жирные сорта рыб, такие как лосось, содержат лептин — гормон, предотвращающий переизбыток. Странно, почему тогда эти сорта не называют тощими.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Овсяная каша с кусочками банана.

Ланч

1 груша, горсть орехов (любых, можно ассорти).

Обед

Смешай консервированного тунца из двух банок со столовой ложкой майонеза и порезанными листьями салата. Заверни все это в лаваш и съешь.

Полдник

Обойдешься. Не каждый день.

Ужин

Утиная грудка, приготовленная на гриле с картофелем, зеленая фасоль с клюквенным соком (соусом, морсом – бери, что будет).

ИТОГО

2030 калорий
89 г белка
260 г углеводов
63 г жира

КЛЮКВЕННЫЙ СОК

Ядреная смесь из антиоксидантов, стимулирующих иммунитет. В морсе и соусе помимо этого есть клетчатка. А еще клюква богата витамином С, который ускоряет сжигание жира.

ПЯТНИЦА

Завтрак

Цельнозерновой хлеб с арахисовым маслом (или маслом грецкого ореха).

Ланч

1 хлебец со сливочным сыром, 1 помидор, 1 банан.

Обед

Томатный суп, бутерброд из цельнозернового хлеба с рикоттой (или козым сыром).

Полдник

Творог, фрукты.

Ужин

Стейк из говядины, 1 запеченная картофелина и брокколи (сколько хочешь).

ИТОГО

1805 калорий
113 г белка
180 г углеводов
67 г жира

СУББОТА

Завтрак

Фасоль, тост с тонким ломтиком ветчины.

Ланч

Блин с медом и бананом, 1 яблоко.

Обед

Салат из моцареллы и сладкого перца.

Полдник

Стакан йогурта с горстью орехов или семечек.

Ужин

Стейк из лосося на гриле с молодым картофелем и овощами.

ИТОГО

1800 калорий
105 г белка
190 г углеводов
60 г жира

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Каша из смеси злаков с кусочками груши.

Ланч

Коктейль из клюквы, йогурта и манго.

Обед

Кусок жареной курицы в любом соусе.

Полдник

Стакан йогурта, 1 банан.

Ужин

Спагетти «Болоньезе».

ИТОГО

1920 калорий
81 г белка
272 г углеводов
53 г жира

ЙОГУРТ

В нем много витамина B12, который помогает организму извлекать больше пользы из пищи.

МАНГО

Низкокалорийный, но богатый микроэлементами фрукт со вкусом хвои. Содержит много калия, полезного для сердца, и витамин А.

Побеждает обычно
тот, у кого
больше ног

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЕДИНОБОРСТВ
ЧАСТЬ III

ТАЙЦЫ ДО УПАДУ

Каждый из нас видел хотя бы один второразрядный боевик, в котором плохой парень наматывал на кулаки веревку, окунал их в битое стекло, а потом все равно проигрывал бой. Поэтому сегодняшний рассказ пойдет о легендарном искусстве эпохи видеосалонов – тайском боксе, или муай-тай.

มวยไทย

МУАЙ ЧТО-ТО ТАМ

Вместо «муай-тай» для обозначения тайского бокса правильнее было бы использовать термин «муай-пахуют», но большей части цивилизованного мира это название кажется непроизносимым, так что его перестали использовать даже сами тайцы.

Две тысячи лет назад гордые племена ао-лай, спасаясь от преследования китайской армии, осели на берегах реки Меконг. Мужчины племени без уплаты каких-либо таможенных пошлин вывезли с территории Южного Китая искусство владения оружием, названное позднее «краби-крабонг», а затем, еще позднее, трансформировавшееся в муай-тай, или, по-русски, в тайский бокс.

МОЖЕТ, ВСЕ БЫЛО И НЕ ТАК

Справедливости ради стоит отметить, что до сих пор не обнаружены какие-либо документы, подтверждающие двухтысячелетнюю историю тайского бокса. Согласно историческим справкам, все они были уничтожены при пожаре в 1767 году, когда бирманские войска взяли штурмом и сожгли древнюю столицу Таиланда (тогда – Сиама) – Аюттхайю. Поэтому литература, посвящен-

ная истории муай-тай, официальной датой рождения этого боевого искусства чаще называет 1350 год, когда король Прачао У-Тхонг Рама Тибоди построил в селении Тамбон-Вьенг-Лек храм Буддхай-Саван. Этот храм стал первым учебно-воспитательным заведением для детей, молодежи и взрослых. Монахи храма Буддхай-Саван помимо воспитания прихожан и послушников занимались медицинской практикой; здесь же на протяжении сотен лет находилась школа тайских боевых искусств. Поначалу в Буддхай-Саван преподавали обращение с мечами и копьями, но со временем боевой курс пополнился приемами, использующими ударные поверхности тела, чтобы сиамские воины могли сражаться, даже потеряв или забыв дома оружие. Эта разновидность боя получила название «май-си-сок» («бой руками и ногами»), а позже у нее

ТЕКСТ НИКОЛАЙ ПАВЛОВ. ФОТО RUSSIAN LOOK (2); ALAMY (1)/PHOTAS

появилось и прижившееся на века название «муай-пахуют» (изучая историю тайского бокса, можно познакомиться еще и не с такими ласкающими русский слух выражениями).

Основам муай-пахуют в обязательном порядке обучали воинов королевской гвардии и молодых представителей аристократии. Сегодня это искусство в его тогдашнем виде изучить нельзя (хотя некоторые техники преподают в школах древнего бокса – муай-боран), зато оно стало основой современного муай-тай. Произошло это, когда от муай-пахуют отпочковалась школа фехтования и искусство драки руками и ногами стало доступно обычным ремесленникам и крестьянам. Муай-пахуют пришел в се-

сколько лет в плену, в 1774 году этот отпрыск древнего сиамаского рода был выбран бирманским королем Мангрой для участия в поединке, устроенном по случаю религиозного фестиваля и проходившем прямо перед тронном короля Бирмы. Най Кханом Том сражался с десятью лучшими бирманскими бойцами, причем все бои шли без перерыва, один за другим. Надо ли говорить, что он одержал десять побед подряд с помощью искусства муай-тай! Впечатленный силой и ловкостью пленника, король Мангра даровал ему свободу и двух бирманских красавиц в жены (вообще-то парню на выбор предлагали золото или жен, но он взял девушек, мотивируя это тем, что богатство мож-

но добыть и воинской доблестью, а хорошую жену днем с огнем не сыщешь). Ночь освобождения Най Кханом Тома до сих пор отмечается в Таиланде адептами муай-тай 17 марта.

