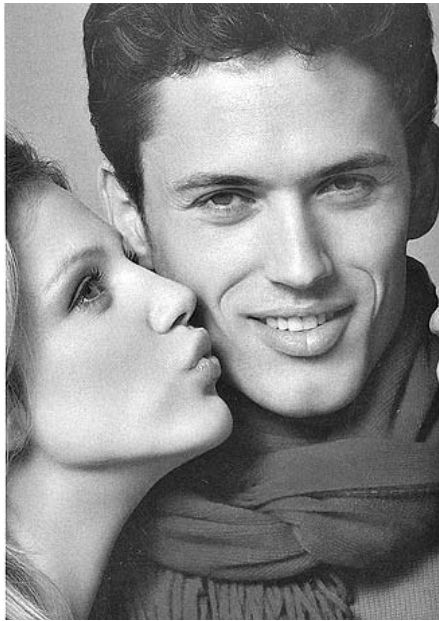


ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ЖЕНИСЬ!

Одинокие люди много болеют (особенно мужчины!) и тяжелее переносят даже обычную простуду. Они и умирают прежде времени чаще — это известно давно. Объяснение данному факту находили всегда довольно простое: если ты один, некому сказать, чтобы вовремя пошел к врачу или принял таблетку, некому посочувствовать, пожалеть, вселить надежду на выздоровление.

Но причины болезненности одиноких мужчин на самом деле более глубокие: группа ученых из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (США) обнаружила объяснение этому на генном уровне. У тех, кто лишен поддержки близких, меняется активность генов, отвечающих за состояние иммунной системы, возникновение вос-

палительных процессов, а также за выработку антител, необходимых для борьбы с вирусами и бактериями. Поняв механизм, специалисты теперь надеются помочь одиноким мужчинам справиться с повышенной предрасположенностью к заболеваниям. Возможно, найдется какое-нибудь лекарство.



Конечно, можно и в большой семье чувствовать себя всеми покинутым и несчастным. Но все-таки статистика свидетельствует, что брак, особенно счастливый, способствует долголетию!

В ЭТИ ОСЕННИЕ ДНИ МУЖЧИНАМ ПРОСТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ:

...ОБАЯНИЯ

Принять чашечку крепкого кофе. Кофеин не только бодрит. Он снимает боль в натруженных мышцах и увеличивает выносливость, которая вам очень пригодится.

Имейте в виду: все это действует в том случае, если вы не заядлый кофеман. И не переусердствуйте, если не хотите обзавестись бессонницей, беспричинной раздражительностью и прочими неприятностями.

...СУГРЕВА

Принять ма-а-аленький стаканчик глинтвейна. Самочувствие и настроение изменятся через несколько минут. При этом в глинтвейне алкоголя меньше, чем в пиве.

Имейте в виду: скорее всего, магазинный глинтвейн окажется мерзким, как и любой концентрат. Поэтому заранее запаситесь своим. Бутылку сухого красного вина вылейте в кастрюльку, добавьте нарезанный лимон, сахар, корицу и гвоздику по вкусу, нагрейте почти до кипения, дайте настояться 10 минут, процедите, залейте в термос и не забудьте взять с собой.

...ТРИЦЕПСОВ

Принять энергетический батончик. Первые минуты после тренировки — лучшее время, чтобы пополнить запасы углеводов — долгоиграющего энергетического ресурса организма.

Имейте в виду: получить те же углеводы можно, съев тарелку картошки или макарон, но их еще сварить надо, а батончик, вот он — лежит в кармане.

...ПОТОМСТВА

Принять дюжину устриц средней величины. С ними вы получите пять дневных норм цинка, который просто необходим, чтобы произвести достаточное количество крепких сперматозоидов. К тому же цинк — естественный анаболик, активизирующий тестостерон.

Имейте в виду: чем выше уровень цинка в организме, тем четче память и активнее мышление. Порция устриц всесторонне подготовит вас к главному делу жизни.

...ДОЛГОЛЕТИЯ

Принять филе семги или тунца, приготовленное на пару. Эти рыбы — чемпионы по содержанию жирных кислот, которые... Приготовьтесь, дальше вы уже должны сами отбарабанить: "...нейтрализуют негативное действие прочих жиров, снижают уровень плохого холестерина в крови, вероятность образования тромбов и риск сердечно-сосудистых заболеваний".

Имейте в виду: в красной рыбе просто залежи минералов, белка, витаминов В₁₂ и D. Поэтому с каждым съеденным куском вы укрепляете кости, растите мышцы и улучшаете кровь.

МУЖСКАЯ МОДА: ОСЕНЬ—ЗИМА-2007

Хит этого сезона для мужчин — теплое пальто из грубой шерсти с капюшоном, деревянными продолговатыми пуговицами и накладными карманами с клапанами. Капюшон должен быть с застежкой на шею. Пуговицы деревянные или костяные, форма которых называется "моржовый клык". Они застегиваются на петли, выполненные из кожи или текстильного шнура. Материал пальто должен быть фактурным (в идеале — шерсть с густым ворсом), но ни в коем случае не гладким. Длина пальто — три четверти. Карманы должны быть расположены по бокам — два глубоких накладных прямоугольной формы с клапанами.

