



**АКЫЛАЙ  
ВЗРОСЛЕЕТ**

**Акылай взрослеет.** Рассказ. – Оксана Маркварт. – Б. 2017 г. – 27 стр.

**Художник:** *Кульнар Рымбек*

**Верстка:** *Айгуль Мадлымбекова*

Акылай и другие герои рассказа знакомы детям Кыргызстана благодаря известному мультипликационному фильму «Волшебное приключение». Маленькая Акылай взрослеет. Ей уже 10 лет. В ее теле происходят изменения, которые заставляют ее глубоко переживать. Страх и неизвестность пугают ее. Но это только сначала. Акылай находит поддержку. Она узнает о многих важных вещах и остается счастливой и доброй.

Эта книга поможет вашему взрослеющему ребенку в простой, легкой форме узнать, что такое менструация. Поможет развеять необоснованные страхи и слухи. Подготовит девочек к этому важному событию в их жизни. Она также будет полезна для мальчиков, которым рано или поздно тоже предстоит узнать о том, что переживают девочки, и научиться понимать и уважать их чувства.

Данная публикация разработана в рамках Программы сотрудничества Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Министерства образования и науки Кыргызской Республики при финансовой поддержке Правительства Канады. Публикация является частью базового пакета коммуникационных материалов, разработанных совместно с «Save the Children» на основе рекомендаций исследования гигиены девочек-подростков, проведенного в Кыргызстане в 2015 году при поддержке Министерства образования и науки Кыргызской Республики.

Публикация утверждена и рекомендована к печати решением ученого совета Кыргызской академии образования и Экспертным советом по оценке информационно-образовательных материалов для населения по охране, укреплению здоровья и профилактике заболеваний Министерства здравоохранения Кыргызской Республики. Данная публикация была разработана и опубликована при технической поддержке ЮНИСЕФ.

Точки зрения, выраженные в данном материале, не обязательно отражают политику или позицию ЮНИСЕФ.

Бишкек, 2017



## ПРОЛОГ

Дорогие девочки, конечно, вы все помните нашу Акылай из любимого мультфильма «Керемет Көч», что в переводе означает – «Волшебное приключение». На протяжении многих лет она была маленькой девочкой, которая любила играть с друзьями и совершать добрые поступки. Но в жизни Акылай произошли большие изменения. Она повзрослела...



## ГЛАВА 1

Было весеннее солнечное утро. Проснувшись, Акылай потянулась в постели и решила, что пора вставать. Встав с постели, девочка сделала зарядку, заправила постель и пошла умываться и чистить зубы. Переодеваясь, Акылай услышала, что на кухне мама уже готовит завтрак. Выбежав на кухню, она поздоровалась с мамой:

– Доброе утро, мамочка.

– Доброе утро, солнышко. Папа уже ушел на работу. Садись за стол, сегодня будем завтракать вдвоем.

Акылай с мамой завтракали вместе и весело разговаривали. Поблагодарив маму за вкусный завтрак, Акылай помогла убрать посуду со стола. В этот момент раздался стук в дверь. Это, конечно же, был Актан. Они вместе ходили в школу, потому что жили по соседству, потому что сидели за одной партой и потому что с детства дружили.

В 4 «А» шел третий урок – он был предпоследним. Акылай не могла дождаться, когда уроки закончатся. Нет, учиться она любила, но чувствовала себя не очень хорошо. Сначала ее беспокоила поясница, а вот теперь стал побаливать живот. Кто-то ткнул ее локтем, перед Акылай лежала записка от Актана.

*Акылай, что с тобой?  
У тебя что-то болит?*

Акылай не стала ничего писать, а молча обхватила живот руками. Но, увидев обеспокоенный взгляд Актана, ответила.

*Ничего. Терпимо. Остался всего один урок.*

И тут прозвенел долгожданный звонок. Актан сразу пошел к учительнице. И вот Акылай уже шла домой. Узнав, что она плохо себя чувствует, Айнура Тагаевна





отпустила ее с последнего урока. Акылай было немного досадно, что Актан ее опередил. Она бы и сама могла отпроситься. Но потом Акылай вспомнила его обеспокоенный взгляд, и досаду как рукой сняло.

Перед тем как зайти в дом, Акылай повесила свой рюкзак на край лавочки и пошла в туалет. Но она была не готова к тому, что она там увидела...

## ГЛАВА 2

Дома был папа. Акылай хотела тихонько прошмыгнуть мимо него в свою комнату. Но у нее не получилось. Папа как обычно стал расспрашивать про дела в школе. А потом, заметив что-то неладное, стал интересоваться самочувствием Акылай. Сказав, что устала и хочет полежать, Акылай закрылась у себя в комнате. И тихонько заплакала в подушку.

