

Mostovsky B.

36 ve 6 erkek sağığı kuralları / B. V. Mostov

gökyüzü. — M.: Eksmo, 2011. — 192 s. - (Sağılıklı bir insanın kütüphanesi . 36 ve 6 sağılık kuralı).

Zamanımızda gerçek bir erkek olmak, her zaman iyi durumda olmak demektir. Bu kitapta yazar, binlerce insanın - hastaların, tanıdıkların, akrabaların, sadece erkek mutluluğına giden yolda "yol arkadaşlarının" - deneyimlerini dikkate alıyor ... Burada sağılığın nasıl korunacağına dair ipuçları bulacaksınız. daha güçlü seks Doğru beslenme, ilaç seçimi, spor egzersizleri, aile ilişkileri ile ilgili basit önerileri izleyerek her zaman formda olabilir, birçok sorunu unutabilirsiniz .

Sağılıklı olun - çok kolay!

... büyük bir erkek kabilesi hakkında, gerçek bir erkeksi karakter hakkında, kararlılık, sertlik ve iradeyi yükseltmek hakkında, arkadaşlık hakkında, kızlarla ilişkiler hakkında, zor yaşam koşullarındaki davranışlar hakkında samimi bir konuşma ...

L.Markusha _

GİRİŞ

Nasihat yararsız ve genellikle zararlı bir şeydir. Birçoğı tavsiyeyi dinledikten sonra tersini yapacak veya sırtacak: "aksi halde bilmiyorum!". Ivan Tsarevich her zaman danışmanın kendisinin gitmek istemeyeceğı yol boyunca seyahat etti ... ve çok basit, sıkıcı, "sıradan" bir yolda ulaşılabilen faydalarla (en azından peri masallarında) geri döndü . Hayatta, elbette, durum böyle değil - bir Columbus için, yeniyi arayan binlerce kayıp veya mahvolmuş insan var. Bu nedenle "çözümler" çok değerliydi ve hala öyledir - sadece "bunu yap!" demeyen, aynı zamanda hazineye, hedefe, mutluluğına ulaşmak için nereye gidileceğini ve ne yapılacağını açıklayan ayrıntılı açıklamalar. Onları nasıl bulacağınıza dair hazineler ve talimatlar (hepsi daha doğru ve sahte değil) gittikçe azalıyor, ancak giderek daha fazla ipucu ve talimat var, "Nasıl mutlu olunur " veya "Sigarayı nasıl bırakabilirim" gibi ipuçları içeren kitaplar. 12 gün içinde ” . Doğru olanı nasıl seçersiniz? Bir kitapta doğru görünen bir

şey okuduk, onu kullanmaya başladık ve orada - bir hata! Ve mutluluk ve sağlık yerine, birkaç günlüğüne çok ... mutluluk elde edersiniz. Bu bir utanç?

Alınmanıza gerek yok - sadece mutluluğa giden kendi yollarınızı aramanız ve başkalarının, hatta doğru tavsiyelerini bile kullanmamanız gerekiyor. "Ama herkes için ortak yollar var!" - Kızmak mı istiyorsun? Burada "milyon dolarlık nokta" ve "doğaüstü mutluluk noktası" açıklanmaktadır - sadece onları bulmanız ve tam bir orgazm olmanız gerekir . Ve bulunamazlarsa, mutluluk arayışı için yeni, en yeni, en eksiksiz bir rehber satın almanız ve yalnızca onu kullanmanız gerekir. Birçok insan öyle düşünüyor . Doğru "yemek kitabı" nasıl bulunur?

Bu seçenek sizin için de kötü! Deneyimli bir aşçı tarafından hazırlanan bir yemeği, "Çaydanlık İçin Çırpılmış Yumurta" kitabının okuyucusunun alacağı yemekle karşılaştırın. Ve en iyi aşçılarınkinden daha kötü bir sonuç vaat edilmeyen bir aceminin hayal kırıklığını hayal edin !

Yani bu yol da sana göre değil mi? Harika! Çünkü bu durumda çok yararlı bir kaynağa - yaşayan insan deneyimine - gelirsiniz . Zaten aynı adımları atmış olanların deneyimi, hatalarının ve zaferlerinin bilgisi, zorluklar ve "faydalı yerler", istediğiniz, gerçek mutluluğu KENDİNİZE elde etmek için her şeyi elde ettiğiniz yer. Evet, konumunuz benzersiz olabilir... ama olası değil. Mutluluğun kaynakları bilinir ve "haritaya" konur, onlara giden yollar ve ana "tuzaklar" bilinir - bu nedenle her yeni nesil daha mutlu olmayı hak eder. Bu kitap, erkek sağlığına ve mutluluğuna giden yolda hastalar, tanıdıklar, akrabalar, sadece "yol arkadaşları" olmak üzere binlerce insanın deneyimlerini dikkate alıyor... Kitap, "kitlesel iyileşme" fikrinden yola çıkıyor . tüm okuyucular için evrenseldir . Okuyucuların tümü veya çoğu için bireysel mutluluk ve sağlık elde etmeyi içerir. Prens Zamunda ve Sibiry köyünden bir çocuk için, bir okul çocuğu ve bir emekli için ortak olan tavsiyeler vermek faydasızdır . Herkes kendi mutluluğunu hak eder değil mi?

Kabul ediyorsanız - istediğiniz bölüme gidin! Kitap, her bölüm diğerlerinden nispeten bağımsız olacak şekilde yapılandırılmıştır , ancak elbette tüm bölümleri doğru bir şekilde INCELEMEK DAHA iyidir - kullanışlı olacaktır ©

ПРАВИЛО

№1

DÜZENLİ VE ZEVK İÇİN

her yaştaki erkek için gerekli olduğunu , ancak kendine has özellikleri olduğunu unutmayın. Prostatit tedavisi için ön koşul düzenli bir cinsel yaşamdır. Yaşam süresini 7-10 yıl uzatır ve kalitesini yükseltir.

Sadece buna en çok ihtiyaç duyanlar - gençlerin düzenli bir cinsel hayatı yok. Erkeklerin büyük çoğunluğu vücutlarının gerektirdiğinden çok daha az veya daha az seks yapıyor .

Genç. Neredeyse sürekli seks yapmak istiyor. Bu başarılı olduğunda "bitirir" ve günde 5-10 eylem gerçekleştirebilir ! Ve sonra ne şarküteri ve aylarca perhiz. Araba kullanan iki sürücüyü karşılaştıralım : İlk sürücü trafik ışıklarında bir gıcırtyla bozulur ve bir sonraki kavşakta yüksek bir gıcırtyla fren yapmak zorunda kalır . İkincisi, şehrin doğal ritmine uyum sağlayarak yeşil bir dalgada yumuşak bir şekilde ilerliyor . Kimin arabası daha güvenilir ve daha uzun ömürlü olacak? Ya değiştirilemezse? Cevap açık. Yani ilaç henüz penisin yerini alamaz . Bu nedenle, uzun ve aktif yaşamına katkıda bulunmak için ona özen göstermek daha iyidir.

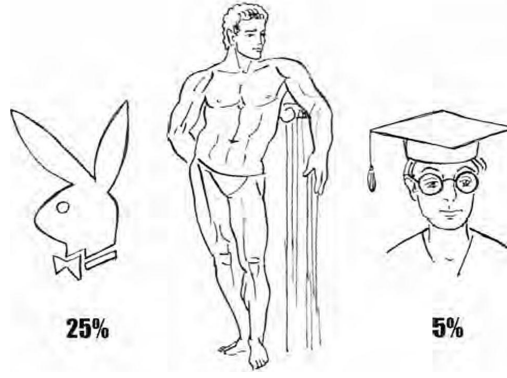
Yeni bir araba satın aldıktan sonra, çalıştırmanız önerilir. Bu, tüm düğümlerin maksimum yük olmadan çalıştığı zamandır. Araba, gelecekte sahibini memnun etmek için olduğu gibi "olgunlaşıyor".

Erkek üreme sisteminin de benzer bir sürece ihtiyacı vardır. Bir ergende ergenliğin başlamasıyla birlikte , penisi uyarırken yeni hoş hisler alma arzusu doğar . Bu genç bir adam için gerçek bir egzersiz.

• Penisin derisindeki hassas alıcılar, sinir yolları, • refleksler, hormonlar - tüm bunlar peş peşe: insan iyi çalınan bir orkestra gibi aynı ritimde çalışmayı öğrenir. Ne de olsa, ereksiyon • bir dersin ortasında değil, • bir randevu sırasında gerçekleşmelidir! Boşalma sonunda meydana gelmelidir; ilişki ve gün içinde sürekli değil. Cinsel ilişki süresi de "work-out" olmalıdır.

Eğitimi kendi içinde bir sona dönüştürmemek önemlidir. Vücudunuzun ihtiyaçlarını takip etmek ve güçlü bir istek duymadan penisi uyarmaya çalışmamak daha iyidir. Gelişmekte olan bir organın "çalışması" birkaç yıl alır. Acele etmeyin! Diğer uçta, garaja yeni bir araba koyun ve toz bağlantılarını üfleyin. Sahibini bir süre memnun edecek ... Ama sonra, çalışmadan sarkmaya, paslanmaya, oksitlenmeye başlayacak ... kilometresi pratikte sıfır olmasına rağmen çalışmayı bile durdurabilir!

Alışmak tam olarak makinenin işidir, hareketsizliği değil. Ergenlik döneminde üreme sistemlerini doğru modda eğitmeyen erkekler, diğerlerine göre birkaç kat daha sık sorunlarla karşılaşır. Neyse ki çoğu erkek çocuk yeterince sıkı çalışır ve orgazma ulaşmakta çok az sorun yaşar veya hiç sorun yaşamaz.



%70

Geçmişte, bir erkeğin toplumdaki konumu evli olup olmamasına göre belirlenirdi. Yalnızca Naty tüm medeni haklara sahipti ve tüm saygıyı gördü. Genç karısı , erkek gücünün gelişimi için egonun gerekli olduğu dönemde erkeğin yanındaydı . Bu nedenle, o sırada erkeklerin çoğu mastürbasyon yapmadı. Modern erkekler resmi evliliğe çok daha geç, 30 yaşında giriyorlar. Bu dönemin bir perhiz dönemi olmaması çok önemli!

Katolikliğin zayıflıklarından biri, rahiplerin seks yapmamayı taahhüt etmeleridir. Bazıları için bu sorunsuz çıkıyor ama çoğu için ya cinsel sapmalar ya da saldırganlık, yargılamalardaki adaletsizliği kışkırtıyor. Ortodokslukta boşuna değil, İslam'da rahibin bir seçeneği var. Cinsel hayatından vazgeçip kendini Allah'a adayabilir ama evlenip dolu dolu bir hayat yaşayabilir, başkalarına örnek olabilir. "Beyaz din adamlarına" aittirler ve genellikle hak ettikleri saygıyı görürler.

Birçoğu "şartlı fizyolojik ritim", UFR ifadesini duymuştur . Bu tam olarak çoğu erkeğin seks yaptığı ritimdir - haftada yaklaşık iki veya üç kez. Bununla birlikte, bir erkeğin UVR'ye geçiş yaptığı yaş. çok farklı olabilir. Bir erkek balayından hemen sonra ona gider, diğeri ise 40 yaşında bile daha yoğun bir cinsel yaşama eğilimlidir. Genler burada önemli bir rol oynar. Eğer baba ve büyükbaba "kadın avcısı" iseler ve seks konusunda oldukça aktif kaldılarsa, büyük olasılıkla torun da bu özelliğe sahip olacaktır. Onun için düzenli bir cinsel yaşam kavramı, bahsedilen UVR'den tamamen farklı bir anlam taşıyacaktır. Onun için düzenli, her gün ve hatta günde birkaç kez anlamına gelebilir. İç ihtiyaçlardan hareket etmek gerekir .

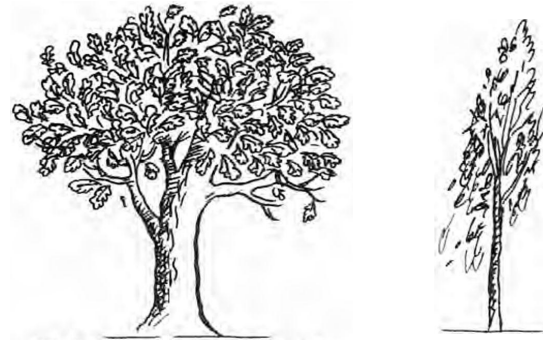
: UFR ^{daha çok} ortalama bir insan için normun alt sınırıdır ve bunun altına düşmek istenmez!
Düzenli yoksunluk, molalar: cinsel yaşamda genellikle olumsuz etkiler: erkek gücü.

Yaşlı erkekler de erkektir. Erkek orgazmı , herkesin aşına olmadığı bir kavramdır. Fiziksel olarak güçlü, sağlıklı erkekler menopoza girmez ! Yaşla birlikte cinsel işlevin doğal olarak zayıflaması, krizler olmaksızın kademeli olarak gerçekleşir. Sadece ciddi hastalıklar veya yaşam koşulları, aktif bir

yaşlı adamın cinsel yaşamını sınırlar . Aynı zamanda yaşlılarda cinselliğin bir takım özellikleri vardır . Bir insan gençliğindeki kadar çabuk alev almayabilir ama öte yandan daha uzun süre yanar. Yaş, cinsel ilişkiyi yönetmek, uzatmak için son derece elverişli bir faktördür. Bu süre zarfında kadın birkaç kez orgazma ulaşmayı başarır. Bu nedenle deneyimli kadınlar olgun erkekleri tercih eder. Bu bir sır değil!

"50 yaş üstü" erkekler için tek bir şart vardır: Koşullar ne olursa olsun düzenli bir cinsel yaşam sürdürmek. İstisnalar nadirdir. Tabii ki, miyokard enfarktüsünün akut döneminde veya hipertansif krizde cinsiyet söz konusu değildir . Cinsel ilişkinin düzenliliği ve ritmi bu yaşta cinsel aktiviteyi yaşlılığa kadar sürdürmeye yardımcı olur . Sadece gençler için arzu edilen şey, yaşlılar için bir gereklilik haline geliyor!

Женатые (продолжительность жизни ш 7-10 лет дольше)



неженатые

Diğer şeylerin yanı sıra, kronik prostatit tedavisi için ön koşul olarak tüm ürologlar tarafından düzenli cinsel yaşam önerilmektedir. Sağlık ve işlevsellik seviyesinin artmasına katkıda bulunan prostat bezinin ritmik olarak doldurulması ve boşaltılmasıdır . Düzenli seks yapmayan bir erkekte prostatit için kaliteli tedavi sağlamak son derece zordur . En azından tedavi süresi boyunca ve tedaviden birkaç ay sonra, bu şartın yerine getirilmesini sağlamalıdır.

- Bu nedenle erkek sanatoryumları her zaman • karınızı oraya getirmenizi veya oracıkta bir alternatif bulmanızı tavsiye etmiştir. "Custotherapy": reklamı yapılmamış, ancak son derece etkili bir kaplıca tedavisi yöntemiydi ve hala da öyledir.

36 ve b ERKEK SAĞLIĞI KURALLARI

"Düzenlilik" kelimesi, resmi UVR'ye uyulması değil, tam olarak cinsel ihtiyaçların düzenli olarak karşılanması anlamına gelir. Bu özellikle , gerçek ihtiyaçları kötü şöhretli haftada iki veya üç defadan

çok daha yüksek olan genç hastalar için geçerlidir. Bu kurala uyulmaması, en iyi yöntemlerle bile prostatitin etkisiz tedavisine kolayca yol açar.

- Dinlenme, güneş, deniz, duygular, seks güvenilir olarak hizmet eder.
- erkek sağlığı için koruma. Ancak "serbest bırakıldıktan" sonra bile mutlu, düzenli bir cinsel yaşam süresiz olarak devam eder! Tükürmek: UFR, bu resmi "norm"!

PENİSLERE DİKKAT

Her erkeğin kendi genital organlarının dikkatli bir şekilde incelenmesi gerekir . Dış muayene, süre boyunca iltihaplanma veya hormonal bozuklukların belirtilerini tespit etmeye yardımcı olur. "İç" muayene, üreme organlarının tümörü veya diğer hastalıklarını zamanında bulmanızı sağlar.

Her kadın en az ayda bir kez göğüslerini muayene etmesi ve hissetmesi gerektiğini bilir. Bu, meme bezlerinin tümörü ve diğer hastalıklarını önlemek için yapılır .

Erkekler ayrıca cinsel organlarının düzenli olarak önleyici muayenesine ihtiyaç duyarlar. Sıklıkları kadınlardaki ile aynıdır, ayda bir veya daha sık, örneğin sarılırken.

- Bir dış muayene, aşağıdakileri zamanında tespit etmenizi sağlar: bir ben, bir siğil veya enfeksiyon gibi: genital siğiller.

sünnet derisinin yer değiştirmesinden sonra baş incelenir . Genital organların derisi düzgün, doğal renkte olmalı, kızarıklık, ülserasyon ve bol miktarda plak olmamalıdır.

Penisin skrotum ve shaftı eşit şekilde pigmentli, yani kahverengimsi bir renge sahip olmalıdır. Genital organların kılları erkek tipinde, yani “ kayınvalideye giden yol” - göbeğe giden dikey bir saç çizgisi varlığında olmalıdır .

Genital organların sağlıklı görünümünün sürekliliği, iyi bir hormonal arka plana ve cilt hastalıklarının bulunmadığına dair güven yaratır.

- Birden fazla cinsel partneri olan bir erkek, her gün, genellikle sabahları üretranın dış açıklığını kontrol etmelidir. • Kızarıklık, üretral dudakların şişmesi, herhangi bir akıntı - bugün bir üroloğa başvurmak için bir neden - bir zührevi!

İç muayene, sondalama ayda bir kez yapılır. Skrotum hissedilmelidir - testislerin boyutu, şekli, kıvamı ve ekleri değerlendirilir.

Testislerin boyutu, 3-5 cm uzunluğunda ve 2-3 cm genişliğinde, kesinlikle bireysel bir şeydir. Ana şey, değişmemeleridir. Bir veya iki testisin boyutunda gözle görülür bir artış veya azalma, bir üroloğa acil bir itirazın nedenidir.

B biçim. Testislerin oval şeklinin yuvarlaklığı da sabit olmalıdır. Anksiyete, şekil, “büyüme” veya “daralma”daki herhangi bir değişiklikten kaynaklanır.

Kıvam elastik olmalı ve sıkıldığında belirli bir ağrı eşlik etmelidir.

..... 17

dökme Testisin bir "hamur yığını" hissine "yumuşatılması " veya sıkışması, sertliği ve ayrıca sağlıklı ağrının ortadan kalkması - üroloğa gitmek için iyi bir neden.

- Penis hissetmek ancak ereksiyon halindeki eğrilik ■ olduğunda anlamlıdır. Bir doktora danışın: 20-25 dereceden fazla ise gereklidir ; : kesinlikle doğrudan üye yoktur.

Orta derecede eğrilik, penisin bükülme noktasında hissedilmesini sağlar, muayene "sarkık" bir durumda gerçekleştirilir . Penis kalınlığında bir mühür bulunursa ilerleyen günlerde doktora başvurulmalıdır. Böylesine yoğun bir oluşum, penisin ilerleyici bir eğrilığının ilk aşamasını gösterebilir.

GÜÇ.

İLAÇLARINIZI İNCELEYİN

Bir erkeğin cinselliği üzerindeki etkisi de dahil olmak üzere birçok ilacın yan etkileri vardır. Böyle bir yan etki meydana gelirse, bir doktor yardımıyla dozu yeniden seçmek veya ilacı değiştirmek gerekir. Bazı ilaçların cinsel ilişkiyi uzatmak gibi yararlı yan etkileri vardır .

Kesinlikle sağlıklıysanız ve uyuşturucu kullanmıyorsanız , bu kuralı atlayın. Bazen veya sürekli olarak bazı hapları "yutarsanız" , dikkatlice okuyun, çünkü bununla pek çok güç sorunu ilişkilendirilebilir.

Önceki kurallardan birinde, yüksek tansiyonu kontrol altına alma gereğini ele almıştık .

kan basıncını düşüren ilaçları düzenli olarak alarak yapılır .

Hipertansiyon, beyin veya penis damarlarının ateroskleroza ile birleştirilirse, basınçta aşırı bir düşüş istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Beyindeki kan dolaşımının bozulması baş dönmesine ve peniste - ereksiyon kalitesinde bir azalmaya yol açacaktır. Bu nedenle , yaşam için gerekli olan en uygun ilaç dozunu seçen deneyimli bir kardiyoloğun çalışması çok önemlidir .

Psikotrop ilaçlar. Bazıları bir erkeğin cinsel tepkilerini etkileyebilir - çekim, ereksiyon ve boşalma. Daha sıklıkla "yavaşlarlar", yani cinsel ilişkiye girme isteği azalır ve daha az görülür. Buna, ilişki sırasında yetersiz uyarılma ve çok güçlü olmayan ereksiyonlar eşlik edebilir. Cinsel ilişki uzar, bazen çok daha uzun sürer. Erken boşalma için hayat kurtarıcı bir ilaç olarak reçete edilebilecek ilacın dozuna ve özelliklerine bağlıdır . Ancak cinsel uyarılmanın azalması hemen herkes tarafından istenmeyen bir durum olarak algılanmaktadır. Çoğu erkek için, onu aldıktan birkaç gün sonra geçer. Bazen ya "uyku" ilacına katlanmak ya da başka bir ilaçla değiştirmek zorunda kalırsınız.

Antidepresanlar, antipsikotikler, sakinleştiriciler, hipnotikler, yatıştırıcılar, parkinson ilaçları grubundan herhangi bir ilaç, potensi bozabilir, ancak değişen derecelerde. Daha "hafif" ilaçlar, aktif bir cinsel hayat yaşayan erkeklere yöneliktir. Başarısızlıkla ilgili korku ve kaygıyı ortadan kaldırarak cinselliği bile geliştirebilirler . Daha "ağır" araçlar, bir hastanede veya şu anda cinsel hayata ihtiyacı olmayanlar tarafından kullanılmaktadır.

• Depresyon durumu erkeklerde neredeyse her zaman potensi azaltır! Depresyonun ortadan kaldırılmasından sonra, potansiyel neredeyse tamamen düzelecektir.

Soğuk ilaçlar. Bu ilaçların iki grubu potensi bozabilir: antialerjik (antihistaminikler) ve vazokonstriktörler. Birincisi, örneğin difenhidramin veya pipolfen, yukarıda açıklandığı gibi uyku hapi gibi davranır. Vazokonstriktif burun damlaları, mukoza zarından emilebilir ve spazmlara, penisin vazokonstriksiyonuna neden olabilir ve bu da ereksiyonu doğrudan bozar. Korkmana gerek yok. Bu ilaçları durdurduktan sonra, tüm işlevler tamamen geri yüklenecektir.

Simetidin gibi ülser önleyici ilaçlar, uzun süreli alındığında iştahın azalmasına neden olabilir. Bu durumda, ilacın daha güvenli olan başka bir ilaçla değiştirilmesi önerilir.

Antiandrojenler, testosteron seviyelerini düşürmek için özel olarak tasarlanmış ilaçlardır . Genellikle erkek genital organlarının tümörleri için reçete edilirler . Sebep oldukları potansiyeldeki azalma kabul edilebilir olarak kabul edilir. Hayat daha değerli!

Veroshpiron ve kadın seks hormonları. Uzun süreli kullanımda, bir dizi diüretik ilaç, özellikle veroshpiron, erkeklerde östrojen üretimini uyarabilir. Bu nedenle arındırıcı idrar dikkatle seçilmelidir. Üç aydan uzun süreli kullanım, anti-androjenik etkilere, iktidarsızlığa ve jinekomastiye yol açabilir .

HİJYENİN 7 İLKELERİ

Sağlıklı dişler ve penis, iyi hijyen alışkanlıklarının sonucudur ! Her erkek çocuğa, ortam ne olursa olsun her gün penis başını yıkaması öğretilmelidir .

Her insanın mikropların ve mantarların yaşamayı sevdiği yerleri vardır!

Çoğu mikrobun çoğalması için "sıcak ve nemli" ana koşullardır . Terli ayakların kötü kokabileceğini herkes bilir , ancak buradaki terin kokusu yoktur. Onlar için uygun bir yere düşen mikropları suçlayın. Mantar girerse, bacak derisinde çok aşındırıcı bir lezyon gelişir.

Aynı şey bir erkeğin, bir oğlanın en hassas yerinde de olur!

Penisin başı sünnet derisi denilen deri ile kaplıdır . Burası birçok mikrobun çok “rahat bir yuva” bulabileceği yerdir . Tamamen normal mikroplar, cilt sakinleri, genellikle en ufak bir zarara neden olmazlar! Ve dahası , genellikle sünnet derisinin ve penis başının iltihaplanmasına neden olan Candida (Candida) cinsinin mantarları.

Herkes okulda uygun koşullar altında mikroorganizmaların her 8-10 dakikada

bir "bölünerek" sayılarını ikiye katlayabildiğini öğrendi. Mikroplar ve mantarlar için besin deri tarafından salgılanan smegmadır. Smegma yağlama, baş ve sünnet derisinin bölünmesi için gereklidir . Aniden yağlama üretimi bozulursa, başın açığa çıkmasını engelleyen “birlikler”, sineşi oluşabilir. Ancak aşırı yağlama veya yetersiz yenilenmesi de zararlıdır.

• Smegma'nın antimikrobiyal özelliği yoktur ve birçok mikrop • içinde iyi ürer. Unutmayın: sayıları her 10 dakikada bir ikiye katlanır! Bunun anlamı : 20 dakika sonra dört katına, 30 dakika sonra - : 8 katına çıkıyor... Mikroplar her yerde minimum • miktarlarda, en temiz • havada ve en temiz ellerde birkaç saat veya gün içinde var oluyor. aktif olarak gerçek bir "sıcak yatağa" dönüşebilir.

20 мин X 4 30минXO

норма 10 мии X 2



24 часа-00

Bununla başa çıkmak çok kolay. Hijyen, baş derisini ve sünnet derisini temiz tutmak , mikroplara yiyecek vermeyecek ve çoğalamayacaklardır . Ek olarak, mikrobiyal kütlelerin düzenli olarak "yıkınması ", sayacı sıfırlar ve bir süre mikrop olmaz. Pekala, aşırı ısınmayın, çocuğun cinsel organlarını "yükseltmeyin" - her ebeveyn için evrensel bir kural !

Şimdi Dahası. Erken çocukluk döneminde, sünnet derisinin dış açıklığının patolojik olarak daralmaması durumunda , yalnızca genel dış hijyene ihtiyaç vardır. Bebeğin çok az smegması vardır, farklı şekilde oluşur ve yıkanır, idrarla yıkanır, bu da her idrara çıkmada biraz "preputial keseyi" - kafadaki "başlık" doldurur. Normalde idrar oldukça serbest geçer ve çocuk idrar yaparken itmez, ağlamaz !

Sünnet derisinin dış açıklığının çok küçük olduğu, "iğne başından daha küçük " olduğu görülür. Bu durumda idrar çok özensiz, sıçrayan bir akıntı halinde çıkar ve kese bir buçuk ila iki kez şişer. Aynı zamanda, idrarın durgunlaşması daha olasıdır ve bazen mikroplar için besin sağlar. Benzer bir tabloyu oğlunuzda görüyorsanız, özellikle çocuk ağlıyor veya idrarını yaparken zorlanıyorsa , bir üroloji uzmanına, ideal olarak çocuk ürologisine veya çocuk cerrahına başvurun. Her bölgesel merkezde bu tür uzmanlar var. Soru sadece hijyenik olmaktan çıkıyor ve muhtemelen küçük cerrahi olan tıp alanına giriyor.

Bununla birlikte, bir çocuk da dahil olmak üzere herhangi bir erkek, sünnet derisinin iltihaplanması gibi bir rahatsızlığa sahip olabilir . Daha sıklıkla bu, yukarıda açıklanan ihlallerde olur . Sünnet derisinin ucu iltihaplanır , kızarır, şişer, bazen kelimenin tam anlamıyla bir "direksiyon simidi" şeklinde "çıkır". Oğlan bu yere dokunmaya izin vermiyor, dokunmaya çalışırken ve idrarını yaparken bile bağırıyor. Bu noktada ödem nedeniyle idrar akışı daha da bozulabilir. İkincisi gerekli olmasa da. Bela?!

Büyük olasılıkla - hayır, önemli değil. Balanopostit veya balanit adı verilen hastalığın başlangıcında, doktor yardımı olmadan da yardımcı olabilirsiniz. Burası “derinlemesine” hijyenin gerekli olduğu yerdir .

Pek çok ebeveyn, çocuğun penisi için yapılması gereken "banyoları" duymuştur. Genellikle bu

gerekli değildir! Oğlanların çoğu bebeklik döneminde minibüs geceleri olmadan ve sünnet derisini "çekmeden" yaşıyor.

- Enflamasyon durumunda, tam da böyle bir “banyo” gereklidir • prepusyal kesenin iç yüzeyinin bir manganer solüsyonu: ki veya bir papatya kaynatma ile yıkanması. Sadece "durulayın": solüsyondaki penis genellikle yeterli değildir!

Elbette iğnesiz bir şırınga almak ve boğaz noktasını sünnet derisindeki küçük bir delikten bile bir potasyum permanganat akışıyla yıkamak daha iyidir. İşlem birkaç dakika sürer ve günde 3-5 kez tekrarlanır. Potasyum permanganat iltihap bölgesini dezenfekte eder, dezenfekte eder, reklamlarda olduğu gibi bilinen tüm mikropları öldürür. Papatya biraz farklı bir etkiye sahiptir - sanki hassas cildi "yatıştırıyormuş" gibi ödem önleyici ve iltihap önleyici.

Her şey yolundaysa, o zaman kelimenin tam anlamıyla aynı gün, baş derisini ve sünnet derisini tahriş eden maddeler "yıkanıp" aktığı için kızarıklık ve şişlik azalmaya başlar. Enflamasyonun nedeni ortadan kalkar ve çocuğun durumu önemli ölçüde düzelir . 2-4 gün içinde penisi normale döndüreceksiniz ve bir veya iki gün daha prosedürleri yapmaya devam etmelisiniz, ancak daha az sıklıkta.

zorla açmaya çalışmayın ! Çoğu zaman ebeveynler, çocuğun yetişkin bir erkek gibi her şeye sahip olmasını talep eder. Açılıştan bir kişiye doktorun "kafasını eğit" tavsiyesini duyduktan sonra , tavsiyeyi eyleme geçirme eğilimindedirler . Ancak böyle bir doktor randevusu, büyük olasılıkla, yalnızca 5-6 yaşına ulaşmış ve hatta daha büyük çocuklar için geçerlidir. Erkek çocukların çoğunda bu yaşa kadar “çanta”nın “kupa”ya dönüşmesi doğal bir şekilde gerçekleşir. Sünnet derisinin derisi aynı zamanda kolayca kayar, başı açığa çıkarır ve daha az kolay geri hareket ederek onu örter. Yetişkin bir erkekte süreç daha da ileri gidecektir - penisin başı ereksiyon sırasında bile kolayca açığa çıkacaktır. Böyle bir zaman çerçevesine uymayan herhangi bir şeye fimoz veya fimoz için “şüpheli” denir.

Ancak okul çağından önce ve bazen biraz sonra başın açılmaması “fizyolojik fimoz” olarak kabul edilir ve tedavi veya herhangi bir özel işlem gerektirmez. Bu tür çocukların "fizyolojik fimozisi" kendiliğinden geçer.

Bu kural ihlal edilirse ne olabilir ?

Bir kişinin parmağına sıkı bir yüzüğün takıldığını hayal edin. Çok yakında yüzük parmağı besleyen kan damarlarını sıkıştırarak , şişlik başlayacak, parmak maviye dönecek ... Ve yüzük zamanında parlamazsa cerrahın acil yardıma ihtiyacı olacak!

Temsil mi? Aynı şey zorla “çıplak” bırakılan bir çocuğun penisinde de olur ! Sünnet derisinin sıkı

halkası, organı altından daha az hızlı boğmaz.

Sayım dakikalarca değilse de onlarca dakika devam eder. Kafanın oldukça kolay bir şekilde açığa çıkması utanç verici olabilir , ancak onu "yerleştirmek" işe yaramaz. Paraphimosis acil bir cerrahi durumdur.

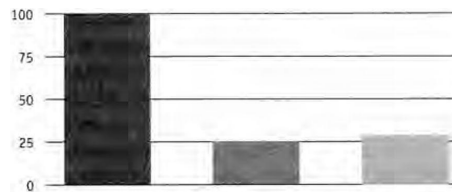
ameliyata başvurmazlar . Boğulmuş kafayı "sıfırlama" yeteneği, yardım çok geç istenmezse yardımcı olur. Doğayı sollamaya çalışırsanız, böyle bir tehdidin gerçek olmaktan daha fazlası olduğunu hatırlamak önemlidir . Ve paraphimosis zaten ortaya çıkmışsa, hiçbir durumda tereddüt etmeyin!

3-6 yaşından itibaren çoğu erkek çocuk penis başını günlük olarak yıkamayı öğrenir. Sabunlu , sabunsuz, kaynamış su veya musluktan akan su - bebeğin yaşına ve gelişimine bağlı olarak ayrı ayrı belirlenir . Okul çağına kadar daha basit bir seçeneğe - musluk suyuna geçmeye çalışmak daha iyidir .

