



من دیگه بزرگ شدم

(بلوغ پسران)

سرشناسه	۱
عنوان و نام پدیدآور	۲
مشخصات نشر	۳
مشخصات ظاهری	۴
شابک	۵
وضعیت فهرست نویسی	۶
موضوع	۷
موضوع	۸
موضوع	۹
موضوع	۱۰
موضوع	۱۱
موضوع	۱۲
موضوع	۱۳
موضوع	۱۴
موضوع	۱۵
موضوع	۱۶
موضوع	۱۷
موضوع	۱۸
موضوع	۱۹
موضوع	۲۰
موضوع	۲۱
موضوع	۲۲
موضوع	۲۳
موضوع	۲۴
موضوع	۲۵
موضوع	۲۶
موضوع	۲۷
موضوع	۲۸
موضوع	۲۹
موضوع	۳۰
موضوع	۳۱
موضوع	۳۲
موضوع	۳۳
موضوع	۳۴
موضوع	۳۵
موضوع	۳۶
موضوع	۳۷
موضوع	۳۸
موضوع	۳۹
موضوع	۴۰
موضوع	۴۱
موضوع	۴۲
موضوع	۴۳
موضوع	۴۴
موضوع	۴۵
موضوع	۴۶
موضوع	۴۷
موضوع	۴۸
موضوع	۴۹
موضوع	۵۰
موضوع	۵۱
موضوع	۵۲
موضوع	۵۳
موضوع	۵۴
موضوع	۵۵
موضوع	۵۶
موضوع	۵۷
موضوع	۵۸
موضوع	۵۹
موضوع	۶۰
موضوع	۶۱
موضوع	۶۲
موضوع	۶۳
موضوع	۶۴
موضوع	۶۵
موضوع	۶۶
موضوع	۶۷
موضوع	۶۸
موضوع	۶۹
موضوع	۷۰
موضوع	۷۱
موضوع	۷۲
موضوع	۷۳
موضوع	۷۴
موضوع	۷۵
موضوع	۷۶
موضوع	۷۷
موضوع	۷۸
موضوع	۷۹
موضوع	۸۰
موضوع	۸۱
موضوع	۸۲
موضوع	۸۳
موضوع	۸۴
موضوع	۸۵
موضوع	۸۶
موضوع	۸۷
موضوع	۸۸
موضوع	۸۹
موضوع	۹۰
موضوع	۹۱
موضوع	۹۲
موضوع	۹۳
موضوع	۹۴
موضوع	۹۵
موضوع	۹۶
موضوع	۹۷
موضوع	۹۸
موضوع	۹۹
موضوع	۱۰۰

شناسنامه‌ی کتاب:

نام کتاب: من دیگه بزرگ شدم (بلوغ پسران)

نویسندگان: دکتر نازیلا نژادادگر - دکتر بابک نخستین - دکتر قادر زکی پور و همکاران

ویراستار: محمدرضا ایران زاده

ناشر: محقق اردبیلی

تصویرسازی و تهیه تصاویر: بهمن طهماسبی پور - زینب قربانی فریاد

طراح گرافیک: بهمن طهماسبی پور

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۷۰۱-۱

چاپ و صحافی: چاپ نیما (۰۴۵-۳۳۴۲۷۷۷/۶)

آدرس: اردبیل - سه راه دانش - بازار معطری - طبقه فوقانی - پلاک ۸

تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

گروه مولفین:

- ◀ دکتتر صابر جباری فاروجی
- ◀ سبحان ابراهیم پور
- ◀ دکتتر اعظم گودرزی
- ◀ دکتتر مینو سادات محمود عربی
- ◀ مریم فریور
- ◀ دکتتر گلایول اردلان
- ◀ دکتتر مهشیدچایچی رقیمی
- ◀ دکتتر فاطمه کارگر شریف آباد
- ◀ دکتتر زهرا جعفری
- ◀ دکتتر میثم شیرزاد
- ◀ دکتتر حسین شریفی
- ◀ فاطمه یعقوبی
- ◀ احد عظیمی
- ◀ آرش سیادتی

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۳	به دوران بلوغ خوش آمدی
۱۴	نوجوانی
۱۶	دستگاه تناسلی
۱۹	موهای دستگاه تناسلی
۲۰	موهای صورت من چه موقع رشد می‌کند؟
۲۴	تغییرات صدا
۲۵	افزایش قد
۲۸	چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟
۳۱	اگر اضافه‌وزن داشته باشم چه کار کنم؟
۳۲	شکل بدن
۳۳	پوست و مو
۳۳	جوش چیست؟
۳۹	مراقبت از پا
۴۰	آیا لازم است دندان‌هایم را هر روز مسواک و نخ دندان بکشم؟
۴۲	از غذاهای سالم و مغذی استفاده کن
۵۰	آیا ورزش برای من مفید است؟
۵۲	چرا احساسات من با ورود به دوره‌ی بلوغ تغییر می‌کند؟
۵۵	چطور احساس خوبی داشته باشم؟
۵۷	چطور با والدینم ارتباط خوبی داشته باشم؟
۵۹	وقتی من عصبانی هستم چکار کنم؟

- ۶۲ ارتباط با دوستان
- ۶۷ فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری
- ۶۹ بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی
- ۷۱ مسئولیت‌پذیری
- ۷۲ افراد مکلف چه شرایطی باید داشته باشند؟
- ۷۲ تقلید چیست؟
- ۷۳ نماز برترین عبادت
- ۷۴ مراحل وضو گرفتن
- ۷۷ وضوی جبیره چیست؟
- ۷۸ چگونه باید غسل کنیم؟
- ۸۰ چه وقت باید تیمم کرد؟
- ۸۲ محرم و نامحرم
- ۸۵ منابع و ماخذ

مقدمه

امروزه سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی سلامت نوجوانان و جوانان در زمره مهم‌ترین مداخلات نظام سلامت است چنان‌که مقام معظم رهبری در این خصوص فرموده‌اند: «جوانی، یک پدیده درخشان و یک فصل بی‌بدیل و بی‌نظیر از زندگی هر انسانی است. در هر کشوری که به مسئله جوان و جوانان، آن‌چنان‌که حق این مطلب است، درست رسیدگی بشود، آن کشور در راه پیشرفت، موفقیت‌های بزرگی به دست خواهد آورد»

نوجوانان جمعیت منحصربه‌فرد با نگرانی‌ها و نیازهای خاص بهداشتی هستند و توجه به سلامت آنان یک مسئله بسیار حیاتی و مورد وثوق دیدگاه جهانی است. آنان در بهترین سنین برای فراگیری مهارت‌های سالم زیستن می‌باشند و با توجه به اینکه نوجوانان امروز، والدین فردا هستند توفیق در ارتقاء سلامت آن‌ها تضمین‌کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است که پایداری برنامه‌های توسعه را به دنبال دارد.

دوران نوجوانی از پویاترین مراحل زندگی یک فرد می‌باشد. در این دوران، هم‌زمان با تغییرات جسمانی، تغییرات روانی و رفتاری ویژه‌ای نیز به‌طور طبیعی بروز می‌کند. دوران بلوغ نه‌تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق‌وخو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می‌کنند. از جمله این تغییرات می‌توان به تغییرات خلق‌وخوی؛ اختلال خواب؛ بروز احساسات عاطفی؛ حس استقلال‌طلبی؛ سرگردانی و بارور شدن برخی از استعدادها و خلاقیت‌های ویژه؛ حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فکری و اعتقادی اشاره نمود.

در کشور ما طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۹ درصد جمعیت یعنی حدود ۱۱ میلیون نفر را افراد ۱۹-۱۰ ساله تشکیل می‌دهند و طبق بررسی‌های به‌عمل آمده سن بلوغ در دختران و پسران در حال کاهش می‌باشد که متأثر از فاکتورهای داخلی و خارجی

از جمله شرایط محیطی، تغذیه و ... است. نوجوانان نیازهای منحصر به فردی نسبت به بزرگسالان دارند که بایستی شناسایی و رفع شود از جمله اینکه در صدی از این جمعیت با فرایند بلوغ و مسائل بهداشتی آن آشنایی ندارند.

سالهاست که نوجوانی به دلیل تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی، دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می‌شود، لذا بهداشت نوجوانی نیز اهمیت قابل ملاحظه‌ای یافته است؛ زیرا سلامت همه‌جانبه نوجوانان در این دوره، اثرات زیادی بر الگوهای سازگاری روانی - رفتاری فرد در بزرگسالی خواهد داشت.

بلوغ مرحله‌ای از زندگی و رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود و در این راستا تمایلات و ذوق‌های او تغییر می‌کند، به طوری که نوجوان وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود. از آنجاکه فرد در این مرحله حیات، شور و هیجان بسیاری را احساس می‌کند، برخی آن را «دوران واسطه‌ای» نامیده‌اند؛ به این معنا که این دوران واسطه بین کودکی و جوانی است. این دوران، زمان هیجان و آشفتگی است. یکی از مشکلاتی که در این سن برای نوجوانان به وجود می‌آید مشکل تطبیق است. آن‌هایی که آمادگی لازم را برای ورود به این مرحله نیافته‌اند، نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند تا دیگران درباره آن‌ها تصور کودکی ننمایند. لذا کمتر افرادی هستند که بتوانند به آسانی و بدون راهنمایی والدین و مربیان، خود را با محیط خانواده و جامعه سازگار نمایند. همچنین بیداری غریزه در مواردی ممکن است نوعی بهت‌زدگی و گیجی را برای نوجوانان پدید آورد که آنان را دچار اضطراب و ناامنی کند و این خود عامل دیگری برای دشواری در تطبیق است همچنین در مواردی نوع دریافت‌های فرد از زندگی با ابهاماتی همراه می‌گردد که در نتیجه آن، شخص قادر به تمییز واقعیت از توهم نیست. لذا زندگی خود را بر مبنای ایده آل‌ها و آرزوها پایه‌گذاری می‌کند و ممکن است شرایطی برای خود ایجاد نماید که دشوار باشد. نکته حائز اهمیت این دوران این است که سرعت رشد در تمام ابعاد هماهنگ نیست. به عنوان مثال، ممکن است تحول ذهنی - عاطفی فرد با سرعت رشد جنسی وی همگام نباشد و حتی برعکس. رشد عاطفی - ذهنی برخی از نوجوانان نیز در این دوران دچار وقفه و اشکال می‌شود. ناهماهنگی میان سرعت رشد جنسی و جسمانی و کندی رشد عاطفی - ذهنی و عقلی، عدم تعادل خطرناکی را به وجود می‌آورد که عدم

توجه تعارض‌ها، کردارهای خلاف اجتماع و به‌طور کلی واکنش‌های نوجوانان بزهکار از پیامدهای آن خواهد بود. از آنجایی که نوجوانان، در مسیر رشد و تکامل خود بعد از گذر از دوران کودکی و طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانی‌های فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی خاص قرار می‌گیرند؛ عدم حمایت و راهنمایی آن‌ها ضربه‌های جبران‌ناپذیری را به آنان وارد خواهد نمود. در این خصوص آموزش به‌عنوان حق طبیعی و یکی از اقدامات اساسی در تعلیم و تربیت نوجوانان می‌تواند مؤثر واقع شود چراکه نوجوانان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه‌ی بدن و سلامت دارند و اگر اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکنند، ممکن است با دریافت اطلاعات از منابع ناسالم، دچار صدمات طولانی‌مدت و جبران‌ناپذیر شوند. در این راستا با توجه به لزوم ارائه اطلاعات صحیح، دقیق، با زمان‌بندی مناسب و منطبق با هنجارهای فرهنگی و مذهبی کشور در خصوص بهداشت بلوغ، اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل و نیز بهره‌گیری از نظر متخصصان فن و کارشناسان زبده اقدام به تدوین کتب آموزشی سلامت بلوغ برای دختران و پسران نموده است. امید است که بتوانیم گام ارزشمندی در راستای ارتقا سلامت نوجوانان کشور برداریم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

♦ توصیه‌های رهبر معظم انقلاب امام خامنه‌ای به نوجوانان عزیز



۱ معنای جشن تکلیف را بدانید؛ «مأموریتی خدا به شما داده که اگر انجام بدهید در زندگی خوشبخت می‌شوید.»

۲ نماز را اول وقت و با توجه بخوانید.

۳ رابطه خود را با خدا مستحکم کنید.

۴ سلامت معنوی خود را با توجه به خدا، نماز، دعا، توسل و یاد شهدا تأمین کنید.

۵ هر روز مقداری قرآن یا توحه به معنی آن بخوانید.

توصیه‌های - معنوی



۶ احترام پدر و مادر را حفظ کنید و محبت‌هایشان را جبران کنید.

۷ سلامت جسمی خود را از طریق ورزش و تغذیه مناسب تأمین کنید.

۸ در زندگی با شجاعت و اعتماد به نفس حرکت کنید.

توصیه‌های - فردی



۹ درس خواندن را جدی بگیرید.

