

Сколько вам лет и на сколько вы выглядите?



Тип женской красоты — понятие, конечно, относительное. В разные времена эталоном пропорциональной фигуры считались то Венера Милосская, то хрупкая пастушка в духе Ватто или Греза, то эмансипированная женщина-мальчик с плоской грудью и узкими бедрами, то свободная в манерах спортивного вида дива... Но какими бы разными ни были идеалы красоты, главным условием женской привлекательности во все времена было здоровье. Если его нет, человек начинает выглядеть на столько лет, сколько ему есть и даже старше. До Нового года осталось совсем мало, так что самое время подвести некоторые итоги и исправить ошибки, допущенные в уходящем году. Поэтому если хотите узнать точно свой биологический возраст, проверьте себя с помощью четырех несложных тестов, которые предлагает американский ученый Рей Уолфорд.

Тест с линейкой. Пусть кто-нибудь держит перед вами вертикально 50-сантиметровую линейку (за отметку «1 см») и в какой-то момент отпустит ее. Вы должны поймать линейку на лету. Ваш биологический возраст определяется в этом случае в зависимости от уровня, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцами. «20-летние» схватят ее приблизительно на цифре «28», «60-летние» — на «15 см».

Тест «защемление» определит возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами зажмите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так секунд пять. А теперь посмотрите, как долго продержится следы защемления. Если вам до «45 лет» они исчезнут за пять секунд, если «60» — за 10–15, если «70» — за 35–55 секунд.

Тест «поза аиста». Сколько вы можете постоять босиком на одной ноге (поджав другую) руки в стороны, с закрытыми глазами? «Молодые» простоят более 30 секунд, «пожилые» не продержатся и 5 секунд.

Тест «чтение газеты». В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см от глаз, в 34 года — при удалении ее на 14 см, в 60 лет это расстояние увеличивается до 1 метра.

По мнению профессора Уолфорда, результаты этих четырех тестов в совокупности определяют, сколько же вам лет на самом деле.

Но кроме возраста, красоту внешнего облика во многом определяет, конечно, соразмерность частей нашего тела. Для оценки этого критерия существует множество приемов. Попробуйте, например, сопоставить свои пропорции со следующими канонами:

- окружность кисти, сжатой в кулак, равна длине стопы;
- окружность шеи в два раза меньше окружности талии;
- окружность запястья в два раза меньше окружности шеи;
- длина стопы равна длине предплечья;
- ширина плеч равна 1/4 длины тела.

А вот нормативы пропорционального телосложения женщины. Умножив свой рост в сантиметрах на приведенные коэффициенты и сравнив полученные результаты с параметрами своего тела, вы сможете узнать, соответствуют ли они норме:

- шея — 0,18–0,2;
- рука (плечо) — 0,18–0,2;
- нога (бедро) — 0,32–0,36;
- нога (икра) — 0,21–0,23;
- грудь (не бюст) — 0,5–0,55 и более;
- таз — 0,54 (минимум)–0,62 (максимум);
- талия — 0,35–0,40.

Рост (см)	Вес (кг)		20–29 лет		30–39 лет		40–49 лет		50–59 лет		60 лет и старше	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8		
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,6	55,8		
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0		
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	62,4	62,4		
158	61,2	58,1	67,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	63,7		
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6		
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	72,7	68,7	69,1	63,5		
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,2	75,6	72,0	72,0	70,0		
166	68,8	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5		
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3		
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0		
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3		
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0		
176	80,8	78,3	83,3	81,0	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1		
178	83,0	78,2	85,8	82,4	88,0	86,1	85,5	82,4	82,8	80,9		
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6		
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9		
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,6		
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	86,3		
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8		
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9		

Если, рассчитав все это, вы обнаружили, что тело ваше в районе талии и бедер ощутимо выходит за рамки эталона, в самый раз поговорить немного о весе.

Здесь тоже существует несколько способов расчета. Самыми же удобными формулами считаются две.

Формула I. Нормальный вес в килограммах равняется величине роста за вычетом 100 (если рост 155–165 см); 105 (при росте 165–175 см); 110 (при росте свыше 175 см).

Формула II. Нормальный вес в килограммах равен росту человека в сантиметрах, умноженному на объем грудной клетки и поделенному на 240.

Хотя удобнее всего пользоваться специальной таблицей, где нормальный вес указан соответственно возрасту и полу. Ее мы и приводим ниже.

Правда, таблица эта требует определенной корректировки. Если у вас астеническое («узкая кость») сложение, необходимо от приведенной величины веса отнять 2–3 процента; если гиперстеническое («широкая кость») — добавить 1 процент. Если ваш фактический вес превышает нормальный более чем на 20 процентов, стоит обратить внимание на здоровье и обратиться к врачу, поскольку это свидетельствует об ожирении. Если же величина эта не соответствует приведенной в таблице менее чем на 15–20 процентов, пока не поздно, задумайтесь над образом жизни, который вы ведете, и постарайтесь изменить укоренившиеся привычки относительно питания и большой любви к проведению свободного времени на любимом диване.

