ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Рӯзнома барои ҷавондухтарон

Дастури иттилоотӣ барои духтарони наврас

Маводи мазкур зимни амалисозии Лоиҳаи «Обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот» аз ҷониби Маркази идораи Лоиҳаи рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, бо дастгирии молиявии Бонки умумиҷаҳонӣ, ва дар ҳамкорӣ бо Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ташкилотҳои ҷамъиятии «Ҳамсол ба ҳамсол», «Иттифоқи истеъмолкунандагони Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия ва нашр гардидааст.

Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон

Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

Марказаи идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Y-PEER
ТОҶИКИСТОН
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ ҶАВОНОН
"ҲАМСОЛ БА ҲАМСОЛ"

CU
TAJIK VOICE FOR CONSUMERS

Рӯзномаи ҳайзбинӣ – ин маводи зарурӣ барои духтарон!

Духтарони қадрас ҳар моҳ як маротиба бо ҳайзбинӣ рӯбарӯ мешаванд. Ин ҳолат нишондиҳандаи саломат будани онҳо аст. Аз ин сабаб, доштани рӯзномаи шахсии ҳайзбинӣ муҳим мебошад.

Ҳар як духтар бояд қобилияти сабти давраи ҳайзбиниро дар рӯзномаи шахсии худ дошта бошад. Ин ба ӯ кӯмак мерасонад то, ки давраи дигари ҳайзбинро дақиқ муайян намояд ва баҳри рафтан ба муассисаи таълимӣ барои таҳсил омода бошад

Сарсухан

Доштани рӯзномаи ҳайз, чӣ муҳиммият дорад?

Рӯзномаи ҳайз барои ҳар як духтаре, ки дар ӯ аллакай ҳайзбинӣ ба амал меояд, зарур аст. Ин ба наврасоне низ дахл дорад, ки дар 1-2 соли оғози ин давра, аксар вақт ба нокомиҳо дучор мегарданд. Баъзан, онҳо муқаррарианду баъзан ғайримуқаррарӣ ва ба ёрии тиббӣ ниёз доранд. Агар Шумо тарзи назорат кардани давраи худ, тағйиротҳои физиологие, ки ҳар моҳ дар организм ба амал меоянд, маълумот дошта бошед, ин рӯзнома бароятон хеле муфид аст.

Омилҳои давраи ҳайз

Давраи ҳайз - раванди муқаррарӣ ва табииест, ки аз солимии бадани инсон гувоҳӣ медиҳад. Ин давра дар муддати 21 – 35 рӯз, (аксар вақт 28 шабонарӯз) дар як моҳ як маротиба ба амал меояд. Ҳайзбинӣ одатан дар синни 10-14 солагӣ оғоз ёфта, дар синни 45-55 солагӣ ба охир мерасад. Инчунин ҳайз ҳангоми ҳомиладорӣ ва ширхӯронӣ қатъ мегардад. Роҳи осони идора (назорат) кардани давраи ҳайз ин истифодаи «тақвими давраи ҳайз» мебошад.

Худи ҳайзбинӣ (ҷудошавии хун аз бадан) аз 3 то 7 шабонарӯзро дарбар мегирад. Пеш аз ҳайзбинӣ дар организми зан метавонад, ки дигаргуниҳо ба мисли таппиши баланди набз, баландшавии фишор ва асабоният ба амал ояд. Бо сабаби аз ҳад зиёд кор кардан, тарсу ҳарос, бемориҳо (ҳатто бемориҳои оддии зуком), парҳези аз ҳад зиёд ё бисёрхӯрӣ метавонад ба ивазшавӣ ё вайрон шудани раванди давраи ҳайз орад. Вайроншавии давраи ҳайз – на ҳама вақт набудани ҳайз мебошад.

Оё доштани дард дар поёни шикам муқаррарист?

