

LIBRIS

We know
books

Violeta Babić

CARTEA
PUȘTOAICELOR

Ilustrații:
Ana Grigorjev

Traducere din sârbă:
Octavia Nedelcu



LIBRIS | We know books

CUPRINS



DRAGA MEA PUSTOAIcă 9

CE ESTE PUBERTATEA 11

Cum se dezvoltă sânii 13

Între bustieră și sutien cu sau fără „push-up” 15

Menstruația 19

Absorbantele igienice 21

Cum să-ți schimbi absorbantul când ești la școală 25

Tampoanele igienice 26

Calendarul menstrual 26

Ce înseamnă SPM? 28

PĂSTRÂND IGIENA PERSONALĂ,
ÎȚI PĂSTREZI PE JUMĂTATE SĂNĂTATEA 31

Pielea 31

Cum să ai o piele sănătoasă 32

Spălatul mâinilor 34

Spălatul, baia, dușul 36

Transpirația 39

Hidratarea pielii 41

ÎNGRIJIREA CORPULUI 43

Picioarele 43

Depilarea 46

Pedichiura 53

Măinile 54

Protejează-ți mâinile! 54

Unghiile 55

Ca să nu-ți mai rozi unghiile... 55

Manichiura 57

Corpul 59

Ținuta corectă 59

Celulita 61

Gura 62

Periajul dentar 62

Cum se curăță dinții cu ața dentară 65

Aparate dentare 66

Urechile 67

Cum ne îngrijim urechile 67

Găuri pentru cercei 68

Fața 70

Tipurile de ten 70

Determină tu singură ce tip de ten ai 73

Curățarea tenului 74

Creme cosmetice 77

Ce e de făcut când ai coșuri 78

Reguli de bază 80

Punctele negre 81

Ochii 82

La oftalmolog 82

Alegerea ochelarilor 83

Lentilele de contact 84

Ochelarii de soare 84

MACHIAJUL

PENTRU ÎNCEPĂTOARE 87

Cu cât mai puțin, cu atât mai bine 87

Pensatul sprâncenelor 88

Fondul de ten 91

Corectorul 95

Mai important decât machiajul 96

Fardul de ochi 97

Culorile care ți se potrivesc 98

Cum arată fardurile 101

Mascara (rimelul) 104

Fardul de obraz 106

Luciul și rujul de buze 108

Culorile care ți se potrivesc 108

TOTUL DESPRE PĂR 111

Tipurile de păr 111

Spălatul părului 114

Tunsoarea 116

Coafatul 119

Accesorii pentru coafare 119

We know
books

Îndreptarea părului și montarea bigudiurilor 121

Bucle mari 122

Încrêțirea părului 123

„Sifonarea” părului 124

Coafuri 125

Care este forma feței tale 125

Părul scurt 127

Părul lung 128

HRANA SĂNĂTOASĂ ASIGURĂ UN CORP SĂNĂTOS 135

Frumusețea interioară 135

Albuminele- construiesc 135

Carbhidrații- fortifică 136

Grăsimile - deseori sunt în exces 139

Vitaminele și mineralele 140

Apa 143

Vitaminele 146

Mineralele 150

CUM SĂ-ȚI PETRECI TIMPUL LIBER 155

Vară, mare, soare 155

Zăpadă, soare și schi 158

Fitness, antrenamente, sport 158

Dacă faci sport... 161

În călătorie 162

Lista de lucruri necesare 162

DESPRE AUTOARE 164



Se întâmplă să ți se spună că ai înnebunit de tot în ultima vreme?

Acum câteva clipe ai fost veselă și topăiai de bucurie până-n tavan, iar în acest moment ești supărată și te enervează orice fleac. Când te simți super, când ești indispusă, iar apoi brusc...ca și când nu s-ar fi întâmplat nimic din toate acestea!

Și ce te mai enervează toată lumea la rând! Profesorii care te tot bat la cap că trebuie să înveți, mama și tata care te agasează...Da, da – pe când *ei* nu catadicsește să-ți arunce nici măcar o privire! „Nici nu-i de mirare, îți spui, când arăt așa cum arăt.”