ПУГОВИЦЫ

Мужчины любят носить рубашки, но при этом ненавидят пришивать к ним оторвавшиеся пуговицы. Однако даже на пуговицы бывает мода: становятся то крупнее, то мельче. Порой их можно отнести к аксессуарам, а порой они несут только функциональную нагрузку — становятся невидимыми, под цвет одежды. Важным для мужчин является то, где должны быть пуговицы застегнуты, а где расстегнуты. Если у пиджака три пуговицы, то мужчина никогда не должен застегивать нижнюю — это неоспоримое правило. Есть пиджаки с высокой застежкой, но сейчас они не в моде. В этом сезоне застежка должна быть не высоко и не низко, хотя постепенно опять появляются и двубортные пиджаки. Кстати, на дорогом пиджаке пуговицы на рукаве расстегиваются, а не просто пришиты.

МОДНЫЕ ШТАНЫ

Кто бы мог подумать, что джинсовая мода так стремительна! Казалось бы, еще полгода назад джинсы надо было нещадно рвать и резать, а теперь самой стильной считается непотертая классика. Впрочем, слегка потертая тоже ничего не смотрится. И вообще джинсы — это некая постоянная, а носят мужчины в основном те модели, которые им больше всего по сердцу. Лучше всего, конечно, если они еще «по ногам и ягодицам». Вот несколько советов для мужчин, предпочитающих брюкам джинсы:

1. Чтобы джинсы дольше сохраняли свой первозданный вид, запомните главное правило: стирать, гладить и сушить их следует вывернутыми наизнанку.

2. Джинсы можно и не гладить, но, если вы решили избавиться от помятого вида с помощью утюга, ни в коем случае не наводите стрелки — следы от них останутся навечно.

3. Выжимать после стирки джинсы не нужно. Просто повесьте их за пояс, воспользовавшись прищепками.

ЭВОЛЮЦИЯ РЕШАЕТ ВСЁ

В стремлении мужчин заводить отношения с женщинами младше себя и равным образом в тяге женщин к романам с более зрелыми мужчинами повинна эволюция, считают австрийские ученые.

Мужчины предпочитают молоденьких, сексуально привлекательных «самок», потому что подсознательно стремятся иметь здоровое и многочисленное потомство. А женщины ищут состоятельных и успешных во всех смыслах мужчин, чтобы чувствовать себя защищенными.

Чтобы подтвердить свою теорию, ученые использовали данные шведского реестра жителей, включающего 11500 мужчин и женщин, которые родились в период между 1945 и 1955 годами, и выяснили, во сколько лет каждый из них стал родителем. Наибольшее количество детей родилось у постоянных пар с разницей в возрасте от 4 до 6 лет. А люди, которые меняли супругов, впоследствии выбирали для союза партнеров еще моложе. В особенности это справедливо для мужчин. Женщины же искали партнеров лишь слегка старше их самих.

Так что если вы хотите как минимум троих наследников, приоритетным качеством вашей будущей жены должен стать ее возраст. Ищите женщину на 4—6 лет младше себя. Если, конечно, верите в теорию эволюции и в то, о чем говорят австрийские статистики.



КАК ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ С ЛЮБИМОЙ?

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

В последнее время все больше мужчин и женщин обращаются за советами к психологам с просьбой помочь пережить следующую проблему: «любовная лодка разбилась...». Приводим некоторые советы, которые могут пригодиться в такой ситуации.

Первый день после разрыва.

Это некая стадия протеста: в этот момент никто не способен здраво рассуждать — время эмоциональной неразберихи: отчаяние, ярость, любовь и ненависть. Мужчины становятся агрессивными, чаще выплескивают эмоции в виде физической агрессии. Совет: займитесь фитнесом — это не только шанс выпустить пар, но и реальная помощь в борьбе с разбушевавшимся внутренним миром. Девушки (женщины) плачут навзрыд. Если вы инициатор разрыва, то возьмите волю в кулак и не дайте ее слезам растопить вашу жалость — вы ей же делаете хуже. Если ушла она, слезы вовсе не знак того, что она готова передумать.

Первая неделя после разрыва.

Это стадия одержимости: переживания прошедшей недели отключают обычную осторожность, вас тянет на подвиги. Вместо того чтобы нудеть с другом за бутылкой, тащите его в горы, к морю, на чемпионат по боксу. Короче говоря, займитесь чем-нибудь интересным и желательным в компании. В отличие от мужчин женщины очень любят обсуждать свою личную жизнь, тем более бывшую. Примите как факт и не вздумайте этому помешать, все равно не выйдет.

Первый месяц после разрыва.

Стадия называется «худшее позади»: оба бывших партнера прекращают истерики и начинают жить относительно



спокойной жизнью. Хотя бы раз большинство мужчин под влиянием порыва пытаются наладить отношения со своими бывшими. Результаты этих попыток почти всегда нулевые, а вот настроение портится всерьез и надолго. Мужчины винят во всем себя, даже если инициатором разрыва была она. Девушка же подсознательно ищет причины проблемы в себе. Чем меньше вы будете общаться в этот период, тем быстрее и легче пройдет и ее, и ваша боль.

Шесть месяцев после разрыва.

Это стадия успокоения. Вы достигните ее, когда поймете, что уже неделю не думали о своей бывшей. Мужчины пытаются притушить боль романтическими приключениями раньше, чем перестанут переживать. Не стоит этого делать, ведь ничего, кроме взаимной нервозности, из этого не выйдет. Как правило, делается это за счет демонстративных заявлений: «Я тебя никогда не любил(а)!» или даже: «Ненавижу!». Не злитесь и не обращайтесь внимания. Конечно, она вас любила!

этого делать, ведь ничего, кроме взаимной нервозности, из этого не выйдет. Как правило, делается это за счет демонстративных заявлений: «Я тебя никогда не любил(а)!» или даже: «Ненавижу!». Не злитесь и не обращайтесь внимания. Конечно, она вас любила!