من دیگه بزرگ شدم

هرچه باید درباره بلوغ بدانیم

ویژه دختران ۱۰ تا ۱۴ سال

سرشناسه	:	نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بلوغ دختران/مولفان نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین، قادر زکی‌پور. و دیگران...
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص.
شابک	:	۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	Puberty
موضوع	:	بلوغ -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	:	Puberty -- Health aspects
شناسه افزوده	:	نخستین، بابک، ۱۳۵۳-
شناسه افزوده	:	زکی‌پور، قادر، ۱۳۴۸-
شناسه افزوده	:	واحدی‌زاده، حمید، ۱۳۴۵-
شناسه افزوده	:	مولایی، بهنام، ۱۳۵۵-
شناسه افزوده	:	سلطان محمدزاده، محمد صادق ، ۱۳۴۷-
شناسه افزوده	:	اخوان اکبری، پوران، ۱۳۴۹-
شناسه افزوده	:	رئیسی، لیلا، ۱۳۶۲-
شناسه افزوده	:	زاهدی، لیلا، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	:	قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸- تصویرگر
رده بندی کنگره	:	QP۸۴/۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۹۶۱۸۵

مشخصات کتاب

نویسندگان: دکتر نازیلا نژاد دادگر- دکتر بابک نخستین
دکتر قادر زکی‌پور و همکاران

ویراستار: محمدرضا ایران‌زاده

تصویرساز و تهیه‌ی تصاویر: زینب قربانی‌فریاد

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: بهمن طهماسبی‌پور

ناشر: محقق اردبیلی

تعداد: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم - ۱۴۰۳

شابک: ۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: چاپ نیما (۰۴۵-۳۳۴۲۷۷۷/۶)

آدرس: اردبیل، سه راه دانش بازار معطری، طبقه فوقانی، پ ۸ - تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

گروه مولفین:

- دکتر صابر جباری فاروجی
- سبحان ابراهیم‌پور
- دکتر اعظم گودرزی
- دکتر مینو سادات محمود عربی
- مریم فریور
- دکتر گلایول اردلان
- دکتر مهشیدچایچی رقیمی
- دکتر فاطمه کارگر شریف‌آباد
- دکتر زهرا جعفری
- دکتر میثم شیرزاد
- دکتر حسین شریفی
- فاطمه یعقوبی
- احد عظیمی
- آرش سیادتی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
بلوغ	۹
هورمون‌ها	۱۲
مراحل بلوغ	۱۳
درد قاعدگی	۲۷
بهداشت دوران قاعدگی	۳۰
چرخه‌ی قاعدگی خودت را یادداشت کن	۳۳
فعالیت در زمان قاعدگی	۳۴
در دوران قاعدگی چی بخوریم؟	۳۵
تغییرات پوست	۳۷
چند نکته برای مراقبت موهایت	۴۰
مراقبت از پا	۴۱
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟	۴۲
انرژی چیست و به چه میزان بدن به آن نیاز دارد؟	۴۵
هرم غذایی چیست؟	۴۷
چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی	۵۱
پیشگیری از کم خونی	۵۴
چطور با اعضای خانواده‌ام رابطه‌ی بهتری داشته باشم؟	۵۵
انتخاب لباس مناسب	۵۷
در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟	۵۹
آیا می‌توانم از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟	۶۱
سن تکلیف	۶۳
منابع	۷۱

مقدمه

امروزه سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی سلامت نوجوانان و جوانان در زمره مهم‌ترین مداخلات نظام سلامت است چنان‌که مقام معظم رهبری در این خصوص فرموده‌اند: «جوانی، یک پدیده درخشان و یک‌فصل بی‌بدیل و بی‌نظیر از زندگی هر انسانی است. در هر کشوری که به مسئله جوان و جوانان، آن‌چنان‌که حق این مطلب است، درست رسیدگی بشود، آن کشور در راه پیشرفت، موفقیت‌های بزرگی به دست خواهد آورد»

نوجوانان جمعیت منحصربه‌فرد با نگرانی‌ها و نیازهای خاص بهداشتی هستند و توجه به‌سلامت آنان یک مسئله بسیار حیاتی و مورد وثوق دیدگاه جهانی است. آنان در بهترین سنین برای فراگیری مهارت‌های سالم زیستن می‌باشند و با توجه به اینکه نوجوانان امروز، والدین فردا هستند توفیق در ارتقاء سلامت آن‌ها تضمین‌کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است که پایداری برنامه‌های توسعه را به دنبال دارد.

دوران نوجوانی از پویاترین مراحل زندگی یک فرد می‌باشد. در این دوران، هم‌زمان با تغییرات جسمانی، تغییرات روانی و رفتاری ویژه‌ای نیز به‌طور طبیعی بروز می‌کند. دوران بلوغ نه‌تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق‌وخو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می‌کنند. ازجمله این تغییرات می‌توان به تغییرات خلق‌وخوی؛ اختلال خواب؛ بروز احساسات عاطفی؛ حس استقلال‌طلبی؛ سرگردانی و بارور شدن برخی از استعدادها و خلاقیت‌های ویژه؛ حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فکری و اعتقادی اشاره نمود.

در کشور ما طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۹ درصد جمعیت یعنی حدود ۱۱ میلیون نفر را افراد ۱۹-۱۰ ساله تشکیل می‌دهند و طبق بررسی‌های به‌عمل‌آمده سن بلوغ در دختران و پسران در حال کاهش می‌باشد که متأثر از فاکتورهای داخلی و خارجی ازجمله شرایط محیطی، تغذیه و ... است. نوجوانان نیازهای منحصربه‌فردی نسبت به

بزرگسالان دارند که بایستی شناسایی و رفع شود ازجمله اینکه درصدی از این جمعیت با فرایند بلوغ و مسائل بهداشتی آن آشنایی ندارند.

سال‌هاست که نوجوانی به دلیل تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی، دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می‌شود، لذا بهداشت نوجوانی نیز اهمیت قابل‌ملاحظه‌ای یافته است؛ زیرا سلامت همه‌جانبه نوجوانان در این دوره، اثرات زیادی بر الگوهای سازگاری روانی ـ رفتاری فرد در بزرگسالی خواهد داشت.

بلوغ مرحله‌ای از زندگی و رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود و در این راستا تمایلات و ذوق‌های او تغییر می‌کند، به‌طوری‌که نوجوان وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل‌یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود. ازآنجاکه فرد در این مرحله حیات، شور و هیجان بسیاری را احساس می‌کند، برخی آن را «دوران واسطه‌ای» نامیده‌اند؛ به این معنا که این دوران واسطه بین کودکی و جوانی است. این دوران، زمان هیجان و آشفتگی است. یکی از مشکلاتی که در این سن برای نوجوانان به وجود می‌آید مشکل تطبیق است. آن‌هایی که آمادگی لازم را برای ورود به این مرحله نیافته‌اند، نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند تا دیگران درباره آن‌ها تصور کودکی ننمایند. لذا کمتر افرادی هستند که بتوانند به‌آسانی و بدون راهنمایی والدین و مربیان، خود را با محیط خانواده و جامعه سازگار نمایند. همچنین بیداری غریزه در مواردی ممکن است نوعی بهت‌زدگی و گیجی را برای نوجوانان پدید آورد که آنان را دچار اضطراب و ناامنی کند و این خود عامل دیگری برای دشواری در تطبیق است همچنین در مواردی نوع دریافت‌های فرد از زندگی با ابهاماتی همراه می‌گردد که درنتیجه آن، شخص قادر به تمییز واقعیت از توهم نیست. لذا زندگی خود را بر مبنای ایده‌آل‌ها و آرزوها پایه‌گذاری می‌کند و ممکن است شرایطی برای خود ایجاد نماید که دشوار باشد.

نکته حائز اهمیت این دوران این است که سرعت رشد در تمام ابعاد هماهنگ نیست. به‌عنوان‌مثال، ممکن است تحول ذهنی ـ عاطفی فرد با سرعت رشد جنسی وی همگام نباشد و حتی برعکس. رشد عاطفی ـ ذهنی برخی از نوجوانان نیز در این دوران دچار وقفه و اشکال می‌شود. ناهماهنگی میان سرعت رشد جنسی و جسمانی و کندی رشد عاطفی ـ ذهنی و عقلی، عدم تعادل خطرناکی را به وجود می‌آورد که تعارض‌ها، کردارهای خلاف اجتماع و به‌طورکلی واکنش‌های نوجوانان بزهکار از پیامدهای آن

می‌باشد. ازآنجایی‌که نوجوانان، در مسیر رشد و تکامل خود بعد از گذر از دوران کودکی و طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانی‌های فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی خاص قرار می‌گیرند؛ عدم‌حمایت و راهنمایی آن‌ها ضربه‌های جبران‌ناپذیری را به آنان وارد خواهد نمود. در این خصوص آموزش به‌عنوان حق طبیعی و یکی از اقدامات اساسی در تعلیم و تربیت نوجوانان می‌تواند مؤثر واقع شود چراکه نوجوانان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح درزمینه‌ی بدن و سلامت دارند و اگر اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکنند، ممکن است با دریافت اطلاعات از منابع ناسالم، دچار صدمات طولانی‌مدت و جبران‌ناپذیر شوند. در این راستا با توجه به لزوم ارائه اطلاعات صحیح، دقیق، با زمان‌بندی مناسب و منطبق با هنجارهای فرهنگی و مذهبی کشور در خصوص بهداشت بلوغ، اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل و نیز بهره‌گیری از نظر متخصصان فن و کارشناسان زبده اقدام به تدوین کتب آموزشی سلامت بلوغ برای دختران و پسران نموده است. امید است که بتوانیم گام ارزشمندی در راستای ارتقاء سلامت نوجوانان کشور برداریم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آنچه که درباره بلوغ باید بدانید

بلوغ

بلوغ دوره‌ای از زندگی توست که در آن بدنت از بدن یک کودک به بدن شخصی بالغ تبدیل می‌شود. دوره‌ی بلوغ تو با تغییراتی در بدنت آغاز می‌شود که فعالیت غده‌ی هیپوفیز عامل اصلی این تغییرات است. غده‌ی هیپوفیز قسمی از مغز توست که داخل جمجمه‌ات قرار دارد. این غده پیام‌هایی را به تخمدان‌هایت ارسال می‌کند و تخمدان‌ها در جواب آن پیام‌ها هورمون استروژن تولید می‌کنند. این جریان بین ۹ تا ۱۳ سالگی‌ات اتفاق می‌افتد. البته عواملی مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سلامت جسمی و روحی، تماس با نور خورشید ، آب و هوا و سرزمین و ورزش ممکن است باعث شود این فرایند در بدن تو زودتر یا دیرتر صورت بگیرد.

هورمون‌ها مسئول اصلی شروع بلوغ در بدن تو هستند.

بدن تو در این دوره، از بدن یک کودک به بدن یک بزرگسال تبدیل می‌شود. در این دوره تغییرات مختلفی در بدنت، اخلاق و رفتارت و روابطت با افراد و دنیای اطراف پیش می‌آید.

تو وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی‌ات شده‌ای و باید برای این‌که در این مرحله مشکلی نداشته باشی، اطلاعات جدید و مهارت‌های لازم را کسب کنی.

البته زمان شروع و پایان این تغییرات در هرکسی متفاوت است و این تفاوت‌ها به ساعت زیستی[1] افراد برمی‌گردد. اگر تو متوجه علایمی مانند رشد موهای زائد و کرکی در قسمت‌های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زودرنجی و نیاز به خواب بیشتر را در خودت احساس می‌کنی، نگران نباش؛ این علائم نشان‌دهنده‌ی آغاز دوران بلوغ در توست و به این معنی است که بدنت منظم و دقیق کار می‌کند.

بعضی از دخترها زود بالغ می‌شوند و ممکن است فرآیند بلوغ در بعضی دیگر دیرتر شروع شود. این‌که تو زودتر یا دیرتر از بقیه‌ی دوستانت بالغ شوی عجیب نیست. در واقع شروع بلوغ از فردی به فرد دیگر متفاوت است و هرگاه بدن تو آماده باشد این تغییرات برای تو شروع می‌شود.

هورمون‌ها[1]

همان‌طور که گفتیم هورمون‌ها مسئول اصلی تغییرات دوران بلوغ هستند و تخمدان‌ها در دختران مسئول ساخت و ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون هستند.

استروژن و پروژسترون

استروژن و پروژسترون دو هورمون زنانه‌ی اصلی در تو هستند که مسئولیت رشد سینه‌ها، رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی، تغییر شکل بدن به فرم زنانه و تغییر خلق‌وخویت را بر عهده دارند.

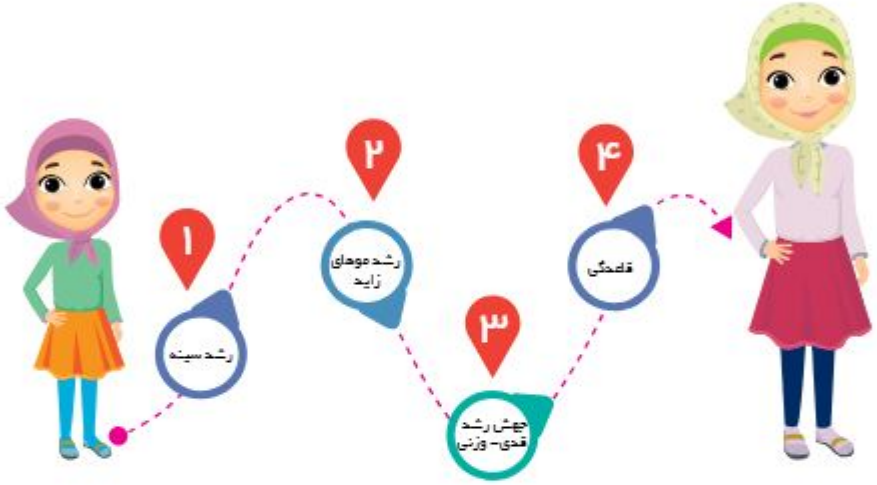
تغییرات بدن در زمان بلوغ

با شروع دوره‌ی نوجوانی‌ات مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد به‌سرعت افزایش می‌یابد و تغییرات در بدنت آغاز می‌شود این تغییرات ممکن است در شروع برایت ناخوشایند یا عجیب باشد. بهتر است درمورد تغییراتی که در بدنت به وجود می‌آید از مادر و یا خواهرت سؤال بکنی و اطلاعات درست را به دست بیاوری و اگر جواب آن‌ها تو را قانع نکرد، می‌توانی با افراد متخصص و قابل‌اعتماد، مانند مشاور و مربی بهداشت مدرسه، مشورت کنی.

