



من دیگه بزرگ شدم

ویژه دختران ۱۰ تا ۱۴ سال

سرشناسه	:	نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بلوغ دختران/مولفان نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین، قادر زکی پور.
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۲ ص.
شابک	:	۹-۳۴۴۶۳۵-۳۴۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	Puberty
موضوع	:	بلوغ -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Puberty -- Health aspects
شناسه افزوده	:	نخستین، بابک، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	:	زکی پور، قادر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	:	قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ - تصویرگر
رده بندی کنگره	:	QPA۴/۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۹۶۱۸۵

مشخصات کتاب

نویسندگان: دکتر نازیلا نژاد دادگر - دکتر بابک نخستین

دکتر قادر زکی پور

تصویرساز و تهیه تصاویر: زینب قربانی فریاد

طراح گرافیک و صفحه آرا: بهمن طهماسبی پور

ناشر: محقق اردبیلی

تعداد: ۱۵۰۰ جلد

شابک: ۹-۳۴۴۶۳۵-۳۴۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: پارسا

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

گروه مولفین:

- ◀ حجت الاسلام حمید واحدی زاده - سطح سه و خارج فقه و اصول حوزه علمیه
- ◀ دکتر بهنام مولایی - فوق دکترای تخصصی مشاوره و روان درمانی
- ◀ دکتر محمدصادق سلطان محمدزاده - پزشک عمومی
- ◀ دکتر پوران اخوان اکبری - دکترای تخصصی سلامت باروری
- ◀ دکتر لیلا رئیسی - دکترای تخصصی سلامت باروری
- ◀ لیلا زاهدی - کارشناس مامایی
- ◀ فاطمه یعقوبی - کارشناس بهداشت عمومی
- ◀ احد عظیمی - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
- ◀ آرش سیادت - کارشناس ارشد صنایع غذایی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۵
بلوغ	۹
هورمون‌ها	۱۰
مراحل بلوغ	۱۱
درد قاعدگی	۲۴
بهداشت دوران قاعدگی	۲۶
چرخه قاعدگی خودتان را یادداشت کنید	۲۹
فعالیت در زمان قاعدگی	۳۰
در دوران قاعدگی چی بخوریم؟	۳۱
تغییرات پوست	۳۲
چند نکته برای مراقبت موهایتان	۳۴
مراقبت از پا	۳۵
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟	۳۶
انرژی چیست و چگونه آن را برآورد کنم؟	۳۹
هرم غذایی چیست؟	۴۱
چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی	۴۵
پیشگیری از کم خونی	۴۸
چطور با اعضای خانواده‌ام رابطه بهتری داشته باشم؟	۴۹
انتخاب لباس مناسب	۵۱
در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟	۵۳
آیا می‌توانم از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟	۵۵
سن تکلیف	۵۷

مقدمه

تجربه بلوغ و ورود به دوره جدیدی از تکامل جسمی و روانی در نوجوانان و بخصوص دختران با تغییرات جسمی، هورمونی و ذهنی به همراه است و در صورتی که بدون آگاهی لازم و حمایت والدین و اطرافیان باشد بسیار حساس و حتی آسیب‌زا خواهد بود. برای متولیان سلامت خانواده، روان و آموزش سلامت، رسالتی بس عظیم و با اهمیت است که درگذر از این دوره بسیار حساس که در شکل‌گیری شخصیت این گروه اهمیت شایانی دارد؛ در کنار این عزیزان بوده و با انتقال درست مفاهیم علمی، اجتماعی، روانی و احکام، درک درست و آمادگی مناسبی را برای پذیرش و گذر از این دوره حساس و حیاتی برای نسل جدید که پای در عرصه متفاوتی از زندگی می‌گذارند فراهم آورند.

بدیهی است تهیه کتابی که در برگیرنده پاسخ سوالات و نیازهای ذهن دختر نوجوان با رعایت اصول اخلاقی و مشتمل بر آموزه‌های فقهی و عقیدتی که تفاوت‌های فرهنگی و قومی کشورمان را هم مشتمل باشد بسیار دشوار و حساس است؛ لذا گروه مولفان با برگزاری جلسات متعدد و بارش افکار و استناد به مستندات علمی و بهره‌گیری از منابع داخلی و خارجی متعدد برآن شدند تا مجموعه حاضر را با درنظر گرفتن موارد فوق و به زبان ساده و با استفاده از تصاویر گویا برای دختران نوجوان تهیه نمایند. امید است مجموعه‌ای که در دست دارید گامی مناسب در ارتقای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان عزیز کشورمان باشد.

با سپاس از زحمات گروه مولفین که با مشارکت و همدلی در تهیه این مجموعه همراهان بودند.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

دکتر بابک نخستین - خرداد ۹۹

توصیه های مهم آقا به نوجوانانی که وارد
وادی تکلیف می شوند*

آغاز مأموریت ویژه

رسیدن به سن تکلیف یعنی آغاز رسمی مسئولیت های فردی، دینی و اجتماعی

وارد شدن به وادی تکلیف الهی، بر شما مبارک باد
شما اکنون مخاطب خدای بزرگ و مهربان هستید
و این شرف عظیمی است



مبارک باشه

من سالگرد مکلف شدن شما
را تبریک می گویم و برای شما
دعا می کنم.



فراموش نشدنی ها

درس خواندن، تهذیب اخلاق،
هوشیاری سیاسی همراه با
تلاش های انقلابی، وظائفی
هستند که دختران و پسران
این نسل آن ها را هرگز
فراموش نکنند.



راهنمایان خوشبختی

رهبران اسلام یعنی پیغمبر و
ائمہ معصومین علیهم السلام
بهترین پیشوایان اند. سعی
کنید آن ها را بشناسید و
پیروی کنید.

رهبران انقلابی



مخاطب خاص

سعی کنید دستورات خدا
را یاد بگیرید و به آن عمل
کنید. این شما را خوشبخت و
ارزشمند و برای دیگران مفید
خواهد کرد.

* یک دختر نوجوان که سالگرد تکلیف خود را جشن گرفته بود
نامه ای به آقا می فرستد و ایشان پیامی در جواب این نوجوان می نویسند.

آنچه که درباره بلوغ باید بدانید



بلوغ

بلوغ مرحله‌ای است که بدن شما طی می‌کند تا از یک کودک به شخصی بالغ تبدیل شوید. دوران بلوغ با یکسری از تغییرات در بدن آغاز می‌شود که فعالیت‌های غده هیپوفیز در آن نقش دارد. غده هیپوفیز بخشی از مغز شما است که در داخل جمجمه واقع شده است. این غده پیام‌هایی را به تخمدان‌ها ارسال می‌کند و تخمدان‌ها در جواب پیام ارسال شده از هیپوفیز تولید هورمون استروژن را بین ۹ تا ۱۳ سالگی آغاز می‌کنند. البته عواملی مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سلامت جسمی و روحی، تماس با نور خورشید و ورزش می‌تواند باعث شود علائم زودتر یا دیرتر شروع شود.

🌸 هورمون‌ها مسئول اصلی شروع تغییرات بلوغ در بدن شما می‌باشند.



بدن شما در این دوره، از یک کودک به یک بزرگسال تبدیل می‌شود، به طوری که در پایان این دوران، ظاهر تان مانند یک بزرگسال است. در این دوران تغییرات مختلفی در بدن، خلق و خو و روابطتان با افراد و دنیای پیرامون اتفاق می‌افتد.

🌸 شما وارد مرحله جدیدی از زندگی تان شده‌اید و باید برای این که در این مرحله مشکلی نداشته باشید اطلاعات جدید و مهارت‌های لازم را کسب کنید.

البته زمان شروع و پایان این تغییرات در افراد مختلف فرق دارد و این تفاوت به ساعت زیستی بدن شما ربط دارد. اگر شما متوجه علایمی مانند رشد موهای زاید و کرکی در قسمت‌های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زود رنجی و احساساتی شدن و نیاز به خواب بیشتر را در خودتان احساس می‌کنید نگران نباشید این علائم نشان دهنده آغاز بلوغ در شما است و نشان می‌دهد بدن شما منظم و دقیق کار می‌کند.

 بعضی از دخترها خیلی زود و در سن نه سالگی بالغ می‌شوند ولی فرآیند بلوغ در بقیه دخترها دیرتر اتفاق می‌افتد. این که شما زودتر یا دیرتر از بقیه‌ی دوستانتان بالغ شوید شما را آدم عجیب و غریبی نمی‌کند. در واقع شروع بلوغ از فردی به فرد دیگر متفاوت است و هرگاه بدن‌تان آماده باشد اتفاق می‌افتد.

هورمون‌ها

همان‌گونه 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

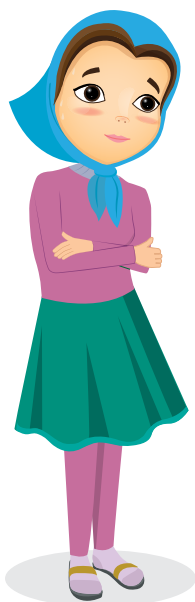
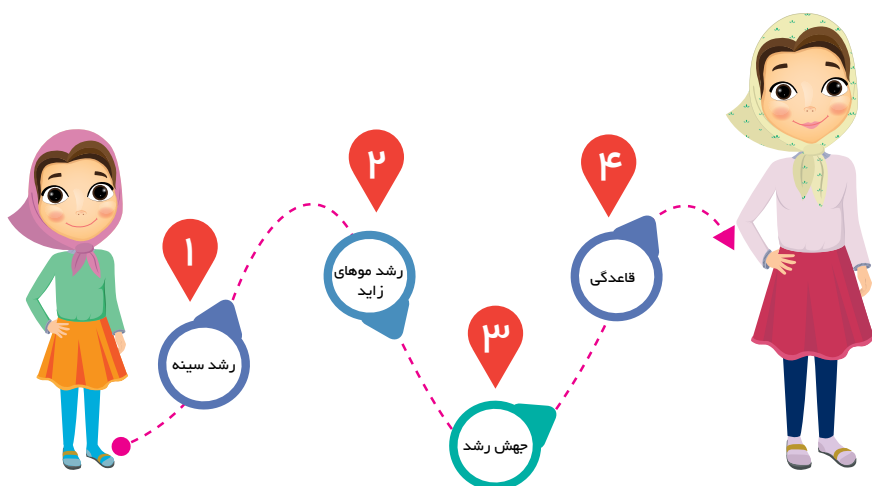
استروژن و پروژسترون دو هورمون اصلی در دختران است که مسئول رشد سینه‌ها، رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی، تغییر شکل بدن به فرم زنانه و تغییر خلق و خو می‌باشند.

تغییرات بدن‌تان

با شروع نوجوانی، مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد به سرعت افزایش می‌یابد و تغییرات در بدن شما آغاز می‌شود این تغییرات ممکن است در شروع برای شما ناخوشایند یا عجیب باشد، بهتر است در مورد تغییراتی که در بدن شما بوجود می‌آید از مادر و یا خواهرتان اطلاعات درست را کسب کنید. در صورتیکه به آن‌ها دسترسی نداشته باشید و یا پاسخ آن‌ها شما را قانع نکرد می‌توانید با افراد متخصص و قابل اعتماد مشورت کنید.

باید بدانید که اگر در این مرحله با مادر، خواهر و یا افراد مطمئن و متخصص مشورت کنید و بیشتر با تغییرات بدن خود آشنا شوید ذهنتان آرام‌تر خواهد بود و نگرانی کمتری در مورد تغییرات بوجود آمده در بدنانتان خواهید داشت.

مراحل بلوغ در اکثر دخترها به ترتیب زیر می‌باشد:



۱- سینه‌ها

اولین نشانه بلوغ، بزرگ شدن سینه‌های شماست که در ابتدا به صورت یک برآمدگی کوچک و قابل مشاهده خود را نشان می‌دهند. بعضی از دخترها مشتاقانه منتظر بزرگ شدن سینه‌هایشان هستند و بعضی دیگر فکر می‌کنند چه زود اندازه دور سینه‌ی آنها بزرگ شده و وقتی کنار دیگر دخترهای هم سن و سال خودشان هستند احساس خوبی ندارند.

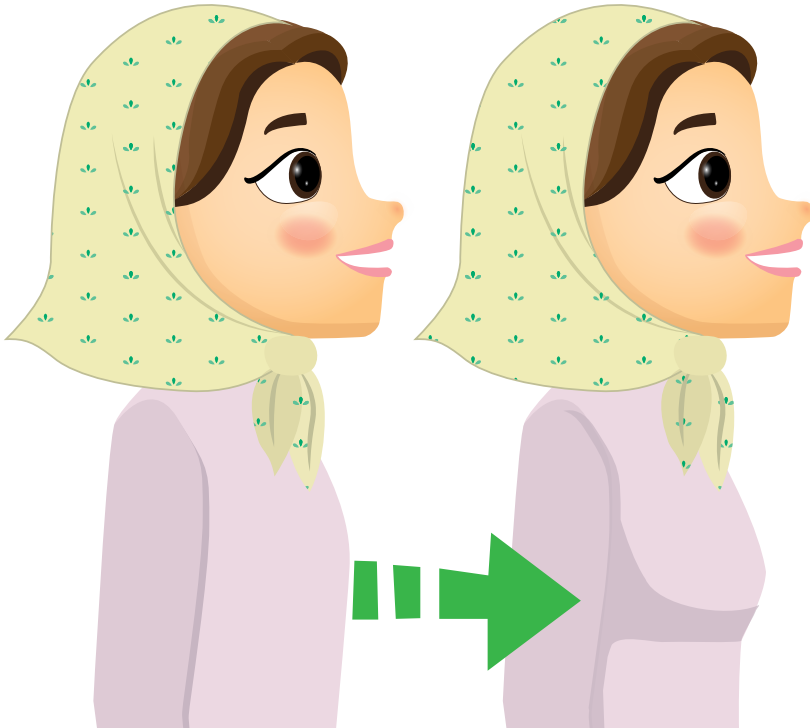
این اتفاق به طور متوسط در حدود ده سالگی و تحت تاثیر هورمون‌های استروژن و پروژسترون است.

