

**ВСЕ, ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ, ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ!**

# MAXIM ДЕТОХ

ОКТАБРЬ 2011

## 116% СЕКСА

**ЛЕГАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ  
ОБОСТРИТЬ ОЩУЩЕНИЯ**

### КАК ПРЕВРАТИТЬ ЖИР В ПРЕСС

- ☐ ДОЛГО И ДЕШЕВО
- ☐ БЫСТРО И ДОРОГО
- ☐ КАК-НИБУДЬ ПОТОМ...

**СПЕЦПРОЕКТ!**

## МЕГАМОЗГ

$\sin 45^\circ \times 2^3 + \sqrt{100}$  страниц  
О ТОМ, КАК СТАТЬ  
УМНЕЕ, БЫСТРЕЕ  
И КРЕАТИВНЕЕ

## БРЮС УИЛЛИС

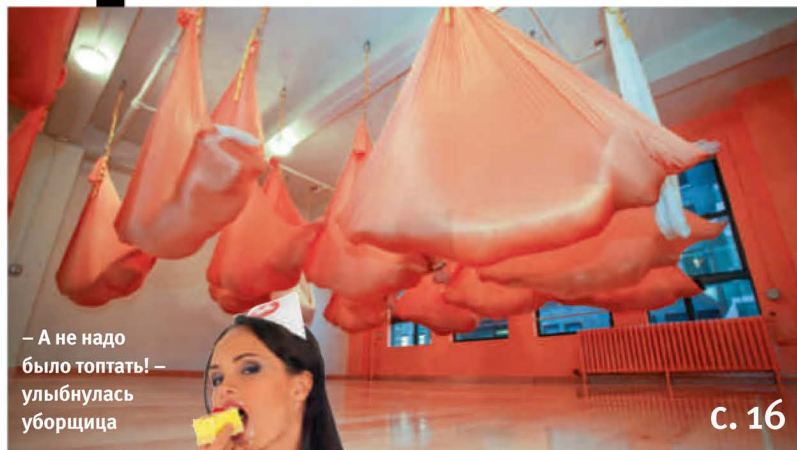
**ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ КРУЧЕ  
САМОГО СЕБЯ**

**ПОЧЕМУ ТЫ  
НЕПРАВИЛЬНО:**

- СИДИШЬ
- ДЫШИШЬ
- ЧИСТИШЬ  
ЗУБЫ
- СПИШЬ







– А не надо было топтать! – улыбнулась уборщица

с. 16

с. 28



Губка для посуды хорошо абсорбирует токсины



с. 34



с. 42

– Лейкин! Что ты делаешь в спальне вожатых?

с. 50



## Почта с. 14

Если мы когда-нибудь захотим превратить жизнь в сплошной карнавал, то найдем бразильянок и заставим их танцевать после получения каждого письма от тебя, то есть бесконечно (до тех пор, пока в редакции опять не оборвется Интернет).

## Миксер с. 16

Почему не надо быть скромным, есть чипсы, сушить белье на беговой дорожке и пить эспрессо. Бонус – специальный фоторепортаж (ну ладно, всего три снимка, но зато каких!) из твоего желудка.

## Кто этот мощный старик? с. 24

Защитник «Динамо», «Спартак» и сборной СССР, спортивный эксперт-правдоруб Александр Бубнов рассказывает о том, как прожить бывшему футболисту без пенсии, что делать с отечественным футболом и почему России ни за что не выиграть «Евро-2018». Будем болеть за Камерун!

## Эксперт с. 28

Коллекция бесценных (в смысле – бесплатных) советов. Например, как снять на камеру мобильного фильм и при этом уберечь глаза, чтобы потом этот фильм посмотреть.

## Неправильно ты, дядя Федор... с. 34

На первый взгляд учебник по правильному сну, чистке зубов и дыханию будет интересен лишь новорожденным инопланетянам. Но последние наблюдения показали, что такой начитанный, начистезубенный, наспанный и надышанный человек, как ты, тоже делает эти элементарные вещи неправильно.

## Да у вас, батенька, обрыдло! с. 42

Выгореть может не только принт на футболке, но и любой из нас. О том, как поставить диагноз и назначить курс интенсивного самолечения, расскажет эта статья. А вот по поводу сыпи на пупке лучше все же поговори с доктором.

## Удовольствие выше среднего с. 50

В отличие от телевизионной рекламы, мы не обещаем фантастики вроде 120% энергии или 140-процентной защиты от пота. Но 116% удовольствия от секса – совершенно другое дело!





**с. 64**

– Да что нам  
сделает этот  
дебил в майке! –  
доносилось  
из-за стены



**с. 92**



**с. 72**

Рыба из последних  
сил заползла  
на тарелку  
и испустила дух

**с. 86**



А на другом  
конце скамейки  
бомж как раз  
доедал голубя

**с. 132**



**обложка**

Брюс Уиллис  
Фото: © AFP/  
East News

## Уничтожим всех уродов **с. 58**

Медицина так давно объявила войну огромным животам, кривым носам и морщинистым морщинам, что настало время провести разбор боевых действий и объявить победителя (или хотя бы заставить стороны подписать перемирие).

## Братец Лыс **с. 64**

«Крепкий орешек» Брюс Уиллис занял больше половины нашей обложки (да что там, почти все место оттяпал!). Что может быть лучшим подарком для этого парня? Только интересная статья о нем внутри журнала.

## Взвейся мозгами **с. 72**

Целая секция статей о тайнах, про которые твой собственный мозг молчал с самого рождения! Как вырастить умного ребенка, почему работают оптические иллюзии, как увеличить продуктивность умственной работы и еще куча мозговитых вещей!

## Я пришел к тебе с креветкой **с. 86**

Все самые лучшие блюда из อาหารไทย, которые приготовить самостоятельно сможет даже такой отъявленный холостяк, как ты! Ну или просто покажи эти рецепты своей жене. И напоследок: «อาหารไทย» означает «тайская кухня».

## Два счастья по цене одного **с. 92**

Со свойственным нам синдромом бога мы собрали воедино истории жизни философов счастья – от Дейла Карнеги до Николая Чернышевского – и разобрались, насколько счастливо жили они сами.

## Стиль **с. 99**

Осень – пора резиновых сапог, дождевиков и подосиновиков. Но мы все же рекомендуем тебе купить плащ и еще пару вещей из тех, в которые одеты наши модели.

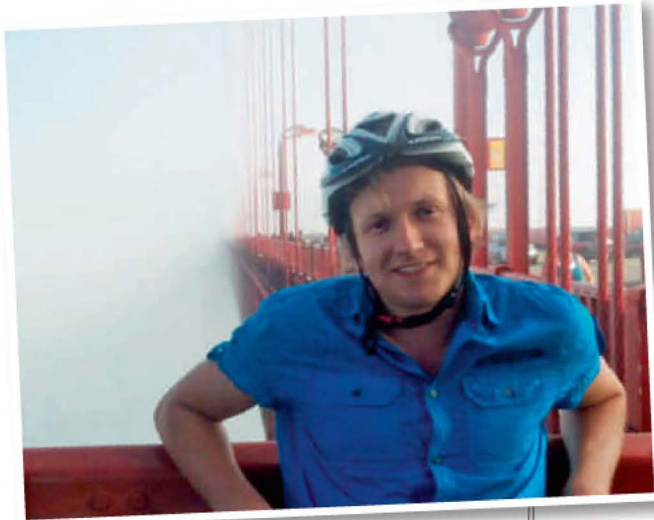
## Фитнес **с. 117**

Как натренировать руки, пресс и вообще стать сильнее, прилагая минимум усилий? Купи миостимулятор. А потом, убедившись в его бесполезности, следуй нашим рекомендациям.

## Мы пошутили **с. 146**

Споры о правдивости рекламы похожи на дискуссии о единорогах. Все знают, что они существуют, но не каждый в них верит. Мы к тому, что вестись нужно далеко не на всю рекламу. Относится ли к ним эта, решаешь сам.





## Раньше я почему вредный был?

**О**днажды летом, когда мне было пять и я беззаботно гостил в деревне у бабушки, соседская старшая девочка везла меня на раме велосипеда. Незачем дольше тянуть с развязкой: нас сбил грузовик. И хотя крапива в кювете смягчила падение, я провалялся два дня то ли в коме, то ли без сознания. Изнутри головы эти состояния

неразличимы, а доктора, чтобы диагностировать точнее, поблизости не нашлось. Законы драмы требуют, чтобы я теперь написал: «С тех пор я уже не садился на велосипед». Но это было бы неправдой. В восемнадцать я за день попытался освоить велик, но в итоге забросил это занятие еще на десять лет. Травма-шмавма — не знаю. Ездить мне страшно и неуютно. И я не езжу. Это длинное и немного мрачное предисловие, как ни странно, подводит нас к теме номера. Нет, мы не изменили своему обыкновению делать журнал с большим разнообразием тем. У нас тут по-прежнему есть и всякие радости для чревоугодников, и курс молодого отца, и щадящий, без фанатизма, фитнес. Но так сложилось, что сразу в нескольких статьях сквозит одна и та же настойчивая мысль, не очень свежая сама по себе: человеку необходимы свежие ощущения. Большая секция на с. 72, посвященная развитию мозга, снабдит тебя научными данными в поддержку этой концепции (вполне самоочевидной). Я же хочу поделиться личным.

Снова летом, на сей раз нынешним, судьба забросила меня в Сан-Франциско в компании других журналистов. Я никогда раньше

там не бывал, а мост Золотые Ворота, ради которого все туда и едут, как назло, был укутан в плотную вату тумана, как раненый Дед Мороз. Я хотел его увидеть. Но у группы был всего час, а застряли мы на 41-м пирсе, в восьми километрах от цели...

В общем, я сел на велосипед. Взял его на прокат и сел. И поехал по проезжей части, потя и трясясь, потому что улица Джефферсона далеко не на всем своем протяжении оборудована велосипедными тротуарами. Тут-то я и понял, почему психологи, гигиенисты, даже Брюс Уиллис все как один ратуют за новизну ощущений.

Когда жизнь подбрасывает испытания, когда нужно бороться с гневом, страхом, усталостью, собственной ленью, чем угодно — есть лишь два пути делать это. Первый — автоматизм. Выключая себя из процесса, депersonализируя испытание, можно какое-то время продержаться. Так большинство людей сражаются, например, с выгоранием на работе или скучной тренировкой: просто выключают мозг, вставляют наушники, не думают о результате.

Но есть и второй путь. И он заключается как раз в том, чтобы не просто бросаться на нелюбимое или страшное дело, но еще и делать его по-новому. В результате с удивлением замечаешь: свежесть ощущений перевешивает весь негатив. Едешь по Сан-Франциско на велосипеде в третий раз в жизни? Выставь повышенную передачу, спусти на песок набережной, вдыхай гнилье отлива. В сотый раз в жизни гоняешь цифры по экселевскому файлу? Сядь на стол, а монитор опусти на крутящийся стул, смотри на дела сверху вниз. Вместо того чтобы ждать от себя подвига, откройся страху. Встань на уши. Поменяй руку. Это просто, но на удивление работает.

**Алексей Караулов**  
Главный редактор

Почта: [detox@maximonline.ru](mailto:detox@maximonline.ru)  
Блог: [karaulovsk.livejournal.com](http://karaulovsk.livejournal.com)

## 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



Спорт и фитнес



Уход за собой



Упрощение жизни



Главный редактор **Алексей Караулов**

Креативный директор **Константин Чувашев**

Выпускающий редактор **Кира Новикова**

Редакторы **Егор Казначеев, Мария (Руся) Микулина,**

**Ярослав Свиридов**

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 Горбачевич**

Продюсер **Мария Миронова**

Контрольный редактор **Тамара Левинская**

Ассистент редакции **Юлия Троицкая**

Супервизор **Александр Маленков**

Редакционный директор **Илья Безуглый**

## НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Леонид Александровский, Олег (Апельсин) Бочаров, Алексей Дубков, Антон Городецкий, Нина Животова, Константин Кудрявцев, Юрий Кольцов, Людмила Бычкова, Павел Лысенков, Эдуард Базилия, Ренат Атаев, Елена Сарапульцева, Вадим Смирнов, Дмитрий Журавлев, Дмитрий Фурцев, Антон Лядов, Александр Котляров, Вероника Ненашева, Лариса Четверткова, Татьяна Савицкая, Мария Седунова, Елена Смирнова, Мария Акулич, Сергей Кошкарев

## КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**

Директор по корпоративным продажам **Елена Лакатosh**

Директор по корпоративным продажам **Татьяна Першина**

Директор по рекламе **Алексей Ставровский**

Менеджеры по рекламе **Мария Анисимова, Любовь Никовская,**

**Андрей Савельев, Евгения Никитская**

Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова,**

**Елена Трофимюк**

Директор по спецпроектам **Валентина Зеленская**

Менеджеры по спецпроектам **Галина Винокурова**

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Херст Шкулев Медиа»

Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, 31, стр. Б

Тел. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911

E-mail: info@hsmedia.ru

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

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

E-mail: detox@maximonline.ru

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

E-mail: adv@hfm.ru

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

E-mail: distribution@hfm.ru

Президент **Виктор Шкулев**

Первый вице-президент, издатель группы «ХШМ»/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**

Корпоративный директор по фотографии **Анна Павельева**

Координатор препресса **Николай Березников**

PR-директор **Марина Головченко**

Издатель **Алексей Овчинников**

Старший бренд-менеджер **Станислав Наумов**

## HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President, CEO **Duncan Edwards**

Senior Vice President, CFO and General Manager **Simon Horne**

Senior Vice President, Business Development **Jay McGill**

Senior Vice President, International Publishing Director **Jeannette Chang**

## 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 Hearst Magazines International, USA.

## MAXIM INTERNATIONAL TEAM

International Licensing Manager **Marianna Gapanovich**

International Licensing Rights Coordinator **Jeff A. Whitacre**

Copyright © 2011 Hearst Shkulev Media

MAXIM® is a registered trademark owned by Hearst Magazines

International, USA. All rights reserved. December 2011 issue

Maxim is published monthly by Hearst Shkulev Media

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

Tel (495) 981 3910, fax (495) 981 3911; www.maximonline.ru

Все права защищены. Категорически воспрещается воспроизводить полностью или частично статьи и фотографии, опубликованные в MAXIM Detox.

Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. MAXIM

Detox не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи,

не принятые к публикации, не возвращаются. Журнал зарегистрирован

в Федеральной службе по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций РФ.

Свидетельство ПИ № ФС77-36814 от 03.07.2009. Тематика издания: журнал

для мужчин, посвященный вопросам ухода за собой. Издание основано в апреле

2008 года. Периодичность выпуска: четыре раза в год. MAXIM Detox № 11.

Дата выхода в свет: 19.09.2011. Тираж: 240 000 экз. Цена свободная.



## письмо месяца

Напиши нам. Чтобы мы почитали и воскликнули: «Все так и есть, брат! Это ты точно подметил! Прямо с языка снял!» А потом бы примолкли, подумали каждый о своем – и вручили бы тебе приз.



Highscreen Cosmo Duo – андроидфон с поддержкой двух сим-карт



**Б**ольшой проблемой для меня всегда было заставить себя делать что-то скучное, но полезное. Ходить в спортзал, мазать лицо кремом от морщин, делать зарядку. Знаю, что нужно, но так неохота! Уже предвидя это дело, начинал страдать. И в процессе чувствовал себя мучеником, и после. Хотя делов-то, если разобраться! Ну сходить в спортзал – в принципе, это же не к зубному врачу. И вот я, кажется, придумал способ, как все это делать без страданий. Хочу поделиться рецептом с другими читателями. Надо эти скучные, но обязательные вещи делать на автомате, как бы не замечая. Как чистим зубы. Мы же не думаем, что вот сейчас целую минуту будем елозить щеткой, – мы просто делаем, и все. Так и спортзал. Идешь – думаешь о чем-то,

переодеваешься – думаешь еще о чем-то. В зале наушники надел, руки-ноги тренажеры тягают, мысли витают где-то – час пролетел незаметно. И все. Правда, еще не попробовал, но надеюсь, что способ работает. Я – великий теоретик!

*Великий Теоретик*

Мы давно пользовались этим способом, еще с детства. В школе на уроках, потом в армии во время скучной дедовщины, потом на первой работе, когда разгружали вагоны. И теперь на второй работе. Поздравляем тебя, о Великий Теоретик! Спасибо за этот совет и прими от нас в подарок этот замечательный телефон.



Смартфон HTC Sensation



## Detox-мазох

В прошлом номере приз за письмо месяца снова получила откровенная лесь в адрес вашего издания. Хватит уже поощрять подхалимов! Если тебе и правда нравится журнал MAXIM Detox, то ты должен критиковать его, чтобы сделать еще лучше, а не откровенно подлизываться!

*Василий М.*

**Критикуйте нас! Мы любим унижения и боль. Даже попросили выпускающего редактора Киру ходить в черном латексе.**

## Былое и деньги

У меня есть с пятого по десятый номер MAXIM Detox. Вопрос: где можно раздобыть первые четыре? Спасибо.  
P.S. Живу в Москве.

*Вадим*

**В бумажном виде – возможно, в библиотеке Ленина. А в цифровом... Вадим, к твоим услугам все русскоязычные торрент-трекеры! Мы всеми руками за электронное пиратство.**

## Отложение дел

Прочитал статью про прокрастинацию в майском номере Detox. Сам постоянно откладываю дела, особенно важные. И вот решил, пользуясь механизмом замещения, написать вам письмо – всяко полезнее, чем дурака валять. Потом подумал: может, отложить написание письма, ведь это так сложно...



*Юрий Мартынюк*

**Нам отвели для ответа на твое письмо ровно пять строчек. Мы совсем уж было хотели начать писать, но задумались (писать ответ очень сложно). А тут оказалось, что пять строчек кончились. Ура!**

## Медицину – под замену

Читаю MAXIM Detox с самого первого номера. И понял, что скоро ваш журнал полностью заменит всю современную медицину.

*С уважением, Валерий Щ.*

**Спасибо, это так приятно слышать! Мы бы даже дали тебе приз, Валера, но зачем? Ты ведь и так будешь нас покупать.**

## Ишь чего захотел!

Спасибо за скорочтение быстрокниг! Надеюсь, следующий номер будет в два раза больше, а то любимый журнал превратится в быстрожурнал.

*С уважением, Алексей*

**Схема-то тут простая: чем больше читателей, тем больше рекламы, а чем больше рекламы, тем толще журнал. Так что, Алексей, проповедуй наше слово людям – и да воздастся тебе!**

## Чудеса внешнего мира

Стыдно, товарищи! За всех людей. За себя. Мы принимаем подарки судьбы как должное. Вот и я, выиграв в MAXIM Detox LED-телевизор, не пошел в церковь ставить свечку за здоровье раба Божьего MAXIM, а, напротив, стал обрывать телефон редакции: «Где мой приз? Когда вы его пришлете?» Меня заставили ждать целую неделю! И мне неинтересно, где Москва и где Саратов. У меня откуда-то взялась уверенность, что



телевизор должны были вручить прямо в газетном киоске, в котором я покупал журнал. Простите меня и всех нетерпеливых победителей! Спасибо вам за подарок!

*С искренним уважением,  
Вячеслав Шинин, г. Саратов*

**Ничего себе! Тебе правда вручили обещанный приз? Просто призами у нас занимается другой отдел, а в существовании мира за пределами редакции мы как-то всегда не уверены.**

### Навстречу коллапсу

Добрый день! В майском выпуске вашего журнала в статье «Притворись трезвым» запах спиртного рекомендуется перебивать валидолом. Как человек с медицинским образованием, могу сообщить, что даже одна таблет-



ка валидола снижает давление. А две, тем более взаимодействуя с алкоголем, вообще могут привести к коллапсу.

*С уважением, Александр*

**Ну тогда... тогда... Тогда можно выпить кофе, покурить и понюхать кокаин. От всего этого давление повысится, и человек снова будет как огурчик. Медицинское образование супротив жизненного опыта Игги Попа послабже будет.**

### Грядет отмщение!

От коллектива студентов нашего общежития сообщаем: мы больше не можем смеяться над шутками про Чака Норриса. Ваша статья нас перевоспитала.

*Тимофей*

**Поздно! У Чака Норриса такая память, что он рано или поздно доберется до всех, кто над ним смеялся. Сейчас он как раз переходит в списке к букве «Т».**

### Солдат читает, служба идет

Я уже почти отслужил свое и с улыбкой вспоминаю, как прятали два номера MAXIM Detox от старшины, который рвал в клочья подобную литературу, как передавали их из рук в руки только своим и читали от начала до конца.

В армии есть традиция передавать по наследству то, что помогало переносить тяготы и лишения воинской службы. Я передам часы, которые передаются из призыва в призыв, и два номера MAXIM Detox. Я знаю, я уверен, что их снова будут передавать из рук в руки и заново перечитывать от корки до корки. Благо информация в журнале не стареет.

*Алексей Толстомятов*

**Эй, ребята, которые сейчас несут службу! Скоро все это кончится, и радости жизни упадут к вашим сапогам. А пока срочно листайте до с. 50 и читайте статью по то, как повысить удовольствие от секса. Дембель не за горами!**

# Дорога к шраму

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

Электронная книга  
PocketBook IQ 701



**ПРИЗ!**

**Алексей Гомбаров своей историей вернул нам надежду вернуться в большой спорт!**

Когда-то я действительно занимался спортом. Но потом случился университет, и пришлось завязать. Потом работа – и снова нет времени. Разочаровавшись в карьере, я решил записаться в фитнес-клуб. Посещая бассейн, тренажеры и прочую йогу,



я ходил мимо баскетбольной площадки и пуская слюни. Ведь когда-то давно, 5–7 лет назад, я похоронил в себе второго Джордана. 22 февраля этого года я все же решил пойти на тренировку. Оказалось, что за то время, пока меня не было в большом спорте, многое изменилось. Кольца стали вешать выше, площадка стала больше и, я почти уверен, в мячи стали подсыпать песок. После первого периода мне казалось, что легкие кровоточат. После второго в глазах появились темные пятна. Но все эти неуверенные намеки вселенной я благополучно проигнорировал и в третьем периоде порвал ахиллово сухожилие на левой ноге. Врачи «скорой» сделали мне укол и отпустили с миром домой. На следующий день, 23 февраля, мой друг отвез меня в травмпункт. Вечером того же дня мне сделали операцию. Отныне 23 февраля я не отмечая и спортом не занимаюсь. Что касается спорта, мне кажется, это временно. Два месяца я пролежал на больничном. Врачи сказали, что на восстановление уйдет от года до трех.

Несмотря на обилие писем от тебя, мы почти не увидели конструктивной критики. То ли ты невнимательно читаешь журнал, то ли недостаточно мотивирован, чтобы искать ошибки. Как же мы без тебя будем стремиться к совершенству? В этот раз читатель, который найдет лучшую неточность и сможет ее опровергнуть, привлекая, не дай бог, научные данные, получит ящик вкуснейшего пива Erdinger.





# миксер

женская грудь › черная икра › витамин с

– Как видите,  
формально мы  
не занимаем  
эту площадь...







# Ну что замешкались?

Возможно, именно так выглядят фотографии детей инопланетян, которые они гордо демонстрируют друг другу на вечеринках. А еще так выглядит антигравитационная йога.

**С**читаешь, что расслабиться, свисая с потолка, нелегко? Тысячи последователей антигравитационной йоги во всем мире не согласятся с тобой, умиротворенно покачиваясь в эластичных гамаках. По идее, самым умиротворенным должен быть создатель подпотолочной йоги – бродвейский танцор Кристофер Харрисон, который за два десятилетия заработал больше, чем любой бродвейский танцор за пять жизней. (Небось, знакомые поначалу спрашивали: «Стоимость гамаков-то хоть отбил?») Уникальность антигравитационной йоги заключается в... Хотя лучше послушать мнение эксперта. Передаем клавиатуру сертифицированному преподавателю хатха-йоги, создателю авторского стиля йоги N-Code Practice и владелице одноименного йога-центра в Москве Нине Мел. «Антигравитационная йога – это микс из акробатики, йоги и танцев. Она подходит тем, кто предпочитает пассивный стиль практики, или тем, кто, например, из-за травм вынужден отказаться от традиционной йоги на полу». Спасибо, Нина! ☑





## Гримасы ПРОГРЕССА

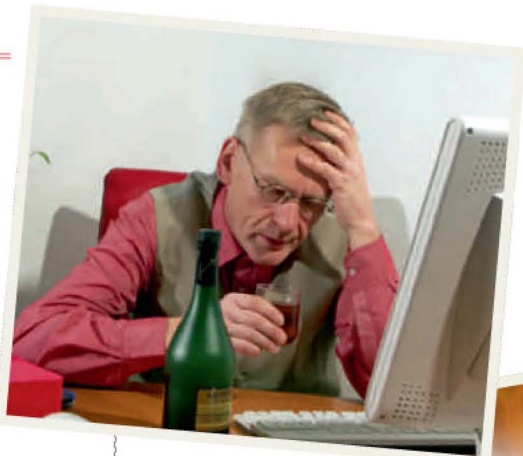
Все идет к лучшему в этой лучшей из подборок новостей.

### Ну, за работу!

Ученые из Университета Отаго в Новой Зеландии, опубликовавшие свои изыскания в журнале с говорящим названием «Зависимость», приводят еще один довод в пользу того, чтобы работать поменьше. На случай, если тебя все еще нужно уговаривать, имей в виду: излишнее рвение на работе может привести, помимо прочего, к проблеме с алкоголем. В течение пяти лет анализируя привычки тысячи человек, исследователи пришли к однозначному выводу: если ты работаешь 50 и более часов в неделю, то вероятность стать пропойцей в 2–3 раза выше, чем если бы ты трудился от 30 до 49 часов. Утешает одно: от угрозы не застрахованы ни мужчины, ни женщины, так что хоть здесь не нам одним отдуваться.

### Такое не симулируешь

Сотрудники Университета Западной Шотландии Выявили (что-то мы увлеклись: «выявили» ведь можно писать уже с маленькой буквы!) связь между формой губ женщины и ее способностью достигать оргазма. Для исследования, процедура которого окутана



подозрительной тайной, ученые привлекли 258 женщин в возрасте от 18 до 35 лет. По словам руководителя исследовательской группы Пола Хола, у обладательниц чуть вздернутой, четко очерченной верхней губы (похожей на раскисшую букву «м») шансов на оргазм в 12 раз больше, чем у тех, чьи губы тоньше и прямее. Впрочем, ни одной из твоих подруг все равно не стоит отчаиваться, ведь, по словам ученых, форма губ не влияет на способность женщины к оргазму при самоудовлетворении!

### Скромность укрощает

Какие только научные журналы нам не приходится почитать на досуге, лишь бы снабдить тебя очередным оправданием твоих пороков! Взять хотя бы «Психологию мужчин и мужественность». Коринн А. Мосс-Рэкузин, докторант-психолог из Нью-Джерси, недавно опубликовала в нем отчет о проведенном ею прелюбопытном эксперименте. Она заставила группу подопытных мужчин вести себя подчеркнуто скромно во время собеседования и теперь безапелляционно утверждает, что «скромность является признаком слабости и даже свидетельствует о низком статусе мужчины». Контрольная группа, проходившая собеседование в обычной развязно-вежливой манере (у тех же приемчиков), показала куда лучший результат, чем скромники.

## ЗРИ В ЧРЕВО

Британский диетолог Мариза Пир и фотохудожник Дэнни Берд пытаются отучить тебя есть чипсы, хлеб и мармелад.

Серия шокирующих, по мнению диетолога, снимков призвана показать, что происходит с вредной едой, когда она оказывается внутри тебя. Слева – клейкая масса, в которую превращается сдобный хлеб под действием тепла

и желудочного сока. «Этот клейстер обволакивает другую пищу и мешает ей расщепляться, оставляя человека с чувством тяжести в животе, но ненасытившимся». В ложке – замороженный жир, оставшийся от жарки курицы («в желатинсодержащих десертах такой же, но без запаха»). Что касается чипсов, то опыт Маризы проще повторить самому: подожги чипсину и полюбуйся на химически-зеленые цвета в основании пламени. Если понюхать дым, ощущение ядовитости усиливается.





## КАКОЙ МОНИТОР ЛУЧШЕ?

В Интернете можно найти противоположные мнения по любому вопросу. В нашей традиционной рубрике мы именно этим и занимаемся.

Глянцевый

Матовый

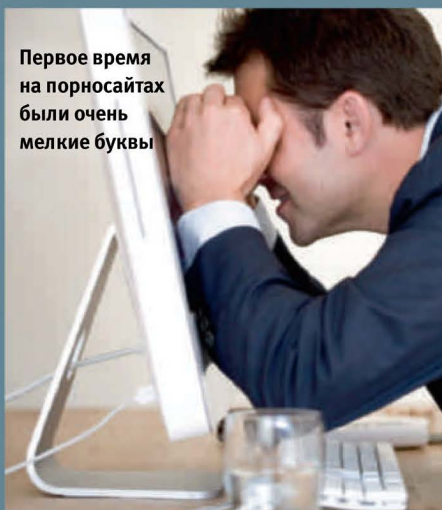
**Н**ет никаких доказательств, что матовые мониторы меньше угрожают зрению человека. Исследования влияния экранов на зрение пока не доказали, что глянцевые мониторы больше вредят человеку, хотя эта мысль активно продвигается в массы производителями матовых мониторов.

*Доктор Томас Штейнмаг, офтальмолог больницы Университета Кливленда для сайта pcworld.com*

Объективных статистических данных по поводу того, какой из экранов хуже влияет на зрение, — нет. Однако в любом случае нужно пытаться снизить угрозы, правильно настраивать яркость и контрастность монитора и внимательно изучать инструкцию, в которой должно быть написано об опасности ухудшения зрения.

*Лариса Харченко, врач-офтальмолог высшей категории компании «Люкс-оптика» для сайта luxoptica.ua*

Первое время на порносайтах были очень мелкие буквы



### МНЕНИЕ РЕДАКЦИИ MD

Вот яркий пример того, как вопиющая некомпетентность может соседствовать с нечаянной мудростью. Сидеть в темных очках перед компьютером — это бред. А следить, чтобы экран не отражал внешние источники света, — единственное здоровое зерно в этой дискуссии. В остальном правы адепты глянца: никакой доказанной разницы не существует.

**Л**учше выбирать матовый экран или носить темные очки во время работы за компьютером, чтобы не возникало проблем со зрением. Но даже матовый экран не способен минимизировать риск угрозы. Поэтому следите, чтобы в мониторе не отражались другие объекты и солнечный свет, чтобы лишний раз не напрягать глаза.

*Безымянные специалисты сайта о медицине и здоровье med-notes.ru*

Глянцевая поверхность плоха тем, что она слишком зеркальна. Зрение особенно портится при использовании глянцевых мониторов, когда вы только начинаете работу с компьютером, так как глаза долго к нему адаптируются.

*Джеффри Аншел, профессор Южно-Калифорнийского колледжа оптометрии и создатель консультационного центра имени самого себя для сайта education.com*

## ЧТО ВЫКИНУТЬ ИЗ ДОМАШНЕГО СПОРТЗАЛА, А ЧТО ДОКУПИТЬ

Out

Если ты настолько увлечен фитнесом, что принес его частичку домой, то наверняка уже знаешь, что **турник в дверном проеме** — вещь максимальной бесполезности: его ширина и высота крепления не позволяют сделать ни одного стоящего упражнения.

Соперничать с ним может разве что **эспандер с неизменяемой жесткостью**: организм привыкает к его сопротивлению примерно после недели тренировок. А если эспандер старый, пружинный, то он способен еще и выдирать

волосы на бедрах и животе, что никак не укрепляет спортивный дух.



Да, и раз уж ты все равно идешь на свалку, захвати **резиновый коврик**: пресс на нем не накачаешь.

**НОТ-спортзал** (hotgym.co.uk), несмотря на смутно неприличное название, способен заменить и турник, и даже брусья для прокачки трицепсов и прессы. А название, кстати, означает «Home or Travel» — «Домой или в дорогу».

**Верса** (versastick.com) — еще одно торжество спортивного гения. К набору резиновых шнуров разной жесткости прилагаются рукоятка и портативные бло-



ки — целый тренажер, а размером вдвое меньше, чем лыжи в чехле! Что касается прессы, то его лучше качать на **фитболе**. Как? На с. 117 тебя ждет целая программа тренировок!

In



## Верной дорожкой!

Вот ты бегаешь-бегаешь, а результатов что-то не видно. Почему?



«Стоп! Я уже видел этот турник! Я бегаю кругами!»

**У**дивительно, но в среднем половина посетителей стандартного фитнес-центра не различает режимы на беговой дорожке и не может выбрать правильный. Для одних препятствием становится незнание английского (меню дорожек часто не переведено), для других – гордость: зачем спрашивать инструктора, все же понятно написано! Понятно-то понятно, но, если ты

хочешь бегать эффективно, нужно знать кое-какие «дорожные» тонкости.

**Intervals.** Интервальная тренировка (серия спринтов, чередующихся с периодами отдыха) почти бесполезна, если ты бежишь меньше двадцати минут. Весь ее смысл в том, чтобы научиться контролировать дыхание. Меньше чем за двадцать минут ты не успеваешь выйти на максимальный уровень потребления кислорода, и режим не работает.

**Hills.** Бежать в гору, пусть даже импровизированную, нужно в правильной обуви. Если у кроссовок слишком жесткий или высокий язычок либо тугая шнуровка, ты лишь перегрузишь и травмируешь сгибатели стопы.

**Fat Burn.** Иногда жиросжигающий режим обозначают более корректными фразами: fat loss (жиропотеря), weight loss (весопотеря) и даже weight control (контроль веса). Но как бы он ни назывался, это бег в очень узкой зоне пульса – 65% от максимума. Если ты при вводе своих данных занизишь вес хотя бы на килограмм, режим, считай, не будет работать: смещение зоны пульса на четыре удара в секунду сводит жиросжигание на нет.

**Fitness Test.** Дорожка будет постепенно повышать скорость и уклон, чтобы посмотреть, сколько ты выдержишь. Делать тест чаще, чем раз в два месяца, бессмысленно. Заметить прирост аэробных возможностей не получится быстрее, и ты только измотаешь себя.

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

...зачатия

**К**ого-кого... Детей, разумеется! Впрочем, в шесть утра простительно быть таким непонятливым: если это не твое обычное время пробуждения – возможно, ты



сейчас страдаешь от нехватки гормонов адренокортикотропина и кортизола, отвечающих за собранность. Не мучь себя – займись воспроизводством. Это будет и приятно, и эффективно: в шесть утра, согласно замерам, количество активных сперматозоидов достигает пика.

## ОТТЕНКИ ЧЕРНОГО

В этой рубрике мы, как обычно, формируем иерархию, составляя виды кофе от полезного к вредному. И помогает нам А. Ковальков – диетолог, руководитель Клиники коррекции веса.

**Капучино.** «Я отдам ему первое место – при условии, что человек пьет капучино традиционным способом, без сахара», – говорит доктор Ковальков. Кофеина здесь немного, но, главное, есть корица, которая даже в небольших дозах оказывает положительное действие на метаболизм.



**Эспрессо.** «Если выпивать не больше двух чашек в день, мозг будет только рад». Почему же второе место? Многим людям банально горько, и они кладут сахар в эспрессо, сводя его пользу к минимуму.



**Американо.** «Это, по сути, разбавленный эспрессо, а значит, его бодрящий эффект менее выражен». В результате при потреблении американо выше риск неправильно рассчитать дозу и перебрать с кофеином. Результат: скачки давления и возможное расстройство желудка.



**Латте.** «Чтобы получить насыщенный вкус, его варят из цельного молока или с добавлением густых сливок». Результат – 8 г жиров на чашку. А ведь есть еще сладкие сиропы, которые в латте льют сплошь и рядом.



**Моккачино-шоколатта.** «Нет, сваренный по правилам, из настоящих какао-бобов, он мог бы занять и первое место благодаря алкалоиду теобромину». Увы, в кафе шоколадный вкус чаще имитируют ароматизаторами и сверхдозой сахара.





интервью

Павел Лысенков

фото

Юрий Кольцов

# Александр Бубнов

Защитник «Динамо», «Спартак» и сборной СССР стал в нулевые самым ярким футбольным критиком страны. Его пророчества в основном мрачны, как речи Кассандры. Но, возможно, именно поэтому к ним стоит прислушаться.

# Т

**яжело жить правдорубу?**

На меня этот ярлык давно навесили. У нас тот, кто говорит правду, считается за дурачка. А что в этом плохого? Нам ведь мать в детстве не советовала: «Сынок, ври все время, подличай». Этого люди в обществе набираются. Я никого не боюсь. Меня еще в советское время хотели из партии исключить и на Колыму сослать. Это когда я в «Спартак» уходил из московского «Динамо», которое патронировал КГБ. Обо мне писали тогда, в 1983-м, в «Комсомольской правде»: «Игра Бубнову вскружила голову». Обличительная статья в центральной прессе была как приговор. Так с чего мне бояться нынешних чиновников вроде Сергея Фурсенко? Они просто дети малые на фоне замминистра МВД СССР, который на меня наезжал.

**Футболисты в Союзе много получали?**

Считайте сами: 250 рублей – оклад, 120 – надбавка за офицерские. В «Динамо» давали 100 рублей за победу. Однажды мы десять матчей подряд выиграли – это тысяча, плюс зарплата. Разом дали полторы тысячи. Сумасшедшие деньги! Три оклада министра.

**Как сейчас живут ветераны?**

Те, кто прогибается, – при пенсии. Тот же «Спартак» кидает по триста баксов. А я сказал, что нищим буду, но за подачкой не пойду. Свобода слова дороже. Если сало в голове есть, то деньги заработаешь. Без унижения... Можно играть за ветеранов, конечно. Хотя и там в команду только подхалимов берут. Я зарабатываю как футбольный эксперт. И дети помогают.

**Вам идет пятьдесят шестой год. Какой режим дня?**

В Москве из-за бездарной экологии жить тяжело. Я поселился под Нахабино, где гольф-клуб. Там теща дачу получила в 1958 году. Тогда это не элитное место было, а болото. Встаю с солнцем. Летом – в четыре утра. Сразу делаю зарядку. Потом работаю на земле. Болельщики помогли, привезли сруб. Фундамент сделал сам. У меня даже живота нет. Игровой вес был 86 килограммов, сейчас – 90. Ем раз в день. Жена знает, какие продукты питания совместимы, калорийность. Жрать надо не больше, чем ты сожжешь энергии за день. Вот и весь секрет.

**Правда, что вы не пьете?**

Зачем мне свой организм травить? Я даже от пива отказывался. Все идет от воспитания. Мать меня в художку отдала, а я был фанатиком футбола. И отец сказал: «Если хочешь стать футболистом, то не делай три вещи: не пей, не кури и аккуратно с женщинами». И это верно. Особенно про женщин. Не на ту попадешь – и уже не до спорта.

**Почему в советское время наш футбол был в порядке, а сейчас мы на чемпионат мира пробиться не можем?**

Система была другая. Раньше своих игроков растили. А сейчас проще камерунца Это'О купить за 21 миллион евро. И после этого Фурсенко говорит, что мы в 2018 году выиграем чемпионат мира?! Ха-ха! «Динамо» (Тбилиси), «Арабат» (Ереван), «Динамо» (Киев) – это же сборные республик! У нас был самый сильный чемпионат в ми-

ре. Каждый матч на износ. Если нынешних легионеров запустить в тот турнир – они умерли бы после трех туров!

**Но ведь сборная России взяла бронзу на Евро-2008! Говорят, из-за того, что помощник Хиддинка, тренер по физподготовке Верheyen, так подтянул наших игроков за месяц, что они летали по полю.**

Месяц фитнеса – и ты король? Ерунда! Мы на том Евро дважды проиграли испанцам – 1:7 в сумме. Раньше бы Хиддинка за это лишили партбилета и запретили работать со сборной из-за профнепригодности. А сейчас футболисты героями ходят. Эй, скажу я, вы не третье место заняли, а вышли в полуфинал. Будь матч за бронзу, нас турки бы порвали. У голландцев не играл Роббен, к тому же у их защитника перед четвертьфиналом умер ребенок. Это отразилось на команде. И Хиддинк Голландию знал как облупленную. У него были осведомители. Да и везло нам со страшной силой. Сколько они не забили! И что у нас залетало...

**Вопрос в лоб: в футболе есть допинг?**

Ну конечно! То же киевское «Динамо» на этом сидело. Или вот нашу олимпийскую сборную перед летними Играми запирали на сборах. Сначала кормили «витаминами», как нужно, а потом очищали. Это была целая наука! Врачи изобретали препараты, которые в список запрещенных еще не внесли. Самые высокие технологии были у ГДР. И все на уровне политики. У немцев это контролировалось министерством государственности – «Штази». А в Киеве даже





– Ой, кажется,  
я сломал вам ферзя!



подписывали бумагу, что футболисты будут принимать допинг, но сохраняют это в тайне. Я бы отказался, ушел из команды. Мне как-то в московском «Динамо» перед игрой с киевлянами дали сильный стимулятор, чтобы ноги бежали. Врачи на меня в упор смотрят. Я кладу «витаминок» в рот, запиваю. Отвернулись — я пошел в туалет и выплюнул. Знал же последствия, что с возрастом из-за этой гадости почки откажут, сердце сядет.

## В 1989 году вы уехали в клуб «Ред Стар». Трудно советскому человеку во Франции?

Да я уезжать не хотел, но из «Спартака» убрали Бескова. А я ведь ему слово давал, что если придет Олег Романцев, то уйду из команды вместе с ним. Я уже тогда знал, кто такой Романцев и какие у него делишки. Меня не хотел отпускать Дед — Николай Старостин. И я поставил ультиматум: если не разрешите уехать за границу, то расскажу в прессе всю правду, как вы снимали Бескова. Дед мудрый был, не хотел скандалов вокруг «Спартака». Тогда умники из «Совинтерспорта» забирали 95 процентов от зарплаты. Выходило 5 тысяч франков — слезы. Однако президент «Ред Стар» сказал: «Не волнуйся, мы тебе приплачивать будем». И дал еще 20 тысяч в месяц. Минус налоги. Менталитет у нас сильно различался. Помните, как на телемосту одна тетка заявила: «В СССР секса нет»? А во Франции дети еще в саду знают, что их не аисты приносят. И такие контрасты во всем.

## И в футболе?

Конечно! Тогда Африка поднималась — у Франции полно колоний. Чернокожие — сильные,

«Если **хочешь стать футболистом**, то не делай три вещи: **не пей, не кури** и аккуратно с женщинами». Про женщин особенно верно. Не на ту попадешь — **и уже не до спорта**

одаренные, пластичные. И в страшной нищете. Вот и ехали в футбол, как гастарбайтеры, грызть землю за копейки. Их начали обучать. Они создавали семьи... Как сказал Перетурин, отечественному футболу не хватает пап из Суринама. Поставьте лицом к лицу сборную Платини начала 80-х и команду Зидана из нулевых. Грубо говоря, тогда был один негр, сейчас — один белый. Благодаря генофонду во французском футболе безумная конкуренция. А в нашей лиге — вообще никакой. Нам проще легионера Это'О купить. А завтра с Керимовым что случится — и «Анжи» лопнет как мыльный пузырь.

## Представьте, что вы стали президентом Футбольного союза. Три первых шага?

Первое: не делать идиотских заявлений, что мы выиграем ЧМ-2018. Второе: бороться с коррупцией, сажая в тюрьму всех виновных, и открыть бюджеты клубов. Третье: поднимать детский футбол, разобратся с легионерами. Пусть больше наших играет.

## Коррупция — это договорные матчи?

Вот именно. Когда я выступал в «Динамо», то рот об этом не раскрывал. Хотя было отвратительно. А когда стал футболистом сборной, создал себе имя — сразу сказал, что играть в это не буду. Однажды «Спартак» обеспечил себе второе место, и Бесков уехал смотреть «Нант», соперника по еврокубкам. А к нам подкатил литовский «Жальгирис». Предложили по 500 рублей на игрока: «Вам очки не нужны, отдайте». Что меня удивило: все согласились. А я пошел в отказ. Условие же стояло, что если хоть один против, то договорняка не будет. Боялись, что история всплывет. В итоге «Жальгирис» получил 0:3, и в Литве потом сходили с ума.

## 72-летний Владимир Маслаченко рассказывал MAXIM Detox о том, что любит лихие виражи. Горные и водные лыжи, сноуборд... Как вы относитесь к экстриму?

Риск должен быть оправдан. Авантюра, кайф от всплеска адреналина — я это не воспринимаю. С парашютом прыгать не хочу. Жизнь в России — это уже экстрим. Нас общество ставит в такие условия, что мы как смертники.

## Когда было страшнее всего в жизни?

В десять лет. Меня только научили держаться на воде. Я пошел на озеро и решил махнуть на пустынный остров. Вздумал провернуть, как умею плавать. А сил не рассчитал. У берега они кончились. Хочу встать на дно, но там глубокая яма. И я в нее ушел. От дна ямы оттолкнулся, но паника охватила, воды глотнул. Я понял, что все, сейчас утону. Раз три падал в яму и толкался ногами. И тут — чудо! — встал на камень. Выползаю на берег. Полчаса лежал и представлял, что уже на том свете. Главное в том, что надо было плыть назад. А вокруг никого нет. Я, еще пацан, велел себе: нужно собраться, хорошо настроиться — все-таки плавать я умел — и сказать: «Вперед!» В жизни мне эта установка часто помогала.

## Что сейчас приносит радость?

Простые вещи. Утром просыпаешься, ничего не болит, с родными все в порядке — и ты можешь что-то делать. Если раньше я строил планы, то сейчас живу одним днем. Сделал полезного по максимуму — это самый классный итог. Не живу по волчьим законам. Я — сам по себе. Мне важно душевное равновесие, спокойствие. Баланс со вторым «я», то есть с душой, с божественным в человеке. Если твоя душа чиста и ты честен перед собой, то живешь хорошо. А эти олигархи, которые понакупили футбольные клубы и всех обманываю, — они уже обречены.

## Мы точно не станем чемпионами мира в 2018 году?

Ни за что! ☒



На поле и в окрестностях. 1980-е



# ЭКСПЕРТ

глаза > антитаблетки > еда > аллергия

Он надел светящийся  
презерватив  
и вздрогнул: в комнате  
была женщина!

## Снимай видео на мобильный



«Оскар» за лучшее мобильное видео пока не дают. Поэтому у тебя есть время как следует набить руку на этом поприще. Тем более что все необходимое – телефон и наши бесценные советы – у тебя уже есть. О том, как снять гениальный ролик, мы поговорили с продюсером MaximTV, автором книги «50 лучших приложений для iPhone и iPad» Владимиром Ходаковским, а также с сотрудниками компании «Евросеть» ([euroset.ru](http://euroset.ru)). Бойся и трепещи, Спилберг! Томись в ожидании шедевров, YouPorn!





## Подбери технику

«Дешевые аппараты даже с неплохим набором опций имеют пластиковую оптику, а значит, видео достойного качества вы не получите априори», – говорят в «Евросети» и рекомендуют такие смартфоны, как любой iPhone, Samsung Galaxy S II, HTC Desire HD, Nokia N8 и E7.

## Следи за руками

«Мобильные камеры особенно чувствительны к качке», – предупреждает Владимир. Кроме того, из-за несовершенных сенсоров при быстрых движениях из стороны в сторону объекты будут искажаться («эффект желе»). Поэтому не снимай во время прыжков на батуте, секса и с похмелья, а также старайся использовать любые опоры. Можешь прислонить торец мобильного к стене, облокотиться на стол или широкое плечо раба. Для iPhone имеет смысл заказать специальный держатель на [theglif.com](http://theglif.com) или найти в магазине электроники гибкий штатив GorillaMobile (от [joby.com](http://joby.com)). Примочки можно крепить на ветках, рулях и даже рогах троллейбуса.

## Позаботься об освещении

«Снимайте против источника света, чтобы кадры не были слишком бледными, – наставляют сотрудники «Евросети». – А еще переводите камеру из тени в свет очень плавно и медленно. Аппарату нужно несколько секунд, чтобы адаптироваться к новым условиям съемки, поэтому при резком переходе камера на мгновение «ослепнет», а после потеряет резкость». Чем темнее вокруг тебя, тем больше помех и искаженных цветов будет в клипе. Старайся снимать при ярком дневном свете, а в помещении включай все лампы. Спасает даже фонарик.

## Реши проблемы со звуком

Озвучивать фильм лучше на компьютере во время монтажа (тогда же нужно накладывать музыку и эффекты). Идеальное мобильное видео то, которое можно смотреть где угодно, даже в метро. Поэтому реплики героев и короткое описание происходящего имеет смысл делать в виде текстовых вставок или титров. Концерты и вечеринки лучше не снимать вообще.

«Но если очень хочется, записывайте звук отдельно на концертный диктофон вроде Zoom H1, а во время монтажа совместите аудиофайл с видео», – рекомендует Ходаковский.

## Используй минимум эффектов

«Любая опция, будь то сепия или зеркальная съемка, ухудшает качество видео, создавая так называемые «шумы» – набор всевозможных дефектов, от «снега» до пересвечивания кадров», – говорит Владимир. Максимум, на что ты можешь решиться, это на затемнение экрана в конце клипа или сюжета. Остальные навороты делай на компьютере.

