



Ман калон мешавам

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



Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон



Вазорати тандурустӣ
ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон



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



СИЛАИ ЗАМОНАВИ
Эиндагиро бо обии тоза барорат бисоз



ТОҶИКИСТОН
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ ҶАВОНОН
"ҲАМСОЛ БА ҲАМСОЛ"



CU
TJIK VOICE FOR CONSUMERS

МУНДАРИҶА

Шарҳи ихтисорот.....	4
Муқаддима.....	5
Хусусиятҳои хоси духтарони қадраси синни 10-14 сола.....	7
Омилҳои инкишофи синну соли балоғат.....	12
Беҳдошти шахси дар давраи ҳайз	18
Оғози ҳайзбинӣ, чӣ бояд кард?.....	20
Фаромӯш накунед!.....	23
Ҳолатҳои гуногун аз ҳаёти духтарони наврас.....	25

РУЙХАТИ ИХТИСОРОТ

ШҲСОБ

Шӯрои ҳамкорӣ дар соҳаи об ва
беҳдошт

ҚГҲ

Қоидаҳои гигиенаи ҳайзбинӣ

Пешгуфтор

Ин китоб дастурест барои духтарон, баҳри бартараф намудани муаммоҳое, ки дар давраи ба балоғатрасӣ ва инкишофи ҷисмонӣ рӯ ба рӯ мешаванд. Аз ин лиҳоз, нуқтаи назари хешро дар самтҳое ибраз доштем, ки духтарон ҳамарӯза бо онҳо дучор мешаванд. Китоб барои духтарони синни 10-14 сола омода гардидааст. Дар китоби мазкур маълумоти зиёде оварда шудааст, то ин ки ба духтарон дар шиносӣ бо инкишофи узвҳои бадан, дигаргуниҳое, ки дар давраи ҳайзбинӣ ба амал меоянд ва риояи қоидаҳои беҳдошт дар давраи ҳайзбинӣ дар шароити муассиса ва хона кӯмак расонад.

Маълумотҳои пешниҳодшударо аз худ карда, духтарон метавонанд давраи ҳайзбини худро ба осонӣ ва беҳатар идора намоянд. Онҳо худро дар ҳалли чунин мушкилиҳо танҳо ҳис нахоҳанд кард. Дар китоби мазкур саволу муаммоҳое, ки духтарони наврасонро дар давраи ба балоғатрасӣ ба вачд меоранд, ба таври оддӣ ва хеле нозук пешниҳод гардидааст. Масалан, аксарияти духтарон намедонанд, ки барои чӣ ғадуди сина меафзояд, чӣ гуна гармичаи рӯйро нест кардан мумкин, чаро ҳолати равонии онҳо тез-тез иваз мешавад?

Маълумоти ҷойдодашуда дар ҳамбастагӣ бо расмҳо ба наврасон кӯмак мерасонад, то ин ки дар бораи худ, нигоҳубинии бадан, истеъмоли ғизои солим ва дигар падидаҳо маълумоти дақиқ дошта бошанд. Духтари наврас пас аз мутолиаи китоб метавонад, дарк намояд, ки дигаргуниҳое, ки дар ҷисмаш рӯй медиҳанд ва он вазъи маънавие, ки вай ҳис мекунад як чизи муқаррарӣ ва табиӣ буда, аломати камолоти биологист. Дар китоб инчунин қисми “Дастур барои духтарон” илова гардидааст, ки барои гирифтани маълумот дар бораи риояи гигиена, хусусан дар давраи ҳайзбинӣ, маводи гигиении ҳайзбинӣ ва беҳатар нест кардани лозимаҳои якқарата,

маводҳои гигиенини давраи ҳайз кӯмак мерасонад. Духтарон нисбат ба писарон, ҳам аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва ҳам аз ҷиҳати раванӣ тезтар ба воя мерасанд ва ба саволҳои зиёди ҳаррӯзаӣ ҳаёташон ҷавобҳо меҷӯянд. Олами ҳаррӯзаӣ атрофи худро аз назар гузаронида, таҳқиқ карда, рӯз то рӯз таҷрибаашон бой шуда, зуд болиғ мешаванд. Раванди мубаддал гаштани кӯдак ба наврас ва духтари наврас ба духтари ҷавон бисёр тӯлонӣ ва мураккабу шавқовар аст. Наврасону ҷавонон ҳуқуқдоранд, ки дар бораи мавзӯҳои ҳифзи солимии репродуктивӣ маълумотҳои тарбиявии ҷинсӣ-ахлоқӣ гиранд. Сохторҳои дар муассисаҳои таълимӣ вуҷуддошта, (маъмурияти мактаб, омӯзгорон, Ассоциатсияи волидон, шӯрои волидон, шӯрои духтарони мактабӣ ва синфӣ, созмонҳои талабагӣ ва ғ.) метавонанд роҳи усулҳои дар китоби мазкур овардашударо дар соатҳои тарбиявӣ, маҷлисҳои шӯрои занону духтарони мактаб, ки бо дастгирӣ ва баландбардории сатҳи маълумотнокии духтарон дар мавзӯҳои нигоҳдории беҳдошт дар давраи ҳайзбинӣ дар муассиса ва хона равона шудаанд, маслиҳатҳои судманд пешниҳод намоянд. Раванди фароҳам овардани шароити гигиенӣ ва шахсӣ барои шустан ва иваз кардани лозимаҳои бисёркарата (прокладка), инчунин ташкили шароити мусоиди мактабӣ барои духтарон дар давраи ҳайз, махсусан муҳим таъкид карда мешавад.

Дастур инчунин ба калонсолоне, ки мехоҳанд бо наврасон дар масъалаҳои давраи гузариш аз наврасӣ ба ҷавонӣ суҳбат намуда, мушкилоти онҳоро сари вақт муайян намоянд, кӯмак мерасонад ва тавсияҳо пешниҳод менамояд.

Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи солимии репродуктивӣ ва ҳуқуқҳои репродуктивӣ», аз соли 2002, №11

Ҳуқуқи ноболиғону ҷавонон ба ҳифзи саломатии репродуктивӣ. (Моддаи 13).

