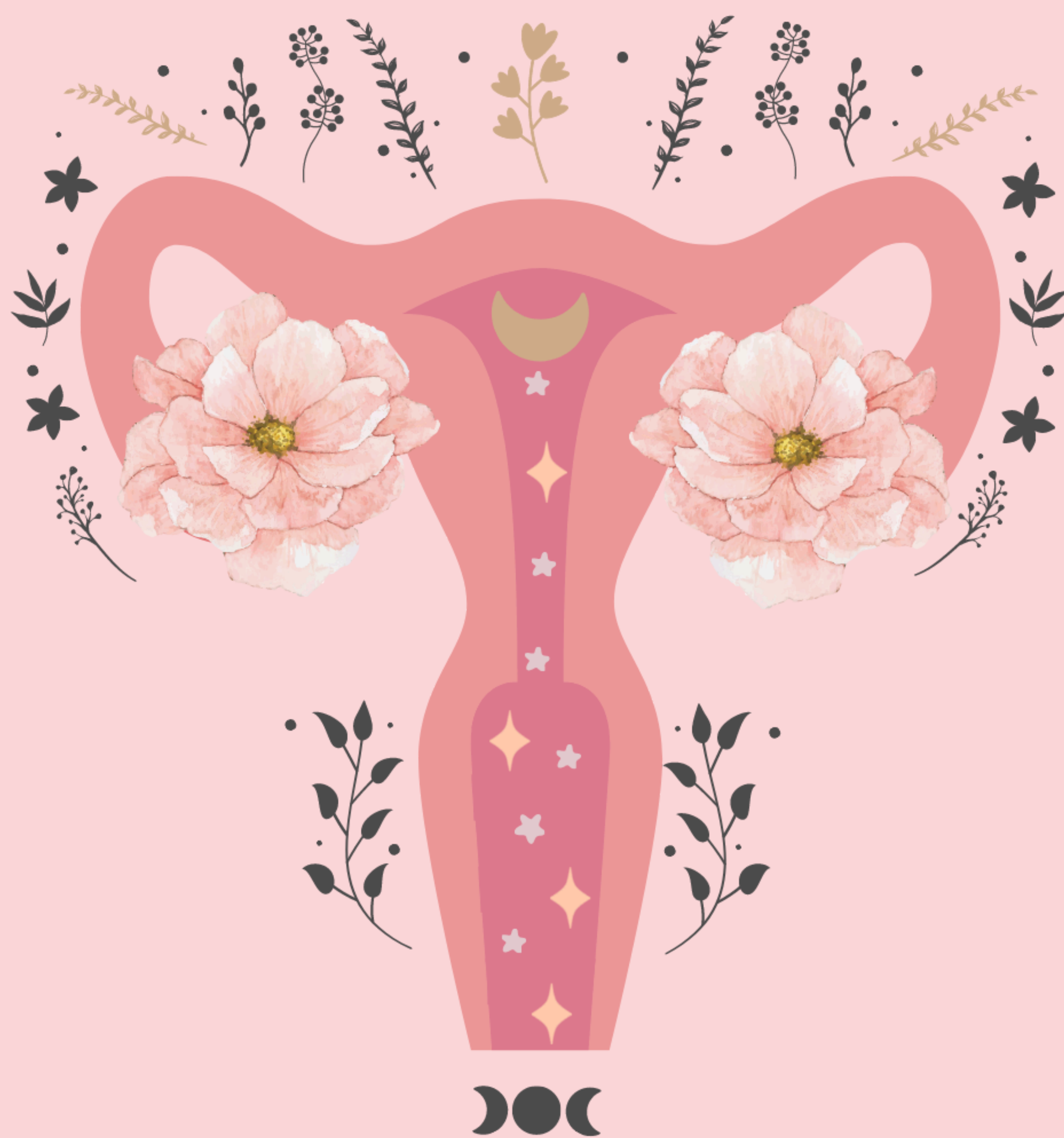


# تقویم ویلنر ماهی‌نگی ۱۴۰۵

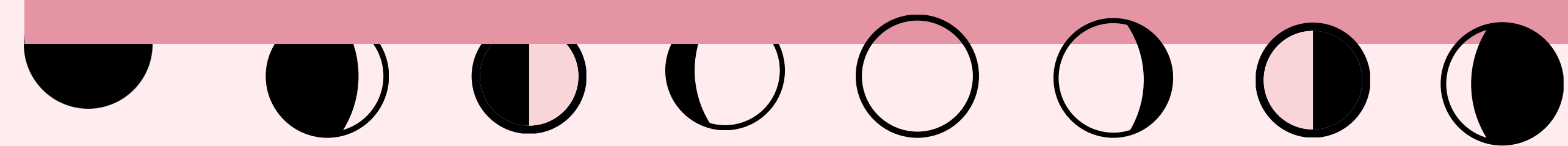
دخترانه ماه



دکتر نسیمه ستایش



# راهنمای تقویم و پلنر ماهینگی دخترانه ماه



|                      |                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| شدت درد کمر و شکم    | مستطیل (با عدد شدت درد از ۱ تا ۵)                             |
| شدت خونریزی          | دایره با نمرة ۱ تا ۴ از لکه بینی، خونریزی خفیف، متوسط، شد دید |
| رنگ خونریزی          | دایره‌ای با رنگ‌های مختلف (قرمز روشن، قهوه‌ای، صورتی و غیره   |
| احساس خستگی          | دایره‌ای با یک خط زیگزاگ در وسط (مانند صاعقه                  |
| افسردگی، غم و اندوه  | دایره سیاه                                                    |
| سر درد               | دایره‌ای با خطوط موجی در داخل آن                              |
| ناامیدی              | دایره با ایموجی ناراحت                                        |
| عصبانی و خشمگین      | دایره نارنجی                                                  |
| خوشحال و پرانگیزه    | دایره سبز                                                     |
| تهوع و استفراغ       | مثث آبی                                                       |
| اضطراب               | ضربدر                                                         |
| بی‌خوابی یا پر خوابی | چشم باز یا بسته                                               |