Daha aktif bir okul hayatına geçiş, etrafımızı saran mikroplara karşı dirençli olmayı gerektiriyor. Çocukların cildini korumak için sunulan antibakteriyel sabun reklamını hatırlıyor musunuz ? Bir cerrahın ellerinin tedavisi, kısırlaştırma için değil, aksine çevredeki mikroorganizmalarla "dünyada" yaşamayı öğrenmesi gereken bir çocuğun ellerini yıkamak için . Yeni doğanlar bebek bezi kullanmadan hemen önce kaynatılır ve ütülenir ve fanila ve bir okul çocuğu için böyle bir tedavi hakkında bilgi edinebilirsiniz, yalnızca HIV enfeksiyonu gibi çok ciddi bir sorun durumunda konuşabilirsiniz .

Penis, baş derisi birinci sınıf öğrencisi için hassas bir yerdir. Ama yetişkinliğe giriş için hazırlanma zamanı! Yetişkin bir adam , denizde, havuzda, kırdan ve evde bir dizi mikroorganizma ile temasa geçer . Penis başının yüzeyinin dış ortama uyumlu olması daha iyidir. Daha büyük okul öncesi yaş bu adaptasyon için çok uygundur.

■ Sünnetsiz erkekler ■ Sünnetli Hijyenik



Penis kanseri gelişme riski

böyle bir hijyen önlemine gerek yok . Çünkü sadece birkaç dişi olan bir bebeğin dişlerini

fırçalamaya gerek yoktur ! Ancak böyle bir hijyen alışkanlığı oluşturmak için bir ihtiyaç vardır. Dişlerinizi düzenli olarak fırçaladığınızda ve yıkadığınızda, penisiniz diğerlerinden daha fazla korunur.

Hayattan bir örnek. Hastanede görev yapan bir asker arkadaşıma danışıyordum ki, sıcak noktalarda görev yapan ve sonunda aynı hastanede kalan birkaç adam ona bir soruyla döndü. İltihaplı, şişmiş penisler birçok genç erkekte hemen şu soruyu gündeme getirdi - bu nasıl oldu ? Ama bilmiyorlardı... "Noktada" hizmet ettiler, gün için verilen su kısımlarını akıllıca kullandılar, tualete gittiler... ve tabi ki penislerine bakmadılar - buna bağlı değildi. Isı, yerel aşırı ısınma ve daha önce bahsedilen smegmanın varlığında sünnet derisinin altına ne yapıldı? Mikroplar bu koşullar altında aktif olarak çoğaldı. Ancak savaşta, aşırı koşullarda, onlara bağlı değildi. Adam sorunu fark etmedi bile! Ve huzurlu hayata döndüğünde, kafası açıldıktan sonra açılan resim karşısında dehşete kapıldı...

Elbette bu tehlike herkesi tehdit etmiyor. "Sünnet edilen" erkekler ondan kurtuldu. Bu yerde kişisel hijyen ihtiyacını hatırlayanlar kurtuldu ! Birkaç günde bir, kelimenin tam anlamıyla bir yudum için yeterli olan su

, biriken smegmayı yıkamak için yeterli olacaktır. "eksik ekşi krema" nın bir analoguna dönüşüyor!

- Kendilerini aşırı koşullarda bulanlar hakkında bilmeniz gereken başka bir yol daha var. İdrar yaparken: tararken, sünnet derisinin "başlığını" • başın üzerine çekebilir ve boşluğu idrarla durulayabilirsiniz. Sağlıklı bir kişinin idrarı • pratik olarak sterildir ve iyi performans gösterir: fazla mikroplardan arındırma görevini yerine getirir.

I f r f f

Bazen oldukça huzurlu insanlar benzer bir duruma düşer! Eşinden ya da sevdiği kız arkadaşından ayrılan kişi uzun süre endişelenip ilgili organına dokunmayabilir. Şimdilik ne kadar gerekli olursa olsun ... Ve tekrar ihtiyaç duyulduğunda - kafada zaten kızarıklık var, oldukça kalın bir beyaz-gri plak tabakası ve bazen ülserler ... Bu zührevi bir hastalık değil , bu hijyen kurallarının ihlalidir!

I*.

Çok zararsız olmayan ikinci seçenek, bir kadınla temasa verilen tepkidir, daha sıklıkla alerjiktir. Birçok kız ve kadında "pamukçuk" vardır ve çoğunlukla bu hastalık bir süreliğine başarılı bir şekilde tedavi edilir. Ve alevlenmesi durumunda cinsel partnerde kimyasal-alerjik yanıklara neden olur! Kendini şu şekilde gösterir - akşamları tamamen sağlıklı bir erkek normal bir cinsel ilişki yürütür ve sabahları tüm iltihap belirtilerini ortaya çıkarır . Kızarıklık, şişlik ve bazen ülserasyon ... Bu durumda

enfeksiyon genellikle bulunmaz, erkeklerde genel olarak "pamukçuk" nadiren bulunur. Ancak temasın sonuçları yani yanık tedavi edilmelidir ...



Böyle bir kimyasal yanığın tedavisi, çocuklarda daha önce tarif edilen balanopostit tedavisine benzer. Kural olarak şırınga kullanmak gerekli değildir. Penis bebek sabunu ile yıkanır ve daha sonra çocukta olduğu gibi zayıf bir potasyum permanganat çözeltisi içinde 1-3 dakika bekletilir. Daha sonra solüsyonu durulamadan cildin havayla kurumasına izin verin. Aşırı durumlarda, steril bir havluyla ıslanabilirsiniz , ancak sünnet derisinin başının derisinin 15-20 dakika içinde "kuruması" en iyisidir! Kuru yerde mikroplar çoğalmaz . iltihaplanma riski yoktur. Bu prosedürü günde 3-4 kez tekrarlayın, ardından iyileşme hızla gelmelidir. Gelecekte, odak önleme üzerindedir.

- Cinsel temasta şiddetlenen bir kadınla: pamukçuk, prezervatifte yürütmek daha iyidir: ve. Temas korunmasızsa, • hemen, 2-3 dakika içinde penisi • bebek sabunu ile yıkayın. Bu durumda alerjik reaksiyon ve yanık riski sıfıra iner.

ПРАВИЛО

№5

TÜM İÇ GIYİMLER EŞİT OLARAK KULLANIŞLI DEĞİLDİR

nefes alabilen "aile" külotu, skrotum ve penis için en uygun mikro iklimi sağlar . Erkekler için iç çamaşırı ile hem hipotermi hem de genital organların aşırı ısınması kabul edilemez. Bu nedenle, erkek bebekler günün her saati "bebek bezi" içinde olmamalı ve yetişkin erkekler her zaman mayo giymemelidir. Modern iç çamaşırın malzemesi aşırı nemi mükemmel şekilde emer ve iyi havalandırma sağlar.

Giysilerin güzelliği için gereklilikler her zaman rahatlık ve rahatlık duygusuyla örtüşmez. Bu özellikle erkek iç çamaşırları için geçerlidir .

Tüm komedyenler, SSCB'de giyilen aile şortlarına gülerler. Bununla birlikte, skrotum ve penis için

en uygun mikro iklimi sağlayan "tohumların" serbest şeklidir ! Geri kalan "hijyenik", doğru şort kesim biçimleri, yalnızca uzak geçmişte elde edilen standarda yaklaşıyor.

Kadın iç giyim, sıcaklık ve şeffaflık arasında denge kurar. Fileli kayışlara karşı fırçalanmış pantolonlar . Erkek iç çamaşırları aynı anda üç gereksinimi karşılamalıdır - güzellik, koruma

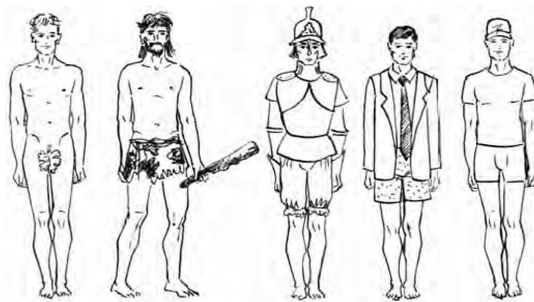
soğuktan ve havalandırılmalı™. Aşırı ısınma, bir erkek için soğutmadan bile daha tehlikelidir! Testisler zaten 37-38 derecelik bir sıcaklıkta canlı sperm üretmeyi durdurur ! Bu nedenle skrotum vücudun "dışında" bulunur ve iyi havalandırılır. 36,6 ° C sıcaklıkta vücuda dar mayolarla bastırırsanız ve hatta dar kot pantolonlar giyerseniz ... Bu durumda testislerin sıcaklığı tehlikeli bir sınırın üzerine çıkabilir.

• Uzun süreli aşırı ısınma özellikle zararlıdır. Yapmayın: Mayo içinde çok uzun süre kalmaya değer; hepsi daha çok: eve gitmek ya da çalışmak için daha çok!

Büyük önem taşıyan iç çamaşırı malzemesidir. Görevlerinden biri cilt salgılarını, tek damla idrarı ve “yağlayıcıları” emmektir. Geleneksel sentetikler, pamuk veya yünden çok daha az emicidir . Keten kumaşlar dış giyim veya yatak takımları için iyidir, ancak genellikle hassas alanlar için pürüzlüdür.

"sovyet" muadilleriyle dışsal benzerliğine rağmen , birkaç temel farklılık kolayca fark edilebilir. Malzeme eski "donuk" satenden çok farklı. %100 pamuk veya biraz yün, keten, polyester içeren pamuktan yapılan yeni kumaşlar, en iyi bireysel seçenekleri seçmenize olanak tanır . Hepimiz farklı iklimlerde yaşıyoruz, farklı cilt nemine ve diğer birçok kişisel özelliğe sahibiz.

İç giyim stilleri de tüm durumlar için erkek kayışlarından uzun şortlara kadar çok çeşitlidir.



Malzemenin rengini seçme yeteneği, kesimi en talepkar ortağı memnun edecektir.

2 36 m 6 erkek sağlığı kuralları

KENDİNİZE BAKIN -

GÜCÜNE BAKIN

Aşırılık yok: zayıf olmak kötü, şişman olmak kötü ! Bacaklarınız pahasına sadece sırtınız düzken ağırlık kaldırmaya alışın . Çok çeşitli önleyici egzersizler yapın.

Elbet bunlar olacaktır . sigaranın zararına gerçekten inanmayan. "Ama büyükbabam sigara içti ve 90 yaşına kadar erkek sağlığını korudu!" argümanlarından biridir . İkincisi - "sigarayı bıraktım ve hiçbir şey değişmedi, zayıflık ve iktidarsızlık kaldı."

Böyle bir tartışmacının büyükbabası farklı bir dünyada yaşıyordu: farklı hava, farklı yiyecekler, farklı su ve tabii ki çok çeşitli fiziksel işler. Modern okuyucular arasında kim bu tür koşullarda yaşamakla övünebilir? Yüz tane olduğunu sanmıyorum . Yükleyiciler ve çelik işçileri sayılmaz. Çok çalışıyorlar ama bu işin şartları çayır ve tarlaların temiz havasından çok uzak. Diğer tüm kasaba halkı, şiddetle hareket etmekten yoksundur.

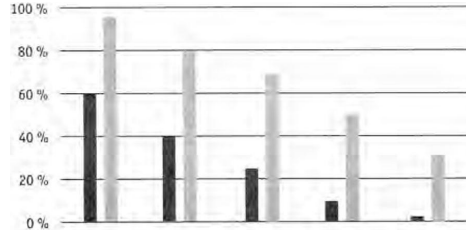
Bir düşünce deneyi yapalım. Kesinlikle sağlıklı bir astronot adayını alıp yatağına yatıralım ve en az bir ay tuvalet dışında kalkmasını yasaklayalım. En azından bir tür sağlığını korumanın tek yolu beden eğitimi yapmaktır. Aksi takdirde mesleğini değiştirmek zorunda kalacak. Obezite, nefes darlığı , baş dönmesi ve genel halsizlik, uzun süre onun sadık yoldaşları olacak.

Gerçekte, "ortalama" adam biraz daha hareket eder. Her gün en azından evden arabaya kadar yürür ve döner. Okuldan beri kalan motor aktivite stoğu ve bu minimum yürüyüş, çoğu erkeğin herhangi bir özel endişe duymadan 30 yıla kadar yaşamasına izin verir . Sırada ne var?

Ve sonra - şaşırtıcı ve korkunç.

Osteokondroz, omurgada yaşa bağlı metabolik-distrofik bir süreç olan “yaşlıların hastalığı” dır . Biyolojik olarak, bir kişi bundan ancak 50 yıl sonra yaşlılık değişiklikleri, "menopoz" arka planına karşı acı çekmelidir. Geçen yüzyılın insanları sırt, siyatik ve "lumbago" da ağrı ve ağırlıktan şikayet etmeye bu yaşta başladı. Ve şimdi?

■ XX yüzyıl Günümüz



50-60 yaşında 40-50 yaşında 30-40 yaşında 20-30 yaşında 15-20 yaşında

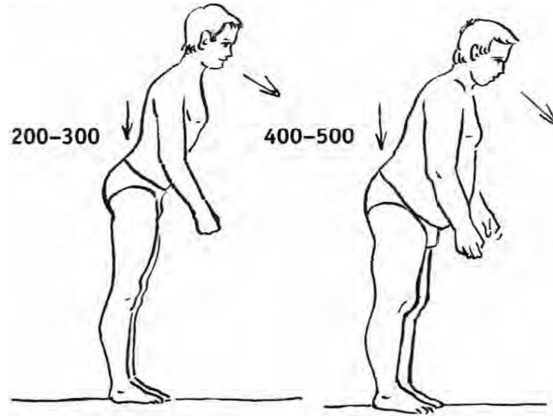
Bu veriler tüm genç erkekler için geçerli değildir . Ya hareketsiz ya da sadece aşırı çalışan profesyonel sporcuları etkilerler . Eski Yunanlılar gibi vücutlarını uyumlu bir şekilde geliştirenler istatistiklerimize girmiyor.

Hipodinamik çeşitlerinden biri Botanik . Sırt kasları zayıf gelişmiştir ve omurganın aşırı hareketliliği vardır. Tam da şair yüzünden eğilirler ve doğal olmayan duruşlarını uzun süre değiştirmezler. Yavaş yavaş, omurganın bağ sisteminin deformasyonu meydana gelir, sırtta ağrılı spazmlar, mühürler ve ağırlık oluşur. Genellikle bu belirtiler uzun süre oturma veya ayakta durma ile artar ve biraz esneme ile bile azalır. Ama inekler ısınma eğiliminde değil! Vücut pozisyonlarını değiştirmeden saatlerce bilgisayar veya kitap başında oturabilirler. Zamanla, kasları, bağları omurgayı desteklemeyi bırakır.

■ Sırttaki eşit olmayan yük nedeniyle • intervertebral diskler şunlara karşı daha savunmasız hale gelir: ani hareketler veya minimum yükü kaldırırken: .

Bir noktada diskler dayanmaz, sinirlere ve kan damarlarına baskı uygulayan fıtıklar oluşur. Keskin bir ağrı, kol veya bacakta uyuşma olur ve boyunda kan dolaşımı bozulursa baş dönmesi ve hafıza bozukluğu oluşur. Ancak bu ileri aşamada çoğunluk doktora gider.

fazla kilolu olma eğiliminde olanlarda da olur . Hastalığın gelişimini ağırlaştıran fark, farklı “diyetlere” olan eğilimleridir. Bu durumda, yiyeceklerin dengesiz olduğu ortaya çıkar, genellikle bol miktarda yağ ve karbonhidrat içeren "aşırı içme" vardır. Bütün bunlar kıkırdak ve omurların beslenmesini büyük ölçüde bozar . Bu nedenle, fazla kilolu insanlar genellikle sırtlarında erken “yaşlanma” yaşarlar.



Diğer bir risk grubu ise sporcular ve yükleyicilerdir . Erkeklerin çoğu "yükleyicilere" aittir ! Kaldıracak, taşıyacak, getirecek, destekleyecek bir şeyler... Tüm bunlarla her gün karşılaşyoruz.

Sporcular, artan yükler altında güvenlik önlemlerini bilmeleri bakımından diğerlerinden farklıdır . Sıradan insanlar için sadece iki yasa vardır:

- bacaklar nedeniyle sadece düz bir sırt ile ağırlık kaldırma
- herhangi bir yük kesinlikle ekshalasyondadır.

İkincisi hemoroitleri ve varisli damarları ve birincisi - sırt ağrısını önleyecektir.

Hem sevgili torununu kucaklayan büyükbaba hem de halterli genç “sporcu” bu yasalara uymak zorundadır!

BOYUT ÖNEMLİDİR...

SENİN İÇİN

Ereksiyon halindeki bir penisin normal boyutu 10 ila 16 cm uzunluğundadır. Normdan sapmalar nadirdir ve seks sırasında bir takım zorluklara neden olabilir. Pek çok erkek, penislerinin iddia edilen yetersiz boyutundan endişe duyuyor. Unutulmamalıdır ki penis yaşla birlikte ve özellikle cinsel aktivitenin başlamasından sonra hızla büyür. Vazgeçme ve sevdiğin şeyi yapmaya devam et! Çok sayıda spam "mucize tedavi" bir dizi zararlı yan etkiye sahiptir . Genel olarak büyüme ihtiyacını ve özel olarak belirli bir yöntemi öğrenmek için bir uzmana danışmak daha iyidir.

Ereksiyon halindeki bir erkek penisin normal boyutu 10 ila 16 cm uzunluğunda ve 2 ila 4 cm çapındadır . Bu parametrelerden küçük sapmalar kabul edilebilir, ancak bir dizi zorluğa neden olabilir.

Penisi 8-9 cm kısa olan bir erkek, çok dolgun bayanlarla iletişim kurmakta zorluk çekebilir. 18-20 cm'lik büyük bir penis, sıska bir kızla seks yaparken çok dikkatli olmayı gerektirecektir. Sürtünme kuvvetini sınırlayan böyle bir terimi yaklaşık olarak ortaya koymak gerekir . Çok doğum yapmış kadına kalın alet yakışır.

lastikler. Ancak bekaretten mahrum bırakma imkansız bir görev olabilir, "koca" damadın bir şakada şikayet ettiği gibi "tencerede ne lezet!"

Böyle bir boyut dağılımına dayanarak, gençlerin olası uyumsuzluk konusunda endişeleri vardır . Aynı zamanda bir bakire için pornoda gördüğü en büyük üyeler belli bir standarttır. Görünüşe göre atalarımızın zamanından beri korunan bir mekanizma tetikleniyor - en havalı alfa erkeği, yani daha güçlü, daha cesur ve büyük bir penisi olan.

- 14-15 yaşındaki bir gençte penis, 20-23 yaşına kadar büyüdüğü için bir yetişkininki gibi olamaz. Ancak böyle bir karşılaştırma, etkilenebilir • bir çocuğu ıstıraba sürükleyebilir. adamın var
- sevdiği kızın ısrarlı "tacizini" reddettiği için bir nevroz geliştirebilir.

Zaten birkaç partneri olan, cinsel deneyimi olan bir kız özellikle güçlü bir korkuya neden olur . Acı verici bir psikolojik durum, onu sevgilisine eski sevgililerini sormaya zorlar.

Organın büyüklüğü bir saplantı haline gelir. Bu tür adamlar, garantili penis büyütme sözü veren çeşitli mucize ilaçların düzenli müşterileri olurlar .

Hepimiz bu reklamlarla spam alıyoruz. "Maya Kızılderililerinin sırlarına göre yapılmış doğal bir Çin ilacı" kullanan başarılı maçoların "mega erdemlerini" mümkün olan her şekilde övüyor .

- Toplu olarak ikinci popüler mal grubu

postalar - uzatıcılar, yani penisi germek için kullanılan cihazlar. Bu gruplardan gelen teklifleri karşılaştırmak çok faydalıdır - rekabet mücadelesinde birbirlerinin ürünlerini karalarlar, yabancılar hakkında konuşurlar.

- 1 yaşayan eksiklikler

Üçüncüsü - antik Araplar tarafından penis büyümesi için icat edilen gizli egzersizleri indirmeyi teklif ediyor.

Teorik olarak, hepsinin var olma hakkı vardır . Ancak yine de bu yöntemlerin gerçek etki

mekanizmalarını ve yan etkilerini anlamakta fayda var .

I Kimyasal müstahzarlar aşağıdakileri içerir:

ana etken madde çimen değil, elbette Çin veya Hint üretimi olan Viagra'nın analoglarından biridir. Alındıklarında kalıcı bir ereksiyona neden olurlar ve böylece genç penisin normal boyutlarına gerilmesine katkıda bulunurlar . Mucize olmayacak ama bir genç yeter. zaten olan boyutları hızla elde edin

onu birkaç yere yatırırdım.

: Aşırı doz priapizme neden olabilir - bu: penisin birkaç saat "durduğu", kan dolaşımının nekroza kadar kötüleştiği tehlikeli bir hastalıktır. Bu durumda gerekli

Ben: üroloji bölümünde acil cerrahi tedavi!

Çeşitli çekiş cihazları genellikle bu kadar korkunç sonuçlara neden olmaz ve birkaç ay içinde penisi istenen 2-3 cm uzatmanıza izin verir, ancak bariz nedenlerden dolayı kalınlıkta, çapta bir artış olmaz. organ — “çubuk”, uzun ve ince bir “asa” gibi olur .

- Vücut geliştirme gibi gizli egzersizler şunları gerektirir: sürekli eğitim. Çok çalışkan olduğunda
- sınıflar penise zarar verebilir, bu da buna neden olur: skatrisyel deformite. Bu, penisin eğriliğine yol açacak ve cinsel yaşamı büyük ölçüde karmaşıktır.

Androloglar, gerekirse seksologlar, bu yöntemlerden herhangi birini ve bunların kombinasyonlarını kullanabilirler. Ancak LD tedavisi daha güvenilir ve güvenli olarak kabul edilir. Bu basit prosedür, seks dükkânı pompasına benzer bir tıbbi cihaz kullanılarak gerçekleştirilir. Bu durumda penis dokusunda hem UZUNLUK hem de genişlik olarak ölçülü bir gerilme söz konusudur.

NE BİLMEK İSTİYORSUN

AŞK SATMAK HAKKINDA

Fuhuş ve mastürbasyon, perhizle baş etmenin iki geleneksel yoludur. Fahişeler cinsel yolla bulaşan hastalıklar için risk altındadır, oral temas da dahil olmak üzere herhangi biri için prezervatif kullanımı şarttır!

Fuhuş var. Bu bir gerçektir. Hemen hemen her şehirde yeterli sayıda "tek kız" bulabilirsiniz.

Büyük şehirlerde tercihleri daha fazla, ancak küçük şehirlerde fiyatlar daha düşük. Bu fenomenle nasıl başa çıkılır?

Hayattan bir örnek.

İki arkadaş bir iş gezisinde tanışmışlar. İkiyordun . Bekar hayat hakkında konuştuk. Her ikisinin de uzakta bir yerde evde kalan sevgili eşleri vardı. İlki, üzgün, yalnız olduğunda veya sadece ereksiyona müdahale ettiğinde fahişe çağırdığını paylaştı. "Yarım saat ve her şey ajurda!"

İkincisi kendinden bahsetmedi, utandı. Aynı durumdaydı ama mastürbasyon yapıyordu. Neredeyse her gün... Karısına en yaygın ihanet olan fahişelerin kullanılmasını ahlaksızlık olarak görüyordu...

Kendinden bahsetmedi ama ilkine mastürbasyonla nasıl bir ilişkisi olduğunu sordu. Cevapta Bu kirli meslek ona göre olmadığı için mastürbasyon yapmayacağını duydum.

resepsiyondaki bu konuşmayı bana anlattı . Örnek, yetişkin erkeklerin perhizine ilişkin iki yaygın toplumsal görüşü canlı bir şekilde göstermektedir.

Bu konudaki resmi görüş, Hristiyanlık ve komünizm dönemlerine kadar uzanmaktadır . Bir komünist onanist ya da fahişe kullanan bir Bolşevik - kesinlikle gerçek dışı görüntüler!

Büyük ölçüde Hristiyanlığın ideallerine dayanan komünist ahlak , bu tür "sapkınlıkların" düşünülmesine bile izin vermiyordu. Gerçek Rus mujik ya böylesine yüksek bir ahlaki imaja göre yaşamaya çalıştı ve perhizin sonuçlarına katlandı; veya daha sık olarak, tüm bu komünizmi yüksek ahlakıyla "kovdu ".

■ İmkansız görevler belirlememek, genç bir adamın vücudunun objektif bir değerlendirmesinden hareket etmek daha iyidir: bir erkek. Günlük, saatlik, günde 3-5 boşalma oranında sperm üretir . Bu "ürün" dışarı çıkmalı ve "depolarda" saklanmamalıdır.

Tabii ki, doğa, her zaman olduğu gibi, kalkanı "taşmaya" karşı sağladı. Bu bir "emniyet valfi" - ıslak rüyalar. Ne yazık ki, her zaman işe yaramaz ve çoğu durumda boşalma için acil bir seks ihtiyacı vardır.

Mastürbasyon birçok erkek için tabudur. Bu da bir gerçek. Evden uzakta ve hatta nadiren ıslak rüyalar gören bir "bekar" için geriye ne kalır?

Alternatif olarak, yerel bir güzel kıza asılabilirsin. Ancak hemen birçok soru, zorluk ve sorun ortaya çıkıyor. Ticari seks işçisi bazılarını çözebilir.

Birçoğu, bir fahişeye "şehveti tatmin etmenin" ihanet olduğunu düşünmez ; karısına olan hislerinin böyle bir "boşaltma" ile bozulmayacağını.

- Herkes fahişelerin cinsel yolla bulaşan hastalıklar için risk altında olduğunu bilir. Zührevi hastalıklarla bulaşma yüzdesi, sıradan bir tanıdıktan çok daha yüksektir. Genellikle aşağıdakiler yeterlidir: • Bulaşmayı önlemek için kaliteli bir prezervatif kullanın. Aynı: doğum kontrolü sorununu otomatik olarak çözer.

Bir fahişe özel duygular yaşamaz. İyi oyunculuk, güvenebileceğiniz en fazla şeydir. Fahişelerin kullanımı Do-Shirak ile karşılaştırılabilir . Genellikle hiçbir fayda ve zevk yoktur, ancak görevlerini yerine getirirler, "tokluğa verirler ".

fahişelerin hizmetlerini kullanan erkekler de var . Duygulara , aşka inanmazlar ve nasıl umursamak istemediklerini bilmezler . Aslında seksolojik ve psikoterapiye ihtiyaç duyan oldukça yaygın bir grup .

tıbbi yardım. Karşı cinse karşı güvensizlikleri , kural olarak, eğitimin özelliklerinin bir sonucudur. Bir zamana kadar bu durum onlara tamamen uyuyor. Davranışlarını standart olarak görüyorlar ve hatta bunu çevrelerine yayıyorlar, "kaybeden arkadaşlar" dan boşanıyorlar.

Bir sonraki kullanıcı grubunun fahişeler için büyük umutları var. Bunlar ilk kez sahneye çıkanlar - fazla cinsel yaşam deneyimi olmayan genç adamlar. Opies, onlara yetişkin seksinin tüm ayrıntılarını öğretmek için deneyimli bir kadına güveniyor .

büyümekte olan oğlunu tanıdık bir geneleve götürdüğü eski güzel günlerle ilgili mitlere dayanmaktadır . Genç erkeklerin tüm sorunlarını incelikli ve rahat bir şekilde anlayan, ancak yetişkinliğe girmelerine yardımcı olan bir fahişe-psikolog...

- Böyle cennet bir yerin adresini nereden bulabilirim? İşte bir soru... Gerçek bir fahişenin ne psikoloji bilgisi, ne inceliği ne de arzusu vardır: yeni başlayanlara yardım etmek.

Bir oligarkın oğlu, hemen hemen her kıızı "öğretmen" olarak alabilir. Pratikte bu durumda bile

“psikoloji” zarar görür. İlk olarak, ilişkide seks ve aşk arasında kaçınılmaz bir uyumsuzluk yaratacak bir rüşvet duygusu olabilir. İkincisi, adam sadece

..... 47

yetenekli bir oyuncuya aşık olmak, böylece oligark baba için bir baş ağrısı sağlar.

Fuğuş piyasası arza doymuş durumda. Rekabetçi mücadele, çeşitli hileler yapmaya zorlar . Bazıları , müşterinin herhangi bir arzusunu tatmin etmeye çalışır ve onları şımartır. Diğerleri, müşterilerini prezervatifsiz doğal sekse çekerek yeşile döner.

Büyüyen bu grupla ilgili olarak özel bir uyarıda bulunmak istiyorum . Böyle bir kızın sağlık raporu hiçbir şey söylemiyor. Dün AIDS, frengi ya da herhangi bir şeye yakalanabilirdi ve bugün size bulaştıracak. Böyle bir Rus ruletine ihtiyacı olup olmadığına herkes kendisi karar verir.

Eskort hizmetlerinden yararlanan zenginler akıllıdır. VIP'lerin genellikle seks yapmaları gerekmez, sadece müşterinin yüksek statüsünü gösterirler.

Buna yakın, her şeyden önce ilginç, heyecan verici bir eğlence sağlayan Japon geyşalarının işidir.

DOĞUM ÖNLEMİNİN ALTIN KURALLARI

Seks için en iyi doğum kontrol yöntemleri, seçilen COC veya RİA'dır. En iyi doğum kontrol yöntemi ve "enfeksiyona" karşı eş zamanlı koruma , kaliteli bir prezervatiftir. Coitus interruptus ve "takvim" yöntemi kullanılabilir, ancak kullanımlarında ne güvenilirlik ne de zevk sağlar .

Pasaportu olan tüm erkekler için bu kuralın bilinmesi gereklidir. Bir çocuğu, çocuklarının hayalini kuranlar bile sayılarını sınırlamayı tercih ederler .

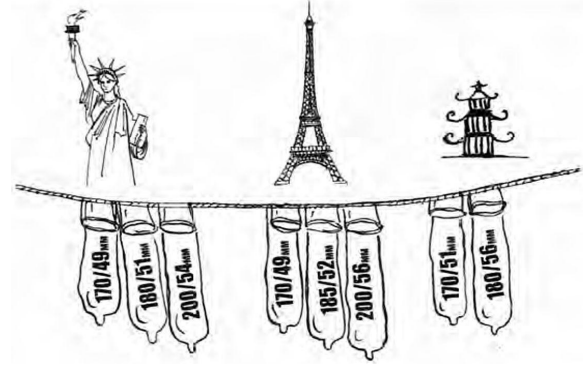
hayatın kendisini veya kalitesini mahvedebileceği bir gerçektir . Sadece doğru "önleme"den bahsedeceğim .

"Doğum kontrolü" kelimesini duyduğunda herhangi bir erkeğin aklına gelen ilk şey "Kondom!" dur.

sizin için doğru lastik bandı nasıl seçersiniz ?

Birincisi boyuttur. Prezervatif alınırken denenmez.

, bu "modelin" uygun olduğu penisin uzunluğunu ve çapını ambalaj üzerinde dikkatlice belirtecektir . Tıpkı giysiler veya ayakkabılar gibi, her üyenin kendi "vücut şekli", şekil özellikleri vardır.



+ - 5 mm, genişlik + - 2 mm olabilir , bu da tüm boyutta bir dalgalanmaya karşılık gelir ! Bu nedenle, beğendiğiniz markanın “kendi bedenini” önceden öğrenmek daha iyidir.

Sadece "bazı" rastgele prezervatifler penisinizin boyutuna uymayabilir ve ilişki sırasında yırtılabilir veya tam tersine çıkabilir.

İkincisi son kullanma tarihidir. Son kullanma tarihini kontrol edin ! Tarih hiç belirtilmemişse, bu, vicdansız bir üreticinin kesin bir işaretidir.

- Herhangi bir prezervatifin ortalama raf ömrü 3'tür .
- 5 yıla kadar . Sresi dolmuş prezervatifler - : süresi dolmuş, "süresi dolmuş" - kullanmayın!

: Yüksek kaliteli lateks bile zamanla eskir, : mukavemetini kaybeder.

ncs parti numarasıdır. Dürüst bir üreticinin aksine, "korsanlar" ayrı bir "sayı damgalayıcıya" para harcamazlar .

Dördüncüsü, lateksin kalınlığıdır. Prezervatifin oldukça önemli bir tüketicisi parametresi. Temel seçenekler: "klasik" - 0,06-0,07 mm; "Son derece güçlü" - 0,10 mm'ye kadar ; "ultra ince" - 0,05 mm.

Beşincisi yüzey tipidir. Pürüzsüz, nervürlü ve sivilceli. Pürüzsüz olanlar hisleri daha iyi iletir ve "düzensiz" olanlar bu hisleri yaratır. Genellikle bir çift, birçok seçeneği denedikten sonra kendileri için istenen "rahatlamayı" yalnızca deneysel olarak seçebilir .

Altıncısı yağlamadır. Çok şey buna bağlı. Opa tahrişe veya alerjiye bile neden olabilir! Uzun bir raf ömrü özellikle yağlayıcı için zararlıdır. Nişasta bazlı kayganlaştırıcılar için lateksten daha az olabilir. Yani, son kullanma tarihi henüz geçmemiştir ve kayganlaştırıcının kokusu, oral seks arzusunu tamamen caydıracaktır. Aynı zamanda, çeşitli tatlar iyileşmez, sadece durumu daha da kötüleştirir. "Kokuşmuş çileklerin veya muzların" tadı mide bulandırıcı olabilir... Silikon kayganlaştırıcılar daha uzun süre dayanır ve alerjiye neden olma olasılığı daha düşüktür. Bazı kayganlaştırıcılara üretici, kontraseptif etkiyi artıran ve kazara kırılma durumunda kondomun güvenilirliğini artıran bir madde olan spermisit ekler. Bazen spermisitin kendisi bir alerjen olabilir ve çiftlerde pamukçuk oluşmasına neden olabilir . Aynı sorun, kayganlaştırıcıya dahil edilmiş bir anestetik içeren "yavaşlatıcı" prezervatifler kullanıldığında da olabilir.



