



СИЛЬ ЖИЗНИ

АКЦИИ

По 10 мая в суши-барах «Киото» на Итальянской улице, 29 и улице Рубинштейна, 5 объявлено «Нашествие красных суши!»: все красные суши будут стоить 35 рублей.

ЧТО НОВОГО ПОСЛУШАТЬ

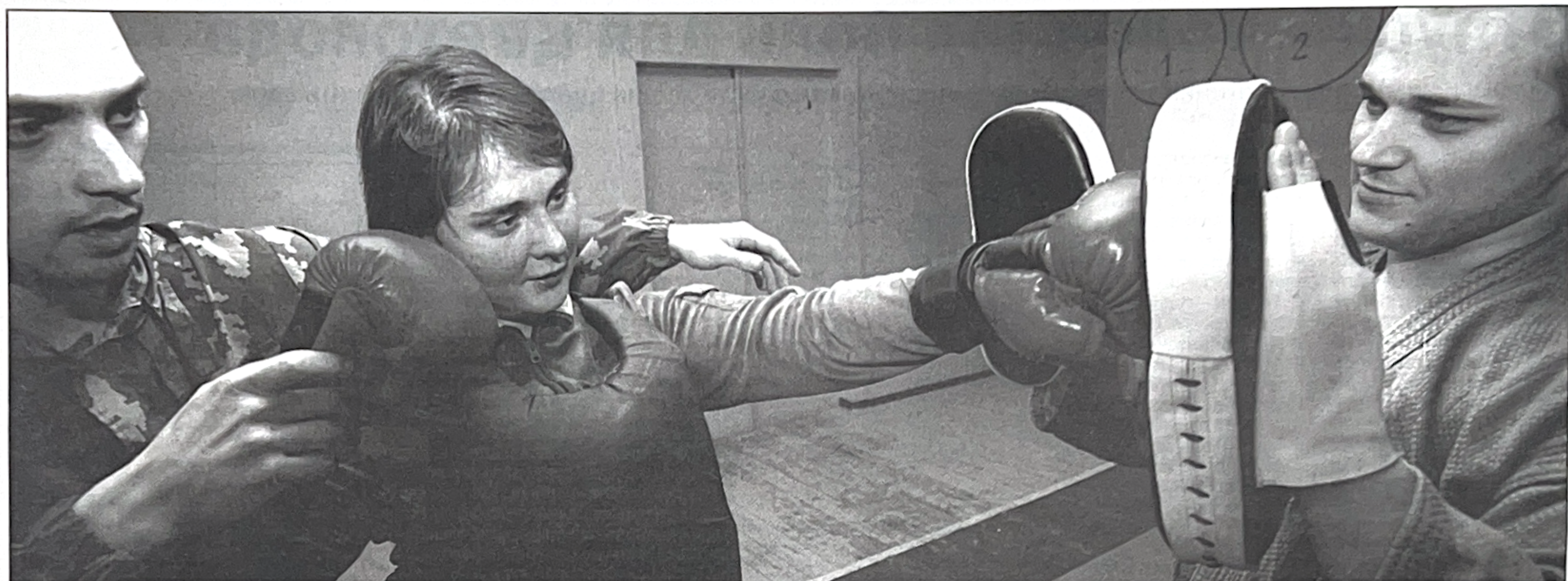


Lee Scratch Perry
«The Upsetter Live! 1995-2002 (The Truth As It Happens, Part 1)»
 Живое выступление Ли Скрэтча Перри, автора хитов Боба Марли и человека, которого называют отцом стиля рэggi.



Bertrand Burgalat «Portrait-Robot»

Новый альбом одного из самых знаменитых современных французских экспериментаторов Бертрана Бургала — двадцать треков (два бонуса) и видео.



Юлия Раскина пришла на курсы самообороны, чтобы защитить себя и своего ребенка. | Фото: Александр Петросян, специально для газеты «Мой район».

Женщин учат бить по болевым точкам

На курсах самообороны слабого пола столько же, сколько и сильного

Анастасия Гаврилова,
 «Мой район»

Юлия Раскина стала ходить на курсы самообороны после того, как избили ее ребенка. Сначала она привела сына, а посмотрев на его занятия, решила ходить и сама.

Курсы самообороны только для женщин в Петербурге днем с огнем не сыщешь — у нас самооборону на мужчин и женщин не делают.

Михаил Котиков проводит занятия по самообороне уже пятый год. Он считает, что женщины должны заниматься вместе с мужчинами, потому что именно последние становятся обидчиками. Занятия в паре с мужчинами помогают женщинам ощутить слабые места потенциального противника.

Перед занятиями для новичков Михаил Котиков делает крат-

кий экскурс в философию самозащиты: «На улице нет правил, нет судей и зрителей. Поэтому на улице бьют женщин, детей, лежащего, несколько человек могут бить одного... Наша задача — не изучать одно единоборство, которое в реальной ситуации может оказаться не применимым, а научиться действовать быстро и просто». Например, одна девушка научилась выбивать нож, которым ей угрожают. Однажды в подъезде своего дома ей приставили нож к горлу и попытались отнять сумку. Девушка сумела выбить нож и убежать.

