

ВСЕ, ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ!

MAXIM ДЕТОХ

ОКТЯБРЬ 2010

СЕКС

ТРОГАЙ! ИГРА РУКОЙ
НА ЕЕ ПОЛЕ

НАРКОТИКИ

МИФЫ, И НАРКОЛОГИ,
И ПРАВДА, И СТАТЬЯ
ПРО ЭТУ, КАК ЕЕ...
КОНОПЛЮ! И МИФЫ

РОК-Н-РОЛЛ

ИГГИ ПОП:
НО ТЕЛО ЕГО
ЖИВЕТ!

ЖИРОБОЙ

НЕТ ХУДА
БЕЗ ЛИПОСАКЦИИ:
ПРОВЕРЕНО
НА ЧИТАТЕЛЕ



КОД ДЛЯ
ГОЛОСОВАНИЯ
ВНУТРИ!

ISSN 1682-8976 10010
9 771682 897998



- Оригинальный дизайн и новые яркие детали
- Многофункциональный просторный салон
- Системы безопасности ABS и ESP
- Климат-контроль
- Датчики света и дождя
- Чип-ключ
- 16-дюймовые легкосплавные диски

Nissan Connect¹



НАВИГАЦИОННАЯ СИСТЕМА



ГРОМКАЯ СВЯЗЬ С BLUETOOTH[®]



USB-ВХОД ДЛЯ IPOD И ДРУГИХ НОСИТЕЛЕЙ



ПОДДЕРЖКА MP3



ЛИНЕЙНЫЙ ВХОД AUX-IN

Обновленный Nissan Note

Есть место для ярких эмоций



SHIFT_the way you move

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 Nissan Connект – многофункциональная консоль. Доступна не во всех комплектациях. ² В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.
³ Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

NISSAN ASSISTANCE³
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ СКОЛЬКО НАС –
ДВОЕ, ТРОЕ, ПЯТЕРО – МЫ СИЛЬНЫ КАК КОМАНДА!

Мы празднуем как команда. Мы одеваемся как команда.
Мы выбираем друзей, соседей и соперников, как команду.
Хочешь доказать обратное и бросить нам вызов?..



НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ СКОЛЬКО НАС
МЫ КОМАНДА! 11



PS3 PSP
PlayStation. Portable

PlayStation®
Network

В ПРОДАЖЕ С 1 ОКТЯБРЯ
easportsfootball.com

© 2010 Electronic Arts Inc. EA, EA SPORTS и логотип EA SPORTS являются товарными знаками Electronic Arts Inc. Продукт официально лицензирован FIFA. © Название FIFA и логотип OLP принадлежат или являются товарными знаками FIFA. Все права сохранены. Произведено Electronic Arts Inc. по лицензии. "11" © The Football Association Premier League Limited 1996. Логотип Premier League является товарным знаком Football Association Premier League Limited, а логотипы клубов - объектами авторского права и зарегистрированными товарными знаками соответствующих клубов и используются с любезного разрешения соответствующих владельцев. Произведено по лицензии Football Association Premier League Limited. Лицензия, выданная Football Association Premier League Limited компанией Electronic Arts, не подразумевает ни явно, ни косвенно какой-либо связи любого из игроков с данным продуктом или одобрения данного продукта любым из игроков. PlayStation, PS3, PSP и PlayStation Network являются зарегистрированными торговыми марками Sony Computer Entertainment Inc. Все остальные торговые марки являются собственностью соответствующих владельцев. Все права защищены.



FIFA 11



FIFA 11 СТАЛА САМЫМ РЕАЛИСТИЧНЫМ СИМУЛЯТОРОМ ВИРТУАЛЬНОГО ФУТБОЛА - В ЭТОМ ГОДУ ИГРА ПРЕДСТАВЛЯЕТ РЯД РЕВОЛЮЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА, А ТАКЖЕ САМОЕ ОЖИДАЕМОЕ БОЛЕЛЬЩИКАМИ НОВОВВЕДЕНИЕ - ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ. ВПЕЧАТАЛЯЕТ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ - ИГРА ОСНОВАНА НА ИГРОВОЙ СИСТЕМЕ, КОТОРАЯ ЗАВОЕВАЛА БОЛЕЕ 50 НАГРАД «СПОРТИВНАЯ ИГРА ГОДА»



РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА ТЕПЕРЬ В ИГРЕ

Впервые Росгосстрах Чемпионат России сезона 2010 и все 16 команд Премьер-Лиги представлены на PlayStation 3, персональных компьютерах и всех остальных игровых консолях*. Теперь у вас есть возможность выиграть отечественный чемпионат и европейские турниры, управляя своим любимым клубом.

*кроме Nintendo DS

РЕАЛИСТИЧНЫЙ ФУТБОЛ

В FIFA 11 появится невероятный режим «Персонализация+». Благодаря ему, игра тщательно воссоздает особенности поведения реальных футболистов, их излюбленные тактические приемы и мастерство обыгрывания соперника. Нужно очень постараться, чтобы отличить реальных и виртуальных Семака, Руни, Кака и прочих звезд российского и мирового футбола. Особенно если посмотреть как детально воссоздан облик каждого спортсмена.



ПОСТРОЙТЕ СВОЮ ФУТБОЛЬНУЮ КАРЬЕРУ!

Проведите с командой 15 напряженных сезонов в роли игрока, играющего тренера или главного тренера клуба. В игре представлено 30 лицензированных лиг, более 500 клубов и 15000 футболистов.



СТАНЬТЕ ГОЛКИПЕРОМ

Впервые в футбольных симуляторах вы можете почувствовать себя в роли вратаря. Взяв на себя управление конкретным футболистом, руководите игрой с самой сложной позиции на поле, участвуйте в матчах 11 x 11. И не только наедине с любимой игровой приставкой, но и с друзьями при помощи Интернета.

СОДЕРЖАНИЕ



Почта с. 16

Мы свято верим, что настанет тот день, когда сервер рухнет, все пришедшие в редакцию письма потеряются и мы заберем приз за письмо месяца себе. А пока этого не случилось, все шансы на подарки есть у тебя.

Миксер с. 18

Подборка всего самого интересного из того, что происходит на нашей планете. Или на соседней, если ты марсианин.

Эксперт с. 26

Веселые истории о доводящей до маразма болезни, избавлении от последствий смысла и правилах наматывания боксерских бинтов.

Как трудоголик с домохозяйкой консенсус искали с. 32

Статья о том, как призвать двух женщин – жену и работу – к терпимости и убедить их перестать разрывать тебя на части. Бонус! Советы работают даже при многоженстве и многоработстве!

Азы пуз с. 38

Если у тебя периодически (или постоянно, что еще лучше) болит живот, ты один из тех счастливчиков, кому эта схема само-диагностики будет полезна в первую очередь. Боли она не уменьшит, зато ты будешь знать, откуда они взялись.

Оторвись с руками с. 44

Заниматься сексом приспособленным для этого органом могут все (ну или почти). Разнообразить сексуальные будни умеют, если их научить нашим рекомендациям, две части тела: правая рука и левая рука.

На траве в дрова с. 50

Смешно хихикая, мы выведали у знающих людей всю правду об употреблении марихуаны.

Соус-парк с. 54

Чтобы мясо было таким же вкусным, как в любимом стейк-хаусе, нужно завести любимый стейк-хаус и научиться готовить соусы к мясу по нашим советам.

Подпрыгнул Поп до потолка с. 60

Игги Поп – гений саморазрушения, сумевший вовремя остановиться, заменив кокаин аспирином. Зачем? Чтобы жить быстро и при этом не умереть молодым!

S.T. Dupont
PARIS

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Essence pure



Land Cruiser Prado.

Превосходство очевидно.



www.toyota.ru



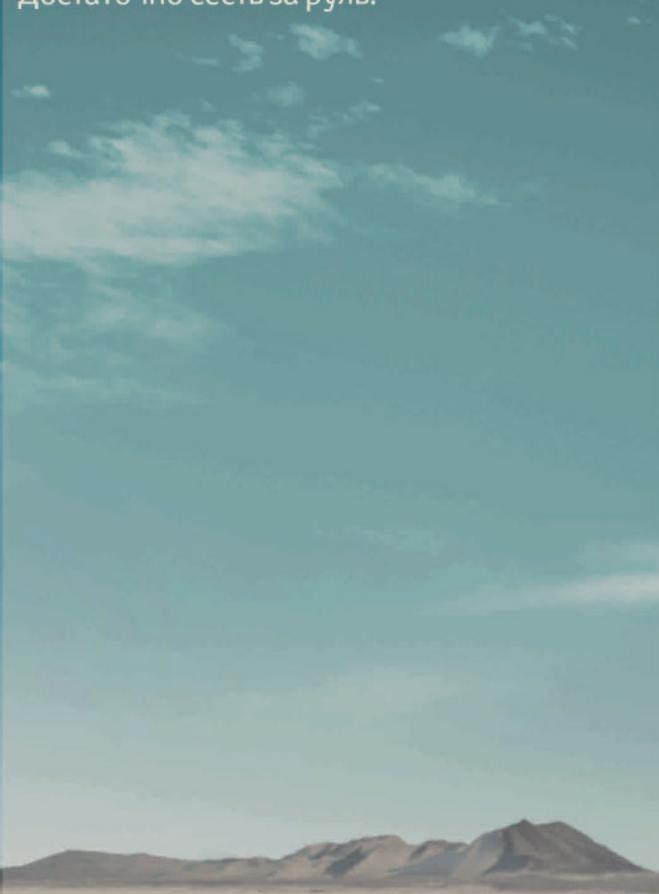
Программы кредитования ЗАО «Тойота Банк» доступны в регионах присутствия ЗАО «Тойота Банк» для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. За полной информацией об условиях кредитования обращайтесь к представителям ЗАО «Тойота Банк» в салонах официальных дилеров Toyota. ЗАО «Тойота Банк». Лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 3470. www.toyota-bank.ru. На правах рекламы. Товар сертифицирован.



TOYOTA

Land Cruiser Prado — воплощенная мощь.
Он не отступит ни перед чем.
Его возможности поражают воображение.
Великолепная проходимость
и выносливость — лишь малая часть
его преимуществ.
Бездорожье дрогнет перед ним
и покорится ему навсегда.
При виде Land Cruiser Prado легко поверить:
мир создан для него.

Зачем что-то доказывать?
Достаточно сесть за руль.



Toyota
Управляй
Мечтой

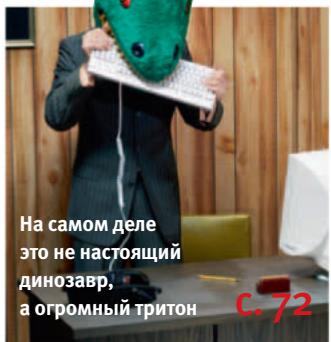
Toyota напоминает Вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения.
Позаботьтесь о Вашей безопасности и безопасности Ваших близких.

СОДЕРЖАНИЕ



– Папа, морфий
в магазине
кончился, я взял
героин!

с. 66



На самом деле
это не настоящий
динозавр,
а огромный тритон

с. 72



– Разворачивайтесь!
Мы там были,
там отстой!

с. 78



– На волке меня
всегда укачивает...

с. 90



– Красный
галстук?!
Ты бы еще без
штанов явился!

с. 97



Чугунный
люк приятно
холодил сломанный
позвоночник

с. 120



обложка

Игги Поп
фото: © Vincent
Lignier/Corbis
Outline/ Foto S.A.

«Пап, а откуда берутся вопросы?» с. 66

Вторая часть рекомендаций о том, как общаться с самыми загадочными после жены и ежей существами – детьми.

Рабочий полдник с. 72

Ничего поделать с тем, что работа отнимает лучшие часы жизни, мы не в силах. Зато можем составить правила оптимального питания в зависимости от твоего рабочего распорядка. Говорят, это помогает быть не таким несчастным.

Микрономикон с. 78

Поскольку разговаривать с микробами человечество так и не научилось, пришлось за него это сделать нам. В итоге получилась статья о том, в каких местах какие микроорганизмы проживают, чем они опасны, а чем – не очень.

Еле откачали! с. 84

Благодаря тому, что у мира есть липосакция, растить пивной живот можно без боязни. Убрать даже самое жирное пузо врачи могут в любой момент. Прямое доказательство – репортаж о том, как через процедуру липосакции прошел один наш преданный и некогда пузатый читатель.

20 безжалостных шалостей с. 90

Не гарантируем, что, прочитав этот текст, ты будешь выглядеть на двадцать лет моложе. Но вспомнить, как правильно пукать подмышкой, ты сможешь точно.

Стиль с. 97

Этот раздел пробуждает желание ходить в офис не ради бесплатных обедов, а ради демонстрации своего гардероба.

Фитнес с. 120

Заручившись советами тренера по бодибилдингу и стриптизера, мы составили план тренировки для тех, кто хочет выглядеть накачанным и не тратить силы на мышцы, которых все равно никто не видит. Еще в этом разделе можно найти рецепты вкусных, в отличие от порошков, источников белка и историю самого древнего – окинавского – карате.

Постскриптум с. 146

Неразборчиво написанный диагноз еще не повод умирать. Куда лучше отсканировать справку, прислать ее нам и получить приз.

SHOCK YOUR TIME*



Chronotech

Jan
Pima

www.timecode.ru



как не заблудиться в этом журнале

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



Вредные привычки



Вместо подвига



Секс и отношения



Популярная психология



Еда



Вести из будущего



Уголок ипохондрика



Фитнес



Уход за собой



Упрощение жизни

ТРУДИТЬСЯ ТРУДНЫМ ТРУДОМ

В Пекине, где мне недавно довелось побывать, на площади перед храмом Тяньтань можно встретить человека с водяным пистолетом. Его легко узнать по толпе восхищенных зевак, которую, правда, нужно еще не спутать с любой другой толпой: в Пекине любят окружать кого попало – от продавцов спичечных поделок до двухголовых детей. Наш стрелок, пользуясь только струйкой воды и собственными ловкими пальцами, выписывает на асфальте сложнейшие, даже по меркам китайцев, иероглифы. С расстояния в два-три метра. Одной неразрывной линией. Так, что ни одна капля не падает мимо и не нарушает гармонию рисунка, через две минуты испаряющегося без следа.

«Почему он не делает это краской?» – спросил я гида-китаянку, готовясь услышать в ответ что-нибудь буддийское, о бренности существования. «Но нет, тогда это будет уже другой иероглиф, – с обычной для нее расплывчатостью ответила Ван Ли Маша. – Это будет уже не его, если вы понимаете». Я попытался понять. Каждая вещь, которая выходит из-под руки человека, несет на себе отпечаток его личности. Иногда, если долго смотреть на полотно, читать журнал или есть борщ, можно понять что-то о его создателе. Каждый раз, перелистывая сигнальные полосы MAXIM Detox перед отправкой его в типографию, я понимаю, что у нас опять получилось нечто очень личное, почти интимное. Авторы текстов и иллюстраций пропадают на каждой странице. Отбери у них комплексы, проблемы, привычки – и будет уже другой журнал. Другой иероглиф.

Взять хотя бы этот номер. Хотя мы планировали его загодя и вроде бы пытались сделать сбалансированным, две статьи (а это очень много) оказались посвящены трудоголизму. Одна про то, как питаться на работе (с. 72), другая – про то, как иногда все же приходить домой к семье (с. 32). Откуда такой интерес к проблеме? Хотя нет, не так. Тут-то как раз ясность:

все мы в редакции – законченные трудоголики. Но почему? С каких пор любовь к труду стала проблемой, о которой пишут в журналах?

Не обладая специальным психологическим образованием, я все же рискну предположить, что это результат некоей детской убежденности, почти травматической веры в то, что нельзя стать счастливым человеком, не приложив к этому массу усилий. Мы повально работаем по 11–15 часов в сутки, просто чтобы не сидеть и не думать: а дальше-то что? Погоня за наживой, успехом и качеством жизни превращается для нас в погоню за погоней.

Я не буду приплетать к этому сомнительный вывод – мол, может, мы что-то делаем не так. Мол, хватит мудохаться с краской: все равно следы от нее если и переживут картины из воды, то всего лишь на годы или десятилетия, что в контексте истории Вселенной – ничто. Мол, возьми уже воду и наслаждайся сиюминутным восторгом зевак, здоровее будешь. Нет, я не готов пока к такому выводу.

Потому что мне нравится работать до поздна. И если тебе тоже нравится, то и работай. Это ничуть не менее действенный способ разрушать себя, чем наркотики, рок-н-ролл или фанатичный ЗОЖ, против которого мы в журнале регулярно выступаем. В конце концов, работа приносит деньги. А на них можно съездить в Пекин, и там, на площади перед храмом Тяньтань повстречать человека с водяным пистолетом.

Алексей Карапулов

Главный редактор

Почта: detox@maximonline.ru

Блог: karaulovsk.livejournal.com



ЩИТ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Даже те люди, у которых есть печень, не сразу ее нащупают. Самый простой способ определить, в каком месте живота живет твоя печенка, – довести ее до болезненного состояния. Где заноет, там и печень! Портить ее легко и приятно, чего не скажешь о лечении. Хочешь поговорить об этом?

Аппетитная обильная жирная еда помогает при здоровой печени: ее износ и порча ускоряются многократно! Это почти как двигатель твоего железного коня: залил в топку паршивый бензин – и износ ускоряется в разы. Возьмем в качестве примера молодой и потому крепкий организм. Вот этот, поедающий на картинке гамбургер. Он получится счастьем, хотя еще не знает, что выиграл приз заведения – гигантскую жареную индейку в свином сале и селедочном соусе.

Угроза печени по шкале Рихтера: 7 баллов



новинка!



Ну что, печеночка, жива осталась после курса антибиотиков? Ничего страшного! Можно залить это горе алкоголем. Деликатесное пиво сорокалетней выдержки и виски из отборных сортов коньяка – какая печень перед этим устоит?

Угроза печени по сорокаградусной шкале: 100 градусов



Как говорится, счастливые печени не наблюдают. Но что делать, если ты любишь обильную еду, алкоголь, пентхаус и антибиотики? Защищай печень. Надежный метод защиты выглядит как упаковка активной добавки «Гепагард». Название «Гепагард» происходит от двух слов: греческого *hepar* – «пе-

чень» и английского *guard* – защитник, что говорит само за себя. «Гепагард» содержит в своем составе эссенциальные (незаменимые) фосфолипиды. Это как строительный материал для клеток: бережно, по кирпичику они восстанавливают стенки клеток печени, пострадавшие от токсическо-

Художник продолжил тайком следить за этим счастливым человеком. Вот он заходит с красавицей подругой в аптеку и покупает таблетки – антибиотики в честь годовщины их знакомства. Подлечатся – и снова начнут бурную совместную жизнь. Только вот их печень совсем медикаментам не рада.

Угроза печени по шкале Рюриха: 6 баллов



Наш герой отправляется домой – в роскошный пентхаус в самом центре самого центрального города мира. Как и все мегацентры, этот район гордится своей брутальной экологической обстановкой: птицы здесь вянут прямо на лету, а цветы выбрасываются из окон прямо в горшках.

Угроза печени по прогнозам риелторов: увеличивается ежемесячно на 20%

го действия алкоголя, передания и лекарств. Витамин Е, которого почти всегда не хватает, защитит этот драгоценный строительный материал от последующих разрушений и стресса. Преимущество «Гепагарда» – высокое качество европейского сырья, из которого он изготавливается.



Главный редактор **Алексей Карапулов**

Креативный директор **Константин Чувашев**

Выпускающий редактор **Ксения Мурашева**

Редакторы **Егор Казначеев, Мария (Руся) Микулина, Олег (Апельсин) Бочаров, Ярослав Свиридов, Екатерина Чекушина**

Медицинский редактор **Александр Лозовский**

Дизайнер **Ольга Пыхова**

Фоторедактор **Сергей Новиков**

Директор отдела моды **Ирина Миронова**

Ассистент директора отдела моды **Анна Горбацевич**

Продюсер **Мария Миронова**

Контрольный редактор **Тамара Левинская**

Ассистент редакции **Юлия Троицкая**

Супервизор **Александр Маленков**

Редакционный директор **Илья Безуглый**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Леонид Александровский, Ирина Волкова, Татьяна Волкова, Болеслав Гуппка, Дмитрий Журавлев, Юрий Кольцов, Александр Котляров, Павел Кошик, Богдан Курилко, Михаил Лазарев, Вадим Лисс, Антон Лядов, Евгения Московская, Наталья Огородникова, Юлия Орлова, Василий Рожановский, Д. Рыбакова, Игорь Угодников, Андрей Флаконкишочки, Алексей Цыганов, Ольга Чарандаева, Лариса Четверткова, Аслан Шаоев, Татьяна Шкондина

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**

Директор по корпоративным продажам **Елена Лакатош**

Директор по корпоративным продажам **Татьяна Першина**

Директор по рекламе **Алексей Ставровский**

Менеджеры по рекламе **Мария Анисимова, Любовь Никовская, Андрей Савельев, Кристина Татаренкова**

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. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911

E-mail: hfs@hfm.ru

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

Тел. (495) 633 5779, факс (7 495) 981 3911

E-mail: detox@maximonline.ru

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

E-mail: adv@hfm.ru

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

E-mail: distribution@hfm.ru

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 маркетинговым исследованиям и развитию **Георгий Микаберидзе**

Корпоративный HR-директор **Тамара Шкулева**

Корпоративный технический и IT-директор **Эразм Конюшков**

Координатор пресса **Николай Березников**

PR-директор **Марина Головченко**

Издатель **Алексей Овчинников**

Старший бренд-менеджер **Григорий Лавров**

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

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 Rights Coordinator **Jeff A. Whitacre**

Copyright © 2010 Hachette Filipacchi Shkulev

MAXIM® is a registered trademark owned by Alpha Media Group Inc.

All rights reserved. May 2010 issue

Maxim is published monthly by Hachette Filipacchi Shkulev

31 B, Shabolovka Str., Moscow, 115162, Russia

Tel (495) 981 3910, fax (495) 981 3911; 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 № ФС77-36814 от 03.07.2009. Тематика издания: журнал для мужчин, посвященный вопросам ухода за собой. Издание основано в апреле 2008 года. Периодичность выпуска: четыре раза в год. MAXIM Detox № 6. Дата выхода в свет: 27.09.2010. Тираж: 240 000 экз. Цена свободная.



HACHETTE
FILIPACCHI
SHKULEV

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

ALPHA
MEDIA GROUP

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

INNOVATORS BY TRADITION®



Узнай больше на www.tissot.ch



Tissot Couturier

Майкл Оуэн – футболист

Превосходное сочетание спортивного и элегантного стилей в часах Couturier с швейцарским автоматическим хронографом, корпусом из нержавеющей стали 316L, устойчивым к проявлению царапин сапфировым стеклом и водонепроницаемостью до 100 м. 28950 руб.**

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ



*Tissot, новаторы по традиции

**рекомендованная розничная цена

Официальный дистрибутор ООО «Свотч Груп(РУС)»

Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48

ПИСЬМО Месяца

Лучшее письмо месяца – это не только крик души, смелые обобщения, откровенные признания, живой отклик, блестящий стиль, но и возможность выиграть этот весьма ценный приз.



Наручное воплощение моды, стиля, спорта и технологий – часы Chronotech!

П особия по зачатию детей и их воспитанию – это, конечно, хорошо, но пора уже выпустить большую статью о том, как приручать и воспитывать женщин. С недавних пор живу со своей девушкой. Я в шоке! Женские привычки глазами мужчин – это правда! Нет, она не ходит с пылесосом перед телевизором, когда я смотрю матч.

Наш пылесос, скорее, сам пылью покроется, если я не буду раз в неделю проводить десятиминутные рейды со шлангом в руках по квартире. А когда мы лежим, смотрим дурацкий сериал и она засыпает, то стоит мне только переключить, как она вскакивает и кричит: «Я же смотрю!» И это не все. Она быстро тупит ножи, переодевается минимум два раза после слов «Ну все, я готова»,

может пойти за хлебом и истратить 800 рублей, не купив при этом хлеба. Во время футбола подсаживается и просит: «Поговори со мной, а?», а во время «Дома-2» – тишина! А утром спрашивает: «Ну как наши сыграли вчера?» И потом еще добавит: «Ну я же говорила, что проиграют!» А еще иногда покупает мне Detox и сама его начинает читать!!! Ну вот с этим всем надо же что-то делать?! Как дать им понять, что спорт, автомобили, мужские журналы и другие мужские забавы с ними разделять и обсуждать не всегда хочется?

Вадим Матвеев

Увы, иногда до женского рассудка невозможно дочувствовать. Единственный выход, если ты настоящий мужчина, – бросить ее на восьмом месяце беременности, а через 16 лет ввалиться к ней с пьяным криком: «Я имею право видеть своего сына!» Тут-то она и поймет, что была неправа с этим пультом. Или не поймет... Ну, короче, сам решай. А мы пока дарим тебе очередную мужскую забаву – радиоуправляемую модель самолета. Она летает! Может, твоя девушка даже даст тебе немного порулить.



Крутые пишут

Привет! Заинтриговала фраза про Сталлone и отжимания на руках. Год назад отжимался стоя на руках (без стенки!) 17 раз, теперь хоть и отжимаюсь не намного больше (20–25), но делаю это в сто раз качественнее, касаясь подбородком пола. И что, теперь я круче Сталлоне?)

Зарипов Вадим Азатович

Мы, единственная организация, официально уполномоченная измерять крутизну, заявляем: ты круче Сталлоне. Но не круче Чака Норриса. Он всегда отжимается стоя на руках (без рук!) на один раз больше, чем кто бы то ни было. Год назад Чак выдавал 18 раз, а сейчас – все 26.

Человек – враг собаки

А вот у меня обычна немецкая овчарка. И я каждый день бегаю с ней по утрам. Результат: не болею, не простужаюсь и чувствую себя прекрасно.

Вадим Мемов

Сколько овчарок ты уже пережил, живодер?!

Ведущая модель обижена

Для вашего издания (май 2010) снимался В. Ротарь – ведущая модель нашего агентства. На присланном фото присутствует ссылка о нетрадиционном сексуальном характере героя съемки, в связи с чем В. Ротарь считает, что его достоинству и деловой репутации нанесен существенный вред. Поэтому убедительно прошу вас опубликовать на страницах вашего журнала информацию о несоответствии данной ссылки действительности либо возникновении технической ошибки (опечатки).

С уважением,
заместитель генерального директора
Дмитрий Митюрич

Да-да, это опечатка! Мы хотели сказать: «Сниматься для нашего журнала – всегда большой стресс для мальчиков-моделей, которым деловая репутация заменяет чувство юмора».



Нет уж, позвольте!

Уважаемые редакции MAXIM и MAXIM Detox! Пожалуйста, начните если и не дружить друг с другом, то хотя бы общаться. Ну или перестаньте брать инфу у конфликтующих друг с другом источников. Detox, май 2010. «Четыре способа подстегнуть иммунитет». Меньше кофе. «Кофеин... непосредственно угнетает иммунитет, препятствует всасыванию полезных веществ... Сократи количество ежедневных эспрессо и переходи на зеленый чай». MAXIM, май 2010. «Быстро засыпать». «...это не значит, что надо отказываться только от кофе: в зеленом чае, например, кофеина больше».

С уважением, Борис

Мы уж совсем собрались, как обычно, отшутиться, но поняли, что в кои-то веки не ошиблись. В Detox было написано дальше, что зеленый чай, в отличие от кофе, повышает сопротивляемость. Поэтому он полезен для иммунитета, несмотря на свой кофеин. Ну а дружить друг с другом мы не можем, потому что это мы же.

Торрент счастья

Можете побить меня палками, как Брюса Ли, но я впервые скачал бесплатно ваш журнал, а не купил как надо/обычно/получено. Пока читал, было очень стыдно, что я так с вами поступаю, хотя неразрывно с вами уже более четырех лет.

Kondratjev Sergey

Один мальчик скачал журнал, прочитал и порвал файл. И было ему 14 лет несчастий и сифилис. А другой тоже скачал, но не порвал, а разослал по почте 40 раз друзьям, чтобы они тоже читали. И было этому другому мальчику сокровище, удача в делях, и даже грибок на ноге прошел.

Письмо из оболочки

Мне 37 лет, из которых 18 лет курил сигареты. Очень много курил и наконец бросил, хотя было трудно отказаться от вредной привычки. И все бы хорошо, но после двух лет начал набирать вес и за 10 лет некурения поправился на 25 кг! Чувствую себя некомфортно и неуютно, как не в своей оболочке.

Ваш читатель Алексей

У нас похожий случай. Редактору по фитнесу 30 лет, и, хотя он никогда не курил, он ухитрился посадить себе зрение до -8! Да еще плоскостопие заработать. Вот что проклятые сигареты с людьми делают!

Шарм и шрам

Не обнаружив в условиях конкурса половых ограничений, высылаю женский вариант истории о мужественном шраме.

Итак, я на тимблинге с любимыми коллегами, от города отделяют сотни километров. Отчего бы нам не размяться перед обедом армрестлингом? Будучи от природы девушкой упрямой, стараюсь уложить руку коллеги изо всех сил. Никто не замечает, что локти у нас стоят неправильно, я не обращаю внимания на предательский скрип сустава. Следующий кадр до сих пор жив в моей памяти: раздается мерзкий хруст, моя рука отлетает по неестественной траектории, болельщики замирают с выпученными глазами, моя партнерша по армрестлингу с тихим вздохом сползает в обморок... В итоге сломанная пополам плечевая кость, вставленные пластины, которые пришлось убирать, заново украшая шрам. Но нет худа без добра: на страховку мы с другом съездили в Эквадор дикарями, а за мной закрепилась слава крутой чувихи)

Екатерина, 29 пока еще лет, Санкт-Петербург

Да, Катя... Хотя конкурс (как и все по умолчанию в этом журнале) для мужчин, ты действительно крута! Так что делаем для тебя исключение, а для себя выводы: никакого упрямства во время армрестлинга!

Женский бокс

«Письмо месяца», которое я прочитала в майском номере, меня реально возбудило – в прямом и переносном смысле! Дорогая читательница Вера, окститесь, милая! Давайте, может, вы будете жить месяцами без оргазмов и кушать антидепрессанты, задаваясь вопросом «Что со мной происходит?». Или разрешите своему мужчине читать трезвые и актуальные статьи в журнале?

Катрин

Что происходит? Что за бабский уголок тут образовался? Почему они уже ругаются между собой? Ты видишь, что происходит, когда ты нам не пишешь? А потом удивляемся, что женщины поработили пришельцев, которые поработили нас.

Дорога к шраму

Итак, ты присылаешь нам фото своих эффектных шрамов и рассказ о них, а мы выдаем приз самому интересному и мужественному шраму. Не шву, не ране, а хорошему, зарубцевавшемуся, старому шраму. Ждем в меру душераздирающих новых писем на detox@maximonline.ru с пометкой «Дорога к шраму».



14-мегапиксельный
фотоаппарат
Olympus FE-4030

Итоги конкурса

В этот раз колонки и мышь Logitech получает вот такая армейская история от Сергея Domino.

Перед вожделенным чаепитием вдали от начальства нам предстояла пустяковая работа – отмотать с огромной рамы-катушки 15 метров стальной кольчей проволоки с запомнившимся мне навсегда ехидным названием «Егоза». «Я мотаю, а ты подкручивай барабан», – распорядился Скворец, вручая изорванные в клочья рукавицы («чтоб не изранить руки»). Видимо, это был знак... Но мысли мои тогда были о стущенке. В общем, дело не заладилось. «Егозы» было намотано намного больше, чем положено, и она все время спадала через край, застревая, а Скворец ругался, что я подкручиваю то слишком медленно, то слишком быстро. В конце концов нервы Скворца сдаются, он упускает конец проволоки, и та, вырвавшись, мощными упругими витками отхлестывает меня, делая все



более похожим на те рукавицы. Жгучая боль, рваная роба и просочившаяся кровь рисовали в моем воображении страшные картины, а выражение испуганного Скворца вообще намекало, что дембеля я не дождусь. Я плохо помню, как очутился в санчасти. Сгущенку Скворец съел уже без меня, но зато я был героем дня.



Компьютерная мышь Corded Mouse M500 и колонки Laptop Speaker Z205 компании Logitech



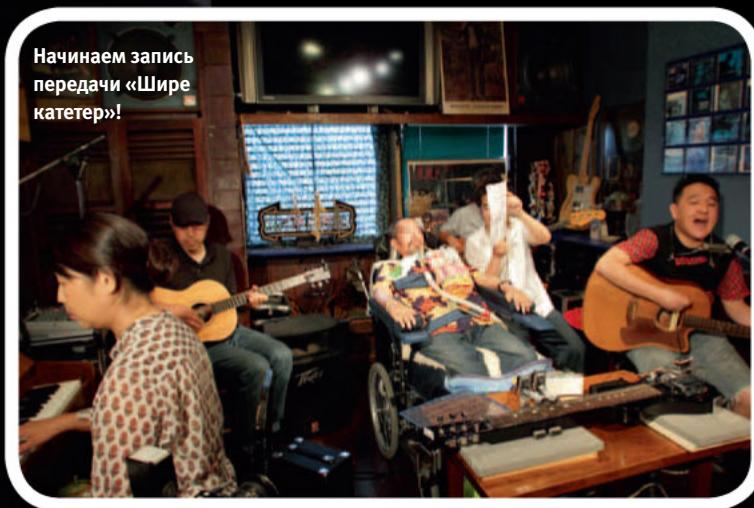
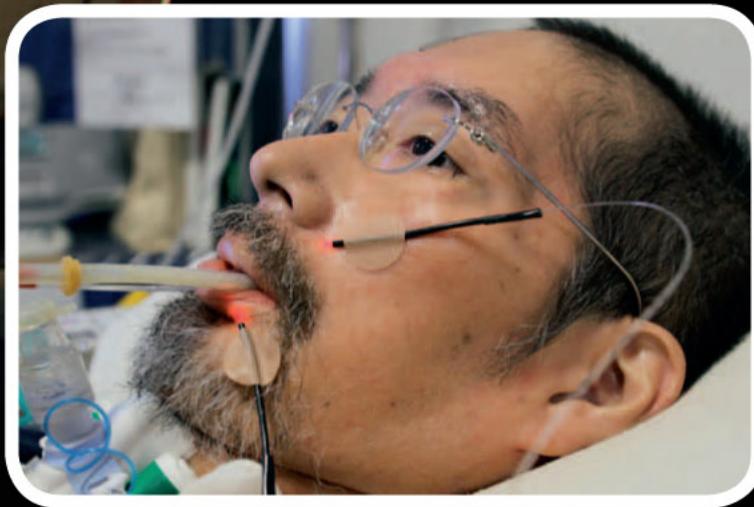
Фото: Екатерина

МИКСЕР

новости > мнения > подмышки > бессонница



— Если хочешь
в туалет — моргни
124 раза, если
хочешь смотреть
телевизор — 148 раз...



Двигай мозгом

Помнишь, как в далеком студенчестве ты ушел из рок-группы, потому что у тебя сломался единственный медиатор? Помнишь? Значит, тебя зовут не Ясухико Фунаго.

Впрочем, считай, что тебе повезло. Несмотря на то что этот 52-летний японец неплохо играет на электрогитаре, его тело полностью парализовано, а единственныe подвижные мышцы находятся на лице. Это не помешало герою исполнить мечту – играть на гитаре и давать концерты со своей группой.

Сотрудники Технологического университета Фудзисавы всего за год разработали гитару, на которой можно играть с помощью сокращений лицевых мышц – на лице Ясухико Фунаго закреплены три специальных датчика. Ну вот, теперь ты знаешь, что искать на картинке (перед тобой – фото первого публичного выступления). **Х**

Гримасы ПРОГРЕССА

Четвертый лишний

Весь цивилизованный мир шокирован результатами последнего исследования Техасского университета – едва ли не больше, чем самим фактом его существования. В течение последних двадцати лет тамошние медики следили за жизнью почти двух тысяч человек, которым на момент начала слежки-авантюры было по 55–65 лет. Социальный статус, состояние здоровья и уровень физической активности у испытуемых приблизительно совпадали, а вот даты смерти – нет. Когда эксперты подготовили сводный анализ данных, в частности выяснилось, что старички, употреблявшие в день до трех дринков (дринк – доза алкоголя, соответствующая 20 г чистого спирта) умирали реже, чем непьющие. Уровень смертности в группе «умеренных дринкеров» составил 41%, а у трезвенных – 69%. Второе место досталось пропойцам (те в свое удовольствие наворачивали по четыре, а то и более дринков каждодневно) – 60%. В силу некоторой консервативности исследования учеными из Техасского университета не уточнили, пили ли долгожители мозольную жидкость, или предпочитали ей бурбон.

Все идет к лучшему в этой лучшей из подборок новостей.



Следи за скальпелем

Мы уже писали о странном открытии Оксфордских ученых: если смотреть на порезанный палец через перевернутый бинокль, можно уменьшить боль или, по крайней мере, ее субъективное переживание. Лондонские медики недавно дополнили выводы коллег. В международном «Неврологическом журнале» они опубликовали результаты эксперимента, в котором тридцати испытуемым дистанционно прижигали лазером правую руку. При этом некоторые участники смотрели на руку, другие прятали ее под стол, а третьим подсовывали зеркальное отражение левой руки. Обработав данные, медики сделали вывод: если смотреть на очаг боли, это уменьшает ее интенсивность! Это подтверждают как опросы испытуемых, так и данные их энцефалограмм. Так что не отворачивайся, когда доктор в следующий раз будет брать у тебя кровь из пальца или делать вазэктомию.

Бесчувственный чурбанчик

Новость, которая безусловно обрадует всех любителей абортов: британский Королевский колледж акушерства и гинекологии опубликовал данные, которые напрочь перечеркивают все представления о человеческих зародышах.

До недавнего времени считалось, что на плод нельзя воздействовать уже на четвертом месяце беременности, потому что организм ребенка к этому моменту якобы уже сформирован. Во многих странах,

бессонная ночь



особенно находящихся под гнетом христианского мракобесия, аборты на втором триместре были и вовсе запрещены на законодательном уровне. Однако, по словам Аллена Темплтона, руководителя упомянутого проекта, до 24 недель зародыши вообще ничего не чувствуют! Ни-чего! У них попросту еще не сформированы участки мозга и периферийной нервной системы, которые могли бы отвечать за обработку сигналов рецепторов, самосознание и боль. Заявления британского ученого Аллена Темплтона уже спровоцировали несколько кампаний за право женщины принимать решение о прерывании беременности даже на поздних ее сроках. То ли еще будет.

Про жену и простатит

Опросы россиян в рамках проекта с фееричным названием «Эректильная дисфункция» компании Eli Lilly выявили любопытную корреляцию: мужчины, искренне ориентированные на сохранение семьи, реже всех прочих попадают к врачу с простатитом. Тем не менее любые проблемы, в том числе эректильную дисфункцию, эти личности предпочитают обсуждать с врачом – видимо, из страха остаться без котлет или квартиры за не выполнение прямых супружеских обязанностей. Мужчины, которых первым делом заботит количество и разнообразие секса, в решении интимных проблем, как правило, привыкли полагаться на советы фармацевта (работника аптеки), а статус-ориентированные обсуждают свою сексуальную несостоенность с друзьями. И те и другие рисуют проглядеть развитие простатита и запустить этот недуг.



Личное одобрение

Попытка суицида, разбросанные по квартире носки, новый уровень WarCraft... Есть много способов, которыми ты пытается сделать оральный секс своей девушки незабываемым. Вот еще один. Сотрудники университета из штата Индиана, как обычно, под видом научных исследований получали удовольствие. После изнурительно долгих и упорных опытов ученые установили, что женщины, уверенные в том, что их влагалище до невозможности нравится партнеру, способны

получать намного больше удовольствия от орального секса, нежели их несведущие о неотразимости своего полового органа подруги. «Чаще говорите девушке о том, насколько прекрасен каждый сантиметр ее тела, и секс для вас станет не только более насыщенным, но и более частым», – подытожили свои наблюдения в университете. Впрочем, ученые лукавят: нам кажется, что самый простой путь к постоянному сексу – это притвориться исследователем и устроиться на работу в Университет Индианы.

СЕМЕРО КОЗЛЯТСТВ

Интернет-провайдер TalkTalk провел опрос, чтобы выяснить, как быстро раздражается мужчина, попадая в ситуацию вынужденного ожидания. Конечно, это исследование нельзя считать научным. Все результаты получены со слов (не «с ослов», хотя мы понимаем, почему тебе померещилось такое прочтение) пользователей Интернета. Никто не замерял им в момент раздражения пульс и уровень мочи в спинномозговой жидкости. Однако результаты дают возможность понять, терпеливее ли ты, чем участники опроса.

Что еще раздражает современного мужчину помимо привычки некоторых журналов выдумывать всякие глупые неологизмы.

средний мировой мужчина раздражается:

- Когда не грузится сайт
Через 3 минуты 28 секунд
- Когда в телефоне играет музыка и женский голос увещевает «оставаться на линии»
Через 5 минут 4 секунды
- Когда вода в кастрюле не закипает
Через 5 минут 6 секунд
- Когда официант не подходит, чтобы принять заказ
Через 8 минут 38 секунд

- Когда женщина опаздывает на свидание
Через 10 минут 1 секунду
- Когда продавец-консультант в магазине игнорирует призывающие взгляды
Через 10 минут 43 секунды
- Когда не отвечают на важное СМС-сообщение
Через 13 минут 16 секунд



Не брить

ДОЛЖЕН ЛИ МУЖЧИНА БРИТЬ ПОДМЫШКИ?

В Интернете можно всегда найти мнения как за, так и против какой-то идеи. В этой рубрике мы как раз это и делаем.

Брить

При постоянном срезании стержня волоса его подкожная часть, хотим мы этого или нет, продолжает свой рост. В этом не было бы большой беды, ведь экзекцию можно и повторить, но из-за поврежденного стержня вырастающий волос часто загибается, и его свободный конец врастает в кожу, неизбежно повреждая ее.

А. Марголина, к. б. н., создатель журнала «Косметика и медицина», для daniel.ru

Волосы, растущие в подмышечной впадине, предохраняют кожу от опрелостей и неплохо впитывают пот. Это, в свою очередь, препятствует распространению бактерий, ответственных за знакомый всем по американским вестернам зловонный запах. Ученые из Университета Южной Калифорнии (как ты понимаешь, это в Соединенных Штатах) установили, что такие бактерии размножаются в отсутствие волос гораздо быстрее. С чем именно это связано, ученые не пояснили.

Сайт «о мировых открытиях» nazdar.ru, без ссылки на источник



Новые правила получения шенгенской визы встретили понимание

МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ МД

Формагель слишком дешев, чтобы заподозрить профессора Кузьмичева в корыстно-рекламных намерениях, но на его стороне баррикад, увы, еще и «специальные исследования» – известная маскировка для голословных утверждений. И все же лесистость подмышек – зло. Наш вердикт половинчат, но изящен: волосы стричь, причем покороче.

Бритье подмышек в любом случае имеет смысл при потливости, поскольку так снижается возможность продуцировать запах. Если проблема не решается, можно использовать формагель. Он действует особенно эффективно, если его наносить на бритые подмышки.

В. А. Кузьмичев, член Международного общества по хирургии симпатической нервной системы, для axilla.ru

Существует мнение, что бритье подмышек делает волосы жестче. Но, как говорят результаты специальных научных исследований, это лишь кажущееся ощущение при их отрастании, своего рода иллюзия. Чтобы волосы не становились жесткими, можно избавляться от них не привычным бритвенным станком, а кремом-депилятором либо специальным воском. В последнем случае удаляются не только отрастающие волоски, но еще и ороговевшие клетки кожи.

Безымянные «специалисты по здоровью» на сайте raut.ru

ЧТО ВЫБРОСИТЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА, А ЧТО ПОЛОЖИТЬ ВЗАМЕН

Out

Пока вода в контейнерах для льда замерзает, в ней успевают обосноваться такие коварные бактерии, которым мороз совершенно не страшен.



Решетки, дробящие холодильник на отделения, очень трудно мыть, а поэтому лень. К тому же они не спасают от протечек молока и пино-гри.



Блокнот на магните – довольно бессмысленное изобретение, ибо даже идущие в комплекте ручки на вертикальных поверхностях пишут плохо.

In

Вода в пакетах для льда замерзает заметно быстрее из-за ничтожной толщины стенок, а еще эти пакеты герметичны, стерильны и одноразовы. Или слова «одноразовы» не бывает?



Даже для старого холодильника можно найти в продаже альтернативные стеклянные полки. Они максимально гигиеничны, и их легко мыть или хотя бы протирать.

Digital Video Memo Magnet (iwantoneofthose.com) позволяет оставлять жене не просто записку, а очень личное гневное послание.





Война – дело поваров

Ты удивишься, как много привычных продуктов появилось на свет в результате военных действий. Взять хотя бы вот эти четыре. Одну историю мы, правда, слегка видоизменили, но уж три другие точно подлинные. Кстати, сможешь угадать какие?

1. Сюстрёмминг

Название этого блюда (скисша) неслучайно ассоциируется у традиционным оружием Третьего рейха. Сюрстрёмминг – дитя войны и, в некоторой степени, немцев. Во времена шведского регента Густава Васы соль была на вес золота, а когда его война с немцами затянулась, белой смерти стало не хватать катастрофически. Селедку, свой основной провиант, шведы стали солить с грубейшим нарушением технологий. Но, к их счастью, в закисшей рыбе первыми завелись

бактерии-глоаназэробиумы, которые насытили бочки углекислым газом и пропионовой кислотой. Газовая среда предохранила селедку от превращения в тухлятину. И теперь рыба, которая пахнет как тухлятина и выглядит как тухлятина, но формально тухлятиной не является, – национальная еда шведов.

2. Майонез

В результате блестящей военной операции на одном из Болеарских островов – Менорке – англичане в 1756 году были на голову разбиты французским маршалом Луи Франсуа Арманом дю Плесси де Ришелье. Понятное дело, что человека с таким длинным именем прокормить проблематично. А тут еще случились какие-то проблемы с под-

возом провианта по морю с континента. В общем, Ришелье при всей его любви к французской кухне пришлось выпытывать рецепты у местных поваров. В числе прочих он записал и вскоре привез во Францию секрет «салсы майонесы» – соуса из оливкового масла и яиц, названного по имени местного города Майона. Так, по одной из версий, появился майонез.

3. Кисель

Когда печенеги осадили Белгород, на дворе стоял десятый век – пусть и нашей эры, но все же. Заказать продукты в Интернете не представлялось возможным, и жители города (кстати, наши с тобой соотечественники) решили сдаться на милость победителей. Но, согласно летописи, сказал один старец: мол, чего вы, как дети малые, право слово! Выкопайте два колодца, а в них бровень с краем поставьте кадушки. В одну налейте «цежью» из остатков отрубей и овса, а в другую – медовую «сыть». Когда в город привлекли печенегов, старец сварил из цежи и сыти кисель, демонстративно черпая компоненты из колодца, и тем самым намекнул захватчикам, что «кормит русских сама земля». Печенеги хмыкнули и ушли.

4. Марципан

Впервые эта паста из миндальных орехов упоминается еще в сказках «Тысячи и одной ночи», где ее упорно, хотя и без особых результатов, поедали в качестве афродизиака. Но имя и славу марципан обрел в Европе, прида сюда с турками. Сразу несколько городов, в том числе Палермо и Толедо, спрят за право утверждать, что именно их в свое время потрепала турецкая армия, да так, что не из чего стало готовить традиционные ритуальные угощения на Пасху или иной праздник. К счастью, нашелся умелец (или несколько), выведавший у турок секрет приготовления дивного лакомства из дешевого миндаля. Так появился «марципан паник» – мартовский хлеб, он же марципан.

Эксклюзивное
расследование
MAXIM.
Во Франции
найдено
пиво!

КРАСИВО К ПИВУ

Мы углубились в вопрос и составили список наиболее популярных у французов пивных закусок.

МОЛЛЮСКИ

Исторически сложилось так, что наибольшую популярность пиво снискало себе в северных регионах Франции, на границе с Бельгией и у берегов Северного моря, которое богато разными морскими тварями, моллюсками в том числе. Поэтому неудивительно, что одна из самых популярных пивных закусок здесь – это вареные моллюски. Впрочем, в Париже тебя тоже не зашмелят, если ты попросишь к бутылке пива тарелку моллюсков. Кстати, лучше всего с пивом Kronenbourg 1664 сочетаются именно моллюски.



ГОВЯЖИЙ ПАШТЕТ

Классическое французское блюдо региона Эльзас-Лотарингия, родного региона пива Kronenbourg 1664, как нельзя лучше подойдет к аромату его эльзасского хмеля, который сами пивовары уважительно называют «королем хмеля». Имей в виду: паштет не намазывают на белый хлеб, а нарезают тонкими кусками, которые затем аккуратно поддевают вилкой. Один кусок паштета – один большой глоток пива. И никак иначе, если ты не хочешь запороть традицию, формировавшуюся десятилетиями.



