Qəйдə-qанунед пемайин йан пенəмайина к'ӧлфəта (зар'анин йан нəанине бь «Календарный метод»)

Ə'дьлайи wəр'а! Наве мьн Мəрйəм ə у хwəха жи нəмəтс ьм. Əз Ездики заньм - һе һин дьбьм - у бона ве йəке чəнд щара т'əви мере хwə һатьмə Урьсете. Һəр гав чахе əм дьһатьн Урьсете, чəнд к'ӧлфəта жь мьн пьрс кьрьн: «Гəло чаwa дьбə, кӧ т'əне се кӧр' wəр'а бун? Һун жи хwəденас ьн. Һун чаwa дькьн?»
Əз дьфькьрьм кӧ əва пьрсəкə гьран ə. Езьди сəр тьштед ӧса вəкьри хəбəр надьн, ле бəлки гəлəк дьхwазьн бьзаньбьн. Əз щаба хwə бь дьрежи дньвисьм, бона кӧ һəр кəс дькарə р'аст фə'м кə. Һун жи дькарьн ван р'езед мьн qəбул кьн йан qəбул накьн.

Гава əм т'əзə зəwьщи бун, к'ьтебəк к'əтə дəсте мə. Наве ве к'ьтебе бу: «Ша бə, кӧ тӧ к'ӧлфəт и» у жь к'ӧлфəтəкə хwəденас - Ьнгрьд Т'робьш - һатə ньвисаре. We к'ьтебеда сəр хəма хəбəр да, кӧ Африкайеда п'ьр' р'асти we һатьн. Гəлəк мəрьвед бəлəнгаз һəбун. Чаwa малед wан мəзьн дьбун, һесьрийа wан зедə дьбу. Илаһи ə'мьре к'ӧлфəта чəтьн дьбу, чьмки əw жь дəст һ'əсабе зар'окед хwə беqəwат дьк'əтьн. Алийе дьнда гəлəк жьн у мер һəбун, кӧ зар'ед wан т'ӧнə бун. Ьнгрьд Т'робьш бона пьрса wан щабəкə баш дит у əва т'əрбəтийа сəрwерийе жь Доктор Р'ӧтсəр бу. Гава мə əв к'ьтеб хwəнд, бəр ч'ə'ве мə баш бу. Лəма əз щаба хwəда т'əрбəтийа Доктор Р'ӧтсəр шьровə дькьм.

Əм к'ьтеба Дəстпебун 1:27-28-да дьхуньн:
«У Хwəде инсан ль шькьле хwəда ə'фьранд у Əw жьн у мер ə'фьрандьн. У Wи əw пироз кьрьн у wанар'а гот: «Бəрдар бьн у зедə бьн у р'уйе ə'рде т'ьжи кьн ...» у Дəстпебун 2:24-да: «Лəма мер we де у баве хwə бьһелə у т'əви жьна хwə бьминə у əwe бьбьнə бəдəнəк».
1. Корьнти 7:3-да Пawлос жи дьбежə: Бьра мер бе жьн нəбə у жьн жи бе мер.
Əм дьбиньн кӧ һ'ал-зəwащ фькьра Хwəде йə бона мəрьва. Мер у жьн дькарьн бь дьл у щан, бь р'ӧһ' жи, жь һəв һ'ьз бькьн, лəма дьбьн бəдəнəк. Һ'ьзкьрьн нава мер у жьн жь Хwəде һатийə у бəрəк'əта Wи йə. Əм дьбиньн кӧ Хwəде дьхwазə, кӧ жь wан зар'ок һəбьн. Һ'ьзкьрьн һ'име мала wан ə, щи бона зар'ед бьч'ук дьдə. Чаwa бани ханийе жь баране хwəй дькə, ӧса жи т'ьфаqа жьн у мер мала wан хwəй дькə.
Бь зьмане нəмəтски готьнəк һəйə: «Мəрьв дькарə жь һəр дӧ алийед һ'əспева бьк'əвə.»
Мəсəлə: Мəрьв һəнə кӧ жь хwəр'анəдитьне зар'ока нахwазьн, жьмара wан ньмьз дькьн. Бона we йəке бəлки доктор опəратсийа спирале дькьн йан к'ӧлфəт һəр р'ож дəрман дьхwьн. Спирал наһелə, кӧ һеке бəрдар щийе хwə мала зар'океда бьгьрə. Əва кӧштьна ə'мьре т'əзə һəрə зу йə. Дəрман ə'мьре к'ӧлфəтада щарана гьранийе чедькə. Ле дəрдəки һе гьран əв ə: кӧштьна зар'а зьке дийа хwəда. Нə т'əне кӧ зар' тен кӧштьне, паше гəлəк к'ӧлфəт дьк'əвьнə һ'але гьран, чьмки əw заньн кӧ əва гӧнəки гəлəки гьран ə. Мəрьв чаwa дькарьн зар'ед хwə бькӧжьн?
Хwəде дьхwазə гӧнед мə бьбахшинə. Ле зар'ед кӧшти we вəнагəр'ьн ве дьне.