Кодекси тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон «Ҳуқуқи ноболиғону ҷавонон ба ҳифзи саломатии репродуктивӣ».

Солимии репродуктивӣ ва ҳуқуқҳои репродуктивии шаҳрвандон. (Моддаи 88)

Хусусиятҳои хоси ба балоғатрасии духтарони синни 10 – 14 сола

Ба балоғат расидани духтарон - ин раванди дигаргуншавӣ дар организми онҳост, ки ба ҳолатҳои ҷисмонӣ, равонӣ ва эҳсосии онҳо таъсир мерасонад. Ин равандро ҳамаи духтароне аз сар мегузаронанд, ки дар инкишофи ҷисмонии онҳо нуқсон дида намешавад.



Дар ҷараёни инкишоф ва балоғати ҷинсӣ 2 марҳила вучуд дорад:

Давраи пеш аз ба балоғатрасӣ (препубертатӣ) – аз синни 8 – 9 солагӣ оғоз мешавад ва тақрибан 5 сол давом меёбад. Марҳилаи мазкур дар давраи пайдошавии нишонаҳои дуюминдараҷаи балоғати ҷинсӣ, ҳангоме ки организм босуръат рушду нумӯ ёфта, қади духтар тез баланд мешавад, оғоз меёбад. Анҷоми ин марҳила бошад ба давраи аввали ҳайзбинӣ рост меояд.

Давраи балоғат одатан аз синни 10-14 солагӣ оғоз гардида, метавонад ин давра барои бархе духтарон дар синни 18 солагӣ шурӯъ шавад. Балоғати ҷинсӣ бо ёрии мавҷҳое, ки аз мағзи сар ба ғадудҳои дохилии духтарон равона мешавад, оғоз мегардад. Дар ҷавоб ба ин мавҷҳои мағзи сар ғадудҳои усораи дохилӣ ҳормонҳои гуногуне ҳосил менамоянд, ки сабаби инкишофи устувор ва босуръати майнаи сар, мушакҳо, устухонҳо, пӯст ва узвҳои репродуктиви духтарон мегарданд. Баландшавии қад дар нимаи аввали давраи балоғат суръат гирифта, баъди ба анҷом расидани болиғшавии ҷинсӣ, итмом меёбад.

Балоғати ҷинсӣ бисёр раванди мураккаб мебошад, ки ба дигаргуниҳои назаррас дар рушди ҷисмонӣ ва асабию равонӣ оварда мерасонад. Давраи балоғатрасиро ҳар як нафар дар синну соли гуногун аз сар мегузаронад. Балоғати ҷинсӣ – ин як қисми ҷудонашавандаи раванди камолёбӣ ба ҳисоб меравад. Ин раванд барои аксарияти духтарон дар синну соли аз 10 то 14 солагӣ рост меояд.

Вале, ҳолати мазкур барои бархе духтарон дертару дар қисми дигар, барвақттар ба амал меояд. Дар давраи балоғати ҷинсӣ дигаргуниҳо на танҳо дар узвҳои ҷинсӣ дида мешаванд, балки организм куллан тағйир меёбад. Баъдан бошиддат рушд мекунад, узвҳои даруна босуръат кор мекунанд, фаъолияти системаи асаб дигаргун мешавад, ҳолати равонии духтарон иваз мегардад.

Ин равандҳо дар якҷоягӣ баробар рӯй намедиханд, як раванд аз раванди дигар пеш мегузарад, муваққатан рушди баробари ҷисмонии наврас дида намешавад.

Қисми духтар боқувват шуда, рушд мекунад ва инчунин ҳиссиёт ва андешарониаш дигар мешавад. Дар ин марҳила мо пай мебарем, ки духтараки суҳбаторо, содиқ ва оромтабиат ба духтари бадқаҳру дурушт мубаддал мегардад. Баъзан дар онҳо камшавии қобилияти кори ҷисмонӣ, рушди бошиддати

ғазабангезӣ ва тағйирёбии қаду қоматро мушоҳида кардан мумкин аст. Қади онҳо тез баланд мешавад, баданашон хароб мегардад ва дар рӯяшон дар баъзе ҳолатҳо доначаҳо пайдо мешаванд.

Дар давраи пубертатӣ дар зери таъсири сатҳи баланди эстрогенҳо дар организм, устухони коси духтарон калон мешавад. Миёни онҳо борик шуда, бадани духтарони наврас сохти занонаро мегиранд. Дар натиҷаи рушди устухонбандӣ пӯсти духтар дигар мешавад: вай дар ҳамбастагӣ бо васеъшавии устухонҳо рушд ёфта, васеъ мегардад. Дар ин давра дар пӯст тарқишҳо ва дигар нуқсонҳо пайдо мешаванд ва барои пешгирии онҳо ғадудҳои рағғанӣ фаъол мегарданд. Ин ҳолат пӯсту мӯйи сарро рағғанӣ намуда, боиси пайдо шудани доначаҳо ва нуқтаҳои сиёҳ дар рӯй, гардан ва пушти бокира мегарданд.

Дар навбати худ, инкишофи асаб ва рағҳои хунгард ба раванди афзоиши мушакҳо мувофиқат намекунад ва маҳз ҳамин ҳолат боиси суст гардидани ҳаракатҳо, бемулоҳизагӣ ва дағалии духтарони наврас мегардад. Дарди сар, хастагӣ, бемадории муваққатӣ, беҳушшавӣ низ аз ҳамин сабаб рӯй медиҳанд. Баробари ба итмом расидани давраи балоғат, ин рафторҳо одатан беному нишон гум мешаванд.

Ба кӯдак чӣ шудааст? Волидон низ дар ҳайрат монда, аз худ мепурсанд: шариконаш таъсир мерасонад, ба қадри кофӣ хоб намекунад, кам истироҳат мекунад, шояд бемор аст? Худи наврас низ аз сабаби он дигаргуниҳое, ки дар ҳаёташ якуякбора ворид мешаванд, дар ҳайрат мемонанд.