۱۰ سلامت فکری خود را با مطالعه کتابهای خوب راه‌گشا و راهنما تأمین کنید.

۱۱ کتابهای نوشته شده درباره شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنید.

توصیه‌های - علمی



۱۲ خودتان و اطرافیان‌تان را در مقابل نفوذ دشمنان مصونیت نیکو کنید.

۱۳ در محیط خانه و مدرسه به عنوان یک نوجوان شاداب و کاری‌آزگزار باشید.

۱۴ خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

توصیه‌های - اجتماعی

آنچه که باید درباره بلوغ بدانید

به دوران بلوغ خوش آمدی

وقتی این کتاب را مطالعه می‌کنی به احتمال زیاد در دوران نوجوانی هستی و تغییرات بلوغ را تجربه می‌کنی. با آغاز این تغییرات قدت بلند می‌شود، بدن‌ت عضلاتی و قوی می‌شود، دوست داری اوقات فراغتت را با دوستانت سپری کنی، آزادی بیشتر را می‌خواهی، و خیلی تغییرات دیگر که در این کتاب مطالعه خواهی کرد. این کتاب به تو کمک می‌کند تا بدانی که در دوران بلوغ چه تغییراتی در روح و جسمت اتفاق می‌افتد.





نوجوانی دوره‌ای از زندگی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد. این دوره از زندگی حدود ۱۱ الی ۱۲ سالگی شروع می‌شود و تا ۱۸ سالگی ادامه دارد. تو در این دوره یاد می‌گیری چه کسی هستی و می‌خواهی چه کسی بشوی. در این دوره صدایت تغییر می‌کند، احساس بزرگ شدن می‌کنی، قدت بلند و بدننت عضلانی می‌شود. یادت باشد، انسان‌ها منحصر به فرد هستند و تغییرات در

همه به یک صورت و در یک زمان اتفاق نمی‌افتد. پس خودت را با هیچ‌کس مقایسه نکن. ممکن است یکی از همکلاسی‌هایت دوره‌ی بلوغش را سپری کرده در حالی که همکلاسی دیگری حتی این دوره را شروع نکرده نباشد. این موارد طبیعی است.

♦ هورمون‌ها مسئول اصلی شروع تغییرات شگفت‌انگیز در بدن تو هستند.



گاهی در بین همکلاسی‌هایت، اولین شخصی که تغییرات بلوغ در او دیده می‌شود (مثلاً موهای صورتش رشد می‌کند)، مورد اذیت بقیه قرار می‌گیرد. اگر تو جزو افرادی هستی که تغییرات بلوغ را زودتر از سایر همکلاسی‌هایت تجربه می‌کنی، نگران نشو، چون در مدت چند ماه همه‌ی شما بالغ می‌شوید.

♦ عواملی مانند: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، ورزش، تغذیه، خواب و استرس، در زمان آغاز تغییرات بلوغ تأثیر دارد.

در حقیقت سن قطعی برای شروع و پایان وجود ندارد، اما اگر در هر شرایطی احساس نگرانی کردی، با پدر و مادرت مشورت کن. معمولاً شروع علائم بلوغ در تو بسیار شبیه دوران بلوغ پدرت خواهد بود.

۱- هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند.

دستگاه تناسلی

بیشتر پسران نوجوان در دوران بلوغ نسبت به بدن و تغییرات آن کنجکاو هستند و مرتب از خود می‌پرسند که آیا این تغییرات طبیعی است؟ حتماً تو هم در این سن سؤالات زیادی داری، در این بخش کتاب سعی می‌کنیم به این سؤالات تو پاسخ دهیم.



آلت تناسلی

آلت تناسلی تو بافتی نرم با رگهای خونی فراوان است.

بیضه و کیسه بیضه

کیسه بیضه کیسه‌ای است که در پایین آلت تناسلی قرار گرفته و وظیفه‌ی حفاظت از بیضه‌ها را دارد. داخل این کیسه دو بیضه قرار دارد که در آنها هورمون مردانه (تستوسترون) و اسپرم تولید می‌شود.

♦ هورمون تستوسترون ویژگی‌های مردانه را به وجود می‌آورد.

بیضه‌ها برای تولید اسپرم باید در دمایی کمتر از دمای بدن باشند. برای همین آن‌ها خارج از بدن قرار دارند. وقتی تو سردت می‌شود، کیسه‌ی بیضه به بدن نزدیک‌تر می‌شود تا اسپرم‌ها گرم بمانند و وقتی هوا گرم است، کیسه‌ی بیضه از بدن تو فاصله می‌گیرد. این تغییرات برای حفظ دمای بیضه و جلوگیری از آسیب به اسپرم‌هاست.

با ورود به دوره‌ی بلوغ و آغاز تغییرات بدنی، بعضی مواقع احساس می‌کنی آلت تناسلی‌ات تغییرشکل می‌دهد و بزرگ می‌شود. (نعوظ) این تغییرات معمولاً هنگام خواب یا هیجان زده شدن تو اتفاق می‌افتد که ممکن است در این حالت خجالت‌زده شوی. این یکی از تغییرات دوران بلوغ تو است.

بیضه‌های تو مرتب در حال تولید اسپرم هستند که نباید در کیسه‌ی بیضه جمع شوند. برای همین موقع خواب یا هیجان عضلات فعالیت می‌کنند و اسپرم‌های جمع شده در کیسه‌ی بیضه را دفع می‌کنند این اتفاق را انزال می‌گویند.

انزال بار اول چه زمانی اتفاق می‌افتد؟

معمولاً بعد از این که بدن تو شروع به تولید اسپرم کرد، انزال هم آغاز می‌شود که معمولاً بین سن ۱۱ تا ۱۵ سالگی است. این تغییر هم مثل همه‌ی تغییرات دوران بلوغ در نوجوانان، ممکن است با کمی اختلاف زمان شروع شود.

◆ اگر یک روز صبح از خواب بیدار شدی و احساس کردی لباس زیر و شلوارت خیس است، ناراحت، مضطرب و خجالت‌زده نشو. این یک اتفاق طبیعی در بدن توست و به‌مرور دفعات آن کم‌تر می‌شود.



روئای خیس (احتلام شبانه) چیست؟

یکی از اتفاقات پیش‌روی تو که از زمان بلوغ آغاز می‌شود، روئای خیس یا احتلام شبانه است. این اتفاق بعد از آغاز تولید اسپرم در بدنت شروع می‌شود و معمولاً غیرارادی است و در هنگام خواب یا چرت زدن رخ می‌دهد. فاصله‌ی روئای خیس (احتلام‌ها)، در حالت طبیعی، یک یا دو هفته یک بار است.

♦ موقت از خواب بیدار شدی و احساس کردی لباست خیس شده، به حمام برو، لباس‌هایت را بشور و غسل کن. یادت باشد قبل از انداختن لباس‌ها در ماشین لباسشویی، حتماً آن‌ها را آبکشی کنی.



موهای دستگاه تناسلی

یکی از مهم‌ترین تغییرات این دوران، که در اغلب موارد همزمان با تغییرات دستگاه تناسلی اتفاق می‌افتد، رشد موها در بخش‌های مختلف بدن است. دستگاه تناسلی یکی از آن بخش‌هاست که موهایی در اطراف آن رشد می‌کنند. این موها، که ابتدا در اطراف آلت تناسلی دیده می‌شوند، نرم، کرکی و مرتب هستند. ولی با گذشت زمان ضخیم، درشت و فر شده و بیشتر می‌شوند.

♦ ۵ مرحله‌ی رشد موهای دستگاه تناسلی در دوران بلوغ:

- مرحله‌ی اول: تو هیچ مویی در دستگاه تناسلی خود نداری.
- مرحله‌ی دوم: چند تار موی نازک در دستگاه تناسلی تو رشد می‌کند.
- مرحله‌ی سوم: موهای رشد کرده کم‌کم تیره و فر می‌شوند.
- مرحله‌ی چهارم: همه‌ی موها تیره، ضخیم و فر می‌شوند.
- مرحله‌ی پنجم: موهای تیره و ضخیم در بیشتر نقاط دستگاه تناسلی رشد کرده‌اند.

چه موقع موهای دستگاه تناسلی من رشد می‌کنند؟

رویش موهای دستگاه تناسلی تو با آغاز دوران بلوغات شروع می‌شود و معمولاً زودتر از موهای زیر بغل و صورتت رشد می‌کنند. یادت باشد زمان رشد این موها هم مثل بقیه‌ی تغییرات این دوران ممکن است در نوجوانان مختلف باهم فرق داشته باشد.

موهای صورت من چه موقع رشد می‌کند؟

موهای صورت تو معمولاً حدود ۱۴ الی ۱۶ سالگی رشد خواهد کرد. رویش این موها در اکثر پسرهای نوجوان بعد از رشد موهای دستگاه تناسلی شروع می‌شود.



موهای صورت

اولین موهای صورت از گوشه‌های لب بالا شروع به رشد می‌کند. این موها در اوایل نرم هستند و با گذشت زمان تیره و ضخیم می‌شوند و به تدریج کل لب بالا را می‌پوشاند و تو سبیل خواهی داشت. کم‌کم در گونه و خط ریش تو هم این موها رشد می‌کنند و بعد نوبت رشد مو در چانه است.



تعداد موهایی که در صورتت رشد می‌کند به ژنتیک تو و مقدار موهای صورت پدر و نزدیکان بستگی دارد. رشد موهای صورت معمولاً در ۲۰ سالگی کامل می‌شود.



چطور موهای صورتت را اصلاح کنیم؟



اگر دوست داشته باشی موهای صورتت را اصلاح و کوتاه کنی، با دو نوع روش می‌توانی

این کار را بکنی: دستی یا برقی.

ماشین‌های اصلاح برقی کمتر باعث عفونت

و زخم می‌شوند و روش خوبی برای کوتاه

کردن و اصلاح موهای صورت است.

نوع دیگر، یعنی دستی احتمال

بریدگی، زخم و آسیب به پوست

را دارد و باید به صورت منظم

عوض شود.



♦ یادت باشد موهای صورتت را در جهت رشد آنها اصلاح کن.

چطور موهای صورت را با موزن برقی اصلاح کنیم؟

اگر دوست داری از موزن برقی برای اصلاح موهای صورتت استفاده کنی، حواست باشد که: موهای صورت باید کاملاً خشک باشد، هرگز قبل از اصلاح موهای صورت با ریش تراش یا موزن برقی صورت خود را مرطوب نکن. ریش تراش را به آرامی روی پوست صورت حرکت بده و اصلاً به آن فشار نیاور.



چه موقع موهای قفسه‌ی سینه‌ی من رشد می‌کند؟

موهای قفسه‌ی سینه‌ی تو آخرین موهایی است که در دوران بلوغ رشد می‌کند. زمان شروع رشد و مقدار موها به ژنتیک تو بستگی دارد؛ یعنی اگر موهای سینه و بدن پدرت زیاد است، به احتمال زیاد تو هم بدن پرمویی خواهی داشت.



◆ تغییرات صدا

در این سن تغییراتی هم در صدایت ایجاد می‌شود و ممکن است نگران شوی که چه اتفاقی برای صدایت افتاده است. یک لحظه صدایت نازک و دخترانه و چند لحظه‌ی بعد بم، مردانه و گوش خراش می‌شود!

در طول دوره‌ی بلوغ تارهای صوتی تو بلند و پهن شده و جعبه‌ی صدایت از قبل بزرگ‌تر می‌شود. بر اثر همین تغییرات صدای تو گاهی بلند و گاهی ضعیف به نظر می‌آید؛ کمی طول می‌کشد تا با این تغییرات صدای تو کاملاً به حالت مردانه تغییر کند. پس عجله نکن.



توصیه می‌شود در این مدت:

- ۱- از بلند صحبت کردن و فشار آوردن به حنجره خودداری کنی.
- ۲- می‌توانی از خوراکی‌هایی که به کاهش التهاب تارهای صوتی و حنجره کمک می‌کنند مانند فرنی نشاسته رقیق، یا دانه‌های لعاب دار مثل لعابی که از خیساندن یک فاشق مربا خوری به دانه در آب جوش ایجاد می‌شود، یا از دمنوش‌هایی مانند دمنوش گل پنیرک و ختمی^۱ استفاده کنی.

^۱یک فاشق مربا خوری گل پنیرک یا ختمی را در یک لیوان آب جوش خیسانده سپس صاف کرده و میل کنید

◆ افزایش قد

در پایان دوران بلوغ حدود ۳۰-۱۰ سانتی‌متر به قدت اضافه می‌شود. البته این موضوع هم مثل سایر تغییرات دوران بلوغ به وضعیت قد اعضای خانواده‌ات بستگی دارد. اگر اعضای خانواده‌ی تو کوتاه‌قد هستند، نباید انتظار داشته باشی قدبلند شوی.



