

ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ياش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگنا ئوقۇشلۇقى

Alles,
was
Jungen
wissen
wollen

تېرود ئوسفېد (گېرمانىيە)

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئۆسمۈرلەر ياش - ئۆسمۈرلەر
كۆرسىتىلگەن
ئوقۇشلۇق



قىسقىچە مەزمۇنى

مول مەزمۇنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بۇ كىتاب ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى ئەندىشىلىرىگە جاۋاب بېرەلەيدۇ. ھەربىر ياشنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوخشاش بولمايدۇ ، ئۇلارنىڭ يېتىلىش دەرىجىسى ۋە سۈر-ئىتىمۇ ئوخشاش ئەمەس. بەزى بالىلار 15 - 16 ياشتىلا يېتىلىدۇ ، يەنە بىرقىسىم بالىلاردا 20 ياشقا كىرگەندە ئاندىن جىنسىي ئاڭ ئويغىنىدۇ. مەزكۇر كىتاب سىزنىڭ بارلىق قىزىقىشىڭىزنىڭ سىزنى ئېچىشىڭىزغا ۋە ئۇنى توغرا چۈشىنىۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. بىلىشكە تېگىشلىك جىسمىي ئىشلارنى بىلىۋالسىڭىز ، ساغلام چوڭ بولىسىز ھەم ھېچنېمىدىن قورقمايسىز.

مەزكۇر كىتاب گېرمانىيە مائارىپ مىنىستىرلىقى تەرىپىدىن ياشلار - ئۆسمۈرلەرگە تەۋسىيە قىلىنغان ئىكەن. قۇشلۇق. يازغۇچى ياش دوستلارنى ئۆزى بىلەن بىللە كىتابتىكى ساۋاتلارنى سەپلە - ساپاھەت قىلىشقا تەكلىپ قىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق سىز ئەتراپىڭىزدىكى ، ۋۇجۇدىڭىزدىكى ۋە سىزگە ئالاقىدار ئۆزگىرىشلەرنى بايقايسىز. سىز ئۆز ھاياتىڭىزدا يېپيىڭى ، ئانا - دەمنى ھاياجانغا سالىدىغان گۈزەل سەھىپىنىڭ ئېچىلغانلىقىنى كۆرەلەيسىز!

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ، رېئاللىقتا ھېچكىم باش تارتىپ
بولالمايدىغان ، ئەنئەنىنى تەشۋىشكە سالدىغان ، ھەممە ئادەم
ئېتىراپ قىلىدىغان ھەم ئېغىز ئېچىشقا پىئالمايدىغان ، تالاش -
تارتىشقا تولغان مەزگىل.
بۇ كىتاب سىزنى بۇ باش ئاغرىقلىرىدىن خالىي قىلغۇسى.

— قەلبداشلار كىتابخانىسى



ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى

Alles,
was
Jungen
wissen
wollen

تېرود ئوسفېد (گېرمانىيە)



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى



图书在版编目(CIP)数据

青少年身体启蒙/(德)奥斯费德著;亚森·赛依提译.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2004.8
ISBN 7-228-08892-1

I. 青… II. ①奥… ②亚… III. 青春期—健康教育—青少年
读物—维吾尔语 (中国少数民族语言)
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066308 号

责任编辑:穆纳尔江·托合塔洪
责任校对:阿依古丽·沙比提
封面设计:艾克拜尔·萨力

青少年身体启蒙(维吾尔文)
— 所有男孩都应知道的
(德) 特鲁德·奥斯费德 著
亚森·赛依提 译

新疆人民出版社出版发行
(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮政编码:830001)
新疆新华书店经销
新疆新华印刷厂印刷
850×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 2 插页
2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—3000

ISBN7-228-08892-1 定价:15.00 元

مۇندەرىجە

- 1 كىرىش سۆز
- 1 بىرىنچى باب تۇرمۇش ۋە ھاياتلىق
- 3 بىرىنچى، دەھشەتقۇسەن، ھەي ئوغۇل!
1. سەن نېمە بولدۇڭ؟ سەن كىم؟
2. ئاتا - ئاناڭغا دادىل ئېيت، ساڭا زادى نېمە كېرەك؟
3. سەن نېمە ئۈچۈن: «نېمىشقا مېنى چۈشىنىدىغان ئادەم يوق» دەپ ئويلايسەن؟
4. ماشىۋېرغا ئوخشاش توپ تېپىش، شۋاسنىڭغا ئوخشاش بەدەنگە ئىگە بولۇش — مانا بۇ سېنىڭ ئارزۇيۇڭ!
5. ماشىنا ھەيدەش ۋە ئارزۇ
6. قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك بولغىلى بولىدۇ؟ ئەرلىك جاسارەت دېگەن نېمە؟
7. جاسارەتنى سىناش بىلەن جاسارەتنىڭ مۇناسىۋىتى بار-مۇ؟
8. غېربىلىق باسقاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
9. ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ كىشىلىك تۇرمۇش ئۈستىدە ئويلا، چوقۇم پايدىسىنى كۆرسەن!
- 26 ئىككىنچى، ئاتا - ئانا، قىزلار ۋە دوستلار
1. سېنىڭ نەزىرىڭدىكى ئاتا - ئاناڭنىڭ ئوبرازى
2. دوستلىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭگە ئىمكانىيەت قالدۇرۇ-شۇڭ كېرەكمۇ؟

3. ئاپاڭ سېنى نېمىشقا روھىي جەھەتتىن بوغىدۇ؟
ئاتا - ئاناڭنىڭ باغرىدىن يىراقلىشىڭ كېرەكمۇ؟
4. نەزىرىڭدە داداڭ بارغانسېرى قىزىق تۇيۇلىدۇ، ئۇ سەن ئۈچۈن ھەم بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالىدۇ!
5. چوڭلار نېمىشقا ئۆزىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلايدۇ؟
6. ئۆيۈڭدىكىلەر بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىپ ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغىنىڭدا، سوغۇق قان بولۇشۇڭ كېرەكمۇ؟
7. مەكتەپتىكى ھېلىقى قىز، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەك: سىز كاللامدىن چىقمايدىغان بولۇپ قالىدىغىز!
8. ئامراقلىق ۋە مۇھەببەت، ئىككىسىنىڭ پەرقى بارمۇ؟
9. ئىككى ئادەم كۈچلۈك بولسا، بىرى تەنھا بولۇپ قالامدۇ؟

ئىككىنچى باب باسقۇچ ۋە ئۆزگىرىش 52
بىرىنچى، ئىككىنچى، ساغلاملىق ۋە فىزىئولوگىيەلىك تازىلىق 54

1. تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، زەھەر ئىستېمال قىلىشنىڭ زادى قانچىلىك خەۋپ - خەتىرى بار؟
2. سىرتلارغا ياكى ساياھەتكە يالغۇز چىققاندا نېمىلەرنى بىلىۋېلىش كېرەك؟
3. ساغلاملىق مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىغا موھتاج
4. قانداق ئوزۇقلىنىش — بۇ يالغۇز قىزلارنىڭلا باش ئاغرىقى ئەمەس

5. سىرتقى گۈزەللىك: نېمىشقا ئىچكى گۈزەللىك بولسلا كۇپايە قىلمايدۇ

6. بەدەن چېنىقتۇرۇش، بەدەنگە گۈل ياكى خەت چەكتۈ-
رۇش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش — بەدەنگە سەجدە قىلغان-
لىق

7. دانخورەككە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟

8. بەدەننىڭنى پەرۋش قىلىپ تۇرساڭ تېخىمۇ ياخشى بو-
لۇپ كېتىسەن!

9. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان ۋە دوۋسۇن مويىنى قانداق
ئاسراش كېرەك؟

ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى 107

1. سەن نېمە بولۇپ قالدىڭ؟

2. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغانلىقىڭنى قانداق
مۇقىملاشتۇرغىلى بولىدۇ؟

3. ئاۋازىڭ نېمىشقا بىردىنلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ؟

4. نېمىشقا ھەمىشە مەيدەڭنىڭ بىر قىسمى بولۇپ كېتىۋات-
قانلىقىنى ھېس قىلىسەن؟

5. گورموننىڭ تەسىرىدە ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ يۇقىرى پەل-
لىگە يېتىدۇ

6. موي ئۆسۈش: سەن قاچاندىن تارتىپ ساقال ئالساق
بولىدۇ؟

7. نېمىشقا ئەتىدىن - كەچكىچە قىزىلارنى ئويلاپ، ئەقلىڭ-
دىن ئاداشقۇدەك بولسەن؟

8. بۇنداق ياۋايى خىيال قانداق پەيدا بولغان؟

9. ئۆسمۈرلەر نەزىرىدىكى يېتىلگەن قىز

ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى 130

1. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ مەركىزى -- جىنسىي

ئەزا

2. نېمىشقا زەكەرنىڭ قاتىدۇ؟ نېمىشقا بەزىدە كونتروللۇق.

قۇڭنى يوقىتىپ قويىسەن؟

3. نەملىك چۈشى: نېمىشقا بۇنداق پاسكىنا بولىدۇ؟

4. زەكەر قانچىلىك چوڭلۇقتا بولۇشى كېرەك؟

5. خەتلىكنىڭ قانداق رولى بار؟

6. خەتنە قىلىش پايدىلىقمۇ، زىيانلىقمۇ؟

7. ئىسپېرما قانداق پەيدا بولىدۇ؟

8. ئانلىق تۇخۇمنىڭ ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش جەريانى

9. ئەرلىك گورمون -- ئۇرۇقدان گورموننىڭ رولى

10. پادىچى ئىشتىنى كىيسە ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تە-

رەققىي قىلىشى ۋە يېتىلىشىگە تەسىر يېتەمدۇ؟

11. ھازىرقى قىزلار قانداق؟

ئۈچىنچى باب مۇھەببەت ۋە ئازاب 158

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسىيات ۋە

مۇھەببەت 160

1. مۇھەببەت دېگەن نېمە؟

2. ئۇلۇغ مۇھەببەتكە ئەرلەر ئىنتىلىسە بولامدۇ؟

3. ئەرلەر قانداق چاغدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ؟

4. سەن باشقىلارنى يوشۇرۇن ياخشى كۆرۈپ قالغانسەن،

شۇنداقتمۇ مۇھەببەت بىلەن ئازراق ئارىلىق ساقلىشىڭ

كېرەك

5. سەن پەقەت بىرلا كىشىنى ياخشى كۆرەلەيسەن!
6. نېمىشقا ئەر - ئاياللار ئارىسىدا ھەممىشە ئۇقۇشماسلىق بولىدۇ؟
7. ناۋادا يۈرگىنىڭ سېنى تاشلىۋەتسە، ئازابتىن قانداق قۇتۇلۇشۇڭ كېرەك؟
8. تارلىق قىلىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟
9. ئۇنى ئازابلەماسلىق ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قانداق ئايرىلىش كېرەك؟
10. مۇھەببەت جىنسىي ئالاقىگە ئوخشىمايدۇ، جىنسىي ئالاقىمۇ مۇھەببەت يارىتالمايدۇ!

ئىككىنچى، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك 187

1. سۆيۈشۈش
2. ئاياللارنىڭ بەدىنى بىلەن تونۇشۇش
3. قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى چۈشىنىش
4. سەن ئۆز خىيالىڭدا ئۆزۈڭنى قانداق چۈشىنىسەن؟
5. نېمىشقا بەزىلەر قولدا لەززەتلىنىشكە مەنى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟
6. داۋاملىق قولدا لەززەتلىنىشنىڭ ئەكس تەسىرى بارمۇ؟

تۆتىنچى باب جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە ھامىلىدارلىقتىن

ساقلىنىش 202

بىرىنچى، تۇنجى قېتىملىق جىنسىي كەچۈرمىش 204

1. جىنسىي كەچۈرمىشلىرىڭ
2. قانداق قىلساڭ ياخشى قىلغان بولىسەن؟
3. قىزلار نېمىشقا تارتىنچاق كېلىدۇ؟
4. «كىچىك نەرسەڭ» گەپ ئاڭلىمىغان چاغدا

5. نېمىشقا داۋاملىق مەيۈس يۈرسەن؟
 6. جىنسىي پەللىنىڭ كېلىشى قانداق بولىدۇ؟
 ئىككىنچى، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە ھامىلىدار بولۇش 219

1. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئارتۇقچىلىقى
 2. قانداق قىلغاندا ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش بولىدۇ؟
 3. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلىنى توغرا تاللاش
 4. گاندوك توغرىسىدا
 5. گاندوك ئىشلەتكەندە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئىككى مەسىلە

6. نېمىشقا بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ؟
 7. جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولمايدۇ
 8. كەلگۈسى: ئەرلەر ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى چۈش ئەمەس
 9. تۇغۇتنى توختىتىش
 10. ھامىلىدارلىق جەريانى
 11. بوۋاقنىڭ ئانا تېنىدە ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى قانداق بولىدۇ؟
 12. بالا ئالدۇرۇش توغرىسىدا

بەشىنچى باب جىنسىيەتنىڭ يەنە بىر تەرىپى 241
 بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق 243

1. سەن ئۆزۈڭنى قاچان تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟
 2. يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك دېگەن نېمە؟
 3. جىنسىي كېسەللىكلەردىن قانداق ساقلىنىش كېرەك؟

247 ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسىلى

1. ئەيدىز كېسىلى قانداق يۇقىدۇ؟
2. ئەيدىز كېسىلىنىڭ يۇقۇش جەريانى قانداق بولىدۇ؟
3. ئەيدىز كېسىلىگە گىرېتار بولغۇچىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟
4. ئەيدىز كېسىلىنى قانداق تەكشۈرتۈش كېرەك، ئىشەنچلىكلىكى قانچىلىك بولىدۇ؟
5. قانداق ئەھۋالدا تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟
6. قانداق قىلغاندا HIV ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇلمىنىشىدىن ساقلىنىشقا بولىدۇ؟
7. قانداق قىلغاندا جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ؟

259 ئۈچىنچى، بەچچىۋازلىق

1. نېمىشقا بەزىلەردە بەچچىۋازلىق خاھىشى پەيدا بولىدۇ؟
2. نېمىشقا شۇنچە كۆپ كىشىلەردە بەچچىۋازلىق مەسىلىسى يۈز بېرىدۇ؟
3. ئەگەر سەن ئەرلەرنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ

266 تۆتىنچى، جىنسىي جىنايەت

1. جىنسىي جىنايەت دېگەن نېمە؟
2. سېرىق كىنو - تېلېۋىزىيە فىلىملىرى ۋە سېرىق كىتابلار
3. ئىپپەت سېتىش ھادىسىسىنىڭ زىيىنى
4. ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت
5. جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە؟
6. باسقۇنچىلىق دېگەن نېمە؟

كىرىش سۆز

ترودېر ئاۋسفودېر

بەدىنىڭدە مەلۇم ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلىدىغۇمۇ؟ بۇنىڭغا قانداق ئىنكاستا بولۇۋاتىسەن؟ بۇ ساڭا يۈچۈن بىلىنىۋاتامدۇ، بۇنىڭدىن پەرىشان بولۇۋاتامسەن؟ مەيلى نېمە بولسۇن، بۇ سېنىڭ جىسمىڭدا يوشۇرۇنغان جىنسىي ئاڭنىڭ بىخلىنىدۇ. ۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ باسقۇچ 18 ياشقىچە داۋام قىلىپ ئاندىن ئاخىرلىشىدۇ. مانا مۇشۇ باسقۇچتا، بىز بۇ كىتابنىڭ ساڭا ئازدۇر - كۆپتۈر ياردىمى تېگىپ، ياشلىق مەزگىلىڭدە ساڭا ھەمراھ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

20 يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت بولدى، مەن ئىزچىل ھالدا سىلەرگە ئوخشاش ياشلار توپىنى تەتقىق قىلىپ كېلىۋاتىمەن، سىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭلارنى، ئارزۇ - ئىستەكلىرىڭلارنى ۋە سىلەر دۇچار بولۇش ئېھتىمالى بولغان مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلدىم. مەن زىيارەت قىلغان تالاي ئوماق ئوغۇل - قىزىلار ماڭا قاتتىق ئىشەندى: ئۇلار ئائىلىسىدىكىلەرگە دېيىشتىن خىجىل بولىدىغان ئىشلارنى ماڭا دېدى، 15 ياشقا كىرگەن ۋولفى ئىسىملىك بىر بالا ماڭا ئاغرىنىپ تۇرۇپ مۇنداق دېدى: «ئەمەلىيەتتە، مەن ئۆزۈم بىلىشكە تېگىشلىك بەزى ئىشلارنى ژۇرناللاردىنلا بىلەلەيمەن. مەن ئوتتۇردىغا قويغان گۇمانلىق مەسىلىلەرگە ئاپام قىلچە قۇلاق سالمايدۇ، ئەپلەپ - سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، دادام بولسا ھەمىشە: يىگىت، ئۇ دېگەن ئۆزۈڭنىڭ ئىشى، ئالدىرما، ھامان بىر كۈنى بىلىپ

قالسىن، دەيدۇ. »

17 ياشلىق كارۋىن ئىسىملىك بالا ئەسلەپ تۇرۇپ مۇنداق دېدى: «ئىككى يىل ئىلگىرى، مەن بىرىنچى قېتىم بىر قىز بىلەن ئەسرا بولۇپ قالغان چاغدا ئىنتايىن ئوڭايىسىز لاندىم. بەك نومۇس قىلىپ كەتتىم، مەن نېمىشقا شۇنچىلىك كالامپاي؟ ئۇ قىز گەرچە 15 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ، لېكىن مېنىڭدىن كۆپ نەرسە بىلىدۇ. كەن. ھېلىمۇ ياخشى ئۇ مېنى زاڭلىق قىلمىدى، بولمىسا ئۆزۈمنى قويدىغان يەر تاپالماي قالاتتىم. بىز ئۇزۇن بولدى كۆرۈشمىدۇق، ئەمما مەيلى نېمە بولسۇن، مەن ئۇ قىزنى ئۆمۈر بويى يادىمدا ساقلايمەن. »

قىزلار بىلەن مۇئامىلە قىلىش مەزكۇر كىتابنىڭ ئىنتايىن مۇھىم بىر تېمىسى. ھېسسىيات مەسىلىسىدە ئاۋارىچىلىك يۈز بېرىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئوغۇل - قىزلارنىڭ بىر - بىرىنى چۈشىنىشى كەمچىل. سەن قىزلارنى (ئۇلارنىڭ جىسمىنى، پىسى - خىكىسىنى، ئارزۇسىنى ۋە خىياللىرىنى) قانچە كۆپ چۈشەنسەڭ، شۇنچىلىك بەختكە ئېرىشسەن، مۇھەببەت پۇرسىتى شۇنچە كۆپ بولىدۇ. ھازىرقى ياشلار يۈرۈۋاتقان قىزلىرىغا قانداق كۆڭۈل بۆلۈشنى ئاللىقاچان ئۆگىنىپ بولدى. ھازىرقى سىلەرنىڭ نەزىرىڭ - لاردىكى ئاياللار كىر يۇيۇپ، تاماق ئېتىدىغان ۋە بالا تۇغدىغان قورال ئەمەس. بوۋاڭلار ياكى داداڭلار سىلەرگە مەيلى قانداق تەلىم بەرسۇن، بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى ئىككى ئادەمنىڭ ئۆز ئىشى بولۇپ قالدى، بۇنى ئەمدى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ.

ياش - ئۆسمۈر دوستلار، سىلەر ھازىر تۇرۇۋاتقان باسقۇچ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى دېيىلىدۇ. سىلەر مۇشۇ مەزگىلدە ئاتا - ئاناڭلارغا ۋە دوست - يارەنلىرىڭلارغا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان باشقىچە بىر نەزەردە قاراشنى ئۆگىنىپ، ئۆز ئىدىيىڭلار - نى ۋە خاراكتېرىڭلارنى شەكىللەندۈرىسىلەر. بۇ گەپنى قوبۇل قىد -

لالماسلىقنىڭ مۇمكىن، ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا، سەن دۇچ كې-
لىدىغان قارشىلىق ئاۋۋال ئاتا - ئاناڭدىن كېلىدۇ. ياشنىڭ چوڭ-
يېشىغا ئەگىشىپ، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاتا - ئاناڭنىڭ
قوينىدىن ئايرىلىپ، تەدرىجىي ھالدا ئۆزۈڭنىڭ تۇرمۇش يولىغا
قەدەم قويسەن. مۇشۇ جەرياندا، سەن بىلەن ئاتا - ئاناڭ ئارىسىدا
ئاز - تولا زىددىيەتلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانماق تەس. ئاتا -
ئانىلار مىڭبىر جاپادا بېقىپ چوڭ قىلغان پەرزەنتلىرىدىن ئايرىلىپ
قېلىشتىن قورقىدۇ. لېكىن سەندە، يۈرىكىڭنىڭ قېتىدا مۇنداق
بىر كۈچلۈك ئاڭ پەيدا بولىدۇ: سەن ئۆزۈڭنىڭ ئۇسۇلى، ئۆزۈڭ-
نىڭ ئىرادىسى بويىچە ئۆز بەختىڭنى تاپماقچى بولىسەن. مانا مۇشۇ
دەقىقىدىن باشلاپ، سەن پۈتۈنلەي ئاتا - ئانىسىنىڭ ئىللىق باغرىدا
ياشاۋاتقان بالا بولماي قالسىەن.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، پىسخىكاڭدىلا ئۆزگىرىش يۈز
بېرىپ قالماي، ئوي - خىيالىڭدا، جىسمىڭدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز
بېرىدۇ. بۇ ھال ساڭا بىر قىسىم ئاۋازچىلىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ،
بۇنى سەن بىمالال قوبۇل قىلىسەن، چۈنكى سېنىڭ قىلىدىغىنىڭ
رەت قىلىش ئەمەس، بەلكى بۇنداق ئۆزگىرىشنى شۇ يېتى ئورۇندا-
سەن. خۇددى بىزنىڭ كۈتكىنىمىزدىكىگە ئوخشاش قىزىقىشى كۈچ-
لۈك ھەم سۇباتلىق ئەركەك بولۇش ئۈچۈن، تېخى مۇساپە بەك
يىراق.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، قىزلار ئەتراپىدىكىلەرنىڭ چۈ-
شىنىشىگە، قوللىشىغا ۋە ياردىمىگە ئاسانراق ئېرىشىپ، ئۆزلىرى
ئىگە بولۇشقا تېگىشلىك ئۇچۇرلارغا ئىگە بولالايدۇ. ئۇلارغا سېلىش-
تۇرغاندا، ئوغۇللار سەل بىچارە. چۈنكى، بۇ ھالقىلىق مەزگىلدە،
سىلەر ناھايىتى ئاز كىشىلەرنىڭ يادىغا يېتىسىلەر. مانا مۇشۇ
ۋەجىدىن، مەزكۇر كىتابنى سىلەردەك ياش يىگىتلەرگە تەقدىم
قىلماقچىمەن، كىشىلىك تۇرمۇش يولۇڭلاردا سىلەرگە ياخشى ئۇس-

تاز ۋە ئوبدان دوست بولۇپ قېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. ئىشقىلىپ ئوغۇل بالىدىن ئەر كەككە ئايلىنىش بىر - ئىككى كۈندە ئەمەلگە ئاشىدىغان ئىش ئەمەس.

ئەلۋەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئادەمگە قاراپ بولىدۇ، ئوغۇل بىلەن قىزنىڭ ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. ھەربىر ئوغۇل بالى - نىڭمۇ ئوخشىشىپ كەتمەيدۇ. يات جىنىستىكىلەرگە بولغان قىزىقىش شى ئوخشاش بىر ۋاقىتتا يۈز بەرگەن بولسىمۇ، كېيىنكى ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا پەرق چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، ياشلار قايسى يېشىدا نېمىلەرنى قىلىش كېرەك، دېگەن مەسىلىگە كەلگەندە، ئالدىراپ يەكۈن چىقىرىشقا ۋە كېسىپ بىر نېمە دېيىشكە ئاجىزلىق قىلىمىز. يىگىتلەر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن ھەممە ئىشلار ئىزغا چۈشۈپ كېتىدۇ.

قىزلار توغرىلىق ئاز - تولا چۈشەنچىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، ئۇلارغا قىزىقىمىغانلىقىڭ ئۈچۈن ئۆزۈڭدىن ئاغرىنمايسەن. لېكىن، قىزلار قەلبىدىكى «ئاق ئاتلىق شاھزادە» گە ئايلىنىش ئۈچۈن، يالغۇز قاملاشقان تەقى - تۇرق ۋە قاۋۇل بەدەن بولۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ! سىرتقى قىياپەت ھەممىنى بەلگىلىيەلمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى شۇكى، يۈرۈش - تۇرۇش سىپايە بولۇش، ئۆزىنى ھەم قىزلارنى، قىزلارنىڭ جىسمانىي ھەم روھىي ئالاھىدىلىكىنى چۈشىنىش زۆرۈر. ساڭا سۆزىسىز كۆپ پايدىسى تېگىدىغان مەزكۇر كىتابنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش يولىڭنىڭ ئەڭ ھاياجانلىق مەزگىلىدە ساڭا ھەمراھ بولۇشنى ئۈمىد قىلىمەن.

1998 - يىلى 1 - ئاي

مىۈنخېن

بىرىنچى باب

تۇرمۇش ۋە ھاياتلىق

بىرىنچى، دەھشەتقۇسەن، ھەي ئوغۇل
ئىككىنچى، ئاتا - ئانا، قىزلار ۋە دوستلار

بىرىنچى، دەھشەتقۇسەن، ھەي ئوغۇل!

1. سەن نېمە بولدۇڭ؟ سەن كىم؟

سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنىڭ ئالدىغا كېلىپ قالغانلىقىدا - نى تۇيمايلا قالدىڭ. ساڭا شۇ نەرسە ئايانمۇ، ئايان ئەمەسمۇ، بۇ ماڭا نامەلۇم، مۇشۇ مەزگىلدە مەجەزىڭنىڭ تەرەققىي قىلىشىدا بۇنىڭ ئوينايدىغان رولى ناھايىتى مۇھىم. بىر ئادەمنىڭ ئۆمرى بىر پۈتۈنلۈك ئاساسىدىكى ئۆگىنىش ۋە تەرەققىيات جەريانىدىن ئىبارەت. بۇ باسقۇچ بىرلا قېتىم كېلىدۇ، يەنە بىر قېتىم قايتىلىد. ئىش پۇرسىتى ھېچقانداق ئادەمگە نېسىپ بولمايدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى سېنىڭ پۈتكۈل ئۆمرۈڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا ھەممىدىن مۇھىم. مۇشۇ مەزگىلدە، سەن يۈرىكىڭنىڭ چاپچىپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىسەن، كەلگۈسۈڭ توغرىلىق ئاجايىپ تەسەۋۋۇرلارنى قىلسەن، تالاي - تالاي يېڭى شەيئەلەرنى كۆرسەن. مۇشۇ مەزگىلدە، سەن بەزىدە خۇشاللىقتىن قىن - قىنىڭغا پاتماي قالساڭ، بەزىدە بىر پارچە تاش يۈرىكىڭنى بېسىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىدەن. . . . ۋۇجۇدۇڭدا مۇشۇنداق روھىي ھالەتلەر كۆرۈلگەندە، سەندە ئىختىيارسىز مۇنداق بىر تېڭىرقاش پەيدا بولىدۇ: مەن زادى كىم؟ مەن نەدىن كەلدىم؟ مەن نېمە قىلىمەن؟ مېنىڭ غايەم نېمە؟ مەن كەلگۈسىدە نېمە قىلىمەن؟ كەلگۈسىدە باشقىلاردىن ئېشىپ كېتەلەمدىمەن؟

سەن ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرغان چېغىڭدا، ئۆزۈڭنىڭ شۇنچىدە -

لىك ناتونۇش ئىكەنلىكىنى ئىختىيارسىز بايقاپ قېلىشنىڭ مۇمكىن. نېمىشقا بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؟ ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى ئاددىي، بۇرۇنقىغا قارىغاندا، سېنىڭ ئوي - خىيالىڭدا ناھايىتى كۆپ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، مۇشۇ مەزگىلدە سېنىڭ جىسمىڭدىمۇ ئاستا - ئاستا ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. مەيلى نېمە بولسۇن، بولمىدى دېگەندىمۇ مۇنۇ نۇقتىنى مۇقىملاشتۇرۇش مۇمكىن، سەن كۈنسايمان ئەركەكلىشىشكە قاراپ ئۆزگىرىپ كېتىۋاتسەن. جىنسىي ئەزاينىڭ بۇنىڭ روشەن ئالامىتى. بۇلارنى ئاسان قوبۇل قىلالماسلىقىڭ مۇمكىن. بىراق، ھېچ ۋەقەسى يوق! يالغۇز سەنلا ئەمەس، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ھەممە ياشلار مۇشۇنداق بولىدۇ، قىزلارمۇ ئوخشاشلا ئۆسۈپ - يېتىلىش داۋامىدا پەرىشان بولىدۇ، ئېسەنكىرەپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن ئىلگىرى، ئاتا - ئاناڭ سەندە قانداق تەسىر قالدۇرغان؟ سەن ئۇلارنىڭ بالىسى، ئۇلار سېنىڭ ئاتا - ئاناڭ. مانا مۇشۇنداق گەپ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىڭ ئاياغلاشقاندىن كېيىن قانداق ئادەم بولسەن، ياخشىلىق بىلەن يامانلىقنىڭ چېگرىسىنى قانداق ئايرىسەن، ھاياتىڭنى قانداق پىلانلايسەن. . . بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇلار ھېچقاچان ئويلاپ باققان ئەمەس. لېكىن، سەن شۇ كۈندىن باشلاپ ئۇلارغا ئۆزۈڭنىڭ مۇستەقىل ئادەم ئىكەنلىكىڭنى، ئوي - خىيال، ئارزۇ - ئارمان ۋە غايە - ئىستەكلىرىڭ بارلىقىنى بىلدۈرۈشۈڭ زۆرۈر. مۇشۇ مەسىلىلەر ئۈستىدە سەن بىلەن ئاتا - ئاناڭنىڭ ئوتتۇرىسىدا كەسكىن تالاش - تارتىش يۈز بېرىشى، بۇ تالاش - تارتىش زىددىيەت توقۇنۇشىغا ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بىراق، سەن ئۇلارغا چوقۇم ئېنىق چۈشەندۈر.



دادام بولسا ھەمىشە: بىگىت، ئۆدېگەن ئۆزۈڭنىڭ ئىشى،
ئالدىرىما، ھامان بىر كۈنى بىلىپ قالسىمەن، دەيدۇ.

2. ئاتا - ئاناڭغا دادىل ئېيت،

ساڭا زادى نېمە كېرەك؟

مەسىلىنى ھەل قىلىش ئوڭۇشلۇق بولماسلىقى مۇمكىن. ناۋادا شۇنداق بولسىمۇ، بۇنى ئۇلاردىن كۆرمە. ئەمەلىيەتتە ئۇلار سەندىن خاپا بولمايدۇ، بەلكى ساڭا ياخشى بولسۇن دەيدۇ، سەندىن ئەنسىدە. رەيدۇ، سېنىڭ كەلگۈسۈڭنىڭ گۈزەل بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، سېنىڭ ئوقۇش ئىشلىرىڭنىڭ ئايىغى چىقماي قېلىشىدىن، ئېھتىدە. ياتسىزلىقتىن يامان يوللارغا كىرىپ قېلىشىڭدىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئاتا - ئاناڭنىڭ ئويىنى چۈشىنىشىڭ، ھەرىكىتىڭ ئارقىلىق ئۇلارنى تەسىرلەندۈرۈشۈڭ كېرەك، بۇنىڭ ئەكسىچە تېرىكەش، پەشنى قېلىپ كېتىپ قېلىش يارمايدۇ. ئۇلار بىلەن ئوچۇق - ئاشكارا سۆھبەتلەش! ئۇلار ھامان بىر كۈنى ئۆز ئوغلى ئۈچۈن ھاياتنىڭ ھەر بىر سىناقلىرىنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى، كەلگۈسى ئۈچۈن تولىمۇ زۆرۈر ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلارمۇ سېنىڭ ئۆزۈڭگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھايات يولىنى تېپىۋېلىشىڭنى قوللايدۇ.

بىر نۇقتا سەن ئۈچۈن بەك مۇھىم: چوڭلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سالمىساڭ، قەدەمدە بىر زىيان تارتىسەن. سەن ئاتا - ئاناڭنىڭ ۋە چوڭلارنىڭ تەكلىپلىرىگە قۇلاق سالمىساڭ ھەرگىز بولمايدۇ. ئۇلار كەچۈرمىشلەرگە سېنىڭدىن باي، ئۇلار ئوتتۇرىغا قويغان تەكلىپلەر سەن ئۈچۈن ئىنتايىن قىممەتلىك بولۇپ قېلىشى ئېھتىدە. مال.

سەن ئۆزۈڭنىڭ قىيىنچىلىق ۋە ھەسرەتلىرىڭنى ئۇلارغا بىردە.

نى قالدۇرماي ئېيت. بۇ قورساققا سولاپ يۈرگەندىن ياخشى. ئۆزئارا سىر تۇتۇش ۋە بىر - بىرىگە ئىشەنمەسلىك ئورۇنسىز توقۇنۇشلارغا سەۋەبچى بولۇپ قالدۇ. نەتىجىدە بىھۇدە كۆڭۈلسىز - لىكلەر يۈز بېرىدۇ.

3. سەن نېمە ئۈچۈن: «نېمىشقا مېنى چۈشىنىدىغان ئادەم يوق» دەپ ئويلايسەن؟

سەن ئەسلىدە تەنھا ئەمەس، ھەر بىر ئادەم بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇچرىغان مۇشكۈللەرگە ئۆزى بىر ئامال قىلىپ تاقابىل تۇرىدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ھېسسىياتىڭنىڭ قالايمىقان بولۇپ كېتىشى، كەيپىياتىڭغا، ھەتتا ئەتراپىڭدىكى كىشىلەر بىلەن مۇئا-مىلە قىلىشىڭغا تەسىر كۆرسىتىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. مۇشۇ مەزگىلدە ئەخلاق - پەزىلەتتە چۈشكۈنلىشىپ كېتىشىڭ، ھەرقانداق بىر شەيئىگە بولغان قارشىڭدا ئارىسالدىلىق بولۇشى، مىڭبىر جاپادا ھاسىل قىلغان قارارىڭ ئاخىرىغا كەلگەندە كۆڭۈلدى-كىدەك بولماي قېلىشى مۇمكىن. . . مانا مۇشۇلاردىن سەن ئارام-سىزلىنىسەن، گەرچە كېيىنكى كۈنلەردە سېنىڭ بىر تەرەپ قىلى-شىڭ شۇنداق مۇكەممەل بولغان تەقدىردىمۇ. تۈنۈگۈن بېشىڭ كۆككە تاقاشقۇدەك خۇشال يۈرگەن بولساڭ، بۈگۈن كەيپىياتىڭ ئوسال بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا، سەن قىلىدىغان ئىش ئاپاڭغا تېلېفون بېرىش بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. شەك - شۈبھىسىزكى، ئۆسمۈرلۈكتىن قۇرامىغا يەتكەن ئادەمگە ئۆزگىرىش ئىنتايىن جاپالىق. لېكىن، ھەر بىرىمىز مۇشۇ جەرياننى باشتىن كەچۈرگەن، شۇنداق ئەمەسمۇ؟

كىشىنى پەرىشان قىلىدىغان بۇ ئىشلار سېنىڭ زېھنى كۈچۈڭ.

نى خورنىمۇ تېتىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن جېدەل - ماجىرا -
لاردىن ئازابلىنىپ يىغلاپ، بەزىدە بولسا كىچىككىنە خۇشاللىقلار -
دىن سۆيۈنۈپ يايىراپ كېتىشىڭ مۇمكىن. . . كەيپىياتتىكى بۇنداق
ئېگىز - پەسلىكلەر كۆزنى يۇمۇپ - ئاچقۇچە بولغان ئارىلىقتا يۈز
بەرگەن ئىشلاردىن پەيدا بولۇشى ئېھتىمال، ھەتتا بىر كىنو، بىر
دېسكا سېنىڭ ھېسسىياتىڭ ۋە ئاۋازىڭدا ئويلىمىغان ئۆزگىرىشلەر -
نىڭ يۈز بېرىشىگە يېتەرلىك سەۋەب بولالايدۇ.

مۇنۇ بىر نۇقتا شۇنداق مۇھىمكى، سەن ھېسسىياتىڭغا توغرا
مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭ زۆرۈر. كۆڭلۈڭ ئېچىلىپ -
يايراپ كەتكەن چاغدا، بۇلارنىڭ ھەممىسى ھېچ گەپ ئەمەس، كەي -
پىياتىڭ ئوسال بولۇپ قالغان چاغدىچۇ؟ ئوسال كەيپىيات سېنى
چىرمىۋالغان چاغدا قانداق قىلىشىڭ كېرەك؟ ياخشىسى، شۇ چاغدا
ئىشەنچلىك ئادەمدىن بىرنى تېپىپ، پۈتۈن دەردىڭنى ئۇنىڭغا ئو -
چۇق ئېيت. ئاپاڭ، داداڭ، ئاغا - ئىنى ۋە ئىگىچە - سىڭلىڭ،
مۇئەللىمىڭ ياكى دوستۇڭ بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ. سەن ئىچ پۇشۇ -
قۇڭنى ھەرىكەت قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش ياكى رەسىم سىزىش
بىلەن چىقارساڭمۇ بولىدۇ.

مۇنداق بىر قىسىم ياشلارمۇ بار، ئۇلار ئۆزىگە كۆيۈنۈشنى
زادى بىلمەيدۇ. ئۇلار ناخۇش بولۇپ قالغان چاغدا ئاچچىقنى ئۆزد -
دىن ئالىدۇ، قورساقلىرى ئېتىلىپ كەتكۈچە يەپ - ئىچىپ، تاڭ
ئاتقۇچە ئۇخلىماي، ھەددىدىن ئارتۇق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق
ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىدۇ. . . ئەگەر سەن دەرد - ئەلىمىڭنى مۇ -
شۇنداق ئۇسۇل بىلەن يېنىكلىتمەن دەپ ئويلىغان بولساڭ، قاتتىق
خاتالاشقان بولسىن. مۇشۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، توغرا
ئۇسۇل شۇكى، «ئىشەنچلىك ئادەم» دىن بىرنى تېپىپ، ئۇنىڭ
بىلەن پىكىر ئالماشتۇر. بەلكىم، دەسلەپتە ئۇ سېنى چۈشەنمەسلى -
كى مۇمكىن، لېكىن سەن ئۇنىڭغا چوقۇم ئىشەن، ئۇنى چۈشەن،

دەردىڭنى ئۇنىڭغا ئېيت. مۇشۇنداق بولغاندىلا سىلەرنىڭ سۆھبەت-
تىڭلار ئاندىن ئەھمىيەتلىك بولىدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا،
سېنىڭ چىقىش نۇقتاڭ — كۆز قارىشىڭنى باشقىلارغا ئېتىراپ قىل-
دۇرۇش بىلەنلا چەكلىنىپ قالسا بولمايدۇ، سەن باشقىلارغا ئىشەن-
ۋە ئۇلارنى ھۆرمەت قىل، بۇ ئەڭ مۇھىم.

ھەرقانداق ئادەم ئۆز ھېسسىياتىنى ھەدەپ باسسا بولمايدۇ،
ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپادىلەيدىغان يول تېپىشى كېرەك.

ناۋادا سەندە ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەمگە
ئوخشاش كەيپىيات، مەسىلەن: تارلىق قىلىش، يىرگىنىش، غە-
زەپلىنىش، تەشۋىشلىنىش ياكى مەيۈسلىنىش قاتارلىق روھىي ھا-
لەتلەر قەلبىڭدىن ئورۇن ئالغان بولسا، ئۇنداقتا سەن كۈنسىرى
مىسكىنلىشىسەن، چۈشكۈنلىشىسەن، ئاخىر بېرىپ كاردىن چىقىد-
سەن. ئەتىدىن — كەچكىچە ھەيۋىسىنى كۆرسىتىپ يۈرىدىغان ئەر-
لەر ئەمەلىيەتتە تايانچسىز قالغان ئەڭ بىچارە ئەرلەردۇر، بۇ ئېھتىد-
مالغا يېقىن. ساراڭلارچە ھەيۋە قىلىشنىڭ كەينىگە دەل ئۇنىڭ
قارشى تەرىپى يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بۇ بۈگۈن جامائەتچىلىكنىڭ
ئورتاق ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشكەن ئىش بولۇپ قالدى.

قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدا، سەن باشقىلاردىن ياردەم تەلەپ
قىلىشنى جەزمەن ئۆگىنىۋېلىشىڭ، «ماڭا ياردەم قىلىشىڭنى
ئۆتۈنمەن!»، «ياشاش ماڭا بەك تەس كەلدى!»، «مەن سىزنىڭ
ياردىمىڭىزگە موھتاج!» دېگەندەك گەپلەرنى قىلىشنى بىلىۋېلىد-
شىڭ كېرەك. بۇ گەپلەر ئاڭلىماققا سەل نادان ئادەمنىڭ گېپىدەك
تۈيۈلىدۇ. بىراق، بۇ گەپلەرنىڭ سېنىڭ ھاياتىڭغا، كەلگۈسۈڭگە
بولغان تەسىرى ناھايىتى مۇھىم. ئاشۇنداق بىر جۈملە سۆزنى
قىلىشىڭ بىلەن تۇرمۇشۇڭنىڭ قىياپىتىدە شۇنىڭدىن ئېتىبارەن
يېڭىلىنىش بولۇشى مۇمكىن. ئەمەلىي تۇرمۇشتا ئىپادەڭ قانچىكى
سەمىمىي بولسا، باشقىلار تەرىپىدىن ھۆرمەتلىنىدىغان پۇرسىتىڭمۇ

شۇنچە چوڭ بولىدۇ. ناۋادا ئەتراپىڭدىكى كىشىلەر ئارىسىدىن سەن ئىشىنىشكە ئەرزىيدىغان بىرەر ئادەمنى تاپالمىساڭ، ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويما. تۆلەنگەن بەدەلنىڭ ھەممىسىگە تېگىشلىك جاۋاب قايتىمىغاندەك، كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقلارنىڭ ھەممىسىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇمكىن ئەمەس — مەيلى ھازىر ياكى كەلگۈسىدە بولسۇن شۇنداق بولىدۇ. شۇڭا، ئائىلە سەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. سەن ھەر قېتىم چارچىغان ياكى ئۈمىدسىزلەنگەن چېغىڭدا ئائىلە دېگەن سەن توختايدىغان پرېستانت. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، سەن ھەمىشە غېرىبىسنىسەن، سېنى چۈشىنىدىغان ئادەمنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلسەن. بۇ سېنىنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا گورموننىڭ شەكىللىنىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنداق گورموننىڭ بەدەن ھالىتىڭگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى غايەت زور بولىدۇ. بۇنداق گورمون شەكىللىنىش جەريانىدا، مەيلى يۈسلۈك ئىچىدە كۈن ئۆتكۈزۈشنىڭ ئۆزى ھەيران قالىدىغان ئىش ئەمەس.

4. ماشىۋېرغا ئوخشاش توپ تېپىش، شىۋاسنىڭغا ئوخشاش بەدەنگە ئىگە بولۇش — مانا بۇ سېنىڭ ئارزۇيۇڭ!

ھۇجرىسىنىڭ تېمىغا Boys—Bands نىڭ بىر گۇرۇپپا رەسىمى. لىرىنى چاپلىۋالدىغان قىز ئوقۇغۇچىلارغا ئوخشاش، سەنمۇ ھۇجرىنىڭ تېمىغا ماشىۋېر ياكى كىلىنسىمانغا ئوخشاش مەشھۇر توپچىلارنىڭ رەسىملىرىنى چاپلىغان بولۇشۇڭ مۇمكىن. سەن بەلكىم توپ مەستانىسى ئەمەس، سەن شىۋاسنىڭ ۋە ستەيلونغا ئوخشاش ئارتىستلارنى ياخشى كۆرىسەن. ئۇلار جاپالىق مەشىق ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ ئاجايىپ بويى - بەستى بىلەن قەھرىمانغا ئايلاندى، بۇ سەن

ئۈچۈن ئىنتايىن جەلپكارانە ئىش بولسا كېرەك .
سەن كۈنلەرنىڭ بىرىدە خۇددى مېۋىخېندا نەتىجە قازانغان
ماشىۋېرغا ئوخشاش كىشىلەرنىڭ ھەۋىسىنى كەلتۈرگۈدەك نەتىجە
قازىنىشنى خىيال قىلسەن . ئەسلىدە ئۇمۇ بۇرۇن ئاتالمىغان دۆڭ
ئىدى . شۇ چاغدا كىشىلەر ئۇنىڭدا بۇنچىلىك ئىقتىدار بارلىقىنى
ئويلىمىغان . ئۇ باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈپ ، سەن ئۈچۈن شانلىق
ئۈلگە ياراتتى . ئۇ ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئىش - ھەرىكىتى ئارقىلىق
كىشىلەرگە مۇنداق بىر ھەقىقەتنى تونۇتتى: قىيىن ئىش يوق
ئالەمدە ، كۆڭۈل قويغان ئادەمگە . سەن ئۆزۈڭنى تاشلىۋەتمىسەڭ ،
سۇباتلىق بولساڭلا ، جەزمەن تەقدىر ئىلاھىنىڭ ياققۇرۇشىغا ئائىل
بولسەن ، سەن ياش بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن جاسارىتىڭنى ئۇرغۇ-
تۇپ ، ئۆزۈڭگە مەنسۇپ بولغان كىشىلىك تۇرمۇش يولىنى تېپىشىڭ
كېرەك . سەن ھازىر يەنىلا پەرۋەردىگار بەلگىلەپ بەرگەن كىچىك
دائىرىدە چۆرگىلەپ يۈرگەن ، جاھان كۆرۈش پۇرسىتىگە ئېرىشمە-
گەن بولساڭ كېرەك ، بۇنىڭ كارى چاغلىق . پەقەت سەندە تۇغما
قابىلىيەت ، غەيۇرلۇقلا بولسا ، سەن جەزمەن مۇ-
ۋەپپەقىيەت قازىنەن .

سەن قەتئىي بوشاشماي بەدەن چېنىقتۇرساڭ ، شۋاسنىڭ ۋە
ستەيلونغا ئوخشاش قاۋۇل بەدەن ئادەم بولسەن . لېكىن ، سېنىڭ
ھەربىر ئىشىڭدا «ئۆلچەم» بولۇشى كېرەك . ھەددىدىن زىيادە چار-
چاپ كېتىشكە بولمايدۇ . «چەكتىن ئاشسا چېچىلار» دېگەن سۆزنىڭ
جېنى مانا مۇشۇ يەردە . بۇنىڭدىن باشقا ، بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن
ئاۋۋال مۇنۇ نۇقتىنى جەزمەن بىلىپ يېتىشىڭ كېرەك ، تەرەققىي
قىلغان پۇت - قول ھېچنېمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ ، تەرەق-
قى قىلغان مۇسكۇللىرىنى كۆز - كۆز قىلىپ يۈرگەن ئوغۇل
بالىنى ھەتتا قىز بالىمۇ ياخشى كۆرمەيدۇ .

سەن ھازىرقى مۇشۇ يېشىڭدا بىر ئامال قىلىپ بىر قىسىم

تەنھەرىكەتچىلەرنى، كىنو چولپانلىرىنى ۋە تولغىما ناخشىچىلارنى دورىشنىڭ مۇمكىن. بەزى ياشلار خىيالىدىكى مەبۇدىلىرىنى كىيىندى. شىدىن تارتىپ چاچ پاسونىغىچە دورايدۇ، نۇرغۇن كىنو چولپانلىرى ئۆلۈپ كەتكىنىگە ئۇزۇن يىللار بولسىمۇ، تالاي ياشلارنىڭ، ھەتتا ياش قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ مەبۇدىسىغا ئايلىنىدۇ، ئۇلار بۇ مەرھۇم كىنو چولپانلىرىغا تەلۋىلەرچە چوقۇنىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مۇشۇ مەزگىلدىكى ئۆسمۈر ئوغۇل - قىزلار يالغۇز «چولپان» لارغىلا چوقۇنۇپ قالماي، رېئال تۇرمۇشتىكى بىر قىسىم كۆرۈنۈشلەرمۇ ئۇلارنىڭ ئەس - ھوشىنى ئۆزىگە ئەسىر قىلىۋالىدۇ. ئۇلار بۇ مەشھۇر كىشىلەرنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىنى قارىغۇلارچە تەقلىد قىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتلەر كىشىنىڭ دىنىغا ياقمايدىغان سەلبىي ھەرىكەتلەر بولسىمۇ ئانچە ئېرەن قىلىپ كەتمەيدۇ. سەن مۇشۇنداق سەلبىي ئوبرازلارنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، ئەڭ ياخشىسى قاراپراق ئىش قىلغىنىڭ تۈزۈك.

ناۋادا سەن چېچىڭنى يېشىل، سېرىق، كۆك ياكى قىزىلغا بوياشنى ياخشى كۆرسەڭ، ئۇنداقتا سەن «پىنك» نىڭ قوللىغۇچىسى. 20 - ئەسىرنىڭ 90 - يىللىرى «پىنك» شەكىللىك تولغىما تېز تەرەققىي قىلىپ زورىيىپ، ياۋروپا ھەم ئامېرىكىدا داغدۇغىلىق ھەرىكەت مەيدانغا كەلدى. شۇ كۈندىن باشلاپ بۇرنىنى ئىلمەك قىلىۋېلىش، پەلىپەتەش ئۆتۈك كىيىش قائىدە - يوسۇنغا ئايلاندى. پىنك مۇزىكىسىنىڭ ئاھاڭى بەك ئاددىي، يېقىمىسىز ھەم تولمۇ ياۋايى بولسىمۇ، پىنكلار ئىستېمالنى، ئۈنۈم قوغلىشىشنى چەتكە قاقىتى، ئۇلار يولدىن ئۆتكەن - كەچكەنلەردىن: «ماڭا بىر مارك بېرىپ تۇرامسىز؟» دەپ سورىشى مۇمكىن.

ناۋادا بۇنداق ھەددىدىن زىيادە شاللاقلىق جەمئىيەتتە بىر خىل ئېقىم بولۇپ شەكىللەنسە، ئۇنداقتا بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك بىر ئىش بولۇپ قالىدۇ. تەلۋىلەرچە قىياس - چوقان كىشىگە ئىختىيارسىز

ئاتسىستلار تەشكىلاتىنىڭ غالجىرانە شاۋقۇن - سۈرەنلىرىنى ئەسلىدە - تىمدۇ. گېرمانىيىدە مۇشۇ خىلدىكى پىنك تەشكىلاتلىرىدىن تەخمىنەن 300 ى بار. بۇ ھال نۇرغۇن ئەر-بابلارنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ كەلمەكتە. ئۇلار ھەمىشە مەست بولۇپ جېدەل چىقىرىدۇ، ھەقىقىي ئەھۋالدىن بىخەۋەر تالاي ياشلارنى ئۆزلىرى «دۈشمەن» دەپ قارىغان يولۇچىلارغا ھۇجۇم قىلىشقا كۈشكۈرتىدۇ. ئۇلارنىڭ ياۋايى قىلمىدە - شىننىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغۇچىلار ئادەتتە بىر قىسىم چەت ئەل گراژدانلىرى، مېيىپلار، بەچچىۋازلار، يەھۇدىيلار ۋە ئۆي - ماكان - سىز سەرگەردانلار. سەن شۇ نەرسىنى ھېس قىلالىدىڭمۇ، سەن بىرىگە زىيانكەشلىك قىلغان چېغىڭدا ئۆزۈڭنىڭ ۋۇجۇدىدىمۇ قانلىق جاراهەت قالدۇرسەن. يىگىتلەر، مەسىلىلەرگە ئىجابىيىراق قاراشقا تىرىشايلى!

رومىن روللان ياخشى ئېيتقان:

بىزنىڭ كۆزلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، گۈزەللىك ھەممە جايدا بار. تۇرمۇشتا گۈزەللىك ئەسلا كەم ئەمەس، پەقەت گۈزەل - لىكىنى بايقاشلا كەمچىل بولۇۋاتىدۇ. سەن خۇش كەيپ بولساڭ، قوياشىڭمۇ يورۇقلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايسەن.

5. ماشىنا ھەيدەش ۋە ئارزۇ

سەن پراۋا ئالماي تۇرۇپ جاھان كېزىش خىيالىغا كەلگەن چېغىڭدا، ئۆزۈڭنىڭ ماشىنا ياكى موتسىكلنى بولۇشنى ئارزۇ قىلامسەن؟ بۇنداق ئارزۇ بەلكىم بالىلىق چېغىڭدىلا پەيدا بولغان بولۇشى مۇمكىن! ئالدىنقى تۈر، سەن ھامان بىر كۈنى ماشىنىدا ئولتۇرسەن. سېنىڭ نەزىرىڭدە ماشىنا ئەركىنلىكىنىڭ نامايەندىسى، ئېكسپىدىتسىيەنىڭ قورالى، يىراق جايلارنىڭ سىمۋولى. سەن ئۇچقاندەك كېتىۋاتقان ماشىنىدا چاچلىرىڭنى يەلپۈتۈپ ئولتۇرسەن.

تۇرغان چېغىڭدا، سەندە مۇنداق بىر ئوي پەيدا بولىدۇ: دۇنيا مېنىڭ، ئۇ يالغۇز ماڭىلا تالىق!

بىراق، سەن ئاۋۋال مۇنۇ بىر نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋال: سەن ئولتۇرغان ماشىنا قەرەللىك پارتلايدىغان بومبىغا ئوخشايدۇ، ئۇ ساڭا ھەر ۋاقىت تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىدراك ساڭا ھېچقانداق يامانلىق ئېلىپ كەلمەيدۇ، ئۇ سېنى تېخىد-مۇ بىخەتەر قىلىدۇ. سەن ماي كىلاپىنى بېسىشقا قانچىكى ئامراق بولساڭ، قاتناش ۋە قەسى تۇغدۇرۇش مۇمكىنچىلىكىڭ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. تېز سۈرئەتتە كېتىۋاتقان ماشىنىدا، ئۆزۈڭنى ئەركىن، مەغرۇر ھېسابلايسەن، بۇنداق ئەركىن ۋە مەغرۇر تۇيغۇنىڭ ھاپا-تىڭنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى ئويلاپ باقتىڭمۇ؟ مۇ-شۇ ئىككى نەرسىدىن قايسىنى تاللايسەن؟ نۇرغۇن ياشلار ئۆزىنىڭ ماشىنا ھەيدەش ماھارىتىگە ئىشىنىدۇ، ئۆزىنى ماشىنىغا خالىغانچە قوماندانلىق قىلالايدىغاندەك ھېسابلايدۇ. شۇڭا، ئۇلار كىشىلەرنىڭ ئالدىدا نوپىلىق قىلىدۇ، ماشىنىلىرىنىڭ شۇنچىلىك چىرايلىق ھەم كۆركەم، ماشىنا ھەيدەش ماھارىتىنىڭ شۇنچىلىك ئۈستۈن ئىكەنلىكىنى جاھاندىكى ھەربىر ئادەمگە بىلدۈرۈپ قويغۇسى كېلىدۇ. ئەمما، شۇ نەرسىنى ئويلاپ قوي، يىگىت، ناۋادا سەن ئاشۇ «نوپى ماشىنىڭ» بىلەن باشقىلارنى دەردكە سېلىپ قويساڭ، بۇ گۇناھىڭنى قانداق يۇيۇپ كېتەلەيسەن؟

6. قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك بولغىلى

بولىدۇ؟ ئەركەك جاسارەت دېگەن نېمە؟

قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك ھېسابلىنىدۇ؟

ئەركەك دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى: ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىنى

قوبۇل قىلىش!

ئەمەلىيەتتە، سىلەرنىڭ ھەربىرىڭلارنىڭ پېشانىسىگە تۇغۇلغان كۈنۇڭلاردىن تارتىپ ئەركەك بولۇش پۈتۈلگەن. شۇنداق ئىكەن، نېمىشقا بۇنداق گۇمانىي قاراشلاردا بولسىلەر؟ بۇنىڭ ھەممىسى ئاخبارات ۋاسىتىلىرىنىڭ قىلغان ياخشى ئىشى! ئۇلار دائىم ھەربىر ئادەمگە ئەركەككە ئوخشامدۇ - ئوخشىمامدۇ دەپ باھا بېرىدۇ. كىنو ساھەسىدىمۇ شۇ، ئۇلار ھەمىشە جامىس بونداقا ئوخشاش باتۇر كىشىنى ئەركەككە ئوخشىتىپراق بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئېلانلاردىمۇ شۇنداق، قەددى - قامىتى قاملاشقان، جەلپكار ھەم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئەرلەرگە ھەقىقىي ئەركەك دەپ باھا بېرىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئەركەك بولۇش ناھايىتى ئاسان، شەرتى پەقەت بىرلا: سەن ئۆزۈڭنى قوبۇل قىلساڭلا، مۇشۇنىڭ ئۆزى كۇپايە! سەن ئۆز يولۇڭدا ماڭغۇەر، خەق نېمە دېسە دەۋەرسۇن! سېنىڭ بارلىقىڭ، جۈملىدىن قىياپىتىڭ، قىزىقىشىڭ، ئىشلىرىڭ پەقەت ساڭلا تالىق. باشقىلارنىڭ قانداق ئويلىشى، نېمە دېيىشى بىلەن نېمە كارىڭ؟ ئەلۋەتتە، بۇنى دېمەك ئاسان، قىلماق بەسى مۇشە. كۈل. ناۋادا سېنىڭ كاللاڭ مىڭلىغان - ئون مىڭلىغان مەبۇد بىلەن تولغان بولسا، قىياپىتىڭنىڭ شۇلارنىڭ قايسىبىرىگە ئوخشايدىغان. لىقى توغرۇلۇق كۆڭۈل بۆلمەي تۇرالمايسەن؟ مۇنۇ بىر نۇقتىنى يادىڭدا تۇتۇشۇڭ زۆرۈر: سەن پەقەت ئۆزۈڭگىلا ئوخشايسەن، سەن پەقەت سەن!

يادىڭدا تۇت: خەقلەر سېنى قانداق مازاق قىلسا مەيلى، سەندە تاشتەك چىڭ مۇسكۇل بولمىغان تەقدىردىمۇ، سەن يەنىلا كەم - كۈتسىز ئەركەك.

ئالىجانابىلار تىلىنى ئىشقا سالىدۇ، مۇشت كۆتۈرمەيدۇ. سەن زەربىگە ئۇچرىغان چاغدا، ئالدى بىلەن گەپ ئارقىلىق ئۆزۈڭنى قوغداشقا تىرىش، مەسىلىنى تىنچ ئۇسۇل بىلەن بىر تەرەپ قىلىش. نى ئۆگەن. مۇبادا خەتەرلىك قىسمەت بېشىڭغا كېلىپ، سەندە باشقا

ئامال بولمىغاندا، جانغا جان، قانغا قان ئال. خەتەرگە يولۇققاندا، ئالدى بىلەن سالماق بولۇشۇڭ، رەقىبىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭكىنى راست دەيدىغان قىياپەتنى ئىپادىلىمەسلىكىڭ كېرەك. ئەركەك دېگەن پېشكەللىك ئالدىدا ئۆزىنى يوقىتىپ قويمايدىغان ھەم بەخت - تەلەي ئالدىدا كېرىلىپ كەتمەيدىغان بولغىنى ياخشى، ئەرزىمەس كۆڭۈل ئازارنىڭ كارايتى چاغلىق، بىردەملىك سۈكۈت قىلغانلىق ئۇرۇش مەيدانىنى قانغابويغاندىن كۆپ ياخشى ئەمەسمۇ؟ سەن تەنتەربىيە مەيدانىدا ئالدىنقى قاتاردىكى ماھىرلاردىن ئەمەس، سەن مۇزىكا ياكى ھۈنەرنى ياخشى كۆرسەن، بۇمۇ چوڭ گەپ ئەمەس، سەن ئوخشاشلا ئەركىشى. باشقىلارنىڭ ئوي - خىياللىرى بىلەن چاتىقىڭ بولمىسۇن، سېنىڭ ئۆز قىزىقىشىڭ، ئۆز قىممىتىڭ بولۇشى كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر سېنىڭ ھۈنرىڭگە ھەۋەس قىلىدىغان، چېۋەزلىكىڭنى كۆرەلمەيدىغان بولۇشى مۇمكىن. سەن ئۆز يولۇڭدا مېڭىشىنى، ئۆزۈڭنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە يېتەرسىزلىكلىرىڭگە توغرا قاراشنى ئۆگەن. سەن ئۆز تەسەۋۋۇرىڭدىكىدىن ياخشى بولساڭ، باشقىلارنىڭ ساڭا بەرگەن باھاسى بىلەن ھېسابلاشما.

سەن ئۆزۈڭنى ھەممە ئىشتا باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرما، ئۇنداق قىلساڭ ئاستا - ئاستا ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويمىسەن. سەن ئۆز مەبۇدەڭگە چوقۇنساڭ بولىدۇ، بىراق ۋۇجۇدۇڭدا ئۆزۈڭگە تەۋە ئىز بولۇشى كېرەك.

بۇ گەپلەرنى قىلماق ئاسان، لېكىن ھەقىقىي تۈردە ئىشقا ئاشۇرۇش ئۇنچىۋالا ئاسان ئەمەس. باشقىلار سېنى «يالقۇ»، «تو-خۇ يۈرەك» دېسە، كۆڭلۈڭ بىر قىسما بولىدۇ، ھەتتا يۈرىكىڭنى ئېغىر بىر پارچە تاش بېسىۋالغاندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىسەن. ئاڭلا! يىگىت، سىلەر ھەر بىرىڭلار ھەقىقىي ئەركەك، ھەممىڭلار ئۆز ئۆسۈلۈڭلار بويىچە ئەركەك بولۇشقا تىرىشىسەلەر. باشقىلار-

نىڭ ئەر كەكلىكىگە بەرگەن باھا ئۆلچىمى بىلەن كارىڭ بولمىسۇن،
ئۇنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. ئويلاپ باق، سەن بىر بالىدىن
«ئەر كەك دېگەن نېمە؟» دەپ سوئال سوراپ جاۋابقا ئېرىشەلمەسەن؟
بۇ ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس!

ئەپسۇسكى، بۇ جەمئىيەتتە، ئەرلەر ئاياللاردىن ئۈستۈن تۇرۇ-
شى كېرەك دەيدىغان قاراش چوڭقۇر يىلتىز تارتىپ كەتكەن، ھەتتا
ئەرلەرنىڭ ئۆزىمۇ، ئەرلەر قاۋۇل، ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازان-
غان بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. دەل مۇشۇنداق بولغاچقا،
ئەرلەر ھۆكۈمرانلارغا خاس قىياپەت بىلەن ئاياللارنىڭ ئالدىدا چوڭ-
چىلىق قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئەرلەرنى ئەزىزلەپ، ئاياللارنى خار
كۆرىدىغان كۈنچە قاراش ئەمدى ئاقمايدىغان بولۇپ قالدى. ھەر بىر
ئادەم نىسپىي مۇستەقىللىققا ئىگە شەخس، كىم ئەزىز، كىم خار
دەيدىغان مەسىلە مەۋجۇت ئەمەس. ئەلۋەتتە، بۇنىڭدىن ئەرلەر بەك
مۇنەۋۋەر، ئىشلىرى تولىمۇ نەتىجىلىك بولۇپ كەتسە ئۇلارنى ياخشى
كۆرىدىغان ئادەم چىقمايدۇ، دېگەن مەنە چىقمايدۇ. بىزنىڭ دېمەك-
چى بولغىنىمىز مۇنداق: ھەممە ئەرلەرنىڭ ستەيلىۋىدەك قاۋۇل بولۇشى
ئاتايىن، ئاياللارنىڭ ئالدىدا ئۆزلىرىنىڭ ئەۋزەللىكىنى پەش قىلىش-
قا تېخىمۇ بولمايدۇ.

شەيئىلەرنىڭ ھەممىسىگە بىرنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى بويىچە
قاراش كېرەك. قاۋۇل بولۇش سېنىڭ ئارتۇقچىلىقىڭ، بىراق
قاۋۇل بەدەن سېنىڭ يېتەرسىزلىكىڭ بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.
ئىككىسى قارمۇقارشىلىقنىڭ بىرلىكى بولىدۇ. بۈگۈنكى كۈندە،
پەقەت كالىسى ئاددىي ئادەملەرلا بايقىدەك يالغان گەپلەر بىلەن
ئۆزلىرىنى ئالدايدۇ. ئەرلەرنىڭ پۈت - قوللىرى تەرەققىي قىلغان
بولسا بېجىرىم ئادەم بولامدۇ؟ ئارزۇ گۈزەل، ئەپسۇسكى ھەرقانداق
بىر ئەر ئۇنداق بولمايدۇ.

ئەرلەردە «كاتتا ئەر كەك بولۇش» ئارزۇسىنىڭ پەيدا بولۇشىغا مەلۇم دەرىجىدە ئەرلىك گورموننىڭ رولى سەۋەب بولغان. سېنىڭ چوڭ مېڭەڭ كېڭىيىپ - تارايغاندا، بۇ خىل گورمون چوڭ مېڭەڭگە تەسىر قىلىدۇ، سەندە ئۇرۇشىدىغان ياكى قېچىپ كېتىدىغان خىيال پەيدا بولىدۇ. ئەلۋەتتە، كېيىنكى تەربىيە بۇ خىل ئىدىيەنىڭ پەيدا بولۇشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ناھايىتى كۆپ ياشلار تۇغۇلغان چاغدىن تارتىپ قۇلاق تۈۋىدە: «يىغلىما، روھىڭنى كۆ-تۈر، سەن دېگەن ئەر كەك!» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ كېلىۋاتىدۇ. بۇنداق قاراش ئەرلەرنىڭ كالىسىدا چوڭقۇر يىلتىز تارتقان. بۇنىڭدىن باشقا، ئىككى جىنسىنىڭ چوڭ مېڭە تۈزۈلۈشىدىكى پەرق بۇ خىل قاراشنىڭ شەكىللىنىشىدە ھەل قىلغۇچ رول ئويناپ كەلدى. ئىلىم - پەن تەتقىقاتى شۇنداق قارايدۇ، زامان ئەۋۋىلىدە ئەرلەرنىڭ كالىسى قوغلاش ۋە كۈرەش قىلىش بىلەن تولغان. چۈنكى، شۇ چاغلاردا ئۇلار ئۆز ئائىلىسىنى، ئۆز ئادەملىرىنى قوغداپ، ئۇلارنىڭ ھايات كەچۈرۈشىگە كاپالەتلىك قىلىشنى ئۆگىنىشى زۆرۈر ئىدى. مۇشۇ بىر قانچە جەھەتتىكى سەۋەبلەرنى جەملىسەك، بۇنىڭدىن ئەرلەر تۇغۇلغان كۈندىن تارتىپ چوڭ بولغاندا چوڭ ئىشلارنى قىلىش ئۈچۈن تەييارلىق كۆرىدۇ، دەيدىغان قاراش تۇغۇلىدۇ. ئەلۋەتتە، سەن ئۆزۈڭ خالىساڭلا، كۈچلۈك ئادەم بولۇشتىن سېنى ھېچكىم توسيالمايدۇ. سىلەرگە شۇنى ئېيتىپ قويۇشنى لايىق تاپتىم، ئۆزۈڭ ئالىدىغان رولنى ھەرگىز يۈك قىلىۋالما، قانداقتۇر دەۋرنىڭ ئالدىدىلا مېڭىشنى ئويلىما. خاراكتېرىڭنى ساقلاپ، ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويىمىساڭ، دۇنيادىكى ئەڭ كۈچلۈك ئادەم سەن شۇ.

7. جاسارەتىنى سىناش بىلەن جاسارەتنىڭ مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

مەن يېقىندىن بۇيان گويىا زەربىگە ئۇچرىغاندەك بەك پاراكەندە بولۇپ كېتىۋاتىمەن. مەن بىر قېتىم ئۈچ ياشنىڭ بىر نېگىر ئوقۇغۇچىنى ئۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ قالدىم، نېگىر ئوقۇغۇچى-نىڭ ئاغزى - بۇرنى قان ئىدى. ئۇ دادىسى ئافرىقىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن تاياق يەۋاتاتتى. مەن بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ چىدىمىدىم، ئۇلارنىڭ يېنىغا باردىم. ئاپام ماڭا داۋاملىق، بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققان ھەر بىر ئادەم بىر چەتتە قول قوشتۇرۇپ تۇرماسلىقى كېرەك دەيتتى. كېيىن ھېلىقى ئۈچ ياش مېنى قورقۇنچاق دەپ تىللىدى. مەن گەرچە سەل قورققان، ۋەزىيەتنىڭ ماڭا پايدىسىز ئىكەنلىكىدىن ئەنسىرىگەن بولساممۇ، يەنىلا ئۇلارنىڭ يېنىغا بار-دىم. ھېلىقى ئۆسمۈر ۋە ئۇنىڭ دادىسى ماڭا رەھمەت ئېيتتى، مېنى ئۆيگە بېرىپ ئويناشقا تەكلىپ قىلدى، مەن ئىنتايىن خۇشال بول-دۇم. بۇ ئانچە مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى مەن ئۆز كۈچۈمگە تايىنىپ بىر ئادەمگە ياردەم قىلدىم.

مورېتس (14 ياش)

مۇشۇ ھېكايىدىن بىز شۇنى كۆرۈۋالالايمىزكى، مورېتس نا-ھەقچىلىككە قارشى تۇرغان، باتۇرلۇق بىلەن باشقىلارغا ياردەم بەرگەن. ئۇ ھەقىقەتەنمۇ قەھرىمان ئۆسمۈر. ئەمەلىيەتتە قەھرىمان-لىق ئەرلەرنىڭ پاتېنتى ئەمەس، ئاياللارمۇ ئوخشاش ناھايىتى قەھ-رىمان كېلىدۇ. قەھرىمانلىق ئالدى بىلەن پەۋقۇلئاددە ئەھۋالغا قارىتا تېز قارار چىقىرىش ئىقتىدارى ھېسابلىنىدۇ، گەرچە چىقىد-رىلغان قارار مۇۋاپىق بولمىسىمۇ. خۇددى كۆپلىگەن كىشىلەر تاماكا چېكىشكە ئامراق بولسىمۇ، لېكىن سەن باتۇرلۇق بىلەن

ۋارقىراپ تۇرۇپ: «ياق، مەن تاماكا چەكمەيمەن» دېگىنىڭگە ئوخشاش. ئاۋام خەلق ئالدىدا كىم ئۆزىنىڭ پوزىتسىيىسىنى ئوچۇق ئىپادىلەپ بېرەلمىسە، شۇ كىشى كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ جاسارىتىنى، كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان بولىدۇ.

ئەگەر بىرەر ئادەم سېنى جاسارىتىڭنى سىناپ بېقىشقا دالالەت قىلسا، سەن ئۇنىڭغا پەرۋا قىلما، بۇ پۈتۈنلەي ئالدامچىلىق. بۇنىڭ تۇرمۇشتىكى جاسارەت بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق. ئەتىدىن - كەچكىچە جاسارەت توغرىلىق گەپ ساتىدىغانلار كۆپ ھاللاردا قورقۇنچاق كېلىدۇ. قىيىنچىلىق ئالدىدا بەل قويۇۋېتىدىغانلار ھامان شۇنداقلارنىڭ ئارىسىدىن چىقىدۇ. بۇنداق سىناشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. بۇنداق سىناشتا كىمنىڭ جاۋابى قايىل قىلارلىق بولسا شۇ ھېساب.

8. غېرىبلىق باسقاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

مەن ھېچقانداق نەرسىگە قىزىقمايمەن. ھەممە نەرسە ماڭا قىزىقى يوق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. مەكتەپتە ئۆتۈلۈۋاتقان دەرىسلەرنىڭ تېزلىكىگە يېتىشىپ كېتەلمىش تەس. نەتىجە كۆرسەتكۈچۈمنى كۆرسەم نومۇستا ئۆلمەن. دادا - ئانام، بولۇپمۇ دادام ماڭا ھەمدە - شە قاتتىق چېچىلىپ كېتىدۇ. ئۇ مېنىڭ ئىشلىرىمغا ئارىلىشىشقا ئامراق، ئۆزىنىڭ قارارىنى ھەرۋاقىت ماڭا تاڭىدۇ. ئۇ مەن ياخشى كۆرگەن ئاتكرىتىكىلارنى ھۇجرامنىڭ تېمىغا چاپلىشىمغا، كەچتە سىرتلارغا چىقىشىمغا، مېنى چۈشىنىدىغان دوستلىرىم بىلەن ئاردا - لىشىشىمغا يول قويمىدۇ. ئاپام دادامنىڭ گېپىنى راست قىلىپ، مېنىڭ بىلەن كارى بولمايدۇ! ئۇ تېخى دادامغا ھەمدەمدە بولۇپ، نەرسىلىرىمنى قالايمىقان ئاخشۇرىدۇ. ئۇلار نېمىشقا مېنى ئۆز ئارا - مېمدا قويمىدىغاندۇ؟ ئۇلار مېنى ئازراقمۇ چۈشەنمەيدۇ، مېنى

چۈشىنىدىغان ئادەم يوق، قانداق قىلىشىمنى بىلەلمەي قالدىم، بەزىدە ئۆزۈمنىڭ ئۆلۈمۈمنى تىلەپ كېتىمەن.

دەۋرنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، بىر قىسىم ياشلار (ئۇلار خېلى سالماقنى ئىگىلەيدۇ) كىشىلىك تۇرمۇشتىن گۇمانلىنىشقا باشلىدى، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ھەتتا ئۆلۈۋېلىش ئارقىلىق بۇ دۇنيا-دىن قۇتۇلماقچى بولۇشتى. ئۆلۈم مەسىلىنى قانداق ھەل قىلالايدۇ؟ ئۇ پەقەت بىر ياشنىڭ ھاياتىنىلا ئاخىرلاشتۇرالايدۇ. ئۆلۈۋالغان ئاشۇ ياشلار ئەسلىدە تېخىمۇ ياخشى ياشىغان بولسا بولاتتى. ئۇلار مۇھەببەت، بىخەتەرلىك تۇيغۇسى، تىنچ تۇرمۇشنى قوغلىشىپ، كىشىنى بۇرۇقتۇرما قىلىدىغان ئىشلارنى ئۇنتۇپ، كۆپرەك ئۆخلى-ۋالماقچى بولۇشقان. ئەگەر سەن شۇ تاپتا چۈشكۈنلىشىپ، چىقىش يولى تاپالمىغان بولساڭ، ئازاب - ئوقۇبەت ئىچىدە تۇرغان بولى-سەن. سېنىڭ ھەرقانداق بىر ئوي - پىكىرنىڭ مۇھەببەتكە بولغان ئىنتىزارلىق ھەم چۈشىنىشكە بولغان ئىلتىجا بولىدۇ (ناۋادا سەن ئۆزۈڭ ھەل قىلالمايدىغان ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇقساڭ، ئاز - تولا كەسپىي ياردەمگە ئېرىشىش يولىدا ئىزدىنىشنىڭ كېرەك).

بۇنداق ئېغىر بوھران بالىلىق دەۋرىمىزدىن تارتىپ يىغىلىشقا باشلىغان ئاۋارىچىلىكلەرگە بەرداشلىق بېرەلمىگەنلىكىمىزدىن پەيدا بولغان. بۇ ئازابلار ماڭمىغا ئوخشاش پەيدىنپەي يىغىلىدۇ، سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا — سەن ئۆزۈڭنى بىرىند-چى قېتىم مۇستەقىل ئادەم قاتارىدا كۆرگىنىڭدە، بۇ ماڭما بىرىدىلا پارتلايدۇ. سەن شۇ چاغدا ئۆزۈڭنى شۇ قەدەر غېرىب ھېس قىلى-سەن، سېنى ھېچكىم چۈشەنمەيدىغاندەك، ھېچكىم قوبۇل قىلمايدى-غاندەك، ھېچكىم ياخشى كۆرمەيدىغاندەك ھېسسىياتتا بولىسەن. ھېس - تۇيغۇ ۋە تەشۋىش ئارىلىشىپ كەتكەن ئەھۋالدا،



بۇ دۇنيادا مەن شۇنچىلىك بالغۇز ، شۇنچىلىك مەكىن ، ھەر كۈنى كەچتە دېگۈدەك ، ئەل
ئايغى بېسىققاندا ئۈزۈم بالغۇز يىغلايمەن .

سەن ئۆز كۈچۈڭگە تايىنىپ چىقىش يولى تاپالمايسەن. لېكىن، سەن شۇنىڭغا ئىشەنگىنىكى، چەكسىز قاراڭغۇلۇق ئىچىدە ھامان يورۇقلۇق بولىدۇ. ئارسالدى بولما، خىجالەت تارتما، يۈرەكلىك ھالدا دوستلىرىڭدىن ھەم ئاتونۇش كىشىلەردىن نىجاتلىق تىلە. شۇنداق قىلساڭ، توغرا كىشىلىك تۇرمۇش يولىغا ئىنتايىن مۇھىم بىر قەدەم تاشلىغان بولىسەن.

كىشىلىك تۇرمۇشتىن گۇمانلانغان كىشىنىڭ بەدىنى تۆۋەندىدە كىدەك ئاگاھلاندىرۇش بېرىدۇ، سەن بۇنىڭغا جىددىي قارا:

سەن تەركىمىدۇنيا بولىسەن، سېنىڭ نەزىرىڭدە ھەممە نەرسە مەزىزسىز.

بولۇشىچە يەيسەن، ئىچىسەن، داۋاملىق بېشىڭ ئاغرىيدۇ ۋە ھارغىنلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئازابىدىن بېرى كېلەلمەيسەن. سەن ئۆزۈڭنىڭ نەرسە - كېرەكلىرىنى كىمگە سوۋغا قىلىش توغرىسىدا ئويلايسەن. مەسىلەن، «بۇ CD نى نىڭقا سوۋغا قىلاي» دېگەندەك.

سەن ئۇيقۇ دورىسى ياكى كىشىنىڭ جېنىنى ئالىدىغان دورىلار - نى بەك ياخشى كۆرسەن.

سەندە يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ بىر تۈرى ياكى بىر نەچچە تۈرى كۆرۈلسە، سەن ياخشىسى پسخولوگىيە دوختۇرغا كۆرۈن ياكى ئۆزۈڭ ئىشىنىدىغان ئادەمدىن ياردەم تەلەپ قىل. سەندىكى ئىپادە يۇقىرىدا دېيىلگەن ئالامەتلەردىن ناھايىتى يىراق بولغان تەقدىردە - مۇ، بۇنىڭغا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىل.

9. ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ كىشىلىك تۇرمۇش ئۈستىدە ئويلاڭ، چوقۇم پايدىسىنى كۆرسەن!

بېشىدىن ئىسسىق - سوغۇق ئۆتكەن ياشلارنىڭ سۆزىگە قۇلاق سالغىن، ئەلۋەتتە، بۇنى قوبۇل قىلىشقا بەلگىلىك جاسارەت ۋە ئىرادە كېرەك. كىشىلەر ھەمىشە، ئۈمىد قانچىكى چوڭ بولسا، ئۈمىدسىزلىكمۇ شۇنچىلىك چوڭ بولىدۇ، دېيىشىدۇ. لېكىن، سەن ئۈمىدسىزلىكتىن قورقما، «بىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ، بىر ئەقىل تاپىسەن»، ھەر بىر قېتىم ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ، ئۇنىڭدىن ئاز - تولا نەپكە ئېرىشىسەن. بۇ دۇنيادا سەن ئىنتىلىدىغان نەرسىلەر قانچە كۆپ بولغانسېرى، سەن شۇنچە كۆپ ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرايسەن. بىراق، بەزىدە ھەتتا ئۆزۈڭمۇ ئىشەنمەي قېلىشىڭ مۇمكىن، كۈنلەرنىڭ بىرىدە مۇۋەپپەقىيەت ئىلاھى چىرايلىق گۈللەردىن راسلانغان گۈلدەستىنى بېشىڭغا كىيگۈزۈپ قويىسا ئەجەب ئەمەس. شۇ چاغدا، سەن «ھەيرانلىق ئارىلىشىپ كەلگەن خۇشاللىق» نىڭ پەيزىنى قانغۇچە سۈرۈپ جىم ئولتۇر!

يېشىڭنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ مۇنداق مەسىلىلەرنى بارغانسېرى كۆپ ئوتتۇرىغا قويىسەن: مېنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش نىشانىم نېمە؟ مەن ئۆيلىنىمەنمۇ؟ ئىشلىرىمدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەنمۇ؟ مۇۋەپپەقىيەت قازانسام قايسى ئىشلاردا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن؟ سەن بۇ مەسىلىلەرگە جاۋاب بېرىشكە ئالدىراپ كەتمە، بالا-غەتكە يېتىش مەزگىلىڭ ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئۆزۈڭنىڭ زادى قايسى يولدا مېڭىشىڭ كېرەكلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالسىن. بۇ-نىڭغا ئارتۇقچە باش قاتۇرۇپ كەتمە، بۇ كېيىنكى ئىشلار. ئۇنىڭ

ئۈستىگە، دۇنيا ناھايىتى تېز ئۆزگىرىپ كېتىۋاتىدۇ، ھازىر ئويلد-
غىنىڭ بىلەنمۇ بىكار!

باشقىلار قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، ئۇلارغا قانداق ياردەمدە بو-
لۇشۇم كېرەك؟ ئىگىسىنى ياخشى كۆرسەڭ ئىتىغىمۇ سۆڭەك
سال، بۇ ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان گەپ. سەن مۇبادا بىرنى ياخشى
كۆرۈپ قالغان بولساڭ، ئۇنىڭ نېمىلەرنى ئويلايدىغانلىقىغا كۆڭۈل
بۆل، ئۇنىڭ گەپلىرىگە ئوبدان قۇلاق سالساڭ، ئۇنى چۈشەنسەڭ،
ئۇ چوقۇم سەندىن تەسىرلىنىدۇ. سېنىڭ ئەتراپىڭدىكى ياكى ئاڭ-
لەڭدىكىلەردىن بىرەرى زىيادە تاماكا چەكسە، ھاراق ئىچسە، زەھەر
چەكسە ياكى ئەلگە ئارىلاشماي يۈرسە، ئۇنى ئىچ پۇشۇقنى سۆزلەش-
كە دالالەت قىل. ئۇ بۇلارنى ئۆزى ئىشىنىدىغان كىشىگە دېسۇن
ياكى مۇتەخەسسسلەردىن ياردەم تەلەپ قىلسۇن. ئەلۋەتتە، ئۆزۈڭ-
مۇ ئاز - تولا كۈچ چىقار!

ئىككىنچى، ئاتا - ئانا، قىزلار ۋە دوستلار

1. سېنىڭ نەزىرىڭدىكى ئاتا - ئانىنىڭ ئوبرازى

مەن ئامېرىكىغا بېرىپ بېرىپ ئوقۇپ كېلىشنى بەكمۇ ئارزۇ قىلىمەن. ئالتە ساۋاقداشلىقىم ئۆزلىرىنى تىزىملىتىپ، مەنمۇ شۇنداق قىلىشقىم. ئاۋادا ئادەم ئۆزىگە ئۆزى ئىگە بولسا نەقەدەر ياخشى بولاتتى - ھە! ئەپسۇسكى، ئاتا - ئانا - ئانىم بۇنىڭغا ئۈنمىدى. ئاپام مېنى: سەن تېخى كىچىك، ئۆزۈڭ يالغۇز ماڭساڭ، مەن خاتىرجەم بولالمايمەن، دېدى. دادام: «سېنىڭ بولمىغۇر گەپلىرىڭگە ئىشەنمەيمەن. بۇ يەردىكى ئوقۇشۇڭغىمۇ بىر تالاي پۇل خەجلەۋاتىمىز» دېدى.

ئەسلىدە مەن ئىشلەپ تاپقان پۇللىرىمنى ئامېرىكا دوللىرىغا ئايرىۋاشلاپ بولغانىدىم، لېكىن دادام مېنى مازاق قىلىپ: «ئاشۇ ئازغىنا پۇلۇڭ بىلەن ئامېرىكىغا بارماقچىمۇسەن؟» دېدى. دادام ماڭا، مېنى چۈشەنمەيدىغاندەك، ھەمىشە كەيپىمنى ئۇچۇرۇۋېتىشكە ئامراقىتىك تۇيۇلدى. ئۇنىڭ ماڭا زادىلا ئىشەنمەيدىغانلىقىنى قوبۇل قىلىش ماڭا تەس كەلدى. مەن ئەمدى كىچىك بالا ئەمەس - تە!

يورك (15 ياش)

يوركقا ئوخشاش تەسىرات سەندىمۇ جەزمەن بولغان، ئەمما سەن باشقا بىر نۇقتىدا تۇرۇپ ئويلىيالىساڭ، ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسىنىڭ

ئويلىغانلىرى ساڭا پۈتۈنلەي ئورۇنسز ئەمەستەك تۇيۇلىدۇ. ئۇلار ئۆز بالىسىنىڭ ياراملىق بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، بىراق ياقا يۇرتلاردا سەرگەردان بولۇپ يۈرۈشىنى خالىمايدۇ، ئۇنىڭدىن خا- تر جەم بولالمايدۇ، ئۇنىڭ مەغلۇپ بولۇشىدىن، كۈتۈلمىگەن ئەھ- ۋاللارغا يولۇقۇپ قېلىشىدىن ۋايىم يەيدۇ. سەنچۇ، سەن ئۆز ئى- شىڭنى ئۆزۈڭ بىر تەرەپ قىلىش، مەيلى نېمە بولسۇن، دادا - ئاناڭنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋالماسلىق كېرەكلىكىنى ھېس قىل- سەن. ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ مۇستەقىل بولۇشۇڭنىڭ ئىشقا ئېشىشى- نى توسايدۇ، سېنىڭ يۈگەنسز ئاساۋ ئات بولۇپ قېلىشىڭنى خال- مايدۇ. مانا مۇشۇنداق ئەھۋالدا زىددىيەت كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنىڭدىن ئاۋۋال سېنىڭ ھەربىر قارارىڭ ۋە ھەربىر پىلانىڭ ئاتا - ئاناڭنىڭ ياردىمىدە ئورۇندىلىپ كەلگەن. ئەمدىچۇ، سەن بۇنداق بولۇپ بېرىشنى خالىمايسەن، بۇنى قوبۇل قىلىش ئاتا - ئاناڭ ئۈچۈن ھەقىقەتەن ئېغىر كېلىدۇ. بىر جەھەتتىن، سەن ئۆزۈڭنى چوڭ بولغاندەك سېزىسەن، يەنە بىر جەھەتتىن، ئاتا - ئاناڭنىڭ نەزىرىدە سەن يەنىلا بالا. سەن ئەلۋەتتە مۇستەقىل بولۇشۇڭ كې- رەك، لېكىن قانداق قىلغاندا مۇستەقىل بولۇشنى ئەمەلگە ئاشۇر- غىلى بولىدىغانلىقىنى ئۆگىنىشنىڭ زۆرۈر. ئۇلار سېنىڭ كۈندىن - كۈنگە چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭدىن چوقۇم خۇشال بولىدۇ، ساڭا چوڭ ئادەم قاتارىدا مۇئامىلە قىلىشقا پەيدىنپەي ئادەتلىنىدۇ. ئەمما، سەن جەزمەن سەۋر - تاقەتلىك بولۇشۇڭ كېرەك. مۇستە- قىل بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش، ئۆزۈڭنى باشقىلارغا قوبۇل قىلدۇ- رۇش ئاسان ئىش ئەمەس.

سەن ئېتىراپ قىل ياكى قىلما، سەن يەنىلا دادا - ئاناڭنىڭ غەمخورلۇقىغا موھتاج. يالغۇز سەنلا ئەمەس، تالاي قۇرامىغا يەتكەن- لەرمۇ دادا - ئانىسىنىڭ يېنىغا قايتىپ، چۈشىنىش ۋە بىخەتەرلىك

تۇيغۇسىدىن سۆيۈنۈپ كېتىدۇ. بىر بەختلىك ئائىلە تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىقلارنىڭ ھەممىسىنى يېڭەلەيدىغان بولۇش كېرەك. سۇ-نىڭ قەدرىنى قۇملۇقتا بىلگىلى بولىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بولۇپمۇ سەن ھارغىنلىق ھېس قىلغان چېغىڭدا، ئائىلىنىڭ قىممىتىنى بىلىسەن.

2. دوستلىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭگە ئىمكانىيەت قالدۇرۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

دوستلىرىڭ بىلەن باردى - كەلدى قىلىشمۇ سەن بىلەن ئاتا - ئاناڭ ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب-لەرنىڭ بىرى. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دادا - ئاناڭ سەن ئارىلىشىپ يۈرگەن ئاشۇ بىر توپ دوستلىرىڭنى ياقتۇرمايدۇ، ئۇلارنىڭ سېنى يامان يولغا باشلاپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئۇلار ساڭا ھەمىشە باشقا دوستلارنى تونۇشتۇرىدۇ. بۇ ھال سېنىڭ قار-شلىقىڭنى قوزغايدۇ، سەندە ئۇلارنى چەتكە قاقىدىغان روھىي ھا-لەت پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، سەن ئاشۇ «قۇلاق كەس-تى» دوستلىرىڭ بىلەن داۋاملىق ئارىلىشىشىڭنى ھېس قىلىسەن. ئەمما، ئاتا - ئاناڭ مەيلى قانداق ئويلىسۇن، سەندە كىشىلەرگە ئارىلىشىشتا ئۆزۈڭنىڭ قارشى بولۇشى، ئۆزۈڭنىڭ دۇنيا قارىشى-نى شەكىللەندۈرۈشۈڭ كېرەك.

سەن بۇ يېشىڭدا شەيئىلەرگە ئاسان قىزىقسەن، شۇڭا تىرىك-چىلىك قىلىش توغرىسىدىكى بىر قىسىم تەجرىبىلەرنى ناھايىتى ئاسان توپلايسەن. سەن ئاتا - ئاناڭنىڭ يېنىدىن ئايرىلغاندا، كىشى-نى جىددىي ھالەتكە سالدىغان ھەم تەسىرلىك نەرسىلەرگە جەزمەن ئىنتىلسەن. سەن جەزمەن ئېھتىياتچان بول، چۈنكى سەن تېخى

ساددا، باشقىلار سەندىن ئاسان پايدىلىنىپ كېتىدۇ؛ سەن تېخى ياش، باشقىلارغا قارىغۇلارچە ئىشىنىپ كېتىسەن. سەن گۇمانلىدەنمىشىنى، ئۆزۈڭنى قوغداشنى ئۆگىنىۋېلىشنىڭ كېرەك.

مۇشۇنداق چاغدا، سەنمۇ ئاتا - ئاناڭنىڭ ئۆزۈڭگە ياردەم بېرىشىنى ئارزۇ قىلىسەن. بىراق، بۇنىڭغا قارىتا ئاتا - ئاناڭ ئارىلىشىشنىڭ توغرا يەتتىنى تولىمۇ تەستە ئىگىلىيەلەيدۇ. ئۇلار - نىڭمۇ ئۆزىگە تۇشلۇق قىيىنچىلىقى بار، بۇ ئىشلار ياخشى بىر تەرەپ قىلىنمىسا، ئائىلىنىڭ تىنچلىقى بۇزۇلىدۇ. كەچتە بالىلار سىرتتا قانچىلىك ۋاقىت ئوينىسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ئۇلارنىڭ كۆڭ - لىدىمۇ سان يوق. بالا ياخشى ئۇستاز، ئوبدان دوست ۋە قۇلاق كەستىلەرنى پەرقلىنىدۇرەلمەيدۇ؟ بالىمىزنى دوستلىرى بىلەن سەيلە - ساياھەتكە خاتىرجەم يولغا سېلىپ قويالامدۇق؟ ناۋادا كۈتۈلمىگەن ئىشلار يۈز بەرسە، ئەڭ ئاۋۋال ئاتا - ئاناڭ ئازابلىنىدەدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ بىخەستەلىك قىلغانلىقى ئۈچۈن ھەسرەت چېكىدۇ.

سەن ئاتا - ئاناڭنى ئويلاپ باق، بۇ دۇنيادا تاكى ھازىرغا قەدەر ئاتا - ئاناڭ سەن ئۈچۈن يەنىلا ئەڭ مۇھىم. سەن ئۇلار بىلەن بىللە تۇرۇشنى خالىمايسەن، قۇرداشلىرىڭ ساڭا كۆڭلۈڭدىكى ئا - دەملەردەك تۈيۈلىدۇ. چۈنكى، سەن ئۇلار مېنى ئاتا - ئانامدىن بەكرەك چۈشىنىدۇ، دەپ قارايسەن.

مۇشۇنداق ئەھۋالدا، سېنىڭ دوستلىرىڭ مەلۇم مەنىدىن ئېيت - قاندا، ئاتا - ئاناڭنىڭ رىقابەتچىلىرىدىن بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار سېنىڭ ئۆيىدىن چىقىپ كېتىشىڭدىن قورقمايدۇ، ئۆيگە مەڭگۈ قاي - تىپ كەلمەسلىكىڭدىن قورقىدۇ. بۇنى بولۇپمۇ ئاپاڭ ناھايىتى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشىڭنى بىر ئامال قىلىپ توسۇشى مۇمكىن.

ئاتا - ئاناڭ دوستلىرىڭغا قارىتا باشقىچە قاراشتا بولسا قانداق



ئۇلار سېنىڭ ئۆيىدىن چىقىپ كېتىشىڭدىن قورقمايدۇ . ئۆيىگە مەڭگۈ قايتىپ كەلمەسلىكىڭدىن

قورقىدۇ . بۇنى بولۇپمۇ ئاياڭ ناھايىتى تەستە قوبۇل قىلىدۇ .

قىلىشنىڭ كېرەك؟

ناۋادا ئاتا - ئاناڭ دوستلىرىغا قارىتا باشقىچە قاراشتا بولسا، بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس. ئۇلارنى چۈشىنىشنىڭ، ئامال بار ئۇلارنى قايىل قىلىشنىڭ كېرەك. ئاتا - ئاناڭغا ئۆزۈڭنىڭ دوستلىرىنىڭ بىلەن سېرىشىدىغانلىقىڭنى، بۇنىڭدىن باشقا ناشايان ئىشلارنىڭ يوقلۇقىنى بىلدۈر، ئاتا - ئاناڭدىن ھېچنېمىنى يوشۇرما. پوزىتسىيىنىڭ قانچە سەمىمىي بولسا، ئاتا - ئاناڭنىڭ چۈشىنىشىگە ئېرىشمىكىڭ شۇنچە ئاسان. ئاتا - ئاناڭمۇ ئوخشاشلا ساڭا سەمىمىي مۇئامىلە قىلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۇلار ئېتىراپ قىلىنىشقا ئىنتىدۇ. زار، رەت قىلىنىپ كېتىشنى خالىمايدۇ. ناۋادا دوستانلىك ھەم سەمىمىيلىك بىلەن ئۇلاردىن ياردەم سورىساڭ، ئۇلار جەزمەن خۇ-شاللىق بىلەن ماقۇل بولىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ئۇلار بىلەن سوقۇشۇپ مەسلىنى ھەل قىلغىنىڭدىن كۆپ ياخشى.

3. ئاپاڭ سېنى نېمىشقا روھى جەھەتتىن بوغدۇ؟

ئاتا - ئاناڭنىڭ باغرىدىن يىراقلىشىڭ

كېرەكمۇ؟

ياشلار ئۈچۈن، بولۇپمۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان يىگىتلەر ئۈچۈن ئاندىن ئايرىلىش ئاسان ئىش ئەمەس، ئاپاڭنىڭ نەزىرىدە سەن ئۇنىڭ ئىچىدىن چۈشكەن بىر پارچە گۆش، ئۇنىڭ ئالدىقىندىكى بىر پارچە گۆھەر. بىر قىسىم ئاپىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئېرى - سېنىڭ داداڭ يىلبويى سىرتتا ئىشلىمەسە ياكى ئاشنا تۇتۇپ ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئاپاڭ سېنى ئائىلىدىكى بىردىنبىر ئەر دەپ ھېسابلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇ سېنىڭ ئۇنى تاشلاپ كېتىشىڭگە قانداق چىدايدۇ؟ نۇرغۇن ياشلار قۇرداشلىرى ئارىسىدا

ئىنتايىن شوخ ھەم كەپسىز بولغان تەقدىردىمۇ، ئاپىسىنىڭ كۆڭلىدە ياۋاش قوزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا سەندە مۇستەقىل بولۇش نىيىتى كۈچەيگەنسېرى، ئاپاڭ بۇنى قوبۇل قىلالمايدىغان كەيپىيات-نى كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن ئىپادىلەيدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئاپاڭنىڭ باغرىدىن ئاچراپ چىقىش-نى ئۈمىد قىلسەن، كېيىنكى كۈنلىرىڭ ئۈچۈن تەجرىبە توپلاش خىيالىدا بولسەن. ئەگەر بۇنى توغرا بىر تەرەپ قىلالمىساڭ، بىر قاتار مەسىلىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئاتا - ئاناڭ ئۈمىد-سىزلىنىشىنى خالىمايدۇ، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن سېنىڭ ئۇلاردىن ئايرىلىپ كېتىشىڭدىن قورقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ھەتتا ئۆزۈڭمۇ دېلىغۇل بولۇپ قالسەن. باتۇرلۇق بىلەن تۇرمۇشقا جەڭ ئېلان قىلمىسەن ياكى ئاتا - ئاناڭنىڭ سەن ئۈچۈن يەۋاتقان ۋايىملىرىغا كۆڭۈل بۆلمەسەن؟ ئەسلىدە ئاپاڭ شۇنى بىلىشى كېرەك، ئۇلار سېنىڭ ئۇلاردىن ئايرىلىپ كېتىشىڭنى ھەرقانچە قىلىپمۇ توسىيالمايدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار بۇنى پەقەتلا قوبۇل قىلالمايدۇ، خالاس. مەسىلىنى ھەل قىلىدىغان چاغدا، ئاتا - بالا ئىمكان بار باراۋەر ھالەتتە ئولتۇرۇپ پاراڭلاشسا، ئىشلارنىڭ مۇرەككەپ بولۇپ كېتىشى ناتايىن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى ياكى مەكتەپتە زىممەڭگە چۈشكەن بېسىملارنىڭ دەردىنى ئاپاڭدىن ئالساڭ بولمايدۇ. ئاپاڭنىڭمۇ ئوخشاشلا ئۆز خىيالى بولىدۇ، ئۆز ھېسسىياتىنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن دەپسەندە قىلىنىشىنى ئۇمۇ خالىمايدۇ. ئۇنىڭدىن ئايرىنىپ، ئۇنىڭ بىلەن ئامال بار ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن سۆزلەش. بۇ ھەرھالدا ئاپاڭ بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى زىددىيەتنىڭ كۈنسىيىن كۈچىيىپ كەتكەندىن مىڭ ياخشى!

4. نەزىرىڭدە داداڭ بارغانسېرى قىزىق تۇيۇلىدۇ،
ئۇ سەن ئۈچۈن ھەم بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ
قالىدۇ!

ئاپاڭ بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى مەسىلىلەر ھەل بولغاندىن كې-
يىن نۆۋەت داداڭغا كېلىدۇ. داداڭ، ئۇ سەن چۈشىنىشنى ئارزۇ
قىلغان ھەم قەلبىڭدىن مەڭگۈ ئورۇن ئالغان ئادەم. داداڭنى چۈش-
نىش سەن ئۈچۈن ئاسان ئىش ئەمەس. چۈنكى، سېنىڭ ئۆيدە ئاپاڭ
ۋە ئاكا - ئۇكا، ئىگىچە - سىڭىللىرىڭ بىلەن بىللە بولىدىغان
ۋاقىتنىڭ بىرقەدەر ئۇزۇن. ئەمما، داداڭ ئەتىدىن - كەچكىچە سىرت-
تا يۈرىدۇ، ئۆيگە كەمدىن - كەم كېلىدۇ. بۇ ئۆزئارا پىكىر
ئالماشتۇرۇشۇڭلارغا بەلگىلىك دەرىجىدە قۇلايسىزلىق پەيدا قىل-
دۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، داداڭ ساڭا ئاپاڭغا پەقەت ئوخشىمايدىغان
بىر تىپتەك، ئائىلىدە قورقۇنچلۇق بىر پېرسوناژدەك تۇيۇلۇشى
مۇمكىن. ناۋادا داداڭ ۋاقىت چىقىرىپ ساڭا كۆڭۈل بۆلسە، ساڭا
ئەرلەرگە ئالاقىدار ئىشلارنى سۆزلەپ بەرسە، سەن قاتتىق خۇشال
بولسەن، ئاجايىپ ئىپتىخارلىنىسەن. دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغى-
نى شۇكى، داداڭ بىر ئەر كىشى سۈپىتىدە ئائىلە ئىشلىرىنى بىر
تەرەپ قىلغان چاغدىكى بەزىبىر ئۇسۇللىرى ساڭا ئۆزۈڭمۇ تۇيىمىغان
ھالدا يۇقۇشى مۇمكىن. داداڭنىڭ ھەممە ئارتۇقچىلىقلىرىنى يادىڭدا
تۇت، ناچار ئىللەتلىرىنى كالاڭدىن چىقىرىۋەت. داداڭ سادىر
قىلغان خاتالىقلارنى سەن قايتا سادىر قىلما.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، دادا سەن ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى
ھەمكار. مۇشۇ نۇقتىنى چۈشەنمىسەڭ، ئائىلىدىكى مۇناسىۋەتلەرنى
توغرا بىر تەرەپ قىلىشىڭ تولىمۇ قىيىن. بالاغەتكە يېتىش مەزگى-
لىنىڭ ئوغلى ئۈچۈن مۇھىم ئىكەنلىكىنى نۇرغۇن ئانىلار تونۇپ
يېتەلمەيدۇ. بۇ ئەھۋالدا، تەشەببۇسكارلىق بىلەن داداڭغا يېقىن-

لاش. بەزى ئاتلار ئوغۇللىرى سورىغان سوئاللارنىڭ بىئەپلىكىدەن، جاۋاب بېرىش ئىمكانىيىتى بولماسلىقىدىن خەۋپسىرەيدۇ. شۇڭا، سەن ئالدى بىلەن داداڭنىڭ مۇشۇ روھىي توسالغۇنى يېڭىدىن شىگە ياردەم قىل، داداڭنى ئۆزۈڭنىڭ ئەڭ ياخشى دوستى قاتارىدا ھېسابلايدىغانلىقىڭنى داداڭغا بىلدۈر. سەن ئۇنىڭ بىلەن ھەر دائىم ئەرلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار ھەققىدە سۆزلىشىپ تۇرساڭ، ئۇ ئاستا - ئاستا سېنىڭدەك بىر ئوغلى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزىنى شەرەپلىك ھېس قىلىدۇ.

5. چوڭلار نېمىشقا ئۆزىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلايدۇ؟

مۇشۇ مەزگىلدە، سەندە ئاتا - ئاناڭدىن ۋە مەكتەپتىن كەلگەن بېسىمغا قارىتا قارشىلىقنىڭ پەيدا بولۇشى ناھايىتى تەبىئىي ئەھ- ۋال. رۇخسەت ئېتىلگەن ۋە مەنئى قىلىنغان ئىشلار ساڭا ئەھمىيەتسىز سېزىلىدۇ. سەن پۈتكۈل دۇنيا ھەم چوڭلارنىڭ قىممەت قارىشىنى تولمۇ ئورۇنسىز ھېسابلايسەن. نارازىلىق ۋە قارشىلىق بىلەن تولغان مۇشۇ باسقۇچ سەن ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى، بۇ چاغدا سەندە ئادەملەرگە ھەم شەيئىلەرگە نىسبەتەن ئالاھىدە قاراش شەكىللىنىدۇ. كېيىنكى كۈنلەردە سەن ئاۋازچىلىكلەرگە يولۇققاندا، تەمكىنلىكىڭنى ساقلاپ قالالايسەن، قانداق چاغدا پىرىن- سىپتا چىڭ تۇرۇش كېرەك، قانداق چاغدا قارار قىلىش كېرەك، بۇلار ساڭا ئايدىڭ بولىدۇ.

ئۆيدە، دادا - ئاناڭنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىڭگە سەن قوبۇل قىلالمايدىغان چەكلىمىلەرنى قويدىغانلىقىنى بايقايسەن. ئەپسۇسكى، نۇرغۇن دادا - ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى كەچۈرمىشلىرىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ، دادا - ئانىلىرى بىلەن

سوقۇشقان چاغلىرى يادىدىن چىقىپ كېتىدۇ. سېنىڭ نۇقتاڭدا تۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۇلار مۇشۇ ئۇسۇلنى ئېھتىياتچانلىق تۈپەيلى قولىغان بولۇشى ئېھتىمال، سەن ئۇنى چۈشىنەلمەيسەن. چۈنكى، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنداق قىلغانلىقىنى ساڭا چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ.

ھەممە بالىلارنىڭ ئائىلىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تو- قۇنۇش مەۋجۇت. بۇ يېڭى ئىش ئەمەس، لېكىن كۆپلىگەن دادا - ئانىلار ئەينى چاغدا ئۆزلىرىنىڭمۇ بالا ئىكەنلىكىنى ئاللىبۇرۇن ئەسلىرىدىن چىقىرىپ قويۇشقان.

بەزى دادا - ئانىلار بۇ دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىنى، بۈگۈنكى بۇ دۇنيادا نېمىلەرنىڭ مودا بولۇۋاتقانلىقىنى بىلىشنى خالىمايدۇ، بو- لۇپمۇ كىيىم - كېچەك قاتارلىق مەسىلىلەر توغرىلىق پاراڭ بول- غاندا، ئۇلار ھېچنېمىنى بىلمەيدۇ. سېنىڭ چاچ شەكلىڭ، غەلىتە كىيىنىشىڭ، مودا مۇزىكىلىرىڭ، كىشىنى ناخۇش قىلىپ قو- يىدىغان ئۆگىنىش نەتىجىلىرىڭنى ئۇلار قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ مە- سىلىلەر ئەمەلىيەتتە يېڭىلىق ئەمەس، بۇنداق مەسىلىلەرگە سېنىڭ دادا - ئاناڭمۇ يولۇققان، پەقەت زاماننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ مەسىلىلەرنىڭ خەتەرلىك خاراكتېرىدىمۇ ئۆزگىرىش بولغان، خا- لاس. مەسىلىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئاساسىي سەۋەبلەر ئاساسەن ئوخشاش.

سەن دادا - ئاناڭدىن سوراپ باق، ئۇلار بۇرۇن مۇشۇنداق ئىشلارنى قانداق بىر تەرەپ قىلغان ياكى ئۇلار مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىدا مۇشۇنداق مەسىلىلەرگە يولۇققانمۇ؟ ئۇلار ئەينى چاغلاردا قايسى ئىشلارنى قىلسا بولاتتى، قايسى ئىشلارنى قىلسا بولمايتتى؟ سەن ئۆيىدە قۇربىتىڭنىڭ يېتىشىچە ئاز - تولا ئىش قىلىپ، ئاتا - ئاناڭغا ياخشى تەسىر قالدۇرساڭ، ئۇلار سېنىڭ تەدرىجىي چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭنى ھېس قىلىدۇ. سەن بارغانسېرى كۆپ ئەر-

كىنلىككە ئېرىشمەن. سەن يەسلىدىن ئۇكاڭنى ياكى سىڭلىڭنى ئەكەلسەڭ، ئانچە - مۇنچە ئەخلەت تۆكسەڭ، مۇشۇنداق كىچىك ئىشلاردىن چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭنى سەزگەن دادا - ئاناڭ سىرتلاردا بىر - ئىككى سائەت ئارتۇق بولۇشۇڭغا يول قويدۇ.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئوغۇللار قىزلاردىن كۆپ ئامەتلىك، قىزلارنىڭ ئويلىمىغان خەتەرلەرگە ئۇچراش ئېھتىمالى چوڭراق. مەسىلەن، ئۇلار دەم ئالغىلى سىرتلارغا چىقسۇن ياكى باشقىلارنىڭكىدە قونۇپ قالسۇن، بۇ دادا - ئانا ئۈچۈن تولىمۇ قورقۇنچىلىق ئىش بولۇپ تۇيۇلىدۇ.

سېنىڭ ئاچا - سىڭىللىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بولسا، ئۇلارغا نەسىھەت قىل، ئۇلار ئۆزىگە بالا تېپىۋېلىپ ئازابلىنىپ يۈرمىسۇن. ئۇلار تالا - تۈزگە چىقماقچى بولسا، سەن ئۇلارغا ھەمراھ بول. كەچتە يول ماڭغاندا، «قوغدىغۇچى» تېپىش كېرەكلىكىنى ئۇلارغا ئېيت. نۇرغۇن قىزلار كەچتە يول مېڭىشتىن قورقىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىنى مازاق قىلىشىدىن قورقۇپ بۇنى بىرىگە دېمەيدۇ. سەن ئۇلارغا ياردەم قىل. قىزلارنى ئۆيلىرىگە ئاپىرىپ قويۇشنى مەسئۇلىيەت دەپ بىل. قىزلارنى ئۆيلىرىگە ئاپىرىپ قويغان چاغدا، ئۇلار مەيلى نېمە دېسۇن، ئىشىكىنى مەھكەم يېپىۋالغاندىن كېيىن قايتىپ كەت. سىرتلارغا چىقىشتىن ئاۋۋال دادا - ئاناڭغا نەگە بارىدىغانلىقىڭنى، قانچىلىك تۇرىدىغانلىقىڭنى، ياخشىسى سەن بارىدىغان جاينىڭ تېلېفون نومۇرىنى دەپ بەر. بۇندىن باشقا، ئۆيۈڭگە ئۆز قەرەلىدە قايتىپ كەل. ئۆيۈڭنىڭ تۈزۈملىرىگە ئىزچىل ئەمەل قىلساڭ، «باشقۇرغۇچىلار» تۈزۈمىنى سەل - پەل قويۇۋېتىشى مۇمكىن.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، سەن شۇنىمۇ ئويلاپ باق، مۇشۇ مەزگىلدە باشقىلارنىڭ سەن بىلەن ئارىلىشىشىمۇ ئاسان ئىش ئەمەس. ئاتا - ئاناڭ، ئاكا - ئۇكا ۋە ئىگىچە - سىڭلىڭ، ئوقۇتقۇچىلىرىڭ

سېنى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن. سەن مۇشۇنداق جىددىيە-لىكىنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالماي، ئوتتۇرىدا توقۇنۇش يۈز بېرىپ قالسا، چوقۇم ئۇلاردىن كەچۈرۈم سورا. شۇنداق قىلساڭ تىنچ ۋە ئىللىق تۇرمۇشقا، ئازادە كەيپىياتقا ئىگە بولىسەن. ساڭا بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ. چوڭلار ئۆزلىرىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلىمىسا، سەنمۇ جاھىللىق قىلما. سەن «رەقىبەلەر-نىڭ ئاداۋەت تۇتقىنىدىن چۈشىنىش ھاسىل قىلغىنى تۈزۈك» دېگەن ھېكمەتنى بىلىۋال.

6. ئۆيۈڭدىكىلەر بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىپ ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغىنىڭدا، سوغۇق قان بولۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغان چېغىڭدا ئاۋۋال چوڭقۇر ئويلىنىشنىڭ زۆرۈر.

دادا - ئاناڭ بەك ئالدىراش بولغانلىقتىن ساڭا كۆڭۈل بۆلىدە-غانغا، سېنى چۈشىنىدىغانغا، قىزىقىشىڭغا ئېتىبار بېرىدىغانغا، سەن يولۇققان مەسىلىلەرگە دىققەت قىلىدىغانغا كۆپ ۋاقىت ئاجرد-تالماسلىقى مۇمكىن. ئۇلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئەڭ موھتاج بولۇۋاتقان چاغلىرىڭدا، ئۇلار ھەمىشە پۇل تېپىش ياكى ھېسسىياتقا ئالاقىدار سەۋەبلەر تۈپەيلى باشقا ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ھال جەزمەن سېنىڭ قىممەت قارىشىڭغا تەسىر قىلد-دۇ، سەن قاتتىق تېرىكسەن، بۇنداق كەيپىيات كۈنلەرنىڭ ئۆتۈ-شىگە ئەگىشىپ يىغىلىۋەرسە، بۇنىڭدىن مۇنداق نەتىجە كېلىپ چىقىدۇ: سەن ئامال بار بۇنداق ئۆيدىن چىقىپ كېتسەن، شۇنىڭ-دىن ئېتىبارەن قۇلىقىڭ تىنچىيدۇ.

لېكىن، ئۆيدىن چىقىپ كېتىش بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ.

سەن چوڭ بولۇش داۋامىدا، بىر ياقىتىن مۇشۇنداق تالاش - تارتىش -
لارنى قانداق قىلغاندا توغرا بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى،
خىلمۇخىل كىشىلەر بىلەن قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىشنىڭ
كېرەك؛ يەنە بىر ياقىتىن ئۆيىدىن چىقىپ كېتىش بىلەن زىممەڭدىكى
يۈك يېنىكلەپ قالمايدۇ، ھەتتا سەن يېڭى مەسىلىلەرگە يولۇقسە.
سەن. مەسىلەن، ئىقتىسادىي قىيىنچىلىق. سەن ئۆيۈڭدىن پۇل
ئالدىغان چېغىڭدا، ئوقۇشۇڭنى ئوبدانراق پۈتتۈرۈۋېلىشىڭ مۇمكىن.
كىم، چۈنكى سەن ئاتا - ئاناڭ بەرگەن پۇل بىلەن تەربىيىلىنىشكە
كېتىدىغان راسخوتنى تۆلىيەلەيسەن. ئىجارە ھەققى تۆلەيمەن دەپ
غەم قىلىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق. ناۋادا سەن ئۆز كۈچۈڭگە تايىنىپ
ياشماقچى بولساڭ، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈڭگە ئالدى.
سەن: كۈندىلىك تۇرمۇشۇڭنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۆگىنىدىغان
شىڭ، يېمەك - ئىچمەك ۋە كىيىم - كېچەكنىڭ غېمىنى قىلىشىڭنىڭ
زۆرۈر. شۇنداق بولغاچقا، ئۆيىدىن چىقىپ كېتىشتىن ئىلگىرى،
ياخشىسى كۆڭلۈڭدە ئېنىق سان بولۇشى كېرەك.

ئاتا - ئاناڭ ئاجرىشىپ كەتكەن بولسا، ھەر ئىككىلىسىنى
ئەيىبلەشنىڭ پايدىسى يوق. بۇنداق ئاقىۋەتنىڭ مەسئۇلىيىتى ھەر -
قانداق بىر تەرەپنىڭ ئۈستىگە چۈشمەيدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا ئاتا -
ئانا ئايرىلىپ تۇرىدۇ، چۈنكى تۇرمۇش ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىگە
ئەگىشىپ، ئاتا - ئانىلارنىڭ ئورتاق تۇرمۇش كەچۈرۈشى مۇمكىن
بولماي قالىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا سېنىڭ يا داداڭ، يا ئاپاڭ
بىلەن ئوخشاش قەدەمنى ساقلاپ قېلىشىڭ ئىنتايىن تەس. ھەر بىر
ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. سىجىل پىكىر ئال -
ماشتۇرۇپ، ئۆزئارا چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈشۈڭ كېرەك.

بىر ئائىلىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى ئاتا - ئانىنىڭ ئىشى،
لېكىن بۇ سەن ئۈچۈن ئادەتتىكى ئىش ئەمەس، بۇ ئىش ھەتتا سەن
ئۈچۈن يۈك ۋە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇزۇلۇش ئالدىدا تۇرغان

ئائىلىدە جىددىيلىك، بېسىم ۋە تالاش - تارتىش، ئۆچمەنلىك تۈگمەيدۇ. بۇ كۆڭۈلسىزلىكلەر كىشىنى كاردىن چىقىرىۋېتىدۇ، ھەتتا ئاتا - ئاناڭ بۇرۇنلا ئايرىلىپ تۇرغان بولسا، سېنىڭ ئائىلىڭدە ئىللىقلىق ھەم مۇھەببەت يوقالغان بولىدۇ. بۇ ئىشلارغا چىداش-لىق بەرمىكىڭ تەس. سەن ئاتا - ئاناڭنىڭ ئەمدى بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى زادىلا بىلمەيسەن ياكى بولمىسا ئوي-لاپ باقمىدىڭ. سەن ئىختىيارسىز ھالدا ئىچىڭدە: «مەن قانداق قىلىمەن؟» دەپ نىدا قىلسەن، «ماڭا ھەر ئىككىلىمىسى كېرەك!» دەيدىغان ئاۋاز كالاڭغا ھۆكۈمرانلىق قىلىدۇ. بۇنداق داۋالغۇپ تۇرغان روھىي ھالەتتىن قۇتۇلماق تەس. بەزى ياشلار ئاتا - ئانىسىنىڭ ئاجرىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئازاب چېكىدۇ، بۇ ئىشنىڭ بالا بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق، ئاتا - ئانا ئارىسىدىكى جېدەلگە بالا مەسئۇل ئەمەس. ئەگەر سەن يەنىلا شۇنداق ئويلىساڭ، بۇ يۈكنى دەرھال تاشلىۋەت، بۇنىڭ سەن بىلەن ئازراق-مۇ ئالاقىسى يوق!

سەن بىر نوقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىڭ كېرەك، ئاتا - ئاناڭنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى، ئۇلارنىڭ سېنى ئەمدى سۆيمەيدىغان-لىقىدىن، ساڭا ئەمدى كۆڭۈل بۆلمەيدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. سەن ئۆزۈڭنىڭ ئاتا - ئاناڭ تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلگەنلىكىڭنى ھېس قىلىپ غەزەپلەنگەن چېغىڭدا، شۇ نەرسىنى ئويلىغىنكى، بۇ چاغدا ئاتا - ئاناڭ سەندىنمۇ بەكرەك قىيىنلىۋاتقان بولىدۇ. ناۋادا ساڭا داداڭ ياكى ئاپاڭ بىلەن بىللە تۇرۇش توغرا كەلسە، شۇ تەرەپنىڭ غەمخورلۇقىنى رەت قىلما. ئاتا - ئاناڭنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى بىلەن سەن ئاتا - ئانىسىز قالمايسەن، بۇ ئاتا - ئاناڭنىڭ زامان ۋە ماكان جەھەتتىكى ئايرىلىشى، خالاس.

سەن يا داداڭ بىلەن، يا ئاپاڭ بىلەن بىللە تۇرۇشنى تالاشقا

توغرا كەلگەندە، ئېغىر روھىي بېسىمنى تېخىمۇ ھېس قىلسەن. ئەلۋەتتە، دادا - ئاناڭ ئاجرىشىپ كەتكەن چاغدا زىممەڭگە تېخىمۇ ئېغىر بېسىم چۈشۈپ قەدنىڭ پۈكۈلىدۇ، بولۇپمۇ قايسى تەرەپ بىلەن بىللە تۇرۇش قارارىغا كېلىدىغان چېغىڭدا. قايسى ماكان سېنىڭ جۇشقۇن بولۇشۇڭغا مۇۋاپىق، قايسى تەرەپ ساڭا غەمخورلۇق قىلىشقا ۋاقىت چىقىراالايدۇ، قايسى تەرەپ غايىلىرىڭنىڭ ئىشقا ئېشىشىغا ياردەم قىلالايدۇ، سەن مۇشۇلارنى ئويلا. بۇنىڭدىن باشقا، ئەركىنلىك ۋە ئۆزئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلىش سېنىڭ ئويلىنىش دائىرىسىڭگە كىرىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دادا - ئانىسى ئاجرىشىپ كەتكەن بالىلار تېخىمۇ مۇستەقىل بولىدۇ، يېتىلىش يولىغا بالدۇر قەدەم قويدۇ. بىر كېچىدە «ئالەمنى ئاستىن - ئۈستۈن قىلىۋېتىدىغان» ئۆزگىرىشنى باشتىن كەچۈرگەن ئائىلە تۈپەيلى بىلەن قەلبىدە بىر خىل مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بۇرۇنلا باش كۆتۈرگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈس-تىگە، دادا - ئانىنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى بىلەن بىلەن ئانىنىڭ مەكتەپ ۋە ئولتۇراق مۇھىتىدىمۇ ئۆزگىرىش روي بېرىدۇ. بۇ ئەھۋالغا ئادەتتىكى بالا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئەھۋالدا، سەندە كەلگۈسۈڭ ئۈچۈن ئېنىق بىر تاللاش بولۇشى كېرەك. ئاتا - ئاناڭ بىلەن سۆزلىشىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، ياخشى باشقىلاردىن سورا. مەسىلەن، ئوقۇتقۇچۇڭ ياكى بولمىسا دوستلىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بىلەن پىكىر ئالماشتۇر. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا بۇنداق ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىشتا تەجرىبىسى بار ساڭا ئوخشاش بالىلار بولۇشى مۇمكىن.

7. مەكتەپتىكى ھېلىقى قىز، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەك: سىز كاللامدىن چىقمايدىغان بولۇپ قالىدىڭىز!

ھەيرانمەن، سىنىپىمىزدىكى نىنا ئىسىملىك قىزنى ھەرقانچە قىلىپمۇ ئۇنتۇپ كېتەلمەيۋاتىمەن. ھەر كۈنى كەچتە شۇ قىزنى ئويلاپ، ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈپ تاڭ ئاتقۇچە ئوخشايالمايمەن. قىسقا يوپكا كىيگەن ئۇ قىزنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى، كۈلۈمسىرەش-لىرىنى ئويلىسام يۈرىكىم دۈپۈلدەپ سوقۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئىند-چىكە پۇتلىرى، دولقۇنلىنىپ تۇرىدىغان چاچلىرى كىشىنى ئۆزىگە مەھلىيا قىلىدۇ. مەكتەپتىكى ئوغۇللارنىڭ ھەننىۋاسى ئۇنىڭغا مەستانە. چۈنكى، ئۇ چىرايلىق بولۇپلا قالماي، باشقا جەھەتلەردىمۇ ھەممىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇنىڭ يۈرگىنى يوق، ئۇنىڭ ھەممىسى بىلەن مۇناسىۋىتى ياخشى. ئۇ بەزىدە مېنىمۇ ئويلايدىغاندۇ؟ لېكىن، بەزىلەر مېنىڭدىنمۇ كارامەت، ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئاسانلا ئۇتۇ-ۋالالايدۇ. مەن ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوتقا كىرىشتىن باش تارتىمىساممۇ، لېكىن ئۇ بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالدى. مەن تەسىراتىمنى ئۇنىڭغا دېيىشىم كېرەكمۇ؟ مەن مىخقا ئۈسۈۋېلىشتىن قورقمەن. مەن زادى قانداق قىلسام بولىدۇ؟

گىرىك (15 ياش)

ياش دوستلار مەكتىپىدىكى ياكى تۇرمۇش چەمبىرىكىدىكى مەلۇم يات جىنسىنى ياقىتۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئۇلارنىڭ غايە ۋە نىشانى سىلەرنىڭكىگە يېقىن كېلىدۇ. سەن شۇ نەرسىنى ناھايىتى تېزلا ئېنىق بىلىۋالالايسەن، سىرتقى قىياپەت ئىشەنچلىك

ئەمەس، چىرايغا ئاش قۇيۇپ ئىچكىلى بولمايدۇ، سەن بىرەرنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ ياقىنۇرۇپ قالساڭ ياكى رەت قىلساڭ بولمايدۇ. ناۋادا سەن بىرەرنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، كېيىنكى كۈنلەردە جەزمەن ئۈمىدسىزلىنىسەن. چۈنكى، ئىككى ئادەمنىڭ مەجەزى قاملاشمىسا، زىددىيەت پەيدا بولۇشى تۇرغان گەپ.

تۇرمۇش چەمبىرىكىنىڭ ئىچىدىكى بىرەر قىز بىلەن ئىناق دوستلۇقنى ساقلاپ قالالساڭ، كېيىنكى تۇرمۇشۇڭدا نېمىنىڭ ھەقىقىي مۇھەببەت ئىكەنلىكىنى بىلىپ قالسىەن. مۇھەببەتكە شەپپەت دورا يوق، بۇ ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماسلىقىڭ مۇمكىن، بىراق بۇ سېنىڭ ئىشىنى قاملاشتۇرۇپ قىلالمىغانلىقىڭنى كۆرسەتمەيدۇ، بەلكى مەجەزىلارنىڭ قاملاشمىغانلىقىدىن شۇنداق بولغان بولىدۇ. شۇڭا، مەيلى نېمە بولسۇن، روھسىزلىنىپ كەتەلمە.

8. ئامراقلىق ۋە مۇھەببەت، ئىككىسىنىڭ پەرقى بارمۇ؟

ھەقىقىي مۇھەببەت ياكى ھەقىقىي مۇھەببەت ئەمەسلىكىنى ساڭا تۇرمۇش دەپ بېرىدۇ. سەن تۇرۇۋاتقان ياش باسقۇچىدا ئىنتايىن ئومۇميۈزلۈك بولۇپ ھېسابلىنىدىغان بىر نەرسە بار. توساتتىن بىر كۈنى ئويغانغان چېغىڭدا، ئەس - ھوشۇڭنى ئىلگىگە ئېلىۋالغان قىزنىڭ ئەسلىدە ئۇنچىۋالا ياخشى ئەمەسلىكىنى بىردىنلا بايقاپ قالسىەن!

سەن بىر قىزنى ياقىنۇرۇپ قالغان ۋاقتىڭدا ئىختىيارسىز ئۇنىڭغا مەپتۇن بولۇپ قالسىەن، بۇ مۇھەببەتكە ناھايىتى يېقىن تۇرىدۇ. ئۇنى چۈشىگەن چېغىڭدا، قەلبىڭدە تاتلىق سېزىم پەيدا بولىدۇ.

دۇ، سەندە ئۇنىڭ يېنىغا بېرىش ئىستىكى تۇغۇلىدۇ. سەن كۆڭ-
لۇڭدە ئۇنىڭ سىماسىنى، ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقان چاغدىكى مەزىد-
رىنى نەچچە سائەت سۈرەتلەپ چىقىسەن، ھەتتا رىۋايەتلەردىكى
مەلىكە بىلەن شاھزادىنىڭ ھېكايىسىنى ئەسلەيسەن. قىسقىسى، بۇ
ۋاقىتتا، سەن ئويلاشقا بولىدىغانلىكى گۈزەل مەنزىرىلەرنى ئويلاي-
سەن. ناۋادا كېيىنكى كۈنلەردىمۇ مۇشۇنداق خىياللار قوينىدا
مەستخۇش بولالساڭ، بۇنداق تۇيغۇ تولىمۇ شېرىن بولىدۇ. بۇنداق
ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى نورمال. مۇھەببەت دېڭىزغا غەرق بولغان
كىشىلەر سەل تەلۋە كېلىدۇ؛ يېنىدا سۆيگەن كىشى بولمىسا ئۇيقۇ-
سى كەلمەيدۇ، ئۆزى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ، چىرايى سارغىيدۇ.
ئەمەلىيەتتە، بىرنى ياقىتۇرۇپ قالغان ۋاقىتنىڭ سېنىڭ شۇنىڭغا
مۇھەببەت قويغان ۋاقىتنىڭ.

لېكىن، باشقا بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا، مۇھەببەت قويۇش
بىلەن ئامراق بولۇپ قېلىشنىڭ پەرقى بولىدۇ. سەن بىرىگە مۇھەب-
بەت قويغان چېغىڭدا، ۋۇجۇدۇڭ مۇھەببەتنىڭ تەلۋە قىزغىنلىقىغا
تولىدۇ. ئىككى ياش مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولغاندا، بەدەننىڭ
ھەرقانداق بىر قىسمىنىڭ سەل - پەل تېگىپ كېتىشى ئۇلارنىڭ
يۈرىكىنىڭ بىر - بىرىگە جىددىي ئۇرۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىد-
دۇ. كاللاڭدا سەن ئۆزۈڭلا بولسەن، مۇھەببەتمۇ بىللە بولىدۇ،
باشقا نەرسىلەرنى پاك - پاكىز ئۇنتۇپ كېتىسەن.

ئەلۋەتتە، بۇ مەڭگۈلۈكتىن دېرەك بەرمەيدۇ. زادى ھەقىقىي
مۇھەببەتمۇ، ئەمەسمۇ؟ بۇ كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ سىنىقىنى قوبۇل
قىلىشى كېرەك. مۇھەببەتتىڭلار باشلانماي تۇرۇپلا ئاياغلىشىپ كې-
تىشىمۇ مۇمكىن. سەن تۇرۇۋاتقان ياش باسقۇچىدا مۇشۇنداق ئەھ-
ۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى ناھايىتى نورمال، تەلۋە قىزغىنلىققا تولغان
مۇھەببەت باسقۇچىنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئۆزۈڭنى تۇ-
تۇۋېلىپ ئويلىساڭ، سېنى ئۆزىگە ئەسىر قىلىۋالغان ھېلىقى قىز-

نىڭ ئەسلىدە سەن دەسلەپ تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنچۇالا ياخ-
شى ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ قالسىن! بۇ ھال سېنى بىر مەز-
گىل ئازابلىشى، قەلبىڭنى جاراھەتلەندۈرۈپ قويۇشى ئېھتىمال،
لېكىن بۇنىڭ ساڭا پايدىسى كۆپ، قانداق ياخشى كۆرۈش كېرەكلى-
كىنى ئۆگىنىۋېلىشىڭ زۆرۈر. بۇ دۇنيادا ساڭا مۇۋاپىق كېلىدىغان
قىزلار بەك ئاز، شۇنداق قىزلارنى ئاسان ئۇچرىتالمايسەن. شۇڭا
يول قويۇش، مادارا قىلىشنى ئۆگەنمىسەڭ بولمايدۇ. ئىشەنمىسەڭ
دادا - ئاناڭدىن سورا. بۇ توغرىدا ئۇلار چوڭقۇر تەسىراتقا ئىگە.
بەزى ئەھۋاللاردا، بىر قىسىم ئوغۇللارنىڭ مۇھەببەت ئۈچۈن
تۆلىگەن بەدىلى قىزلارنىڭكىدىن كۆپرەك بولۇشى مۇمكىن. ئوغۇل
تەرەپ تۆلىمەن بەدىلىگە مۇۋاپىق جاۋابقا ئېرىشەلمىسە، سەل تەڭپۇڭ-
سىزلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن — بۇنداق ئەھۋال قىزلاردىمۇ
كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ چاغدا شۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭ كېرەك-
كى، قارشى تەرەپنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھەرگىز ئويناشقۇچى بولما
ھەم قارشى تەرەپكە مەقسەتلىك ھالدا دۈشمەنلىك قىلما. قىزلار
ساڭا زىيانكەشلىك قىلغان تەقدىردىمۇ، قىساس ئېلىش كويىدا بول-
ما. سەن ئۆز تۇيغۇڭنىڭ ئۇنىڭكى بىلەن ئوخشاش ئەمەسلىكىنى
ئۇنىڭغا ئوچۇق ئېيت. «قانغا قان، جانغا جان ئېلىش» ئۇسۇلى
توغرا ئەمەس. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار ئارىسىدا ئۆزۈڭمۇ بار
بولغان بولسىن.

مۇھەببەتكە تۆلەيدىغان بەدەل — ئازاب، كونا جاراھەت ئىزلى-
رىنى ۋاقىت سىللىق قىلىۋېتىدۇ.

كۆپلىگەن كىشىلەر تىلغا ئالدىغان ئاتالمىش «بىر كۆرۈپ
كۆيۈپ قېلىش» تۇرمۇشتا تولىمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. ئادەتتىكى كىشى-
لەر ئۈچۈن، مۇنداق ئېيتقاندا ياشلار ئۈچۈن، ياخشى كۆرگەن
ئادىمى تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىش قاتتىق ھەسرەتلىك ئىش. بۇنداق



سەن بىر قىزنى باقتۇرۇپ قالغان ۋاقىتتا ئىختىيارسىز ئۇنىڭغا مەپتۇن بولۇپ قالسىەن .

بۇ مۇھەببەتكە ناھابىسى يېقىن تۇرغۇ .

ئازابنى سەن بۇرۇن ھېس قىلىپ باقمىغاچقا، بۇ ساڭا يېڭى شەيئە بولۇپ تۇيۇلىدۇ، سەن مۇنداق ئازابقا چىداشنى ھەم ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگەن. ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلارغا بىھۆدە پەرياد چېكىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟ سەن كېيىن چوقۇم باشقا بىر قىزنى ياخشى كۆرۈپ قالسىمەنغۇ، دېگەننى ئويلىشىڭ كېرەك. قىز بالا دېگەن تېپىلماسنىڭ خورمىسى ئەمەس! بۇ دۇنيادا سېنىڭ مۇھەببەت قۇيۇشۇڭغا ئىنتىزار بولۇپ تۇرغان قىزلار ساماندەك! شۇڭا، سەن رېئاللىقنى، مۇھەببەتنىڭ شەپقەتسىزلىكىنى قو- بۇل قىلىشنى ئۆگەن.

مۇھەببەت بوھرانغا ئۇچرىغاندا، كەيپىڭ ئۇچۇپ كېتىدۇ، ئۆزۈڭنى جاھاندىكى ئەڭ بەختسىز كىشى قاتارىدا كۆرسەن. ئەمە- لىيەتتە مەيلى ئىشەن ياكى ئىشەنمە، مۇھەببەت پەيدا قىلغان جارا- ھەت ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ساقىيىپ كېتىدۇ. نۇرغۇن قۇرامغا يەتكەن كىشىلەر تۇنجى مۇھەببىتىنى تىلغا ئالغاندا ھەمىشە كۈلۈمسىرەپ قوبۇشىدۇ، ئاندىن ساڭا: «توۋا، مۇھەببەت بۇزۇل- غان چاغدا، مەن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشكەندەك تۇيغۇغا كەلگەندىم، لېكىن ئەمدى ھەممىنى ئۇنتۇپ كەتتىم. ئۇقمايمەن، ئۇ قىزنىڭ زادى نەرى ياخشى بولغىدى!» دەيدۇ. مۇشۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، قارىشىڭمۇ مۇناسىپ دەرىجىدە ئۆزگىرىدۇ. سەن پەقەت رېئاللىققا يۈزلەنسەڭلا، مۇھەب- بەتتىن پەيدا بولغان جاراھەت تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

بىر قېتىم يىلان چېقىۋالغان ئادەم ئون يىلغىچىلىك ئارغامچى- دىن قورقىدۇ. مۇھەببەتنىڭ دەردىنى تارتقان ئادەم مۇھەببەتكە ئېھتىياتچانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئەينى يىللاردىكىگە ئوخشاش مۇھەببەت قاينىمىغا قارىغۇلارچە كىرىپ كەت- مەيدۇ، يۈرىكىنى يەنە بىر قېتىم زېدە قىلىشنى خالىمايدۇ. كۈن- لەرنىڭ بىر - بىرىنى قوغلىشىپ ئۆتۈشى بىلەن سەن مۇھەببەتنىڭ

ئەسلىدىكى ئىككى ئادەمنىڭ بىر - بىرىنى چۈشىنىشى ھەم ئۆز ئارا ئىشىنىشى ئىكەنلىكىنى ئاستا - ئاستا چۈشىنىپ قالسىەن. ياخشى كۆرگەن نەرسىلەرنىڭ بۇرۇنقىدىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقايسەن. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، بەختكە تۇتاشقان يولدا مۇھەببەتتىن چۈشكەن جاراھەتنىڭ رولى ئىنتايىن مۇھىم، مۇشۇنىڭ تۈرتكىسىدە، سەن يېتىلىش يولىغا تەدرىجىي قەدەم قويايسەن!

9. ئىككى ئادەم كۈچلۈك بولسا، بىرى تەنھا بولۇپ قالامدۇ؟

تۇرمۇش چەمبىرىكىڭ ۋە ياخشى دوستلىرىڭ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، دوستلار سەن ئۈچۈن بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالىدۇ. سەن ئۇلارنىڭ ياردىمىدە ئائىلە، مەكتەپ ۋە يات جىنسار تۈپەيلى كېلىپ چىققان ئاۋازچىلىكلەرنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۈنتۈپ كېتىسەن. چۈنكى، سەن دوستلىرىڭ ئاردىدا ئۆزۈڭنى خۇشال ھەم ناھايىتى بەختەر سېزىسەن، بەك ئاسان ئورتاق تىل تاپالايسەن، ئۇلارنىڭ ھىمايىسىدە ئۆزۈڭنى ئالاھىدە كۈچلۈك ھېس قىلىسەن، قولۇڭدىن كېلىدىغان ئىشلارنى قىلالايسىز. بىراق، دوستلىرىڭدىن ئايرىلىپ قالساڭ، سېنى شۇن ئان غەربىلىق باسدۇ، ئۆزۈڭنىڭ يەنە تايانچىسىز ھەم كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن چەتتە قالغان بىچارىگە ئايلىنىپ قالغانلىقىڭنى بايقايسەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ياشلار - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن بۇ ھەقىقەتەن نورمال ئەھۋال.

سەن بەزىدە دوستلىرىڭنىڭ ئارىسىدىمۇ غەربىسىنىپ قالىدەن. مەسىلەن، بەزىدە ئېتىبارسىز ئەھۋالغا چۈشۈپ قالسىەن ياكى قاراشلىرىڭنى باشقىلار چۈشەنمەي قالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا، سەن ئارتۇقچە ھەسرەت چەكمە. تۇرمۇش چەمبىرىكىڭ ئىچىدە كىشىلەر

بىر - بىرىنى چۈشەنەلەيدۇ، بولمىسا بۇ چەمبەر سەن ئۈچۈن قەپەسكە ئايلىنىدۇ. باشقىلارنىڭ قارشىغا نىسبەتەن سەندە گۇمان تۇغۇلسا قورقماي دېگىن. ناۋادا بۇ چەمبەر ساڭا مۇناسىپ بولمىسا، ساڭا مۇۋاپىق، سېنى سىغدۇرايدىغان چەمبەر ھامان تېپىلىدۇ، سەن شۇ چەمبەردە ئۆزۈڭنى راھەت ھېس قىلسەن.

سېنىڭ بىر - بىرىڭلارنى بىلىشكەن دوستۇڭ بولسا، ئۇ سېنىڭ چوڭ بولۇش داۋامىدا يولۇققان بىر قىسىم قىيىنچىلىقلارنىڭ بىرىگە يېتىشىڭگە ياردەم بېرىدۇ — سەنمۇ ئوخشاشلا ئۇنىڭغا ياردەم قىل. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە پەيدا بولغان بۇنداق دوستلۇقنى مەڭگۈ ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. دوستۇڭنىڭ ئالدىدا كەڭ - كۈشادە سۆزلىيەلەيسەن، ئۇنىڭ بىلەن سوقۇشالايسەن. بۇنداق سوقۇشۇش دوستلۇقۇڭلارغا قىلچە تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، مۇناسىۋەتسىزلىك يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. دوستۇڭدىن بىرە - بىرى ھېسسىيات جەھەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان بولسا، ئۇنىڭ يوقاتقان ئىشەنچىنى تۇرغۇزۇشقا ياردەم قىل. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق ساپ دوستلۇقنىڭ ئۆمرى مۇھەببەتنىڭ ئۆمرىدىن ئۇزۇن بولىدۇ.

ناۋادا سەن ئۇياتچانراق بولساڭ، خاراكتېرىڭ سەۋەبلىك ھا - زىرغا قەدەر ئېچىلىپ - يېيىلىپ سۆزلىشىدىغان دوستۇڭ بولماي - دۇ، ئۆزۈڭگە تەۋە چەمبىرىكىڭ بولمايدۇ. سەن روھىڭنى ئۇرغۇ - تۈپ، كىشىلەرگە قانداق يېقىنلىشىش، قىزىقىشىڭنى ۋە كۆز قاراش - لىرىڭنى باشقىلارغا قانداق يەتكۈزۈش كېرەكلىكىنى ئۆگىنىشىڭ كېرەك. ماڭا دوست كېرەك ئەمەس، دېگەن گەپنى قىلغۇچى بول - ما! باشقىلارنىڭ ئىدىيىسى سېنىڭكىدەك جانلىق بولماسلىقى مۇم - كىن، سەن ئۆز قاراشلىرىڭنى باشقىلارغا دېيىشنى ئويلىمىغاندۇر - سەن ياكى ئۇلار سەندىن ئۇياتچاندۇر! بۇ ئۆزۈڭنىڭ ھەل قىلىشىغا باغلىق! نۇرغۇن تەنتەربىيە تەشكىلاتلىرى ياكى ھەۋەسكارلار گۈ -

رۇپپىسىدىكىلەر ناھايىتى ئاسانلا ئۆزئارا مۇناسىۋەت باغلىيالايدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ مەقسىتى بىر. سەن ئۆزۈڭنىڭ ئۇياتچانلىقى بىلەن ئۆزۈڭنىلا ئويلاپ، باشقىلارنى ئويلەمسەڭ بۇ يارمايدۇ. دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، كەڭ قورساق بولۇپ، دوستلىرىڭغا دادىلىق بىلەن يېقىنلىشىشنىڭ كېرەك. كەمدىن - كەم تېپىلىدىغان بۇنداق دوستلۇققا سەممىلىك ۋە راستچىللىق قوشۇلسا، سەن ئۇچرايدىغان پالاكەتلەر بارغانسېرى ئازىيىدۇ.

ئىككىنچى باب

باسقۇچ ۋە ئۆزگىرىش

بىرىنچى، ئەركىنلىك، ساغلاملىق ۋە
فىزىئولوگىيەلىك تازىلىق
ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى
ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى

بىرىنچى، ئەركىنلىك، ساغلاملىق ۋە فىزىئولوگىيىلىك تازىلىق

1. تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، زەھەر
ئىستېمال قىلىشنىڭ زادى قانچىلىك
خەۋپ - خەتىرى بار؟

بىز بۇنىڭدىن كېيىنكى بايلاردا تۈرلۈك خەتەرلىك كەپپىلەر
ئۈستىدە نۇقتىلىق توختىلىمىز. ناۋادا سەن دىققەت قىلمىساڭ، بۇ
كەپپىلەر ئۆمرۈڭنى نابۇت قىلىۋېتىدۇ. سەندە بۇ توغرىلۇق چۈشەن-
چە بولسا، بۇنداق ناچار ئىللەتلەرگە تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قارشىلىق
قىلالايسەن. شۇڭا، بىز روھنى مەست قىلغۇچى بۇيۇملارنىڭ ئالا-
ھىدىلىكىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچى. سېنى ھېچكىم زورلىمايدۇ،
ئۆزۈڭنىڭ يولىنى ئۆزۈڭ ماڭسەن. بىز پەقەت بۇ ئىشلارنى سە-
مىڭگە سېلىپ، ساڭا ۋاكسىنا ئۇرۇپ قويماقچىمىز، خالاس!

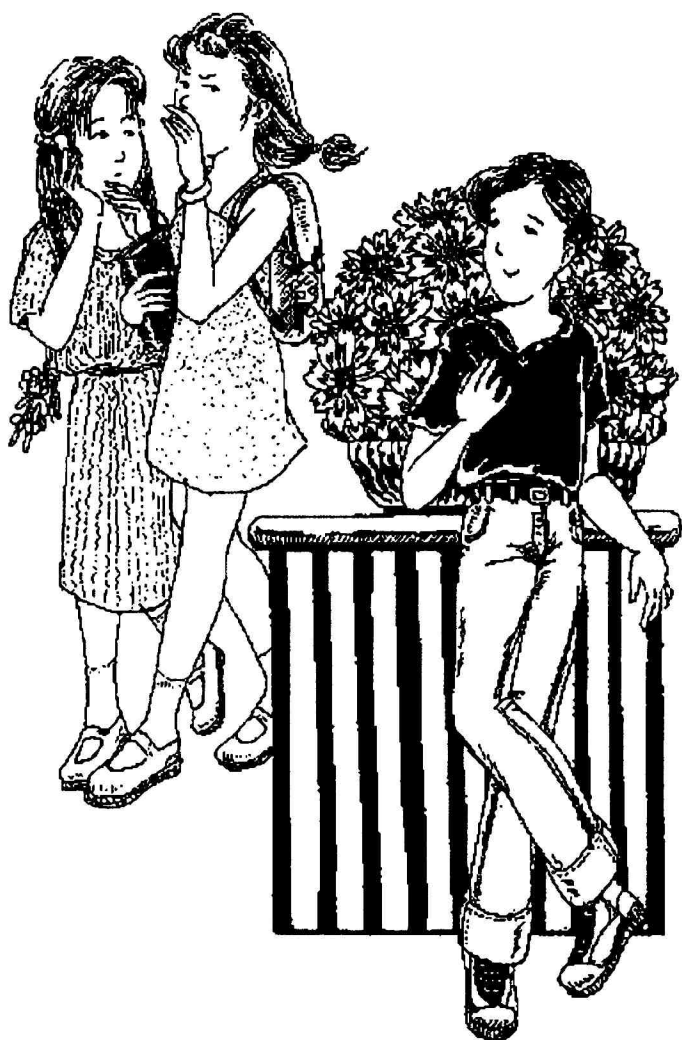
مەكتىپىمىزدە تاماكا چېكىشكە قەتئىي يول قويۇلمايدۇ! كىشى
چارچاپ كەتكەندە بىرەر تال تاماكا چېكسە يېتىڭىۋاتتىن روھلىنىپ
كېتىدىكەن. بىز ئەڭ ئىشەنچلىك مۇئەللىمىمىز بىلەن پاراخىلد-
شىپ، تەنەپپۇس ئارىلىقىدا بىرەر تال تاماكا چېكىشىمىزگە يول
قويۇش توغرىسىدا تەلەپ قويىدۇق. ئەپسۇسكى، تەلىپىمىز ئاقىد-
دى. ئاتا - ئاناڭمىزچىل تاماكا چېكىپ كېلىۋاتىدۇ. ئۇلار بىر
ئوبدان ئۆتۈۋاتمامدۇ؟ دېمەك، تاماكا چېكىش كىشىلەر دېگەندەك

۰. ئونچىۋالا قورقونچلۇق ئەمەس، ئونىڭ ئۈستىگە، كىشىلەر تەھدىت
ھېس قىلغان چاغدا قاچانلا بولسا تاشلىۋېتىلەيدۇ ئەمەسمۇ؟
ئالگىس (13 ياش)

بۈگۈنكى كۈندە تاماكا چېكىش مودا ئەمەس، «قىزىقىش» نىڭ
سىمۋولىمۇ ئەمەس.

بىزنىڭ تەكشۈرۈشىمىز شۇنى چۈشەندۈرۈپ بەردىكى، ياشلار-
نىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىدىن كۆپرەكى 16 ياشقا توشماي تۇرۇپلا
تاماكا چېكىشكە كىرىشىپ كەتكەن. تاماكا ئىسپىرتتىن قالسىلا
ناھايىتى كەڭ تارقالغان مەست قىلغۇچى بۇيۇم. لېكىن، تاماكا
چېكىش ياخشى ئىش دېگەنلىك ئەمەس، پەقەت كۆپلىگەن كىشىلەر
ناچار ئىللەت بىلەن مەشغۇل بولۇۋاتىدۇ، دېگەنلىك. پۈتكۈل دۇنيا
مىقياسىدا تاماكا چېكىدىغانلار كۈنساينى ئازىيىپ بارماقتا. چۈنكى،
پاكت تاماكىنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا بولغان زىيىنىنىڭ ئىنتايىن
چوڭ ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەردى، ھەتتا تاماكا چېكىشنىڭ
مودىدىن قالغانلىقىنى، ئۇنىڭ ناچار ئىللەت ئىكەنلىكىنى، دەۋر
تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلگەنلىكىنى بەڭگىلەرمۇ بىلىپ قېلىشتى.

ئامېرىكىدىكى ئاشخانلاردا تاماكا چېكىشكە بولىدىغان ھەم
بولمايدىغان بۇلۇڭلار ئاللىبۇرۇن ئېنىق ئايرىۋېتىلگەن. مەكتەپ
ۋە ئىشخانلاردا تاماكا چېكىش بولمىغۇر قىلىق ھېسابلىنىدۇ. پەن
تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاماكا بەڭگىلەرگە قارىغاندا تاماكا
چەكمىگۈچىلەرگە بىر ھەسسە ئارتۇق زىيان قىلىدىكەن. بەڭگىلەر
ئۆپنى تاماكا ئىسى بىلەن تولدۇرۇۋەتمەسلىكى، تاماكا چەكمەيدىغان-
لارنى ئازابقا سالماسلىقى كېرەك. بەزى بەڭگىلەر ھەمىشە كىشى-
لەرنىڭ ئۆزلىرىگە كەڭ قورساق بولمىغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. سەن
بىرىنىڭ ئالدىدا تاماكا چەكسەڭ، ئۇ سېنى توسماسلىقى مۇمكىن.



بۈگۈنكى كۈندە تاماكا چېكىش مودا ئەمەس. «قىزىقىش» نىڭ سەمۈلمەز ئەمەس.

ئۇ ئەدەپ يۈزىدىن شۇنداق قىلىشقا مەجبۇر. بو مېنىڭ ئىش - ھەرىكەت - تىخنىڭ ئۇنىڭغا تەسىر يەتكۈزمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەرمەيدۇ. يىگىتلەر، ئىمكان بار جامائەت ئەخلاقىنى تەكىتلەڭلار، مەيلى نېمە بولسۇن، تاماكا چېكىپ باشقىلارغا زىيان يەتكۈزمەڭلار.

شۇنداقسىمۇ، ناھايىتى كۆپ ساندىكى ياشلار يەنىلا ئۇيقۇسىنى ئاچمايۋاتىدۇ. تاماكا چېكىش ئۇلارغا بەكمۇ قىزىقارلىق تۇيۇلۇپ كېتىۋاتىدۇ. چۈنكى ئېلانلاردا: پۈتكۈل يەر شارى تاماكا پۇرىقى بىلەن تولدى، ئۇ ئەر كىنىلىك ۋە قاراملىقنىڭ سىمۋولى، دېيىلمەك - تە، ھەتتا نۇرغۇن ئادەملەر، تاماكا ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشنىڭ قورالى، تاماكا تۇتۇش، تاماكا تۇتاشتۇرۇپ بېرىش ئارقىلىق كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرۇپ، ئوتتۇرىدىكى ئۇقۇشما سىلىقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراشنىڭ قۇلغا ئايلىنىپ قالدى. بۇ سەپسەتگە ھەرگىز ئالدىنىپ قېلىشقا بولمايدۇ! بۇ قاراش ئاڭلىماققا توغرىدەك قىلغىنى بىلەن، ئەمەل - يەتتە پۈتۈنلەي خاتا. سىگارتنىڭ رولى توغرىلۇق دېيىلگەن گەپ - لەرنىڭ ھەممىسى يالغان، كىشىلەر ئارىسىدىكى ئۇقۇشما سىلىقنى يوقىتىدۇ دېگەن گەپلەر نەيرەڭگۈزلىقتىن ئىبارەت. تاماكاغا ئۆگە - نىپ قالغان ھامان، سەندە ئۇ بولمىسا تۇرالمىدىغان كەيپىيات شەكىللىنىدۇ.

سەن ياش، تاماكا چېكىش ساڭا سۆلەتلىك ئەرلەرنىڭ ئىشىدەك تۇيۇلىدۇ. كالاڭدا ھەمىشە: جاھانكەزدى ياكى رازۋېدكىچى ۋە ياكى كىنولاردىكى باش قەھرىمان بىر تال تاماكنى قىڭغىر چىشلىد - گەن، بەزىدە ھۇزۇرلىنىپ بىر - ئىككى شوراپ قويۇپ ئەرلەرنىڭ سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلغان ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. لېكىن، سەن شۇنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىنىكى، ئەرلەرنىڭ سالاپىتى سىگارت بىلەن گەۋدىلەنمەيدۇ.

تاماكا چېكىش يامان ئادەت، ئۆگىنىپ قالساڭلا تاشلىماق

تەس. ئاۋازچىلىككە يولۇققان، جىددىيلەسكەن چېغىڭدا، سەن ئۈستى - ئۈستىلەپ تاماكا چېكسەن، روھىڭنى مەستخۇش قىلىش ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقۇڭنى چىقىرسەن. زىياپەت ياكى ھاراق سو-رۇنلىرىدا تاماكنى تېخىمۇ كۆپ چېكسەن. تاماكا ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىشنىڭ ئورنى يوق. دۇنيادا ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىش-نىڭ ئۈسۈللىرى تولا. مەسىلەن، سېغىز چايناش، بۇ ناھايىتى ياخشى چارە. تاماكا تاشلىماقچى بولساڭ، تاماكا تاشلىغۇچىلار ئۈ-چۈن ئېچىلغان تەربىيەلەش كۇرسلىرىغا بار ياكى دوختۇرلاردىن ۋە ياكى ئاپتىكىلاردىن ياردەم تەلەپ قىل. دەرھال تاشلاش قىيىن تۇيۇلسا، ئالدى بىلەن چېكىدىغان تاماكاڭنىڭ مىقدارىنى بارا - بارا ئازايت. بۇ ئىش قولۇڭدىن كەلسە، سەن پەقەت ئون مىڭ چاقىرىم-لىق ئۇزۇن سەپەرنىڭ تۇنجى قەدىمىنى باسقان بولسەن. تاماكا-نىڭ ئىس - تۈتەكلىرىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، سەندە قەتئىي ئىرادە بولمىسا بولمايدۇ. تاماكا كىشىنى ئاسان ئېزىقتۇرۇپ كېتىدىغان باشقا نەرسىلەرگە ئوخشاش قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان نەرسىمۇ ئەمەس. سەن قارشى تۇرالمىساڭ ياكى قارشى تۇرۇشنى خالىمىساڭ، ئىش پۈتتى دېگەن گەپ. مانا بۇ ئالدىنقى شەرت. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن، سەن شۇنىڭغا يەنىمۇ دىققەت قىلغىنكى، كونا كېسىلىڭ ھەرگىز قوزغىلىپ قالمىسۇن، بولمىسا پۈتۈن تىرىشچانلىقنىڭ بىر تىيىن بولىدۇ.

تاماكا چېكىش سالامەتلىككە زىيانلىق. تاماكنىڭ تەركىبىدە زىيانلىق ماددىلار كۆپ. جۈملىدىن نىكوتىن بىلەن كوكس مېيى ئادەم ئورگانىزمىغا بەك زىيانلىق. نىكوتىن كىشىنىڭ كەيپىياتىنى ۋاقتىنچە تىنچلاندۇرغاندەك قىلغىنى بىلەن، كېيىن تېخىمۇ بەك ئاۋارە قىلىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ دەل مۇشۇنداق «ئالاھىدە رولى» بىلەن بەگىلەر ئاستا - ئاستا پاتقاققا پېتىپ قېلىپ، تەدرىجىي ھالدا روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن تاماكاغا بېقىنىپ قالىدۇ.

نىكتونىنىڭ ئەڭ چوڭ زىيىنى شۇكى، ئۇ قان تومۇرلارنى تارايتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى يۈز بېرىپ، ئاقىۋەت كىشىنىڭ جېنىنى ئالىدۇ. شۇڭا، ھەربىر كىشى، بولۇپمۇ ياشانغانلار تاماكا چەكسە قەتئىي بولمايدۇ. ياشلار سالامەتلىكىگە زىيان يېتىپ قېلىش-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئىمكان بار تاماكىدىن ئۆزىنى تارتىشى كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، نىكتون ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى غىدىقلايدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان توختىماي ئاغرىيدۇ، تاماكا خۇمارى كۈچلۈك كىشىلەرنىڭ تاماكا تاشلىشىنىڭ تەسكە چۈشىدىغانلىقى مانا مۇشۇ سەۋەبتىن.

ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چەككەنلەر ئاخىر بېرىپ ئۆپكە راكى كېسىلىگە گىرىپدار بولىدۇ. بۇ ھەممىگە مەلۇم ئېغىر ئاقىۋەت. بۇنىڭغا ئاساسەن كوكس مېيى سەۋەبچى. سەن تاماكىنى ھەربىر قېتىم شورىغىنىڭدا، كوكس مېيى كانىيىڭ ئارقىلىق ئۇدۇل ئۆپكەڭگە كىرىدۇ.

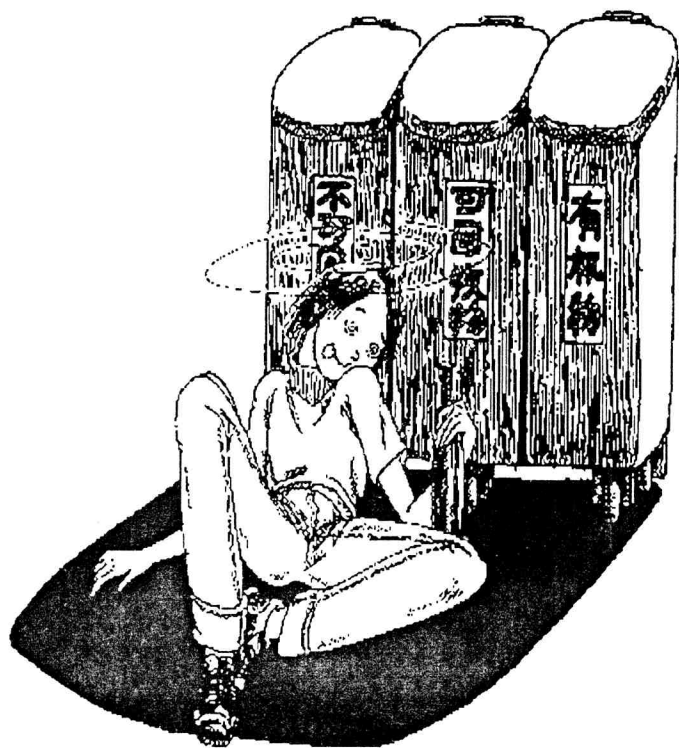
تاماكىنىڭ زىيىنى ۋاقىتنىچە روشەن ئىپادىلىنىپ كەتمەيدۇ. بىراق، داۋاملىق چەككەندە ئېچىق ھالەتتە تۇرغان ئۆپكەڭ-نىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاستا-ئاستا يوقايدۇ. شۇڭا، بىر قىسىم بەڭگىلەر بىنالارغا چىققاندا ھاسىراپ كېتىدۇ.

تاماكىدىن باشقا، ئەڭ ئېقىۋاتقان ھەم كىشىلەر ئەڭ ئامراق «زەھەرلىك بۇيۇم» ھاراق. ئۇنىڭ تارقىلىش دائىرىسى كەڭ، يەنە كېلىپ، ئۇنىڭ ئەڭ قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، بۇ زەھەرلىك بۇيۇمغا كىشىلەر كۆنۈپ كەتتى. ھاراق بولمىسا زىياپەتلەر ئۆتكۈ-زۈلمەيدۇ. سەن بىرەر زىياپەتتە بىرەر رومكا ھاراق ئىچمىسەڭ، بەزىلەر سېنى نىيىتى يامان، باشقىلارنىڭ پەيزىنى قەستەن بۇزدى، دەپ ئەيىبلەيدۇ، بەزىلەر تېخى سېنى تىللىشىمۇ مۇمكىن. ھاراققا

كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا ئامراق ئەمەس، ئەلۋەتتە. بۇ ئىچىملىك-
نىڭ قىرتاق ھەم ئاچچىق ئىكەنلىكىنى، ئىچمەكنىڭ تولىمۇ تەسلى-
كىنى كۆپىنچە كىشىلەر بىلىپ قالدى. ئۇلار زىياپەتلەردە ھاراق-
نىڭ ئورنىغا چاي ئىچىشىدۇ. ئەگەر سەن بۇ «مەست قىلغۇچى
بۈيۈم» نى پەقەتلا ياقتۇرمىساڭ، ئىچمەيلا قوي، زىياپەتلەردىمۇ ھەر-
گىز ئاغزىڭغا ئالما.

