

میحردا ن محردا اللہ مسد

:هورگ ی اضدعا

رېھيڏغترينڻاڌ
ى رىگداي



• تسرهف

• ییاذغ داوم عاونا

• یریگدای ربهناحبص رثا

• هناحبص فارصم مدعلیلاد

• نهنذ ربه رثوم ییاذغ داوم

بیرض، باوخذ: لثم دنا لیخد یریگدای رد یفلتخم ل ماوع
... و هیذغت، ش زرو، ی شوھ
هک میزادرپی م یریگدای رب هیذغت ریثات هب هلاقم نیا رد ام
تسا یریگدای ل ماوع نیرتمهم زا یکی دیدرت یب

ی اہ تار دیہ، اہ نینتور پ: ل ماشن دب زاین دروم ی یادغ داوم
ہنازور ی اذغ دنا ی ندعم داوم و اہ نیماتیو، اہ ی برچ، نبرک
دنا ہدش لیکشت دشد ہراشا نا ہب ہک ی یادغ داوم زا ام

ی فاکو مزلا رادقم تفایرد و ن دروخ ی نعم ہب ح یحصہ ہینغت

تسا ی یادغ داوم نیا زا مادکرہ زا

و اہ نینتور پ اہ تار دیہو برک ی لامجا ی فرعم ہب ادتبا

:میزادر پی م اہ ی برچ

باه تار ديهو برک:

لومعم روط بهو دنا ندب ی ژرنا نیماتع بانم نیرتمهم •
اراد هنازور ی اهاذغ عومجم رد ار ی فرصم دصرد نیرتلااب
دشاب ی م

رکش ای زراکاسد لثم اها دنق عاونا، جنرب، تلاغ، نان
و (هدیچیپ تار ديهو برک) هتساشند، (هداسد تار ديهو برک)
زای گمه (ربیف ای مضمه لباقریغ تار ديهو برک) اها ی زبس
دنتسه اها تار ديهو برک هتسد



تارديهوبرك هب زوما ش ناد زايذ نازيم:

- رهرد و تارديهوبرك هه دعو 7 هب هنازور ي ناتسبد ناكدوك ش ربك ي ايج نرب ابي نوراكام ، تابوبج ن اجنف فصد) هه دعو دنراد زايذ (مدنگ ناند.
- زاشيب ، دنكي مزاغآ ار هسر دم هب ن تفر ناكدوك هه ي نامز ي مراك نيا فرصه هنازور ، اهنا ي فرصم ي رلك دصرد 50 دوش.

- ناجنڤ فاصنڊ هڊعو ره) تاجيز بس و هويم هڊعو 5 هولا عهه پ
دنداد زائيد (گنراگنر و هڊش زير ي اهه هويم
و ي نوراکام ، تابوبڊ ، مدنڱ) اه تارديهو برک بيکرت
هينڱت کي بجوم نيٽورپي وادي اهاذغاب (تاجيز بس
دنکي م ر ترايشوه ار امش کدوک و هڊش رتل داعتم

- می‌راند از زور ت‌عاسد 24 زغم ، ندب‌ی‌اضعا رگید ف‌لاخر ب‌ه‌ب‌اه‌ت‌ار‌دی‌هو‌بر‌ک‌م‌ض‌ه‌ما‌گ‌ن‌ه‌ک‌ی‌ا‌ه‌د‌اس‌د‌ن‌ق‌)‌ز‌ک‌ول‌گ‌و‌د‌ن‌ک‌ز‌ا‌ی‌ن‌ت‌ی‌ل‌اع‌ف‌ی‌ا‌ر‌ب‌ز‌غم‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ت‌خ‌وس‌ا‌ه‌ن‌ت‌(‌د‌ی‌آ‌ی‌م‌د‌و‌ج‌و‌ا‌ه‌ی‌ب‌ر‌چ‌و‌ن‌ی‌ئ‌ت‌ور‌پ‌ ، ندب‌ر‌گید‌ی‌ا‌ه‌ل‌ول‌س‌ه‌ک‌ی‌ل‌اد‌ر‌د‌.‌د‌ر‌اد‌د‌ن‌ا‌وت‌ی‌م‌ذ‌ی‌ز‌غم‌ی‌ا‌ه‌ل‌ول‌س‌ی‌لو‌ ، د‌ن‌ک‌ی‌م‌ل‌ی‌د‌ب‌ت‌ز‌ک‌ول‌گ‌ه‌ب‌ا‌ر‌.‌د‌ن‌ه‌د‌ما‌ج‌نا‌ا‌ر‌ر‌ا‌ک‌ن‌یا