■ İstenmeyen herhangi bir yan etki durumunda: kondomun markasını değiştirin.

Evet, seçtik! Bu bir bekarın, yani partnerine %100 güveni olmayan bir erkeğin seçimidir . İlk olarak, arzusu olmadan gebe kalmayacağından emin olmalıdır. İkincisi, cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STD'ler) bolluğu vardır . Prezervatif, hem istenmeyen gebeliklere hem de enfeksiyonlara karşı güvenilir koruma sağlayan tek araçtır .

Kalıcı bir çiftin kendilerini başka şekillerde koruması daha iyidir . Enfeksiyon yok, 'bariyer kontrasepsiyonuna' gerek yok.

Kombine oral kontraseptifler, bunlar COC'lerdir, aynı zamanda "haplardır". Modern COC'lerin yan etkileri , düşük dozlarda kontraseptif bileşenlerin kombinasyonu nedeniyle büyük ölçüde azalır . En ilginç olan ise bu yan etkinin faydalı olabilmesidir. Bunu yapmak için, satışta metabolizmayı ve libidoyu farklı şekillerde etkileyen bir dizi COC var - çekim gücü.

Sorunlu cilde sahip genç kızlara genellikle yüz güzelliğini artıran uygun ilaç önerilir . Bazı "hapları" kullanırken seks yapma isteğinde belirgin bir azalma fark ederseniz, eşinize bir jinekoloğa görünmesi gerektiğini söyleyin ve. muhtemelen COC'yi değiştirin. Ancak böyle bir değişiklik her zaman gerekli değildir. Kabulün ilk bir veya iki ayında geçici bir azalma oldukça kabul edilebilir.

• Herhangi bir istenmeyen yan etki durumunda • : kondomun markasını değiştirin. :

Evet, seçtik! Bu bir bekarın, yani partnerine %100 güveni olmayan bir erkeğin seçimidir . İlk olarak, arzusu olmadan gebe kalmayacağından emin olmalıdır . İkincisi, cinsel yolla bulaşan hastalıklar (STD'ler) bolluğu vardır . Prezervatif, hem istenmeyen gebeliklere hem de

enfeksiyonlara karşı güvenilir koruma sağlayan tek araçtır .

Kalıcı bir çiftin kendilerini başka şekillerde koruması daha iyidir . Enfeksiyon yok - "bariyer kontrasepsiyonuna" gerek yok.

Kombine oral kontraseptifler, bunlar COC'lerdir. onlar aynı zamanda "hap" tır. Modern COC'lerin yan etkileri , düşük dozlarda kontraseptif bileşenlerin kombinasyonu nedeniyle büyük ölçüde azalır . En ilginç olan ise bu yan etkinin faydalı olabilmesidir. Bunu yapmak için, satısta metabolizmayı ve libidoyu farklı şekillerde etkileyen bir dizi COC var - çekim gücü.

Sorunlu cilde sahip genç kızlara genellikle yüz güzelliğini artıran uygun ilaç önerilir . Bazı "hapları" kullanırken seks yapma isteğinde belirgin bir azalma fark ederseniz, eşinize bir jinekoloğa görünmesi gerektiğini ve muhtemelen COC'leri değiştirmesi gerektiğini söyleyin. Ancak böyle bir değişiklik her zaman gerekli değildir. Kabulün ilk bir veya iki ayında,

bir erkek ve bir kadın arasında bir dizi maddenin değiş tokuşu ile geçici bir azalma sağlanır.

Ne yazık ki, bu yöntem herkes için uygun değildir.

çerçeveler ve eğer uyuyorsa, olası bir “uçuş” için gergin bir beklentiye neden olabilir . Ayrıca, bir erkek eylemi yarıda kesmeyi unutabilir ve bir kadın kararsız bir döngüye sahip olabilir ve "iyi " ve "güvenli" günler arasında kafa karışıklığı yaşayabilir.

Bazı aileler yıllarca kullanmayı başarsa da , bu yöntemin güvenilirliği ortalama olarak %70'in oldukça altındadır .

MASTÜRBASYON

kararsızlığı eğitim belirler. Genç erkeklerde ilk kez ortaya çıkan bozukluklara genellikle mastürbasyon yasakları, uygunsuz cinsel eğitim neden olur . Yaşa ve koşullara bağlı olarak, doğal ve patolojik mastürbasyonun yanı sıra uyarlanabilir ve uyumsuz varyantları ayrılır .

Çoğu yetişkin bu konuda kararsızdır. Mastürbasyonun yararlı olduğunu çok iyi anlıyorlar ama aynı zamanda bu meslekte biraz ahlaksızlık ve utanç hissediyorum. Bu nedenle, sözleriyle, hemen hemen her baba , kendi oğlunun cinsel eğitimine katılmaya hazırdır . Gerçek bir konuşma söz konusu olduğunda, baba kızarır , sararır, terler ve kekelemeye başlar. Kitap sözleri dile gelmez ve müstehcen sözler söylemekten utanır. Ve beş yaşındaki bir çocukla konuşmanın konusu, onun ilkeleriyle çelişiyor .

cinsel organına tam olarak nasıl dokunacağını açıklamayı çok zor bulacaktır .

Benzer bir durumda olan bekar bir anne daha da büyük zorluklar yaşar. Kelimeler, tonlama, yüz ifadeleri ile memnuniyetsizliğini ifade edecek

hem konunun kendisi hem de tartışılan eylemler.

Böyle bir tutum elbette bazı faydalar da sağlar. Örneğin bebek bu şekilde toplumda genel kabul görmüş davranış kurallarını öğrenir. Ancak zaten ergenlik döneminde, doğal mastürbasyon rahatsızlık yaratacak, kendinden utanma ve tatminsizlik duygularına neden olacaktır.

Birçok erkek, mastürbasyonun zararsızlığı, vücudun olası "yorgunluğu" hakkında endişelere sahiptir. Cinsel hayata başlamak, ilk buluşmaların neşesi yerine erkeksi gücünden ve kullanışlılığından şüphe duyacaktır.

Sözde "ilk ortaya çıkan bozukluklar", çocuklukta penise dokunmaları kesinlikle yasak olan genç erkekler için çok tipiktir. Gelecekte "dokunmayın, aksi takdirde düşecek" balık cezaları veya tehditleri, çocuğun yetişkinliğe girişini bozacaktır.

- Mastürbasyon oldukça geniş bir kavramdır. O
- herhangi bir cinsel uyarımı içerir
- elde etme amacıyla organlar (diğer erojen bölgeler): zevk.

Mastürbasyonun doğal ve patolojik varyantlarını birbirinden ayırmak gerekir. Yaşa ve koşullara bağlı olarak, aşağıdaki seçenekler ayırt edilebilir :

Bebek. Bebek gerilir, kızarır, bacaklarını sıkar, homurdanır ve sonra memnuniyetle gevşer.

çocuk. 3-5 yaş arası bir çocuk olası bir orgazm ile erojen bölgeleri uyarır.

genç Kural olarak, penisin uyarılması, genellikle porno izlemeyle birlikte, ancak تنها bir yerde kullanılır.

Yetişkin. Cinsel yaşamda bir mola veya yokluğunda, yetişkin erkekler sözde ikame mastürbasyon yapabilirler.

"Üniversite mezunu". Yani, bir erkek sıradan seks yapma fırsatına sahiptir, ancak kendini tatmin etmeyi tercih eder.

Bunak. Bunak kişilik değişiklikleri durumunda , yaşlı erkekler , genellikle çatıştıkları kişilere

rağmen, toplum içinde mastürbasyon yapabilirler .

İlk seçenek şartlı olarak patolojik olarak atfedilebilir. Kural olarak, beynin yetersiz olgunluğundan bahseder . Korkmamalısın - yaşla birlikte, yaklaşık bir yıl kadar çocuğun beyni olgunlaşır, her şey normale döner ve mastürbasyon durur. Bu fenomenin nedenlerini açıklığa kavuşturmak için bir pediatrik nöroloğa başvurmanız önerilir .

İkinci seçenek genellikle çocuğun tatmin edilmemiş sevgi ve şefkat ihtiyacından bahseder. Çocuğun “okşadığını” düşünseniz bile, yine de böyle bir sorun var. Hoşnutsuzluk, stres veya kederle daha sık niruet mi yapıyor ? Bir pediatrik nörolog veya psikoterapistle danışmak da zarar vermez.

Üçüncü seçenek normdur. Ergenlerde adaptif ve uyumsuz mastürbasyon arasında bir ayrım yapılır . Uyarlanabilir yararlıdır, erkek çocuğun üreme sistemini yetişkinlik için "eğitir" ve aşırı cinsel gerilimi "sıfırlar". Desadaptif , “mastürbasyon uğruna mastürbasyon” demektir . Gerçek cinsel yaşam için geçerli olmayan bir şekilde zevk almak veya uyarmak için gittikçe daha fazla "sert" pornoya aşırı düşkünlük, giderek daha az gerçek fanteziler.

, şu anda seks yapamayan bir erkekte cinsel gerilimi azaltan, kendini tatmin etmenin uygun bir yoludur . Bir iş gezisi, hastalık, bir eşin doğumu - bu tür faaliyetler için olağan zaman.

Beşinci, birçok modern ailede yaygın bir sorundur. Karısı seks yapmadan sessizce acı çekiyor ve koca da aynı sessizce bilgisayarın önünde mastürbasyon yapıyor veya sanal seks yapıyor, bunu bir ihanet olarak görmüyor. Bir seksolog, psikoterapist ile önerilen aile terapisi .

Altıncı, altta yatan hastalığın tedavisini gerektirir - ateroskleroz, Alzheimer hastalığı. Psikiyatri konsültasyonu, bir seksolog tarafından tedaviden çok daha fazla gereklidir.

TRIPPER, SİFİLİZ, AIDS. HATIRLAMAK!

STD'ler birçok erkek için bir sorundur. Özellikle cinsel açıdan aktif bekarlarla ilgilidir. Cinsel yolla bulaşan tüm enfeksiyonlar , doktora geçici bir ziyaret ve kaliteli tedavi gerektirir . Bu olmadan çeşitli komplikasyonlara yol açabilirler . Herhangi bir enfeksiyon için tek güvenilir çare prezervatiftir. Prezervatifin yırtılması durumunda, genital organların bir dezenfektanla , örneğin eczane klorheksidin çözeltisiyle acil olarak tedavi edilmesi gerekir.

Bir erkeğin prezervatifsiz dışarı çıkabileceği günler geride kaldı. Genç kadınların yaklaşık %30'u, ağırlıklı olarak cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarla "kirlenir" .

için bu hastalıkları üç grupta düşünün .

İlk grup "geleneksel"dir: zührevi hastalıklar. Resmi istatistikler, dünya çapında bir yılda yaklaşık 200 milyon insanın belsoğukluğu hastalığına yakalandığını söylüyor. Gerçek rakamlar kesinlikle daha yüksek, kendi başına veya gayri resmi olarak tedavi edilmeye çalışan erkeklerin en az iki katı. Yaklaşık yarım milyar insan!

10-20 yıl içinde Dünya nüfusunun "zührevi" olmaya mahkum olduğunu düşünebilirsiniz . Neyse ki.

B. V. MOSTOVSKY

Bu yanlış. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık oluşmaz , bu nedenle cinsel açıdan aktif bekarlar en az 10 kez belsoğukluğu çekebilir .

Yaygınlığı ve genel kötü şöhreti nedeniyle, bu hastalık Rusya'da genellikle "hussar nezlesi" olarak anılır.

■ Belsoğukluğu iyi tedavi edilir, ancak zamanında doktora gitmeyi gerektirir. Bir hastalığa "başlarken", ■ : ne, kendi kendine tedavi veya tekrarlanan enfeksiyon : : komplikasyonlara yol açabilir - kronik :

: üretrit, prostatit.

:

Belsoğukluğundan daha sık olarak, erkekler trichomoniasis'ten muzdariptir. Daha doğrusu, acı çekmezler, katlanırlar. Hastalığın tezahürü önemsizdir ve üretrada hafif bir rahatsızlığa kadar kaynar. Öte yandan, böyle bir "seyyar satıcının" kadın partneri, bol akıntı, ağrı, yanma nedeniyle uzun süre tedavi görecektir ... ve elbette, enfeksiyonun kaynağına ilişkin tüm iddiaları yapacaktır.

Gonore ile trichomoniasis kombinasyonu son derece tatsızdır. İlk enfeksiyonun etken maddeleri, ikincisinin içinde "saklanır", böylece kendilerini ilaçların etkisinden korurlar. En güçlü antibiyotikler bile Trichomonas'a nüfuz edemez! Tekrarlanan kurslar yalnızca karaciğeri "öldürür" ve herhangi bir sonuç vermez. Deneyimli bir zührevi doktor tarafından uzun vadeli karmaşık bir tedavi gerekli olacaktır.

Frengi. Frengi ülseri frengi değildir ! Merhemlerle tedavi etmek kabul edilemez veya

sıradan bir "yara" gibi loblar. Soluk spiroketler - frengiye neden olan maddeler - şu anda zaten vücutta yayılıyor! Acil genel antibiyotik tedavisi gerekiyor! Her şey doğru yapılırsa , bir tedavi garanti edilir.

Ele alınan üç hastalık münhasıran cinsel yolla bulaşır . Neredeyse her zaman, böyle bir enfeksiyon, yandan seks sırasında enfeksiyonu gösterir .

İkinci grup koşullu olarak patojeniktir, yani enfeksiyonlar bağışıklık sistemi zayıfladığında bulaşır . Üreoplasmalar, mikoplazmalar ve klamidyalar sağlıklı bir erkeği etkilemez. Birinci üçlünden farklı olarak ikinci grubun enfeksiyonları sadece cinsel yolla bulaşmaz, diğer organlara da zarar verebilir. Örneğin, akciğer iltihabı - zatürree, göz iltihabı - konjonktivit, eklem veya rektum iltihabı.

Uygulamada, çoğu zaman enfeksiyon tam olarak cinsel temas yoluyla ve cehaletten kaynaklanır. Kabaca konuşursak , işte ya da bir kafede çekici bir kızın alnına enfeksiyon taşıyıcısı olduğu yazılmaz . Evet, kendisi bunu bilmiyor olabilir! Bu hastalıklar gonoreden çok daha yavaş gelişir. İlk belirtiler 3-5 gün sonra değil, bir ay hatta birkaç yıl sonra “çıkabilir” !

3-4 yıl önce klamidyaya kapabilir ve sonra hiç seks yapmayabilir . Bu nedenle, kendisini içtenlikle "temiz" olarak kabul eder ve idrar yaparken ara sıra karıncalanma veya rahatsızlık duymasına aldırış etmez . Onunla korunmasız temas tehlikesi bağışıklığa bağlıdır. Yani, ideal olarak sağlıklı bir insan o kadar sağlıklı kalmayacak ve yakın zamanda grip veya SARS geçirmiş olanlar hastalanacak.

Bu "yavaş" enfeksiyonların tedavisi de ne yazık ki yavaş ve zahmetlidir. Uzun, tekrarlanan antibiyotik kürleri hem erkeğin kendisi hem de partnerleri tarafından alınmalıdır . Hastalığın oldukça zayıf belirtilerine dikkat etmemeye ve tedavi edilmemeye çalışırsanız , komplikasyonlar ortaya çıkacaktır: kısırlık, prostatit, Reiter sendromu.

Üçüncü grup ölümcül virüslerdir: AIDS, hepatit B ve C. Opiler hem kan yoluyla hem de cinsel yolla bulaşır.

Bu grubun tüm dehşetini tarif etmeyeceğim. Onunla yüzleşmemek daha iyi. Kendinizi aynı AIDS'ten korumayı garanti etmek için belsoğukluğu ve klamidyadan korunmanız yeterlidir . Bunun için ihtiyacınız var:

Birinci. Mümkünse risk grupları ile temastan kaçının. Bunlar şunları içerir: fahişeler, uyuşturucu bağımlıları, eşcinseller, rastgele cinsel yaşamı olan kişiler, gençler. Gençlerin neden genel olarak risk grubunda yer aldığını açıklayayım . İçlerinde - erkekler, kızlar, gençler - hiperseksüalite hormonları kaynıyor ve onları aceleci davranışlara itiyor. Otokontrol azalır. Ve bir sarhoşluk durumunda bile , alkollü veya narkotik , sıradan bir ilişkiye girme olasılığı keskin bir şekilde artar. Sonuç olarak, STD patojenleri kelimenin tam anlamıyla gençlerin bir araya gelmesinde dolaşıyor, ancak şimdilik

kendilerini hiçbir şekilde göstermiyorlar.

büyük şehirlerdeki gençlerin yaklaşık %30'unun cinsel yolla bulaşan hastalık taşıyıcısı olduğunu hatırlatmama izin verin !

Saniye. Cinsel ilişkinin en başından itibaren tüm kurallarına uygun kondom kullanmak. Kullanılmış prezervatifi bir peçete kullanarak, akıntıda kirlenmemeye çalışarak dikkatlice çıkarın . Bu gereklilik, bir risk grubuyla temas kurulurken zorunludur ve diğerleri için arzu edilir. Test edilmemiş bir karite partnerinin vücut sıvıları, sağlam deri yoluyla bulaşan bir enfeksiyon taşıyabilir. Ben Rezerv ayrıca bir oral seks sırasında kullanılmalıdır . Cunnilingus, özel bir ince lateks filmin kullanılmasını gerektirir.

Üçüncü. "Zorunlu" prezervatiften kurtulmak, yalnızca kanıtlanmış bir partner çifti olan bir çiftte , her ikisinin de yanlarında temas olmadığında mümkündür.

- Diğer cinsler az ya da çok risklidir. Çoğu durumda yeterlidir: sevişme güvenlidir, biyolojik sıvı alışverişi yoktur.

MÜCEVHERLERLE MÜCADELE!

Kıskançlık, sevginin değil, sahipleniciliğin bir tezahürüdür. Aşıklarda bulunur ama her şeyden önce kaybetme korkusundan ve buna duyulan içlerimeden bahseder. Kıskançlık ortaya çıkıyor - Hippolyte'in senin yerinde ne yapacağını hayal et ve tam tersini yap! Bazen kıskançlık, aşkı "canlandırmak" için kullanılabilir . Bu çok tehlikeli bir silahtır, dikkatli kullanın!

Birçok insan kıskançlığın sevginin ayrılmaz bir arkadaşı olduğuna inanır. Bundan kıskançlık olmadan aşk olmadığı sonucuna varırlar. Ayrıca solan aşkı yeniden canlandırmak için çeşitli kışkırtmalarla kıskançlık uyandırmaya çalışırlar. Bu doğru mu?

- Kıskançlık, kaybetme korkusundan doğar. Korku yok - • kıskançlık için sebep yok. Ama gerçekten kıskanç bir adam şüphelenmek için her zaman bir sebep bulur ve bunu kazar: aşk için bir mezar.

The Irony of Fate'den Hippolytus'u hatırlayın. Herhangi bir adam, aptalca davranışının saçmalığını ve zararlılığını görür . Kapıyı çarpmanın, öfke nöbetlerinin aile mutluluğunu yok ettiğini kendisinin çok iyi biliyor olması çok olasıdır. Ama artık kendisinin efendisi değildi . Kişiliğine tamamen kıskançlık hakimdi.

Kıskanç bir kişinin suçlamaları üzerine mutlaka bir savunma kurulacaktır . Saldırganlık her

zaman ya eskrim ya da misilleme saldırganlığına neden olur. Bu durumların herhangi birinde manevi yakınlık bozulur, mutluluk ortadan kalkar.

Modern yaşamda daha gerçek olan bir durum hayal edin . Aynı Hippolyte gelininin yanına gelir ve orada uyuyan bir ayyaş bulur. Yerleşik olmayan bir misafir dışarı atılır ve bir "bilgilendirme" yapılır. İki seçenek olabilir.

Birinci. Hippolyte, durumun tüm saçmalığını görür ve en azından gelini biraz tanıyarak onun masumiyetini hisseder. Kıskançlık başlarına gelir ve yeni yılı kutlamaya devam ederler. Harika seks, beklenmedik misafirler tarafından periyodik olarak kesintiye uğrar, ancak bundan mutluluk azalmaz.

Saniye. Görünüşe göre durum açık, ancak şüphe solucanı ara sıra kıskanç düşünceler fısıldıyor. Isırma cümleleri istemeden dilden kopar. Kız, doğal bir psikolojik savunma ile birlikte bir suçluluk duygusu geliştirir. Bu onun seks sırasında özgürleşmesine izin vermez. Garip bir durumdan korunmak için beklenmedik misafirlerin gelişini rahatlatarak algılayacaktır. Bu "bağımsızlıktan" yalnızca kıskançlık doğar . Daha çok diken var, bunlar iddia ve suçlamalara dönüşüyor. Moskova konğunun bununla hiçbir ilgisi yok ama damat burnunda kalıyor. Tartışmanın nedenini kimse hatırlamıyor bile. "Kendisi bir aptal" ve "böyle bir aptaldan" ilkesine göre ilerliyor. Kızgınlık bilinci gölgede bırakır. Biri mutluluktan mı bahsetti?! İşte değil ve olamaz!

Size en uygun yolu seçin . Kendiniz için bir günah - kıskançlık - hatırlarsanız, aşağıdaki "algoritmaya" göre hareket edin:

- kıskançlık asla doğru değildir
- ihanete dair tüm kanıtlar varsa - birinci noktaya bakın
- durumunda Hippolytus'un ne yapacağını hayal et
- tersini yap
- 20-30 şnav çekin ve kıskançlığı kontrast düşün altına koyun .
- sevdiğinize gülümseyin ve Hippolyte'in aptalca düşüncelerinin neredeyse engellediği güzel şeylere devam edin.

Şimdi manipölasyon hakkında. Bir silah olarak kıskançlık daha çok bir nükleer bomba gibidir. Amacına ulaşıyor ama sonuç genellikle iğrenç oluyor . Sevilen bir kadına sahip olunacak ama mutluluk olmayacak.

ne kadar ciddi olursa olsun, şaka olarak kıskançlık uyandırmak hala mümkündür . Ancak etekteki Ippolit'in yakınlarda olmadığını garanti etmek pek mümkün değil . Kadınların

kıskançlığı erkeklerinkinden çok daha sinsi ! Bir kez şüphe nedeni verdiğinizde - böylece onun ellerini çözersiniz. Bu arada, bazı insanlar inadına hareket etme eğilimindedir. Onun adına böyle bir intikama ihtiyacın var mı ?

3 36 ve 6 erkek *lorom<i kuralı



TEK ORTAK - İYİ

"İyi bir solcu evliliği güçlendirir", ancak bir erkeğin sadakatine ve sevgisine içsel olarak inanması durumunda. Birçok erkek psikolojik nedenlerle kadınlara sadakate, aşka inanmaz . Bir psikoterapist veya yaş tarafından tedavi, bu sorunun üstesinden gelmeye yardımcı olur. Sık sık eş değişikliği, genital disbakteriyoz ve cinsel yolla bulaşan hastalık riskini artırır.

yalnızca kuğular arasında var olduğuna inanır . Birçok kadın ikna oldu. "Bütün erkekler keçidir!" Peki kişi açısından “kuğu sadakati” nedir?

Birinci. Bir erkek aşıkça, sadece sevdiği kadınla birlikte olmak ister. Arkadaşların “kızları takip et” gibi önerileri ciddiye alınmaz . Ancak sarhoşken, böyle bir yolculuk yine de cazip gelebilir ... Ama sabahları baş ağrısıyla birlikte pişmanlık ortaya çıkacak . maruz kalma ve kaybetme korkusu. Pek çok erkek benzer "periyodik çılgınlık" ilkeleriyle yaşar . Ancak sadece sevgili kadını cinsel obje olarak görenler de var.

- Her ikisi de ■ iyi ve sadık kocalar olduklarına dair içsel bir inançla birleşirler. 06- : Sadakatsizlik suçlamaları bu tür erkekler tarafından algılanır: acı vericidir, onları haksız bulurlar.

Aşk bir kurgu, bir peri masalı sayanlar ise bunların tam tersidir. Ne tür bir sadakat ve hatta daha çok aşk olabilir?!

Konumlarını savunmak için, kız arkadaşlarının ihanetiyle ilgili düzinelerce duygusal hikayeden alıntı yapacaklar.

dizi talihsiz yaşam koşuluyla ilgilidir .

Yaşla birlikte, bu erkeklerin çoğu daha akıllı hale gelir ve "kötü" kadınları iyi kadınlardan ayırmayı

öğrenir . Sevgi ve sadakat onlara da gelebilir!

insan sadakati konusunda kendi görüşleri vardır . Hepimiz ciltte ve bağırsaklarda yaşayan mikroplarla simbiyoz içindeyiz . Cinsel ilişki sırasında mikroflora değişimi gerçekleşir ve bu tür mikroorganizmalardan oluşan karışık bir topluluk oluşur.

Cinsel partnerdeki bir değişiklik de böyle bir ekosistemde değişikliğe yol açar. Ortakların düzenli olarak değiştirilmesi bu simbiyozu bozar. Bazı mikroplar hastalığa neden olan özellikler kazanabilir ve "sahibine " zarar vermeye başlayabilir. Bu tür dysbacteriosis riskinin cinsel partnerlerin sık değişmesine bağlı olduğuna dikkat çekilmektedir.

Bu nedenle Don Juan, bir sonraki partnerinin "saflığından" emin olsalar bile, cinsel maceralarında mutlaka bir prezervatif kullanır...

NE ZAMAN TAKİP ETMELİ

BASINÇ

basıncını normalleştirebilir buna kontrol denir. Rusya'da erkeklerin yarısından fazlası yüksek tansiyondan muzdarip. Bunların sadece %7-10'u kan basıncını kontrol eder ve komplikasyonlardan korunur. "Kozmik" norm için değil, hedef kan basıncı değerinizi için çabalamalısınız. BP kontrol algoritması: ölçün - bunları yuvarlaklaştırın - bir günlüğe (not defterine) yazın - "hedef değerinizi" ile karşılaştırarak değerlendirin, - bir sonuç çıkarın ve BP değerinin istenen değerle eşleşmesi için önlemler alın.

Astronot olmak güzel! İdeal olarak sağlıklı bir insan için her şey mümkündür! Kan basıncınızı bile izleyemezsiniz! Otomatik olarak düzenlenir ve çok ciddi bir yükte bile normların dışına çıkmama garantisi ile düzenlenir . Aslında, astronot olmanıza hiç gerek yok. Herhangi bir sağlıklı insan , kalbini ve kan damarlarını "eğitebilir" .

Normal basıncı korumak neden bu kadar önemlidir?

Isıtma sezonunun başladığını hayal edin. Kafada, yerde, duvarlarda - kirli sıcak su her yere dökülmeye başlar ... Bu iki nedenden dolayı olabilir. Veya borular zaten eski ve siz

sistemdeki basıncı koruyun; veya basıncın kendisi o kadar arttı ki çok güçlü boruları bile delip geçiyor. Çoğu zaman, her ikisi de olur - ve borular eskimiş ve basınç sıçramıştır. Aynı şey insan vücudunda da

olur.

Genç bir adam, kural olarak, hipertansiyonla ilgili sorunlar yaşamaz. Damarları oldukça esnektir ve önemli bir basınç fazlalığını bile serbestçe tolere eder. Aynı zamanda, ne baş ağrısı ne de refahında bir bozulma hissetmez . Hatta yüksek basınca çok iyi tahammül ettikleriyle övünenler bile var . Bu iki ana nedenden dolayı kabul edilemez. İlk olarak, ancak şimdi damarları elastik ve basınç neredeyse hissedilmiyor. Gelecekte, aynı yüksek tansiyon, talihsiz hipertansif hastaya eziyet edecek. Yine de tedavi edilmesi gerekecek, ancak tam bir tedavi artık mümkün olmayacak. İkincisi, herhangi bir fiziksel aktivite ve stres mutlaka kan basıncını artırır.

Sağlıklı bir insan, kan basıncında oldukça büyük bir güvenlik marjına sahiptir. 120'den 150 mm Hg'ye yükselse bile . Sanat. Endişelenecek bir şey yok, sadece biraz baş ağrısı. 30 mm Hg'lik aynı artışla oldukça farklı bir şey olur . Sanat. hipertansiyonda. Orijinal 170'ten 200'e bir sıçrama , kan damarlarının duvarlarını şimdiden ciddi şekilde tehdit ediyor ...

220-240 mm Hg mertebesindeki basınca dayanır . Kesinlikle bireysel olan Art . Bazen kısa vadeli bir fazlalık mümkündür

bu rakamlar, ancak risk son derece yüksek! Damar patlayabilir, beyinde bir kanama olur - hemorajik felç.

Böyle bir sıçrama küçük bir nedenden dolayı gerçekleşebilir . Keskin bir eğim, bir yük kaldırma, heyecan hatta gergin bir öksürük...

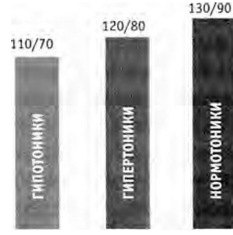
Hedef kan basıncına bağlı olarak tüm insanlar üç gruba ayrılabilir .

İlk grup hipotansiyondur. Basıncın "kozmetik" 120/80'e yükselmesi, sağlığın bozulmasına ve baş ağrısına neden olur, hipertansif bir kriz olarak algılanır. Basıncı iyi tolere edilen 100-110 mm Hg'de tutmaları gerekir . sg.

İkinci grup - normotonik - "astronotlar". Bu grupta basınç 105 ila 130 mm Hg aralığında olabilir . Sanat. Aynı zamanda, belirli bir kişi için bu rakam sabit olmalı ve "sıçramamalı".

Üçüncü grup - hipertansif hastalar - zaten yüksek tansiyonu 140/90'ın üzerinde olanlar . Bazen basınç normale dönse bile kontrol edilmelidir!

Bu üç grup için hedef kan basıncı



Önceden, hipertansiyonun kapsamı biraz farklıydı, kan basıncını (BP) 150/90'a kadar artırmasına izin verildi . Artık her 20/10 mm Hg artış için kanıtlanmıştır . Sanat. kardiyovasküler hastalık riskini iki katına çıkarır. Bu nedenle, üçüncü grup için hedef kan basıncı, iyi tolere edilen çok düşük basınç olmalıdır.

- Hipertansiyon tehlikesi, yalnızca olası bir inme gelişmesinde değil, aynı zamanda önemli bir artışadır: birçok kronik hastalığa yakalanma riskinde.

: Bunlar ateroskleroz, iskemik hastalık, böbrek ve göz hasarını içerir.

Kan basıncı kontrolü sadece ölçümü değil, aynı zamanda optimal, hedef kan basıncının korunmasını da içerir . Erkekler kadınlardan daha fazla hipertansiyon riski altındadır, bu nedenle daha fazla kontrole ihtiyaçları vardır. Bir erkek ne kadar gençse , yüksek tansiyon onun için o kadar tehlikelidir! Paradoksal görünüyor, ancak yaşlı adam tansiyonuna genç hipertansif amcadan daha az dikkat ediyor gibi görünüyor !

İlaçların yanı sıra, kan basıncını kontrol etmek için farmakolojik olmayan önlemler de vardır . Gerçekten yardımcı oluyorlar ve *yüksek* tansiyonu olan tüm erkekler için bir zorunluluktur . Bunlar şunları içerir:

Sınırlı tuz alımı. Ayrıca azaltılmış sodyum tuzu, "tuzsuz tuz" kullanılmalıdır.

Kilonuzu kontrol edin, obezite ile savaşın

Dozlanmış fiziksel aktivite, eğitim . Örneğin, günde bir saat basit yürüyüş , hipertansiyon geliştirme riskini azaltmak için yeterlidir .

Sigara bırakma. Hala sigara içiyorsanız sigarayı bırakın

Sinir sistemini düzene sokmak. Ruhunu sakinleştir ve rahatla.

hastanın tedavi sürecine aktif katılımını ifade eder . Günlük tutmadan, düzenli olarak kendi kendine basınç ölçümü yapmadan doğru dozajın ve ilaç kombinasyonunun seçimi düşünülemez. Tansiyonun hedef değerlerde sabitlenmesi doktorunuzla ortak görevinizdir.

Üç açıklama.

Birinci. Basıncı otomatik bir tonometre ile ölçerseniz , doğru şekilde takın, otomasyonun çalışmasını kolaylaştırın . Düzenli olarak (ve ayrıca şüpheniz varsa) ölçüm sonuçlarını "normal" bir tonometre üzerinde kontrol edin . Son basamağı kovalamayın - ortaya çıkan sayıları zihinsel olarak yuvarlayın. Örneğin, 136/94 - 140/95'e yuvarlayın .

Saniye. Basıncı birkaç kez ölçün. Birçok insan için, birinci veya ikinci kan basıncı ölçümü "sinir sıçramasına" neden olabilir! Bir ölçüm hatası olması durumunda, gerçek basınç değeri olarak "ortalama" değil, en düşük değeri dikkate alın!

Üçüncü. Basınç sağ ve sol elde farklıysa, gerçek değer olarak daha yüksek olanı alın. Bu basınçlar arasındaki fark 30-40 mm Hg'den fazla ise. Sanat. - hemen bir doktora görünün !