“ Я не понимаю, что со мной. Я зашла в туалет, сняла трусики и увидела там маленькое красное пятнышко. Но утром они были чистые. А потом я поняла, что это кровь, моя кровь. Я внимательно все осмотрела, никаких ран и порезов. Тогда что же это значит? Может, я больна? А может...

И тут совсем некстати меня пришли навестить друзья. Они, конечно, у меня хорошие и беспокоятся обо мне. Но как они мне могут помочь? Мне пришлось врать, что я что-то не то съела, поэтому и болит живот. Я не люблю обманывать, но что мне оставалось? Не могла же я им все рассказать? Как бы они отреагировали? Папе я тоже не могу ничего сказать. Да что уж тут, мне даже маме стыдно об этом рассказывать.

Вечером с работы пришла мама. Удивившись, что дочь не обедала и все это время провела в своей комнате, она сразу поспешила узнать, в чем же дело. Увидев дочь с опухшими от слез глазами, мама не на шутку испугалась. А Акылай кинулась ей на шею и сказала:

– Мамочка, я, наверное, больна и, может, даже скоро умру...



## ГЛАВА 3

Акылай с мамой сидели на кровати, мама обнимала Акылай и гладила по голове.

– Девочка моя. Как ты могла такое подумать? Первые месячные – это не болезнь, это радостное событие в жизни любой девочки. Прости меня, мне нужно было поговорить с тобой раньше, подготовить тебя. Но у меня все началось в 12 лет, а тебе только 10.

– Значит, со мной все-таки что-то не так?

– Нет, моя дорогая. Менструация может начаться и в 10-11 лет, но также она может прийти только в 15 или 16. Я думала, у нас еще будет время побеседовать на эту тему.

“Какая же я была глупая! И чего это я так испугалась? Радоваться нужно. Мама мне все подробно объяснила. Оказывается, менструация – это знак того, что мое тело растет и готовится к будущему, когда я сама смогу стать мамой. До этого, конечно, еще далеко, но мои месячные – доказательство того, что все идет как надо. Правда, мне было очень стыдно, я боялась, что именно мама скажет папе и как она будет обо всем этом ему рассказывать. Но мама сказала просто, что наша Акылай стала совсем взрослой, теперь она уже девушка. И больше не стала вдаваться ни в какие подробности. И папа, видимо, все понял, а если и нет, то не стал вдаваться в наши женские дела. Когда я узнала причину, у меня даже живот стал болеть меньше. Оказывается, во время месячных некоторые девочки не чувствуют никакой боль, некоторые из них чувствуют боль ниже пупка и в пояснице, а некоторые чувствуют очень сильную боль и даже могут принимать обезболивающие лекарства. Но бывают случаи, что месячные очень болезненные, тогда нужно обратиться в больницу к врачу-гинекологу. Мне стало легче от того, что я просто приложила к животу теплое одеяло и выпила чашку теплой воды. Мама успокоила, что обычно боль бывает не очень сильной и длится недолго.”

Так случилось и с Акылай. Она свернулась под одеялом и быстро заснула. Тревога, терзавшая ее весь день, сменилась улыбкой на сонном лице.



## ГЛАВА 4

Акылай открыла глаза, уже было утро. Ничего не болело. Акылай поспешно встала с кровати и первым делом побежала в туалет. Да, это был не сон, она действительно стала взрослой. Но и дел у нее теперь стало гораздо больше.

“

*Мама мне рассказала, что во время месячных я должна подмываться теплой водой минимум два раза в день – утром и вечером. Еще я теперь знаю, чем мне пользоваться, чтобы больше не пачкались трусики. Мама дала мне специальные тряпочку и марли для впитывания крови. И менять их я должна каждые 2-4 часа, иначе может появиться неприятный запах. И использованные тряпочки я потом стираю. Сначала нужно сполоснуть тряпочку холодной водой, потом постирать горячей мыльной водой, высушить ее под солнцем и погладить утюгом. А потом можно использовать ее дальше. Еще в магазине продают уже готовые прокладки. Мы с мамой решили, что дома я буду пользоваться тряпочками, а в школу брать с собой прокладки. Они очень удобные, хорошо впитывают и не промокают, и стирать их потом не нужно. Ой, я совсем забыла спросить, сколько теперь это будет длиться!*

Мама рассказала, что кровотечение обычно длится в течение 2-7 дней и происходит каждый месяц. А еще она отметила, что у взрослеющих девочек происходят не только физические изменения, но и эмоциональные. Так, в один момент подрастающая девочка может почувствовать себя счастливой, а в следующий момент раздраженной, печальной или запутанной.