چند نکته مهم در مورد سینه‌ها:

یادتان باشد سرعت رشد سینه‌ها از فردی به فردی دیگر فرق دارد و شاید یکی از سینه‌های شما کمی سریع‌تر از سینه دیگران شروع به رشد کند، این موضوع کاملاً طبیعی است و در اکثر دختران دیده می‌شود. اصلاً نگران نباشید در طی دوران بلوغ اندازه سینه‌هایتان تقریباً برابر می‌شوند.

گاهی در اوایل رشد سینه‌ها، سینه و نوک آن دچار درد، خارش و سوزن سوزن شدن می‌شود، با پایان رشد سینه‌ها این علائم نیز از بین می‌رود. از هیچ‌گونه کرم یا مواد شیمیایی دیگر برای بزرگ‌تر شدن سایز سینه‌هایتان استفاده نکنید.

در زمان رشد سینه‌هایتان، آن‌ها را دستکاری نکنید و فشار ندهید. 



🌸 بهتر است برای ایجاد حس راحتی و عدم قوز هنگام ایستادن (بعلت نمایان شدن جوانه سینه از روی لباس)، از پیراهن‌های جیب‌دار یا دارای چین استفاده کنید.



محافظت از سینه‌ها

از زمانی که سینه‌های شما شروع به رشد می‌کند اولین سوالی که در ذهن اغلب دخترها ایجاد می‌شود این است که چه وقت باید سینه‌بند بپوشم؟
سینه‌بند نقش حمایتی برای سینه دارد. زمان یا سن مشخصی برای استفاده از سینه‌بند وجود ندارد و یک انتخاب شخصی است و به راحتی شما بستگی دارد (البته بهتر است در زمان جوانه زدن سینه‌ها از سینه‌بند استفاده نکنید). بعضی از دخترها برای محافظت از سینه‌های در حال رشد خود علاقه به بستن سینه‌بند دارند. اگر فکر می‌کنید همین الان زمان مناسب برای پوشیدن سینه‌بند است در این مورد با والدین خود صحبت کنید.



چند نکته در مورد سینه‌بند

بهتر است برای اولین بار از سینه‌بندهای نیم تنه و نخی که تور، چین، فنر و تزئینات اضافه ندارد و خیلی سفت و محکم نیستند استفاده کنید. هر روز بیشتر از ۴ ساعت از سینه‌بند استفاده نکنید.

۲- رشد مو

در این دوره شما شاهد رشد موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی خود می‌شوید این موها در اوایل رشد، نازک، نرم و کرکی هستند و به مرور تیره، ضخیم و مجعد می‌شوند. هیچ دلیل پزشکی برای زدودن این موها وجود ندارد. بهتر است شما نیز در اوایل رشد موهای زاید از کرم یا واکس موبر، موم، تیغ، موکن یا موزر برای از بین بردن موها استفاده نکنید چون باعث افزایش ضخامت تارموها می‌شود.

❁ اگر تمایل دارید از شر موهای زاید

رها شوید عجله نکنید برای از بین بردن موها اول کمی صبر داشته باشید، دوم با مادر یا نزدیکان خود مشورت کنید و سوم حتما از وسایل شخصی و تمیز استفاده کنید.



نکته:

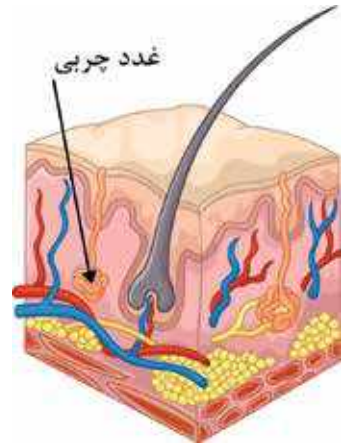
حتما توجه داشته باشید که هر فردی ممکن است از روش‌های متفاوت جهت برداشتن موهای بدن استفاده کند و الزاما استفاده همه از یک روش صحیح نمی‌باشد ممکن است شما به یکی از روش‌ها حساسیت داشته باشید. توجه داشته باشید قبل از استفاده از هر نوع موبر



ابتدا کمی از آن را بر روی ناحیه کوچکی از پوست دست امتحان کنید و در صورت عدم بروز حساسیت، در نواحی حساس مانند زیر بغل یا ناحیه تناسلی استفاده کنید.

تغییر در غدد عرق

شاید متوجه شده باشید زیر بغلتان نسبت به قبل بدبوتر شده این موضوع هم بخشی از روند بلوغ شماست. همه ما یکسری غدد عرق زیر پوست خود داریم این غدد هنگام عصبانیت، هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می‌شود. دردوران بلوغ فعالیت غدد نواحی زیر بغل، ران و پستان فعال می‌شود و میزان تعریق شما افزایش پیدا می‌کند و چون باکتری‌هایی در این ترشحات فعالیت دارند منجر به تولید بوی بد می‌شود.



چند پیشنهاد:

- ۱- سعی کنید روزانه و بعد از ورزش استحمام داشته باشید حمام روزانه باعث می‌شود سلول‌های مرده و چربی‌های سطح پوست شما پاک شود و هنگام تعریق بوی تندی ایجاد نشود. یادتان باشد از شامپو و صابون‌های ملایم استفاده کنید زیرا صابون‌های معطر می‌توانند پوست شما را خشک کنند.
- ۲- از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کنید.
- ۳- لباس‌های زیر و لباس خانه را روزانه عوض کنید.
- ۴- هرگز از مواد ضد تعریق استفاده نکنید چرا که اینگونه مواد جلوی تعریق بدن را می‌گیرد.



چند نکته برای تراشیدن موهای زاید

- ۱- هرگز پوست خشک را شیو (اصلاح) نکنید گرما و رطوبت دوش کمک می کند شیو کردن راحت تر صورت گیرد و مانع بریدن پوستتان می شود.
- ۲- کرم های مخصوص شیو، کار اصلاح را به مراتب آسان تر می کنند بنابراین سعی کنید از این کرم ها استفاده کنید.
- ۳- تیغ های اصلاح را مرتب عوض کنید.
- ۴- پس از اتمام شیو یا اصلاح کمی لوسیون و مرطوب کننده در محل اصلاح بمالید تا از خشک شدن پوستتان جلوگیری کند.

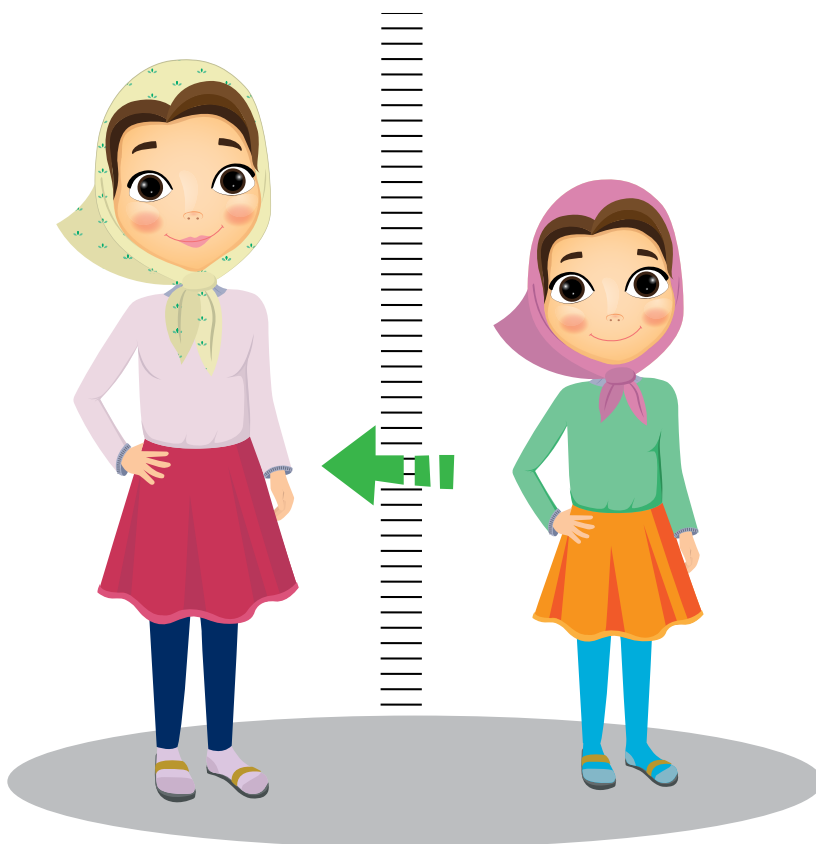
۳- رشد قد

در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی سرعت رشد قد شما به دلیل افزایش هورمون رشد بیشتر می شود. در واقع با یک جهش در رشد مواجه می شوید و شما به طور میانگین ۲۵ سانتی متر افزایش قد خواهید داشت.

همچنین با شروع بلوغ اندازه دست ها، بازوها، پاها و شانه های شما با سرعت رشد می کنند. در این مرحله خودتان متوجه می شوید که چقدر بزرگ شده اید.

یکی از تغییرات مهم دیگری که در این دوران با آن مواجه می شوید تغییر شکل لگن است به عبارتی شکل لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تبدیل می شود و اندازه لگن بزرگ و گرد می شود.

 تمام تغییرات بدن در این دوره به سمت آماده سازی بدن جهت باروری است به همین علت لگن در دختران یکی از اندام هایی است که تحت تاثیر هورمون ها قرار می گیرد.



افزایش وزن:

از سنین ۱۰ تا ۱۷ سالگی شما بطور متوسط ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می کنید. در این دوره از غذاهای مفید و سالم استفاده کنید و سعی کنید تحرک کافی داشته باشید. برخی از دخترها علاقه‌ی شدیدی به باریک شدن اندامشان دارند. آیا شما تصور می کنید همه دخترها لاغر اندام و قد بلند هستند؟! البته این موضوع واقعیت ندارد!! بدن همه شکل و اندازه خودش را دارد.

اگر نگران وزن تان هستید چند دقیقه فکر کنید و ببینید از چه چیزی نگرانید؟؟؟ اگر نگران سلامتی خود را از دست دهید؟ نگرانید مورد تمسخر واقع شوید؟ مطمئن باشید بیشتر مواردی که شما نگران هستید هرگز اتفاق نمی افتد. می توانید از افراد متخصص حوزه‌ی سلامت سوال کنید که وزن شما طبیعی است یا نه؟؟؟؟



🌸 در این دوران هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیرید و در صورت نیاز همراه با والدین خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

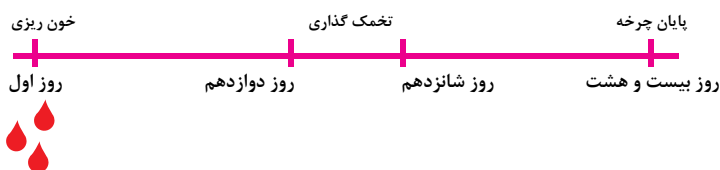
✿ یادتان باشد رژیم‌های غذایی غلط برای کاهش وزن، شما را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهیانه (قاعدگی)، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می‌کند.

۴- قاعدگی (عادت ماهیانه)

قاعدگی یعنی خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی) به مدت چند روز در ماه. قاعدگی یک رویداد طبیعی است که در همه دختران سالم اتفاق می‌افتد اغلب دخترها بطور معمول بین ۹ تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی را تجربه می‌کنند. البته یادتان باشد سنی که در آن اولین قاعدگی آغاز می‌شود، بسیار متفاوت است. بعضی دخترها، در سن هشت سالگی پریود می‌شوند و بعضی تا سن پانزده سالگی هنوز دچار قاعدگی نشده‌اند.

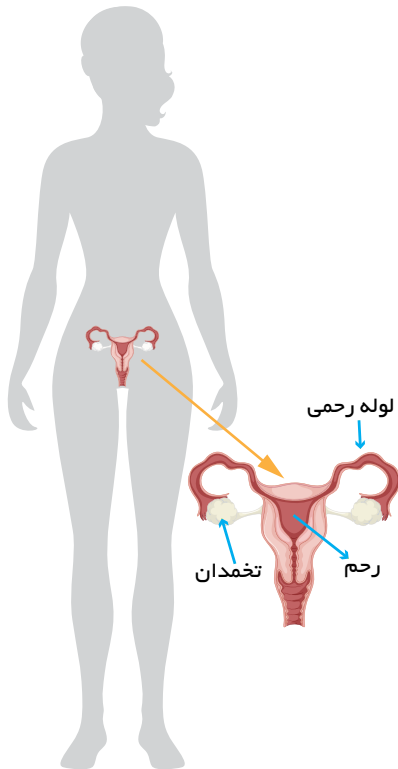


چرخه قاعدگی



✿ اگر تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگیتان شروع نشده حتماً با یک ماما یا پزشک متخصص زنان مشورت کنید.

در مورد پرپود خود نگران نباشید، این اتفاق فرایندی کاملاً طبیعی است و جزیی از چرخه رشد و بلوغ هر دختر می‌باشد برای اینکه بفهمید چرا این اتفاق می‌افتد لازم است مروری کوتاه بر بدنتان داشته باشیم:



دخترها در حالی متولد می‌شوند که بدنشان مکانی برای نگهداری و پرورش نوزاد دارند، نام این مکان رحم است و به فاصله کمی از رحم، دو غده کوچک وجود دارد که تخمدان نامیده می‌شوند. وظیفه تخمدان‌ها ترشح هورمون‌های زنانه (استروژن و پروژسترون) و ذخیره کردن تخمک‌هایی است که روزی می‌توانند به بچه تبدیل شوند.

