

ДМИТРИЙ ТУРОВЕЦ

ТОЛЬКО

 для настоящих

МАЛЬЧИШЕК

НА 100%

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 087.5
ББК 92
Т88

Серия «На все 100%» основана в 2015 году

Туровец, Дмитрий.

Т88

Только для настоящих мальчишек на 100% / Д. Туровец. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 240 с. : ил. — (На все 100%).

ISBN 978-5-17-093138-5.

Эта книга — своеобразный путеводитель по неоднозначному мальчишечьему миру: здесь содержатся сведения, необходимые каждому мальчику, который стремится стать физически развитым, эрудированным и творческим человеком. Ну а сейчас он, конечно же, хочет прослыть мальчишкой на все 100%.

Улучшить свою физическую форму помогут тебе рекомендации по занятиям спортом и питанию, предложенные в нашей книге. Здесь же рассказывается, как научиться дружить с ровесниками, уважать старших и освоить основы этикета, ведь умение вести себя в обществе, элегантно и к месту одеваться, ухаживать за собой и выглядеть опрятным необходимо каждому парню. А чем же заняться в свободное время? Об этом мы тоже расскажем: теме увлечений посвящен целый раздел, благодаря которому ты сможешь выбрать хобби по душе. Помимо прочего, в книге приводятся сведения, которые помогут каждому юноше развить интеллект, что, несомненно, повысит его авторитет не только среди сверстников, но и взрослых.

Читайте, меняйтесь в лучшую сторону и удивляйте — это всегда вызывает уважение!

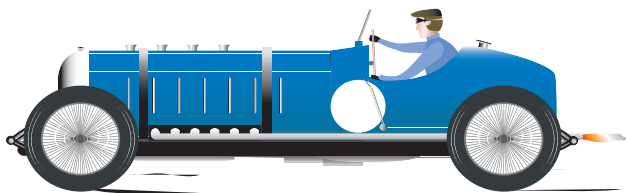
УДК 087.5
ББК 92

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2015.
Дизайн обложки Резько И. В.

ISBN 978-5-17-093138-5

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание



О ЧЕМ ГОВОРИТ ОКРУЖАЮЩИМ ТВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД..... 4
КАК ЗАВОЕВАТЬ АВТОРИТЕТ СРЕДИ СВЕРСТНИКОВ
И ДОБИТЬСЯ УВАЖЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ.....30
КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ И ЗДОРОВЫМ.....54
ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ДЕВЧОНКАМ..... 108
ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ,
КАКОЕ ХОББИ ВЫБРАТЬ 124
ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СОВРЕМЕННЫЙ ЮНОША,
ЧТОБЫ ЕГО СЧИТАЛИ ЭРУДИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ..... 182





О ЧЕМ ГОВОРИТ ОКРУЖАЮЩИМ ТВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД





| | |
|---|-----------|
| <i>Несколько слов о важности гигиены</i> | <i>6</i> |
| Минимальный гигиенический «джентльменский набор» | 7 |
| <i>Дезодорант — главный защитник от неприятного запаха.....</i> | <i>8</i> |
| От благовоний к одеколону | 9 |
| <i>Залог обворожительной улыбки</i> | <i>10</i> |
| Как избавиться от зубной боли | 11 |
| <i>Прическа как проявление индивидуальности</i> | <i>12</i> |
| С какой скоростью у человека растут ногти и волосы | 13 |
| Основные цвета и структура волос | 13 |
| <i>Комфорт и мода идут рука об руку</i> | <i>14</i> |
| Первая одежда | 15 |
| <i>Обувной дресс-код</i> | <i>16</i> |
| Обувь не по размеру — пережиток прошлого | 17 |
| <i>У каждой обуви свое предназначение</i> | <i>18</i> |
| Поклонники кед..... | 19 |
| <i>Предшественники мужских брюк</i> | <i>20</i> |
| Юбки в гардеробе мужчины | 21 |
| <i>Одежда для особых случаев.....</i> | <i>22</i> |
| Первые классические мужские костюмы | 23 |
| <i>Головные уборы</i> | <i>24</i> |
| Откуда пошло выражение «метр с кепкой» | 25 |
| <i>Мобильный телефон — не повод для хвастовства</i> | <i>26</i> |
| Когда сотовые телефоны покорили планету..... | 27 |
| <i>Правила использования беззвучного режима</i> | <i>28</i> |
| Основы «мобильного» этикета | 29 |