Хорошо, что вчера была пятница. Акылай была очень рада, что впереди два дня выходных, столько еще нужно научиться, столько узнать и запомнить.

– Акылай! К тебе пришел Актан.

Ну вот, как не вовремя, подумала Акылай. Она поспешно выбежала из комнаты и чуть ли не нос к носу столкнулась с Актаном.

– Ты зачем пришел?





– Как зачем? Узнать, как ты себя чувствуешь. Привет, – смущенно добавил Актан.

– Привет, Актан, – смягчилась Акылай. – У меня все хорошо, я себя нормально чувствую. Только, знаешь, у меня произошли большие изменения в жизни. И мы с тобой пока не сможем видеться.

– Как не сможем? Почему? – удивился Актан, заметив, что стоит уже не в зале Акылай, а на крыльце перед ее домом.

– Я не могу тебе сказать, Актан. Просто не приходи ко мне четыре – семь дней.

И Акылай закрыла дверь перед носом ничего не понимающего Актана.

## ГЛАВА 5

В зал зашла мама.

– Ой, а где Актан? Я вас пришла звать пить чай с пирожками.

– Он ушел. Я ему сказала, чтобы он пока не приходил!

– Не приходил? Почему? Вы поссорились?

– Нет, мы не ссорились. Как только у меня закончатся месячные, я буду дальше с ним дружить. Через 4-7 дней.

Мама не смогла сдержать улыбку, а потом и вовсе рассмеялась. Акылай озадаченно ждала, что же скажет мама.

– Доченька, ход твоей жизни не должен меняться. Ты также будешь ходить в школу, участвовать в спортивных соревнованиях и общаться с друзьями.

– Мама, но как я буду разговаривать с Актаном, когда из меня течет кровь?

– А как же это, по-твоему, делают другие? Месячные идут у всех девушек и женщин. И мы просто не обращаем на это внимания и ведем себя как обычно. Разве ваша учительница пропускает каждый месяц занятия? Нет! И я так же хожу на работу. О том, что у тебя месячные, знаешь только ты. А Актан и понятия не имеет, что с тобой происходит и относится к тебе так же, как раньше.



*Вечером я пошла к Актану и извинилась за свое поведение. Сказала, что просто была не в духе. Актан не стал обижаться, а, наоборот, очень обрадовался. Оказывается, он решил, что я нашла себе нового друга. Но я его успокоила, заверив, что это не так. А потом мы пили у нас на кухне чай с пирожками. И все было как раньше. Только я чаще стала бегать в туалет - проверять, все ли у меня нормально.*

## ГЛАВА 6

Акылай стояла перед большим зеркалом и с интересом разглядывала себя.

“

*С момента моих первых месячных прошло уже полгода. Я замечаю, как сильно стала меняться. Мама говорит, что это половое созревание. У всех девочек оно начинается по-разному: у кого-то с 10 лет, а у кого-то оно начинается только после 14. А сам этот процесс созревания у некоторых девочек может длиться до одного года или меньше. У других этот процесс может длиться аж до шести лет. Так вот, я сначала почувствовала, что у меня стала болеть грудь. А мама сказала, что это нормально, потому что она стала у меня расти. У меня от мамы сейчас вообще нет секретов. Она мне все рассказывает, советует. А иначе как бы я обо всем этом узнала. Ой, опять отвлеклась. Так вот, у меня стала расти грудь и округляться бедра. Еще у меня в подмышках начинают расти волосы. Волосы также начинают расти на лобке. А самое главное, у меня менструация. Правда, пока месячные часто нерегулярные и приходят не каждый месяц. Это мне рассказала наш врач в семейной поликлинике. Оказывается, в течение нескольких лет после того, как девочка начинает менструировать, ее цикл может быть нерегулярным. Могут быть задержки на несколько месяцев, но это нормально. А еще она мне рассказала про цикл. Время от первого дня месячных (в момент начала кровотечения) до первого дня следующего периода, как правило, 28 дней, но оно может колебаться от 21 до 35. Этот период называется менструальным циклом. Еще врач дала мне менструальный календарь. Он помогает мне следить за моими месячными. Каждый раз, когда у меня идут месячные, я округляю дату начала месячных и рисую крестики на все мои менструальные дни. Ой, совсем забыла написать, почему мы с мамой пошли в больницу. Однажды утром я, как всегда, пошла в туалет менять свою тряпочку и увидела на ней сгустки крови. Вот я испугалась, тогда я решила, что точно умираю. Мы с мамой пошли в местную поликлинику, а там врач сказала, что ничего*