۱- هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند.

باید بدانی که اگر در این مرحله با مادر، خواهر و یا افراد مطمئن و متخصص مشورت کنی و بیشتر با تغییرات بدن خودت آشنا شوی، نگرانی کمتری در مورد تغییرات بدنت خواهی داشت.

مراحل بلوغ



۱- سینه‌ها

اولین علامت بلوغ بزرگ شدن سینه‌هایت است که در ابتدا به صورت یک برآمدگی کوچک و قابل‌مشاهده خود را نشان می‌دهند. بعضی از دخترها مشتاقانه منتظر بزرگ شدن سینه‌هایشان هستند و بعضی دیگر فکر می‌کنند خیلی زود اندازه‌ی سینه‌هایشان بزرگ شده و وقتی کنار دیگر دخترهای هم‌سن‌وسال خودشان هستند، احساس خوبی ندارند.

این تغییر معمولاً در حدود دهسالگی و تحت‌تأثیر هورمون‌های استروژن و پروژسترون شروع می‌شود.

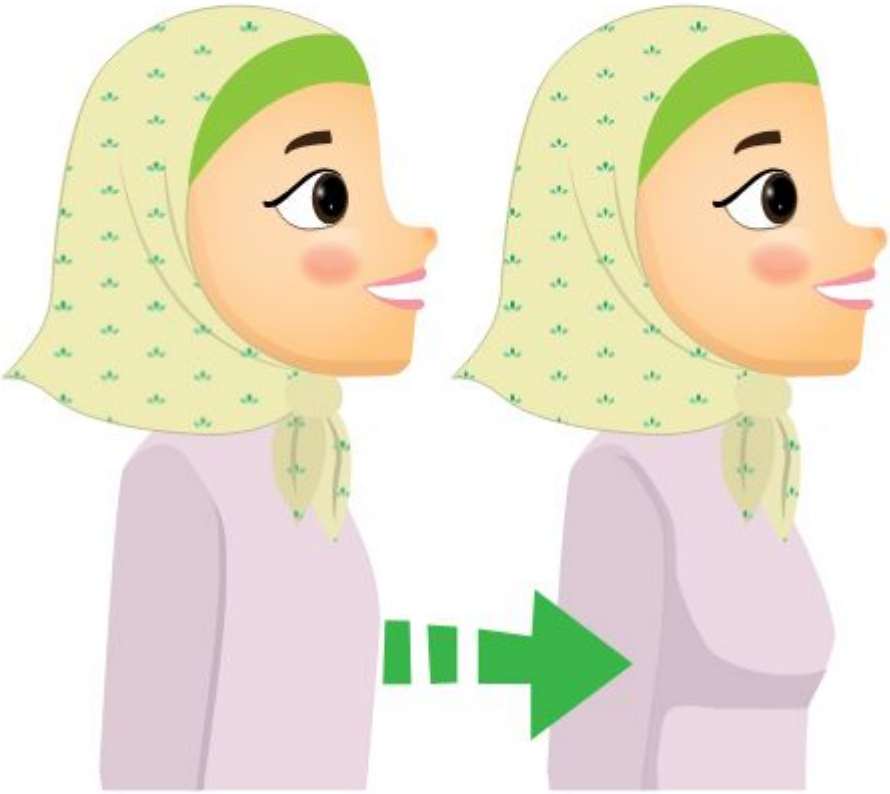
چند نکته مهم در مورد سینه‌ها

یادت باشد که سرعت رشد سینه‌ها در افراد مختلف فرق دارد و شاید یکی از سینه‌های کمی سریع‌تر از سینه دیگرتان شروع به رشد کند. این موضوع کاملاً طبیعی است و در اکثر دخترها دیده می‌شود. اصلاً نگران نباش، چراکه به‌تدریج و در طول دوره‌ی بلوغ اندازه‌ی سینه‌ها تقریباً باهم برابر می‌شوند.

در اوایل رشد، گاهی سینه و نوک آن دچار گزگز درد، خارش و می‌شود نگران نباش، این علایم با پایان رشد سینه‌ها، از بین می‌رود.

به‌هیچ‌وجه از هیچ‌گونه کرم یا مواد شیمیایی برای بزرگ‌تر شدن اندازه‌ی سینه‌هایت استفاده نکن!

در زمان رشد سینه‌ها، آن‌ها را دستکاری نکن و فشار نده.



بهتر است برای دیده‌نشدن جوانه‌ی سینه‌ات، کم‌تر قوز کنی و پیراهن‌های گشاد یا جیب‌دار بپوشی.

محافظت از سینه‌ها

از زمانی که سینه‌هایت شروع به رشد می‌کنند، یکی از سؤال‌هایی که در ذهنت ایجاد می‌شود این است که از چه زمانی سینه‌بند ببندی.

سینه‌بند نقش حمایتی برای سینه دارد. زمان یا سن مشخصی برای استفاده از سینه‌بند

وجود ندارد و یک انتخاب شخصی است و به‌راحتی تو بستگی دارد (البته بهتر است در زمان جوانه زدن سینه‌ها از سینه‌بند استفاده نکنی).

چند نکته در مورد سینه‌بند

بهتر است برای اولین بار از سینه‌بندهای نیم‌تنه و نخی استفاده کنی. سینه‌بندهای توری، چین‌دار و فنری با تزئینات اضافه، مناسب این دوران نیستند.

۲-رشد مو

در این دوره موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی‌ات رشد می‌کند. این موها در اوایل رشد، نازک، نرم و کرکی هستند و به‌مرور تیره، ضخیم و مجعد می‌شوند. هیچ راه‌حل پزشکی برای از بین بردن دائمی این موها وجود ندارد. بهتر است تو هم در اوایل رشد موهای زائد از کرم یا واکس موبر، موم، تیغ، موکن یا موزر برای از بین بردن موها استفاده نکنی.

اگر می‌خواهی از شرّ موهای زائد خلاص شوی، عجله نکن؛ برای از بین بردن این موها کمی صبر داشته باش، با مادر یا نزدیکان خودت مشورت کن و حتماً از وسایل شخصی و تمیز برای زدودن موها استفاده کن.

نکته:

حواست باشد قبل از استفاده از هر نوع موبر، ابتدا کمی از آن را روی ناحیه‌ی کوچکی از پوست دستت امتحان کنی و در صورت عدم بروز حساسیت، از آن در نواحی حساس، مانند زیربغل یا ناحیه‌ی تناسلی، استفاده کن.

تغییر در غدد عرق

حتماً متوجه شده‌ای با آغاز دوران بلوغ، زیربغلت نسبت به قبل بوی نامطبوعی دارد، که این موضوع بخشی از روند بلوغ توست. همه‌ی ما تعدادی غده‌ی تولیدکننده‌ی عرق زیر پوست خود داریم. این غده‌ها هنگام عصبانیت، هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می‌شوند. در این دوران فعالیت غده‌های تولیدکننده‌ی عرق در نواحی زیربغل، ران و سینه بیشتر شده و میزان تعریق نسبت به قبل افزایش پیدا می‌کند و چون باکتری‌ها در این ترشحات فعالیت دارند، باعث ایجاد بوی بد می‌شوند.

یکی از موارد قابل توصیه برای کمک به کاهش بوی عرق: اسپری کردن عصاره مورد است (جوشانده ۲ قاشق پودر خشک برگ گیاه مورد در ۲ لیوان آب که تا ۱ هفته در دمای زیر ۲۵ درجه قابل نگهداری است) و در کاهش تعریق و کم کردن بوی بدن موثر است؛ همچنین اسپری جوشانده گل سرخ روزی سه بار در نواحی چین دار بدن هم همین اثر را دارد.

چند پیشنهاد:

۱- سعی کن روزانه، خصوصاً بعد از ورزش، دوش بگیری. حمام روزانه باعث می‌شود سلول‌های مرده و چربی‌های سطح پوستت پاک شود و موقع عرق کردن بدنت بوی بدی ندهد. یادت باشد از شامپو و صابون‌های ملایم استفاده کنی،

چون ممکن است صابون‌های معطر پوستت را خشک کنند.
۲- از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کن.
۳- تا می‌توانی هر روز لباس‌های زیر و لباس خانه را عوض کن.

چند نکته برای تراشیدن موهای زائد

۱- هرگز پوست خشک را اصلاح نکن. هنگام دوش گرفتن، گرما و رطوبت کمک می‌کند موهای زائد را راحت‌تر اصلاح کنی و این کار مانع بریدن پوستت می‌شود.
۲- کرم‌های مخصوص اصلاح کار را برای تو به‌مراتب آسان‌تر می‌کنند. پس سعی کن از این کرم‌ها استفاده کنی.
۳- تیغ‌های اصلاح را مرتباً عوض کن.
۴- پس از اصلاح، کمی لوسیون و مرطوب‌کننده در محل اصلاح بمال تا از خشک شدن پوست جلوگیری کند.

۳- رشد قد

در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی، به‌دلیل افزایش هورمون رشد، سرعت رشد قدت بیشتر می‌شود. در واقع با یک جهش در رشد مواجه هستی و به‌طور میانگین ۲۵ سانتی‌متر افزایش قد خواهی داشت.

همچنین با شروع بلوغ اندازه‌ی دست‌ها، بازوها، پاها و شانه‌هایت به‌سرعت رشد می‌کنند. در این مرحله خودت متوجه می‌شوی که چقدر بزرگ شده‌ای.

یکی از تغییرات مهم دیگری که در این دوران با آن مواجه می‌شوی تغییر شکل لگن است. به عبارتی لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تغییر شکل می‌دهد و اندازه‌اش بزرگ و شکلش گرد می‌شود.

از نظر طب ایرانی یکی از موارد مؤثر در کمک به رشد بهتر قد، خواب مناسب شبانگاهی است. خواب شبانه با ترشح هورمون‌ها از جمله «هورمون رشد» ارتباط دارد. مطالعات نشان می دهد ۸۰٪ ترشح هورمون رشد حدود ساعت ۱۰ شب صورت می‌گیرد و در صورتی که بدن در آن زمان، در خواب عمیق باشد، هورمون، صرف افزایش رشد قدی و بازسازی و سازندگی اعضای بدن می‌شود.

تمام تغییراتِ این دوره به‌خاطر آماده‌سازی بدنت برای باروری است.

افزایش وزن

تواز سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی، به‌طور متوسط، ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می‌کنی. در این دوره از غذاهای مفید و سالم استفاده کن و سعی کن تحرک کافی داشته باشی.

بعضی از دخترها علاقه‌ی شدیدی به باریک بودن اندامشان دارند. آیا تو هم فکر می‌کنی همه‌ی دخترها لاغراندام و قدبلند هستند؟! البته این موضوع واقعیت ندارد. بدن هر فردی شکل و اندازه‌ی خودش را دارد.

نگران افزایش وزن و چاقی دوران بلوغ هستی؟ فکر می‌کنی دوستانت تو را به‌خاطر افزایش وزن مسخره می‌کنند؟ فکر می‌کنی که حتماً باید بدنی باریک داشته باشی؟ مطمئن باش بیشتر مواردی که تو را نگران می‌کنند به‌جا و درست نیستند. اما اگر نگرانی‌ات ادامه پیدا کرد، می‌توانی با افراد متخصص حوزه‌ی سلامت و رژیم‌درمانی مشورت کنی.

در این دوران هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیر و در صورت نیاز، با همراهی والدین خود، از یک متخصص تغذیه مشورت بگیر

از نظر طب ایرانی یکی از بهترین شیوه‌ها برای کمک به کنترل وزن توجه به اصلاح سبک زندگی به‌ویژه در ۳ بخش خواب، خوردن و آشامیدن، ورزش و فعالیت بدنی است. از جمله توصیه می‌شود:

۱) شب‌ها زودتر بخوابی و سعی کنی ساعت ده شب در خواب عمیق باشی.

۲) غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذاخوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.

۳) در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.

۴) بهتره غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.
اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا زیتون یا زیتون پرورده میل کن.
۵) آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.
۶) بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.
۷) فعالیت بدنی و ورزش روزانه را حتماً در برنامه خود قرار بده.

یادت باشد رژیم‌های غذاییِ غلطِ کاهش وزن، بدنت را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهیانه (قاعدگی)، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می‌کند.

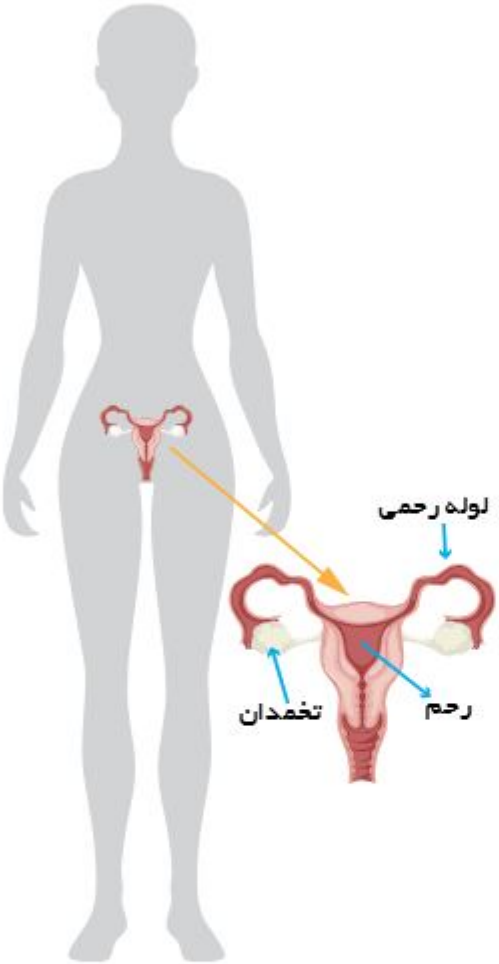
۴- قاعدگی (عادت ماهانه)

قاعدگی یعنی خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی)، به مدت چند روز در ماه. قاعدگی اتفاقی طبیعی است که برای همه‌ی دختران سالم پیش می‌آید. بیشتر دخترها به‌طور معمول بین ۹ تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی را تجربه می‌کنند. البته یادت باشد سن شروع قاعدگی در دخترها متفاوت است. بعضی دخترها در سن ۸ سالگی پریود می‌شوند و بعضی ممکن است تا ۱۵ سالگی هم قاعدگی‌شان (پریود) شروع نشود.

