

## GADYRLY DOSTUM WE JORAM!

Türkmenleriň “Iki aýakly iki gündé” diýen nakyly bar. Sen hem düýn gulpjygyny tasadyp ýören çagajykdyň, ýöne kämillilik ýasyna golaýladagyňçaň, özbaşdak we garaşsyz bolmaga ymtlygarsyň. Özbaşdaklyk, elbetde, gowy zat, emma munuň seniň her bir ädimiň üçin indi jogapkärdigiň hem aňladýandyryr. Ozal seniň saglygyň barada ene-ataň we ýakynlaryň alada eden bolsa, indi bu jogapkärçiliği öz boýnuňa almaga borçlusyň, sebäbi sen garaşsyz we özbaşdak bolmak isleýärsiň.

Ýaşlaryň köpüsi garaşsyzlygy we özbaşdaklygy jynsy gatnaşyklary başlamak bilen baglanyşdyrýar. Şonuň üçinde, jynsy gatnaşyklary başlamazdan ozal öz saglygyň barada dogry alada etmegi başarmalysyň.

## ÝATDA SAKLA: Seniň saglygyň seniň öz eliňdedir!



## JNSY GATNAŞYKLARY BAŞLAMAZDAN OZAL NÄMELERI BILMELİ

Ilki bilen aýtjak zadymyz, jynsy gatnaşyklary başlamaga howlukmaly däl. Her zadyň öz wagty, öz döwri bar. Yöne jynsy gatnaşyklary eýýäm başlan bolsaň ýa-da muňa taýynlyk görýän bolsaň, durmuşyň bu möhüm başlangyjynda birnäçe garaşylmadyk ýagdaýlaryň ýüze çykyp biljekdigini hökmän bilmelişiň. Şoňa görä-de, jynsy gatnaşyklarynyň dowamynnda öz saglygyň goramak üçin, şulary hem hökman bilmelişiň.

## PREZERWATIW NÄME?

Prezerwatiwi:

- islenilmedik göwreliliğiň öňünü almaga kömek edýän serişde;
- jynsy gatnaşyklar arkaly geçýän AIW, gepatit B, sözenek, hlamidioz, sitomegalowirus we başga-da birnäçe erbet we bejermesi kyn bolan ýokanç kesellerinden goraýar;
- biologiki suwuklyk (gan, jynshana bölünip çykmalary, döl) arkaly geçýän erbet ýokançlyklardan goraýar;
- derman serişdelerinden has oňat, sebäbi olaryň beden üçin zyýanly täsiri ýok;
- ýatgynyň boýunjygynда rak keseliniň döremek howpuny peseldýär;
- onuň ulanylyşy ýonekey;



## PREZERWATIWİŇ GÖRNÜŞLERİ

Häzirki döwürde bu goranyş serişdäniň dürli görnüşleri bar:

- spermidli we spermisidsiz serişdeler;
- dürli ölçegde;
- ýörite ýaglar bilen ýaglanan we ýaglanmadık görnüşi;
- dürli sudurly we reňkli;
- tekiz we dygyr-dygyr;
- örän ýuka;
- şeýle hem erkek adamlaryň we áýallaryň prezerwatiwi bardyr.



## ERKEK PREZERWATIWLERI:

Adaty görnüşdäkisi **bir gezek ullanmak** üçin niyetlenendir. Ol 18 sm uzynlykda bolan berk we örän ýuka örtükdir. Serišdäniň aglabı bölegi lateks rezininden taýýarlanýar, ýone adaty haýwan derisinden taýýarlanan görnüşleri hem bar. Olar dürli reňkli, köpüsi jyns gatnaşygyny has ýakymly edýän we ýyrtylmak howpuny peseldýän ýörite ýaglar bilen ýaglanan bolýar. Prezerwatiwiň ýonekey we emzik görnüşli ujy bolup, ol ýerde döl ýýgnanar ýaly ýeterlikli ýer göz öňune tutulandyr.

## AÝAL PREZERWATIWLERI:

Lukmançylygyň täze oýlap tapmalarynyň biri hem **bir gezek ullanmak** üçin niyetlenen aýal prezerwatiwleridir. Olary ýuka we çeýe bolan poliuretan plastiginden taýýarlaýarlar. Aýal prezerwatiwleri diametri 7 sm, uzynlygy 15 sm bolan silindr görnüşli serişdedir. Silindriň bir ujy ýapyk bolup, berkidiji halka bilen üpjün edilendir. Açyk tarapy bolsa, ýumşak halka bilen abzallaşdyrylandyr. Aýal prezerwatiwi jynshana jyns gatnaşygyny öň ýanyndan ýerleşdirmeli.



