

ВСЕ, ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ!

# MAXIM DETOX

ДЕКАБРЬ 2010

## ЗАПОВЕДИ НЕВЕРНОГО

КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНУ, ЛЮБОВНИЦУ,  
НЕРВЫ И МУКИ СОВЕСТИ

## ПОСЛЕДНЕЕ «АПЧХИ!»

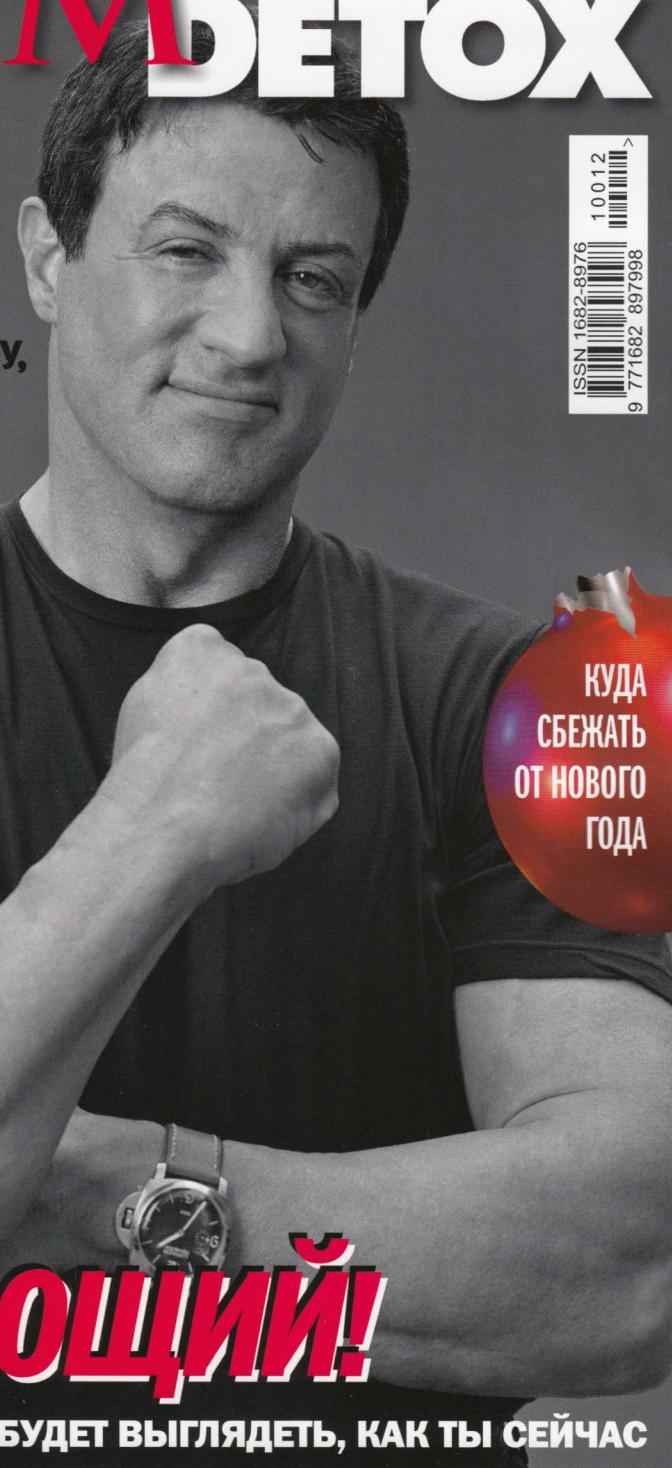
НОВЕЙШИЕ РАЗРАБОТКИ  
ПРОТИВ ПРОСТУДЫ  
УЖЕ НА СТР. 40

## НЕ ЛЮБИШЬ СВОЙ ГОЛОС?

ПРОСТО  
ДОБАВЬ  
БАСОВ!

## НЕРЖАВЕЮЩИЙ!

ЕМУ 64! А В 120 ЛЕТ ОН БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ, КАК ТЫ СЕЙЧАС



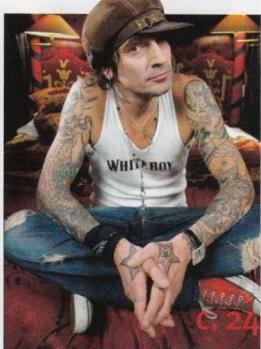
ISSN 1682-8676 1 0012

9 771682 897998

# СОДЕРЖАНИЕ



c. 18



**Почта** c. 16

Написать нам письмо стоит хотя бы для того, чтобы перестать сожалеть об отдаенных филфаку лучших годах. Или, если ты не учился на филфаке, чтобы выиграть приз.

**Миксер** c. 18

Здесь собраны самые свежие новости и интересные факты, которые ты мог бы увидеть в телевизоре, но их там так и не показали.

**К ответу!** c. 24

Бывший муж Памелы Андерсон и барабанщик Mötley Crüe Томми Ли рассказывает о том, почему он скучает по восемидесятм и предпочитает спрашивать совета у детей.

**Эксперт** c. 28

Как прыгнуть с парашютом и не забыть держать кольцо, без потерь сочетать пиво с едой и сделать дискотечный шар. Настоящая школа выживания в одной рубрике.



c. 28



— Мужчина, у вас  
шнурок развязался!

c. 36



«Хоботовка» —  
водка  
со слоновьим  
характером

c. 40

**20 несуразных неловкостей,  
способных застать тебя  
врасплох** c. 36

Чтобы ты не думал, что только тебе одному неудачно идти по улице с букетом цветов или махать человеку в толпе, мы составили список неловкостей, которые происходят с каждым. Да, и с нами тоже.

**Обойдемся без сопливых** c. 40

Многие лекарства, которые тебе продают в аптеке под видом новейших средств от простуды, на самом деле не работают. Узнай какие, чтобы больше их не покупать.

**Радость кекса** c. 46

Готовить эти десерты проще простого. Гости (а еще лучше, гостьи) будут на шутку удивлены твоими кулинарными способностями. Особенно если ты не расскажешь, что скрет в том, чтобы точно следовать рецепту.



c. 46



c. 58



c. 52

**Путеводитель налево** c. 52

Не каждый может завести двух женщин так, чтобы одна из них долгое время не догадывалась о существовании другой. Ты сможешь. Но не обещаем, что это будет легко.

**Праздник, который  
раз в год с тобой** c. 58

Как сбежать от пьяных русских к пьяным американцам, не навредить себе за праздничным столом и сделать Новый год незабываемым для жены и детей. Кристально трезвый гид по главному — после дня рождения — празднику!

# СОДЕРЖАНИЕ



Первые градусники были громоздкими и неточными

с. 72



«Мне курицу!» – кричал он, но в салоне его не услышали. И дали рыбу

с. 78



с. 84



с. 93

с. 88



– Вы узнаете тело вашего мужа?



с. 115

MAXIM DETOX

ЗАДОБРИ ЧЕВЕРГО

СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ

Фото: © Isabel Snyder/Corbis Outline/Foto S.A.

обложка

Сильвестр Сталлоне  
Фото: © Isabel Snyder/Corbis Outline/Foto S.A.

10 || MAXIM DETOX

## Как закалялся Сталлоне с. 72

Человек с обложки, который для разнообразия не сидел на героине, не напивался и даже ни разу не попал в тюрьму. Сильвестр Сталлоне сделал себя сам, превратившись из трудного ребенка, которому пророчили будущее лифтера, в сценариста, актера и режиссера. А также в Рэмбо, Рокки и других героических героев.

## Голос из прекрасного глубокого с. 78

Сделать свой голос более мужественным и вообще идеальным можно с помощью этих советов. Правда, петь в караоке ты будешь все так же плохо.

## Спасение рядового индивида с. 84

Глупость делится на глупость конкретного человека и глупость общественную. Обе они сошлись в этой подборке самых захватывающих историй из жизни служб спасения всего мира.

## Ангел-предохранитель с. 88

Все о том, как нечаянно не стать отцом собственного ребенка.

## Стиль с. 93

По традиции мы показываем тебе, как представлять перед тараканами и прочими окружающими в разных образах, используя один и тот же минимальный набор одежды. На сей раз место действия – дача. Если твоя находится далеко, заберись в любую другую: наверняка зимой в дачных поселках немноголюдно.

## Фитнес с. 115

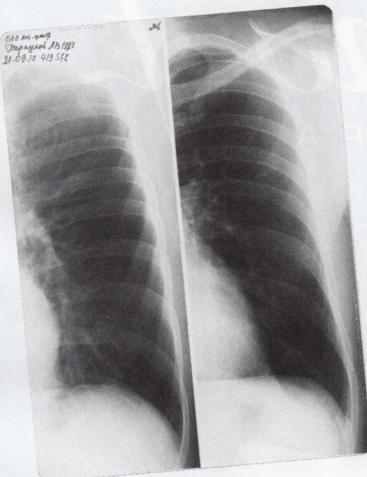
Эффективные и жизнеутверждающие тренировки на любой вкус: эксцентрические, в набитом битком тренажерном зале и в компании собак. В дополнение – рассказ о загадочном единоборстве там куи хкикунг, которое позабыло свои корни, но все еще помнит о том, как наделить суперспособностями любого тебя.

## Постскриптум с. 146

Не разобравшись в записях своих врачей самостоятельно, шестеро читателей просили помочь у нас. Насколько опасно больны наши герои, мы так и не поняли, зато неплохо повеселились, рассматривая таинственные караокули. Один из читателей по обыкновению получил приз. То же самое случится и в следующий раз. Чем не повод сходить к доктору?



# ПИСЬМО редактора



## 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

## Доверяй, но властвуй

**В**место дежурной фотографии, с необходимостью размещения которой мне приходится мириться из номера в номер (далее станет понятно почему), на сей раз я попросил поставить вот этот снимок. Он мой недавний, и сколько я ни разглядывал его, так и не смог понять, действительно ли у меня тут сломано «седьмое ребро по линии сердца», как было написано в итоге в диагнозе.

Медицина в этом смысле вообще сугубо доверительное благо. Персик на рынке можно сразу попробовать, машину – взять на тест-драйв. Но когда тебе что-то прописывают, от чего-то лечат, ни за что не поймешь, правильно ли все делают, или просто помогают знакомому аптекарю сбыть неликвид. Если выздоравливаешься, то, наверное, доктор молодец. Или нет? Или ты бы в любом случае выздоровел? А вот интересно, сам он же таблетки пьет или приберегает для себя что посильнее? Нет ответов.

К счастью, как в случае с любым доверительным благом, можно всегда прийти потом в больницу, взять доктора за грудки и сказать: что ж ты, поганец, меня вуок-вуокой пользовал, когда меня простатит застарелый мучит? На страховке подобная выходка отразится не лучшим образом, но ты хотя бы будешь знать, что все сделал правильно и, возможно, доктор в следующий раз задумается: а не надо ли быть честнее с пациентами?

Ладно, допустим. А вот как быть с журналисткой – она же вроде тоже доверительное благо? Потому что, пока ты не проверишь на себе советы по лечению простуды или там контрацепции, ни за что не поймешь, хорошие они были или нет. И поскольку до проверки дело доходит не сразу, ты можешь долго покупать журнал, не зная, что его редакторы все статьи высасывают из одного и того же пальца и даже не моют его в перерывах.

Казалось бы, если совет не сработал – тут-то тебе и прийти в редакцию, намотать на кулак куриную шею вредителя, написавшего, что при ангине нужно полоскать горло святой водой, пропущенной через фильтр Петрика. Ах не тут-то было. Потому что где сегодня вся журналистика? В Интернете. Оттуда средний человек черпает большую часть новостей, советов и от-

зовов. Интернет неподкупнее телевизора, быстрее журналов, красочнее газет. Все прочие СМИ втайне сами берут все оттуда и давно воспринимаются как придаток Интернета, что позволяет даже вести дискуссии о смерти журналов (в это я, впрочем, не верю). Сеть всем хороша, если бы не одно «но». Где редакция Интернета? Нигде. Кто пишет Интернет? Никто. Средний человек часто не может вспомнить даже, на каком сайте он прочел, что айфон нужно полировать пастой ГОИ, а не то что найти автора, ответственного за загубленный аппарат. Тотальное обесценивание информации и подрыв доверия ко всем источникам привели к тому, что на всякий случай мы не верим журналам и заранее опускаем руки, не пытаясь бороться с некомпетентностью журналистов.

В этом журнале я лично – борюсь. Поняв однажды, что слова и правда могут если не ранить, то затуманивать, я стал настоящим парапоником по части ответственности. Я порчу отношения с производителями отравы типа препарата зорекс, собираю консилиум специалистов по любому поводу и заставляю авторов писать не «специальное средство» и «как доказали ученые», а уточнять, что за средство и что за ученые, из какой страны хотя бы.

Именно поэтому мы в журнале не прячемся за псевдонимами и публикуем фото – свои и экспертов. Чтобы ты знал, кому приходить, если что.

Только одна просьба: если я как-нибудь облажаюсь и ты придешь сломать мне еще какое-нибудь ребро, позвони заранее с решением, чтобы я успел убежать.

**Алексей Карапулов**

Главный редактор

Почта: detox@maximonline.ru

Блог: karaulovsk.livejournal.com



# MAXIM DETOX

Главный редактор Алексей Карапулов

Креативный директор Константин Чувашев

Выпускающий редактор Кира Новикова

Редакторы Егор Казначеев, Мария (Русь) Микулина,

Ярослав Свиридов, Олег Бочаров

Медицинский редактор Александр Лозовский

Дизайнеры Ольга Пыхова, Кирилл Чувашев, Ольга Воробьева,

Сергей Радионов

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, Владислав Лесников, Вадим Мемов, Александра Лушина, Дмитрий Корнеев, Юрий Кольцов, Вадим Смирнов, Александр Сельский, Эдуард Басилия, Антон Лядов, Юлия Орлова, Николай Гулаков, Д. Рыбакова

## 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

© ООО «Издательский дом «АФС»  
(Ашет Филипаки Шкулев), РФ, 2010

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. December 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 несет ответственность 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 № 8.

Дата выхода в свет: 29.11.2010. Тираж: 240 000 экз. Цена свободная.



HACHETTE  
FILIPACCHI  
SHKULEV

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

ALPHA  
MEDIA GROUP

**ПИСЬМО месяца**

Каждое письмо, опубликованное здесь, заслуживает больше места, особого внимания и подарка. Но получает все это только одно письмо – лучшее за месяц.



Друг, с которым можно говорить так же долго, как с попугаем и заикающимся эхом, – LED телевизор Acer!

**E**да ли не эталоном вашего героя является тот, кто очень долго и успешно бухал и употреблял наркотики. И последние обложки с Даунами и Игги Попом подтвердили мое опасения. Это замечательно, что люди избавились от вредных привычек и стали добродорядочными гражданами. Но неужели тот, у кого изначально хватило мозгов и силы воли не податься искушениям звездной жизни, не заслуживает места в журнале? Я поддерживаю вас в том, что излишняя озабоченность ЗОЖ – это патология, однако вы бросаетесь в другую крайность. Можно ведь находиться на тонкой грани между ЗОЖ и мирскими удовольствиями. Я вот, например, не пью и не курю, но не откажусь от глотка хорошего виски или кубинской сигары. Думаю, и среди звездных личностей найдутся приверженцы такой же политики, достойные размещения на обложке журнала.

Павел Гарсия-Берналь

**Оскол закаливания**

Было бы интересно узнать, продлевает ли закаливание жизнь? Есть ли какие-нибудь научные данные на этот счет? Не мнение экспертов, а реальные факты?

Вадим Мемов

Продлевает, но только субъективно. Если ты хоть раз падал в прорубь, то не мог не заметить, что даже одна минута в ледяной воде тянется бесконечно долго. Хотя, конечно, и не так долго, как минута фильма Александра Сокурова.

Дабы окончательно тебя запутать, в этот раз мы нарушили систему выбора героев и разместили на обложке Сильвестра Сталлоне. Чтобы «не поддаться искушению звездной жизни», сначала он был слишком беден. Ну а потом у него, видимо, повились мозги и сила воли (возможно даже, он их купил на заработанные деньги). Настало время проверить, хватит ли у тебя силы воли не забрать у нас часы Chronotech. Если нет – напиши или позвони нам, и мы тебе их подадим, если, конечно, у нас хватит силы воли рассстаться с ними.

**Наручное всплечение моды, стиля, спорта и технологий – часы Chronotech!**



ПРИЗ!

**Шифр с маслом**

С каллиграфическими узорами победившего в «Деле врачей» невропатолога не все так плохо. Вот их расшифровка: «Состояние улучшилось, головные боли, головокружения не беспокоят. Объективно: черепные нервы – зрачки D больше S. Реакция на свет живая, мелкоразмашистый горизонтальный нистагм, больше при взгляде вправо, язык по средней линии. Тонус мышц в норме. Глубокие рефлексы живые, без убедительной разницы. Эмоционально лабилен, истощен. Диагноз:

состояние после сотрясения головного мозга». Однако это не означает, что я ставлю под сомнение ваше авторитетнейшее решение.

Сергей Че

Не льсти себе. Этот образец почерка как пятна Роршаха: каждый вычитывает что-то свое. Мы несколько раз ходили с ним в магазин, думая, что это список продуктов, составленный нашей подругой, и каждый раз покупали что-то новое. Труднее всего оказалось купить два пачки мелкоразмашистого горизонтального нистагма.

**Смотри на жир шире**

После вашего репортажа «Еле откачали» о том, как вы помогли избавиться своему читателю от живота, я на эту процедуру – ни ногой! Помогать-то она, может, и помогает. Но как мерзко все выглядит со стороны! А потом еще носить эти колготки!

Кирилл Ковалев

Поверь, мы пробовали носить эти колготки, не откачивав предварительно жир, и это еще омерзительнее. Мы уж молчим о нашем виде в облегающем белом бюстье!

**Я пришел к тебе с рассказом**

Рубрику «Опыты на людях» оккупировали ваши редакторы. Это нечестно! Я тоже хочу, чтобы меня отправили на процедуру и попросили рассказать о пережитом.

Наглый Димка

Нет ничего проще! Выбери любую процедуру, геромически ее перенеси и расскажи о пережитом нам. Лучшие истории мы публикуем (как это случилось с рассказом Михаила Гольдреера – см. позапрошлый номер), а самые гениальные авторы получают призы (с Михаилом случилось и это). Только не требуй, чтобы мы еще и оплатили процедуру (как это случилось с тобой).

**Без бумажки...**

У меня мегаживотрещущий вопрос. Многие из нас, чистясь, в общественных и иных туалетах стелют на стульчик бумажку – в надежде, что так гигиеничнее. Есть ли в этом ритуале хоть какой-то смысл?

Дарья



Кроме шуток. Если эти манипуляции помогают тебе меньше переживать за свое здоровье, в них уже есть смысл и польза. Хотя, как мы писали в прошлом номере в статье «Микрономикон», микробы не проникают сквозь кожу. Мы бы привели точную цитату, но уже использовали страницы со статьей, положив их на стульчик.

### Один за всех

Все статьи в номере написаны одинаково хорошо. Такое впечатление, что журнал пишет какой-то один человек. А еще я посчитал, что только в одном номере около десяти конкурсов. Можем, например, выиграть липосакцию. Но она мне ни к чему. Еще можно отправить свои самые прикольные шрамы и выиграть желтые ботинки. Но они мне тоже не нужны. Ну разве что лезгинку в них танцевать.

Хазов Д. В.

Ты нас раскусил. Все статьи пишет поработанный нами за еду неплохой парень Атабек. А раз ты в восторге от его творчества, сегодня Атабек получит двойную порцию сухарей и второй компот, в смысле полстакана воды. А на сэкономленные на редакторской ставке деньги мы устраиваем конкурсы с призами из процедур, телевизоров, пледов и желтых ботинок. Налетай!

### Тряси, растягивай и пробуй

Обычно, прочитав журнал, я отдаю его своей коллеге. А она – своей дочери. И так далее по кругу. В этот раз я сопроводил процесс комментарием: «Правда, он не очень в этот раз?» – «А что в нем не так?» – «Да про секс там странные советы...» «Что-что-что?! – восклинули остальные коллеги (поголовно девушки). – А что там про секс?» И мы проштудировали вашу статью. Всех удивило, что нельзя под ребрами скимать (а мы все

массажисты) и другое. Но особенному остротизму были подвергнуты советы про обращение с попой. Да-а, скажем мы вам. Все гораздо шире! Наш экспертный совет утверждает: ребята, можно и трясти, и скимать, и поддерживать, и растягивать, и многое-многое другое. Вам нужны консультанты?

Михаил и коллеги

Мы всего лишь посоветовали быть аккуратнее. В сексе мы придерживаемся правила: «Поступай с другими так же, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой». А иначе приходится доплачивать за излишество.

# Дорога к шраму



iPod Nano Touch  
пятого поколения



### Итоги конкурса

Мы долго думали, не сдать ли Эмира Рахматулина милиции, а может, хотя бы выдать его координаты потерпевшим в драке с ним фанатам, но в итоге решили просто объявить его победителем.

В лихие студенческие годы, в январе 2000-го, моим любимым времяпрепровождением были оконфутбол и оконохоккей, то есть мордобой до, после и во время спортивных мероприятий. После очередного проигрыша от соратника поступила информация, что враги (болельщики клуба, игра которых мне и собратьям не импонировала) празднуют ДР или просто выпивают в небезызвестном нам заведении. Мгновенно было принято решение отправиться туда с карательной экспедицией. И вот дверь бара, в котором порядка 20-30 оппонентов. Кто войдет первым? Вхожу я и еще двое парней, за нами вся наша фирма. И понеслось! Врагам бежать некуда, поэтому они пытаются как озверевшие, но качественное и количественное преимущество за нами, и враги падают один за другим. Я сражаюсь из последних сил, не обращая внимания на про-

летающие мимо стулья, столы, посуду, – и вдруг ощущаю удар в лицо, хотя мой спарринг-搭档 уже лежит. Во рту вкус крови, она льется по куртке, рукам, капает на пол. Я понимаю, что поймал лицом бутылку из-под пива. Дальше был Скилф, где нирохирург (!) за 400 рублей заштопал меня (семь швов снаружи и два изнутри – рана была сквозная, как второй рот), проколол антибиотиками и поклялся больше не попадать. Потом мамины слезы и папин смех. В институте ко мне ненадолго прилипло прозвище «Муз-ТВ»: шрам был похож на логотип этого канала. Сейчас в моей спокойной и благополучной жизни он напоминает о беззаботной молодости и очень бесит, когда я бреюсь.

ПРИЗ!



14-мегапиксельный  
фотоаппарат  
Olympus FE-4030

# МИКСЕР

счастье > повышение > пиво > секс

Это устройство  
преобразует  
щенков в громкий  
пронзительный вой





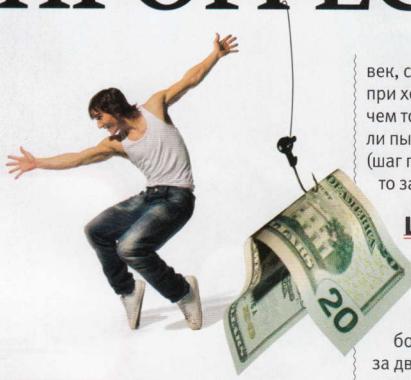
**Гори, гори, моя... мое...**

Художник Мэттью Мазотт научился превращать собачьи фекалии в энергию для уличных фонарей. Еще немного – и какашки смогут приносить тапочки. Дождались!

**П**о замыслу Мэттью, добросовестные собачники должны складывать фекалии любимых питомцев в биоразлагающиеся пакеты и бросать в герметичный бак, кишящий прожорливыми анаэробными бактериями. Продукт жизнедеятельности микроорганизмов – метан – по трубе отправляется в фонарь, где благополучно горит. Мэттью – один из тех немногих художников, которые ненавидят создавать красивые, но бессмысленные вещи. Такими людьми мы восхищаемся настолько, что готовы закрыть глаза на недочеты их произведений: собачий реактор работает только в tandemе со старомодными газосжигающими фонарями. Аппарат на фото, кстати, установлен в кембриджском парке. **☒**

ФОТО FERRARI (3) / FOTOLINK

## Гримасы прогресса



### Энергоруки

Ученые со свойственной им любовью к обезьянам долгое время считали, что нам от них досталась не только привычка есть, спать и заниматься сексом, но и обыкновение размахивать руками при ходьбе. Мол, в эволюционном смысле мы поднялись с четверенок буквально позавчера и до сих пор вынуждены помогать себе при ходьбе руками. Лишь недавно биомеханик Стив Коллинз из Университета Дельфта выяснил, что эта привычка – подобие энергосберегающего режима. Наблюдая за метаболизмом добровольцев на беговых дорожках, Стив пришел к выводу, что чело-

век, скромно держащий руки вдоль тела, при ходьбе теряет на 12% больше энергии, чем тот, кто вовсю машет руками. А если пытаешься синхронизировать движения (шаг правой ногой – взмах правой рукой), то затраты возрастают и вовсю на 26%.

### Цена счастья

Принстонский университет, ранее известный тебе лишь тем, что он находится в том же городе, где живет доктор Хаус, разродился любопытным исследованием. Опросив за два года 450 тысяч добровольцев с различными уровнями дохода, сотрудники университета выяснили, сколько нужно денег для счастья. Нет, это не метафора, им удалось установить четкую корреляцию: довольство жизнью и стрессоустойчивость растут пропорционально доходу. Однако после отметки в 75 тысяч долларов в год (или, в пересчете на рубли, 190 тысяч в месяц) рост замедляется, а то и вовсе отскакивает назад. То есть человек, получающий 200–300 тысяч, уже не будет счастливее, чем когда-то. А то и скажет, что сейчас более подавлен и недоволен жизнью, чем в те благословенные времена, когда он мог позволить себе с зарплаты только одну плазменную панель.

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

### ...просьбы о повышении зарплаты.

Глобальный опрос, проведенный по заказу фармацевтического гиганта Bayer Schering Pharma, выявил любопытную закономерность. Practically каждый из тысячи опрошенных топ-менеджеров признал, что в течение дня замечает за собой колебания в настро-



ении. При этом 860 боссов (подсчитывай сам, сколько это будет в процентах?), не сговариваясь, назвали время, в которое они скорее удовлетворят просьбу подчиненных, – час дня. Возможно, это был хитрый ход: ясно же, что в это время все работники сидят по столовым, уплетая нехитрые обеды, и вряд ли променяют сосиски с гречкой на разговор с начальством.

Все идет к лучшему в этой лучшей из подборок новостей.

## ПИВНАЯ КАРТА

Мы расставили сорта пива в порядке возрастания их вредности. Водка осталась за кадром, потому что, как утверждают специалисты, она вообще не пиво, представляешь?

**1. Пшеничное пиво.** Наиболее безвредное, но лишь при условии, что получено технологически правильным путем (верхним брожением). Увы, часто производители добавляют замутнители в обычный лагер.



**2. Эль.** Крепость его в среднем выше, чем у светлого пшеничного, и это плохо. Однако эль содержит фруктовые эфиры и меньше вредных мицорных веществ, чем прочие сорта.



**3. Лагер.** Обычное светлое пиво – продукт низового (низкотемпературного) брожения дрожжей. При всех производственных плюсах эта технология убивает и без того скучную полезную органику пива.



**4. Ламбик.** Бельгийская разновидность. Такое пиво настается в винных бочках. Сбраживается без помощи так называемых культурных дрожжей и часто бывает заражено банальными микробами.



**5. Портер.** Хотя существуют британские (а какие же еще!) исследования, доказывающие, что в пенной шапке портера есть полезный для костей кальций, в целом сорт считается самым вредным из-за большой крепости и наличия прогормональных компонентов.



Пиво для тебя отражировало врача эндокринолога, специалист международного медицинского центра «Он Клиник» М. Пацких.

— Глядите, опять ногти! И явно не куриные, потому что с лаком...



# Тарелка о двух концах

**Полезно** – куриное мясо.

**Вредно** – добавить к нему соус барбекю, прежде чем жарить.

В этом соусе, как и в других классических маринадах для курицы (горчица с медом, терияки, пиво с карамелью), много вредного сахара. Чтобы избежать этого, можно из куриного бульона и двух соусов – соевого и вустерского – сделать собственный маринад. Смешай и пропитай курятину перед жаркой.



**Полезно** – листья салата.

**Вредно** – листья салата с «легкой» салатной заправкой».

Никаких конкретных марок мы называть не будем, но можешь быть уверен: почти все «легкие» соусы, включая майонез, с треском проваливают проверку на некалорийность. К тому же низкий процент жиров в них, как правило, ком-



пенсируется обилием сахара. Проще смешать оливковое масло с уксусом и яичным желтком.

**Полезно** – цельнозерновой хлеб.

**Вредно** – цельнозерновой хлеб с плавленым сыром.

Многие так называемые спреды: мягкое масло, плавленый сыр, творожный крем – в общем, все то, что ты привык отскребать от пола, уронив бутерброд, содержат достаточно насыщенных жиров, чтобы свести на нет достоинства хлеба. Если ты настолько разбираешься в продуктах, что купил полезный хлеб, то прихвати заодно и арахисовое масло. А лучше пропитай хлеб яичным белком и поджарь. Гренки – лучшие бутерброды.



**Полезно** – белокочанная капуста.

**Вредно** – любым образом приготовленная белокочанная капуста.



Ты удивишься, насколько вредной может стать капуста, если в нее добавить горсть гвоздей. Ниже мы привели и другие примеры того, как съедобное можно по незнанию превратить в несъедобное.

Поедание любых вареных овощей, особенно очищенных от кожуры, – это не более чем имитация заботы о здоровье. Гриль – еще куда ни шло. Больше всех от температурной обработки страдает капуста. Те 12 мг лютеина и каротина, которые есть в тарелке капусты, после разваривания и даже поджаривания перестают бороться с возрастным ухудшением зрения.

**Полезно** – мясо с овощами.

**Вредно** – салат из мяса и овощей.

Казалось бы, пародокс! Ан нет, у нас наготове доводы. Во-первых, для салата овощи обычно режутся мельче. А любое лишнее движение ножом повреждает ткани, заставляя их терять межклеточную жидкость – средоточие микрэлементов. Во-вторых, салаты принято заправлять майонезом, который вообще зло, особенно когда пребывает в контакте с воздухом. Даже воздухом из холодильника.





Нет

Да

## ВРЕДНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ПЕРЕД ВАЖНЫМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ?

В Интернете можно найти мнения как за, так и против чего угодно.  
В этом номере тема офлайн-дебатов – очки и контактные линзы.

**C**овсем необязательно ограничивать себя в сексе накануне важных мероприятий, например собеседований и экзаменов. Секс важен для снятия тревоги, для выработки эндорфина, он улучшает сон, после чего повышается концентрация.

Inpress.ru, об исследовании  
К. Симонелли, доцента психопатологии  
сексуального развития  
Университета Ла-Сапиенца в Риме

Удовлетворенные утренним сексом люди ведут себя спокойнее и сосредоточеннее, чем их коллеги. Во время секса в кровь выделяется гормон окситоцин, который помогает успокоиться и нормализовать давление. Кроме того, после секса человек несколько часов не отвлекается на фантазии и интимную переписку.

Специалисты сайта medfin.ru  
со ссылкой на исследование  
Университета Пейсли в Шотландии



– Что бы сказал твой муж, увидев, что мы разлили его кофе!

### МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ МД

Отрицательные эффекты секса все-таки неспособны нивелировать его тонизирующее свойство. Тем более что много сил на него можно и не тратить – не нам тебя учить, как правильно перележать самые энергозатратные моменты. А нехватку цинка, в конце концов, можно восполнить морепродуктами.

**П**оловой акт забирает суточную норму цинка – металла, активно участвующего в процессе ранозаживления и восстановления сил. Поэтому утренний секс может сыграть роль фактора, исчерпывающего эмоциональный статус.

Некто, обозначенный как «доктор К.», для «Клинического журнала спортивной медицины»

Предварительные ласки отнимают у человека гораздо больше энергии, чем непосредственно секс. Поэтому, чтобы не растерять силы перед важным соревнованием или другим событием, не стоит принимать в них участие. Что касается самого секса, то самые активные участники тратят не больше 4 калорий в минуту – это равносильно подъему на два лестничных пролета.

Врач Г. Миркин  
для National Geographic

## ОТ ЧЕГО ИЗБАВИТЬСЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ И ЧТО ЗАВЕСТИ ВЗАМЕН

Out



Стакан с ручками скоро превращается в пустой стакан, куда ты по забывчивости наливаешь чай. А еще чернила постоянно вытекают, когда ручку ставишь не тем концом вниз.

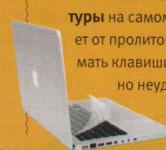


Держатель Vodoo Pen Holder ([thinkgeek.com](http://thinkgeek.com)) так и напрашивается, чтобы в него что-нибудь воткнули. Заодно коллеги получают внятное предупреждение: ты опасный тип, твои ручки лучше не красть.



Снимки в рамках однажды перестают снимать стресс, даже если временно женщины смотреть на котенка на пляже.

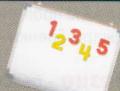
А в щель между стеклом и рамкой все время тянет запихнуть бумаги.



Силиконовая пленка для клавиатуры на самом деле не защищает от пролитого кофе, а нажимать клавиши с ней значительно неудобнее.



Детская магнитная доска ([o-16.ru](http://o-16.ru)) предельно компактна, а подборку из фотографий, стикеров и визиток на ней можно менять хоть каждую минуту – лишь бы не работать.



Подставка ([dreamfarm.com.au](http://dreamfarm.com.au)) защитит от потеков и разливов не только клавиатуру и бумаги, но и все, что ты хранишь на столе, включая провода и носки.

In

интервью

Александр Маленков

# Томми Ли

Широкие слои населения знают его скорее как бывшего мужа Памелы Андерсон и отца ее детей.  
Слои поуже знают его как живой памятник рок-н-рольному угару 80-х, наркомана и алкоголика, побывавшего в тюрьме и сплошь покрытого татуировками. И уж совсем в узких кругах Томми Ли известен как легендарный барабанщик команды Mötley Crüe, выступающий сольно в проекте Methods of Mayhem, а также иногда в качестве диджея.

**Т**омми, ты живое воплощение принципа «Живи быстро, умри молодым». Как вышло, что ты еще жив? Не знаю. Задаю себе тот же вопрос. Я делал практически все в этой жизни и много раз просто щипал себя и говорил: «Черт, я все еще жив! Все еще здесь!» Я подвергал свой долбаный организм безумным вещам! Многие поступали так же, но они умерли. Я считаю себя счастливчиком. Видимо, у меня есть какая-то сверхспособность, как у супермена. Потому что все годы постоянно, с тех пор как мне исполнилось 17 лет, я убивал себя. А ведь мне только что стукнуло сорок восемь! Это большой кусок времени.

**Все что нас не убивает, делает нас сильнее. Ты согласен?**

Да. То есть нет. Не с физической точки зрения, но с духовной... В какой-то момент тело просто перестает функционировать, если ты продолжаешь его атаковать. А разум... Те вызовы, которые ты бросаешь ему в течение жизни, делают его сильнее. И если ты это пережил, то чувствуешь, что готов к большему и к большему. Ну а тело – это всего лишь тело.

**Судя по тому, что ты тут, ты в какой-то момент стал жить чуть медленнее?**

Вероятно, ответ «нет». Я все еще очень активно работаю. Просто каждые несколько лет я себя проверяю, могу ли остановиться. Например, вот сейчас я не пью уже без двух дней шесть месяцев. Ни капли алкоголя. Первый раз я сделал паузу в 1989 году. Я проснулся как-то и сказал себе: «Знаете что? А пошло оно все!» Мне надо было остановиться на минутку. Перестать делать все, что делал. И я тормознул на год и месяц. А потом сказал себе: «Ок, очень милый перерыв, а теперь продолжим». И я практикую такие передышки раз в несколько лет.

**И как это было впервые?**

Я просто не знал, как себя вести и чем заняться. Я сидел дома, а когда у меня хватало духу выйти в какой-нибудь старый добрый ночной клуб, то обнаруживал там пьяных людей. От них воняло, они были несмешные, и я меня хватало минут на пять. Я поскореешел домой. Не потому, что себе не доверял. Я просто узнавал в них себя в своей активной фазе, и это было как-то совсем непривлекательно. Вообще нескусально. То есть совсем плохо. Потом я потихоньку привыкал и учился заново общаться с этими людьми. Хотя вначале я говорил себе: «Нет, боль-

ше туда не пойду, они все сумасшедшие!» Но я ведь тоже сумасшедший! Один из них. Так что я научился делать паузы. При этом никогда не говорил себе: «Я больше никогда не буду пить или тусоваться».

**Ты ролевая модель для некоторых. С тебя берут пример. Ты чувствуешь ответственность за это?**

Это правда. И я стал чувствовать ответственность, когда родились мои дети. Я думаю, вообще никто не чувствует особой ответственности, пока не заведет детей. Они очень изменили меня. Я вдруг понял, что должен быть здесь для них. Я больше не могу в любой момент быть пьяни или с похмелья в два часа дня. У меня два маленьких парня, надо о них заботиться. До этого, когда ты отвечаешь только за себя... Я же рок-звезда – о какой ответственности может идти речь? Я сам очень удивился такой перемене, и это произошло в правильное время моей жизни. Потому что, если бы не дети, я не уверен, что выжил бы, скажу вам по правде. Я употреблял героин, кокаин, пил – вообще все. Возможно, они спасли мне жизнь. Возможно, нет. Я не знаю. Но большая перемена имела место определенно.



Все началось с того,  
что он нарисовал  
крестик, чтобы  
не забыть купить  
молока



Тебе сорок восемь. Чувствуешь возраст?

Нет! Люди говорят: «Что с тобой такое?» Девушки говорят: «Ты выглядишь лучше, чем раньше! Большинство с годами выглядят все хуже, а ты все лучше и лучше! Что это?» Я говорю: не знаю. Моя мама все еще очень красивая, молода выглядит. Не знаю, в чем секрет. Я все еще физически очень активен. Я ведь играю на барабанах, а это очень хорошее упражнение. Могу всем посоветовать.

#### Так вот что ты делаешь вместо того, чтобы ходить в спортзал!

Я хожу в спортзал. Без религиозного экстаза, пару раз в неделю. И, напоминаю, я играю на барабанах. Я как-то провел эксперимент, который открыл мне глаза. Знаешь, люди, которые бегают, они привыкли кроссовки такую штучку – одометр, которая замеряет дистанцию. Мне стало любопытно, сколько каждый день я пробегаю в течение двух часов на сцене за барабанной установкой. Я привесил

Я потратил много лет своей жизни, **меняя женщин каждыи день**. Когда ты живешь таким образом, то **теряешь что-то** очень прекрасное...

его себе на ногу, отыграл концерт, снял: 11,2 мили! И так каждый день. Весь в поту, сколько бы не выпил – все выходит. Так что секрет прост: заведи барабаны!

#### Что ты делаешь в Москве?

Я приехал отыграть свой диджей-сет на запуске водки Eristoff в России. Она очень популярна в Европе и вот добралась сюда. Готовится потрясающая вечеринка, и я очень рад, что именно меня выбрали ведущий гостей.

#### Какова роль женщин в твоей жизни?

Боже, я люблю девчонок... Но я немного старомоден. Мне нравится быть влюблен-

ным, быть в отношениях. Не знаю... Я люблю это чувство близости, интимности. Я потратил столько лет своей жизни, меняя женщин каждыи день! Я это пробовал, и это ничего не дает. Ну так, весело, но не более. Ты теряешь что-то очень прекрасное, когда живешь только так.

#### Когда ты был влюблен в последний раз?

Я все еще влюблена! У меня есть девушка, она гречанка, у меня почему-то никогда не было гречанки. Ее зовут София, она полунемка-полугречанка. Мы встречаемся уже больше года. И думаю, мы когда-нибудь поженимся, потому что, мне кажется, она та самая. Думаю, я ее нашел.

– Смотрите,  
барабанщик угнал  
наш луноход!





### Твой идеал женщины?

Она должна быть веселой, общительной, творческой профессии – поет или танцует, это мне близко. Забавно, но многие думают, что мне нравятся блондинки с большим силиконовым бюстом. На самом деле нет. Вот моя нынешняя девушка: у нее очень короткие черные волосы, вся натуральная – большая грудь, большая задница. И только потому, что я был женат на двух блондинках, все считают, что это мой вкус. И девушки такого типа постоянно подходят ко мне, думая: «М-м, ему нравится такой тип женщин».

**Тебе когда-нибудь отказывали женщины?**

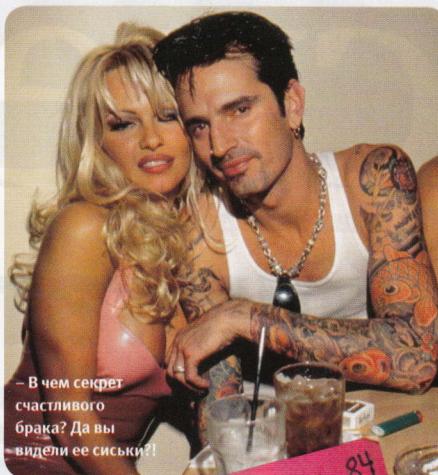
Вообще-то нет...

### Отличный ответ! Что заставляет тебя просыпаться по утрам?

Музыка. И мои дети. И у меня есть список, с которым я регулярно спариваюсь. Список вещей, которые я еще не делал. Я просыпаюсь и думаю: на этой неделе я сделаю вот это. Например, я никогда не прыгал с парашютом. И я решаю: хочу прыгнуть! И вот я уже вываливаюсь из самолета: «А-а-а-а!» Да, раз в неделю стараюсь делать что-то, чего не делал раньше. От роликов до парашютов.

### Ты считаешь себя кидалтом – взрослым ребенком?

Кидалт? Шикарное слово! Никогда его не слышал! Это абсолютно про меня! Когда мы с детьми выбираем игрушки, я взволнован куда больше, чем они. Потому что я тоже в них играю. Всякие вертолеты на радиоуправлении – уэээуу! Видеогames, скейтборды... Я сам как ребенок, даже неволю иногда. Какое-то путешествие из сорока восьми в четырнадцать...



кой-нибудь болезнью. Люди были очень беззаботными, жили моментом. Иногда наблюдаю такое отношение к жизни в детях. Я всегда смотрю за детьми. Я так скажу: если тебе нужен ответ на серьезный вопрос, спроси детей. Они знают. А сейчас время высоких технологий, все движется так быстро! Приходится прилагать усилия, чтобы цепляться за эту скорость, не то все улетит без тебя. Вот по чему я еще скучаю – по тому ритму.

Хочется замедлиться, чтобы щаднее наслаждаться вещами. А сегодня всё – ок, дальше! Следующий! Беги туда! Звони сюда! Смотри этот фильм! Я тут говорил кому-то уже: я фанат музыкант, я в этом бизнесе, но даже я не поспеваю за новой музыкой, новыми стилями, новыми группами. А если ты просто фанат, как вообще можешь успевать это отслеживать? Весь день будешь сидеть в Интернете – и все равно кучу всего упустишь.

### Ты счастлив?

Да! Когда я заселяюсь в отель, то всегда использую псевдоним Mr. Happy (мистер Счастье). И и-мейл у меня такой же. ☐



При разводе ему досталась половина детей адвоката

### Скучаешь по восьмидесятым?

Я скучаю знаете по чему? Не особо по стилю восьмидесятых, по этой одежде, прическам, слегка безумным, но забавным... Мне нравится теперешний стиль, я люблю все новое. Я скучаю по духу. Не знаю, как сказать. Люди веселились и не волновались, что заразятся ка-



**Люди в восьмидесяти были беззаботными. Я иногда наблюдаю такое отношение к жизни в детях. Если тебе нужен ответ на серьезный вопрос, спроси детей. Они знают!**

Волнение > кровь > парашюты > дискошар

## Как сочетать пиво с едой

Разочаровавшись в способности пива замещать еду (хотя бы полбуханки «Дарницкого»), мы решили покупать что-то съестное. По дороге в магазин нам повстречались сотрудники московского ресторана «Бонтемпли»: барменеджер Сергей Под科尔зин и шеф-повар Омар Кальчик. Они не только помогли доставить продукты до редакции, но и рассказали о правильном сочетании еды и пива.

Ложно подобрать такое сочетание, чтобы еда и пиво не перебивали вкус друг друга, а в идеале – дополняли», – умничают эксперты. Руководствуясь нашей таблицей, над вкусовыми букетами ризотто и пшеничного пива голову ты можешь не ломать. Мы ее уже сломали нашим консультантам. Выбери пиво, которое хочешь выпить, определись, насколько ты голоден (или наоборот) – и наивкуснейшая комбинация «пиво + еда» готова! Осталось дождаться, пока тебя заметят кто-то из официантов. Да, и обрати внимание на фон строк таблицы: чем он темнее, тем более яркий и насыщенный вкус получится.

### ПИВНЫЕ МИКСЫ

Хочешь оправдать тягу к пиву после еды? Делай пивные миксы! «Они придуманы как дижестивы, а потому пьются без закусок и после приема пищи», – подмигивают повеселевшие эксперты.



Пилзнер (1 часть)



Кола (1 часть)



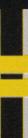
■ В Европе (в частности, в Германии и Франции) такие миксы популярны и давно не вызывают недоверчивых ухмылок вроде твоей.



Старт (0,5 л)



Ликер (20 мл)



■ Не бойся: пиво сладким не станет. Ликер раскроет его вкус, прибавит крепости и немного смягчит.



Крекеры, сыр и соль со специями преврати в единую массу в блендере.



Туда же до или после помола добавь соевый соус и томатный сок



Лагер

■ Бери на работу вместо обеда и не наливай пиво в блендер, иначе пена разлетится и придется искать того, кто бы вымыл пол.

### ЗАМЕТКИ

■ Если за один вечер ты решил выпить несколько порций разного пива, начинай с сортов с мягким вкусом (пилзнер или лагер), а заканчивай стаутом и элем. Так ты почувствуешь оттенки каждого сорта, даже если к концу вечера будешь едва выговаривать слово «бесперспективняк». Пиво с ярким вкусом, если пить его первым, забьет вкусовые рецепторы, и удовольствие от более тонкого пива будет не таким удовольственным.

■ Вкус пива оптимально раскрывается, если подавать его прохладным (8–9 °C). Крепкое пиво охлаждается до 14 °C.

■ Открытый кег в баре должны хранить не больше трех дней. Понять, что пилзнер или лагер начинают портиться, можно по легкому замутнению или кисловатому привкусу, который для них нехарактерен.

■ Даже если пива наливать как надо, слой пены (в идеале 3–4 см) держится не меньше 2 минут. Пока никто не видит, подуй на пену: ее слой должен загибаться. Если же пена начнет растворяться, пиво либо испорчено, либо разбавлено. Требуй вторую кружку бесплатно!



	Я почти сыт	Можно и поесть	Хочется есть	Съел бы и слона
<b>Пилзнер (Efes Pilsner, Pilsner Urquell, Route 66)</b> <i>Сухое пиво с класси- ческим вкусом</i>		<b>Сыр маасдам</b> 	<b>Свиная колбаска</b> 	<b>Шаурма</b> 
	<b>Лагер («Жигули», Heineken, Stella Artois)</b> <i>Самое популярное пиво в мире с легкой горчинкой и арома- том хмеля</i>	<b>Креветки</b> 	<b>Салат «Цезарь»</b> 	<b>Гамбургер с мясной котлетой</b> 
<b>Ламбик, бланш и другое пшеничное нефильтрованное пиво (Edelweiss, Hoegaarden, Kronenbourg 1664 Blanc)</b> <i>Мягкое пиво с оригинальным вкусом и легкой кислинкой</i>		<b>Фруктовая тарелка</b> 	<b>Жюльен с грибами</b> 	<b>Ризotto с гребешками</b> 
	<b>Крик (Cantillon Kriek, De Cam Oude Kriek и аналог крика, ко- торый можно предложить девушке, – Redd's)</b> <i>Пиво с выдержаными в нем ягодами или фруктами (чаще мазерируется чerry). Вкус соответствующий</i>	<b>Горький шоколад</b> 	<b>Куриный пирог</b> 	<b>Пицца с ветчиной</b> 
<b>Портер (Velkopopovický Kozel, «Балтика 6», Žatecký Gus Černý)</b> <i>Винный привкус и стойкий аромат солода</i>		<b>Кекс с какао</b> 	<b>Овощи на гриле</b> 	<b>Шашлык из птицы</b> 
	<b>Стэут (Guinness, Murphy's, Brooklyn Dry Stout)</b> <i>Довольно сильная фирменная горечь с карамельным привкусом</i>	<b>Пломбир</b> 	<b>Крылышки со специями</b> 	<b>Копченая рыба с рисом в соевом соусе</b> 
<b>Эль (Newcastle Brown Ale, Bombardier, Young's Special London Ale)</b> <i>Крепкое горькое пиво</i>		<b>Мясная тарелка</b> 	<b>Жареные баклажаны</b> 	<b>Пицца «4 сыра»</b> 
				<b>Буженина под острым соусом</b> 



# Сделай дискошар

Если тебе надоело, что любая оказавшаяся в твоем доме девушка часами крутится перед зеркалом, разрежь его на маленькие кусочки и сделай дискошар.