*страшного в этом нет. Сгустки крови называются «тромбы». Чаще всего они приходят, когда долго лежишь. Поэтому утром после пробуждения их можно увидеть в большом количестве. А еще она мне рассказала заранее (чтобы я больше так не пугалась), что во время месячных менструальная кровь может быть разных цветов: ярко-красной, светло-розовой или даже коричневой. А еще я только сегодня узнала, что, оказывается, менструация – это такой период, когда отторгается «старая» слизистая оболочка матки и выделяется вместе с кровью. Кстати, как выяснилось, мама тоже не знала таких подробностей.*

*А еще мама меня хвалит, говорит, что я хорошо справляюсь. Так у меня теперь уже и опыт имеется. Вообще мне нравится держать себя чистой. Каждый день – утром и вечером – я подмываю свои интимные части тела теплой водой (не горячей и не холодной, а именно теплой). Неиспользованные тряпки, марли и прокладки храню завернутыми в салфетку или в пластиковый пакет для дальнейшего пользования. Сушу свои интимные места полотенцем и кладу менструальную тряпочку на трусики. Вот, правда, стирки прибавилось – это же все нужно хорошо стирать. Но я с этим тоже хорошо справляюсь.*

Вообще Акылай очень нравилось взрослеть! Не нравилось ей только, что перед и во время месячных появляются угри. Но от этого никуда не деться, ведь это происходит со многими девочками и даже женщинами. А еще Акылай стала сильно потеть. И запах от нее стал идти как от взрослого человека. Так ведь еще и лето на дворе. Лето для Акылай было любимым временем года. Можно играть с друзьями, купаться, загорать. Ну, конечно, несколько раз Акылай не смогла пойти с друзьями на речку, когда у нее были гости (так она стала называть свои месячные). К родителям Акылай приезжала погостить тетя с дочками. Это от нее Акылай услышала, что у нее гости и ей нужно купить прокладки. Сначала Акылай, естественно, ничего не поняла, пока не услышала про прокладки. А дочки ее говорят «особые дни». А Акылай понравилось название «гости». Акылай лежала на кровати со своим дневником и думала: «Интересно, будут они у меня в этом месяце или нет?»



А еще Акылай думала: как быстро пролетело лето, и завтра уже 1 сентября! Снова в школу. Мама купила ей новую школьную форму: нарядную белую рубашку, серую свободную юбку до колен и бордовый жилет. Акылай форма очень понравилась, так как сидела на ней просто замечательно. А главное, на юбке с двух сторон были глубокие карманы, куда поместится сменная прокладка. Не нужно будет ходить в туалет с рюкзаком. Акылай решила попросить маму купить еще одну юбку с карманом посередине. Для меня повзрослевшей, думала Акылай, это очень удобно. Да и из своих старых вещей она уже выросла.

Все девочки на линейке были похожи друг на друга. А Акылай очень хотелось выглядеть стильно, не так, как все другие девочки. Для своего возраста Акылай была очень взрослой и умной девочкой и понимала, что это не означает, что нужно ходить в какой-то слишком яркой одежде. Мама с Акылай выбирали ей вещи, подчеркивающие достоинства – цвет волос, тонкую талию, длинные ноги. Причем это вовсе не означало, что данные части тела должны быть слишком сильно открыты! Акылай уже сейчас понимала, что хорошо одетая девочка всегда выглядит куда привлекательнее и загадочнее, чем девчонка в слишком открытой одежде. И многие мальчики хотели дружить с Акылай, но не только потому, что она была красивая и скромная, но и потому, что она была добрая. Все одноклассники были очень рады видеть друг друга. Они все повзрослели за лето, подросли и соскучились друг за другом. Акылай и Бермет не виделись почти пол-года, потому что Бермет уезжала в село к родственникам. Но теперь уж им столько всего нужно будет рассказать друг другу. На линейке поговорить не удалось. И вот они уже в классе. Но классный час скоро закончится, и можно будет сразу после школы пойти к Бермет. Именно об этом думала Акылай, когда прозвенел звонок. Акылай быстро встала, но услышала за спиной торопливый оклик Бермет.

– Сядь!

Ничего не понимая, Акылай послушно села и повернула голову назад. Бермет медленно собирала сумку.

– Акылай, подожди меня, пожалуйста.

– Конечно! Сейчас я тебе помогу.

– Нет! Я сама, просто посиди со мной.

Из класса по одному стали выходить их одноклассники. Рядом стоял Актан, нетерпеливо переминаясь с ноги на ногу.

– Девчонки, ну скоро вы там?

– Подожди минутку... – Начала было Акылай, но Бермет ее перебила.

– Иди, Актан, мы тебя догоним.

Когда из класса вышел последний ученик, Бермет зашептала Акылай на ухо.

– Акылай, у тебя вся юбка испачкалась.