ماه نيټورپ.2:

- ز ماه نيټورپ. دنتسه ام ندبر اتخاسه ظفد و دشر لوئسم
هبر داق ام ندب. دنا هدش ليكشت ديسا ونيما ماد هببياز جا
هك تسا مزلا و تسيناه ديسا ونيما عاونا زا يخر بتخاسه
نيا هبهك دوشه تفايرد ي نيټورپ ي ياذغ داوم قيرط زا اهنا
دنيوگ ي م ي رورض ديسا ونيما ، ماه ديسا ونيما
نيرت هدشه تخانشه تاينبلو ديفسو زمرقه تشوگ، غرم مخته
دنتسه ماه نيټورپ



نیتورپ هب زوما ش ناد زاین نازیم:

- زور رد نیتورپ ه دعو 5 هب (هلاس 7-11) ی ناسبد ناکدوک .
دوش فرصم راهان و هباحبرد دیاب هک دنراد زاین
، غرم مخت ، غرم ، تشوگل ماشی نیتورپی یادغ عبانم
ی ماه میژر ، (... و ایوس ، ایبول ، سدع) تابوبج ، ی هام
ظفداریز ، دوشی منده یصوت اههچب ی ارپی هایگ افرصدی یادغ
تسال کشم تشوگل فرصم نودب ن دبرد نیتورپ نزاوت

- رد دوجوم هدشن عابشا برچ ی اهدیسا ه بن اکدوکنینچمه
اَصوصخم) هدشن عابشا ی اهی برچنیا . دنراد زاینی هام
(دازآی هام دننام ، دنتسه درس ی اهب آرد ه کی ییاهی هام
دنسری م ندب ی اضعا رگید و زغم ی اهل ولس ه ب آروف

باه ی برچ:

- ردی مهم شقتو دنوری مرکه باه لولسدی اشغراتخاسرد رباربود زاشیدی برچ مرگ کی. دنراد ندب یژرنا نیمات دنکی مازآ یژرنا تاردیهو برک مرگ



- نیماتیوزا یا ایتسد هدننگ نییعت عبنم اهنتا ه ی برچ ه ولاء ه ب
نیماتیو) دنا ی برچ رد لولحم ی اه نیماتیو ه ب موسوم اه
عبانم نیرت ه دش هتخانش هرک و ن غور. (A.D.E.K) ی اه
ی م ی دنب میسقت عابشا ریغو عابشا هتسد ود ه ب و دنا ی برچ
دنوش.

ی برچہ ہر زومآ ش ناد زاین ن ازیم:

- کہ دناد زاین زور رد ی برچہ ہدعو 5 ہب ی ناتسبد ن اکدوک
ق شاق کی و ز نویام این غور ی روخیاچ ق شاق کی ل ماشد
تسا هرک ی روخیاچ

- دیابی لو ، دنشاب هتشاد همهاوی برچ فرصم زا همه دیاشد رارق هداقتسا دروم یریکدای ظفدی ارپارن آ بوخ عاونا یاهن غور دننام ییاه یبرچ زا دیابن آ موس ود .دندهد هدوب ودرگو (... و نادرگباتفا ، ترذ ، ایوس ، نوتیز) یهایگ ی هرک دننام عابشا ییاه یبرچ ارن آ موس کیپ زا شیب و دهد لیکشت هزیر و تساپ

- یاه یژرلآ بجوم دناوتی م ی رورض برچ ی اهدیسا دویمک
ار ضراوعن یا اما . دوشدی لاعفشیدن یچمه و مسالیبقزا
هدی هامن غور رد 3kg-اگما ی اهل مکم فرصم ابدن اوتی م
درکلرتتک ، دراد دوجون او ارفرادقم