Еще одна, скажем так, личность, чье имя связывают с муай-тай, – это божественный примат Марути, сын бога ветра Ваю и ванары Анджаны (если не знаешь, кто такая ванара, посмотри фильм Бёртона «Планета обезьян»: дочь сенатора по имени Ари – вылитая ванара).

Как-то раз, увидев солнце, Марути решил, что это новый вид манго, выведенный селекционерами, и попытался затолкать плод себе в рот. Заметивший проделки Марути громовержец Индра вознамерился помешать трапезе и за-

Первые состязания по муай-тай часто имели смертельный исход

ПО ЛОКОТЬ

Хотя в фильмах ты мог видеть иное, тайские боксеры, как правило, обматывают веревкой или ремнями не только кулаки, но и предплечья. Делается это из соображений элементарной безопасности: лучевую кость несложно сломать, а ее плоскостью в муай-тай тоже наносятся удары.



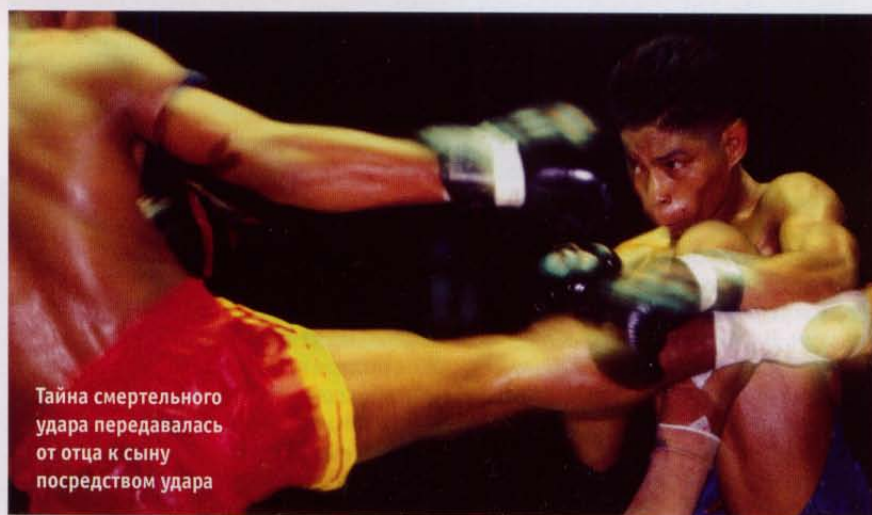
– Рамзес! Ты уже решил, что возьмешь с собой в саркофаг?

пустил в обезьяну свой трезубец, сломав ей челюсть, после чего у Марути появилось новое имя – Хануман («Сломанная челюсть»). Позже, после инцидента с солнцем, Хануман оказал неоценимую помощь богу Рама в его борьбе со злыми силами, а с XVII века был провозглашен божественным покровителем всех тайских боксеров. До сих пор большинство бойцов носят с собой изображение Ханумана, а у некоторых оно вытатуировано на бицепсе. Кстати, раньше в качестве краски использовалась кровь обезьян, а боец и даже художник во время нанесения татуировки могли впасть в транс. Говорят, что такое иногда случается и в наши дни. Впрочем, чего только не услышишь от тайцев, пытаю-

ления, и между бойцами стали проводиться первые соревнования. Они были предельно травмоопасными, а иногда и смертельными: бойцы обматывали кулаки ремнями или пеньковой веревкой, а затем погружали их в смолу или рисовый клей и посыпали песком. Специалисты по истории тайского бокса отмечают, что традиция бинтования рук стала одним из факторов превращения муай-пахуют, искусства для избранных, в муай-тай.

ЛЮДИ И ОБЕЗЬЯНЫ

Первым легендарным бойцом муай-тай, чье имя сохранила история, считается Най Кханом Том. В 1767 году он был взят в плен бирманскими войсками при падении Аюттхайи. Проведя не-



Тайна смертельного удара передавалась от отца к сыну посредством удара



По традиции судья определяет пол победителя древним тайским способом



Тони Джаа, тайский актер, способный убить человека локтем (без шуток)

щихся развлечь туристов рассказами о божественной природе национально-го спорта.

ГУМАННЫЙ МУАЙ-ТАЙ

Да, сегодня муай-тай – спорт. В 1929 году были приняты первые правила, гуманизирующие поединки: бойцам разрешили бинтовать голень и подъем стопы, а вместо пеньковых веревок использовать боксерские перчатки. Правила проведения соревнований были закреплены указом Министерства спорта Таиланда в 1939 году (тогда же ввели в обращение термин «муай-тай»), и еще раз их пере-

В современном муай-тай существует более сорока тысяч приемов, но обычному бойцу достаточно владеть тридцатью базовыми техниками. Пятнадцать основных объединены названием «маэ-май», столько же дополнительных – лук-май. Все техники направлены на то, чтобы нанести максимально сильный удар и не позволить противнику уклониться, а в идеале – и встать на ноги после первого же удара. Как рассказал нам основатель спортивного клуба Bangkok Fight Club Александр Березовик, основным преимуществом тайского бокса является возможность использовать в бою

тивником может стать и последним, даже несмотря на жалкий хронометраж – каких-то три раунда по две минуты. Но если ты полон решимости, гибок, силен и вынослив (или чувствуешь в себе силы стать таким), тайский бокс – твой вид спорта. Тренировки обычно проводятся три раза в неделю и длятся от одного до двух часов. Профессиональные боксеры тренируются два раза в день шесть раз в неделю, но это так, к слову. В процессе тренировок, помимо работы над техникой удара и упражнений на растяжку, ты будешь участвовать

Все техники направлены на нанесение максимального урона

трясли в 1955-м. С тех пор они практически не менялись.

