



За списанието "Тайната на здравето"

ЗДРАВЕЙТЕ, СКЪПИ ЧИТАТЕЛИ!

ТЕМАТА ТОЗИ МЕСЕЦ Е "ПОЛОВО ВЪЗПИТАНИЕ".

Целите, които си поставихме са благородни и важни за нашите връстници: повишаване на здравната култура; съхраняване на репродуктивното здраве на момичетата ; намаляване на абортите и злополучните последици от тях; ограничаване разпространението на заболяванията, преносими по полов път.

За всички е ясно, че ние младежите на 15-17 години сме в период на интелектуално, емоционално и социално съзряване. Но това е процес на израстване, развитие и по пътя срещаме много предизвикателства... И решенията, взети сега, едва ли са достатъчно зрели и отговорни. Не е ли по-добре те да се отложат за времето, когато преходът ще е завършил, вместо да допуснем непоправими грешки в резултат на подражание или емоционална нестабилност.

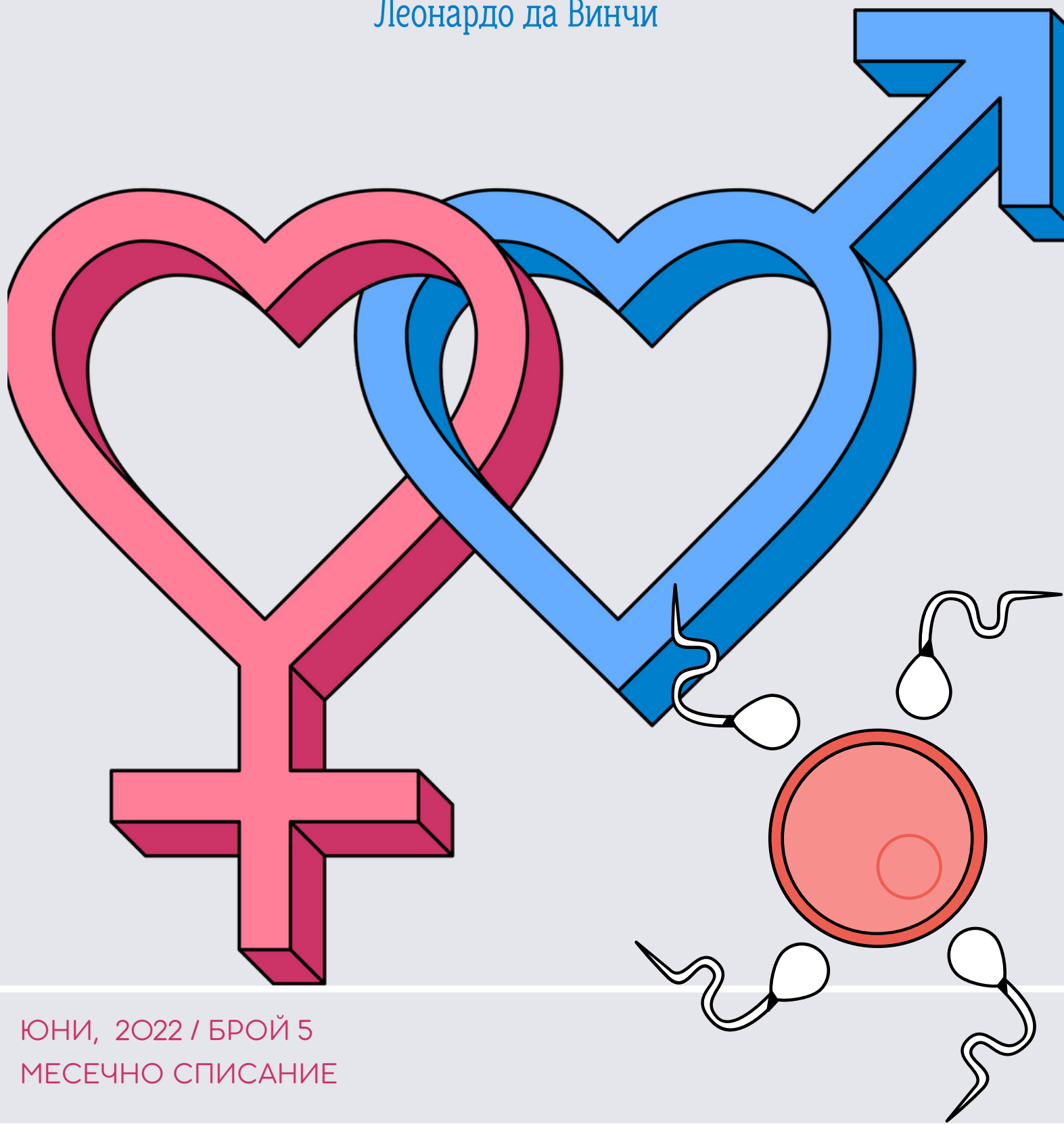
В някои европейски страни сексуалното възпитание е включено в училищната програма: например в началото на март британското правителство е задължило всички училища да провеждат такива уроци - от четиригодишна възраст децата ще научат основите на безопасните и здрави взаимоотношения и в гимназията ще имат предмет за основите на сексуалния живот.

Ние от екипа на клуб " Тайната на здравето " знаем , че знанието е сила, с която един ден ще можем да спасим човешки живот.

**ОПОЗНАЙТЕ АНАТОМИЯТА И ФИЗИОЛОГИЯТА НА ЧОВЕШКОТО ТЯЛО
ЗАЕДНО С НАС. БЪДЕТЕ ЗДРАВИ И УСМИХНАТИ!**

ПОЛОВО ВЪЗПИТАНИЕ

"Ученето е единственото нещо, което никога не ни разочарова." –
Леонардо да Винчи



Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



Аз искам да уча медицина и да стана добър лекар. Води ме любовта към тази необятна наука и професия и желанието да помагам на хората.

Петя Мингачева ученик от 8.г клас



Винаги съм се интересувала от това какво се случва в заобикалящия ме свят. Предметът биология за мен още в ранно детство е означавал много.

Миролюбка Аврамова ученик от 8.г клас



Биологията като наука е необятна вселена. Тя може да ти даде много, да те научи, да те обогати.

Виктория Серафимова ученик от 8.г клас



Медицината за мен е мечта. На нея се отдаваш, обичаш я, непрекъснато четеш, за да достигнеш съвършенство.

Мариела Балъова от 8.г клас



Още от малка моята мечта е да следвам медицина и да стана хирург. Биологията винаги е била интересна за мен, защото е свързана с човешкия организъм .

Теодора Бакалова от 8.г клас

Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"



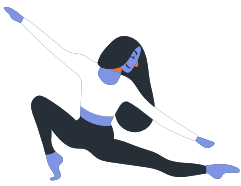
От малка повтарям , че искам да стана лекар. Пораснах и осъзнах, че ми предстои да извървя дълъг път, за да мога да се реализирам, но не се страхувам от провал.

Виктория Митрева 9.г клас



Аз искам да уча фармация. Стремежът ми в живота е да правя добро и да дарявам надежда. Всеки ден се старая и зная, че успехът е за силните.

Вера Манолева 9.г клас



Обичам природата, обичам спорта и ще уча в Националната спортна академия. Чувствам се удовлетворена от това, което правя за себе си и за хората около мен, свободна да изградя своето бъдеще сама.

Никол Ангелова 9.г клас



Обичам звездното небе.Звездите това сме всички ние, търсещите своя път млади хора. Всички ние се опитваме да заблестим.
Искам да уча медицина и да бъда светлина в живота на хората.

Петя Петрова 9.г клас

СЪДЪРЖАНИЕ

БИОЛОГИЯ

ПОЛОВО ВЪЗПИТАНИЕ.....	4
ПОЛОВА СИСТЕМА.....	5
ПУБУРТЕТ И ПОЛОВИ ХОРМОНИ.....	7
КАК СЕ РАЗВИВА СЕКСУАЛНОСТТА ПРИ ДЕЦАТА.....	11
КАКВА Е РОЛЯТА НА РОДИТЕЛЯ.....	12
ОКЕАН ОТ ЛЮБОВ ИЛИ ЩЪРКЕЛЪТ.....	13
ОСНОВЕН ЖИЗНЕН ПРОЦЕС-РАЗМНОЖАВАНЕ.....	14
ФАКТОРИ ОБУСЛАВЯЩИ ПОЛОВОТО ВЪЗПИТАНИЕ.....	15
ГРИЖИ ЗА БЕБЕТО И ДЕТЕТО.....	16
ДОКТОР СПОК И НЕГОВИТЕ СЪВЕТИ.....	17

МЕДИЦИНА

РАЖДАНЕТО- ДНЕС И ПРЕДИ СТО ГОДИНИ.....	18
ИН ВИТРО.....	21
ВЕНЕРИЧЕСКИ БОЛЕСТИ.....	22
МЕДИЦИНАТА В ПРАИСТОРИЧЕСКИТЕ ВРЕМЕНА.....	26
ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА.....	27

ХРАНЕНЕ

ЗДРАВΟΣЛОВНО- ДА ПОГОВОРИМ ЗА ХРАНАТА.....	28
ПОЛЗИТЕ ОТ ЛИМЕЦА.....	31
ПЛОДЪТ НА БОГОВЕТЕ.....	32
ДИНЯТА И ДОМАТИТЕ-ЕЛЕКСИР ЗА ПОЛОВАТА СИСТЕМА.....	33

НОВИНИ

РИСКОВО СЕКСУАЛНО ПОВЕДЕНИЕ.....	34
КОНТРАЦЕПЦИЯ.....	44
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СЪСТОЯНИЕТО СЪН И КОГА СЪНУВАМЕ.....	46
ЙОГА КЛАС.....	52
САКРАЛНА ЧАКРА	55

ЗАБАВНИ СТРАНИЧКИ

РАБОТИЛНИЧКА НА ТЕДИ И ПЕТЯ.....	61
ГОДИШЕН ХОРОСКОП.....	66

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ



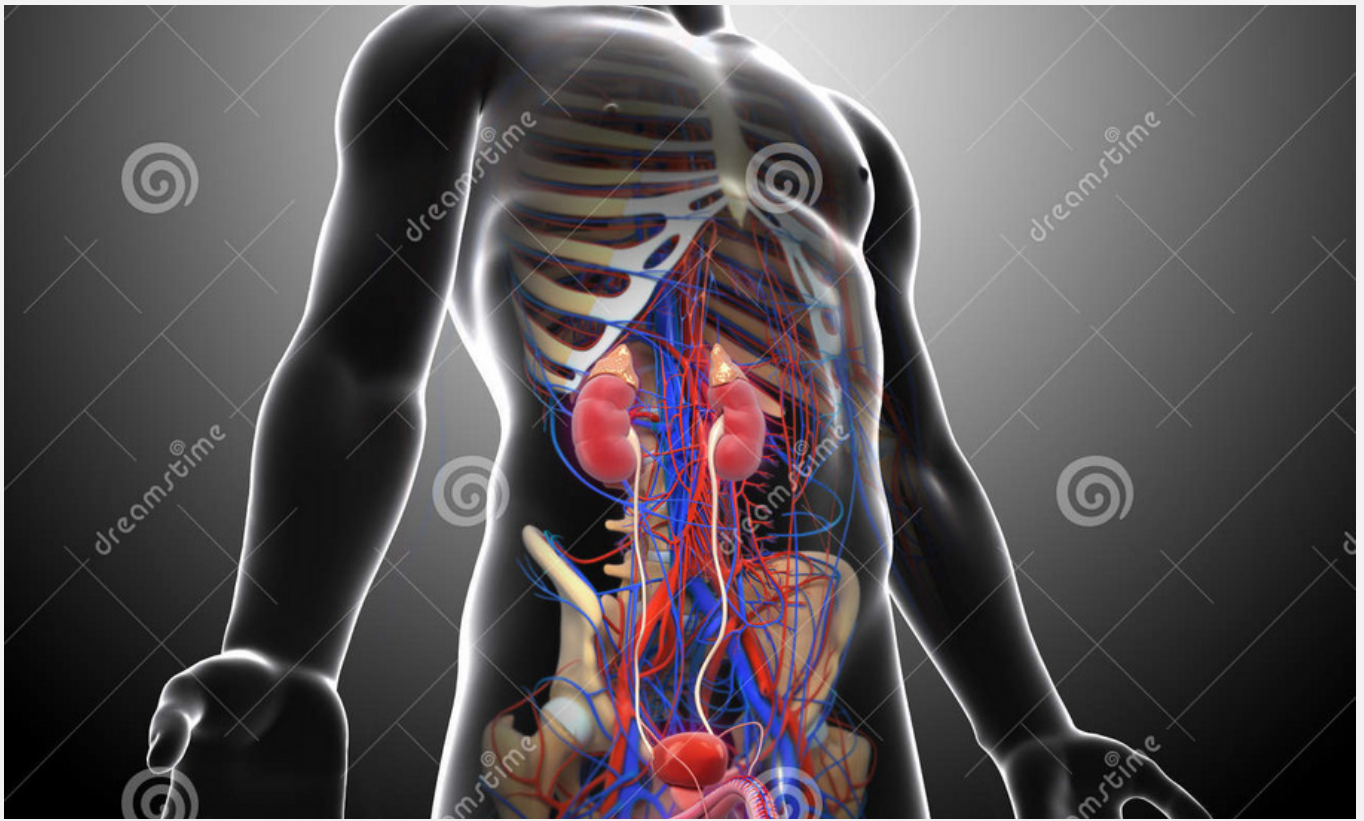
Полово възпитание

Половото възпитание по своята същност представлява системно и целенасочено педагогическо взаимодействие, формиращо адекватна полова идентичност и усвояване на основни знания, умения и навици и естествено отношение по въпросите на пола, половото развитие и отношението между половете, в дух на толерантност и разбиране към другия пол и в съответствие с обществените норми и потребности. Половото възпитание е неразривно свързано с нравственото възпитание и е основа за моралния облик и цялостното развитие на личността и обществото.

В системата на половото възпитание са залегнали две основни постановки:

1.Човекът е социално същество – следователно детето трябва да бъде запознато с разликите на биологичната и социалната си природа, като се подчертае върховенството на човешкото съзнание над животинските инстинкти.