Дар баробари афзоиши босуръати наврасон дар духтарон аз синни 10-солагӣ афзоиши ғадудҳои шир шурӯъ мегардад. Синаи духтар муддати дуру дароз меафзояд. Марҳилаи ибтидоии рушди сина дар синни 14-16 солагӣ ба анҷом мерасад ва андозаи ниҳоии сина танҳо пас аз синамакони кӯдак муқаррар карда мешавад.

Дере нагузашта, пас аз афзоиш ёфтани сина, пайдоиши

мӯйи зери ноф оғоз мегардад. Дар аввал мӯйҳо кам ва қариб, ки нонамоёнанд, аммо бо мурури замон онҳо сиёҳ, ғафстар шуда, тамоми минтақаи зери нофро ишғол менамоянд. Сипас, пас аз якчанд моҳ, мӯй дар дигар қисмҳои бадан афзоиш меёбад (бағал, пой, даст ва ғ.).

Дар баробари ҳамаи тағйироти дар боло зикргардида, пайдоиши ихроҷот (выделение) аз маҳбал оғоз меёбад, ки ин раванди муқаррарӣ барои тоза нигоҳ доштани узвҳои чинсӣ ба ҳисоб меравад. Одатан, ихроҷот аз маҳбал бояд беранг ва ё сафед бошад. Одатан, пайдоиши ихроҷот аз маҳбал ба он ишора мекунад, ки то фарорасии давраи аввалияи ҳайзбинӣ тақрибан 6-18 моҳ боқӣ мондааст. Ҳолати системаи асаб ба таъсисебии давраи моҳона таъсир мерасонад.

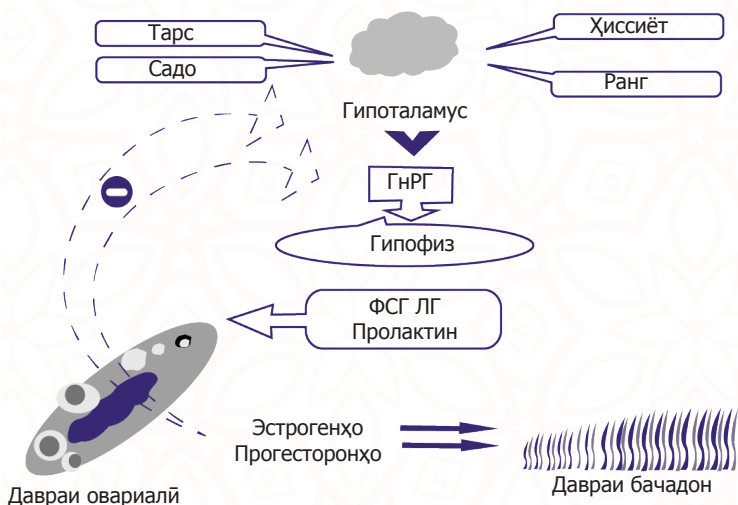
Масалан, дар зер таъсири руҳияи бад ва фишори доимии асаб, ҳайз метавонад пеш аз вақт ё дертар оғоз гардад. Ин омил ба давомнокии рӯзҳои муҳим, хусусияти ихроҷ ва даврабандии онҳо низ таъсир мерасонад. Ҳамин тариқ, ҳат-



то қабл аз фарорасии ҳайзи аввал, волидайн аввалин нишонаҳои ба ба-лоғат расидани духтарро мушоҳида менамоянд.

Агар дар духтар афзоиши мӯй дар сина ё манаҳ ба назар расад, пас дар ин ҳолат барои маслиҳат ба духтур муроҷиат кардан зарур аст.

Ба духтури занона дар ҳолате муроҷиат намудан лозим аст, ки ихроҷот аз маҳбал ранги сабз, зарди торик ва бӯи нороҳат дошта бошад, ҳамаи ин метавонад аломатҳои бе-мориҳои сироятии узвҳои ҷинсӣ бошанд.



Омилҳои инкишоф ва балоғат

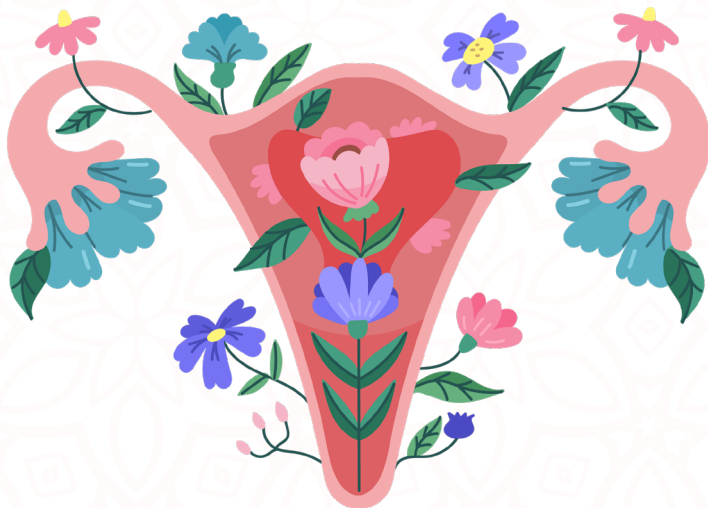
Яке аз рӯйдодҳои муҳими давраи ба балоғатрасӣ ин оғози давраи ҳайзбинӣ мебошад. Вале бояд дарк намуд, ки ин як раванди комилан муқаррарист, ки барои саломатӣ ягон хатар надорад.