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ

Французы справедливо полагают, что к первоклассному пиву должны подаваться только первоклассные закуски – не хуже, чем к вину или коньяку. «Но что же французы едят с пивом?» – мучились мы вопросом, листая журналы «Что французы едят с вином» и «Что французы едят с коньяком». Ответ на свой вопрос мы так и не нашли. Что, на наш взгляд, досадное упущение со стороны СМИ, ведь французы являются большими поклонниками пива. У них даже сложилась целая гастрономическая традиция потребления этого напитка. И как не сложиться, если именно в этой стране, в провинции Эльзас, в 1664 году было изобретено пиво, которое славится на весь мир своим изысканным вкусом и проверенным веками качеством – пиво Kronenbourg 1664.



ПОЧТИ КАК В РОССИИ!

Не чужды французам и более демократичные закуски, которые пользуются популярностью и у нас на родине.

ВЯЛЕННАЯ РЫБА

Особенно популярна в приморских частях Франции. Ее заказывают только в том случае, если пиво подают не к столу, а в перерыве между трапезами.



КРУТТОНЫ

В сущности те же сухарики, но французские. Существуют круттоны с самыми разнообразными вкусами, их еще часто добавляют в супы. Но можно заказывать и к пиву.



Надеемся, что, дочитывая эти строчки, ты проникся величием момента. Теперь у тебя есть не только уникальная возможность наслаждаться знаменательным французским пивом Kronenbourg 1664 у себя дома. Теперь можно потреблять его так, как это задумали настоящие французы, – изящно, аппетитно и изысканно. Если есть возможность почувствовать вкус Франции не выходя из дома, почему бы ее не использовать? Главное – снисходительно, дружески посмеиваться над теми, кто все еще считает, что французы предпочитают исключительно коньяк с шампанским. Здесь достаточно всплеснуть руками, как Пьер Ришар, рявкнуть «Невези!», достать из холодильника бутылку французского Kronenbourg 1664 и изысканно закусить пиво сочным моллюском.



бокс > усталость > бег > болезнь Пика



Избавься от последствий смога

текст

Егор Казначеев

Чтобы надышаться дымом, достаточно развести костер, поджечь дом или в жаркий летний день очутиться в центральной полосе России. Как все хорошее, смог не проходит через организм бесследно. О том, как уменьшить негативные последствия одного из результатов никчемности российских чиновников, мы поговорили с главврачом клиники «Городской курорт» Сергеем Виноградовым.

– Но термос и мухобойка – это было одно желание!
– Нет, два!

наш эксперт



Наш эксперт настолько крут, что перечисление его регалий заставляет задуматься об индексах ММВБ или хотя бы о пиве. Смотри сам: кандидат медицинских наук, главврач Клиники оздоровительной и антивозрастной медицины «Городской курорт» (www.gorodkurort.ru), ведущий специалист по физической реабилитации, физиотерапевт, врач с 12-летним стажем, автор более десятка монографий и 20 научных статей **Сергей Виноградов**.



Cути пребывания в задымленном городе можно сравнить с пятью пачками выкуренных сигарет или десятью сигарами, – говорит эксперт. – Это неудивительно, если учесть, что в отдельные дни предельно допустимая концентрация вредных веществ в воздухе Москвы была превышена десятикратно». Но повода для паники нет: кратковременное пребывание в смоге сильной опасности не несет (если у тебя нет аллергии на примеси дыма или проблем с сердцем), однако помочь организму восстановиться после его воздействия не помешает. В основном вредоносное действие смога, по мнению нашего консультанта, отражается на дыхательной и нервной системах, глазах и иммунитете.

Дыхательная система

«Поскольку большая часть дыма фильтруется легкими, именно в них оседает сажа», – заключает Сергей Виноградов. Конечно, в процессе дыхания участвует и кожа, однако коже тех, кто мылся и продолжает это делать, ничего не грозит. Если твоя рука не дотягивается не только до спины, но и до легких, очистить их наш консультант рекомендует ингаляцией. Если тебе лень идти в аптеку за домашним ингалятором, сделай его сам по известной методике. «Быть может, она и стара как мир, но для самостоятельной детоксикации – самая эффективная, если вообще не единственная», – уверен врач.

- 1 Прими горячую, насколько сможешь терпеть, ванну. Это отличная подготовка перед ингаляцией: поры раскроются и вместе с потом из организма начнут выходить вредные вещества.
- 2 Вскипят в чайнике воду.
- 3 Перелей ее в кастрюлю (конечно, можно кипятить сразу в кастрюле, но это будет дольше).
- 4 Капни в воду 2–4 капли эвкалиптового масла для антисептического эффекта.
- 5 Накрой голову полотенцем и дыши паром до тех пор, пока вода не остынет.

«Если во время ингаляции вы начали кашлять, это хороший знак, – делится своим восприятием прекрасно-го доктор. – Ваши бронхи раскрылись, и легкие эффективно очищаются». Курс очистки в среднем составляет 8–10 ингаляций с промежутком в 1–2 дня.

Глаза

«В основном они страдают именно во время присутствия дыма. У многих проявляется конъюнктивит, выраженный зудом и покраснением», – говорит врач и рекомендует в такие дни носить с собой капли «Искусственная слеза». Они настолько безопасны, что закапывать их можно по несколько раз в день, а эффект от очищения ты почувствуешь мгновенно. Если смог прошел, а твои глаза – нет, прикладывай к ним пакетики заваренного чая. «Минут на пятнадцать, лучше – зеленого, так как его танины и антиоксиданты более активны», – подмигивает эксперт.

Иммунитет

«Летний смог – серьезный удар по иммунитету. И для его восстановления в преддверии зимы мультивитаминных комплексов (хоть их прием и необходим) явно недостаточно», – заключает консультант. Готовься к зиме с помощью контрастного душа. Не думай, что мы всерьез поверим, что ты решишься на это, но если ты вдруг окажешься смелее нас, то через два месяца таких обливаний постепенно переходи с контрастного душа на холодные. «Это укрепляет сосуды, нормализует кровообращение и отлично стимулирует сердечную мышцу», – говорит эксперт. – Ну и не забывайте, что осень – время естественно созревших фруктов и овощей. Так что налегайте на них, чтобы восполнить запасы витаминов и микроэлементов. То, что витамины в таблетках полностью заменяют полученные естественным путем, ученые так и не доказали». Ну а если у вас в офисе еще не начали брать деньги за воду, пей ее как можно больше, чтобы заставить почки очистить всю грязь, которую легкие в свое время не смогли очистить и пропустили-таки в кровь.

Нервная система

«Нехватка солнечных лучей и повышенные концентрации углекислого газа провоцируют депрессии даже у людей, которые к ним не склонны», – говорит эксперт, отмечая, что выходить из подобных депрессий можно довольно долго, вплоть до нескольких месяцев. Тут же бежать за антидепрессантами доктор не советует. Для начала попробуй вот что:

- 1 Проанализируй происходящее и признайся себе в том, что у тебя не просто плохое настроение, а именно депрессия. Это можно понять по тесту из первого номера MAXIM Detox (с. 120) либо исходя из того, что плохое настроение держится у тебя больше 3–5 дней кряду.
- 2 Постарайся сменить обстановку. Причем не один раз, а несколько и подряд: попросись в командировку, поживи у друга (если ты и так живешь у друга, то попроси приюта у другого), сходи в новый бар и попробуй другой сорт пива. Впрочем, лучше виски, ром или водку: по мнению многих наркологов, пиво благодаря высокой концентрации хмелепродуктов только усугубляет депрессию.
- 3 Чаще принимай душ: потоки воды благотворно влияют на нервную систему, помогая ей привести себя в порядок. Лучше, если ты сходишь в салон в специальный душ (швейцарский или виши), стимулирующий работу нервной системы.

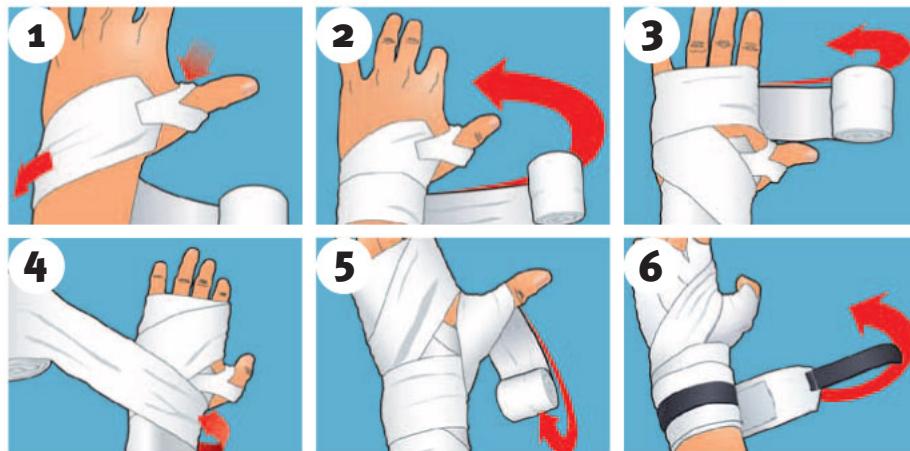
«И помните, что если после домашней детоксикации вы продолжаете некомфортно себя чувствовать, то нужно обратиться к врачу. Возможно, ваш организм слишком сильно отравлен или дело вовсе не в смо-ге», – говорит Сергей Виноградов. **×**





ИСПОЛЬЗУЙ БОКСЕРСКИЕ БИНТЫ ПРАВИЛЬНО

Наматывать боксерские бинты по методу муай-тай так же важно, как вовремя получать и своевременно тратить зарплату.



1 Размотай бинт на всю длину и на-день петлю на большой палец.

2 Несколько раз внахлест обведи бинтом запястье. Сколько имен-но, сказать сложно: все зависит от размеров твоей руки и длины бинта.

3 Затем несколько раз обмотай костяшки.

4 В один из моментов, когда бинт окажется между большим и указательным пальцем, вернись к за-

пястью. Сделай еще один оборот вокруг него.

5 Сделай оборот вокруг основания большого пальца и снова вер-нись к запястью, вокруг которого также сделай несколько оборо-тов. Далее по тому же алгорит-му пропусти бинт между всеми пальцами.

6 Остаток бинта, каким бы он ни был, намотай вокруг запястья и закреши липучкой. Только не за-тягивай слишком сильно.

Как это работает?

► Чувство усталости

Увидеть замкнутый круг на примере из собственной жизни дано каждому. Но только благодаря нам ты узнаешь, куда именно нужно смотреть (тут где-то должна быть картинка). Повышенное нервное воз-буждение и обилие работы приводят к нарушениям ЦНС и обмена веществ. Первое выражается в замедленном об-разовании ацетилхолина – вещества, которое является химическим пере-датчиком нервных импульсов. В итоге ты начинаешь медленнее соображать и чаще ронять топор на оставшиеся ноги. Нарушение обмена веществ прово-цирует накопление в крови веществ, которые в повышенной концентрации превращаются в дрянь, мешающую нормальному снабжению клеток кис-лородом. В основном это молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, продукты гниения и брожения из кишечника, продукты азотистого обме-на и свободные радикалы. Вместе это называется токсинами усталости. По-скольку во время интенсивной и/или продолжительной работы организм и без того нуждается в повышенном снабжении кислородом, после формиро-вания токсинов усталости работаешь ты еще хуже, чем обычно. Короче гово-ри, тебе нужно отдохнуть.





мужская консультация

СПАСЕНИЕ БЕГОМ

Как всегда, ты присылаешь нам кучу вопросов. Мы их сжигаем, пепел кладем под подушку, а ночью смотрим сны с ответами.



– Как это люди знакомятся, гуляя с собаками?

В этот раз ты прислал столько вопросов о беге, что мы почти поверили, что ты и правда устраивешь пробежки. Но ладно мы – поверили и забыли. А вот Анна Фарамазова, эксперт по фитнес-тестированию и терапевт сети клубов «Икс-фит» (xfit.ru), поведала настолько, что даже устроила тебе экспресс-консультацию.

Мне 30 лет, и у меня есть две привычки: курить и бегать. Мое утро начинается с сигареты, а минут через сорок, как по часам, – трехкилометровая пробежка. Не усугубляют ли пробежки вредное влияние сигарет на организм?

Ильшат Тихонов

«Бег в сочетании с курением – двойная нагрузка на сердце, – без оптимизма начала эксперт. – Но двигательная активность способствует насыщению организма кислородом, улучшает микроциркуляцию крови и, как следствие, вывод токсинов из организма ускоряется». Поскольку кровообращение улучшается именно в процессе и после бега, ты правильно делаешь, что куришь заблаговременно, до пробежки. Если будешь стараться не браться за сигарету в течение пары часов после преодоления трехкилометровой дистанции, сможешь еще



немного снизить вред от курения. «Хорошо, что влияние вредных привычек в какой-то мере компенсируется физическими нагрузками, – подмечает наш консультант. – Если бы вы курили и не бегали, было бы намного хуже».

Говорят, бегать по утрам не так уж и полезно. Мол, оптимальное время для пробежек – часа за три до сна. Это так?

Alex

Это миф. Выбирая время для бега, ты должен ориентироваться на время суток не больше, чем на количество тараканов в квартире.

«Выбор времени зависит от вашего биологического ритма и распорядка, поэтому время для пробежек каждый должен подбирать сам, – напутствует консультант. – Попробуйте пробежать одну и ту же дистанцию в разное время суток и выберите для занятий то, когда во время бега вы будете чувствовать себя максимально комфортно».

Занимаясь на беговой дорожке, устаешь медленнее, чем бегая столько же времени и примерно с той же скоростью по парку. Означает ли это, что продолжительность и интенсивность занятий на беговой дорожке нужно увеличивать по сравнению с теми днями, когда я бегаю на природе?

No SMS

«Тренировка на дорожке и тренировка на природе – это разные способы постановки ступни, степени воздействия на позвоночник, возможности контролировать нагрузку», – говорит Анна. Если чувствуешь, что плановых занятий на беговой дорожке не хватает, постепенно увеличивай скорость полотна. «Можно ничего и не менять, – говорит эксперт. – Смена интенсивности нагрузок стимулирует сосуды, снимает напряжение и дает возможность организму своевременно восстанавливаться».

Доктор, Я умру?

Я стал намного больше есть

A как же!

Редкий доктор не поддастся соблазну хотя бы раз в жизни воспользоваться знаниями, рисковыми оказаться невостребованными. «Да у вас, голубчик, болезнь Пика», – ища понимания в твоих глазах, скажет такой доктор. Судя по тому, что именами ученых всегда называется что-то нехорошее (вспомнить хотя бы синдром Дауна или кубик Рубика), прекрати радоваться. Болезнь Пика настолько плохо изучена, что не поддается лечению. Один из основных симптомов болезни Пика – повышенный аппетит. Совсем скоро твои речь и мышление будут невнятны и лишены логики («Пакет кефира, чтобы как-нибудь холодильник и не было войны»). Дальше – хуже: больные забывают людей и назначение предметов (например, режут хлеб электробритвой). 5–10 лет болезни Пика приводят к слабоумию и смерти в маразме. Если до этого не умрешь от ОРЗ: сопутствующие болезни часто вызывают осложнения с летальным исходом. Во время расцвета болезни пациенты забывают не только о назначении предметов, но и о понятиях морали и этики. Как следствие – сексуальная распущенность, которая, увы, уже никому не нужна.



H о не в этот раз!

На брось ты дергаться. Несмотря на то что это может быть связано с язвой желудка, сахарным диабетом и нарушениями функции щитовидной железы, наверняка твоя булиния (так называют повышенный аппетит медики) связана с психическим расстройством или плохим настроением. Так что и правда не нервничай – подумаешь, проиграл квартиру в покер! Мы вот вчера так и не дождались заказанной пиццы, но особо не волнуемся. Все равно ни квартиру, ни разносчика пиццы уже не вернешь.

«МУЖСКАЯ КАРТА», СОЗДАННАЯ ПРИ УЧАСТИИ VISA, GAMELAND, MAXIM И АЛЬФА-БАНКА, ПРОДОЛЖАЕТ ОСЫПАТЬ СВОИХ ОБЛАДЕЛЕЙ СКИДКАМИ И АКЦИЯМИ. ТВОЙ БУМАЖНИК ЕЩЕ НЕ ГРЕЕТ «МУЖСКАЯ КАРТА»? ТЫ МНОГОЕ ТЕРЯЕШЬ. ВОТ ЧТО.

В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:

в ресторане «Тинькофф» скидка 10%;
в сети ресторанов самообслуживания «Едок» скидка 10%;
в сети магазинов «Терем» скидка 10% (при покупке от 3000 руб.);
в сети магазинов мужской одежды «Валентин» скидка 10%;
в ночном клубе «Лекс» скидка 15%.



В МОСКВЕ:

в центре английского языка Speak Up скидка 15%;
в сети магазинов итальянской мебели Dolce Vita скидка 15%;
в сети спортивных магазинов Delta Sport скидка 10%;
в сети обувных магазинов Crocs скидка 10%;
в службе доставки еды «Будет вкусно!» скидка 10%;
в сети магазинов одежды Ochnik скидка 10%.



В ПЕРМИ:

в автомойке «Дикий кот» скидка 40% на мойку автомобиля;
в кафе Porta cafe скидка 10%;
в клинике «Философия красоты и здоровья» скидка 10%;
в кондитерской Tortolino скидка 10%;
в магазине «Планета рыбака» (все для рыбалки) скидка 10%.



В ЛИПЕЦКЕ:

в пивном ресторане Merzen скидка 10%;
в парфюмерном магазине La Défense скидка 15%;
в фитнес-клубе Ozon скидка 10%;
в спа-центре «Технология красоты» скидка 10%;
в часовом салоне «Акула Трейдинг» скидка 10%.



В ЕКАТЕРИНБУРГЕ:

в танцевальном клубе GallaDance Guru Centre скидка 11%
+ подарок – билет на бал Galla Dance (проводится по пятницам);
в ювелирном салоне Marvel скидка 15%;
в сети химчисток «Мистер Ландри» скидка 10%;
в «Академии безаварийного вождения» скидка 10% + подарок
(тренировка по автофристайлу);
в фитнес-центре Guru Gym скидка 17%.



В САМАРЕ:

на АЗС «Витязи» скидка 3%;
в сети пивных ресторанов Beerhouse скидка 10%;
в сети ресторанов японской кухни «ТокиоСуши» скидка 10%;
в фитнес-клубе WorldClass скидка 10%.





ЧТО БЫВАЕТ
С ТЕМ, У КОГО
«МУЖСКАЯ КАРТА»



В сезоне лето-осень 2010 года многие обладатели «Мужской карты» были награждены за то, что они обладатели «Мужской карты». Особенно повезло тем, кто выиграл билеты на разные этапы Чемпионата России по автомобильным кольцевым гон-

кам. Причем не обычные билеты, а VIP-пригласительные! То есть организаторы носились с этими счастливчиками, как с дорогими гостями, и даже кормили. А во время пятого этапа чемпионата победителей на своем VIP-такси Audi A4 прокатил вице-чемпион

гонок 2008 года Сергей Крылов (на фото). Седьмой этап гонок, состоявшийся в Липецке, тоже был хорош. Да и как иначе? Это ж Липецк! В общем, внимательно следи за акциями на сайте www.mancard.ru. Уверены: в следующий раз повезет именно тебе!

Телефоны Альфа-Банка:
(495) 229-2222 (для Москвы)
8-800-333-2-333 (для регионов)

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА





Как трудоголик с домохозяйкой консенсус искали

«Работать нельзя видеться с семьей».

Как бы ты ни расставил запяतые в этой типичной фразе-амфиболии, налицо будет конфликт интересов.

К счастью, у нас есть план, как сочетать твою всепоглощающую работу с изматывающей личной жизнью без ущерба для того и другого!

текст

Алексей Карапулов

Ты, возможно, будешь удивлен, узнав, что психология семейной жизни – это не только стыдливый эвфемизм для сексуального воспитания и так уже все знающих школьников, но и вполне самостоятельная отрасль науки. Проштудировав несколько учебников по этой дисциплине – от классического труда Скиннера и Клиза «Семья и как в ней уцелеть» до сомнительных «Секретов тайм-менеджмента для работающих женщин», – мы поняли, что проблема совмещения карьеры и личной

жизни заботит не только тебя. Психологи, которых хватило бы для заселения небольшой планеты, уже не раз пытались решить эту проблему, адресуя свои послания всем подряд: вахтенным дежурным, домохозяйкам, американским дальнобойщикам и даже студентам, обучающимся в вузах разных городов. Вычленив из книг суть, мы можем убежденно заявить: для сохранения отношений на расстоянии, пусть даже это пара километров, отделяющих твой офис от дома, то есть в условиях плохой видимости (в смысле – «Мы тебя совсем не видим!»), достаточно соблюдать простые правила.

Правило 1. Отношения должны быть здоровыми. Чтобы это не звучало как издевка, ниже мы выделили десять признаков подобных отношений. И рассказали, как их симулировать или культивировать.

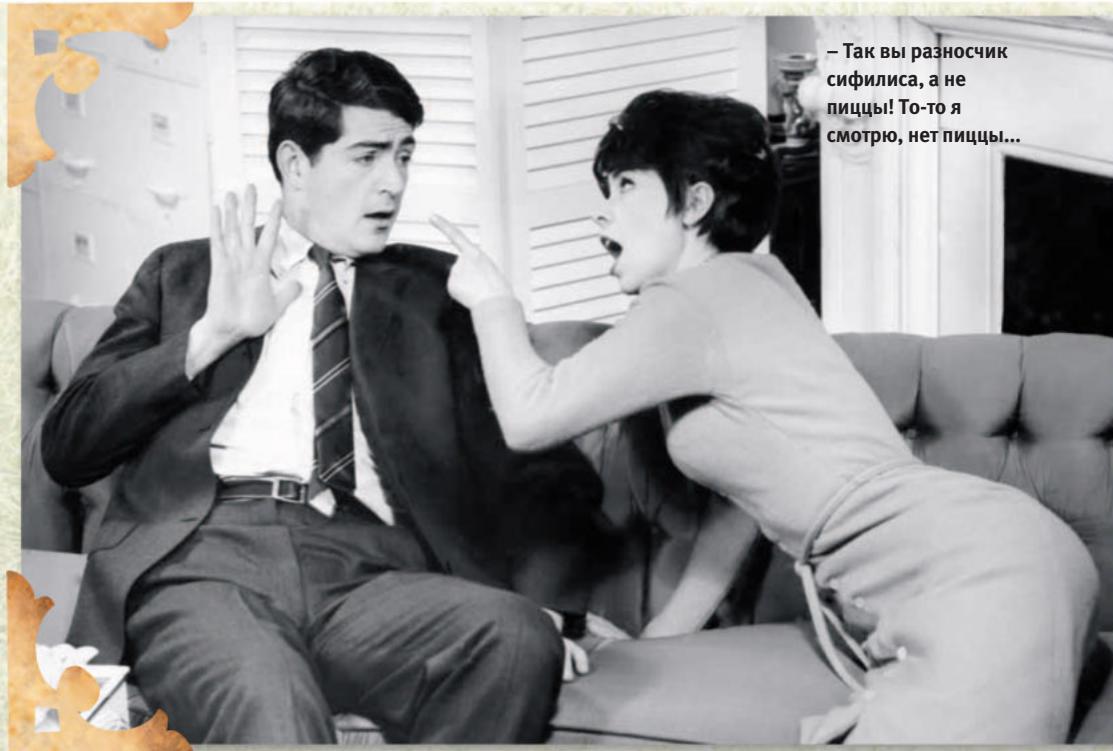
Правило 2. Поскольку у тебя нет бесконечно больших массивов времени (например, выходных, ежегодного отпуска), нужно использовать по максимуму те два-три часа в день (или в неделю), что ты видишься с семьей или постоянной подругой. Ключ к оздоровлению отношений – в их интенсификации.

Правило 3. Хотя иной семейный психолог рисковал бы получить за это утверждение утятницей по спине, мы можем озвучить его бесстрашно. Если хочешь сохранить равновесие между семьей и карьерой, на первом месте у тебя должна быть все же карьера.

Как применять советы

Все рекомендации психологов привязаны к десяти признакам здоровых отношений. На самом деле признаков больше – мы выделили только главные. Если ты понимаешь, что твоим отношениям с женой или подругой не хватает ритуальности или, скажем, сексуальной пресыщенности, бери на вооружение соответствующие советы. Не нужно гнаться за всеми недостающими компонентами: это может сделать твое поведение нарочитым и неестественным. Привнеси в жизнь хотя бы пять-шесть признаков – и увидишь, как радостно начнет скрестись в дверь жена, встречая тебя с работы!

*Наша медсестра считает нужным добавить: «Чтобы наши советы дали хоть какой-то эффект, либо дом, либо работа должны быть для тебя, что называется, эмоциональной отдушиной. Если ты ничего не успеваешь и ни личная жизнь, ни работа не приносят тебе удовлетворения, к тому же у тебя нет какого-то хобби, например склеивания из спичек домиков, замков или ласт, – тогда тебе не журнал надо читать, а поболтать с психотерапевтом».



– Так вы разносчик сифилиса, а не пиццы! То-то я смотрю, нет пиццы...

В ссоре старайся **выразить свои чувства**: «я боюсь», «меня раздражает». И да, «Меня раздражает, что ты **такая дура!**» – плохой вариант

Признак 1 Неизбежание ссор

Пусть для тебя это не станет индульгенцией на всякие бесчинства, но психологи считают, что нормальные сожители должны периодически выпускать пар. Периодически, чтобы ты знал, в данном случае означает, что не чаще одного-двух раз в месяц. Если ты пропустил наш прошлый номер, в котором была статья о том, как правильно ссориться, удовольствуйся краткой выжимкой.

✓ Если партнеры или супруги редко видятся, один из них (как правило, женщина) часто становится жертвой так называемого сдерживающего поведения. Логика в рассуждениях «мы так мало времени проводим вместе, зачем тратить его еще и на ссоры», конечно, есть. А вот чего нет, так это признания правды. Ссора – не только инструмент, как ска-

зал бы Карлсон, низведения и курошения. Это еще и способ донести до партнера сообщение, которое не всплывает в повседневной сдержанной речи. Мы не призываляем тебя провоцировать ссоры, но хотя бы не избегай их, руководствуясь вышеописанной логикой.

✓ Во время ссоры старайся понять, что именно раздражает в тебе жену. Для этого, как правило, достаточно превратить так называемое «ты-сообщение» в «я-сообщение». «Ты никогда не покупаешь мне цветов!» – скорее всего, в этом случае означает «Я нуждаюсь в материальной актуализации твоих чувств». Старайся не пользоваться «ты-сообщениями» сам. В ссоре всегда старайся выразить свои чувства: «я боюсь», «меня раздражает». И да, «Меня раздражает, что ты такая дура!» – это все еще ты-сообщение. И это отношенческий тупик. Помни, твоя задача – доносить до жены сокровенное.





Только бездельница станет звонить тебе в офис каждые полчаса, задавая **надуманные вопросы**: какой гарнитур **сделать к картошке**, как открывать ноутбук

✓ Если ты не лишен чувства юмора, суррогатом ссоры могут стать в меру злобные издевки: «Смотри-ка, меня не было дома часов двадцать, а тарелкам в раковине не хватило этого времени, чтобы помыть друг друга!»

Признак 2 Автономность

Имеется в виду, конечно, не способность поддерживать отношения без подзарядки водкой, а ваша самостоятельность как пары. Эксперты уверены, что самое большое внутреннее давление сохраняется в тех союзах, где один партнер (или оба) не вышел из-под опеки родителей или других советчиков. Если существует дополнительный фактор риска (в твоем случае это трудоголизм), отношения будут разрывать изнутри.

✓ Опять же мы не призываем тебя увезти невесту в отдаленный аул сразу после свадьбы. Тем более что свадьба в вашем

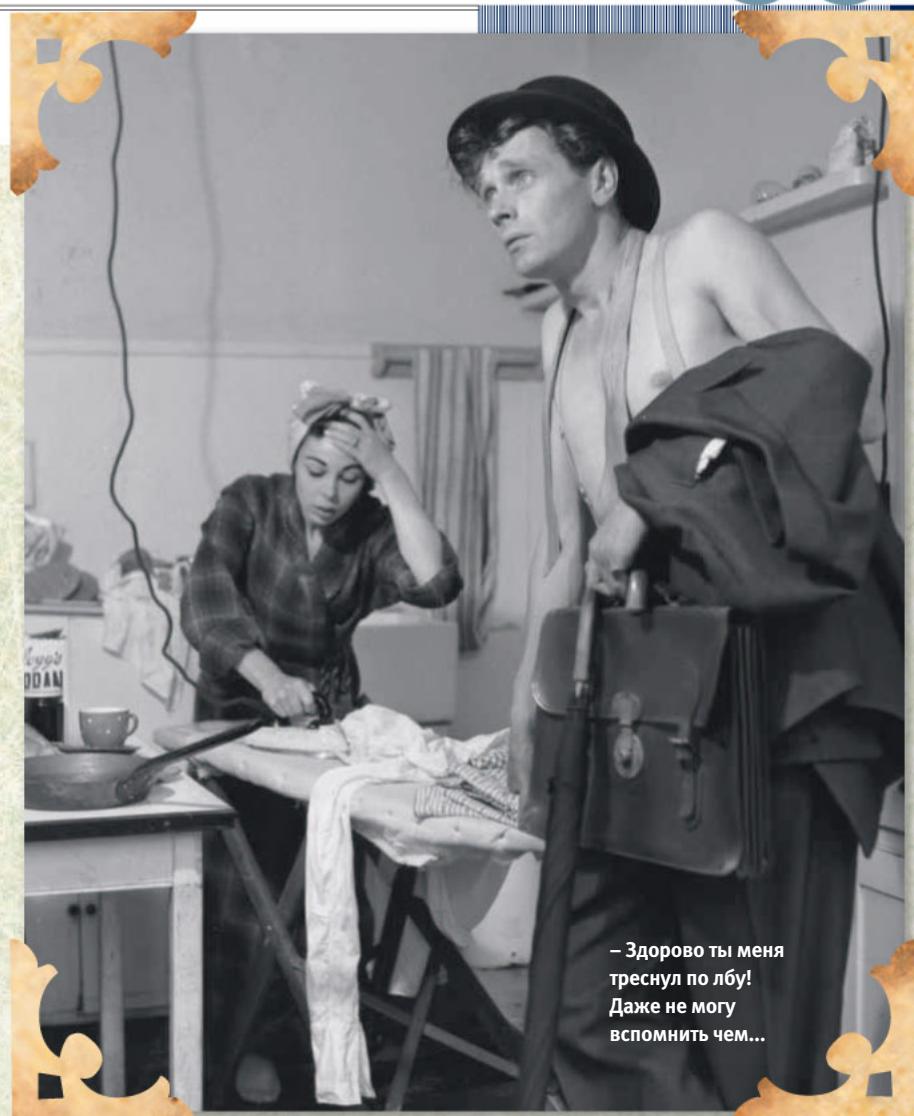
случае была уже, скорее всего, давно, а менять на какой-то аул привычное стойло в таборе не совсем удобно. Важно просто понять, во-первых, насколько твоя подруга прислушивается к мнению своих родителей, а во-вторых, как они относятся к тому, что тебя вечно нет дома. Если твоя жизненная позиция в ее семье всячески порицается и этот ропот ложится на благодатную почву – дело плохо.

✓ Это касается не только родителей. Любые злопыхатели, будь то обласканные подруги и коллеги по работе, могут винить твоей жене мысль, что сидеть дома и ждать, когда ты соблаговолишь прийти, – ненормально. Способ борьбы с этим только один, да и тот бесчестный: поиск плохих мотивов в действиях советчиков и перенастройка жены. Она должна понять, что ненормально как раз обратное – считать ваши отношения ненормальными (не запутайся). Всегда можно сказать: «Твоя мама меня пилит не со зла, это она из зависти,

потому что твой папа в свое время не работал, как я, и теперь у них нет средств, чтобы нормально пожить». Помимо зависти можно списать все на страх («Мама боится, что я надорвусь и ты останешься одна»), скуку и жажду власти и контроля. Путь скользкий, но другого нет.

Признак 3 Раздельные цели

Многие пары интуитивно понимают простую истину: прочность и здоровье отношений зависит не от того, сколько времени вы проводите вдвоем, а от того, как вы проводите его поодиночке. Вместе вы можете строить дом, валить лес, ходить на «Стратегию-31» и вообще делать все то, что подобает парам. Но если жизнь твоей подруги будет замыкаться только на эту деятельность, то отношения окажутся под угрозой, как только ты начнешь задерживаться на работе. Будем называть вещи своими именами: только бездельница станет звонить тебе в офис каждые полчаса, задавая надуманные вопросы (когда ты придешь, какой гарнитур сделать к картошке, как открывать ноутбук).



– Здорово ты меня
треснул по лбу!
Даже не могу
вспомнить чем...

✓ Выход, разумеется, в поиске целей, отдельных от твоих или ваших общих. Если женщина не может определиться с ними сама, ничего страшного. Во-первых, ты всегда можешь подтолкнуть ее в нужном направлении. Твоя сверхурочная работа приносит ведь еще какие-то бонусы помимо катара кишок? Если эти бонусы выражаются в деньгах, ты всегда можешь часть их тратить на различные курсы для супруги – это и демонстрация работы, и страховка от ее бессмысленных звонков. Во-вторых, никогда не брани жену за ее нерешительность и отсутствие четких интересов. Если она хватается за все подряд и ни в одной сфере не задерживается дольше чем на несколько месяцев – поверь, это все же лучше, чем если бы она сидела дома. Пощрять любую ее инициативу, даже самую безумную.

✓ Как ни цинично это звучит, дети для многих женщин становятся воплощением той самой личной цели. Иногда замыкание на ребенке приводит к росту недовольства и агрессии («Ты как будто прячешься от нас с тройняшками на своей работе!»), но в большинстве случаев, наоборот, нивелирует их.

Признак 4 Ритуальность

Здесь все просто: у счастливых пар, как правило, есть какие-то дела, которыми они занимаются только вместе. Обычно это регулярная деятельность, которая служит своеобразной психологической вехой.

✓ Ритуалы могут быть как ежедневными, так и ежегодными – лишь бы все ваши отношения не держались на них (в этом случае женщины, наоборот, начинают жаловаться на рутину). Помимо отпуска попробуй ввести в жизнь незатратные быстрые ритуалы вроде ежеутреннего совместного просмотра сериалов. Сгодится любая короткая романтическая классика – от «Теории Большого взрыва» до «Отчаянных домохозяек». Удержись от соблазна посмотреть на работе все оставшиеся серии и призови жену тоже не делать этого. Намекни, что для тебя эти моменты, когда вы собираетесь на кухне вокруг подгоревшей яичницы, – очень важные и особенные.

✓ Идеальный вариант – если ритуалы будут так или иначе связаны с приятными, но не откровенно эротическими ощущениями. Мытье головы, массаж, педикюр, бритье опасной бритвой – эти мелкие взаимные услуги способны иной раз заменить паре целые выходные полноценного общения.

Признак 5 Спокойное отношение к сексу

Да, как ни странно. Ни целибат, ни взаимная нимфомания не являются залогом здоровых отношений. Особенно когда дело доходит до частых отлучек и невозможности удовлетворять прихоти сразу, как только о них подумалось. Лишь легкая пресыщенность, граничащая с равнодушием, способна удержать женщину как от измен (хотя некоторые психологи считают, что без них брак вообще невозможен), так и от выплесков смутного раздражения.

✓ Нимфоманию время не лечит, однако то, что принято считать влюбленностью, – легко. Поэтому, если твой брак все еще свеж, дай ему затянуться. Уже после года отношений пары находят нужную периодичность сонтий, и ссоры из-за манкирования супружескими обязанностями прекращаются. Правда, имей в виду: доля здорового

равнодушия к сексу не означает его регламентированность и рутинность. Наоборот, ваши один-два раза в неделю должны проходить хотя бы с небольшими вариациями. Новизну в сексе могут обеспечивать не только позы, которые, в сущности, интересно осваивать только подросткам, но и темп, место проведения, количество надетых на тебе носков и прочего. Сочетание регулярности и свежести – вот твоя цель.

Признак 6 Равный уровень привлекательности

Возможно, с твоей лысиной и правда уже ничего не поделаешь (хотя, знаешь, сейчас выпускают такие стойкие органические клеи и такой мягкий ковролин!), но ты не переживай. Психологи понимают привлекательность шире, чем мы. В этот пункт они предлагают включить отношение к гигиене, физическую форму и здоровье. Если эти показатели у вас примерно на одном



уровне, бояться нечего. В неравных парах один из супругов все время будет находиться под гнетом своего превосходства («Что я, такая красавица, делаю в кровати с ним?!»). Стоит надолго оставить такого человека дома в одиночестве – и он непременно начнет разрушать союз изнутри.

✓ Мы не случайно упомянули гигиену и физическую форму. Конечно, браки не распадаются из-за того, что кто-то чистит зубы на один раз меньше, чем нужно. Более того, нормальная женщина обычно понимает, что ты работаешь и часто не располагаешь временем, чтобы мыться днем или бриться вечером. Тут как раз наоборот: не нужно перебарщивать с заботой о себе. Если ты, стараясь не запустить себя, будешь уделять своему здоровью и привлекательности больше времени, чем подруга, – это может спровоцировать бред ревности или просто вызвать у нее сомнения: а так ли уж ты, эгоист, дорожишь невзрачной ею? Такие мысли особенно часто посещают женщин в период беременности и после родов, когда они (в массе своей) начинают меньше обычного ухаживать за собой.

✓ Привлекательность помимо сугубо внешних факторов складывается из твоих прошлых побед. Если хочешь, чтобы отношения были здоровыми, не рассказывай (а если рассказал, не напоминай) жене

обо всех своих бывших женщинах. Или, по крайней мере, старайся, чтобы с твоих слов количество «екс» не превышало число партнеров жены. Хотя бы не в десять раз.

Признак 7 Здоровая ревность

Ключевое слово здесь, конечно, «здравая». Подозрительно хмурить лоб, заметив на губах у жены помаду, все же глупо: возможно, это ее собственная. Однако держать свою половину в легком напряжении, особенно оставляя ее на целый день или месяц дома, – необходимо. Как ни странно, это действительно один из способов показать, что тебе небезразличны ваши отношения.

✓ Как и в случае со ссорами, отличной альтернативой удушению и истерикам из-за платка является юмор. «Чей это такой короткий волос плавает у тебя в супе?» – подобных фраз, произнесенных с делано сырьим видом, хватит, чтобы развернуть уголья семейного очага.

✓ Если чувство юмора после недели работы тебе изменяет, никто не мешает прибегнуть к старому испытанному трюку – проекции. Посмотрите вместе фильм, сюжетным стержнем которого является неверность главной героини или одной из героинь. «Соломенная шляпка», «Неверная», «Вдребезги» – сгодится любой. Твоя задача – гневно осудить изменницу или

даже правдоподобно стукнуть кулаком по столу со словами «Убил бы!». Воображение жены дорисует остальное.

Признак 8 Эмоциональная близость

Имеется в виду не близость сама по себе – не будь ее, ты ведь и не заводил бы отношения, верно? Психологи напирают на один довольно тонкий момент. Считается, что мужчины-трудоголики часто становятся жертвой интимофобии определенного типа. А именно: они пытаются откупиться от эмоциональной близости деньгами и подарками. Делается это, конечно, не со зла. Просто если деньги для тебя символ успеха, силы и счастья, почему бы не пред-

положить, что и твоя жена будет разделять твое отношение к деньгам? А вот не тут-то было! Ведь и ты не гордишься деньгами как таковыми. Схема «труд – деньги – счастье» работает только в том случае, если у тебя возникает ощущение, что тебя ценят или даже переоценивают. Если твоя жена видит только деньги, да еще и не понимает, насколько для тебя важно то, чем ты занимаешься, разделить твое счастье она не может.

✓ Чтобы не дать интимофобии завладеть тобой (в запущенных случаях она приводит к тому, что ты начинаешь откупаться подарками даже от секса), всегда рассказывай спутнице жизни, чем ты занимаешься и почему это для тебя так важно. Во-первых, после подобной исповеди тебе будет проще самому понять, какими проектами ты можешь пожертвовать без ущерба для заработка и самооценки. Во-вторых, если подруга станет лучше понимать, какой кровью тебе даются деньги и купленные на них вещи, подарки станут выглядеть не как подачки, а как материальное воплощение твоего труда и в конечном итоге – твоих эмоций.

✓ Ни в коем случае не пытайся соразмерять подарки и проступки. То есть, если у тебя есть чувство вины, что жена тебя совсем не видит (по крайней мере, голым), – не пытайся измерить эту вину в цветах, бутылках «Шериданс» или объеме двигателя. Это верный путь к той самой интимофобии. Если хочешь сделать подарок, презентуй

что-то недорогое (по возможности бесплатное), однако выполненное смысла. Психологи говорят, что лучше всего работают вещи, сделанные своими руками. Но мы, конечно, не можем всерьез требовать от тебя таких жертв.

Признак 9 Борьба

Первый закон диалектики тут ни при чем: никакого единства из вашей с женой борьбы родиться не может. Для оздоровления отношений бороться нужно не друг с другом, а с чем-то в себе или партнере.

✓ Поскольку твои вечные возвращения домой после двенадцати кое у кого уже сам понимаешь где, рано или поздно вопрос встанет ребром: «Или я, или работа!» Чтобы до этого не дошло, твоя половина должна постоянно чувствовать, что ты чем-то жертвешь ради нее. Чем-то отличным от работы. Это не проявление ее авторитарности, а обычная жажда эмоциональной разрядки. Согласись, куда интереснее завести себе несовершенного питомца и радоваться каждый раз, когда удастся научить его новому трюку, чем жить с человеком, идеальным с самого начала. Вот и привноси в вашу жизнь мелкие проблемы, с которыми жена будет бороться: отрасти ненавистную ей бороденку, сделай вид, что увлекся онлайн-пokerом, начни пользоваться вилкой вместо зубочисток (это, кстати, удобно). А потом устрани проблему под нажимом жены. Важно, чтобы у нее возникла мысль: «Пусть он неисправимый трудоголик, но хоть от этого я его избавила!»

✓ Кстати, насчет бороденки. Маленькие огни внешности – вообще самый простой раздражитель. Чтобы заполучить дряблую мускулатуру, достаточно вести комфортный образ жизни (то есть неходить в спортзал) месяца три. А восстановительный процесс, особенно если он будет совместным, ритуальным, подарит твоей подруге череду сплошных разрядок. Важно давать ей понять, что лишь ее стараниями ты что-то такое делаешь с собой и что она молодец и умница.

Признак 10 Стадиальность

Нельзя бесконечно долго заниматься матросингом: отношения должны преодолевать определенные рубежи. В противном случае они застrevают и распадаются – ты, наверное, не будешь спорить с этим. Проблема в том, что брак (или сожительство) – это тоже стадия, причем одна из

завершающих. Если, конечно, рассматривать отношения как путь от случайной встречи в стриптиз-баре до женитьбы.

✓ Если помнишь, каждая новая стадия была ознаменована тем, что вы двое что-то делали в первый раз. Знакомство с твоими неженатыми друзьями, затем с женатыми, затем с родителями. Первая зубная щетка, первые выходные с ночевкой, первый совместный отпуск. Если все это было в ваших предсвадебных отношениях (сам виноват, мог бы приберечь друзей или зубную щетку на потом) – неудивительно, что твоей супруге сегодня не хватает новых уровней. Все старые она уже прошла, а переигрывать их не так интересно, тем более что сложность раз от раза падает. Выход в том, чтобы искусственно создавать новизну. Начни готовить свою дражайшую к любому более-менее крупному событию так, как если бы это был переход на некий новый

уровень отношений. «Дорогая, решено! В эти выходные мы впервые пойдем с тобой на пикник, а не станем сидеть дома!» «Шашлык у Виталия – это очень ответственное мероприятие. Я хочу, чтобы ты была на высоте». Конечно, никто не отменял и классические постбрачные новые стадии: первый совместный кредит, секс втроем с соблазненной малолеткой и отпуск порознь (ты – в Таиланд, она – на Барбадос).

✓ А вообще, как и в случае с раздельными целями, тут может помочь ребенок. Конечно, когда он спросит, почему появился на свет, трудно будет удержаться от соблазна сказать: «Видишь ли, папе нужно было работать и он хотел чем-то занять маму». Зато все эти первые шаги, зубы и слова вполне способны завуалировать тот факт, что ваши отношения застrevли на одной и той же стадии. Стадии поисков консенсуса между трудоголиком и домохозяйкой. □

Интереснее завести *несовершенного* питомца и радоваться, научив его новому трюку, чем жить с *изначально идеальным* человеком



Азы пуза



— Сюда вас поцеловал Путин?
— Да. Пятьдесят рублей.
Следующий!

Мы категорически против самолечения. Другое дело – самодиагностика. С этой статьей-схемой ты сможешь почти точно определить, почему у тебя болит живот. «Почти» – потому что ее составляли профессиональные врачи, а они тоже иногда ошибаются.

текст

Александр Лозовский

Eсли раньше, чтобы откосить от работы, перемешивания бетона на даче, продувания фановой трубы в туалете или принудительной эвтаназии, тебе приходилось звонить нужным людям и бормотать что-то вроде «да вот... это... живот прихватило», то теперь мы такому порочному подходу намерены положить конец. Ты просто берешь эту статью, аккуратно вырезаешь из журнала, наклеиваешь каждый лист на бархатную бумагу... Да шутка, шутка. Перед тобой наша старая

добрая бродилка. Просто ответь на вопросы – и через каких-то десять минут у тебя на руках окажется не подгнившая отмазка, а почти полноценный диагноз. «Да вот, у меня тут, похоже, воспаление дивертикула. Надо бы на колоноскопию» – это, согласись, звучит куда убедительнее и страшнее твоего бормотания. Так вперед!

Синяя стрелка означает ответ «Да», красная – «Нет», черная – переход к следующему пункту.

обращение эксперта



Дорогие читатели! Нам представили великолепный образец схемы так называемого клинического мышления. При всей кажущейся сложности процесс дифференциальной диагностики и установления истинного

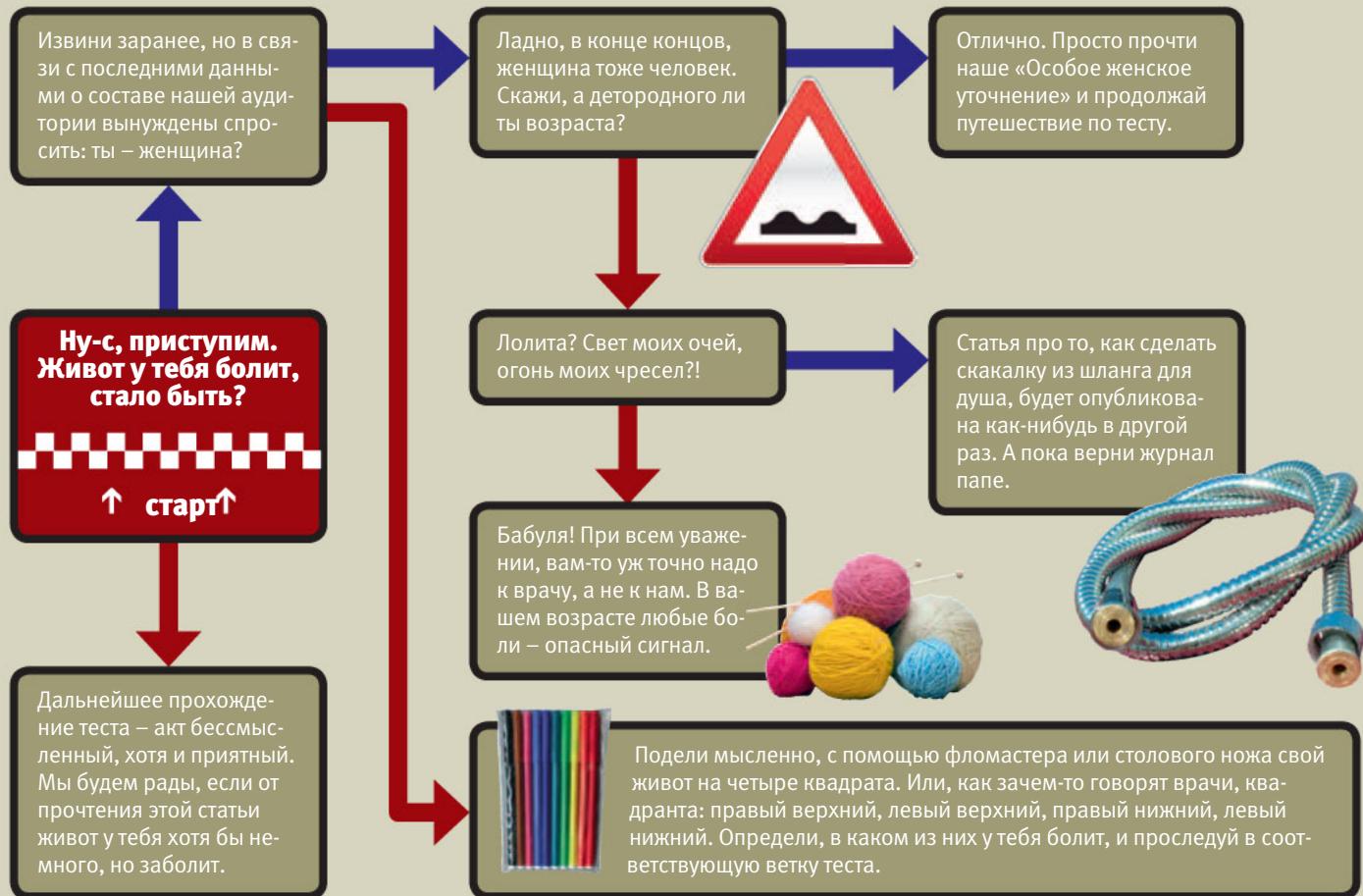
Евгений Аркадьевич Илюхин – врач-хирург, руководитель направления флебологии клиники «Медальп» (www.laser-ven.ru), а кроме того, член Ассоциации флебологов России (АФР) и участник Европейского венозного форума (EVF).