Акылай испуганно посмотрела, и правда. Причем пострадала не только юбка, весь стул тоже был запачкан кровью.





“ Ну как же так получилось? Я даже не почувствовала, когда они начались. Хорошо, что Бермет была рядом и выручила меня. Она дала мне свою кофту, и я обвязала ее вокруг талии. И огромного пятна на новой юбке не стало видно. С собой у меня была прокладка. Я всегда ношу с собой на всякий случай. Я же пока не знаю заранее, когда точно придут «гости». А если они уже пришли, то у меня всегда есть на смену, чтобы я могла менять использованные через несколько часов. Мне было неудобно перед учительницей. Кроме нас с Бермет в классе осталась только она. Эх, была бы Айнура Тагаевна, но мы же теперь не 4, а 5 «А». И учительница у нас новая. Но главное, как сказала Бермет - она женщина. И как оказалось – очень понятливая. Она закрыла дверь в класс и сказала, что стесняться тут нечего и нужно всегда обращаться за помощью. А потом дала мне влажные салфетки, чтобы я могла протереть стул. Мне было бы очень стыдно оставлять его таким после себя. Как говорит моя мама, это уже вопрос нравственности. Я вот и свои использованные прокладки стараюсь хорошо заворачивать в какой-нибудь ненужный листочек перед тем, как бросить их в урну. Ведь я уважаю тех, с кем учусь. Нужно будет теперь на всякий случай носить в школу и влажные салфетки. Ах, ну, про сегодняшний день! За исключением инцидента с испачканной юбкой (я ее уже отстирала), день прошел отлично. И



*теперь есть еще один человек, с которым я могу разговаривать на эти темы – Бермет. Ей уже 11, но у нее пока нет месячных. Зато у нее две старших сестры, и она знает все про менструацию. Она мне рассказывала разные истории, и мы вместе смеялись над ними. Оказывается, ее старшая сестра от кого-то услышала, что прокладки могут сделать бесплодной. Это такая чушь, но она в это поверила. А так как месячные у нее были обильные, то на ночь она подкладывала тряпочку, а под низ целлофановый пакет, чтобы не испачкать постель. И вот, когда ночью она вставала в туалет, весь дом об этом знал, так как слышал шуршание пакета. А средняя сестра старалась во время менструации пить как можно меньше, она думала, что много жидкости может привести к обильному кровотечению. Вот глупенькая, зря себя только мучила. Я вот все лето пила, сколько влезет, и сладкое ела и ничего! А еще были страшилки, что во время месячных женские органы открыты, поэтому, если купаться в бане, микробы могут попасть внутрь и вызвать инфекцию. Какие все это глупости! А вот то, что стресс может привести к задержке месячных – правда. У старшей сестры Бермет была задержка, и мама решила, что она беременна, даже в больницу ее повела. А потом оказалось, что у нее в университете была сессия и она сильно перенервничала. А мама ей такой скандал закатила... А вот моя мама мне бы поверила!*

## ГЛАВА 8

Акылай была так увлечена учебой, что даже не заметила, как прошла осень. И наступила долгая холодная зима. Но такой ее считали только взрослые. Дети же вовсю резвились после уроков – катались с горки, возили друг друга на санках. Даже на перемене выбегали поиграть в снежки.

– Ну и что, что как маленькие? – думала Акылай. Зато это так весело!

И еще пару дней назад Акылай действительно было очень весело. Ведь зима заканчивалась, а снег еще лежал. Но официально уже наступала весна, и приближался праздник всех мам, бабушек, девочек и девушек – Международный женский день! И в классе мальчики должны были поздравлять девочек. Акылай с подружками, среди которых, конечно, были Алена и Бермет, старательно вырезали и разукрашивали свои открытки в форме восьмерки. Зачем покупать, если можно сделать самим? Сложнее всего было Бермет, ведь у нее была мама и две старшие сестры. Но Акылай с радостью вызвалась ей помочь. Акылай буквально жила в предвкушении этого праздника.



“ Эх, скорее бы, дождаться бы... Интересно, кто в этом году получит больше всего открыток от мальчиков? В прошлом году это была Алтынай. Она получила аж 5 поздравлений. Еще одна новость – на нашей улице появился новенький мальчик. Он нам сразу не понравился, такой высокомерный. И у него до сих пор нет друзей. Алене стало его так жалко, что она сама первая подошла к нему. А потом попросила учительницу посадить их за одну парту. А я сразу сказала, что нельзя дружить с кем-то из жалости. Если человек не вызывает симпатии, какие-то его привычки или поведение раздражают, не стоит водить с ним дружбу. Ничего хорошего из этого не выйдет! Вот и у них так, ничего хорошего не вышло. Но Алена младше меня и еще много не понимает. А я, как старшая подруга, буду помогать ей и давать хорошие советы.