Барои духтарон дар давраи ҳайз ҳис кардани дарди суст дар поёни шикам ҳолати муқаррарӣ аст. Аз девораи бачадон хун ҷудо мешавад ва ин сабаби каме дард кашидани қисми поёнии шикаму миён мешавад. Бадани шумо дар ин давра хаста ва камқувват мешавад. Вале натарсед. Ин ҳолат муваққатӣ ва гузаранда аст.

Аломатҳои давраи ҳайз

БЕҲОЛӢ

ДАРД ДАР ПОЁНИ ШИКАМ

ДИЛБЕҲУЗУРӢ

БЕХОБӢ

ИВАЗШАВИИ ИШТИҲО

ДАРДИ САР

АФСУРДАҲОЛӢ

Ҳангоми дардҳо дар давраи ҳайз чӣ бояд кард?

Муҳим он аст, ки дар ин давра байни модарон ва духтарон муносибати хуб ва дӯстона бошад, то ин ки онҳо дар лаҳзаҳои зарурӣ ба якдигар кӯмак карда тавонанд. Бинобар ин, аз суҳбат бо модари худ наҳаросед ва кӯшиш намоед, ки ба ӯ наздик бошед!

Ҳамзамон чунин тавсияҳоро метавонед иҷро намоед:

МАҲСИ ШИКАМ

ҲАММОМ

МАШҚИ САБУК

ХӮРОКИ САБУК ВА ВИТАМИНҲО

НӮШИДАНИ ОБ ВА ЧОЙ

Дар кадом ҳолат ба табиб муроҷиат кард?

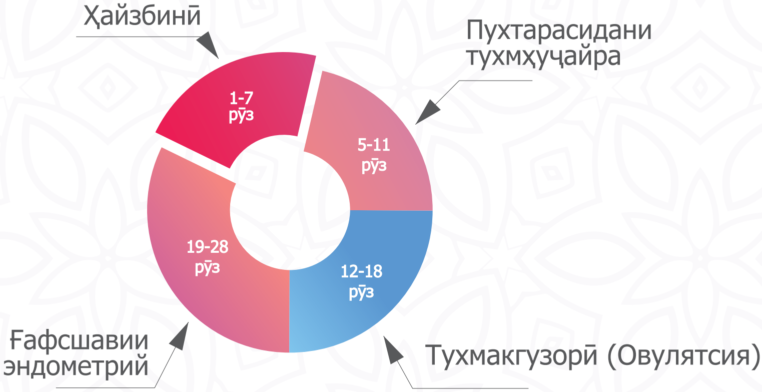
- Агар давра дар давоми ду сол муътадил нашуда бошад;
- Агар ҳайз камтар аз 21 рӯз ё зиёдтар аз 35 рӯз давом ёбад;
- Агар ҳайз бисёр ё хеле кам бошад;
- Агар шумо дар тамоми давраи худ ҳолатҳои вазнин дошта бошед ё ранги ҳайзи шумо барои шумо аҷиб намояд;
- Агар шумо аллакай 15-сола бошед ва давраи ҳайзбинӣ оғоз нашудааст, метавонед ба табиб муроҷиат намоед.

Чӣ тавр давраи ҳайзбиниро дуруст ҳисоб кард?

Давраи ҳайзбинӣ дар рӯзи аввали ҳайз оғоз ёфта, то рӯзи аввали ҳайзи оянда давом мекунад. Рӯзи аввали ҳайз, рӯзест, ки ҷудошавии хун ба амал меояд. Барои дуруст ҳисоб кардани оғози давраи оянда, шумораи рӯзҳоро ба рӯзи аввали давраи охир илова кунед. Шумо метавонед, тақвими давраи ҳайзбинии рӯзномаи мазкурро, барои ҳисоб кардани давраи ҳайзбинӣ истифода баред.

Давраи ҳайзбинӣ бо мурури сол тағйир меёбад. Он метавонад дарозтар ё кӯтоҳтар шавад. Парво накунед, агар давраи шумо номунтазам бошад. Барои он, ки баданатон ба тағйироти ба амал омада одат кунад, барои ин вақт лозим аст.