با شروع بلوغ، ماهی یک بار از تخمدان‌های شما یک تخمک آزاد می‌شود به این اتفاق تخمک‌گذاری می‌گویند.

تخمک آزاد شده با عبور از لوله‌های رحم طی سه روز خود را به رحم می‌رساند در طی زمانی که طول می‌کشد تا تخمک به رحم برسد لایه ای از رحم پر از خون

و مایعات شده و ضخیم می‌شود. اگر تخمک بارور نشده باشد دیگر به این لایه ضخیم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و قاعدگی رخ می‌دهد.

وقتی برای بار اول قاعدگی را تجربه می‌کنید ممکن است احساس کنید مقداری مایع از واژنتان (دستگاه تناسلی) خارج می‌شود یا اینکه لکه قرمز یا قهوه‌ای رنگ در لباس زیر خود ببینید که ممکن است غافلگیرتان کند. اصلاً نگران نشوید معمولاً در قاعدگی اول خونریزی یک دفعه و با شدت زیاد اتفاق نمی‌افتد و گاهی فقط لکه‌بینی و خونریزی کمی وجود دارد و شما زمان کافی برای تهیه محصولات

بهداشتی دارید.

بی‌نظمی در دوره‌های قاعدگی در ۲ سال اول طبیعی می‌باشد و به مرور چرخه قاعدگی منظم می‌شود در این زمان، دخترها شاید در چند دوره دچار قاعدگی نشوند یا چندبار در یک ماه قاعدگی رخ دهد همچنین ممکن است مقدار خون کمتر از حد انتظار باشد و یا مدت زمان خونریزی تغییر کند بعضی دخترها ۳ روز یا کمتر خونریزی دارند در بعضی دیگر ممکن است ۷ روز یا بیشتر خونریزی داشته باشند این مساله کاملاً طبیعی است و در بیشتر دخترها پس از پایان اولین و یا دومین سال این قضیه روندی منظم را طی می‌کند.

 شروع و ادامه قاعدگی علامت مهمی برای سالم بودن بدن شماست.

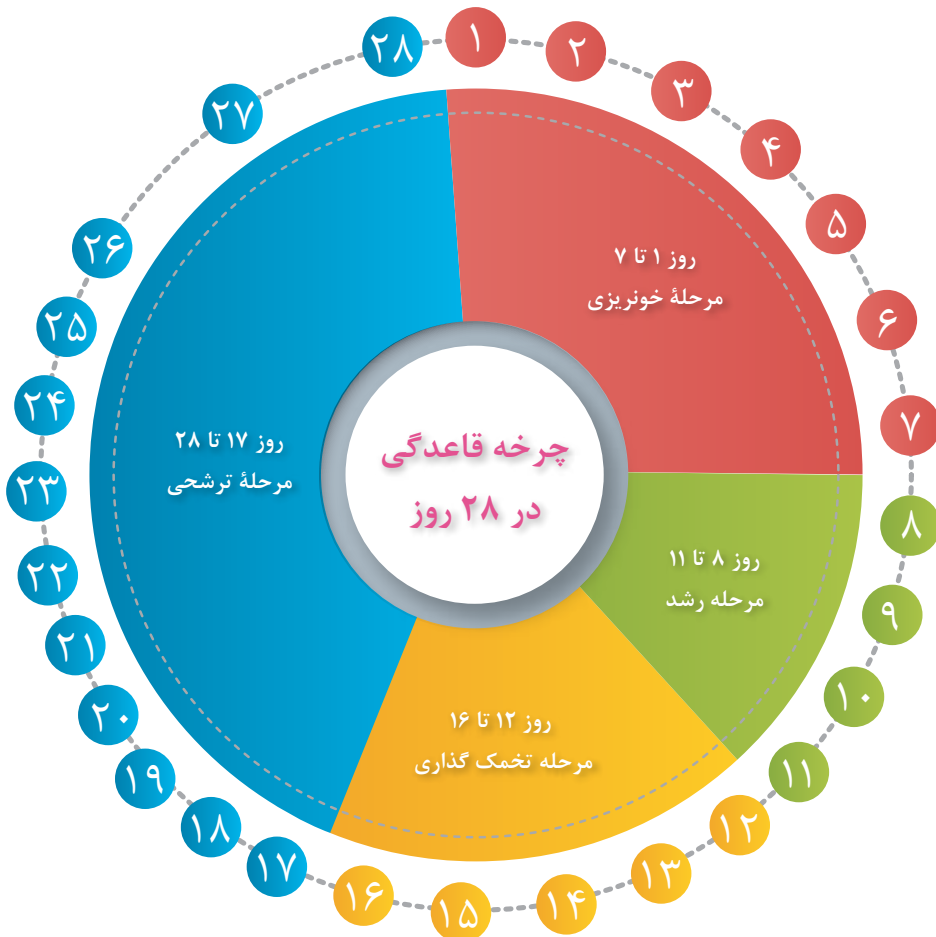
چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی شما از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی‌تان محاسبه می‌شود، که به طور معمول ۲۸ روز است. البته فاصله بین ۲۵-۳۴ روز را نیز می‌توان طبیعی تلقی کرد. مثلاً اگر شما ۲ مهر، ۵ آبان، ۳ آذر پریدود شده باشید دوره اول شما ۳۳ روزه (۳۰+۳) و دوره دوم شما ۲۸ روزه (۲-۳۰) بوده است.

 مدت خونریزی به طور متوسط ۳ تا ۷ روز است.

چرخه قاعدگی ۴ مرحله می باشد:

- ۱- مرحله خونریزی
- ۲- مرحله رشد
- ۳- مرحله تخمک گذاری
- ۴- مرحله ترشحات

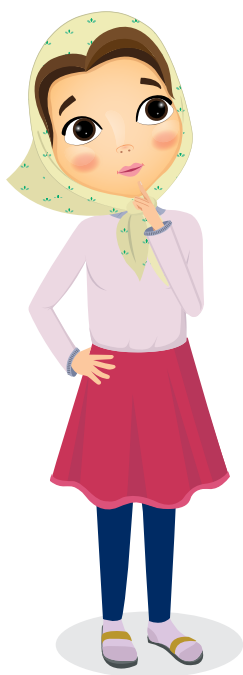


مرحله خونریزی: اگر تخمک بارور نشود دیگر به لایه ضخیم رحم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و خونریزی رخ می‌دهد.

مرحله رشد: در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود رشد کرده و رسیده می‌شود شما در این مرحله ترشحات آبکی شبیه سفیده تخم مرغ از واژن (دستگاه تناسلی) خواهید داشت.

مرحله تخمک‌گذاری: در این مرحله تخمک رسیده و رشد یافته از تخمدان آزاد می‌شود. در ابتدای بلوغ، دوره‌های ماهیانه بدون تخمک‌گذاری هستند ولی به مرور فواصل خونریزی منظم‌تر و تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. حول و حوش روز تخمک‌گذاری آنقدر ترشحات حالت آبکی و رقیق به خود می‌گیرند که شما ممکن است در طول روز احساس کنید ادرار از بدنتان خارج می‌شود.

مرحله ترشحاتی: باقیمانده تخمک که جسم زرد نامیده می‌شود شروع به ترشح پروژسترون می‌کند در این مرحله شما متوجه ترشحات سفت و چسبناک از واژن (دستگاه تناسلی) خود خواهید شد.



نکته: در تمام این مراحل ترشحات باید سفید یا بی‌رنگ و بدون بو باشد یعنی نباید لباس زیر شما بر اثر باقی ماندن ترشحات رنگ زرد، سبز یا سفید پنبه‌ری بگیرد و بوی بدی داشته باشد در صورت وجود یکی از این علائم نشانه بروز عفونت است و حتما باید به ماما یا پزشک زنان مراجعه نمایید.

درد قاعدگی

درد شدید و دل پیچه مانند که معمولاً چند ساعت قبل یا بلافاصله پس از شروع قاعدگی آغاز می شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول بکشد، این درد به دلیل شل و سفت شدن عضلات رحم و گردن آن جهت خارج کردن خون قاعدگی بوجود می آید. ممکن است با کمر درد، درد تیر کشنده جلوی ران، استفراغ و اسهال همراه باشد. این علائم معمولاً یک تا دو سال پس از آغاز قاعدگی شروع می شود البته شدت این درد از یک فرد به فرد دیگر بسیار متغیر است حتی ممکن است از یک قاعدگی به قاعدگی دیگر متفاوت باشد. درد قاعدگی معمولاً در دختران لاغر اندام شدیدتر بوده و این به علت میزان کم توده چربی در بدن و اطراف لگن آنهاست.

برای کاهش درد قاعدگی چه کار کنیم؟

ماساژ شکم و کمر، استفاده از آب گرم و ولرم هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، استفاده از مایعات و غذاهای گرم، گذاشتن کیسه آب گرم روی شکم و کمر، نوشیدن جوشانده هایی مانند چای دارچین، زنجبیل و نبات، انجام ورزش و فعالیت بدنی منظم شدت درد و ناراحتی را کمتر می کند. در صورتی که با این موارد بهبود نیافتید می توانید از مسکن استفاده کرده و به پزشک یا ماما مراجعه کنید.

علائم پیش از قاعدگی

در یک سری از دختران مجموعه ای از علائم ناخوشایند فیزیکی، روانی و رفتاری به صورت تکرار شونده قبل از شروع قاعدگی مشاهده می شود و به حدی است که بر روی روابطشان با اطرافیان اثر می گذارد.

نگران نباشید این علائم با شروع قاعدگی بهبود پیدا می کند و در اغلب چرخه های قاعدگی دیده می شود. برخی از این علائم را به شما یادآوری می کنیم:

۱- علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی در معده

۲- حساس و درناک شدن سینه ها

۳- تغییر قابل توجه در اشتها

۴- حساس و زود رنج شدن

- ۵- سردرد و خستگی
- ۶- ورم بدن
- ۷- پر خوابی یا بی خوابی

برای کاهش علائم می‌توانید:

- ۱- ورزش کنید
- ۲- مصرف نمک خود را کاهش دهید این کار از ایجاد تورم جلوگیری می‌کند.
- ۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بی‌خوابی می‌شوید، مصرف کافئین (چای، قهوه و نسکافه) را کاهش دهید.
- ۴- گذاشتن حوله گرم بر روی کمر و سینه‌ها
- ۵- در صورت تایید پزشک یا ماما استفاده از ویتامین ای (E)

راه‌های کاهش علائم

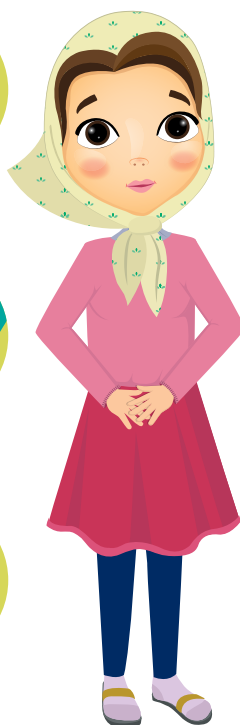
علائم



ماساژ



حمام آب گرم



درد شکم



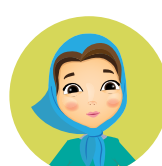
جوش صورت



غذای سبک



کیسه آب گرم



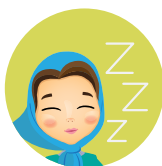
ورم قبل از قاعدگی



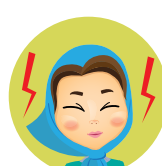
سردرد



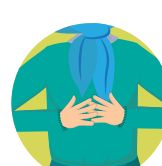
مسکن‌ها



خواب



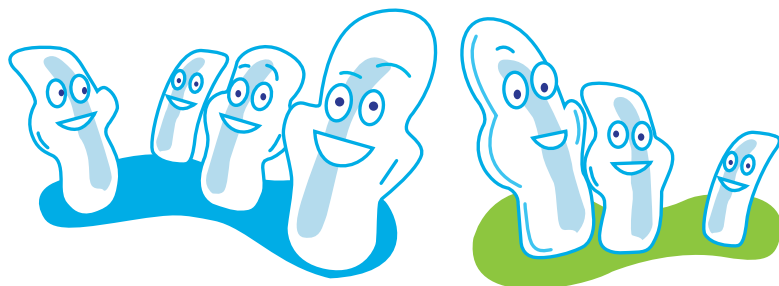
زود رنجی



درد سینه‌ها

بهداشت دوران قاعدگی

۱- در زمان قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید در صورتی که نوار بهداشتی در دسترس‌تان نیست مقداری پنبه تمیز در داخل پارچه ای تمیز قرارداده و نوار بهداشتی درست کنید.

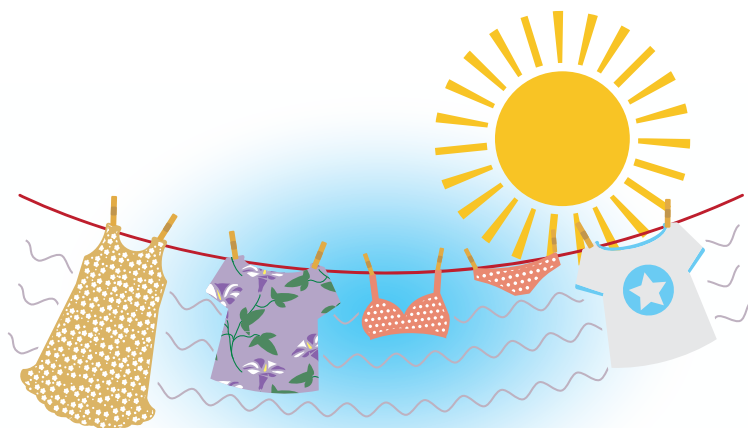


۲- عوض کردن به موقع نوار بهداشتی در این دوران توصیه می‌شود چون خون قاعدگی بوی ناخوش‌آیندی دارد.