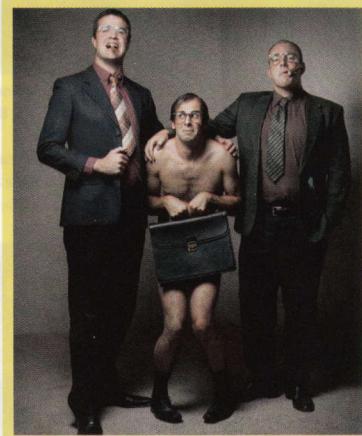


**Д**ля этого тебе понадобится 9 вещей: тонкое зеркало, воздушный шар, стеклорез (или канцелярский нож, если зеркало виниловое), линейка, бумага, клей ПВА (разбавь его водой до молочно-образной консистенции), жидкие гвозди, леска и кисточка для клея. Надуй шарик. Важно, чтобы он выглядел как круг, а не овал, так что прозерватив сгодится вряд ли. Порви бумагу (можно газетную) на кусочки и с помощью клея слой за слоем обклей шарик (рис. 1). Количество слоев зависит от толщины бумаги, но пятнадцати обычно хватает. Дай получившейся штучке

высохнуть, а потом обмотай леской, словно это меридианы глобуса или наш рисунок (рис. 2). И не забудь сделать петлю, за которую будешь подвешивать дискошар. Зеркало нарежь квадратиками 2 на 2 см и приклеивай на шар жидкими гвоздями или другим надежным kleem сверху вниз ровными горизонтальными рядами (рис. 3). Светиться шар будет, как ты понимаешь, только если на него направить луч света (рис. 4). Кстати, идеально круглый дискошар можно сделать, используя вместо воздушного шара глобус или мяч. Правда, за ними придется идти в магазин, да и конструкция будет не из легких.

## Как это работает? ▶ Волнение

Мы разобрались, как устроено твое главное хобби! Чтобы запустить процесс волнения, достаточно какого-нибудь раздражающего фактора, будь то сомнения, выключил ли ты дома пылесос, или покупка телефона на eBay (деньги заплачены, а вместо айфона могут прислать замороженную черепаху). Нервные рецепторы только и ждут раздражающих факторов, о которых с помощью афферентной связи сообщают ЦНС – мол, самое время немного (или много – в зависимости от раздражающего фактора) попереживать. Через ЦНС эта информация передается в гипоталамус головного мозга, который начинает направо и налево командовать: активируются симпатическая и/или парасимпатическая нервная система, в крови повышается уровень инсулина и глюкозы, что увеличивает работоспособность (умственную и физическую) и теплообразование внутри тебя. Мало того, гипоталамус, словно играя в русскую рулетку, выбирает орган для прямой иннервации и посыпает туда максимальное количество импульсов. Именно поэтому во время волнения ты нередко чувствуешь дискомфорт в животе, повышенную потливость ладоней, нарушение кровяного давления, сердцебиение и т. п.



ИЛЛ. ЛАРИСА ЧЕЧЕРТКОВА, ФОТО STONE (1), HULTON (1) / FOTOBANK.COM

## мужская консультация

### КРОВНАЯ ВЕСТЬ

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



— Вы узнаете,  
кто из этих троих  
вставил себе  
ваш глаз?

**Е**сли не считать прыщей на пенисе, кровавая тема в прошлом месяце интересовала тебя больше всех остальных. Видимо, сказался Хэллоуин, во время которого готовилась эта рубрика. Не испугалась крови терапевт, эксперт по фитнес-тестированию сети клубов «Икс-Фит» (xfit.ru) Анна Фарамазова. Сней-т о мы и обсудили твои проблемы.

**Есть мысль сдать кровь (раньше никогда этого не делал). Должен ли я буду как-то корректировать свои занятия в фитнесе после посещения станции переливания?**

*Игорь из Самары*

«Сдача крови совершенно безвредна и безопасна для здорового человека», — говорит Анна Фарамазова. — Более того, периодическая сдача крови полезна: она оказывает стимулирующее воздействие на организм». А в том, что ты человек здоровый, можешь не сомневаться: стать донором позволяют только таким. Что касается фитнеса, с чистой совестью забудь о нем на ближайшие 24 часа. «Восстановление состава крови происходит довольно долго (точных данных на этот счет нет), однако одного-двух дней без занятий будет доста-

точно, чтобы дать организму адаптироваться и не подвергать его стрессам», — поясняет наш консультант.

**Во время силовых тренировок нередко начинает идти кровь из носа. Терапевт говорит, что я здоров, и советует снизить нагрузки. Но я этого делать не хочу. Есть альтернативы?**

*Слоор*

Как ты понимаешь, точный диагноз и лекарства нужно просить у врача (если твой отекивается, посети другого). «Мы же можем только предположить, что нужно укрепить стены сосудов и уменьшить проницаемость капилляров», — говорит эксперт и советует каждый день есть продукты с высоким содержанием витамина С и биофлавоноидов (шиповник, цитрусовые, черная смородина, вишня, зеленый чай, томаты, сладкий перец). «Укрепление стенок сосудов и повышение их эластичности способствуют также ненасыщенные жирные кислоты», — продолжает Анна Фарамазова. — Особенно много их в растительных маслах и рыбьем жире. Если проблема не исчезнет, прислушайтесь к совету терапевта и снизьте нагрузки».

**Наверное, каждый чем-то режется: ноожом, бритвой и т. п. У меня кровь не останавливается довольно долго, а ждать обычно некогда. Как ускорить остановку крови без средств из аптечки?**

*Сереж*

«Обследуйтесь, чтобы выяснить, требуется специальное лечение или достаточно восполнить дефицит витамина К (получил название от слова «коагуляция» — свертывание крови. — Ред.)», — быстро разбралась, что к чему, эксперт. Покупать витамины необязательно (ты сам просил обойтись без аптечных средств). Налегай на зеленые листья салата, белокочанную и цветную капусту, морковь и помидоры.



**Я часто моргаю глазами**

**A как же!**

**►** Если ты попадешь на прием к врачу, который собрался написать научную статью, но еще не придумал тему, твой визит наверняка будет расценен как величайший подарок судьбы. Еще бы! Болезнь Хантингтона встречается настолько редко, что ты можешь не платить за лечение. Деньги, кстати, не помешают: ближайшие 15–20 лет тебе нужно прожить как последние. Впрочем, они и так будут последними. Совсем скоро ты начнешь замечать за собой неконтролируемые движения (резкие или, наоборот, заторможенные). Причем речь не только о конечностях: ты зачем-то будешь корчиться и противно чавкать в самых неподходящих ситуациях, будь то обед в офисной столовой или секс-вечеринка там же. Занятный факт: больные обычно умирают не из-за самой болезни Хантингтона, а при причине осложнений вроде пневмонии. Еще бедняги нередко сами кончатся с собой.



**H о не в этот раз!**

**►** Думаем, тебе все же придется оплатить прием врача. Скорее всего, твои глаза страдают от сухости, которая может возникнуть из-за чего угодно. Например, от сидения перед компьютером или под работающим кондиционером.

Еще частое моргание может быть вызвано попаданием пыли, искусственным освещением, стрессами, простудой, некачественной водопроводной водой, холодом и феном, если ты зачем-то дуешь им на глаза. А если ты носишь линзы, возможно, на них появились микроповреждения и их (линзы, а не микроповреждения) пора менять.





# ПРЫГНИ С ПАРАШЮТОМ

Чтобы первый прыжок прошел без неприятных последствий (ты то ладно, а вот инструктору совсем ни к чему потом ходить с расцарапанным тобой лицом) – слушай, что говорит мастер спорта международного класса, человек, на чьем счету более 6,5 тысячи прыжков, вице-президент Федерации парашютного спорта России Вадим Ниязов.



**E**сли отсечь опасные и не очень законные способы, вариантов для первого прыжка у тебя два. Первый: прыгнуть с парашютом-крылом. Поскольку «крыло» доверяют только опытным парашютистам, то первый раз придется прихватить с собой инструктора и прыгать в tandemе. Зато можно расслабиться и спокойно бояться: все остальное сделают за тебя. Прыгать в одиночку не в пример опаснее, а потому тебя снабдят простым, но надежным круглым парашютом.

## Прыжок с инструктором с парашютом типа «крыло»

Твоя миссия минимальна: при приземлении поднять ноги под углом 90 градусов либо обхватить руками согнутые колени, прижав их к груди. Это нужно, чтобы первым земли коснулся инструктор (иначе у тебя почти не останется шансов оставить ноги невредимыми). «Крылья» отказывают намного чаще круглых парашютов, именно поэтому тебе и пригодится инструктор: он вовремя сможет понять, что с основным парашютом что-то не так, и введет в действие запасной. «На все про все после отказа основного парашюта у тебя есть 20 секунд. У меня парашют отказывал восемь раз, на введение в действие запасного уходит секунды две. Дело опыта», – говорит Вадим Ниязов. Затея с прыжком отнимет у тебя меньше половины дня: немного напутствий, подбор обмундирования и собственно прыжок. Благодаря хорошей управляемости «крыла», ты приземлишься прямо возле базы – риск сесть на крышу собственного автомобиля сводится к минимуму. «Прыгать в tandemе могут абсолютно все люди, в том числе с ограниченными возможностями», – подводит итог эксперт.

## ■ Одеяйся чуть теплее, чем по погоде.

И не забудь прихватить перчатки. Надеть их заставят в любом случае, поэтому лучше свои – как-то гигиеничнее.

## ■ Обувь должна быть высокой и без каблуков.

Зимой – привязанные валенки, летом – высокие армейские ботинки. Это в идеале. Сгодятся и кроссовки. Но учти: чем выше обувь, тем надежнее она защитит ноги от травм.

## Одиночный прыжок с круглым парашютом

Поспать до обеда не выйдет: на задуманное придется потратить весь день. Инструктаж, если ты не прошел его заранее, займет часа три. Еще около часа – примерка амуниции. Дальше – обед. И не вздумай его пропускать: все равно в это время поднимать в небо тебя не будут. «Днем обычно ветер усиливается, а потому придется ждать, пока он стихнет, то есть до вечера», – говорит наш консультант. Дальше нужно дождаться своей очереди для взлета (толкаться там почему-то не принято). Прыгнув, ты приземлишься за пару километров от базы (круглые парашюты не управляются и повинуются силе ветра) и будешь волочить за себе снаряжение. Это если не угодишь в водоем или не повиснешь на дереве. Неподъемность парашюта компенсируется надежностью (он практически всегда раскрывается) и простотой в обращении. Даже если ты на всякий случай решишь, что что-то не так, и воспользуешься запасным парашютом при раскрытом основном, ничем страшным это не грозит (в отличие от подобной ситуации с «крылом»). Важно не получить травму при приземлении, поэтому впервые прыгать Вадим Ниязов советует зимой: снег, в отличие от глупой земли, обладает хоть какой-то амортизацией. Она не помешает, ведь твои ноги коснутся земли на вертикальной скорости 5 м/с (это как прыгнуть с трехметровой тумбочки. «Людям с не очень крепким опорно-двигательным аппаратом (а у человека за пятьдесят он не самый крепкий) в одиночку лучше не прыгать», – предостерегает эксперт).

## ■ Лучшие, по мнению Вадима Ниязова, российские площадки для прыжков:

- в Московской области: «Аэроград-Коломна» ([aerograd.ru](http://aerograd.ru)) и аэродром в Пущине ([skycenter.ru](http://skycenter.ru));
- в Сибири – дропзона «Танай», Кемерово ([tanay-sky.ru](http://tanay-sky.ru));
- на юге – аэродром в Краснодаре ([southsky.jino.ru](http://southsky.jino.ru)).

среди своих

# 20

## несуразных неловкостей,

### способных застать тебя врасплох

Все мы время от времени боимся показаться окружающим слишком какими-то. Слишком неуклюжими, слишком глупыми, слишком покупающими презервативы и т. п. На эту тему даже сны есть. Как ты, например, сдаешь экзамен, а класс забит женщинами, ни разу не испытавшими с тобой оргазм, и вдруг – р-раз! – на тебе нет штанов. И хотя именно такая ситуация в жизни возникает от силы раза три, реальность способна подкидывать куда более внезапные и мелкие поводы для смутного беспокойства. Мы собрали двадцать самых типичных, чтобы напомнить тебе: со всеми случается! Не переживай так!

## 1

### Ты пришел на работу в новой одежде

Ну или не в одежде, а с прической. И не на работу, а в гости. Или в стриптиз-бар. Да все равно! Куда ни приди, но, если там есть хоть один знакомый, тут же становится непонятно, как себя вести. То ли сразу сесть так, чтобы обновка была скрыта скатертью (в случае с прической это требует ловкости), то ли нарочно ходить туда-сюда, пока кто-нибудь не заметит. Ведь когда никто не замечает, что ты изменился, – это обидно! Обиднее этого ничего не может быть. Разве что когда, наоборот, замечают сразу! Потому что становится ясно: тебе не идет, все это поняли, как только ты вошел, и тут же стали хвалить из жалости. И чего тебе не ходилось со старой прической... В ней было не так уж много по-тартостей и катышков.



## 2

### Гардеробщи<sup>к</sup>к помогает тебе надеть пальто

Всегда неприятно замечать в других людях желание заработать. А тут общая тревожность ситуации отягочается еще и невнятностью алгоритма. Сначала надеть пальто, потом дать на чай, потом застегнуть пуговицы... Или сначала застегнуть, потом дать? Или, пропихнув правую руку в рукав, сразу же нырнуть ею в карман? Наконец, когда ты решаешь вообще не давать на чай и с облегчением удаляешься, сзади на тебя напрыгивает еще одна мысль: это что же, тебя только что посчитали слабаком и распахой, неспособным надеть пальто самостоятельно?! Интересно, они всем так помогают? Вон тому мужику небось не будут...



## 3

### Ты встречаешь на улице учителя или чужих родителей

Да ладно! Называть кого-то «дядей Мишей» или, того хуже, по имени-отчеству? Думать, что, глядя на тебя, они не видят усов и мешков под глазами, зато видят шапку с помпоном и варежки на резинке, которые ты надеялся похоронить в глубинах подсознания? Ты ведь уже взрослый! У тебя в подчинаении – дайте подумать – целых два человека! А то и один. Сколько будет продолжаться эта пытка? Нет, бежать, бежать из страны!



## Ты идешь куда-то с букетом

Нет, приятно, конечно, ловить на себе взгляды женщин. Но ведь они теперь точно затаят злобу на «своих», которые им «что-то давно цветов не дарили». Это раз. И еще они ведь не просто смотрят, а самоутверждаются. Представляют на месте твоей подруги какую-то страхолюдину, которая (в отличие от них, прекрасных) и цветов-то не заслуживает. Это два. И вообще, в глазах большинства ты какой-то гад, который что-то такое натворил, а теперь идет замаливать грехи. И что самое неприятное, ты в глубине души не уверен, что это и правда не так. Это три. А если навстречу идут мужики, то пиши пропало. Все они – все! – будут думать, что букетик-то так себе. Вот они будут покупать своей букет – не поскучятся, купят нормальный, а не такое барахло. Когда-нибудь точно купят.

## 5

### К тебе случайно прикасается другой мужчина

И ладно бы это был незнакомец в кедах на босу ногу и длинном пальто! Можно было бы решить, что он торгует дрелами из-под полы и пытается привлечь внимание. Так нет же, вы с коллегой случайно соприкоснулись руками, потянувшись за чашками на столе. Или, скажем, все столпились перед одним монитором, а кто-то, выглядывая из-за твоего плеча, уперся бедром в... Ты даже не успевала захотеть понять, куда именно, – так быстро он убирает ногу. Но поздно! Ты на какое-то время обречена подозревать коллегу в самых гнусных ориентациях и отгонять мысли о том, что он подумал о тебе. Не слишком ли ты медленно отдернул руку? А может, ты сделал это с какой-то нарочитой скоростью?

## 6

### Ты решил пообщаться с действительно умным человеком

Под «действительно умным» следует понимать: *действительно умный*. Нет, ну, у тебя, конечно, тоже есть почти незаконченное высшее образование. Но все его плоды куда-то деваются, стоит открыть рот. Лишь слова «эмманация» и «куконтрапути» перекатываются в голове и кажутся самим тебе такими умными, что норовят влезть в каждое предложение... А еще попадаются соотечественники, которые лучше тебя говорят по-иностранныму, – эти вообще бесят! Если они так хорошо знают английский, то пусть бы и жили себе в своей Швеции!

## 7

### Ты обращаешься к человеку, которого зовут так же, как тебя

Что твое – то твое. Ты ведь не претендуюшь на чужое! Не требуешь, чтобы все классные имена типа Даниил, или Максим, или даже Крейг были закреплены за тобой. Но уж хотя бы можно было больше никого не называть Алексеем?! Ты с детства привык, что так зовут тебя, а ты ведь самый лучший и прекрасный. И вдруг кричат: «...!» – а это не ты. Более того, это какой-то толстый человек. Также плохо, когда ты сам вынужден обратиться к тезке. Если он невразично-козявочная личность, накаляет возмущение: да как его могут звать так! Но если он выше, стройнее и обеспеченнее тебя, на долю секунды возникает совсем страшное понимание: вот он-то и есть настоящий Алексей. А ты – нет.

## 8

### Перемерив кучу одежды, ты ничего не купил

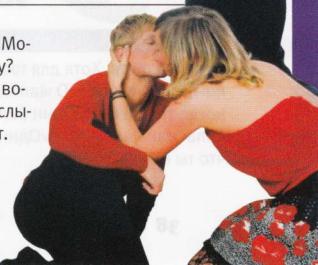


Конечно, можно долго утешать себя – мол, продавец врал, когда говорил, что тебе идет. Но ты-то знаешь: действительно шло. И стоило недорого. А ты взял и не купил. И как тебе только хватило подлости смотреть в глаза этим милейшим людям, когда ты вручил им ком одежду! Она, между прочим, была красиво сложена, пока ты не пришел!

## 9

### Рядом целуется незнакомая пара

Господи, ну когда они уже оторвутся друг от друга! Может, этот парень просто лизнул на морозе женщину? Стонет он довольно болезненно. Может, их теплой водой полить? Эй, умник, хватит! Все так умеют, все, слышь? Просто у других прямо сейчас женщины нет. Под рукой. Ну или вообще.



## 10

## Ты входишь в лифт вслед за маленьким ребенком

И вдруг понимаешь, что вы там едете вдвоем. Ты и ребенок. А дети сегодня в вопросах маньяков подкованы лучше, чем ты в свое время в вопросе «разобьется ли кошка, если сбросить ее с крыши в пакете, наполненном водой». Ты-то, понятное дело, можешь поручиться, что не маньяк. Но как? Если сейчас пробасите мальчику «Не бойся, я не маньяк», то он непременно описается. А люди потом опять будут удивляться: кто это сделал, вроде такой интеллигентный дом? В общем, какое-то время от подобных мыслей спасают взъерошивание волос и разглядывание себя в зеркале. Но ехать еще три этажа, ребенок стоит, скжав руки в карманах, и его затылок смотрит так осуждающе...



Они не дотягивались до кнопки «9», поэтому ехали на шестой и спускались оттуда на третий

Фото: Татьяна Красильникова

## 12

## Официант предлагает попробовать вино



Серьезно, даже если они нальют туда «пино гри» вместо «пино наур» – ну кто из нормальных людей с одним ртом и двумя-тремя ноздрями сможет это понять?! И ведь главное, официант стоит над душой и смотрит так, как будто это плевое дело и, окажись на твоем месте, он в два счета раскрыл бы заговор рестораторов и потребовал унести бутылку обратно и подать нормальное вино. Как будто оно может быть ненормальным! Это же не водка, в конце концов.

## 13

## Ты пришел один в кино или на концерт

Ну или в цирк. Хотя для твоего же блага надеемся, что уж этого точно никогда не случится. О жалкий жребий! Как на тебя посмотрела кассирша, когда ты сказал: «Один билет, пожалуйста». Хорошо еще, что не переспросила этак надменно: «Один?» Или просто у тебя были такие красные уши, что ты не услышал?

## 11

## Ты машешь человеку, стоящему в толпе

Ну как можно было перепутать? Ты же очень внятно и громко машешь: К-о-л-я! Просто без букв. Но вот эта амплитуда взмахов – она же только ваша с Коляном. Как можно было подумать, что ты машешь кому-то еще? «Да не ты! Отвернись! И ты тоже! Перестаньте смотреть, кому я машу!» Какие у нас все-таки тупые люди, правда?



Наконец вертолет МЧС заметил их и убил мешком с продовольствием

## 14

## Мимо проехала милиционская машина



Ты никогда раньше не подозревал в себе актерских способностей. А сейчас вдруг зашагал так легко, так естественно! Никакой суетности, плечи расправлены, глаза смотрят ясно. Ты даже начинаешь настырствовать, чтобы показать всем вокруг: ты невиновен. А где-то даже и безгрешен. А те картриджи для бритвы, за которые ты случайно (ну правда случайно!) забыл заплатить в 1996-м, они... они... Да расслабься, они уже в двух кварталах отсюда! Ох, видел бы ты себя со стороны в эти долгие секунды! Весь скособчен, спина выгнута, из дрожащей щели рта вырывается непринужденный хрюп... Твое счастье, что милиция у нас не занимается поддержанием порядка на улицах. А иначе тебя бы точно проверили.



Собака-стоматолог  
и собака-проктолог  
работали  
одновременно

15



17

Ты вынужденно оказываешься  
на людях с неподходящей  
спутницей

18

Во внезапно  
наступившей тишине  
всем стало слышно,  
что играет у тебя  
в наушниках



FOTO EVERETT (1) / RPG, GETTY IMAGES (1) / FOTOBANK.COM, CORBIS (1) / FOTO S.A.

### Тебя обнюхивает собака

Даже проверив карманы и убедившись, что ты доели-та-ки тот бутерброд, ты еще дол-го пытаешься найти в себе какой-то очевидный собакам недостаток. Не всех же подряд онинюхают, в конце кон-цов! А, нет, эта нюхает всех. Уф-ф, этот пакетик с гашен-шем кого угодно превратит в параноика!

Не то чтобы некрасивой, нет, этого никто не хо-  
чет сказать. Когда она запрокидывает голову и слегка поднимает грудь, пряча в бюстгальтер за-  
вернутый в салфетку шницель, ее даже можно  
назвать... Да нет, кого ты обманываешь: она чу-  
десница! И ведь угораздило тебя согласиться на  
деловую встречу в ресторане! По телефону у нее,  
у этой важной шишки из регионального офиса,  
был такой красивый голос! А теперь тебя пере-  
дергивает даже от мысли, что кто-нибудь, не дай  
бог, подумает, что это твоя сестра.

16

В боулинге  
ты берешь  
легкие шары

Иногда спасает то, что «вось-  
мерка» как «четырнадцатка». В общем, шар с цифрой «14»  
похожего цвета. Можно делать  
вид, что ты наравне со всеми ка-  
таешь тяжелая. В смысле, делать  
вид для абстрактных зрителей.  
Потому что на самом деле  
в боулинге никто ни на  
кого не смотрит. Все  
понимают, что люди  
разные и «кому как  
удобнее». Да-да.  
Ты в курсе. Но черт  
возьми, тебе даже  
«восьмерку» тягать  
неудобно! Ну и кто  
ты после этого? И как  
на тебя не смотреть?



19

На тебя  
смотрит  
в упор  
какой-то  
зверек

20

Ты везешь куда-то  
коробку, в которой  
лежит недорогая вещь

Продавцам даже не пришло наклеи-  
вать стикер «+20% телевизора бесплатно». Все и так знают, что именно эта  
модель – одна из самых бюджетных на  
рынке: благодаря дешевому пластику  
и отсутствию выхода в Интернет произ-  
водителю удалось снизить цену вдвое  
по сравнению с... Хватит! Ну да! Ты ку-  
пил дешевку! Но почему все посетите-  
ли торгового центра мысленно говорят  
только об этом? И почему никто не всту-  
пит за тебя и не подумает, что ты его  
везешь, например, в подарок? Господи,  
какой бесконечный эскалатор... X



# Обойдемся без сопливых



Если ты думаешь, что знаешь все про ОРВИ и грипп, тогда ответь на один вопрос. Зачем нам в таком случае надо было писать гигантскую статью про всю эту зимнюю заразу? Ага! Не можешь ответить? То-то же.

Прежде всего нужно разобраться в понятиях, потому что врачи в этом смысле только мешают. Со свойственным им коварством они придумали массу терминов, каждый из которых означает общность, для частей которой тоже есть свои термины, и при этом ни один нельзя со стопроцентной уверенностью приравнять к слову «простуда». Ох... Попробуем внести ясность.

## ОРЗ

Острое респираторное заболевание – в буквальном смысле любая острая инфекция, поражающая дыхательные пути. А точнее, те участки путей, которые расположены выше легких и бронхов: нос, носоглотку, горло, трахею. Запомнить все это бессмысленно, потому что термин сегодня почти не используется: он устал, удалился от дел и уступил место своему более многобуквенному преемнику.

## ОРВИ

Острое респираторное вирусное заболевание – согласно каноническому определению, это любое простудное заболевание, кроме гриппа. То есть «простуда» = грипп + ОРВИ». Впрочем, врачей не коробит, когда слова «ОРВИ» и «простуда» используются как синонимы.

■ По науке, простудой принято называть заболевание, которое сопровождается:

- ✓ насморком, кашлем, чиханием;
- ✓ болью в горле при глотании;
- ✓ подъемом температуры тела до невысоких цифр (с точки зрения врачей, невысокие – это до 38–38,5°).
- ✓ общей хреновостью (да-да, это тоже медицинский термин) самочувствия.

Подобные симптомы могут вызывать риновирусы, коронавирусы и прочие пикорнавирусы – всего двести штук разных животинок. Проявляются симптомы строго индивидуально и у всех в разных про-

текст

Александр Лозовский



— Врач сказал,  
что твой пенис  
выживет, но  
тебя придется  
ампутировать...



## Средний взрослый болеет простудой **2-3 раза в год**, а ребенок — **8-12 раз**

порциях, но, так или иначе, что-то из перечисленного у больного простудой точно выскочит. А вот выздоровеет ли он (и если нет, то как быстро), зависит от того, с гриппом мы имеем дело или с ОРВИ.

■ Вирусы ОРВИ одинаково ле-  
чатся, поэтому выявлять, какой из них виновен в конкретном случае, смысла нет: диагностика стоит дорого, а на последующее лечение ее прогноз не влияет.

■ Прогноз у ОРВИ всегда один: выздоровление. Рано или поздно легкая простуда заканчивается именно им. Скончаться или заполучить какое-либо осложнение можно, но очень-очень затруднительно.

В принципе, простуду можно было бы и вообще не лечить, если бы не грязные, презренные деньги. ОРВИ — частая причина нетрудоспособности и, как следствие, финансовых потерь для пузатых дядек в моноклях и черных цилиндрах (а что, ты до сих пор думаешь, что всем на свете управляет кто-то еще?). Тут ведь какое дело: работу люди прогуливают не только по причине слабого здоровья, но и по «эпидемическим показаниям» — чтобы не заражать окружающих. Поэтому общество в целом весьма заинтересовано в изобретении не столько лекарств, облегчающих состояние, сколько в препаратах, уменьшающих продолжительность болезни. Снижение средней длительности ОРВИ даже на один день считается очень крутым результатом: в масштабах страны это приводит к огромной экономии.

### Грипп

Тоже острое, тоже респираторное и тоже вирусное заболевание, но, как ты уже понял, не ОРВИ. Грипп в ряду простудных недугов стоит особняком, поэтому, когда эти термины путают, врачи законным образом бесятся.

■ Грипп вызывается конкретным вирусом. Ты удивишься, но он так и называется: вирус гриппа. Выделяют два типа — А и В, а внутри этих типов — еще кучу подтипов (найди, куда в это предложение вткнули имя Антип, и получи скороговорку).

■ От ОРВИ грипп отличается высокой температурой (выше 38°, а порой и за 40° — для ОРВИ такие подъемы нехарacterны) и острым началом — с брутальных озно-  
бов, ломоты во всем теле и сокрушитель-

ной слабости. Частные симптомы вроде кашля или боли в горле появляются позже и не доминируют.

■ Грипп вызывает серьезные осложнения. Самые частые из них — воспаление легких, оно же пневмония. Это заболевание может вызвать как сам вирус, так и присоединившаяся бактериальная инфекция. Реже встречаются поражения сердца,

нервной системы и мышечной ткани (она начинает потихоньку разваливаться, микроскопи-  
ческие кусочки засоряют почки — и вот ты уже в реанимации с острой почечной недостаточностью). В группе риска по осложнениям: хронические сердечники и легочники, диабетики, иммунодефицитники и пациенты на химиотерапии. Но бывает, что грипп косит и здоровых личностей.  
■ Хуже того, от гриппа умирают. Процент отправившихся в страну вечной охоты

### Зимняя профилактика

Не трогай немытыми руками лицо, нос, губы и глаза. Выглядит парадоксально, но это главный (главнее маски и прочих барьерах на пути вируса) способ профилактики ОРВИ. Большинство не замечает этих задумчивых прикосновений, пощупываний и почесываний, поэтому поначалу уследить за собой будет не так-то просто.

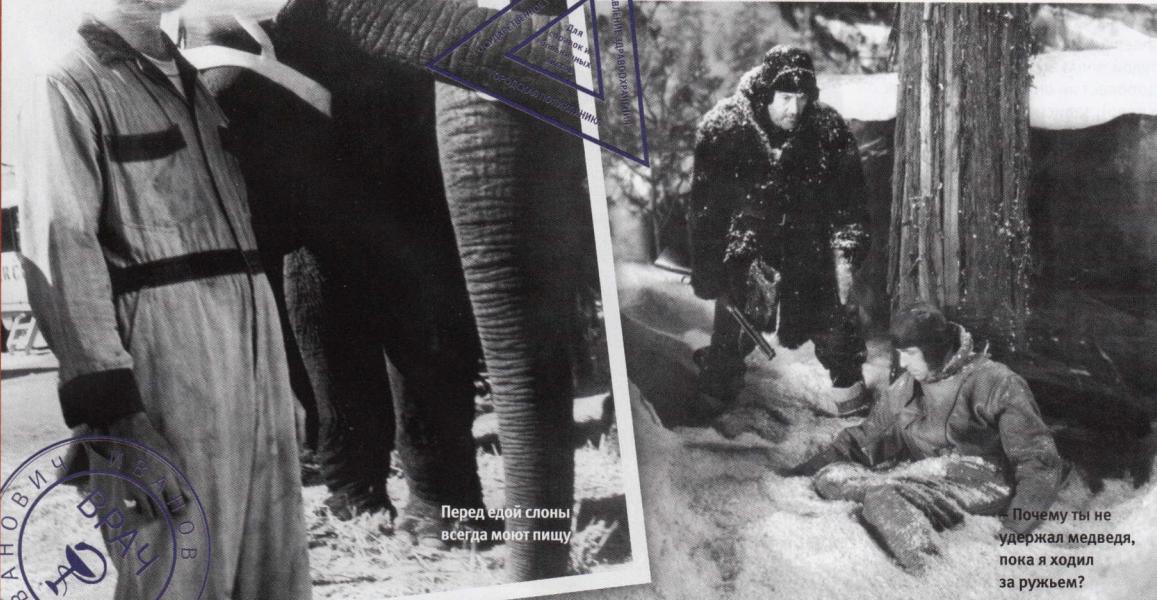
Чаще мой руки. Мы знаем, что рискуем напомнить тебе маму, а она последний человек, о котором должен думать мужчина во время секса и чтения журналов. Продолжительность одного мытья рук — примерно 30 секунд. В качестве альтернативы мытьё могут использоваться спиртовые салфетки и антисептические растворы.

Носи маску. Носить ее на улице и вообще по-  
всеместно смысла нет: каждые 4 часа ее нужно

либо выбрасывать, либо гладить горячим углом, да и надувать пузыри из жвачки в ней неудобно. Носение маски может помочь не заразиться от больного при наличии такового в семье или тестом рабочем окружении.

Прививайся. Современные прививки эффективны против бродящих в дикой природе вирусов гриппа. Состав вакцин постоянно корректируется и с высокой степенью вероятности перекрывает ту конкретную заразу, которая будет иметь хождение в текущем сезоне. Против ОРВИ прививок не существует: слишком много у них возбудителей, чтобы учесть хотя бы половину.

Закалияйся. Данных о пользе сигарет в прорубь (особенно пьяным) у врачей нет, однако умеренные физические нагрузки иммунитет укрепляют.



Перед едой слоны всегда моют пищу

Почему ты не  
удержал медведя,  
пока я ходил  
за рукьем?

по отношению к количеству заболевших в целом ничтожен. Но в итоге павшие исчисляются сотнями, тысячами, а иногда и миллионами – например, в случае гриппа-испанки, отбушевавшего в прошлом веке (до миллионов жертв). К слову, от лихорадки Эбола, несмотря на ее высокую летальность (50–90%), скончались всего лишь сотни человек по всему миру.

■ Грипп вызывает пандемии, то есть захватывает сразу несколько стран.

■ Тем не менее радует, что грипп имеет специфическое противовирусное лечение: есть препараты, которые действуют только на него и не затрагивают другую заразу. Поэтому важно либо точно поставить диагноз, отличив грипп от простуды и бактериальной пневмонии, либо вовремя назначить препарат по наитию в составе комбинированной терапии.

■ С диагностикой опять же ничего сложного: очень точные тесты проводятся на базе, например, ИФА или ПЦР. Диагноз можно получить за 20 минут, максимум – через день после обращения.

## Как заразиться

Несмотря на тотальное развенчание теорий о самозарождении мышей из несвежего

белья и тараканов из грязи, в мире все еще встречаются личности, по мнению которых простуда возникает из-за того, что кое-кто промочил ноги. Все это, разумеется, бред, так и скажи маме, бесстрашно взбравшись к ней на колени. Простуда – это группа вирусных заболеваний, а переохлаждение, продувание и прочие неприятные житей-

ские инциденты всего лишь способны временно подточить иммунитет и облегчить заражение. Кстати, оно происходит двумя путями: воздушно-капельным и контактным. Воздушно-капельный путь высокомузыкальные муки подразделяют на два подспособа: крупно- и мелкокапельный. Разделение это ради разнообразия выдумано не просто так. Мел-

## СЛОВО ЭКСПЕРТА

**А. В. Родионов**  
врач-терапевт,  
к. м. н.,  
1-й МГМУ  
им. И. М. Сеченова

Пожалуй, ни для одной болезни не придумано столько лекарств, сколько выложено на полках аптек для лечения простудных заболеваний. Традиционная российская привычка по любому поводу тянуться за таблеткой в сочетании с патристическим стремлением поддержать отечественного производителя привела к появлению на рынке десятков совершенно «универсальных», беспрецедентных и стопроцентно безопасных» отечественных противовирусных средств, а также пре-



паратов для укрепления и поддержания иммунной системы. Справедливости ради надо сказать, что все эти средства не проходят клинических испытаний, отвечающих международным стандартам, так что декларация эффективности остается лишь на совести производителя, то есть большинство из них можно без сомнений отнести к категории пустышек. Другими словами, использовать препараты отечественного разработчика – все равно что ездить на отечественном автомобиле. Можно, но как-то не хочется.

Поэтому для профилактики инфекций мировая медицина по-прежнему признает только вакцины против гриппа и ежедневный холодный душ для настоящих мужчин. А для лечения – средства, которые рекомендованы в этой статье, написанной в кое-то веки медиком, а не просто журналистом.

кий зараженный аэрозоль (порождение чихающих личностей) может, сохранив свою заразность, болтаться в воздухе некоторое время. Именно поэтому человек может заболеть простудой, гневно заявляя при этом: «Да я уже два-три дня не поднимал с пола ни одного про-стуженного!» Надо ли говорить, что цифра «два-три» взята не с потолка: это инкубационный период для мелкокапельного заражения. Крупнокапельный путь передачи более убедителен: обихали, оплевали, обкашали – зарвали. То же с контактным способом. Необходимо даже вступать с больным в интимную связь – достаточно микробов, которые оседают на поверхности предметов и руках и живут там еще несколько часов. Хотя связь, конечно, надежнее.

## Как лечиться.....

А теперь обещанные еще на обложке «новейшие разработки от простуды». Или, если точнее, первый в истории продажной журналистики анализ существующих на рынке средств с позиций современной (преимущественно западной) науки. Обозначения лекарств просты, как светофор:



– эффективно и признано в мире;



– сомнительно эффективно или признано только в одной стране вроде России;



– неэффективно, не должно применяться вообще, но почему-то применяется.



### Аскорбиновая кислота

Каноническое средство лечения простуды. Тем не менее проверки этого средства в условиях хорошо спланированных клинических исследований показали, что витамин С в деле лечения ОРВИ оказался ничуть не лучше плацебо. И вообще, мы могли бы объявить аскорбинку полностью неэффективной (составивши на те самые исследования, включавшие 3300 и 2750 заболевших соответственно), но боимся людской мести фанатов. Кстати, есть данные, что профилактический (а не лечебный) прием аскорбинки в дозах 200–500 мг в сутки людьми, много и тяжело работающими (все мы, положа руку на сердце, считаем себя таковыми), может быть эффективен.



– Черт, мы забыли перевести пульс на летнее время!

**У курильщиков средняя продолжительность простуды **на 3 дня больше**, чем у некурящих**



### Эхинацея

Препараты, содержащие эхинацею – одни из самых древних иммуностимуляторов. Им приписывается мощный лечебный и профилактический эффект в отношении ОРВИ, но медицинская наука беспощадна. Одни исследования показали умеренный эффект, другие приравняли эхинацею к плацебо. Последних, к сожалению, оказалось больше. Впрочем, средства с эхинацеей приятно пахнут, часто содержат питьевой спирт, имеют мало побочных эффектов и пользуются народной любовью. Только поэтому мы оставляем их в категории «сомнительно эффективные». Психотерапевту нельзя недооценивать.



### Осельтамивир (тамифлю)

Наносит удар вирусу гриппа прямо в пах (выражаясь метафорически, конечно, и принимая за пах нейраминидазу). Будучи назначенным при гриппе, сокращает продолжительность заболевания (в среднем на 0,9 дня, что считается крутым результатом) и снижает вероятность возникновения осложнений, включая смертность. Лучше всего работает против гриппа А. Стоит незадорно (чуть больше тысячи рублей за пять дней лечения), но по любому поводу его принимать все же не стоит. Только при тяжело протекающем, лабора-

торно подтвержденном гриппе либо при такой тяжелой простуде, которая может им оказаться. При любой другой ОРВИ не действует: это специальное противогриппозное средство.



### Занамивир (реленза)

Тоже ингибитор нейраминидазы. Средство не так давно появилось в наших широтах, назначается не в таблетках, а в ингаляциях (поэтому астматикам и бронхитчикам применять нежелательно), стоит дороже, чем тамифлю, – около 2000 рублей. В крупных исследованиях доказано, что зелье ускоряет выздоровление на 1–3 дня – в зависимости от того, насколько рано оно было назначено. Самый лучший эффект стоит ожидать при назначении в первые 30–36 часов заболевания. При ОРВИ опять же не работает.



### Ремантадин

Старое проверенное и дешевое противовирусное лекарство, эффективное против гриппа А. Увы, рост устойчивости вируса к этому препарату, как и тот факт, что тип вируса – А или В – не выступает в виде буквенных стигматов на коже пациента, все чаще сегодня ограничивает применение препарата. Осельтамивир и занамивир практически вытеснили его из рецептов.



**Средняя сумма**, которую человек тратит **на покупку лекарств** от ОРВИ по рекомендации фармацевта, составляет **800 рублей**. Прочитав статью, ты сможешь **уменьшить эту цифру втрое**



### Антибиотики

Известный научный факт: антибиотики, даже самые мощные и дорогостоящие, не действуют на вирусы, потому что у вирусов нет точки приложения их сил. Они действуют только на бактерии и потому бесполезны при простуде. И все-таки их принимают — по собственному желанию или назначению врача. Миф об их эффективности настолько живуч потому, что в аргументах апологетов есть небольшое рациональное зерно. Дадим им слово — и тут же безжалостно раскрытием.

**МИФ 1. Антибиотики надо принимать, чтобы осложнений не было.**

Конечно, в 0,5–2% случаев простуда может осложниться бактериальным синуситом (вроде гайморита), но антибиотики не назначаются профилактически: если пить их на всякий случай, они лишь способствуют селекции устойчивых штаммов и дурно повлияют на нормальную флору человека. Доказательство того, что антибиотики снижают процент осложнений, нет.

**МИФ 2. Если сопли зеленые, надо пить!**

Действительно, гнойные сопли — один из признаков гайморита, однако это не-

достаточное условие для назначения антибиотиков. Симптом может возникнуть и при обычной простуде. Туше.

**МИФ 3. Если простуда протекает тяжело, с высокой температурой и общей хроновостью, лучше принять.**

Единственное, что в этой ситуации лучше — осмотр врача с определением показаний к дообследованию (рентген, анализ крови). Если кто и должен в этой ситуации назначать тебе бесполезно-опасные антибиотики, то только врач.

**МИФ 4. Если температура держит больше трех дней, точно пора пить антибиотики.**

Больных простудой много, а врачей мало. Им не всегда хочется ходить по домам и вникать в подробности чужих кашлей и соплей. В большинстве случаев им проще дать какую-нибудь универсальную рекомендацию в духе «не поможет святая вода — пристрелите» или «будет больше трех дней, начинайте пить антибиотики». На самом деле показанием является не длительность заболевания, а признаки конкретной бактериальной инфекции: бактериального обострения хронического бронхита, пневмонии,

отита или гайморита. И даже последний нередко бывает вирусным.

### Солевые капли в нос и влажные ингаляции

Раствор поваренной соли — симптоматическое средство, вполне помогающее при насморке. И кстати, промывающе-влажняющим действием обладает любой физраствор, в том числе самопальны или купленный в большой банке в виде раствора для инфузий (40 рублей за поллитра). Бутлегерским способом его можно разливать в пустые бутылочки из-под капель в нос. А дальнейшая их продажа и отстрел конкурентов из пулепета Томпсона пусть остаются на твоей совести. Конкуренты, кстати, будут нападать нещадно: их солевые капли по странной прихоти часто стоят сотни рублей за флакон. Если ты совсем отдался пороку и стал готовить капли дома, не увлекайся: гипертонический раствор (концентрация больше 0,9%) работать не будет.

Что касается ингаляций, в том числе паром отваренного картофеля, то длительность заболевания они не уменьшают, но улучшают носовое дыхание.



### Интерферон

Поскольку простудных вирусов много, единого лекарства, способного убить всех разом, пока не существует. Но есть одно естественное антивирусное средство широкого спектра, используемое нашим собственным организмом — интерферон и его производные. Бесчеловечный эксперимент на зарубежных людях, зараженных культурой риновирусов и лечившихся альфа-2b-интерфероном в виде капель в нос, показал улучшение по симптомам на 33–73%. По мнению отечественных исследователей, капли с интерфероном вообще чуть ли не панацея: они снижают продолжительность простуды и количество носового отделяемого, а также профилактируют осложнения.



### Гомеопатические препараты

Отношения официальной медицины с гомеопатией весьма натянуты. Официальная медицина не любит гомеопатов за то, что те не могут лечить людей от настоящих заболеваний — таких, от которых можно помереть либо заполучить необратимое осложнение. Гомеопаты не любят врачей за то, что последние ничем не могут по-

мочь трепетным барышням, у которых отсутствуют признаки объективного заболевания, а жалобы на все подряд имеются. Простуда в этом плане занимает промежуточное положение. И тем не менее официальная позиция западной медицины такова: гомеопатия стоит дорого, но не работает. Средства вроде оциллококциума не обладают побочными эффектами, поэтому принимать их при ОРВИ не возбраняется, если тебе от этого становится легче и веселее дышать. При гриппе прием гомеопатических средств чреват осложнениями вплоть до смертельного исхода.



### Симптоматическое лечение

Мы уже затронули эту категорию в пункте с солевыми каплями. Средства, направленные на облегчение симптомов простуды (кашля, насморка, лихорадки), имеют весомый, грубый и зримый эффект. Однако продолжительность заболевания не снижают. Казалось бы, писать здесь не о чем. Тем не менее пройдемся по ним.

### Сосудосуживающие капли в нос

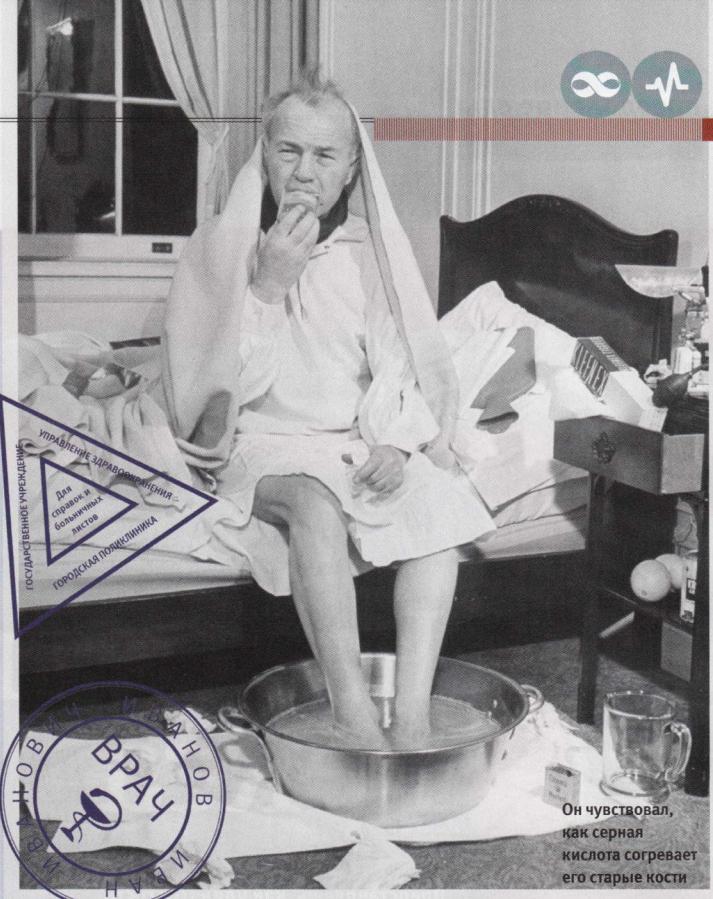
(нафтизин, санорин) убирают насморк, но использовать их постоянно более трех дней не рекомендуется: они вызывают зависимость и хронический насморк. Лучше всего катать их на ночь или перед важной встречей. В других случаях обходись солевыми растворами.

**Противокашлевые средства** (ди-медрол, кодеинсодержащие средства) подавляют кашель вообще, поэтому использовать их рекомендуется только при сухом надсадном кашле, причиняющем боль, и только после консультации врача.

**Отхаркивающие средства** (АЦЦ, амброксол) разжижают мокроту и способствуют ее выведению. Обычно они не нужны при ОРВИ. Применять по вкусу.

**Борцы с высокой температурой** (парацетамол, аспирин, ибuproфен) делают, что должны. Но увлекаться ими не стоит: в зависимости от личной переносимости лучше не бороться с температурой ниже 38,5°, поскольку она при простуде только во благо. Лучше пей больше жидкости (лишних 1,5–2 литра в день), промывая организм и выводя токсины.

**Комбинированные средства** (смеси анальгетика-антипириетика, противокашлевого и сосудосуживающего и иногда тонизирующего средства, например терафлю). Эффект они дают заметный, но увлекаться ими не стоит: передозировка компонента фенилэфрина может вызвать подъем артериального давления.