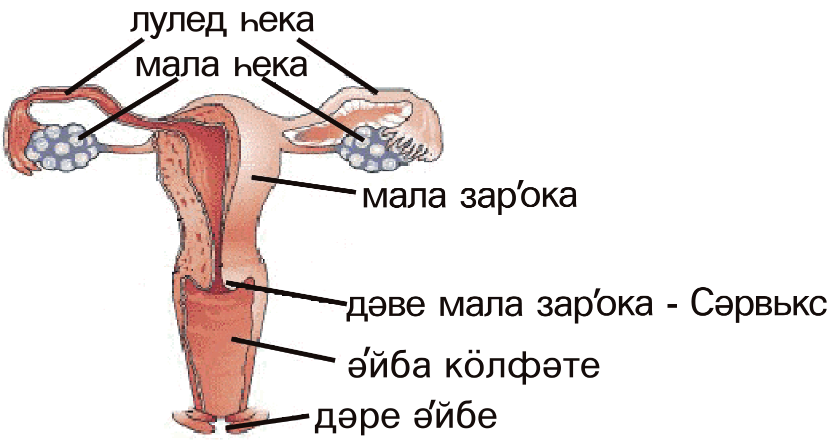
Алийе дьнда мəрьв жи һəнə, кӧ гəлəк нафькьрьн. Идара wан чəтьн ə, ле зар'окед wан зедə дьбьн. Əw нькарьн зар'ед хwə баш хwəй кьн. Лазьм ə, əм биньнə бира хwə, кӧ əм бона зар'ед хwə щабдар ьн, wəки тьштед qəнщ жь мə бстиньн у һин бьн!

Т'əwратеда те готьне кӧ зар'ок п'ешк'ешед Хwəде нə. Хwəде һəр мəрьв зьке деда нас дькə. У Хwəде ə'фьрандьнеда бона һəр тьшти qəйдə-qанунед хwə данийə. Əва бона буйина зар'а жи аһа йə. Һəгəр əм ван qəйда нас бькьн у ль гора wан бьжин, зар' we мəр'а нəбьнə баре гьран.

Лəма ве дəре əм дӧ пьрса ə'нəнə кьн: Əм чаwa дькарьн qəйдə-qанунед буйина зар'а фə'м кьн? Əм чаwa дькарьн ль гора wан бьжин?

Qəйдед Хwəде (мина һəр гав) нə гьран ьн, ле һьнəк сəбьр лазьм ə. Бона һинбуна qəйдə-qанунед зар'анине бəлки салəк лазьм ə. К'ӧлфəта кӧ дьхwазə ве йəке һин бə, бəре ə'wльн лазьм ə, т'əв мере хwə жи qайил бə, чьмки əв пьрса мал у зар'ока нə т'əне пьрса к'ӧлфəта йə. Пawлос 1. Корьнт'и 7:4-да ньвиси: «Жьн нə хwəйа qальбе хwə йə, ле мер, ӧса жи мер нə хwəйе qальбе хwə йə, ле жьн. ...»

