

Мужики с тюнингом

➤ Почему сильный пол в России живет на восемь лет меньше слабого?

МУЖСКОЙ «век» у нас в среднем на 8 лет короче женского не только потому, что мужчины чаще попадают в аварии или гибнут в «горячих точках».

Они, как правило, элементарно не следят за своим здоровьем, терпеть не могут разговоров на эти темы, телепередач о здоровом образе жизни и не читают статей и книжек про инфаркты, простатиты и вред курения.

Как бы написать об этих проблемах так, чтобы любой мужчина хотя бы пробежал глазами полезные советы? Этот вопрос не давал покоя медицинскому обозревателю «Российской газеты» Татьяне Батеневой много лет. И решила она рассказать о мужском здоровье в стиле справочника по техобслуживанию автомобиля. Ведь редкий мужчина сегодня не разбирается в автомобилях, а в дружеской компании они могут часами обсуждать новшества последней модели «Лексуса» или сравнительные характеристики «Лады Приоры» и «Хонды Цивик».

Будете смеяться, но не только машину, но и человека можно оттюнинговать по полной программе. И речь не об индустрии красоты – сегодня она способна изменить любую физиономию и фигуру до полной неузнаваемости. И даже не о радикальных хирургических технологиях, которые могут, к примеру, увеличить рост или поменять пол – это, конечно, тюнинг, но на грани фантастики и тяжелой инвалидности.

Тюнинг нам не только показан, но даже жизненно необходим. С его помощью можно нарастить мышечную массу и укрепить связки. Повысить силу и выносливость. Улучшить сопротивляемость инфекциям и настроению. Освежить цвет лица и облагородить очертания фигуры. Поднять свои шансы на рынке труда и брачном рынке. Отодвинуть старение и старт возрастных болезней. Спротивляться стрессам и дурной экологии. И много еще чего.

Вот несколько отрывков из книги «ТО организма активного мужчины», где с помощью автомобильных терминов и аналогий говорится о том, что нужно делать сильному полу, чтобы жизненный «пробег» стал длиннее и проходил без ненужных поломок и аварий.

Габариты, или Зачем мужику талия

При выборе автомобиля не последняя характеристика – его габариты. Чем они больше, тем машина солиднее, представительней, но тем выше расходы на содержание, больше проблем с гаражом, парковкой, городским движением. Чем габариты меньше – тем больше вопросов к безопасности, тем сложнее преодолевать дорожные препятствия, но зато такая машинка экономичнее, на ней легче парковаться, она маневреннее в плотном трафике.

Наши собственные габариты – это вопрос не только красоты, но и здоровья.

Тестостерон – основной мужской половой гормон (андроген), который вырабатывается в яичках. Он определяет вторичные половые признаки, регулирует функцию половых органов мужчины. Поскольку по своей химической структуре он является анаболическим стероидом, то отвечает еще и за поддержание мышечной массы и сжигание жиров. Если его недостаточно, жиры не сгорают, а откладываются про запас. Но и это еще не все.

С возрастом у многих мужчин меняется

характер, на что часто жалуются жены. Они становятся раздражительными, капризными, вспыльчивыми. У них нарушается сон, рассеивается внимание, падает настроение. И в этом тоже нередко повинна нехватка тестостерона.

А еще мужчина быстрее устает, постоянно испытывает сонливость – после обеда немедленно засыпает, как и вообще при любом удобном случае.

Наконец, у него нарушается нормальная половая функция – падает либидо (половое влечение), развивается эректильная дисфункция – так теперь называют то, что раньше именовали импотенцией.

Любой мужчина должен знать простые

признаки того, что его уровень тестостерона под угрозой. Возьмите обычный портновский сантиметр и измерьте окружность талии. Если она превышает 94 см – налицо ожирение.

А если она больше 102 см, то добавок к ожирению, у вас, скорее всего, имеет место нехватка тестостерона.

Заправка, или Как облегчить жизнь с помощью финнов

Марку бензина, которым мы заправляем свой автомобиль, определяет его двигатель: чем он совершеннее, тем октановое

число должно быть выше. Иначе и самый новый автомобиль быстро потребует серьезного ремонта, а то и замены движка.

«Заправка» человека значительно более раз-

образна. Но последствия неправильного «топлива» могут быть не менее серьезными...

Мне лично больше всего нравится финский вариант «тарелки питания». Он прост и понятен до предела.