Он чувствовал,  
как серная  
кислота согревает  
его старые кости



### Иммуномодуляторы

Изобрести средство, которое без осложнений усиливала бы какую-нибудь характеристику человеческого организма (вроде выносливости, ловкости или сопротивления магии), было бы очень круто. Да и вообще уже пора: фантасты давно нам это обещали. Но пока не получается. Ноотропы на поверку оказываются обычными бодрящими психостимуляторами вроде кофеина и вызывают истощение. Анаabolicкие стероиды дают кучу осложнений и все равно не избавляют от необходимости качаться. Ну а иммуномодуляторы, которые всесторонне улучшают иммунитет и не дают при этом никаких побочных эффектов (например, арбидол), существуют, ты удивишься, только в нашей стране и обычно не проходят по критериям доказательной медицины. В США и Европе знают только те иммуномодуляторы, которые показаны при аутоиммунных заболеваниях («Волчанка, сар!»). Универсального уличайзера нигде в мире нет.



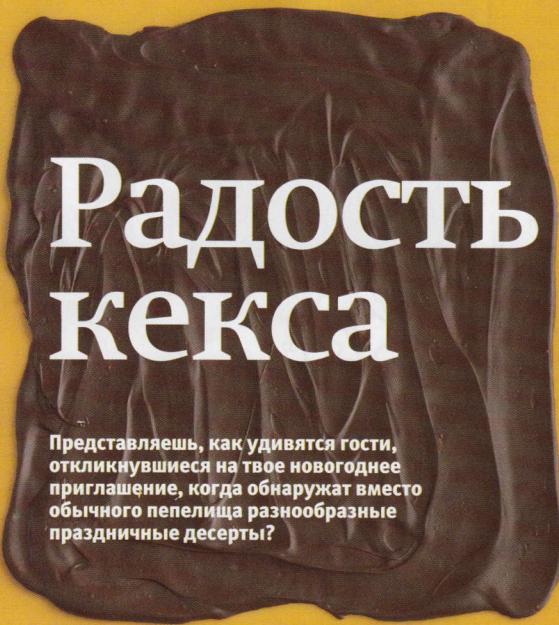
### Отечественные препараты

Наша с тобой родина настолько велика, что количество выпускаемых на ее тер-

ритории противостудно-противогриппозных средств просто обязано внушать уважение. Ведь если их поставить друг на друга, получится башня размером с... А если после постройки такую башню запустить в космос, то ее будет видно из... В общем, ты понял. Отечественные лекарства хороши всем: помогают больным людям, защищают здоровых, в разы снижают продолжительность заболевания, смертность и процент осложнений. Только вот беда: исследования этих препаратов и их выдающиеся (но почему-то не признанные в странах загнивающего Запада) качества вызывают сомнения у любого серьезного врача – хотя бы и процитированного нами. Поэтому поставим их под сомнение и мы.

### И вообще

Изучив эту статью ты, во-первых, научился читать большие тексты (шутка ли, шесть страниц самым маленьким из наших наборных шрифтов), а во-вторых, познал все тонкости лечения простуды и гриппа. Теперь альчные аптекари уже никогда не продадут тебе ненужно-вредную таблетку. Разве что прозак. Или зорекс. ☒



# Радость кекса

Представляешь, как удивятся гости, откликнувшись на твоё новогоднее приглашение, когда обнаружат вместо обычного пепелища разнообразные праздничные десерты?

текст  
Мария (Руся)  
Микулина  
фото  
Carl Kleiner @  
Agent Bauer



## Черный подлесок

Взбей 4 яичных белка со стаканом сахара до состояния густой, как у пива, пены. Плитку шоколада растопи своим дыханием, либо (что не так интимно) в микроволновке. В пенную массу влей шоколад и всыпь орехи, не забывая ее постоянно помешивать. Хорошо промасли форму для пирога или закрой бумагой для выпекания и вылей будущий корж в форму. Держи в прогретой до 180° духовке не менее 30 минут (это примерно половина циферблата). Для приготовления начинки возьми готовые взбитые сливки (не взбивай же самому!) и чайную ложку ванильного сахара. Чем больше будет сливок, тем выше получится торт. Выложи начинку на подгоревший к этому времени корж и укрась по желанию какао, тертыми орехами, шоколадной стружкой, фигурами ежей из ржаного мякиша...



### Красные свитки

Смешай в блендере три яйца, два стакана сахарного песка, столько же муки, две чайные ложки разрыхлителя для теста (или готовой пекарной смеси) и полстакана молока. Получившееся тесто раскатай. Если оно окажется слишком жидким, добавь муку или крикни «Все пропало!». Затем порежь тесто на квадраты примерно 5 на 5 см и убери в холодильник. Спустя час, если вспомнишь, что у тебя в холодильнике тесто, достань его, смажь джемом, посыпь измельченной клубникой и, скрутив в небольшие рулеты, сунь на 20 минут в духовку, разогретую до 180°. Подожди, пока рулеты немножко остынут, и нарежь их на небольшие кружки, которыми так удобно играть в Чапаева или расплачиваться в казино со слепым крупье.



### Миндальные держатели

Преамбула для читающих нас женщин: мы в курсе, что эти маленькие корзиночки называются тарталетками. Но слово «тарталетка» в мужском журнале? Ну уж нет! Итак, нафаршируй блендер такими ингредиентами: два стакана муки, полстакана сахара, 100 г миндаля, по возможности очищенного от шкурки, 200 г холодного масла и пара капель ликера амаретто. Смешай до однородной массы, потом вынис и раскатай. Нарежь тесто кружочками или положи в формочки. Спрячь в холодильник на час, наткнись там на пиво, обрадуйся, разогрей духовку до 175°. Запекай корзиночки 12–15 минут, затем нашпигуй взбитыми сливками, ягодами и мяты. Подавай холодными, как месть.



### Радиокака

Именно так называется на языке оригинала этот традиционный шведский десерт. Для основы возьми не то, что приходит в голову, а 200 г сливочного масла, 2 яйца (желательно без скорлупы), 1 чайную ложку ванилина и 25 печений. Смешай в блендере. Раскатай массу, порежь на пластинки 3 на 5 см и дай затвердеть в духовке при умеренной температуре. Глазурь сделай из 200 г темного шоколада, чайной ложки крахмала, ванилина по вкусу и двух стаканов шоколадного молока, йогурта или пудинга. Молоко лучше заранее подогреть на плите, а потом уже пбросать туда ингредиенты. Доставай пластинки из духовки, обмазывай еще теплой глазурью и штабелируй. Бачь, яка кака получилась!



### Переевшие профитроли

Делаем вид, что тесто не продается на каждом углу в магазине, и готовим свое. Для этого толчем в блендере 1 кг муки (это из расчета на сорок пирожных; не хочешь столько – пропорционально уменьши все цифры), полтора стакана сахара, 125 г размягченного масла, 50 г пекарных дрожжей, 1 яйцо, 2 чайные ложки кардамона, 5 стаканов молока. Из теста нужно слепить полые сферы. Поверили? Ха! Не, ну как ты будешь лепить сферы, а главное, класть внутрь начинку? Раскатай тесто, вырежь обычные кружочки, поставь в жаркую духовку на 15 минут. Для начинки смешай взбитые сливки с тертым миндалем без шкурок и 250 г готового марципана. Зажми начинку между двумя кружочками, верхний помажь желтком и посыпь сахарной пудрой. Поклянись себе больше никогда ни во что подобное не ввязываться.



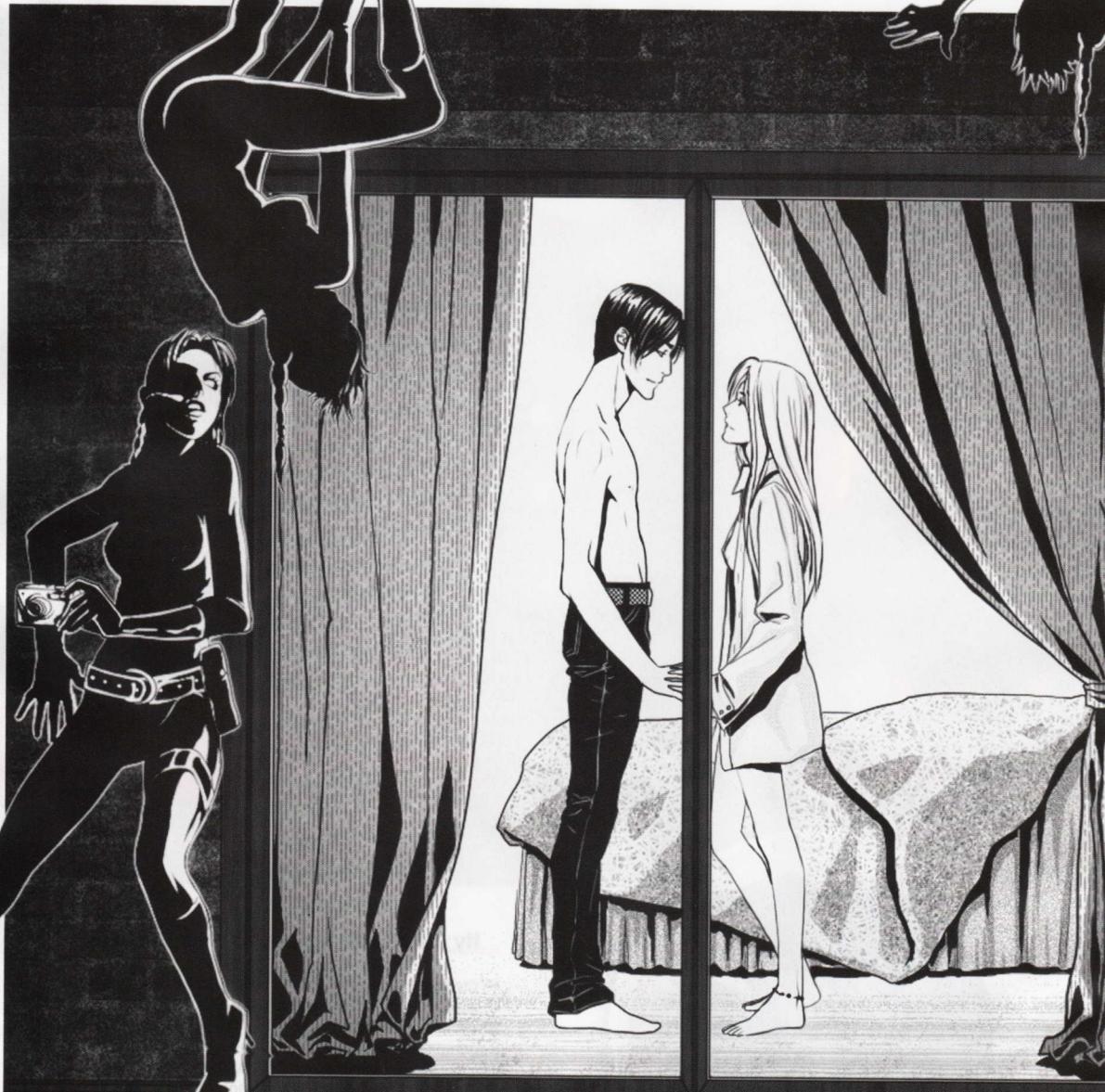
## HEM- CAKAT ÅR VÄST

Все рецепты тихо и благородно позаимствованы из книги «Hembakat år väst», созданной агентством **Forsman & Bodenfors** в качестве подарка для покупателей кухонной мебели IKEA. Книга пока вышла только в Швеции.

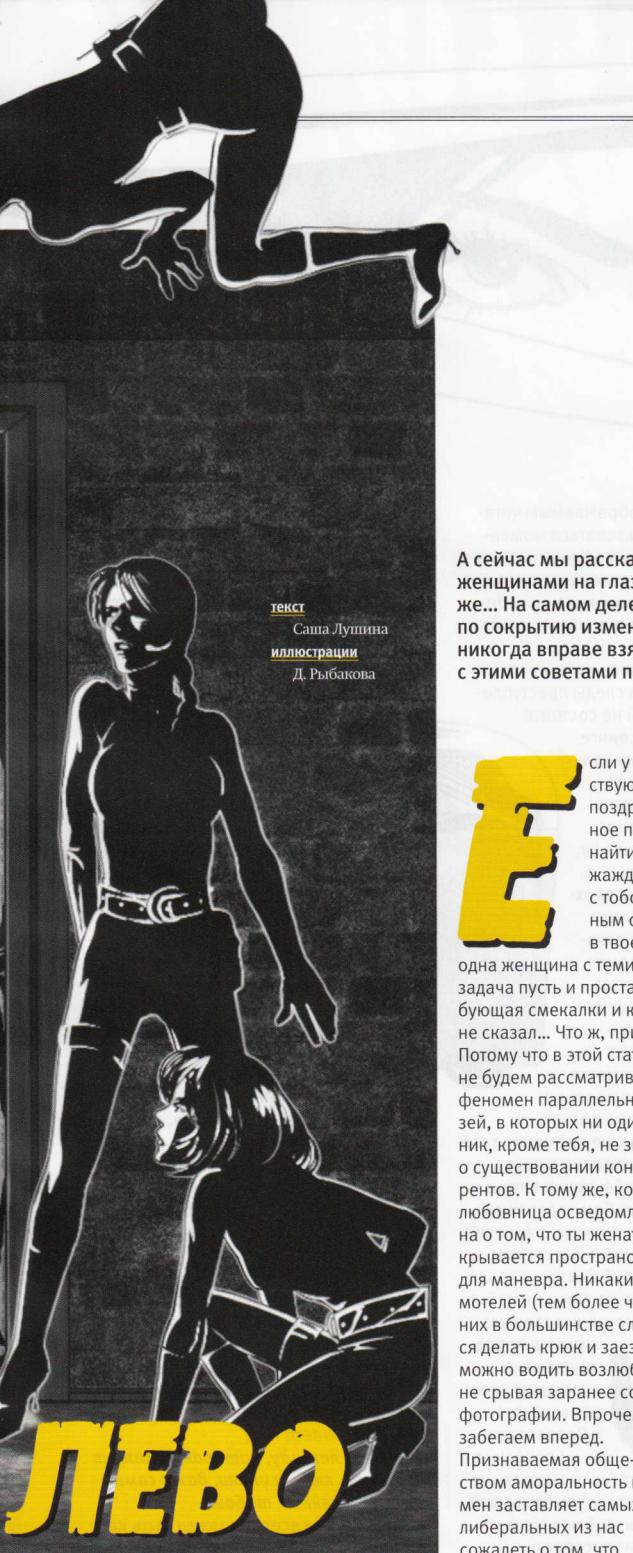


### Ну и наконец – долгожданный кекс!

«А где же радость, обещанная в заголовке?» – спросишь ты. О, поводов для нее масса. Во-первых, эта статья наконец-то закончилась. Во-вторых, кекс готовится проще других десертов. В-третьих, из всех приведенных здесь блюд он наименее вредный для здоровья, но при этом, увы, и самый невзрачный. Итак, разбей в миску два яйца, добавь полтора стакана сметаны, вытащи куриные кости, оставшиеся с вечера. Взбейтывай смесь до образования пены. Всыпь в блендер 300 г муки, полторы чайные ложки соды, по пол-ложки корицы, имбиря и гвоздики, 30 г цедры. Смешивай до образования теста. В конце туда же вылей взбитые яйца и 200 г брусничного джема. Запекай тесто в формочках не меньше 40 минут. Дай кексам остыть, прежде чем совать их в рот окаменевшим от восхищения гостям. ☑



# ПУТЕВОДИТЕЛЬ НА

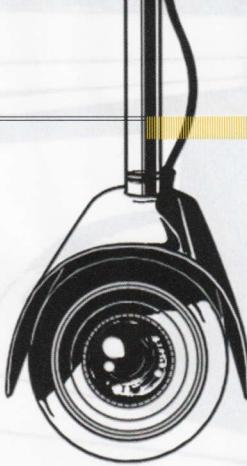


текст

Саша Лупина

иллюстрации

Д. Рыбакова



А сейчас мы расскажем, как заниматься сексом с разнообразными женщинами на глазах у жены так, чтобы она и слова не сказала! Да, как же... На самом деле перед тобой очередная подлая и трусливая инструкция по сокрытию измен. Учи, после того как ты ее прочтешь, жена будет как никогда вправе взяться за топор в случае чего. Потому что если ты даже с этими советами попадешься, тогда ваш брак уж точно был ошибкой.

**E**сли у тебя уже есть действующая любовница, поздравляем: самое трудное позади! Потому что найти женщину, которая жаждала бы заниматься с тобой необременительным сексом, зная, что в твоей жизни уже есть одна женщина с теми же функциями, – задача пусть и простая, но все равно требующая смекалки и коварства. Ах, ты ей не сказал... Что ж, придется. Потому что в этой статье мы не будем рассматривать феномен параллельных связей, в которых ни один участник, кроме тебя, не знает о существовании конкурентов. К тому же, когда любовница осведомлена о том, что ты женат, открывается пространство для маневра. Никаких тебе мотелей (тем более что ради них в большинстве случаев приходится делать крюк и заезжать в Штаты) – можно водить возлюбленную домой, не срывая заранее со стен семейные фотографии. Впрочем, мы забегаем вперед. Признаемся общество: аморальность измен заставляет самых либеральных из нас сожалеть о том, что



в стране не победил коммунизм в том виде, как его пропагандировали большевики – с коммунами и свободными отношениями. Женщина там была бы другом и товарищем, которому не жалко собственного тела для товарища противоположного пола. Но – не тут-то было!

В современном обществе женщина чаще играет роль жадной капиталистической акулы, у которой с восприятием супружеских измен все плохо и однозначно.

Поверь, для жены твоя измена – это даже хуже, чем одновременно увидеть мышь, порвать колготки и проколоть колесо зимней ночью на безлюдной трассе в Мурманской области. Так что мы не оправдываем тебя. Просто приносим в адюльтер элемент игры в разведчиков: мы обучим тебя правилам конспирации и усыпления бдительности, а ты за это потом (когда тебя все же поймают) не расскажешь, где понабралась шпионских штучек. Текст, как водится, написан невидимыми чернилами и проявляется от прикосновений пальцев исключительно с твоими отпечатками. И когда ты его прочтешь, с тобой можно будет идти даже в сауну, не говоря уже о разведке.

А начнем мы с мест проведения твоих секретных операций.



## Квартира

Если это, уласи боже, ваша общая квартира, то первым делом начертите план экстренной эвакуации оттуда в случае появления твоей благоверной и повесь на самое видное место (спроси у жены, где у вас в доме такое место). Улыбнулся? Правильно, хорошее настроение перед чтением неприятной правды – залог здоровья.

А правда в следующем: любовница и семейная квартира – вещи несовместные, совсем как гений, злодейство и носки с сандалиями. Кстати, это касается и квартиры любовницы, если она тоже в браке. Даже если ты сам не прочь испытать острые ощущения по примеру любовников из анекдотов, прячущихся в шкафах за окном, – побереги хотя бы женщин. Им эти ощущения ни к чему.

### Спорный совет № 1

**Ради счастья можешь все же обследовать дом на предмет укрупненных мест, вмещающих человека.**

Главный признак хорошего тайника: его легко покинуть, но тяжело (в том числе физически) обнаружить. Кладовка с заклинивающей дверью и кровать с двойным дном (например, «Ванвик» от IKEA) подойдет. Надо ли говорить, что держать там живую улику следует лишь с ее согласия и очень недолго – пока ты отвлекаешь жену, уводя ее из дома или изолируя в ванной.

Ну а если благоверная уехала на полгода в Новый Уренгой

(везет же нашим воображаемым читателям), глупо не пользоваться моментом и не приводить домой женозаменитель. Тебе ведь так одиноко и грустно на остывшем супружеском ложе, а любимые мягкие игрушки остались в квартире родителей!

Что ж, тут задача упрощается: достаточно грамотно замести следы преступления.

Если вы с женой не состоите в клубе анонимных свингеров, то она наверняка уединится, обнаружив в собственной квартире останки чужих запахов, волос, вещей и скелетов в шкафу. При осмотре квартиры на предмет улик можешь вдохновляться полицейскими фильмами, но лучше возьми наш готовый алгоритм.

■ В день греха обезвредь соседей и консьержку. Не обязательно их убивать – достаточно, чтобы вас с любовницей не видели вместе.

Если она настолько порочна, что не может сама доехать до твоей квартиры, не променяй тебя по дороге на матросов в порту, – привези ее к себе, вручиключи и отправь наверх. Сам задержись под предлогом, скажем, парковки и, выждав, поднимайся следом.

■ В сексе действуй быстро и наверняка. После лучше не спи и не пей: в бессознательном состоянии твоя уязвимость перед внезапным приездом жены повышается.

■ Презервативы и упаковку от них (если ты сразу не избавился от нее в аптеке) выбрасывай только в окно, как бы ни было жаль парящихся во дворе гринписовцев.

### Спорный совет № 2

**Если любовь к природе в тебе сильнее здравого смысла, можешь смыть презерватив в унитаз. Это будет проще сделать, если сначала наполнить латексное изделие водой.**

Хотя вообще-то в унитаз лучше ничего не смыть. Если он засорится и жене придется вызывать сантехника, одному богу известно, что они там найдут.

■ Мусорное ведро обследуй на предмет

упаковок от гигиенических салфеток и прочего кричащего мусора. А лучше сразу вынеси.

■ Тапки должны стоять там, где их хранит жена. ■ Посуду мой тщательно, особенно чашки и фужеры со следами помады. Чтобы не забыть их на сушилке, лучше сразу выти и убери в шкаф.

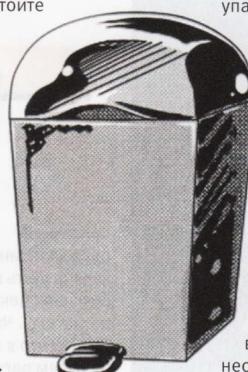
■ Вообще-то, если время и воображение позволяют, лучше обмыкать все уголки и изъять самые неочевидные или намеренно подброшенные любовницей улики:

окурки со следами помады, невзначай забытые предметы одежды и резинки для волос, стеклянные глаза, накладные ресницы и всякие другие волосы, пустые бутылки, нитки, новосозданные женские персонажи на приставке Wii. Но не увлекайся! Жена может заподозрить неладное, увидев идеальный порядок в доме, особенно если ты не умеешь включать пылесос. Занимайся уборкой избирательно, оставляя мусор, происхождение которого способствовало сам, и квартира к приезду жены будет выглядеть благочестиво-холостяцкой.

### Спорный совет № 3

**Используй легенду, которая поможет объяснить любые улики, даже самые не обнаруженные тобой.**

У тебя наготове всегда должен быть какой-нибудь приятель с жилищными про-





блемами: двоюродный племянник-студент, неприкаянный друг из творческой среды, школьный товарищ, которому ты обязан спасением жизни. В идеале это должен быть персонаж, в существовании которого твоя жена не сомневается, однако не знакомый с нею лично (тогда не придется предупреждать его об участии в своем алиби). Заранее, до любой сомнительной находки, поведай своей ненаглядной трагическую историю жизни и любви приятеля, который приходил к тебе со своей новой девушкой, чтобы обсудить Шванкмайера и почитать Навалиса. Присутствие в доме принадлежащей кому-то другому особи женского пола отлично сработает на опережение и станет чудесной отмазкой, если твоя женщина все же обнаружит улики в вашем жилище. «Заранее» тут ключевое слово. Лепетать что-то невразумительное про девушку друга в момент обнаружения чулка – стратегия проигрышная. Тут уж лучше запираться и недоумевать.

### Машин

Не каждая любовница готова на такой подвиг, как секс в машине, но, согласись, периодически приходится использовать твой дирижабль, чтобы дирижировать там с кем-нибудь.

В машине, конечно, куда безопаснее, чем дома. Но и тут нужно быть начеку. Поведать супруге о твоей неверности могут, как обычно, мелочи: окурки со следами помады, чужой мусор в виде чеков, билетов в кино или упаковок от ирисок, которые ты с роду не ел из-за аллергии. Из соображений практичности можешь завести себе лысую любовницу, чтобы не оставляла волос на каждом квадратном сантиметре пространства, или автомобильный пылесос.

Пятая пота и других человеческих жидкостей нужно прятать в полном соответствии с заповедью Дюрренматта: «Если хочешь спрятать дерево, спрячь его в лес». После секса заедьте подкрепить-

ся чизбургерами. Если их не аккуратно есть в машине, можно украсить обшивку сидений пятнами майонеза или сырного соуса. На их фоне однокое засохшее пятно уже не будет выглядеть так вызывающее. Если добавить в физиологические кляксы заранее припасенный укроп, можно сэкономить на бургерах... Хотя нет, это слишком.

ры высшего пилотажа. Самое сложное – держать женщину на длинном поводке: не допускать сближения (как бы ни хотелось самому), не позволять ей претендовать на каждый твой свободный час. Из соображений безопасности лучше вообще завести подружку в другом городе – не слишком далеком, чтобы можно было доехать на машине, но и не слишком близком, чтобы там уже не бы-

## Ради секса с любовницей можно пожертвовать привычкой жить в высотном доме с видом на реку: для явочной квартиры **выбирай место отдаленное и нетипичное для тебя**

Также постарайся избежать соблазна прятать в машине то, что домой приносить категорически запрещено: любовные послания, голубков, принесших эти послания, засущенные цветы, тайный эротический дневник, чудесное домашнее порно, в титрах которого жена не значится, твой донжуанский список, мишку, подаренного на День святого Валентина и прочие милые гадости. Как временное хранилище машина (особенно пространство под капотом) еще туда-сюда, но рано или поздно твои секреты могут быть раскрыты. И вообще, лучший плацдарм для разового романтического промискуитета остался неизменным еще со времен сказаний о Гильгамеше – съемная квартира или гостиница с почасовой оплатой.

### Свидания

Дальнейшее развитие событий предполагает уже не одну встречу с любовницей, которую ты с нашей помощью с блеском осуществил, а регулярный секс. Тут уже требуются навыки и фигу-



ло метро, а звонки на мобильный тарифицировались дороже. Если ты не готов разъезжать, просто запомни: никто из твоих знакомых, включая жену, не должен повстречаться на вашем пути до явочной квартиры.

Поэтому место для adultera выбирай отдаленное и нетипичное для тебя. Ради секса уж можно пожертвовать привычкой жить в квартирах с видом на реку: заподозрив тебя в неверности, жена обшарит их первым делом.

Кстати, квартиры следует менять почаше, как и пароли, рестораны, кинотеатры и клубы, где ты бываешь в незаконном составе. Представь, что ты драгдилер, работающий с особо крупными партиями, а любовница – это всего лишь твое прикрытие. Понял, какое напряжение сил и хитрости должно стать для тебя нормой?

### Ночевки

Главное в искусстве походов налево – умение виртуозно врат. Следует овладеть этой суперспособностью в совер-



шенстве. Вот, к примеру, ночевать ты сегодня планируешь не дома. Можно, конечно, сослаться на внеочередной покер с друзьями. Но, с одной стороны, если жена разрешает тебе играть по ночам в покер, зачем тебе вообще любовница?! А с другой, куда как менее подозрительно будет выглядеть рассказ о том, что тебя ограбили и ты провел ночь в милиции, сопротивляясь попыткам следователя заставить тебя отозвать заявление и подписать бумагу о ложном звонке в о2. Заодно у тебя образуются кое-какие «украденные» средства.

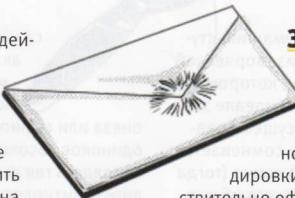
Если ты не можешь **присвоить** любовнице **мужское имя** в списке контактов, **хотя бы** запиши ее в телефон по **имени-отчеству** и укажи место работы

Конечно, подобные отговорки срабатывают только в том случае, если ночевка одноразовая. Регулярные отлучки требуют более проработанной легенды.

#### Спорный совет № 4 Никто не отменял, конечно, ночные дежурства.

Единственный минус выдуманных авралов и работы шпалаукаладчиком в ночном клубе (а что, семье нужны деньги!) – в необходимости продуманного системного вранья. Сверхурочную работу нужно выдумывать заранее и несколько раз поддерживать беспримерно циничными поступками. Напри-

мер, пару ночей можно действительно провести в офисе, отправляя жене картинки с котятами – разумеется, с рабочего мейла. Так же можно пару раз позвонить жене с рабочего телефона (эта акция теряет смысл, если звонишь на телефон без определителя номера) и прийти домой в totally про-куренной одежде, причем такой, в которой в клуб тебя не пустили бы. После нескольких таких ночевок на работе ты



#### Загул

Провести с любовницей несколько дней подряд, а то и сгонять в короткий отпуск можно под прикрытием командировки. Высший пилотаж – действительно оформить командировку, чтобы в случае звонков на работу все подтвердили твою легенду. Для этого можно, например, честно договориться с начальником. Или рассказать о живущем в другом городе потенциальном клиенте и отказаться от зарплаты и суточных, «если дело не выгорит». Конечно, куда проще выдумать командировку, умещающуюся в выходные. Если ты и раньше бывал на корпоративах, выездных семинарах и курсах повышения квалификации (такими вещами жентому человеку манировать нельзя!), твоя отлучка не будет вызывающей. Главное – «уезжать» неудобным для жены рейсом, чтобы она не увязалась провожать тебя на вокзал или в аэропорт.

#### Коммуникации

Телефон и компьютер в наше время выдают тебя чаще, чем друзья или соседи. Запомни: дать одной из любимых женщин номер домашнего телефона – это подписать собственный приговор. Да и мобильный дома лучше все время держать при себе и переводить в бесшумный (лучше даже без вибраций) режим. Своди к минимуму любое дистанционное общение с объектом. Ни в коем случае не регистрируйся в социальных сетях, где бывает любовница, а то и вообще ни в каких! Если вы там и познакомились, аккаунт лучше удалить. Проще доказать, что у тебя внезапный приступ социопатии, чем все время помнить о чистке истории сообщений и кукисов.





Отдельного упоминания заслуживает телефонная книга. По возможности у тебя там вообще не должно быть женских имен, особенно в паре с названием клуба или характеристиками. Если дать любовнице мужское имя тебе не позволяет религия, лучше запиши ее как «Татьяну Викторовну Архбюро» (контора должна быть такой, чтобы частые звонки оттуда объяснялись, например, работой), а не «Таню Рыжую». И никогда не фотографируй любовницу телефоном, друзьям ее можно описать и на словах.

### Прочие мелочи

- Если тебя зажали в угол и ты вынужден сочинять ложь на ходу, воспользуйся старым проверенным приемом: не выдумывай, почему так задержался сегодня, а вспомни, почему задерживался когда-то. Пересказ случая трехлетней давности всегда звучит убедительнее любой выдумки.
- Про бездомного племянника ты жене уже наврал? Иногда его можно использовать как прикрытие и для вечерних опозданий, и для внеплановых отлучек. Ты можешь с ним рыбачить, отвозить его к бабушке – да что угодно с ним можно делать! Человек, в существование которого жена верит, но которого никак не может встретить (а значит, и расспросить), тем и хорош, что поддержит любую твою ложь.
- В идеале твоя жена не должна знать, сколько ты зарабатываешь. Только так у тебя всегда будет оставаться энная сумма на непредвиденные тратаe. И да, просто напоминаем: если ты тратишь деньги на костюмы горничной, латекс, наручники и другие трогательные подарки любовнице, не забывай выкидывать чеки.
- Заведи привычку, уходя откуда бы ни было (даже из собственного дома), окидывать себя придиличным взглядом: неужели ты и вправду так чертовски привлекателен и остроумен, что все они сходят по тебе с ума? Да нет, мы сейчас не об этом! Иногда даже беглый осмотр себя в ростовом зеркале помогает обнаружить дурацкие в своей очевидности улики. Нет ли на рубашке или ботинках отпечатков помады? Не пристали

ФОТО ALAMY (2) / PHOTAS, FOTOLIA (1) / PHOTOPRESS. ОБРАБОТКА ИЗОБРАЖЕНИЙ СТУДИЯ «ДАРС»



к одежде контрастирующий с ее цветом волос? Не пристали ли подтяжки к плечам белыми нитками вместо черных?

### Спорный совет № 5

*Если позволяют средства, всегда держи на работе дубликаты любимых рубашек и футбольок. Платно от помады, вопреки расхожему мнению, но всегда можно вывести бензином из зажигалки...*

■ Не только осматривай, но и обнюхивай себя. Не пахнет ли от тебя посторонними женскими? Подари любовнице такой же парфюм, как у жены, или научи ее пользоваться мужским, как у тебя. То же самое касается всех средств гигиены: гелей для душа, шампуней, массажных масел и лубрикантов. Или вообще ищи себе любовницу с ароматом и вкусом жены – это увлекательный процесс.

### И последнее

Вместо эпилога напомним, что изменять жене утомительно, накладно и в конце концов скучно. Со временем ты превратишься в угрюмого параноика, постоянно нюхающего свои рабашки и судорожно теребящего телефон. Но ведь все кругом изменяют, скажешь ты. Взять хотя бы героев сериалов. Что ж, ответим тебе словами самого неверного из них, Хэнка Муди: «Что бы ты ни делал, не становись таким, как все». ☒

## 4 полезные привычки

Если обзавестись ими еще до брака или хотя бы в процессе его, твое поведение уже не будет казаться странным, когда ты начнешь-таки изменять жене.

### Не отвечай

Ты не слышишь звонков. Рингтоны тебя бесят или заинтересованы на работе, а вибрации – штука ненадежная. Но ты всегда перезваниваешь! Потом, когда-нибудь...



### Не распускайся

Новые отношения часто толкают мужчину на побеги: спортзал, солярий. Однако выглядеть «неплохо» постоянно – бесполезнее, чем вдруг переменишься.



### Не обвиняй

Даже в шутку никогда не подозревай жену в изменах. Прекращение – мощная штука. Полап под градом обвинений, супруга всегда может подумать: «А сам-то он не...»



### Не откупайся

Попытки умаслить совесть подарками и цветами для жены не избавляют от мух, зато могут избавить от самой жены. Начав изменять, не делай подарков чаще обычного.



праздник,  
который  
раз в год  
с тобой

# Новые надежды и призрачные угрозы

фото

Николай Гулаков





Дорогой читатель! Уходящий год стал для всех нас испытанием: лично мы выпустили вдвое больше номеров MAXIM Detox, чем обычно. Через несколько мгновений изменятся цифры на календаре – и на обложке журнала, если ты разрешишь детям пересовать их ручкой. Но кое-какие ценности останутся неизменными.

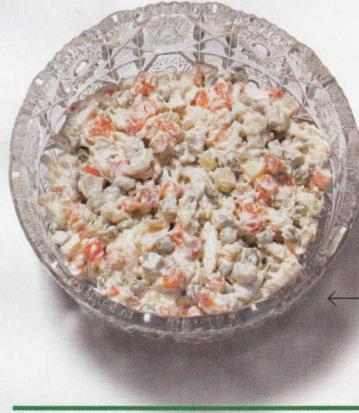
Например, ценность наших советов. Совсем скоро, с рассказа о том, как устроить праздничный пир без последствий, начнется наша новогодняя секция. Будь счастлив! Да пребудет с тобой сила! С Новым годом!

– Вылезай!  
Мы слышим,  
как ты жуешь!

праздник,  
который  
раз в год  
с тобой

### Птица

Редкая утка, не говоря уже о курице, доживает до середины застолья. И к ней в этом смысле никаких претензий: для организма птица безвредна. При соблюдении одного условия: кожу всегда снимай и отправляй в мусор. Это закон. И крылья лучше тоже не ешь, хотя требовать от тебя невозможного мы не вправе.



### Оливье

Его рецептура разнится от дома к дому, но главный компонент, если верить рекламе, неизменен: майонез. Свежий он тоже не подарок: насыщенные жиры, холестерин высокой плотности, почти никаких полезных микроэлементов. А окисляясь на воздухе, то есть заветриваясь, майонез и вовсе переходит на темную сторону. Салат можно одзоровити, взбив соус из оливкового масла, горчицы и перепелиных яиц, а вместо консервированного горошка взвяг свежий ошпаренный.



### Водка

Ее милая глазу прозрачность заставляет многих думать, что уж здесь-то точно никакая химия не плавает. С этим трудно спорить, как и с фактом, что водка калорийнее большинства крепких напитков. Говорить о том, как вредно ее пить, взрослому человеку глупо. Поэтому просто соблюдай ритуалы: запивай томатным соком, а не газировкой и морсом, заедай соленьями и сложными углеводами (хлеб с отрубями).



### Шпроты

Наряду с мандаринами, которые мы не включили в статью ввиду их totalной пользы, шпроты – важный атрибут стола. С них лучше начинать: в начале вечера жиры (а тут их много) замедляют всасывание алкоголя. А в конце лишь приближают ощущение сытости: есть риск сойти с дистанции еще до десерта.

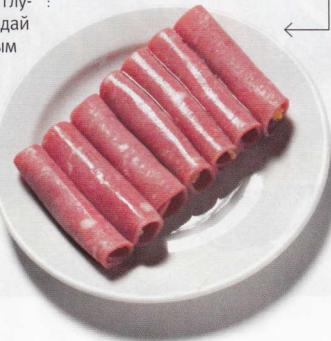


### Бутерброды с икрой

Обычный хлеб куда полезнее сдобных волованов, особенно если его подсушить: свежий мякиш образует в желудке клейстерообразную мучную массу, вызывающую застой содержимого кишечника. Грэнки, тосты и просто черствые ломти в этом смысле менее вредны. Претензий к икре и несоленому маслу и вовсе никаких.

### Сыр с чесноком

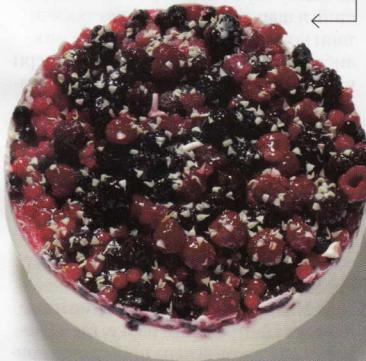
В помидорах и баклажанах он полезнее, чем в ветчинных рулетах, хотя и так неплохо. Третий чеснок снижает давление – в этом смысле он даже полезнее цельных зубчиков, потому что его активные компоненты содержатся в мякоти, а не в соке. А скачки давления из-за сидячего обжорства ой как вероятны!





### Торт-мороженое

Это раньше он представлял собой гору жирнейшего пломбира, залитого сомнительной глазурью. Сегодня под давлением истеричных поборников ЗОЖ торты делают в том числе из маложирного мороженого, а то и вовсе из сорбетов с добавлением ягод. Возьми такой вместо обычного торта: до сладкого все равно никто не доживет и им придется завтракать. Успокоить выхаженный алкоголем желудок скорее получится с помощью молочных продуктов, а не сублентальной дозы бисквита и крема.



### Парад салатов

Застолье редко обходится одним оливье. Если ты не пересидел в ресторанах окопах и не уехал за границу, запомни правила оценки ущерба организму от домашних салатов: вареная курица и рыба полезнее любых мясопродуктов, овощи (особенно крупно порезанные) полезнее курицы, майонез – зло.



### Шампанское

«Кислые» сорта менее калорийны, чем пиво! А еще пузырьки раздражают вкусовые рецепторы языка, стимулируя аппетит на протяжении вечера. В общем, если глупые ограничители вроде денег для тебя сняты, делай ставку на шампанское как основное «алкогольное блюдо». Организм легко справляется с дозами до 0,5 литра.

### Сельдь под шубой

Как бы непатриотично это ни звучало, но у селедки почти нет конкурентных преимуществ перед лососиной, тунцом или даже бросовыми сардинами. Мягкие kostи сельди могут служить источником низких доз кальция, а мясо – полезных жирных кислот. Но в целом она не так уж полезна для здоровья. Если не представляешь себе Новый год без шубы, попробуй положить под нее анчоусов или тунца.



### Пельмени

В одних домах ими принято опохмеляться, в других они вдруг оказываются главным горячим блюдом. Как форма хранения энергии на балконе или в морозилке пельмени не имеют себе равных. Но ценность их как еды сомнительна. Если не хочешь терять крохи пользы, никогда не позволяй пельмениам расплываться: мясной бульон, образующийся внутри каждой «капсулы» – самое полезное, что есть в этой еде.



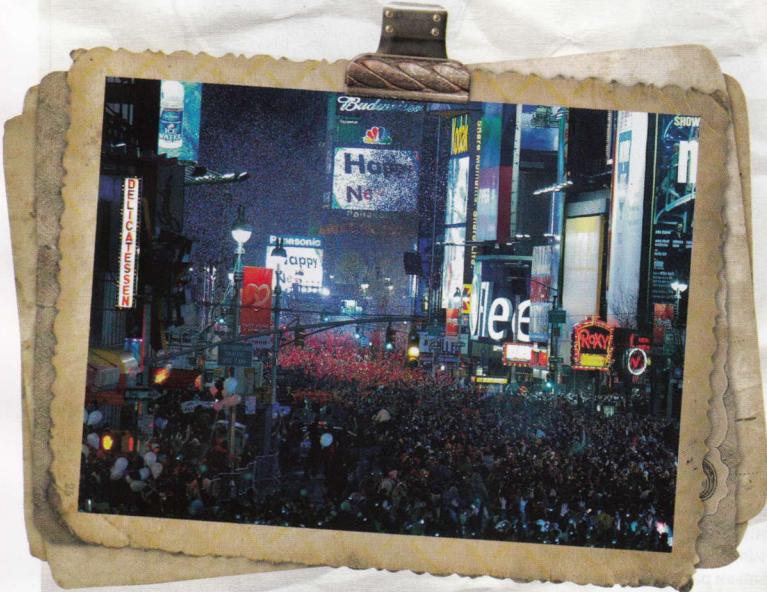


# Куда сбежать от Нового года

текст

Николай Павлов

Несколько способов встретить Новый год так, чтобы потом всю жизнь завидовать самому себе.



## Нью-Йорк

На Манхэттене собираются миллионы человек, а еще миллиард оставшихся дома телезрителей наблюдает за этой мистерией по телевизору. В эпицентре американских новогодних торжеств, на Таймс-сквер, с наступлением полночи по шесту спускается огромный светящийся шар, а небо заполняют тысячи тонн конфетти. Можно ли найти что-либо прекраснее? Впрочем, сами американцы в новогоднюю ночь предпочитают романтический Бруклинский мост, откуда открывается превосходный вид на фантастический антураж североамериканских Врат Бога. С моста видны полыхающие над городом салюты и фейерверки, и в то же время там достаточно просторно, чтобы откупорить и выпить бутылку шампанского. Еще одна опция – новогодний забег, или Emerald Nuts Midnight Run. Мероприятие начинается в Центральном парке, где 31 декабря с 10 часов вечера проводятся конкурсы на лучший танец и самый отзывчивый костюм, а в полночь стартует забег на длинную дистанцию.

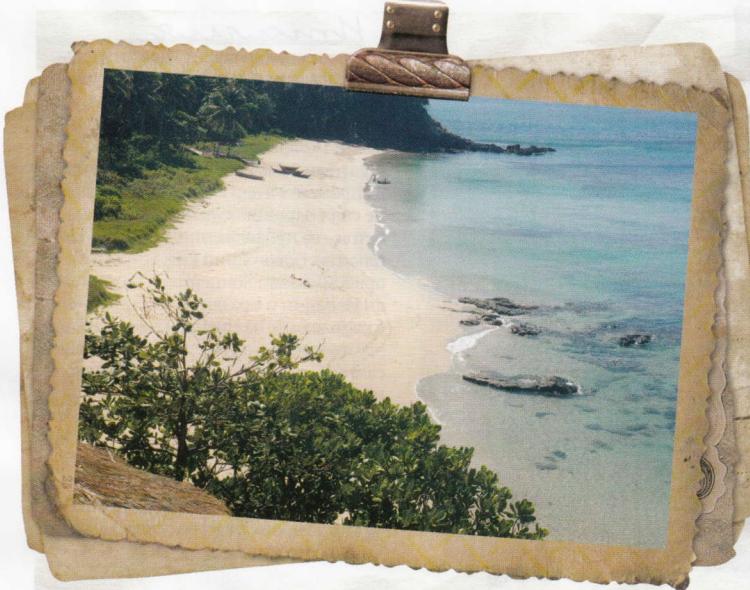
## Мальдивы

Корифеи туризма называют Мальдивские острова раем на земле, но тут появляемся мы и вносим пару дополнений в это расплывчатое определение. Отправляясь на Мальдивы, нужно помнить, что бирюзовое море и белый песок из каталога в жизни могут оказаться серой массой воды, упирающейся в заваленный мусором берег. Кроме того, вход в море на некоторых атоллах бывает осложнен присутствием под водой коралловых полипов, плотно заселивших подводное пространство. Однако мы никоим образом не хотим отговаривать лететь на Мальдивы, особенно если у кого-то билеты в Мале уже лежат на столе. Если ты подошел к выбору места путешествия с усердием, только Мальдивские острова смогут подарить тебе на Новый год знойные тропические ночи и незнакомое ранее ощущение полной эмоциональной свободы.

Еще бы! Находясь на теплом острове в стопроцентной изоляции от мира, через пару недель ты совершенно будешь, что где-то существуют салат оливье, елочные игрушки, твой счет в банке... Ну а если тебе не чужды такие вещи, как виндсерфинг, дайвинг и безумный тратинг денег, на Мальдивах ты точно почувствуешь себя в раю. Тем более что рай, наверное, так и выглядит: окруженный голубой водой тропический остров, темнокожие красотки на ресепшене, роскошная вилла на воде и вкусный праздничный ужин, стоимость которого равна хорошей месячной зарплате хорошего менеджера среднего звена в Москве. Кстати, можно обойтись и без этого ужина: при желании



и наличии денежных средств в ночь на 1 января на Мальдивских островах можно арендовать какой-нибудь остров целиком. Ты, Новый год и безграничный океан вокруг! Один раз в жизни испытать такое действительно стоит. И пусть кредит подождет!



## Тайланд

Если ты решил встретить 2011-й в теплых краях, Таиланд – лучшая альтернатива Турции, Египту и Бали, кишащим соотечественниками и не более приятными аборигенами. Конечно, есть еще транснациональная Австралия, но до нее слишком уж далеко. Для нее продолжительной зимовки не найти лучшего места, чем тайский остров Ланта. Представь себе идеальный мир: милые, улыбающиеся люди, покрытые тропическим лесом горы, освежающие водопады – и никаких туристических толп. Представил? Это была Новая Зеландия. А теперь проделай фокус-покус: добавь на картинку парочку сидящих на деревьях диких обезьян и получи остров Ланта.

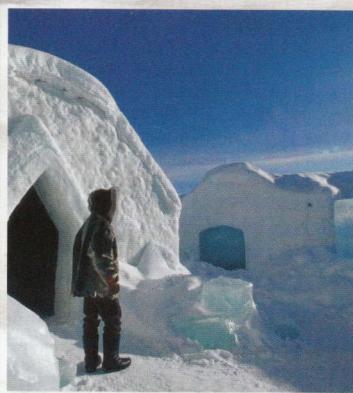
Обычно встреча Нового года на Ланте происходит довольно традиционно: то склонный праздничный ужин, поднадеевший всем салют и длительный ночной променад немногочисленных туристов вдоль побережья. Но есть, однако, нюанс: совсем недавно в некоторых отелях острова в ночь с 31-го на 1-е придумали организовывать морские гуляния, проходящие в честь новогодних торжеств на небольших рыболовецких судах. Происходит это так.

Около восьми часов вечера судно отдает швартовы и выходит в море. Дальше начинается вакханалия: на верхней палубе рекой льется шампанское, на теплоходе музыка играет, а шустрые тайцы начинают опускать поближе к воде увешанные забортными светильниками шесты. На свет мощных праздничных ламп из глубин Андаманских вод поднимается глупый планктон, вслед за которым тянутся не менее глупые кальмары. Превосходящие кальмаров умом и умением отдыхающие хватают в руки сачки и отважно достают из черной бездны плюющиеся чернилами дары моря. Ощутить себя в новогоднюю ночь героем романа Хемингуэя, безнадежно испортить праздничную одежду и узнать, что планктон бывает не только офисным, пока можно лишь на острове Ланта. Хотя при желании то же самое можно проделать и дома. Разумеется, если твой дом – это оборудованная забортными светильниками рыболовецкая шхуна.