А напоследок предлагаем вам еще один незамысловатый тест, который, надеемся, заставит многих задуматься над тем, стоит ли в праздники (да и в будни тоже) съедать лишний кусок хлеба или торта в ущерб стройной фигуре:

1. Вы считаете необходимым съедать все, что положено на тарелку?
2. Просите ли вы добавки в гостях, чтобы «полюстить» хозяйке?
3. Часто ли вы «перехватываете» на бегу?
4. Склонны ли вы поест вкусенького, когда у вас плохое настроение?
5. Соглашаетесь ли вы на добавку, даже если ощущаете сытость?
6. Когда раздражены или взбудоражены, едите ли вы больше обычного?
7. Жуete ли вы очередной бутерброд перед телевизором?
8. Вы едите быстро?
9. Заглядываете ли вы в холодильник от нечего делать?
10. Можете ли вы перечислить все, что съели вчера?

Если вы ответили утвердительно на все вопросы, кроме последнего, ваши привычки относительно еды куда не годятся, поскольку едите вы вовсе не потому, что голодны, а скажем, чтобы «доставить удовольствие другим». Будьте тверды и помните, что истинные друзья никогда не обидятся на ваше стремление сохранить хорошую фигуру.

Если вы ответили «да» на первый вопрос, у вас не поднимается рука выбросить остатки еды. Наверняка, к тому же, вы часто пробуете пищу, когда готовите, или хватаете кусочек просто так. Если последнее справедливо, советуем держаться принципа «морковка или пеньек»: когда действительно хочется есть, отдайте предпочтение морковке.

Если вы утвердительно ответили на вопросы 3, 7 и 8, вам надо изменить стиль еды: когда вы едите быстро, на ходу или занимаясь другими делами, трудно уследить за количеством проглоченного. Лучше накройте, как положено, на стол, сев за него, расслабьтесь и... начинайте есть с чувством, с толком, с расстановкой...

«Да» на 4, 6 и 9-й вопросы свидетельствует, что едите вы в зависимости от настроения. Но для того, чтобы избавиться от тоски, скуки или нервозности, лучше совершить прогулку на велосипеде, поиграть в теннис или, в конце концов, принять теплую ванну.

И наконец, ответ «нет» на 10-й вопрос говорит о том, что у вас, скорее всего, на совести слишком много кусочков или лишняя пара пирожных, о которых лучше не вспоминать. Поэтому вспомните о них только для себя и будьте сегодня умереннее в еде. Ведь для того, чтобы похудеть, нужно всего лишь... умерить свой аппетит.



ДАМСКИЙ КЛУБ

10 ошибок, способных разрушить личную жизнь женщины

«В отношениях с мужчинами женщины часто совершают одни и те же ошибки. Я убеждена, что их вполне можно избежать», — утверждает известный американский психолог, специалист по вопросам семьи и брака Лаура ШЛЕССИН-ГЕР.

1. Никогда не посвящайте себя мужчине полностью. Пожертвовав всем ради него, выполняя все его прихоти, рано или поздно вы окажетесь обманутой. Это — ужасная жертва, поверьте. Не изменяйте своему привычному образу жизни. Сохраните старых друзей, хобби. Если женщина чувствует себя рядом с мужчиной равноправной личностью, это идет на пользу и женщине, и мужчине.

2. Брак дело серьезное, не бросайтесь на шею первому встречному. Найти подходящего партнера трудно, но имейте терпение: лучше подождать, чем связаться с ничтожеством.

3. Знайте себе цену. Если у вас возникли какие-то сомнения по поводу человека, с которым вы встречаетесь, имейте мужество взглянуть правде в лицо и прекратить всякие отношения, как бы далеко они ни зашли.

4. Не путайте секс с любовью. Слишком многие женщины занимаются сексом ради самоутверждения и из желания заполнить душевную пустоту. Результат плачевный. Секс быстро обесценивается. Не разменивайтесь по пустякам, стремитесь к полноценным отношениям.

5. Не спешите со свадьбой. Опросы показывают, что среди разведенных пар более двух третей не имели опыта совместной жизни до брака. Для того, чтобы проверить свои чувства, нужно время, иногда годы. Создание семьи — ответственный шаг, требующий всесторонней подготовки.

6. Не ждите от брака слишком многого. Некоторые женщины, вступая в брак, ожидают исполнения всех желаний. Такой подход, как правило, приводит к разочарованию. Выходите замуж за человека, которого вы любите, а не за Санта-Клауса.

7. Не заводите ребенка по расчету. Женщина, которая рождает ребенка только для того, чтобы удержать мужчину, рискует сама оказаться в западне.

8. Не будьте беспомощной. Многие женщины склонны плакаться и обвинять во всех своих бедах мужчин. Не поддавайтесь унынию. Уважайте себя и учитесь самостоятельно решать свои проблемы. И тогда мужчина всегда вам поможет.

9. Не унижайтесь до перебранок. Взаимные оскорбления унижают и ни к чему хорошему не приводят. Не забывайте о детях: семейные сцены травмируют психику ребенка.