В процессе нашего диалога врач-хирург, помогавший в написании этой статьи, прошел несколько стадий. После прохождения стадий «Ни **я себе, схемка!» и «Ну вот с этим вариантом человек уж точно ничего себе не испортит» он разродился на редкость официальным и научным комментарием. Приводим его без купюр и цензуры – ты имеешь право знать, что думают серьезные люди о нашем творчестве.

диагноза (в смысле, когда его ставит врач) происходит приблизительно так и вполне может поддаваться алгоритмизации. Однако вряд ли в ближайшее время врача сможет заменить лэптоп со специальной программой или статья в журнале. Дело в том, что предложенная схема верна лишь при классическом проявлении упомянутых заболеваний. Например, достаточно аппендикусу располагаться не там и не так, как

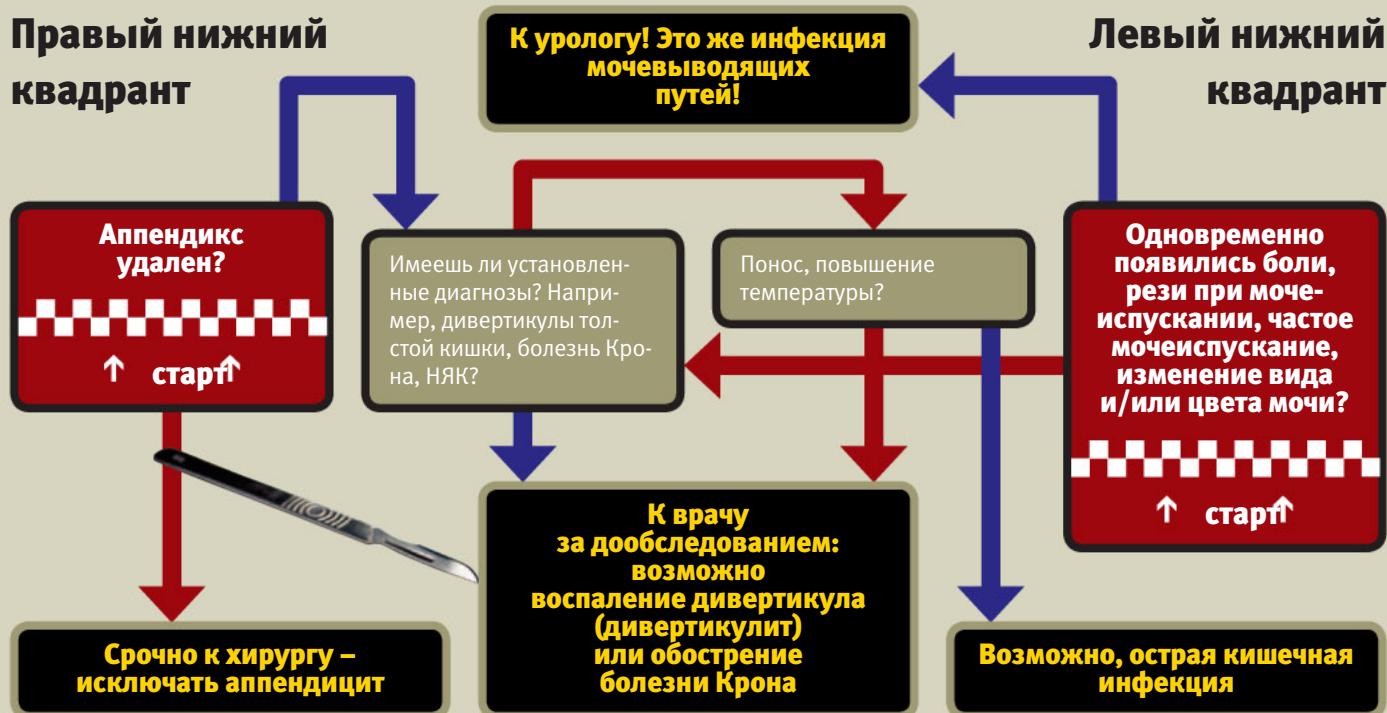
обычно (что встречается не столь уж редко), – и вот уже меняется характер боли, ее локализация, исчезает симптом «спускающейся боли» и т. п. Именно атипичная клиническая картина приводит к несвоевременному обращению к врачу и поздней диагностике. И именно такие случаи иногда заканчиваются трагически, несмотря на успехи современной медицины. Кроме того, схема касается лишь основных со-

стояний, которые могут требовать немедленного обращения к врачу. В реальности их намного больше, и алгоритм диагностики выглядит сложнее. Поэтому, даже если вам удалось досконально разобраться в этом пособии, я призываю вас особенно настороженно относиться к болям в животе, не пытаться проводить самодиагностику и в случае их появления всегда обращаться за помощью к специалисту.





Правый нижний квадрант



Левый верхний квадрант, весь верх живота или солнечное сплетение



Желчнокаменная болезнь и ее осложнения, гепатиты

Боли в правом подреберье, сочетающиеся с желтухой (пожелтение той части глаз, которая должна в идеале быть белой: склер, кожи) и/или температурой, – повод для неотложного посещения врача и дообследования. Сделай, как минимум, УЗИ органов брюшной полости, общий и биохимический анализ крови. Ультразвук покажет желчный пузырь и печень, расскажет, нет ли холецистита и не воткнулся ли камень из желчного пузыря в проток, перегородив его и нарушив отток желчи.



Анализы крови помогут уточнить, есть ли нарушение функции печени, идет ли разрушение ее клеток (при гепатите, например) и нет ли у желтухи других причин (скажем, разрушения клеток крови).

Гастрит, язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки

В старые добрые времена, когда бородатые врачи имели много времени на покуривание сигар, попивание коньяка и выслушивание всех жалоб пациентов, врачи ставили диагноз язвы желудка или двенадцатиперстной кишки по результатам беседы и осмотра живота. Сейчас все проще. Жалобы на боли в верхней половине живота, связанные с едой или ее отсутствием и ассоциированные с такими симптомами, как изжога, отрыжка или чувство раннего наполнения желудка, дарят пациенту направление на ЭГДС – эндоскопическое обследование верхних отделов ЖКТ: пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. По его результатам о локализации язвы (или ее отсутствия) можно судить с очень высокой точностью.

Срочно к хирургу! Возможен острый аппендицит



Боли, начавшиеся в правом подреберье и постепенно спустившиеся по месту прописки аппендицса – в правую подвздошную область, – один из классических симптомов аппендицита. Вообще говоря, поименных симптомов у аппендицита примерно миллион, выучить их мы тебя заставить не можем (хотя давай начнем: симптомы Кохера, Мондора, Кушнеренко, Ровзинга, Ситковского...), поэтому при малейшем сомнении обращайся к хирургу. Лучше перебить, ведь вовремя сделанная операция – залог успешного выздоровления (в идеале при аппендиците ее должны сделать в течение двух часов с момента установления диагноза). Помни, что все боли в правой подвздошной области принято считать аппендицитом до тех пор, пока не доказано обратное.



Возможно, острая кишечная инфекция

То, что раньше называли просто «понюсными болезнями», может поразить каждого. Самое главное в их лечении – восполнение потерянной жидкости солевыми растворами, например регидрона (питье простой воды не поможет, поскольку с диареей организм теряет не только ее, но и соли калия и натрия). Не злоупотребляй антибиотиками и закрепляющими средствами вроде лоперамида (пусть токсины выходят наружу), а в случае сомнений или температуры выше 38,5, которая держится более трех дней, обратись к врачу (терапевту или сразу инфекционисту). Кстати, знай: у любой диареи есть «красные флаги» – признаки, при которых к врачу нужно обращаться поскорее. Это присмесь крови в стуле, черный стул (ахтунг! И то и то – признаки кровотечения), потеря массы тела, длительная лихорадка (температура выше 38,5), сильные боли в животе.

К урологу! Это же инфекция мочевыводящих путей!

У мужчин бывает значительно реже, чем у женщин, но все-таки бывает. Анализ и посев мочи на микрофлору и чувствительность к антибиотикам, УЗИ, возможно, мазки и прочие малоприятные процедуры ждут тебя на приеме у врача.



особое женское уточнение

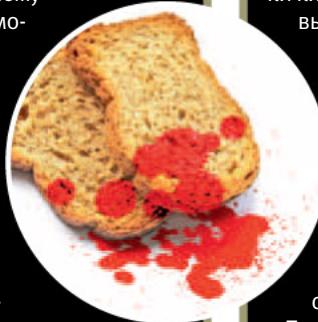


Хубаншоева Лейла Юрьевна,
врач-гинеколог клиники «Городской курорт»

При болях в животе, возникших у женщин детородного возраста (причем во все необязательно, чтобы это были боли внизу живота), почти всегда имеет смысл делать тест на беременность. Если УЗИ еще не проводилось, а тест на беременность положительный, то внезапные боли в животе, нередко сопровождающиеся головокружением, должны насторожить. Эти симптомы могут являться следствием внематочной беременности.

Срочно к хирургу! Не пропусти травму селезенки

Почему две недели? А потому, что травма селезенки – штука коварная. Этот орган может порваться или сразу, обеспечив больному явку на «скорой помощи» в экстренную операционную, либо отсроченно. Как раз в течение двух недель после травмы. Разрыв этого органа – всегда очень плохо: массивное кровотечение, экстренная хирургия, высокий риск для жизни. Поэтому, если есть малейшие сомнения, обратись к врачу заранее и пройди УЗИ органов брюшной полости. Кстати, болеть селезенка может не только от травм. Любые заболевания, приводящие к ее увеличению, способны давать неприятные ощущения в левом подреберье. К ним, например, относится инфекционный мононуклеоз – острое вирусное заболевание, проявляющееся ангиной, увеличением лимфоузлов, печени и селезенки.



Пневмония, она же воспаление легких

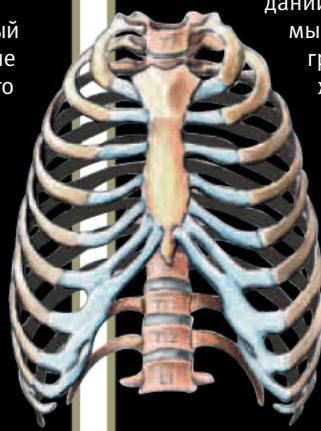
Температура, кашель, боли в грудной клетке при дыхании могут быть ее проявлением. Однако нередко боли беспокоят человека нетипично: не в грудной клетке, а в верхних отделах живота, смущая врачей и пациентов и иногда даже приводя к ненужной операции. Отличить боли в животе от болей в легких помогает осмотр врача, выслушивание легких и радикальное средство – рентгенография органов грудной клетки, на которой пневмония – воспаление легкого (легких) – обычно очень хорошо видна.



К врачу за дообследованием: возможно воспаление дивертикула (дивертикулит) или обострение болезни Крона

Дивертикулы – выпячивания стенки кишки – встречаются у здоровых людей и могут быть найдены при случайном обследовании. Обычно они ведут себя тихо, но иногда могут и воспаляться, что влечет за собой появление заболевания – дивертикулита (дивертикулит, кстати, диагностируется с помощью компьютерной томографии брюшной полости с контрастом).

Про неспецифический язвенный колит и болезнь Крона тебе лучше не знать. Вернее, просто знай, что это хронические воспалительные заболевания ЖКТ, проявляющиеся болями в животе и примесью крови в стуле. Диагностируются они эндоскопически – с помощью колоноскопии (это как гастроскопия, но, к сожалению, с другого конца). Разумеется, мы упрощаем. Заболевания эти довольно хитрые, и поставить диагноз порой получается не сразу.



Другие проблемы с легкими и их соседями, например плеврит. Либо банальная межреберная невралгия. Без врача не разобраться

К сожалению (или к счастью), наши легкие окружены несколькими слоями разных тканей и образований, которые также всегда готовы доставить тебе радость очищающей боли. А она, в свою очередь, тоже всегда рада переместиться в область живота и ввести в смущение врачей и пациентов, замаскировав истинную причину страданий. Боли в костях, мышцах и нервах грудной клетки тоже часто усиливаются при вдохе и кашле, а точную причину их может установить лишь врач – путем осмотра, ощупывания, прослушивания и разных дополнительных методов обследования.

Острый панкреатит. Срочно к врачу!

Опоясывающая боль в верхних отделах живота, сопровождающаяся тошнотой, рвотой и связанные, например, с недавним алкогольным приключением, всегда требует обследования на предмет острого панкреатита. Учи, что острый панкреатит – не шутка, поскольку его осложнение – панкреонекроз – может грозить смертностью, близкой к 50%.

ЧТО МЫ ЗАБЫЛИ?

С помощью гадания на «Гугле» мы установили, что причин болей в животе может быть примерно 2568 (не веришь – загляни на www.wrongdiagnosis.com/sym/abdominal_pain.htm и убедись в этом сам). Во имя спокойствия, мира во всем мире и с целью упрощения схемы мы выкинули такие состояния, как острая кишечная непроходимость (отсутствие стула, сопровождающееся болями в животе, резким его

вздутием, тошнотой и рвотой), опоясывающий лишай (заболевание, при котором сначала возникает боль в коже груди и живота, а затем появляется сыпь по ходу нервов) и многое-многое другое. Так или иначе, основные заболевания мы перечислили. Наслаждайся!

P.S. Какие еще загадочные боли тебя беспокоят? Пиши, мы составим соответствующую схему. 

Оказывается,
та часть тела,
которую
ты привык
использовать для
занятий сексом,
уступает двум
другим, тоже
имеющимся
у тебя в наличии.

текст

Игорь Угодников

фото

Юрий Кольцов

Оторвись с руками

При всех своих достоинствах пенис все-таки капризный инструмент, требующий постоянной настройки. То ли дело руки! Во-первых, их три! Ах нет, нам тут подсказывают, что две. Это несколько снижает пафос статьи. Но все равно руки явно больше, чем пениса, а если считать вместе с пальцами, то даже на порядок. Во-вторых, руки не надо кормить синими таблетками, чтобы они

демонстрировали чудеса силы и стойкости на протяжении целой ночи, не говоря уже о тех полутура минутах, которые ты обычно отводишь на секс. Ну и, в-третьих, руки можно использовать даже в те минуты, когда они обычно лежат у тебя без дела на одеяле. То есть во время прелюдии, в разгар секса и сразу после него. А если тебе нужны идеи, как именно давать волю рукам, почерпнуть их можно... да вот хотя бы из этой статьи!

Ее лицо и скальп

Оговоримся сразу: мы не будем рассматривать в статье случаи латентных и явных садомазохисток, которые только и ждут, чтобы за секунду до оргазма их слегка придушили, а сразу после – схватили за волосы и сунули в вафельницу. Да, такие женщины не редкость. Но ты наверняка и сам научился отличать их от всех прочих (и не связываться) – либо по аномальной покорности, либо по проективно-жестокому обращению с тобой. Наши советы рассчитаны на обычных партнерш. Итак, лицо. Начинать логичнее с него, ибо это единственная часть тела, которая у женщины открыта, когда в остальном она остается вероломно одетой. Даже у женщин без бороды на лице растут мельчайшие, неразличимые глазом волоски. Их особенно много в местах, где заканчивается скальп: на лбу, висках, дальних окраинах щек и сзади на шее. Эти зоны являются крайне эрогенными, однако во время обычной сессии поцелуев ласкать их губами и языком проблематично. Настоящие волосы, подобно старшим братьям, встают на защиту волосков: набиваются в рот и прилипают к губам. Тут-то тебе и пригодятся руки! Во время поцелуев поглаживай щеки и виски кончиками пальцев, двигаясь снизу вверх и от центра (так называемого носа) к краям лица. Не прижимай пальцы с усилием, твоя задача – по возможности ласкать не кожу, а те самые волоски. Поэтому прикосновения должны быть легкими. Если захочешь углубиться в волосы, нажим можно увеличить: кожа головы менее чувствительна. Массируй скальп круговыми движениями, уделяя особое внимание зонам за ушами. Также не возбраняется провести пальцем по бровям (даже если они нарисованы, под кожей все равно должны быть чувствительные фолликулы) или губам. При этом хорошо бы на твоих пальцах не было остатков плюва. Да и вообще, пусть они будут максимально чистыми, чтобы вашу прелюдию не испортил призрак презервативов.

А вот этого не надо

Не нужно размыкать пальцем губы партнерши (особенно малознакомой) и, хитро подмигивая, засовывать его поглубже. Она и так уже поняла, что ты намекаешь на оральный секс, когда ты проводил пальцем по ее губам. Дальнейшее продвижение вглубь может оттолкнуть женщину, по крайней мере на стадии прелюдии. В конце концов, если ты хочешь потрогать ее гlandы (потому что своих у тебя давно нет и ты соскучился), можно сделать это позже, во время

секса, когда все барьеры рухнут. Кроме того, не ласкай пальцами нос или область вокруг глаз: тут естественнее пустить в ход губы или язык.

Ее грудь

Отличный перевалочный пункт на пути к главному бункеру. Главная прелесть груди в том, что у большинства женщин она расположена на передней части грудной клетки, что позволяет ласкать ее, не прерывая поцелуев и глазного контакта. А он, как ты знаешь, очень важен во время прелюдии, особенно с новой парт-

Ну а если тебе непременно **нужно тискать** свалившееся на тебя **счастье**, делай это **поднимая грудь вверх**

нершей. В обращении с грудью мужчины обычно руководствуются противоречивыми и в корне неверными принципами: маленьку игнорируют совсем, большую стараются сжать посильнее. Между тем нервные окончания тут расположены недалеко от поверхности, а количество их не зависит от размера бюста. Поэтому любую грудь, лаская, лучше накрывать ладонью. Еще стратегия: пальцами рисовать на груди спирали, спускаясь от верхушки к основанию. Сосок, вопреки расхожему мнению, существует практически бесчувственное, чего не скажешь об окружающей его ареоле. Не игнорируй также ключевые мышцы (треугольные, идущие от груди к подмышке): они обычно отзывчивы и эрогенные, особенно если тебе удастся удержаться от соблазна пощекотать партнершу. Ну а если тебе непременно хочется тискать свалившееся на тебя счастье, делай это поднимая грудь вверх. Так ты сможешь уделить внимание области под ней, которой редко перепадает счастье быть обласканной. Также можно сводить груди вместе – это зрительно их увеличивает. Если партнерша настояла на том, чтобы выгнать твоих друзей и оператора из спальни, пусть хотя бы сама любуется, смотря на себя сверху вниз.

А вот этого не надо

Никогда не тяни грудь вниз и не тискай ее в верхней части! Бюст любого размера под воздействием гравитации стремится к земле, поэтому кожа над ним пребывает в натяжении и часто становится болезненно чувствительной. Эта ситуация часто усугубляется во время месячных.

Ее ступни

Они под завязку набиты нервными окончаниями, так что некоторые женщины способны испытать так называемый неадекватный оргазм от одной только стимуляции больших пальцев ног или подушечек под ними. Мы, конечно, искренне желаем тебе такого опыта, однако он не

нужно жесткой рукой, и хорошо бы при этом не сломать ее и не сорвать мозоли, которые у жертв моды, увы, не редкость. Для начала можешь размять верхнюю поверхность стопы, от лодыжки до основания пальцев, затем – очередь подушечек на подошве. Разотри их круговыми движениями больших пальцев. Можешь так же обойтись и с пяткой, если не лень, но помни: эрогенность у нее близка к нулю. Лучше закончи стимуляцией пальцев: потяни их вверх и помассирай, покачивая из стороны в сторону.

А вот этого не надо

Самое уязвимое в смысле щекотки место – свод стопы, особенно его внешняя кромка. И еще: даже если ты делаешь женщине массаж стоп в рамках общего курса и не собираешься заниматься с ней сексом (хотя, если спросишь нас, это странно), не используй масла и лосьоны, если не хочешь услышать хихиканье. У большинства стопы могут выдержать ласку только в режиме сухой стимуляции.

Ее бедра и попа

Когда дело дойдет до секса, журнала, открытого на этой странице, у тебя под рукой, надеемся, не окажется, поэтому просто запомни главное. Если

женщина сверху, не стесняйся всячески гладить и похлопывать ее бедра и попу. Последнюю можно даже сжимать. Однако ни в коем случае не тяни ягодицы в стороны, как бы тебе ни хотелось, не прерываясь, посмотреть, что там на них вытатуировано. Дело в том, что первая треть влагалища (неглубокая) у большинства женщин самая чувствительная. Разводя ягодицы, ты ухудшаешь контакт своего пениса с этим стратегически важным участком. Если хочешь помочь партнерше двигаться, всегда поддерживай ее за бедра, а не за попу. Ну а когда сверху окажешься ты сам, попробуй в кои-то веки не лежать на женщине всем телом (хотя это удобно, да, признаем), а встать над нею на колени. Подсунь руки ей под попу и приподними над кроватью – не всю женщину, а только то, что оказалось

В Институте **исследований секса** при Университете Индианы ученые как-то **обнаружили связь** между **температурой** женских ног и **оргазмом**

самоцель. В конце концов, ступни просто приятно мять, тем более что параллельно с этим можно стягивать с девушки трусы, носки или ласты. Хотя носки можно как раз оставить: в Институте Кинси (Институт исследований секса при Университете Индианы) как-то обнаружили положительную корреляцию между температурой женских ног и оргазмом. Исследований с тех пор вроде бы никто не повторял, однако и опровергений не поступало. Что касается ступней, то секрет их «ненекотной стимуляции» заключается в уверенности твоих действий. Сжимать ступню



в руках. Если партнерша гибкая, она даже может сделать неполный мостик, упервшись в кровать (или где вы там упражняетесь) лопатками и ступнями. Это обеспечит более плотное прилегание задействованных в сексе деталей друг к другу. Да, и еще о попе: раз уж тянуть нельзя, хотя бы шлепай ее. Если женщина из числа тех уникумов, кому шлепки не нравятся, она не преминет тебе об этом сообщить. Новизну надоевшим шлепкам может придать прохладный лубрикант (можешь вывесить его в презервативе за окно) с анестетиком. Если нанести его на истязаемую поверхность попы, любое сильное воздействие будет создавать температурный контраст, стоит лишь отнять руку. Только помни, что новую партнершу могут напугать любые манипуляции с лубрикантом в районе ее тыла.

А вот этого не надо

Будь мы женским журналом, пришлось бы сейчас прибегнуть к вороху эвфемизмов вроде «проблемные зоны». А так – скажем прямо: если у партнерши целлюлит или лишний вес, то, во-первых, никогда не говори ей об этом, бесчувственная скотина. Во-вторых, не воздействуй на бедра и попу так, чтобы проблемы стали очевидны. Не шлепай снизу вверх, не скимай кожу и не потрясай победно разными мягкими изгибами. Особенно если возле кровати есть зеркало.

Ее руки

Наручники, матрас с фиксирующими ремнями и крест, свисающий с потолка на цепях, при всем их удобстве могут напугать твою случайную гостью. Так что с малознакомыми партнершами лучше ограничиться следующим приемом. Во время секса в миссионерской позиции (должны же вы когда-нибудь опробовать и ее) возьми ее запястья и решительным движением разведи руки в стороны, прижав их к кровати. Чтобы не давить на запястья, заранее перенеси вес тела на ноги или упрись головой в спинку кровати. В рамках прелюдии этот трюк с запястьями не имеет смысла: никаких особых нервных окончаний там нет. Однако, проделав его, ты, скорее всего, поймешь широту эротических горизонтов партнерши. Если она не будет протестовать, хмуриться или, скажем, кричать: «Да, Иисус, я с тобой!» – есть шанс, что и другие мазохистские шалости ей понравятся. В случае положительной реакции можешь попробовать бережное заламывание рук, щадящие пощечины и связывание шарфом, который как раз валяется у кровати с тех пор, как ты болел ангиной. В случае отрицательной – переключись на классику: поглаживай предплечья партнерши и переплетай с ее пальцами свои.



А вот этого не надо

Руки тоже может быть щекотно. Поэтому осторожнее с поглаживаниями в районе плеч, подмышек и локтевых впадин. С локтями лучше вообще ничего не делать: манипуляции в этой области могут быть довольно болезненными. Если ты хочешь развернуть партнершу или подтянуть ее к себе в той или иной позиции, бери ее за плечи или бедра.

Ее спина

Вообще, тут тебе больше пригодится учебник массажа – хотя бы потому, что он тяжелее и стимулировать им глубоко залегающие мышечные волокна не в пример удобнее, чем руками или журналом. Эрогенных зон на спине – масса,



однако во время секса они не всегда оказываются под рукой. Максимум, что ты можешь сделать, не превращая секс в массаж и не рискуя потерять равновесие, – в коленно-локтевой позиции плавно провести кончиками пальцев вдоль позвоночника партнерши. Некоторым женщинам, по их словам, подобные ласки помогают испытать оргазм – ключ во внезапности. А вот до и

после секса со спиной можно делать что угодно. Она достаточно чувствительна, чтобы реагировать на легчайшие прикосновения (особое внимание обрати на нижнюю часть, покрытую так называемым «персиковым пушком» – тонкими волосками), однако способна выдержать даже падение капли горячего воска. Ну, ты понял намек. Главное, чтобы это был именно воск, а не сигарный пепел.

А вот этого не надо

Почки залегают в каких-то сантиметрах от поверхности спины и, в отличие от множества других органов, не защищены костями. Надавливание в область почек может вызвать крайне неприятные ощущения. Поэтому, если ты не знаешь, где они находятся, просто избегай области под ребрами. Держись лопаток и крестца.

Ее живот и ниже

Если ты читал один из наших прошлых номеров, то наверняка уже догадался, что речь пойдет о дезадаптивной стимуляции. Хотя нет – как бы ты смог? Ничто в заголовке на нее не намекает. Так или иначе, прими как факт: большинство женщин еще в бытность свою девочками начинают осваивать тело совсем не так, как это делаешь ты. То есть, когда юная перечница хочет сделать себе приятно, она кладет руку так, что ладонь оказывается на лобке, а пальцы – сам понимаешь где. Это неправильный (дезадаптивный) подход, однако к нему часто привыкают. Поэтому, если ты хочешь занять руки с пользой для партнерши, прильни к ней сзади или расположи ее у себя на груди и животе. Удобнее всего затевать подобные ласки в ванне. Положи основание ладони на лобок партнерши, согни пальцы (лучше несколько, чтобы накрыть как можно большую площадь) и круговыми движениями начинай ласкать ее половые губы. Не возбраняется спустить ладонь еще ниже и погладить пальцами промежность – под этим термином, способным насыщить любого шестиклассника, скрывается участок кожи между влагалищем и анальным отверстием. Это чувствительный участок, обычно радостно отзывающийся на легкие надавливания и поглаживания. Но вернемся к губам. Ласкать их нужно осторожно, с постепенным повышением скорости. Если твоя задача – оргазм партнерши, рано или поздно придется найти в складках кожи клитор и с легким нажимом катать его пальцами. В противном случае можешь перейти непосредственно к сексу. Не давай прохладиться второй рукой – пусть она займется грудью или поглаживает по часовой стрелке живот партнерши.

А вот этого не надо

Удержись от соблазна проверить, так же ли скапливается в пупках у женщин войлок, как у тебя: прикосновения пальцами к пупку могут быть неприятны, особенно если он выпирает наружу, а не прячется в глубине.

Ее глубины

Не страшно, что твои пальцы куда тоньше и гибче пениса, – преврати этот недостаток в достоинство! Заповедный внутренний мир женщины как раз таким исследователям и покоряется. Углубляться в него следует не до секса (из-за отсутствия естественной смазки процедура может показаться партнерше болезненной), а вместо или после. Только не в том случае, если вы устроили марафон: все «там» может быть банально настрытым. Проведи пальцем или двумя по передней стенке влагалища изнутри. Не тяни улов на себя и тем более не подсекай. Прикосновения должны быть плавными, а нажим – легким: восприимчивость нервных окончаний

на стенках влагалища куда выше, чем у тех, что сосредоточены снаружи. Совершай круговые движения, а не возвратно-поступательные – их она уже вкусила от пениса.

А вот этого не надо

Чтение разных статей, даже в самых авторитетных изданиях, иногда может создать у тебя иллюзию, что в сексе есть какие-то правила, несоблюдение которых все портит. На самом деле любой двурукий мужчина может оставить партнершу довольной, полагаясь только на экспромт. Для этого достаточно следить за ее реакцией и вовремя отдергивать руки, а то и прятать их обратно под кровать. 

Большинство *женщин* еще в бытность свою *девочками* начинают осваивать *свое тело*, причем совсем *не так*, как *это привык делать ты*



нам подкинули
этую статью

Последний
человек, который
видел единорога
так близко, уже
не сможет ничего
рассказать

На траве в дрова

Тут многие интересуются, что же мы курим, когда делаем журнал. Недавно нам и самим стало интересно.

И тогда мы провели Великое, Беспристрастное, Профессиональное Исследование конопли детоксикационным подразделением журнала MAXIM!*

текст

Влад Смирнов

наш эксперт

**Болдырев
Олег Юрьевич**

Кандидат медицинских наук, психиатр-нарколог, психотерапевт, главврач реабилитационного центра «Вершина» (www.narkohelp.ru)

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

(если вкратце и на пальцах)

Считается, что основным действующим веществом в марихуане является дельта-9-тетрагидроканнабинол, или ТГК. Он с легкостью связывается с каннабиноидными рецепторами мозга – участками на мембранах синапсов нервных клеток, которые в трезвом состоянии реагируют на безобидные вещества, вырабатываемые твоим собственным организмом. Во-первых, это анандамиды, которые заглушают боль, повышают аппетит, расслабляют. Во-вторых, ацетилхолин, который в малых дозах активизирует связь нерв-

ных клеток, а в больших – блокирует ее. В-третьих, серотонин, так называемый гормон счастья. Таким образом, марихуана на первых порах оказывает обезболивающий, осчастливляющий, расслабляющий и (в больших дозах) отупляющий эффект. При регулярном употреблении организм постепенно перестает сам вырабатывать то, что ему даром дают при каждой затяжке. Кстати, анандамиды (то есть марихуана тоже) участвуют в блокировании предшественника адреналина – гормона дофамина, повышающего ясность сознания, бодрость и смелость. Аналогом дофамина являются амфетамин, метамфетамин, в некотором роде кокайн и другие искусственные возбудители.

* Наша медсестра считает нужным заметить: «Нет, если уж решать правду-матку, то ничего они, конечно, не курят. Это самые унылые люди на свете. Сидят с мрачным видом и придумывают шутки».



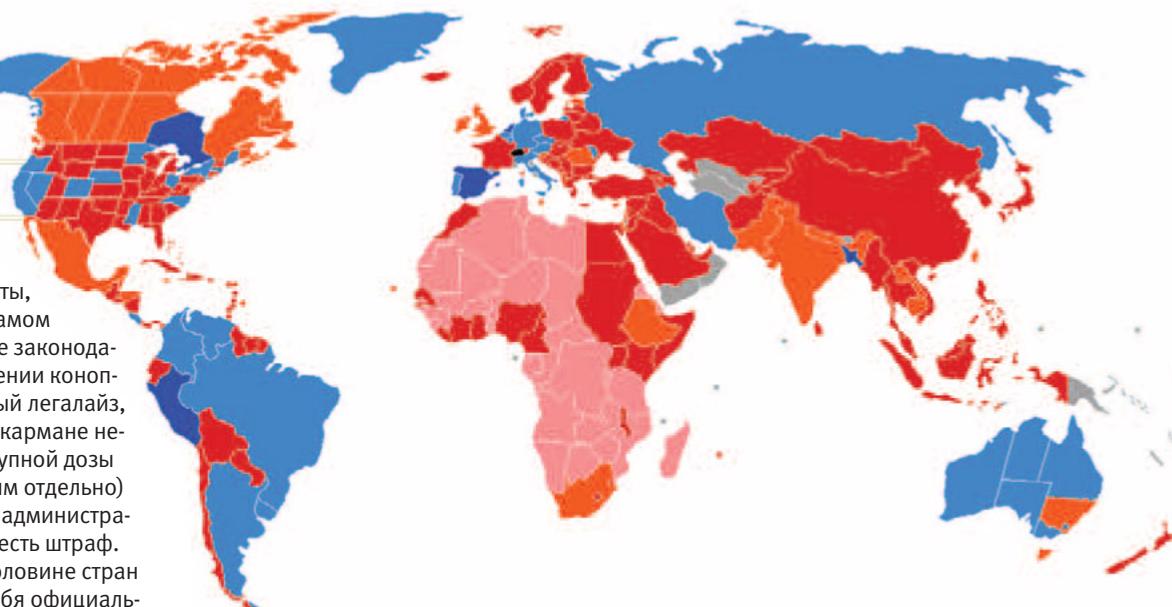


ОБЛИКО МОРАЛЕ

Сенсационная новость! Знаешь ли ты, что в России на самом деле либеральное законодательство в отношении конопли? Конечно, у нас не полный легалайз, однако за наличие у тебя в кармане небольшой, а иногда даже крупной дозы (что это такое, мы разъясним отдельно) предусмотрена всего лишь административная ответственность, то есть штраф. А между тем более чем в половине стран мира за пакетик в трусах тебя официально ждет тюрьма! Вот тебе на всякий случай карта (впрочем, в ней могут быть некоторые неточности – см. Википедию, откуда мы ее, собственно, и увеличили).

■ Легальна
■ Административное наказание
■ Нелегальна, но полиции все равно

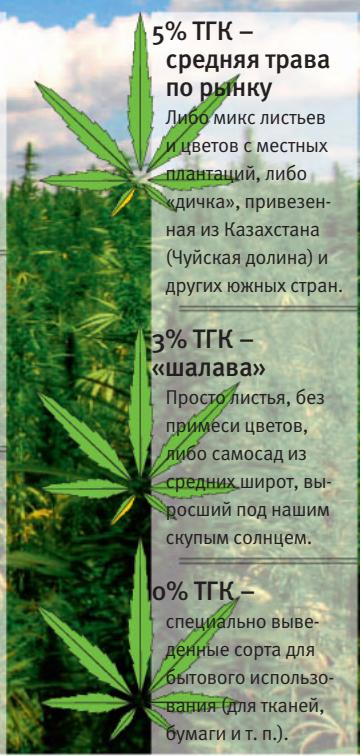
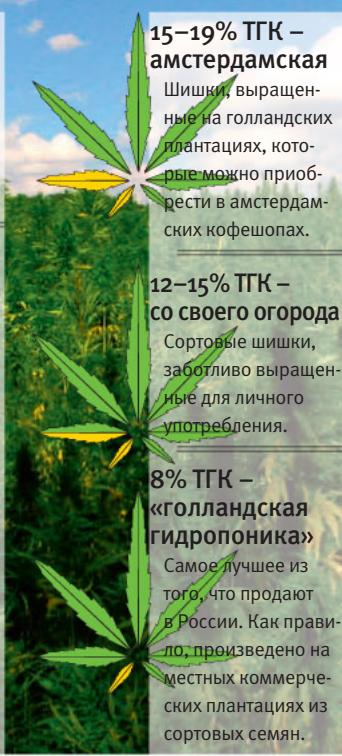
■ Ходят слухи, что нелегальна
■ Еще как нелегальна
■ Зависит от региона
■ Нет информации



хороша ли анаша?

Помимо ТГК в конопле содержится множество других каннабинидов, которые также оказывают воздействие на организм. Однако традиционно эффект (и, кстати, вред твоему здоровью) измеряется количеством в ней ТГК, которое зависит от сорта, условий выращивания, времени сбора и части растения.

Может оно и неплохо, но просто чтобы ты знал: как правило, то, что предлагают тебе под видом «самой злой голландской гидропонники», является смесью шишек и листьев с подмосковной дачной плантации с весьма низким содержанием ТГК. Давай разберемся в терминах.



ДАШЬ ИЛИ ДАДУТ?

Главное оружие в борьбе за свои права – их доскональное знание.

Поскольку мы всегда выступали за правовое общество (а во все не потому, что хотим посодействовать каким-то там темным личностям, которые обколяются своей травой, а потом... гм...), приведем полный список твоих прав и ответственности в отношении каннабиса.



взяток не даю



есть о чем торговаться



торг здесь не уместен

Согласно п. 2.7 ПДД, за вождение автомобиля в состоянии наркотического опьянения предусмотрено лишение прав на 1,5–2 года.



Теперь представим, что ты вздумал вырастить у себя на подоконнике (только ради озонации помещения!) менее 20 растений конопли. Тут тебя ждет штраф от 1500 до 4000 рублей или административный арест на срок до 15 суток.



А вот если в твоих широких штанах обнаружили наркотическое средство в крупном размере (то есть от 6 до 100 грамм травы), тебя ожидает штраф в размере до 40 000 рублей, либо обязательные работы на срок от 180 до 240 часов, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо ограничение свободы на срок до трех лет, либо лишение свободы на тот же срок.



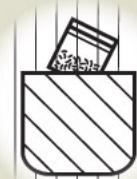
Если вечеринка удалась настолько, что прибывшая милиция шлет тебе дело о «содержании наркопритона» (в то время как ты в Машинных трусах на голове только что закончил блевать и еще не решил, к какому злоупотреблению приступить далее), тебе светит до четырех лет лишения свободы.



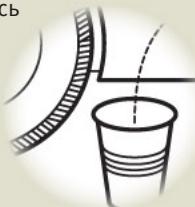
Наконец, за склонение к употреблению наркотических средств предусмотрено ограничение свободы на срок до трех лет или лишение свободы на срок от двух до пяти. Да, чуть не забыли: трава – яд, яд, яд!



Согласно статье 6.8 КоАП, хранение, приобретение без цели сбыта, перевозка и даже переработка конопли в небольшом размере (до 6 грамм сухого вещества) караются штрафом от 500 до 1000 рублей. То есть, если ты идешь себе по улице с маленьким пакетиком для индивидуального пользования, ничего тебе сделать не могут.



А вот если ты ведешь машину с таким пакетиком, тут уж, извини, вступают совсем другие правила. Сам Джо велел очевидствовать тебя на наркотическое опьянение посредством широко известного в Москве способа «две полоски» (или «пописать в стаканчик»). Не будем говорить о специальных облавах со стаканчиками, которые иногда устраивают на оживленных трассах в черте города. Просто констатируем: да, стаканчик работает (если, конечно, у тебя в кармане случайно не завалась баночка с анализами любимой бабушки). А следы употребления марихуаны у нерегулярных пользователей сохраняются в моче около недели.



Миф. Марихуана убивает нервные клетки.

Правда. Марихуана замещает медиатор ацетилхолин, который отвечает за передачу нервного возбуждения в ЦНС. Со временем организм перестает вырабатывать его в нужных количествах. То есть нервные клетки остаются на месте, но общаться друг с другом без марихуаны им становится затруднительно. При этом переизбыток ацетилхолина (или марихуаны) вообще блокирует общение нервных клеток.

Миф. Марихуана выключает людей из общества.

Правда. Марихуана блокирует дофамин – гормон, который заставляет нас бежать, кусать и отрывать себе кусок пожирнее. В итоге хронические растаманы часто становятся травоядными – людьми, не слишком мотивированными в карьерном и социальном плане. Однако у них там, на пастбище, своя тусовка.



Миф. Всего одна затяжка – и ты идиот на всю жизнь.

Правда. Употребление марихуаны не сразу, но нарушает выработку анандамидов, ацетилхолина и серотонина в организме. В итоге ты теряешь способность быть натурально счастливым, сообразительным и спокойным (то есть для того, чтобы не превратиться в тревожного несчастного идиота, тебе надо регулярно употреблять). Если ты бросишь, есть шансы, что эта выработка возобновится.



Миф. Когда куришь марихуану, надо глубоко затягиваться и задерживать воздух в легких.

Правда. Если затягиваться не глубоко, поступление ТГК сокращается незначительно. А вот смол и прочих канцерогенов в легких оседает гораздо меньше.



МЫ ВСЕ УМРЕМ!

Мы поговорили с наркологом Олегом Болдыревым о том, что же конкретно происходит с нашим здоровьем, когда мы курим траву.

Понятно, что марихуана – яд. А какие конкретно системы нашей жизнедеятельности она разрушает? Во-первых, легкие. Считается, что в смолах каннабиса больше канцерогенов, чем в табаке. Во-вторых, сердечно-сосудистая система. Известно, что трава вызывает учащенное сердцебиение, а это может быть опасно, если у вас, например, атеросклероз. В-третьих, половая сфера. Клинические испытания доказали, что трава вызывает изменение концентрации и уменьшение количества спермы. Правда, пока не доказано, что это как-то влияет на плодовитость.

А как же мозг?

Тут все очень непросто. Марихуана замещает некоторые вещества-нейротрансмиттеры, тем самым нарушая их баланс в организме. То есть интеллектуальные способности и эмоциональные реакции человека отклоняются от нормы. Другое

дело, что норма – понятие очень условное в современном мире. У некоторых людей (их 12–18%) дисбаланс этих веществ вообще обусловлен генетически (кстати, современные технологии позволяют определить это на этапе внутриутробного развития). Они рождаются зависимыми и живут с миной замедленного действия. Когда такие люди встречаются с психоактивными веществами, у них практически нет шансов. Они наконец находят «лекарство», которое им якобы помогает. Мина взрывается – и мы получаем безнадежных наркоманов или хронических алкоголиков. Но есть и те, кто в целом менее склонен к зависимости. Они могут пару раз попробовать и больше никогда не курить.

Еще ходят слухи, что марихуана вызывает шизофрению. В вашей практике были такие случаи?

Да, существует так называемая «дофаминовая гипотеза шизофрении». Ее

приверженцы считают, что шизофрения связана со снижением содержания дофамина в мезокортикальном дофаминергическом пути, что вызывает когнитивные нарушения, и с повышением содержания дофамина в мезолимбическом пути, что вызывает бред и галлюцинации. Ну, если человеческим языком объяснить, то трава нарушает баланс дофамина, что может привести к обострению симптомов у тех, кто находится в пограничном состоянии. Например, в моей практике были лет десять назад одни несчастные, хоть и успешные в социальном плане родители: они приводили ко мне подростка 16–17 лет, которого уже вернуть обратно нельзя. А парень просто несколько раз курил траву.

Как вы относитесь к применению марихуаны в медицинских целях?

Лично я отношусь отрицательно, хотя знаю, что за границей проводятся такие исследования. Например, больные СПИДом отмечают, что марихуана уменьшает у них тошноту. Та же синтетический

ТГК, основное действующее вещество каннабиса, используют при лечении глаукомы.

Однако в России все эти эксперименты невозможны. И вы сами знаете почему.





Соус-парк

Удивительно, насколько вкусным становится обычное мясо, стоит полить его не текилой и слезами, наполовину состоящими тоже из текилы, а собственноручно приготовленным соусом.

Kогда шеф-повар сети супермаркетов «Азбука вкуса» Вильям Ламберти прислал нам рецепты своих лучших блюд и прилагающихся к ним авторских соусов, мы буквально закричали от счастья (ну и еще потому, что кружка с горячим чаем в руке лопнула в ту же секунду).

В общем, мы решили проявить ответное доверие и поделиться этими яствами с тобой. Хорошая новость: если когда-то давно ты на спор купил овощной соус тонкацу или мешок кенийской фасоли, то наконец-то найдешь им достойное применение – они обязательно потребуются для приготовления блюд от бренд-шефа. Ты воздержался от спора, и у тебя нет ни тон-

кацу, ни кенийской фасоли? Не беда! Ты всегда можешь приобрести эти и даже более редкие продукты в «Азбуке вкуса». А если тебя привлекают блюда Вильяма Ламберти, но при слове «готовка» ты холодаешься от ужаса, снова отправляйся в «Азбуку вкуса». Там ты найдешь блюда от бренд-шефа практически в том же привлекательном виде, что и на фотографиях у нас в журнале. Чтобы блюда было легче отыскать на просторах супермаркета, на них будет наклейка «Почти готово!». Это значит, что от тебя потребуется лишь разогреть деликатес дома на сковородке или в духовке. Если ты выбираешь последний вариант, можешь спокойно перелистнуть пару страниц. Принимаешь кулинарный вызов? Тогда почет тебе, уважение и пять замечательных рецептов!

текст

Мария (Русия)

Микулина

фото

Татьяна Шкондина



Корейка ягненка с шалфеем и розмарином

- корейка ягненка на кости, 400 г
 - оливковое масло, 30 г
 - розмарин, 1 г
 - шалфей, 1 г
 - овощная смесь с кенийской фасолью
 - соевый соус
 - кунжутное масло
- ЗАМЕНА:** ну или любое другое ореховое. На крайний случай – оливковое.

Отдели мясо от кости, разрежь на небольшие куски и, если у тебя есть желание и, главное, молоток, поотбивай мясо. Затем полей оливковым маслом, обваляй в розмарине и шалфее и с чувством кидай на раскаленную сковороду. Обжаривай на сильном огне несколько минут, постоянно переворачивая. Что касается гарнира, то

с ним, конечно, вкуснее. Поэтому где-то на этапе отбивания мяса поставь овощную смесь с кенийской фасолью на средний огонь и залей соевым соусом и кунжутным маслом по вкусу. Если за столом тебя ждут гости, подавай блюдо с выражением лица «ничего особенного, я всегда так полдничаю».



Собери волю и шампиньоны в кулак: сейчас ты будешь варить грибной соус. Делается он вот так. Мелко порежь репчатый лук и обжаривай его с тимьяном на растительном масле. Затем пожарь шампиньоны и пару минут погрей на сковороде муку, тоже с растительным маслом – это улучшит ее вкусовые качества. Фаршируй небольшую кастрюлю, а лучше глубокую сковороду

следующим: мукой, вином, сливками, жареными шампиньонами и грибным бульоном. Варится соус 10–15 минут. Тут самое время вспомнить, что затевалось все во имя индейки. Порежь ее, слегка отбей и добавь соус. Пусть индейка маринуется в нем не менее получаса и обжаривается до появления золотистой корочки. Идеальный гарнир – жареная картошка.



Стейк из индейки с грибами

- филе индейки, 350 г
- лук репчатый, 1 штука
- сливочное масло, 70 г
- мука, 50 г
- тимьян, 3 г
- грибной бульон, 500 г

ЗАМЕНА: подойдет и обычный бульон из пакетика

- белое вино, полбокала
- жареные шампиньоны, 250 г
- сливки, 600 г

Утиная грудка с апельсино-вым соусом

- филе утки, 220 г
- апельсины, 2 штуки
- чеснок, 1 зубчик
- имбирь, 1 корень
- соевый соус
- мед, 200 г
- куриный бульон, 500 г

ЗАМЕНА:

- и снова можешь использовать обычный, пакетированный
- крахмал, 50 г
- апельсиновый сок, 300 г
- смесь с грибами шиитаке и цукини

ЗАМЕНА: жареный кабачок будет кстати

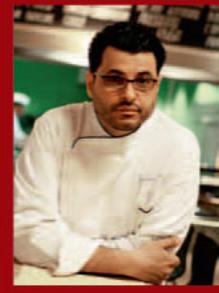


И снова соус. Этот готовится следующим образом. Потри на терке имбирный корень, затем смешай апельсиновый сок, соевый соус, тертый имбирь, мед и куриный бульон в одной кастрюле. Поставь на огонь, а когда смесь начнет закипать, воскликни: «Ага!» – и добавь крахмал. Вари, постоянно помешивая, 5 минут на среднем огне. После чего отправь кастрюлю

с соусом в духовку, где она проведет следующие 15 минут при температуре 180 градусов. Что касается утки, то отбивать ее не нужно: мясо и так достаточно мягкое. Просто обжарь с обеих сторон до состояния готовности и от души повалей в апельсиновом соусе. Если желудок просит гарнира, разморозь и пожарь овощную смесь с грибами шиитаке и цукини.

Удали с филе индейки все лишнее (кусочки жира, детали Lego и прочее) и порежь его на небольшие куски. Даже на кусочки. Залей кусочки соусом терияки и маринуй не меньше 30 минут. Украсть

их порезанным имбирным корнем. Запекай индейку в духовке при 180 градусах от 10 до 15 минут. В качестве гарнира используй обжаренную овощную смесь с брокколи.



