



بحران بلوغ را زیبا ببینیم

به انضمام تغذیه و ورزش در دوران بلوغ

سیده سمیه نائینی فر

زهرا آخوندزاده

زمستان ۱۳۹۵

سرشناسه:	هاشمی فر، سیده سمیه، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور:	بحران بلوغ را زیبا ببینیم / سیده سمیه هاشمی فر، زهرا آخوندزاده خلیل آباد.
مشخصات نشر:	مشهد- کتاب کامیاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری:	۶۸ ص.- مصور.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۶-۱-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه.
موضوع:	نوجوانان — بلوغ
موضوع:	Teenagers — Puberty
شناسه افزوده:	آخوند زاده خلیل آباد، زهرا، ۱۳۵۰-
رده بندی کنگره:	۱۳۹۵ ب۳ ۴/۴۸۴ QP۸۴
رده بندی دیویی:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابخانه ملی:	۴۵۴۸۴۲۱



عنوان:	بحران بلوغ را زیبا ببینیم
تهیه و تدوین:	سیده سمیه هاشمی فر - زهرا آخوندزاده خلیل آباد
ویراستار و طرح جلد:	زهرا آخوند زاده خلیل آباد
ناشر:	انتشارات کتاب کامیاب - ۹۱۵۱۰۱۱۳۶۸
چاپ و صحافی:	کامیاب
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۰۲۶-۱-۹
نوبت چاپ:	اول / ۱۳۹۵
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۸۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و مخصوص نویسندگان می باشد.

Email: ketab.kamyab@yahoo.com

فهرست مطالب

۶	 مقدمه
۸	 حال و هوای دوران بلوغ
۸	 بحران بلوغ
۱۰	 بلوغ و نوجوانی
۱۱	 نوجوانی
۱۲	 اهمیت نوجوانی از نظر اسلام
۱۳	 نشانه و علائم بلوغ در دختران
۱۷	 توصیه‌هایی برای دختران در سن بلوغ
۲۰	 ناپه‌نجاری‌های بلوغ
۲۰	 نقش مادران در کاهش عوارض بلوغ
۲۶	 تغذیه در دوران بلوغ
۲۹	 تغذیه متعادل
۳۴	 میان وعده‌ها
۳۶	 تغذیه در اسلام
۴۲	 تغذیه در ایام امتحانات
۴۹	 ورزش و تندرستی
۵۱	 تأثیر فعالیت‌های بدنی بر پدیده رشد و بلوغ
۵۱	 ورزش و تأثیر آن بر قاعدگی
۵۶	 ورزش و جلوگیری از بلوغ زود هنگام
۵۸	 نقش کلسیم در بدن
۶۲	 اثرات زیان بار رژیم‌های غذایی
۶۵	 روش‌های طبیعی و غیر دارویی کاهش وزن
۶۸	 منابع

زنان به عنوان نیمی از جمعیت جامعه نقش به سزایی در جهت‌دهی به ابعاد کل اجتماع دارند. آنان از یک جهت با حضور فعال خود در عرصه‌های گوناگون اجتماعی، مسئولیت‌های بسیاری را بر دوش گرفتند و از سوی دیگر با ایفای نقش مادری و همسری نقش محوری در تحکیم خانواده و تربیت نسل آینده دارند.

با توجه به نکات مذکور به جرأت می‌توان گفت سلامت جامعه در گرو سلامت زنان است.

زنان محور سلامت خانواده هستند و سرمایه‌گذاری روی سلامت و آگاهی دختران و زنان پایه و اساس سلامت خانواده و جامعه است. زنان علاوه بر مدیریت سلامت اعضای خانواده، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه سالم زندگی به نسل بعدی هستند. بنابراین جامعه‌ای که زنان آن از سلامت جسمی و روحی مناسبی برخوردار نباشند مسیر درست را طی نخواهد کرد. سرافرازترین زنان در دوران بلوغ، باروری، یائسگی، میانسالی و سالمندی سبب آسیب‌پذیری بیشتر آنان شده است تا جایی که با وجود بالا بودن میانگین طول عمر زندگی زنان لزوماً به معنای زندگی آنان توأم با سلامتی و آسایش نیست و برنامه‌ریزی‌ها باید به سمتی سوی پیدا کند که آموزش نکات بهداشتی و تغذیه‌ای و همچنین تحرک بدنی و فعالیت جسمانی از سنین کودکی در میان دختران رواج پیدا کند. تبعات این ناآگاهی علاوه بر دچار کردن خود فرد به مشکلات متعدد جسمی و شاید روانی، سبک زندگی نادرست را به نسل‌های بعدی منتقل می‌کند و جریان خزنده‌ای از ناآگاهی و در نتیجه ضعف

سلامتی در جوامع بوجود می آورد. با توجه به اینکه دختران این مرز و بوم زنان
فردای این کشور و سکان داران جامعه می باشند بر خود وظیفه دانستیم تا با عنایت
خداوند متعال در این کتاب به یکی از بزرگترین و مهمترین مسأله‌ی دختران که
گذشتن راحت از دوران بلوغ می باشد بپردازیم.