## Швеция

А можно встретить Новый год еще вот как. Летишиь рейсом от Стокгольма до аэропорта Кируна, а дальше на собачьей упряжке добираешься до мещечка Юккясярви, в ледяные чертоги архитектора Аймо Рейсенена, также известные как Ice Hotel. Отель шведские умельцы каждый год строят заново, всякий раз создавая из ледяных глыб сияющие хоромы, достойные стать приютом Деда Мороза и его верной спутницы – сверкающей, тонкой и серебристой бутылки русской водки. Возможность почувствовать себя настоящим Дедом Морозовичем и встретить Новый год в суровом kraю, где живут одни сквозняки, обойдется тебе в пару тысяч евро на человека, но это того стоит. Не забудь, что бонусом такого путешествия может стать северное сияние вместо салюта и оглушительная, поющая тишина ночного полярного неба вместо треска петард. Ну а то, что температура в ледяному отеле не поднимается выше минус пяти градусов Цельсия, пусть тебя не тревожит. Ты ведь будешь не один, а со спутницей – сверкающей, тонкой и серебристой...

Впрочем, на всякий случай раскроем последний секрет: в отеле есть и обычные, цивилизованные, теплые номера, а также сауна и бар с горячительными и прохладительными напитками.



*Ощутить себя в новогоднюю ночь героем книг Хемингуэя можно на острове Ланта*



**праздник,  
который  
раз в год  
с тобой**



## Итоги

Немного стыдно дожить до сознательного возраста и ни разу не встретить Новый год в городе, где Новый год, собственно, и был придуман. Если бы не Юлий Цезарь, не исключено, что твои родители отмечали бы этот праздник в аттеле и Эльдар Ризанов никогда бы не снял «Иронию судьбы» (а Бекмамбетов – ее продолжение, но это уже из плосков). Новогодний Рим встретит тебя оркестровыми концертами на площади Испании и праздничной ярмаркой с карнавалом на Пьяцца Навона. Кстати, эту площадь Цезарь построил в том же самом году, когда по его указу началом нового календарного года стали считать 1 января. Временно стать римским патрицием и пройтись в Новый год по улочкам, которые помнят твердую поступь великого Цезаря, – вот тот поступок, который будет характеризовать тебя как мудрого, благородного и любознательного мужа.

## Австрия

Есть мнение, что Австрийские Альпы зимой привлекают в основном лыжников и сноубордистов. Но даже если ты из всех спортивных снарядов не плохο владеешь только компьютерным джойстиком, не спеши отказываться от возможности съездить в Восточные Альпы. Помимо потрясающих горных вершин и атмосферы повального веселья на улицах Майрхофена ты наткнешься на ночные факельные шествия, катания на санках и новогодние распродажи. Кстати, после полуночи там принято признаваться в любви. Видимо, целительная сила глинтвейна ведет к просветлению и помогает осознать, что все люди – братья. Словом, погрузиться в альпийскую новогоднюю нирвану и достичь алкогольного просветления хотя бы раз в жизни должен каждый владеющий компьютерным джойстиком гражданин.

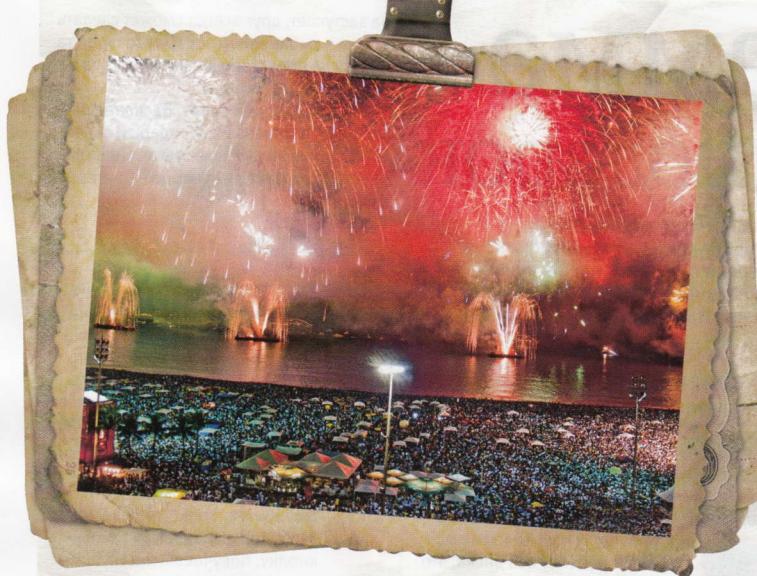


## Ямайка

Каждый, кто прилетает на Ямайку, в первую очередь должен почувствовать и осознать, что Ямайка – это отдых без проблем. В подтверждение этого тезиса здесь родился регги-идол Боб Марли, в недрах страны завелись бокситы, а в курортной зоне Очо-Риос заблистал на солнце водопад Данс-Ривер. В конце декабря на улицах Кингстона (это столица Ямайки, если ты нечаянно забыл) можно увидеть красочное маскарадное



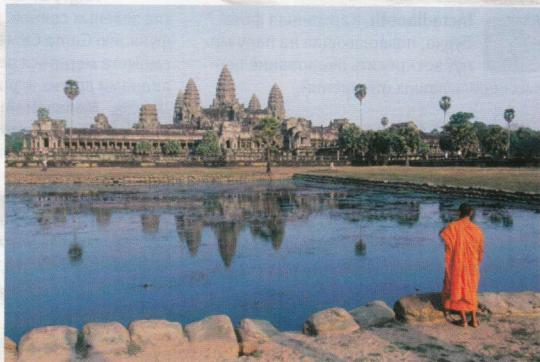
ное шествие Джонкану, а в новогоднюю ночь принять участие в сумасшедшем гедонистическом карнавале, который, как правило, проводится в гнезде порока и колыбели потешенных эротических фантазий – отеле «Гедонизм III». Участие в конкурсах типа «Возбуждение Цезаря» или «Озорные игры на пляже» поможет хоть раз в жизни встретить Новый год лучше любой звезды любого порнофильма из твоей коллекции.



## Бразилия

Идейный боец за денежные знаки Остап Бендер называл Рио-де-Жанейро «хрустальной мечтой своего детства» и «городом, где все поголовно ходят в белых штанах». И хотя по части ношения белых штанов товарищ Бендер тогда несколько ошибся, но его слова содержали и много правды. Расположенный на берегу Атлантического океана, утопающий в тропической растительности город мечты великого комбинатора при личном знакомстве произведет положительное впечатление на каждого, кого природа щедро одарила зрением и слухом. Празднование Нового года в Рио-де-Жанейро происходит преимущественно в районе бывшего приюта бразильской богемы, на четырехкилометровом пляже Копакабана. Коренные бразильцы в последний день декабря приносят на пляж белые цветы, которые формально предназначены повелительнице морей Иманже. Впрочем, в наши дни это встречается не так часто. Сейчас место цветов в руках бразильской молодежи занимают выпивка или фототехника. Пока ты не начал собирать чемоданы, скажем, что, чудесным образом угадав

фантазии Бендера, жители Рио-де-Жанейро раз в год выходят на улицы в белых штанах. Этот исключительный раз наступает именно в новогоднюю ночь. Кстати, если танцы до утра и тотальное новогоднее братание с плохо стоящими на ногах бразильскими парнями не входит в твои планы, Новый год в Рио-де-Жанейро ты сможешь отметить иначе, если купишь билет на один из празднично курсирующих в бухте Гуанабара круизных лайнеров. Оттуда, глядя на салют и толпы стоящих на берегу и одетых в белое людей, ты увидишь Рио-де-Жанейро мечты.



Жители Рио раз в год  
и правда выходят на улицы  
города в белых штанах

## Камбоджа

Сам по себе, даже без привязки к новогодней истории, город-храм Ангкор-Ват стоит того, чтобы в нем побывать. Это не только самое большое культовое сооружение, когда-либо построенное на Земле, но и один из величайших археологических памятников на все той же планете. Подтверждение тому – строгая охрана ЮНЕСКО, которой этот необъятный (даже если попытаться обнять его зрительно) храмовый комплекс подвергается аж с 1992 года. Тем не менее и сами сотрудники ЮНЕСКО не прочь провести новогоднюю ночь в Ангкор-Ват. Неудивительно, ведь в ночь с 31 декабря на 1 января там традиционно проходит выступление танцовщиков Кхмерского Королевского балета, во время которого завораживающие камбоджийские танцовщицы гипнотизируют зрителей плавными движениями рук. Многие из этих танцовщиц, как, например, разносчицы пива на Октоберфесте, оттачивают мастерство танца всю сознательную жизнь. Изнурительными тренировками танцовщицы добиваются воистину нечеловеческих результатов на поприще выгибания наружу. Точно такие же танцы около девятисот лет назад созерцал и сам Сурьяварман II, восседая на троне из тикового дерева. □

праздник,  
который  
раз в год  
с тобой

# Программа – лучший подарок

Ты не успел купить персональные подарки всем, кому собирался, и в последние часы уходящего года смог урвать только пять айфонов? Хочешь сделать этот, прямо скажем, типичный презент более личным и трогательным? Мы совсем обнаглили и начинаем тексты с конструирования совсем уж умозрительной ситуации? Если ты ответил «да» хотя бы на один из вопросов – читай дальше.

## Жене



**Angry Birds.** Лучшая игра для ай-устройств. Затягивает на месяцы, так что какое-то время ты сможешь приходить домой когда вздумается: жена будет занята игрой и не заметит твоего отсутствия.



**Foodclub.ru.** Программа по мотивам одноименного сайта. Сборник рецептов с пошаговыми инструкциями и иллюстрациями. Самый простой способ научить готовить человека, уже прошедшего Angry Birds.



**White Noise.** Генератор белого шума, который помогает быстро засыпать. Если повезет, успеешь включить до того, как жена задаст резонный вопрос: «Что, и сегодня никакого секса?»



**Incredibooth.** Карманная фотобудка, позволяющая на пару минут воскресить очарование первых недель ваших отношений.

## Ребенку



**TextPics.** Дети обожают рисовать картинки из скобочек и ноликов и вставлять их в сообщения. Если не веришь, зарегистрируйся на сайте «В контакте» и ужаснись: они там везде!

## как это работает

Даже iPhone 4 при всех своих преимуществах (сверхчткий дисплей, корпус из закаленного стекла, многозадачность процессора, видеозвонки) – устройство не идеальное. Что уж говорить о других представителях ай-семьи! Но есть один способ вдохнуть жизнь в это сверхсовременное устройство –

Сборник всех известных картинок – в одной программе.

**Talking Tom Cat.** Кота можно бить, гладить и отправлять в нокаут, но главное – он повторяет смешным голосом все, что слышит. Идеальный друг для детей от двух лет.

**iPlayPhone.** Теперь телефон можно давать ребенку без риска, что он случайно позвонит в Токио.

Цветные кнопки нажимаются с веселыми правдоподобными звуками.

**MyFirstPuzzles.** Простейшие пазлы-животные. Сгодится для самых маленьких, пока они еще не додоросли, чтобы играть в Angry Birds.

## Другу

**Angry Birds.** Злые птички против зеленых свиней. Игра поддерживает функцию Game Center, так что вы с другом сможете мериться результатами с 13 миллионами других игроков.

**Mensa Brain Test.** Измеритель IQ с режимом мультиплеера. Если армрестлинг уже не способен разрешить, кто из вас самый умный, поборь это.

**Victoria's Secret.** Бесплатный способ глазеть на лучших моделей планеты в одном белье. Если же-

заранее установить на каждый телефон пять лучших в своей области программ. Вот что для этого нужно:

- любой компьютер;
- любая дебетовая банковская карта;
- программа iTunes (скачай ее бесплатно на [apple.com](http://apple.com)).

на застукает, друг всегда сможет сделать вид, что выбирает ей подарок (с твоей такую бы не прокатило, но вдруг у друга более доверчивая жена?).

**Советский спорт.** Бесплатный спортивный календарь и советчик на русском языке. Нет более простого способа симулировать интерес к спорту.

## Любовнице

**Angry Birds.** Синие птички так смешно кричат «ой-ой!» И вообще, они там в этой игре все такие пусечки!

**Teach Me Sushi.** Глупо дарить подруге книгу рецептов, ведь тогда ее будет уже совсем не отличить от жены. Пусть осваивает суши! Это отнимает массу времени, так что она не будет доставать тебя звонками на работу.

**iLoveGame.** Электронная версия «кубиков любви». Нажимаешь кнопку, получаешь инструкцию: часть тела – действие – время (например, «слоняться ухо тридцать секунд»). Когда обычная прелюдия перестает возбуждать...

**Stylebook.** Гид по стилю. Ну не жене же его дарить в самом-то деле! Ее ты любишь в любой одежде. А если нет, то ваш брак – фикция. Впрочем, на это указывает и наличие любовницы.

## Себе

**Angry Birds.** Ну, ты понял.

**Inspiro.** Генератор случайных идей, мотивационных изречений, слов и картинок. Идеальное средство для тех, кто сидит над презентацией уже третий день и вместо того, чтобы приступить к работе, играет в Angry Birds.

**GymGoal.** Карманный фитнес-инструктор. Он не будет жаловаться тебе на жизнь и переносить тренировки. Правда, и не подстрахует во время жимов лежа.

**Pocket Universe.** Атлас звездного неба, работающий в связке с компасом и GPS. Наведи на любую точку неба (даже дневного) и узнай, какие там созвездия и что означают их названия. Если делать это заранее, потом можно нехило производить впечатление на женщин и детей.



# Мешок советов

С нами ты можешь не беспокоиться о подарках. Потому что, во-первых, всегда можно передарить то, что принесет Дед Мороз. А во-вторых, мы знаем несколько секретов, снимающих предпразднично-подарочную горячку.

## Купи

**1** Заведи себе полезную привычку покупать подарки не в предверии праздников, а всякий раз, когда окажешься в магазине. Покупка никемных безделушек про запас существенно экономит время и нервы в тридцатых числах декабря.

**2** Купрай подарки только тем людям, которых увидишь непосредственно в новогоднюю ночь. Всем остальным подарки проще покупать, отправлять и вручать уже в январе, тем более что в магазинах в это время начинаются распродажи.

**3** Обычно об этом стараются не говорить вслух, а уж тем более – не писать в журналах, однако на самом деле нет такого правила, что двум людям, которые никогда не встретятся, нельзя купить два одинаковых подарка.

**4** В деле упаковки нужно придерживаться простого правила: чем ценнее подарок, тем сложнее и многослойнее может быть упаковка. Напряженное предвкушение должно быть пропорционально радости, в противном случае оно перерастает в раздражение.

## Спряги

**5** Держи все подарки на работе, однако домашним скажи: «Если наткнешься на подарок, не вскрывайте его, пожалуйста!» Будь уверен, ни ребенок, ни психически здоровая женщина не устоит перед соблазном обшарить дом. Чем крупнее подарок, тем сильнее они потом удивятся. Дети всегда преклоняются перед взрослыми, которым в их доме известны еще какие-то укромные уголки. Женщина, впрочем, может раскусить твой блеф или заподозрить, что в том же тайнике ты держишь заначку.



– Фу, фигуры портовых шлюх в неестественных позах!

**6** Лучшими тайниками являются те, на страже которых стоят естественные реакции человека: брезгливость и страх. Среднекрупные вещи можно прятать в корзинах с грязным бельем или в паке-

тах с кошачьим наполнителем. Мелкие – в дырах под розетками. Будь уверен, открутить розетку не придет в голову никому, кроме электрика, а он вроде перестал к вам ходить, после того как ты застукал его с женой.

**7** Даже если подарок обнаружен, сыщику обычно не хватает цинизма и коварства заглянуть внутрь коробки, максимум – он решится надорвать упаковку. Поэтому для пущей сохранности можешь переложить подарки в случайные коробки, а потом упаковать. Представляешь, как удивится жена, когда из красной бархатной коробки для ювелирных украшений ты достаешь нарисованный от руки талон на бесплатный секс!

## Вруги

**8** С женщинами беспроигрышно работает следующий трюк. Ты говоришь, что спрятал подарок под одеждой, а на тело лепишь стикер с надписью: «Не, ну ты головой думаешь? Нет? Как я спрячу под одеждой пылесос?! Он на шкафу!» Ну или что-то вроде того.

## все услуги сертифицированы

Мы спросили трех женщин, что они чувствуют, когда им вместо нормальных вещей дарят сертификаты. Ясно же, что идея вручить пластиковую карту с проставленным на ней номиналом – если не любовница, то, как минимум, жене – непременно придет тебе в голову.



Сертификат – это удобно, но он обезличивает чувства человека. Эта карта хоть и предлагает выбор, но лично для меня имеет примерно такой подтекст: «Бери все, что захочешь, мне все равно.

Женя К., 20 лет



Если человек ничего обо мне не знает, но не хотел дарить бесполезную ерунду и поэтому решил дать мне выбор, то будет приятно. Конечно, это не касается подарка от близкого человека.

Катя П., 27 лет



Очень надеюсь, что мой муж никогда не подарит мне сертификат. А вот если на работе начальник – я буду очень рада. Деньги почему-то всегда уходят на всякие глупости и до спа-салонов не доходят, поэтому такой сертификат пришел бы кстати.

Светлана Ф., 38 лет



**праздник,  
который  
раз в год  
с тобой**

# Дет. Мороз

Если твой ребенок вместо подарка каждый год находит под елкой хранившего тебя, это, конечно, незабываемо. Между тем правильно организовать детские новогодние праздники не так уж сложно.

# Запасы подкожистой жировой

«Для ребенка очень важны любые ритуалы», — с места в карьер начала поучать нас кандидат психологических наук, психолог Научного центра здоровья детей РАМН Татьяна Свиридова.



А потом объяснила: это ты легко можешь встретить Новый год в той же обстановке, что и День железнодорожника, а вот ребенку нужно ощущение праздника. Совместный поход за елкой, ее украшение, ожидание подарка, вкус оливье вперемешку с конфетти – все это должно выделить новогодние дни из череды серых будней. «Чем ярче будут впечатления ребенка, тем сильнее ты закалишь его психику на годы вперед, – уверяет наш консультант. – Создавая настящую новогоднюю атмосферу, ты не просто развлекаешь ребенка, но и формируешь ресурсное состояние личности». Если ты с ранних лет заложишь в него уверенность, что Новый год – это очень здорово и такой праздник действительно стоит ждать целый год, в будущем, когда твой наследник доживет до своих зрелых лет, ему будет проще справиться с любой неприятностью. Настроившись жить от праздника до праздника (дни рождения тоже должны быть колоритны и размашисты, как ты, вероятно, догадался), он всегда подсознательно будет знать, что в итоге все закончится хорошо. По сути, оптимист – это тот, кому в детстве налили полстакана лимонада и обещали налить еще, а пессимисту налили столько же, но сказали, что вообще-то много лимонада пить вредно.



**Но однажды  
Дед Мороз проспал,  
и никто этого  
даже не заметил**

Не помнайтесь  
обстоятии  
это дома!

Думаешь, тебе знакома послепраздничная депрессия. Ты строишь грандиозные планы на длинные выходные, а затем, когда они подходят, валяешься на диване, играя на айфоне в Angry Birds и раз в день переворачиваясь на другой бок, чтобы не было пролежней. Неудивительно, что чувство вины приводит к разбитости и подавленности после праздников. Если верить нашему эксперту, у детей все почти то же самое.

Ребенку нужны новые эмоции. Его дни в четырех стенах тянутся томительнее твоих, поэтому ему еще больше требуются небывалые свежие впечатления. Поразительным образом приглашенный на дом Дед Мороз для эксклюзивного увеселения твоего чада принесет меньше радости, чем общий Дед Мороз с городской елки. Поэтому прочь из знакомой обстановки! Само собой, если за праздники вы с сыном посетите выставку экзотических сухофруктов в Музее естественной истории, постройте снежную крепость с пропорциями снежной бабы и без толку пробродите целый день по лесу, ища подснежники, то у тебя так и не хватит времени закончить симфонию. Но зато на работу ты выйдешь с редким чувством, что не зря провели каникулы. Ну а то, что это полезно ребенку, мы уже говорили.

## Одноклассники

Праздники – то редкое время, когда ребенок видит тебя при естественном дневном освещении. Не скрывайся от него в тень. Совместное времяпрепровождение не обязательно должно ограничиваться совместными играми и прогулками. Если к вам придут гости с собственными отрысками, не запирайте детвору в отдельной комнате за детским столом. Если это не свинг-вечеринка, пусть дети крутятся у вас под ногами. «Если держать детей отдельно от взрослых, они будут вариться в своем соку и не почувствуют по-настоящему Нового года», – говорит госпожа Свирилова. – Праздничное застолье – это тоже ритуал. Если дети сидят вместе со взрослыми, происходит передача опыта и культурного наследия одного поколения другому». Впрочем,

выражение «культурное наследие» в случае твоей компании (особенно Игорька, норовящего прийти в гости с расстроенной гитарой и исполнить что-нибудь из репертуара «Гражданской обороны»), возможно, не очень уместно.

## Умножение — деление

Не существует более подходящего момента для серьезного разговора отца и сына, чем Новый год. Можно 364 раза сказать ребенку «Перестань срывать со стены календарь!», но дотупиться получится только на 365-й – 31 декабря. Обстановка всеобщего подведения итогов заставляет звучать каждое слово куда весомее, чем обычно. «Конец года – очень архетипический момент, – подчеркивает Татьяна Свиридова. – Ребенку легче обратить внимание на то, что ты скажешь. Похвали его достижения в уходящем году, наметь, что ему нужно сделать в следующем...» Не бойся высказать упреки. Хотя своей критикой ты достигнешь желаемого, ребенок воспримет ее менее болезненно, чем мог бы. Ведь все его грехи остаются в прошлом году.

Как видишь, правила достаточно просты, но гарантируем: если ты их претворишь в жизнь, твой ребенок никогда не забудет этот Новый год. Ну, если только ты не уронишь ему на голову елку.



# Без шума и хвояи



Христос превратил вино в клюквенный морс, и его выгнали с вечеринки

Подготовка к встрече Нового года обычно отнимает столько сил, что ликвидацией последствий потом не хочется заниматься до лета. А ведь достаточно принять простые меры – и ущерб будет минимизирован.

**1** Белый коврик для ванны, если расстелить его под елкой, будет не только довольно похоже изображать снег (для гостей, которые его никогда не видели), но и вбрить в себя облетающую хвою. Чтобы в коврике не пришлось делать дыру, возьми тот, что сразу продается с выемкой для раковины или унитаза.



– Не мог подождать до лета?! Эти тапочки были для дачи!

**2** Если в твоей квартире есть балкон, к утру кто-нибудь обязательно выйдет туда курить в одних носках. Теплый пол в этом смысле не опасен, а холодный лучше заранее застелить матрасами, одеялами или дубленками первых гостей.



**3** За неделю до Нового года начни принимать экстракт элеутерококка – по 30 капель три раза в день. А за пару часов перед всенощным бдением прими фенотропил, пирацетам или, если сможешь достать, сиднокарб (5–10 мг). Подобная схема позволит тебе дольше обходиться без сна.



**4** Сонливость провоцируют два внешних фактора: холод и недостаточное освещение. Если ты не собирался хвастаться самодельной гирляндой из пузырьков от йода, лучше встречай Новый год при максимально ярком свете. Так в организме будет медленнее образовываться гормон сна мелатонин. И следи, чтобы температура не падала ниже 26 градусов, особенно в районе пола: охлаждение ног – верный сигнал ко сну.



**5** Народная мудрость рекомендует нарезать ингредиенты для салатов маленькими кусочками, чтобы перевравшие гости, почувствовав приступ тошноты, ненароком не засорили сток раковины. Конечно, это никакое не новая, а просто образчик юмора. Если ты боишься таких последствий, купи измельчитель мусора и временно смонтируй его в ванной. После праздников перенесешь на кухню – пригодится, чтобы утилизировать кости от курицы и торта.



**6** О том, что перед застольем нужно принять активированный уголь и янтарную кислоту, ты вспомнишь и без нас. Но сюрпризы после выпитого подбрасывает не только материа, но и сознание. Пьяные люди в какой-то момент не-пременно начинают собираться на улицу: запускать фейерверки, лепить снеговика и прочее. При этом надето и обуто оказывается черт-те что и черт-те как. Если ты сам идешь в гости, никогда не надевай обувь и одежду со сложной шнуровкой. Если принимаешь ораву охальников, заранее купи несколько пар безразмерных дешевых валенок.



праздник,  
который  
раз в год  
с тобой



# Первые ошибки

Мы обшарили весь Интернет, ну ладно, на самом деле сайтов пять, включая «Ответы@Mail.ru», чтобы собрать высказывания реальных по сетевым меркам людей о том, что они обычно делают первого января. И выявили типичные ошибки, которые ты повторить не должен!



## ОШИБКА ① До обеда точно буду спать. Юлия

Чтобы сбить циркадные (суточные) ритмы, достаточно вот так дать слабину один раз. А восстанавливаться они потом могут два-три дня. При этом, если у тебя нет привычки полуночничать, выплаты ты все равно не сможешь и проснешься разбитым. Куда продуктивнее либо вообще не ложиться и дотерпеть до вечера, либо усилием воли растолкать себя утром. В этом случае можно прилечь на час в середине дня.

## ОШИБКА ②

Врубить ящик – и продолжать пить. Сема

Это не то чтобы медицинский факт, однако существует парочку исследований, опубликованных в New England Journal of Medicine, доказывающих, что алкоголь в самом начале его приема обостряет так называемый ориентировочный рефлекс и способствует – всплывай, как красавиц! – возрастанию критической частоты слияния ощущений. Говоря проще, человеку пьющему сложнее оторваться от телевизора или относиться со скепсисом к тому, что там говорится. Производители рекламы об этом прекрасно знают.



## ОШИБКА ③

Я на елку поеду. Заеду прямо на площадь и буду там на коньках (сначала написал «на коньках») кататься. 100грамм

Любая физическая активность с похмельем противопоказана. Твое сердце может не вынести такого с ним обращения. Вместо того чтобы выводить ацетальдегид и другие продукты распада алкоголя, ты будешь, наоборот, активнее разгонять их по организму. При этом на катке не получится даже полноценно и равномерно вспотеть, чтобы выпарить часть токсинов.



## идеальный план

- Умеренно раннее пробуждение.
- Завтрак из любых красных овощей, омлета и рассола.
- Сауна или баня, только не убийственно жаркая.
- Обед из тех остатков пиршества, которые не надо разогревать.
- Послебеденный сон.
- Покупка подарков. Ну а когда еще? Вчера были очереди.
- Никакого телевизора.
- Продолжение банкета и щадящий новогодний секс.

## ОШИБКА ④

Я буду сидеть дома, есть усиленно. Любимая столько наготовила, что должен съесть. Маузер

О том, как вреден засохший майонез, ты уже знаешь. Осталось добить самолюбие хозяек и авторитетно заявить: еда, прошедшая пару циклов «охлаждение – подогрев», теряет часть полезных свойств. Для мяса эти потери едва ли не больше, чем для овощей: жировые прослойки, неизбежно встречающиеся даже в самой постной телятине, при смене температуры обогащаются так называемыми трансизомерами жирных кислот. Если совет «не готовить много» звучит для тебя или твоей мамы слишком революционно, попробуй не доедать вчерашнее хотя бы первого января, когда желудок, печень и почки еще не справились с веселых потрясений.

## 10 ЛУЧШИХ НОВОГODНИХ ФИЛЬМОВ

Потому что «Иронию судьбы», «Чародеев», «Зиму в Простоквашино» и «Карнавальную ночь» ты уже видел! Но тридцать семь раз!!

СМОТРЕТЬ: А – с женщинами, Б – с друзьями, В – с детьми.

- «Крепкий орешек» – Б, В
- «Реальная любовь» – А
- «Зиц-председатель» – А, Б
- «Один дома» – Б, В
- «Эта замечательная жизнь» – А, Б, В
- «Рождественская история Маллет-шоу» – А, Б, В
- «Гремлины» – В
- «Новая рождественская сказка» – А, Б, В
- «Чудо на 34-й улице» (1947) – А, Б, В
- «Кошмар перед Рождеством» – А, В





# Как закалялся Сталлоне

— Вы меня легко узнаете. Я буду стоять у памятника Пушкину и держать памятник Грибоедову!

Жизнь Сильвестра Сталлоне в искусстве всегда протекала под знаком одновременного наращивания мускулатуры и макулатуры.

Как бы настойчиво человечество ни сдавало его в утиль, король качкового экрана всегда эффектно поднимался, словно боксер после нокауда, с новым сценарием рукоприкладского боевика и очередной готовой формулой кассового успеха.

Неудержимый Слай!

текст

Леонид Александровский

B

случае Сталлоне выражение «играть мускулами» наполняется бездной смыслов. Ну и правда, успех или провал очередной роли Слай всегда зависел от того, насколько сокрушительный урон терпело многострадальное тело, насколько эффектно он был истязаем кровожадными антагонистами и с каким скрежетом зубовным ему удавалось раз за разом выкарабкиваться изо всех передряг. Короче говоря, Сталлоне выигрышнее всего смотрится на большом экране, когда его бьют. Вопрос на засыпку: получил бы «Рокки» «Оскара», будь на месте Слайя, как это изначально предполагалось, Роберт Редфорд или Джеймс Каан? Вряд ли. Когда бьют Редфор-



да, чертовски обидно за симпатичного парня. Когда бывал Слай, хочется, чтобы это длилось подольше: украшенный синяками-ссадинами и заливаемый кровью Стальоне выглядит куда натуральнее, чем без них. Даже в своей единственной, без дураков, драматической работе – в фильме «Полицейские» – Слай построил роль на привычных нюансах телесности, перевоплотившись в грузного, неповоротливого и глухого на одно ухо копа. Удивляться тут нечему: прожить жизнь, полную физкультурных, если не физиологических, событий Слаю было написано на роду.

### О роли щипцов и щеток

Родители Сильвестра Гарденцио Стальоне (или Стальона, как произносят в Америке) зарабатывали на хлеб ловкостью рук и прочих частей тела. Отец Слай Фрэнк, иммигрант из Сицилии, трудился парикмахером. Зато его мать Жаклин, еврейка-бретонка одесского-брестского происхождения, – женщина выдающихся талантов: она поработала, как минимум, астрологом, танцовщицей, промоутером женского рестлинга, артисткой цирка на трапезе, хористкой в ночном клубе и тоже парикмахершей. Недюжинными физическими данными Слай, безусловно, обязан матери. «Когда я был подростком, мать заправляла женской «качалкой» и спокойно отжимала стокилограммовую штангу. Когда я шалил, она скручивала меня в узел, как заправская рестлерша, – а она знала целую кучу рестлерских захватов, – и колотила по мягкому месту огромной щеткой-расческой. И не то чтобы после такого наказания яшел восвояси с легким покраснением на попе: мать обладала невероятной силой, так что мне случалось с кровью выковыривать щепки из задницы». Да и вообще Слай чудом появился на свет. Фрэнк хотел, чтобы Жаклин сделала аборт, и ей пришлось до последнего прятать растущий живот от мужа. Родился будущий Рэмбо тоже не без травматических последствий для внешности: младенца пришлось доставать из чрева матери наложением щипцов. Щипцы наложили неправильно, и с тех самых пор у Слай не работает нижняя

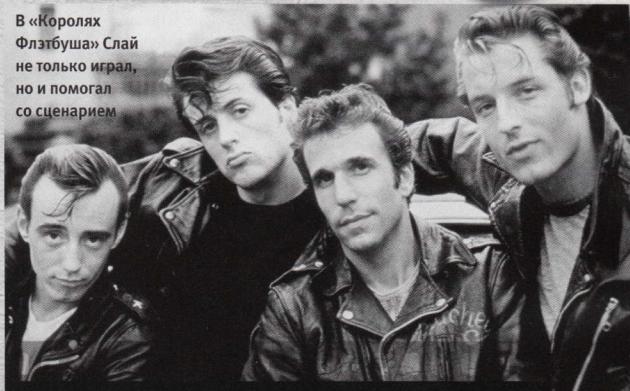
левая часть лица. «Именно поэтому у меня рот ведет вправо и я жую слова», – констатирует актер. – Иногда у меня нос и даже глаза ведут вправо, и я ничего не могу поделать. Не представляете, сколько мне из-за этого приходилось драться по молодости! Пацаны называли меня «Кривой Рот» и постоянно спрашивали, можно ли повесить зонтик на губу».

### Работа в шахте

Слай не имел морального права не вырасти в трудного подростка. Из трех

школ его выгнали за плохое поведение, а в одном из школьных альбомов появилась за-

В «Королях  
Флэтбуша» Слай  
не только играл,  
но и помогал  
со сценарием



**Мать Стальоне** заправляла женской  
«качалкой» и спокойно **отжимала**  
**100-килограммовую штангу**

пись, что он, Сильвестр Стальоне, является главным претендентом среди одноклассников на то, чтобы окончить жизнь на электрическом стуле. Ничуть не помог Слаю (и его брату Фрэнку) и тот факт, что, когда юному драчу исполнилось одиннадцать, родители развелись. Братьям приходилось жить то у отца, то у матери по году кряду. Когда Сильвестру исполнилось шестнадцать и они жили с Жаклин в Филадельфии, мать отвела хулигана в местный политех – выяснилось, на что может рассчитывать в жизни ее беспо-

Герой юного  
Сталлоне –  
«Геркулес» Ривз



«Моча у львов жутко вонючая,  
поэтому я ездил на метро  
фактически в собственном вагоне»

### Адвокатское порно

Отучившись три года на актерском факультете Университета Майами, Сталлоне вернулся в Нью-Йорк и принял решение искать работу. Первый актерский блин вышел комом, зато оказался хищным намеком на всю последующую траумоопасную карьеру Слэя. «Играл я Минотавра в единственной пьесе, написанной Пикассо. В конце пьесы девушка Ангел Смерти убивает Минотавра. И вот после этого количества спектаклей, на которые приходило в среднем по семь человек, режиссер решил, что надо сделать сцену смерти чудовища более выразительной. Тем не менее он не придумал ничего лучше, чем вооружить девушку огнетушителем. В первый же вечер Ангел Смерти пустила мне в лицо струю углекислоты, и меня увезли в больницу со обморожением. Я буквально не мог открыть глаза и рот: все слиплось. В больнице меня размозживали лампой накаливания, после чего еще четыре месяца я ходил весь коричневый и в пятнах».



койное чадо. «Три дня я проходил какие-то тесты, после чего матери сообщили: способности вашего сына лучше всего подходят для работы сортировщиком или помощником электрика, преимущественно в области управления лифтами. Короче, по их мнению, я должен был всю жизнь проработать тем парнем, который крячился в лифтовой шахте, разматывая перекрутившиеся кабели».

### Мечты о Геркулесе

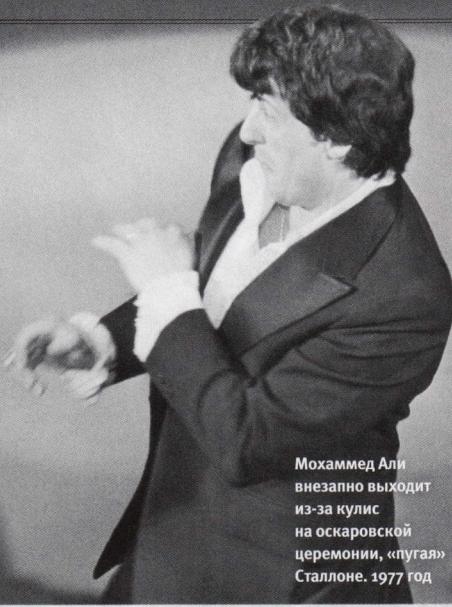
Разумеется, у Слэя были другие идеи будущего труда-устройства. Он решил стать актером и бодибилдером одновременно. «От чего делать я часто ходил в кино. На серьезных фильмах типа «В порту» с Марлоном Брандо я быстро засыпал. Зато «Геркулес» со Стивом Ривзом, помните, досмотрел до конца и подумал: ну хорошо, допустим, Брандо может сразиться с портовой мафией, зато этот странный парень с бородой и бицепсами только что сравнялся с землей целый город! Он сражается с армией римлян, имея в арсенале только кулаки и квадратную челюсть идиота. Я тоже так хочу! Поэтому я начал прикидывать, до какой физической кондиции мне надо себя довести, чтобы можно было играть таких персонажей. Перекачиваться, сказал я себе, не стоит. Надо сохранить человеческий облик. Быть Геркулесом круто, но вдруг роль бухгалтера предложат? Что тогда делать?»



Тогда же состоялся легендарный дебют Слэя в кино, в той самой порнушке «Вечеринка у Китти и жеребцов», которая после выхода «Рокки» была перевыпущена под названием «Итальянский жеребец» и собирала на заре перестройки полные залы отечественных видеосалонов. Сталлоне утверждает, что снялся в фильме с голодухи: «Я дошел до ручки, несколько ночей спал на вокзале. И тут случайно прочитал заметку в профсоюзной газете: мол, требуется актер для soft- porno, гонорар сто баксов в день, никакого хардкора. Кино спонсировало куча порочных адвокатов-богатеев. Помню, договор заключали у них офисе в небоскребе. Выбор у меня был небольшой: пойти кому-нибудь ограбить или сняться в этом фильме». Забавно, что те самые продюсеры в конце 70-х пытались продать Сталлоне оригинальную пленку с фильмом за сто тысяч долларов, но актер и его адвокаты послали их куда подальше.

### Львиная доля

Временно разочаровавшись в актерстве и помаявшись по приработкам («Одно время я работал уборщиком клетки со львом в зоопарке. Лев постоянно обсыпал меня – львы, я вам скажу, умеют прицельно ссыпать на пять метров. А моча у них жутко вонючая, поэтому я был, наверное, единственным человеком в Нью-Йорке, кто ездил на метро в собственном вагоне»), Сталлоне решил переключиться на написание сценариев. Снял дешевую квартиру без электричества и телефона, выкрасил окна в черный цвет, чтобы не различать день и ночь, и принялся писать при свечах. Мебели у начинающего сценариста не было, писал он на ящике, подобранным на улице, а спал на собственном пальто. Пособия по безработице в 30 долларов в неделю хватало только на квартплату (то баксов в месяц) и нехитрую кормежку, зато можно было писать без остановки, ни на что не отвлекаясь. «Я тогда написал штук десять сценари-



**Мухаммед Али  
внезапно выходит  
из-за кулис  
на оскаровской  
церемонии, «пугая»  
Сталлоне. 1977 год**

ев, и все они были ужасны. Один назывался «Грустный блуз». Это история рок-певца, у которого была болезнь сердца, и ее можно было контролировать только с помощью субстанции, имеющейся в бананах. Певец влюбляется в девушку, у них завязываются отношения, а потом она его бросает. У певца горе, он выходит на сцену, забыв съесть необходимое количество бананов, и в середине песни падает замертво. В зал врывается девушка с бананами, но парень уже мертв. Конец».

### Появление Рокки

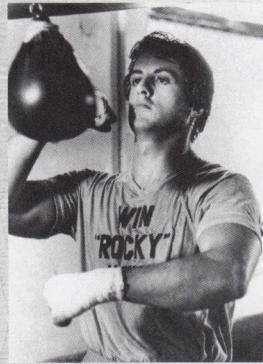
Прожив затворником весь 1972 год, Сталлоне решил, что с него хватит, взял в охапку будущую жену Сашу и двести скопленных баксов, сел в машину и отправился на противоположное побережье, в Голливуд. «Если не получится, хотя бы будет загар», – подумал Слай, отжимая педаль. Кое-что у него получилось: за пару первых голливудских лет Сильвестр снялся в шести фильмах и в одном из них («Короли Флэтбуша») даже поучаствовал как сценарист. Тем не менее молодая семья постоянно находилась на грани нищеты, а Слай не уставал бороться с депрессией. Однажды, чтобы взбодриться, 28-летний актер отправился посмотреть бой Мухаммеда Али с Чаком Веннером. «Дело было в кинотеатре – тута велась трансляция боя. Веннер был мальчиком для битья – считалось, что он продержится максимум три раунда. Но он все бился и не сдавался. Вдруг Али поскользнулся и упал, и зал начал сходить с ума, у мужиков глаза на лоб полезли от возбуждения. Я смотрел по сторонам и говорил себе: ни фига себе, это же настоящая драма! Али потом победил в последнем раунде нокаутом. Но я подумал: все, что мне надо сделать, – это драматически подвести своего героя к этому моменту, и фильм готов». Через три дня первая версия сценария «Рокки» была готова. История о том, как Слай отказался продавать сценарий «под звезду» за бешеные

деньги и в итоге настоял, чтобы заглавную роль сыграл сам, общеизвестна. Однако недавно всплыли более реалистичные подробности: мол, история упретого актера-сценариста, не желавшего поступиться чистотой замысла в угоду денежным мешкам-продюсерам, была на самом деле байкой, придуманной пиар-отделом студии для рекламы фильма. На самом деле участие звезд даже не планировалось, Сталлоне был утвержден сразу же.

### Успешная диета

«Рокки», разумеется, стал суперхитом, в оскарской номинации «Лучший фильм» побил «Таксиста» Скорсезе и мгновенно превратил Сталлоне в знаменитость. Президент Форд звонил Слаю с поздравлениями, Чаплин сравнивал Рокки Бальбоа со своим Брэдой, а Элвис звал к себе устроить ночной просмотр. Забавно, что со временем «Рокки» Слай пребывает в твердом убеждении, что основой успеха той или иной роли является правильная диета. «Снимаясь в «Рокки», я специально перешел на безуглеводную диету, которая должна была значительно снизить уровень моего интеллекта. Питался исключительно креветками и прочими моллюсками и в итоге фактически превратился в овощ: мне все время хотелось слушать музыку в стиле кантри-энд-вестерн, что для меня крайне нехарактерно. Мозг не может функционировать без углеводов – все могло закончиться болезнью. Для фильма «Кулак» я набрал двадцать килограммов, сидя на воде и бананах, и чуть не свихнулся: в бананах содержится кальций, который обостряет нервную восприимчивость. Снимаясь в «Райской аллее», я перешел на диету живчика – жрал орехи-фрукты, пил соки и вообще ел все, что выпадает из организма так же быстро, как залетает, и перерабатывается в чистую энергию».

Следующие пять лет Слай купался в новообретенной свободе голливудского самовыражения. Снял как режиссер уморительную рестлерскую ретрофантазию «Райская аллея» (ищи нецензурированную версию с мучимой Слем мартишкой – это очень смешно) и не менее успешный сиквел «Рокки». Солировал в трагической роли профсоюзного лидера в «Кулаке», звездил на пару с Рутгером Хаузром в «Ночных ястребах» (еще одном перестроено-видеосалонном хите) и неплохо вписался в актерский ансамбль спортивно-войной драмы Джона Хьюстона «Побег к победе». А потом проплилась «Первая кровь», и наступило де-



**Работа  
над образом.  
1976 год**



**Чем еще отмечать:  
открытие личной  
фастфуд-сети, как  
не полезной для  
перистальтики  
помидоркой**

## прокачка персонажа

сятилетие Рэмбо. На самом деле даже не десятилетие Рэмбо, а полноценная декада Слай, который с 1982 по 1990 год трижды представлял на экранах в образе Ронни Бальбоа («Рокки-3», 1982; «Рокки-4», 1985; «Рокки-5», 1990) и трижды – в роли Джона Рэмбо («Первая кровь», 1982; «Рэмбо: Первая кровь», часть 2, 1985; «Рэмбо-3», 1988). Неудивительно, что, обнаружив на первом закрытом просмотре «Первой крови» в Лас-Вегасе,



Сталлоне и Ниельсен,  
1986 год

**«На съемках второго «Рокки» мне наложили 160 швов на руку:  
пришивали порванный мускул»**

что по замыслу режиссера Теда Котчеффа Рэмбо в finale кончает с собой, Слай вышел на улицу и в буквальном смысле проблевался. В его творческом воображении уже вовсю гремели сиквелы!

### Мистер Мускул

Естественно, все 80-е – эру аэробики и фитнеса – Сталлоне провел между съемочными площадками и спортзалом, где занимался по шесть дней в неделю, не считая приседаний перед сном. По словам актера, на съемках «Рокки-3» содержание жира в его организме снизилось до фантастических 2,8 процента! Нештучно способствовал поддержанию формы актера и ураганный двухлетний брак с датской валькирией Бригите Ниельсен (кто не помнит «Рыжую Сою»?).

Выйти за рамки имиджа мускулатурного викинга в то достославное десятилетие Сталлоне не удавалось категорически: все фильмы «небоецких» жанров, снятые между сиквелами «Рокки» и «Рэмбо» (комедия про кантири-певца «Хрусталь», драма про армрестлера

«На пределе сил» и сюровая «Тюряга»), с треском провалились в прокате. Зато «Кобра» и «Танго и Кэш» отлично оккупились, особенно за пределами США, определив тем самым формулу блокбастеров Сталлоне 90-х (заодно и подавляющего большинства современных голливудских блокбастеров), собравших основные деньги в мировом прокате.

### За старое

Девяностые начались провалом пятой серии «Рокки»: любимое детище Слай давно успело всем осточертеть. Затем еще более сокрушительно провалились две комедии с участием актера: «Оскар» и «Стой! Или моя мама будет стрелять». Больше Слай в комедиях не снимался, зато принял участие в штамповке один экшен-муви за другим, по два за год: «Скалолаз», «Разрушитель», «Специалист», «Судья Дредд», «Убийцы», «Дневной свет». С режиссерской и сценарным ремеслом пришлось на время завязать: слишком хорошо окупался наемный труд звезды боевиков, которые, к слову, становились все скучнее и глупее. На самом деле в 90-х пуще своего сына шалила Жаклин Сталлоне: бабушка не вылезала из теле- и радиоэфира, печатала книжки по астрологии, сидела на платной телефонной линии, на которой давала советы начинающим экстрасенсам, и – венец карьеры – разработала анальную версию хиромантии, которую прозвала «рампологией» (rump – задница). Жаклин «читала» задницы подобно хиромантам, читающим судьбу по линиям на ладони. Кроме того, Жаклин как-то призналась, что иногда консультируется по астрологическим вопросам у своей собаки. Примерно к этому времени относится и горькое признание Слай в том, что мама поцеловала его только один раз за всю жизнь. Актер не уточнил, куда именно.

### «Проснулся я уже в больнице»

В 1997-м Сталлоне поставил на кон свою репутацию, пошел в банк и убедительно сыграл драматическую роль побитого жизнью копа в великолепном триллере Джеймса Мэнголда «Полицейские», ничуть не потерявший на авторитетном актерском фоне Де Ниро, Харви Кейтеля и Рэя Лиotta. Критика и публика отнеслись к бесстрашному Слайю благосклонно, тем не менее седать волну нового для себя репекта Сталлоне не решился.





Вместо этого он взял тайм-аут на пару лет, а вернулся грустными поделками вроде ремейка «Достать Кэртера» – провальными настолько, что к середине нулевых кинокарьера Слэя фактически сошла на нет. На помощь пришло телевидение. В 2005-м Слай спродюсировал реалити-шоу «Претендент», в котором наставлял на путь истинный молодых боксеров. Затем по горячим следам опубликовал фитнес-гид Sly Moves («Хитрые ходы») с подзаголовком «Моя проверенная программа потери веса, наращивания силы, усиления воли и реализации мечты». Действительно, кому как не Сталлоне рассказывать о том, как восстанавливать организм после полученных травм? История травм Слэя практически равна истории его жизни: «Только в школе у меня было 14 переломов. Когда мне было одиннадцать, я сиганул с крыши нашего трехэтажного дома с зонтиком в руках – думал, что полечу вверх, как Мэри Поппинс. Рухнул прямо в кадку с жидким цементом: отец что-то строил во дворе. Отец вышел из дома, увидел меня лежащим в серой жижке с зонтиком на голове и сказал матери: «Жаклин, не быть этому парню президентом, ты родила идиота». На что я ответил: «Папа, то же самое говорили про Томаса Эдисона». На съемках второго «Рокки» мне наложили 160 швов на правую руку: полностью порвал мускул, пришлось его пришивать. В фильме я дерусь левой рукой, правую просто поднять не мог. На съемках «Рокки-4» я сказал Лундгрену: ударять меня что есть мочи прямо в грудь. Дольф ударил, а проснулся я уже в больнице в Лос-Анджелесе, куда меня привезли на самолете из Канады. От удара вспухла околосердечная сумка, и врачи неделю сбивали опухоль».