Давраи аввалияи ҳайзбинӣ дар синни 10-14 солагӣ шурӯъ мешавад. Оғози ҳайзбини саривақтӣ аз синни 10 солагӣ ва на дертар аз 14 солагӣ ҳисобида мешавад. Ҷавондухтароне, ки вазнашон ба 45 кг баробар аст, яъне бо тану тӯш ҳастанд аз дигар ҳамсолони худ пештар ҳайз мебинанд. Дар давраи ҳайзбини аввал баъзан ҳолати бади умумӣ, сустӣ, дард ё талафоти зиёди хун дида мешавад. Баъзан каме баланд шудани ҳарорат, дарунравӣ ё қабз, чарх задани сар мушоҳида мегардад. Оғоз шудани ҳайзи аввалин аз саршавии балоғат дарак медиҳад. Гарчанде, ки духтар аллакай ҳомиладор шуда метавонад, узвҳои таносул ва тамоми бадан ҳанӯз барои фаъолияти ҷинсӣ комилан рушд наёфтаанд.



Ҳайз ё ҳайзбинӣ чист? Ҳайзбинӣ як қисми раванди муқаррарӣ ва биологист, ки дар организми духтарон (зан) рӯй медиҳад ва давраи омодагии бадани занро барои ҳомиладо-рии эҳтимолӣ ба анҷом мерасонад.

Давраи ҳайзбинӣ аз рӯзи аввали оғози он то рӯзи аввали давраи дигари ҳайзбинӣ идома меёбад. Агар ҳайзбинӣ, аллакай дар духтар муқаррар гардида бошад, пас он ҳар моҳ пас аз 21 - 35 рӯз такрор хоҳад шуд. Давраи ҳайзбиниро танҳо дар ҳолате, ки ҳайз дар фосилаи муқаррарӣ рӯй медиҳад, ҳамон рӯзҳо ва бо ҳамон як давомнокии фосилаи муайян мегузарад, ҳайзи мунтазам ҳисобидан мумкин аст.



Давраи мунтазами ҳайзбинӣ на яқу яқбора, балки тақрибан дар давоми як сол муқаррар карда мешавад. Аммо пас аз оғоз шудани ҳайзи аввал, ҳатто бо давраи номунтазами ҳайзбинӣ, духтар метавонад дар сурати оғози алоқаи ҷинсӣ ҳомиладор шавад ва аз ин рӯ, муҳофизат (эҳтиёт кардан), аллакай зарур мегардад.

Пас аз саршавии ҳайз, дар инкишофи духтарон давраи

ба балоғатрасӣ оғоз меёбад. Ба ин давра рушди фаъолонаи узвҳои таносули беруна ва дохилӣ, инчунин муқарраргардии давраи доимии ҳайз хос мебошад.

Хотиррасон менамоем, ки давраи ҳайз аз рӯзи аввал то рӯзи аввали ҳайзи навбати ҳисоб карда мешавад. Худи ҳайз одатан аз 3 то 7 рӯз давом мекунад. Давомнокии ҳайз дар ҳар як духтар ба таври фардӣ мегузарад. Одатан, дар аввали давраи ҳайз миқдори зиёд ва дар охири он миқдори камтари тарашшӯх қатра ихроҷ мегардад. Дар тамоми давраи ҳайз, духтар тақрибан 100 - 120 мл хунро аз даст медиҳад.

Давраи аввали ҳайзбинӣ як лаҳзаи муҳимест дар ҳаёти ҳар як духтар. Чӣ тавр тағйироти организмро эҳсос ва қабул мекунанд, аз рафтори калонсолон бештар во-баста аст. Агар, пеш аз оғози давраи ҳайз, духтарон донанд, ки чаро ҳайз ба амал меояд, гигиенаро дар ин давр чӣ гуна бояд нигоҳ дошт ва барои ҳифзи саломатии худ чӣ гуна чораҳо андешидан лозим аст. Пас ҳайз ҳамчун як чизи табиӣ ва муқаррарӣ қабул хоҳад шуд.

Баъзе духтарон дар давраи ҳайз дардҳои нороҳат пайдо мекунанд, ки онҳоро дардҳои ҳайзӣ меноманд. Дардҳо метавонанд кунд, пурнолиш ва кашишхӯр бошанд. Дар аксари вақт шиддатнокии ин дардҳо пеш аз оғози ҳайз мушоҳида мегардад. Дард дар қисми поёнии шикам, дар тахтапушт, дар устухони чорбанд эҳсос мешавад. Баъзан ба устухони кос низ паҳн мегардад. Дардҳо метавонанд бо дилбеҳузурӣ, қайдкунӣ, дарди сар, вайроншавии фаъолияти ғадуди зери меъда дар якҷоягӣ гузаранд. Сабаби дард гуногун мешавад. Онҳо метавонанд дар

Агар давомнокии давраи ҳайз хеле зиёдтар ё кӯтоҳ бошад, ё худи ҳайз муддати дароз давом намояду духтар миқдори зиёди хунро аз даст диҳад, пас ба духтури занона муроҷиат кардан лозим аст, зеро ҳамаи ин нишонаҳои эҳтимолии вайроншавии ҳолати муътадили узвҳои таносул мебошанд.

натиҷаи тағйирёбии узвҳои таносул (илтиҳоб, рушд накардан ва ё ҷойгиршавии ғайримуқаррари бачадон), бинобар баъзе бемориҳои музмини соматикӣ ва асабӣ пайдо шаванд. Дар духтарон, ҳайзи дарднок бештар аз сабаби кам рушд кардани бачадон аст. Бачадони хурд бо қабати мушакҳои нопурра, ё номунтазам рушдкарда, гарданаки дароз ва тангдошта аз хуни ҳайз пур менамояд. Барои хориҷ кардани ин хун бачадон ба тангшавӣ шурӯъ мекунад. Бо дард, баъзан дарди саҳт, ки духтарро муваққатан камфаъол мегардонад.



Аз рӯзи аввали ҳайз, духтар бояд ба нигоҳ доштани тақвими ҳайз шурӯъ кунад. Дар он ӯ бояд рӯзи аввал ва охиринаи ҳар як даврро қайд намояд. Ин барои назорат кардани сифати фаъолияти ҳайз ва давомнокии ҳар як давра муҳим аст.