ی یادغ هدعو نیرتمهم هناحبص

- ی ادتباردی شخب مار آ تیصاخ هلمج زای لیلاد هب هناحبص
ص و صخب ندب ی اهل ولس شطعو ی گنسرگ عفر و زور
ن زور بن آ میقتسم ریثات و نوخذ دنق میظنت زغم ی اهل ولس
ن نیچمه . دوشدی م بوسحم ی یادغ هدعو نیرتمهم ندب
ی یاراک ی ور ربی یاز سب ریثات هناحبص لیکشتی یادغ داوم
درانگی م زوما ش ناد باصعا و زغم متسیسد

- ی سرد بلاطم ی ریگ دایرد ی مهم ش قذ ی یادغ ه دعو ن یا اذل
زوما ش ناد لیصحت تفرشیپ هجیتت ردو دراد س او ح ز کرم ت و
ر کفت ه ب ه ک ی سورد ه نیمز رد ص و صخب ش قذ ن یا دنک ی مافیا
رتشیپ تیمها و ت ایضایر دننام دنراد زاینر تشیب ز کرم ت و
دنراد .

- **هچب درصد 40 دود که دهدی مناشندی راما آ یاهش هوژپ .**
دتنکی مزاغآ ار ناشزور هناحبصن و دپ ، هسردم نینس یاه
رد ییاذغ هدعو نیاتیمها لیلد هب که تسای لادر د نیا
همانرب اهچب یارب س رادم رد یجراخ یاهروشک زای خرب
تسا هشد هتشاذگ هناحبص



- یاهینغت یاهزاینه دوشی م ت عاب م ناسه هناعبصه کین دروخ
ی اربن زو لرتتک ، دوشه هدر و آرب رتهب زور لو طرد کدوک
دبایش هاگ اهنا آن و خ لور تسلاک حطسه و دشابرتت حار اهنا
دنروخی م هناعبصه ن تفر هسر دم زال بقه کی ناکدوک نینچ مه
و درد لدر اچد رتمک ، دننکی م تبیغ اهس لاک زار تمک ،
دنوشی م رگید یاهی تحاران

اھروخذ ھناحبصد تبقاع

- دندھدی مھمادا ار یرتھدی یادغ ھماتر بزور لو طرد ناکدوک ،
میسکلثم اھن یماتیو و یندعم داوم حطس دوشی مٹ عاب ھک
رد نیولافوبیر و B12 ، C ، A نیماتیو و میزینم ، رفسف
دشاب رتشیب روخذ ھناحبصدی اھه چبزا اھذا ن دب

• می‌ماند صاحب‌کده‌ی یاهو چه‌کده‌ی هشت‌ت‌باث ، لباقم فرط‌زا
ی‌هاذغ‌ن‌دروخ‌ه‌ب‌زور‌لو‌ط‌رد‌ی‌رتشیل‌امت‌ح‌ه‌ب ، دن‌روخ
و دن‌رو‌آ‌می‌ور ، دن‌راد‌ن‌ش‌زرا‌ی‌اه‌ین‌غ‌ت‌ظ‌اح‌زرا‌ه‌ک‌ب‌ر‌چ‌ر‌پ
ی‌ار‌ب‌ه‌دن‌یا‌ت‌لا‌ک‌شم‌دا‌ج‌یا‌و‌ن‌د‌ش‌را‌می‌ب‌ث‌ع‌اب‌ه‌ل‌ئ‌سم‌ن‌ی‌م‌ه
دوش‌ی‌م‌اه‌ن‌آ

- هناعبص ن امر و ظنم میراد دیکات هناعبص ن دروخر برگا هتبلار
ار ن اشزور دنراد تداء اهاهچبزا ی ضعبه که ارچ .تسا ملأس
عورش اهازیچ روج نیا و تالاکش و تیوکسیب ن دروخاب
دیآی مذباسد هبی ملأس هناعبص لاصا هک دننک