### **Главный крутой парень. Снова**

Сыграв себя в телешоу и написав книгу, Сталлоне вспомнил, кто он есть на самом деле. Сценарист. Режиссер. Рокки. Рэмбо. Предводитель всех крутых киноных парней. Настало время великого возвращения. И понеслось! На съемках «Рокки Бальбоа» Слай, потирая руки, признавался: «Когда приступал, чувствовал себя Железным Дровосеком без масленки: все скрипело. Но ничего, горсть изуточного суперфена с утра – и вперед!» Успех финальной главы боксерской саги превзошел все ожидания. Но это была только разминка, как, впрочем, и финальная глава саги о Рэмбо, которая два года спустя также превзошла все ожидания. А настоящее сражение прогремело в 2010-м, когда банда «Неудержимых» подняла под себя кинотеатры планеты Земля и на экраны ворвался фильм-мечта любого гомо сапиенс мужского пола, владевшего в конце 80-х – начале 90-х видеомагнитофоном. Эти гомо сапиенс и обеспечили «Неудержимым» 250-миллионную кассу: фильм собрал в прокате почти столько же, сколько новые «Рокки» и «Рэмбо», вместе взятые. Успех оказался настолько грандиозным, что Слай решил отправить на пенсию Джона Рэмбо и целиком и полностью сосредоточиться на сиквелях новой саги. Ради такого можно стерпеть новую порцию самостязаний. «Перед съемками я много работал в спортзале. Я не планировал снимать майку, поэтому сосредото-

чился на предплечьях. Ну и на ногах, конечно: предстояло много бегать. К середине съемок я травмировал оба плеча, порвал вращающую мышцу – от бега. Лишай, стоматит, бронхит – всего не вспомнить. Пришлось высасывать жидкость из колен. Ну и на десерт Стив Остин кинул меня об стену и сломал мне шею. Пришлось вставлять металлическую пластину». Ну как тут бороться со старением? Даже подсудные инъекции гормонов роста, за провоз которых Слай однажды поплатился штрафом, вряд ли помогут. Зато поможет самореализация, на круги которой вернулся Слай. «Актёрство потакает моему эгоцентризму – кому не нравится смотреть на себя на экране? Режиссура – тренерская работа: чувствуешь себя руководящим командой. Но ведь смак для меня в писательстве. Один сценарист обеспечивает триста человек работой и тридцать миллионов – развлечением. Так кто главный на съемочной площадке?» В прошлом Слаю далеко не всегда удавалось совмещать все три ипостаси, но отныне он планирует делать это постоянно: «Жизнь – это девяносто процентов мимо и десять – в цель. Именно эти десять процентов и имеют значение». **Х**

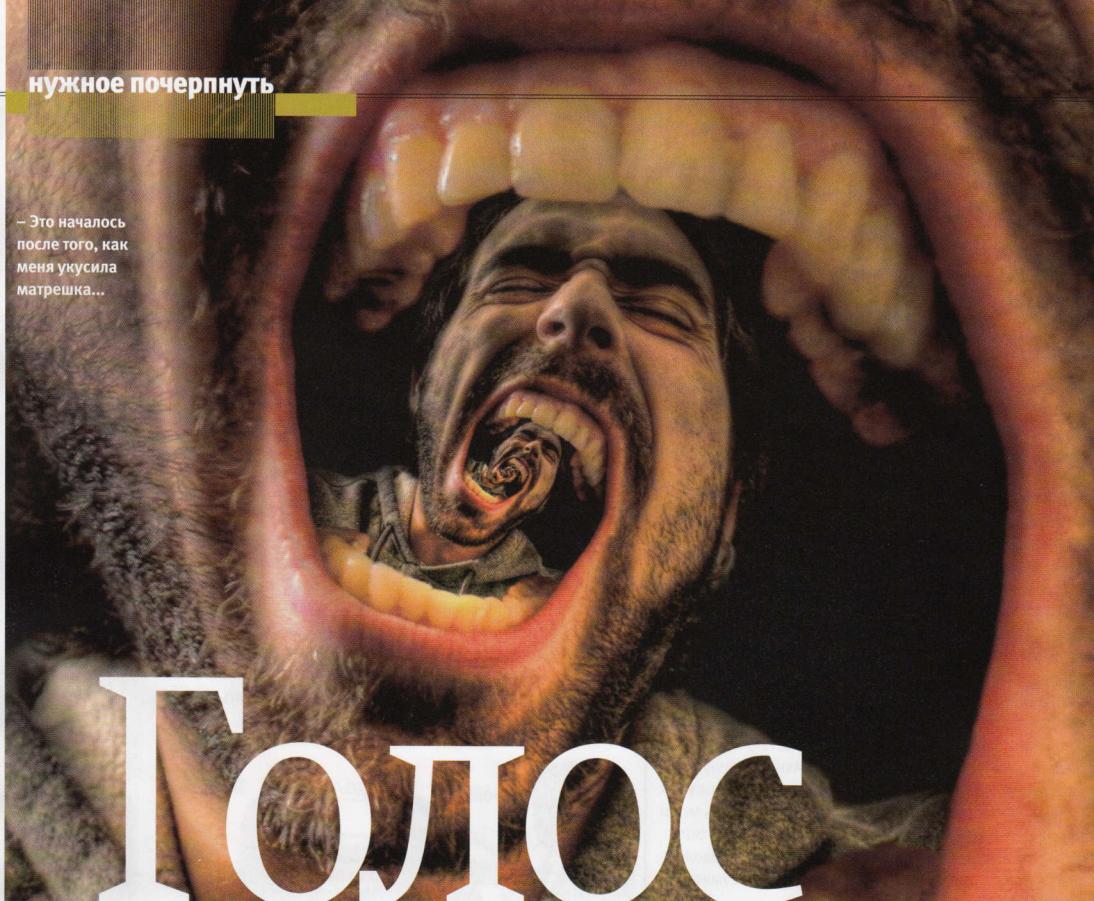


Не стареют душой  
«Неудержимые».  
Киев, 2010 год



нужное почерпнуть

— Это началось  
после того, как  
меня укусила  
матрёшка...



# Голос

Говорят, что красивый мужественный голос помогает своим обладателям выигрывать в покер и смотреть сквозь одежду. Разумеется, злые языки врут. Красивый мужественный голос может разве что снабдить тебя властью, женщинами и деньгами. Хоть что-то.

текст

Егор Казначеев

**E**сли ты знаешь, что какая-то досада поддается изменению, ты стараешься ее исправить. Начало падать зрение — пошел к окулисту. Разонравилось тело — купил абонемент в фитнес. Надоело таскать за собой переводчика — посадил его обратно в камеру хранения и выучил двадцать языков. Недовольство собственным голосом относится к тем досадам,

с которыми многие из нас мирятся, даже не пытаясь исправить. Большинству это кажется таким же маловозможным, как жизнь на Марсе или победа сборной России по фигурному катанию в чемпионате мира по футболу. На самом деле заставить твой голос быть таким, чтобы тебе нравился, не так сложно. Достаточно немного свободного времени, чуть-чуть терпения и много этой статьи.



## СЛОВО ЭКСПЕРТА

Во время работы над текстом мы консультировались с профессионалом в области голоса. Знакомься: **кандидат медицинских наук, профессор, врач высшей категории, гомеопат, лор-фониатр Института современного искусства Наталья Оленчик.**

Прежде чем ты перейдешь к выискиванию в этой статье шуток, Наталья Владимировна просила тебя со всей серьезностью прочитать вот это:



Уважаемые читатели! В этой статье собраны основные рекомендации, способные помочь усовершенствовать ваш голос. Мне остается добавить, что каждый человек индивидуален и без личного визита к врачу сложно сказать, какие советы стоит принимать к сведению в первую очередь. Конкретный пример. В тексте говорится, что курение вызывает аспептическое воспаление голосовых складок. Однако мне довелось работать с двумя пациентками, которые давно и много курят, но их складки остаются абсолютно здоровыми, а голос не меняется. Разумеется, речь идет об исключениях, но нужно понимать, что в той или иной степени исключением является каждый из нас. Этую статью я бы рекомендовала как базовый курс по работе над собственным голосом. Кому-то этого будет достаточно. Всем остальным спустя несколько месяцев ежедневных упражнений нужно обратиться к специалисту для составления дальнейшего плана занятий, которые будут адаптированы специально под вас. И помните, что невозможно изменить собственный голос, его можно только совершенствовать. Отдельно отметим, что текст рассчитан на здоровых людей без хронических болезней и патологий в области горлани и всей дыхательной системы. Рекомендации не относятся к певцам, актерам и дикторам: людям этих профессий нужны специальные упражнения.

## Тебе это нужно?

Наверняка ты встречал девушки, фанатично выводящих веснушки; людей со зрением минус семь, упорно отказывающихся носить очки, и мужчин, зачесывающих на лысый затылок скучную копну оставшихся волос. Но, согласись, есть немало людей, которым невероятно идут очки, сверкающие лысины и девушки с веснушками. К чему это мы? Прежде чем ты начнешь совершенствовать свой голос, нужно убедиться, что в этом действительно есть необходимость. Мы составили два списка причин, которые указывают на то, что

с твоим голосом нужно что-то делать. Первый список перечисляет причины внешние, исходящие из окружающей действительности. Второй – твои внутренние.

### Внешние причины

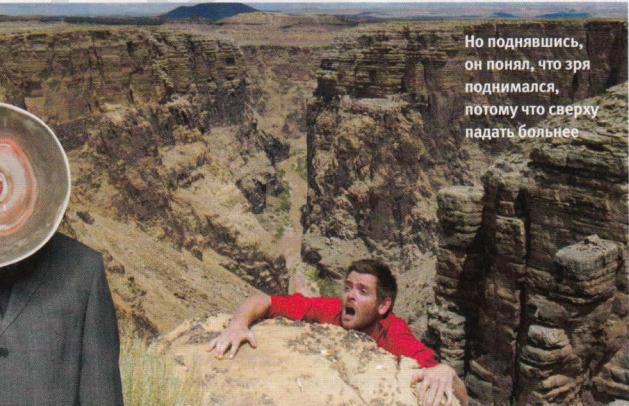
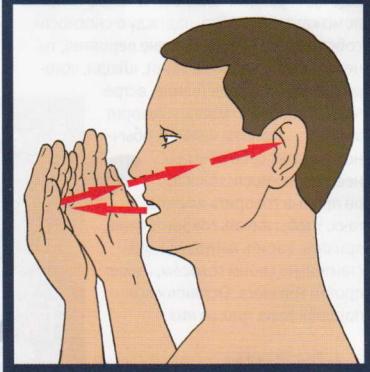
**1.** Фразу «Повтори, пожалуйста» от окружающих ты слышишь не многим реже, чем «Привет!» или «Как дела?». При этом ты абсолютно уверен, что говоришь четко и достаточно громко. «Воспримет ли человек то, что вы говорите, на 30–40% зависит именно от голоса», – говорит Наталия Оленчик. Вероятно, люди пропускают твои слова мимо ушей именно из-за него.

**2.** Неожиданно для самого себя ты можешь начать или закончить фразу неестественным голосом: либо слишком высоким, либо слишком низким. В особо запущенных случаях ты, подобно объевшемусь колбасой троллю, взвизгиваешь.

**3.** Тебе в руки время от времени попадают честные люди, которые говорят в лицо о том, что твой голос не соответствует внешности (возрасту, социальному статусу, количеству гамбургеров, которые ты можешь съесть за один раз) или просто противный.

## КАК УСЛЫШАТЬ СВОЙ ГОЛОС

Слушать себя – если не целая наука, то хотя бы отдельный пункт этого текста. В диктофонной записи собственный голос кажется настолько противным, что ты в качестве утешения купил себе новую машину? Сдай ее обратно. «Вопреки распространенному мнению, диктофонная запись довольно сильно искажает реальное звучание голоса», – говорит наш эксперт. – Чтобы корректно услышать свой голос, сложите ладонь большой лодочкой, поднесите конструкцию ко рту (но не касайтесь руками лица) и говорите в нее». Голос будет отражаться от ладоней и практически весь попадать прямиком в уши. Впрочем, можешь купить устройство для коррекции произношения Mastersound ([ms.eduabroad.ru](http://ms.eduabroad.ru)) – очень смешной и не менее полезный пластиковый намордник. Он играет роль сложенных лодочкой ладоней, но отражает звук более эффективно. А забыв руки дома, ты сможешь не останавливать занятий и пользоваться этим прибором в метро, театре, на работе и свидании!



Но поднявшись,  
он понял, что зря  
поднимался,  
потому что сверху  
падать больнее

## Локальные причины

Ниже перечислены основные характеристики голоса, над которым стоит поработать. Наше счастье, если в этом списке окажется хотя бы один элитет, характеризующий издаваемые тобой звуки, ведь в этом случае ты наверняка дочитаешь этот текст до конца! Закосить от чтения можно только по болезни: чтобы оценить звучание собственного голоса, тебе прежде всего нужно быть здоровым (плоскостопие не в счет).

- Слишком высокий.
- Сиплый.
- Гнусавый.
- Дрожащий.
- С хрипотой (редко проскаивающая «фирменная» хрипота не считается).
- С одышкой.
- Напряженный (натужный, резкий – как тебе больше нравится).

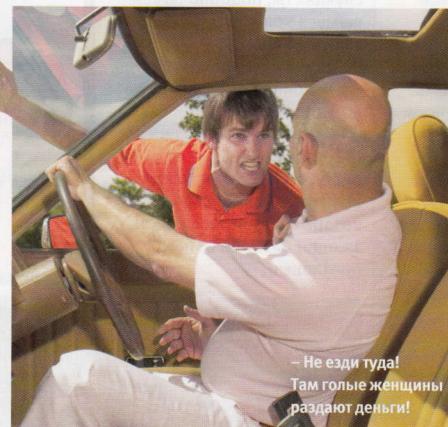
## Как говорить своим голосом

Еще один раздел, который на какое-то время поможет тебе теплить надежду о сносности собственного голоса. Вполне вероятно, ты неправильно издаешь звуки. «Люди, которые говорят неестественно, встречаются довольно часто», – говорит эксперт. – Причем человек обычно не отдает себе отчета в неестественности голоса, он привык говорить именно так». Чтобы начать говорить (петь, кричать, варить картошку) действительно своим голосом, нужно пройти три шага. Остановимся подробнее на трех из них.

### 1. Вылечись

Как мы уже говорили, хронические болезни и последствия травм не в счет. «Но даже поддающиеся лечению недуги оказывают заметное влияние на голос», – подстегивает тебя вылечить клептоманию Наталья Оленчик.

- Болезни сердечной и/или легочной системы приводят к одышке, делают голос дрожащим.
- Болезни нервной системы и позвоночника делают голос напряженным.
- Психические расстройства лишают голос эмоциональности и тембральных красок.
- Заболевания половой системы в первую очередь наносят удар по психике. И уже она, обуздав безвольного человека, заставляет голос быть нарочито мужественным, что слышно невооруженным ухом.



если ты точно знаешь, где у тебя голосовые складки, и уверен, что во время речи болят не они, прекрати радоваться. «Боль вокруг складок напрямую относится к окружающим их мышцам. Сами складки никогда не заболят, ведь там нет болевых рецепторов», – поясняет наш консультант.

■ Постарайся не курить пару дней. «Сигаретный дым вызывает аспептическое воспаление складок, – говорит Наталья Оленчик. – Голос от этого, конечно, понижается, но за

счет неплотного смыкания голосовых связок у курильщиков появляется сипловатость». Алкоголь, кстати, вопреки расхожему мнению, существенного влияния на связки не оказывает.

■ Гортань располагается на уровне 4–6-го шейных позвонков. Учитывая, что их у тебя всего семь, немудрено, что, даже являясь здоровыми, позвонки шейного отдела влияют на качество голоса. «Если во время разговора вы направляете шею или неудачно ее нагибаете, голос меняется, причем ощущимо», – уверяет эксперт. Так что расслабь шею, держи ее прямо, надень шапку и вынеси мусор.

### 2. Говори с комфортом

■ Произнеси в полный голос 15-минутную речь. «Если за это время в области гортани появится дискомфорт или даже боль – значит, вы говорите неестественным для себя голосом. Обычно причина не столько возможные болезни, сколько неправильное дыхание и привычки», – уверена Наталья Оленчик. Выявить свой естественный голос проще всего опытным путем, пытаясь говорить с правильным дыханием (о нем чуть позже) и разной высотой. И вот что. Даже



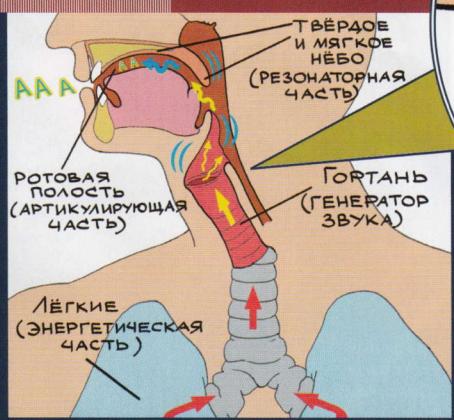


получаться что-то между «мммммммм» и «мууууууу» – так и должно быть. Во время издавания этого звука обхвати ладонью горло, причем как можно выше к подбородку. Произноси длинное «ммммммммм» то выше, то ниже. Засеки момент, когда гортань будет вибрировать сильнее всего (ты почувствуешь это ладонью). Скорее всего, именно этот голос – твой настоящий.

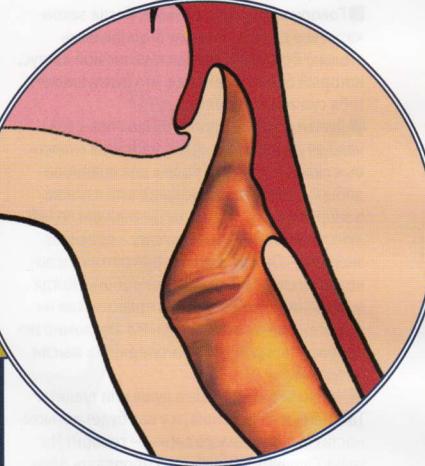
## ТАК ИЗ ТЕБЯ ВЫХОДИТ ЗВУК

Упрощенный механизм образования голоса выглядит довольно красочно. Примерно так же, как на этой картинке. Все начинается с легких. Назовем их энергетической частью твоего голоса, ведь именно оттуда воздух, проходя через трахею, попадает в гортань (генератор звука), прямо под голосовые связки. Под давлением воздуха они, подобно струнам гитары, колеблются и образуют звук. Последний отправляется прямиком в резонаторную часть (твердое и мягкое небо), где приобретает звучность и тембр. Последний этап – ротовая полость (артикулирующая часть). Здесь звук превращается в слова.

ИЛЛ. ВЛАД ЛЕСНИКОВ



Чтобы избавиться от хрипоты, нужно упражняться в дыхании, артикуляции и речи. Но для этого нужно время.



**Если у тебя болит горло,  
ни в коем случае  
не говори шепотом.**

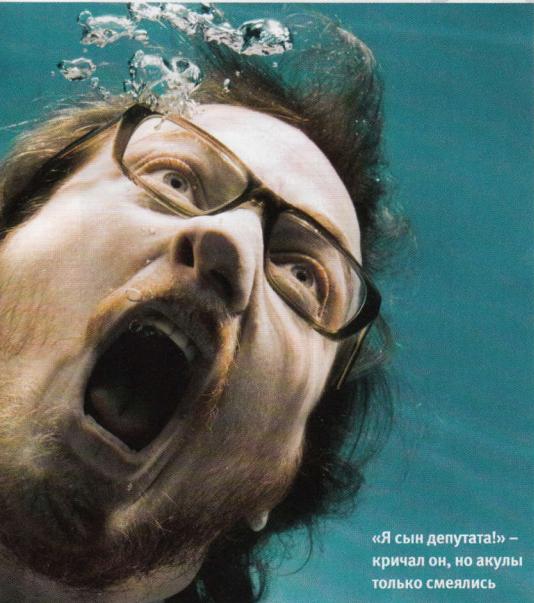
Шепот вызывает  
у голосовых связок  
намного **большее  
напряжение**, чем крик

А если мы требуем от тебя невозможного, хотя бы по-честному сочетай необходимые пункты (например, для избавления от дрожи нужно не только тренировать голосовые складки, но и поставить правильное дыхание).

### Тренируй складки

**Что исправишь:**  
сиплость, дрожь, хрипоту, напряженность, сделаешь голос более низким.

«Голосовые складки состоят из специальных мышц, – говорит Наталья Оленчик. – Эти мышцы, как и все остальные, мы можем тренировать и накачивать. Чем толще становится голосовые мышцы, тем более низким получается голос». Натренированные складки надежнее смыкаются, что позволит тебе не только поднять свое звучание, но и избавиться от остальных недостатков, перечисленных выше. Быстрее в фитнес для голоса! Бонус: зал



«Я сын депутата!» –  
кричал он, но акулы  
только смеялись



## нужное почерпнуть

для голосовых складок можно устроить не выходя из дома, без клубной карты и сменной обуви!

■ Говори как можно больше. Когда закончатся все друзья, готовые выдерживать столько болтовни, заведи глухонемой кактус, который будет делать вид, что выслушивает тебя сутками напролет.

■ Думай и читай, проговаривая про себя каждое слово и мысленно направляя голосовые складки (первое время для правдоподобности можешь даже шевелить языком в закрытом рту). «Голосовые складки колеблются постоянно, даже во сне», – поясняет эксперт. – Они отдыхают не в состоянии покоя, а за счет смены режима работы. Когда мы молчим, колебания эти практически не помогают накачать мышцы. Но это можно исправить, начав в уме проговаривать мысли и тексты».

■ Кричи и пой. «Лучше в душе или туалете. Там неплохая акустика, и у вас будет возможность слышать самого себя», – говорит Наталья Оленчик. Не забывай пропевать длинные ноты: умение ровно их держать сделает голос увереннее.

### Поставь дыхание

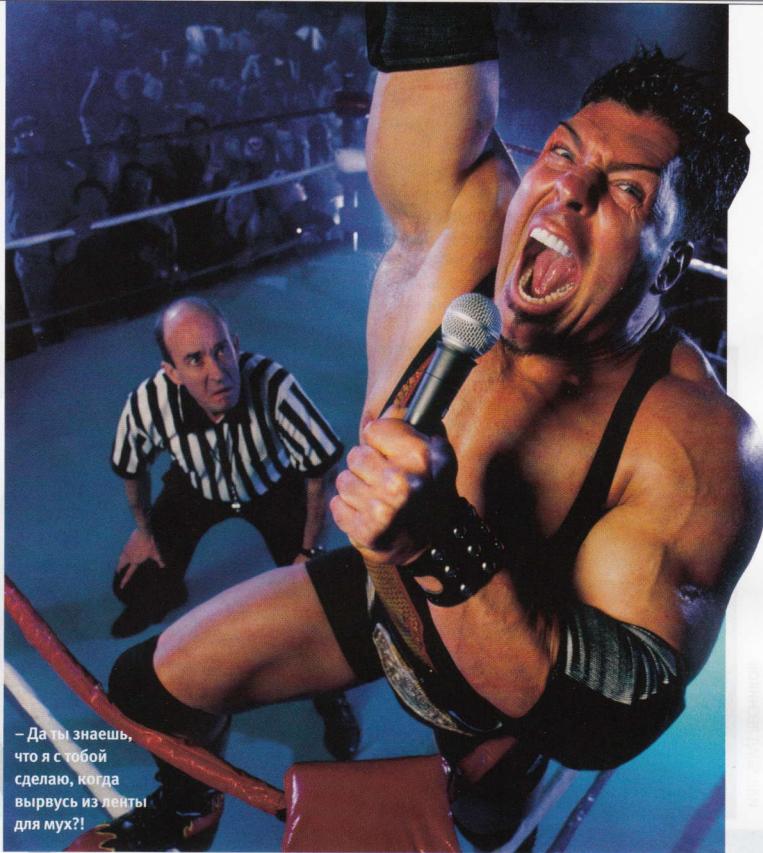
**Что исправишь: гнусность, дрожь, хрипоту, одышку, напряженность**

■ Дышь диафрагменным (нижним) дыханием. «Вдыхайте глубоко – так, чтобы живот выступал вперед с каждым вдохом. При этом грудь и плечи должны оставаться неподвижными (многие их поднимают вверх)», – напутствует наш консультант. – Говорите на выдохе».

■ Много разговаривай. «Рекомендации некоторых специалистов ставить дыхание, зачитывая отрывки из книг, работают плохо, поскольку не имеют отношения к реальным речевым ситуациям. Исключение – люди, которым в силу профессии приходится вслух зачитывать тексты (актеры, ведущие и т. д.), – объясняет Наталья Оленчик и призывает тебя во время занятий говорить так, как ты это делаешь в реальной жизни».

■ Начинай ставить дыхание, разговаривая на английском. Этот язык относится к головному аппарату намного бережнее, чем русский, а потому привыкать соблюдать правила будет проще.

■ Делай дыхательную гимнастику. «Какую именно – не так важно. Можете воспользоваться методикой А. Н. Стрельниковской», – советует Наталья Оленчик. Здесь мы приво-



– Да ты знаешь,  
что я с тобой  
сделаю, когда  
вырвусь из ленты  
для мух?!

**Кричать или петь**  
лучше всего в ванной  
или **туалете**. Там  
неплохая акустика,  
и ты будешь **отлично**  
**слушать** собственный  
ГОЛОС

### Упражнения на дыхание

1. Вспомни армию, даже если видел ее только в кошмарах. Руки по швам! Наклонись, согнув спину, и сделай короткий, но шумный вдох. Шея при этом должна быть расслаблена. Плавно выпрямись (но не до конца), позволяя воздуху не спеша выйти. Наклонись снова и снова резко вдохни. Ну, дальше ты знаешь. Повтори все 8–10 раз, устрой пятиминутный перерыв и повтори еще раз (всего должно быть 8 подходов по 8–10 вдохов-выдохов). Через несколько дней тренировок число вдохов-выдохов за один подход можешь увеличить вдвое.

2. Встань прямо. И не супулься! Во время плавного вдоха разведи руки в стороны и подними их вверх. Задержи руки и дыхание на несколько секунд. Затем резко наклонись с шумом выдохи (руки тоже опусти). Повторяй каждый день по 2–3 раза.





дим пару упражнений в качестве примера – с них и начни.

### Работай над артикуляцией

#### Что исправишь: напряженность

Для этого тоже есть специальная – артикуляционная – гимнастика. И не торопись бежать оплачивать Интернет, чтобы найти там несколько упражнений. Все они устроены проще «Жигулей» и направлены на разработку лицевых мышц, языка и челюсти. Растирая лицо круговыми движениями кончиками пальцев, смачных зевков с одновременными попытками сказать что-то внятное, болтания языком и шлепанья губами на разный лад будет достаточно. Для пущей наглядности мы даем тебе несколько упражнений.

## упражнения на артикуляцию

- 1 Вытягивай вперед сомкнутые губы, а затем расплющивайся в широченной ульбке.
- 2 Поочередно приподнимай и опускай верхнюю и нижнюю губы, показывая всем желающим зубы.
- 3 Проведи нижней челюстью взад-вперед, а потом широко открой рот, будто решил им измерить расстояние от холодильника до газовой плиты.
- 4 Высунь язык и описывай им в воздухе восемерки. Рисовать языком другие цифры тоже можно.
- 5 Громко и четко поочередно произноси звуки [б], [м], [в] и [р].

Ну что, все запомнил? Нет? Тогда лучше перечитай статью заново и будь внимателен. Конечно, всегда можно не напрягаться и побыстрее решить проблему голоса хирургически. Для этого достаточно обратиться с соответствующей просьбой на лор-кафедру любого медицинского вуза. Но поскольку операции на голосовых складках штука дичайше сложная, помочь тебе смогут разве что по мелочи – удалением певческих узелков, фибромы и опухолевидных образований. Это избавит от хрипоты в голосе, но, к сожалению, не сделает его мужественнее (то есть ниже по звучанию). Ах да, еще с помощью операции можно сделать голос значительно тоньше и выше. Но это, нам кажется, тебя едва ли заинтересует. □



Это было  
самое странное  
пробуждение  
в моей жизни...

вместо подвига

# Спасение рядового индивида

текст

Егор Казачеев

Просмотрев отчеты служб спасения разных стран, мы выбрали истории, в которых человек оказался в плену не только у детищ цивилизации – колодцев, стеклянных дверей и сейфов, но и у собственной глупости и неосторожности. Обилие сюжетов из Китая не должно вызывать у тебя ощущение расового превосходства. Китайцы не глупее всех. Просто они свои фотки журналам дешево продают!

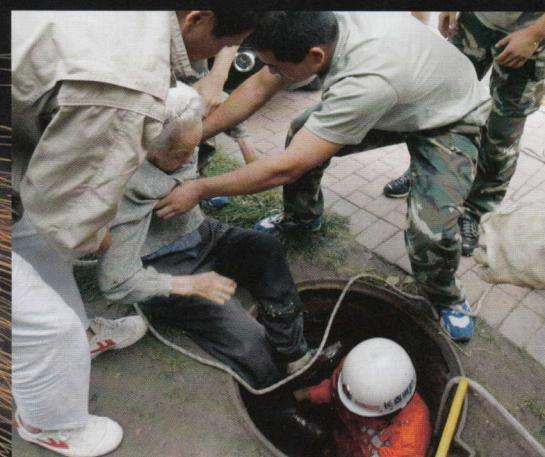
## А где бабуля?

Достопочтенная 87-летняя бабушка из китайской провинции Цзилинь во время традиционной утренней прогулки провалилась в колодец. Как позже объяснили спасатели, люк недавно заменили, а точные размеры при установке, как это свойственно китайцам, учтены не были. В итоге, едва ступив на крышку, Ван Лу (именно так зовут даму друзья) провалилась. Хорошо, что она не утянула с собой мужа, которого держала под руку. Он пригодился ей на земле, чтобы вызвать спасателей.



### Если это случится с тобой

Как правило, людей спасают мобильные телефоны (экстренный вызов – 112) или отзывающиеся на крики из-под земли прохожие.





### Окно во двор

Хотели бы мы начать с ударной фразы «пока мама ошивалась по притонам», но нет, она просто работала. А ее заскучавший пятилетний сын тем временем захотел поиграть с друзьями. Дверь была заперта, и шалопай решил воспользоваться окном, благо этаж третий. Тело легко прошло сквозь прутья решетки, но голова застряла. Вытащить ее не удалось даже спасателям, а потому беднягу просто затолкали обратно в квартиру.

### Если это случится с тобой

Паникуя, люди часто рвутся из ловушки только в одном направлении. Пробуй не только проталкиваться вперед, но и отступать. И да, не становись пятилетним — от этого все беды.



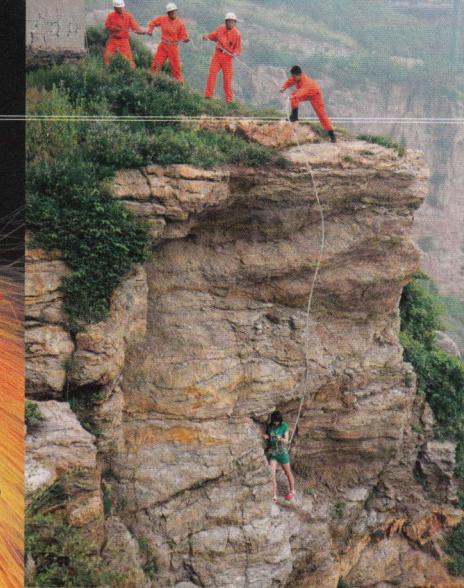
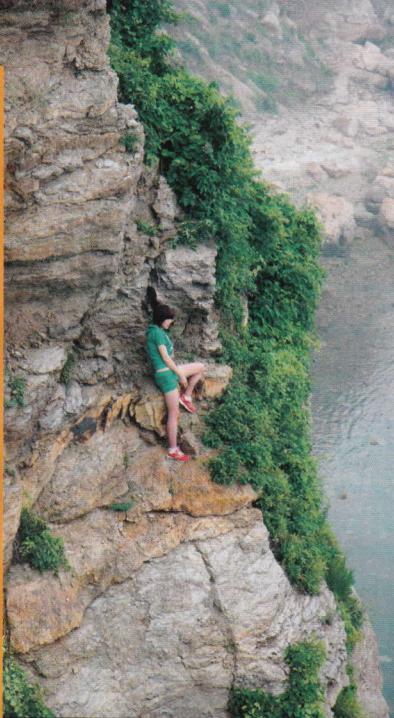
### Один в одной машине

Видно, вообразив себя героям Джерома К. Джерома, британец Грэх Ненси на полном ходу въехал на Трай-вортс-роуд, которую за день до того предусмотрительно залило паводковыми водами. Отметка уровня воды в шесть футов гонщика не смущила. Благо поблизости оказался полицейский Дэвид Кватерман, умевший плавать.

### Если это случится с тобой

Пока вода доходит до уровня стекол, приди в себя и разденься. Затем открай или выбей окно (согладить с дверью наверняка не позволит давление) и плыви к сушке. Если ты не умеешь плавать, заберись на крышу авто.

**вместо подвига**



### По стопам отца Федора

Прогуливаясь с другом вдоль живописной скалы в провинции Шаньдун, смелая китайская девушка зачем-то решила устроить проверку собственной ловкости. Без альпинистского снаряжения, полагаясь только на цепкость коротеньких ручек, она попыталась взобраться на скалу, однако сдалась уже на середине пути. Завершить восхождение китаянке помогли спасатели. Кстати, приехали они быстрее любого разносчика пиццы: девушка проходила всего 20 минут.

### Если это случится с тобой

Если мобильник сел, устройся так, чтобы не нагружать ноги и держать их сухими. В то же время ты должен быть хорошо виден со стороны — вдруг тебя уже ищут? Кричи только пешим прохожим, вертолетам лучше махать руками, предварительно встав во весь рост, а в машины — кидать мелкие камни.

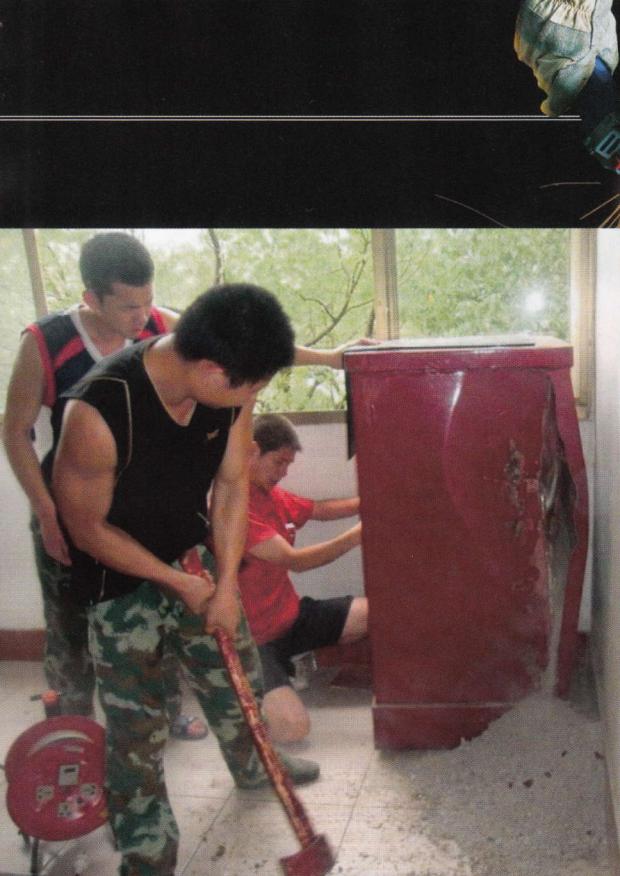
### Незабываемый шопинг

Трехлетний Сяо Вэй из китайской провинции Фуцзянь отправился с мамой за покупками. Какому мужчине, шопинг маленько Сяо показался наизнечнейшим занятием. А потому, в очередной раз исследуя окрестности, он засунул колено в проем между стеной и дверью магазина. Не заметив ребенка, вышедший покупатель резко толкнул дверь. Как ты понимаешь, без помощи спасателей ногу мальчика освободить не удалось.

### Если это случится с тобой

Ты вынуждаешь нас уподобиться динамикам из тех же магазинов и напомнил: не оставляй детей без присмотра! Или хотя бы додумайся снять дверь с петель.





### В гостях у сейфа

Самое смешное в этой истории не то, что рука грабителя застряла в сейфе Аграрного института китайской провинции Хубэй, и даже не в том, что сообщники горе-воришки смылись, как только приключился этот конфуз, а в том, что сейф в итоге оказался пустым. Чтобы освободить злоумышленника, спасателям потребовалось сорок минут.

### Если это случится с тобой

Застряв в любой негостеприимной узкой дыре, не пытайся дергать руку — она только распухнет, и без спасателей дело точно не обойдется. Лучше попроси кого-нибудь обильно намылить кожу и края отверстия, поглотившего тебя. Есть шанс, что удастся ускользнуть.



### Унесенная канализацией

А вот и доказательство того, что московские колодцы ничем не хуже китайских! В один из таких в мае этого года провалилась 36-летняя женщина. Целый час спасатели пытались вытащить ее, но на поплыту к поверхности женщина сорвалась с троса и упала в бурный поток (не хочется думать чего). Спустя еще час сотрудники Мосводоканала установили, что бедолагу отнесло по коллектору аж на километр. Поскольку колодец, под которым теперь находилась женщина, оказался подземным, для вызволения узницы спасателям потребовалась спецмашина и около пяти часов дорожных работ.

### Если это случится с тобой

Неизвестно, какой колодец будут закрыть завтра. Имей в виду, что, оказавшись там и почувствовав на себе хватку течения, нужно цепляться за решетку или выступы в стенах. Так ты лучше (насколько к данной ситуации применимо это слово) сохранишься до приезда команды если не спасателей, то хотя бы экскаваторов. X





Какое совпадение:  
одновременно с роженицей  
медсестра родила двойню!

# Ангел-предохранитель

текст

Александр Лозовский  
Сергей Титов

Честная статья про контрацепцию, которую можно прочесть самому, а можно подбросить жене, подруге или подруге жены – в зависимости от того, кто из них подвержен риску от тебя забеременеть.

**С**начала загадка. Допустим, у тебя есть сто женщин. Из них третья отдал в сексуальное рабство в редакцию журнала (кстати, спасибо). Причем из этой трети еще треть – чернокожие. Внимание, вопрос: что такое индекс Перля? Правильно. Это индекс обломов, показывающий, сколько женщин из ста, предохраняясь выбранным средством в течение года, в итоге забеременеют. Чем он ниже, тем лучше средство. Например, для презервативов этот индекс – до 12, что довольно много. При чем тут чернокожие наложницы, спросишь ты. Так, образ красивый.

Данные об индексе Перля мы собрали в таблицу, а остальные плюсы и минусы всех известных контрацептивов (как мужских, так и женских) расписали подробно.

## Презервативы

- ✚ Лучше, чем что-либо, защищают от инфекций. Эффективность – 85–90% (меньше только для микоплазмоза и герпеса).
- ✚ Безопасны, даже безразличны для здоровья, если у тебя нет аллергии на латекс.
- ✚ Их надо покупать, держать в кармане и вовремя надевать (согласно исследованию Сандерса – Грэма – Кросби, этим на вы阔ом не владеют 50% дам: они облачивают партнера в защиту уже после начала акта).

Добавить к сказанному нечего. Разве что немного позаинствовать. По науке, чтобы добиться впечатляющих 95% эффективности презерватива, нужно:

- ✓ осматривать упаковку презерватива на предмет повреждений;
- ✓ надевать ее не наизнанку...
- ✓ ...и на эрегированный пенис, до конца (приколись, Бивис, мы сказали «конец!»);
- ✓ всегда оставлять на конце носик для сбора спермы (ты удивишься, но это правда каким-то образом повышает эффективность латексного друга);
- ✓ пользоваться исключительно лубриканами на водной основе (сливочное масло оставь героям «Танго в Париже»).

## Барьерная контрацепция

В нашей редакции, полной ханжей, а то и старообрядцев, не нашлось человека, который мог бы без стеснения записать все слова эксперта по женской контрацепции Татьяны Казначеевой, к. м. н., доцента кафедры репродуктивной медицины и хирургии ФГДО МГМСУ. Поэтому предупреди свою женщину: сведения о свечках и губах лучше чирпать не из мужского журнала и даже не из женского, а из разговора с личным гинекологом. Тем не менее кое-что мы усвоили. Диафрагма и женский презерватив, по словам Татьяны, в нашей стране не очень прижились, при том что «этот редкий презерватив за счет его большой поверхности способен в большей степени защищать от ИППП, чем мужской». Ну а что касается спермицидных средств (кремов, вагинальных таблеток и свечей), то их единственным плюсом является доступность. Минусов по меньшей мере три.

- Спермициды могут вызвать раздражение и аллергию не только у нее, но и у тебя.
- Они малоэффективны настолько, что юным ветренцам их вообще не рекомендуют использовать из-за частых осечек.
- Вводить большинство средств нужно за 20–30 минут до акта и подновлять с каждым следующим, а это не всегда удобно.

## Вазэктомия

Этот метод с натяжкой тоже можно причислить к барьерным, только преградой на пути сперматозоидов становятся не пенные таблетки и латекс, а твои перевязанные (хирургическим путем) семявыносящие протоки. На количество спермы вазэктомия не влияет, что не могут не оценить любители количества спермы.

- ✚ Почти стопроцентная эффективность.
- ✚ Конtraceпция всегда при тебе, не тре-



бует скачивать новую прошивку и вообще как-либо заботиться о ее поддержании.

■ Вазэктомия годится, только если ты уже обзавелся какими-нибудь детьми. Потому что больше может не получиться...

■ ...так как реконструктивная операция – процедура на несколько порядков более сложная, чем базовое вязание узелков. Результат ее непрогнозируем. Часто бывает, что она и вовсе невозможна.

### Женская стерилизация

■ Почти стопроцентная эффективность.  
■ Одна операция на всю жизнь.  
■ Регламентируется законом и даже в нашей либеральной (ха-ха) стране запрещена нерожавшим женщинам до 35 лет.  
■ Настоящая операция – с подготовкой, госпитализацией, наркозом.  
■ Условно необратима. Реконструктивная операция возможна, но оговорок тьма. Существует, правда, метод обратимой стерилизации, когда в устья маточных труб вводятся спиралевидные устройства, делающие невозможным randevu яйцеклетки и сперматозоида. Но этот способ в нашей стране распространен, мягко говоря, не повсеместно.

### Таблетки КОК

■ Мало побочных эффектов. При постоянном приеме в течение двух лет и более снижают вероятность развития разных женских болезней. Новых не добавляют.  
■ Длительная история наблюдений и контроля качества: в цивилизованном мире таблетки используются уже 50 лет.



■ Требуют ежедневного приема и, как следствие, наличия определенного количества серого вещества в голове женщины. Если схема приема нарушается, КОК теряют в эффективности.  
■ Не поддаются суровому мужскому контролю: понять по виду таблеток, что пьет твоя женщина – контрацептивы или гли-

цин, – невозможно, а значит, вероятны обманы и интриги (ну вдруг).

■ Определенным категориям женщин, например курящим дамам за тридцать, они могут быть противопоказаны из-за повышенного риска побочных эффектов. Вплоть до тромбоза глубоких вен и тромбоэмболии легочной артерии.

## ТОТ САМЫЙ ИНДЕКС

Метод	Индекс Перла	Детали
Вазэктомия	0,4	
Женская стерилизация	0,15	После столь радикальных мер беременность почти невозможна без вмешательства врача. Сотые доли вероятности мы бы списали на божественное вмешательство, если бы не доказанный факт отсутствия бога. Те же спирали, но с постоянным выделением левоноргестрела. Срок эксплуатации – 5 лет.
Внутриматочная система «Мирена»	0,1	Побочные эффекты, которых женщины так любят пугать друг друга, связаны с наличием в таблетках эстрогенов. Сила и характер «побочек», впрочем, разные.
Комбинированные оральные контрацептивы – КОК	менее 0,5	Устанавливаются на 3 года, в основном уже рожавшим женщинам. Есть риск внemаточной беременности. Наносят меньше урона, чем КОК, разве что нарушают цикл. Лишены побочных эффектов эстрогенов.
Внутриматочные «спирали»	1,0	Много побочных эффектов. Для особо тяжких случаев: оба перебрали с текилой, презерватив подвел и т. п. Методом экстренной контрацепции также является установка спирали в течение 3 суток после акта.
Мини-пили с прогестином	менее 4,3	Менять их нужно каждые 5 лет, для чего жених приходится вести в сервис: замена в домашних условиях невозможна. Главный эффект обратим, никаких побочных эффектов от эстрогенов.
Экстренная контрацепция: постинор, эскапел	2,4	Инъекции каждые 3 месяца. Нередко приводят к нарушениям менструального цикла и (как бы это поделикатнее) повышению массы тела. Побочные эффекты эстрогенов отсутствуют.
Имплантаты (норплант)	0,3	Найлучшим образом защищают от инфекций, передающихся половым путем. В остальном – эх...
Инъекционная контрацепция (депо-провера)	менее 1,0	Крайне ненадежны во всех отношениях. Эффект разве что психотерапевтический.
Презервативы	5–12	А что, мама тебе не говорила, что сперматозоиды могут попадать туда еще до семязвержения?
Спермициды	21	Шанс найти одну из 15 чудесных женщин, не зачавших после года беспробудного секса, крайне мал.
Прерванный половой акт	19	
Без контрацепции	85	



— Ну хотя бы  
запонки ты съел...

■ Дурная репутация: если твоя женщина решила, что «садиться на гормоны» не станет, то убедить ее логически будет невозможно. Тем более что побочные эффекты вроде набора веса и головных болей действительно бывают даже у самых современных колес. Правда, заметно реже, чем у «классических» препаратов.

Если у твоей женщины предубеждение распространяется только на форму выпуска комбинированных контрацептивов, можешь предложить ей кожный пластырь или вагинальное кольцо (см. ниже). Тебе даже не придется нагло врать, что эти средства более щадящие и менее гормональные. Часто так оно и есть. Ах да, су-

ществуют еще мини-пили! Эти вообще не содержат эстрогенов, да к тому же более безобидны чисто зрительно — из-за своих размеров.

### Инъекции и имплантаты

Беспощадная необходимость ежедневно пить таблетки часто приводит к поистине дзенским загадкам типа «Я забывала пить их три дня. Могу я теперь выпить три таблетки сразу?» Чтобы не отвечать на бесконечные вопросы бесконечных посетителей форумов, врачи придумали долгоиграющие решения.

■ Длительный эффект: 3 месяца для инъекций и до 5 лет для имплантатов.

■ Не требуют подвигов самодисциплины. Уколы нужно делать довольно редко, о чем всегда напомнит органайзер или секретарша — в конце концов, она тоже в этом заинтересована.

■ Все процедуры инвазивны и требуют визита к врачу. Ты теоретически можешь справиться с внутримышечным уколом, но не с подкожной имплантацией.

■ Как бы мало побочных эффектов ни вызывали современные препараты, в данном случае они необратимы: если укол сделан и что-то пошло не так, то будет идти весь срок действия препарата.

### Внутриматочные дивайсы

■ Эффективность некоторых «спиралевидных» решений — до 99%.

■ Применять очень удобно: поставил — и забыл. Тем более что не себе, а ей. А ты вообще ни при чем. Хотя нет, периодиче-

## комбинированно-контрацептивный мужской ликбез



**Ирина Макарова**  
врач-гинеколог,  
к. м. н., Medical  
Adviser, MSD  
Pharmaceuticals LLC

**КОК.** Таблетки, содержащие женские гормоны эстроген и прогестерон, нужно принимать ежедневно в течение трех недель, затем делается недельный перерыв, в течение которого проходит менструация. Основной механизм действия — подавление созревания яйцеклетки. Есть таблетки, которые не содержат эстрогенов, они содержат аналоги прогестерона (одного из женских гормонов) и так же надежны, как комбинирован-

ные таблетки. Такие препараты могут быть рекомендованы кормящим женщинам или тем, кому противопоказаны эстрогены. Таблетки часто упакованы в blister с изображением цветов, но это необязательно. По виду похожи на любые другие мелкие таблетки.

**Пластырь.** Такое содержит в составе аналог двух женских половых гормонов. Пластырь размером 4,5 на 4,5 см самостоятельно приклеивается женщиной на чистую сухую попу. То есть, прости, кожу. Механизм действия — подавление овуляции. Цвет — бежевый, сам собой не отклеивается.

**Гибкое вагинальное кольцо.** Устроено по принципу многослойной мембранны. Непрерывно выделяет минимальные (в силу локализации большими

они быть и не должны) дозы эстрогена и прогестерона, которые всасываются в кровь через слизистую сам понимаешь чего. Проще и быть не может: гибкое кольцо диаметром 5,4 см самостоятельно вводится в женской сам понимаешь куда (по примеру тампона). Расположение кольца не влияет на его эффективность. Кольцо остается внутри три недели, и его, как лоток у кота, лучше не забывать менять. Между удалением старого и вводом нового — недельный перерыв. Кольцо эффективно подавляет выход яйцеклетки. Кстати, как показывают частные опросы, некоторым чрезвычайно нравится, когда у партнерши сам понимаешь где (еще ни в одной нашей статье этот стыдливый эвфемизм не повторялся) такое ужасающее количество раз. — Прим. ред.) стоит такое симпатичное кольцо. Это якобы улучшает ощущения.