В семидесятых годах спортивные школы, где желающих обучали искусству муай-тай, стали открываться в Европе. В 1983 году Баньюэн Суванатадха и группа известных в Таиланде преподавателей создали Тайскую ассоциацию любительского муай-тай (АМТАТ), призванную служить идее популяризации тайского бокса в Таиланде и за его пределами. В январе 1984 года в Амстердаме была учреждена Всемирная ассоциация муай-тай, а в 1986-м на базе Тайской ассоциации любительского муай-тай была образована Международная федерация любительского муай-тай (IFMA), представители которой действуют и в России.

все восемь ударных частей тела, в том числе локти, ступни и колени. По словам Александра, в муай-тай существует множество способов атаки с использованием предплечий; самыми распространенными ударами являются правый и левый хук, но наиболее опасный прием – «Хануман хватает звезду» (удар локтем вниз в прыжке, направленный в темя противника).

НЕМНОГО МОТИВАЦИИ

Желающим приступить к занятиям тайским боксом необходимо знать, что муай-тай – полноконтактное боевое искусство, требующее выносливости и хорошей координации движений. Для новичка без соответствующей физической подготовки первый же бой с про-

в спаррингах. Кроме проработки мышечного рельефа муай-тай способствует развитию чувства ритма и равновесия, так что, если на поприще боев тебя вдруг постигнет разочарование, можно будет попробовать себя в роли канатоходца или сделать карьеру барабанщика.

НО СНАЧАЛА – ТАНЦЫ!

Обязательный элемент муай-тай – церемония вай-кхру и танец рам-муай, предваряющие практически любой поединок. «Вай-кхру» в буквальном смысле означает «поклон учителю», а в танце рам-муай боец просит у духов защиты и предупреждает противника о надвигающейся угрозе. По тому, как боец исполняет рам-муай, специалисты могут

безошибочно определить его принадлежность к той или иной школе тайского бокса. И танец, и бой, как правило, проходят под аккомпанемент живого оркестра. В Европе и России, где зачастую сложно найти музыкантов, владеющих тайскими инструментами, музыка звучит в записи.



ПУСТЬ ТЕБЯ НАУЧАТ

Уже знакомый нам Александр Березовик из клуба Bangkok Fight Club советует новичкам с особым вниманием подойти к выбору клуба и тренера. Желательно, чтобы выбранное тобой заведение помимо государственной аккредитации, выданной Комитетом физической культуры и спорта, входило в состав IFMA и имело квалифицированный тренерский состав. Опытный инструктор, считает Александр, уже на первом занятии сможет оценить сильные и слабые стороны своего ученика и подобрать режим тренировок, который в некотором смысле всегда индивидуален.

Денис Затолочный, мастер спорта по муай-тай из Московской федерации тайского бокса, рекомендует начинать занятия в возрасте не младше десяти лет; кроме того, у тебя должны отсутствовать сахарный диабет, гипертоническая болезнь и другие заболевания сердечно-сосудистой системы. Первое, с чем обычно знакомится пришедший в секцию тайского бокса, – свод правил Кодекса чести бойца, который предписывает: а) проявлять уважение к учителю и товарищам; б) сдерживать гнев; в) не кичиться своей доблестью в муай-тай; г) не быть мстительным и агрессивным; д) быть правдивым; е) проявлять милосердие. Помимо этого боксеры должны с уважением относиться к другим боевым искусствам, регулярно посещать тренировки (пропуски без очень уважительной причины не допускаются), не употреблять бранных выражений в присутствии учителя и алкоголя перед тренировками. В соответствии с обычаями Таиланда, каждый боксер должен дать клятву чести, после чего новичок становится членом секции или школы, а учитель надевает ему на голову священную повязку монгкон и повязывает вокруг левого бицепса свернутый кусок хлопчатобумажной ткани с магическими символами – круанг-руанг.

ЭТО ЕЩЕ ЗАЧЕМ?!

В современном тайском боксе амулет круанг-руанг приобрел функцию индикатора уровня подготовки бойца. Для человека, владеющего муай-тай, амулет то же самое, что для каратистов – пояс. Согласно новейшей традиции, существует одиннадцать степеней, и цвет амулета круанг-руанг соответствует уровню достигнутого мастерства: от белого (первая степень) до красного с белой полоской (уровень старшего инструктора). Во время ква-

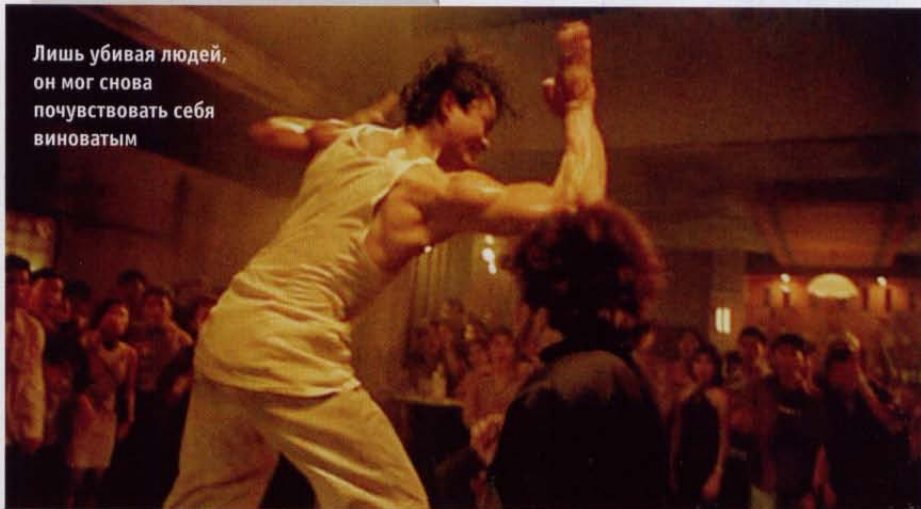
сещаемость занятий. Квалификационные испытания обычно проводятся раз в три месяца, но если твой инструктор решит, что ты пока не готов к переходу на новый уровень, то тебя к испытаниям не допустят. Чтобы получить звание старшего инструктора, тебе придется самому подготовить нескольких учеников к получению ими девятой степени (круанг-руанг коричневого цвета с зеленой полоской) и предоставить аттестационной комиссии собственноручно написанное эссе по истории муай-тай (если до этого все-таки дойдет, можешь беззастенчиво списать кое-какие факты из нашей статьи).

