

Violeta Babić

KNYGA KIEKVIENAI
MERGAITEI



Alma littera

TURINYS



MANO MIELOJI MERGAITE 7

KAS YRA LYTINIS BRENDIMAS? 9

Kaip auga krūtys 11

Liemenėlė 13

Tavo mėnesinės 17

Higieniniai įklotai 19

Kaip mokykloje pasikeisti higieninį įklotą 23

Tamponai 24

Mėnesinių kalendorius 24

PMS — kas tai? 26

SVARBIAUSIA — ŠVARA 29

Oda 29

Kas svarbu, norint turėti sveiką odą 30

Rankų plovimas 32

Prausimasis, maudymasis vonioje ir po dušu 34

Prakaitavimas 37

Odos priežiūros priemonės 39

KŪNO PRIEŽIŪRA 41

Kojos 41

Plauky žalinimas 44

Kojų nagų priežiūra 51

Rankos 52

Saugok savo rankas 52

Rankų nagai 53

Kaip atsikratyti įpročio kramtyti nagus... 53

Manikiūras 55

Kūnas 57

Taisyklinga laikysena 57

Celiulitas 59

Burna 60

Dantų valymas 60

Kaip valyti dantis su siūlu 63

Dantų lyginamieji lankai 64

Ausys 65

Ausų priežiūra 65

Ausų pradūrimas 66

Veidas 68

Odos tipai 68

Nustatyk savo odos tipą 71

Veido valymas 72

Kremai 75

Kaip kovoti su spuogais 76

Svarbios taisyklės 78

Inkštirai 79

Akys 80

Pas akių gydytoją 80

Kaip išsirinkti akinius 81

Glaustiniai lęšiai 82

Akiniai nuo saulės 82

MAKIAŽAS PRADEDANČIOSIOMS 85

Kuo mažiau, tuo geriau! 85

Antakių peišiojimas 86

Makiažo pagrindas ir pudra 89

Maskuojamasis pieštukas 93

Svarbiau už makiažą 94

Akių šešėliai 95

Tavo spalvos 96

Įvairūs akių šešėliai 99

Blakstienų tušas 102

Skaistalai 104

Lūpų dažai ir blizgis 106

Tavo spalvos 106

VISKAS APIE PLAUKUS 109

Plaukų tipai 109

Plaukų plovimas 112

Plaukų kirpimas 114

Šukuosenos formavimas 117

Įrankiai 117

Plaukų tiesinimas ir garbanojimas 119

Stambios garbanos 120

Standžios garbanos 121

Plaukų dažymas 122

Šukuosenos 123

Tavo veido forma 123

Trumpi plaukai 125

Ilgai plaukai 126

SVEIKAS MAISTAS — SVEIKA TU 133

Grozis iš vidaus 133

Baltymai — organizmo statybinė medžiaga 133

Angliavandeniai suteikia stiprumo 134

Riebalai — kartais jų per daug 137

Vitaminai ir mineralai 138

Vanduo 141

Vitaminai 144

Mineralai 148

TAVO LAISVALAIKIS 153

Vasara, jūra ir saulė 153

Sniegas, saulė ir slidės 156

Sportas ir mankšta 156

Jei pradėjai sportuoti... 159

Kelionės 160

Kokių daiktų tau reikės 160

APIE AUTOREĮ 162



ar kartais žmonės tau nekartoją, jog kvaištelėjai?

Dar visai neseniai buvai tokia laiminga, dainavai ir šokai, o dabar pasidarei irzli ir pyksti dėl mažiausio menkniekio. Vieną akimirką jautiesi puikiai, kitą jau puoli į neviltį, paskui... vėl elgiesi it niekur nieko!

Tau viskas įgriso – mokytojai gadina nervus, reikia ruošti pamokas, mama ir tėtis nuolat moko... O jis nė karto net nežvilgtelėjo tavo pusėn! „Nieko nuostabus, – sakai pati sau. – Kai aš taip atrodau...“

Tad kokia gi tu? Visai netrukus tapsi mergina... Tačiau būti vienuolikos, trylikos ar penkiolikos ne taip jau lengva. Tu atsisveikini su vaikyste, augi ir bręsti, keitiesi sulig kiekviena diena. Prasidėjo tikrai audringas tavo amžiaus tarpsnis.

Iki šiol tave prižiūrėjo suaugusieji – mama, tėtis, senelė ir kiti. Tačiau dabar tu nori pasirūpinti savimi pati! Tik kaip gyventi šiame naujame pasaulyje? Kiek daug tu apie save dar nežinai – nepažįsti savo kūno, nesusigaudai jausmuose, tad nenuostabu, jog dažnai savęs klausai, kas galėtų tau padėti atsakyti į tą begalę kamuojančių klausimų.

