

۲۲.۵۶۳۸

۴/۱۱/۱۴

صد در صد

سراغه



کارا ناترسون ● زینب طاهری

سرشناسه: ناترسون، کارا فمیلیان، ۱۹۷۰ م.

Natterson, Cara Familian

عنوان و نام پدیدآور: صد در صد پسرانه

نویسنده کارا ناترسون؛ تصویرگر میکا پلیمر؛ مترجم زینب طاهری.

مشخصات نشر: تهران: ایران بان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۴۳۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Guy stuff: the body book for boys, ۲۰۱۷.

Grooming for boys -- Juvenile literature

پسران نوجوان - بهداشت - ادبیات کودکان و نوجوانان

Teenage boys -- Health and hygiene -- Juvenile literature

بلوغ، ادبیات کودکان و نوجوانان

Puberty, Juvenile literature

شناسه افزوده: پلیمر، میکا، تصویرگر

Player, Micah

شناسه افزوده: طاهری، زینب، ۱۳۶۳، مترجم

ردمبندی کنگره: RA۷۷۷/۴

ردمبندی دیوبند: ۴۳۳/۰۴۱۳[ج]

شماره کتاب شناسی ملی: ۸۸۷۵۰۳۹

اطلاعات رکورد کتاب شناسی: فیپا

صد در صد پسرانه

نویسنده: کارا ناترسون

تصویرگر: میکا پلیمر

مترجم: زینب طاهری

صفحه آرایشی: آتلیه ایران بان

چاپ و صحافی: ثمین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۳

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان ایرانشهر، پلاک ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)



نامه‌ای برای تو

دوست عزیزم

برای چیزی که به آن بلوغ می‌گویند، آماده‌ای؟

مهم نیست چه کسی هستی، چه شکلی هستی و یا کجا زندگی می‌کنی؛
تو به بلوغ خواهی رسید. همه‌ی بچه‌ها به این مرحله می‌رسند. بلوغ واژه‌ای
است برای گفتن از تمامی تغییرات بدن، ذهن و در کل برای همه، وقتی
نوجوان یا بزرگسال می‌شوند، اتفاق می‌افتد.

هرچقدر بزرگ‌تر می‌شوی، بدن و مغزت هم رشد و تغییر می‌کند. بعضی
وقت‌ها این تغییرات در بدن و ذهنت هیجان‌انگیز خواهد بود، اما بعضی
وقت‌ها هم احساس ناخوشایند و شرم‌آوری به همراه دارند. ممکن است
سوال‌هایی درباره‌ی اتفاقاتی که می‌افتد، یا قرار است بیفتد داشته باشی.
این کتاب برای کمک به توست؛ تا بدانی وقتی بزرگ‌تر می‌شوی چه انتظاری
باید از بدنت داشته باشی.

ما امیدواریم که توصیه‌های از فرق سه سالگی انگشت پا در این کتاب،
راهنمایی‌ات کند تا با پدر و مادرت یا بزرگ‌ترهایی که بر اعتمادت حرف بزنن،
وقتی کودک بودی پدر و مادر کنارت بودند و حالا سعی‌شان می‌تواند همراهت
باشند. حتماً به آن‌ها بگو که چه احساسی داری و مسئله‌ی سهال‌هایت را از
آن‌ها بپرس.

برای شناخت خودت و تغییراتی که برایت اتفاق می‌افتد، وقت بگذار.
در این صورت به پسری که هستی و مرد جوانی که خواهی شد، اعتماد
بیشتری خواهی داشت و افتخار خواهی کرد.

دوستان در پسرانه‌ها

فهرست

۶ حقایق درباره بدن

- ۸ حقایق درباره‌ی بدن
- عادت‌های خوب ۱۰
- نگرش ۱۵

۳۸ بالغ شدن!

- دست‌ها ۴۰
- زیربغل‌ها ۴۲
- بوی نامطبوع ۴۴
- قفسه‌ی سینه ۴۶

۴۸ ناحیه‌ی شکم

- اندام‌ها و اندازه‌ها ۵۰
- نوشیدنی‌ها ۵۴
- غذا ۵۸
- رژیم ۶۰
- ویتامین‌ها ۶۴

۱۶ سرها بالا!

- مراقبت کردن از موها ۲۱
- نگرانی برای موها ۲۲
- گوش‌ها ۲۲
- چشم‌ها ۲۴
- دهان ۲۶
- ارتودنسی ۳۰
- صورت ۳۲
- جوش ۳۴
- ضد آفتاب ۳۶



۸۶ به راه افتادن و آغاز کردن

- پاها و قد ۸۸
- مچ و انگشتان پا ۹۰
- تناسب اندام ۹۲
- ایمنی در ورزشی ۹۴
- استراحت ۶۹
- مشکلات خواب ۹۸

۱۰۰ در درون تو

- احساسات تو ۱۰۲
- پسربودن ۱۰۸
- تمام تو ۱۱۰

۶۶ تغییرات بزرگ

- هورمون‌ها ۶۸
- ناحیه‌ی زیر شکم ۷۲
- لباس زیر ۷۴
- نعوظ ۷۶
- اصلاح صورت ۷۸
- صدا ۸۲
- حال و احوالات روحی ۸۴



www.ketab.ir