И вот наступил этот долгожданный день, а от радости не осталось и следа. Акылай не хотелось даже идти в школу. Она чувствовала себя такой несчастной. Ей было очень грустно, а потом она стала злиться на саму себя и на всех вокруг, потому что не смогла даже придумать причину своего унылого настроения. На помощь, как всегда, пришла мама.

– Акылай, у тебя ПМС.

“ Оказывается, ПМС – это сокращенная форма, а полностью это называется предменструальный синдром. Некоторые девочки (оказалось, что и я в их числе) в течение нескольких дней до месячных испытывают его, а некоторые нет. Во время ПМС у меня в организме меняется уровень гормонов. И он влияет на мое настроение. В один момент можно чувствовать себя счастливой, а в следующий момент раздраженной, печальной или запутанной. Да уж, это точно. И как с этим справляться? Но зато теперь я хоть знаю, что со мной все в порядке. Могла бы и сама догадаться, что скоро у меня будут «гости». Грудь у меня стала опухшей и чувствительной, низ живота побаливал, так же как и поясница. Да и мой календарик мне здорово помогает! А еще у меня на лбу вскочил прыщик. Но я сильно не переживаю, у многих девочек в моем возрасте стали появляться угри и прыщи. Но я, в отличие от некоторых, не закрашиваю их косметикой. Какой толк? Так их



*становится еще виднее. И какая может быть косметика в 12 лет? Мне, например, мама даже ногти не разрешает красить. Да я и не горю особым желанием. Свою индивидуальность можно показать и по-другому. И ем я все, что хочу, как говорит моя мама – главное, чтобы питание было разнообразным. А для этого я стараюсь есть побольше фруктов и овощей. У нас в классе Жылдыз услышала, что после 6 вечера есть нельзя и мучается теперь. Да у нас папа только работает до 6. А ужинаем мы в 7 вечера все вместе – и это наша семейная традиция. И как не есть, если хочется? Переесть, конечно, тоже не стоит, я все-таки хочу быть стройной. Ой, я же так и в школу могу опоздать...*

Несмотря на скачущие гормоны и перепады настроения, день для Акылай прошел замечательно. Она оказалась в кругу всех событий, происходящих в 5 «А» классе. В этот день Акылай получила аж 5 открыток: от Актана, Алишера, Бермет, Алены и даже маленького Кенже! Домой все девочки возвращались в хорошем настроении и с маленькими букетиками первых подснежников от своих мальчиков.



## ГЛАВА 9

Акылай с друзьями, как всегда, большой гурьбой возвращались из школы. Снег уже растаял. Весна вступала в свои владения. Дом Акылай был в середине улицы. Сначала домой зашел Алишер, потом Алена свернула на соседнюю улицу. Мурат пошел провожать Бермет, а Актан, как всегда, проводил Акылай до ворот и подал ей тяжелый рюкзак. Но домой Акылай не пошла. Она решила навестить Мээрим, которая жила в самом конце улицы. Ее уже второй день не было в школе, и Акылай забеспокоилась. Она подошла к дому Мээрим и смело зашла во двор, ведь собаки у них не было. Акылай постучала в дверь. Дверь ей открыла сама Мээрим и тут же закричала:

- Уходи, Акылай! Я грязная!
- Я могу подождать, пока ты помоешься.
- Нет, это не смывается, и ты можешь от меня заразиться этим!





