Erezzjoni mhux b'saħħitha

Renald Blundell

Għażiż Dr Blundell,

Jiena jisimni Joseph Pisani u għandi 43 sena. Għandi ħajja pjuttost kuntenta u *lifestyle* sportiv. Noqgħod attent ħafna x'niekol, nixrob dejjem b'moderazzjoni u kważi qatt ma nixrob xorb alkoħoliku u lanqas inpejjep.

Għandi problema li hija daqsxejn imbarazzanti u qed tkissirni. Qed inqum u noħlom biha, u mhux qed inħossni tajjeb għal xejn u waqajt f'daqsxejn ta' dipressjoni. Meta jkolli x'naqsam sesswalment malmara tiegħi, l-organu personali tiegħi mhux qed narah jibbies biżżejjed daqs kemm kien qabel u vera qiegħed inħossni mdejjaq dwar dan.

Tista' tgħidli jekk joġħġbok jekk jien hux normali jew x'nista' nagħmel?

Joseph.

Għażiż Joseph,

L-ewwel ħaġa m'hemmx għalfejn toqgħod tinkwieta u taħseb fuq l-istess ħaġa għax l-istress huwa l-aghar ħaġa li qed jeqridna lkoll.

Sfortunatament din hija problema daqsxejn komuni fl-irġiel, speċjalment meta jkollhom ħajja ta' stress kontinwu.

Meta dak li jkun ikollu erezzjoni mhux daqshekk b'saħħitha, il-kaġun taghha wisq probabbli jkun minħabba nuqqas ta' ċirkolazzjoni, għax ma jkunx hemm demm biżżejjed għaddej fl-organu sesswali tiegħu.

Hemm diversi affarijet x'wieħed jista' jagħmel, fosthom iżid affarijiet li jgħinu ċ-ċirkolazzjoni tiegħu.

F'din it-tip ta' kundizzjonijiet hemm diversi affarijiet x'wieħed jista jagħmel.

Naqqas l-ikel ħażin u minflok iżżid aktar ħaxix u frott frisk fid-dieta tiegħek. Huwa importanti wkoll li żżid l-ammonti tax-xaħam it-tajjeb, dak li jissejjaħ HDL Cholesterol. Dan l-HDL Cholestreol għandu l-funzjoni li jnaddaf l-arterji u l-vini tagħna mill-kolesterol il-ħażin u b'hekk iżżid iċ-ċirkolazzjoni.

Ħafna minn dawn iż-żjut tajbin jinsabu fil-ħut li fihom ħafna żejt, kif ukoll f'xi żejt bħal *extra-virgin olive oil*. Hemm ukoll diversi supplimenti bħal Solgar Omega 3 jew Solgar Fish Oil Concentrates li fihom ħafna HDL Cholesterol fihom, fost affarijiet oħra li huma tajbin għalihom li jgħinu ukoll biex inaddfu l-arterji u l-vini u b'hekk iżidu ċ-ċirkolazzjoni tad-demm.

Hemm xi ħxejjex oħra li jistgħu jgħinu fosthom Solgar Ginko Biloba li iżżid iċ-ċirkolazzjoni tad-demm, kif ukoll tirrinforza l-vini u l-arterji.

Fost dawn hemm ukoll komponent ta' proteina li tissejjaħ Solgar L-Alanine li din tgħin biex iżżid dak li jissejjaħ in-*nitrates* fid-demm u dak li jkun ikollu erezzjoni aktar soda u b'saħħitha.

Għalkemm għalik din forsi qed taħsibha problema gravi, m'għandekx toqgħod tossessjona ruħek fuqha u jekk taħseb li ghandek xi bidu ta' dipressjoni żgħira, nirrakkomanda li tkellem nies professjonali f'dan il-qasam biex tkun tista' ssolviha mill-aktar fis possibbli bla ma taghmel aktar ħsara.

