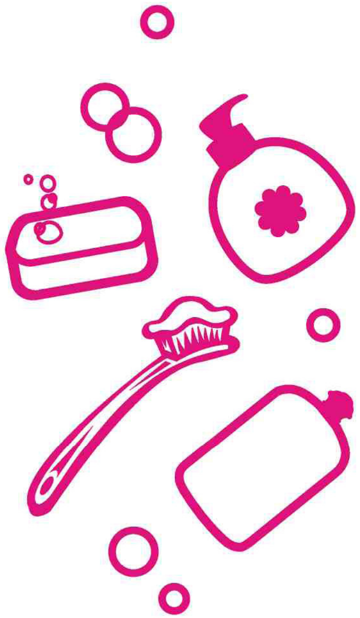


Psihologyň we ginekologyň mugt maslahaty üçin saglygy goraýşyň habarlar merkezinde ýerleşýän „gyzgyn“ telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine ýüz tutup bilersiňiz:

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

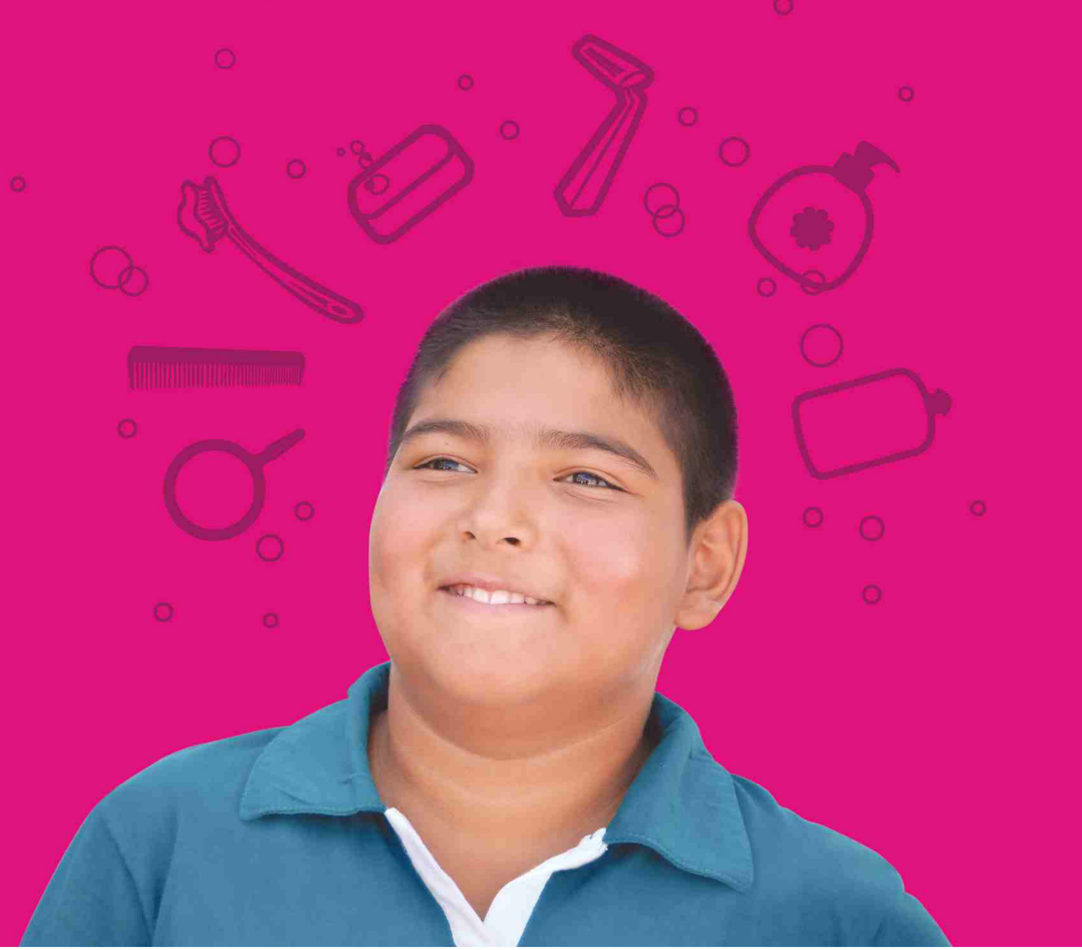
tel.: **35 55 82**

Daşoguz ş.
Ýetginjekleriň
nesil saglygy merkezi

tel.: **3 66 98**

Beýik Britaniýanyň Türkmenistandaky Ilçihanasy

ARASSAÇYLYK - SAGLYGYŇ GIREWIDIR

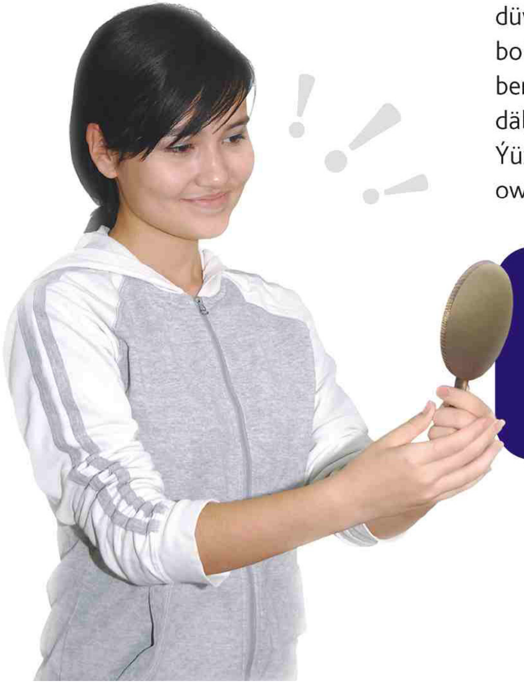


Jynsy ýetişgenlik döwri - bu seniň bütin bedeniň işjeň ösüş döwrüdir, bu döwür seniň bedeniňde mümkin bolan özgerişlikleri döredip bilýär.

Der ysyndan halas bolmagyň usuly bolsa — bedeniňi arassa saklamakdyr, ýumşak sabyn we ýyly suw ulanmak arkaly duşda ýa-da wannada her gün suwa düşmekdir. Bu ys döredijі bakteriýalary bedeniňden ýuwup aýyrmaga kömek edip biler. Geýimi, joraby we içki geýimi her gün çalşyrynmak hem saňa özüňi arassa duýmaga kömek eder. Eger sen güýçli derleýän bolsaň, onda iň gowusy, pagtadan ýa-da beýleki tebigy matalardan tikilen futbol köýnekçelerini, maýkalary, joraplary geýin, sebäbi olar deri özüne gowy