Вьра әм п'арчед бәдәна ме дьбиньн бона буйина зар'а:

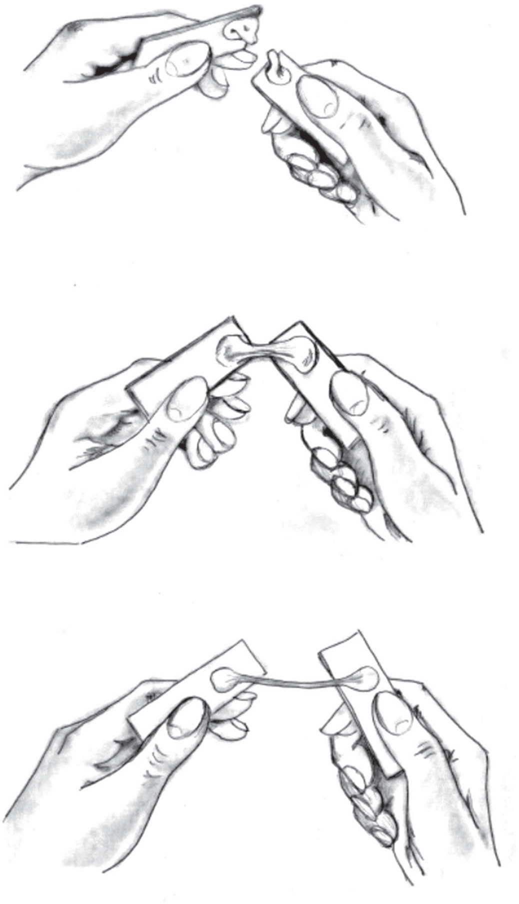


Әм иро дьзаньн, кӧ пәй р'ожед кьрасдитьне к'ӧлфәте нава мәһеда чәнд р'ожед пемайин (к'ӧлфәт дькарә гьран бә) у чәнд р'ожед пенәмайин (к'ӧлфәт нькарә гьран бә) һәнә. Әм дькарьн һин бьн, әw р'ожед пемайин к'әнге нә. Бона ве йәке лазьм ә, кӧ һәр к'ӧлфәт һ'аш бәдәна хwә һәбә у чь те дитьне, дәфт'әреда бьньвисә. Һәгәр һун нахwазьн бьньвисьн, һуне жь бир кьн у паше нькарьн р'аст һьмбәри һәв кьн. Хьлазийа дәфт'әреда схема һәнә, кӧ һун дькарьн копи кьн. Һәр схемәк бона мәһәке йә.

р'ожа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	Елун (Сэнтябрь)																											
29.8.04		30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
37,6																												
37,5																												
37,4																												
37,3																												
37,2																												
37,1						3	-	-																				
37,0																												
36,9																												
36,8																												
36,7																												
36,6																												
36,5																												
36,4																												
36,3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