Несколько слов о важности гигиены

Возможно, ты уже устал слышать от своих родителей нравоучительные речи о том, что должен чаще мыться, не забывать чистить зубы и стричь ногти, регулярно ходить в парикмахерскую и стараться не пачкать одежду. Конечно, твои «предки» часто перегибают палку, но по сути в этом вопросе они правы. Тебе и самому наверняка когда-нибудь приходилось сталкиваться с неопрятным, неприятно пахнущим человеком с длинными грязными ногтями и не очень чистым лицом. От такого всем хочется держаться как можно дальше. А ведь всего лишь 30 минут в день, потраченные на личную гигиену, вернут нормальный внешний облик любому неряхе. Расскажем, как это делается.



Ты, конечно же, не такой! А все потому, что не пренебрегаешь правилами личной гигиены.



Минимальный гигиенический «джентльменский набор»

Конечно, ты не девчонка, чтобы по часу стоять у зеркала и начищать себя до блеска. Настоящий джентльмен должен все делать быстро, но качественно. Итак, встав с постели, ты идешь умываться прохладной или теплой водой — на твой вкус. Немного приятных водных процедур, и ты приступаешь к чистке зубов, которая должна длиться примерно 3 минуты. Затем пригладь свои волосы расческой, распыли дезодорант подмышками и капни одеколон на шею. В течение дня перед каждым приемом пищи мой с мылом руки, а другие участки кожи — сразу же после их загрязнения.



Перед сном не забудь принять душ и вновь почистить зубы. Кроме того, раз в несколько дней полагается стричь ногти и мыть волосы.



Кожа — это наружный покров нашего тела и одновременно с этим самый большой человеческий орган. Она защищает организм от опасных внешних воздействий окружающей среды (например, солнечных лучей), участвует в обмене веществ, дыхании, помогает поддерживать определенную температуру тела. Кожа обладает высокой чувствительностью, вместе с тем она мягка и упруга, что позволяет человеку легко совершать различные движения.

Дезодорант — главный защитник от неприятного запаха



В 12—13 лет у каждого мальчишки начинается период полового созревания, который продолжается примерно 4 года. В это время у будущих мужчин наблюдается рост волос на лице и подмышками, увеличение мышечной массы и повышенное потоотделение, сопровождаемое неприятным запахом. Причем сам пот никакого запаха не имеет, однако привлекает различных бактерий, живущих на коже человека. Эти-то бактерии и создают такой «аромат». И с ними не справиться только при помощи воды и мыла. Нужно средство, уничтожающее вредных бактерий и устраняющее неприятный запах, — дезодорант.

Нанеси бактериям решительный удар и избавься от запаха пота!



От благовоний к одеколону

Если хочешь, чтобы от тебя исходил запах уверенного в себе, успешного и приятного юноши, «подружись» с мужской туалетной водой. Впервые специальные средства для ароматизации собственной кожи применили древние египетские фараоны более 6 тысяч лет назад. В те времена для них изготавливали благовония из корицы, ванили, оливкового масла и пахучих пород деревьев. Вскоре мода на парфюмерию распространилась по всему миру. Все знатные мужчины в разных уголках планеты придавали большое значение нанесению душистых веществ на свою кожу. Например, Наполеон Бонапарт разработал свой собственный рецепт мужской туалетной воды.



Египетские фараоны первыми в мире стали наносить на свою кожу различные благовония.



При использовании туалетной воды не переборщи с дозировкой, иначе запах станет слишком резким и ты можешь стать объектом для насмешек.

Немецкий город Кёльн — родина одеколону.



Первая ароматическая жидкость, именуемая одеколону, появилась в 1709 году в немецком городе Кёльн. В переводе с французского языка «одеколону» означает «кельнская вода». Рецепт этого ароматического вещества открыл итальянский предприниматель Джованни Фарина, основавший в Кёльне парфюмерную мануфактуру. Вскоре молва о шикарно пахнущей водичке разнеслась по всей Европе, одеколону стали покупать представители высшей знати и даже главы государств. Известно, что аромат «кельнской воды» даже вдохновлял некоторых писателей на создание гениальных произведений литературы.

Залог обворожительной улыбки



Важнейшую роль в пищеварительной системе человека играют зубы — твердые органы, находящиеся в углублениях челюстей. Они обеспечивают тщательное пережевывание продуктов питания, тем самым значительно облегчая задачу пищеварительному тракту. Кроме того, с помощью зубов человек правильно произносит некоторые звуки, поэтому его речь четкая и благозвучная. А еще зубы являются главным фактором твоей белоснежной улыбки, благодаря которой в будущем ты сможешь завоевать симпатии у многих представительниц прекрасного пола.