- ن در و خذ ه کیترو و ص رد ، ت سا ی ی اذ غ ی لصا ه د ع و ه ن ا ح ب ص
ی ذ غ م دا و م ت ف ا ی ر د د و ب م ک ب ج و م د و ش ت د ا ع ه ن ا ح ب ص
د و ب م ک ت ع ا ب ه ج ی ت ت ر د و ه د ش ز و م آ ش ن ا د ز ا ی ن د ر و م ه ن ا ز و ر
د و ش ی م ح ل ا م ا و ا ه ن ی م ا ت ی و ، ی ر ل ا ک



- درادن ازوماش نادیریگدایربی فم ریثاته ناحبصندن دروخذ
دندیری رادهگندوشد فرصد بسانم نامزرد ه ناحبصده چنانچه
دشاب دوزی عیبط تیلاعف ه بر داق زغم ه کی حطس رذن وخذ
دوشدی م ل تخمس او د ز کرم تو یریگدایو ه دش راوشد

....؟ عانتما و هناحبص

- ماجنا رد دنزرو می عانتما هناحبص ن دروخ زاهکی ناکدوک و تیقلاخ تردق و دنراد یرتمکی یاراک یضایر فیلاکت دنهاوخی مزیزع نیدلاو رگا . دبای می مشهاک اهنا راکتبا ار اهنا اتسا مزلا دنیا من فرصی لماک هناحبص ن اشناکدوک دنباوخبی نیعت عاسرد اه بش ناکملا ای تح دنیا من قیوشت رد ار ماشن نیچمه دنوش رادیب رتدوز دنناوتب حبص ات . دننک فرص بش هیلوات عاس

- یقلت مهم ی یادغ هدعون اونع هب هناعبص هداوناخرد رگا هناعبص هرفس رود زور ره هداوناخ یاضعا همه و دوشد .دنوشد ی مقیوشته هناعبص فرص هب زین اكدوك دننیشنب ،ودرگ و رینپ و نادلثم ییهااذغ زا دتناوتی م نازوما شناد ریش ن اوید کیاب هارمه ابرم هرک و ناند ، غرم مخت و ناند هب ایبول کاروخ و یسده ، میلد ، چنربریش ، ی نرف نینچمه .دندک هداقتسا هناعبص ناونع



- (هـ) نازا ، هـناحبصه دعور دینک هیصوتن ازوما شناد هـ
(هـ) غرم مختاب رینپ ، (ی ژرنا نیماتع بنم ن اوذع
و نیئتورپ نیماتعی ارب) ریش و (نیئتورپ نیماتع بنم ن اوذع
دنیا مذ هـداقتسا (میسک

- یژرنا زا ی شخب امرخ ای ل سء ای ابرم اب هارمه هرک
هرک ن آ رب هولاء . دنکی م نیمات ار ه نازور زاین دروم
دنتام ی برچ رد لولحم ی ماه نیماتیو زا ی بوذع بنم
تسا D و A نیماتیو

• و نازوما ش ناد ی ارب بساتم هناحبصد کی زا ی یاه ل اثم .
، ی گنرف هجوگ و رینپ و ن اذ ، ودرگ و رینپ و ن اذ ، ن اذ او جون
و ن اذ ، ی گنرف هجوگ و غرم مخت و ن اذ ، رایخ و رینپ و ن اذ
تسا امرخ و رینپ و ن اذ ، امرخ و هرک و ن اذ ، ابرم و هرک
دوشدی م هیصوت هناحبصد اب هارمه ریش ن اوید کی فرصم

زوماش ناد هناعبصه دعور دن آ دياوف و يياذغ ي ماه هورگ

- ي ژرنا و دنوشد ي م حلاما و ماه نيماتيو بنجث عاب: تلاغ - 1
دنگ ي م م هارف ار ن ازوماش ناد زايذد روم ي نام س ج
راد س و بس ن اد دننام
رد و دنتسه رفسف و ميسلک ي دايذ ر ادقم ي واحد: تاينب - 2
د نراد ي ياز سب ش قن ن ازوماش ناد ن اوختسا دشر