И ПОСЛЕДНЕЕ

По словам инструкторов, многие приходят на занятия муай-тай для того, чтобы научиться приемам самозащиты. Конечно, рассчитывать на то, что ты довольно скоро сможешь наводить ужас на окрестности и слизывать толченое стекло с загрубевших кулаков, не стоит. Однако навыков, приобретенных всего за шесть месяцев регулярных тренировок, тебе хватит для того, чтобы не паниковать в опасных ситуациях. А при наличии определенного таланта после полугода занятий ты, возможно, научишься вести бой с несколькими противниками



– О нет! Он сломал мой бинокль
Всесилия!



Лишь убивая людей,
он мог снова
почувствовать себя
виноватым

ЛЕТАЮЩИЙ ЛОМ

Вот как выглядит знаменитый удар «Хануман хватает звезду». Опытный боец может таким ударом раскрыть череп противника.

лификационных испытаний оцениваются не только техники боксера. Баллы начисляются за знание правил муай-тай, исполнение ритуального танца и (извини за навязчивость) по-

и отправлять навязчивого собеседника в нокаут одним ударом. Тем не менее следует помнить, что иногда вместо проведения сложного двойного апперкота «Хануман тавай вэн» можно всего-навсего продемонстрировать нападающим вытатуированное у тебя на левом бицепсе изображение божественного примата со сломанной челюстью. У нас этот трюк вряд ли сработает, а вот на отдыхе в Таиланде – наверняка. X



– Пап, ничего, что я надел мамины трусы?

ВЫЖМИ ИЗ ГАНТЕЛЕЙ ВСЁ

Гантели давно пользуются популярностью у заводчиков: они неприхотливы в еде, не портят домашнюю мебель и почти не оставляют после себя отходов и запаха. Однако есть у гантелей еще одно малоизвестное преимущество: с их помощью можно привести в тонус все группы мышц, причем одним движением!

Н

есмотря на начавшееся еще тринадцать миллиардов лет назад разбегание галактик, в квартире современного человека как не было, так и нет места для оборудования собственного тренажерного зала. К счастью, чтобы провести предлагаемую тренировку для всех групп мышц, тебе не понадобится не только пространство, но и время, которое и вовсе анизотропно и растягиваться вроде не собирается. В основе нашей программы лежит суперподход – движение, задействующее максимальное количество мышц. Выполнять его нужно с гантелями, вес которых на первых порах должен составлять не более 15% от максимального – того, который ты можешь в положении лежа выжать от груди хотя бы один раз. Наша программа может заменить как обычную тренировку, так и разминку. Полноценный тренировочный сет, позволяющий держать мышцы в тонусе (четыре подхода по восемь повторов), можно проделать всего за 15 минут! Если в спортзал ты не ходишь и собираешься ограничиться только этим упражнением, делай шесть подходов по 12 повторов четыре раза в неделю. **X**



[1] Исходное положение: упор лежа, гантели в руках. Чтобы они не укатывались, примени смекалку.



[2] Отожмись, не выпуская гантели из рук. Не потерять равновесие поможет напряжение мышц спины.



[3] Вернись в исходное положение, подними гантель к груди. Меняй руку в каждом повторе.



[4] Вернись в исходное. Вынеси прямую руку с гантелью в сторону и подними, не сгибая, вверх.



[5] Опусти руку, коротким прыжком подними ноги к груди. Расправь плечи и спину.

Полноценную тренировку можно провести всего за 15 минут!



[6] Напрягая бедра, начни медленно, как из окопа, подниматься.



[7] Выпрямись, поставь ноги на ширину плеч. Руки с гантелями – вдоль тела.



[8] Напрягая проступившие бицепсы, подними гантели к подбородку.



[9] Выжми гантели над головой и вернись (руками) в исходное положение.

ТЕКСТ Федор Кошелев

Но вот что странно:
размеры горбов
у них при этом
одинаковые!



В ЧЕМ СИЛА, БРАТ?

Над бодибилдерами и любителями таблеток для мышц принято подтрунивать – мол, их бугристые тела, выращенные на ВСАА и стероидах, в быту бесполезны и силы в них нет. Чтобы шквалу этих придирок было что противопоставить, фитнес-фармакологи разработали еще одни таблетки – для силы. Как ты уже, наверное, догадался, речь идет о креатине.

ФОТО JUPITERIMAGES (1)RUSSIAN LOOK

К

реатин – важная составляющая круговорота химии в теле бодибилдера. Но и обычный ты, желающий заполнить как мож-

но более внушительную мускулатуру, не должен обходить его вниманием. Правда, имей в виду: в отличие от ВСАА, принимать креатин с первых дней твоего появления в спортзале не стоит. Прибереги его для того этапа тренировок, когда начнешь понимать, что достиг своего максимума и не сможешь выжать штангу еще один, двенадцатый, раз, как бы ни старался. И надо ли напоминать, что сам по себе креатин, как и любые другие таблетки для фитнеса, бесполезен.

О ЧЕМ ВООБЩЕ РЕЧЬ

Креатин – это органическое соединение, по сути кислота наподобие муравьиной, но с более сложной формулой. Формируется из аминокислот метионина, глицина и аргинина – если тебе нужны подробности. Термин происходит от греческого слова «kreas» – «мясо», и это неслучайно: впервые он был обнаружен в мясе животных. В твоём мясе, то есть в теле, он тоже есть. Организм среднего человека содержит приблизительно 120 граммов креатина, играющего важную роль в обмене веществ.

ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН

Креатин непосредственно связан с аденозинтрифосфатом (АТФ). АТФ – источник энергии для организма. Когда АТФ отдает энергию, то теряет фосфорнокислую молекулу и становится ничемным дифосфатом аденозина. Чтобы организм смог извлечь еще немного энергии, он должен или испортить новый АТФ (а ведь их запас ограничен), или преобразовать дифосфат аденозина обратно в АТФ, чтобы тот опять начал производить энергию. Тут-то в дело и вступает креатин. В теле человека запасы креатина хранятся в виде фосфата креатина. Когда АТФ отслужил свое и готовится вот-вот пойти на свалку, благородный фосфат креатина жертвует ему фосфорнокислую молекулу. И дифосфат аденозина пре-

При покупке креатина опасайся подделок. А вообще его производят почти все фирмы спортивного питания. Несколько зарекомендовавших себя марок:

Skytec Nutrition

Американский (но не европейский) Weider

Iron-Tek

Genetic Force

Prolab Nutrition Creatine

TwinLab

Ultimate Nutrition Creatine

ТЕБЕ РЕШАТЬ

Мы, как водится, свели в единую таблицу высказывания «за» и «против» приема креатиновых пилюль. Первых получилось больше, но это не должно тебя успокаивать.