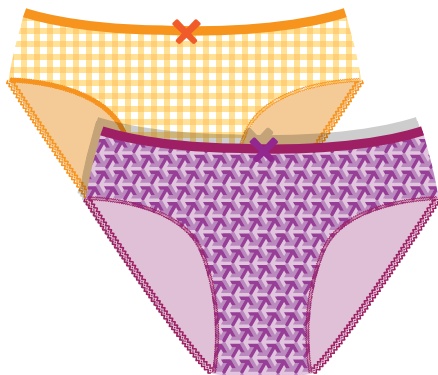
۳- بهتر است در دوره قاعدگی تعداد کافی نوار بهداشتی در کیف و داخل نایلون تمیز به همراه داشته باشید تا در خارج از منزل نیز در صورت نیاز مشکلی پیش نیاید.

۴- در دوران قاعدگی حداقل روزی دو بار دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم از جلو به عقب شستشو دهید این رفتار میزان عفونت و بوی بد را کاهش می‌دهد.

۵- لباس زیر خود را مرتب بشویید و حتما جلوی آفتاب و یا با اطو خشک کنید.



۶- از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباس‌های زیر نو را حتما قبل از استفاده بشوید.



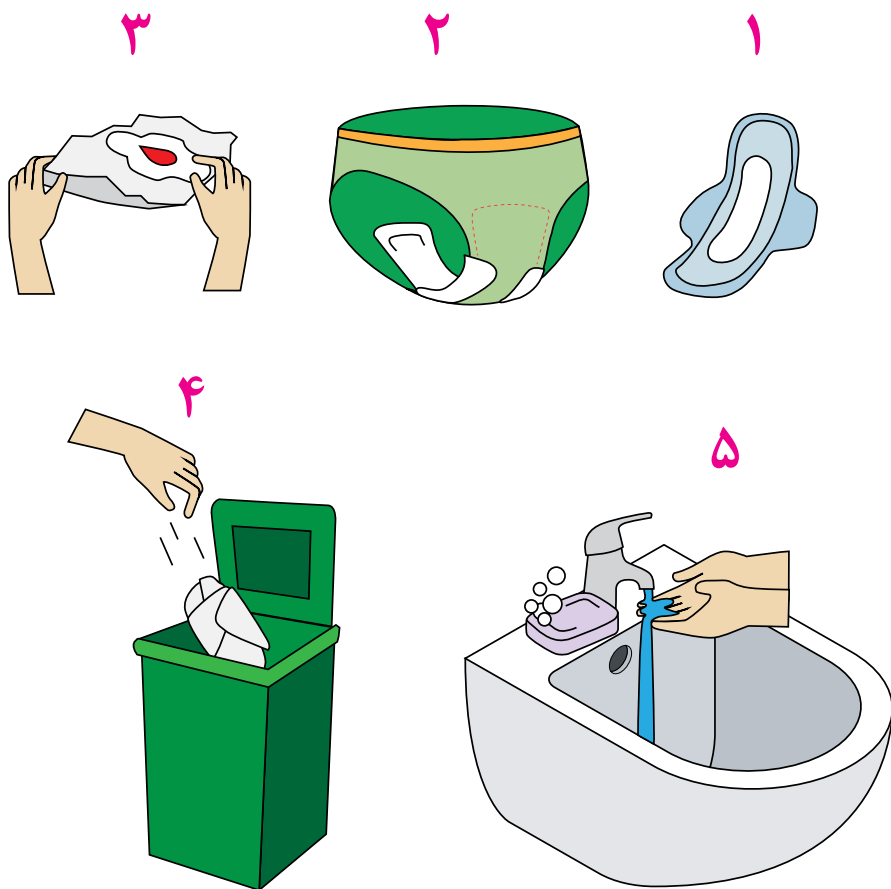
- ۷- دست خود را قبل و بعد از تعویض نوار بهداشتی با آب و صابون بشوید.
- ۸- اگر میزان خونریزی شما کم است نوار بهداشتی را طولانی مدت نگه ندارید. چون محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و عفونت فراهم می‌شود. اگر میزان خونریزی تان زیاد است هر ۳-۴ ساعت یک‌بار نوار بهداشتی خود را عوض کنید.
- ۹- بر روی سنگ فرش‌ها، صندلی‌های آهنی سرد پارک‌ها و در مکان‌های مرطوب مانند کف حمام، کنار رودخانه‌ها و چمن پارک‌ها ننشینید و از زیر اندازهای مناسب استفاده کنید.
- ۱۰- کف پاها، ناحیه کمر و شکم خود را گرم نگه دارید.

چطور از نوار بهداشتی استفاده کنم؟

شروع اولین قاعدگی معمولا غیر منتظره است. پس حتما یک نوار بهداشتی در کیف خودتان داشته باشید. سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خونریزی بیشتر است، روشن می‌شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت، از آلوده شدن لباس‌های دیگر نیز خودداری می‌شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.

برای استفاده از نوار بهداشتی چسب پشت نوار بهداشتی را جدا کرده و آن را به لباس

زیر خود بچسبانید و حتما هر چهار ساعت یکبار و قبل از خواب آن را عوض کنید (اگر شدت خونریزی شما زیاد است باید هر دو ساعت یک بار نوار بهداشتی خود را عوض کنید). جمع شدن خون بر روی نوار بهداشتی سبب بوی بد می شود بنابراین تعویض نوار بهداشتی بسیار مهم بوده و پس از تعویض، ناحیه واژن (دستگاه تناسلی) را بشویید و بعد خشک نموده و نوار بهداشتی جدید را قرار دهید.



نوار بهداشتی را بعد از استفاده در دستمال کاغذی پیچانده و در سطل زباله درب دار بیاندازید.

چرخه قاعدگی خودتان را یادداشت کنید

شما باید تعداد روزهایی که دچار قاعدگی می‌شوید، زمان شروع و تاریخ پایان آن را یادداشت کنید بهتر است برای این کار یک تقویم کوچک داشته باشید و زمان شروع قاعدگی هر ماه خود را در آن علامت بزنید.

در یادداشت‌های خود به موارد زیر توجه داشته باشید:

تاریخ آغاز قاعدگی تان چه روزی است؟
چرخه قاعدگی شما چند روز طول کشیده است؟ آیا کوتاه‌تر و یا طولانی‌تر از حد معمول بوده است؟
آیا خونریزی اخیرتان سبک‌تر و یا سنگین‌تر از حد معمول بوده است؟ به چند عدد نوار بهداشتی در روز نیاز داشته‌اید؟



فعالیت در زمان قاعدگی

در زمان قاعدگی شما می‌توانید اکثر برنامه‌های قبلی روزانه خود را ادامه دهید.

✿ برای حفظ شادابی و نظافت می‌توانید در دوران قاعدگی سرپایی و سریع دوش بگیرید.

در این دوران استراحت مطلق و ماندن در رختخواب اصلاً ضرورتی ندارد و شما می‌توانید کارهای روزمره خودتان مانند رفتن به مدرسه، ورزش‌های سبک و حتی بعضی ورزش‌های سنگین که در روزهای قبل انجام می‌دادید را ادامه دهید. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از قاعدگی می‌تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کاهش می‌دهد. در صورتی که خونریزی سنگین دارید یا علاقه‌ای به ورزش در دوران قاعدگی ندارید، ورزش روزانه‌تان را انجام ندهید.



✿ شما در دوران قاعدگی ممنوع می‌باشد و ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می‌شود.

در دوران قاعدگی چی بخوریم؟

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود برای کاهش عوارض پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین ب۶ (B6) و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس‌دار، آجیل، خشکبار مثل برگه آلو و هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.



ویتامین ب ۶ (B6) در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار، ماء‌الشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌هایی مثل موز، آب پرتقال و سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و آجیل وجود دارد.

مصرف خودسرانه مکمل‌ها ممنوع!

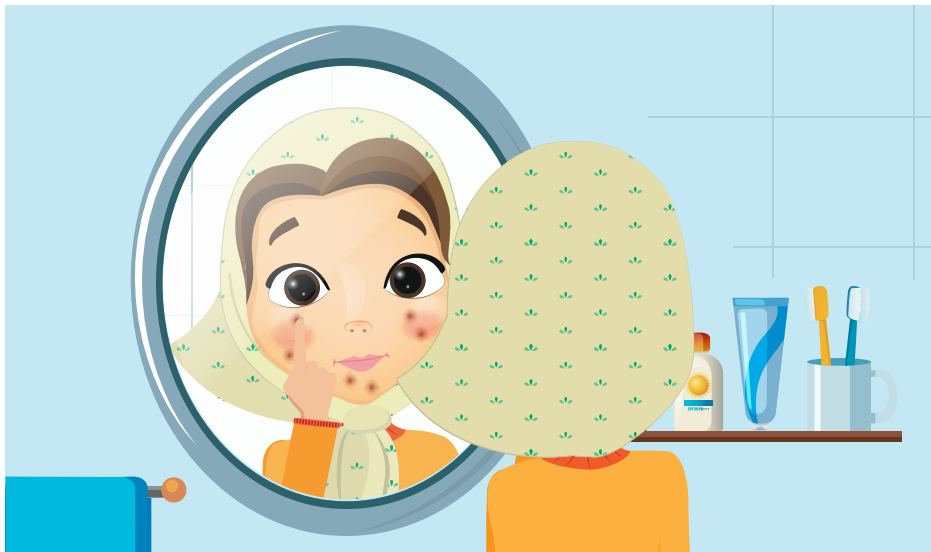
درست است که در دوران بلوغ و قاعدگی نیاز بدن به مصرف بعضی انواع مواد غذایی افزایش پیدا می‌کند و باید مواد غذایی سالم‌تری نسب به قبل مصرف کنید اما:

❁ یادتان باشد اینها بهانه برای مصرف خودسرانه مکمل‌های غذایی دارویی نیست.

سایر تغییرات:

تغییرات پوست

زمانی که شما پا به سن نوجوانی و بلوغ می‌گذارید گاهی صورت‌تان مایه نگرانی شما می‌شود. تقریباً هیچ‌کس دوران بلوغ را بدون جوش سپری نکرده است. غده‌های چربی صورت‌تان در این دوره فعال‌تر شده و چربی بیشتری تولید می‌کنند وقتی چربی اضافی پوست در منافذ آن گیر کند و با باکتری‌های پوست ترکیب شود جوش ایجاد می‌شود. اصلاً



نگران نباشید بهتر است بدانید نمی توانید کاملاً جلوی جوش زدن تن را بگیرید.

نکته: جوش‌های تن را دستکاری نکنید. دست‌کاری جوش‌ها موجب می‌شود آسیب پوست تن بیش‌تر شده و عفونت عمیق‌تر شود که باعث ایجاد جای زخم همیشگی روی پوست صورت تن می‌شود.



نکته:

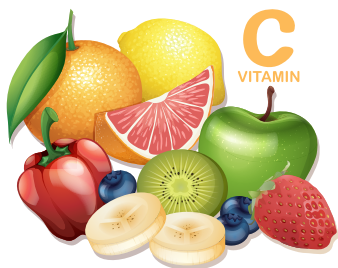
۱- صورت خود را روزانه دو بار با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو بشوید.

۲- سعی کنید در هنگام شستشوی صورت اصلاً به جوش‌ها دست نزنید چرا که در این صورت به انتشار میکروب‌ها کمک کرده و باعث می‌شوید جوش‌های بیشتری بزنید.



۳- هرگز بصورت خودسرانه برای کاهش جوش‌های صورت از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی استفاده نکنید.

۴- روزانه ۸ لیوان آب ولرم بنوشید.



۵- روزانه از میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند استفاده کنید.

۶- از وسایل و حوله شخصی خودتان استفاده کنید.

۷- در صورت لزوم به همراه والدین با یک پزشک و مشاور پوست مشورت کنید.

چند نکته برای مراقبت از موهایتان:

۱- موهایتان را با همان حالت طبیعی‌اش بپذیرید: چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد، همیشه طبیعی بودن بهتر است. هر چقدر با طبیعت موهایتان بیشتر مقابله کنید، آسیب بیشتری به آن خواهید زد.

۲- تولیدکنندگان محصولات بهداشتی پول شما را می‌خواهند؛ هرگز به تبلیغ مجلات و تصاویر پشت بطری شامپوها اعتماد نکنید. همیشه از محصولی استفاده کنید که واقعا به آن نیاز دارید. تا حد امکان از یک شامپوی معمولی و حالت‌دهنده ملایم استفاده کنید و تنها در صورت نیاز سراغ شامپوهای خاص بروید.

۳- مراقب برس موهایتان باشید: سشوار و برس کشیدن زیاد باعث می‌شود که انتهای موهایتان به دو نیم تقسیم شده و بشکند.

 همان‌طور که موهایتان کثیف می‌شود شانه، برس و بقیه وسایل مرتبط با موهایتان هم کثیف می‌شود پس حداقل هفته‌ای یک‌بار شانه و برس خود را با شامپو و آب بشویید.

۴- مراقب موی بافته‌تان باشید: سبک‌های متفاوت برای بافتن مو، ظاهر فوق‌العاده‌ای به شما می‌دهند؛ اما هرگز برای بافتن موهایتان به آن فشار نیاورید و یا آن را نکشید. چون این فشار بیش از حد به ریشه مو و پوستتان منتقل می‌شود. همچنین توصیه می‌شود از روغن‌های طبیعی و نه مواد شیمیایی، برای حالت دادن به موهای بافته‌تان استفاده کنید.