## Соблюдай дистанцию

Телефонам сложно сфокусироваться на слишком приближенных и очень отдаленных предметах. Оптимальное расстояние от главного объекта съемки до камеры – от полуметра до метра. Если у тебя хорошее зрение, ты вряд ли поймешь, о чем речь. А вот очкарики с сочувствием разделят горе своих смартфонов. Словом, слишком крупные планы для мобильного видео не годятся.

## Не ленись ходить

Если ты хочешь приблизить картинку, не используй зум (вообще забудь об этой опции), а просто подойди к нужному объекту. «Съемка должна быть максимально естественной для восприятия глазом, только так ее будет комфортно смотреть», – подмечает Ходаковский. Поскольку увеличение картинки с помощью движения зрачков невозможно, не стоит его использовать и при съемке. Качество зумированной картинки годится только для этикетки китайских тапок.

## Быстро движущиеся объекты снимай издалека

Так они получатся максимально четкими. А вот следить камерой за болидом «Формулы-1» или даже за падающим с балкона котом не пытайся: все изображение обязательно смажется.

## Будь постоянным

«Нередко операторы меняют ракурс съемки из горизонтального в вертикальный и наоборот», – жалуются эксперты и призывают осознать, что зрителю смотреть такое видео будет неудобно. В идеале во время съемки телефон должен располагаться горизонтально – так клип будет удобно смотреть не только в мобильнике, но и на компьютере или по телевизору. X

## программы и онлайн-сервисы для монтажа

**«Монтировать видео на телефоне неудобно, да и функции мобильных редакторов ограничены», – говорит Владимир Ходаковский и предлагает пользоваться интуитивно понятными и податливыми программами.**

### YouTube Editor

([youtube.com/editor](http://youtube.com/editor))  
Здесь можно прямо в онлайн нарезать видео, наложить субтитры, звуковую дорожку и даже выбрать музыкальную подложку из бесплатной библиотеки.

### CellSea

([goo.gl/uCPNN](http://goo.gl/uCPNN))  
Еще один онлайн-сервис для простого монтажа. Если в случае с предыдущим сервисом ты мог монтировать только свое видео, здесь можно загрузить любой ролик хоть с ПК, хоть с YouTube.

### iMovie

([apple.com/ilife/imovie](http://apple.com/ilife/imovie))  
Владельцы iPad, iPhone 4 (ладно уж) и Mac могут запросто делать операции по нарезанию видео и наложению звука и титров. Особенно хороши шаблоны для заставок.

### Киностудия Windows Live

([goo.gl/ay1zh](http://goo.gl/ay1zh))  
Она же Windows Movie Maker. Кроме выполнения основных задач в простейшем интерфейсе, программа отличается от остальных режимом «Автофильм», который готов смонтировать кино под музыку за тебя.

### VirtualDub

([virtualdub.org](http://virtualdub.org))  
Простейший редактор для нарезки, монтажа и наложения звуковых дорожек. Хотя с непривычки сложно понять,

что там к чему. Не забудь сначала почитать раздел «Помощь».

### Sony Vegas Movie Studio HD 11

([goo.gl/PPmXo](http://goo.gl/PPmXo))  
В отличие от других программ, эта платная (45 долларов). Отличный видеоредактор для начинающих. «Есть» все форматы и позволяет делать с видео почти что угодно, в том числе добавлять спецэффекты, музыку и фото. По сути, является урезанной версией профессионального пакета Vegas Pro.



## мужская консультация

### УГОЛ ЗРЕНИЯ

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



Он уже предвкушал, как будет смотреть в новый глазок

**В**виду того, что для чтения MAXIM Detox необходимо иметь хотя бы один комплект сносно видящих глаз, ты немало переживаешь за собственное зрение. Поскольку твои проблемы и страхи нам неинтересны (своих хватает), за них взялся доктор медицинских наук, заведующий факохирургии и интраокулярной коррекции ГУ НИИ глазных болезней РАМН, главврач Центра восстановления зрения (cvz.ru) Юсеф Наим Юсеф.



Я стал хуже видеть. Врачи говорят, линзы носить не нужно, а дефект восстановится во время отпуска. Но я не собираюсь в отпуск. Что делать?

**Вовка**

«Действительно, во время интенсивных зрительных нагрузок, особенно если вам 30 лет или меньше, может возникать ухудшение зрения, связанное со спазмом определенной мышцы глаза. Спазм нарушает зрение, как будто у вас небольшая близорукость», — поясняет наш консультант и подтверждает, что отдых позволяет снять этот дефект. Если не хочется брать отпуск, найди время выбраться к офталь-

мологу. Скорее всего, врач выпишет специальные капли.

**Во время тренировок в зале у меня начинают чесаться глаза. В чем дело, доктор?**

**Михаил Сукнов**

«Скорее всего, речь идет об аллергической реакции», — с ходу заключил эксперт. В любом спортзале полно аллергенов, в основном пыль и частицы моющих веществ, из-за которых тебе не терпится почесаться. В проблеме также можно обвинить кремы и лосьоны, которые вместе с потом попадают на глазное яблоко и раздражают

его. «Ситуация усугубляется тем, что в фитнес-зале наверняка работает кондиционер. А от сухого воздуха глаза становятся более чувствительными, чем обычно», — говорит наш консультант и предлагает выход: вместо того чтобы наносить средства по уходу за кожей, перед тренировками закапывай заменители слез (продаются в аптеках) для защиты от кондиционированного воздуха. Если трюк не сработает — срочно к офтальмологу и аллергологу!

**Люблю рассматривать плавающих людей снизу. Насколько вредно (и вредно ли вообще) находиться под водой в бассейне с открытыми глазами?**

**Знатный пловец**

«Если во время и после плавания проблем с глазами не возникает, тогда вам не о чем волноваться», — успокаивает тебя наш консультант. Если дискомфорт все же есть, с разглядыванием русалок лучше завязать. На суше глаз защищает слезная пленка, но при контакте с водой она напрочь смывается, а в бассейне могут содержаться вызывающие раздражение микробы и химикаты. Впрочем, не сомневаемся, что ты расправишься с невидимыми тварями одной клеточкой мизинца или, как минимум, сможешь с ними договориться (за символическую плату).

## СПАСИ ИСПОРЧЕННУЮ ЕДУ

Как вкусно и не расстраивая желудок съесть просроченные сосиски, кефир, сыр и яблоки.

**П**редположим, ты вернулся из двухнедельного отпуска в любимом баре. За это время половина запасов провизии успела испортиться, а сил дойти до ближайшего магазина в соседнюю деревню нет. Что делать? Раздобыть огонь и обратиться за помощью к нам!



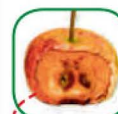
### Прокисший кефир > оладьи

Возьми 2–3 яйца, 2–3 столовые ложки сахара, щепотку соли и стакан муки. Смешай все это до однородной массы и добавь то, что некогда называлось кефиром. Жарь оладьи, выливая тесто на сковороду небольшими порциями (например, половником).



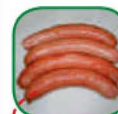
### Заплесневелый сыр > сырные лепешки

Срежь слой с плесенью. Оставшийся сыр нарежь квадратиками. Каждый кусочек окуни сначала в муку, а затем в сырое яйцо. Выложи заготовки на горячую сковороду.



### Потемневшие яблоки > печеные яблоки

Удали из яблока сердцевину (все то, что должно было стать огрызком) и заполни отверстие сахаром и/или медом. Положи фрукт на блюдце и поставь на 5–10 минут в микроволновку (включи максимальную мощность).



### Подозрительные сосиски > солянка

Пожарь нарезанные лук и морковь. Добавь кусочки мясос-продуктов, а потом на рубленую капусту. Туши смесь под закрытой крышкой, иногда подливая немного воды.





## как это работает?

### ► Аллергия

**И**ммунитет аллергиков любит признавать опасными довольно безобидные вещи вроде цветочной пыльцы, одеколона, а также шерсти черепах и других животных. Частицы этой самой шерсти, попадая в тебя, воспринимаются организмом в штыки, и он начинает активно производить иммуноглобулины (защитные белки). Всего их четыре типа, но нам интересен тот, который относится к классу E, потому что именно эти стражи здоровья провоцируют зуд, слезы, сопли и так далее. Чтобы справиться с попадающими внутрь тебя аллергенами, организм в панике вырабатывает неоправданно большое количество иммуноглобулина E. Он захватывает чужеродные вещества и отправляется с ними за помощью к тучным клеткам. Они, в свою очередь, выделяют в кровь гистамин – вещество, которое расширяет сосуды и капилляры, чтобы активные клетки могли скорее прийти на помощь в борьбе с посторонними частицами. Повышенное содержание гистамина мозг воспринимает как сигнал опасности, а потому отдает команды по усилению защиты организма. Внешне это выражается в виде отеков (результат перераспределения потоков крови), заложенности носа (чтобы вымыть опасные частицы) и прочих аллергических неприятностей.



Увы, стихотворение Северянина «Я розы нюхаю с похмелья...» так и не было закончено

## ЕШЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Конечно, гораздо интереснее есть продукты и таблетки одновременно, запивая их ром-колой с водкой. Но что-то нам подсказывает, что на такой диете долго не протянуть.

### Усталость мышц

#### Рецепт: вишневый сок

Вместо того чтобы после потения на тренажерах волочиться в направлении дивана, доплзди до супермаркета и найди в себе силы взять с полки упаковку 100%-го вишневого сока (в крайнем случае позови кого-нибудь на помощь). «Пейте напиток сразу после тренировки. Благодаря большому количеству антиоксидантов и противовоспалительным свойствам сок вишни поможет мышцам восстановиться на 20% быстрее обычного», – уверяет наш эксперт, автор книги «Здоровый фитнес» Дэвид Сандерс.

### Растяжение связок

#### Рецепт: ананас

Да, у него невкусная кожура, а мякоть зверски щиплет губы. Зато, перевариваясь внутри тебя, ананас отдает организму кучу полезных веществ, включая фермент бромелайн (кстати, щиплется именно он). Фермент хорош тем, что значительно уменьшает отеки и снижает боль при растяжении связок и ушибах. Главное, будь осторожен. В разной степени все люди (и ты не исключение) реагируют на бромелайн. Это значит, что, съев слишком много ананасов, ты рискуешь заполучить боли в желудке, отек Квинке и проблемы с сердечно-сосудистой системой.

### Боли в мышцах

#### Рецепт: эспрессо

«Порция хорошего эспрессо уменьшает болевую чувствительность мышц до 48 процентов», – говорит наш консультант и объясняет чудеса не магической энергетикой кофейной гущи (что было бы логично), а аденозином. Это химическое вещество, содержащееся в кофе, снижает чувствительность болевых рецепторов. Главное, пей эспрессо после тренировки. В противном случае нагрузка на сердце будет слишком высокой.

### Спазмы мышц

#### Рецепт: папайя

Помимо смешного названия, фрукт ценен еще одной вещью, а именно способностью сводить к минимуму судороги. «Дело в том, что в папайе кладезь калия и противовоспалительного вещества бета-криптоксантина», – объясняет врачевательные способности плода эксперт. Нам остается лишь напомнить, что часто спазмы являются признаком недостатка калия.





# ВЫЖМИ РЕКОРДНЫЙ ВЕС



Увидев это, Малевич  
побежал домой  
рисовать «Черный  
круг», но по дороге  
споткнулся...

С неугасающим энтузиазмом мы наблюдаем за твоими походами в спортзал. Чтобы эти наблюдения были еще увлекательнее, мы сделали специальную подборку рекомендаций. Она поможет тебе поднять вес, заметно превышающий вчерашний рекорд!

## Помечтай

Если верить исследованию Британского Национального института здравоохранения (а почему бы, собственно, ему не поверить?), самовнушение – едва ли не более фантастическая штука, чем калейдоскоп. Ученые утверждают, что если в течение 20 секунд воображать, будто ты с легкостью справляешься с неподъемным железом, а потом подойти к штанге с дополнительным блином, ты ее поднимешь. Главное, чтобы дополнительный вес был больше привычного максимум на 12%.

## Выпей воды

Ученым давно известно, что мускулы на 75% состоят из воды. Но только биохимик, физиолог и диетолог доктор Майкл Колган догадался провести исследование, которое показало, что обезвоживание приводит к снижению мышечной силы до 10%.

## Захвати энергетик

Британский журнал «Сила и концентрация» провел независимое исследование влияния энергетиков на физические возможности во время тренировки. В отчете говорится, что если за 10 минут до занятий выпить энергетик, содержащий кофеин и таурин, ты сможешь сделать больше по-

второв и подходов. У испытуемых, которые принимали энергетик, был зафиксирован больший, чем обычно, выброс гормонов роста и инсулина после тренировки. А это неизбежно приводит к более быстрому набору мышечной массы. Но помни: тонизирующие напитки перед тренировкой – испытание для сердечно-сосудистой системы.

## Занимайся под музыку

Ученые из американского университета Фэрли Дикенсон установили, что прослушивание музыки во время тренировки помогает лучше концентрироваться на упражнениях. Это значит, что благодаря «Владимирскому централу» ты фактически тренируешься интенсивнее, а тебе кажется, что усилий затрачивается, наоборот, меньше.

## Действуй по плану

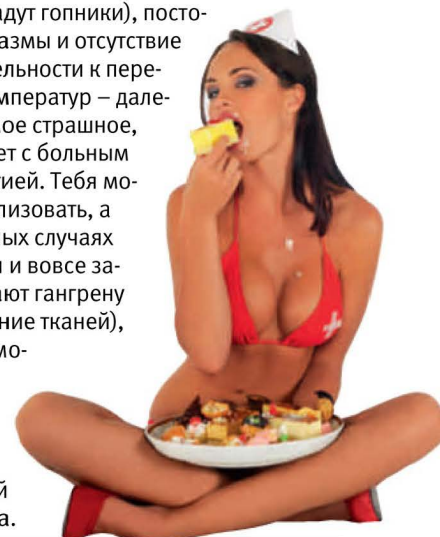
Вместо того чтобы бесцельно потеть на тренажерах, попроси инструктора составить программу тренировки. Разумеется, она должна быть силовой. Исследование Британского Национального института здравоохранения показало, что установка цели и следование плану по ее достижению в 78% случаях помогают повысить эффективность занятий.

# Доктор, Я умру?

В последнее время меня стало тянуть на сладкое

## А как же!

Вопреки распространенному мнению, любовь к «наполеонам» и прочему «птичьему молоку» никак не говорит о сахарном диабете. Зато доктор-практикант может заподозрить у тебя нейропатию (поражение нервной системы). Умереть от нее сложно, однако нормальной жизни у тебя больше не будет. Нарушение координации, потеря рефлекторной реакции (например, ты можешь забыть убежать, когда на тебя нападут гопники), постоянные спазмы и отсутствие чувствительности к перепадам температур – далеко не самое страшное, что бывает с больным нейропатией. Тебя может парализовать, а в отдельных случаях пациенты и вовсе зарабатывают гангрену (омертвление тканей), которая может привести к ампутации пораженной части тела.



## Но не в этот раз!

Скорее всего, твой организм устал терпеть ненормированный график работы и постоянные стрессы и решил уменьшить их влияние с помощью слоновых доз глюкозы. Или, быть может, незадолго до нападков на торты ты зачастил с марихуаной? Тогда знай, что травка усиливает вкусовое восприятие сладостей (мало того, делает его специфическим). То есть не исключено, что ты просто заново открыл для себя вкус маминых кексов. И еще на всякий случай. Если ты девушка, не ленись и сходи в аптеку за тестами на беременность.



# Неправильно ты, дядя Федор...

ТЕКСТ

Антон Городецкий

Есть привычки, за которыми прочно закрепился статус вредных: водить машину, набирая эсэмэску кончиком хот-дога, пить, курить и т. п. А как насчет привычки сидеть? Или чистить зубы? Скажешь, полезно? Между тем у тебя масса шансов навредить себе во время этих с виду полезных занятий. Особенно если ты неправильно...





## ...МОЕШЬСЯ

**Как вообще  
можно делать  
это неправильно?!**

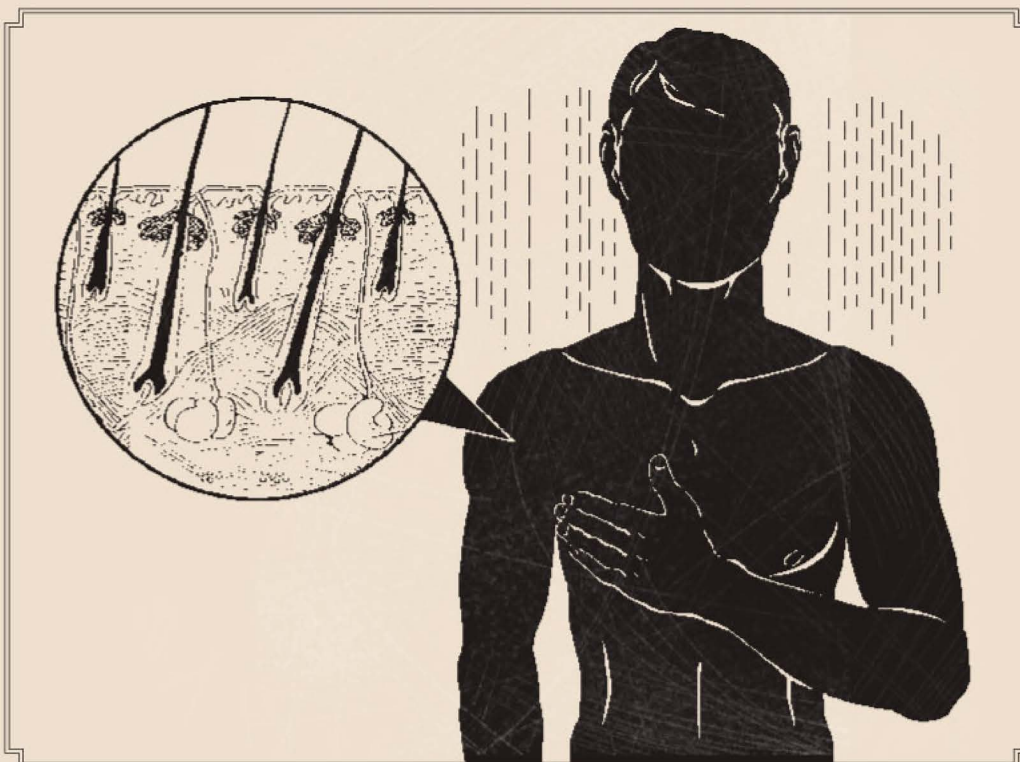
С детства тебе внушали, что ежедневный горячий душ, мыло и мочалка – единственный способ снизить симпатию окружающих, добиться карьерного роста и отдалить смерть, вдвойне безрадостную из-за общества мух и клопов. Но, как выясняется, от такой гигиены ты становишься не столько социально приемлемым, сколько

уязвимым для микроорганизмов и, как ни странно, грязи. Вода температурой под сорок, щелочное мыло и абразивные поверхности разрушают роговой слой клеток и обезжиривают кожу, из-за чего та покрывается микротрещинами. Если у тебя нет привычки дезинфицировать ванну или душевую кабину перед каждым плюханием туда, колонии бактерий, живущих на стенках, могут осесть на тебе. Не подумай, что мы советуем та-

кую привычку приобрести: на самом деле ежедневное мытье ванны с антибактериальными средствами – это тоже перебор.

**А как же тогда?**

Чтобы сохранить роговой слой и жировой баланс кожи, но при этом не зарастить грязью, запомни несколько простых правил. Наш эксперт врач-дерматолог Анастасия Угрюмова призывает тебя полностью отказаться от антибактериального мыла с триклозаном: на место убитых бактерий приходят еще более крепкие, устойчивые бактерии, а то и грибок, в результате ты можешь покрыться прыщами не хуже иного подростка. Кроме того, перестань пользоваться мылом, содержащим, как это ни парадоксально, мыло (на таких написано «without soap»). Мойся не чаще раза в день, кроме случаев экстремальной жары, или вообще через день – если, конечно, ты тем самым не повредишь ничьему чувству прекрасного. Абразивные средства (скрабы) и позаимствованное в тайском отеле «спамыло» с гранулами используй не чаще раза в месяц и только если очень хочется. И, как бы неприятно ни было прикасаться к голому мужчине, намыливай себя руками, а не мочалкой. Воду используй максимально прохладную и не отмокай в ней до появления белых пухлых морщин на подушечках пальцев. А после душа вытирайся как можно мягче – не сдирай с себя кожу полотенцем. Сохнуть лучше естественным образом, сочувствуя домашним, поскользнувшись на оставленных тобой лужах.



Ежедневный **горячий душ, мыло и мочалка** – вовсе **не залог** карьерного роста и симпатии окружающих. От такой гигиены ты становишься **более уязвимым для микроорганизмов** и, как ни странно, **грязи**



## ...ДЫШИШЬ



### Как вообще можно делать это неправильно?!

Казалось бы, сам факт, что ты читаешь этот текст, а не тихо лежишь, укрытый одеялом из земли, можно считать веским доказательством того, что уж дышишь-то ты эффективно. Да? А ну-ка, вздохни! Внимательно проследи за собой – мы подождем. Твои плечи или ребра хоть чуть-чуть пошевелились, когда ты делал это? Если да, то это и есть неверное дыхание. Конечно, ты не видишь ничего предосудительного в том, чтобы использовать грудную клетку – в конце концов, у тебя там легкие (надеемся). Но беда в том, что для правильного дыхания плечи и ребра как раз не нужны, а нужна диафрагма – мышца, отделяющая грудь от живота. Пенять за ошибку можно обезьяньим предкам: поверхностный, грудной тип дыхания сформировался, очевидно, как реакция на прямохождение. Сидя, передвигаясь на четвереньках и особенно лежа, мы больше задействуем диафрагму. Ее участие в дыхании становится более естественным. Когда же ты стоишь или идешь, нагрузку берет на себя грудь и из процесса выключается нижняя часть легких, содержащая в себе куда больше переносящих кислород кровеносных сосудов. Дышать грудью проще (с точки зрения мышечной работы) – и ты быстро

привыкаешь к этому, недополучаешь кислород, дышишь чаще, чем задумано природой, и... Ну, мы могли бы содрать – мол, умираешь в муках. Но на деле вред сводится к легкой гипоксии мозга, черевой головными болями и чувством тревоги, к повышенной потливости ладоней и общему утомлению. Кстати, для мужчин риск дышать неправильно выше, чем для женщин, – из-за более вероятных детских травм носовой перегородки. Но это так, для полноты картины.

### А как же тогда?

Грудные дети, которые, правда, проводят на ногах меньше времени, чем инные австралопитеки, дышат правильнее тебя. Если не можешь вспомнить, как орудовал диафрагмой в их возрасте, – учись заново. Для этого даже необязательно контролировать и вдох, и выдох. Вдыхай как привык, а при выдохе поджимай как можно сильнее мышцы живота. Попробуй – и увидишь, как ловко тебя надули! Вдыхать неправильно у тебя теперь и не получится: поджатые мышцы живота возжелают распрямиться, а с ними и диафрагма. Если будешь контролировать выдохи, втягивая живот (хотя бы во время ходьбы), это уже станет неплохим подспорьем твоему дыханию. Если верить исследованию университетов Павии, Гданьска и Бад-Кройцингена, человек, который просто помнит, что ему надо бы как-то иначе дышать, и пытается делать это, пусть и нерегулярно, меньше страдает от одышки, гипертонии и головных болей, чем несознательный субъект. Пытайся. От тебя не убудет.

**Мужчины** больше женщин **рискуют** освоить и закрепить **неправильный тип** дыхания из-за более распространенных **детских травм** носовой перегородки



# БЕЗ ЧУВСТВ

Кожа сопровождает нас с самого появления на свет. Мы настолько привыкли к ней, что не замечаем. То есть не совсем так. Мы замечаем кожу, когда она становится красноватой, шелушится и зудит. Скорее всего, она пытается подать тебе сигналы: «Эй, ты! Перестань падать лицом на кактусы! Я чувствительная!» Стоит прислушаться, все-таки не каждый день кожа разговаривает.

**И**так, симптомы повышенной чувствительности кожи мы определили. Теперь ты можешь выбрать понравившуюся

## ПРИЧИНУ:

1. Генетика. Возможно, в том, что у тебя чувствительная кожа, виноваты твои прародители.
2. Психосоматика. Не был в отпуске уже две недели? Кажется, что клоун, живущий в подьезде, следит за тобой? Сломался тостер? Имей в виду, все эти факторы способны провоцировать стресс, а он, в свою очередь, – заболевания пищеварительной системы и гормональный сбой.
3. Механические повреждения. Ежедневное бритье и уже упомянутое падение на кактусы (а тем более бритье кактусом) могут нешуточно ухудшить состояние твоей кожи путем повреждения ее верхних защитных слоев.

## РЕШЕНИЕ

Мы могли бы предложить тебе прислать нам в редакцию денег, а взамен рассказать о решении проблемы чувствительной кожи. Но зачем нам день-

ги? Ведь уборщица заперла нас неделю назад, и мы не можем выйти и их потратить! Так что просветим тебя бескорыстно.

**А.** Постарайся поменьше нервничать.

**Б.** Избавься уже от кактусов!

**В.** Используй новую линию Nivea for Men с инновационной системой «Активный комфорт», которая была разработана с учетом особенностей чувствительной кожи.

Линия включает в себя полный комплекс ухода за кожей: гель для умывания, пену и гель для бритья, увлажняющий гель, бальзам и лосьон после бритья. Все средства содержат экстракт ромашки, алоэ вера и витамин Е и, напротив, не содержат отдушек, консервантов, спирта и красителей. Особое внимание обрати на увлажняющий гель: его можно использовать даже при щетине. Благодаря системе «Активный комфорт» от Nivea for Men, ты сможешь очищать, увлажнять кожу и бриться каждый день, ничуть не травмируя ее, даже если она особо чувствительная. Единственный минус: придется выкинуть черную рубашку, которая эффектно сочеталась с красным лицом. Ну да ладно.





## ...СПИШЬ

### Как вообще можно делать это неправильно?!

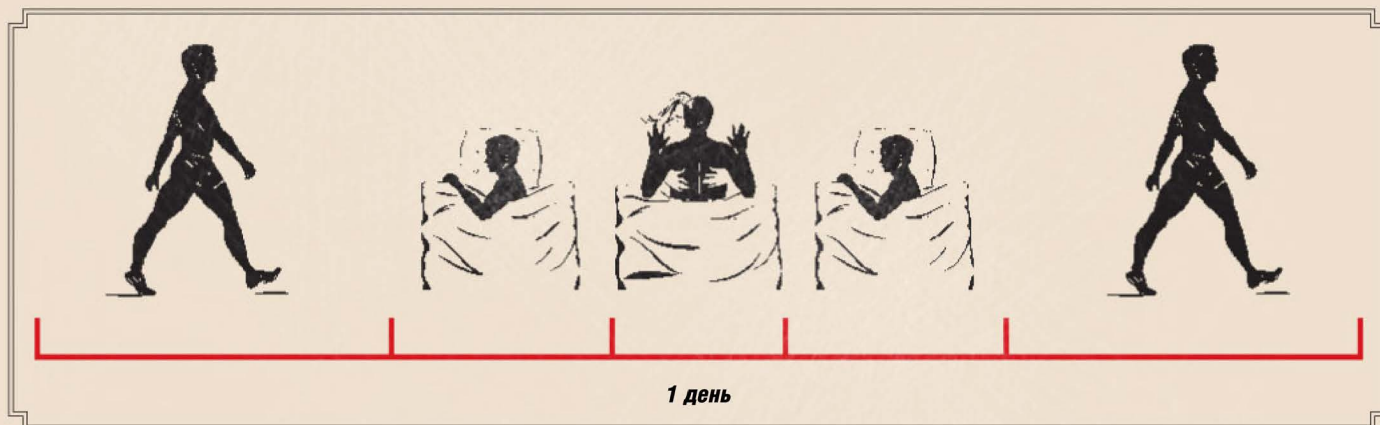
Мы ведь об одном и том же говорим? Спать, да? То есть лежать неподвижно с закрытыми глазами и не работать. И не есть. И ни о чем не думать... Это ж легкотня! Что ж, может статься, ты и правда спишь правильно. Но лишь в том случае, если не замечал за собой следующих странностей: внезапно пробуждения среди ночи, чувства усталости по утрам, желания принять снотворное (без предписания врача). Все это, а еще ночное беспокойство и кошмары – знаки того, что твой сон нездоров.

### А как же тогда?

В самой идее проводить с закрытыми глазами треть суток нет ничего преступного или постыдного. Проблема в чрезмерном внимании, которое уделяют идее непрерывности сна. По словам гарвардского хронобиолога Чарльза Чейзлера, привычка спать восемь часов подряд в темное время суток – довольно недавнее цивилизационное новшество. Люди стали массово прибегать к нему после создания

бесперебойных источников света – когда стало можно засиживаться допоздна или будить ребенка в школу в шесть сорок утра, посветив ему в глаза торшером. Сон без пауз стал считаться нормой, а если ты не можешь спать, как все, то начинаешь переживать из-за этого и в результате спишь еще хуже. Между тем, по словам Чейзлера, до XVII века во многих развитых областях мира (главным образом в Европе) здоровым сном считалось «следование за солнцем»: летом человек спал пять-семь часов подряд, а в темное время года прибегал к так называемому раздельному сну. То есть ложился после захода солнца, спал три-пять часов, вставал, задавал корм скотине и ложился досыпать еще час-два. Чейзлер, опираясь на опыты как собственные, так и Института психического здоровья, считает, что и сегодня раздельный сон мог бы стать спасением для многих страдальцев. В экспериментах люди, которым запрещали пользоваться искусственным светом, быстро вырабатывали «классический» шаблон, то есть начинали просыпаться посреди

ночи на час-другой. Причем эти периоды ночной бодрости характеризовались повышением уровня расслабляющего гормона пролактина. В результате утром человек чувствовал себя более отдохнувшим, хотя в сумме мог спать даже меньше восьми часов. Ты тоже так можешь, считают эксперты. Вместо того чтобы бранить себя и ворочаться, проснувшись в три утра, – займись делом. Если под рукой не окажется скотины или корма для нее, можно всегда заняться сексом или закинуть белье в стиральную машину. Важно только, чтобы твоя ночная деятельность проходила при слабом освещении и не задействовала мозг. Если же ты, напротив, спишь ночью долго и все равно никак не можешь выспаться, Чейзлер рекомендует спать по 15–20 минут в течение рабочего дня – всякий раз, когда захочется. Это тоже будет вариация на тему здорового раздельного сна. Только не забудь нарисовать маркером зрачки на веках, иначе коллеги подумают, что ты нарочно закрыл глаза, чтобы споконно замышлять интриги против них.





## ...ХОДИШЬ В ТУАЛЕТ

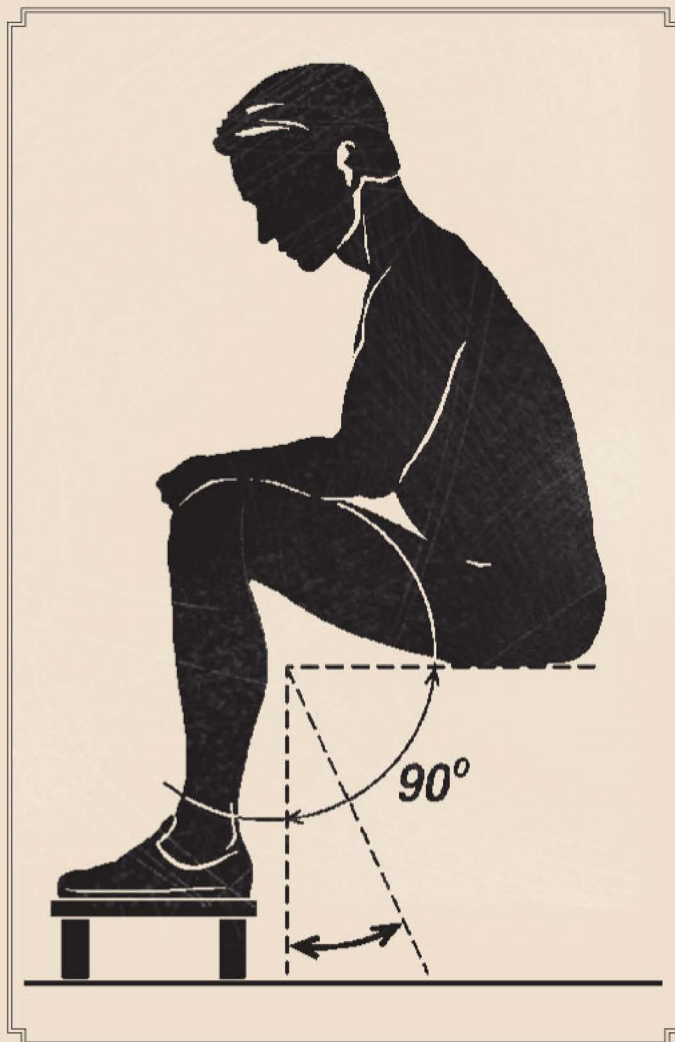
**Как вообще  
можно делать  
это неправильно?!**

Центральный водопровод привнес в нашу жизнь несколько занятных неврозов. Как любит говорить легендарный философ и

психоаналитик Славой Жижек, унитаз в каком-то смысле является порталом в не-мир: мы живем с подспудной идеей, что отходы нашей жизнедеятельности, все плохое, что есть в нас, не просто куда-то там смываются, а ис-

мецких ученых, опубликованной в журнале «Пищеварительные болезни и исследования». Группа немцев исследовала целых 28 альтернатив, и самым удивительным в их работе был даже не факт, что способов ходить в ту-

Самым **удивительным выводом** из исследования немецких **ученых** стало даже не то, что существует, оказывается, **целых 28 способов** делать это



чезают из мира. Подобная мысль (извини, если у тебя до чтения этой статьи ее не было) вызывает у невротиков современности утонченные кошмары вроде костлявой руки, которая может высунуться из унитаза. Но вред туалета заключен, конечно, не в этом. Просто манера ходить в туалет, сидя на унитазе как на стуле, нефизиологична. Именно она служит одной из причин геморроя, грыжи, дивертикулеза и других неприятных изменений в организме вплоть до кишечной непроходимости. А рост популярности так называемых комфортных унитазов (они выше на 5–10 сантиметров, так что на них можно уютно устроиться и поболтать ногами) грозит лишь усугубить ситуацию в ближайшие пару десятилетий.

**А как же тогда?**

Любопытные советы можно найти, например, в отчетах Государственного университета Уэйна в Детройте или в работе не-

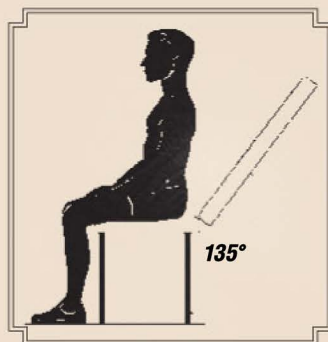
алет так много, а простой вывод: западная цивилизация не привнесла в процесс ничего хорошего. Человек, сидящий в туалете на корточках, выигрывает у всех прочих в безопасности, скорости и пользе для здоровья. Поскольку мы рискуем насытить текст ненужными физиологическими подробностями, скажем только, что такой способ облегчения до сих пор практикуется в львиной доле стран, пусть и развивающихся, – вспомни хотя бы туалет в аэропорту Денпасара. Сидя на унитазе, ты не только располагаешь кишечник под сложным углом, но и обездвигиваешь кое-какие мышцы малого таза, которые тебе даны как раз для участия в процессе. Конечно, мы не призываем тебя променять унитаз на луг или дерн, тщательно растеленный посреди туалета. Но если хочешь помочь своему организму, ставь ноги на какое-нибудь возвышение (например, на спящего кота или мешок со стиральным порошком) и наклоняй тело вперед.



## ...СИДИШЬ

### Как вообще можно делать это неправильно?!

Прежде всего тебя не должно вводить в заблуждение слово «седалище». На протяжении тысячелетий очень небольшая группа людей использовала зад и стулья для придания телу неподвижности. Высокая и прямая спинка трона, царственная посадка – в этом



никогда не было ничего физиологичного. Некоторые антропологи вообще считают, что правители прошлого нарочно выбирали неестественную позу, чтобы подчеркнуть свою исключительность, «отстроиться» от народа. Вплоть до XIX века в большинстве культур люди сидели на корточках, стояли на коленях, сутулились на лавках без спинки или возлежали на чем бы то ни было. И в этом был смысл. Масштабное магнитно-резонансное исследование позвоночника, проведенное в канадском Университете Альберты, показало, что навязчивые попытки держать спину прямой пусть и помогают обзавестись хорошей осанкой, но оставляют без должной поддержки верхнюю часть тела и голову. Чтобы понять, каково твоему позвоночнику,

представь арбуз, установленный на стебель сельдерея. Или на позвоночник. Или нет, представь голову, установленную на позвоночник! А нет, стоп, мы же про них и говорим...

### А как же тогда?

Мы уже писали о том, что сидение на стуле опасно не само по себе. Плохо, когда ты сидишь несколько часов подряд. Риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, геморроя и даже рака можно снизить, если во время рабочего дня вставать каждый час. Пусть даже встаешь ты, чтобы отхлебнуть виски из потайной фляжки, которую прячешь в полум кактусе. Любое прерывание сидячего образа жизни можно рассматривать как активность. Хотя наилуч-

ший эффект оказывает офисный спорт: поход за бутылкой для кулера, настольный футбол, прогулки по лестницам. Кроме того, если верить тем же канадцам, есть простой способ сидеть чуть правильнее, чем обычно. Каждый раз, когда тебе не нужно смотреть прямо перед собой, переводи спинку стула в положение 135°. Ты ведь благодаря нашим советам из карьерной рубрики уже работаешь там, где положение спинки стула можно изменить? Вот и славно. Полулежа на таком стуле, ты все еще сможешь приносить пользу, читая отчеты или проводя переговоры. Но главное – позвоночник и вены нижней половины тела прослужат дольше. Только ни в коем случае не пытайся из этого положения тарашиться в монитор: это вредно для шеи.

## ...ЧИСТИШЬ ЗУБЫ

### Как вообще можно делать это неправильно?!

Еще одна заповедь из детства: никто не захочет говорить или даже просто сидеть рядом с тем, чье дыхание запрещено Женевской конвенцией. Поэтому зубы нужно чистить как можно чаще, чуть ли не после каждого приема пищи. И вообще, если мальчик что-то там зубной порошок, то парам-па-та-там хорошо. Порошок, слава богу, отправился на свалку истории сам собой, однако зубы многие из нас чистить так и не научились. Главные ошибки: привычка полоскать рот, борьба с остатками еды сразу после еды и щетка как главное оружие.

### А как же тогда?

Стоматологические ассоциации сразу нескольких стран пришли к выводу, что тщательное смывание зубной пасты уменьшает полезный эффект от чистки зубов. Наблюдения, регулярно проводившиеся на Филиппинах с 2004 года, выявили любопытную закономерность: люди, которые тщательно полощут рот после чистки, чаще страдают от кариеса, чем те, что аккуратно сплевывают пену. Еще один факт: привычка чистить зубы щеткой чаще двух раз в день приводит к постепенному разрушению эмали. Особенно опасна в этом смысле параноидально-поспешная чистка сразу после еды. Кислоты и другие



органические растворители, содержащиеся в пище, размягчают эмаль. Если ты торопишься снять с зубов остатки портвейна и трюфелей, то, действуя щеткой, можешь нанести эмали механические повреждения. Поэтому либо выжди полчаса, либо действуй зубной нитью и языком: как ни странно, эта привычка в долгосрочной перспективе оказывается более полезной, чем обыкновенное, чуть что,

вытаскивать из ножен щетку. Кстати, если ты правильно питаешься и регулярно ходишь к дантистке (понимаем тебя, у нас в клинике она тоже симпатичная), зубная нить вообще может периодически заменять тебе щетку, особенно по утрам. А от плохого дыхания в этом случае можно избавиться с помощью ополаскивателя. Только бери тот, что для зубов, а не для волос: он не такой противный на вкус. ☒

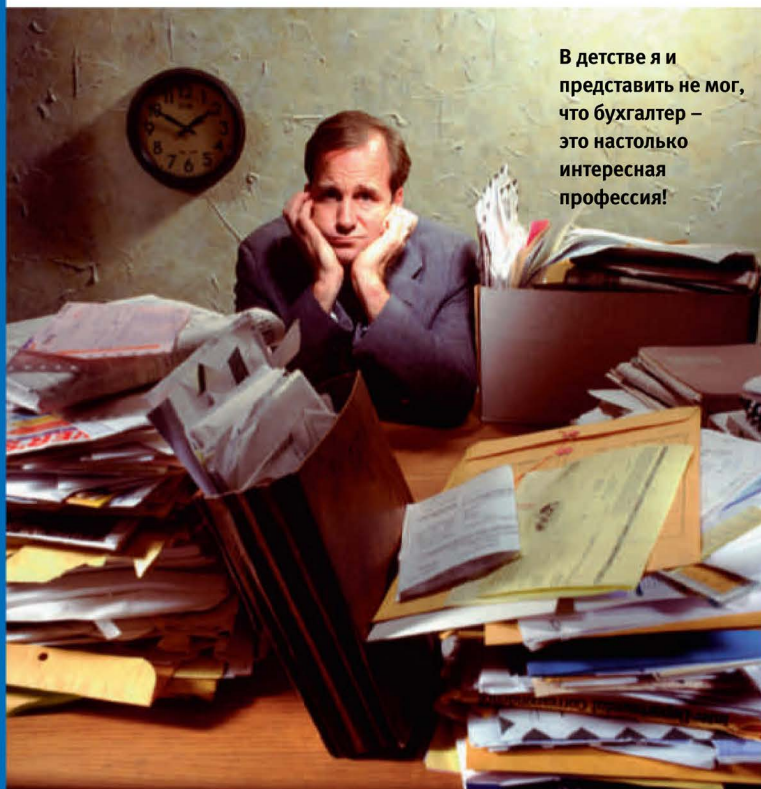


# Да у вас, батенька, обрыдло!

ТЕКСТ

Алексей Дубков, Ренат Атаев

Стал уставать на работе? Все время сомневаешься, востребовано ли то, что ты делаешь? Бесят коллеги и босс? Тогда эта статья о выгорании для тебя! Конечно, это всего лишь очередная статья. Может статься, после ее прочтения ничего и не изменится, тем более что главный редактор наверняка вырезал лучшие куски. Эх, не стоило и начинать, только бумагу зря перевели!



В детстве я и представить не мог, что бухгалтер – это настолько интересная профессия!

**Н**е думай, что ты принадлежишь к какому-то особому поколению людей, первыми додумавшихся вкалывать до потери пульса и ориентиров. Как и любое естественное проявление психики, синдром выгорания был описан еще древними. Например, в «Книге Екклесиаста» автор проговорился о себе: «Что пользы человеку от всех трудов его, которыми трудится он под солнцем?» А спустя годы Марк Аврелий порицал других: «Безумны люди, которые всю жизнь без сил от дел и не имеют все-таки цели». Увы, оба они, очевидно, не были докторами или, по крайней мере, не зарабатывали этим.

Поэтому системно феномен выгорания стали изучать, когда в мире расплодился платежеспособные невротики. Первым термин «burnout», до тех пор использовавшийся лишь применительно к топливу и проводам, ввел американский психоаналитик Герберт Фрейденберг в 1974 году. Ему показалась удачной метафора пережатых контактов, с помощью которой клиент описал то, что испытывает на работе. Присмотревшись к себе, Фрей-

денберг признал, что и ему некогда любимая работа стала приносить только усталость, апатию и разочарование, а пациенты начали вызывать раздражение и презрение. То же самое обнаружилось и у коллег-врачей, и у представителей других профессий. Быстро нашлись общие симптомы: трудности с концентрацией, перепады настроения, нарушение сна, проблемы с пищеварением, боли в спине. Вот так Фрейденберг нашел свою золотую жилу – синдром выгорания: психофизическое истощение человека, вызванное его работой. Любопытно, что он поначалу приписывал синдром только людям помогающих профессий: медсестрам, психиатрам, социальным работникам. Но с годами выгорание приняло характер пандемии и стало косить даже аутичных программистов и работников правоохранительных органов (вот уж кого не заподозришь в помощи людям, по крайней мере в России), не говоря уже об офисных работниках. Почему это произошло? Как отличить выгорание от депрессии и обычной усталости? Есть ли оно у тебя или ты просто хочешь примазаться к ставшему модным открытию Фрейденберга? Попробуем разобраться.





Но через месяц она наконец-то прислала ему свою фотографию

## график выгорания

эйфория

«Кто сказал, что тут работы на пару месяцев? Да я за ночь управлюсь!»

Пациент неправильно оценивает свои силы, подавляет усталость, жаждет одобрения, не может отказывать людям.

«А чего все время я? Пусть вон практиканты тоже поработают! Ради этого и держим».

Включается запоздалое торможение: пациент начинает резко отбрасывать от ответственности и заданий. Иногда это состояние сменяется сверхусилиями. Мозг входит в «застойное возбуждение»: кажется, что на тебя многое навалилось, при том что большую часть времени ты ничего не делаешь.

«О, беспощадный Желтый Лик! Зачем ты вырвал меня из плена сладкого сна, да еще в полвосьмого утра?»

Если вовремя не прибегнуть к лечению, начинается декомпенсация психики и здоровья. Человек ведет себя неадекватно, перестает радоваться жизни, угасает. Оценки собственной эффективности не отражают реальную картину дел, и карьера вскоре накрывается медным тазом.

«А кто работать будет, если с температурой тридцать восемь все перестанут в офис приходить?!»

Ресурсы организма истощаются. Пациент продолжает черпать силы во внешних мотиваторах (начиная, впрочем, их тихо ненавидеть) – нуждах близких, деньгах и прочем. Проблемы со здоровьем и сном воспринимаются как вызов.

депрессия

## ОНО ЛИ ЭТО?

Выгорание легко опознать по четырем признакам, так что можешь загибать пальцы только на одной ноге.

### 1 Эмоциональное истощение

Интересные прежде задания сидят в печенках, а просьбы не вызывают азарта, даже если звучат как «Там голая женщина пришла, встретьте ее кто-нибудь на ресепшене». Задания, связанные с внешним миром, например общение с идиотами, хочется все время отодвигать или перекидывать на ослон. Скуку и недовольство навевает все подряд: обстановка, кресло, компьютер. Работа убивает радость от вещей, которые раньше нравились: котят, спорт, секс, YouTube, пиво и, что самое страшное, котят.

### 2 Дегуманизация

Говоря проще, цинизм: мир не переделаешь, люди порочны, труды бессмысленны. Отношение к людям, особенно коллегам, постоянно меняется, но в диапазоне от презрения до подозрительности. Если ничего с этим не делать, со временем потеря человечности приводит к деперсонализации: ты словно выключаешь себя из любых процессов и все делаешь на автомате, в том числе смакование чужих проколов.

### 3 Редукция достижений

Фрейдзенберг считал, что спусковым крючком для синдрома выгорания становится отсутствие результатов в работе или даже простой похвалы. Причем получается порочный круг: не хватает эмоционального вознаграждения – наступает разочарование – появляются сомнения в правильном выборе профессии – ты совершаешь ошибки – похвал становится еще меньше, и т. д.

### 4 Витальная нестабильность

Четвертый признак возникает на поздних стадиях выгорания. Несмотря на попытки скрыть суть под умными словами, это обычная потеря смысла и радости жизни. Человек замечает за собой странную подавленность, возбудимость и чувство безысходности. Что удивительно, именно в этот момент обычно включается автоматизация, и перегоревший человек может довольно долгое время работать, выдавая стабильно средний результат.



## не перепутай

Выгорание имеет много общего с другими профессиональными состояниями. Но если от тяжелого похмелья его легко отличить по отсутствию во рту осколков бутылочного горлышка, то под обычную усталость выгорание маскируется удачнее. Поэтому помни:



### Выгорание – это не стресс

Они, скорее, соотносятся как яичница и скорлупа: стресс содержит в себе будущее выгорание. Но на выходе это самостоятельные явления. Первооткрыватель стресса – легендарный эндокринолог Ганс Селье описывал его как «мобилизацию сил, возникающую при адаптации организма к изменениям». Стресс – это когда ты все время пребываешь в напряжении, пытаешься подстроиться под рабочий ритм. А выгорание – это, наоборот, срыв механизма адаптации: напряжение, которое ты искусственно создаешь, отчаявшись подстроиться. Стресс возникает и проходит, выгорание – вялотекущий и прогрессирующий процесс.