- ردنوخ دنق میظنت و یازی ژرنا لیلدهب: هداسه یاه دنق - 3
 .امرخ ، ابرم ، لسه : دننام دنتسه یمازلا هناحبصه دعو
- هب اهنیماتیو و یندعم داوم دوجو لیلدهب تاجیزبس - 4
 رباربرد ندبتمواقمش یازفا ثعابث نیماتیو صوصخ
 می نازوماش نادردهده دور درک راک میظنت و اهرامیب
 .رایخو یگنرفه جوگ: دننام دوش

•
دنتسه ی ژرنا و نھا ، میزینم ، رفسف ی واد : اه زغم - 5
رد زوما ش ناد هظفاد تیوقتو ی نهذ ی اوقت تیوقت ی اربو
دجنک ، ودرگ دننام دراد ی ناوارف تیمها هناحبص ه دعو

دنام دنتسه نھا و نیئتورپی لاء عباتم : تابوبد - 6
ی تیچ ایبول و ی سدع کاروخ

بآ : دننام دنتسه دیغم ندب تاعیام نیمات تهج : تاعیام - 7
... و نیریش ی اچ و ریش ، ی عیبط هویم

زوما ش ناد ی وسد زا هناحبص فرصم مدعلیلاد

- لبق بشرد نیگنس ماشندروخ - 1
- حبص تلسک و باوخراندش رادیپریدو ندیباوخرید - 2
یهاگ
- هبن تفرزا لبق هناحبصندروخیاربن تشادنتقو - 3
هسردم
- هناحبص فرصم هبت بسندنیدلای هجوتی - 4

ش ناد رتهد یر یگدای رد ن دروخ ه ناحبص تیمها

- ن دروخ ن و د ب ه ک ی ناز و م آ ش ناد ه ک ت سا ه داد ن اشذ ت اعلاطم
ار مز لای ی آ راک و یر یگدای دنور ی م ه سرد م ه ب ه ناحبص
د ن ر اد ن

س ر د س لاک تاعاسدی ط ر دی گنسرگ و ه ناحبص ن دروخ
ه ب (نوخ دنق) ز کولگ ن دیسرن و نوخ دنق ن د م آ ن ییاپ بجوم
ت سا زغم در کلم ع ر د ل لاتخا ن آ ه جیت ه ک دوشدی م زغم
ه ناحبص ن دروخ ن لیلد ار تقو ن تشاد ن از و م آ ش ناد ل ا و معم
د ن ن ک ی م ن ا و ن ع

- هب یر یگدایردن آریثاتو هناحبص فرص تیمها تسامزلا فرص دننام ییاه هیصوت دوش هداد ش زوما ن ازوما ش ناد زارتدوز ،عقوم هبن دیداوخ ،بش ی ادتباتاعاسرد ماش هبن ازوما ش ناد قیوشتو حبصردن دش رادیب باوخ ش ناد هک دوش می بجوم هناحبص فرص زال بقش زرو ادیب هناحبص ن دروخ ی اربار دوش ی اهتشا چیردت هب زوما دنک

- ن و خ د ن ق ی بس ن ش ی از فا ه ک د ه د ی م ن ا ش ن ی م ا ع ی ا ه ی س ر ر ب
ش ن ا د ر د ی ر ی گ د ا ی ش ی از فا و ز غ م د ر ک ل م ع د و ب ه ب ج و م
. د و ش ی م ن ا ز و م آ