۵- موها قادر به تحمل گرما نیستند: فرایندهای شیمیایی مثل افزودن مواد مصنوعی به موها چه برای صاف کردن، چه برای فر کردن یا تغییر رنگ، فرآیندهایی هستند که در آن‌ها موهایتان در معرض حرارت زیادی قرار می‌گیرد و به موهایتان آسیب می‌زند. هر چه کمتر درگیر این گونه کارها شوید کم‌تر نیازمند محصولات خاص مراقبت از مو خواهید بود.

مراقبت از پا

یکی از موارد بهداشت فردی مراقبت از پا است. بوی بد پا شاید یکی از مشکلات شما در این سن باشد. بوی بد پا از فعالیت باکتری‌هایی که در کف پا و بین انگشتان پا جمع می‌شوند ناشی می‌شود.



برخی از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع پا:

- ۱- از جوراب نخی استفاده کنید.
- ۲- جوراب‌های خود را روزانه با آب و صابون ملایم بشویید.
- ۳- پاهای خود را روزانه شسته و خشک نمایید.
- ۴- کفش‌های خود را بعد از بازگشت به منزل در معرض جریان هوا قرار دهید.
- ۵- وقتی که پاهایتان خیس است ابتدا آن‌ها را خشک کرده و بعد از کفش استفاده کنید.

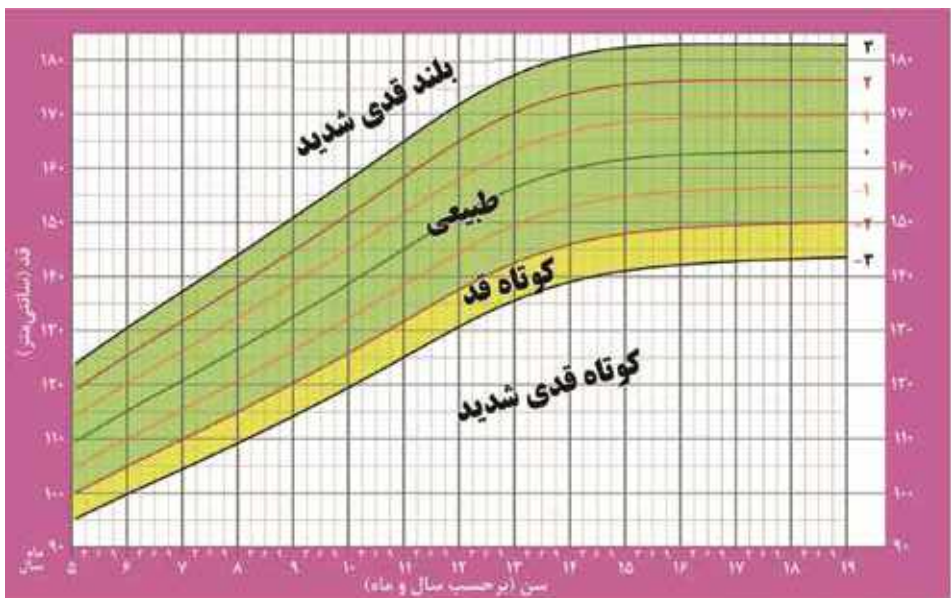
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

وزن و قد شما در پایان دوران نوجوانی تقریباً همان وزن و قدتان در بزرگسالی است. معمولاً اگر در نوجوانی چاق باشید، احتمال بیشتری دارد که در بزرگسالی هم چاق باشید. اگر می‌خواهید بدن ورزیده و خوش تراشی داشته باشید، اول باید بدانید از نظر وزن و قد در چه وضعیتی هستید تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش نمایید.

برای ارزیابی وزن و قد خود، مراحل زیر را دنبال کنید:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خود را روی محور افقی نمودار و سپس قد خود را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کنید. این دو نقطه را امتداد دهید تا نقطه تلاقی آن‌ها را پیدا کنید. حالا ببینید نقطه قد برای سن شما کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن دختر - ۵ تا ۱۹ سال



برگرفته از سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۷)

برای اینکه بفهمید وزنتان برای قدتان مناسب است، می‌توانید از یک فرمول ساده استفاده کنید. چند مرحله زیر را دنبال کنید تا وضعیت وزن و ذخایر چربی بدنتان را ارزیابی کرده باشید:

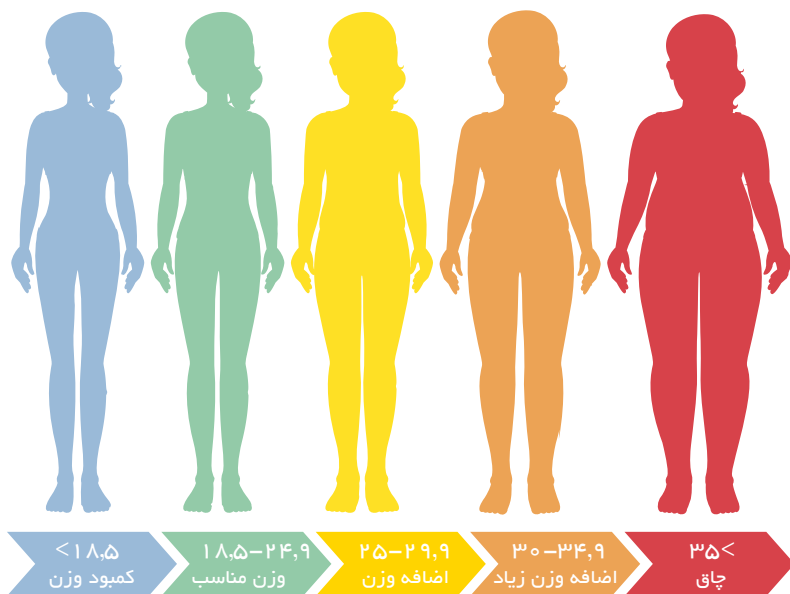
- وزن خود را به کیلوگرم در صورت کسر قرار دهید.
- قد خود را به متر تبدیل کنید، سپس آنرا به توان ۲ برسانید و در مخرج کسر قرار دهید.

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

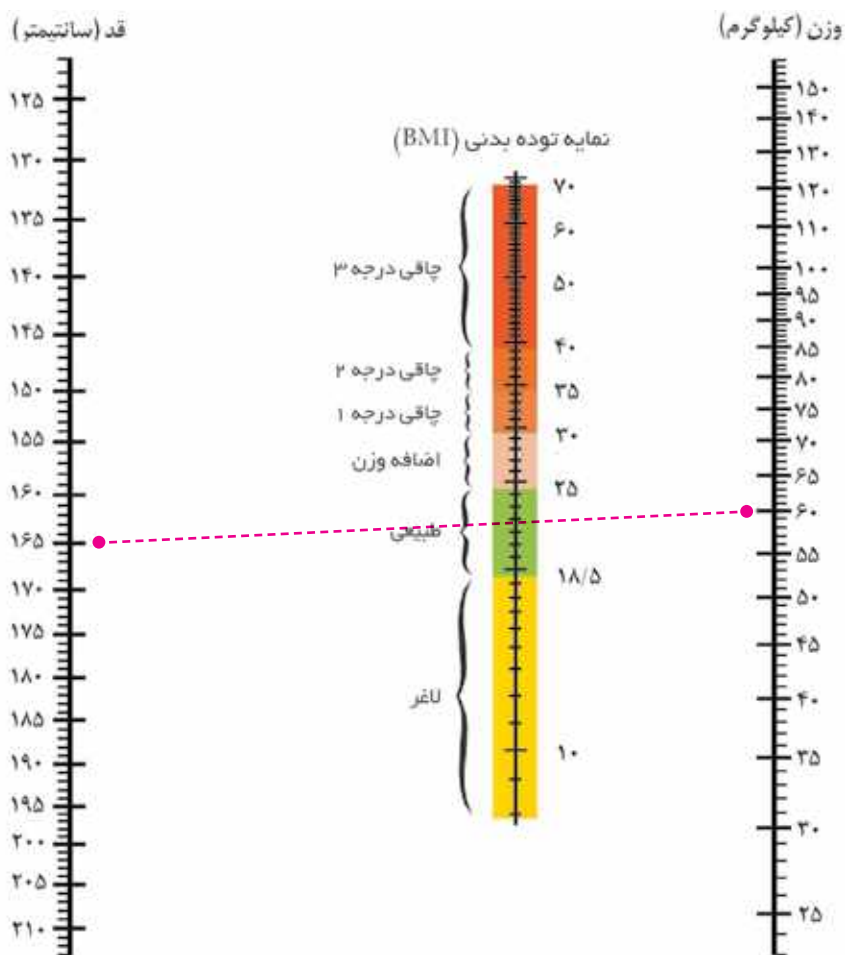
- حاصل این کسر نمایه توده بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن شماست. به عنوان مثال اگر وزن یک دانش‌آموز دختر ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد نمایه توده بدنی آن دانش‌آموز ۲۰/۷ خواهد بود:

$$\text{BMI} = \frac{35}{1/3 \times 1/3} = 20/7$$

نتیجه بدست آمده از نمایه توده بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کنید:



روش دیگر محاسبه BMI استفاده از نمودار است. ابتدا وزن خود را به کیلوگرم بر روی محور وزن پیدا کنید و نقطه آن را علامت بزنید. سپس قد خود را به سانتی متر بر روی محور قد پیدا نموده و علامت بگذارید، این دو نقطه را با خط کش به هم وصل کنید، نقطه‌ای که در روی محور BMI، خط کش از آن عبور می کند نشان دهنده BMI شماست. به مثال زیر توجه کنید:





انرژی چیست و چگونه آن را برآورد کنیم؟

انرژی، نیرویی است که بدون آن زندگی امکان‌پذیر نیست. بدن شما برای هر کاری از جمله نفس کشیدن، ساختن ترکیبات بدن، رشد، فعالیت عضلانی، حرکت کردن، ضربان قلب، سیستم گوارش و حتی احساس خوشی و عصبانیت به انرژی نیاز دارد. در عین حال چنانچه دریافت انرژی بیشتر از حد نیاز بدن باشد، در بدن به صورت چربی ذخیره شده و می‌تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود.

انرژی موردنیاز بدن من از کجا به دست می‌آید؟

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن با خوردن مواد غذایی گیاهی و حیوانی تأمین می‌شود. بدن، انرژی خود را از کربوهیدرات، پروتئین و چربی موجود در این مواد غذایی به دست می‌آورد، به این مواد درشت مغذی می‌گویند. انرژی موجود در درشت مغذی‌ها درون پیوندهای شیمیایی غذا قرار گرفته و با هضم و جذب از غذا آزاد می‌شود. این یکی از عجایب بدن است.

چه غذاهایی بخورم تا سالم بمانم و وزن مناسب داشته باشم؟

یکی از نگرانی‌های نوجوانان، اندام نامتناسب است. با روش ارزیابی وزن و قد خودتان آشنا شوید. برای رشد کافی و داشتن قد و وزن مناسب، یک برنامه غذایی سالم، متعادل و متنوع بسیار مهم است.

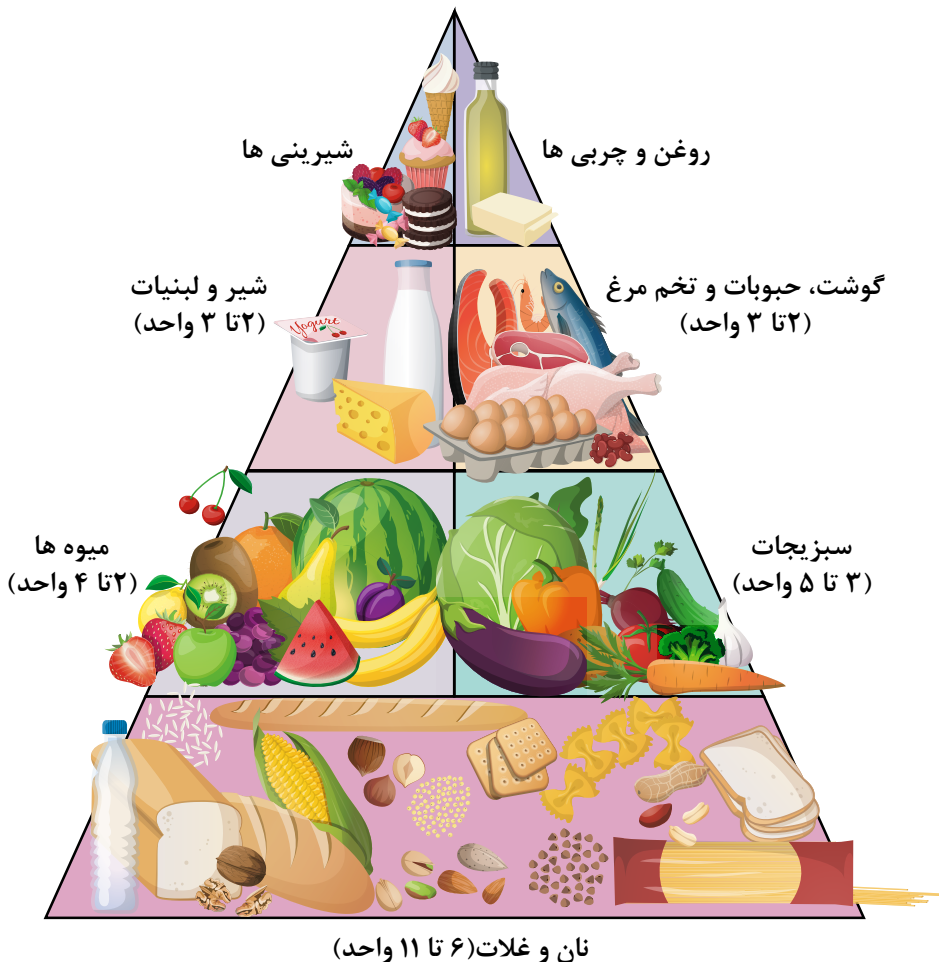
ساده‌ترین راه برنامه‌ریزی غذایی؛ براساس ۶ گروه غذایی است. شما می‌توانید با این روش ساده یک برنامه غذایی سالم روزانه برای خودتان تنظیم کنید.