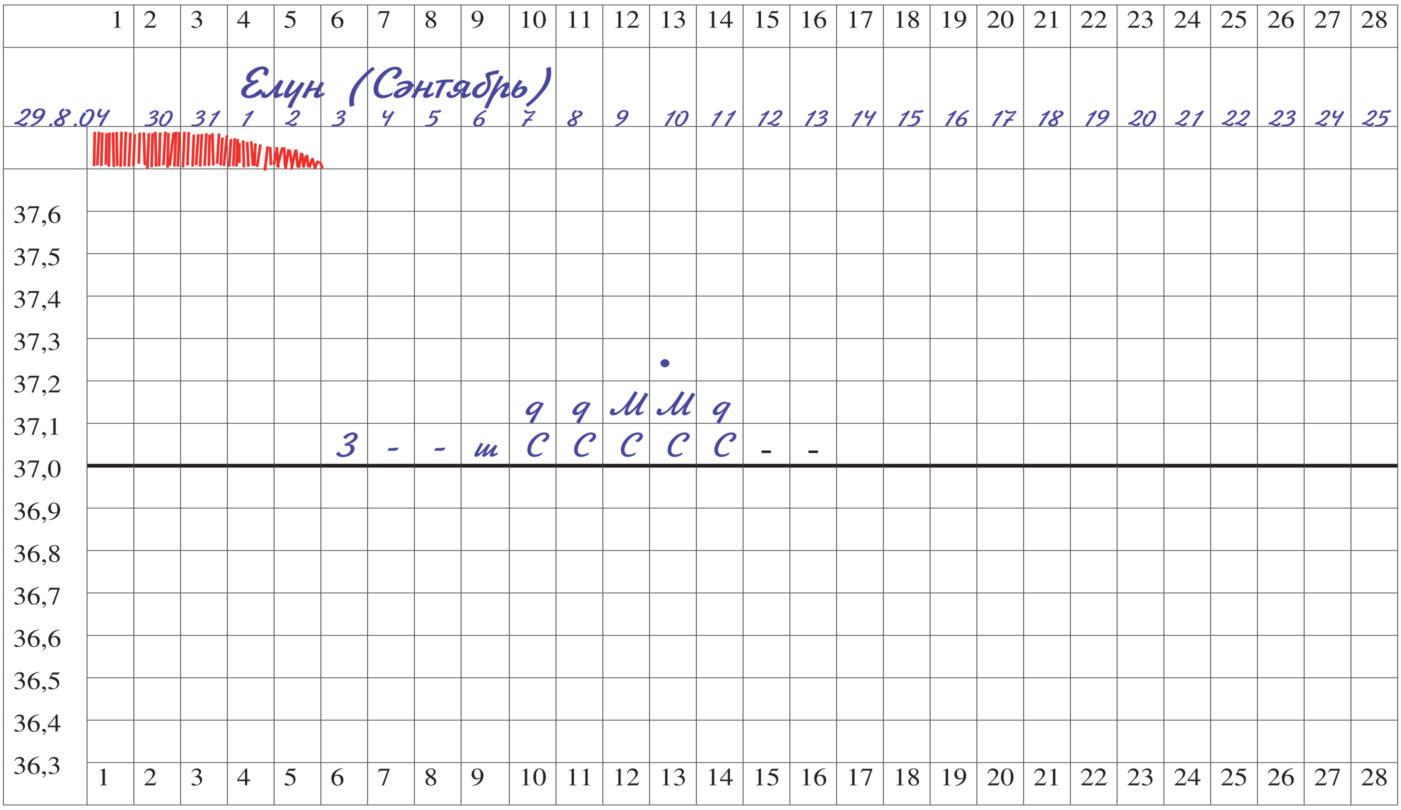
1. Р'ожа кьрасдитьнейә ә'wльн әм һәр гав схема хwәда һ'әсаб кьн р'ожа 1-е. Һун дьньвисьн р'ожа 1-е к'ижан жь мәһе бу, чәнд р'ожа һун дьбиньн, чаwа кӧ схема дьдә к'ьфше.

2. Пәй хьлазбунер'а һаш жь хwә һәбьн! Чәнд к'ӧлфәт, ле нә т'әмам к'ӧлфәт, дькарьн к'ьфш кьн, кӧ ә'йбе гәләки зьһа буйә у щарана һьндӧр'еда жи дьхӧрә. Әв һ'ал бәлки р'ожәке ӧса дьминә. К'әрәма хwә һун һ'әрфа «*З*»-е бьньвисьн бона р'ожа зьһа. Паше бәлки р'ожәк йан 2 р'ожа тән, кӧ һун бежьн нормал ьн, нә гәләк зьһа, нә жи шьл. Нишана wан әв ә: «-».



3. Пәй ԝан р'ожар'а дәре ә'йба к'ӧлфәте һьнәки шьл дьбә, һуне пе дәрхьн. Мьн мәсәледа бона р'ожа 10-а һ'әрфа «*ш*» (шьл) ньвиси. Пеши т'әне һьндьк палава ԛальм те, ле әԝ һеди-һеди зедә дьбә. Дитьна ве палаве дьбә мина сьпи-чьлка һеке. Әԝ гәләки шьл у мә'т дьбә. Бона наскьрьна ве йәке баш ә, һәгәр һун сәр к'ахазе бьщер'ьбиньн, кӧ палав чаԝа йә.

Р'әнге палаве сьпи йан һьнәки зәр дьбә йан жи зәлал. Наве ве палаве «Палава Сәрвькс» ә, чьмки «Сәрвькс» хәбәра латини бона гәԝрийа мала зар'а йә у палав жь ве дәре те. Пәй чәнд р'ожар'а палав диса ԛальм дьбә, иди дьреж набә. Бәлки р'ожа 14-15-а һатийә. Әм дәфт'әра хԝәда һ'әрфа «*С*» бона палава сәрвькс у һ'әрфа «*М*» бона «мә'дбуне» дьньвисьн. Нава ван р'ожада бәлки зькеш һәбә. Әԝ дькарә ԝәхтәки кьнда, р'ожәк йан р'ож нивәки бә, санщуйе тә зедә йан кем бә. Щарана һьнәк хун те дитьне. Әв жи нормал ә. Әв «•» нишанәке бона ве еша навине йә. Һәгәр һун схәма хԝәда дьньвисьн, палав к'әнге дәстпекьр, чаԝа бу, к'әнге гәләки мә'д дьбу, еша навин йан хун к'әнге һәбу, һуне бьзаньбьн, кӧ әва р'ожед ԝәйә пемайин бун.