اگر تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی‌ات شروع نشده، حتماً با یک ماما یا پزشک متخصص زنان مشورت کن.

در مورد قاعدگی خودت نگران نباش، این اتفاقی کاملاً طبیعی و مرحله‌ای از چرخه‌ی رشد و بلوغ همه‌ی دخترهاست. برای این‌که بدانی چرا این اتفاق می‌افتد، لازم است مروری کوتاه بر بدنت داشته باشیم:

دخترها از ابتدای تولد عضوی برای نگه‌داری و پرورش نوزاد، در دوران بارداری، دارند که نام آن رحم است. در دو طرف رحم دو غده‌ی کوچک وجود دارد که تخمدان نامیده می‌شوند. وظیفه‌ی تخمدان‌ها ترشح هورمون‌های زنانه (استروژن و پروژسترون) و ذخیره کردن تخمک‌هایی است که روزی می‌توانند به جنین تبدیل شوند.



با شروع بلوغ، هر ماه یک تخمک از تخمدان‌های تو آزاد می‌شود. به این اتفاق تخمک‌گذاری می‌گویند.

تخمک آزادشده با عبور از لوله‌های رحم، طی سه روز، خود را به رحم می‌رساند. در طول زمانی که تخمک به رحم می‌رسد، لایه‌ی داخلی رحم پر از خون و مایعات شده و ضخیم می‌شود. اگر تخمک بارور نشده باشد، دیگر به این لایه‌ی ضخیم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و قاعدگی‌ات رخ می‌دهد.

وقتی برای بار اول قاعدگی را تجربه می‌کنی، ممکن است احساس کنی مقداری مایع ازدستگاه تناسلیت خارج می‌شود یا این‌که لکه‌ی قرمز یا قهوه‌ای در لباس زیر خود ببینی که ممکن است غافل‌گیرت کند. اصلاً نگران نشو، معمولاً در قاعدگیِ اول، خونریزی یک‌دفعه و با شدت زیاد اتفاق نمی‌افتد و فقط لکه‌بینی و خونریزی کمی وجود دارد و تو زمان کافی برای تهیه‌ی محصولات بهداشتیِ ویژه‌ی قاعدگی (نواربهداشتی) داری.

بی‌نظمی دوره‌های قاعدگی در ۲ سال اول طبیعی است و به‌مرور این چرخه منظم می‌شود. ممکن است در این زمان، در چند دوره، دچار قاعدگی نشوی یا چندبار در یک ماه قاعدگی برایت رخ دهد. همچنین ممکن است مقدار خون کمتر از حد انتظار باشد و یا مدت‌زمان خون‌ریزی تغییر کند. تو شاید ۳ روز یا کمتر خونریزی داشته باشی، شاید هم این اتفاق ۷ روز یا بیشتر طول بکشد. این مسأله کاملاً طبیعی است و در بیشتر دخترها یکی‌دو سال پس از شروع این قضیه، روند منظمی پیدا می‌کند.

شروع و ادامه‌ی قاعدگی علامت مهمی برای سالم بودن بدنت است.

چرخه قاعدگی

چرخه‌ی قاعدگی تو از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی محاسبه می‌شود که به‌طور معمول ۲۸ روز است. البته فاصله‌ی بین ۳۴_۲۵ روز هم طبیعی به نظر می‌رسد. مثلاً اگر تو ۲ مهر، ۵ آبان،۳ آذر پریود شده باشی، دوره‌ی اول تو ۳۳ روزه (۳+۳۰) و دوره‌ی دوم‌ات ۲۸ روزه (۲-۳۰) بوده است.

مدت خون‌ریزی به‌طور متوسط ۳ تا ۷ روز است.

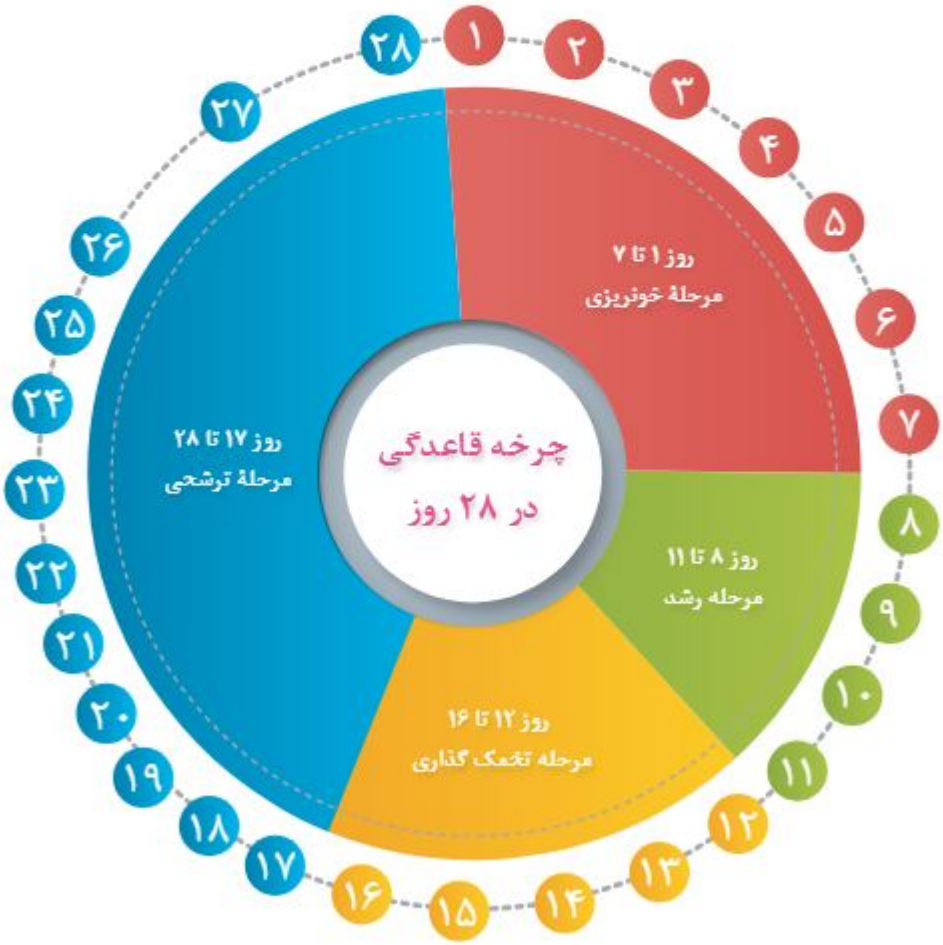
چرخه‌ی قاعدگی ۴ مرحله است:

۱- مرحله‌ی خونریزی

۲- مرحله‌ی رشد

۳- مرحله‌ی تخمک‌گذاری

۴- مرحله‌ی ترشحی



مرحله‌ی خونریزی: اگر تخمک بارور نشود، دیگر به لایه‌ی ضخیم رحم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و خونریزی رخ می‌دهد.

مرحله رشد: در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود، رشد کرده و، به اصطلاح، می‌رسد. تو در این مرحله ترشحات آبکی‌ای شبیه سفیده‌ی تخم‌مرغ از دستگاه تناسلی خودت می‌بینی.

مرحله تخمک‌گذاری: در این مرحله تخمک رسیده و رشدیافته از تخمدان آزاد می‌شود. در ابتدای بلوغ، دوره‌های ماهیانه بدون تخمک‌گذاری هستند، ولی به‌مرور فاصله‌های خونریزی منظم‌تر و تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. هرچقدر به روزهای تخمک‌گذاری نزدیک شوی، ترشحات آبکی و رقیق بیشتری خواهی داشت، طوری که ممکن است فکر کنی ادرار از بدنت خارج می‌شود.

مرحله ترشحی: باقیمانده‌ی تخمک، که جسم زرد نامیده می‌شود، شروع به ترشح پروژسترون می‌کند. در این مرحله متوجه ترشحات سفت و چسبناک از دستگاه تناسلی خودت می‌شوی.

نکته: در تمام این مراحل ترشحات باید سفید یا بی‌رنگ و بدون بو باشد. یعنی نباید لباس زیرت بر اثر باقی ماندن ترشحات رنگ زرد، سبز یا سفید پنیری بگیرد و بوی بدی داشته باشد. وجود هرکدام از این علایم نشانه‌ی عفونت است و حتماً باید به ماما یا پزشک زنان مراجعه کنی.

درد قاعدگی

درد شدید و دل‌پیچه‌مانند که معمولاً چند ساعت قبل یا بلافاصله پس از شروع قاعدگی آغاز می‌شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول بکشد. این درد به دلیل انقباضات عضلات رحم و گردن آن، برای خارج کردن خون قاعدگی، به وجود می‌آید و ممکن است با کمردرد، درد تیرکشنده‌ی جلوی ران، استفراغ و اسهال همراه باشد. این علایم معمولاً یک تا دو سال پس از آغاز قاعدگی‌ات شروع می‌شود. البته شدت این درد در افراد مختلف فرق دارد. حتی ممکن است از یک قاعدگی به قاعدگی دیگر نیز متفاوت باشد. درد قاعدگی معمولاً در دختران لاغراندام شدیدتر است، چون توده‌ی چربی در بدن و اطراف لگن‌شان کمتر است.

برای کاهش درد قاعدگی چه باید کرد؟

ماساژ شکم و کمر، استفاده از آب گرم و ولرم هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، استفاده از مایعات و غذاهای گرم، گذاشتن کیسه‌ی آب گرم روی شکم و کمر، نوشیدن جوشانده‌هایی مانند چای دارچین، زنجبیل و نبات، فعالیت بدنی، شدت درد و ناراحتی‌ات را کمتر می‌کند. اگر با این کارها وضعیتت بهتر نشد، می‌توانی از مُسکّن (تسکین‌دهنده‌ی درد) استفاده کنی و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه کنی.

از منظر طب ایرانی برای کاهش درد قاعدگی موارد زیر توصیه می شود:

- می‌توانی از گذاشتن کیسه‌ی آب گرم در ناحیه‌ی کمر و شکم و ماساژ این قسمت‌ها با روغن‌هایی مانند گل سرخ، زنجبیل، بابونه یا زیتون قبل یا در طول خونریزی ماهانه برای کاهش درد و انقباض‌های شکمی ناشی از عادت ماهانه کمک بگیری.
- از هوای سرد و نشستن بر جای سرد یا راه رفتن با پای برهنه بر زمین سرد پرهیز کن. همچنین از دوش گرفتن با آب سرد از چند روز قبل از قاعدگی و شستشوی زیاد موضع به ویژه با آب سرد خودداری کن.
- از پرخوری یا مصرف غذاهایی مانند (آب سرد، ماست، دوغ و بستنی)، ترشیجات، غذاهای دیر هضم مانند پاستا، پیتزا، لازانیا، الویه پر سس مایونز، فست فودها مانند ساندویچ سوسیس و کالباس) و غذاهای نفاخ مانند آش رشته در چند روز قبل عادت ماهانه و در ایام قاعدگی پرهیز کن.

- ورزش منظم و مناسب را در برنامه روزانه خود قرار بده. ورزش‌هایی مانند ورزش‌های متعادل (یوگا و پیلاتس سبک) پیاده روی آرام و ورزش‌های کششی برای تو مناسب است و از ورزش و فعالیت سنگین در طی دوران قاعدگی خودداری کن.
- روزانه یک تا دو استکان از چای دارچین، زنجبیل و دمنوش رازیانه و نبات می‌توانی استفاده کنی (یک بند انگشت چوب دارچین یا یک قاشق مربا خوری پودر زنجبیل یا یک قاشق مرباخوری رازیانه نیمکوب شده را در یک فنجان آب جوش بریز، بهتر است روی بخار کتری به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس صاف کنی و بنوشی)، در نوجوانان با جوش زیاد در صورت و بدن دمنوش گرم می‌تواند باعث افزایش جوش شود و بایدکمتر مصرف شود.
- همچنین خوب است از یک هفته مانده به شروع قاعدگی یک قاشق مرباخوری پودر نبات الک شده در یک فنجان آب جوش حل کرده نیم ساعت قبل از ناهارت بخوری.

علائم پیش از قاعدگی

ممکن است در تو بعضی علایم ناخوشایند فیزیکی، روانی و رفتاری، به صورت مداوم، قبل از شروع قاعدگی‌ات، دیده شود. این علائم به حدی است که روی رابطه با اطرافیانت اثر می‌گذارد.
نگران نباش، این علائم در بیشتر چرخه‌های قاعدگی دیده می‌شود که با شروع قاعدگی بهبود پیدا می‌کند.
برخی از این علائم عبارتند از:
۱- علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی معده
۲- دردناک و حساس شدن سینه‌ها
۳- تغییر قابل‌توجه در اِشتها
۴- حساس و زودرنج شدن
۵- سردرد و خستگی
۶- ورم بدن
۷- پرخوابی یا بی‌خوابی

برای کاهش این علائم می‌توانی:

۱- ورزش کنی.

۲- مصرف نمک خود را کاهش دهی.

۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بی‌خوابی می‌شوی، مصرف کافئین (چای، قهوه و نسکافه) را کم کنی.

۴- روی کمر و سینه‌ها حوله‌ی گرم بگذاری.

۵- در صورت تجویز پزشک یا ماما، از ویتامین ای(E) استفاده کنی.