Пользуясь случаем и этой фотографией, спешим поблагодарить того, кто на ней изображен, то есть бренд-шефа сети супермаркетов «Азбука Вкуса» Вильяма Ламберти. Именно он придумал все эти блюда. В голове!



◀ Филе индейки в соусе терияки

- филе индейки, 400 г
 - соус-маринад терияки
 - имбирный корень, 1 штука
 - овощная смесь с брокколи
- ЗАМЕНА:** капуста брокколи сама по себе тоже хорошо пойдет



Палтус с черной фасолью

- палтус, 300 г
 - сельдерей, 5–6 стеблей
 - морковь, 2 штуки
 - лук, 200 г
 - чеснок, 1 зубчик
 - тимьян, 3 г
 - консервированная фасоль, 700 г
 - петрушка
 - кинза
 - соевый соус
 - овощной соус тонкацу
- ЗАМЕНА:** можешь ограничиться томатной пастой

Что-то мы давно не писали, как варить соус. Этот пригодится тебе, если дома завалялся лишний палтус. Сельдерей, морковь и лук мелко нарежь или даже потри на, не побоимся этой терки, терке. Обжаривай в глубокой сковороде минут пять, затем добавь полстакана горячей воды, фасоль, соевый

соус и соус тонкацу. И наконец, стараясь не забрызгать горячим маслом магниты на холодильнике, аккуратно положи на раскаленную сковородку палтуса. Туши под крышкой десять минут. И пусть шипение палтуса не заглушит громкие аплодисменты, которыми ты сам себя наградишь. **Х**

Подпрыгнул



Концерт The Stooges
на Солдатском поле
в Чикаго. 1970-е годы

Игги Поп признавался, что решил стать певцом, дабы получить возможность «душить людей музыкой». Но получилось так, что мучил музыкант прежде всего самого себя: карьера дедушки панк-рока переполнена длительными периодами алкогольно-наркотического мазохизма. Сейчас мистеру Попу 63 года, но он по-прежнему носится по рок-площадкам планеты, оголив загорелый торс, и ныряет в толпу с энтузиазмом 18-летнего юнца. Как ему удалось сохранить себя и свой молодецкий задор, невзирая на десятилетия дружбы с бутылкой и белым порошком?

текст

Леонид Александровский



Невероятно, но факт: Игги изобрел стейдж-дайвинг совершенно случайно. Как-то во время одного из самых первых концертов The Stooges начинающий шоумен решил поближе познакомиться с двумя девушками-феноменами, строившими ему глазки из зала. Игги подошел к самому краю сцены, протянул руки, как бы приглашая подружек подойти ближе, и, потеряв равновесие, рухнул с двухметровой высоты прямо на каменный пол. Результат – пара выбитых зубов и озарение свыше: с этого момента музыкант

нехитрое мастерство ударника. Чтобы покинуть отчий дом, точнее, трейлер (небогатые Остерберги жили в вагончике в трейлер-парке), отприску пришлось поднять руку на властного родителя: Остерберг-старший перегородил сыну проход и не хотел выпускать беспутного сына за порог. В Чикаго Джим ночевал попеременно в бесхозном поме-

У меня есть весьма сексуальная спутница жизни. И я всегда говорю ей, что хотел бы умереть в ее объятиях.



Поп до потолка

решил летать в народ расчетливо и сознательно, преследуя главную цель – разрушение всех границ между артистом и зрителем.

Еще более невероятным кажется то, что Джеймс Ньюэлл Остерберг-младший (именно под этим именем легендарного рокера знали школьные и университетские товарищи) рос весьма скромным и интеллигентным юношем. Сын домохозяйки и бейсбольного тренера, Джим прилежно учился, активно участвовал в разных кружках вроде дискуссионного клуба и стучал на барабанах в школьных группах. Одна из групп называлась The Iguanas. «Игуаны» были звездами районного масштаба, взрывали танцполы на школьных вечеринках и даже разогревали легендарные поп-группы того времени Four Tops и Shangri-Las во время их выступлений в Детройте. Примерно на этом месте заканчивается история Джима Остерберга и начинается карьера Игги Попа – рок-бунтаря и перекати-поле.

Для начала Джим свалил из Мичиганского университета и отправился в Чикаго – познавать мир, дышать прокуренным воздухом блюзовых клубов и оттачивать

щении мусороперерабатывающего завода и в подвале музыкального магазина у друзей. В один из летних вечеров Джеймс Ньюэлл выкурил свой первый косяк на берегу Чикаго-ривер и тут же, по наводке разыгравшегося воображения, принял решение выйти из тени и стать вокалистом. Первое, что понадобилось новоиспеченному фронтмену, – звучное имя. «Игги» родился в память об «игуанах». «Поп» появился на свет более причудливым образом: «Поп – это фамилия одного из моих кумиров детства, чувака по имени Джим Поп. Парень постоянно нюхал клей, и в итоге у него выпали все волосы. Он целыми днями валялся на улице

Для своей группы мне нужна была **компания отморозков**, которыми я мог бы безраздельно **повелевать**

с остатком невидимым взглядом, похожий на лягушку – бровей у него тоже не было. Когда у Джима на голове снова начинал появляться пушок, мой друг Скотт Эштон подходил к нему сзади, давал звонкий подзатыльник – и вся волосня слетала как с одуванчика. В ответ он только улыбался: ему все было по фигу. Удивительное существо».

Кроме правильного имени Игги нужна была правильная группа. Вернувшись в Детройт, вокалист принял искать банду. «Честно говоря, мне нужна была компа-





На съемках музыкального телешоу *The Tube* («Подземка»). 1980-е годы

ния отморозков, которыми я мог бы безраздельно повелевать. Музыканты-профи, знающие толк в музыке и умеющие играть – спасибо, это не ко мне. Иду однажды по району и вижу: стоят трое стиляг у аптеки – «ли-вайсы» со стрелкой, острые ботинки, все дела. Парни в формате «пошел покурить на перемене и решил не возвращаться». То, что мне было нужно». Третьим и последним фактором в формировании Игги-суперзвезды стала точно выбранная ролевая модель, которой оказался не кто иной, как лидер The Doors Джим Моррисон. Игги впервые увидел калифорнийский quartet

Поп, не долго думая, **окрестил** своих музыкальных подельников The Stooges, то есть **«лохи, дурачки, неумехи»**

в 1967-м, во время их концерта в Университете Мичигана, и быстро понял, что хочет быть таким, как Моррисон: бесстрашным провокатором, неподцензурным фрондером, нахальным эксгибиционистом без стыда и совести. Оставалось придумать название группы. И Поп, не долго думая, окрестил своих подельников The Stooges, то есть «лохи, дурачки, неумехи». Работа по уничтожению границ дозволенного в музыке закипела. Игги не просто позаимствовал у Моррисона стиль сценического поведения – он удесятирил

его, искупал в кислоте, вывалил в кокаине и поджарил на адском огне. Если для Моррисона демонстрация детородного органа (в 1969-м, на концерте в Майами) стала апофеозом скандальной репутации и началом заката карьеры, то для Игги сей сакральный акт превратился в банальную ежедневную рутину. Возмутитель общественного спокойствия обмазывал себя фаршем для гамбургеров и арахисовым маслом, из-девательски «играл» на пылесосе как на гитаре, резал себе грудь осколками и катался по битому стеклу (однажды Игги сообразил, что, если потуже сцепить руки за спиной, кровь из его многочисленных ран будет хлестать с прицельностью водяного пистолета). Под кислотой ему пелось лучше всего. Артист пришел к выводу, что, если принять ЛСД за 45 минут до выхода на сцену, его внимание останется в фокусе, зато по окончании шоу галлюцинации начнутся сразу и будут длиться дольше.

Подписав контракт с крупным лейблом Elektra и переехав в Лос-Анджелес, Игги быстро перескочил на кокain. Его первым наркодилером стал новый менеджер The Stooges Джон Адамс. Нюхнув волшебного порошка, музыкант уже через день залез в гостиничный номер менеджера и украл все его запасы. Потом настала очередь героина. Поп имел привычку, уковолвшись, набирать полный шприц крови и забрызгивать ею стены в подражание картинам Джексона Поллока. Певец вспоминал, как однажды из-за сильной дозы отключился в процессе сочинения новой песни и провалялся в грязи 14 часов, после чего очухался и закончил песню. Героином Игги «лечился» от кокаинового перевозбуждения, а кокайн помогал музыканту пить за рулем и не попадаться. «Однажды, выпив литр текилы и как следует напудрив нос, я въехал в уличный знак, удирая от копов. Те начали проверять меня на содержание спирта в крови и, к своему ужасу, обнаружили, что я кристально трезв. Кокс полностью выжег алкоголь из организма».

Два первых альбома The Stooges продавались плохо, и Поп, пивший, нюхавший, коловший и куривший все, что можно было достать в Южной Калифорнии, переселился на подземную автостоянку, где ночевал в компании своего приятеля, мужчины-проститутки. Чтобы не спать на голом цементе, Игги спер матрас с шезлонга из коттеджа неподалеку. Питался он исключительно обедками: все деньги уходили на наркотики. Однажды, когда грязный, оборванный Игги брел по бульвару Сансет, к тротуару подъехал лимузин. Затемненное окно опустилось, а из темной прохлады салона показалось бледное лицо молодого человека. «Привет, Игги!» – сказал пассажир лимузина. Это был Дэвид Боуи. Так началась дружба двух рок-тиitanов, продолжавшаяся почти 20 лет и принесшая фанатам несколько великих альбомов, пару мегахитов, три десятка великолепных песен и массу нестареющих легенд и мифов. Боуи принял на себя обязанности ангела-хранителя Игги, а его первым благодеянием был вывоз в конец опустившегося друга в Лондон и продюсирование



За кулисами
Лос-Анджелесского
выступления.
Август 1974 года

третьей пластинки The Stooges – их главного шедевра «Raw Power». Концерты в поддержку этого альбома стали апофеозом противостояния Игги и публики. Вот как описывает предпоследний концерт классического состава The Stooges (Детройт, 7 февраля 1974 года) великий рок-критик Лестер Бэнгс: «Публика, в основном состоявшая из байкеров, была настроена крайне воинственно. Игги отвечал ей тем же: «Вы хотите услышать «Louie Louie», гребаные придурки, – хорошо, я спою вам «Louie Louie». После этого группа исполнила совершенно убийственную 45-минутную «Louie Louie», по ходу которой Игги импровизировал текст в формате «Сосите член, вонючие байкеры». Один из байкеров особенно «приглянулся» Игги: «Слушай, козел, еще раз свистнешь, я спущусь вниз и надеру тебе задницу!» Тот, разумеется, ничуть не смущился: «Иди сюда, маленький засранец!» Игги прыгнул со сцены и получил от байкера по полной программе, после чего, заливаемый кровью, был унесен за кулисы. Назавтра байкеры весь день звонили на местное радио и угрожали поубивать всех музыкантов, если они еще раз выступят в Детройте». И все же Игги и компания выступили на следующий день, и это шоу The Stooges 70-х, самое последнее, запечатлено на легендарном концертнике «Metallic K.O.» («Металлический нокаут»). «Это единственный рок-альбом, – резюмирует Бэнгс, – на котором можно услышать, как гитарные струны рвутся от осколков пивных бутылок, прилетевших из зала».

Несмотря на заботу Буи, Игги скоро вновь очутился в Лос-Анджелесе и вернулся к привычному стилю жиз-

ни. Однажды, отключившись на улице во время проливного дождя, музыкант очнулся мокрый и обескураженный и решил, что с него хватит. «Дело было летом 1975-го. Я с реактивной скоростью катился по наклонной: каждую неделю просыпался то в тюрьме, то в окружной больнице. Потом меня выкидывали на улицу, я ночевал у кого-нибудь дома и опять просыпался под капельницей. Я вертесся в порочном кругу и потерял всякий контакт с реальностью. Моя жизнь превратилась в перманентный театр. Дальше двигаться было некуда. Проснувшись мокрый, я принялся блевать зеленой желчью.



Уже знакомое тебе телешоу
The Tube, выходившее
в 1980-е на Channel 4

Игги Поп, Дэвид Боуи и кто-то в фуражке на Красной площади. 1976 год



Из-за Игги торчат двое из первого состава The Stooges: Скотт и Рон Эштоны

чиши даже таблетки аспирина». Врач посадил меня на месяц в обычную камеру к обычным психам. Все было как в кино. Один сумасшедший беспрерывно что-то нечленораздельно бормотал и жег туалетную бумагу. Другой, согнувшись под тяготами американского образа жизни, думал, что за ним охотится ЦРУ.

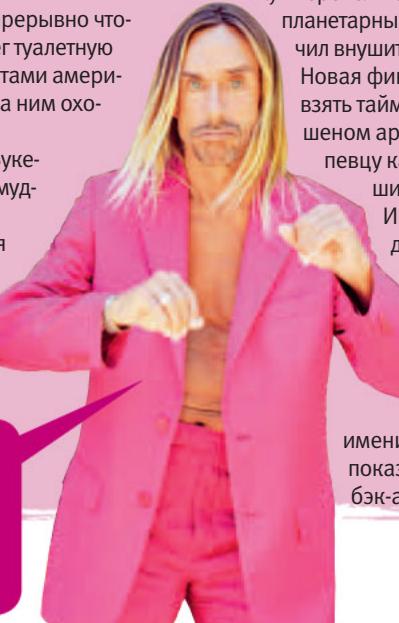
Игги провел под надзором доктора Зукара месяц, в течение которого Боуи умудрялся контрабандой таскать своему другу кокайн. Тем не менее изоляция от внешнего мира пошла артисту на пользу, и не только в медицинском плане. «За месяц я вышел на улицу только один раз – в дневной отгул. Мы всей палатой, держась за руки, ходили

В 70-е в моем чемодане были надежно припрятаны пара граммов кокса или травка. Сейчас там валяется аспирин...

в какой-то супермаркет и пили там кофе вместе с добропорядочными гражданами. Проходя мимо кинотеатра, я поднял голову и увидел, что в тот день там шел «Пассажир» Антониони. Ну и в голове у меня заиграло: «I am the passenger, and I ride and I ride...» Из любого, даже самого неприятного события я всегда стремлюсь вынести песню. Например, меня бросила подружка. Но ничего, сучка, зато теперь у меня есть песня!» В 1976-м рок-звездная парочка решилась на радикальный шаг в борьбе с зависимостью и передислоцировалась в Западный Берлин. (Примерно тогда дуэт совершил путешествие на транссибирском экспрессе с заездом

в столицу СССР. «На Красной площади я заступил через какую-то линию, подошел ближе, чем можно, к Мавзолею и чуть не получил штыком в пузо. Мы остановились в гостинице «Метрополь», обедали в роскошном колонном зале. В меню была куча всего, но заказать можно было только борщ с черным хлебом и советское шампанское.) Сняв квартиру на двоих в одном из злачных районов окольцованного стеной Берлина, друзья принялись работать. Итогом добровольного двухлетнего изгнания стали три великих альбома Боуи – «Low», «Heroes» и «Lodger», а также два первых (и лучших) сольника Игги – «The Idiot» и «Lust for Life», написанные и записанные вместе с Боуи. Именно на этих альбомах мир впервые услышал песни, кормящие Игги до сих пор, – «The Passenger», «Nightclubbing», «Lust for Life», «China Girl». Последняя, по сути, перевернула жизнь Игги и вывела его на путь к трезвости. В 1983 году «Китайку» перепел Боуи. В версии патрона песня Игги стала планетарным хитом, и Поп впервые в жизни получил внушительные авторские роялти.

Новая финансовая свобода позволила Игги взять тайм-аут на целых три года. Перерыв в бешеном артистическом графике был необходим певцу как воздух: все четыре года, прошедшие после берлинского затворничества, Игги выпускал по пластинке в год и ездил в бесконечные туры со всеми вытекающими алконаркотическими последствиями. Взяв долгосрочный отгул, Поп объявил войну бело-зеленому змию, поступил на актерские курсы и женился на серьезной японской женщине по имени Сучи. Осенью 1986-го трезвый Игги показался людям на обложке своего камбэк-альбома «Blah Blah Blah». Пластинка



стала самой коммерчески успешной за всю сольную карьеру Игги, а песня «Real Wild Child» размочила топ-десятку британского хит-парада. Стоит ли говорить, что продюсером альбома выступил Дэвид Боуи? Кроме того, он продолжал перепевать песни своего подопечного. Всего на альбомах Боуи 80-х вышло шесть песен, написанных совместно с Попом.

Девяностые Игги Поп встретил уже в долгожданном амплуа классика. Вокальными услугами титана само-разрушительного рока почитали за счастье пользоваться все новые и новые генерации самых разных исполнителей – от Сакамото и Бреговича до White Zombie и Death in Vegas. Да и его собственные пластинки, особенно «Brick by Brick» (1990) и «American Ceasar» (1993), имели стабильный успех у критики и публики, Не говоря уже о реанимации его главных хитов на саундтреке «Трэйнспоттинга», открывшем музыку Игги поколению 90-х.

Постепенно излечиться от дурных привычек Игги, по его признанию, помогла прежде всего интеллектуальная неуспокоенность: «Помню, как первый раз нюхнул кокса. Я вроде делал все то же самое, что делали другие, но до конца расслабиться не мог. Какая-то часть меня как будто стояла в сторонке, критически наблюдала за моими действиями и приговаривала: «Это все не для тебя. У тебя слишком много мыслей в голове, чтобы полностью отдаваться этой фигне». Я даже немножко жалею, что мне не дано было полностью расслабить мозг. Наверное, это здорово – быть полным придураком по жизни, к тому же обдолбанным! Но именно эта часть мозга сказала мне однажды (мне было тогда 37 или 38 лет): «Чувак, ты подыхаешь, ты уже не тот, что раньше. Твой талант иссякает с каждой затяжкой, все это кончится очень печально».

Теперь Игги любит выстраивать хронологию своей деградации и детоксикации с дотошностью историографа: «С 67-го по 75-й я был конченым наркоманом. С 75-го по 85-й – просто наркоманом: травил себя не ежедневно, но, как минимум, три раза в неделю. К тому же я бухал: алкоголь был легкодоступной, дешевой и легальной опцией. В последний раз я нюхал героин в Ист-Вилледже в 81-м. В начале 80-х я курил адски много и каждые две недели срывался на несколько дней. Когда в середине 80-х я решил пропрэзветь, то каждый вечер перед сном выкуривал полкосяка – просто чтобы успокоить нервы. Потом я перестал делать и это. В начале 90-х у меня еще случались срывы. Когда кто-нибудь курил, я тоже затягивался, и мне становилось херово. Или когда кто-нибудь вынюхивал дорожку, я тоже вынюхивал, и мне опять-таки становилось херово. К середине 90-х я завязал и с кокаином, и с травой. Я даже бросил курить сигареты. Теперь мои поганки – бокал вина в обед и кофе».

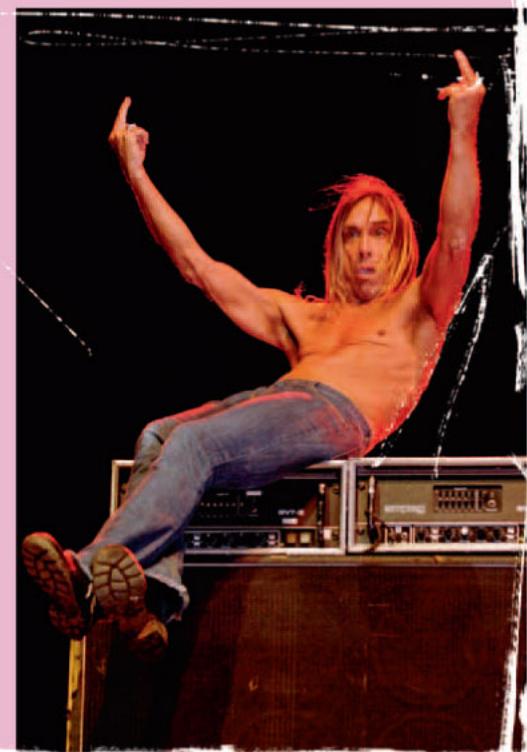
допингом – бокал вина в обед и кофе». Возродив в конце нулевых The Stooges, Игги решил благородумно ограничиться реанимацией музыки, но не винтажного стиля жизни группы. Еще бы, он теперь не только рок-звезда, но и дедушка (у него есть внук).

кумир четырех поколений, праотец панка, гранджа и новой рок-революции 2000-х! К тому же – о боже! – звезда рекламной кампании британской страховой фирмы Swiftcover (см. YouTube). Великий и ужасный продолжает выпускать пластинки как сольные, так и The Stooges, петь на альбомах своих духовных отпрысков (из последних сопродукций – песни на альбомах Фэтбоя Слима и Слэша) и служить первоочередным примером вызывающего сценического поведения. Игги научился получать удовольствие от жизни, не отравляя свой организм, и дарить это удовольствие другим. «Чтобы музыка вышла на какой-то новый уровень, она

Помню, как первый раз **нюхнул кокса**.
Я делал **то же самое**, что делали другие.
Но до конца **расслабиться не мог**

должна распространять вокруг себя ощущение эйфории. А я очень здорово научился входить в эйфорические состояния, вытаскивать их из себя наружу самыми нетривиальными способами. Раньше я входил в гей-бар голым по пояс, скуривал косяк и строил рожи голубятне, отчего впадал в полную эйфорию. Теперь, если я хочу сделать что-то подобное, я сажусь у себя во дворе в Майами в солнечный полдень, задираю башку и до посинения смотрю на облака. Или залезаю в свою крутую тачку – на таких уже никто не ездит – и еду на пляж. Или ложусь у реки и балдею от мысли, что не надо работать. Если я хочу пойти на район ночью и заняться сексом с красоткой с обалденной грудью, длинными ногами, упругой попой и плоским животом, в два раза выше меня и в три раза моложе, я и это могу себе легко позволить».

Кроме того, Игги может себе позволить летать в народ. В мае уходящего года он после очередного стейдж-дайвинга заился выкидывать свой коронный номер. Но уже через месяц, едва отпраздновав 63-летие, нырнул в толпу на концерте в Мадриде. 9 июля в Бельгии во время очередного полета роллер разбил в кровь лицо. 5 августа в окутанной дьявольским смогом-сумраком Москве, в сорокаградусную жару, Игги Поп прыгнул снова. 



«Пап, а откуда берутся вопросы?» (Часть вторая)

текст

Болеслав Гупка

иллюстрации

Андрей Флаконкишочки

@студия Bang! Bang!

И снова здравствуй! Как и было обещано, мы возвращаемся к теме удовлетворения детской любознательности. Чтобы лучше представить предмет новой статьи, вспомним нашу прошлую встречу. В майском MAXIM Detox, если ты вдруг имел наглость забыть, мы рассказывали о том, что нужно отвечать, если чадо интересуется у тебя такими вещами, как секс, смерть, развод и т. д. Например: «Папа, а ты пьяница?» или «Папа, а я умру?» Такие неудобные вопросы если и не ставят в тупик, то, по крайней мере, заставляют любого, даже самого беззаботного папашу хотя бы немного подумать, прежде чем ответить, а затем снова начать целиться в яблоко на голове сына. Разновидность детских вопросов, о которых пойдет речь сегодня, намного коварнее. Очевидный ответ на любой из них так и хочет выскочить из тебя, минуя извилины. Однако ответ этот будет неверен. Поэтому прибереги рефлексы на случай, если на тебя неожиданно выпрыгнет ниндзя из засады или стриптизера из торта. А с детьми, как всегда, все намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Ну-с, приступим. Разобраться в тонкостях и хитростях нам поможет наш постоянный

консультант – кандидат психологических наук, психолог Научного центра здоровья детей РАМН Татьяна Свиридова.

«Пап, Витька меня обижает. Можно я его побью?»

Сам собой напрашивается ответ:

«Конечно, можно! Разве ты не мужик?!

Однако лучше сказать:

«Бить людей плохо. Нужно уметь договариваться. Впрочем, я твоего Витьку не знаю. Поэтому ты сам реши, драться с ним или нет».

Почему ты так говоришь

Даже если ты обычно разгуливаешь по квартире в одних трусах с нарисованными персонажами «Симпсонов» и ешь йогурт с ножом, в семье ты все равно являешься носителем общественных ценностей и норм морали (только для ребенка, на нас твои чары не действуют!). Поэтому, разрешая своему чаду затеять драку, ты провоцируешь его на асоциальное поведение.

Мало того, позволив проявить физическую агрессию, ты лишишь ребенка возможности принять ответственность за поступок на себя. А это мог бы быть немаловажный шаг в становлении личности. Самостоятельно затеянная драка чем-то даже полезна твоему наследнику. А вот потасовка, согласованная с тобой, одно-

значно вредна. («Как мы и договорились, папочка, я лег в пятом раунде» – «Сейчас забегу к букмекеру и уматываем из этого чертова городишки!»)

Коль речь пошла о выяснении отношений на кулаках, наш консультант хочет тебе напомнить, что именно ты, как носитель мужественности в семье, обязан стать проводником ребенка в чарующий мир крови из носа и разбитых губ. Расскажи ему обо всем. В каких случаях недруг должен получить отпор, а в каких лучше не связываться. Почему удар нагаши-зумки идеален в бою с несколькими нападающими, а упражнение «велосипед» не отпугнет даже разбушевавшегося шахматиста. И, главное, как договориться с противником, чтобы конфликт был решен мирными средствами с помощью ваших адвокатов.

И еще. Если после драки с Витькой твой сын придет побитым, не вздумай учить его уму-разуму. Мол, не надо было связываться или, что еще хуже, следовало сперва научиться драться. Этим ты его добьешь и размажешь окончательно – проще говоря, выступиш на стороне войск Витьки. Твой сын сам решил драться, сам и проиграл. Он поступил как мужчина. Это бесценный опыт, даже если сын убежал, стоило только Витьке достать из кармана страшного жука.



Если сын придет
домой побитым,
не вздумай
учить его уму-
разуму: мол,
не надо было
связываться,
научись драться
сначала



**«Пап, а почему тебе можно
ходить без шапки/курить,
а мне – нет?»**

Сам собой напрашивается ответ:

«Потому что я большой, а ты маленький!»

Однако лучше сказать:

«Такая уж у меня дурацкая привычка.
В детстве я хотел быстрее подрасти, но теперь понимаю, что это вовсе не показатель взрослости. Уж поверь мне. Не думаю, что тебе имеет смысл повторять мои ошибки».

Почему ты так говоришь

Всегда помни, что для ребенка ты являешься объектом для подражания, у которого он будет заимствовать не только хорошие, но и плохие привычки. Если ты каждое утро обливаешься холодной водой из окна, закаляя прохожих, тем же будет заниматься и твой наследник.

В своем ответе дай понять ребенку, что ты не идеален и у тебя есть недостатки (в конце концов, ты не Христос и не Никита Михалков). Признать свои минусы мало. Нужно еще показать, что к своим изъянам ты относишься критически и хочешь стать лучше. Да! Буквально с понедельника ты собираешься сократить количество выкуриваемых сигарет, чтобы уходило никак не больше одной зажигалки в день. «Даже если твой ответ дойдет до ребенка, это еще не значит, что он не начнет курить или ходить без шапки», – не дает



Детская белая
горячка
всегда вызывает
умиление
у взрослых

тебе порадоваться госпожа Свиридова. Так как у подростка не хватает собственных ресурсов, чтобы чувствовать себя настоящему взрослым, он прибегнет к эрзацам, например к курению. Но, по крайней мере, пацан будет осознавать, почему он это делает.

**«Пап, а почему бывает
молния?»**

Сам собой напрашивается ответ:

«Когда дети плохо себя ведут, злой дракон пускает с неба молнию».

Однако лучше сказать:

«Когда тучи на небе сталкиваются друг с другом, образуется электрический разряд».

Почему ты так говоришь

Отвечая на любой вопрос, не прибегай к магическим объяснениям устройства

миrozдания. («Пуки, сына, это души съеденных нами продуктов!» – «Псс! Мужчина в майке во втором ряду, можно потеше? Это же театр!») Ребенку вполне под силу понять законы природы. «Ребенок как можно раньше должен понять, что жизетайский опыт объясняем и предсказуем. Получая непротиворечивые и объективные знания о мире, дети становятся более уверенными и, главное, компетентными», – уверенно и компетентно заявила нам Татьяна Свиридова. Если родители несут бред, первая же познавательная передача выведет их на чистую воду, а ребенок потеряет источник информации, которому мог доверять. Ты, конечно, можешь продолжать рассказывать наследнику, что задушил однажды взбесившегося жирафа голыми руками. Но не ври, будто он выпрыгнул на тебя из проруби.



«Пропал мальчик.
Одет девочкой.
К нашедшему
просьба его
вразумить»

«Пап, а можно я оденусь на школьный утренник тетенькой?»

Сам собой напрашивается ответ:

«Да ради бога! Хочешь выглядеть по-идиотски – твое дело. Хотя костюм, в принципе, получится оригинальным. Такого точно ни у кого не будет».

Однако лучше сказать:

«Конечно нет! В таком костюме ты будешь выглядеть немужественно. Девочки не смогут с тобой общаться как с мальчиком, не захотят танцевать. Может, лучше оденешься пиратом или человеком-пауком?»

Почему ты так говоришь

«Изначально в личности любого человека присутствуют и мужественные, и женственные черты. Окончательный выбор делается в пубертатный период», – говорит госпожа Свирилова. Поэтому, пока

личность еще формируется, очень важна внешняя опора на соответствующие полуатрибуты. Девочек наряжают в платья, им отпускают косы и прокалывают уши. Короче говоря, готовят к тому, чтобы в подростковом возрасте они полюбили группу «Ранетки» и сагу «Сумерки». А от мальчиков, как догадается даже Дима Билан, ожидают мужественности.

Примеривая на себя одежду противоположного пола, ребенок получает сбивающий с толку опыт идентификации с этим полом. А уж если такой инцидент произойдет во время праздника, когда переодевание обязательно привлечет всеобщее внимание, процесс гендерного перевоплощения может даже и понравиться. «Возникшее в результате субъективное предпочтение к идентификации с другим полом в дальнейшем вызовет серьезные

• • • • • • •
Примеряя
одежду противоположного пола, ребенок получает сбивающий с толку опыт идентификации с этим полом

• • • • • • •
внутриличностные переживания и трудности в половой принадлежности», – по-научному сухо подвел итог наш консультант. Выразимся проще: сын вырастет и станет модельером.

«Пап, а вдруг меня съест чудовище из шкафа?»

Сам самой напрашивается ответ:

«Чушь! Как оно тебя съест, если его в природе нет!»

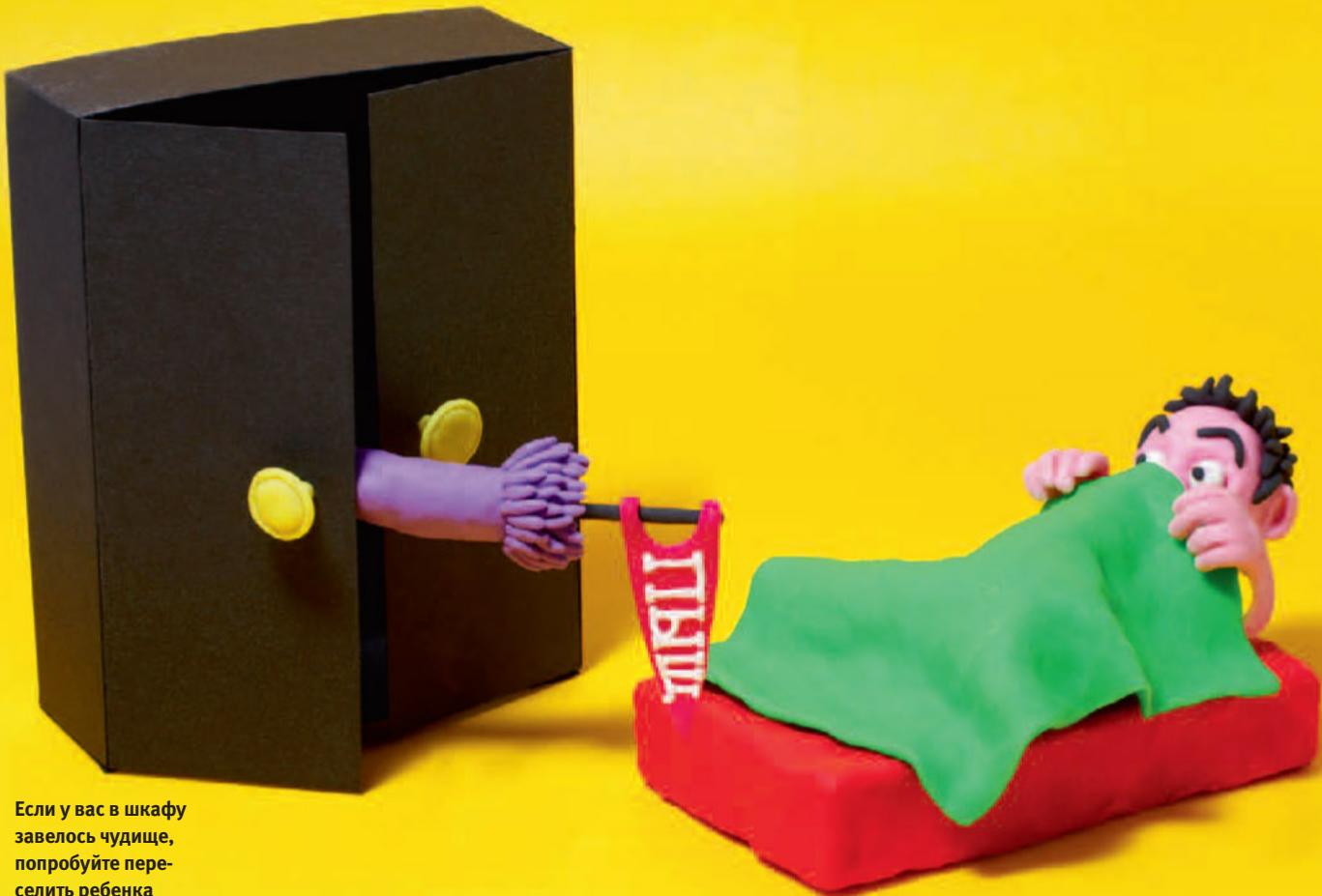
Однако лучше сказать:

«Что еще за чудовище? Расскажи-ка про него подробнее. А то вдруг при встрече не узнаю, и оно обидится».

Почему ты так говоришь

Если твой ребенок думает, что по ночам твоя дубленка превращается в мохнатое страшилище, то уверять его в обратном (ведь в действительности это страшилище днем превращается в дубленку!) бесполезно. В субъективной реальности твоего чада чудовище из шкафа вполне себе реально. Так же реально, как, например, в твоей собственной вселенной неподдельны и натуральны все женские оргазмы, свидетелем которых ты был.

«Как правило, страх перед неведомыми существами рождается из негативных и тревожных переживаний ребенка, – уверяет Татьяна Свирилова. – Это может быть проблема с адаптацией в новом коллекти-



Если у вас в шкафу
завелось чудище,
попробуйте пере-
селить ребенка
в комод

ве, гиперопека родителей, страх принятия самостоятельных решений...» Примерно на этом месте мы заснули, а наша консультантка продолжала говорить о чудовищах еще восемь часов. Сквозь сон мы запомнили только одно: выясни у ребенка все подробности о его чудовище. Вряд ли без помощи психолога ты точно определишь, почему это в шкафу завелось такое, но зато вы с ребенком за- просто придумаете рецепт, как победить монстра, не вставая с кровати. Обычно для этого подходят старые пульты ДУ. Вообще же детские страхи оказались слишком необъятной темой, чтобы походя разделаться с ней в каких-то нескольких абзацах. Но мы к ней, возможно, когда-нибудь вернемся и поговорим в отдельной статье, держа под подбородком фонарик и подывая.

«Пап, ты вечно критикуешь Путина. Чем он тебе не угодил?»

Сам собой напрашивается ответ:

«Рано тебе о политике рассуждать. Подрасти сначала».

Однако лучше сказать:

«Если тебе и правда интересно, давай обсудим по-взрослому».

Почему ты так говоришь

Ты только не принимай все это всерьез. Коммунист ты, либерал или политагностик, не верящий никому, твой ребенок все равно будет против твоих взглядов. Он перечит не со зла и не назло. Наш консультант уверяет, что это у твоего чада получается бессознательно. Она выразилась так: «В определенном возрасте ребенку важно отделиться от семьи, самоутвердиться и «свергнуть» отца. В ситуации, когда ты явля-

ешься большим авторитетом для подростка, а сам подросток интеллектуально развит и не может выпустить пар антисоциальным поведением, единственной отдушиной для него будет атака на твое мировоззрение». Вызывая тебя на конфликт, подросток хочет почувствовать себя самостоятельным, компетентным и взрослым. Ну и подыграй ему, дай возможность побить на равных с тобой. Тебе же не жалко? А потом, когда придут новые выборы, зайди вместе с ним в кабинку, отними его бюллетень и проголосуй как надо.

«Пап, ну почему ты не можешь взять меня с собой на работу?»

Сам собой напрашивается ответ:

«Тебя со мной не пустят. У нас этим очень строго!»



— Сынок. Теперь
ты уже совсем
взрослый...
Не одолжишь мне
пятьсот рублей?

Однако лучше сказать:

«Такова жизнь. Мне тоже грустно уходить от тебя. Но мы можем обменяться вещами. Дай мне твою игрушку, а я тебе дам мою визитницу. Эти вещи будут нам напоминать друг о друге».

Почему ты так говоришь

Дети крайне тяжело воспринимают расставание с близкими (примерно как ты переживаешь расставание с отпуском). И чем они меньше, тем дольше им кажется время разлуки. «Мышление детей очень эгоцентрично, поэтому ребенку крайне сложно понять, почему ты не можешь взять его с собой, если он этого хочет», — раскладывает по полочкам поведение малышни наш консультант.

Поэтому, во-первых, важно объяснить крохе, что расставание с ним не твоя воля, а некий закон природы, с которым не

поспоришь. А во-вторых, важно вручить ему то, что британский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт называл «переходным объектом». Часто ребенок подкладывает в карманы матери или отца свои игрушки. Это означает, что он испытывает потребность быть рядом. По Винникотту, ребенок подкладывает в карман себя. Любая игрушка — это его маленькая копия. Вот и ты при расставании оставь ребенку свою микрокопию. «Психологическим заменителем папы» станет любая твоя вещица, начиная запонками и заканчивая секретаршой.

«Пап, а ты траву курил когда-нибудь?»

Само собой напрашивается ответ:

«Опять ты прилетел клевать мою спинномозговую жидкость, оранжевый ось-

миног!» Или: «Было дело по молодости».

Или: «Нет! Никогда!»

Однако лучше сказать:

«Знаешь, я имею право на свои тайны. Впрочем, как и ты».

Почему ты так говоришь

Мы взяли для примера наркотики. Но это факультативно. Вбежавшие в избу дети могут второпях спросить тебя, например, о том, воровал ли ты деньги из карманов в раздевалке или подкладывал ли ты под стул учительницы пьяного учителя труда. Задавшему подобный вопрос ребенку на самом деле абсолютно неинтересен некий «порочный» факт твоей биографии: он просто разведывает пределы границ, которые ему можно нарушить. Поэтому ты должен уклониться от прямого ответа. Не конкретизируй, не говори ни да, ни нет, ни сколько стоил тогда спичечный коробок.



Ты должен иметь недостатки.

Быть идеальным отцом нельзя, иначе ребенок будет чувствовать себя ущербным



А чем же в этом случае плох ответ, в котором ты полностью и однозначно открешиваешься от причастности к нехорошему поступку? А вот послушай, что тебе скажет психолог Свирилова: «Такой ответ подразумевает, что ты никогда не ошибаешься. Чрезесчур идеальным отцом быть нельзя. Ты должен иметь недостатки, иначе ребенок, каждый день совершающий какие-то ошибки, будет переживать их острее и чувствовать свою ущербность. Ведь он хочет и угодить тебе, и быть таким же, как ты».

Будь начеку. Иногда такие вопросы подростки задают с целью смягчить свое чувство вины. Если ты скажешь, что за тобой водится такой же грешок, твой ответ станет ему индульгенцией на дальнейшее нарушение социальных норм поведения.

«Пап, а укол больно будет делать?»

Сам собой напрашивается ответ:

«Тебя врач только посмотрит, и все. Не бойся, это не больно. И прекрати плакать, ты уже большой!»

Однако лучше сказать:

«Понимаешь, этот укол нужно сделать, чтобы он убил микробы. Некоторые микробы можно убить обычными таблетками, но тут они помочь не могут. Мне тоже



— Папа! Я же просил щенка!

делали такой укол, когда я болел, и поэтому я выздоровел. Потерпишь — моло-дец. А если вдруг будет больно, поплачь. Ничего страшного, я буду рядом».

Почему ты так говоришь

Укол, прием горькой микстуры, операция... Не имеет значения, чего именно боится заболевший ребенок (исключение: страх перед врачом-карликом с сатанинским смехом). В любом случае действуй по одной и той же схеме. Для начала объясни на доступном уровне суть предстоящей процедуры. Расскажи о самой механике процесса лечения, о том, как действует лекарственный препарат. Анна Фрейд (дочь отца психоанализа, то есть, в принципе, сестра психоанализа) полагала, что любую врачебную манипуляцию ребенок склонен воспринимать как агрессию со стороны взрослых за

свое плохое поведение. Свою болезнь он также считает разновидностью плохого поведения, а укол — наказанием. «Объяснив смысл процедуры, ты поможешь ребенку справиться с волнением, — поясняет Татьяна Свирилова. — Осознав происходящее, он станет переживать ситуацию не только на эмоциональном, но уже и на интеллектуальном уровне».

Попробуй привести подходящий пример прохождения подобной процедуры (ух ты, семь слов на «п» подряд!). Для иллюстрации подойдешь ты сам или любой другой известный ребенку человек, желательно взрослый. Это придаст малышу уверенности. Ну а сам страх неприятного ощущения от укола уравновесится знанием того, что можно ожидать за дверью кабинета врача, и уверенности, что ты будешь рядом. ☒



Приняв компьютер за бетономешалку, динозавр жадно впился в него зубами

Рабочий полдник

текст

Вадим Лисс

наш эксперт



Знакомься: человек, который раздает по миллиону долларов всем, кого встречает на своем пути в полночь с воскресенья на понедельник. А если без врак, то это наш эксперт – психолог, специалист по здоровому питанию **Анастасия Ерохина**. Что тоже неплохо.

В отличие от привычки курить, покончить с привычкой есть не так-то просто. Зато можно заставить ее работать на себя. Мы составили для тебя индивидуальные рекомендации по грамотному приему пищи. От всех прочих советов эти отличаются тем, что привязаны к твоему ритму жизни, а не требуют его поменять. Наш эксперт Анастасия Ерохина – психолог, специалист по здоровому питанию – уверена, что, соблюдая ее рекомендации более полугода, ты улучшишь свое общее состояние на 50–60%. А дотянуть до сотни помогут спорт, медики и своевременный отдыши. Но об этом не здесь.



ИНСТРУКЦИЯ: КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТАТЬЕЙ



Офисный работник (пассивный)

Под словом «пассивный» мы не имели в виду то, что ты ничего не делаешь, хотя настоящим героем и нашим кумиром ты стал бы именно в этом случае. У тебя такая работа, когда все время нужно проводить сидя в компьютерном кресле возле монитора или на стуле у эскалатора. Твоя жизнь не отличается подвижностью: восемь часов в сутки ты сидишь на работе, а почти все остальное время валяешься на кровати. Твоя главная проблема – риск заработать ожирение, если у тебя его все еще нет. Усугубляют ситуацию с ненужными килограммами спонтанные перекусы снекерами, круассанами и дошираками, а полноценно ешь ты только вечером, причем сразу за весь день.



Офисный работник (активный)

Ты проводишь в офисе не больше половины рабочего времени. А все потому, что у тебя то и дело случаются переговоры, презентации, командировки и прочие фуршеты. Ты мечтаешь о том, что однажды появится средство, доза которого будет стоить меньше 200 долларов за грамм, но при этом оно сможет поддерживать в тебе бодрость весь день и помогать быстро переключаться с одной задачи на другую.



– Я думал, хоть в школе для очкариков ко мне будут относиться по-другому

Ведь для того, чтобы овладеть информацией и начать пользоваться новыми знаниями, не нужно читать всю статью – достаточно выбрать на этой странице описание (одно или несколько), которое максимально соответствует твоему образу жизни. Каждое описание заклеймено ярлыком. Увидев их далее в тексте, ты поймешь, что изложенное рядом относится к тебе. Рекомендации, которые относятся ко всем без исключения, мы расположили на зеленом фоне и для пущей важности отметили знаком «!».



Работник физического труда

Работая в прямом – физическом – смысле слова, каких, кажется, теперь чаще встретишь в Таджикистане, нежели наяву. Тем не менее мы знаем, что ты есть. И даже знаем, что иногда сердишься, когда мы делаем вид, будто наш журнал издается специально для офисных людей в белых воротничках. Конечно, это не так. Мы сами долгое время подрабатывали грузчиками на складе бумажных полотенец, а всю прошлую неделю собирали тумбочку из ИКЕА (если честно, у нас так ничего и не вышло).



Энергичный руководитель

Даже если тебе не приходится бегать от налогового инспектора, управление отнимает у тебя столько сил, сколько хватило бы на... Впрочем, не будем тебя расстраивать, ты и так близок к тому, чтобы стать типичным городским невротиком, только с неплохой карьерой. Постоянные стрессы и бесконечный рабочий день выматывают, и постепенно ты приходишь к пониманию, что привыкнуть к этому невозможно. В итоге – бессонные ночи, проблемы с пищеварением и риск, что очередная депрессия превратится в хроническую.



Работник ночной смены

Чтобы вести такой образ жизни, не обязательно быть барменом, официантом или управляющим в стрип-клубе. Ты можешь делать все, что угодно, избрав ночной образ жизни как максимально комфортный и удобный для тебя. Наверняка ты пытаешься приноровиться к жизни людей, живущих по общепринятому распорядку дня. И напрасно: именно от этого у тебя иногда случаются нарушения сна и пищеварения. Не стремись следовать за другими: живи в комфортном для тебя ритме. Тем более что благодаря этому возникает приятная иллюзия, будто ты особенный. Не такой, как все.



Работник с ненормированным графиком

Тебе проще ответить на вопрос, сколько будут стоять акции «Роснефти» в 2345 году, чем узнать, когда закончится рабочий день и удастся ли в ближайшие десять часов доползти до дома, чтобы упасть в кровать. Или ты в командировке и твой временный дом в гостинице? Пока ты выясняешь у прохожих, что это за страна, мы продолжим. Чтобы привыкнуть к своему организму спать тогда, когда нужно, а не по особому расписанию, ты наверняка промучился не меньше полугода. Но если грамотно спланировать рацион, то жить в таком ритме тебе станет еще комфортнее.

Какой бы ни была твоя еда, **тщательно ее пережевывай**. «Углеводы под действием ферментов слюны начинают расщепляться уже во рту, а потому плохо пережеванная и не смоченная слюной пища априори затрудняет весь процесс пищеварения», – поясняет эксперт.



Ешь меньше, но чаще.

Поскольку взвешивать еду ты все равно не будешь, наш консультант советует есть в один присест такие порции, которые не превышают размеров твоего кулака. Сколько раз в день есть, зависит от того, как часто будет этого просить организм. «Но делать меньше пяти подходов к еде в день точно не стоит», – предупреждает Анастасия. А теперь хорошая новость: «1 порция = 1 кулак» не работает, если перед тобой стоит миска с овощным салатом. «Эти блюда можно есть стандартными порциями, поскольку овощи отличаются низкой энергетической ценностью, – успокаивает эксперт. – Зато они пробуждают аппетит, улучшают пищеварение и богаты клетчаткой». Для примера (на самом деле просто так): в 100 г помидоров чуть больше 20 ккал, в то время как в гречке почти 350, а в свином стейке вообще 500 ккал.



Идея с правильным питанием – не повод навсегда отказаться от пицц, бигмаков и другой теоретически вредной еды. Достаточно просто уменьшить ее количество. «Если пытаться фастфудом постоянно, можно легко набрать лишние килограммы. В то же время чизбургер пару раз в месяц вам не навредит. Гораздо хуже, когда человек сдерживает себя, скажем, в течение года, а потом срывается и в один присест уплетает килограмм картошки фри», – говорит Анастасия.



Стоит ли есть супы, решать только тебе.

«По сути, это жирная вода со щавелем и мясом, которые в ней варились, – заключает эксперт. – К тому же в супах после варки почти не остается витаминов. Однако супы придется кстати, если вы хотите похудеть: за счет воды порция становится объемной и при этом относительно некалорийной».



– Я так люблю тосты, что иногда прямо готов их съесть!