**PREZERWATIW SATYN ALNANDA KÄBIR  
ÝAGDAÝLARY GÖZ ÖÑÜNE TUTMAK  
ZERURDYR:**

**Ölçegi.** Alyjylary birinji bilen gzyklandyrýan meseledir. Ýöne gynansak hem bu maglumat köplenç seriðäniň gabynda anyk görkezilmeýär.

**Galyňlygы.** Jübütleriň duýgularyna täsir edýär diýip hasaplanýar. Emma tejribe bu ýagdaýyň her kime bir hili täsiriniň bardygyny görkezýär.

**Ýaglar bilen ýaglanmaklygy.** Häzirki döwürde ýaglanmadık prezerwatiwlör örän seýrek duş gelýär. Sonda hem satyn almazdan öñ harydyň gabynda "Lubricated" diýen ýazgynyň bardygyna göz ýetirmek zyýan däldir. Düzümde Nonoxinol-9 spermisidi bar bolan ýaglar, prezerwatiw jysn gatnaşygy mahaly ýyrtylaýan ýagdaýynda islenilmedik göwrelilikden we bu ýagdaýda geçirip bilýän ýokanç kesellerden goranmak üçin goşmaça serişdedir.

**Ygtybarlygы.** Prezerwatiw ulanylanda iki sany uly kynçylyk ýuze çykyp bilýär: syrylyp aşak düşme we ýyrtylma. Bu ýagdaýyň önnüni almak üçin diñe dogry ulanmak ýeterlik däldir. Sebäbi köp zat prezerwatiwlériň hiline baglydyr, muňa ýaglanmaklygyň mukdary, giňligi, galyňlygы we ş.m. meseleler degişlidir.

**Ýaramlylyk möhleti.** Adatça prezerwatiwlériň ýaramlylyk möhleti 5 ýyl. Ýöne hili pes prezerwatiwlériň ulanyş möhleti 3 ýyldyr.

Prezerwatiwleri mümkün boldugyça dermanhanalardan ýa-da ýörite dükanlardan almak maslahat berilýär. Bu ýerde olar şübheli söwda nokatlaryna garanyńda, arzan hem hil taýdan ynamlydyr.

**ÝATDA SAKLA!**

Eger sen öz saglygyňyň gadyr-gymmatyny bilip, ýanýoldaşyň rahatlygy barada alada edýän bolsaň, çem gelen ýerden, nätanşy haryt alyp janyzyza howp salma! Öz saglygyň öz eliňdedigini unutma!



Saglyk we sagdyn durmuş ýörelgesi baradaky şu kitapçany we beýleki kitapçalary [www.saglyk.info](http://www.saglyk.info) saýtynda tapyp bilersiň. Bu kitapçalarda beýan edilýän wajyp maglumatlary oka we olary öz dost-ýarlaryň, garyndaşlaryň bilen paýlaş, şeýle wajyp maglumatlary ýáýratmaga kömek et. Özüniň, dogan-garyndaşlaryň, dost-ýarlarynyň sagdyn bolmagyna ýardam berip bilyändigiňi unutma!

**WWW.SAGLYK.INFO**

saýty lukmançylygyň we arassagylygyň meseleleri boýunça ygtybarly maglumatlary we adamýň saglygyny dolandyrmagyn tärlerini türkmen okyjylarynyň dykgatyna hödürleýär. Saýtyň sahypalarynda ýerleşdirilýän maglumatlar sada we düşünükli dilde beýan edilýär. Saýtyň esasy maksady seniň maşgalaňyň we tutuş jemgyýetiň saglyk ýagdaýyny gowulandyrmaga ýardam berjek döwrebap we ygtybarly maglumatlary saýlap, olary sada dilde okyjylarymyza ýetirmekden ybaratdyr. Sen saýtyň sahypalarynda makalalar, hünärmenleriň teswirleri, köpçüligiň bellikleri we teswirleri bilen tanşyp bilersiň. Bularyň ählisi özüne gerek maglumatlaryň aňsat tapyp bilmegiň üçin niyetlenendir.



Şu kitapçany

**WWW.SAGLYK.INFO**

saýtynyň işgärleri taýýarladylar.  
Onuň nusgasyny görçürmek  
we ýaýratmak rugsat edilýär.

**PREZERWATIW:  
SAGLYGYŇ BARADA  
ALADA**