Муҳлати миёнаи давраи ҳайз



Чӣ тавр бояд тақвими давраи ҳайзро истифода бурд?

Рӯзи аввали давраи ҳайзбинӣ рӯзи аввали ҳайзи шумост.

Байни онҳо бояд 21-35 рӯз бошад. Агар рӯзҳо аз ҳад камтар ё аз ҳад зиёдтар бошанд, фавран ба духтур муроҷиат намоед!

Дш	Сш	Чш	Пш	Ҷм	Шб	Як
28	29	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	26	27	28	29	30	31

Қайдҳои махсус ...

Январи 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
27		28		29		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		26		27		28		29		30	
31		1		2		3		4		5		6	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
X - рӯзи ҳайзбинӣ

Ин ҷо саргузашти духтарони наврасро, ки бори аввал давраи ҳайзро аз сар гузаронидаанд ва бо кадом ҳолатҳо дучор шудаанд, мисолҳо меором.

Гулчеҳра, 18 - сола

Ман ин давраро бори аввал ҳангоме ки дар синфи 6-ум мехондам, аз сар гузаронидам (ва ин аввалин ва охирин давраҳои бедарди ман буданд). Дар аввал чизе нафаҳмидам. Мисли ҳарвақта роҳ мегаштам ва ногаҳон хун дидам. Пас аз он фаҳмидам, ки ин чист. Он замон лозимаи яккарата (прокладка) набуданд. Ман каме дока ва пахта гирифтам. Ба касе нагуфтам. На ба модарам ва на ба дугонаҳоям. Зарурат дар нақл кардан ҳам набуд. Модарам баъдтар ҳама чизро худашон фаҳмиданд.

Қайдҳои махсус ...

Феврали 2022 сол

Дш	Сш	Чш	Пш	Чт	Шб	Як
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	26	27
28	1	2	3	4	5	6

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
X - рӯзи ҳайзбинӣ

Гулбаҳор, 16 - сола

Модарам ҳеҷ гоҳ бо ман дар ин мавзӯъ суҳбат намекарданд, дар мактаб ҳам чунин дарс набуд. Дар бораи ҳайз аз дугонаҳоям фаҳмидам. Ба назарам, хондани маълумоти боэътимод дар бораи давраи ҳайз хеле муҳим аст, то бидонӣ ки дар ин давра ба бадани мо кадом дигаргуниҳо ба амал меоянд?

Қайдҳои махсус ...

Марти 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Чт		Шб		Як	
28		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		1		2		3	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
X - рӯзи ҳайзбинӣ

Нуриниссо, 17 - сола

Ман давраҳои аввалини худро хуб дар хотир дорам, зеро бароям ин, ба истилоҳ, як ҳодисаи деринтизор буд. Он хеле дер, дар синни 14-солагӣ оғоз ёфт.
Хеле хавотир будам: чунки давраи ҳайзбинӣ дар ҳамсинфонам аллакай оғоз шуда буд, аммо ба назарам чунин менамуд, ки ин давра ҳатто пешбинӣ нашудааст. Дар хотир дорам, ки он рӯз поёни шикамам сахт дард кард. Аммо намедонистам, ки давра ин қадар дард мекунад ва метарсидам, ки ин варами кӯрруда (аппендицит) аст. Он гоҳ хунро дидам ва хеле хурсанд шудам. Фавран ба модарам гуфтам.

Қайдҳои махсус ...