### Выгорание – это не депрессия

Опять же они тесно связаны и могут какое-то время рука об руку гулять по дорожкам твоих извилин. Но различия между ними существенные. Фрейденберг прямо говорил о том, что депрессия, как правило, сопровождается чувством вины и страхом, а выгорание – раздражительностью и гневом. Кроме того, выгорание поначалу оказывает негативное влияние только на рабочую сферу, в то время как депрессия сразу захватывает все стороны жизни. Впрочем, одно часто приходит на смену другому, и виноват в этом сам человек. При выгорании ты продолжаешь стимулировать нейроны, уже включившие охранительное торможение. Говоря образно, ковыряешь то место в нервной системе, где и так уже образовалась болячка или мозоль. В нормальном состоянии – чем больше ты заставляешь себя работать, тем хуже получается, и ты бросаешь. В случае редкого трудового фанатизма эта защита не срабатывает или обходится. Миллионы перестимулированных клеток мозга гибнут, и начинается реактивная депрессия.

### Выгорание – это не переутомление

Даже чудовищно перенапрягшись, ты обязан испытывать положительные эмоции. Разница между выгоранием и переутомлением – это разница между «Фигня получилась» и «Уф, справился! Какой я молодец!» Ощущение вынужденного компромисса, фиксация на оставшейся работе вместо сделанной – симптомы выгорания. Если хочешь убедиться совсем уж наверняка, возьми отпуск (психотерапевты рекомендуют уйти на месяц). Переутомление компенсируется отдыхом, выгорание – нет.

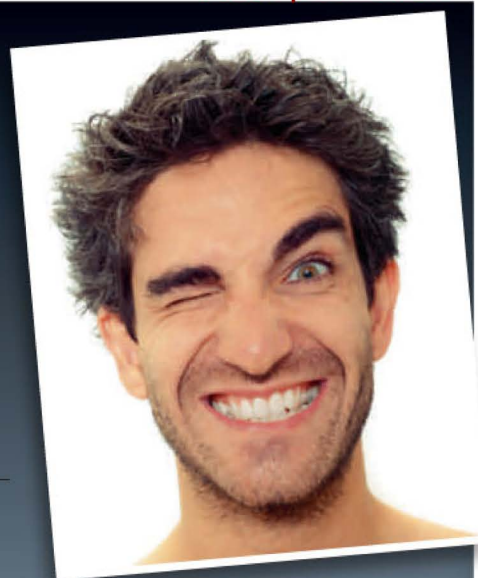
Через пятнадцать минут Штирлиц проснется... А этот мужик так и будет спать!



# БЕЛЫЕ ФАКТЫ

Когда-нибудь, наверное в 2154 году, улыбки официально запретят.

И все люди станут равны – вне зависимости от того, в каком состоянии находятся их зубы. Но ты живешь пока что в нашем времени, а этим миром правят люди с белоснежными улыбками.



**И** они не просто правят, но правят долго, потому что зубы – индикатор здоровья. Плохие зубы вредят самооценке, желудку и даже сердцу – это тебе объяснит любой стоматолог. А еще он наверняка подкрепит свой рассказ массой интересных фактов (если прочел их заранее в нашем журнале).

■ Улыбаясь, человек задействует до 53 мышц, особенно если при этом щурить глаза и хлопать себя по коленкам. Так что, если хочешь прокачать лицо или просто размяться, начинай усиленно улыбаться. Не забудь про спортивные снаряды – 486 эпизодов сериала «Симпсоны».

■ Во время улыбки вырабатываются эндорфины (кстати, ты никогда не задумывался, что это слово означает «внутренние морфины»?). Таким образом, ученые доказали утверждение Капитана Очевидность о том, что улыбка снимает стресс, а также ослабляет боль и агонию.

■ У слонов новые зубы вырастают шесть раз. А у акул они в несколько рядов с рождения. Если потеряет один зуб – не беда, начинает работать запасной. Если твой врач говорит тебе, что ты не слон и не акула, – это повод для беспокойства. Новых зубов ждать неоткуда!

■ Зубы могли бы стать отличным источником кальция: 99% кальция в человеческом организме находится в них. Но жевать зубы было бы нечем, если бы ты решил



пустить их на кальций. К тому же зубам кальций нужнее, чем остальным органам. Усваивается он, кстати, только из пищи, поэтому кальций в составе зубной пасты имеет второстепенное значение.

■ Налет на зубах появляется через 6 часов после чистки. Через 48 часов налет превращается в зубной камень. А через пару месяцев прилетает зубная фея и выписывает счет за посещение стоматолога на астрономическую сумму.

■ Если все это тебя пугает, не бойся, мы знаем о вещах пострашнее: заболевания десен, бактерии в полости рта, чувствительность зубов, несвежее дыхание, кариес и разрушение эмали. Вот теперь бойся.

Мы подошли к главному – эффективной зубной пасте Blend-a-med Pro-Expert «Все в одном». Паста спасает от ужасов, написанных абзацем выше. Не будем их повторять: нам самим страшно. В основе пасты – уникальная формула Stannous Complex\*. Там содержатся принципиально важные для каждого твоего зуба активные ингредиенты. И ничего случайного в составе – ведь это итог 15-летних разработок ученых при содействии профессиональных стоматологов.

Такую пасту не хочется использовать с какой попало щеткой, потому обратись за помощью к щетке Oral-B Pro-Expert «3D Чистота» с технологией перекрестных щетинок CrissCross. Они не только приятно щекочут тебя, заставляя улыбаться, но и удаляют до 90% налета в труднодоступных местах\*.



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Здоровьем полости рта должны заниматься профессионалы, а они знают, что профилактика важнее и проще лечения. Поэтому для комплексного профессионального ухода я рекомендую использовать зубную пасту Blend-a-med Pro-Expert «Все в одном» с уникальной формулой Stannous Complex. Это лучшая профилактика, чтобы всегда иметь здоровую и красивую улыбку!

Д. В. Лиходзиевский,  
стоматолог-эксперт



\* «Станус Комплекс».

\*\* Имеются в виду труднодоступные места ротовой полости, а не Антарктида или остров Пасхи. Впрочем, там щетка тоже работает.



## бойся!

Ну или не бойся. Зависит от того, окружают ли тебя какие-нибудь из перечисленных ниже зловредных факторов. Вообще, профилактика и диагностика выгорания предполагают два подхода: организационный и экзистенциальный. ▼



– Ну что, обнаружил неопознанное устройство, сука?

### Э-подход

Предполагает, что выгорание косит людей с амбициями, эмоционально вовлеченных в работу. Если тебе кажется, что через работу ты самореализуешься, не сешь послание миру, растешь над собой – ты под угрозой.

### О-подход

Возлагает вину за выгорание на условия работы. Если рутинная работа превалирует над творчеством, личная ответственность ограничена, а обстановка угнетает – неудивительно, что весь твой энтузиазм разбивается о руины плохой организации труда.

Если работа тебе не в радость, возможно, стоит для начала переставить стол, поменять обои на рабочем компьютере или начать тайком пить – и лишь потом валить все на экзистенцию. Но какой бы подход ни исповедовал ты (или твой психотерапевт), присмотри к себе внимательнее, если...

**У тебя мало опыта.** Если ты недавно приступил в свою должность и еще не уловил всех тонкостей (кто в чем хорош и кого благодарить за то, что охранники без намордников), всегда есть соблазн взять энтузиазмом. Вываливание на себя лишних обязанностей характерно для новичков, даже если они не студенты и вообще не молодые.

**Ты идеалист.** Касается в первую очередь помогающих работников. Чем романтичнее настроен специалист по отношению к работе и людям, тем быстрее он сгорает. Немного цинизма в начале карьеры могут спасти тебя от его лавины в конце.

**Ты умеешь симулировать эмоции.** Интровертность, привычка скрывать эмоции, деланная радость, учтивость и прочее в том же духе – первый шаг к деперсонализации, разрушению истинной личности. Если на работе ты вынужден не быть собой, скоро у тебя не будет ни себя, ни работы.

**Тебе больше сорока пяти лет.** Люди, которым будет проблематично найти работу, если они вылетят с уже существующей, склонны быть гиперответственными. Такие горят как спички.

**Ты работаешь среди женщин.**

Будучи мужчиной, разумеется. Тут опять же страдает личность. Если это не работа твоей мечты, отвечающая глубинным запросам психики (например, ты пишешь рецензии на публичные дома и гаремы), постоянное общество женщин угнетает. Кстати, обратная ситуация тоже возможна, хотя единственная женщина в мужском коллективе часто окружена вниманием и заботой.

**Тебя, похоже, никто не ценит.** Обладатели непрестижных профессий способны противостоять выгоранию, только если они твердолюбцы. Склонность к саморазрушению плюс недооцененность – опасное сочетание.

**У тебя внешний локус контроля.** Психотерапевты называют так склонность в любом конфликте и трудной ситуации искать причину неудачи вовне. «Я не виноват», «Это все он», «Так уже было, когда я пришел» – тревожные сигналы. Неудача может запустить механизм редукции достижений.







– «Исповедь перфекциониста»... Нет, тоже плохое название!

## так победим!

Как говорит наш эксперт, «чаще всего таблетками лечить тут нечего, разве что в далеко зашедшей ситуации или при наличии реактивной депрессии». Тем не менее меры нужно принимать сразу же, как только «время, проводимое вне работы, прекратило приносить необходимое отдохновение», стало менее качественным. Если ты приходишь домой в то же время, что и раньше, ешь ту же еду, смотришь те же фильмы и музизишь ту же грушу в спортзале, но при этом чувствуешь, что стал больше уставать, – начинай бороться...

■ **с построботой.** Психотерапевт Ирина признает, что совет бросить или поменять работу для большинства людей невыполним, а совет «кушать только фрукты и мед, а отдыхать исключительно пешими прогулками» звучит как благоглупость, несмотря на всю его пользу. Поэтому бороться нужно не с работой, а с невозможностью отсюда по-настоящему уйти. Ведь наверняка, несмотря на более-менее нормированный график, ты приносишь какие-то дела домой или просто не перестаешь о них думать. Выход? Контроль отдыха. Выбрось из спальни все, что напоминает о работе. Борись с соблазном тащить в постель ноутбук, айпад, книгу, даже лист бумаги и карандаш (кроме случаев, оговоренных ниже). Приучи коллег и начальников к некоторым правилам: например, ты не подходишь к мобильному, будучи дома. Для форс-мажоров оставь отдельный номер – домашний или подруги. Если будут артачиться, объясни, что это жизненно необходимо всей компании: у тебя выгорание и переработка сегодня выведет тебя из строя в перспективе.

■ **с унылым отдыхом.** Ключевое для борьбы с выгоранием понятие перекечало в психотерапию из экономики – «качественное время». Периоды отдыха перестают приносить удовольствие просто потому, что не запоминаются. Время становится некачественным, плохим и утекает сквозь мозг. Простого решения нет, но для начала можешь записывать новые виды отдыха, которые ты хочешь попробовать. Простое размышление об отдыхе, визуализация

## экспресс-тест



Чтобы проверить, нет ли у тебя выгорания, пройди этот тест, подготовленный нашим

экспертом **Ириной Трасковецкой**, врачом-психиатром, психотерапевтом, главным консультантом проекта [onlinetherapy.ru](http://onlinetherapy.ru). Кстати, лечить мы тебя начнем (через пару абзацев) тоже с ее помощью. «Вообще, для выявления профессионального выгорания напридумано разных тестов, в серьезных фирмах работают консультанты, подсказывающие человеку, что он «уже все». Самодиагностика в таких вопросах вещь неблагодарная. Однако кое-что человек все же может для себя выяснить, ответив на несколько простых вопросов:

1

Рабочий день кажется слишком длинным? И это не первый такой день?

2

Тебе невыносимо хочется все бросить, всех выгнать из кабинета, отключить телефоны и побыть в одиночестве хотя бы на работе?

3

Ты ловишь себя на формулировке «Когда же вы меня оставите в покое»?

4

Маешься непобедимой бессонницей? В голове по ночам мысли об этой ненавистной работе?

5

И никакой-никакой радости от когда-то любимого дела больше нет?

6

Тебе говорят, что ты чрезмерно нервничаешь? Может, ты и сам чувствуешь, что срываешься на коллег и посетителей?

Наш эксперт неумолима: положительный ответ на два вопроса из шести – и ты готов. «Не то чтобы гарантированно пора сдаваться, но призадуматься о происходящем точно надо». Может быть, говорит Ирина, состояние спровоцировано какой-то личной потерей, например смертью любимой гуппи или ее бегством из аквариума, но с тобой точно что-то не так. Милости просим к доктору.





зация прыжков с парашютом и катания в зорбе может обладать релаксирующим эффектом. Ну а уж если ты будешь пробовать незнакомые виды досуга, угроза выгорания отодвинется на пропорциональный отдыху срок. Кроме того, возьми за правило рассчитывать, хотя бы примерно, то самое «качество времени». Можно в деньгах. Суббота в офисе принесет тебе десять тысяч рублей? Восемь часов у психотерапевта обойдутся дороже. Поэтому, может, ну его, этот офис! Час на вертолете стоит втрое дороже курсов по метанию топоров? Повод задуматься, ведь топоры – неиссякаемый источник забавы!

■ **с рутиной.** Поскольку, как мы выяснили, выгорание связано с возникновением «очагов торможения» и «застойным возбуждением», опасна для тебя не только однообразная работа, но и любая рутина-

зация. Если ты ходишь к кулеру с водой одной и той же дорогой – это тоже нагрузка на нейроны, способная пережечь проводку в неожиданном участке. Разрушить застарелые связи помогает нейробика – направление психогигиены. Помимо того, чтобы снимать торможение в отдельных участках цепи, она еще и увеличивает ресурс мозга и емкость памяти. В Интернете можно найти сотни две упражнений, но самые простые мы перечислим тут. Принимай душ только с закрытыми глазами. Развивай недоминантную руку: пробуй писать, чистить зубы и орудовать мышкой одной левой, если ты правша. Придумай себе новую подпись, максимально непохожую на прежнюю. Освой ее и незначимые бумаги (а то и все подряд) подписывай только по-новому. Иногда ходи странной походкой. Например, попробуй делать два коротких шага левой и два – правой. Изобретай себе новые упражнения, делая то, чего ты никогда раньше не делал. Кстати, изобретать нейробные упражнения – это тоже нейробика.

■ **с асимметрией.** Помимо очагового переутомления, в выгорании виновата «динамическая функциональная межполушарная асимметрия головного мозга» (ты ведь водил по строчкам левой рукой, ког-

да пытался прочесть это?). Речь идет о том, что две половинки грецкого ореха в твоей голове делят обязанности между собой крайне неравномерно. Люди, работающие с речью, кодом, командами, используют левое полушарие. За сочувствие, зрительные образы, интуицию, игру традиционно отвечает правое. Отсюда и образование психических болячек, расчесывая которые, ты наносишь себе фатальную травму. Конечно, в течение дня мозг сам собой переключается с одного полушария на другое – этим объясняются периоды «тупняка» или, например, тот факт, что одна ноздря всегда дышит чуть хуже другой, даже если у тебя нет насморка. Любая человеческая деятельность (даже безделье) представляет собой «шагание» сознания. От текста к контексту, от логики – к интуиции, от слов – к созерцанию, прокашливанию и питью воды. Но ты можешь дополнительно помочь себе, прибегая к упражнениям, «противолежащим» твоей основной работе. Если ты работаешь со словами или цифрами, раз в день прибегай к контурному рисованию. Положи перед собой лист бумаги, зафиксируй на нем руку с карандашом, отвернись и, не глядя, рисуй какой-нибудь объект. Точнее, даже не рисуй, а как бы обводи его по контуру. В результате получится невнятица, но зато ты искусственно введешь себя в состояние чистого созерцания, без слов, – в глубокий правополушарный режим. Если же ты, наоборот, зарабатываешь на жизнь правым полушарием: работаешь с детьми, дизайнеришь квартиры, выбираешь лошадей для начальника, – вводи в повседневную жизнь слова. Например, заведи тайный дневник. Стиль и орфография не важны – важно задействовать спящее полушарие и залить, хотя бы на время, мозговой пожар. ☒



А когда холодильник нагревается, я переворачиваю его прохладной стороной





# Удовольствие Выше среднего

**Т**ы удивишься, но даже такие банальные вещи, как пиво и зеркало, способны сделать мужские оргазмы ярче, чем звезда UW CMa (она считается самой яркой во Вселенной и сияет в 860 тысяч раз сильнее Солнца). Подобных штук, на первый взгляд обыденных, столь много, что нам пришлось сперва выбрать самые главные, а затем рассортировать их по группам: еда, напитки, подручные вещи и так далее. Поскольку работа оказалась не такой простой, как твоя, MD взял себе помощницу – Нону Овсепян. Она, как специалист по сексуальным вопросам, не только надавала ценных рекомендаций, но и обосновала их с медицинской точки зрения. Круто, правда?

## Еда (+2%)

**Продукты:** сушеные финики, жареный арахис, мясо индейки, бананы и молочные продукты

**Когда есть:** раз в сутки

**Зачем:** для яркости эмоций

Питаться этими штуками мы тебя заставляем не только для забавы, но и ради содержащейся в них аминокислоты триптофан. Она необходима для производства гормона радости серотонина, а также для образования никотиновой кислоты (витамин В<sub>3</sub>), которая участвует в метаболизме и формировании иммунитета. На минутку представь, что ты в приступе бреда всю ночь таскал кир-

Не думали, что когда-нибудь придется тебя об этом просить, но, будь добр, вспомни о своем лучшем сексе в жизни. Готово? Стало быть, тот раз удался на 100%. Так? А теперь представь, что тогда ты мог сделать свои эмоции еще на 16% ярче. И эта статья – неопровержимое тому доказательство. После ее прочтения у любого мужчины будет всего два выхода – либо изобрести машину времени и вернуть тот раз, либо стремиться к получению максимального удовольствия сегодняшней (и каждой последующей) ночью.

ТЕКСТ

Егор Казначеев

ФОТО

Елена Сарапульцева







## наш консультант



МАХИМ Detox благодарит  
за помощь в подготовке статьи  
Нону Овсепян, врача-консультанта  
Независимой лаборатории  
ИНВИТРО (invitro.ru).



**По своей  
глупости  
организм  
считает, что  
иммунитет  
с метаболизмом  
для тебя  
важнее  
яркости  
эмоций**

пичи – ладони ужасно грязные, а еще невероятно хочется пить. При этом у тебя только один стакан воды. Что ты сделаешь? Разумеется, утолишь жажду. Но если бы у тебя было два наполненных стакана, вероятно, второй бы пошел на мытье рук. Точно так же рассуждает твой организм. По своей глупости он считает, что метаболизм с иммунитетом для тебя важнее эмоций, а потому при недостатке триптофана он весь уходит на синтезирование В<sub>3</sub>. Следовательно, чтобы выработка гормона радости не прекращалась, триптофана в тебе должно быть два стакана, то есть с избытком. В перечисленных выше продуктах чудодейственное вещество содержится в неприлично больших количествах.

**Продукты:** говяжья печень, гречневая каша, авокадо, зеленый лук, салат  
**Когда есть:** за день до секса  
**Зачем:** для усиления нервных импульсов

Предложенная еда кишит витамином В<sub>5</sub>, благодаря которому внутри тебя синтезируются нейротрансмиттеры. Они помогают мозгу не терять связи с пенисом (и наоборот), помогая органам обмениваться нервными импульсами.

**Продукты:** миндаль, куриные яйца, говядина, треска и тыквенные семечки  
**Когда есть:** за 3–4 часа до секса  
**Зачем:** чтобы меньше волноваться в постели с малознакомкой и быстрее восстановиться для второго раза

Что объединяет такие разные фрукты, как миндаль и треска? Очередная аминокислота, на сей раз – тирозин. Мало того, что она тебя успокоит, так еще и превратится в адреналин. С ним ты не слишком устанешь и скорее наберешься сил, чтобы починить табуретку. Ну или чтобы пойти к соседке и заняться сексом еще раз. Кстати, тирозин лучше усваивается вкупе с витамином С, так что не забудь заказать салат из болгарского перца или запить обед апельсиновым фрешем.

**Напитки (+3%)**  
**Напиток:** пиво  
**Зачем:** для яркости оргазма

Скапливаясь внутри тебя, заветные 0,5 растягивают мочевой пузырь до такой степени, что он начинает давить на простату и малые мышцы таза. Итог – дополнительные ощущения во время оргазма! Конечно, вместо пенного напитка можно было бы посоветовать ромашко-



вый чай или любое другое мочегонное средство из аптеки, но нам почему-то показалось, что ты это не оценишь.

**Напиток:** «Кровавая Мэри»

**Зачем:** ради расслабления и увеличения желания

Коктейль хорош по двум причинам.

А если быть совсем точными, то даже по трем. Во-первых, томатный сок может похвастать недюжинным количеством каротиноида ликопина. Внутри тебя он отвечает за приток крови к органам, в том числе к тому, про который ты сейчас подумал. А еще – к пенису, так что эрекция сегодня у тебя будет особенно эректильной. Во-вторых, в правильно приготовленную «Мэри» входят острые специи и соус табаско (делают из перца чили). Выводясь при мочеиспускании, остатки острого раздражают уретру, а это раздражение очень смахивает на сексуальное. В-третьих, напиток украшают сельдереем. Пока бармен будет вытаскивать из твоего пиджака деньги и телефон, незаметно съешь покрытосеменное растение (мы все еще про сельдерей). Оно богато селеном, который поможет тебе быть бодрым и выносливым. Наконец, небольшая порция алкоголя поможет расслабиться.

**Напиток:** кофе с сахаром

**Зачем:** чтобы взбодриться и справиться с волнением

К концу рабочего дня, если только ты не занимаешься сексом в офисе, организм уже не так свеж и вообще хочет спать. Чтобы не захрапеть посреди полового акта, пей кофе. За бодрость будет отвечать кофеин, а в качестве успокоительного выступит Земфира. То есть, просто, глюкоза.

## Подручные вещи (+3%)

**Вещь:** акустическая система

**Зачем:** для увеличения удовольствия на протяжении всего полового акта

Даже во время такого важного дела, как секс, твое внутреннее ухо не отключается, а нагло подглядывает, а точнее, подслушивает. Воспользуйся этим. В нашем вестибулярном аппарате таится круглый мешочек – саккулос. Есть теория, что он улавливает вибрации (в том числе басы и громкие звуки), а затем бережно передает их в центр удовольствия, усиливая эмоции.

**Вещь:** зеркало

**Зачем:** чтобы наслаждаться телом партнерши в разных ракурсах



Установи его напротив кровати. «Зачем зеркало, если вот они, обе мои жены, лежат передо мной?» – спросишь ты. А мы ответим вопросом на вопрос! Расскажи, как еще, если не с помощью зеркала, ты сможешь любоваться грудью партнерши во время догги-стайла, рассмотреть ее ноги при миссионерской позе или попу, когда девушка находится сверху лицом к тебе? То-то же!

**Вещь:** лампа

**Зачем:** чтобы лучше видеть девушку

Конечно, она любит находиться в спальне в объятиях полной темноты, а после секса тут же закутываться в простыню по причине «у меня животик, целлюлит и один сосок бледнее всех остальных». Но что за кайф от секса во мгле? Примерно с тем же успехом ты мог бы совокупляться не с этой красоткой, а с Шер или Машей Распутиной.

### Специальные средства (+4%)

**Что:** попперс

**Зачем:** для эйфории во время секса и усиления ощущений при оргазме

Изначально попперс – сленговое название алкилнитритов, которые использовались для лечения стенокардии. Но вещество из-за его безопасности быстро удалили из списка лекарств и стали продавать в секс-шопах. Одного вдоха из баночки (ее содержимое нужно вдыхать, а не есть) хватит, чтобы в течение ближайших пары минут ты чувствовал эйфорию, приятное головокружение и испытал больше ощущений во время оргазма за счет усиления кровотока. Если ты намерен сдерживать семяизвержение больше 120 секунд, просто поставь открытую упаковку алкилнитритов возле кровати.

**Что:** ароматические масла

**Зачем:** для усиления удовольствия во время полового акта

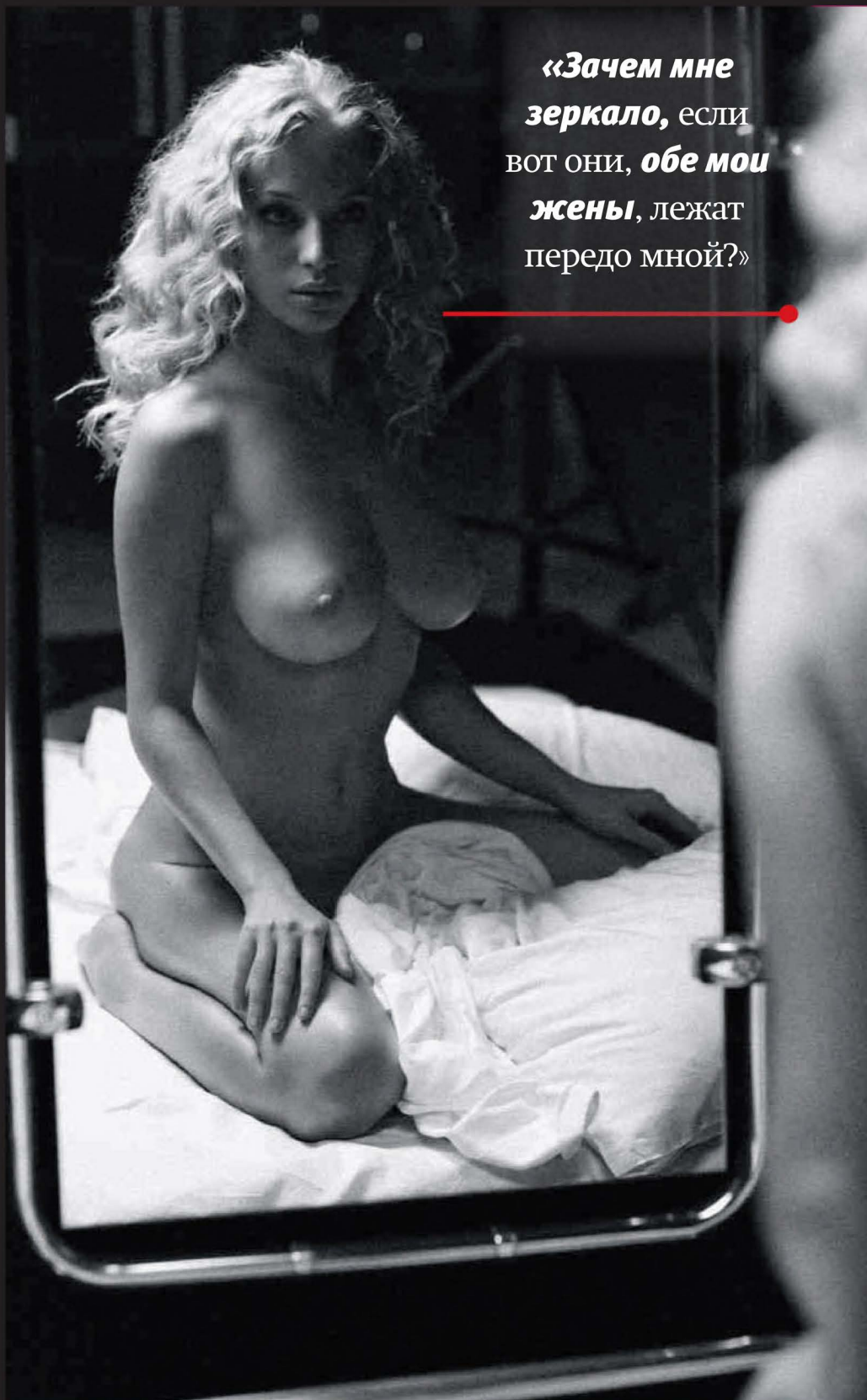
Такие ароматы, как иланг-иланг, мускус, жасмин и сандал, относятся к природным афродизиакам, и этим все сказано. Перед сексом принимай ванну с эфирными маслами этих растений – и будет тебе счастье!

**Что:** крем для сужения влагалища

**Зачем:** чтобы усилить ощущения

Поскольку нервные окончания распределены по всему пенису, будет лучше, если он будет плотно соприкасаться со всеми стенками влагалища. Этого можно добиться специальными гелями и кремами из аптеки (Mini-V, Vagina

**«Зачем мне зеркало, если вот они, обе мои жены, лежат передо мной?»**







Wellness). Как ты понимаешь, пользоваться ими должна девушка.

### **Девушка (+4%)**

**Что делать:** положи ее на бок

**Зачем:** для оптимального давления на нервные окончания пениса

Как мы уже писали, ее половой орган давит на твой неравномерно. Но у тебя есть возможность сделать площадь соприкосновения максимально большой. Для этого тебе нужно входить в партнершу поперек половых губ, то есть уложив ее на бок.

**Что делать:** целоваться

**Зачем:** для дополнительных ощущений. Поцелуи во время секса гарантируют увеличение эмоций, так как губы – средоточие чувствительных нервных окончаний.

**Что делать:** довести ее до оргазма

**Зачем:** все за тем же

Этот пункт мы специально оставили напоследок, потому что он на первый взгляд полностью противоречит концепции статьи, ведь, согласно ей, удовольствие должен получать ты, и никто больше. Но не нам тебе объяснять, что чем ближе партнерша к достижению оргазма, тем сильнее сужается ее влагалище и тем сильнее его стенки давят на пенис. И, соответственно, тем ярче твой оргазм. Мужайся! ☒





– А в пупок, пожалуйста,  
вставьте мне точилку  
для карандашей!



# УНИЧТОЖИМ ВСЕХ УРОДОВ

С присущим журналу человеколюбием мы рассказываем о новейших завоеваниях пластической хирургии. И помни: что бы ты ни прочитал здесь, ты нравишься нам таким, какой есть!

ТЕКСТ

Александр Лозовский

**Д**авай сразу признаем очевидное: представления мужчин о пластической хирургии, как правило, состоят из информационного мусора. Некоторые судят о методах и успехах этой отрасли лишь по клипу «Пластический хирург» группы «Пающие труси» и по внешнему виду любимых порноактрис. Можно услышать мнение, что «люди просто с жиру бесятся», или «человек с нормальной самооценкой туда не пойдет», или даже «это индустрия воспроизводства одинаковых кукол». Мы не только постараемся развенчать эти мифы, но и расскажем, как хирурги одним движением омолаживают таких, как ты, на десяток лет и превращают пивной живот в шесть рельефных кубиков. Даже если ты думал, что знал о хирургии достаточно, готовься удивляться.

Медсестра Нина считает нужным заметить: «Вечно эти журналисты жонглируют понятиями! На самом деле пластическая и реконструктивная хирургии занимаются исправлением врожденных и приобретенных деформаций: заячьей губы, рубцов после ожогов и т. п. А то, о чем пойдет речь в статье, правильнее называть эстетической хирургией. Конечно, сами хирурги не обижаются, когда одно путают с другим. Так что сия крутица мудрости пригодится тебе разве что для того, чтобы поправлять окружающих — типа «не одеть, а надеть» и «не пианино, а фортепьяно».

## Пережитки прошлого

Убедиться в том, что твои представления о хирургии устарели, проще простого. Посмотри на картинку слева. Тебя ничто не смущает? Ну да, черный ремень к синим джинсам — сочетание так себе. Но главная проблема — большущий скальпель в руке доктора. С тем же успехом он мог бы держать утюг или шаманский бубен. Эстетическая хирургия — одна из самых прогрессивных отраслей, она не полагается лишь на скальпели. Ограничиваться ими — все равно что пытаться расписать Сикстинскую капеллу валиком для покраски стен.

**Вазер и прочее.** Еще 10–15 лет назад многие операции ставили тебя перед выбором: врожденный недостаток или шрам на его месте? Большой живот и тройной подбородок или синяки и рубцы? Даже самые аккуратные процедуры оставляли шрамы, и мастерство хирурга определялось его умением спрятать швы как можно хитрее: под крылья носа, в пупок, в подмышку. Сегодня на смену скальпелю в большинстве операций (например, в липосакции — отсасывании жира) пришли продвинутые аппараты: лазерные, водоструйные, радиочастотные. Их объединяет то, что забор жира осуществляют тончайшие канюли диаметром два миллиметра. Вместо шрамов остаются едва различимые проколы. Или вот, скажем, вазер (VASER) — вибрационный усилитель резонансной энергии: с его помощью твои пивные отложения можно удалять на любых глу-

бинах. Раньше для врачей существовали неприкосновенные слои жира, до которых было не добраться, не вызвав сильного кровотечения. Сегодня таких слоев нет, а на смену банальной липосакции приходят модные понятия: липоскульптура, HD- и 3D-липосакция. Впрочем, и без вазера хирурги теперь умеют не наследить. В России, например, существует авторская методика «невидимого шва» (не можем не похвастаться: именно ее создатель выступил нашим консультантом).

**Малоинвазивные инъекции.** «Малоинвазивный» означает «с минимальным вмешательством». И казалось бы, тут притаился оксюморон: как инъекция вообще может быть инвазивной? Инъекция — это же укол! Она же дырку оставляет размером с микроба — разве нет? В общем, да. Но на самом деле ситуация еще удивительнее. Чтобы понять революционность инъекционных эстетических техник, придется немного разобратся в механизме старения, например, лица. Основная проблема — возрастная потеря объема подкожно-жировой клетчатки. Без нее кожа провисает под действием гравитации, теряет эластичность и покрывается морщинами и складками. Самое обидное, что в силу тех же процессов уходит мужественный подбородок, пропадает четкость шейно-подбородочного угла. Иначе говоря, в лице обнаруживается тотальная недостаточность. И природа, вопреки поговорке, эту пустоту терпит. А хирурги — нет. Классическими омолаживающими методиками являются подтяжки: круговая (на уровне кожи) и SMAS (на уровне тканей). Они оставляют





следы, которые приходится прятать – например, под прической. Но хирурги как могли улучшили эти методы: эндоскопическая подтяжка сегодня осуществляется через незаметные проколы в волосистой части головы или в слизистой полости рта (ты ведь не позволяешь дантисту орудовать там – почему бы не позволить хирургу?). Но высший пилотаж – те самые малоинвазивные инъекции: заполнение пустоты в лице твоей собственной жировой тканью (липофилинг) или омоложение на уровне клеток (например изобретенная в Швейцарии SPRS-терапия). Все еще не веришь в прогресс? Тогда...

**Импланты.** Представление о них как о двух круглых и сомнительных на ощупь штуках, конечно, не лишено основания. Но индустрия давно не делает ставку только на женские грудные импланты. Например, знаешь, как лечат провисшую от возраста кожу на подбородке? Вооруженный предыдущим абзацем, ты наверняка радостно выпалишь: «Инъекциями!» Ан нет. Проблема решается операцией: в подбородочную область вводится силиконовый имплант (чаще всего изготовленный индивидуально), который можно носить всю жизнь и нельзя прощупать и разглядеть. И это только один пример. Рельефные мышцы сегодня тоже вопрос желания. Импланты постоянно совершенствуются, становясь более анатомичными, и, как правило, имеют пожизненную гарантию. Конечно, благодаря торжеству прогресса шрамы и тут уходят в прошлое: лицевые импланты, например, устанавливаются через разрез в несколько миллиметров.

## Куплю пресс. Дорого

Вообще, нам бы никогда не пришло в голову соблазнять тебя чудесами хирургии, если бы в руки не попал онлайн-дневник 42-летнего английского бухгалтера, который не только решился на липоскульптурную операцию, но и набрался мужества все записать. На просторах Интернета он избрал имя Доминик, но оно, как сказано, ненастоящее. Вместе с впечатляющими фотографиями публикуем выдержки.

→ «Я думал, что мужика надо судить по тому, что он делает. Но чем дальше по жизни, тем меньше уверенности в этом у меня оставалось, – пишет Дормидонт (а что, тоже псевдоним!). – Внешность, блин, тоже важна! Я не идиот, я всегда это понимал. Но чтобы столкнуться с тем, что мне перестанут верить, когда я растолстею... Серьезно, если ты



толстый – значит, ленивый. Установка у людей такая. Я чуть работы из-за этого не лишился». Там еще было два экрана личных страданий, но их мы опустим.

→ «Я ходил в спортзал три дня в неделю, но толку не было, – жалуется Доминик, – жир никуда не девался, а живот не сгибался, когда я качал пресс. Он как будто просто лежал на мне». В общем, опять же опустим предисловия. Нам важно, что бухгалтер решился-таки на операцию.

→ «Когда я пришел к доктору, тот сказал, что сначала нарисует мне пресс, а потом уже сделает. Я думал, что речь идет о компьютерном моделировании, но, оказывается, они там все умеют рисовать. Он сел и карандашом нарисовал, как будет выглядеть мой пресс, и предложил обсудить». Любопытно, что это не преувеличение. Некоторые программы аттестации включают трехмесячный курс рисования. Хотя чаще, конечно, эстетические хирурги владеют «Фотошопом» и моделируют твой внешний вид прямо по фотографии, сделанной на месте. Будь ты женщиной, мы бы добавили: позтому приходи на прием без косметики.

→ «Саму операцию я не запомнил. Но на следующий день ощущение было такое, что меня сбил автобус». Ну ничего, мы можем кратко пересказать: через небольшой надрез хирург вводит вазер и разбивает ультразвуковыми волнами лишний жир. Получившаяся жижа отсасывается, а твердый жир, принявший форму кубиков, остается лишь в тех местах, где обычно располагаются мышцы. Липоскульпту-



ру, кстати, придумал колумбийский хирург Альфредо Хойос, живописец по второму образованию, но за последние пять лет его ученики расселились по всему миру. Операция стоит в среднем двадцать тысяч долларов.

→ «Самое интересное, что любые операции на животе заставляют полюбить спорт. Мне разрешили заниматься уже через три недели, и я сразу включился. Занятия бросаешь, когда не видно результатов. Толстый человек в спортзале думает: я хожу, хожу, а толку нет. То есть ты был уродом, а стать можешь только меньшим уродом. А после операции ты приходишь красавцем и превращаешься в еще большего, потому что жир-то теперь не скрывает мышцы. Поневоле втягиваешься».

→ Но главная мысль нашего английского страдальца, из-за которой мы и привели фрагменты из его дневника, звучит так: «Мужчины совершенно напрасно не относятся к этому делу всерьез. В обществе произошла, как говорят врачи, демедицинализация пластической хирургии. Всем кажется, что это какая-то забава, а это серьезная работа, почти как оперировать сердце. Там есть риски и есть потенциально смертельная анестезия. А всем кажется: пфф, да это не мужски, я лучше железо потягаю».

Задумайся: (а) смертельно рискованное и (б) болезненное занятие, по итогам которого (в) ты выглядишь лучше. Разве не ради этих трех слагаемых ретрограды ходят в спортзал?



## без проблем!

Ладно, с животом можно и примириться. Или бороться с ним и удушить до состояния пресса. Но у мужчин бывают и другие проблемы, с которыми справится только пластический хирург. Чтобы подготовить список возможных улучшений, мы поехали в **Европейский медицинский центр** (Москва, Спиридоньевский переулок) и побеседовали с руководителем Эстетической клиники EMC ([emc-beauty.ru](http://emc-beauty.ru)), одним из лучших хирургов страны **Сергеем Львовичем Левиным**.



### Проблема: нелюбимый нос

Изменить или исправить форму носа, а также восстановить его нормальную работу призвана ринопластика. «Женщин в этом смысле оперировать однозначно проще», — замечает доктор Левин. Все они хотят примерно один и тот же нос, что не мешает им иногда утверждать, будто они стремятся к исключительной оригинальности. С мужчинами сложнее, потому что, во-первых, как такового идеала мужского носа не существует, а во-вторых, сам факт обращения мужчины за операцией иногда предполагает травму (скажем, встречу с хоккейной клюшкой в темном переулке,

где, что странно, даже льда не было). Операция происходит под общим наркозом (вот тебе и пьянящее чувство риска!), доступ, кроме сложных случаев, осуществляется изнутри, так что видимых рубцов не остается.

#### Скажи спасибо, что живешь в XXI веке

В пятнадцатом, например, ринопластику осуществляли «несвободным лоскутом с предплечья». Доктор Г. Тальякоцци, прославившийся на этом поприще, после исправления хряща пришивал руку пациента к носу — на время, пока кусок не приживется и кровообращение не наладится. Несколько веков этот способ ринопластики считался единственно возможным.

### Проблема: морщины

Вариантов устранения морщин, как и прочих несовершенств лица, существует масса, так что подходящий найдется и для тебя. Главное — обратиться к профессионалу и четко сказать, что нужно. Ведь часто пациенту требуется комбо типа пилинг + ботокс + контрольная ревитализация в голову. Мелкие дефекты можно стереть, как ластиком, при помощи лазерной шлифовки или (записывай) фракционного фототермолиза. Можно еще обработать лицо радиочастотами, которые закрутят волокна коллагена прямо внутри и подтянут твою физиономию до общечеловеческих стандартов (RF-лифтинг). Ну а компенсировать серьезную потерю тканей способны уже знакомые тебе инъекции: нетравматичными иглами под кожу, очень глубоко, наносится плотный гель на основе гиалуроновой кислоты или собственная жировая ткань. Кстати, с нею получается любопытный парадокс. По словам Сергея Львовича, пациенты-мужчины обычно не понаслышке знакомы с фитнесом, поэтому добыть из них необходимый жир (самый лучший и «уживчивый» — из подколенной области или с талии со стороны спины) — задача нетривиальная. «Но мы справляемся, конечно», — улыбается доктор Левин, не уточняя, как именно, и протягивая нашему редактору пакет с пончиками.

#### Скажи спасибо, что живешь в XXI веке

См. следующий пункт.

### Проблема: возраст

Если хирургическое омоложение лица пациент не приемлет, есть и менее жертвенный путь — SPRS-терапия. Смысл ее в том, что под кожу десантируется целая армия активных фибробластов — твоих собственных клеток, которые отвечают за выработку коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты. Откуда доктор их берет? Оказывается, позаимствовав около 2–3 мм кожи из заушной области (опять же без следов), можно за несколько недель в лаборатории вырастить нужный клеточный материал. «Ага, стволовые клетки!» — подумал ты и опять попал пальцем в чашку Петри. У фибробластов более узкая специализация: они только латают кожу. Они не имеют способности к делению и преобразованию, а значит, из них не вырастут никакие новообразования. Введение фибробластов дает стойкий и убедительный эффект. Его, впрочем, при случае можно и повторить, даже без нового покусительства на кожу: однажды выращенную культуру фибробластов можно хранить в криобанке сколько угодно. Сделав запас в возрасте 18–30 лет, ты сможешь воспользоваться им, когда тебе, не дай бог, стукнет и сорок, и пятьдесят, и больше. Мечта!

#### Скажи спасибо, что живешь в XXI веке

До начала прошлого века лечить тебя от возрастных изменений внешности не пришлось бы просто потому, что мужчины все-таки редко доживали до сорока пяти.



Если **пациент мотивирован** и не понаслышке **знаком с фитнесом**, добыть из него **«омолаживающую» жировую ткань** — задача нетривиальная



### Проблема: и все-таки живот

Его, а также бока и увесистую грудь, которой тебя зачем-то наградила природа и любовь к пиву, можно убрать пластикой соответствующих областей или липосакцией. Суть проста: деструкция и отсос жира через проколы и утилизация (компрессия) лишней кожи. Тут, кстати, самое время вспомнить о методике «невидимого шва», разработанной доктором Левиным (да-да, твоим новым знакомым!). Рассасывающийся шовный материал изобретен сравнительно давно, но «закреть» им прокол или разрез так, чтобы не осталось грубого следа – процедура тон-

кая, владеют ею не все хирурги, не говоря уже о дантистах или крановщиках. Дело даже не в опыте или образовании, а в отнюдь не мистической ловкости рук специалиста.

### Скажи спасибо, что живешь в XXI веке

До Первой мировой войны (в сущности, и многие годы после) врачи с неохотой работали с животами пациентов, если только оттуда не торчал осколок или стрела. Собственно, эстетических операций не проводилось совсем, а пластические и восстановительные сопровождались кучей осложнений. Вероятность получить направление в страну вечной охоты была выше 50%.



### Проблема: мешки под глазами

Поможет блефаропластика – процедура, в процессе которой из век удаляется лишняя жировая ткань и обвисшая кожа. Доктор Левин отмечает, что мужчины неплохо относятся к ней, поскольку пластика нижних век может проводиться без разрезов (шрамы и вообще какие-либо заметные следы точно не сформируются, и никакой глазастый коллега не напишет о них в своем блоге) и под местной анестезией – наркоз для устранения мешков не понадобится.

### Скажи спасибо, что живешь в XXI веке

Иначе с тобой вообще не стали бы возиться. Посерьезнее жалоб нет? Тогда что вы мне голову морочите, мужчина! К строевой службе годен!



Технически  
ВОЗМОЖНО  
полностью  
переделать  
внешность, но  
либо это никому  
не нужно, либо  
пациенты  
обращаются  
к **теневым**  
специалистам

## что еще нужно знать о большом животе

→ Если ИМТ у тебя зашкаливает за 40 [ИМТ = вес : (рост в м)<sup>2</sup>], убрать живот эстетический хирург не сможет. Надо обращаться к бариатрическому. Например, чтобы сделать лапароскопическое бандажирование желудка.

→ Живот – не единственная часть тела, которую можно убрать у хирурга. Липосакции доступны практически все области тела. Доктор Левин говорит, что к специалисту с избыточным весом, как правило, и не приходят. Основной поток пациентов – люди, нуждающиеся в точечной липо-



– Приедем домой  
загорелые!  
Сексуальные!

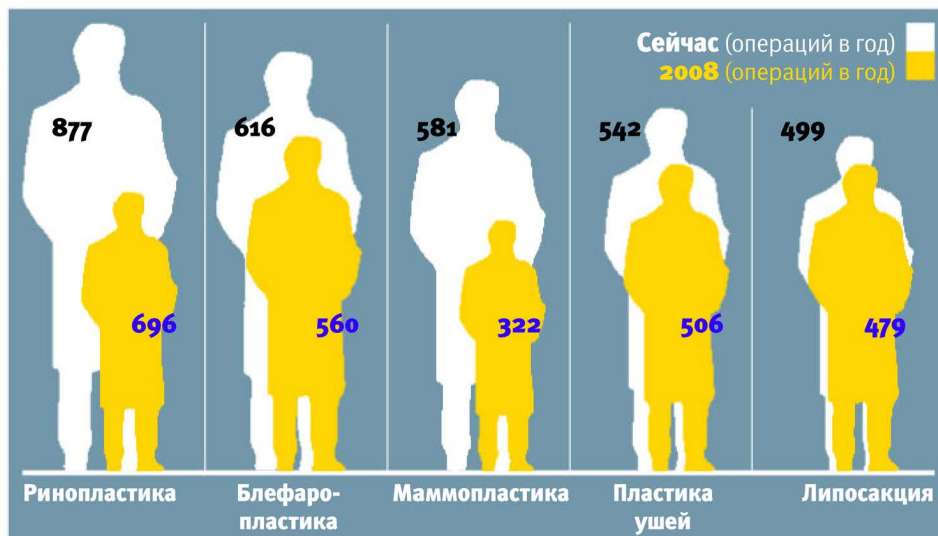
сакции проблемных мест: последнего «валика» под пупком или «рукояток любви», как их называют в Англии, – неаппетитно свисающих по бокам складок.

→ По словам нашего эксперта, он не обнаружил особой разницы между аппаратами для липомоделирования (использующими разные потенциалы для разрушения жира). Важны, в сущности, лишь два аспекта: репутация самого хирурга и минималистические диаметры канюль. «Я свои специально заказываю в Швейцарии», – говорит доктор Левин.



## мужские цифры

Ты не мог не заметить, что мы обошли стороной проблему интимной хирургии, хотя и пластика уздечки, и варикоцеле, и исправление формы сам понимаешь чего – тоже поле деятельности хирургов. На то есть причины. Во-первых, наш читатель однажды уже выиграл операцию по увеличению пениса. Мы ее подробно освещали и до сих пор просыпаемся с криками, увидев во сне те фото. Во-вторых, пенис – это единственно нахально торчащая часть тела, внешним видом которой мужчины в нашей стране решают заняться без подсказки журналов. Что странно (тут ты должен в последний раз за статью удивиться), в той же Британии она не входит даже в пятерку самых востребованных.



У нас столь подробную статистику никто не ведет, сказали нам в Эстетической клинике EMC, но, исходя из опыта, в России ринопластика стабильно востребована, а картина в целом сдвинута в сторону липосакции и омолаживающих процедур. К маммопластике, то есть усеченно большой груди, которая в пивной Европе весьма популярна, у нас прибегает от силы каждый сотый пациент эстетического хирурга.

## и последний вопрос!

Мы не могли не воспользоваться случаем и, раз уж дорвались до знаменитого доктора Левина, задали ему несколько вопросов, мучащих, вероятно, и тебя.

### Что заставляет мужчин идти к пластическому хирургу?

Мужчин среди моих пациентов, пожалуй, один процент. Их мало, и все они – чиновники, политики, спортсмены, актеры и прочие публичные личности. Основная мотивация этих людей – не столько стать красивым для себя, сколько подготовить свой образ к «публичности».

### Приходится ли вам вместо операции отправлять пациента к психиатру?

В крайних случаях я просто отказываю в операции. Говорю прямо: я не могу помочь. Или: лучше чем есть, уже не сделаю. Конечно, я не говорю человеку, куда он должен пойти, – это не в моей компетенции, да и неэтично. К тому же такие люди обычно упорно посещают пластических хирургов, и рано или поздно кто-то их оперирует. Доволен пациент все равно вряд ли будет.