2.Половата идентичност и половите различия съществуват в хармонично единство – от което следва, че децата не бива да бъдат държани настрана от въпроса за половите различия



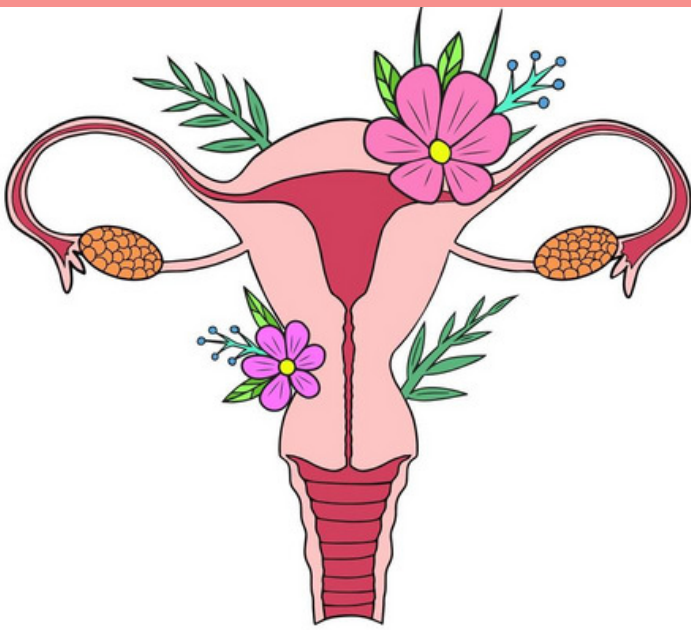
МЪЖКА ПОЛОВА СИСТЕМА

Мъжката полова система, е една от най-сложно устроените структури в човешкото тяло. Половите органи на мъжа се делят условно на външни и вътрешни.

Мъжката полова система обезпечава участието на мъжа в размножителния процес, като осъществява транспорта на мъжки полови клетки (сперматозоиди) от семенниците до полова система на жената. Основен орган на тази система представлява чифтната полова жлеза семенник – testis. Тя се разполага извън коремната кухина, в своеобразно изтлачване на предна коремна стена, което се нарича мъдница – scrotum.

В семенниците се образува основният компонент на семенната течност – сперматозоидите. От всеки тестис води началото си система от отводни пътища, включваща: надсеменник – epididymis, разположени в скротума, семепровод –

ductus deferens, който навлиза в малкия таз през ингвиналния канал и достигат задно-долната повърхност на пикочния мехур. В тези пътища се осъществява образуването на сперматозоидите, в тях те се складираат и се изработват някои от компонентите на семенната течност. Посредством изхвърлящия канал семенната течност попада в началото на пикочния канал – urethra, от този участък нейният път е общ с този на урината. При изхвърлянето на семенната течност, към нея се добавят и секрети на добавъчни жлези: семенни мехурчета и простатна жлеза. Важен орган на мъжка полова система е половият член, който участва в депонирането на семенната течност.



ЖЕНСКА ПОЛОВА СИСТЕМА



- полови жлези-яйчници
- маточни тръби-фалопиеви тръби
- матка- наричана утроба
- шийка на матката
- влагалище
- външни полови органи-големи и малки срамни устни; клитор

ПУБЕРТЕТ

КАКВО СЕ СЛУЧВА ПО ВРЕМЕ НА ПУБЕРТЕТА?
КАКВИ ПРОМЕНИ НАСТЪПВАТ В ТЯЛОТО?



Какво е пубертет?

**НОВИ ХОРМОНИ
ПРОМЯНА
РАЗВИТИЕ**

Пубертетът е важен процес, който бележи прехода от деца към млади възрастни. Този преход се характеризира с много бурни промени в резултат на хормонални изменения в организма. Пубертетът включва както анатомични и физиологични промени, така и психоемоционални. Началото му за момичета е около 10 години \pm 2, а за момчета около 12 години \pm 2.

Би следвало, ако той настъпи по-рано или по-късно, да се търсят причини за това. Пубертетът започва когато се активира каскадата от хормони на хипоталамуса, хипофизата, надбъбречните и половите жлези. До тогава пинеалната жлеза (нарича се още епифиза) блокира тази ос и задържа половото развитие. След като отпадне тази нейна блокираща функция, започва продукция и

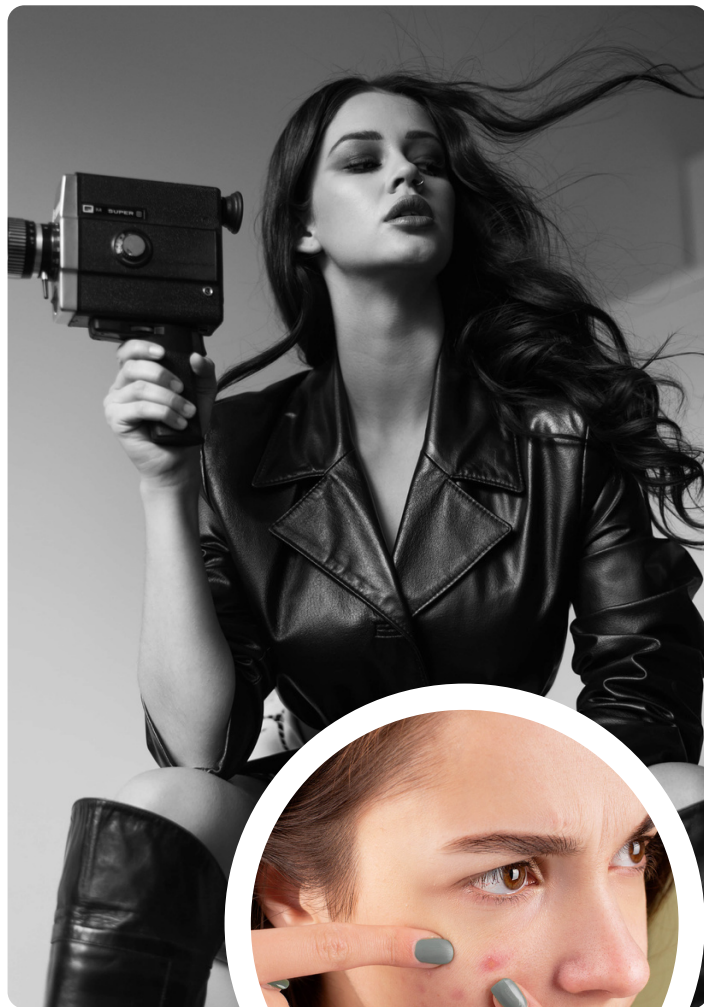
секреция на хормони от хипоталамуса. При момчетата това са ФСХ (фоликулостимулиращ хормон) и ЛХ (лутеинизиращ хормон). При момчетата има отношение в секрецията на тестостерон от клетки в тестиса наречени Лайдигови клетки. Тези хормони не се отделят непрекъснато от хипофизата, а имат пулсативна секреция. Тези хормони стимулират развитието на половите жлези и продукцията на полови хормони

промяната ПОЛОВИ ХОРМОНИ

Чрез активирането на секрецията на половите хормони започва разрастването и развитието на клетките и тъканите, които изграждат половата система.

При МОМИЧЕТА:

При момичетата първите белези на полово съзряване са нарастването на гърдните жлези. Едновременно с това се появява мъховидно окосмяване на пубиса, което е много слабо пигментирано. Млечните жлези започват леко да увеличават своите размери. Ареолата също се увеличава. Освен мъховидното окосмяване по пубиса допълнително се появяват по-дълги и тъмни косъмчета по срамните устни. С напредването на времето се оформя изцяло триъгълно пубисно окосмяване с хоризонтална горна граница. Гърдите вече са значително увеличени, а ареолата е над повърхността на жлезата. Появява се първият менструален цикъл (менархе).



Гърдите продължават да нарастват, а ареолите се прибират до нивото на жлезата. Първата менструация е на около 12-13 години, но възрастта може да варира. Обикновено първата година има нередовни менструации и повечето от тях може да са без настъпваща овулация. С времето менструациите се регулират и стават редовни.

LOOK
BOOK
LOOK
BOOK

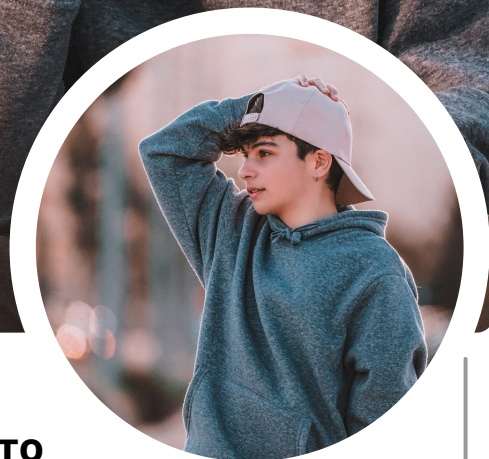
промяната ПОЛОВИ ХОРМОНИ

При МОМЧЕТА:

При момчета първите белези за пубертет са увеличаването на размерите на тестисите. Отново се появява мъховидно леко пигментирано окосмяване на пубиса. Размерите на тестисите преди настъпването на пубертета са 2-3 см². С времето техните размери нарастват до 6 см², 12 см², 20 см², докато достигнат до 25 см² в края на половото съзряване. Пенисът също се удължава, оформя се главичката, а скротумът се пигментира. Появяват се първоначално няколко по-дебели и тънки косми в основата на пениса



LOOK
BOOK
LOOK
BOOK



, след което

пубисът цялостно се заема от характерното за мъжете ромбовидно окосмяване. Появява се първата нощна еякулация. Появява се брадата и гласът започва да мутира.

КАК СЕ РАЗВИВА СЕКСУАЛНОСТТА ПРИ ДЕЦАТА

сексуалност

КАКВА Е РОЛЯТА НА РОДИТЕЛЯ ?



Сексуалността има огромно значение при формирането и развитието на личността и взаимоотношенията. Още от момента на раждането започва развитието на сексуалността като емоционален и физически фактор. Съзряването на сексуалността у децата започва много преди навлизането в пубертета. През първите 2–3 години може да се каже, че детето все още не осъзнава себе си и различията си с околните. В този период то започва да се опознава като изучава тялото си.

КОГАТО ДЕТЕТО Е ОКОЛО 4-5 ГОДИНИ Е МНОГО ВАЖНА РОЛЯТА НА РОДИТЕЛИТЕ.

Около 4–5 години започва да се заражда интересът към гениталиите и различията между момиченцата и момченцата. След 5–6 години децата разбират различията между двата пола. Започват да наблюдават повече възрастните и техните отношения.



КАКВА Е РОЛЯТА НА РОДИТЕЛЯ?

Много дечица започват да се държат за ръка, да се целуват, да разказват как ще се оженят за някого (дори някои момиченца искат да се омъжат за бащите си, защото в този период започва да се появява ролята на мъжа в живота и съзнанието им). Игрят си на влюбени и на семейство като, разбира се, не го правят, защото имат сексуално привличане едно към друго, а защото поставят началото на своето полово съзряване.

ПОЛОЖИТЕЛНОТО ОТНОШЕНИЕ КЪМ СЕКСУАЛНОСТТА Е ПРЕДПОСТАВКА ЗА РАЗВИТИЕТО НА СВОБОДНИ И ХАРМОНИЧНИ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЬОР СЛЕД ГОДИНИ.

Много е важно първото отношение, което ще получи детето относно своята сексуалност, защото докато е малко то не осъзнава нормите и правилата, които са наложени от обществото.

ОКЕАН ОТ ЛЮБОВ ИЛИ ЩЪРКЕЛЪТ

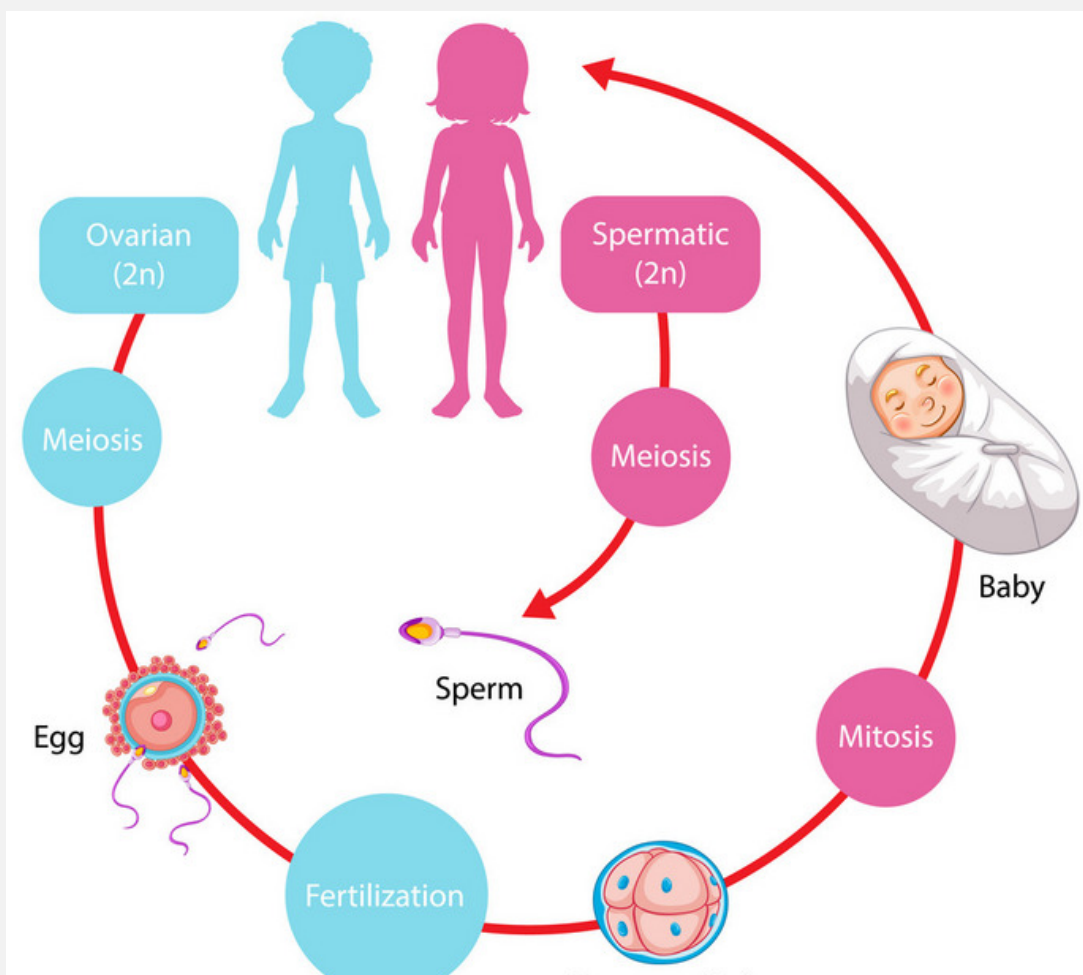
Детското въображение е безгранично и е добре на децата да им бъде разяснено как се случват всъщност нещата и че щъркелът няма нищо общо. Не е правилно децата да израстват с представи от приказките за неща, които са съвсем нормални и човешки.



ПОЛОЖИТЕЛНОТО ОТНОШЕНИЕ КЪМ СЕКСУАЛНОСТТА Е ПРЕДПОСТАВКА ЗА РАЗВИТИЕТО НА СВОБОДНИ И ХАРМОНИЧНИ ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЬОР СЛЕД ГОДИНИ

В моментите, в които децата показват пред своите родители някакви елементи на сексуалност, те не бива да получават порицание, гняв или възмущение за това, което правят. Много родители не знаят как да реагират ако видят детенцето да се опипва или да проявява някакво подобно отношение към някой друг. Добре е детенцето да бъде запознато, че сексуалните преживявания са нещо много интимно. Не е хубаво сексът да бъде представян само като нещо лошо, мръсно и порочно. Все пак това е изразът на любов между мама и татко, чрез който са създали детенце.