Dar cum arăți, tu, de fapt? Încă puțin și vei fi o adevărată domnișoară... Nu e ușor să ai 11, 13 sau 15 ani. Ieși din perioada copilăriei, crești, te dezvolți, te transformi din toate punctele de vedere. Intri în perioada anilor nebunatici.

Până nu demult de tine aveau grijă adulții: mama și tata, poate că și bunica ori altcineva. De acum încolo însă vei lua frâiele în mâna ta! Dar cum să te descurci în lumea asta nouă? Sunt multe lucruri pe care nu le știi despre tine, despre corpul și sentimentele tale și deseori te întrebi cui să-i ceri ajutorul, cine poate să-ți răspundă la atâtea întrebări care te frământă.

Această carte a ajuns la tine tocmai ca să-ți dea povețe și informații despre multe lucruri de care ai nevoie.

În paginile ei vei găsi sfaturi ce te vor îndruma să treci mai ușor peste perioada de creștere, să fii sănătoasă, îngrijită, plină de energie. Ea te va ajuta să te simți mai bine în pielea ta, în corpul tău ce este în schimbare. Încrederea pe care o vei dobândi astfel te va ajuta să-ți pui în valoare calitățile, chiar și pe cele care nu se văd la prima vedere.

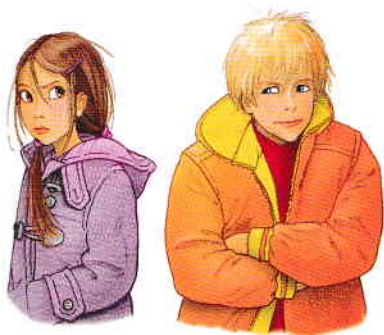
Să-ți fie de folos!

Violeta, prietena ta

LEBRIS

We know
books

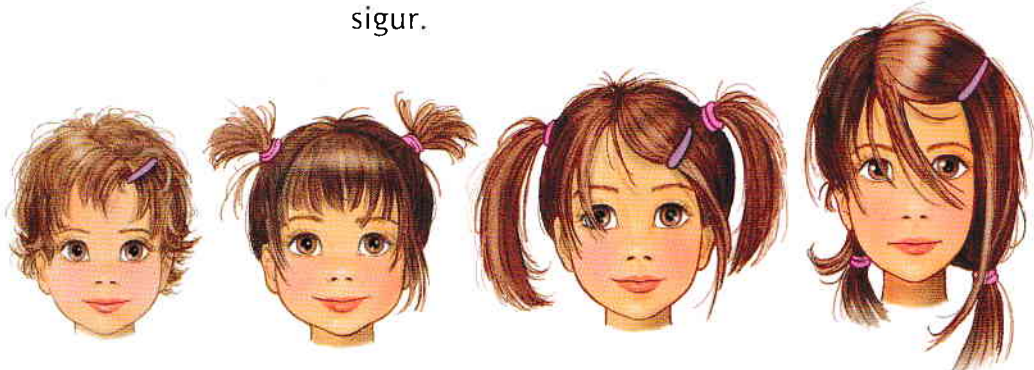


CE ESTE
PUBERTATEA

Toată lumea trebuie să intre în pubertate și evident, să iasă din această perioadă, la fel ca și tine. Pubertatea este un proces al schimbărilor ce se întâmplă într-un timp relativ scurt și care duc la transformarea copilului într-o persoană adultă.

Astfel, din fetița mamei și a lui tata devii o persoană care dorește să fie independentă. Brusc încep să te plictisească părinții, ca de altfel, și profesorii. Vorbești non-stop cu prietenele la telefon. Peste noapte totul începe să fie mult mai important decât învățatul și școala, ba chiar și băieții încep să te intereseze. Te privești în oglindă și în locul obrăziorilor bucălați, vezi o față ovală (cu câte un coș ici-colo). Odată cu aceste schimbări nu-ți mai convine să fii legată de părinți, pentru că începi să te consideri o persoană independentă și matură. Pe de altă parte însă, nu te poți descurca deloc cu ceea ce ți se întâmplă...

Orice s-ar spune – te schimbi încet, dar sigur.



La fete, pubertatea debutează între 8 și 13 ani și se încheie doar atunci când corpul ajunge la înălțimea și greutatea unui adult, undeva între 15 și 17 ani, în alte cazuri, chiar mai târziu.

