

Андрей Макаревич

Марк Гарбер

Мужские напитки

ИЛИ

**Занимательная
наркология-2**



ЭКСМО

Москва

2013

Мужские

Андрей Макаревич

НАПИТКИ



ИЛИ...

Spirit Labels.

No. JGA 111.

Electro-plated port, whisky,
sherry, gin, rum, claret,
marsala, brandy .. 2/9
Silver 6/-

Занимательная

наркoлогия-2

A magnifying glass with a gold frame and a dark wooden handle is positioned over the word 'наркoлогия-2'. The lens of the magnifying glass is centered over the word, making it appear larger and more prominent. The handle of the magnifying glass is angled downwards and to the right.

Марк Гарбер

УДК 641/642
ББК 36.997
М 15

Дизайн переплета и макета *Н. Скирда*

Фотографии на обложке: *А. Колпаков, Д. Ухов*

Книга издается в авторской редакции

Макаревич А. В.

М 15 Мужские напитки, или Занимательная наркология-2 / Андрей Макаревич, Марк Гарбер. — 3-е изд. — М. : Эксмо, 2013. — 208 с. : ил. — (Макаревич Андрей: кулинарный подарок для мужчин и не только).

ISBN 978-5-699-64846-7

Эта книга – своего рода исследование сути алкогольных возлияний, которые доставляют наибольшее удовольствие – примерно между второй и третьей рюмкой, как отметил Андрей Макаревич. Ни одно приличное застолье не обходится без хорошего вина, или водки, или виски... Это может быть любой напиток, начиная от текилы и заканчивая самогоном. Главное, чтобы компания была подходящая.

В жизни каждого человека есть множество занимательных историй, связанных с застольями. Именно такими историями в этой книге делится Андрей Макаревич. Ироничные комментарии известного психиатра и нарколога Марка Гарбера рассматривают «процесс выпивания» с самых различных точек зрения: социальной, культурной, творческой, психологической.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-64846-7

© Макаревич А., 2009
© Гарбер М., 2009
© Киноконцерн «Мосфильм» (кадры из фильмов)
© ООО «Издательство «Эксмо», 2013



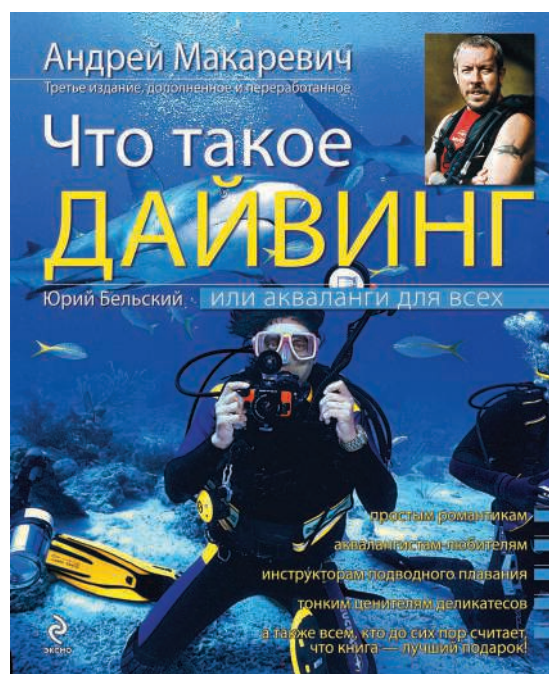
Мужская кулинария: Разговоры о еде и не только

Книга известного рок-музыканта Андрея Макаревича посвящена искусству кулинарии. Вкусная еда, хорошая компания, застольные разговоры — что еще надо мужчине, чтобы обеспечить себе душевный отдых. Соавтор по книге «Занимательная наркология» Марк Гарбер — известный нарколог, диетолог и гигиенист — сопровождает текст Андрея Макаревича своими комментариями. Это красочное издание станет прекрасным подарком для мужчин и не только...