“

Я сначала сама очень испугалась. Подумала, вдруг у нее ветрянка, но зеленки на лице у Мээрим не было. Она вроде бы не чихала и не кашляла. И я решила, вдруг у нее какая-то редкая болезнь. Но все оказалось гораздо проще. У Мээрим началась менструация. Но она упорно твердила, что из нее выходит грязная кровь и она сама теперь грязная. Я с трудом ее убедила, что это не так. Рассказала про себя и про свою первую реакцию, решив, что тоже больна и скоро умру. Как мама мне все объяснила. Чем дольше я говорила, тем больше видела, что она начинает мне верить. Я понимаю, как Мээрим сейчас тяжело. Я могла все рассказать маме, а у нее нет мамы. Только папа и старший брат. Я со своим папой до сих пор стесняюсь говорить на эти темы. Помню, осенью мы в огороде копали картошку, а у меня был первый день месячных, и я чувствовала себя неважно. Папа позвал помогать, сказав, что физический труд не повредит. А потом мама ему тихонько объяснила, с чем связано мое недомогание. И сказала, что мне лучше сейчас полежать. А сама бы я ни за что так не смогла. Пошла бы помогать, а потом мучилась от боли. Папа подошел ко мне, сел рядышком и сказал, что они сейчас и сами справятся, а мне лучше полежать, пока не станет лучше. А потом обнял меня и пошел на огород. Да я уже и сама поняла, что в эти дни лучше не поднимать тяжелое и себя поберечь от сильных нагрузок. Но папина забота тоже была очень приятной. Но и не нужно лежать все эти дни. Все, что я сама знала, я рассказала Мээрим. Рассказала, что не нужно этого стесняться, все девочки проходят через это. Об этом можно поговорить с любой женщиной – бабушкой, сестрой, тетей, учительницей, подругой. Вот мы с девчонками уже не стесняемся говорить между собой об этом, только если убедимся, что мальчишек нет поблизости. Я даже пару раз выручала одноклассниц, одалживая запасные прокладки, которые всегда ношу в рюкзаке. А потом Мээрим меня озадачила своим выводом, что раз у нее начались месячные – значит она уже может стать мамой, хоть в следующем году. Вот глупенькая! Даже по телевизору везде говорят, что девочкам не рекомендуется иметь детей до 18 лет. Ведь некоторые изменения в нашем теле все еще не завершены, и мы не готовы для рождения ребенка. А когда организм не готов, рождение ребенка может вызвать у девочки и у ее ребенка

серьезные проблемы со здоровьем. Я вот вообще хочу выучиться на врача, как мой папа. А потом уже рожать детей, где-то в 23-25 лет. А одна одноклассница так зашикала на меня, когда я это сказала. У нее цель закончить 9 класс, сразу выйти замуж и начать рожать детей. Она уверена, что у нас в организме ограниченное количество яйцеклеток, которые теряются с каждым приходом «гостей». И нужно успеть, пока не поздно. Но я-то прекрасно знаю, что это просто глупая страшилка. Хоть мы с папой и не говорим на эти темы, но он же у меня врач. И он часто с работы приносит разные полезные книжки на эту тему. Так что я среди девчонок у нас самая подкованная. И с Мээрим мы договорились, что она всегда сможет обратиться ко мне за советом.



Стрелки часов быстро приближались к 8, а Актана еще не было.

– Так можно и в школу опоздать, – решила Акылай и, не дожидаясь Актана, вышла из дома. Но пошла она не в школу, а к Актану. Не могла же она уйти без него. Друзья так не поступают. Оказалось, что будильник не зазвенел, и вся семья Актана проспала. А Акылай пришла очень вовремя. Еще чуть-чуть и все бы не успели ни на работу, ни в школу. В школу ребята не опоздали. Только Актан с Акылай уселись за парту, как прозвенел звонок. После второго урока Акылай с Бермет собрались в туалет. У Акылай были месячные. А в такие дни она ходила в туалет на каждой перемене, чтобы убедиться, что все в порядке. Все было в порядке, пока она не вернулась в класс. Актан разговаривал с Муратом и не смотрел в ее сторону. Акылай решила убрать прокладку обратно в рюкзак. Она поставила рюкзак к себе на колени и осторожно, убедившись, что никто на нее не смотрит, переложила в него прокладку. И все было бы хорошо, но тут рюкзак с грохотом упал на пол, и из него вывалилось все его содержимое. Актан сразу пришел на помощь и стал помогать собирать учебники. А потом она увидела, что в руке он держит ее прокладку в магазинной целлофановой обертке. Актан посмотрел на Акылай, их взгляды встретились.

“ Да, вот у меня воображение разыгралось в тот момент. Я представила себе, что Актан показывает всем прокладку, громко кричит: «Что это?» и весь класс смеется. На самом деле все закончилось тем, что Актан, ничего не говоря, протянул мне мою прокладку, а я просто покраснела и села с ним рядом. Конечно, все произошло случайно, Актан, не хотел вгонять меня в краску. Мне даже обижаться на него не за что. Он всего лишь помог мне собрать все мои вещи с пола. Но как же мне было стыдно. И как я была так неосторожна и уронила рюкзак? И почему я первым делом не стала искать свою прокладку? И зачем я вообще вытащила ее из кармана? Весь оставшийся урок я мучительно думала, что же мне теперь делать. И что ответить, когда Актан спросит, что это. А он обязательно спросит. Мне уже сейчас хотелось провалиться сквозь землю от стеснения. Я так боялась, что он расскажет об этом другим мальчикам и они станут надо мной смеяться, как в моих кошмарных представлениях.