ски контролировать положение, прости за подробности, «усиков» внутриматочного устройства и следить за сроком эксплуатации придется. Впрочем, эту миссию тоже вряд ли возложат на тебя.

- + Могут применяться уже через шесть недель после родов. Парапоник ты этакий.
- + Нет драконовских ограничений по возрасту и курению, характерных для КОК.
- Не рекомендованы нерожавшим.
- Любой инородный предмет в организме снижает локальную сопротивляемость инфекции и с удовольствием обостряет и утягивает ее течение, если уж она появилась. К спиралам это тоже относится.
- ИПП твоей партнерше подхватывать уже нельзя. То есть и ты, и все прочие ее мужчины отныне обязаны пользоваться презервативами. Поэтому дай им всем этот журнал – пусть знают, что это не шутки, и вообще отскрывают статью.
- Обычные медные внутриматочные спирали могут, особенно в первое время, вызывать дискомфорт, боли и всякие кровотечения. Дорогие гормональные системы вроде «Мирены» подобных эффектов почти лишены, их главный минус – цена, то есть единственный параметр ВМС, который в кои-то веки касается тебя.

Нужно помнить еще об одном важном моменте. Сие адово средство знаменито одним неприятным фактом: беременность при его использовании все-таки возможна. Сперматозоид соединяется с яйцеклеткой – жизнь фактически зарождается, но дальше этого дела не идет. К стенке матки получившаяся зигота прилепиться не может из-за местных эффектов, создаваемых спиралью, поэтому в некоторых случаях плюет на здоровые мамы и гнездится где хочет. Это называется внематочной беременностью, и это не повод для шуток. Срочно в больницу!

### Естественные методы

- + Они всегда с тобой, их не нужно покупать в аптеке. То есть платишь ты с ними только за секс!
- Большинство так называемых естественных методов контрацепции вообще не работают и основаны на мифах. Даже для прерванного полового акта индекс Перля очень высок, а для остальных уловок и уверток он и того выше.
- Опять же есть исследования, доказывающие вред прерванного полового акта для здоровья простаты. Они не подкреплены должным аппаратом доказательств, но все равно как-то тревожно.



– Я твой отец! А он просто фотограф, который живет с твоей мамой!

«У меня безопасные дни», «Она кормит грудью». Где-то я читал, что можно, «Я ходил в сауну, а сперматозоиды остаются живыми только при температуре ниже 36 градусов» – какие только фразы не откликаются радостью в сердцах несознательных партнеров! Некоторые даже до сих пор верят в лимон, засунутый сам понимаешь куда (все-все, больше эта фраза употреблена не будет), и в то, что в позе наездницы нельзя забеременеть. Ха! Еще бы не верить! Денежных затрат – ноль. Хлопот – ноль. Гарантий – ну, допустим, не ноль, но они, скорее, отсутствуют, если правильно понимать слово «гарантия». В общем, естественные методы – одни из самых ненадежных. Действительно, перегрев мошонки иногда препятствует зачатию. А в период кормления грудью или сильного стресса у некоторых женщин сбивается и даже вовсе пропадает механизм овуляции. Однако полагаться на эти капризы природы не стоит. Хитрые сперматозоиды содержатся не только в сперме, но и в смазке, живут они в путях сообщения иногда по десять дней кряду (то есть могут продержаться и с гиканьем встретить рассвет «опасного» дня). Не рассматривай все эти пляски с бубнами как серьезные методы контра-

цепции и обрати свое внимание, например, на самый надежный, по мнению экспертов, метод. Мы его, разумеется, приберегли напоследок.

### Заключение

Чтобы ты знал, наши консультанты вообще старались не использовать слово «контрацепция». Якобы в нем есть оттенок нежелательности, а говорить нужно «планирование семьи». Потому что тут ведь дело такое: сегодня ты ее не планируешь, а завтра в голову могут вполне ударить околовлодные воды.

Поэтому в большинстве случаев, особенно с незнакомыми партнершами, с которыми ты пока еще даже завтракать не очень планируешь, врачи рекомендуют применять «двойной голландский метод». Это когда женщина пьет КОК, а мужчина пользуется презервативом. Даже в случае самого беспорядочного образа жизни подобный тандем приближает к нулю не только вероятность беременности, но и риск подхватить ИПП.

Ну а если вы оба поняли, что дети – это именно тот повод, которого вам не хватает, чтобы взять еще один потребительский кредит в банке, от голландского метода всегда можно отказаться. □



# МИР ВЕШЕЙ



## Джентльмен У дачи

Превращаться из денди на выгулу в ковбоя печально-го образа можно одним ма-хом. Причем тебе понадо-бится всего один гардероб, даже если он твой и весьма скучный (вряд ли на дачу ты берешь много одежды).

Рубашка **Marc by Marc Jacobs**,  
пиджак **Zolla**,  
брюки **Zolla**,  
галстук-бабочка **Brioni**,  
шарф **Lacoste**



### Встречают по часам

Если ты знаешь, как оказы-  
ться в двух странах одновремен-  
но, часы со вторым часовым  
поясом придутся кстати.



### Заносите!

Ид по парфюмерии и кос-  
метике, которую тебе в пред-  
дверии праздников переда-  
ят любящие коллеги.



### Опыты на людях

Отвага наших редакторов не  
знает границ! Особенно когда  
речь идет о тестировании на  
себе чего-то приятного.

# МИР ВЕЩЕЙ



+



+





## РАДУШНЫЙ ХОЗЯИН

Рубашка-поло Lacoste, кардиган Fullcircle, джинсы Calvin Klein Jeans, шляпа Marlboro Classic, бижутерия Armani Jeans, сапоги Marlboro Classic

### фото

Алексей Седов

### стиль

Ирина Миронова

Анна Горбацевич

### постановка

Ирина Миронова

# Джентльмен удачи

Редкий человек везет с собой на дачу столько же одежды, сколько выпивки и закуски (и то, и другое, и третье в больших объемах еда ли уместится в твоем спорткупе). Наши рекомендации нацелены на то, чтобы, имея минимальный набор одежды, ты смог превращаться то в стилягу, то в поэта, то в ковбоя. А если в авто останется свободное место, налей туда побольше пива!

# МИР ВЕЩЕЙ



## ОБИТАТЕЛЬ МАНСАРДЫ

Пиджак Benetton,  
рубашка Pepe Jeans,  
брюки Scotch & Soda,  
бижутерия Armani Jeans,  
ботинки Baldinini



### УХАРЬ XXI ВЕКА

Пиджак Benetton,  
футболка Energie,  
олимпийка Timberland,  
брюки Emporio Armani,  
бижутерия Armani Jeans,  
ботинки Baldinini



## РУБАХА-ПАРЕНЬ

Рубашка Marc by Marc Jacobs,  
куртка Benetton,  
жилет Add,  
шарф Firetrap,  
джинсы Calvin Klein Jeans



длиннодлубленые  
джинсы синий  
шерстяной пиджак  
тканевый жилет

блузка с принтом



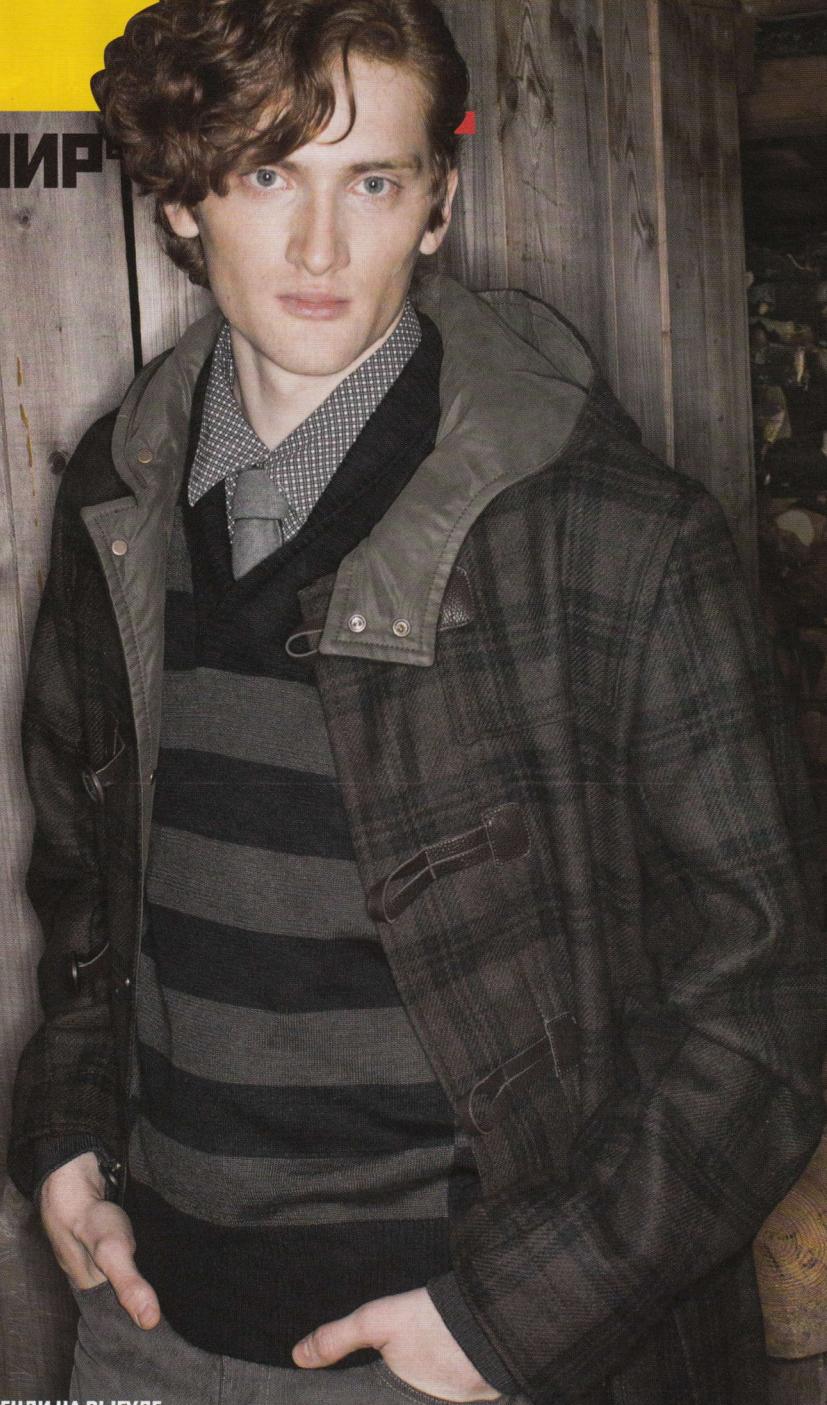
+  
+  
+

**СНЕЖНЫЙ СКУЛЬПТОР**

Жилет Add,  
свитер Patrizia Pepe,  
брюки Emporio Armani,  
ботинки Baldinini

99 || MAXIM DETOX

МИР



ДЕНДИ НА ВЫСУЛЕ

Пальто **Marlboro Classic**,  
рубашка **Mexx**,  
жилет **Firertrap**,  
галстук **Dolce & Gabbana**,  
брюки **Zolla**



## КОВБОЙ ПЕЧАЛЬНОГО ОБРАЗА

Пальто **Marlboro Classic**,  
джемпер **Lacoste**,  
шарф **Abercrombie & Fitch**,  
шляпа **Marlboro Classic**,  
брюки **Scotch & Soda**,  
сумка **Sisley**,  
сапоги **Marlboro Classic**

Модель  
Александр Сельский  
@Modus  
Макияж и прическа  
Татьяна Волкова



# МИР ВЕЩЕЙ

## 7 Loewe

Цифру для своего нового аромата специалисты из компании Loewe выбирали не абы как. Были делегаты и от тройки, представители шестидесяти четырех... Хоть нет, это наши фантазии. Доподлинно известно, что 7 Loewe был назван так из-за того, что в мире «7 дней недели, 7 чудес света, 7 морей, 7 цветов радуги, 7 смертных грехов и 7 добродетелей». От себя еще добавим: семь раз отмерь и семеро козяят. Кроме того, в аромате присутствуют семь нот: ладана, перца, яблока, кедра, ветивера, мускуса и розы.



## Davidoff Champion

Польза парфюма очевидна: можно устроиться на работу в цирк в амплуа клоуна-силака, а потом на глазах у публики поднимать бутафорские тяжести, включая эту «гантель». Или просто орошать себя (никогда ты не выбираешь сложный путь!). Ведь, несмотря на то что флакон отвлекает на себя все внимание, аромат, состоящий из нот кедра, дубового мха и мускатного шалфея, исправно привлекает внимание к тебе.



# Заносите!

У хорошего человека должно быть много косметических новинок. Можешь успокаивать себя этим тезисом, ведь именно им руководствуются друзья и близкие, подкладывая под твою елку бесконечные флаконы.

## Bleu de Chanel

Основательница бренда Chanel была убеждена, что лучше всего понятие «роскошь» иллюстрирует синий цвет. Помня этот завет своей прародительницы, дизайнеры марки потрудились не только выдержать флакон нового мужского парфюма Bleu de Chanel в классическом стиле, но и покрасить его в глубокий синий. Парфюмеры без дела не сидели: составляли парфюм из цитрусовых и древесных аккордов. Все молодцы.





MNP BEAUTY

### **Бальзам Gillette Series**

Согласно сухой и безжалостной статистике, в разных странах от 39% до 89% мужчин являются обладателями чувствительной кожи\*. Если ты относишься к этим 39% или хотя бы 89%, тебе наверняка заинтересует новый бальзам после бритья от Gillette Series, разработанный специально для чувствительной кожи. Он успокаивает потревоженную бритьем кожу и благодаря наличию в своем составе аloe vera охраняет твоё лицо от неприятного ощущения сухости.

\*Ты действительно читаешь скоски? Шрифт же мелкий, побереги глаза!



### **Antonio Banderas The Secret**

Одноименный с известным актером дезодорант наконец в продаже. Рекомендуется к употреблению не только тем, у кого есть парфюм Antonio Banderas The Secret, но и тем, у кого просто закончился дезодорант. Этот – с нотами цитрусовых, фруктового ликера и восточного дерева – придаст слову «подмышки» новый чарующий смысл.



### **Бальзам L'Oreal Men Expert**

Продукция компании L'Oreal Men Expert с недавних пор славится не только отменным качеством, которое присуще и этому успокаивающему бальзаму после бритья, улучшающему вдобавок цвет лица, но и теннисистом Михаилом Южным. Михаил снялся в первом российском рекламном ролике марки, а также вызвался быть «попланником красоты L'Oreal Men Expert в России и Восточной Европе». Если встретишь спортсмена на улице, только так к нему и обращайся.



## РЕЦЕПТ



### Oral-B Professional Care 3000

Чистые сияющие зубы – залог успеха, благородства и доверия к тебе.

Мужчины готовы на все, чтобы их заполучить. Даже на это:

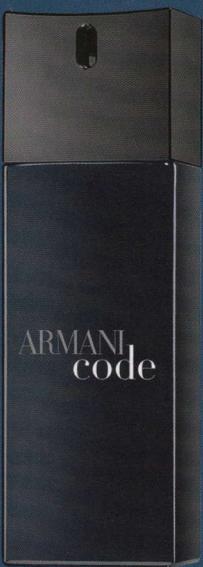
- 1.** Одеться во все чистое и нарядное и зайти в стоматологическую клинику.
- 2.** Там выбрать медсестру и привлечь ее в ресторан.
- 3.** Уговорить ее вынести несколько сияющих зубов из недр клиники.
- 4.** После того как девушка со слезами на глазах убежит, поняв, что ею воспользовались, доесть устриц. Конечно, куда проще ухаживать за своими зубами с помощью электрической зубной щетки Oral-B Professional Care 3000. Она может даже в неказистых домашних условиях очистить зубы с истинно профессиональным рвением.

## ХИТ МЕСЯЦА

### Armani Code

Если ты воскликнешь: «Стойте, да это же старый аромат!» – мы удивимся твоей памяти на запахи. Но, скорее всего, просто тебя не услышим.

Тем не менее ты окажешься прав: Armani Code действительно аромат не новый. Так почему мы о нем пишем? Не потому ли, что компания Armani недавно наладила выпуск своих культовых парфюмов, среди которых не только Armani Code, но и Acqua di Gio и Emporio Armani Diamonds for Men в упаковках не большого размера (всего 20 мл) специально для путешественников? Или потому, что классический древесный аромат с нотами бобов тонка не может устареть? Или из-за того, что теплый запах Armani Code актуален зимой? Ты же понял, что у нас сломались все знаки, кроме вопросительного?



## НАПАСТЬ

### № 8

#### Перхоть

В этой рубрике мы говорим о малоприятных вещах, омрачающих твой облик и жизнь. Пришло время перхоти.



Белые песчинки на твоих плечах, напоминающие снег и называющиеся перхотью, вызваны нарушением клеточного обмена, при котором деление ороговевших клеток на поверхности кожи происходит слишком быстро, а продукты деления становятся заметны тебе и окружающим слишком явно. Перхоть не всегда имманентна, она может сигнализировать о таких заболеваниях, как психоз, себорея, лишай. Поэтому какой бы способ лечения ты ни выбрал, предварительно покажись врачу. А еще перхоть провоцирует облысение, но это мы так, просто тебя предупредили.

#### Как бороться

##### 1. Народные средства

Два-три раза в неделю смазывай кожу головы спиртовой настойкой календулы, делай полчасовые маски из кисломолочных продуктов, ищи другие рецепты в Интернете. Они по большей части не работают, но хотя бы и не вредят, а «Не навреди!» – первая заповедь в лечении.

##### 2. Шампуни

Продаются почти на каждом шагу, особенно если ходить по аптеке. Большинство обладают противогрибковым эффектом, другие содержат серу, соль цинка и селена, которые способны затормозить рост клеток эпидермиса.

##### 3. Физиотерапия

Тебе предложат или процедуры с применением кератолитических средств, например 10%-й серной мази, способствующей отшелушиванию чешуек рогового слоя кожи, или криомассаж жидким азотом, вызывающий сужение кровеносных сосудов с последующим притоком крови к месту воздействия, или дарсонвализация волосяистой части кожи головы, осуществляющую с помощью вакуумного электрода в форме расчески. Электрод раздражает кожу головы, повышает тонус сосудов и избавляет тебя от перхоти.



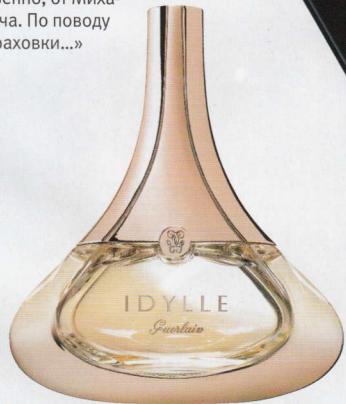
MNBEESEN

## Она одна, а нас много!

По традиции мы пишем о совместимости женского парфюма с мужским.

### Idylle Guerlain

Очень легкая, свежая туалетная вода для молодых, наивных, восторженных, порывистых, легкомысленных, импульсивных девушки. Преподноси ее с букетом роз (это главная нота аромата Idylle Guerlain) и преклонив колено. И только потом начинай: «Я, собственно, от Михалыча. По поводу страховки...»



### JR It's Only Rock'n'Roll

Эту туалетную воду нестыдно хотеть уже из-за одного съемного металлического брелока-медиатора. А яркий запоминающийся прянный аромат с нотами ветiverа послужит тебе приятным бонусом.

### Givenchy Play

Даже то, что в рекламе парфюма снялся Джастин Тимберлейк, не испортит этот свежий аромат с древесными нотами. Не то чтобы мы что-то имели против Джастина Тимберлейка... Мы даже имя его два раза написали!

### Boss Bottled Night

Ремейк классического аромата, более древесный, более... ночной, что ли. Призван подчеркнуть волевой, целеустремленный характер своего обладателя. Или создать видимость такого характера.

## КОНКУРС

### Кто не рассказывает – тот не рискует!

Если бы мы хотели тебя обмануть, мы бы создали рубрику «Обман!». Но мы создали рубрику «Приз!». Понимаешь, к чему мы клоним?

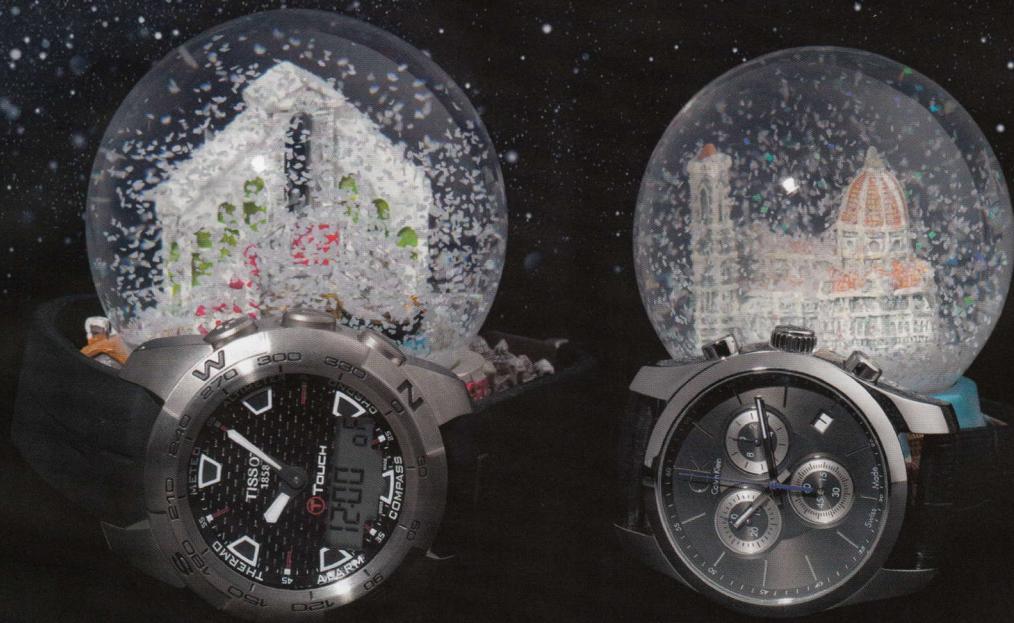
И вот что тебе нужно сделать, чтобы получить линейку средств по уходу за собой Methode Jeanne Piaubert, которая разыгрывается в нынешнем месяце. Соври жене и детям, что идешь к любовнице, а сам отправляйся в салон красоты либо спа-отель на необычную групповую тренировку, операцию или роды. Если решишь ограничиться салоном, выбери одну из диковинных процедур. Затем – внимание! – посети ее. И только по-

ле этого напиши нам подробный отчет о том, где был, что видел, как с тобой обращались. Примеры ищи в начинающейся через четыре страницы рубрике «Опыты на людях». Чем красочнее окажется твое произведение, тем больше у тебя шансов на победу. Прозу (стихи не надо) присытай по адресу [detox@maximonline.ru](mailto:detox@maximonline.ru). Знал бы ты, как стремимся мы отдать тебе линейку по уходу за Methode Jeanne Piaubert! А то гантели в тумбочке не умещаются...

ПРИЗ!

Линия средств по уходу за собой от Methode Jeanne Piaubert





# Встречают по часам

фото

Эдуард Басилия

стиль

Константин Чувашев



Эти часы будто созданы для того, чтобы отмечать Новый год в самолете. Благодаря второму часовому поясу ты будешь знать, наступил ли уже Новый год там, где ты находишься, а будильник не позволит проспать очередную полночь. Кстати, пролетая только над Россией, от Магадана до Калининграда, Новый год можно встретить аж девять раз!

#### НА СТРАНИЦЕ СЛЕВА

T-Touch, дата, день недели, компас, будильник, корпус из стали, **Tissot**; **Bold**, дата, хронограф, корпус из стали, **Calvin Klein**

#### НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

Superocean, дата, второй часовой пояс, корпус из стали, **Breitling**; **Hanowa**, дата, хронограф, корпус из стали, **Swiss Military**; **Revolution Extreme Round**, дата, индикатор запаса хода, корпус из стали, **Chronotech**



**Stingray**, большая дата, хронограф, корпус из стали, **Roamer**;

Dual Time Automatic, дата, второй часовой пояс, корпус из стали, **Ingersoll**;

**Grand Ocean**, дата, хронограф, корпус из стали, **Edox**

#### АВТО СИНКРАСАН

Компания «Максим Детокс»  
запускает новую линейку часов  
«Авто Синкрансан». Модели  
разработаны для людей, которые

стремятся к здоровью, быть под контролем отрасли здравоохранения и вести здоровый образ жизни. Часы «Авто Синкрансан» созданы для тех, кто ценит качество и надежность. Их дизайн основан на принципах минимализма и функциональности. Часы оснащены высокоточными кварцевыми механизмами, водонепроницаемостью до 30 метров, а также специальными функциями, такими как будильник, таймер и секундомер. Каждая модель имеет уникальный дизайн и цветовую гамму, что делает их стильными и современными. Часы «Авто Синкрансан» – это не просто время, это символ здравого образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.



**Carree**, дата, хронограф, корпус из стали, **Frederique Constant**; **Royal Black Limited Edition**, дата, хронограф, корпус из стали, **Philip Laurence**

**АССИСТЕНТ**  
Дмитрий Фурцев

# ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

## Мышцы из будущего

Представь себе мир, в котором полноценные тренировки отнимают не больше получаса, а для наращивания мышц нужно просто стоять на месте. Так вот, я в таком мире побывал, даже не прибегая к криозаморозке!

**Н**е хочу хвастаться, но человек я не хлипкий. У меня есть разряды по силовому троеборью и шахматам, и одного только ферзя я могу выжать от груди раз две, не говоря уже о легких фигурах. Однако тренировка на футуристическом аппарате POWER PLATE стала для меня испытанием. Проводил ее лично Игорь – главный в России заводчик элитных тренажеров, директор офиса POWER PLATE в России. «Я тебе большую нагрузку давать не буду», – по-отечески заверил он, нажимая кнопки на новейшей установке POWER PLATE Pro6. Я хотел симулировать легкую обиду – мол, чего там, можно и максимум. Но вместо этого зевнул: встать в девять утра для меня с недавних пор уже нагрузка. Момент для рекламы моей выносливости был упущен. И слава богу. Аппарат POWER PLATE – это компактная, но монументальная платформа, в недрах которой скрыт двигатель. Когда он работает, человек на платформе испытывает циклонидные колебания. Я бы сказал «трясется», но не хочу этим низким словом сводить на нет завоевания ученых, которые участвовали в создании тренажера. Одним из этих ученых можно почти без натяжки



Алексей  
Караулов

27 лет



назвать отца физики Ньютона: POWER PLATE тренирует человека, изменяя восприятие мышцами силы земного притяжения. Выглядит это так: ты встаешь на платформу, выбираешь время процедуры (не более минуты, что меня сразу обнадежило) и силу нагрузки. Замираешь в какой-нибудь позе, как при изометрических тренировках. Например, держишь у подбородка рукоятки на гибких ремнях, согнув бицепсы. Или приседаешь, опираясь спиной о стойку тренажера. И все! Умная машина делает остальное. Она начинает бешено вибрировать, проваливая и подbrasывая тебя, с едва заметной глазу амплитудой, 30 раз в секунду. Вдумайся: в секунду! Мышцы реагируют на такую четверту контролируемых ускорений неконтролируемыми сокращениями. В результате ты можешь только закрывать глаза, поджимать щеки (мышцы лица при таких тренировках, говорят, тоже прокачиваются) и стараться не думать о том, как выглядишь со стороны. После серии упражнений по 30 и 45 секунд я был выжал как последняя долька последнего лимона, из которого готовят крем для торта. «Так, ну все! – воскликнул Игорь, заставив меня возникнуть. – Это были упражнения для длинных волокон, а теперь займемся короткими!»

Вся тренировка длилась полчаса. За это время я успел до предела нагружить даже те мышцы, о существовании которых не подозревал. Признаюсь: пару раз я просил пощады, о чём теперь жалею, потому что повредить или растигнуть себе что-либо на POWER PLATE невозможно. Надо было рискнуть.

Интересно, каково там, на отметке в 60 секунд?..

Пройти цикл тренировок или купить тренажер будущего можно в студии POWER PLATE: Москва, Новинский б-р, 31, ТЦ «Новинский пассаж»; [www.powerplate.ru](http://www.powerplate.ru)

## тренировка с POWER PLATE





## И если хоть один волос...

Мезотерапия для волос – процедура и медицинская, и психологическая одновременно. Она не только заставила мои волосы не выпадать, но и успокоила взбудораженный ум.

**E**сли в нашей редакции и есть хоть один параноик, то это я. Большинство моих бед сперва случаются в голове, а уже потом происходят в реальной жизни. Я жутко боюсь, что бумажный стакан с кофе начнет течь и закапает одежду. Нередко так и происходит. Стаканчик с едва отпивтым напитком летит в ближайшую урну, а я снова даю себе слово, что больше не ступлю за порог кофейни. Я боюсь, что на очередной квартире (у меня съемное жилье) попадутся неадекватные хозяева или мне будет там некомфортно жить. Так из раза в раз и происходит. Мне страшно, что заказанная по каталогу одежда придет, а размер будет не мой. И что же? Давеча прислали куртку, в которую без труда можно завернуть щенка носорога. Недавно меня охватил страх от мысли, что я начинаю быстро и безвозвратно лысеть. Купив в аптеке зеленых ампул для втирания в голову, я честно прошел весь курс активации роста волос. Но никаких изменений не заметил, а потому отправился в клинику превентивной медицины «Валлекс Мед», чтобы поскорее сделать пересадку волос и пару инъекций или хотя бы пройтись лазером по этой дурацкой голове, которая даже собственные волосы удержать не может!

«Ну, пересадка волос – это слишком, – вынесла вердикт врач-дерматокосметолог. Сказала, что мои волосы в порядке, а для пущего успокоения предложила пройти процедуру по активации роста и укреплению волос – мезотерапию. Спустя мгновение я уже сидел в кресле, а доктор взяла мезороллер – ролик, усыпанный маленькими иголочками, – и открыла ампулу с препаратом XL Hair. В него заложена фантастическая идея влиять на большинство причин выпадения волос (недостаток питательных веществ, ослабление процессов восстановления клеток, сухость) за счет 47 активных компонентов. А благодаря иголочкам мезороллера, которым раскатывают разлитое по проборам лекарство, XL Hair эффективно проникает в кожу, чего не делает большинство



Егор  
Казначеев

22 года

## 5 фактов, о волосах, которые я узнал во время процедуры

- Краска для волос без амиака не только не вредит волосам, но и защищает их от солнца и механических повреждений. Раньше я считал это выдумкой пиарщиков-маркетологов.
- Пересадка волос – крайняя мера спасения шевелюры. Мезотерапия, например, способна помочь, даже если волос на голове уже почти нет.
- Если в любое время суток запустить руку в волосы и провести по ним, в ладони наверняка останется какое-то количество волосинок. Если их три-пять – это совершенно нормально.
- Гели/воски/лаки вредят волосам несравненно меньше, чем неправильное питание, гормональный сбой и стрессы.
- Волосы можно мыть каждый день. Не то что бы это очень полезно, но и не вредно. Особенно если волосы быстро становятся жирными. А идеальный шампунь, говорят, детский.



Клиника превентивной медицины  
«Валлекс М»: Москва,  
Старокалужское ш., 62;  
тел. (495) 784-73-33;  
784-71-21;  
[www.vallexm.ru](http://www.vallexm.ru)

средств из аптеки. Несмотря на предупреждение доктора: «После обработки на коже появится покраснение, что говорит об усилении кровообращения», процедура совершилась безболезненная, разве что слегка покалывала. Словом, из клиники я вышел лохматым, довольным, с напутствием не мыть голову до завтра и не красить волосы хотя бы неделю и с твердым намерением пройти полный курс (еще 4–7 процедур) мезотерапии. Пусть мои волосы пока еще в порядке. Зато если я облысею к тридцати, то буду знать, что сделал все, что мог, и с чистой совестью отправлюсь прямиком на пересадку волос. Так, стоп! А если пересаженные волосы не приживутся?!

# ОПЫТЫ на людях

## Веселые старты

Еще учась в университете, ради получения зачета по физре я был готов выступить за кого угодно и в каком угодно виде спорта. Даже если никогда им не занимался. Поэтому на зоо-километровый пробег по Альпам коллеги отправили именно меня.

**З**абег (я сначала не разобрался, что мне самому тоже надо будет бежать) из альпийской точки А в альпийскую точку Б организовала компания W. L. Gore & Associates, производитель волшебной мембранны для одежды и обуви Gore-Tex – дышащей, но водонепроницаемой. Поскольку передо мной стоял выбор умереть либо от изнурительного бега, либо от испепеляющего взгляда главреда, я выбрал бег. Приехав в Сектен (это Италия, но живут там почему-то подозрительно нордические личности, говорящие по-немецки) и разместившись в отеле, я успокоился и принял участие получать удовольствие от видов из окон. Они шикарные. Наверное, обои для рабочего стола составляют важную статью экспорта: по ощущениям, все обои из серии «nature, wide, hi-res» снимают здесь.

Спокойствие обострилось не только от фантастических видов, но и от вида спортсменов, потому что я их пока не видел. Они появились только на вечерней «макаронной вечеринке» – люди в одеждах из космических спортивных материалов. Выглядели они не очень-то тренированными, поэтому я решил, что мы с ними пробежим пару километров трусцой, а потом будем делиться впечатлениями еще на камком-нибудь фуршете. Но потом случился брифинг... Тогда-то я и узнал подробности предстоявшего нам маршрута: 305 километров дистанции! Только бегом – против ходоков действуют специальные унизительные правила. По горам на высоте до 3 км над уровнем моря, с подъемами до 1320 м. И все это в течение восьми дней. То есть приблизительно 37 километров в день, практически без перерыва!

Проверить все эти удовольствия на себе? Я делал бодрое лицо и улыбкой откликся на шутки – мол, ну что, журналист, не приходилось бывать в таких поездках? Я искренне верил, что это шутки.

На следующий день был запланирован выезд на веселые старты в компании не менее веселых журналистов и представителей Gore-Tex. Там подтвердились мои худшие опасения: этот забег – не туровка для стареющих европейцев, а брутальное соревнование для продвинутых



Александр Лозовский  
27 лет



Узнать о месте и датах проведения следующего забега Gore-Tex можно на англоязычном сайте [transalpine-run.com](http://transalpine-run.com) или на русском [gore-tex.ru](http://gore-tex.ru)



атлетов. Старт в 7.00 при плюс шести и под бодрые звуки AC/DC «Highway to hell». Через каждые 10 километров – пункты раздачи воды и мелкой еды (энергетические батончики, арбузы, бананы), на которых, впрочем, не особенно задерживались. Запихнув в рот пять батончиков, выпил пару стаканов воды – и вперед. Это при том, что расчетные потери энергии на одном отрезке дистанции достигают 4000–4500 калорий, а ежедневная потеря жидкости организмом может составлять 5–6 литров. Это я уже как человек с медицинским образованием говорю.

Финиш после дневного пробега – каждый раз в новом городе. Настроившись на худшее, я перевалил первый хребет, пробежав (на самом деле прошагав) 12 километров, и с радостью узнал, что моя миссия на этом завершена. Об итогах трехсоткилометрового пути нас известили уже в комнате для прессы: победителями оказались два товарища из Великобритании, внешне похожие на роботов.

Остаток дня я просто гулял в кроссовках и жилетке с горtexом. Было уютно, как в тапочках и халате. И это я еще был трезвый!



## Холодный прием

Как самый толстый из редакторов MAXIM, я был послан испытать на себе новейшую технологию коррекции фигуры с помощью замораживания жировых клеток. «Ну что ж, – размышлял я, – если меня запрут в холодильнике, я, может, и не похудею, но зато хотя бы узнаю, горят ли внутри свет, когда дверца закрыта».



днако, как объяснила мне главврач клиники Beauty Trend Лидия Коган, технология криолиполиза Zeltiq (зельти) не требует ни морозилки в человеческий рост, ни чана с жидким азотом. Моя дремучая неосведомленность о предстоящей процедуре Ли迪ю не удивила. Технология Zeltiq начала применяться буквально несколько месяцев назад, и клиника Beauty Trend – пока единственное место в России, где установлен аппарат по замораживанию подкожных жировых отложений. Принцип действия Zeltiq основан на открытии (опять же сравнительно недавнем), что жировые клетки весьма чувствительны к холоду и, если довести подкожный жир до температуры замерзания, это запустит процесс их естественной гибели.

Закончив с краткой ознакомительной лекцией, Лидия попросила меня разделась. Когда я обнажил свой торс, сразу стало понятно, что имею дело с профессионалом: Лидия не рассмеялась. Живот, кубики на котором последний раз были замечены, когда моя дочь построила вокруг пупка башню из конструктора, было

**Ярослав  
Свиридов**

36 лет



решено пока не трогать. По мнению специалиста, более проблемной зоной являлись мои бока – спасательный круг жира вокруг талии. Я глянул в зеркало, содрогнулся и согласился.

Меня усадили в кресло и предупредили, что сейчас будет немножко холодно. И действительно. «Ой!» – рефлекторно вскрикнул я, когда на бок прилепили ледяную гелевую прокладку. Это было мое единственное «ой» за всю процедуру и единственный раз, когда я почувствовал обещанный холод. Сверху прокладки наложили вакуумную присоску аппарата, которая, как пылесос, всосала в себя складку с моего бока и хитрым способом принялась охлаждать подкожный жир, не повреждая при этом верхний кожный покров. Процесс абсолютно безболезненный и, учтивая, что ты обложен для удобства подушками, вполне комфортный. Обработка одной складки длится час. Его можно провести как угодно: спать, пить чай, читать, смотреть телевизор... Главное – не бегать, иначе присоска отскочит. Мне было обещано, что после одного сеанса слой жира постепенно уменьшится на 22% (и до 50% в случае повторных процедур). Чтобы переработать и вывести из организма обреченные после встречи с Zeltiq жировые клетки, лимфатической системе нужно недели три. Я пишу этот текст спустя восемь дней после процедуры. Я не стал строен, как кипарис. По взорезиям друзей, я все еще барабаб. Но часть жира (впрочем, не знаю, сколько именно процентов) с боков действительно ушла! Извини за воскликательный знак, но, честно говоря, я заметного результата не ожидал.

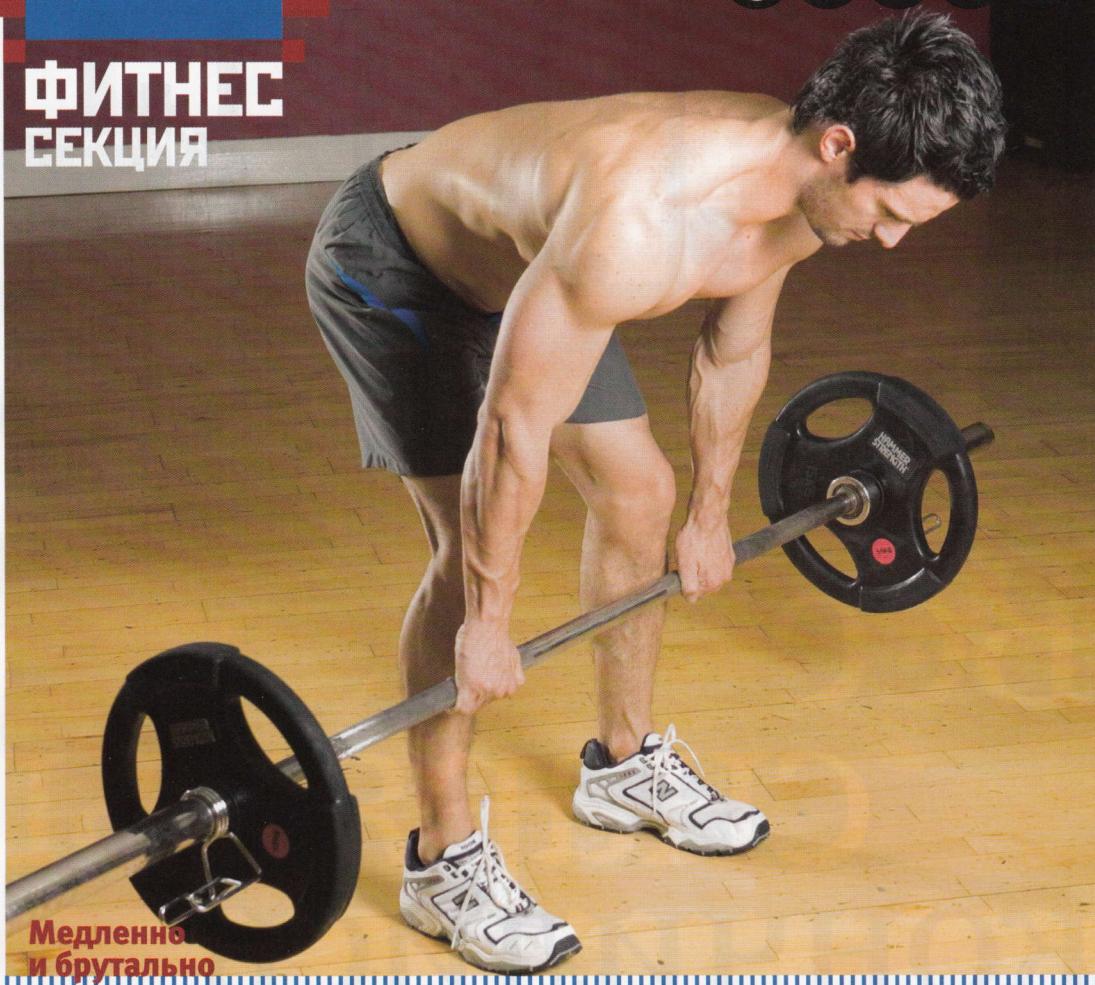
Клиника Beauty Trend: Москва, ул. Лесная, 6, корп. 1; тел. (495) 411-03-03; [www.beauty-trend.ru](http://www.beauty-trend.ru)

## технология устранения жировых отложений Zeltiq





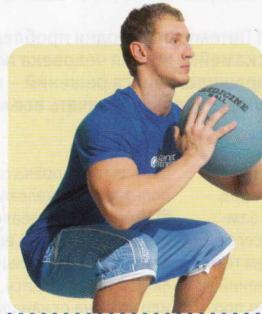
# ФИТНЕС СЕКЦИЯ



**Медленно  
и брутально**

ФОТО ТОМ MILES (1), ЮРИЙ КОЛЬЦОВ (1), ИЛЛ. ВЛАД ЛЕСНИКОВ (1)

Смысл эксцентрических тренировок в том, чтобы не позволять гравитации помогать тебе опускать вес. Ты достаточно натренирован, чтобы все делать самостоятельно!



## Все снаряды кончились

Чем заняться, если в зале почти нет места и свободных тренажеров.



## Лучший тренер человека

Как превратить обычную собаку в личного тренера и не платить ей за работу.



## Ханой тебе!

Единоборство, которое обещает наделить тебя силой вне зависимости от наличия мышц и шестого пальца.

# Все снаряды кончились

И опять нам остается только позавидовать твоим проблемам! Потому что сегодня проблема в том, что ты пришел после работы в спортзал, а он забит под завязку. На каждой скамейке ютятся человека по три, а тебе, между прочим, еще ребенка из детского сада забирать! Помимо напрашивающихся решений – неходить в спортзал или перестать уже врать себе, что у тебя есть дети, – существуют способы прокачать все мышцы одним снарядом!

**Н**о большому счету, тебе даже не понадобится целый снаряд. А также стойки, скамьи и замки для штанги, которых всегда не хватает. Мы предлагаем тебе три комплекса упражнений, рассчитанных на минимум пространства и оборудования. Можешь наконец-то забиться в угол спортзала и заниматься там без риска выбрать кому-нибудь грифом стеклянный глаз.

■ **Комплекс А** рассчитан на людей, которым помимо тренажеров не хватает и времени. У новичка полно-

ценная тренировка отнимет 12 минут, у продвинутого пользователя железяк – от 18 минут до получаса.

■ **Комплекс Б** идеален для залов с совсем уж небогатой обстановкой. А еще его можно проделывать дома, причем необязательно с блином от штанги. Подойдет любой тяжелый диск, например чугунная сковорода или крышка от канализационного люка (эря, что ли, ты притащил ее домой после того вечера в караоке?).

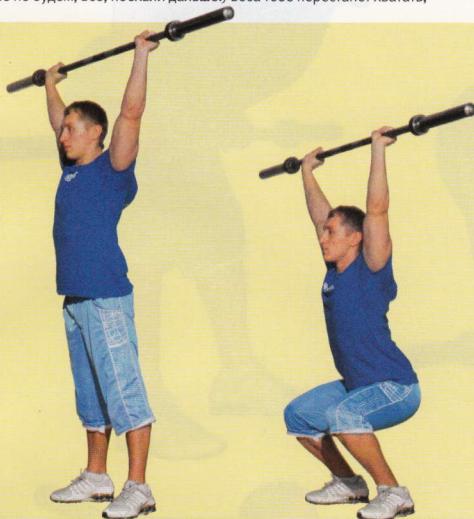
■ **Комплекс В** построен на упражнениях с фитболом. Поскольку у лишенных самоиронии бруталов эти не-серъезного вида мячики не пользуются популярностью, они (мячики, а не бруталы) обычно оказываются не заняты даже при сверхзагруженности зала.



## комплекс А

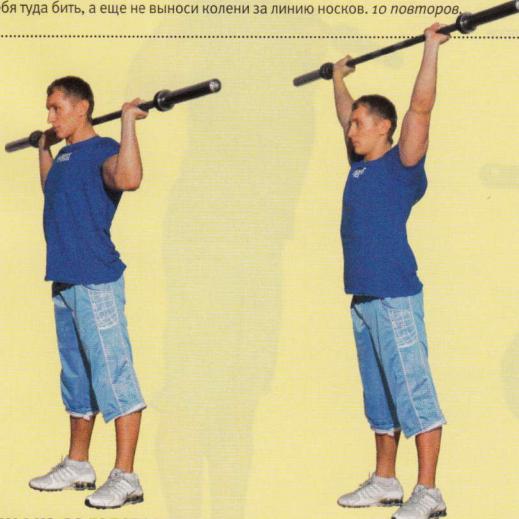
Так! Очень быстро! Кратко! У тебя мало времени! Гриф. Возьми его. Так, что еще? А, да! И не выпускай. Идея тренировки в том, чтобы все время скимать гриф в руках. Если его двадцатикилограммового (слишком длинное слово, извини, больше не будем, все, поехали дальше!) веса тебе перестанет хватать,

можешь навесить пару блинов. Упражнения выполняются друг за другом. Отдых – минута. После цикла – две минуты. Новички делают три цикла. Слегка тренированные – четыре. Профессионалы – пять-шесть. Фьюиты! Да, это был сигнал к началу тренировки. У нас все! Иди, занимайся, времени в обрез!



### 1. Приседания с грифом над головой

Возьми штангу широким хватом, подними над головой, плечи расправь. Приседай, пока бедра не будут параллельны полу. Если не хочешь травмировать спину, не позволяй никому себя туда бить, а еще не выноси колени за линию носков. 10 повторов.

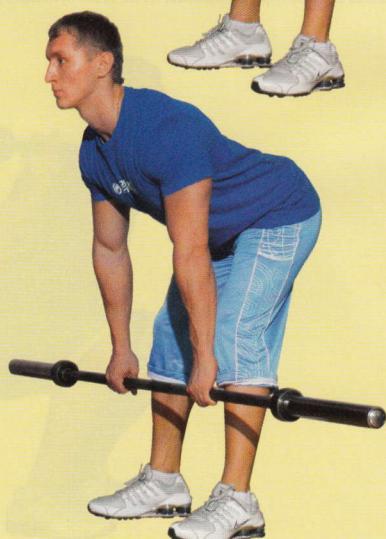


### 2. Жимы из-за головы

Хват широкий – как минимум, шире плеч. Выжми гриф над головой и верни в исходное положение. Не роняй гриф на шею, пусть лишь слегка касается ее. 10 повторов.