ЗА

Креатин дает дополнительную энергию не только мышцам, но и вообще всем жизненным процессам.

Не относится к запрещенным препаратам.

Способствует увеличению объема мышц.

В некоторых случаях усиливает потенцию (после окончания курса эффект исчезает).

Заменяет вегетарианцам мясо. Хотя ты же не из их числа, правда?

ПРОТИВ

При превышении дозы может привести к судорогам, причем в неожиданных местах.

Провоцирует приступы диареи и общую одутловатость.

Несовместим с кофеином, поэтому от части приятных привычек придется отказаться.

Свойства креатина до сих пор не изучены в полном объеме.



вращается в полноценный АТФ. Этот энергетический круговорот может продолжаться до тех пор, пока в организме не исчерпается весь креатин. Если перевести разговор в понятные тебе спортзальные термины, именно в момент истощения креатина наступает момент мышечного отказа: ты бессильно роняешь штангу на грудь и хрипишь, чтобы тебя из-под нее вытащили. Выход? Обеспечить организм дополнительным запасом (депо) креатина.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

Можно налегать на лососину и говядину – это в любом случае не повредит. Однако количество креатина, потребляемого с пищей, все равно будет на порядок меньше, чем содержится в парочке пилюль. Принимать креатин следует курсом, а не по настроению и лучше совмещать этот курс с поглощением аминокислот. Запивать креатин для пущего эффекта нужно подслащенной водой или виноградным соком, а вот ко-

феин снижает его действие. Классическая схема приема креатиновых добавок: сначала ударная загрузочная фаза (одна неделя), затем переход на поддерживающий прием (3–4 недели). Во время загрузочной фазы можно принимать по 20–30 граммов в день, затем снизить дозу до 3–5 граммов. Эти дозы являются максимально допустимыми. Если их превысить, эффект не усилится, будет только хуже.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Все побочные эффекты связаны с задержкой креатином воды в организме: если переборщить с дозировкой, может разбухнуть живот, а контуры тела наверняка приобретут одутловатость. Также из-за задержки воды часто теряется выносливость. Правда, после отмены приема быстро восстанавливается. Наконец, креатин может вызвать приступы диареи, и тебе придется устанавливать мировые рекорды исключительно на дистанции до туалета.

ЧТО БРАТЬ

Креатин может выпускаться в форме моногидрата креатина, цитрата креатина, фосфата креатина, хелата магния креатина и жидких версий этих веществ. Опыт любителей креатина доказывает, что лучше всего действует моногидрат: он усваивается более чем на 90%. X



Пиджак Gant,
рубашка Scervino
Street,
брюки Dimensione
Danza,
ремень Lab Pal Zileri,
перчатки Lanvin,
сумка Patrizia Pepe,
патронташ «Вектор»,
бижутерия Lanvin

ДОРОГАЯ, Я УВЕЛИЧИЛ!

Студия эстетической медицины,
Клиническая больница № 1
Государственного
медицинского центра МЗ РФ,
Иваньковское ш., 3,
(495) 767-07-00,
www.studiomed.ru

СТИЛЬ

Levi's, Chevignon, Unlimited
by Chevignon, Timberland,
ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2
Scervino Street, Fullcircle,
ЦУМ, ул. Петровка, 2
Mabrun, Gant,
ГУМ, Красная пл., 3
Lab Pal Zileri,
ул. Петровка, 15

Boss Orange,
ул. Б. Дмитровка, 22;
Б. Дорогомиловская ул., 9;
ГУМ, Красная пл., 3
Patrizia Pepe,
Столешников пер., 13
Burberry,
Столешников пер., 10
Lanvin,
«Крокус Сити Молл», 66-й км МКАД
Henry Beguelin,
«Кашемир и шелк»,
Б. Никитская ул., 22/2
Gimo's,
ТРК «Метрополис»,
Ленинградское ш., 16
Riserva, «Вектор»,
«Кольчуга», «Гостиный двор»,
ул. Варварка, 3
Secret Professionnel by Phyto,

сеть салонов красоты
«Облака Studio»
Azzaro, Loewe, Chanel, Bvlgari,
J.F. Lazartigue, Hugo, Chanel,
сеть магазинов Articoli
Loewe,
сеть магазинов «Л'Этуаль»
Paul Mitchell,
салон Paul Mitchell,
Ленинский пр-т, 75б
Clinique, бутик Clinique,
ГУМ, Красная пл., 3
Biomed,
сеть магазинов «Арбор Мунди»
Head & Shoulders, Garnier,
Gillette, L'Oreal Men Expert,
L'Oreal Aminexil,
универмаги города
Vichy,
аптеки города

Бутик Power Plate,
галерея «Времена года»,
Кутузовский пр-т, 48,
4-й этаж, зона «Интерьеры»,
(495) 662-31-62
Beauty SPA by World Class,
Житная ул., 14, стр. 2,
(495) 788-00-00,
www.worldclass.ru
Центр пластической и эндоскопи-
ческой хирургии «Ланцетъ»,
Клиническая больница № 1,
Старовольнская ул., 10,
(495) 442-82-62,
www.cliniclancette.ru
Медико-косметологический
центр «Галлери Профи»,
Народная ул., 15,
(495) 928-11-70, 646-52-45,
www.gallery-profi.ru



КОРОЛЕВСКИЙ ВЫБОР

Королевский фестиваль Krusovice Musketyr уже пятый год подряд проходит в разных городах России. «Почему он называется королевским?» – спросишь ты, удивленно изогнув бровь (куда мы без художественного образа?). Потому что, во-первых, Krusovice уже века два как поставщик чешского королевского двора, а во-вторых, в рамках фестиваля был разыгран главный приз – визит в Чехию и ужин при дворе императора Рудольфа II в Пражском Граде.