### Можно ли прийти к хирургу и сказать: «Переделайте все! Хочу другую внешность»? Как в фильмах про шпионов?

За все время работы ко мне с такой просьбой обращались два раза. Приходили, обсуждали и на последующий визит почему-то

не приходили. Технически это возможно, практически – либо никому не нужно, либо с такими щекотливыми просьбами обращаются к каким-то теневым специалистам, о которых я лично ничего не знаю. Чтобы изменить внешность, нужно изменить почти все части лица: подбородок, нос, скулы (сами кости), щеки – в общем, сделать полную противоположность тому, что было. Все это можно сделать одномоментно, одной операцией. Единственное, что нельзя поменять, – череп и прикус. Хотя как раз прикус в идеале изменить логичнее всего.

### Как отличить поддельную грудь от настоящей на глаз?

Если имплант небольшой, тем более под одеждой и лифчиком, – понять невозможно. Если большой, например вот этот, 400 миллилитров (показывает небольшую «медузу»), то можно заметить, что такая грудь, несмотря на свои размеры, не смещается при движениях, «стоит». Также можно заподозрить по слишком большому размеру груди и по тому, что она не отвисает. Хотя современные гидрогелевые импланты перемещаются вместе с хозяйкой, даже растекаются, если она лежит на спине без белья. Тут уже нужен тактильный контакт.

### А можно ли понять, что человек перенес пластическую операцию на лице?

### Например, смотрю я телевизор и вижу...

Для специалиста – нет проблем. Многие российские политики явно перенесли пластические операции, в основном малоинвазивные, с введением геля.

### Имена, фамилии, звания?

Назвать могу, но публиковать эту информацию не надо.

### Хорошо, а что насчет иностранцев?

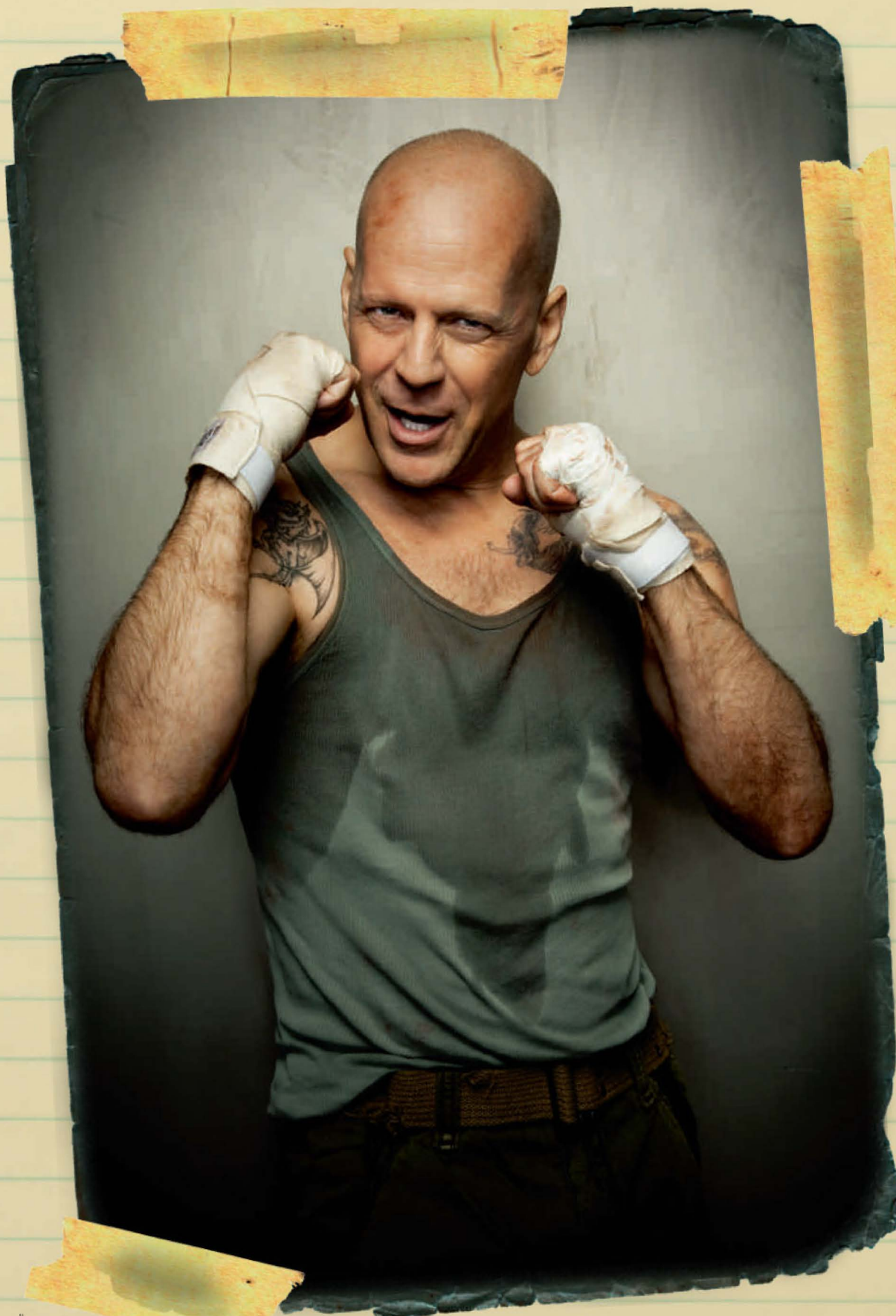
Из иностранных явно прооперированы Сталлоне, Шварценеггер, Берлускони. Малые косметические операции делали Обама, Буш... Впрочем, в США это давно стало нормой жизни, пальцем никто не показывает и на обсуждение в ток-шоу не выносит.

### Самый главный вопрос: что вы думаете по поводу песни «Пластический хирург» группы «Паюющие трусы»?

Не слышал, поэтому прокомментировать не могу. (Выслушивает нашу фальшивую и перевернутую версию.) Хм, раз уж там упоминается Микки Рурк, могу сказать, что его прооперировали просто ужасно. Не знаю, кто это сделал, но получилась какая-то карикатура на Микки Рурка. Даже с учетом его боевого прошлого. X











# Братец Лыис

текст

Леонид Александровский

Чтобы достичь чего-то в жизни, необязательно обладать сокрушительным талантом, экстраординарными способностями или супермозгами. Иногда достаточно быть пробивным обаяхой с чувством юмора и четко сформулированным планом на жизнь. Брюс Уиллис – идеальный пример того, что фортуна иногда улыбается простым парням.



День Святого  
Валентина  
с Демми Мур,  
1988



Слай, Ивару и Брюс в окружении редактора  
легендарной газеты «Ньюс оф зе Ворлд»

Какой образ первым делом лезет в голову при мысли о Брюсе Уиллисе? Ясно какой: грязный оборванный Джон Макклейн в кровоподтеках, майке-алкоголичке и с пестиком наперевес, скачущий по этажам оккупированного террористами небоскреба. Хотя нет, пожалуй, насулпленный боксер Бутч из «Криминального чтива», пробирающийся пустырями в свою собственную квартиру, чтобы обнаружить на унитаза Траволту и замочить его прямо в сортире. О'кей, а как же блондинчик из «Пятого элемента»? А добрый мертвый доктор с пронзительным взглядом из «Шестого чувства»? А если первым делом вспоминается Уиллис в звездно-полосатом цилиндре из экранизации «Завтрака для чемпионов» Воннегута?.. С Брюсом всегда так: никогда не знаешь, в какие еще дебри занесет этого смешливого хитроvana с толоконным лбом. Он так и не пожелал комфортно улечься в какую-то одну удобную кинематографическую нишу, предпочтя остаться мастером на все руки. Таких в Америке называют jack of all trades: сегодня снимусь в высоколобом артхаусе, который увидят три калеки и пять кинокритиков, завтра – в черной комедии, послезавтра – в гротескной антиутопии или эротическом триллере. Уиллису равно чужды эстетская разборчивость Ди Каприо, тщательно выбирающего фильмы, словно дорогие цацки на аукционе, или одержимость перфекциониста Круза, для которого каждое следующее кино – новый Эверест, который надо покорить, предварительно потерзав себя тренировками и мучительным вхождением в образ. Маркетингового нюха Уилла Смита



Пилотная серия «Детективного агентства «Лунный свет», 1985

Брюс тоже лишен напрочь. Снявшись в каком-нибудь мегаблокбастере, он за просто может на следующие пять лет затонуть в мутной жиже малобюджетного авторского кино. Все это неудивительно, если знаешь ноу-хау, с помощью которого актер выбирает проекты: «Подвешиваю тыкву к люстре. Выключаю свет, беру бейсбольную битку и херачу по тыкве вслепую. Если попадаю в яблочко, принимаю предложение. Если нет – жду следующего».

### Корни орешка

Простыми мужскими принципами Брюс старается руководствоваться не только в жизни, но и в профессии: «Все актерские работы должны вытупляться из скорлупы честности. Проще говоря, если ты врешь на сцене, то должен врать честно. Понятно выражаюсь? Иначе публика не купится на твою ложь. Зрители часто не знают, где именно им врут, но факт лжи чувствуют мгновенно». Для самого Уиллиса актерство было целительной ложью.

Ведь все свои тинейджерские годы Брюс безбожно заикался. С обидчиками заика сражался кулаками, а вот с самим заиканием – игрой в школьных спектаклях.

Поборов робость и выйдя на сцену в первый раз, Брюс понял, что больше не заикается, и с тех пор старался выходить на сцену как можно чаще. Что, впрочем, не означает, что путь «крепкого орешка» на вершины призвания был прост и неизвилист. Нет, он был полон самых неожиданных поворотов. Включая чисто географические: в Америку будущий властелин голливудской кассы попал в двухлетнем возрасте. А родился

А в кино один из его зубил...  
«Криминальное чтиво», 1994

он в Германии, в городке Идар-Оберштайн, и был старшим из четырех детей американского солдата Дэвида Уиллиса и местной банковской служащей Марлены. Выйдя в отставку, Уиллис-старший перевез семью в родной Нью-Джерси, где устроился на завод сварщиком. Брюс до сих пор гордится пролетарской закалкой: «Актерство я работой не считаю, это не работа. Работа – это рыть ямы в земле или таскать бетонные блоки по тридцатиметровой лестнице». Сохранил он и перенятую от отца потомственную приязнь к военным. Когда стартовала вторая иракская, 48-летний герой боевиков порывался вступить в армию и отправиться за океан защищать демократию, да вот друзья отговорили.

### Как обычно?

О выборе карьеры вылеченный сценой заика размышлял недолго. Два года он копил деньги на колледж – подрабатывал охранником на ядерном заводе и даже подвизался частным сыщиком, набираясь бесценного опыта, который пригодится ему уже в ближайшем будущем. Отучившись три года на актерском, Брюс решил забыть на теорию и пустился в вольный дрейф по коридорам агентств и театральным подмосткам Большого Яблока. Но прежде чем сказать свое слово на актерском поприще, Брюс несколько лет ублажал вкусовые рецепторы местного демимонда в амплу селебрити-бармена. «Я вел самый что ни на есть иллюзорный молодецкий образ жизни готового к любым приключениям холостяка. Это

Иконически крутой в роли Максимальна.  
«Крепкий орешек», 1988





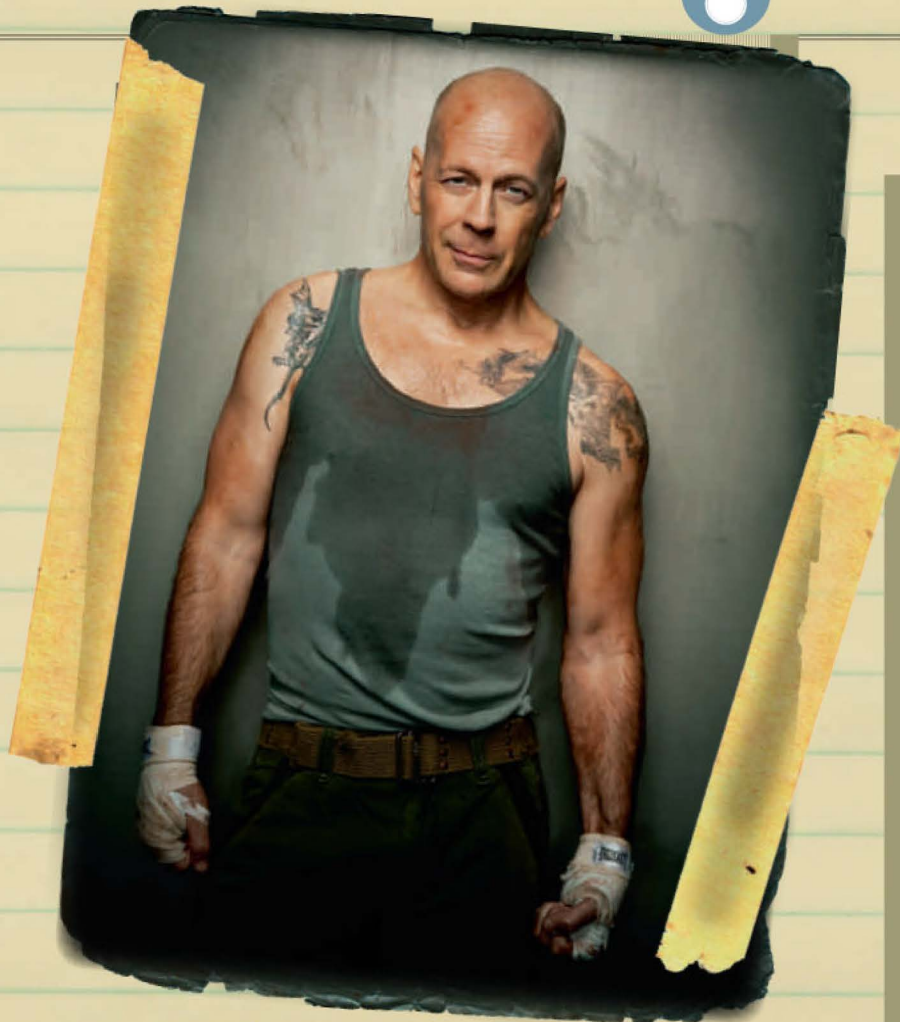


был Нью-Йорк начала 80-х, настоящий Вавилон. Я перезнакомился с кучей полезных людей, и вообще меня полностью устраивало барменство. По меркам рабочего Нью-Джерси, я делал приличные деньги и, кроме того, считал себя королем ночной жизни. Даже когда стал сниматься в блокбастерах и получать миллионы, я не испытывал такого абсолютного кайфа свободы, как тогда».

### Служение «Свету»

Сделав себе скромное имя на театре и засветившись в эпизоде сериала «Полиция Майами. Отдел нравов», Брюс отправился в Лос-Анджелес на пробы в сериал «Детективное агентство «Лунный свет». «Приехал весь на понтах, такой нью-йоркский модный парниша, ветеран Бродвея и барной стойки. Долго оставаться не собирался – не сомневался, что меня не возьмут. Конкурс был дикий, три тысячи человек, и я отправился на пробы, только чтобы сделать приятное своему агенту». Роль он, разумеется, получил: смесь показушной наглости и мачо-харизмы сделала свое дело.

Для многих фанатов актера роль частного сыщика Дэвида Эддисона до сих пор остается любимым образом Уиллиса. Чего там говорить, актер не просто идеально вписался в ироничную игровую природу сериала – он стал ее душой, честью и совестью. Создатель «Агентства» – продюсер и сценарист Гленн Гордон Кэрн был настоящим революционером телевидения. Человек клал с прибором на драматургические условности. Заставлял главных героев разговаривать со зрителями, разрушая пресловутую четвертую стену. Устраивал безумные розыгрыши-стилизации длиной в серию. Персонажи Уиллиса и Сибил Шепард оказывались то героями фильма нуар, то протагонистами «Укрощения строптивой», то звездами ретромузикла. Обалдевших зрителей постоянно заманивали за кулисы полюбоваться на подноготную телевидения. Пять сезонов творческой бури и натиска сделали Брюса самой горячей телезвездой второй по-



*Актерство я работой не считаю. Работа – это рыть ямы в земле или тащить бетонные блоки по лестнице*

ловины 80-х и, кроме того, комическим актером с большими перспективами. Первым успехом Уиллиса на большом экране тоже стала комедия: в 1987-м Брюс сыграл попавшего в романтическую передерягу работоголика в «Свидании вслепую» Блэйка Эдвардса.

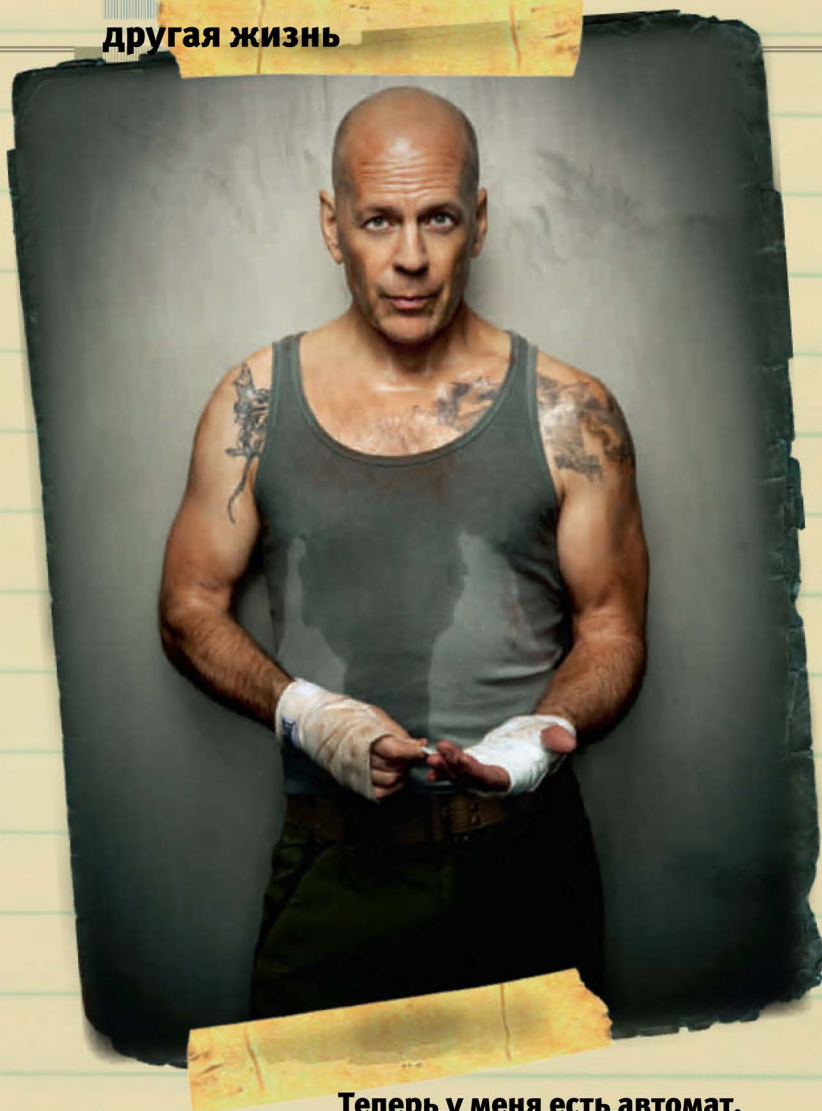


*«Завтрак для чемпионов», 1999. Волос все меньше*



*«Крепкий орешек 4.0», 2007. Волос нет совсем*





### Теперь у меня есть автомат, хо-хо-хо!

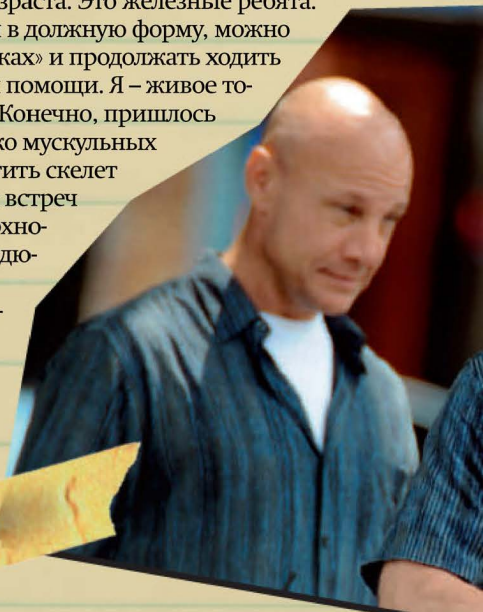
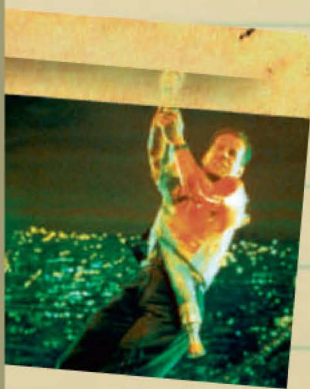
Дальнейшего развития событий не мог предвидеть никто. Прежде всего – сам Уиллис. Да и режиссер Джон Мактирнан видел в роли «крепкого орешка» кого угодно, только не звезду юмористического телесериала. Он видел в роли Макклеяна своего друга Шварценеггера, с которым они только что сообразили на двоих незабвенного «Хищника». Но Арнольд был занят, как были заняты Сталлоне, Бёрт Рейнольдс и Ричард Гир, один за другим отказавшие режиссеру. В ответ Мактирнан сделал кульбит и взял на роль героя-одиночки не засвеченное в боевиках лицо. На самом деле он сильно рисковал. Представь себе, что, допустим, на главную роль в «Неуправляемом» Тони Скотт пригласил не Дензела Вашингтона, а Стива Кэррела из сериала «Офис». Конфуз! Пережив космогонический успех, Уиллис тут же принялся, засучив рукава, зарывать в землю свежую репутацию звезды боевиков. Промеж двух серий «Орешка» и сразу после Брюс звездил в драме про ветеранов «В деревне», политической сатире «Костер тщеславия», артхаусной мистификации «Смертельные мысли» (единственный фильм, в котором Брюс и Деми Мур снялись вместе), психоделической экшен-комедии «Гудзонский ястреб»

и экранизации романа Доктору «Билли Баттейт». Все эти фильмы, вместе взятые, не собрали в прокате и половины кассы первого «Крепкого орешка», не говоря уж о втором. Какой там, к черту, Уилл Смит, высчитывающий прибыльность каждого следующего проекта на калькуляторе массового успеха! И так оно, в общем, и повелось.

### Брюс неразборчивый

С тех самых пор фильмография Уиллиса строится по принципу злостного антикарьеристского оппортунизма, периодически спотыкающегося о новые неожиданные коммерческие успехи. Начиная с вышеперечисленной серии кассовых провалов начала 90-х, статус Уиллиса-суперзвезды сливался в утиль с завидным постоянством – только чтобы снова выползти с помойки, отряхивать грязь и вставать по стойке «смирно». Особенно терроризировали Брюса в середине 90-х, когда, приняв отвергнутое Микки Рурком предложение малоизвестного Тарантино сыграть Бутча в «Криминальном чтиве», Уиллис наутро проснулся в новом амплуа артхаусного мецената и принялся напропалую светиться в авторском кино («Цвет ночи», «Четыре комнаты», «Герой-одиночка», «Завтрак для чемпионов»).

Новые коммерческие успехи сами находили Уиллиса. «Двенадцать обезьян», «Пятый элемент», «Шестое чувство», «Девять ярдов» (12 + 5 + 6 + 9 = 1 200 000 000 долларов кассовых сборов), «Город грехов», «Суррогаты», «Рэд». Всем этим фильмам предрекали куда более скромную прокатную судьбу, чем та, что им была суждена. Да чего уж там, самому «Армагеддону» пророчили катастрофу! Как, впрочем, и третьей, и четвертой сериям «Орешка», каждая из которых становилась еще более успешной, чем предыдущая. На вопрос, не стремно ли ему в предпенсионном возрасте тридцати немолодой мускулатурой на потеху землянам, Брюс заворачивает рукав, демонстрирует налитую медь и говорит стальным голосом: «Я знаком с кучей копов моего возраста. Это железные ребята. Если привести себя в должную форму, можно сниматься в «Орешках» и продолжать ходить по Земле без чужой помощи. Я – живое тому доказательство. Конечно, пришлось нарастить несколько мускульных слоев, чтобы защитить скелет от насильственных встреч с бетонными поверхностями. Но ничего, сдюжил. Мне крепко досталось. Чего трепать языком – все видно на экране. В четвертой серии я был в куда более убедительной форме, чем в тре-





твей – там мой герой бухал. Приходилось много работать над этой стороной роли».

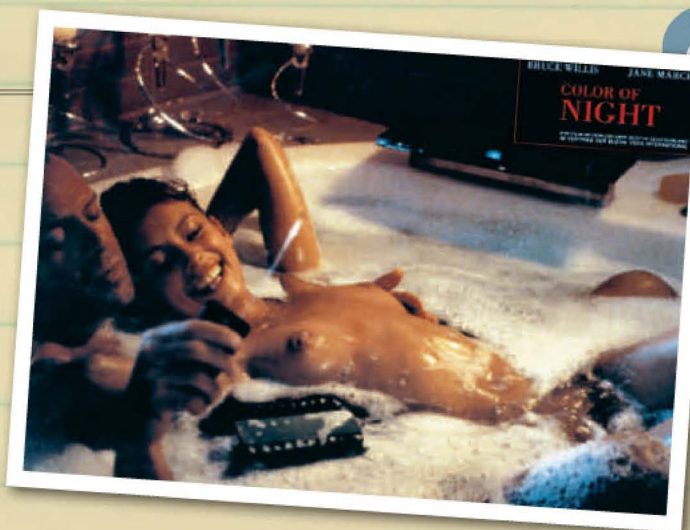
### Сколько жен в самый раз?

По ходу нулевых актеру пришлось изрядно потрудиться и над малоприятной и требующей железной выдержки и перерасхода нервных клеток ролью лучшего друга бывшей жены и ее нового мужа. Но и с этой ролью Брюс, положив руку на сердце, справился на отлично. Слава богу, теперь он снова переключился на роль счастливого молодого человека. Пока вроде бы тоже справляется. «Говорю только за себя, но популярная любовная мифология втохивает нам недоверчивую истину о том, что настоящая любовь бывает только один раз. Мол, когда встречаешь свою вторую половинку, тебе амур пускает стрелу. А если я не на той остановке сошел и поэтому пропустил свою единственную любовь? Все это чушь, настоящих любовей может быть пусть и немного, но несколько». Что касается его самой любимой роли – заботливого папаша, готового нырнуть под колеса грузовика ради дочек, – то для того, чтобы играть ее и дальше, Уиллису придется озаботиться наработкой нового потомства (их с Деми младшей дочери на днях стукнет восемнадцать). «Обожаю детей, – заявил как-то актер. – Но прежде чем завел своих, от чужих старался держаться как можно дальше».

### И о политике

Зато роль настоящего мужика и настоящего американца Брюс сможет играть всегда. И пусть он не улетел в Ирак, зато предлагал миллион баксов любому гражданскому, который принесет ему на блюде голову бен Ладена. К счастью, «морские коты» все уладили, и получилось сэкономить. Впрочем, как любого простого парня, политика интересует Уиллиса, только когда касается его лично. Будучи как бы республиканцем, актер в свое время отказался поддержать республиканского кандидата Боба Дойла. Почему? Да потому,

что старый козел позволил себе раскритиковать фильм «Стриптиз»! Помнишь, тот самый, где опаленная солярием Деми скользила по шесту силиконом? Зато президента Клинтона актер невзлюбил по вполне объективной причине: «Он ведь главнокомандующий, а в армии никогда не служил. Хуже того, сделал все, чтобы откосячить. Нехорошо получается». Как всякий умеренный консерватор, Уиллис не намерен от-



казываться от первородного права хранить дома оружие и был бы обеими руками за вторжение США в Колумбию: «Кто-то в правительстве явно получает нехилый откат от торговли кокаином. Иначе мы бы давно уже разгромили Колумбию к чертям. Кокаин убивает Америку. Насилие – это плохо, но эта страна построена на насилии. Посмотрите, что мы сделали с индейцами...» Звучит сурово, так что можно даже поверить в закоренелый консерватизм Брюса, но мешает тот факт, что ему далеко до атрофии самоиронии. Минимум трижды в год он заваливается на полусерьезное шоу Леттермана и демонстрирует публике очередной идиотский предмет гардероба из своей коллекции: резиновый шлем, парик из куска мяса или «удивительное взрывающееся нижнее белье». И это консерватизм?

Эх, вот раньше были постеры у фильмов! «Цвета ночи», 1994

Популярная любовная мифология втохивает нам недоверчивую истину – мол, любовь бывает только раз в жизни

### Светлое бу

Как бы то ни было, если все пойдет по плану, до конца следующего года на экраны выйдут девять новых фильмов с участием Уиллиса: бес в ребро в действии. Будут среди этой великолепной девятки новые артхаусные шедевры Уэса Андерсона и Райана Джонсона. Будут боевики с 50 Cent и Сигурни Уивер. Будет комедия с Кэтрин Зетой-Джонс. Будет вторая серия «Неудержимых» – ожидается, что злодейский персонаж Уиллиса получит в ней значительно больше экранного времени, чем в первой серии. Ну и, главное, в эту девятку попадет и пятый «Крепкий орешек». О сюжете известно только то, что Джон повезет сына в Россию и там (здесь) с ними случится неладное. Старина Макклейн, вызволяющий из рук чеченских террористов сына и сметающий со столичного горизонта «Башню 2000» вместе с мостом «Багратион» и половиной Москва-сити? Такое мы не пропустим. ✕

Преследуемый зублером. На съемках «Двойной котлеты», 2009





Еще великий Гиппократ (ну или Софокл) говорил: «Профессиональная деятельность и физические упражнения могут жить в полной гармонии и дополнять друг друга». Как именно добиться рабоче-спортивной идиллии, древние умолчали. И вот спустя тысячелетия об этом рассказываем мы!

# КАК ПОДРУЖИТЬ СПОРТ С РАБОТОЙ

**Р**едакция MD составила список профессий и подобрала к каждой идеальные спортивные увлечения с тем расчетом, чтобы и работа, и физические упражнения жили душа в душу, делая твою жизнь максимально комфортной. Кстати, чтобы трениров-

ки из унылой повинности превратились в удовольствие, тебе потребуется правильная экипировка. Так что позаботься о том, чтобы начать здоровую жизнь с похода в магазин за спортивной одеждой и обувью японского бренда ASICS. Вещи этого бренда настолько стильны, продуманны и удобны, что помогут тебе подружиться работу со спортом раз и навсегда! И ничто не сможет нарушить этой гармонии!

**КТО ТЫ: БИЗНЕС-КОНСУЛЬТАНТ, КОРРЕСПОНДЕНТ, ПИАРЩИК, ПЕРЕГОВОРЩИК ИЛИ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОЛОВИНУ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ В КОМАНДИРОВКАХ.**

**ТВОЙ СПОРТ:** бег.

**ПОЧЕМУ:** постоянные перелеты, смены часовых поясов, разная еда, не всегда комфортные отели и на зависть регулярные стрессы выводят из равновесия и биологические часы, и весь организм. Отсюда уже ставшие привычными вялость, сонливость и ослабление иммунитета. Чувствовать себя в своей тарелке даже в Йемене тебе поможет бег. В меру побегов, ты взбодрись и наберешься сил для работы, очередного сбора чемоданов

и сладкого сна в аэропорту, если рейс по традиции задержится. Не забывай, что трусить нужно каждый раз по новым маршрутам. Поиск обратной дороги до дома или отеля способен не только завести в грибное место, но и помочь отвлечься от состояния хронического недосыпания и депрессии.



GEL-TRABUCO 14

**КТО ТЫ: ПИСАТЕЛЬ, МУЗЫКАНТ, ФОТОГРАФ ИЛИ ДРУГОЙ, ПРОСТИ, ТВОРЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК.**

**ТВОЙ СПОРТ:** занятия в фитнес-центре по определенной программе (посмотри в конце журнала, например).

**ПОЧЕМУ:** ты находишься в непрерывном поиске новых идей, а потому нередко страдаешь переутомлением, рассеянностью и даже тем, что принято называть творческим ступором. Все эти беды идут не столько от свободного графика работы, сколько от того, что ты не можешь отвлечься от мыслей о текущих проектах (даже твои кошмары построены именно на них). Помочь взять себя в руки творческому человеку поможет, увы, только жена-тиран, причем неизменно толстая и в бигуди. Впрочем, есть и менее экстремальное решение: занятия в фитнес-центре по четкой программе. Систематизация тренировок и необходимость следовать конкретным инструкциям помогут тебе отвлечься от работы, по-хорошему отдохнуть и приступить к записи нового альбома (даже если это фотоальбом) с новыми силами.



GT-2160







Николай  
Давыденко

**КТО ТЫ: СОТРУДНИК СОРТИРОВОЧНОГО ЦЕХА ЗАВОДА (СТАЛО БЫТЬ, СОРТИРОВЩИК) ИЛИ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК, СТОЯЩИЙ У КОНВЕЙЕРА.**

**ТВОЙ СПОРТ:** теннис (не пинг-понг).

**ПОЧЕМУ:** монотонный рабочий день, когда из минуты в минуту нужно делать одно и то же, говорит только об одном: тебе нужно как следует размяться и отдохнуть от четких последовательностей в каждом движении. Твое тело и мозг должны развешаться, и лучшее средство для этого – тренировки с большой свободой действий. Обрати внимание на такой вид спорта, как большой теннис. Рекомендуем!

GEL-RESOLUTION 3



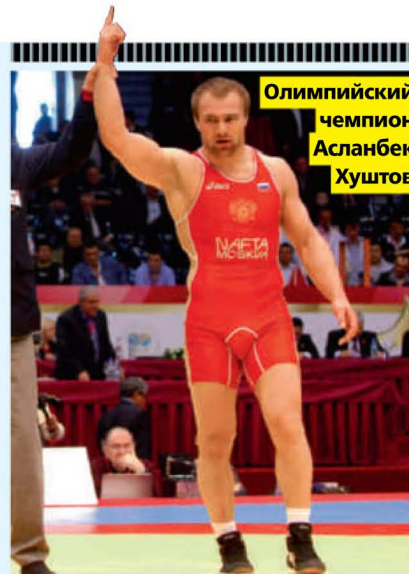
**КТО ТЫ: БАРМЕН, ОФИЦИАНТ ИЛИ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ В СИЛУ ИМЕНИ НАГ ОЧЕНЬ МНОГО ИМИ ХОДИТ.**

**ТВОЙ СПОРТ:** волейбол.

**ПОЧЕМУ:** стояние на ногах в течение 16 часов (да еще и не всегда в трезвом состоянии) – специфика твоей работы. Следовательно, твои ноги уже привыкли выносить такие издевательства над собой и с каждой сменой становятся все сильнее и выносливее. С одной стороны, постоянное пребывание на ногах – твой конек. С другой – нижним конечностям тоже нужно отдыхать, а, как известно, смена деятельности – лучший отдых. Поэтому советуем тебе на все сто процентов использовать выносливость своих двоих и при этом давать им отдохнуть за счет, например, упражнений для рук. Всеми предыдущими буквами мы хотели сказать, что уверены в том, что спорт, наиболее подходящий твоему ритму жизни, – волейбол. Твоя подача!



GEL-SENSEI 3 MT



Олимпийский  
чемпион  
Асланбек  
Хуштов

**КТО ТЫ: МЕНЕДЖЕР, ПРОГРАММИСТ, БУХГАЛТЕР ИЛИ ДРУГОЙ ПОСТОЯЛЕЦ ОФИСА.**

**ТВОЙ СПОРТ:** вольная или греко-римская борьба.

**ПОЧЕМУ:** твоя голова постоянно забита данными об убытках, мыслями о предстоящих переговорах, формулами и языками программирования. В редкие нерабочие часы твоему мозгу необходим отдых, причем японские сканворды, увы, не помогут. Дабы освободить себя от постоянных вычислительных операций, автоматического анализа отчетов и гнева на неумеху-ассистента, офисному работнику необходима хорошая встряска. Причем такая, которая, во-первых, хотя бы на один вечер заставит голову думать в другом направлении (например, о том, как уйти отсюда живым). Во-вторых, поможет выплескивать твою уже почти хроническую депрессию, к тому же не с помощью скандалов с домашними. Поэтому лучшее дополнение к твоей работе – это борьба. Главное, бери себе в партнеры очкарика из отдела маркетинга, чтобы к утру все профессиональные способности снова вселились в твой мозг.



CAEL V 4.0





# ВЗВЕЙСЯ МОЗГАМИ

Мозг – наше серое золото. С помощью этих страниц ты сможешь превратить грубую руду в сверкающий слиток. Короче, станешь таким умным, что наверняка придумаешь метафору получше.

## Чем ты это подумал?

### Численное чувство

Среди громких фраз типа «Цивилизация была бы невозможна без...» можно встретить и такую: человечество не достигло бы нынешних высот, не умей оно считать. Принято думать, что это умение возникло не позднее 30 тысяч лет назад. Именно таким сроком датируются куски рогов с насечками – первые примитивные орудия счета (хотя археологи и признают, что, может, счет тут ни при чем: в конце концов, рог с насечками – это просто красиво). Ну а основы арифметики

вали экран компьютера с изображением разного количества фигур. Если ребенок слышал «ту-ту-ту», он смотрел на экран с четырьмя фигурами дольше, чем на все остальные. Похожие опыты параллельно с Изард ставила Элизабет Брэннон из Университета Дьюка: она показывала людям разного возраста два экрана с точками (например, 40 и 12), а потом просила их выбрать из стопки листок с суммой (52). При этом считать точки было нельзя, да и невозможно: экран вспыхивал на доли секунды. Все выводы Брэннон заняли бы полжурнала, поэтому перескажем их кратко. Да, люди от рождения обладают «численным чувством», то есть способностью распознавать числа на глаз и даже складывать их. Дети владеют ЧЧ с девятилетнего возраста. До десяти лет эта способность развивается, но потом остается примерно на одном и том же уровне, если ее не тренировать специально. Причем, по словам коллеги Брэннон, Джастина Альберды, который занимался соответствующей статистикой, ЧЧ связано с интеллектом человека: его оценками в школе, скоростью мысли и прочими вещами, за которые во взрослой жизни иногда даже платят. Грубо говоря, чем лучше у тебя развито численное чувство, тем ты умнее.

**Да, мне это нужно!** Для начала проверь: может, ЧЧ у тебя и так уже есть. По адресу [goo.gl/gMnuu](http://goo.gl/gMnuu) находится тест. Пять



Из Лилипутии Гулливер привез всего один сувенир, зато сделанный своими руками

Оказывается, для развития сверхспособностей человеку необязательно подставлять себя под укус радиоактивного хомяка. Малоизученные структуры мозга и без этого способны замедлять время, видеть в темноте и сделать тебя математическим гением. Ну почти.

ки были заложены в Междуречье. Казалось бы, это доказывает, что счет – приобретенный социальный навык. То есть человек разом учился лепить горшки и просить за них у покупателей не две монеты, а четыре. Разве нет? Нет, качает головой Вероник Изард, когнитивный психолог из Гарварда. Ставя опыты на детях (а ты думал, после нацистской Германии ученым запретили это делать?), Вероник выяснила, что за счет отвечают очень древние структуры мозга, возрастом не менее 30 миллионов лет. Фактически это означает, что человек рождается со способностью к счету. Опыт Изард был прост: новорожденных заставляли слушать серии гудков, а потом показы-



минут – и ты будешь знать, как развито твое численное чувство. На сайте выдается не абсолютный результат, а сравнительный: ты можешь понять, на сколько процентов людей ты круче. Кстати, вне зависимости от того, до какой степени тест распатает твою самооценку, результат отправят ученым для будущих исследований. Опять же вне зависимости от вердикта ты можешь развивать ЧЧ. За него в мозге отвечает межтеменная борозда, которая способна обрастать новыми нейронами на протяжении всей жизни. Самый простой способ тренировать ее в быту – это упаковывать вещи в коробку или сумку. Когда ты прикидываешь, как бы это все впихнуть, мозг решает сложнейшие задачи, причем решает той самой бороздой.

### Управление временем

Если ты сейчас не один в комнате, попроси человека или кота (если он у тебя настолько натренирован и понятлив) отойти в противоположный конец и что-нибудь сказать. Смотри внимательно. Услышанное тобой точно соответствует по времени движению губ, ведь правда? А не должно! Мало того, что звук и свет перемещаются по воздуху с разной скоростью, так еще и рецепторы, собирающие информацию, обрабатывают и подают ее в мозг неравномерно. Ты мог наблюдать этот эффект на больших расстояниях: когда в тебя стреляют из-за реки разозленные братья опороченной невесты, ты сначала видишь облачко дыма и лишь потом слышишь грохот выстрела. Дэвид Иглман, нейробиолог из Медицинского университета Бэйлора, всю жизнь посвятивший феномену восприятия времени, утверждает, что «тот же эффект должен наблюдаться постоянно». Даже небольших расстояний должно хватать, чтобы вносить сумятицу в работу рецепторов. Однако «мир вокруг нас не выглядит как фильм с криво наложенными субтитрами. А все почему? Мозг все время синхронизирует сигналы и подгоняет их один под другой». То, что ты воспринимаешь как «сейчас», на самом деле произошло в прошлом, несколько миллисекунд назад. И мозг в каком-то смысле живет в прошлом, чтобы иметь время обработать информацию и собрать из нее единую картину. «Этот механизм иногда дает сбой, – говорит Иглман, – и сегодня некоторые

– Бойтесь кукушки!  
Она вылетает  
неожиданно! Ваш  
предшественник так  
лишился глаза...



ученые объясняют дислексию или афазию (нарушение речи у взрослого человека. – Прим. ред.) не проблемами в центрах речи, а сбившимся восприятием времени. Человек не понимает не *что* он делает, а *когда* он делает и делает ли уже». А раз что-то можно разломать, значит, теоретически можно заставить это работать лучше.

**Да, мне это нужно!** Главная сложность управления временем заключается в том, что в мозге нет единой структуры, работающей как часы (извини за каламбур). Колесики временного механизма где только не крутятся: и в коре больших полушарий, и в затылочных долях, и в центрах речи! Однако опыты Иглмана и его коллеги Уоррена Мека из Университета Дьюка доказывают, что время можно субъективно замедлять. То есть ты способен делать больше за то же время. Как это делается? Через повышение пульса до значений 116–120 ударов в минуту и удержания его в этой зоне. «Увы, у метода есть два минуса: во-первых, контролировать пульс умеют разве что йоги, – вздыхает Мек. – Во-вторых, человек в строгом смысле не становится более продуктивным. Процесс принятия решений ускоряется за счет сужения по-

То, что ты  
воспринимаешь как  
**«сейчас»**, на самом деле  
произошло в прошлом,  
просто мозгу **нужно**  
**было время**, чтобы  
**подогнать** кусочки  
информации один  
к другому





**ВЗВЕЙСЯ МОЗГАМИ**



– Извините, что отвлекаю от финальной схватки, но я уронил ложку в варенье...

ля вариантов. Иными словами, под адресом вы можете написать статью быстрее, но она вряд ли будет информативнее: вы просто многое упустите». Впрочем, в профессиях, где поле вариантов и так узкое (покупать бумаги или продавать? виски косые или прямые?), трюк с пульсом дает свои результаты.

## Эхолокация

Умение ловко ориентироваться по звуку даже в абсолютной темноте кажется лучшим из представленных. Оно пригложилось бы и любителям ходить по ночному клубу в темных очках, и беднягам, которые никак не могут найти ночью холодильник в чужой квартире. Увы, чтобы развить его до запредельных высот, нужно потратить несколько лет жизни. Впрочем, не будем забегать вперед. Ты наверняка слышал популярное утверждение, что у слепых часто развиваются другие чувства, компенсирующие отсутствие зрения. Первые масштабные исследования нервной деятельности слепцов провел в прошлом веке американец Карл Дэлленбах из Корнелльского университета. Он не только выяснил, что лучше других чувств развивается слух, но и разработал первую в истории программу по развитию эхолокации. Зрячие люди в опытах Дэлленбаха за десять минут научались с закрытыми глазами «видеть» объект на поверхности стола. После нескольких дней трениро-

вок люди точно так же определяли форму объекта и легко различали пирамидки, шары и бруски. Самым известным последователем Дэлленбаха стал Дэниел Киш, лишившийся глазных яблок во младенчестве из-за рака сетчатки. В 1995 году он сам получил степень по нейропсихологии и впоследствии стал президентом Международной организации помощи слепым. С тех пор он учит всех желающих (желательно, конечно, безглазых) кататься на велосипеде, скейте и роликах, полагаясь исключительно на эхолокацию.

**Да, мне это нужно!** «Есть два препятствия, мешающих человеку освоить эхолокацию. Не считая отсутствия терпения и дисциплины», – предупреждает Киш. Первое: почти все люди способны освоить эхолокацию, издавая звук «пшшшш». Но мало кто поднимается на следующий уровень – использование уже имеющихся на улице шумов для определения расстояний и форм. Второе препятствие: если до объекта меньше двух метров, точность эхолокации падает, потому что центр слуха в мозгу физически не успевает обработать исходящий и входящий звуки и определить разницу между ними. И все же попробуй. Закрой глаза и издавай звук «пшшшш» без модуляций. Подноси ко рту руку ближе, а потом отдаляй, пока не уловишь изменения в своих «пшшшш». Затем встань у стены без ковра (найди

хоть одну такую у себя в доме) на расстояние 30 см и води головой взад-вперед. Постепенно увеличивай зазор между вами, отходи от стены (как можно медленнее!) и снова приближайся. Спустя какое-то время ты, к собственному удивлению, сможешь довольно точно определять расстояние до стены в диапазоне трех метров. «Дальнейшее – вопрос практики», – говорит Киш.

## Чувство ритма

Скажешь, это не сверхспособность? Почему же женщины связывают сексуальность мужчины с его умением танцевать? Почему одна из самых смешных серий «Южного парка» целиком построена на абсурдном допущении, что у евреев нет чувства ритма? Почему, наконец, человек – один из всего лишь двух видов существ, умеющих отбивать ритм под музыку? Ни обезьяны, ни дельфины чувством ритма не владеют. Если научить этих с виду умных животных бить лапой или хвостом в такт метроному, они сумеют только лишь реагировать на ритм (то есть совершать движение через 200–600 миллисекунд после звука). Человек же способен топтать ногой вместе с метрономом или даже чуть-чуть опережать его – на 100–150 миллисекунд. То есть мозг создает прогностическую модель и подстраивается под нее. Нейробиолог Анируд Патель из Сан-Диего, по непонятным причинам решивший отдать жизнь исследованию чувства ритма (его биографы наверняка потом откапывают какой-нибудь стыдный случай на дискотеке), долгое время считал, что, кроме человека, больше ритмичных-то и нет. Сюрпризом для него (а равно и разгадкой проблемы) стало вот это видео: [goo.gl/UlmK6](http://goo.gl/UlmK6). «Увидев, как большой желтохохлый какаду отплясывает под Backstreet Boys, и собрав свидетельства, что почти все попугаи этого вида умеют подстраиваться под меняющийся ритм, я вдруг все понял!» – восклицает Патель. Что именно? За чувство ритма отвечают базальные ганглии – доли мозга, вовлеченные в моторные функции и изучение иностранных языков. «Что мы делаем, когда танцуем? Синхронизируем наши движения и слышимый звук. А что делаем, когда учимся произносить незнакомое слово вслед за родителем или иностранцем? То же самое!» И не важно, что в одном случае работают ноги,



Не считая большого желтохохлого  
какаду, **человек – единственное  
существо на Земле**, способное  
двигаться **в такт музыке**

а в другом – гортань: процесс тот же самый. «Я пока не знаю наверняка, зачем эволюции нужно было чувство ритма, – признается Патель. – Гипотеза такова: умение по звуку, по команде синхронизировать свои движения с чужими повышало шансы на выживание группы». **Да, мне это нужно!** Доктор Патель говорит, что влияние иностранных языков на чувство ритма беспредельно. Твое знание английского не только позволит тебе подпевать Леди Гаге (хотя слова «рома-ро-ма-ма гага-у-ля-ля» рискуют все равно остаться непонятными), но и невероятно разовьет базальные ганглии. «Потенциально человек, освоивший через аудирование английский звук «th», испанский «b», японский «ch», способен стать хорошим барабанщиком или танцором танго», – уверен Патель. Осталось решить, так ли уж тебе это нужно и не проще ли ограничиться эхолокацией и суперсчетом. ☒



Ну почему,  
почему мне не  
может присниться  
нормальный  
эротический сон?

# ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ БАРБЕКЮ

Если в течение жарких летних месяцев мы  
довольствовались лишь слегка обжаренным  
в оливковом масле кусочком арбуза, то теперь  
готовы к принятию более серьезной пищи  
вроде барбекю из сети ресторанов T.G.I. Friday's.

**П**режде чем мы перейдем непосредственно к рассказу о барбекю в сети ресторанов T.G.I. Friday's, позволим себе небольшую вступительную речь. Итак, первый раз понятие «барбекю» встречается в монографии «Хроника Перу» испанского историка Педро Сьесы де Леона, датируемой 1553 годом.