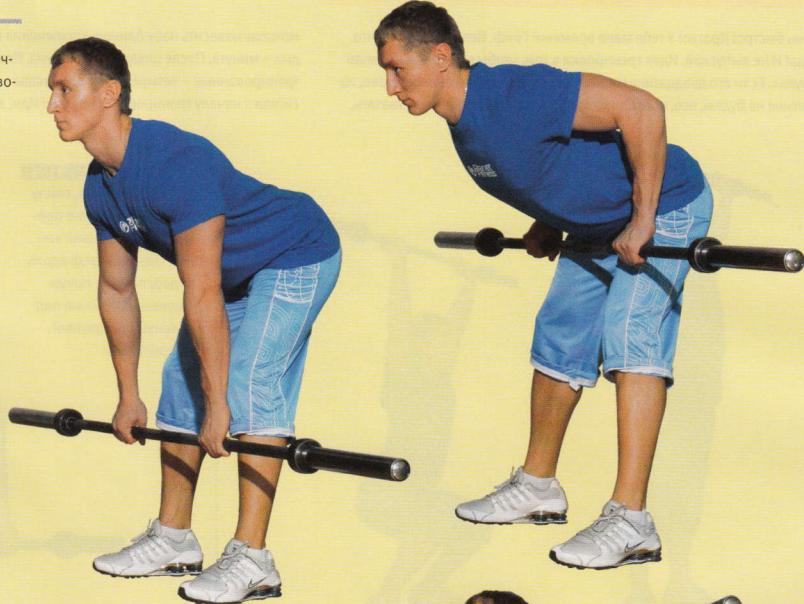
### 3. Румынские тяги

Сведи лопатки, спину держи естественно прямой, не выпячивай живот. Опускай гриф вдоль бедер, пока не почувствуешь натяжение подколенных сухожилий. 10 повторов.



## 4 Тяги в наклоне

Держи спину прямой, а ноги слегка согнутыми. В верхней точке локти выходят за линию позвоночника. 10 повторов.



## 5 Приседания с прыжками

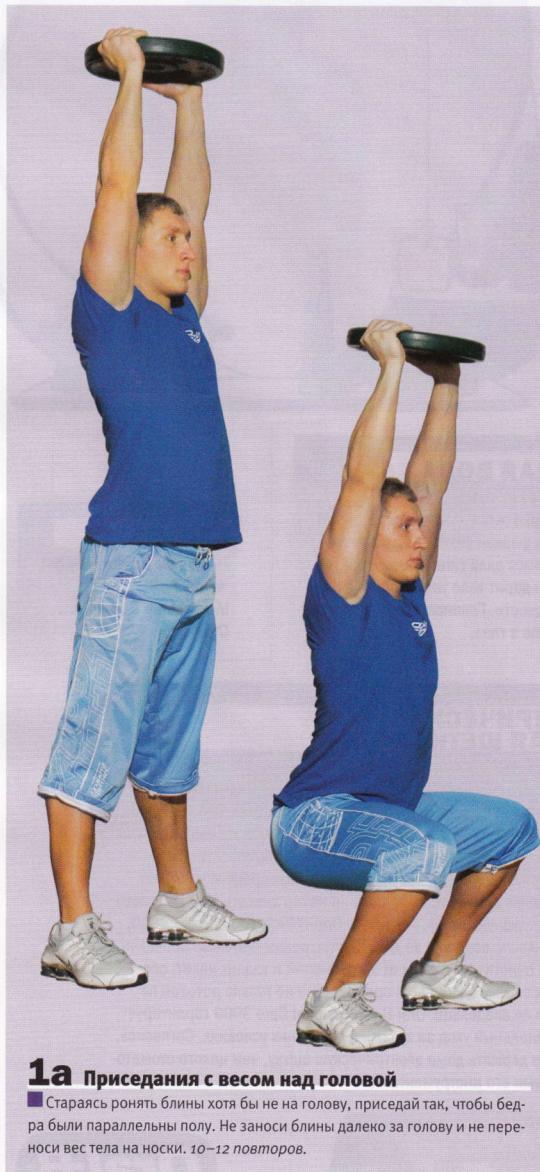
Присядь с грифом на плечах как обычно: бедра параллельны полу, ягодицы нашаривают мнимый стул. На подъеме плавно выпрыгни, отпавшившись от земли. Приземлившись, тут же снова присядь. 5 повторов.



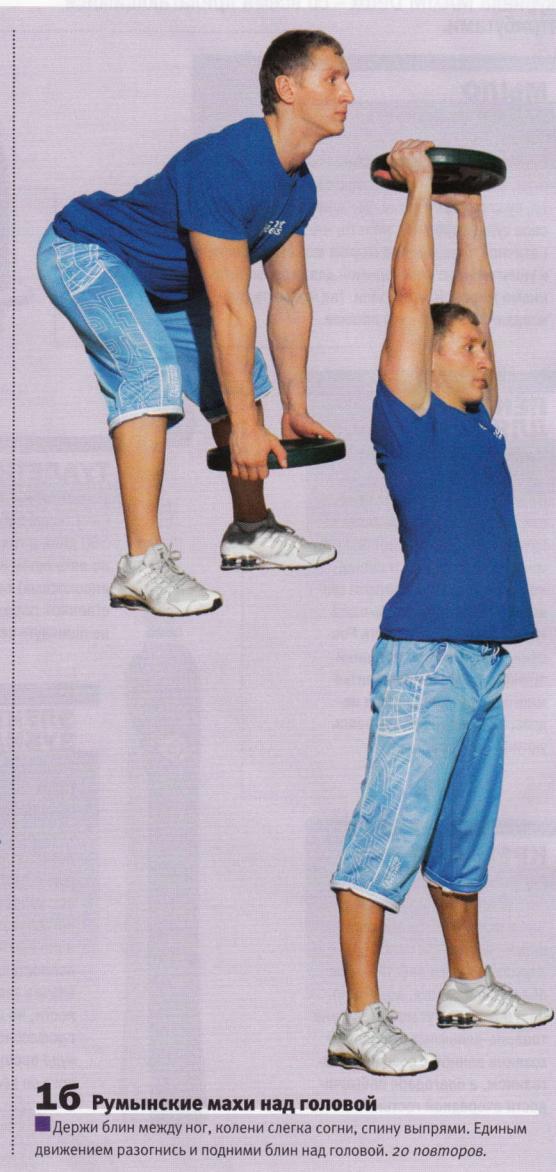
## комплекс Б

Всегда неприятно прийти в спортзал и увидеть, что все гантели подмяли под себя и окропили потом какой-то тип, а на скамье с упором для бицепса и во все снимают ударную сцену из порнофильма. К счастью, тебе для занятий понадобится один лишь 15-килограммовый блин. Или два, или двадцать –

вес должен быть таким, чтобы ты мог комфортно тянуть его 3–4 минуты. Упражнения «а» и «б» нужно выполнять как суперподходы, не выпуская вес из рук. Сделай от 3 до 5 суперподходов (насколько хватит сил) на каждую пару упражнений. Отдых между ними – минута.

**1а Приседания с весом над головой**

Стараясь ронять блины хотя бы не на голову, приседай так, чтобы бедра были параллельны полу. Не заноси блины далеко за голову и не переноси вес тела на носки. 10–12 повторов.

**1б Румынские махи над головой**

Держи блин между ног, колени слегка согни, спину выпрями. Единым движением разогнись и подними блин над головой. 20 повторов.

# Рекомендация стоматологов №1 в мире\*



**3D технология**  
(возвратно-вращательные  
и пульсирующие  
движения) удаляет до  
2-х раз больше налёта\*\*

4 типа сменных насадок –  
выбери свою

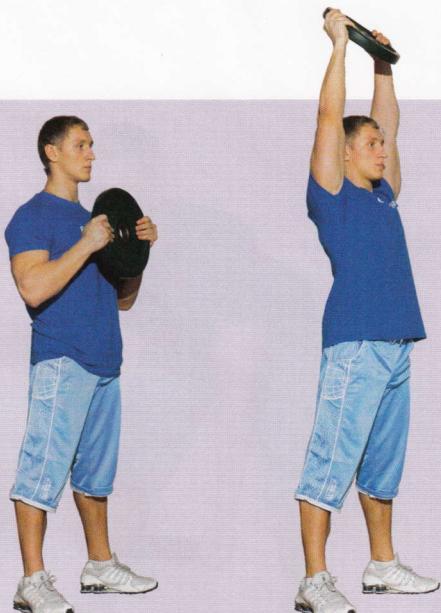
**Датчик давления**  
подскажет, когда давление  
стало слишком сильным  
– для безопасности эмали  
и дёсен

**Водонепроницаемая  
эргономичная ручка**

**2-х минутный таймер**  
(4 x 30 сек.):  
сигнал каждые 30 секунд  
для чистки каждого из  
четырех квадрантов  
полости рта

**Индикатор уровня  
заряда** (полный/низкий)

**Зарядное устройство**  
абсолютно безопасно для  
использования в ванной  
комнате



## 2a Жим над головой

Блины держи перед собой на уровне груди, удержись от соблазна упереть их в торчащий живот.  
Если у тебя не живот, а пресс, напряги его и выжми блины. 10–12 повторов.

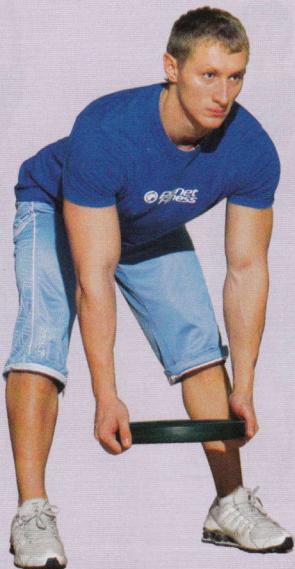
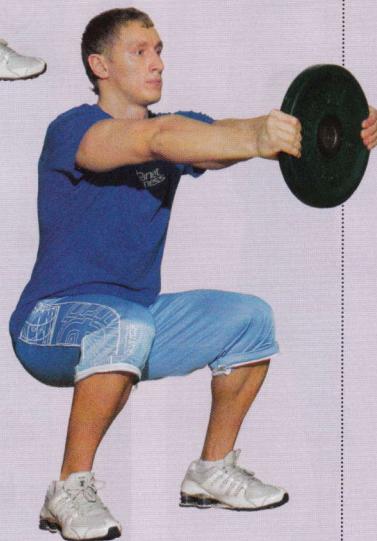
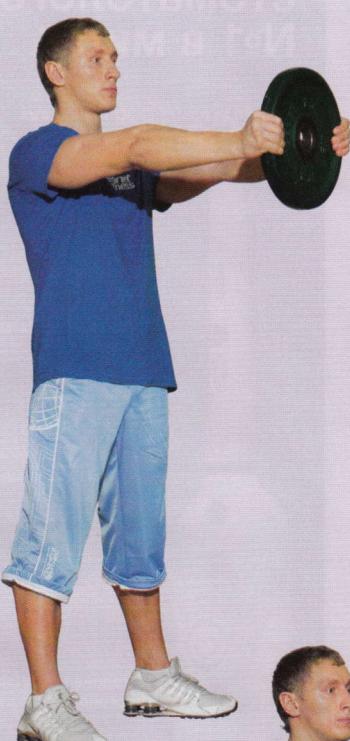


## 2б Сгибания и жимы с поворотом

Для этого упражнения лучше возьми половинный вес. Согни руки в локтях, подняв блин к груди.  
Не забрасывай его наверх – движение должно быть контролируемым. Выжми блин над головой,  
одновременно поворачиваясь (каждый раз меняй сторону). 20 повторов.



\* основано на исследовании,  
 проведенном в 2009-2009 гг.  
 \*\* по сравнению с обычной  
 мануальной щёткой.



### За Приседания с вытянутыми руками

Возьми блин, воображая, что это руль длинного и прекрасного автомобиля, и бормоча под нос «вррум-вррум». Зафиксируй положение и приседай. Бедра в нижней точке параллельны полу. 6–8 повторов.

### Зб Тяги блина к животу

Слегка согни колени, прогни спину и опусти руки с блином между ног. Тяни блин, пока локти не выйдут за линию позвоночника. 10–12 повторов.



## комплекс В

Особый упор в этих упражнениях делается на главную мужскую мышцу – ту, в которую ты ешишь. То есть пресс. Если время и возможности позволяют, можешь завершать каждую тренировку подобными движениями. Впрочем, они неплохо работают и в отрыве от штанги и прочих надоевших снарядов. Твоя

задача – проделать все упражнения друг за другом, не отыходя в процессе. Слишком легко? Повтори цикл несколько раз, отдыхая в перерывах не дольше полугода минут. Или возьми фитбол потяжелее: для начала хватит двойки, если ты новичок, и четверки, если уже занимался.



### 1 Вертикальные махи

Ноги на ширине плеч, руки почти прямые. Наклонись, сохранив спину прямой, и вынеси мяч назад. 20 повторов.

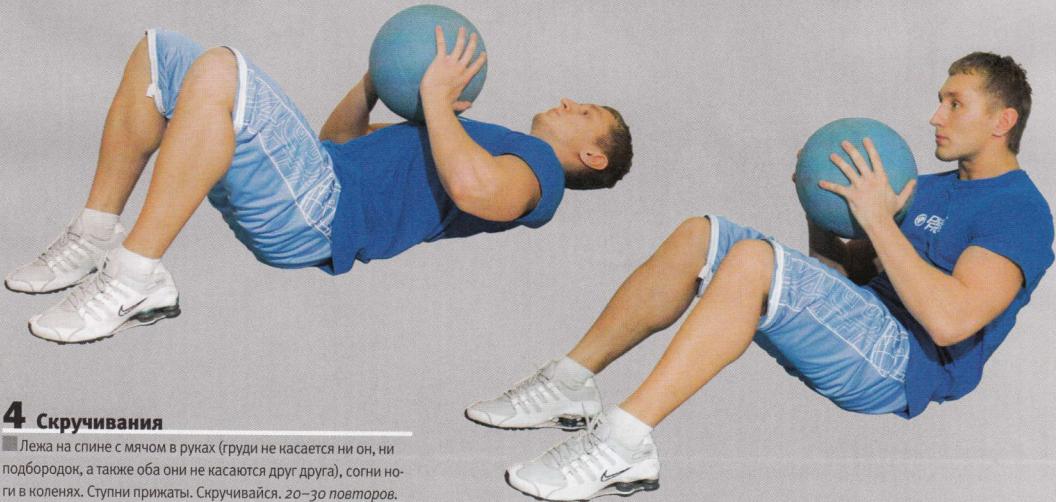
### 2 Повороты корпуса

Вытяни руки с мячом вперед. Без рывков повернись вбок, скручивая свой прекрасный торс. Противолежащую ногу – на носок. 20 повторов.



### 3 Приседания с жимом над головой

Подними фитбол к груди, как будто пытаешься закрыться им от пули. Присядай, пока бедра не будут параллельны полу. Затем, максимально напрягая свои скульптурные икры, выпрямляйся и выжимай мяч. 20 повторов.



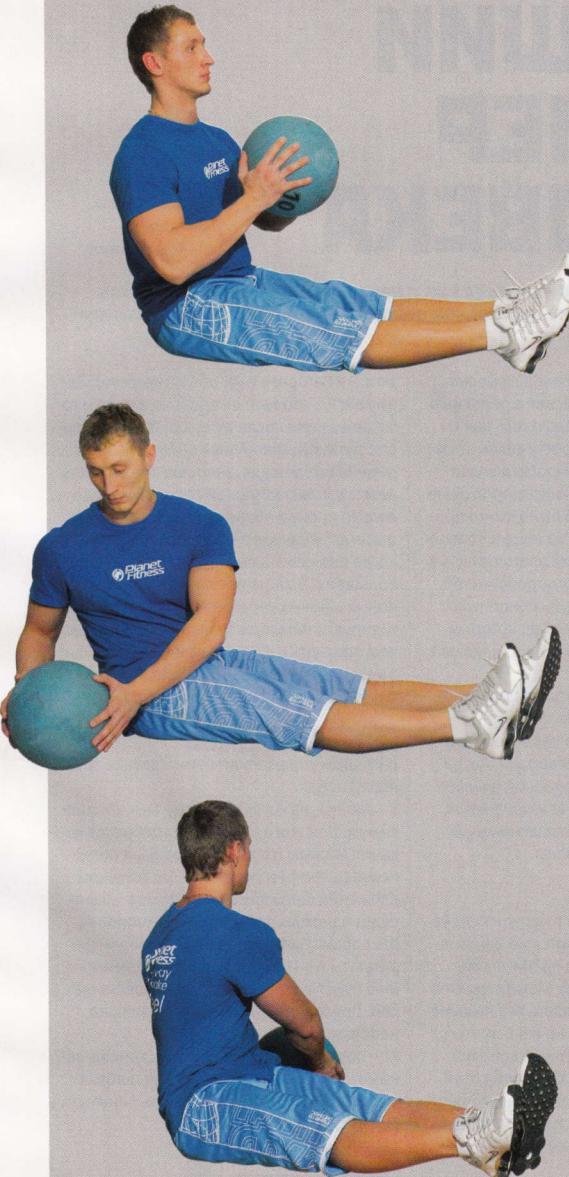
### 4 Скручивания

Лежа на спине с мячом в руках (груди не касается ни он, ни подбородок, а также оба они не касаются друг друга), согни ноги в коленях. Ступни прижаты. Скручивайся. 20–30 повторов.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ  
В СОЗДАНИИ СЪЕМКИ

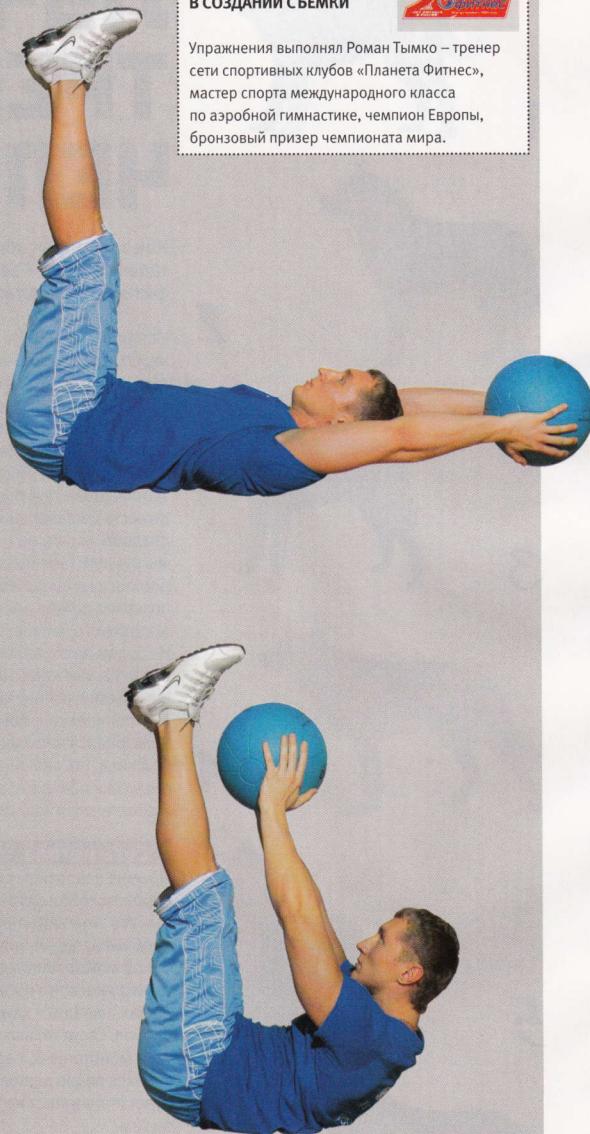


Упражнения выполнял Роман Тымко – тренер  
сети спортивных клубов «Планета Фитнес»,  
мастер спорта международного класса  
по аэробной гимнастике, чемпион Европы,  
бронзовый призер чемпионата мира.



## 5 Повороты корпуса сидя

В исходном положении спина прямая, мяч перед грудью. Скручиваясь вбок, опускай мяч перед собой, касаясь пола. В хорошем темпе поворачивайся в другую сторону. Это один повтор. 20–30 повторов.



## 6 Армейские скручивания

Ноги по возможности перпендикулярны полу. Скручиваясь, тянись мячом к носкам. Руки всегда прямые. 20 повторов. Уф-ф, ты молодец!



# ЛУЧШИЙ ТРЕНЕР ЧЕЛОВЕКА

текст

Вадим Мемов

иллюстрации

Влад Лесников

Как заставить собаку работать за еду, а не просто жить, спать, приносить тапочки и мух – за ту же еду. Причем работать не абы ком, а твоим личным фитнес-инструктором.

История этого текста довольно любопытна. Его автор сначала прислал в редакцию самую настоящую исповедь о том, как он с детсадовских времен простужался от любого сквозняка, а теперь пробегает ежедневно от трех до девяти километров даже в морозное утро. Еще там было что-то про здоровенные фурункулы на лице и необходимость доставлять носовой платок каждые двадцать минут, но от этих подробностей мы решили тебя избавить и сконцентрироваться на секретном методе, который позволил автору превратиться из хлюпика в здорового человека.

Не будем долго тебя томить, тем более что выши мы уже написали об этом жирным шрифтом: в основе уникальной программы тренировок – обычная собака. Автор пользовался немецкой овчаркой по кличке Диана, но, как он сам же и признался, сгодится собака с каким угодно именем и практически любой породы.

## Суть метода

Обычно владельцы собак в попытках дрессировать их концентрируются на однотипных упражнениях: полоса препятствий, пробежка, подай-принеси. Между тем с собакой можно не только делать все вышеупомянутое, но и ездить на велосипеде, лыжах, плавать и даже играть в собачий футбол. Стоит только заставить себя отойти от монотонных, раз за разом повторяющихся видов деятельности – и здоровее будет становиться не только собака, но и ты сам.

## Замкнутый круг

Упражнения в этой статье разбиты на два блока. Первый блок – более спортивный и напряженный, второй – расслабленный. Утром упражнение из одного блока, вече-

ром – из второго (или оба из второго). Занимайся с собакой ежедневно в одно и то же время или после того, как разделяешься с рутиной: закончишь работу, заберешь ребенка из детсада, запрещь его в кладовке и т. д. С непослушной собакой параллельно пройди общий курс дрессировки и всегда заканчивай занятия в тот момент, когда она испытывает самое большое удовольствие. Вскоре пес начнет просить все новых и новых упражнений, тем самым мотивируя заниматься тебя. Это куда проще, чем приручать к фитнесу приятеля, который рано или поздно снимется с кодировки и вместо спорта снова начнет пить.

## Ценные породы

В каждом упражнении есть указание трех пород собак.

I – собака, из которой можно выжать максимум. Для этого, правда, потребуются кое-какие жертвы и с твоей стороны, а также помочь профессионалам. При должном вложении сил и времени питомца можно будет однажды выставить на чемпионат.

II – собака, которая покажет хорошие результаты в выбранном виде деятельности и не будет отнимать десятки человеко-часов. Дрессировщик приветствуется, но необязателен.

III – порода для лентяя. Если ты хочешь заниматься спортом, но ничего не понимаешь в собаках (и не планируешь понимать), делай ставку на такую породу.

## Видео в помощь

Некоторые упражнения помечены значком YouTube. Если тебе лень читать текст, можешь ознакомиться с видеоверсией тренировки. Автор текста залил их как во всемирную копилку роликов, так и на собственный сайт – [yadimtemov.ru](http://yadimtemov.ru).



## Блок № 1

### Пробежка

I – хаски; II – немецкая овчарка;

III – лабрадор

► В среднем собака может без скуки и усталости пробежать три-четыре километра. Если раньше животное не бегало, то ему будет тяжело сразу преодолеть большую дистанцию, поэтому нагрузку надо увеличивать постепенно. Если сам бегаешь регулярно, сократи километраж в два-три раза и бери с собой питомца. Особенно осторожным нужно быть с длинными породами (такса) и с короткомордыми (бульдог): первые во время бега могут повредить позвоночник, а вторые – просто задохнуться. Если ты хозяин одного из этих несчастных созданий, проконсультируйся у ветеринара, как долго с ним можно бегать. А чтобы независимо от породы привыкнуть любимца двигаться рядом слева, во время занятий пристегивай его поводком.

### Велосипед

I – хаски; II – курцхафт; III – лабрадор

You Tube – набери «Detox велосипед»

► Тебе в обязательном порядке понадобится «удочка» – поводок, который крепится ниже велосипедного сиденья. Также желательно купить шлейку для собаки и снаряжение себе – по вкусу. Техника пристегивания и езды подробно разбирается в видеоролике.

► Если у тебя есть сомнения, что животное сможет долго бежать рядом с велосипедом из-за проблем с лапами, суставами, сердцем или легкими, заранее своди его в хорошую клинику, где помимо обычного ветеринара принимает квалифицированный кардиолог.

► Найди подходящий парк или заброшенный стадион с беговым покрытием: бегая по асфальту, собака рискует стереть лапы и заполучить другие серьезные травмы. Следи, чтобы она не перегрелась, и возьми для нее запас воды. Перед началом велосипедной прогулки дай ей справить естественные нужды.

► Во время езды почнешь подстраиваться под темп собаки. При признаках утомления прекращай занятия. Как и в случае с бегом, начинать надо с минимальных расстояний и прибавлять по чуть-чуть с каждой тренировкой. Если ты ценишь свое время, прими к сведению: велосипед быстрее нагружает пса и позволяет сократить время прогулки. О том, чтобы привязать его к мотоциклу и утомить совсем быстро, даже не думай.

## Лыжи

I – хаски; II – самоед; III – сенбернар

You Tube – «Detox лыжи» и «Detox скайджоринг»

► Если собака в принципе способна бегать по снегу, не скучая и не заводя разговоры о том, что в такую погоду нет ничего лучше домашних кресла и миски с глинтвейном, – значит, ее можно научить бежать впереди и тянуть тебя. Такой вид спорта называется скайджорингом. Заняться им самостоятельно не так сложно, как кажется, хотя еще проще напроситься на тренировку к инструктору. В любом случае тебе понадобится ездовая шлейка (можно купить в зоомагазине или сшить на заказ – [norddogs.ru](http://norddogs.ru), [siberian-huskies.narod.ru](http://siberian-huskies.narod.ru), [hascka.ru](http://hascka.ru)). На трассе всегда внимательно наблюдай за животным и останавливайся, как только увидишь признаки усталости.

## Блок № 2

### Прогулка

II – бульмастиф, такса; III – йоркширский терьер

► Купи поясную сумку (поскольку гулять ты будешь в темное время суток, соображениями стиля можно пожертвовать) и положи туда собачье лакомство:вареное мясо или невредный корм из зоомагазина, но не колбасу и другие жирные продукты. Раздели награду на маленькие порции и давай по одному, когда заметишь, что твой друг делает что-нибудь хорошее: ускоряет темп, пытаясь тебя нагнать, или выкалывает затылого накануне ребенка.

► Продолжительность прогулки должна зависеть не от размера, а от породы и возраста собаки, а также от нагрузки. Например, с маленьким джек-расселом надо гулять по два часа в день, а со средним английским бульдогом – по 30–60 минут. Иди

## КТО В ОТВЕТЕ

Хотя материал статьи основан на личном опыте автора, в написании итогового текста участвовали следующие эксперты: зоопсихолог Надежда Хрипунова, тренер по фрисби Сергей Гуров, тренер по ездовым видам спорта Анастасия Поморина, главный врач клиники «Белый клык» Николай Малышев и тренер по ад-жилити Татьяна Михайлова. Будь уверен, мы привлекли бы и самих собак, но, к удивлению редакции, в которой, как назло, нет ни одного собачника, выяснилось, что эти питомцы не умеют говорить.



7



8



9



10



11



12

13



14



15



16



17



18



быстрым шагом или попробуй имитировать спортивную ходьбу.

### Путешественник

**I – немецкая овчарка, шпиц;  
III – той-терьер**

► Для игры требуется свободный от людей и собак парк, а лучше участок за городом большой протяженности. Пусть пес самостоятельно выбирает маршрут прогулки, твоя единственная задача – бежать следом. Обучи его путешествиям следующим образом: брось ему палку и притворись, что хочешь ее отнять. Многие собаки после такого с радостью начнут убегать от неуклюжего хозяина. Следуй за животным, пока оно бежит по прямой дороге, тропинке, лужайке. Если заберется в чащобы – прекрасный забаву. Со временем пес поймет, что вход туда закрыт.

### Перетягивание

**I – малина; II – ротвейлер**

► Купи в зоомагазине игрушку для перетягивания. Не используй палку, так как питомец может повредить нёбо и десны. Не играй с псом, пока тому не исполнится год, чтобы случайно не испортить прикус или полопротить зубы.

► Если ты гуляешь в компании других собачников и уверен, что животные не подерутся и что чужая собака не больна чем-

нибудь заразным, дай один конец тянучки ей, а второй – своему питомцу. Некоторые собаки тяжело переживают поражение, поэтому не возбраняется им помогать – максимально незаметно.

### Собачий футбол

**II – белая швейцарская овчарка, восточно-европейская овчарка; III – шпиц**

► Расставь на лужайке пластиковые бутылки, автомобильные конусы или игрушки из зоомагазина, а затем ударя по одной из них ногой. Собака бросится за летящим предметом, а ты – к следующей бутылке. Бегай и пинай, пока один из вас (скорее всего, это будешь ты) не свалится от усталости.

### Плавание

**II – ньюфаундленд; III – лабрадор; голд-ретривер**

**YouTube – «Detox плавание»**

► Плавать можно с любыми породами, кроме короткомордых. Многие хозяева летом уезжают на дачу и пускают животных в стоячий водоем. Этого делать ни в коем случае нельзя, если не хочешь потом бороться с инфекцией и паразитами. Купаться следует только в теплой проточной воде и желательно за пределами города. Чтобы научить собаку плавать, не бросай ее с места, даже накормив предварительно пе-

## как правильно выбрать собаку

Хотя в каждом блоке мы привели рекомендации по выбору идеальной собаки, ты должен понимать, что, как и в случае с нацистской Германией, расово-евгенические теории в собаководстве – предмет критики и бесконечных обсуждений. В любой породе могут встречаться как здоровые, так и слепоглухохромые представители. Поэтому разделение более или менее условное. А универсальные советы по выбору собаки выглядят так.

1. Побеседуй с владельцами приглянувшегося животного и оцени свой ресурс времени, сил и денег. Учти, что у потенциальных чемпионов непростой характер, иногда таких собак новичку заводить вообще противопоказано. Узнай мельчайшие детали: отношение к маленьким детям, пищевые пристрастия, режим дня и прочее.
2. Сходи на чемпионат по выбранному виду спорта и посмотри на собак в деле. Вся информация: даты, место проведения, телефоны – на сайте РКФ [rkf.org.ru](http://rkf.org.ru).
3. Если ты не собираешься заниматься спортом, забудь об этой статье и заводи обычного пса. Иначе породистое животное, мечтающее об активной жизни, будет выть под столом, оплакивая свою несчастную судьбу.
4. Если ты опытный собачник и готов к любым трудностям, то возьми малину – идеальную собаку –

спортсмена. У нее есть только один недостаток: заниматься спортом с ней нужно всю жизнь. Позаниматься пару недель и бросить – нельзя.

5. Для людей вроде нас, видящих в спорте не цель, а средство (растягивая пузо, успокоить совесть, побороть субдепрессию), идеально подходит немецкая овчарка. Она сможет поддержать тебя в любых упражнениях и не будет, как малина, спрашивать по ночам, где ты шлялся и почему пропустил тренировку.
6. В любом случае обязательно устрой смотр родителям щенка. Если ты планируешь ездить на велосипеде, то прокатись хотя бы с его мамой, чтобы проверить наследственность: выносливость, отношение к людям, кошкам и мотоциклам. Когда речь идет о хороших родителях, порода не имеет большого значения.



ноластом, и не тащи силой к воде. Брось в проточный водоем палку и осторожно войди в воду вместе с собакой, чтобы показать ей, что это совсем не страшно.

► Когда собака перестанет бояться, можно забрасывать палку или игрушку далеко в воду, чтобы узнать, кто из вас быстрее долплывет до нее. Записывай результаты и постарайся в конце лета показать лучшую разницу по сравнению с началом тренировок.

### Прятки

**II – тибетский мастиф, веймаранер;**

**III – карликовый пудель**

► Многие собаки обожают «охотиться». Покажи четвероногому его любимую игрушку, затем спрячь так, чтобы он нашел предмет после некоторых усилий. Награди чем-нибудь вкусным.

► Чтобы не терять время, пока пес обшаривает кусты и помойки, можешь отжиматься. Ну, это на случай, если у тебя других дел нет, разумеется.

### Трасса

**II – австралийская овчарка, немецкая овчарка**

**You Tube – «Detox аддилити щенок», «Detox аддилити чемпионат» и «Detox трасса»**

► Найди в парке или на даче подходящее место для игры. Возвели препятствия сам или воспользуйся естественными: упавшим стволом, холмом, канавой. Подведи питомца к первому редуту и объясни, как его преодолеть: если это барьер, то перепрыгнуть; если холм, то взобраться наверх. За покорение каждого снаряда выдавай маленький кусочек лакомства. Никогда не заставляй пса бежать силой и не тащи его за поводок. Разобравшись с каждым препятствием, приступай к покорению всей трассы. Беги рядом с животным, показывая ему пример.

### Погоня

**II – риджбек, ризеншнауцер; III – мальтийская болонка**

► От упражнения «путешественник» отличается тем, что тебе запрещено использовать команды «дай!», «стоп!» и «фу!», даже если пес бежит в чащу. Выйди на лужайку, дай собаке игрушку и сделай вид, что хочешь отнять. Она бросится от тебя прочь, не зная, что ты только этого и ждешь. Бегай за питомцем как можно быстрее до тех пор, пока не схватишь его или не свалишься на траву. Выбрав правильную траекто-

рию движения, можно вырывать предмет из пасти даже у очень шустрой собаки.

► Если у тебя маленькая собачка, которую поймет даже связанный по рукам младенец, прыгай за ней на одной ноге.

### Фрисби

**I – малинуа; II – парсон-рассел-терьер,**

**III – вельш-корги**

**You Tube – «Detox Todd and Bella»**

► Брось своей собаке палку, игрушку, какой-нибудь мячик. Если она побежит следом, то повесь ей на шею орден «К фрисби готова». Позовни в ближайший клуб, где занимаются этим спортом, и купи фрисби для собак. Адреса и телефоны найдешь на сайте [www.dog-frisbee.ru](http://www.dog-frisbee.ru). Размеры дисков: 22 см в диаметре для больших и средних пород и 18 – для маленьких. Лучший производитель – Hyperflite.

► Найди подходящую для занятий мягкую площадку с естественным покрытием длиной не менее 10–15 метров. Подойдет луг с травой, земля, песок, снег, но только не искусственный жесткий асфальт, бетон или скользкий лед. Брось новенький диск вперед. Задача животного – поймать его на лету.

► Если собака ловит диск не за ребро, а пытается сбить его лапами или грудью, какое-то время позанимайся с ней, не выпуская диск из рук. Веди его над землей, имитируя полет. Поощряй собаку, когда она будет зубами хватать тарелку за край.

► Прекращай занятия, если собака теряет к ним интерес. Это просто напоминание. Любая тренировка должна по возможности завершаться, пока пес еще испытывает к ней интерес. □

### атлас-определитель

- |                                 |                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1. Сенбернар</b>             | <b>14. Риджбек</b>                     |
| <b>2. Хаски</b>                 | <b>15. Немецкая овчарка</b>            |
| <b>3. Лабrador</b>              | <b>16. Веймаранер</b>                  |
| <b>4. Австралийская овчарка</b> | <b>17. Малинуа</b>                     |
| <b>5. Йоркширский терrier</b>   | <b>18. Такса</b>                       |
| <b>6. Ньюфаундленд</b>          | <b>19. Ротвейлер</b>                   |
| <b>7. Бульмастиф</b>            | <b>20. Ризеншнауцер</b>                |
| <b>8. Вельш-корги</b>           | <b>21. Рассел-терьер</b>               |
| <b>9. Курихарт</b>              | <b>22. Карликовый пудель</b>           |
| <b>10. Шпиц</b>                 | <b>23. Белая швейцарская овчарка</b>   |
| <b>11. Голд-ретривер</b>        | <b>24. Восточноевропейская овчарка</b> |
| <b>12. Тибетский мастиф</b>     |                                        |
| <b>13. Самоед</b>               |                                        |



19



20



21



22



23



24

# ТВОЯ крепость

Этот выверенный рацион поможет тебе не только сбросить вес, но и запастись кальцием на зиму, чтобы укрепить кости. Будет что ломать в гололед.

## текст

Мария (Русь) Михайлова

## фото

Николай Гулаков

**Консервированные сardины**

Сохраняют полезные свойства, даже несмотря на консервацию. Продолжают поставлять тебе витамин D, белок, кальций и жирные кислоты омега-3.

**Суп из чечевицы**

Приготовить такой суп куда проще, чем научить королевскую креветку танцевать, и уж точно куда полезнее. Чечевица – чемпион по содержанию букв «Ч» в названии, железа и полезных аминокислот, например лецитина.

**Собственно рецепт**

300 г чечевицы (желательно красной), литр куриного бульона (используй кипяток и бульонный кубик), 1 луковица и зубчик чеснока. В курином бульоне киньти 300 г чечевицы, порезанную луковицу и зубчик чеснока. Затем перелей все в блендер и смешай. Верни массу в кастрюлю и кипяти еще минут десять. Суп готов!

**Понедельник****Завтрак**

Смешай 300 г натурального йогурта с 30 г овсяных хлопьев, добавь 1 ст. л. изюма, один порезанный на небольшие кусочки апельсин и 1 ст. л. очищенных семечек. Хотя апельсин можешь съесть отдельно.

**Ланч**

Яблоко и четыре сущеных инжира.

**Обед**

Салат из бобов и сардин. Возьми горсть кress-салата, 2 порезанных помидора, порезанный зеленым луком 20 г консервированных сардин и маленькую баночку консервированных бобов. Смешай все и заправь яблочным уксусом.

**Полдник**

Две сливы и 22 миндальных орешка (чур, не жульничай!).

**Ужин**

Разбей три яйца, взбей их, добавь 2 ст. л. обезжиренного йогурта, половину измельченного сладкого красного перца, половину, тоже измельченную, небольшого кабачка и 2 ст. л. зеленого горошка. Получившуюся смесь вылей на сковородку и жарь, пока она не примет вид лепешки, которую ты сможешь свернуть, обернуть лавашем и съесть.

**ИТОГО**

1776 ккал  
176 г углеводов  
103 г белков  
78 г жиров

**Вторник****Завтрак**

Смешай 50 г овсяных хлопьев, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. очищенных подсолнечных семечек и два измельченных сущеных инжира. Залей все это 150 г обезжиренного молока, перед тем как принять внутрь.

**Ланч**

1 банан и 150 г обезжиренного (можно фруктового) йогурта.

**Обед**

Салат из турецкого гороха, авокадо и петрушки. Порви несколько листов латука руками, добавь два нарезанных помидора, полбанки гороха нут и половину мелко нарезанного авокадо. Заправь уксусом и посыпь 2 ст. л. нашинкованной петрушки.

**Полдник**

Яблоко и горсть тыквенных семечек.

**Ужин**

Жареный стейк лосося с варенной чечевицей.

**ИТОГО**

1832 ккал  
204 г углеводов  
105 г белков  
71 г жиров

**Среда****Завтрак**

Жареные бобы с обжаренным тунцом и два тоста из цельнозернового хлеба.

**Ланч**

22 миндальных ореха.

**Обед**

Консервированный лосось, сваренное вкрутую яйцо, кress-салат, шпинат и руккола. А также яблоко.

**Полдник**

Апельсин и 150 г обезжиренно-го йогурта.

**Ужин**

Вывали на сковороду консервированный тунец, кунжут и мелко порезанное тофу. Обжаривай, постоянно помешивая, 8 минут. Не знаем, как называется, но полезно и вкусно.

**ИТОГО**

1857 ккал  
172 г углеводов  
145 г белков  
71 г жиров

**Четверг**

Идеальный продукт для тех, кому срочно нужно поумнеть и возрадоваться. Аминокислота триптофан, в избытке содержащаяся в горошинах нута, в организме превращается в серотонин – гормон радости и важный нейромедиатор, улучшающий передачу мозговых импульсов.



## Сыр тофу

Известен также под именем «соевый творог». Богат белком, но беден на вкус. Зато его можно употреблять почти со всеми продуктами и не чувствовать себя при этом странно.

## Суббота

### Завтрак

**Завтрак**  
Мелко нарежь четверть дыни, так же поступи с небольшим манго, смешай их и добавь небольшую грохочь красного винограда. Залей фруктовый салат 150 г обезжиренного йогурта и посыпь 1 ст. л. очищенных подсолнечных семечек.

### Ланч

4 овсяных печенья, на которые намазано арахисовое масло.

### Обед

Смешай половину мелко нарезанного авокадо со 100 г низкокалорийного сыра рикотта и слегка обжаренным на сковороде консервированным тунцом. В качестве гарнира подойдут овощи: красный сладкий перец, маленькие помидоры и огурцы.

### Полдник

1 яблоко, 4 сушених инжира.

### Ужин

Курица и овощная смесь, быстро обжаренные на одной сковородке. Если не найдешь семена квиноа, мы тебя не осудим. Используй в качестве гарнира вареную гречку.

#### ИТОГО

1872 ккал  
188 г углеводов  
132 г белков  
71 г жиров

## Пятница

### Завтрак

Горстка черники и банан. А также коктейль из горстки черники, банана и 150 г молока, приготовленный в блендере.

### Ланч

4 овсяных печенья, на которые намазано арахисовое масло.

### Обед

Суп из чечевицы, 100 г нута, горстка тертой моркови, огурец, помидор.

### Полдник

Яблоко и горстка изюма.

### Ужин

Жареный стейк лосося, жареный шпинат и 300 г отварной картошки.

#### ИТОГО

1827 ккал  
224 г углеводов  
95 г белков  
68 г жиров

## Тунец из банки

Буквально напичканный кальцием продукт, тем более что косточки, которыми были до консервации не прельстился, после этого процесса размягчаются настолько, что их можно заглатывать не разжевывая. А ведь именно в костях кальций и концентрируется.

## Воскресенье

### Завтрак

Сваренное вкрутую яйцо закусывай сырным тофу или моцареллой и шпинатом.

### Ланч

1 большая груша и 150 г обезжиренного йогурта.

### Обед

Запеченная картошка, фаршированная турецким горохом, нарезанным помидором и ложкой томатной пасты. Закусывать можешь латуком.

### Полдник

10 грецких орехов.

### Ужин

Отварной рис и жареный лосось.

#### ИТОГО

1803 ккал  
240 г углеводов  
95 г белков  
59 г жиров

#### ИТОГО

1910 ккал  
117 г углеводов  
158 г белков  
95 г жиров

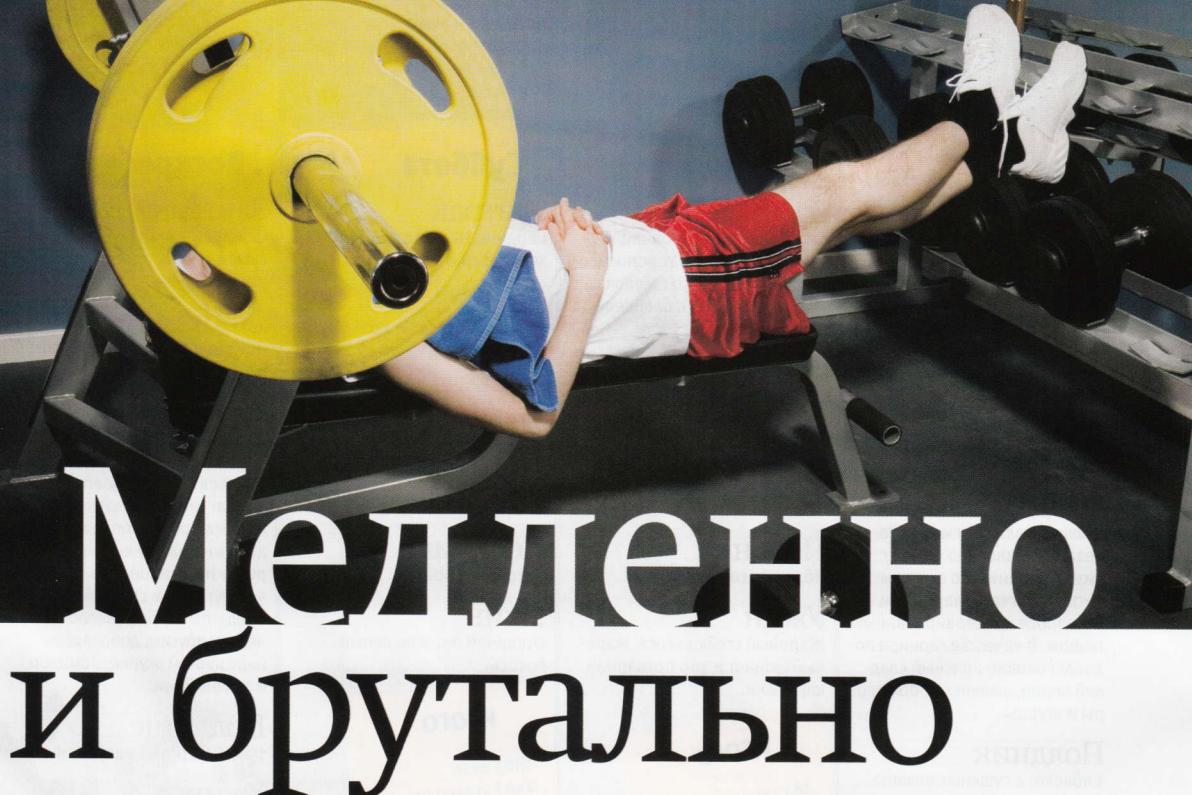
### Полдник

150 г йогурта без добавок.

### Ужин

Жареная баранья печень. Потребляй вместе с жареной овощной смесью.

Пока он спал, трамвай  
украли, оставив  
только задние колеса



# Медленно и брутально

В каждом номере мы снабжаем тебя готовыми программами тренировок, бесчеловечность и сложность которых компенсируется необязательностью их использования. На сей раз мы решили довести тебя до изнеможения так называемыми эксцентрическими упражнениями.

ро эти упражнения тебе нужно знать только две вещи, да и то одну можно забыть. Первое: их еще называют негативными (все, можешь забыть). Второе: это не какие-то особые движения, а самые обычные. Только в негативной фазе: когда ты опускаешь вес, нужна нарочно замедлить темп. Это сбивает мышцы с толку, нагружает их до предела и заставляет быстрее расти. Конечно, при соблюдении кое-каких правил.

**■ Отдыхай.** Цикл тренировок состоит из трех занятий, и его необязательно умещать в неделю. Можешь выполнять комплексы А и Б, скажем, в среду и субботу, а В – уже в понедельник. Главное – правильный отдых. Пауза между занятиями должна быть не менее одного и не более трех дней.

**■ Разогревайся.** Эти упражнения довольно травмоопасны, если бросаться на них сразу. Проведи пять

минут на любом кардиотренажере, а потом сделай несколько прыжков по тренажерному залу, в нижней точке приседая до предела, а в верхней пытаясь достать потолок. Ты теперь эксцентрик, тебе простят.

**■ Прибегай к помощи.** Рабочий вес – выше максимума, вплоть до 110%. Твоя задача – медленно опустить его, сопротивляясь гравитации. Вернуть вес на исходную путь поможет инструктор или любой добряк.

**■ Не торопись.** Негативная фаза должна занимать

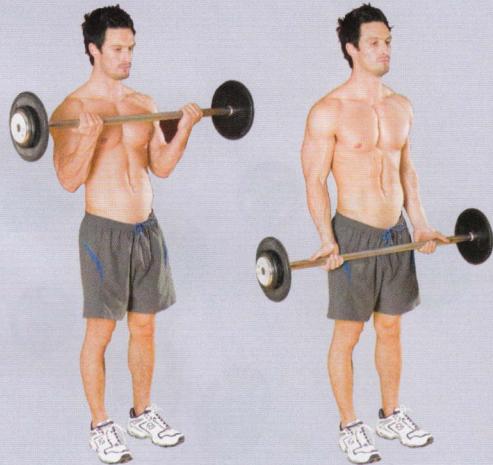
тебя от 3 до 6 секунд.

**■ Крепись.** Эксцентрическая тренировка – серьезное испытание выносливости. Отдыхать между подходами можно не больше минуты, между упражнениями – максимум две.