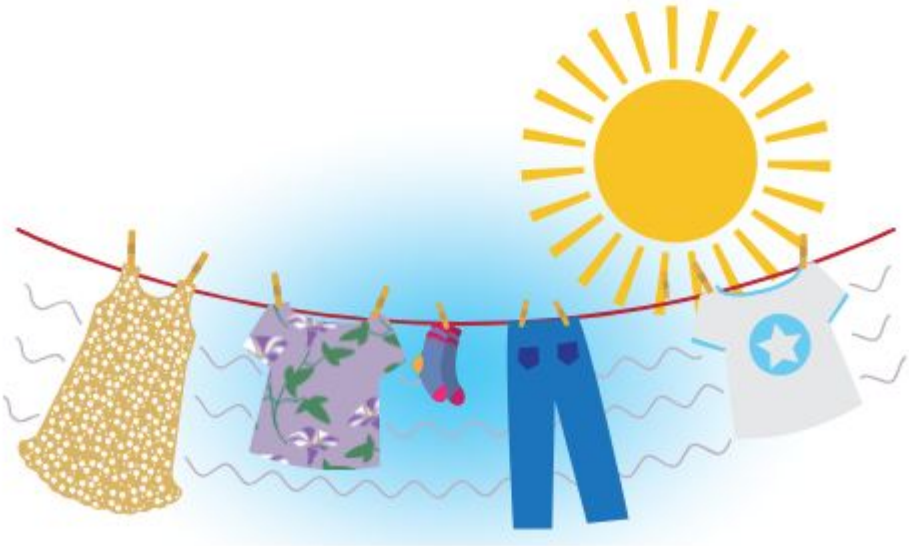
برای تقویت و محافظت از رحم و تخمدان‌هایت و کاهش دردهای قاعدگی لازم است کمر و شکم پوشیده و گرم نگه داشته شود و از پوشیدن لباس‌های کوتاه که کمر و پهلوها را نمی‌پوشاند طولانی مدت پرهیز کنی. همچنین از خوابیدن روی سرامیک و زمین سرد پرهیز کن و همواره موقع خواب از روانداز مناسب که حرارت بدن حفظ شود استفاده کن.

بهداشت دوران قاعدگی

۱- در زمان قاعدگی از نواربهداشتی استاندارد استفاده کن. اگر نواربهداشتی در دسترس‌ات نبود، مقداری پنبه‌ی تمیز را داخل پارچه‌ای تمیز بگذار و نواربهداشتی درست کن.

۲- تعویض به‌موقع نواربهداشتی در این دوران بسیار مهم است.

۳- بهتر است در دوره‌ی قاعدگی چند عدد نواربهداشتی در کیفات همراه داشته باشی تا خارج از منزل دچار مشکل نشوی.



۴- در دوران قاعدگی شست و شوی مکرر دستگاه تناسلی در سه روز اول خصوصا با آب سرد توصیه نمی‌شود. دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم شستشو بده (ابتدا ناحیه‌ی جلو و سپس قسمت عقب). این کار عفونت و بوی بد را کاهش می‌دهد.
۵- لباس زیر خود را مرتب بشور و حتماً جلوی آفتاب و یا با اتو خشک کن.
۶- از لباس زیر نخی استفاده کن و لباس‌های زیر نو و تازه را حتماً قبل از استفاده بشور.
۷- دست خود را قبل و بعد از تعویض نواربهداشتی با آب و صابون بشور.
۸- حتی اگر خونریزیِ کمی داری، نواربهداشتی را طولانی‌مدت نگه ندار چون محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و عفونت فراهم می‌شود پس بهتر است دو یا سه نوبت تعویض کنی. اگر خونریزی‌ات زیاد است، هر ۳-۴ ساعت یک بار نواربهداشتی خود را عوض کن.
۹- روی سنگ‌فرش‌ها، صندلی‌های آهنی پارک‌ها و در مکان‌های مرطوب، مانند کف حمام، کنار رودخانه‌ها و چمن پارک‌ها نشین و در صورت نیاز، از زیراندازهای مناسب استفاده کن.
۱۰- کف پاها، ناحیه‌ی کمر و شکم خود را گرم نگه دار.
۱۱- خشک کردن مکرر دستگاه تناسلی با دستمال کاغذی و مواد عطری زمینه ساز عفونت تو می‌شود.

چطور از نواربهداشتی استفاده کنم؟

شروع اولین قاعدگی معمولاً غیرمنتظره است. پس حتماً یک نواربهداشتی در کیف خودت داشته باش. سعی کن در دوران قاعدگی از نواربهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب عوض کنی. به‌خصوص زمانی که خون‌ریزی زیادی داری. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت، از آلوده شدن لباس‌های دیگر نیز جلوگیری کرده‌ای. بعد از تعویض نواربهداشتی، آن را داخل کاغذ بپیچ و دور بینداز.
چسب پشت نواربهداشتی را جدا کن و آن را به لباس زیر خود بچسبان و حتماً هر چهار ساعت یک بار و قبل از خواب آن را عوض کن (اگر شدت خون‌ریزی‌ات زیاد است باید هر دو ساعت یک بار نواربهداشتی را عوض کنی.)
جمع شدن خون روی نواربهداشتی باعث ایجاد بوی بد می‌شود. پس تعویض نواربهداشتی بسیار مهم است. پس از تعویض، ناحیه‌ی دستگاه تناسلی را شسته و خشک کن و نواربهداشتی جدید را قرار بده.

۱

۲

۳

۴

۵

نواربهداشتی را بعد از استفاده در کاغذ باطله یا دستمال کاغذی پیچانده و در سطل زباله‌ی دردار بیانداز.

چرخه‌ی قاعدگی خودت را یادداشت کن

تو باید تعداد روزهایی که در هر ماه خونریزی داری، از زمان شروع تا پایان آن را، یادداشت کنی. برای این کار یک تقویم کوچک داشته باش و تاریخ شروع قاعدگی هر ماه خودت را در آن علامت بزن.

در یادداشت‌هایت به موارد زیر توجه داشته باش:

۱- تاریخ آغاز قاعدگی‌ات چه روزی است؟

۲- چرخه‌ی قاعدگی‌ات چند روز طول می‌کشد؟

۳- آیا خونریزی اخیرت سبک‌تر و یا سنگین‌تر از حد معمول بوده است؟

۴- چندتا نواربهداشتی در روز نیاز داشته‌ای؟

فعالیت در زمان قاعدگی

در زمان قاعدگی می‌توانی اکثر برنامه‌های روزانه‌ات را ادامه دهی.

برای حفظ شادابی و نظافت می‌توانی در دوران قاعدگی سرپایی و سریع (حداکثر پانزده دقیقه) دوش بگیری.

اصلاً نیاز نیست در این دوران استراحت مطلق داشته باشی و در رختخواب بمانی. تو می‌توانی کارهای روزمره‌ات، مانند رفتن به مدرسه، ورزش‌های سبک و حتی بعضی ورزش‌های سنگین را، که در روزهای قبل انجام می‌دادی، ادامه دهی. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از قاعدگی می‌تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کم کند. اگر خونریزی شدید داری بهتر است ورزش روزانه‌ات را انجام ندهی.

شنا در دوران قاعدگی ممنوع است و ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می‌شود.

در دوران قاعدگی چی بخوریم؟

برای جبران خون ازدست‌رفته در این دوران می‌توانی از غذاهای مقوی مثل شیر به صورت ولرم، گوشت، حبوبات و سبزیجات خوب پخته شده، انواع سبزی و میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنی. برای کاهش عوارض پیش از قاعدگی، از یک هفته قبل از شروع آن، از رژیم غذایی حاوی ویتامین ب۶ (B۶) و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار استفاده کنی.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم‌مرغ، جگر، سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات، مثل عدس و لوبیا، نخودسبز، نان سبوس‌دار، آجیل، خشکبار، مثل برگه‌ی آلو، هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

ویتامین ب۶ (B۶) در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار، ماءالشعیر، جوانه‌ی گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌هایی مثل موز، آب‌پرتقال و سیب، سبزیجات، مثل هویج، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی و آجیل وجود دارد.

مصرف خودسرانه‌ی مکمل‌ها ممنوع!

درست است که در دوران بلوغ و قاعدگی نیاز بدن به مصرف بعضی انواع مواد غذایی افزایش پیدا می‌کند و باید مواد غذایی سالم‌تری نسب به قبل مصرف کنی، اما:

یادت باشد این‌ها دلیل بر مصرف خودسرانه‌ی مکمل‌های غذاییِ دارویی نیست. بهتر است در این دوره مکمل‌های ویتامین D و آهن بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت است را مصرف کنی.

در دوران بلوغ غذاهای مفید که مواد مناسب در بدن می‌سازند را بیشتر مصرف کن مواردی مانند: زرده تخم مرغ، سوپ تهیه شده از گوشت‌های لطیف که زود هضم هستند (مانند گوشت مرغ، بلدرچین، گوشت بره و بزغاله)، غذاهای مفید مانند انواع خورشت‌ها، ماش پلو، شیرین پلو، هویج پلو، آبگوشت، شله‌زرد، حلوا (حلوای زردک یا حلوای هویج)، شیر، فرنی، شیربرنج، خرما، شیره انگور، هلیم، آب سیب، آب هویج، مغزها و مویز).

نکته:

بهتر است فست فودها، قارچ و غذاهای نفاخ دارای نخود، لوبیا را در طی دوره قاعدگی کمتر مصرف کنی. افرادی که با مصرف ماهی دچار نفخ، آبریزش دهانی یا احساس ضعف در دست و پا یا خواب آلودگی می‌شوند بهتر است در ایام قاعدگی ماهی مصرف نکنند یا در صورت مصرف ماهی در ایام قاعدگی، ماهی را در ادویه جاتی مانند زنجبیل، زعفران یا پودر سیر به مقدار مناسب بپزند و سپس آن را میل کنند.

سایر تغییرات:

تغییرات پوست

وقتی تو وارد مرحله‌ی نوجوانی و بلوغ می‌شوی، گاهی به‌خاطر جوش‌های صورتت دچار نگرانی می‌شوی. تقریباً هیچ‌کس دوران بلوغ را بدون جوش سپری نکرده است. غده‌های چربی صورتت در این دوره فعال‌ترشده و چربی بیشتری تولید می‌کنند. این چربی اضافی در منافذ پوست گیر می‌کند و با باکتری‌های پوست ترکیب شده و باعث به وجود آمدن جوش می‌شود.

یکی از دلایل مهم بروز جوش‌های دوران نوجوانی از دیدگاه طب ایرانی، عدم رعایت آداب تغذیه از جمله خوردن انواع مختلف غذا در یک وعده، یا به اصطلاح درهم خوری است. توصیه می‌شود در یک وعده غذایی فقط از یک نوع غذا استفاده شود، از مصرف انواع مخلفات از جمله ترشی و ماست همراه با غذا پرهیز شود، فاصله کافی بین وعده‌های غذایی رعایت شود تا بدن فرصت هضم مناسب غذا را داشته باشد. صرف غذا در محیط آرام و با آرامش باشد و حداقل تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی از کارهای پرتحرّک و ورزش سنگین اجتناب شود.

همچنین به جای مصرف غذاهای دیر هضم و پر ادویه مانند فست فودها، لازانیا و ... از سبزیجات تازه و انواع سوپ سبزیجات استفاده شود.

مصرف رب به یا سیب یا رب انار شیرین یا ملس به اندازه یک قاشق مرباخوری سر خالی بعد از غذا می‌تواند به بهتر شدن هضم غذا و کم شدن مواد زائد در بدن کمک کند.

مصرف خاکشیر(۱ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب داغ صبح ناشتا) با بهبود عمل دفع مواد زائد به بهتر شدن وضعیت آکنه‌ها کمک می‌کند.

توصیه می‌شود نوجوانانی که زیاد جوش می‌زنند از مایعاتی مانند شربت آبلیمو، آب انار، آب سیب طبیعی، دمنوش به یا سیب، شربت خاکشیر یا سکنجبین در طول روز به مقدار کافی استفاده کنند.

همچنین خواب شبانه مناسب و کافی در سلامت و شادابی پوست بسیار مؤثر است. پس لازم است به آن توجه داشته باشی و نادیده نگیری.

نکته: جوش‌هایت را دست‌کاری نکن. این کار به پوستت آسیب می‌رساند و باعث ایجاد عفونت عمیق‌تر می‌شود و در نهایت جای زخم روی پوست صورتت می‌ماند.

نکته:

۱- دو بار در روز صورت خود را با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو بشور. (درصورتی پوست صورتت خشک است یک بار کافی است.)

۲- سعی کن هنگام شستشوی صورتت اصلاً به جوش‌ها دست نزنی، چون باعث می‌شود میکروب‌ها پراکنده شده و در نتیجه جوش‌ها بیشتر می‌شود.

۳- هیچ‌وقت خودسرانه از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی برای کاهش جوش‌های صورتت استفاده نکن.

۴- هر وقت تشنه شدی به اندازه کافی آب بنوش.

۵- از میوه‌هایی که ویتامین (C) دارند استفاده کن.

۶- از وسایل و حوله‌ی شخصی خودت استفاده کن.

۷- در صورت لزوم، به‌همراه والدین، با یک پزشک و مشاور پوست یا پزشک متخصص طب ایرانی مشورت کن.

استفاده از کرِم ضد آفتاب

قبل از خارج شدن از منزل حتماً از یک کرِم ضد آفتاب استاندارد و بهداشتی استفاده کنید. یادتان باشد هر جایی از پوست را که در معرض آفتاب است، ضد آفتاب بزنید. البته بهتر است در اواسط روز (۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) زمان زیادی را جلوی آفتاب مستقیم نباشید و اگر مجبور بودید، بهتر است سایه‌بان و کلاه همراه داشته باشید.

از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنم؟

SPF[1] (فاکتور حفاظتی در برابر خورشید) مناسب برای ضد آفتاب را فراموش نکنید! در حال حاضر، قانون طلایی در استفاده از کرم ضد آفتاب، انتخاب محصولی با SPF ۳۰ یا بیشتر است. یک ضد آفتاب با SPF ۳۰، حدود ۹۷درصد مانع عبور اشعه‌ی ماوراء بنفش می‌شود.