ھۆكۈمەت تەرەپىنىڭ بەلگىلىمىسىدە، 16 ياشتىن ئاشقان ياش-
لارنىڭ ئاممىۋى سورۇنلاردا ھاراق ئىچىشىگە يول قويۇلغان. ئەم-
ما، ئەمەلىيەت ئۇنداق ئەمەس، نۇرغۇن ئۆسمۈرلەر 10 ياشقا توش-
ماي تۇرۇپلا ھاراق ئىچىشىگە باشلايدۇ. سەن ئائىلە يىغىلىشلىرىدا
ياكى دوستلىرىڭ بىلەن جەم بولغاندا، ھاراقنى بىرىنچى قېتىم
ئاغزىڭغا ئېلىپ باققاندۇرسەن. ئەگەر داداڭ ياكى ئاپاڭ ھاراقكەش
بولسا، سەن چوقۇم ھاراقنىڭ دەردىنى تارتىپ باققان. ھاراق
سېنىڭ ئائىلەڭدە قانداقتۇر كۆڭۈلنى خۇش قىلىدىغان نەرسە ئە-
مەس. شۇڭا، ئېھتىيات قىلىشىڭغا، سەگەك بولۇشۇڭغا، پاتقاققا
پېتىپ قالماسلىقىڭغا توغرا كېلىدۇ. ھاراق ئالدىدا ھەربىر ئادەم
كالىسىنى سەگەك تۇتۇشى كېرەك، بولمىسا ھاراق ئادەمنى نابۇت
قىلىۋېتىدۇ. كەيپىياتنىڭ ياخشى بولماي، ھاراق بىلەن ئىچ پۇشۇ-
قۇڭنى چىقارماقچى بولغان ياكى ئۆزۈڭنىڭ قانچىلىك ھاراق كۆتۈ-
رەلەيدىغانلىقىڭنى بىلەلمەي قالغان چاغدا، تېخىمۇ ئېھتىيات قىل-
شاڭ كېرەك. بولمىسا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىپ، دەرد ئۈس-
تىگە دەرد قوشۇلىدۇ.

ئاز مىقداردىكى ئىسپىرت كىشىنىڭ روھىنى كۆتۈرۈپ، كەي-
پىياتىنى تىنچلاندۇرىدۇ. لېكىن، قان تەركىبىدە ئىسپىرت مىقدار-
رى مىڭدىن بەش پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، ئەھۋالدا ئۆزگىرىش
بولىدۇ. مىڭدىن بىر پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، ئىسپىرت كۈچىنى
كۆرسىتىشىگە باشلايدۇ. ھاراق ئىچكەن كىشىنىڭ ئاغزىدىن گەپ



ھاراۋ ئالدىدا ھەربىر ئادەم كالىسنى سەگەك تۆتۈشى كېرەك. بولمىسا ھاراۋ

ئادەمنى نابۇت قىلىۋېتىدۇ.

چۈشۈپ قالدۇ ۋە دەلدەڭشىپ ماڭدۇ. داۋاملىق ھاراق ئىچكەن كىشى خۇدىنى يوقىتىپ قويدۇ، نەپىسى ئاجىزلىشىدۇ، قاننىڭ ئايلىنىشى توختاپ قېلىپ، ھەتتا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

بەزىلەر تاماكا چېكىشكە قارىغاندا ھاراق ئىچىش سۆلەتلىك ئەرلەرنىڭ ئىشى دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراش پۈت دەسسەپ تۇرالمايدۇ. سەن بەلكىم بىر نەچچە يىلەننىڭ بىر يەرگە يىغىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ ھاراق كۆتۈرىدىغانلىقىدىن ماختىنىپ، ئەرلەرگە خاس جاسارىتىنى كۆز - كۆز قىلىشقانلىقىنى كۆرگەنسەن؟ دوستلار، سىلەرگە شۇنى دەپ قوياي، ھاراق كۆتۈرۈش بىلەن جاسارەتنىڭ ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق. ھاراقكەش ھەرگىز قەھرىمان ئەمەس، قېنى ئۆزۈڭلار دەپ بېقىڭلارچۇ، يىگىتلەر؟

يادىڭدا بولسۇنكى، مەيلى نېمە بولسۇن، بىردەملىك خۇشاللىقنى دەپ ھاراق ئىچىپ ماشىنا ھەيدىمە. چۈنكى، ھاراق سېنىڭ سالامەتلىكىڭگە، كۆزىتىش ئىقتىدارىڭغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسپىرت تەركىبى ھاراقتا مىڭدەن 0.8 پىرسەنت تۆۋەن بولغان تەقدىردىمۇ، سېنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىڭ، كۆزىتىش ئىقتىدارىڭ ۋە تۇيغۇڭنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتى ئاجىزلايدۇ. قەھۋە ھاراقنى كېسىدۇ دېگەن گەپكە قەتئىي ئىشەنمە، بۇ بىر تەرەپلىمە گەپ، ئاقمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، قەھۋە ھاراقنى كەسمەيدۇ، ئۇ پەقەت سېنىڭ ھارغىنلىقىڭنى يېنىكلىتىدۇ. قەھۋەنىڭ كۈچى كېتىپ قالغاندىن كېيىن، دىققەت - ئېتىبارىڭ بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. مانا مۇشۇ چاغدا قاتناش ھادىسىسى ساڭا قاراپ قول پۇلاڭلىتىدۇ. ھاراق ئىچكەندىن كېيىن بىر قىسىم كىشىلەردە مۇنداق بىر قاراش تۇغۇلىدۇ: ماشىنىدا ئولتۇرۇپ بىرلا شامالدىسا، ھاراقنىڭ كۈچى كېتىپ قالمىش، كارىۋاتتا جىم ياتقاندىن كۆرە ماشىنىدا ئولتۇرۇپ شامالدىغان ئەۋزەلمىش! بۇنىڭدا كىشى چوڭ خاتاغا يول قويغان بولىدۇ. سېنىڭ ھاماقەتلىكىڭگە، قاراملىقىڭغا ئۆزۈڭدىن

باشقا ھېچكىم مەسئۇل ئەمەس! ناۋادا سەن «بىرنىڭ كاساپىتىگە مىڭى قالدىغان» قورقۇنچلۇق سەپىرىڭنى باشلىساڭ، زىيانكەش-لىككە ئۇچرايدىغان يالغۇز سەن بىر ئادەم ئەمەس. بىر ئېغىز گەپ، ماشىنىلىق كوچىغا چىقماقچى بولساڭ، ماشىنا ھەيدەشتىن ئاۋۋال ھەرگىز ھاراق ئىچمە!

خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، سىلەرنىڭ يېشىڭلار-دىكىلەرنىڭ ئىچىدە ھاراقكەشلەر كۆپ ئەمەس. مەست بولۇپ قالدىغان ياشلارنى كۆپ ئۇچراتقىلى بولمايدۇ، شۇنداقتىمۇ بىز يەنىلا ھوشيارلىقىمىزنى ئاشۇرۇشىمىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە، ئىسپىرت-نىڭ جەمئىيەتكە يەتكۈزىدىغان زىيىنى خروئىن بىلەن كوكايىنىڭ-كىدىن قېلىشمايدۇ. بەزىلەر تەشۋىش، پەرىشانلىق ئىلكىدە قالغاندا ياكى چارچاپ كەتكەندە، كەيپ قىلىپ مەست بولمىغۇچە ئۆيىگە قايتمايدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوبۇل قىلماسلىق كېرەك. زەھەرلىك بۇيۇمنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، بەلكى مەسىلە تېخىمۇ چىگىشلىشىپ كېتىدۇ. سەن ئۆزۈڭگە يېڭى باش ئاغرىقى تېپىۋالسىن، ئۇ چاغدا پۇشايمان قىل-ساڭمۇ بىكار! سەن ھاراقنى كۆپ ئىچىۋالغان ياكى ھاراق تاشلاش ئويىغا كەلگەن چېغىڭدا، ياخشىسى دوختۇرلاردىن ياكى مۇتەخەسس-سىسلەردىن ياردەم سورا.

ناۋادا قانۇندا تاماكا بىلەن ھاراقنى بازارلاردا ئاشكارا سېتىش چەكلەنگەن بولسا، ئۇنداقتا زەھەرلىك بۇيۇملار سودىسى قىلىش جىنايەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، نەشە، خروئىن ۋە كوكا-يىن قاتارلىقلار. زەھەر چېكىشنىڭ زىيىنى ناھايىتى چوڭ. نەشە قاتارلىق زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ زىيىنىغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ. نەشە چېكىش ھەمىشە زەھەر چېكىش يولىغا قويۇلغان تۇنجى قەدەم بولۇپ قالىدۇ.

نەشە ئاساسەن ھىندىستان، ئافرىقا (ماراكەش) ۋە جەنۇبىي

ئامېرىكا قىتئەسىدىن چىقىدۇ. ئۇ كەندىر دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئايرىۋېلىنىدۇ. ئوخشاش بولمىغان نەشنىڭ كۈچىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلىرى كۈچلۈك، بەزىلىرى كۈچسىز بولىدۇ. «ئىستېمالچىلار» ئادەتتە ئۇنى تاماكاغا ئارىلاشتۇرۇپ ياكى غازغا قوندۇرۇپ چېكىدۇ. شۇڭا، بۇ زەھەرلىك بۇيۇم «بىرىكمە زەھەر» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەزىلەر نەشنى چايغا سېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. بەگىلەر نەشنى ئىستېمال قىلىدىغاندىن كېيىن ئۆزلىرىنى غەمدىن يىراق، خۇشال سېزىدۇ. زەھەرلىك بۇيۇمنىڭ كۈچى كەتكەندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىلەر ئىنتايىن چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ماشىنا ھەيدەپ كوچىغا چىقىش مۇۋاپىق ئەمەس.

ئۇنداقتا نەشە ئادەمنى خۇمار قىلامدۇ؟ بۇ مەسىلىدە مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشى بىردەك ئەمەس، بەس - مۇنازىرە ئۇزۇندىن بېرى داۋام قىلىپ كەلمەكتە. يۇقىرىقى ساۋاتلارغا قارىغاندا، نەشە ئادەمنى خۇمار قىلمايدىغاندەك قىلىدۇ. ئەمما، نەشنىڭ زىيىنىغا ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلىشقا بولمايدۇ. ئۇنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا جىنسىي ئاجىزلىق، چاچ چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر سېنى تەبىئىي ھالدا ئاۋارە قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۇ بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇمنى تاماكىدىكى نىكوتىن ۋە كوكس مېيى بىلەن بىللە چەككەچكە، بۇنىڭ زىيىنى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ، ئەلۋەتتە. نەشنىڭ رولى، تاماكىنىڭ جەلپ قىلىش كۈچى تۈپەيلى سەن ئۇنى ئۇزۇن ۋاقىت كۆپلەپ ئىستېمال قىلساڭ، ئۇ سېنى قانداقمۇ خۇمار قىلمىسۇن؟

بۇنىڭدىن ئۇزۇن يىللار ئىلگىرى نەشە زادى زەھەرلىك بۇيۇم - مۇ - ئەمەسمۇ، ئۇنى مەنئى قىلىش كېرەكمۇ - ئەمەسمۇ دېگەن مەسىلىنى چۆرىدىگەن ئاساستا مۇتەخەسسسلەر بىر مەيدان كەسكىن مۇنازىرە ئېلىپ بارغانىدى، ئۇلار ئاخىر مۇنداق خۇلاسگە كېلىش-

كەن: نەشنىڭ خروئىن بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى يوق، شۇنداق-
تىمۇ نەشنىڭ زىيىنىنى ھەرگىز سەل چاغلىماسلىق كېرەك.
ناۋادا سەن نەشە تېپىش ئۈچۈن ھەر تەرەپلەر قاتراپ يۈرگەن بول-
ساڭ، ۋىجدانىسىز زەھەر ئەتكەسچىلىرى سېنى ناھايىتى ئاسانلا
يولدىن چىقىرىۋېتىدۇ.

بەس - مۇنازىرىدىن تېخى ھېچقانداق ئېنىق خۇلاسىە چىقىرىل-
مىغان بولسىمۇ، نەشە چېكىش قانۇندا چەكلەندى. بۇ نەشكەشلەر-
نىڭ قانۇنىي جازاغا تارتىلىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا،
قانۇن بىلەن ئەسلا ئويناشماسلىق كېرەك. نەشكەشلەر ئۆزلىرىنىڭ
سالامەتلىكىنى نابۇت قىلىشتىن باشقا ھېچقانداق مەنپەئەتكە ئېرىد-
شەلمەيدۇ.

خروئىن بىلەن كوكايىن «قاتتىق» زەھەرلىك بۇيۇمغا كىرىد-
دۇ. بۇ ئىككى تۈرلۈك زەھەرلىك بۇيۇمنى چېكىپ سالغان ھەرقاىد-
داق بىر ئادەم ئۆمۈرۋايەت زىيانكەشلىككە ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ ئۈس-
تىگە، بۇ زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئۆگىنىپ قالسا تاشلىماق تەس.
خروئىن ياكى كوكايىن چەككەن بىرىنچى كۈندىن تارتىپ سەندە
زەھەر چەكمەسە تۇرالمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ دېگەنلىك
« زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالدى» دېگەنلىك. خروئىن مورفىنغا
ئوخشاش، ھەر ئىككىلىسى ئەپيۈن گۈلىدىن ئايرىۋېلىنىدۇ. بۇ
زەھەرلىك بۇيۇملار «ئالتۇن ئۈچبۇرجەك (لائوس، بېرما ۋە تايلاندى
چېگرىلىرى تۇتاشقان جاي)» ۋە پاكىستان، ئافغانىستان ئارقىلىق
ياۋروپاغا چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، مۇشۇ بىر نەچچە يىلدىن
بۇيان جەنۇبىي ئامېرىكىدىمۇ سىرتقا زەھەرلىك بۇيۇم چىقىرىلىدۇ.
خان ئەھۋاللار كۆرۈلمەكتە.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، خروئىن ئوكۇل ئارقىلىق تومۇرغا ئۇرۇ-
لىدۇ. كۆپ سانلىق خروئىن چەككۈچىلەر قاقسەنەم بولۇپ كېتىد-
دۇ. كوكايىن ئىستېمال قىلىش خروئىن ئىستېمال قىلىشقا ئوخ-



مەبلى قانداق ۋاقىتتا بولسۇن، مەبلى سەن شوپۇر باقى بولۇچى بول، ھەرگىز ھاراۋ ئىچمە

شمايدۇ، كوكايىن بۇرۇن ئارقىسىق ئورگانىزمغا كىرىدۇ. كوكا-
يىن ئاتالمىش «جەمئىيەتنىڭ يۇقىرى قاتلام» لىرىدا ناھايىتى ئو-
مۇلاشقان. چۈنكى، كوكايىننىڭ باھاسى بەك قىممەت، ئۇنى قور-
سىنى توق، كىيىمى پۈتۈن، ھېچقانداق غېمى يوق «مۆتىۋەرلەر»
لا ئىستېمال قىلالايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتىن بەرداشلىق
بېرىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئۇلار يەنىلا
خانمۇھىران بولۇش قىسمىتىدىن قۇتۇلالمايدۇ.

زەھەر چەككۈچىلەر گاڭسا - جىسا بولغاندىن كېيىن، خۇمارد-
نى بېسىش ئۈچۈن پەسكەشلىكلەرنى قىلىشقا باشلايدۇ. زەھەرگە
ئۆگىنىپ قالغان قىز - ئاياللار خۇمارىنى بېسىش ئۈچۈن
قىرىق - ئەللىك ماركىنى دەپ كوچىلارغا چىقىپ ناشايان ئىشلارنى
قىلىشىدۇ. شىپىرس كۆپ ئىشلىتىلگەچكە، ئۇنىڭ ئۈستىگە دە-
زىننېكىسىيە قىلىنمىغاچقا، ئۇلار تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار
بولىدۇ. ئۇلارغا شۇنچىلىك جىق ئەرلەر پۇل بېرىدۇ، مۇشۇنى
چۈشىنىشكە ئامالسىز قالىدۇ كىشى. گاندۇك (ھامىلىدارلىقتىن
ساقلىنىش كىيىدۈرمىسى) ئىشلەتمەي جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش
نەتىجىسىدە ئەرلەر ئۆزلىرىگە ئەيدىز كېسىلىنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ.
دېمەك، ئۇلار بەدەل تۆلەيدۇ. ئۆز - ئۆزىنى ھاقارەتلىگەن بۇ
ئەرلەر پاهىشىۋازلىق قىلغانلىقلىرىنى ئۆيىدىكىلەرگە دېمەيدۇ،
شۇنداق قىلىپ، ئۇلارنىڭ ھېچنېمىدىن بىخەۋەر ئاياللىرىمۇ جانغا
زامىن بولىدىغان جىنسىي كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ. قارا،
بۇ نېمىدېگەن رەسۋاچىلىق، نېمىدېگەن قورقۇنچۇق ئىش - ھە!
خروئىنى بىر قېتىم ئوكۇل قىلىپ ئورغاندىن كېيىن، زە-
ھەرگە خۇمار بولۇپ قالغانلار يەنە بىر نۆۋەت ئۈمىدىسىزلىك ئىلىكىگە
چۈشۈپ قالىدۇ. ئىشقىلىپ، بۇ دۇنيادا بىكار تاماق يوق. زەھەر
ئەتكەسچىلىرىدىن رەھىم - شەپقەت تىلەش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس.
زەھەرگە خۇمار بولغانلار پۇل غەملەش ئۈچۈن كۆپ ھاللاردا خەتەر-

لىك يولغا قاراپ ماڭىدۇ. قانۇن بىلەن ئوينىشىدۇ، ئوغرىلىق قىلىشىدۇ، بانكا بۇلاش، خەقلەرنىڭ ئۆيلىرىگە ئىشىك قومۇرۇپ كىرىش قاتارلىق قىلمىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشىدۇ. ئۇلار ھەر قانداق ئەسكى ئىشلارنى قىلىشتىن يانمايدۇ. بەزىلىرى شىپاخانا ۋە ئاپتېكىكلارنىڭ ئىشىكلىرىنى قومۇرۇپ، زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئېرىشىش ئۈمىدىدە بولىدۇ. كۆپ سانلىق زەھەرگە خۇمار بولغانلار ئارىلاشما زەھەر چەككۈچلەر بولغاچقا، خروئىندىن باشقا يەنە مور-فىن قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىنمۇ باش تارتمايدۇ. ئۇلار مىڭبىر جاپا - مۇشەققەتتە زەھەر ئەتكەسچىلىرىدىن ئالغان «شىپالىق دورا» نىڭ ساپلىق دەرىجىسىنىڭ زادى قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلمەيدۇ. ئادەتتە زەھەرگە خۇمار بولغان بىرەيلەن ھەر كۈنى بىر بولاق زەھەر «ئىستېمال» قىلىدۇ. بۇ ئىككى گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. 100 ياكى 150 ماركا كېلىدۇ. تەركىبىدە خروئىن بەش پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇنچىلىك ئېغىر چىقىم-نى كۈندىلىك كىرىم بىلەن قامداپ كەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قورساقنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ، يېتەرلىك پۇل تېپىش ئۈچۈن، زەھەرگە خۇمار بولغانلار چۈشكۈنلىشىشكە، ئىپپەت - نومۇسنى سېتىشقا ۋە بۇلاڭچىلىق قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. «قانۇن تورى كەڭ يېيىلغان، چۈشۈپ قالماستىن ئۇنىڭدىن ھېچكىم»، جەمئىيەتكە زىيان كەلتۈرۈۋاتقان بۇ قىلمىشلار ھامان بىر كۈنى قانۇنىي جازاغا تارتىلماي قالمايدۇ.

ئۇزۇندىن بۇيان سىياسىيونلار خروئىننىڭ تارقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئەيدىز كېسىلى ۋە ساقايماستىن جىنسىي كېسەللىكلەردىن قانداق ساقلىنىش توغرىسىدا مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىۋاتىدۇ. ئۇلار ئېنىق بىر لايىھە تۈزۈپ چىقىشنى ئۈمىد قىلىشىۋاتىدۇ. ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە زەھەر كاتىۋاشلىرىنىڭ ئۆلۈمى ئاستا - ئاستا بىتچىت بولماقتا. بوندا

1992 - يىلى «زەھەرگە قارشى خانۇن» غا تۈزىتىش كىرگۈزۈلدى، سۈرۈختا، زەھەر خۇمارى كۈچلۈكرەك بولغان زەھەر چەككۈچىدە. لەرنىڭ زەھەر تاشلىشىغا تېببىي جەھەتتىن ياردەم بېرىش مەسىلىدە. سى خېلى بۇرۇنلا تەتقىق قىلىندى. تەدبىر كۈچلۈك بولغانلىقتىن، زەھەر چېكىشتىن يۈز بەرگەن ئىپپەت - نومۇسنى سېتىش ۋە جىنايى ئىشلار ئەنزىلىرى ھەسسىلەپ ئازايدى. ھۆكۈمەت تەرەپنىڭ سانلىق مەلۇماتىدىن پەقەت %10 زەھەر چەككۈچىلەرنىڭ قانۇنسىز قىلمىشلارغا تايىنىپ تاپقان پۇلغا زەھەر سېتىۋالدىغانلىقى، ئىلگىرى بۇ سان %60 نى تەشكىل قىلىدىغانلىقى مەلۇم بولدى. زەھەر چەكلەش جەھەتتە، بۇنىڭغا كەتكەن مەبلەغ ئەمگەك بىلەن تەربىيەلەش ۋە تۈرمىگە كەتكەن مەبلەغتىن كۆپ ئاز، شۇنداقلا ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولغان.

تۇتۇپ تۇرۇش، نەزەربەند ئاستىغا ئېلىش يەككە زەھەر چەككۈچىلەرگە قارىتىلغان، بۇنىڭ پۈتكۈل زەھەرگە قارشى تۇرۇش ۋە ئۇنى چەكلەش پائالىيىتىدە ئۈنچۈلەك چوڭ رولى يوق. زەھەر ئەتكەسچىلىرى بىلەن زەھەر كاتتىۋاشلىرىنىڭ ئەرۋاھى دۇنيا يۈزىدىن تېخى يوقاپ كەتمىدى. زەھەر چەكمەسە تۇرالمايدىغان زەھەر چەككۈچىلەر ئۇلارنى باي قىلىۋەتتى. ئۇلارنىڭ يانچۇقلىرى تومپىدە يىپ كەتتى. ۋەجدانىنى يوقاتقان بۇ بىر تۈركۈم ھايۋانلار قىلمىشىدە. نىڭ كىشىلەرگە قانچىلىك زىيان ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئەسلا ئويلىمايدۇ. ئۇلار پەقەت پۇل تاپسىلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ تاپقىنى پۇلمۇ، بۇ پۇل جان بەدىلىگە كېلىۋاتامدۇ، ئۇلارنىڭ بۇنىڭ بىلەن پەرۋايى پەلەك.

قارا، خروئىن قانچىلىك زىيانلىق - ھە!

بىرىنچى قېتىم زەھەر چەككەندە، زەھەر چەككۈچىدە تىل بىلەن ئىپادىلەپ بەرگۈسىز ھاياجانلىنىش بولىدۇ. ئەمما كېيىن گويا چوغ ئۈستىدە ئولتۇرۇۋالغاندەك بىئارام بولىسەن. بۇنداق

سەزگۈ مەيلى قانچىلىك ھاياجانلىق ياكى قانچىلىك تەسىرلىك بول-
سۇن، سەن زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان ھامان، ھەرقانچە پۇشايد-
مان قىلغىنىڭ بىلەنمۇ بىكار.

بىرىنچى قېتىم زەھەر چەككەن كۈندىن باشلاپ زەھەرنىڭ
رولى ئۆزىنى ناھايىتى قاتتىق كۆرسىتىدۇ. زەھەرگە ئۆگىنىپ
قالغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن مەڭگۈ قۇتۇلالمايسەن. زەھەرگە نىسبە-
تەن چېكىپ كۆرۈپ باقاي دېگەن پوزىتسىيىدە بولما، ئۇنىڭدىن
ئۆزۈڭگە «خۇشاللىق» تاپمەن دەپ خام خىيال قىلما. چېكىپ
باقتىڭمۇ بولدى، ئۇنىڭغا بارغانسېرى بېرىلىپ كېتىسەن. «چې-
كىپ باقاي» دېگەن قاراشتىن ياخشىسى بالدۇرراق يالتاي.

زەھەرگە ئۆگىنىپ قالغان ھامان ئۇنىڭغا بارا - بارا خۇمار
بولۇپ قالسىەن، زەھەر بولمىسا كۈنلىرىڭنى ئۆتكۈزمىكىڭ تەسكە
چۈشىدۇ.

زەھەرنىڭ كۈچى كەتكەندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىلەردە
تېتىرەش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بەدەن ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالا-
مەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ھال سېنىڭ زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان-
لىقىڭنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. زەھەر خۇمارى تۇتۇپ كەتكەندە،
سەن دومىلاپ كېتىسەن، سەندە ئاغرىق ئازابىغا بەرداشلىق بەرمەك-
تىن باشقا ئامال يوق.

بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن، چېكىدىغان
زەھەر مىقدارىنى كۆپەيتىشكە موھتاج بولمىسەن. بۇنىڭ بىلەن يامان
سۈپەتلىك ئايلىنىش شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن سەن زە-
ھەردىن ئۆزۈڭنى تارتىۋالالمايسەن.

زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان زەھەر چەككۈچىنىڭ نەزىرىدە
زەھەردىن باشقا نەرسە بولمايدۇ. ئۇلار بارا - بارا دوست - يارەنلى-
رىدىن، ئائىلىسىدىكىلەردىن ۋە بارلىق ئىجتىمائىي ئالاقىلەردىن
مەھرۇم بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، زەھەرگە خۇمار بولغان

تالاي ئادەملەر جەمئىيەت تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىدۇ.

زەھەرگە ئۆگىنىپ قالغانلار خروئىن ۋە باشقا تۈرلۈك زەھەر-لىك بۇيۇملارنى ئۆزلىرىنىڭ دوستى قاتارىدا كۆرىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇ - ئارمان ۋە غايە - ئىستەكلىرىنى ئۇتۇيدۇ، شېرىن خياللاردىن ۋاز كېچىدۇ، ئۇلارنىڭ مۇقىم ماكانى بولمايدۇ، ئۇلار تاشلىۋېتىلگەن بىنالاردا ياكى مېترودا كېچىنى ئۆتكۈزىدۇ. زەھەر چەككۈچىلەر ساقچىلارنىڭ ئۆزلىرىنى بايقاپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىشىدۇ، كۈنلىرى دەككە - دۈككە ئىچىدە ئۆتۈدۇ. چۈنكى، زەھەر چېكىش قانۇنسىزلىق، ئۇنىڭغا قانۇن يول قويمايدۇ.

ئىلىم - پەننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، جەمئىيەتتە خاراكتېرى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان باشقا بىر خىل زەھەرلىك بۇيۇملار مەيدانغا كەلدى. مەسىلەن، ئېرگوت كىسلاتاسى دىئېتىلامىن (ھوشسىزلىنىدۇرۇش دورىسى. قىسقارتىلما ئاتىلىشى LSD)، مېتىلامفېتامىن، ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن ۋە «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد قاتارلىقلار.

ئەنئەنىۋى زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئوخشىمايدىغان بۇنداق زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ ماتېرىيالى ئۆسۈملۈك ئەمەس، ئۇلار تەجرىبىخانىلاردا تۈرلۈك خۇرۇچلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ خىمىيىلىك ئۇسۇل ئارقىلىق ياسىلىدۇ. بۇ زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ خۇرۇچلىرىدىن گۇمانلىنىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، قانۇنلۇق، ئۇنىڭغا ئېرىشمەك تولىمۇ ئاسان. مۇتەخەسسسلەر 21 - ئەسىردە بۇنداق سۈنئىي زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ جەمئىيەتكە غايەت زور زىيان كەلتۈرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتتى. ئىستېمال قىلىشقا قۇلاي بولسۇن ئۈچۈن، بۇنداق زەھەرلىك بۇيۇملار تابلېتكا ياكى كاپسۇل شەكىلدە ياسىلىۋاتىدۇ. زەھەر چەككۈچىلەر LSD غا كىشى ئىشەنگۈسىز دەرىجىدە كىرىشىپ كەتتى. بەكرەك كىرىشىپ كەتكەن زەھەر چەككۈچىلەر روھىي

كېسەلگە دۇچار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

بۇ خىل زەھەرلىك بۇيۇمنىڭ ئەسلىي تىپى LSD، بۇ تاسادد-
پىي بايقالغان، شۋېتسارىيىلىك بىر خىمىك 1943 - يىلى قان
بېسىم دورىسىنى كەشىپ قىلىۋېتىپ ئۇنى بايقاپ قالغان. ئالدىنقى
ئەسىرنىڭ 60 - ، 70 - يىللىرىدا LSD زەھەرلىك بۇيۇم ياساشقا
ئىشلىتىلگەن. LSD تابلېتكا شەكىلدە مەيدانغا كەلدى. LSD نىڭ
رولى بەك چوڭ. بۇنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس. 0.1 مىللىگرام
LSD كىشىنى بىر نەچچە سائەت مەست ھالەتكە ئەكىلىپ قويىدۇ.
ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىنىڭ كۆزلىرى
يوغىناپ كېتىدۇ، كۈن نۇرى ۋە چىراغ يورۇقىدا ئارامسىزلىنىدۇ.
شۇڭا، بەزى زەھەر چەككۈچىلەر شېرىن خىياللىرىنىڭ قۇياش
نۇرىدا بەربات بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ياۋا مۇشۇكلەردەك كۈن
بويى قاراڭغۇ ئۆيلەردىن چىقمايدۇ. ئۇلار بەزىدە روھىي جەھەتتىن
جىددىيلىك ھېس قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ خاتا تۇيغۇ، بۇ ئۆز -
ئۆزىدىن چۆچۈش. ئۇلاردا يەنە دائىم كىشىنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان
چۈشىنىكىسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ. LSD نى ئىستېمال قىلغانلىق
قورقۇنچلۇق سەپەرگە قەدەم قويغانلىق بىلەن باراۋەر. سەن نەچچە
سائەت ئىچىدىلا قورقۇنچ ئىلكىدە جىددىيلىشىسەن، تېخىمۇ ئېغىر
تەرىپى شۇكى، LSD نى چەككۈچى ئۆزىنى چاغلىيالمىي قالىدۇ،
رېئاللىقتىن ئۈزۈل - كېسىل قول ئۈزىدۇ. ئىلگىرى مۇنداق بىر
زەھەر چەككۈچى بولغان، ئۇ LSD نى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن
دېرىزىدىن ئۆزىنى يەرگە تاشلىغان. ئۇ ئۆزىنىڭ ھاۋادا قۇشلاردەك
ئەركىن پەرۋاز قىلىدىغانلىقىغا قاتتىق ئىشەنگەن.

بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن LSD دىن ئىبارەت «روھنى
مەست قىلغۇچى» بۇ دورا سېنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن
ياقتىن ۋەيران قىلىۋېتىدۇ.

ئادەم ئورگانىزمىدىكى توقۇلمىلار LSD غا ناھايىتى تېز ئۆز -

لشپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زەھەر چەككۈچىلەر LSD مىقدارىنى توختىماي ئاشۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. LSD نى ئىستېمال قىلىشنى توختاتقاندىن كېيىن، سەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرەر ئالاھىدە ئەھۋالنى بايقىمايسەن. لېكىن، نەچچە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، مۇشۇ زەھەرلىك بۇيۇم تۈپەيلى كالاڭدا قوزغالغان خام خىيال ۋە ئۇنىڭ ئەكس تەسىرى بىردىنلا ئۆز ئىپادىسىنى تاپىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغان زەھەر چەككۈچىلەر ئەقلىدىن ئادىشىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، چېكىپ باقاي دېگەن پوزىتسىيە بىلەن ئۇنىڭغا ئۆگىنىپ قالماسلىق كېرەك. ئۇ ساڭا ھېچقانداق مۇكاپات بەرمەيدۇ. LSD مۇ باشقا زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئوخشاش سېنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن نابۇت قىلىۋېتىدۇ. مېتىلامفېتامىن بىلەن ئامفېتامىن نۆۋەتتە دۇنيا مىقياسىدا ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىۋاتقان قانۇنسىز زەھەر. چۈنكى، بۇ دورىلارنى ياساش ئاسان. راق، ئۇنى ھەرقانداق بىر تەجرىبىخانىدا ياسىغىلى بولىدۇ. تېخى يېقىندىلا ئامفېتامىن روھلاندۇرۇش دورىسى سۈپىتىدە ئاپتىكىلاردا سېتىلغان. كىشىلەر بۇ دورىغا بارغانسېرى قىزىقىپ قالغانلىقتىن، ئاخىر بېرىپ ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى قوزغىغان، شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر زەھەر ئىستېمال بازىرىدىن چېكىندۈرۈلگەن، شۇنداقتىمۇ ئارىدىن كۆپ ئۆتمەي، بۇ دورىلار مېتىلامفېتامىن نامىدا قانۇنسىز زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ ئارىسىدا يەنە پەيدا بولۇپ قالدى. زەھەر چەككۈچىلەرنى بۇ دورىغا يەنىمۇ تېز جەلپ قىلىش مەقسىتىدە، زەھەر ئەتكەسچىلىرى بو دورىنى LSD، خرو-ئىن ۋە كوكايىن قاتارلىق زەھەرلىك بۇيۇملار بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

زەھەر ئەتكەسچىلىرى يانچۇقۇڭدىكى پۇلغا كۆڭۈل بۆلىدۇ، باشقا نەرسىلەر ئۇلار ئۈچۈن بەربىر. زەھەر سودىسىدا ئىككىلا تەرەپنىڭ مەنپەئىتى تەڭ مەۋجۇت

بولۇپ تۇرىدۇ. سېنىڭ ئۆلۈپ - تىرىلىشىڭ بىلەن زەھەر ئەتكەس-
چىلىرىنىڭ كارى يوق. ئۇلارغا كېرىكى سېنىڭ ھەمىيىنىڭدىكى
پۇل، قانداق قىلغاندا پۇلۇڭنى سۇغۇرۇۋالغىلى بولىدۇ، قانداق
قىلغاندا سېنى ئۆزلىرىنىڭ دائىملىق خېرىدارغا ئايلاندۇرۇۋالالايدۇ،
ئۇلار مانا مۇشۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭا، زەھەردىن يىراق
تۇرۇشلا سېنىڭ ئەڭ ياخشى تاللىشىڭ. زەھەر خۇددى بىر پارچە
پاتقاقلىققا ئوخشايدۇ، پېتىپ قالغان ھامان پۇتۇڭنى تارتىپ چىقىدۇ.
رالمايسەن. سەن تۇنجۇقۇپ ئۆلەمسەن ياكى تىرىك قالامسەن،
زەھەر ئەتكەسچىلىرىنىڭ سەن بىلەن پەرۋايى پەلەك!

مېتىلامفېتامىن ئەسلىي روھلاندۇرۇش دورىسى ئىدى، كېيىن
كىشىلەر ئۇنى زەھەر ئورنىدا ئىستېمال قىلىدىغان بولدى. ئۇ
كىشىلەردىكى جىددىيلىكنى تارقىتىدۇ، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ، كەي-
پىياتنى كۆتۈرەڭگۈ قىلىدۇ. زەھەرگە خۇمار بولغانلار بۇ دورىدىن
خۇشاللىق تاپىدۇ، خام خىيال ئىلكىدە ياشايدۇ. ئۇنى ئىستېمال
قىلغاندىن كېيىن زەھەر چەككۈچىلەر ئۆزلىرىنى پۈتمەس - تۈگ-
مەس كۈچكە تولغاندەك تەڭداشسىز ھەم غالىب سېزىدۇ.

يەنە بەزىلەر مېتىلامفېتامىن بىلەن خروئىن ۋە كوكايىننى
ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ، بۇنىڭدا شۈك بولۇپ قېلىش،
ھەتتا ھاياتىدىن ئايرىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

مېتىلامفېتامىننى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش يۈرەكنىڭ
سوقۇشىنى تېزلىتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئۇنى
ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، بىر ئېغىز گەپنى ياكى
بىر خىل ھەرىكەتنى توختىماي تەكرارلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىس-
تېمال مىقدارى قانچىلىك بولسۇن، مېتىلامفېتامىننىڭ ھەرقاندى-
قىنى ئىستېمال قىلىش زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك شۈك بولۇپ
قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ، نەتىجىدە، ئۆلۈم - يېتىم كۆرۈلىدۇ.
كەسكىن ئەمەلىيەت ئالدىدا ھەربىر ئادەم كاللىسىنى سەگەك تۇتۇ-

شى كېرەك. چۈنكى، ئۆزى ئىستېمال قىلىۋاتقان زەھەرلىك بۇيۇم-نىڭ زادى قانداق نەرسىلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياسالغانلىقىنى ھەرقانداق بىر زەھەر چەككۈچى بىلمەيدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تاماقتىن ۋە ئۇيقۇدىن قېلىش — ئىزچىل زەھەر چېكىپ كېلىۋاتقان كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى نابوت قىلىۋېتىشى مۇمكىن، ھەتتا ئۇ ئۆلۈپ كېتىدۇ. شىمۇ ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. روھلاندۇرۇش تىپىدىكى زەھەر-لىك بۇيۇملارغا كىشىلەر ئاسان خۇمار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ. مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىك بۇيۇملارنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلىش كىشىلەرنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، ھەتتا روھىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

«روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد مېتىلامفېتامىنغا ئوخشاش كىشىنى روھلاندۇرىدۇ ھەم LSD غا ئوخشاش كىشىنى خىيال دۇنياسىغا غەرق قىلىۋېتىدۇ. بۇ دورىلار داۋاملىق كاپسۇل ھەم تابلېتكا شەكىلدە قانۇنسىز سېتىلىۋاتىدۇ. قانۇنسىز سورۇن ۋە مەكتەپلەردە مودا بولۇۋاتىدۇ. باشقىلارنىڭ، بۇ دورىلارنىڭ زىيىنى يوق، دېگەن گەپلىرىگە ئەسلا ئىشەنمە، بۇ گەپنىڭ راست - يالغانلىقىنى ئىسپاتلاش خىيالىدىمۇ بولما.

چۈنكى، «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدىن كەلسە مەست قىلىش رولى، ئۇ ئاتا قىلغان شادلىق ئۇزۇنغىچە داۋام قىلىدۇ. شۇ سەۋەب-تىن زەھەر چەككۈچىلەر ئادەتتە ئۆزلىرىنى ئىنتايىن ياخشى سېزدىدۇ. ئۇلار ھەتتا يېتەرلىك روھىي ھالەت بىلەن تاڭ ئاتقۇچە ئوينىدايدۇ. بىراق، سەن شۇنى ھېس قىلغىنكى، «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد زىيانلىق، ئۇ مېتىلامفېتامىنغا ئوخشاش زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك شۇكى بولۇپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. خاراكتېرنىڭ بارا - بارا ئۆزگىرىدۇ. ئاخىر بېرىپ خام خىياللارغا ئەسەبىيلەرچە بېرىلىپ، يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قالمىسەن.

17 ياشقا توشقان بېرلىنلىق ياش سمون «روھنى ئەسىر قىل-
غۇچى» ئاتىسىدىكى قىزىقىپ ئىستېمال قىلىپ، نەچچە مىنۇت
ئۆتە - ئۆتمەيلا ھاياتىدىن ئايرىلغان. سەۋەبى: ئۇ زەھەرلىنىش
خاراكتېرلىك شۇك بولۇپ قالغان. ئۇ ئىستېمال قىلغان دورىغا
كىشىنىڭ جېنىغا زامىن بولىدىغان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇ-
شى مۇمكىن. سمون مۇشۇ سەۋەبتىن زەھەرلىنىپ ئۆلگەن. سمون
پەقەت خۇمارنى باسماقچى بولغانىدى، لېكىن ئۇ قىممەتلىك ھايات-
نى بەدەل ئورنىدا تۆلىدى، بۇنىڭغا كىم ئەيىبلەك؟

16 ياشلىق كرىستوف «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدىكى
ئىستېمال قىلىپ، بۇنىڭدىن يەتتە ئاي ئىلگىرى روھىي كېسەل
بولۇپ قالغان، بەختكە يارىشا، ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ ياردىمى
ئارقىسىدا، ئۇ خەتەردىن قۇتۇلدى، ئۇ ئەسلىپ مۇنداق دەيدۇ:

«مەن بىر كۈنى مېتروغا ئولتۇرۇپ بىر يىغىلىشقا ماڭدىم.
مېترودا كېتىۋېتىپ تۇيۇقسىز بىئارام بولۇۋاتقانلىقىمنى ھېس قىل-
دىم. ماڭا سان - ساناقسىز يېشىل چاشقانلار گويا تېنىمنى غاجىلا-
ۋاتقانداك تۇيۇلدى. قاتتىق قورقۇپ كېتىپ ۋارقىراپ سالىدىم. ئۇ
كۆرۈنۈش ھەقىقەتەن تولمۇ قورقۇنچلۇق ئىدى، مەن شۇ چاغدا،
ئاشۇ چاشقانلار تېنىمنى پاك - پاكىز غاجىلىۋېتىدىغان بولدى، دەپ
ئويلىدىم! قورقۇپ كەتكەچكە، ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم، نېمە
قىلارنىنى بىلمەيمەن، ئايانچىلىق ۋارقىرىغانلىقىمنى ئەتراپىمدىكى
يولۇچىلار ئاڭلىغان ئوخشايدۇ. مەن قاباھەتلىك چۈشتىن ئويغاد-
سام، دوختۇرخانىدا يېتىپتىمەن، لېكىن بايامقى كۆرۈنۈش كالىم-
دىن زادىلا كەتمەي، سالامەتلىكىمگە تەھدىت سېلىپلا تۇرىدۇ، قان-
داقتۇر پارلاق قۇياش، گۈزەل كېلەچەك دېگەندەك بىر يۈرۈش
تۇتۇرۇقسىز گەپلەرنىڭ ئادەم ئالدايدىغان ۋە ئادەمنى قايىمۇقتۇرىدى-
غان گەپلەر ئىكەنلىكىنى مانا ئەمدى چۈشەندىم، مۇشۇ گەپلەرگە

مېتىلامفېتامىن ۋە «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد تىپىدۇ. كى زەھەرلىك بۇيۇملار كىشىگە ئېغىر ئاپەت ئېلىپ كېلىۋاتقان ھەم خەتىرى شۇنچىلىك چوڭ بولسىمۇ، ئەمما مەلۇم كولىپكتىپ ئورۇن. لىرىدا بۇ زەھەرلىك بۇيۇملار يامراپ ئاپەتكە ئايلاندى. خروئىننىڭ زىيىنى پەقەت ئىقتىسادىي جەھەتكە بېرىپ تاقىلىدۇ دېيىلسە، ئۇنداقتا سۈنئىي بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ زىيىنى ئىقتىساد بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. بۇ دورىلار ئائىلەڭنى ۋەيران قىلىپلا قالماي، قەلبىڭنى، روھىڭنى ۋە بارلىقىڭنى ۋەيران قىلىپ تاشلايدۇ. زەھەرنىڭ زىيىنىدىن ئامان قالغان زەھەر چەككۈچىلەر ھەس-رەتلىك ئۆتمۈشىنى ھەربىر قېتىم ئەسلىگەندە، ئۆزلىرىنىڭ شۇ كۈنلىرىنى تەسەۋۋۇر قىلىشقا ئامالسىز ئىكەنلىكلىرىنى ھېس قىلىدۇ. ياش - ئۆسمۈر دوستلار، سىلەر شۇنى يادىڭلاردا تۇتۇڭلار. كى: سالامەتلىكىڭلار ئۈچۈن ھەرگىز زەھەر چەكمەكلەر، بولمىسا ئاخىر بىر كۈنى داغدا قالسىلەر!

ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن تاماكا تۈرىدىكى بىردىنبىر بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇم. زەھەر چەككۈچىلەر ئۇنى تاماكاغا، ھەتتا بەزىدە نەشىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن غاڭزىغا بېسىپ ياكى تاماكا-دەك ئوراپ چېكىدۇ. ئۇلار ئۇنىڭ كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان ئىس - تۈتەكلىرىدىن زەھەرنىڭ پەيزىنى سۈرۈشىدۇ، ئۇنى بىرىد-چى قېتىم چەككەندە، زەھەر چەككۈچى زەھەرلىك بۇيۇمغا خاس بولغان بەخت تۇيغۇسى ھېس قىلىدۇ. بۇنداق تۇيغۇ بەش مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ. كېيىنكى يېرىم سائەت ئىچىدە زەھەر چەككۈچىنىڭ پەيزى ئاللىمقايىقلارغا ئۇچۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ بەكرەك قور-قۇنچلۇق يېرى شۇكى، زەھەر چەككۈچى ھەر قېتىم روھسىزلىنىش ھېس قىلغاندا، ئۇنىڭدا داۋاملىق زەھەر چېكىشتەك كۈچلۈك ئىس-

تەك تۇغۇلدى، ئۇلار زەھەر چېكىش ئارقىلىق ئۆزلىرى سېزىۋات-
قان قورقۇنچلۇق غەم - قايغۇنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇش ئۈمىدىدە
بولدى. زەھەر چەككۈچى ئۈچۈن، ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن-
نىڭ جەلپ قىلىش كۈچى ناھايىتى چوڭ. كوكايىن چېكىشكە
باشلىغان ھەرقانداق بىر ئادەم ئۇنىڭ زىيىنىدىن ئاسان قۇتۇلالماي-
دۇ، چۈنكى سەن ئۇنى چەكمەسەڭ تۇرالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ
قالسىن. ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن چەككۈچىلەر روھىي
جەھەتتىن باشقا بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇملارغا بېقىنىپ قالغاندەك،
كوكايىنغا بېقىنىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ خاراكتېرىدە بارا - بارا
ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، كەيپىياتمۇ كۈنساين چۈشكۈنلىشىپ كې-
تىدۇ، ھەمىشە گويا بىرى كەينىگە چۈشكەندەك تۇيغۇدا يۈرىدۇ
(كرستوف تەسۋىرلىگەندەك)، بۇنىڭدىن باشقا، ئۈنۈمى يۇقىرى،
ساپ كوكايىننىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيىنىمۇ ناھايىتى چوڭ،
بۇ نۇقتا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغىمىغاندەك قىلىدۇ.
بۇنىڭ خام ئەشياسى خروئىن بىلەن ئېچىتىلغان پاراشوك. بۇ
ئىككى خام ئەشيا ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قىزىتىلىدۇ، ئاندىن
يېڭى زەھەرلىك بۇيۇم — ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن بارلىققا
كېلىدۇ.

«خۇمار بولۇپ قېلىش» دېگەنلىك، نوقۇل زەھەر چېكىشىنىلا
كۆرسەتمەيدۇ، سەندە مەلۇم بىر ئىش - ھەرىكەتكە نىسبەتەن بېقىد-
نىش پەيدا بولسا، بۇ «خۇمار بولۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.
«خۇمار بولۇپ قېلىش» دېگەنلىك سېنى زەھەر ئىستېمال
قىلىدۇ، چېكىدۇ ۋە ئوكۇل قىلىپ ئۇرىدۇ دېگەنلىك ئەمەس.
روھىي جەھەتتىن مەلۇم بىر خىل ئىش - ھەرىكەتكە بېقىنىپ
قالغان بولساڭ، مانا بۇ «خۇمار بولۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بەزىلەر
مال سېتىۋېلىشقا ئامراق، تەلۈنلەرچە مال سېتىۋالىدۇ، ئۇلار مال
سېتىۋېلىشتىن باشقىنى ئويلىمايدۇ. بەزىلەر قورسىقىغا ئامراق،



تۆيۈقسىز بشارام بولۇۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلدىم . ماڭا سان - سانائىتىز پېشىل چاشقانلار
گۇيا تېنىمنى غاجىلاۋاتقاندەك تۆيۈلدى .

كۈن بويى ئاغزى بىكار تۇرمايدۇ، بەزىلەر بولسا ئويۇن - تاماشىغا ھېرىس، ئۇلار ئويۇنچۇق ماشىنىنىڭ ئالدىدىن ھەربىر قېتىم ئۆت-كەندە، نەچچە سائەتلەپ ئوينىماي تۇرالمىدۇ.

ئويۇنغا قاتتىق بېرىلىپ كەتكەن ھەرقانداق بىر ئادەم كۆپ ھاللاردا ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. ئويۇنچۇق ماشىنىسى مەيدا-ندىن ھەرقېتىم ئۆتكەندە ياكى ئويۇنچۇق ماشىنىسىنى كۆرۈپ قالغاندا، ئۇنىڭغا ئىختىيارسىز نەزەر تاشلايدۇ. ئۇ پارچە - پۇرات پۇللىرىنى خەجلىۋېتىدۇ. قانۇندا بەلگىلەنگەن ھامىيلارغا ئېھتىيا-جى قالمىغان 18 ياشلىق ئايرىم ياشلار قىمارخانغا كىرىپ، كىرىم قىلغان پۇللىرىنى تۈگىتىۋېتىپ چىقىدۇ. يادىڭدا تۇت: ئويۇنچۇق ماشىنا سېنىڭ كاللاڭنى ئىدارە قىلمىسۇن، ئويۇنچۇق ماشىنىنى سېنىڭ كاللاڭ ئىدارە قىلسۇن! كېچە - كۈندۈز كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرۇپ ۋاقىتىڭنى ئۆتكۈزۈۋەتمە، سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىل، توپ ئوينا، يۈگۈرە، مۇزىكا ئاڭلا، بۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟ ئويۇنغا بېرىلىپ كېتىش ھاراققا بېرىلىپ كەتكەنگە ئوخشاش يامان ئادەت. بۇ ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئومۇميۈزلۈك دىققىتىنى قوزغىدى.

2. سىرتلارغا ياكى ساياھەتكە يالغۇز چىققاندا نېمىلەرنى بىلىۋېلىش كېرەك؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا، ھەربىر ئاخشامنى ياكى ھەربىر شەنبە كۈنىنى دوستلىرىڭ بىلەن بىللە ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قالمىسەن. سەن ئۇلار بىلەن ئاراڭلاردا ئورتاق تىل باردەك، بىر - بىرىڭلار بىلەن ناھايىتى ئاسانلا قىلمى-شىپ قالغاندەك ھېس قىلىسەن، ھەتتا كىيىنىش جەھەتتە، مەيلى سەن كۆڭۈل قويۇپ كىيىن ياكى مۇنداقلا كىيىن، دوستلىرىڭنى دورايسەن. ئەمەلىيەتتە، سىرتقى كۆرۈنۈش بىر ئادەم ئۈچۈن ناھا-

يىتى مۇھىم، سىرتقى قىياپەت مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولۇغدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، سالا - سۈپەتلىك كىشىلەر خىزمەتداش ۋە قىزىلارنىڭ ياقتۇرۇپ قېلىشىغا بەك تېز سازاۋەر بولىدۇ. ياخشى سىرتقى قىياپەت ئىشلىرىغىدا كەم بولسا بولمايدىغان ھالقىلىق ئامىل.

بوش ۋاقىتلىرىغىدا ئۆزۈڭنى ئىختىيارىڭغا قويۇۋېتىشكە مەيلى قانچىلىك خۇشتار بول، ئۆزۈڭ يالغۇز قالايمىقان يەرلەردە يۈرمە. مەيلى سەن ناچار ياكى ئېسىل كىيىن، 18 ياشقا توشمىغانكەنەن، قىمارخانا قاتارلىق سورۇنلار سېنىڭ قەدەم تەشرىپ قىلىشىڭنى رەت قىلىدۇ. قانۇن ساڭا ئوخشاش ياشلارنىڭ قىمار ئوينىشىغا يول قويمايدۇ.

ئەمما، تۇرمۇشتا بىر قىسىم قاپ يۈرەك، ھايانكەشلەر باركى، ئۇلار كىشىلىك جەمئىيەتتىكى بارلىق قانۇنلارنى دەپسەندە قىلىشقا پىتىنىپ، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تاماكا چېكىشىگە، ھاراق ئىچىشىگە ۋە قىمار ئوينىشىغا سورۇن ھازىرلاپ بېرىدۇ. ئۇلار قانۇننىڭ جازاسىغا تارتىلىشقا تېگىشلىك.

شەھۋانى ۋە زوراۋانلىق مەزمۇنىدىكى كىنولارنى ئۆسمۈرلەر كۆرسە بولمايدۇ، دەپ بەلگىلەنگەن. بۇ بەلگىلىمە كىشىگە سەل كۈلكىلىكتەك تۇيۇلىدۇ. زوراۋانلىق ۋە تېررورلۇق مەزمۇنىدىكى كىنولار جەمئىيەتتە يامراپ كەتتى، شۇنداق كىنولارنى قويدىغان كىنوخانىلاردا سېنىڭ دوستلىرىڭمۇ ئاز ئەمەس. مەلۇم بىر كىنونى قويۇش قانۇن تەرىپىدىن چەكلەنگەن نەرسى، شۇ كىنو كىشىلەرنى ئۆزىگە بەكرەك جەلپ قىلىدۇ، كىشىلەرنىڭ قىزىقىشىنى ئاسانلا قوزغايدۇ. شۇنداق بولغاچقا، كۆچۈرۈلگەن دېسكىلارنى ھەممە يەردە ئۇچراتقىلى بولىدۇ. ناۋادا سەن شۇنداق كىنولارنى كۆرگەن بولساڭ، ئۇ كىنولار ساڭا چوڭقۇر تەسىر قىلىدۇ، ھېچبولمىغاندا سەندە بەلگىلىك دەرىجىدە خاتا چۈشەنچە پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ يېشىڭ.

دا، سېنىڭ ئاق - قارىنى پەرقلەندۈرەلىشىڭ قىيىن. مەسىلەن، كىيىنىش، ئىش - ھەرىكەتتە «جۈمە، چېسلاغا ئون ئۈچ» تىكى گارسېننى دورىغان 13 ياشلىق بىر ئۆسمۈر يۈرىكىنى قايتەك قىلىپ، پالتا بىلەن مومىسى ۋە بىر نەۋرە سىڭلىسىنى چېپىپ، ئېغىر يارىلاندىرۇپ قويغان. بۇ مىسال كىشىلەرنى چوڭقۇر ئويغا سالماي قالمايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كىنو بىلەن رېئاللىقنىڭ پەرقىنى ئايرىشنى ياشلار تازا بىلىپ كەتمەيدۇ. ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ ئۇنداق كىنولارنى كۆرۈشۈڭگە يول قويمىسا، سەن بۇنى بەخت دەپ بىلمەي، بەلكى نارازى بولىسەن. لېكىن، شۇ خىلدىكى كىنولارنى كۆرەلمىگەنلىكىڭ ئۈچۈن ھەسرەت چېكىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق.

ناۋادا مەلۇم بىر كىنونى قويۇش چەكلەنگەن بولسا، بۇنىڭ چوقۇم بىر سەۋەبى بار. شۇ كىنو چاكىنا، مەزمۇنى ساغلام ئەمەس بولۇشى مۇمكىن. بىر ئادەم ئەتىدىن - كەچكىچە زوراۋانلىق ۋە تېررورلۇق مەزمۇن قىلىنغان كىنولارغا مەپتۇن بولۇپ كەتسە، شۇ كىشى ئادىمىيلىكىنى بارا - بارا يوقىتىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، مۇشۇنداق كىنولاردا ئاياللار بىلەن بالىلار زوراۋان ۋە زومىگەر ئەرلەرنىڭ قۇربانىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇنداق كىنولارنى كۆپ كۆرسەڭ، سەندە ئاجىزلار كۈچلۈكلەرگە يەم بولۇشى كېرەككەن، دېگەن قاراش تۇغۇلىدۇ. سەن مۇشۇ قاراش بويىچە ئىش قىلىدىغان بولۇپ قالسىەن. ئاياللار بىلەن بالىلار ئىتائەتمەن بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. ئۇلار «زومىگەر» ئەرلەر زوراۋانلىق ھەم مۇتەھەملىكىنى يۈرگۈزىدىغان قورال ئەمەس. سەن شۇ كىنولاردىكى قالايمىقان نەرسىلەرنى قوبۇل قىلساڭ، قىزلار بىلەن مەڭگۈ ياخشى ئۆتەلمەيسەن. بۇ كىنولاردا تەرغىب قىلىنغان «تىجارەت دەستۇرى» رېئال تۇرمۇشتا ئەسلا ئاقمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىسسىقلىقىنى قاندۇرىدىغان ئەرمەك ئەمەس. سەن مۇلايىملىقنى، كىشىلەرنىڭ ھالىغا يېتىشىنى ئۆگىنىۋال. سەن شەھۋانىيلىق، تېررور -

لۇق ۋە زوراۋانلىق تەسۋىرلەنگەن كىنولاردىكى نەرسىلەرنى ئۇنتۇپ كەت. ئۇ نەرسىلەر تەبىئەت، جەمئىيەت كۆتۈرمەيدىغان خام خىيال-دىن ئىبارەت.

سەن شۇ تاپتا 15، 16 ياشقا كىرگەن بولساڭ، دوستلىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بىلەن بىللە ياكى ئۆزۈڭ يالغۇز دەم ئېلىشقا بېرىشنى تولىمۇ ئارزۇ قىلسەن. سەن ئاتا - ئاناڭ ۋە ئائىلەڭدىكىلەر بولمىغان ھالدا ياشاشقا ئىنتىزار بولسەن، لېكىن بۇ ئىشلارنى بەلگىلەش ھوقۇقى ئاتا - ئاناڭدا بولىدۇ. ئۇلار سېنى قويۇپ بەرمەسلىكى مۇمكىن، ئۇلار سەن قۇرامىڭغا يېتىشتىن بۇرۇن، داۋاملىق سېنىڭ باشپاناھىڭ بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

ناۋادا ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ ساياھەت پىلانىڭغا قوشۇلسا، سەپەر-گە قانداق چىقىشنى ئويلاۋاتىمەن؟ ماشىنا تۈسۈپ چىقامسەن؟ پو-يىزغا ياكى ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ چىقامسەن؟ ياكى ۋېلىسپىتىلىق چىقماقچى بولۇۋاتامسەن؟ ماشىنا تۈسۈپ يولغا چىقساڭ ئەرزىن توختايدۇ. بىراق، بۇنىڭ ياشلار ئۈچۈن خەتىرى كۆپ، ماشىنا تۈسۈپ يولغا چىققان قىزلار دائىم جىنسىي پاراڭدېچىلىككە ئۇچ-رايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قاچان ماشىنا تۈسۈپ يولغا چىقالايسەن، بۇنىڭغا قارىتا سەندە ئىشەنچ يوق. ناۋادا ماشىنا تۈسۈپ يولغا چىقماقچى بولساڭ، يۇقىرى سۈرئەتلىك تاشيولنىڭ بويىدىكى مېھمانخانىلار ماشىنا تۈسۈپ يولغا چىقىشتا كۆڭۈلدىكىدەك جاي. تاق لىنىيىلىك يولنىڭ بويىدا ماشىنا تۈسۈپمەن دېمە، ماشىنىنىڭ سۈرئىتىنى ئەمدىلا تېزلىتىپ ھەرقانداق بىر شوپۇر سېنى يول ئۈستىدە ماشىنىسىغا ئېلىۋېلىشنى خالىمايدۇ.

18 ياشقا توشمىغان ئەھۋالدا ساياھەتكە چىققان ياشلار ئۈچۈن، ئاتا - ئانىلارنىڭ قوللاپ - قۇۋۋەتلىشى قىيىنچىلىقتا قالغان ھەربىر ياش، جۈملىدىن سەن ئۈچۈن ئويلاپ يەتكىلى بولمايدىغان رول ئوينايدۇ.



بىر ئادەم ئەتىدىن - كەچكىچە زوراۋانلىق ۋە تېررورلۇق مەزمۇن قىلىنغان كىنولارغا مەپتۇن بولۇپ
كەتسە، شۇ كىشى ئادەمچىلىكنى بارا - بارا يوقىتىدۇ.

سەن دوستۇڭ بىلەن چېدىردا قونماقچى بولساڭ، ئاۋۋال كۆ-
ڭۈلدىكىدەك بىر جايىنى تاللا. ياۋروپادىكى بەزى دۆلەتلەردە دالدا
قونۇش قەتئىي مەنىنى قىلىنغان، بەزى دۆلەتلەردە بولسا، بۇنىڭغا
زور دەرىجىدە چەكلىمە قويۇلغان. دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى
شۇكى، سەن تاللىغان جاي ئالدى بىلەن بىخەتەر بولۇشى، ھاجەتخانا
ياكى مۇنچا قاتارلىق ئاممىۋى ئەسلىھەلەر ھازىرلانغان بولۇشى كې-
رەك. مۇبادا سەن ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ ساياھەتكە چىقماقچى بول-
ساڭ، مۇۋاپىق بىر ساياھەت يېتەكچىسىنى تاللا، شۇنىڭدا سەن
سەپەر داۋامىدا بېسىپ ئۆتكەن دۆلەتلەرنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەردار
بولسەن. بۇنىڭدىن باشقا، ساياھەتكە چىقىشتىن بۇرۇن، ياخشىسى
ئاتا - ئاناڭنىڭ ماقۇللۇقىنى قولغا كەلتۈر.

ئوخشاش بولمىغان دۆلەتلەرنىڭ تۇرمۇش ئادىتىمۇ ئوخشاش
بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال سېنىڭ دىققەت - ئەتىبارىڭنى قوزغىشى
كېرەك. نېمىلا دېگەنبىلەن، سەن پەقەت بىر سەيياھ، ناۋادا سەن
شۇ دۆلەتنىڭ تىلىدا بىر نەچچە ئېغىز سۆزلىيەلسەڭ، يەرلىكلەر-
نىڭ تېخىمۇ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا سازاۋەر بولسەن. ئۆزىنىڭ-
كىمنى راست دەپ تۇرۇۋالدىغانلارنى ھېچكىم ياخشى كۆرمەيدۇ.
ئۆزىنىڭ يەرلىك شېۋىسىدە توختىماي سۆزلەشتىن ھەزەر ئەيلەش
كېرەك. ساياھەت نۇقتىلىرىدىكى كىشىلەر قول ئاستىڭدا ئىشلەيدى-
غان ئادىمىڭ ياكى خىزمەتكارىڭمۇ ئەمەس. سەن ئىمكان بار تەبى-
ئىي، كەمتەر بول، ھەرگىز ھاكاۋۇرلۇق قىلما، ئۆزۈڭنىڭكىنى
راست دەپ تۇرۇۋالما. ئەمەلىيەتتە، پۈتكۈل ساياھەت جەريانى ساڭا
قانداق ئادەم بولۇش كېرەكلىكىنى ئۆگىتىدۇ.

3. ساغلاملىق مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىغا موھتاج

ياخشى سىرتقى قىياپەت ۋە ساغلام بەدەن مۇۋاپىق بولغان ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ كاپالىتىگە موھتاج. قاۋۇل، تېرىسى پارىقراق، بەدەن ئېغىرلىقى نورمال كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى دائىم بەدەن چېنىقتۇرىدۇ. يەنە كېلىپ ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئۇلار ئاسا-سەن ئامەتلىك كېلىدۇ. سەن شۇ تاپتا دەل ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ھەم مۇھىم مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان بىر ياشىسەن. ئوزۇقلۇققا دىققەت قىلىش سەن ئۈچۈن تولىمۇ زۆرۈر. ئەپسۇسكى، سەن ئامراق بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ھېچقانداق پايدىسى يوق. مەسىلەن، شاكىلات، ھام-بۇرگ بولكىسى، ئاقبالداق ۋە ياڭيۇ ياپراقچىسى قاتارلىقلار. بۇ خىل يېمەكلىكلەر ئادەم ئەزالىرى بىلەن چوڭ مېڭىنىڭ ئىقتىدارىنى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاجىزلاشتۇرۇپلا قالماي، بەلكى قاننىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، سەن ئاستا - ئاستا سە-رىپ كېتىسەن. مۇشۇنداق كېتىۋەرسەڭ، گىنكاسى قاشاڭ، لايغە-زەل، ئاسان چارچايدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالىسەن.

مېۋە - چېۋە، كۆكتات ۋە بولكا، قارا ئاشلىقتا ئېتىلغان سۇيۇقئاش، قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭ ئۈچۈن ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە سېنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن: ئاقسىل، كراخمال، ماي، سۇ، كان ماددىلىرى ۋە ھەرخىل ۋىتا-مىن قاتارلىقلار بار. سېنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭ ئۈچۈن، ئالما، سالات ۋە يېڭى كۆكتات ياپرىقى، يىلتىزى، ئۆسۈملۈك مېيى ياكى سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنىڭ رولىنى سەن ئويلايمۇ يېتەلمەي-

سەن. نۆۋەتتە يېڭى كۆكتات ئاشخانلىرى ھامان كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكتە. ئاتا - ئاناڭ ساڭا شۇ يېمەكلىكلەر - دىن تېتىتىپ باقسۇن، ئاشپەزلەر شۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى قانداق پىشۇرىدۇ، ئۆزۈڭمۇ كۆرۈپ باق. مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتات - لارنى داۋاملىق يەپ بەرسەڭ، سەندە ھېچقانداق ئوزۇقلۇق كەم بولمايدۇ، بەلكى ھەزىم قىلىش سىستېماڭنىڭ ئىقتىدارى باشقىلار - نىڭكىدىن كۆپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەلۋەتتە، ئىككى پارچە تورت، پىرەنىك ياكى ھامبۇرگ بولكىسى يېسەڭمۇ بولىدۇ. ئاسا - سى يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئايرىشماڭ كې - رەك، بۇ ناھايىتى مۇھىم. ئەتىدىن - كەچكىچە تەييار يېمەكلىك - لەرنى يەپ يۈرۈۋەرسەڭ بولمايدۇ.

بۇ يەردە دېيىلگەن تەييار يېمەكلىكلەر، كىشىلەر يوللاردا، ماگىزىنلاردا كۆرۈپ تۇرىدىغان پىششىق تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. تۈرلۈك شەكىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسى، تەييار كونسېرۋا، بۇنىڭ - دىن باشقا قېزىلاردىن تەييارلانغان قوتۇرماچىلار تەييار يېمەكلىككە كىرىدۇ. بۇنداق يېمەكلىكلەر ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ياكى بارا - بارا ئىشتەي تۇتۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر بىلەنمۇ قورساق تويدۇرغىلى بولىدۇ، ئەلۋەتتە. لېكىن، ئالدىنقى شەرت شۇكى، يېمەكلىكلەر چوقۇم يېڭى بولۇشى زۆرۈر. بازاردىن كۆكتات ئې - لىپ، ئۆيگە ئاپىرىپ ئۆزى تاماق ئېتىپ يېيىش ئەڭ ياخشى ئۇ - سۇل. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كۆكتاتنى پىشۇرغان ۋاقىت بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتمەسۇن، چۈنكى بەك پىشىپ كەتكەن كۆكتاتتا ھېچقانداق ۋىتامىن بولمايدۇ. بەزىدە ھېچقانداق ئامال قىلالمىساڭ، قورساق تويغۇزۇشتا ئۆزۈڭگە تايان، ئاز - تولا سو - غۇق يېمەكلىكلەرنى يەپ بەر، تاماق تىزىملىكىڭنى توختىماي ئۆز - گەرتىپ تۇر، ئۇ ساڭا پۈتمەي - تۈگىمەس ھۇزۇر بەخش ئېتىدۇ. كالىلاردىكى غالىجىرلىق كېسىلى بىلەن چوشقىلاردىكى چېچەك

كېسلى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە تەھدىت سېلىشقا باشلىدى . سەندە مۇنداق سوئال پەيدا بولۇشى مۇمكىن: يەنە نېمىلەرنى يېگىلى بولىدۇ؟ ياۋايى ھايۋانلارنى؟ غاز، ئۆردەك، كۈركە توخۇ، توخۇنى؟ كىشىلەر ياخشىسى ئۆزلىرىنىڭ قارشىنى، ھايۋانلارغا تايىنىپ يا- شاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىشى كېرەك . بۇ پەقەت بىخەتەرلىك نۇقتى- سىدىنلا دېيىلىۋاتقان گەپ ئەمەس، ھايۋانلارنى كۆپلەپ بېقىش سەۋەبىدىن سانى چەكلىك بولغان تېرىلغۇ يەرلىرىمىز بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ . ھەممىگە مەلۇم، فېرمىلارغا قارىغاندا، تېرىلغۇ يەرلەر- نى مۇنبەت ئېتىزلىقلارغا ئايلاندۇرۇپ تېخىمۇ كۆپ ئادەملەرنى بېقىپ كەتكىلى بولىدۇ . چوڭ بولۇش، قاۋۇل بەدەنگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى گۆش يېيىشىڭنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق . بۇنداق قاراش كىشىلەر گۆش، قېزا يېيەلمەيدىغان چاغلاردا مەيدانغا كەل- گەن . ھازىر بۇ قاراشنىڭ ۋاقتى ئاللىقاچان ئۆتۈپ كەتتى . ئويلاپ يېتەلمەسلىكىڭ مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە گۆش بىز بايام تىلغا ئالغان يېمەكلىكلەردىن قۇۋۋەتلىك ئەمەس . سەن ھەر كۈنى گۆش، قېزا يەپ ئۆگەنگەن بولساڭ، تاماقلنىش ئادىتىڭنى ئۆزگەرتىپ باق! بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشىڭدا، قوشۇمچە دەپ قارالغان ياڭيۇ، كۆكتات ۋە سالاتلارنى ھەقىقىي ئاساسلىق يېمەكلىك، گۆش تۈرىد- كى يېمەكلىكلەرنى قوشۇمچە يېمەكلىك قاتارىدا ئىستېمال قىل . ھامان بىر كۈنى سەن گۆش يېيىشىڭنىڭ زادىلا زۆرۈرىيىتى يوقلۇ- قىنى بايقاپ قالسىن .

ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى يەنىمۇ مۇۋاپىق قىلىش ئۈچۈن، ئىستېمال ئادىتىڭنى ئۆزگەرتىشىڭ كېرەك . ئوچۇق ئېيتقاندا، سەن تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ئامراقمۇ - ئەمەسمۇ؟ شاكىلات ياكى ماروژنىلارنى كۆرگەندە ئاغزىڭغا سېرىق سۇ كېلەمدۇ؟ كەچلىك داستىخاندا تاتلىق - تۇرۇملارنىڭ بولۇشىنى خالامسەن؟ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تاتلىق - تۇرۇملارنى ياخشى كۆرۈش بەدەن

شەكلىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تۆۋەندە 16 ياشلىق ئوغۇل كرويسىتيانىنىڭ بايانىنى ئاڭلاپ باقايلى، سەندىمۇ شۇنداق تەسىرات بولغانمۇ؟

«ھەر قېتىم كىنو كۆرگەن چېغىمىزدا ھەمىشە توختىماي سېغىز چاپىنايمىز، كىنو تۈگىگەندىن كېيىن ئاغزىمىز پاكىز بولۇپ قالىدۇ، لېكىن شۇ چاغدا، بىزگە بىر نەرسە كەمدەك تۈيۈلىدۇ. بەزىدە تاپشۇرۇق ئىشلەۋېتىپ بىر - ئىككى پارچە شاكىلات يەيمەن. يېگۈم كەلگەچكىلا يەپ سالمەن، شاكىلاتنى يېگەندىن كېيىن ئۆزۈمنى ياخشى سېزىمەن. قورقۇنچلۇق يېرى شۈكى، مەن كۈندىن - كۈنگە سەمرىپ كەتتىم، ئەينەكنىڭ ئالدىغا بېرىشتىن قورقىمەن. يېڭى ئالغان پادىچى ئىشتىنىمۇ ماڭا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى.»

تاتلىق - تۇرۇمغا بولغان ئامراقلىق ئۆسۈپ يېتىلىشىڭگە تەسىر كۆرسىتىپ قالماي، يەنە روھىڭىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتىش جەھەتتە، ئىسپىرتنى ھېسابقا ئالمىغاندا، كەمپۈت ئەڭ كەڭ تارقالغان مەست قىلغۇچى بۇيۇم. نۇرغۇن كىشىلەر بالىلىق چېغىدىن تارتىپ تاتلىق - تۇرۇمغا پەۋ-قۇلئاددە ئامراق بولىدۇ. ئۆز ئېھتىياجىنى كەمپۈت ئارقىلىق قاندۇرۇشقا خۇشتار كېلىدۇ. سەن بەزىدە كەمپۈت ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق كالاڭنى تىنچلاندۇرۇپ، روھىڭغا تەسەللى بېرىشنى ئويلايسەن. ناۋادا بۇ ھالەت ئادەتكە ئايلىنىپ قالسا، ئۇنداقلا سەن ئۆز - ئۆزۈڭگە ئىگە بولالماي قالسىەن. ئائىلەڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى كۆزەت، ئۆزۈڭنىڭ قايسى چاغلاردا تاتلىق - تۇرۇملارغا بەكرەك ئامراق بولۇپ كېتىدىغىنىڭغا دىققەت قىل. مەسىلىنىڭ ئېغىرلىقىنى تونۇپ يەتسەڭلا، بۇنداق نەپسى يامانلىق-تىن ئازاد بولىسەن.

شۇ نەرسىنى چوقۇم يادىڭدا تۇت: ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى

مەسىلىسىدە، كەمپۇت، ماي ۋە گۆشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل يېمەك-لىكنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىمكان بار ۋاز كېچىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە يېتەرلىك ئۇخلاش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىمىدۇ. ساق بولمايدۇ. بالدۇر يېتىپ بالدۇر تۇرۇش ناھايىتى مۇھىم. سەن مۇشۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمىساڭ، چوقۇم ئىنتايىن ساغلام ئادەم بولىسەن. ھەمىشە ئۇخلىمىساڭ، خۇشپۇراق ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى نەرسىلەر بىلەن يۈيۈن ياكى روھنى تىنچلاندۇرىدىغان چايدىن بىرەر ئىستاكىن ئىچىپ بەر.

«ئۇسسۇزلۇق» توغرىسىدا ئازراق توختىلاي. نورمال كىشىلەر ھەر كۈنى ئىككى يېرىم لىتىردىن ئۈچ لىتىرغىچە ئۇسسۇزلۇق ئىچىدۇ. ياز كۈنلىرى تەرلىگەندە ياكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل بولغاندا، كۆپرەك ئۇسسۇزلۇق ئىچىش نورمال ئەھ-ۋال. ئەڭ ياخشىسى مېنېرال سۇ (0.75 لىتىر سۇ قاچىلانغان مېنېرال سۇدىن ھەر كۈنى ئۈچ ياكى تۆت بوتۇلكا)، دورا چاي، ئازراق مېۋە شىرنىسى ياكى ماي مىقدارى تۆۋەنرەك بولغان سۈت ئىچىش كېرەك. ئىسپىرتلىق ئىچمىلىكنىڭ ياكى شېكەر مىقدارى يۇقىرىراق بولغان گاز سۈيىنىڭ سالامەتلىكىگە قىلچە پايدىسى يوق، ئۇسسۇزلۇقۇڭنى قاندۇرۇش تۈگۈل، ئەكسىچە سېنى تېخىمۇ ئۇسسۇستۇتىدۇ.

4. قانداق ئوزۇقلىنىش — بۇ يالغۇز قىزلارنىڭلا باش ئاغرىقى ئەمەس

چىرايلىق سىرتقى قىياپەت كۆركەم بەدەن شەكلىدىن كېلىدۇ، تېلېۋىزور ۋە باشقا ئېلان ۋاسىتىلىرى بۇ نەرسىنى كالىمىزغا توختىماي قويۇپ كېلىۋاتىدۇ. بىر ئادەم قانچە زىلۋا بولسا، شۇنچە چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ قاراشنى نۇرغۇن كىشىلەر قوبۇل قىلدى.

شۇڭا، ئۇلار ھەر قانداق بەدەل تۆلەشتىن ئايانماي ئۆزلىرىنى ئۆز-
گەرتەكتە.

ئەلۋەتتە، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزلىرىنىڭ غايىۋى بەدەن ئېغىر-
لىق ئۆلچىمى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى 60 كىلوگرام كېلىدىغان
بەزى ئادەملەر ئورۇق، بەزى ئادەملەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 60
كىلوگرام كەلسىمۇ، لېكىن سېمىز كۆرۈنىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى-
نىڭ ئۆلچىمى ئادەمنىڭ كونكرېت سۆڭەك ۋە تەرەققىي قىلىش
ئەھۋالى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىدە يەنە
مەلۇم چەكلىمە ئۆلچىمى بولىدۇ. ئېغىرلىق ئېشىپ كەتكەن ھا-
مان، سالامەتلىكىڭگە، كۈندىلىك تۇرمۇشۇڭغا تەسىر يېتىدۇ.

ئىلگىرى ئۆزلىرىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىدىغانلار
ئاساسەن قىزلار ئىدى، بۈگۈنكى كۈندە بولسا ئۆزلىرىنىڭ بەدەن
ئېغىرلىقى بىلەن بەدەن شەكلىگە دىققەت قىلىدىغان ئوغۇللار كۈنسا-
يىن كۆپەيمەكتە. تالاي ئوغۇللار ئورۇقلاشقا كىرىشىپ، ئۆزىنى
ئازدۇر - كۆپتۈر قىيناپ يۈرمەكتە. بەدەن ئېغىرلىقىنى چۈشۈ-
رۈش ئۈچۈن، ئۇلار ئالاھىدە ئوزۇقلىنىشقا، قانۇنىيەتلىك بەدەن
چىنىقتۇرۇشقا ئىنتىلمەكتە. ئۇلارنىڭ بۇ خىل ھەرىكىتى ئورۇق-
لاش كېسەللىكى دەپ ئاتالماقتا. ئەمەلىيەتتە، ئۇلارنىڭ بەدەن
ئېغىرلىقى پەقەت 45 ياكى 50 كىلوگرام بولغان تەقدىردىمۇ، بۇنى
يەنىلا ھەقىقىي زىلۋالىق دېگىلى بولمايدۇ. بۇ پەقەت كېسەل خاراك-
تېرلىك ئورۇقلاش. ئورۇقلاش داۋامىدا ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى
تېز چۈشۈپ كېتىدۇ، نەتىجىدە ئورگانىزمنىڭ بەزى ئەزالىرىدا
مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك ۋە چىش قاتارلىق ئەزالاردا
كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، ئېغىرراق بولغاندا ئۆلۈم -
يېتىم كېلىپ چىقىدۇ.

ئورۇقلاشقا قارىغۇلارچە ئىنتىلىش ياشلارنى ئوزۇقلىنىشنى
گۈزۈپ قويىدىغان، يېگەن يېمەكلىكلىرىنى ياندۇرۇۋېتىدىغان ھا-

لەتکە ئەكېلىپ قويدى. ئۇلار ئۆزلىرىنى ئورۇقلاشنىڭ توبدان چارىسىنى تاپقان ھېسابلاپ، ئىستېمال قىلغان كۆپ مىقداردىكى تەركىبىدە كالورىيە قالمىغان «كېرەكسىز ماددىلار» نى مەجبۇرىي ياندۇرۇۋېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش ياكى ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتمەكچى بولىدۇ.

