

بلوغ پسران

نویسندگان:

دکتر امی میدلمن
کیت گانوالد

مترجم

محبوبه رمضان‌زاد



۰۷۳۳۱۱۳۳۲ - ۰۲۱۳۸۶۲۲۲

سرشناسه: میدلمن، ایمی بی.

Middleman, Amy B

عنوان و نام پدیدآور: بلوغ پسران / نویسندگان امی میدلمن، کتی گرانوالد؛ مترجم محبوبه رمضان زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Boys Guide To Becoming A Teen

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: بلوغ

شناسه افزوده: کیت گرونوالد

شناسه افزوده: Pfeifer, Kate Greenwalt

شناسه افزوده: رمضان زاده، محبوبه، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده بندی شنگره: QP ۸۴/۴/م۹

رده بندی دیسی: ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶



بلوغ پسران

مترجم: محبوبه رمضان زاده

برگزیده جشنواره رشد آموزش و پرورش

نوبت چاپ: دوم ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۵۰ جلد

قطع: خشتی

قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۱۲-۲

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست یکم، پلاک ۲

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

کلیه‌ی حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هر گونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش سخن.....	۴
فصل اول: به دوره بلوغ خوش آمدید.....	۶
فصل دوم: تغذیه، ورزش و وزن مناسب.....	۱۶
فصل سوم: قد شما.....	۳۰
فصل چهارم: پوست، مو و دندان.....	۳۶
فصل پنجم: دستگاه تولید مثل داخلی و خارجی.....	۵۲
فصل ششم: نعوظ.....	۵۸
فصل هفتم: احساسات شما.....	۶۲
فصل هشتم: ارتباطات (روابط با دیگران).....	۷۶
فصل نهم: رابطه با جنس مخالف چیست؟.....	۹۰
فهرست لغات و اصطلاحات.....	۹۹

پیش سخن

بلوغ دوره‌ای مهم و هیجان‌انگیز است که طی آن برای بزرگسال شدن تغییرات زیادی در زندگی‌تان رخ می‌دهد. به علاوه بدنتان نیز دستخوش تغییر می‌شود. برای مثال، اکنون رابطه شما با وستان و پدر و مادرتان با چند سال قبل متفاوت است و افراد با شما به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کنند. همچنین دیدگاه شما همچون گذشته نیست، البته پرسش‌هایی یادش در ذهنتان وجود دارد. هدف انجمن پزشکی از تألیف این کتاب، پاسخ به سؤالات شما، ارائه اطلاعاتی جهت ارتقاء سلامتی و شادابی‌تان می‌باشد. در صورت نیاز به اطلاعات راهنمایی و کمک بیشتر می‌توانید از پدر و مادر، پزشک یا بزرگترهای قابل اعتماد یاری بگیرید. با دانش بیشتر می‌توانید برای حفظ سلامتی خود، تصمیمات بهتری بگیرید.

با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه با گرانی‌های معمول پسران همچون آکنه، تغییرات خلق و خو و نوسان وزن مواجه شوید و نیز متوجه می‌شوید که داشتن رژیم غذایی سالم و فعالیت فیزیکی برای شما بسیار اهمیت دارد. این کتاب همچنین موضوعاتی را مورد بحث قرار می‌دهد که شما یا دوستانتان با آن مواجه می‌شوید از جمله اینکه چگونه در مقابل اصرار سایر کودکان برای نوشیدن الکل ایستادگی کنید، مصرف مواد مخدر و... مقاومت کنید.

فهرست لغات دشوار موجود در انتهای کتاب برخی از اصطلاحات پزشکی استفاده شده را شرح می‌دهد. انجمن پزشکی در سفر به سوی بزرگسالی برایتان آرزوی موفقیت و سلامتی دارد.