چند نکته برای مراقبت از موهایت:

۱- موهایت را با حالت طبیعی‌اش بپذیر: چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد، همیشه طبیعی بودن بهتر است. هرچقدر با طبیعت موهایت بیشتر مقابله کنی، آسیب بیشتری به آن خواهی زد.

۲- تولیدکنندگان محصولات بهداشتی، پول شما را می‌خواهند: هرگز به تبلیغ مجلات و تصاویر پشت بطری شامپوها اعتماد نکن. همیشه از محصولی استفاده کن که واقعاً به آن نیاز داری. تا حد امکان از یک شامپوی معمولی و حالت‌دهنده‌ی ملایم استفاده کن و فقط در صورت نیاز سراغ شامپوهای تخصصی برو.

۳- مراقب برس موهایت باش: سشوار و برس کشیدن زیاد باعث می‌شود انتهای موهایت به دو نیم تقسیم شده و بشکند.

همان‌طور که موهایت کثیف می‌شود شانه، برس و بقیه‌ی وسایل مرتبط با موهایت هم کثیف می‌شود. پس حداقل هفته‌ای یک بار شانه و برس خود را با شامپو و آب تمیز کن.

۱-Sun Protection Factor

۴- مراقب بافتن موهایت باش: مدل‌های مختلف بافتن مو تو را زیباتر می‌کنند، اما هرگز برای این کار به موهایت فشار نیاور و یا آن را نشکن. چون فشار زیادی به ریشه‌ی مو و پوست منتقل می‌شود. همچنین توصیه می‌کنم از روغن‌های طبیعی – نه مواد شیمیایی ـ برای حالت دادن به موها استفاده کن.

۵- موها گرما را تحمل نمی‌کنند: آغشتن مو به مواد شیمیایی برای صاف کردن، فر کردن یا تغییر رنگ، به موها آسیب می‌زنند. هرچه کمتر درگیر این کارها شوی کمتر به محصولات مراقبت از مو نیاز پیدا می‌کنی.

مراقبت از پا

یکی از موارد بهداشت فردی مراقبت از پا است. شاید یکی از مشکلات تو در این سن بوی بد پا باشد. این مشکل از فعالیت ناشی از تجمع باکتری‌هایی در کف پا و بین انگشتان پا ایجاد می‌شود.

برخی از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع پا:

۱- از جوراب نخی استفاده کن.

۲- هر روز جوراب‌هایت را با آب و صابون ملایم بشور.

۳- هر روز پاهایت را شسته و خشک کن.

۴- کفش‌هایت را بعد از بازگشت به منزل در معرض جریان هوا قرار بده.

۵- وقتی پاهایت خیس است ابتدا آن‌ها را خشک کرده و بعد از کفش استفاده کن.

وزن و قد

چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

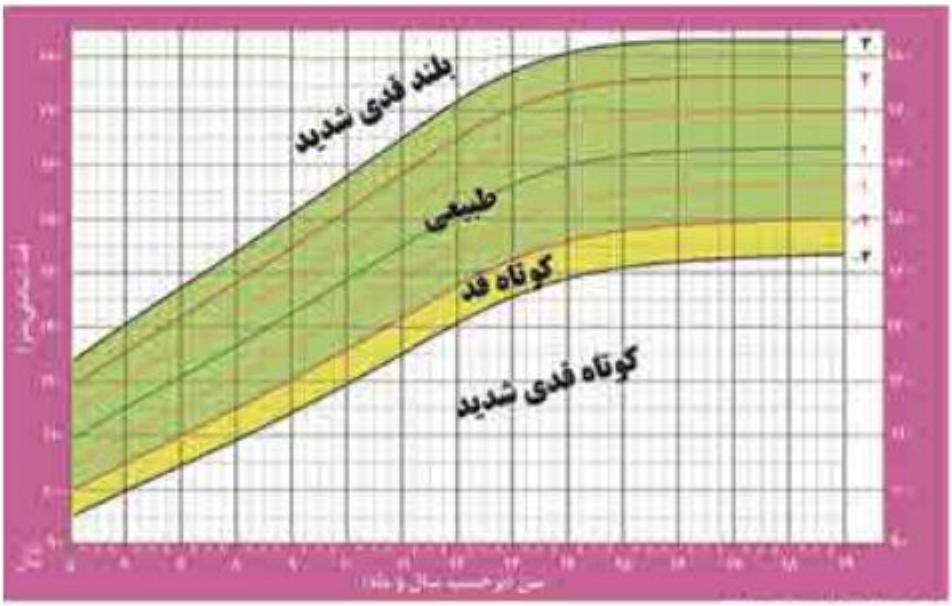
وزن و قد تو در پایان دوران نوجوانی تقریباً همان وزن و قدت در بزرگسالی خواهد بود. معمولاً اگر در نوجوانی چاق باشی، به احتمال زیاد در بزرگسالی هم چاق باشی. اگر می‌خواهی بدن ورزیده و خوش‌تراشی داشته باشی، باید وضعیت قد و وزن الآن خودت را بدانی تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش کنی.

برای ارزیابی وزن و قد خودت، مراحل زیر را دنبال کن:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خودت را روی محور افقی نمودار و سپس قدت را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کن.

این دو نقطه را امتداد بده تا نقطه‌ی تلاقی (برخورد) آن‌ها را پیدا کنی. حالا ببین نقطه‌ی قد برای سن تو کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن دختر ـ ۵ تا ۱۹ سال



برای این‌که بدانی وزنت نسبت به قدت مناسب است، می‌توانی از یک فرمول ساده استفاده کنی.
چند مرحله‌ی زیر را دنبال کن تا وضعیت وزن و مقدار چربی بدنت را به دست بیاوری:

- وزن خودت را، به کیلوگرم، در صورتِ کسر قرار بده.
- قدت را به متر تبدیل کن، سپس آن را به توان ۲ برسان و در مخرج کسر قرار بده.

$$BMI^{*} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}}$$

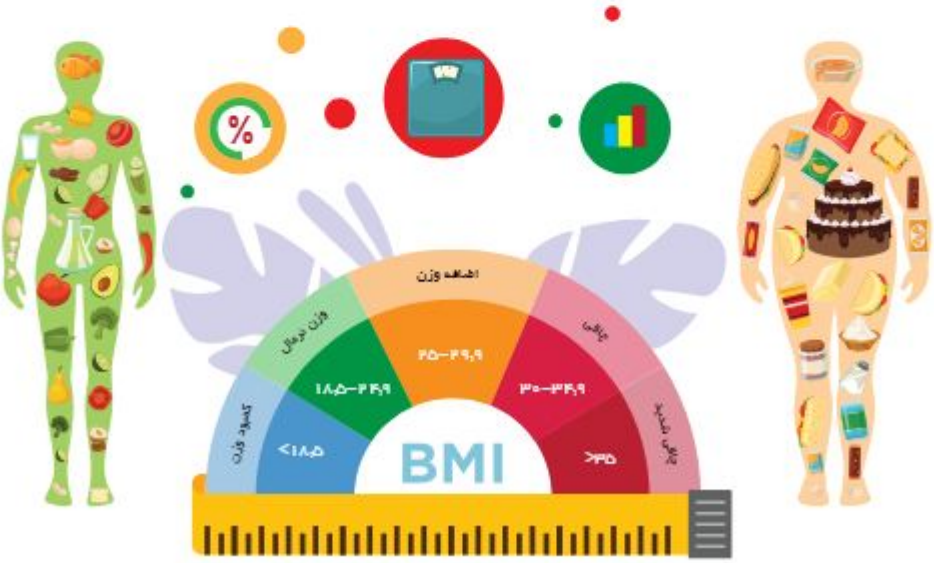
- حاصل این کسر نمایه‌ی توده‌ی بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن توست.

به عنوان مثال اگر وزن یک دانش‌آموز دختر ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد، نمایه‌ی توده‌ی بدنی او ۲۰/۷ خواهد بود:

$$BMI = \frac{۳۵}{۱/۳ \times ۱/۳} = ۲۰/۷$$

نتیجه‌ی به‌دست‌آمده از نمایه‌ی توده‌ی بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کن.

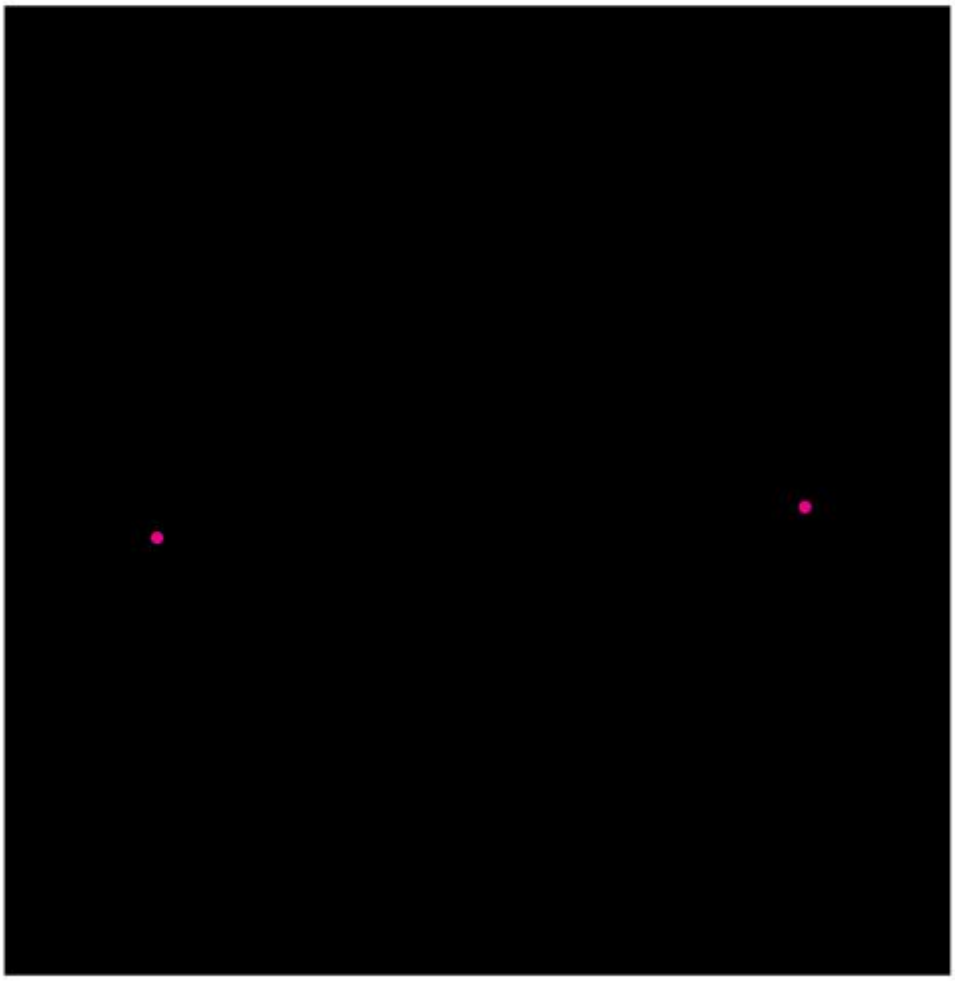
شاخص توده بدنی



* Body Mass Index

روش دیگر محاسبه‌ی BMI استفاده از نموگرام است. ابتدا وزن خودت را به کیلوگرم روی محور وزن پیدا کن و آن را علامت بزن. سپس قدت را به سانتی‌متر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذار. این دو نقطه را با خط‌کش به هم وصل کن، نقطه‌ای که روی محور BMI خط‌کش از آن عبور می‌کند نشان‌دهنده‌ی BMI توست.

به مثال زیر توجه کن:



انـرژی چیسـت و بـه چـه میزان بدن بـه آن نیاز دارد؟

انـرژی نیرویـی اسـت کـه بدون آن زندگـی امکان‌پذیـر نیسـت. بـدن تـو بـرای هـر کاری، از جملـه نفس کشـیدن، سـاختن ترکیبـات بـدن، رشـد، فعالیـت عضلانـی، حرکت کـردن، ضربان قلـب، سیسـتم گـوارش و حتـی احسـاس خوشـی و عصبانیت به انـرژی نیاز دارد. اگر بدن بیشـتر از حـد نیـاز انـرژی دریافت کند، آن انـرژی بـه صـورت چربـی ذخیـره شـده و باعـث اضافه‌وزن و چاقـی می‌شـود.

انرژی موردنیاز بدن من از کجا می‌آید؟

انرژی و مواد مغذی موردنیاز بدن تو با خوردن مواد غذاییِ گیاهی و حیوانی تأمین می‌شود. بدن تو از کربوهیدارت (مواد قندی)، پروتئین و چربی موجود در مواد غذایی انرژی خود را به دست می‌آورد. به این مواد درشت‌مغذی می‌گویند. انرژی موجود در درشت‌مغذی‌ها درون پیوندهای شیمیایی غذا قرار گرفته و با عمل هضم از غذا آزاد می‌شوند؛ این یکی از عجایب بدن توست.

چه غذاهایی بخورم تا سالم بمانم؟

یکی از نگرانی‌های نوجوانان در سن بلوغ، اندام نامتناسب است. تو با روش ارزیابی وزن و

قد خودت آشنا شدی. پس برای رشد کافی و داشتن قد و وزن متناسب، به برنامه‌ی غذایی سالم و متنوع نیاز داری.
ساده‌ترین راه برنامه‌ریزی غذایی، برنامه‌ریزی براساس ۶ گروه غذایی است. تو به همراه والدینت می‌توانی با این روش ساده یک برنامه‌ی غذایی سالم برای خودت تنظیم کنی.

تغذیه صحیح یعنی: رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه‌ی غذایی روزانه.
تعادل یعنی: مصرف مقدار کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن.
تنوع یعنی: مصرف انواع مختلف مواد غذایی منطبق بر ۶ گروه غذایی.
تناسب یعنی: هر فردی با توجه به سن، جنس و شرایط جسمی خودش از گروه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کند.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نمودار گروه‌های غذایی است. مواد غذایی‌ای که در بالاترین نقطه‌ی هرم قرار گرفته و کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کنند، کمترین ارزش غذایی را دارند و باید کمتر از این مواد استفاده کنی. (مانند قندها و چربی‌ها). هرچه از بالای هرم به‌سمت پایین بیایی، حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود؛ این یعنی مقدار مصرف روزانه‌ی این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

انتخاب میزان واحد روزانه کربوهیدرات بر اساس معیار توده بدنی و استخوانبندی (درشت یا ظریف بودن اندام‌ها) است. هر چه معیار توده بدنی بالاتر و استخوانبندی درشت‌تر باشد می‌بایست میزان واحد انتخابی از این گروه کمتر باشد.