ОБЪЕКТИВНАЯ НОВИНКА

Samsung давно зарекомендовал себя как хлеб насущный для тех, кто избегает общения с тяжеловесными зеркалками, многокилограммовыми штативами, ноющими моделями и прочей фотографической атрибутикой, предпочитая ей миниатюрные стильные камеры с высокими техническими характеристиками. Вот какое длинное предложение! Но и в нем есть смысл: этой весной Samsung представляет новую камеру PL65, оснащенную 35-миллиметровым объективом и пятикратным зумом. Кроме того, у PL65 есть любопытная функция Smart Auto, которая сама выбирает один из 11 режимов съемки. То есть, если ты снимаешь саванну, камера выберет режим «пейзаж». А если обезумевшего бизона в обнимку с твоим другом на фоне саванны... А вот в этом и интерес: какой режим выберет PL65?

БЕРЕГ ТУРЕЦКИЙ

Любовь к гольфу живет в подсознании любого гражданина России – мы верим в это каждой лункой души. Туристическая компания Coral Travel готова поддержать тебя в твоей подсознательной привязанности и предлагает несколько гольф-туров класса люкс в Анталию, что в Турции. Уверены, что 27 лунок на поле гольф-клуба Cornelia Golf Club вполне удовлетворят даже самых искушенных любителей помахать клюшкой. И помни: фотография внизу не передает и сотой доли того великолепного ландшафта, который будет открываться перед тобой каждый раз, как ты оторвешь глаза от маленького белого мячика. Кроме того, весна – лучшее время для отдыха в Турции.



ПЕСТРЫЙ ПЛЯЖ

Плавки – дело тонкое, и порой лучше показаться на пляже вовсе без них, чем в тех, что потянут тебя ко дну. Но начиная с этой весны друзья, которые ходят с тобой на пляж, могут выдохнуть: в Москве, в ГУМе, открылся французский бутик Vilebrequin. История марки началась в 1970-х в Сен-Тропе с модели из быстросохнущего парусного хлопка. И с тех самых пор Vilebrequin не устает каждый новый сезон удивлять любителей пляжного отдыха яркими принтами, сочными красками и удобными материалами. Кстати, если у тебя есть ребенок, имей в виду: Vilebrequin выпускает для детей плавки, идентичные взрослым моделям.



ВСТРЕТИМСЯ В БИБЛИОТЕКЕ

Дружеское общение и интересные знакомства, живая музыка, аппетитные напитки и закуски, немножко видео и настольных игр – такой рецепт идеального вечера предлагает открывшийся в Москве, в «Лотте Плаза», первый в России internet-lounge & club «Библиотека». Надо отметить, что такой рецепт оказался очень и очень кстати. В уютном неоклассическом интерьере «Библиотеки» нами были замечены многие известные персоны как звездного, так и делового мира. Так что, похоже, профессия «библиотекаря» становится нынче и престижной, и модной.



БЕЛАЯ СТОРОНА СИЛЫ

В мире, где каждую секунду рождается китайский ребенок, очень сложно взять что-либо под контроль. Тем радостней, когда на свет появляется серия зубных паст Blend-a-med Expert, помогающих тебе следить за состоянием эмали, десен и еще чего-нибудь, что нашло пристанище в твоей ротовой полости. Удивительный целебный союз фторида олова и гексаметафосфата натрия защитит твои десны от повреждений и ослабления. Ведь десны, в сущности, лишь притворяются сильными. Кроме того, у тебя есть все шансы попрощаться с зубным камнем и зубным налетом: Blend-a-med Expert обещает оптимистичный результат уже через две недели.





СДЕЛАЙ САМ

Сколько можно мечтать о куртке-трансформере! Пора уже смириться с реальностью и купить ее. Тем более что итальянская марка Pal Zileri как раз выпустила куртку-трансформер по имени Scooter. Куртка состоит из отстегивающейся манишки, которая придает ей экстравагантный вид. Если же экстравагантность не совсем то, что хочется предъявить совету директоров, отстегни манишку – и куртка станет похожа на короткий плащ классического кроя. Scooter водонепроницаема – ты оценишь это качество, когда будешь убежать под дождем от директоров.

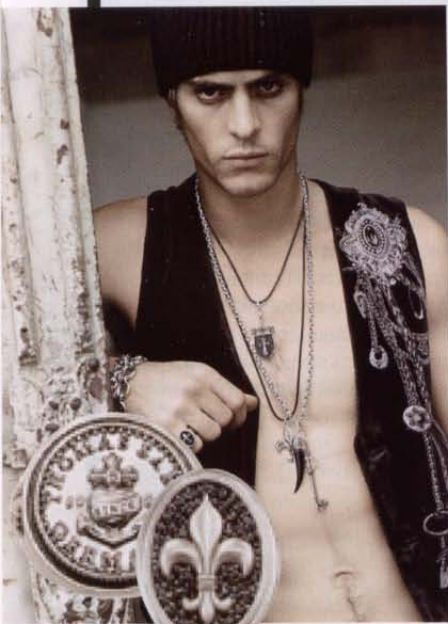
ВЕКОВОЙ СОЮЗ

Шампанское Moët & Chandon не верит в женскую конкуренцию, оно верит в дружбу женщины и шампанского. Поэтому на одном из своих приемов в Лондоне, тема которого была «Дань уважения кино», марка объявила Скарлетт Йоханссон своим лицом. Скарлетт, похоже, не возражала против возложенной на нее ответственности – только счастливо улыбалась. И это понятно: ведь ей отдали предпочтение, несмотря на присутствие таких красавиц, как Ингеборга Дапкунайте и Ева Герцигова.



ПОСЕРЕБРИ РУКУ

Чтобы стать королем рок-н-ролла, недостаточно разбить десять бас-гитар (да и нет у тебя бас-гитары), куда сложнее научиться жить... Нет, не то. Куда сложнее научиться носить украшения так, чтобы не возникало соблазна посмеяться над самим собой в зеркале. Марка Thomas Sabo, занимающаяся изделиями из серебра, разработала новую коллекцию настоящих мужских украшений, которые придадут твоему образу очарование, присущее лишь всего повидавшим на своем веку рокерам. Коллекция состоит из колец, серег, браслетов и запонок (будет с чем поносить залежавшийся костюм!). Все изделия выполнены из серебра 925-й пробы.