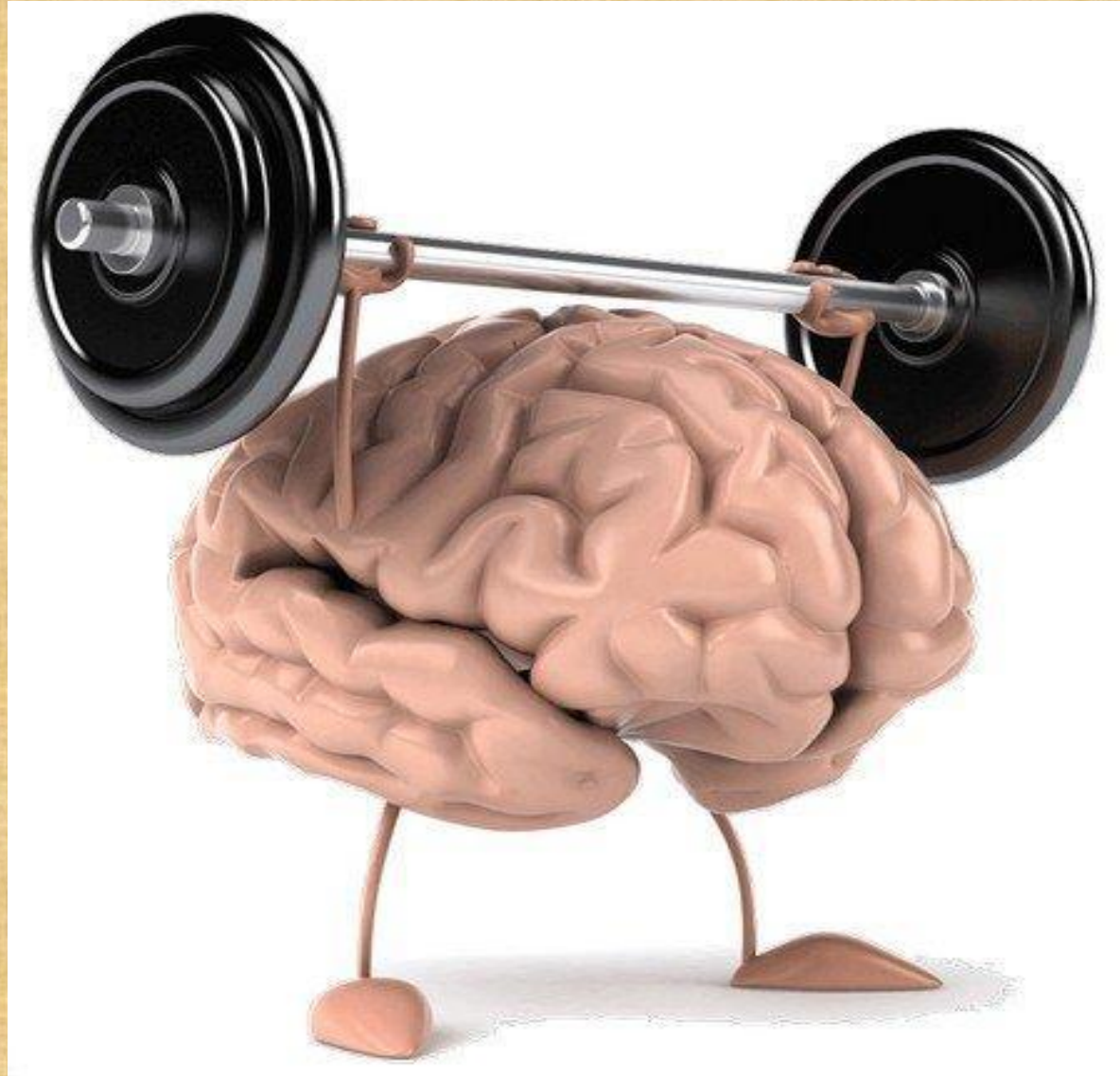
- ی ذ غ م د ا و م ت ف ا ی ر د د و ب م ک ب ج و م ن ی ن چ م ه ه ن ا ح ب ص ن د ر و خ ن
ن ی ز گ ی ا ج ز ی ن ر گ ی د ی ا ه ه د ع و ر د ه ک د و ش ی م ن د ب ر د
ی ا ه ن ی م ا ت ی و و ح ل ا م ا ، ی ر ل ا ک د و ب م ک ه ج ی ت ت ر د و د ش د ه ا و خ ن
ش ن ا د ر د ر ا ک ت ب ا و ت ی ق ل ا خ ت ر د ق ، ی ی آ ر ا ک ش ه ا ک و ز ا ی ن د ر و م
. ت ش ا د د ه ا و خ ی پ ر د ا ر ز و م آ

