

Men s Fitness (русское издание) №1 2007

автор - И.В. Лесков

## **ГОДЕН ИЛИ ЗДОРОВ? ВОЗ и ЗОЖ спешат на помощь.**

Представления о здоровье у всех разные. Например, в понятие "здоровый мужик" входит способность шутя поднять карданный вал от «Газели», выпить две бутылки водки и после этого - ни в одном глазу - играть в домино до утра. Понятие "здоровая баба", в свою очередь, означает, что дама, награжденная этим эпитетом, никогда не появлялась на подиуме. Для докторов в районном военкомате здоров вообще всякий, кто к ним пришел. Если принесли на носилках – здоров, но симулянт. Если, не дай Бог, помер – злостный симулянт. В борьбе за здоровый образ жизни принято не пить, не курить, бегать трусцой, чураться мяса и весить не намного больше собственных ботинок.

Так кто же прав?

Могучие умы из всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) просто собрались как-то раз и, наоравшись до хрипоты, определили понятие «здоровье». Так сказать – искусственным путем. Проблема уложилась в одно предложение. Итак, по мнению всемирной организации здравоохранения, здоровье есть «полное физическое, психическое и социальное благополучие». А то, что в разных местах и то, и другое, и третье понимают по-разному, так это уже не их проблемы. Действительно, какое дело уважаемому ВОЗу до того, что бомж, разжившийся долгожданной поллитрой, запросто может ощущать себя на вершине «полного физического, психического и социального благополучия». А известный всей стране узник-миллиардер, (которому родина готова подсыпать еще двадцать пять лет изоляции – чтоб под ногами не путался) вряд ли ощущал себя счастливым и здоровым, когда понял, что вляпался. Хотя и не кашлял, вроде, бедолага. И с деньгами и титулами у него в ту пору тоже все было офигительно хорошо.

Потому мы с вами будем свое здоровье оценивать сами. Без всяких там ВОЗов. И прочих.

примечание

### **ВОЗ и ныне тут**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – это своего рода минздравсоцразвития при Организации Объединенных Наций. Образован ВОЗ почти одновременно с ООН - в далеком 1948 году, 7 апреля (если в этот день нечего отметить, вот вам прекрасный

повод).

Занимается всемирная организация здравоохранения тем, что координирует усилия минздравов разных стран по борьбе за здоровье граждан и, как всякий минздрав, рассылает циркуляры, что считать чем и как с этим бороться (впрочем, чаще всего присылают просто статистические сборники). В последнее время в ВОЗ принято уделять наибольшее внимание борьбе со СПИДом, наркоманией и туберкулезом. И, разумеется, время от времени ВОЗ подкидывает денежки – кому сколько не жалко, чтобы помнили, кто здесь командует и кормит.

Правда, такую отеческую заботу чувствуют на себе не все страны, и даже не все члены ООН, а лишь те, кто добровольно вошел в эту самую ВОЗ (всего-то 182 страны, включая Россию).

---

### **Физическое благополучие: тут ноет, там болит**

На самом деле врачи из военкомата правы (кто с ними не общался, поверьте лучше на слово – выход с медкомиссии вовсе не там же, где вход). Ибо на самом деле они не выясняют - здоров человек или болен. Медкомиссия решает, годны вы или нет к прохождению процедуры отдачи почетного долга. Сиречь с какими ограничениями или без оных вы можете заниматься тем делом, которое вам поручили.

Однако, если военкомат не при чем, и дело всей жизни вы выбрали себе самостоятельно – например, решили посвятить себя благородной профессии программиста - то и решать, можете ли вы им заниматься или нет, только вам. Причем решать на основании одного-единственного критерия: как именно вы себя чувствуете, подбирая ключ активации к 12-й версии фотошопа. Муки совести не в счет.