Перед такой улыбкой не устоит ни одна девчонка.

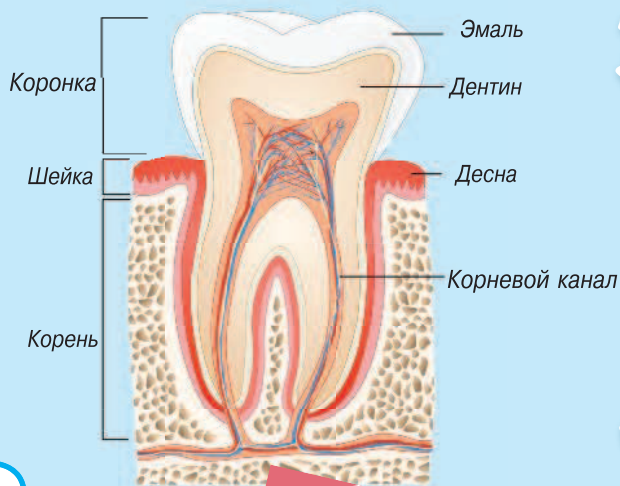
Как избавиться себя от зубной боли

В самом начале XVIII века русский царь Петр I, вернувшись из Европы, заметил, что у большинства окружающих его бояр нездоровые желтые зубы, от которых исходит крайне неприятный запах. Царь не стал терпеть такое безобразие и издал приказ, обязавший всех бояр чистить свои зубы мелом и протирать тряпкой после еды. В наше время бороться за гигиену ротовой полости стало проще, так как появилось множество различных видов зубной пасты, которая обладает лечебно-профилактическими, отбеливающими и другими свойствами. Чтобы содержать свои зубы в порядке, следует чистить их утром и вечером, причем затрачивать на одну такую процедуру не менее 3 минут. Кроме того, после еды нужно пользоваться зубочисткой и не забывать 2 раза в год посещать стоматолога.



Не забывай раз в полгода посещать стоматолога.

Строение зуба человека.



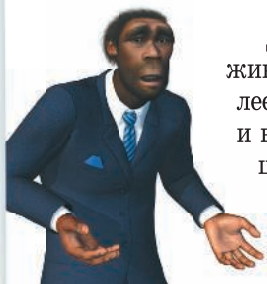
Если будешь забывать чистить зубы, то в твоей ротовой полости станут хозяйничать бактерии.



Первые зубы вырастают у человека, когда ему исполняется 7–8 месяцев. Их называют молочными. Всего у детей вырастает 20 таких зубов. Однако через несколько лет они постепенно выпадают, а вместо них появляются постоянные зубы. У взрослого человека вырастает не более 32 постоянных зубов. Каждый зуб состоит из коронки (видимой части) и корня, спрятанного в челюстной кости. Центральная же часть зуба заполнена чувствительной тканью — пульпой.



Прическа как проявление ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



Даже кроманьонцы, жившие в пещерах более 30 тысяч лет назад и всем скопом охотившиеся на мамонтов, не хотели походить на заросших косматых дикарей.

Они обрезали свои ногти, подстригали волосы и причесывали их костяным гребнем. Так уж повелось издревле, что мужчины всегда носили более короткие прически, чем женщины. Исключения составляли только различные модные веяния (например, хиппи и металлисты), охватывавшие молодежь в разные времена, когда приветствовалось наличие у парней пышных шевелюр. Современный юноша способен выбрать себе любую стильную стрижку, главное же, чтобы его волосы всегда были чистыми и причесанными, а не торчали в разные стороны, словно у питекантропа.



Существует множество стильных современных мужских причесок. Выбор за тобой!

С какой скоростью у человека растут ногти и волосы

Ногти представляют собой роговые пластинки, располагающиеся на тыльной поверхности концов пальцев рук и ног человека. Основу ногтя составляет кератин — белок, из которого образуются также и волосы. Главной функцией ногтя является защита мягких тканей фаланг пальцев. Растут ногти со скоростью 0,5—1 миллиметр в неделю. Примерно в этот временной отрезок их и следует подстригать.