По мнению финских диетологов, те, кто стремится похудеть, делают большую ошибку, резко уменьшая ежедневные порции. Чувство голода становится постоянным, организм страдает и, как только ему дадут поблажку, начинает запасать жир впрок – на случай нового голода. Поэтому есть надо досыта, чтобы постоянного острого чувства голода не было.

Завтракать нужно плотно углеводистой пищей – кашей, хлопьями, мюсли, хлебом или тостами – с кусочком ветчины, сыра, ложкой джема и пр. Можно выпить стакан молока или съесть йогурт. А обед и ужин должны быть примерно равны по объему и составу.

Берем большую тарелку для вторых блюд. Половину ее заполняем овощами в любом виде – салатом, печеными, приготовленными на гриле, тушеными. Летом – овощи преимущественно свежие, зимой лучше всего использовать свежемороженые смеси, сохраняющие максимум витаминов.

Оставшуюся часть тарелки делим пополам. На одну четвертушку кладем белковое блюдо – мясо, птицу, рыбу, омлет, бобовые. Вторую четвертушку отдаем углеводистому гарниру – из круп, макарон, картофеля. Можно добавить один кусочек хлеба, лучше из цельного зерна или с отрубями.

Овощную половину тарелки можно накладывать вверх сколько хотите – если будет голодно. Но белковую и углеводную увеличивать при этом нельзя: и то, и другое кладем в один слой.

Уделяют финны внимание и движению – без него никакая диета не поможет. Но вместо тренажеров и фитнес-центров советуют самое простое.

В Финляндии в моде так называемая «скандинавская ходьба» – с палками в руках типа лыжных. Ею можно заниматься круглый год и в любом возрасте. Палки дают дополнительную нагрузку рукам и ощущение настоящего спортивного занятия, а не простой прогулки ☺

ОЛЬГА НЕВЕРОВА,
«Российская газета»



Склонны ли вы к алкоголизму?

➤ ТЕСТ

ОТВЕТЕТЕ на вопросы «да» или «нет». За каждый утвердительный ответ начисляйте себе 1 балл.

1. Перед важной встречей или делом можно немного выпить, чтобы не волноваться.
2. После работы или неприятности нужно выпить, чтобы снять напряжение.
3. Друзья говорят про вас: «Когда он (она) выпьет, с ним (с ней) веселее».

4. Наутро после «перебора» возникает чувство вины.
5. Мой девиз: пил, пью и буду пить!
6. Выпивая с друзьями, вы соревнуетесь: кто быстрее опустошит кружку пива, «усидит» бутылку и т.п.
7. После застолья у вас бывают провалы в памяти – не можете вспомнить, какой-то эпизод вчерашней выпивки.
8. Вам доводилось садиться за руль в нетрезвом состоянии.
9. Иногда вы думаете: уж лучше напиться, чем так мучиться.
10. Иногда вы выпиваете (хотя бы пиво) на работе.

11. Когда выпьешь, поднимается настроение.
12. Первую рюмку вы, как правило, выпиваете залпом.
13. Если нет компании, можно выпить и в одиночку.
14. У вас дома всегда припрятана бутылочка «на всякий случай».
15. Слухи о вреде алкоголя сильно преувеличены.
16. Трезвенники такие противные.
17. Когда вы выпиваете, никогда не считаете рюмки.
18. Пить надо то, что есть, а не

- строить из себя тонкого ценителя алкоголя.
19. Тот, кто не пьет, не может быть хорошим человеком.
20. Оценительная стоимость покупки, вы часто пересчитываете ее в «жидкой валюте».
21. В выпивке нет ничего плохого или постыдного.
22. Если кто-то делает вам замечание, что вы слишком много выпили, вас это раздражает.
23. Тесты типа этого, с тупыми вопросами, совершенно бесполезны и глупы.

РЕЗУЛЬТАТЫ
Если вы набрали:
от 0 до 3 баллов – вы абсолютный трезвенник;
от 4 до 7 баллов – вы спокойно относитесь к алкоголю;
от 8 до 11 баллов – вам стоит время от времени контролировать себя;
от 12 до 14 баллов – последите за собой во время выпивок и попытайтесь ограничивать выпитое;
от 15 до 18 – алкоголь ваш лучший друг, товарищ и брат;
более 18 баллов – для вас реальна опасность стать алкоголиком. Если вы уже им не стали.

➤ Мужчины смахивают на апрель, когда ухаживают, и на декабрь, когда уже женаты. Уильям ШЕКСПИР