Курс самозащиты учит за один-два удара атаковать соперника так, чтобы он не успел причинить вам боль. Михаил работает по системе «Прикладной рукопашный бой», разработанной в России. Система включает в себя некоторые техники из бокса, тайского бокса, боевого самбо, борь-

бы и джиу-джитсу. «В реальной ситуации сложные удары невыполнимы: вы можете быть в плаще, тесных джинсах и не сможете воспользоваться ногами, мы даем несколько приемов, действующих безотказно, и отрабатываем их до автоматизма», — говорит Михаил.

Другой известной школой самообороны является израильское боевое искусство Крав-мага, среди направлений которого есть система «антирейп» (антиизнасилование), созданная специально для женщин. Вячеслав Головкин, тренер, работающий по этой системе, говорит, что за последний год количество женщин, желающих научиться постоять за себя, значительно увеличилось. «Мы даем навыки, которыми может воспользоваться даже слабая женщина», — говорит он. — Бьем по болевым местам, будь это пах, коленный сустав, глаз, горло».

Для женщин, которые не хотят драться, есть вариант полегче — купить травматическое оружие. Законом разрешены газовый пистолет или баллончик, пистолет «Оса», пистолет, стреляющий резиновыми пулями, или электрошокеры. По мнению специалистов стрелкового клуба «Пистолетчик», даже будучи вооруженным, нельзя быть уверенным в своей защищенности. «Наличие оружия — не панацея», — говорит инструктор клуба Максим Бенза. — Им надо уметь пользоваться. Вооруженный человек может пострадать больше, чем невооруженный».

На курсах самообороны учат не только бить в пах и правильно стрелять, обязательным элементом является правовой аспект. Михаил Котиков приводит пример случая в Москве, когда при попытке изнасилования женщина вытащила кухонный нож из сумоч-

ки и ударила своего обидчика в бедро. Тот истек кровью и умер. Женщину приговорили к условному заключению, несмотря на то что она защищалась. Впоследствии ее оправдали, но все специалисты, с которыми мы беседовали, предупреждали, что часто суд оказывается на стороне обидчика.

gavrilova@mr-spb.ru

«Курсы эффективной самообороны» по системе «Прикладной рукопашный бой». Телефон 8-905-204-21-16. Цена: от 1300 рублей в месяц. www.almaz-spb.narod.ru

Стрелковый клуб «Пистолетчик». Цена: от 800 рублей за занятие. Телефон 8-921-322-79-44. www.pistoletchik.ru

Центр Крав-мага в Петербурге. Цена: от 150 рублей за занятие. <http://krav-maga.spb.ru/info.html>

реклама

Болезнь всегда приходит внезапно. Она не спрашивает человека, где он в это время находится: дома, на работе, на даче... Даже занимаясь приятной и полезной работой по посадке овощей и цветов, мы словно забываем о себе: работаем до полного изнеможения. А зря! В это время мы перестаем контролировать нагрузки, игнорируем артериальное давление. А всего и надо-то 3 минуты, чтобы измерить давление, а заодно и дух перевести. А для этого нужно, чтобы тонометр был всегда под рукой. Он необходим нам, как зубная щетка, 2 раза в день — утром и вечером, а иногда и чаще: после похода за грибами и ягодами, купания в речке, приема солнечных ванн.

Компания «Microlife-AG» (Швейцария), всемирно известный производитель электронных тонометров, только до 22 мая 2006 г. предлагает жителям Санкт-Петербурга приобрести популярные электронные тонометры «Синенький» или «Маленький швейцарец» с ПОДАРОМ — набором семян.

Microlife
www.microlife.ru

на грядке

Специальное предложение для огородников



Полуавтоматический тонометр «Синенький»

Автоматический тонометр «Маленький швейцарец»

Аптеки «Озерки» тел. 603-00-00
 Аптеки «Филалка» тел. 596-22-22
 Аптеки «Еврофарм» тел. 251-22-81
 Аптеки «АВС» тел. 303-83-24
 Аптеки «Юкка» тел.: 382-64-20, 310-55-20
 Представительство «Microlife» в Санкт-Петербурге
 ООО «Микролайф-Север» тел. 560-47-56

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

ИНВЕСТИЦИОННАЯ КОМПАНИЯ КУПИТ АКЦИИ ДОЛИ

ПРЕДПРИЯТИЙ СПБ
 И ЛЕНОБЛАСТИ

+7 (812) 940-10-45
 +7 (812) 940-10-16

ПН-ПТ
 10⁰⁰-17⁰⁰



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Слышать — значит жить!

Фирма GEERS Hörakustik
 более 40 лет на европейском рынке
 тел.: 713-2352, 572-4954, 572-4955

ст. метро «Владимирская», Владимирский пр-т, дом 15

на правах рекламы

ИНФОРМАЦИЯ

Собственник
 жилья, по адресу: ул.
 Д. Колокольная дом
 13, кв. 16, оповещает,
 что будет производиться
 реконструкция квартиры
 по данному адресу,
 по согласованному
 проекту.