**Каждое упражнение предполагает три подхода по восемь повторов.**

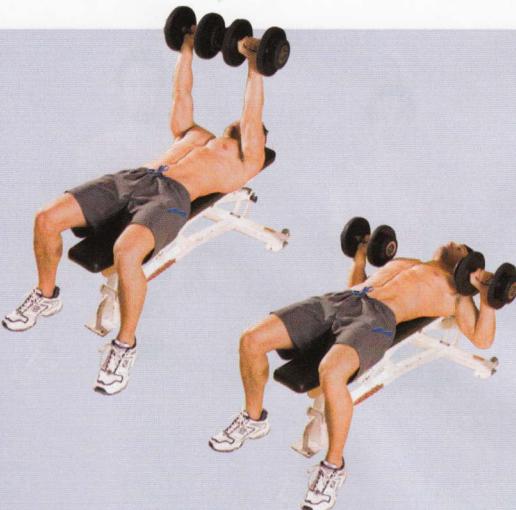


## комплекс А



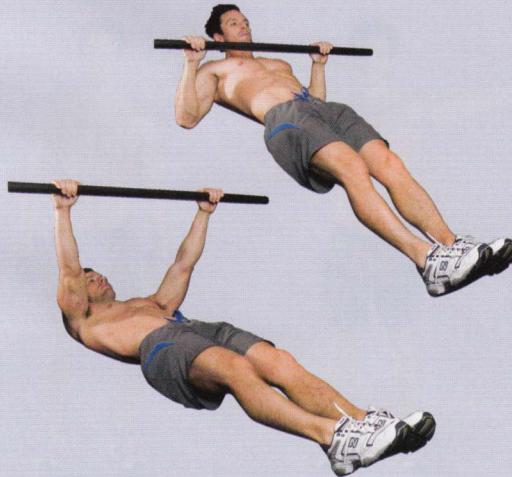
### 1 Разгибания рук со штангой

■ Корпус прямой, локти прижаты к бокам. Штанга в исходной (верхней) точке не лежит на ключицах и вообще не касается груди – следи за этим. Опускай ее плавно, как стеклянного младенца.



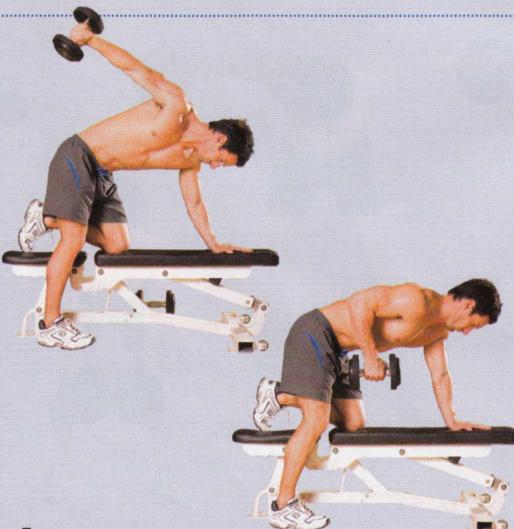
### 3 Жим гантелей лежа

■ Чем больше вес, тем выше эффективность упражнения. Так что, похоже, настала пора позвать кого-нибудь на подстраховку. Опускай гантели к плечам, не выгибай спину.



### 2 Обратные отжимания

■ В исходном положении тело вытянуто в одну линию (ну разве что руки некрасиво торчат по бокам). Можешь касаться грудью перекладины. Опускаясь, не распрямляй руки полностью.

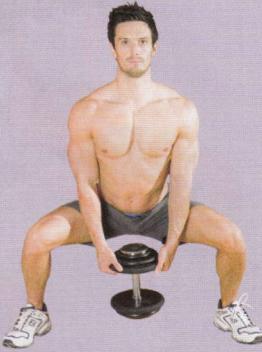
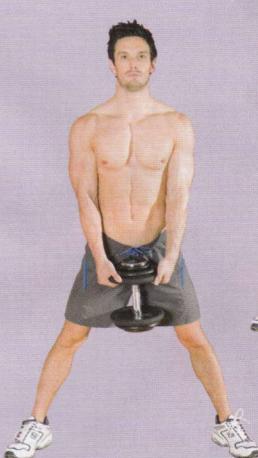


### 4 Махи рукой со сгибаниями

■ В верхней точке рука должна быть максимально вынесена за линию спины. Медленно опускай руку и согнув ее в локте, верни гантель в исходное положение одним быстрым, контролируемым махом.

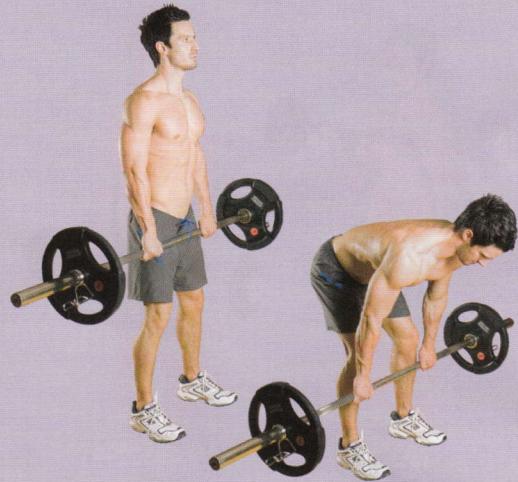
комплекс Б

Домашний



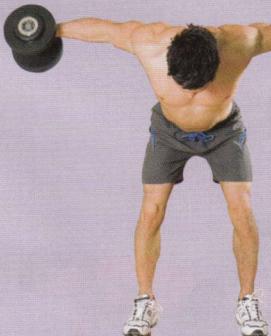
**1 Сумоистские приседания**

Поставь ноги на две ширины плеч, ну или хотя бы так широко, как получится. Носки развернуты. Опуская гантель (или гирю), спину держи прямо и старайся, чтобы колени не выходили за линию носков.



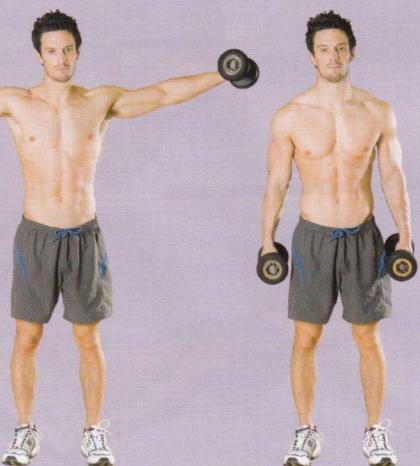
**3 Румынские тяги**

Держи штангу обычным захватом. Не слишком широким – так, чтобы большие пальцы касались бедер. Сохраняя спину прямой, позволь грифу проскользнуть по всей ноге до самых голеней.



**2 Сведения в наклоне**

Как бы ни было страшно гантелям на высоте и как бы они ни просились вниз, опускай их медленно. Локти держи немного согнутыми. Не помогай себе корпусом и особенно спиной.

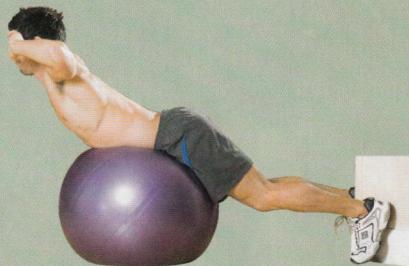


**4 Подъемы гантелей через стороны**

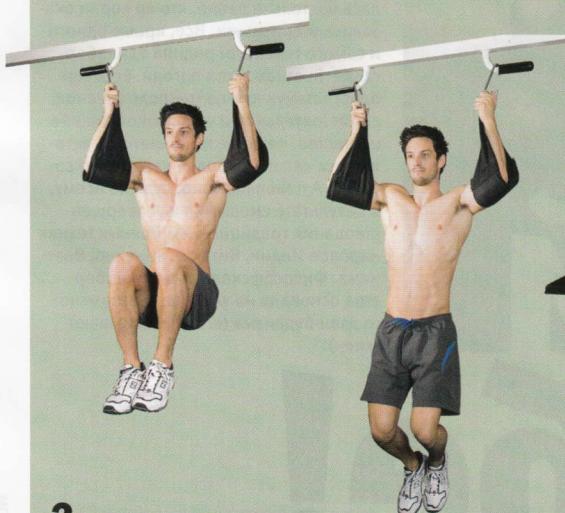
Держи руки прямыми и не пускай волну всем телом, чтобы помочь себе забросить руки с гантелями повыше. Поднимай резким, но контролируемым движением. Опускай медленно.

**комплекс В****1 Скручивания**

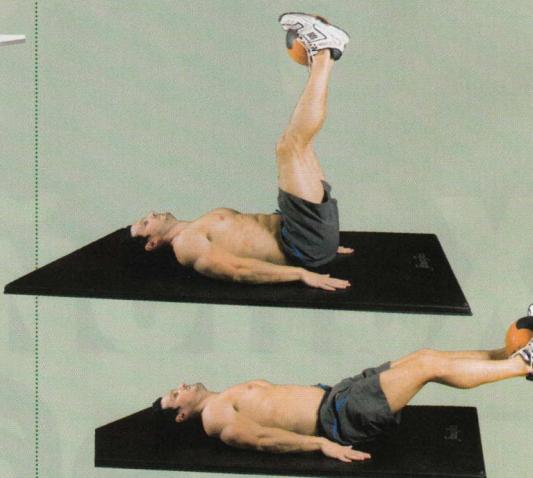
Оторви лопатки от пола, напряги пресс – и опускайся. Не прижимай подбородок к груди. Между ними должен помещаться твой кулак (а лучше – кулак из твоих фантазий, в которых ты расшвыриваешь хулиганов).

**3 Гиперэкстензии на мяче**

Не распластывайся на мяче и опять же не прижимай подбородок к груди. В нижней точке спина и плечи параллельны полу, в верхней – гордо вознесены и где-то даже задраны. Не перенапрягайся при подъеме.

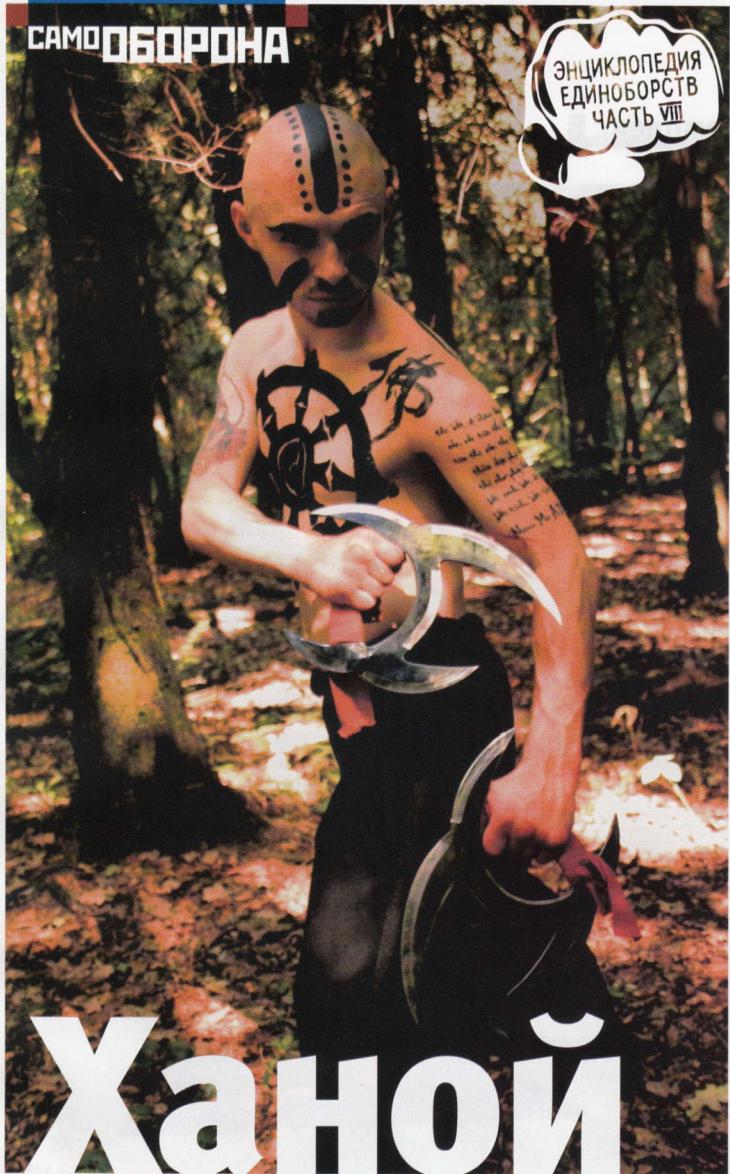
**2 Подъемы коленей в висе**

Если петли будут заняты или в зале их не окажется, можешь повиснуть на перекладине, согнув руки, – это даже увеличит нагрузку. Не раскачивайся, в верхней точке держи колени как можно ближе к груди.

**4 Подъемы ног с фитболом**

Технически ты, конечно, будешь не поднимать ноги, а опускать – весь упор на негативную фазу, как и в предыдущих упражнениях. Все время держи пресс напряженным, а в верхней точке не давай мячу упасть. **X**

САМОДОБРОНА



# Ханой тебе!

текст

Егор Казначеев

Перед тобой рассказ о единоборстве, которое не пользуется популярностью за пределами родной страны. С момента создания навыки владения там куи кхи-конг передавали только самым достойным, а добивались мастерства лишь самые настойчивые из самых достойных. Хотя сегодня секреты единоборства доступны каждому, настойчивых с древних времен не прибавилось: из числа европейских стран, к примеру, мастера этого боевого искусства есть только в России. Так что в случае войны с Евросоюзом мирные россияне вроде нас смогут бежать на Бали, а мастера там куи кхи-конг всех побьют. Наверное.

## Вместо истории

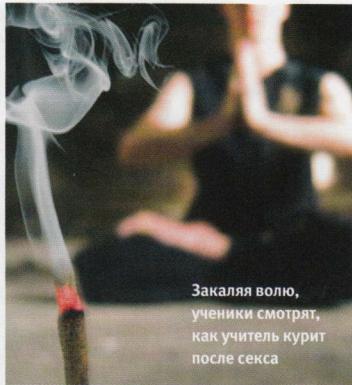
Всем ненавидящим историю посвящается! В этот раз мы не будем пересказывать тебе длинные повести о древних старцах из не менее древних времен, о великих переселениях и кровопролитных войнах. Мы бы и рады занять всем этим побольше места, но история боевого искусства там куи кхи-конг началась настолько давно, что ее корни оказались утерянными. Все, кроме одного и самого главного: родина единоборства – Вьетнам. Хотя погоди. Есть еще одно: там куи кхи-конг – полноценное, самостоятельное и уникальное боевое искусство, которое не является ответвлением какого-то более известного собрата. А появилось оно, судя по всему, в результате смешения и усовершенствования традиционных боевых техник народов Индии, Китая и, конечно, Вьетнама. Философская часть единоборства основана на учениях вьетнамского дзэн-буддизма (его еще называют тхиен).

Боевое искусство там куи кхи-конг не стало вьетнамским оружием возмездия в боях под Сайгоном и Ханоем – впрочем, под Ханоем их и не было. Но лишь потому, что напалм – единственная слабость практикующих его бойцов.

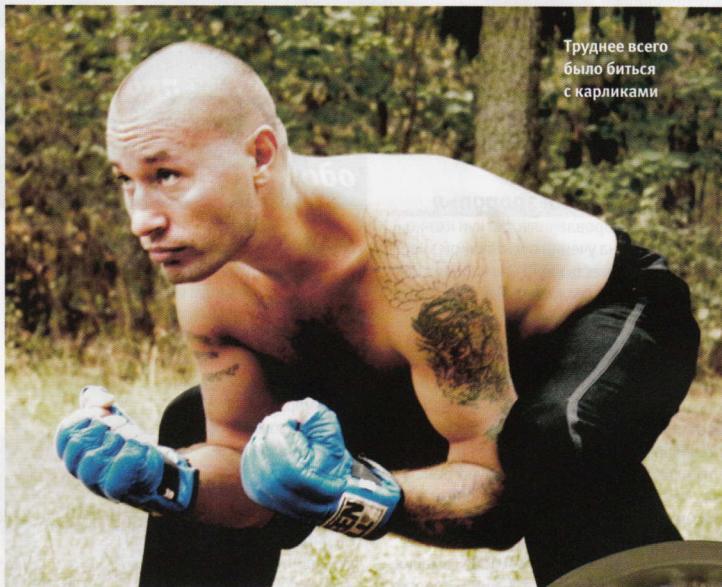


## Легендарная легенда

Вместо истории о возникновении там куи кхи-конг сохранилась легенда. В незапамятные даже для древних вьетнамцев времена существовала странная деревня. Вместо того чтобы грабить и воровать, ее жители честно прокармливали себя собственным трудом. За что, впрочем, и поплатились. Однажды на поселение напала банда разбойников, которые оказались настолько свирепыми, что убили всех жителей. В живых остались двое: старик и юноша. Впрочем, им все равно грозила скорая смерть если не от бандитов и зверей, то от голода. Тогда старец вспомнил об одном заброшенном храме в дремучих джунглях. Он отправил туда юнца с надеждой, что в храме тот найдет ответ на вопрос, что делать дальше и как выживать. Как это принято в легендах, храм парень нашел нескоро: на пути ему попадались звери, от которых приходилось прятаться на деревьях, а ration составляли травы и коренья. Но в конце концов он отыскал тот заброшенный храм. Чтобы попасть внутрь, бедняга пришлось расчищать завалы из грязи и мусора. Покончив с этим, он увидел изображения архатов — героев прошлого, достигших Личного Освобождения, — и статуи Будд. Ед ли в тот день юноша корея, легенда умалчивает, однако архаты явились ему во плоти и пообещали научить особой технике борьбы, с помощью которой он один мог бы победить даже десяток хорошо подготовленных противников. Кроме того, архаты пообещали наградить его как единственного гостя храма за много-много лет специальны-



Закаляя волю,  
ученики смотрят,  
как учитель курит  
после секса



Труднее всего  
было биться  
с карликами

**В случае войны** с Евросоюзом мирные россияне смогут **бежать на Бали**, а мастера там куи кхи-конг **всех побьют**. Наверное...

ми знаниями, которые позволяют добиться гармонии и защищаться не только от людей-злодеев, но и от всякой духовной нечисти. Юноша оказался способным учеником и через несколько лет занятий превратился в непобедимого воина, который к тому же знал секрет железобетонного спокойствия и долголетия. Парень выбрал самых достойных и делал их учениками искусства там куи (три сокровища).

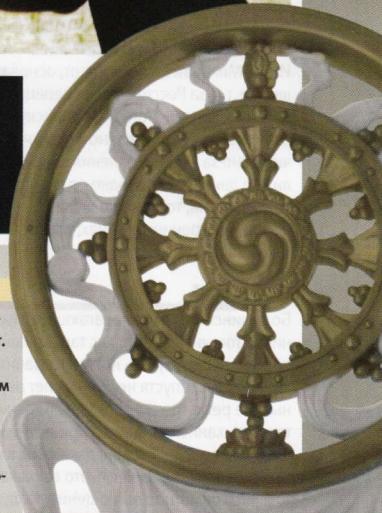
## ПО КОСТОЧКАМ

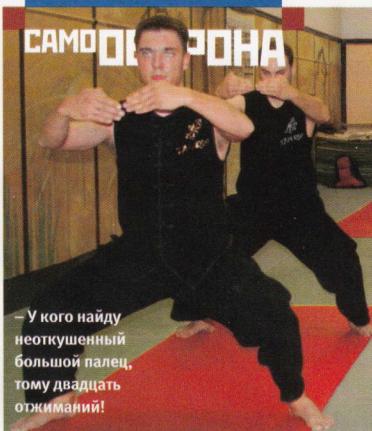
Чтобы название единоборства не казалось тебе таким загадочным и сложнопроизносимым, объясним, что оно значит.

**Там куи** — «три сокровища». Речь идет о гармонии с миром и самим собой, здоровье и уникальном стиле борьбы.

**Кхи** — это жизненная энергия, протекающая в каждом из нас. Врачи, как обычно, отрицают ее существование.

**Конг** — поясняет, что речь идет о целой системе, позволяющей развивать кхи, и о боевом характере искусства.





— У кого найду  
неотушенный  
большой палец,  
тому двадцать  
отжиманий!

Там куи кхи-конг – это не только жесткая техника боя, рассчитанная на самооборону в реальной ситуации, но и определенный образ жизни. Разберемся в основных его составляющих.

### Энергетик для здоровья

Концепция оздоровления в там куи кхи-конг основывается на учении о жизненной энергии кхи, которая есть внутри каждого из нас и за счет которой мы живем. Разница лишь в том, что большинство людей расходуют эту энергию нерационально, в то время как практикующие боевое искусство знают и, главное, умеют управлять этой энергией так, чтобы продлить свою жизнь и чувствовать себя отлично даже в том возрасте, когда сверстники начинают корячиться от сколиозов, прыгающего давления и сердечных приступов. Но говорить, что в там куи кхи-конг принято верить в какую-то жизненную энергию, некорректно. Эта энергия заключается, по большому счету, в особом способе дыхания. «По сути, кхи – это и есть дыхание», – говорит Игорь Михневич, наш эксперт, основатель школы, глава Российской федерации там куи кхи-конг, мастер этого боевого искусства. – Отличное здоровье можно сохранять исключительно за счет накопления энергии кхи. Если она движется свободно по энергетическим каналам тела, то ее легко накопить и сохранить во внутренних органах, тканях, костях, сухожилиях и мышцах».

### Дыши!

Большинство основополагающих упражнений, в том числе комплекс тао, призваны прежде всего обучить новичка правильно дыханию. Спустя несколько лет регулярных (не реже трех раз в неделю) тренировок такое дыхание становится привычным, что обеспечивает свободное движение кхи в организме. Физиологически это выражается в том, что грамотное поглощение воздуха обес-



«Благодаря **принципу ускорения** даже физически **несильный человек** может **одолеть противника** с развитыми

спечивает интенсивное насыщение кислородом крови и ее полноценный приток ко всем клеткам, тканям и органам. «Дыхание – единственный физиологический процесс в организме человека, поддающийся управлению сознанием, – объясняет эксперт. – Научившись управлять дыханием, мы сможем управлять своим телом».

### Высаживать крестиком

Медитация в там куи кхи-конг не имеет ничего общего с отрывом от реальности, псевдофилософскими исказиями или по-

пытками услышать голоса вчерашних сарделек. «Медитация – это не способ осознать собственную уникальность. Напротив, каждый занимающийся должен соотносить себя с обществом, не отделяться от него и не превозносить себя над ним, – говорит эксперт. – Цель медитации – успокоить ум и сконцентрировать ум и тело. Это обычное состояние, молчаливое, спокойное, без рвения и возбуждения. Повторю: медитация – не знание, которое нужно постичь умом. Это практика, которая является путем к покоя и истинной свободе».

### Комплекс тао

Один из основополагающих комплексов там куи кхи-конг, направленный на развитие боевых навыков и способности сохранять спокойствие и концентрацию в любой момент, «Попадая в боевую ситуацию, тело начинает работать само. Преимущественно на основе рефлексов, которые закладываются много-кратными повторениями упражнений тао», – говорит наш эксперт. Тао делится на множество конкретных упражнений. «Камень», например, обучает самой жесткой в там куи кхи-конг технике нанесения ударов: всеми поверхностями кулака, локтями и коленями.

### Рости большим и духовным

Согласно правилам там куи кхи-конг, каждый практикующий должен постоянно духовно расти. Регламента, как именно нужно это делать, нет. Достаточно, соблюдая основные правила, предписываемые буддизмом, определиться с тем, что значит для тебя духовный рост. Ну и расти всю жизнь, разумеется. «Духовный рост невозможен без осмыслиения того, что ты делаешь», – объясняет Игорь Михневич. – И каждый шаг в своей жизни, будь то чтение буддийских текстов или выполнение комплекса упражнений тао, должен быть осмысленным».



## В своем стиле

Стиль ведения боя в там куи хки-конг – жесткий и предельно прикладной. Практикующий единоборство учится реагировать на атаки, в том числе неожиданные, из любой позиции. «Все понимают, что, пока мы занимаем определенные позы, в условиях реальной улицы противники успеют покалечить», – говорит эксперт. В сугубо практической технике боя выражается основная философская истинка там куи хки-конг – воспринимать реальный мир единным целым, ощущать себя частью этого целого и каждое движение делать осознанно. Зачем нужно единоборство, если с помощью его ты не сможешь защитить свою бутылку пива от хулиганов? Поэтому в там куи хки-конг не проводятся соревнования, зато устраиваются поединки без правил с участием бойцов других школ. Это самый верный (после подкарауливания Валуева у метро) способ проверить собственные навыки и выявить неотработанные приемы.

## Легко в бою!

Удары в единоборстве наносятся по болевым точкам противника пальцами, локтями, коленями, головой и другими частями тела, которые в процессе тренировок становятся способными выдерживать сильнейшие удары. Каждое движение во время боя делается осознанно, с полным контролем ситуации. «Удары в там куи хки-конг четкие, экономичные и точные. При правильной тренировке на поражение одного противника средней подготовки затрачивается до трех секунд», – говорит наш консультант и добавляет, что решающее значение в реальном бою играют сила воли и способность контролировать эмоции. Несмотря на то что во время тренировок нередко используются мечи и серпы, бойцы там куи хки-конг виртуозно владеют любыми предметами, которые в момент поединка попадутся под руку, будь то авторуч-



Школьники снимали на мобилизатор, как учитель избивает друга друга



Кулак вошел в пластилу, как в пенопласт

ка, ремень или кредитка. «Знание техники позволяет определить намерения противника и перехватить инициативу», – поясняет Игорь Михневич. – А благодаря принципу ускорения, который наделяет каждое движение силой, даже слабый человек может одолеть противника с развитыми мышцами». Соперника также можно лишить опоры с помощью бросков.

## Срок годности

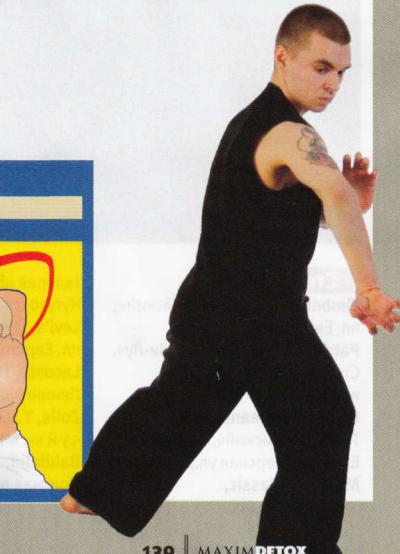
Занимающиеся там куи хки-конг проходят аттестации. Допуск к первой дается через три месяца непрерывных (три раза в неделю) занятий. До девятой ученической ступени ты дойдешь минимум через пять лет. Но это еще не все. На очереди – девять мастерских сту-

пеней! Узнать о том, как скоро их можно пройти, дано только обладателям девятой ученической степени, а для простых нас с тобой это тайна. Вообщем, в этом искусстве много тайн, столько, что независимые эксперты по истории Вьетнама и мастера других стилей вообще считают его выдуманным эпизодом и указывают на то, что никакой информации о нем нет даже в англоязычной Википедии, а все тексты в Интернете происходят из одного источника, созданного нашей же, российской, федерацией.

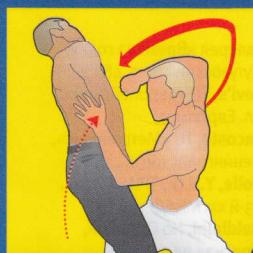
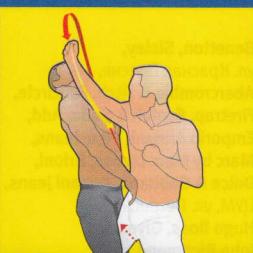
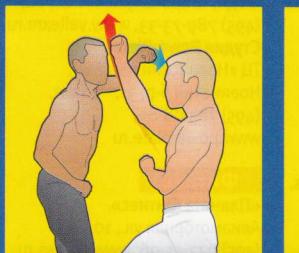
Есть даже мнение, что название стиля – это не вьетнамское, а стилизованное под него написание китайских слов «тан туи» и «ци-гун» – практик ушу. Но заниматься боевым искусством можно и без глубокого анализа его истоков, а в случае там куи хки-конг ты можешь выбрать только дыхательные и боевые техники. Не нужно будет верить ни в архатов, ни в Санта-Клауса, тем более что его все равно нет, а существует только Дед Мороз. И когда он разработает свой боевой стиль, будь уверен, про него мы тоже обязательно напишем.

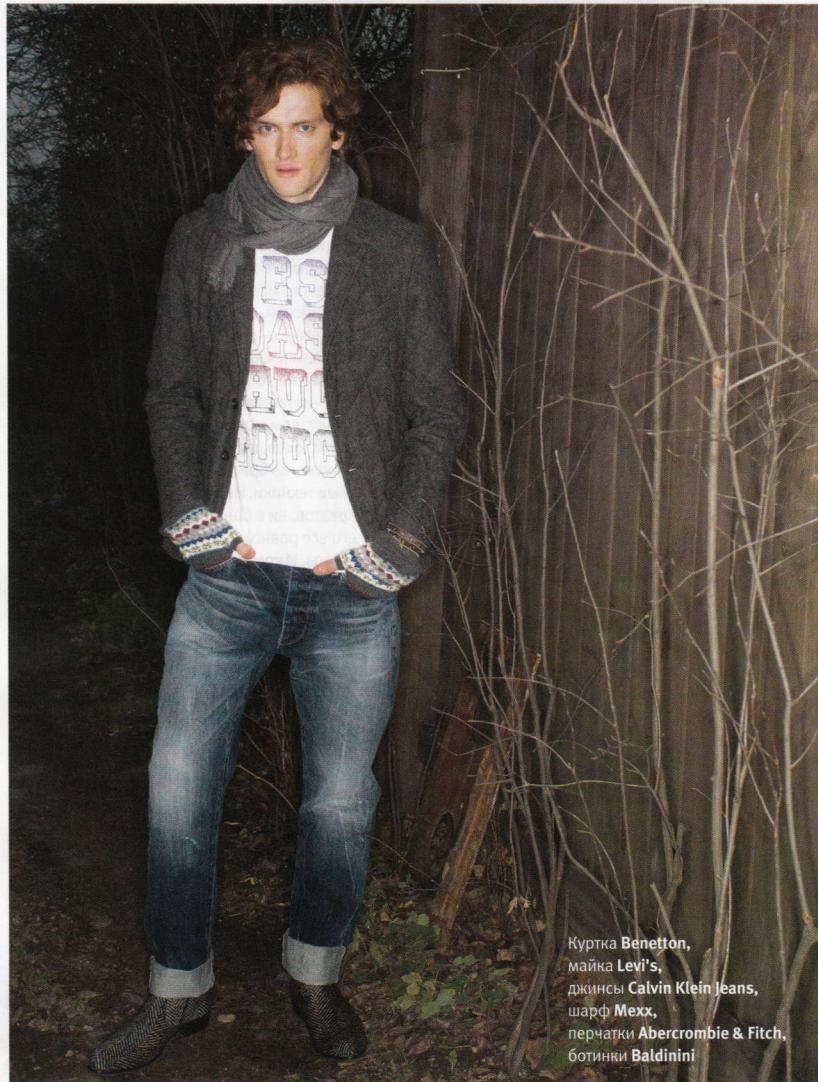


Текст написан на основе открытых источников, в том числе по материалам сайта [tamqui.com](http://tamqui.com), подготовленным мастером там куи хки-конг в России Игорем Михневичем.



## техника «одной руки» (краткое изложение)





**Стиль**

**Timberland**, ТЦ «Европейский», пл. Европы, 2  
**Patrizia Pepe**, шоу-рум «Ли-Лу», Столешников пер., 13, www.li-lu.ru  
**Calvin Klein Jeans, Mexx**, ТЦ «Европейский», пл. Европы, 2  
**Energie**, Тверская ул., 6  
**Marlboro Classic**,

галерея «Времена года», Купузовский пр-т, 48  
**Levi's**, ТЦ «Европейский», пл. Европы, 2  
**Lacoste**, ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16  
**Zolla, Y.N.G.**, ТРЦ «Ашан», 53-й км МКАД  
**Baldinini, No One**, ГУМ, Красная пл., 3

**Benetton, Sisley**, ул. Красная Пресня, 48  
**Abercrombie & Fitch, Fullcircle, Firetrap, Scotch & Soda, Add, Emporio Armani, Pepe Jeans, Marc by Marc Jacobs, Brioni, Dolce & Gabbana, Armani Jeans**, ЦУМ, ул. Петровка, 2  
**Hugo Boss, Givenchy, John Richmond**,

сеть магазинов Articoli **Davidoff, Loewe, Guerlain**, сеть магазинов «Л'Этуаль» **Giorgio Armani, Methode Jeanne Piaubert, Antonio Banderas, Chanel**, сеть магазинов Ile de Beaute **Oral-B**, аптеки города **L'Oreal Men Expert, Gillette**, универмаги города **Chronotech, Timecode**, МТРЦ «Ереван-Плаза», Б. Тульская ул., 13, www.timecode.ru **Tissot**, универмаг «Московский», Комсомольская пл., 6, стр. 1, www.tissot.ch **Calvin Klein**, ТК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33 **Breitling**, «Евротайм», Сретенский б-р, 2 **Swiss Military, All Time**, ТЦ «Рогожская застава», ш. Энтузиастов, 6 **Roamer**, «Тайм Авеню», «Атриум», ул. Земляной Вал, 33 **Ingersoll**, ТРЦ «Мега – Белая Дача», 1-й Покровский пр-д, 5; Манежная пл., 1; www.police.it **Frederique Constant**, ТЦ «Дружба», Новослободская ул., 4 **Philip Laurence, Edox**, салон «Московское время», ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16 **Beauty Trend, Medical spa & club**, Лесная ул., 6/1, (495) 411-03-03, www.beauty-trend.ru **Gore-Tex, магазин спортивной одежды Salomon**, СК «Олимпийский», Олимпийский пр-т, 16/1, (495) 502-98-47, www.gore-tex.ru **Медицинский центр «Валлекс Мед»**, Старокалужское ш., 62, (495) 789-73-33, www.vallexm.ru **Студия PowerPlate**, ТЦ «Новинский пассаж», Новинский б-р, 31, –1 этаж, (495) 783-08-89, www.powerplate.ru

**Фитнес**

**«Планета Фитнес»**, Авиамоторная ул., 10, (495) 933-45-96, www.fitness.ru

# СТО ТУТ НАЧАЛОСЬ!



Анна Седокова

Группа «Фабрика»  
в полном составе  
и при полном параде

Читатели журнала MAXIM уже четвертый год кряду выбирают главных красавиц страны, и с каждым разом страсти все страстнее.

**Н**аш старший брат, отвязный журнал MAXIM, иногда балует себя консерватизмом. Стартовая церемония голосования «100 самых сексуальных женщин страны – 2010» проходила проторенным путем: привычный клуб Soho Rooms, сентябрьский вечер, рулевые журнала Илья Безуглый и Александр Маленков, объявляющие со сцены, что голосование стартует. Случилось это 23 сентября, и если ты так и не проголосовал, то в наказание поставь себя в угол. Вечер вел Игорь Верни, на долю которого выпало не столь рискованное исполнение, как группе «Мегаполис», обкатывавшей на гостях программу нового альбома. В отсутствие «Мегаполиса» на сцене творилось и вовсе невообразимое: цирковое шоу с хлыстами, которому бы позавидовали титаны садомазо (большинство из них специально не пришли, чтобы потом переживать об упущенном). Вести с вечеринки по стране разносил «Европа Плюс», а аромат вечеринки разносился благодаря парфюму Antonio Banderas. Знаменитые представительницы сильного пола получили в подарок его мужскую версию, а знаменитые представительницы слабого пола – женскую. Мы бы еще с гордостью сообщили, что собрали самый трезвый народ России и все счастливо пили только замечательную воду Perrier. Но в реальности – не только... Все, молчим.

Кристина Асмус



Ирина Пономарёву

Три из пяти «Мобильных блондинок»



Две из трех блондинок Reflex

Марина Ма (LG) и Кристина Татаренкова (MAXIM)





Информационный  
партнер



Алексей Баранов (Certina),  
Любовь Никонская (MAXIM),  
Сергей Васильев (Hamilton)



Марина Гусева  
(Brown-Forman)



«Мегаполис»  
отлично смотрелся  
на фоне  
своей музыки



Ольга Никонова  
(сеть салонов «3-15»)



Ксюша  
Новикова



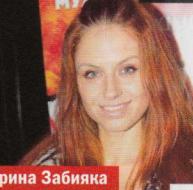
Вода, кругом  
Perrier



Ева Ривас



Наталья Рудова  
и Константин  
Николаев



Ирина Забияка



Виктория Боня  
и Олеся  
Судзиловская



Алла  
Довлатова



Ангел-А



Мария Анисимова (MAXIM),  
Наталья Озира (Elle),  
Сергей Тесленко (Mars)



Наталья  
Ионова



Надежда  
Позднякова  
(Lacoste)

Влад  
Лискец



Сати  
Казанова



Дэн Рапорт  
(Soho Rooms)  
и Илья Безуглый



Лена Темникова  
и Оля Серебкина,  
группа «Серебро»



Без виски Glen Grant, вин Hardy's  
и водки Kauffman вечер бы не удался



селлера Volkswagen Jetta. Новый Volkswagen Jetta отличается от предыдущей модели, частично скопированной с Volkswagen Golf, уникальным дизайном и поставляется на рынок в трех комплектациях: Trendline, Comfortline и Highline. Но сколько бы подушек безопасности и карманов в спинках передних сидений ты ни выбрал, знай: тебе еще предстоит выбор между классическим бензиновым и экологичным турбодизельным двигателями.



### Одиссея капитана циферблата

Кто из нас не мечтал иметь собственное море! Теперь благодаря швейцарской часовой компании Tissot у тех чудаков, кто действительно об этом мечтал, появилась здоровая альтернатива – часы Tissot Sailing-Touch Gent с морскими характеристиками, особенно актуальными, если течение жизни занесет тебя на яхту. На Tissot Sailing-Touch Gent есть компас, они умеют показывать погоду и скорость. Есть и вечный календарь – на случай попадания на необитаемый остров. Часы водонепроницаемые – до глубины 100 метров. Но самая любопытная деталь, которая поразит даже бывальных морских волков (если они окажутся трезвы), – это сенсорный циферблат с устойчивым к царапинам сапфировым стеклом.

### Выборная система

Осенью 2010 года прошел волнующий слух, который оказался волнительной правдой. Компания Volkswagen вырулила на рынок новую модель бест-



### Смешать, но не взбалтывать

Любишь ходить задом наперед? Любишь суши? Любишь игристое вино? Во всех трех случаях, кроме первого, тебе доставит истинное удовольствие знакомство с новым сухим игристым вином Martini Prosecco, прекрасно сочетающимся с суши. Martini Prosecco появилось в продаже недавно, но уже завоевало любовь и почитание фанатов игристых вин. Martini Prosecco производится на северо-востоке Италии, на прохладном Адриатическом побережье. Поэтому перед употреблением его рекомендуется охладить до 6–8 градусов, чтобы оно почувствовало себя как дома. И кстати, на базе Martini Prosecco смешиваются многие популярные коктейли. Например, Martini Bellini: 50 г пюре из свежих персиков и 200 г игристого вина.



### Бесшумная сенсация

«И тут он бесшумно подъехал на своем новом красавце кроссовере Lexus RX 270» – именно так будет говорить о том, кто отдаст предпочтение и деньги компании Lexus,

которая буквально пару месяцев назад представила публике свою последнюю новинку. Кроссовер Lexus RX 270 мог бы похвастаться внушительным дизайном, мощным 2,7-литровым 4-цилиндровым бензиновым двигателем, а также бесшумностью и плавностью хода. И обязательно похвасталась бы, если бы мог. А так за него это делают счастливые покупатели.

### Не в шипах счастье

При выборе зимних шин необходимо учитывать истериическое состояние современной природы. Промозгие зимние дни могут чередоваться с оттепелями, когда сосульки задорно падают на горожан, а сбитые с толку грачи прилетают раньше времени. Как нельзя лучше для такой климатической аномалии подходят нешипованные шины Goodyear UltraGrip Ice+, которые эксперты журнала «Авторевю» как раз недавно признали лучшими в своем сегменте. Шины Goodyear UltraGrip Ice+ имеют прекрасное сцепление как с мокрым, так и с сухим асфальтом, как со льдом, так и со снегом. То есть летом на них тоже можно ездить. По мягким июльским сугробам.



### Вера в пасту

Не знаем, начнем ли мы теперь регулярно или, чего скрывать, хоть иногда чистить зубы, но рассматриваться на рекламу зубных паст Blend-a-Med и щеток Oral-B будем гарантированно. Ведь новым лицом... то есть, конечно, новыми зубами этих марок стала сама Вера Брежнева! Та самая, знакомая тебе по обложкам журнала MAXIM и ревнивым крикам твоей подруги. Кстати, к началу такого эффектного сотрудничества было приурочен выпуск новой пасты «Blend-a-Med 3D White Свежесть» с активными отбеливающими частицами.





## Риф, а не миф

Какой дайвер не любит Большой Барьерный риф! Но чу! Большому Барьерному рифу грозит опасность! Тропические ураганы, глобальное потепление, деятельность человека – все это может за какие-то годы разрушить уникальный национальный парк Австралии. Хочешь помочь – не разрушить, а спасти? Купи часы Oris Great Barrier Reef Limited Edition, выпущенные специально по случаю в количестве всего 1000 штук. Каждые 50 франков с продажи часов будут отчислены в пользу Австралийской ассоциации морской защиты. И совесть успокоишь, и стильные часы со сборным стальным корпусом, гелиевым клапаном и водостойкостью до 1000 метров получишь.

## У твоих ног

Помнишь, мы как-то советовали тебе макать в мед пингвина и катать его по полу, собирая таким образом пыль? Да, мы тоже пытаемся об этом забыть. Тем более сейчас, когда у нас появилось отличное средство для поддержания пола в чистоте. Это новая модель робота-пылесоса Robzone Roomy Gold, который не просто ездит туда-сюда и заасасывает в себя всю встречающуюся на пути пыль, но и осуществляет дезинфекцию пола с помощью УФ-лампы и чистящей салфетки MicroFibreDuster. Кроме того, Robzone Roomy Gold оснащен пятиступенчатой системой фильтрации с использованием наночастиц серебра.



## У святого Якова

Магазин мужской одежды St. James, расположенный по адресу Москва, Кутузовский проспект, дом 48, – даже не магазин, а настоящий бутик. Здесь представлены элитные итальянские, английские и французские марки, причем купить можно любой предмет гардероба – от ремня до другого ремня (а в промежутке – брюки, рубашки, пиджаки, пальто и прочее). Новая коллекция никого не оставит равнодушным, а тех, кто носит шляпы, и вовсе вгонит в состояние модной экзальтации: с осени в St. James будет представлена классическая марка Borsalino. Та самая, в шляпах которой разгуливали герои Алена Делона и Жан-Поля Бельмондо в культовом гангстерском фильме 1974 года «Борсалино и компания».



## Творческий междусобойчик

На столичной вечеринке Wolf Is Back, организованной по случаю презентации водки Eristoff, побывало немало знаменитостей. На сцене были замечены Томми Ли (интервью с ним иди на с. 24) и Роджер Тейпор. Остальные сконцентрировались в Parliament Lounge арт-центра «Ветошный». Особый интерес гостей вызвал голландский художник Отто Графф. Он демонстрировал свое мастерство писать из баллончика, приклеивать, разрисовывать и одаривать небольшими полотнами окруживших его восхищенных звезд, среди которых были замечены Маша Цигаль, Ирина Понарошку, Константин Андриянов и другие.



## Чисто и быстро

Если ты человек занятой, уделяющий все свое время любимому делу, наша новость для тебя: мы понятия не имеем, ответствия ли это хоть как-то в вечности. Хотя нет, другая новость: с новой бритвой Braun Series 7 790 ты сэкономишь кучу времени на бритье. Ведь она собирает одним движением все то, на что у предыдущих бритв Braun уходило целых два движения. А все благодаря тому, что бритва Braun Series 7 790 совершает до 10 000 микровибраций в секунду. А еще потому, что у этой бритвы есть плавающая в четырех направлениях бреющая головка. А еще... Эх, ты же вроде занятой человек?

## Ну, погнали!

Смахни пыль со своего PS3, Xbox 360 (или с чего ты там смахиваешь пыль?): в продажу поступила новинка компании Electronic Arts – игра «про гонки» Need for Speed Hot Pursuit. В ней ты получишь в свое распоряжение более полусяти автомобилей, от Alfa Romeo до Lamborghini Reventon и Pagani Zonda Cinque, и возможность играть не только на стороне гражданских, но и на стороне полиции. А благодаря новейшей разработке – системе Need For Speed Autolog – игроки смогут играть в Сети, обмениваться скриншотами, общаются и хвастаться достижениями (или унижать других за промахи).





# Дело врачей

Мальчики, лучше присыпать сканы, а не фотографии. На сканах куда понятнее, что ничего не понятно!



ВЫИГРАЙ!



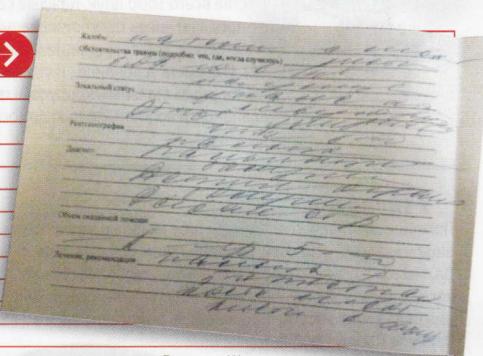
Мы не устаем выдавать призы читателям, приславшим самую непонятную докторскую писаницу. Сейчас на кону плавательные шорты Moorea Vilebrequin. Выиграть их можно, прислав скан своей медкарты на [detox@maximonline.ru](mailto:detox@maximonline.ru).



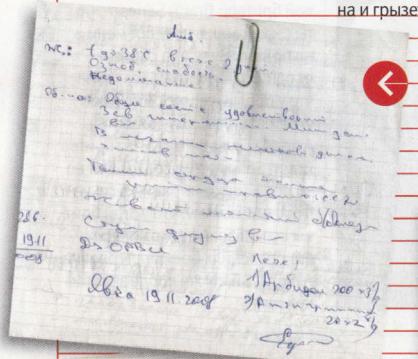
ПРИЗ!

## Победитель

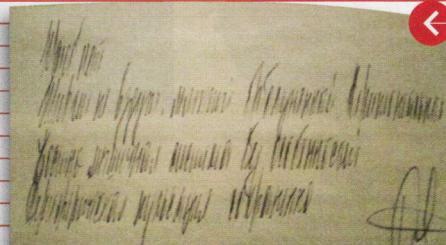
Сергей Андреев из Челябинска нашел способ окупать содержание детей: достаточно сводить в больницу ребенка со сломанным пальцем. «Из всего написанного врачом я только понял, что помощь оказана на «пятерку», — признался Андрей. Не знаем, Андрей, как ты объяснишь дочери, что сумку Chevignon будешь носить сам, но она твоя. И поскорее напиши нам, чтобы забрать ее из редакции: она ест слишком много нашего сена и грызет тапочки!»



← Первые четыре строчки одной из страниц медкарты Вадика Ш. выглядят вполне вменяемыми. По крайней мере, на первый взгляд (который, как правило, не опускается ниже четвертой строчки). Дальше мы смогли различить только «Дз: ОРВИ» и «Явка: 19.11.2008». Вадик, подъем! Ты опять проспал почти до 2011 года! В пятый раз одно и то же! Быстрее к врачу!



← «Живот не вздуть, мягкий, пролуненный», — с удовольствием описывает пивную гордость Артема Бубнова доктор. Чтобы сделать вывод о том, здоров ли Артем, нужно понять значение слова «пролуненный» или дочитать до третьей строчки, где есть последние в этом заключении понятные слова: «Система без особенностей».



← Врачи Михаила Коневского с удовольствием (по крайней мере, нам так кажется) демонстрируют один из немногих случаев, когда уродливый почек может быть в миллиарды раз понятнее, чем почек прекрасный. В неуклюжих записях мы разобрали все, кроме подписи. В аккуратных — только слово «Хирург» и еще несколько разрозненных медицинских терминов.

← За тебя, Сергей Уфимцев из Питера, мы спокойны: ведь тебе прописаны женские груди! И мы хотим такую болезнь! Правда, для пинтерца твой врач очень груб. Доказательство в седьмой строчке: «Об-но: сиськи удвой».