Ši knyga tam ir skirta: joje rasi patarimų ir informacijos apie daugelį rūpimų dalykų.

Ji padės tau palengvinti brendimo sunkumus, išmokys, kaip augti sveikai, gražiai ir kupinai energijos. Perskaičiusi knygą geriau pažinsi savo bręstantį kūną ir „susidraugausi“ su juo. Įgavus pasitikėjimo atsiskleis geriausias tavo savybės, net ir tos, kurių pati neįtarei turinti!

Pasinaudok jomis!

Tavo Violeta

Kartais gali pasijusti taip, tarsi turėtų prasidėti mėnesinės, bet po dienos ar dviejų ant įklotų (tokiems atvejams geriau tiks ploni higieniniai įklotai kasdieniam naudojimui) nepastebėsi jokių kraujavimo pėdsakų. Paprastai po tokių dienų prasideda normalios mėnesinės, su dviem ar trimis sunkiomis dienomis. Pačioje mėnesinių pabaigoje gali dar kokią dieną nešioti plonus įklotus kasdieniam naudojimui (arba ploniausius higieninius įklotus) – tiesiog dėl visa ko.

PMS – kas tai?

Kai tavo ciklai normalizuosis, pastebėsi, kad kaskart, prieš prasidedant mėnesinėms, tu imi jaustis kitaip.

Ar tau skauda galvą? — TAIP NE

Ar tampi nervinga? — TAIP NE

Ar norisi saldumynų? — TAIP NE

Ar staiga atsiranda spuogų? — TAIP NE

Ar jautiesi storesnė nei visuomet? — TAIP NE

Ar tave apima depresija ir vis puolį į ašaras? — TAIP NE

Ar prieš mėnesines pykina ir norisi vemti? — TAIP NE

Ar skausmingos krūtys? — TAIP NE

Ar jauti skausmus apatinėje nugaros dalyje? — TAIP NE

Ar skauda pilvą? — TAIP NE

Jeigu daugumą šių klausimų atsakei **TAIP**, vadinasi, tave irgi veikia PMS – priešmenstruacinis sindromas, tokius simptomus prieš mėnesines jaučia daugelis mergaičių.

Nesijaudink, tai joks sveikatos sutrikimas, o įprasta mėnesinių ciklo dalis.



Per mėnesines aš neturiu praustis po dušu.

~~TEISINGA~~ NETEISINGA

Mėnesinių metu turi praustis po dušu kasdien ar bent jau šiltu vandeniu ir muilu nusiplauti lytinius organus. Tik nepatartina gultis į vonią, pilną šilto vandens.

Per mėnesines reikia vengti fizinės veiklos, didžiąją laiko dalį turiu gulėti lovoje.

~~TEISINGA~~ NETEISINGA

Fiziniai pratimai ir saikingi pasivaikščiavimai tik padės tau pasijusti geriau! Tačiau ypač aktyviai sportuodama gali persitempti, tada kraujuosi smarkiau.

Tamponus galiu nešioti iki aštuonių valandų.

~~TEISINGA~~ NETEISINGA

Tamponai visiškai nežalingi, tačiau juos reikia dažnai keisti, o naktį įsidėti higieninius įklotus. Nešioti įsidėjus tamponą aštuonias valandas kenksminga organizmui.

Per mėnesines reikėtų vengti bulvių traškučių ir sūrių riestainiukų.

~~NETEISINGA~~ TEISINGA

Traškučių ir kitų lengvų užkandžių reikėtų vengti, nes druska sulauko organizme skysčius. Vietoj jų valgyk daugiau vaisių ir daržovių.

Kas yra amenorėja?

Amenorėja — tai mėnesinių ciklo nebuvimas, kuris tęsiasi mažiausiai šešis mėnesius. Tai normalu keturiolikmetėms ar penkiolikmetėms mergaitėms, kurioms pirmosios mėnesinės dar neprasidėjo, taip pat tom, kurioms jos jau prasidėjo, tačiau ciklas dar nesinormalizavo.

Amenorėja — įprastas reiškinys nėščioms moterims. Taip gali atsitikti dėl medžiagų apykaitos ar hormonų veiklos sutrikimų, pernelyg aktyvios fizinės veiklos ar streso. Kartais amenorėja gali sukelti anoreksija — sveikatos sutrikimas, atsirandantis tada, kai jaunos mergaitės liaujasi valgiusios, įsisteigusios, kad jos pernelyg storos, nors iš tikrųjų yra per liesos.