هر صفحه شامل:

پیام‌های انگیزشی و آموزشی:  
هر ماه با پیام‌های مثبت و آموزشی شروع می‌شود تا شما را برای مدیریت بهتر قاعدگی و حالات مرتبط با آن آماده کند

یادداشت حال جسمی و روحی  
این بخش می‌توانید حالات خود را در طول ماه یادداشت کنید. برای سادگی، از اختصارات جسمی و روحی قاعدگی که طراحی شده‌اند استفاده کنید.

برنامه‌ریزی برای حال بهتر:  
پس از یادداشت حالات، می‌توانید از فعالیت ههای پیشنهادی در صفحات قبل استفاده کنید. تاریخ ماه کامل و ماه نو در هر ماه نیز می‌تواند به شما کمک بیشتری کند

دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "پریود، بخشی طبیعی و سالم از بدن توئه. به بدنت احترام بذار و مراقبش باش."

\* انگیزشی: "بهار، فصل نو شدن و شکوفاییه. تو هم با این تغییرات، رشد می‌کنی و قوی‌تر میشی."

## فروردین

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |



دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "در این دوران، بدن تو نیاز به استراحت و مراقبت بیشتری داره. به بدنت گوش کن."  
\* انگیزی: "مثل اردیبهشت که پر از طراوته، تو هم پر از انرژی و زندگی هستی."

## اردیبهشت

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |



دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "از تغییراتی که در بدنت حس می‌کنی نترس. این تغییرات نشانه‌ای از رشد تو هستن."  
\* انگیزشی: "مثل روزهای بلند خرداد، تو هم پر از پتانسیل و فرصت‌های جدیدی."

## خرداد

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |

دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "در این دوران، تغذیه سالم و ورزش سبک می‌تونه بهت کمک کنه تا احساس بهتری داشته باشی."  
\* انگیزشی: "مثل تابستون که پر از گرما و نشاطه، تو هم می‌تونی پر از انرژی و انگیزه باشی."

## تیر

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |

دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "در این دوران، تغذیه سالم و ورزش سبک می‌تونه بهت کمک کنه تا احساس بهتری داشته باشی."  
\* انگیزشی: "مثل تابستون که پر از گرما و نشاطه، تو هم می‌تونی پر از انرژی و انگیزه باشی."

## مرداد

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "در این دوران، می تونی از دمنوش های گیاهی مثل بابونه و زنجبیل استفاده کنی تا آرام بشی."  
\* انگیزی: "مثل شهرپور که زمان برداشت محصوله، تو هم می تونی از تلاش هات نتیجه بگیری."

## شهرپور

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |

دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "بهداشت فردی رو در این دوران جدی بگیر تا از عفونت‌ها جلوگیری کنی." \*  
نگیزشی: "مثل شروع سال تحصیلی، تو هم می‌تونی یه شروع تازه داشته باشی." "

## مهر

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |



دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



آموزشی: "اگر در دوران پریود درد داری، می تونی از مسکن های مناسب استفاده کنی."  
انگیزشی: "مثل پاییز که پر از رنگ های زیباست، تو هم منحصر به فرد و دوست داشتنی هستی."

## آبان

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |



دکتر نسیمه ستایش



تقویم و پلنر ماهیگی  
دخترانه ماه



\* آموزشی: "اگر سوالی در مورد پریرود داری، از مامان، خواهر بزرگتر، یا یه مشاور بهداشتی بپرس."  
\* انگیزشی: "مثل شب‌های بلند آذر، تو هم می‌تونی با صبر و تلاش، به اهدافت برسی."

آذر

Blank area for planning or drawing.

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |





# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



\* آموزشی: "هر دختری پریود متفاوتی دارد. خودت رو با بقیه مقایسه نکن."  
\* انگیزشی: "مثل زمستون که طبیعت استراحت میکنه، تو هم به خودت استراحت بده و انرژی بگیر."

دی

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |
|      |        |        |         |          |         |      |



دکتر نسیمه ستایش



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



\* آموزشی: "از پدهای بهداشتی مناسب و با کیفیت استفاده کن و اون‌ها رو مرتب عوض کن."  
\* انگیزی: "مثل روزهای بهمن که نوید بهار رو میدن، تو هم پر از امید و آرزو هستی."

## بهمن

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |



# تقویم و پلنر ماهیگی دخترانه ماه



\*آموزشی: "پریود، بخشی از هویت توئه. به خودت افتخار کن." \*  
انگیزی: "مثل اسفند که همه چیز آماده‌ی نو شدنه، تو هم برای یک سال جدید پر از موفقیت آماده باش."

## اسفند

| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنج شنبه | جمعه |
|------|--------|--------|---------|----------|----------|------|
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |
|      |        |        |         |          |          |      |