ДОРОГА В БУДУЩЕЕ

79-й Международный автосалон в Женеве прошел бы мимо нас (как и 67-й, и 39-й), если бы не представленное на нем гибридное заднеприводное купе от Infiniti мощностью 600 л. с., с бензиновым двигателем и электромотором. Чудо автопрома называется Infiniti Essence, и создатели обещают, что дизайн, которым они наделили свое детище, является прародителем внешнего вида всех последующих моделей Infiniti. На Essence установлен новый тип электромотора – 3D Motor, который находится между двигателем и трансмиссией, поэтому не только работает, но и постоянно подзаряжается. А багажник так вместителен, что туда влезут не только чемоданы, которые ты видишь на картинке, но и твои тоже.



ДУЭТ СОСТОЯЛСЯ

В московском клубе «Табула Раса» состоялось радостное событие в двойном формате: пивная марка Tuborg представила сразу два новых продукта (так мы уважительно называем пиво) – Tuborg Lemon и Tuborg Black. Первый обладает ярко выраженным лимонным вкусом, второй – просто приятным легким вкусом (ты, наверное, ждал, что мы напишем «вкусом дискотечного шара», но нет). Прибавление в семье Tuborg отмечали с размахом: журналистов разделили на две команды и они должны были пройти по специальному маршруту, отмеченному лимонами и дискоболами. Куда веселее?



КТО НЕ РИСКУЕТ, ТОТ НЕ ЗВОНИТ

«Билайн» не перестает радовать нас не только тем, что теперь друзьям можно звонить не из будки, а прямо с улицы (подумать только!), но и разными остроумными, а порой и прибыльными лотереями. Одна из них – «СМС на миллион» – будет проходить до 26 мая 2009 года. Отправив любое сообщение (нам кажется, цитата из Великой хартии вольностей будет уместна) на номер 2009, ты получаешь шанс выиграть от одного до тридцати миллионов рублей. Одна эсэмэска равна десяти баллам, с каждым отправленным сообщением количество твоих баллов увеличивается. Разумно: единственное, что остается в кризис, – это выиграть миллион рублей. Жить-то надо.



5 ПРИЧИН НАЧАТЬ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ РЕГАТОЙ VOLVO OCEAN RACE ПРЯМО СЕЙЧАС

Если ты регулярно читаешь не только наш журнал, но и породивший его MAXIM, то уже наверняка успел заметить, что мы в редакции пристально следим за ходом кругосветной парусной регаты Volvo Ocean Race. Если ты давно уже с нами, можешь дальше не читать. Этот текст только для тех, кто еще не знает, почему Volvo Ocean Race – это так интересно. Ах, ты из них? Извини, обознались. Читай, пожалуйста. Текст вот-вот начнется.

1

Впервые в истории Volvo Ocean Race в регате участвует частично русская команда Team Russia на лодке с хищным названием «Косатка». За нее еще совсем недавно было удобно болеть, но, увы, из-за ряда проблем Team Russia после третьего этапа приостановила участие в гонке. Теперь «Косатка» стоит на приколе на острове Лансароте. Но она еще может вернуться и пройти последние мили до финиша уже хотя бы не ради очков, а из духа непримиримости. Russia, vpered!

2

Если ты раньше никогда не следил за ходом какой-либо кругосветной регаты, сайт volvoceanrace.ru обеспечит тебе максимально комфортный вход в мир лодок, парусов и обветренных суровых мужчин, вынужденных питаться одними галетами и спать на пластмассовых койках. Тебе не нужно будет читать газеты и настраиваться на особые телеканалы, чтобы узнать, в какой точке мира прямо сейчас находится лодка, за которую ты болеешь. Любую информацию, как и объяснение множества незнакомых терминов, можно найти на сайте. Там есть даже программа для мобильных телефонов, которая поможет тебе всегда знать, что творится на очередном этапе регаты.

3

Кроме того, на volvoceanrace.ru можно принять участие в онлайн-регае! Построй свою лодку из виртуальных материалов и попробуй обойти других игроков из сотни стран мира. Если повезет, сможешь выиграть столь нужную тебе Volvo C30, поездку в ирландский Голуэй и кучу призов помельче.



4

Впрочем, если перспектива онлайн-переживаний за любимую команду тебя не прельщает, можешь отправиться в Санкт-Петербург на финал регаты и, когда покажутся паруса, на месте сориентироваться, за кого болеть (чтобы твоя команда гарантированно пришла первой). Да-да, в этом году Volvo Ocean Race финиширует в России, и по этому случаю ожидается большой праздник.

5

А вообще, именно сейчас следить за ходом Volvo Ocean Race стало приятнее всего. Самый длинный этап – от китайского Циндао до Рио-де-Жанейро – закончился, и впереди у яхтсменов легкие и короткие переходы. Тебя, как зрителя, они тоже не утомят.



ПОСТСКРИПТУМ



Мальчики, не присылайте фотографии врачебных почерков: получается нерезко. У вас что, сканера нет?



ВЫИГРАЙ!

ДЕЛО ВРАЧЕЙ

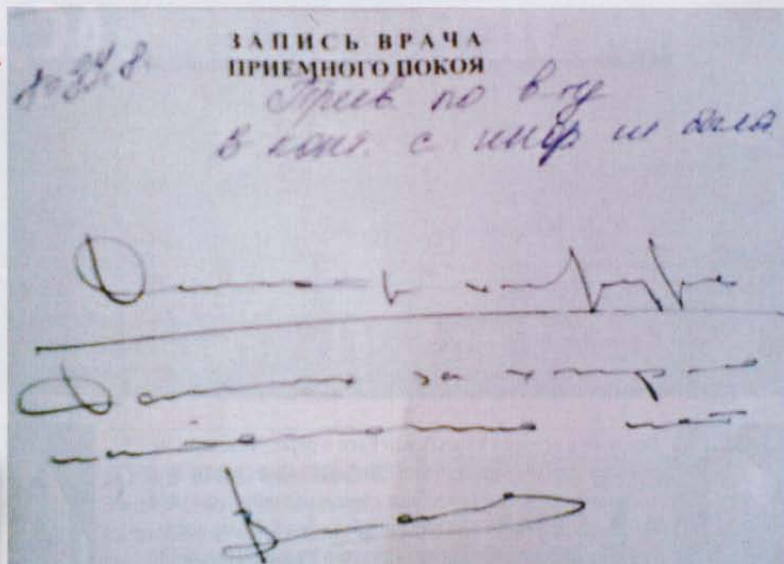
Присылай нам образцы легендарно неразборчивых врачебных почерков. Самый ужасный пример получит приз – мобильный NoteTake от Fujitsu, способный на ходу оцифровывать рукописные записи и хранить их. Даже вот такие.