Fetele se maturizează înaintea băieților și de aceea la ele transformările sunt mai vizibile.

Iată, deci, ce se întâmplă la pubertate:

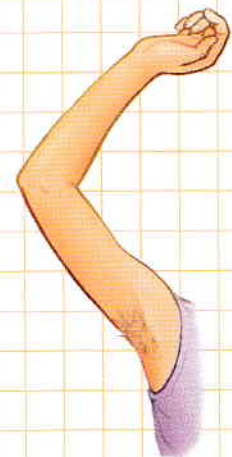
- crești rapid în înălțime
- începe să-ți crească părul de sub braț
- apare părul pubian fin la început, care se închide cu timpul la culoare și se îndesește
- îți cresc sânii
- șoldurile ți se lătesc
- apare menstruația
- devii conștientă de sexualitatea ta.

Procesul tău de creștere este, probabil, similar cu cel al părinților tăi și-i poți întreba cum s-a întâmplat la ei. De asemenea, e perioada când apare prima menstruație la fete, de cele mai multe ori la aceeași vârstă la care a apărut și la mamele lor. Poți vorbi despre asta cu mama ta.

La pubertate nu toate părțile corpului tău se dezvoltă în același ritm, așa că ți se poate părea că ai mâinile prea lungi în raport cu corpul tău. Dar asta nu trebuie să te îngrijoreze!

Vei remarca și schimbări privind calitatea părului, pielea, sânii. Tot ce ți se întâmplă se datorează activității hormonilor, ecuațiilor chimice din corpul tău, pentru a te transforma din copil în femeie.

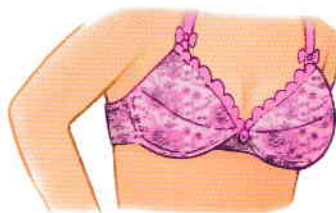
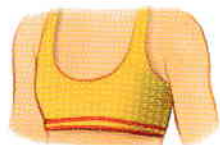
Ca să nu te tulbure atât de mult aceste transformări, trebuie să te informezi. Întreabă. Citește despre ceea ce te interesează. Află cât mai multe lucruri.



CUM SE DEZVOLTĂ SÂNII

Pe la vârsta de 9-12 ani vei observa că încep să-ți crească sânii. Zona din jurul sfârscului, areola mamară începe să „înmugurească” și uneori se poate să te și doară puțin. Nu te speria! Acest lucru este cât se poate de normal și se întâmplă oricărei fete. Uneori se poate întâmpla ca unul dintre sânii să se dezvolte înaintea celuiilalt, ceea ce, de asemenea, nu trebuie să te îngrijoreze. Curând lucrurile se vor aranja, deși este posibil ca sânii să nu aibă în final aceeași formă și nici să fie identici.

Nu se poate ști cât de mari îți vor fi sânii după ce vei crește. Asta nu înseamnă că vor fi la fel ca ai mamei ori ai surorii tale. Dar, dacă majoritatea femeilor din familia ta au sânii mici, sunt șanse mai mari ca și ai tăi să fie mici.





Faza 1:
Așa arată
pieptul unei
fetițe în prag
de pubertate.

Dezvoltarea sânilor la pubertate are loc în patru faze. Acestea sunt prezentate în ilustrațiile alăturate.

Dacă ai impresia că ai sărit peste una din fazele de dezvoltare, nu intra în panică! Ritmul de creștere a sânilor diferă de la o fată la alta.

De la prima până la ultima fază trec, de regulă, patru-cinci ani. Sâni vor fi dezvoltați definitiv spre vârsta de 18 ani.



Faza 2:
Sâni încep să
înmugurească, sfârcurile
și areolele să se mărească
și să se închidă la culoare.
Uneori se poate întâmpla
să te doară la atingere.



Faza 3:
Sfârcurile și
areolele din jurul
lor continuă să se
mărească și să se
închidă la culoare.
Sâni se dezvoltă și
sunt ușor ascuțiți.



Faza 4:
Sâni
sunt bine
dezvoltați.

Între bustieră și sutien cu sau fără „push-up”!