Апрели 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
28		29		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		26		27		28		29		30		1	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Маҳина, 22 - сола

Давраи ман ҳамеша бо дарди шадид алоқаманд буд. Хусусан дар рӯзи аввал. Ман ҳатто ба муассисаи таълимӣ намерафтам, дар хона нишаста, доруи аналгин менӯшидам. Ба ман мегуфтанд, ки вақте ки ба зиндагии ҷинсӣ шуруъ кунам, он мегузарад, аммо чизе нагузаштааст. Омӯзгорон мефаҳмиданд, ҳатто омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, моро мефаҳмид. Агар ба ӯ мегуфтӣ, ки имрӯз фаъолият карда наметавонӣ, ӯ ягон саволи нолозим надода, аз дарс озод мекард. Аммо писарон, вақте медиданд, ки мо ба тарбияи ҷисмонӣ намеравем, хандида, мепурсиданд, ки "Чӣ, инқилоб омад?". Мо худро тавре вонамуд мекардем, ки гӯё гапи онҳоро намефаҳмем.

Қайдҳои махсус ...

Майи 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
25		26		27		28		29		30		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		1		2		3		4		5	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Амина, 18 - сола

Дар бораи ҳайз, ман дар синни 11 - солагиам фаҳмидам. Модарам бо ман дар ин мавзӯъ суҳбат накард, аммо вай китоби "Он чиро, ки ҳар як духтар бояд донад" овард. Дар он китоб аз зарари тамокукашӣ ва нӯшокиҳои спиртӣ то ҳайз мавзӯҳои зиёде матраҳ буданд. Ман, албатта, онро хондам, аммо чизе намефаҳмидам. Он бо забони хеле мураккаб навишта шуда буд. Пас аз он ман дар назди китоби дӯстам як китоби дигареро дидам. "Ба духтари наврас", дар он ҷо маълумот вобаста ба ин мавзуъ хеле содда навишта шуда буд. Аммо ба ҳар ҳол, беҳтарин шарҳ барои ман он буд, ки модари як ҳамсинфам дар синфи 6 бо мо духтарон суҳбати озод оид ба ин масъала гузоранд тавонистем, ки саволҳои нофаҳмидаи худро ба ӯ пешниҳод намоем ва ҷавобҳои фаҳмо гирем.

Қайдҳои махсус ...

Июни 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
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		26	
27		28		29		30		1		2		3	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Фараҳноз, 16 - сола

Ёд дорам, як ҳодиса ба ман таассурот бахшид. Тобистон ба деҳа рафтам. Дар он ҷо ҳавзи шиноварӣ буд. Ҳама кӯдаконе, ки дар деҳа зиндагӣ мекарданд, дар ин ҳавз шино мекарданд. Акнун як духтар ҳангоми аз об берун баромаданаш, дар либоси шиноварӣ хун дошт. Аз дидани он хеле ғамгин шудам. Он гоҳ ҳама чиз аз ҳозира хеле пинҳонтар буд. Ман фикр мекардам, ки намехоҳам дар чунин ҳолат афтам.

Қайдҳои махсус ...

Июли 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
27		28		29		30		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	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Нафиса, 21 - сола

Замони мактабхониамро дар ёд дорам. Вақте ки давраи ҳайзбинӣ идома дошт, ман ва дӯстонам аз сӯҳбат дар бораи ҳайз хеле хиҷолат мекардем. Зеро ин мамнӯъ ҳисобида мешуд. Вақте ки ман калон шудам, фаҳмидам, ки дар ин ҳеҷ бадӣ нест, зеро ин чизи муқаррарӣ ва табиӣ мебошад.

Қайдҳои махсус ...

Августи 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
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		1		2		3		4	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
X - рӯзи ҳайзбинӣ

Латофат, 19 - сола

Давраи аввали ман бароям як ҳолати ногаҳонӣ ва харосовар буд. Ин аз набудани дониши дуруст вобаста аст. Пеш аз оғози ҳайзи аввал, ман ягон аломати махсусро мушоҳида накардам. Шояд ба онҳо аҳамият намедодам, зеро намедонистам, ки нишонаҳои ҳайз вуҷуд дорад.

Қайдҳои махсус ...