Amenorėja gydoma hormonų terapija.

Nustatyk savo odos tipą

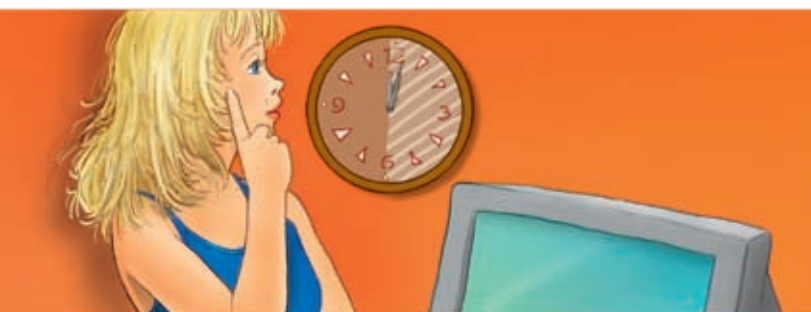


▪ Nusiprausk veidą su muilu.

▪ Kruopščiai nuplauk muilo likučius šiltu vandeniu.



▪ Nusišluostyk veidą.



▪ Netepk veido jokiū kremu.
Palauk pusę valandos ar valandą.



▪ Pridėk prie veido popierinį rankšluostį ir švelniai prispausk.



Tavo oda **sausą**,

▪ jei ją traukia ir apima nemalonūs jausmas, norisi kuo greičiau patepti kremu, kad suminkštėtų.

Tavo oda **riebi**,

▪ jei ji blizga, tarsi ištepta riebalais, ir ant popierinio rankšluosčio lieka žymė.

Tavo oda **mišri**,

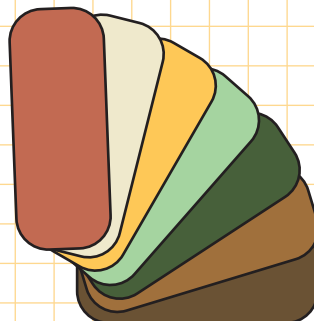
▪ jei nuo riebalų ant popierinio rankšluosčio lieka T formos žymė (kakta – nosis – smakras).

Tavo spalvos

▪ rudi plaukai – blyški oda – strazdanos

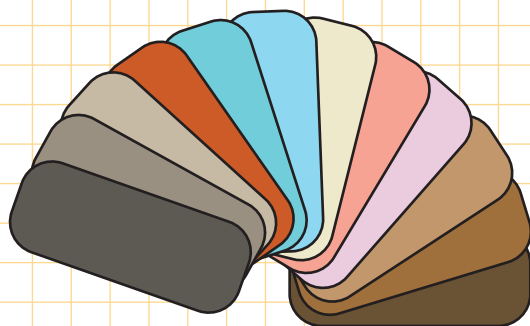
Blyškioms raudonplaukėms reikia rinktis šiltų spalvų akių šešėlius – jie pabrėš natūralią veido spalvą.

Tiks šių spalvų akių šešėliai:



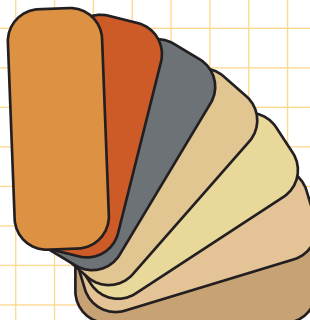
▪ šviesūs plaukai – blyški oda

Blondinės geriausiai atrodo pasidažiusios pastelinėmis spalvomis dieną ir ryškesnėmis vakare.



▪ **tamsiai kaštoniniai plaukai – gelsva oda**

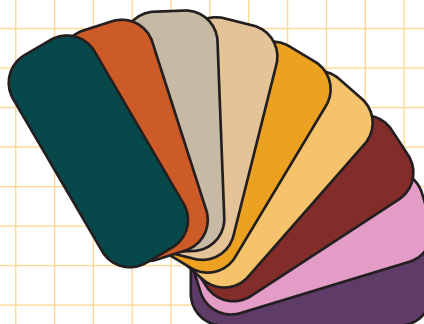
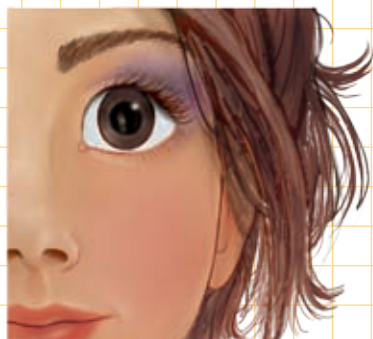
Brunetėms labiausiai tinka šiltos spalvos ir aukso atspalvio tonai.