Что такое дайвинг, или Акваланги для всех

Если встретились два таких человека, как известный рок-музыкант Андрей Макаревич — романтик, тонкий ценитель прекрасного и Юрий Бельский — легенда отечественного дайвинга, то вполне закономерно, что появилась такая книга. Ведь нет ничего романтичнее, чем красоты подводного мира. Только там можно по-настоящему почувствовать себя свободным, ощутить слияние с природой.

Это красочное подарочное издание пригодится как начинающим, так и опытным дайверам. Здесь вы найдете самую разнообразную информацию: выбор места для отдыха, особенности снаряжения для обычного погружения и подводной охоты, лучшие дайверские клубы в разных уголках земного шара, рассказы об обитателях морского дна и многое другое.



A close-up photograph of two cucumbers. The cucumber on the right is whole and oriented vertically, showing a dark green, bumpy skin with prominent bumps. The cucumber on the left is sliced in half, revealing a lighter, yellowish-green interior with a similar bumpy texture. The background is a plain, light-colored surface.

Недавно, открыв (кстати сказать, совершенно случайно) «Занимательную наркологию», я с удивлением обнаружил наше исследование неполным и местами несколько поверхностным. Поэтому, предварительно посоветовавшись с моим другом и коллегой Марком Гарбером, мы решили внести во второе издание необходимые, на

Предисловие

ко второму изданию

наш взгляд, дополнения. К тому же на протяжении нескольких лет после выхода книги я приобрел некоторый дополнительный опыт, несколько раз испытал принципиально новые ощущения, а также попытался освежить свою память.

Нет, привязанности мои и убеждения не изменились. Но чаще и чаще я замечаю, что, выпив первую рюмку до дна наравне со всеми, я уже от второй начинаю отпивать под каждый тост микроскопические дозы, и рюмки этой хватает поднятий на пять. Да, этот прием противоречит базовой концепции. Но мы становимся старше, а пока мы живем — мы из-

меняемся, и то, что было совершенно естественно в тридцать лет, в сорок воспринимается с горьковатым оттенком ностальгии, а в пятьдесят твой организм, не спросясь тебя, устраивает ревизию правил и инструкций. Это не значит, что я не могу сегодня выпить дозу, нормальную для меня тридцатилетнего – скажем, бутылку хорошей водки, – просто это не вызовет былой радости. Мой друг БГ уже год не пьет вообще. Он говорит, что уже испытал все возможные ощущения, связанные с приятием алкоголя, поэтому ему неинтересно. В принципе я его понимаю, но пойти по его пути не могу. Помимо того, что я просто люблю выпить в компании близких друзей, я заметил, что количество алкоголя, необходимое мне для того, чтобы полюбить человечество, медленно, но верно растет. И если раньше хватало двух рюмок (а это граммов 80), то сегодня приходится двигаться дальше. И я испугался. Ибо без любви к человечеству заниматься всем тем, чем я занимаюсь в жизни, бессмысленно, а на трезвую голову любить его уже не получается. Не за что. Поэтому сегодня я чаще всего добираю до возникновения признаков этой любви внутри и – останавливаюсь. Количество колеблется между 170 и 250 граммами. Конечно, случаются праздники, когда об этом даже не думаешь, но – тем они ярче.

Что это я о грустном? Давайте радоваться, господа!





ВИНОТОРГОВЛЯ



ЕГЕРЪ и К^о
ВОДОЧНЫЙ и ЛИКЕРНЫЙ
ЗАВОДЪ

Существует
съ 1816 г.

В этой книге я не буду касаться массы принципиальных и не имеющих пока ответа вопросов. Что, например, заставляет человека, которому в жизни дано достаточное количество вполне конкретных удовольствий (не будем их перечислять, ладно?), вытянуть свою лапку за пределы дозволенного.

Введение



WEIN-GROSSHANDLUNG DESTILLATUR UND LIQUEUR-FABRIK
JAEGGER & C^o RIGA

GEGRÜNDET 1816.