Понятие физического здоровья означает, что человек может бодрствовать по 12-18-20 часов в сутки, при этом свободно перемещаться в пространстве, делать то, за что ему платят деньги (хуже, если стипендию или зарплату), и в течение оставшегося от этого времени культурно отдыхать. Если следующее утро начинается с проклятий в адрес последнего места культурного отдыха, значит, со здоровьем начинаются проблемы. Если нет, то следующие сутки можно провести так же, как и предыдущие. Правда, при этом – несмотря на очевидное кипучее здоровье - вас могут не взять в летчики-истребители. Или в открытый космос. Или в проходчики на строящиеся линии метро. Потому что там своя медкомиссия. С другой стороны, вам оно надо – в открытый-то космос?

Тем более, что вам неизбежно придется проходить еще одну медкомиссию. Тоже не профессиональную, но оттого не менее придирчивую. Если кто еще не догадался, речь идет о том, как ваши физические данные будет оценивать противоположный пол. А девушки, скажу вам, весьма придирчивые экзаменаторы. Правда, дамы – существа своеобразные. Потому умильный и жизнерадостный толстячок может пройти жестокий конкурс играючи, а обвешанный бицепсами красавчик (или даже «красавчег») зависнет на отборочном туре.

Так что для подготовки к девичьей комиссии срочно бежать в ближайший спортзал не

стоит. Во-первых, спортзал может оказаться подвальной «качалкой», случайно выжившей с 90-лохматого года. Там вы, конечно, накачаете все, что хотели, но друзья, которых вы там найдете, распугают всех ваших прежних знакомых – и девочек в первую очередь. Потому что «правильные пацаны» давно вызывают у них непреодолимую зевоту.

Но даже если спортзал – выше всяких похвал и вы накачали бицепсы и прочие широчайшие, как у Шварценеггера, девочки заинтересуются вами только в том случае, если вы, как и Арни, станете губернатором Калифорнии. Или хотя бы купите себе такой же «Хаммер» (можно Калининградской сборки – эти тонкости их не волнуют). Если же вы, играя бицепсами, придёте на ту самую медкомиссию на трамвае – будьте готовы к провалу. Ведь то, что поразило ваше воображение на бодибилдерских сайтах, является спортивными достижениями, а не эталоном мужской привлекательности.

И не надо обвинять девочек в излишней практичности. Им вполне достаточно, чтобы у вас хватило здоровья станцевать для них какую-нибудь джигу или хотя бы фламенко. Совсем хорошо, если вы способны донести сумку из гипермаркета до стоянки машины или саму девочку - до противоположного края лужи на выходе из кинотеатра. Для этого вовсе не надо изводить себя многочасовыми тренировками. Лучше оставить время на зарядку мозгов (если они есть), и на улучшение своего социального статуса. А он определяется вовсе не физической силой. По крайней мере, последние 15 лет.

---

### **Психическое благополучие: питомник для тараканов**

Вердикт «девчонской медкомиссии» часто звучит так: не годен, потому что «серый, как штаны пожарного» или «у него в голове тараканы». Это значит, что кандидат не прошел по критерию психического здоровья. Вроде бы все хорошо, легкие дышат, сердце стучит, зарплата на уровне, а тараканы эти все портят.

Надо вам сказать, что в больнице имени Кащенко все истории болезни (если, конечно, на больничную койку не привел зеленый змий) выглядят примерно одинаково: школа (золотая медаль) – институт (студенческое научное общество плюс красный диплом) – аспирантура – увлечение йогой – Кащенко. Благо сейчас кроме йоги вам предложат еще целую кучу площадок для ловли головных тараканов. Группы изучения тайных восточных искусств, семинары по управлению стихиями и слеты тантрических серафимов множатся, как лопухи после дождя. На выбор есть все – начиная с той же йоги и заканчивая бирманскими бессмертными, которые раз в пятьдесят лет устраивают самосожжение, а в остальное время консультируют наиболее успешных европейских политиков и бизнесменов. Вы знаете, кто такие бессмертные? Нет? Вот и славно. Вообще, в любой группе изучения йоги (и прочих духовных практик) можно выделить три слоя – как по степени продвинутости, так и по степени шизанутости – тем более, что эти степени, как правило, совпадают. Те, кто пришел посмотреть, что это такое или просто убить время – нормальны, но все шансы собрать в голове великолепную коллекцию экзотических насекомых у них есть. Те, кто занимается подобными вещами достаточно долго, уже с трудом адаптируются к обществу за пределами кружка посвященных. И,

наконец, третья группа – это руководитель кружка и главный бухгалтер. У этих точно все в порядке. Поэтому, если кто-то полужнакомый приглашает вас на тусовку поклонников тайных сил, не гордитесь. Лучше подумайте, что у вас есть такого ценного, что смогло его заинтересовать.