ПРАВИЛО

P #15

KONTROL KOLESTEROL

Kolesterol, ateroskleroz yetişkin erkekler için ana ölüm nedenidir. Agresif bir prostat kanseri riski, yüksek kolesterol ile (5,2 mmol/l' den fazla) bir buçuk kat daha fazladır . Kolesterolün normalleşmesi erkeklerde kanser insidansını %15 azaltır. Rusya'daki tüm ölümlerin yarısı yüksek kolesterol düzeyleriyle ilişkilidir. Doğru beslenme ve düzenli egzersiz, kandaki kolesterol seviyelerini normalleştirmeye yardımcı olacaktır. Bir "kolesterol" ilacı alıyor olsanız bile, uygun bir diyet ve düzenli egzersiz yine de gereklidir!

Dünyadaki tüm hayvanların kolesterole ihtiyacı vardır. Seks hormonları, testosteron, tam olarak kolesterolden oluşur . Vücudumuzdaki tüm hücrelerin zarları da mutlaka kolesterol içerir . Ancak fazlalığı da ölümcüldür! Fazla birikintiler doğrudan kan damarlarının duvarlarında birikerek aterosklerotik "plaklar" oluşturur. Bu vazokonstriksiyona, kan dolaşımında zorluğa ve kan pıhtılaşması riskine yol açar.

Ateroskleroz, büyük olasılıkla normal kolesterol içeriği ile gelişmeyecektir. Ve neredeyse kesinlikle artan sayılarla görünecektir. Büyük ölçüde kalıtıma bağlıdır. Ebeveynler veya diğer akrabalar aterosklerozdan muzdaripse ,

kesinlikle risk altındasınız demektir!

Yaklaşık 40 yaşından sonra, kan kolesterol düzeylerinin düzenli olarak izlenmesi şarttır ! Normal değerlerde yılda bir kez ölçülmesi yeterlidir . Daha yüksek değerler, daha sık test ve aktif izleme gerektirir . Kalıtım olumsuz ise - yaşlı akrabalar kalp krizi, inme , anjina pectoris, skleroz geçirdi - ayrıca kolesterol triad için bir analiz yapılması tavsiye edilir.

5.2'den az daha fazla

Kolesterol, kanda kolesterol ve proteinin bir kombinasyonu olan lipoproteinler şeklinde taşınır . Analizde üç değer olacak, uzun isimler ve kısaltmalarla karıştırmayın .

HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein) "iyi" kolesterole karşılık gelir. Ne kadar çok olursa o kadar iyi. HDL 1,6 mmol/l' den düşük olmamalıdır !

LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) ve VLDL (çok düşük yoğunluklu lipoprotein), arter duvarlarına zarar veren "kötü" kolesterol taşır. Toplamda LDL ve VLDL 3,4 mmol/l' yi geçmemelidir .

Analiz normal kolesterol ve "üçlü" gösterdiyse - daha fazla okumanıza gerek yok. Ancak minimum bir ihlal olsa bile veya kendinizi bir risk grubu olarak sınıflandırdıysanız ("kötü" kalıtım , obezite) - "kolesterolün yeşil bölgeye nasıl sürüleceğini" okuyun .

- Kolesterol, yağlı yiyeceklerde bulunan bir yağdır. Bitkisel yağlar, herhangi bir sebze: yağ, kolesterolü ve LDL'yi düşürür! • Zeytinyağının, kolesterol seviyelerini düşürme açısından ayçiçeği veya hardal yağına göre özel bir avantajı yoktur.

Bu arada reklam sloganı "Yağımız kolesterol içermez!" - mutlak gerçek! Genel olarak herhangi bir bitkisel yağ için geçerlidir , çeşitlerinin hiçbirinde kolesterol olamaz.

Aksine, herhangi bir hayvansal ürün kolesterol içerir. Sadece günlük alımı aşmamak önemlidir. J Örneğin, bir tavuk yumurtasının sarısı 275 mg saf kolesterol içerir - neredeyse sağlıklı bir insanın günlük normu (300 mg)! Temel gıdalardaki kolesterol seviyeleri tablosu Ek 1'de bulunabilir .

Yağsız, yağsız gıdalarda kolesterol içeriğinin daha düşük olduğunu unutmayın . ^{Bu} nedenle beslenme uzmanları tavuğun derisini yüzmeyi, sığır etinden yağı kesmeyi veya yağsız dana eti yemeyi önerir. Hem deniz hem de nehir balıklarının birçok türü, LDL'yi azaltabilen bitkisel yağlara yakın kalitede yağlar içerir. Bu nedenle yüksek kolesterolle savaşırken mutlaka yeterli miktarda yağlı balık yemelisiniz.

kolesterol ve onun "kötü" fraksiyonlarında bir artış eşlik eder . Uygun kilo kaybı,

hiperkolesterolemi ile mücadelede bir ön koşuldur. Ağırlık normalizasyonu bir sonraki kuralda dikkate alınacaktır.

Tadı iyileştirmek ve kolesterolü düşürmek için farklı yiyecekleri tek bir tabakta birleştirebilirsiniz . Örneğin, bir sarısı ve üç ila dört beyazından yapılan çırpılmış yumurta, dört yumurtadan yapılan aynı çırpılmış yumurtadan üç ila dört kat daha az kolesterol içerecektir. Birinci, ikinci kurslara mantar ve baklagiller (fasulye, mercimek, bezelye) eklemek, tatlarını iyileştirir ve kolesterol alımını önemli ölçüde azaltır.

ПРАВИЛО

ib numarası yaz

HORMONLARINIZI TAKİP EDİN

Sağlıklı genç erkeklerin hormon testine ihtiyacı yok! Yaşlı erkeklerin kandaki hormon seviyesini kontrol etmesi gerekebilir. Unutulmamalıdır ki, bu yaştaki tek sorun testosterondaki azalma değildir. Gerçek nedeni bulmaya çalışmak ve onunla savaşmak daha iyidir . Orta yaşta hormonal bozukluk belirtileri ortaya çıkarsa , hemen bir doktora danışmalısınız. Azalmış istek veya erektil disfonksiyon bu belirtilerden biri değildir!

“Testosteronum çok mu düşük ?” birçok genci ziyaret eder. Ayrıca , güçlerinde bir zayıflama olduğunu fark eden yaşlıları da ziyaret eder . Bazen erkeklik hormonlarının önemine dair “korku hikayeleri” okumuş yetişkin amcaların da aklına bu tür düşünceler gelebilir . Kimin gerçekten test edilmesi gerekiyor ?

Gençlerden başlayalım. Onlarda bu sorun yoktur ve tüm şüpheler ve endişeler tamamen psikolojiktir ! Bir erkek "erkek gücünü" kontrol etmeye geldiyse - gerçekten bir konsültasyona ihtiyacı var ... bir seksolog veya bir psikoterapist . Çünkü hormonlarıyla her şey yolunda ama sinirleri bariz bir şekilde yaramaz.

Tiz çocuksu bir sesle sakalsız bir "oğlanın" laboratuvara gelmesi son derece nadirdir . Vücudunun az gelişmiş, orantısız olmasının yanı sıra genital bölgede kıl olmaması, testis torbasının uçuk pembe rengi ve penis boyutunun küçük olması da vardır. Onun için analiz sonuçları ile gerçekten bir endokrinolog olan vrachu'ya başvurmak gerekir.

, kadın tipi obezite ve genişlemiş meme bezleri olan genç bir adamdır . Ayrıca testosteron eksikliği belirtileri de olabilir - saç büyümesinin ihlali ve cinsel organların pigmentasyonu.

• Kendinizi bu iki tip arasında bulamadınız mı? Sakin ol! Erkeklik hormonlarınız sadece mükemmel düzende değil, aynı zamanda mükemmel çalışıyor.

Yaşlı adam. Erkek cinsiyet hormonu üretiminde bir azalma var , ancak çok yavaş - yıllar ve on yıllar boyunca. Artık kanda o ateş yok ve gözler güzel bacakların ve yüzlerin etrafında dolaşmıyor ... Ancak böyle bir "dönüşüm " sadece bir hafta veya bir ayda olmuşsa, suçlanacak olan hormonlar değil ! Yaşlılıkta, arzu ve cinsel aktivitede azalmanın başka birçok nedeni vardır. Hormonlar bu kadar hızlı düşmez! Hastalık, stres, aile sorunları, olanların daha olası nedenleridir .

Doktora gidip testler yapabilirsin ve yapmalısın da . Tek bir moda yönünde döngülere giremezsiniz ! Gerçek şu ki, yaşlı bir adamın kanında gerçekten düşük bir hormon seviyesi olabilir ; hem şimdi hem de iki yıl önce. Ama sonuçta bir ay öncesine kadar cinsel aktivite, arzular, tüm tepkiler normaldi!? Elbette bu bir yaş normuydu, 20 yaşındaki birinin davranışıyla karşılaştırılmaz . Bir doktor yardımıyla sorunun gerçek nedeni aranmalı, tüm erkek genital bölgesinin kapsamlı bir muayenesi yapılmalıdır.

Şimdi 30-40 yaşlarındaki orta yaşlı erkeklere dönelim. Cinsiyetle ilgili herhangi bir sorun olduğunda, testosteron üzerinde , "yaş" üzerinde de günah işlerler.

Bu varsayımlar genellikle gülünç ve hatta komik görünür. Hafif beyaz saçlı sağlıklı bir adam "yaşında" başını sallayarak neden ayda birden fazla seks yapmadığını açıklıyor... Saçmalık! Ama sonuçta, içtenlikle tersine inanıyor ve 20 yıl önce gerçekten hoo olduğunu hatırlıyor. Onun için sonuç, hatalı olmasına rağmen açıktır. Cinsel işlevlerin zayıflamasının "doğallığı hakkındaki" bu sonuç, onu bir doktora değil, çeşitli danışmanlar vesilesiyle yönlendirir . Bazıları Viagra'ya veya jeneriklerine geçer. Diğerleri genellikle seksten vazgeçer ve derinden işe başlar. Yine de diğerleri , "gençleşme" çabasıyla kadınları veya seks biçimlerini değiştirmeye başlar ...

İşin garibi, tüm bu seçeneklerin çok yaygın olması ve bir süreliğine gerçekten yardımcı olması. Ama sebebi başka! Kanında hala azgın testosteron var ! Ve "yaşlılığı" düşünmenin nedeni, banal stres ya da aşırı çalışmaydı.

Kısacası, "son zamanlarda" cinsel işlevinde bir zayıflama yaşayan olgun bir erkeğin hormon muayenesine ihtiyacı yoktur! Sadece skrotumda bir yaralanma veya kabakulak gibi bir enfeksiyon olması durumunda doktora görünmek mantıklıdır. En azından kilo dramatik bir şekilde değiştiyse, kadın tipi obezite aniden ortaya çıktıysa, sakalın uzaması durduysa, tıraş ihtiyacı azaldı ... Olası hormonal bozuklukların bu belirtileri, bir endokrinoloğa derhal başvurmayı gerektirir. Yukarıda açıklanan resim , beyin tümörü gibi ciddi bir hastalığın tezahürü olabilir .

SANDALYE ÖNEMLİ

Sağlıklı bir insanda ishal veya dışkı tutma olmamalıdır . Defekasyon günlük olmalıdır! İki veya üç gün boyunca ağrısız dışkı tutulması bile istenmeyen bir durumdur . Dışkıdaki çeşitli safsızlıklar, iç organların ciddi hastalıklarını gösterebilir.

Bu kuralın iki anlamı vardır.

, yeme alışkanlıkları ve yaşam tarzındaki değişikliklerle dışkıyı düzenlemektir .

İkincisi, ciddi hastalıklara işaret edebilecek olası patolojik safsızlıkları belirlemek için dışkı görünümünü ve tutarlılığını kontrol etmektir.

Çoğu insan ishalin, dışkının gevşemesinin istenmeyen bir fenomen olduğunu anlar. "Yemekten önce ellerinizi yıkayın" gibi çocukluktan tanıdık tüm hijyen önerileri, "uçup gitmemesi için" ana şeye dikkat edin. Bu nedenle, bu tür insanlar hafif kabızlığa olumlu bir şekilde eğilimlidirler. İki veya üç gün sandalye yoksa - yine de sorun değil, çünkü bir gün "gelecek"!

• Bununla birlikte, insan vücudu günlük - : bağırsak hareketleri için tasarlanmıştır. Yapmanız tavsiye edilir: bu aynı zamanda.

Kolera, dizanteri, tifo ve diğer tehlikeli bağırsak enfeksiyonlarının salgınları sırasında, gerçekten de ana "yaşam garantisi" ishalin olmamasıydı. Bu koşullar altında "kabızlık", koleranın tam tersi, kesinlikle sağlıklı bir durum olarak algılanıyordu . Bununla birlikte, kabızlık, bir kişiyi "yıkınamamış" eller veya su yoluyla enfeksiyondan kurtarmadı.

Bağırsak kütlelerinin sıcaklığı yaklaşık 37 derecedir, bu nedenle oradaki mikroplar son derece hızlı çoğalır.

Normalde yenen besinin bir kısmı yaklaşık bir gün içinde bağırsakları terk etmelidir. Bu süre zarfında ördeğin içindeki tüm besinleri emmesi için zamanı olacaktır . Dışkı tutma ile kalın bağırsakta zararlı bakteriler çoğalır, bu da bağırsak duvarlarını tahriş eder ve toksik maddeler salar. Bu arada, birçok insanda kronik yorgunluk sendromu , bağırsak florasının atık ürünleri olan bu "cürufklar" ile tam olarak ilişkilidir .

Bir lavman veya hidrokolonoterapi prosedürünün - bağırsak lavajının - etkisi çok açıktır. Bundan sonra, kelimenin tam anlamıyla birçok insanın önünde, tüm vücuttaki yorgunluk, halsizlik ortadan kalkar, bir erkek uçmak ve seks yapmak isteyecektir!

Ancak bu tedavi her derde deva değildir. Dışkı tutma devam ederse , kronik yorgunluk tekrar geri dönecektir. Bu nedenle , kolay ve günlük bir rahatlama elde etmek için sandalyeyi izlemek gereklidir !

Sağlıklı bir insanda dışkının bir kısmı yaklaşık olarak aynı şekil, boyut ve kıvama sahiptir . Uzunlamasına bir oluk şeklinde izlerini, "izlerini" bırakan bağırsak tümörlerinde "sosis" şekli bozulabilir . Böyle bir derinleşmenin tek bir tespiti bile bir proktoloğa acilen başvurmayı gerektirir!

Taze kırmızı kan karışımı genellikle hemoroidleri gösterir, ancak gizli tümörlerde de ortaya çıkabilir . Bu hastalıkların bir arada bulunabileceği göz önüne alındığında, bir proktolog tarafından da muayene olmak gerekir . Ne de olsa kanser, olağan ve nispeten zararsız hemoroidlerin arkasına saklanabilir.

Dışkıda mukus karışımı genellikle kronik inflamasyonun varlığını gösterir, planlı olarak bir gastroenteroloğa danışmak gerekir.

sindirilmemiş yiyecek parçacıkları içeren sıvı veya yarı sıvı dışkı , daha sıklıkla pankreatit gibi daha erken bir aşamada sindirim bozukluğunu gösterir. Bir gastroenteroloğa başvurmak ve bir diyetle sıkı sıkıya bağlı kalmak gereklidir.

Siyah, "katranımsı" gevşek dışkı, midede bir ülserden kanama olan bir felakete işaret edebilir! Karın ağrısı olmasa bile acil bir ambulans çağrısı gerekiyor ! Analiz için böyle bir dışkı örneğinin bırakılması arzu edilir .

SAĞA GİR

VİTAMİNLER

Tüm modern multivitamin preparatları, kalite ve bileşim bakımından benzerdir . Pratik olarak sağlıklı erkekler yılda bir veya iki kez kür şeklinde kullanabilirler . Bilinen diyet takviyelerinin klasik vitaminlere göre gerçek avantajları yoktur . Bunları dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Kısırlık durumunda, küçük dozlarda E vitamininin yanı sıra iz elementler çinko ve selenyumun uzun bir kürü önerilir.

Doktorların çoğu yararlı ve zararsız vitaminler reçete etmeye hazırdır . Kural olarak tedavi edilmekten hoşlanmayan erkekler, genellikle doktordan "ot" veya "vitamin" isterler. Kimin ve neden buna ihtiyaç duyabileceğini anlamaya çalışalım .

Vitaminler faydalıdır ve gereklidir - bu bir aksiyomdur . Ancak modern bir insan, onları genellikle gereğinden fazla miktarda yiyeceklerle alır. Teoride. Pratikte kilolarca portakal yerseniz diş etleriniz kanamaya devam eder. Yani yiyeceklerde vitaminler var ama emilmiyorlar. Bu durumda, her zaman ana vitaminleri ve mikro elementleri içeren karmaşık bir hazırlık reçete ederim .

- Teorik olarak, bu maddelerin • • kandaki konsantrasyonunu kontrol etmek ve ideal ilaç setini seçmek mümkündür; karst. Aslında, aylık iyi bir kombine çare içmek çok daha kolaydır : : ve bu sorunu bir süreliğine kapatın. :

Eczanelerde her zaman vitamin komplekslerinden biri bulunur . Çoğu erkek, standart dozda her iki seçenekle de iyi olacaktır.

Diyet takviyeleri - genellikle her derde deva olarak sunulurlar. Aslında bunlar aynı vitaminler ve mikro elementlerdir , sadece doğal hammaddelerden yapılır.

Harika bir şey, ancak geleneksel "haplara" göre herhangi bir özel avantajı olmaması. Hele hammadenin çıkarıldığı pek çok yerin ekolojik temizliğinin sorgulanabildiği günümüzde. Diyet takviyelerinin sindirilebilirliği de geleneksel "vitaminlerden" daha yüksek değildir.

Bazı hastalıklarda, bir erkeğin vücudu, bireysel vitamin ve mikro elementlerin daha fazla alınmasını gerektirir.

Örneğin, kısırlıkta, genellikle spermatogenez için gerekli olan oldukça yüksek dozlarda E vitamini önerilir. Rus ilacı "Aevit" bunu ithal analoglardan daha kötü yapmıyor .

"Erkek" eser elementler - selenyum ve çinko almak da yararlıdır . Vücuttaki stokları, yukarıdaki komplekslerden biri veya Selzinc gibi özel bir müstahzar tarafından oluşturulacaktır.

Bir vitamin preparatının doğru atanması ile etki oldukça hızlı olmalıdır. Örneğin, diş eti kanamasının kaybolması gibi - beş ila yedi gün içinde. Bu olmadıysa, pratikte vitamin tedavisine gerek olmadığı ve hastalığın nedeninin başka bir şey olduğu anlamına gelir.

Veya ilacın kalitesinden şüphelenebilirsiniz - iyi eczanelerde bile sahte ürünler var. Şüphe durumunda, elbette, daha doğru bir ilaç seçecek ve sizi olası bir sahtecilik vakası hakkında “gerektiğinde” bilgilendirecek bir doktora danışmanız gerekir.

"ERKEK" BESLENMESİ

Gençlerin cinsel uyarıcılara ihtiyacı yok! Heyecan verici yiyecekler sadece genç erkeklerin sorunlarını şiddetlendirir. Olgun erkekler ise vücudu en sağlıklı durumda tutmak için yiyeceğe ihtiyaç duyar. Rafine gıdalardan kaçınılmalıdır . Örneğin ballı arı poleni birçok erkek için doğal bir "süper besin"dir.

Çoğu insan, ağırlıklı olarak erkekler tarafından yenen yiyecekleri erkek beslenmesinden anlıyor . Spesiyalleri olan et, birçokları için "maço" kelimesiyle ilişkilendirilir. Tekila ve votka ile aynı. Tüm "erkek" yiyecekleri gerçekten her erkek için iyi midir? Hangi yiyecek cinselliği uyarır, hangisi bastırır? Hangi yemekler bir erkeğin kalbini kalp krizine sokabilir ve hangileri onu yıllarca korur?

"Cinsel" yiyeceklerle başlayalım. Farklı yaşlarda, bunun için gereksinimler temelde farklı olabilir.

- 30 yaşına kadar ... olan genç bir adam . Bunun gibi: bir erkeğin afrodizyakhya ihtiyacı yoktur! Hormonları şimdiden kaynamaya başladı ve arzu tam anlamıyla kulaklarından taşı. Sağlıklı bir erkek seks yapabilir: bir kızı tatmin etmek için gerekenden çok daha fazlası. Tetikleyicilere ihtiyacı yok!

"Oğlanların" sorunları, ereksiyonun ortadan kalkması veya aşırı uyarılma nedeniyle hızla sona ermesidir. Aşırı uyarılma sırasında stimölasyon kabul edilemez. Afrodizyak dolu bir adam daha da hızlı bitirir! Penisini kaygıdan, heyecandan - yani stresten "düşür". Yeterince arzusu ve heyecanı var, mastürbasyon sırasında her şey yolunda gidiyor ... Yani bir önceki kurala göre stresle başa çıkmak gerekiyor.

- 30 yaşın altındaki erkekler için seksi yiyecekler ve sağlıklı beslenme • tam beslenme. Uyarıcı yok: hiperseksüel erkeğe yeni bir şey katmayacak. : Bu tür yiyecekler için tek bir gereklilik vardır - bu: doğal olmalıdır.

Sağlıklı bir erkeğin en sevdiği "incelik" elma ve armut, ahududu ve çilek, üzüm ve yer elması (toprak armutu), fındık, badem ve mercimek, kabak, kereviz, marul ve sarımsaktır. Hastalıkların önlenmesinde vitamin yönünden zengin besinler önemli bir yer tutmaktadır.

Vitamin ve güçlendirilmiş arasında ayırım yapmak gerekir . Birincisi doğadan gelen vitaminleri içerir . Vitaminize - başlangıçta sentezlenmiş vitaminlerin eklendiği bir kukla. "Bitiriyorum" askorbik asit serpin ve "C vitamini ile güçlendirilmiş" bir ürün elde edin ... Resmi olarak bu doğru, ama böyle bir üründe çok anlam var mı ?

Omurga, eklemler, herhangi bir kişinin en önemli hareketli "ayrıntılarıdır". İyi bir fiziksel aktivitenin yanı sıra kıkırdak ve kemikleri uygun şekilde beslemek gerekir. Tam bir vitamin yelpazesi ve yeterli kalsiyum ve magnezyum içeren yiyecekler yiyin. Deniz balığı ve herhangi bir deniz ürünü, lahana, ıspanak, fasulye, kuruyemiş, tohum, bezelye, kepekli tahıl, taze süt .

Süt ve süt ürünleri konusu son yıllarda çok tartışılan bir konu. Bazı insanlar sütün sadece çocuklar için olduğunu düşünür. Bir görüş var.

yetişkinlerin onu düzgün bir şekilde sindirememesi. Ayrıca sütün “dijitallik türleri ” hakkında bir görüş duyulabilir . Buzağıya inek sütü, çocuğa kadın sütü, keçiye keçi sütü... Bu listede hiç sağlıklı erkek yok.

Gerçekte ne var? Hemen hemen her yetişkin, doğal sütün sindirimi ve özümsemesi ile baş eder. Her şey , bir kişinin böyle bir diyet dozu ve alışkanlığı ile ilgilidir .

Bir litre taze süt, sıradan bir şehir sakini üzerinde inanılmaz bir etkiye sahip olabilir ... ve aslında, tuvalete birden çok kez gitme olasılığı çok yüksektir . Ama köyde böyle süt içmezler - litre başına! Popüler bilgelik ve gıda hijyeni, oybirliğiyle bir bardak taze süt ile bir dilim taze kepekli ekmek kombinasyonunu önerir , artık değil.

Bu seçenek maksimum sindirilebilirliğe sahiptir ve neredeyse ideal miktarda amino asit, eser element ve vitamin içerir. Makul miktarda süt yalnızca yüklenir, ancak gastrointestinal sistemi aşırı yüklemmez. İstisna, süt şekeri - laktoz hazımsızlığı olan kişilerdir . Özelliklerinin çok iyi farkındadırlar ve fermente süt ürünlerini tercih ederek doğal süt içmeye çalışmazlar . Peynir, süzme peynir, ekşi krema, kefir - bunların hepsi aynı zamanda mükemmel bir protein ve kalsiyum kaynağıdır.

Süt tozu kullanımı ile bozulmuş kalsiyum metabolizması arasında bağlantı olduğunu gösteren çok sayıda gözlem var . Bu işlenmiş kalsiyum, kemikleri ve omurları güçlendirmek yerine bizim düşmanımız olur. Osteoporozun osteofitlerle çok garip, başka türlü açıklanamayan bir kombinasyonu bununla ilişkilidir. Ek olarak, bu tür kalsiyum böbrek taşları şeklinde atılabilir.

Osteoporoz, kemik yoğunluğunun azalmasıdır . kırıklara katkıda bulunmak yaşlı insanlar için gerçek bir talihsizliktir. Genellikle diyetle kalsiyum eksikliği olduğunda ortaya çıkar . Süt tozu kullanırken , herhangi bir nedenle kalsiyum kemikler tarafından algılanmaz, ancak "diken" şeklinde birikir - osteofitler veya taş oluşumunu destekler.

"kış" süt tozu miktarını periyodik olarak azaltmak , onu jöle gibi gerekli kalsiyumun diğer kaynaklarıyla değiştirmek daha iyidir .

Her erkeğin kalbinin potasyuma ihtiyacı vardır. Kuru kayısı, kuru erik, kuru üzüm, saatte yaklaşık bir “kuraginka” düzenli kullanımı optimal olacaktır . Yani günde yaklaşık 20 parça. Aynı zamanda, bağırsakların çalışması önemli ölçüde iyileşir.

Erkek üreme sistemi ve diğer organların selenyuma ihtiyacı vardır. Şimdi satışta, bu eser elementin yeterli içeriğine sahip tavuk ve bıldırcın yumurtası var. Periyodik olarak ciğer, kalp, domates ve mantar yemekte fayda var . Sütü ama şekersiz mısır gevreği de dahil olmak üzere mısır da erkekler için iyidir.

Ürünlerdeki "Erkek" eser elementlerin içeriği

Günlük çinko alımı 15 mg		Günlük selenyum alımı 50 mcg	
Şampanya	100mg /kg	Tuna	600 mikrogra m/kg
sığır karaciğeri	80mg /kg	tavuk	250 mikrogra m/kg
maya	100mg /kg	Brezilya fıstığı	2000 mikrogra m/kg
İstiridyeler	400mg /kg	tavuk yumurtası (normal)	500 mikrogra m/kg
kabak çekirdeği	70mg /kg	tavuk yumurtası (selenyum ile zenginleştiril miş)	1000 mikrogra m/kg
Çam fıstığı	50mg /kg	tavuk ciğeri	600 mikrogra m/kg
ceviz	30mg /kg		

, eser elementler ve vitaminler kaynağı olmaktan çıkar . Sadece yemeğimize çekici bir

görünüm vermek için kullanılırlar.

Bu, erkeklerin sağlık düzeyini yaşlılığa kadar korumakla ilgiliydi. Ama bazen "daha sıcak" istersiniz . Birçok insan , yaşamdaki parlak dönemlerin yerini gri veya koyu çizgilerle değiştirdiğini not eder . Hayatı daha parlak ve daha eğlenceli hale getirmeyi başırırsanız daha iyi olur. Özel yiyecekler de bu konuda yardımcı olabilir.

- Arı poleni veya arı poleni, tüm gerekli besinlerin, vitaminlerin ve eser elementlerin bir konsantresidir. Bu polenin faydaları, etkisi: açıktır, herkes tarafından kullanılabilir ve neredeyse hiçbir kontrendikasyonu yoktur. Sadece kullanılamaz: arı ürünlerine alerjisi olan ve artan: basınç!

Bal ile karıştırılmış arı ekmeğini, her ikisinden de yaklaşık bir çay kaşığı - günde iki ila üç kez kullanmanızı öneririm. Süt, kefir veya başka bir içeceklerle yemeklerden önce ve hatta yemek yerine tüketin . Bal doğal olmalı! "Kireç" balı, sahte - iyileştirici özelliği yoktur . Ortaya çıkan ürün oldukça hoş bir özel tada sahiptir ve hem bir bütün olarak tüm organizmayı hem de erkek kısmını gerçekten güçlendirir. İlkbahar ve sonbaharda iki-üç haftalık bir kurs, tüm yıl boyunca hayattan zevk almanıza yardımcı olacaktır.

EN ÖNEMLİ FİZİKSEL

EGZERSİZLER

Gerçek bir erkeğin fiziksel kültürü hem "kalbi", hem sırtı hem de "nefes almayı" güçlendirmelidir. Önerilenleri takip edin: Kompleks günlük olarak düzenli olarak yapılmalıdır. Takviye: Mikro ısınma ile günde 5-6 kez sabah egzersizleri; bir dakika :

ısınmadan yükün kabul edilemez olduğunu bilir! Bir ofis çalışanı için yük, uzun süre sabit bir pozisyonda oturmak , vücudu sırt ve boyun kaslarıyla tutmaktır. Kaslar çalışıyor ama beslenme yok, onlara sadece hareket sırasında kan akıyor. Bu nedenle, çoğu vatandaşın günde en az beş veya altı kez minimum bir antrenmana ihtiyacı var! Bir dakika olsun, çok sürmez.

Böyle bir silkeleme, ısınma bile vücuda oksijen ve besin verecek, iş gününü sorunsuz bir şekilde atlatmanızı sağlayacaktır.

Örneğin, yapılması gereken fiziksel bir yük varsa, büyük bir fotokopi makinesini sürüklemeniz veya bir masayı yeniden düzenlemeniz gerekir, bundan önce düzgün bir şekilde ısınmanız, düzeltmeniz, sırt ve kol kaslarındaki gerilimi azaltmanız gerekir. Sadece bu durumda, ağırlık kaldırmak sadece fayda sağlayacaktır.

sırt, kalp ve erkek organları için faydalı olması gerekir . Bir günü bile kaçırmadan düzenli olarak yapmayı öğrenmek çok arzu edilir !

Zaten kendi kanıtlanmış egzersiz setiniz varsa - harika, yapın. Sadece egzersiz arıyorsanız, Profesör I.F.'nin androlojik tavsiyelerine dayanarak kompleksimle tanışın. Junda. Bana en uyumlu görünüyor.

Tüm egzersizler iyi havalandırılmış bir odada sırayla gerçekleştirilir. Serbestçe oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz bir halı veya halı olması arzu edilir. Küçük bir mat sığmaz - aktif bir egzersiz sırasında hareket edebilir, kayabilir.

17 alıştırmamanın tamamını tamamlamak için yaklaşık 20 dakika ayırın . Hareketler için tüm seçenekleri hesaplayarak bunları yavaşça yapın . Hareketsiz çalışma sırasında en çok acı çeken tüm yerlerde ve kas gruplarında kan dolaşımını iyileştirmek gerekir. Daha sonra, bu kompleksi vücudunuzu geliştirmeye yönelik iki veya üç egzersizle tamamlayabilirsiniz . Kalp ve kan damarları için - bir koşu bandı veya egzersiz bisikleti ekleyin. Sırt için - "bükülme" esneklik egzersizleri. Erkek gücü için - odanın etrafında "kaz adımı".

1. Aktif el hareketleri ile süpürme yürüyüşü. Nefes almak keyfidir. 1 dakika içinde gerçekleştirin .
2. Yüksek kalçalarla yürümek. Nefes almak keyfidir. 1 dakika içinde gerçekleştirin.
3. Gövde dönüşü. Ayaklar omuz genişliğinde açık, eller kemerde. Gövdeyi sola ve sağa çevirin, pelvis hareketsizdir. Nefes almak gönüllülükle ilgilidir . 1 dakika içinde gerçekleştirin.
4. Eğim dönüşleri. Ayaklar omuz genişliğinde açık, eller kemerde. Nefes alırken kollarınızı yanlara doğru açarak gövde rotasyonları yapın ve nefes verirken vücudunuzu yere değecek şekilde öne doğru eğin. 1 dakika içinde çalıştırın .
5. Dizlerden topuklara doğru yuvarlanma. Dizlerinin üzerine çök, ayaklarını biraz ayır. Dönün ve topuklarınızın üzerine oturun, kollarınızı arkanızda kavuşturun, düzeltin, eğilin - nefes alın. Yavaşça öne eğilin, dizlerinize geri dönün - nefes verin. 1 dakika içinde gerçekleştirin .
6. Boğa egzersizi. Dört ayak üzerinde durun, dirseklerinize yaslanın. Ellerinizi yerden kaldırmadan topuklarınızın üzerine oturun , nefes verirken perine, kalça ve anüs kaslarını sıkın. Bir nefeste, dört ayak üzerine geri dönün. 1 dakika içinde çalıştırın .
7. Egzersiz "şaşırtıcı boğa". Dört ayak üzerinde durun, dirseklerinize yaslanın. Ellerinizi yerden kaldırmadan sağa dönün - nefes verin. Dört ayağa dönün - nefes alın. Diğer tarafta da aynı şey . 1 dakika içinde çalıştırın .
8. Boğa tekme egzersizi. Dört ayak üzerinde durun, dirseklerinize yaslanın. Sağ bacağınızı açın, kalça kaslarını, anüs - nefes verin. Başlangıç pozisyonuna dönün - nefes alın. Sol ayakla aynı. 1 dakikada tamamlarsınız .