източник: Omed.bg



РАЗМНОЖАВАНЕ

Основен жизнен процес...

Размножаването е биологичен процес, чрез който организмите се възпроизвеждат, създавайки нови индивиди.

Размножаването при хората е полово .

Най-същественият биологичен белег при половото размножаване е смесването на наследствения материал (генетичната информация) на два индивида от един и същи вид, което води до възникването на нов генетично специфичен индивид. В генетиката този процес се нарича рекомбинация и при него не възниква нова генетична информация, а става комбиниране на съществуващата.

Можем да го сравним с играта на карти: при размесването на картите и последващото раздаване се получава ново подреждане, но картите си остават едни и същи. Така при половото размножаване никога не може да възникне нов биологичен вид, а се получава нов индивид от същия вид, но със специфична генетична информация.

Хората сме разделнополови животни и при нас оплождането е вътрешно. Половите клетки-сперматозоид и яйцеклетка се сливат и се образува зигота, която дава началото на новия организъм.

източник : abritvs.com

ФАКТОРИ ОБУСЛАВЯЩИ ПОЛОВОТО ВЪЗПИТАНИЕ

Тук е мястото да се отбележи и подчертае, необходимостта от полова просвета изразяваща се в четене на подходяща тематична литература, провеждане на свободни разговори със семейството, учители, лекари и други подходящи форми на обучение с цел огромотяване, и изясняване на въпросите на децата по тази тема.

СЕМЕЙСТВОТО

Развитие на половата и социалната компетентност на децата.

УЧИЛИЩЕТО

Целенасочено овладяване на научни знания и изграждане на отговорно отношение към интимните човешки взаимодействия.

КУЛТУРНИ ТРАДИЦИИ

РЕЛИГИЯ

ВРЪСТНИЦИТЕ

Основен източник на информация. Източник на модели на подражание. Среда за активна комуникация по интимни въпроси.

СРЕДСТВА ЗА МАСОВА ИНФОРМАЦИЯ

Съобразени с педагогическите и психологическите изисквания за научно, вярно и достъпно представяне на съдържанието на проблема.

Информация, която децата черпят от средства предназначени за възрастни, с често пренебрегване на социално-психологическите компоненти.

Един от ефективните методи за разясняване на половите въпроси на детето е да не се концентрира преждевременно вниманието, а да се коментира с подходящ тон и да се задоволи любопитството по темата, при наличие на такова.



„ГРИЖИ ЗА БЕБЕТО И ДЕТЕТО“

Това заглавие се превръща в един от най-големите световни бестселъри

Д-р Спок е първият педиатър, който изучава психоанализа, за да разбере нуждите на едно дете и динамиката в семейството. Благодарение на неговите идеи за грижите към детето няколко поколения родители се учат да бъдат по-нежни и гъвкави с децата си, както и да се отнасят с тях като с личности.

“През цялото време докато човек е дете, той е едновременно дете и се учи да бъде родител. След като стане родител, той е вече предимно родител, преживяващ детството си”

Бенджамин Спок, американски педиатър, известен още като доктор Спок. , /1903 – 1998г./

Според Книгата на рекордите на Гинес неговата книга надминава по продажби всички останали книги в категория извън фантастиката, нареждайки се на второ място след Библията.

Д-р Спок е първият педиатър, който изучава психоанализа, за да разбере нуждите на едно дете и динамиката в семейството. Благодарение на неговите идеи за грижите към детето няколко поколения родители се учат да бъдат по-нежни и гъвкави с децата си, както и да се отнасят с тях като с личности.

ДОКТОР СПОК И НЕГОВИТЕ СЪВЕТИ

Една грешка, която родителите лесно допускат (особено ако те са били възпитани в страх от всичко, което се отнася до пола), е да съсредоточават вниманието на детето върху всички опасности, свързани с взаимоотношенията между двата пола. Нервната майка може така да наплаши дъщеря си от забременяване, че горкото момиче започва изобщо да се страхува от момчетата. Или пък бащата може да вдъхне на сина си страх от венерически болести.

При момчетата

При повечето момичета пубертетът започва между 9 и 13 години, а при момчетата между 11 и 15 години. Независимо дали училището помага чрез изучаване на курса по биология, важно е родителите да разговарят с детето до започването на пубертета. На момичето трябва да се каже, че през следващите 2 години ще му се развие бюстът, ще му поникнат косми в областта на половите органи и подмишниците, че то ще израсне бързо на височина и на тегло, че кожата му също може да се промени и може да му излизат пъпки, че след около 2 години то ще получи първата си менструация.

Когато момичето е на прага на зрелостта, добре е да я очаква с радостно чувство, а не с чувство на страх и неприязън. Най-добре е да му се обясни, че менструацията подготвя матката за времето, когато момичето ще стане майка.

При момчетата

Момчетата трябва да знаят, че през пубертета е съвсем естествено да имат ерекции и полюции. Бащата, който знае, че нормалното момче сигурно ще има полюции и че от време на време ще изпитва силно желание за онаниране, понякога му казва, че тези неща не са вредни, ако не се случват много често.

Бедата е там, че юношата лесно се безпокои за своята сексуалност и лесно си въобразява, че е „различен“ от другите или ненормален. Ако му се каже, че това е нормално, а онова ненормално, неговите мисли ще бъдат насочени само към пола.

източник :parents-kids.com



Как е протичало едно раждане преди 100 години?

Максимално близко до законите на природата. Това значи и до законите на естествения подбор. Разликата с днешното раждане е основно в мястото, ангажираните лица, поведението и финалните резултати.

Къде са раждали жените, като се има предвид, че „Шейново“ е едно от най-старите специализирани звена, построено още през 1935 година?

Ражданията са ставали предимно извън болница – най-често у дома. Първата специализирана АГ болница Майчин дом е открита на

19.11.1903 г. и първоначално родилната ѝ зала е имала само едно легло!

Тогаво какъв екип е участвал?

В началото на ХХ век основните помощници на раждащите са били все още т. нар баби – жени без специално обучение, но приемани в обществото като можещи да помагат на родилките. Акушерките са малко. Първото училище за акушерки е открито през 1896 г. и има 15 курсистки. Лекарите са още по-малобройни, обучавани и специализирани в чужбина. Ясно е, че раждане с акушерка, да не говорим, с лекар е било лукс в следосвобожденска България.

Раждането днес и преди 100 години

WIKIPEDIA



ПРЕДИ

След Втората световна война технологиите бързо напредват, но истинският бум в развитието на ултразвуковите изследвания в акушерството и гинекологията се наблюдава след 1966 г. с появата на първите апарати серийно производство. В България около десетина години по-късно започва внедряването на ултразвук в практиката. Дълги години у нас популярно беше наименованието видеозон, което произхожда всъщност от Vidoson – модел от първите ехографски апарати на „Сименс“. Появата на ултразвуковото изследване е може би най-революционният момент в новата история на акушерството.

Историята на форцепса се свързва с фамилията Чембърлен, занимавали се с медицина през 16–17 век. Те го пазят като своя тайна около век. Интересно е, че по-късно един от тях се опитва да продаде инструмента на известен френски кралски акушер. Преди да го купят обаче, в Париж искат да се уверят в ползата от него, за което оставят Хю Чембърлен да води раждане на жена с нисък ръст вследствие на рахит и родилни болки от 8 дни. Следва неуспех и форцепсът е забравен като инструмент за много десетилетия. Днес за приложението на форцепса има ясни показания и в ръцете на умел акушер е доста полезен инструмент.



СЕГА

Кога ултразвуковото изследване навлиза специално в акушерството и гинекологията?

КАКВА Е ИСТОРИЯТА НА ФОРЦЕПСА?

А кога започва да се прилага секциото като метод на раждане?

СЕКЦИО

А кога започва да се прилага секциото като метод на раждане?

За подобни операции се споменава от дълбоката древност. Истината се преплита с митове. Едно почти е сигурно – в миналото след подобна операция жените не са могли да оцелеят, затова се е правела само при умиращи родилки. През XIX век се извършват цезарови сечения, но смъртността е изключително висока, от кръвозагуба и инфекции. В края на XIX и началото на XX век се подобрява оперативната техника, появява се дезинфекцията, усъвършенства се обезболяването, а към средата на миналото столетие с появата на антибиотиците цезаровото сечение придобива днешния си облик. Може да ви изглежда чудно, но дори и днес една толкова позната операция подлежи на подобрения. Например аз винаги когато е възможно, използвам техниката на Stark, описана преди 15 години, при която операцията е по-бърза, по-малко травмираща за пациентката и с по-малка кръвозагуба.



Бъдещето

След 100 години не само ще може да се зачева извън човешкото тяло, но ще може и да се износва извън него. Технологиите ще позволяват безпроблемно клониране – един вид производство на хора. Въпросът, който ще стои, е дали хората ще искат да се възпроизвеждат по този начин, или новият живот ще се появява след магията на любовта.

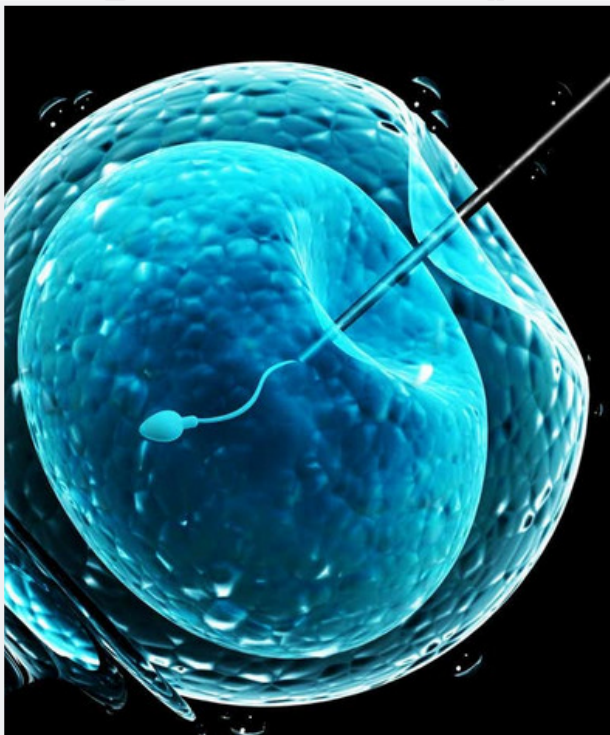
история

ИН ВИТРО

www.reallygreatsite.com

На 25 юли 1978г. в болница в британския град Олдъм, недалеч от Манчестър, се ражда Луиз Браун - първото в света бебе, заченато с помощта на метода „ин витро“ /IVF/. Нейните родители Лесли и Джон Браун правят опити за дете в продължение на 9 години, а причината за дотогавашния неуспех са запушени фалопиеви тръби. Този първи успешен опит е дело на гинеколога д-р Патрик Стептоу и биолога Робърт Едуардс.

Възможност за оплождане на яйцеклетката извън тялото на жената дава лапароскопията, благодарение на която от тялото на Лесли Браун специалистите успяват да извлекат годна яйцеклетка.



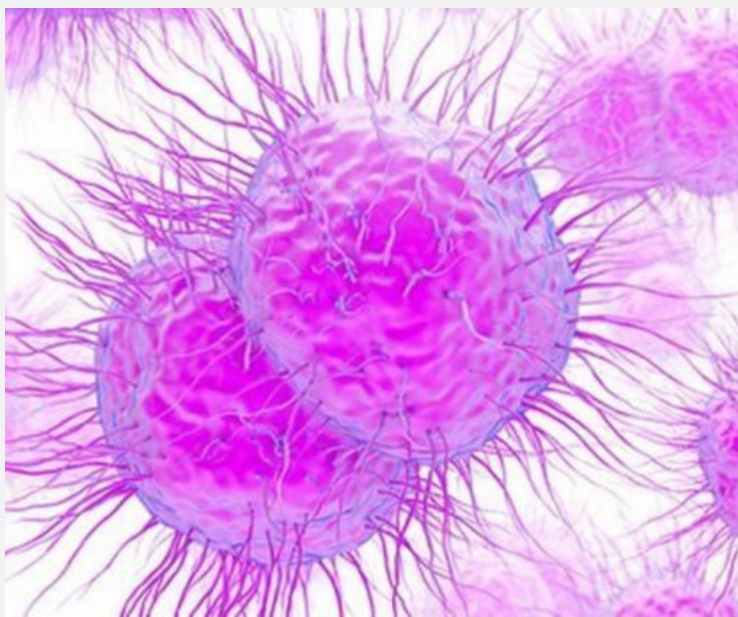
LOOK
BOOK
LOOK
BOOK



знаете ли...

От 1978г. досега с помощта на метода „ин витро“ в света са родени милиони бебета. За своите постижения в областта на асистираната репродукция, през 2010г. Робърт Едуардс получи Нобелова награда за медицина. През 2008г. Луиз Браун заедно със семейството си дойде в София по покана на Фондация „Искам бебе“, за да отпразнува 30-я си Рожден ден.

ГОНОРЕЯ



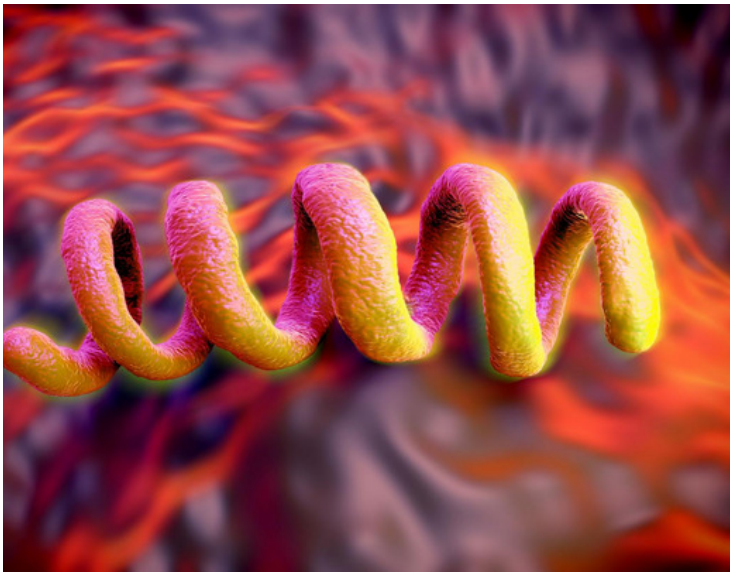
Разпространява се чрез полов акт. Инкубационният период е от 2 до 7 дни. Симптомите на гонореята при жените са гъсто жълто или бяло течение от влагалището, парене и болка при уриниране, сравнително болезнена менструация. Гонореята може да има и нетипични прояви – например гонореен фарингит. При мъжете гонореята се проявява с гъсто жълто или бяло течение от пениса, парене и болка при уриниране. Заболяването се лекува с антибиотици и протича едновременно и за двамата партньори. Когато не се лекува адекватно и навреме, гонореята носи риск от стерилитет, сърдечно-съдови, кожни болести, артрит и дори ослепяване. Кръвно налягане е най-честият рисков фактор на преждевременната смърт в света.