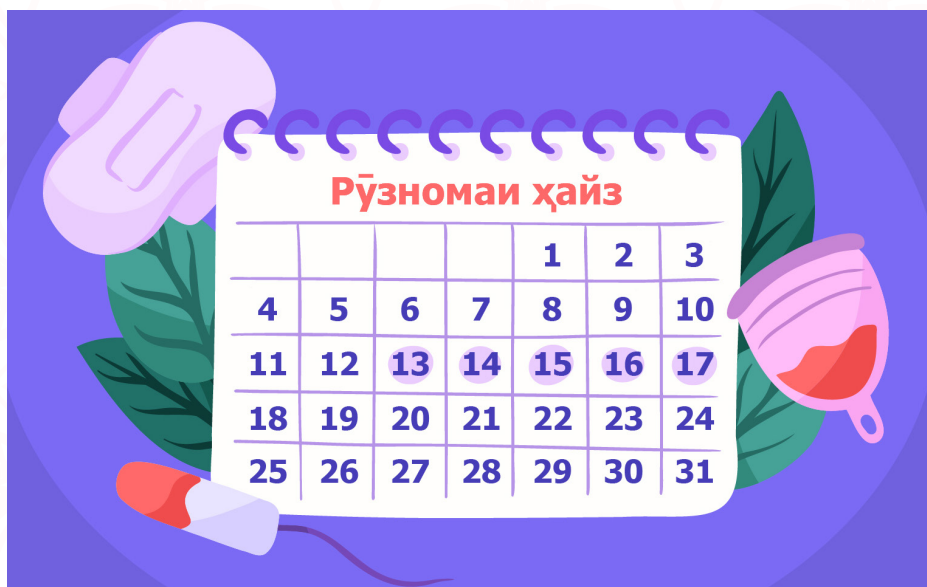
Дар рӯзҳои ҳайзи аввал волидони духтар бояд ба онҳо хотиррасон намоянд, ки санаҳои муҳимро қайд кунанд. Тақвими моҳонаи ҳайз барои духтарон барои он лозим аст, то онҳо муайян карда тавонанд, ки давраи ҳайз кай муътадил мегар-

дад. Инчунин дар вақти муайян шудани вайроншавии давраи муқаррарии ҳайз чораҳои зарурӣ андешанд.

Ба наврасон оид ба ғизо, тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёт маслиҳат дода шавад. Ба фаъолиятҳои гуногун, ба монанди варзиш, фарҳанг, фаъолиятҳои иҷтимоӣ ва корҳои ҷамъиятӣ диққати махсус диҳанд. Агар дар давраи ҳайзбинӣ онҳо худро хуб ҳис намоянд, метавонанд зиндагии муқаррарии худро давом диҳанд. Инчунин вазъияти ором, машқи муътадили ҷисмонӣ метавонад, ки системаи асабро мустаҳкам намояд ва ба ин васила барои рафъи дарди ҳайз кӯмак расонад.

Дар давраи ҳайзбинӣ, инчунин бояд аз моддаҳои саҳт барангезанда, ба монанди сирко, хардал, мурч, қаҳва, чойи ранги баланд, шоколад парҳез кардан лозим аст. Пиво, шароб ва дигар нӯшокиҳои спиртӣ низ истеъмол кардан мумкин

Агар давраи ҳайз хеле дардовар ва бо талафоти зиёди хун гузарад, шумо бояд ба духтур муроҷиат намоед.



нест. Зеро бинобар зиёд шудани гардиши хун, ин метавонад ба хунравии аз ҳад зиёд оварда расонад.

Дар ин давра машқҳои марбут ба ҷаҳидан, дучархаронӣ, вазнбардорӣ манъ аст. Ба яхмолакбозӣ, лижаронӣ, сайругаштҳои дароз, дар дарё ва баҳр оббозӣ кардану шиноварӣ намудан тавсия дода намешавад.

Ҳайзбинӣ ва беҳдошти шахсӣ

Аз соли 2012 инҷониб Шӯрои ҳамкорӣ дар соҳаи об ва беҳдошт (ШҲСОБ) методологияи мукаммали паҳн намудани қоидаҳои гигиении ҳайзро (ҚГҲ) татбиқ менамояд. То ин ки занону духтарон дар бораи равандҳои биологие, ки ҳайз меоранд, маълумот гирифта, риояи усулҳои гигиениро дар давраи ҳайз аз худ намоянд. Бартарии методологияи ШҲСОБ дар он дида мешавад, ки вай пешниҳод намудани маълумотро дар бораи балоғат ва давраи ҳайзро ҳарчӣ барвақттар, яъне пеш аз оғози давраи балоғат тавсия медиҳад.

Се қадами муҳим барои татбиқи ҚГҲ (қоидаҳои гигиенаи ҳайз) мавҷуд аст:

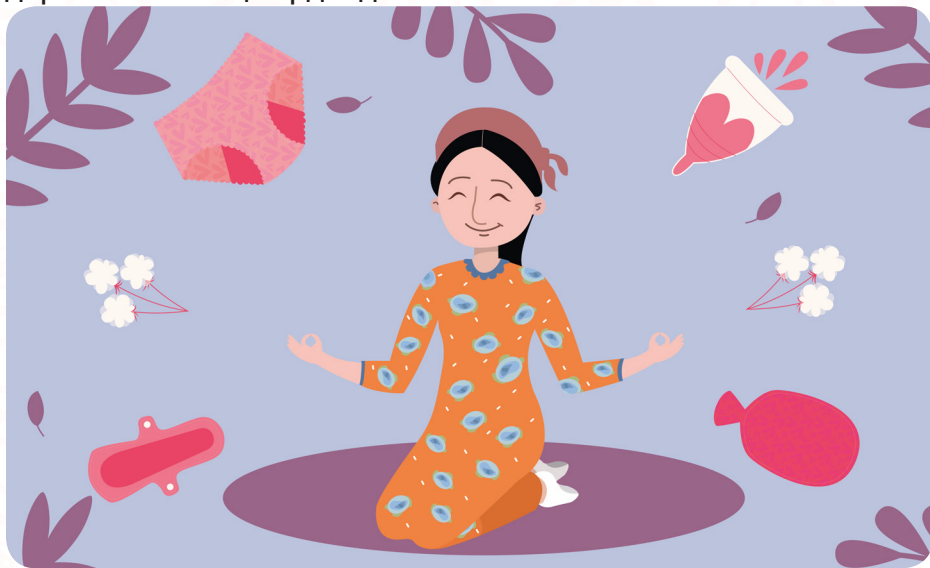
«Ҳангоми ҳайз занон ва духтарон гӯшанишин мешаванд, аз камҳаракатӣ ва маҳдудиятҳои парҳезӣ ранҷ мекашанд. Инчунин бо сабаби меъёрҳои қабулшудаи фарҳангӣ метавонанд аз фаъолияти ҳаррӯза дур шаванд. Бо вучуди ин, ё шояд дар натиҷа, масъалаҳои гигиенаи ҳайзро мутахассисони соҳаи об, инчунин соҳаҳои тандурустӣ ва маориф аксар вақт ба назар намегиранд»

