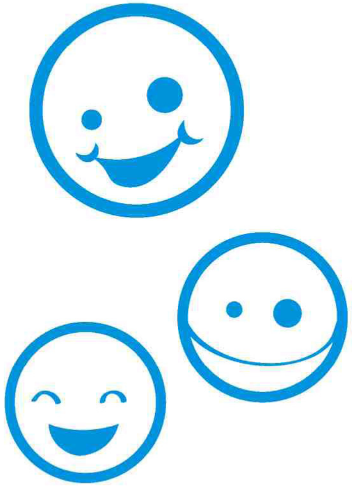
Psihologyň we ginekologyň mugt maslahaty üçin saglygy goraýşyň habarlar merkezinde ýerleşýän „gyzgyn“ telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine ýüz tutup bilersiňiz:



Aşgabat ş.
Magtymguly köç., 90 j.,
113-nji otag

tel.: **35 55 82**

Daşoguz ş.
Ýetginjekleriň
nesil saglygy merkezi

tel.: **3 66 98**

SAGLYGY GORAÝŞYŇ HABARLAR MERKEZI
HEALTH INFORMATION CENTER
unicef
UNFPA
Y-PEER TURKMENISTAN
Beýik Britaniýanyň Türkmenistandaky Ilçihanasy
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
JSI
Chevron

Zyýanly endikler

Häzir sen 13-16 ýaşyňda. Seniň tiziräk ulularyň dünýäsine aralaşmak üçin ähli zady bilesiň we barlap göresiň gelýär. Özüňe sowal ber: seniň saglygyň, seniň durmuşda, işde, jynsy gatnaşykda üstünligiň nämä bagly?

JOGAP BELLI: SAGLYK ÝAGDAÝYŇA.

Ýaramaz endikleriň täsiri adamyň saglygyna, güýjüne we jemgyýetdäki tutýan ornuna uly zyýan ýetirip biler. Çilim çekmek, alkogolly içgileri içmek we neşe serişdelerini ulanmak ýaşlaryň sagdyn ýaşaýyşyna we işinde üstünlik gazanmagyna ters gelýän ýaramaz endikleriň biridir. Bu endikler ösüp barýan ýaşlaryň ösüşini bökdeýär, adamy orta ýolda saklaýar we ol aňsat betbagtçylyga uçrap biler.

Öz ykbalyňy seniň özüň kesgitleýärsiň we eýýäm şu gün „Eýsem çilim çekmek, serhoşlyk ýa-da neşe serişdeleri meniň öz durmuşymy bozanyma degýärmi?" diýip pikirlenmek gerek.

Nädip ÝOK diýmeli?

Sen, megerem, eýýäm öz ýakynlaryňa we dostlaryňa „ýok" diýip jogap bermeli ýagdaýlara duçar bolansyň. Duçar bolmadyňmy? Bu düşnükli. Ýöne „ýok" diýmegi başaryp we öwrenip bolar. Güýçli we özüne ynamly şahsyýetler „ýok" diýmegi başarýarlar. „Ýok" diýip jogap ber we şeýle ýagdaýda eger kimdir biri saňa çilim, alkogol ýa-da neşe hödür edende gowuşgynsyz bolma. Özüň üçin ýüz döndermegiň usulyny, iň gowusy degişme bilen, oýlap tap. Sebäbi bu endige garaşly bolup galmakdan, dessine ýüz döndermek oňatdyr. Neşe, çilim we alkogolly içgileri ulanmak nysak (moda), ýa-da özüne çekiji bolup bilmez. Ylalaşyň, saralyp giden dişler, agzyňdan ýakymsyz ys gelmegi we deriniň solgun, öçük reňki seni özüne maýyl ediji ýa-da özdiýenli görkezip bilmez. Häzirki döwürde sagdyn bedenli, güýçli bolmak ýaşlara mahsusdyr.

Ilkinji nobatda öz mertebäňi ýitirme. Öz-özüňe ynamly we ruhubelent bol.

Öz çagalaryň geljegi barada oýlan. Elbetde häzir saňa seniň geljekde çagalaryň boljakdygyny göz öňüne getirmek kyndyr, ýöne ynan, seniň çagalaryň geljekki bagty we saglygy hut saňa baglydyr!