Сентябри 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
29		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	
26		27		28		29		30		1		2	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Фариштамоҳ, 19 - сола

Рӯзи аввалини ҳайз то охири умр дар хотир хоҳад монд. Ин яке аз рӯзҳои бадтарини ҳаётам буд. То ҳанӯз дар ёд дорам. Ман духтараки 12 сола, хурсанду беғаме будам. Ба ягон чиз аҳаммият намедодам. Ба муассисаи таълимӣ мерафтам. Ногаҳон ҳайзбинӣ оғоз шуд. Намедонистам, ки чӣ кор кунам? Ба ёд овардам, ки модарам оид ба пайдо шудани ин рӯз ва риояи қоидаҳои гигиенӣ, нақл карда буданд. Ин маълумот барои ман ёрӣ дод.

Қайдҳои махсус ...

Октябри 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Ҷм		Шб		Як	
26		27		28		29		30		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		1		2		3		4		5		6	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Озода, 17 - сола

Ҳайзбинии ман дар синни 13-солагиам ба амал омад. Модарам бо ман оид ба ин мавзӯъ ҳамсуҳбат нашуда буданд. Ногаҳон ҳайз оғоз шуд. Ҳамроҳи дугонаам будам ӯ оид ба мавзӯи ҳайзбинӣ хуб шинос буд. Ба шумо духтаракон пешниҳод дорам: дар бораи сохти организми худ бештар маълумот гиред, қоидаҳои санитарӣ ва гигиениро дар рӯзҳои махсус риоя намуда, дар ҷузвдонатон лозимаҳоро нигоҳ доред.

Қайдҳои махсус ...

Ноябри 2022 сол

Дш		Сш		Чш		Пш		Чт		Шб		Як	
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		26		27	
28		29		30		1		2		3		4	

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
Х - рӯзи ҳайзбинӣ

Хусния, 20 - сола

Ман ва модарам муносибати дӯстона дорем. Аммо вақте ки бори аввал давраи ман оғоз ёфт, бо баъзе сабабҳо шармгин будам ва онро пинҳон кардам. Он вақт 14-сол доштам ва ҳайзи аввалинам бе истифодаи лозимаҳо гузашт. Зеро ман намедонистам, ки онҳоро аз куҷо гирам. Ва метарсидам, ки дар ин бора ба модарам бигӯям. Фикр намекардам, ки мо ин масъаларо баррасӣ кунем. Гарчанде давраам наздик шуданӣ буд, дар ин бора суҳбате набуд. Фикр мекунам, ин хеле ғамангез аст. Баъдтар фаҳмидам, ки модарам низ як вақт давраи ҳайзро муддати дароз пинҳон кардааст.

Қайдҳои махсус ...

Декабри 2022 сол

Дш	Сш	Чш	Пш	Ҷм	Шб	Як
28	29	30	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	1

Рӯзҳои махсусро қайд намоед:
X - рӯзи ҳайзбинӣ

Парвона, 22 - сола

Ман давраи ҳайзбинии худро дар ҳақиқат дӯст медорам. Боварӣ дорам, ки бисёр духтарон ҳайрон мешаванд. Зебоии ҳайз дар чист? Касе мегӯяд: дар таҷдиди бадан, дар омодагии он ба давраи оянда, ки метавонад ҳомиладор шавад. Бале, чунин аст. Аммо ман чизи дигарро дӯст медорам. Дар миқёс, худи маҳс, яъне хун ба ман писанд аст. Вай як қисми гӯшти бадани ман аст. Онро ҳеҷ гоҳ наомӯхта ҳатто ба он даст нарасонида наметавонам. Он чизе, ки дар дохили мо бофтаҳо, узвҳо ва фаъолияти онҳо мавҷуд аст, сирри афсунгарӣ дорад. Ва ман хуни ҳайзро ҳамчун падидаи пурасрор дарк мекунам.

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ

Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

Лоиҳаи обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот

Рақами телефонҳо: +992 (37) 233 13 30
+992 (37) 233 88 25

Суроға: кӯчаи Н.Қарабоев 56, ш.Душанбе, Ҷумҳурии Тоҷикистон