1. **Вайрон кардани хомӯшӣ.** Дарк кардан лозим аст, ки ҳайз як қисми ҳаёт ва хусусияти фарқкунандаи биологист, ки бо он фахр бояд намуд, на шарм. Тавсия дода мешавад, ки бо духтарон дар ин масъала ба таври озодона ва дӯстона суҳбат гузаронида шавад, нуқтаҳои назариявӣ бо мисолҳои амалӣ тақвият дода шавад. То онҳо ба ҳайзи аввал омода гардида, минбаъд барои давраҳои ҳармоҳаи такроршаванда ошно бошанд.

2. **Қоидаҳои бехатарӣ ва беҳдошт ҳангоми ҳайзбинӣ.** Духтарон бояд дар ихтиёри худ об, маводи шустушӯӣ ва фазои шахсии кофӣ дошта бошанд, то бидуни ҷалби назари бегона равандҳои гигиенаро анҷом дода тавонанд. Духтарон

бояд донанд, ки ҳангоми пайдо шудани дард ё дигар мушкилоти ба ҳайзбинӣ марбут, ҳам дар хона ва ҳам дар чойҳои ҷамъиятӣ чӣ тавр амал намоянд?

3. Истифодаи лозимаи бисёркарата ва бехатар нест кардани он. Лозим аст, ки механизмҳои аз ҷиҳати экологӣ тоза ва таҳқирнакунандаи шаъну шараф барои духтарон барои истифодаи дубора, ҷамъоварӣ ва нобуд кардани партовҳои ҳангоми давраи ҳайзбинӣ ҳосилшуда, тартиб ёбанду дар амал татбиқ гарданд.



Ҳарчӣ барвақттар омӯзиши қоидаҳои беҳдоштро дар давраи ҳайзбинӣ ба роҳ мондан лозим, зеро он аз манфиат холи нест.

Дидани ҳайз як қисми таркибии мубодилаи духтари наврас ба балоғат аст.

Оғози ҳайзбинӣ. Чӣ бояд кард?

Пеш аз ҳама, омодагии равонӣ муҳим аст. Сарфи назар аз мавҷудияти иттилоот дар интернет ва дигар васоити ахбори омма нақши махсус бояд ба зиммаи модар гузошта шавад. Ё бояд ба духтараш тамоми нозуқиҳои ин равандро фаҳмонад. Шояд духтар аз тағйироте, ки бо ӯ рӯй медиҳад, ҳарос орад. Вай инчунин метавонад, аз намуди зоҳирии худ норозӣ бошад. Ин сабаб маҳдудияти иҷтимоии духтар ба миён меояд. Наздикон бояд ба вай фаҳмонанд, ки ин дигаргуниҳо табиӣ ҳастанд ё рӯй додани он ҳатмист.

Инчунин, духтарон аз синни 11-солагӣ бояд бо худ маводи гигиениии маҳрамона дошта бошанд, то ки ҳангоми оғоз шудани ҳайзбинӣ, дар ҳолати ногувор наафтанд.

Хусусан, тоза нигоҳ доштани узвҳои ҷинсӣ хеле муҳим аст, чунки хуни ҳайз барои афзоиши микробҳо муҳит мусоид мебошад: микробҳо аз он ба маҳбал, сипас ба бачадон гузашта, боиси илтиҳоб мегарданд.

Аз ин рӯ, дар давраи ҳайз зуд-зуд иваз кардани рахти хоб, истифодабарӣ ва саривақт иваз кардани лавозимоти санитарӣ муҳим аст. Инчунин барои тоза нигоҳ доштани узвҳои ҷинсӣ дар як рӯз на камтар аз 2 маротиба худро бо оби гарм шустан мувофиқи талаб аст.

Лозима дар кадом муддат бояд иваз карда шаванд? Дар давраи аввали ҳайз, ҳангоме ки хунравӣ одатан вазнинтар аст, бояд лозимаи худро ҳар 2-3 соат иваз намоянд. Дар охири давраи ҳайз, вақте ки ихроҷи хун кам мешавад, лозимаро ҳар 4-6 соат иваз кардан мумкин аст. Зиёда аз 6 соат истифода бурдани ҳамон як лозима мумкин нест. Ҳангоми таъсири дарозмуддати хун, ҳайз ихроҷшуда бо ҳаво, хуни ҳайз вайрон гашта, бӯй мебарорад. Аз ин рӯ, лозимаҳоро мунтазам иваз намудан лозим аст.



Баданро бояд мунтазам шуст, зеро ғадудҳои чарбӣ хусусан дар рӯй ва қафаси сина, дар давраи балоғат фаъолтар кор мекунанд. Ғадудҳои чарбӣ дар зери пӯст, равшан ҷудо менамоянд ва пӯстро равшандор мекунад. Агар ин равшан бо бактерияҳо омезиш ёбад, пас дар пӯсти рӯй метавонад доначаҳо пайдо шавад. Ҳатман дар як рӯз, ҳадди ақал ду маротиба рӯятонро бо оби гарм ва собун бишӯед.