ئورۇقلاشقا باشلىغان كىشىلەرنىڭ ئەكسىچە، باشقا بىر قىسىم ئادەملەر ئۆزلىرىنىڭ ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ساقلاپ، داۋاملىق سەمرىشكە باشلىدى. بۇ سېمىزلىك كېسىلى دەپ ئاتالدى. ئۇلار يېمەكلىك ئارقىلىق ئۆزلىرىگە تەسەللى بېرىش ۋە ياردەمگە ئېرىشىش خىيالىدا بولۇشتى. ئۇلار بەزىدە بۇنداق قىلىشنىڭ ياخشى بولمايدىغانلىقىنى، بۇنداق بولۇشنى ئۆزلىرىنىڭ خالىمايدىغانلىقىنى ھېس قىلماقتا، بۇنداق ئادەملەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئىنتايىن سەگەك كېلىدۇ. زىيادە بەدەن ئېغىرلىقى ئورگانىزمنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ۋاقىت ئۆزىراپ كەتسە، يۈرەك كېسىلى ۋە قان ئايلىنىش جەھەتتە بىر قىسىم كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلۈپ، بوغۇملارغا زىيان - زەخمەت يېتىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر سېمىزلىكنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتماقتا. ئورۇقلۇق گۈزەللىك دەپ قارىلىۋاتقان جەمئىيەتتە، ئۇلار ھەمىشە كىشىلەرنىڭ مەسخىرىسىگە ئۇچراپ كەلمەكتە. بۇنداق قاراشلار جەمئىيەتتە كەڭ بازار تاپقان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ ئوقۇل بىر تەرەپلىمە قاراش. كۆپلىگەن سېمىز كىشىلەر ئورۇق كىشىلەردىن ھۇرۇن ئەمەس، ئەتىدىن - كەچكىچە قايماقلىق تورت بىلەن قاقلاپ پىشۇرۇلغان قېزا يەيدىغانلار يەنىلا ئاز سانلىق. ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىش مەسىلىسىدە جەزمەن مەلۇم مەسىلىلەر مەۋجۇت. ئۇلار تاماق يېيىشكە بەك ئامراق ياكى تاماقنى زىيادە كۆپ يەيدۇ. لېكىن، بۇ ھېچقانداق مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. بۇ ئورۇنسىز بلجىرلاش. بىراق، بۈگۈنكى كۈندە سېمىزلەر ھەقىدە-

قەتەن ئازاب تارتىپ كېلىۋاتىدۇ، چۈنكى ئادەملەر ھاراقكەش بىلەن بەگىگىلەرنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ پەرق ئېتەلمەيدۇ، ئەمما سېنىڭ سېمىز ئادەم ئىكەنلىكىڭنى بىرلا قاراپ بىلىۋالالايدۇ.

ئوزۇقلىنىش مەسىلىسىدە بېشى قانقان ۋە بۇ جەھەتتە ئېغىر ئەھۋالدا قالغان كىشىلەر ياخشىسى پىسخىكا دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈ-شى كېرەك. ھەر بىر مەسىلىنىڭ يۈز بېرىشى روھىي سەۋەبكە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئىشنى روھىي جەھەتتىن باشلاش كېرەك. روھىي جەھەتتىن داۋالان، ئىلگىرىكى ساغلام ئوزۇقلىنىش ئادىتىڭنى ئەسلىگە كەلتۈر.

5. سىرتقى گۈزەللىك: نېمىشقا ئىچكى گۈزەللىك بولسىلا كۇپايە قىلمايدۇ؟

يېقىندا بىر گوپېراتور مېنى ۋە دوستلىرىمنى سۈرەتكە ئېلىپ ئېلانغا چىقارماقچى بولدى. بۇ ئىش توغرىلىق كۆپ ئويلىنىپ ئولتۇرمىدۇق، چۈنكى بىز بۇ ئىشقا ئۇزۇندىن بۇيان تەلپۈنۈپ كېلىۋاتاتتۇق. بىراق، ئۇ بىزنى رەت قىلىۋەتتى، ئۇ مېنى مۇرەككەپ تار، كۆكرىكىڭ تاختايدەك تۈز ئىكەن، ئىرەكلىرىگە تازا ئوخشاپمۇ كەتمەيدىكەنسىن، دېدى. مەن يولۇققان ئىش مانا مۇشۇ. ئايام مېنىڭ كۆڭلۈمنى ياساپ: «سىرتقى قىياپەت مۇھىم ئەمەس، ئىچكى گۈزەللىك ھەل قىلغۇچ ئەھمىيەتكە ئىگە» دېدى. ئەپسۇسكى، كىشىلەر ئۇنداق قارىمايدىكەن! مېنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشىم تولىمۇ ناچار، بۇنى كىشىلەر بىرلا قاراپ بىلىۋالدىكەن!

فرانك (15 ياش)

فرانك يولۇققان ئىشلارغا سەنمۇ يولۇققان بولۇشۇڭ مۇمكىن، تېخى بەزىلەر سېنىڭ زىيادە ئورۇق ھەم ئاجىز ئىكەنلىكىڭنى ئۆ-

زۇڭگىنمۇ دېگەن بولۇشى مۇمكىن. كىنو، ئېلان ۋە ژۇرناللاردا قاۋۇل ئەرلەرنى كۆرگەنسەن، ئۇلارنىڭ بەستىگە نۇرغۇن قىزلار ھەۋەس قىلىشىدۇ. يەلكىلىرى كەڭ، بەللىرى توم، مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلغان بۇ قاۋۇل ئەرلەرنىڭ غالىبلارغا خاس تەبەسسۇمى سېنى ئۆزىگە مەپتۇن قىلىۋالىدۇ. تۈرلۈك تەشۋىقات ۋاسىتىلىرىدىن ئىككى ئورتاق رول ئوينىشى بىلەن ئەرلەرنىڭ سىرتقى قىياپىتىمۇ ئاياللارنىڭكىگە ئوخشاش بارغانسېرى كىشىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى قوزغىماقتا.

بوش ۋاقىتلىرىڭدا ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ شۇ نەرسىنى بايقايسەنكى، تەڭرىم ساڭمۇ پىخسىقلىق قىلىپ كەتمىگەن. بەدەننىڭ ناھايىتى كۆپ ئورۇنلىرى قاۋۇل ئەر كەك بولۇشۇڭ ئۈچۈن يوشۇرۇن ماددىلارغا تولغان. مەكتەپتە، خىزمەتتە ۋە ئاتا - ئاناڭنىڭ ئالدىدا ھەم كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىئارام بولۇشۇڭنىڭ ھاجىتى يوق. ئېلان فىلىملىرىدا تەشۋىق قىلىنغان ياشلار دەك ياشاش سەن ئۈچۈن زۆرۈر ئەمەس. سەن بەزىدە ئۆزۈڭنىڭ كۆرۈمىسىزلىكىنى، تېرەڭنىڭ پارقىراق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ، ئۆزۈڭنىڭ تەقى - تۇرقۇڭدىن نارازى بولۇپ، كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان تەقى - تۇرققا ئىنتىلمىسەن، بەدىنىم يەنىمۇ زىلۋا، مۇسكۇللىرىم يەنىمۇ چىڭ، بويۇم يەنىمۇ ئېگىز بولسا نەقەدەر ياخشى بولاتتى - ھە! دەپ ئويلايسەن، ھەتتا چېچىم نېمىشقا بۇنداق كۆرۈمىسىز، يۈزۈمگە نېمىشقا بۇنداق سەت دانخورەك چىقىدۇ، دەپ ئۆزۈڭدىن ئاغرىنمىسەن.

ئەمەلىيەتتە، يالغۇز سەنلا ئەمەس، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ھەر بىر ياش ساڭا ئوخشاش تەسىراتتا بولىدۇ، جۈملىدىن قىزلارمۇ ھەم شۇنداق. سەن ئۆزۈڭنىڭ يېتەرسىزلىكلىرىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئۆزۈڭنى ئەيىبلەپ يۈرمە. ئۆزۈڭگە ئويىپكىتىپ باھا بەر. سەن ئۆز ۋۇجۇدۇڭدىن ئاز - تولا چاقناپ تۇرغان نۇقتىدە.

لارنى تاپالايسەن، شۇنىڭدا قاينۇ - ھەسرەت سېنىڭ قەلبىڭدە -
دىن پاك - پاكىز كۆتۈرۈلۈپ كەتمەمدۇ؟ ئۆزۈڭنىڭ قاۋۇل ئەمەس -
لىكىڭدىن رەنجىپ رېئاللىقتىن قاچما. دۇنيانىڭ ئۇ چېتىگە قې -
چىپ كەتكىنىڭ بىلەنمۇ، سەن يەنىلا ئۆزىنى كەمسىتىش كەيپىياتىدە -
دىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن. سەن ئۆز - ئۆزۈڭنى خارلىساڭ،
سېنى باشقىلارمۇ خارلايدۇ. سەن ئۆز - ئۆزۈڭنى كۆزگە ئىلمىدە -
ساڭ، كىشىلەرنىڭ سېنى ھۆرمەت قىلىشىدىن قانداقمۇ ئۈمىد
كۈتەلەيسەن؟ سەن مۇشۇ كۆڭۈلسىز كۆلەڭگىلەرنىڭ ئاسارتىدىن
قۇتۇلۇشنى، رېئاللىققا باتۇرلۇق بىلەن يۈزلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىدە -
شىڭ زۆرۈر. ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ تەكشۈرۈپ باق. سەن ئۆز
بەدىنىڭنىڭ قايسى ئورۇنلىرىنى ياقتۇرسەن، قايسى ئورۇنلىرىدىن
بىزار بولىسەن. ياقتۇرىدىغان ئورۇنلار سەن ياقتۇرمايدىغان ئورۇن -
لاردىن كۆپمۇ، كۆپ ئەمەسمۇ؟ بۇ كىشىنى روھلاندۇرىدىغان ھادى -
سە. بۇ سېنىڭ كاللاڭدا گۈزەل بىر كۆرۈنۈشنىڭ شەكىللىنىۋات -
قانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ناۋادا كۆرۈمسىز يەرلىرىڭ كۆپ -
رەك بولسا، بۇ سەن ئۈچۈن جەزمەن ياخشى ئەمەس. يېتەرسىزلىك -
لىرىڭنى ياز، سەن شۇ نەرسىنى بايقايسەنكى، ئاشۇ ئەرزىمەس
يېتەرسىزلىكلەر سېنىڭ سېھرىي كۈچۈڭنى ياپالمايدۇ. مەن نېمانچە
سەت دېمە، بۇنداق كېسىپ گەپ قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ.

ئايىرىم يېتەرسىزلىكلەرنى قوبۇل قىلىشنىڭ زىيىنى يوق. بۇ
قىيىنچىلىقلارنى بىر ئامال قىلىپ يېڭىپ كېتەلەيسەن. تەنھەرىكەت
پائالىيىتى، تېرىنى سىلىقلاش سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلار ساڭا ياردەم
بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەۋەس - قىزىقىشلىرىڭنى ۋە ھېس -
تۇيغۇڭنى ئاز - تولا ياخشىلايدۇ. بىلەمسەن، گۈزەللىك ئاسماندىن
چۈشمەيدۇ، بىر ئۇلۇش جاپالىق بەدەل تۆلىسەڭ، بىر ئۇلۇش
ھوسۇلغا ئېرىشىسەن!

قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرەر مۆجىزىنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئۈمىد

كۈتمە، مۇسكۇل بىر كېچە ئىچىدىلا يېتىلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سەن ئىچكى گۈزەللىكنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى يادىڭدىن چىقارما. پۇت - قوللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى ساددىلارچە قوغلىد. شىپ، كاللاڭ كۈنساين ئاددىيلىشىپ كەتمسۇن. سەن تونۇمايدىد. خان بىرى سېنىڭ سىرتقى قىياپىتىڭگە دىققەت قىلىشى مۇمكىن. ئەمما، سېنىڭ ئۇرۇق - تۇغقان، دوست - يارەنلىرىڭ، ئۇستاز ۋە ساۋاقداشلىرىڭ ئۇنداق قىلمايدۇ، ئۇلار سېنىڭ قاۋۇل ياكى قاۋۇل ئەمەسلىكىڭگە قىزىقمايدۇ. ئۇلار سىرتقى قىياپىتىڭگە قاراپ بىرىنى ياقىتۇرۇپ قېلىشى، قەلبىنىڭ رەزىللىكىگە قاراپ بىرىدىن بىزار بولۇشى مۇمكىن.

6. بەدەن چېنىقتۇرۇش، بەدەنگە گۈل ياكى خەت چەكتۈرۈش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش — بەدەنگە سەجدە قىلغانلىق

مۇسكۇل بۈگۈنكى ياشلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. زىلۋا بە- دەن، تۆمۈردەك چىڭ مۇسكۇل — گېزىت ۋە باشقا ئاخبارات ۋاسىتىلىرىنىڭ تەشۋىقات مەزمۇنى بولۇپ قالدى. بۇ دەل سەن ئىنتىلگەن نىشان بولۇشى مۇمكىن! دۇنيادا تۇغۇلۇشى بىلەن تەڭ مۇسكۇلى يېتىلگەن ئادەم يوق. سەن ئۇنىڭغا چېنىقىش ئارقىلىق ئېرىشىسەن!

بەدەن چېنىقتۇرۇش مۇسكۇل يېتىلدۈرۈشنىڭ ياخشى ئۇسۇ- لى. مۇسكۇل يېنىك ئاتلېتىكا ئويناش ياكى بەدەن ئېغىرلىق ۋە سۆڭەك چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئاستا - ئاستا يېتىلىدۇ. مەسە- لەن، سەن ئالىقان بىلەن يەردىن كۆتۈرۈلۈش ھەرىكىتىنى قىل- ساڭ، ئەسلىدىكى مۇسكۇللىرىڭ بەلگىلىك دەرىجىدە چارچايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يېڭى مۇسكۇل يېتىلىپ چىقىدۇ. سەن مۇرە ۋە

بىلەكلىرىڭنى چېنىقتۇرۇپ، راۋۇرۇس بەدەنگە ئىگە بولۇش خىيا-
لىدا بولساڭ، ئۆيۈڭدە گانتېل ئوينىساڭلا كۇپايە. بەدىنىڭنىڭ
ھەرقايسى ئورۇنلىرىنى ئومۇميۈزلۈك چېنىقتۇرماقچى بولساڭ،
تەربىيەلەش كۇرسلىرىغا بار.

كەسپىي تەربىيەلەش كۇرسلىرىنىڭ ئالدىنغان تەربىيەلەش
ھەققى ھەقىقەتەن ئاز ئەمەس. مەشىق داۋامىدا، مەشىققە مەيلى
داۋاملىق قاتناش ياكى قاتناشما، قايسى ئەسۋابنى ئىشلەت - ئىشلەت-
مە، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر ئايدا ھەق تۆلەيسەن. مەشىققە قاتنىشىشتىن
ئاۋۋال ئۇلار سېنى قايسى شەكىلدىكى چېنىقىش ئۇسۇللىرى بىلەن
تەمىن ئېتىدۇ، قايسى تەنتەربىيە ئەسلىھەلىرىنى ئىشلەتكىلى بولىد-
دۇ، بۇنى ئېنىق بىلىۋېلىشىڭ كېرەك. ئۇلارنىڭ مەشىقى ساڭا زادى
مۇۋاپىق كېلەمدۇ - كەلمەمدۇ، ياخشىسى ئالدى بىلەن مەشىق
قىلىپ كۆرۈپ باق.

مەيلى قايسى تۈردىكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل
بول، مۇۋاپىق پائالىيەت مىقدارىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىمىساڭ
بولمايدۇ، ھەرىكەت مىقدارى بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىڭدىن ھەر-
گىز ئېشىپ كەتمىسۇن، بولمىسا مۇسكۇل يېتىلىش بۇياقتا تۇر-
سۇن، ئۈگىلىرىڭگە زىيان - زەخمەت يېتىدۇ. ئۈگىلىرىڭنىڭ
قايرىلىپ كېتىشىدىن ياكى قان ئۇيۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۇ-
چۇن، چېنىقىشنى باشلاشتىن ئىلگىرى جەزمەن بەدەن قىزىتىش
ھەرىكىتىنى قىل. تەييارلىق ھەرىكىتى ھەرگىز ئارتۇقلۇق قىلماي-
دۇ، ئۇ ئوخشاشلا چېنىقىشنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى.

بەزى تەربىيەلەش كۇرسلىرى سېنى قانداقتۇر «مۇسكۇل يې-
تىلىشنى تېزلىتىش دورىسى» قاتارلىق دورىلار بىلەن تەمىنلىشى
مۇمكىن. بۇ دورىلاردىن ئېھتىيات قىل. ئۇ دورىلارنىڭ تەركىبىدە
تالالىق ئاقسىللاردىن باشقا، قالغان ھەممىسى «كېرەكسىز بۇيۇم»
ياكى سالامەتلىككە زىيانلىق ماددىلار، بولۇپمۇ روھلاندۇرۇش تۈرد-

دىكى بۇيۇملاردىن ئۆزۈڭنى بەكرەك تارت. يامان نىيەتلىك كىشىلەر مەيلى قانچىلىك ماختاپ كۆككە كۆتۈرسۇن، ئۇ نەرسىلەرنىڭ تەڭدىن تولىسى سالامەتلىكىڭگە خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بەدەننى كېرەكلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتىشكە كاپالەتلىك قىلساڭ، قانۇن-يەتلىك ھالدا ئاز - تولا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل بولساڭ، ئاز پۇل خەجلىگەن ئەھۋالدىمۇ، بەدىنىڭنى ياخشى چىنىق-تۇرالايسىن.

سەن بەدىنىڭگە گۈل ياكى خەت چەكتۈرۈپ ياكى بەدىنىڭنى تەشتۈرۈپ، ئۇنى يەنىمۇ چىرايلىق قىلىشنى ئارزۇ قىلساڭ، ھەر-گىز ئۆز بېشىمچىلىق قىلما، بۇنىڭغا دىققەت قىل. بۇنداق ئوپىراتسىيەلەرنىڭ ئازابغا بەرداشلىق بېرىش قىيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ناھايىتى خەتەرلىك، بەزى كېسەللىكلەر يۇقۇپ قېلىشى مۇمكىن. «بەدەن تەشتۈرۈش» دېگەنلىك، كىچىك ھالقىلارنى تېرىنىڭ مەلۇم جايىغا ئۆتكۈزۈش دېگەنلىك، لېكىن تەشتۈرۈلگەن جاي ناھايتى ئاسان يالغۇغلىنىدۇ، بىرەر يىلدىن كېيىن ئاندىن ساقىيىدۇ. ناۋادا سەن ھالقىنى ئېلىۋەتسەڭ، ھالقا ئۆتكۈزۈلگەن تۆشۈك ئورنى بەك تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. بەدەن تەشتۈرۈشنىڭ خەتىرىنى ھەر-گىز سەل چاغلاشقا بولمايدۇ، ھالقا ئېسىش سەندە رېئاكسىيە پەيدا قىلسا، نەتىجىدە يالغۇغلىنىش يۈز بېرىدۇ. تۆشۈك ئاچىدىغانلار مەيلى قانداق ۋەدە بەرسۇن، تۆشۈك ئورنى كۆپ ھاللاردا ئىككى ئايدىن كېيىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ ياكى كۆرۈنۈشتە ساقايغاندەك قىلغان بىلەن، تۆشۈك ئورنىنىڭ ئىچكى قىسمى بىر يىلدىن كېيىنمۇ ياخشى بولۇپ كېتەلمەيدۇ.

7. دانخورەككە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟

ھەر بىر ياش — مەيلى ئۇ ئوغۇل ياكى قىز بولسۇن، بالاغەتكە

يېتىش مەزگىلىدە دانخورەكنىڭ دەردىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ. دا-
نخورەك فېرمېنتنىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ، ئورگانىزمدىكى
فېرمېنت تەڭپۇڭ ھالەتكە كەلگەندە، دانخورەكلەر ئۆزلۈكىدىن
يوقايدۇ.

دانخورەك پەيدا بولۇش داۋامىدا تېرە ماددا ئالماشتۇرۇش
سورۇنى سۈپىتىدە كىشىنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان ئۆزگىرىشلەرنى
ھاسىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ تېرىسىدە ماي تەركىبى مىقدارى يۇقى-
رىراق بولغانلىقتىن، ماي مۇنەك بولۇۋېلىپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى-
نى توسۇۋالىدۇ. ماي مۇنەكچىلىرى بارا - بارا قاتىدۇ، شۇنىڭ
بىلەن دانخورەك شەكىللىنىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئەتراپى
يالغۇزلىنىپ ھاسىل بولغان مۇنەك دانخورەك دېيىلىدۇ. ئادەتتىكى
ئەھۋاللاردا دانخورەكنىڭ پەيدا بولۇشى تاسادىپىي بولىدۇ. بەزى-
لەر، تېرە پاسكىنا بولغاچقا دانخورەك پەيدا بولىدۇ، دېيىشىدۇ.
تېرە كېسىلى ئادەتتە ئىرسىيەتكە تارتىدۇ. توغرا پەرۋاش قىلىش
تېرە كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشقا پايدىلىق، بول-
مىسا دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئىلمىي ھەم
تەڭپۇڭ بولۇش، يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە داۋاملىق تەنتەربىيە پائالى-
يەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق دانخورەكنىڭ پەيدا بولۇ-
شىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

ناۋادا سەن قۇرداشلىرىڭغا ئوخشاش لەنتى دانخورەكنىڭ دەر-
دە بىئارام بولساڭ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ۋە ئەتىگىنى
ئورنۇڭدىن تۇرغاندىن كېيىن يۈزۈڭنى يۇ، ئادەتتە يىلمان سۇ
بولسىلا كۇپايە. يۈز سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسەڭمۇ بولىۋې-
رىدۇ. يۈزۈڭنىڭ مايلىق ھەم پارقىراق جايلىرىنى ئىسپىرت بىلەن
سۈرت. ياخشىسى يۈزۈڭگە ئازراق يۈز سۇيۇقلۇقىنى سۈركە. لې-
كىن، مايلىق يۈز سۇيۇقلۇقىنى ھەرگىز ئىشلەتمە.
تېرىنىڭ مەسىلىسىنى توغرا پەرۋاش قىلىش بىلەن ھەل قىد-

لىپ كېتىش مۇمكىن، ئەمما پەرۋىش توغرا بولمىسا، دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، دورىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يالۇغلاغان جايغا سۈرۈپ كۆرۈپ باق، دورا قۇرۇغاندىن كېيىن قانغان يەرنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ تىلغا ئېلىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، دانخورەكنى قول بىلەن سىقىما. بۇنىڭدا شۇ ئورۇن ئاسان يالۇغلىدىن نىپلا قالماي، يۈزۈڭدە ساقايماس تاتۇق قالىدۇ.

دانخورەكنى سىقىشتىن ئاۋۋال يۈزنى مايچىچەك مەلھىمى بىلەن يۇيۇش، ئاندىن مايچىچەك مەلھىمىنى سۇدا مۇۋاپىق تەڭشەپ لۆڭگە بىلەن يۈزگە بېسىش كېرەك.

يىرىنڭلىغان جايىنى پاكىز تازىلاش كېرەك.

دانخورەكنى قول بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۈستىگە قەغەز قويۇپ ئاندىن سىقىش كېرەك.

دانخورەكنى ئىسپىرت بىلەن ياكى مىكروب يوقىتىدىغان دو-رىلار بىلەن دېزىنېفېكسىيە قىلىش كېرەك.

تېخى پىشمىغان، يىرىك ئالمىغان دانخورەكنى سىمقاسلىق كېرەك! بولمىسا يالۇغلىنىش يۈز بېرىدۇ.

ناۋادا سەن دانخورەكنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتقان بولساڭ، ئايال گىرمىچىكلار تۈك تۆشۈكچىلىرىنى قانۇنىيەتلىك ھالدا داۋالاپ، يۈزۈڭنىڭ تېرىسىنى ياخشىلايالايدۇ - ياخشىلايالايدۇ، شۇلارغا كۆرسىتىپ باق. بۇ ھەقىقىي گىرمىچىك قىلىشقا كىرمەيدۇ، باھاسىمۇ يۇقىرى ئەمەس، سىلەردەك ياشلارغا تولمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇ ئايال گىرمىچىكلار كەسپىي جەھەتتىن تەربىيەلەنگەن، ئۇلار تېرەڭنى ئېھتىياتچانلىق بىلەن داۋالاپ ياخشىلاشنى، دانخورەكنى بىر تەرەپ قىلىشنى بىلىدۇ، بۈگۈنكى ئايال گىرمىچىكلار بارغانسېرى تەبىئىي دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىدىغان بولدى. ناۋادا يۈز تېرەڭنىڭ ئەھۋالى ناچار بولسا، ياخشىسى دوختۇرغا كۆرۈن.

ئۇلارنىڭ دانخورەكنى داۋالايدىغان دورىلىرى تولا. ئەمما، بۇ دورىلارنى سەن جەزمەن دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن ئىشلەت، ھەرگىز ئۆز بېشىمچىلىق قىلما.

بىلەمسەن، قۇياش نۇرىمۇ خەتەرلىك!

ئادەملەر تۈپەيلىدىن ھاۋادىكى ئوزون بارغانسېرى شالاڭلاپ، قۇياش نۇرى كىشىلەر ئۈچۈن شۇنچە خەتەرلىك بولۇپ قالدى. مەيلى قېرى ياكى ياش بولسۇن، قۇياش نۇرى ئۇلاردا تېرە راكى كېسىلىنى پەيدا قىلماقتا. قۇياشنى ياخشى كۆرىدىغان بولساڭمۇ، لېكىن جەزمەن ئۆزۈڭگە مەسئۇل بولۇشۇڭ كېرەك، قۇياش نۇرى تىك چۈشىدىغان جايدا ھەرگىز ياتما. قۇياش نۇرى تىك چۈشىدىغان جايدا ئۇزۇن ۋاقىت ياتساڭ، سالامەتلىكىڭگە تەسىر يېتىپلا قالماي، نۇرانە چىرايىڭمۇ ۋەيران بولۇپ كېتىدۇ. قۇياش نۇرى كىشىنىڭ تېرىسى بىلەن چېچىنى قۇرغاق ھەم نۇرسىز قىلىۋېتىدۇ، ئادەم قېرى چىراي بولۇپ قالىدۇ. مۇشۇنداق خەۋپتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۆزۈڭنى ئاسراشقا ئالاھىدە دىققەت قىل. قۇياش يەر - زېمىننى چوغدەك قىزدۇرۇۋەتكەن چاغدا تالاغا چىقساڭ، كىيىم كىيىپ چىق، بۇ مۇرىلىرىڭ ئوچۇق ھالدا دوقۇرۇپ يۈرگىنىڭدىن كۆپ ياخشى.

سەن ھاۋا ئوچۇق كۈنلىرى سىرتلارنى ئايلىنساڭ، كۆڭۈل ئاچساڭ ياكى دەرەخ سايىسىدە ئارام ئالساڭ بولىدۇ. قۇياش نۇرى كەيپىياتىڭنى ياخشىلاپلا قالماي، يەنە قان ئايلىنىشى ۋە ماددىلارنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. گورموننى جانلاندۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەمما، قۇياش نۇرىنى ئەسلا تۆۋەن چاغلىما، بولۇپمۇ تىك چۈشكەن قۇياش نۇرى ئورگانىزمغا غايەت زور زىيانلىق.

ناۋادا سەن ساھىلدا، بالكوندا، گۈللۈكتە يېتىپ ئاپتاپقا قاقىلىنىشىنى ياخشى كۆرسەڭ، بەلگىلىك تەدبىر قوللىنىپ، قۇياش نۇرىنىڭ زىيىنىنى ئازايتىشنىڭ كېرەك. تۆۋەندىكى بىر نەچچە تەك.



دانفورەكنى قول بىلەن سىقما. بۇنىڭدا شۇ ئورۇن ئاسان ياللۇغلىنىپلا قالماي. يۈزۈڭدە
ساقايماست تاتتۇرۇۋالما.

لىپىتىن پايدىلانساڭ بولىدۇ. قۇياش نۇرىدىن مۇھاپىزەت قىلىدىغان نۇر توسۇش ئەسۋابىنى ئىشلىتىش كېرەك! ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن يېرىم سائەت ئاۋۋال تېرەڭگە ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنى سۈرت. بۇنىڭغا كەل- گەندە ھەرگىز كۆزى كىچىكلىك قىلما. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئاپ- تاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئادەمنىڭ كالىپۇكى قۇياش نۇرىنىڭ غىدىقلىشىغا ئالاھىدە سەز- گۈر كېلىدۇ. شۇڭا، سەن كالىپۇكىڭغا پات - پات ئازراق لەۋ سۇرۇخى سۈرۈپ تۇر. سۇدا ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ياش دوستلار مەخ- سۇس سۇدا ھەرىكەت قىلغاندا ئىشلىتىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. سەن ئاپتاپ توسۇش ياكى ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ، ئەڭ كۆپ بولغاندا 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇت- قىچە ئاپتاپتا قاقلىنساڭ بولىدۇ. ئاپتاپتا قاقلىنىش مەسىلىسى توغرىلىق ئېنىق بىر نەرسە يوق بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ ئەڭ ياخشىسى، ياشلارنىڭ سىناق قىلىمىغىنى تۈزۈك. تېرەڭ زىيان - زەخمەتكە ئۇچراپ قالسا، ئۇ چاغدا بۇ مەڭگۈ ئورنىغا كەلمەيدىغان ئىش بولۇپ قالىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرلىرى ئاپتاپتا قاقلىنىش قېتىم سانىنىڭ بىر يىلدا 30 قېتىمدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، ئەت- دىن - كەچكىچە ئاپتاپتا قاقلىنىشقا تېخىمۇ بولمايدىغانلىقى توغرى- لۇق تەكىلىپ بېرىدۇ. تېرەڭ قۇياش نۇرىنىڭ رېئاكسىيىسىگە قانچە سەزگۈر بولسا، ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن شۇنچە ساقلىنىشىڭ ھاجەت.

8. بەدىنىڭنى پەرۋىش قىلىپ تۇرساڭ تېخىمۇ . ياخشى بولۇپ كېتىسەن!

ھاياجانلانغان ياكى جىددىيلەشكەن چاغلاردا، كۆپىنچە كىشىلەر تەرلەيدۇ، بەزىلىرىدىن ئازراق ۋە بەزىلىرىدىن كۆپرەك تەر چىقىدۇ. يېڭى تەر پۇراقسىز كېلىدۇ، لېكىن ئارىدىن بىر - ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن پۇراق پەيدا بولىدۇ. ئادەم 12 ياشقا توشقاندىن كېيىن قولىتۇق ئاستىدىكى تەر بەزلىرى ئىشلەشكە باشلايدۇ. چۈنكى، كىشىلەر ھەر كۈنى مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرالمايدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا، قانداق قىلىپ تەر پۇرىقىنى يوقىتىش ناھايىتى زۆرۈر مەسىلىگە ئايلىنىدۇ. ناۋادا تېرەڭ بەك سەزگۈر بولسا، ياخشىسى تەركىبىدە ئىسپىرت بار بۇيۇملارنى ئىشلەتمە، چۈنكى تەركىبىدە ئىسپىرت بار بۇيۇملار بىرىنچىدىن ئېچىتىلىدۇ، ئىككىنچىدىن چىرىتىلىدۇ.

بەزىلەر شۇنداق دېيىشى مۇمكىن، تەرلىگەندىن كېيىن مۇنچىغا چۈشۈشنىڭ قىلچە ئورنى يوق، ئەتىر بىلەن تەر پۇرىقىنى يوقىتىۋەتكىلى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ قاراش خاتا. بۇ ئىككى پۇراق ئارىلىشىپ كەتسە ئەسلا ياخشى ئەمەس، بولۇپمۇ باشقىلار بىلەن يۈزمۇيۈز تۇرۇپ پاراڭلاشقاندا يامان تەسىر بېرىپ قويسەن. ئوغۇللار بەدەن ئاسراشقا ئومۇميۈزلۈك دىققەت قىلمايدۇ، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىن كېلىدىغان ھىد قىزلارنىڭكىگە قارىغاندا كۆپ ناچار.

يەنە بىر قىسىم ئەرلەر ئىچ كىيىمنى بىرلا كىيىۋالسا، ئۈزۈندىنمۇ خېلى يەڭگۈشلىمەيدۇ، خېلى مەزگىللەرگىچە يۇيۇنمايدۇ. سەن ھەرگىز ئۇنداق قىلما، ھەر كۈنى يۇيۇنۇپ تۇر، ئىچ كىيىم ۋە پايپاق يۆتكەشنى مەجبۇرىيەت دەپ بىل، شۇنداق قىلساڭ سېزىمىڭمۇ كۆپ ياخشى بولىدۇ. سەن كىشىلەرنىڭ كەينىڭدىن، ئۇ سې-

سىپ كېتىپتۇ، دەپ كوتۈلدىغانلىقىنى ئاڭلاشنى خالامسەن؟ قىز-
لار بۇ جەھەتكە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، ئۇلاردا ئوبدان تەسىر
قالدۇرىمەن دېسەڭ، بەدىنىڭنى، جۈملىدىن ئۇياتلىق يەرلىرىڭنى
پاكىز تۇتۇشقا ئەھمىيەت بەر.

9. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان ۋە دوۋسۇن مويىنى قانداق ئاسراش كېرەك؟

مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، ھەر بىر كىشى ئۆزىنىڭ جىن-
سىي ئەزاسىنى ھەر كۈنى يۇيۇپ - پاكىزلاپ تۇرۇشقا دىققەت
قىلىشى كېرەك. ئەپسۇسكى، ياشلار بۇياقتا تۇرسۇن، ھەتتا قۇرا-
مىغا يەتكەن كۆپلىگەن كىشىلەرمۇ ئۇنداق قىلالمايۋاتىدۇ، ئائىلەڭدە
ئۆز بەدىنىنى پاكىز تۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىدىغان كىشى يوق بولۇ-
شى مۇمكىن، سەن ئائىلەڭدە جەزمەن مۇشۇنداق ئەنئەنىنى يارات.
چۈنكى، سەن بىر دوست بىلەن يېڭىلا تونۇشقان بولساڭ، بەدىنىڭ-
دىن سېسىق ھىد كەلسە، دوستۇڭ سېنىڭدىن ناھايىتى تېزلا ئايرىد-
لىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال سېنى ھەسرەتكە سېلىپ قويدۇ،
شۇڭا بۇنداق ئەھۋالدىن ئىمكان بار ساقلا.

مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى تازىلىمىقى
ئاسانراق. سەن ھەر كۈنى سوپۇن ئىشلەتمەي، يىلما سۇدا دوۋ-
سۇن مويىنى، خەتنىلىكىنى ۋە زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلاپ تۇر.
تازىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن ئېھتىيات بىلەن
خەتنىلىكىنى ئۆرۈسەڭ، زەكەر ئۇچى سىرتقا چىقىدۇ. زەكەرنى
يىلما سۇدا يۇيۇپ تازىلايسەن. چۈنكى، زەكەرنى ئوراپ تۇرىدىغان
خەتنىلىكنىڭ ئاستىغا «كىر» يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ «ئاق كىر»
دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا، جىنسىي ئەزانى ھەر كۈنى يۇيۇپ - تازىلاپ
بېرىش ناھايىتى مۇھىم. بۇ ئاق ماددا بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەل-

لىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يۇيۇپ - تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، قال-
دۇق سۇيۇقلۇقنى پاك - پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. جىنسىي
ئەزانى يۇيۇپ - تازىلىغاندا، ياخشىسى تازىلاش سۇيۇقلۇقىنى ئىش-
لەتمە، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سوپۇن ئىشلەتمەي،
يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرساڭ بولىدۇ. پاكىز لۆڭگە بىلەن زەكەرنى
سۈرتۈپ بەر.

بەزى ياشلار خەتنە قىلدۇرغان. ئۇلارنىڭ خەتنىلىكىنىڭ ئاس-
تىغا كىرىپ يىغىلىپ قالمايدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار ھەر قېتىم جىنسىي
مۇناسىۋەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن جىنسىي ئەزالىرىنى يۇيۇپ -
تازىلاپ تۇرۇشى كېرەك. جىنسىي ئەزايىڭنى ۋاقتى - ۋاقتىدا
يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرساڭ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم تار-
قىلىش مەنبەسىنى توسۇغان بولىسەن. يۇيۇپ - تازىلاپ بولغاندىن
كېيىن جىنسىي ئەزانى پاكىز سۈرتۈش، قولىنى پاكىز يۇيۇۋېتىش
كېرەك. ئەپسۇسكى، بىر قىسىم ئەرلەر بۇ ئۇسۇلغا كۆنەلمەيۋاتىد-
دۇ، لېكىن مەيلى نېمىلا بولسۇن، سەن بۇنىڭغا جەزمەن ئادەتلەن.
بۇنىڭدىن باشقا، كۈندىلىك بېرىش - كېلىشلەردە جىنسىي
ئەزانى داۋاملىق يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرۇش باشقىلارغا — بولۇپمۇ
قىزلار ئۈچۈن بىخەتەر ھەم قۇلاي بولىدۇ. ئۆزۈڭ ئويلاپ باق،
ناۋادا سەن باشقىلار بىلەن سافادا ئولتۇرغان چاغدا، بىردىنلا تېنىڭ-
نىڭ مەلۇم ئەزاسىدىن تۇرۇپ - تۇرۇپ سېسىق پۇراق كەلسە،
بۇنىڭدىن قانداق ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ؟ ھېچبولمىغاندا، سېنىڭ
ئارزۇلىرىڭ ناھايىتى تېزلا كۆپۈككە ئايلىنىپ كېتىدۇ! بەدىنىڭنى
ئاسرىغاچ، ئۈستۈشىڭغا نەچچە تامچا ئەتىر چېچىۋالساڭ، ئەتىرىڭ
قىزلاردا ياخشى تەسىر قوزغىيالىسا، سەن ھەر ھالدا مۇۋەپپەقىيەت
قازانغان بولىسەن.

ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى

1. سەن نېمە بولۇپ قالدىڭ؟

ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ قارىغاندا، ئۆز - ئۆزۈڭگە يوپۇن تۇيۇلۇپ كېتىشىڭ مۇمكىن. ۋۇجۇدۇڭدا ئاستا - ئاستا ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقانلىقىنى، مۇنداق ئېيتقاندا، ئۆزۈڭنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقانلىقىڭنى كۈندىن - كۈنگە بايقايسەن (بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى لاتىن تىلىدا جىنسىي يېتىلىش دەپ ئاتىلىدۇ). سەن بارا - بارا چوڭ بولۇۋاتسەن، تەدرىجىي ھالدا يېتىلىشكە قاراپ قەدەم قويۇۋاتسەن، سەن ھەتتا نەسىل قالدۇرالايسىز. دىغان بولدىڭ. شۇنى بايقىغان بولۇشۇڭ مۇمكىن، سەندە جىنسىي ئالگى بىخ سۈردى، بۇ دەل ۋۇجۇدۇڭدا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنىڭ مەھسۇلى. شۇنىڭ بىلەن بىللە، قەلبىڭدەمۇ ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئاتا - ئاناڭغا سېلىشتۇرغاندا، ئۆزۈڭدە يېڭى ئىدىيە، يېڭى قاراشلارنىڭ بارغانسېرى ئاۋۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسەن. ئاتا - ئاناڭنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆز دوس - تۇڭنى تېپىشنى ۋە ئۆز قىزىقىشىڭغا ھەم ئويلىغانلىرىڭغا ئىگە بولۇشنى كۈنساين ئارزۇ قىلسەن، بۇنىڭدىن باشقا، سەندە تۇنجى مۇھەببەت ۋە غەيرىي جىنسىقا بولغان ئىنتىلىش كۈنسېرى كۈچىيىدۇ.

مەن بەزىدە ئۆزۈمنىڭ قانداق بولۇپ قالغانلىقىمنى، ھەتتا ئۆزۈممۇ بىلمەي قالغىمەن. بايام تېخى بىر ئوبدان تۇرۇۋېتىپ،

نەچچە مەنۇتتىن كېيىن گويا پارتلاپ كېتىدىغاندەك بىر تۇيغۇغا كېلىپ قالدىمەن. ئايام مېنى ھەمىشە قونچاق قاتارىدا كۆرىدۇ. ئۇ ماڭا جىددىي تەرزىدە گەپ قىلىشقا ئامراق. ئۇ: «سەن نېمە بولدىڭ؟ خاپا بولغۇدەك نېمە ئىش بولدى، ماڭا دەۋەرگىن» دەيدۇ. لېكىن، مەن بۇ ئىشلارنى ئۇنىڭغا دېيىشنى خالىمايمەن، گەرچە ئۇنىڭ ماڭا ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلۈۋاتقانلىقىنى بىلسەممۇ. بەزىدە بۇنىڭ ئۈچۈن ئۆزۈممۇ ئازابلىنىپ كېتىمەن. مەن ئايامنى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما، ئەرلەرنىڭ ئۇچۇددا يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئۇ ھەقىقەتەن بىلمەيدۇ. مەن ئەتىدىن - كەچكىچە ئامالسىزلىقتىن بىئارام بولۇپ يۈرىمەن، كۈنكەپت ئىشلارنى سىلەرگە دېگۈم يوق، چۈنكى بۇ ئىشلارنى سىلەرگە دېيىشتىن سەل خىجىل بولىمەن.

دومنىك

دومنىكتا كۆرۈلگەن بۇ ھېس - تۇيغۇ ئىنتايىن نورمال. چۈنكى، بۇ ھەر ھالدا ئۇنىڭ ئۆزىگە دىققەت - ئېتىبار بىلەن قارىغانلىقىنىڭ مەھسۇلى. بۇنداق كەچۈرمىش سەندىمۇ جەزمەن بولغان. ئەينى چاغدا ئەينەكنىڭ ئالدىدا ئەينەكتىكى ئۆزۈڭنى كۆرۈپ ھاماقەتلەرچە كۈلگىنىڭ ھېلىمۇ يادىڭىدۇ؟ ئۇ چاغدا سەن تېخى بالا ئىدىڭ. لېكىن، ئەينەكنىڭ ئالدىدا ئەمدى يەنە بىر قېتىم تۇرغان چېغىڭدا، قاراشلىرىڭ ئىلگىرىكىگە پۈتۈنلەي ئوخشىماي قالىدۇ، ھەتتا ئۆزۈڭدە ئازراقمۇ ئىشەنچ يوقلۇقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭدىكى مۇھىم سەۋەب شۇكى، ۋۇجۇدۇڭدا ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بەردى. سەن ئۈچۈن سىرتقى قىياپەت مۇھىم ئو-رۇنغا ئۆتتى. سەن ئۆزۈڭنىڭ چىرايىغا، چاچ ۋە بەدەن شەكلىڭگە كۈنسېرى بەكرەك دىققەت قىلىدىغان بولىدۇڭ. بارا - بارا شۇنى بايقايسەنكى، سەن ئەمدى پۈتۈنلەي چوڭ ئادەم بولىدۇڭ. سەن ئەمدى ئاتا - ئاناڭنىڭ كۈنلۈكى ئاستىدا ياشايدىغان ئىلگىرىكى كىچىك

بالا ئەمەس.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، خاراكتېرنىڭ شەكىللىنىش جەريانىدىكى ھەل قىلغۇچ ئەھمىيەتكە ئىگە بىر قەدەمنى باسقان بولىدۇ. ئەلۋەتتە، سەن بىر بالا بولۇش سۈپىتىدە، ئۆز ئالاھىدىلىكىدىكى ھازىرلىغان بولسىەن. بىراق، شۇ ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شۇ مەزگىلدە داۋاملىق تەرەققىي قىلىدۇ. سەندە ئالدى بىلەن، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەت جەھەتتە، ئاتا - ئاناڭ بىلەن قەدىناس دوستلىرىڭغا تامامەن ئوخشىمايدىغان مەيدان ئاستا - ئاستا شەكىللىنىدۇ. سېنىڭ تۇرمۇش دائىرەڭدىكىلەر بۇنى تەستە قوبۇل قىلىشى مۇمكىن. سەن ئۆز ئۈسۈلۈڭ بىلەن كىشىلىك تۇرمۇشقا قەدەم قويۇشقا ئۇرۇنغىنىڭدا، ئاتا - ئاناڭ ئۆز تەشۋىشىنى ۋە ئۆزلىرىنىڭ سېنى چۈشەنمەيدىغانلىقىنى ئىپادىلىشى ئېھتىمال. سېنىڭ ئىشلىرىڭغا ئۇلار كارى بولماي تۇرالمايدۇ. چۈنكى، سەن ئۇلارنىڭ تېنىدىن چۈشكەن گۆش. ئۇلار سېنىڭدىن ھەرگىز خاپا بولمايدۇ، نوقۇل ھالدا سېنى توسۇش خىيالىمۇ يوق. شۇڭا، بالاغەتكە يېتىش جەريانىدا ئاتا - ئانا بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش سەن ئۈچۈن چوڭراق بىر كۈچ سىنىشىش.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوغۇللاردا 13 ياشتىن تارتىپ باشلىنىدۇ، 18 ياشتا توختايدۇ. قىزلاردا بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوغۇللاردىن ئىككى يىل بۇرۇن باشلىنىدۇ. غەربتىكى سانائەتلىك ئەللەردە، ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا ياشلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەردىكى ياشلاردىن بىر - ئىككى يىل ئىلگىرى باشلىنىدۇ. مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە، سانائەتلىك ئەللەر تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەرگە قارىغاندا ياشلارنى قۇلاي تۇرمۇش شارائىتى ۋە مول ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىكەن. بۇنىڭدىن باشقا، ئىرسىيەت ئامىلىغىمۇ سەل قارىغاندا باشقا بولمايدۇ!

ئەمەلىيەتتە، سەن مەيلى 10 ياشتا ياكى 16 ياشتا بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قوي، بۇ ئەسلا مۇھىم ئەمەس. قانداقتۇر بىئاراملىق ھېس قىلىشىڭنىڭ ئورنى يوق. بۇنىڭدىن باشقا، ناھايىدىكى تېز چوڭ بولۇپ كېتەمسەن، يوق، بۇنىڭدىن ئەنسىرەشمۇ بىھاجەت. قانداق بولسا شۇنداق بولسۇن، ئالدىنقى بىلەنمۇ بىكار.

2. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا - لىقىڭنى قانداق مۇقىملاشتۇرغىلى بولىدۇ؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ۋۇجۇدۇڭدا بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ، سەندىكى چوڭ بولۇش ئارزۇسى سېنىڭ ئاستا - ئاستا چوڭ بولۇشۇڭغا تۈرتكە بولىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاياغلاشقاندىن كېيىن، سەن ئومۇمەن ئۆزۈڭدە بولۇشقا تېگىشلىك يۈكسەكلىككە يېتىسەن، بىلەنلىرىڭ ۋە پۇتلىرىڭ ئۆزىدە رايىدۇ، كۆكرەك ۋە يەلكىلىرىڭ كېڭىيىدۇ، ئاۋازلىرىڭ ئۆزگىرىپ قۇرامىغا يەتكەن ئەركەكلەرنىڭكىدەك چىقىدۇ، ھەتتا يۈزۈڭگە ياشلىقنىڭ بەلگىسى چۈشىدۇ. نۇرغۇن ياشلارنىڭ يۈزلىرىدە بىر نەچچە تال دانخورەك پەيدا بولىدۇ، تېرەڭ تېخىمۇ مايلىشىپ تۇرىدۇ، قولتۇق ئاستى، جىنسىي ئەزا، كۆكرەك ۋە پۇتلىرىڭغا يۇمران موي چىقىدۇ. سەن بۇرۇنقىدىن كۆپ تەرلەيدىغان بولىسەن، تەرىڭدىن ئەركەكلەرگە خاس ھىد كېلىدۇ. مۇسكۇللىرىڭ يېتىلىدۇ، چىڭىدۇ، ئۇرۇقلىرىڭ ئەزەللىك گورمون ئاجرىتىشقا باشلايدۇ. سەندە ئىسپېرما شەكىللىنىدۇ. دەل مۇشۇنداق ئاجىزلىقلار تۈپەيلىدى، سەن بارغانسېرى ئەركەككە ئوخشاش بولۇپ يېتىلسەن، بۇ سېنىڭ ئەركەك بولغانلىقىڭنىڭ بەلگىسى. ناۋادا سەن شۇ تاپتا 11 - 12 ياشتا تۇرۇۋاتقان بولساڭ، شۇنداق ھۆكۈم قىلساڭ بولىدۇكى، سەن

ئۇرۇق دېنىڭ چوڭىيىۋاتقان مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان بولسەن. بىر يىلدىن كېيىن سېنىڭ زەكرىڭ چوڭىيىشقا باشلايدۇ، سەن 16 ياشقا كىرگەن چاغدا زەكرىڭ ئىلگىرىكىنىڭ ئىككى ھەسسسىگە باراۋەر كېلىدۇ. بۇمۇ ئەرلىك گورموننىڭ تۆھپىسى.

3. ئاۋازىڭ نېمىشقا بىردىنلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ؟

ماڭا ئاتا - ئانام ساراڭ بولۇپ قالغاندەك تۇيۇلىدۇ، ئاۋازىم - نىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى ئۇلار ئۈچۈن ئويۇن بولدى. مەن ئۇلار - دىن، ئۇلار مېنىڭ مۇشۇ يېشىمدىكى چېغىدا قانداق تەسىراتتا بولغانلىقىنى سورىدىم. ئۇلار ماڭا ئۆزلىرىنىڭ يادىدا يوقلۇقىنى دېدى. ئۇلار مېنى كەپسىز ۋە بەڭۋاشقا چىقىرىۋەتتى. مېھمانلار ھەر قېتىم ئۆزگەرگەن ئاۋازىمغا بولغان ھەيرانلىقىنى ئىپادىلىگەن چاغدا، ئاۋازىمنىڭ بۇرۇنقىدەك تاتلىق بولماي قالغانلىقىنى دەپ مەندىن ئاغرىنىدۇ. مەن بۇنىڭدىن بەك خاپا بولسەن، ئۇلار ماڭا خۇددى خاسىيەتلىك ئادەملەردەك، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنى باش - لىرىدىن ئۆتكۈزۈپ باقمىغاندەك بىلىنىدۇ.

ستېفېن (14 ياش)

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تاۋۇش پەردە ئۆزىراپ، بوغۇزۇڭدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، شۇڭا ئاۋازىڭدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ ئەھۋال 14 ياشقا تولغان چېغىڭدا كۆرۈلىدۇ. لېكىن، بۇ ئەھۋال ئىنتايىن تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. ئۆزگىرىش كۆرۈلگەندە، ئاۋازىڭ تۇرۇپ يۇقىرى، تۇرۇپ تۆۋەن، تۇرۇپ سۈزۈك، تۇرۇپ بوغۇق چىقىشى مۇمكىن، بۇنىڭدىن جىددىيلىشىپ كەتمە، بۇنىڭ كارى چاغلىق. كۆپ ئۆتمەي ئاۋازىڭ سۈزۈلۈپ، يېقىملىق چىقىدىغان بولىدۇ، ئاۋازىڭ بۇرۇنقىدىن سەككىز ئوكتاۋا تۆۋەنلەيدۇ.

ئاۋاز ئۆزگىرىشىنىڭ كىرىشىنىڭ ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاۋازى قىسقا ۋاقىت بوغۇلۇپ چىقىدۇ، بەزىلەر ئاۋازدىن نىڭ دەستىدىن كۈنلەپ، ھەتتا ئايلاپ يەتكۈچە دەرد تارتىدۇ، ھەتتا گەپ قىلىشقا، تالا - تۈزگە چىقىشقا، مەكتەپكە بېرىشكىمۇ پېتىدە - خالىمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. دوستلار، ئويلاپ بېقىڭلار، بۇ دۇنيادا ھەر بىر ئادەم مۇشۇ باسقۇچنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ، ئەجەب ئاۋازى بوغۇق چىقىدىغان يالغۇز سەن بىرلا كىشىمۇ؟ ئاۋازىڭنىڭ بوغۇق چىقىشى ھايات يولۇڭدا يېپيېڭى بىر باسقۇچنىڭ باشلانغانلىقىدىن، ئاۋازىڭنىڭ بالىلارغا خاس يۇقىرى ھەم ئىنچىكە ئاۋازدىن ئىرىكەكلەرگە خاس بوم ئاۋازغا ئۆزگەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش ئالدىدىكى ئاۋازنىڭ ئاجايىپ سۈزۈك بولىدۇ، شوڭا بۇرۇن بىر قىسىم كىشىلەر ئۆزىنى پىچتۇرۇۋېتىش ئارقىلىق بالىلارغا خاس ئاۋازنى ساقلاپ قالغان. بۇنداق ئۇسۇل بىلەن كىشى مەڭگۈ يېتىلەلمەيدۇ ھەم ھەقىقىي بىر ئىرىكەككىمۇ ئايلىنالمىدۇ. مەڭگۈلۈك پۇشايمانغا قالىدۇ.

4. نېمىشقا ھەمىشە مەيدەڭنىڭ بىر قىسمى بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسەن؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورمون سېنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭگە ئىنتايىن مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى ئاۋازنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە ساپا - بۇرۇت چىقىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، بۇنىڭ تەسىرىدە سۆڭەك ئۈندۈ، مۇسكۇللار يېتىلىدۇ. ئۇ ھەتتا تېرىدە ماينىڭ شەكىللىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن دانخورەكنىڭ پەيدا بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن

باشقا، ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقىدىكى بەزىدە بەلگىلىك مىقداردا (ئەلۋەتتە ئاياللارنىڭكىدىن خېلىلا ئاز) ئەرلىك گورمون ئىشلەپچىقىرىدۇ، شۇڭا 12 ياش ئەتراپىدىكى ئىنتايىن ئاز ساندىكى ياشلارنىڭ كۆكرىكى ئاياللارنىڭكىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن قورقۇپ، غەم يەپ كېتىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق. سەن ئۇنداق ئاسان ئايال كىشىگە ئايلىنىپ كەتمەيسەن. سېنىڭ ئەرلىكىڭ گورمون ئاجرىتىپ چىقارغان چاغدا، ھەممە ئىش نورماللىشىدۇ، بۇ باسقۇچ ئالاھىلە بىر يىل داۋاملىشىدۇ.

5. گورموننىڭ تەسىرىدە ئۆسۈپ يېتىلىشىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىدۇ

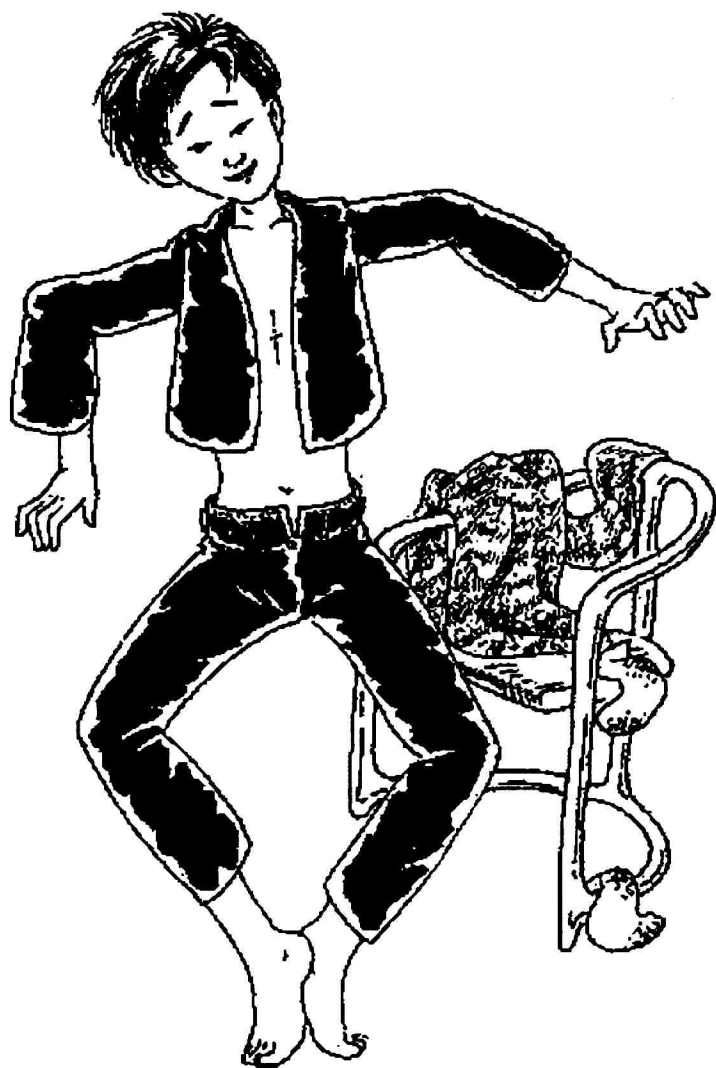
باشتا كۆپ قېتىم تىلغا ئېلىنغاندەك، شۇ تاپتا سېنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا سەن ئويلاپ باقمىغان ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىۋاتىدۇ، بۇ ئۆزگىرىش ئالدى بىلەن سېنىڭ مەنۋىيىتىڭدە كۆرۈلىدۇ. سەن بۇ نۇقتىنى ناھايىتى ئوچۇق ھېس قىلالايسەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى سېنىڭ بالىلىقتىن يېتىلگەن ئەركەككە ئايلانغانلىقىڭدىن دېرەك بېرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىن كېيىن، مەيلى يىگىت ياكى قىز بولسۇن، نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان بولىدۇ.

ئەلۋەتتە، بۇ ئۆزگىرىش بىردەمدىلا تاماملانغان ئەمەس. ئۇنىڭ سۈرئىتى بەك ئاستا، ھەتتا سەنمۇ تۇيمايلا قالسىەن. لېكىن، بۇنداق ئۆزگىرىشنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى سىرتقى قىمىياپىتىڭدىن بارا - بارا بايقاپ قالسىەن. ئاتا - ئاناڭغا ۋە باشقا قۇرامىغا يەتكەنلەرگە نىسبەتەن، سەن كۈندىن - كۈنگە چوڭ بولۇۋاتقان، كۈنسىيىن ئۆز غۇرۇرۇڭنى ھازىرلاۋاتقان كىشىگە ئايلىنىسىەن. ئەتراپىڭدىكى كىشىلەرنى كۆڭۈل قويۇپ كۆزىتىپ كېلىۋاتقان

بولۇشۇڭ مۇمكىن، ئۇلار بىلەن سېنىڭ ئوتتۇراڭدا قانداق ئوخشىد-
ماسلىق بار؟ سەن ۋۇجۇدۇڭدا يۈز بېرىۋاتقان، كىشىلەرنىڭ
دېققەت - ئېتىبارىنى تارتىۋاتقان ئىشلاردىن ساراسىمىگە چۈشۈپ
قېلىۋاتقان بولساڭ كېرەك. تېرەڭ ئىلگىرى شۇنداق پارقىراق
ئىدى، ئەمدىلىكتە تېرەڭگە يۇمران موي چىقتى؛ سەن بۇرۇن ئىچ
كىيىملىرىڭنى تولىمۇ ياخشى كۆرەتتىڭ، كونا بولسىمۇ مەيلى دەيت-
تىڭ، ئىچ كىيىملەر ساڭا بىردىنلا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى؛
ئاپاڭنىڭ ئاغزىدىن: «يەنە يېڭى ئاياغ ئېلىپ بېرىدىغان بولدۇق»
دېگەندەك رەنجىش ئارىلاش گەپلەرنى ئاڭلايسەن. . . بۇ ئىشلارنى
ھەتتا ئۆزۈڭمۇ قوبۇل قىلالمايسەن. سەن شۇنداق ئويلشنىڭ مۇم-
كىن، بەدىنىڭنىڭ مەلۇم جايلىرىنىڭ تەرەققىياتى تازا تەكشى ئە-
مەس، تولىمۇ ماسلاشمىغان. شۇڭا، كالاڭدا ئىختىيارسىز بىر
خىل كىرىس تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. سەن بۇنىڭدىن جىددىيلەشىپ
كەتمە، بۇنداق ئۆزگىرىشنى ھەر بىر ئادەم بېشىدىن كەچۈرىدۇ.
بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە مەيلى يىگىت ياكى قىز بولسۇن، ئۇلار-
نىڭ خاراكتېرىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۆزگىرىش كۆرۈل-
دۇ.

سېنىڭ شۇ تاپتا ئۆسۈپ يېتىلىش سۈرئىتىڭ شۇ قەدەر تېز،
بۇنىڭغا ئالدى بىلەن گورموننىڭ ئوينىغان رولى سەۋەبچى. گور-
موننىڭ رولى ناھايىتى كۆپ، جۈملىدىن ئەڭ مۇھىمى مېڭە ئاستى
بېزى. ئۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئاستىنى قەۋىتىگە جايلاشقان، پۇرچاق
چوڭلۇقىدا بولىدۇ، بىر گرام كېلىدۇ. كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتى-
لىش جەريانىنى مېڭە ئاستى بېزى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. مېڭە
ئاستى بېزى ئاجرىتىپ چىقىدىغان گورمون كۆپ خىل، ئىقتىدارىمۇ
پەرقلىق.

گورمون سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ،
شۇنىڭ بىلەن سۆڭەك ئۆسىدۇ، ئادەممۇ تەدرىجىي ھالدا بوي تارتىدۇ.



سەن بۇرۇن ئىچ كىيىملىرىڭنى تولغۇ باخشى كۆرەتتىڭ. كونا بولسىمۇ مەيلى دەپتەڭ. ئىچ

كىيىملەر ساڭا بىردىنلا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى.

دۇ. گورموننىڭ بەدەننىڭ يوغىنىشىدا ئوينايدىغان رولى روشەن. رەك، بولۇپمۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئەمدىلا باشلانغان چاغدا شۇنداق. سەن سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ مۇسكۇللىرىڭنىڭ بارا - بارا ئازىيىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايسەن. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، مۇسكۇللارنىڭ يېتىلىشى بىلەن سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى ماس. لىشالماي قالىدۇ. سەن ھېس قىلغان جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە تىكى بىر قاتار ئۆزگىرىشلەرنى گورمون پەيدا قىلغان. چۈنكى، گورمون ئەر ۋە ئايال ئىككى جىنسىنىڭ ئوخشاش بولمىغان بەدەن ئالاھىدىلىكىنى شەكىللەندۈرىدۇ، شۇڭا گورمون ئادەتتە جىنسىي ئالاھىدىلىك گورمونىمۇ دېيىلىدۇ.

گورمون بىرقەدەر مۇرەككەپ ماددا، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار ئۇنىڭدا چوڭراق تەسىر قوزغايدۇ. مېڭە ئاستى بېزىگە ئوخشاش ئۆسۈملۈك خاراكتېرىدىكى نېرۋا سىستېمىسى مەركىزىي چوڭ مې. ئىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولىدۇ. سىرتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندىن كېيىن ئۇنىڭدا ئىنكاس پەيدا بولىدۇ - دە، گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورموننىڭ ئاجرىتىلىپ چىقىشى تەكشى بولمىغاچقا، ئادەتتە ئاۋازنىڭ تەۋرىنىشى پەيدا بولىدۇ، ھەش - پەش دېگۈچە، ئاۋازىڭدا ئاسمان - زېمىن پەرق كۆرۈلىدۇ.

6. موي ئۆسۈش: سەن قاچاندىن تارتىپ ساقال ئالساڭ بولىدۇ؟

سەن زادى قاچاندىن باشلاپ ساقال ئالساڭ بولىدۇ، بۇ مەسىلەگە ئېنىق بىر جاۋاب يوق. بەزىلەر بالدۇرراق، يەنە بەزىلەر كېچىكىرەك ئالسا بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا سەن 14 ياشتىن 16 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ساقال ئالساڭ مۇۋاپىق. ئەمەلىيەتتە،

17 - 18 ياشتىن بۇرۇن ساقال ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى ئانچە چوڭ ئەمەس. مۇشۇ بىر - ئىككى يىلدىن باشلاپ، سەن باشقا بىر ئۆسۈش ۋە يېتىلىش باسقۇچىغا كىردىڭ، ئېڭەك ۋە قولاقلىرىڭنىڭ ئەتراپىدا بىرقەۋەت قارا ھەم يۇمران موي ئۈنۈپ چىقتى. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ساڭا ساقال - بۇرۇت چىقىشقا باشلىدى. بىراق، بۇ بىر قەۋەت يۇمران موي ھەقىقىي ساقال - بۇرۇتقا ئايلىنىپ بولغۇ. چە، بۇنىڭغا ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. ساڭا قانچىلىك ساقال - بۇرۇت چىقىدۇ، رەڭگى ۋە شەكلى قانداق بولىدۇ، بۇ بەدىنىڭگە چىققان مويغا ئوخشاش، ئاساسەن ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە باغلىق. كېيىنكى كۈنلەردە ساڭا قانداق ساقال - بۇرۇت چىقىدىغانلىقىنى ئائىلەڭدىكى باشقا ئەرلەرگە قاراپ باقساڭلا بىلىۋالالايسىن.

سەن پات - پات ساقال - بۇرۇت ئېلىپ تۇرۇشنى ئارزۇ قىلىشىڭ مۇمكىن، چۈنكى شۇنداق قىلساڭ ساڭا سەن ئەر كەككە ئوخشىغاندەك، يۈزۈڭنى باسقان ساقال - بۇرۇت ساڭا كۆرۈمىسىز - دەك تۈيۈلىدۇ. بەزى ئەرلەر ئۆمرىدە بىرلا قېتىم ساقال - بۇرۇت ئالىدۇ، بەزى ئەرلەر بولسا، كۈندە ئىككى قېتىم ئېلىپمۇ كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ. سەن قىسقا ساقلىغىدىن رازى بولمىغاندا، ئەينەككە قاراپ باق. ئەسلىدىكى قىسقا ساقالنىڭ ئۆزۈڭگە شۇنداق ياراشقانلىقىنى بىردىنلا بايقايسىن. تەبىئەت ھېچكىمگە يان باسمايدۇ، سېنى لايىھىلەشتىن ئاۋۋال، ئۇ سېنىڭ چىقىش يولۇڭنى ئاللىبۇرۇن ئويلاپ بولغان.

سەن زۆرۈر بولمىغان ئەھۋالدا ھەرگىز قالايمىقان ساقال - بۇرۇت ئالما، چۈنكى ئۇنداق قىلساڭ، ساقال - بۇرۇتنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىۋېتىسەن، بۇ ئۇسۇل تېرەڭنى زىيادە چارچىتىۋېتىدۇ، ھەقىقەتەن زىيانلىق.

ساقال - بۇرۇت ۋە بەدەنگە موي چىقىش جەريانىدا گورموننىڭ

ئوينايديغان رولى ئىنتايىن مۇھىم. باشقا بىر خىل گورمون مەيدىگە ۋە دوۋسۇنغا موي چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ. ئەرلەرنىڭ مويى كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ سىمۋولى. ئەمما، سېنىڭ بەدىنىڭگە زادى قانچىلىك موي چىقىدۇ، بۇ يەنە ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ چەكلىمىسىدە. گە ئۇچرايدۇ، سىرتقى تەسىر ئۇنىڭغا قارىتا ئانچە چوڭ رول ئوينىيالمايدۇ. مەيلى سېنىڭ مويلىرىڭ كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتسۇن - تارتىمىسۇن، ھازىر ئېقىۋاتقان مودا قانداق بولسۇن، بەدىنىڭدىكى قويۇق مويلار بىلەن ئەرگە كە تېخىمۇ ئوخشاپ قېلىد. شىڭ ناتايىن. ئوخشاشلا بەدىنىڭدىكى شالاڭ مويلار سېنىڭ ئەر-كەكلىك جاسارىتىڭگە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، ئەڭ مۇھىمى شۇ-كى، ھەممە ئىش تەبىئىي بولغىنى ياخشى.

بۇنىڭدىن كېيىنكى ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا، ئەزالىرىڭغا چىققان موي شالاڭلاپ كېتەمدۇ ياكى چۈشۈپ كېتەمدۇ، بۇ بەدىنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان گورموننىڭ مىقدارىغا باغلىق. ئۇرۇق دەپنى بول-مىغان ئادەمدىن گورمون ئاز ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئۇلاردا چاچ چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋال مۇ چوڭ ئەمەس. قىسقىسى، بىر كىشى-نىڭ چېچى زادى چۈشۈپ كېتەمدۇ - كەتمەمدۇ، بۇنى ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۈچ ئامىل بەلگىلەيدۇ: ئىرسىيەت ئامىلى، گورمون ئاجرىلىمىسى ۋە ياش.

ئەرلەر ساقال - بۇرۇتمىنى قانداق ئېلىشى كېرەك؟ ھۆلەپ ئېلىشى كېرەكمۇ ياكى قۇرۇق ئېلىشى كېرەكمۇ؟ سەن زادى قانداق ئۇسۇلدا ساقال - بۇرۇت ئالسىەن، بۇ سېنىڭ قاچاندىن تارتىپ ساقال - بۇرۇت ئېلىشقا باشلىغىنىڭغا باغلىق. سەن مەيلى قانداق ئۇسۇلدا ئال، ئالدى بىلەن سىناق قىلىپ باقسەن ياكى بولمىسا داداڭنىڭ ياكى دوستلىرىڭنىڭ پىكىرىنى ئاڭلاپ باقسەن.

بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان ھۆلەش مەخسۇس ساقال ئېلىشتا ئىش-

لىتىلىدىغان ماغزاپ كۆزدە تۇتۇلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر، بولۇپمۇ ياشانغانلار ساقال ئېلىشتىن ئاۋۋال ماغزاپ ئىشلىتىپ، تېرىسىنى ھۆلدەشنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەرقانداق بىر ئايتىكىدا ياكى تاللا بازارلىرىدا ماغزاپ سېتىلىدۇ. بۇنداق ماغزاپنى ساقال ئالغاندا بىۋاسىتە ئىشلەتسە بولىدۇ، ئىشلىتىش ناھايىتى قۇلايلىق. ماغزاپ ساقالنى يۇمشىتىدۇ، بۇنىڭدا سەن ساقلىغىنى پاكىز ئالالايسىن. ماغزاپنى ساقال - بۇرۇتۇڭغا تەكشى سۈرگەندىن كېيىن، ئاندىن ساقال ئېلىشنى باشلىساڭ بولىدۇ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، قۇلاق تۈۋىدىن باشلاش، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يۈز، بويۇن ۋە ئېڭەك ئەتراپىدىكى مويلارنى سىرىپ ئېلىش، ئاندىن يەنە مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ساقال ئېلىشنى يەنە بىر قۇلاق تۈۋىدىن باشلاش كېرەك. بويۇندىكى قىسقا مويلارنى ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ ئېلىپ، ئاخىرىدا بۇرۇتۇڭنى ئالساڭ بولىدۇ. پۈتكۈل ساقال ئېلىش داۋامىدا، بولۇپمۇ بۇرۇتنى ئالغاندا ئېھتىيات قىلمىساڭ بولمايدۇ، بىرىتىۋا تېرىنى ناھايىتى ئاسان كېسىپ قويمىدۇ.

ناۋادا تېرەڭ كېسىلىپ كەتسە، ھودۇقۇپمۇ يۈرمە، پاكىز قەغەز بىلەن كېسىلگەن يەرنى (مۇمكىن بولسا، كېسىلگەن يەرگە ئازراق ئىسپىرت سۈرتسە تېخىمۇ ياخشى) بىردەم بېسىپ تۇرساڭ، قان توختاپ، كېسىلگەن ئورۇن ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كېلىدۇ. ئىشقا پىشقان ئامال تاپار، دېگەندەك، ساقال ئېلىش داۋامىدا ساقال ئېلىشقا پىشىپ كېتىسەن، تەدرىجىي ھالدا تەجرىبە توپلايسەن، تېرەڭنى كېسىۋالدىغان ئىشلارمۇ ئاستا - ئاستا ئازلايدۇ.

ناۋادا سەن ساقال - بۇرۇتۇڭنى سۇدا ھۆلدەپ ئالماقچى بولساڭ، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر ئىش بار، ئۇ بولسىمۇ بىرىتىۋانى قەرەللىك ئالماشتۇرۇش. بىرىتىۋا بەك گال بولۇپ كەتمىسۇن. ناۋادا بىرىتىۋا بەك گالراپ كەتسە، بىرىتىۋانىڭ تېرىدە يۈرۈشى ناھايىتى تەس بولىدۇ. تېرە ئاسانلا زەخمىلىنىپ، ئاندىن



ئەرلەر ساقتال . بۇرۇتسى قانداق ئېلىشى كېرەك؟ ھۆلەپە ئېلىشى كېرەكمۇ
ياكى قۇرۇق ئېلىشى كېرەكمۇ؟

يۇقۇملىنىپ دانخورەك چىقىپ قالدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشپ بىرىتىۋانىڭ قانداق چاغدا گاللىشىپ قالىدىغانلىقىنى بارا - بارا بىلىپ قالسىمەن. بۇنىڭدىن باشقا، ھەر بىر قېتىم ساقال ئالغاندا بىرىتىۋانى جەزمەن پاكىز تازىلاش كېرەك، يەنە بىر نۆۋەت ئىشلەت-كەندە قۇلاي بولىدۇ، بىرىتىۋادا ساقال قالدۇقلىرى قالسا بولمايدۇ.

ساقىلىنى قۇرۇق پېتى ئېلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ياشلار ساقىلىغا ھېچقانداق ماغزاپ ئىشلەتمىسمۇ بولىدۇ. توك بىرىتىۋا-سى بولسىلا كۇپايە. سەن توك بىرىتىۋاسىنى تېرەڭگە ئاستا بېسىپ تۇرۇپ، يۈز، بويۇن ۋە بۇرۇن بىلەن كالىپوك ئوتتۇرىسىدىكى مويىلارنى بىر خىل سۈرئەتتە سىيرىپ چۈشۈرۈۋەت-سەڭ ئىش پۈتمدۇ.

مەيلى ساقىلىڭنى ھۆلدەپ ياكى قۇرۇق ئال، ساقىلىڭنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن تېرەڭنى دېزىنڧىكسىيە قىلمىساڭ بولمايدۇ، بۇنىڭدىن باشقا بازاردا ساقالنى ئاسرايدىغان دورىلار تولا. ناۋادا ئېلىشقا قۇربىڭ يەتمىسە، ئائىلەڭدىكىلەر بۇ دورىلارنى ساڭا تۇغۇل-غان كۈن ياكى مىلاد بايرىمى پەيتلىرىدە سوۋغا قىلسا بولىدۇ. ئوغۇللار تېرىسىنى ئاسراشنىڭ ئامالىنى بالدۇرراق قىلىشى كېرەك. قىزلارنىڭ تېرىسىگە قارىغاندا ئوغۇللارنىڭ تېرىسى بالدۇر قېرىپ كېتىدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېرەڭنىڭ ئېلا-سى تىكىلىقى ۋە پارقىراقلىقى بارا - بارا يوقايدۇ. يەنە كېلىپ ساقال ئېلىشمۇ تېرىنى زىيادە چارچىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ئۆزۈڭگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تېرە ئاسراش ئۇسۇلىنى چوقۇم تاللا.

7. نېمىشقا ئەتىدىن - كەچكىچە قىزلارنى ئويلاپ، ئەقلىڭدىن ئاداشقۇدەك بولسەن؟

ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ كالىسىدا جىنس ھەمىشە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. لېكىن، سەن شۇنى ئېنىق بىلىۋالغىنكى، خام خىيال رېئاللىقنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، ئىككىسىنىڭ ئارىسىدا غايەت زور پەرقنىڭ بارلىقىنى كۆرۈشۈڭ زۆرۈر.

جىنسىي جەھەتتە، ئەر بىلەن ئايال بىر - بىرىگە روشەن ئوخشىمايدۇ، غەيرىي جىنستىكىلەردىكى كۆرۈنۈشچانلىق ئالاھىدەلىكلەرگە قارىتا ئەرلەردە ئاۋۋال ئىنكاس پەيدا بولىدۇ، ئاياللارنىڭ ياقىسى تۆۋەن ئېچىلغان كۆڭلەكلىرى، بۇلاقتەك ئويىناپ تۇرغان كۆزلىرى، بولۇپمۇ ئوچۇق يوتلىرى ياكى چىڭ پاقالچاقلىرى ئەر-ئەرنىڭ كۆڭلىگە ۋەسۋەسە سالدۇ، ئۇلارنىڭ كۆزلىرىنى باشقا بىر ياققا يۆتكىشىمۇ ناھايىتى تەس. تاشقى كۆرۈنۈشتىكى نەرسىلەر ئاياللارنى ئۆزىگە ئانچە تارتىپ كېتەلمەيدۇ، ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئەرلەرنىڭ قامىتىگە، ھىدىگە، ئاۋازغا، خۇي - پەيلىگە ۋە خاراكىتىرىگە قىزىقىدۇ، بۇ دېگەنلىك ئەرلەر بۇ جەھەتكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ دېگەنلىك ئەمەس، ئەلۋەتتە. بۇ پەقەت سېلىشتۇرۇش يۈزىسىدىن دېيىلمۇۋاتقان گەپ.

ئۆزىگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە كىشىلەر بەكرەك ئىنتىلىدۇ، سەنمۇ ئۆزۈڭگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە ئېرىشىشنى ھەسسىلەپ خىيال قىلىسەن. ناۋادا بىر قىزنى ئاندىن تۇغما ھالەتتە كۆز ئالدىڭغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا كۆيۈپ قالساي، بۇنىڭ كارى چاغلىق، سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدىكى ياشلار ئۈچۈن بۇ ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. بۇ سېنىڭ خىياللىرىڭنىڭ قانات قېقىپ پەرۋاز

قىلغىنى. ئەمما، سەن قۇرامىڭغا يەتكەندىن كېيىنمۇ بەغۋاش ھېس-سىياتتىن قول ئۈزمەي، بۇرۇنقىدەك مەجنۇنلاردەك يۈرسەڭ، بۇ ئىشنىڭ نورمال بولماي قالىدۇ. يۈرىكىڭدىكى، سەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن، قان بىلەن گۆشتىن تۆرەلگەن ئاشۇ كىشىنى خام خىيالغا سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. بۇ تولىمۇ قورقۇنچلۇق.

ئاياللار سېنىڭ نەزىرىڭدە مەيلى قانچىلىك گۈزەل بولسۇن، مەيلى سەن ئۇلارغا قانداق نەزەردە قاراشنى ياخشى كۆر، ساڭا بىر نەرسە جەزمەن ئېنىق بولۇشى زۆرۈر، ئايال زاتى ئالدى بىلەن تىرىك ئادەم، ئۇ ئۆز ئالدىغا ھېس - تۇيغۇغا ئىگە، كۆپلىگەن ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئۆزلىرىگە بەزدەك قاراپ تۇرۇۋېلىشىدىن ۋە ئۆزلىرىنىڭ كەينىدىن ئېگىز - پەس گەپ قىلىشلىرىدىن بەكمۇ بىزار. چۈنكى، بۇ ئىش ئۇلارغا ئۇلارنىڭ مەخپىيەتلىكلىرىگە قوپاللىق بىلەن ئارىلىشىۋالغانلىق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنى ئەرلەرنىڭ كۆڭلىنى ئاچىدىغان قورالغا ئايلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلىپ قالىدۇ. سېنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىڭ ئاياللارنىڭ دىنىغا خىلاپ بولۇپ قالسا، بۇ تەرەققىي قىلىپ جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئايلىنىپ قالىدۇ.

بىلىشنىڭ كېرەككى، ئاياللارمۇ ئادەم، ئۇلارنىڭمۇ باشقىلارغا ئوخشاش ئۆزىگە تۇشلۇق ئارزۇ - ئارمانلىرى ۋە ھېس - تۇيغۇلىرى بار. سېنىڭ جۈپتۇڭ بولۇش سۈپىتىدە ئۇلارمۇ قان بىلەن گۆشتىن تۆرەلگەن. مەيلى ئۇلارنىڭ قاراش ۋە قىزىقىشى سېنىڭكىگە ئوخشاش بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ ئارزۇ - ئىستەكلىرى سېنىڭكى بىلەن بىردەك بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ياكى سىلەر سىردىشىشقا ئامالسىز قېلىڭلار. . . مەيلى سەن ئۇلارنىڭ ھېس - تۇيغۇسىغا قانداق قارا، ئۇلارنى جەزمەن چۈشىنىشنىڭ كېرەك؛ مەيلى ئۇلارغا قىزىق ياكى قىزىقما، ئىچپەش تارتىش خىيالىدا بول ياكى بولما، سەن ئالدى بىلەن ئۇلارنى جەزمەن ھۆرمەت قىلىشنىڭ زۆرۈر.

