

# მეზბუნობი გოგონებისათვის



- ✓ მიიღე ჯანმრთელი საკვები
- ✓ იყავი დადებითი ადამიანი
- ✓ იზრუნე საკუთარ სხეულზე
- ✓ იყავი მეგობრული
- ✓ თავად გადაჭერი ყოველდღიური პრობლემები



## სარჩევი

გარდატეხის პერიოდი და ცვლილებები .....	3
კიბიანა .....	6
ჯანსაღი კვება .....	8
ჯანმრთელობა და სპორტი .....	11
ადრეული ქორწინება .....	14

## გარდატეხის პერიოდი და ცვლილებები

მოზარდისთვის გარდატეხის პერიოდი რთული და ცვლილებებით სავსე დროა.

ამ დროს ფსიქიკა ერთიანად იცვლება და მოზარდი ყალიბდება ზრდასრულ ადამიანად.

სქესობრივი მომწიფების ასაკი 8 -დან 13 წლამდეა.

## რა ხდება უნს ორგანიზმში ჰორმონალური ცვლილებების დროს?

- სწრაფი ზრდა და ცვლილებები მთელს ორგანიზმში;
- ფსიქიკური და ფიზიკური თავისებურებებიდან გამომდინარე - ხასიათის ხშირი ცვალებადობა (უმიზებო ცრემლები, მაღის მომატება, ტემპერატურის ცვალებადობა, მინიმუმ 20% -ს ახასიათებს დეპრესია, პესიმისტური მსოფლმხედველობა და ა.შ.).

## მომწიფება იწყება:

- სარძევე ჯირკვლების გაზრდით;
- ინტენსიურად ზრდადი თმიანობით;
- გაძლიერებული ოფლიანობით (ჰიპერჰიდროზი);
- სახეზე გამონაყარით (აკნე);
- სხეულის ფორმების შეცვლით;
- საშოდან გამოყოფილი მოთეთრო ლაქით, რომლის შემდეგაც იწყება მენსტრუაცია.

## რა არის მენსტრუაცია?

- მენსტრუაცია სისხლიანი გამონადენია, რომელიც საშვილოსნოს შიდა ლორწოვანი გარსის ციკლური (პერიოდული) ჩამოფცქვნის შედეგად ვითარდება;
- ამ ციკლს სასქესო ჰორმონები არეგულირებს და ჩვეულებრივ, 12-14 წლის ასაკში იწყება;
- სქესობრივი მომწიფება მენსტრუაციის დაწყების შემდეგაც გრძელდება და სრულდება პირველი მენსტრუაციიდან დაახლოებით 3-4 წლის შემდეგ.



# Calendar

## გახსოვდეს!!!

- უნდა აწარმოო მენსტრუალური კალენდარი;
- ციკლის დროს ჰიგიენური პროცედურების ჩატარება უფრო ხშირად არის საჭირო;
- ამ პერიოდში დეპრესიის ნუ შეგეშინდება;
- მენსტრუაციის დაწყების წინ (და პირველ დღეებშიც) წელის არესა და მუცლის ქვედა ნაწილში ხანმოკლე, სუსტი ტკივილი, ექიმის ჩარევას არ მოითხოვს. ტკივილის მიზეზი ჰორმონალური თანაფარდობის დარღვევაა.

# ჰიგიენა

ჰიგიენა არის მეცნიერება ადამიანის ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და გაჯანსაღების შესახებ.

## რატომ უნდა დაიცვა ჰიგიენა?

ეს არის სილამაზის და ჯანმრთელობის შენარჩუნების მნიშვნელოვანი პროფილაქტიკური ღონისძიება და, შენი კულტურის ერთ-ერთი ინდიკატორი.

პირადი ჰიგიენა მოიცავს დღის რაციონალურ რეჟიმს:

- დილის შხაპს;
- სხეულისა და პირის ღრუს ჰიგიენას;
- სპორტულ ვარჯიშს;
- ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენას;
- მავნე ჩვევებზე უარის თქმას;
- ძილის მონესრიგებას.



# გახსოვდეს!

**ყოველდღიურად შენ გჭირდება:**

- საპონი;
- ფტორის შემცველი კბილის საწმენდი საშუალება;
- სახის მალამო;
- დეზოდორანტი.