Бо дастҳои ношуста ба рӯятон нарасед ва доначаҳоро нақафонеб. Дар акси ҳол, шумо метавонед ба рӯй микробҳоро ворид созед ва дар рӯи худ доғҳо боқӣ гузоред.

Агар дар ин ҳолат чораҳои муқаррарии гигиенӣ кӯмак накунанд, пас шумо метавонед сачоқчаҳо ё кремҳо барои нест кардани доначаҳоро истифода баред. Агар ин ҳам кӯмак наку-

над, шумо бояд бо косметолог ё духтури пӯст мууроҷиат намоед.

Сарфи назар аз ҳама дигаргуниҳои мураккаби дар бадан рӯйдиханда, духтари наврас-ҷавон ва зебост ва олами атроф бошад гуногун ва аҷиб. Падару модарон ва шахсони наздик бояд дар ин марҳила ба духтар кӯмак кунанд, то ки вай қудрати аҷоиб ва табдил ёфтани худро ба як зани зебо ҳис намояд.

Далелҳои давраи ҳайзбинӣ, ки шуморо ба ҳайрат меоранд!

ДАР ХОТИР НИГОҲ ДОРЕД!

- Ҳайз дар фасли сармо дардноктар мегузарад.

Дар ҳавои сард, ҳайз метавонад дарозтар ва вазнинтар гузарад. Ин боз як сабаби хуб барои гузаштан ба иқлими гарму мулоим барои зиндагист!

- Ҳайз чизе нест, ки аз он бояд шарм дошт.

Бадани шумо дар давраи ҳайз, гарчанде, ки худро нороҳат ҳис кунед ҳам, комилан дуруст фаъолият менамояд. Шумо бе ягон шубҳа метавонед дар ин масъала шарм надошта суҳбат намоед. Шумо набояд дар бораи он чизе, ки табиӣ ва муқаррарист бо истифодаи калимаҳои дахлдор, бо мақсади пинҳон кардани ин падида суҳан ронед! Шумо бояд далелеро қабул намоед, ки ҳайзбинӣ раванди табиист, яъне ба монанди араққунӣ ҳангоми варзиш ва ё қайдқунӣ ҳангоми заҳролудшавӣ.

Чаро давраи ҳайзро (менструатсия) чунин меноманд?

- Давраи муқаррарӣ барои ҳайзбинӣ (миқдори рӯзҳо аз оғози як давра то оғози рӯзи аввали давраи дигар) 28 рӯзро дар бар мегирад, аммо дар баъзе духтарон он метавонад 21 ва дар дигар духтарон то 35 рӯзро ташкил диҳад!
- Пас аз ҳайзи аввал, давраи ҳайзбини шумо муддате номунтазам хоҳад буд. Дар бадани шумо барои муайян кардани давраи мунтазами ҳайзбинӣ тақрибан ду сол лозим меояд.
- Ҳайзбинӣ одатан аз 6 то 12 моҳ, пас аз пайдоиши ихроҷот аз маҳбал (сафед ё зардтоб) оғоз мегардад.

- Пас аз 2 ё 2,5 сол аз рушдёбии сина, давраи оғози ҳайзбиниро интизор шудан мумкин аст.

Маводи гигиенӣ:

Дар давраи ҳайзбинӣ ба оби гарм даромадан тавсия дода намешавад. Дар ин давра танҳо худро дар ҳаммом шустан лозим. Ғӯтидан ба об мумкин нест. Ҳангоми дохил шудан ба оби гарм, об метавонад рағҳои хунгардро васеъ кунад ва ба зиёд шудани ихроҷи хун оварда расонад.

Пайдо шудани доғҳо дар пӯст пеш аз ва ҳангоми ҳайз падидаи муқаррарист.

Дар давраи ҳайзбинӣ варзиширо аз ҳаётатон берун накунад. Ҳама чиз аз он вобаста аст, ки шумо чӣ гуна худро эҳсос мекунад ва шиддати хунравӣ чи гуна аст. Бори вазнин бардоштан тавсия дода намешавад, чунки бардоштани вазнинӣ метавонад хунравиро афзоиш диҳад.

Ақидаҳо ва тасаввуроти нодуруст дар бораи ҳайз бисёранд:

- Истифодаи об барои тоза кардани мақъад дар давраи ҳайзбинӣ ба саломатии шумо зарар дорад (нодуруст)
- Шумо дар давраи ҳайзбинӣ бояд ба варзиш машғул нашавед ё машғулиятҳои шиддатнок иҷро накунад (нодуруст)
- Духтарон наметавонанд дар давраи ҳайз баъзе маҳсулотҳо, аз қабилӣ гӯшт, маринад, нӯшоқиҳои хунук истеъмол намоянд (нодуруст)
- Ҳайзбинӣ беморӣ аст (нодуруст)
- Лозимаҳоро бояд аз чашм дур ва аз дигар партовҳо ҷудо нигоҳ дошт, вагарна он метавонад боиси саратон гардад (нодуруст)

Ҳолатҳои гуногун аз ҳаёти духтарони наврасон

Ҳама қаҳрамонони саргузташҳои зерин дар Тоҷикистон зиндагӣ мекунанд ва ҳамашон дар марҳилаҳои гуногуни ҳаёташон аз оғозшавии давраи ҳайз зери таъсири чомеа шармро эҳсос намудаанд.

Баъзеҳо ин давраро бомуваффақият паси сар кардаанд. Дигарон мутмаъин нестанд, ки онҳо ҳоло ҳам метавонанд ба дилзорон муқовимат кунанд. Дигарон бошанд, мехоҳанд, ки аз ҳайзбинӣ умуман халос шаванд.

Боиси шарми онҳо аз мактаб ва оила оғоз мешавад. Хушбахтанд он наврасоне, ки ба онҳо дар бораи ҳайз, барои чӣ рӯй медиҳад ва ин равандро чӣ гуна бояд идора кард, маълумот дода мешавад.