تغذیه صحیح یعنی رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن. تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی از ۶ گروه اصلی غذایی و تناسب یعنی هر فردی با توجه به سن، جنس و شرایط جسمی خود از گروه‌های مختلف مواد غذایی دریافت نماید. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع و تناسب در غذای روزانه استفاده از هر ۶ گروه اصلی معرفی شده در هرم غذایی است.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نشان دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند. قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها). هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.



گروه نان و غلات:

میزان توصیه شده مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

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



گروه سبزی‌ها:

میزان توصیه شده مصرف روزانه 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 توصیه شده مصرف روزانه میوه‌ها ۲-۴ واحد است.
- یک عدد میوه متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، یا نصف گریپ‌فروت، یا نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار، یا نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه، یا یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار، یا سه چهارم لیوان آب‌میوه تازه و طبیعی



گروه شیر و لبنیات:

- میزان توصیه شده مصرف روزانه لبنیات ۲-۳ واحد است.
- یک واحد از این گروه برابر است با:
- یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲٫۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک ونیم قوطی کبریت، یا یک چهارم لیوان کشک، یا ۲ لیوان دوغ، یا یک و نیم لیوان بستنی پاستوریزه.



گروه گوشت و تخم مرغ:

میزان توصیه شده مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته، یا نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ (بدون پوست)، یا یک تکه ماهی به اندازه کف دست (بدون انگشت)، یا دو عدد تخم مرغ.



چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی

- برای صرف انرژی بیشتر به یک فعالیت ورزشی منظم روزانه نیاز دارید.
- اگر از وسیله نقلیه عمومی استفاده می کنید، یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه راه را پیاده بروید.
- برای تفریح با خانواده یا دوستان به پیاده روی، دوچرخه سواری، توپ بازی یا گردش در طبیعت بروید.



- در صورت امکان نرمش صبحگاهی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- در یکی از تیم های ورزشی مدرسه ثبت نام کنید.
- طناب بازی، توپ بازی، لی لی، وسطی، گرگم به هوا و سایر بازی های سنتی که امروزه فراموش شده اند، باعث سرگرمی شما و خانواده می شود.
- در کارهای خانه مشارکت کنید.
- در شستشوی ماشین یا کارهایی از این قبیل، به والدین خود کمک کنید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

🌸 به خاطر داشته باشید که ورزش در دوران نوجوانی یک فعالیت ضروری است. با فعالیت بدنی بیشتر عضلات خود را تقویت و کالری می سوزانید.

وقتی که بیرون از خانه غذا می‌خورم، چگونه می‌توانم انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشم؟

شما ممکن است در مدرسه، راه مدرسه، در اوقات فراغت، در طول هفته و برای معاشرت با دوستانتان، به رستوران یا مراکز غذاهای آماده بروید و آن جا غذا بخورید. غذاهای رستوران‌ها و مراکز غذاهای آماده و سریع، مانند پیتزا و ساندویچ، اغلب پرکالری، چرب و پر نمک هستند و در عوض مقدار فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی آنها کم است. با این همه باز هم می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که سالم‌تر باشند. در واقع مشکل اصلی، غذا خوردن در این رستوران‌ها نیست، بلکه انتخاب نامناسب غذا است.

می‌پرسید چگونه؟ مثلاً غذاهایی را از منوی غذا انتخاب نمائید که تنوری، آب‌پز، بخارپز و یا کبابی باشند و غذاهای سرخ شده و چرب را کمتر انتخاب کنید، با این کار دریافت کالری و چربی خود را به میزان زیادی کاهش می‌دهید.

چند توصیه برای انتخاب‌های سالم‌تر در رستوران:

- همراه یا کنار ساندویچ‌ها با خوردن سالاد یا سبزی‌ها و ماست کم‌چربی، کیفیت غذای‌تان را بهتر کنید.
- همبرگر یا هر نوع ساندویچ دیگر را بدون پنیر و با حداقل سس (حتی‌الامکان سس گوجه‌فرنگی به جای سس مایونز)، همراه سالاد یا ذرت آب‌پز و بدون ادویه مصرف نمائید.
- با غذا به جای نوشابه، دوغ کم‌نمک یا آبمیوه طبیعی یا آب معدنی ساده مصرف کنید.
- به عنوان سس سالاد، از روغن زیتون و سرکه، آبلیمو یا ماست کم‌چرب استفاده کرده



- و از مصرف سس‌های مایونز چرب پرهیز نمائید.
- غذاها را بدون کره، آبگوشت، آب مرغ و یا سس مصرف کنید.
- اگر سس سالاد، تنها انتخاب در کنار سالادتان باشد می‌توانید مقدار کمتری از آن را روی سالادتان بریزید.
- به جای سیبزمینی سرخ شده، سیبزمینی تنوری یا آب پز و یا سبزی‌های بخارپز مصرف کنید.
- تاحد ممکن چیپس مصرف نکنید.



انتخاب سالم در کافی‌شاپ:

- به قهوه یا سایر نوشیدنی‌ها به جای شیر پر چرب یا خامه، شیرکم چرب یا بدون چربی اضافه کنید.
- از مصرف شیرینی‌های خامه‌دار و چرب تا حد امکان اجتناب نموده به جای آن کیک‌ها، شیرینی‌های ساده و یا خشک را سفارش دهید.

پیشگیری از کم خونی

برای پیشگیری از کم خونی مهم‌ترین نکته، مصرف کافی منابع غنی از آهن و ویتامین C است. به همین دلیل استفاده از منابع حیوانی غنی از آهن مثل دل و جگر، گوشت، زرده تخم مرغ و منابع گیاهی (که البته جذب آهن آنها کمتر است) مثل اسفناج پخته، لوبیا چیتی، آب آلو و نخود سبز توصیه می‌شود. آهن به دو شکل وجود دارد: آهن با کیفیت جذب بالاتر یا «هم» (Heme) و آهن با کیفیت جذب پایین‌تر یا «غیرهم» (non Heme). جذب آهن «هم» بهتر بوده و کمتر تحت تاثیر سایر مواد خوراکی قرار می‌گیرد ولی آهن «غیرهم» جذب کمتری داشته و جذبش تحت تاثیر سایر مواد خوراکی است. به طور مثال، وقتی ویتامین C همراه با یک غذای آهن‌دار وارد روده شود، جذب آهن از آن غذا بیشتر خواهد بود. در مقابل، موادی مانند چای و قهوه جذب آهن «غیرهم» را کم می‌کنند.

منابع غنی از آهن عبارتند از: دل و جگر و قلوه، گوشت قرمز به خصوص گوشت گاو، مرغ و سایر پرندگان به ویژه آنها که گوشت قرمزتری دارند، ماهی‌های تون و سالمون، حبوبات، تخم مرغ مخصوصاً زرده آن و میوه‌های خشک. منابع غنی از آهن «غیرهم» عبارتند از: دانه‌های کامل (شامل گندم، ارزن و جو)، حبوبات (سویا، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و قرمز و نخود)، مغزها (بادام و آجیل)، میوه‌های خشک (آلو، کشمش و زردآلو) و سبزی‌های تازه (بروکلی، اسفناج، کلم‌پیچ و مارچوبه)

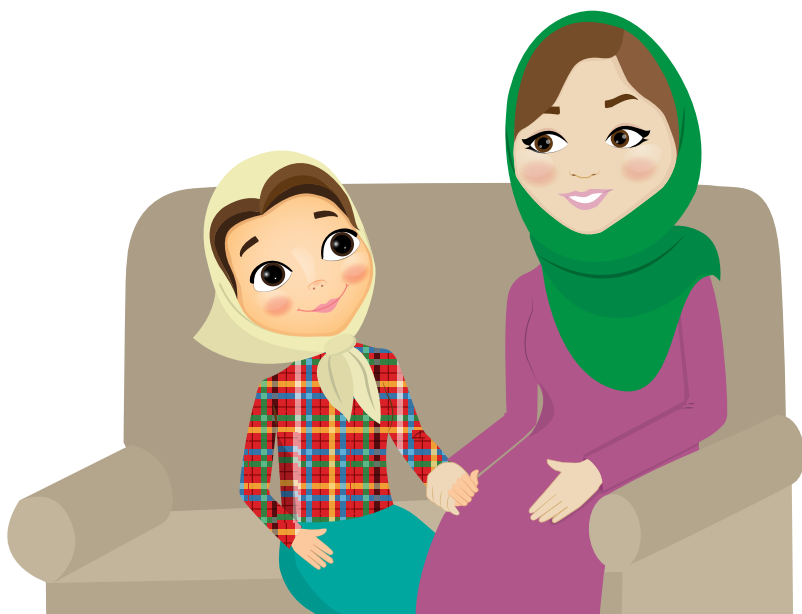
 نکته: قرص آهن توزیع شده در مدارس را حتماً به موقع مصرف نمایید و در صورت ابتلا به کم‌خونی با پزشک مشورت نمایید.

چطور با اعضای خانواده‌ام رابطه بهتری داشته باشم؟

در این سن ممکن است دوست داشته باشید در مورد فعالیت‌های روزمره زندگی، انجام تکالیف درسی و مطالعه کردن، ساعت خواب و بیداری، پر کردن اوقات فراغت با تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و اینترنت، ارتباط با دوستان و بسیاری از موارد دیگر خودتان تصمیم بگیرید و دوست نداشته باشید پدر و مادر یا اطرافیان‌تان اظهارنظر کنند. همین عامل می‌تواند باعث اختلاف نظر در خانواده و مشکل در رابطه شما با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده‌تان شود؛ در این صورت شما در خانه و در کنار خانواده احساس ناراحتی و نارضایتی خواهید داشت و از زندگی لذت نخواهید برد.

برای اینکه در خانه و در کنار خانواده احساس بهتری داشته باشید می‌توانید وقتی از صحبت‌ها و یا رفتارهای پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده ناراحت شدید بجای داد و فریاد و یا دوری از آن‌ها و تنها ماندن، با آن‌ها صحبت کنید و خواسته‌هایتان را با آن‌ها در میان بگذارید تا مشکلات قبلی دوباره تکرار نشود.

باید بدانید که شما هم ممکن است مانند هرکس دیگری خطا و اشتباه بکنید. در چنین مواردی می‌توانید با پدر و یا مادران صحبت کنید تا به شما کمک کنند اشتباهتان را جبران کنید تا اشتباهات دیگری را انجام ندهید.



حتما ساعتی از روز را با والدین تان سپری کرده و در مورد اتفاقات و مشکلات روزانه خود با آن‌ها صحبت کنید، مطمئن باشید بهترین راهنمایی را می‌کنند.

اگر در مورد بلوغ یا قاعدگی سوالی دارید با مادر، خواهر یا معلم خود مشورت کنید. 



در کارهای خانه به مادر تان کمک کنید و در حین کمک با مادر خود صحبت کنید. 

اگر از والدین خود درخواستی دارید، حتما شفاف، مودبانه و با لبخند توضیح دهید اگر موافقت نکردند فرصت دیگری به خود بدهید شاید بهتر باشد با استفاده از کلمات دیگری به آن‌ها توضیح دهید که چه احساسی دارید و از آن‌ها چه می‌خواهید. برای اینکه صحبت با والدین موفقیت‌آمیز باشد سعی کنید متوجه نگرانی‌های آن‌ها باشید یادتان باشد آن‌ها شما را خیلی دوست دارند و همیشه نگران شما هستند اگر اطلاعات بیشتری در مورد کارها و برنامه‌های تان به آن‌ها بدهید، خیالشان راحت می‌شود و با شما همراهی می‌کنند.

والدین را در جریان کارها و برنامه‌هایتان بگذارید و همیشه با آن‌ها با احترام رفتار کنید. 

ممکن است برخی از همسالان و دوستانتان بدلیل دوستی با افراد نامناسب، رفتارها و کارهای ناشایست یاد بگیرند، در چنین مواردی بهتر است از دوستی با این افراد دوری کنید و اگر مشکلی پیش بیاید با پدر و مادر و یا افراد متخصص و مشاور مشورت کنید و راهنمایی بگیرید.

انتخاب لباس مناسب

در فروشگاه‌ها لباس‌های مختلفی وجود دارد که هر دختری دوست دارد آن‌ها را امتحان کرده و لباسی که مناسبش است را انتخاب کند. در این سن شما دوست دارید که خودتان لباس‌هایتان را با سلیقه‌ی شخصی انتخاب کنید.