- 9."Ayakta Herakles" egzersizi yapın. Bacaklar birlikte, eller kemerde. Yavaşça nefes verin - mideyi çekin, perine ve anüs kaslarını sıkın. Nefes alırken bu kasları gevşetin . 1 dakika içinde çalıştırın .
10. Egzersiz "Oturmuş Herkül". Dizlerinin üzerine otur , topuklarının üzerine düş. Yavaşça nefes vererek perine ve anüs kaslarını sıkın . Nefes alırken bu kasları gevşetin. 1 dakikada tamamlarsınız .
11. Oturan Buda egzersizi. Yerde otururken sağ bacağınızı dizinizden bükün, topuğu perineye yaklaştırmak için sol bacağınızı düzeltin. Ekshalasyonda - perine ve anüs kaslarını gererek sol bacağın ayağını iki elinizle alın . Nefes alırken başlangıç pozisyonuna dönün. Sol bacak için de aynı şey. 1 dakikada tamamlarsınız .
12. El arabası egzersizi. Karnına yat, ellerini başının altına koy. Bacaklarınızı yukarı kaldırın, yanlara doğru ayırın. 30-40 saniye “el arabası” konumunda kalın . Ayaklarınızı yere indirin, rahatlayın. 4-5 kez tekrarlayın . Nefes almak keyfidir.
13. Egzersiz "merhaba güneş!" Ayağa kalkın, kollarınızı yanlardan yukarı kaldırın - nefes alın. Ellerinizi indirin - nefes verin. 1 dakika içinde çalıştırın .
14. Bisiklet. Sırt üstü yatarak, pedal çevirmeyi andıran bacak hareketleri yapın . Kalçanızı mümkün olduğunca göğsünüze yaklaştırmaya çalışın . Nefes almak keyfidir. 1 dakika içinde çalıştırın .
15. Köprü. Sırt üstü yatarak bacaklarınızı bükün ve ellerinize yaslanarak pelvisinizi yukarı kaldırın - nefes alın. Aşağı in - nefes ver. Aynı zamanda, gluteal kasları ve anüs kaslarını gerin. 1 dakika içinde gerçekleştirin.
16. Squat dansları. Uyanmak. Çeşitli pozisyonlardan derin ağız kavgası yapın . Anüs kaslarını aynı anda gererken nefes verirken ortalama bir hızda yapın . 1 dakika içinde çalıştırın .
17. Kral Kong. Kas gerginliğini azaltmak ve nefes almayı normalleştirmek için kolları sallayarak gönüllü yürüyüş . 1 dakika içinde çalıştırın .

■ Başarma duygusu ve derin bir neşeyle * : işe hazırlanabilirsiniz. gün iyi olacak! :

36 ve b erkek sağlığını yönetti

ENERJİNİZİN ANA KURALI

Bir kişinin yaşam tarzının planlı veya kendiliğinden olmasına bakılmaksızın, vücudunun kendi rejimine ihtiyacı vardır. Uyanmak ve uykuya dalmak, yemek yemek ve çalışmak - tüm bunlar zamanında planlanmalı, aynı saatlerde gerçekleşmelidir. Çocuğu çocukluktan itibaren rejime alıştırmak daha iyidir.

Rus erkeklerinin büyük çoğunluğunun zararlı, iğrenç bir günlük rutini var.

, gün içindeki görev dağılımı için farklı şemalara ihtiyaç duyar . Bu mantıklı.

çözmenin iki ana yolu vardır - kaotik ve planlı. Kaotik , ortaya çıkan sorunlara yanıt vermek, geldikleri gibi çözmek anlamına gelir. Terlemeyin, gelecek için endişelenmeyin, şimdiki zamanda yaşayın - gerçek bir "kaotik" in temel ilkesi. Planlayıcı ise görevleri önceden tanımlayarak soruna dönüşmesini engeller.

Çoğu durumda uygun ve pratiktir. Bununla birlikte, herhangi bir acil durum "planlayıcıyı" kolayca rahatsız edebilir. Yeni iş yeri , yeni giysiler, yeni diş macunu - ortamdaki herhangi bir değişiklik, uyum sağlamak için çaba göstermesini gerektirecektir.

İnsanların önemli bir kısmı her iki yaşam tarzının özelliklerini birleştirir. Aynı şey insan vücudu için de geçerli!

İçimizdeki birçok süreç belirli zamanlarda çok daha verimli çalışır. Örneğin, sürekli farklı saatlerde kalkıp kahvaltı yaparsanız uyanmak zor olur ve hiç iştah olmayabilir. Tamam, uyandırma modunu değiştirmeye çalışalım - yüksek sesli bir çalar saat kurun. Birkaç gün böyle "zorla" kalktıktan sonra, hemen hemen herkes ayağa kalkmanın daha kolay olduğunu görünce şaşırarak !

herhangi bir canlı çok hücreli yaratığın varlığının temeli olan reflekslerden kaynaklanmaktadır . İnsan vücudunun zaman içinde senkronizasyonu, onu yaklaşan olay hakkında önceden uyarmanın , ona hazırlanması için zaman vermenin iyi bir yoludur. Kabaca söylemek gerekirse, sabah altıda ilk uyandırma çağrısı oldukça tahrişe ve bu "kötü adam" ile başa çıkmak için açık bir arzuya neden oluyorsa, o zaman arama için bir refleks geliştirdikten sonra, uyanmak kolay ve keyifli hale gelecektir! Sinyalden bir veya iki dakika önce gelir. Böyle bir refleks geliştirmek iki ila üç hafta sürecektir . Kişi ancak bu süre geçtikten sonra planlı bir uyanışın güzelliğini hissedecektir.

iştah. Pek çok insan sabahları iştahsızlıktan şikayet eder ve genellikle evde kahvaltı yapmamayı tercih eder. Nitekim gıdaya ihtiyaç duyabilmek için önce “çok çalışmak” gerekir. Ancak kahvaltıdan önce sabah egzersizleri , duş almak, olağan günlük rutinde güçlü bir değişiklik gerektirecektir.

Erkekler, ayağa kalkma anını mümkün olan her şekilde geciktirmeyi ve fazladan bir dakika kazanmayı severler. Gözleri yarı kapalı olarak banyoya giderler ve ardından en azından biraz uyanırlar. Kalan 5-10 dakika boyunca giyinip evden dışarı atarlar. Zaten işte, saat 10-11'de geç kahvaltı yapıyorlar . Birçoğu çocukluktan beri bu rejime alışmış, sürekli okula geç kalmıştır. Bu ne biçim sabah egzersizi!?

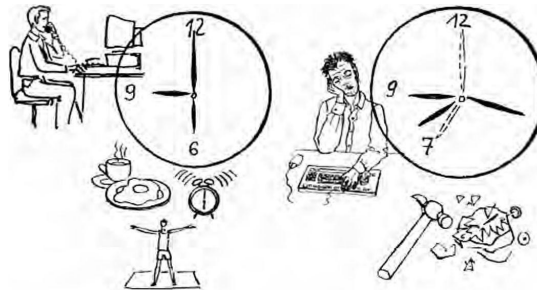
Planlanan yaklaşım:

Aramadan bir dakika önce sabah ereksiyonuyla keyifli bir uyanış. Çalar saatin sinyalinde - zıplayın, fazla enerjiden atlayın. Banyo ile tualete koşmadan önce vücutta bir güç dalgalanması, kasların esnekliği ve esnekliği hissetmek . Yıkandıktan ve duş aldıktan sonra, mide 15-30 dakika sürecektir doyurucu bir kahvaltıya ihtiyaç duyacaktır .

- Sıcak, lezzetli yemekler beyni ve kasları besler. Bu sadece ■ hoş değil, aynı zamanda çok faydalıdır çünkü: nöronların aktivitesini ve reaksiyon hızını artırır. İşe giden yol daha güvenli hale gelecek ve: çalışma gününün başlangıcı - daha üretken olacak.

Avantajlarını ve dezavantajlarını bilerek uygun seçeneği seçmek önemlidir .

İlki, uyanış hazırlığını ortadan kaldırarak zamandan tasarruf sağlar. "Uyku" toplantı sırasında ve bazen zaten ofiste, çalışma gününün başında gerçekleşir. Elbette zamandan tasarruf edilir, ancak üretkenlik de aynı derecede zarar görür ve mide hastalıkları - gastrit ve ülser - edinilir. Hafif bir kahvaltıyı bile hazırlamadan sindirmek , uykulu bir mide için kolay bir iş değildir .



İkincisi daha erken kalkmayı gerektirir. Sıcak bir kahvaltı hazırlamak ve sabah egzersizlerini yapmak 30-40 dakika sürer . Akşamın erken saatlerinde yatıp sabah erken kalkmanız gereken zaman bu zamandır . Bonus olarak, sabahları normal performansın yanı sıra hoş bir neşe hissi ve

sağlıklı bir mide elde edeceksiniz.

Öğle yemeği zamanı ve her türlü şey genellikle iş tarafından belirlenir. Sadece akşam yemeği ve akşam eğlencesi kişinin kendisine bağlıdır. " Kahvaltıyı kendin yap, öğle yemeğini arkadaşınla paylaş ve düşmanından akşam yemeğini ye" atasözünü hatırlıyor musunuz ? Bu şekilde yemek yemek ancak ikinci durumda mümkündür . Birincisi için, kaotik, aynı halk bilgeliği kulağa aptalca ve aptalca geliyor.

Yine de olur! Hiç kahvaltı yok, öğle yemeği geç bir "atıştırma" ve sadece akşamları sakın bir akşam yemeği yiyip yemek yiyebilirsiniz. Bol yemekten televizyon karşısında yatmak istersin... Hobi yok, seks yok. TV sorunsuz bir şekilde uykuya geçer, akşam yemeği kalorileri yağ şeklinde biriktirilir. Geceleri çok miktarda yiyeceği sindirme ihtiyacı , tüm gastrointestinal sistemi yükler, dinlenmesine izin vermez ve mide , karaciğer, pankreas ve bağırsak hastalıklarına katkıda bulunur. Geç saatlerde ağır bir akşam yemeği uyku hapi gibi davranarak uyanmayı zorlaştırır ve iştahı kırar . Bir kısır döngü ortaya çıkıyor - biri diğerini çekiyor. Böyle bir zinciri kırmak zordur ve yine de erkek obezitesine, hipodinamiye ve bir dizi kronik hastalığa katkıda bulunan kişidir .

Bir çocuğa çocuklukta bile doğru günlük rutini öğretmek çok daha kolaydır. Ebeveynler için bu biraz zorlayıcı olabilir ama sonuç buna değer! Çocuğunuzun tüm organ ve sistemleri en uygun şekilde çalışacaktır . Bu, çeşitli hastalıkları önleyecek ve aktif ömrünü uzatacaktır. O sadece sağlıklı ve mutlu olacak!

Böyle bir çocuğun ebeveynleri de önemli bir ikramiye alır. Oğlunuza günlük rutini takip etmeyi öğrettiğinizde , siz de rejimi takip etmeye ve tüm faydalarından yararlanmaya zorlanacaksınız .

kaotik ve planlı bir rejim yaklaşımı arasındaki fark , sabahları yalan söyleme ve akşamları "yemek" arzusuna meydan okuyarak rejime üç haftalık inatçı bağlılıkta yatmaktadır . Bir erkek genellikle böyle bir başarıya ancak ciddi bir "kriz" in etkisi altında karar verebilir. Sağlığa doğru giden bir "kırbaç" olarak hayata eski yaklaşımı yeniden düşünmek oldukça uygundur. Ancak, bu kitabı okumak bile en azından sağlıklı bir yaşam tarzı hakkında düşünmenizi ve belki de ona geçmenizi sağlayacaktır .

ПРАВИЛО

№22

SERTLİK İÇİN KENDİNİZİ EĞİTİN

Sertleştirme, hipotermi ve soğuk algınlığına karşı korunmak için gereklidir. Popüler sertleştirme yöntemleri banyo yapmak, ıslatmak, silmek, hava almak ve güneşlenmektir. Küresel sertleştirme ilkesi , soğuk yükte kademeli bir artıştır.

Sıcak ülkelerde yaşayan Rusların endişelenmelerine gerek yok ve bu kuralı okumazlar. Düşünürseniz... sıcakta bile klimanın altında veya vantilatörün önünde üşütebilirsiniz.

Antimikrobiyal, antiviral, antikanser , soğuk, sıcak, cilt, bağırsak, ... - bir kişinin oldukça fazla bağışıklığı vardır . Her biri “kendi işiyle meşgul” ve başkası ile değiştirilemez. Örneğin grip bağışıklığı, tüberküloz bakterisine veya hepatit virüsüne karşı koruma sağlamayacaktır. Aylık bir "actimel" veya biokefir arzi, sindirimi iyileştirecek, ancak hipotermiye karşı direnci biraz artırmayacaktır.

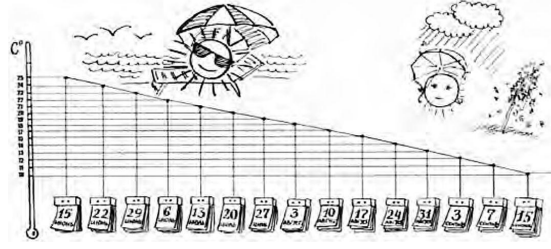
ile hipotermiye karşı bağışıklık artar . Diğer her şey eşit olduğunda, soğuk algınlığı riskini önemli ölçüde azaltır.

, vücudun soğuk önleme sistemlerini eğitmek için herhangi bir yöntem olarak anlaşılır . Sonuç olarak, bu tür etkilere karşı direnç artar: ıslanmaya, hava akımına ve büyük bir porsiyon dondurmaya karşı.

Herkes "tatmak" için bir yöntem seçebilir. Örneğin, çocuklar "tuz pisti " boyunca koşmayı severler ve buhar odasını sevenler soğuk havuza sıçramaktan mutlu olurlar. Sertleşmenin tek bir küresel ilkesi önemlidir - soğuk yükte kademeli bir artış!

Kural olarak, insanlar zaten bir tür hastalık varlığında ve bağışıklığın azalması durumunda sertleşmeye başlar. Haklı olarak soğuk suya girmekten veya kendilerini karla silmekten korkuyorlar. Çok zayıflamış bir insan bile suyun sıcaklığındaki haftada bir derecelik bir düşüşten zarar görebilir mi ? Farkı bile fark etmeyecek!

3-4 sıcak ayda maruz kalma sıcaklığının ne kadar düşeceğini hesaplayalım . Dört ay ama dört hafta yaz boyunca yaklaşık 15-16 derece verecek ! Yani, sadece bir sezonda, bağışıklığınız kesinlikle güvenli bir şekilde önemli ölçüde artacaktır .



Sadece fanatizm olmadan! İlk yıl sonbahar +10 - +15 derecelerinde durup bir sonraki yaza kadar bu etkiyi azalmadan devam ettirin . Zaten bu durumda, yaklaşan soğuk mevsim, hoş olmayan sık görülen soğuk algınlığı tarafından gölgelenmeyecektir. Dilerseniz, geçen yılın zaten tanıdık olan sonucundan sıcaklıktaki düşüşü tekrarlayarak gelecek yıl için başarıyı pekiştirebilirsiniz .

- Yukarıdakilerin tümü, herhangi bir biçimde soğuk suya ■ maruz kalmayla ilgilidir. Bu, her iki ■ genel etkiyi de içerir - banyo yapma, ıslatma, silme - : rani; yerel olanlar da öyle - gargara yapmak, yıkamak, elleri ve ayakları "daldırmak".

Doğrudan su kullanmayan yöntemler vardır. Özellikle anaokulu çağındaki çocukların sertleşmesi genellikle “tuz izi” ile başlar. Suyu batırılmış ve kaba deniz tuzu serpilmiş bir kilim veya bir ağ yünü şerididir . Deniz tuzu yoksa en yaygın kaba sofra tuzunu kullanabilirsiniz. Bu prosedürden önce, çocuk sabah egzersizlerinin yardımıyla “ısınır”. Çocukların daha sonra "yola" çıkmalarına izin verilir ve bir dakika boyunca koşup zıplamalarına izin verilir. Prosedür , sabah egzersizlerinin devamı ve duş gibi su prosedürleri ile sona erer . Yavaş yavaş, süre 10-15 dakikaya ayarlanır . Bu, SARS ve grip riskinde azalma da dahil olmak üzere çocuğunuzun soğuğa karşı direncini neredeyse garanti eder .

Kışın tam güvenilirlik için karda çıplak ayakla koşabilirsiniz. Düşük bir sıcaklıkla başlamalısınız: -3-5 derece. Prosedürün süresi 30 saniyedir ve yalnızca kademeli olarak maksimum 1-2 dakikaya çıkar ! Tabii ki, yeni düşmüş, parıltıyan karda koşmak daha iyidir. Prosedürü sıcak bir banyo, genel veya ayakla tamamlayın.

Diğer bir susuz sertleştirme yöntemi ise “hava banyoları”dır. Örneğin, küçük bir çocuk oda sıcaklığında birkaç dakika çıplak bırakılabilir. Bir yetişkine biraz daha fazla yük verilmesi gerekir, örneğin, kırda çıplak bir gövdeyle kavga etmesi için her erken, serin sabah.

- Soğuk hava daha yumuşak hareket eder
- soğuk su. Ancak sertleşmenin temel kuralı: kimse iptal etmedi - kademeli olarak da gerekli

: hava sıcaklığını düşürün. Bu genellikle sonbaharda ve kışın başlarında doğal olarak elde edilir.

Ayrıca kıyıda veya denizde "güneşlenmeyi" kullanabilirsiniz. Serin bir esinti ve sabah güneşi, jimnastik ve hareketlerle birleştğinde mükemmel bir sertleşme etkisi yaratacaktır. Kavurucu öğle güneşinde “kızartma” sertleşme sayılmaz ve oldukça zararlıdır.

Kronik prostatit durumunda soğuk suyla yıkamak mümkün mü ? Anüs için hemorajik sürüler, soğuk suyla yıkamak için faydalıdır; prostatit ısıya daha çok sever. Nasıl olunur?

Kural olarak, kısa süreli, bir dakikaya kadar, prostat bezinin iltihaplanması alevlense bile incinmeyiz. Ancak sertleştirme burada da yararlıdır. Sıcak yıkamalarla başlayın ve sıcaklığı kademeli olarak düşürün. Eylem şeması aynı kalır.

Ayrıca bir "mors" da yakalayabilirsiniz! Maksimum etkiyi elde etmek için fanatik olmaya gerek yok. Çok güçlü ve uzun süreli hipotermi, alışılmış, sertleşmiş bir kişi için bile tehlikelidir .

Kendinizde ve çocuklarınızda bağışıklığı güçlendirme konusunda makul yeterliliğe bağlı kalın !

ПРАВИЛО

№23

TAŞINMAK

İnsan vücudunun doğası gereği, yerleşik bir yaşam tarzından memnun olmayan büyük bir harekete ihtiyacı vardır. Vücudunuzun tüm kaslarına saatte en az bir kez besin vermeniz gerekir. Düzenli egzersiz yapma alışkanlığı geliştirene kadar bilgisayarınızda veya telefonunuzda size uygun bir hatırlatıcı kullanabilirsiniz . Sağlığınız hareketlerinizin düzenliliğinde!

Zaten iş gününün ortasında olan kasaba halkının çoğu, sırt ve boyunda ağırlık, rahatsızlık yaşıyor. O bile değil. osteokondrozun büyük, diyebilir ki, salgın bir hastalık. Sırt artık bir insanın en hareketsiz, kemikleşmiş kısmıdır.

• Doğası gereği her çocuğa büyük bir hareketlilik ve esneklik bahşedilmiştir. Bir günde sağlıklı bir bebek: sıradan bir yetişkinden on kat daha fazla hareket yapar!

, iri, eğitimli bir adamın üç aylık bir bebeğin yanına uzandığı ve kopyaladığı, ardından tüm hareketlerini tekrarladığı çok ilginç deneyler bile yaptılar . Ve ne düşündün? Yarım saatten daha kısa bir süre içinde "yetişkin"in gücü tükendi ve yüklemeye devam etmeyi reddetti! Ama bu kobay da bir zamanlar çocukmuş!

Her şey oldukça basit. Gerçek şu ki, neredeyse tüm modern çocuklar yapay olarak sınırlıdır , açıkça yüksek hareket ihtiyacına rağmen. "Düzgün" bir çocuk sessizce yerinde oturur ve yalnızca öğretmenin veya ebeveynlerin emriyle hareket eder. Sabahları bilgisayarın başına oturan ve sadece öğle yemeğinde ve akşamları, kesinlikle eve gitmeden önce kalkan aynı "düzgün" yetişkin ondan büyür . Aslında vücudu tam anlamıyla oksijen eksikliğinden inliyor olsa da .

Sonuçta, besinler ve oksijen kaslara yalnızca hareket sırasında iletilir! Hareketsiz oturan bir kişide sırt "çalışır" ancak hareket etmez; enerji tüketilir ama yenilenmez . Birkaç saat sonra özellikle vücudun yüklü bölgelerindeki birçok hücre beyne kalıcı sinyaller verir. Önce boyunda, omuzlarda ağırlık şeklinde ve daha sonra ağrı şeklinde. Ek olarak , sondalama sırasında tespit edilmesi kolay olan anatomik değişiklikler vardır. Sırtın olağan kaslarının kalınlığında, boyun, genellikle ağırlı olan dikdörtgen veya yuvarlak mühürler oluşur. Bunlar, beslenmeyi, hareket etmeyi beklemeyen kasların sertleşmiş kısımlarıdır .

İki önemli sonuç ortaya çıkıyor.

Birincisi, çocuğun tüm çeşitli hareketlerini mümkün olduğunca az sınırlama ihtiyacı ile ilgilidir . Kesinlikle belirli bir kas grubunu çalıştıran özel sporlar dünyaya ün getirebilir, ancak sağlık getiremez. Oğlunuzun vücuduna ve beynine uyumlu gelişim sağlayın!

İkincisi, her yetişkinin, en azından periyodik olarak, vücudunun tüm kaslarını besleme ihtiyacıyla ilgilidir.

Kollar, bacaklar, kural olarak, sırttan çok daha fazla hareket eder. Örneğin, araba sürerken monoton ama oldukça yeterli bir yük alırlar. Ancak sırt kasları, omurga gibi, rahat veya rahatsız, ancak sabit bir konumdadır . Bu alışılmış "gayrimenkulün" norm olarak kabul edilmesi kabul edilemez !

• En az saatte bir, en az bir dakika - ihtiyacınız olan: vücudunuzu tutan kaslara besin sağlamak. İyi bir alışkanlık oluşana kadar - • bilgisayarınıza : veya telefonunuza, istenen sıklıkta "bip" yapacak bir "hatırlatıcı" koyabilirsiniz .:

osteokondrozun erken gelişmesinden kurtaracaktır !

Yaklaşık bir buçuk ay sonra hatırlatmalar gereksiz hale gelir, vücudun kendisi saatlik beden

eğitimine alışır. "Hatırlatmalardan" memnun olmayanlar için , bir sonraki mola süresince bilgisayar

tamamen engelleyen daha kalıcı programlar var .

И №24

ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ

ПРАВИЛО

Küçük dozlarda bile radyasyon insanlar için zararlıdır. Nükleer santraller dışında birçok farklı radyoaktif ve iyonlaştırıcı radyasyon kaynağı vardır . Modern radyasyon teşhisi yöntemleri, dikkate alınması gereken daha küçük ama aynı zamanda somut bir radyasyon dozu verir.

katot ışıklı monitörlerden ve televizyonlardan kurtuldu . Bir kineskop, yumuşak radyasyona sahip bir x-ışını tüpüdür. Maksimum değeri genellikle ekran düzlemine yaklaşık 45 derecelik bir açıyla yönlendirilir.

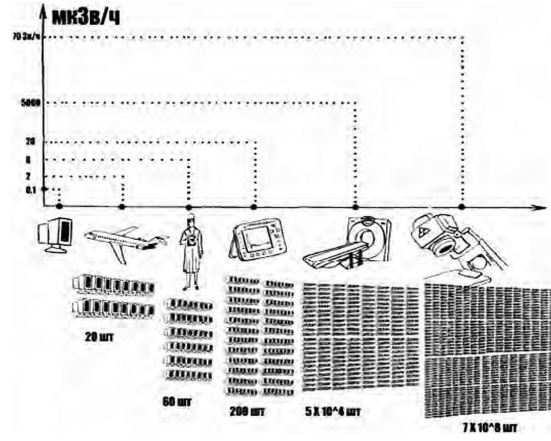
Her zamanki pozisyonda, masada oturan adam, sadece cinsel organlarına röntgen çeker. Ekran gözleriniz için olabildiğince rahat olacak şekilde konumlandırarak kendinizi güvende tutun .

• Eski monitörü uzun zaman önce attılar - bu doğru! Bunlar: şimdi hangi dozda radyasyonun "içeri girdiğini" tahmin edin: diğer nedenlerden dolayı.

Bu nedenle, aşağıdaki durumlarda alınan radyasyon dozlarını dikkate almalısınız:

- sık sık uzun mesafeler uçarsınız,
- klinikte çok sayıda röntgen muayenesinden geçtiyseniz, örneğin şüpheli tümörler veya bel fıtıkları için,
- işiniz metal yapıların kalite kontrolü ile ilgiliyse ,
- kanser tedavisi gördün
- bir onkoloji dispanserinin çalışanısınız ve onkopatolojilerin tedavisine kendiniz katılıyorsunuz.

, alınan radyasyon dozunu hesaba katma ve hesaplama ihtiyacı anlamına gelir .



Siviller için, yani en sıradan insanlar için, izin verilen maksimum emilen radyasyon dozu, doğal arka planı hesaba katmadan yılda 1 mSv'dir . Örneğin, bir kişinin yılda 200 saatten fazla uzun mesafe uçuşması tehlikeli değildir . Ancak tomografideki bir inceleme bile sizi uçuşları büyük ölçüde sınırlamaya zorlayacaktır. Görünüşe göre uçak zaten alınan radyasyona biraz katkıda bulunacak ... Ama sonuçta, fazladan bir düzine uçuş bardağı taşıran son damla olabilir ve "gezgini" in kendisinde kanseri veya müstakbel çocuklarında mutasyonları tetikleyebilir.

Radyasyon çalışanlarının elbette daha yüksek doz limitleri vardır. Ulaşırsa, kişi basitçe işten çıkarılır. "Sivil " standartlar sarı bir uyarı sinyali gibidir - başarıları ve biraz fazlalıkları henüz kritik değildir. Ancak, bunlara odaklanmak ve risklerinizi gerçekçi bir şekilde değerlendirmek daha iyidir.

ПРАВИЛО

№25

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDEKİ ENFEKSİYONLARA ÖZEL DİKKAT

Tüm aşılar kesinlikle zamanında yapılmalıdır! Çocukluk çağı enfeksiyonları, bir erkeğin geleceğinin sağlığı için gerçek bir tehdittir! Testis şişliği her zaman bir uzman tarafından görülmelidir, çocuğunuzun geleceğini riske atmayın.

Size küçük bir sır vereyim - çocukluktaki her erkek enfeksiyonlar tarafından hiç tehdit edilmez. Erkeklerde en tehlikeli "enfeksiyon" yaralanmalardır! Savaşa "travmatik salgın" denmesine şaşmamalı ...

Cinsel organlarını vücutlarının derinliklerine saklayan kızların aksine erkekler her türlü belaya açıktır ! Erkeklerde genital organ yaralanmaları ve bunların sonuçları ile mücadele için ayrı bir kural

ayrılacaktır.

Öyleyse domuza geçelim.

• Kabakulak, "kabakulak" tükürük bezlerini etkileyen çocukluk çağı viral bir enfeksiyondur. Daha sıklıkla bunlar, iltihapla şişen ve çocuğa alışılmadık bir görünüm veren kulak bezlerinin arkasındaki parotistir. "Kabakulak", yani yeniden: "kulağın yanında" bezlerin yanması.

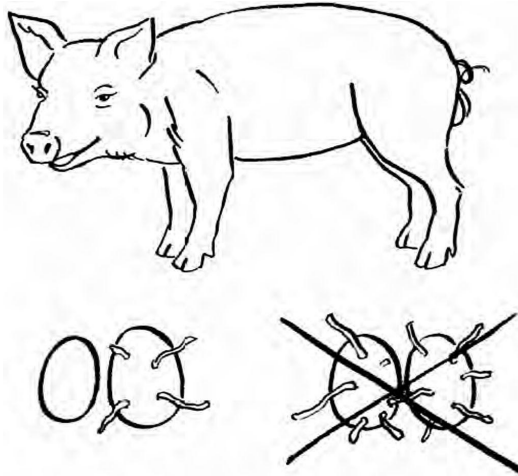
Bu hastalığın tehlikesi, hastalığa karşı bağışıklığı olmayan bir ergen veya yetişkin bir erkeğin testislerini riske atmasıdır! Onlar ayrıca

bezler ve virüs bunlara nüfuz etmeyi "seviyor". Virüsler çoğaldığında, insan vücudunun hücreleri yok edilir. Virüs sayısındaki çığ benzeri bir artış, olgunlaşan bir erkeğin hassas organının şişmiş bir ağırlı noktaya dönüşmesine neden olur. Orşit böyle başlar - testisin iltihaplanması.

Ağrı dayanılmaz olabilir, kasıkta verebilir veya alt karın bölgesinde spermatik kordon boyunca "gidebilir". Testisin kendisi yoğunlaşır, palpe edildiğinde ağırlı hale gelir, skrotum şişer, "şişer".

Bazen hastalık hafiftir. Ateş yok, boyunda ve kulakların arkasındaki tükürük bezlerinde şiddetli şişlik yok ... ve testisler hala etkileniyor! Çok kötü bir virüs. Şişlik ve ağrının gücü, şiddeti, bağışıklık sisteminin gücüne bağlı olabilir. Hiç ağrı olmasa bile virüs yine de çoğalır! Kabakulak olanların %20-30'unda testislerden biri mutlaka etkilenir! Ancak hastalığın derecesi farklı olabilir ve bunu önceden tahmin etmek neredeyse imkansızdır.

adolesanlarda ve erişkin erkeklerde daha şiddetli olduğu ancak kesin olarak bilinmemektedir . O kadar korkutucu değil. Sağlıklı bir testis bile işini oldukça iyi yapıyor - yeterli sayıda spermatozoa üretiyor. Bir erkeğin doğurganlığı ve diğer tüm işlevleri tamamen korunur. Ancak yaklaşık % 10'da her iki testis de etkilenir ve bu da tam kısırlığı tehdit eder.



Ancak lezyon çok zayıfsa testisler çok fazla acı çekmeyebilir. Doğurganlık azalsa da devam edecektir.

Ancak birçok durumda, hem iki taraflı hem de tek taraflı orşit, sorun aktif tıbbi müdahale gerektirir!

Bu nedenle kabakulak aşısı çok gereklidir. Artık birçok insan aşılardan korkuyor . Anneler, çocuklarının aşılarından "reddedilmesi" durumunda genellikle sevinirler. Ebeveynler, bebeğin vücuduna herhangi bir "kimya", alerjen "yüklememenin" daha iyi olduğuna inanırlar ... Ve aşının hala hayatta olduğunu duyduklarında, genellikle paniğe kapılabilir ve "kötü doktorların" başka bir aşı yaptırmasını yasaklayabilirler. . Koru ama kısırlık pahasına değil, kendi oğlunun hadım edilmesi pahasına değil!?

Kabakulak olan aşılanmamış bir gence ne olur? Viral kabakulak sırasında "minimal" orşit bile yaşayanların yaklaşık yarısında, iki ay içinde testis küçülür, bazen bezelye boyutuna gelir! Tabii ki, işlevi de zarar görür ve bu da çeşitli derecelerde kısırlığa neden olur . Komplikasyonlar daha büyük çocuklarda, ergenlerde ve yetişkin erkeklerde daha yaygındır.

• Olgun bir erkeğin kabakulak taşıması muhtemelen bir bebeğe katlanmasından daha zor değildir. Ancak hastalığın sonucu korkunç! O sadece "değil: bir erkek" olabilir! Ancak viral parotit tedavisi: şimdiye kadar pratik olarak mevcut değil!

Bu nedenle, ebeveynlerin tüm dikkati önlemeye verilmelidir.

Ailedeki bir çocuk kabakulak hastalığına yakalanırsa, herkesin acilen geçmişini hatırlaması gerekir! Ailede çocukluk çağında kimlerin kabakulak olduğu, kimlerin kesinlikle kabakulak aşısı olduğu ve herhangi bir “retraksiyon” olup olmadığı... Tüm bu bilgiler son derece önemlidir ve mutlaka bulaşıcı hastalık doktoruna bildirilmelidir.

Bütün bunlar "temas" ailesi için geçerlidir! Örneğin , bir çocuk sınıfındaki "domuz karantinası" müjdesiyle okuldan koşarak gelse - hani tehdit herkesin üzerine çökmüştü...

, hasta kişinin tüm iletişim çemberi olan tüm verileri dikkate alacaktır . Bazıları için, hastayla temasa geçmemeyi, griple aynı önleyici tedbirleri almayı önerebilir. Aksi takdirde, doktor acil immünoprofilaksi konusunda ısrar edebilir! Kuduzda olduğu gibi, temas edilen kişinin vücuduna canlı zayıflatılmış bir aşı enjekte edilir. Aşı virüsü tehlikeli değildir - özel olarak işlenir ve ciddi bir hastalık seyrine, komplikasyonlara neden olamaz. Ancak daha hızlı hareket eder ve hastadan alınan gerçek virüsün önüne geçer. Bu, vücudun bağışıklığı zamanında iyileştirmesine ve kabakulak ile eşit düzeyde savaşmasına yardımcı olacaktır!

: Hasta çocuğa kim bakacak? Ko- : kesinlikle çocukluğunda zaten kabakulak hastası olan kişi. Genellikle herkes su çiçeği * veya kabakulak geçirdiğini hatırlar - bu hastalıklar çok sıra dışıdır!

■ Ve en önemlisi, yalnızca bir kez hastalanırlar, enfeksiyondan sonra sabit bağışıklık kalır.

Tehlikeli bir enfeksiyon kaynağı ile yakın temas halinde olabilir ve yine de riske giremezsiniz ! Çocukken kabakulak aşısı olan bir erkek de aynı derecede güvende olacaktır!