گروه نان و غلات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد ازاین گروه برابراست با:

یک کف دست، بدون انگشتان، نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا سه‌چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده، بخصوص نوع سبوس‌دار.

گروه سبزی‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار(اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان از سبزی‌های پخته یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.

گروه میوه‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی میوه‌ها ۴-۲ واحد است.

یک عدد میوه‌ی متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا نصف لیوان میوه‌ی پخته یا کمپوت میوه یا یک‌چهارم لیوان میوه‌ی خشک یا خشکبار، یا سه‌چهارم لیوان آب‌میوه‌ی تازه و طبیعی.

گروه شیر و لبنیات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی لبنیات ۳-۲ واحد است.

یک واحد از این گروه برابر است با:

یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتراز ۲/۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی، معادل یک‌ونیم قوطی کبریت یا یک‌چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا یک‌ونیم لیوان بستنی پاستوریزه.

در صورتی که با مصرف شیر سرد دچار دل درد و نفخ می‌شوی بهتر است شیر را به صورت ولرم همراه کمی عسل و شیره انگور مصرف کنی.

لازم است بدانی مصرف ماست، دوغ و بستنی در ایام عادت ماهیانه بویژه روزهای ابتدایی توصیه نمی‌شود. همچنین بهتر است از مصرف دوغ همراه با غذا پرهیز کنی. در صورت تمایل بصورت میان وعده میل کنی تا در قدرت هاضمه اختلالی ایجاد نکند.

گروه گوشت و تخم‌مرغ:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه برابر با ۲-۱ واحد است.

هر واحد از این گروه برابراست با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا یک‌سوم سینه‌ی متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه‌ی کف دست (بدون انگشت) یا دو عدد تخم‌مرغ.

چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی

- برای پیشگیری از چاقی حتماً برنامه‌ی ورزشی روزانه داشته باشید.
- اگر از وسیله‌ی نقلیه‌ی عمومی استفاده می‌کنی، یک ایستگاه زودتر پیاده شو و بقیه‌ی راه را پیاده برو.
- برای تفریح با خانواده یا دوستانت به پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، توپ‌بازی یا گردش در طبیعت بپرداز.
- در صورت امکان، نرمش صبحگاهی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خودت قرار بده.
- عضو یکی از تیم‌های ورزشی مدرسه شو.
- در کارهای خانه مشارکت کن.
- در شستشوی ماشین یا کارهایی از این قبیل، به والدینت کمک کن.
- به جای آسانسور از پله استفاده کن.

یادت باشد ورزش در دوران نوجوانی یک فعالیت ضروری است. با فعالیت بدنی بیشتر عضلات خودت را تقویت می‌کنی و کالری بیشتری می‌سوزانی.

وقتی بیرون از خانه غذا می‌خورم، چگونه می‌توانم غذاهای سالم‌تری انتخاب کنم؟

ممکن است در طول هفته به همراه خانواده، به رستوران یا مراکز غذای آماده بروی و آن‌جا غذا بخوری. غذای این مراکز اغلب پرکالری، چرب و پرنمک هستند و مقدار فیبر، ویتامین و مواد معدنی آن‌ها کم است. بااین‌حال در این مراکز می‌توانی غذاهای سالم‌تری را انتخاب کنی.

مشکل ما غذا خوردن در این رستوران‌ها نیست، بلکه انتخاب غذای نامناسب است.

می‌پرسید چگونه؟

تو می‌توانی غذاهایی را انتخاب کنی که تنوری، آب‌پز، بخارپز و یا کبابی باشند و غذاهای سرخ‌شده و چرب را کمتر انتخاب کنی. با این کار کالری و چربی کمتری وارد بدنت می‌شود.

چند توصیه برای انتخاب‌های سالم‌تر در رستوران:

۱- بهتر است همراه ساندویچ یا غذا سالاد یا سبزی سفارش دهی.

۲- همبرگر یا هرنوع ساندویچ دیگر را بدون پنیر و با حداقل سس (تا حد امکان سس گوجه‌فرنگی به جای سس مایونز)، مصرف کن.

۳- برای سفارش نوشیدنی‌ها بهتر است آبمیوه‌های طبیعی مانند شربت آبلیمو، شربت خاکشیر، شربت سکنجبین، آب سیب و آب هویج یا آب معدنی سفارش بدی و مایعات را قبل از غذا یا با فاصله بعد از غذا میل کنی.

۴- بهتر است برای پیش غذا یا میان وعده‌ها با فاصله از غذای اصلی، سالاد یا سوپ میل کنی.
۵- به عنوان سس سالاد، از روغن زیتون و سرکه، آبلیمو یا ماست کم‌چرب استفاده کن.
۶- مصرف سس‌های مایونز چرب را به حداقل برسان.
۷- در صورت استفاده از سس، مقدار کمی از آن را روی غذا یا سالاد بریز.
۷- به جای سیب‌زمینی سرخ‌شده، سیب‌زمینی تنوری یا آب‌پز بخور.
۸- تا حد ممکن چیپس مصرف نکن.

انتخاب سالم در کافی‌شاپ:

● از مصرف شیرینی‌های خامه‌دار و چرب تا حد امکان اجتناب کن و به جای آن‌ها کیک یا شیرینی ساده بخور.
● برای کمک به سلامت بیشتر پوست و کبد در مصرف چای غلیظ، قهوه، نسکافه، شکلات داغ و نوشیدنی‌های گازدار زیاده روی نکن و بهتر است قهوه را بدون شیر و خامه پرچرب سفارش بدی.

پیشگیری از کم‌خونی

مهم‌ترین نکته در پیشگیری کم‌خونی، مصرف منابع غذایی سرشار از آهن و ویتامین ث است. استفاده از منابع حیوانی غنی از آهن مانند: دل و جگر، گوشت قرمز، زرده‌ی تخم‌مرغ و منابع گیاهی مانند اسفناج پخته، لوبیاچیتی، آب آلو و نخودسبز، برای پیشگیری از کم‌خونی توصیه می‌شود.

آهن در مواد غذایی به دو شکل وجود دارد: آهن با کیفیت جذب بالا یا «هِم» (Heme) و آهن با کیفیت جذب پایین یا «غیرهم» (non Heme). جذب آهن «هم» بهتر است و کمتر تحت‌تأثیر سایر مواد غذایی قرار می‌گیرد، ولی آهن «غیرهم» جذب کمتری داشته و سایر مواد غذایی روی جذب آن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، وقتی ویتامین ث همراه با یک غذای آهن‌دار وارد روده شود، جذب آهن از آن غذا بیشتر خواهد بود، در مقابل، مصرف چای و قهوه، بلافاصله بعد از غذا، جذب آهن «غیرهم» را کم می‌کنند.

منابع غنی از آهن «هم» عبارتند از: دل و جگر و قلوه، گوشت قرمز، بخصوص گوشت گاو، مرغ و سایر پرندگان، به‌ویژه آن‌ها که گوشت قرمزتری دارند، ماهی سالمون، حبوبات، تخم‌مرغ (خصوصاً زرده‌ی آن) و میوه‌های خشک.

منابع غنی از آهن «غیرهم» عبارتند از: دانه‌های کامل (شامل گندم، ارزن و جو)، حبوبات (سویا، لوبیاچیتی، لوبیاسفید و قرمز و نخود)، مغزها، میوه‌های خشک (برگه‌ی آلو، کشمش و برگه‌ی زردآلو) و سبزی‌های تازه (بروکلی، اسفناج، کلم‌پیچ و مارچوبه)

نکته: از مصرف قرص آهنی که در مدارس توزیع می‌شود غافل نشو و در صورت ابتلا به کم‌خونی به پزشک مراجعه کن.

برای کمک به تقویت کبد: زرده تخم مرغ آب پز شده که زیاد سفت نباشد، سیب و فرآورده‌های آن از جمله: رب، مربا، و آب سیب، آب هویج، شیره انگور، آبگوشت، گوشت‌ها بویژه گوشت پرندگان مانند بلدرچین، جوجه، گوشت گوسفندی، سوپ ماهیچه با بلغور گندم و ...

چگونه با اعضای خانواده‌ام رابطه‌ی بهتر داشته باشم؟

ممکن است در این سن دوست داشته باشی در مورد برنامه‌های روزانه‌ی زندگی، مثل انجام تکالیف درسی و مطالعه کردن، ساعت خواب و بیداری، پر کردن اوقات فراغت، تماشای تلوزیون، بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی، ارتباط با دوستان و بسیاری از موارد دیگر، خودت تصمیم بگیری و نخواهی پدر و مادر یا اطرافیانت اظهارنظر کنند. همین عامل ممکن است باعث اختلاف‌نظر در خانواده و مشکل در رابطه‌ات با پدر و مادر و دیگر اعضاء خانواده شود.

- هر وقت از یکی از اعضای خانواده ناراحتی، به جای داد و فریاد و یا دوری کردن و تنها ماندن، با آن‌ها صحبت کن و خواسته‌هایت را با آن‌ها در میان بگذار تا مشکل پیش‌آمده را باهم و در کنار هم حل کنید. با این روش احساس بهتری در کنار آن‌ها خواهی داشت.
- حتماً ساعتی از روز را با والدینت سپری کن و در مورد اتفاقات و مشکلات روزانه‌ات با آن‌ها صحبت کن. مطمئن باش بهترین راهنمایی را برایت دارند.
- اگر در مورد بلوغ، تغییرات بدن یا قاعدگی سؤالی داری با مادر، خواهر بزرگ‌تر یا معلم خود مشورت کن.

در کارهای خانه به مادرت کمک کن و در حین کمک با او صحبت کن.

• اگر از والدین خودت درخواستی داری، حتماً شفاف، مؤدبانه و با لبخند از آن‌ها بخواه.
• برای این‌که صحبت با والدین به‌خوبی پیش برود، سعی کن نگرانی‌های آن‌ها را بفهمی.
یادت باشد **آن‌ها تو را خیلی دوست دارند.** اگر اطلاعات بیشتری در مورد کارها و برنامه‌هایت به آن‌ها بدهی، با تو همراهی می‌کنند.

والدینت را در جریان کارها و برنامه‌های روزانه‌ات بگذار و همیشه با آن‌ها با احترام رفتار کن.

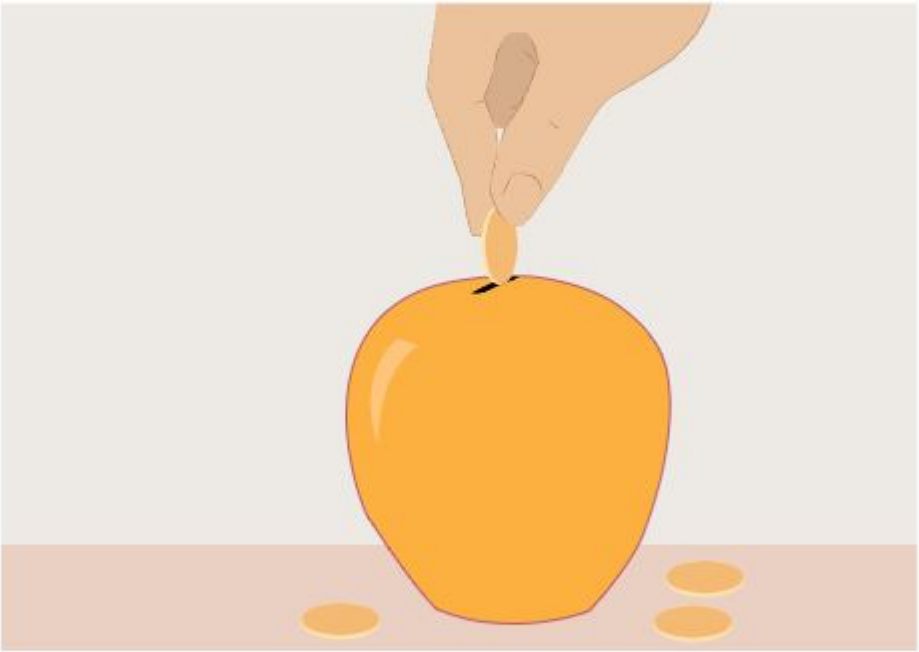
• ممکن است برخی از همسالان و دوستانت به دلیل دوستی با افراد نامناسب، رفتارها و کارهای ناشایست یاد بگیرند، در چنین مواردی بهتر است از دوستی با این افراد دوری کنی و اگر مشکلی پیش آمد، با پدر و مادر و یا مشاور مدرسه در میان بگذار و راهنمایی بگیر.

انتخاب لباس مناسب

در فروشگاه‌ها لباس‌های مختلفی وجود دارد که هر دختری دوست دارد آن‌ها را امتحان کند و لباس مناسب خودش را انتخاب کند.

اغلب دخترهای نوجوان در این سن تابع مد روز هستند و دوست دارند لباس‌هایی را بخرند که آخرین مد بازار است. بعضی ممکن است لباس‌های رسمی، مانند کت و دامن یا کت و شلوار را ترجیح بدهند و بعضی دیگر لباس‌های غیررسمی، مانند تی‌شرت و شلوار جین یا حتی لباس‌های راحتی را برای حضور در جمع‌های خانوادگی و مهمانی‌ها انتخاب کنند. همه‌ی این انتخاب‌ها جالب و هیجان‌انگیز هستند، فقط باید یاد بگیری هر لباسی را در مکان

و زمان خاص خودش استفاده کنی. مثلاً غیرمنتظره و عجیب است که تو هنگام ورزش یا تفریح، شلوار چرم چسبان و کفش پاشنه‌بلند بپوشی.
وقتی در منزل در حال استراحت و یا تماشای تلویزیون هستی، پوشیدن لباس راحتی هیچ ایرادی ندرد، ولی این نوع لباس فقط در این شرایط برایت مناسب است. درحالی‌که پوشیدن لباس راحتی هنگام ورزش در مدرسه برای تو و دیگران غیرعادی است.
یادت باشد به‌روزبودن جذاب و هیجان‌انگیز است، ولی قرار نیست همه‌ی پولت را صرف خرید لباس کنی. حواست باشد که اغلب نوجوانان با دریافت پول توجیبیِ مشخص، به صورت هفتگی یا ماهیانه، وسایل ضروری‌شان را تهیه می‌کنند. پس تو هم برای منابع مالی خودت برنامه‌ریزی کن.