«Правильный майонез, состоящий из растительного масла, яичных желтков, лимонного сока и горчицы – отличный холодный соус», – подмечает эксперт и делает акцент на слове «холодный». Дело в том, что соус этот нельзя подвергать термической обработке – например, запекая в нем отбивные. «Под воздействием высоких температур майонез распадается на масло, связанные желтком добавки и воду, а параллельно образуются вреднейшие канцерогены», – поясняет Анастасия. И добавляет, что высокий процент жирности, содержащийся в холодном майонезе, тебя смущать не должен. Эксперт наивно полагает, что ты не ешь соус ведрами, а используешь его исключительно как заправку к блюдам.



Вопреки окончательным спорам, завтракать нужно обязательно. Причем завтрак должен быть почти таким же сытым, как обед, чтобы организм успел получить и растранирить максимум энергии до сна. С утра лучше есть продукты, богатые сложными углеводами, например мюсли или каши. Такие углеводы усваиваются равномерно и сравнительно долго, поэтому обеспечивают тебя достаточной энергией, как минимум, до самого обеда.



«Если вы ложитесь после двенадцати ночи, то не есть после шести вечера – полный бред, – уверяет Анастасия. – Долго не получая пищи, организм перестраивается в режим экономии энергии, от которой перед сном, наоборот, лучше избавиться». **Полноценно есть нужно за 3–4 часа до сна.** А за час до него можешь перекусить кефиром или любым другим кисломолочным продуктом (кроме пива) с ломтиком сыра.



Наверняка ты слышал, что грибы богаты белком. Жаль, но это совершенно бесполезно для нас с тобой, особенно если ты тоже человек. В нашем организме ничтожно мало ферментов, способных переваривать целлюлозу, из которой, по большому счету, и состоят грибы. Поэтому **усваиваются они только на 10%**, и то в лучшем случае. Анастасия говорит, что **лучше налегать на яичный белок**. Если ты навостришься быстро отделять его от желтка (подробнее см. ниже), а желтки будешь отдавать детям или пускать на приготовление майонеза, то яиц можно есть сколько угодно. Однако, если ты любишь яичницу с богатыми на холестерин желтками, есть больше четырех куриных яиц в неделю наш консультант не рекомендует.



Мы понимаем, что порой бывает лень идти на обед и возникает непреодолимое желание перебить аппетит чипсами, сухариками или попкорном. Но лучше не есть вообще, чем так: подобные **перекусы нарушают пищеварение**. Куда правильнее съесть сухофрукты, причем не растягивая пакетик на весь день, а в один присест. Для перекусов также сгодятся творог и овощи. Главное, не переедай, иначе тебя будет клонить в сон, а в последнее время ты и так часто спишь на работе.



В первой половине дня **не пренебрегай кашами**: сложные углеводы обладают способностью долгое время поддерживать твою работоспособность. Если в любимом ресторане заказывать каши ты стесняешься, Анастасия подсказывает простой рецепт, которым пользуется сама: «Закиньте в термос одну часть гречки, залейте ее двумя частями кипящей воды, бросьте соли, приправ и возьмите с собой на работу. В термосе каша сварится сама. Не забудьте прихватить сыр или мясо».



– А как ты борешься с перхотью?



Кстати, о мясе. **Отдавай предпочтение телятине и говядине**. Может, ты прав, что свинина вкуснее, но она значительно (почти в два раза, если быть точным) жирнее. Не забывай и о диетическом курином мясе. «Грудка – отличный источник белка», – говорит эксперт и призывает не есть кожу, в которой скапливаются вредные вещества и жир.

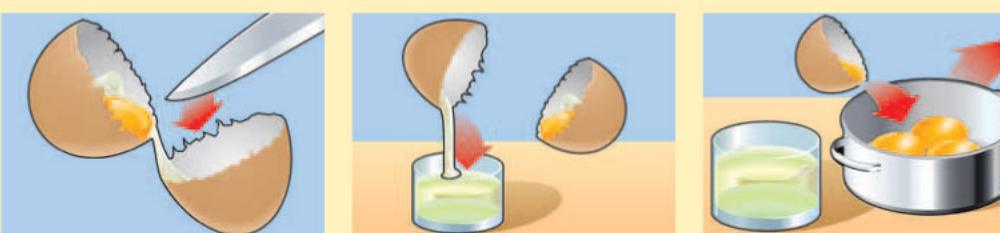


Не перебарщивай с кофе и чаем: в больших количествах они (и сахар, если ты пьешь с ним, тоже) увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. **Лучше держи под боком бутылку с водой или кулер**. «Помните, что в пакетированном соке и газировке тоже содержится немало сахара», – призывает к бдительности Анастасия.



От того, что ты ведешь сидячий образ жизни, страдает не только рабочее кресло, но и пищеварение. Раз ты все равно никуда не торопишься, ешь побольше **продуктов, богатых клетчаткой**. Прежде всего это зелень, овощи (кроме картошки), каши, фрукты, орехи и отруби. Преобладание этих продуктов в рационе поможет не только нормализовать пищеварение, но и не располнеть. Если твоя цель – сбросить насиженные в офисе килограммы, можешь полюбить ананасы: этот фрукт содержит уникальный фермент бромелайн, который, по мнению некоторых ученых, способствует быстрому усвоению белков и расщеплению жиров, снижает аппетит, усиливает действие желудочного сока. Другие диетологи утверждают, что похудению бромелайн никак не способствует. Верный способ выяснить, где правда, – испытать ананасовую диету на девушке.

как отделить белок от желтка



- Сверху ударь по яйцу и разломай скролупу на две части.
- Перемещай желток из одной половинки скролупы в другую так, чтобы белок стекал в миску.
- Желтки можешь выпить в отдельную миску, заморозить и потом скормить гостям.



Старейся **жарить еду без масла** (во время жарки на масле образуется много канцерогенов). Для этого, правда, придется разориться на специальные сковороды.



При твоем ритме жизни очень важно не позволить организму дать сбой. Поэтому **без витаминно-минеральных комплексов не обойтись**. Веществ, что ты получаешь с овощами и фруктами, явно недостаточно. Впрочем, важно не переборщить с витаминами. «Как правило, курс приема витаминов – один-два месяца (посмотрите инструкцию). После этого обязательно сделайте такой же перерыв, даже если собираетесь перейти на витамины другой марки», – напутствует эксперт.



Песня «Я и семья стюардесс» написана на основе реального случая, приснившегося мне в аэропорту



«То, что протеин и порошковые гейнеры (углеводно-белковые смеси) вредны – миф, – уверена эксперт. Ими можно заменять стандартный прием пищи, «потому что организму все равно, откуда черпать белки и углеводы». Единственное, о чем стоит помнить, если ты решил заменить обед растворенным порошком, – это то, что **избыток белковой пищи вызывает газообразование**.

«Именно поэтому на соревнованиях по тяжелой атлетике первые зрительские ряды всегда пустуют», – смеется Анастасия.



Мы бы очень хотели дать тебе совет, как работать в полную силу и не быть голодным как зверь через 2–4 часа после еды. «Человек с таким ритмом жизни практически всегда будет голодным», – охладила наш пыл Анастасия. Ну и обрадовала тебя тем, что **при правильном питании ты можешь всегда быть в хорошей физической форме**, даже не тратя денег и времени на фитнес. Оказывается, для этого тебе необходимы углеводы и повышенное количество белков. Так что особенно налегай на яйца, рыбу, постное мясо и нежирный творог. «Есть жирную пищу вам не рекомендуется, потому что жир – это сильный удар по печени. А она и так немало страдает от алкоголя», – учивя слабый запах перегара, сказала эксперт.



Спи не менее восьми часов в день. Если ты чувствуешь, что этого недостаточно, продли сон до десяти часов в сутки. И в этом плане с организмом лучше не спорить. Чтобы заснуть быстрее, за час до сна выпей стакан теплого молока, прими душ, займись сексом или, в крайнем случае, выпей легкого успокоительного вроде ново-пассита.



Череда нескончаемых стрессов, 12-часовой рабочий день и постоянное напряжение были бы не такими плохими штуками, если бы не имели подость провоцировать (причем активно) заболевания сердечно-сосудистой системы. Чтобы эту систему поддерживать, **ешь как можно больше овощей, рыбы и мяса**, а масло замени на оливковое. «Витамины А, В, С и Е помогают бороться со стрессами, – говорит эксперт. – Первых трех полно в моркови, а Е – в оливковом масле. Оптимальное сочетание – тертая морковь, заправленная маслом».



Если тебе не сидится в офисном кресле, **не забывай о еде, которая обеспечит тебя запасом глюкозы**. Взгляни на гликемический индекс и выбери продукты со значениями 40–70.



На ужин ешь пищу, богатую белками. При твоем ритме жизни это не будет во вред. В конце рабочего дня у тебя открывается белково-углеводное окно, то есть полученные белки **и углеводы уходят не в жир, а на восстановление истощенного за день организма**. Сгоятся сыр, творог, нежирное мясо, яйца, макароны и орехи.



Самую опасную ошибку, которую ты можешь допустить в питании, – это пытаться только два раза в сутки. **Ужин у тебя должен быть таким же сытным, как у простых смертных обед**, а завтрак – максимально легким (творог, кефир и бутерброды, чтобы легче засыпать). На обед эксперт тебе разрешает любые продукты; главное, не переборщи с порциями. И не забывай 2–3 раза полноценно перекусывать во время работы.



Стоит ли говорить о том, насколько сложно твоему организму существовать? Вряд ли понятие «график» – для тебя. Не старайся его соблюдать и в питании: все равно не выйдет. Просто не забывай есть минимум 3 раза в день. Причем делать это нужно равными порциями и всего понемногу. **Завтраков, ужинов, полдников и обедов в привычном понимании у тебя нет.**



Первым от Федоры сбежал ее муж-китаец

Гликемический индекс продуктов

Хорошо, если ты стал изучать эту таблицу до того, как начал читать статью. Теперь, чтобы понять, как ею пользоваться, внимательно прочитай текст.

Продукт	Гликемический индекс
Пиво	100
Белый хлеб	85
Вареный картофель (очищенный)	70
Черный хлеб.....	65
Пицца с ветчиной, помидорами и сыром	60
Белый рис	60
Гречневая каша	50
Макароны	50
Овсянка	49
Хлеб с отрубями	45
Обезжиренный йогурт	35
Сырая морковь	35
Яблоки.....	30
Грейпфруты.....	22
Грецкие орехи.....	15
Капуста.....	10
Помидоры	10
Листовой салат.....	10



Носи с собой бутылку белкового коктейля

на случай, если разносчик пиццы куда-то пропадет, а есть все равно захочется.



Не брезгуй отрубями.

Ешь их не больше горсти в день – и будет тебе счастье вне зависимости от цели. Хочешь похудеть – эти штуки быстро создают чувство сытости. Ешь преимущественно жидкую пищу – отруби заставят стенки кишечника быть в тонусе и работать как следует. А еще в отрубях большое содержание пищевых волокон. **Х**



Журнал прошел сеанс
автоклавирования и радиа-
ционной стерилизации
и может быть реко-
мендован для использова-
ния в детских учреждениях.

текст

Александр Лозовский

иллюстрации

Александр Котляров

МикроНомикон

Трудно поверить, сколько непроверенных фактов о микродах кишит под ободком твоего мозга!

Безусловно, главную рабо-
ту по разжиганию страха
перед микробами проделал
телевизор с его мантрами
про Институт имени Эрис-
мана, 24-часовую защиту
и монстров, которые живут

в полости рта. Живут? А как же! И не только там. Весь наш организм, кажущийся таким стерильным, оккупирован толпами микробов, которые спят и видят нас слабыми, бледными и больными. Хуже того, они населяют не только нашу кожу, глаза или, скажем, ноздри, но и объекты окру-
жающего мира. Однако это ни в коем слу-

чае не повод для паники, и наш журнал будет бороться за то, чтобы ты знал всю правду о микродах. Отныне и впредь. Ну или до тех пор, пока нас не купит с потрохами производитель какого-нибудь кари-
озного мыла.



Кто, кто в человечке живет

Перед тобой список бактерий, грибков и прочих микробов, которыми так любят пугать тебя рекламоделы и недобросовестные журналисты.

Стафилококк

Где живет: кожа, нос, рот, конъюнктива глаза, толстая кишечка, наружные половые органы.

О ужас!

Маленькие круглые бактерии из рода стафилококков (чаще всего – золотистый стафилококк) вызывают тяжелые болезни: гнойники и флегмоны любых органов, тяжелейшие воспаления легких, потенциально смертельное заражение крови и разрушение клапанов сердца. Кроме того, группы MRSA и VRMRSA (метициллин-резистентный и ванкомицин-метициллин-резистентный золотистые стафилококки) устойчивы к абсолютному большинству антибиотиков.

С другой стороны...

Некоторые стафилококки, например эпидермальный, – часть нормальной флоры кожи. Они бессимптомно живут в полости носа и часто встречаются в быту, прозябая в пыли, грязи, нищете и забвении. Бывает, что они совершенно спокойно живут в кишечнике, не вызывая при этом никаких расстройств и активизируясь только при нарушении местного и общего иммунитета. Бессимптомное носительство стафилококка нужно лечить только в одном случае: если ты медработник и на тебе живет MRSA, которым могут заразиться твои пациенты. В других случаях бояться стафилококка не нужно.

Коринебактерия

Где живет: кожа, нос, рот, конъюнктива глаза, наружные половые органы.

О ужас!

Некоторые коринебактерии способны вырабатывать хитрый токсин, вызывающий дифтерию, которая, как известно, раньше грозила детям и взрослым ранней и лютой смертью от удушья или поздней – от поражения сердца.



Некоторые **стафилококки** – часть нормальной флоры кожи. **Они бессимптомно** живут в полости носа и часто встречаются **в быту**

С другой стороны...

В наше время дифтерия загнана в глубокое подполье с помощью массовой вакцинации. Дифтерийная коринебактерия нормальной флорой не считается, но все остальные сидят тихо и никаких известных науке и опасных болезней не вызывают.

Кандида

Где живет: кожа, рот.

О ужас!

Микроскопический грибок, вызывающий молочницу (мерзкие белые налеты на интимных и не очень слизистых), не так прост, как кажется. У ослабленных, иммунодефицитных больных может вызывать кандидозный сепсис – заболевание с высокой вероятностью смерти.

С другой стороны...

Кандида в небольших количествах живет на коже и слизистых, питается тем, что на них попадает, и, находясь под гнетом местного иммунитета, даже не помышляет ни о каком избыточном размножении, которое, кстати, и сопровождается появлением неприятных налетов. Если у тебя нет иммунодефицита, нечего дрожать перед грибком.

Пропионобактер

Где живет: кожа.

О ужас!

Эта бактерия никогда бы не попала в наш обзор (как не попали в него другие неудачники, живущие на тебе тихо-мирно), если бы не запах пота. Без вмешательства таких бактерий, как пропионобактер и эпидермальный стафилококк, сочащаяся из тебя

жидкость запаха не имеет. Только благодаря зловредным бактериям пот насыщается воинчей пропионовой кислотой. Кроме того, именно одна из

разновидностей бактерии, Propionobacter Acne, а вовсе не злоупотребление мастурбацией, как уверяли тебя родители и священник, в настоящий момент считается причиной угревой болезни.

С другой стороны...

Пропионобактер – часть нормальной кожной флоры. Прыщи акне он вызывает лишь в присутствии обостряющих факторов.

Нейссерия

Где живет: кожа, нос, рот, конъюнктива глаза.

О ужас!

Преступления рода нейссерий ужасны и многочисленны. Возглавляет их шайку менингококк – микроб, который любит пожить на слизистой дыхательных путей и носоглотки. Он может вызвать бактериальный менингит, сопровождающийся гнойным поражением оболочек мозга, заражением крови, а часто и смертью. Гонококк тоже отпрыск рода нейссерий. Помимо и так уже пугающей тебя гонореи может вызывать перитонит и заражение крови.

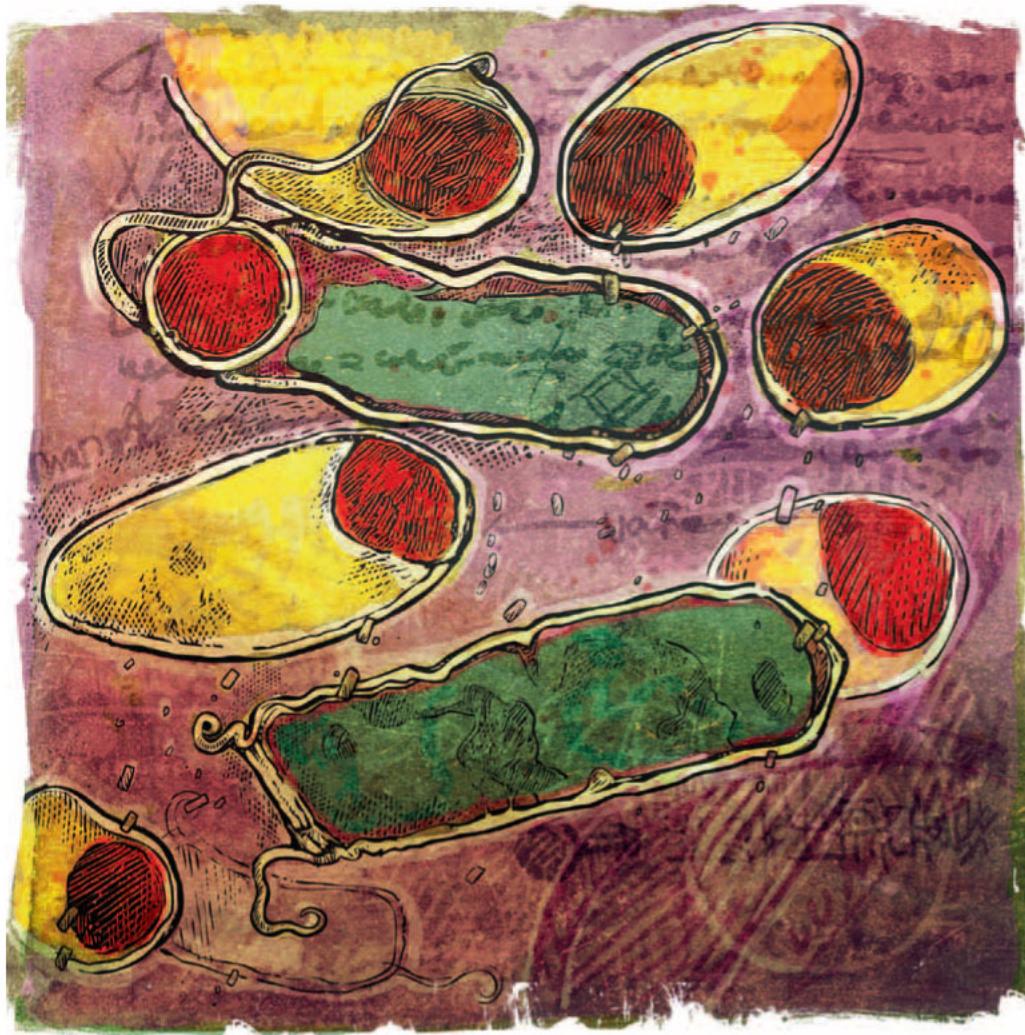
С другой стороны...

Даже менингококк чаще всего просто спокойно сидит в носоглотке здоровых людей, изредка вызывает фарингиты и, будучи осажден иммунной системой, для взрослых опасен мало. Гонорея поражает в основном тех, кто сам виноват, а другие виды нейссерий никаких болезней у людей не вызывают.

Укус человека

Наряду с кошачьим укусом человека считают одним из самых опасных в плане инфицирования раны неспецифической флорой.

Говоря проще, бешенство человек обычно не переносит, но вот те микробы, которые до этого спокойно сидели во рту и кушали остатки твоего бигмака, будучи внесенными в рану, как правило, вызывают ее воспаление, нагноение и медленное заживление.



Хеликобактер

Где живет: желудок.

О ужас!

Научно доказано (и даже подкреплено Нобелевской премией), что эта бактерия, одиноко плавающая в кислоте, – основная причина язвы желудка. Кроме того, есть мнение, что она обладает канцерогенными свойствами. Самое страшное последствие жизнедеятельности хеликобактера – перфорация. Это когда на месте язвы появляется отверстие, через которое кислота и съеденная пища попадают в брюшную полость и дарят своему обладателю дикие боли и бесплатную путевку в экстренную хирургию.

С другой стороны...

Примерно 20% здорового на-

селения носят в желудке эту бактерию и не испытывают по этому поводу никакого дискомфорта. Лечить хеликобактер антибиотиками начинают только тогда, когда у человека появляется язва. Побежденный врачами хеликобактер в места своего былого позора обычно не возвращается.

Энтерококк

Где живет: рот, конъюнктива глаза, толстая кишка, наружные половые органы.

О ужас!

Нет сомнений в том, что родовое прозвание «фекальный» просто так не дается. Его надо за- служить – либо делами, либо местоположением. Энтерококк может похвастаться заслугами на обоих поприщах. Будучи мощным



микробом, он может вызывать инфекции мочевыводящих путей и заражение крови, а также разрушать клапаны сердца. Для лечения этих инфекций (результат не гарантирован) приходится использовать препараты, цена которых начинается от двух тысяч рублей за одну дозу.

С другой стороны...

Энтерококки – представители нормальной флоры желудочно-кишечного тракта. Хотя встречаются они и в других местах человеческого организма (на слизистых или коже рук), живут они в своих поселениях тихо и вышеописанные болезни вызывают редко, да и то обычно у изначально тяжелых больных. Колонизируя твои слизистые, они вытесняют более опасные бактерии, не подпуская их к телу. И вообще, штаммы фекального (ухты!) энтерококка используют при приготовлении сыров. Того же камамбера.

Гемофильтная палочка

Где живет: кожа.

О ужас!

В старые времена, когда, по мнению русского сказочника

Афанасьева, на Руси железа не знали и говядину рубили мужским половым органом, бытовало мнение, что гемофильтная палочка вызывает инфлюэнцу – грипп. Открыл ее, как ни странно, тоже Афанасьев, но другой. Годы расставили все по своим местам, и теперь известно, что за грипп ответственны вирусы, а не бактерии. А гемофильтная палочка если что и вызывает, то только бронхиты (особенно у курильщиков), менингиты, артриты и заражение крови. Особенно опасна она для маленьких детей, поэтому в последнее время в график прививок была введена вакцинация от гемофильтной палочки.

С другой стороны...

Подавляющее большинство людей являются бессимптомными носителями этой палочки. Точнее, ее безопасной разновидности. Опасная – большая редкость.



Клостридия

Где живет: толстая кишка.

О ужас!

В зависимости от рода эти бактерии могут вызывать пачку смертельных болезней. Скажем, столбняк, который ведет к страшным судорогам (вплоть до переломов костей!) усилиями собственных мышц!) и смерти. Газовая гангрена не лучше, поскольку массивное поражение и омертвение целых мышечных пластов нередко ведет к смерти заболевшего, а из-за запаха даже не всякая жена подойдет к такому больному в его последние минуты.

С другой стороны...

Чтобы заполучить вышеуказанные удовольствия, нужно, во-первых, обзавестись достаточно глубокой раной (клостридии – анаэробы, кислород для них токсичен); во-вторых, как следует загрязнить пробоину разным калом (никакого переносного смысла); в-третьих, к врачу не обращаться. Впрочем, источником клостридиальной инфекции может быть все-таки не содержимое кишечника, а обычная земля, которая становится вдвойне опасной, если из нее торчит гвоздь. Именно поэтому все глубокие загрязненные раны нужно в обязательном порядке показывать врачу.

Мойте руки перед и зад

Знакомые с детства заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, передаются не столько им, сколько посредством грязных рук.

Человек, склонный машинально прикасаться к носу, губам и прочим частям лица, имеет очень высокий риск заболеть ОРВИ. Этот риск можно снизить, если отказаться от привычки почесывать нос, тереть глаза и щипать себя за губы в присутственных местах. Если регулярно мыть руки в твоей шахте или на стройке не получается, в разгар эпидемии пользуйся антисептическими салфетками и гелями. Это куда полезнее, чем глотать витамины.



Антибактериальные средства могут привести к **снижению эффективности** антибиотиков

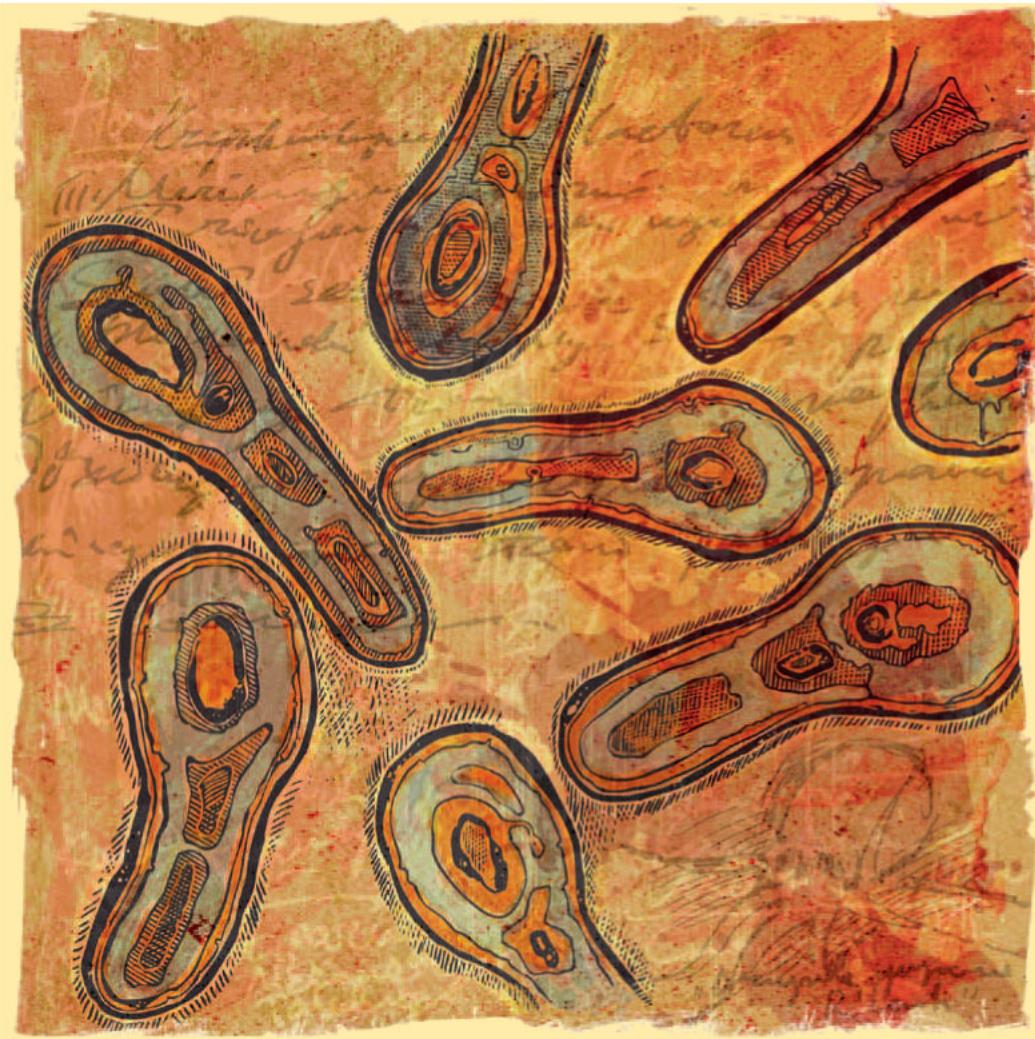
наш эксперт

В работе над статьей нам помогал **Валерий Крамар**, преподаватель кафедры гомеопатии с циклом эпидемиологии ИДПО РУДН, консультант клиники «Союз» по вопросам безопасности здоровья. Он просил передать следующее.



из них могут быть вредными. Широкое использование антибактериальных веществ может привести к росту сопротивляемости бактерий, что означает их повышенное сопротивление антибиотикам, используемым для лечения людей и животных. В итоге эффективность применения антибиотиков может резко снизиться. Кроме того, антибактериальные средства могут раздражать кожу и вызывать аллергию. А еще использование таких средств увеличивает химическую нагрузку на окружающую среду, так как обычно они попадают в природу со сточными водами. Эффект, оказываемый этими веществами на системы очистки сточных вод, до сих пор не изучен.

Нужно избегать неоправданного использования в быту антибактериальных средств. В настоящее время нет доказательств того, что такие вещества оказывают положительное влияние на здоровье. Некоторые



По количеству бактерий **мобильный телефон** может поспорить с **сиденьем от унитаза**

Внешние разведданные

Ну хорошо. Допустим, микробы – это часть нормальной жизни, а если они иногда и звереют, то это не потому, что ты пользуешься не тем мылом, а по причинам гораздо более серьезным. Более того, их стабильные сообщества на поверхности тела защищают тебя от вторжения орд инородных захватчиков. Но ведь телерекламы как раз и пугают тебя такими захватчиками – обитателями песочница, поручней,очных такси и помоек. Как быть с такими микробами из внешней среды? Мы рассмотрели классические примеры.

Офисный телефон

На его пластиковой поверхности, которую, по инструкции, не полагается чистить спиртом, с удовольствием акумулируются бактерии и вирусы. Именно последние представляют опасность: через публичную трубку теоретически можно заразиться гриппом, ОРВИ и даже «попцелуйной болезнью» – инфекционным мононуклеозом, сопровождающимся увеличением лимфоузлов, печени и селезенки. Радость одна: вне организма вирусы долго не живут. Если в вашем офисе нет туберкулезных больных (ну или если вы приучили их кашлять не на телефон, а в кулер), опасаться нечего.

Мобильный телефон

Опираясь на мнение уважаемых людей из Университета Аризоны, мы можем прямо заявить: по количеству бактерий на квадратный сантиметр мобильный телефон может поспорить с сиденьем от унитаза. Однако не стоит отчаиваться: по мнению не менее уважаемых людей, профессора микробиологии Ричарда Робертсона и микробиолога Сюзан Ленхоф, бактерии на твоем мобиле для тебя не опасны. Ведь они – отражение твоей кожной флоры. А вот давать кому-либо позвонить свой телефончик не стоит. Если они с ним и не убегут, то на его поверхности могут остаться золотистые стафилококки, а то и палочка Коха – возбудителя туберкулеза.

Мебель

Если бы деревья могли двигаться, то они, бесспорно, поработили бы нас, убили многих людей и из их бездыханных тел сделали себе жилье, мебель и лодки. Но, к счастью, эволюция распорядилась в нашу пользу, и теперь мы за это расплачиваемся. Ведь в предметах мебели могут заводиться гнилостные микроорганизмы и плесневые грибы. Однако наш эксперт

призывает не паниковать: большая часть мебели сделана из пород дерева, которые устойчивы к возникновению подобной флоры, а противогрибковые и антибактериальные пропитки, которые используются в процессе производства мебели, делают ее присутствие в жилом помещении довольно безопасным. Разумеется, если в мебели не содержатся фенолформальдегидные смолы, которые с удовольствием отравят твой организм и без помощи микроорганизмов.

Унитаз

Он является объектом самых жестоких нападок со стороны производителей чистящих средств, и неспроста. Грязный фаянсовый друг может быть вместилищем огромного количества бактерий. Ты можешь познакомиться ближе со следующими из них (разумеется, если задолжаешь наркодилерам и они захотят макнуть тебя головой в унитаз).



✓ Сальмонеллы – возбудители сальмонеллеза, тифа и паратифа; шигеллы, ответственные за дизентерию; энтеровирусы, на чьей совести диарея; возбудители гепатита А и кишечные палочки.

✓ Гнилостная флора – бактерии, образующие на поверхности мерзкую пленку, служащую плацдармом для других микроорганизмов.

✓ Куча микробов, попадающих в унитаз альтернативными путями – в зависимости от того, какие отходы и биологические жидкости находят тут последний приют.

Впрочем, если садиться на унитаз неповрежденными ягодицами, проникнуть эти бактерии в тебя не смогут. Ибо сквозь кожу способны проникать только возбудители чумы и сибирской язвы, а они не водятся даже в вокзальных унитазах Улан-Удэ.

Деньги

Купюры мелкого достоинства и монеты заслуживают первых мест в топ-10 самых загрязненных бытовых вещей. Это логично: деньги широко используются, часто попадают в руки сомнительных личностей и заражаются от них чем попало. На деньгах может жить как каловая флора – энтерококки и кишечные палочки, так и более болезнестворные сальмонеллы и шигеллы. Не исключены палочки туберкулеза и чесоточные зудни, которые, впрочем, на воле живут крайне недолго. Поэтому деньги – единственная субстанция, после контакта с которой руки точно нужно мыть.

Ванная комната

Ссылаясь на мнение коллег-ученых, доктор Крамар прямо предостерегает: микробы, живущие в джакузи опасны для человека и могут быть причиной инфекций мочеполовых путей, кожи и легких.

Кухня

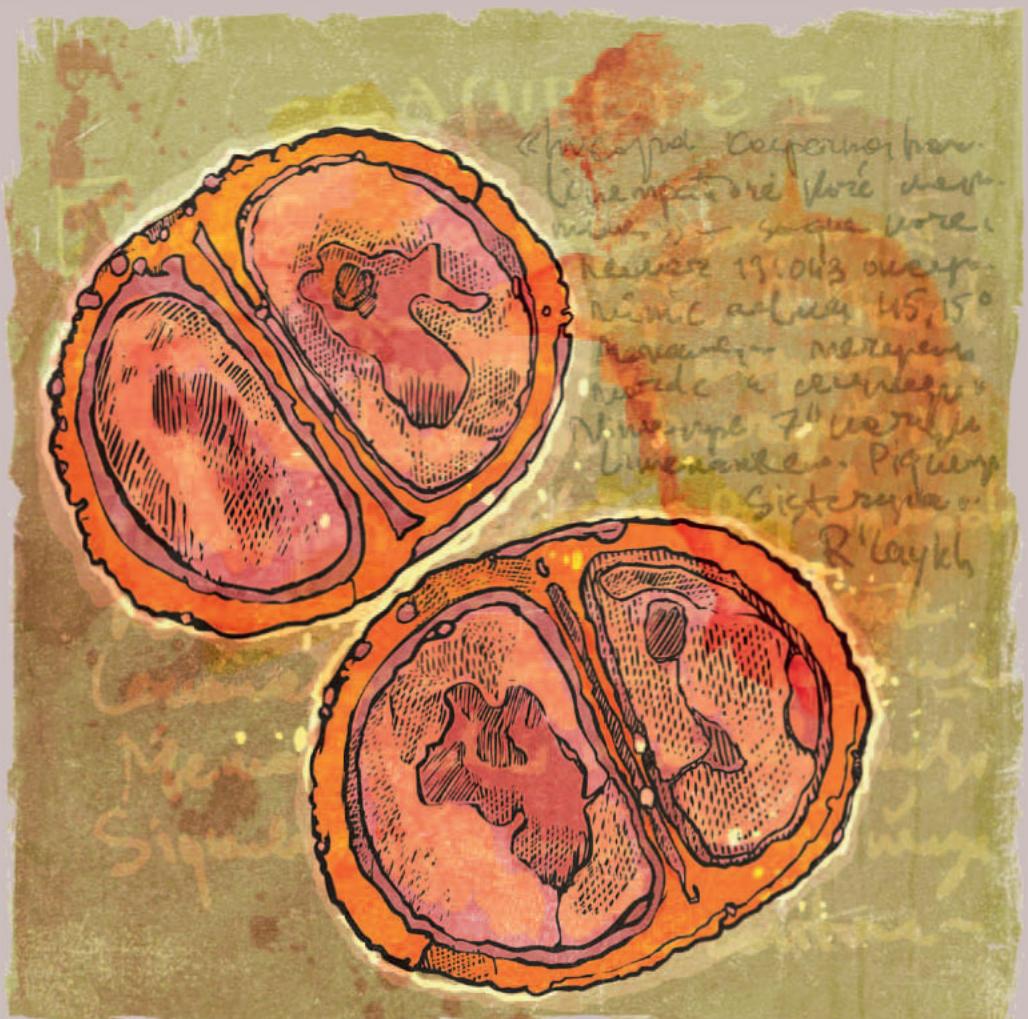
Курортные условия: влажность, наличие укромных мест и изобилие пищи – делают кухню идеальным местом для размножения микробов. Разделочная доска из дерева, которое легко впитывает сок мяса, и губка для мытья посуды – в этом плане насто-

ящие инкубаторы. Средняя губка может приютить около 135 тысяч бактерий, а в порезах доски некоторые из них, например сальмонелла, могут гостить целый месяц. Согласись, что возможность подхватить понос – достаточный аргумент в пользу принятия кое-каких мер. Во-первых, избавься от деревянных досок и купи синтетические; во-вторых, чаще меняй губки и тряпки. В-третьих, как это ни парадоксально, перестань мыть свежее, а тем более мороженое мясо, птицу и рыбу. Ничего толком ты с них не смоешь, а вот заразить продукт застойными миазмами раковины и труб вполне реально.

Общественный транспорт

В крупных городах автобусы и эскалаторы регулярно моются и обрабатываются, в том числе растворами антисептиков. Но да-

же ежедневная чистка не спасет от заражения ручки, ленты и поручни энным количеством бактерий – от безопасных и условно патогенных до возбудителей кишечных инфекций и палочек Каха. Исследование, проведенное в Лондоне в 2009 году и опубликованное в журнале «Letters in Applied Microbiology», показало, что «народные» поверхности обычно заражены стафилококками. У нас метро и автобусы так подробно не инспектировали, однако ситуация вряд ли лучше. Поэтому реклама тут отчасти права: все мы слегка под угрозой. Однако выход не в том, чтобы глотать кефирообразные средства и драить тело антибактериальным мылом, а в банальном соблюдении норм гигиены. Мой руки и поручни, прежде чем их лизать, – и ничего не бойся. 



Иной раз удивишься даже,
какую гадость
люди выкидывают!

Еле откачали!



Избавиться от надоевших адипоцитов за счет дорогой редакции MAXIM Detox мечтали миллионы читателей. Но под канюлю пластического хирурга из клиники «Союз» лег только один из них.

Вошел операционную я последним. Фотограф Василий в этот момент уже вовсю снимал медсестер, те кокетничали в ответ, а Макс, распятый на операционном столе кверху задом, то и дело пытался приподнять голову и отыскать кого-то спавшимися от гипнотиков глазами. Наконец его взгляд встретился с моим, Макс улыбнулся и выдавил совсем как пьяный: «Леша, ты помнишь? Две боль-

шие колы!» При этом он попытался совершить несколько поясняющих пассов руками, но те были плотно привязаны к столу.

— Ручками, Максим, не двигаем! — скомандовал анестезиолог Андрей Альбертович и тут же обратился к одной из сестер: — Два миллилитра «волшебной смеси» добавьте ему.

Хирург Фуад Ахмедович протянул руку ко второй:

— Скальпель!

Операция началась.

текст

Алексей Цыганов

фото

Василий Рожановский

Путь к успеху

«Липосакция» (а именно о ней, как ты уже понял, пойдет речь) – заветное слово для каждого, кому хоть раз приходилось нелепо отшучиваться, называя нависший над ремнем живот комком нервов. Тощим поясню: это примерно как слово «секс» для пятиклассника – слухов много, очень хочется узнать, как это бывает на самом деле, но толком никто не в курсе, при этом немного стremно.

В общем, найти добровольца и отдать его жир на растерзание пластическому хирургу уже давно казалось нам заманчивой идеей. Весной мы даже объявили конкурс «Отсеки лишнее», но найти подходящую кандидатуру смогли лишь в конце июля, когда на редакционную почту пришло письмо от екатеринбуржца Максима Шабашова.

«Судя по детским фотографиям, – вспоминал в письме Максим, – проблема «пивного животика» появилась у меня раньше, чем я узнал вкус этого напитка. В 10 лет мой тренер по дзюдо отказывался верить, что на ночь я не объедаюсь пирожными, и заставлял бегать кроссы в полуушубке. Все было напрасно. Страх, что прозвище «беременный таракан» (живот выделялся на фоне моей в общем-то стройной фигуры) останется со мной до конца моей жизни, немного отступил лишь в тот момент, когда я узнал, что моя будущая супруга – главврач в клинике эстетической медицины.

Надо сказать, за коррекцию моей фигуры она взялась с огромным энтузиазмом. Что только я не пережил и не испытал на себе!

Сначала был «безобидный» курс антицеллюлитного массажа, больше похожего на средневековые пытки. Затем – мезотерапия липолитиками, когда тебе в подкожно-жировую клетчатку делают за один раз от 50 до 500 инъекций с разъедающим жир составом. Ощущения очень специфические, а после процедуры живот становится одним сплошным синяком.

Впрочем, надо отдать должное: метод работал. На какое-то время я даже стал похож на Аполлона. Но потом жена уехала с детьми на курорт, я расслабился в соседнем ресторане, все вернулось на круги своя, и меня записали на курс кавитации и LPG.

Кавитация (для тех, кто не в курсе) –



Тренер по дзюдо отказывался верить, что я не объедаюсь на ночь пирожными, и заставлял бегать кроссы в полуушубке!

метод, при котором сфокусированный ультразвук вызывает «закипание» жира в клетке, мембрана лопается, жир попадает в межклеточное пространство и выводится с лимфой через печень и ЖКТ. А LPG – тип ролико-вакуумного массажа: специальная манипула захватывает вакуумом кожно-жировую складку, а двигающиеся ролики разминают подкожно-жировую клетчатку и выводят жир и межклеточную жидкость путем лимфодренажа.

Для поддержания результата на 23 февраля мне был подарен миостимулятор. Опутанный проводами, я корчился в судорогах каждый вечер перед поездкой к морю.

А сколько испытаний голодом (супруга называет это диетами) я перенес – и не сосчитать!

Сил воевать с лишним жиром у меня, если честно, больше нет. Но что меня пугает – ужены их еще много! Так что ваша затея с липосакцией – мой единственный шанс решить проблему раз и навсегда.

Спасите!

Коллективное сердце редакции дрогнуло, и через неделю мы с Максимом уже сидели на предварительном осмотре у пластического хирурга многопрофильной клиники «Союз», кандидата медицинских наук Фуада Ахмедовича Фархата.

Ловушки

Обмерив живот пациента рулеткой и прикинув на ощупь количество подкожного жира, Фуад Ахмедович утвердительно кивнул:

– Часто бывают случаи, когда жир откладывается внутри брюшной полости, и тогда единственный способ убрать его – полосная операция, абдоминопластика. Но в вашей ситуации, Максим, возможна липосакция. Все, что находится здесь, над мышцами, можно убрать. Ориентировочно – 2–2,5 литра. А когда уберем, то и кожа подсократится. С возрастом, к сожалению, эластичность немного теряется. Но если будете носить компрессионное белье в соответствии с моими указаниями, эстетический эффект я вам гарантирую.

– И долго его носить? – почувяв, что совсем без испытаний, видимо, не обойтись, уточнил Макс.



Сам по себе человек **может и не быть толстым**, но над ремнем у него тем не менее будет нависать «**жировая ловушка**»

– Шесть недель. Первые три – почти круглосуточно. После душа можно пару часов отдохнуть, но потом снова надеть. А с четвертой по шестую – по двенадцать часов в сутки. Можно днем, можно ночью. Кроме того, месяца полтора-два баня, сауна и горячая ванна нежелательны, потому что могут возникнуть отеки. Ну и никакого алкоголя в течение трех недель после операции. Даже пива. От него отеки сильнее, чем от водки.

Убедившись, что эти условия пациента устраивают, доктор Фархат рассказал, как будет проходить операция, а заодно поделился и некоторыми интересными фактами.

Липосакция не является операцией по снижению веса.

Эта операция имеет чисто эстетический эффект. Ее цель – изменение контуров тела, избавление от «жировых ловушек». Так называют области, в которых тради-

ЖИЗНЬ ЖИРА

Почему толстый толстеет быстрее, чем худой набирает первый вес?

Количество жировых клеток – адипоцитов – растет вместе с тобой примерно до 5 лет. После этого рост их числа прекращается и, скорее всего, уже не изменится до самой смерти. Если только ты не решишь внезапно растолстеть.

Дело в том, что жировая клетка может без деления увеличиваться в размерах – даже в 20–25 раз. Однако, когда индекс массы тела* выходит за пределы 35–40 кг/м², клетки вновь начинают размножаться. Виной тому – женские гормоны, содержащиеся в адипоцитах. Получается замкнутый круг: чем больше жировых клеток, тем больше гормонов, а чем больше гормонов, тем больше жира.

Липосакция в этом случае, увы, не поможет. Здесь нужно комплексное лечение, к которому подключаются диетолог, эндокринолог, хирург.

* Индекс массы рассчитывается по формуле $I = m : h^2$, где m – масса тела (кг), h – рост (м).

ционно накапливается избыточное количество жира: низ живота, бока, у женщин – область галифе. При этом сам человек может и не быть толстым. Он может не иметь лишнего веса, даже выглядеть худощавым, но над ремнем у него тем не менее будет висеть жирок. Избавиться от этих ловушек не помогает порой даже спорт. Да, жир сгорает в мускулатуре. Но для того, чтобы он туда попал, нужно хорошее кровоснабжение. А области ловушек кровью снабжаются плохо. Это значит, что, сколько бы ты ни бегал, ни приседал, ни отжимался, жир из ловушки может и не уйти. Решением будет только липосакция.

Причина появления жировых ловушек – **неправильный образ жизни**.

«Посмотрите на мужчину в возрасте двадцати пяти – тридцати лет, – приводит пример Фуад Ахмедович. – Он ест все подряд, выпивает, не спит ночами, работает на трех работах. Его организм находится в постоянном стрессе. Неудивительно, что со временем он начинает накапливать жир. Это его «батарейка» на черный день. Самый простой пример – верблюд. У него, как и у человека, есть жировая ловушка, но доведенная до абсолюта, – горб. Это запас энергии на худые времена в пустыне. Считайте, что мы сами отращиваем себе такие же горбы, но в других местах».

Задача липосакции – **уменьшить объем жировой ловушки**.

С помощью канюли – длинной тупой иглы диаметром от 1,5 до 4 миллиметров – и вакуумного отсоса хирург навсегда удаляет из ловушки часть жировых клеток. Кроме того, в том месте, где прошла канюля, после заживления образуется спайка, подтягивающая кожу к мышцам, что усиливает эстетический эффект операции.

Оптимальный объем убираемого за одну операцию жира – до 5 литров. В этом случае организм не испытывает сильного потрясения, не нарушается обмен веществ.

После липосакции ты еще некоторое время будешь худеть.

Липосакция запускает в организме механизм более активного сжигания жировых клеток. За первые две недели после опе-

рации, даже без занятий спортом (которые, кстати, противопоказаны) и диеты (которая, кстати, тем более противопоказана, поскольку является прямым катализатором роста адипоцитов), – ты, скорее всего, уменьшишься в объеме еще на размер-другой. Это нормально.

Урок рисования

В назначенный для операции день Максиму пришлось проснуться в пять часов утра. Самолет из Екатеринбурга вылетел в 7.30, а уже в 11.00 по московскому времени пациент с нескрываемым восторгом примерял компрессионное белье, которое тут же обозвал чулком, и выслушивал напутствия анестезиолога:

– До операции здесь, в палате, сделаем премедикацию – уколы в ягодичку, чтобы вы немножко успокоились и не волновались. На операционном столе сначала поставим капельничку, потом повернемся на бочок, будет уколы в спину. Нижняя часть тела чувствовать ничего не будет. Будете спать. После операции ног не будете чувствовать еще часика два-три, а потом все восстановится. Рекомендация на последующие дни – пить

как можно больше воды. Это для профилактики головных болей. Если не будете пить, будет недостаток спинномозговой жидкости, натяжение мозговых оболочек и, соответственно, головная боль. Пить желательно минеральную воду, негазированную.

– А колу нельзя?
– Колу? – доктор явно не ожидал такого вопроса.

– Вы понимаете, – затараторил Макс, – нужно сказать, наверное, что я не пью ни воду, ни пиво, ни чай, ни кофе, ни алкоголь, только колу. И это продолжается уже лет восемь-девять. Я могу все это пить, но не хочу. А колу я пью постоянно.

– Газированного нельзя, – отрезал доктор и удалился.

Тут-то Макс и умудрился взять с меня обещание, что после операции я принесу ему две большие колы. А сразу после этого

В компрессионном белье Максу предстояло пройти шесть недель



в палату вошел Фуад Ахмедович и, показав пациенту фломастер, радостно сообщил: «Сейчас мы будем рисовать!» По правде говоря, доктор слегка склонил: кроме него, никому ничего нарисовать так и не удалось. Зато он расписал живот и бока Макса едва ли не под хохому, комментируя:

– Я обозначаю самые проблемные зоны. Где больше убрать, где меньше. Рисунок

«Пару бутылок колы!» –
таким было последнее
желание нашего героя
перед операцией



Первым делом хирург сделал два небольших разреза на спине Максима и, выполняя специальной канюлей возвратно-поступательные движения, начал вводить в подкожную клетчатку раствор Кляйна, основными компонентами которого являются физраствор, лидокаин и адреналин. Этот раствор выполняет сразу три функции: дает дополнительное обезболивание, способствует сокращению кровеносных сосудов, оставляя их максимально невредимыми, и разрушает адипоциты, превращая жировую ткань в однородную эмульсию. Последнему процессу помогают и движения хи-



За время операции хирургу приходится 3–4 часа кряду совершать **одни и те же движения**, как если бы он ножовкой **распиливал гирю**

поможет мне во время операции. Сейчас, когда вы стоите, проблемные зоны видны хорошо, а когда вы примете горизонтальное положение, мне будет гораздо труднее понять, где сколько жира надо убрать. Сразу после этого импровизированного мастер-класса по боди-пейнтингу пришла медсестра и, сделав Максу укол чего-то седативного, вскоре увезла его в операционную.