Size sadece hastanın bulaşıcı olmadığını , virüsleri havaya ve çevredeki şeylere, oyuncaklara bulaştırdığını hatırlatmama izin verin! Hastalığın başlamasından yaklaşık 9 gün önce, çocuk zaten bir gün hasta ile konuşarak aile üyelerine bulaştırabilir! Hastalığın başlamasından birkaç gün sonra enfeksiyon kapma riski yüksektir. Tam da rejimi bozmak - hastaya maskesiz ve kıyafetlerini değiştirmeden girmek - cazip geldiğinde.

Bazen kabakulak orşitle başlar! Ateş bile yok, boyunda ve yüzde şişlik yok ama testis ağrıyor. Hastalığın bulaşıcı nedeninin yalnızca bir uzman olabileceğinden şüphelenilebilir - bir veteriner veya bulaşıcı hastalık uzmanı. Bu nedenle testisle ilgili herhangi bir sorun derhal bir uzmana ve bizzat gösterilmelidir! Bir çocuğun tam zamanlı muayenesi sırasında yalnızca deneyimli bir doktor, şişmiş bir testis ve kırmızımsı bir skrotum nedeniyle parotitten şüphelenebilir .

Bir yetişkinde testis şişmişse, genellikle bir uzmanı muayene etmenin yanı sıra, "zührevi" enfeksiyonlar için de bir analiz yapmanız gerekir. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, yani esas olarak cinsel temas yoluyla bulaşan hastalıklar da testisi etkiler. Neyse ki, bu hastalık genellikle yıkıcı değildir ve bunun için iyi bir tedavi vardır. Orşitin nedenini bulmak son derece önemlidir!

tüm doktor reçetelerine uymak çok önemlidir . Virüsün kendisinin bir tedavisi yok, sadece hastalığın bitmesini beklemeniz gerekiyor . Ancak orşit veya pankreatit dahil olmak üzere komplikasyonlar tedavi edilmelidir! Duruma bağlı olarak, ilaçlar ve prosedürler reçete edilebilir. Testisleri yüksek bir konumda destekleyen özel bir bandaj olan "askıya alma zoriya" giymek zorunludur . Testis hasarını şiddetlendiren yerel aşırı ısınmayı dışlamak çok önemlidir! Sıkıştırmalara ve "yükselmeye" izin verilmez ! Soğuk algınlığı genellikle lokal olarak reçete edilir ve fizyoterapi sadece birkaç gün sonra verilir. Öngörülen tedavi ile birlikte skrotuma ne kadar çok dinlenme verilirse o kadar iyidir. Bu, hastalığın başarılı bir şekilde tamamlanması için daha fazla şans verir .

■ Acil önlemin yanı sıra bir de plan var: yeni bir önlem - aşılar. Rusya'da herkes: çocuklar, aralarında kabakulak bulunan • 9 enfeksiyona karşı aşılanır. Tüberküloza ve hepatite karşı koruma ile birlikte, bu kötü hastalıktan bağışıklık elde etmek son derece arzu edilir!

Genellikle ilk aşı bir yaşında yapılır . Bundan sonra, erkekler için tehlikeli bir hastalığa yakalanma riski keskin bir şekilde azalır. Vücudun savunma durumunu korumak için - okuldan önce, 6 yaşında - çocuk tekrar aşılanır.

Bebeğinizin belirli bir aşı için kontrendikasyonları varsa, doktor bireysel bir aşı programı oluşturabilir veya aşığı değiştirebilir. Ana şey bir seçim yapmaktır! Küçük bir adamın geleceğini riske atmalı mıyım? Bu arada, bu hastalık kızları daha az tehdit ediyor. Evet ve kabakulaktan yaklaşık bir buçuk kat daha az hastalanıyorlar.

çiki. Bununla birlikte, bir kızın da aşılınması arzu edilir - sonuçta, pankreasta hasar ve diyabet riski çok istenmeyen bir durumdur! Ve aşılınmamış bir kişide pankreatit, diabetes mellitus veya menenjit olma olasılığı önemli ölçüde artar .

- Aşısız, çocukken kabakulak olmayan bir adamın tüm hayatı boyunca mahkum olduğunu unutmayın: hastalık riskiyle ortalıkta dolaşmaya, dinleme korkusuyla: işyerinde birinin çocuğu hasta olduğunu duymaya: kabakulak.

ikinci aşılamaadan önce kabakulak bulaşabilir ve Aşılınmamış çok sayıda çocuk var!

testislerin iltihaplanmasına neden olabilir - orşit.

Grini tüm vücudu etkiler, hatta kemikler ve kaslar ağrır, baş ağrır. Genellikle bu, vücudun virüsle mücadelesinin bir sonucu olan zehirlenmenin yalnızca bir tezahürüdür. Ancak dünyada her yıl on binlerce insan grip ve komplikasyonlarından ölüyor . Ve çok daha fazla sayıda erkek ve erkek, gripten sonra skrotumda ağrı olduğu, testisin büyüdüğü, üzerindeki derinin kızardığı ve gerildiği gerçeğiyle karşı karşıya kalmaktadır. En azından, virüsten sonra kalan komplikasyon, orşit, göz ardı edilmemiştir. Hastalığın tedavisi yukarıda tarif edilene benzer. Sürecin başarılı bir şekilde çözülmesi için koşulların yaratılması önemlidir . Neyse ki bu komplikasyonun sonuçları kabakulak kadar ciddi değil! Gripten bağımsız olarak bir erkek bir erkek olarak kalacaktır !

Bazen orşit, hastalığın sonunda , pnömoni gibi başka bir grip komplikasyonunun arka planında "sürünür". Pnömoni viral ise, vücudun hastalıkla başa çıkmasına sabırla yardım etmeniz ve grip önleyici ilaçların yardımını ummanız gerekecektir . Durum düzeldikten sonra, hastalığın 4-6 . Antibiyotiklerle acil tedaviye ihtiyaç duyulması çok muhtemeldir ! Yardım ertelenirse, bebeğin durumu kötüleşir ve orşit de dahil olmak üzere önemli bir "ikinci dolu" komplikasyon riski vardır. Altta yatan hastalığın tedavisi, çocuğu tehlikeli sonuçlardan güvenilir bir şekilde koruyacaktır.

- Gecikmiş yardım riskinin özellikle aşağıdakiler için önemli olduğunu hatırlamak önemlidir: iki yaşındaki erkekler!

Bunlar bebekler - skrotumun acıdığını ve rahatsızlığa neden olduğunu söyleyemezler. Sadece

mantıksız endişeye dikkat ve penis ve skrotum da dahil olmak üzere kapsamlı bir muayene, böylesine tehlikeli bir soruna yardımcı olabilir veya dışlayabilir veya şüphelenebilir! Böyle bir bebekle doktora derhal başvurmanın son derece gerekli olduğu açıktır.

İkinci yaş, gençler ve daha büyük çocuklardır ! Kural olarak, annelerine böyle bir yerdeki acıları anlatmaya cesaret edemezler ve bunu sonuna kadar sürüklerler ... Erkekler, bir komşunun çocuğunun sahip olduğu gerçeğine önem vermeden, kendilerine hiçbir şeyin zarar vermediğini iddia etmeye çalışabilirler. Geçen hafta kabakulak hastasıyım .. Ebeveynlerin görevi tetikte olmak ve olası sonuçları oğullarına gizli bir şekilde anlatmaktır . Elbette "sorgulama" şeklinde değil, sanki hasta kişiyi tartışmış gibi daha iyi. Örneğin, soruyu gündeme getirmek için - bir çocuğun kabakulak hastalığına yakalanması neden bu kadar istenmeyen bir durumdur ve komşuların aşısı olmayı tahmin etmemiş olması ne yazık ... Makul bir çocuk kesinlikle bilgiyi öğrenecek ve üzerinde olacaktır. koruma. Ve eğer anne babasına güveniyorsa, babasına ikinci gün sağ testisindeki ağrıdan dolayı güçlüğü yürüyebildiğini söyleyecektir ... Karşılıklı anlayış erkekliği kurtarsın !

Genel olarak, birçok çocukluk ve "yetişkin" bulaşıcı hastalıkta, özellikle patojenin kan yoluyla yayılmasına eşlik edenlerde, skrotum organları zarar görebilir. Ancak testis mikroplara veya virüslere oldukça şiddetli tepki verir ! Bu, yukarıda açıklanan ağrı , kızarıklık, şişlik şeklinde kendini gösterir ki bunlar **asla** normal değildir! Acilen bir uzmana sevk ve enfeksiyonun tedavisi, müstakbel erkeğin itibarını korumak için genellikle iyi bir şeydir !

ПРАВИЛО

№26

ANABOLLER

Anabolikler, erkek gücü üzerinde zayıflamış bir etkiye sahip "modifiye edilmiş testosteron" dur. Anabolik steroidler kas kütlesini geçici olarak artırabilir. Bunların iptali kas yıkımına ve kilo kaybına neden olur.

Erkeklerin çoğu hiç canlı uyuşturucu ve anabolik yaşamadı. Ve bunu yapmak zorunda değilsin! Bu kural, yalnızca arkadaşları veya eğitmeni, hızlı bir şekilde vücut ağırlığı kazanmak için mucize bir ilaç olan "iğnelemeyi" teklif edenler için geçerlidir.

Kişi tembeldir. Yıllarca süren meşakkatli bir eğitim ile iki veya üç aylık sözde zararsız iğneler veya haplar arasında bir seçim yapılacaksa ... Çoğu kişi için seçim açıktır. Gerçekten ne dersin?

Anabolik ilaç iptal edildikten sonra, tüm hormonal düzenleme sistemi hemen normale dönmeyecek. Doğal testosteronunuzun üretilmeye başlaması üç ila altı ay sürecektir. Tüm bu süre, bir sporcunun hayatında büyük bir cinsel duraklama olacak. Bazı durumlarda, tıbbi yardım da gerekli olacaktır. Sonuçta, kendi kendine iyileşme derecesi % 100'den uzak olabilir.

SOĞUK TEHLİKELİ OLABİLİR

Soğuktan korunma, herhangi bir erkek için, hatta genç ve sağlıklı bir erkek için bile hayati önem taşır. Özellikle risk altında: bel, perine, ayaklar. Soğukta, donma riskinin de farkında olmalısınız, vücudun açıkta kalan bölgelerinin ve ayak parmaklarının hassasiyetini düzenli olarak kontrol etmelisiniz.

Yılın en az üç ayı soğuk havaları hepimiz yaşarız. Evet, ilkbahar ve sonbahar da hoş olmayan sürprizler getirebilir, örneğin nemli zemine otursanız.

Bu nedenle kışın birçok insan yünden veya yün ilavesiyle yalıtımlı iç çamaşırı giyer. Bu durumda iç çamaşırına çorap dahildir. Sibiryalının soğuk değil, sıcak giyinen olduğunu söylemelerine şaşmamalı!

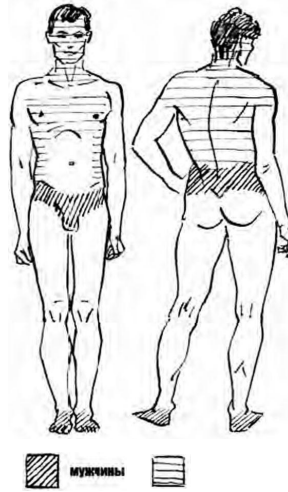
- Herhangi bir erkek için aşağıdakileri korumak özellikle önemlidir: perine, bel ve bacakları soğuğa maruz kalmaktan.

Kasık bölgesinde, hipotermiye karşı çok hassas olan bir erkeğin "ikinci kalbi" bulunur. Bu , kısa bir süre için soğuk bir havuza, hatta bir buz deliğine atlayamayacağınız anlamına gelmez . Zıt su prosedürleri sağlıklı bir erkek için

zararsızdır ve oldukça sertleşir.

üşüttüklerinden daha Burada uzun süreli hipotermi , örneğin kışın bir saat bir bankta otursanız , neredeyse kesin olarak prostatite yol açacaktır.

мужчины и женщины



Bununla birlikte, halihazırda kronik prostatitten muzdarip olanlar için, minimum soğutmayı bile dışlamak daha iyidir . Örneğin, böyle bir adam ısıtmasız bir arabaya binmemeli veya soğuk suya girmemelidir}'. Ancak bir dizi tedavi ve sertleştirme prosedürlerinden sonra prostatitli bir hasta soğuğa karşı dirençli hale gelecektir.

5 36 n 6 erkek iloromya kuralları

Bel, en önemli sinir merkezi ve böbreklerin bulunduğu yerdir. Alt sırtın hipotermisi genellikle siyatik veya piyelonefrit alevlenmesine neden olur. Ağrılı bir kronik hastalığın gelişmesi için , bir taslak veya başka herhangi bir yerel soğutma ile sadece bir "üfleme" yeterlidir.

yapılanlar da dahil olmak üzere her türlü medikal kemer hem tedavi hem de korunma amaçlı kullanılmalıdır. Yani, kemer sadece alevlenme sırasında değil, zaten çok kötü olduğunda da takılmalıdır; aynı zamanda , örneğin sonbaharda kırdan çalışırken soğuma riski olduğunda da . Böyle bir kemer terle ıslanmamalıdır, aksi takdirde zararlı bir soğuk komprese dönüşür !

bacaklar. Sıcak tutan çoraplar yünden yapılır veya sözde termal iç çamaşırına giyilir. Bu, aynı anda hem ısıtabilen hem de emebilen ve büyük miktarda nemi kendi içinden geçirebilen çok özel bir malzemedir .

Rusya'daki kışlık ayakkabılar, yazlık ayakkabılardan bir veya iki beden daha büyük olmalıdır! Beklenen sıcaklığa ve soğukta kalma süresine bağlı olarak doğru miktarda çorap giymeniz gerekecektir. Kışın avlanma veya balık tutma hayranlarının, rahatlığı artırmak ve su toplamasını önlemek için sıcak tutan yünlü çorapların üzerine hafif "yazlık" çoraplar giymeleri önerilir . Gerçek yüksek kürklü çizmeler veya keçe çizmeler rekabet dışıdır . Kışın asıl görevi ayaklarınızı kuru tutmak ve böylece ısınmasını sağlamaktır. Ayakların aşırı terlemesi ve ayakkabı değiştirmenin imkansız

olduğu durumlarda kuruması için termal çorap kullanılması şiddetle tavsiye edilir. Herhangi bir nemi emen tek kullanımlık kadın pedlerinin kullanılması da kabul edilebilir.

Eski bilgelik “Ayaklarınızı sıcak ve başınızı soğuk tutun” der . Yazarının Rusya'da yaşamadığı hissediliyor... Yakıcı, ayaz bir rüzgar koşullarında , özellikle bu tür koşullarda çalışırken geleneksel kulak kapaklı şapka, gardırobun önemli bir parçası haline geliyor. Bu aynı zamanda inşaatçılar ve avcı-balıkçılar için de geçerlidir .

• Menenjit veya orta kulak iltihabının önlenmesi - sizin elinizde - kah ... daha doğrusu kafada.

Bronşit veya pnömoni iki yoldan biriyle elde edilebilir: SARS'ın bir komplikasyonu olarak veya bir hava akımı sonucu . "Göğüste şişir" belki yazın. Islak sırtınıza üfleyen klimalar veya fanlar sizi birkaç dakika içinde uzun süre yatağa sokabilir.

İki Morozov kardeşin hikayesini hatırlıyor musunuz? Biri, kötü giyimli bir köylünün kireçlerini aldı. Soğutmadan bıktım. Köylü kızağının yanında koştu ve kendini hareketten ısıttı. İlk Frost kaybetti. İkincisi, kürklere sarılı tüccarı sakince ölümcül hipotermiye getirdi . Masalın özü, hareketin bir insanı hem de içten gerçekten ısıtmasıdır. Aynı zamanda, kanın vücutta taşıdığı ısı enerjisinin iki ila üç katı daha fazla üretilir. Bu, aşırı durumlarda hayatta kalma ve hastalanmama şansını önemli ölçüde artırır. Örneğin, bir balıkçı bir buz çukuruna düşerse, kıyafetlerini değiştirebileceği en yakın yere "istemiyorum", "yapamam" üzerinden koşmalıdır. Bu durumda, az miktarda güçlü alkol kullanılması da kabul edilebilir .

Ayaz rüzgarda, donmaya yol açabilecek yerel hipotermi de meydana gelir . Onların kurnazlığı görünmezlikte. Sonuçta ağarmış kulaklarda ve yanaklarda ağrı, karıncalanma yerini uyuşukluğa bırakıyor. Hazırlıksız bir kişi, bu endişe verici semptomlara dikkat etmeyi bırakır. Zamanla yanaklarını ovma, ısıtmak yerine cildi nekroz riskine maruz bırakır. Hesap tam anlamıyla dakikalarca gidiyor!

Donmayı önlemek için, vücudun açıkta kalan bölgelerinin hassasiyetini düzenli olarak, hatta belki dakikada bir kontrol etmek gerekir. Minimal uyuşma ile hemen yünlü bir bez, eldiven veya eldiven ile ovma işlemine başlanmalıdır .

YARALANMALARDAN NASIL KORUNULUR?

Skrotum yaralanmaları son derece acı verici ve tehlikelidir! Testis torbasındaki herhangi

bir yaralanmadan sonraki iki ila üç ay içinde , her iki testisi de düzenli olarak hissetmek, güvenliklerini ve boyutlarını kontrol etmek gerekir. Çocukluktan itibaren çocuğa sporda ve yaşamda genital yaralanmaların önlenmesini öğretmek gerekir .

Herhangi bir çocuğun cephaneliğinde düşmanın "toplarına" sinsi bir darbe vardır. Bu, yalnızca düşmanın iki elini de karnının alt kısmında tutarak tek ayak üzerinde uluyarak atlayacağı anlamına gelmez ... Ama aynı zamanda düşmanın kendisi de elbette böyle bir darbeyi kötü amaçları için kullanmaya çalışacaktır. Ayrıca ağaçlardan düşerken, kayak ve kaya tırmanışında, dövüş sanatlarında ve diğer birçok durumda insanın en savunmasız yeri tehlike altındadır.

Bu tür yaralanma tehlikesinin iki sonucu vardır . Birincisi keskin bir ağrı, şişlik, geçici bir "savaş kabiliyetini kapatıyor". Bir darbe kaçırdı - savaşı kaybetti ya da hastalık izni aldı. Bu durumda tedavinin temeli istirahat, soğuk algınlığı, ağrı kesiciler olacaktır. Gerekirse, ürolog UHF gibi bir prosedür önerecektir. Yaralanma oldukça güçlüyse, etkilenen testisin kendi zarı tarafından aşırı sıkışmasını önlemesi gereken bir operasyona bile gelebilir .

F

ERKEK SAĞLIĞININ

36 KURALI

beyin arızası olmadıysa, ciddi hasar olsa bile testisi "toplayacaktır" .

■ Uzun vadeli etkiler daha da ciddi olabilir: skrotum travmasının sonuçları. Bir inme oldu, bunlardan biri: testisler şişti ve incindi. Sonra, her şey ■ normale dönmüş gibiydi... ve iki ay sonra, sağlıklı bir testis ■ küçülmeye, "küçülmeye" başladı. Acı olmadan! Zamanında bir doktora başvurursanız, bu patolojik süreç yine de durdurulabilir.

bir travma sonrası lezyonu durdurmaya mümkün kılar . Hiçbir şey yapmazsanız , testis kiraz, bezelye boyutuna küçülür ve fiilen işlevini durdurur ! Yani, ne hormon ne de spermatozoa üretmez. Kısmi kısırlık vardır. Prognoz yalnızca başlangıçta yaralanan testisin güvenliğine bağlı olacaktır .

• Doğa, böylesine değerli bir organı, çok önemli bir nedenden dolayı vücudun dışına fazla bir koruma olmaksızın yerleştirmiştir. Testislerin düzgün çalışması için ■ soğuması gerekir. Dış hasardan korunma: İnsanın omuzlarına düşer ve çoğu durumda oldukça uygulanabilir bir görevdir!

cinsel organını hızla uçan bir toptan veya bir rakibin darbesinden korur . Sadece bunu nasıl daha

etkili yapacağımızı öğrenmemiz gerekiyor . Hokeyde ve diğer bazı sporlarda, doğrudan darbelere karşı koruma sağlayan özel kalkanlar, " mermiler " giyerler . Genç bir hokey oyuncusu "zırhlı" doğal bir şey olarak almalıdır. Ne de olsa, alçaklık yasasına göre, disk veya sopa tam olarak korumasız bir yere çarpıyor ! Böyle bir risk tamamen ortadan kaldırılmalıdır !

Düşme ve yaralanma riskinin arttığı bazı sporlar vardır. Yeni başlayanların içlerinde eğitimi, doğru düşüş, gruplama ve sigorta ile başlar. Bu beceriler kesinlikle otomatik hale gelmeli! Vücudun kendisi olası bir tehdide nasıl tepki vereceğini bilmelidir. Bu tür "aktif" koruma, "zırhlı" kalkanlardan daha az etkili değildir .

ПРАВИЛО

VEŞİ №29

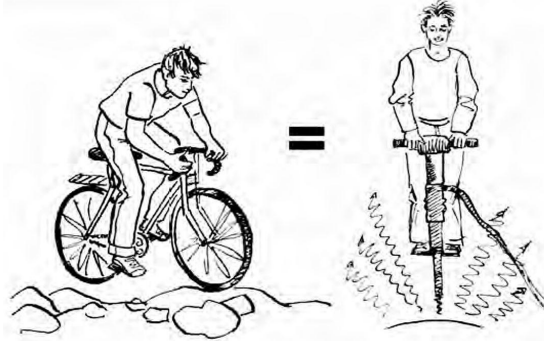
BİSİKLET TEHLİKELİ OLABİLİR

Sürüş sırasında bisiklet selesi perforatörün sapı gibi kasiğe çarparak titreşimli mikrotravmaya neden olur . Prostatitli hastalar - bisiklet yasaktır! Sağlıklı erkekler, zararlı titreşime maruz kalmayı azaltan kurallara uydukları sürece bisiklet sürmenin keyfini çıkarabilirler.

Bariz, acı verici yaralanmalara ek olarak, bir adam da algılanamayan mikrotravmalar tarafından tehdit edilir . Perine ve dış genital bölgeye vibrasyon uygulandığında ortaya çıkarlar .

Nedense neredeyse hiç kimse iki saatlik bir bisiklet yolculuğunu potansiyel olarak tehlikeli olarak algılamaz. Ancak tamamen aynı titreşimsel yaralanmaya neden olur. Sadece ellerde değil, erkeklerin en hassas ve değerli yerlerinde hareket eder!

Bu sadece iki tip bisiklette görülmez . Birincisi pist, ideal bir yüzey üzerinde stadyumun hazırlanmış pisti üzerinde "yarış" modelleri. Lastikleri kasiğe neredeyse hiç titreşim iletmez. Veloakrobasi için tasarlanan ikinci tipte hiç eyer yoktur. Titreşim, şoklar, darbeler sporcunun vücuduna bacaklardaki "amortisörler" aracılığıyla iletilir ve hiçbir zarar vermez. Bununla birlikte, bu, herhangi bir şeyi soyabileceğiniz veya kırabileceğiniz yüksek "genel" yaralanma riski ile dengelenir.



Diğer tüm bisiklet çeşitleri, sanki prostat bezini ve dış genital organları "deliyormuş" gibi sürekli olarak perineyi "dövüyor" .

- Normalde, bir kişi kalça kaslarının üzerine oturur!

: Kasık yüzeye hiç değmiyor. Bu hem bisiklet selesi hem de döşemeli bir kanepenin için geçerlidir.

Bu nedenle, sadece bacak uzunluğuna göre değil, aynı zamanda koltuğun boyutuna ve şekline göre bir bisiklet seçmeniz gerekiyor . İdeal olarak, "dökülmüş" gibi olmalı ve uzun yolculuklarda bile karışmamalıdır.

Başka bir seçenek kırsal. Eski bir mopedden, scooter'dan geniş, rahat bir koltuk alın ve onu bir bisiklet çerçevesine takın. Pedal çevirmek çok rahat olmayacak ama kasık düzeni olacak .

Tabii ki, açıklanan tehlikeler ve aktiviteler, nadir, 15 dakikalık bisiklet sürüşlerini sevenler için geçerli değil . Herhangi bir özel önlem almadan binebilirsiniz. Daha ciddi bir hobiden ve ayrıca bisiklete binmekten bahsediyorsak , perinenin titreşimli mikro travmasını önlemek kesinlikle gereklidir .

Kronik prostatitli hastalar için bisiklete binmek kesinlikle yasaktır , nokta! Bu yasak , durum tamamen normale döndükten ve tüm işlevler geri geldikten sonra en az bir veya iki yıl sürer . Prostatın güçlenmesi için "iyileşmesi" için zamana ihtiyacı vardır. Bundan sonra, genellikle perinenin titreşimden en katı şekilde korunmasıyla bisiklete binmeye izin verilir.

riske atmamak daha iyidir !

- Sadece iki tür spor vardır - halter ve
- İosiped - doğrudan zarar verebilir: prostatit ile. Kendiniz seçmek daha iyi olur: başka bir güvenli hobi.

Profesyonel sporcuların koç ve ürologdan daha fazla ilgiye ihtiyacı vardır.

ПРАВИЛО

№30

KABIZLIK ÜZERİNE ZAFER

Kabızlık, bir dizi ciddi komplikasyona neden olan hoş olmayan bir hastalıktır. Kabızlığın önlenmesi ve tedavisi için lif açısından zengin bir diyet gereklidir . Kabız bir kişi için günde iki litre sıvı normdur. Aç karnına bir yudumda bir bardak soğuk su - dışkılamayı iyi uyarır. Yeterli fiziksel aktivite, egzersiz tedavisi de bağırsakların normal çalışmasına yardımcı olur .

Kabızlık bir hastalıktır. Ya dışkının iki ya da üç günden fazla tutulmasından ya da dışkılamada güçlük ve tam boşalmama hissinden oluşur .

Bazı ailelerde kabızlık her zaman genetik olmasa da kalıtsaldır. Muayenede, bu durumda, genişlemiş, "şişmiş" bir kalın bağırsak bulunur , içine sadece çok miktarda dışkı sığabilir.

: Böyle bir hastalığın tedavisi cerrahi : veya terapötik olabilir, burada basit bir diyet yeterli değildir - : tis. Yardım bir proktolog veya gastro-: enterolog tarafından sağlanacaktır.

sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürerek, bir doktorun müdahalesi olmadan bile yardımcı olabilirsiniz .

O içerir:

Pip başına günlük yeterli lif alımı .

sıvı alımı , en az iki litre.

Yeterli fiziksel aktivite, karın kasları için özel egzersizler.

Birinci. Yalnızca neredeyse% 100 oranında emilen yiyecekleri yerseniz , dışkının bir kısmı birkaç gün içinde "toplanır". Bu süre zarfında sertleşecek ve tualete gitmek nadir ve "zor" hale gelecektir. Ek olarak, bir önceki kuralda açıklanan tüm işlemler gerçekleşecek ve bu da kişinin genel durumunu kötüleştirebilir. Bu nedenle sindirilemeyen maddeler, parçacıklar yemek gereklidir . Oipi bağırsakları dolduruyor ve dışkılama için bir sinyal veriyor gibi görünüyor.

Elyaf ve diğer "dolgu maddeleri" bunun içindir. 50 yaş altı yetişkin bir erkek için kuru madde açısından günde yaklaşık 40 gram lif tüketmesi önerilir. Yaşlı erkeklerde ihtiyaç 30 grama kadar düşürülebilir .

Yiyeceklerdeki lif eksikliği kabızlığa neden olur ve fazlalığı şişkinliğe, artan gaz oluşumuna neden olur. Bezelye veya fasulye kötüye kullanıldığında bunu fark etmek kolaydır .

Hangi yiyecekler lif bakımından zengindir?' Kepek. "Doktor" gibi birçok "şifalı" ekmek türünün parçasıdır. Ayrıca herhangi bir yiyeceğe eklemek, kefir veya süt dökmek için ayrı olarak satın alınabilirler. Baklagiller - bezelye, fasulye, mercimek, fasulye. Kuru meyveler - armut, kayısı (kuru kayısı), kuru erik, incir. Sebzeler - havuç, pancar, lahana.

İkincisi günlük sıvı alımıdır. Su, süt, kefir, çorba, sulu meyve ve sebzeleri içerir. Bir önceki paragraftaki lif bakımından zengin ürünlerin "kuru" tüketilmesi önerilmez! Şişmeyi kolaylaştırmak için özellikle sıvıya batırılmaları gerekir . Kuru olduklarında çalışmazlar. Bağırsaklarda daha fazla su alırlar, daha da şişerler ve ancak o zaman dışkı kütlesi oluştururlar.

Üçüncüsü fiziksel aktivitedir. Kural 7'de verilen karın kaslarını güçlendirmek için günlük yürüyüş, koşu egzersizlerini desteklemek daha iyidir . Çok zayıf kaslarla, bağırsak hareketinden önce de dahil olmak üzere günde bir veya iki kez, karnı saat yönünde 5-10 dakika okşayarak hafif bir kendi kendine masajla başlayabilirsiniz .

ПРАВИЛО

ESHO №31

KLİMAYA DİKKAT!

Split sistemler, klimalar insan vücudunda yerel hipotermiye ve çok sayıda soğuk algınlığına neden olabilir . Bölünmüş bir sistem kullanırken, odayı saatte iki ila üç kez havalandırmak gerekir. Sokakta duman veya sis olması durumunda, havalandırma HVF veya kanal sistemleri yoluyla havalandırma ile değiştirilmelidir.

Yaz. ısı... Ülkenin her yerinde milyonlarca klima var. Arabalarda iklim kontrolünü hesaba katarsak, o zaman onlarca ve yüz milyonlarca. Hayatlarımızı büyük ölçüde iyileştirirler, ancak aynı zamanda bir tehlike kaynağı da olabilirler .

O. Bir soğuk hava esintisinin yaz ortasında bile "soğutabileceği ", Kural 23'te zaten tartışılmıştı . Bu nedenle , tüm okuyucular bölmelerini zaten ayarladılar ve bu tehlike artık yok. Ne yazık ki, tek

sorun bu değil!

içinde kimse olmasa bile, genellikle havanın bir miktar kf hissedilir . K, kapalı bir odadaki iki veya üç kişi, kısa sürede nefes alınamaz bir atmosfer yaratacaktır. Oksijen en az yarı yarıya tktilecek ve karbondioksit konsantrasyonu artacaktır . Bu baş ağrılarına, refahın ve performansın bozulmasına neden olur.

Klima, ona hayat veren oksijen katmaz! İyonlaştırıcılar, ozonizrler, plazma filtreleri oksijen konsantrasyonunu artırmaz. Yalnızca uzay araçları ve denizaltılar, oksijeni yeniden üreten ve ayrıca zehirli karbondioksiti gideren tam döngü sistemlerini kullanır.

Evlerde ve ofislerde klima havalandırma ile birleştirilmelidir. Hijyenik standartlara göre, havalandırma saatte iki ila üç hava değişimi sağlamalıdır . Örneğin 10 metrekarelik sıradan bir odada. m ve tavan yüksekliği 2,5 m, saatte iki kez 25 metreküp taze havanın içeri alınması gerekmektedir .

Ya dışarıda sis veya duman varsa? Bu tür hava yalnızca şartlı olarak "taze" olarak kabul edilebilir ve elbette filtrelemeye tabidir.

Eski evlerde, hava sokaktan pencerelerdeki çatlaklardan içeri giriyor ve tozun bir kısmını çerçeveler arasındaki boşlukta bırakıyordu. Modern plastik pencereler pratik olarak havanın geçmesine izin vermez. İçeri akışın tek yolu kapılardaki boşluklardan geçmektedir. Ofis alışanlarının çoğunu kurtaranlar onlardır. Kapılar da modern, hava geçirmez plastik veya metal kapılar ile değiştirilirse , hava değişimi fiilen durur.

havalandırma nitesi (FVU) veya kanal tipi klima iyi bir çözümdür . İlk cihaz, duvarda fan ve filtre bulunan sıradan bir deliktir. Mevcut bölmelerle iyi gider , onları tamamlar. Böyle bir odada her zaman taze ve soğuk hava olacaktır. İkinci tip sistemler, tesislerin elden geçirilmesi veya modern bir binanın inşası sırasında döşenir . Filtrelenen hava soğutulur ve sağlanan kanallardan tüm odalara verilir . Gerçekten de çok faydalı bir zm !

Kesilmiş bir versiyonda, bu prensip tüm modern arabalarda çalışır. Kabine verilen hava filtrelenmeli ve soğutulmalıdır. Tüm bu sistemler ve metrodaki klimalar, Moskovalıların 2010 yılının dumanlı yazını atlatmasına yardımcı oldu .

ПРАВИЛО

№32

KİMYA YOK!

Deterjanlar, temizleyiciler, boyalar, çözücüler sadece keskin bir kokuya sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda zehirlenmeye veya alerjiye de neden olabilir. Bebekler özellikle herhangi bir "kimya"nın etkilerinden korunmalıdır. Birçok endüstriyel zehir, tehlikeli konsantrasyonlarda belirgin bir kokuya veya tada sahip değildir. Bu nedenle, günlük yaşamda tanınamazlar. Su filtrelenmeli ve ürünler güvenilir kaynaklardan alınmalıdır .

Bu kuralı söylemek yapmaktan daha kolaydır. Kimya kelimenin tam anlamıyla konutumuzu, giysilerimizi, havamızı, yemeğimizi "emdirir"... Bir kişi, zararlı maddelerin bir kısmını kokar .