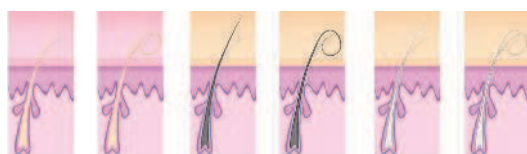
Клетки же, производящие кератин для волос, — самые быстро делящиеся в организме, поэтому каждый здоровый волос подрастает в среднем на 3 миллиметра в неделю.

Основные цвета и структура волос

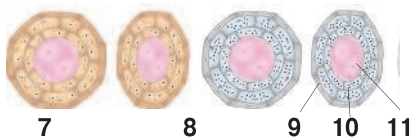
Цвет волос зависит от содержания в них пигмента эумеланина (придает волосам темный цвет) и феомеланина (придает волосам светлый цвет). В медуле же седого волоса содержится воздух.

У лысых людей тоже имеются волосы на голове. Просто они очень малы и без микроскопа их не разглядеть.

Волосы покрывают всю кожу человека, кроме ладоней, подошв и губ. На голове, в подмышечных впадинах, а также на лице у мужчин растут длинные волосы, на бровях и ресницах — щетинистые, а на остальном теле — пушковые. Волос формируется в волосяном фолликуле, который находится в верхнем подкожном слое. Фолликул содержит сальную железу и мышцу, поднимающую волос. Стержень волоса, то есть видимая его часть, состоит из омертвевших тканей.



1 2 3 4 5 6



7 8 9 10 11

1. Прямой светлый волос
2. Кудрявый светлый волос
3. Прямой черный/коричневый волос
4. Кудрявый черный/коричневый волос
5. Прямой седой волос
6. Кудрявый седой волос
7. Феомеланин
8. Эумеланин
9. Кутикула (внешний слой волоса)
10. Кортекс (центральная часть волоса)
11. Медула (стержень волоса)

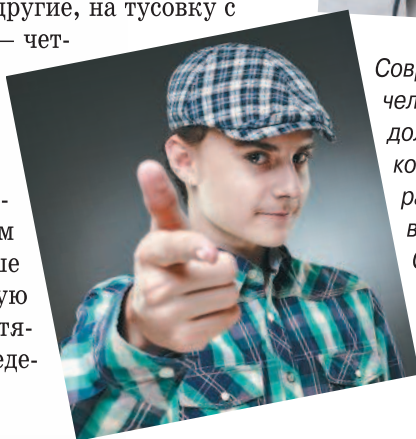


Комфорт и мода идут рука об руку

Современному человеку доступен богатый ассортимент всевозможных швейных изделий, которые должны защитить кожу от холода, солнечных лучей и других негативных воздействий окружающей среды. Но меняем мы одежду не только в зависимости от погоды. В школу мы надеваем одни вещи, на спортивные мероприятия — другие, на тусовку с друзьями — третьи, в театр — четвертые. А тут еще эта подростковая мода! Некоторые парни, чтобы не отставать от соседей или одноклассников, одеваются совсем не по сезону, страдают от холода, потом заболевают. Зачем? Не лучше ли одеть теплую и комфортную вещь и не заниматься глупостями? Будь взрослее и сам определяй свой стиль одежды.



Современный молодой человек обязательно должен иметь деловой костюм для посещения различных торжественных мероприятий. Однако и «тусовочный прикид» ему также необходим.



Первая одежда



В такой одежде первобытные люди чувствовали себя достаточно комфортно, чего не скажешь о современном человеке.

Примерно 7 тысяч лет назад в Древнем Египте и Месопотамии появились первые ручные ткацкие станки, на которых изготавливались изделия из шерсти и льна. Такой станок представлял собой вертикальную деревянную раму, на которую натягивались прочные нити основы. Между ними ткач, работавший стоя, пропускал уточную нить, образуя ткацкое переплетение. Это был долгий и утомительный, но очень важный труд, благодаря которому люди получили возможность носить удобные одежды.

Еще 100 тысяч лет назад первобытные люди, чтобы защититься от холода, а заодно и от колючих растений и вредных насекомых, стали натягивать на себя шкуры убитых ими животных. Однако такая одежда была слишком груба и плохо держалась на теле. Тогда примерно 30 тысяч лет назад люди научились плести одежду из полосок кожи, клочков шерсти и даже прутиков. Затем некоторые мастера стали изготавливать льняные нити и ткать полотно для пошива одежды. Этим умельцам называли ткачами, они стали одними из первых ремесленников на Земле.

Так выглядели первые ткацкие станки.