از نظر طب ایرانی یکی از موارد مؤثر در کمک به رشد بهتر قد، خواب مناسب شبانه‌گاهی است. خواب شبانه با ترشح هورمون‌ها از جمله «هورمون رشد» ارتباط دارد. مطالعات نشان می‌دهد ۸۰٪ ترشح هورمون رشد حدود ساعت ۱۰ شب صورت می‌گیرد و در صورتی که بدن در آن زمان، در خواب عمیق باشد، هورمون، صرف افزایش رشد قندی و بازسازی و سازندگی اعضای بدن می‌شود. پس سعی کن شبها به‌موقع بخوابی.

در این دوران برای کمک به رشد و تقویت استخوان‌ها می‌توانی از این خوراکی‌ها استفاده کنی: انجیر خیس خورده دو تا چهار عدد روزانه، ۷ عدد بادام، یک قاشق مرباخوری پودر قسمت سفید سنجید، سوپ یا خورشتهایی که با آب پای مرغ یا دنده شکسته گوسفندی پخته شده. و یادت باشد حتماً ورزش روزانه را در برنامه خود قرار دهی. در صورت امکان بهتر است ناحیه دو طرف ستون فقرات و پاها را از بالا به پایین در طی روز روغن مالی کنی و ماساژ بدهی.



رشد قد معمولاً حدود ۲۰ سالگی متوقف می‌شود.

اگر می‌خواهید برای کوتاهی قدت راه درمانی پیدا کنید، بهتر است این نگرانی خود را به والدین یا بگویی تا در صورت نیاز تو را نزد پزشک متخصص ببرند. معمولاً در صورت مراجعه به موقع به پزشک این مسئله قابل درمان است.

از نظر طب ایرانی یکی از بهترین شیوه‌ها برای کمک به کنترل وزن توجه به اصلاح سبک زندگی به ویژه در ۳ بخش خواب، خوردن و آشامیدن، ورزش و فعالیت بدنی است. از جمله توصیه می‌شود:

- ۱) شبها زودتر بخوابی و سعی کنی ساعت ده شب در خواب عمیق باشی.
- ۲) غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذا خوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.
- ۳) در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.
- ۴) بهتر است غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.
- اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا ۴-۵ عدد زیتون یا زیتون پرورده میل کن.
- ۵) آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.
- ۶) بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.
- ۷) فعالیت بدنی و ورزش روزانه را حتماً در برنامه خود قرار بده

چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

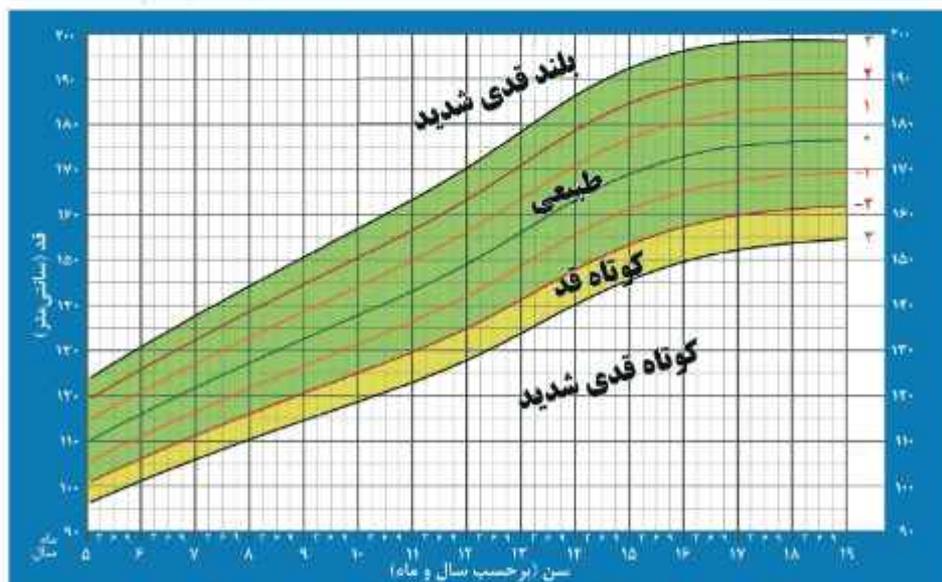
معمولاً در صورت رعایت تغذیه‌ی مناسب و ورزش وزن و قد نرمالی خواهی داشت. اگر در نوجوانی چاق باشی، احتمال دارد که در بزرگسالی هم فرد چاقی باشی. پس اگر می‌خواهی بدن ورزیده و خوش‌فرمی داشته باشی، اول وضعیت وزن و قد خودت را بررسی کن تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش کنی.

برای ارزیابی وزن و قد خود مراحل زیر را دنبال کن:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خودت را روی محور افقی نمودار و سپس قدت را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کن. این دو نقطه را امتداد بده تا نقطه‌ی تلاقی آن‌ها را پیدا کنی. حالا بین نقطه‌ی قد برای سن تو کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن (پسر)

۵ تا ۱۹ سال (z-scores)



- برای این که بفهمی وزنت با قدت متناسب است یا نه، یک فرمول ساده پیشنهاد می‌کنیم. چند مرحله‌ی زیر را دنبال کن تا متوجه وضعیت وزن و میزان چربی بدنت بشوی:
- وزن خودت را، به کیلوگرم، در صورت کسر زیر قرار بده.
 - قدت را به متر تبدیل کن، سپس آن را به توان ۲ برسان و در مخرج کسر قرار بده.

$$\text{BMI}^{\circ} = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}}$$

- حاصل این کسر نمایه‌ی توده‌ی بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن توست. مثلاً اگر وزن دانش‌آموز پسری ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد، نمایه‌ی توده‌ی بدنی آن دانش‌آموز ۲۰/۷ خواهد بود.

$$\text{BMI} = \frac{35}{1.3 \times 1.3} = 20.7$$

نتیجه‌ی به دست آمده از نمایه‌ی توده‌ی بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کن:

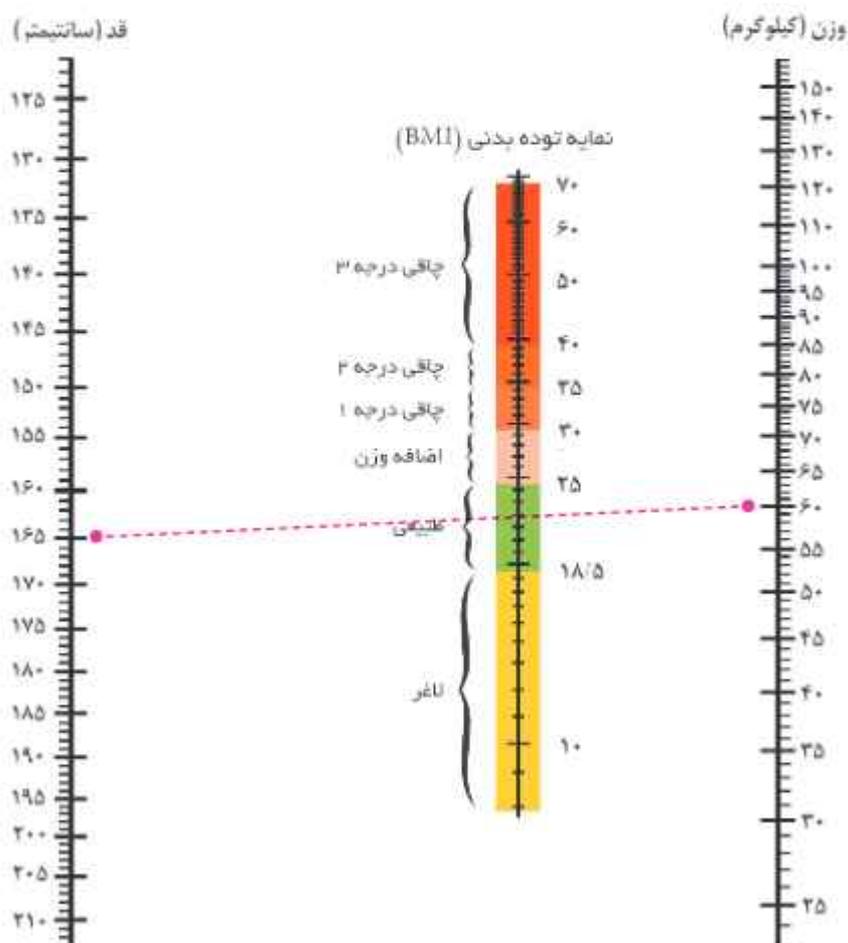
شاخص توده بدنی



© Body mass index

روش دیگر محاسبه BMI استفاده از نمودار است. ابتدا وزن خود را به کیلوگرم روی محور وزن پیدا کن و نقطه‌ای آن را علامت بزن. سپس قد خود را به سانتی‌متر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذار. این دو نقطه را با خط‌کش به هم وصل کن. نقطه‌ای که در روی محور BMI، خط‌کش از آن عبور می‌کند، نشان‌دهنده‌ی BMI توست. به مثال زیر توجه کن:

در این مثال BMI فردی با وزن ۶۰ کیلوگرم و قد ۱۶۵ سانتی‌متر حدود ۲۳ نشان داده شده است.



اگر اضافه وزن داشته باشیم، چه کار کنیم؟

در دوران بلوغ خواهناخواه وزن تو بیشتر می‌شود. این جریان ممکن است آرام و یا به سرعت صورت گیرد. بهتر است در این دوران از غذاهای سالم و مقوی استفاده کنی؛ حتی اگر اضافه وزن داری. چون تو در این دوران، برای رشد بدنت، نیاز به مواد مغذی داری، اما اگر اضافه وزنت زیاد است، حتماً با مشورت پدر و مادرت، به متخصص تغذیه مراجعه کن تا به تو کمک کند.



♦ اگر تو جزو آن دسته از نوجوانانی هستی که بیش از حد لاغر هستی و این وضعیت تو را ناراحت کرده است، حتماً همراه والدینت با یک کارشناس یا متخصص تغذیه مشورت کن و هرگز برای وزن گیری از غذاهای پرکالری، چرب و یا مکمل‌های غیرمجاز، خودسرانه استفاده نکن.

◆ شکل بدن

شکل و اندازه‌ی بدن (شانه‌ها، بازوها، قد و...) در نوجوانان پسر باهم فرق دارد. بعضی از پسرها بلندقد و لاغر و بعضی عضلانی و چاق هستند. یادت باشد وراثت یکی از عوامل اصلی تعیین‌کننده‌ی شکل بدن توست. یعنی شکل بدن تو در نهایت شبیه اعضای خانواده‌ات می‌شود؛ مثلاً اگر خانواده‌ای بلندقد و لاغر داری، به احتمال زیاد شکل بدن تو هم همان‌طور خواهد شد.

ممکن است تو از شکل بعضی نقاط بدنت خوشش نیاید و مدام به آن فکر می‌کنی. این در همه‌ی افراد کاملاً طبیعی است. اگر آن‌قدر روی این مسائل متمرکز می‌شوی که باعث فکر و خیال منفی می‌شود، حتماً با مشاور مدرسه یا والدینت صحبت کن.

هشدار:

هرگز از هورمون برای تغییر شکل بدنت استفاده نکن. این هورمون‌ها مخصوص ورزشکاران است و زیرنظر استاد و مشاور برای افزایش حجم عضلاتشان از آن استفاده می‌کنند و هرگز برای افراد عادی و غیرورزشکار نیست.

◆ یادت باشد استفاده از این داروهای هورمونی باعث ضعیف شدن بیضه‌ها و رشد بیش از حد سینه و ریزش مو می‌شود!



پاهای شما خیلی سریع بزرگ می‌شوند!

یکی دیگر از تغییرات دوران بلوغ، رشد سریع پاهای توست. گاهی اتفاق می‌افتد که یک جفت کتانی شمارده‌ی معمول پایت را می‌خوری، اما بعد از مدت کوتاهی دیگر اندازه‌ی پایت نیست.

استخوان‌های دست و پاهای تو معمولاً خیلی سریع و جهشی رشد می‌کنند. بعد بازوها، ساق پا و دور کمر و در نهایت قفسه‌ی سینه و شانه‌هایت پهن و بزرگ می‌شوند.

◆ پوست و مو

گاهی وضعیت پوست تو در این دوران باعث ناراحتی‌ات می‌شود. اغلب پسرهای نوجوان هم‌سن تو در دوران بلوغ جوش‌هایی در صورت دارند. اگرچه این جوش‌ها گاهی آزاردهنده هستند، ولی به‌تدریج و گاهی خودبه‌خود رفع می‌شوند. پس خیلی نگران جوش‌های صورت خودت نباش.