Работа по металлу

– Скальпель!
Операция началась.

рурга. Можно сказать, что он взбивает жир, превращая его в массу, по консистенции похожую на сметану.

– Этот процесс – насыщение каждой зоны специальным раствором, который подготовит жировую ткань для последующей аспирации уже в виде эмульсии, – один из самых важных, – объясняет между тем стоящий рядом Андрей Альбертович. – Тщательная обработка подкожного жира позволит Фуаду Ахмедовичу убрать его равномерными слоями, чтобы не было эффекта стиральной доски.





Жир превращается
в однородную массу,
по консистенции
напоминающую сметану

– А что сейчас чувствует сам Максим? – интересуюсь у анестезиолога.

– Я бы назвал это состояние искусственным поверхностным сном, – отвечает врач. – Вену ему поступает, как мы тут ее называем, «волшебная смесь». Это смесь нескольких гипнолептиков, легко воздействующих на разные участки мозга. Они дают пациенту блаженное состояние полузабытья. Между сном и пробуждением.

Вслед за насыщением обоих боков пациента раствором Кляйна начинаются те же возвратно-поступательные движения, но уже другой канюлей, прикрепленной к вакуумному отсосу. С довольно противным звуком – что-то среднее между болотным хлюпаньем и тем звуком, который бывает, когда допиваешь сок через трубочку, – жир из Макса сливается в стеклянную пятилитровую банку.

Провести такую операцию по липосакции – задача не из простых. Хирургу приходится три-четыре часа кряду совершать одни и те же движения. Фуад Ахмедович говорит, что нагрузка примерно такая же, как если распиливать ножковкой по металлу пудовую гирю.

– К тому же, – добавляет Андрей Альбертович, – почти все движения приходится делать на ощупь. Память у пластического хирурга должна быть в руках. Без этого можно и в живот уйти этой канюлей, и в сосудистые слои.

Мало-помалу в банке набирается литр, полтора... Содержимое четко делится на два слоя. Сверху – молочно-бежевая жи-



Досье пациента

Имя, фамилия: Максим Шабашов

Возраст: 34 года

До операции:

вес – 85 кг,
объем талии – 98 см,
объем чуть ниже пупка –
101 см,
объем бедер – 105 см

Через 6 недель после операции:

вес – 80 кг
объем талии – 89 см,
объем чуть ниже пупка –
92 см,
объем бедер – 95 см

Род занятий: коммерческий директор межколонны

Семейное положение: женат, двое детей

Вредные привычки: курение – 20 сигарет в день, алкоголь – последние 5 лет почти не пьет

ровая эмульсия, «сливки». Снизу – раствор Кляйна в перемешку с кровью. Врачи по этим слоям определяют, насколько удачно идет операция: чем ближе цвет жира к молочному оттенку, чем меньше в нем оранжевого, тем меньше кровопотеря, тем более физиологично выполнена операция.

Судя по содержимому банки, в которой теперь покоится 2,5 литра Макса, сам пациент исходом операции должен быть доволен.

Последний отчет Макса

«Сегодня сняли швы. Впервые с момента операции снял компрессионное белье и посмотрел на себя в зеркало: мышцы пресса видны! Есть, конечно, небольшие синяки и кровоподтеки, но это пройдет. Единственное, что напрягает, – носить этот «чулок». Он толстый и с кучей швов. Вроде «дышишт», вроде тянеться, но все равно ужасный дискомфорт».

Неблагодарный! ☒

— Пока вы не дадите
нам денег, мы будем
пририсовывать каждый
день по пальцу!

20 безжалостных шалостей

Ты никогда не думал, почему высшие существа на классических полотнах, разные там купидоны и херувимы, изображены

в виде пухлощеких розовых детей? Может, детям доступно некое тайное знание, которое помогает им оставаться розовыми и пухлощекими даже под гнетом стресса?

Мы попытались отыскать это знание в глубинах памяти, но вспомнилась почему-то лишь всякая дребедень. Впрочем, довольно веселая и антистрессовая.

текст

Егор Казначеев

иллюстрации

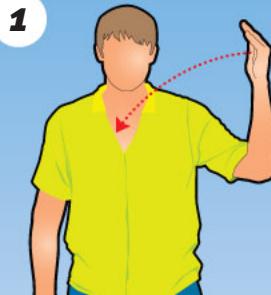
Лариса Четверткова

1

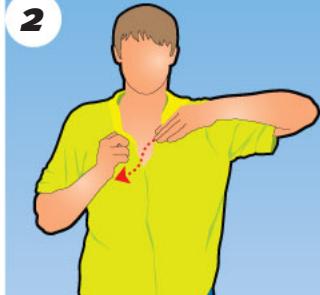
Пукать подмышкой

Детство быстро забывается: первый глоток шампанского, первая затяжка «Примой»... Да что там, взять хотя бы этот трюк с пучающей подмышкой. Ты наверняка забыл и о нем, а между тем он по-прежнему может сделать тебя душой компании, особенно пьяной. Все, что нужно сделать, это сложить ладонь лодочкой, плотно приложить ее к подмышечной ямке и резко опустить локоть другой руки. Помни (хотя, кому мы говорим?), что ладонь должна прилегать к голому телу. В остальном смело следуй нашим картинкам.

1



2



3



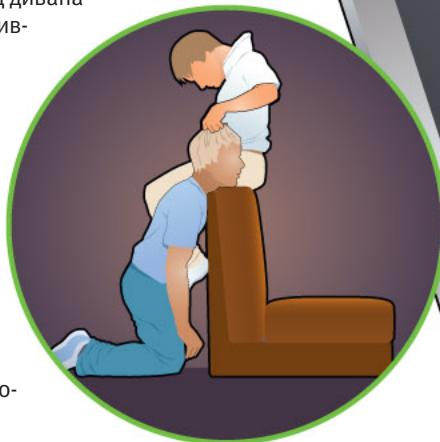
4



2

Держать голову в руках

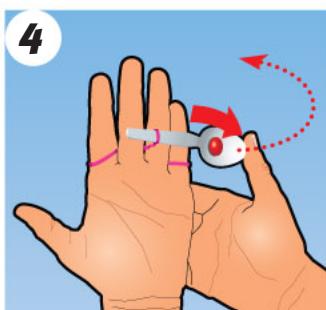
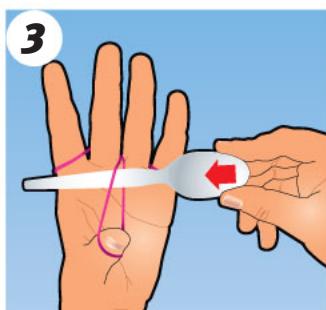
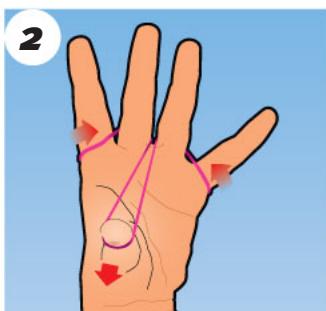
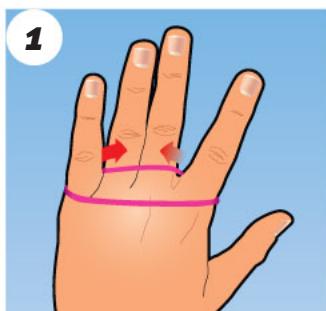
Сделать фото на документы веселыми не так сложно, как думали наши предки, жившие до изобретения фотоаппарата. Достаточно вытащить из-под дивана одного из завалившихся туда приятелей, заставить его переодеться в твою одежду и сесть на спинку этого дивана спиной к фотокамере или мобильнику с камерой. Ты же, высунув из-за спинки только голову, смотри в объектив. Попроси сидящего сверху взять тебя за волосы. Еще твой сообщник должен опустить свою голову вниз так, чтобы она не попала в кадр. Чтобы надежно скрыть голову от объектива, у него на футболке должен быть воротник. Или фотшоп – на компьютере.



3

Сделать стрелялку

Вряд ли ты будешь отправлять секретаршу за маркером и напалечником ради того, чтобы сделать стрелялку. Пока она ходит, ты уже успеешь помириться с финансовым директором, и пулять жеванным отчетом будет не в кого. Куда полезнее научиться делать катапульту (или баллистику – мы еще не до конца определились с названием) из предметов, которые уважающий себя мужчина всегда носит с собой. Мы о двух руках с пятипалыми ладонями, одноразовой ложке и резинке для денег.



4

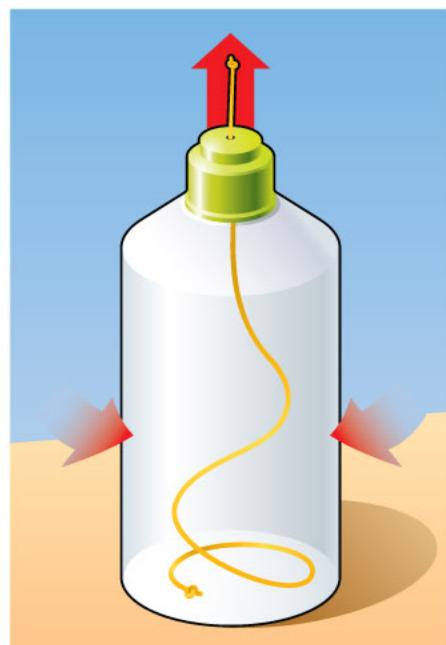
Брызгать веревкой

Если ты попадешь в пустыню и обливание девушек водой будет непозволительной роскошью, воспользуйся этим приемом. Правда, чтобы поверить, что эти брызгалки способны превратить белые футболки в прозрачные, придется подключить воображение.

■ 1. Попроси у воспита... То есть возьми на кухне пластиковую бутылку с кетчупом, горчицей, «Фейри» или другой любимой едой. Бутылки с крышкой-фиксатором для этой забавы не годятся. Вытряхни из сосуда все содержимое.

■ 2. Проберись на балкон соседей и отрежь кусок бельевой веревки, примерно равный трем длинам приготовленной бутылки. Продень веревку сквозь отверстие крышки сосуда, а на обоих концах завяжи узлы.

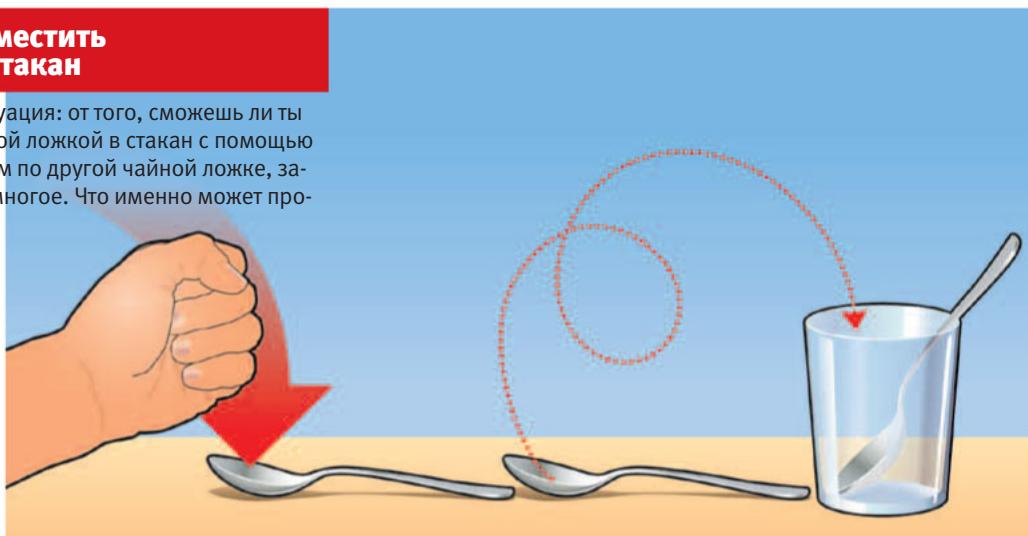
■ 3. После того как закрутишь крышку на место, фальшивая брызгалка будет готова. Вряд ли ты делал что-то полезное так же быстро и с первого раза.



5

Ловко поместить ложку в стакан

Типичная ситуация: от того, сможешь ли ты попасть чайной ложкой в стакан с помощью удара кулаком по другой чайной ложке, зависит очень многое. Что именно может произойти, мы еще не придумали, но на карту поставлена жизнь всей планеты. И чтобы покончить с этим злобным мирком, нужно попасть с первого раза. У нас получилось только с пятого – именно к этой попытке мы поняли, что ударять нужно резко, но не сильно. Как если бы ты ставил печать на поддельное постановление суда.



6

Заставить друга пить кетчуп

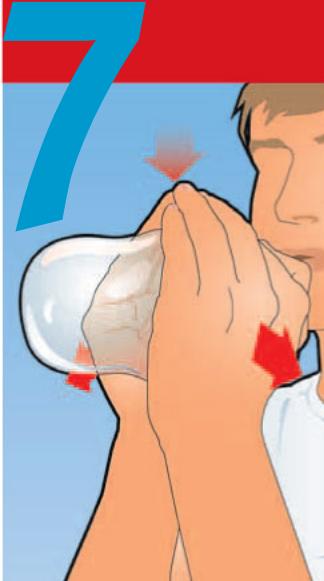
Отличный способ проучить наязчивого брата новой подруги, который то и дело увязывается за вами и любит «Макдоналдс» не только за картошку фри и колу, но и за бесплатные туалеты. В один из моментов, когда непрошеный спутник туда отлучится, возьми его колу, достань соломку, помести ее конец в пакетик с кетчупом и в таком виде водрузи обратно. Если у этого парня не рентгеновское зрение, по возвращении он ничего не заподозрит. По крайней мере, до того момента, пока не почувствует, что вместо колы пьет кетчуп.



7

Пускать мыльные пузыри руками

Если у тебя дома есть мыло и действующий водопровод, ты можешь не только мыть руки так часто, как захочется, но и сделать привычный процесс увлекательным. Смочи руки водой, обильно их намыль, соедини ладони вместе, а потом, сделав из ладоней что-то наподобие кольца, дуй в него. В кольце будет образовываться и лопаться огромный (особенно если представить, что размеры оценивает кто-то из тараканов) мыльный пузырь. Чтобы заставить его летать, придется немного потренироваться.

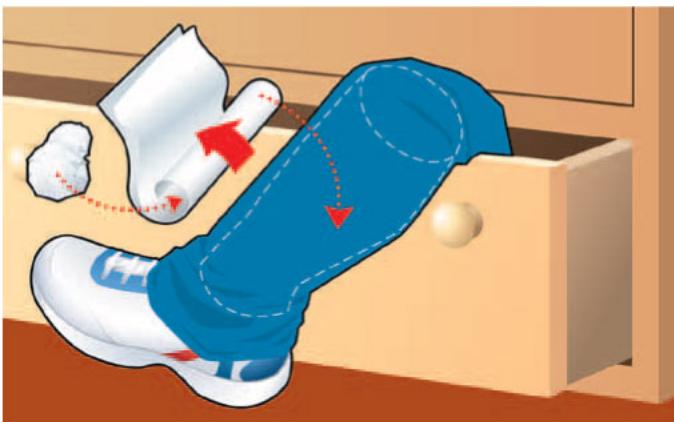


8

Подделать труп

Играть с внезапно нагрянувшей полицией (или к моменту выхода номера ее еще не переименуют?) будет интереснее, если разбросать по дому всяких людей. Поскольку живые громко кричат, а мертвые дурно пахнут, проще всего сделать мульяж ноги и прижать его ящиком шкафа, багажником автомобиля или дверью комнаты для пыток.

- 1. В любом магазине одежды отрежь нижнюю часть штанины джинсов.
- 2. Возьми носок покрупнее и набей его рваными кусками газеты.
- 3. Надень на носок что-нибудь из обуви.
- 4. Штанину джинсов нацепи сверху, прикрепив к носку скотчем (обычным или двусторонним).

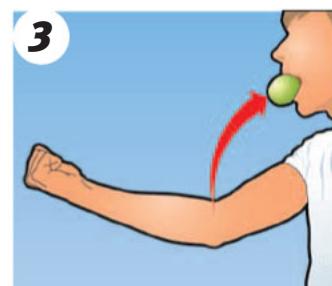
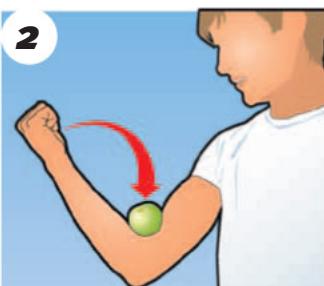
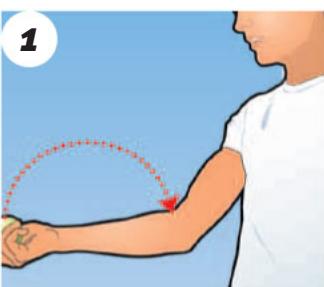


9

Как бы жонглировать

Сколько ни старайся, стерильно чистым яблоко не станет никогда. А раз так, почему бы не есть его эффектно – например, периодически подбрасывая и отбивая локтем? Если в процессе тренировки фрукт пару раз упадет на пол, не волнуйся: американка

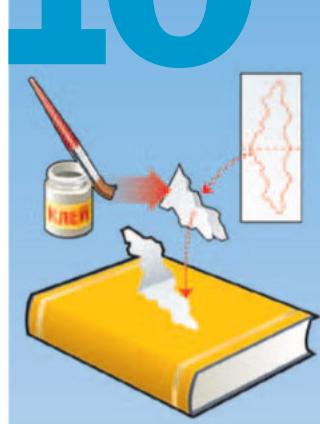
Джиллин Коарк еще в 2003-м поставила опыт в Университете Иллинойса, который доказал, что после падения на сухой пол еда, если ее поднять в течение 3–5 секунд, не опасна для здоровья. Это все, что тебе было необходимо знать, прежде чем начать делать так, как человек на картинках. Кстати, ты его знаешь?



10

Как бы испортить книгу

Всегда смешно испортить дорогую книгу. Но поскольку своих книг у тебя нет, а за порчу чужих придется платить, лучше всего сделать это в шутку. Сложи пополам лист бумаги, оторви небольшой кусок на месте сгиба. Одну половинку смочи водой и прикрепи к обложке книги, другую оставь свободно болтаться. Воспользуйся моментом, пока библиотекаршу зала древнерусской литературы приводят в чувство после твоей выходки, и беги.



11

Заставить крышку от стакана с газировкой летать

Если фрисби – увлечение для тех, чьи друзья – собаки, то для тебя, человека без друзей, нет ничего лучше летающей крышки от одноразового стакана с колой. «Зачем мне это нужно?» – спросишь ты. Сейчас не до разборок, ответим мы.

- 1. Возьми крышку за край большим и средним пальцами.
- 2. Расположи крышку горизонтально и приготовься ее запустить, будто делая щелчок.
- 3. Запускай наконец. Если верить нашей линейке, крышка способна улететь довольно далеко.

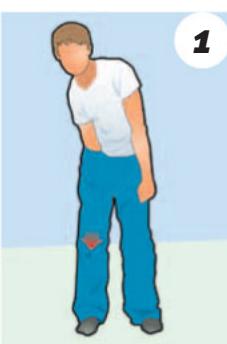


12

Снять трусы, не снимая штанов

Стянуть трусы с девушки, не спуская при этом ее брюк, довольно сложно. Особенно если на ней стринги. Так что, надев трусы побольше и пошире, демонстрируй этот трюк на себе, хоть это уже и не так приятно.

- 1. Стяни трусы вниз.
- 2. Подними штанину вверх и вцепись рукой в край трусов. Тащи их книзу до тех пор, пока они не окажутся на уровне пятки или носка.
- 3. Продень их через ступню, как показано на рисунке.
- 4. Подтяни трусы вверх и вытащи через вторую штанину.
- 5. Вычеркни этот пункт ввиду его ненужности.

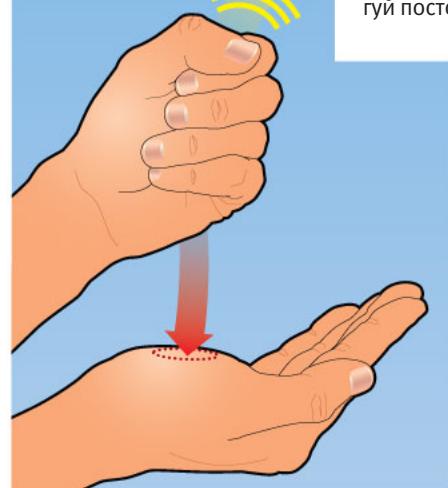


13

Хлопать пробками от чего угодно

Благодаря умению заставлять пробки прыгать и издавать веселые хлопки, ты завоюешь неоспоримый авторитет в любой компании. Поэтому не брезгуй постоянно носить с собой пробку от газировки, шампанского или разливного пива. Во-первых, это стильно. Во-вторых, пригодится для трюка.

- 1. Зажми в кулаке пробку так, чтобы внутри было полое пространство.
- 2. Вторую руку сожми лодочкой.
- 3. С силой выбей пробку из бутылки. То есть из кулака, если ты не Крюгер.

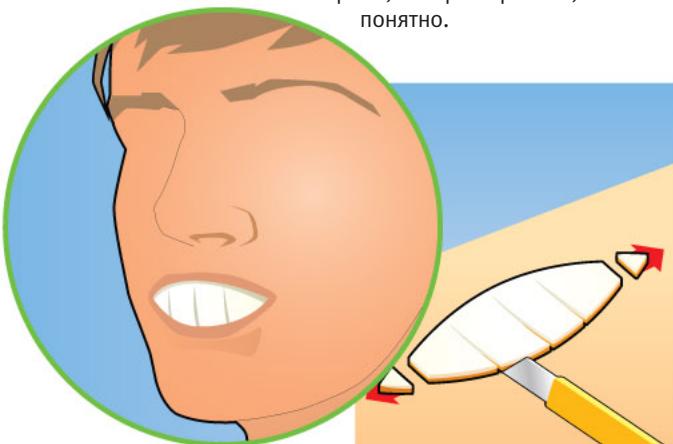


14

Сделать зубы из апельсина

Если природа не наделила тебя зубами из апельсиновой корки, нет повода для паники. Достаточно купить апельсин и разрезать его на половинки. Получившиеся половинки – еще на половинки. Вырезав мякоть, нарежь полосками...

Короче, смотри картинки, там все понятно.



15

Ездить на банановом стуле

Конструировать транспортные средства из детей, стульев и банановой кожуры предложили городские власти жителям в связи с растущим количеством пробок на дорогах. «Безусловно, такой ход ущемляет в полномочиях сотрудников ДПС. Но

мы ответственно идем на такой шаг, – комментируют решение чиновники. – По крайней мере, на ПКККССЕ (так мы кратко называем новое транспортное средство) можно ездить по тротуарам, а дети перестанут бездельничать и начнут оправдывать затраты на еду».



16

Говорить с собственным носком



Когда HR-менеджер снова попросит тебя продемонстрировать коммуникативные навыки, скажи, что сможешь продать все, что угодно, даже собственному носку. Предварительно не забудь носок постирать, а внутрь засунуть мобильник. Включи телефон на громкоговорящий режим, позвони кому-нибудь и начинай впаривать товар. И вот что. Если человеку на том конце провода не нужны шапочки для бани с тачскрином, мы не виноваты.

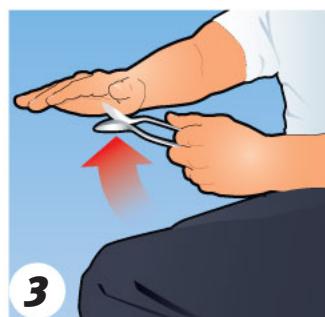


Играть на ложках

1



2

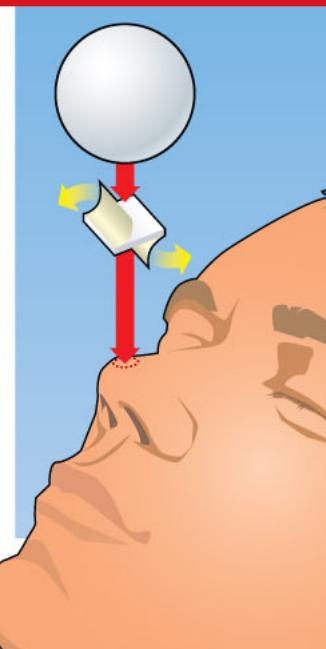


3

Если ты, сидя в ресторане, внезапно начнешь понимать, что персонал здесь говорит только по-урuguайски, можешь попробовать настучать им что-нибудь из азбуки Морзе. Обычно ее, конечно, учат менеджеры марокканских макдоналдов... Но вдруг в Уругвае тоже сработает?



Удержать мяч для пинг-понга на носу



Не так просто удержать на кончике носа мяч для пинг-понга. Особенно если наивно пытаешься делать это по-честному. Мы же предлагаем тебе наклеить на шарик небольшой кусок двустороннего скотча и правдоподобно балансируй. Чтобы тебе поверили, в попытках удержания равновесия придется перебить посуду и опрокинуть пару шкафов (на зрителей, а не на себя, разумеется). Потренировался? Теперь повтори то же самое в гостях у лучшего друга. Не сомневайся, он будет в восторге!



Метать игральную карту

Человек в белой рубашке и бабочке зачем-то раздал всем пять карт? Наверняка он решил устроить среди присутствующих конкурс, кто кинет свои карты дальше. В твоей победе мы не сомневаемся, ведь ты начнешь тренироваться заранее! Положи подушечку первого пальца сверху на середину карты. Средний – строго под ним. Указательный размести на угле. Перед запуском не забудь развернуть кисть на себя как можно сильнее, а затем резко подать ее вперед.



Поставить солонку



1



2



3

Когда в твоем доме окажется солонка с тяжелыми и ровными, как на нашей картинке, краями, можешь высыпать немного соли на стол. У тебя должна образоваться небольшая горка, в центр которой нужно водрузить солонку. Поставь ее на ребро и, найдя точку равновесия, убери руку. Остатки соли сдуй. Солонка словно замрет в воздухе, а ты удивишься. ☒



Андрей ВОРОНИН

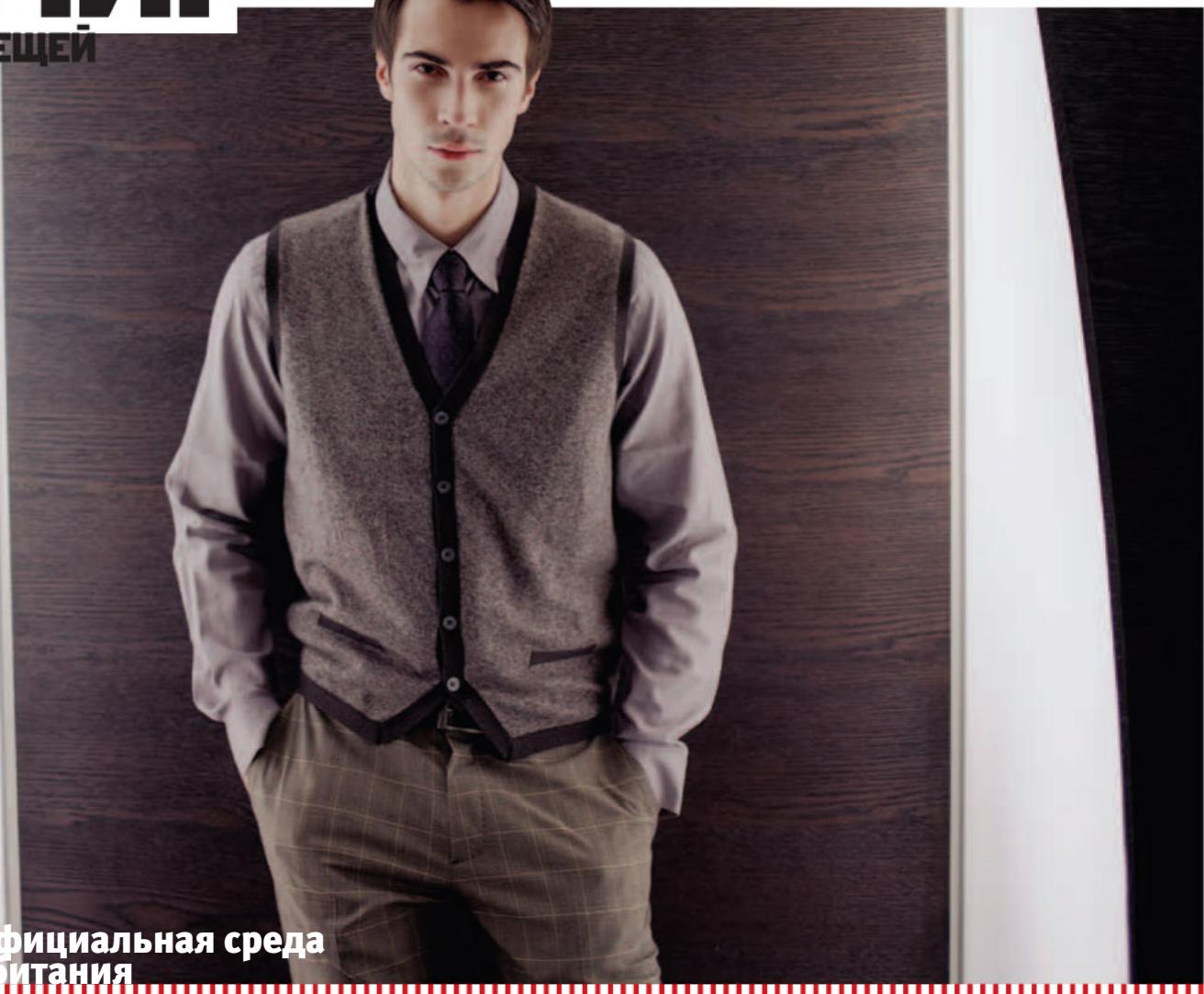
футболист, нападающий московского «Динамо»

Всё, что я хочу знать о футболе

Еженедельник «Советский Спорт – Футбол»
в продаже со вторника и всю неделю



МИР ВЕЩЕЙ



Официальная среда обитания

На работе стало невыносимо скучно? Посмотри нашу съемку: она научит тебя одеваться интересно даже в условиях строгого дресс-кода и небольшого гардероба. Вот увидишь, время до увольнения пролетит незаметно!



Огни святого фосфора

Светящиеся часы – что может быть лучше? Разве что много денег.



Приударь за собой

Давай так: мы расскажем тебе новости из мира косметики, а ты уж, будь добр, их прочитай.



Опыты на людях

Сотрудники редакции в который раз поведают тебе о своих хождениях по процедурам.



+



+



УСПЕШНОЕ СОБЕСЕДОВАНИЕ

Пальто Pal Zileri
Костюм ck Calvin Klein
Рубашка Borrelli
Галстук St. James
Туфли и галоши John Lobb

фото

Дмитрий Журавлев

стиль

Ирина Миронова
Анна Горбацевич

Официальная среда обитания

Если тебя приняли на работу в серьезную организацию, не спеши тратить новенькую зарплату на огромный батут, который ты никогда не надуешь. Лучше приобрести несколько костюмов, две пары брюк и штук пять рубашек. Мы научим тебя сочетать их так умело, что ты каждый день будешь выглядеть разнообразно, даже несмотря на дресс-код.



СЛОЖНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

Пиджак ck Calvin Klein
Брюки Patrizia Pepe
Рубашка Borrelli
Галстук St. James
Ремень Pierre Cardin



+



+



■ ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ПРОЕКТА

Костюм **Patrizia Pepe**
Рубашка **Lab. Pal Zileri**
Галстук **Pal Zileri**
Ремень **Pierre Cardin**
Туфли **John Lobb**
Портфель **Furla Uomo**



ЛЮБИМЧИК
НАЧАЛЬСТВА

Пиджак **Patrizia Pepe**
Брюки **Sisley**
Рубашка **Lab. Pal Zileri**
Галстук **Luciano Barbera**
Ботинки **Baldinini**



ЛЮБИМЧИК
СЕКРЕТАРШ

Брюки и рубашка **Sisley**
Кардиган **Zolla**



+



+



В ОЖИДАНИИ КОМАНДИРОВКИ

Плащ **Borrelli**

Кардиган **Pal Zileri**

Рубашка **Ben Sherman**

Галстук **Patrizia Pepe**

Брюки **ck Calvin Klein**



ЛЕНИВАЯ ПЯТНИЦА

Рубашка **Lab. Pal Zileri**
Жилет **Patrizia Pepe**
Брюки **ck Calvin Klein**
Ремень **Furla**
Ботинки **Sisley**

Благодарим инвестиционную компанию **Capital Group** за помощь в организации съемки.

Ведь если бы не компания Capital Group, мы бы никогда не увидели новый офисно-жилой комплекс «Легенда Цветного», не прикоснулись к прекрасному и не сделали эту съемку! «Легенда Цветного» – это целый мир, включающий в себя жилые апартаменты, офисы в бизнес-центре класса А, спа-салон и роскошный ресторан. Да что там! Если бы нам не нужно было возвращаться в редакцию, чтобы написать эту благодарность, мы бы вообще оттуда не выходили!

Модель

Михаил Лазарев
@ World Fashion

Визажист

Ольга Чарандаева
@ The Agent



ОГНИ СВЯТОГО ФОСФОРА

фото

Дмитрий Журавлев

стиль

Константин Чувашев

Раньше часы с фосфорными метками носили люди таких героических профессий, как капитаны, офицеры и частные детективы. Сейчас, когда даже герои пользуются мобильниками, фосфорные метки остаются элегантным ретроэлементом, лишенным практического значения. Как, впрочем, и все остальное в часах.



Пальто **Pal Zileri**
Костюм **Calvin Klein**
Рубашка **Borrelli**
Галстук **St-James**
Ботинки и гамаши
John Lobb

НА СТРАНИЦЕ СЛЕВА

So5, дата, день недели, корпус из стали, **Armand Nicolet**;
Conquest, дата, второй часовой пояс, корпус из стали, **Longines**

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

Active, хронограф, корпус из стали, **Chronotech**;
Coloseo, дата, хронограф, корпус из титана и PVD, **Saint Honoré**;
Boss Black, дата, хронограф, корпус из стали, **Hugo Boss**





НА СТРАНИЦЕ СЛЕВА

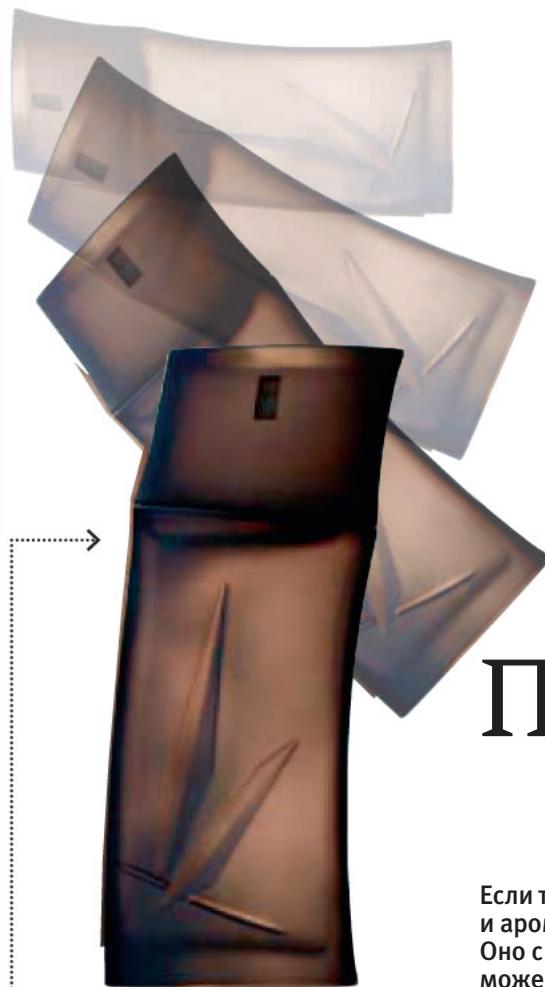
RW Sport, дата, хронограф, день недели, второй часовой пояс, корпус из стали, **Raymond Weil**;
3D, корпус из полированной стали, **Aflex**; **Divers**, дата, корпус из стали, **Oris**

НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

Twingear, дата, хронограф, второй часовой пояс, корпус из стали, **Police**; **Newport**, дата, корпус из стали, **Michel Herbelin**;
Le Chronographe, хронограф, корпус из стали, **Maurice Lacroix**

АССИСТЕНТ

Евгения Московская



Kenzo Homme Woody

Парфюм, вселяющий в окружающих уверенность, что перед ними человек, которому точно можно доверять (что особенно удобно, если ты коммивояжер и продаешь фигурки, вырезанные из картошки). Все дело в том, что акцент в Kenzo сделан на древесных нотах. А если конкретно, то на нотах атласского кедра, который встречается только в Марокко и Алжире и исключительно на высоте от 1200 до 2000 метров над уровнем моря. Редкость, однако!



D&G le Bateleur

Мы не поленились залезть в электронный переводчик и перевести это название. Так вот, с французского *bateleur* переводится как «фигляр, фокусник, ярмарочный гимнаст, акробат и силач». Мы пришли в восторг, узнав, что кто-то наконец решился назвать аромат в честь ярмарочного гимнаста! Но радость была недолгой: оказалось, марка D&G предпочитает значение «обольститель». Как бы там ни было, следует отметить, что D&G le Bateleur – очень теплый аромат с нотами кардамона и ладана.

Приударь за собой

Если ты будешь регулярно обновлять запас бритв, кремов, шампуней и ароматов, у твоего тела возникнет иллюзия, что ты заботишься о нем. Оно с благодарностью ответит тебе идеальным самочувствием. После чего можешь смело отправляться бить витрины носом. На спор, естественно.



I Love Just Cavalli

Представляем твоему вниманию один из двух парных ароматов I Love Just Cavalli for Him. И пусть экспрессивное название тебя не смущает, как и тот факт, что существует женский аналог. Ведь парфюм так хорош, что его можно использовать даже если у тебя нет пары и ты не планируешь ее заводить. Новый парфюм от Cavalli собрал в себе самые экзотические ароматы – имбиря из Кот-д'Ивуара, сицилийского мандарина, андалузского шафрана и, конечно, бобов тонка. Куда ж без них.



Head & Shoulders с алоэ вера

Чувствительная кожа головы – настоящий бич тех, у кого есть голова и кожа на ней чувствительная. Мало того, что она постоянно зудит. Со временем она почти наверняка приведет к такому печальному явлению, как алопеция. Но с новым шампунем Head & Shoulders «Уход за чувствительной кожей головы» тебе не страшны наши жестокие, бездушные предсказания. Экстракт алоэ вера, содержащийся в шампуне, приведет кожу головы в норму за считанные разы.



Vichy Sensi-Baume Mineral Ca

А теперь информация для тех, кто всю заметку о шампуне для чувствительной кожи головы негодовал: «Почему они не пишут про средства для чувствительной кожи лица?» А вот и пишем! Новый бальзам после бритья Sensi-Baume Mineral Ca на основе термальной воды от Vichy предназначен специально для чувствительной кожи лица. Бальзам не просто успокоит кожу после бритья, но и будет увлажнять ее в течение суток. Основной компонент продукта – мелочь. Кальций, а приятно.



Gillette Fusion Power Cool White

Представь, что подходишь к девушке и говоришь: «Хочешь посмотреть, как я бреюсь?» А она... Представь, что хочешь позвать девушку домой и говоришь: «Хочешь взглянуть на мою новую бритву?» А она... Представь, что гонишься за девушкой с бритвой по улице, а она... Нет, ни одна ситуация не отражает в полной мере достоинств новой бритвы Gillette Fusion Power Cool White с пятью лезвиями! Она бреет так мягко и щадительно, что ты не будешь кричать во время бритья даже без пены или геля.



Garnier Fructis Style

Стойкости кактуса позавидует любой фикус. Теперь у твоей прически есть все шансы быть такой же несгибаемой и невыпрямляемой.

Особенно если ты едешь в жаркий и влажный климат и забыл побриться налысо. Чтобы волосы сохраняли данную им тобой форму, делай так:

1. Найди поблизости кактус. Не нашел? Ищи дальше.
 2. Осторожно возьми его за иголки и брось в блендер.
 3. Получившейся массой мерзкого зеленого цвета попробуй закрепить прическу.
- Не вышло? Еще бы! Ни у кого не выходит. Зато с гелем для укладки Garnier Fructis Style «Непобедимый» каждый раз получается.

ХИТ МЕСЯЦА

S.T. Dupont Passenger

Почти 140 лет марка S.T. Dupont занимается кожевенным производством. И тут – бац! – парфюм.

Парфюм S.T. Dupont Passenger выпускается как в мужском, так и в женском обличье. И если у тебя есть девушка, не вылезающая из путешествий и любящая ирисы, можешь преподнести ей этот цветочный парфюм. Что касается мужского варианта, то пряные ноты индийского имбиря и гватемальского кардамона, искусно смешанные парфюмерами, составят тебе достойную компанию в любой поездке. Даже если у тебя кончились деньги, паспорт украли, а гостиница сгорела, возьми в руки фланк S.T. Dupont Passenger в кожаном оформлении и глубоко вдохни его пряный аромат. И уже потом можешь начинать паниковать.



НАПАСТЬ № 7

Бородавки

Священная война против того, что делает тебя менее привлекательным, продолжается. Ближайшая цель – бородавки.

За поражения кожи, называемые бородавками, отвечает семья вирусов Papillomavirus (папилломавирус), представители которой размножаются в коже и вызывают разрастание ее верхних слоев. Подхватить Papillomavirus можно и дома: он передается бытовым путем. Продолжительные объятия с зараженным человеком тоже чреваты. Кроме того, стимулировать Papillomavirus могут мелкие кожные травмы, потливость и скупая гигиена.

Лечение народными средствами (вроде натирания бородавок чистотелом на третий день новолуния) не просто бесполезно, а зачастую опасно. Заражение крови и рубцы – не самые страшные последствия такого лечения. Бывает и постранишнее: бородавка превращается в злокачественную опухоль. Так что лучше сразу обратиться к профессионалам.

Что умеют профессионалы

1. Криотерапия

Прижигание бородавки жидким азотом. Совершенно безболезненная процедура. Единственный минус – невозможность контролировать глубину прижигания, из-за чего в некоторых случаях процедуру приходится повторить.

2. Электрокоагуляция

На бородавку воздействуют высокочастотным током, который дезинфицирует и гарантирует отсутствие кровотечения. Но, к сожалению, способ не подходит для крупных поражений ткани: велики шансы, что останется рубец.

3. Лазеротерапия

На данный момент считается чуть ли не самым прогрессивным методом удаления бородавок. Наверное, потому, что он: а) безболезненный; б) стерильный; в) после него кожа быстро восстанавливается.





Парные парфюмы

Где-то в мире стреляют танки, выигрывают золотые олимпийские медали, продаются хотдоги... А мы тут подбираем к одному женскому парфюму три парных мужских. Должен же кто-то этим заниматься!

Givenchy Play

Если ты по-прежнему живешь иллюзией, что твоя девушка – самое нежное и беззащитное существо во вселенной, подари ей легкий цветочный аромат Givenchy Play. Главная нота этого парфюма – цветок тиаре, который в Полинезии называют «королевским». Возможно, иллюзия вскоре улетучится... Но не парфюм. Флакон-то большой.



Guerlain Arsene Lupin Dandy

Парфюмеры марки Guerlain засучили рукава и... опустили рукава, придумав мужской парфюм с ароматом мускуса, соответствующий образу благородного разбойника, денди Арсена Люпена из романов Мориса Леблана.

F by Ferragamo

Древесно-амбровый парфюм F by Ferragamo pour Homme будто создан для женского аромата от Givenchy. Хотя у него есть родной парный женский аромат Ferragamo. Ну да ладно.

Cartier Declaration Cologne

Этот одеколон от Cartier выделяется среди других парфюмов в первую очередь тем, что он одеколон. А во вторую – насыщенным цитрусовым ароматом, который прекрасно будет дополнять цветочный женский.

КОНКУРС

Набор средств по уходу за кожей от Payot Homme

ПРИЗ!



Расскажи и выиграй!

Пилинг и приз – понятия совместимые, хотя слова и не однокоренные. А теперь хватит читать всякий бред, который мы пишем жирным шрифтом! Читай ниже!

Суть конкурса такова: тебе надо добровольно записаться в салон красоты и вместо того, чтобы прогулять назначенное время, сходить и выдержать процедуру до конца. А какая конкретно будет процедура – решать тебе. Или твоей жене, добровольно записавшей тебя в спа-салон. Затем красочно расскажи о своем подвиге в письме. Бумажное присытай по адресу:

107045, Москва, а/я 64. Электронное шли сюда: detox@maximonline.ru. Тому, кто максимально ярко изложит историю своих метаний, страданий или, напротив, удовольствий в руках профессионалов, достанется лучший в мире приз! Не автомобиль и не жираф, а набор средств по уходу за кожей от марки Payot Homme.

Талассотерапия для мужчин

В аннотации так и было написано: «Уникальная возможность для мужчин, не прибегая к таблеткам и врачам, повысить потенцию и усилить сексуальную активность с помощью приятных талассопроцедур».

Не знаю уж, на кого рассчитаны такие воззвания. Мне кажется, что мужчины, достигшие возраста, в котором можно хотеть повысить потенцию, обладают уже и некоторым скепсисом. И понимают, что в реальной жизни, к сожалению, врачи и таблетки работают лучше, чем приятные процедуры. В общем, я был настроен скептически и с порога оглушил тетеньку-талассотерапевта вопросом, каким образом она лично собирается повышать мою потенцию. И что такое вообще талассотерапия? Оказалось, что это обертывание водорослями и какой-то высушенной морской водой, а насчет потенции... Все это дело усиливает кровообращение в области малого таза, поднимает общий тонус, выводит токсины, снимает стресс... Короче, все то же, чем в наше время занимается любой уважающий себя продукт, если он не водка. Все то, что нельзя померить, а значит, доказать или опровергнуть.



Александр
Маленков

38 лет



Клиника эстетической медицины и косметологии Telo's Beauty:
Москва, м. «Шаболовская»,
Донская ул., 32;
тел. 8 (495) 544-40-40;
www.telosbeauty.ru

Устройство «Мастер осанки»

Маленький электронный друг, который напоминает тебе, чтобы ты не сутулился.

Ас осанкой, надо сказать, у меня не очень. Когда я расправляюсь, то сразу становлюсь на 10 баллов сексуальное по балльной шкале. И даже могу в этом положении находиться, пока не забываю. Я давно уже подумывал об устройстве, которое бы было меня током, когда я сутулюсь, или хотя бы о рабе, который бы следил за моей осанкой. И тут – на тебе! – «Мастер осанки»! Принцип такой: вешаешь себе на шею (или лепишь на плечо) небольшую пластмассовую плюшку, она запоминает твое идеальное состояние и слегка вибрирует, когда замечает, что ты сутулишься. (Умело бы оно



еще делать сырники – была бы выпитая моя мама!) Гениально и просто. Производители обещают, что четырех часов в день достаточно, чтобы за неделю-другую научиться не сутулиться без напоминаний.

Итак, с помощью одного из множества прилагаемых липких кружочков я приладил плюшку возле ключицы, расправился и нажал на нее сквозь одежду. Плюшка вибрнула, давая понять, что включилась. Я начал жить. И тут выяснилось, что большую часть жизни я сижу или лежу. А в этих положениях бороться с сутулостью как-то глупо. Плюшка это тоже понимала, поэтому вибривала как-то невпопад или вообще замолкала, видимо полагая, что я уже умер.

В редкие моменты, когда я стоял, задумавшись по дороге из кресла на диван, плюшка спохватывалась и довольно толково отличала мое ссутуленное положение от идеального. Резюме: неплохая вещь для тех, кто хотя бы иногда ходит или стоит.

www.masterosanki.ru



Как курица с лицом

Несмотря на всю специфичность своей внешности, я ее очень люблю и ни за что не променяю даже на ту, что у Брюса Уиллиса или молодого Шварценеггера.