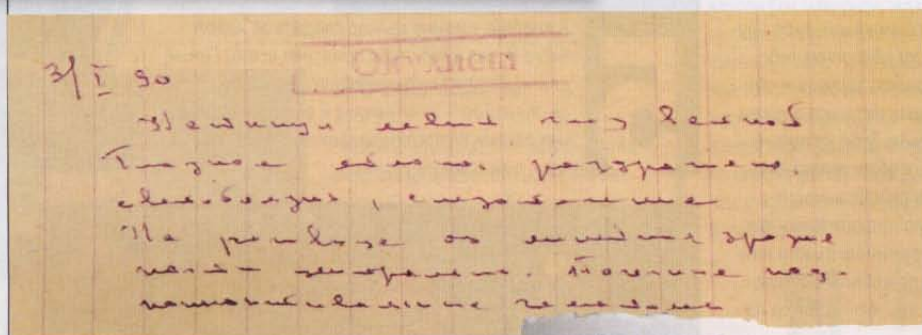
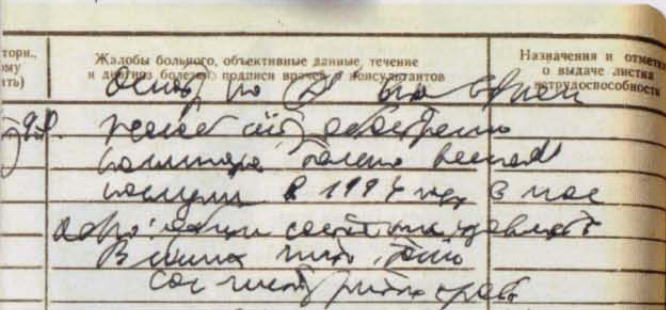
ПРИЗ

ПОБЕДИТЕЛЬ

Приз прошлого номера, стайлер от Philips, отправляется читателю по имени vladislav vlodzuanovsky. «Сначала, когда увидел эту запись в истории болезни друга, я подумал, что это ЭКГ, но слишком низкий вольтаж зубцов навел меня на мысль, что все-таки это очередная запись лечащего врача». Зато заглавные буквы получают-ся у него очень недурно!

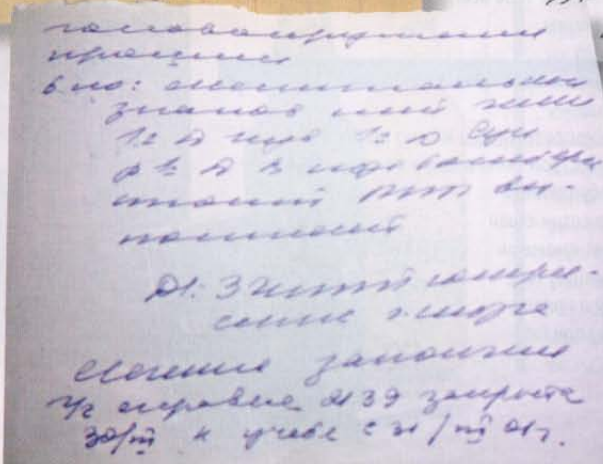


Андрей Платонов порадовал нас выпиской из своей карты. Что-то загадочное приключилось с ним в мае 1994-го. Далее – молчание.



«Отправляю тебе страничку из моей детской медкарты, зашифрованную окулистом», – пишет Лобан Андрей. Несмотря на вычурность данного почерка, мы все поняли. А тебе, Андрей, окулист, как видно, не помог.

Тылер обижается, что ничего не может тут разобрать. Что непонятно? Справка закрыта, к учебе с 31-го. Все остальное уже не важно. Хотя постой! Еще читается «сотрясение г. мозга». Эй, Тылер, ты иди!



Евгений Христофоров, все понятно. Вот тут внизу – «взмурлярия хрясть». Доктор хотел описать перелом взмурлярии и воспользовался звукоподражанием. Хрясть!



Thomas Sabo

STERLING SILVER

WWW.THOMASSABO.COM

ООО СЕРЕБРЯНЫЙ СТИЛЬ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМПАНИИ THOMAS SABO
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МОСКВА, КРОКУС СИТИ МОЛЛ, 1 ЭТАЖ, 2 ЛИНИЯ
+7(495) 925 01 01
АЭРОПОРТ ДОМОДЕДОВО, ДОМОДЕДОВО ПЛАЗА, 2 ЭТАЖ
+7(495) 925 01 03



TOYOTA

Новый Toyota Avensis. Для сильных характером.



Сила. Она всегда идет изнутри. Элегантная мужественность не может существовать без совершенства внутреннего мира. Новый Toyota Avensis имеет все основания быть уверенным в себе: его техническое превосходство неоспоримо.

Новый Toyota Avensis – это:

- Новое поколение более мощных двигателей
- 7 подушек безопасности
- Система курсовой устойчивости VSC*, которая обеспечивает высочайший уровень активной безопасности
- Высокий показатель шумо- и виброзащищенности пассажирского салона
- Адаптивные биксеноновые фары (AFS)*
- Тормозные фонари с режимом индикации экстренного торможения (EBS)
- Полноэкранная русифицированная навигационная система с сенсорным экраном и жестким диском на 10 Гб *
- Новая бесступенчатая трансмиссия Multidrive S (CVT)*

* Доступно не во всех комплектациях



www.toyota.ru

**Toyota
Управляй
Мечтой**

Программы кредитования ЗАО «Тойота Банк» доступны в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Челябинске, Московской, Ленинградской, Свердловской и Челябинской областях для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. За полной информацией об условиях кредитования обращайтесь к представителям ЗАО «Тойота Банк» в салонах официальных дилеров Toyota. ЗАО «Тойота Банк». Лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3470. www.toyota-bank.ru На правах рекламы. Товар сертифицирован. Toyota напоминает Вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о Вашей безопасности и безопасности Ваших близких.

FINANCIAL
SERVICES