МЕҲРАНГЕЗ

Духтари 11 сола аз шаҳри Хучанд. Дар бораи мушкилоте, ки бо вай хангоми давраи ҳайзбинӣ рӯбарӯ шудааст, нақл менамояд. Вай на танҳо дар бораи набудани иттилоот ва ошuftагӣ дар давраи ҳайзи аввал, балки доир ба чӣ гуна ҳаёти ҳаррӯзаи ӯ дар ҳар давраи ҳайз тағир меёфт, нақл кард.

— Баъзан ман ба муассиса намеравам, зеро тамоми рӯз дар муассиса имконияти шустушӯӣ ва иваз кардани лозимаро надорем. Аз ҳамсинфону омӯзгорон пинҳон кардани он, ки давраи ҳайз дарам, хеле душвор аст.

- Онҳоро метавонанд барои чизҳои гуногун шарм доронанд: барои вазн, барои касб, барои мӯйи бадан (сабабҳо беохиранд).

- Мо ҳарчӣ калонтар шавем, ҳамон қадар бо муассисаҳои иҷтимоӣ ҳамкорӣ мекунем. Дар баробари ин, аз тарафи ин сохторҳо кӯшишҳои зиёд ба харҷ дода мешавад, ки моро бовар кунонанд. Ҳайз чизе нест, ки мо бояд дар бораи он хомӯш бошем ё чизест, ки онро бояд пинҳон кард ва аз он шарм дошт.

ДАР МУАССИСАИ ТАЪЛИМӢ

ЗАМИРА

Ман дар дарс будам. Ҳайзбинӣ оғоз шуду либосам ифлос гашт. Омӯзгор даромад, ҳама аз ҷой хестанд, вале ман нишаста будам. Омӯзгор гуфт: «Оё барои аз ҷой хестан, ба шумо даъвати махсус лозим аст?» Ман бошам дар байни синф нишастаам ва қатори дигар дар барам буд. Агар аз ҷоям хезам, ҳама инро пай мебаранд. Маҷбур шудам, ки бархезам. Ба фикрам ҳама пай бурданд, ки ман давраи ҳайзбинӣ доштам.

ГУЛНИГОР

Мо ба синф омадем ва дар яке аз курсиҳо нишонаҳои хун дида мешуд. Ҳама писарон ба «фу-фу» гуфтанро сар қарданд. Баъди ин ҳолат ман фикр кардам. Шояд чунин ҳолат бо ман рӯ ба рӯ шавад. Вай курсиро ба қафои синфхона гузоштанд ва касе дар болои вай нанишаст. Ман аз ин ҳолат, дар курсӣ пай гузоштан, саҳт метарсидам. Ваҳми воқеӣ вучуд дошт. Масалан, як лозима нею яку якбора дуто истифода мебардам. Илова бар ин, бо худам, дар кисса ва ҷузвдон барои эҳтиёт тампонҳо мегирифтам. Танҳо либоси сиёҳ ба бар мекардам.

ШАХНОЗА

Ман мехостам, ки аз иштирок дар дарси тарбияи ҷисмонӣ рухсат гирам. Ман медонистам, ки чунин қоида пешбинӣ гардидааст. Ба назди муаллими тарбияи ҷисмонӣ, ки мард буд, омадам ва гуфтам, ки чунин вазъият дорам. Шарм доштам, аммо кӯшиш кардам, ки инро нишон надиҳам: «Имрӯз ман метавонам, дар дарси тарбияи ҷисмонӣ иштирок нанамоям.» Вай бошад, чунин ҷавоб дод: «Хуб, ман фаҳмидам. Ба маркази тиббии мактаб равед!»

Яъне лозим буд, ки ман тасдиқ намоям, ки ҳайзбинӣ дорам. Ман ба назди ҳамшира рафта, вазъиятро ба ӯ фаҳмондам. Ӯ лозимаро ба ман дод. Аммо ман намедонистам онро чӣ тарз истифода барам? Пурсидам, ки чӣ тарз, аммо дар ҷавоб шунидам: "Чӣ хеле, ки хоҳӣ бимон!" Афсӯс одамоне ҳастанд, ки одамони дигарро намефаҳманд ва дастгирӣ намекунанд.

Дар оила

НИЛУФАР

Давраи ҳайзи аввали худро ман хуб дар хотир дорам, зеро модарам бо ман дар ин бора суҳбат накарда буд. Ҳайзбини ман хеле барвақт, дар синни 11-солагӣ оғоз шуд. Ин воқеа рӯзи якуми сентябр рӯй дод. Ман хеле тарсидам, зеро ихроҷот хун набуд, балки як навъи тарашшуҳи қаҳваранг буд. Ман фикр кардам, ки дар баданам ягон хатое рӯй додааст ва фаъолияти дуруст намекунад. Дар хотир дорам, як шармгинӣ ба назди модарам рафтам: «Оча, бо бадани ман чизе шудааст» - гуфтам. Модар, ба ман чизе нафаҳмонда, гуфт: «Бале, бале, аллакай фаҳмидам. Мана, лозимаро гир! «Ман худро бисёр нороҳат ҳис намудам. Дар байни пойҳоям чизе ба мисли тахтачубро ҳис мекардам. Он замон лозимаҳои борику нарм вучуд надошт. «Ман намефаҳмидам, ки бо ман чӣ шуд, аммо модарам ҳеч гоҳ ба ман чизе шарҳ намедод! Ин падида ҳашт рӯз идома ёфт. - Оча, ман дигар тоқат карда наметавонам, мегуфтам - «Агар хоҳӣ – кашида худат гир!»- ҷавоб меод модарам. - Бо муш-килиҳоят маро гаранг накун!»

Дар кӯча

АЗИЗА

Боре ман дар кӯча бо либоси сафед мегаштам. Гурӯҳи писарон аз паси ман мерафтанд. Яке аз онҳо дод зад: «Духтарак, давраи ҳайзи шумо сар шудааст!» Аммо ман давраи ҳайз надоштам, барои ҳамин қафоямро нигоҳ накардам. Ин возеҳ буд, ки онҳо танҳо ба ҳоли ман механдиданд.



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