Dacă au început să-ți crească sânii, poate te întrebi dacă ar trebui sau nu să porți sutien și cum vei ști dacă îți este necesar.

Achiziționarea acestuia depinde dacă ai sânii mari sau mici. Pentru început, ai putea să porți bustiera sport (sau top), cu atât mai mult dacă faci sport.

Dacă ai sânii mari, îți recomand să porți sutien în permanență.

Nu-ți cumpăra acest obiect de lenjerie doar pentru faptul că tu ești singura din clasă care nu poartă sutien. Decide să faci acest pas *în momentul în care te vei simți mai confortabil dacă-l porți, decât dacă nu-l porți*. Pentru a alege sutienul potrivit este important să afli mărimea corespunzătoare.

Mărimea fiecărui sutien cuprinde două elemente: *o cifră și o literă*. Cifra înseamnă circumferința cutiei toracice care se măsoară sub piept, iar litera arată mărimea cupei, respectiv a sânilor tăi.

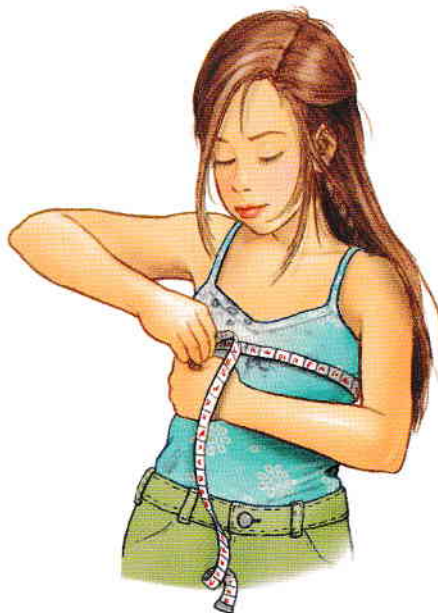
Sutienele se vând cu următoarele simboluri pentru cupe: A, AA, AAA, B, C,, D, E... Cele mai frecvente sutiene sunt cele care au cupele B și C. Cifrele sunt 65, 70, 75, 80, 85, 90; 1, 2, 3, 4, 5 sau XS, S, M, L, XL.

Pe lângă faptul că trebuie să știi mărimea, foarte important este să **PROBEZI** sutienul. Alege un magazin care are cabine de probă plăcute, cu oglinzi mari. Este recomandat să mergi, dacă poți, în acel magazin unde există diferite modele, culori și (ceea ce e cel mai important) numere.



Un sutien perfect este acela pe care nu-l simți atunci când îl porți. Asta presupune că forma și mărimea lui sunt adaptate sânilor tăi. Dacă sutienul ți-e prea mic, îți va lăsa dungi pe piele în momentul în care îl dai jos. Pe de altă parte, un sutien prea mare nu-ți va susține bine sâni. Un sutien nepotrivit sânilor tăi le va dăuna în dezvoltarea lor.