Любое чрезмерное увлечение эзотерикой (и т.д и т.п) приведет к тому, что вам станет трудно общаться с теми, кто ей не увлекается. А психическое здоровье – это и есть способность к контакту. Девочки любят тех, с кем им интересно. Потому рассказы о тайных обществах потомков тамплиеров, которые собираются в закрытом на лето детском саду, их увлекают очень ненадолго. А все попытки поправить с помощью тайного знания свое финансовое положение помогают лишь тем, кто это знание преподает. Социальное благополучие достигается гораздо сложнее.

---

### **Социальное благополучие: Абрамович – это состояние души.**

Есть распространенное мнение, что абсолютно благополучных людей всего-навсего сто человек. Называются они «золотой сотней», состав которой регулярно публикует журнал «Форбс». Но поскольку в журнале формируют рейтинг по совершенно разным признакам (то публике подают самых богатых банкиров, то спортсменов, то звезд эстрады), да еще и куча других изданий норовит опубликовать собственную версию этой самой сотни, список самых-самых превращается в нечто аморфное и распухает на глазах до размеров телефонного справочника. В некоторые версии такого списка можно попасть всего-навсего за пятьсот условных единиц. А что? Бизнес есть бизнес...

На самом деле, успех и социальное благополучие, хоть и являются важнейшим критерием здоровья, сами по себе – весьма даже размытые понятия. В сорок лет ездить на рассыпающемся «москвиче», если только он не взят в прокат – серьезнейшая травма для самолюбия. В двадцать любое средство передвижения в собственности означает жизненный успех. В сорок нельзя работать официантом в «Макдональдсе» (туда просто набирают до 35-и), но этой же самой работой во всем мире не брезгуют студенты даже самых престижных вузов. И наоборот, если вам в двадцать пять лет неожиданно предложили стать президентом крупной компании, значит, взрослым дядям срочно понадобился мальчик, на которого можно списать всю съеденную сметану.

Социальное благополучие вовсе не означает исключительно вершину карьерной лестницы, загородный дом и счет в банке. В первую очередь, это хорошие перспективы и ваша собственная уверенность в том, что мир принадлежит вам. Если вы ощущаете, что через пять-десять-пятнадцать лет у вас все будет замечательно, а пока вы только делаете первые шаги, поверьте, это и есть то самое социальное благополучие.

Искать, куда деть заработанное долгими бдениями с партнерами толстое одышливое пузо, прилично в шестьдесят. Если у вас такового пуза не имеется, нет и не должно быть проблем с тем, куда вы его пристроите после долгого трудового дня. А ощущение, что все будет замечательно, и что вы подомнете этот мир, очень легко читается в глазах – и девочками в том числе. И такие глаза они далеко от себя не отпускают.

Так что в здоровье нормы не существует. Даже температура 36 и 6 – всего-навсего среднее значение. А среднее оно между 35-ю, и, на минуточку, 38-ю. Причем ни то, ни другое, ни третье не является само по себе ни признаком здоровья, ни признаком болезни. Любой московский доктор придет в ужас, если ему показать анализы крови здорового китайца. И наоборот, я сам видел, как у китайских врачей, приехавших в столицу зарабатывать иглоукалыванием, при осмотре вполне здоровых москвичей начинали мелко трястись губы и округляться глаза.