С тех пор прошло много лет и даже несколько веков, и человечество изобрело сеть T.G.I. Friday's, благодаря которой можно насладиться настоящим барбекю, даже не написав монографию и не съездив в Перу. Устройся поудобнее на уютном диванчике ближайшего ресторана сети и внимательно изучи блюда барбекю из меню. Наверняка тебя заинтересует Нью-Йорк стрип стейк, обжаренный в соусе Джек Дениелс Чемпионшип BBQ и украшенный луковыми кольцами в панировке, грибами и картофельным пюре с сыром чеддер. Или, например, свиные ребрышки – такие вкусные, что они наверняка являются вегетарианцам в запретных снах. А если ты предпочитаешь более легкое мясо, то обрати внимание на куриные крылышки и мясистые креветки. Последние обязательно пригодятся тебе, если ты возьмешь с собой девушку, которая не ест мяса. Закажи ей помимо креветок свиные ребрышки, а потом скажи: «О, ты же не ешь мяса! Так и быть, я съем твою порцию. Ради тебя я готов на все!»







**ВЗВЕЙСЯ МОЗГАМИ**

— Дяденька, а почему у вас так много марок с голыми мальчиками? И где обещанное мороженое?



# План развития не по годам

ТЕКСТ

Болеслав Гуппка

Из этой статьи ты узнаешь, как вырастить умного ребенка, который сможет выпрашивать у тебя велосипед на десяти языках.

**С**поры о том, что именно делает одаренного ребенка одаренным, начались давно. После того как версия божественного вмешательства отпала, на выбор осталось два объяснения: наследственность или воспитание. Начало почти трехвековой полемики положили титаны французского Просвещения Гельвеций и Дидро. Первый считал, что при появлении на свет мы обладаем одинаковыми задатками, а остальное зависит от дальнейшего влияния среды. Второй утверждал, что каж-

дый человек рождается «с определенной способностью к чему-то». Оставим ученикам пересказ затяжной борьбы теорий. Для тебя (и для этой статьи), по сути, важно, что в итоге выиграли те, кто ставил на Гельвеция и воспитание. Современная психология считает, что в процессе целенаправленного обучения можно развить какие угодно способности у любого ребенка. Да, индивидуальные особенности психики и организма (или, говоря проще, задатки) — это важно. Однако, чтобы играть Четвертый концерт Рахманинова, одной удаче родиться с длинными пальцами мало. Если не поставить их в нужное время на кла-

виши, в будущем ребенок будет использовать свои персты для эффектного, но все же бездарного копания в носу.

Когда ученые начали тестировать, взвешивать и измерять окружность черепа вундеркиндов, выяснилось, что от обычных детей одаренные отличаются более ярким проявлением трех следующих качеств:

1. Любознательность.
2. Настойчивость в достижении цели.
3. Воображение.

К счастью для твоего наследника, все эти составляющие высокого интеллекта несложно развить. Так как интеллект развивается в раннем возрасте, в основном от тебя тре-



буется просто играть с ребенком. Чем ты немедленно после прочтения статьи и должен заняться. Известный психолог, специалист в области детской одаренности Натан Лейтес писал: «К шести годам интеллектуальное развитие завершается более чем на треть, к восьми – на половину, а к двенадцати – на три четверти». Надеемся, у тебя еще есть время сделать свое чадо умнее.

## Прокачка любознательности

Ради интереса мы заглянули в энциклопедию и выяснили, что любознательность – это жажда новизны и потребность в новых впечатлениях. «Связь между количеством впечатлений, которые получает младенец, и развитием его мозга неоспорима, – рассказывает наш постоянный консультант из семейного центра «Мы», кандидат психологических наук, медицинский психолог Татьяна Свиридова. – Брошенные дети, недополучившие в грудном возрасте эмоционального общения со взрослыми, будут заметно отставать в развитии от сверстников даже при самых высоких задатках».

Ничего особенного, в принципе, от тебя не требуется. Путешествие с ребенком по джунглям Амазонки, конечно, достойно похвалы, но и обычный поход за грибами ничем не хуже (к тому же не менее опасен, учитывая, что твое знание ядовитых грибов исчерпывается мухомором). Интенсивность впечатления зависит не от самого впечатления, а от того, как ты его интерпретируешь для ребенка. Если ты посадишь дитя перед телевизором и уйдешь в другую комнату заниматься своими взрослыми делами (прохождение третьего уровня Megaman 10 совсем не детское занятие!), какие-то новые впечатления ребенок все равно получит. Однако это самый примитивный способ развития любознательности.

«Ты всегда должен быть рядом, – объясняет твою ошибку Татьяна Свиридова. – Чтобы впечатления усваивались не стихийным образом, тебе следует постоянно обозначать реальность, которую исследует ребенок». Если во время совместного просмотра «Тома и Джерри» ты начнешь объяснять юному зрителю, почему после глотания бомбы из ушей идет дым, это поможет ему глубже познать мир и тайные связи между вещами. И самая глупая сказка («Как зайка коня загрыз») принесет пользу, если после ее

прочтения ты задашь ребенку несколько вопросов («Как ты думаешь, почему зайка стер с пистолета отпечатки пальцев?», «Так кто же из коней на самом деле прятался в дупле?»). Ответ заставит ребенка задуматься, а значит, четче уяснить для себя, как работает наша действительность.

Постоянно становись на позицию ребенка и проявляй (ну хотя бы изображай) искренний интерес к миру. Если мимо вас ползет муравей, остановись и посмотри-те, куда это он намылился. Расскажи все, что ты знаешь об этом насекомом (живет под березой в муравейнике, зовут Семеном, не женат). Так ты не только обогатишь полученное впечатление, но и поощришь любознательность.

«Никогда не ограничивай любопытство ребенка, – наставляет Татьяна. – Если он разобрал игрушку, не ругай его. Исследовательская активность важнее сохранности вещей. А наказание может отбить стремление к дальнейшему постижению мира». Любознательность – высшая степень развития любопытства. Чтобы чадо не застряло на полпути, не заваливай его игрушками. Если дарить через день по-новому папугану (если не знаешь, что это, значит, ты не родитель – зачем ты вообще взялся за статью?), любопытство так и останется любопытством. Чтобы полностью «подчинить» себе предмет, недостаточно научиться манипуляциям с ним. Получив очередного папугана (ты все еще не понял, что это? Ладно, вот он внизу на странице), ребенок немножко поиграет с ним и положит к остальным.

Это любопытство, а не любознательность. Родительская щедрость не дает возможности «заиграть» папугана до дыр, изучить все его свойства (он тонет? держится ли на нем краска?) и использовать не по назначению (поместить в вет-  
лечебницу к  
больному  
слону), дру-  
гими слова-  
ми – исполь-  
зовать весь  
потенциальный

функционал, таящийся в игрушке. Построить робота из пустой коробки во много раз полезнее для развития интеллекта, чем незатейливая игра с роботом, который и находился в этой коробке.

«Любознательность хорошо развивается при решении дивергентных задач», – продолжает делиться знаниями госпожа Свиридова, великодушно предполагая, что ты знаешь значение словосочетания «дивергентная задача» (это, подскажем в скобках, задача, у которой нет единственно правильного решения). Мышление человека достаточно экономично и эргономично. Ему, мышлению, удобнее считать, что все ответы делятся на правильные и неправильные и выход из любой ситуации находится по алгоритму «не одно, так другое». Любознательность же предполагает, что однозначного ответа может и не быть. Тебе нужно как можно чаще показывать ребенку, что каждая задача может быть решена различными способами. Перенести мяч из комнаты в комнату можно по-разному: держа в руках, пиная ногами, засунув за пазуху, привязав к кошке. Вместо того чтобы распорядиться с высоты родительского положения «делай так и никак иначе», совместно с ребенком обсуди, какой из вариантов самый лучший. Не упускай возможности показать, что познание не заканчивается нахождением одного ответа.

Любые твои совместные занятия с ребенком должны быть именно сотрудничеством. Любознательность может пропасть, если



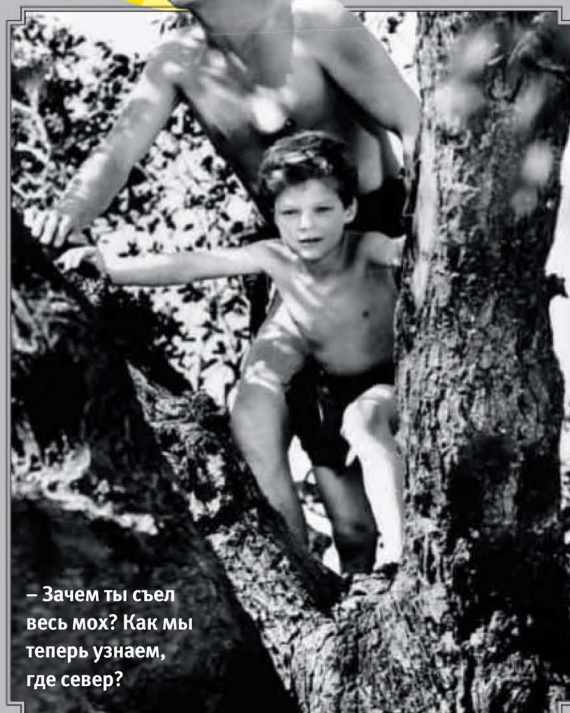
– Я разозлю носорога выстрелом, а ты прыгнешь с дерева и быстренько отпилишь ему рог!







ВЗВЕЙ ГОЛОВОЙ



– Зачем ты съел  
весь мох? Как мы  
теперь узнаем,  
где север?

взрослый покажет, насколько он совершенен в отличие от несмышленого дитяти. Если ты сел с трехлетним ребенком рисовать, не вырывай у него кисточку со словами «Дай покажу, как нужно» и не набрасывай уверенными мазками копию «Девочки с персиками на шаре». Ребенок обзавидуется твоим талантам. Сотрудничество подразумевает, что каждый вносит посильный вклад. Ты держишь листок, а ребенок, размазывая краску, рисует снег. Не делай что-то для ребенка, делай что-то с ним вместе.

Одна из главных опасностей, подстерегающих вундеркинда, – гордящиеся им родители. Не хвались успехами ребенка в его присутствии. Если кроха выучил буквы, не ставь его перед гостями на стул, заставляя читать татуировку на твоей груди. «Тщеславие – враг любознательности, – предупреждает Татьяна. – Стоит ребенку успокоиться на достигнутом, и его развитие остановится».

### Тренировка настойчивости

Любознательность – это, конечно, прекрасно. Но без умения довести дело до конца от нее не много толку. Изучая поведение одаренных детей, исследователи особо выделили их усидчивость. Вундеркинды могут часами концентрировать свое внимание на чем-то одном (нет, долбление молотком по пустой кастрюле в течение трех часов не считается, а вот бесконечное пиликающее гам-

мы – самое то). Такое поведение нехарактерно для обычных детей дошкольного и младшего возраста. Им хочется то одного, то другого, то третьего (особенно когда третье – компот).

«Изначально любой деятельностью ребенок занимается по большому желанию. Но стоит ему заскучать – и он отвлекается, – объясняет наш консультант. – Воля развивается, когда человек преодолевает то, что ему не очень интересно».

Перетерпеть скуку ребенку под силу, только если рядом есть взрослый. Дошкольника бессмысленно заставлять доиграть, дорисовать или доделать что-то самостоятельно. Чем бы ты ни занимался вместе с наследником, помни главное: заключительный штрих всегда достается ребенку. С утра вы начали делать башню из кубиков, в обед ребенку надоело, и он

ухал к бабушке в деревню, а ты продолжил возведение стен в одиночку. Но последний кирпичик должен установить не ты, а ребенок. Это ничего, что он провел у бабушки все лето и не очень помогал тебе. Именно ему отведено почетное право водрузить на вершину завершающий строительный кубик! Пережитое им радостное чувство («Мы доделали! Мы молодцы!») поможет и в будущем доводить начатое до конца.

Сложность задачи может привести к тому, что ребенок не станет ничего делать вообще. Поэтому всегда в ваших совместных занятиях иди от простого к сложному. Допустим, ты решил научить ребенка рисовать. Конечно, ты и сам понимаешь, что пытаться сразу вдолбить ему азы перспективы не стоит. Но и провести прямую линию до определенного возраста довольно сложно. Подбери задание по силам. В нашем случае для начала пусть ребенок придумает сюжет картинки.

Ему уже станет интереснее следить за тем, что выходит из-под твоего фломастера. Ты нарисовал корову? Теперь пусть ребенок понаставит над ней точек – эти мухи будут его посильным вкладом в создание ше-

девра. Такие совместные проекты с самых ранних лет научат концентрации внимания и целенаправленной деятельности.

Помни, что ребенок очень быстро выдыхается. «Часто дело не в недостатке сил, а в недостатке нужных эмоций, – подчеркивает госпожа Свиридова. – Твоя поддержка очень важна. Лучше похвалить ребенка за мелочь, чем указать на существенный промах». Твой возглас: «Как здорово, что у этого человечка двенадцать пальцев на руке!» – даст ему сил еще немного покорпеть над рисунком и подрисовать дополнительно семь пальцев на носу.

Постепенно приучи ребенка просить помощи только на самом сложном этапе. Другими словами, он должен привыкнуть планировать. Если у него есть замысел (построить из кресла танк), ему не следует сразу бежать к тебе. Пусть сперва сам решит, из чего будет сделано дуло, из чего – гусеницы, и только потом пригласит на постройку тебя, да и то в качестве помощника.

Чем старше становится ребенок, тем меньше взрослый должен участвовать в организации его деятельности. Только сын научился завязывать шнурки – все, отныне он это всегда обязан делать сам. Даже если вы спешите. Постепенно совместная деятельность должна переходить в контроль за конечным результатом (проверка домашнего задания). Если ты будешь руководить каждым шагом, его воля так и не разовьется. Попад в большой мир, он ничего не сможет сделать без чужих указаний. Он всегда действовал по указке, и его волевая сфера осталась незрелой.

### Апгрейд воображения

Активнее всего образное мышление (главная предпосылка любого вида творчества) развивается с трех до семи лет. «Многие родители считают, что, если в этот период начать учить ребенка по мини-школьной программе, это будет способствовать его интеллектуальному развитию. Это заблуждение. В действительности раннее обучение тормозит развитие», – предупреждает Татьяна Свиридова.

Для дошкольника умение писать, читать и считать не является показателем ума. Тесты показали, что дети, знакомые до школы с начальной программой, оказались менее интеллектуально





одаренными, чем те, которым родители дали поиграться и тем самым помогли развиться воображению. Учеба, даже по облегченной схеме, требует усидчивости, которая нехарактерна для психики дошкольника. Ребенка заставляют делать то, чего он не хочет, и в итоге он перестает мыслить творчески, то есть свободно. Смелость замыслов, ощущение, что ему море по колено и он хоть завтра может отправиться на Луну (короче, все те чувства, которые в твоём возрасте просыпаются после того, как ты выпьешь), «заученные» дети теряют в процессе принудительных занятий. Не бойся вырастить отстающего ученика. «К концу дошкольного возраста наигравшийся ребенок сам почувствует, что ему надоело быть маленьким, и захочет пойти в школу и стать «взрослым», — обещает Татьяна. С трех до семи лет у ребенка под руками всегда должно быть вдоволь фломастеров, красок, пластилина и конструкторов. Эти полезные штуки могут развивать воображение, даже если тебя нет рядом. Но если ты все же оказался поблизости, обогати эти виды творческой деятельности максимальным образом. «Обогатить, — встречается наш консультант, — значит, показать различные варианты использования вещи». Вот что мы имеем в виду. Предположим, ребенок слепил нечто, что он считает вазой. Обыграй этот кособокий предмет. Положи набор и скажи, что это бочка, в которой жил мудрец Диоген. Добавь клюв — опа! — вот у вас и получился пингвин. Добавь хобот — вуаля! — теперь это Диоген с хоботом!

Главным развлечением для дошкольников, не считая (печальный вздох) папуганов, является сюжетно-ролевая игра. В этих разыгрываемых для себя же представлениях ребенок моделирует социальные отношения (начальник — подчиненный, врач — больной) и учится мыслить абстрактно. Если ребенок уже вовлекал тебя в свои перформансы, ты, возможно, заметил, что он всегда хочет изображать взрослого. Если тебя пригласят поиграть в «дочки-матери», даже не думай быть матерью, ты должен быть дочкой. Иначе потенциал игры будет снижен до минимума.

Кроме того, в совместных играх тебе нельзя навязывать свое мнение. Режиссером всегда должен быть ребенок. Ты можешь только подыгрывать и обогащать сюжет мелкими импровизациями и дета-

лями («Папа, давай я как будто вырываю тебе зуб!» — «Давай! А я как будто во время этого спокойно проверяю на «Фейсбуке» обновления...»).

Прежде чем вы начнете играть, расспроси ребенка о сюжете и конечном замысле. Чем закончится экспедиция в Антарктиду? В финале вы водрузите флаг, воткнув его прямо в белого медведя, или отправитесь на отколовшейся льдине навстречу «Титанику»? Такое обсуждение планов развивает умение мыслить целенаправленно и ориентироваться в рамках заданной ситуации.

Во время ролевых игр желательно пользоваться не игрушками, а замещающими их предметами. Ребенку полезнее ползти по коврику и целиться в тебя из половника, а не через прицел реалистично выглядящего пластмассового миномета из магазина «Малютка». «В этот момент ребенок держит в уме образ предмета, что очень сильно развивает и воображение, и интеллект, — поясняет Татьяна Свиридова. — Такая способность к замещению вещи на ее образ является фундаментальной особенностью человеческого ума и начинает складываться в трехлетнем возрасте». Связующим звеном между абстрактным (то есть творческим) и конкретным мышлением служат схемы. Научи ребенка превращать вещи в их символы. Начните с самого простого. Нарисуйте схему вашей квартиры. Вот этот прямоугольник — стол, этот квадрат — телевизор, а этот

круг — след от чашки с кофе, которую ты поставил на лист.

Важно показать ребенку связь между конкретной вещью и ее символом. Превращай с ним в схемы все подряд. Даже игры и сказки. Прочитали «Красную шапочку»? Теперь зарисуйте ее. Красная Шапочка — это, само собой, красный треугольник. Она шла по дорожке — это извилистая линия. Ей встретился волк. Он большой и серый. Рисуем серый прямоугольник. И так далее. Это странное на первый взгляд занятие позволит ребенку не только глубже понять взаимоотношения предметов и явлений, но и, главное, сделает из него творческую личность. Творчество не продукт аналитического рассуждения, а способность к интуитивному озарению, которое невозможно без умения оперировать знаками и образами.

И запомни: для гармоничного развития важно безусловное принятие ребенка родителями. Не рви на себе волосы от досады, если твой наследник отстает в развитии от более смысленных сверстников. На себя посмотри! Разве тебе это помешало? ☒



— Папа, а почему ты трезвый никогда со мной не строишь домики?







**ВЗВЕЙСЯ МОЗГАМИ**

Работа финалиста  
конкурса «ЛСД  
глазами детей»

# Теория лжи

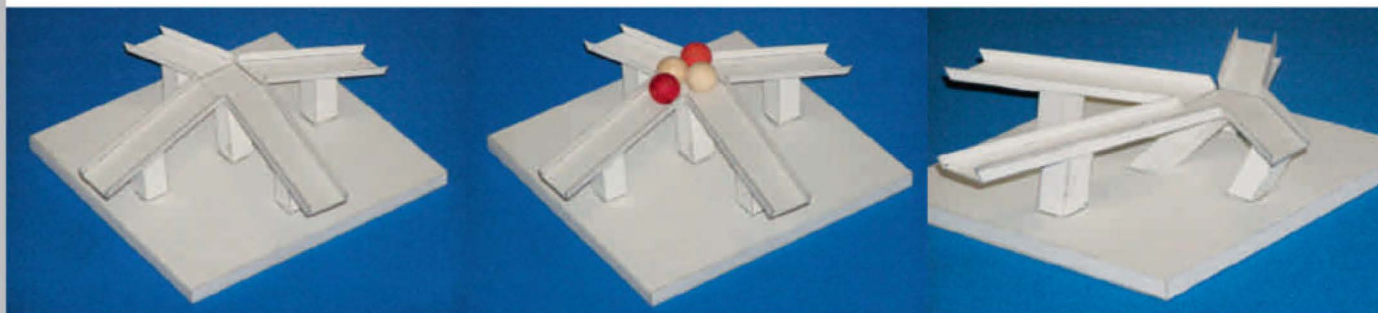
Крепись. Оказывается, тебя обманывает не только правительство, но и собственные глаза и мозг, часто показывающие то, что на самом деле совсем даже не то.



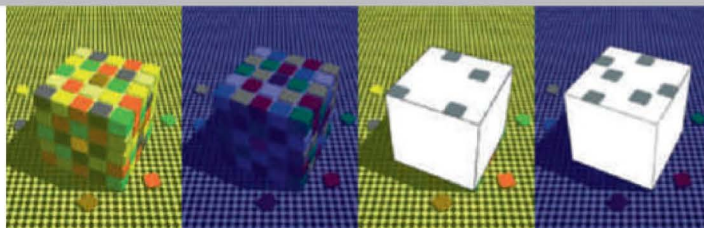
Наш мозг предпочитает простые формы сложным и склонен полагаться на опыт, вместо того чтобы каждый раз заново разбираться, в чем дело. На этом тезисе построил свою оптическую иллюзию японец Кокити Сугихара. Каждый раз, когда

он кладет на край бумажной дорожки шарик, тот, против всех законов гравитации, катится вверх, к вершине конструкции. Секрет в том, что на самом деле конструкция совсем не такая, как на первых двух снимках. Она такая, как на третьем, просто Су-

гихара нашел удобный для визуального обмана угол зрения. Обязательно посмотри чудо-видео по адресу [goo.gl/Sk1P](http://goo.gl/Sk1P). Или зайди на [goo.gl/8o4jm](http://goo.gl/8o4jm), скачай шаблоны для конструкции Сугихары, склей ее и сам проведи опыт.

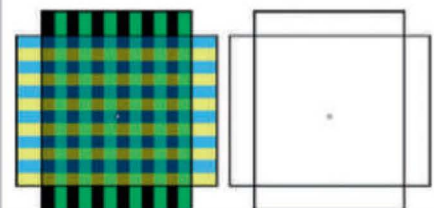


Никогда не спорь, что соберешь кубик Рубика при любом освещении – проиграешь и деньги, и почку. Например, в этой иллюзии Лотто и Парвса из Университета Дьюка в правой части квадратики кажутся синими, а в левой – желтыми, хотя на самом деле они серые (что становится очевидно при белом свете). Мозг подгоняет цвета под знакомые ему в зависимости от освещения.

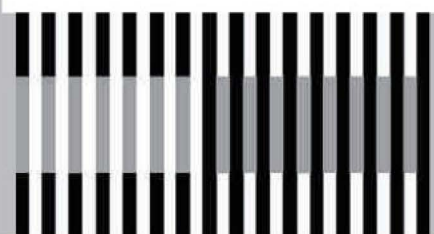


Еще одна иллюзия, доказывающая, что фон довлеет над фрагментом. Сколько бы ты ни смотрел, кажется, что глаза у девочки разного цвета. Но ничего подобного: оба серые! Профессор Университета Киото Акиоши Китаока доказал, что цвета – условность, и их восприятие связано с так называемым оппонирующим эффектом: серое на цветном фоне воспринимается как нечто обратное фону.

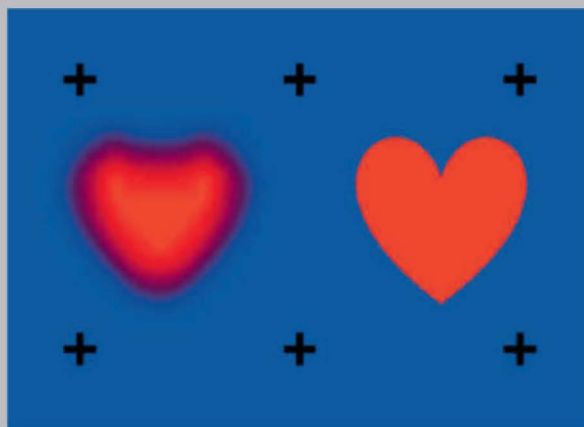
Этими картинками американец Питер Тсе демонстрирует, что мозг не только не различает цвета, но и не запоминает. Смотри на точку в центре левого креста, а потом резко переведи взгляд на правый. Цвет остаточного изображения (смутных розово-желтых полос) будет меняться в зависимости от того, на каких линиях ты будешь концентрироваться, глядя на точку, – на продольных или поперечных.



А это одно из старейших оптически-мозговых открытий, сделанное американцем с соответствующей фамилией Уайт (англ. «белый»). До него считалось, что серые объекты выглядят светлее на черном фоне и темнее, если их подсвечить. Уайт доказал, что все строго наоборот. Серые полосы в левой части картинки абсолютно идентичны правым. Но они чередуются с белыми полосками, и оттого выглядят светлее, а не темнее.



В Университете Токио придумали не только эту картинку, но и способ ее применения. Быстро води взглядом по черным крестам (по часовой стрелке) и вскоре заметишь, что левое сердце бьет, а правое – неподвижно. Почему? Нечеткое изображение активирует улавливающие движение нейроны, и объект с размытыми краями может казаться шевелящимся. Поэтому осторожнее с выбором рисунков на обоях.







ВЗВЕЙСЯ МОЗГАМИ

# Хранить в теплом месте между ушами

При соблюдении определенных условий мозг не только может лежать в голове годами, ничуть не портясь, но и будет при этом генерировать приятные мысли и вообще приносить пользу. Внимай! Перед тобой проверенные, хотя иногда и неожиданные советы, которые помогут тебе:



победить старение мозга

улучшить память

быть креативнее

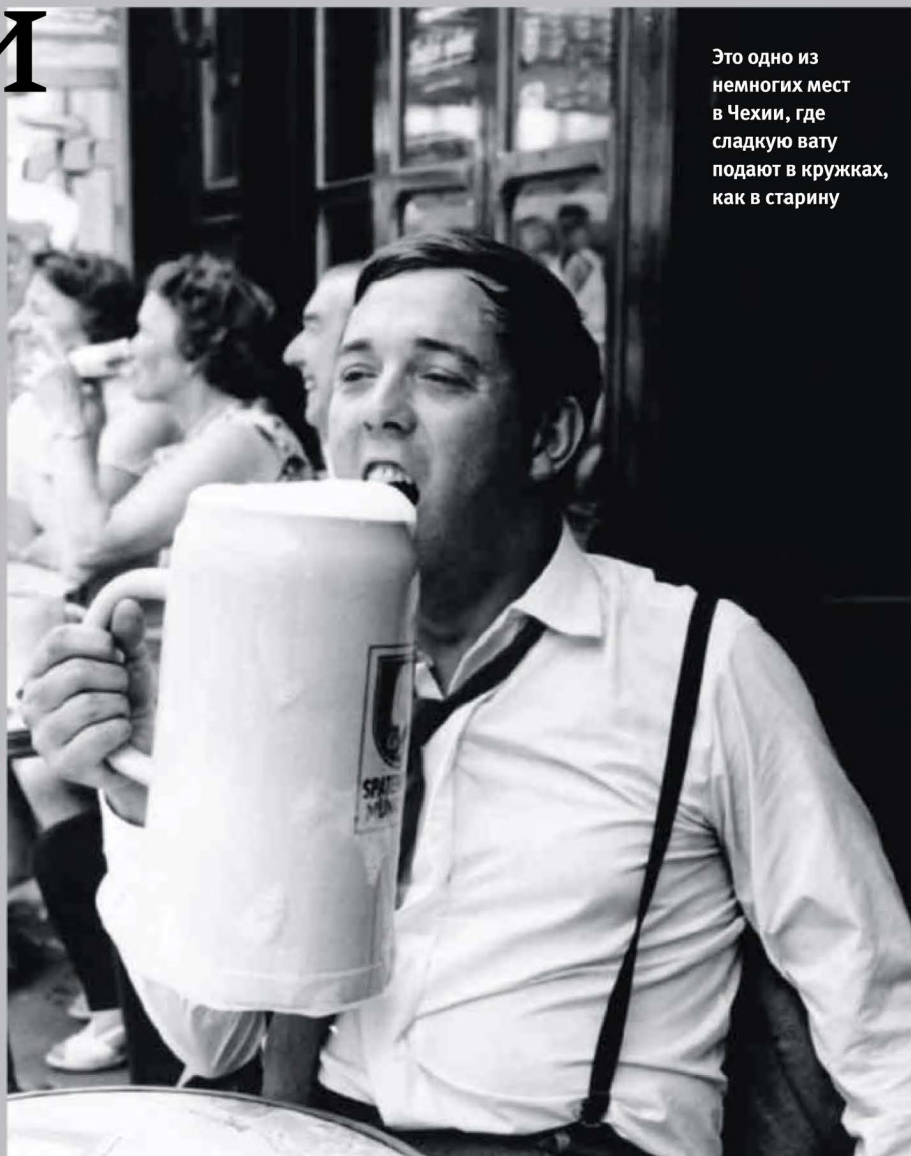


думать быстрее

стать внимательнее

вывести себя из ступора

**1.** Исследование, опубликованное в журнале «Алкоголь и алкоголизм» (нет, на него нельзя подписаться, это научное издание, к тому же без картинок), пытается в очередной раз обелить пиво. У любителей пива гиппокамп – отдел мозга, ответственный за память и умение фокусироваться на задаче, – гораздо крупнее, чем у винных и крепкоалкогольных знатцев. О том, что в придачу к большому гиппокампу ты получаешь не менее объемистый живот, издание дипломатично умалчивает. Но, в конце концов, мы же сейчас улучшаем твой мозг, а не внешний вид!



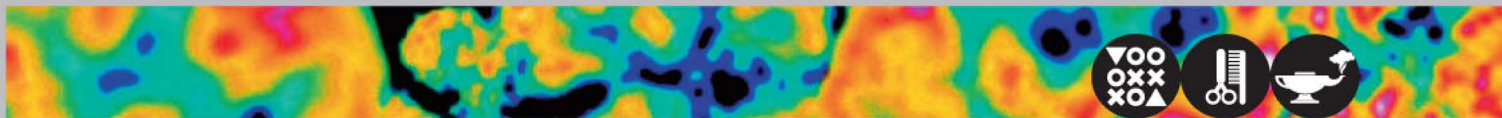
Это одно из немногих мест в Чехии, где сладкую вату подают в кружках, как в старину



**2.** Если ты не можешь заставить себя пить пиво (даже ради развития гиппокампа), воздействовать на него можно принимая экстракт гинкго билоба. Это дерево, о котором комик Стив Мартин писал в одном

ФОТО GETTY IMAGES (2) / ФОТОBANK.RU; EVERETT (1) / RFG. ИЛЛЮСТРАЦИИ АЛЕКСАНДР КОТЛЯРОВ

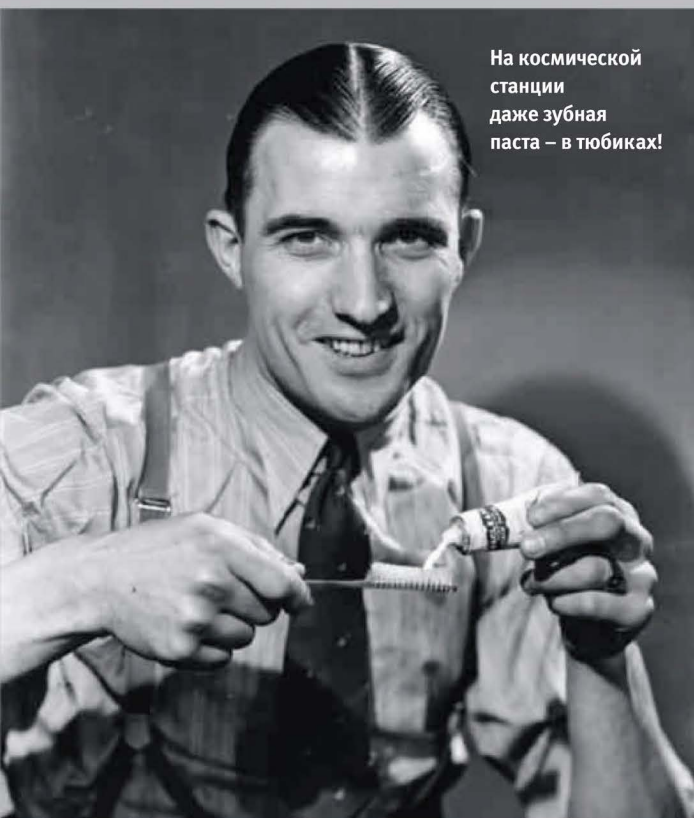




из своих рассказов: «У него такая крепкая память, что однажды оно выследит и прикончит всех людей, которые его когда-либо ели». В шутке большая доля истины: гинкго билоба положительно влияет на гиппокамп и обеспечивает тот же эффект «кровяного насоса», речь о котором ниже.



**3. Если регулярно натирать лоб и виски мятой, то, согласно берлинскому исследованию, это снизит твою подверженность головной боли. Но, что куда ценнее, процедура оказывает и краткосрочный эффект – снимает умственное напряжение. В качестве сырья лучше брать растертые листья свежей мяты, а не зубную пасту, как бы ни хотелось вспомнить детство в пионерском лагере.**



На космической станции даже зубная паста – в тюбиках!

**4. Поскольку в наших широтах батат не просто купить даже за доллары, ешь морковь – последний оставшийся тебе источник бета-каротина. Это вещество, как вычислили гарвардские медики, замедляет возрастное уменьшение мозга и отдалает угрозу слабоумия. Плохая новость: для достижения стойких результатов есть морковь нужно постоянно, желательно лет пятнадцать подряд. Хорошая новость: бета-каротин в таблетках работает не хуже.**



**5.** Что касается креативности, то с ней не все ясно. Ученые договорились только насчет самого понятия: это «умение создавать что-то новое, но при этом небесполезное» (то есть слово «кандипяк» не считается). С советами по ее развитию сложнее, но и тут есть кое-какие прорывы. Например, гарвардский психолог (их будет много в этой статье) Шелли Карсон, автор книги «Ваш создающий мозг», потрясая томограммами, доказывает, что за секунду до рождения свежей мысли происходит всплеск гамма-волн, связывающих разные точки мозга в некую единую сеть. «Научиться этому невозможно, но можно себе помочь, практикуясь в мысленных прогулках». Закрой глаза и мысленно пройди по своей квартире. Представь, что где лежит, заодно можешь мысленно там прибраться. Пациенты Карсон, раз в день по пять минут практиковавшие подобное упражнение, за год существенно улучшали свою креативность.

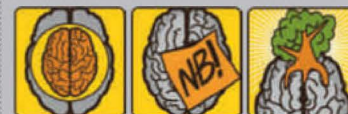


**6.** Вообще, с мозгом такое дело: многие мифы о его росте и старении в последние десять лет были подвергнуты пересмо-



Но наигравшиеся в Bioshock дети вяло реагировали на кукольный спектакль

тру. Ты удивишься, узнав, сколько людей считают, что нервные клетки не восстанавливаются, а обучаемость с возрастом падает. Все это не так! Просто мозг взрослого человека тяжело стимулировать на рост, потому что в нем есть масса готовых связей: всегда проще использовать готовый синапс, чем вырастить новый. Между тем рост возможен. Например, в университетах Пенсильвании и Джона Хопкинса ученые с удивлением обнаружили, что взрослых трудно натаскивать на запоминание новых лиц. Однако стоит человеку пройти тренировку по распознаванию звуков, как он начинает показывать блестящие результаты в любой мозговой деятельности. Можешь сам попробовать, скачав любую игру «Послушай и повтори» – например, Crazy Copy и Repeat для мобильных платформ или Big Bang Echo для компьютера.







ВЗВЕЙСЯ МО



Программа  
«Бегот от инфаркта»:  
участники  
убегают от мужика  
с инфарктом

7. Кстати, об играх. Если уж ты все равно купил себе iPad (якобы для работы) и Wii (якобы для сына, хотя у тебя даже жены нет), обрати внимание на целую плеяду игр, действительно развивающих мозг. Учет им ведется на сайте [sharpbrains.com](http://sharpbrains.com), в разделе Teasers. Приставочный хит – игра Big Brain Academy, разработанная при участии нескольких японских институтов; на i-устройствах хороши все игры под брендом Lumosity. Если у тебя только компьютер (что, правда?! Мы-то пытались пошутить), то рекомендуем сайт [lumosity.com](http://lumosity.com) или уже упоминавшуюся серию Big Bang. Правда, кроме Echo, там в основном шлам. Хороша только Big Bang Fallacy, но ее без английского не освоишь.



8. Стоп, раз уж речь зашла об английском, не можем не вспомнить о немецком Университете Регенсбурга. Неочевидная на первый взгляд связь проясняется, если дочитать абзац до конца. Проведя педантичные замеры, тамошние ученые установили, что каждый новый иностранный язык, который ты выучиваешь, отодвигает старение мозга в среднем на четыре года. Впрочем, «ви загт виссеншафтлерн», тех же результатов можно достичь, если научиться жонглировать. Помимо долголетия мозга, жонглирование увеличивает в размерах внутримозговую борозду – структуру мозга, ответственную за внезапные озарения и счет.



9. Мы пытались обойтись без мнимо убедительных фраз типа «на клеточном уровне». Однако приходится признать: некоторые средства и правда действуют на клеточном уровне. В случае с мозгом – это фитнес. Бег и другие аэробные виды спорта – это самый простой способ впрыснуть в мозг дозу полезной химии: серотонина, допамина и норэпинефрина. Действуя на клеточном уровне (вот оно!), эти вещества обращают вспять процессы старения, а также помогают очиститься от неприятных мыслей, активируя кровообращение в «забывающих» структурах мозга. Оптимальный (для мозга) режим занятий – 45 минут нагрузок с интервалом в три дня.



10. Если тебе вдруг нужно еще одно оправдание твоей тайной любви к танцам, имей в виду: гарвардский светила Джон Рэти, автор книги «Революционно новый научный подход к упражнениям для мозга», считает, что танцевальные уроки – самый простой способ стимулировать выработку факторов роста. Так называют группы пептидных и стероидных гормонов, без которых тебе не светит образовать новые

связи в мозгу или победить соматическую депрессию (поражение участков нервной системы). Тот факт, что мужчина способен, наоборот, впасть в депрессию, обнаружив себя в подчинении у существа в лосинах, Рэти не принимает в расчет. Пользы от танцев в любом случае больше, чем вреда, считает он.



11. В целом, если говорить о спорте, «у нас куда больше доказательств, что для мозга полезны обычные занятия в фитнес-центре, чем свидетельств эффективности каких бы то ни было умственных упражнений», как считает Сандра Амодт, бывший редактор журнала Nature Neuroscience. От силовых тренировок увеличивается в размере упомянутый выше гиппокамп, не говоря уже об эффекте «кровяного насоса»: контролируемое повышение давления во время занятий



– Воды в кулере  
хватит на всю  
ночь, – жарко  
прошептала она



прочищает сосуды мозга. Так что поговорка, по-хорошему, должна бы звучать так: «Сила есть, а ум приложится».



**12.** Еще один гарвардский исследователь мозга, Моше Бар, специализирующийся на головах шахматных гроссмейстеров, высказал теорию, что механизм запоминания «записан» главным образом в тех же нейронах, что и механизм предвидения. Иными словами, вспоминая, как делать что-нибудь, ты фактически готовишься к тому, чтобы это делать. Перед началом любой работы (переговоров, родительского собрания) вспомни, как ловко разделялся с ней раньше. Это настроит твой мозг на успех лучше, чем натужные попытки прозреть грядущее. Если к заданию приходится приступать впервые, выкручивайся сам. Не можем же мы все время тебе помогать!



**13.** Приступая к любому простому делу, устанавливай себе лимит времени. Можно ли поменять бутылку в кулере за сорок секунд? Получится ли разобрать почту за двадцать минут? Смысл этого упражнения – в задействовании структур мозга, отвечающих за восприятие времени. Вовлечение их в любой процесс заставляет тебя мыслить лучше. Этот эффект неоднократно доказан, хотя пока и не объяснен.



**14.** Смех – лучшее... что там? Как бы ни спешила ответить на этот вопрос народная мудрость, в первую очередь это лучший стимулятор симметричной мозговой активности. Громкий смех (с сокращениями пресса), согласно МРТ-замерам, повышает активность мозолистого тела и улучшает об-

мен импульсами между полушариями. Кстати, натужный смех в этом смысле работает ничем не хуже искреннего. Поэтому необязательно лезть на YouTube и смотреть там подлинно смешные ролики: WTF Kitty и «Ольга Лирник – профессиональная модель». Сойдут и КВН, и «Наша Раша».



**15.** Еще одно упражнение для тренировки мозга, не требующее никаких особенных затрат и оборудования, – это прайминг. Суть его в том, что простое разглядывание проблемы уже помогает решить ее, задействуя бессознательные (а точнее, досознательные) структуры мозга. Проще объяснить на примере. Прочитав одну строку в книге, не перепрыгивай сразу к началу следующей, а проскальзывай по странице взглядом – задом наперед. Прежде чем заучивать речь, смотри на страницу в течение минуты, не фокусируя взгляд ни на чем особенном. Окинь взглядом разбросанные по полу купюры, прежде чем пересчитывать свои сбережения. Это и есть прайминг – настройка мозга на задание путем простого зрительного охвата. Люди, поднаторевшие в этом, справляются с умственной деятельностью в среднем на 10–20% быстрее.



**16.** Не нам бы тебе это говорить, а твоему личному тренеру или хотя бы маме, но... Чем бы ты ни занимался, имей привычку запоминать любую информацию, относящуюся к твоей деятельности. Точнее, стараться запоминать. Механизмы памяти предельно сложны, это признают все опрошенные и прочитанные нами эксперты. Человек, просто претендующий на то, что он много помнит, действительно начинает помнить больше. Кроме того, повышенной креативностью обычно отличаются не какие-то гении, а люди, умеющие

– Как это в церкви нельзя заниматься сексом? Мы же купили свечи!



«изучать, но не судить». Не может быть бесполезных знаний. Любые два осколка информации могут сплавиться в закоулках памяти в нечто искомое.



**17.** Принимай эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК, EPA) или, если боишься опозориться в аптеке, не выбормотав это слово сразу, – рыбий жир. Там она есть. Ежедневный прием улучшает реакцию, концентрацию и память, стимулируя выработку нейромедиаторов – веществ, проводящих нервные импульсы.



**18.** И да, если тебе все еще нужны какие-то аргументы в пользу секса – займись им хотя бы ради здоровья мозга. Факторы роста, препятствующие возрастному усыханию и побеждающие депрессию, от секса тоже начинают бродить по организму, как и от спорта. Ах да, еще секс выводит из ступора, снимая спазм сосудов головного мозга. У кого там болит голова? ☒







Не бойся страшных названий вроде «паста из таминанда» и «кунжутное масло». Все эти приправы давно продаются в наших широтах, например в интернет-магазинах [indianspices.ru](http://indianspices.ru) и [spice108.ru](http://spice108.ru).

текст

Ярослав Свиридов

# புதுப்பிப்பு உணவு உணவு



Что приходит тебе на ум, когда ты слышишь слова «тайская кухня»? Румяный пирог с антоновскими яблоками, плавающий в кастрюле с наваристым борщом? Да ты что, братец?! Сдурел? Вот пять блюд, которые должны отныне приходить тебе в голову, если ты слышишь слова «тайская кухня»!



## Морской лещ (дорада) с базиликом и тамарином

- Лещ
- Паста из тамаринда
- Свежий базилик
- Чеснок
- Имбирный корень
- Сахарная пудра
- Соевый соус
- Стручок перца чили

Брось в блендер два зубчика чеснока, двухсантиметровый очищенный пенек имбирного корня, несколько листиков базилика, две ложки пасты из тамаринда, чайную ложку сахарной пудры, добавь немного соли и преврати все это в однородную массу. (Количество ингредиентов приведено для килограммового леща. Если в твоей рыбе полкило, дели все на два. Единственная трудность тут – уменьшить вдвое количество листьев

базилика. Думаем, половина «нескольких» – это «неско»). Раздели получившуюся кашку на две порции. В одну из них добавь мелко порубленный перец (без семян!) и затем помести внутрь леща (кости, кишки и бутылку с запиской ты, естественно, удалил заранее). Сделай на рыбе несколько диагональных разрезов и поставь в духовку на 10 минут. Поддай на стол готовое блюдо, полив леща соевым соусом и оставшейся кашкой.



20 минут







### Крапао гай (цыпленок с базиликом)

- Кунжутное масло
- Куриные грудки
- Свежий базилик
- Лемонграсс
- Перец чили
- Соевый соус
- Рис
- Чеснок
- Уксус

Поставь вариться 200 г риса и займись более важными делами: мелко поруби дольку чеснока и один перец чили, предварительно выбросив из него семена. Смешай то, что получилось, и залей 50 мл уксуса. Не доводя до кипения, нагрей в сковороде кунжутное масло и брось в него кусочки грудки цыпленка. Цыпленок к этому времени должен быть давно мертв и уже без кожицы. Спустя две

минуты кинь следом стебель-другой лемонграсса и еще один порубленный перец чили (опять же без семян). Помешивая и утирая рукавом слюни, жарь мясо еще две минуты. Переставь сковородку на холодную конфорку и добавь листьев базилика. Хорошенько перемешай. Добавь перец и соевый соус по вкусу. Мясо подавай вместе с рисом и замоченным в уксусе чили и чесноком.

35 минут





## Жареная лапша по-тайски

- Арахисовое масло
- Сушеные креветки
- Имбирный корень
- Чеснок
- Пророщенная соя
- Вермишель из рисовой муки
- Тофу
- Сахарная пудра
- Лайм
- Рыбный соус
- Арахис
- Лук
- Лук-резанец (шнитт-лук)

Сварив вермишель, остуди ее под холодной водой и отложи до лучших времен. Мелко порежь небольшую луковицу, очищенный имбирный корень (хватит кусочка в 1,5 см) и две дольки чеснока. Все это тебе нужно будет вылить в сковороду с горячим арахисовым маслом и жарить, помешивая, две-три минуты. В идеале, кстати, желательно использовать вок (это такая сковорода с выпуклым дном, на которой здорово спускаться с ледяной

горки). Когда через две-три минуты пройдет 120–180 секунд, брось в масло креветки, тофу и дождавшуюся лучших времен вермишель. Жарь и помешивай еще две минуты. Затем добавь 100 г пророщенной сои и лука-резанца. Припороши чайной ложкой сахарной пудры, выдави туда же половинку лайма, полей двумя столовыми ложками рыбного соуса и приправь черным перцем. Вывали готовое блюдо на тарелку с нусом в виде горки толченого арахиса.



35 минут







## Суп пхо

- Говяжий бульон
- Бадьян
- Говядина
- Вермишель из рисовой муки
- Перец чили
- Зеленый лук
- Рыбный соус
- Лайм
- Пророщенная соя
- Свежий базилик
- Имбирный корень

Свари говядину и экономно распорядись бульоном. Выудив мясо, положи на его место три звездочки бадьяна, порубленный красный перец (в этот раз с семенами), немного очищенного имбиря, 300 г вермишели и 100 г пророщенной сои. Теперь оставь кастрюлю томиться на медленном огне на 10–12 минут. Проведи это время с толком: порежь 250 г сырой говядины (ты же не сварил сразу все, что купил?) на

тонкие ломтики. Если вермишель уже стала мягкой, опусти в бульон говядину и дай ей повариться пять минут. Теперь тебе осталось бросить в почти готовый суп покрошенный зеленый лук, вылить столовую ложку рыбного соуса и выдать половинку лайма. Перед подачей на стол брось для красоты пару листов базилика. Хотя, честно говоря, вырезанные из журнала актрисы сделали бы суп еще красивее.



*35 минут*





## Креветки кхе нам пла

- Королевские креветки
- Три лайма
- Рыбный соус
- Чеснок
- Зеленый перец чили
- Кольраби
- Листья мяты

Пройдись острым ножом сверху вниз по спинке очищенной креветки, наде- лав коротких разрезов. Повтори то же самое и с остальными одинадцатью ее товарками (количество ингредиентов в рецепте рассчитано на дюжину кре- веток). Заполни разрезы очень-очень очень мелко порубленным чесноком (на это уйдет два зубчика) и так же мел- ко порезанным зеленым чили. Весь чили не используй, он еще тебе приго-

дится. Щедро выдави на ракообразных сок трех лаймов и скудно полей одной столовой ложкой рыбного соуса. Поставь тарелку с креветками в холодильник на полчаса (не меньше!). Есть блюдо сле- дует очень хитро: положи на ложку не- много чили, сверху насыпь порезанную соломкой кольраби, а уж на нее взгро- мози креветку и лист мяты. Потом сядь перед зеркалом и ешь тайский делика- тес, завидуя самому себе. ☑



25 (+30)  
минут





# ДВА СЧАСТЬЯ ПО ЦЕНЕ ОДНОГО

Мы с легкостью допускаем, что продавцы глазированных сырков смакуют свой товар за завтраком. А как насчет продавцов счастья? Ну знаешь, разные там писатели и философы, внушавшие людям (частенько за деньги), что нужно мыслить позитивно и жить счастливо. Сами-то они прожили счастливую жизнь? Ответ ищи правее.