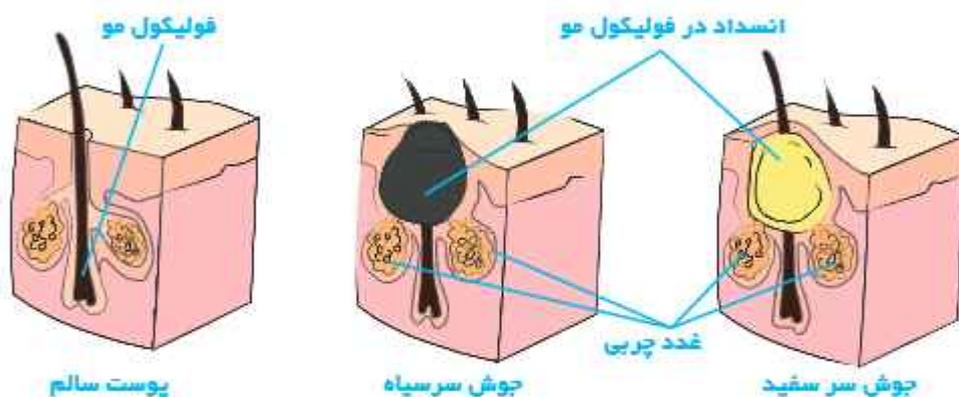
◆ جوش چیست؟

اگر در صورتت، هم‌زمان، جوش سرسیاه و سرسفید داری، می‌شود گفت صورت تو جوش دارد. این جوش‌ها در اکثر موارد در صورت دیده می‌شوند، اما گاهی ممکن است در گردن، سینه، باسن و بازوها هم دیده شود. این جوش‌ها بعد از دوره‌ی نوجوانی، به‌تدریج رفع می‌شوند، در غیر این صورت، حتماً با یک متخصص پوست مشورت کن.

جوش‌های سر سیاه و سر سفید

جوش‌های سر سیاه: این جوش‌ها نقاط سیاه‌رنگی هستند که روی پوست دیده می‌شوند. حالا چرا سیاه؟ چربی‌های تولیدشده در پوست صورت منافذ پوستی را پر می‌کنند و چون در معرض اکسیژن هوا هستند، اکسید شده و رنگشان سیاه می‌شود.

جوش‌های سرسفید: این جوش‌ها چربی‌هایی هستند که در منافذ مو جمع می‌شوند و چون راهی به بیرون پوست ندارند و اکسیژن دریافت نمی‌کنند، بنابراین اکسید نمی‌شوند.



صورت‌تم یک‌شبه پر از جوش شده!

در طول دوره‌ی بلوغ ترشح هورمون‌ها در بدن تو افزایش پیدا می‌کند. هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند. ترشح این هورمون‌ها باعث تولید چربی بیشتر در پوست صورت تو می‌شوند که به همراه سلول‌های مرده‌ی پوست در منافذ مو نفوذ می‌کنند که به دلیل وجود باکتری‌ها در آن منافذ، متورم شده و به شکل جوش ظاهر می‌شوند.

- جوش‌هایت را دستکاری نکن، این کار به پوستت آسیب بیشتری می‌زند و عفونت را عمیق‌تر می‌کند و باعث می‌شود جای زخم روی پوست صورتت بماند.

چطور می‌توانم از دست جوش‌های صورت نجات پیدا کنم؟

اگر فکر می‌کنی با دستکاری جوش‌هایت از دست آن‌ها خلاص می‌شوی، اشتباه می‌کنی. هرگونه فشار دادن و تحریک جوش‌ها آن‌ها را ملتهب و قرمز می‌کند. بهتر است پوست صورتت را تمیز نگه داری. البته هنگام شستن صورت مراقب باش باعث تحریک و ترکیدن جوش‌ها نشوی. چون وضعیت بدتر می‌شود. بهترین کار شستن صورت ۲ بار در روز با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو است.

۱- هیچ‌وقت خودسرانه، برای درمان جوش‌های صورت، از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی استفاده نکن، قبل از خرید هرگونه محصول یا دارو با یک متخصص پوست مشورت کن، چون داروها بسته به نوع پوست و جوش باهم فرق دارند و اگر درست استفاده نشوند اثر عکس خواهند داشت.

۲- روزانه تا ۸ لیوان آب ولرم بنوش.

۳- هر روز از میوه‌ها و سبزی‌هایی که ویتامین C دارند استفاده کن.

۴- از وسایل و حوله‌ی شخصی خودت استفاده کن.

۵- در صورت لزوم، به همراه والدین، با یک پزشک متخصص و مشاور پوست مشورت کن. یکی از مهم‌ترین کارها در دوران بلوغ، که هرگز نباید فراموش کنی، حمام روزانه است. چون در این زمان بدن تو چربی بیشتری تولید می‌کند. از طرفی تعریق بدنت نیز بیشتر شده که باعث ایجاد بوی عرق در بدن تو می‌شود.



♦ بهترین کار برای کاهش بوی عرق، حمام روزانه بعد از بازگشت به خانه، است. آن هم با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو.

یکی از دلایل مهم بروز جوش‌های دوران نوجوانی از دیدگاه طب ایرانی، عدم رعایت آداب تغذیه از جمله خوردن انواع مختلف غذا در یک وعده، یا به اصطلاح درهم خوری است. توصیه می‌شود در یک وعده غذایی فقط از یک نوع غذا استفاده شود، از مصرف انواع مخلفات از جمله ترشی و ماست همراه با غذا پرهیز شود، فاصله کافی بین وعده‌های غذایی رعایت شود تا بدن فرصت هضم مناسب غذا را داشته باشد. صرف غذا در محیط آرام بوده و همراه با آرامش باشد و حداقل تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی از کارهای پرتحرک و ورزش سنگین اجتناب شود. همچنین به جای مصرف غذاهای دیر هضم و پر ادویه مانند کنسروها، فست فودها، لازانیا، ... از سبزیجات تازه و انواع سوپ سبزیجات استفاده شود.



مصرف رب به یا سیب یا رب انار شیرین یا ملس به اندازه یک قاشق مرباخوری سر خالی بعد از غذا می‌تواند به بهتر شدن هضم غذا و کم شدن مواد زائد در بدن کمک کند. مصرف خاکشیر (۱ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب داغ صبح ناشتا) با بهبود عمل دفع مواد زائد به بهتر شدن وضعیت آکنه‌ها کمک می‌کند. توصیه می‌شود نوجوانانی که زیاد جوش می‌زنند از مایعاتی مانند آب انار، آب سیب طبیعی، دمنوش به یا سیب، شربت خاکشیر یا سکنجبین یا شربت آلبیمو، یک تا سه لیوان در طول روز استفاده کنند. همچنین خواب شبانه مناسب و کافی در سلامت و شادابی پوست بسیار مؤثر است. پس لازم است به آن توجه داشته باشی و نادیده نگیری.

یکی از موارد قابل توصیه برای کمک به کاهش بوی عرق: در صورت داشتن عرق بدبو بهتر است مصرف غذاهای پرادویه، فست فودها و سیر و پیاز خام را کمتر کنی. و نوشیدنی‌هایی مانند چای کم‌رنگ با کمی هل و گلاب، شربت‌های خانگی با کمی گلاب، آب میوه‌های طبیعی و شربت سکنجبین را در برنامه غذایی خود قرار دهی.

اسپری کردن عصاره مورد (جوشانده ۲ قاشق پودر خشک برگ گیاه مورد در ۲ لیوان آب که تا ۱ هفته در دمای زیر ۲۵ درجه قابل نگهداری است) در کاهش تعریق و کم کردن بوی بدن موثر است؛ همچنین اسپری جوشانده گل سرخ روزی سه بار در نواحی چین دار بدن هم همین اثر را دارد.

استفاده از کرم ضد آفتاب

قبل از خارج شدن از منزل حتماً از یک کرم ضد آفتاب استاندارد و بهداشتی استفاده کن. یادت باشد هر قسمت از پوستت را که در معرض آفتاب است ضد آفتاب بزنی. (مثلاً لاله‌ی گوش، گردن، و...) البته بهتر است در اواسط روز (۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر) زیاد در معرض آفتاب مستقیم نباشی و اگر مجبور بودی، بهتر است از سایه‌بان و کلاه استفاده کنی.



از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنم؟

SPF^۱ (فاکتور حفاظتی در برابر خورشید) مناسب برای ضد آفتاب را فراموش نکن. در حال حاضر، بهترین انتخاب کرم ضد آفتاب، محصولی با SPF ۳۰ است که حدود ۹۷ درصد مایع عبور اشعه‌ی ماوراءبنفش می‌شود.

۱-Sun Protection Factor

مراقبت از پا

یکی دیگر از تغییرات در سن بلوغ، عرق کردن پاها و ایجاد بوی بد در آن‌هاست. بوی بد پاناشی از فعالیت باکتری‌های جمع‌شده در کف پا و لای انگشتان است.

چه کار کنم تا بوی پاها کمتر شود؟

۱- بهترین کار شستن پاها بعد از برگشت به خانه است.

۲- همیشه از جوراب‌های نخی و کتان استفاده کن.

۳- هر روز جوراب‌هایت را بشور.

۴- بعد از بازگشت به منزل،

کفش‌هایت را در معرض

جریان هوا قرار بده.

۵- سعی کن از کفش‌هایی

که در آن مواد اولیه‌ی

پلاستیکی و مصنوعی به کار

برده شده است، استفاده

نکنی. چون این مواد مانع

جریان هوا در پا شده که

یکی از عوامل بوی بد پا

است.

۶- اگر پاها و کفش‌های

تو بوی خیلی بدی دارد،

از پودرهای جذب‌کننده‌ی

عرق استفاده کنی. این

پودر در داروخانه‌ها

موجود است.



آیا لازم است دندان‌هایم را هر روز مسواک و نخ دندان بکشم؟
 تو در تمام دوران زندگی‌ات به دندان و لثه‌ی رشد و تکثیر کننده، دندان‌هایت خراب می‌شوند و اجازه بدهی در دهان و لثه‌ات رشد و تکثیر کنند، دندان‌هایت خراب می‌شوند و ممکن است یکی یکی آن‌ها را از دست بدهی. از طرفی، این باکتری‌ها دهان تو را بدبو می‌کنند و این باعث آزار خودت و اطرفیان‌ت می‌شود. حداقل دو بار در روز باید دندان‌هایت را مسواک بزنی و نخ دندان استفاده کنی. به پیشنهاد پدر و مادر برای مراجعه‌ی دوره‌ای به دندانپزشک، برای بررسی سلامت دندان‌هایت، گوش کن.



من چه موقع موهای زیر بغلم را اصلاح کنم؟
 موهای زیر بغل در دوران بلوغ و معمولاً بعد از رشد موهای دستگاه تناسلی‌ات رشد می‌کند.

چند نکته برای مراقبت از موهایت:

- 1- موهایت را با حالت طبیعی‌اش بپذیر؛ چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد(فر). همیشه طبیعی بودن بهتر است.
- 2- هرگز به تبلیغات فضای مجازی و تصاویر پشت قوطی شامپوها اعتماد نکن و از محصولی استفاده کن که واقعاً به آن نیاز داری.

♦ همان‌طور که موهایت کشیف می‌شود، شانه، برس و بقیه‌ی وسایل مربوط به موهایت هم کشیف می‌شود. پس حداقل هفته‌ای یک بار شانه و برس خودت را با شامپو و آب بشور.

- 3- موهای تو گرمای زیاد را تحمل نمی‌کنند. صاف کردن، فر کردن یا تغییر رنگ، فرآیندهایی هستند که موهایت را در معرض حرارت زیاد قرار داده و به آن‌ها آسیب می‌رسانند.
- 4- بهترین راه داشتن موهای سالم تغذیه‌ی مناسب است.

از غذاهای سالم و مغذی استفاده کن
 تو هم مانند اکثر هم‌سن‌وسالانت در این دوران نگران ظاهر و شکل بدنت هستی! و دوست داری خوش‌قیافه باشی. آیا به نظر تو کسانی که بدن عضلانی و ورزشکاری دارند خوش‌قیافه هستند؟ یا افراد لاغر خوش‌تیپ‌ترند؟ آیا تو چاق هستی یا لاغر؟

چرا باید از غذاهای سالم و مغذی استفاده کنیم؟

تو باید در دوره‌ی بلوغ غذاهای سالم و مغذی بخوری. چون مغز و بدن تو برای رشد و فعالیت نیاز به مواد مغذی دارد. اگر تغذیه‌ی تو مناسب نباشد، بدنت نمی‌تواند ویتامین‌ها و مواد موردنیاز را دریافت کند و دچار کمبود می‌شی و در این صورت که دوره‌ی بلوغ خوبی را سپری نخواهی کرد؛ قد تو کوتاه می‌ماند یا وزن مناسبی نخواهی داشت. یا خیلی چاق می‌شوی، یا خیلی لاغر، و یا ممکن است دچار ریزش مو شوی.



گروه نان و غلات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک کف دست، بدون انگشتان، نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا سه‌چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده، بخصوص نوع سبوس‌دار.



گروه سبزیجات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان از سبزی‌های پخته یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.



گروه میوه‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی میوه‌ها ۲-۴ واحد است. یک عدد میوه‌ی متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا نصف لیوان میوه‌ی پخته یا کمپوت میوه یا یک‌چهارم لیوان میوه‌ی خشک یا خشکبار، یا سه‌چهارم لیوان آب‌میوه‌ی تازه و طبیعی.