Единственное, что меня катастрофически (именно катастрофически и никак иначе) не устраивало в себе всю сознательную жизнь, так это до безобразия проблемная и чувствительная кожа. Невезения с ней, начавшись во время полового созревания, не прекратятся до конца жизни. По крайней мере, так, словно сговорившись с Гиппократом, твердит всякий дерматолог. Кстати, косметологов, дерматологов и дерматокосметологов в моей жизни было не меньше, чем в любой другой педиатров и терапевтов. Я, веря, что люди из клиник, как боги, могут творить чудеса, безоговорочно проверял все их советы. Ходил на не всегда безболезненные процедуры, мазал лицо вонючими кремами, не притрагивался к сладкому и ел еду, которая немногим вкуснее армейской. Когда полгода на кашах и отварном мясе прошли бесполезно, я понял, что ни диеты, ни популярные средства, ни посещения салонов красоты этой самой красотой мое лицо не осчастливили. «У вас такая кожа, что любая процедура если и способна избавить от проблем, то только на время», – подтвердили мои наблюдения в салоне, куда я пришел на процедуру Nimue – очередной опыт с лицом.

Егор Казнacheев

22 года



Если тебе доводилось ухаживать за лицом с помощью походов в клиники и салоны красоты, не мне тебе рассказывать, насколько это скучное, хоть и необходимое занятие. Nimue от аналогичных процедур тоже не отличается: очищение, массаж, лосьоны, кремы и ухоженная кожа на выходе. Особенными подобные процедуры делают средства, с помощью которых достигается нужный эффект. В Nimue к каждому из четырех типов кожи (мою идентифицировали как проблемную, но я уже не обижаюсь) врач подбирает определенную фармкосметику и приступает к работе. Часть средств можно взять домой – говорят, такой уход работает не хуже салонного, но экономит массу времени. Дома Nimue я не тестирувал, но о процедуре в салоне могу сказать, что результаты оказались заметными не только мне. Хоть эффект и успел стать привычным, удовольствие от него променять невозможно ни на что. Разве на пару ящиков пива. Короче говоря, мне понравилось. А в Nimue я увидел новый способ поддерживать лицо в легком рабочем беспорядке, раз идеальный порядок все равно не светит.



Салон красоты J'Adore La Vie:
Москва, м. «Киевская»,
Б. Дорогомиловская ул., 1;
тел. +7 (495) 638-06-00,
+7 (499) 240-07-08;
www.jadore.ru



проблемы с лицом



Коротко о постыдном

Если кто-то считает, что влажная спина или желтые пятна на рубашке в подмышках – это повод для стеснения, покажите мне этого человека. И я рассмеюсь ему в лицо с безопасного расстояния. Потому что у меня гипергидроз (избыточная потливость) ладоней и ступней. И это – настоящая проблема.

То, что я человек не вполне нормальный, или нездоровый, или то и другое сразу, я впервые осознал в шестнадцать лет, когда в секции по настольному теннису передал свою ракетку однокласснику. Добрый мальчик, кстати, ставший впоследствии врачом, удивленно поднял свои густые тебе такая ракетка мокрая? Я попытался объяснить ему, что волновался, когда играл отборочный матч, а в зале жарко. И вообще, разве это не у всех так? Выяснилось, что нет. И что, например, контроллеры от Dendy всем моим одноклассникам служат годами, в то время как у меня они ломались раз в месяц: контакты попросту закорачивали от проникающего под кнопки пота.

Поскольку мне хватало объективных поводов считать себя уродом, эту информацию я тут же выкинул из головы. И даже внезапный роман с юной, но уже большегрудой девушкой не пошатнул мою самооценку. Потому что вы же знаете эти романы: там не то что ладони потеют, впервые прикоснувшись к прекрасному, а даже веки и уши, не говоря уже о местах, о существовании которых ты вообще не знал. Но годы шли, волнение исчезало, а гипергидроз – нет. К двадцати я уже точно знал, что:

- а) никогда не смогу надеть открытую обувь (в сандалиях, даже самых кожаных и дизайнерских, нога начинает банально скользить);
- б) не все женщины обладают широтой взглядов моей первой возлюбленной и кое для кого влажные ладони – достаточный повод отказать мужчине в сексе;
- в) спортом – любым, где нужно что-то сжимать или хватать, вплоть до настольного футбола, – я могу заниматься только в перчатках.

В одном из прошлых номеров MAXIM Detox я прочитал о возможности вылечить потливость ладоней, ступней, да и вообще всего с помощью обычного ботокса. Обычного для женщин, конечно. Мы-то, создания, чурающиеся даже обычного мыла, с токсином ботулизма сталкиваемся нечасто. Прямо скажем, никогда. Между

тем этот чудотворный препарат не только разглаживает морщины, но и, как выяснилось, приостанавливает работу желез, ответственных за пот.

Не долго думая, я отправился в клинику Bellefontaine – место, где используют одноименную швейцарскую косметику класса люкс, а заодно помогают таким бедолагам, как я. Ампирные интерьеры и подозрительно улыбающаяся девушка на рецепции (о моей проблеме она знала заранее), разумеется, спровоцировали пот. Ставясь не капать на обитые гобеленом ручки антикварного кресла, я съежился в приемной, умоляя равнодушную вселенную, чтобы все прошло быстро и небольшо. Насчет «быстро» меня услышали...

Инъекции ботокса в ладони и ступни делаются без местной анестезии очень тонкой иглой. Первый укол (всего их от 10 до 15 на каждом участке) напоминает легкое покалывание как от крапивы или комариного укуса. Но каждый следующий – раздражает и терзает все сильнее. Ощущение было такое, что колибри пытается выклевывать мне через пятки печень. «Можете покричать», – сочувственно разрешила доктор, промакивая ваткой кровоточащие ранки. «Что-то не помогает», – выдавил я сквозь зубовный стук, пытаясь натянуть носок на абсолютно мокрую ногу. «Эффект будет примерно через неделю и продержится полгода, а то и больше. Если не проявится, позвоните, сделаем еще несколько уколов». Нет, спасибо, подумал я. Даже если не поможет.

Но – помогло. Без оговорок, повторных процедур и осечек. Неужели у всех людей и правда такие сухие ладони все время? А как же они листают книги? Поднимают разные бумажки с пола?.. О, сколько вопросов! О, как интересно жить! Спасибо, Bellefontaine.



Испытать облегчение вслед за автором можно по адресу: Москва, 2-й Неопалимовский пер., 3/1, подъезд 2; тел. +7 (495) 988-71-10; estoderm2.alfapluss.ru



Спасти от аэрофобии можно по адресу: Москва, Ленинградский пр-т, 31, стр. 3; тел. (495) 649-87-62; www.letаем-bez-straha.ru



Летайте самолетами, аэрофобы!

Среди редакторов аэрофобов нет. А чтобы отправить в центр «Летаем без страха» хотя бы корреспондентку, пришлось сначала пообещать ей много денег за этот репортаж, а потом еще усыпить и связать. Кроме шуток.

Aэрофобия развилась у меня три года назад и сразу так мощно, что с тех пор я летала всего дважды. Оба раза вынужденно и, конечно, на транквилизаторах. Хуже того, этим летом я не смогла, к примеру, насладиться фильмом «Начало», потому что там показывают взлетающий самолет (о сериале «Остаться в живых» вообще молчу). Я вжалась в кресло кинозала и – такое ощущение – забыла, как дышать. Где уж тут было следить за сюжетом! В общем, когда я пошла в центр «Летаем без страха» на двухдневный интенсивный курс, включающий помимо прочего перелет на настоящем самолете, то всю дорогу повторяла себе: «Что бы они ни сказали, я не буду летать. Что бы они ни сказали...» Я даже не взяла деньги на билет. Думала: ну хорошо, выслушаю их, посижу в тренажере, но не полечу ни за какие коврижки.

Началось все с того, что «пациентов» с комфортом устроили в комнате с высоким потолком. (Это, наверное, неслучайно, ведь одна из настоящих причин боязни летать – клаустрофобия, и это, говорят, самый сложный случай.) Дрожащим голосом мы поведали о своих страхах Алексею Гервашу – он действующий пилот и на курсах главный. Его утешающим комментариям стараешься не верить. А его заявление, что испытывать даже легкий страх перед самолетами, – это ненормально и повод обратиться за помощью к профессионалу, – вызывает протест и обиду. Как так? Я что, сумасшедшая? Кому-то и вправду нравится летать?!

В общем, первый день, который был похож на любой другой психотерапевтический семинар (не то чтобы я много их посетила, впрочем), прошел под знаком неверия и цепляния за мою аэрофобию. Мне, похоже,

**Наталья
Огородникова**

21 год



даже хотелось, чтобы меня не вылечили. День второй начался в кабине пилота. В невзаправдашней кабине – без фюзеляжа и даже без салона, потому что это был тренажер. Тем не менее предельно правдоподобный: с ревом турбин, турбулентностью, кренами, дождем и туманом. В общем, страшный такой тренажер. Службе пыток при МВД (наверняка у нас есть такая) стоило бы взять его на вооружение. После первого «полета» Алексей напоминает всем дрожащим и зеленым, что ключ к излечению – правильное дыхание, подавляющее выработку адреналина (этой технике нас обучили накануне). Нет адреналина – нет страха. Когда дыхание начинает работать, дают «полетать» еще раз, но уже с «отказавшимися» двигателями и закрылками. Полет проходит на удивление normally, да и вообще случается нечто странное: мне начинает хотелось полететь! В основе этого, мягко говоря, странного для меня желания – злорадство и вызов. Мне опять хочется убедить этих людей из центра, что я не поддаюсь лечению. И я готова так упорствовать в этом, что хочу полететь. И чтобы в воздухе накрыло. И вот тогда они забегают, засуетятся, а я... а я... Незаметно для себя я оказываюсь у выхода на посадку рейса «Москва – Нижний Новгород». В аэропорту назначения сильный туман, нас долго не выпускают, каждые полчаса рейс переносится (пациенты ликуют!). И вот, когда задор пропадает даже у самых «легких» пациентов (в основе аэрофобии – семь разных страхов, и тут есть своя иерархия, позволяющая некоторым из нас ощутить превосходство над «тяжелыми»), мы садимся в самолет. Стоп! В самолет? Я – в самолет?!

Странно. Очень странно. Мне не хочется вырвать подлокотник кресла. Я не начинаю плакать, как обычно. Просто дышу по инструкции (ни в коем случае не глубоко, это лишь провоцирует панику). Когда дыхание перестает работать, применяю заранее разжеванную нам технику расслабления мышц. Ненависть к Алексею проходит. На обратном пути я понимаю, что аэрофобия – это подконтрольный мне рефлекс. Вроде привычки теребить что-нибудь в руках. Я могу это контролировать, если хочу.

Поскольку на часах полдвенадцатого, многие из нас засыпают, чего никогда не позволяет себе начинающий аэрофоб, особенно в трезвом состоянии. Аэрофобия... Плохо, наверное, быть одним из них...



ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

Пытки со спиной

Признаюсь, на процедуру реабилитации спины в спа-салон «Палестра» я шел с тяжелым сердцем. И сгорбившись. Мне казалось, что справиться с болящей спиной, измученной многочасовым сидением у компьютера и над «Житием протопопа Аввакума», в состоянии лишь хирург.

Iдна из основных процедур, которой гордится салон «Палестра», – это пилатес. Суть пилатеса, придуманного Йозефом Пилатесом почти сто лет назад для реабилитации раненых солдат, сводится примерно к следующему. Чтобы разработать мышцы, нужно прислушиваться к своему телу, делать упражнения медленно, вдумчиво и с душой. Я было обрадовался, что не придется подтягиваться на турнике. На деле же оказалось, что три раза м-е-едленно, м-е-едленно-о-о оторвать ногу от пола ничуть не легче.

Комната для занятий пилатесом доверия не внушала. «Не бойтесь, это только похоже на устройство для пыток. На самом деле это система, которая поможет справиться с болями в спине и плохой осанкой», – описывала милая девушка пугающую конструкцию. В общем, я признался, что с детства страдаю странной фобией – боязнью устройств, похожих на устройства для пыток. Тогда мне было предложено облачиться в плавки, халат и перестать прятаться

**Константин
Чувашев**

38 лет



в раздевалке. Едва мы переступили порог большого светлого помещения с бассейном, я понял, что пришел по адресу. Водные упражнения для спины заключаются в следующем. На клиента надевают жилет, чтобы он в погоне за осанкой ненароком не утонул. Плавая на поверхности, я должен был все время «идти» в воде. В руки мне дали что-то вроде пенопластовых цветных гирь, которые мне следовало топить. Пенопласт предпочитал прислушиваться к законам физики и упорно не тонул. Выдохся я уже минут через пять. Мне сообщили, что только что я порадовал мышцы спины и заметно их укрепил. Правда, одной процедуры недостаточно. Надо заходить почаше и топить подольше. А в заключение я насладился самой прекрасной частью программы – посещением собственно спа. Там даже воздух особенный! Я так расслабился, что заснул. А проснулся уже в Швейцарии. Вот я и рассказал все, как было. Теперь вы пришлете мне деньги на обратную дорогу?



Салон «SPA Палестра» расположен по адресу: Москва, 2-я Песчаная ул., 4а; тел. 8 (499) 157-47-96, 157-49-07; www.palestra.ru



рассказал – и выиграл

Настоящий герой никогда не будет тайком ходить в бьюти-клиники. Он обязательно расскажет о своих мучениях нам и получит приз!



Как-то мы объявляли конкурс «Расскажи и выиграй», где просили поведать, что тебе пришлось пережить в погоне

за вечной молодостью и красотой. В прошлом номере мы напечатали рассказ читателя Михаила Гольдреера о том, как еще в 90-х он сделал операцию по увеличению роста. Поскольку, в отличие от уголовных дел, такие вещи срока давности не имеют, мы вручаем Михаилу линию средств по уходу за кожей Loewe Advanced Technology.

Линия средств по уходу за кожей от Loewe Advanced Technology





Mobil 1 – масло, которое нужно
именно вашему автомобилю.



от 0 км

от 100 000 км

от 150 000 км

Реклама

В любом возрасте при любом пробеге двигатель вашего автомобиля постоянно подвергается нагрузкам. Именно поэтому мы разработали линейку синтетических моторных масел Mobil 1, каждое из которых способствует обеспечению максимальной производительности и более длительного срока службы двигателя на всех этапах эксплуатации вашего автомобиля. С Mobil 1 двигатель работает как новый! Никогда не поздно перейти на Mobil 1!

Любой возраст. Любой пробег. Максимальная производительность. Mobil 1. www.mobil1.ru

Mobil 1

текст

Павел Кошик

фото

Юрий Кольцов

Советы голого мужчины

Как это ни унизительно, но ради того, чтобы снабдить тебя планом занятий, нам приходится общаться даже со стриптизерами.

– Ты похож
на моего первого
водопроводчика...

И знаешь что? Мнение о них как о нарциссичных и одновременно за-комплексованных типах, не умеющих обосновать свою сомнительную жизненную позицию, не совсем правдиво. То есть в массе своей они именно такие. Однако встречаются среди них и деятели вроде нашего консультанта – Сергея «Asirius» Астахова, профессионального танцора, стриптизера, хореографа, тренера по бо-

дибилдингу и фитнесу. Специально для тебя он разработал программу тренировок. Да, по ней занимаются стриптизеры. И давай без вот этого твоего фырканья. Крепкие парни, прошедшие через горнило танцев, могут похвастаться феноменальной выносливостью, отменным V-образным торсом и привлекающей взглядом походкой. Ты же вынужден шить костюмы на заказ в Италии, потому что обычная одежда, с твоей точки зрения, рассчитана на каких-то мутантов: широких сверху и узких в талии.



В общем, отбрась все сомнения и прини-
май на вооружение предлагаемую нами
программу. Уже после месяца (а это всего
30 дней) занятий твоя фигура приобретет
более классические пропорции, а серд-
це перестанет биться от ужаса при виде
твоего отражения в зеркале. Ну и в отно-
шении к тебе женщин станет куда меньше
лицемерного восхищения. Особенно если
накупить им всяких безделушек на день-
ги, сэкономленные от посещения итальян-
ских мастеров.

Немного теории

Упражнения делятся на три типа: гло-
бальные (вовлечено более 2/3 всех
мышц), региональные (1/3–2/3) и ло-
кальные (менее 1/3). Занимаясь только
локальными упражнениями, особых ре-
зультатов добиться нельзя. Если ты за-
нимаешься по 3–4 раза в неделю, нужно
одну тренировку целиком посвятить гло-
бальным и региональным упражнениям,
так как именно они приводят к увеличе-
нию мышечной массы.

наш эксперт



Нам показалось, что тебе
будет интересно знать на-
ших экспертов в лицо. Зна-
комься: профессиональ-
ный танцор, стриптизер,
хореограф и тренер по
бодибилдингу и фитнесу
**Сергей «Asirius»
Астахов.**

первый день

Глобальные и региональные упражнения

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

- ✓ Делай три упражнения в день, чередуя от недели к неделе вариации 1, 2 и 3. **Например:** 1A-2A-3, затем 1B-2A-3, затем 1A-2B-3, ну и дальше сам как-нибудь сообразишь.
- ✓ **Подходы:** 3.
- ✓ **Повторы:** до 15 (начни с 8–10, если мышечный отказ не наступит раньше).
- ✓ **Вес:** 40–50% от максимального веса, который ты сможешь под-
нять один раз так, чтобы не пришлось вызывать «скорую помощь».

1A. Приседания со штангой на плечах

Если ты новичок, приседай под
присмотром инструктора. Суть
упражнения проста. Кладешь гриф на
плечи, снимаешь штангу со стойки и,
стараясь держать спину прямой, при-
седаешь – как будто аккуратно нащу-
пываешь ягодицами стоящий за тобой
стул. В нижней точке упражнения бед-
ра должны быть параллельны полу.

✓ **Совет.** Не опускай подбородок
вниз и не оглядывайся по сторонам.
Смотри перед собой и немно-



1B. Становая тяга

Ноги согнуты в коленях, ступ-
ни расставлены примерно
на ширине плеч, спина пря-
мая, таз находится намного
ниже плеч. Берись за гриф
и выпрямляйся вместе со
штангой.

✓ **Совет.** Поднимая и опуская штан-
гу, не переноси вес тела на носки –
это увеличивает риск получить
травму.



2A. Тяга Т-штанги к животу

Упрись животом в наклонную скамью,
а ногами – в пол или подставки. Спи-
ну слегка прогні, Т-штангу держи
за ручки на полностью выпрямлен-
ных руках. Сделай вдох, задержи ды-
хание, плавно тяни штангу к груди.
В точке касания задержись на мгно-
вение и на выдохе плавно опусти
штангу.

✓ **Совет.** Когда будешь тянуть штангу
вверх, максимально сведи лопатки.



2B. Румынская становая тяга на прямых ногах

Возьми штангу широким хватом и
распрямись. Сделай глубокий вдох,
задержи дыхание и начинай медлен-
но наклоняться. Спину держи пря-
мой. Когда штанга достигнет нижней
точки, без остановки начинай обрат-
ное движение. Выыхай перед рас-
прямлением спины.

✓ **Совет.** Спина всегда должна быть
прямой, особенно в нижней точке.
Если чувствуешь усталость, прекра-
щай упражнение.



3. Гиперэкстензия

Никаких специальных со-
ветов. Закрепи ноги в тре-
нажере и начинай накло-
ны вперед. Следи за тем,
чтобы спина прогибалась
только в пояснице. Лопат-
ки все время сведены.



ВТОРОЙ ДЕНЬ

Мышцы живота, грудные мышцы, бицепс

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

✓ Делай по два упражнения на каждую группу мышц, варьируя программу от недели к неделе: 1А+1Б, 2Б+2В, 3В+3Г, ну или как захочешь.

✓ Подходы: 2–3.

✓ Повторы: 8–10 (для каждой руки, если упражнение «однорулое»).

✓ Вес: 30–40% от максимального.

1А. Скручивания

Бесстрашно ложись на пол, ноги согни в коленях, стопы прижми. Вдохни, задержи дыхание и начинай медленно поднимать голову и плечи. В верхней точке задержись на секунду, возвращайся вниз на выдохе.



1Б. Скручивания на римской скамье под углом

Если ты сам не догадаешься, что нужно делать, заняв исходное положение, тебе вообще следует законодательно запретить ходить в спортзал.

✓ Совет. Оба эти упражнения можно сочетать с поворотами корпуса вправо и влево. Так будут задействоваться косые мышцы живота.



1В. Подъемы ног на брусьях в упоре на локтях

Если тебе будет сложно вот так поднимать ноги, можешь, во-первых, согнуть их, а во-вторых, потренироваться лежа на полу. В пол нужно упираться спиной и вытянутыми вдоль тела руками, а ноги поднимать, пока они не будут перпендикулярны полу. Но это вариация для слабаков, помни об этом.



1Г. Подъемы ног в висячем положении на перекладине

Мышцы пресса держи напряженными, не бросай ноги вниз, а опускай их, контролируя движения по всей амплитуде.



2А. Жим штанги лежа

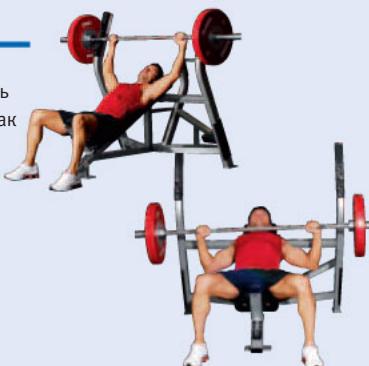
Базовое упражнение для грудных мышц. Ляг, втяни подбородок и плотно прижми голову к скамье. Выгни спину, чтобы уменьшить расстояние, которое придется пройти штанге, – так ты, помимо прочего, задействуешь нижние мышцы груди. Прижми ягодицы к скамье, а стопы к полу. Опуская штангу на вдохе, поднимай на выдохе.



2Б. Жим штанги лежа на наклонной скамье

Головой вверх, на всякий случай уточняем мы (а то вдруг ты решишь выделиться?). Техника такая же, как и в случае с базовым жимом.

✓ Совет. Никогда не опускай штангу к верхней части груди: так ты можешь травмировать плечи.



2В. Разведение гантелей в стороны на горизонтальной или наклонной скамье

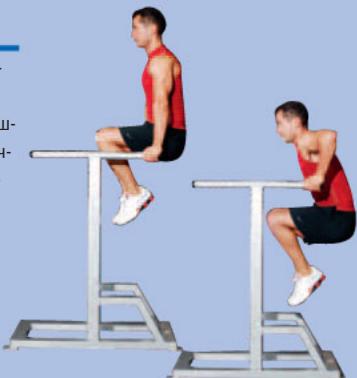
Ляг, подними гантели вверх перед собой. Разводи руки, пока плечи не станут параллельны полу. Преодолев самый сложный участок движения вверх, обязательно сделай сильный выдох. Он снимет давление в грудной клетке.





2Г. Отжимания на брусьях

Если развести локти в стороны и за-
дать корпусу такое положение, как
будто сидишь на стуле, грудные мыш-
цы будут прокачиваться гораздо луч-
ше, чем если локти будут, как обыч-
но, прижаты.



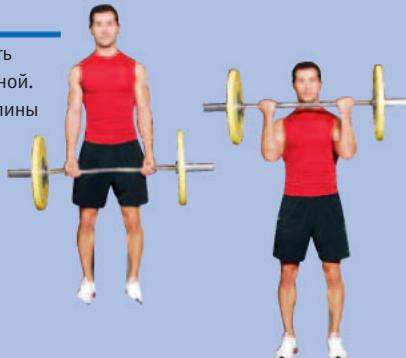
2Д. Отжимания от пола

Чем шире расставлены руки, тем
больше нагрузка на грудные мышцы.
И да, ты, наверное, и без нас в курсе,
но старайся держать позвоночник
и ноги на одной линии.



3А. Сгибания рук со штангой стоя

Следи за тем, чтобы удерживать
верхнюю часть тела неподвижной.
Раскачивание тела и прогиб спины
чертовски снижают эффектив-
ность упражнения.



3Б. Сгибания рук со штангой на скамье Смита

В этом случае бицепс работает изо-
лированно, без помощи мышц
спины, поэтому не перебарщивай
с весом.



3В. Концентрированное сгибание рук с гантелей

Сидя на скамье, разведи ноги
в стороны, локтем упрись в бедро.
В очень медленном темпе поднимай
руку с гантелей к соответствующему
плечу. Сделав нужное число повтор-
ов, поменяй руки.



3Г. Сгибание рук с гантелями сидя

Локти прижаты к корпусу, ноги сведе-
ны, чтобы не путаться под руками.



третий день

Дельтовидные мышцы (плечи) и спина

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

- По два на каждую группу мышц. 1А+1В, 2А+2Г, ну или как пожелаешь.
- Повторы: 3.
- Подходы: 4–5.
- Вес: 50–70% от максимального.

1А. Разведение рук с гантелями в стороны

Упражнение предельно простое, если
не переборщишь с весом. Держи ган-
тели перед собой, руки слегка согни,
чтобы они представляли две дуги.
Разводи их до хруста (или хотя бы на-
пряженения) в лопатках.



1Б. Подъем гантелей перед собой

Чтобы не переносить нагрузку с передних пучков дельтовидных мышц на предплечья или еще куда, не проворачивай кулак. Хват должен быть верхним, а грифы гантелей на протяжении всего упражнения – параллельными полу.



1В. Подъем гантелей через стороны в наклоне

Руки нужно держать немного согнутыми, дабы уменьшить нагрузку на локти. Если все гантели заняты, все три перечисленных упражнения можно делать с эспандером, прижав один его конец к полу или примотав к спящему инструктору.



2А. Подтягивания на перекладине широким хватом

После становой тяги и приседаний это одно из лучших, однако и самых сложных упражнений для мышц спины. Держись за перекладину широко и старайся не закинуть на нее подбородок, а прижать к ней грудь.



2Б. Вертикальная тяга к груди

Руки полностью выпрямлены, хват максимально широкий. Сделай вдох, задержи дыхание, тяни рукоятку вниз перед лицом до уровня плеч. В нижней точке расслабь мышцы и на выдохе верни рукоятку в исходное положение. Опять же не бросай ее, подними плавно.

Совет. Не тяни вес далеко вниз, это может привести к травме плечевых суставов.



2В. Тяга гантели в наклоне

Возьми гантель в руку. Поставь колено противоположной ноги и свободную руку на скамью. Наклонись, торс держи параллельно полу. Сделай вдох и потяни гантель строго вверх. Как только локоть окажется на уровне плеча, подключи к движению плечо – тяни его вверх вместе с локтем. Задержка в верхней точке, выдох – и плавное возвращение.

Совет. Движение вверх начинай мощным тянувшим усилием, особенно при работе с большим весом.



2Г. Горизонтальная тяга к животу

Подтягивая блок к животу, держи спину прямой, а локти заводи максимально далеко назад. Противопоказаний у упражнения нет; его можно выполнять, даже если у тебя слабый позвоночник. Правда, в этом случае придется пожертвовать львиной долей других уже перечисленных упражнений.



четвертый день

Трицепс и, мягко говоря, ягодицы

ПОРЯДОК УПРАЖНЕНИЙ

Поскольку никто и никогда не скажет тебе с завистью или восхищением «У, какие у тебя трицепсы!», первой частью тренировки можно иногда маниковать. Ягодицы несут куда большую эстетическую нагрузку, поэтому делай одно упражнение 1 и два – 2.

Например: 1А, 2А+2Г. Варьируй эту схему от недели к неделе.

Повторы: 3.

Подходы: до 10–12 (если мышечный отказ не наступает раньше).

Вес: 30–50% от максимального.

1А. Французский жим

Лежа на скамье, выпрями руки перед собой перпендикулярно полу и крикни денщика или инструктора, чтобы подал тебе штангу. Отклони руки назад – на 45° от вертикали. Сделай глубокий вдох и, сгибая руки в локтях, опусти штангу за голову. На выдохе поднимай.

Совет. Если ты не в силах удержать штангу на выпрямленных руках под углом в 45° – значит, она слишком тяжелая и трицепсы не будут эффективно прокачиваться. Полегче!





1Б. Разгибания руки с гантелью сидя из-за головы

Эта вариация куда эффективнее, чем разгибания одной большой гантели двумя руками. Спину держи прямой, слегка наклонись вперед, одной рукой держись за скамью, вторую (с гантелью) вытяни прямо над головой. Согни локоть под прямым углом – это исходное положение. На выдохе поднимай гантель вверх и возвращай обратно.



1В. Разгибания для трицепса на блоке

Блочная классика. Спину держи прямой и наклоненной вперед. Локти прижаты к телу. Не повисай на рукоятке блока, вся нагрузка – на трицепсы, а не на спину или плечи.



2А. Отведения ноги назад на блоке стоя

Согласно многочисленным опросам, женщины обращают на твои ягодицы куда больше внимания, чем на все остальные мышцы. А посему, хотя пока получает достаточно нагрузки во время гиперэкстензии или приседаний, не грех подкачать ее отдельно. Закрепи ремень на нижнем блоке и надень его на лодыжку ноги. Встань лицом к блоку и обопрись о него руками. Отводи ногу назад как можно выше, максимально скав ягодицы.



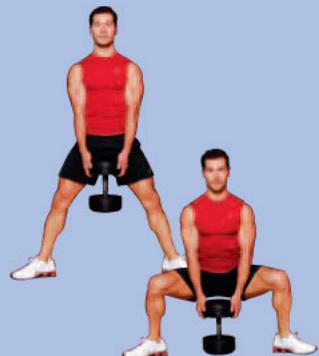
2Б. Выпады вперед с гантелями

Возьми в руки гантели, ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер. Сделай выпад вперед правой ногой и опустись максимально низко, почти касаясь пола коленом задней ноги. Чем шире шаг, тем сильнее задействована большая ягодичная мышца.



2В. Плие-приседания с гантелью

Встань прямо, вертикально удерживая перед собой обеими руками гантель. Ноги шире плеч, колени слегка согнуты, носки предельно развернуты наружу. Спину выпрями и удерживай абсолютно ровной – это ключ к прокачке твоих задних полушарий. Приседай так, чтобы бедра были, как минимум, параллельны полу.



2Г. Разведения ног на тренажере

Если хочешь иметь гармонично развитые ягодицы, меняй положение спинки в каждом подходе, то наклоняя ее назад, то возвращая в вертикальное положение.



P.S.

Хоть мы и любим бесконечно утверждать об обратном, слепо следовать нашей схеме не стоит. По крайней мере, в этот раз. Ты можешь трансформировать план занятий в зависимости от своей цели, тем самым достигая ее максимально быстро. Если твоя цель – конкретные мышцы, рельефа которых, как тебе кажется, не хватает до совершенства, график тренировок может выглядеть так.

Первый день – глобальные и региональные упражнения. Второй день – например, пресс. Третий день – например, ягодицы. Затем снова пресс и снова ягодицы. Потом

два дня отдыха – и все сначала: глобальные и региональные упражнения, пресс, ягодицы, пресс, ягодицы, отдых. «Пресс» и «ягодицы» в приведенном примере можешь смело вычеркивать и заменять другими неугодившими частями тела. Во всем остальном, правда, нужно придерживаться буквы статьи. Справедливости ради сделаем еще акцент на симметрии. Страйся развивать тело пропорционально: только в этом случае ты весь, а не отдельно взятая ягодица, будешь создавать собой идеальную картинку. И никакого фотошопа, как раньше!

Благодарим за помощь
в организации
съемки спортклуб
«World Class Житная»

Москва, ул. Житная, 14, строение 2

Упражнения выполнял супервайзер групповых программ клуба «World Class Житная», мастер-тренер, президент международных и национальных фитнес-конвенций, национальный тренер программ BTS **Михаил Сайфулин**.

Пропорционально порции

текст

Мария (Руся) Микулина

фото

Глеб Кордовский

Ты можешь питаться только шпинатом и сырыми яйцами, но если эти продукты тебе каждый день будут подвозить на самосвале, вес сбросить не удастся. В деле похудения размер порции важен ничуть не меньше, чем ее содержимое. Потому мы решили не только обеспечить тебя подробной диетой на неделю, но и очертить объем продуктов, которые будут падать в твой желудок следующие семь дней.



Бурый рис

Бурый рис отличается от белого не только цветом, но и тем, что варить его нужно в два раза дольше. Зато в нем в два раза больше фолиевой кислоты, фосфора и калия.

Понедельник

Завтрак

Ломоть цельнозернового хлеба, намазанный арахисовым маслом.

Ланч

Половина авокадо.

Обед

Куриная грудка, три картофелины и зеленый горошек.

Полдник

1 груша, горсть бразильских орехов.

Ужин

Жареная курица с овощной смесью, диким рисом и фасолью.

ИТОГО

1654 ккал
141 г углеводов
105 г белков
80 г жиров

Вторник

Завтрак

Миска мюсли без добавок и банка обезжиренного йогурта.

Ланч

Стакан низкокалорийного ягодного коктейля (сделай сам с помощью блендера).

Обед

Куриная грудка с красным луком, помидором и запеченым картофелем.

Полдник

Горсть черники в обезжиренном йогурте.

Ужин

Жареный кусок лосося с фасолью, свежим шпинатом и диким рисом.

ИТОГО

1886 ккал
190 г углеводов
122 г белков
57 г жиров

Куриные яйца

Помимо минеральных веществ в яйцах содержатся витамины A, B, D и E. Помни, что в неделю взрослый мужчина может съедать не больше шести яиц. А пожилой – не больше одного.

Среда

Завтрак

2 сваренных вкрутую яйца и ломоть цельнозернового хлеба.

Ланч

Половинка авокадо.

Обед

3 овсяных печенья, 150 г хумуса и сельдерей.

Полдник

Груша и горсть бразильских орехов.

Ужин

Жареная курица с тушеным шпинатом, морковью, зеленым горошком и половинкой запеченной картошки.

ИТОГО

1610 ккал
146 г углеводов
107 г белков
85 г жиров



Свежий лосось

Борется с сердечно-сосудистыми заболеваниями и содержит много полиненасыщенных жирных кислот ряда омега-3. Также является богатым источником селена – врага мужского бесплодия (если что).



Четверг

Завтрак

200 г жареных бобов или фасоли и ломоть цельнозернового хлеба.

Ланч

Стакан низкокалорийного ягодного коктейля.

Обед

Омлет с двумя запечеными помидорами.

Полдник

Крутоны со 150 г козьего сыра.

Ужин

Жареное филе лосося с картофелиной.

ИТОГО

1523 ккал
187 г углеводов
107 г белков
56 г жиров

Пятница

Завтрак

Миска овсяной каши.

Ланч

Яблоко и горсть ореховой смеси.

Обед

Салат из стручковой фасоли, сваренного вкрутую яйца, анчоусов, консервированной фасоли и помидоров. Плюс две вареные картофелины.

Полдник

Ломоть цельнозернового хлеба с арахисовым маслом.

Ужин

Куриные наггетсы с тушеной овощной смесью и диким рисом.

ИТОГО

1604 ккал
137 г углеводов
151 г белков
84 г жиров

Суббота

Завтрак

Миска мюсли без добавок и банка обезжиренного йогурта.

Ланч

2 сливы и горсть очищенных семечек подсолнуха.

Обед

3 овсяных печенья, 150 г хумуса и сельдерей.

Полдник

Груша и горсть бразильских орехов.

Ужин

Салат: салатовая смесь, красный лук, козий сыр и гречий орех.

ИТОГО

1808 ккал
185 г углеводов
159 г белков
98 г жиров

Шпинат

Диетический продукт номер один: содержит много белка, улучшает работу кишечника и выводит шлаки. Кроме того, по вкусу не похож на траву, и его можно есть даже для удовольствия.

Воскресенье

Завтрак

200 г жареной фасоли и ломоть цельнозернового хлеба.

Ланч

Ломоть цельнозернового хлеба и арахисовое масло.

Обед

Омлет с двумя запечеными помидорами.

Полдник

Крутоны со 150 г козьего сыра.

Ужин

Жареный тунец и овощная смесь из красного лука, моркови, красного перца, кабачка. Смесь следует около получаса запекать в духовке на смазанной оливковом маслом сковороде.

ИТОГО

1791 ккал
182 г углеводов
108 г белков
59 г жиров

Козий сыр

Козий сыр обладает магической особенностью восстанавливать микрофлору кишечника благодаря содержащимся в нем бифидобактериям. Они же укрепляют иммунитет.



Авокадо

Калорийный плод, который улучшает состояние кожи, нервной системы и сердца. В небольших количествах крайне полезен.



И СЕРДЦУ ТРЕВОЖНО ВЕЗДЕ

— Ты смотри, как научились делать линолеум: его совсем не отличить от кафеля!

Хотелось бы нам сорвать, что этот комплекс упражнений был придуман в подвалах Третьего рейха в сорок пятом году и успел немцы опробовать его — это переломило бы ход войны. Но нет, перед тобой всего лишь суперсовременная разработка британских физиотерапевтов.

Суть тренинга PHA («Атака на сердце со всех фронтов») — в частом чередовании упражнений. Когда организму приходится переключаться с одних мышц на другие, сердце начинает прокачивать через периферийные сосуды больше крови, чем обычно. Тренинг делает процесс контролируемым и безопасным, а ты в итоге укрепляешь стенки сосудов, растишь мышцы и сжигаешь жир. Особенно если соблюдаешь эти заповеди:

■ **Не переусердствуй.** Тренинг делится на три комплекса. Каждый выполняется раз в неделю, отдых между тренировочными днями — минимум двое суток.

■ **Не затяни.** Одна тренировка не длится больше 40 минут. Темп выполнения упражнений — 1:3, то есть одна секунда на силовую фазу (подъем веса), три — на пассивную. Отдых: за секунд между повторами, 90 — между упражнениями.

■ **Не торопись.** Начни тренировку с 5 минут на беговой дорожке: уклон — 0,1, стартовая скорость — не более 2 км/ч. Каждые 30 секунд увеличивай скорость на 1 км/ч. Затем удели 5 минут на отжимания, скручивания и приседания в медленном темпе.

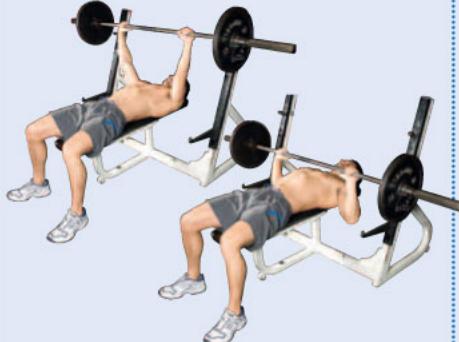
■ **Не пожадничай.** На каждое упражнение — 3 подхода. Всего повторов — 12. Для односторонних упражнений по 8 повторов для каждой руки или ноги (или что там у тебя).

■ **Не пожалей себя.** Вес подбирай так, чтобы ты мог еле-еле выполнить нужное количество повторов. У тебя не должно оставаться сил на тринадцатый (или девятый) повтор в последнем подходе.

Курс рассчитан на месяц. Его можно повторять 4–6 раз в год, перемежая другими комплексами упражнений.



комплекс А



1 Жим лежа

Медленно опусти штангу к груди, считая про себя до трех и со свистом втягивая воздух (не слишком много действий одновременно?). Подними ее рывком и с выдохом.



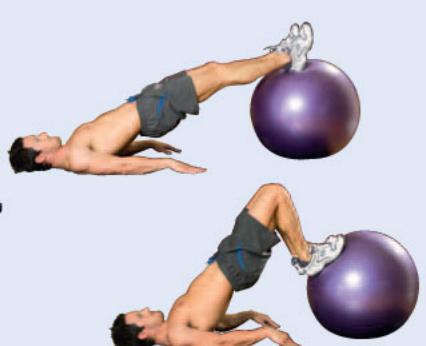
2 Подъемы на платформу с гантелями

Если топтание скамеек кажется тебе верхом бескультурья, поставь несколько ступ-платформ друг на друга так, чтобы верхняя точка находилась на высоте колена. Поднимайся быстро, опускайся медленно, держи спину и свободную ногу прямо.



3 Тяга в наклоне

Держи спину прямой, а ноги полусогнутыми. В верхней точке локти должны выходить за линию позвоночника.



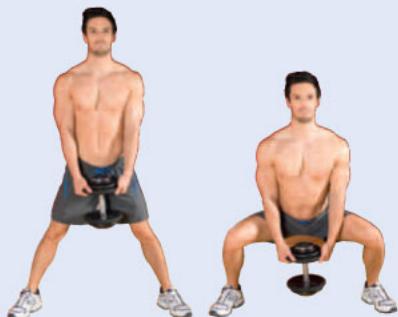
4 Подъемы бедер на мяче

В исходном положении спина и бедра – на одной линии. Подкатывай к себе мяч, сгибая ноги в коленях и поднимая вверх напряженные ягодицы и бедра.



5 Размашистый жим гантеляй

От обычного он отличается тем, что вес нужно поднимать не вертикально вверх, а под углом 45 градусов к телу. При этом старайся не наклоняться в стороны, держи тело прямо.



6 Сумоистские приседания

Ноги расставь на две ширины плеч, носки разверни в стороны. Приседай с прямой спиной и не прижимай подбородок к груди.

комплекс Б



1 Выпады с гантелями

Меняй опорную ногу после каждого выпада. В нижней точке бедро передней ноги параллельно полу.



2 Сгибания на бицепс прямым хватом

Вариация классического упражнения. Штангу держи прямым (верхним) хватом, как если бы собирался с отвращением отбросить ее от себя.



3 Тяга широким хватом

Разведи руки пошире, насколько хватит. Возьми лежащую на полу штангу и подними ее до паха. Начинай движение с мощного разгибания бедер.

комплекс Б



4 Разгибания на трицепс в наклоне

Ноги согнуты, спина прямая. Руки тоже согнуты, иначе упражнение называлось бы как-то иначе. Работают только локти и трицепс. Терпи!



5 Приседания с гантелей

Бедра параллельны полу – это понятно. Но еще ты должен откликчивать зад, как если бы пытался нащупать стоящую сзади табуретку (подсказка: ее там нет).



6 Т-образные отжимания

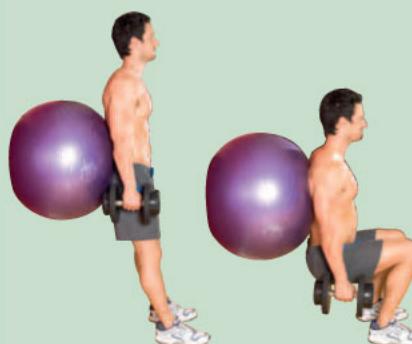
Да, нужно постараться уместить активную fazу в одну секунду. То есть и выжать корпус вверх, и развернуть его, вскинув руки в сторону. Скорее всего, темп выполнения съедет на 2:2, но ты все равно стараися приблизить его к 1:3.

комплекс В



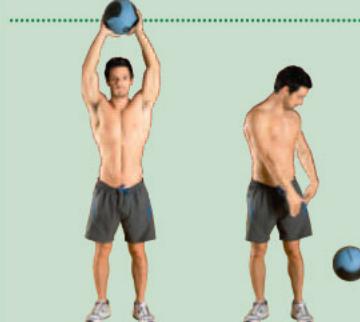
1 Отжимания на мяче

Если в твоем распоряжении только футбольный мяч, придется уменьшить себя пропорционально ему, потому что руки должны быть расположены почти на ширину плеч. Не позволяй бедрам провисать в нижней точке.



2 Приседания с упором на мяч

Прижми мяч к стенке нижней частью спины и позволь ему катиться вдоль тела вверх, пока ты будешь приседать.



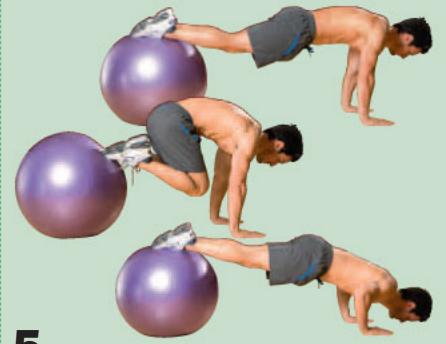
3 Броски фитбола в стороны

Фитбол, или, как его еще называют, медицинский мяч, довольно тяжелый и плохо прыгает. Но в этом и суть: ты должен кидать его вниз и в сторону достаточно сильно, чтобы ловить на отскоке хотя бы на уровне бедер. А потом поднимать над головой и снова кидать.



4 Подъемы на скамье

Технически это реверсивный подъем: ты встаешь одной ногой на край скамьи и опускаешь другую вниз, насколько хватит сил и гибкости. Ставить ее на пол, естественно, нельзя.



5 Скручивания с отжиманиями на мяче

Подкатывая мяч к себе и напрягая пресс, подтяни колени к груди. Вернувшись в исходное положение, отожмись от пола. По 8 повторов на каждое из двух упражнений.



6 Приседания с прыжком

Похожи на обычные, только фаза подъема должна быть довольно взрывной, чтобы ты оторвался от пола хотя бы сантиметров на десять. Спина все время прямая.



Дорогой читатель MAXIM Detox! Оторвись на секунду от гантели и косяка и внемли просьбе, исходящей из самых недр журнала MAXIM (слышал о нем?). Просьба такая: проголосуй за самую красивую женщину страны! Несложно, правда?

ГОЛОСОВАНИЕ
ПРОДЛИТСЯ
С 23 СЕНТЯБРЯ
ПО 23 ОКТЯБРЯ!

Mы призываем тебя со всей ответственностью отнестись к своей миссии члена многомиллионного жюри конкурса «100 самых сексуальных женщин страны - 2010». Возможно, именно твой голос станет решающим. А чтобы проголосовать, следя призыву своего сердца, тебе понадобятся сердце, Интернет и уникальный секретный код. Причем последнее – самое важное. Код ты обнаружишь в пределах этой страницы, его сложно не заметить.

Чтобы проголосовать за звезду, которая, по твоему мнению, достойна считаться самой сексуальной в России, тебе нужно:

1. Пройти по адресу 100.maximonline.ru.
2. Ввести там свой код. Код дает тебе почетное право распределить 10 голосовых баллов по своему усмотрению.
3. Проголосовать. Хочешь проголосовать еще? Возьми октябрьский номер MAXIM и ищи там уникальный код.

Предупреждаем: такой трюк разрешен не более пяти раз!

Нескольком **самым** активным читателям достанется приз – аромат The Secret от Antonio Banderas. А одному самому-самому – стильный ноутбук. Так что, как говорится, думай о будущем: голосуй сегодня!

Информационный партнер

ТВОИ БУДУЩИЕ ПРИЗЫ

➤ Аромат The Secret от Antonio Banderas достоин стать твоим...

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ



➤ ...а ноутбук Packard Bell EasyNote TM81 – и подавно!



Информация на сайте
100.maximonline.ru



Ноги прекрасные порывы

текст

Богдан Курилко



ГОДЗЮ-РЮ

Годзю-рю – самый популярный из окинавских стилей карате. Именно он дошел до наших дней почти в первозданном виде. Техника боя и философия годзю-рю – поиск золотой середины, или, как говорят знатоки, сочетание мягкого и жесткого.

Если ты думаешь, что карате придумали в Японии, а главными героями этого боевого искусства были, соответственно, японцы, способные голыми руками крушить кирпичи и разламывать толстенные доски, смеем тебя разочаровать. Это легенда, которая не имеет ничего общего с настоящей историей создания карате. Если начистоту, в этой истории нет места не только строительным материалам, по мановению руки превращающимся в хлам, но даже самой Японии. Зато на карате так и просится ярлык «Made in China», в данном случае, кстати, не означающий ничего постыдного.

Остров зарождения

Карате зародилось семьсот лет тому назад на маленьком острове Окинава, который в то время не только не являлся частью Японии, но был вполне себе самостоятель-

ным государством со своими феодалами – андзи. Они, как всякие нормальные феодалы, занимались тем, что делили друг с другом земли. В итоге войн на Окинаве образовались три королевства: Хокудзан, Тюдзан и Нандзан. В 1350 году королем Тюдзана был провозглашен блестящий стратег и дипломат Сатто. Он объявил себя вассалом китайского императора и тем самым заручился нехилой страховкой от нападений соседей. Положение вассала, конечно, предполагало выплату китайцам дани, но зато сулило немало преимуществ Сатто и другим окинавитям. Китайские туристы и чиновники стали частыми гостями на острове, а студенты, дипломаты и купцы Тюдзана были допущены в Китай. Преемник Сатто, военачальник Сё Хаси, объединил весь остров под своим правлением и основал королевство Рюкю. Первым указом он подтвердил вассальную клятву китайскому императору. В 1392 году 36 китайских семей эмигрировали в королевство Рюкю и поселились в



местечке Кумэ. Поскольку приставок «Денди» тогда еще не было, китайцы привезли с собой технику традиционного кулачного боя и трактат о боевых искусствах «Бубиси», впоследствии ставший библией окинавского карата. У переселенцев быстро появились ученики-островитяне, которые не только изучили приемы импортной борьбы, но и неустанно дополняли ее элементами местного боевого искусства удонти. Свой кулачный бой жители Рюкю называли либо «тотэ», («кулак династии Тан», тогдашних правителей Китая), либо просто «тэ» («кулачок»).