Kull min jixtieq jibgħat xi problemi relatati ma' saħħa jew suġġerimenti ta' suġġetti varji li tistgħu tiltaqgħu magħhom, jew ikollkom xi domandi jew diffikultajiet oħra, tistgħu tibagħtuhom fuq ramonaportelli@hotmail.com jew permezz tal-indirizz postali fuq Problema ta' Saħħa, KullHadd, ONE Complex, il-Marsa. Dawn jistgħu jiġu ppubblikati fuq din il-paġna stess b'informazzjoni dwarhom.

~~Il-Vanġelu tal-lum il-Ħadd~~

~~F'dan it-Tieni Ħadd tar-Randan, ser naraw lil Ġesù jinbidel fuq it-Tabor. Ġesù jaġħżel lit-tlieta appostli: lil Pietru, Ġwanni u Ġakbu u jehodhom mieghu fuq il-Muntanja Tabor u hemm jitbiddel u wiċċu sar jiddi bhax-xemx, u lbieżu sar abjad bhaddawl u dehrulhom Mosè u Elija jitħaddtu ma' Ġesù. Dehra mill-isbaħ tant li Pietru qabeż u qal: "Mulej, kemm u sew li aħna hawn! Jekk trid intella' tliet tined, waħda ghalik, waħda ghal Mosè u waħda ghal Elija."~~

~~Ġesù jitkellem ma' Mosè li fl-Antik Testment jirrappreżenta l-Liġi, il-Liġi li l-Mulej Alla kien taħ fuq is-Sinaj, il-Liġi li l-Mulej Alla kien kiteb fi qlubna, u ma' Elija li jirrappreżenta l-Profeti, il-ħabbara li kienu ħabbru lill-Mulej li kellu jiġi ghall-fidwa tal-popli kollha.~~

~~Pietru ma kienx jaf x'qiegħed jgħid u kif kien ghadu jitkellem, ghaba kollha dawl ghattiethom (lit-tliet Appostli) u minn gosshaba nstema' leħen jgħid: "Dan hu Ibni l-ghażiż, li fih sibt l-ghaxqa tiegħi, isimghu lilu."~~

~~Alla l-Missier li kif kien jaghmel mal-poplu Lhudi fiddeżert kien jinżel fuq it-Tinda jkellem lill-Mosè, hekk issa reġa' niżel fuq ibnu, fuq Ġesù waqt li kien qiegħed jitkellem ma' Mosè u ma' Elija u l-Missier kellem lill-Appostli u llum qiegħed ikellem lilna, u qiegħed jgħidilna: "Ġesù hu Ibni l-ghażiż, li fih sibt l-ghaxqa tiegħi. Isimghu lilu."~~

~~Elija, nifthu widnejna, il-widnejn spiritwali tagħna, biex aħna wkoll nisimghu lill-Missier Alla tagħna, ikellimna u jerġa' jurina lil ibnu, lil Ġesù li niżel fiddinja mhux biex joqgħod fuq it-Tabor imma biex jwettaq irrieda tal-Missier.~~

~~Ġesù ma' setax jibqa' fuq it-Tabor, fil-glorja tiegħu, kif xtaq Xmun Pietru, ghax kellu jwettaq ir-rieda ta' Missieru, kellu jitla' fuq il-muntanja l-oħra fuq il-kalvarju. U f'dawn il-Ħdud tar-Randan imqaddes, aħna rridu nimmeditaw it-tbatija ta' Ġesù li kellu jieħu qabel ma jidħol fil-Glorja tal-Missier Alla.~~

~~Anke aħna, irridu nitilgħu l-muntanja tal-kalvarju biex bhall-imghallem tagħna nkunu nistgħu nbaghad nitilghu fuq il-muntanja tat-Tabor, fil-glorja ta' Alla l-Missier. Aħna wkoll, irridu ngorru s-salib tat-tbatija tagħna biex bħal Ġesù aħna nirbħu s-saltna tad-dawl. Aħna wkoll irridu matul il-ħajja tagħna nisimghu lil Ġesù jkellimna u naghmlu dak li jrid minna hu.~~