И, кстати, по поводу дозволенного: почему это страны и государства разрешили или даже монополизировали часть этих наслаждений и нещадно карают своих граждан за попытку приобщиться к другой, запрещенной, части, и чем это мягкая калифорнийская трава опасней какой-нибудь уренгойской водки низшей ценовой категории, и почему человек проводит свою жизнь с дымящейся палочкой в зубах, и кашляет, и бьет себя в чахлую грудь, и кричит, страдая, что не может с этой палочкой расстаться, а сам, гад, просто не желает прерывать удовольствие, которое он от этой вонючки получает, — других радостей мало? Что, в конце концов, начиная с древнейших времен вынуждает человека тем или иным способом пытаться расширить свое сознание — такое, что ли, узкое? Я просто хочу рассказать о своем опыте, который небогат и крайне субъективен, — но этим-то он и ценен, правда? А вы сравните его со своим, если таковой, конечно, имеется. Если нет — эта книга для вас совершенно бесполезна. Мои поздравления. Читайте журнал «Здоровье». А чтобы труд мой не выглядел исключительно литературным, я попросил известного нарколога, моего старого товарища и лечащего врача Марка Гарбера дать научные комментарии относительно описываемых продуктов и событий. Надеюсь, это расширит наш с вами угол зрения.

Андрей Макаревич



Советский журнал «Здоровье» решился на очень смелый для 70-х годов шаг: заговорил об интимных отношениях в рубрике «Разговор о половом воспитании». Но тогда мы его не читали, постигая азы на практике

Предложение моего друга, пациента и коллеги по нередким алкогольным возлияниям выступить в роли бесстрастного эксперта-нарколога изначально поставило меня в тупик. Что-то в этом есть ханжеское — этаким врач-вредитель, спаивающий больного, с другой стороны — подвижническое желание автора в поисках истины ставить опыты на себе заслуживает, согласитесь, уважения. В результате неподдельный интерес к предмету, равно как и разбередившие душу рассказы и сентенции автора — не всегда, кстати, бесспорные, — заставили-таки взяться за перо. Итак, оставьте дилетантские представления о том, что алкоголь — это бутылка на столе. Алкоголь — это химическое соединение, естественным образом присутствующее в организме человека как продукт метаболизма — то есть нормального обмена веществ, а вовсе не обязательно в результа-



те употребления алкогольных напитков. Мало того, оказалось, что алкоголь, присутствующий в крови в свободной форме, — так называемый эндогенный этанол, — весьма чутко реагирует как на изменения внешней среды, так и на внутреннее состояние организма, являясь тонким барометром психоэмоционального состояния. В середине 80-х годов в лаборатории психоэндокринологии Московского НИИ психиатрии были поставлены эксперименты по изучению изменения уровня эндогенного этанола. Выяснилось, что прием транквилизаторов вызывает повышение уровня алкоголя в организме вдвое. То же самое наблюдалось при глубокой медитации — таким образом, глубоко расслабленный человек как бы «слегка выпивает». Но самое удивительное, и здесь мы подходим к нашему предмету изучения, ритмические звуковые колебания, вводящие в транс: шаманский бубен, громкая ритмичная музыка приводят к существенному повышению уровня эндогенного этанола. Предположительно, восприятие звуковых воздействий происходит через активацию одного из древнейших пигментов — меланина. Наивысшая концентрация меланина отмечается в коже и нервной ткани, происходящих из одного зародышевого материала. Меланин обладает фото- и фотореактивным эффектом, то есть способен трансформировать световую и звуковую энергию в химическую. Все вышеперечисленное важно для понимания восприятия внешнего воздействия алкоголя в разных обстоятельствах, что мы и будем обсуждать ниже. Самый низкий уровень эндогенного этанола отмечается при депрессиях и у хронических алкоголиков, то есть природа просит добавить недостающего компонента. А теперь представим себе музыканта, подвергающегося указанному ритмическому воздействию практически постоянно. Естественно, после прекращения воздействия уровень внутреннего алкоголя понижается и... сами понимаете, что следует за этим. Так что рок-музыкантов, особенно ударников (в прямом смысле), следует отнести к алкогольной группе