Здоровье означает всего-навсего способность адаптироваться к условиям окружающей среды, да собственные ощущения данного конкретного человека. А большинство дискуссий о борьбе за здоровый образ жизни обусловлены только самопиаром и стремлением заработать, ну, скажем, на продажах пищевых добавок. Точно так же и социальное благополучие означает не обладание часами «Омега» и автомобилем «Лексус» - благо первые могут оказаться подделкой, а второй - недвижимостью. Все дело в ощущениях. Человек, который хочет быть здоровым и счастливым, начинает не с того, что рассказывает всем, как он несчастен, а с того, что решает, что может добиться и здоровья, и счастья.

Раз победителей видно на старте – ну и объявите победителем себя. Пусть смотрят.

---

### **Кто такие «бессмертные».**

Высшая цель борьбы за собственное здоровье – это бессмертие. И если современное человечество об этом скромно умалчивает, то пару-тройку тысяч лет тому назад на эту тему велись весьма серьезные научные изыскания. Результаты этих изысканий и сегодня может наблюдать всякий, кому не лень осматривать египетские мумии в музеях или на экскурсиях в Египте.

Впрочем, если денег хватает не только на поездку в Египет, а времени – не только на добывание хлеба насущного, то можно посмотреть уже не остатки чужих экспериментов, а целый город бессмертных, благо находится он не так уж и далеко – в Северной Бирме и туристические маршруты протоптаны туда аж с середины 90-х. Там-то и находится знаменитый в узких кругах город бессмертных с простым и легко запоминающимся названием Амарapura. Возник город не так уж и давно, в семнадцатом столетии, когда очередному бирманскому королю в очередной раз торкнуло перенести столицу (ну обычай у них такой, чего теперь поделаешь).

Достопримечательностей в Амарapura – королевский дворец (как же без него!) деревянный мост через реку (он и есть основная приманка для туристов) да рынок на городской площади (дас ист экзотик!). Ну а рядом с городом, всего-то в нескольких километрах по местным дорогам, расположен монастырь – обиталище бессмертных, с простым и опять же легко запоминающимся названием -Махагандаруон. Правда, самих бессмертных посмотреть не удастся – они живут в особых кельях и абы кому не показываются. Общаются с миром через учеников, коих в пределах монастыря – пруд пруди. Хотите, общайтесь так, не хотите – дело ваше.

Говорят, что для того, чтобы сохранить бессмертие, эти монахи раз в пятьдесят лет

устраивают себе самосожжение в особых домиках, которые для этой цели возводят на территории монастыря. Самосожжение для бессмертных – то же, что для нас с вами поход в баньку. Ну, там, тела дряхлеющие обновить, чтобы на новый полувековой цикл хватило. Впрочем, учитывая периодичность процедуры, у вас масса шансов это самое самосожжение просто не застать. Но даже, если вам сказочно повезет, то прорваться через оцепление из монахов будет практически невозможно – так же, как и прорваться к президенту для вручения ему, ну, скажем, букета цветов.

Однако можно просто поехать в Махагандаруон с каким-нибудь продвинутым буддистом из столичной тусовки – этот с горящими глазами будет заливать вам так, что никакого самосожжения не потребуется – впечатлений все равно хватит надолго.

### **Температура тела**

Нормальная температура – не бином Ньютона. Все знают, что она равна 36,6 градусов – даже аптеки такие есть. А если, например, 36 ровно? Или 37 ровно – это как? А откуда вообще взяли, что норма – это 36 и 6?

Оказывается, не очень-то это и правильно, что температура в норме составляет именно столько, не больше и не меньше. В 1868 году особо въедливый немец Карл Рейнольд Август Вандерлих опубликовал результаты измерений температуры у 25 000 здоровых (он их отбирал особо) соотечественников. Представляете, настырный доктор провел у них 1 500 000 измерений температуры! Оказалось, что температура у здоровых людей может колебаться от 35 до 38 градусов, а вот средний показатель – как раз те самые 36 и 6.

Результаты проверили. Пересчитали. Оказалось и в самом деле 36 и 6. Потом проверили термометры – уже в наше время. Оказалось, что откалиброваны они были из рук вон – с ошибкой на 1,5 – 2 градуса. Вот и думайте теперь – какая же температура на самом деле нормальная?