Herhangi bir süpermarkete gidin - oldukça uzun bir mesafede deterjan ve toz içeren bir sıra bulmak kolaydır . Ama tüm bu paketler , kutular, şişeler, kavanozlar sıkıca kapatılmış! Uçucu maddelerin en küçük parçacıkları havada 5-10 metre yayılarak kendi figüratif kimyasal "arka plan" bulutlarını oluşturur.

Tahriş edici bir maddenin kelimenin tam anlamıyla tek moleküllerinden zarar görebilecek bir alerji hastası , daha da uzak bir mesafeden hapşırmaya ve öksürmeye başlayacaktır. Bu, büyük ölçüde mağazadaki havalandırmanın kalitesine bağlıdır.

Ama madene bir paket toz getirilip açılırsa ne olur?! Ürünün yalnızca uçucu değil, aynı zamanda toz benzeri bileşenlerinden oluşan bir "emisyon" olacaktır. Konsantrasyonları, mağazadaki "arka plandan" binlerce kat daha yüksek hale gelir. Alerjik bir kişi için bu neredeyse ölümdür ... pratikte nefes alamayacak . Düzenli olarak böyle bir "görünmez buluta" giren tamamen sağlıklı bir çocuk bile alerjiye yakalanma riski taşır.

Bebeğin hassas cildi zararlı kimyasalları doğrudan emebilir . Bu nedenle, bebeğin kıyafetleri ve yatak takımları, yalnızca uçucu olmayan deterjanlarla, hiçbir şekilde böyle bir etki olmaksızın - çamaşır veya bebek sabunu - yiyeceklerle yıkanır. Sadece çocuğun cildi güçlendiğinde, sözde hipoalerjenik tozların kullanılmasına izin verilir. Aynı gereklilik, alerjisi olan yetişkinlerin eşyaları için de geçerlidir!

Tozun çamaşır makinesine aktarılması kabul edilemez ! Durulama suyu miktarı program tarafından belirlenir ve genellikle çok fazla değildir. İyi bir tozun büyük bir konsantrasyonu gözle görülür bir etki vermeyecektir. Ancak keten artık kokmayacak , tam anlamıyla "ayaz tazelik" veya "sulu limon" kokusu alacak.

Fazla pudra dokuda kalabilir ve cildi uzun süre etkileyebilir. Ayrıca havaya girerek odadaki herkes için alerji olma şansını artırır . Çok temiz anne, çocuğuna ve arkadaşlarına büyük zararlar verebilir.

acı badem gibi koktuğunu herkes kitaplardan bilir . Ancak bu bir tehlike uyarısı değil , zaten gerçekleşmiş olan ölümcül bir zehirlenmenin işaretidir!

Birçok yararlı ürünün sentezinde sıklıkla "endüstriyel zehirler" kullanılmaktadır. Tehlikeli ve hatta ölümcül konsantrasyonlarda, özel bir kokuları veya tatları olmayabilir. İş yerinde böyle bir ürünle temas edilmesi veya zehirin içme suyuna girmesi vücudun kronik zehirlenmesine neden olabilir.

gibi tehlikeli miktarlarda ağır metal tuzları içerebilir . Bu tür suları bakterilerden arındırmak için kaynatılması ve detoksifikasyon için filtreden geçirilmesi gerekir. Değiştirilebilir kaset , kaynağının tamamen gelişmesini beklemeden önceden değiştirilmelidir . Aksi takdirde absorberde biriken zehirler filtrelenmiş suya geçecektir.

ПРАВИЛО

№33

KENDİNİZİ BİR KALPTEN NASIL KORURSUNUZ?

Kalp krizi bir cümle değildir! Hayatta kaldıysanız, neredeyse önceki sağlık düzeyine geri dönebilecek ve kendinizi yeni bir kalp krizinden koruyabileceksiniz. Bir kardiyolog ve bir spor dispanserinin doktorunun rehberliğinde bireysel bir rehabilitasyon programı yürütülür. Devlet rehabilitasyon sistemi, hastanede, sanatoryumda ve dispanserde tüm fiziksel aktivite kompleksinin dürüst bir şekilde uygulanmasını ifade eder. Hile yapma!

Bir zamanlar popüler olan "Kalp krizinden kaçmak" sloganı uzun süredir itibarını yitirdi. Şakacılar , anjina pectoris ve kalp krizi geçirenlerde ağır yüklerin istenmeyen olduğunu ima ederek onu "Kalp Krizi İçin Koşmak" olarak yeniden düzenlediler . Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi dozlamak için daha esnek bir yaklaşım kullanmak daha iyidir.

Dayanma gücünü artırmaya ve kalbi güçlendirmeye karar vermiş iki ana insan kategorisini ele alalım.

Birincisi, örneğin ilk kalp krizi ile zaten bir hastalık geçirmiş olanlardır. Yoğun bakım ünitesinde yattıktan, bir veya iki genç adamın trajik ölümünü gördükten sonra ... korktular ve ciddi bir şekilde hayatlarını değiştirmeye karar verdiler.

İkincisi - bu tür kitapları okuduktan sonra - "korku hikayeleri", birçok hala sağlıklı ve güçlü erkek,

fiziksel yeteneklerinin mevcut seviyesini koruma arzusuna sahiptir. "Borjomi içmek için geç değil" seçeneği...

- Elbette ikinci yaklaşım tembellik dışında her bakımdan daha iyidir. Yüklerin büyüklüğü pratik olarak: sınırsızdır ve eğitim programı şunları içerebilir: : her türlü spor!

İlk miyokard enfarktüsünden sonra rehabilitasyona giren bir kişinin ilk ürkek adımlarını düşünün .

İlk ilke, kesinlikle bir kardiyoloğun gözetimi altında gerçekleşen fiziksel aktivitede kademeli bir artıştır. Program zorunlu olarak nabız ve basıncın kendi kendine izlenmesini ve EKG'nin periyodik olarak izlenmesini içerir. Sternum arkasında ağrı veya nefes darlığı meydana gelirse ve ayrıca kontrol göstergeleri aşırsa, yük önceki seviyeye düşürülmelidir.

Kalp krizi sonrası fiziksel rehabilitasyonun ilk aşaması yaklaşık bir ay sürer ve bir hastanede gerçekleştirilir. Sedyede taşınan ve sadece nefes almasına izin verilen kişiden, en azından koridorda güvenle yürüyebilen veya kendi başına avluya inebilen bir kişi almak gerekir.

için 24 gün daha yerel bir sanatoryuma götürülür .

, çalışma kapasitesi tamamen düzelene kadar kardiyoloji ve beden eğitimi dispanserlerinde ortaklaşa gerçekleştirilir .

Tüm bu rehabilitasyon zorunlu olarak sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik , sosyal ve emek bileşenlerini de içerir.

Fiziksel rehabilitasyon üzerinde daha ayrıntılı olarak duralım . Ana yöntemleri dozlu yürüyüş, terapötik egzersizler ve egzersiz ekipmanıdır.

Sıkı yatak istirahati ile bile jimnastik yapmaya başlarlar. Solunum egzersizi, parmak ve ayak parmağı hareketleri, oturmak... Bu, hasta için yaşamı tehdit eden komplikasyonlardan - yatak yaraları, konjestif pnömoni ve kardiyovasküler sistemin uyumsuzluğundan kaçınmanıza olanak tanır. Bundan sonra , pürüzsüz aerobik egzersizler nedeniyle kompleks genişletilir. Onlarla sadece sağlıklı, kendinize şiddet uygulamadan uğraşmak gerekir!

- Antrenmanın başlamasından 10 dakika sonra nabız ölçün. Bu sözde "yük darbesi" dir. : Doğru dozajı belirlemek • ve sapma durumunda ayarlamak için kullanılır. Kritik: Kalp krizi geçiren bir hasta için kabul edilemez: Nabız dakikada 120'den fazladır .

Başarılı bir kademeli rehabilitasyon ile sanatoryumdan taburcu olduktan sonra , hasta koruyucu eğitim rejimine devam etmelidir. Şu anda beş kilogramın üzerindeki yükleri kaldırmak yasaktır . Yarım saatte

bir kilometreden fazla olmayan bir hızda yürümeye izin verilir.

Böyle bir hızla iki-dört ay hareket etmek gerekiyor! Sadece bu tür yürüyüşlerin mesafesi ve sayısı artar. Aslında, böyle bir adam günün önemli bir bölümünü ılımlı eğitime ayırır.

, kalp krizinden en geç dört ay sonra bir eğitim rejimine geçebilir . Yaklaşık aynı zamanda, çalışma kapasitesi, hastalık izni, MTEK sorunları da çözülür - fiziksel yeteneklerin tam olarak restorasyonu için zamana ihtiyaç vardır .

Tüm rehabilitasyon döneminden sonra normal hayata dönen adam, eğitim rejimine de devam etmelidir. Dilerseniz standart aktiviteleri sevdiğiniz sporlarla genişletebilirsiniz .

Tahmin etmiş olabileceğiniz gibi - bu kural sadece miyokard enfarktüsü için geçerli değildir! Kardiyovasküler hastalığı olan ve hareketsiz bir yaşam tarzı olan herhangi bir erkek de bu kademeli yaklaşımla sağlığına kavuşabilecektir.

- Bir felaketi beklememek, ondan kaçınmak daha iyidir: telaşsız, kendinden emin bir adımla!

ПРАВИЛО

IP No.34

ALKOL. NE NEREDE NE ZAMAN?

Alkolün zararı kalıtıma, alkolün miktarına ve kalitesine bağlıdır. Alkol için hedef organlar: bir erkeğin karaciğeri, beyni ve cinsel organları. Sarhoş gebe kalma, "sandviç yasasına" göre işler: Bir Nisan Şakası şakası, Yeni Yıl "armağanına" dönüşebilir ... Alkol, doğal haliyle, mikro dozlarda ve yalnızca stresliyen veya tatil sırasında faydalıdır.

çoğu eşin talep ettiği şey budur . Aynı zamanda kadınlar, örneğin doğum günlerinde zevkle alkol içerler. Yani, her şey o kadar net değil.

- DSÖ'ye göre "alkolden" ölüm oranı erkekler için yaklaşık %6 ve kadınlar için %1'dir . Rusya'da: bu rakamlar daha da yüksek! Bu bağlamda şu ortaya çıkıyor: zayıf ve güçlü cinsiyet arasındaki fark nedir?

alkolün farklı şekilde tüketilmesinden kaynaklanmaktadır . Bir kadın genellikle ruh halini iyileştirmek, şenlikli bir atmosfer yaratmak için içer. Mum ışığında akşam yemeği birkaç kadeh şampanya içerir, bir kasa votka değil! Aynı nedenlerle kadınlarla aynı miktarda içki içen erkekler, pratik olarak yaşam

beklentisinde onlara boyun eğmezler.

Rusya Federasyonu'ndaki milyonlarca insan içki içiyor ve "ölçülü" içtiklerine inanıyor. Tam olarak ılımlı olarak kabul edilen nedir? Günde yaklaşık 30 g alkol dozu, bir erkeğin vücudu için güvenli kabul edilir. Bu, 100 gramlık bir bardak votkanın yarısından biraz fazlası. Hayat, böyle bir ılımlılık kriterinin her zaman işe yaramadığını gösterir. Pek çok insan "dozlarını" gerçekten tanımlayabilir ve kendilerini bununla sınırlayabilir. Ulusal Balıkçılık Tuhaflıklarından general gibi çoğu kişi , böyle bir miktarı fark etmeyecek ve "çocuk" kısıtlamalarına tükürecektir. Üstelik neden reddettiklerini anlamadan çevrelerindeki de lehimleyecekler .

Alkole karşı bu tür bir bağışıklık, kural olarak kalıtsaldır. Örneğin Büyük Peter, alkol içmeyi yaygın bir faaliyet olarak görerek aslında Rusya'yı sarhoş etti. Hiç sabah akşamdan kalma hali bile yaşamadı!

Ancak Kuzey halkları, kelimenin tam anlamıyla ilk bardaktan itibaren "ateş suyuna" bağımlı hale gelebilir !

Belirli bir erkekte kimin genleri daha fazla - "Petrovsky-Buldakov" veya "Pomor-Buryat" - bilmiyoruz. Ancak potansiyel zarar ve kabul edilebilir "norm" onlara bağlıdır .

• Babanızı veya büyükbabanızı geride bırakmaya çalışmanıza gerek yok! Barları, norm değil, gelecek nesiller için tavadır! : "Bariyeri aşma" girişiminin şunlara yol açması garanti edilir: organlardan birinde hasar.

Karaciğer. Yalnızca kesin olarak tanımlanmış miktarda alkolü "sindirebilir". Bu miktar genler tarafından belirlenir. Aşırı yüklenme, özellikle karaciğerin düzenli olarak aşırı yüklenmesi siroza ve diğer toksik lezyonlara yol açar. Oldukça acı bir ölüm...

Beyin. Küçük dozlarda alkolün bile kendiniz ve başkaları üzerindeki etkisini gözlemlemek kolaydır. Üstelik bu gözlemler birbirinden çok farklı olabilir. Bir içici genellikle girişken olur , uysal, kolayca zor kararlar verir... Ancak dışarıdan bakıldığında, bu sosyallığın sıkıcı ve nahoş olduğu çok açıktır. Birkaç saniye içinde mutluluk, saldırganlığa veya gözyaşlarına dönüşebilir. Ve sabahları sarhoşken verdiğiniz kararları hatırlamaya çalışırsanız, bu sadece baş ağrınızı artıracaktır. Kendi eylemleri sadece aptalca görünüyor.

• "Başarılı" bir partiden veya ■ eğlenceli bir düğünden sonra pek çok insan diğer insanların yataklarında sona erdi ...: Umarım sarhoş araba kullanmak da herkes: bilirler ...

Gerçek şu ki, alkol her şeyden önce öz kontrolü ortadan kaldırır - "kuleyi yok eder". Hayatlarının kontrolünü sürekli elinde tutan gergin insanlar, kendilerini özgür hissetmekten hoşlanırlar. Ancak aynı

zamanda doz kontrolü de ortadan kalkar. Kişi düşene veya alkolü bitene kadar mekanik olarak içmeye başlar. Hareketlerin bozulmuş koordinasyonu , reaksiyon hızı. Örneğin, sarhoş bir sürücü kendisini bir navigatöre bile ihtiyaç duymayan hünerli bir yarışçı gibi hissedebilir. Böylece eller ve ayaklar görece bağımsızlık kazanır . Olağan hareketleri , özellikle de profesyonel hareketleri gerçekten gerçekleştirebilirler . Örneğin, sarhoş bir cerrah oldukça hızlı bir şekilde kesip dikebilir, ancak öngörülemeyen durumlarda hiçbir şey yapamaz. Bu vakadaki dikkate değer deneyimi ve becerileri, bir birinci sınıf öğrencisine eşittir.

Sarhoş cerrahlar tarafından tam olarak kaç kişinin "katledildiğini" kimse bilmiyor... Ancak her sürücü en az bir kez sarhoş araba kullanmanın sonuçlarıyla karşılaştı .

Bir sonraki “hedef organ” üreme sistemidir . Az miktarda alkolden bile muzdariptir, ancak neyse ki etkileri tersine çevrilebilir. Doktorların bir varise gebe kalmadan önce en az iki ay alkolden uzak durmayı önermeleri boşuna değildir . Erkek üreme hücreleri alkolden çok kolay zarar görür ve eksik değerli hale gelir. Ancak birkaç gün sonra yeni spermiler oluşmaya başlar. Olgunlaşma süreleri yaklaşık 60 gündür. Alkol aldıktan sonra bu veya daha fazla zaman geçtiğinde , doğmamış çocuğun sağlıklı doğma şansı maksimum olur.

İnternette birçok kişi, iğrenç görünüşleriyle dikkat çeken "ucubelerin" korkunç fotoğraflarıyla karşılaştı. Çoğu zaman, bu çocuklar sarhoş bir anlayışın sonucudur, bu nedenle, arzulanan bir çocuğu yalnızca derin ayıklığın arka planına karşı tasarlamamız gerekir.

- Yüksek dozda alkol doğrudan ereksiyona zarar verir. : Bir bardak şampanya, heyecanlı : yeni bir sevgiliyi neşelendirmeye yardımcı olacaktır. Ancak çoğu zaman mesele sınırlı değildir
- bir bardak içer ve ondan sonra adam: cinsel ilişkiye giremez hale gelir. Mayıs: hem sertleşmeyi hem de boşalmayı bozabilir.

Sarhoş seksin karakteristik bir özelliği, erken boşalma ile değişen uzun, sıkıcı "bitmeyen" bir süreçtir. Bu durumda alkol genellikle bir koltuk değneği görevi görür ve bu olmadan bir erkek randevuya çıkmaktan korkar. Sonuç olarak, psikolojik bağımlılık fiziksel bağımlılığa dönüşebilir - iyi bir sevgiliden bir adam sıradan bir alkoliğe dönüşecektir.

Prostat bezinde, orta ve büyük dozlarda alkol kanın akmasına neden olur. Bazen buna penisin hoş bir şişmesi eşlik edebilir. Ancak mesele bundan öteye gitmez. Penis sarkık kalır veya süreçten en ufak bir rahatsızlıkla sertliğini hızla kaybeder . İçme tekrarlanırsa, sağlıklı bir prostatta "durgunluk" giderek artar. Bütün gün dar çoraplarla oturmak gibiydi ...

Kronik prostatiti veya adenomu olan bir hastada, tekrarlanan içme hastalığı şiddetlendirebilir .

Alkolün etkisi artık prostat bezi üzerinde eşit olarak dağılmaz, ancak iltihaplanma odaklarında yoğunlaşır. Alkol yasağı ihlal edildiğinde mavi bir alevle "yanıp sönen" onlardır. Zamanla, bu adamların çoğu içkiyi bırakır ve sağlıklarına dikkat etmeye başlar.

- Ancak alkolün de iki avantajı vardır. İlki alkol • şimdiye kadarki en ucuz ve en erişilebilir bagaj; kötüyeyici İkinci - küçük dozlarda doğal: alkollü içecekler kanın bileşimini iyileştirebilir: vi ve ateroskleroz gelişimini önleyebilir.

şartlı olarak güvenli dozu aşmayan erkekler arasındaki ölüm oranı, içki içenlere göre yaklaşık % 20 daha düşüktür. Ancak belirtilen dozun aşılması, erkeklerin ölüm oranını hemen 1,5-2 kat artırır.

ПРАВИЛО

№35

FAZLA AĞIRLIK

Küçük, alışılmış bir fazla kilo bile obeziteye işaret eder ve bir erkeğin sağlığına zararlıdır. Bir erkekte, yağ esas olarak iç organlarda birikir ve normal işleyişlerine müdahale eder. Çok sayıda diyet, kiloyu dengelemeye ve sağlığı iyileştirmeye yardımcı olmaz. Soruna entegre bir yaklaşımı atlamıyoruz . Bazı insanlar, zorunlu tıbbi müdahale gerektiren kalıtsal obeziteye sahiptir !

Sağlık seviyesini düşürdüğü için "altın ortalamadan" herhangi bir sapma istenmez . Sağlıklı bir genç çok zayıf olabilir! Bu yaştaki metabolizmanın özellikleri öyledir ki vücudun belirli bölümlerinin büyümesi diğerlerini geride bırakabilir.

Bu nedenle, çocuk daha önce "uzanır" veya yalnızca birkaç yıl sonra genişliği "dağılır". "Bildirilerini" - lolipopları ve çikolataları sınırlamak daha iyidir. Aksi takdirde, sürekli tatlı yeme alışkanlığının gelecekte fazla kilo sorunu yaratması garantidir .

Yağ kıvrımları, selülit, bel eksikliği - kadınlar obezitenin kozmetik etkisine dikkat eder. Öte yandan erkekler "bira" karınlarıyla bile gurur duyabilirler. Yağla şişmiş bir figürü çekici bir figür olarak görsek bile , yine de tüm organlar iç tortulardan muzdariptir.

Çoğu erkek için, genellikle aşırı kilonun belirlendiği karın bölgesindeki yağ kıvrımının kalınlığı o kadar büyük olmayabilir. 2-3 cm Ama o zaman kendi penisini görmene izin vermeyen çıkıntılı göbek

nereden geliyor ?

- Yağ, yağ hücreleri - bu, yağmurlu bir gün için bir enerji rezervidir. Kadınlarda, çocuğun duruşunu engellemeyecek şekilde - kalçalarda, • dışarıda karın ve kalçalarda birikir. Erkeklerde, daha sık: iç organlarda rezervlerin "depolanması" nın daha hoş olmayan bir çeşidi vardır.

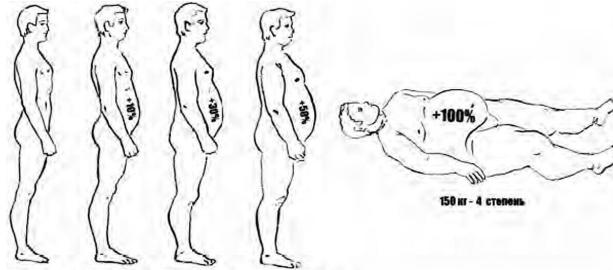
Kalp yağla dolarsa, nefes darlığı ortaya çıkar ve "güçlü" bir adam bile güçlüğüle ikinci kata yükselir.

Bağırsak duvarlarında birikir - erkeklerin özelliği olan karın solunumu bozulur. Özellikle egzersiz sırasında ve uyku sırasında, nefes almanın bir süre tamamen durabildiği zaman fark edilir .

Erkeklerde uykudaki ölümlerin önemli bir kısmı, tam da bu tür istemsiz bir durma ile ilişkilidir.

- Herhangi bir insandaki yağ dokusu, az miktarda • dişi seks hormonları üretir. Norm olarak: bu bir sorun değil, üretimleri önemsiz: 20-30 kg fazla yağ o kadar çok sentezlenir ki: fazla östrojen o potensi bozabilir.

kadın tipine göre meme bezlerinde bir artış ve kalçalarda ve kalçalarda ek yağ birikimi vardır . Sahilde böyle bir adam zaten bir kadınla kolayca karışıyor! Sakal ve bıyık çıkışı bozulabilir , penis boyu küçülebilir.



- yarma L parça - 1.derece

- Obezite derecesi ne kadar yüksekse, o kadar zor

■ komplikasyonlar. Ancak birinci derece bile kendi başına: fazladan %10, yukarıdakilerin tümünün olasılığını önemli ölçüde artırır.

Günümüzde obezite, karmaşık tedavi gerektiren bir hastalık olarak kabul edilmektedir . Etkisi, kalıtım da dahil olmak üzere birçok faktöre bağlıdır .

5 kilo vermek kolaydır , diğeri ise her 300 gramda bir başarısız bir şekilde mücadele eder ve bu

mücadelede sürekli kaybeder. Bununla birlikte, modern tıp , ciddi kalıtsal genetik obezitesi olan insanlara bile yardımcı olabilir .

Endokrinologların, beslenme uzmanlarının ve fitness eğitmenlerinin tek bir ekipte çalıştığı özel bir klinikle zamanında iletişime geçmeniz yeterlidir . Bazı durumlarda cerrah bunlara da bağlanabilir. Ancak liposuction , yağları ulaşılması zor yerlerde bulunduğundan, erkekler için obeziteyi tedavi etmenin ana yöntemi değildir . Hiç kimse karaciğerdeki veya atan kalpteki yağı “emmeye” cesaret edemez ! Yani bir erkeğin bu organlarının öncelikle tıbbi yardıma ihtiyacı vardır.

Obezite oruç tutmakla tedavi edilmez! Kaybedilen kilogram, belki de "takviye" ile kesinlikle geri dönecektir. Aynı nedenle katı gıda kısıtlamaları - aşırı diyetler - istenmez. "Yüzme mevsimi" ile kilo vermenize izin verirler , ancak erkek sağlığının iyileştirilmesine ve kilonun korunmasına yardımcı olmazlar. İyi uzmanlar, obeziteye yol açan eski, alışılmış yaşam tarzını kırmaya ve yenisini moda etmeye yardımcı olacaktır.

6 36 ve 6 erkek sağlığı kuralları

ПРАВИЛО

№36

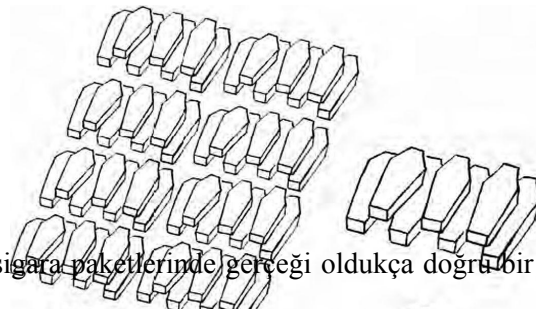
SİGARA İÇMEK. DAHA İYİ DUR!

Sigara Öldürür! Akciğer kanseri, yok edici ateroskleroz ve astımlı kronik bronşit, sigara içen birinin sıkılmasına izin vermez . "Sigara hastalığı" hemen geçmez; vücudun tamamen iyileşmesi uzun zaman alacaktır.

Alkol üretimi karlı bir işdir. Bununla birlikte, alkol nehrindeki bazı akıntılar hala faydalı olabilir. Hastalarımı kesinlikle tatillerde küçük dozlarda doğal şarap içmesine izin veririm. Tütün de başarılı bir iş olsa da, böyle bir müsamaha gösterilmemeli!

90

10



Etiketler "Sigara öldürür!" sigara paketlerinde gerçeği oldukça doğru bir şekilde yansıtıyor. Ne yazık

ki çoğu insan bu sözleri ciddiye almıyor.

Neredeyse tüm sigara içenler nikotinin tehlikelerini duymuş, okumuştur. Sigara içenler neden "Bir damla nikotin bir atı öldürür..." ifadesini "...ve bir sincap onu paramparça eder" ifadesine ekledi?

Propagandayla savaşmanın en iyi yolu ona gülmektir. Örneğin, Brejnev döneminden siyasi şakalar doğdu ve çalıştı. Aynı şekilde kanserden ölüm korkusuyla. "Sağlık Bakanlığı uyarıyor" gibi resmi açıklamaların sloganlarının laf kalabalığına çevrilmesi "tütün mizahı"nın doğmasına neden olmuştur. Şaka yaptı, güldü ve artık o kadar da korkutucu görünmüyor. Buna rağmen sigara içmek yaygınlaşıyor . gerçekten öldürdüğünü .

Belki de sigara içmenin tehlikeleri hakkında çok duygusal konuşuyorum çünkü onunla kişisel bir puanım var. Tek bir yaşlı erkek akrabam kalmadı - hepsi sigara içerek öldü.

İlki gerçek bir kahraman. Hastalığı sırasında bile zayıflamış, Ilya Muromets'e benziyordu. Sigara içmeseydi, muhtemelen birkaç on yıl daha uzun yaşardı. Ancak altı yaşında sigara içmeye başladığı için ölene kadar bırakamadı. Akciğer kanseri ona oldukça acı verici bir ölüm getirdi - tanrı tyr, deriyle kaplı devasa bir iskelete dönüştü.

İkincisi hızlı yürürken periyodik olarak topallamaya başladı. Sonra ağrı daha sık ortaya çıkmaya başladı ve onu iki veya üç kez saçma bir 100 metre için durmaya zorladı . Arabaya taşındı, yürümek daha da kötüleşti. Doktorlar doğrudan sigarayı bırakana kadar hiçbir anlamı olmayacağını söylediler. Tabii ki bırakmadı, bu yüzden tedavi hiç yardımcı olmadı. Cerrahlar bacağı kesmekle tehdit ettiler... ve kestiler. Yayılan bir süpürasyon, bir trofik ülser, hayatını kurtarmak için bir bacağı feda etmeye zorladı .

Tabii yine bırakmadı. Aynı şekilde ikinci yogamı - yok edici ateroskleroza kaybettim ve şaka yapmayı düşünmedim. Bu hastalık, sigara içmeye bağlı olarak vücuttaki atardamarların sürekli olarak ilerleyici bir şekilde daralmasıdır.

- Önce bacaklarda ve • peniste kan dolaşımı bozulur, potens kaybolur, tarif edilen aralıklı topallama ortaya çıkar. Bir sonraki aşamada: hastalık trofik ülserlerle komplike hale gelir. Eğer: sigarayı bırakmayın - amputasyon kaçınılmazdır.
- Vücudun geri kalan atardamarlarında - kafada, kalpte, ellerde - aynı süreç devam ediyor, sadece daha yavaş. İnatçı bir sigara tiryakisi bu yüzden ölür: sadece bir veya iki ampütasyondan sonra ölür.

Üçüncünün kendisi bir cerrahı. " Sigara içenlerin sabah öksürüğü" giderek daha sık rahatsız etmeye başladı, balgam çıktı. Kronik bronşit çoğu sigara içen için yaygın bir durumdur. Sonra bronşiyal astım

nöbetleri oldu ve her sigaradan sonra bir inhaler ile boğazını şişirdi . Yılbaşı gecesi hayatını kaybetti, yoğun bakımda bile sigara içmeyi başardı... Yani sigara bir canı daha kesti.

, sigara içenlerin kendileri ve etraflarındakiler için en yaygın ve tehlikeli olanlardır .

• Bir kişi sigarayı bıraktığında, kısa bir “yıkılma”, • sinirlilik, artış : sinirlilik, çabuk sinirlenme ... Bir organizma, : bağımlı, yatıştırıcı bir sigara • için izin almak için bela istiyor gibi görünüyor. Dayanmak mantıklı: bu tatsız dönemi söylemek, çünkü sinir sistemi yakında normale dönecek.

Sadece daha sakin olmayacaksınız. Fiziksel dayanıklılık artacak , koku keskinliği ve genellikle tat alma keskinliği gelişecektir. Öksürük, aksine, yoğunlaşıyor gibi görünebilir - bu şekilde vücut, akciğerleri ve bronşları bir reçine tabakası olan "kurumdan" temizler. Birkaç ay sonra öksürük ve nefes darlığı nihayet ortadan kalkar. Yaklaşık yarım yıl veya bir yıl sonra, bacakların etkilenen arterlerindeki kan dolaşımı eski haline döner. Ancak vücudun sigara içmenin etkilerinden tamamen kurtulması, sigara içen kişinin toplam deneyiminin süresine kadar çok uzun zaman alacaktır! Bu nedenle, vücudun

iyileşmesi için bir süre ile zamanında bırakmak daha doğrudur .

ПРАВИЛО

№37

YILDA BİR DOKTORA GİDİN

NEDENİ OLMADAN

Tıbbi muayeneler doğumda başlar ve gelişimsel özelliklerin ve hastalıkların zamanında tespiti için gereklidir. Erken teşhis, ciddi hastalıkları bile tedavi edilebilir hale getirir - kanser, tüberküloz, kan ve böbrek hastalıkları. Modern dijital florografi, güvenli ve bilgilendirici bir tarama yöntemidir. Sağlıklı erkeklerin yıllık koruyucu tıbbi muayenelere ihtiyacı vardır. Bu da uzun süre sağlıklı kalmanızı sağlar.

Doğumdan itibaren her erkek tıbbi muayeneye tabidir.

yaş normlarına uygunluğuna özel önem verilir . Doğumdan hemen sonra, her yenidoğan APGAR ölçeğinde sıfırdan 9 puana kadar değerlendirilir, puan ne kadar yüksekse o kadar iyidir. Puan ne kadar düşükse, çocuğun o kadar fazla tıbbi yardıma ihtiyacı vardır.

Bebeklerde üreme sisteminin gelişimi çok dikkatli bir şekilde kontrol edilir . Testisler vücudun içinde, karında gelişir ve daha sonra skrotuma iner. Bazen bu süreç yavaşlar veya tamamen durur . Örneğin, skrotumda sadece bir testis hissedebilirsiniz veya genel olarak kalın olacaktır.

Bu durumda acilen bir pediatrik cerrah veya pediatrik üroloğun konsültasyonu gereklidir!

Testis, yüksek bir sıcaklıkla karın içindeyken düzgün çalışmayı durdurur . Bu arada, erkek çocukların "örtünmesi" bu nedenle yasaklanmıştır ve "sera etkisi" nedeniyle çocuk bezi kullanımını sınırlamak daha iyidir.

■ Gerekirse, doktor şunları sorabilir: doğru idrara çıkma ve hatta reçete: testis torbası ve penisin ek muayeneleri.

Düzenli tıbbi muayeneler, bir erkek çocuğun hayatının "kritik dönemlerinde" özellikle önemlidir - 0,5, 1, 0,3, 5, 7, 12 ve 16 yaşlarında. Bu zamanda en önemli organ ve sistemlerin büyümesi veya olgunlaşması gerçekleşir. Bu işlemin dikkatli bir şekilde kontrol edilmesi daha iyidir . Gelişimsel özelliklerin zamanında tespiti, her şeyi zamanında ve oldukça kolay bir şekilde düzeltmeye yardımcı olacaktır. Örneğin süt dişleri gelişigüzel büyüyebilir. Bu, elbette tehlikeli değildir ve kolayca düzeltilebilir. Ancak okula "dayanırsanız" - bu bir operasyona gelebilir ve bu bile çene-yüz sisteminin tam bir restorasyonunu garanti etmez .

Bir kalp sorununun zamanında tespiti , bazen "koruyucu" bir rejime uyulması nedeniyle ciddi bir hastalıktan kaçınmaya yardımcı olacaktır .

Okuldan önce gözlere, artan strese hazır olmalarına özel önem verilir. Oğlu "gözlüklü" yapmamak için yaprağın gözünün tüm tavsiyelerine dikkatlice uymak gerekir . Ailede görme bozukluğu olan erkekler varsa, önceden bir doktora danışmak daha iyidir. Şimdi oldukça etkili vizyon "eğitim" yöntemleri var . En çok çocuklarda etkilidirler.