ن در و خ ه ن ا ح ب ص د ئ ا و ف

- 1 - سرد م ف ی ل ا ک ت م ا ج ن ا ر د ز ک ر م ت و ت ق د ش ی ا ز ف ا - 1
- 2 - ی س ر د ب ل ا ط م ی ب ا ی ز ا ب ر د ر ت ش ی ب ت ق د و ت ع ر س د - 2
- 3 - ی س ر د و ی ر ک ف ل ئ ا س م ل ح ر د ر ت م ک ت ا ه ا ب ت ش ا - 3



هظفادت یوقت رد رثوم ی یادغ داوم:



تلاغ.1

رایسبن غور زاسدعو و یگنرف دوخند، اییول، ایوسد دننام ی تلاغ
تسا مزلا هظفاد تیوقت تهجد ره کد نرادرو خرب ی دیفم



تاجیزبس و هویم 2.

دنتسه ی دیفم رایسب ی اهن ادیسکای تآ ی اراد تاجیزبس و هویم
دندیفم هظفاد تیوقت ی ار ب رایسب ،تاجیزبس و هویم



غرم مخت.3

هې؛ تسانه ظفاد تيوقت تهجر د يديفم رايسب هدام غرم مخت
ي نينجهکي نامز و ي رادر اباد ماگنه رادر اباد ن اريام ممکنيا هژيو
ن اشدن زرفش وه رد دنتک فرصم غرم مخت، دنراد محر رد ار
تسانه رثوم رايسب.



تسام.4

مزلا میسلک و 3 انگما ، تسام هلاپ کی ی هنازور فرصم
میسلک و 3 انگما .دنکی م نیمات ار امش ندب ی ار ب
ناتدنزرف رگا .تسا هظفاد تیوقت تهج رد ی دیفم رایسب داوم
ی رایسب ریثأت ، دنک فرصم تسام زور ره ش دشر نامز رد
.درانگی م و ا دشر ی ور رب



هېنا. 5

دیفم رایسب هظفاد تیوقت رد هک تسا یرگید هدام هویم نیا
ی اهتفای اراد و تسا برچ هویم نیا هک نیا اب. تسا
دبایع یرستن و خدش درگ هک دوشی م ث عاب اما تسا یرچ
ن و خدوشی م ث عاب دوش رت عیرسن و خدش درگ هک ی ماگنه
زین هظفاد رد هویم نیا نینچمه و دسر ب زغم هب یرتشیب
تسا رثوم.



ی نیمز بیس.6

دننام ی داوم دناه تفایرد ی گزات هب ی یایار تسا ناققم
، دوشی م تفای ی نیمز بیس رد روفو هب هک ی یاهت اردیهو برک
، دنوشی م هظفاد تیوقت ث عاب



ی هام 7.

و تیوقت ث عاب هک تسا ی یادغ داوم زا رگید ی کی زین ی هام
هظفاد تیوقت ث عاب هجیتت رد و زغم ی اهل ولسد رت عیرسد دشر
تسا دیقم زین ی بلقه ضراع ی ارب ی هام. دوشی م



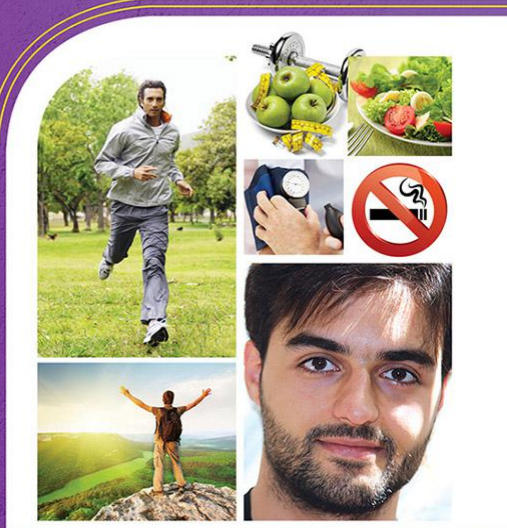
مع‌بانم:

ناناوجی تیبقارم دوخی امانهار باتک.1
و لصا داز دمحا دو عسمرتکد : فالوم
ناراکمه

1395 پاچ

تملاسی اسراپتار اشتدا

شزوما ی گنهر فنوناک تیاسد.2



راهنمای خودمراقبتی جوانان

امشہ ہجوتہ زا س اسپد