**«Если человек позитивен, верит в себя и настроен на уверенность и решительность, его вряд ли затронут враждебные и негативные мысли, разочарования и неудачи».**

Уильям Уокер Аткинсон

Время от времени человечество склонно увлекаться чем-то сообща, будь то очередная Олимпиада или борьба с терроризмом. То же произошло и с книгой «Секрет», появившейся на прилавках книжных магазинов мира в 2004 году. Поясняющий текст на задней обложке обещал, что всяк познавший «Секрет» обретет счастье в работе, благополучие в семье и прочее бла-бла-бла. В итоге книга была переведена на 44 языка (даже на сложный и непопулярный русский), многократно переиздана и экранизирована. С автора книги — австралийской писатель-

ницы Ронды Берн до сих пор осыпаются лавровые листья, хотя она, в сущности, просто переписала мысли, изложенные в начале XX века полузабытым ныне американским оккультистом Уильямом Уокером Аткинсоном в его монографии «Вибрации мысли или закон притяжения».

Уильям родился в 1862 году в Балтиморе (США), в семье преуспевавшего бакалейщика. Отец планировал передать сыну бизнес, и тот уже с подросткового возраста стоял за прилавком. И стоял бы дальше, если бы не решил осуществить амбициозный план по покорению вершин юриспруденции. Уже будучи успешным адвокатом, Аткинсон в возрасте 27 лет женился на девушке по имени Маргарет и стал отцом двух очаровательных малюток. Вот тогда-то у него и началась депрессия. Вместо того чтобы завести любовницу или спиться, Аткинсон погружается в самокопание и приходит к выводу, что главное — мыслить позитивно. Стремясь поделиться све-

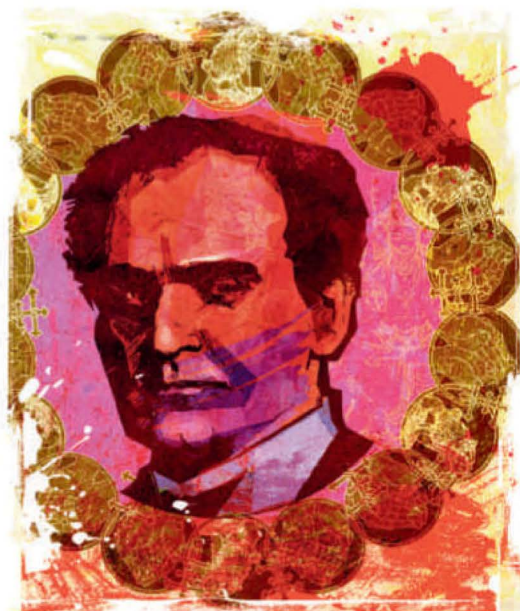
ТЕКСТ

Мария Микулина

иллюстрации

Александр Котляров





приобретенным знанием с массами, Аткинсон строчит многочисленные статьи, причем преимущественно под псевдонимами, самыми популярными из которых были Йог Рамачарака и Терон Дюмон. Современники отзывались об Аткинсоне как о человеке дружелюбном, веселом, в меру навязчивом и одержимом идеей позитивизма. Адвокату-окультисту удалось прожить спокойную жизнь, единственным темным пятном в которой была смерть одного ребенка из двух его детей. Но, даже несмотря на эту трагедию, Аткинсон продолжал писать статьи и улыбаться вплоть до своей смерти в 1932 году. Постепенно слава Аткинсона меркла, о нем стали забывать – частично из-за того, что он переусердствовал с псевдонимами. Часто те, кто не слышал об Аткинсоне, хлестали оппонентов по ушам позитивистскими цитатами из «индийского йога» Рамачараки.

**Наш балл счастливости: 9 из 10**

Забвение после смерти немного умалит годы счастливо прожитой жизни.

**«Думайте и ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостным».**

**Дейл Карнеги**

В 1940-е годы автор бестселлера «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей» – приятной нейтральной наружности человек в очках – с милой улыбкой рассказывал с кафедры о том, как легко

манипулировать людьми. Неудивительно, что билеты на лекции распродавались загодя, принося Дейлу Карнеги не только прибыль, но и славу, о которой он едва ли мог мечтать, когда в малолетнем возрасте вставал в три утра на семейной ферме в штате Миссури, чтобы подоить хилую корову. Один из величайших американских ораторов, считавших, что для того, чтобы обрести счастье, достаточно перестать беспокоиться, ненавидеть и мстить, родился в бедной семье простых фермеров и, по его же собственному признанию, беспокоился постоянно. Было отчего: семья Карнеги влачила жалкое существование и, когда Дейл поступил в колледж, не могла даже купить ему новые штаны и куртку, отчего молодой человек стал комплексовать еще сильнее и еще больше захотел победить свои комплексы. Карнеги заметил, что в колледже пользуются популярностью два типа студентов: спортсмены и участники многочисленных дискуссионных кружков. Тщедушный Дейл выбрал второе и вскоре достиг в риторике таких успехов, что другие студенты стали выстраиваться в очередь, чтобы поучиться у фермерского сына вешать лапшу на уши и побеждать в словесных перепалках. По окончании колледжа Карнеги попытался организовать собственную школу ораторов, но тщетно: фермерам штата Миссури были до фени способы сложения филиппик. Тогда Дейл устроился в компанию, торговавшую мылом, салом и беконом, и начал разъезжать

по стране в товарняках, убеждая простых американцев пополнить свои запасы. Вскоре Карнеги скопил достаточно денег, чтобы кинуть парой кусков бекона в своих работодателей и рвануть в Нью-Йорк. Далее последовал короткий период, не больше года, когда Карнеги околачивался в Нью-Йоркской академии театрального искусства, параллельно продавая чемоданы и галстуки.

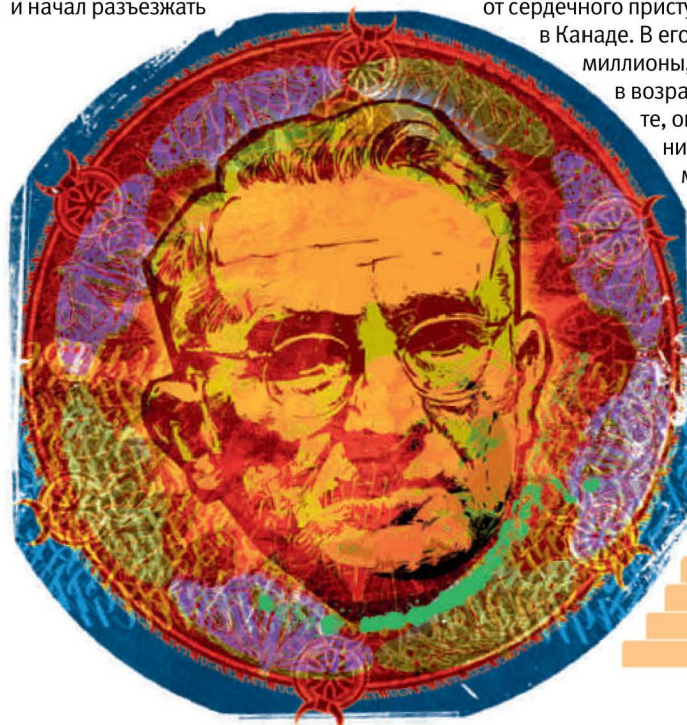
Наконец 23-летний Дейл устроился в одну из школ преподавателем ораторского мастерства. И понеслось. Его лекции об искусстве общения и влияния на собеседника имели большую популярность, а брошюры расходились моментально. Вскоре на прилавках появилась первая монография Карнеги «Ораторское искусство и оказание влияния на деловых партнеров». На радостях от хороших продаж Карнеги женился, потом развелся и снова женился, а в возрасте 63 лет у него родилась дочь. К этому времени Карнеги уже успел стать самым популярным лектором в США, заработав на своих методиках манипулирования людьми целое состояние. Но идиллия не продолжилась долго. Врачи обнаружили у Карнеги злокачественное заболевание лимфоидной ткани, так называемую болезнь Ходжкина. И это при том, что сам Дейл в своих трудах неоднократно писал, что болезни возникают от негативных эмоций, в частности от беспокойства, и каждый, кто умеет справляться с ними, практически неуязвим. «Недавно один сигаретный магнат умер от сердечного приступа во время отпуска в Канаде. В его распоряжении были миллионы, но он ушел из жизни в возрасте 61 года. Как видите, он потратил кучу времени и сил на так называемый успех в делах, но умер еще не старым».

Сам Карнеги скончался в возрасте 66 лет, достигнув успеха в делах, но, видимо, так и не сумев совладать с беспокойством.

**Наш балл счастливости:**

**7 из 10**

Мучительная смерть может омрачить даже успешную и счастливую жизнь.







**«Счастье – это величайшее достижение человека; это ответ его личности на его же продуктивную ориентацию к себе самому и к внешнему миру».**

### Эрих Фромм

В 1900 году в семье потомственных раввинов Фроммов, проживавших в немецком городе Франкфурте-на-Майне, родился мальчик, получивший имя Эрих Зелигманн. Первый шаг к свободе великий гуманист сделал в совсем юном возрасте, когда, возвращаясь из школы в свой ортодоксальный дом, приобрел в ларьке булку со свиной сосиской. Чтобы как-то оправдать свой поступок, Эрих Фромм поступил в Гейдельбергский университет на отделение социологии, психологии и философии, защитил докторскую диссертацию и вывел тезис о том, что отказ от навязанных социумом условностей и умение распознать свои глубинные желания и есть истинная свобода.

Семья Фроммов была шокирована свободолюбивым потомком – даже несмотря на то, что Эрих многие свои исследования открывал цитатами из Торы. Следующим актом неповиновения стереотипам стала женитьба 26-летнего Фромма не на скромной еврейской девушке из приличной семьи, а на собственном психоаналитике Фриде Райтман, которая к тому же была старше Эриха на десять лет. Брак долго не продлился, они расстались через четыре года, но Фромм всегда тепло отзывался о своей первой супруге. Последовавшая за приходом Гитлера к власти эмиграция за океан принесла Фромму профессию-

нальный успех: в партнерстве со своей пишущей машинкой Эрих создал бестселлер «Бегство от свободы». Затем последовали сиквелы: «Человек для себя», «Искусство любить». Ни один другой психолог не был так заиклен на теме любви, как Фромм. Он считал, что любовь – это ответ на все вопросы человечества. Эрих не только поклонялся любви, он препарировал ее, изучал и сортировал: материнская любовь, братская любовь, эротическая любовь, любовь к себе. Не забывал Фромм и о практических занятиях: со второй женой Эрих прожил восемь лет и протянул бы, несомненно, еще больше, но Энни Фромм скончалась в 1952 году. Уже в 1953-м безутешный вдовец сочетался браком с Анни Фриман. С ней Фромм провел следующие 27 лет в мире, согласии и, конечно, в любви. Эти годы были омрачены тремя инфарктами Фромма, третий из которых стал фатальным.

**Наш балл счастливости: 10 из 10**

Успешная карьера, мировое признание, немалое количество интрижек, всегда заканчивавшихся полюбовно, три обожаемые и уважаемые жены, честно заработанное состояние и весьма крепкое здоровье. Фу, даже перечислять противно.

**«Мы – задорные и озорные существа, веселые дети Вселенной. Мы не можем умереть, и нам, как и иллюзиям на экране, ничто не может повредить».**

### Ричард Бах



Писатель Ричард Бах априори самый счастливый из нашего списка, ведь он, в отличие от других учителей счастья, на момент сдачи этого номера еще жив. Летчик-проповедник, прославившийся на весь мир философской повестью «Чайка по имени Джонатан Ливингстон», изданной в 1970 году, родился за 34 года до этого знаменательного события. Ричард Бах появился на свет в ничем не примечательной семье (кроме весьма отдаленного и, вероятно, мнимого родства с великим композитором Иоганном Себастьяном Бахом), проживавшей в штате Иллинойс, США. Как и многие мальчики, Бах бредил самолетами. Поэтому, поступив в колледж, Ричард вскоре бросил его, чтобы сдать на милость ВВС США, где успешно и прослужил несколько лет, после чего зарабатывал демонстрационными полетами и катанием пассажиров по воздуху. Разбогател Бах как раз вовремя: у него и его супруги Бетти, на которой он женился сразу после службы, подрастали шестеро детей. Вскоре они подрастали только у Бетти. Бах объявил, что больше не верит в брак, и подал на развод.

Снова обрести веру ему помогла одна из самых сексуальных актрис Америки – голубоглазая блондинка Лесли Пэрриш, снимавшаяся в экранизации «Чайки». Роман и последовавшее бракосочетание вдохновили Баха на новые свершения. Один за другим появлялись на прилавках его философско-биографические труды. Сначала «Иллюзии, или Приключения разочаровавшегося Мессии», затем «Мост через вечность» и «Единственная» – произведения, общая идея которых такова: все в руках человека, а женщина в жизни мужчины должна быть всего одна, так как «мимолетные связи не согревают». Как оказалось позже, про то, что у него за спиной остались шестеро отпрысков, Бах предпочел забыть. А вот дети не забыли о своем знаменитом отце. Один из сыновей Баха, ставший журналистом, опубликовал скандальную монографию о разлуке с отцом и позднем знакомстве «заново» под названием «Над облаками: воссоединение отца с сыном». Тем временем начал трещать по швам брак Баха с его «единственной», Лесли Пэрриш, на отношениях с которой писатель заработал миллионы, пересказывая их в своих рафинированных произведениях. Получив развод в 1999 году, 63-летний Бах тут же сочетался браком со своей



третьей супругой – 29-летней Сабриной Нельсон-Алехсопулос.

**Наш балл счастливости: 7 из 10**

Напряженные отношения с пятью детьми (одна из дочерей Баха погибла) – это, конечно, не подарок. А вот молодая жена – это, конечно, подарок.

**«Счастье и сила появляются лишь в отсутствии ненависти. Ненависть ведет к катастрофе. Любовь – к силе и величию».**

### Рональд Хаббард

Более мутной биографией, чем биография Лафайета Рональда Хаббарда, может похвастаться разве что Шекспир: последователи сайентологии много трудились над тем, чтобы переписать жизнь своего кумира, и весьма в этом деле преуспели. Тем не менее кое-какие факты все же бесспорны. Например, то, что Хаббард родился в штате Небраска в се-



мье офицера военно-морских сил США в 1911 году. Описывая детство Хаббарда, сайентологи, зардевшись от гордости, сообщают, что в 1924 году их лидер был избран «самым молодым скаутом в США», а в подростковом возрасте в одиночку путешествовал по Индии и Тибету, «внимая тысячелетней мудрости». Хм, ну почти: два раза ездил с мамой в туристическую

поездку по Китаю. Поступив в Университет Джорджа Вашингтона с благим намерением изучать строительное дело, Рональд вскоре вылетел за неуспеваемость. И вновь сайентологи гордятся: по их версии, с успехом окончив университет, Хаббард посвятил жизнь участию в научно-исследовательских экспедициях и написанию научно-популярных рассказов. На самом же деле Хаббард побывал в двух экспедициях, к Карибским островам и к Пуэрто-Рико, причем обе не принесли ему ни славы, ни открытий, ни денег.

Постепенно хобби Рональда – написание фантастических рассказов под меткими псевдонимами вроде Винчестер Ремингтон Кольт – переросло в профессию. В 1941 году Хаббард был зачислен в Военно-морскую академию США, но после выпуска повоевать ему не удалось, так как он был признан «негодным ни к одной командной должности». Неудачи Хаббарда не смущали. Он оставил жену и двоих детей и вплотную занялся

## ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!

**DRYDRY.**  
СУХОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!



РЕКЛАМА

DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:

- обладает высокой длительностью действия;
- применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
- универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
- устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

[www.dry-dry.ru](http://www.dry-dry.ru)

Сделано в Швеции





изучением оккультизма. Результатом погружения в тему (погружению частенько предшествовало принятие наркотиков) стало появление на свет науки дианетики и бестселлера «Дианетика: современная наука о разуме». Хаббард обещал, что новая наука поможет человеку достичь бессмертия, стать счастливым, здоровым и избавиться от слабостей. При этом сам Рональд никак не мог бросить смолить и в день выкуривал по две-три пачки сигарет.

В 1947 году Хаббард во второй раз женился, но уже спустя несколько лет предстал перед судом на громком бракоразводном процессе. Во-первых, вторая жена Рональда, Сара, во всеуслышание объявила, что Хаббард подвергал ее пыткам, избивал и оскорблял. Во-вторых, выяснилось, что Хаббард женился на Саре, не успев развестись с первой женой, что делало его многоженцем. Потребовались немалые деньги сайентологов (к этому моменту Хаббард уже возглавлял одну из самых успешных сект в мире), чтобы замаять скандальное дело. Третья жена Хаббарда оказалась куда тише первых двух, но те, кто был приобщен к паре, утверждали, что хорошая тихоня Мэри Сью хоть и была на двадцать лет моложе своего могущественного супруга-сектанта, но полностью подчинила себе его волю. У пары родилось четверо детей, каждому из которых Хаббард готовил блестящее будущее в сайентологии. Каждому, кроме старшего сына Квентина, который покончил с собой, едва достигнув совершеннолетия.

В 1979 году у Хаббарда обнаружили рак мозга, хотя он уверял, будто сайентология способна излечивать любые болезни, включая злокачественные опухоли. Следующие семь лет для одного из богатейших граждан Америки прошли не только в физических мучениях, но и в постоянных бегах. Во всем мире на Хаббарда подают в суд, обвиняя его в манипуляции людьми, нелегальном применении гипноза и денежных аферах, а в некоторых странах сайентологов начинают преследовать по закону. Чудом удается Хаббарду избежать тюремного заключения – вместо него в камерах предварительного заключения отсиживается его супруга,

которую, правда, шустрые адвокаты все-гда откупают. Борьба с болезнью и преследованием прекратилась в 1986 году. Прах 75-летнего Хаббарда развеяли над Тихим океаном.

**Наш балл счастливости: 3 из 10**

*Конечно, дело Хаббарда продолжает жить и приносить миллионы, но едва ли жизнь, полную трагедий, скандалов, судебных разбирательств и покушений, можно назвать счастливой.*



**«Вы – творцы собственной жизни... Мудрецы доказали этот факт, но современные люди все еще неспособны его постичь. Они стремятся отыскать счастье во внешнем мире».**

### Свами Вивекананда

Свами Вивекананда выпадает из нашего списка, и не потому, что страница плохо приклеена, а потому, что он индус. Индийское понятие о счастье заметно отличается от европейского. Европейец стремится к счастью в этой жизни, мечтает о достижении материальных благ и душевного благополучия. Индуса же больше волнует предстоящий переход в мир иной, и он может готовиться к нему хоть всю жизнь. Потому лекция Свами Вивекананды, с ко-

торой он выступил на Международном парламенте религий в Чикаго в 1893 году, разбита на характерные подглавы вроде «Техника ухода души из тела» и «Жизнь в мертвом теле». Ты, наверное, понимаешь: уже одно то, что индус в конце XIX века добрался до Чикаго да еще и прочитал там лекцию, говорит о том, что хоть он и думал преимущественно о том свете, но преуспел и на этом.

С самого начала жизни Вивекананда чрезвычайно везло. Он родился в 1863 году в аристократической семье из Калькутты и вместо того, чтобы с криками бегать за коровами по заливным полям, занимался фехтованием, борьбой и медитацией.

Особое рвение маленький Нарендра (такое имя было дано будущему проповеднику при рождении) проявил к медитации – частично благодаря религиозной матери, которая утверждала, будто ей перед рождением сына явился сам Шива, сообщивший, что планирует принять образ ее ребенка. Отец Нарендры, адвокат Верховного суда Калькутты, человек более практичный, проследил за тем, чтобы сын получил блестящее светское образование в лучшей школе в округе. Нарендра продолжил обучение в Шотландском церковном колледже, куда принимали лишь детей белых колонистов и наиболее родовитых индусов. Уже после выпуска Нарендры директор колледжа написал в одном из частных писем: «Этот парень – гений. Я много путешествовал, объездил весь мир, но нигде еще не встречал молодого человека таких неограниченных умственных возможностей, даже в германских университетах среди студентов-философов».

Тем временем «гений» окончательно решил делать духовную карьеру, отчасти благодаря судьбоносной встрече с культовым проповедником Рамакришной. Последний быстро разглядел в 20-летнем молодом человеке потенциал и постепенно приблизил его к себе, сделав главным учеником и наследником своей мудрости. Когда Рамакришна ушел из жизни, именно Нарендра занялся организацией первого монастыря имени учителя. Затем Нарендра предпринял паломничество по Индии и даже успел посетить Японию, а вскоре последовало и приглашение в США. Согласно легенде, имя Свами Вивекананда было предложено



но проповеднику непосредственно перед его отъездом самим махараджей Кхетри. Поездка удалась на славу: американское общество с радостью встречало индийского мудреца, образованного и ничуть не дикого. Свами побывал в Англии и других европейских странах, его учение вызывало восхищение у множества знаменитых людей, например у Николы Теслы и Джерома Сэлинджера. Последний и вовсе под влиянием Вивекананды так крепко увлекся дзен-буддизмом, что последние тридцать лет жизни провел в своем загородном доме в дурмане медитации. Другую пламенную последовательницу своих идей Вивекананда приобрел в Лондоне. Шотландка Маргарет Элизабет, впоследствии принявшая имя «сестра Ниведита» («посвященная Богу»), сопровождала Свами во всех поездках. История могла бы иметь пикантный оттенок, если бы Вивекананда не рассказывал направо и налево, что практикует целибат.

По возвращении в Индию, где Вивекананду приветствовали как национального героя, Свами продолжил работу в ордене Рамакришны, хотя здоровье его ухудшалось с каждым днем. Утром 4 июля 1902 года он провел урок для учеников ордена, затем прогулялся в саду с одним из приближенных проповедников, дав распоряжения по поводу путей развития ордена. 39-летний Свами умер тем же вечером во время медитации. В уголках его глаз и рта обнаружили небольшие сгустки крови, причем причину их появления врачи так и не установили. А вот у последователей Вивекананды подобных вопросов

не возникало: они знали, что их наставник принял махасамадхи – смерть от высшей степени просветления.

**Наш балл счастливости: 6 из 10**

*Почет, уважение и слава – это, конечно, хорошо, но целибат и смерть в 39 лет не вдохновляют.*

**«Зачем вы так много страдаете, люди? Нет вам никакой надобности страдать, кроме дикости ваших понятий. Поймите истину, и истина осчастливит вас».**

**Николай Чернышевский**

Свободомыслящему писателю Николаю Гавриловичу Чернышевскому не повезло родиться в императорской России, где сочетание слов «свобода» и «мысль» преследовалось по закону. Ничем не примечательное детство сына саратовского священника Коли довольно неожиданно для его консервативного окружения вылилось в революционную молодость. Бросив духовную семинарию, 18-летний Чернышевский перебирается в Петербург, где поступает в университет на историко-филологический факультет. Сокурсники всячески поддерживают революционные устремления Николая: они и сами такие. Вырабатываются и основные мировоззренческие принципы Чернышевского: все люди от природы равны, свободны и стремятся к удовольствию. Как ты понимаешь, подобная радужная картина несколько контрастировала с реальной ситуацией в стране. По окончании универ-

ситета Чернышевский начал публиковать в «Отечественных записках» небольшие статьи и рассказы, что вскоре принесло ему славу радикального публициста. Некоторое время преподавал в кадетском корпусе, но был отчислен за плохое поведение, а точнее, за проповедование с кафедры революционных идей. Безработным Чернышевский сидел недолго: нужно было кормить молодую супругу Ольгу Сократовну. Следующим местом работы стала одна из руководящих должностей в радикальном и крайне непопулярном журнале «Современник». Параллельно Николай Гаврилович пытался защитить скандальную диссертацию, в

которой отрицал все современное искусство, ссылаясь на то, что оно ни чуточки не отражает жестокие реалии. На следующем месте работы, в журнале «Военный сборник», Чернышевский бойко вербовал военных для дела революции. Результатом всех этих маневров стало то, что с начала 1860-х годов публицист находится под постоянным надзором тайной полиции, а в июне 1862 года украшает своим присутствием Петропавловскую крепость. Больше Чернышевский на свободу не выйдет. Его ждут 27 лет скитаний по тюрьмам, нимб мученика в кругу революционеров и, кроме того, всенародная слава. В первый год своего заточения Николай Гаврилович пишет свой самый известный роман «Что делать?». Тот, который «глубоко перепахал» – в хорошем, естественно, смысле – вождя пролетариата Ленина. Тюремные цензоры по недоглядке допустили роман в печать, не заметив, что любовная линия маскирует радикальные идеи жизни в коммуне, свободы выбора и волеизъявления. А когда одумались и начали изымать тиражи, роман-утопию уже переписывали сотни восторженных читателей. Чернышевский умер от кровоизлияния в мозг спустя несколько месяцев после своего освобождения, в возрасте 61 года.

**Наш балл счастливости: -1 из 10**

*Родись Чернышевский на каких-то сто или даже восемьдесят лет позже, он бы имел все шансы стать вождем пролетариата. Даже посмертная слава и несколько часов школьной программы по литературе, отведенных под изучение романа «Что делать?», не возмещают годы бесполезной борьбы и мыканья по тюрьмам.*

## Заключение

Признаться, мы разочарованы. Почему-то нам казалось, что те, кто продает «улыбку на губах и радость в сердце», на самом деле должны быть серийными маньяками или подпольными убийцами либо тем и другим вместе. Но нет, большинство «учителей счастья», как назло, прожили довольно неплохую жизнь. Кроме, пожалуй, Хаббарда и Чернышевского: этим двум не повезло. Возможно, в идее позитивного мышления и последующего благоденствия на самом деле есть искра здравого смысла. Но, согласись, одной статьи недостаточно, чтобы превратить человека в радужного идиота. Вот кровоточащий смайлик, выступивший на стене, – это да, это действует. ☒







# МИР

## ВЕЩЕЙ



### Плащ-повадки

Классический плащ – лучшая защита от дождя и ветра. Жаль, он все еще не умеет спасать от необходимости платить алименты.



### Время летит!

Хорошо, что на самом деле часы не такие, какими их представляет наш фотограф (кстати, опоздавший на съемку).



### Еще вчера бегали

Твоя любимая рубрика... давно прочитана. И теперь у тебя впереди лишь этот обзор косметических новинок.



### Опыты на людях

По традиции наши редакторы бесстрашно бросаются в омут вакуумного фитнеса и 3D-медицины.





**ПЛАЩ  
+ КРОССОВКИ**

Плащ **RefrigiWear**  
Футболка **Energie**  
Кардиган **Rare**  
Брюки **Cycle**  
Ремень **Energie**  
Кроссовки **New Balance**



# Плащ-повадки

Нынче классические плащи надевают не только эксгибиционисты, сидящие в кустах в парке, но и вполне приличные и стильные люди, мирно наблюдающие за бегающими топлес девушками.

фото

Михаил Королев

стиль

Ирина Миронова  
Анна Горбачевич





■ ПЛАЩ  
+ ФУТБОЛКА

*На Федоре*

Плащ **Cycle**

Пиджак **Diesel**

Футболка **Adidas Originals**

Джинсы **Energie**

Ремень **Energie**

Кроссовки **New Balance**

*На Екатерине*

Олимпийка **Freddy**

Шорты **Adidas Originals**

Кроссовки **Nike**





## ПЛАЩ + ТРЕНИКИ

### На Федоре

Плащ **DKNY Jeans**  
Пиджак **Cerruti 1881**  
Рубашка **Tru Trussardi**  
Брюки **Trussardi Jeans**  
Кеды **Diesel**

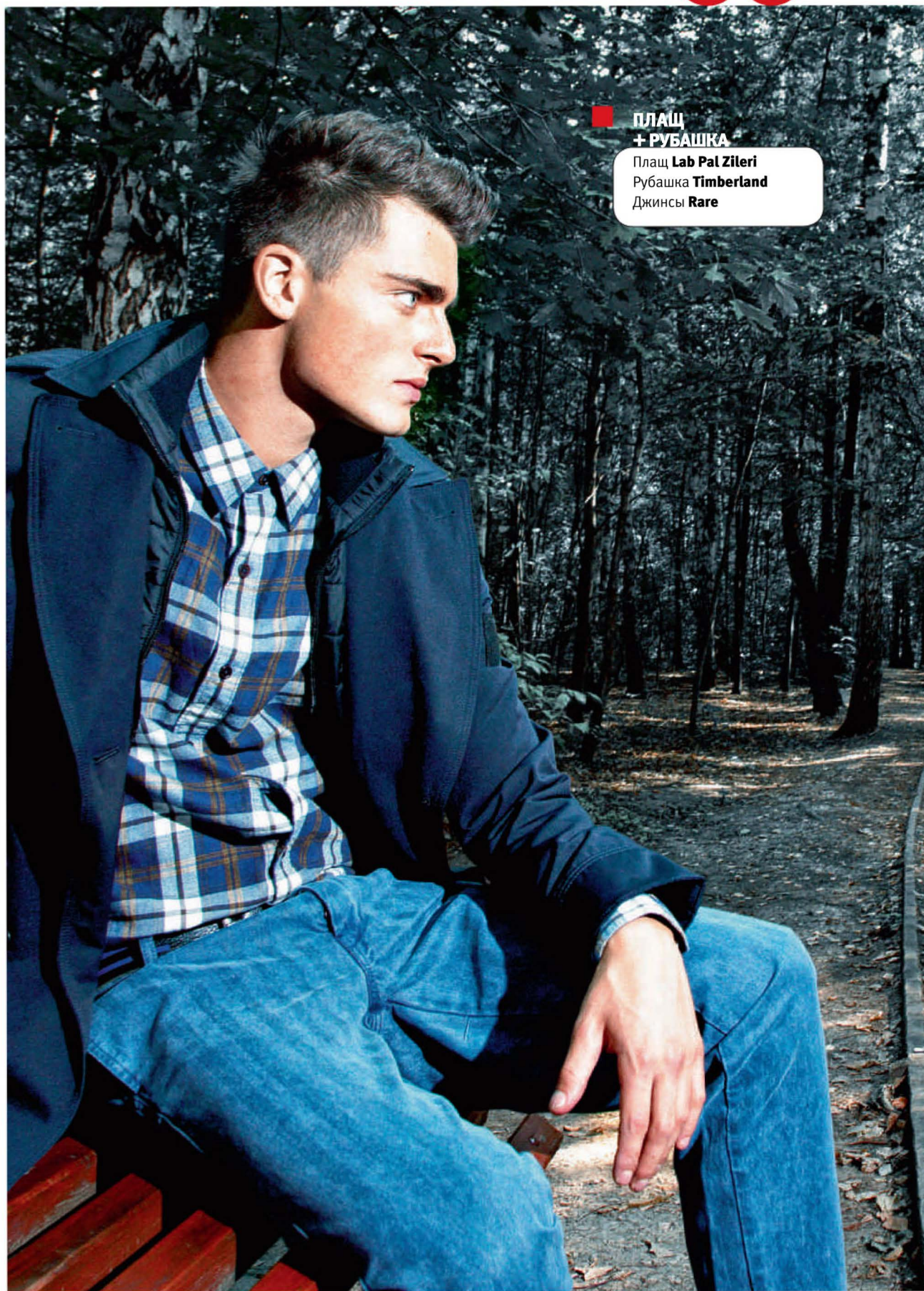
### На Екатерине

Олимпийка **Freddy**  
Шорты **Adidas Originals**  
Кроссовки **Nike**

### На Людмиле

Олимпийка **Adidas Originals**  
Шорты **Adidas Originals**  
Кроссовки **New Balance**





■ ПЛАЩ  
+ РУБАШКА

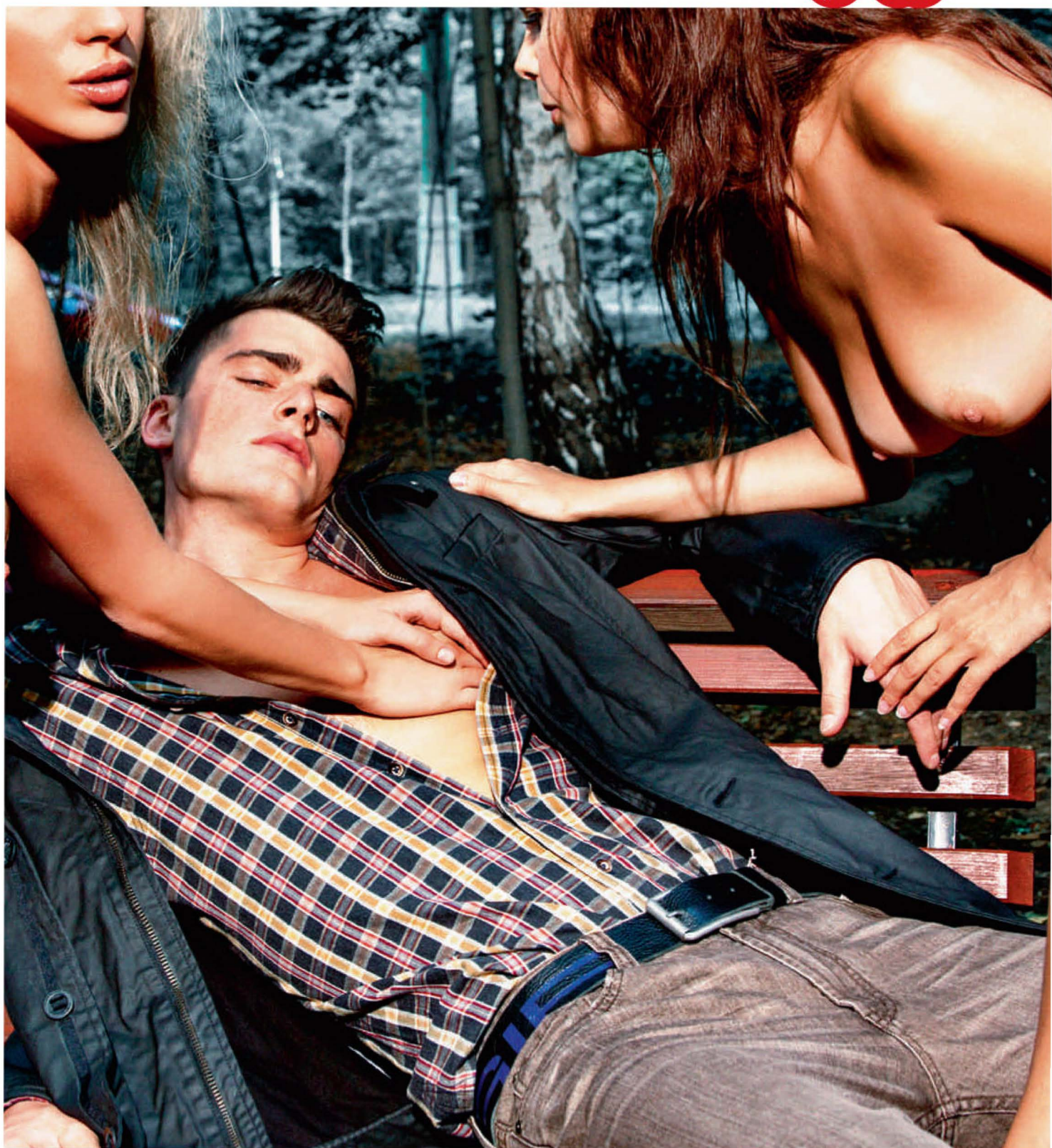
Плащ **Lab Pal Zileri**  
Рубашка **Timberland**  
Джинсы **Rare**



■ ПЛАЩ  
+ КАРДИГАН

Плащ **DKNY Jeans**  
Кардиган **Patrizia Pepe**  
Футболка **Freddy**  
Брюки **Tru Trussardi**





**ПЛАЩ  
+ РУБАШКА**

Плащ **Chevignon**  
Рубашка **Chevignon**  
Джинсы **Timberland**  
Ремень **Energie**





■ ПЛАЩ  
+ ДЖИНСЫ

Плащ **Mabrun**  
Рубашка **DKNY Jeans**  
Джинсы **DKNY Jeans**





**ДУТЫЙ ЖИЛЕТ  
- ПЛАЩ**

Жилет **Adidas Originals**  
Рубашка **DKNY Jeans**  
Джинсы **Chevignon**  
Кроссовки **Adidas Originals**

Ассистент фотографа  
Дмитрий Басов  
Макияж и прически  
Татьяна Волкова

Модели  
Екатерина Миненко  
Людмила Бычкова  
Федор Гамалей





**Extreme Regulator,**  
корпус из стали,  
**Alpina**



**ck Basic,** хронограф,  
корпус из стали,  
**Calvin Klein**

# Время летит!

Чтобы узреть торжество технологий  
и разума, необязательно ждать  
их прилета из другой галактики.  
Хорошие наручные часы вполне могут  
утолить твою тоску по совершенству.

фото

Юрий Кольцов

стиль

Константин Чувашев

фото

Xxxx

стиль

Xxxxxx





**ODCX-02**, корпус  
из титана, PVD-  
покрытие, функция  
GMT, **Hamilton**



**Dandy**, корпус  
из стали, **Chronotech**



**Big Crown X1**,  
хронограф, корпус  
из стали, **Oris**



**Healey Automatic  
Chronograph**,  
хронограф, корпус  
из стали, **Frederique  
Constant**







## **Antonio Banderas The Golden Secret**

Впервые увидев этот парфюм, мы радостно воскликнули: «Вот и пригодится наш золотой ключик, будет что отпереть!» Поняв, что имеем дело не со шкатулкой, а с флаконом, мы смущались, но не подали виду и стали рассказывать про него читателю. Итак, перед тобой новый стойкий и бодрящий аромат от Антонио Бандераса под названием «Золотой секрет» с нотами мяты, яблока, черного перца, семян тмина, амбры, кедра и кожи.



# Еще вчера бегали

А теперь, когда ты прочитал все заумные и скучные статьи в этом журнале, пришло время для самого интересного – косметических новинок!

## **Salvatore Ferragamo Attimo Pour Homme**

По данным социологического опроса, который наверняка кто-нибудь да проводил, девушки охотнее отзываются на фразу «Пошли ко мне, я покажу тебе свою коллекцию парфюмов», чем на «Пошли ко мне, я покажу тебе свою муравьиную ферму». Поэтому не забывай поддерживать свою парфюмерную коллекцию. В поисках новых экземпляров обрати внимание на аромат Attimo Pour Homme от Salvatore Ferragamo с нотами кардамона, шафрана, смолы и белого мускуса.



## **Trussardi Uomo**

Модный дом Trussardi был основан в 1911 году Данте Труссарди (не путай его с Данте Россетти, а Данте Россетти не путай с Данте Алигьери). С тех пор дом Trussardi не устает удивлять публику смелыми дизайнерскими решениями в одежде и яркими запоминающимися ароматами. Такими, например, как парфюм Trussardi Uomo, созданный к 100-летию юбилею модного дома. Помимо броского дизайна, Trussardi Uomo может похвастаться стойким ароматом с нотами лимона, мускатного ореха и герани.





### **Garnier Fructis Men**

Отрицать ключевую роль шампуня в жизни современного человека может разве что лысый. Кстати, о лысых. С новым шампунем для мужчин от Garnier ты точно не пополнишь их ряды – по крайней мере, в ближайшее время. Ведь его формула рассчитана не только на то, чтобы эффективно очищать волосы, но и на то, чтобы остановить процесс алопеции (то есть облысения). Входящие в состав шампуня таурин и экстракт бамбука укрепляют волосы и делают их более блестящими.



### **Lab Series Maximum Comfort Shave Cream**

Бритье – такая же скучная процедура, как чистка зубов, но более обязательная. Ведь, не почистив день-другой зубы, ты ими не зарастешь. С новым кремом для бритья Maximum Comfort Shave Cream от Lab Series ты будешь тратить на бритье куда меньше времени, чем обычно. Плотная текстура крема позволит тебе обойтись без порезов, а входящий в состав Maximum Comfort Shave Cream глицин успокоит кожу.



### **Chanel Ultra Correction Lift**

Откроем тебе тайну косметической индустрии: некоторые средства для женщин сгодятся и для мужчин. Вот, например, этот крем с корректирующим эффектом от Chanel. Задуман для женщин, но если ты попользуешься им в течение месяца, то заметишь, как некоторые морщины сглаживаются. Собственное лицо уже не будет напоминать тебе о бренности всего сущего, а черная баночка гармонично впишется в отделанную черным кафелем холостяцкую ванную комнату.





## РЕЦЕПТ



### Gillette Mach 3

Гармоничный набор из геля для бритья и бритвы обязательно порадует тебя, особенно если предварительно ты воспользуешься нашим рецептом.

Рецепт этот прост, как слово «шмель». С его помощью ты сможешь сделать свой волосаяной покров менее заметным. Итак:

1. Вылей две бутылочки с раствором перекиси водорода в кастрюлю.
2. Туда же выжми пять спелых хрустящих лимонов.
3. Нанеси получившуюся массу на щеки и с криками «ой-ой-ой!» терпи.

Возможно, эта ядреная смесь немного осветлит твою щетину. Но лучше все же воспользоваться бритвой и гелем для гладкого бритья Mach3 от Gillette. Так надежнее.

## НАПАСТЬ

## № 11

### Растяжки



Возьми на заметку наши советы и избавься от очередной напасти.

На медицинском языке растяжки политкорректно называются «стрии». Появляются они на бедрах, ягодицах, груди и животе вследствие быстрого набора мышечной массы или резкого похудения. В сущности, это косметический дефект, образующийся из-за разрыва эластичных волокон эпидермиса. Поначалу растяжки имеют нарядный фиолетово-красноватый оттенок, затем «выцветают» до телесного, но по-прежнему останавливают тебя от обнажения в публичных местах (а ведь хочется!). Удаление растяжек – дорогостоящая процедура, поэтому, если ты ими еще не обзавелся, уделяй внимание профилактики. Правильно питайся, ходи на массаж, пользуйся кремами. А если решил похудеть, делай это постепенно.

### Способы избавления от растяжек

#### 1. Косметические средства

Не позволяют окончательно избавиться от растяжек, но за счет содержания водорослей, растительных и эфирных масел помогут значительно их уменьшить.

#### 2. Мезотерапия

Под кожу делают инъекции с биологически активными веществами, которые дробят крупные жировые молекулы в мелкие, выводят токсины и холестерин, улучшают микроциркуляцию кожи и обновляют ее внешний вид. Пациенту с растяжками порекомендуют от 5 до 15 процедур. Небезболезненных, но неприятных.

#### 3. Химический пилинг

На проблемные участки кожи наносится альфа-гидроксикислота, феноловая или трихлоруксусная кислота. После пилинга верхние слои кожи полностью обновляются. Процедура не из приятных.

#### 4. Лазерная шлифовка

Проводится с помощью лазерного луча, так что не избежать местной анестезии и 1,5-месячной подготовки, включающей ежедневное умасливание проблемных участков кремами с витамином С. Процесс восстановления кожи после процедуры растягивается на 1–2 месяца.

## ХИТ МЕСЯЦА

### Hugo Boss Just Different

Лучше флакона в форме гранаты может быть только кровать в форме бронетранспортера.

Но поскольку мы тут пишем не про новинки в мире мебели, а про парфюмерию, остановимся на первом. Помимо эффектного флакона у аромата Hugo Boss Just Different есть несколько отличных качеств. Он стойкий, запоминающийся и, наконец, приятно пахнет. Аромат состоит из множества нот – камфоры, мяты, базилика, кориандра, фрезии, пачулей, ладана и древесного мускуса. Может, на тебя подобное сочетание и не производит впечатления, а вот на актера и музыканта Джареда Лето еще как производит! Недаром он согласился стать лицом аромата Hugo Boss Just Different. Если, конечно, у аромата вообще может быть лицо.





## Три плюс один

Если хочешь сделать девушке приятное, перед тем как расстаться с ней навеки, подбери себе парфюм, сочетающийся с ее парфюмом. Хотя мы уже и сами подобрали – целых три.

### Loewe Quizas Quizas Quizas

Девушка, выбирающая себе парфюм под названием «Возможно, возможно, возможно», ни в чем не уверена. Поэтому ты просто обязан сообщить ей: «Не беспокойся, этот аромат с нотами черной смородины, цитрусовых, жасмина, розы, амбры, мускуса, сандалового дерева, пачулей и ванили тебе очень подходит!» И не вздумай спутать последовательность нот, а то она снова засомневается.



### Davidoff Champion Energy

Конечно, флакон в форме гантели будет напоминать тебе о том, как давно ты не ходил в фитнес-клуб. Но аромат с нотами грейпфрута, бергамота, специй, кедр и дубового мха вернет тебе беззаботность и притулит чувство вины.



### Dsquared<sup>2</sup> Potion For Men

В компании Dsquared<sup>2</sup> настаивают, что Potion не парфюм, а именно зелье. А если так, то сварено оно из листьев мяты, лепестков роз, корицы и перца. Пахнет соответственно.



### Carolina Herrera 212 VIP Men

Аромат данного парфюма был навеян его создателем Нью-Йорком и его знаменитыми на весь город ночными клубами. Однако, учитывая, что 212 VIP Men содержит ноту водки, он наверняка приживется и в России.

## КОНКУРС

Косметический набор  
Givenchy Man

ПРИЗ!



## Приз за рассказ!

Проведя очередной эксперимент над своим здоровьем или внешностью, пиши нам! Глядишь, приз дадим.

Нет, серьезно. Независимо от того, в чьих руках ты побывал – хирурга-затейника, парикмахера с международным именем или лучшего друга просто с именем, – мы с радостью прочитаем твой рассказ о похождениях на зыбкой почве внешнего самосовершенствования. А самый лучший рассказ будет опубликован специальным подпис-

ным изданием в твердой красной обложке с золотыми узорами. Шутка. Мы всего лишь вручим автору лучшей истории невероятный косметический приз. Что тоже чертовски приятно. Присылай свои откровения по адресу 107045, Москва, а/я 64. А если хочешь, чтобы письмо дошло побыстрее, воспользуйся Интернетом и электронным адресом [detox@maximonline.ru](mailto:detox@maximonline.ru).



# ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

## Хипоксии

В этот раз нелегкая судьба испытателя забросила меня на тренажер Нурохи. «Им пользуются космонавты для восстановления после полетов», – напутствовали меня. Поскольку тренажер располагался не в фитнес-центре, а в клинике эстетической и антивозрастной медицины «Пятый элемент», я решил, что мои мышцы будут бить током или лазером, пока их хозяин расслабляется под тантрическую музыку.

**Н**е тут-то было! Оказалось, что придется крутить педали (последнее, что мне хотелось делать в десять утра). Но не просто так, а в вакууме! Идея простая. Ты ложишься в некую капсулу, снаружи остается верхняя часть туловища. Нижняя половина оказывается в камере, из которой откачивается воздух. Взамен воздуха внутри камеры есть педали, которые и предлагается крутить. Температура тела в камере, скорость кручения педалей и сердечный ритм выводятся на монитор. Лежу, кручу. Укротительница тренажера Екатерина рассказывает про принцип его действия. Под воздействием пониженного давления к нижней части тела приливает кровь. Обмен веществ улучшается, работа мышц идет веселее, жир расщепляется. Полчаса несильных нагрузок приравнивается к трем часам беговой дорожки. «Пациенты так потеют, так потеют! Вот я даже поло-



Клиника эстетической и антивозрастной медицины «Пятый элемент»: Москва, Кутузовский пр-т, 4/2; тел. (499) 243-21-00; [www.5elementclinic.ru](http://www.5elementclinic.ru)

**Александр Маленков**

39 лет

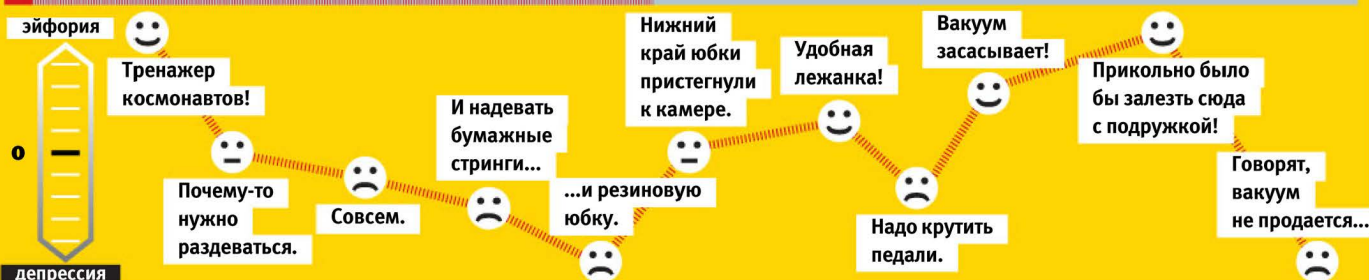


тенце вам подстелила». Особенно показано людям с проблемной спиной, варикозом и целлюлитом.