ღიმილი ბედნიერების გამოხატვის უნივერსალური გზაა. თავს უკეთ გაგრძნობინებს და მიმზიდველობას შეგმატებს.

პირის ღრუს ყოველდღიური ჰიგიენა მოიცავს არამარტო კბილების დღეში მინიმუმ 2-ჯერ გაწმენდას არამედ სტომატოლოგთან რეგულარულ ვიზიტებს.

# სწორი კვება

სწორი კვება ცხოვრების წესია, როდესაც მრავალფეროვან, ახლად დამზადებულ საკვებს ზომიერად და სიამოვნებით მიირთმევ.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემებით, ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობას და მისი ჯანმრთელობის ხარისხს განსაზღვრავს:

- 60 % – ცხოვრების წესი და კვების სისტემა;
- 15 % – გენეტიკა;
- 15 % – გარე სამყარო;
- 10 % – ჯანდაცვის ხელმისაწვდომობა.

გინდა შეცვალო შენი გარეგნობა? შეცვალე კვების რეჟიმი!



# გაეცანი

10-13 წელი – მოზარდებში ზრდის პერიოდია და აუცილებელად მიიღე კალციუმი, სკოლიოზის (მხრებში მოხრა) და ოსტეოქონდროზის (ხერხემლის დეფექტი) პრევენციის მიზნით.

14-16 წელი – აქტიურად ფორმირდება შიდა სეკრეციის (საოფლე) ჯირკვლები, რაც იწვევს მოზარდებში აკნეს, გამონაყარს (კანის ქრონიკულ ანთებას) სახეზე. ამ პერიოდში ზომიერად მიირთვი ცხიმიანი საკვები.

სასურველი დღის განმავლობაში საკვები მიირთვათ 4-ჯერ.  
სრულყოფილი და დაბალანსებული კვება გულისხმობს  
რაციონში ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების,  
მინერალებისა და წყლის ზომიერ რაოდენობას, მგბ:

- რძის პროდუქტი;
- მარცვლეული;
- ხორცი;
- თეთრი პური და ა.შ.

რაციონიდან ამოიღე ისეთი პროდუქტი,  
რომელიც შეიცავს დიდი რაოდენობით:

- მარილს;
- ტკბილს;
- ცხიმს.



## ჭანმრთელობა და სპორტი

ჭანმრთელობა ადამიანის სიცოცხლის ხარისხის უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია. ეს არის ფიზიკური და სოციალური კეთილდღეობის მდგომარეობა. მისი ერთ-ერთი კომპონენტი - სპორტი - მიზნად ისახავს, ადამიანის ჭანმრთელობის გაკაშვებას, საერთო ფიზიკურ განვითარებასთან ერთად.

თანამედროვე მედიცინა ამტკიცებს, რომ რეგულარული სპორტი ამადლებს განწყობას, შრომისუნარიანობას და გაძლევს საშუალებას იყო ლამაზი.

მოწესრიგებული დასვენებისა და სწავლის რეჟიმი, ამცირებს სტრესის დონეს და აღადგენს პოზიტიურ აზროვნებას.

### გახსოვდეს !!!

ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა ჭანმრთელობის საწინდარია.

- ველოსიპედი ეხმარება ორგანიზმს ზედმეტი ცხიმის დაწვასა და ცელულიტის მოშორებაში;
- ცურვის დროს ყველა კუნთი ვარჯიშობს და აღნაგობაც უკეთესი ხდება, ცურვა ორგანიზმს ხდის ამტანს, ხსნის სტრესს, ხელს უწყობს ძილს;
- ენერგიული სიარული საუკეთესოა ღვიძლისთვის, სადაც აქტიურად მიმდინარეობს ნივთიერებათა ცვლა;
- ფეხით სიარულის დროს გაძლიერებულად მუშაობს მუცლის პრესი, ფეხებისა და გულ-მკერდის კუნთები, სახსრები, სისხლძარღვები, უანგბადით მარაგდება ფილტვები, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა.