گروه شیر و لبنیات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی لبنیات ۲-۳ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی، معادل یک‌ونیم قوطی کبریت یا یک‌چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا یک‌ونیم لیوان بستنی پاستوریزه.



گروه گوشت و تخم مرغ

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا یک‌سوم سینه‌ی متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه‌ی کف دست (بدون انگشت) یا دو عدد تخم‌مرغ.



◆ غذاهایی مثل سیب‌زمینی سرخ‌شده، فست‌فودها، چیپس و تنقلات و نوشیدنی‌های شیرین، کالری خیلی زیادی دارند و باعث چاقی و اضافه‌وزن می‌شوند. اگر به نوشیدنی‌ها و آب‌میوه علاقه داری، بهتر است به جای خرید آن‌ها از سوپرمارکت، از آب‌میوه‌های خانگی استفاده کنی.

♦ مصرف غذاهای مغذی به همراه ورزش کمک می‌کند بدنی قوی و متناسب داشته باشی.

چندوقت یک بار باید چیزی بخورم؟

دفعات و فاصله‌ی غذا خوردن در دوره‌ی بلوغ بسیار مهم است. تو باید سه وعده‌ی اصلی غذایی (صبحانه، نهار، شام) را سر وقت بخوری. البته میان‌وعده‌ها را هم فراموش نکن. بهتر است یک تا دو نوبت میان‌وعده‌ی سالم مصرف کنی تا مواد مغذی به بدن و عضلات تو برسد.

حتماً صبحانه بخورید

تابه‌حال به این نکته توجه کرده‌ای که وقتی صبحانه نمی‌خوری، در کلاس تمرکز نداری؟



◆ کدامیک از موارد زیر را هر وقت صبحانه نخورده‌ای تجربه کرده‌ای؟

- ۱- سردرد
- ۲- خواب آلودگی
- ۳- نداشتن تمرکز
- ۴- کم شدن نمره امتحانی

بعضی از پسرهای نوجوان در دوران بلوغ اشتهایشان زیاد می‌شود. به طوری که والدین‌شان می‌گویند: معمولاً در یخچال چیزی برای خوردن نداریم، چون پسرمان همه چیز را خیلی زود تمام می‌کند. این کاملاً طبیعی است. بدن تو در حال تغییر و رشد است.





اگر جزو افرادی هستی که با مصرف شیر، خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی، ضعف یا بی‌حالی می‌شوی؛ بهتر است شیر را به صورت جوشانده و در صورت امکان با کمی نبات یا عسل میل کنی. همچنین بهتر است در مصرف ماست و دوغ زیاد روی نکنی و آنها را همراه با غذا نخوری. اضافه کردن سبزیجاتی مانند نعنا و آویشن در ماست و دوغ و همچنین یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل، دارچین و هل در شیر به کم کردن نفخ و سایر عوارض آن کمک می‌کند.

بهتر است برای کمک به هضم غذا و سلامت بیشتر در اعضای بدن و افزایش قوای بدنی به آداب غذا خوردن توجه کنی. از منظر طب ایرانی توصیه می‌شود:

- غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذا خوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.



- در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.

- بهتره غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.

- اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا زیتون یا زیتون پرورده میل کن.

- آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.

- بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.



- مصرف غذاهای دیر هضم مانند پاستا، پیتزا، لازانیا، الویه پر سس مایونز، فست فودها مانند ساندویچ سوسیس و کالباس را کمتر کن.

شاید این سؤال برای تو پیش آید که وقتی در مدرسه هستم چی بخورم؟ احتمالاً متوجه شده‌ای که بیشتر مواد غذایی موجود در بوفه مدرسه‌تان پرکالری، با ارزش غذایی کمی هستند. پس دقت کن! اگر عادت داری از بوفه‌ی مدرسه این قبیل خوراکی‌ها را تهیه کنی، مطمئناً در زمان کوتاهی دچار چاقی و اضافه‌وزن می‌شوی.

♦ بهتر است میان‌وعده‌ی دلخواهات را از خانه ببری.

اگر چاق هستی، هرگز وعده‌های غذایی‌ات را حذف نکن.

آیا ورزش برای من مفید است؟

مهم‌ترین چیز در این سن ورزش و غذای خوب است که به رشد تو بسیار کمک می‌کند. البته یادت باشد در هر کاری باید اصول آن را بدانی. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، والیبال، فوتبال، پیاده‌روی و ورزش‌های تیمی و... برای سن تو بسیار مناسب هستند.



♦ ورزش‌هایی هم مانند، دویدن و نوجرخ‌سواری و ورزش‌های کششی، مانند بلند کردن وزنه و نرمش، که عضلات بدن را به حرکت در می‌آورند، پیشنهاد مناسبی هستند.

یادت باشد برای انجام فعالیت‌های ورزشی حتماً از وسایل ورزشی مناسب و استاندارد استفاده کنی تا بدنت آسیب نبیند. اگر به ورزش‌های تیمی علاقه داری، حتماً لباس و کفش مناسب آن ورزش را تهیه کن و اگر با وجود رعایت این موارد دچار مسدومیت شدی، به مربی ورزشی‌ات اطلاع بده.



چرا احساسات من با ورود به دوره‌ی بلوغ تغییر می‌کند؟
با شروع دوره‌ی بلوغ تغییرات زیادی را در خلق و خوی خود احساس می‌کنی. مثلاً ممکن است در این دوران بیشتر دوست داشته باشی با همسالان و دوستانت بیرون بروی و تعامل کمتری داری با والدین یا خواهر و برادر خودت رابطه داشته باشی، و یا دوست داری در اتاق خودت تنها باشی!



گاهی احساس نگرانی داری و چند ساعت بعد خوشحالی، یا یک لحظه احساس می‌کنی هنوز کودک هستی و دوست داری بازی‌های کودکانه بکنی و لحظه‌ای بعد فکر می‌کنی بزرگ شده‌ای و می‌خواهی استقلال مالی داشته باشی.

علت این تغییرات چیست؟

علت این تغییرات هورمون‌های توست. هورمون ماده شیمیایی‌ای است که باعث شروع و ادامه‌ی تغییرات روحی و جسمی دوران بلوغ است. درضمن، تو وارد دوره‌ی جدیدی از زندگی خودت شده‌ای که دیدگاهت را به دنیای اطرافت تغییر داده است.



♦ حتماً درمورد احساسات و نگرانی‌هایت با والدینت صحبت کن.

از اتفاقات جالب دیگر در این دوران این است که تو به بعضی چیزها توجه بیشتری می‌کنی، بدون آن که خودت

متوجه شوی! در این دوره نسبت به دنیای اطرافت کنجکاو می‌شوی و دوست داری روزنامه بخوانی، اخبار ببینی و یا کتاب‌های علمی و تخیلی مطالعه کنی. این تغییرات کاملاً طبیعی هستند.

حتماً متوجه شده‌ای در این دوران دوست داری بیشتر از قبل جلب توجه کنی. یا به عبارتی بیشتر به چشم بیایی و خودت را با دوستانت مقایسه می‌کنی! مثلاً فکر می‌کنی چرا پسر همسایه بلندتر از من است؟ یا چرا همکلاسی‌ام عضلات قوی‌تری نسبت به من دارد؟ یا این که فکر می‌کنی تو کوتاه‌ترین پسر خانواده هستی! این‌ها مقایسه‌هایی هستند که اغلب نوجوانان آن را انجام می‌دهند. همیشه یادت باشد که هیچ‌کس چهره و بدن کامل ندارد. پس به خودت سخت نگیر و سعی کن همواره درمورد چیزهایی که دوست داری و برایت خوشایند است فکر کنی و از داشته‌های خودت لذت ببری. با

خودت با مهربانی و جملات مثبت صحبت کن. به مثال زیر توجه کن:



◆ شاید من از بقیه‌ی دوستانم کوتاه‌قدتر باشم، ولی هنگام صحبت کردن خیلی جذاب هستم.



◆ هرچه بیشتر خودتان را باور کنید، به همان میزان موفق‌تر خواهید بود.

◆ بهتر است به جای این‌که خودت را با دیگران مقایسه کنی، تلاش کنی خودت را با رفتارهای خوب به دیگران نشان دهی و این رفتارهای مثبت را آخر هر هفته مرور کنی.

کارهای خوب:

- به پدربزرگ و مادربزرگ کمک کن.
- به خواهر، برادر و بچه‌های کوچک‌تر خانواده خواندن، نوشتن و شعر یاد بده.
- با دوستانت دعوا نکن.



- در کارهای داوطلبانه شرکت کن.
- در کارهای خانه به پدر و مادرت کمک کن.
- اتاق خودت را مرتب نگه دار.

چطور احساس خوبی داشته باشیم؟

صحبت‌های منفی مانند «من ضعیف‌ترین دانش‌آموز کلاس هستم» یا «من هرگز نمی‌توانم در تیم بسکتبال مدرسه عضو بشم، چون کوتاه‌قد هستم» اعتمادبه‌نفس تو را پایین می‌آورد.



اولین کار این است که تعریحات موردعلاقات را پیدا کنی و سعی کنی برای انجام آن‌ها برنامه داشته باشی. دوم، با جملات مثبت با خودت صحبت کن. مثلاً «اگر من کمی بیشتر مطالعه کنم، مطمئنم در امتحان هفته‌ی بعد نمره‌ی عالی می‌گیرم» یا «خیلی از بازیکنان بسکتبال که قد کوتاهی دارند، با تلاش و تمرین جزء ورزشکاران موفق هستند.»

♦ **یادت باشد در کنار این مهربانی با خودت، باید تلاش کنی و حتماً برای موفقیت در این زمینه با والدین یا مشاور مدرسه‌ات مشورت کنی.**

شاید بعضی وقت‌ها با خودت فکر می‌کنی والدینت تو را درک نمی‌کنند. تو در این دوران احساس می‌کنی بزرگ شده‌ای و دوست داری در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خودت مستقل باشی. دلت می‌خواهد زمان خواب و بیداری‌ات را خودت تعیین کنی یا دوست داری به‌تنهایی برای اوقات فراغتت تصمیم بگیری. همین موضوع باعث اختلاف بین تو و والدینت می‌شود.

تو در این سن دوست نداری زیاد در مورد کارهای شخصی‌ات به والدین حرفی بزنی. درحالی‌که تا چندوقت پیش، دلت می‌خواست بعد از بازگشت از مدرسه، هر اتفاقی را که در مدرسه افتاده، برای پدر و مادر تعریف کنی. همیشه به یاد داشته باش پدر و مادر علاقه دارند بدانند در مدرسه چه گذشته. این‌که آن‌ها تو را دوست دارند و نگرانت می‌شوند اصلاً نباید باعث ناراحتی تو شود. تو می‌توانی با صحبت کردن و توضیح دادن، ارتباط خوبی با والدینت داشته باشی.

◆ سوالات خودت را از والدین و مشاور مدرسه‌ات بپرس و از سؤال کردن خجالت نکش. این را بدان که هم‌هی بزرگسالان، روزی هم‌سن تو بوده‌اند و این تغییرات را تجربه کرده‌اند.



چطور با والدینم ارتباط خوبی داشته باشم؟



◆ راه حل چیست؟

تو در دوران بلوغ نیاز داری با والدین خودت در مورد موضوعات مختلف صحبت کنی. اگر می‌خواهی در مورد موضوع مهمی با آنها صحبت کنی، بهتر است:

- ۱- زمان مناسبی را برای این کار انتخاب کنی که هم خودت و هم آنها حوصله‌ی صحبت کردن داشته باشید. به این ترتیب زمان کافی برای توضیح موضوع خواهی داشت. مثلاً زمانی که به همراه والدین برای ناهار یا شام بیرون هستید، یا وقتی در پارک باهم قدم می‌زنید، فرصت خوبی برای صحبت کردن است.
- ۲- اگر می‌خواهی درباره‌ی چند موضوع صحبت کنی، بهتر است اولویت‌بندی کنی و ابتدا موضوعی را که برایت مهم‌تر است مطرح کنی.
- ۳- اگر یکی از نگرانی‌هایت این است که آزادی بیشتری در تصمیم‌ها و کارهای خودت داشته باشی، باید با رفتارات به آنها نشان دهی که مسئولیت‌پذیر هستی.

◆ مسئولیت بخشی از کارهای خانه را به عهده بگیر و به والدینت قول بده که از پس آن کارها به‌موقع و درست برمی‌آیی. مثلاً نظافت هفتگی اتاق. وقتی والدینت ببینند این کار انجام داده‌ای، به تو اعتماد می‌کنند و استقلال بیشتری به تو خواهند داد و حتماً تشویق می‌شوی.