پوشیدن مکرر و طولانی مدت لباس‌های تنگ و غیر نخی خصوصاً شلوار، مانع تهویه مناسب پوست و کاهش جریان خون سطحی پوست شده و زمینه بیماری‌های پوستی مانند کهیر را تشدید می‌کند.

در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟

تو در این دوره علایق جدید و شاید نگرانی‌های جدیدی پیدا می‌کنی. گاهی ممکن است برای چند دقیقه نگران یا غمگین شوی. همه‌ی این‌ها کاملاً طبیعی است و نشان می‌دهد که تو در حال سپری کردن دوران بلوغ خودت هستی. البته اگر احساس نگرانی یا غم بیش از چند روز ادامه پیدا کرد، حتماً با والدین و مشاور مدرسه صحبت کن.

تو در این سن احساس بزرگ شدن داری و دوست داری خودت انتخاب کنی. مثلاً دلت می‌خواهد موقع خرید لباس یا کفش و سایر وسایلت نظر بدهی، یا دوست داری برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه‌ی خود را ببینی و در اتاقت تنها باشی. همه‌ی این‌ها نشانه‌ی بزرگ شدن و پیدا کردن علایق جدید در توست.

دوست داری بقیه قبل از ورود به اتاقت اجازه بگیرند. این مورد را، محترمانه، به والدین و خواهر و برادرت بگو.

روحیه‌ی تو در این دوره‌ی سنی ایجاب می‌کند که می‌خواهی جذاب باشی و گاهی نگران جذابیت چهره و فرم بدنت می‌شوی. دلت می‌خواهد شبیه بازیگران، ورزشکاران و مدل‌ها شوی. اما یادت باشد شبیه یک مدل بودن به معنی زیبایی نیست. تصویر ذهنی نامناسب از بدن، مانند احساس چاقی و پرهیز از غذا خوردن، حس خوبی نیست و اگر ادامه پیدا کند، باید با یک مشاور مشورت کنی.

آیا می‌توانم از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟

ما در دنیای ارتباطات هستیم، فضای مجازی فوق‌العاده است! امروزه دنیای مجازی این امکان را فراهم می‌کند که با دوستان خودت ارتباط برقرار کنی، برای انجام پروژه‌ی مدرسه تحقیق کنی و در مورد علایق و سرگرمی‌هایت اطلاعات به دست آوری. اما در کنار همه‌ی این‌ها باید حواست باشد:

۱- استفاده‌ی زیاد از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری ممکن است برایت مضر باشد. بهتر است با نظارت پدر و مادرت و در زمان مشخص و محدود با بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی اوقات فراغت خودت را پر کنی.

۲- با والدینت توافق کن که در روزهای تعطیل چه مدت می‌توانی از فضای مجازی استفاده کنی.

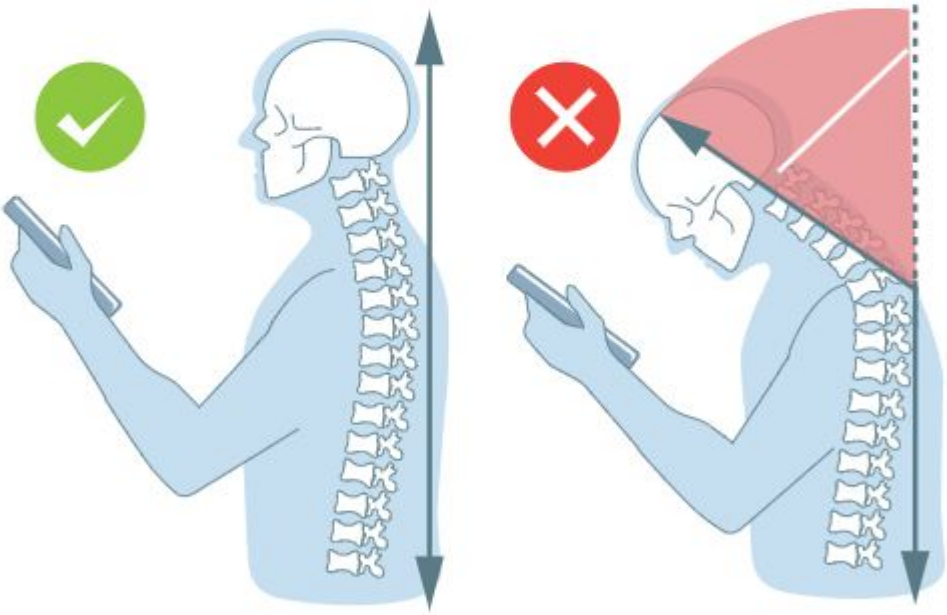
۳- سعی کن به‌طور منظم با ورزش و یادگیریِ کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و کسب مهارت‌های جدید، مانند آشپزی، به توانایی‌هایت اضافه کنی و از اوقات فراغت خود استفاده‌ی بهتری ببری.

۳- برای این‌که شب‌ها خواب راحت و آرامی داشته باشی، قبل از خواب، از فضای مجازی استفاده نکن.

یادت باشد در دوره‌ی نوجوانی به ۹-۸ ساعت خواب شبانه نیاز داری.

● نگاه کردن طولانی‌مدت به صفحه‌ی موبایل یا تبلت چشم‌هایت را خسته می‌کند و به دنبال آن ضعف در بینایی خواهی داشت و ممکن است باعث خشکی و خارش چشم‌هایت شود.

● به جای این‌که صفحه‌ی گوشی یا تبلت را آن‌قدر پایین نگه داری که مجبور شوی به‌سمت آن خم شوی، آن‌ها را دقیقاً جلوی صورتت بگیر؛ درست نگه نداشتن صفحه‌ی گوشی یا تبلت به گردن و ستون فقرات تو آسیب می‌زند.



حالا مخاطب خدایی

سِـــن تکلیف

چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسم.

بچه‌های عزیز! شما که امروز جشن عبادتتان را برگزار کرده‌اید، در حقیقت از امروز خدای متعال با همه‌ی عظمت و جلال خود، با شماها حرف می‌زند و شما را مخاطب قرار می‌دهد و شما را به تکلیف سرافراز می‌کند. امروز شما دختران عزیز از عالم کودکی خارج شده‌اید و جزو بزرگها به حساب می‌آیید؛ چون نماز بر شما واجب است و باید نماز بخوانید و عبادت کنید و با خدای بزرگ حرف بزنید. این دوران شیرین عمر را قدر بدانید و ان‌شاءالله نمازتان را به طور کامل یاد بگیرید. طوری نباشد که دختربچه‌های عزیزمان که امروز به تکلیف رسیده‌اند، نماز را بلد نباشند. البته می‌دانم که شماها نماز را بلدید؛ اما جزییات نماز را هم باید یاد بگیرید. همه‌ی شما باید عبارات نماز و ذکرهایی که در نماز می‌گویید و حرکاتی که می‌کنید و وضو و طهارت و کارهای لازم برای نماز را ان‌شاءالله یاد بگیرید.

مقام معظم رهبری مدظله العالی

۱۲ /دی/ ۱۳۷۰ - بوشهر

سن تکلیف

تو با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی خودت می‌شوی. زندگی همراه با مسئولیت؛ چراکه بیشترِ وظایف دینی با شروع بلوغ الزامی می‌شود. در حقیقت ورود به این مرحله شبیه خروج از مرز یک کشور و وارد شدن به کشوری دیگر است. همان‌طور که شخص با وارد شدن به مرزهای یک کشور، تابع قوانین آنجا می‌شود، تو نیز با رسیدن به سن تکلیف باید این احساس را داشته باشی که از این به بعد عنوان «مکلف» را بر دوش داری.

برای نوجوانان رسیدن به سن تکلیف عید است.

یادگیری احکام و مسایل مورد نیازت مسؤلیتی است که از اولین روزهای سن تکلیف باید به آن بپردازی که شامل موضوعاتی چون نماز، روزه و احکام مربوط به آن‌هاست. این نشانه‌ی آمادگی‌ات برای ارتباط با خدا و حرکت به‌سوی کمال است. پس باید برای نزدیکی به خداوند، دور ماندن از گناهان و انسان خوب بودن، نماز خواند، روزه گرفت، محرم و نامحرم را شناخت و حجاب را رعایت کرد.

چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسم؟

اگر یکی از نشانه‌های زیر را در خود مشاهده کردی، تو به بلوغ شرعی رسیده‌ای:

۱- روییدن موی درشت بالای دستگاه تناسلی.

۲- تمام شدن ۹ سال قمری و وارد شدن به ده سال قمری.

۳- خروج خون قاعدگی؛ خون قاعدگی در بیشتر اوقات غلیظ، گرم و رنگ آن سرخ یا سرخ مایل به سیاهی است و با فشار کمی از دستگاه تناسلی خارجی بیرون می‌آید.

در فصل قبل گفتیم که در حدود ۹ الی ۱۵ سالگی قاعدگی در تو اتفاق می‌افتد. در این سن باید بدانی که در زمان قاعدگی برای انجام عبادات و واجبات دینی، احکام مخصوصی وجود دارد که دانستن آن‌ها برایت لازم است.

در زمان قاعدگی انجام کارهایی بر تو حرام است و باید از آن‌ها دوری کنی:

۱- انجام عبادت‌هایی که در آن‌ها طهارت (وضو یا غسل) واجب است، مانند نماز و روزه.

نکته: نمازهای روزانه که در دوران قاعدگی نخوانده‌ای قضا ندارد، ولی روزه‌ی واجب را باید قضا کنی.

۲- تماس دست یا جایی از بدن به اسم خداوند و آیه‌های قرآن (البته در لمس کردن نام پیامبران، امامان و حضرت زهرا نیز احتیاط لازم است).

۳- توقف و ماندن در مساجد؛ اگر در زمان قاعدگی از یک درِ مسجد وارد شوی و از در دیگر خارج شوی، مانعی ندارد.

۴- خواندن سوره‌هایی از قرآن که سجده‌ی واجب دارند؛ حتّی یک حرف از آن.

مراحل وضو گرفتن

۱) نیت: توجه داشتن به انجام کار برای رضای خدا (قربة الی الله)

۲) شستن صورت: با دست راست مقداری آب بالای صورت می‌ریزی و از جایی در پیشانی که مو روییده است، تا انتهای چانه و گردی صورت را می‌شویی.

۳) شستن دست راست: دست راست را از آرنج به طرف نوک انگشتان با دست چپ می‌شویی.

- برای صحیح بودن وضو، صورت و دست‌ها را از بالا به پایین بشور؛ یعنی هنگام شستن صورت آب را از بالای صورت بریز و از بالا به پایین دست بکش، نه از پایین به بالا، در این صورت وضو باطل می‌شود.
- هنگام شستن دست‌ها نیز آب را کمی بالاتر از آرنج بریز.

۵) مسح سر: بعد، با رطوبت موجود در دست راست، مسح سر را بکش؛ یعنی انگشتان دستت را بالای سر بگذار و کمی به طرف پایین بکش.

◆ نکته:

برای وضو گرفتن صحیح لازم نیست مسح سر بر پوست سر کشیده شود و اگر روی موها هم کشیده شود، درست است؛ اما اگر مو به‌قدری بلند است که روی ابروها و چشم ریخته می‌شود، باید برای مسح سر فرق باز کنی و مسح را بر آن قسمت بکشی.

به هر اندازه مسح کنی کافی است، ولی بهتر است به پهنای سه انگشت بسته و طول یک انگشت مسح کنی.

۶) مسح پای راست: با رطوبتی که از دست راست مانده، پای راست را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی پا یا مفصل مسح بکش.

۷) **مسح پای چپ:** پای پای چپ را هم به همان روش پای راست انجام بده.

◆ نکته:
- در مسح کردن باید دست را روی پا کشید (اگر دست‌ها را نگه داشته و سر و پا را حرکت دهی، باطل می‌شود).
- جای مسح باید خشک باشد و اگر کاملاً خیس باشد، وضو باطل است.
- بین دست‌ها و سر یا پاها نباید چیزی فاصله بیاندازد. (مثل جوراب، کلاه، کفش و...)
- در وضو باید محل مسح و شستن پاک باشد و اگر نمی‌توان آن را پاک کرد، باید تیمم کنی.

وضوی جبیره چیست؟

اگر روی اعضای وضو، زخم یا شکستگی داری و آب برای آن ضرر دارد، می‌توانی اطراف آن زخم را بشویی و پارچه‌ی پاکی روی آن بگذاری و دست خیس را روی آن پارچه بکشی.

برای چه کارهایی باید وضو بگیریم؟

۱- نماز (به جز نماز میت)
۲- طواف کعبه
۳- دست زدن به کلمات قرآن، اسم خدا و پیامبران و (بنا بر احتیاط) به اسم ائمه اطهار (علیهم السلام)

وضو چگونه باطل می‌شود؟

۱) خواب، طوری که گوش نشنود و چشم نبیند.
۲) چیزهایی که هوش و حواس را از بین می‌برد. مانند دیوانگی، مستی و بیهوشی.
۳) آنچه که باعث واجب شدن غسل می‌شود، مثل دست زدن به مرده و محتلم شدن (جُنُب شدن).
۴) خارج شدن ادرار یا مدفوع یا باد معده و روده از انسان.

(سوره‌های سجده‌دار عبارتند از: سوره‌ی سجده، سوره‌ی فصّلت، سوره‌ی نجم و سوره‌ی علَق)

بعد از تمام شدن قاعدگی، واجب است غسل کنی. اگر دسترسی به آب نداری، تیمم کن.