Полово предаваните болести се наричат още венерически болести – на името на богинята на любовта Венера. Това са инфекциозни заболявания, които се предават при сексуален контакт от човек на човек. Те се причиняват от различни микроорганизми – бактерии, вируси, гъби, протозои, паразити. Въпреки че основният път на предаване на инфекцията е вагинален, орален или анален секс, полово предавани болести могат да се разпространяват и чрез кръв или кръвни продукти. Много от тези инфекции – включително сифилис, хепатит В, ХИВ, хламидия, гонорея, херпес и HPV – също така могат да се предават от майка на дете по време на бременност и раждане.

Всеки ден в световен мащаб се придобиват повече от 1 милион инфекции, предавани по полов път.

Най-доброто лечение на полово предаваните болести е профилактиката!

СИФИЛИС

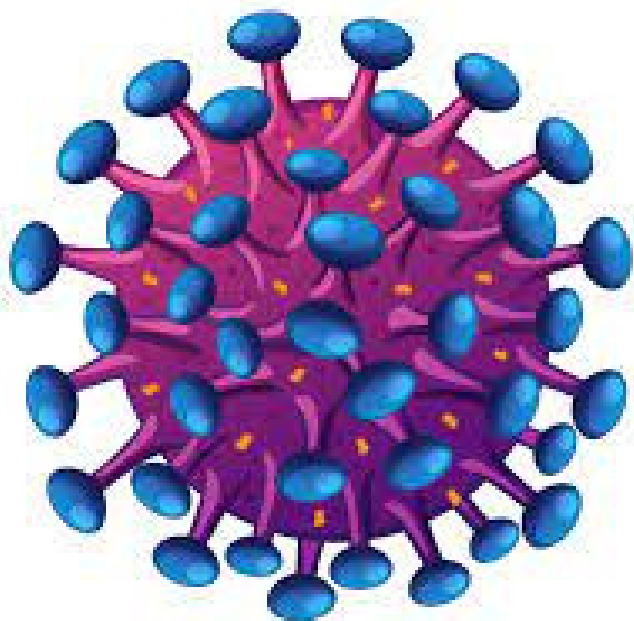


При късния стадий на сифилиса се появяват зърновидни или пъпковидни лезии, които могат да се появяват върху различни органи, най-често по кожата и костите. Мозъкът е засегнат и се стига до лудост или смърт. Още при появата на язва трябва да потърсите лекар, който да изпише антибиотици. Ако не се лекува навреме, сифилисът може да причини болести на сърцето, увреждане на мозъка, ослепяване и смърт. Майката може да предаде болестта на бебето при раждане. Затова тестът Васерман е задължителен за бременните жени в България.

Сифилисът се причинява от бактерия. Това е сериозна, дори смъртоносна болест, ако се остави без лечение. Съвременните тестове - Васерман, доказват заболяването преди да се е развило. Предаването става най-често при полов акт със заразено лице. Опасното е, че инкубационният период е сравнително дълъг - от 14 дни до 3 месеца. Симптомите на първия стадий на болестта, и при мъжете, и при жените се появяват от 2 до 12 седмици след половия акт. По половите органи или в устата се появява неболезнена червено-кафява язва, която оздравява за няколко седмици. При втория стадий на сифилис - от 6 до 8 седмици след появата на язвата, се появява и обрив по цялото тяло, оплаквания, подобни на оплакванията при грип.

източник: zdrave.to

СПИН- СИНДРОМ НА ПРИДОБИТА ИМУННА НЕДОСТАТЪЧНОСТ ЧУМАТА НА ДВАЙСТИ ВЕК



HIV



Най-опасната полово предавана болест е HIV, вирус който причинява синдрома на придобитата имунна недостатъчност. Като преминава чрез телесните течности, HIV вирусът може да се предава при хомосексуален и при хетеросексуален полов контакт. HIV се предава по кръвен път и от майката на плода. Инкубационният период до изявата на заболяване може да бъде много дълъг, понякога 10 години, като в този период инфектираният е заразен и много често не знае, че носи вируса и го предава на своите сексуални партньори. HIV разрушава имунната система. Проявите на СПИН са най-различни и са резултат от намаления имунитет. Вирусът е много агресивен и уврежда централната нервна система. Засега не е открито ефективно лечение за това заболяване. Няма и ваксина за него. Най-ефикасният начин за предпазване от СПИН е ползването на презервативи. Бременните жени у нас подлежат на тест за СПИН.

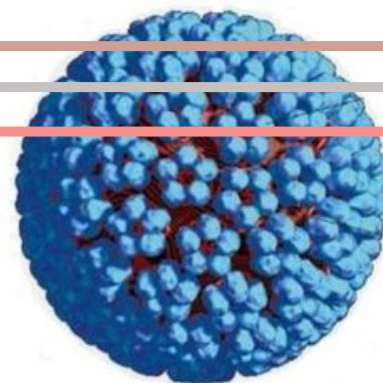
източник :zdrave.to

Инфектирането с хламидия води до стерилитет, ако не се лекува

Какво представляват гениталните брадавици?



Хламидиите са често срещано заболяване при млади хора, които имат различни сексуални партньори. Понякога хламидийната инфекция протича без симптоми, но ако все пак се проявят, това става от 7 до 21 дни след половия акт. При жените те включва течение от влагалището, кръвотечение между менструациите, парене или болка при уриниране, болки в корема, втрисане, съпроводено с гадене. При мъжете се появява воднисто бяло течение от пениса и парещ болка при уриниране. Лечението се провежда с антибиотици. Когато хламидийната инфекция не се лекува, съществува сериозен риск да се увредят репродуктивните органи, и при мъжете и при жените, а това може да доведе до стерилитет. Майката може да предаде хламидии на бебето си по време на раждането.



Гениталните брадавици се причиняват от човешкия папилома вирус. Заболяването се проявява като малки твърди брадавици в гениталната област при мъжа и при жената, които отделят секрет с неприятна миризма и чийто брой неорекъснато расте. Инфекцията с папилома вирус носи повишен риск от карцином на шийката на матката – най-често срещания генитален карцином при младите жени. Тази инфекция носи още риск за плода при раждане, поради което жените с генитални брадавици трябва да родят чрез цезарово сечение. Брадавиците се лекуват чрез изгаряне с медикамент, чрез лазер или чрез електрокоагулация, което обаче не елиминира вируса и гениталните брадавици отново могат да се появят.

Каква е била медицината в праисторическите времена?



Антрополозите от десетилетия изучават историята на човечеството и най-вероятно тепърва ще открива как хората са практикували медицина в праисторическите времена. Със сигурност може да се твърди например, че хората в праисторическите времена са вярвали в свръхестествените причини за развитието на дадени заболявания. Затова масово са се доверявали на вещици и шамани, които правели „магически заклинания за здраве“ и практикували странни ритуали.

Най-честите заболявания

Ако днес човечеството масово страда от рак, инсулти, инфаркти и т.н., то нашите праотци са били измъчвани предимно от инфекции или заболявания, свързани с климатичните условия в конкретния географски регион. Макар тогава да не са били наясно с диагнозата си, мнозина са страдали също така от болки в коленете, в кръста и в шията.

Археолозите и изследователите на този исторически период твърдят, че едно от най-често срещаните заболявания преди новата ера е остеоартритът. Това не е голяма изненада, като се има предвид фактът, че древните хора е трябвало да повдигат и носят тежки предмети на далечни разстояния.

Изследвания и терапии

Има редица доказателства, че в древността е била изучавана опорно-двигателната система. По време на разкопки в различни части на земята са открити определен вид крайници (например само ръце), които са били откъснати от плътта, обезцветени и заровени на едно място.

Древните медикаменти

Най-вероятно никой няма да се изненада от факта, че хората са използвали масово лечебните билки, казват антрополозите. Преди новата ера с лечение на заболяванията са се занимавали предимно жените. Затова антрополозите твърдят, че те са били отговорни за лечението на болестите и за поддържането на здравето в семейството. Равнецът например бил използван за справяне с инфекциите и за стимулиране на организма да се справи с болестта. Астрагалът пък бил използван в продължение на хиляди години в Близкия изток като тонизираща билка за изграждане на устойчивост срещу вируси и инфекции.

Превенция на заболяванията



Мъжете живеели по- дълго

Любопитен е фактът, че мъжете са живеели по-дълго от жените, вероятно защото са били предимно ловци и рядко са страдали от недोхранване, за разлика от жените. Освен това е имало висока смъртност по време на раждане. Дамите по-често са ставали жертва и на инфекциите, защото по цели дни са стояли в пещерите и са си разменяли вирусни и бактериални инфекции. Средно те са живеели два пъти по-кратко от мъжете, които се хранели с месо и правели дълги преходи за намирането на храна.

Някои от приоритетите на общественото здраве днес са свързани с предотвратяването на различни болести, със следването на добри хигиенни практики, с осигуряването на чиста питейна вода и т.н.

За разлика от съвременните хора, праисторическите народи не са имали концепция за обществено здраве. Антрополозите твърдят, че е трудно да бъде оцenenо точно на колко години средно са умирали праотците ни. Но допълват, че хората са живеели между 20 и 40 години. Малцина били онези, които успявали да преживеят по-дълго. Всичко обаче зависело от това къде и при какви условия били принудени да оцеляват.

Движението като превенция


За разлика от съвременните хора, праисторическите народи не са имали концепция за обществено здраве. Вместо това обаче те имали склонност да се движат много, така че в известен смисъл може да се каже, че те са имали известна концепция, макар и неосъзната, за превенция на заболяванията.

ДА ПОГОВОРИМ ЗА ХРАНАТА

ХРАНИ , КОИТО ПОМАГАТ НА РАЗВИТИЕТО НА
ПОЛОВАТА СИСТЕМА



НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО ЯДЕМ.



Основни препоръки за здравословно хранене, които можете да следвате, ако искате да предпазите и запазите здрава вашата полова система.

Едва ли сте се замисляли над това, но правилното хранене може да има благоприятен ефект върху вашата полова система. С избора на подходящи храни вие можете да се предпазите от редица проблеми и заболявания свързани с половата система.

Бъдете сигурни, че получавате достатъчно калций. Жените се нуждаят от поне 1200 мг калций всеки ден. Някои добри източници на калций са нискомаслено мляко, кисело мляко, броколите и съомгата.

Ако не пиете мляко, можете да увеличите приема на калций с консумацията на соево мляко, ориз, тофу или зеле. Потърсете ферментирани соеви продукти, като знайте, че някои от соевите продукти съдържат фитоестрогени, които могат да имитират естествения естроген в тялото ви, липсата на който води до репродуктивни и здравни затруднения. Вашият шанс за забременяване е значително компрометирана, ако имате твърде много или твърде малко естроген в тялото си.

източник:Healthline

Яжте по-сложни въглехидрати. Ако сте гладни, опитайте се да ядете пълнозърнест хляб, зърно, пресни плодове и зеленчуци. Поддържайте се добре хидратирани. Водата е важна за всички процеси във вашето тяло. Не забравяйте това!

Увеличете магнезия във вашата диета. Храните, богати на магнезий са боб, тофу и фъстъци.

Приемайте достатъчно витамин Е. Той е антиоксидант, който помага за премахване на токсините и подпомагане на кръвоносната система. Храните с много витамин Е са авокадото, яйчения жълтък и черния дроб.

Яжте храни богати на витамин В6, който помага в метаболизма на протеините и червени кръвни клетки и е цитиран в редица проучвания, за облекчаване на депресията.

Храните богати на витамин В6 са картофи, банани и овесени ядки.

Уверете се, че приемате достатъчно витамин С и цинк, тъй като те са от съществено значение за половата система.

Независимо дали сте мъж или жена, целта на репродуктивната ви система е да произвеждат здрави гаметни. И мъжете и жените, трябва да консумират много плодове, зеленчуци, витамини и минерали за да имат здрава полова система.

При мъжете и жените, твърде многото телесни мазнини може да намали плодородието и да окаже негативно влияние върху репродуктивната система. Има някои храни, които трябва да избегнете или ограничите.

Това са храните с високо съдържание на добавени захари и мазнини – особено животински наситени мазнини и преработени транс-мазнини.

Тяхната консумация ви прави склонни да увеличавате теглото си. Стремете се да ядете предимно пълнозърнести храни, за да поддържате оптимално репродуктивно здраве.





ПОЛЗИТЕ ОТ ЛИМЕЦА

Ползите от Лимеца

Някои от ползите за здравето от лимеца включват способността му да регулира метаболизма, подпомага формирането на половите хормони, засилва кръвообращението, изгражда здрави кости, подобрява функцията на имунната система, подпомага храносмилателната функция и намалява нивата на кръвната захар и LDL холестерола в организма.

В България няма традиции в отглеждането му, но досегашният ни опит показва, че Лимецът вирее на всякакви почви, дори и на изоставени такива.

Добивите му са чувствително по-ниски спрямо другите пшеници. Най-голямото му преимущество е, че е запазен видът му и това го прави устойчив – не боледува и не се налага при отглеждането му да се използват пестициди и хербициди.

Силата на Лимеца в сравнение с другите пшеници се състои в ненамесата на човека чрез селекция. При конвенционалната пшеница в резултат на човешката намеса се наблюдава разбалансиране на растенията, вследствие на което те боледуват и се налага да се третират с хербициди и пестициди. Именно в това се състои основното предимство на Лимеца и позволява отглеждането му да става по екологичен начин.

ПЛОДЪТ НА БОГОВЕТЕ



ИМА ЛЕГЕНДИ, СПОРЕД КОИТО СЕ СМЯТА, ЧЕ СМОКИНЯТА Е ПЛОД НА ЕСЕНТА, КОЙТО Е ОТКРИТ ОТ ГРЪЦКАТА БОГИНЯ НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО ДЕМЕТРА.

Смокините са известни като „плодовете на боговете“, защото в древността са били символ на изобилие и аристократичност. Този плод има невероятни здравословни свойства. Смокините имат силно детоксикиращо действие, богати са на минерали, калий, манган, фосфор, желязо и калций. От витамините в състава на смокинята влизат К, В1 и В6.

Хранителните вещества, съдържащи се в смокините са особено полезни за нашия стресов начин на живот.

Смокините не съдържат мазнини, натрий и холестерол. Те са един от най-добрите заместители на захарта.

Смокините съдържат химикалът псорален, който е бил използван в традиционната медицина в продължение на хиляди години за лечение на болести, свързани с пигментацията на кожата и половата система..

източник: myfarm.bg



Динята е еликсир за половата система

ЗАЩО ТРЯБВА ДА ЯДЕМ ДИНЯ?