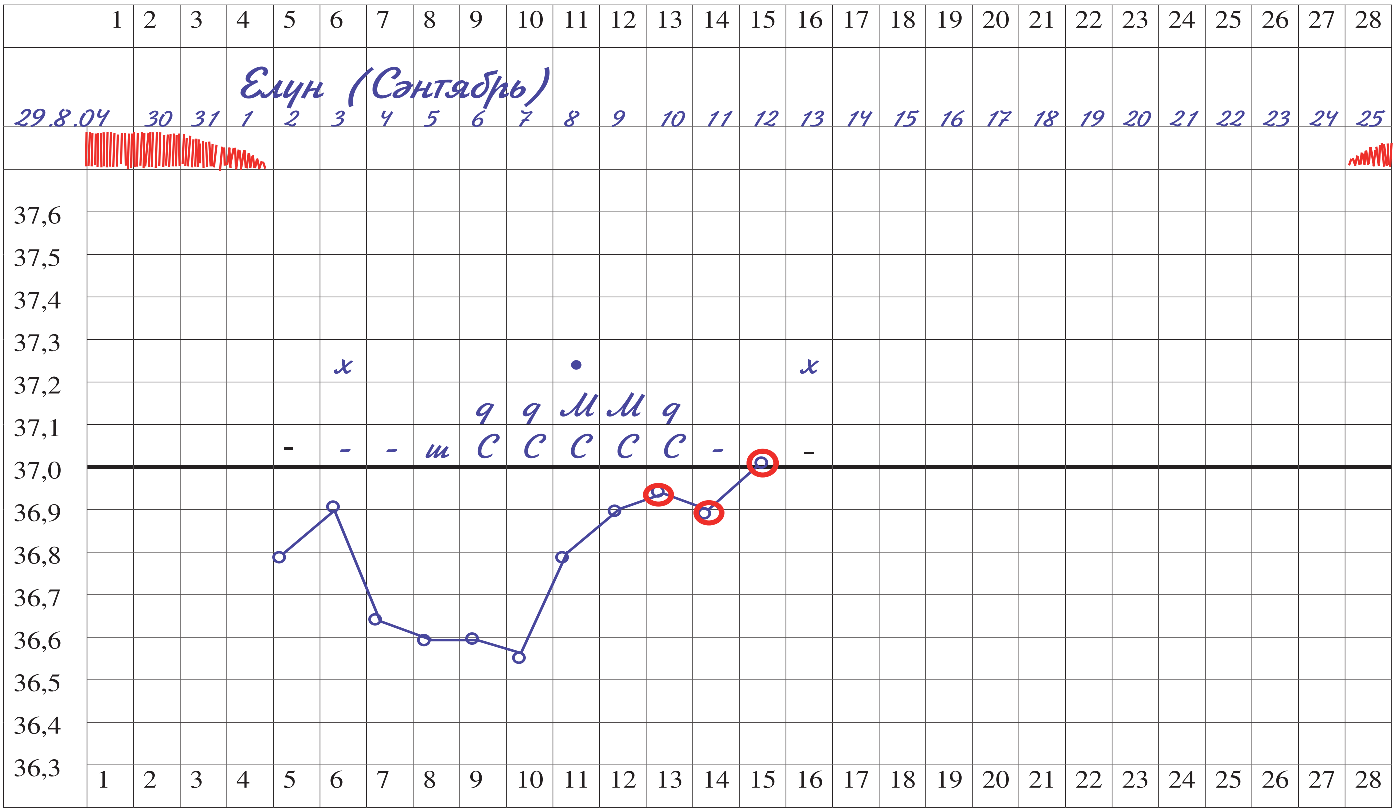


Әм нькарьн бежьн, кӧ еша навин йан хун һатьна һека ме нишан дькьн, ле әԝ нишанед баш бона ниве р'ожед пемайин ьн. Әм дьзаньн кӧ ԝан р'ожада һек жь мала һека дьгьһижә мала зар'ока у бона һатьна тохьме мер р'ожәке һазьр дьминә. Һьнге дәве мала зар'ока жи һьнәки вәкьри йә, бона кӧ т'охьм дькарьн дәрбаз бьн.