Но по дороге домой Актан просто сказал, он знает, что это. У него же есть мама, и он уже видел у нее прокладки и знает, для чего они нужны. И то, что он увидел ее у Акылай и знает теперь о ней гораздо больше, для него это ничего особенного не значит. Они будут дружить так же, как и раньше. Акылай была очень рада, что она сидит именно с Актаном. И что именно Актан, а не кто-то из других мальчиков увидел у нее прокладку. Потому что Актан уже все знает и понимает. А еще он ее друг и уже взрослый для того, чтобы ее этим дразнить.

## ГЛАВА 11

Акылай пришла домой не в лучшем расположении духа. Такое с ней случалось очень редко. Но сегодня был именно такой день. Они с Жылдыз сегодня были дежурными в классе. Всю работу было решено разделить поровну. Но когда дело дошло до мытья доски и пола, Жылдыз заявила, что не будет ничего мыть, потому что у нее те самые дни, а вода холодная.

– Так и на улице почти лето! – попыталась возразить Акылай.

Но Жылдыз осталась непоколебима. Она была твердо уверена, что если во время месячных долго держать руки в холодной воде, то можно простудить женские органы и стать бесплодной. Еще ей можно стать, если простудить ноги, одеваться не должным образом, сидеть на холодном. Еще она считала, что бесплодной можно стать, перешагнув через большой арык, потому что так можно разорвать трубы репродуктивной системы. «Ужас, – думала Акылай, – знает, что такое репродуктивная система, но не знает, что все это мифы.» Акылай конечно раздражало то, что она была права, но Жылдыз ее не слушала. Она жила по принципу – есть только мое мнение и оно правильное. А как говорил папа Акылай – это недопустимо. В их семье каждый член семьи имел право на свободу голоса. Это происходило, как правило, за ужином. А еще Акылай пришлось самой поливать все цветы и подметать класс. Спасибо Актану, который пришел на помощь и вынес ведро с грязной водой.



Все свои переживания, обиду, злость и радость, все свои мечты Акылай записывала в свой дневник. Это был один из способов ее самовыражения. Вот и сейчас она хотела прийти домой и поделиться с белыми листами своей обидой на одноклассницу. Акылай открыла шкафчик, но дневника там не оказалось.

– Как она могла? – тихонько прошептала Акылай. И слезы горечи покатались по ее щекам.

Акылай побежала на кухню. Мама с улыбкой повернулась к Акылай.

– Доченька, тесто еще не готово, я тебя попозже позову. Вместе будем лепить манты.

– Как ты могла, мама? Я от тебя такого не ожидала! – глотая слезы, пробормотала Акылай. – Там не только мои, но и чужие тайны – тайны всех моих друзей, а ты их прочитала!

И Акылай побежала в свою комнату.

“

Вот ужас! Как же мне было стыдно перед мамой. Я сразу перед ней извинилась, когда поняла свою ошибку. Оказывается, я сама спрятала дневник под матрас, когда в гости приходили Актан с Кенже. И совсем забыла об этом. А мама бы никогда этого не сделала. А я про нее так плохо подумала... Но мама не злилась на меня и не обижалась. Она просто сказала, что безгранично мне доверяет и никогда не станет читать мой дневник или мои письма. Она уверена, что я сама ей расскажу все, что захочу. И тут я подумала, а почему бы и нет? И я решила показать свой дневник не только маме, но и всем девочкам и мальчикам в нашем классе. Ведь я и мои друзья всегда делились своими секретами в нашем мультфильме. И пусть каждая девочка, да и мальчик, тоже знает о том, что мы, девочки, чувствуем, и как все бывает. Тем более, что как все говорят – это совершенно естественный процесс и стесняться тут нечего. Ведь если задуматься, то начало менструации – это большое событие, которое тоже часть нашего волшебного путешествия. Я хорошо помню свое состояние, свой испуг и свои переживания по этому поводу. И я надеюсь, что мой дневник поможет другим девочкам избежать всех негативных эмоций. Если мы все будем знать о менструации как можно больше, то нам не придется тратить время на глупые переживания. А лучше поспешим делать новые открытия.

И в этот момент я подумала, как же мне повезло, что я смогу кому-то помочь, просто поделившись своими тревогами, радостями, переживаниями... И вообще я тут поняла, что я очень счастливый человек – у меня замечательные родители и самые лучшие друзья. И все считают меня умной, красивой, скромной и доброй девочкой, которая становится настоящей девушкой!

## ЭПИЛОГ

Дорогие девочки, поздравляем вас! Теперь вы знаете, что с вами происходит или будет происходить в ближайшем будущем. У всех рано или поздно начинается менструация – и это абсолютно нормальное явление, которого не нужно стесняться. А рано или поздно – это зависит от вашего организма: в 10 или 18 лет, не имеет особого значения, и не нужно переживать по этому поводу. Все вы разные. И вас любят за то, какие вы есть. Научитесь и вы любить себя и свое новое тело!