10. Нельзя все прощать. Женщины, стремящиеся любой ценой сохранить свои отношения с мужчиной, продают ему многое: измены, насилие, алкоголь, наркотики... Напрасно. Есть вещи, с которыми нельзя мириться. Если мужчина приносит вам одни несчастья, зачем он вам нужен?

КОНСОРЦИУМ ПРЕССЫ.

МЕДИЦИНА И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Меридианы болезни

— Хотите узнать, какие органы у вас работают хорошо, а какие плохо? Сейчас, немедленно? — Владимир Валерьевич Немуров, создатель аппаратуры «Пеленг-МТ-02», открывает небольшой кейс и извлекает из него миниатюрный прибор и маленькое печатающее устройство. Потом небольшим датчиком прикасается к рукам в нескольких местах. Каждый раз на приборе всплывают цифры. Потом то же самое Немуров проделывает и со ступнями ног. — Все, обследование закончено. Теперь посмотрим результаты. — Владимир Валерьевич включает принтер, из которого выплывает бланк с небольшим графиком и несколькими таблицами. — Посмотрим, что там у вас внутри... Судя по величине среднего тока, идущего по вашему организму, вы сейчас перевозбуждены. Это усложняет расшифровку обследования. Ну ничего, разберемся... Так, у вас неполадки с сердцем, небольшая гипертония. А вот эти изменения графика свидетельствуют о хроническом нарушении деятельности почек и мочевого пузыря. Не буду вас пугать: хронического цистита и нефрита нет. Но «застарелый» процесс там есть. — Владимир Валерьевич, на каких новых открытиях медицины основывается действие вашего прибора? — На хорошо забытом старом методе восточной медицины, так называемом ридораку. Его вторично открыли в Японии лет двадцать назад. В теле человека имеются 12 основных меридианов, по которым к внутренним органам человека протекает энергия. Уровень этой энергии, меняющийся в зависимости от состояния органов, и определяет наша аппаратура. — Когда хотят оценить, хорош или плох

СПОРТ И МЫ

Что есть здоровье

Ныне американское общество во многом изменилось, и особенно в приобщении к принципам здорового образа жизни. Сегодня на картину, начертанную Шелтоном в начале 70-х, как две капли воды, похожа картина современного общества России. Посмотрите на себя и оглянитесь вокруг: сколько же далеко большинство из нас от того, что принято называть здоровым образом жизни. Сколько больных вокруг! Сколько преждевременных смертей! Сколько разбитых и несчастных судеб! А ведь жизнь может быть прекрасной.

Послушайте и прочтите мнения доктора Шелтона:

«...Наш (американский) народ живет очень хаотично, бессистемно, ни имея жизненной философии, ни какой-либо продуманной и организованной программы, как жить. Его образ жизни характеризует иррациональность, и он почти непрерывно страдает от печальных последствий своей жизни.

...Здоровье является предметом очень пренебрегаемым. Медицинская литература не содержит определения здоровья. Это и неудивительно, ибо здоровье никогда не было объектом внимания медика. Его специальностью была и есть болезнь, а средства лечения его товаром.

...Если мы попытаемся обрисовать здоровье, что мы увидим? Формы современной симметрии и пропорции, чистую, гладкую, полупрозрачную кожу с просвечивающейся красной кровью, особенно на щеках и кончиках пальцев рук и ног, блестящие живые волосы, ясные сверкающие глаза, наполненные экспрессией и жизненной энергией, розовые губы, с улыбочкой радующиеся жизни, жемчуг белых, здоровых и ровных зубов, свободное от неприятных запахов тело (где здоровье — там лишь приятный аромат), организм полной активности, находящий воплощение в работе и физических упражнениях, мужественное оптимистическое расположение духа, желание помогать другим.

...Почти все дети приходят в этот мир с больной дефектной конституцией, с подорванной, больной нервной системой. Они впитывают болезни с молоком матери, отравленные, как часто бывает, смертельными наркотиками и лекарствами. Прискорбно, что наша цивилизация продолжает стараться вырастить здоровых мужчин и женщин из хилых и дефектных детей.

...Те ли это сильные мужчины, какими они должны были быть? Или женщины — те ли это красавицы? Лишь немногие имеют то тело и тот ум, которые можно назвать по-настоящему зрелыми и современными»

Коллектив АОЗТ «МАРС» скорбит по поводу трагической гибели начальника ПТБ цеха механизации
КОПАНЕВА
 Сергея Алексеевича
 и выражает соболезнование семье, родственникам и близким покойного.

Ищем человека

В период с 24.00 30 ноября до 03.00 1 декабря ушел с рабочего места и до настоящего времени не вернулся Яков Александр Павлович 1952 года рождения. Приметы: рост 158 см, среднего телосложения, два передних верхних зуба в золотых коронках, волос темный, стрижка короткая, лоб открытый. Был одет в спецодежду. Лицам, которым что-либо известно о местонахождении Якова А. П. просьба сообщить в Орджоникидзевский РОВД по тел. 390-55-32, 32-25-54, 33-73-26.

УГОЛОВНЫЙ РОЗЫСК.