▪ **tamsiai kaštoniniai plaukai – tamsi oda**

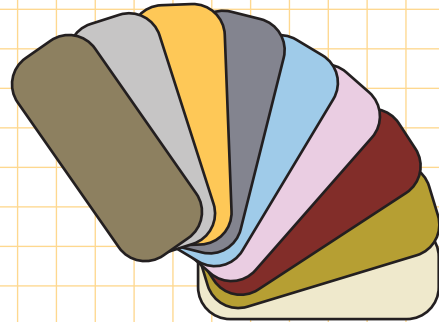
Daugumos šio tipo brunečių akys taip pat yra rudos arba tamsiai rudos, todėl net nepadažytos jos jau išsiskiria.

Jei tu priklausai šiam tipui, tau turėtų tikti šios spalvos:



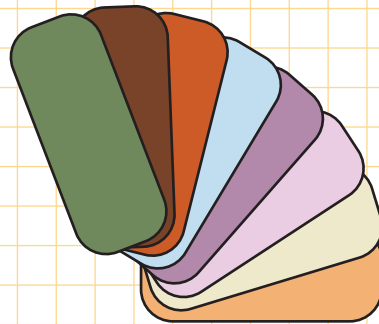
▪ **juodi plaukai – tamsi oda**

Tamsiaplaukės gali naudoti ir šaltų, ir auksinių atspalvių makiažą. Šiltų spalvų makiažas – taip pat neblogas pasirinkimas. Akių šešėlių spalvos mergaitėms varno juodumo plaukais:



▪ **juodi plaukai – šviesi oda**

Gali rinktis ryškias spalvas, bet saikingai jas naudok akims ir lūpoms. Išbandyk šių spalvų akių šešėlius:



Niekada nenaudok akių šešėlio tokios pat spalvos kaip tavo akys!
Tokie šešėliai neišryškins tavo akių.

VANDUO



Ar žinai, kad:

- vanduo toks pat gyvybiškai svarbus kaip ir deguonis?
- mes galime daug ilgiau išgyventi be maisto nei be vandens?
- vandens yra kiekvienoje kūno ląstelėje, jis sudaro du trečdalius mūsų svorio, ne mažiau 75 % raumenų sudaro vanduo?

Jei jautiesi pavargusi, vangi ir vos gali pajudėti, tikriausiai tau dehidracija – trūksta vandens.

Jei tave troškina, vadinasi, išprakaitavai daug skysčių.

Skysčių pusiausvyrą organizme sutrinka valgant daug sūraus, riebaus ir saldaus maisto.

Kiekvieną dieną turi išgerti 6–8 stiklines vandens. Jei gyveni aktyvų gyvenimo būdą, tuomet vandens reikia daugiau. Papildomai jo reikia gerti karštu, sausu oru ir būnant saulėje. Geriausia, jei vanduo šaltas, nes organizmas jį įsisavina geriau nei šiltą. Kai kurie žmonės tiki, kad geriant šaltą vandenį sudega kalorijos!

Beje, nuo kai kurių gėrimų gali imti troškinti. Pavyzdžiui, pasimėgavus puodeliu kavos, norėsis išgerti triskart tiek vandens!

Kada atidarai šaldytuvą, kūnas pirmiausia reikalauja vandens, o ne maisto. *Jei jautiesi išalkusi, gerai pagalvok – gal tu paprasčiausiai ištroškusi!*

Nekaloringuose produktuose visuomet daug vandens. Pavyzdžiui, vaisiuose jo gali būti iki 90 %, arbūzuose – dar daugiau. Pieno produktai ir žuvis – taip pat puikus vandens šaltinis.

Tavo dienos norma yra maždaug 2 l vandens. Daugelis organizmo skausmų, kurių priežastį žinome ar nežinome, iš tikrųjų atsiranda dėl vandens stokos. Tačiau ne visi gėrimai lygiaverčiai vandeniui. Daug žmonių mano, kad kava, alkoholis, (juodoji) arbata ir angliarūgštės prisotinti gėrimai užtekinai aprūpina organizmą vandeniu, bet iš tikrųjų jie tik išplauna iš organizmo skysčius.

Taigi jei užsimanei butelio kokakolos ar kito angliarūgšte prisotinto gėrimo, sustok ir pagalvok – jau geriau pasiimk iš šaldytuvo butelį paprasto šalto vandens!

Tavo kūno svoris priklauso nuo kalorijų, kurias gauni su maistu, ir nuo to, kokią jų dalį sudegini. Aktyvi fizinė veikla padeda atsikratyti nereikalingų kalorijų.