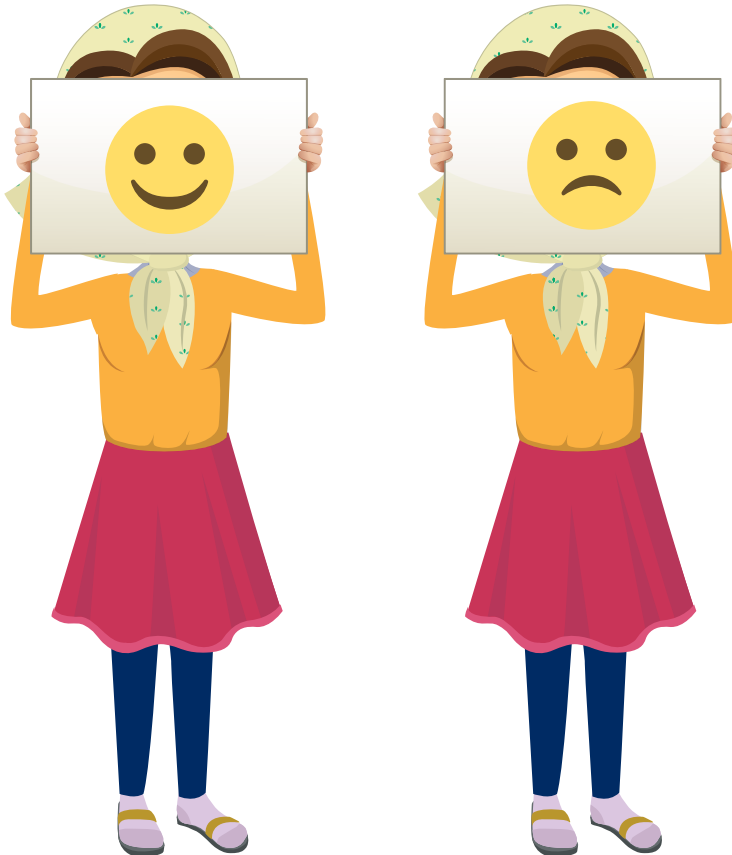
اغلب دخترها در این سن تابع مد روز هستند و دوست دارند لباس‌هایی که آخرین مد بازار هستند را خرید کنند بعضی ممکن است لباس‌های رسمی مانند کت و دامن یا کت و شلوار را ترجیح بدهند و بعضی دیگر لباس‌های غیر رسمی مانند تی‌شرت و شلوار جین یا حتی لباس‌های راحتی را برای حضور در جمع‌های خانوادگی و مهمانی‌ها انتخاب کنند همه این انتخاب‌های شما جالب و هیجان‌انگیز هستند فقط باید یاد بگیرید هر لباسی مکان و زمان خاص خودش را دارد. مثلاً شاید کمی غیر منتظره و تعجب‌برانگیز باشد که شما هنگام ورزش یا تفریح شلوار چرم چسبان و کفش پاشنه بلند بپوشید در این مورد می‌توانید از نظرات والدین خود استفاده کنید.

اگر شما به دنبال راحتی خودتان هستید پس بدانید که هر چیزی زمان و مکان خاص خودش را دارد و به دنبال لباسی باشید که به شما آزادی عمل و حرکت می‌دهد. مثلاً وقتی شما در منزل در حال استراحت و یا تماشای تلویزیون هستید پوشیدن لباس راحتی برایتان راحت خواهد بود ولی این نوع لباس فقط در این حالت برایتان مناسب خواهد بود. در حالی که پوشیدن لباس راحتی هنگام ورزش در مدرسه برای شما و دیگران غیر عادی می‌باشد.

یادتان باشد مد روز بودن جالب و هیجان‌انگیز است ولی قرار نیست همه‌ی پولتان را صرف خرید لباس بکنید باید در نظر داشته باشید اغلب نوجوانان با پول تو جیبی مشخصی که به صورت هفتگی یا ماهیانه دریافت می‌کنند وسایل ضروری‌شان را تهیه می‌نمایند پس شما با منابع مالی که دارید برنامه‌ریزی کنید.

در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟

در این دوره شما علایق جدید و شاید نگرانی‌های جدیدی پیدا کنید. ممکن است گاهی برای چند دقیقه نگران یا غمگین شوید همه اینها کاملاً طبیعی است و نشان دهنده این است که شما دوران بلوغ خود را سپری می‌کنید البته اگر احساس نگرانی یا غمگین بودن بیش از چند روز ادامه پیدا کرد حتماً با والدین و مشاور مدرسه‌تان صحبت کنید.



شما در این سن احساس بزرگ شدن دارید و دوست دارید خودتان انتخاب کنید. مثلاً دوست دارید موقع خرید لباس یا کفش و سایر وسایلتان نظر بدهید یا اینکه دوست دارید برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینید و در اتاقتان تنها باشید معنی همه اینها یعنی شما در حال بزرگ شدن هستید و علایق جدید پیدا کرده‌اید.



دوست دارید هر کس که می‌خواهد وارد اتاق شما بشود اجازه بگیرد. اشکالی ندارد ولی این نکته را با احترام به والدین و خواهر و برادران بگویید.

در این دوره سنی روحیات شما به گونه ای است که دوست دارید جذاب باشید و گاهی نگران جذابیت چهره و شکل بدنتان می‌شوید گاهی علاقه دارید مثل بازیگران، ورزشکاران و مدل‌ها شوید. اما یادتان باشد شبیه یک مدل بودن به معنی زیبا و سالم بودن نیست. تصویر ذهنی نامناسب از بدن خود مانند احساس چاق بودن و پرهیز از غذا خوردن حس درستی نیست و باید با والدین یا مشاور مدرسه‌تان صحبت کنید.

آیا می‌توانم از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟

دنیای امروز دنیای ارتباطات است. اینترنت فوق‌العاده است!!!!!! امروزه دنیای مجازی این امکان را فراهم می‌کند که با دوستان خود ارتباط برقرار کنید، برای انجام پروژه مدرسه تحقیق کنید، در مورد علایق و سرگرمی‌ها مطالبی بیاموزید. در کنار همه اینها باید حواستان باشد:



- ۱- استفاده زیاد از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری می‌تواند برایتان مضر باشد. به همین خاطر روزانه با اطلاع پدر و مادران و در زمان مشخص و محدودی با بازی‌های کامپیوتری و اینترنت اوقات فراغت خود را پر کنید.
- ۲- با پدر و مادر خود توافق کنید که در روزهای تعطیل چقدر می‌توانید بازی‌های اینترنتی انجام دهید تا هم بتوانید به موقع تکالیف‌تان را انجام داده و هم پدر و مادران از شما راضی باشند.
- ۳- سعی کنید روزانه بطور منظم با ورزش و یادگرفتن کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و یادگیری مهارت‌های جدید مانند آشپزی به توانایی‌های خود اضافه کنید و از وقت‌های خالی خود استفاده بهتری بکنید.
- ۳- شب‌ها برای اینکه خواب راحت و آرام داشته باشید قبل از خواب از اینترنت و کامپیوتر استفاده نکنید.

🌸 به خاطر داشته باشید در دوره نوجوانی به ۹-۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارید.

حالا مخاطب خدایی

سن تکلیف



همه دخترها با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله جدیدی از زندگی خود می‌شوند. زندگی همراه با مسئولیت، چراکه بیشتر وظایف دینی با فرا رسیدن بلوغ الزامی می‌گردد. درحقیقت ورود به این مرحله را می‌توان مانند ورود از مرز یک کشور به کشور دیگر دانست. همانطور که شخص با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور تابع قوانین آنجا می‌شود، نوجوانان نیز با رسیدن به سن تکلیف باید این احساس را داشته باشند که از این به بعد عنوان «مکلف» را بر دوش می‌کشند. وقتی پسرها یا دخترها بالغ شدند یعنی به سنی رسیدند که بتوانند تکلیف‌های الهی را انجام دهند.



🌸 به سن تکلیف رسیدن یک عید برای نوجوانان می‌باشد.

آنچه به عنوان یک تکلیف از اولین روزهای سن تکلیف متوجه شما می‌شود یادگیری احکام و مسایلی است که معمولاً مورد نیازتان می‌باشد و شامل موضوعاتی چون نماز، روزه و احکام مربوط به آنها است. این نشانه آمادگی شما برای ارتباط با خدا و حرکت به سوی کمال است. پس باید برای نزدیکی به خداوند، دور ماندن از گناهان و انسان خوب شدن، نماز خواند، روزه گرفت و محرم و نامحرم را شناخت و حجاب را رعایت کرد.

چه زمان به بلوغ شرعی می‌رسیم؟

اگر شما از نشانه‌های زیر فقط یکی را در خود مشاهده کنید به بلوغ شرعی رسیده‌اید:

- ۱- روییدن موی درشت بالای دستگاه تناسلی.
- ۲- تمام شدن نه 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 و با کمی از واژن (دستگاه تناسلی خارجی) بیرون می‌آید. در فصل قبل گفتیم شما در حوالی ۹ الی ۱۵ سالگی دچار قاعدگی می‌شوید در این سن باید این را بدانید که در زمان قاعدگی برای انجام عبادات و واجبات دینی، احکام مخصوصی وجود دارد که دانستن آنها برای شما لازم است.

در روزهایی که دچار قاعدگی می‌شوید، انجام کارهایی بر شما حرام است و باید از آنها دوری کنید:

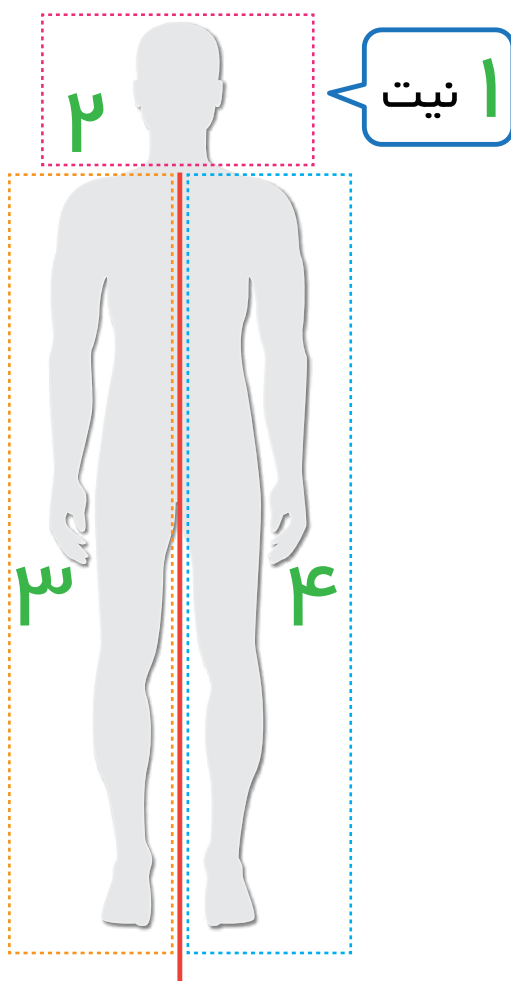
- ۱- انجام عبادت‌هایی که در آنها طهارت (وضو یا غسل) واجب است مانند نماز و روزه.

 **نکته:** نمازهای روزانه که در دوران قاعدگی نخوانده‌اید قضا ندارد، ولی روزه واجب را باید قضا کنید.

- 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 در مسجد وارد شوید و از در دیگر خارج شوید مانع ندارد.
- ۴- خواندن سوره‌هایی از قرآن که سجده واجب دارند حتی یک حرف از آن.

❁ (سوره‌های سجده‌دار عبارتند از: سوره سجده، سوره فصلت، سوره نجم و سوره علق)

❁ بعد از تمام شدن قاعدگی، واجب است غسل کنید اگر دسترسی به آب ندارید، باید تیمم نمایید.



چگونه غسل کنیم؟
تمام غسل‌ها یا ترتیبی انجام
می‌شوند یا اَرتماسی:

یادتان باشد در غسل ترتیبی مراحل
زیر را به ترتیب انجام دهید:

- یک نیت غسل
- دو شستن سرو گردن
- سه شستن سمت راست بدن
- چهار شستن سمت چپ بدن

در غسل اَرتماسی:
اول نیت می‌کنید بعد بدن را یکباره
در آب فرو می‌کنید مثلاً در استخر
و دریا و...

پوشش و حجاب:

همزمان با رسیدن به سن بلوغ و تکلیف، شما بیشتر درگیر ظاهر تان می‌شوید و تنوع در انتخاب لباس‌ها و زیبا جلوه کردن را دوست دارید این کاملاً طبیعی و ولی یادتان باشد انتخاب لباس‌های زیبا و شاد با رنگ‌های متنوع و استفاده از خلاقیت در پوشیدن شال و روسری هیچ منافاتی با رعایت حجاب ندارد.



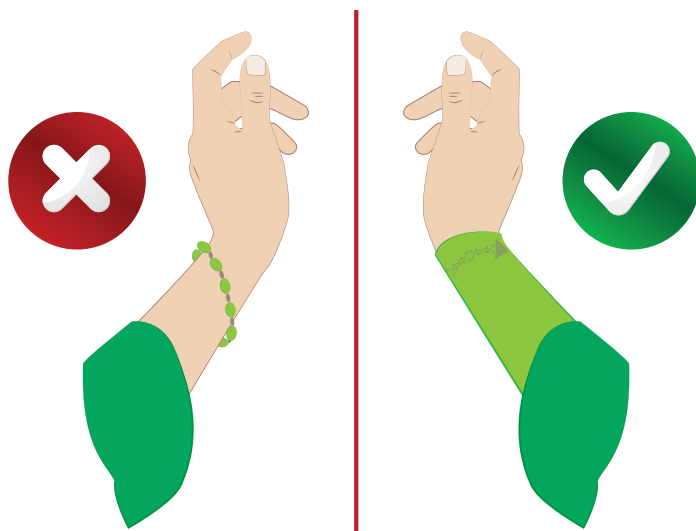
به شکل‌های زیر نگاه کنید:

برای یادگیری نحوه پوشیدن روسری مناسب از مادر یا خواهر خود کمک بگیرید.