8. بۇنداق ياۋايى خىيال قانداق پەيدا بولغان؟

مەيلى سىرتقى ھەرىكەت ياكى مەنىۋى دۇنيا جەھەتتىن دەپلى، ئەر - ئايال ئارىسىدا روشەن پەرق مەۋجۇت. بەلگىلىك مەزىلگە يۈزلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئىنكاسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەر بىر مەھەل مۇنداق قاراشقا كەلگەن: مۇبادا يىگىت بىلەن قىزنىڭ تۈر-مۇش شارائىتى ۋە تەربىيىلىنىش ئەھۋالى ئوخشاش بولسا، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى يوقاتقىلى بولارمىش. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولمايدۇ، بۈگۈنكى كىشىلەرگە شۇ نەرسە مەلۇمكى، ئىككى جىنس ئارىسىدىكى پەرق ئۇلار تۇغۇلغان ھامان پەيدا بولغان. بۇنداق پەرقنىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسىنى تەربىيىدىن ئىزدەش ئەخمەقلىق.

ئىنسانلارنىڭ نۇرغۇن ئىش - ھەرىكەت ئۇسۇلى بىلەن ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارى بىر - بىرىگە زىچ باغلىنىشلىق. ئۆزىگە جۈپ ئىزدىگەندە، ئاياللار ئالدى بىلەن شۇ ئەر كىشى كېيىنكى كۈنلەردە ئائىلىگە كۆيۈنەمدۇ، يوق؟ ئۆزىگە بىخەتەرلىك تۇيغۇسى يارىتالامدۇ، يوق؟ مۇشۇنى ئويلايدۇ؛ ئەر كىشى بولسا ئۇلارغا ئوخشىمايدۇ، ئەر كىشىلەر ئاۋۋال پەرزەنتلىك بولۇپ نەسىل قالدۇرۇشنى ئويلايدۇ. ئاياللار ئەرلەرنىڭ چىڭ بۇلجۇڭ گۆشلىرىگە، كەڭ كۆكرەكلىرىگە ۋە ئېسىل ماشىنىسىغا قىزىقىدۇ؛ ئەر كىشىلەر بولسا، ئاياللارنىڭ چوقچىيىپ تۇرغان كۆكسىگە، يۇمىلاق كاسسىغا قىزىقىدۇ. شۇڭا، ئەر كىشىلەر ئاياللارنىڭ نازۇ كەرەش-مىلىرىگە ئاسانلا مەپتۇن بولۇپ قالىدۇ، ئاياللار بولسا ئەرلەرنىڭ قاۋۇل بەستىگە، ھوقۇق بىلەن كۈچىگە ۋە بايلىققا ھېرىسمەن كېلىدۇ.

سەن كۆپلىگەن تەشۋىقات ۋاسىتىلىرىدە گۈزەل ئاياللارنىڭ رەڭگارەڭ سۈرەتلىرىنى كۆرسەن، ئۇلارنىڭ ئۇچىسىدىكى ئىچ كى-

يىمىلەر ۋە قىسقا يوپىكىلار تالاي ئەرلەرنىڭ نەزىرىنى تارتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاياللارنىڭ ئاشۇنداق كىيىنىشى ئەرلەردە ناھايىتى ئاسانلا جىنسىي ئىستىك قوزغايدۇ. كۆپ سانلىق ئاياللارنىڭ ھەددىدىن زىيادە ياسىنىشى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىشنى مەقسەت قىلغان. ئۇلار شۇ ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇسىغا يەتمەكچى بولىدۇ. ئارزۇسىغا يېتەلمىسە ئىچىلىرى ئاچچىق بولىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىگە دىققەت قىلمىغانلىقىنى ھېس قىلىشىدۇ. شۇڭا، ناۋادا بىرەر ئايال ئالدىڭدا ئاشۇنداق ياسانسا، ئۇنىڭ سېنى ئازدۇرماقچى بولۇۋاتقانلىقىنى سەزسەڭ، جەزمەن ئېھتىيات بىلەن ئىش قىل.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى قوزغايدىغان كىيىملىرىنى جىنسىي جىنايەتنىڭ ياكى جىنسىي زوراۋانلىقنىڭ باھانىسى قىلىشقا ئۇرۇنما. خاتالىقنى ئاياللارغا ئەسلا ئارتىپ قويما، بۇنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. مەيلى سەن نېمە دېگەن، قانداق قارا، سېنىڭ ئۇ قىلمىشنىڭ باسقۇنچىلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

يىگىتلەر قىزلارنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ بايلىقى ۋە يۈرۈش - تۇرۇشى ئارقىلىق ئۆزلىرىنى كۆرسىتىدۇ. نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزىنىڭ ئايالىنى، ئائىلىسىنى قانداق ھىمايە قىلىشنى زادىلا ئويلىمايدۇ. كۆپلىگەن ئائىلىلەردە ئاياللار يۈرەك قانلىرىنى سەرپ قىلىپ، كېچە - كۈندۈز جاپا تارتىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەرلىرى بولسا، ئۆزلىرىنىڭ شەھۋەتلىك ھەۋسىسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن پايىپتەك بولىدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە بالا - چاقىلىرى بولمايدۇ. بۈگۈنكى جەمئىيەتتە نۇرغۇن ئاياللار بارغانسېرى خارلىنىپ قېلىۋاتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلار ئىلگىرى ئۆزلىرى تۇرۇپ كېلىۋاتقان جەمئىيەت تورىدىنمۇ چۈشۈپ قېلىۋاتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار گويى تەگسىز ھاڭغا چۈشۈپ كەتكەندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىدۇ، چۈنكى ئۇلار بۇرۇن ئۆزلىرىدە بار بولغان مەسئۇلىيەتتىن مەھرۇم بولغان.

سەن تېخى ياش، جۈپتى دېگەننىڭ نېمىلىكىنى ھېلىھەم بىل-
مەسلىكىڭ مۇمكىن، سەن بۇنى جەزمەت ئۆگىنىۋېلىشىڭ كېرەك.
ناۋادا كېيىنكى كۈنلەردە ھەممە ئىشلارنى لايىقىدا جايلاشتۇرۇپ،
ئائىلەڭنىڭ مەسئۇلىيىتىنى خوتۇننىڭ بىلەن تەڭ ئۈستۈڭگە ئال-
ساڭ، سىلەرنىڭ تۇرمۇشۇڭلار ئىنتايىن بەختلىك بولىدۇ. ناۋادا
سەن ياشاۋاتقان ئائىلىدە ئەر - ئايال باراۋەرلىكى قاتارلىقلار ئىشقا
ئاشمىغان بولسا، قاپاققا قاراپ نوگاي سىزىمەن دەپ خام خىيال
قىلما. بۈگۈنكى كۈندە ئەر - ئاياللارنىڭ باراۋەرلىكى رويپا چىق-
تى. ئاياللارنىڭ ئۆزلىرىگە تۇشلۇق ئارزۇ - ئىستەكلىرى بار.
ھوقۇق ۋە كۈچىگە تايىنىپ ئاياللارنى قۇل قىلماقچى بولغان ئەرلەر
ئالدى بىلەن ئۆزلىرىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن ئۆزىنى كەمسۈندۈرىد-
غان روھىي ھالىتىنى ئاشكارىلايدۇ.

9. ئۆسمۈرلەر نەزىرىدىكى يېتىلگەن قىز

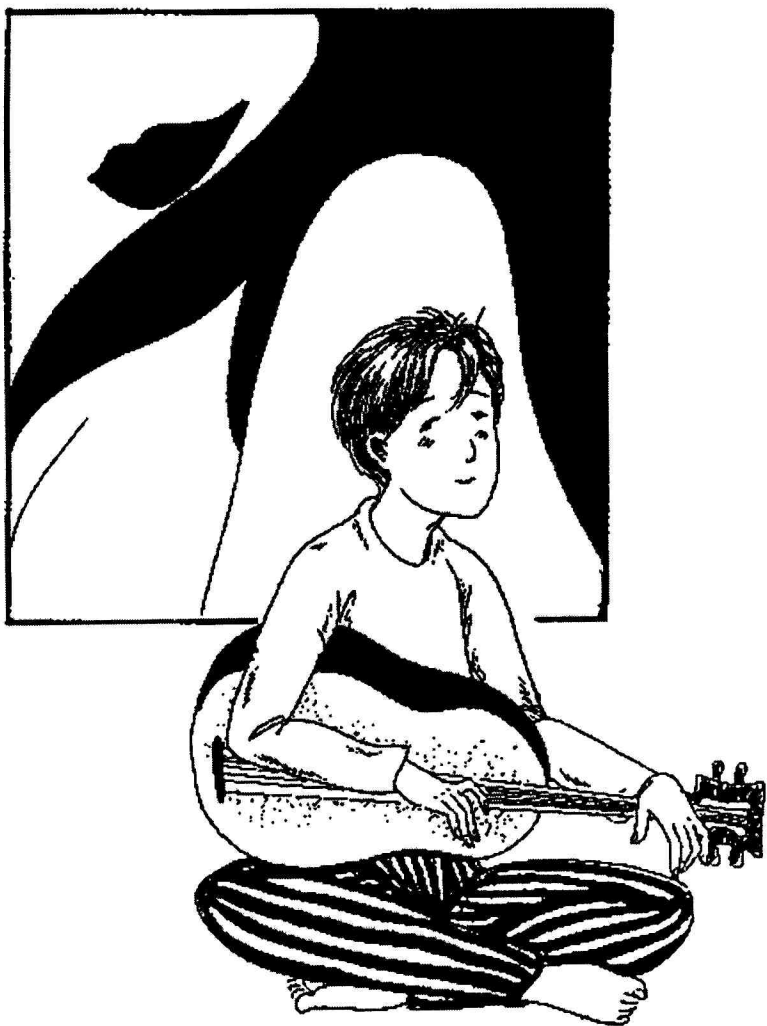
كۆڭلۈڭدە مۇنداق بىر خىيال بىخ سۈرۈشى مۇمكىن، سەن
يېتىلگەن بىر قىزنىڭ سېنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشىنى ئارزۇ قىل-
سەن. دەل مۇشۇنداق بولغاچقا، سەندە مۇشۇنىڭدا ئوخشاش خىيال-
لار داۋاملىق پەيدا بولىدۇ. ساڭا ناھايىتى كۆپ قىزلار ساڭا قىزد-
قىپ قالغاندەك تۇيولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئەركەك-
لىكىڭنى قانداق نامايان قىلىش، ئەركەكلەرگە خاس ئەۋزەللىكلى-
رىڭنى قانداق ئىسپاتلاش، ئۇلارنى ئۆزۈڭگە قانداق قارىتىۋېلىش
توغرۇلۇق تەسەۋۋۇرلار سەندە قانات قاقىدۇ. سېنىڭ بۇنداق
ئىش - ھەرىكىتىڭنى ئىنسانىيەت تەرەققىيات تارىخى بىلەن چۈشەن-
دۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. يىراق قەدىمكى زاماندا، كۆپ ھاللاردا
ئەرلەر ھەمىشە پېشكەللىككە يولۇقاتتى. مەسىلەن، ئوۋ ئوۋلاش،

ئەۋلاد قالدۇرۇش، ئىرقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈ-
چۈن، بالا - قازادىن ئامان قالغان ئەرلەر جەزمەن بىر تالاي ئاياللار
بىلەن بىللە بولۇشى شەرت ئىدى. بۇنداق ئەھۋال ئەمدى ھەرگىز
قايتا يۈز بەرمەيدۇ. ئەمما، ئىنسانلارنىڭ بۇ تەبىئىيىتى ھازىرغا
قەدەر داۋاملىشىپ كەلمەكتە، بۇ ئىستەك ئەمدىلىكتە سېنىڭ كال-
لاڭدا پەيدا بويىدۇ.

نېمىلا دېگەنبىلەن، باراۋەرلىك ئۈستىگە قۇرۇلغان ئائىلىنى
بەرپا قىلماق ئۈنچىۋالا ئاسان ئەمەس، ئانا - بالا مۇناسىۋىتىنى
قېلىپقا سېلىش ئۇسۇلى ئائىلە ئۈچۈن ئېيتقاندا ئاقمايدۇ. سەن
كونترول قىلىش ئىستىكىڭنى بەك كۆپ ئىپادىلەپ كەتمە. ناۋادا
شۇنداق بولسا، ئىككىڭلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت شۇنچە
بۇرۇن ئاياغلىشىدۇ.

بۇ ئەھۋالدا، سەن رەت قىلىشنى بىلىشىڭ كېرەك، شۇنداقتى-
مۇ كاللاڭدا يەنىلا ئاز - تولا ئىدىيىۋى كۈرەش بولىدۇ. ئىنسانى-
يەتنىڭ تەبىئىيىتى قاراشلىرىڭغا ۋە ھەرىكىتىڭگە مۇئەييەن تەسىر
كۆرسىتىدۇ، كاللاڭدا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان قوش
زىددىيەت شەكىللىنىدۇ. چۈنكى، سەن خىيالىڭدىكى جۈپتۈڭگە
قارىغاندا تولمۇ ياش، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىر سويما، ناھايىتى
ئاسانلا ياردەمچىسىز قالسىەن. سەندىكى بۇنداق قاراش سەندە ئايال-
لار ۋە قىزلاردىن ھېيىقىدىغان تۇغما پىسخىكىنى پەيدا قىلىپ
قويدۇ.

ياش جەھەتتە سەندىن چوڭ ئاشۇ ئاياللار سەن ئۈچۈن بەلكىم
خام خىيال ئەمەس، سەن بىلەن ئاز - تولا ئىچپەش تارتىشنى
ھەقىقەتەن ئارزۇ قىلغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە
سەن دېگەن بىر ئەركەك، شۇنداقلا يات جىنسىلىق بىر ھەمراھ.



ئەر كىشلەر بولسا. ئاياللارنىڭ چوقچىسىپە تۇرغان كۆكسىگە. بۇمىلار كاسسىغا قىزىقىدۇ.
شۇڭا. ئەر كىشلەر ئاياللارنىڭ نازىكەرى شەملىرىگە ئاسانلا مەپتۇن بولۇپ قالىدۇ.

ئۇلار سەندىن ئۈرۈكۈپ كەتمەيدۇ، سەن ئۇلارغا ئۇلارنىڭ ئەللىرىدە دەك يولسىز تەلەپ قويمايسەن، ئۇلار سېنى، ئۇ بىزگە دوست قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ، بىزگە ئازدۇر - كۆپتۇر ۋاقىت سەرپ قىلىشنى خالايدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئاياللارنىڭ ياش يىگىتلەرگە قىزىقىپ قېلىشىدا ناھايىتى مۇھىم بىر سەۋەبمۇ بار. ياشنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاياللارنىڭ قىزىقىشى ۋە جىنسىي ئىستىكى بارا - بارا ئېشىپ بارىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىستىكى توختىماي تۆۋەنلەيدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا ياش يىگىتلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئاياللارغا يېقىپ كېتىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى سەن ئارقىلىق قانداق رۇش ئۈمىدىدە بولىدۇ.

ناۋادا سەن ئۆزۈڭدىن چوڭ ياشلىق ئاياللارنىڭ سېنى قانۇنسىز ئىشلارنى قىلىشقا ئۈندەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلساڭ، دەرھال بىر ئامال ئويلاپ تاپقنىڭ تۈزۈك. ئۆزۈڭنى باسما، خىجىللىق ھېس قىلما، ئىشنىڭ ماھىيىتىنى ئاتا - ئاناڭغا ياكى ئۆزۈڭ ئىشىنىدە. خان كىشىلەرگە يۈرەكلىك ئېيت. شۇنى ئېنىق بىلىۋال، مەجبۇر. لاش خاراكتېرىدە يۈز بەرگەن جىنسىي مۇناسىۋەت يالغۇز ئاياللار بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ، ئەرلەرمۇ مۇشۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇ. قۇپ قېلىشى مۇمكىن. پەقەت يۈز بېرىش نىسبىتى ئاز بولىدۇ. قېتىم سانى كۆپ بولمىغان بۇ ئەزىلەردە يېتىلگەن ئايال ۋە ئانا ياكى باشقا بىر قىسىم ئەرلەر قاتىل بولۇپ چىقىشى مۇمكىن. مەيلى قەيەردە بولسۇن، مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە ياكى جىنسىي تەھدىتكە ئۇچرىغاندا، پائال ياردەم تەلەپ قىلىشنى ھەرگىز ئۈنتۈپ قالما.

ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى

1. ئەرلەرنىڭ جىنسى ئىقتىدارىنىڭ مەركىزى — جىنسى ئەزا

مەيلى ئەر ياكى ئاياللارنىڭ بولسۇن، جىنسى ئەزا سىرتقى ئەزا ۋە ئىچكى ئەزا دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئەرلەرنىڭ سىرتقى جىنسى ئەزاسى زەكەر بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ئىچكى جىنسى ئەزاسى ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن ئىبارەت (بۇ ئىككى ئەزا بەدەننىڭ سىرتىدا تۇرسىمۇ)، بۇنىڭدىن باشقا، سۈيۈك يولى، ئىسپىرما خالتىسى، ئىسپىرما يەتكۈزۈش نەيچىسى ۋە مەزى بەزىمۇ ئىچكى جىنسى ئەزا تەركىبىگە كىرىدۇ.

ئەر ۋە ئاياللارنىڭ جىنسى غىدىقلاشقا بولغان ئىنكاسىدا ناھايتى چوڭ پەرق مەۋجۇت. ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ جىنسى ھاياجىنىنى يوشۇرالمىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ سىرتقى جىنسى ئەزالىرى، زەكەر ۋە ئىسپىرما خالتىسى بەدەننىڭ سىرتىدا بولىدۇ، ھەر بىر كىچىك ئۆزگىرىش ئاسان كۆزگە چېلىقىدۇ. دەل مۇشۇنداق بولغانلىقتىن، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەر ئاسان ھاياجانلىنىدۇ. ئوغۇللار زەكەرنى تۇتۇپ كىچىك تەرەت قىلىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئادەت پاسكىنىدەك، مەنى قىلىش كېرەكتەك تۈيۈلىدۇ. لېكىن، مۇشۇنداق تەبىئىي ئۈسۈل ئارقىلىق ئوغۇللار ئۆزلىرىنىڭ جىنسى ئەزا-سىغا بولغان چۈشەنچىگە ئاللىبۇرۇن ئىگە بولغان بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، قىزلارنىڭ بۇنى ئىشقا ئاشۇرمىقى تولىمۇ تەسكە توختايدۇ.

دۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ جىنسى ئەزاسى قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكىرىسىگە جايلاشقان.

خەلق تىلىدا زەكەرنىڭ خىلمۇخىل ئاتىلىشى بار. زەكەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۈچ بۇلۇتسىمان توقۇلما بولىدۇ، بۇ ئۈچ بۇلۇتسىمان توقۇلما غىدىقلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا قان تولۇپ كۆپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن زەكەر ھەجىم جەھەتتىن يوغىناپ چىقىدۇ، بۇ ئادەتتە قايىم بولدى دېيىلىدۇ. زەكەرنىڭ ئۈچى زەكەر بېشى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ غىدىقلىنىشقا ئۇچرىمىغان ئەھۋالدا يۇمىلاق ھالەتتە، بىر قەۋەت خەتنىلىكنىڭ مۇھاسىرىسىدە تۇرىدۇ. زەكەر قايىم بولغاندا خەتنىلىكى ئۆرۈلۈپ زەكەر بېشى ئاشكارا بولىدۇ. خەتنىلىك ئەرلەرنىڭ جىنسى غىدىقلىنىشى ھېس قىلىدىغان مەركىزىي ئورگان. دىن، تازىلىق ياكى تېبابەت سەۋەبىدىن، بەزىدە خەتنىلىكنىڭ بىر قىسمى ياكى ھەممىسى كېسىۋېتىلىدۇ، بۇنىڭدا زەكەر بېشى زەكەر قايىم بولسۇن ياكى بولمىسۇن، سىرتتا تۇرىۋېرىدۇ. زەكەرنىڭ ئۇچىدا سۈيدۈك يولىنىڭ چىقىش ئېغىزى، ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە خەتنىلىكى بىلەن تۇتىشىپ تۇرغان بىر پارچە جاي بار. ئىسپىرما سۈيدۈككە ئوخشاش زەكەرنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى پاكىز ھالىتىنى مەڭگۈ ساقلاپ قالالايدۇ. زەكەر قايىم بولغاندا دوۋساق يىغىلىپ قالىدۇ، بۇ چاغدا سۈيدۈكنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئىمكانىيىتى بولمايدۇ. جىنسى ئىستەك ئاجىزلىغاندىن كېيىن، زەكەر بىلەن ئۇرۇقدان ئەسلى ھالىتىگە ياندىدۇ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى بىلەن سۈيدۈك يولى قايتىدىن تۇتىشىپ كېتىدۇ.

كىشىلەرنىڭ بەدەن ھەجىمى، بەدەن قۇرۇلۇشى بىلەن زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئارىسىدا ھېچقانداق نىسبەت مەۋجۇت ئەمەس، قانۇنىيەتلىك نەرسىمۇ يوق. ئەركىشى قامەتلىك بولسا،

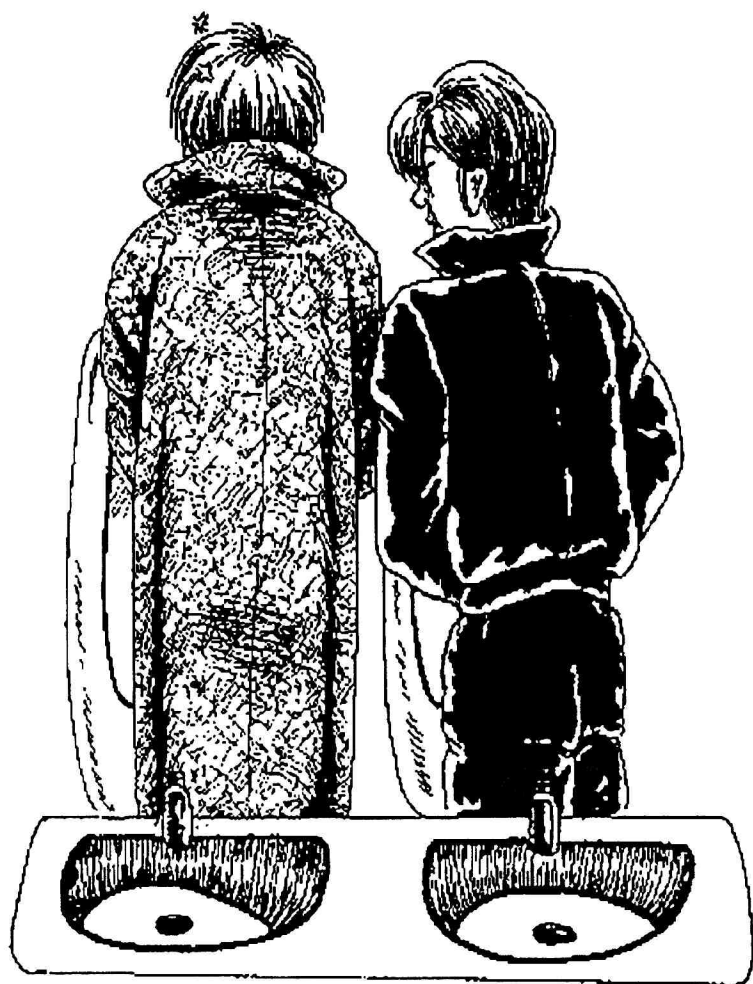
بۇ ئۇنىڭ زەكەرنىڭ چوڭلۇقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. ئەمە -
 لىيەت دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، پاكار ئەر كىشىنىڭ زەكەرى ناھايىتى
 چوڭ بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، ئادەتتىكى ئەھۋالدا
 تۇرغان زەكەرنى قايم بولغان چاغدىكى زەكەر بىلەن تەڭ ئورۇنغا
 قويساق بولمايدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۇرغان زەكەرنى تەبىئەت ساڭا
 ئىنئام قىلغان. چۈنكى، ئۇنىڭ قايم بولغان چاغدىكى دەرىجىسى
 ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۇرغان زەكەرنىڭكىدىن چوڭ بولىدۇ. نۇرغۇن
 ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ زەكەرىگە تولىمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ، يوغان
 زەكەر ئۇلار ئۈچۈن ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇشى مۇمكىن.
 لېكىن، ئاياللار بۇنىڭغا ئۇنچىۋالا ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ.
 بىر جۈپ ئۇرۇقداننىڭ چوڭ - كىچىكلىكى كىچىكرەك تۇخۇم -
 دىن كۆپ پەرقلىنمەيدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىن باشلاپ ئۇ -
 رۇقدان ئىسپېرما ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئىسپېرما ئەۋلاد قالدۇ -
 رۇشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇنىڭ ھەجىمى ناھايىتى
 كىچىك، ئۇنى پەقەت مىكروسكوپ ئارقىلىقلا كۆرگىلى بولىدۇ.
 ئىسپېرما ئاقۇچراق كېلىدۇ. ئۇ ئاساسەن مەزى بېزى ئاجرىتىپ
 چىقىرىدۇ. تەخمىنەن بىر پىرسەنت ئىسپېرما جىنسىي ھېسسىيات
 يۇقىرى پەللىگە چىققان چاغدا زەكەر بېشىدىن ئېتىلىپ چىقىدۇ.
 ئىسپېرمىدىن بۆلەك، جىنسىي گورمون بىلەن ئۇرۇقدان گورمون -
 نى ئۇرۇقدان شەكىللەندۈرىدۇ.

بالا چېغىڭدا ئاجرىتىلغان شەكىللەنمەيدۇ، بالاغەتكە يېتىش
 مەزگىلىدىن كېيىن ئۇرۇقدان ئاندىن رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ.
 ئىككى ئۇرۇقدان بىر - بىرىگە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، مۇستەقىل
 خىزمەت قىلىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، سول تەرەپتىكىسى ئۇرۇق -
 دان، ئوڭ تەرەپتىكىسى ئۇرۇقداندىن تۆۋەنرەك ئورۇنغا جايلاشقان
 بولىدۇ. سىرتىنى چىڭ ئوراپ تۇرغان تېرە قوڭۇر كېلىدۇ.
 ئۇرۇقدان بەدەننىڭ سىرتىغا جايلاشقان. نىسپىي جەھەتتىن

ئېيتقاندا، ئۇرۇقدان خىزمەت قىلغان چاغدا باشقا ئەزالار خىزمەت قىلغان چاغدىكىگە قارىغاندا تۆۋەنرەك تېمپېراتۇرىغا موھتاج بولىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تېمپېراتۇرىسى ئىسپېرما ئۈچۈن بەك يۇقىرى بولۇپ كېتىدۇ. ئۇرۇقدان جايلاشقان ئورۇن ئۇرۇقدان تېمپېراتۇرىسىنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن تۆۋەنرەك بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرى-نىڭ تېمپېراتۇرا تەڭشەپ تۇرۇش رولى بار، تېمپېراتۇرا ئۆزلىكىدە، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرى ئۆزىنى قويۇۋېتىدۇ. ئۇرۇقدان تۆۋەنلەيدۇ، بەدەن چىقارغان ئىسسىقلىقتىن چەتنەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېمپېراتۇرا چۈشۈپ كېتىدۇ؛ تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىگەندە، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرى يىغىلىدۇ، ئۇرۇقدان يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، بەدەن چىقارغان ئىسسىقلىققا يېقىنلىشىپ، ئۇنىڭدىن ئىسسىقلىققا ئېرىشىدۇ. سەن قورقۇنچ ھېس قىلغاندا، ئۇرۇقدان يىغىلىدۇ، بۇ تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش ئەمەس، بەلكى غىدىقلىنىشقا قارىتا قوزغالغان ئاسراش خاراكتېرلىك ئىنكاس.

ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقدان غىدىقلىنىشقا نىسبەتەن سەزگۈررەك كېلىدۇ، ئاغرىق ئازابغا بولغان ئىنكاسى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. تۇيۇقسىز بىر نەرسە تېگىپ كەتسە ياكى كىچىككىنە زەربىگە ئۇچرىسا ئۇرۇقدان قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ قولىنى ئاچارسىغا قويۇۋېلىپ ئۇرۇقدېنىنى ئاسرايدىغانلىقى پات - پاتلا كۆزۈڭگە چېلىقىپ قالىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ سىلاشقا قارىتا سەزگۈسى ئالاھىدە كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇ ئورگانىزمنىڭ جىنسىي سەزگۈرلۈكى يۇقىرى جايلىرىنىڭ بىرى.

ئىسپېرما خالىتىسى مەزى بېزىنىڭ ئىككى يېنىغا جايلاشقان. بۇ ئىككى ئەزا تەركىبىدە شېكەر ماددىسى بار سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا ئىگە ھەم ئىسپېرمىنى ئاقسىل بىلەن تەمىنلەشكە



كىشىلەرنىڭ بەدەن ھەجىمى . بەدەن قۇرۇلۇشى بىلەن زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئارىسىدا
ھېچقانداق نىسبەت مەۋجۇت ئەمەس .

كاپالەتلىك قىلىدۇ.

مەزى بېزىنىڭ ھەجىمى كاشتان چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئۇ دوۋ-
ساقنىڭ ئاستىغا، ئۈچەي ئېغىزىنىڭ كەينىگە جايلاشقان. ئىسپېرما
تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى مەزى بېزى ئىشلەپچىقىدۇ.
رىدۇ، بۇ ئاجرالما ماددىلار سۈيدۈككە ئوخشىمايدۇ، ئىسپېرمنى
ئاقسىل بىلەن تەمىنلەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بارماق-
لىرىڭنى مەقئىتىڭگە ئايرىپ، ئاندىن ئاستا يۆتكەش، جانلىنىپ
كەتكەن ئەزا مەزى بېزى بولىدۇ.

كىچىك تەرەت قىلغاندا، تېخىمۇ ئىشەنچلىك رەك ئىش قىلىمەن
دېسەڭ، زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلىغان چاغدىكىدەك خەتنىلىكنى
ئۆرۈپ، زەكەرنى سىيىپ بولغۇچە شۇ ھالەتتە تۇتۇپ تۇر. ئاپاڭنىڭ
ياكى قىز دوستۇڭنىڭ سېنى زاڭلىق قىلىشىدىن ئەنسىرىمە، ئۆ-
زۈڭنىڭ جىنسىي ئەزا يېڭى قانۇنىيەتلىك ھالدا پاكىز تۇتۇش، بۇ
خەقتىن نومۇس قىلىدىغان ئىش ئەمەس. ئوخشاشلا دېزىنفېكسىيە
دورلىرىنى ئاندا - ساندا ئىشلىتىپ تۇرۇشۇمۇ يامان ئىش ئەمەس.

2. نېمىشقا زەكەرنىڭ قاتىدۇ؟ نېمىشقا بەزىدە كونتروللۇقۇڭنى يوقىتىپ قويسەن؟

يېقىندا دوسكا ئالدىدا تۇرسام زەكەرنىم تۇيۇقسىز قايىم بولۇپ
كەتتى. بۇ ھال ماڭا ناھايىتى قولايىسىز بىلىنىپ كەتتى. شۇ چاغدا
نېمە قىلىشىمنى بىلەلمەي ھاڭۋېتىپ تۇرۇپلا قالدىم. نۇرغۇن ئوقۇ-
غۇچىلار، بولۇپمۇ بىرقانچە قىز ئوقۇغۇچى تۆۋەندە مېنى زاڭلىق
قىلىشىپ كەتتى. مەن قاتتىق ئوڭايىسىزلاندىم، يۈزۈم شۇنكى قى-
زاردى. يەنە بىر قېتىم قۇملۇقتا ياتاتتىم، بۇ قېتىممۇ شۇنداق
ئەھۋال يۈز بەردى، مەن دەرھال سۇ ئۈزۈش كىيىمىمنى ئالماشتۇ-
رۇۋەتتىم. بۇنداق ئەھۋال يېقىندىن بۇيان پات - پات يۈز بېرىدىغان

بولۇپ قالدى، ھەتتا ساۋاقداشلىرىم بىلەن سۇ چۆمۈلۈشكە بارغان
چاغلاردىمۇ مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقمەن، مۇنداق چاغدا بەك جىد-
دىلىشىپ كېتىمەن.

يېنىس (15 ياش)

يېنىس تەسۋىرلىگەن ئەھۋالنى سەنمۇ ئۆز بېشىڭدىن كەچۈرگەن
بولساڭ كېرەك. سەن ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقان مەزگىلدە تۇرۇۋا-
تسەن، شۇڭا ئىشتان ئىچىدە پەيدا بولغان بۇ جىددىلىكنى بىردىنلا
ھېس قىلسەن، بۇ ھال ساڭا ھەقىقەتەن يۈچۈن تۇيۇلىدۇ، قانداق
قىلىشىڭنى بىلەلمەي قالسەن. چۈنكى، ساڭا بۇ خىل ئۆزگىرىشكە
ھەر بىر ئادەم دىققەت قىلىۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئىشلار
سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك بولمايدۇ، ناھايىتى ئاز ئادەملەر
دىققەت قىلىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا، جىددىيلەشكەن چاغدا يۇقىرىقىد-
دەك تەبىئىي ئىنكاس ئۆسمۈرلەردىمۇ كۆرۈلگەن يەردە، بالاغەتكە
يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان سەندە كۆرۈلمەسمۇ؟

زەكرىڭ قايم بولسا، بۇنىڭ بەلگىلىك سەۋەبى بار. زەك-
رىڭ ئىشتانغا سۈركىلىپ كەتكەن ياكى ھەرىكەت قىلغان ۋە ياكى
چىرايلىق بىرەر قىز ئوقۇغۇچىنى كۆرۈپ قالغان بولۇشۇڭ مۇم-
كىن. ئەمەلىيەتتە، بەزىدە ھېسسىيات قوزغايدىغان ئىشلارنى خىيال
قىلمىساڭمۇ زەكرىڭ قايم بولۇپ قالىدۇ، سەن بۇنىڭغا چارە
قىلالمايسەن. كىشىلەر بۇنداق ھادىسىنى ئىستىخىيلىك ئىنكاس
دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل ئىنكاسنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئورگانىزمدىكى
گورمون سەۋەبىچى، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇنداق ھادىسە
بارغانسېرى ئازىيىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ قايم بولۇشى ۋە جىنسىي ئىستەكنىڭ كۈ-
چىيىشى ئورگانىزمنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا قايتۇرغان نورمال ئىن-
كاسى. ئاناتومىيە تەتقىقاتى شۇنداق قارايدۇكى، ئورگانىزمدىكى

زەكەر ئەمەلىيەتتە بىر بۇلۇتسىمان توقۇلما. ئىچكى قىسمىدا بو-
غۇمدىن باشقا، يەنە مۇسكۇل بار. غىدىقلىغاندىن كېيىن بۇلۇتسىدە-
مان توقۇلما قان تولۇپ كۆپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن زەكەرنىڭ ھەجىمى
يوغىناپ، قاتتىقلىق دەرىجىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. بۇ چاغدا
زەكەرنىڭ باش قىسمىدىن سۈزۈك سۇيۇقلۇق چىقىدۇ، بۇ سۇيۇق-
لۇق ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى بىلەن مۇناسىۋەت-
سىز، شۇنداقسىمۇ ئۇنىڭدا ئىسپېرما تەركىبى بار. شۇڭا، جەزمەن
ئېھتىيات بىلەن ئىش قىلمىساڭ بولمايدۇ، بولمىسا قارشى تەرەپ
ھامىلىدار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

3. نەملىك چۈشى: نېمىشقا بۇنداق پاسكىنا بولىدۇ؟

سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويدۇڭمۇ ياكى قويمىدە-
دىڭمۇ، بۇ مەسىلە توغرىسىدا روشەنرەك بىر بەلگە بار، ئۇ بولسىمۇ
ئادەتتە دېيىلىۋاتقان «نەملىك چۈشى». شەك - شۈبھىسىزكى،
سەن تۇنجى قېتىم تامبىلىڭنىڭ پاسكىنا بولۇپ قالغانلىقىنى كۆر-
گىنىڭدە، جەزمەن گاڭگىراپ قالسىەن.
بۇنىڭدىن ئەنسىرەپ كەتمە، بىئارامۇ بولما، سېنىڭ پۈتكۈل
كىشىلىك ھايات تەرەققىيات يولۇڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا، بۇ ئىنتايىن
تەبىئىي بىر قەدەم.

كېچىدە ئىسپېرما چىقىپ كېتىدىغان (بۇ ئادەتتە ئېھتىلام
دېيىلىدۇ) ھادىسە سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدا ناھايىتى ئومۇميۈزلۈك
ئەھۋال. نۇرغۇن ياشلار بۇ توغرىلۇق گەپ ئېچىشتىن نومۇس
قىلىشىدۇ. بۇنىڭ پۈتۈنلەي ئورنى يوق. ناۋادا ئاتا - ئاناڭ
بۇنى چۈشەنمىسە ھەم مۇشۇ ئىش تۈپەيلى سېنى زاڭلىق قىلسا،
ئۇلار خاتا قىلغان بولىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ باشقىلارنى چۈشىنىشكە
ماھىر ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇلار راستتىنلا شۇنداق
قىلغان تەقدىردىمۇ، سەن بۇنىڭدىن ھەرگىز بىئارام بولما.



سەن تۆنۈجى قېشىم تامبىلىنىڭ پاسكىنا بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرگىنىڭدە، جەزمەن
ئاڭگراپە قالسىەن.

سېنىڭ پۈتكۈل ھايات تەرەققىيات يولۇڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا، بۇ ئىنتايىن تەبىئىي بىر قەدەم تۇرسا، جىددىيلەشكۈدەك يەنە نېمە ئىش بار؟

سەھەر ئورنۇڭدىن تۇرغاندا، ئېھتىلام بولۇشۇڭغا زادى نېمە سەۋەب بولدى، مەيلى ئېسىڭدە بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ھېچبول-مىغاندا بىر نۇقتىنى جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ، سەن چۈش كۆرۈ-ۋاتقان ۋاقىتدا كۈچ - قۇۋۋىتىڭ تولۇپ تاشقان، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنتايىن ھاياجانلانغان — بەزىدە بۇ ھالەتلەر كۆرۈلمەي تۇرۇپمۇ ئېھتىلام بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

سەن مەيلى نېمىنى چۈشە، زەكرىڭ ئاجايىپ قايىم بولۇپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ناھايىتى ئاسانلا ئېھتىلام بولۇپ كېتىسەن. بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشۇڭدا، سەن نورمال ۋاسىتىلەر ئارقىلىق جىنسىي ئىستىكىڭنى قاندۇرساڭ، ئېھتىلام بولىدىغان ئەھۋاللار بەك ئاز يۈز بېرىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلمىسا، ئېھتىلام بولۇش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ.

«ئېھتىلام بولۇش» ئۇرۇقداننىڭ ئىسپېرما ئىشلەشكە باشلى-غانلىقىنىڭ بېشارىتى. فىزىئولوگىيەلىك جەھەتتە سەندە نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارى ھازىرلانغان بولىدۇ. 13 ياش بىلەن 16 ياش ئارىلىقىدىكى بالىلاردا جىنسىي كەچۈرمىش بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ ئورگانىزىمدىكى ئىسپېرمىلار قوشۇمچە ئۇرۇقدانغا يىغىلىپ قې-لىپ، سىرتقا چىقالمايدۇ — نەتىجىدە ئۇخلىغان چاغدا ئاڭسىز ئىسپېرما قويۇپ بېرىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىمۇ ھېس-سىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى دېسە بولىدۇ.

ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەن چاغدا، ئىسپېرما زەكەر ئارقىلىق سىرتقا ئېتىلىپ چىقىدۇ، تامبىلىڭدا سۈت رەڭ سۇيۇقلۇقتىن داغ قالىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق مەزى بېزى ۋە قوقاق گورمون بېزىدىن پەيدا بولغان.

4. زەكەر قانچىلىك چوڭلۇقتا بولۇشى كېرەك؟

زەكەرنىڭ قانچىلىك چوڭلۇقتا، قانداق ھالەتتە بولۇش توغرىدا سىدا ئېنىق قانۇنىيەتلىك بىر نەرسە يوق. ئادەتتىكى ئەھۋالدا كىچىكرەك زەكەر قايمىم بولغان چاغدا بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئىككى ھەسسە يوغىنايدۇ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا نىسبىي چوڭراق زەكەر قايمىم بولغان چاغدا ئۇزۇنلۇقى نىسبىي كىچىكرەك بولۇشى مۇمكىن. زەكەرنى چوڭراق كىشىلەر سۇ ئۈزۈش كۆلچىكىدە سۇ ئۈزۈپ يۈرگەندە، ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ تارلىقىنى قوزغايدۇ. لېكىن، سەن شۇنى بىل، زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى كۈچىنىڭ ۋە ئىقتىدارىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ.

ئورگانىزىمىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە، زەكەردەك كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان ئەزا يوق.

كۆپ سانلىق ئاياللار ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ زەكەرنى قانچىلىك چوڭ بولسۇن، شەكلى قانداق بولسۇن بەربىر. بۇ ئۇلارنىڭ جىنسى ئىستىكى ئۈچۈن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق؛ چۈنكى ئاياللارنىڭ جىنسى لېۋى ئېلاستىكىلىققا باي، ھەرقانداق زەكەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسى مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئاياللار يېڭىلىققا، ئەرلەرنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىغا، كۆڭۈل ئۆتۈش جەھەتتىكى ماھىرىلىقىغا ۋە چوڭقۇر ھېسسىيات ئاساسىغا ئەھمىيەت بېرىدۇ. نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ زەكەرنىڭ چوڭلۇقى بىلەن ئىپتىخارلانسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە، زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى جىنسى تۇرمۇشتا سېنىڭ تەسەۋۋۇرۇڭدىكىدەك ئۈنچۈۋالا مۇھىم ئەمەس، پەقەت سېنىڭ غۇرۇرۇڭلا تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئورگانىزىمدىكى ئەزالار ئارىسىدا زەكەردەك كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان، ئەپسانە ۋە رىۋايەتلەردىكىدەك كەڭ تارقالغان ھەم كىشىنى غەش



زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى كۆچ - قۇرۇق تىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، جىنسى ئىسەك ۋە
زەكەرنىڭ قايسى بولۇشىغا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ.

قىلىدىغان ئەزا يوق. بەزى ئەرلەر ئۆمۈر بويى: زەكەرنىڭ ئۇزۇنلۇقى، توملۇقى ۋە چوڭلۇقى كۇپايە قىلامدۇ؟ قانچىلىق چوڭلۇقتا بولسا كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ؟ قايم بولارمۇ؟ جۈپتۈمنىڭ جىنسى ئىستىكىنى قاندۇرالارمۇ؟ دەپ سۈرۈشتە قىلىدۇ. قىزىق يېرى شۇكى، بۇ ئەزا ئۇلارغا شۇنچىلىك مۇھىم بولسىمۇ، ئەمما ئۇزۇنلۇقى پاراڭلاشقاندا ئۇنى ناھايىتى ئاز تىلغا ئالىدۇ، ھەتتا گېپىنىمۇ چىقارمايدۇ. توخۇ يۈرەكلىك ياكى نومۇس قىلىش سەۋەبلىك، ئۇلار بۇ گۇماننى كۆڭۈللىرىدە ساقلاپ قالىدۇ.

بۇنچىلىك ئېھتىياتچان بولۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. كەڭ - كۇشادە پاراڭلىشالايدىغان ئاغىنەڭ بولسا ياكى داداڭ بىلەن بۇ توغرىلۇق ئوچۇق پاراڭلىشالساڭ، گەپنى ئۇدۇل دەپسەڭ بولىدۇ. پىكىر ئالماشتۇرۇش سەن ئوچۇن پايدىلىق. ئۆمۈر بويى ئىچىڭدىن چىقىرالمىدىغان ئىچ پۇشۇقۇڭ بولىدۇ، سەن جاۋاب تاپالمىسەن، باشقىلار بىلەن سۆھبەتلەشكەندىن كېيىن، ئىچ پۇشۇقۇڭ تولۇق ھەل بولۇپ كەتكەنلىكىنى تۇيۇقسىز ھېس قىلىپ قالسىەن. كۆپلىگەن ياشلار ساڭا ئوخشاش مۇشۇ مەسىلىلەرگە جاۋاب تېپىشقا ئىنتىزار.

زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، جىنسى ئىستەك ۋە زەكەرنىڭ قايم بولۇشىغا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ.

بەزىلەر زەكەرنىڭ توغرىلۇق سېنى مازاق قىلىدۇ، سەن بۇنىڭغا ئېرەن قىلما. ئۇ پوچىلار ئۆزلىرىگە ئىشەنمىگەنلىكتىن شۇنداق قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىش - ھەرىكىتى، ئەكسىچە شۇ ئادەملەرنىڭ ئۆزلىرىنى كەمسۇندۇرىدىغان سىرلىرىنى ئاشكارىلاپ بېرىدۇ.

مەن بەك نومۇس قىلىمەن، چۈنكى مېنىڭ زەكەرىم ئالامەت يوغان، باشقىلار مېنى بۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق مازاق قىلىدۇ...

بىن (18 ياش)

ناۋادا باشقىلارنىڭ زەكسى بەك كىچىك بولۇپ، سېنىڭكى باشقىلارنىڭكىدىن چوڭ بولسا، مۇنداق ئىككى خىل تەقدىردىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن، بىرىنچى خىلى، «زومىگەر بولۇش»، ئىككى كىنچى خىلى، ئۈستى - ئۈستىلەپ مازاققا ئۇچراش. بۇ ئىشلارغا ھەرگىز پىسەنت قىلما. باشقىلارمۇ ساڭا ئوخشاش، يا ئۇنداق، يا مۇنداق پەرىشان بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ زەكسى ئالامەت كىچىك.

5. خەتنىلىكنىڭ قانداق رولى بار؟

زەكەر بىر - بىرىدىن پەرقلىق بولغاچقا، خەتنىلىكمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. خەتنىلىك زەكەرنىڭ سىرتىدا بولىدۇ، ئۇ زەكەرنىڭ سەزگۈر جايى - زەكەرنىڭ بېشىنى ئاسرايدۇ. بەزىلەرنىڭ خەتنىلىكىمىكى ئۇزۇن بولمايدۇ، بىراق بەزىلەرنىڭ خەتنىلىكى زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، بۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال. ساڭا بىرەر قىز دىققەت قىلغان چاغدا ياكى سەن يېقىملىق سىلاشنى سەزگەن ۋاقىتتا، چوڭ مېڭىنىڭ بۇيرۇقى بىلەن خەتنىلىك ئۆرۈلۈپ، زەكەر بېشى ئاشكارا بولىدۇ. خەتنىلىك داكىدەك زەكەرنىڭ سىرتىنى ئوراپ تۇرىدۇ. زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلىغان چاغدا، خەتنىلىكنى ئازراق ئۆرۈيسەن. ئىشىنىمەنكى، بۇ نۇقتا ساڭا ئېنىق بولدى.

زەكەرنىڭ خەتنىلىكى خۇددى يىلنىڭ خارتۇمىغا ئوخشايدۇ،
بۇ نورمال ئەھۋالمۇ؟

ئانتونى (15 ياش)

ھېچقانداق گەپ يوق، بۇنىڭدىن ۋايىم يېيىش بىھاجەت. زەكەر

ئۇيغۇلۇق ھالەتتە تۇرغاندا، خەتنىلىك پىلنىڭ خارتۇمىدەك زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، بۇنىڭدىن ئارتۇق نورمال ئىش يوق، يالغۇز سېنىڭلا ئەمەس، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭمۇ شۇنداق بولىدۇ.

6. خەتنە قىلىش پايدىلىقمۇ، زىيانلىقمۇ؟

خەتنە قىلىش — خەتنىلىكنى ئوپپراتسىيە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزى مىللەتلەر ياكى بەزى رايونلاردا (مەسىلەن، يەھۇدىيلار) دىن سەۋەبىدىن بالىلار ناھايىتى كىچىك چېغىدىلا، ئادەتتە بوۋاق تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا خەتنە قىلىۋېتىلىدۇ. ئامېرىكىدا بالىلار بوۋاق مەزگىلىدىلا خەتنە قىلىۋېتىلىدۇ. بۇ تېبابەت نۇقتىسىدىن ئويلىشىپ قىلىنغان ئىش. بۇ ئىش بۈگۈن بىر خىل مودىغا ئايلاندى. لېكىن، كىشىلەر ئىنتايىن مۇھىم بىر مەسىلىگە يەنىلا سەل قاراۋاتىدۇ. خەتنىلىكتە نۇرغۇن نېرۋا تاللىرى بولىدۇ، بۇ ئورگا- نىزمنىڭ سەزگۈر جايى. ناۋادا بىر ئەر كىشىنىڭ خەتنىلىكى كې- سۋېتىلسە، بۇ شۇ كىشىگە نېمىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن؟ تالاي كىشىلەر خەتنىلىكنىڭ كەمتۈك بولۇشى تۈپەيلى يۇيۇپ - تازىلاش جەريانىدا زەكەر بېشىنىڭ بۇرۇنقىدەك سەزگۈر، جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا ئىنكاسنىڭ بۇرۇنقىدەك كۈچلۈك بولماي قال- غانلىقىدىن ئاغرىنىشىدۇ.

بىز ئىلگىرى خەتنە قىلىش مەسىلىسى ھەققىدە ئازراق مۇھا- كىمە قىلىشقان، چۈنكى خەتنىلىك زەكەر بېشىنى پاسكىنا قىلىپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەكەر بېشى راكى پەيدا بولىدۇ. بىراق، بۇ نۇقتا ئىلىم - پەن تەرىپىدىن تېخى ئېنىق ئىسپاتلانمىدى، شۇنداقتىمۇ مۇنۇ نۇقتىنى جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، خەتنىلىك- تە پەيدا بولغان مەينەتچىلىك راك كېسەللىكى پەيدا قىلىدىغان نۇرغۇن ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. شۇنداق بولغاچقا،

خەتنە قىلىنغان كىشىلەرنىڭ زەكەر بېشى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خەتنىسى قىلىنمىغان كىشىلەرگە قارىغاندا جىق تۆۋەن بولىدۇ. خەتنىلىك پەيدا قىلغان مەينەتچىلىكنى ھەر كۈنى يۇيۇپ - تازىلاش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ. سەن مەيلى خەتنە قىلىنغان بول ياكى بولما، سېنى زەكەر بېشى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ ياكى بولمايدۇ دەپ ھېچكىم كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. بۇ جەزمەن ئاسرىشىڭغا باغلىق.

ئادەتتە دېيىلىۋاتقان خەتنىلىك ئۇزۇن بولۇش - خەتنىلىكنىڭ سوزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ھادىسە ئۆسمۈر بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، ئۆسمۈر بالىلارنىڭ خەتنىلىكى زەكەر بېشىغا چىڭ يېپىشىپ تۇرغان ھالەتتە بولىدۇ. ئالاھىزەل 14 ياش ۋاقتىڭدىن تارتىپ، خەتنىلىك زەكەر بېشىدىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بولمىسا زەكەرنىڭ بېشى ياللۇغلىنىدۇ ياكى يۇقۇملىدۇ. ئاتا - ئانا بولغۇچى بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئاز - تولا كۆڭۈل بۆلۈشى، زۆرۈر تېپىلغاندا دوختۇر چاقىرىپ دەرھال خەتنىسىنى قىلىۋېتىشى كېرەك.

ياشلار ئارىسىدا خەتنىلىكى زىيادە ئۇزۇن بولۇش تۈپەيلىدىن كېسەل بولۇش نىسبىتى تەخمىنەن بەش پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. سېنىڭ خەتنىلىكىڭ زىيادە ئۇزۇن بولۇپ، ئۆرۈلمىسە، زەكەرنىڭ بىرىنچى قېتىم قايم بولغاندا، قىڭغىر قايم بولۇشى، قىڭغىر سېيىشنىڭ مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، زەكەرنىڭ ئاغرىپ، قېچىشىپ كېتىۋاتقاندا بولىدۇ. نەتىجىدە، غىلاپ ئېغىزىدىن يىغىلىپ قالغان سېغىزسىمان ئاجراتمىلارنى ۋاقتىدا تازىلىغىلى بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا خەتنە قىلدۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى ھەقىقەتەن ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. بەزىدە بۇنداق ئوپېراتسىيە قىسمەن ئورۇننى ئارگوز قىلىش ئارقىلىق، كىچىك بىر پارچە خەتنىلىكى كېسىپ ئېلىۋېتىلسىلا بولىدۇ. بۇنىڭ خەتىرى چوڭمۇ ئەمەس. بۇنىڭدىن ئۇنچە-

ۋالا ئەنسىرەپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ بىر ئورۇنسىز تەش-
ۋىش. زىيادە ئۇزۇن خەتلىكنى چوقۇم بىر تەرەپ قىلدۇرۇۋېتىش
كېرەك، بولمىسا ئۇ زەكەر بېشىنى ئوراپ ياكى چىڭ تارتىپ
تۇرۇۋالىدۇ.

7. ئىسپېرما قانداق پەيدا بولىدۇ؟

ئىسپېرمانىڭ پەيدا بولۇشىغا يۈكسەك دەرىجىدىكى مۇرەككەپ
جەريان كېتىدۇ، بۇ جەرياندا بىر قىسىم سىرتقى ئامىللار، مەسى-
لەن، روھىي بېسىم، نىكوتىن ياكى مۇھىت بۇلغىنىشى ئىسپېرما-
نىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەجەللىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسپېرمانىڭ
شەكىللىنىش دەۋرى ئىككى ئاي ئەتراپىدا بولىدۇ.

ئىسپېرمانىڭ شەكىللىنىش جەريانى ئۇرۇقداننىڭ ئىچكى
قىسمىغا جايلاشقان ئەگرى نەيچىدە باشلىنىدۇ. ئۇرۇقدان ھاسىل
قىلغان ئەرلىك گورمون ۋە ئۇرۇقدان گورموننىڭ رولى ئارقىلىق
بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئىسپېرما مۇشۇ نەيچىدە شەكىللىنىد-
دۇ. ئىسپېرما ئاكتىپلاشقان ۋاقىتتىن تارتىپ، سەن ئاتا بولالايد-
سەن.

ئىسپېرما شەكىللىنىدىغان تار نەيچىدە يۇمىلاق، يېتىلمىگەن
مايلىق ھۈجەيرە ئوخشاش بولمىغان تۈرلۈك تەرەققىي قىلىش باس-
قۇچلىرى ئارقىلىق ئاستا - ئاستا ئىسپېرما بولۇپ شەكىللىنىدۇ.
ئىسپېرما شەكىللىنىشنىڭ پۈتكۈل جەريانى جەمئىي ئالتە باسقۇچنى
ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. توختىماي ئايلىنىپ تۇرىدۇ. پۈتكۈل ئىسپېرما
شەكىللىنىش جەريانىغا 65 كۈن كېتىدۇ. ئىسپېرما پىشىپ يېتىل-
گەندىن كېيىن ئۇرۇقدانغا كىرىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇقداندا ئىسپېرما
ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچە ئارقىلىق سۈيدۈك يولىغا كىرىدۇ. مانا
مۇشۇ جەريانلار تۈگىگەندىن كېيىن ئىسپېرما ئاخىر سىرتقا چىقىد-

رىلىدۇ. جىنسىي تۇرمۇش بولمىغان ئەھۋالدا ئورگانىزىمدىكى يىغىلغان ئىسپېرما 10 كۈن ئەتراپىدا ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئون كۈندىن كېيىن، ئورگانىزىمدىكى ئىسپېرما ئورگانىزىمدىكى نورمال ماددا ئالمىشىش داۋامىدا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ياكى سۈيۈك بىلەن بىللە سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

ئىسپېرمانىڭ ھەجىمى ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، قۇيرۇق، بەل ۋە باش قىسمىدىن تەركىب تاپىدۇ. باش تەرەپتە قاپقاق بار. كىشىلەرنىڭ بېشى بىر - بىرىنىڭكىگە ئوخشاش بولمىغاندەك، ئىسپېرمانىڭ بېشىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۇزۇن ھەم يۇمىلاق، بەزىلىرىنىڭ كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مۇمكىن، ھەتتا بەزىلىرىنىڭ بېشى ئىككى، قۇيرۇقىمۇ ئىككى بولۇپ قالىدۇ. بەزىلىرىنىڭ شەكلى يۈرەككە ئوخشاش بولىدۇ. ئىسپېرما قۇيرۇقى ئارقىلىق ھەرىكەت قىلىدۇ، قۇيرۇق ئىسپېرمانىڭ بۇرمىسىمان ھالەتتە ھەرىكەت قىلىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. ئىسپېرمانىڭ ھەرىكەت سۈرئىتى مىنۇتغا تۆت مىللىمېتىر تېزلىكتە بولىدۇ. ئىسپېرمانىڭ ھەجىمى ئۈچۈن ئېيتقاندا، بۇ سۈرئەت تولمۇ تېز.

8. ئانىلىق تۇخۇمنىڭ ئىسپېرما بىلەن

ئۇچرىشىش جەريانى

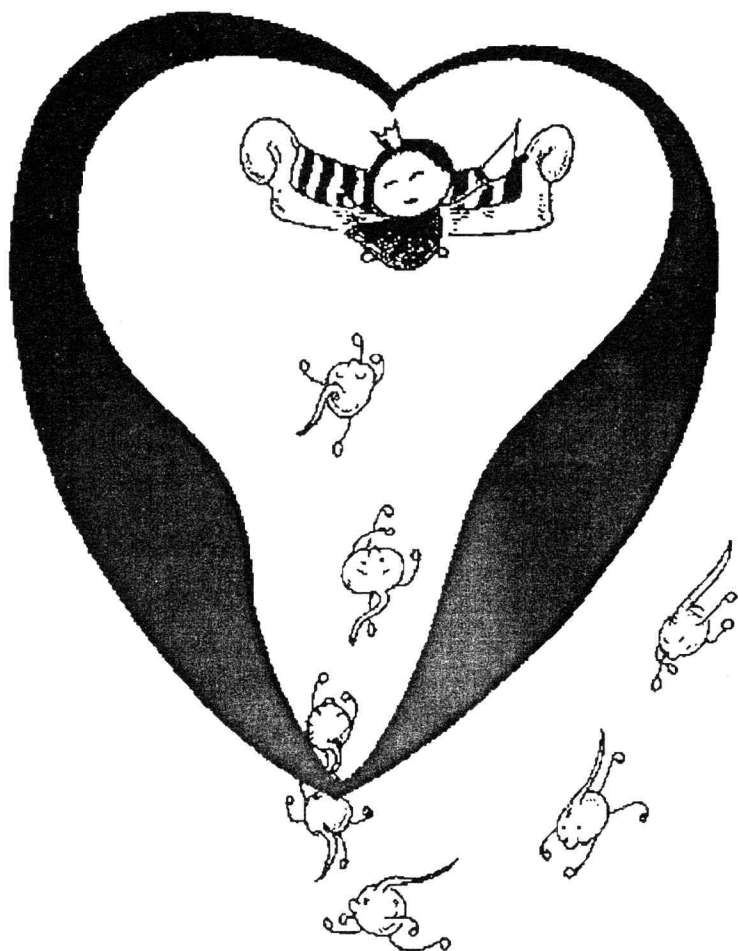
ئىسپېرما پىشىپ - يېتىلىش ھەم تىرىلىشتىن بۇرۇن قوشۇم-چە ئۇرۇقدان بوشلۇقىدا 12 كۈن ھەرىكەت قىلىدۇ، ئاندىن ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچە ئارقىلىق سۈيۈك توشۇغۇچى نەيچىگە كىرىدۇ. ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچىدە ناھايىتى كۆپ قاپارتما بار، ئىسپېرمانىڭ ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى قاپارتما ئىشلەپچىقىرىدۇ. بۇ يەردە ئىسپېرما قاپارتما ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇق بىلەن ئۆزئارا ئارىلىشىپ، ھەرىكەت ۋە ماددا ئالمىشىش ئالاھىدىلىكىگە

ئىگە بولىدۇ. شۇڭا، بۇ سۇيۇقلۇق ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن ئاجايىپ مۇھىم.

مەزى بېزى سۈيدۈك يولىنىڭ ئالدىدا بولىدۇ، ھەتتا ئۇنى سۈيدۈك يولىنىڭ ئالدىنقى قىسمى دېسىمۇ ئارتۇقلۇق قىلمايدۇ. باشتا دېيىلگەن ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچە مەزى بېزىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ. مەزى بېزىمۇ نۇرغۇن بەز تەنچىلىرىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلار ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشىدە ئالاھىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئىسپېرمىنىڭ ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچىدىن ئېتىلىپ چىقىشى ھېسسىياتنىڭ بىر قېتىملىق يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا كىشى روھلىنىپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن لەززەتلىنىدۇ. سەن مۇشۇ يېشىڭدا ھەقىقىي مەنىدىكى ئىسپېرما چىقىرىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشەلمەيسەن. ئىسپېرما پەقەت ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بۇمۇ نورمال ئەھۋال. ئىسپېرما مىنىڭ شەكلى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئوخشايدۇ. سەل سۇيۇقراق كېلىدۇ، ئازراق تۈزلۈك، پۇرىقى ئاچچىق - چۈچۈك.

ئىسپېرمىنىڭ ھەرقايسى تەركىبلىرىنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئىقتىدارى بار. ئۇ تۈرلۈك كىچىك بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇق، تەركىبىدە ماددىلار مول. شۇلار ئارقىلىق ئەسلىدىكى قېتىمدا ھالەتتە تۇرغان ئىسپېرما ھەرىكەتلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. ئۇلار ئىسپېرمىنى مول ئاقسىللار بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئىسپېرمىغا مۇۋاپىق ماكان شارائىتى ھازىرلاپ بېرىدۇ. ئىسپېرما — ياراتقۇچى بىزگە ئىنئام قىلغان مۆجىزە خاراكتېرلىك بىر زاۋۇت ۋە يۈكسەك دەرىجىدىكى مۇرەككەپ ماددا.

جىنىسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا، ئىسپېرما ئاياللارنىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىسىگە كىرىش ئۈچۈن بىر مەيدان ھەقىقىي مەنىدىكى يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىنى باشلايدۇ. پەقەت سۈرئىتى ئەڭ تېز بولغان



پەقەت سۆزۈشى ئەڭ تېز بولغان ئىسپىرما مۇشۇ مۇسابىقىدە ئۈستۈنلۈككە ئېرىشەدۇ.
تۆخۇم ئىسپىرما بىلەن ئۆچرىشىش شەرىپىگە ئىگە بولىدۇ.

ئىسپېرما مۇشۇ مۇسابىقىدە ئۈستۈنلۈككە ئېرىشىدۇ، تۇخۇم ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش شەرىپىگە ئىگە بولىدۇ. باشقا مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئىسپېرما يېرىم يولدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. نېمىشقا مۇشۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ، بۇنى ئالىملار بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر چۈشەندۈرۈپ بېرىشكە ئامالسىز. بۇ شۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇكى، ئۇزۇنغا سوزۇلغان مۇساپىدە پەقەت ئاز ساندىكى ئىسپېرما شادلىق قىرغىغىغا يېتىپ بېرىپ، تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشالايدۇ. تەسەۋۋۇر قىلالماسلىقىڭ مۇمكىن، ھامىلىدار بولۇش ۋە تۇغۇش نىسبىتى مانا شۇنداق ئاز بولىدۇ. لېكىن، بۇ سېنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشىڭغا توسالغۇ بولمايدۇ. بۇ جەرياندا ئاياللاردىكى ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشىمۇ ئىسپېرما مىنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا ياردەمدە بولىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئەھ- ۋالدا، ئىسپېرما ئاياللارنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىش كۈچى ئاز- قىلىق ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا، تۇخۇم نەيچىسىگە كىرىپ، ئانلىق تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشىشنى ئورۇنداش ئۈچۈن ئىسپېرما- نىڭ يۆتكىلىشچانلىقى يەنىمۇ كۈچىيىدۇ. بىر قېتىملىق يەككە ھالەتتىكى ئىسپېرما چىقىرىشتا تەخمىنەن قىرىق مىليون ئىسپېرما چىقىرىلىدۇ. ئىسپېرمانىڭ سىرتقا چىقىش قېتىم سانى كۆپەيگەن- سېرى، ئىسپېرما سۇيۇقلۇق تەركىبىدىكى ئىسپېرما سانى مۇنا- سىپ ھالدا شۇنچە ئازلايدۇ.

9. ئەرلىك گورمون — ئۇرۇقدان گورموننىڭ رولى

ئالدىنقى بابلاردا ئەرلىك گورمون ئۇرۇقدان گورمونى دېگەن ئاتالغۇنى تىلغا ئېلىپ ئۆتكەندۇق. ئۇ ئەرلەرگىلا خاس نەرسە، ئەرلىك گورمون تەركىبىدىكى گورموننىڭ تىپىك ۋەكىلى دەپ

ئاتىلىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇرۇقدان گورموننىڭ رولى تۈپەيلى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنىدە بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئۇرۇقدان گورموننى ئۇرۇقدان ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئىسپېرما شەكىللىنىش جەريانىدا ئۇرۇقدان گورمونى بولمىسا بولمايدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە تۆۋەندىكىدەك روللارنى ئوينايدۇ:

ئۇرۇقدان گورموننىڭ رولى تەسىرىدە زەكەر، ئۇرۇقدان ۋە خەتنىلىك يوغىنايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، بۇ ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشىغا بولغان ئىنكاسى سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ. قىسقىسى، ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى كۈچەيتىدۇ ھەم جىنسىي ھەرىكەتنى تىزگىنلەيدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى قوزغاپلا قالماي، يەنە بەزى ئەرلەرنىڭ تىپىك خاراكتېرىنى غىدىقلايدۇ. يۈرەكلىك ھالدا قاراملىق قىلىش ۋە رىقابەتلەرگە قاتنىشىش قاتارلىق ئويلىرىدا بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىمۇ غىدىقلاش رولىغا ئىگە. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە بويۇڭ تېز ئۆسىدۇ، يەلكىلىرىنىڭ بارا - بارا كېڭىيىدۇ، مۇسكۇللىرىنىڭ چىڭىيىدۇ، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، سەن ئەركىشىگە ئوخشاپ قالسىن. بۇ ئۆزگىرىشلەردە ئۇرۇقدان گورموننىڭ تۆھپىسى زور، ئەلۋەتتە.

ئۇرۇقدان گورمونى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ساقال - بۇرۇت چىقىشى ۋە ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماي، پۇت - قوللىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىمۇ ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى رولىنىڭ تەسىرىدىن، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئاۋازىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز

بېرىدۇ، ئاۋازى سەككىز ئوكتاۋاغا كۆتۈرۈلىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئورگانىزىمدىكى گورمون ئىقتىدا-رى تېخى تولۇق مۇكەممەللىشىپ كەتمىگەچكە، ياشلار ۋە ئۆسمۈر-لەرنىڭ يۈزىگە دانخورەك چىقىشىدا ئۇرۇقدان گورمونى رول ئوي-نايدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورمون ئاجرايملىرى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ روھىي ھالىتىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە سەۋەبچى بول-دۇ. ئەرلەردىمۇ ھەم ئاياللاردىمۇ شۇنداق بولىدۇ. مەلۇم ئەھۋاللاردا، مەسىلەن، چىرايلىق ئاياللار ئالدىدا ئەر-لىك گورمونىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىپ چىقىرىش سۈرئىتى ناھايىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، زىيادە كۆپ ھاراق ئىچكەن ياكى تىتىلداپ كەتكەن بولساڭ، ئۇرۇقداننىڭ گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاستىلاپ كېتىدۇ.

10. پادىچى ئىشتىنى كىيسە ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە يېتىلىشىگە تەسىر يېتەمدۇ؟

بەدەنگە چېپىدە كېلىدىغان كىيىملەر جىنسىي ئىقتىدارغا تە-سىر كۆرسەتمەيدۇ، لېكىن كۆپىيىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسى-تىشى مۇمكىن.

پىرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بارلىق ئامىللار ئوخشاشلا كىشىلەرنىڭ تەرەق-قى قىلىشىغا ۋە پىشىپ - يېتىلىش باسقۇچىغا قاراپ يۈزلىنىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدەنگە چېپىدە كېلىدىغان كىيىملەر قاننىڭ ئايلىنىشىغا توسالغۇ پەيدا قىلىپلا قالماي، يەنە ئۇرۇقداننىڭ تېمپېر-راتۇرىسىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىسپېرما نورمال

يېتىلەلمەي قالدۇ. چۈنكى، ئىسپېرما ئىشلەپچىقىرىش سىجىل جەريان بولغاچقا، بەدەنگە چېپىپدە كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيگەندە كۆپىيىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىراق كېيىن ھېچقانداق چوڭ ئەكس تەسىر بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەدەنگە چېپىپدە كېلىدىغان كىيىملەر ياشلارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا باشقا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

11. ھازىرقى قىزلار قانداق؟

قىزلارنىڭ مەسۇم بىر قىزدىن بالاغەتكە يەتكەن قىزغا ئايلىنىش جەريانىنى ئوغۇللارنىڭ ئەركەككە ئايلىنىش جەريانى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش جەريانى ئۇنچىۋالا ئاددىي ئەمەس. لېكىن، قىزلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەن قىزغا ئايلىنىش ۋاقتى ئوغۇللارنىڭ ئەركەككە ئايلىنىش ۋاقتىدىن بىر - ئىككى يىل بالدۇر بولىدۇ. قۇرداش سۈپىتىدە، ئوغۇللار بىلەن ئوخشاش بىر يىللىقتا ئوقۇۋاتقان قىزلاردا رېسىدە بولغان قىزلارغا خاس لاتاپەت تولۇق يېتىلىپ بولغان بولىدۇ. ئوغۇللار بولسا بۇرۇنقىدەكلا گۆدەك كۆرۈنىدۇ. شۇنداق بولغانلىقتىن، بىرەر قىزنىڭ ئۆزى بىلەن قۇرداش بولغان ئوغۇل بالىنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىغان، ئۇنىڭ بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەدەتتىكى ئەھۋالدا ئۇلارنى ئۆزلىرىدىن چوڭ بولغان يىدىگىنلەر جەلپ قىلىۋالىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، قىزلاردىكى روھىي داۋالغۇش ئوغۇللارنىڭكىدىن كۆپ پەرقلىنمەيدۇ. ئۇلار بىر يىلدىن ئۆزلىرىنىڭ بۇرۇنقىدىن كۆپ چوڭ ھەم بۇرۇنقىدىن كۆپ كۈچلۈك بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، يەنە بىر يىلدىن بالىلىق دەۋرىدىن ئۆزۈل - كېسىل خوشلاشقانلىقى ئۈچۈن قورقىدۇ، ئۇلار ياشلىق پويىزنىڭ قايسى مەنزىلىگە قاراپ ئىلگىرىلەيدىغانلىقىدىن



بەدەنگە چىپىدە كېلىدىغان كىيىملەر جىنسى ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. لېكىن
كۆپىنچە ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

بىخەۋەر. ئۇلار دۇنياغا ئۆزلىرىنىڭ ئاياللارغا خاس سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلىشنى ئويلايدىيۇ، بىراق قانداق قىلىشنى بىلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ ئاۋازىدىمۇ ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. ئىنتوناتسىيىسىدە دولقۇن پەيدا بولىدۇ. ئۇلار بەزىدە چۈشكۈنلىك شىپ، ئۆز - ئۆزىدىن ئاغرىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلارنى يىگىتلەر ناھايىتى ئاسان ئۆزلىرىگە جەلپ قىلىۋالىدۇ. گەرچە ئۇلاردا تەبىئىي ئېھتىيات قىلىش پىسخىكىسى بولسىمۇ. قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش داۋامىدا جاپالىق ئىلگىرىلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرگەن ئوغۇللار بۇ ھالنى چۈشەنمىگەنلىكى ئۈچۈن قىزلارنى ما-زاق قىلىدۇ.

قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىمۇ ئوغۇللارنىڭكىگە ئوخشاش تۇغۇ-لۇشىدىن تارتىپ بار بولغان بولىدۇ. ئۇ بىر جۈپ تۇخۇمدان، ئىككى تال ئۇرۇقدان نەيچىسى، بالىياتقۇ ۋە دىلچىقتىن تەركىب تاپقان. بۇ ئەزالار كىندىكىنىڭ ئاستىدىكى دوۋسۇنغا جايلاشقان. ئوتتۇرىسىدىكى بالىياتقۇ، ئىسپېرما قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن، بالا تۇغۇلۇشتىن بۇرۇن شۇ يەردە يېتىلىدۇ. بالىياتقۇ مۇشتۇم چوڭلۇقىدا بولىدۇ، شەكلى نەشپۈتكە ئوخشايدۇ. بالىياتقۇنىڭ سىرتىدا ئۇرۇقدانغا تۇتاشقان ئىككى تال ئۇرۇقدان نەيچىسى بولىدۇ. جىنسىي يولىنىڭ ئورنىمۇ بالىياتقۇدىن باشلىنىپ سىرتقا قاراپ سوزۇلغان بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا، ئاچارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي لەۋنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئىككى جىنسىي لەۋ ئوراپ تۇرغان ئەزا دىلچىق دېيىلىدۇ. دىلچىق ئاياللارنىڭ ئورگانىزمىدىكى غىدىقلىنىشقا بولغان ئىنكاسى ئەڭ سەزگۈر ئورۇن. ئۇ بۇ جەھەتتە ئەرلەرنىڭ زەكەر بېشىغا ئوخشايدۇ.

جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەدرىجىي يېتىلىش مەزگىلىدە، قىزلارنىڭ ۋۇجۇدىمۇ ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئەرلەرگە ئوخشاش ئۇلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشكە

گورموننىڭ تەسىرى سەۋەب كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ تېنىدىمۇ ئەر- لەرنىڭكىگە ئوخشاش گورمون ئاجرايمىسى پەيدا بولىدۇ، بۇ ئانىلىق گورمون دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ گورمون تەسىرىدە، مۇتلەق كۆپ سان- لىق قىزلارنىڭ كۆكسى 11 ياشتىن تارتىپ تەرەققىي قىلىشقا باش- لايدۇ. ئارىدىن ئىككى يىل ئۆتكەندىن كېيىن، قىزلاردا تۇنجى قېتىم ھەيز كېلىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۇرۇقدان خالتىسىدا ئۇرۇقدان شەكىللىنىدۇ.

قىزلارنىڭ ئۇرۇقدان شەكىللىنىش دەۋرىنى چوڭ مېڭە تىز- گىنلەپ تۇرىدۇ. گورمون FSH (ئۇرۇقدان گورموننى تېزلىتىش- چى) قان تومۇرلارنى ياقىلاپ ئۇرۇق شەكىللىنىش مەيدانى — ئۇرۇقدان خالتىسىغا تۇتىشىدۇ. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ئالدىنقى يې- رىم مەزگىلى ئىچىدە ئۇرۇق ئىككى ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بىرىدە تەرەققىي قىلىپ يېتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بالىياتقۇ شىلىق پەردىسى شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. قىزلار ھامىلىدار بول- غان ئەھۋالدا، ئىسپىرما قوبۇل قىلغان ئۇرۇق شۇ يەردە يېتىلىدۇ. ئۇرۇق يېتىلگەن چاغدا، ئۇرۇقدان خالتىسى گورمون ئارقى- لىق بۇنى چوڭ مېڭىگە خەۋەر قىلىدۇ، يەنە بىر گورمون LH (پرولاكتىن) نى داۋاملىق ئىشلەپچىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەرلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، FSH ۋە LH دىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل گورموننىڭ رولى ئۇرۇقدان گورموننى ئۆز ئىقتىدارىنى جارى قىل- دۇرۇشتا نورمال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاياللار ئۈچۈن ئېيتقاندا، LH نىڭ ئىقتىدارى ئۇرۇقدان شەكىللىنىش دەۋرىنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە ئۇرۇق چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاياللارنىڭ ئۇ- رۇق چىقىرىش ۋاقتى شۇنىڭدىن باشلىنىدۇ. ئۇرۇق ئۇرۇق نەيچىد- سىدىن تۆت كۈن ئەتراپىدا ئۆتۈپ كېتىدۇ. بۇ جەرياندا، ئۇرۇق ئەرلەرنىڭ ئىسپىرمىسى بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇرۇق ئىسپىرما قو- بۇل قىلىشنى تاماملايدۇ. قۇرۇق ئۇرۇق پەردىسى ئۇرۇقدان خالتى- سىدا قالىدۇ. شۇ چاغدا ئۇرۇقدان خالتىسىدا سېرىق توقۇلما دەپ

ئاتىلىدىغان باشقا بىر ماددا شەكىللىنىدۇ. بۇنداق سېرىق توقۇلما ئىسپىرما قوبۇل قىلغان ئۇرۇقلارنىڭ ئورگانىزىمدا ئۆزئارا سوقۇ-لۇشۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇرۇق چىقىرىلغان چاغدا ئۇ-رۇق ئىسپىرما قوبۇل قىلمىغان بولسا، ئۇ ئۇرۇقلار ئۆلىدۇ. ئارىدىن 10 كۈندىن 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاياللارنىڭ كېلەر قېتىملىق ھەيز كۆرۈشى باشلىنىدۇ. ھەيز كەلگەن تۇنجى كۈنى ئۇرۇقنىڭ شەكىللىنىش تەرتىپى باشلانغان كۈن بولىدۇ.

بۇ مەزگىلدە، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ شىللىق پەردىسىنىڭ ئۈس-تۈنكى قەۋىتى زەخمى يەيدۇ، بالىياتقۇ مۇسكۇللىرى ئاسانلا چاپلى-شىپ قالىدۇ. بۇنى بەزى ئاياللار ھېس قىلىپ كېتەلمەيدۇ. بەزى ئاياللاردا ئىنكاس كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئۇلاردا قورساق ئاغرىش ياكى باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كېلىش-نىڭ ئالدى - كەينىدە بىئارام بولۇش ۋە روھسىزلىنىش ئەھۋاللى-رى بەك كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھازىرقى زامان ياشلىرىنىڭ بىرى بولۇش سۈپىتىدە، سەن بۇ ئىشلارنى تولۇق چۈشىنىشنىڭ كېرەك. مۇشۇند-داق ۋاقىت زادى قانچە ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس. ئادەم بىلەن ئادەم ئوخشىمايدۇ، بۇ قېتىم بىلەن يەنە بىر قېتىم ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش دەۋرى تېخى مۇقىم بولمىغان بولىدۇ ھەم ئۇنچىۋالا قانۇنىيەتلىكمۇ بولۇپ كېتەلمەيدۇ. بەلگىلىك ئۆزگىرىش-لەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانماق تەس. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ساپلا 28 كۈن بولۇپ كېتىشى ناتايىن، بەزىلەرنىڭ قىسقىراق، بەزىلەر-نىڭ ئۇزۇنراق بولۇشى مۇمكىن. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشىغا سىرتقى ئامىل تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئاياللار كۆتۈرۈپ كېلىۋاتقان روھىي بېسىم ۋە جىددىي تەرتىپ قاتارلىقلار.

ئۈچىنچى باب

مۇھەببەت ۋە ئازاب

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسىد-
يات ۋە مۇھەببەت
ئىككىنچى، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى
كېرەك

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسىيات ۋە مۇھەببەت

1. مۇھەببەت دېگەن نېمە؟

مەن يېقىندىن بېرى مەكتىپىمىزدىكى بىر قىزنىڭ شۇقەدەر ئومۇمىي ئىكەنلىكىنى، قىلىقلىرىنىڭ، جىلۋىلىك تەبەسسىملىرىنىڭ يۈرەكىنى ئوينىتىۋېتىدىغانلىقىنى بايقاپ قالدىم، يەنە كېلىپ، ئۇ ئالامەت چىرايلىق. مەن بۇ دۇنيادا ئۇنى بىردىنبىر ياخشى كۆرىدەن. خان ئادەم ئەمەس، ئەلۋەتتە. ئەمما، ئۇ يېقىندىن بۇيان مېنى كۆرسە كۈلىدىغان بولۇپ قالدى. مەن خېلىدىن بېرى كۆڭلۈمدىكى گەپلىرىمنى ئۇنىڭغا دەيمەن دېگەن خىيالدا. مانا بۇ بىزنىڭ مۇھەببەتتىمىز بولسا كېرەك، لېكىن بىزگە يەنىلا ئېنىق ئەمەس!