- ۴- پیشنهادات پدر و مادرت را قبول کن؛ مثلاً «تو دوست داری تعطیلات آخر هفته را با دوستان خودت بگذرانی ولی والدین اجازه نمی‌دهند. در این موارد پیشنهاد آنها را قبول کن تا در بقیه‌ی موارد به تو اعتماد کنند».
- ۵- در زمان گفت‌وگو با والدین ناراحتی‌ات را شفاف و مؤدبانه بیان کن و منتظر پاسخ آنها باش و یک‌طرفه حرف نزن. اگر تو این اصول را رعایت کنی، مطمئناً هم خودت و هم والدینت راضی خواهید بود.

وقتی من عصبانی هستم چکار کنم؟

عصبانیت احساسی طبیعی است که همه آن را تجربه می‌کنند. ممکن است بعد از جر و بحث با دوست خود عصبانی شوی یا این که خواهر و برادرت بدون اجازه به وسایل شخصی‌ات دست بزنند و تو را ناراحت کنند.



آیا تو جزو افرادی هستی که عصبانیت را نشان نمی‌دهی؟ آیا عصبانیت خودت را جای دیگری خالی می‌کنی؟ آیا وقتی عصبانی هستی هر کاری که به ذهنت می‌رسد انجام می‌دهی؟ هیچ‌کدام از مواردی که گفتیم درست نیست. اگر تو نمی‌توانی با عصبانیت خودت کنار بیایی و یا آن را بروز نمی‌دهی، مطمئناً چند ساعت بعد دچار سردرد یا درد معده می‌شوی. یا اگر بخواهی این خشم را به هر شکل که بخواهی تخلیه کنی، ممکن است به خودت یا دیگران آسیب بزنی. باید یاد بگیری که چگونه این رفتارها را مدیریت کنی.

چند پیشنهاد:

در مورد احساس خودت حتماً صحبت کن. مثلاً بگو «من عصبانی هستم، چون نتوانستم با دوستانم بیرون بروم».

با خودت در مورد این که چه چیزی تو را آرام می‌کند، صحبت کن «مثلاً بگو من اگر با دوستانم رقابت نکنم، کمتر عصبانی می‌شوم».

گاهی صحبت شفاف و مستقیم با کسی که تو را عصبانی کرده بهترین راه برای کاهش عصبانیت است البته «مودبانه و با آرامش».

چند راه برای کاهش احساس عصبانیت

ورزش کن: هرگاه عصبانی هستی، ورزش کن، ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری

بسیار مفید است.
یک فعالیت آرمیخس را که دوست داری انجام بده: مثلاً فیلم ببین، بازی کن یا آهنگ
دلخواهات را گوش کن.
احساست را بنویس: اگر حوصله نداری تمام ماجرا را بنویسی، همان بخشی که تو را
عصبانی کرده بنویس.
حسن خجالت و گوشه‌گیری بخش دیگری از احساساتی است که در دوران نوجوانی
به سراغت می‌آید. مثلاً خجالت می‌کشی در فعالیتهای گروهی شرکت کنی یا از
دوره‌های خانوادگی دوری می‌کنی.

برای کنترل خشم و بیشگیری از تحریک‌پذیری، بهتر است غذاهای پر ادویه، چرب و
شیرین کمتر مصرف کنی.
همینطور تنظیم ساعت خواب و استراحت کافی با ایجاد تعادل هورمونی، علاوه بر تاثیر
بر سلامت جسمی به بهبود حالات روحی و روانی کمک می‌کند پس بهتر است از شب
بیداری و کم خوابی پرهیز کنی.
میزان نیاز افراد مختلف به خواب متفاوت و به طور میانگین ۱۰-۶ است. اما بهتر است در
ساعات ابتدایی شب بخوابید و سحرخیز باشید.



چند نکته برای کاهش احساس خجالت



با خودت مهربان باش: درست است، ممکن است حضور در جمع تو را آزار بدهد، ولی با خودت تمرین کن که بتوانی با دیگران ارتباط برقرار کنی.

صحبت کن: تلاش کن در جمع‌ها صحبت کنی. حتی در حد یک سلام و یا یک سؤال، یا درخواست راهنمایی.

به گروه هم‌سالان بپیوند: سعی کن در گروه هم‌سالان حاضر شوی و با آن‌ها در مورد موضوعات دلخواه، از قبیل مسائل درسی، ورزشی، اقتصادی و اجتماعی صحبت کنی.

گاهی احساس کسالت داری

همه‌ی افراد گاهی احساس کسالت دارند البته اگر این کسالت علنی داشته باشد، طبیعی است و معمولاً در کوتاه‌مدت رفع می‌شود. اگر تو هم این احساس را تجربه کردی و در زمان

کوتاهی رفع شد، جای نگرانی نیست، اما اگر این شرایط ادامه پیدا کرد، همراه والدین با یک مشاور مشورت کن.

مراقب علائم زیر باش:

- اگر اغلب اوقات گریه می‌کنی و فکر می‌کنی از هیچ فعالیت و یا تفریح و کاری لذت نمی‌بری.
 - نسبت به خود و دیگران احساس بدی داری.
 - معمولاً عصبانی و پرخاشگر هستی.
 - تمرکز نداری.
 - دوست نداری به مدرسه بروی و ترجیح می‌دهی در خانه تنها باشی.
 - اشتها به خوردن نداری، حتی اگر گرسنه باشی.
 - کم‌خواب یا پرخواب شده‌ای.
 - و در کل، تحت هیچ شرایطی احساس خوبی نداری.
- اگر علائم بالا را داری، حتماً همراه والدین یا یک مشاور مشورت کن. تو باید درباره‌ی تمام این احساسات با والدینت حرف بزنی و از این بابت نگران نباشی. مطمئن باش آن‌ها بهترین راهکار را پیشنهاد خواهند کرد.

ارتباط با دوستان



به نظر تو یک دوست خوب کدامیک از ویژگی‌های زیر را دارد:

دوست خوب کسی است که:

- ۱- می‌شود روی او حساب کرد.
- ۲- می‌شود به او اعتماد کرد.
- ۳- می‌شود با او دردودل کرد.
- ۴- به حرف‌های من گوش کند.
- ۵- با او اوقات خوشی را بگذرانم.
- ۶- از نظر اخلاقی به من شبیه باشد؟

چطور دوست خوب پیدا کنیم؟

در دوران بلوغ دلت می‌خواهد دوستان جدید پیدا کنی. شاید تو شخصی اجتماعی باشی و بتوانی دوستان زیادی پیدا کنی. این بسیار خوب است.

♦ داشتن یک دوست خوب بسیار مهم است. تو با این دوستان اوقات خوبی را سپری می‌کنی و اگر علایق مشترک باهم داشته باشید، می‌توانید مشوق همدیگر باشید و پیشرفت کنید.

یادت باشد، اگر دوستان خوبی داری و می‌خواهی این روابط را حفظ کنی، خودت هم باید خوب باشی. به سؤالات بخش اول نگاه کن. کدامیک برای تو مهم است؟ آیا خودت هم همان ویژگی را داری؟

♦ مثلاً بیشتر نوجوانان دوست دارند دوستانشان قابل اعتماد باشند، پس خودت هم باید قابل اعتماد باشی.

سعی کن با نوجوانان هم‌سن‌وسال خودت دوست شوی.

اگر دوستانت از تو کوچک‌تر و یا بزرگ‌تر باشند، به‌خاطر تفاوت‌هایی که در تغییرات هورمونی و جسمی شما وجود دارد، در نهایت اخلاق‌تان نیز باهم فرق خواهد کرد و این تفاوت باعث اختلاف بین شما می‌شود. تو و دوستان هم‌سن‌ت معمولاً باهم راحت‌تر هستید و چیزهای زیادی را از یکدیگر یاد می‌گیرید. البته یادت باشد گاهی هم‌سالانت نیز تو را وادار می‌کنند تا علی‌رغم میل رفتاری را انجام دهی؛ این رفتار می‌تواند خوب یا بد باشد:



مثلاً ممکن است دوستانت تو را به مطالعه، احترام و کمک به والدین و سالمندان، کمک در نظافت خانه و... تشویق بکنند. این رفتارها و مشابه این‌ها خیلی هم خوب هستند.



اما اگر دوستانی تو را به تقلب در امتحان، فرار از مدرسه و کلاس‌های تقویتی، دروغ گفتن به پدر و مادر و مانند این‌ها تشویق کنند، که هیچ‌کدام از این رفتارها به پیشرفت و موفقیت تو کمک نمی‌کند. باید بدانی و یاد بگیری نباید به هر فشاری از سوی دوستان جواب مثبت بدهی.

این دو جمله را به‌خاطر بسیاری و شجاعانه در موارد لازم استفاده کنی:

- ◆ «نه، من دوست ندارم این رفتار را انجام بدهم.»
- ◆ «نه، من ترجیح می‌دهم کار درست را انجام بدهم.»

سعی کن با اعتمادبنفس دلیل مخالفت خودت را توضیح دهی. مثلاً از خطرات آن رفتار برای الآن و آینده‌ات صحبت کن و بگو که انجام برخی رفتارها، مثل سیگار کشیدن، مخالف با قوانین مدرسه و خانواده است. یادت باشد وقتی رفتاری درست نیست، بهترین دلیلی که باید به دوستانت بگویی این است:

♦ «والدینم اجازه نمی دهند.»



♦ وقتی والدینت ببینند تو به نظرشان احترام می‌گذاری، حتماً به تو افتخار می‌کنند.

♦ یک مثال:

گاهی در این سن کنجکاو می‌شوی سیگار کشیدن را تجربه کنی. و از آنجا که تو در این سن حس استقلال و بزرگ شدن می‌کنی، دوست داری و فکر می‌کنی با این کار بزرگ شده‌ای. یا این که داستانی را مطالعه کرده‌ای که در آن سیگار کشیدن رفتاری هیجانی بوده است و تو از رفتارهای هیجانی خوشت می‌آید. واقعیت این است که اگر تو از نوجوانی شروع به کشیدن سیگار بکنی، ممکن است تا آخر عمر سیگاری بمانی و این به ریه‌هایت آسیب می‌رساند و چون تو به ورزش علاقه داری، توانایی ریه‌ات کم می‌شود و امکان دارد از دوستان خود عقب بمانی.

♦ فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری

دنیای امروز دنیای ارتباطات است. امروزه فضای مجازی این امکان را فراهم می‌کند که با دوستان خود ارتباط برقرار کنی. برای پروژه‌های مدرسه تحقیق کنی و یا در مورد علایق و سرگرمی‌هایت مطالبی بیاموزی. ولی در کنار همه‌ی این‌ها باید حواست باشد:



۱- ممکن است استفاده‌ی زیاد از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری برایت مضر باشد. برای همین با اطلاع پدر و مادرت و در زمان مشخص و محدودی با بازی‌های کامپیوتری اوقات فراغت خودت را پر کن.

۲- با والدینت توافق کن که در روزهای تعطیل چقدر می‌توانی بازی اینترنتی انجام دهی، تا هم تکالیفت را انجام دهی و هم والدینت از تو راضی باشند.

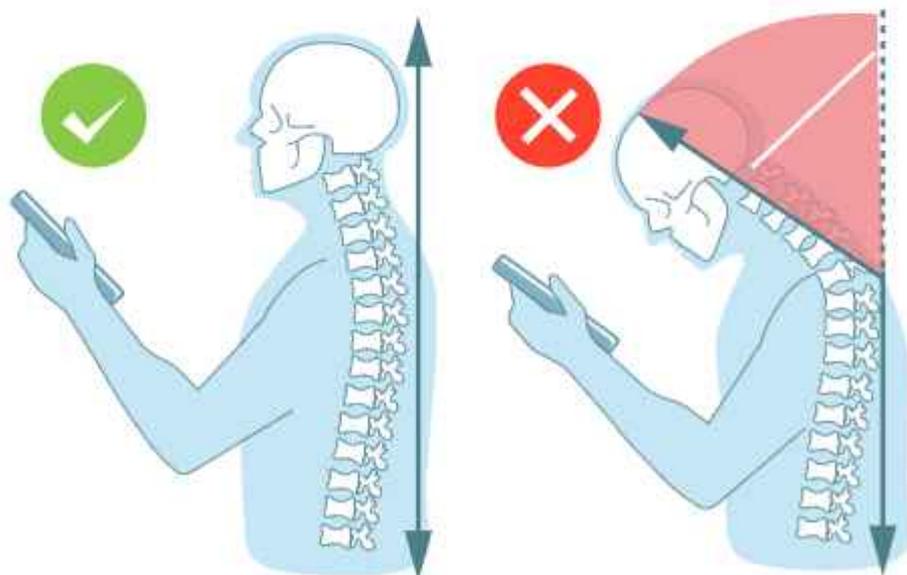
۳- سعی کن روزانه و منظم، با ورزش و یاد گرفتن کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و یادگیری مهارت‌های جدید، توانایی‌های خودت را بالا ببری و از اوقات فراغتت استفاده‌ی بهتری ببری.

۴- برای این‌که شب‌ها خواب راحت و آرامی داشته باشی، قبل از خواب از فضای مجازی و کامپیوتر استفاده نکن.