Мне так и не удалось выяснить, по какой формуле высчитывается разница курсов между временем в Нурохи и временем на дорожке. Мне было нетяжело, и я не вспотел. Давление в камере то уменьшалось, то нарастало, меня иногда слегка засасывало внутрь, к педалям. За разговорами полчаса пролетели незаметно, я вылез и прислушался к ощущениям: ноги гудели, немного кружилась голова – видимо, вся кровь осталась тусоваться на нижнем этаже. «Сегодня в спортзал можно не ходить», – разрешила Екатерина.

Работает этот принцип, или мы имеем с очередной псевдо-хай-тек-деньговывжималкой – до конца не ясно. Наш медицинский редактор выразился в том смысле, что кровообращение точно улучшается и, как минимум, вреда от этого нет. Степень эффективности любой желающий может оценить только после нескольких сеансов. Наш вердикт: стоит попробовать, но не по 100 долларов за 30 минут (обычно это вдвое дешевле).

## тренажер Нурохи







## Самолюбование в 3D

3D-технологии я люблю за фильм «Аватар», изобретение фастфуда (или это не они?) и за то, что с их помощью можно посмотреть на себя со стороны. Самое приятное, что для этого даже не нужно выходить в астрал!

**С** камерой, выдающей объемное изображение, я столкнулся лицом к объективу в Клинике кибернетической медицины. Врачи приновились использовать ее в медицинских целях. «К примеру, человек хочет похудеть. Он смотрит на объемное изображение своего тела и сообщает специалисту, что именно ему не нравится. Дальше диетолог специально для этого пациента составляет программу питания и физических упражнений», — объясняют сотрудники клиники. Или, к примеру, ты наконец нашел свой абонемент в тренажерный зал и даже начал использовать его не как ложечку для обуви, а по назначению. В 3D рост мышц наблюдать куда интереснее, чем каждый вечер часами красоваться перед зеркалом, тем более что оно дает искаженное отражение. Я же, безответно влюбленный в собственную внешность, отправился в клинику для того, чтобы просто узнать себя таким, каким меня видят другие люди. Перед съемкой врачи попросили меня встать босиком на медицинский аппарат, напоминающий весы, и взять в руки специальные датчики. Спустя минуту доктор распечатала бумажку с кучей данных, начиная с веса и заканчивая содержанием в организме жиров разного типа. «В целом у вас все в порядке, — заключила врач, глядя на листочек. — Вижу, вы сладкое любите (не люблю, кстати! — Е. К.). И немножко не хватает мышечной массы. Можно походить на фитнес». Действительно можно, но пока для этого я еще не совсем созрел (нужно купить кроссовки, спортивную



**Егор Казначеев**  
23 года



Клиника кибернетической медицины:  
Москва,  
ул. Миклухо-Маклая, 16/10;  
тел. +7 (495) 921-40-50;  
[www.cybermed.ru](http://www.cybermed.ru)

форму, заказать из Штатов стероиды и бросить пить). Зачем торопиться, если на свете еще не вымерли девушки, которые западают на дохляков?

Дальше мне предложили выбрать: либо смотреть на себя в одежде (раз я все равно ничего в себе менять не собираюсь), либо все же раздеться до трусов и наблюдать за собой как добросовестный пациент. Выбрав последний вариант, я забрался на вращающийся подиум, надел очки и установился в огромный экран. Три, два, один — мотор! Камера начала транслировать мое изображение в полный рост, а я, продолжая крутиться, принялся разглядывать себя со всех сторон. Марафон самолюбования продлился минут пятнадцать. Спустя это время стало ясно, что больше ничего нового увидеть не удастся и что так долго глазеть на себя опасно (вдруг что-нибудь разонравится?). К тому же позвонили с работы и сказали, что собираются заказывать пиццу, а пропускать доставку еды у нас запрещено уставом.

Рекомендую ли я пройти процедуру всем и каждому? Несомненно! Как минимум, в клинике под благовидным предлогом ты покатаешься на карусели, которую там зовут подиумом. А еще посмотришь на себя глазами прохожего, что если не полезно, то хотя бы интересно, а временами даже смешно.





Редакционный директор журнала MAXIM Илья Безуглый, ведущие церемонии Маруся Зыкова и Сергей Стилавин в гуще участниц конкурса

# МИРУ – MISS!

Раз в году наши самые красивые и сексуальные соотечественницы собираются вместе, надевают купальники и, терпеливо пританцовывая, ждут, когда жюри выберет лучшую. И зовется этот раз – финал конкурса MISS MAXIM!

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

## AXE

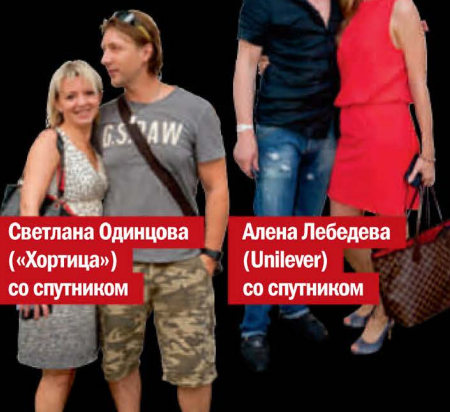


Певца Габриэлла и «Мисс MAXIM» 2010 года Валентина Колесникова

Победитель акции Panasonic Владимир Талалов и член жюри Алексей Караулов (MAXIM Detox)



Группа SunSay и регги-исполнитель Джон Форте



Светлана Одинцова («Хортица») со спутником

Алена Лебедева (Unilever) со спутником

В этом году все произошло 17 июля на усыпанной чистейшим песком и комфортабельными лежаками территории московского Royal Bar. Организаторы поклялись на купальниках участниц, что ни дождь, ни инопланетяне не помешают финалу конкурса MISS MAXIM. Клятву сдержали: вечеринка прошла на ура (хотя дождь был, а вот инопланетяне так и не прилетели). Гости Royal Bar играли в волейбол, смаковали вино Casillero del Diablo, коктейли на основе водки Kauffman из MAXIM Online bar, воду Perrier, соки Pago и энергетические напитки Ukon по Chikara под речи ведущих Маруси Зыковой и Сергея Стилавина, а полуобнаженные модели смывали с желающих песок (это организовал генеральный партнер конкурса – гель для душа Axe). Для тех, кто не хотел ни крепкого, ни безалкогольного, было много пива Kronenbourg. А самые удачливые выиграли ящик коньяка «Еврейский стандарт». Знойная атмосфера мероприятия транслировалась в Интернет на сайте [www.maximonline.ru](http://www.maximonline.ru). В конце вечера выбрали «Мисс MAXIM» – Наталью Выросткову. Другие участницы тоже получили подарки: планшетики HTC Flyer, парфюм от Moschino, сертификаты Calvin Klein Underwear, косметику от Yves Rocher, украшения от Guess, MP3-плееры iPod Shuffle от магазина компьютерной техники 123.ru. Вместе с третьим местом вручили часы Guess, а вице-мисс достались часы GC. И жюри одарили – фотокамерами Olympus. А когда над пляжем ступила тьма, в небе появился сюрприз, подготовленный партнером мероприятия Альфа-банком. Нет, ни инопланетяне – десятки китайских фонариков.

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ



Маша Цигаль, Юлия Ковальчук и Сати Казанова



Андрей Семашко («Игра слов») и Юлианна (MAXIM TV)

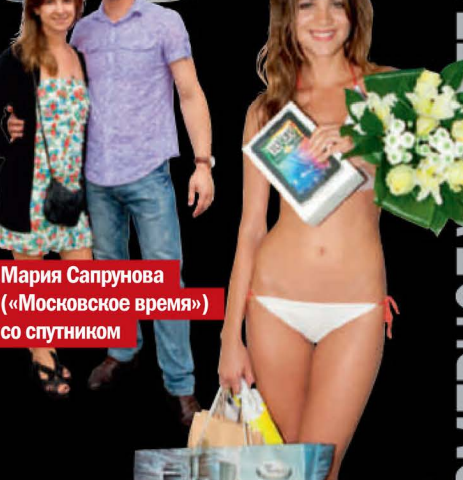
Бьянка



Член жюри фотограф Юрий Кольцов с участницами



Алиса Самылова (Louder) и Евгения Никитская (MAXIM)



Мария Сапрунова («Московское время») со спутником

«Мисс MAXIM – 2011» Наталья Выросткова! Она получила часы Philip Laurence, сертификат на приобретение бытовой техники Whirlpool и возможность оказаться на обложке MAXIM!





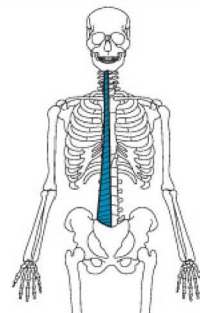
# КУБИЧЕСКАЯ СИЛА

Превратить рыхлый (пивной, дряблый) живот в пресс – задача не из легких, сродни тому, чтобы построить дом. Поэтому каждый мужчина хотя бы раз в жизни обязан это сделать.

## Фундамент

### Стабилизаторы позвоночника

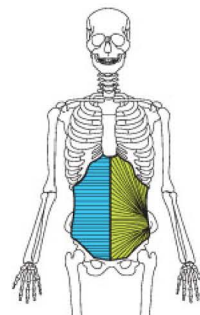
Эти маленькие, но очень гордые мышцы (межостистые, межпоперечные и ротаторы) на первый взгляд не имеют отношения к прессу. Однако именно они позволяют твоему костяному столбу сгибаться, разгибаться и поворачиваться. Без их участия правильные скручивания были бы невозможны.



## Стены

### Поперечная мышца живота и внутренние косые мышцы

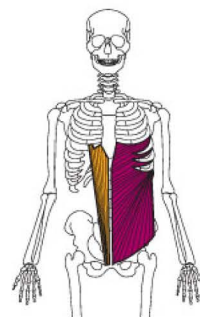
Поперечная мышца образует самый глубокий из трех слоев мышц. Лежит она поперек, потому так и называется. Она удерживает на месте ребра и стабилизирует таз. Над ней вторым слоем лежат внутренние косые мышцы. Они тянутся вверх от бедра, позволяя твоему телу сгибаться и поворачиваться в стороны. Все хитрые упражнения – для них.



## Фасад

### Наружные косые мышцы живота и прямые мышцы живота

Наружные косые мышцы лежат над внутренними и тянутся в противоположном направлении. И если они еще хоть как-то нужны для вращений торса, то прямые мышцы – это чисто отделочный материал. Именно они и образуют знакомые тебе (увы, пока лишь по картинкам) кубики на прессе. Разумеется, «отделку» нужно навешивать на прочные «стены».



— Большой! Куда же вы в таком виде на улицу?!



### НАЧНЕМ С ПОЗВОНОЧНИКА

И пусть тебе кажется, что он не близок прессу и в некотором смысле даже противоположен. На самом деле именно с глубоко залегающих мышц-стабилизаторов позвоночника должен начинаться не только тренинг для пресса, но и вообще любой тренинг. Лишь эти мышцы способны предотвращать нефизиологичные движения, а значит, и боль после тренировок. Ни пресс, ни мощная спина от боли не защитят. Не манкируй этим упражнением, особенно если до сих пор занимался только на уютных тренажерах (в этом случае у тебя наверняка очень слабый позвоночник).

#### Балансировка на фитболе

■ Твоя задача – комфортно разместиться на гимнастическом мяче с упором на колени и кисти рук. Самый лучший способ заползти на шар – сначала поставить на него одно колено и обе руки, а затем медленно и печально подтянуть другую ногу. Помимо функционального тренинга, это упражнение может насмешить твоего проктолога, если вы, конечно, ходите в один и тот же фитнес-центр.



Делай это упражнение каждый раз в рамках разминки

#### Балансировка на фитболе без рук

■ Усложненный вариант балансировки. На мяче тебе придется стоять на одних коленях, без упора на кисти. Тело вытянуто, спина прямая, а руки разведены в стороны.



Чем сильнее надут мяч, тем труднее держать равновесие

### ПЕРЕЙДЕМ К БЕДРАМ

«А это-то зачем?» – удивленно воскликнешь ты, лихо прыгнув с фитбола. Видишь ли, если твои сгибатели бедра тверды и забиты стандартными упражнениями (вроде приседаний), во время тренировки пресса они будут

работать кое-как. В итоге нагрузку в некоторых положениях будет брать на себя низ спины. Если заранее подготовить сгибатели бедра, проделав эту разминку, пресс будет формироваться быстрее, а боль в спине исчезнет.

#### Распрямление ног попеременно лежа

■ Ляг на твердую, сухую и теплую поверхность, спину держи прямой. Руки вдоль тела, ноги подняты и согнуты в коленях под углом 90 градусов.  
■ Напрягая мышцы пресса, распрями одну ногу. Не торопись, вращения бедер не допускай. Вернись в исходную позицию и повтори 10–15 раз.



#### Опускание ног попеременно лежа

■ Ляг на пол, спину держи прямо. Руки вдоль тела, ноги подняты и согнуты в коленях под углом 90 градусов.  
■ Напрягая мышцы пресса, медленно опусти одну ногу на пол, не меняя при этом угла между бедром и голенью и не елозя тазом. Вернись в исходную позицию и начинай снова. 8–10 повторов должно хватить.







## Распрямление ног попеременно лежа

- Ляг на пол так, чтобы в спине не было прогиба, ноги вместе, согнуты в коленях под прямым углом, голени параллельны полу.
- Напряги мышцы торса и выпрями одну ногу. Не крути бедром. Вернись в исходную позицию и сделай то же самое с другой ногой. 6-8 повторов для каждой ноги.



Делай хотя бы одно из этих упражнений непосредственно перед тренировкой пресса



## Полумостик

- Если ты не наш выпускающий редактор – большой специалист по гимнастике (нас ведь кто-нибудь, кроме нее, читает, правда?), то вместо мостика тебе придется делать полумостик. Для наших целей его достаточно. Ляг на спину без прогиба в пояснице. Согни колени под углом 90 градусов и усилиями мышц торса подними бедра над полом и выпрями тело от колен до головы так, как будто ты проглотил пук очень длинных недоваренных спагетти. Задержи положение на 30 секунд. И так 5–8 раз.



## А ТЕПЕРЬ ВСТУПАЕТ КОР

Мышцы кора (то есть паха), спины и те самые поперечные внутренние живота, которыми ты любовался на предыдущей странице, выполняют очень важную функцию. Фактически это сигнальная система твоего организма. Если они слабы, твой мозг будет включать защитную реакцию, побоится взять большой вес в некоторых упражнениях. Нет веса – нет силы – нет роста мышц. Логика такая.

## Боковой мостик

- Ляг на бок, согни ноги в коленях, облокотись об пол и займи такую позицию, чтобы локоть был строго напротив плеча, торс расслаблен, а талия прогнута в сторону пола.
- Напрягая мышцы торса и бедер, устрани прогиб в талии и выпрями свое тело в одну прямую линию. 10–20 повторов.



Выполняй хоть одно упражнение в конце тренировки



## Двойные выпады

- Встань на четвереньки, на сей раз – на твердый пол (никакого фитбола).
- Напрягая мышцы торса, вытягивай одну руку и противоположащую ногу до полного выпрямления. Старайся не допускать разболтанности в тазобедренных и плечевых суставах. Делай выпады плавно. 10 повторов для каждой пары конечностей.



## Планка

- Одно из наиболее простых упражнений в нашей программе. Прими упор лежа на локтях, заставь свое тело повиноваться и вытянись в прямую линию. Три раза по 40–90 секунд.





# НОВИЧОК

## ФРОНТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вот мы и добрались до тренировки внешних мышц пресса, то есть заветных кубиков! Первый блок составляют движения во фронтальной плоскости. Они вовлекают множество групп мышц, что приводит к развитию силы, помогающей тебе в повседневности (когда ты, например, пытаешься ногами подкатить к себе основание снеговика, примерзнув руками к наледь). Профи-упражнение помимо пресса укрепляет также плечи и передние зубчатые мышцы (те, которые окружающие ошибочно принимают за торчащие ребра). 2–3 подхода по 12–15 повторов.

Тут все просто: определи свой уровень подготовки и качай пресс. Всего четыре упражнения, расположенные в порядке убывания важности. Старайся разбросать их по неделе: скажем, в понедельник – 1, в среду – 2, в пятницу – 3 и 4. Повышай сложность (меняй «новичка» на «завсегдатая») не раньше, чем после двух месяцев тренировок.

### Перекачивание фитбола

Если ты раньше занимался восточными единоборствами и все свои тренировки начинал с отбивания поклонов какому-нибудь мощному старцу, то радуйся: мы нашли тебе новый объект для обожания. Встань на колени перед гимнастическим шаром, положи предплечья на него, спину держи прямой.

Прокатывай шар предплечьями вперед, используя силу мышц пресса для контроля движения по всей траектории.



## ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Помимо эффектного пресса подобные нагрузки даруют тебе большую свободу движений в повседневности и спорте. Ведь во время игры в футбол, а также при поисках потерявшегося в секс-шопе ребенка ты совершаешь больше вращательных движений, чем фронтальных. 1–2 подхода по 15–20 повторов.

### Боковые повороты

Ляг на гимнастический шар спиной так, как будто ты планируешь делать на нем скручивания, а гантель у тебя в руках нужна только для конспирации.

Внезапно выпрями руки с гантелью перед грудью и удиви всех упражнением под названием «русский винт» – скручивай торс в сторону до тех пор, пока руки не станут параллельны полу. Сделай то же самое в обратную сторону.







# завсегда тай профи

## Складной нож на мяче

- По команде начком-главдива прими традиционный упор лежа. Ноги (точнее, голени) положи на гимнастический шар. Тело выпрями. Что, хочется отжаться? Отставить! Слушай команду.
- Скручивая тело вперед, кати шар голеними, подтягивая колени к груди силой своего мощного пресса.



## Складной нож с отжиманием

- Стартовая позиция такая же, как и в предыдущем упражнении.
- Прижмись к полу, замри в нижней точке, не отжимайся!
- Вместо отжимания от пола подтяни колени к груди, прокатывая ими шар по полу.



## Боковые скручивания стоя

- Еще один «русский винт», предназначенный не для хитрых задниц, а для мышц твоего тела. Встань рядом с тросом блочного тренажера или резиновым эспандером. Ноги на ширине плеч, стопы врозь.
- Возьми трос в прямые руки и скручивая тело вбок, продолжай смотреть перед собой и сохраняя руки прямыми.



## «Обнажение меча»

- Садись на корточки, ноги на ширине плеч, стопы врозь. Возьми гантель двумя руками и держи на уровне одного из бедер.
- Встань, поворачивая торс в другую сторону и поднимая гантель обеими выпрямленными руками. Используй силу мышц ядра тела для контроля всего движения.





### НОВИЧОК

#### БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Наружные косые мышцы помимо эстетической функции несут и стабилизирующую. Если ты занимаешься несимметричным видом спорта, где вес тела часто приходится переносить на одну ногу (бег, волейбол, теннис), эти упражнения для тебя важнее всех прочих. Без крепких косых мышц об идеальном равновесии даже и не мечтай.

1–2 подхода по 20–30 повторов.

#### Боковые скручивания

- Лежать на боку мы тебя уже научили. Осталось научиться курить и пить пиво. Но сейчас не время, ведь в этом упражнении от пола тебя будет отделять гимнастический шар. Ляг на шар, согнув тело в боковой плоскости по его поверхности, и силой боковых мышц пресса выпрями тело так, как будто ты проглотил что-нибудь прямое из спортивного инвентаря.
- Замри в верхней точке и медленно вернись в начальную позицию.



#### УПРАЖНЕНИЯ С РАСТЯЖКОЙ

Все эти упражнения объединяет то, что начинаются они из позиции, когда мышцы пресса растянуты. При таком стартовом положении подключаются мышцы спины, которым дополнительная щадящая нагрузка никогда не помешает. Кроме того, растяжка в конце тренировки помогает не забить мышцы: твой пресс будет не только рельефным, но и эластичным (если ты, конечно, можешь представить себе эластичные кубики). 3 подхода по 12–15 повторов.

#### Скручивания на фитболе

- Ура, единственное сразу понятное упражнение из всех приведенных! Ляг поясницей на гимнастический шар, ноги под прямым углом стоят на полу, руки – за головой.
- Выполни обычное скручивание, которое отличается от классического разве что меньшей амплитудой. Сделай паузу в верхней точке и возвращайся вниз.







# завсегда тай профи

## Приседание-сгибание

- Исходная позиция: ноги друг против друга носками вперед и на линии лица, руки прямые, над головой.
- Неужели все понятно? Хорошо, тогда опускайся в присед до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Опустился в присед? Отлично. Теперь отклони торс в сторону.

3А



3Б



## Боковые уклонения

- Бери в руки игрушечный пистолет и прицелься прямо перед собой, представляя типичного депутата-коррупционера. Сделай шаг вбок и согни одну ногу, не переставая прицеливаться во врага народа.
- В нижней точке движения – его охрана стреляет в тебя, уклоняйся! Пистолет не роняй.

3А



3Б



## Скручивание на фитболе с гантелями

- Традиционное начало: ноги на полу, колени согнуты под прямым углом, гимнастический шар парит поясницу. Возьми в обе руки по гантели и согни их так, чтобы гантели были где-то около ушей.
- Сделай скручивание и распрями руки, почти касаясь гантелями пола.

4А



4Б



## Обратные выпады с медболом

- Возьми в руки жирное круглое тельце медбола, вытяни руки перед собой.
- Сделай шаг назад и сделай выпад так, чтобы оба колена были согнуты под углом 90 градусов. Одновременно с шагом выпрями руки вверх до вертикали. X

4А



4Б





# Доживем до воскресенья

фото

Юрий Кольцов

На первый взгляд может показаться, что перед тобой много букв и картинок. На самом деле это график питания на неделю, разработанный специально для желающих нарастить мышечную массу.

Заметь, щадящий график питания! Мы прекрасно понимаем, что ты не можешь ограничивать себя все семь дней недели. Ограничивай себя хотя бы шесть дней в неделю. А на седьмой можешь предаваться чревоугодию, а также другим проявлениям своей порочной натуры.

## Козий сыр

Является прибежищем для уймы полезных бактерий и для белка казеина, который содержится еще разве что в молоке. Не пить же в самом деле молоко – даже ради белка!

## Понедельник

### Завтрак

Залей 50 г овсяных хлопьев кипятком и смешай их с шестью яичными белками до пастообразного состояния. Затем жарь получившуюся массу так же, как и оладьи, на сковороде. Готовые оладьи приправь ягодным джемом.

### Перекус

Тост по-гавайски из цельнозернового хлеба, ветчины, ананаса и сыра. Плюс стакан свежевыжатого грушевого сока.

### Обед

Сделай себе сэндвич из жареной грудки, овощей и куска цельнозернового хлеба.

### Перекус

Горстка очищенных креветок и зеленый салат. На десерт два киви.

### Ужин

Отвари 300 г дикого риса и перемешай его с морской капустой.

### Перекус

100 г козьего сыра и горстка голубики.

## ИТОГО

2950 ккал  
180 г белков  
310 г углеводов  
110 г жиров

## Вторник

### Завтрак

Мелко порежь две куриные сосиски, смешай их с двумя яичными белками и 50 г козьего сыра. Получившуюся массу намажь на два куска цельнозернового хлеба и получи два бутерброда.

### Перекус

Энергетический батончик с орехами и фруктами.

### Обед

Четыре небольшие вареные картофелины закуси 150 г тунца в собственном соку и 200 г отварной капусты брокколи.

### Перекус

Фруктовый коктейль. Смешай в блендере стакан свежевыжатого апельсинового сока, треть плитки слегка растопленного горького шоколада и 5 кубиков льда.

### Ужин

Небольшой стейк средней прожарки с гарниром из отварной картошки и зеленой фасоли.

### Перекус

Банка фруктового йогурта и 150 г козьего сыра.

## ИТОГО

3005 ккал  
180 г белков  
290 г углеводов  
125 г жиров

## Креветки

Йод, калий, кальций, цинк, сера – чего только нет в креветке! Если будешь съедать креветку каждый раз, как выругаешься, – укрепишь иммунитет и будешь меньше подвержен аллергическим атакам.

## Среда

### Завтрак

Протеиновый коктейль, тарелка овсяной каши на воде, омлет из двух яиц, стакан свежевыжатого апельсинового сока.

### Перекус

Вегетарианский бутерброд с помидором, луком и кетчупом. Апельсин.

### Обед

Две банки консервированного тунца, одна большая вареная картофелина и зеленый салат.

### Перекус

Энергетический батончик и фруктовый салат.

### Ужин

Куриная грудка, приправленная розмарином и обжаренная в оливковом масле, 200 г спагетти из твердых сортов пшеницы, полбанки зеленого горошка.

### Перекус

100 г козьего сыра и какие-нибудь свежие ягоды, например клубника.

## ИТОГО

3015 ккал  
175 г белков  
320 г углеводов  
115 г жиров





## Киви

В одном киви больше витаминов С, чем в двух апельсинах. Поэтому, проглотив целый киви, можешь не беспокоиться о состоянии своих кровеносных сосудов и иммунной системы. По крайней мере, сегодня.



## Энергетический батончик

Должен быть у каждого, кто не представляет своей жизни без мышц и энергетического батончика. Придает энергию, утоляет голод, насыщен белком, умещается в кармане джинсов.

## Консервированный тунец

Если и уступает в полезности свежему тунцу, то лишь незначительно. Тунец из банки тоже содержит жирные кислоты омега-3 и омега-6, укрепляющие сердечно-сосудистую систему и стимулирующие работу мозга.

## Четверг

### Завтрак

Поджарь филе окуня, выжми над ним пол-лимона и положи на кусок цельнозернового хлеба.

### Перекус

Поджарь куриную грудку и сделай салат из латука, двух помидоров, красного лука и зеленого перца. Заправь салат бальзамическим уксусом и 1 ст. л. оливкового масла. Можешь добавить ароматных сухариков из белого хлеба – крутонов. Плюс большое зеленое яблоко.

### Обед

Свинная вырезка, обжаренная в оливковом масле со спаржей, и одна запеченная картофелина.

### Перекус

Горстка орехов кешью и сухофруктов.

### Ужин

Бутерброд с жареной куриной грудкой и салатом латук.

### Перекус

100 г козьего сыра и яблоко.

### ИТОГО

3000 ккал  
185 г белков  
250 г углеводов  
140 г жиров

## Пятница

### Завтрак

4 сваренных вкрутую яйца, миска овсяной каши на воде и тост из цельнозернового хлеба.

### Перекус

Протеиновый коктейль, два овсяных печенья, 100 г козьего сыра, банан.

### Обед

Филе семги с соусом терияки и гарниром из дикого риса и шпината.

### Перекус

Перемешай в блендере банан, 1 ст. л. арахисового масла, 1 ст. л. протеинового порошка. Залей смесь стаканом воды и снова перемешай.

### Ужин

Жареная курица с бобами и острым соусом сальса. Закуси зеленым салатом.

### Перекус

100 г козьего сыра, горстка винограда.

### ИТОГО

3025 ккал  
160 г белков  
360 г углеводов  
105 г жиров

## Овсянка

О пользе овсянки написано и сказано так много, что мы ограничимся восторженным восклицанием и одним предложением. О, овсянка! Ты очищаешь организм от шлаков и нормализуешь обмен веществ.

## Суббота

### Завтрак

Оладьи из смеси овсяных хлопьев, воды и шести яичных белков. Плюс банан.

### Перекус

Горстка миндальных орехов, йогурт, стакан свежесжатого апельсинового сока.

### Обед

Обжаренная в оливковом масле куриная грудка с гарниром из листьев салата латук, дикого риса, бобов, помидоров черри и лука. На десерт половина авокадо.

### Перекус

Горстка ореховой смеси.

### Ужин

Филе семги, обжаренное и приправленное укропом. Ешь с зеленым салатом с огурцом и печеной картофелиной.

### Перекус

100 г козьего сыра и горстка свежих ягод.

### ИТОГО

2990 ккал  
160 г белков  
340 г углеводов  
110 г жиров

## Печеная картошка

Если ты решился на такой серьезный шаг, как приготовление картошки, знай, что самая полезная картошка – печеная. Она сохраняет максимум полезных веществ вроде калия и рекомендуется при гипертонии. X

## Воскресенье

### Завтрак

Два хрустящих поджаренных ломтика бекона, две куриные сосиски, яйцо, сваренное вкрутую, а еще большой помидор.

### Перекус

Большая порция кофе латте.

### Обед

Сыр, помидоры, тост с ветчиной, кукурузные чипсы. Запей литром пива лагер.

### Перекус

Яблочный пирог и два шарика мороженого.

### Ужин

Стейк из говядины, две большие запеченные картофелины с овощами, а также полбутылки красного вина.

### Перекус

Козий сыр и крекеры.

### ИТОГО

4400 ккал  
120 г белков  
420 г углеводов  
185 г жиров



# КИСТИ МАСТЕРА

Если ты любишь вслед за официальной пропагандой повторять, что стране нужна твердая рука, то почему бы не перейти от причитаний к делу?

К счастью, врачам  
не удалось спасти  
усы

Р

уки человека, конечно, выглядят бледно и неубедительно по сравнению с конечностями животных. Где крепкие ороговевшие копыта? Где смертоносно острые когти? Даже шут с ними, со смертоносными, — где хоть какие-нибудь когти? Между тем выжать максимум из твоих рук все-таки можно (даже если они у тебя ручонки), если воспользоваться нашей тренировочной программой. Предложенные упражнения не только укрепят кисти рук, но и разовьют прилежащие мышцы, наградив тебя крепкими, дробящими камень кулаками. Ты сможешь оценить это приобретение, даже будучи очень миролюбивым человеком, потому что твое новое, крепчайшее мужское рукопожатие станет располагать новых знакомых к общению. И подарит неуловимое ощущение принадлежности к тайному всемирному братству суровых мужчин. Так что руки в руки — и вперед, заниматься.

ФОТО CORBIS (1) / ИЛЛЮСТРАЦИИ ЛАРИСА ЧЕТВЕРТКОВА



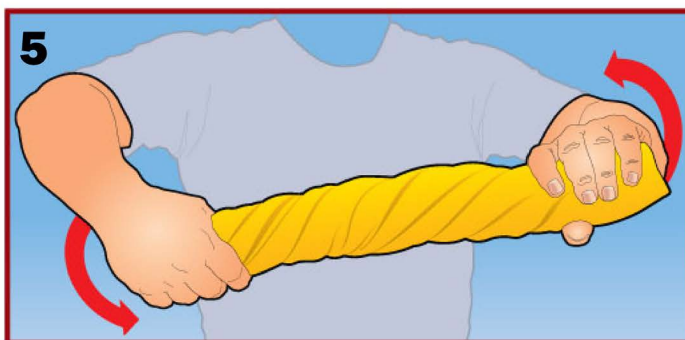
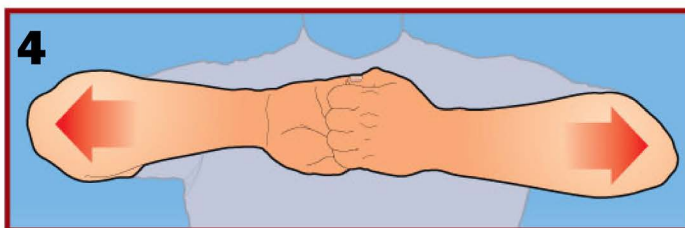
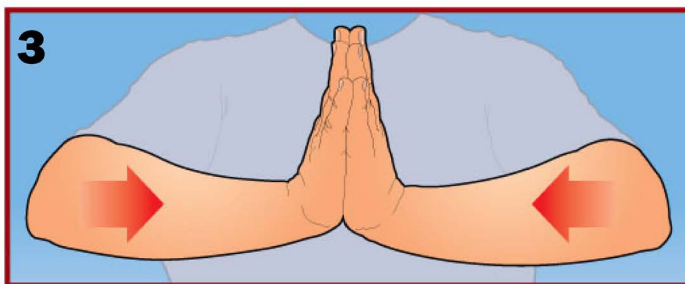
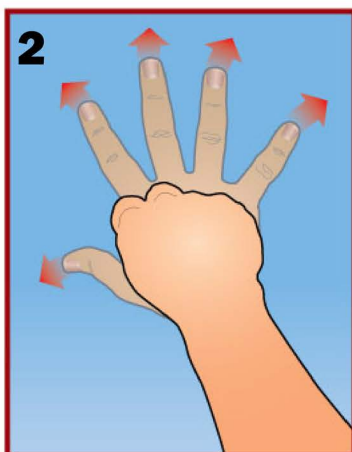
■ Для начала взгляни на свою руку глазами исследователя – как на биомеханизм. За кисти рук отвечают мышцы предплечья и собственно кистей. Мышцы эти делятся на сгибатели и разгибатели, а также на поверхностный и глубокий слои передней и задней группы. В общем, какими бы глазами ты на руку ни смотрел, ясно, что штука это непростая.

Поэтому просто поверь: наш тренинг разовьет все 27 групп мышц, необходимых тебе для мужественных рукопожатий и ударов. Упражнения расположены в порядке увеличения количества реквизита. Самые простые, помимо прочего, служат профилактикой артроза.

**1.** Как ты понимаешь, укрепление рук – дело рук самих рук. Твои кисти сами по себе уже образуют своеобразный физкультурный тандем. Заставь их бороться! Сцепи руки на манер рукопожатия и устрой камерные соревнования по армрестлингу, пытаясь пригнуть «нижнюю» руку к земле. Чередуй положение: сначала сверху одна рука, затем – другая.

**2.** Сожми кулак как можно сильнее и резко разожми. Повторения не лимитированы – делай, пока кто-нибудь тебя не остановит.

**3.** Соедини ладони пальцами вверх, предплечья должны быть параллельны полу, как будто ты собрался молить физкультурных духов об укреплении твоих мышц и сухожилий. Не ограничивайся молитвой, прижимай руки друг к другу, одновременно сопротивляясь давлению, как бы пытаясь разять ладони и оставить соединенными только пальцы.



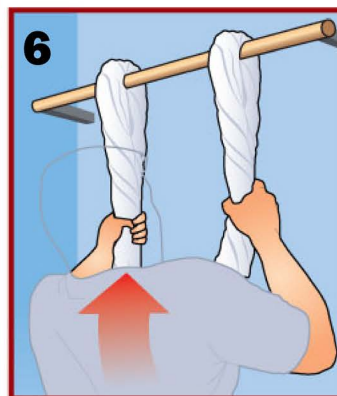
Как ты понимаешь, **укрепление рук** – дело рук самих рук. **Природой** тебе **уже дарован** этот физкультурный тандем

**4.** Зеркальное упражнение: руки сцеплены пальцами перед грудью, ты пытаешься их разорвать. Чем меньше площадь сцепления, тем ты круче. Если можешь длительное время держать руки сцепленными только последними фалангами пальцев, можешь считать свои пальцы сильными. Или руки слабыми...

■ Дабы не показаться тебе однообразными, мы прервем череду упражнений

с пальцами. Хотя ты можешь придумать еще парочку, если хочешь. Смысл в том, чтобы руки статически напрягались в разных положениях, не вызывающих боли.

**5.** Переходя к описанию простейших снарядов для развития силы кистей рук, начнем с вещи, которую сложно назвать тренажером как таковым, однако она может стать верным помощником на твоем пути к сильным рукам. Это должен быть кусок материи – достаточно большой, чтобы ты мог, сложив его, обхватить, едва соединяя большой и указательный пальцы. Старая грязная футболка подойдет как нельзя лучше, и чем грязнее она будет, тем сильнее ты станешь, ведь тебе придется бесконечно долго стирать ее и выжимать изо всех сил. Хотя, с другой стороны, стирать ее совсем необязательно: тебе ведь нужна не чистая футболка, а максимальное усилие рук, которое ты создашь, выкручивая тряпицу во всех плоскостях.

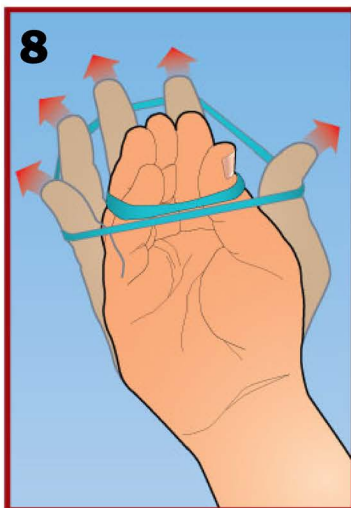




**6.** Вообще, с футболкой или любой другой тряпкой можно делать практически все. В списке самых продуктивных вещей – упражнения с грузами. Если у тебя под рукой оказался блин от штанги или бутылка от кулера с ручкой, продень ткань через нее и поднимай груз, держась за материю. Также эффективны подтягивания хватом за ткань и тщетные, но упорные попытки разорвать многострадальную тряпицу.

■ Следующий спортивный снаряд тебе знаком давно: друг детства. Он был почти у каждого, хотя вряд ли кто-то пытался реализовать весь его потенциал. Это эспандер. Вариации его бесконечны – от простейших резиновых колец различной упругости до гироскопических тренажеров кисти, оборудованных счетчиками оборотов, светодиодами и еще рядом бесполезных штук.

**7.** Несмотря на всю привлекательность гироскопического тренажера, вряд ли он поможет существенно увеличить силу твоего хвата. Для этого как нельзя лучше подойдет классический эспандер. Не стоит выполнять бесконечные повторения с мягким снарядом: эффект от таких упражнений будет минимальным. Чтобы реально повысить силу хвата, возьми такой эспандер, который ты можешь полностью сжать не более 8–10 раз за один подход. После того как сможешь сжимать его 12–15 раз, можно переходить на более жесткий, и так далее. Постепенно увели-



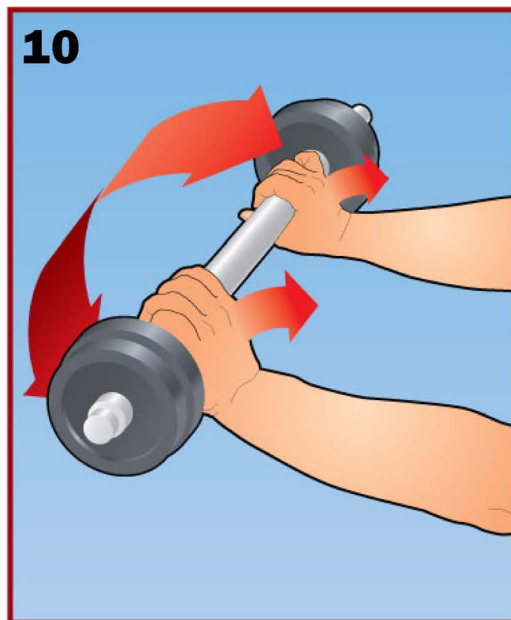
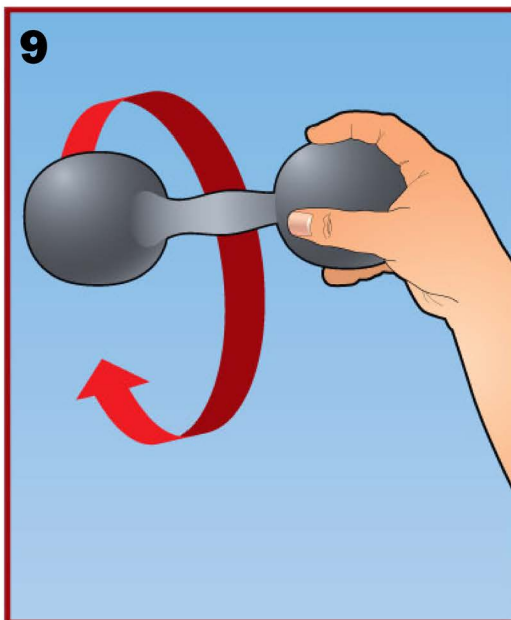
чивая жесткость эспандера, можно и вправду добиться серьезного увеличения силы кистей рук. Конечно, у каждого человека есть свой предел, но помечтать никогда не вредно: самый жесткий эспандер в официальной продаже имеет сопротивление 165 кг. Этот кусок стали смогли полностью сжать лишь пять человек в мире. Ты вполне можешь стать шестым и завоевать себе вечную славу и почет.

**8.** В перерывах между подходами к эспандеру полезно занять руки упражнениями обратными: тебе понадобится резинка для денег (а лучше несколько), которую ты будешь растягивать пальцами одной руки, сложенными вместе.

■ В конечном итоге тебе придется-таки взяться за настоящие снаряды. Потому что развить мышцы предплечья не получится без весов. Понятно, что, выполняя любое упражнение с гантелями, гиря-

ми и прочими тяжелыми вещами, ты держишь их чаще всего руками, отчего они, несомненно, становятся крепче. Однако, если ты задался целью укрепить именно кисти, тебе необходимо добавить парочку специализированных этюдов к своим занятиям. Ну или для начала хотя бы достать гантели с балкона.

**9.** Итак, одно из основных упражнений – вращение кисти с утяжелителем. Необходимо взять гантель не за рукоятку, а за тяжелую часть, чтобы больше веса приходилось именно на кисть, удерживающую снаряд в неудобном положении. Взяв гантель таким образом, ты выполнишь несколько вращений по часовой стрелке и против. Вес утяжелителя должен быть средним, 60–70% от максимально возможного, который ты сможешь удерживать в горизонтальном положении. Число повторений индивидуально, но попытайся сделать не меньше пяти.







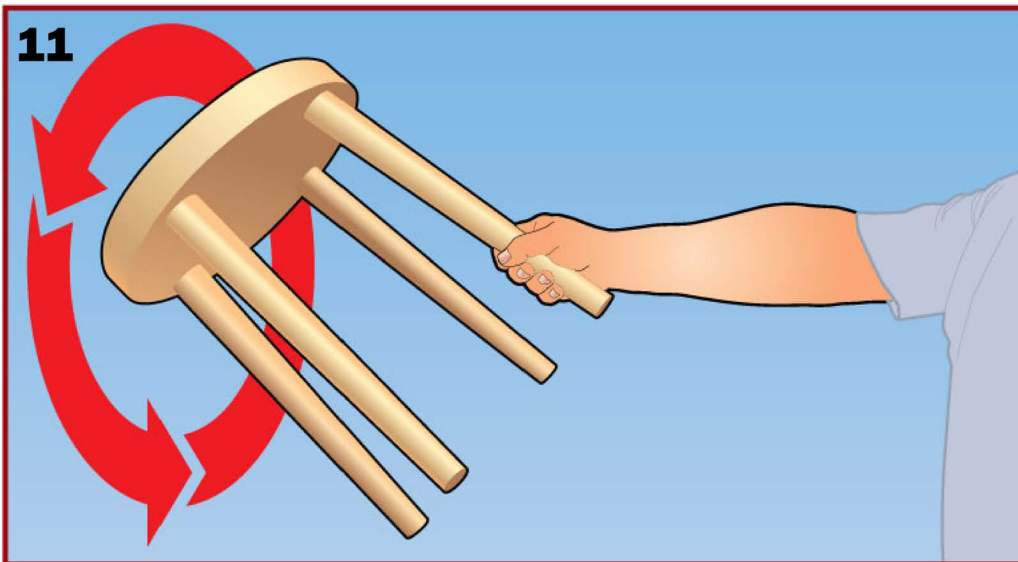
Медсестра Нина заботливо предупреждает: «Злоупотребление этими тренировками вызывает тендинит – воспаление сухожильный запястья. Не переусердствуй, не занимайся, если больно, и налегай на куркуму. Эта специя подавляет интерлейкины – вещества, ответственные за воспаление».



ми роллер длиной около 40 см, чтобы было удобно держать его обеими руками. Длина веревки такая, чтобы привязанный на ней груз (не более 5 кг) едва касался пола, когда ты стоишь, вытянув руки перед собой. Упражнение заключается в накручивании веревки на палку силой твоих могучих предплечий. Следи за тем, чтобы руки оставались прямыми, иначе упражнение потеряет смысл.

■ Если уж ты решишься на приобретение такого сложного тренажера, как вышеупомянутый роллер, значит, тебе хватит упорства и терпения выполнять эти нехитрые упражнения и через некоторое время раздавить-таки сырое куриное яйцо одной рукой. А, нет, стоп... Фитнес-инструкторы тут подсказывают нам, что раздавить яйцо может любой человек. Зачем же тогда нужна эта тренировка?

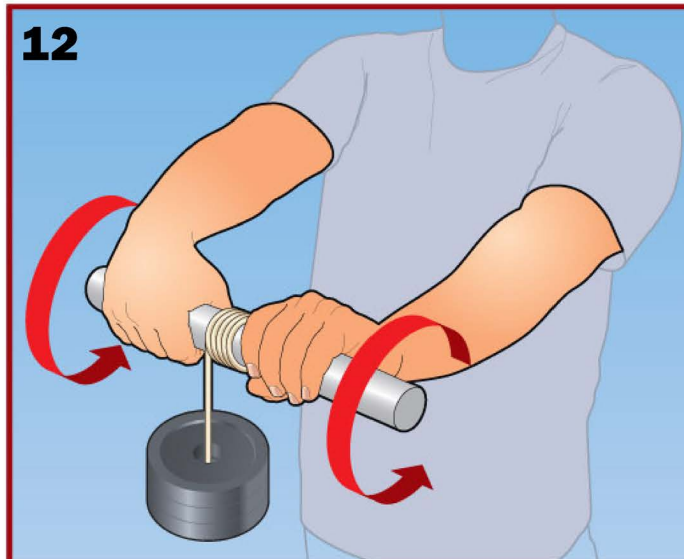
11



**10.** Если каким-то чудом в твоём доме оказалась штанга либо гиря или твоя фантазия приспособит под нужные цели, скажем, чугунную вешалку – выполняя стандартные сгибания кистей, чередуя хват: ладонями вверх и вниз. Вес снаряда сложно строго регламентировать, однако стоит понимать, что слишком лёгкий будет бесполезен, слишком тяжёлый также не даст должного эффекта. 90% от твоего максимума подойдут для этого упражнения.

**11.** Если же по какой-то причине в твоей квартире нет ни гантелей, ни гирь, ни чего-либо чугунного, ты всегда можешь использовать обыкновенный стул или табуретку. Взяв этот многофункциональный снаряд (на нём ещё, говорят, можно сидеть!) за ножки, вытяни руки вперед и совершай движения кистями к себе и от себя. Боковые и вращательные движения также будут кстати. Упражнения можно выполнять держа предмет мебели как одной, так и двумя руками – в зависимости от твоей физической подготовки и веса табуретки.

12



Если в твоей так называемой **мужской квартире** нет ни гантелей, ни гирь, **для тренировок** сойдёт и **обычный стул**

**12.** Последнее упражнение, которое мы хотели порекомендовать, требует от тебя чего-то более сложного, чем табуретка. Мы слышали, как парни из фитнес-центра называли это приспособление роллером, но мы, борясь за чистоту русской речи, называем его «палка с дыркой посередине, в которую продета веревка, на которую привязан груз». Хотя роллером называть это, конечно, удобней. Если размах плеч у тебя не богатырский, возь-



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



ИНФОРМАЦИОННЫЕ  
ПАРТНЕРЫ



ГОЛОСОВАНИЕ  
СТАРТУЕТ  
22 СЕНТЯБРЯ  
В 22.00 МСК  
И ПРОДЛИТСЯ  
МЕСЯЦ!

# КТО НЕ ГОЛОСУЕТ, ТОТ НЕ ВЫИГРЫВАЕТ! ВСЕ НА [100.MAXIMONLINE.RU](http://100.MAXIMONLINE.RU) !!!

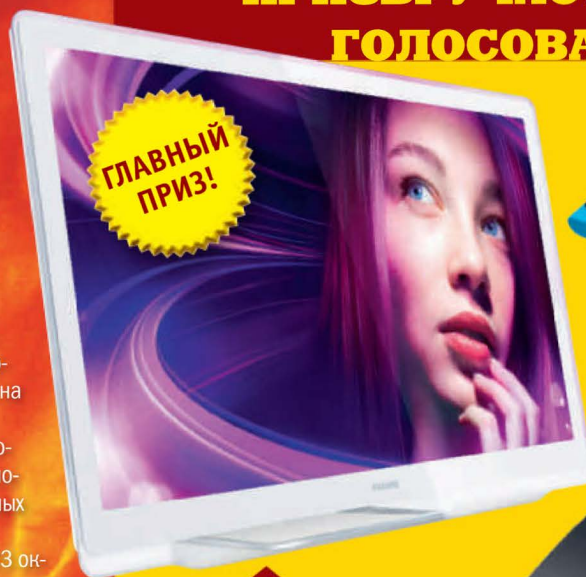
Итак, наступает момент истины! Стартует наш ежегодный хит-парад «100 самых сексуальных женщин страны». Именно тебе, дорогой друг, предстоит сформировать этот рейтинг и выбрать победительницу с помощью интернет-голосования. Самая желанная женщина страны получит кабриолет Mazda MX-5, а ты имеешь шанс завладеть одним из множества призов (см. справа), которые мы разыграем по принципу лотереи среди всех голосовавших!