يوشىكا (17 ياش)

مۇھەببەت زادى قانداق نەرسە، بۇنى چۈشەندۈرۈپ بەرمەك تولىمۇ تەس. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، مۇھەببەتنىڭ كەينىدە كۈچلۈك ھېسسىيات مەۋجۇت، بۇ ھېسسىياتنى ئىدراك بىلەن كۈندۈرۈپ قىلالمايسەن. ئۇ سېنىڭ بېشىڭغا چۈشكەن چاغدا، ئۇنىڭدىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن، ئۇ سېنى تاشلاپ كەتكەن چاغدا، ئۇنىڭغا ئېرىشمەن دەپمۇ ئېرىشەلمەيسەن. مۇھەببەت كىشىلەر ئۈچۈن ئىنسانىيەت گۈزەل بولۇشى مۇمكىن، ئۇنىڭ بىلەن سەن ئۆزۈڭنى دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك كىشى ھېسابلايسەن، لېكىن يەنە بىر تەرەپتىن،

ئۇ سېنى دەرد - ئەلەمگە مۇپتلا قىلىپ قويدۇ، سەن ئۆزۈڭنى تەگسىز ھاڭغا چۈشۈپ كەتكەندەك، بۇ ھاڭدىن مەڭگۈ چىقىپ كېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلسەن.

سېنىڭ نەزىرىڭدە مۇھەببەت بەلكىم غايىۋى ئۇقۇم بولۇشى مۇمكىن، ئۇ بەدەل تۆلىشىڭگە موھتاج، جاۋاب ئېلىشىڭغا موھتاج ئەمەس. ھېلىمۇ ياخشى، سەن ھازىر بويتاق، سەندە مۇشۇنداق ئوي بولىدۇ. ئەمەلىيەت ئۇنداق ئەمەس، مۇھەببەت بەدەل ھەم ھوسۇل بىرىككەن گەۋدە، شۇنداق دېسە توغرا بولىدۇ.

بىرىنىڭ مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلغانىكەنسىن، بىرىكىشلىك مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈڭگە ئالغان بولسىن، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھەرگىز ئويناشما!

ناۋادا سەن بىرىنىڭ مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلغان بولساڭ، سېنىڭ زىممەڭدە ئۆزۈڭنىڭكىدىن باشقا، يەنە بىر ئادەمنىڭ مەسئۇلىيىتى كۆپىيىدۇ. باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ئوينىشىش، باشقىلارنى كولدۇرلىتىش كىشىنىڭ قەلبىدە غايەت زور ئازاب پەيدا قىلىدۇ. ئادەم چۈشكۈنلىشىپ، ئۈمىدسىزلىنىپ تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدۇ. شۇڭا، مەيلى قانداق بولسۇن، ھەقىقىي ئەھۋالنى دېيىش ساڭا مەيلى قانچىلىك تەس بولسۇن، سەن بۇنداق ئويۇننى ھەرگىز ئويناپ سالما. بۇ سېنى ھەسرەتكە گىرىپتار قىلىشى مۇمكىن، بىراق بۇ ھەر ھالدا خاتا مۇھەببەت ئويۇنى ئويناپ سالغاندىن كۆپ ياخشى. يەنە بىر ياقىتىن، ھەر قانداق بىر ئادەم ئۆز خاھىشى بويىچە تۆلىگەن بەدىلىگە تۇشلۇق جاۋابقا ئېرىشىش ئارزۇسىدا بولماسلىقى كېرەك. ھېسسىيات ئىشىنى سەن تىزگىنلەپ كېتەلمەيسەن، ئەپلەپ - سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ. مۇھەببەت دېگەن ئۇنى ھۆرمەتلەش ۋە چۈشىنىش، سېنىڭ قولۇڭدىن كېلىدىغىنى پەقەت مۇشۇلا.

ئەر - ئايال ئارىسىدىكى مۇھەببەتتىن باشقا، بۇ دۇنيادا رەڭگا.

رەڭ مۇھەببەت مەۋجۇت.

مۇھەببەت دېگەن ئەر - ئايال ئارىسىدىكى تار مەنىگە ئىگە مۇھەببەتتىنلا كۆرسەتمەيدۇ. بۇ دۇنيادا ئوخشاش بولمىغان شەكىلدىكى مۇھەببەتلەر تولا. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ھەر بىر ئادەم مۇھەببەتكە ئۆز قارىشى بويىچە مۇئامىلە قىلىدۇ.

ئاتا - ئانىنىڭ بالىغا، بالىنىڭ ئاتا - ئانىغا بولغان مۇھەببىتى، ئاكا - ئۇكا ۋە ئاچا - سىڭىللار ئارىسىدىكى مۇھەببەت، سېنىڭ بوۋاڭغا، دوستلىرىڭغا، ھەتتا سەن ئۆزۈڭ ياخشى كۆرگەن نەرسىلەرگە بولغان مۇھەببىتىڭ. . . مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى مۇھەببەت جۈملىسىگە كىرىدۇ، پەقەت شەكلى ئوخشىمايدۇ. باشقا بىر ئادەم ساڭا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلسە، سەن كۈن بويى شۇ ئادەمنى ئويلايسەن، ئۇنىڭ بىلەن بىللە بولۇشنى كېچە - كۈندۈز ئارزۇ قىلسەن، بىز ئادەتتە دەپ كېلىۋاتقان مۇھەببەت مانا مۇشۇ. ياخشى كۆرۈشكە نائىل بولغان ئادەمدە ئىختىيارسىز بەختىيارلىق ھەم قانائەتلىنىش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

مۇبادا سەن بىر قىزنى ياقتۇرۇپ قالغان، ئۇنىڭ ئىشقىي پىراقىدا سەكپارە بولۇپ كەتكەن بولساڭ، ئۇنداقتا سەن ئالاھىدە رەك بولغان مۇھەببەتنى باشتىن كەچۈرگەن بولمىسەن. سەن ئۆزۈڭنى بىر پارچە گۈزەل بۇلۇتنىڭ ئۈستىدە يۈرگەندەك سېزىسەن، شۇ قىز بىلەن بىللە بولۇشنى پەۋقۇلئاددە ئۈمىد قىلسەن. مەيلى نېمە بولسۇن، بۇنداق ھېسسىيات خاھىشى مۇھەببەتنىڭ قەلبىڭدە مۇئەييەن ئورۇننى ئىگىلەشكە باشلىغانلىقىنى تولۇق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. چۈنكى، چۈشتىلا يۈز بېرىدىغان بۇنداق تۇيغۇ - سېزىمنى ئاتا - ئانىڭ ساڭا قىلالمايدۇ. بەلكىم بۇنداق تۇيغۇدىن ئازادلىك ھېس قىلىشنىڭ مۇمكىن، بىراق مۇنداق بىر نۇقتا ھەر ۋاقىت يادىڭدا بولسۇن، مۇھەببەت ھامان ئاخىرلىشىدۇ، بولۇپمۇ سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدىكى ھېسسىياتلىرىڭ ئۈچ مىنۇتلۇق قىزغىنلىقنىڭ

مەھسۇلى بولۇشى ئېھتىمال، بۈگۈن كېچە پەيدا بولۇپ ئەتمىسى ئەتكەندە بۇلۇتتەك تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ناھايىتى نورمال ئەھ-
ۋال، سەن بەلگىلىك تەجرىبە توپلىشىڭ كېرەك، شۇنداق قىلساڭ
كېيىنكى كۈنلەردە پۇرسەتنى قولى بېرىپ قويمايسەن. ئادەملەر-
نىڭ ئۆمرى شۇنداق بولىدۇ، سەن جەزمەن ئۆگەن، تۇرمۇشنى،
مۇھەببەتنى ئۆگەن.

2. ئۇلۇغ مۇھەببەتكە ئەرلەر ئىنتىلسە بولامدۇ؟

ئىلگىرى ئەرلەر قۇلىقى يۇمشاق ئاياللارنى ياخشى كۆرۈشەت-
تى، ئەمدى ئۇ دەۋر كەلمەسكە كەتتى.
بۇرۇن ئەرلەر ھەمىشە، ئەستىن چىقمايدىغان ئۇلۇغ مۇھەببەت-
نى خىيال قىلىش ئاياللارنىڭ ئىشى، شۇنداق مۇھەببەتنى گەرچە
ئەرلەر ئارزۇ قىلغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئەسلا خىيال قىلمايدۇ،
دەپ يۈرۈشەتتى. بۇ ئەمەلىيەتتە پۈتۈنلەي قۇرۇق گەپ، سېنىڭ
داداڭ ۋە بوۋاڭ ئەينى چاغلاردا سۆيگىنىگە: «مەن سىزنى ياخشى
كۆرىمەن» دېگەن چاغدا كۆپ قىيىنلىق بولۇشى مۇمكىن، ھازىرمۇ
شۇنداق تۇر بەلكىم. ياشلار كىچىكىدىن تارتىپ ھېسسىياتنى ئىپا-
دلەشكە ئادەتلەنمىسە، ئۇنداقتا ئۇلار بەلگىلىك ئاۋازچىلىكلەرگە
يولۇقىدۇ. بۇنداق ئاۋازچىلىكلەر بارغانسېرى كۈچىيىدۇ. ئاياللار
ھېسسىياتقا ئىنتىلىدۇ، ئەرلەر بولسا ئۆزلىرىنىڭ ئىچكى ھېسسى-
ياتىنى داۋاملىق يوشۇرىدۇ. لېكىن، بۈگۈنكى كۈندە، بۇنداق
ساراڭلارچە ئۇسۇلنىڭ ۋاقتى ئۆتۈپ كەتتى. ئەرلەرمۇ ئۆزلىرىنىڭ
ئۇسۇللىرىنى تەڭشىشى زۆرۈر. ئىلگىرى ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئالدىدا
رايىش ۋە مۇلايىم بولۇپ كەلگەن. ئەمما، ئاياللار ئازادلىقى ھەرد-
كىتىنىڭ قانات يېيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ كۈنلەر كەلمەسكە كەتتى.
جىنسى مەسىلىسىدە، زامانىمىز ياشلىرى نوقۇل جىنسى

تەشئالمقنى قوغلاشمايدۇ، ئاياللار بۇ مەسىلىدە ھېسسىياتنى ئاساس قىلىدۇ.

بۈگۈنكى ئانلارنىڭ كۆپىنچىسى بالىلارنى مۇھەببەت ۋە سا-داقەت، ئىللىقلىق ۋە بىخەتەرلىك تۇيغۇسىنى چۈشەندۈرگەن ئاساس-تا تەربىيەلەيدۇ. ھەقىقىي جۈپتىنىڭ سىلەر ئۈچۈن نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقى، ئاراڭلاردىكى مۇناسىۋەتنى قانداق باغلاش توغرىلىق سىلەردە ئېنىق چۈشەنچە بولۇشى كېرەك. جىنسى مەسىلىدە، بۈگۈنكى ياشلار نوقۇل جىنسى تەلەپنى قوغلاشمايدۇ، ئۇلار ئاڭلىق ھالدا مۇھەببەتنى جىنسى ئىستەكنىڭ ئالدىنقى شەرتى قىلىدىغان بولدى. بۇ تۈرلۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئىسپاتلانغان. بىز كۆرۈپ تۇرۇپتىمىزكى، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ياشلار يۈرگىنى بىلەن ھەم-مەگەپنى دېيىشىدىغان بولدى. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە قىز دوستلىرىدىن مەخپىي تۇتىدىغان ھېچقانداق نەرسە يوق. بۈگۈنكى ياشلار ئاياللارنىڭ ئارزۇ - ئىستەك ۋە ئوي - پىكىرلىرىنى دادىلىرىغا قارىغاندا بەكرەك ھۆرمەتلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ياشلارنىڭ تەڭدىن تولىسى مۇھەببەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا ئىشىنىدۇ، ئۇلارغا شۇ نەرسە ئايانكى، مۇھەببەتنىڭ بۈيۈكلۈكىگە ئىشىنىش ئۇلارنىڭ ئەزىزلىك جاسارىتىگە نۇقسان يەتكۈزەلمەيدۇ.

بۇ مەسىلىدە ياشنىڭ رولى ناھايىتى مۇھىم، ئەلۋەتتە. سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان بولساڭ، ئۆسۈپ - يېتىش-لىش مەسىلىسىنى بىر ياقلىق قىلىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىش سەن، غەيرىي جىنسىتىكىلەر بىلەن مۇناسىۋەت ئورنىتىشقا ئانچە قىزىقىپ كەتمەيسەن. سىلەر غەيرىي جىنسىتىكىلەر بىلەن قانداق ئۆتۈش كېرەكلىكىنى تازا بىلىپ كەتمەيسىلەر. سەل پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن، ئاندىن ئايال زاتى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت بىلەن ئۆتۈش توغرىلىق ئويلىنىشقا باشلايسىلەر.

3. ئەرلەر قانداق چاغدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ؟

ھەرقانداق بىر ئوغۇل بالىنىڭ خاراكتېرىدە غەيۇرلۇق ۋە ئا-
جىزلىقتىن ئىبارت ئىككى تەرەپ بولىدۇ.
ئۆزىنى تېخىمۇ ياخشىراق تۇتۇشتا ھەرقانداق بىر جان، ئۇ
مەيلى ئۆسۈملۈك ياكى ھايۋان بولسۇن، ھەممىسى ئادەمگە ئوخشاش
بولىدۇ. ئۇلار قوللاشقا ۋە مۇلايىملىققا موھتاج. ئۇزۇندىن بۇيان
ئەرلەر بىلەن ئاياللار ھېسسىيات ئىپادىلەش جەھەتتە ھەرقايسى
ئۆزىگە خاس ئادەت يېتىلدۈرگەن. ھەرقانداق بىر ئەرنىڭ ئاجىزلىق
ۋە غەيۇرلۇق تەرىپى بولىدۇ. بۇ ئىككى تەرەپ ئۆزئارا رول ئويناپ
بىر پۈتۈنلۈكنى ھاسىل قىلىدۇ. بىر ئادەمدە ھېسسىيات ھەم
چۈشىنىش كەم بولسا ھەرگىز بولمايدۇ.
خاتا چۈشەنچىدە بولۇپ قالماڭلاركى، ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپا-
دىلەش بىلەن ئاجىزلىق ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق باغلىنىش يوق!
ئەنئەنىۋى قاراش بويىچە ئىيتقاندا، سەن ئەركەك بولۇش سۈ-
پىتىڭ بىلەن ھەممە ئىشقا پىششىق، يالغۇز قالغان بۆرىدەك بەر-
دەم، ھېسسىياتىڭنى ئەزەلدىن ئىپادىلەپ باقمىغان، قايغۇ - ھەس-
رەتنى ئەسلا بىلمەيدىغان ئادەم بولۇشۇڭ كېرەك. بۇ خىل قاراشتى-
كىلەر ئەزەلدىن سۆيگىنىنى قۇچاقلاپ باققان ياكى ئۇنىڭ بىلەن
ھەمدەمدە بولۇپ ياشاشنى ئويلاپ باققانمۇ ئەمەس. ئۇلار بۇنى «ئا-
جىزلىق» دەپ قارايدۇ، ئۇلار ئازابىنى، بەدەل تۆلەشنى ھەم چۈش
كۆرۈشنى بىلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ئەرلەر شۇ قەدەر رېئال ھەم
شۇقەدەر شەپقەتسىز بولۇشى كېرەك. لېكىن، ھەرقانداق بىر ئىش-
نىڭ تەرەققىياتى ئۇلارنىڭ تەسەۋۋۇر قىلغىنىدەك ئۇنچىلىك ئو-
ڭۇشلۇق بولماي قالغان چاغدا، گويا كۆز ئالدى بىردىنلا قاراڭغۇل-
شىپ كەتكەندەك تەمتىرەپ قېلىشىدۇ. ياش ئادەم دېگەن سىپايد-



سەن بەلكىم بەزىلەر ئارىزۇ قىلغاندىكىدەك مەرد ئەرلەر گە ئوخشىماي قالغاندا، ئۇلار
بىر - بىرىگە ئىما قىلىشىپ، سېنى مازاۋ قىلىشى مۇمكىن.

رەك بولۇشى، ئەتىدىن - كەچكىچە ھېلىقىدەك زوراۋانلىق توغرىدا - سىدىكى ئىشلارنى ئويلىماسلىقى كېرەك. پۈت - قوللار تەرەققىي قىلىش بىلەن بىللە، كالا كۈنسىرى ئاددىي بولۇپ كەتسە بولماي-دۇ. ئادەتتە كۆپرەك مۇزىكا ئاڭلاپ، كۆپرەك شېئىر ئوقۇپ بېرىش ئارقىلىق ئەدەبىيات - سەنئەتتىن ئاز - تولا خەۋەردار بولۇپ ئۆزىنى بېيىتىشى كېرەك. بوش ۋاقىتنىڭ چىقسا قىزلار بىلەن بىر-دەم - يېرىمدەم ئولتۇرساڭ بولىدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن سەن «قور-قۇنچاق» دېگەن ئاتاقنى ئېلىپ لەنەت تۇرۇۋىكىگە مەخلىنىپ كەتمەي-سەن. بۇنىڭدىن باشقا، يۈرگىنىڭنىڭ ئالدىڭدا تۇرۇشىغا سەنمۇ يول قوي، يۈرگىنىڭ ئالدىڭدا مۇلايىملىق بىلەن ئوماقلىقنى زىيادە نامايان قىلىپ كەتمەسۇن، ناۋادا شۇنداق بولسا، ئۇ ئۆزىنىڭ ھېس-سىياتىنى ئاستا - ئاستا يوقىتىپ قويدۇ. ئاياللىق نازاكتى جانسىز نەرسىگە ئايلىنىپ قالدۇ.

سەن بەلكىم بەزىلەر ئارزۇ قىلغاندىكىدەك «مەرد ئەرلەر» گە ئوخشىماي قالغاندا، ئۇلار بىر - بىرىگە ئىما قىلىشىپ، سېنى مازاق قىلىشى مۇمكىن. سەن بۇنى ھەرگىز كۆڭلۈڭگە ئالما، ئۆزۈڭ توغرا دەپ بىلگەن يولدا ماڭ. بەزىدە نۇرغۇن ئادەملەر مەسخىرە قىلغانلىقتىن قاتتىق ئازابلىنىشىڭ مۇمكىن، شۇنداقنىمۇ ئۆز يولۇڭدا ماڭۇۋەرگىن. باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىد-شىش ئۈچۈن، ئۆزۈڭنىڭ ئوي - پىكىرىنى ۋە ئارزۇ - ئىستەكلىرىدىكى يەڭگىلەتكىلىك بىلەن ئۆزگەرتمە. پىتنە - پاساتلار ئالدىدا بېشىڭنى ئەگمە، بولمىسا شۇنىڭ ئۈچۈن مەڭگۈ ئازاب چېكىسەن. خاتا چۈشەنچىدە بولما، سەن ئالدى بىلەن ئادەم، شۇڭا جەزمەن ئۆز ھېسسىياتىڭ بولۇشى كېرەك. بولمىسا ھەتتا ئاتا - ئاناڭمۇ ساڭا باشقىچە قارايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يادىڭدا بولسۇنكى، ماڭغان يو-لۇڭدىن تايما، باشقىلار نېمە دېسە دەۋەرسۇن!

ھېسسىياتىڭنى ئىپادىلەش بىلەن ۋۇجۇدۇڭدىكى ئەركەكلەرگە

خاس مەردلىك كېمىيىپ كەتمەيدۇ.

باشقىلارنىڭ ئۆسەك سۆزلىرىدىن ۋە مازاق قىلىشلىرىدىن قورقۇپ، ئۆزۈڭنىڭ بارلىق تەسىراتىڭنى مەھكەم يوشۇرۇشۇڭ مۇمكىن، بۇنداق قىلساڭ، يېتىم قالسىەن، ساڭا غېرىبلىق ھەم ئازاب ھەمراھ بولىدۇ. تۈگمەس سوئاللار سېنى بېسىپ تاشلايدۇ. ئۆزلىرىنى تەكەببۇرلۇق بىلەن نىقابلىۋالغان تەلۋىلەردە ھاماقەت-لىك، تايانچسىزلىق ۋە چۈشكۈنلۈك ئالامەتلىرى كۈچىيىپ كېتىدۇ. دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشكە ماھىر ئادەملەر ھېچبولمىغاندا باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىدۇ. ئۆزلىرىنىڭ ھەسرەتلىرىنى تۆكۈپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۇلار ئېغىر بېسىمدىن قۇتۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرىشانلىقلىرى ئاياللارنىڭ شىپالىق گەپ - سۆزلىرى بىلەن بۆلۈتتەك ئاللىقاياقلارغا تارقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ ھېلىقى تەلۋىلەرگە قارىغاندا بەك-بەك ئەركەككە ئوخشىمامدۇ؟

4. سەن باشقىلارنى يوشۇرۇن ياخشى كۆرۈپ قالغانسەن، شۇنداقتمۇ مۇھەببەت بىلەن ئازراق ئارىلىق ساقلىشىڭ كېرەك

سەن بىلەن قىزلار ئارىسىدىكى ئارىلىق بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى باشلانغان ھامان پەيدا بولىدۇ، سەن تۇنجى قېتىم قىزلارغا يىراقتىن سەپالسەن، ئۇلارنى يوشۇرۇن كۆزىتىسەن، خۇپىيانە ياخشى كۆرۈپ قالسىەن، كەچلىرى ئۇيان - بۇيان ئۆرۈلۈپ ياتالماي-سەن، ئۇلارنىڭ تەبەسسۇم جىلۋە قىلغان رۇخسارى كۆز ئالدىڭدىن كەتمەيدۇ. بىراق، سەن شۇ چاغدا كۆپ ئويلاپ كەتمەيسەن، چۈنكى زادى قايسىسىنى ياخشى كۆرىدىغىنىڭ ئۆزۈڭگە تېخى ئېنىق ئەمەس. بۈگۈن بۇنى، ئەتە ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشىڭ، ئۆزگە-

يات ۋە قايناق ھېسسىياتى قاتارلىقلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياش-
نىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ ھەرقانداق بىر ئادەمنىڭ كالىسىغا
چۈشتىكى سۆيگىنىنىڭ سىماسى چېكىلدۇ، ئۇنىڭ سىرتقى قىياپى-
تى، قىلىقلىرى، نازۇ كەرەشمىلىرى... بۇ يەردە سۆيگىنىڭنىڭ
تەربىيىلىنىش ئەھۋالى، نەتىجىلىرى، تەجرىبىسى، نەزەر دائىرى-
سى، كۆز قارىشى، ھەتتا بىر تەرەپلىمە قاراشلىرى قاتارلىقلارنىڭ
ھەممىسى مۇئەييەن رول ئالىدۇ. سەن ھەتتا سۆيگىنىڭنىڭ ھىدى،
ئاۋازى، چېپى، كۆزى، كىيىنىشلىرىدىن تارتىپ ئوچۇق سۈرەت-
لەپ بېرەلەيسەن. سەن قانداق ۋاقىتتا، قانداق ئەھۋالدا ئۇنىڭ
بىلەن يولۇقۇپ قالىدىغىنىڭنى كالاڭدا قىياس قىلالايسەن. بۇ
مەسىلىدە بەزىلەر ھەرقايسى جەھەتلەردىن ئۆزىگە ئوخشاپ كېتىدۇ-
غان ئادەمنى تېپىشقا ئامراق، بەزىلەر دەل ئۆزىگە پۈتۈنلەي ئوخش-
مايدىغان ھەمراھنى تېپىشقا خۇشتار. ئەمما، يېشىڭنىڭ ئۇلغىيى-
شىغا، كۆرگەن - بىلگەنلىرىڭنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، كالاڭ-
دا ھاسىل بولغان بۇنداق قاراش توختىماي ئۆزگىرىش ياسايدۇ.
خۇشال بولۇشقا ئەرزىيدىغان ئىش شۇكى، بۈگۈنكى كۈندە
كىشىلەر ئەرلەرنىڭ ئېگىز ھەم كۈچلۈك، ئاياللارنىڭ ئورۇق ھەم
بىچارە بولۇشىنى تەلەپ قىلمايدۇ. جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئە-
گىشىپ، فېئوداللىق بۇنداق قالدۇقلىرى تۈتەك كەبى تارقاپ
كەتتى.

ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا، قىزلار مۇھەببەتتە ھەمىشە تەشەببۇس-
كار بولالمايدۇ. ئىنسانلار شۇنداق، ھايۋانات دۇنياسىدىمۇ ئاساسەن
شۇنداق. ئۆزلىرىنىڭ قايسى ئەر كەك ھايۋان بىلەن جۈپلىشىشىنى
چىشى ھايۋانلار ئۆزلىرى بەلگىلەيدۇ. ئەر كەك ھايۋانلار بولسا
بىر - بىرى بىلەن رىقابەتلىشىدۇ، ھەتتا بىر - بىرى بىلەن جان
تىكىپ ئېلىشىدۇ. زامانىمىز ئاياللىرى ئەرلەرنىڭ مەجەزىنىڭ مۇ-
لايم، ئىشلىرىدا ئۇتۇق قازانغان بولۇشىغا، ئۆزئارا ماسلىشالايدۇ.

خان ھەم ئۆزئارا چۈشەنچە ھاسىل قىلالىشىغا ئەھمىيەت بېرىدۇ. لېكىن، سەن ئەمەلىي مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە، ئۇنداق بولماي قالىدۇ. سېنىڭ كالاڭدا خىيالىڭدىكى سۆيگىنىڭنىڭ پورتىپتى بولسۇن ياكى بولمىسۇن، بىزنىڭ ھېسسىياتىمىز مۇقىم بىر شەكىل بىلەن ئايلانمايدۇ. ھېسسىيات پەقەت ئۆزى قىلماقچى بولغان ئىشنى قىلىدۇ، ئۇنىڭدا رول پەيدا بولغان چاغدا، ئىدراك ئاقماي قالىدۇ. شۇڭا، بىز ئۆزىمىز ياخشى كۆرمىسەك بولمايدىغان كىشىلەرنى ياخشى كۆرىمىز.

6. نېمىشقا ئەر - ئاياللار ئارىسىدا ھەمىشە ئۇقۇشماسلىق بولىدۇ؟

مۇھەببەتنىڭ سېھرىي كۈچى مەيلى قانچىلىك چوڭ بولسۇن، ئەر - ئايال ئارىسىدا پەرقنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ساقلانماق تەس. مۇشۇ پەرقلەر تۈپەيلىدىن ئاسانلا ئىختىلاپ ۋە ئۇقۇشماسلىقلار يۈز بېرىدۇ. ئەر - ئاياللارنىڭ ھېسسىيات ۋە مۇھەببەتكە تۇتقان پوزىتسىيىسى ئوخشىمايدۇ. ھاماقەتلەرچە مۇنداقلا دەپ قويغان بىر ئېغىز گېپنىڭ بىلەن يۈرگىنىڭ جىددىيلىشىپ يۈرۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭغا بەزى ئىشلارنى دېمىگەنلىكىڭ ياكى ئۇنىڭغا مەسلىھەت سالمايغانلىقىڭ ئۈچۈن ئۇ ھەمىشە سەندىن ئاغرىنىشى ئېھتىمال. سەندىن ئەر تېخى ھېچقانداق ئىشنى باشلىماي تۇرۇپ، يۈرگىنىڭ سەندىن بىلەن «چوڭ» مەسىلىلەر توغرىلىق مۇزاكىرە قىلىشى مۇمكىن — بۇ سەن ئۈچۈن يۈز بېرىش ئېھتىمالى ئەسلا بولمىغان ئىش، لېكىن بۇ ئىشلار ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدا يۈز بېرىپ بولىدۇ. قىسقىسى، سەن بەزىدە يۈرگىنىڭنىڭ ساڭا ئوخشىمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىسەن، گويا ئۇ يىراقتىكى باشقا بىر پلانىتتىن كەلگەندەك.

شۇنداقتىمۇ، ئەر - ئاياللارنىڭ ئۆزىگە خاس سۆزلىشىش ئۇسۇلى.

سۇلى ھەم ئۆزىگە خاس تىلى بولىدۇ. ھەممە ئىشلىرىنى ئۆزىنىڭ جۈپتىگە دەپ بېرىشكە ئامراق ئاياللار ئۆز نۆۋىتىدە جۈپتىنىڭ ھەممە ئىشلارنى ئۆزىگە دەپ بېرىشىنى، شۇ ئارقىلىق جۈپتىگە كەڭ دائىرىدە يېقىنلىشىشنى ئۈمىد قىلىدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ نېمە قىل-ماقچى بولغانلىقىنى ئۆزى ئېغىز ئاچمىغان ئەھۋالدا يۈرگىنىنىڭ بىلىشىنى ئىستەيدۇ. بۇنىڭ دەل ئەكسىچە، ئەرلەر كەم سۆز كېلىدۇ. ئۇلار ئىنتايىن مۇھىم دەپ ھېسابلىغان چاغدىلا ئۆز ھېسسىياتىنى ئازدۇر - كۆپتۇر ئىپادىلەپ قويدۇ. ئاياللارنى ئۈمىدسىزلىككە سېلىپ قويدىغان ئىش شۇكى، ئۇلار ھەمىشە ئۆز ھېسسىياتىنى قەلبىدە ساقلايدۇ، ئاشكارىلىمايدۇ. ئەرلەر ئوتتۇرىدا ئازراق ئارىلىق ساقلاشنى خالايدۇ، ئاياللار بولسا بۇ ئارىلىقنى مۇھەببەت كرىزىسىنىڭ باشلانمىسى دەپ بىلىدۇ. گەرچە ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق شەپە ياكى تېۋىش بولمىسىمۇ. مۇنداق ئېيتقاندا، ئەرلەر ئوبىيېكتىپ پاكىتقا ۋە ماددىي مەزمۇنغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، ئاياللار بولسا ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە بىر - بىرىگە بولغان ئىشىنىشكە ئەھمىيەت بېرىدۇ.

ئەر - ئاياللار ئارىسىدىكى مەسىلىلەرنىڭ كۆپىنچىسىگە جىنسىي پەرق سەۋەبىچى بولىدۇ، تىل ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ يۈز بېرىشىمۇ ھەم شۇنىڭدىن بولىدۇ.

ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۆسمۈرلۈك چاغدىن تارتىپلا پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. ئوغۇللار بىلەن قىزلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاز - تولا ئوخشىمايدىغان تەرەپلەر ساقلىنىدۇ. نۇرغۇن قىزلار ئەڭ ياخشى دوستلىرى بىلەن بىللە بولۇشنى، كىچىك مەخپىيەتلىكلىرىنى بىر - بىرىگە دېيىشىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلار بىر - بىرى بىلەن چىرايلىق ئۆتىدۇ، ئۆزئارا سوقۇشمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئىنتايىن باراۋەر بولىدۇ.



ئوزغالغان ھېسىياتنى يىغىشتۇرماق تەس، بىر-بىرىڭلارغا ھېسىيات ئىزھار قىلىش
ئارقىلىق مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولىسىلەر.

ئوغۇللاردا ئۇنداق بولمايدۇ، ئوغۇللارنىڭ پائالىيەت دائىرىسى ئىندى - تاين كەڭ بولىدۇ، ئۇلار بىر - بىرى بىلەن دائىم سوقۇشىدۇ، خەتەرلىك ئىشلارنى قىلىشقا خۇشتار كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ دائىرىسىدە قاتلام مۇناسىۋىتى ئىنتايىن ئېنىق. مۇشۇنداق مۇناسىۋەتتە ياخشى - راق بىر ئورۇنغا ئېرىشىش ئۈچۈن ئوغۇللار بىر - بىرى بىلەن «جان تىكىپ ئېلىشىدۇ»، ئۇلار ئۆزئارا ھېچنەمە ئالماشتۇرمايدۇ، ئۆزىنىڭ ئوي - پىكىر ۋە ھېسسىياتىنى ھېچكىمگە دېمەيدۇ.

قىزلار دوستلىرى بىلەن ناھايىتى يېقىن مېڭىشقا ھېرىس، لېكىن ئوغۇللار ئوخشىمايدۇ، ئۇلار يول ماڭغاندا سەل ئارىلىق قالدۇرۇپ مېڭىشقا رازى.

چوڭ بولۇشۇغىغا ئەگىشىپ، ئاستا - ئاستا ئۆزۈڭنىڭ مۇقىم يۈرگىنى بولىدۇ، ئىككى كىشىلىك دۇنياغا ئىگە بولىسەن. يۈرگى - نىڭ ئىمكان بار كۆپ ۋاقىت سەن بىلەن بىللە بولۇشنى ئىستەيدۇ، سەن بىلەن پاراڭلىشىشنى خالايدۇ، ھەتتا تۇرمۇشۇڭنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان بىر قىسمى بولۇپ قېلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. سەن بولساڭ، ئۇنىڭ ئۆزۈڭ يالغۇز ھەرىكەت قىلىدىغان دائىرىڭنىڭ بولۇشىغا يول قويۇشنى، ئۆزۈڭنىڭ كوماندىسى ياكى ھەمراھىڭ بولۇشنى ئارزۇ قىلىسەن. بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئىش - ھەرىكەت ئۇسۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى تۈپەيلى، كۈنلەر ئۆتكەنسە - رى ئاراڭلاردا بىر قىسىم زىددىيەت پەيدا بولىدۇ. يۈرگىنىڭ ئۆزىنىڭ سوغۇق مۇئامىلىگە ئۇچرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، سەن ئۇنىڭ تىنىمىز كوتۇلداشلىرىدىن بىزار بولىسەن، ئازابلىنىسەن. ناۋادا سەن ھەقىقىي ئەھۋالنىڭ تەسەۋۋۇرۇڭدىكىگە پۈتۈنلەي ئوخ - شىمايدىغانلىقىنى بىلەلسەڭ، قاتتىق غەزەپلەنمەسلىكىڭ مۇمكىن. يۈرگىنىڭمۇ ھەر بىر ئىشتا ئىرادەڭگە خىلاپلىق قىلماسلىقى، سەن بىلەن قارىشىلاشماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ئۇ ئالدىڭدا توختىماي كوتۇلدە - سا، دېمەك ئۇ سېنى بەك ياخشى كۆرىدۇ ھەم ساڭا قاتتىق ئىشىنىدۇ.

7. ناۋادا يۈرگىنىڭ سېنى تاشلىۋەتسە، ئازابتىن قانداق قۇتۇلۇشۇڭ كېرەك؟

مۇھەببەت دەرياسىغا ئەمدىلا غەرق بولغان ياشلار ئۈچۈن ئېيتىدۇ. قاندا، ئۇلار كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۆز مۇھەببىتىنىڭ ئاخىرلاشقان كۆرۈنۈشىنى ئەسلا تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ. ئىدراكىمىز بىزگە شۇنداق دېگەن تەقدىردىمۇ، ھېسسىيات ئۆزگىرىدۇ، ھېسسىيات مەسىلىسىدە بۇرۇنقىسى بىلەن ئەكسىچە بولغان ئىشلار يۈز بېرىدۇ، بىز ئۆزىمىزنى بېسىۋالمايمىز. ھېسسىياتنىڭ ئاخىرلاشقان ۋاقتىنى باي-قىمغان چېغىمىزدا، بىز ئادەتتە كۆزىمىزنى يۇمىۋالمايمىز. كۆرۈشكە تېگىشلىك بولغان بارلىق تەپسىلاتلارنى كۆرمەسكە سالىمىز. تاشلىدۇ. ۋېتىش ئالدىدا تۇرغانلىقتەك شەپقەتسىز رېئاللىقنى ئۈنۈمىمىز. ناۋادا سېنى چىن يۈرىكىڭدىن ياخشى كۆرگەن ئادىمىڭ تاشلىدۇ. ۋەتسە، سەندە خاتا تويغۇ پەيدا بولىدۇ. سەن ھەش - پەش دېگۈچە تەگسىز غارغا تاشلىۋېتىلگەندەك، مەڭگۈ باش كۆتۈرەلمەيدىغاندەك ھېسسىياتقا كېلىپ قالسىن.

بەلكىم سەن ئەمەلىيەتنىڭ ئۈنچىلىك ئېغىر ئەمەسلىكىنى، پەقەت يۈرگىنىڭ بىلەن مۇناسىۋىتىڭنىڭ ئۈزۈلگەنلىكىنىلا ھېس قىلىسىن. . . بۇ سېنىڭ مۇشۇ ئىشقا بولغان قارشىڭغا باغلىق، ساڭا قوبۇل قىلىش تەس كەلگىنى شۇكى، باشقا بىر ئوغۇل بالا مەۋجۇت بولغاچقا، ئۇ قىز سېنى تاشلىۋەتتى، بۇنداق ئەھۋالدا سەن ئۆزۈڭدىن گۇمانلىنىسەن، كۆزلىرىڭدىن ئۇيقۇ قاچىدۇ، گېلىڭدىن تاماق ئۆتمەيدۇ، ئورۇقلاپ ياغاچتەك بولۇپ قالسىن.

مۇھەببەت شەپقەتسىزلىك بىلەن رەت قىلىنغان چاغدا، بەزىلەر ھەتتا دۇنيادا ياشاشنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوقتەك ھېسابلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار ناھايىتى ئاسانلا ئۆلۈۋېلىشنى ئويلايدۇ،

ناھايىتى ئاسانلا تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدۇ. ئۇلار ئۈچۈن سىرت-
 نىڭ ياردىمى ئىنتايىن مۇھىم تۇيۇلىدۇ. سېنىڭ ئەتراپىڭدا مۇشۇنداق
 ئادەملەر بولسا، ئۇلارغا تەشەببۇسكارلىق بىلەن كۆڭۈل بۆل،
 رېئاللىققا باتۇرلۇق بىلەن يۈزلىنىش كېرەكلىكىنى ئېيت،
 قايغۇ - ھەسرەتلىرىنى تۈگىتىشىگە ياردەم قىل. ئادەتتىكى ئەھۋال-
 دا، ھېسسىيات جەھەتتىكى بۇنداق جاراھەت ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە
 ئەگىشىپ ئاستا - ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن
 كېيىن، سەن ئۆتمۈشتىكى ئىشلارنى ئويلايسەن، سەن شۇ چاغدا
 ئۆزۈڭگە مۇنداق سوئال قويسەن: ئەينى چاغدا ئۇنىڭغا نېماندەك
 تارتىشىپ كەتكەندىمەن؟ غەزەپ - نەپرەت ۋە گۇمانغا تولغان قاراش-
 لار سۇسلايدۇ ھەم تۈگەيدۇ، سەندە يېڭى بىر نىشان پەيدا بولىدۇ.
 سەن يەنە بىر قېتىم مۇھەببەت پۇرسىتىگە ئېرىشىسەن.

كۈلپەتلىك مۇھەببەتنىڭ ئالتە باسقۇچى:

سەن جەزمەن ھېسسىيات يارىسىغا قارشى كۈرەشنى قانات
 يايدۇر.

يۈرگىنىڭدىن ئايرىلىپ قېلىش ئازابى.

پۈتمەس - تۈگىمەس ھەسرەت.

جاراھەتنى ۋاقىت داۋالايدۇ، سەن ئۆزۈڭگە توختىماي مۇنداق

دېگىن: ئۇ مېنىڭ ئازابلىنىشىمغا ئەرزىمەيدۇ.

ھېسسىيات قۇرۇق.

ئىشتىن كېيىن قاتتىق ئويلان: مېنىڭ مۇھەببىتىم نېمىشقا

بۇنداق بىردەمدىلا ئاياغلىشىدۇ، مەن نېمىنى خاتا قىلدىم؟

دەرد - ئەلەم تۈگىگەندىن كېيىن، سەن ئۆزۈڭنىڭ يېنىكلەپ

قالغانلىقىڭنى سېزىسەن.



سەن بىغلساڭ قورقماي بىغلاۋەر باسالماقنى تاشلا!

ناۋادا سەن ئالدىنقى قېتىمقى قايغۇدىن قۇتۇلماي تۇرۇپ، كېيىنكى قېتىملىق خەتەرگە ئالدىراپ قەدەم قويساڭ، ئۇنداقتا كېلەر قېتىم-لىق مەغلۇبىيەت ئالدىڭدا قاراپ تۇرغان بولىدۇ. چۈنكى، سېنى تاشلىۋەتكەن قىز شۇڭغىچىلىك كالاڭدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن يېڭى يۈرگەن قىزنىڭ بەك خاپا بولىدۇ. سەن بۇ ئىشنى باشقىلارغا دېيەلگەن بولساڭ، ئەھۋال تېخىمۇ ياخشى بولۇپ كېتىشى مۇمكىن.

پەرىشان بولۇپ قالغان چاغلىرىڭدا، دەردىڭنى ئاڭلىغۇدەك ئىشەنچلىك بىرەر ئادىمىڭ بولسا ياخشى بولاتتى. بۇنداق ئەھۋالدا، سەن يىغلىيالىساڭ قورقماي يىغلاۋەر! ياسالماقنى تاشلا، قەس-تەنگە بەردەم بولۇۋالما، كۆز ياشلىرىڭ چاناقلىرىڭدا لىغىرلاپ تۇرسا، نېمىشقا ئۇنى ئىختىيارغا قويۇپ بەرمەيسەن؟ ھەتتا شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، كۆز ياش سەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئۇ كۆڭلۈڭنى ئۇزۇندىن بۇيان بېسىپ تۇرغان غەشلىكنى تۈگىتىپ، بۇزۇلۇپ كەتكەن روھىي تەڭپۇڭلۇقۇڭنى ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كەلتۈرۈۋېلىشىڭغا ياردەم بېرىدۇ. ئازابلىرىڭنى يوشۇرۇشقا ئۇرۇد-ما، بولمىسا كېسەل سېنى يىقىتىپ قويدۇ. ھاقارەت ۋە كەمسە-تىشلەرگە قارىما، پۈتۈن ئېغىرچىلىقنى ئۆز ئۈستۈڭگە ئېلىۋالما، بۇنىڭدا تارتىدىغان ئازابلىرىڭنىڭ چېكى بولمايدۇ. رېئاللىقنى تەن-ئال، سەن تاشلىۋېتىلدىڭ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازاب چېكىشىڭ، ئىز-زەت - ھۆرمىتىڭگە دەخلى - تەرۈز يېتىشى مۇمكىن. بىر مەزگىل-لىك مۇھەببەت ئاخىرلاشقان چاغدا، مەسئۇلىيەتنى مەلۇم ئادەم يالغۇز ئۈستىگە ئالماسلىقى كېرەك. بۇ ھالەتنى ئىككى ئادەمنىڭ سەۋەنلىكى پەيدا قىلغان. ئۆزۈڭدىن ئارتۇقچە ئاغرىنىپ يۈرمە، پۈتۈن ئاچچىقىڭنى ھېلىقى «بەتئىيەت» قىزدىنمۇ ئېلىپ يۈرمە. ئۆزۈڭگە مۇنداق دەپ تەسەللى بەر: مۇھەببەت ئىشىدا، مەن دۇنيادا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان بىردىنبىر ئادەم ئەمەس، غايەت زور

ئىنسانلار توپىدىكى بىر ئەزامەن.

8. تارلىق قىلىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟

سەن بىر قىزنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، ئاشۇ قىزنىڭمۇ ئۆزۈڭگە ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇشىنى، ئۇنىڭمۇ سېنى يۈزدە يۈز ياخشى كۆرۈشىنى كۈچلۈك ئارزۇ قىلسەن. ئەمما، ئىشلار سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنداق ئاددىي ئەمەس، قىلماقتىن دېمەك كۆپ ئاسان. مۇھەببەت قانداقتۇر ئاسادىيى ئىش ئەمەس، ئۇ تاشقى دۇنيانىڭ تەسىرىگە ناھايىتى ئاسان ئۇچرايدۇ. بىر - بىرنى ياخشى كۆرۈشكەن ئىككى ياشنىڭ ئارىسىدىكى بىرى باشقا بىرنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشى ئېھتىمالغا بەك يېقىن. ئادەتتە دېيىلىپ كېلىۋاتقان «ئۈچىنچى شەخس» مانا شۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئىككىنچى تەرەپ بۇنى چۈشەنمىسە، تارلىق قىلىش ئاسانلا يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، تارلىق قىلىش مەلۇم بىر ئادەمگە قارىتىلغان بولۇشى ناتايىن. مەلۇم قىزىقىش ۋە مەلۇم خىزمەتكە نىسبەتەن سەندە تارلىق قىلىش پەيدا بولۇشى ئېھتىمال.

ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان تارلىق قىلىش ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوستىغا قارىتىلغان بولىدۇ، ھەتتا بەزىلەر، دوستۇم مېنى ئالداپ يۈرگەنمىدۇ، دەپ دوستىغا تارلىق قىلىدۇ. ئۇنداقلار ھەمىشە غەم-كىم يۈرىدۇ، باشقا بىرنى ياخشى كۆرۈپ قالغانمىدۇ، دەپ يۈرگەنمىدىن گۇمانلىنىپ، ئورۇنسىز كۈندەشلىك قىلىدۇ. ئۇلار يۈرگەننى ئۈچىنچى شەخس بىلەن بىللە بولغاندا شۇ قەدەر مۇلايىم، شۇ قەدەر سۆيۈملۈك بولۇپ كەتكەن، ئۇنىڭ بىلەن ئۆزۈم ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان ئىشلارنى قىلغان ھالەتتە تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. سېنىڭ بۇ پەرەزلىرىڭ مەيلى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولسۇن - بولمىسۇن، بۇ كۆرۈنۈشلەر كۆز ئالدىڭغا كەلگەندە، سەندە گۇمان پەيدا

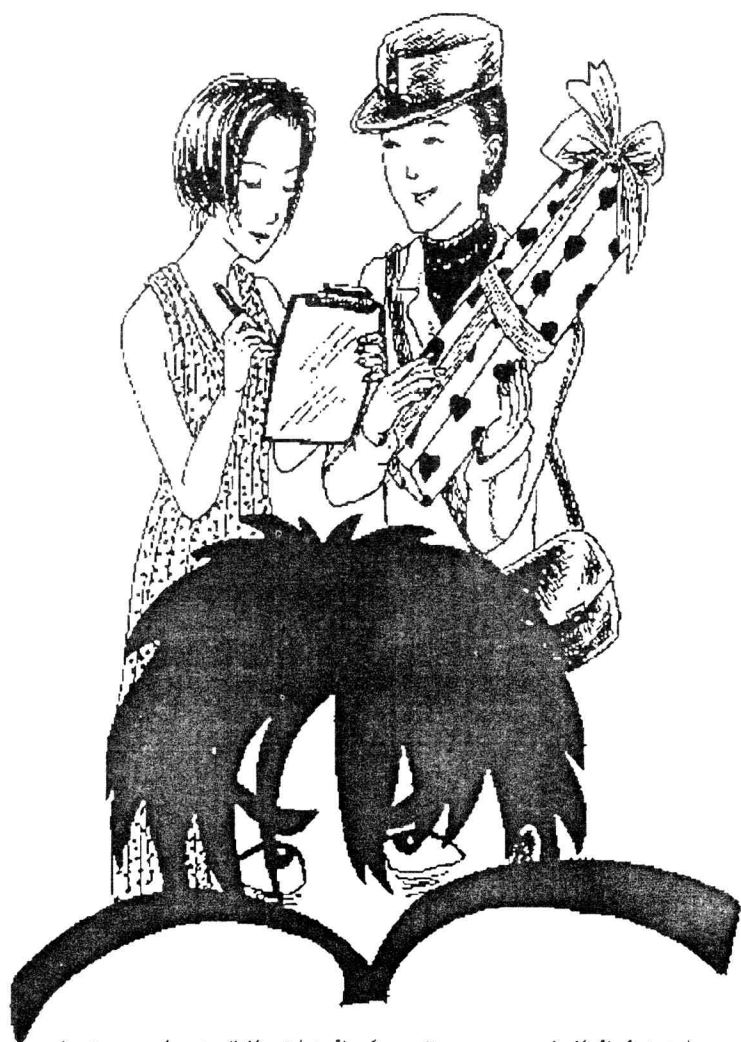
بولماي قالمايدۇ، غەزەپ، قورقۇش ھەم نەپرەت قاتارلىق تۈرلۈك كەيپىياتلار سېنى ئۆز ئىلكىگە ئالىدۇ.

كالاڭدا مۇشۇنداق ئويلار پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا سەن قىلىدىغان ئىش — ئۆزۈڭدە ئىشەنچ يېتىلدۈرۈش.

بۇنىڭلىق بىلەن جىددىيلەششىڭنىڭ ئاساسى يوق، چۈنكى يۈرگىنىڭ ھېلىقى ئاتالمىش «ئۈچىنچى شەخس» بىلەن پەقەت بىر نەچچە ئېغىز پاراڭلاشقان بولۇشى مۇمكىن، نېمىگە شۇنچە جىددىيەلىشىپ كېتىسەن؟ بۇ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشىڭغا ئۆز قىممىتىنى بىلىش ياردەم بېرىدۇ. سەن رېئاللىقنى قوبۇل قىل، سەن ئازار يېگەن ياكى پات ئارىدا ئازار يېيىشىڭ مۇمكىن. سەن چىن يۈردىكىڭدىن ياخشى كۆرۈپ كېلىۋاتقان يۈرگىنىڭ سەندىن ئايرىلىپ كەتكەن، ئەمما سەن ئۇنى تاكى ھازىرغا قەدەر قاتتىق سېغىنىپ يۈرۈۋاتقان بولساڭمۇ، شۇ نەرسە جەزمەن يادىڭدا بولسۇن: ھاياتىڭدىكى ئەڭ مۇھىم ئادەم سەن ئۆزۈڭ. سەن ئۇنىڭ سەۋەبىدىن ئۆزۈڭگە ئۆزۈڭ ئازار بەرگۈچى بولما، يەڭگىلىك بىلەن بۇ دۇنيا-دىن ۋاز كەچمە.

باشقىلار سېنى باشقا بىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، سېنىڭ مەلۇم جەھەتلەردە باشقىلارغا يەتمەيدىغانلىقىڭنى بايقىغان چاغدا، سەندە تارلىق قىلىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

تارلىق قىلىش باشقا بىر ئەھۋالدىمۇ پەيدا بولىدۇ، باشقىلار سېنى باشقا بىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، سېنىڭ مەلۇم جەھەتلەردە باشقىلارغا يەتمەيدىغانلىقىڭنى بايقىغان چاغدا، مۇنداقچە ئېيتقاندا، سەن مەلۇم بىرنىڭ يۈرگىنىڭنى تارتىۋېلىش كويىدا يۈرگەنلىكىنى ھېس قىلغاندا، سەندە تارلىق قىلىش پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، بۇ ئىش ئادەتتىكى ئەھۋالدا يوشۇرۇن بولىدۇ. سەن بۇنىڭغا ئەسلا ئارىلىشالمايسەن. شۇنىڭ بىلەن، ھەقىقىي ئەھۋالنى بىلگەن چېغىڭدا، قاتتىق غەزەپلىنىسەن. باشقىلارغا تارلىق قىلىشنى چۈ-



جەدەيلىشىشنىڭ ئاساسىي يۈزۈ. چۈنكى بۈزگىنىڭ ھېلىقى ئاتالمىش ئۈچىنچى شەخس
بىلەن پەقەت بىر نەچچە ئېغىز پاراڭلاشقان بولۇشى مۇمكىن. نېمىگە شۇنچە
جەدەيلىشىپ كېتىسەن

شىنىشكە بولىدۇ. بىراق، ئوبدان ئويلىنىشنىڭ كېرەك، تەنتەكلىك قىلىشقا بولمايدۇ، بولمىسا باشقىلار ئوتتۇرىدا نەپكە ئېرىشىپ قالدۇ.

بۇنداق ئوي - پىكىر كالاڭدا چوڭقۇر يىلتىز تارتىپ كەتسە بولمايدۇ. ھىيلە - مىكىر ئىشلىتىپ، باشقىلاردىن ئوچ ئېلىش خىيالدا بولما، دىققەت - نەزىرىڭنى ئوزۇڭ قىزىقىدىغان باشقا ئىشلارغا بۇرا. مەسىلەن، كىنو كۆر ياكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل بول، يېقىن دوستلىرىڭ بىلەن سىرداش، ئوزۇڭ-نىڭ ئىشلىرىنى ئۇلارغا سۆزلەپ بەر، ئۇلارنىڭ ساڭا بولغان كۆز قاراشلىرىغا قۇلاق سال. يەنە شۇ نەرسىنىمۇ ئوچۇق بىلىۋالكى، يۈرگىنىڭ سەندىن ھەقىقەتەن ئايرىلىپ كەتكەن بولسا، بۇنىڭغا يالغۇز يۈرگىنىڭلا مەسئۇل بولۇپ قالماي، سېنىڭ ئوزۇڭدىمۇ باش تارتىپ بولمايدىغان مەسئۇلىيەت بار. شۇڭا، سەن يۈرگىنىڭنى راستتىنلا ياخشى كۆرسەڭ، ئۇنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى ئەپۇ قىلىۋەتە-كىنىڭ تۈزۈك.

ئوزۇڭدە تارلىق قىلىش خاھىشى بارلىقىنى ھېس قىلساڭ ياكى تارلىق قىلىۋاتقانلىقىڭغا جەزم قىلالساڭ، كەيپىياتىڭغا قارىتا ھەرىكەت قوللان. مەسىلەن، بىر قىسىم كەسپىي خادىملارنىڭ تەكلىپىنى ئاڭلاپ باق.

شۇڭا، ئەر - ئاياللار ئارىسىدا پەيدا بولغان تارلىق قىلىشنىڭ ئۈسۈللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئاياللار كۆپ ھاللاردا تارلىق قىلىش ئۈسۈللىرىنى كۆڭلىدە ساقلايدۇ، «خەتەرلىك» ھىيلە - مىكىرلارنى ئىچىدە پىشۇرىدۇ. ئەرلەر ھۇجۇم خاراكتېرلىك ئۈسۈل قوللىنىدۇ. ئۇلار ئاساسەن ياخشى كۆرگەن يۈرگىنىنى تارتىپ-ئېلىش غەرىزىدە يۈرگەن «ئۈچىنچى شەخس» لەرنى قاتتىق ئەدەپ-لەيدۇ. مەسىلىنى «ئەرزىمەس» ئۈسۈل ئارقىلىق ھەل قىلىشقا ئۇلارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكى يول قويمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار ئۈچۈن

ئېيتقاندا، تارلىق قىلىشتىن ناھايىتى ئاسانلا تراگېدىيە ياكى جىنا-
يى ئىشلار ئەنزىلىرى سادىر بولىدۇ، ھەتتا بىر قىسىم ئەرلەر
باركى، ئۇلارغا يۈرگىنىڭ باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقان چاغدىكى
ئىپادىسى زىيادە يېقىنچىلىق قىلغانلىق بولۇپ تۇيۇلۇپ كېتىدۇ،
شۇنىڭ بىلەن تارلىق قىلىدۇ. تارلىق قىلىش نۇرغۇن مەسىلىلەرنى
پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزۈڭدە تارلىق قىلىش خاھىشى بارلىقىنى
ھېس قىلساڭ ياكى تارلىق قىلىۋاتقانلىقىڭغا جەزم قىلالساڭ،
كەيپىياتىڭغا قارىتا ھەرىكەت قوللان، مەسىلەن بىر قىسىم كەسپىي
خادىملارنىڭ تەكلىپىنى ئاڭلاپ باق.

9. ئۇنى ئازابلىماسلىق ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قانداق ئايرىلىش كېرەك؟

سەن مۇشۇ يېشىڭدا، ئۆزۈڭ ئىلگىرى ئەسەبىيلەرچە ياخشى
كۆرگەن يۈرگىنىڭگە مۇھەببەتنىڭ سۇسلاپ كەتسە، بۇمۇ ئالاھىدە
كۈتۈلمىگەن ئىش ئەمەس. چۈنكى، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ،
بۇ دۇنيادا ئەسلىدە سۆيۈملۈك قىزلارنىڭ شۇنچىلىك كۆپ ئىكەنلى-
كىنى بايقايسەن. بۇنىڭدىن سەن ئىككىڭلارنىڭ بىر - بىرىگە مۇۋا-
پىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلسەن.

ۋاقىتنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھازىر يۈرۈۋاتقان قىزىڭغا كۆڭ-
لۈڭنىڭ يوقلۇقىنى سەزسەڭ، ياخشىسى ھەقىقىي ئەھۋالنى ئۇنىڭغا
سەمىمىيلىك بىلەن ئېيت، ئۇنىڭغا ھەرگىز چاپلىشىۋالما. بۇ سەن
ئۈچۈن سەل تەس بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، سەن شۇنى بىلىۋال،
سېنىڭ ئۇنىڭ ئالدىدا نەيرەڭگۈزلىق قىلىدىغان ھوقۇقۇڭ يوق.
ھەقىقىي ئەھۋالنى ئۇنىڭغا دېگەن چېغىڭدا ئىمكان بار سەمىمىي
بول، ئۇنىڭ غۇرۇرىغا ئازار يېتىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىل.
ئۆزۈڭ تەسەۋۋۇر قىلىپ باق، ناۋادا ئۇنىڭ ئورنىدا سەن بولساڭ،



مۇبادا ھازىر يېڭى بۈرگەن قىزنىڭ بولسا، بۇرۇنقى بۈرگەن قىزىڭدىن ئايرىلماق ئاسانراق بولىدۇ.

سەن قانداق قىلاتتىڭ؟ شۇڭا، ساڭا دىل ئازارى بولۇپ تۇيۇلغان گەپ - سۆز ۋە ئىش - ھەرىكەتلەر ئۆز نۆۋىتىدە ئۈنىڭىمۇ ئازاب بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن. گەپ قىلغان چاغدا، ئۈنىڭىغا جازانىڭ تەمىنى تېتىتىشىدىن ساقلان، بەزىدە ئەدەپ - قائىدە خاراكتېرلىك يالغان گەپلەرنى ئاز - تولا قىلىپ قويۇشىمۇ ئىنتايىن زۆرۈر.

مۇبادا ھازىر يېڭى يۈرگەن قىزنىڭ بولسا، بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭدىن ئايرىلماق ئاسانراق بولىدۇ. بۇ چاغدا سىلەرنىڭ مۇھەببەت-بىتىڭلارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار كۆپ. سېنىڭ پوزىتسىيە-يەككە ئوبىيېكتى بولسۇن، بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭغا تىل يارىسى قىلما، باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنىڭ ئەيىبى توغرىلىق داۋراڭنى سالما، بۇ ياخشى چارە ئەمەس. بۇ ھەقىقىي ئەھۋالغىمۇ ئۇيغۇن ئەمەس، شۇنداقمۇ؟ بۇرۇنقى يۈرگەن قىزنىڭ ھازىرقى يۈرگەن قىزىڭدىن ناچار بولۇشى ناتايىن، سەن پەقەت بىز بىر - بىرىمىزگە ماس كەلمەيمىز دەپ ھېسابلىدىڭ. رېئاللىقنى قوبۇل قىل، يىگىتلەر، قايتا - قايتا سىناقتىن ئۆتكۈزۈش — سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭ ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. بۇ ھەم ئىنتايىن تەبىئىي ئىش، بۇ چوڭ بولۇش داۋامىدا تۆلەنگەن بەدەل.

10. مۇھەببەت جىنسىي ئالاقىگە ئوخشىمايدۇ، جىنسىي ئالاقىمۇ مۇھەببەت يارىتالمايدۇ

مۇھەببەت بولمىسا، جىنسىي ئالاقە بولۇشى مۇمكىنمۇ؟ بۇنىڭ جاۋابى ئېنىق، ئەلۋەتتە. مۇھەببەت ۋە جىنسىي ئالاقە پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئىش. ئىككىسى بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ، ئايرىم - ئايرىم ھالەتتىمۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ. دەل شۇنداق بولغاچقا، بەزى ئەر ياكى ئايال قارشى تەرەپنى جېنىدىن ئەزىز كۆرگەن، ئۇزۇن يىل بىللە ئۆتكەن بولسىمۇ، لېكىن

ئۇلاردا جىنسىي ئالاقە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، مۇنداق كىشىلەر مۇ بولمىدۇ، ئۇلارنىڭ ئارىسىدا جىنسىي ئالاقىدىن باشقا ھېچنەمە بولمايدۇ، مۇھەببەتتىن سۆز ئېچىش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. بۇنداق كىشىلەر ئورتاق ياشاش داۋامىدا قاتمۇقات قىيىنچىلىقلارغا يولۇقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇلار جىنسىي ئالاقە ۋە مۇھەببەتتىن ئىبارەت بىر - بىرىگە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغان ئىككى شەيئىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ قويدۇ.

ھەقىقىي جىنسىي ئالاقە مۇھەببەتنى ئالدىنقى شەرت قىلىشى كېرەك. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، قىزلار مۇلايىمراق بولغان ھەم ئۆزىنى چۈشىنىۋالغان يىگىت بىلەن ھال - مۇڭ بولۇشنى، شۇ ئارقىلىق مۇلايىم يات جىنىستىن ھۇزۇرلىنىشنى خالايدۇ. مۇرادىغا يەتكەن قىز يىگىتنىڭ قىزىقىش - ھەۋسىنى، ھەتتا ئۇنىڭ پائالىيەت چەمبىرىكىنى ئۆز تۇرمۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش دەپ ھېسابلايدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ نەزىرىدە، سىلەرنىڭ ھېسسىياتى ۋە بىر - بىرىڭلار ئارىسىدىكى يېقىنلىق جىنسىي ئالاقىدىن كۆپ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئىككىنچى ، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك

1. سۆيۈشۈش

مەن يېقىندا يۈرگىنىم بىلەن باغچىدا ئايلىنىدىم، بىزگە كۆڭلۈم -
مىز بىر قىسىم بولغاندەك تۇيۇلدى. بىز ئۇزۇن ئورۇندۇقتا ئولتۇر-
دۇق، ئۇ يېنىمدا ماڭا يېپىشىپ ئولتۇراتتى. ئۇ بىردىنلا لېۋىنى
مېنىڭ لېۋىمگە باستى، ئۇنىڭ چىرايىدىن ئۆتۈنۈش چىقىپ تۇرات-
تى. مېنىڭ قەلبىم چەكسىز ھاياجانغا چۆمدى، نېمە قىلارمىنى
بىلەلمەي قالدىم. تىلىمنى ئۇنىڭ ئاغزىغا سېلىشىم كېرەكمۇ -
ئەمەسمۇ، ئوقۇلمايمىدىم. ئىشقىلىپ بۇ قېتىمقى تۇيۇقسىمىز
ھۇجۇمدىن - سۆيۈشۈشتىن ئۆزىمىزنىڭ تەمتىرەپ قالغانلىقىنى
بايقىدۇق. ئىككىمىز تىلىمىزنى نەگە قويۇشنى، قانداق قىلىشنى
بىلەلمىدۇق. قاملاشتۇرالمىغانلىقىمىزنى سېزىپ، سۆيۈشۈشتىن
شۇئان توختىدۇق، بىر - بىرىمىزگە قاراپ كۈلۈشۈپ كەتتۇق.
سۆيۈشۈشنىڭ قانداق ئىشلىقىنى كېيىن بىلدۇق. بىز ھازىر دائىم
سۆيۈشۈپ تۇرىمىز.

كلارىئوس (17 ياش)

كلارىئوس يولۇققان كەچۈرمىشكە بۇ جەھەتتە تەجرىبىسى يوق
ياكى تەجرىبىسى ئازراق ئاشىق - مەشۇقلارنىڭ ھەممىسى يولۇقد-
دۇ، مەن بۇنىڭغا ئىشىنىمەن. سۆيۈشۈش دۇنياغا ئاپىرىدە بولغان
كۈندىن تارتىپلا كىشىلەرگە نېسىپ بولىدىغان ئىقتىدار ئەمەس،
ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدۇ. سۆيۈشۈش شۆلگەي ئالماشتۇرۇش ئە-

مەس، لېكىن سەنمۇ قارشى تەرەپنىڭ شۆلگىيىدە زەھەر باردەك قىلىپ كەتمە. يۈرگىنىڭ بىلەن سۆيۈشۈش ئارقىلىق ھېسسىياتىڭنى ۋە ئارزۇ - ئىستەكلىرىڭنى ئىزھار قىلسەن، بۇ خىل سۆيۈشۈش ئاتا - ئانىلار بىلەن پەرزەنتلەرنىڭ ئۆزئارا سۆيۈشۈشىدىن ناھايىتى چوڭ پەرقلىنىدۇ. چۈنكى، بۇنداق سۆيۈشۈش جىنسىي مۇھەببەت بىلەن قىلچە مۇناسىۋەتسىز. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، بالىلىق چاغلىرىڭدا ئاتا - ئاناڭدىن ئېرىشكەن مېھرىبانلىقنى باشقىلارغا بېرىۋەتكەنلىكىڭنى بايقايسەن، بۇ دېگەنلىك، مۇھەببەتكە سازاۋەر بولغان كىشى چوقۇم مۇھەببەت ئارقىلىق بەدەل تۆلىشى كېرەك، دېگەنلىك ئەمەس. بىراق، كىچىكىدە ئاتا - ئانىسىنىڭ كۆيۈنۈشىگە تۈزۈكرەك ئېرىشەلمىگەن ئادەم مۇھەببەتتە ئاز - تولا قىيىنچىلىققا يولۇقىدۇ.

تۇنجى سۆيۈشۈش ھەر بىر كىشى ئۈچۈن ئەھمىيىتى قالىتىس چوڭ بىر ئىش. چۈنكى، سۆيۈشۈش ئاجايىپ ئوتلۇق ھېسسىياتنى ئىپادىلەش شەكلى. سەن بەلكىم ئاڭلىغاندۇرسەن، سۆيۈشكەن چاغدا بىرى تىلىنى يەنە بىرىنىڭ ئاغزىغا سالىدۇ. ئەمما، كېيىنكى قەدەمدە قانداق قىلىش كېرەك؟ مۇھەببەتتىكى بارلىق شەيئەلەرگە مۇئامىلە قىلغاندەك، سۆيۈشۈشكۈم ئېھتىيات بىلەن مۇئامىلە قىلىمىساڭ بولمايدۇ.

ناۋادا سەن سۆيۈشۈشنى سىناق قىلماقچى بولساڭ، سۆيۈشۈش پۇرسىتىدىن ئوبدان پايدىلىنىشنى ئويلىساڭ، ئاخىرقى ھېسابتا ئۈمىدىسىزلىنىپ قېلىشنىڭ مۇمكىن. سەن سۆيۈشۈشمەكچى بولغان يۈرگىنىڭ بىلەن ئاراڭلاردا ھېچقانداق مۇھەببەت بولمىسا، سۆيۈشۈشكەن چاغدا ھاياجانلىق تۇيغۇلارنى ھېس قىلالمايسىلەر، سىلەرنىڭ تۇنجى سۆيۈشۈشۈڭلارنىڭ قىلچە لەززىتى بولمايدۇ. سەن قۇرداشلىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭنى كۆرسىتىش ئۈچۈن بىرى بىلەن سۆيۈشكەن بولساڭ، بۇنداق سۆيۈشۈشمۇ ئەھمىيەتسىز، بۇ ھەتتە



تۆنۈجى سۆيۈشۈش ھەر بىر كىشى ئۈچۈن ئەھمىيىتى قاتتىق چوڭ بىر ئىش.

مۇھەببەتنىڭ كۇرسىنى چۈشۈرگەنلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ناۋادا يۈرگىنىڭ مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولۇپ كەتكەن بولسا، سۆيۈشۈشتىن كېيىن سىلەردە بەدەن ئارقىلىق قارشى تەرەپكە يېقىنچىلىق قىلىش ئىستىكى پەيدا بولىدۇ. بۇ سىلەرگە ھەقىقەتەن بىر يېڭىلىق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. بۇنداق يېقىنلىشىشقا سىلەر جەزمەن قىزىقىپ قالسىلەر.

سەن زادى قاچاندىن تارتىپ ئايال زاتىغا يېقىنلىشىشقا باشلايدى. سەن. بۇنىڭ ئېنىق قانۇنىيىتى يوق. چۈنكى، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى پەرقلىق بولىدۇ. بەزى يىگىت - قىزلار 15 - 16 ياشلاردا جىنسىي تەجرىبىگە ئىگە بولىدۇ. بەزى يىگىت - قىزلار 18 - 19 ياشقا كىرگەن چاغدىمۇ بۇ ئىشلارنى ئاڭلىسا يۈزى قىزىرىدۇ. شۇڭا، سەن ھەرگىزمۇ ئۆزۈڭنى قۇرداشلىرىڭغا سېلىشتۇرۇپ ئارزۇيۇڭغا خىلاپ ھالدا ئۆزۈڭ قىزىقمىغان ئىشلارنى قىلىپ سالما. سەن پەقەت ئۆزۈڭنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي يېتىلىش ئەھۋالىڭغا ھۆرمەت قىل.

ئىلمىي ستاتىستىكا شۇنى كۆرسىتىدۇكى، قىزلار بۇ مەزگىلگە ئوغۇللاردىن بالدۇر قەدەم قويدۇ، ئوغۇللار بۇ جەھەتتە تەشەببۇسكارراق بولىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە چېركاۋلاردا بۇرۇنقىغا ئوخشاش قىزلىق ئىپادىلەنمەي نىكاھنىڭ ئالدىنقى شەرتى قىلىنسىمۇ، لېكىن بىر قانچە ئون يىلدىن بۇيان، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ ئىدىيىسىدە كۈنسېرى ئۆزگىرىش رولى بەردى. توي مۇراسىمىدا يىگىت بىلەن قىزنىڭ «گۇناھسىز» ياكى گۇناھسىز ئەمەسلىكىگە نۇرغۇن كىشىلەر ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدىغان بولدى. بۈگۈنكى كۈندىكى يىگىت - قىزلارمۇ رەسمىيەتچىلىككە ئېسىلىۋالمايدۇ ھەم ئەنئەنىۋى قائىدە - يوسۇنلارغا ئەھمىيەت بېرىپمۇ كەتمەيدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ خاھىشى بويىچە تويىدىن ئىلگىرى جىن-

سى مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە رازى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە، بۇنداق قىلىش ئاشق - مەشۇقلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. ئەمما، يەنە بىر تەرەپتىن ئېيتقاندا، ھازىرقى جەمئىيەتتە يەنە بىر قىسىم قىزلار بار، ئۇلار تەربىيە سەۋەبىدىن ياكى دىنىي پەرھىز سەۋەبىدىن يېقىنچىلىقنى ئىپادىلەيدىغان ئىش - ھەرىكەتلەرنى تويىدىن كېيىنگە ئېلىپ قويدۇ. سەن ئۇلارنىڭ قارىشىنى ھۆرمەت قىلىشىڭ، قوبۇل قىلىشىڭ كېرەك. ئۆزىنىڭ ئىش - ھەرىكەت ئۇسۇلىنى بەلگىلەشكە ھەرقانداق بىر ئادەم ھوقۇقلۇق. بۇ ئىشقا ھېچكىم ئارىلىشالمايدۇ ھەم ئارىلىشىشقا ھەقلىق ئەمەس.

2. ئاياللارنىڭ بەدىنى بىلەن تونۇشۇش

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە يالغۇز ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىلا ئۆز-گىرىش يۈز بېرىپ قالماي، ئاياللارنىڭ بەدىنىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. بىزگە مەلۇمكى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇرۇقدان گورمونى سەۋەبىدىن ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ، ئۇنداقتا ئاياللارنىڭ بەدىنىدېچۇ؟ ئەمەلىيەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئاياللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىمۇ ئوخشاشلا بىر خىل گورمون-نىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. مۇشۇ خىلدىكى گورموننىڭ رول ئوينىشى نەتىجىسىدە ئاياللارنىڭ كۆكسى بارا - بارا يوغىنايدۇ، ھەيز ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. شۇ مىنۇتتىن باشلاپ ئاياللارنىڭ تېنىدە ھەر ئايدا تۇخۇم پەيدا بولىدۇ. تۇخۇم ھەرىكەتلىنىۋاتقان مەزگىلدە ئىس-پېرما بىلەن ئۇچراشسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ھەرقانداق بىر ئايال بالا تۇغۇش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان بولىدۇ، ھامىلىدار بولۇش مۇمكىنچىلىكى ھازىرلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئەرلەرنىڭكىگە ئوخشاش ئىچكى ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. سىرتقى جىنسىي

ئەزا دوۋسۇن دۆڭى، چوڭ جىنسىي لەۋ، كىچىك جىنسىي لەۋ، دىلچىق، جىنسىي يول ئاغزى ۋە قىزلىق پەردىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئىچكى جىنسىي ئەزا جىنسىي يول، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، بالىياتقۇ ۋە بالىياتقۇ ئاغزى قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپىدۇ.

قىزلىق پەردە جىنسىي يول ئاغزىدا بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭلىق بىلەن جىنسىي يول پۈتۈنلەي ئېتىلىپ كەتمىگەن بولىدۇ. ھەيز مۇشۇ يول ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. جىنسىي يول ئىنتايىن ئېلاستىكىلىق كېلىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەر شۇنى بىلىدىكى، بەزى قىزلاردا تۇغۇ-لۇشىدىنلا قىزلىق پەردىسى بولمايدۇ، يەنە بەزى قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى سۈركىلىش ياكى ئېغىر تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىدە ئاسان يىرتىلىپ كېتىدۇ، لېكىن كۆپىنچە قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاندىن يىرتىلىدۇ. قىزلىق پەردە يىرتىلغان چاغدا جىنسىي ئەزا سەل - پەل ئاغرىيدۇ ھەم ئازراق قانايىدۇ. بۇنىڭدىن قىزلار ئەنسىرىشى مۇمكىن، چۈنكى ئۇلار ھېچقاچان بۇنداق ئىشقا يولۇقۇپ باقمىغان.

3. قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى چۈشىنىش

قىزلارنىڭ جىنسىي يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى سەككىز سانتىمېتىر كېلىدۇ، ئۇ جىنسىي يول ئاغزىدىن بالىياتقۇغا قەدەر سوزۇلغان بولىدۇ. جىنسىي يول تېمىدا پۈرۈك ناھايىتى كۆپ، بۇ پۈرۈكلەر-نىڭ ئېلاستىكىلىقى بەك كۈچلۈك، ئادەتتىكى ئەھۋالدا پۈرۈكلەر يىغىلغان ھالەتتە تۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ياكى يەڭگەن چاغدا يېپىلىپ، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا كىرىشى ۋە بالىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈشى ئۈچۈن يول ھازىرلايدۇ. جىنسىي ھايانچانلىق.

نىش كۆرۈلگەندە، جىنسىي يول تېمى ئازراق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسى مۇشۇ سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىتىشى ئارقىلىق جىنسىي يولغا كىرىدۇ.

تۇخۇمدان ئۈستۈنكى داسنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان، ئۇ قاپارتما ھالەتتە بولۇپ، كۆپ مىقداردا تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى ئۆزىدە ساقلايدۇ. قىزلار دۇنياغا كەلگەن كۈندىن تارتىپ تۇخۇمدىن تەخمىنەن 400 مىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى ساقلىغان بولىدۇ. قىزلار جىنسىي جەھەتتىن يېتىلگەندىن كېيىن 400 دىن 500 ئەتراپىدا تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ھەر تۆت ھەپتەدە بىر تۇخۇم ھۈجەيرىسى پىشىپ يېتىلىدۇ ھەم ئىسپېرما قوبۇل قىلىش ئۈچۈن تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە تۇرىدۇ. ناۋادا تۇخۇم ھۈجەيرىسى پائالىيەت مەزگىلىدە ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى تاماملىمىغان بولسا، كېلەر قېتىم ھەيز كەلگەندە تۇخۇمنىڭ پىشىپ يېتىلىش دەۋرى باشلىنىدۇ. تۇخۇمدان يەنە ئاياللار فېرمىن گورمونى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ئۈستۈنكى داسنىڭ ئىچىگە جايلاشقان، داسنىڭ ھەربىر تەرىپىدە بىردىن نەيچە بولىدۇ. بۇ نەيچىلەرنىڭ ئاغزى تۇخۇمداننى چىڭ ئوراپ تۇرىدۇ، ئورنى تۇخۇمداننىڭ ئۈستىدە مۇقىم بولمايدۇ. تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ رولى پىشىپ يېتىلگەن تۇخۇم ھۈجەيرىسىنى توشۇشتىن ئىبارەت. ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى ئورۇنداش ئۈچۈن ئىسپېرما تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدىن ئۆتۈشى كېرەك. بۇ ئەھۋالدا قوبۇل قىلىنىش ئىقتىدارىنى تاماملىيالمىغان ئىسپېرما ھەمىشە ھاياتىي كۈچكە باي بولغان بولىدۇ. تەبىئەت مۇشۇنداق ئۆزگىچە ئۇسۇل ئارقىلىق ئىنسانلارنىڭ ساغلام ئاۋۇشقا مۇستەھكەم ئاساس يارىتىپ بەرگەن. تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ يەنە بىر ئۆچى بالىياتقۇغا تۇتىشىدۇ. بالىياتقۇ ئىچى بوش، چوڭلۇقى مۇشتۇمچىلىك كېلىدىغان مۇسكۇلدىن تۇ-

زۈلگەن ئەزا، تەخمىنەن دوۋسۇننىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان. ئايال-
لار ھامىلىدار بولغاندا، بالىياتقۇ شىددەت بىلەن كېڭىيىپ، تەدرى-
جىي يوغىناۋاتقان بوۋاق ئۈچۈن تەرەققىي قىلىش ماكانى يارىتىپ
بېرىدۇ. بالىياتقۇ تېمىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاجايىپ كۈچلۈك، نۇر-
غۇن مۇسكۇللار تارالغان، ئاياللار يەڭگىگەندە مۇشۇ مۇسكۇللارنىڭ
يىغىلىشىغا تايىنىپ، ئاندىن بالىنى تەۋەللۈت قىلىدۇ. بالىياتقۇ
تېمىدىكى خىلمۇخىل توقۇلما ۋە مۇسكۇللار قاتلىمى ئالاھىدە ۋەزى-
پىلەرنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. مەسىلەن، بالىياتقۇ تېمىنىڭ ئەڭ
ئىچكىرىسىگە جايلاشقان توقۇلما ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇمنى
يىغىۋېلىشقا ھەرۋاقىت تەييار تۇرىدۇ. ناۋادا تۇخۇم مەۋجۇت بولۇپ
تۇرغان ئەھۋالدا ئىسپېرما قوبۇل قىلىشنى تاماملىيالمىسا، ھەيز
كەلگۈچە تۇخۇم يېرىلىپ كېتىدۇ - دە، تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىش
جەريانى يەنە باشلىنىدۇ. بۇ جەريان تەكرار داۋام قىلىدۇ، ھەيز
كېسىلگەن مەزگىلدە توختايدۇ.

بالىياتقۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان بالىياتقۇ ئاغزى جىن-
سىي يول ئارقىلىق، جىنسىي يول كىچىك تۆشۈكلۈك يېپىشقاق
قېتىشما ئارقىلىق ئېتىۋېتىلگەن بولىدۇ. ھەيز شۇ تۆشۈكتىن
سىرتقا چىقىرىلىدۇ، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسىمۇ شۇ تۆشۈكتىن
تۇخۇمدانغا كىرىدۇ. تۇغۇتتىن تەبىئىي ساقلىنىش ئۇسۇلىدا، بال-
ياتقۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان يېپىشقاق سۇيۇقلۇق ئاياللارنىڭ
بىخەتەر ۋە خەتەرلىك مەزگىلىنىڭ ئىسپاتى بولىدۇ.

4. سەن ئۆز خىيالىڭدا ئۆزۈڭنى قانداق چۈشىنىسەن؟

بالاغتكە يېتىش مەزگىلىدە، كۆپىنچە ياشلاردا جىنسىي ئاڭ
ئەمدىلەتنى بىخىلانغان بولىدۇ، جىنسىي جۈپ توغرىلۇق سۆز ئې-

چىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. بۇ ئەھۋالدا، ئۇلار جىنسىي بىلىملەرنى ئۆز تېنىدىن ئۆگىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت قولدا لەززە تىلىنىش دېيىلىدۇ.