Динята съдържа 92% вода, а тя ни е толкова необходима през лятото. Освен това, тя има и високо съдържание на фибри. С консумацията на диня си набавяме редица полезни вещества. В нея има различни каротеноиди, сред които и бетакаротен и ликопен. Витамини С, А, В1, В5 и В6 се съдържат в различно процентно съдържание. На веществото цитрулин се приписва и още една доста интересна полза за мъжете. Според учени, консумацията на диня подобрява притока на кръв към мъжките полови органи и по този начин се бори с еректилната дисфункция.

източник:rodopi-info.com

Домати

Дори индианските племена са използвали домати с цел повишаване на потентността.

Те имат добър ефект върху функцията на половите жлези. Французите нарекли този зеленчук ябълката на любовта-la pomme de l amour.

Благодарение на антиоксиданта ликопен, домите действат добре на мъжката полова система, пише в "Мирър".

Споменатото вещество е един от най-силните антиоксиданти. То ограничава растежа на туморите при рак на простатата и на гърдата.

За мъжете с проблеми с плодовитостта консумацията на домати също е препоръчителна.





Предпазете се от рисковото сексуално поведение

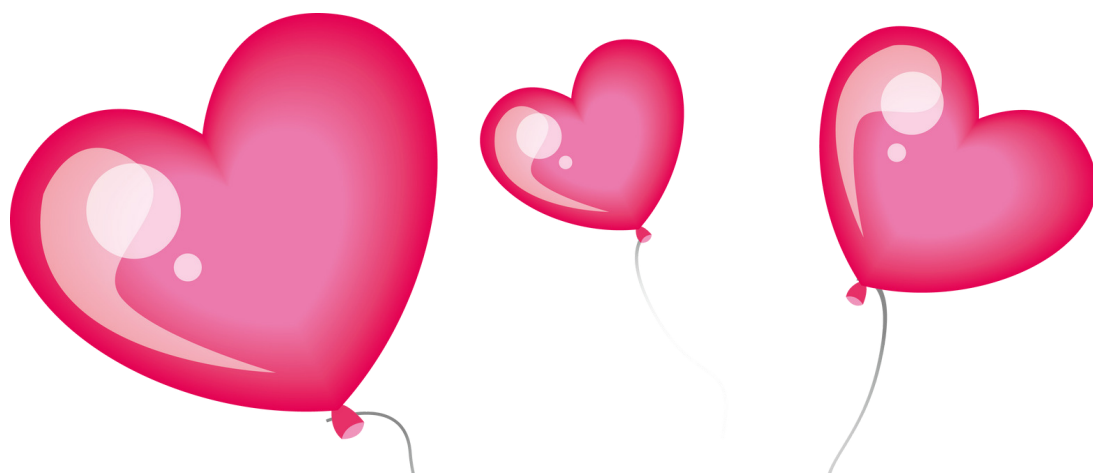




Когато растем и се сблъскваме за първи път с любовта и секса, често ни е трудно да различим кое е правилното и кое не. Затова повечето подрастващи имат нужда от съветите на възрастните около тях, които имат достатъчно житейски опит и могат да им помогнат да разберат любовта по-добре и да не правят грешки.

1. **Сексът не се случва по задължение** – никога не бива да допускате някой да ви втълпи, че „трябва“ да сте интимни с някого, само защото сте заедно дълго време или защото всичките ви приятели вече са минали през това. Никога не го правете, ако не го усещате и не го искате истински, защото след това винаги ще съжалявате за решението си.

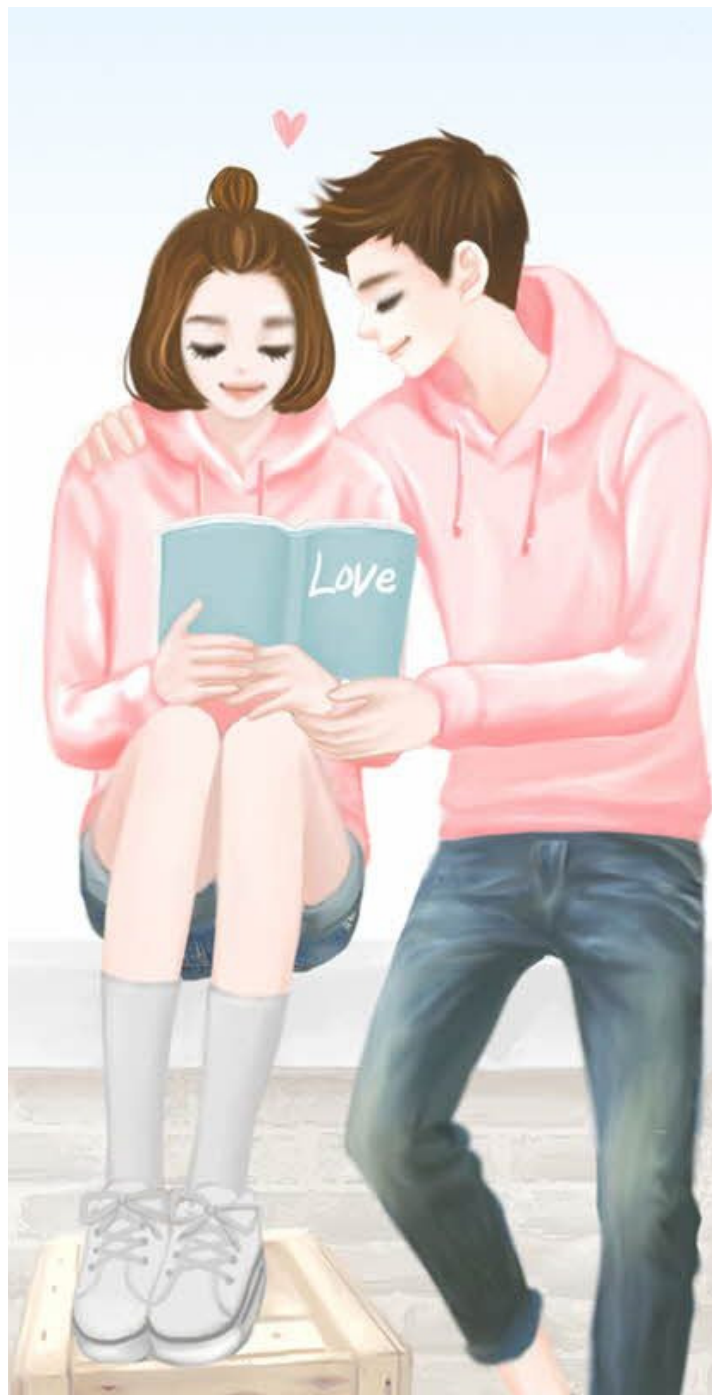
2. **Любовта е равна на уважение** – ако сте гаджета с някого, който не ви уважава, не ви дава спокойствие и ви кара да се чувствате неудобно, прекратете връзката си на момента. Когато нещо не е наред, то се усеща със сърцето и не бива да продължавате да се зальгват.



3. **Четете много и питайте родителите си** – говорете открито за секса с родителите си и четете много полезна информация, свързана с него – предпазване от бременност, болести и хигиенни навици. Здравето е най-важната част от човешкия живот, а сексът може значително да го застраши, ако не сте наясно какво правите.

4. **Не крийте връзката си от родителите си** – те винаги трябва да знаят с кого сте, къде сте и какво се случва в живота ви. Мъдрите родители само ще ви подкрепят и ще ви дадат най-ценните съвети. Избягвайте да ги лъжете, защото в противен случай ще загубите доверието им завинаги, а всеки родител знае, че след определена възраст детето им е готово за срещи и в това няма нищо лошо.

5. **Не разкривайте прекалено много от личния си живот** – в тийнейджърските години е трудно да е довериш на приятел и да си напълно сигурен, че той няма да издаде това, което си му споделил. Затова, ако водите полов живот, не споделяйте твърде много подробности с всички. Това са лични неща и трябва да си останат такива, за да не стане така, че един ден цялото училище или обкръжението ви да знае най-съкровенията ви тайни.



6. **Раздялата не е края на света** – за да стигне човек до момента, в който е открил сродната си душа, със сигурност ще мине през няколко раздели. Те са част от израстването ни и са нещо нормално, което трябва да се научим да приемаме. Така с всеки следващ човек разбираме какво търсим от партньора си и израстваме с решенията, които вземаме.

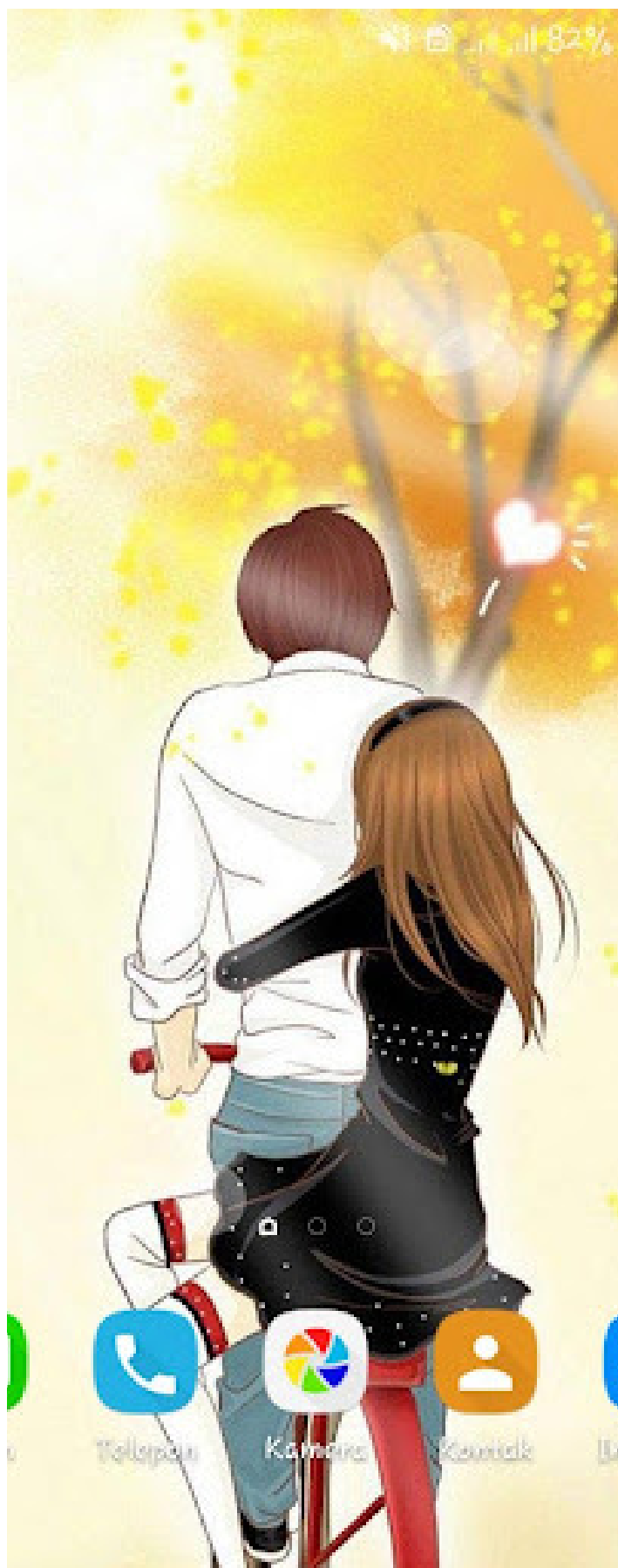
7. **Не приемайте изневярата с лека ръка** – дори да сте много влюбени и сърцето ви да не иска никой друг, разделете се с човека, който ви е предал. В живота трябва да се научите да цените себе си. Този човек просто не е за вас!

8. **Не се сравнявайте с другите** – всяко нещо в живота на човек идва в правилното време. Не се натъжавайте и не се чувствайте непълноценни, ако някой ваш приятел си има гадже, а вие все сте сами. Това не е повод за притеснение, защото важното е не просто да си с някого, а да се появи правилният човек, с който ще бъдеш щастлив.

9. **Не си играйте с чувствата на другите** – не е забавно, когато някой ви обещава нещо, а не го изпълнява, нали?

И вие не подвеждайте някой, който е хлътнал по вас – или бъдете с него, или просто му кажете, че не сте готов за връзка .

източник: Actualno.com



Историята на една тийнейджърка. ... Историята на Изабел.

Тази ваканция бях на море. За първи път сама и без моите родители. Бях на 16 години и мислех, че това ще бъде най-яката ваканция.

В съседното бунгало имаше студенти и един от тях ми привлече вниманието още първия ден. Доиде да се запознаем докато разопаковахме багажа си. Казваше се Петър. Беше по-голям от мен и неговото поведение много ме впечатли. Мил, забавен и внимателен.

Започнаха нашите романтични разходки по плажа и дълги разговори. Умееше да ме предразположи, казваше ми нежни думи, бе галантен. Истински джентълмен и различен от моите съученици. Отнасяше с мен като с истинка жена. Открито ми заявяваше, че ме харесва и иска да прави секс с мен. Никой не се бе държал с мен по този начин. **ДАВАШЕ МИ ВЪЗМОЖНОСТ ДА СЕ ПОЧУВСТВАМ ВЪЗРАСТНА И ТОВА ЧУВСТВО МЕ КАРАШЕ ЦЯЛАТА ДА ИЗТРЪПНА.**

Ден преди неговото заминаване ми каза, че съм специална и никога не е вярвал, че може да се влюби от пръв поглед. Каза ми, че мисълта за раздяла го натъжава. Обеща ми да се премести да учи в университета в моя град. Тази нощ бе специална. Петър настояваше да си дадем един на друг доказателство за любов и го направихме. Повярвайте ми, магията се развали веднага след близостта.

Той бе груб и не се вълнуваше от това, че ме боли. След това ме изостави и отиде при приятелите си да пие бира. Аз плаках цяла нощ. На следващия ден не дойде да се сбогува и не се обади на нито едно мое съобщение, на нито едно мое позвъняване. Усмивката, която виждате тук вече я няма...

източник :Програма за превенция на рисковите поведения



СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ПОЛОВАТА СИСТЕМА

1

Защо рационалното хранене е толкова важно за половата система?

2

Защо трябва да поддържаме добра лична хигиена?

3

Как влияят алкохолът и цигарите на половата система?

4

Какъв риск крие рентгеновото лъчение за бременните?

5

Кои витамини са необходими на половата система?

6

Защо винаги да използваме предпазни средства по време на полов акт?

Защо рационалното хранене е толкова важно за половата система?

Рационалното хранене е важно условие за нормалното зреене на сперматозоидите и яйцеклетките. При недохранване функциите на тестисите и яйчниците силно се увреждат. За образуването на пълноценни, способни за оплождане полови клетки особено значение имат белтъците от животински произход. Бедната на белтъци храна води до намаляване броя на сперматозоидите и на тяхната подвижност, както и до образуването и отделянето на негодни за оплождане яйцеклетки. При недостиг на витамини В и С се нарушава синтезът на половите хормони в семенниците и яйчниците, а ако количеството на витамините А и Е не е достатъчно, се нарушава зреенето на сперматозоидите.