12-14 yaşında. Muayenelerde kalp ve cinsel organlara özel dikkat gösterilmektedir. Kalp, vücudun geri kalanının büyümesinin "gerisinde" kalabilir. Bu durumda, bir süreliğine yaşam tarzında bir değişiklik olan koruyucu bir eğitim rejimi reçete edilir . Yaş normuna ulaştıktan sonra çocuk tekrar normal hayata dönecektir.

• Penis gelişimi ve ikincil cinsel özelliklerin de kontrol edilmesi zorunludur. Üreme organları: artar, saç çıkar, kafa • serbestçe açılıp kapanır, • meme bezlerini “kabalaştırabilir”, sesi “kırabilir”, vücudun tek tek bölümlerinde orantısız büyüme gözlemlenebilir.

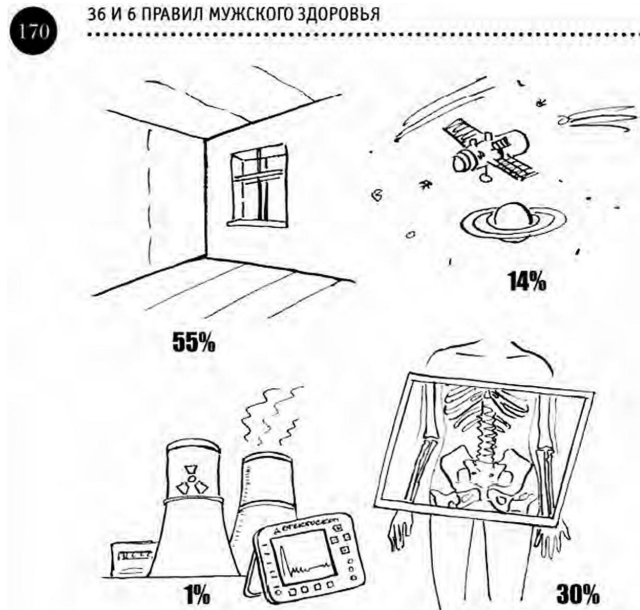
Bütün bunlar norm. Bu normdan sapma, bir endokrinolog tarafından derinlemesine inceleme yapılması

için bir nedendir . Belki de bir tıbbi muayene , duruş bozukluklarını düzeltmek için bir ortopedistin yardımını ve konsültasyonunu, egzersiz terapisini, masajı önerecektir .

15-16 yaşında. "Ön askere alınanların" tekrarlanan tıbbi muayenelerinin zamanı başlar . Genç adamın vücudu temel olarak oluşmuştur, ancak büyüme hala devam etmektedir . Olgunluk ve gelişimin yanı sıra kronik hastalıkların varlığı veya yokluğu hakkında derinlemesine bir kontrol yapılır . Anketin sonuçları, gelecekteki bir meslek ve askerlik seçimine müdahale edebilir. Pek çok ebeveynin çocuğu ordudan "eğitme" arzusunu burada dikkate almıyorum. Hem olumlu hem de olumsuz yanları vardır .

Bunun üzerine devletin erkeklerin çoğunluğuna olan yakın ilgisi uzun süre zayıflar. Düzenli tıbbi muayeneler sadece "azaltılmış" birlik için , yani tehlikeli endüstrilerde çalışanlar için devam eder . Doktorlar, satıcılar ve diğer birçok sağlık kitabı sahibi, esas olarak her türlü enfeksiyonu yayma riski açısından kontrol edilir . Yalnızca florografi, her sağlıklı erkeğin değişmez bir arkadaşı olarak kalır. Pratik olarak sağlıklı bir insanda erken bir aşamada tespit edilmesi gereken hastalıklar olan tüberküloz ve akciğer kanserinin zamanında tespit edilmesini sağlar . Şu anda, dijital florografi kullanılmaktadır - onunla radyasyona maruz kalma, diğer herhangi bir röntgen muayenesinden 4-5 kat daha düşüktür.

kitlesiz muayenelere güvensizliğe atıfta bulunarak ve bilgisayarlı tomografi kullanarak "genel muayene" yapmayı tercih ederek florografiden kaçınmaya çalışır . Bu doğru değil. Geleneksel florografi, kanseri ilk aşamada, tümörün boyutu 1 cm'den bile az olduğunda tespit etmeyi mümkün kılar, bu tür kanser hiçbir şekilde kendini göstermez, metastaz yapmaz ve cerrahi olarak oldukça güvenilir bir şekilde çıkarılır.



45 yaşından itibaren sağlıklı bir erkek yeniden düzenli koruyucu hekim muayenelerine ihtiyaç duyar.

Kan basıncının kontrolü, kardiyogram , bir göz doktoru ve ürolog ile kontrol - tüm bunlar "standart sete" (florografi, tam kan/idrar analizi, terapist , cerrah, KBB) gerekli bir ilavedir.

Gelişmiş ülkelerde, tüm erkeklerin kanında PSA (Prostat Spesifik Antijen) için de test yapılır. Prostat kanserinin erken teşhis edilmesini sağlar. Rusya'da bu muayene zorunlu değildir ve gerekirse bir ürolog tarafından tavsiye edilir.

Tanımlanan tüm tıbbi muayeneler önleyici niteliktedir . Sağlıklı erkekler için özel olarak tasarlandılar ! Kronik hastalığı olanlar dispanser gözetimindedir. Muayeneleri çok daha sık yapılır ve altta yatan hastalığın komplikasyonlarını belirlemeyi amaçlar .



İLİŞKİLERİNİZİ ANALİZ EDİN!

Bir çiftteki ilişki ne kadar iyiye, seks de o kadar iyidir. Herhangi bir çiftteki cinsiyetteki değişiklikler, ilişkide olası sorunları gösterir. İş, stres, yaş, cinsel işlev bozukluğunun gerçek nedenleri değildir. Daha sıklıkla cinsel yaşamı kötüleştiren ilişkileri etkilerler.

Aklıma eski bir fıkra geliyor: "... eve gelip ellerimi belime koyduğumu görürsen, şapkan umurumda bile değil!" Bu, kadının kocasının ruh halini ve arzularını umursamadığı anlamına gelir.

Evdeki atmosfere, insanlar arasındaki ilişkilerin sıcaklığına çok şey bağlıdır. Bu, seks öncesi ilk "temel" uyarılma seviyesini belirleyen şeydir ! Bir "kütük" ile donuk seksin mi yoksa ısıtılmış vücutların neşeli bir birleşiminin mi geleceği buna bağlıdır .

Teorik olarak, herkes bunu anlıyor. Kişisel yaşam da dahil olmak üzere "Kötü bir barış, iyi bir tartışmadan daha iyidir" . Bununla birlikte, gerçeklik çoğu zaman teoriye aykırıdır . Durma zamanının geldiğini kafanla anlıyorsun ama dilin kendisi acıtmaya ve hakaret etmeye devam ediyor. Bu tür kontrolsüz tartışmalar sıklaşırsa önlem alınmalıdır. Örneğin ağzınıza kutsal su alın. Günde üç defa. Yemek yerken tükürebilirsiniz . Şaka. Ancak gerçek sıvıyı, patlayıcı bir durumda sessiz kalabilme özelliği ile değiştirirseniz, etki dikkate değer olacaktır .

Sadece tartışmanın hedeflerini ve neye yol açabileceğini zamanında hatırlamak gerekir. Sonuç olarak daha iyi ilişkiler ve daha iyi seks elde edecek misiniz ? O zaman savaşmaya devam et! Eğer o

mal için bir tehdit hissediyorsanız; ailenizde ne var - kornaya biraz kutsal su yazın, ama daha fazlası!

- Her şey yolunda gidiyor gibi görünürken bir ilişkide çatlak olduğundan şüphelenmek zor olabilir. "Müreffeh: iyi bir aile" - bu özelliğin arkasında, genellikle: demleme sorunları ve su altı taşları gizlenebilir.

"Soluk seks", en yakın insanların birbirinden yakında ayrılacağıın erken göstergelerinden biridir .

"cinsel iştahta " bir azalma fark ederseniz - işe, strese ve yaşa başınızı sallamayın! Sağlıklı bir insan bu kavramları seks ile karıştırmaz. İşten aşka hızla geçebilir . Yaş , bir erkeğin cinselliğini "sınırlayıcı" değildir ! İlişkiler, cinsel aktivite sıklığı gibi yıllar içinde değişebilir. Ancak vücut, emeklilikte bile haftada iki veya üç kez "standart" sağlar.

- Kesintilerde bir artış, zevkte bir azalma: yetişkinlikte seks, bir hastalıktan veya bir aile krizinden bahseder.

İnsanlar arasındaki ilişkilerdeki herhangi bir sorun en iyi şekilde erken bir aşamada düzeltilir. Kırık tabakları birbirine yapıştırmak gerçekten zordur, ancak plaka hareket halindeyken zamandan tasarruf edilebilir. Bu nedenle mutlu bir ailede bile ilişkileri periyodik olarak analiz etmek ve yeniden düşünmek gerekir . Hem analizde hem de problemlerin çözümünde bir aile terapisti, bir seksolog veya bir psikolog çok yardımcı olabilir.

ПРАВИЛО

№39

HASTALIKLARIN YARISI

STRESTEN

Stres sürekli olarak ortaya çıkar, daha sık zarar verir, ancak yararlı da olabilir. Tehdit ve tehlikelere karşı korunmak için çeşitli stres aşamaları gereklidir . İyi bir fiziksel şekle sahip olmak, bir erkeğin strese başarılı bir şekilde direnmesi için gereklidir. Her insanın kesinlikle boşalmaya ihtiyacı vardır: ya gözyaşı ya da çok fazla fiziksel aktivite. Sürekli kaygılı bir yaşam özellikle erkekler için tehlikelidir . Sakinleştiriciler ve stresi azaltmak için alkol sadece bir doktor tarafından ve kesinlikle iş için reçete edilir. Kendi kendine ilaç tedavisi kabul edilemez.

Yogi olma ihtimalin var mı? O zaman gerçek değil! Stres her zaman oradadır, herhangi bir kişi stres içinde basitçe "banyo yapar"!

vücudun doğal uyaranlara verdiği doğal bir tepkidir . Birçok stres türü faydalıdır!

Gelin stresin ne olduğuna ve ne ile yenildiğine daha yakından bakalım.

- Stres, vücudun dengesini değiştirmeye çalışan herhangi bir eyleme verdiği tepkidir.

Stresin ilk aşaması kaygıdır. Dışarıdan bir tehdit görünümünde bile en başında ortaya çıkar. Örneğin, dünyanın diğer ucunda meydana gelen büyük bir kaza, Rusya'da yaşayan birçok kişiyi heyecanlandırdı. Kurbanlar için duyguların yanı sıra , teorik bir tehlide karşı korku, endişe ve heyecan da yaşarlar. Bu nedenle, tehlikeyle savaşmaya yardımcı olan hormonlar kana salınır . Antik çağlardan beri, organizmalarımız böyle bir mücadelenin iki türünü biliyor. Tehlike kaçabilir veya onunla savaşılabilir.

Her durumda, vücudun tüm savunmasının uyarılması için enerjiye ihtiyaç vardır. Bu nedenle, stresin ilk aşamasını yaşarken , herhangi bir kişi veya hayvanın kalp atış hızı artar, kan basıncı yükselir, kana glikoz salınır , kas tonusu ve beyin aktivitesi artar ... Tüm bunları herkes defalarca kendisi için gözlemleyebilir, örneğin zor bir sınavdan önce .

- Kaygı aşaması olan "aktivasyon" gecikirse, o zaman: sakinlik gelir. Ama kaygının kendisi sonuna kadar: gitmez! Sürekli olarak aynı hormonların tüm yeni bölümlerini kana göndermeye zorlar. "İşte bu: çok yakında, şimdi tehlike gelecek!" - aynen: vücudumuzun savunma sistemleri böyle düşünür.

Birçok durumda tehlike gelir .

Örnek olarak gece sokakta düşme tehdidini kullanarak hızlı stresi analiz edelim . Örnek koşulludur, yalnızca aynı faktöre yanıt verme seçeneklerinin çeşitliliği açısından uygundur .

Ayık bir adam karanlık, gür bir sokakta yürüyor . Arkasında ayak sesleri duyar ve iki belirsiz silüet görür. Hayal gücü, tepeden tırnağa silahlı bir çift iri adam şeklindeki tehdit görüntüsünü anında tamamlar. Kalp, kan basıncı, glikoz, kaslar, beyin - savaşmak için! Ancak durumun doğasına bağlı olarak, kişi birkaç yanıt seçeneğinden birini seçebilir ; ve düşman hala hayali olsa da - savunma çoktan başladı!

Bir saniyede, bazen saniyeden kısa bir sürede, kaçma ya da savaşma kararı verilir. İkisini de düşünelim. Herhangi bir stresin seks hormonlarının etkisini hemen engellediğini ve bir süreliğine tüm

cinsel tepkileri 178 önemli ölçüde azalttığını not ediyorum.

Kavga. Cebinde daha ağır bir şey tutan adam rahat bir pozisyon seçer, hareketleri ve tepkileri hızlanır. Stresin ikinci aşaması başlar - tüm organizmanın seferberliği . Bu durumda, zayıf Shurik sağlıklı bir holiganı yenebilir.

İkinci seçenek seçilirse - uçuş - aynı ikinci aşama, benzeri görülmemiş bir hız geliştirmeye, engellerin üzerinden atlamaya, yüksek çitlerin üzerinden tırmanmaya yardımcı olacaktır. Bu seçeneklerden herhangi biri tehlikeden kurtulmayı sağlar ve stres zaferle sonuçlanır. Kazananın yaralarının daha hızlı iyileştiğini söylüyorlar - ve öyle! "Kazanan ", tehlikeden güvenli bir şekilde kaçan kişi olarak kabul edilir . Seks hormonlarının etkisini bloke etmeyi bırakır ve dramatik bir şekilde artar.

cinsel reaksiyonlar. Bu arada çoğu, cinselliklerinin bu şekilde uyarılması nedeniyle orta düzeyde stres yaşama eğilimindedir.

Şimdi "başarısız" seçeneğini düşünün. Ya kaçmayı başaramadılar ya da bir savaşta güçlerin eşit olmadığı ortaya çıktı - ancak zafer başarısız oldu. Kızgınlık, öfke genellikle böyle bir insanın ruhuna yerleşir. Aynı yaralar çok daha uzun süre iyileşecek ve daha kötü olacak ve seks ile daha da kötüleşecek. Stresin istenmeyen üçüncü aşaması olan "tükenme" bu şekilde işler.

İstenmeyen bir başka seçenek de aşırı uzun süreli bir ilk aşamadır.

■ Endişe durumunda uzun süre kalmak yani: herhangi bir erkeği incitir. Henüz stres yok, belki: belki hiç olmayacak - ama zaten zarar var.

: Günümüz dünyasında, insanlar nadiren sokakta anlatılan karşılaşmalardan ölüyor. Ancak tehlike beklentisiyle ilişkili endişe ve korkudan erkekler ölür: düzenli olarak ölürlər.

Kronik stresin sonuçları: inme, kalp krizi, hipertansiyon, intihara meyilli kötü alışkanlıklar , ülserler. Bütün bunlar genç erkeklerde artan ölüm nedenleridir . Kadınlar kronik stresin etkilerinden daha iyi korunur, bu nedenle kız çocukları kalp krizi geçirmez. Ve 30-40 yaşındaki erkekler düzenli olarak stresin zirvesinde bu nedenden ölüyor.

Kadınlar uzun süreli stresi gözyaşlarıyla, ağlayarak "boşaltır" ve kendilerini kurtarırlar. Erkekler , erkeklerin ağlamaması çocukken öğretilir. Bu nedenle, çoğu yetişkin erkek için stresten korunmanın "kadın yolu" pratik olarak kapalıdır. Daha güçlü cinsiyetin olağan temsilcisi bir süre dayanır, dişlerini gıcırdatır ve sonra kırılır.

Peki hayali bir tehlike karşısında nasıl yıkılmazsınız ?

USL'deki kriz sırasında iflas eden milyonerler topluca kendilerini pencerelerden attılar, kendilerini vurdular, sadece hesaplarında sadece birkaç yüz bin dolar kaldığı için kalp krizi geçirdiler . 90'lı yıllarda Rusya'da milyonlarca erkek, stresin baskısına, değişen yaşam koşullarına dayanamayarak kendi kendine içti. Ve kadınlar - hem Amerikalılar hem de Ruslar - ailelerini yavaş yavaş Buhran'dan çıkardılar.

- Stresten saklanmak neredeyse imkansızdır. : Herkesin kendini buna karşı savunabilmesi gerekiyor: bir erkek.

İki ana yol var.

İlki, "rahatlamak ve eğlenmek ". Çoğu soruna farklı açılardan bakılabilir. Bir yerde bir kayıp yersin - bir yerde kazanırsın. Yazlık evdeki işi kötü bir kayıncı için ağır iş yeri olarak değerlendirebilirsiniz. Ve örneğin, aynı kulübeyi arkadaşlarınızla temiz havada rahatlamak için bir fırsat olarak düşünebilirsiniz . Çalışma gününün başında iyi haberler alın - ve büyük olasılıkla tüm gün harika bir ruh hali içinde geçecek. Tatilden önceki kısa günlerde ciddi streslerin ortaya çıkma olasılığı daha düşüktür , çünkü insanlar tam da yaklaşan tatili “dört gözle beklerler” ve daha dikkatsizce tepki verirler.

İkincisi ise “Borjomi içmek için çok geç...”. Örneğin, sevilen birinin ölümü durumunda, kendinizi yapay olarak neşelendirmeye çalışmak tamamen mantıksız ve yararsızdır. Fiziksel aktivite, zaten başlamış olan stresle başa çıkmanın gerçek yoludur!

Kandaki adrenalin miktarını azaltabilen fiziksel aktivitedir . Adrenalinin bir kısmı, hormonlar dinlenirken yaklaşık bir gün içinde “yanabilir”. Aktif hareketler, fiziksel emek, beden eğitimi, adrenalinin aynı bölümünü birkaç dakika içinde "yakacaktır". Kalbinize zarar verecek zamanı olmayacak! Arteriyel basınç yükselecek ve hemen normale dönecek ve hipertansiyon şeklinde kalmayacaktır. Felç, beyin kanaması olmayacağı garanti! Büyük olasılıkla diyabet veya ülser olmayacak.

Herhangi bir tolere edilebilir fiziksel aktivite yapacaktır . Birisi dolapları taşımaya başlar veya yerleri süpürür. Birisi stadyuma koşacak veya köpekle yürüyüşe çıkacak. Ve birisi bir halter alır veya sınav çekmeye başlar. Seçenekler denizi! Sadece tüm bu faaliyetlerin amacının tehlikeli stresle mücadele olduğunu hatırlamak gerekir. Yürüyüşten eve yalnızca kardiyovasküler sistem düzene girdiğinde dönmeniz gerekir ve köpek tüm "işini" yaptığında değil.

Stres ve etkileri için popüler tedaviler uyuşturucu ve alkoldür. Phenazepam, relanium,

elenium... — bunlar ve diğer pek çok sakinleştirici kesinlikle basılı numaralı reçetelere göre satılmaktadır! Ve bu doğru. Ruhunu hızla sakinleştirebilir ve kalbi kan damarlarıyla koruyabilirler.

Tam olarak aynı etki, stres için en ünlü ve uygun fiyatlı çare olan alkole sahiptir. Modern ilaçların insan ruhu üzerinde daha güçlü ve daha iyi bir etkisi vardır; al cokol burada çok şey kaybeder. Bununla birlikte, tüm bu fonların hoş olmayan bir kalitesi var - sadece iki ila üç hafta içinde bağımlılık yapabilirler. Stres devam edecek ve ona karşı koruma azalacak - bağımlılık riski olacaktır . Bu nedenle, bu tür ilaçlar yalnızca bir uzman tarafından ve yalnızca iş için reçete edilirse büyük fayda sağlar. Bu tür yollarla "kendi kendine tedavi" kabul edilemez.

ПРАВИЛО

№40

ŞÜPHELER ÇIKAR!

Başarısız olma korkusu, yeni başlayanlar için sorunların ana nedenidir . Bir mükemmeliyetçi için en iyi çözüm doğal olmaktır. Hipokondriyi durdurun ve sevdiğiniz şeyi yapmaya devam edin!

Erkek gücü için en büyük tehdit güvensizliktir . Düşünceleri uyandırır - şüpheler, endişe , heyecan ... - genel olarak, herhangi bir arzuyu geri püskürtür. Uzun zamandır beklenen bir tarih, bir üyeyi "kaldırmak" gibi telaşlı bir işe dönüşür . Bu nasıl önlenir?

Hemen hemen tüm ergenler, erkekler, normal bir cinsel hayata başlamadan önce yaşayabilirlikleri hakkında şüpheleri vardır . Yeterli deneyim kazandıktan sonra genellikle kaygıya yer kalmaz, sorun kendiliğinden çözülür. Bununla birlikte, genç, yeni başlayanlar için, periyodik olarak tanıtamama, gerçek bir lanete dönüşebilir !

• Bunun gibi binlerce sorunun yanıtı yalnızca şunlar olabilir: Birine - kendin ol, doğal ol!

Gençlerin temel sorunu, birilerini kopyalamaya, “daha kötü olmamak”, “en havalı” olmaya çalışmaktır. Böyle bir karşılaştırmada, özellikle porno oyuncularını standart olarak alınırsa , her zaman başarısız olma riski vardır.

15 yaşındaki bir çocuk, haysiyetini filmdeki iki metrelik bir adamın 30 cm'lik "çubuğu" ile nasıl

karşılaştırabilir?! Bu yüzden acemiye, 15 santimetrelik "kısa adamı" ile basitçe alay edilebilecek gibi görünüyor. Gerçek şu ki , kız arkadaşının korkularını hiç hesaba katmıyor . O sadece bu tür "devlerden" korkuyor ve "ortalama" 15 cm "güçlü adam" onun tarafından bir tehlike olarak algılanıyor . Sadece parmağın ucunun geçtiği delikten - bu devasa "çubuğu" sokmak için mi?

Korkuyor, korkuyor - ilk kez aslında sinirler için gerçek bir teste dönüşüyor.

; Bu durumda doğal olmak, çıkma sürecinde büyüyecek olan arzuyu, heyecanı yaşamak demektir. Penise hiç dikkat etmeyin! Otomatik olarak yükselecek! : Öpüşmek, sarılmak, : eğlenmek için bir fırsat vardı? Al, kullan!

Kafada tek bir düşünce olmadığında başarı garanti edilir. Toplantı sırasında bu tür sorularla dikkatinizin dağılmaması için doğum kontrolüne önceden dikkat etmeniz yeterlidir .

Görüşme için şartların iyi olması ve önceden hazırlanmış olması gerekir. Esas olan ortamın veya yemeğin lüksü değil, kimsenin karışmayacağını tam garantisi olmalıdır.

Bir kez kurulduktan sonra, bir adam bir traktör gibi çalışır ve " dizel motorunu oldukça dengeli bir şekilde vurur". Daha fazla, daha az yük - önemli değil. Bu yaştaki güç rezervi oldukça fazladır. Ancak bazen rastgele bir nedenle başarısız olabilir. Belki yorgunluk , stres, bir şey hakkındaki düşünceler hoş bir tarihten uzaklaşacaktır . Bu da ereksiyonda anlaşılır bir azalmaya neden olabilir . Ayrıca, iki yanıt seçeneği mümkündür: yeterli ve hipokondriyak .

• Sakin bir tutum uygundur. Ereksiyon olmaması, özellikle istemediğiniz anlamına gelir. Arzu varsa ereksiyon olur. Sorun da yok, tıpkı ve diye bir şey olmadığı gibi: suçluluk duygusu ya da "rezalet" korkusu.

İkinci seçenek kaygıyı, böyle bir "başarısızlığın" tekrar olabileceği korkusunu içerir. Genellikle makul görünen bir açıklama, bir tür hastalık kısa sürede bulunur. Modaya uygun teşhislerden biri hemen akla geliyor - prostatit, adenom, iktidarsızlık. Böyle bir hastalığın varlığından emin olmak çok kolaydır çünkü kendinizi "dinlerseniz" birçok karakteristik semptom bulacaksınız . Jerome K. Jerome'un "Three Men in a Boat Noting the Dog" kitabının başlangıcını yeniden okuyun ve kendiniz görün.

Bu tür düşünceler serbest bırakılırsa, bir psikoterapist ve seksolog tarafından tedavi edilmesini gerektirecek gerçek bir nevroz gelişebilir . Bu nedenle buna izin vermemek, sorunlarınızı veya özelliklerinizi hastalıklara indirgememek daha iyidir.

ПРАВИЛО

HAYAL KIRIKLIĞINA ASLA!

Kayıplar her insanın hayatında olur. Kaybın acısına yanıt vermek için kendinize izin verin. Zamanla, bu deneyimin ciddiyeti azalmalıdır. Bu olmazsa , bir psikoterapistle başvurun . Yas sonsuza kadar giyilemez. Bahçeler ruhunuzda çiçek açsın.

Bir kayıp varsa ne yapmalı? En yakın kişi öldü ya da aşk öldü ... Sayısız şarkının sözlerine - hayatın burada bittiğine - inanabiliyor musun? Geri kalan süre boyunca yas mı tutmam gerekiyor yoksa kendimi hemen asabilir miyim?

Bu gerçekten olduysa, üzüntüye dalmaya hakkınız var. Yapabiliyorsanız, kaybın acısını votka, uyuşturucu veya "sakinleştirici" ile bastırmayın . Gerçekten de, bir süreliğine üzüntü ve melankoliyi dağıtırlar veya bastırırlar ... Ancak, kullanımlarını bıraktıktan sonra , umutsuzluk yenilenen bir güçle içeri girer.

"Erkekler ağlamaz" bir efsanedir. Erkekler ve haklar her küçük şeye ağlamazlar. Ama şimdi kalbinizin kırılacağına dair bir his varsa, tüm terbiyeyi bırakın ve duygularınızın dışarı sıçramasına izin verin! Şu anda, bir şekilde acı çekmek, örneğin kalp krizi geçirmek veya araba çarpması doğru olabilir . Kişiliğinizin bu tür arzuları bir kenara itmesi gerekiyor.

cezalandırma arzusu, kendini veya başkalarını yok etme şeklinde görünürler . Sadece birkaç saniye içinde içgörü gelebilir... Asıl mesele, bunun uçuş sırasında, 13. kat ile yer arasında bir yerde olmaması gerektiğidir.

Dokuz gün geçti, belki iki hafta - duyguların keskinliği şimdiden biraz köreldi. Acıya rağmen, yine de normal hayata dahil olmanız gerekiyor. Düşünce yönünü "değiştirmek" için günlük işler, çalışma, çalışma da gereklidir.

• Tanımlanan doğal süreç * gecikmişse ve intihar düşünceleri hâlâ devam ediyorsa

: akla geliyor - acilen ele alınması gerekiyor - : bir psikoterapistle!

Eğer bir inanan iseniz, bu rol bir rahip veya bir iman kardeşiniz tarafından doldurulabilir. Yükünüzü,

yükü taşıyabilecek biriyle paylaşın . Bir uzman, büyük olasılıkla, bunu daha ustaca yapacaktır. Şu anda, uyuşturucu yardımı da mümkündür - tek seferlik veya tüm kurs olarak.

Altı aydan bir yıla kadar geçti. Hayat normale döndü, iç huzuru geri geldi. Yine de, periyodik olarak üzüntü ve melankoli devreye girebilir, ancak bu saldırılar artık çok uzun ve acı verici olmamalıdır. Bazen hayatta gülmeye ve gülümsemeye yardımcı olan hoş anlar vardır. Kimse onları yapay olarak ezilmeye zorlamıyor .

Hayatın gerçekliğini kabul edin - kesinlikle parlak yanları vardır. Başınıza gelenler anlatılanlarla uyuşmuyorsa, en kısa sürede bir psikiyatriste veya psikoterapistte başvurun . Yalnızca bir uzmanın tarafsız görüşü zihinsel dengeyi objektif olarak değerlendirebilir ve sapma durumunda yardımcı olabilir.

Bahar gelir, doğa çiçek açar. Bir noktada, ruhunuzda bir aşk çiçeği açabilir. Yeni duyguların ayrılanları silebileceğinden korkmanıza gerek yok. Yas sonsuza kadar giyilemez! Gerçekten istediğinizde, hayatın tüm zevklerine geri dönmek için kendinize izin verin. Bahçeler ruhunuzda yeniden çiçek açsın... ve yumurtalık meyve versin !

ПРАВИЛО

№42

KENDİNE GÜVEN

Kendine saygı, kendini kabul, karizmanın ana bileşenleridir, başkaları için gerçek çekiciliktir. Kendini kabullenme, kendini geliştirmeden , hamamböceklerini ortadan kaldırmadan bir anlam ifade etmez .

Psikologların çoğu "kendinizi sevin sevgili" tavsiyesinde bulunur. Birçok erkek gerçekten yeterli değil.

- Bu tür bir sevginin en önemli kısmı kendine olan saygıdır.

: Her şirkette kendine güvenen insanlar her zaman öne çıkar. Bu, her zaman haklı oldukları anlamına gelmez: ve her şeyde. Bazen çok yanılıyorlar ■ ve genellikle düpedüz saçma sapan konuşuyorlar. Başkaları için çekicilik, karizma düşünülemez: böyle bir içsel his olmadan.

Bu sonuca ulaşmanın en iyi yolu doğallıktan geçer . Hemen hemen herkes "kendini olduğun gibi kabul

et ..." ifadesini duymuştur. Hemen hemen herkes şu cümlemin devamını unutur: "...ve daha iyisini yap!" Genel olarak, bu tavsiye kişinin kendisini ifade eder ve başkaları için bir gereklilik değildir. Mutlaka kişinin eksikliklerinin bir analizini , kendini tüm hamamböcekleriyle bir kişi olarak kabul etmeyi ve kademeli, kalıcı bir kendini geliştirmeyi, tüm hataların ortadan kaldırılmasını içerir.

"Bir Lord yetiştirmek istiyorsan, büyükbabandan başla." Bu eski ifade , bir anda mükemmel olmanın imkansız olduğu anlamına gelir . Bu nedenle, özellikleriniz için üzölmeyin. Ancak zamanla, yaklaşık bir nesil sonra, istenmeyen kişilik özellikleri tamamen ortadan kaldırılacak veya faydalı özelliklere dönüştürülecektir. Açgözlölük tutumluluğa dönüşecek ve Don Juan sadık bir aile babası olacak.

İyi şanlar!

ERKEK SAĞLIĞI KURALLARI

ESAS DİKKAT

1 numaralı kural . Düzenli olarak ve eğlence için 8

2 numaralı kural . Penise dikkat 15

3 numaralı kural . güç. İlaçlarınızı gözden geçirin 18

4 numaralı kural . 7 hijyen ilkesi 21

Kural numarası 5. Tüm iç çamaşırları eşit derecede kullanışlı değildir 31

Kural numarası 6. Sırtınıza iyi bakın - güce dikkat edin 34

Kural numarası 7. Beden önemlidir... sizin için 39

Kural numarası 8. Aşk satmak hakkında bilmeniz gerekenler 43

kural . Doğum kontrolünün altın kuralları 48

10 numaralı kural . Mastürbasyon 54

11 numaralı kural . Tripper, frengi. AIDS. Hatırlamak! 58

12 numaralı kural . Kıskançlıkla savaş ! 63

Kural numarası 13. Bir ortak iyidir 66

ANA SAĞLIK GÖSTERGELERİ

Kural numarası 14. Kan basıncı ne zaman izlenmeli 68

Kural #15 Kolesterolünüzü kontrol edin 73

Kural numarası 16. hormonlarınıza dikkat edin 77

Kural numarası 17. Sandalye önemlidir 81

Kural #18 Doğru vitaminleri alın 84

SAĞLIK İLKELERİ

Kural numarası 19. "Erkek" beslenmesi 87

Kural numarası 20. En önemli fiziksel egzersizler 93

Kural #21 Enerjinizin ana kuralı 98

Kural numarası 22. Kendinizi sertleşmeye alıştırmak 104

Kural #23 109 Taşı

Kural #24 Sağlıklı besinler 112

1- H

RİSK FAKTÖRLERİ. ONLAR HAKKINDA EN ÖNEMLİ ŞEYİ UNUTMAYIN

Kural #25 Çocukluk çağındaki enfeksiyonlara özel ilgi 115

Kural #26 Anabolizmalar 125

Kural numarası 27. Soğuk tehlikeli olabilir 128

	Kural #28 Kendinizi yaralanmalardan nasıl korursunuz	133
.	Kural #29 Bisiklete binmek tehlikeli olabilir	136
	Kural numarası 30. Kabızlığa karşı zafer	139
1	Kural #31 Klimaya dikkat!	142
	Kural #32 Kimya yok!	145
	Kural numarası 33. Kendinizi kalp krizinden nasıl korursunuz	148
	Kural #34 Alkol. Ne nerede ne zaman?	152
	Kural #35 fazla kilolu	158
	Kural #36 Sigara içmek. Bırak daha iyi!	162

HER ZAMAN İÇİN 6 KURAL

	Kural #37 Yılda bir kez sebepsiz yere doktora gitmek	166
	Kural #38 İlişkinizi analiz edin!	172
	Kural #39 Stres kaynaklı hastalıkların yarısı	175
	Kural #40 Şüphe yok!	182
	Kural numarası 41. Asla umutsuzluğa kapılma!	185
	Kural #42 kendine saygı duy	188

Popüler bilim baskısı

Mostovsky B.V.

ERKEK SAĞLIĞININ 36. VE 6. KURALLARI