Әв палава сәрвькс бона пешвәчуна т'охьмед мер лазьм ә. Бе палав әw нькарьн сах бьминьн у нагьһижьнә һеке. Ле нава палаведа әw дькарьн 3-4 р'ожа һивийа һека ме бьминьн. Әw палаве мә'дда т'охьм дькарә бьшмьтә. Һәгәр һек у т'охьм бгьһижьнә һәвдö, ә'мьре ну дькарә чебә (ле т'әне бь qаси 40 сәләф). Һәгәр йәк бьхwазә кö зар'ок wанар'а чебә, әw р'ож р'ожед һәрә баш ьн.

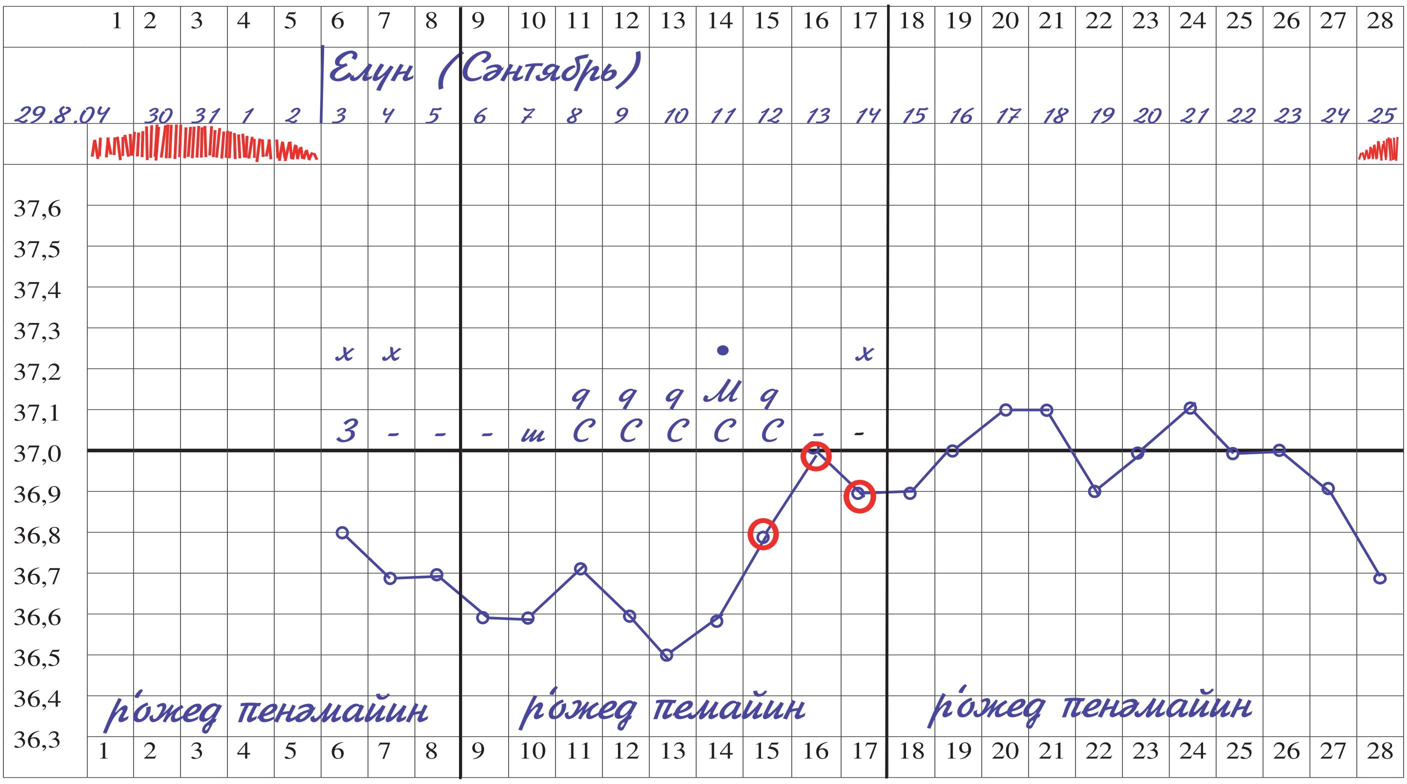
Доктәр дьбежьн кö т'әне пәй 12 мәһар'а, к'öлфәт дькарә р'аст бежә, мәһеда к'ижан ьн р'ожед пемайин, чьмки һәр к'öлфәтәк щур'әки йә. Бәлки әм нәхwәш дьк'әвьн, сәрма дькьн, гәләк шьхöл дькьн йан р'еwи нә, р'ожед палаве wе бәлки дәрәнги бьк'әвьн йан дьреж бьк'ьшиньн. Һәр мәһек щур'әки йә, щарана кьн ә, щарана жи һьнәки дьреж ә. Т'әне паше чәнд мәһа һуне дәстпекьн фә'м бькьн, бәдәна wә чаwа дьхәбьтә. Ләма лазьм ә, кö һәр нишана бәдәне бе ньвисаре.