~~Hekk naraw fl-Ewwel Lezzjoni, lil Abram komdu, sinjur mal-familja, ma jonqsu xejn u ġie l-Mulej u qallu: "Abram, qum u itlaq minn artek, minn art twelidek u minn dar missierek, lejn l-art li jien nurik!" Abram kellu ghażla quddiemu, kien jaf li fejn kien, kien tajjeb u ma jonqsu xejn... issa ġie l-Mulej jghidlu biex jitlaq ghal ghonq it-triq "lejn l-art li nurik. U jekk tobdini, jiena (l-Mulej) naghmel ġens kbir, inbierkek u nkabbarlek ismek, u int tkun barka...u jitbierku bik it-tribujiet kollha tal-art".~~

~~Abram, li kien miżżewweġ mara li ma setax ikollha tfal, ma kienx żgħir u kien tajjeb fejn kien u issa ġie l-Mulej iwieghdu hafna affarijiet u hu ma ghandu xejn f'idejh. Jaqbad u jitlaq kif kien qallu l-Mulej. X'fidi kellu Abram fil-kelma tal-Mulej Alla tiegħu? Tassew Abram emmen u ghamel dak li qallu l-Mulej. Ara kieku jiġi llum il-Mulej u jkellem lili jew lilek, ara kemm kieku nippruvaw naghmlu domandi u kundizzjonijiet. U mela ma nkunx tajjeb u nitlaq ma nafx fejn u ma nafx x'se nsib!~~

~~Aħna ghandna fiduċja fil-Mulej? Kemm huma dawk innies, illum mhux biss Saċerdoti u nies ikkonsagrati imma lajċi wkoll li jitilqu kollox u jmorru f'postijiet 'il boghod minn pajjiżhom u jahdmu fil-missjonijiet f'postijiet bhalma huma l-Indja, il-Pakistan, f'pajjiżi fl-Amerika t'Isfel, f'pajjiżi fqar fejn is-sigurtà ta' hajjithom ukoll hija mhedda?~~

~~Imma jien u int lesti li jekk il-Mulej ikun iridna naghmu s-servizz tagħna, nobduh? Lesti li bhal Abram naqbdu nobdu u nitilqu ghal ghonq it-triq b'tama kbira f'qalbna? Forsi l-Mulej illum qiegħed isejħilna biex naghmlu l-missjoni tagħna hawn fil-familji tagħna u fiċ-ċirku ta' madwarna!~~

~~Anke San Pawl fit-Tieni Lezzjoni meta kiteb lil Timotju qiegħed iħeġġeġ biex jaqsam mieghu t-tbatija ghall-Evangelju ghall-Kelma tal-Mulej.~~

~~Illum San Pawl qiegħed iħeġġeġ lilna biex aħna wkoll naqsmu mieghu t-tbatijiet tagħna ghall-Evangelju, ghall-bxara t-tajba li aħna obbligati nwassluha lill-oħrajn. Lilna wkoll, San Pawl, qiegħed jappellana biex nafdaw fih, f'Ġesù "li salvana u sejħilna b'sejħa qaddisa, mhux ghax qiegħ l-ghemejjel tagħna, imma skont il-pjan tiegħu stess u skont il-grazzja tiegħu".~~

~~San Pawl f'din is-silta mill-Ittra lil Timotju jghallimna li l-Mulej tana l-grazzja tiegħu sa mill-bidu nett fi Kristu Ġesù.~~

~~Tassew il-Mulej Alla tagħna, tana l-grazzja biex aħna nkunu tiegħu, biex aħna nghixu fih. Il-Mulej tana l-grazzja qabel iż-żmien tal-eternità fi Kristu Ġesù, imma dehret issa permezz tad-dehra tas-salvatur tagħna Kristu Ġesù li qered il-mewt, u dawwal il-ħajja bla tmiem permezz tal-Evangelju.~~

Siegħa Żmien ma' Ġorg

Wieġeb din il-mistoqsija u ibgħatha fl-indirizz

Kull nhar ta' Ġimgħa tistgħu tirbħu

€20

mingħand BRONK PRODUCTIONS jew kejk mingħand PINTO CATERERS

SEMMI ROKNA LI TITTELLA' WAQT IL-PROGRAMM SIEGHA ŻMIEN

Ibaghtu r-risposti taghkom: Bronk Productions, Siegħa Żmien, Triq Dun Filippu Borg, Birkirkara