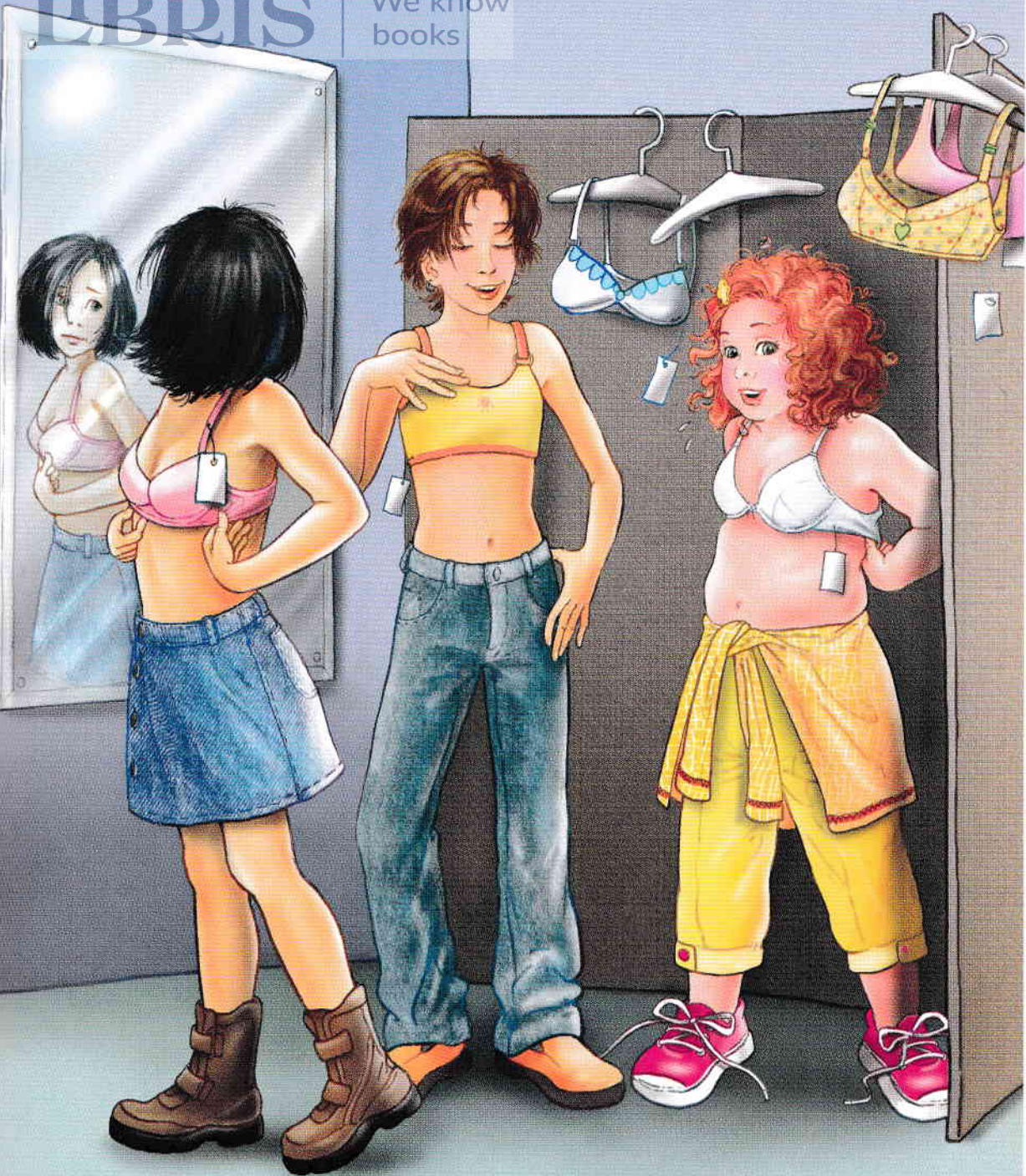
Înainte de culcare, dă-ți jos sutienul. Fără el te vei simți mai confortabil.



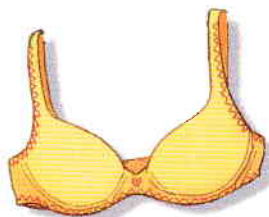
Sutienele cu dantelă se văd sub tricourile mulate, la fel și cele cu tighel în partea superioară a cupelor. Sutienele care au tighelul la mijloc te pot jena și deranja, de aceea e mai bine să le eviți.

LIBRIS

We know
books



Deoarece sânii tăi sunt în creștere, nu cumpăra multe bustiere și sutiene.
Nu uita: e posibil să ai nevoie curând de altele mai mari!



Cele mai plăcute la purtat sunt sutienele din bumbac. (Cele confecționate din materiale sintetice sunt bune pentru că sunt elastice (se mulează pe forma sânilor). Alege-l pe acela care ți se potrivește cel mai bine!

Unul dintre primele semne de pubertate este apariția părului axial și a părului pubian în zona intimă. La început este fin și deschis la culoare, iar ulterior se va închide. După ce vei mai crește, firele de păr pubian se vor lungi și uneori pot cuprinde și zona interioară a coapselor; la unele femei, firele fine de păr pubian se pot întinde în linie dreaptă chiar până la buric.

Uneori, pe slip, vei sesiza o secreție transparentă sau albicioasă (un lichid lipicios și dens secretat de glande) cu un miros specific. Nu ai motiv de îngrijorare. Este un fenomen cu totul normal.