قولدا لەززە تىلىنىش قانداقتۇر نومۇس قىلىدىغان ئىش ئەمەس، بۇ سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە جىنسىي كەچۈرمىشىنى ھېس قىلىدىغان ئۇسۇل. بىراق، سەندە بۇنىڭغا نىسبەتەن قىزىقىش بولمىسا، ئۆزۈڭنى مەجبۇرلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

بىرىنچى قېتىم قولدا لەززە تىلەنگەن چاغدا ھېس - تۇيغۇڭنىڭ ئالاھىدە ياخشى بولۇشى ناتايىن، سەن ھەتتا سەل - پەل قورققاندىكى بولمىسەن، مۇشۇ ئىش تۈپەيلى تېنىڭدە غەيرىي ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىدىن ئەندىشە قىلىسەن. جىنسىي لەززە تىلىنىشنىڭ يۇقىرى پەللىسى دېگەن نېمە؟ بۇنى ھېس قىلىش زادى قانداق بولىدۇ؟ بۇنىڭدا سەن ئۆزۈڭنىڭ شەخسەن ھېس قىلىشىڭغا تايىنىدۇ. سەن بىر نەچچە قېتىم قولدا لەززە تىلەنگەندىن كېيىن، بايام-قى ئەندىشلەردىن پۈتۈنلەي خالاس بولىسەن. زەكەرىڭدىن چىققان ئىسپېرمىنىڭ مىقدارى تەسەۋۋۇرۇڭدىكىدىن كۆپ ئاز بولسا، بۇنىڭدىن ھودۇقۇپ كەتمىسەڭمۇ بولىدۇ. نورمال ئەھۋالدا، ھەرقانداق ئەركەك ھەر قېتىم ئۈچ مىللىپېتىردىن تۆت مىللىپېتىرغىچە ئىسپېرما چىقىرىدۇ. ئىسپېرمىدىن تامبىلىڭدا ئاقۇچ داغ قالىدۇ. قورقۇپ كەتمە، بۇ داغنى يۇيۇپ چىقىرىۋەتمەك ناھايىتى ئاسان. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، سەن «قۇرۇق ئىسپېرما چىقىرىدىغان» كەچۈرمىشىنى بېشىڭدىن ئۆتكۈزۈسەن. بۇ دېگەنلىك سەن گەرچە ئىسپېرما چىقارغان چاغدا لەززە تىلىنىش تۇيغۇسىدا بولساڭمۇ، لېكىن ئىسپېرما زىيادە چىقمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىگە تۆۋەندىكىدەك ئامىل سەۋەبچى بولىدۇ: سېنىڭ يېشىڭدا، مەزى بېزى ۋە قاپارتقۇ بەز توقۇلمىلىرىدىن نىڭ ئىقتىدارى تېخى مۇكەممەل بولمىغان ھالەتتە بولىدۇ. قولدا

لەزەتلىنىش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئوغۇللار ئۆزىنىڭ جىنسى ئىستىكىنى قىزلار دەك كونترول قىلالماسلىقى مۇمكىن، ئوغۇللارنىڭ جىنسى ئەزاسى سىرتتا بولغاچقا شۇنداق بولسا كېرەك. ئۇلار كىچىكىدىن تارتىپ ئۆزىنىڭ جىنسى ئەزاسى بىلەن ھەپلىشىدۇ. مەسىلەن، ھەر قېتىم زەكەرنى تۇتۇپ كىچىك تەرەت قىلىدۇ. قولىدا لەزەتلىنىش جىنسى ھەرىكەتنىڭ ئورنىنى ئالغان ئۇ. سۇل بولۇپلا قالماي، يەككە ھالەتتىكى جىنسى ھەرىكەت شەكلى سۈپىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇ ھەرقانداق بىر ياشنىڭ ئۆزىدە نىڭ بەدەن ئىنكاسىغا نىسبەتەن بەلگىلىك چۈشىنىش ھاسىل قىلىدۇ. شىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇلار جىنسى ھەرىكەتنى بالدۇر باشتىن كەچۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇن ياشلار نورمال جىنسى تۇرمۇش-تىن باشقا ۋاقىتلاردا قولىدا لەزەتلىنىدۇ.

5. نېمىشقا بەزىلەر قولىدا لەزەتلىنىشكە مەنئى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟

قولىدا لەزەتلىنىش ئۇزۇندىن بۇيان كىشىنى ئوڭايىسىزلا ندۇ. رىدىغان سۆھبەت تېمىسى بولۇپ كەلمەكتە. ئەمىسە نېمىشقا كىشىلەر تا بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر قولىدا لەزەتلىنىشكە مەنئى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟ نەچچە ئەسىر ئىلگىرى تەبىئىي پەن بىلەن تېببىي پەن بۈگۈنكىدەك تەرەققىي قىلمىغان، نۇرغۇن كېسەللىكلەر كىشىلەرگە نامەلۇم ئىدى. بۇنداق ئەھۋالدا، كىشىلەر ئەسلا مەۋجۇت بولمىغان باغلىنىشلارنى توقۇپ چىقارغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە، شۇ دەۋردىكى كونا ئەخلاقنىڭ چەتكە قېقىشى بىلەن، كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ خىيالى ئارقىلىق دۇنيادىكى ئەڭ پاسكىنا ئىشنى قىلىشقا تۇتۇندى. شۇنىڭ بىلەن قولىدا لەزەتلىنىش جىنايەت.

تى مەيدانغا كەلدى.

ئۇزۇن يىللار داۋامىدىكى تەرەققىيات نەتىجىسىدە بۇنداق خۇرا-
پىي ئىدىيە ئاستا - ئاستا كىشىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىندى.
ئارىدىن ئۇزۇن زامانلار ئۆتكەندىن كېيىن، ئالىملار ھەقىقىي ئەھ-
ۋالنى ئاندىن ئاشكارىلىدى.

شۇنداقتمۇ، تەربىيە كۆرگەن تالاي ياشلار قولدا لەززە تىلىنىش-
نى نومۇسلىق ئىش دەپ بىلىپ كەلدى، بولۇپمۇ قىزلارغا نىسبەتەن
شۇنداق، ئۇلار ئۆزلىرىنى گويا ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇسىنى قانائەتلە-
ندۈرۈش ھوقۇقى يوقتەك ھېس قىلىدۇ. قىزلاردا نېمىشقا نورمال
جىنسىي ئىستەك بولمايدۇ؟ سېنىڭ ئىشىڭغا ھېچكىم ئارىلىشىۋال-
مايدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن سېنى ھېچكىم مازاق قىلمايدۇ!

6. داۋاملىق قولدا لەززە تىلىنىشنىڭ

ئەكس تەسىرى بارمۇ؟

قولدا لەززە تىلىنىشتىن كۆرۈلىدىغان ئەكس تەسىر شۇكى،
سەن ئۆزۈڭنى گۇناھكار ھېسابلىشىڭ مۇمكىن.
قولدا لەززە تىلىنىش كېسەللىك ئالامىتى، قانداقتۇر ئەخمىقانە
ئىشمۇ ئەمەس. قولدا لەززە تىلىنىش ياشلار ھەم بارلىق كىشىلەر
ئۈچۈن ھېسسىيات قويۇپ بېرىدىغان قاپقاق. قولدا لەززە تىلىنىش
داۋامىدا، يۈز بېرىش مۇمكىنچىلىكى بولغان ئەكس تەسىر شۇكى،
كۆپ قېتىم قولدا لەززە تىلىنىش بىلەن سەندە ئۆزۈڭنى گۇناھكار
ھېسابلايدىغان سېزىم پەيدا بولىدۇ.

ئاتا - ئانىلار بالىسىنىڭ قولدا لەززە تىلىنىش بىلەن مەشغۇل
بولۇۋاتقانلىقىنى بايقاپ قالسا، بۇنى توغرا چۈشىنىشى، بۇنىڭغا
سوغۇق قانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. ئەپسۇسكى، ئاز
ساندىكى مۇنداق كىشىلەرمۇ باركى، ئۇلار پەرزەنتلىرىنىڭ ئىشلى-

رىغا ئارىلىشىۋېلىشقا ئامراق. ئۇلار گەپ قىلمايلا پەرزەنتلىرىنىڭ يېنىدا پەيدا بولۇپ قالدۇ، پەرزەنتلىرىنىڭ ھۇجرىسىغا ئىشكىنى چەكمەي ئۈسۈپ كىرىدۇ. بۇ ياخشى ئىش ئەمەس، بۇ ئاتا - ئانىلار بىلەن پەرزەنتلەر ئارىسىدىكى يىرىكچىلىكتىن ۋە بىر - بىرىگە ئىشەنمەسلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق ئىش - ھەرىكەتلىرى بالىلىرى ئۈچۈن قىلىنغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇ بالىلاردىن نىڭ شەخسىي ئىشىغا ئارىلىشىۋالغانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.





ئۇلار پەرزەنتلىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىشقا ئامراۋ. ئۇلار گەپ قىلمايلا پەرزەنتلىرىنىڭ يېنىدا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. پەرزەنتلىرىنىڭ ھۇجرىسىغا ئىشكىنى چەكمەي ئۈسۈپ كىرىدۇ.

تۆتىنچى باب

جىنسى مۇناسىۋەت ۋە ھامىلىدە- دارلىقتىن ساقلىنىش

بىرىنچى، تۆتىنچى قېتىملىق جىنسى
كەچۈرمىش
ئىككىنچى، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش
ۋە ھامىلىدار بولۇش

بىرىنچى، تۇنجى قېتىملىق جىنسىي كەچۈرمىش

1. جىنسىي كەچۈرمىشلىرىنىڭ

كەلگۈسىدە مۇنداق بىر كۈن يېتىپ كېلىدۇ، سەن يۈرگىنىڭ بىلەن يەنىمۇ يېقىنلىشىشنى ئارزۇ قىلسەن. بۇ كۈن قاچان يېتىپ كېلىدۇ دېگەن گەپكە كەلسەك، ھەممىسى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ سېنىڭ تۇيغۇڭغا باغلىق. ھېچبولمىغاندا سەندە، مېنىڭ تەييارلىق قىم پۈتتى، بۇ جەڭنى كۈتۈۋالاي مەن، دەيدىغان تۇيغۇ بولۇشى كېرەك. قانداقتۇر ئۆلچەم بېكىتىشكە ئۇرۇنىدىغان ھەرقانداق ئۇ- سۇللارنىڭ قىلچە ئەھمىيىتى بولمايدۇ. چۈنكى، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە تەرەققىي قىلىشى پەرقلىق بولىدۇ. بۇ بىرىنچى قېتىم ھەربىر ياش ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. بۇ توغرىدا چوڭقۇر ئويلىنىش، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىش كېرەك. بۇ ئىشقا يۈرگىنىڭمۇ تولۇق تەييارلىق قىلىشى، تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ۋەسۋەسىلەرگە ھەرگىز بېرىلمەسلىكى كېرەك. تۇيۇقسىز قىلىنغان ئىشنىڭ ھېچقانچە ئەھمىيىتى بولمايدۇ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، ھەل قىلغۇچ خاراكتېرلىك گۈزەل كەچۈرمىش لەززەتسىز بولۇپ قالىدۇ.

يۈرگىنىڭ بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى مۇشۇ نۇقتىغا ئەكەپلىش- تە پىسخىكا جەھەتتىن تەرەققىي قىلىش ۋە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ پىشىپ - يېتىلىشىلا كۇپايە قىلمايدۇ، كۆڭلۈڭدە شۇنداق بىر

ئىستەك بولۇشى زۆرۈر. باشقىلارنىڭ بۇ جەھەتتىكى تەجرىبىلىرىدىكى، كۆپتۈرۈپ ماختاشلىرىنى ئاڭلاپلا بۇ ئىشقا تۇتۇش قىلىش يارىمايدۇ. روھىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلمىگەن بولساڭ، بۇ ئىش ساڭا ئاز - تولا سەلبىي تەسىر ئېلىپ كېلىدۇ. ئۇنداقتا، سەن ئۆزۈڭنى قانداق ئەھۋالدا پىشىپ يېتىلگەن قاتاردا ھېسابلىساڭ بولىدۇ؟

ناۋادا سېنىڭ مۇقىم بىر يۈرگىنىڭ بولسا، سەن ئۇنىڭ بىلەن ئۇزۇن ئارىلاشقان بولۇشۇڭ كېرەك. سىلەرنىڭ مۇناسىۋىتىڭلار ئالاھىدە يېقىن بولسا، سىلەردە يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىستەك پەيدا بولىدۇ.

سەندە ھەمىشە جىنسىي قوزغىلىش يۈز بەرسە، بەزىدە ئۆزۈڭنى كونترول قىلالماي قالغاندەك ھېس قىلىسەن. سەن ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە ئەيدىز كېسىلىگە ئالاقىدار تەپسىلىي ساۋاتلاردىن بەلگىلىك چۈشەنچە ھاسىل قىلغان بولساڭ، جىنسىي كەچۈرمىشىنى ئاتا - ئاناڭدىن پەرىزىدىن بۇرۇن باشلاپ قويساڭمۇ، ئۇلار ساڭا بەك كۆپ بېسىم قىلمايدۇ. لېكىن، تۆۋەندىكى ئەھۋالدا، سەن ئەڭ ياخشىسى يەنە كۈتۈپ تۇر:

ناۋادا سەندە جىنسىي مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن تازا قىزىقىش بولمىسا، پەقەت سىناپ بېقىش مەقسىتىدە شۇ ئىشنى قىلماقچى بولساڭ.

مۇقىم يۈرگىنىڭ بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشنى تېخى تەسەۋۋۇر قىلمىغان بولساڭ. دوستلىرىڭ مەيلى ساڭا نېمە دېسۇن، ئۇلارنىڭ گېپىنى ھەرگىز ئاڭلىغۇچى بولما، بۇ ئىشتا يۈرىكىڭنىڭ ساداسىغا قۇلاق سال. بۇ ئىشنى ئاتا - ئاناڭ بىلىپ قالسا، ئۇلار قانداق ئىنكاس قايتۇرىدۇ، بۇنى ئوبدانراق ئويلا. يەنە نۇرغۇن قىيىنچىلىقلار بول.

سا، سىلەر ياخشى بۇ ئىشنى ۋاقتىنچە قويۇپ تۇرۇڭلار. يۈرگىنىڭ بىلەن جىنسى مۇناسىۋەتتە بولۇش قارارىغا كېلىشتىن ئاۋۋال، ئازراق ۋاقت چىقىرىپ ئەستايىدىل ئويلىنىڭلار. باشقىلارنىڭ سۆزلىرىگە ئالدىنىپ كەتمەڭلار. ھەممە تەييارلىقىڭلار پۈتكەندىن كېيىن بۇ ئىشنىڭ لەززىتىنى ھېس قىلالىشىڭلار مۇمكىن. چوقۇم يادىڭلاردا بولسۇنكى، ئۇ پەقەت ئىككىڭلارنىڭ ئىشى، باشقا ھەرقانداق ئادەم بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق.

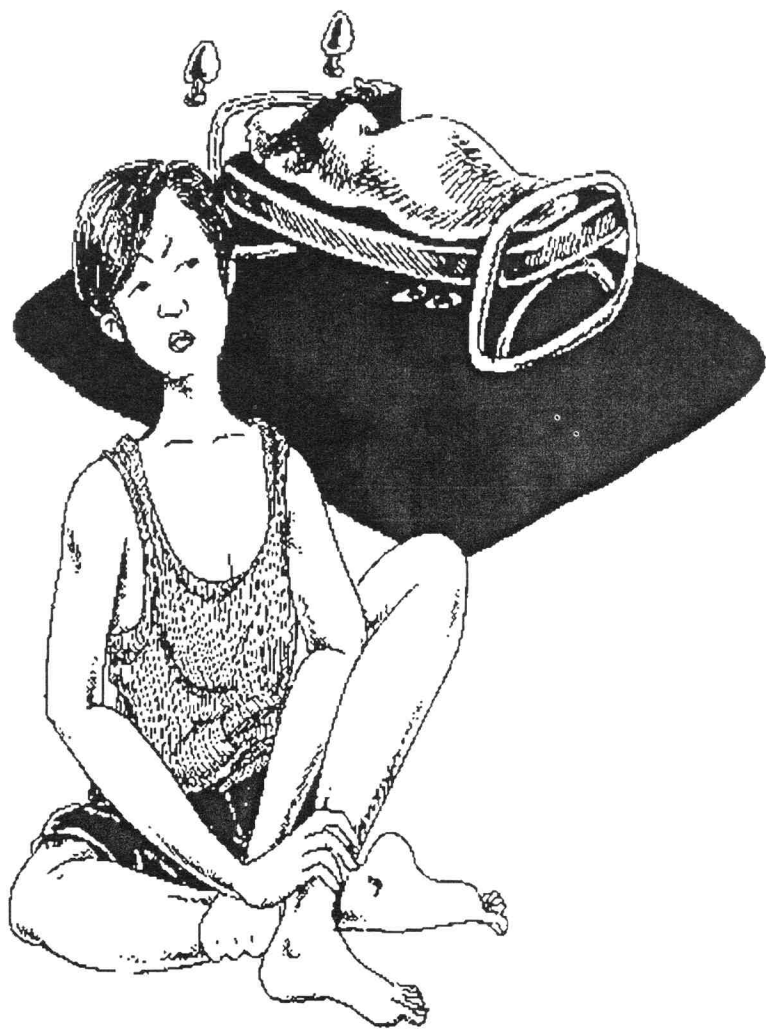
جىنسى مۇناسىۋەتتە بولۇش ئايال ۋە بالىلارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، قانۇن چىقارغۇچى ئورگانلار بۇ ئىشقا يۈكسەك ئەھمىيەت بېرىدۇ، بۇنىڭدا قانۇن شەكلى ئارقىلىق ئېنىق بەلگىلىمە تۈزۈلگەن. سەن بۇنىڭدىن خەۋەرسىز بولساڭ بولمايدۇ.

قانۇننىڭ مۇناسىۋەتلىك بەلگىلىمىلىرىگە ئاساسەن، يىگىت - قىزلارنىڭ بالدۇر مۇھەببەتلىشىشىدە ناھايىتى چوڭ خەۋپ مەۋجۇت.

ناۋادا يىگىت - قىز مۇھەببەتلىشكەن ھەم يەنىمۇ يېقىنلىشىش - نى ئارزۇ قىلغان بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا، بۇ ئىشقا باشقىلار چات كېرىۋالماسلىقى كېرەك. ئەگەر ئىككىلىدىن بىرىلەن دىن ۋە ئەخلاق تۈپەيلى بۇنداق جىنسى ئىستەكنى تىزگىنلىسە، شۇ كىشى كىشىلەرنىڭ مازاق قىلىش ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ قالماسلىقى كېرەك. بۇ ئۇلارنىڭ ئەركىنلىكى، بۇنى ئۇلارنىڭ ئۆزى بەلگىلەيدۇ.

2. قانداق قىلساڭ ياخشى قىلغان بولسىن؟

جىنسى مۇناسىۋەت ئىككى جىنس ئارىسىدىكى ئىنتايىن يېقىن مۇناسىۋەت، ئۇ يىگىت - قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى ئادەتتىكى يېقىنچىلىققا ئوخشىمايدۇ. فىزىئولوگىيەلىك جەھەتتە، بۇ جەريان قىزلارنىڭ ھامىلىدار بولۇشىدا رول ئوينايدۇ. ئەمما، كۆپىنچە



سەندە ھەمىشە جىنسىي قوزغىلىش يۈز بەرسە، بەزىدە ئۈزۈڭنى كونترول قىلالماي
قالغاندەك ھېس قىلسەن.

يىگىت - قىزلار بۇ ئىشنى پەقەت ئۆزئارا مۇھەببەت ئىزھار قىلىش دەپ بىلىدۇ.

نۇرغۇن يىگىت - قىزلار ئۆزلىرى باشتىن ئۆتكۈزگەن تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ، ئىش-نىڭ بۇنداق بولۇشىنى ئۇلار ئەسلا ئويلاپ باقمىغان. ئالدى بىلەن ئۇلارنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئۈمىدى يوققا چىقىدۇ. يىگىتلەر ھەر قېتىم يۈرگىنىنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتەلمىگەنلىكىنى كۆرۈپ بۇنى قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. لېكىن، ئۇلار شۇنى بىلمەيدۇكى، ئەر ۋە ئايال، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئىقتىدارى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بارا - بارا يېتىلىدۇ. ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئۈچۈن روھىي جەھەت-تىن ئۆزىنى ئەركىن قويۇپ بېرىشى كېرەك، بۇ ئالدىنقى ئامىل، بۇنى ئورۇندىماق ئاياللار ئۈچۈن ھەمىشە تەسكە توختايدۇ. مەسىلەن، بەزى ئەھۋاللاردا، بىر قىسىم ياشلار يۈرگىنىگە تەھدىت سېلىپ، مەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىساق، بىز ئايرىلىپ كېتەيلى، دېگەندەك گەپلەرنى قىلىدۇ. بۇنداق بېسىم مۇھەببەتكە خاتىمە بېرىپلا قالماي، بەلكى ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى جىنسىي مۇناسىۋەتكىمۇ سوغۇقچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

شۇ ئىش يۈز بېرىشتىن ئاۋۋال، سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشنى ئارزۇ قىلىش بىلەن بىللە، بارلىق تەييارلىق ئىشلىرىنى پۈتتۈرۈپ بولغان ھالەتتىمۇ، ئوخشاشلا ھېچنېمىگە كاپالەتلىك قىلالمايسىلەر، يەنىلا ئۈمىدسىزلىك ئىلىكىگە چۈشۈپ قالسىلەر. يىگىت - قىزلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىنىڭ چوقۇم شېرىن بولۇشىغا ھېچكىم كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. بۇنىڭدىن كېيىنكى كۈنلەردە، ھەر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش سىلەرگە ناھايىتى كۆپ نەرسىلەرنى ئۆگىتىدۇ، تالاي ئەر - خوتۇنلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئۈستىدە

بىر - بىرى بىلەن ماسلىشىشقا باشلايدۇ. ئاراڭلاردىكى چۈشىنىش چوڭقۇرلىغانسېرى، جىنسىي تۇرمۇشۇڭلارمۇ شۇنچە ماس ھەم شۇنداقچە شېرىن بولىدۇ.

بىرىنچى قېتىملىق مۇكەممەل بولمىغان جىنسىي مۇناسىۋەت-تىن كېيىن، سەن غەشلىك ئىچىدىن بۆسۈپ چىقىشىڭ، بۇ دۇنيا-نى ئىلگىرىكىگە ئوخشاش قۇچاقلىشىڭ مۇمكىن ياكى شۇنىڭدىن ئېتىبارەن جىنسىي تۇرمۇشنىڭ توغرىلىقىدىن گۇمانلىنىشقا باشلى-شىڭمۇ مۇمكىن. شۇ قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشتىن كېيىن يۈر-گىنىڭدىن شەكلىنىشىڭ، يۈرگىنىڭدىن ئايرىلىش نىيىتىگە كېلى-شىڭمۇ ئېھتىمال. ھېچ ۋەقەسى يوق: بۇ كىشىنى ئازابقا سالىدۇ، لېكىن بۇ ساڭا مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ناتايىن. يۈرگىنىڭ بۇ ئىش-لارنى تىلغا ئېلىشتىن نومۇس قىلىدىغان بولسا كېرەك. سىلەر ياخشى يەنىلا سەمىمىي پاراڭلىشىشىڭلار كېرەك. بۇ سىلەرنىڭ جىمىدە ئايرىلىپ كەتكىنىڭلاردىن ياكى داۋاملىق ئازابلىنىپ يۈر-گىنىڭلاردىن كۆپ ياخشى.

بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش تازا كۆڭۈلدىكىدەك بول-مىسا، ئىچكى ئازابتىن ھېچكىم ساقلىنالمىدۇ. بىراق، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ چىقىمىڭ زۆرۈر.

شۇڭا سىلەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن، سەن يۈرگىنىڭنى ئوبدانراق چۈشىنىشىڭ كېرەك! ئىشقىلىپ سەن تېخى ياش، بۇ جەھەتتە سەندە تېخى ھېچقانداق تەجرىبە يوق. ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ بىرىنچى قېتىمى بولىدۇ، بۇ بىرىنچى قېتىمىنى ھەر بىر ئادەم ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئۇسۇل بىلەن باشتىن ئۆتكۈز-دۇ. سېنىڭ تەجرىبەڭ پەقەت يالغۇز ساڭلا مەنسۇپ. سەن پۈتۈن كۈچۈڭنى ئىشقا سېلىپ يۈز بەرگەن سەۋەنلىكنى قايتىلماسلىققا كاپالەتلىك قىلىشىڭ كېرەك. ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە، سەن دېگەن تېخى يېڭى ئۆگەن-

گۈچىدە .

جىنسىي نۇر مۇشسىزمۇ جىنسى مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ . جىنسى ئۇقۇمى يالغۇز جىنسىي مۇناسىۋەتنىلا كۆزدە تۇتمايدۇ . شۇنداق ئەر - خوتۇنلارمۇ بار . ئۇلار ئوخشاشلا جىنسى پەرقىگە ئىگە ، ئەمما ئۇلار ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش ماھىيەتلىك جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمايدۇ . ئۇلار جىنسىي ئىستەكلىرىنى باشقىچە ئۇسۇل بىلەن قوزغايدۇ ، ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يەتكەن ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش ھۇزۇرلىنالايدۇ . بەزىلەر تېخى بۇنىڭدىن بەكرەك لەززەت تاپىدۇ . چۈنكى ، ئۇلار ھامىلىدار بولۇپ قېلىش خەۋپىدىن ساقلىنالايدۇ . شۇنداق بولغاچقا ، بۇنداق جىنسىي ھەرىكەت «بىخەتەر جىنسىي ھەرىكەت» دەپ ئاتىلىدۇ .

3. قىزلار نېمىشقا تارتىنچاق كېلىدۇ؟

ئادەتتىكى ئەھۋالدا قىزلارنىڭ جىنسىقا بولغان قىزىقىشى ئو- غۇللارغا قارىغاندا كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ . بۇ زادى تەربىيىنىڭ نەتىجىسىمۇ ياكى ئائىلىنىڭ تەسىرىمۇ ، بۇ توغرىدا ھازىرغا قەدەر تېخى ئېنىق بىر چۈشەنچە يوق . قىزلار ئۈچۈن بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئەھمىيىتى ھەقىقەتەن چوڭ . قىزلار ئانا تەرەپ ئەجدادلىرىنىڭ پەقەت توي كېچىسىلا بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتنى باشلىرىدىن ئۆتكۈزگەنلىكىنى بىلىشى كېرەك . قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەسىلىدە كەتكۈزۈپ قويسا ، ئۆمۈر- لۈك پۇشايمانغا قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن . خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى ، بۈگۈنكى دەۋر ئۇ چاغلاردىكى دەۋرلەرگە ئوخشىمايدۇ . بۈگۈنكى يىگىت - قىزلار مەيلى بىر - بىرى بىلەن قاملىشالمسۇن ياكى قاملىشالمسۇن ، تويىدىن ئاۋۋال جىنسىي مۇنا-

سەۋەتتە بولىدۇ. بۇ ئىشتىن كېيىن ناۋادا بىر - بىرى بىلەن قاملشالمىسا، ئايرىلىپ كېتىش يولىنى تاللايدۇ. بۇ جىنسىي ئەركىنلىك دەۋرى بولسىمۇ، لېكىن قىزلار جىنسىي مەسىلىدە سوغۇق قان بولۇشى كېرەك، يەڭگىلەكلىك قىلىشقا بولمايدۇ. بەزى قىزلار جىسمانىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلگەن بولسىمۇ، لېكىن روھىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلمىگەن يەنىلا يىراق. شۇڭا، سەن يۈرگىنىڭنى ھەرگىز مەجبۇرلىما. بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت قىزلار ئۈچۈن مۇھىم، بۇنىڭغا قىل سىغمايدۇ. ئىش بۇنىڭلىق بىلەن تۈگىمەيدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قىزلار ھامىلىدار بولۇش ئاقىۋىتىگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، بۇ ئىش يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى قىزلار ياخشىراق ئويلىنىدۇ. شى كېرەك. قىز تەرەپ ھەقىقەتەن رازىلىق بەرسە، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش سىلەرگە لەززەت ئاتا قىلالايدۇ، شۇندىلا ھەر ئىككىڭلار قانائەت ھاسىل قىلالايسىلەر.

نۇرغۇن قىزلار، مەيلى ئۇلارنىڭ تەييارلىقى بولسۇن - بولمىدۇ، جىنسىي مەسىلىدە ئۆزلىرىنى باشقىلارنىڭ زورلۇق قىلىش ئويىپىكىتى بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

نۇرغۇن قىزلار يىگىتلىرى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان چاغدا، ئۆزلىرىنى ئۇلارغا شەرتسىز بويسۇنۇش كېرەك دەپ ھېسابلايدۇ. شۇ ئىشنى قىلىشقا ئۆزلىرىنىڭ رايى بارمۇ، يوق، ئۇلار بۇنى ئەسلا ئويلىمايدۇ. يىگىتلىرىنىڭ تاشلىۋېتىشىدىن ياكى ئۇلارنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرۈپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپ، ئۆز تەسىراتلىرىدىن ئۈزۈل - كېسىل ۋاز كېچىدۇ، يىگىتلەر مۇشۇنداق بولۇشنى ئىستىمە كېرەك. بۇنداق ھالەتنىڭ يۈز بېرىشىگە جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە يىگىتلەرنىڭ زەكەرى قايىم بولۇش ئېھتىيا-جى سەۋەبچى بولىدۇ. قىزلار ھەممىشە ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى پەرق ئېتەلمەيدۇ. مۇشۇ نۇقتىدا، قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش

ئۈچۈن غايەت زور روھىي تەييارلىق قىلىشقا موھتاج بولىدۇ، ئەمما بۇ ھالغا يىگىتلەر ھامان ئېتىبارسىز قارايدۇ.

20 ياش ئەتراپىدىكى مەزگىلدە سېنىڭدە جىنسىي ئىستەك ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. سەن ھەمىشە مەلۇم ئۇسۇل ئارقىلىق مەقسىتىڭگە يېتىشنى ئويلايسەن، بۇ ئىنتايىن تەبىئىي ئەھۋال، چۈشىنىشكە بولىدۇ. شۇڭا، يۈرگىنىڭ ھەر قېتىم روھىي تەييارلىق بولمىغانلىقتىن تەلپىنىشنى رەت قىلغان چاغدا، سەن قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىسەن. ئۆزۈڭنى ئەخمەق قىلىنىۋاتقاندەك، بارلىق ئۈمىد - ئارزۇلارنىڭ كۆپۈككە ئايلىنىپ كەتكەندەك ھېس قىلىدۇ. سەن. بەزىدە يۈرگىنىڭ ساڭا ناز - خۇلق چىقىرىدۇ، ئەمما سەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى رەت قىلىدۇ. سەن شۇنى بىلىشىڭ كېرەككى، ئۇمۇ ئۆزىنىڭ تەشەببۇسكارلىقىنى سېناپ باقماقچى، قانداق قىلغاندا يات جىنس ئالدىدا سالماق بولغىلى، مەقسەتكە يەتكىلى ھەم تاپتىن چىقىپ كەتمىگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلمەكچى. ئوغۇللار قىزلارنىڭ بۇنداق ناز - خۇلقىنى ئاسانلا خاتا چۈشىنىۋالىدۇ. دەرھەقىقەت، باشقىلارنىڭ رەت قىلىشىغا ئۇچراش ھەرقانداق بىر ئادەم ئۈچۈن تولمۇ ھەسرەتلىك ئىش. ناۋادا بۇنداق ئىش سېنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا كۆرۈلسە، بۇ ئاشۇ قىزنىڭ ساڭا قىزىل چىراغ ياققانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ سېنىڭ ئىززەت - نەپسىڭگە بېرىلگەن زەربە، بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇ قىز بىلەن پاراڭلاشقان تەقدىردىمۇ ھېچقانداق نەتىجىگە ئېرىشەلمەيسەن، چۈنكى ئۇ قىز سېنىڭ بۇ پۇرسەتنى پۈتۈنلەي قولدىن بېرىپ قويۇشۇڭنى خالىمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزلارنىڭ بۇ ئىشقا بولغان پوزىتسىيەسى غۇۋا بولىدۇ.

رەت قىلىنىشتىن قورقۇش سەۋەبىدىن، يىگىتلەر ئايال زاتى توغرىلىق پاراڭ بولغان چاغدا ئۆزلىرىنىڭ تولمۇ نادان ئىكەنلىكىنى ئاشكارىلاپ: «قىزلار ياخشى نەرسە ئەمەس» دەپ ھەسرەت

چېكىدۇ. بىراق، سېنىڭدە ئالدى بىلەن روھىي تەييارلىق بولۇشى كېرەك، چۈنكى سېنىڭ ئۇ گەپلىرىڭگە ھېچكىم ئىشەنمەيدۇ. شۇنداق قىلىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش ئىستىكى بىلەن رەت قىلىنغانلىقتەك رېئاللىق ئوتتۇرىسىدا غايەت زور ھاك پەيدا بولىدۇ، يىگىتلەر ناھايىتى ئاسانلا خەتەرگە كۆكرەك كېرىپ يۈزلىنىدۇ، زورلۇق يولى بىلەن مەقسىتىگە يېتىشكە ئۇرۇنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاچچىقنى چىقارماقچى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاجىز يارىتىلغان قىزلار ئامال بار ئۆزلىرىنى قوغداشقا تىرىشىدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن سەندە ھەرگىز خاتا چۈشەنچە بولۇپ قالمىسۇن، ئۇلارنىڭ ھەرىكىتىنىڭ ھەربىر تەپسىلاتىنى، ھەربىر قاراشلىرىنى ۋە ھاياجانغا تولغان ھەربىر ئېغىز سۆزلىرىنى سەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن بېرىلگەن سىگنال دەپ بىل.

4. «كىچىك نەرسەڭ» گەپ ئاڭلىمىغان چاغدا

كۆپلىگەن ياشلار مۇنداق ئويىدا بولغان، زەكەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ خىيالى بويىچە قىسمەن قايىم بولۇشى ياكى زادىلا قايىم بولماسلىقىدىن ئۈمىد قىلىشقان. چۈنكى، بەزى چاغلاردا زەكەر ئۇلارنى ئوڭاي-سىز ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويغان. ناۋادا يۈرگىنىڭ مۇشۇ ئىش ئۈچۈن سېنى مازاق قىلغان بولسا، ئۇنداقتا سەن يەنىلا ئۇنىڭدىن يىراقلاش، بۇنداق قىز بىلەن بىللە بولساڭ بىر ئۆمۈر ئازاب چېكىسەن.

زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى زادى قانداق ئىش؟ بۇنىڭغا تاكى بۈگۈنگە قەدەر ئېنىق جاۋاب يوق. بىراق، شۇ نەرسە شەك - شۈبھىسىزكى، ئۇ نېرۋا سىستېمىسى كونتروللۇقىدىكى بىرخىل رېفلىكس. ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، سەن ئۆز ئارزۇيۇڭ ۋە پىرىن-سىپىڭ بويىچە ئىش قىلالمايسەن. شۇڭا، زەكەرنىڭ قايىم بولغان

چاغدا، ئۇ ھامان قىمىرلاپ سېنى بىئەپ قىلىپ قويدۇ، سەن ئۇنىڭ قايىم بولۇشىنى ئىستىگەن چاغدا، ئۇ جىم تۇرۇۋالدى. بۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال. بۇ ئىشقا ھەرقانداق ئەركەك دۇچ كېلىدۇ. بۇنىڭغا سەندىكى روھىي بېسىم بەك چوڭ بولۇپ كەتكەنلىكى ياكى جىنسىي ئىستەككە رايىڭ يوقلۇقى سەۋەب بولىدۇ.

نۇرغۇن يىگىنلەر ئۆزلىرىنىڭ ھەرۋاقىت جىنسىي پەللىگە كىرىش تەييارلىقىدا تۇرۇشى ئۈچۈن، زەكەرنىڭ مۇقىم ئۇزۇن ۋە توم ھالەتتە تۇرۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇنداق قاراشتىكى يىگىت-لەر ئۆزلىرىنى ئېغىر بېسىم ئاستىدا قالدۇرغان بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ئارزۇ قىلغىنى ئەسلا ئىشقا ئاشمايدىغان خام خىيال. مۇبادا سەندىمۇ مۇشۇنداق قاراش بولسا، ئامال قىلىپ ئۇنىڭدىن قۇتۇل.

جىنس بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت بىر نەرسە ئەمەس. مۇنداق قىلىپ ئېيتقاندا، جىنس دېگەنلىك زەكەرنى قىزلارنىڭ جىنسىي يولىغا سېلىپ قويۇش دېگەنلىك ئەمەس، بۇ جىنسىنىڭ بىر تەرىپى، خالاس. ئۇ سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئۇنداق مۇھىم ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، قىزلارنىڭ نەزىرىدە بەدەن ئارىلىقىنىڭ يېقىنلىقى ۋە ئۇزۇنراق مۇلايىملىق ئاددىي جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كۆپ ئەھمىيەتلىك. زەكەر قايىم بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، يۈرگىنىڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولالايسەن، بۇ يەنىمۇ چوڭقۇر قاتلامغا ئىگە بولغان كۆيۈنۈشنىڭ راۋاجى. بۇ قانداقتۇر قوبۇل قىلمىسا بولمايدىغان مەمۇرىي بۇيرۇق ئەمەس، ئەلۋەتتە. ئەقىللىق ھەم ئىشنىڭ يولىنى ئۇقىدىغان ھەرقانداق بىر قىز زەكەرنىڭ قايىم بولۇش - بولماسلىقىنىڭ ئەركىك جاسارىتىڭ بىلەن ھېچقانداق مۇقەررەر باغلىنىشى يوقلۇقىنى بىلىدۇ. ئۇنىڭغا غەم قىلىپ كەتمە، ئەھۋال سەن ئويلىغاندەك ئۇنداق ناچار بولۇپ كەتمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، جىنس قانداقتۇر ماھارەت كۆرسىتىدىغان

تەنھەرىكەت ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، خۇددى ئاخبارات ۋاسىتىلىرىدە مەدھىيلىگەندەك، ھەرقانداق بىر ئەركەك ھەر ۋاقىت ئەڭ ياخشى ماھارەت كۆرسىتىش ھالىتىدە بولالمايدۇ. بۇنداق تۇتۇرۇقسىز تەشۋىقات سەندە زۆرۈر بولمىغان بېسىم پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا ھەرگىز ئىشىنىپ قالما.

5. نېمىشقا داۋاملىق مەيۈس يۈرسەن؟

ھەر تەرەپتىن كەلگەن بېسىم، يۈرگىنىڭنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەش بىلەن ئىسپېرما بالدۇر چىقىپ كېتىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا بالدۇر ھاياجانلىنىش، ھەتتا ئىسپېرما بالدۇر كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ تۇرىدۇ (ئىسپېرما بالدۇر كېتىش زەكەرنىڭنى يۈرگىنىڭنىڭ جىنسىي يولىغا كىرگۈ-زۈشتىن ئاۋۋال ئىسپېرما كېتىپ قېلىشقا قارىتىلغان). بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، چوقۇم ئانچە خۇش بولۇپ كەتمەيسەن، شۇنداق-تىمۇ بۇ ئىشنى ھەرگىز ئېغىر كۆرۈپ كەتمە.

ئىسپېرما بالدۇر كېتىش ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىش، بولۇپمۇ سەن ئۇزۇن مۇددەت قولدا لەززەتلەنمىگەن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىغان چاغدا، بۇنداق ئىش ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىسپېرما بالدۇر كېتىش يەلكەڭدىكى جىسمانىي ۋە روھىي بېسىمنىڭ تولىمۇ ئېغىرلىقىنىڭ ئىپادىسى. سەن بەلكىم يۈرگىنىڭ بىلەن بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان، يۈرگىنىڭ ئايدەك چىرايلىق بولۇشى مۇمكىن ياكى خىزمەت ۋە ئۆگىنىشنىڭ ئېغىر بېسىمىغا بەرداشلىق بېرىۋاتقان بولۇشۇڭ ۋە ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولساڭ يۈرگىنىڭنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرىگەن بولۇشۇڭ مۇمكىن. . . شۇڭا، بۇ بىر قاتار بېسىم ياكى تەشۋىشلەر بەدەندىكى فېرېمېنت ئاجىزلىقىنى داۋال-

غۇتۇۋېتىدۇ، بۇ داۋالغۇش بەدەندە كېڭىيىپ، ئىسپېرمىنى سىرتقا بالدۇر ھەيدەپ سالىدۇ.

6. جىنسىي پەللىنىڭ كېلىشى قانداق بولىدۇ؟

شەك - شۈبھىسىزكى، يۈرگىنىڭ بىلەن بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش سەن ئۈچۈن ھاياجانلىق بىر ئىش. يىگىت-لەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، جىنسىي پەللە يېتىپ كېلىش ئالدىدىكى شۇ دەققىدە، پۈتكۈل بەدەندىكى مۇسكۇللار ۋە نېرۋىلار كېڭىيىدۇ، يىگىت بىلەن قىز شۇنچە يىللاردىن بېرى يىغىلىپ قالغان بېسىمدىن بىراقلا خالاس بولىدۇ، ئۇلار بىردەملىك راھەت ھەم لەززەت ھېس قىلىدۇ. بۇ تۇيغۇنى تىل بىلەن ئىپادىلەپ بولغىلى بولمايدۇ. قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئەمدىلا باشلانغان چاغدا جىنسىي پەللىگە يېتەلمەيدۇ. ئەمما كېيىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلار-نىڭ جىنسىي پەللىگە يېتىش ئىقتىدارى كۈچىيىپ، يىگىتلەرنىڭ كىمدىن ئېشىپ كېتىدۇ. جىنسىي پەللە قانداق بولىدۇ؟ يىگىت - قىزلارنىڭ جىنسىي ھاياجانلىنىشىغا نىسبەتەن ئىنكاسى ئوخشاش بولمايدۇ. ياشلار بۇنى بىلىشى ۋە ئۇلاردا تەييارلىق بولۇشى كېرەك.

جىنسىي پەللە يېتىپ كەلگەندە، يىگىت - قىزلارنىڭ ئىنكاسى مەيلى بەدەن ھەرىكىتى ياكى روھىي ھالەت جەھەتتىن بولسۇن، كۆپ تەرەپلەردە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن، نەپەس ۋە يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ، بەدەندىكى قاننىڭ ئايلىنىشى كۈچىيىپ، گەم-چەك توپچىسى تىك بولۇپ كېتىدۇ. ئىككى جىنس ئۈچۈن ئېيتقاندا، جىنسىي پەللە يېتىپ كەلگەندە، ئۇلارنىڭ مۇسكۇللىرى ئۆزلىرىنى قويۇپ بېرىدۇ، يىگىت - قىز شېرىن ھېس - تۇيغۇغا چۆمۈلىدۇ. بىردىنبىر ئوخشىمايدىغان يېرى شۇكى، جىنسىي پەل-



ناۋادا بۇرگىنىڭ مۇشۇ ئىش ئۈچۈن سېنى مازا قىلغان بولسا، ئۇنداقتا سەن بەئىلا ئۇنىڭدىن
بىراقلاش. بۇنداقتىن بىلەن بىللە بولساڭ بىر ئۆمۈر ئازاب چېكىسەن.

لىگە يېتىپ كېلىش سۈرئىتى ئەرلەردە تېز، ئاياللاردا ئاستا بولىدۇ.

ئالمىلار جىنسىي پەللىنىڭ پەيدا بولۇش جەريانىنى تۆت باس-قۇچقا بۆلىدۇ. بۇ نۇقتا ئەزەلدىن سېنىڭ دىققىتىڭنى تارتمىغان. چۈنكى، بۇ تۆت باسقۇچ بىر نەپەس بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ ھەم تۇتاش بولىدۇ. بىرىنچى باسقۇچ — ھاياجانلىنىش (غىدىقلىنىش) باسقۇچى؛ بۇنىڭدا جىنسىي ئىستەك پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ، زەكەر قايىم بولىدۇ، قىزلارنىڭ جىنسىي يولى نەملىشىدۇ. بۇ باسقۇچ ئوغۇللارغا قارىغاندا قىزلاردا خېلى ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ. سەندە جىنسىي ئىستەك ئەۋجىگە چىقىدۇ، قىزلاردا جىنسىي ئىستەك بىر خىل ھالەتتە داۋاملىشىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ — ئەۋجىگە كۆتۈرۈلۈش باسقۇچى؛ بۇ باسقۇچتا جىنسىي ئىستىكىڭ ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. قىزلارنىڭ كۆكسى بىلەن ئۇرۇقدېنى كۆپىدۇ. زەكەرنىڭ بىلەن يۈرگىنىڭنىڭ دىلچىقى سىجىل غىدىقلىنىپ، ئاستا - ئاستا پەللىگە كۆتۈرۈلىدۇ. بۇ باسقۇچ ئوغۇللارغا قارىغاندا قىزلاردا ئۇزۇن ۋاقىت داۋام قىلىدۇ. ئۇلاردا جىنسىي پەللى يېتىپ كەلگەندىن كېيىن لەززەتلىنىش دەرىجىسى تۆۋەنلىمەيدۇ، بىر مەزگىل ھۆكۈم سۈرىدۇ. شۇڭا، قىزلار ئۇدا نەچچە قېتىم جىنسىي پەللىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ، ئەمما بۇ ئوغۇللارنىڭ قولىدىن كەلمەيدۇ. ئۇلار قايتىدىن جىنسىي پەللىنى باشتىن ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ئازراق دەم ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. داۋاملىشىپ كېلىپ يېڭىۋاشتىن شەكىللەنگەن باسقۇچتا، ئوغۇللارنىڭ رايى قايتقان، قىزلارنىڭ جىنسىي ئىستىكى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولىدۇ. ئۇلار بۇرۇنقىدەك مۇلايىم غىدىقلىنىشقا موھتاج بولۇپ، مۇۋاپىق غىدىقلىنىش ئارقىلىق جىنسىي پەللىنىڭ يەنە يېتىپ كېلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ — جىنسىي پەللىنىڭ كەينىگە يېنىش باسقۇچى.

ئىككىنچى ، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە ھامىلىدار بولۇش

1. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئارتۇقچىلىقى

قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئاتا بولىدىغانلىقىنى بىلگەن دەقىقىدە شۇ قەدەر خۇشال بولىدۇ ھەم ئىلھاملىنىپ كېتىدۇ! يىگىت - قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلار بۇ دەقىقىنى نەچچە يىل كېچىكتۈرۈشى كېرەك. چۈنكى، نۆۋەتتە مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر بالدۇر تۇغۇشقا قەتئىي قارشى تۇرۇۋاتىدۇ. شۇ-غنا، مەيلى مۇھەببەت ياكى مەسئۇلىيەت ئۈچۈن بولسۇن، يىگىت - قىزلارنىڭ ھەممىسى ھامىلىدار بولۇش مەسلىسىدە ئېھتىياتچان بولۇشى زۆرۈر. كىمكى مۇشۇ مەسلىدە بىپەرۋالىق قىلىدىكەن، شۇ كىشى ئېغىر ئاقىۋەتكە قالىدۇ. نىسبەتەن سېنىڭ ئىشى - ھەرىكىتىڭدىن كۈتۈلمىگەن ئېغىر ئاقىۋەت يۈز بېرىدىكەن، ئۇنداقتا بۇ سېنىڭ پىشىپ - يېتىلمىگەنلىكىڭنى، بۇ ساھەگە ئاياغ بېسىشقا مۇۋاپىق ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

2. قانداق قىلغاندا ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش بولىدۇ؟

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش بۈگۈنكى كۈندە ئىنتايىن ئومۇملاشقان سۆز تېمىسىغا ئايلانغان بولسىمۇ، لېكىن بىر تالاي ياشلار

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللانمىغانلىقتىن، قىزلار ھامىلىدار بولۇپ قېلىپ، يىگىتلەر تولىمۇ بالدۇر ئاتا بولۇپ قالدىغان ئىشلار يەنىلا سادىر بولماقتا. مۇھەببەتكە مەستانە بولۇپ، جىنسى ئىستەكنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا دۇچ كەلگەن چاغدا، ئۇلار ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىدىغان ئىشنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كېتىدۇ. ھامىلىدار بولۇش ئۈچۈن، بەزىدە بىر قېتىم جىنسى مۇناسىۋەتتە بولۇش كۇپايە بولىدۇ. ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى جىنسى مۇناسىۋەت بىرىنچى قېتىم يۈز بەرگەن بولسىمۇ شۇنداق. ھامىلىدار بولۇش يىگىت - قىزلاردا بېسىم پەيدا قىلىدۇ، بۇ ئېغىر بېسىم قىزلارنى بىر ئۆمۈر ئاۋارە قىلىپلا قالماي، يىگىتلەر ئىچىمۇ ئۆمۈرۋاپەت خاتىرجەمسىزلىككە سېلىپ قويدۇ. سۈنئىي بالا ئالدۇرۇش ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش چارىسى ئەمەس، بۇنىڭدىن قىزلارغا جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن غايەت زور زىيان - زەخمەت يېتىشى مۇمكىن. ھامىلىدار بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلگەندە، يىگىتلەرنىڭ مەسئۇلىيىتى قىزلارنىڭكىدىن كىچىك بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرگىنىڭدىن زىيادە ئاغرىنىپ يۈرمە. بۇنداق ئىشلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سەن چوقۇم تەدبىر قوللىنىپ، يۈرگىنىڭنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قېلىشىدىن ساقلان. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشقا ئالاقىدار تەپسىلاتلارنى كەسپىي خادىملاردىن سورىساڭ بولىدۇ. بۇنىڭدىن ھەرگىز خىجىل بولما، ئۇلار سېنى ئىلگىرىلىگەن ھالدا ياردەم بىلەن تەمىن ئېتىدۇ، سەن سورىغان ھەر بىر مەسىلىگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدۇ. گاندوك سېنىڭ ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭغا ياردەم بېرىپلا قالماي، يەنە ئۆزۈڭگە ئەيدىز كېسىلنى يۇقتۇرۇۋېلىشىڭنىمۇ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشقا دائىر باشقا ئۇسۇللارنى كېيىنكى بابلاردا يەنە تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز.

3. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلىنى توغرا تاللاش

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش كىيىدۈرمىسى ۋە ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى — ھامىلىدار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ياشلارنى تەرەپپال ھامىلىدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. ئەپسۇسكى، بۈگۈنكى كۈندىمۇ كىشىلەرنىڭ تەڭدىن تولسى بىرىندىكى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە ھېچقانداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللانمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى كۆپلىگەن كىشىلەر ھامىلىدارلىقتىن قانداق ساقلىنىش كېرەكلىكىنى تېخىمۇ بىلمەيدۇ.

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ پارىغى چىققاندا، ھەمىشە بىر قىسىم ياشلارنىڭ يۈزى پوكاندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، ئۇلار بۇنىڭدىن خەۋەرسىز ھەم باشقىلاردىن تەلىم ئېلىشتىن نومۇس قىلىدۇ. يەنە بىر قىسىم ياشلار، ھامىلىدار بولۇپ قېلىش نىسبىتى تولىمۇ تۆۋەن، دەپ خاتا قاراپ، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنى ئورۇنسىز تەشۋىش قاتارىدا كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، سىلەرنىڭ مۇشۇ يېشىڭلاردا، مۇبادا ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرى قوللانمىساڭلار، ھامىلىدار بولۇش نىسبىتى چوڭ بولىدۇ. بۇ جەھەتتە سەن جەزمەن روھىي جەھەتتىن تەييارلىقنى ئوبدان قىلىشىڭ كېرەك. قىزلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئەڭ بىخەتەر ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى — ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىدۇر. يىگىتلەر ئۈچۈن بولسا، ئەڭ ياخشىسى ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش كىيىدۈرمىسى. ئۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماي، يەنە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇپ قېلىشىنىڭمۇ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش سايمانلىرىنى دوختۇرخانا، ئامبۇلاتورىيە ياكى ئاپتېكىكلاردىن ئالغىلى بولىدۇ.

4. گاندوك توغرىسىدا

گاندوك — دۇنيادا ئىشلىتىش مىقدارى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش كىيىدۈرمىسى، ئۇنى پەقەت ئەرلەرلا ئىشلىتىدۇ. ئۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىنى ئىشقا ئاشۇرۇپلا قالماي، ئەيدىز كېسىلىنىڭ يۇقۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېقىنقى يىللاردا دىن بۇيان گاندوكنىڭ رولى بارغانسېرى گەۋدىلىك بولماقتا. گاندوكنىڭ ئارتۇقچىلىقى شۇكى، توغرا ئىشلىتىش ئالدىنقى شەرتى ئاستىدا، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئۈنۈمىگە روشەن يەتكىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەكس تەسىرى يوق. ئۇنى ھەرقانداق يەردىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ئىش ئۈچۈن دوختۇرلارنىڭ ئالدىغا بېرىشىڭىزمۇ ئورنى يوق.

گاندوك سېتىۋالغان چاغدا، قېپىغا يېزىلغان ئىشلىتىش ۋاقتىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

سەن يەنە گاندوك ئىشلىگەن شىركەتنىڭ نامىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك. كىچىك ماگىزىنلاردىن ساختا مال ئېلىپ قالساڭ، بۇنىڭدىن ساڭا كۆپ ئاۋارىچىلىك تۇغۇلىدۇ.

قۇرغاق گاندوكتىن باشقا، سىرتى نەم بىر خىل گاندوكمۇ كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى، بۇ خىل كىيىدۈرمىنىڭ سىرتىغا بىر قەۋەت كاۋچۇك سۈتمىدىن ياسالغان سىلىقلاش مېيى سۈرتۈلگەن، بۇ قىزىلارنىڭ جىنسىي يولىنى قۇرغاق بولۇپ كەتكەن ئەھۋالدا كۆرۈلىدىغان زىيادە سۈركىلىشتىن ساقلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، گاندوكنىڭ سىرتىدىكى بىر قەۋەت ماي قىزىلارنىڭ جىنسىي يولىدا ئىسپىرما ئۆلتۈرىدىغان قوشۇمچە مۇھاپىزەت قەۋىتىنى ھا-سىل قىلىدۇ. بۇ ھال گاندوك ئىشلەتكۈچىلەرنى ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تېخىمۇ بىخەتەرلىك بىلەن تەمىنلەيدۇ. لېكىن،

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بۇ خىل گاندوك ۋىرۇس بىلەن يۇقۇم-لىنىپ قېلىش مۇمكىنچىلىكىنى كۈچەيتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى خەتەرلىك قىلىپ قويدۇ.

گاندوكنىڭ يۈزىدىكى بېزەكلەرگە ئىشلىتىلگەن خام ماتېرىياللاردا ھەمىشە ناھايىتى چوڭ كەمتۈكلۈك مەۋجۇت. بىر قىسىم گاندوكلارنىڭ يۈزىگە چاشقان بىلەن ئۆردەكنىڭ قاپارتما سۈرىتى ۋە غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە نەرسىلەر چۈشۈرۈلگەن. بۇيۇملارغا ئىشلىتىلگەن خام ماتېرىيالدا ئېغىر كەمتۈكلۈك مەۋجۇت. بۇ تۈر-دىكى بۇيۇملارنىڭ ھەممىسى يۇمشاق ماتېرىياللاردىن ياسالغان، جىنسىي يولنى جاراھەتلەندۈرەلمەيدۇ.

پارقىراق ۋە رەڭلىك ياكى خۇش پۇراقلىق گاندوكلارغا خۇشتار بولۇپ كەتمەسلىك كېرەك، ئادەتتىكى گاندوكلارغا پۇراقلىق ماتېرىيال ياكى رەڭ بېرىلگەن.

گاندوكنىڭ ئىشەنچلىك ياكى ئىشەنچلىك ئەمەسلىكىنى سىناش ئۈچۈن ئۇنىڭغا سۇ قويۇش ياكى ئۇنى پۇۋلەش يارمايدۇ، بولمىسا گاندوك كاردىن چىقىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ دىققەت قىلىشقا تېگىش-لىك ئىش شۇكى، ئىشلىتىلگەن گاندوكنى ھەرگىز ئىشلەتمە. يېڭى ۋە ئىشلىتىلمىگەن گاندوكنى ئىشلەت.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، سۈپىتى ياخشىراق گاندوكلار كاۋچۇك سۈتىدىن ياسىلىدۇ. بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان كاۋچۇك سۈتى رېزىنكە ئىشلەپچىقىرىدىغان كاۋچۇك شىرنىسىنى كۆزدە تۇتىدۇ.

ئۇنداقتا، سەن گاندوكنى زادى قانداق ئىشلىتىشىڭ كېرەك؟ گاندوكنىڭ ئىشلىتىلىش ۋاقتى زەكېرنىڭ قايىم بولغاندىن كېيىن، زەكېرنىڭ بىلەن جىنسىي يول بىر - بىرى بىلەن ئۇچراش-ماستىن ئاۋۋالقى ۋاقىتقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئىسپېرما چىقىد-رىشتىن بۇرۇن زەكېردىكى بىر قىسىم ئاجىزلىقلار تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپېرما بولىدۇ. ئۇلار ئۇرۇقدان بىلەن ئۇچرىشىپ



ئىشلىتىلگەن گاندوكنى قايتا ئىشلەتسە، گاندوكنى قۇياش نۇرى چۈشمەيدىغان تارتما
ياكى يانچۇتۇڭدا ساقلا.

قالسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

تامغىلىق نېپىز پەردىنى يىرتىش كېرەك. گاندوكنى ئاسراش ئۈچۈن ھەرگىز قايچا ئىشلىتىپ سالماسلىق كېرەك، ھەتتا گاندوك-نىڭ قېپىنى تىرناق بىلەن يىرتماسلىق كېرەك.

گاندوكنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال، گاندوكنىڭ ئۈچىدىكى ئىس-پېرما يىغىلىپ قالدىغان جايىنى بېسىپ باق (گاندوكنىڭ ئۈچىددىكى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان جاي، چىقىرىلغان ئىسپېرما شۇ يەرگە يىغىلىپ قالىدۇ)، ئىچىدىكى ھاۋانى چىقىرىۋەت، ئاندىن زەكېرىڭ-گە كىيدۈرسەڭ بولىدۇ. سەن ئىشلەتمەكچى بولغان گاندوكنىڭ ئىسپېرما يىغىلىدىغان بوش ئورنى بولمىسا، ئاۋۋال بىر تەرەپنى باس. گاندوكنىڭ ئۈچى تەرىپى بىلەن زەكەر ئۈچى ئارىلىقىدا مەلۇم بوش ئورۇن قالدۇرۇشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

زەكەرنىڭ خەتنىلىكىنى ئاستا ئۆرۈپ، گاندوكنى تۈزلەپ، ئاندىن زەكەرنىڭ تۈۋىگىچە كىيدۈرۈش كېرەك. بۇ جەرياندا، سەن ئەڭ ياخشىسى بىر قولۇڭدا زەكەرنى مۇقىم قىلىسەن، يەنە بىر قولۇڭدا گاندوكنى ئاستا ئاچىسەن — ئىككى قولۇڭدا ئاچساڭمۇ بولىدۇ. زەكەرگە كىيدۈرۈلگەن گاندوك تېرىگە چىڭ يېپىشىپ تۇرۇشى، سىيرىلىپ كەتمەسلىكى كېرەك، بولمىسا يېڭىسىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەكەرنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈشتىن بۇرۇن، زەكەرنىڭ تۈۋىگە چاپلىشىپ تۇرغان گاندوكنىڭ بىر ئۈچىنى تۇتۇپ تۇر، بولمىسا گاندوك سىيرىلىپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.

ئىسپېرما چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، زەكەرنى جىنسىي يولدا ئۇزۇن تۇرغۇزۇۋەتمە، زەكەر بوشاپ كېتىشتىن ئاۋۋال جىنسىي يولدىن چىقىرىۋال، بولمىسا گاندوكتىكى ئىسپېرما زەكەرنىڭ بو-شاپ، كىچىكلەپ كېتىشى بىلەن جىنسىي يولغا ئېقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىسپېرماغا تولغان گاندوكنى جىنسىي

لەۋ ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغۇزماسلىق لازىم.
زەكەرنى چىڭ تۇتۇپ، گاندوكنى زەكەردىن ئاستا تارتىپ
چىقىرىش كېرەك. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ بىخەتەرلىك ئۈ-
نۈمىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن
قولۇڭنى پاكىز يۇيۇۋېتىسەن، يۈرگىنىڭنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى
داۋاملىق سىلىغان چاغدا خەتەر يۈز بەرمەيدۇ. بولمىسا قالدۇق
ئىسپىرما مەلۇم ئەھۋالدا ھامىلىدار بولۇپ قالىدىغان ئىشلارنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال.

5. گاندوك ئىشلەتكەندە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئىككى مەسىلە

گاندوك ئىشلىتىش جەريانىدا، گاندوك ئىشلىتىش ئۇسۇلى
توغرا بولماسلىقتىن خەتەر يۈز بېرىدۇ، بۇ ئاساسەن ئىككى جەھەت-
تىن كۆرۈلىدۇ:

بىرى، گاندوكنى كېچىكىپ ئىشلەتكەندە، ئىسپىرما زەكەر
ئاجزالىملىرى ئارقىلىق جىنسىي يولغا ئېقىپ كىرىدۇ.
ئىككىنچى، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، زەكەرنى جىند-
سىي يولدىن تولمۇ ۋاقىتچە چىقىرىۋالغاندا، ئىسپىرما كىيدۈر-
مىنىڭ ئارىلىقىدىن جىنسىي يولغا ئېقىپ كىرىدۇ.

قىسقىسى، سەن پەقەت گاندوكنى توغرا ئىشلەتسەڭلا، ھامىلى-
دارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيسەن.

6. نېمىشقا بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ؟

بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشكە چىدمايدۇ ياكى ياخشى كۆرمەيدۇ، چۈنكى مۇرەككەپ تەرتىپ ئۇلارغا پەيزىنى ئۇچۇرۇۋېتىدۇ. غاندەك تۈيۈلىدۇ. يەنە نۇرغۇن ياشلار جىنسى مۇناسىۋەتتە جىنسى غىدىقلىنىشقا نىسبەتەن تەسىرلىنىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ دەپ ئەنسىرىيدۇ. بۇنداق ئەندىشلەرنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. ئۇلارنىڭ گاندوكقا بولغان غەيرىي قارىشى چوڭقۇر بولغانلىقتىن، ئۇلاردا يۇقىرىقىدەك قاراشلار پەيدا بولغان. ئەمەلىي ئەھۋالدا، گاندوك قاپلاپ جىنسى مۇناسىۋەت قىلىشقا بارا - بارا كۆنىدۇ، يۇقىرىقىدەك بىمەنە قاراشلارمۇ ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ. ناۋادا گاندوك سىيرىلىپ جىنسى يولدا قالسا، تارتىپ چىقىدۇ. رىۋېلىش ئۈچۈن ئېھتىيات بىلەن ئۇرۇنۇپ كۆر، ئىسپېرما چىقىپ كەتتىمۇ، يوق، دىققەت قىل. بىخەتەرلىك نۇقتىسىدىن ئويلىنىپ، يۈرگىنىڭنى دوختۇر خانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرت. ناۋادا ھەقىقەتەن شۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەن بولسا، ئىچكى كېسەللىكلەر دوختۇرى 24 سائەت ئىچىدە ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىچۈرۈش ئارقىلىق خەتەرنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

7. جىنسى مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولمايدۇ

گاندوك ئىشلەتكەندە، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى

ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىد-
 نىشنىڭ ئەڭ بىخەتەر ئۇسۇلى. گاندوكنى ئىشلىتىشنى خالىمايدى-
 خان كۆپلىگەن كىشىلەر: «مەن ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
 دىققەت قىلدىم» دەيدۇ. لېكىن، ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.
 جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق
 ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، مەغلۇپ
 بولۇش نىسبىتى قىرىق پىرسەنت ياكى ئۈنۈمدىن يۇقىرى بولىدۇ.
 جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش دېگەندە-
 لىك، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئەرلەر ئىسپېرما چىقىشتىن
 بۇرۇن زەكرىنى جىنسىي يولدىن چىقىرىۋېلىش دېگەنلىك. بۇنىڭدا
 ئىسپېرما جىنسىي يولغا تۆكۈلۈپ كەتمەيدۇ. لېكىن، ئەمەلىيەتتە
 جىنسىي مۇناسىۋەتتە زەكەردىن ئاز مىقداردىكى ئىسپېرما ئاقىدۇ،
 سەن بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ كەتمەيسەن. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ھامى-
 لىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەس. چۈنكى، زەكەر قايمىم بولغاندىن
 كېيىن، زەكەر بېشىنىڭ سىلىق بولۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش
 ئۈچۈن، زەكەردىن تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپېرما بار سۇيۇقلۇق
 ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقتا گەرچە ئىسپېرما تەركىبى ئاز
 بولسىمۇ، لېكىن جىنسىي يولغا ئېقىپ كەتسە، ئۇرۇقداننىڭ ئىس-
 پېرما قوبۇل قىلىشىغا يېتەرلىك پۇرسەت چىقىدۇ.

سەن جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا، ساڭا مۇۋاپىق تۇيۇلغان
 ۋاقىتتا زەكرىڭنى جىنسىي يولدىن تارتىپ چىقىرىۋالساڭ، ئەلۋەتتە-
 تە مەلۇم جەھەتتىن بىخەتەرلىككە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.
 بىراق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ۋاقتىدىن ئىلگىرى توختىتىش ئۇسۇ-
 لى خەتەرلىك بولۇپلا قالماي، ئادىمىلىككە يات، رومانىك ئە-
 مەس، سالامەتلىككە پايدىسىز. ئاياللارمۇ بۇنداق جىنسىي مۇناسى-
 ۋەتتىن لەززەت ھېس قىلمايدۇ. چۈنكى، پۈتكۈل جىنسىي مۇناسى-
 ۋەت داۋامىدا يۈرگىنىڭ ئۆزىنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قېلىش -

قالماسلىقىدىن ئەنسىرىدۇ، ئەمەلىيەتتە سەنمۇ شۇنداق بولسەن،
جىنسىي پەللىگە يېتىپ كېلىشىگە دىققەت قىلىپ، ھەر ۋاقىت
تەشۋىشلىنەن.

8. كەلگۈسى: ئەرلەر ھامىلىدارلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى چۈش ئەمەس

ھازىرغا قەدەر ئالىملار ئەرلەر ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش
دورىسىنى كەشىپ قىلىش ئۈچۈن تالاي تەجرىبىلەرنى قىلدى. ئەپ-
سۈسكى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىدى. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ تەرەپ-
لىك، ئەڭ مۇھىم تەرىپى شۈكى، ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسى
بويىچە ئېيتقاندا، ئەرلەرنىڭ تېنىدىكى جىنسىي ئىقتىدار بىلەن
نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىدىغان فېرمېنتنىڭ
تارقىلىشى بىر خىل، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمىگە يېتىش
ئۈچۈن، كۆپ مىقداردا ئوكۇل ئۇرۇش كېرەك، بۇنىڭدا ئەرلەرگە
نەسبەتەن ئەكس تەسىرى ئېغىر بولىدۇ. تېخىمۇ قورقۇنچلۇقى
شۈكى، بۇنداق ئەكس تەسىردىن ساقلىنماق تەس. تەجرىبىلەر شۇنى
ئىسپاتلىدىكى، بۇنداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنى ئىس-
تىمال قىلغان ئەر كىشىنىڭ ئەرلىك جىنسى ئاجىزلاپ كېتىدۇ،
ھەتتا جىنسىي ئىقتىدارىدىن پۈتۈنلەي ئايرىلىپ قالىدۇ.

مۇشۇ بىر نەچچە يىل ئىچىدە مىنىستىر ئۈنۋېرسىتېتى ئەر-
لەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر ئوكۇلنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىق-
تى. بۇ ئوكۇل ئۇرۇقدان گورمونغا ئوخشاپ كېتىدىغان سۈنئىي
فېرمېنتنىڭ رولىنى ئوينايدۇ، ئۈچ ئاي ھامىلىدارلىقتىن ساقلى-
نىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولىدۇ، ئەكس تەسىرىمۇ چوڭ ئەمەس.
ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەرلەر ئۈچ ئايدا بىر قېتىم

ئوكۇل ئوردۇرۇشى كېرەك. ئۈچ ئايدىن كېيىن ئىككىنچى قېتىم ئوكۇل ئوردۇرغاندا ئەرلەر نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. لېكىن، ساقال - بۇرۇت، جىنسىي سەزگۈرلۈك، مۇسكۇل-لارنىڭ كۈچى قاتارلىق ئەرلىك ئالاھىدىلىكلەر نورمال ھالەتتە بولىدۇ. ناۋادا ئەر - خوتۇن ئىككىسى بالىلىق بولغۇسى كەلسە، ئەر كېلەر قېتىم ئوكۇل ئوردۇرۇش مۇددىتى كەلگەندە ئوكۇل ئوردۇرۇشنى توختاتسا، تۆت ئايدىن كېيىن نورمال نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ. تەتقىقاتچىلار بۇنداق ئوكۇلنىڭ ئۈنۈمى ئاياللار ئىشلىتىدىغان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى بىلەن تەڭلىشەلەيدۇ، دەپ قارماقتا. ھازىر بۇ تۈردىكى تەتقىقات باشلاندى، ناۋادا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسا، بىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى جىنسىي تۇرمۇشىمىزدا ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئىمكانىيىتى كۆپىيىدۇ.

9. تۇغۇتنى توختىتىش

تۇغۇتنى توختىتىش ئۈزۈل - كېسىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ بىر ئۇسۇلى، لېكىن بۇ ئۇسۇل كېيىن ھەر ۋاقىت بالىلىق بولۇشنى ئويلايدىغان ياش ئەر - خوتۇنلارغا مۇۋاپىق ئەمەس. بۇنداق ئوپېراتسىيە ئەر - ئايال ئىككىلا تەرەپنى نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىدىن مەڭگۈ ئايرىپ تاشلايدۇ، ئايالمۇ قايتا ھامىلىدار بولالمايدۇ، ئەرمۇ قايتا نەسىل قالدۇرالمايدۇ.

ئامېرىكا، شۋېتسارىيە، ئەنگىلىيە، گوللاندىيە ۋە ياپونىيە قاتارلىق ئەللەردە تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيە كەڭ تۈردە ئومۇملاشتى. ئامېرىكىدا تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيەسى قىلدۇرغانلار ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىستېمال قىلىدىغانلاردىن كۆپ. گېرمانىيىدىمۇ ئالتە پىرسەنت كىشى تۇغۇت توختىتىش

ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان .

تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئاياللارغا قارىدەن .
غاندا ، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئەرلەرگە يېدەن .
تىدىغان خەۋپ كۆپ ئاز بولىدۇ . بۇنداق ئوپېراتسىيە داۋامىدا
ئىسپېرما يەتكۈزۈش نەيچىسىنى سۈيدۈك يولى سىستېمىسىدىن ئايدەن .
رېپ بوغۇپ قويسلا كۇپايە ، قىسمەن ناركوز قىلىنىدۇ ، ئەرلەر .
نىڭ تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىگە يېرىم سائەتلا ۋاقىت كېدەن .
تىدۇ ، دوختۇرخانىدا يېتىشىنىڭمۇ ھاجىتى يوق . لېكىن ، ئەرلەر
تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىنكى ئىككى - ئۈچ كۈن
ئىچىدە دەم ئېلىشقا جەزمەن دىققەت قىلىش كېرەك ، ئېغىر جىسمەن .
نى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانسا بولمايدۇ . تۇغۇت توختىتىش ئوپېدەن .
راتسىيىسىدىن كېيىن ئەرلەر نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقدەن .
تىدۇ . باشقا ئەھۋاللار بۇرۇنقىدەك بولىدۇ ، جىنسى ئاجىزلىق
كۆرۈلمەيدۇ . ئاياللارغا ئوخشىمايدىغان تەرىپى شۇكى ، بەزى ئەھدەن .
ۋاللاردا ، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئەرلەر
نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ .

سەن ياخشىسى دوختۇرنىڭ تۇغۇت توختىتىش توغرىسىدىكى
چۈشەندۈرۈشىنى ئاڭلا .

ئاياللارنىڭ تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىگە ئۇزۇنراق ۋادەن .
قت كېتىدۇ ، ئوپېراتسىيە پۈتكۈل بەدەن ناركوز قىلىنغان ئاساستا
بىر سائەت داۋامىدا بولىدۇ ، ئوپېراتسىيىنىڭ خەتىرى چوڭراق
بولىدۇ . ئوپېراتسىيە داۋامىدا ئۇرۇق يەتكۈزۈش نەيچىسى ئايرىلىپ
بوغۇپ قويۇلىدۇ ، ئۇرۇق بوغۇلغان يەرگىچىلىك ھەرىكەت قىلالايدەن .
دۇ ، ئاندىن ئۆلىدۇ . بۇنىڭدا ئىسپېرما بىلەن ئۇرۇق ئۇچرىشىپ ،
ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ . ئاياللار تۇغۇت
توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان چاغدا ، قاناش ياكى باشقا
مەسىلىلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ياخشىسى دوختۇرخانىدا تۆت - بەش كۈن يېتىشى كېرەك. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئاياللار يەڭگىپ بولغاندىن كېيىن بوغدۇرۇۋەتسە بولىدۇ.

تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى ئاхта قىلىۋېتىشكە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ، ئاхта قىلىنىش داۋامىدا، ئاياللارنىڭ ئۇرۇقدېنى ۋە ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدېنى كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئاхта قىلىنغۇچىلارنىڭ تېنىدە جىنسىي گورمون ئاجىزلىقى بولمايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ نەسل قالدۇرۇش ئىقتىدارى، جىنسىي تۇرمۇش ۋە سىرتقى قىياپەت ھەم ئىش - ھەرىكەتلىرىگە ئۈزۈل - كېسىل نەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاхта قىلىنغان كىشى ئەزەلدىن تارتىپ ئايال دەپسە ئايالغا ئوخشىماي قالىدۇ. تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغاندا، ئادەمنىڭ تېنىدىكى ھەرقايسى ئەزالار ساقلىنىپلا قالماي، بەلكى جىنسىي ئىستەك ۋە جىنسىي ئىقتىدار قىلچە ئاجىزلىمايدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دوختۇرلار مۇقىم جۈپتى بولغان ۋە ئىككىدىن ئارتۇق پەرزەنت كۆرگەن ئەر ۋە ئاياللارنى تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇپ پەرزەنتى بولمىغانلار 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاندىن تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇشى كېرەك. 35 ياشتىن يۇقىرى بويىچىلار كىشىنى قايىل قىلالىق سەۋەب كۆرسىتەلمىسە، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇسا بولىدۇ.

10. ھامىلىدارلىق جەريانى

ئاياللار تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە، يەنى خەتەرلىك مەزگىل ئىچىدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولساڭ، ئاياللارنىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىسى ئىسپېرماڭ ئارقىلىق ئىسپېرما قوبۇل قىلىشى ئېھتىمالغا

ناھايىتى يېقىن . سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىغان تەقدىردىمۇ ، ئىسپېرما يۇقى قولۇڭ ئۇنىڭ جىنسىي يولىغا تېگىپ كەتسە ، بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن .

ھەر بىر قېتىملىق ئىسپېرما چىقىش جەريانىدا ئەر كىشىنىڭ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولىغا قويۇپ بېرىدىغان ئىسپېرمانىڭ مىقدارى تەخمىنەن 400 مىليون ئەتراپىدا بولىدۇ . ئۇلارنىڭ ئىنتايىن ئاز ساندىكىلىرى تۇخۇم ئورنىغا بارالايدۇ ، تۇخۇم تېمىنى تېشىپ ئۆتۈدىغىنى پەقەت بىرلا تامچە بولىدۇ . ئاشۇ ئىسپېرما تۇخۇم تېمىغا كىرىپ ، تۇخۇم بىلەن بىرىكىپ ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى تاماملايدۇ . شۇنىڭ بىلەن ئايال كىشى ھامىلىدار بولىدۇ .

ئىسپېرما قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن ، ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم ناھايىتى تېز چوڭىيىشقا باشلايدۇ . ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم توختىماي ھۈجەيرە ئايرىپ چىقىرىدۇ ، بىر ، ئىككى ، تۆت ، سەككىز ، ئون ئالتە . . . ئەڭ ئاخىر ھۈجەيرە تۈگۈنچىكى شەكىللىنىدۇ . ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىپ ، ھامىلىدار بولۇپ بىر ھەپتىدىن كېيىن ، ئايال كىشىنىڭ بالىياتقۇسىدا يۇمشاق بۇلۇتسىدە مان تەن ھاسىل بولىدۇ . شۇڭا ، ئايال كىشىنىڭ ھەيزى شۇنىڭدىن تارتىپ توختايدۇ . دەل شۇنداق بولغاچقا ، كىشىلەر ھەيز توختاشنى ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىش ھەم ھامىلىدارلىقنىڭ ئالامىتى قاتارىدا كۆرىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، ئايال كىشىدە ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكىدەك بەزىبىر ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ : كۆڭلى ئايىنىش (بولۇپمۇ ئورنىدىن تۇرغاندا) ، ئىشتەي تۇتۇلۇش ، ئەمچەك توپچىسى قىچىشىش ، كەچتە كىچىك تەرەت كۆپ بولۇش قاتارلىق . ھامىلىدارلىق مەزگىلى ئەڭ ئاخىرقى ھەيز دەۋرىنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن ھېسابلىغاندا 280 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ . دەسلەپكى ئۈچ ئاي ئىچىدىكى بوۋاق تۆرەلمە دەپ ئاتىلىدۇ . ئۇ ھامىلە قېپىدا ،



بۇۋاتنىڭ سۆمۈرۈش كۈچى قانچە زور بولسا، ئانىنىڭ سۈتەمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

تۇخۇم ھۈجەيرىسىدىن شەكىللەنگەن بالا ھەمراھى ئىچىدە ئۆسىدۇ. بۇ مەزگىلدە، ئانا تۇرمۇشىدىكى ھەرقانداق بىر مۇقىمسىزلىق ھا- مىلىگە ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. چۈنكى، بۇ مەزگىل ھامىلىنىڭ تەن ئەزالىرى ۋە پۇت - قوللىرى شەكىللىنىش مەزگىلى بولىدۇ. ئون ئىككىنچى ھەپتىنىڭ ئاخىرى، ھامىلىنىڭ تەن ئەزالىرى گەرچە شەكىللەنمىگەن بولسىمۇ، لېكىن تەن ھالىتى ئاساسەن شەكىللىنىپ بولغان بولىدۇ.

تۆتىنچى ئېيىدىن باشلاپ، بۇ كىچىك جان ھامىلە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ باش سۈيىگە چۆمۈلۈپ ياتىدۇ. بىر تال كىندىك بېغى ئارقىلىق ئانا تېنىدىكى ھامىلە قېپى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. نېرۋا، مۇسكۇل ۋە تەن ئەزالىرى مۇكەممەل بولغان بوۋاقنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن ئانىنىڭ تېنىدە تەخمىنەن 2 مىليارد ھۈجەيرە ئۆسۈشى كېرەك. يۈز شەكلى، بەدەن شەكلى، بوي ئېگىزلىكى، چاچنىڭ رەڭگى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىس- سىيەت ئامىلى بەلگىلەيدۇ. ھامىلە مەيلى ئوغۇل ياكى قىز بول- سۇن، ئۇلارنىڭ يەتتىنچى ھەپتىسىدىن ئىلگىرىكى ئۆسۈپ يېتىل- شى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولىدۇ. پەقەت شۇنىڭدىن كېيىن جىنسىي گورموننىڭ تەسىرىدە، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئوخشىماسلىق كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. جىنسىي ئەزالارنىڭ يېتىلىشىدە، ئۇرۇقدان بىلەن تۇخۇمدان، زەكەر بىلەن دىلچىق قاتارلىقلار ئوخشاش توقۇل- مىلار ئارقىلىق يېتىلىدۇ، شۇڭا بۇ ئەزالارنىڭ جىنسىي سەزگۈر- لۈك دەرىجىسى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

بوۋاقنىڭ ئوغۇل ياكى قىز بولۇپ قېلىشىنى قانداق ئامىل بەلگىلەيدۇ؟

بوۋاقنىڭ ئوغۇل ياكى قىز بولۇپ قېلىشىنى ئەر كىشىنىڭ ئىسپېرمىسى بەلگىلەيدۇ. چۈنكى، ئايال كىشىنىڭ تۇخۇمدان ھۈ- جەيرىسىدە پەقەت X خروموسوما بولىدۇ، ئەر كىشىنىڭ ئىسپېرمىد-

سى بولسا ئوخشىمايدۇ، ئەر كىشىنىڭ ئىسپىرىمىسىدا X ، Y قاتارلىق ئىككى خىل خروموسوما بولىدۇ. X خروموسوما ئىسپىرما تۇخۇم تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنسا، ئىسپىرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم XX بولىدۇ، بوۋاق قىز بولۇپ قالىدۇ، قوبۇل قىلىنىش جەريانىنى تاماملىغان ئىسپىرما Y خروموسوما بولسا، ئىسپىرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم YX بولىدۇ، بوۋاق ئوغۇل بولۇپ قالىدۇ.