Японский этап

Дальнейшая история островного искусства связана с историческим недоразумением. Дело в том, что в соседней Японии первый сёгун Токугава Иэясу шел на все, чтобы распространить свое влияние на максимум самурайских родов. Так, отпрыски рода Сацума, находившегося в оппозиции к власти, получили от Токугавы титул «властители десяти тысяч островов». Что это за острова, сёгун не уточнил. Впрочем, об этом никто и не спрашивал: Сацума были уверены, что речь идет об островах Рюкю. «Звучит неплохо», – прикинули князья Сацума и титул с удовольствием приняли. Считая Рюкю собственным владением, во время вторжения японской армии в Корею Сацума потребовали от Окинавы военной помощи. Правитель Сё Нэй, разрываясь между уязвленной гордостью и страхом, тянул с ответом. Гордые самураи расценили нерешительность окинавского короля как плевок в лицо, и в 1609 году князь клана Сацума Симидзу Иэясу с трехтысячным войском высадился на Окинаве. Несмотря на то что небольшая армия Рюкю была разбита, вторжение не стало для Окинавы бедствием. Озабоченные пополнением клановой казны, представители Сацума стремились взять под контроль торговлю разгромленного государства, при этом не возражая против сохранения его вассальной зависимости от Китая. Ведь наибольшие проценты (в виде дани) Сацума получали именно от китайско-окинавской торговли. Роль Труффальдино привела Рюкю к новому витку развития, в том числе в вопросе кулачного искусства. Тотэ начинало впитывать в себя элементы японского дзю-дзюцу, а после революции, когда королевство Рюкю официально вошло в состав Японии,



Создатель окинавского годзю-рю карата-до Тёдзюн Мияги



Все готовы, чтобы сбивать с веток спелые гроздья васаби

Поскольку приставок «Денди» тогда еще не было, китайцы привезли технику боя и трактат о боевых искусствах «Бубиси»

получило современное имя «карата», означающее «пустая рука».

Кривая окинавской мечты

Решение изменить название своего искусства окинавские мастера приняли под давлением как политических, так и экономических интересов. Для многих из них поездка с целью преподавания в куда более развитую, нежели маленькая Окинава, метрополию стала мечтой о финансовом благополучии и возможности развивать собственные школы. Стоит отметить, что в японском обществе того времени милитаристские настроения были неотъемлемой частью повседневности, так что сэнсэям, или учителям, ради спокойной жизни и успеха необходимо было как можно глубже спрятать китайские корни карата. Вот

почему «кулак династии Тан» превратился в «пустую руку», а в Токио, Киото и Осаке стали открываться японские школы карата. Именно в этот момент в карата образовались две ветви. Одна, бережно хранившая традиции, привезенные из Китая, продолжала жить на Окинаве. Вторая, ассимилировавшись с боевыми искусствами самураев, начала свое шествие по Японии, Америке и Европе.

Мягким по жесткому

Окинава по-прежнему бережно оберегает свои традиции, сохранив в дояпонском виде самые известные стили окинавского карата: годзю-рю, уэчи-рю и сёрин-рю. Первый, в виду особой его популярности, мы вынесли в отдельный пункт, так что поговорим о двух остальных.

✓ **Уэчи-рю** – один из самых молодых окинавских стилей карате, основанный выходцем из богатой семьи Уэчи Канбуном. Впрочем, был ли он действительно богат, историки никак не договорятся. Учился герой у Чжоу Цзыхэ (1874–1926), который был всего на три года старше своего подопечного, но тем не менее обладал репутацией крупного мастера. Главные особенности стиля – повсеместное использование в ударах пальцев рук и ног и характерные дугообразные движения.

✓ **Сёрин-рю** – так называемое физкультурно-оздоровительное карате, автором которого выступил Итосу Анко. Мастер создал методику обучения карате больших групп, сделав особую ставку на детей и предложив окинавским властям преподавать «новое карате» в школах. Губернатор Нарахара Сигэру охотно согласился.

Гармония тела и духа

Годзю-рю – пожалуй, самая известная школа безоружного боя, дошедшая до наших дней практически в неизменном виде. Создание стиля связывают с именем знаменитого мастера Канрё Хигаонны из города Наха. Хигаонна, будучи еще очень молодым человеком, отправился в Китай, где под руководством местного наставника Рюрю Ко изучал ушу. Вернувшись домой, Канрё основал свое искусство и начал преподавать его массам. Но все секреты стиля, как и положено настоящему восточному мастеру, сэнсэй оставил своему лучшему ученику Тёдзюну Мияги, который усовершенствовал стиль своего мастера, а заодно дал ему название «годзю-рю» («школа мягкого и жесткого»). Философия годзю-рю заключается в том, чтобы во всем находить оптимальный баланс – только так можно достичь максимального эффекта и превзойти самого себя, а значит, и про-



тивника. Годзю-рю учит гармонии тела и духа за счет постановки дыхания, правильной координации в пространстве и концентрации сознания. Как ты понимаешь, навыки, обретенные в додзё годзю-рю (додзё – зал для занятий), пригодятся тебе не только в условиях боя, но и в повседневной жизни. Сегодня годзю-рю – самый распространенный стиль окинавского карате не только на острове, но и в мире. Дело основателя продолжает сэнсэй Морио Хигаонна, которого известный исследователь истории японских боевых искусств Дон Дрегер назвал «тигром карате» и самым опасным человеком в Японии. В свои 72 года этот невысокий улыбчивый человек демонстрирует невероятное владение телом и потрясающую мощь движений. Именно он привез годзю-рю в Россию во время своего первого визита в 1991 году. Сегодня в нашей стране годзю-рю развивают его ученики.



Как это бывает

Если тебе когда-нибудь приходилось видеть тренировку по карате, спешим заверить: происходящее в додзё годзю-рю сильно отличается от привычного зрелища. Все начинается с гимнастического комплекса дзюмби-ундо – специальных движений, цель которых – подготовить ученика к не-привычным нагрузкам, и дыхательных упражнений. Затем каратисты берут в руки предметы, отдаленно напоминающие старинные утюги, каменные вантузы, глиняные кувшины и прочее подобие хозинвентаря не совсем понятного назначения. Этот этап называется ходжи-ундо. Упражнения с этими предметами не только увеличивают силу занимающегося, но и укрепляют кости, связки, а также учат управлять собственным телом. Дальше – хуже: каратисты становятся друг против друга и начинают с возрастающей силой колотить по рукам, ногам и корпусу. В сочетании с правильным дыханием удз-танрен (укрепление тела) позволяет выдерживать атаки противника без вреда для своей боеспособности и организма. После сеанса добровольного мазохизма наступает самая важная часть подготовки – ката, что в переводе с японского означает «формы». Говоря современным языком, это форма интегральной тренировки, цель которой – полностью изменить двигательную модель человека. Ката – это код к техническим аспектам поединка. Каждый элемент – своего рода узелок на память, развязывая который можно обнаружить



80-тысячный стадион
собрался на чемпионат
по сборке мебели из ИКЕА

О ПРИГОДНОСТИ

Окинавское карате – не просто единоборство, но и философия, определенный образ жизни и мысли. С этим связано единственное (и то носящее чисто рекомендательный характер) ограничение к началу тренировок: детей до 10 лет лучше отдавать в секции попроще, например в борьбу. А вот в карате мастера советуют приходить уже после 10–11 лет. Верхней возрастной планки, как это принято во многих восточных единоборствах, нет. В группах автора этой статьи, например, занимаются ученики 15–50 лет. Не так давно Российское представительство Международной федерации окинавского годзю-рю карате-до провело эксперимент в вологодском психотерапев-

Мастера карате **быстро поняли маркетинговую эффективность** поясной системы роста учеников. Они **слизали прием из дзюдо** и стали выдавать пояса – **белые, желтые, зеленые и коричневые**

целый куст техник, объединенных единим принципом. Самое главное ката – санчин (три битвы). В отличие от других форм, оно выполняется медленно и с глубоким дыханием. Именно санчин учит каратистов в совершенстве управлять своим телом и дыханием. Заканчивается тренировка упражнением кумите, во время которого годзюрюки учатся действовать в ближнем бою: выполнять броски, заломы и делать сопернику больно. Цель тренировок – достижение гармонии духа (кокоро) и тела (карада). Что до возможности применения этого стиля карате в опасной ситуации, то годзю-рю – комплексная боевая подготовка, позволяющая побеждать быстро и эффективно.

При звании

До 30-х годов прошлого века тем, кто занимался окинавским карате, не выдавали никаких поясов и прочих званий. То есть ты мог стать сперва учеником и только потом, после многих лет изнурительных тренировок, мастером. Пояса (белые, желтые, зеленые и коричневые) появились под влиянием дзюдо, а точнее, Дзигоро Кано, его основателя. Он решил сделать ставку на иностранцев и молодежь и быстро смекнул, что этим людям жизненно важны видимые результаты собственного роста. Потом успешный маркетинговый ход с выдачей поясов приметили мастера карате и быстренько слизали эту систему.



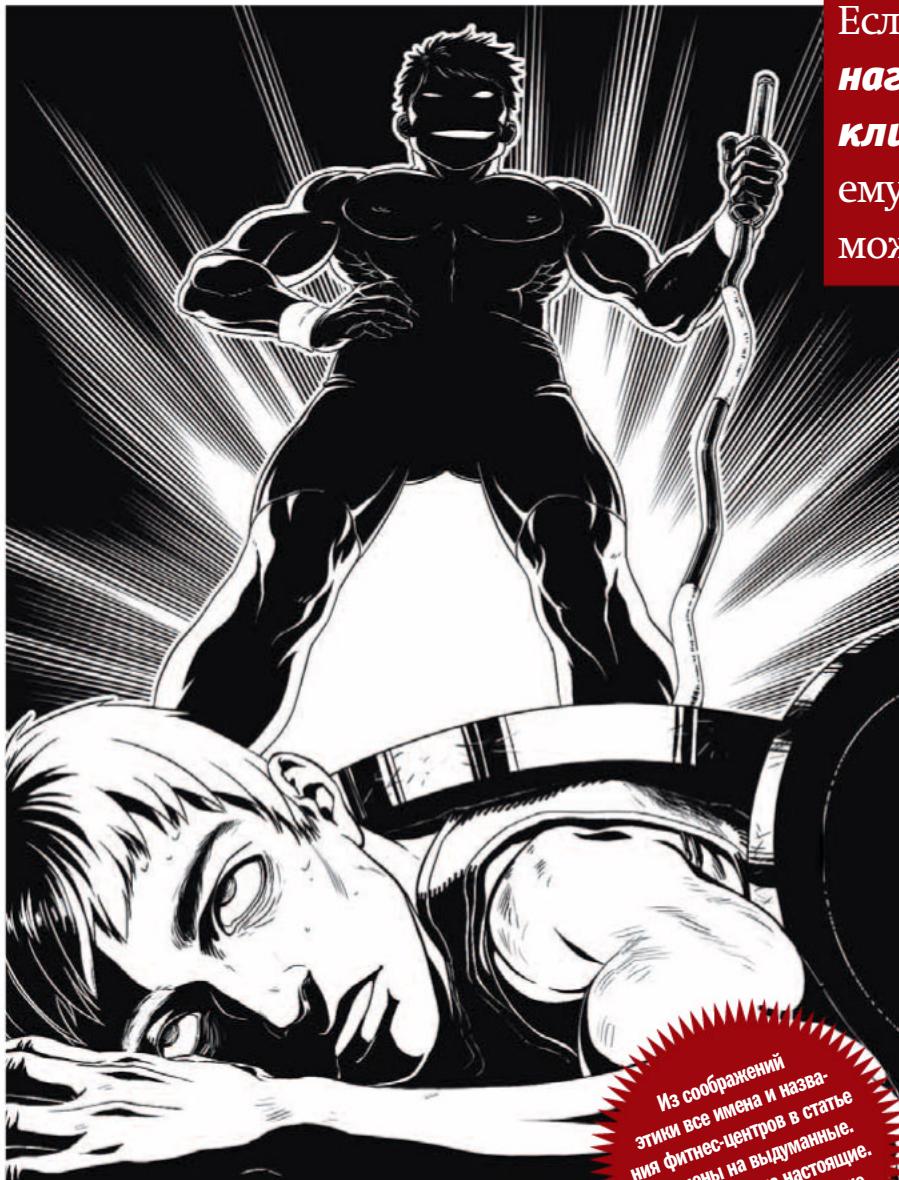
УЧИТЕЛЬ МИЯГИ

Как ни странно, куда большую известность, чем реальный Тёдзюнуми Мияги, получил его тезка из серии фильмов «Малыш-каратист» – мы, конечно, имеем в виду классику 80-х годов, а не недавний ужас с Джеки Чаном и негритенком Смитом. Хотя в фильмах ни разу не говорится прямо, что Мияги преподает годзю-рю, некоторые косвенные признаки: имя престарелого учителя, ставка на ката, отрицание поясов и работа с хозинвентарем – позволяют заключить, что перед нами самый что ни на есть окинавский стиль.

тическом центре. Из пациентов стационарного и амбулаторного отделений были организованы группы, которые занимались изучением базовых ката, в том числе санчин. В эти группы входили люди с ограниченными возможностями, и с заболеваниями дыхательных путей, и с проблемами опорно-двигательного аппарата, и перенесшие инсульт. Эксперимент прошел успешно: заниматься единоборством смогли все желающие. Так что единственный способ оправдать себя, что ты все еще не занимаешься карате, – притвориться девятилетним. Правда, тогда придется записаться на борьбу.



Редакция благодарит
за сотрудничество
председателя
Совета инструкторов
Российского
представительства Международной федерации
окинавского годзю-рю карате-до
и автора этой статьи **Богдана Курилко**.
Сказать спасибо лично ты можешь
на сайте федерации logkf.ru.



текст

Антон Лядов

иллюстрации

Д. Рыбакова

Из соображений
этики все имена и назва-
ния фитнес-центров в статье
заменены на выдуманные.
А потом снова на настоящие.
Но потом еще раз все же
на выдуманные.

Если попадается **очень наглый и неприятный клиент**, в скором времени ему на ногу «неожиданно» может упасть **пара блинов**

1. Если девушка мне очень нравится, что случается довольно часто, я могу позволить себе лишний раз положить руку на ягодичные мышцы, хотя это меня только еще больше дразнит.

Александр, фитнес-тренер *Golden Ring*

2. Это уже перестало быть секретом, но во многих клубах, в том числе и у нас, подпольным путем продаются запрещенные препараты типа метана. Они убирают боловой порог, что позволяет людям выполнять больше упражнений.

Николай, фитнес-тренер *Golden Ring*

3. Таблетки чаще всего распространяются следующим образом: в клубе появляется качок, который сразу обращает на себя внимание. Люди подходят к нему и интересуются, как ему удалось достичь таких результатов. Он приоткрывает завесу и предлагает им запрещенные таблетки. Часто этого качка посыпает руководство клуба в целях заработать денег.

Александр, персональный тренер с 2002 года

4. Иногда, когда у меня возникают финансовые проблемы, я осознанно проявляю интерес к кому-нибудь из клиентов. Несколько раз проявив инициативу, я наме-

О ЧЕМ МОЛЧАТ ГАНТЕЛИ...

Мы опросили всех фитнес-тренеров и менеджеров спортклубов, которые согласились говорить, а главное, умеют это делать. И ты не поверишь, что выяснилось!

каю на то, что ему следует нанять тренера, хотя на самом деле совсем не обязательно. После этого велика вероятность, что он выберет именно меня.

Кирилл, тренер по плаванию в фитнес-центре, 3 года опыта

5. У нас в клубе часто добавляют явно лишней химии в бассейн, чтобы вода дольше оставалась прозрачной. Посетители потом жалуются на суд, на что мы им предлагаем пользоваться нашими полотенцами, а не своими, так как на них может попадать инфекция в сумке.

Игорь, тренер клуба в московском районе Царицыно

6. Не слушайте барменов, которые предлагают вам тот или иной коктейль или витамины. Чаще всего они понятия не имеют о том, как он влияет на организм.

Степан, менеджер сети фитнес-центров

8. Иногда, чтобы лишний раз не напрягаться и не брать на себя ответственность за травмы и все такое, я не прописываю клиенту более сложные упражнения, даже если он уже к ним готов. Например, это касается приседаний.

Игорь, начинающий тренер клуба при МГУ

9. Любой клуб считает своим долгом продавать разные препараты и витамины для улучшения тренировок. Однако не каждый центр может позволить себе максимальное качество, поэтому нам часто попадаются подделки препаратов.

Игорь, начинающий тренер клуба при МГУ

10. Если девушка мне очень понравится, я могу намекнуть ей взять личного тренера, чтобы у нас было больше свободы в общении. Особенно хорошо таким образом изолировать ее от притязаний других клиентов или инструкторов.

Георгий, тренер и менеджер клуба в центре Москвы

11. Часто более опытные тренеры работают не в самом дорогом клубе, потому что у них нет специального образования. Дорогие клубы чаще всего приглашают студентов физкультурных университетов, которые разбираются в теории, но имеют мало практики.

Анатолий, профессиональный тренер, КМС по жиму лежа, г. Самара

12. Минералку нам уже давно не привозят. Мы набираем воду из-под крана. Но во время занятий никто не замечает разницы.

Марина, управляющая баром в фитнес-клубе в центре Москвы

13. Если попадается очень наглый и непрятный клиент, в скором времени ему на ногу «неожиданно» может упасть пара блинов.

Олег, фитнес-тренер и КМС по теннису

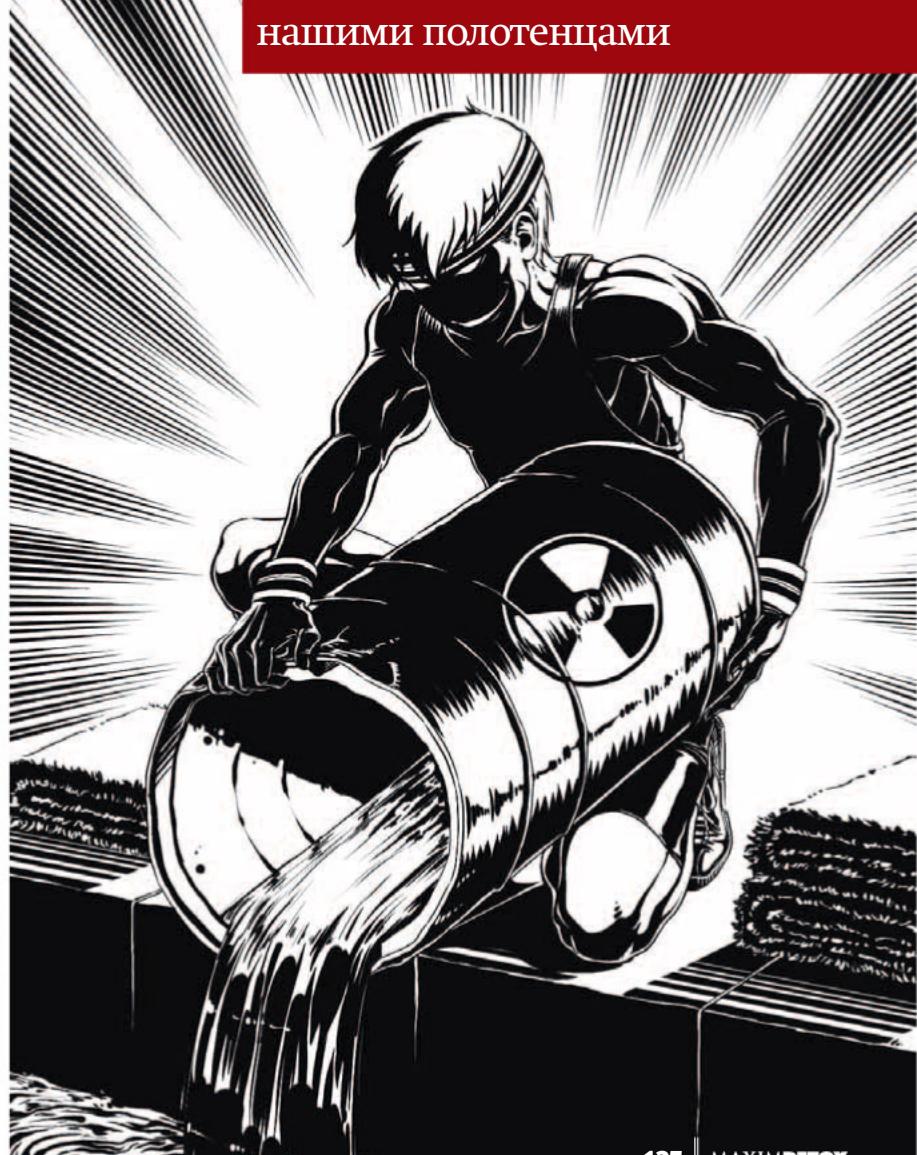
14. Температура в бассейне часто проверяется путем опускания туда

пальца. Иногда мы и вовсе забываем это делать.

Кирилл, тренер по плаванию в фитнес-центре, 3 года опыта

15. Иногда бывает, что у меня нет времени на то, чтобы провести занятие и потом заниматься самому. Тогда я предлагаю клиенту заниматься вместе. А клиенты в таких

У нас в клубе часто **добавляют химии в бассейн**, чтобы вода дольше оставалась прозрачной. Посетители **жалуются на суд**, а мы им предлагаем пользоваться нашими полотенцами



случаях даже рады, что я обращаю на них меньше внимания. Я сразу двух зайцев убиваю.

Анатолий, профессиональный тренер, КМС по жиму лежа, г. Самара

17. Чтобы не провоцировать тренера, девушки следуют одеваться соответственно. Это должна быть не мини-юбка или обтягивающие лосины, а спортивные брюки.

Алексей, менеджер клуба в Академическом районе

18. У нас в клубе сотрудники периодически курят в раздевалках для клиентов, где их не ловят. В остальных местах размещены камеры, а тут их нет из уважения к клиентам.

Алексей, менеджер клуба в Академическом районе

19. Инженеры в красивой форме, отвечающие за правильную работу оборудования, у нас в клубе – это типичные слесари. День не проходит без бутылки, которую они, кстати, выпивают прямо на рабочем месте.

Алексей, менеджер клуба в Академическом районе

20. Как бы вам ни улыбались, помните, что любой тренер видит в вас в первую очередь либо члена клуба, если вы таким являетесь, либо просто кошелек, из которого нам, тренерам, что-то перепадает.

Владимир, тренер фитнес-клуба на ст. м. Тульская

21. Не удивляйтесь, если никто, кроме вашего тренера, не замечает улучшений. Даже если вы поправитесь, добрый тренер не позволит поставить под сомнение собственные на- выки и скажет, что результаты прекрасны.

Владимир, тренер фитнес-клуба на ст. м. Тульская

16. При выборе тренера нужно быть внимательным. Некоторые из них не имеют вообще никакого отношения к фитнесу. Поэтому стоит посоветоваться с друзьями и знакомыми, которые занимались в этом клубе. Также можно периодически задавать вопросы разным тренерам во время обычной тренировки. Стоит обращать внимание на то, уверенно ли тренер говорит, внимательно ли следит за происходящем



В клубе появляется качок, который сразу обращает на себя внимание. Люди интересуются, как ему удалось достичь таких результатов. Он предлагает людям запрещенные таблетки

в зале, не отвлекается ли на телефон. Так можно понять, кто вам лучше подходит.

Вячеслав Волковой,
«Планета фитнеса», 7 лет опыта

7. Не удивляйтесь, что в барах фитнес-центров практически все способствует похудению. «А я похудею от этих коктейлей или батончиков?» – «Да, конечно!» И люди верят в это и после каждой тренировки идут в бар, пьют эти коктейли и едят всякие ба-

тончики в надежде, что от этого похудеют.

Анатолий, профессиональный тренер, КМС по жиму лежа, г. Самара

22. Будьте готовы к тому, что высококвалифицированный тренер с образованием может оказаться простым уволенным

барменом или таксистом, которому было некуда больше пойти.

Юрий, менеджер спортклуба с 3-летним стажем

23. Специальная линия рационального питания в фитнес-барах некоторых клубов – это протертые морковь с капустой. Только стоят они в разы больше весеннего салата.

Андрей, бармен фитнес-клуба на юго-западе Москвы

за что мстят инструкторы

1. Бесит, когда после первого или второго занятия посетители считают, что они все могут, и не берут личного тренера. Если вдруг после этого кто-то из таких обращается за консультацией, я ухожу от ответа или говорю все неправильно.

Анатолий, профессиональный тренер, КМС по жиму лежа, г. Самара

2. Раздражает, когда человек считает тебя не тренером, а прислугой, и оставляет после себя снаряды. Убирать их приходится нам, хотя это совсем не входит в наши обязанности. Такой человек сразу попадает в черный список.

Алексей, тренер корпоративного фитнес-клуба, 5 лет опыта

3. Бесит, когда люди постоянно отвлекаются на мобильные телефоны. Бывало даже так, что человек начинал разговаривать и уходил из зала вовсе.

Георгий, тренер и менеджер клуба в центре Москвы

4. Раздражает, когда посетители приходят одетые как в клуб. Из-за этого они получают огромное количество травм, когда подтяжки цепляются за что-нибудь.

Георгий, тренер и менеджер клуба в центре Москвы

6. Раздражает, когда клиент отменяет тренировку за пять минут до ее начала либо через пять минут уже после начала.

Вячеслав Волковой, «Планета фитнеса», 7 лет опыта

5. Сегодня модно заниматься фитнесом. Раздражают люди,

которые приходят в клуб потусоваться, а не заниматься. Они нарушают всю атмосферу в зале.

Александр, тренер и инженер фитнес-центра на ул. Пятницкой

7. Приходится проявлять характер с людьми, которые считают, что они лучше знают, что и как нужно делать.

Аркадий, полгода работает в спортклубе на ст. м. Арбатская



Если девушка мне нравится, я могу лишний раз положить ей **руку на **ягодичные мышцы**, хотя это меня только еще больше дразнит**

обращение эксперта

Мы попросили **Дениса Семенихина**, тренера со стажем, автора пособий по фитнесу и телеведущего (www.semenikhin.ru), прокомментировать признания его коллег и ответить на три вопроса.

Как правильно выбирать тренера?

Сегодня в уважающих себя клубах все тренеры должны быть профессионалами. Другое дело, что подходы и характеры у всех разные.

В большинстве клубов менеджеры стараются набирать людей с самыми разными характерами, чтобы каждый клиент смог найти своего. Первоначально можно попытаться оценить тренера по фотографии и резюме.

Однако не всегда внешность соответствует внутреннему содержанию, поэтому можно договориться о пробных занятиях. Однако, чтобы не разозлить тренера и не стать неприятным для тренерского состава гостем, лучше заранее оговорить, что вы еще до конца не определились и сначала проведете с ним два-три занятия.



Где лучше покупать препараты? Витамины?

Несмотря на то что большинство клубов сейчас старается следить за качеством препаратов, получается это не у всех. И даже не потому, что у них недостаточно компетенции, а потому, что подделки зачастую оказываются очень качественными на первый взгляд. Поэтому я советую подобные препараты покупать только в специализированных магазинах, предварительно посоветовавшись с тренером и врачом.

По каким признакам можно понять, что клуб пора менять?

В отличие, например, от гостиниц, таких признаков в фитнес-центрах гораздо меньше. Внешний вид может быть прекрасным, однако клуб все равно может быть некачественным. Главный признак того, что пора искать другое место для занятий, – это испорченное или неправильно работающее оборудование. Тренажеры – это то, ради чего люди приходят в клуб, поэтому их состояние является определяющим. Также довольно показательно поведение фитнес-тренеров. Если они постоянно стоят группками, что-то обсуждают – значит, в клубе за ними совсем не следят. Иными словами, руководству клуба плевать на то, каких результатов будут добиваться их посетители. Если же тренеры внимательны и готовы откликнуться на любую просьбу – значит, менеджеры работают хорошо и регулярно промывают мозги тренерскому составу. **Х**

Сладость белка

Заправляться белком, оформленным в виде коктейля, тебе, наверное, поднадоело. Поэтому записывай три рецепта десертов, состоящих почти сплошь из белка. Или выдирая страницу. А еще лучше – купи журнал.

Белковые шарики

- ✓ 180 г арахисового масла
- ✓ 90 г меда
- ✓ 1 ложка белка с ванильным вкусом
- ✓ 45 г овсянки

Что с этим делать?

Смешай все ингредиенты в миске. Из получившейся густой массы слепи 10–12 шариков. Помести их в морозилку на пару часов. С удовольствием съешь, когда они окончательно затвердеют.

И, главное, зачем?

У овсянки низкий гликемический индекс, а это значит, что она медленно усваивается и стабилизирует уровень сахара у тебя в крови, благодаря чему ты еще не скоро захочешь накинуться на «нездоровые» сладости вроде шоколада и печенья. Что касается белка, то он будет выполнять свою обычную миротворческую миссию, помогая тебе нарастить мышцы. А арахисовое масло является богатым источником мононенасыщенных жиров, которые мастерски стимулируют выработку тестостерона – гормона, отвечающего в том числе за рост мышц.



Батончики с курагой и миндалем

- ✓ 3 больших апельсина без семечек и кожуры
- ✓ 170 г миндального масла
- ✓ 350 г кураги (мелко порезанной)
- ✓ 225 г овсянки
- ✓ 1 ложка белка с ванильным вкусом
- ✓ 125 г гречневой муки
- ✓ 25 г очищенных семечек
- ✓ 1/2 ч. л. пищевой соды
- ✓ 1 ч. л. корицы

Что с этим делать?

Разогрей духовку до 190 градусов. Возьми 225 г кураги, 3 апельсина, миндальное масло и перемешай все это в блендере до образования пасты. В большую миску покидай овсянку, белок, корицу, семечки, соду и муку. Туда же добавь оставшуюся курагу. Перемешай и вытряхни в миску пасту. Перемести получившуюся массу в форму для запекания и ставь в духовку на 20–25 минут, пока на поверхности не появится золотая корочка.

И, главное, зачем?

Ореховое масло и семечки почти целиком состоят из мышцеобразующего белка, а овсянка поставляет витамин В, необходимый для эффективного расхода энергии. Корица содержит противовоспалительные элементы, способствующие снятию мышечного стресса, а сода выводит из мышц молочную кислоту.



Шоколадно-апельсиновый мусс

- ✓ 175 г горького шоколада без добавок (с содержанием какао не менее 75%)
- ✓ 350 г соевого творога (тофу)
- ✓ 1 ст. л. белка с шоколадным вкусом
- ✓ сок и цедра двух апельсинов
- ✓ тертая цедра и тертый шоколад – для украшения

Что с этим делать?

Расплавь шоколад в миске над кипящей водой. Белок, тофу, цедру и сок апельсина смешай в блендере до кремообразного состояния. Залей массу шоколадом и перемешай. Разложи десерт по мискам и поставь на час в холодильник. Укрась тертым шоколадом.

И, главное, зачем?

Апельсины содержат кучу витамина С и флавоноиды, защищающие мышцы от вредного окисления. Тофу богато белком, кальцием и изофлавоном. Последний блокирует женский гормон эстроген и выдвигает мужской гормон тестостерон на первый план. **Х**





Соус-парк

Сеть супермаркетов «Азбука вкуса», www.azbukavusa.ru

Еле откачали!

Многопрофильная клиника «Союз», ул. Матrossкая Тишина, 14а, www.klinikasoyuz.ru

Стиль

Ben Sherman, JS Casual, ТРЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 39/1, www.jscasual.ru
Borrelli, John Lobb, Falconeri, St. James, Luciano Barbera, St. James, ТРЦ «Времена года», Кутузовский пр-т, 48

ck Calvin Klein, ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2

Lab. Pal Zileri, Concept, ул. Петровка, 15, шоу-рум «Ли-Лу», www.li-lu.ru

Pierre Cardin, JS Casual, Ленинский пр-т, 11, www.jscasual.ru

Rare, ЦУМ, ул. Петровка, 2, шоу-рум «Ли-Лу», www.li-lu.ru

Sisley, ул. Красная Пресня, 48

Patrizia Pepe, Столешников пер., 13, шоу-рум «Ли-Лу», www.li-lu.ru

Zolla, Y.N.G., ТРЦ «Ашан», 53-й км МКАД

Lanvin, «Крокус Сити Молл», 66-й км МКАД

Cerruti 1881, шоу-рум «Ли-Лу», www.li-lu.ru

Ermenegildo Zegna, Третьяковский пр-д, 1

Furla Uomo, Столешников пер., 13, шоу-рум «Ли-Лу», www.li-lu.ru

Just Cavalli, D&G, Kenzo, сеть магазинов Articoli

S.T. Dupont, Payot, Guerlain, сеть магазинов Ile de Beaute

Cartier, Salvatore Ferragamo, Givenchy, сеть магазинов «Л'Этуаль»

Vichy, аптеки города

Garnier, Gillette,

Head & Shoulders,

универмаги города

Armand Nicolet,

«Таймсвер», Комсомольский пр-т, 44, www.armandnicolet.com

Longines, «Евротайм», Сретенский б-р, 2

Chronotech, Timecode, ТРЦ «Ереван-Плаза», Б. Тульская ул., 13, www.timecode.ru

Saint-Honoré,

Michel Herbelin, «Тайм Авеню», ул. Петровка, 17; ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2

Hugo Boss, Timecode, ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2, www.timecode.ru

Raymond Weil, «Часы», ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2

Alfex, универмаг «Добринский», ул. Коровий Вал, 1а, 1-й этаж, (495) 955-60-96, www.alfexwatch.ru

Oris, салон «Ле Локль», ТЦ «Пятая авеню», ул. Маршала Бирюзова, 32

Police, Element of Style, ТРЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, www.police.it

Maurice Lacroix, бутик Maurice Lacroix, Тверская ул., 4

Клиника эстетической медицины и косметологии

Telo's Beauty,

Донская ул., 32, www.telosbeauty.ru

Салон красоты J'Adore La Vie, Б. Дорогомиловская ул., 1, www.jadore.ru

Клиника Bellefontaine,

2-й Неопалимовский пер., 3/1, подъезд 2, www.estoderm2.alfapluss.ru

Центр «Летаем без страха, Ленинградский пр-т, 31, строение 3, www.letame-bez-straha.ru

Салон «SPA Палестра, 2-я Песчаная ул., 4а, www.palestra.ru

Фитнес

World Class, ул. Житная, 14, строение 2, www.worldclass.ru

Подари мне, подари

Судя по всему, представители марки сигарет Mild Seven подзабыли дату Нового года и решили, что он в ноябре, – столько подарков может достаться обладателю промопачки Mild Seven! Главный приз ты видишь на фото: Infiniti G37 Coupe Blue Wind Special Edition, переделанный в стиле Mild Seven с помощью аэографии, хрома и литых дисков. Что до других призов,

то в их числе двухколесный Segway, Mac Book Pro и поездка в Японию, где тебя еще и покатают на скоростном поезде Shinkansen. Подробности акции ищи на www.designinmotion.ru.



Меценату на заметку

В наши дни стать меценатом куда проще, чем, скажем, пятьдесят – сто лет назад. Тебе даже не понадобится талантливый гармонист, в которого ты вложишь все свои деньги, а он потом сбежит в Монте-Карло и проиграется в пух и прах. Все, что тебе нужно, – это ближайший магазин сети «Рив Гош» и желание подарить своей любимой (или не любимой, или не своей) девушке какой-нибудь косметический продукт дома Guerlain. А 2,3% от любого средства Guerlain будут перечислены на строительство школы семьи Шостаковичей. Акция, зачинщиком которой выступила топ-модель Наталья Водянова, продлится до 30 сентября.



Раздача свежести

В связи с наступлением осени марка сигарет Marlboro решила сделать подарок своим совершеннолетним поклонникам – совершенно уникальные сигареты. По виду сигарета Marlboro Ice Boost ничем не отличается от обычной сигареты Marlboro. Но как бы не так! Внутри фильтра спрятана небольшая капсула с освежающей жидкостью. Достаточно нажать на фильтр и раздавить капсулу – и ты освежишь вкус своей сигаре-

ты в разы. Впрочем, если у тебя нет настроения для чего-то нового, можешь не давить на фильтр, а просто наслаждаться вкусом Marlboro Ice Boost.



Часы джаза

22 августа 2010 года любители джаза заполонили московский сад Эрмитаж. Их привлекла не весть о забытом кем-то на газоне саксофоне, а XIII Московский Международный фестиваль «Джаз в саду Эрмитаж», организованный при поддержке часовой компании Oris. Гвоздем программы, если можно так назвать человека, стал джазовый пианист Игорь Бриль. Он исполнил несколько композиций обладателя восьми премий «Грэмми» джазмена Оскара Питерсона, в честь которого недавно были выпущены часы Oris Oscar Peterson Limited Edition.



Не в глаз, а в печень!

Когда в следующий раз будешь закусывать крепкий алкоголь чебуреком в перерыве между затяжками сигарой, вспомни о своей печени. Ты отдаешься – она работает. А ведь ничего не стоит порадовать ее и укрепить собственное здоровье. Достаточно приобрести препарат «Гепагард» на основе эссенциальных фосфолипидов и витамина Е, недавно обрушившийся на прилавки аптек твоего города. Он поможет печени принять твой образ жизни и не оставит ее в трудную минуту (например, в случае корпоратива). А европейское качество препарата выгодно отличает его от конкурентов.



Вас подвезти?

Представляешь, ты скажешь девушке: «Сегодня я заеду за тобой на чем-то длинном», но приедешь не на лимузине, а на новом велосипеде для двоих Forward Tandem 8320. (Хотя, если она решила, что ты приедешь на таксе, придется объяснять ей шутку про лимузин.) Велосипед для двоих – инновационное хорошо забытое старое – прекрасно подходит для длинных скоростных прогулок по городу. Ведь благодаря круглым 26-дюймовым колесам, качественной трансмиссии и четырем ногам развить большую скорость не составит труда.



попала внутрь Meridien Moscow Country Club в Нахабине – вот она магия чисел! Генеральным партнером мероприятия выступила марка Lexus. Уверены, те две тысячи гостей, что, несмотря на жару и смог в начале августа, посетили мероприятие, остались довольны таким сотрудничеством. И гигантскими цифрами «15», живописно раскинувшимися на пляже.



Рано вставать – в душе стоять

Новый бодрящий, пробуждающий и стимулирующий гель для душа Axe Rise Up с гималайскими минералами и экстрактом лайма навсегда лишит тебя оправдания «Я проспал». Теперь придется придумывать что-то пооригинальнее, вроде «Переводил танцующего пуделя через дорогу». Кроме того, Axe Rise Up не только освежит тебя, окунет приятным ароматом и разбудит, но и порадует цветом: он ярко-желтый. Это очень удобно: спросонья глаза лучше реагируют на яркие пятна и ты не спутаешь гель для душа с зубной пастой. Или с чем похуже.

Сдают и не краснеют

Марка LG Electronics в очередной раз проявила сознательность и представила ряд инициатив, объединенных темой донорства. Произошло это в июле в рамках Всероссийского молодежного форума «Селигер-2010». Помимо подобных миротворческих миссий LG Electronics проводит постоянные акции по сдаче донорской крови среди своих сотрудников, которые с готовностью делятся жизненно важной жидкостью с нуждающимися.



Почти взрослая!

Во время 15-летнего юбилея радиостанции «Серебряный дождь» приглашенная звезда Софи Эллис-Бекстор 15 минут отбивалась от журналистов, прежде чем

Утилизация – путь к гармонии

Желтые ботинки Timberland давно уже стали культовой вещью. Но марка не устает удивлять своих клиентов новинками, и линия Timberland Earthkeepers сезона осень-зима 2010/11 – лишнее тому подтверждение. Особое внимание обрати на ботинки 2.0 Rugged Moc Toe Boot. Они сшиты из деталей, которые можно будет утилизировать для вторичной переработки. Таким образом, ты как бы заботишься об окружающей среде. И не забудь надеть эти ботинки на свидание. Во-первых, без них ты будешь смотреться странно. Во-вторых, девушки чрезвычайно падки на тех, кто думает о матушке планете. В-третьих, ботинки очень качественные, удобные и стильные.



Сезон охоты на банки открыт!

Марка Tuborg не только придумала нишу «музыкального» пива, но и прочно заняла ее: уже хотя бы потому, что ежегодно дарит меломанам фестиваль Tuborg Greenfest. Но это еще не все: ищи в продаже «музыкальные» банки с пивом Tuborg. Не заметить их невозможно: яркий дизайн, посвященный разным стилям в музыке, мгновенно привлечет твое внимание. Но потропись! Количество банок ограничено.



ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Не важна каждая минута

Если при виде счетов твой мозг переходит в режим «заблокирован», новый тариф «Простая логика» от «Билайн» создан специально для тебя. С ним ты получишь максимально низкую, минимально высокую, а также самую дешевую стоимость за минуту разговора при единовременном пополнении счета на определенную сумму. Причем чем больше ты положишь, тем дольше будет действовать специальная цена на звонки. И не нужно будет беспокоиться о том, что после звонка в Союз цирковых деятелей России у тебя не хватит денег на звонок в профсоюз мимов. Хватит. И останется, чтобы позвонить еще раз.



СЛЕДИ ЗА СОБОЙ, БУДЬ ПРИВЕРЕДЛИВ

Мы не устаем повторять тебе одну очевидную истину: вкусная еда может быть полезной.

Оказалось, в Москве есть ресторан, который думает так же.



Называется он L'Albero и находится по адресу Делегатская улица, дом 7. По названию заведения ты уже, должно быть, догадался, что здесь подают не суши, а итальянскую еду Но итальянскую еду не в классическом понимании, а в полезном. То есть помимо спагетти и пиццы в L'Albero ты найдешь много овощных витаминных шедевров, созданных шеф-поваром ресторана Николой Канути. Он придерживается очень правильного, мы считаем, для шеф-поваров принципа: «Подавай то, что хочешь съесть сам», проявляя при этом неслабую силу воли, так как все блюда добираются до клиентов несъеденными. Кроме того, синьор Канути предпочитает составлять меню, основываясь на сезонных продуктах, что значительно увеличивает полезные свойства всех блюд. Например, летом посетители ресторана с удовольствием поглощали дыню, спаржу и помидоры, а осенью лакомятся ризotto с грибами и блюдами с морепродуктами. А если ты планируешь похудеть, но все никак не удается выкроить время – смело отправляйся в L'Albero. Низкокалорийных блюд

Ресторан L'Albero:
ул. Делегатская, 7;
тел. 8 (495) 650-16-75

здесь хоть отбавляй (но никто не хочет отбавлять). Пристальное внимание советуем обратить на салат «Корн» с мясом кальмаров. Оказывается, мясо этих благородных представителей отряда десятиногих головоногих моллюсков не содержит жира. Да здравствует здоровая итальянская кухня!



Дело врачей



ПРИЗ!

Мальчики, лучше присыпать сканы, а не фотографии. На сканах куда понятнее, что ничего не понятно!



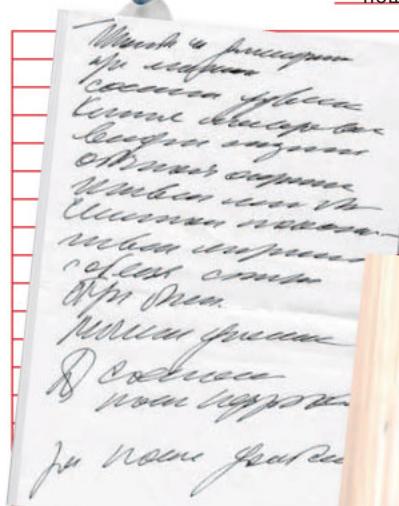
ВЫИГРАЙ!



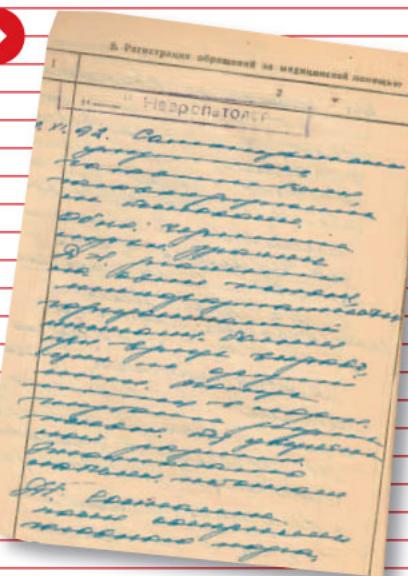
Итак, ты присылаешь нам образцы врачебных почерков на detox@maximonline.ru, а мы вручаем самому неразборчивому приз. На этот раз – кожаную сумку Chevignon. В нее влезет около десяти медицинских карт. И еще останется место для бахил!

Победитель

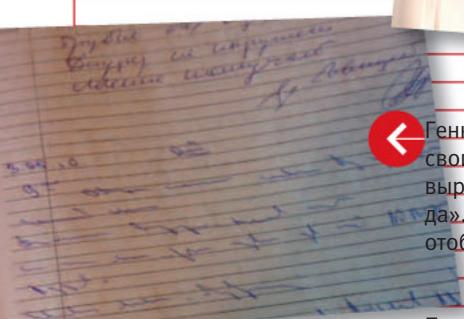
Плохой почерк редко бывает красивым. Но это как раз тот случай. Невропатолог в далеком 1992 году украсил карту читателя по имени Юрец-Огурец каллиграфически безупречными узорами с помощью стильной перьевой ручки. Юрец получает бритву Philips Arcitec RQ1062 за этот гимн чистому изобразительному искусству, не обремененному пошлыми требованиями смысла и содержания.



Говорят, успехи женщины в личной жизни можно определить по длине ее волос. Мы считаем, что и по почерку тоже. Эта тетя доктор явно давно не занималась сексом. Какая страсть в каждой загогулине! Прислала Виктория Тарасова.

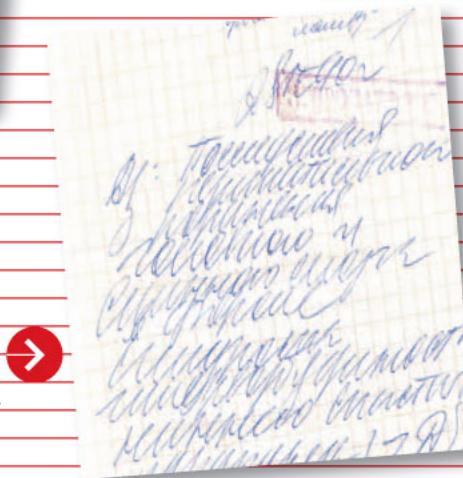
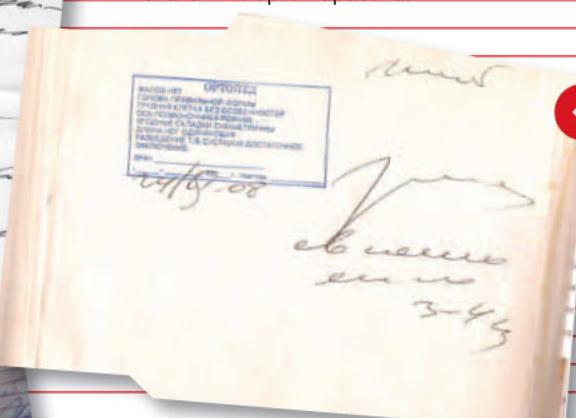


Ортопед снисходительно расшифровал свои секретные крючки в карте полугодовалой дочки читателя Дмитрия Аникеева. «Я написал, что жалоб нет», – объяснил врач тупому пациенту. «А если будете привередничать, могу написать кое-что похлеще», – читалось у него на лице. Пациент не стал спорить.



Геннадий, студент-медик с Алтая, воспользовался своим служебным положением и прислал нам, как он выразился, «почерк одного из лучших врачей города». Видимо, он, как Леонардо, пишет в зеркальном отображении. И как Авиценна – по-арабски.

Почерк был бы неплох, если бы доктор (видимо, психиатр) так не боялся белого пространства между строками. А так страница равномерно заполнена петлями, надежно скрепленными друг с другом. И паника отступает... Павел Кошик и его детская карта.





Total Football размножается
как кролик! Раньше был
только журнал.



Но его девиз «Футбол как Страсть!»
начал работать и вскоре
у журнала появился сын —
сайт **TotalFootball.Ru**



Еще через девять месяцев
родилась двойня —
группы в социальных
сетях **«ВКонтакте»**
и **Facebook**.

И это только начало.
Следите за размножением
самого страстного
футбольного бренда!

TotalFootball
Футбол как Страсть!



ORIS
Swiss Made Watches
Since 1904

Oris Col Moschin Limited Edition –
созданы в сотрудничестве с элитным

подразделением итальянского спецназа.

Часы входят теперь в экипировку асов 9-го полка
ВДВ BBC Италии, которые проверили их во время
парашютных прыжков с высоты 9000 метров
и при погружениях на глубину более 40 метров.
Кроме этого, часы были испытаны на воздействие
агрессивной среды сточных вод и смену температур.

Oris Rotation Safety System обеспечивает
пределный уровень надежности: чтобы повернуть
ободок, его необходимо приподнять, установить
время и опустить для фиксации.

Автоматический механизм, титановый корпус
(49мм) с антрацитовым DLC покрытием,
сверхпрочный вольфрамовый ободок с накладкой
из вулканизированного каучука, индикатор запаса
хода в цветах итальянского флага, antimagnитная
защита, автоматический гелиевый клапан, 100 АТМ.

www.oris.ch