Добре е всяка жена да си води календар за менструациите. Това ще и позволи да предвижда времето, когато се очаква следващия нов цикъл, и да вземе необходимите мерки. Менструационният календар създава яснота и за функционирането на половата система (продължителността на циклите). Така могат да се открият изменения в цикъла, включително поради настъпила бременност.



Защо трябва да поддържаме добра лична хигиена?

Личната хигиена е едно от най-важните условия за здраве и добро самочувствие. След като половите жлези започнат да функционират, трябва да се полагат ежедневни грижи за хигиената на половите органи. Ежедневните измивания на външните полови органи са задължителни.

При нередовни измивания на външните полови органи между главичката на пениса и юздичката (препуциума) при мъжете и между големите и малките срамни устни при жените се отлага смегма. Това са остатъци от пот, урина и епителни клетки на лигавицата и кожата. Когато не се измива редовно, тя се превръща в среда за развитието на различни микроорганизми. Те могат да причинят възпаления на външните полови органи. Смегмата съдържа вещества, които предизвикват ракови заболявания.

Личната хигиена е особено важна по време на менструалния период. Отделената кръв бързо се окислява, при което се създават предпоставки за възникване на инфекции на половите органи. По време на менструалния период (особено през първите дни) е редно да се намали физическото натоварване да не се вдигат и носят тежки предмети, да се избягват продължителни бягания и състезателни игри.

По-високите температури, свързани с определени професии при мъжете, могат да причинят увреждане на сперматозоидите и намаляване на подвижността им. Неблагоприятно отражение върху развитието и функционирането на тестисите оказват прекалено стегнато бельо и твърде тесните панталони, които ги притискат до тялото и променят температурата им.



Как влияят алкохолът и цигарите на половата система?

Алкохолът при прекомерна употреба нарушава оплодителната способност на мъжете, като силно намалява подвижността на сперматозоидите, поради което дори и да се осъществи оплождане, има голяма опасност детето до се роди увредено, с някакъв недъг.

Почти няма орган в човешкото тяло, който да не се уврежда от никотина. Той влияе по специфичен начин върху тестисите, като нарушава нормалното зреене на половите клетки и предизвиква безплодие. При жените преждевременно прекратяване на функциите на яйчниците.

Тютюнопушенето по време на бременност увеличава риска от недоносеност, спонтанен аборт и тежки усложнения, заплашващи живота, както на детето, така и на майката. Сред рисковете при тютюнопушене се нареждат риска от преждевременно пукване на околоплодния мехур, абрупция (откъсване) на плацентата, плацентна превия и дори внезапна смърт на бебето.



Какъв риск крие рентгеновото лъчение за бременните?

Рентгеновите лъчи са високочестотна радиация, които могат да променят структурата на клетъчните молекули. Те са вредни не само за майката, но и за бебето. Те могат да причинят клетъчна смърт или промени в образуването на гамети, в размножаването на клетки или да повлияят на имплантирането на ембриона в матката. Лъчите преминават през клетките, включително тези в процеса на разделяне, което води до разрушаване на ДНК веригите – основните носители на генетична информация. Разделящите клетки могат да мутират, което води до различни сериозни аномалии. Вредата, която рентгеновите лъчи могат да причинят на бебето ще зависи от дозата и времето на излагане на радиацията, както и от облъчената част на тялото. Най-критичният период е първите два или три дни след зачеването, когато жената вероятно не знае, че е бременна. Следователно, ако предполагате, че бихте могли да бъдете, най-препоръчително е да отложите рентгеновото изследване, освен ако не е абсолютно необходимо и от части далеч от корема, които също трябва да защитите. Рентгеновите лъчи също имат кумулативен ефект. Следователно, те трябва да се избягват или отлагат и само когато е строго необходимо да се направи рентгенова снимка по време на бременност, защитете се адекватно и оценете заедно с медицинския екип възможното въздействие върху бебето.



Кои витамини са необходими на половата система?

Витамин А е необходим за производството на мъжки и женски полови хормони. Витаминът е от съществено значение също за нормалния репродуктивен цикъл при жените, а при мъжете е важен за производството на сперматозоиди. Той може да се набавя чрез добавки, но и чрез храни като яйца, мляко, месо и жълтите плодове и зеленчуци.

Цинкът е основен минерал, който е необходим за цялостното здраве, но и за сексуалното. Дефицитът на цинк може да допринесе за стерилност или безплодие. Минералът присъства в пълнозърнестите храни, морската храна, сиренето, червеното месо и други.



Селенът играе важна роля и в процеса на оплождане, тъй като подобрява подвижността на мъжките сперматозоиди. Поради това той влияе върху потентността на мъжете и влияе върху сексуалната им активност. Най-добрият източник на селен са бразилските орехи.

Въпреки че витамин С е популярен със свойството си да повишава имунитета и да предпазва от настинки, той е витамин, който подобрява сексуалното желание. Освен това витамин С може да повиши плодовитостта. Той може да се набави чрез добавки, но и храни като плодове и зеленчуци.

Витамин Е е важен за по-добрата издръжливост, енергия и по-добро кръвообращение. Той също влияе на предния дял на хипофизата, който контролира дейността на половите органи. Витаминът може да се получи чрез мазна риба, яйца и млечни продукти.



Защо винаги да използваме предпазни средства по време на полов акт?

Безопасният секс значи секс, при който предпазвате себе си и сексуалния си партньор от полово предавани болести и непланирана бременност. Сексът без предпазни средства ви поставя в риск от хламидия, гонорея, сифилис, микоплазма, ХИВ, хепатит Б, непланирана бременност. Презервативите са най-доброто предпазно средство срещу полово предавани болести, защото действат като физическа бариера срещу обмяната на полови секрети. Разбира се, няма 100% безопасен секс, но кондомите предлагат най-добрата защита за „по-безопасен“ секс при условие, че се използват правилно. Винаги трябва да се използва нов кондом за всеки полов акт. Трябва да се проверява срока на годност и да се внимава да не се разкъса кондома с нокти, бижута или зъби при отваряне на опаковката. Ако кондомът не покрива напълно инфектираната област, инфекцията пак може да се разпространи. Някои болести като генитални брадавици, херпес, краста, срамни въшки се разпространяват чрез тесен кожен контакт. Венерическите болести, предавани по полов път, могат да бъдат много опасни. Ранното откриване на заболяванията води до по-бързо и по-пълно излекуване. Основен източник на инфекция при тези заболявания е човек, а основен път на заразяване е осъществяването на сексуален контакт чрез различни сексуални практики.





YOGA CLASS

Техники за справяне със стреса и безсънието

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СЪСТОЯНИЕТО СЪН И КОГА СЪНУВАМЕ



ВАЖЕН ЛИ Е СЪНЯТ

Качественият сън е един от най-важните елементи на здравето за всеки човек, и особено за децата и подрастващите. Той осигурява почивката на организма, играе важна роля при процесите на метаболизма, възстановява имунитета, активизирайки Т-лимфоцитите, борещи се с простудните и вирусните заболявания. Освен това, по време на сън се освобождава хормонът на растежа.

Продължителността на съня обикновено е между 6 и 8 часа на денонощие, но варира в рамките на 4-10 часа.

Липсата на сън е много тежко изпитание за организма. Продължителното безсъние води до проблеми с концентрацията, непреодолимо желание за сън и почивка.



Всеки трети човек съобщава, че страда от безсъние.

Някои хора не могат да заспят, а други се будят, нямат качествен сън. Тези периоди на бодърстване посред нощ обаче може да не са толкова ненормални. Ако се разгледа историята на човешкия сън, има документиранни свидетелства, които показват, че хората нарочно са разделяли своята почивка на периоди. Тази практика е известна в науката за съня като двуфазен или сегментиран сън.



Стадии и фази на сънят

Различни видове двуфазен сън

Има два вида двуфазни модели на сън. Първият, който обикновено се практикува през 15-ти и 16-ти век, е, когато лягате вечер, събудете се през нощта за няколко часа и заспите отново. Вторият тип е, когато спите през нощта и подремвате през деня (и обикновено се причинява от сънливост през деня).

За и против двуфазния сън

За

Макар двуфазният сън до голяма степен да е премахнат от съвременното общество, този график позволява по-голяма гъвкавост.

Освен това, като се има предвид, че хората с безсъние могат да почиват по този начин естествено, може да им бъде от полза да спрат да се опитват да се борят с регламентирания монофазен график.

Сегментираната почивка все още е разпространена в някои култури като средиземноморските, испанските и мюсюлманските общности.

Против

Традиционният двуфазен сън може да не е благоприятен за графика на повечето хора, защото изисква лягане скоро след здрач. Много задължения, свързани с работата и семейството, изискват хората да остават по-късно и да стават в точен час, за да стигнат до работа навреме.

Въпреки че някои хора имат достатъчно гъвкавост, за да се придържат към такава рутина, те могат да открият, че двуфазният сън ги оставя с чувство на недоспиване и умора. В такива случаи монофазният график вероятно е най-подходящ за тях.

Какво знаем за съня

Сънят е състояние на телесна почивка и процес с много фази. Той е тясно свързан с централната нервна система. Фазите на съня са различни времеви интервали в процеса му, през които нашата нервна система преминава ритмично под формата на цикли. Всеки цикъл трае средно между 90 и 110 минути и всяка фаза от цикъла може да има различни функции за организма.



Различаваме две основни фази на съня:

- REM сън – сън с бързи движения на очите (rapid eye movements/REM), продължава около 20–25% от цялото време на съня;
- NREM сън – сън без бързи движения на очите (non-rapid eye movements/NREM), продължава около 75–80% от цялото времето на съня.

REM сънят се характеризира с висока мозъчна активност и отпуснато тяло, а NREM сънят – със слабо активна нервна система. NREM фаза на съня има четири отделни стадии.

Първите два се смятат за "лек сън" и постепенно въвеждат тялото в стадии три и четири, явяващи се "бавен и дълбок сън".

NREM сънят се характеризира с бавни мозъчни вълни, наречени тета и делта вълни. В контраст с тях, мозъчната електрическа активност по време на REM съня прилича досущ на тази при будно състояние, но мускулите на тялото остават парализирани. Ако някога сте преживявали състоянието на сънна парализа, то е защото сте се събудили от REM сън преди тази парализа да е отшумяла.

източник – bbteam

КОГА СЪНУВАМЕ

Можем да сънуваме през цялото време, когато спим. Схващането, че сънуваме само по време на REM-фазите на съня, не съвсем вярно. Всъщност сънуваме през всички фази на съня и дори когато сме будни – това е т. нар. „блян“. И все пак сънищата са много по-обичайни за REM-фазата, отколкото за NREM-съня, а и тогава са много по-емоционални.

Интересни факти за съня

Сънуваме реални хора, които сме срещали в живота си, но не сме ги запомнили.

1/3 от живота на човека преминава в сън.

„Сънувах и видях маса, на която елементите се подредиха в точния ред.

Когато се събудих, записах всичко на хартия“, споделя Дмитрий Менделеев за откриването на периодичната система на химическите елементи, известна като Менделеевата таблица.

В творбите на Шекспир сънищата са от ключово значение за представяне на образите на героите.

Сънят и фигурата

Спазвайте точен режим на сън, ако искате да се вталите, съветват специалисти

Изследванията показват, че спането с час повече нощем отписва от теглото ни до половин килограм. Според проучване на Университета на Колорадо, хората, които не си доспиват, приемат 6% повече калории с храната.

Докато спим, пада нивото в тялото ни на лептина – хормон, контролиращ апетита и съобщаващ на мозъка ни, че разполагаме с достатъчно мазнини за енергия. Когато не сме си доспали, хормонът се понижава.

YOGA CLASS

1. Започни с любов към себе си

Едно от основните правила в йогата е любящото и състрадателно отношение към себе си. Освободи се от перфекционизма. Не прави нищо, което ти създава болка

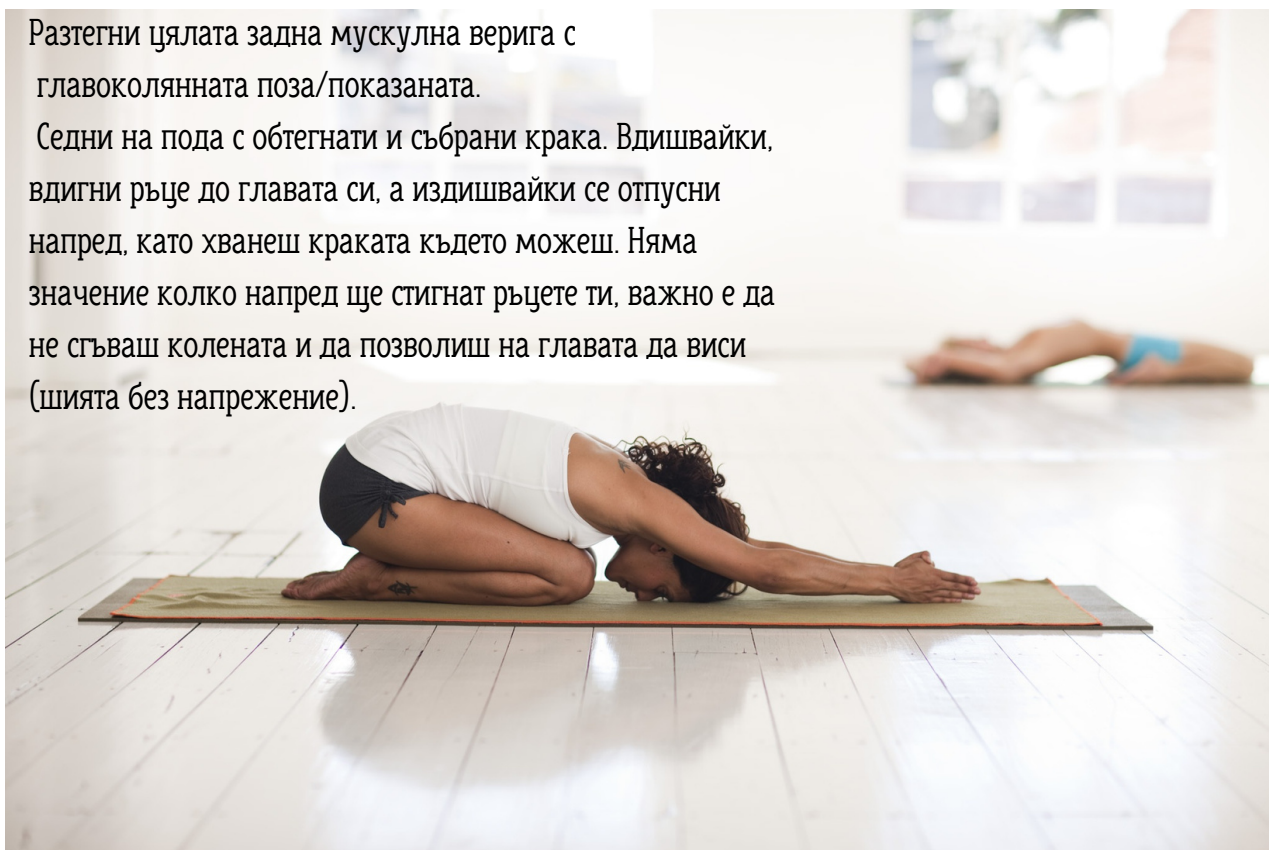
2. Намали напрежението с помощта на Лъвското дишане.