16 ھەپتىدىن كېيىن، ھامىلىدارلىق ئالامەتلىرىنى ئېنىق بىلەلەيسەن، چۈنكى ئايال كىشى روشەن قورساق كۆتۈرۈشكە باشلايدۇ. 20 ھەپتىدىن باشلاپ ئانا قورساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلاۋاتقانلىقىنى سېزەلەيدۇ. قورساقتىكى بالا ئۆسۈپ يېتىلىپ، دۇنياغا كۆز ئاچقۇچە بولغان ئارىلىقتا، ئانا تولغاق ئازابى تارتىدۇ. چۈنكى، بۇ چاغدا بالىياتقۇ قانۇنىيەتلىك ھالدا كېڭىيىپ - تارىيىدۇ. بۇنداق ئاغرىق ئازابى ئالتە سائەتتىن توققۇز سائەتكىچە داۋام قىلىدۇ. بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن توختايدۇ.

نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ تۇغۇت ئۈستىدە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇ شۇ ئەرنىڭ خوتۇنى ئۈچۈن قىلغان ئالاھىدە بىر مەدەنىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىراق، خوتۇنى يالغۇز قېلىشنى خالىسا، ئەر كىشى بۇنى قوبۇل قىلىشى كېرەك. بالا تۇغۇلغان چاغدىكى كۆرۈنۈش كۆپىنچە ئەرلەردە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرىدۇ. ئۇلار بۇنى ئۆمۈرۋايەت ئۈنۈپ كېتەلمەيدۇ. بۇنداق يېڭى تۇغۇلغان بالغا نىسبەتەن ئاتىنىڭ كۆڭلىدە كۈچلۈك مۇھەببەت ئويغىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا خوتۇندىن چەكسىز پەخىرلىنىدۇ.

بوۋاقنىڭ دۇنياغا كېلىشى مەيلى بوۋاق ياكى ئانا ئۈچۈن بولسۇن، ئىنتايىن ئازابلىق جەريان. چۈنكى، ئايال كىشىنىڭ بالىيات-قۇ ئاغزى ۋە جىنسىي يولى تارراق، بوۋاقنىڭ بېشى چوڭراق بولىدۇ. تۇغۇت ئالدىدىكى ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېنىك ئاتلېتىكا ئويناش ياكى ئۆزىنى ئەركىن قويۇپ بېرىش ھەرىكەتلىرىد-

نى مەشىق قىلىپ، تۇغۇت جەريانىدىكى ئازابنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بىر مەزگىل ۋاقىت ئىددەت دەپ ئاتىلىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈت بېزى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىلا شەكىللىنىشكە باشلايدۇ، شۇڭا بوۋاق تۇغۇلغان ھامان ئانىسىنى ئېمەلەيدۇ. بوۋاقنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى قانچە زور بولسا، ئانىنىڭ سۈتمۈ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. بەزى ئاياللار بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، خۇددى بىرى ئىچ - باغرىنى تارتىۋەتكەندەك چۈشكۈنلىك شىپ، ئۆزلىرىنى بەختسىز ھېسابلايدۇ، دۇنياغا كەلگەن ساغلام ھەم ئوماق يۈرەك يارىسى كۆزلىرىگە كۆرۈنمەيدۇ. بۇ ئاساسەن تەندىكى گورمون مىقدارى بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىپ، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن شەكىللەنگەن ھېسسىيات كاۋىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كەيپىياتنى تۇغۇتتىن كېيىنكى غەمكىنلىك ئالامىتى دەيدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق چۈشكۈن كەيپىيات بىرەر ئاي - دىن كېيىن يوقاپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئەنسىرەپ كەتمە. سەن بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىن ئىسپىرما قوبۇل قىلىنىش، ھامىلىدار - لىق ۋە تۇغۇتقا ئالاقىدار كۆپلىگەن ساۋاتقا ئىگە بولدۇڭ، بۇلارنىڭ ساڭا كۆپ پايدىسى تېگىدۇ.

11. بوۋاقنىڭ ئانا تېنىدە ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى قانداق بولىدۇ؟

بىرىنچى ئاي:

ئايال كىشىنىڭ ھەيزى توختىغان كۈندىن تارتىپ بوۋاقنىڭ جىنسى، خۇي - پەيلى، كۆزى ۋە چېچىنىڭ رەڭگى مۇقىملىشىپ بولىدۇ. شۇ چاغقىچە بوۋاق ئىككى ھەپتىلىك بولۇپ قالىدۇ. ئىككىنچى ئاي:

ئىككى ئايلىق بولغاندا بوۋاقنىڭ يۈز قۇرۇلمىسى، كۆزى، بۇرنى، قۇلقى، ئاغزى، بىلىكى ۋە پۇتلىرى چىقىپ بولىدۇ. بوۋاق ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. بۇ چاغدا، بوۋاقتا سىرتقى زىيان - زەخمەتكە نىسبەتەن قىلچىلىك ساقلىنىش ئىقتىدا-رى بولمايدۇ. شۇڭا، ئانا تاماكا ۋە ھاراق تاشلىشى كېرەك. ئۈچىنچى ئاي:

بوۋاق بېشىنى لىڭشىتىدىغان، چىرايىنى پۈرۈشتۈرىدىغان ۋە قوشۇمىسىنى تۈرىدىغان بولىدۇ، قوللىرىنى پۇلاڭلىتىشقا باشلايدۇ. بىراق، ئانا بۇلارنى سەزمەيدۇ، چۈنكى بوۋاق تېخى كىچىك. تۆتىنچى ئاي:

بوۋاق پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولىدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇ داۋاملىق يوغىنىدۇ. ئۇنىڭ ئامراق تاماق تىزىملىكى بارلىققا كېلىدۇ: يېڭى مېۋە، كۆكتات ۋە ئاقسىل. بەشىنچى ئاي:

بوۋاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىغا دىققەت قىل! بوۋاق ئانىنىڭ يۈ-رەك سوقۇشىنى ھېس قىلالايدۇ، خەۋەر ۋە مۇزىكىلارنى ئاڭلىيالايدۇ. ھامىلىدار ئانا بوۋاقنىڭ ھەرىكىتىنى بارغانسېرى سېزەلەيدۇ. ناۋادا سەن بوۋاققا يېقىملىق گەپ قىلساڭ، ئۇ ئاڭلىيالايدۇ. ئالتىنچى ئاي:

بوۋاق «ئېھتىيات بىلەن» خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭ بېشىغا بىرىنچى تال چاچ چىقىدۇ. سىرتقى دۇنياغا ماسلىشىش ئۈچۈن ئۆزىنى چېنىقتۇرىدۇ: كېيىن سۈت ئېمىشنى مەشىق قىلىپ، بارمىقىنى كۈچەپ شورايدۇ. يەتتىنچى ئاي:

مۇشۇ ئاينىڭ ئاخىرى بوۋاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئوتتۇز سانتىمېتىرغا، ئېغىرلىقى تەخمىنەن ئىككى قاداققا يېتىدۇ. بوۋاق بارغانسېرى چوڭ بولىدۇ. لېكىن، ئانا بۇنىڭلىق بىلەن ئىككى كىشى-

لىك تاماق يېسە بولمايدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئانا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ 12 قاداقتىن چۈشۈپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلسا بولىدۇ.

سەككىزىنچى ئاي:

بوۋاق ئانا تېنىدىن ئاستا - ئاستا ئايرىلىش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىدۇ. ئۇ ھەمىشە ئۇخلايدۇ، ئويغانغان چېغىدا توختىماي قولىد. رىنى پۇلاڭلىتىدۇ، ھەرىكەت-مىقدارى ئاشىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆپ-كىسى بىلەن مۇستەقىل نەپەسلىنىدۇ.

توققۇزىنچى ئاي:

بوۋاق ھاياتىدىكى تۇنجى قېتىملىق سەپەر ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. ئەمما، ئانا تېنىدىن سىرتقا تۇتاشقان يولى راۋان ئەمەس. شۇڭا، ئۇ تۇغۇلغاندىن كېيىن ئاۋۋال يۇيۇنۇشتىن ھۇزۇرلانمىسا بولمايدۇ. ئۇ دەماللىققا شۇنچە كۆپ يېڭى شەيئەلەر بىلەن ناتونۇش چىرايلارنى قوبۇل قىلالمايدۇ. ئۇ پەقەت ئانىسىنى ئېمىشىنى، ئاز-دىن كېيىن ئوبدانراق ئۇخلاشنى ئويلايدۇ.

12. بالا ئالدۇرۇش توغرىسىدا

«ئىش كۆرگەن كىشىلەر» نىڭ %27 تىدە بالا ئالدۇرغاندىن كېيىن يا ئۇنداق، يا مۇنداق روھىي مەسىلىلەر كۆرۈلىدۇ: ئۆزىنى تاشلىۋېتىش، دەككە - دۈككىدە بولۇش، تۇغماسلىق، جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇغا ئۇچراش... يالغۇز بۇلارلا ئەمەس. شۇنداق جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ، مەسىلىلەرنىڭ ھەممىنى دېيىشكە تېخى بالدۇرلۇق قىلىدۇ. چۈنكى، يەنىمۇ نۇرغۇن ئايال كىشىلەر تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەقىقىي ئەھۋالنى ئاشكارىلاشنى خالىمايدۇ ياكى يېتىنالمىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، يېنىكلىك بىلەن ھامىلىدار بولۇش قارارىغا كې-

لىدىغان بىرمۇ ئايال كىشى يوق. بالا ئالدۇرۇشنىڭ ئالدى - كەينىدە ئايال كىشى ناھايىتى ئېغىر روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ بۇرۇنقى قارارىنى قايتا - قايتا ئۆزگەرتىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. سەن ئەر كىشى بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن ئۇنى چۈشىنىشنىڭ كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، بالا ئالدۇرۇش ئايال كىشىگە جىسمانىي جە - ھەتتىن غايەت زور زىيان - زەخمەت ئېلىپ كېلىدۇ. بالا ئالدۇ - رۇش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قاناش ياكى ئۆمۈر بويى تۇغماس بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بەشىنچى باب

جىنسىيەتنىڭ يەنە بىر تەرىپى

بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق
ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسىلى
ئۈچىنچى، بەچچىۋازلىق
تۆتىنچى، جىنسىي جىنايەت

بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق

1. سەن ئۆزۈڭنى قاچان تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟

ئاياللار ئۈچۈن ئاياللار كېسەللىكلىرى دوختۇرغا كۆرۈنۈش ئىنتايىن نورمال ئىش، چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ جىنسىيەت ئەزاسىنى داۋاملىق تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى زۆرۈر. ئەرلەر ئۇلارغا ئوخشىمايدۇ، ئاياللارغا سېلىشتۇرغاندا، ئەرلەرنىڭ دوختۇرخانىغا بارغان قېتىم سانى تولىمۇ ئاز بولىدۇ.

جىنسىيەت ئەزاسىغا قارىتا يا ئۇنداق، يا مۇنداق ئەندىشىدە بولساڭ، سۈيۈك يوللىرى كېسەللىكلىرى ياكى بالىلار كېسەللىكلىرى دوختۇرغا كۆرۈنۈپ بىر ئامال قىلساڭ بولىدۇ، ناۋادا جىنسىيەت ئەزاسى قىزىرىپ ئىششىپ قالغان ياكى قاپارتقۇ چىقىپ قالغان بولسا، ئەڭ ياخشىسى تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرغا كۆرۈن.

تۆۋەندىكى تۆت خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، ياخشىسى دوختۇرغا- نىغا بېرىپ سالامەتلىكىڭنى تەكشۈرتۈپ كۆر:

زەكەرنىڭ قايمىم بولغاندا ياكى ئىسىپىرما چىقارغان چېغىڭدا
بىنورمال ئەھۋال كۆرۈلسە؛

زەكەرنىڭ خەتنىلىك يېرى ئۆرۈلمىسە؛

ئورۇقنىڭ تولۇق يېتىلمىگەن ياكى بىنورمال بولسا؛

جىنسىيەت ئەزا بېزىڭ مىكروبلېنىپ يۇقۇملانغان بولسا، دوختۇرغا كۆرۈن.

2. يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك دېگەن نېمە؟

يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق يۇقىدىغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان. مەسىلەن، سىفىلىس، سۆز-نەك، شانكىر ۋە جىنسىي لىمفا يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار.

ئۇنداقتا، جىنسىي كېسەللىكلەر قانداق يۇقىدۇ؟

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك قوزغانتۇچلىرى (باكتېرىيە، ۋىرۇس ياكى باشقا مىكرو ئورگانىزملار) بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن يۇقۇملىنىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق يۇقۇملىنىش ئاساسەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. لېكىن، بىر قىسىم باكتېرىيەلەر تەن بىلەن تەننىڭ بىر- بىرىگە تېگىشىدىن، مەسىلەن، سۆيۈشۈش ياكى بىر - بىرنى سىلاش تۈپەيلى يۇقىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ئېغىز بوشلۇقى شىللىق پەردىسى ۋە جىنسىي ئەزا ئاسان يۇقۇملىنىش كۆرۈلىدىغان ئورۇن، بۇ ئورۇنلاردا باكتېرىيە تېز كۆپىيىدۇ. مۇشۇ ئورۇنلاردا ئاينىغان باكتېرىيە بارا - بارا پۈتكۈل بەدەنگە تارايدۇ.

سەن ئۆزۈڭنىڭ يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەل بولۇپ قالغان - قالمىغانلىقىڭغا قانداق ھۆكۈم قىلالايسەن؟

جىنسىي كېسەل يېڭى باشلانغان چاغدا ھېچقانداق خەۋىپنى بىلگىلى بولمايدۇ، ئۇنىڭدا كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتقۇدەك ئالامەت- لەرمۇ بولمايدۇ. لېكىن، ئۇ ئىنتايىن قورقۇنچلۇق ئاقىۋەت كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن، تۇغماسلىق ياكى راك كېسىلىنى. جىنسىي كېسەللىكلەر دەسلەپ يۇققان چاغدا، ئۇنى ساقايتقىلى بولىدۇ. بەزى ۋىدروسلارنى يوقىتىۋېتىش مۇمكىن.



جىنسى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا، دوختۇرلار بىمارلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلايدۇ، شۇڭا، ئەنسىرىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.

بەزىلىرىنى يىلتىزىدىن يوقىتىۋېتىش ئىمكانىيىتى بولمىسىمۇ، تىزگىنلىگىلى بولىدۇ، يامانلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىمكانىيىتى بار.

بىراق، جىنسىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار جىنسىي كېسەلگە ئادەتتىكى كېسەللىكلەرگە ئېتىبارسىز قارىغاندەك قارايدۇ، خىجىل بولۇپ ھەقىقىي ئەھۋالنى يوشۇرىدۇ، دوختۇرخانىغا بارمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەللىك كۈندىن - كۈنگە ئېغىرلىشىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. جىنسىي كېسەل قانچىكى كېچىكىپ بايقالسا، ئۇنى ساقايتماق شۇنچە كەينىگە سۈرۈلۈپ كېتىدۇ. ئاخىر بېرىپ ئېغىر ئاقىۋەت يۈز بېرىدۇ. ساقايماس كېسەلگە ئايلىنىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭغا ئوخشاش، جىنسىي كېسەل قانچە كېيىن بايقالسا، شۇنچە ئاسان يۇقۇملىنىدۇ، چۈپتىگە يەتكۈزىدىغان زىيانمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

3. جىنسىي كېسەللىكلەردىن قانداق ساقلىنىش كېرەك؟

ھەرخىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرى ۋە سايمانلىرى جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىش ئىمكانىيىتىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە گاندوك ئىشلىتىش جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىش مەنبەسىنى ئۈزۈپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىشى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەرخىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرى ۋە سايمانلىرى ئارقىلىق جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىش نىسبىتىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسىلى

1. ئەيدىز كېسىلى قانداق يۇقىدۇ؟

ئەيدىز كېسىلى (تولۇق ئاتىلىشى — جىنسىي ئىممۇنىتېت كەمتۈكلۈك يىغىندى كېسەللىكى HIV (Acquired Immune Deficiency Syndrome) HIV=Human Immunodeficiency Virus ئورگانىزمدىكى ئىممۇنىتېتلىق كۈچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ۋىرۇس) ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقۇملىنىشتىن كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامىتى، بۇ كېسەللىك ئالامىتى ئورگانىزمدىكى ئىممۇنىتېتلىق كۈچنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغان ئاقىۋەتنى بىۋاسىتە پەيدا قىلىدۇ.

ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ، ئۇنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلالمايسەن. ناۋادا ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ قان، ئىسپېرما ياكى جىنسىي يولى ئاجىزلىرى مەلۇم يول ئارقىلىق باشقا ئادەمنىڭ قان تومۇرىغا كىرسە، شۇ كىشى ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. دەل شۇنداق بولغاچقا، جىنسىي مۇناسىۋەت جىنسىي كېسەللىكلەر تارقىلىشىنىڭ ئاساسلىق ۋاسىتىسى بولۇپ قالدى. ئېغىز ئارقىلىق جىنسىي ئەزادىن لەززەتلىنىش ياكى بەچچىۋازلىق تېخىمۇ خەتەرلىك. ئېغىز ئارقىلىق جىنسىي ئەزادىن لەززەتلىنگەندە ياكى بەچچىۋازلىق قىلغاندا، بالىياتقۇ ياكى باشقا ئەزالاردىكى ھەرقانداق سۈركىلىشتىن ئازراق جاراھەت پەيدا بولىدۇ، بۇنى كىشىلەر بىلمەيدۇ. جاراھەت قانايدۇ.

بۇ شەك - شۈبھىسىزكى، ۋىرۇسنىڭ ئورگانىزىمغا كىرىشىگە يول ئېچىپ بېرىدۇ. بەچچىۋازلىق ئاساسەن ھەمىنسىلىقلار مەشغۇل بولىدىغان جىنسىي پائالىيەت. ئۇلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، بەچچىۋاز-لىق ئەڭ چوڭ يۇقۇملىنىش مەنبەسى. ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى يۈزىدە قىسمەن ئانتىتېلا ھۈجەيرىسى بار بولۇپ، ئۇ جىنسىي يولى قانمىغان ئەھۋالدا «تەشەببۇسكارلىق» بىلەن ۋىرۇسنى قانغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوقۇم گاندوك ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئاياللارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى ئەر-لەرنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر.

ئەرلەرنىڭ زەكىرى بىر قەۋەت تېرە بىلەن قاپلىنىپ تۇرغان-لىقتىن، ئۇلارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى خېلى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان-دىن كېيىن، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسىدىكى ۋىرۇسنىڭ مىقدارى جىنسىي يولى ئاجىزلىرىدىن كۆپ، بۇمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئاياللا-رنىڭ يۇقۇملىنىش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ياش ئاياللار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى تېخىمۇ چوڭ. ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەت قېتىم سانى مۇناسىپ ھالدا ئازراق بولسا، جىنسىي يولى تېمى كىچىكلەپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە جىنسىي يولى ئاسان قانايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللار ھامىلىدارلىق ياكى يەڭ-گىگەن مەزگىلدە ۋىرۇسنى ئۆزىنىڭ بالىسىغا يۇقتۇرىدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا، ھەيز مەزگىلىدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولسا، ۋىرۇسنىڭ يۇقۇش نىسبىتى يەنىمۇ چوڭ بولىدۇ.

جىنسىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ئەيدىز كېسىلى نۇرغۇن تەرەپتىن باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئوخشىمايدۇ، بۇ ئىككى

كېسەللىك ئورگانىزىمدىكى ئانتىتېلانى بۇزۇپ، ئورگانىزىمنىڭ ئىممۇنىتېتلىق كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئورگانىزىم ۋىرۇسقا قارشى ئىقتىدارىنى تەدرىجىي يوقىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر نورمال ئادەم ئۈچۈن ئادەتتىكى بىر ئىش، ئەمما ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن ھايات - ماماتقا مۇناسىۋەتلىك چوڭ ئىش.

HIV ۋىرۇسى تەر، سۈيدۈك، شۆلگەي ۋە ياش ئارقىلىق يۇقىدۇ. بىراق، بۇ سۈيۈقلۈقلاردىكى ۋىرۇسنىڭ تەركىبى بەك ئاز بولغاچقا، ئادەتتىكى ئەھۋالدا ۋىرۇسنىڭ يۇقۇملىنىش ئىقتىدارى ھازىرلانمىغان بولىدۇ. ھازىرغا قەدەر، مۇشۇنداق يوللار ئارقىلىق ئەيدىز كېسەلى بىلەن يۇقۇملىنىشقا دائىر مىساللار بايقالمىدى، شۇنىڭدەك سۆيۈشۈش ئارقىلىق ئەيدىز كېسەلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتىمۇ ناھايىتى ئاز. بۇنداق ئېھتىماللىقنىمۇ پۈتۈنلەي چەتكە قېقىۋەتكىلى بولمايدۇ، ئەلۋەتتە.

2. ئەيدىز كېسەللىكىنىڭ يۇقۇش جەريانى قانداق بولىدۇ؟

بىرىنچى باسقۇچ: ۋىرۇس ئورگانىزىمغا كىرىپ، ئورگانىزىمدا T دىكى ئانتىتېلغا نىسبەتەن خەۋپ پەيدا قىلىدۇ. T ئانتىتېلا ئورگانىزىمدىكى ئەڭ مۇھىم بىر خىل ئانتىتېلا، ئورگانىزىمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ «ئامانلىق ساقچىسى». ئۇ ۋىرۇس، باكتېرىيە ۋە باشقا «قانۇنسىز ئۇنسۇرلار» نى قانۇن بويىچە تىزگىنلەيدۇ ياكى بىراقلا يوقىتىۋېتىدۇ. لېكىن، بۇ ئانتىتېلا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىغاندىن كېيىن بارا - بارا ئۆز رولىنى يوقىتىدۇ، ئورگانىزىم ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ئىنتايىن مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچىدە كەمتۈكلۈك

شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باكتېرىيە ۋە ۋىرۇس ئورگانىزىمدا خالىغانچە ئاۋۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، قىزىش، ئىچ سۈرۈش، ھارغىنلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەمما، نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بۇ ئالامەتلەر سەل پەسىيدۇ.

بۇ باسقۇچتا ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقۇلمىنىشنىڭ ئالاھىدە ئاقدى. ۋىتى ئاشكارىلانمايدۇ. گەرچە ۋىرۇس ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغۇچىنىڭ ئورگانىزىمغا چوڭقۇر يوشۇرۇنغان بولسىمۇ، بۇ چاغدىكى سەزگۈ ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ سەزگۈسىدىن پەرقلىق بولمايدۇ. بەراق، شۇ چاغدا جىنسىي مۇناسىۋەت يۈز بېرىپ گاندوك ئىشلىتىلمىگەن بولسا، بىمار ۋىرۇسنى ناھايىتى ئاسان جۈپتىگە يۇقتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ:

بۇ باسقۇچ ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ يوشۇرۇن مەزگىلى بولىدۇ. بۇ مەزگىل قانچە ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، ئوخشاش بولمايدۇ. بىمارلارنىڭ بەزىلىرىدە بۇ ھالەت نەچچە يىل سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ مەزگىل ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئۇخلاش مەزگىلى ئاياغلىشىدۇ. ئۇ ئاۋۇپ ئۆزىنىڭ رەزىل قىياپىتىنى ئاشدۇ. كارىلايدۇ. ئۇخلاش مەزگىلىنىڭ ئاياغلىشىشىدىكى ئامىل زادى نېمە، بۇنى ئالىملار بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر بېكىتمەيدى. مۇشۇ مەزگىل ئىچىدە ئەيدىز كېسىلىنىڭ تىپىك ئالامەتلىرى ئىچ سۈرۈش، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئاشقازان يالغۇسى قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق داۋام قىلىدۇ.

ھازىرغا قەدەر، ئەيدىز كېسىلىنى ساقايتىش ئىنسانلارنىڭ قولىدىن كەلمىدى، ئەيدىز كېسىلىنى داۋالىيالايدىغان دورا تېخى كەشىپ قىلىنمىدى.

ئۈچىنچى باسقۇچ:

بۇ باسقۇچتىكى ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بول-

مايدۇ. ۋاقتى نەچچە ئايدىن نەچچە يىلغىچە بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە بىمار ئەيدىز كېسىلى بىلەن پۈتۈنلەي يۇقۇملانغان بولىدۇ. ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت ئازابلىشى بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ، خاتىرىسى تەدرىجىي چېكىنىپ، ھەتتا نېرۋا سىستېمىسى رولىدىمۇ ئاز - تولا كاشلا كۆرۈلىدۇ. كۆپلىگەن بىمارلار يەنە تېرە رايونى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. قىسقىسى، مۇشۇ مەزگىلدە - كى بىمارلارنىڭ ھاياتى ھەر ۋاقىت خەۋپ ئىلگىدە تۇرىدۇ.

ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋىرۇس بىلەن يۇقۇم - لىنىپ قازا قىلغۇچىلىك بولغان ۋاقىتنىڭ ئارىلىقى سەككىز يىل - دىن 12 يىلغىچىلىك بولىدۇ. ھازىرغا قەدەر، ئىنسانلار ئەيدىز كېسىلىگە داۋا تاپالمىدى ۋە ئۇنىڭغا شىپا بولىدىغان دورىنىمۇ ياساپ چىقالمىدى. لېكىن، بىز شۇنداق پەرەز قىلىمىزكى، ئەيدىز كېسىلى - لى كەلگۈسىدە ساقايىماس كېسەل بولمايدۇ.

نۇرغۇن بىمارلار تۈرلۈك ئالاھىدە ئوكۇللارنى ئوردۇرۇپ ئۆم - رىنى ئۇزارتماقتا.

كىشىلەر خۇشاللىق بىلەن شۇنى كۆردىكى، بىر قىسىم ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۆمرى ئۇزاردى. مۇتەخەس - سىلەر ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۆمرى بىر - ئىككى يىلدىن تۆت - بەش يىلغىچە ئۇزىرىشى مۇمكىن دېيىشمەك - تە. بىرىكمە دورىلاردىن ياسالغان ئوكۇللار ئارقىلىق ئۇلار قارىماق - قا ئادەتتىكى كىشىلەردەك يۈرىدۇ. گەرچە بۇ كىشىگە ئىشەنگىلى بولمايدىغاندەك تۇيۇلسىمۇ، لېكىن بىر نوقتىنى جەزمەلەشتۈرۈشكە بولىدۇ، بىمارغا ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك بولغان پىسخىكىلىك داۋالاش قوللىنىلسا، ۋىرۇسنىڭ يوشۇرۇن ۋاقتىنى (ۋىرۇس يۇقۇپ ۋ - رۇس قوزغالغانغا قەدەر كېتىدىغان ۋاقت) ئۇزارتىش ئېھتىمالى يەنىلا چوڭ.

3. ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ (WHO) ستاتىستىكىسىغا قارىدىغاندا، دۇنيا مىقياسىدا ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئومۇمىي سانى 16 مىليون، بەزى مۇتەخەسسسلەر ئېلان قىلغان سان بۇنىڭدىنمۇ كۆپ، ھەتتا 20 مىليوندىن ئاشىدۇ. پەقەت گېرمانىيىنىڭ ئۆزىدىلا HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغۇچىلار 80 مىڭ بۇلارنىڭ ئارىسىدا ھازىرغىچە 12 مىڭ ئادەم ۋىرۇسنىڭ قوزغىلىشى بىلەن ئۆلۈپ كەتتى. بۇنىڭدىن باشقا 15 مىڭ بىمار كېسەل قوزغىلىش تۈپەيلى ئازاب چەكمەكتە. 1996 - يىلى بىر يىل ئىچىدىلا گېرمانىيىدە ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار 2 مىڭدىن ئارتۇق. كىشىنى تېخىمۇ ئەندىشىگە سالىدىغىنى شۇكى، بۇ سان نۆۋەتتە يەنىلا تېز سۈرئەتتە كۆپەيمەكتە.

ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئەڭ چوڭ تارقىلىش مەنبەسى — زەھەر چېكىش، ئىپپەت - نومۇسنى سېتىش ۋە بەچچىۋازلىق. يېقىندىن بۇيان، بەچچىۋازلارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى يۇقىرىلاپلا قالماي، ئىش - ئىشرەت رايونىغا ئاياغ بېسىپ باقمىغانلارنىڭ ئارىسىدىمۇ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغانلار بار. غانسېرى كۆپەيمەكتە.

ھەر يىلى تەخمىنەن 3 مىليوندىن كۆپ گېرمانىيە ئەرلىرى «جىنسىيەت جەننىتى» دەپ ئاتالغان تايلاندا سەيلە - ساياھەتكە بارىدۇ، بۇلارنىڭ ئارىسىدا نۇرغۇنلىرى ئاتا بولغان ئەرلەر. تايلاندا ياش پادىشاھلارنىڭ تەڭدىن تولىسى HIV ۋىرۇسنى ئېلىپ يۈرگۈچىلەر، خەتەرنىڭ بىر تەرىپى يالغۇز بۇلا ئەمەس، ساياھەتچىلەرنىڭ تولىسى زەھەر چەككۈچىلەر بىلەن «بىللە بولىدۇ»، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇلار ھېچقانداق ئالدىنى ئېلىش سايمانلىرىنى ئىشلەتمەيدۇ.

ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ خوتۇنلىرى ھەم ئاشىدۇ. لىرى بۇ ئىشتىن خەۋەرسىز. شۇنىڭ بىلەن ئايدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى بەكلا چوڭ بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ۋە- رۇس تەسىرىگە ئۇچرىغان كىشى بىر ئادەم بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ، بولۇپمۇ تىلغا ئېلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ئايال تەرەپ ئۆزىنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىپ قالغانلىقىنى بىلمەي تۇرۇپ ھامىلىدار بولسا، ۋىرۇسنى قورسىقىدىكى بالىسىغا يۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ماخاۋ كېسىلىگە گى- رىپتار بولغۇچىلارغا ئوخشىمايدۇ. ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بول- غۇچىلارنىڭ ئالدىدا ئۆچكىلىك قورقۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخ- شاش يۈرىدۇ، ئۇنىڭ ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى كىشى ئىكەنلىكى ساڭا مەلۇم بولغاندا، ئۇنىڭ ساڭا ئەسلا خەتىرى تەگمەي- دۇ. بىماردا كېسەل قوزغالسۇن ياكى قوزغالمايغان بولسۇن، ئۇ- نىڭغا نورمال ئادەملەرگە ئوخشاش مۇئامىلە قىل، ئۇلار سېنىڭ ھېسداشلىقىڭغا موھتاج ئەمەس، بەلكى توغرا چۈشىنىشىڭگە ھەم قويۇڭغا ئېلىشىڭغا موھتاج. ئۇلار ئىنسانلار توپىنىڭ سىرتىدا قېلىشنى خالىمايدۇ. جەمئىيەتتىكى كىشىلەر بىلىمسىزلىك ۋە باغ- رى قاتتىقلىق قىلىپ مەيلى ئۇلارغا ئايرىۋېتىش تەدبىرىنى قوللان- سۇن، ئەمما سەن ئۇنداق قىلما.

كىشىلەرنىڭ ئەيدىز كېسىلىگە بولغان چۈشەنچىسىگە ئاساسلان- خانداندا تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللاردا ئەيدىز كېسىلى يۇقىمايدۇ:

قول ئېلىشىپ كۆرۈشسە، قۇچاقلاشسا ۋە بىر - بىرنىڭ بەدىنىنى سىلىسا؛
نەپەس ئالسا ۋە يۆتەلسە؛

تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە بىللە قاتناشسا، بىللە ھوردانسا،
بىر ۋاننىنى ئورتاق ئىشلەتسە؛
بىر جايدا بۇيۇنسا، ھاجەتخانىنى ۋە مۇنچىنى ئورتاق ئىشلەت-
سە؛

ئۇششاق ھاشارات چېقىۋالسا ياكى بىرەر يېرىنى چىشلەپ زە-
خىملەندۈرۈپ قويسا؛
ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان ياكى ئەيدىز كېسىلىگە
گىرىپتار بولغۇچى بىلەن بىللە ياتسا؛
قان بەرسە .

4. ئەيدىز كېسىلىنى قانداق تەكشۈرتۈش كېرەك، ئىشەنچلىكلىكى قانچىلىك بولىدۇ؟

كىشىلەرنىڭ ئادەتتە ئەيدىز كېسىلىنى تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەش
دېيىشى ئەمەلىيەتتە خاتا. توغرىسى HIV ئانتىتېلانى تەكشۈرۈش
ۋە ئۆلچەش دېيىش كېرەك. چۈنكى، قاننى ئۆلچەيدىغان بۇنداق
ئۇسۇل ۋىرۇسقا قارىتىلغان ئەمەس، بەلكى قانداق ۋىرۇسقا قارشى
رول ئوينايدىغان ئانتىتېلا پەيدا بولغان - بولمىغانلىقىنى ئۆلچەشكە
قارىتىلغان. مۇشۇنداق ئانتىتېلانىڭ مەۋجۇتلۇقى ئارقىلىق كىشى-
لەر بىمارنىڭ HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان - يۇقۇلمىغانلى-
قىغا ھۆكۈم قىلالايدۇ.

بۇنداق ئۆلچەش ئۇسۇلى بىمار ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملى-
نىپ ئۈچ ئايدىن كېيىن ئاندىن ئۈنۈم ھاسىل قىلالايدۇ. مۇنداق
ئېيتقاندا، ناۋادا بىرەرى ئۈچ ھەپتىنىڭ ئالدىدا ياكى تۈنۈگۈن
ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان بولسا، ئۇنىڭ بۈگۈن قان تەك-
شۈرتۈش نەتىجىسى مەنپىي بولىدۇ، دېمەك، ئۇ ئەيدىز كېسىلى
ئەمەس بولۇپ چىقىدۇ. يۇقۇملىنىش ۋاقتى بىلەن ئۆلچەش ۋاقتى-

نىڭ ئارىلىقى بەك قىسقا بولسا، بىمارنىڭ تېنىدا يېتەرلىك ئانتى-تېلا شەكىللەنمىگەن بولۇپ، تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئېرىشىش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. بۇنداق ئەھۋالدا، تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەش نەتىجىسى مەنپىي بولغان تەقدىردىمۇ، بىمار ئەمەلىيەتتە مۇسبەت بولۇپ بولغان بولىدۇ، ئۇ تەلتۆكۈس ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى ھېسابلىنىدۇ.

ھازىرغا قەدەر، ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش جەريانىدا كى بۇنداق مۇقىمسىز ئامىل تېخى تولۇق ھەل بولۇپ كەتمىدى. شۇڭا، ئايال تەرەپ ساڭا قان تەكشۈرتۈشنىڭ مەنپىي بولۇپ چىققانلىقىنى ئىسپات قىلىپ كۆرسەتسىمۇ، سەن بۇنىڭغا ھەرگىز ئاسان ئىشىنىپ كەتمە، يېقىنقى بىر مەزگىلدە زادى نېمىلەر يۈز بەردى، بۇنى كىم بىلەلەيدۇ؟

ئەلۋەتتە، ھازىر كىشىلەر قاندىكى ئەيدىز كېسىلى ۋىروسىنى بىۋاسىتە تەكشۈرتۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق بىر كىشىنىڭ ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغان - بولمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلالايدۇ. ئەمما، بۇ ئۇسۇل تولۇم مۇرەككەپ، كېتىدىغان خىراجىتىمۇ يۇقىرى، ئادەتتىكى كىشىلەر كۆتۈرەلمەيدۇ.

5. قانداق ئەھۋالدا تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟

مۇتەخەسسسلەرنىڭ تەكلىپى بويىچە، تۆۋەندىكى ئەھۋالدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك.

ناۋادا سەن مەلۇم خەتەرلىك توپ (بەچچىۋاز، زەھەر چەككۈچى ياكى قانغاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار) نىڭ بىرى بولساڭ، ياكى سەن مۇشۇ توپتىكى ئەزالارنىڭ بىرەرى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان بولساڭ؛

سەن يېقىنقى بىر مەزگىل ئىچىدە بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىد.

غان نۇرغۇن يات جىنسىلىقلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان، بۇ جەرياندا ھېچقانداق قوغدىنىش تەدبىرى قوللانمىغان بولساڭ؛ ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلارنىڭ مۇھەببەت تۇرمۇشىنى ناھايىتى ئاز بىل-سەڭ؛

بۇرۇنقى تۇرمۇش مۇساپەڭدە ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىش ئېھتىمالى بولغان بولسا، ھازىر بالىلىق بولۇش ئۈمىد-دەدە يۈرگەن بولساڭ؛

سەن ئىزچىل ھالدا ئۆزۈڭنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىغانلىقىڭدىن گۇمان قىلساڭ؛

ئوپپورتسىيە داۋامىدا ساڭا يات كىشىلەرنىڭ قېنىنى بەرگەن بولسا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسەڭ بولىدۇ.

6. قانداق قىلغاندا HIV ۋىرۇسىنىڭ

يۇقۇملىنىشىدىن ساقلىنىشنى بولىدۇ؟

HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىشىچىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئەيدىز كېسىلىنىڭ قوزغىلىش مەزگىلى يېتىپ كەلگۈچە، كىشىلەر سىرت-قى قىياپىتىگە قاراپ ئۇلارنىڭ HIV ۋىرۇسى ئېلىپ يۈرگۈچى ئىكەنلىكىنى بىلەلمەيدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىدىن بىخەۋەر يۈرۈۋېرىدىغان تۇرسا؟ ساغلام كىشىلەر ئۈچۈن، ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش خەۋپى ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت. قان تەكشۈرتۈش كىشىنى ھېچقانداق كاپا-لەت بىلەن تەمىن ئېتەلمەيدۇ. شۇڭا، جىنسىي كېسەللىكلەردىن ساقلىنىمەن دېسەڭ، ئەڭ بىخەتەر ئۇسۇل شۇكى، بىخەتەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش. سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان چاغدا ئىسپېرما، قان ۋە جىنسىي يولى ئاجرايملىرى قارشى تەرەپنىڭ تېنىگە يېتىپ بارالمىسا (گاندوك قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە) ۋىرۇس

تەبئىي ھالدا تارقىلىيالمايدۇ.

ئەيدىز كېسىلى قان ئارقىلىق تارقىلىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە چىققان قان، ئورتاق ئىشلىتىلگەن شىپىرس ئارقىلىق جانغا زامىن بولىدىغان ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدۇ. شۇڭا، دوختۇرخانا ۋە ئامبۇلاتورىيىلەردە بىر قېتىملىق شىپىرس ئىشلىدىلىمەكتە. مەيلى قانداق بولسۇن، خەتەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلساڭ ياكى بىرەر ئىشنىڭ مەلۇم تەرىپىگە نىسبەتەن يەنىلا ئەندىشە بولساڭ، ئەڭ ياخشىسى جىنسىي ئىش - ھەرىكەتتىن ۋاز كەچ. ئەر - خوتۇنلار ئۈچۈن، ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىدىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ئۆزئارا جىنسىي ساداقەتنى ساقلاش.

7. قانداق قىلغاندا جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ؟

مۇھەببەت دەرياسىغا ئەمدىلا غەرق بولغان، بىر - بىرىگە يىلىمدەك چاپلىشىپ يۈرۈۋاتقان ئاشىق - مەشۇقلار ئۈچۈن، جىنسىي ئىش - ھەرىكەتلەرنى بىخەتەرلىك دائىرىسى ئىچىدە تىزگىنلىمەك ئاجايىپ تەس ئىش. چۈنكى، ئۇلار ئۈچۈن بۇ ئىشلار شۇنچىلىك يېڭى. ئۇلار مۇشۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى باشتىن ئۆتكۈزۈشى، مۇشۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىدىن لەززەت سۈرۈشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بىراق، ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى پەيدا قىلىدىغان قورقۇنچلۇق ئاقىۋەتنى ئويلاش كېرەك. ئۆزۈڭنى تۇتۇۋالغاندىن كېيىن، گاندوڭ ئىشلىتىش سىلەر تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنداق قىيىن ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىشىڭلار مۇمكىن. قىسقىسى، سىلەر ئۆزۈڭلارنىڭ جىنسىي ئىش - ھەرىكىتىگە ۋە ئۆزۈڭلارنىڭ بىخەتەرلىكىگە مەسئۇل بولۇشىڭلار كېرەك.

تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلساڭلار جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئاساسىي جەھەتتىن ئورۇندىغان بولسىلەر:

جىنسىي مۇناسىۋەتتە جەزمەن گاندوك ئىشلىتىش كېرەك، بۇنىڭدا ئۆزىنى ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن ساقلاپ قالغىلى ھەم ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى، بىر چالدىدا ئىككى پاختەك سوققىلى بولىدۇ.

ئېغىزدا لەززەتلىنىشكە بولمايدۇ. HIV ۋىرۇسى چىش مىلد-كى قاناش ئارقىلىق ناھايىتى ئاسان ئورگانىزمغا كىرىپ قان بىلەن تەڭ ئايلىنىدۇ.

ئۈچىنچى ، بەچچىۋازلىق

1. نېمىشقا بەزىلەردە بەچچىۋازلىق خاھىشى پەيدا بولىدۇ؟

بەچچىۋازلىق (Homosexual) ئوخشاش جىنسىلىققا نىسبەتەن جىنسىي قىزىقىش ۋە جىنسىي تەلەپ پەيدا بولۇشتەك ئالاھىدە ھادىسىنى كۆزدە تۇتىدۇ. بۇ ئەسلىي گرىكچە «homoios» دېگەن سۆزدىن كەلگەن. ھازىرقى جەمئىيەتتە كىشىلەرنىڭ تەڭدىن تولدىسى يات جىنسىلىقلارغا قىزىقىدۇ ، شۇلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولىدۇ.

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن ، ئۆزىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى توغرىلىق ھېچنېمىنى بىلمەيدۇ ، كەلگۈسىدە ئۆزىنىڭ بەچچىۋاز ياكى يات جىنسىلىقلارغا قىزىقىدىغان كىشى بولۇپ قالدىغانلىقى ئۇلارنىڭ ئۆزىگىمۇ قاراڭغۇ. شۇڭا ، بەچچىۋازلىق كېيىن شەكىللەنگەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە بەچچىۋازلىق ھادىسىسى ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ياشلارنىڭ جىنسىي نشانىنىڭ مۇقىمسىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مەزگىلدە ، يىگىت - قىزلار جىنستىن ئىبارەت بۇ يۈچۈن ساھەگە ئەمدىلەتنى قەدەم قويغان بولىدۇ. ئۇلار بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ بەدەن تەرەققىياتىدىكى ئوخشىماسلىقلىرىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يات جىنسىلىقلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن ، ئۇلاردا يات جىنسىلىقلارغا قارىتا جىنسىي ئىستەك پەيدا بولغاندىن كېيىن ، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىد-

لىش جەريانى تېخى ئاخىرلاشمىغان بولىدۇ. ئۇلار زادى ھەمجنس-لىقلار بىلەن يات جنسلىقلارنىڭ قايسىسىغا بەكرەك قىزىقىدۇ، بۇ تامامەن ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىگە باغلىق. ئەلۋەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، مۇتلەق كۆپ سانلىق ياشلارنىڭ قىزىقىشى يات جنسلىقلارغا بولغان جنسىي ئىستەكتە ئىپادىلىنىدۇ.

ناھايىتى كۆپ ياشلارنىڭ جنسقا بولغان دەسلەپكى چۈشەنچىسى ۋە دەسلەپكى جنسىي تەجرىبىسى ھەمجنسلىقلار ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. ئاكا - ئۇكا ۋە ئاچا - سىڭىل، قوشنىلارنىڭ بالىلىرى، يېقىن دوست ياكى ساۋاقداش، ئۇلار ئەڭ دەسلەپكى جنسىي ئىش - ھەرىكەتنىڭ ئوبيېكتلىرىدىن بولۇپ قالىدۇ. ئەمما، قورقۇش پىسخىكىسى ياكى «يامان ئىش» قىلىپ قويدۇم دەپ تەشۋىشكە چۈشۈپ قېلىش نۇرغۇنلىغان ياشلارنى ئەسلىي ئوي - پىكىردىن ۋاز كېچىشكە مەجبۇر قىلىدۇ، ئۇلاردا يات جنسلىقلارغا يېڭىۋاشتىن قىزىقىش پەيدا بولىدۇ.

پەننىڭ تەرەققىياتى شۇنى ئىسپاتلىغان بولسىمۇ، كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى داۋامىدا ئىككى خىل تەرەققىيات نىشانى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ياشلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ قىزىقىشى تېخى تۇراقلاشمىغان بولىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ قايسى نىشانغا قاراپ تەرەققىي قىلىشى ئوخشاش بولمايدۇ. بىراق، ھازىرقى جەمئىيەتتە، بەچىمۇ ئازلار كىشىلەرنىڭ كەمسىتىشىگە ۋە دۈشمەنلىك بىلەن قارشىغا ئۇچراۋاتىدۇ. شۇڭا، ياشلار ئىمكان بار ئۆزلىرىنىڭ بەچىمۇ ئاز بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك.

2. نېمىشقا شۇنچە كۆپ كىشىلەردە بەچچىۋازلىق مەسىلىسى يۈز بېرىدۇ؟

ئىنسانلار دۇنياغا كەلگەن شۇ دەقنىدىن باشلاپ، يات جىنس-لىقلار ئارىسىدا مۇھەببەت ئىزچىل ھالدا مەۋجۇت بولۇپ كېلىۋاتىدۇ، بۇ ئىنسانلار ئۈچۈن ناھايىتى نورمال ئىش. لېكىن، ئەيدىز كېسىلى بايقالغاندىن بۇيان، بەچچىۋازلىق مەسىلىسى بارغانسېرى ئاشكارىلىنىشقا باشلىدى.

سەن ئەر كىشى، بېجىرىم ئادەم بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن، بەچچىۋازلىق مەسىلىسىگە قارىتا سەندە مۇستەقىل قاراش بولۇشى كېرەك. باشقىلارغا قارىغۇلارچە ئەگىشىپ كەتسەڭ بولمايدۇ. جىنسسى ئىش - ھەرىكەتتە ياخشى كۆرۈش پەيدا بولغاندىن كېيىن، سەن مەيلى ئەر ياكى ئايال كىشىنى ياخشى كۆرۈپ قال، باشقىلارنىڭ ساڭا بەرگەن باھاسىغا ۋە قارشىغا ئېرەن قىلما، ھەرقانداق كىشىنىڭ شەخسى تۇرمۇشۇڭغا ئارىلىشىشىغا ھەققى يوق.

بەچچىۋازلار غەيرىي تەبىئەتلىك ھەم نورمالسىز كىشىلەردىن ئەمەس، شۇنداقتىمۇ ئۇلار رېئال تۇرمۇشتا ھەمىشە باشقىلارنىڭ كەمىتىشىگە ئۇچراۋاتىدۇ، ھەتتا چەتكە قېقىلىۋاتىدۇ. بۇ ئەھۋالدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، نۇرغۇن بەچچىۋازلار تۈرلۈك ئامال - چارىلەر ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ ھەۋسىنى يوشۇرۇۋاتىدۇ. رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەر بەچچىۋازلارغا مەسخىرىلىك نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئۇلار ئەر بەچچىۋازلارنى ئەر قاتارىدا كۆرمەيدۇ، ئۆزىگە ئوخشاش جىنسلىقلارغا جىنسىي ھەۋەستە بولىدىغان ئاياللارنى «ئەركەزەدەك» دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھەقىقەتەن بىمەنىلىك. بەچچىۋازلار باشقىلاردىن ئۈستۈن ئەمەس ھەم باشقىلاردىن تۆۋەنمۇ ئەمەس.

مەس. ئۇلار يولدىن چىقىپ كەتكەن، غەيرىي تەبىئەتلىك ئىنسان توپىمۇ ئەمەس. جامائەت ئېتىراپ قىلغان پىسخىكا ئىلمىي نەزىرىدە يېشىگە ئاساسلانغاندا، بەچچىۋازلارغا قارشى تەلۋىلەر ئەمەلىيەتتە بەچچىۋازلار مەسىلىسىنىڭ ئازابىغا بەرداشلىق بېرىۋاتقانلار. بەچچىۋازلىققا بولغان چۈشەنچەڭ يېتەرسىز بولسا، سەن مەس. ئۆلىيەتسىزلىك بىلەن خۇلاسى چىقىرىشنىڭ مۇمكىن، بەچچىۋازلار غىدىقلىنىش ئارقىلىق لەززەت تېپىش ياكى جىنس ئۈچۈن شۇنداق قىلىدۇ دەپ ھېسابلايسەن. بۇنداق قاراش ئىنتايىن خاتا. بەچچىۋازلار مەيلى ئەر ياكى ئايال كىشى بولسۇن، ئۇلارمۇ قارشى تەرەپنى چوڭقۇر ياخشى كۆرىدۇ ۋە قارشى تەرەپكە مېھرىبانلارچە كۆيۈنىدۇ. ئۇلار بىر - بىرى بىلەن سوقۇشۇپ قالىدۇ، يەنە يارىشىپمۇ قالىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇلارنىڭ ھەقىقىي ئەر - خوتۇنلاردىن ھېچقانداق پەرقى بولمايدۇ. ئادەتتىكى يات جىنسىلىق ئەر - خوتۇنلار ئۆز تۇرمۇشىنى نورمال ھېس قىلغىنىغا ئوخشاش، ئۇلارمۇ خۇددى شۇنداق ھېس قىلىدۇ. بەچچىۋازلارنىڭ ئارىسىدا نومۇس قىلغۇدەك ھېچقانداق ئىش يوق. بەچچىۋازلىقمۇ يات جىنسىلقلارنىڭ مۇھەببىتىگە ئوخشاش ئۆزىنىڭ جىسمانىي روھى جەھەتتىكى يېقىنلىقىنى ئىپادىلەيدىغان ئۇسۇل، بۇنىڭدا بەچچىۋازلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى بەخت ھېس قىلىدۇ.

3. ئەگەر سەن ئەرلەرنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ...

كۆپلىگەن ياشلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلار بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوستىنى ئۆزىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئادىمى قاتارىدا كۆرىدۇ. ئوغۇللار بۇ جەھەتتە ئۆزىنىڭ ھەممە ئىشىنى ئەڭ يېقىن دوستىغا دەپ بېرىشكە ئامراق قىزلارغا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ ھېچقانداق يامان يېرى يوق. بەلكىم ئىككى ئوغۇل بالا

مۇشۇ سەۋەبتىن بىر - بىرىگە تەسەللى بېرىدىغان، ئۆزئارا كۈمەك-لىشىدىغان ئۆمۈرلۈك قەدىناس دوستقا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ بەچچىۋازلىق بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق.

بەچچىۋازلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، بەچچىۋازلىق سېنىڭ ئايال زا-تىغا قىزىقمايدىغانلىقىڭدىن، سەندە ئايال زاتىغا نىسبەتەن جىنسىي تەلپ پەيدا بولمايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، بەچچىۋازلارنىڭ نەزىرىدە ئەر كىشىنىڭ تېنى، زەكىرى ۋە ئۇرۇقىدىكى ئەڭ ھېسسىي ياتلىق نەرسە ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇنداق خاھىش كۆرۈلگەن ياش بالىلاردا قۇرامىغا يەتكەن ئەرلەرگە چوقۇنىدىغان خاھىش شەكىللەندۇ، ۋايىغا يەتكەن ئەرلەر ياش بالىلارنى ناھايىتى ئاسانلا ئۆزىگە قارىتىۋالىدۇ.

ئىككى دوستنىڭ قۇچاقلىشىشى، قول ئېلىشىشى ۋە سۆيۈشۈشى ھېچنېمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. بۇ بەچچىۋازلىقتىن تولىمۇ يىراق.

ئايال كىشى پەقەت مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناق قىلىپ، ئۆزىنىڭ دوستانىلىكىگە يېڭى مەزمۇن بېرىپ، دوستلار ئارا دوستانىلىكىنىڭ زادى قانچىلىك چوڭقۇرلۇقىنى پەرەز قىلىپ باقماقچى بولىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتنى بىر - بىرىگە قاتتىق ئىشەنگەن ھالدا قىلىدۇ. ئۇلار مۇشۇنداق ئالاھىدە ئۇسۇل ئارقىلىق قارشى تەرەپكە مۇھەببەتتىن ئىزھارلايدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى قىزلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلارمۇ ئوغۇللارغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوستىنى ئۆزىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئادىمى قاتارىدا كۆرىدۇ. بۇ بەچچىۋازلىق بىلەن قىلچە ئوخشىمايدۇ. ئۇ ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىش جەريانىدىكى بىر باسقۇچ، ياشلاردا يات جىنىسلىقلارغا نىسبەتەن قىزىقىش تۇغۇلغاندا، بۇ باسقۇچ ئاياغلىشىدۇ.

ئايال كىشىدە ئايال كىشىگە نىسبەتەن جىنسىي ھەۋەس كۆرۈلۈشى، ئەر كىشى بۇنىڭدىن بىخەۋەر يۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىگە شۇ

ئايال يەنىلا سۇمباتلىق ھەم جەلپىكار كۆرۈنىدۇ، ئۇلاردىكى بۇنداق ھېس - سەزگۈ بىردەملىك بولۇپلا قالماي، ئىزچىل داۋام قىلىدۇ. قىزلاردىكى بۇنداق خاھىش ئۇلار تۇغۇلۇشى بىلەن تەڭ مەيدانغا كەلگەن ئەمەس، ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا پەيدىنپەي شەكىللەنگەن، ياشنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، يۈرىكىنىڭ كىم ئۈچۈن سوقۇۋاتقانلىقى ئۇلارغا كۈنسىرى مەلۇم بولىدۇ. 20 - 30 ياشلارغا كىرگەن چاغدا، ئۇلارنىڭ ھەۋىسى مۇقىملىشىدۇ. ئۇلارمۇ ئەرلەر بىلەن ئاللىقانداق سىرلىق مۇناسىۋەتلەردە بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇنىڭدىن ئازراقمۇ بەخت تاپالمايدۇ ھەم قانائەتلەنمەيدۇ.

ناۋادا يۈرگەن قىزنىڭ سېنى بەك ياخشى كۆرسە، بىراق سېنىڭ بىلەن ئۇچرىشىنى ناھايىتى ئاز ئويلسا ياكى زادىلا ئويلمىسا، سەن ئۆزۈڭنىڭ ئارزۇسىنى ئۇنىڭغا ئوچۇق ئېيت، بۇنىڭدا ئۇنىڭ ساڭا ئىشەنمەيدىغانلىقى، ساڭا مۇھەببىتىنى ئىزھار قىلىش خىيالى يوقلۇقى ئاسانلا ئايان بولىدۇ. بۇ ھال سېنى تولىمۇ ئۈمىدسىزلەندۈرۈۋېتىدۇ. چۈنكى، سەن ئۆزۈڭنىڭ بۇ ئىشتا نەتىجە قازىنالمىغانلىقىڭنى ھېس قىلىدىڭ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، سىلەر ئوبدان دوست بولۇپ قېلىشىڭلار مۇمكىن.



ئىككى دوستنىڭ قۇچاتلىشى، قول ئېلىشى ۋە سۆزۈشۈشى ھېچنەمى جۈشەندۈرۈپ
بېرەلمەيدۇ، بۇ بەھجەۋازلىقتىن تولغۇ يىراق.

تۆتىنچى، جنسى جىنايەت

1. جنسى جىنايەت دېگەن نېمە؟

جنس مەسلىسىدە، باشقىلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە تىن زىيانغا ئۇچرىتىش قانۇنسىز قىلمىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ھەم قانۇنىي جازاغا تارتىلىدۇ. بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان جنسىي جىنايەت ئادەتتە باشقىلارنى ئۆزى بىلەن جنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشقا مەجبۇرلاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش جنسىي قىلمىشلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ناۋادا بەزىلەر ساڭا جنسىي پاراكەندىچىلىك سالسا، قانۇن شەك - شۈبھىسىز سېنى قوغدايدۇ. ناۋادا سەن باشقىلارنىڭ ئارزۇسىغا خىلاپ ھالدا، باشقىلارنى ئۆزۈڭ بىلەن جنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشقا مەجبۇرلىساڭ، سەن جەزمەن قانۇنىي جازاغا تارتىلىدۇ. سەن.

2. سېرىق كىنو - تېلېۋىزىيە فىلىملىرى ۋە سېرىق كىتابلار

سېرىق سۈرەت — جنسىي كۆرۈنۈشلەر مەركەز قىلىنغان سۈرەت ۋە سۈرەتلىك ماتېرىياللارنى كۆزدە تۇتىدۇ. بۇ سۈرەتلەردە ئەر - ئايال ئىككى جىنسىنىڭ جنسىي ئەزاسى چوڭايتىلىپ كۆرسىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىر قىسىم سۈرەتلەردە قىسمەن ئالاھىدە مەزمۇنلار تەسۋىرلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاياللارنىڭ بىر - بىرى بىلەن جنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشى، ئەر - ئاياللار قالايمىقان جنسىي

مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار. سۈرەتتىكى ئەر - ئاياللار كارد-
ۋاتتا مۇمكىن بولىدىغان ۋە مۇمكىن بولمىغان قىلىقلارنى چىقىرىد-
دۇ، ئۇلاردا بىر - بىرىگە نىسبەتەن قىلچىلىك مۇلايىملىق ئىزنالىد-
رى بولمايدۇ، نوقۇل جىنسىي مۇناسىۋەت سۈرەتلىنىدۇ.
نۆۋەتتە مۇشۇنداق ئادەملەر كۆپ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەر-
لەر، ئۇلار مۇشۇنداق سېرىق فىلىملار ئارقىلىق ئۆزلىرىنى غىدىق-
لايدۇ. بۇ ئىشلارمۇ سېرىق كىنو، سېرىق تېلېۋىزىيە فىلىملىرىغا
بازار بولغانلىقى تۈپەيلىدىن بولۇۋاتىدۇ. لېكىن، بۇ نەرسىلەر ئۇ-
لارغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ئىرادىسىنى سۈندۈ-
رۈپلا قالماي، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئىستىك ۋە مېھىر - مۇھەببىتىنى
ئاشۇ بىمەنە سۈرەتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاد-
دىي ھەم ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان جىنسىي ھەرىكەتلەردىن
ھېچكىم لەززەت تاپالمايدۇ.

بەزى سېرىق كىنولارنىڭ مەزمۇنى ئىنتايىن چاكىنا، بولۇپمۇ
ئۆسمۈر ۋە ياشلارنى جىنسىي ئىش - ھەرىكەتكە مەجبۇرلايدىغان
كىنولار 1994 - يىلى قەتئىي چەكلەنگەندى. بۇنىڭدىن باشقا،
جىنسىي زوراۋانلىق مەزمۇنى بىلەن تولغان، ئاياللار خورلاش ئوب-
يېكتى قىلىنغان كىنولارمۇ قانۇنسىز نەشر بۇيۇملىرى قاتارىدا
مەنئى قىلىندى. ئەپسۇسكى، مۇشۇ خىلدىكى كىنو دىسكىلىرىنى
ئىشلەش - تارقىتىش قانۇندا نۇقتىلىق زەربە بېرىش ئوبيېكتى دەپ
بېكىتىلگەن بولسىمۇ، نۇرغۇن كىشىلەر بۇ بۇيۇملارغا يەنىلا قاتتىق
بېرىلىپ كېتىۋاتىدۇ، بولۇپمۇ قاراڭغۇ بازارلاردا بۇنداق بۇيۇملارنى
يەنىلا ئۇچراتقىلى بولىدۇ.

3. ئىپپەت سېتىش ھادىسىسىنىڭ زىيىنى

ئىپپەتنى سېتىش دېگەنلىك — تېننى سېتىش ئارقىلىق

پۇل تېپىش دېگەنلىك. بۇ جەرياندا ئەر - ئايال سودىلىشىدۇ، بۇنىڭ مۇھەببەت بىلەن قىلچە ئالاقىسى يوق.

پاھىشلىرى ئۈچۈن، ئەڭ چوڭ خەۋپ — ئەيدىز كېسىلى ۋە باشقا جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ قېلىش. چۈنكى، ئاق كۆڭۈل ۋە سەگەك كىشىلەر مەيلى قانداق ئاگاھلاندۇرسۇن، بىر قىسىم پاھىشىۋازلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە گاندوك ئىشلەتمەيدۇ. ئۇلار ئۆز قىلمىشىنىڭ ئۆزىگە ھەم ئۆزىگە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئويلىمايدۇ، بولۇپمۇ زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان ياش قىزلار زەھەرلىك بۇيۇم سېتىۋېلىش ئۈچۈن كوچىغا چىقىشقا مەجبۇر بولىدۇ. زەھەر ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى كاردىن چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇلار تۇرۇۋاتقان مۇھىتنىڭ تازىلىق شارائىتى بەك ناچار، بۇ ھال ئۇلارنى ناھايىتى ئاسانلا ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىنىڭ قۇربانى قىلىۋېتىدۇ. ئوكۇل قىلىنغان زەھەر گاندوك ئىشلەتمەي جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغانغا ئوخشاش بولىدۇ، بۇنىڭدا پاھىشلىرى ئاسانلا ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدۇ، ئۇلار ۋىرۇسنى پاھىشىۋازلارغا يۇقتۇرىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، بۇ دۇنيادا پائالىيەت قىلىۋاتقان بىر تۈركۈم ئەر بەچچىلەر بار، ئۇلارنىڭ مۇلازىمەت ئويىپكىتى ھەمىچىسىلىقلار. دۇر.

بەچچىلەر ئۈچۈن، ئەيدىز كېسىلىنىڭ تەھدىتى تېخىمۇ چوڭ. چۈنكى، ھەمىچىسىلىقلار ئادەتتىكى پاھىشىۋازلارغا قارىغاندا گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ. بۇنداق جىنسىي مۇناسىۋەت مەقۇت بىلەن بولىدۇ، ناھايىتى ئاسان قانايىدۇ، شۇڭا بۇ ھەر ئىككى تەرەپكە خەۋپلىك. بۇ شەك - شۈبھىسىز خەتەرلىك ئويۇن.

4. ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت

ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت دېگەن نېمە؟
ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت دېگەنلىك، 14 ياشتىن تۆۋەن ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان، يامان نىيەت بىلەن قىلىندىغان ھەم تەكرار داۋاملاشقان جىنسىي جىنايەت دېگەنلىك. بۇ تۆۋەندىكى بىر نەچچە تۈرلۈك ئەھۋالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ئۆسمۈرلەرنىڭ مەقئىتىگە، جىنسىي ئەزاسىغا، كۆكسىگە ۋە مۇشۇ ئەزالارغا يېقىن جايلاشقان ئورۇنلارغا چېقىلىش؛
ئۆسمۈرلەرنىڭ ئالدىدا قولدا لەززە تلىنىش؛
ئۆسمۈرلەرگە ئۇياتسىز گەپ - سۆزلەرنى قىلىش؛
ئۆسمۈرلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش، ئېغىزدا لەززە تلىنىش، ھەتتا مەقئىتىگە تېگىش؛
سېرىق سىنئالغۇ لېنتىلىرى ئارقىلىق ئۆسمۈرلەرنى ئازدۇ-رۇش ياكى ئۆسمۈرلەر تېمىسىدىكى سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى ئىشلىتىش.

ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت ئادەتتە ئۆسمۈرلەر بەش - ئالتە ياشقا كىرگەن چاغدىن تارتىپلا باشلىنىدۇ. مۇشۇ ياشتىكى ئۆسمۈرلەردە ياخشى - ياماننى پەرقلىندۈرۈش ئىقتىدارى بولمايدۇ. ئۇلار چوڭلارنىڭ ئىشلىرىنى پاسسىپلىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ، چوڭلار قىلغان ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىدۇ. ئاشۇ پەسكەشلەرنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغان، بولۇپمۇ جىنسىي دەخلى - تەرۇزغا يولۇققان ئۆسمۈرلەر ھامان ھەقىقىي ئەھۋالنى ئېيتىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ. ئۇلار ئۆزىنى قانداقتۇر ئۇياتسىز



بولۇپمۇ زەھەرىگە خۇمار بولۇپ قالغان باش قىزلار زەھەرلىك بويۇم سېتىۋېلىش ئۈچۈن
كۈچىغا چىقىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

ئىش قىلغان دەپ قارايدۇ. چۈنكى، كۆپلىگەن ئاتا - ئانىلار ئىختىدە - يارسىز ھالدا ئۆزلىرىنىڭ بەچچىۋازلىقتىن يىرگىنىدىغانلىقىنى بالىلىرىنىڭ قولىغا قۇيۇۋېتىدۇ. ئۇلار بەچچىۋازلارنىڭ دەخلى - تەرۇزىغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، نومۇس قىلىپ گەپ قىلالمايدۇ. ياشنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلاردا بۇنداق تۇيغۇ كۈنسېرى كۈچىيدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق جىنايى قىلمىشلار بىر مەزگىل داۋاملىشىدۇ، چۈنكى ئۆسمۈرلەر نومۇس قىلىپ ياكى باشقا سەۋەب - لەردىن پاكىتقا قارىتا سۈكۈت قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ. بۇنىڭغا ئۇلار - نىڭ خاتا ئىش قىلىپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىشى سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى، ھېلىقى جىنايەتچى مەقسىتىنى ئىشقا ئاشۇرۇش يولىدا ئۆسمۈرگە سوۋغات بەرگەن، ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ ئۇنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى دېگەن. بەلكىم ئۇنىڭغا: «ھەقىقىي ئەھۋالنى دەپ قويساڭ، سېنى ئويۇڭگە ئاپىرېۋېتىمەن!» ياكى «بۇ ئىشنى ئاشكا - رىلىۋەتسەڭ، ئاپاڭ بالا - قازاغا يولۇقىدۇ، بۇ ئىككىمىزنىڭ ئارد - سىدىكى سىر» دەپ تەھدىت سالغان بولۇشى مۇمكىن. ئۆسمۈرلەر - نىڭ گۈدەك قەلبى بۇنچىلىك جىق ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئۆز ئائىلىسىدىن ئايرىلىپ قالغۇسى يوق، شۇڭا ئۇلار سۈكۈت قىلىشقا رازى بولۇپ يۈرۈۋېرىدۇ. بەزى ئۆسمۈرلەر ئۆزلىرىگە ھېچكىمنىڭ ئىشەنمەيدىغانلىقىنى بايقاپ ھەقىقىي ئەھۋالنى دەپمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار كۈندىن - كۈنگە ئىشەنچسىزلىك يوقىتىدۇ، ھەتتا ئۆزلىرىنىڭ ھېسسىياتىمۇ ئىشەنمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ناۋادا بىرى ساڭا جىنسىي دەخلى - تەرۇز قىلسا، سەن جىددىي ياردەم تەلپ قىل. بۇنداق ئىشلاردا، سېنىڭ قىيىنچىلىقتىن قۇتۇلۇشۇڭغا نۇرغۇن ئىجتىمائىي ئورگانلار ياردەم قىلىدۇ، ئۇلار بۇ ئىشقا جىددىي قارايدۇ. سەن مۇشۇنداق بەختسىزلىك ئىچىدە جان



دادام ئاپامنى دائىم ئۆردۈ، ئاپامنى قوغداپمەن دەپ مەنمۇ تايان-يەۋالمەن.

تالشمۇاتقان قىزنى تونۇسالىڭ، ئۇنىڭغا مەدەت بەر، ئۇنى ياردەم تەلەپ قىلىشقا ئىلھاملاندۇر. ھەممە ئادەمگە شۇ نەرسە ئايانكى، مۇشۇ خىلدىكى جىنايى قىلمىشتا، ئۆسمۈرلەر مەڭگۈ زىيانكەشلىككە كە ئۇچرىغۇچى، ھەرقانداق مەسئۇلىيەت ۋە ئاقىۋەتنى قۇرامىغا يەتكەن ئادەم ئۈستىگە ئېلىشى كېرەك.

ساقچى ۋە بىر قىسىم ياشلار - ئۆسمۈرلەر ئورگانلىرى بىردە - نىڭ ساڭا جىنسىي دەخلى - تەرۈز قىلغانلىقىدىن خەۋەر تاپسا، ئۇلار ئەڭ ئاۋۋال سېنىڭ بىخەتەرلىكىڭنى ئويلايدۇ. ناۋادا جىنسىي جىنايەت ئائىلىدە يۈز بەرگەن بولسا، ئۇلار دەرھال بۇ ئائىلىنى جازالايدۇ ھەم جىنايەتچىنى قولغا ئالىدۇ. ئەگەر جىنايەتچى بۇ ئىشنى ئالدىن ئوقۇپ قېلىپ قېچىپ كەتكەن ياكى شۇ سەۋەبتىن تۇتۇلماي قالسا، ئۇلار سېنى ۋە ئاتا - ئانىلىرىڭنى ئۇرۇق - تۇغقانلىرىنىڭكىگە ياكى باشقا بىخەتەررەك جايغا يۆتكەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇلار يەنە تەدبىر قوللىنىپ، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغان ئۆس - مۈرنى پىسخىكا جەھەتتىن داۋالايدۇ.

5. جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە؟

جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەندە، جىنسىي مەقسەت ئۈچۈن قىلىنغان، باشقىلارغا زىيان سالىدىغان پاراكەندىچىلىك قىلمىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنىڭ شەكىللىرى مۇنداق بولىدۇ: ھاقارەت خاراكتېرلىك گەپ - سۆز، ئىسقىرتىش، تېلېفون ئارقىلىق جىندىسى پاراكەندىچىلىك سېلىش قاتارلىقلار. جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىش ئاساسەن مەكتەپ ۋە ئىشخانلاردا يۈز بېرىدۇ، ئاياللار ئوبيېكت قىلىنىدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئاياللارنىڭ %90 جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرايدىكەن ياكى ئۇچرىماقتا. خۇشال بولۇشقا ئەرزىيدىغان ئىش شۇكى، دەۋرىمىز ئاياللىرى جىنسىي

پاراكەندىچىلىك ئالدىدا ئۆزلىرىنى قوغداشنى ئۆگىنىۋالدى، بۇنىڭدىن لەززەت تاپىدىغانلار ساناقلىق.

قولدا بەلگىلىك «ھوقۇقى» بارلار ھەمىشە جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىش بىلەن مەشغۇل بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار قول ئاستىدىكىلەرنىڭ ئۆزلىرىگە بىر نەرسە دېيىشكە، ئىشنى چوڭايتىپ، ۋېتىشكە پېتىنالمىدىغانلىقىغا ئىشەنگەچكە، قورقماي شۇنداق قىلىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىشتىكى مەقسىتى — مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق پىچىقنىڭ ھېلىمۇ كېسىدىغان — كەسمەيدىغانلىقىنى تەكشۈرۈش. دەۋرىمىز ئاياللىرىدىن نىڭ بىرى بولۇش سۈپىتىمىز بىلەن باشلىقنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىشىنى مېنى ياخشى كۆرگەنلىكى دەپ بىلىپ قالماقتا. باشلىقنىڭ ئەدەپسىزلىكىنى دەرھال توسۇڭ. بۇنداق مەسىلىنى بىر تەرەپ قىلىشتا، سىز جەزمەن ئېھتىياتچان بولۇڭ، سەللا ياخشى بىر تەرەپ قىلىنمىسا، مەڭگۈگە ئازاب چېكىشىڭىز مۇمكىن. بۇ ئىشنى باشلىقنىڭ باشلىقىغا ياكى مەكتەپ مۇدىرىغا دەڭ. لېكىن، بۇنداق ئىش يۈز بەرگەن چاغدا، يوشۇرۇنچانلىق قى بىرقەدەر كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇلار سىزنىڭ گېپىڭىزگە ئىشەنمەسلىكى مۇمكىن. ناۋادا مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، سىز ساقچىلارنى تېپىپ، ئۇلاردىن ياردەم سوراڭ، قانۇن ئورۇنلىرىغا ئېرىشىڭ. رېئال تۇرمۇشتا بۇنداق ئىشلارنى ئەرز قىلىدىغانلار بەك ئاز. قانۇن بەلگىلىمىلىرىگە ئاساسەن، ئەرز قىلىشتىن زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ھېچقانداق يامان ئاقىۋەت كۆرمەيدۇ.

6. باسقۇنچىلىق دېگەن نېمە؟

باسقۇنچىلىق — باشقىلارنىڭ ئارزۇسىغا خىلاپ ھالدا، زوراۋانلىق بىلەن تەھدىت سېلىش ئارقىلىق شۇ كىشىنىڭ ئىپتىدائىي تەبىئىيەت -

نومۇسىنى ئاياغ - ئاستى قىلىش قىلمىشىنى كۆرسىتىدۇ. زىيان-كەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئادەتتە ئايال ياكى قىز بولىدۇ، جىنايەتچى ئاساسەن ئەرلەر.

باسقۇنچىلىق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنى غايەت زور زىيان - زەخمەتكە ۋە مەڭگۈلۈك ئازاب - ئوقۇبەتكە سېلىپ قويدۇ.

باسقۇنچىلىق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئۈچۈن يۈرەكنى پارە - پارە قىلىۋېتىدىغان بىر قېتىملىق بەختسىزلىك، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى مۇشۇ ئىش تۈپەيلى ئۆزىنى مەڭگۈ ناپاك ھېسابلايدۇ ۋە پۇشايمان قىلىدۇ، گەرچە ئۇلارنىڭ ئۆزى ھېچقانداق يامان ئىش قىلمىغان بولسىمۇ. شۇنداق بولغاچقا، باسقۇنچىلىق دېلوسىدىكى ناھايىتى كۆپ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار بۇ ئازابلىق ئىشنى تىلغا ئېلىشنى خالىمايدۇ، ئۇلار بۇ ئىشنى ئەبەدىي ھاقارەت دەپ بىلىدۇ. شۇڭا، باسقۇنچىلىق دېلوسى سادىر بولغاندا، كۆرگۈچىلەرنىڭ ھەممىسى ساقچى تەرەپ بىلەن دەرھال ئالاقىلىشىپ، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا گۇۋاھ بولۇشى ھەمدە جىنايەتچىنى تۇتۇشقا ھەمكارلىشىشى كېرەك. بۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا قىلىنغان ئەڭ ياخشى تەسەللى.

ھازىرقى ياشلارنىڭ ئارىسىدا، ھەتتا ئويچە ياكى نۆۋەتلىشىپ باسقۇنچىلىق قىلىدىغان ئىشلار بار. بىر ئەر زىيانكەشلىككە ئۇچرىدىغان غۇچىغا باسقۇنچىلىق قىلىۋاتسا، قالغانلار بىر چەتتە تۇرۇپ چاۋاك چېلىپ، چۇقان كۆتۈرىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى، ئەرلىك جاسارىتىنى نامايان قىلىش دەپ بىلىدۇ. بۇ ئىنسان قېلىدىغان چىققان، ئۇلارنىڭ پەزىلەتسىز، ۋىجدانسىز ئەپىت - بەشىردى.

سەنى ئاشكارىلاپ بېرىدىغان قىلمىش. سەن مۇشۇنداق ئىشقا يولۇ-
قۇپ قالساڭ، مەردلىك بىلەن كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىق،
شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆزۈڭنىڭ بىخەتەرلىكىگە دىققەت قىل. ھەر-
گىز يېنىڭلىك قىلىپ سالما، چۈنكى بۇ سەن ئۈچۈن تولىمۇ
خەتەرلىك ئىش. سەن ئەڭ ياخشىسى دېلو يۈز بەرگەن مەيداندىن
تېز كېتىپ، ساقچىغا مەلۇم قىل، جىنايەتچىنى پاتراق قولغا ئې-
لىشىنى قولغا كەلتۈر.



زىيانكەشلىككە ئۆچمەغۇچى ئادەتتە ئايال باقى قىز بولىدۇ، جىنايەتچى ئاسەسەن ئەرلەر.

本书根据上海社会科学院出版社 2002 年 8 月第一版, 第一次印刷本翻译出版。

بۇ كىتاب شاڭخەي ئىجتىمائىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى نەشرىياتىنىڭ 2002 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - باسمىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

مەسئۇل مۇھەررىرى: مۇنارجان توختاخۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايگۈل سابىت
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەكبەر سالى

ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

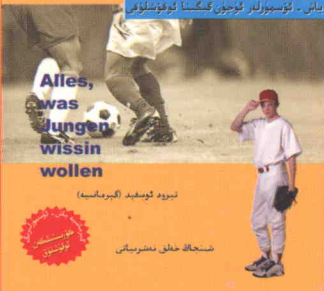
ئاپتورى: ترودىر ئاۋسفودېر (گېرمانىيە)
ياسىن سېيىت ئارچىن تەرجىمىسى

*

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانلىرىدا سېتىلىدۇ
(ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 №)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 850×1168 1/32 مىللىمېتىر
باسما تاۋىقى: 9.125 قىستۇرما ۋارىقى: 2
2004 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى
2004 - يىلى 12 - ئاي 1 - بېسىلدى
تىراژى: 1-3000
ISBN 7-228-08892-1
باھاسى: 15.00 يۈەن

ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى



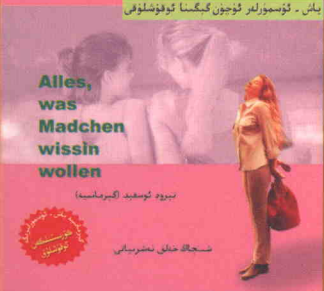
Alles,
was
Jungen
wissen
wollen

ئىرود ئومەيد (گېرمانىيە)

شىھاجىڭ خېلى ئەمىرىيالى

قىزلار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى



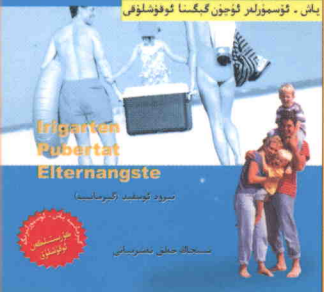
Alles,
was
Mädchen
wissen
wollen

ئىرود ئومەيد (گېرمانىيە)

شىھاجىڭ خېلى ئەمىرىيالى

ئاتا-ئانىلار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

باش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى



Elternangst
Pubertät

ئىرود ئومەيد (گېرمانىيە)

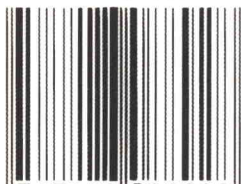
شىھاجىڭ خېلى ئەمىرىيالى

بۇ 13 ياشتىن 18 ياشقىچە
بولغان ئوغۇللار چوقۇم بىلىشكە
تىگىشلىك بولغان ، باشقىلاردىن
سوراشقا خىجىل بولىدىغان ، ئا-
ئا - ئانىلار چۈشەندۈرۈشكە بىئەپ
بولغان ئىشلار چۈشەندۈرۈلگەن
كىتاب .



ISBN 7-228-08892-1
(民文) 定价: 15.00 元

ISBN 7-228-08892-1



9 787228 088928 >