siňdirýärler. Hapa ýa-da kesekiniň geýimi deri kesellerine getirip biler. Egin-eşikleri ýuwlandan soň ütüklemek hökmandyr, bu diňe bir geýimiň göze gelüwli bolmagy üçin däl, eýsem, ýokançsyzdyrlanma (dezinfeksiýa) üçin peýdalydyr.

SENIŇ DERIŇ WE SAÇYŇ ÇALT ÝAGLANÝARMY?

Jynsy ýetişgenlik döwründe ýag mäzleri goşmaça ýag bölüp çykarýar, onuň netijesinde hem saçlar çakdanaşa ýaldyraýan, ýagly bolup görünýär. Saçyňy her gün ýa-da günaşa ýuw, bu saçlaryň kadaly ýagdaýa gelmegine kömek edip biler.



DÜWÜRTIKLER SENI BIRAHAT EDÝÄRMI?

Bu kadaly ýagdaý.
Ýetginjeklik düwürtikleri ýetginjek oglanlarda we gyzlarda jynsy ýetişenlik döwründe ösýär we kem-kemden aýrylýar. Stres we kadasyz iýmitlenmek - düwürtikleriň döremeginiň sebäpleri bolup bilýär. Düwürtikler dörände dogry iýmitlenmek maslahat berilýär. Ýaramaz arassalanan deri onda düwürtikleriň döremegi üçin oňat esas bolup biler, şonuň üçin deriňize has köp üns beriň. Ýüzüňi her gün iki gezek (ondan artyk däl) ýyly suw we çaga sabyny bilen ýuw. Ýüzüňi elleriň aýlaw hereketi arkaly seresap owkala we oňat ýuw.

Gaşama! Düwürtikleri özbaşdak gysmak gadagandyr, sen öz deriňe zyýan ýetirersiň, gelşiksiz ýara yzlaryny galdyrarsyň.