**ფეხით სიარული დაგეხმარება წაშლისა და დიეტის გარეშე დაიკლო წონაში!**





# გახსოვდეს!

- თუ გინდა რომ გქონდეს ჯანმრთელი ორგანიზმი და სპორტული აღნაგობა, ნუ მიირთმევ მაღალკალორიულ საკვებს. შეეცადე თავი აარიდო ტკბილ, გაზიან სასმელებს და ე.წ. „სწრაფი კვების“ პროდუქტებს;
- მოზარდობის პერიოდში დაუშვებელია გასახდომი აბების მიღება, რადგან, ის პირდაპირ მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე;
- მოზარდისთვის მკაცრი დიეტის დაცვა სახიფათოა. ამან შეიძლება გამოიწვიოს ავითამინობი, სისხლის ნაკლებობა (ანემია), მენსტრუალური და სქესობრივი განვითარების ციკლების რღვევა და ა.შ.



# ადრეული ქორწინება

ქორწინება ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლენაა ნებისმიერი ადამიანის ცხოვრებაში.

როცა ორი ადამიანი თავიანთ ბედს უკავშირებს ერთმანეთს, იწყება სრულიად ახალი ცხოვრება. დაქორწინება მარტივია, ბედნიერი ოჯახის შექმნა კი ძნელი. ახალგაზრდის გადასაწყვეტია შექმნას თუ არა ოჯახი, მაგრამ, გადაწყვეტილების მიღების დროს არათუ სასურველი, არამედ აუცილებელიც კია გაითვალისწინოს მოსალოდნელი შედეგები, მაგ. შეძლებს თუ არა თავი გაართვას იმ მომავალ მოვალეობებსა და ვალდებულებებს, რაც ოჯახის შექმნის შემდეგ დაეკისრება; არის თუ არა მზად ფიზიკურად და მორალურად ამ ნაბიჯის გადასადგმელად და ა.შ.

ადამიანი, ოჯახის შექმნამდე, დამოუკიდებლად ფიქრობს და იღებს გადაწყვეტილებებს. ოჯახის შექმნის შემდეგ კი მოუწევს მეუღლესთან ერთად მსჯელობა, ფიქრი და გადაწყვეტილების მიღება. ეს გარკვეული დისკომფორტია, რომელიც მოთმინებას და დათმობაზე წასვლის უნარს მოითხოვს. ამ ყველაფრის შესრულება არც თუ ისე იოლია.



ცხადია, ზრდასრულ, ფსიქოლოგიურად მომწიფებულ ადამიანს უფრო უკეთ შეუძლია პასუხისმგებლობის აღება, ვიდრე ახალგაზრდას, რომელსაც ქორწინება უპირობო ბედნიერება ჰგონია. ფსიქოლოგები ამბობენ, რომ სასურველი ასაკი ქორწინებისათვის 27-30 წელია.

სტატისტიკა გვაჩვენებს, რომ განქორწინების რიცხვი, 5ჯერ მეტია იმ წყვილებს შორის, რომლებმაც ოჯახი ადრეულ ასაკში შექმნეს.

რატომ ქორწინდებიან ადრეულ ასაკში?

1. იმიტომ, რომ მათ არ თვითრეალიზების შესაძლებლობა;
2. ფიზიკური ლტოლვის გამო;
3. მათ არ იციან ქორწინების არსი;
4. ოჯახური პრობლემების გამო;
5. მათ ჰგონიათ, რომ შეძლებენ დამოუკიდებლად ცხოვრებას.

რატომ ინგრევა ასეთი ოჯახები?

1. მართობისგან თავის დასაღწევად;
2. მათ არ შეუძლიათ ოჯახის უზრუნველყოფა;
3. არ აქვთ გაცნობიერებული რას აკეთებენ;
4. ეცვლებათ ფასეულობები.

**მომგვართე კონსულტაციისთვის და გაიგე მეტი  
შენი საქსობრივი და რეპროდუქციული  
ჯანმრთელობისა და უფლებების შესახებ**

ექიმის კონფიდენციალური და კეთილგანწყობილი სერვისი  
ახალგაზრდებისთვის. კონსულტაციის მისაღებად, აუცილებელია, წინასწარ  
დარეკოთ და ჩაეწეროთ ნომერზე: 2 14 28 53  
ონლაინ კონსულტირებისთვის მოქმედებს ვებ გვერდი:

**[www.youth-counseling.ge](http://www.youth-counseling.ge)**

დაინტერესებულ პირებს შესაძლებლობა აქვთ მიიღონ ინფორმაცია მათთვის  
მნიშვნელოვან რეპროდუქციული ჯანმრთელობის საკითხებზე