1. Зайди на сайт [100.maximonline.ru](http://100.maximonline.ru).
2. Введи свой номер телефона и через несколько секунд прими SMS-сообщение с кодом для голосования. (Это бесплатно! Мы не зарабатываем на SMS-голосованиях, даже наоборот\*.)
3. Введи код на сайте и получи десять баллов, которые ты сможешь распределить между десятью понравившимися участниками конкурса «100 самых сексуальных женщин страны».
4. Следи за ходом голосования с 23 сентября по 23 октября, а после этого жди результатов лотереи. Главный редактор позвонит победителям лично (пусть тоже поработает в кои-то веки).

\*Примечание Phacochorus'a Фунтика:

«Не волнуйся, твой телефон нужен нам исключительно для того, чтобы выслать код для голосования. Такой способ мы выбрали в этом году, чтобы полностью исключить возможность накрутки голосов со стороны особо одаренных фанатов той или иной звезды. Теперь так: один телефон – один голос. Твой номер мы будем хранить в базе до конца голосования. Мы за честные выборы!»

## ПРИЗЫ УЧАСТНИКАМ ГОЛОСОВАНИЯ



1 телевизор  
Philips DesignLine!



5 телефонов  
Nokia N9!

1 игровая консоль  
PlayStation 3!



2 портативные  
игровые  
консоли PSP!



30 парфюмов  
John Richmond!





# УСТАЛ – ОТЖАЛСЯ

Используя легендарную методику постистощения, ты станешь сильнее, чем когда-либо, при этом проводя в спортзале не более трех часов в неделю. Чего же легендарного в этой методике, спросишь ты, если ходить в фитнес-центр все равно придется? И мы, как обычно, не найдемся с ответом и сошлемся на то, что место в этой строке все равно заканчивается.



– Зато в постели он настоящее спящее животное!



И все же что такое «методика постистощения»? Научность ее в том, что тренировка состоит из пар упражнений. Первое упражнение будет задействовать быстрые волокна и несколько мышечных групп для набора массы, а второе – изолировать мышечную группу, доводя ее до полного утомления. Этот подход позволит твоему телу улучшить кровоснабжение мышц и простимулировать их рост.

■ **Режим.** Каждую тренировку (А, Б или В) нужно проводить один раз в неделю в любой последовательности. Между днями занятий – минимум один день от-

дыха. Проводи тренировку быстро, не трать на нее больше 50 минут.

- **Нагрузка.** Для начала – 5 минут кардио-разминки: пробегись в хорошем темпе по беговой дорожке или покрути педали. Затем растяни мышцы серией наклонов и отжиманий и приступай к работе с весом. Первое упражнение (а) делай с максимально возможным весом, второе (б) – с 30–40-процентным.
- **Темп.** Поднимай вес на «раз», опускай – на «два-три».
- **Подходы.** По три для каждого упражнения. Повторы указаны.
- **Паузы.** 90 секунд между подходами «а» и 60 – между «б».





## Тренировка А. Руки и пресс

### 1а Подтягивания обратным хватом

■ Возьмись за перекладину обратным хватом и подтянись так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Если не сможешь, просто представь, что внизу тебе жаждет помочь выполнить упражнение неоднократно судимый за мужеложство учитель физкультуры.

10  
повторов



### 2а Скручивания на брусьях

■ Поднимать ноги в висе может каждый. Мы же пойдём дальше — заставим тебя выполнять скручивания корпуса на брусьях. Возьмись за ручки, подтяни колени к телу, а тело — к коленям, выполнив скручивание в вертикальной плоскости.

10  
повторов



### 3а Подъемы гантели в планке

■ Ляг на бок, опершись о согнутую в локте руку. Выпрями тело. Затем возьми в другую конечность гантель и начинай медленно поднимать и опускать ее в плоскости тела снизу вверх и сверху вниз на прямой руке.

8  
повторов  
для каждой  
руки



### 1б Изолированные сгибания на бицепс

■ Со зверским выражением лица размести локоть на внутренней поверхности бедра и согни руку. Изолированные сгибания не позволят другим мышцам, кроме бицепса, брать на себя нагрузку, но у тебя будет соблазн помочь себе спиной. Но ты не сутулься!

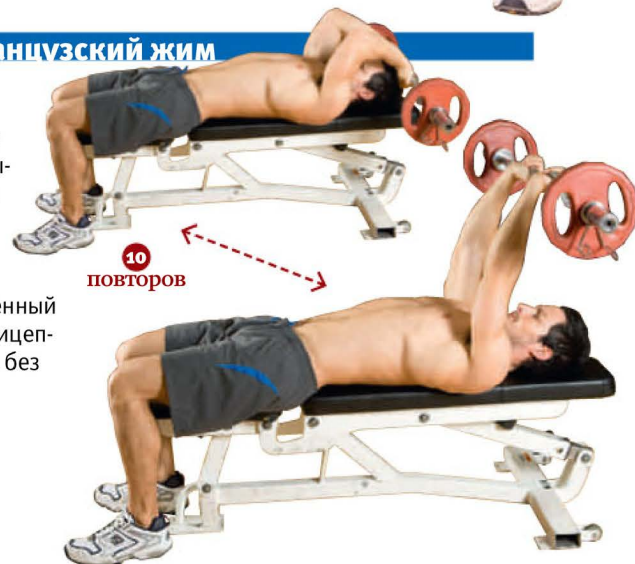
8  
повторов  
для каждой  
руки



### 2б Французский жим

■ Медленно опусти штангу за голову и выжми ее вверх до распрямления рук. Это упражнение — заслуженный допинг для трицепсов, обойтись без него трудно.

10  
повторов



### 3б Подъем и удержание ног лежа

12  
повторов



■ Ляг на пол, приподними вытянутые ноги на 10 см от пола и держи так около 30 секунд. Плечи прижаты к земле.



### 1а Приседание и прыжок со штангой

■ Водрузи на штангу вес значительно легче того, что ты обычно используешь для приседаний, присядь с ним, а вместо вставания с весом подпрыгни вверх.



10 повторов

### 2а Боковые выпады с гантелями

■ Обычными выпадами сейчас никого не удивишь. Мы предлагаем делать выпады инновационно – наклоняясь вперед через бедро с прямой спиной. Гантели, правда, все равно придется взять.



8 повторов в каждую сторону

### 3а Разводка с гантелями в наклоне

■ Держа по гантели в каждой руке параллельно друг другу, наклони корпус вперед и начинай выполнять упражнение, поднимая гантели вверх на прямых или слегка согнутых руках чуть выше головы.



10 повторов

### 16 Приседания с гантелями с мячом за спиной

■ Размести гимнастический мяч чуть выше ягодиц, прижмись к стене, возьми в руки пару гантелей и сделай сет из обычных приседаний с гантелями. Так, как будто гигантский мяч за спиной тебе несколько не мешает.



10 повторов

### 26 Румынская тяга на одной ноге

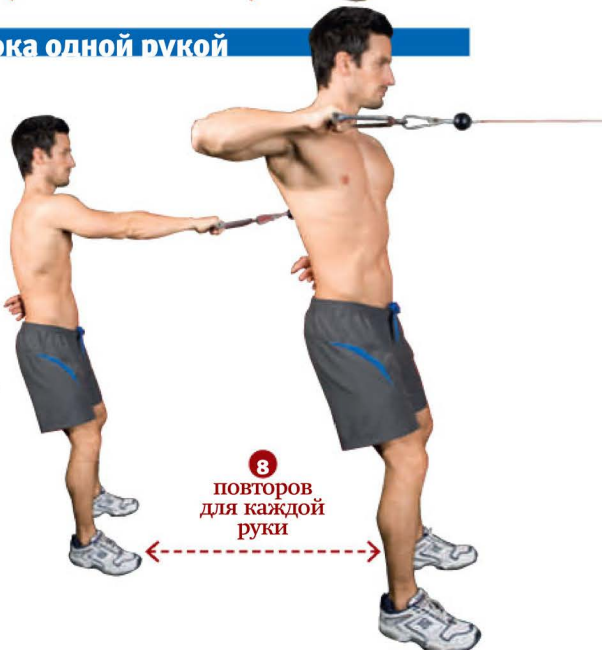
■ Говорят, что сам румынский граф Всад Стамеску заповедовал выполнять ее только следующим способом. Стоя на одной ноге со штангой в руках, наклони корпус (спину держи прямо) вперед, к бедру. Выпрямись. Повтори процедуру.



10 повторов

### 36 Тяга блока одной рукой

■ Встань прямо перед блочным тренажером, поклонись своему железному другу в знак приветствия, возмись за ручку одной рукой и тяни ее назад в параллельной полу плоскости. Затем то же самое придется проделать другой рукой.



8 повторов для каждой руки

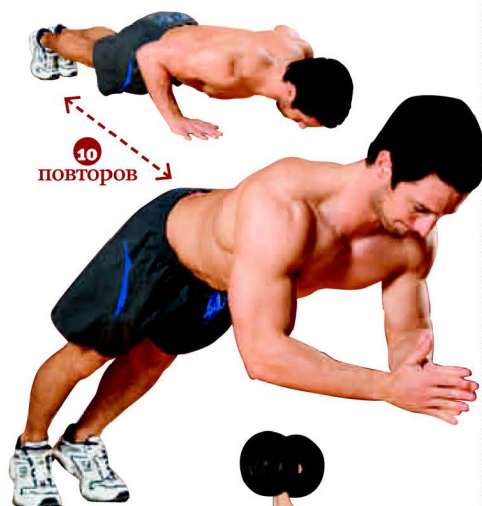




## Тренировка В. Грудь и плечи

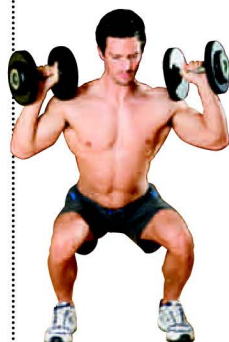
### 1а Отжимания с хлопком

■ Займи обычную позицию для отжиманий, согни руки, приблизившись к полу, а вместо обычного вялого отжимания подпрыгни на руках, сделай хлопок и приземись на прямые руки. Осторожно: взрывное упражнение, требует хорошей разминки.



### 2а Жим гантелей с поворотом корпуса

■ Возьми гантели так, будто ты собираешься жать их над головой, опусти в присед, а затем, вставая из приседа, поверни тело на 90 градусов и выжми одну гантель.



8 повторов в каждую сторону



### 16 Кроссоверы

■ Устойчиво – одна нога впереди, другая сзади – встань между ручками блочного тренажера для кроссоверов, сведи руки перед грудью и разведи их параллельно полу.



### 26 Разведения с гантелями стоя

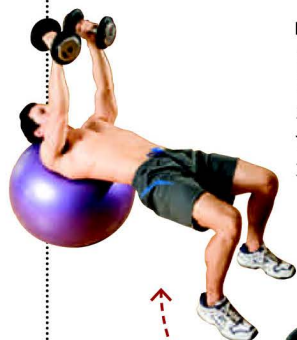


■ Встань (тренировка еще не закончилась), возьми гантели в две руки и, не меняя положения корпуса и не пожимая плечами, разведи руки в стороны параллельно полу, затем вернись в исходное положение.

### 3а Разведения лежа на фитболе

■ Взяв гантели в руки, ляг спиной на мяч (удивленным друзьям скажи, что под твоей скамейкой для жима лежа завелся

Бука и ты ее боишься), разведи руки параллельно полу и своди их перед собой, используя силу грудных мышц.



### 36 Пуловер на блочном тренажере

■ Присоедини к блочному тренажеру (например, для тяги к поясу) веревочную рукоятку, ляг на скамью головой к аппарату, возмись за рукоятку молотковым хватом двумя руками и тяни ее снизу вверх так, чтобы трос не ослабевал ни на секунду.





## САМОБОРОНА

А расисты могут перевернуть журнал и насладиться победой белого человека!



# Бросай-оружие

У дзюдо, пожалуй, только один минус. Всерьез им увлекшись, ты рискуешь встать на тернистый путь человеколюбия. Причем полюбить придется даже соперников, соседей и собственную жену.

ТЕКСТ

Константин Кудрявцев

**П**о меркам японских боевых искусств дзюдо — молодое единоборство, появилось оно не много тысяч лет назад из-за явления воинственных духов (как это принято), а всего лишь в 1882 году благодаря ничем не примечательному 21-летнему ученику школы джиу-джитсу Дзигоро Кано.

### Буддийские корни

Дзигоро интересовался джиу-джитсу с детства, однако заниматься им начал только за год до совершеннолетия. Будущий создатель дзюдо не обладал выдающимися физическими данными, но был настолько трудолюбивым юнцом, что умудрялся совмещать университетские занятия и освоение боевого искусства. Через несколько лет Кано получает звание сихан (мастер джиу-джитсу) и почти одновременно — университетский диплом преподавателя литературы. Решив подзаработать, амбициозный юноша перевел с английского «Трактат по этике». Судя по всему, трактат оказался бестселлером, потому как гонорара хватило Кано на открытие собственной школы боевых искусств. Взяв

за основу джиу-джитсу, он исключает все травмоопасные приемы (дзюдо и по сей день остается гуманным по отношению к сопернику спортом). Первая школа дзюдо, названная Кодокан, занимала четыре помещения в буддийском храме Эйсёдзи. Место было выбрано неслучайно: новый вид боевого искусства помимо функции самозащиты должен был воспитывать человека духовно. Утром Кано преподавал литературу в лицее Гекушин, где учились дети высокопоставленных особ, а вторую часть дня проводил в храме. Вместе с учениками Дзигоро тренировался, трапезничал, шил одежду для тренировок и выполнял бытовую работу.

### Право на жизнь

Вначале никто не видел особой разницы между джиу-джитсу и дзюдо — последнее считалось ответвлением традиционного единоборства. Ситуация быстро изменилась из-за тщеславия представителей джиу-джитсу. Однажды на пороге Кодокана появились трое крепких мужчин. То были гости одной из школ джиу-джитсу. Они принялись делать ироничные, а потом и оскорбительные выпады,

## наш эксперт



Благодарим за помощь в подготовке материала нашего эксперта, бронзового призера Олимпиады в Сиднее и чемпиона Европы, спортивного директора Федерации дзюдо

России, заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера России **Анатолия Ларюкова**. Чтобы узнать о дзюдо больше, зайти на сайт [www.judo.ru](http://www.judo.ru).

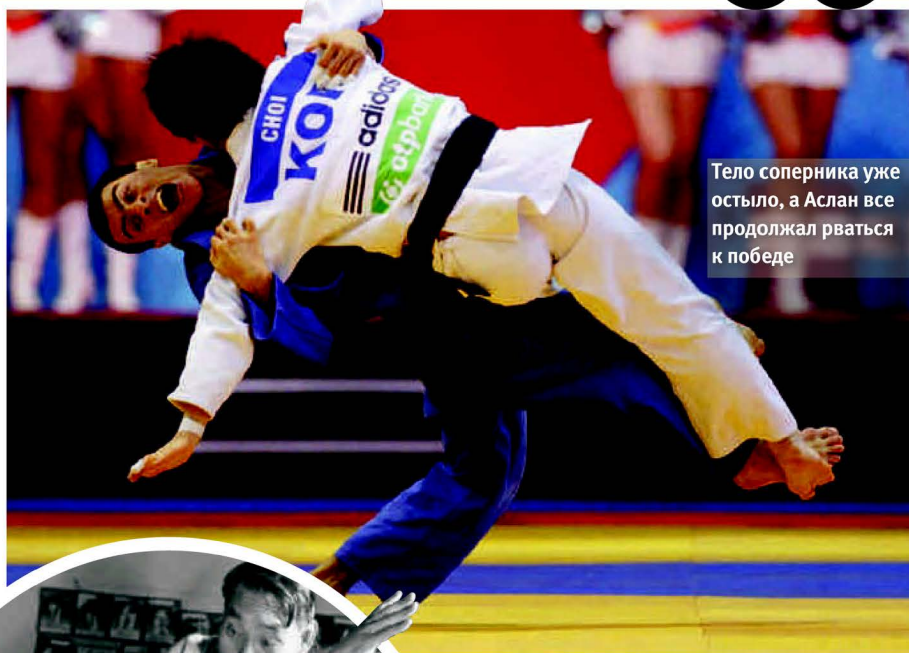




провоцируя учеников Кано на поединок. Несмотря на то что кодекс школы предписывал получить согласие учителя перед схваткой, один из лучших учеников, Сиро Сайго, принял вызов. Смелчак выбрал в соперники самого тяжелого и рослого обидчика по имени Мацугуро Окуда. Спустя пару мгновений именитый гость почувствовал спиной татами. Быстро поднявшись, он попытался продолжить схватку, но Сайго искусно маневрировал и уходил от атаки. После второго падения Окуда не смог подняться и признал себя побежденным. Известие о победе ученика Кано над мастером джиуджитсу разнеслось по Японии со скоростью 10 Мбит/с, обеспечив Кано толпы учеников. Кстати, если ты смотрел фильм Акиро Куросавы «Гений дзюдо», знай, что прототип главного героя – Сиро Сайго. Одаренность этого борца подтверждает и тот факт, что однажды он сумел победить своего учителя. В 1886 году дзюдо как самостоятельное боевое искусство признают на государственном уровне и начинают его преподавать в военных и полицейских академиях, а потом – в средних и высших учебных заведениях. Добившись успеха на родине, Кано ставит следующую цель: о дзюдо должен узнать весь мир. 13 сентября 1889 года он отправляется во Францию, где открывает первую школу. А когда о единоборстве прознал президент США Теодор Рузвельт, то увлекся им до такой степени, что стал заниматься дзюдо в специальном помещении Белого дома. Дзигоро Кано до самой смерти (умер он в 1938 году) активно продвигал дзюдо по всему миру. Международная федерация единоборства, правда, появилась только в 1951-м, а ее президентом стал единственный сын Дзигоро Кано – Рисэй. Через пять лет в Токио прошел первый чемпионат мира по дзюдо, собравший участников из двадцати одной страны. А в 1964 году поединки дзюдо включили в Олимпийские игры.

### Приключения дзюдо в России

В России приемы из дзюдо начали применять, сами того не зная, питерские полицейские. Случилось это в 1902 году, когда стражей порядка стали обучать борьбе по американским учебникам самозащиты (они включали в себя приемы



Тело соперника уже остыло, а Аслан все продолжал рваться к победе



– Какая странная у вас парикмахерская! Ладно бы вы меня порезали...



Забрать правильного ребенка из китайского детского сада гораздо сложнее

## На первых международных соревнованиях по дзюдо за команду СССР выступали самбисты

### происхождение слова «дзюдо»

«Дзюдо» в переводе с японского означает «мягкий путь» или «путь мягкости». Название подчеркивает ненасильственную, в основном оборонительную, природу единоборства. Другая интерпретация перевода – «гибкий путь». Она намекает, что противника нужно брать хитростью.

из разных боевых искусств, в том числе из дзюдо). О единоборстве в его полноценном виде узнали уже в СССР, когда проживший долгое время в Японии и получивший там степень мастера дзюдо россиянин Василий Ощепков вернулся на родину. Как ты понимаешь, он начал открывать секции дзюдо у нас. Впрочем, вскоре об этом виде спорта забыли,

а ученики Ощепкова создали, по их мнению, более совершенное и практичное боевое искусство – самбо. Именно самбисты в 1960-х годах участвовали от СССР в первых международных состязаниях по дзюдо. В это время интерес к японскому единоборству вернулся, и его стали развивать отдельно от самбо.

### Десять заповедей

Высшей целью изучения дзюдо Дзигоро Кано провозгласил самосовершенствование и принесение пользы обществу. Для учеников он создал десять заповедей, которые устанавливали ориентиры поведения как в спорте, так и в повседневной жизни. Инструкция призывает чтить отца, быть честным, хорошо спать, уважать противника и быть человеком.



## САМОБОРОНА

### Два пути

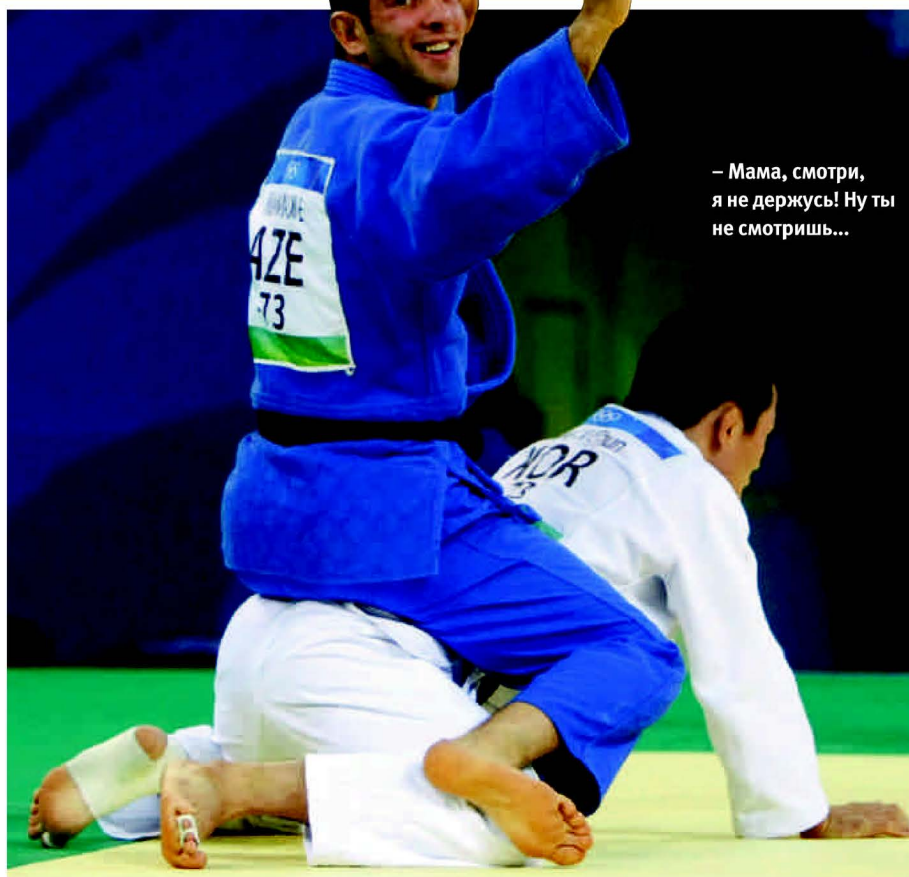
«Сегодня в мире существуют два направления дзюдо», – говорит наш эксперт, спортивный директор Федерации дзюдо России Анатолий Ларюков. В самом популярном, спортивном, акцент делается на соревновательную составляющую, то есть в нем важна победа над соперником. Второе направление – традиционные школы, расположенные в основном в Японии (например, Косэн и уже знакомый тебе Кодокан). Ученики таких школ стремятся к четкости и правильности движений, а победа отходит на второй план. Мало того, ученикам-традиционалистам приходится медитировать, заниматься дыхательной гимнастикой и изучать основы ударной техники (в спортивном направлении удары запрещены).

### Основной принцип

В отличие от других видов борьбы, делающих ставку на мускулистость и (или) массу тела борца, дзюдо призывает максимум использовать силу противника против него самого. Как это сделать, Дзигоро Кано объяснял так: «Предположим, что сила одного человека измеряется в единицах. Мой партнер располагает силой в десять единиц. Сам я обладаю силой, равной семи единицам. Если он будет давить на меня своей силой, то, естественно, я уступлю. Но если я буду уходить от его захватов, он вынужден будет наклониться в мою сторону, из-за чего потеряет равновесие. В этом новом положении он будет слабым. Разумеется, сила его останется при нем, но использовать ее в этот момент он не сможет. Он потеряет точку опоры. И теперь у него останется из десяти единиц силы только три». То есть основной принцип борьбы – вывести оппонента из равновесия (заставить наклониться или раскатать его) и, захватив, бросить на спину. «В дзюдо даже не возбраняется как бы поддаться, обмануть противника и в результате выиграть», – хитро подмигивает эксперт.

### Чему учит тренер

Все тренировки начинаются с застолья, плавно перетекающего в групповую оргию в раздевалке группы поддержки... А если честно, то с разминки. После разминки спортсмены изучают новые приемы – сначала медленно и в одиночку, а потом быстро и с противодействием партнера. Далее дзюдоисты отрабатывают друг на друге свои коронные при-



– Мама, смотри, я не держусь! Ну ты не смотришь...

емы (если начнешь заниматься, тебе тоже придется выбрать один из них и постоянно оттачивать). В конце тренировки спортсмены устраивают схватки (по 2–3 на обычных тренировках и по

10–15 перед соревнованиями). «Все индивидуально, но, как правило, новичок готов к турнирам спустя полтора-два года после начала занятий», – говорит наш консультант.

### словарь

**Вадза** – на нормальном языке это слово звучит как «прием». Речь идет о любом боевом элементе, будь то захват, подсечка, подножка или бросание снежками.

**Вадза-ари** – половина победы. На улице этот термин не в ходу, зато с успехом используется на соревнованиях.

**Ековакарэ** – один из видов подножек.

**Екогакэ** – боковая подсечка, призванная в одно мгновение повалить на землю любого амбала.

**Катасэои** – смачный (или любой другой) бросок оппонента через плечо.

**Маитта** – лучше бы тебе этого слова не знать, конечно. Именно его кричат дзюдоисты, когда признают поражение и сдаются.

### Выходи на бой!

Кстати, о соревнованиях. Проходят поединки, как и в тренировочном зале, на татами. Продолжительность схватки зависит от возраста участников: детям на все про все дается пара минут, а неугомонным взрослым – целых пять. Спортсмены соревнуются в семи весовых категориях и отдельно – в абсолютном весе. Поединок начинается в положении стоя по команде арбитра «хаджимэ!». Во время соревнований участник может получить одну из трех оценок: высшая – «иппон» (чистая победа) – присваивается при броске противника четко на спину и при удержании его лежащим больше 25 секунд или если оппонент решит сдаться. Дальше идут «ваза-ари» (пол-победы) за нечистый бросок на спину и удержание 20–24 секунды и «юко» – если борец опрокинул оппонента на бок, бедро, ягодицы и удерживал 15–19 секунд. Два вадза-ари равны одному иппону, а вот юко считается отдельно и помогает выявить победителя турнира, если кто-то набрал равное количество других оценок.





Поначалу Верлен и Рембо дрались из-за ракушек. Но потом подружились!

### Применимость на улице

Несмотря на то, что истинный дзюдоист всегда постарается найти способ уйти от конфликта, в условиях суровых улиц навыки дзюдо могут прийти очень кстати. На тренировках броски отрабатываются таким образом, чтобы после приема не отпускать противника, а постараться сразу сделать болевой прием или удушение. Нередко конфликты с участием дзюдоистов заканчиваются не начавшись – после того как заносчивый оппонент неожиданно для себя и окружающих оказывается на земле от ловкой мгновенной подсечки. «Ситуации бывают разные, но чувствовать себя увереннее и не паниковать на улице вы сможете довольно скоро, как только осво-

**Часто уличные драки с участием дзюдоистов заканчиваются не начавшись: соперник падает от ловкой подсечки или подножки**

### Срок годности

Если ты смог сам дойти до киоска и купить журнал – скорее всего, ты годен к дзюдо. Но на всякий случай сходи к врачу и еще раз убедись, что с сердцем и почками у тебя все в порядке. Дзюдо даже занимаются люди с ослабленным слухом и зрением. И не только занимаются, но и успешно выступают на международных соревнованиях. Так, абсолютно слепой дзюдоист Олег Крецул завоевал серебряную медаль на афинской Паралимпиаде. «На тренировки достаточно ходить два-три раза в неделю. Главное, чтобы походы в зал не были в тягость, иначе получить ожидаемый эффект будет очень сложно», – говорит эксперт. Что касается детей, то оптимальный возраст для прихода ребенка в секцию дзюдо – 7–10 лет. Через два года юное дарование выступит на первых клубных соревнованиях по облегченным правилам. «На крупные соревнования допускаются дети с 14 лет, хотя сейчас мы стараемся добиться снижения этого порога до 12 лет», – докладывает Анатолий Ларюков.

### Путь к признанию

В зависимости от успехов спортсмена ему присваивается сначала одна из ученических степеней под на-



Чтобы не разбудить зрителей, они на цыпочках прокрались мимо трибун



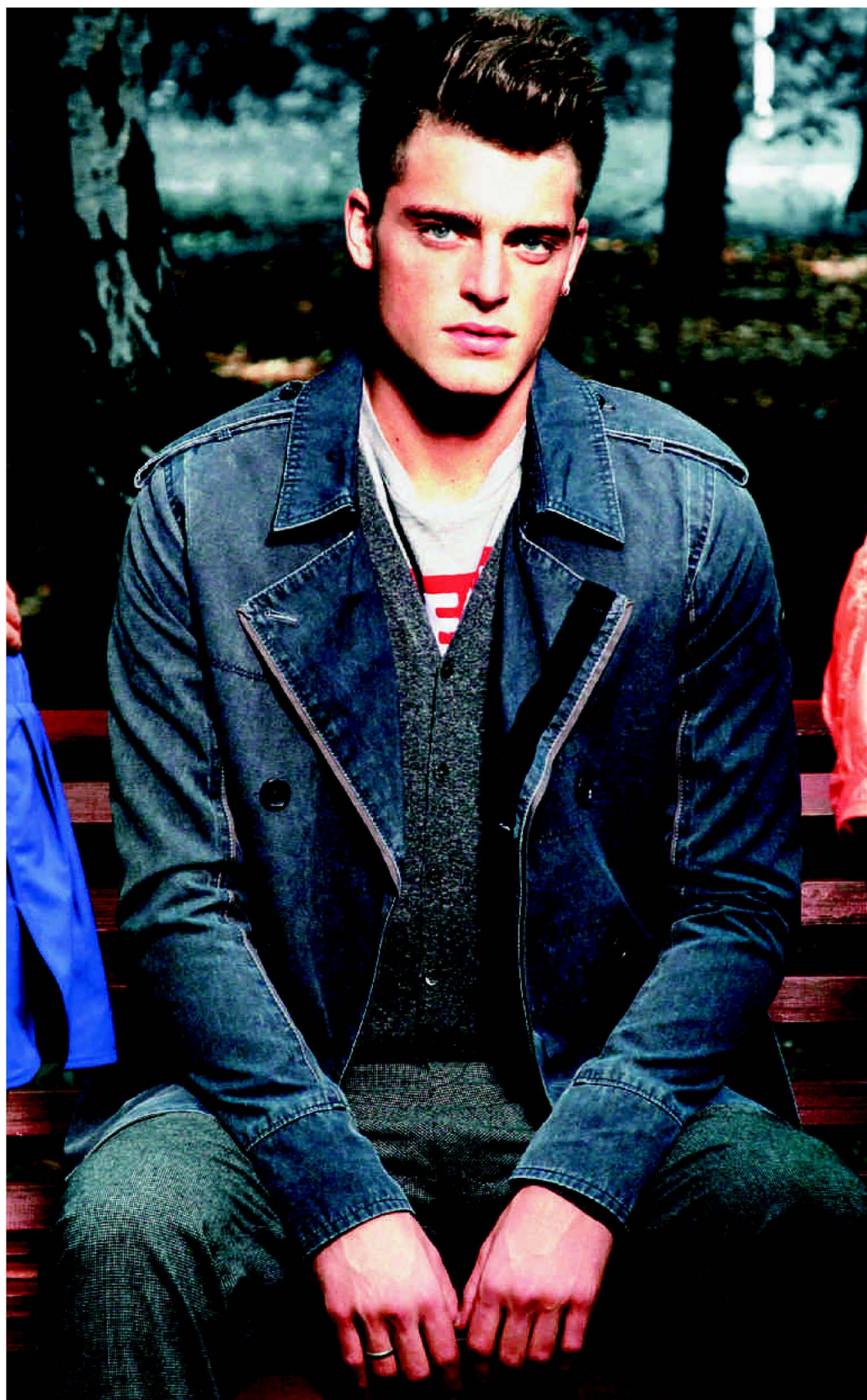
званием «кю», а затем мастерские – даны. Кю (всего их шесть) присуждает тренер после сдачи учеником экзамена. Раздача данов – прерогатива Федераций дзюдо. Мастерские степени присуждаются за победы и тренерские достижения (исходя из успешности учеников). Высший дан – десятый – выдается за вклад в мировое развитие единоборства.

ите и доведете до автоматизма свой коронный прием. Для этого потребуется повторить его, как минимум, тысячу раз», – утверждает эксперт.

### Выбор школы

Придя первый раз в секцию, не ленись узнать о спортивных успехах тренера. Желательно, чтобы перед тобой был либо мастер спорта, либо заслуженный мастер спорта, либо мастер спорта международного класса. Подтверждением уровня тренера служат сертификаты, выданные Федерацией дзюдо России. Однако главный показатель – число именитых учеников школы и конкретного преподавателя: чем их больше, тем лучше. На первых занятиях необязательно выходить на ковер, грамотный тренер приглашает новичков посмотреть на свои тренировки со стороны. «Если пришел школьник, тренер может поинтересоваться успеваемостью, ведь дзюдо – интеллектуальный вид спорта», – говорит Анатолий Ларюков. Если же тренер с ходу предложил тебе провести тестовую схватку – иди, но только в другую сторону, к выходу. «Попытки бороться без изучения страховки (на это уходит не одно занятие) и простых техник (броски через плечо и бедро, передняя и задняя подножки) – верный путь к травмам», – заботится о тебе эксперт. ☒





## Стиль

**Timberland, Chevignon, DKNY Jeans**, ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2  
**Lab Pal Zileri**, ул. Петровка, 15, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Patrizia Pepe**, ГУМ, Красная пл., 3, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Rare, Cerruti 1881, Cycle**, ЦУМ, ул. Петровка, 2, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Tru Trussardi**, Тверская ул., 20/1, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**New Balance**, ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4  
**Adidas Originals**, «Олимп», ул. Красная Пресня, 23, стр. 1  
**Diesel**, ул. Петровка, 16, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Energie, RefrigiWear**, ул. Тверская, 6  
**Mabrun**, Salita, Ленинский пр-т, 18, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Freddy**, шоу-рум «Ли-Лу», [www.li-lu.ru](http://www.li-lu.ru)  
**Nike**, ул. Арбат, 19  
**Chanel, Davidoff, Lab Series, Givenchy, Salvatore Ferragamo**, сеть магазинов Articoli, [www.bosco.ru/articoli](http://www.bosco.ru/articoli)  
**Hugo Boss, Dsquared<sup>2</sup>, Trussardi**, сеть магазинов Ile de Beaute, [ldb.vdlabs.ru](http://ldb.vdlabs.ru)  
**Loewe, Carolina Herrera, Antonio Banderas**, сеть магазинов «Л'Этуаль», [www.lettoile.ru](http://www.lettoile.ru)  
**Nivea, Garnier, Gillette**, универмаги города  
**Calvin Klein**, ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33  
**Hamilton**, «Классика времени», ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; «Часы, будильнички», ТРЦ «Щука», Щукинская ул., 42  
**Oris**, салон «Ле Локль», ТЦ «Пятая авеню», ул. Маршала Бирюзова, 32  
**Chronotech**, Timecode, ТРЦ «Ереван-Плаза», Б. Тульская ул., 13, [www.timecode.ru](http://www.timecode.ru)  
**Alpina**, Time Avenue, ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2  
**Frederique Constant**, Time Avenue, ТРЦ «Европейский», пл. Европы, 2



# ЖИВИТЕЛЬНОЕ БЛАГО



Порой нам кажется, что нашему телу нужны отдых и восстановление, поэтому мы ведем его в кино или играем с его помощью в покер. Хотя достаточно лишь осушить банку магического напитка Purelosophy – и воспарить.

**Н**азвание напитка переводится примерно как «чистая философия», хотя если быть точными, то в одно слово – «чистолософия». Название говорит само за себя, но мы все же скажем больше. Итак, напиток

ки Purelosophy – это разработанные в Швейцарии и лишенные консервантов жидкие лакомства, которые способны не только утолить жажду, но и благотворно повлиять на твой организм сразу в трех направлениях. Например, напиток Purelosophy Power является полезной альтернативой энергетикам, так как содержит не кофеин и сахар, а экстракты растений вроде гуараны и зеленого чая, которые богаты натуральными источниками энергии. Purelosophy Relax, напротив, создан для тех, кто хочет расслабиться. В этом ему помогут экстракты лаванды, ромашки, хмеля и мяты. А очищению организма способствует Purelosophy Detox. Отличное название, кстати. Будь у нас журнал, мы бы его тоже назвали как-нибудь со словом Detox. Скажем, XIMAM Detox. Ну ладно, ладно, шутка

затянулась. Вернемся к напитку. Входящие в состав Purelosophy Detox фенхель, крапива, артишок, одуванчик, куркума и алоэ вера делают его мощным и безвредным антиоксидантом. Приобрести напитки Purelosophy, официальным дистрибутором которых в России является компания Simple Waters,

можно в фитнес-центрах и спа-салонах. И наконец, самое важное: все три напитка отличаются приятным вкусом, так что тебе не придется выбирать между удовольствием и пользой. Тебе по-прежнему придется выбирать между мотоциклом и новой кухней, но ты и так знаешь, что выберешь мотоцикл.







### Гладкий я

Каждый мужчина рано или поздно задается рядом вопросов. Жениться или развестись? Говорить на суде правду или рассказать анекдот? Отдать предпочтение сухому бритью или влажному? Поиски ответа на последний вопрос больше не будут тебя мучить: с новой бритвой Philips серии AquaTouch тебе доступно и сухое, и влажное бритье. Ты можешь выбрать из двух моделей Philips AquaTouch – AT750 и AT890, причем последняя модель оснащена выдвижным триммером. Без него не обойтись, если ты являешься гордым носителем усов или бакенбардов.



### Проснись и пей!

Идеальное утро выглядит так: получасовая пробежка, бодрящий контрастный душ и чашка ароматного кофе. Реальное утро выглядит так же, минус пробежка и контрастный душ. Так вряд ли хоть один здравомыслящий человек откажется от чашки ароматного кофе. Особенно если это кофе Nescafé Green Blend, насыщенный антиоксидантами. И не просто насыщенный! По данным исследований центра Nestlé, в одной чашке Nescafé Green Blend антиоксидантов столько же, сколько в чашке зеленого чая, но усваиваются они в два раза лучше. Кстати, если ты запомнил, антиоксиданты – это хорошо.

### Жевать и освежать

Завидев на улице человека, задумчиво жующего тлеющий томик стихов, мы уже знаем, что перед нами курильщик, который недавно бросил курить. Вполне понятно: если привык изо дня в день поджигать что-то у себя во рту, не так просто избавиться от этой привычки. Облегчить долю бросивших курить помогает новая жевательная резинка «Никоретте Морозная мята». Она содержит терапевтический никотин и позволяет постепенно отказаться от курения. Кроме того, жевательная резинка эффективно отбеливает зубы.



### Карета не катит

Возможно, ты вдруг каким-то необъяснимым образом попал в число зрителей церемонии бракосочетания князя Монако прошедшим летом. В таком случае тебе, вероятно, запомнилась машина, на которой князь с супругой разъезжали по княжеству. Итак, это был уникальный полногибридный Lexus LS 600h L Landaulet. Компания Lexus уже давно занимается извозом королевских персон и с радостью приняла заявку князя на одновременно экологичный и шикарный автомобиль.



### О фотографии объективно

Если ты увлекаешься фотографией (не какой-то одной, а жанром в целом), то тебя заинтересует следующая информация. 11 октября 2011 года в Музее им. А. С. Пушкина в Москве откроется выставка, посвященная знаменитому фотографу Энни Лейбовиц. Экспозиция охватывает период с 1990 по 2005 год и демонстрирует зрителю не только профессиональные будни Лейбовиц, но и ее личную жизнь. Вот, например, на фото слева Лейбовиц с тремя своими детьми. И это лишь мизерная часть выставки!



### Если сломалась шуба

Для настоящего зимнего похода недостаточно одной фляжки с согревающим нектаром. И даже двух фляжек. А вот пуховика Mount Asgard Hybrid от марки Berghaus – достаточно. Созданный для сложных погодных условий, пуховик Mount Asgard Hybrid не даст своему обладателю продрогнуть. Внутри него особый ненамокающий пух, который не сваляется ни при каких обстоятельствах. Магазин Berghaus ищи в «Мега Белая Дача» в Москве.



## Не продинамил

Хорошо быть детско-юношеской спортивной школой «Динамо», ведь именно ей недавно передал один миллион рублей известный хоккеист Александр Овечкин.

Правда, Александр раскошелится не как частное лицо, а как посланник марки Gillette, которую он представляет уже год. Школьное начальство до сих пор находится в благостном расположении духа, потирает руки и бормочет что-то про новенький инвентарь.



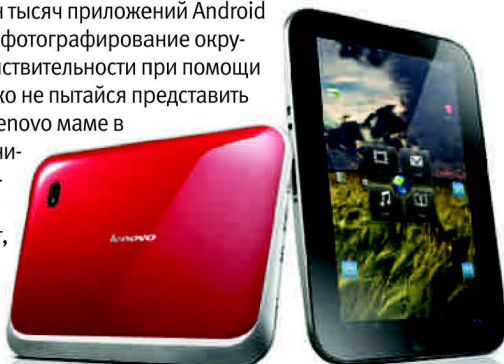
## Только раз в 200 лет

2 сентября 2011 года в датском городе Копенгагене отмечали важное событие – 200-летний юбилей основателя пивного бренда Carlsberg Якоба Кристиана Якобсена. К сожалению, сам Якоб Якобсен не дожил до своего 200-летнего юбилея, но это не помешало почитателям его продукта принять участие в многочисленных празднествах по случаю. Особенно запомнился им фестиваль Carlsberg и интерактивная выставка, посвященная Якобсену.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

## Планшет в планах

С годами компьютеры становятся все меньше, при этом ухитряясь занимать в нашей жизни все больше места. Вот, скажем, новые планшетные компьютеры Lenovo IdeaPad K1 и Lenovo ThinkPad Tablet. Весят всего каких-то 750 и 715 граммов соответственно, но способны на многое. Например, на воспроизведение видео в формате HD, скачивание сотен тысяч приложений Android Market и даже на фотографирование окружающей тебя действительности при помощи двух камер. Только не пытайся представить новый планшет Lenovo маме в качестве избранницы. Люди старшего поколения все еще не понимают, какую большую роль в нашей жизни играют компьютеры.



## Кроссовки да кожа

С появлением в магазинах новых кожаных кроссовок японского бренда ASICS под названием Yukiya MT LE тебе не придется больше выбирать между стилем и удобством (тебе по-прежнему придется выбирать между кофе и чаем на завтрак, но с этим уж сам как-нибудь разберись). Кроссовки Yukiya MT LE были созданы

с расчетом на ежедневное ношение. Это и неудиви-

тельно, учитывая высокий уровень качества, свойственный японской продукции вообще и бренду ASICS в частности.



## Небо в циферблате

Чтобы обзавестись настоящими авиачасами, необязательно угонять самолет в надежде, что какой-нибудь нерадивый пилот забыл часы в кабине. Достаточно приобрести новую модель хронографа со стальным корпусом Oris Big Crown X1 Calculator. Хронограф посвящен первому полету американского экспериментального самолета Bell X1 на сверхзвуковой скорости, состоявшемуся 14 октября 1947 года. Инженерам, рассчитывающим полет, приходилось пользоваться логарифмическими линейками. В память об этом подвиге в хронографе Oris Big Crown X1 Calculator есть круговой вариант логарифмической линейки.



## Великий уют

Перед тобой посудомоечная машина в форме утюга, которая способна разогнаться до 150 км/ч за 10 секунд! Ну ладно, не совсем так. Просто хотели привлечь твоё внимание к по-настоящему полезной бытовой новинке, даже если ты не очень разбираешься в новинках с приставкой «бытовые». Новый утюг Bosch QuickFilling обладает мощной системой пароувлажнения, способной разгладить даже рубашку, которая последние пять лет лежала связанной в узел под ножкой рояля. А благодаря функции автоматического отключения Auto-shut-off secure ты больше не сможешь отпроситься с работы под предлогом, что забыл выключить утюг.







Наша традиционная пародийная рубрика призвана доказать простой тезис: убедительно подать можно любую чушь. Будь разборчив. Верь профессионалам, а не объявлениям и плакатам.

## МАГАЗИН СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ «ФИЗРУК COLLECTION» ПРИГЛАШАЕТ НА РАСПРОДАЖУ КОНФИСКАТА!

### ★ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА «ЛОЛА» ★



- «Лола» оснащена четырьмя подвижными колесами и искусственным разумом, запрограммированным на воспроизведение поведения испуганного животного. Поэтому каждый раз вам придется бегать за беговой дорожкой, чтобы ее догнать!
- Только в этой модели! Опция выбора звука, издаваемого при шагах по дорожке: хруст снега, хлюпанье луж и треск лопающихся божьих коровок.
- Для полной имитации передвижения по настоящей дороге на беговом полотне время от времени попадают собачьи какашки!
- Учитывая, что на любой спортивный тренажер рано или поздно начинают вешать одежду, мы заблаговременно оборудовали дорожку не только вешалками, но и специальным отделением для носков и белья.
- Электронный дисплей на передней панели показывает ваш пульс, количество калорий, содержащихся в дорожке, и цену, которую вы заплатили за тренажер.
- Встроенная пепельница!

### ★ МНОГООФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ЦЕНТР «ДЖИГУРДА-5» ★



- Подходит для упражнений на развитие всех групп мышц.
- Гриф штанги заточен с обеих сторон, поэтому вы можете сами накалывать на него дополнительный вес (собак, арбузы, пеньки).
- Уникальная эргономическая конструкция превращает выполнение даже самого сложного упражнения в простое упражнение «гусиный шаг».
- Режим «Потешный атлет»: при каждом поднятии веса, превышающем выбранный предел, раздается смешной «пук».
- Впервые! На спинке кресла регулируемое по высоте отверстие для горба! Еще никогда горбатым людям не приходилось заниматься спортом с таким комфортом!
- Силовой центр доставляется в разобранном виде, однако, прочитав прилагаемую инструкцию, даже ребенок легко сможет вызвать наших специалистов и заплатить им за сборку.
- «Джигурда-5» оснащен звуковым сигналом и брелоком, нажав на кнопку которого, вы легко отыщете тренажер дома, если вдруг забудете, куда вы его поставили.

### ★ КОЗЕЛ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ «КОЗЛИНА-ЭКСТРА» ★



- Идеальный спортивный снаряд для опорных прыжков. А при наличии фантазии – и секса!
- Обивка из натуральной крокодиловой кожи, прошедшей особую обработку, чтобы добиться полной иллюзии, будто это дерматин.
- Прорезиненные ножки не царапают пол. Однако производители продумали и это! Для царапанья пола предусмотрен специальный штырь, предоставляемый в комплекте.
- Также может использоваться в качестве барного стула.
- Кнопка «Znooze». Предназначена для того, чтобы оттянуть время тренировки, если вам пока не очень хочется прыгать.
- Ограниченный коллекционный тираж «Козлин-Экстра» сделан в виде шагоходов АТ-АТ имперских войск из «Звездных войн».

**«ФИЗРУК COLLECTION».** Постоянным покупателям предоставляются постоянные покупательницы!





СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ  
В НОВЫХ ПОЗИЦИЯХ

ДЖЕЙСОН СУДЕЙКИС ЛЕСЛИ БИББ ЛЭЙК БЕЛЛ ТАЙЛЕР ЛАБИН

# СТАРАЯ ДОБРАЯ ОРГИЯ

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ

с 13.10.2011

JASON SUDEIKIS LESLIE BIBB LAKE BELL MICHELLE BORTH NICK KROLL TYLER LADINE ANGELO SARAFYAN LINDSAY SLOANE MARTIN STARR LUCY PUNCH WILL FORTE

WRITTEN AND DIRECTED BY ALEX GREGORY & PETER HUYCK

RAIMUND GOLDWYN FILMS AND STAGE 6 FILMS PRESENT IN ASSOCIATION WITH THE AURA FILM PARTNERSHIP AND PIERCE ENTERTAINMENT AN ENDGAME ENTERTAINMENT PRODUCTION "A GOOD OLD FASHIONED ORGY"  
JASON SUDEIKIS LESLIE BIBB LAKE BELL MICHELLE BORTH NICK KROLL TYLER LADINE ANGELO SARAFYAN LINDSAY SLOANE MARTIN STARR AND WILL FORTE MUSIC BY SUSIE FASHUS COSTUME DESIGNER GEORGE PARRA EDITOR PEYMIN MANSKAN  
EXECUTIVE PRODUCERS JONATHAN SAROFF PRODUCED BY KEVIN KATZELSON WRITTEN BY PATRICK J. DIN VITO ANITA BRANDT-BURDYNE & C. PRODUCED BY ALAN HODGKINSON DIRECTED BY JOHN THOMAS EXECUTIVE PRODUCERS SAM BENHAMAN BRIAN KETTING CHRISTOPHER PETZEL DOUGLAS C. HANSEN  
PRODUCED BY JAMES D. STERN WRITTEN BY ALEX GREGORY & PETER HUYCK

MAXIM DETOX

R RESTRICTED  
PARENTS STRONGLY CAUTIONED  
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 17

DO NOT  
SMOKE  
OR DRINK  
ALCOHOL  
WHILE DRIVING

Caravella

STAGE 6  
Pierce Entertainment



WWW.CARAVELLA-DDC.RU

WWW.ORGY-FILM.RU