4. Һун дькарьн һ'әрфа «х» бньвисьн жи, бона һәвһатьна т'әви мере хwә. Һәгәр һ'әмләбун һәбә, һуне р'ожа дәстпебуна һ'әмләбуне бьзаньбьн. Ле һәгәр зар'ок һатә дьне у һе бьч'ук ә, бона к'öлфәт бәлки qәнщ ә, кö wәхте һесабуна wе һәбә. Һьнге наскьрьна р'ожед пенәмайин кере мә те.
Пәй wан р'ожед пемайинр'а диса р'ож тен, кö палава сәрвькс найе дитьнә. Һәгәр палав диса qальм дьбә, әва хьлазийа р'ожед пемайин нишан дькә. Паше һун дьбиньн, кö ә'йбе диса зьһа дьбә.
Әw р'ожед кö бен, т'әмам р'ожед пенәмайин ьн у qаси 11-12 р'ожа дьк'ьшиньн, һ'әта кö кьрасдитьне диса бе. Әва, к'әрәма хwә, һун схема йан дәфтәра хwәда бньвисьн.



5. Һе нишанед дьн һәнә кö р'ожед пемайин у пенәмайин мәр'а ә'йан дькьн. К'öлфәт дькарә һәр сьбе, wәхте хwәда бәри кö әw р'адьбә, гәрма хwә бьп'ивә. Щарана бәлки дьqәwьмә, кö әw бона зар'а шәведа р'адьбә. Һьнге гәрма wе һьнәки те гöһастьне. Бона ве йәке лазьм ә, кö к'öлфәт лапи кем сьһ'әтәке щийе хwәда палдайи бә, бәри кö әw бьп'ивә. Бьра гәрмачап' к'еләка щийе к'öлфәте һазьр бә у бьн 36,0 дәрәща дахьсти бә. Әм дькарьн бь дәве дадайида бьн зьманда бьп'ивьн (8 дәqа), йан 5 дәqа һьлдә бәр хwә, чьмки п'ивандьна бьне мьла нә бәс ә, әw р'аст нишан накә.
Мәсәлә нишан дькә, кö р'ожа 5-ада (йан пәй кьрасдитьнер'а) әм бь п'ивандьне дәстпекьн. Гәрма вьра сәр 36,8 дәрәщә сәкьни йә, р'ожа 7-ада жи 36,9 дәрәща сәкьни йә. Ле жь р'ожа 8-а гьрти һ'әта р'ожа 10-а гәрмийе һьнәки ньмьз дьбә. Вьра әм диса дәстпебуна р'ожед пемайин дьбиньн. Р'ожед 12-а - 14-а гәрмайи диса һьнәки бьльнд дьбә. Wан р'ожада палав гәләки сафи у мә'д дьбә; әв р'ожед лапә

пемайин ьн. Паше әм дьбиньн кӧ гәрмайи диса гьһиштийә 36,9 дәрәща у жь р'ожед бәре бьльндтьр дьминә. Т'әне пәй се пивандьнед бьльндр'а (евара р'ожа 16-ада), әм дькарьн бежьн кӧ иди р'ожед пемайин хьлаз бунә у р'ожед пенәмайин дәстпе дькьн. Ә'йбеда дькарә һьнәк палава сәрвькс бьминә, кӧ әм набиньн. Гәрма we бьльнд бьминә у дәмәки кьн - бәри кӧ кьрасдитьне диса бе, диса ньмьз дьбә. Ле һәгәр к'ӧлфәт һ'әмлә йә, һьнге гәрма we бьльнд дьминә. Әва нишана гәләки зу йә.
Ӧса дькарә бьqәwьмә жи, кӧ пәй р'ожед пемайин гәрмайи диса ньмьз дьбә у палава сәрвькс диса те дитьне. Һьнге диса р'ожед пемайин дькарьн бен. Ле әв нә п'ьр' щара дьqәwьмә у нә нормал ә, бәлки дьqәwьмә р'ewи.