♦ یادت باشد تو در دوره‌ی نوجوانی به ۸-۹ ساعت خواب شبانه نیاز داری.

● نگاه کردن طولانی مدت به صفحه‌ی موبایل یا تبلت چشم‌هایت را خسته می‌کند و به دنبال آن ضعف در بینایی خواهی داشت و ممکن است باعث خشکی و خارش چشم‌هایت شود.

● به جای این‌که صفحه‌ی گوشی یا تبلت را آن قدر پایین نگه داری که مجبور شوی به سمت آن خم شوی، آن‌ها را دقیقاً جلوی صورتت بگیر؛ درست نگه نداشتن صفحه‌ی گوشی یا تبلت به گردن و ستون فقرات تو آسیب می‌زند.



بلوغ ، مجوز ورود به بارگاه الهی

بلوغ، مجوز ورود به بارگاه الهی

بلوغ مرحله‌ی جدیدی از زندگی است که همه آن را تجربه می‌کنند. تو در این دوره شایستگی ورود به پیشگاه خداوند و رازونیز با آفریدگار خود را به دست می‌آوری. ورود به این مرحله شبیه خروج از مرز یک کشور و وارد شدن به یک کشور دیگر است. همان‌طور که مسافر با قدم گذاشتن به مرزهای یک کشور تابع قوانین آنجا می‌شود، تو هم با رسیدن به سن تکلیف "مکلف" می‌شوی و می‌توانی تکالیف الهی را انجام دهی.

مسئولیت‌پذیری

با ورود به سن تکلیف باید احکام و مسائل مرتبط با نماز و روزه را یاد بگیری. با عمل به این تکالیف و چشیدن لذت عبادت، شیرینی خاصی را احساس خواهی کرد که با هیچ‌کدام از لذت‌های زودگذر دنیوی قابل مقایسه نیست.

♦ عبادت خداوند برای انسان آرامش‌بخش، قدرت‌آفرین و سعادت‌بخش است.



افراد مکلف چه شرایطی باید داشته باشند؟

هر فرد عاقل و بالغ که می‌تواند وظایف و تکالیف شرعی را به‌جا بیاورد، در مقابل امر و نهی الهی (واجب و حرام) مسئولیت دارد و در مقابل اطاعت از دستورات الهی به پاداش خواهد رسید و در صورت سرپیچی از آن‌ها عذاب خواهد دید و نسبت به هر کدام که توان انجام آن را نداشته باشد، تکلیفی ندارد، مانند کسی که مریض است و نمی‌تواند روزه بگیرد، خداوند «مهربان» هیچ‌کس را جز به اندازه‌ی توانایی‌اش مکلف نمی‌کند.

چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسیم؟

- **اول:** روییدن موی ضخیم و درشت بالای دستگاه تناسلی.
- **دوم:** احتلام، چه در خواب و چه در بیداری. (جنب شدن)
- **سوم:** تمام شدن پانزده سال قمری.

هریک از علامت‌های بالا، به‌تنهایی، نشان بالغ شدن و رسیدن تو به سن تکلیف است و از آن لحظه، در صورتی که سایر شرایط تکلیف نیز برایت فراهم باشد (عقل و قدرت)، نشانه‌ی آمادگی سریع‌تر تو برای ارتباط با خدا و انجام دستورهای الهی است.

♦ روییدن مو در سینه و زیر بغل و دورگه شدن صدا و مانند این‌ها در پسران، نشانه‌ی بالغ شدن نیست.

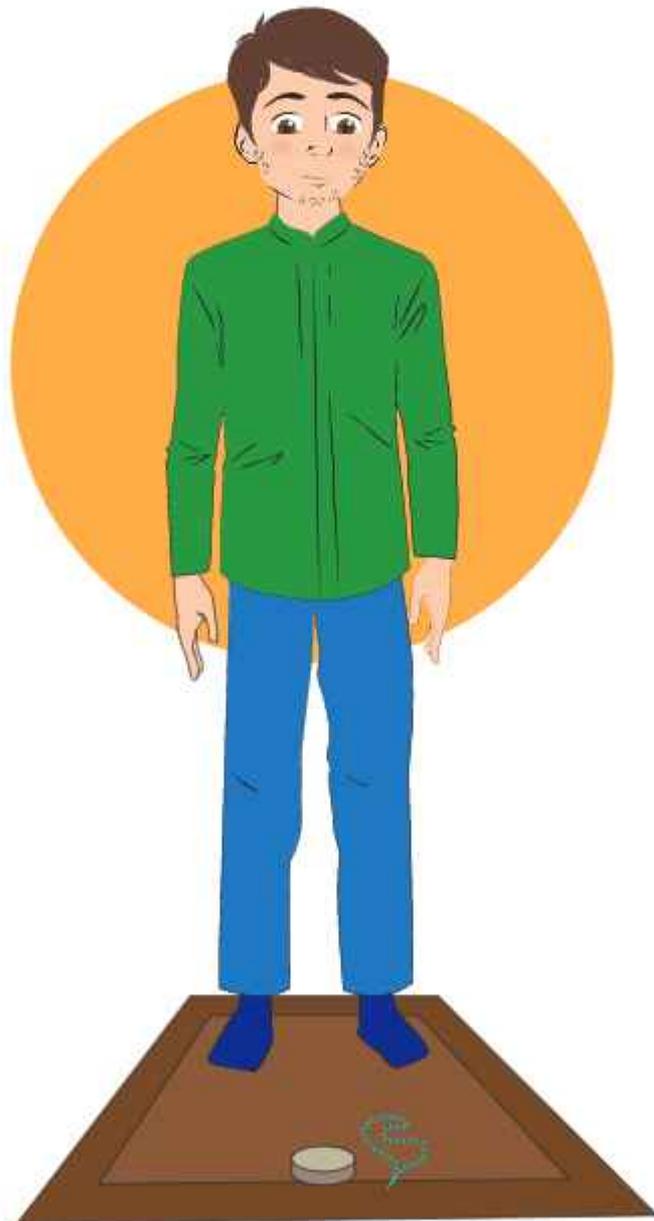
تقلید چیست؟

زمانی که مریض می‌شوی، به پزشک مراجعه می‌کنی و تو باید طبق نسخه‌ای که می‌دهد عمل کنی. بعد از رسیدن به سن تکلیف، باید احکام مربوط به خودت را یاد گرفته و به آن‌ها عمل کنی. باید با راهنمایی پدر و مادر و رساله‌ای تهیه کرده و احکام را مطالعه کنی، یعنی از یک مجتهد و متخصص فقه (مرجع) تقلید کنی. جهت مطالعه‌ی بیشتر به رساله‌ی آموزشی احکام نوجوانان، بخش تقلید، مراجعه شود.

۱- سوره بقره آیه ۱۸۶

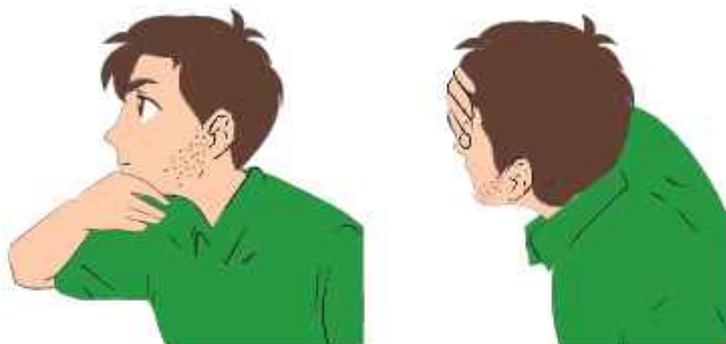
نماز: برترین عبادت:

نماز از مهمترین عبادت‌های مسلمانان و از فرائض الهی است. اهمیت آن به اندازه‌ای است که پیامبر اکرم (ص) آن را ستون دین و لازمه‌ی قبولی عبادت‌های دیگر می‌داند. بر هر مسلمانی واجب است که در شبانه‌روز ۱۷ رکعت نماز بخواند. نماز صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشا از نمازهای واجب برای مسلمانان است که باید در هر شبانه‌روز خوانده شود.

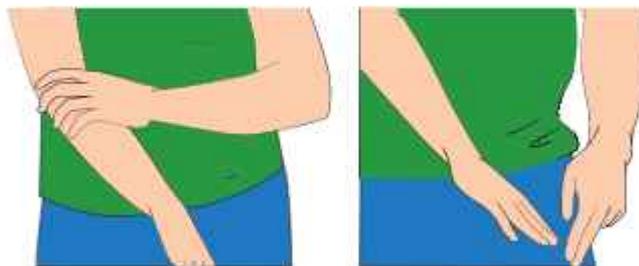


مراحل وضو گرفتن

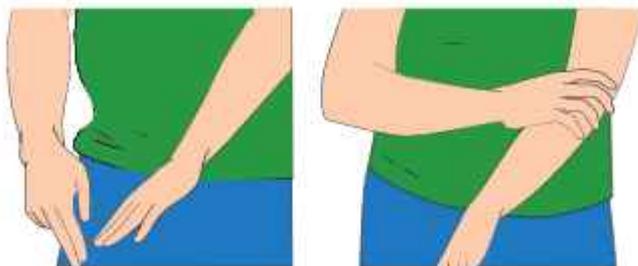
- ۱) نیت: توجه داشتن به انجام کار برای رضای خدا (قربة الی الله)
- ۲) شستن صورت: با دست راست مقداری آب بالای صورت می‌ریزی و از جایی در پیشانی که مو رویده است، تا انتهای چانه و گردی صورت را می‌شویی.



- ۳) شستن دست راست: دست راست را از آرنج به طرف نوک انگشتان با دست چپ می‌شویی.



- ۴) شستن دست چپ: سپس با دست راست از بالای آرنج، آب می‌ریزی و تا سرانگشتان دست چپ را می‌شویی.



- برای صحیح بودن وضو، صورت و دستها را از بالا به پایین بشور؛ یعنی هنگام شستن صورت آب را از بالای صورت بریز و از بالا به پایین دست بکش، نه از پایین به بالا، در این صورت وضو باطل می‌شود.
- هنگام شستن دستها نیز آب را کمی بالاتر از آرنج بریز.

۵) مسح سر: بعد، با رطوبت موجود در دست راست، مسح سر را بکش؛ یعنی انگشتان دستت را بالای سر بگذار و کمی به طرف پایین بکش.



◆ نکته:

برای وضو گرفتن صحیح لازم نیست مسح سر بر پوست سر کشیده شود و اگر روی موها هم کشیده شود، درست است؛ اما اگر مو به قدری بلند است که روی ابروها و چشم ریخته می‌شود، باید برای مسح سر فرق باز کنی و مسح را بر آن قسمت بکنی.
به هر اندازه مسح کنی کافی است، ولی بهتر است به پهنای سه انگشت بسته و طول یک انگشت مسح کنی.

۶) مسج پای راست: با رطوبتی که از دست راست مانده، پای راست را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی یا یا مفصل مسج بکش.



۷) مسج پای چپ: پای چپ را هم به همان روش پای راست انجام بده.



◆ نکته:

- در مسج کردن باید دست را روی پا کشید (اگر دستها را نگه داشته و سر و پا را حرکت دهی، باطل می‌شود).
- جای مسج باید خشک باشد و اگر کاملاً خیس باشد، وضو باطل است.
- بین دستها و سر یا پاها نباید چیزی فاصله بیاندازد. (مثل جوراب، کلاه، کفش و...)
- در وضو باید محل مسج و شستن پاک باشد و اگر نمی‌توان آن را پاک کرد، باید تیمم کنی.



وضوی جبیره چیست؟

اگر روی اعضای وضو، زخم یا شکستگی داری و آب برای آن ضرر دارد، می‌توانی اطراف آن زخم را بشویی و پارچه‌ی پاک‌ی روی آن بگذاری و دست خیس را روی آن پارچه بکشی.