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



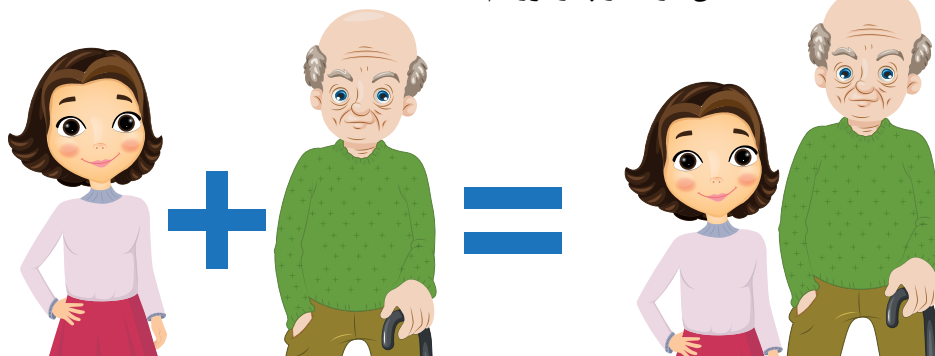


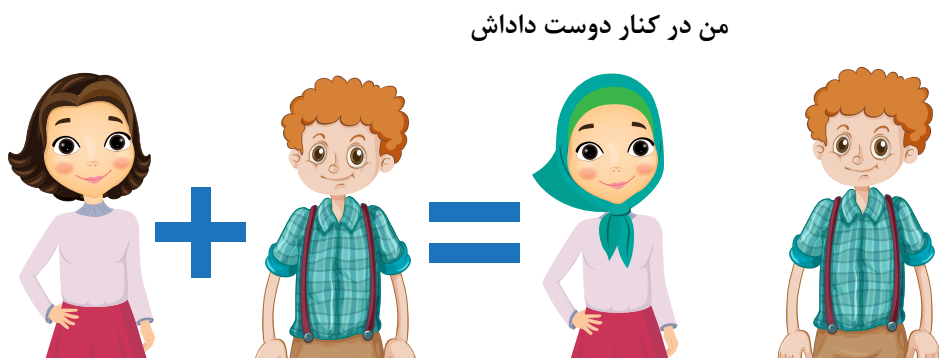
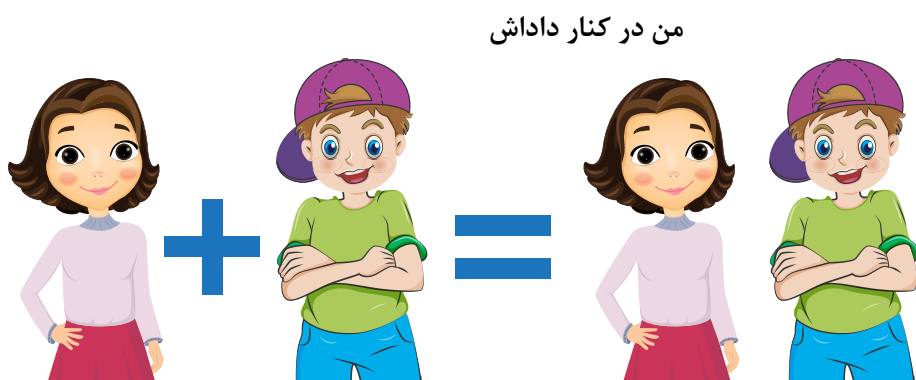
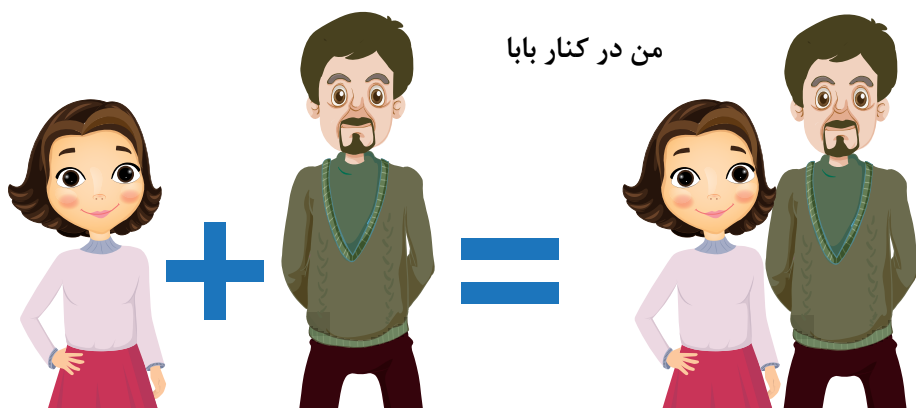
در حجاب کامل
دست ها باید تا مچ کاملاً پوشیده باشد.

شناخت محرم و نامحرم

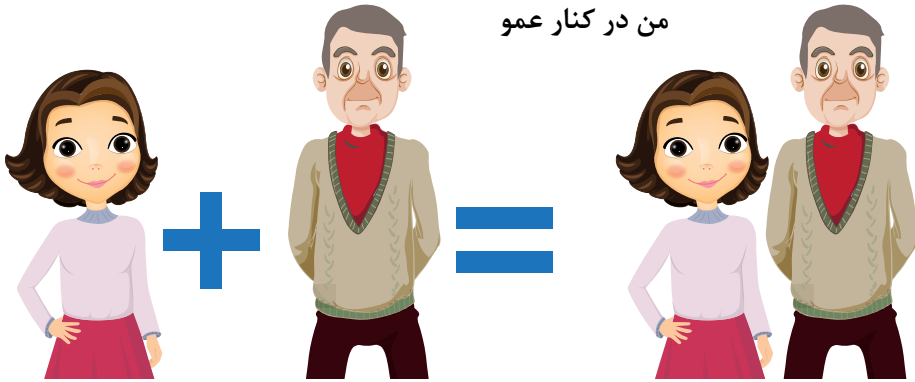
با ورود به سن تکلیف باید محرم و نامحرم را بشناسید و بدانید که در کنار چه کسانی باید حجاب کامل داشته باشید به شکل زیر نگاه کنید و تصمیم بگیرید :

من در کنار پدر بزرگم

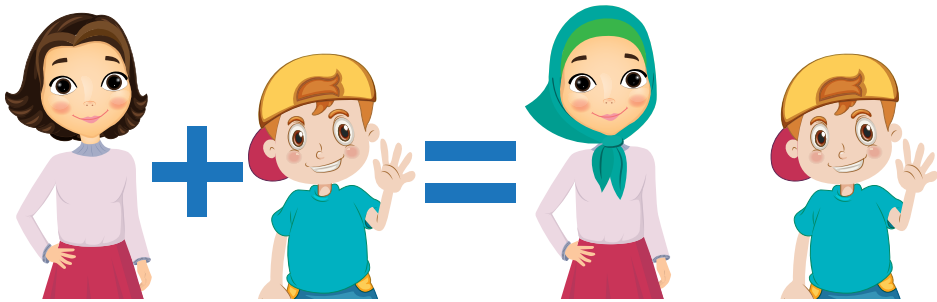




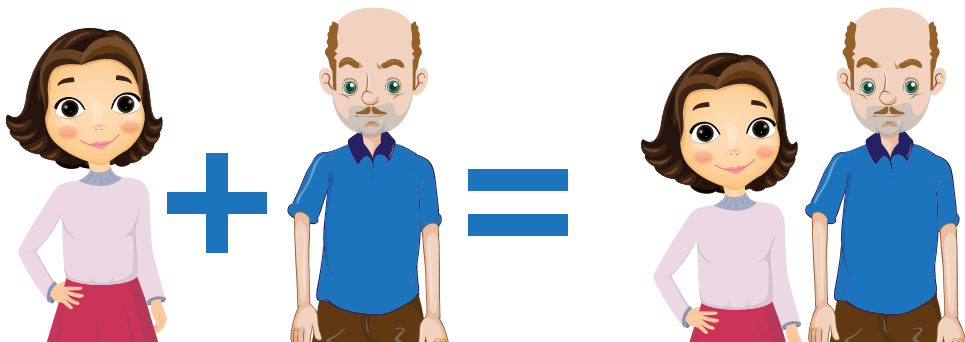
من در کنار عمو



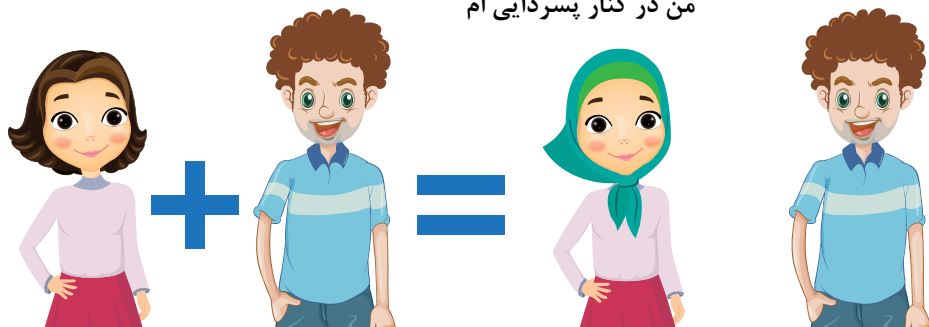
من در کنار پسر عمو



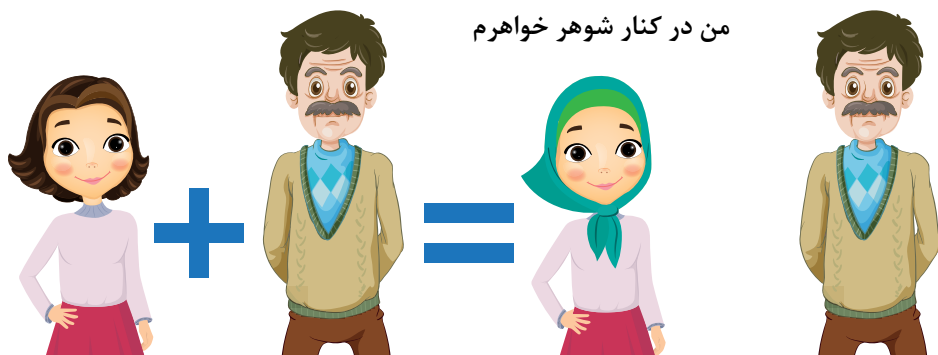
من در کنار دایی



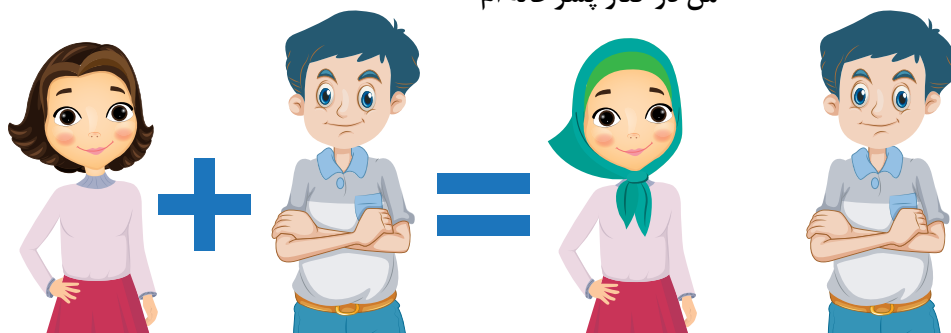
من در کنار پسردایی ام



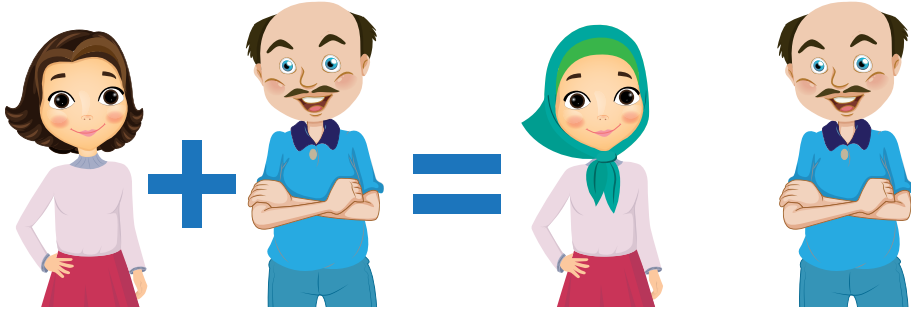
من در کنار شوهر خواهرم



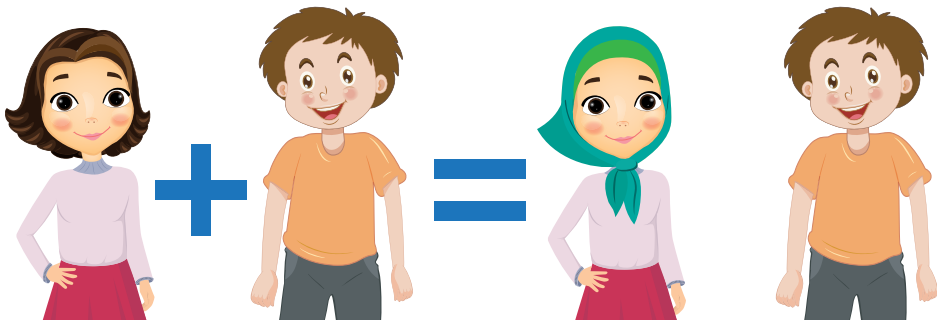
من در کنار پسرخاله ام



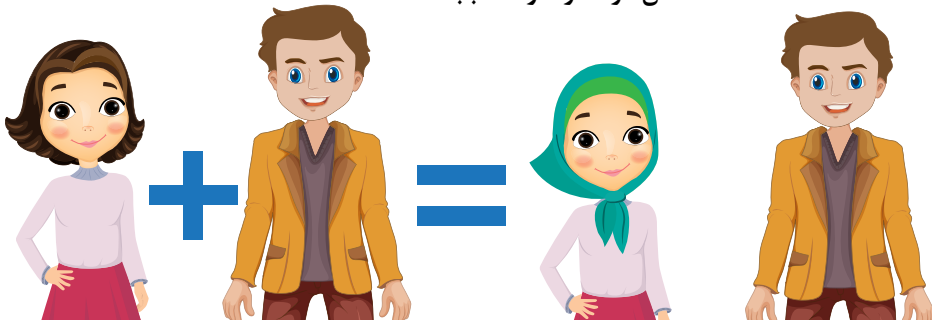
من در کنار شوهر عمه



من در کنار پسر عمه



من در کنار دوست بابا



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 re-

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. ۳۱۰.

۳۴- توضیح المسائل مراجع، م ۴۴۰.

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

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