چگونه غسل کنیم؟

تمام غسل‌ها یا ترتیبی انجام می‌شوند یا ارتماسی:

در غسل ترتیبی مراحل زیر را به‌ترتیب انجام بده:

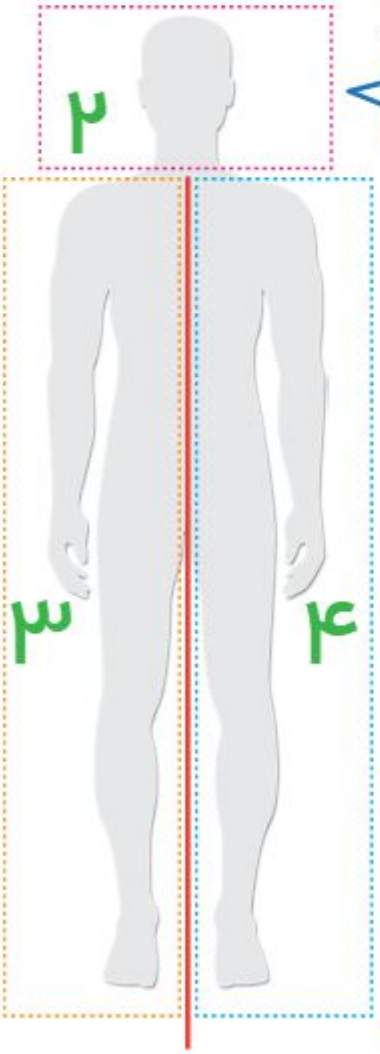
۱ نیت

یک نیت غسل

دو شستن سر و گردن

سه شستن سمت راست بدن

چهار شستن سمت چپ بدن



در غسل ارتماسی:

اول نیت می‌کنی، بعد بدن را یکباره در آب فرو می‌کنی. مثلاً در استخر یا دریا و...

در صورتیکه هنگام شستن سمت راست، سمت چپ هم آب ریخته شود و بالعکس غسل صحیح است.

هنگام غسل باید آب به تمامی سطح پوست برسد. در صورت وجود زیور آلات مانند النگو با حرکت آنها مطمئن شوید آب به پوست رسیده است. همچنین در روی پوست نباید مانع برای رسیدن آب به بدن باشد (ناخن کاشته، لاک، مانعی مانند چسب زخم یا جوهر و رنگ خودکار)

چه‌وقت باید تیمم کرد؟

در این موارد باید به جای وضو یا غسل، تیمم کنی:

الف) آب نباشد و یا دسترسی به آن ممکن نباشد، یا برایت ضرر داشته باشد، یا آن‌قدر کم است که اگر با آن آب وضو بگیری، خودت و دیگران تشنه می‌مانند و یا مریض می‌شوند.

ب) وقت نماز آن‌قدر تنگ باشد که وضو و یا غسل نمازت را قضا می‌کند.

آموزش تیمم

۱- نیت

۲- کف دو دست را باهم به چیزی که تیمم کردن بر آن صحیح است، مثل خاک، ریگ، کلوخ و سنگ (اگر پاک باشند)، می‌زنی.

۳- مسح پیشانی: کف هر دو دست را به تمام پیشانی، از جایی که موی سر می‌روید، تا ابروها و بالای بینی (و برای احتیاط و اطمینان‌خاطر بیشتر، تا روی ابروها) می‌کشی.

۴- مسح دست راست: کف دست چپ را به تمام پشت دست راست، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.

◆ هنگام کشیدن دست چپ روی دست راست نباید دست راست را حرکت دهید.

۵- مسح دست چپ: کف دست راست را به تمام پشت دست چپ، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.

* هنگام تیمم اگر انگشتر در دست داری، حتماً خارج کن.

* تیمم بر خاک، ریگ، سنگ، گِل پخته، مثل آجر، اگر پاک باشند، صحیح است.(بنابر نظر مقام معظم رهبری مدظله، تیمم بر سیمان و موزائیک نیز صحیح است.)

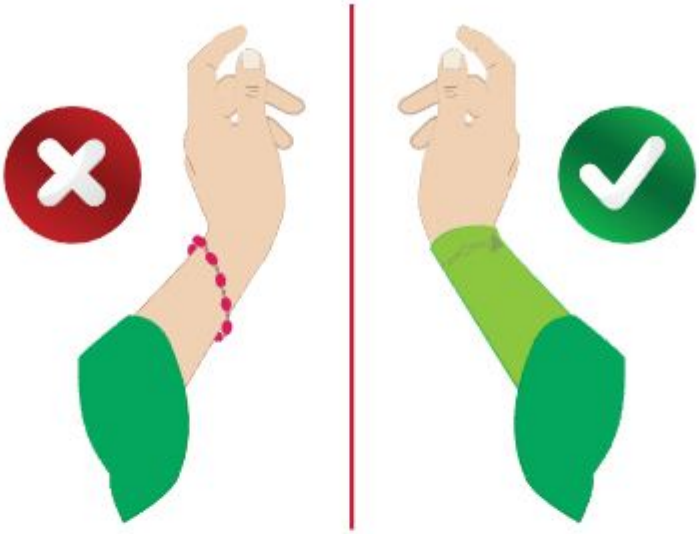
پوشش وحجاب:

وقتی به سن بلوغ و تکلیف می‌رسی، بیشتر به ظاهرت اهمیت می‌دهی و تنوع در لباس‌ها و نشان دادن زیبایی‌ات را دوست داری. این کاملاً طبیعی است، ولی یادت باشد که انتخاب لباس‌های زیبا و شاد، با رنگ‌های متنوع و استفاده از خلاقیت در پوشیدن شال و روسری، هیچ منافاتی با رعایت حجاب ندارد.

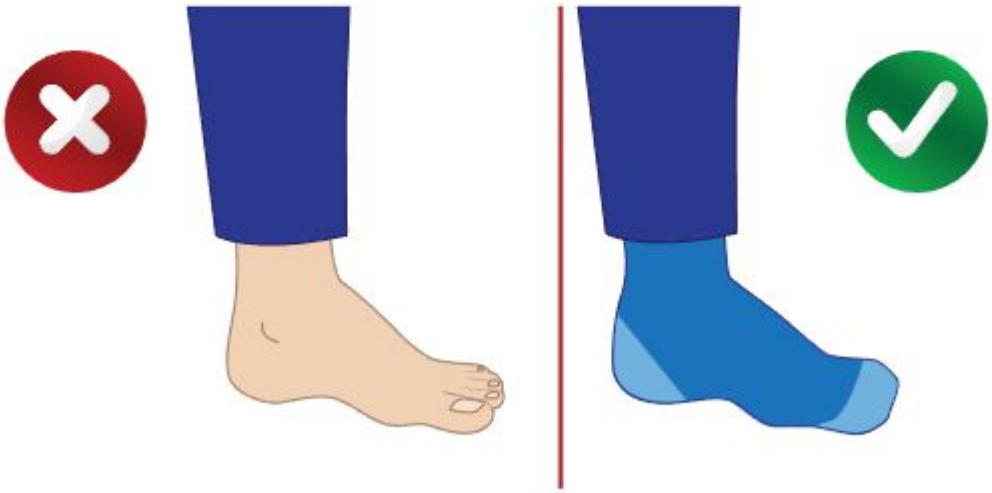
به شکل‌های زیر نگاه کن:

برای یادگیری نحوه‌ی پوشیدن روسری مناسب از مادر یا خواهرت کمک بگیر.

در حجاب کامل
ناخن خیلی بلند یا لاک زده شده
نباید در معرض دید نامحرم قرار بگیرد.



در حجاب کامل
دست ها باید تا مچ کاملا پوشیده باشد.



در حجاب کامل
مچ پا باید کاملا پوشیده باشد.

پوشش من بعد از بلوغ شرعی در کنار نامحرم چگونه باشد؟

در کنار نامحرم مثلا پسر عمو می‌توانی لباس پوشیده بپوشی و از شال یا روسری استفاده کنی.

منابع

1- Biro FM, Galvez MP, Greenspan LC, et al. Pubertal assessment method and baseline characteristics in a mixed longitudinal study of girls. Pediatrics. 2010;126(3): e583–e590. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].

2- Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, et al. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007–2008. JAMA. 2010;303(3):242–249. [PubMed] [Google Scholar]

3- Gordon CM, Laufer, MR (2005). «Chapter 4: Physiology of puberty». In Emans SJ, Goldstein DP, Laufer, MR (eds.). Pediatric and Adolescent Gynecology (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. pp. 120–155. ISBN 978-0-7817-4493-5.

4- Gungor, Neslihan; Arslanian SA (2002). «Chapter 21: Nutritional disorders: integration of energy metabolism and its disorders in childhood». In Sperling, MA (ed.). Pediatric Endocrinology (2nd ed.). Philadelphia: Saunders. pp. 689–724. ISBN 978-0-7216-9539-6.

5- Styne, Dennis M. (2002). «Chapter 18: The testes: disorders of sexual differentiation and puberty in the male». In Sperling, MA (ed.). Pediatric Endocrinology (2nd ed.). Philadelphia: Saunders. pp. 565–628. ISBN 978-0-7216-9539-6.

6- Colburn, T., Dumanoski, D. and Myers, J.P. Our Stolen Future, 1996, Plume: New York.

7- Fares J et al. World development report 2007: development and the next generation. Washington, D.C., The World Bank, 2006.

8- The state of the world›s children 2011. Adolescence: an age of opportunity. New York, United Nations Children's Fund, 2011.

9- Progress for children: a report card on adolescents, Number 10. New York, United Nations Children's Fund, 2012.

10- Moving young. New York, United Nations Population Fund, 2006.

11- Generation of change: young people and culture. New York, United Nations Population Fund, 2008.

12- Independent Expert Review Group. Every woman, every child: strengthening equity and dignity through health: the second report of the independent Expert Review Group (iERG) on Information and Accountability for Women's and Children's Health. Geneva, World Health Organization, 2013.

13- Williamson N Et al. Motherhood in childhood: facing the challenge of adolescent pregnancy. New York, United Nations Population Fund, 2013.

14- The millennium development goals: What do they mean for youth? Washington, D.C., Interagency Youth Working Group, 2011.

(http://iywg.wordpress.com/2011/01/19/the-millennium-development-goals-what-do-they-mean-for-youth/, accessed on 6 February 2014).

15- Marrying Too Young - End Child Marriage. United Nations Population Fund, New York, 2012.

16- Bali Global Youth Forum Declaration. International Conference on Population and Development Beyond 2014. New York, NY, United Nations Population Fund, 2012

(UNFPA/WP.GTM.1;http://icpdbeyond2014.org/uploads/browser/files/bali_global_youth_forum_declaration_final_edoc_v3-2.pdf, accessed 13 March 2014).

17- BYND 2015 Global Youth Declaration. BYND 2015 Global Youth Summit, Costa Rica, 9–11 September 2013. Geneva, International Telecommunication Union, 2013

(http://www.itu.int/en/bynd2015/Documents/bynd2015-global-youth-declaration-en.pdf, accessed 13 March 2014).

18- The Lancet Series on Adolescent Health, 2012. London, The Lancet, 2012.

(http://www.thelancet.com/series/adolescent-health-2012, accessed 13 February 2014).

19- United Nations Human Rights Committee on the Rights of the Child. General comment No. 14 on the right of the child to have his or her best

interests taken as a primary consideration. Geneva, United Nations High Commissioner for Human Rights, 2013.

20- World Health Organization. Protecting and promoting health and nutrition of mothers and children through supplementary feeding. Geneva: WHO, 1997 (http://whqlibdoc.who.int/hq/ 1997/WHO_FSF_FAP_97.1.pdf, accessed 27 May 2005).

21- World Health Organization. The management of nutrition in major emergencies. Geneva: WHO 2000 (http://whqlibdoc.who.int/publications/ 2000/92415.

22- Kumar, S, (2014)..Emotional Maturity of Adolescent Students in Relation to Their Family Relationship. International Research Journal of Social Sciences, 3:6-8.

23- Gupta, A., Sharma, R. (2016). Attachment Style, Emotional Maturity and Self-Esteem among Adults with and Without Substance Abuse .the International journal of Indian psychology, 2 : 77- 90

24- Hummel A, Shelton KH, Heron J, Moore L, van den Bree MB. A systematic review of the relationships between family functioning, pubertal timing and adolescent substance use. Addiction. 2013 Mar;108(3):487-96.

25- Ruch, J. V., Lesot, H. E. R. V. E., & Bege-Kirn, C. (1995). Odontoblast differentiation. International Journal of Developmental Biology, 39, 51-51.

26- Griffith, J., & power, R.L. (2007). An Adlerian Lexicon: 106 Terms Associated With the Individual Psychology of Alfred Adler.Adlerian Psychology Associates, Ltd.; 2nd edition.

27- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse education today, 24(8), 656-665.

۲۸- عفری، رضا، رجایی، فاطمه(۱۳۹۸). پیش بینی بلوغ عاطفی بر اساس جو عاطفی خانواده و میزان مذهبی بودن والدین در دانش آموزان دختر. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، شماره ۹۱ .

۲۹- ناصحی، عباسعلی؛ رئیسی، فیروزه (۱۳۸۶)، «مروری بر نظریات آدلر»،**تازه‌های علوم شناختی**، سال ۹، شماره ۱، صص ۵۵-۶۶.

۳۰- گلدنبرگ، گلدنبرگ(۱۹۲۶). خانواده درمانی، ترجمه مهرداد فیروزبخت(۱۳۹۳).

۳۱- شیلینگ، لوئیس (۲۰۰۰)، **نظریه‌های مشاوره**، ترجمه خدیجه آرین، تهران: انتشارات اطلاعات.

۳۲- توضیح المسائل مراجع، م ۴۳۴. ۲.

۳۳- همان، م ۴۴۱. ۱۰ ۳.

۳۴- توضیح المسائل مراجع، م ۴۴۰

۳۵- . احکام بانوان، آیۀا... مکارم، ص ۵۰. ۱.

۳۶- همان. ۰۰. استفتائات، ج ۰ ،ص ۵۱ ،س ۰۰۱.