În această perioadă trebuie însă să ai grijă de igiena zonei intime.

Cel mai important este:

- să faci duș în fiecare zi
- după fiecare duș să-ți pui un slip curat din bumbac.

Cel mai important eveniment în dezvoltarea fiecărei fete este prima menstruație.



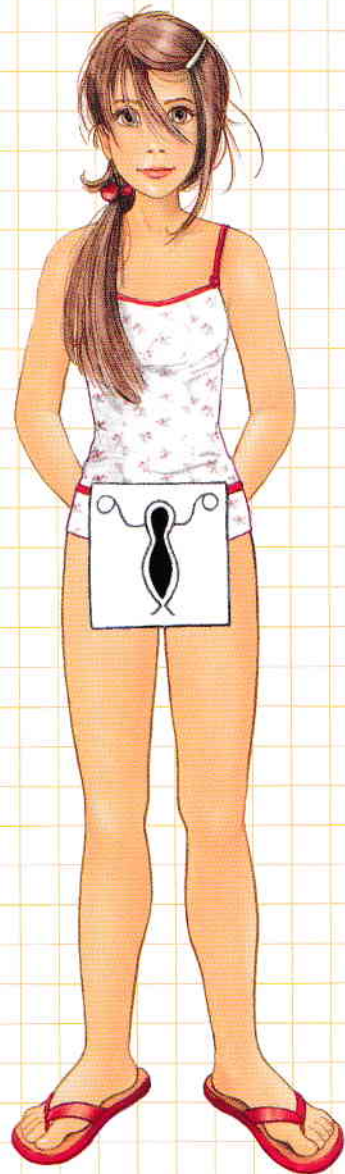
Atunci când sângele se scurge din uter prin vagin – înseamnă că ți-a venit menstruația. Sângele primei menstruații poate fi roșu intens, roșu-închis sau chiar maroniu. La început poți observa doar câteva picături pe slip, ori chiar o sângerare abundentă. De cele mai multe ori, prima menstruație se întâmplă dimineața.

Menstruația este semnul că te dezvolți normal. Corpul tău se pregătește pentru ceea ce se va întâmpla atunci când te vei maturiza și vei deveni adult – pentru actul procreării.

Nimeni nu poate să spună cu exactitate de ce unele fete au prima menstruație la 10 ani, iar altele, la 14, ori chiar mai târziu. Acest lucru depinde de rapiditatea evoluției fizice, de factorul genetic și de multe alte lucruri.

Perioada dintre începutul primei și celei de-a doua menstruații se numește **ciclu menstrual**. Acesta durează de obicei aproximativ 28 de zile, dar la unele fete ciclul poate dura 25, iar la altele 35 de zile. E posibil, de asemenea, ca într-o lună ciclul să dureze 23 de zile, iar luna următoare, 28 de zile. Doar sângerarea abundentă din timpul ciclului durează între trei și șapte zile.

Numărul de zile de flux menstrual abundent și durata ciclului variază după prima menstruație. La început se poate ca cea de-a doua menstruație să apară după două-trei luni, sau chiar după șase luni. Este foarte normal. De asemenea, se poate întâmpla ca prima menstruație să dureze chiar și câteva săptămâni. În acest caz însă, ar fi bine să te adresezi medicului, mai ales dacă fluxul este abundent. După o anumită perioadă menstruația se va stabili, va apărea la perioade egale și va avea aproximativ același număr de zile.



Absorbantele igienice

Cu siguranță ai aflat din numeroase reclame că în timpul menstruației se folosesc absorbante igienice.

Întrucât n-ai de unde să știi când vei avea prima menstruație și că te poate lua prin surprindere, n-ar fi rău să porți în geantă un absorbant igienic pentru orice eventualitate. De asemenea, ar fi bine să exersezi fixarea absorbantului înainte de a avea prima menstruație.

Atunci când se întâmplă acest lucru și nu ai la îndemână un absorbant, du-te la toaletă și ia hârtie igienică (ori câteva batiste de hârtie), împăturește-le și fixează-le pe slip în zona intimă.

Caut-o pe mama, pe sora mai mare sau orice altă persoană căreia i te poți adresa fără rezerve și spune-i că ți-a venit menstruația.

