



Hemingway Club®

Vejen til det gode liv - for voksne mænd

Greve / mandag

Mail:

info.greve2@hemingwayclub.dk

Hjemmeside:

[Greve mandag - Hemingway Club®](#)

Vi mødes hver mandag !

kl.9:30–11:30 i Borgerhuset Greve.

Indbetaling tur og arrangementer:

Konto 9570 - 12947984

HC2 møde 21. feb. 2022

Vi var 42 fremmødte

Næste møde 28. feb. 2022

Det er medlemmernes egne oplevelser der kan komme frem. Har du noget du kunne tænke dig at fortælle om så har du muligheden denne dag. Vi lægger ud med en gåtur.



Referat fra HC mandag den 21 februar 2022

I dag havde vi besøg af praktiserende læge Pia Müller, som holdt et meget spændende indlæg om mænds sundhed.

Pia lagde hårdt ud med at vi skulle have bare lidt motion, vi blev bedt om at rejse os op hvis vi kunne svare ja til følgende spørgsmål. Har du været hos lægen indenfor det seneste år, kender du dit blodtryk og kender du din vægt. Næsten 100% af os måtte op at stå til de tre spørgsmål.

Pia viste en statistik der viste at mænd har en stor overdødelighed, lidt overraskende var en væsentlig forøget overdødelighed omkring de 40 år. Forklaringen var at unge mænd udsætter sig selv for langt større farer end tilsvarende aldersgruppe af kvinder og så lidt overraskende er selvmordsraten højere for mænd i denne alder.

Der blev også talt om at mænd er anderledes skabt end kvinder, de har større muskelmasse, kraftigere knogler og 20% flere hjerneceller, der var lidt snak om dette forhold blev afspejlet i intelligensen hos mænd, konklusionen udeblev desværre.

Vi var også inde på at mænd og ikke mindst ældre mænd, ikke altid ser de faresignaler der er lige foran dem. Det kan selvfølgelig føre til ulykker som f.eks. vælte ned af en stige. Mænd har også svært ved at bede om hjælp, de har jo altid været den "stærke" der kunne klare det hele med hus og have. Erkendelsen af at det kan man ikke mere, er ikke nem for os mænd, det er noget vi skal øve os i, ligesom det at bede om hjælp.

Vi talte en del om 4 områder som vi mennesker skal have styr på, for at få et godt liv og ikke mindst i alderdommen. Alkohol skal nydes med måde og for os mænd er anbefalingen max 14 genstande på en uge. Helst fordelt ligeligt over hele ugen. At drikke et glas vin om dagen er ikke usundt, tværtimod er levealderen længere end hos afholdsfolk. Vi skal alle have motion, helst 10.000 skridt om dagen, lidt overraskende for mange var at der ikke er sønderlig forskel på om

man går eller løber, når der er tale om forbrænding af kalorier. Derimod forbedrer man konditionen væsentligt ved at løbe. Det er usundt at ryge og det er aldrig for sent at holde op. Pia spurgte om der var nogen der var rygere, kun et par få fingre kom i vejret. Selv om der måske var et par stykker der ikke ville gå til bekendelse, så er der ingen tvivl om at stort set alle i HC mandag er ikke rygere, fantastisk. Det sidste punkt var vægten, som en hel del kæmper med. Her faldt snakken også ind på kosten. Der var en livlig debat frem og tilbage specielt omkring et forslag fra publikum om at lave plantebaserede frikadeller. Ud fra udbruddet hos størstedelen af os, er det nok ikke en ret vi kommer til at foreslå.

Vi snakkede også om betydningen af at man får sovet ordentligt og specielt for os ældre det faktum at stort set alle skal på toilettet mindst en gang hver nat. Det er ikke noget problem at skulle op om natten, ifølge Pia. Det er heller et problem hvis man har behov for at sove til middag, bare man er udhvilet.

Alt i alt et rigtig informativt og humoristisk indlæg fra Pia, tusind tak for det.

Ref: Geert Lehmann



Er forskellene imellem kønnene biologi alt sammen?

DE TO HJERNEDELE

Efter mange års intensiv forskning og ikke mindst en storstilet indsats fra forskerne, der arbejdede på højtryk under sidste års hjerne år er det lykkedes endelig at opklare forskellene på mænd og kvinders hjerner.

Kvindens hjerne:

SKO

HOVEDPINE GENERATOR

Snak, snak og mere snak-celler

Center for realisme med hensyn til krav kontra behov

Impuls-knob

Blydsop- og fødselsdage

Fænge, pels og masti sensor

Rangfølge af toilet

Trillet sea ki

Ting der skinner og diamantlæger

'Jeg sagde det jo'-kirtel

Stødderceller

Beverly Hills 90210 hukommelsescenter

Køregenskab

Fodnote: "Tjek olie på bilen" og "Ti stille, når der er landskamp"-centre er kun virksomme, når "ting der skinner"-lageret er tilfældigt efter under sloudfald.

Mandens hjerne:

SEX

SEX

Færlige lege

Center for evne til at lære til med manuelt gear

Opmærksomhedsradius

Udså at svare på dybt personlige spørgsmåls-område

Dårlige undskyldninger-kåbel

Tjærbetjenings-afhængigheds center

Støvsugning

Lyttcenter

Boldspil

Færlige lege

Brystscanner

Ramme toilet-kummen center

Hulige evner

Fodnote: "Efter til at høre børn græde om natten-center" kan kun ses under meget stærkt mikroskop.