Заеми удобна седяща поза. Вдишай през носа си. Изплезе езика си докрай и издишай звучно през устата, сякаш замъгляваш огледало срещу себе си. Повтори няколко пъти.

3. Релаксирай чрез прегъване напред

Разтегни цялата задна мускулна верига с главоколянната поза/показаната.

Седни на пода с обтегнати и събрани крака. Вдишвайки, вдигни ръце до главата си, а издишвайки се отпусни напред, като хванеш краката където можеш. Няма значение колко напред ще стигнат ръцете ти, важно е да не стъваш колената и да позволиш на главата да виси (шията без напрежение).



4. Отпусни вътрешността на бедрата

С позите за разтягане на вътрешната страна на бедрата пречистваме ума си. Лесен вариант на подобно разтягане е поза Пеперуда. Седейки на пода, долепи стъпалата едно към друго, като оставиш колената разтворени настрани. Опитай да притеглиш стъпалата по-близо до таза си, ако е възможно. Със сплетени длани, обгърни пръстите на краката, изпъчи гърдите и раздвижи колената с леко пружиниране нагоре-надолу.

5. Опитай щадяща обърната поза

Инверсиите подобряват кръвообръщането в тялото и подпомагат неговото правилно функциониране. Когато тялото се чувства добре, това важи и за съзнанието. Ако имаш опит с йога, може да изпълниш Свещ или Рало. Но има и по-лесен вариант – просто легни близо до стената, долепайки таза към нея и повдигни краката си нагоре. Остави ги да почиват облегнати на стената и полежи тук 2-3 минути.



6. Свържи се с дишането

За това упражнение може да се преместиш директно в леглото. Отпусни се удобно по гръб и затвори очи. Постави едната си ръка върху корема, а другата – върху гърдите. Дишай спокойно, само през носа (освен ако не е запушен). Вдишвай дълбоко, но без да се напрягаш и издишвай бавно и продължително, освобождавайки въздуха докрай. Важно е дишането да се случва по приятен начин, без излишно усилие. И мислено повтаряй в синхрон с дъха: „Вдишвам спокойствие и светлина. Издишвам напрежение и безпокойство.“



7. Сканиране на тялото по метода на автосугестията

Оставайки по гръб, раздалечи леко краката. Отпусни ръцете покрай тялото, с дланите обърнати нагоре, изтегли рамената надолу, далече от ушите и центрирай главата. Направи финални донамествания, за да можеш да лежиш тук напълно неподвижно. Насочи вниманието към стъпалата си и започни бавно да обхождаш тялото си наум, като си казваш „Отпускам пръстите на краката си, отпускам стъпалата си, отпускам глезените, отпускам прасците, отпускам колената...“ и така нататък, през всички части на тялото, към главата. Твърде е възможно да заспиш преди да стигнеш до нея. :)

ЧАКРИ

САКРАЛНА ЧАКРА SVADHISHTHANA

ЕНЕРГИЙНИ КАНАЛИ - "НАДИ"

СЛЕДВАЙ ПОТОКА НА ЖИВОТА



Svadhishthana

В миналият брой представихме сърдечната чакра, която се нарича анахата.

Сега ви предстои да научите за сакралната чакра, която наричат още сексуалната чакра.

Една от основните функции на чакрата е да приемете себе си, другите хора и връзката между вас и света.

Еволюцията на съзнанието към чисто, човешко съзнание започва в нея. Това е седалището, което съхранява нашите преживявания още от началото на нашето съществуване в утробата.

Активирането на чакрата се получава след като се освободим от негативните качества-гняв, омраза, ревност, жестокост, желание и гордост.

Качествата, които пречат на нашето развитие са мързел, завист, алчност, страх, съмнение, отмъщение. Трябва да се освободим от тях и да пробудим чакрата, в която са скрити "две бижута"-сила на волята и креативност.

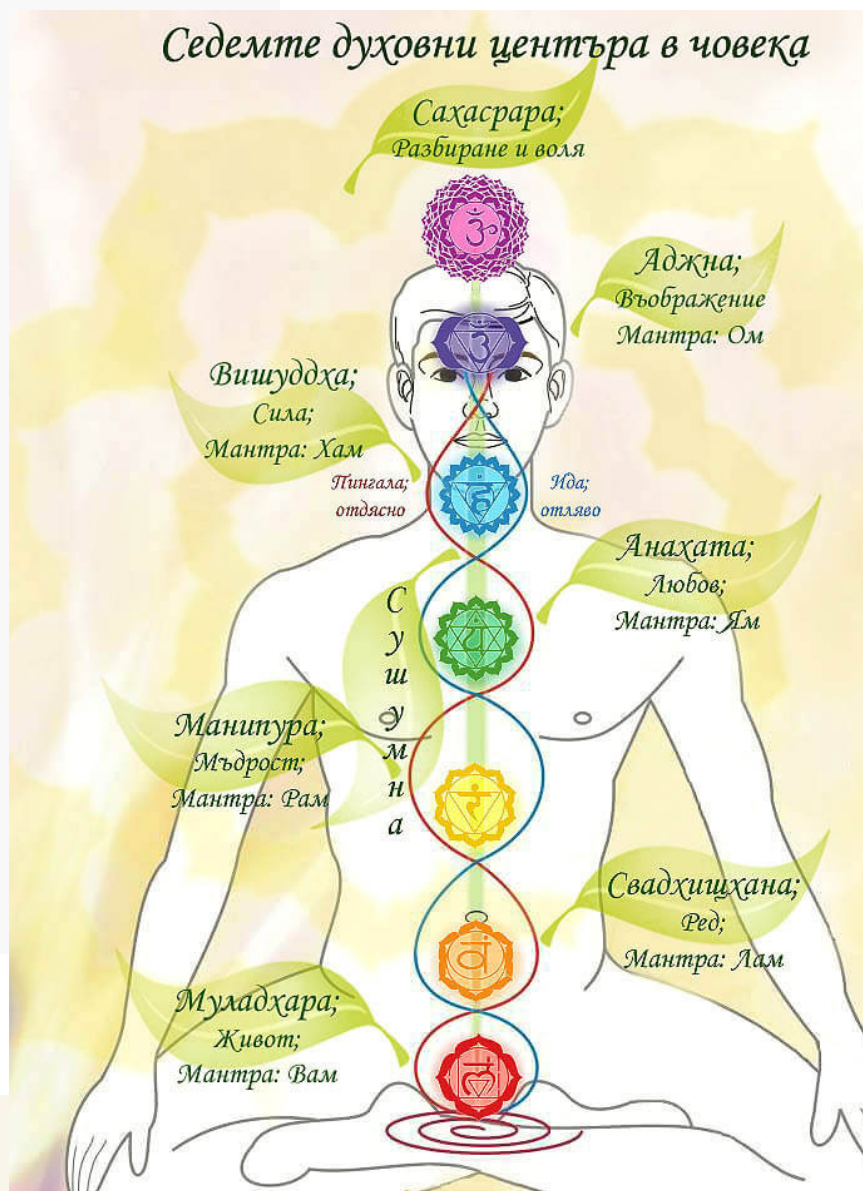
Цветът на чакрата е оранжев, цветът на изгрева, който е символ на издигащото се съзнание. Оранжевото е цветът на активността и чистотата. Той показва положителните качества, които се проявяват в тази чакра като радост, вяра, увереност и енергия. Елементът на сакралната чакра е водата. Тя е мека и гъвкава, но и огромна, разрушителна сила ако е извън контрол. Когато негативните емоции възникнат от подсъзнанието към съзнателното състояние можем да нарушим вътрешното равновесие.



НИЕ СМЕ ЕНЕРГИЯ

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА САКРАЛНАТА ЧАКРА

Svadhishthana, наричана още сакрална чакра, представлява чувствителността, креативността и способността ни да следваме потока на живота, да израстваме, изграждайки здрава и стабилна основа. Когато е в дисбаланс, втора чакра може да провокира завист и ревност. Чувствителността ѝ влияе значително, ето защо физическите ни желания и менталните фантазии могат да се окажат проблемни, ако чакрата е блокирана или "затворена". Когато работим с нея и я стимулираме чрез различни йога практики и техники, ревността се превръща в радост, а фантазиите – във вдъхновение. Уроците на тази чакра са именно оригиналност и изобретателност, осъзнаване на уникалните ни качества, с които служим за благо на света.



Свързани с блокиране на втори енергиен център могат да се окажат и различни зависимости с наркотици, секс и алкохол. Ако в чакрата е събрана твърде много ин енергия, дисбалансът може да се прояви дори като импотентност и фригидност. Балансът между ин и ян е това, към което винаги се стремим! Също като първа чакра (муладхара) свадиштана е свързана с материалното и физическото, но в значително по-малка степен.

източник:omyoga.bg

Кристали за балансиране и стимулиране:

От древни времена хората вярват в лечебната енергия и силата на кристалите. Можете да ги носите със себе си, близо до мястото на чакрата, докато медитирате или релаксирате.

Кристалите и камъните на втора чакра: Цитрин, жълт яспис, тигрово око и карнелиан (корнелиан).

Утвърждение:

Аз творя.

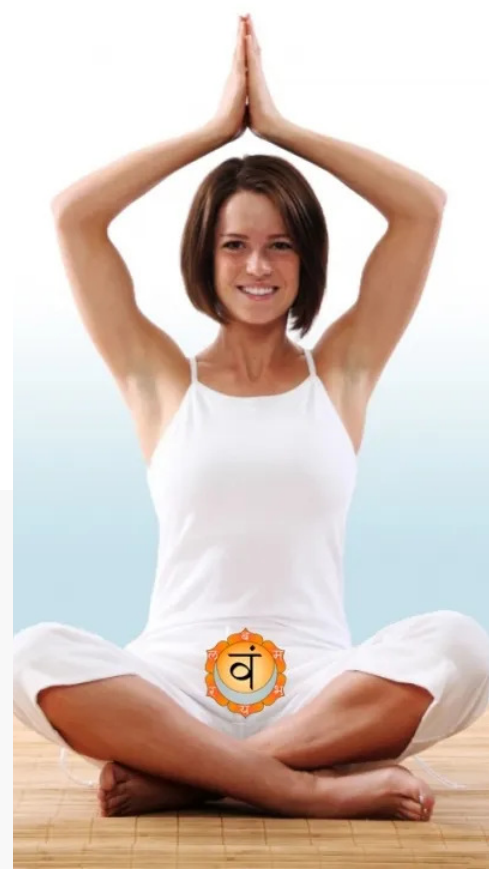
Животът ми е изпълнен с радост.

Свързан съм със своята чувствителност.

Вдъхновен съм и изпълнен с желание.

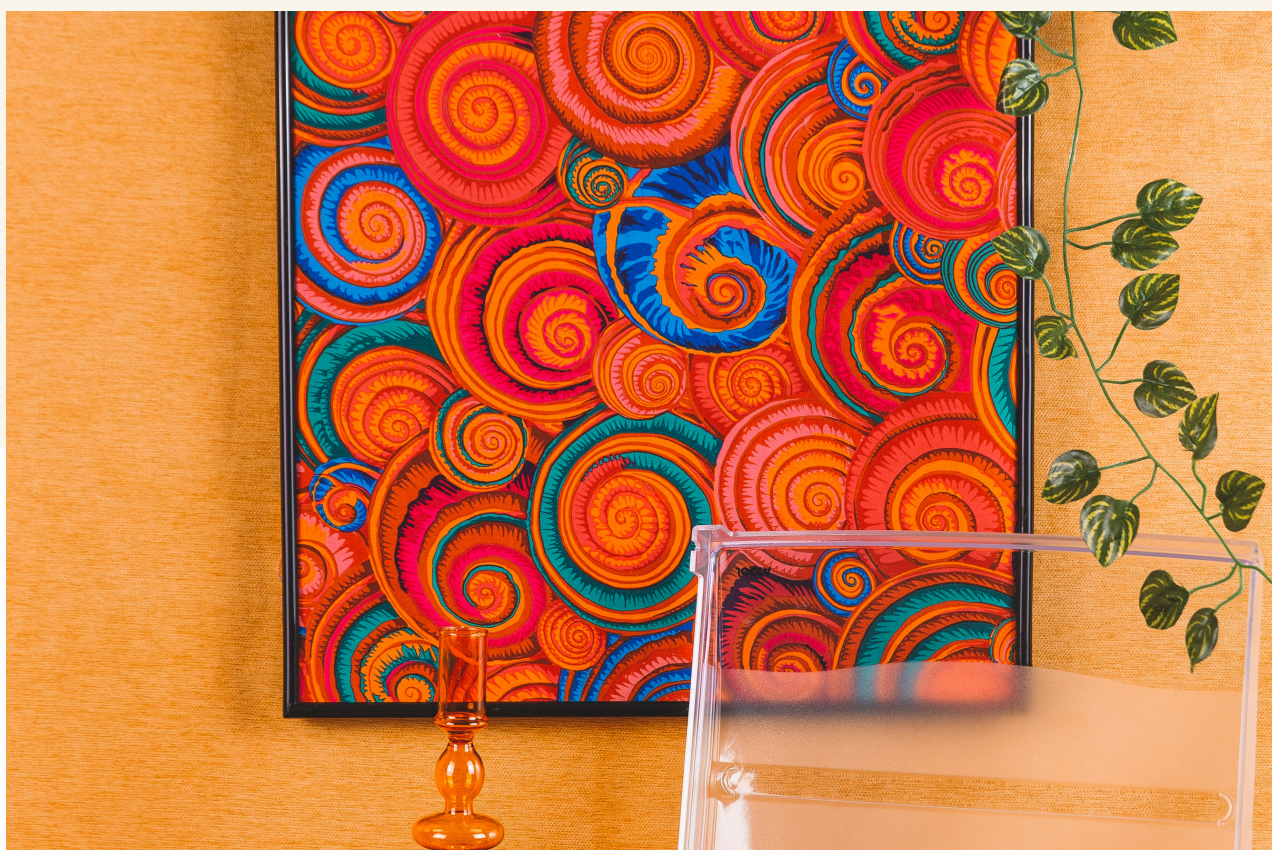
Приемам удоволствията в живота си.