6. Ль гора мәсәле әв к'ӧлфәт дькарә бежә, кӧ р'ожед wейә пемайин нава р'ожа 9-а у евара р'ожа 17-а бун. Паше р'ожед wейә пенәмайин дәстпе кьрьн. Ле әв т'әне мәсәләк ә. Гәрма wә дькарә щур'әки дьн бә. Р'ожед пемайин дькарьн кьн йан һьнәки дьреж бьк'ьшиньн.

Әм дькарьн аһа бьжмерьн: Р'ожа кӧ һеке бышмьтә мала зар'оке, 11-15 р'ожа бәри р'ожа 1-е жь кьрасдитьне бу. Йан әм аһа дьжмерьн: Р'ожед пемайин 20 р'ожа бәри р'ожа 1-е йа кьрасдитьна кӧ we бе дәстпекьрьн.
Мәсәлә: Һәгәр әм заньн, кӧ гәләк щара пьшти 28 р'ожа кьрасдитьне диса дәстпедькә, р'ожед 6 у 7-а, бәлки жи р'ожа 8-а, пенәмайин ьн. Ле һәгәр кьрасдитьн пьшти 26 р'ожа те, һьнге бәлки т'әне пәй р'ожед пемайинр'а р'ожед пенәмайин һәнә. Щарна мәһа мә һьнәки дьрежтьр дьбә, щарна жи кьн. Ләма т'әне пәй 12 мәһар'а к'ьфш ә, кӧ мәһа һәрә кьн чьqас дьреж бу. У жь мәһа һәрә кьн әм дькарьн 20 р'ожа кем кьн, чьмки әм пешийе ньзаньн, кьрасдитьне мә к'әнге we диса дәстпекә. Ләма һаш жь хwә һәбьн у бир нәкьн: Ве дәре лазьм ә сәбьр у һәвфә'мкьрьна к'ӧлфәт у мер.

Әз ве йәке жи дьхwазьм бежьм: Бь сәрwахтбуна к'ӧлфәте у мер һәр тьшти we qәнщ дәрбаз бә. Гәрәке әw һьндава һәвда сәр нетәке бьн. У әм заньн, кӧ дьл у щан зә'ф нишанед һ'ьзкьрьне нас дькьн.

Әва бона ньһа бәс ә. Һәгәр һун һе зә'ф, мәсәлә ль сәр гормона дьхwазьн бьхуньн, һуне һе баш фә'м кьн, кӧ Хwәде мә чаwа qәнщ ә'фьрандьн. Бәлки һун бона ве йәке бь зьмане Р'уси йан Әрмәни йан Гӧрщки тьштәки дькарьн бьбиньн. Интәрнәтеда чәнд р'упәл һәнә - мәсәлә:
http://ru.wikipedia.org/wiki/Календарный_метод йан http://en.wikipedia.org/wiki/Calendar-based_contraceptive_methods

Хwәде т'әви wә!

р'ожа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
37,6																																							
37,5																																							
37,4																																							
37,3																																							
37,2																																							
37,1																																							
37,0																																							
36,9																																							
36,8																																							
36,7																																							
36,6																																							
36,5																																							
36,4																																							
36,3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

р'ожа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
37,6																																							
37,5																																							
37,4																																							
37,3																																							
37,2																																							
37,1																																							
37,0																																							
36,9																																							
36,8																																							
36,7																																							
36,6																																							
36,5																																							
36,4																																							
36,3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

р'ожа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
37,6																																							
37,5																																							
37,4																																							
37,3																																							
37,2																																							
37,1																																							
37,0																																							
36,9																																							
36,8																																							
36,7																																							
36,6																																							
36,5																																							
36,4																																							
36,3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40