СВАДХИЩАНА – ПОТОКА НА ЖИВОТА



Ароматерапия и етерични масла: Прибавете няколко капки от масло по избор към базово масло и ги смесете добре. Капки от полученото масло можете да използвате към душ гела или олиото за тяло, както и в лампи за ароматерапия. Друг вариант е да добавите няколко капки върху носна кърпичка, възглавницата, дори в храната и водата. Обонянieto ни е сетивото, което първо се проявява, когато се родим – и оттук идва мощната му сила да лекува.

КОГА СЕ РАЗВИВА И ОТ КАКВО ЗАВИСИ



Сексуалната чакра се развива естествено на възраст от 3 до 8 години. Ако семейството с любов и разбиране подхожда към детето си, тя ще се развива хармонично. Дисхармонията на сакралната чакра се проявява, когато детето расте без любов, а родителите му се държат твърде съдържано един спрямо друг и с него. В юношеството ролята на родителите в правилното

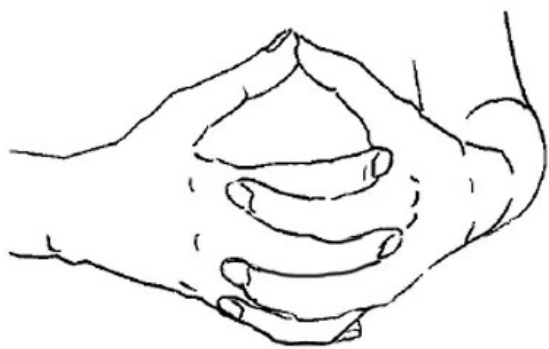
формиране на сексуалната енергия също е важна. Детето задава въпроси на учители и родители – хора, на които той се доверява и първоначално не се чувства неудобно да общува с тях. Грешната линия на поведение може да доведе до намаляване на самочувствието, появата на комплекси и фобии, страх от отношения с противоположния пол

Тази чакра е силно зависима от човешката диета. Ако предпочита само нездравословна храна, тя ще бъде в дисхармония. Яжте и пийте умерено, не прекалявайте, концентрирайте се върху получаването на удоволствие от усвояването на храна и предпочитайте водата, натуралните сокове и чай пред безалкохолните / енергийните напитки.



МУДРА ЗА ЗАЩИТА

Благодарение на прилагането на специални комбинации, можете да се предпазите от лоши мисли и врагове, а ако някой изпрати негатив, той със сигурност ще се върне при него. Защитната мудра укрепва духовната сила и помага за генерирането на положителна енергия. Ако враговете са активни, тогава трябва да практикувате всеки ден в продължение на 3-5 минути.



МУДРИ - ЙОГА - ПОЛЗИ

ИМА МНОГО РАЗЛИЧНИ ТЕХНИКИ, КОИТО МОГАТ ДА ВИ ПОМОГНАТ ДА УПРАВЛЯВАТЕ ЕНЕРГИЙНИТЕ ПОТОЦИ. ОЩЕ В ДРЕВНИ ВРЕМЕНА ХОРАТА СА ОТКРИЛИ, ЧЕ ОПРЕДЕЛЕНИ КОМБИНАЦИИ ОТ ПРЪСТИ И МЕДИТАЦИЯ МОГАТ ДА ПРОМЕНЯТ ЖИВОТА, ЗАСЯГАЙКИ РАЗЛИЧНИТЕ МУ АСПЕКТИ. В РЕЗУЛТАТ НА ТОВА СЕ ПОЯВИХА МУДРИ, КОИТО СА ДОСТЪПНИ ЗА ВСИЧКИ.

Свещените жестове, които могат да променят съзнанието, обикновено се наричат мудри. Те са били използвани за магически и лечебни практики в Индия, тъй като различни комбинации са способни да активират енергийните потоци и те засягат различни аспекти от живота на човек. По-често пръстите са представени под формата на пет чакри или рефлекторни зони на тялото. Смята се, че през пръстите преминават шест енергийни канала, които са свързани с различни органи и системи. Чрез свързване на пръсти в комбинации, можете да активирате меридианите.

Работилничка на Теди и Петя

ИМАЙТЕ ПРЕДВИД, ЧЕ РЕЦЕПТИТЕ СА ДОМАШНИ И ЛЕСНИ ЗА ПРИГОТВЯНЕ. ИМАХМЕ СИ ВОДАЧИ В ТОЗИ ГРАНДИОЗЕН КУЛИНАРЕН ПРОЦЕС.



ДЕСЕРТА НА ТЕДИ

Теди ще ви предложи рецепти за сладкиш, които ще ви накарат да жадувате отново и отново да похапнете.

ПАРТИ С ПЕТЯ

Тя ще ви представи списък с десерти, които бихте могли да пригответе по време на парти вечер.

ЗДРАВИ С НАС

Лятото е време за плаж и ще ви дадем идея за полезна напитка.

ВЕЛИКДЕНСКИ КОЗУНАК

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ

- 1 кг брашно
- 40 г мая
- 8 бр. яйца
- 300 мл прясно мляко
- 300 г захар

- настъргана кора на 1 лимон
- 2 праха ванилия
- 1/3 ч.ч. стафиди
- 1 бр. жълтък
- 50 г бадеми
- захар за поръсване



1. Млякото се загрява и с 2–3 с.л. от него се разбъркват маята, 2–3 с.л. брашно и 1 с.л. захар. Сместа се покрива с кърпа и се оставя да шупне.
2. Брашното се пресява два пъти в предварително затоплен съд – по този начин ще влезе повече въздух в него. Брашното се слага в голяма купа, в средата се прави кладенче и се прибавят шупналата мая, леко разбитите яйца, останалото прясно мляко, захарта, лимоновата кора, ванилията, малко сол и 100 г разтопено масло.
3. Омесва се гладко тесто, като при месенето ръцете се потапят постоянно в мазнина. Когато в тестото се получават мехурчета, се оставя в намазана с масло купа, покрива се с кърпа и се слага на топло (28–30 С) за около 2 часа, докато увеличи двойно обема си.
4. След това тестото отново се омесва, като се добавя и останалата част от маслото и отново се оставя да втаса при същите условия за още 2 часа. От тестото се оформя козунака – с 2, 3 или 4 рула, които се оплитат или се използва форма за печенето.
5. По време на оформянето се добавят стафидите и отново се оставя да втаса на топло за 30–60 минути. Накрая се намазва с разбития жълтък и се поръсва с бадеми и захар. Пече се в обилно намазана с мазнина тава в продължение на 30–40 минути при температура 175–180 С.

Портокалов пай

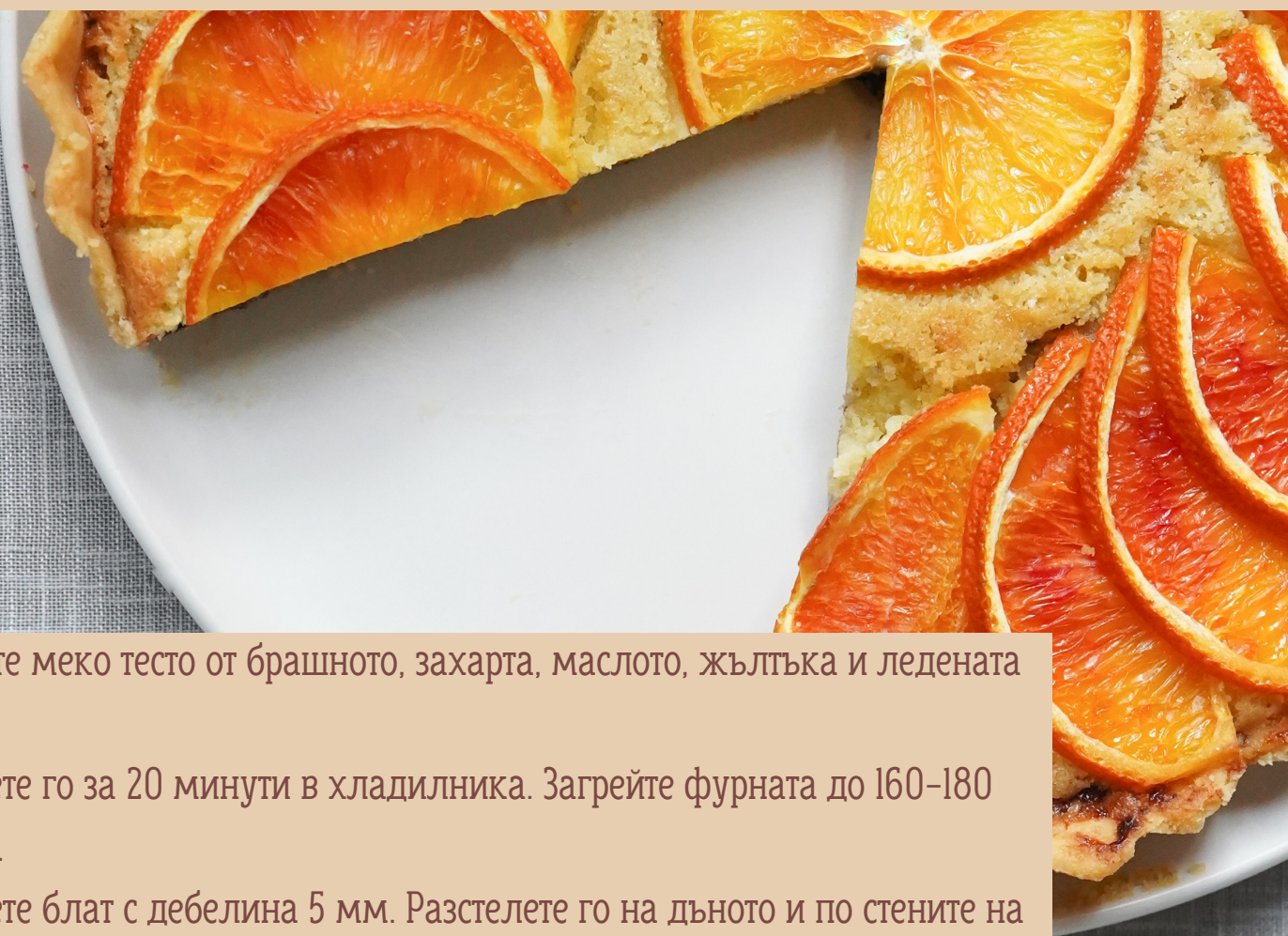
НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 1/2 ч.ч. БРАШНО
- 1/3 ч.ч. + 1.2 ч.ч. ЗА ПЪЛНЕЖА ПУДРА ЗАХАР
- 125 Г. МАСЛО
- 1 ЖЪЛТЪК
- 1 - 2 С.Л. ЛЕДЕНА СТУДЕНА ВОДА
- 4 БР. ЯЙЦА
- 3/4 ч.ч. СМЕТАНА
- 1/2 ч.ч. ПОРТОКАЛОВ СОК
- 2 С.Л. НАСТЪРГАНИ ПОРТОКАЛОВИ КОРИ

ЗА УКРАСАТА

- 1/2 ч.ч. пудра захар
- 1 бр. портокал, нарязан на тънки кръгчета

1. Замесете меко тесто от брашното, захарта, маслото, жълтъка и ледената вода.
2. Поставете го за 20 минути в хладилника. Загрейте фурната до 160-180 градуса.
3. Разточете блат с дебелина 5 мм. Разстелете го на дъното и по стените на леко набрашнена тава. Отгоре сложете хартия за печене и наръсете ориз, с изключение на 1 см покрай стените на тавата:
4. Печете 15 мин. Махнете хартията и ориза и печете още 5 мин.
5. Разбъркайте яйцата, сметаната, захарта за пълнежа, настърганите кори и сока. Изсипете сместа върху блата. Печете 30-35 мин.
6. Разтопете на лек огън захарта за украсата в 1.3 ч.ч. вода. Варете 3 минути на умерен огън.
7. Накиснете портокаловите резени в сироп за 5 минути. Украсете с тях сладкиша.



ИДЕИТЕ НА ПЕТЯ

01

Мини пици сърчица

02

Парти сандвич

03

Парти хапки с млечно-
яйчена основа

04

Парти човечета

05

Шоколадови чашки с
плодове



**ЖИВОТЪТ Е ПРЕКРАСЕН.
НАУЧЕТЕ СЕ ДА МУ СЕ
НАСЛАЖДАВАТЕ.**



ВСЕКИ ПЛОД Е ПОЛЕЗЕН ЗА ЗДРАВЕТО НИ

ЛЯТО & ФРЕШ

Сокът от грейпфрут не само е с високо съдържание на витамин С, но то е по-голямо от това на сока от портокал, ананас, ябълка, дори на белия грейпфрут. Освен витамин С, значително е количеството и на калий, магнезий, фолиева киселина, тиамин.

Хороскоп за месец юни

2022

Овен

Юни ще донесе много емоционални преживявания на Овен. През този период ще бъдете много чувствителни, а хормоните ще полудеят. Ако имате постоянен партньор, ще имате както много приятни моменти, пълни с любов.



Телец

През юни Телецът може да очаква безкрайно количество смелост. Ето защо този месец е подходящото време да съберете смелост да преодолеете препятствията, които ви пречат от дълго време.



Близнаци

Юни ще донесе на Близнаците много енергия и сила, които те ще използват основно в полза на физическото си състояние. Все пак не прекалявайте още в началото, тялото ви може да не е подготвено за такова натоварване и да се нараните.



Рак

Юни ще бъде спокойно време за Рака. Този месец ще сте по-податливи на настинки, така че почивайте и не прекалявайте излишно; няма да ви липсва нищо.

Лъв

Юни в Лъв ще подкрепи неговия темперамент. С голям ентузиазъм ще се впускате във всичко, което ви попадне, и ще се отличите във всичко. Това може да разстрои обкръжението ви, което ще завижда на успеха ви.



Дева

През юни Девата ще научи много нови неща. Паметта ви ще бъде много добра през този период, така че се отворете към научаване на нова информация и опитайте дейности, изискващи аналитично мислене.

Везни

Юни ще бъде натоварен месец за везните. Подгответе се за големи промени в личния ви живот. Ако се чувствате все едно не сте ходили никъде от много време, това ще е момента да направите нещо по въпроса.



Скорпион

През юни скорпиона ще започне да бленува за чувство на сигурност. Ще се чувствате най-добре когато близък човек ви прегръща, независимо дали е партньора ви или член на вашето семейство.

Стрелец

С настъпването на юни стрелците ще започнат да се чувстват много самоуверени и спокойни. От вас ще с труи положителна енергия, която ще привлича приятелите и близките ви и те ще чувстват необходимост да прекарват време с вас.



Козирог

През юни козирозите ще изпитат известни разочарования свързани с връзките им. Ще трябва да се справяте с чувства като - винаги съм привлечен от грешните хора и ще си остана сам завинаги.

Водолей

За водолея юни ще бъде спокойно време заето с придобиването на нови знания. Не очаквайте големи спортни постижения през месеца, понеже ще се чувствате уморени и може да изпитвате мускулни болки.



Риби

През юни чувствата на рибите относно партньора им може да са доста разхвърляни. Макар че през повечето време ще сте в добро настроение тези чувства все пак ще ви се отразят.