برای چه کارهایی باید

وضو بگیریم؟

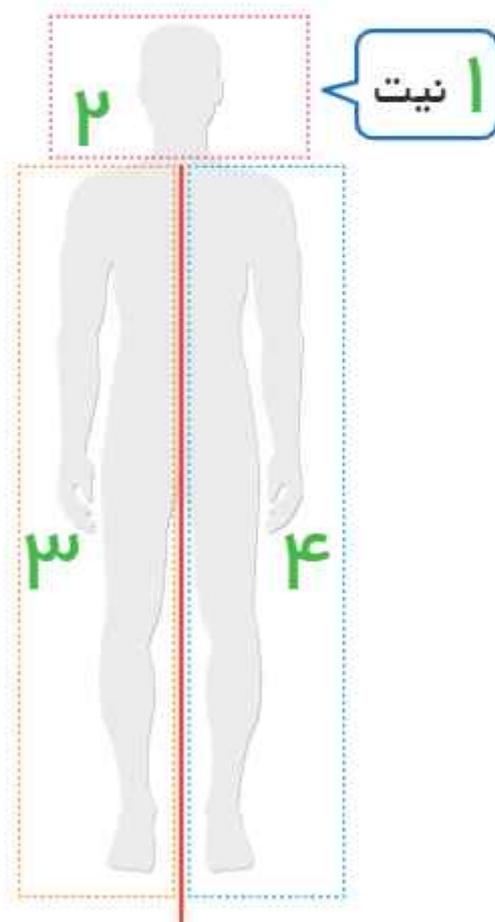
- ۱- نماز (به جز نماز میت)
- ۲- طواف کعبه
- ۳- دست زدن به کلمات قرآن، اسم خدا و پیامبران و (بنا بر احتیاط) به اسم ائمه اطهار (علیهم السلام)

وضو چگونه باطل می‌شود؟

- ۱) خواب، طوری که گوش نشنود و چشم نبیند.
- ۲) چیزهایی که هوش و حواس را از بین می‌برد. مانند دیوانگی، مستی و بیهوشی.
- ۳) آنچه که باعث واجب شدن غسل می‌شود، مثل دست زدن به مرده و محتلم شدن (جنب شدن).
- ۴) خارج شدن ادرار یا مدفوع یا باد معده و روده از انسان.

چگونه باید غسل کنیم؟

گاهی برای نماز و سایر کارهایی که باید وضو داشته باشی غسل واجب می‌شود. (مثلاً بعد از جنب شدن) شیوهی آن به دو صورت است:



تمام غسل‌ها (جنبابت، مس میت، جمعه و ... را می‌توان به روش زیر انجام داد:

۱. غسل ترتیبی:

یک: نیت غسل

دو: شستن سر و گردن

سه: شستن سمت راست بدن

چهار: شستن سمت چپ بدن

♦ باید هر قسمتی را که می‌شوئی مقداری از قسمت‌های دیگر را هم با آن بشوئی تا تا مطمئن شوی تمام قسمت‌ها را شسته‌ای.

۲. **غسل ارتماسی:** با با نیت غسل، یکباره زیر آب می‌روی، طوری که تمام بدن در آب فرو رود یا به تدریج زیر آب برو که در نهایت تمام بدن در آب قرار گیرد.



چه وقت باید تیمم کرد؟

در این موارد باید به جای وضو یا غسل، تیمم کنی:

الف) آب نباشد و یا دسترسی به آن ممکن نباشد، یا برایت ضرر داشته باشد، یا آن قدر کم است که اگر با آن آب وضو بگیری، خودت و دیگران تشنه می‌مانند و یا مریض می‌شوند.

ب) وقت نماز آن قدر تنگ باشد که وضو و یا غسل نمازت را قضا می‌کند.

آموزش تیمم

۱- نیت

۲- کف دو دست را باهم به چیزی که تیمم کردن بر آن صحیح است، مثل خاک، ریگ، کلوخ و سنگ (اگر پاک باشند)، می‌زنی.



۳- مسح پیشانی: کف هر دو دست را به تمام پیشانی، از جایی که موی سر می‌روید، تا ابروها و بالای بینی (و برای احتیاط و اطمینان خاطر بیشتر، تا روی ابروها) می‌کشی.



۴- مسح دست راست: کف دست چپ را به تمام پشت دست راست، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.



♦ هنگام کشیدن دست چپ روی دست راست نباید دست راست را حرکت دهید.

۵- مسح دست چپ: کف دست راست را به تمام پشت دست چپ، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.



* هنگام تیمم اگر انگشتر در دست داری، حتماً خارج کن.
* تیمم بر خاک، ریگ، سنگ، گِل پخته، مثل آجر، اگر پاک باشند، صحیح است. (بنابر نظر مقام معظم رهبری مدظله، تیمم بر سیمان و موزائیک نیز صحیح است.)

محرم و نامحرم

اسلام در رعایت رفتار و پوشش فرد مسلمان، حدودی را تعیین کرده است. در مورد روابط دختر و پسر باید حدود شرعی را به خوبی بشناسی و از افراط و تفریط بی‌هوده دوری کنی و با تقویت رابطه‌ی خودت با خداوند، و با کنترل درونی، مواظب رفتار و ارتباطت با دیگران باشی.

توجه داشته باش، خداوند مهربان بدون در نظر گرفتن نیازهای انسان، به او تکلیف نمی‌کند و چیزی را بر او حلال یا حرام نمی‌نماید. اگر چیزی را بر او حلال کرد، سود آن را در نظر داشته و اگر چیزی را برایش حرام کرد، مصلحت او را مورد توجه قرار داده است. شما با ورود به سن تکلیف باید برای حفظ حریم محرم و نامحرم در ارتباط با خانم‌ها موارد ذیل را رعایت کنید:

افراد محرم سه دسته می‌شوند:

محارم نسبی

محارم سببی (به واسطه‌ی ازدواج)

محارم رضاعی (به واسطه‌ی شیر خوردن)

۱. محارم نسبی (خونی)

محارم نسبی پسران:

مادر، مادربزرگ پدری و مادری

خواهر، عمه‌ی خودت و عمه‌ی پدر و مادرت و نیز عمه‌ی مادربزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

خاله‌ی خودت و خاله‌ی پدر و مادر و نیز خاله‌ی مادربزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

۲. محارم سببی

محارم سببی کسانی هستند که به واسطه عقد، ازدواج صحیح دائم یا موقت، به یکدیگر

محرم می‌شوند. مانند زن و شوهر.

۳. محارم رضاعی (به دلیل شیر خوردن)
هرگاه زنی کودکی را با شرایط کامل شیر دهد، آن زن به او محرم است.

♦ نوجوانان عزیز می‌توانید برای یادگیری احکام، آموزش نماز و استفاده از پرسش‌ها و مطالب مفید در باره‌ی احکام نوجوان، به آدرس سایت‌های زیر مراجعه کنید.

<https://nojavan.khamenei.ir>

<http://nojavan.blog.ir>

<https://rasekhoon.net>

<http://arums.ac.ir/namaz>

منابع و مأخذ

1. Kail, RV; Cavanaugh JC (2010). *Human Development: A Lifespan View* (5th ed.). Cengage Learning. p. 296. ISBN 978-0-495-60037-4.
2. ^ Jump up to: a b c Schuiling (2016). *Women's Gynecologic Health*. Jones & Bartlett Learning. p. 22. ISBN 978-1-284-12501-6. The changes that occur during puberty usually happen in an ordered sequence, beginning with thelarche (breast development) at around age 10 or 11, followed by adrenarche (growth of pubic hair due to androgen stimulation), peak height velocity, and finally menarche (the onset of menses), which usually occurs around age 12 or 13.
3. ^ Jump up to: a b D. C. Phillips (2014). *Encyclopedia of Educational Theory and Philosophy*. Sage Publications. pp. 18–19. ISBN 978-1-4833-6475-9. On average, the onset of puberty is about 18 months earlier for girls (usually starting around the age of 10 or 11 and lasting until they are 15 to 17) than for boys (who usually begin puberty at about the age of 11 to 12 and complete it by the age of 16 to 17, on average).
4. ^ Jump up to: a b (Jorgensen & Keiding 1991).
5. ^ Alleyne, Richard (2010-06-13). "Girls now reaching puberty before 10—a year sooner than 20 years ago". *The Daily Telegraph*. London.
6. ^ Guillette EA, Conard C, Lares F, Aguilar MG, McLachlan J, Guillette LJ; Conard; Lares; Aguilar; McLachlan; Guillette Jr (March 2006). "Altered breast development in young girls from an agricultural environment". *Environ. Health Perspect.* 114 (3): 471–5. doi:10.1289/ehp.8280. PMC 1392245. PMID 16507474.
7. ^ Buck Louis GM, Gray LE, Marcus M, Ojeda SR, Pescovitz OH, Witchel SF, Sippell W, Abbott DH, Soto A, Tyl RW, Bourguignon JP, Skakkebaek NE, Swan SH, Golub MS, Wabitsch M, Toppari J, Euling SY; Gray Jr; Marcus; Ojeda; Pescovitz; Witchel; Sippell; Abbott; Soto; Tyl; Bourguignon; Skakkebaek; Swan; Golub; Wabitsch; Toppari; Euling (February 2008). "Environmental factors and puberty timing: expert panel research needs". *Pediatrics.* 121 Suppl 3: S192–207. doi:10.1542/peds.1813E. PMID 18245512.
8. ^ Mouritsen A, Aksglaede L, Sorensen K, Mogensen SS, Leffers H, Main KM, Frederiksen H, Andersson AM, Skakkebaek NE, Juul A; Aksglaede; Sorensen; Mogensen; Leffers; Main; Frederiksen; Andersson; Skakkebaek; Juul (April 2010). "Hypothesis: exposure to endocrine-disrupting chemicals may interfere with timing of puberty". *Int. J. Androl.* 33 (2): 346–59. doi:10.1111/j.1365-2605.2010.01051.x. PMID 20487042.
9. ^ *The Oxford Dictionary of English Etymology*, C. T. Onions ed. Oxford University Press, 1996, p. 720.
10. ^ Jump up to: a b "Puberty and adolescence". University of Maryland. Archived from the original on 2013-09-24. Retrieved September 13, 2013.
11. ^ Garn, SM. Physical growth and development. In: Friedman SB, Fisher M, Schonberg SK., editors. *Comprehensive Adolescent Health Care*. St Louis: Quality Medical Publishing; 1992. Retrieved on 2009-02-20
12. ^ Abbassi V (1998). "Growth and normal puberty". *Pediatrics.* 102 (2 Pt 3): 507–513. PMID

9685454.

13. ^ MacGillivray MH, Morishima A, Conte F, Grumbach M, Smith EP; Morishima; Conte; Grumbach; Smith (1998). "Pediatric endocrinology update: an overview. The essential roles of estrogens in pubertal growth, epiphyseal fusion and bone turnover: lessons from mutations in the genes for aromatase and the estrogen receptor". *Hormone Research*. 49 Suppl 1: 2-8. doi:10.1159/000053061. PMID 9554463. S2CID 72138474.
14. ^ Plant TM (2001). "Leptin, growth hormone, and the onset of primate puberty". *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. 86(1): 458-460. doi:10.1210/jc.86.1.459. PMID 11232044.
15. ^ *Essential Reproduction*, M Johnson, Blackwell Publishers, 6th Rev Ed edition (29 Jun 2007)
16. ^ "Precocious Puberty": MERCK. May 16, 2008.
17. ^ Meister B, Håkansson ML; Håkansson (2001). "Leptin receptors in hypothalamus and circumventricular organs". *Clinical and Experimental Pharmacology & Physiology*. 28 (7): 610-617. doi:10.1046/j.1440-1681.2001.03493.x. PMID 11458889. S2CID 72146698.
18. ^ Clayton PE, Trueman JA; Trueman (2000). "Leptin and puberty". *Archives of Disease in Childhood*. 83 (1): 1-4. doi:10.1136/adc.83.1.1. PMC 1718397. PMID 10868988.
19. ^ Topaloglu AK, Reimann F, Guclu M, Yalin AS, Kotan LD, Porter KM, Serin A, Mungan NO, Cook JR, Ozbek MN, Imamoglu S, Akalin NS, Yuksel B, O'Rahilly S, Semple RK; Reimann; Guclu; Yalin; Kotan; Porter; Serin; Mungan; et al. (2009). "TAC3 and TACR3 mutations in familial hypogonadotropic hypogonadism reveal a key role for Neurokinin B in the central control of reproduction". *Nature Genetics*. 41 (3): 354-358. doi:10.1038/ng.306. PMC 4312696. PMID 19079066.

منابع احکام:

- ۱- قرآن کریم - سوره بقره آیه ۱۸۶
- ۲- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده
- ۳- توضیح المسائل، م ۲۶۱، ۲۶۷ و ۲۶۸
- ۴- توضیح المسائل مراجع، م ۳۸۰
- ۵- توضیح المسائل مراجع، م ۳۹۱
- ۶- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۲
- ۷- توضیح المسائل مراجع، م ۳۳۹
- ۸- توضیح المسائل مراجع، م ۳۷۱
- ۹- استفتائات، ج ۱، ص ۵۶، ص ۱۱۷
- ۱۰- پایا به پای آفتاب، ج ۱، ص ۱۹۱
- ۱۱- رساله آموزش احکام نوجوانان، فلاح زاده



من دیگه بزرگ شدم

هرچه باید درباره بلوغ بدانیم

ویژه دختران ۱۰ تا ۱۴ سال

سرشناسه	:	نژاددادگر، نازیلا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	بلوغ دختران/مولفان نازیلا نژاددادگر، بابک نخستین، قادر زکی پور. و دیگران...
مشخصات نشر	:	اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ ص.
شابک	:	۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	Puberty
موضوع	:	بلوغ -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Puberty -- Health aspects
شناسه افزوده	:	نخستین، بابک، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	:	زکی پور، قادر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	:	واحدی زاده، حمید، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	:	مولایی، بهنام، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	:	سلطان محمدزاده، محمد صادق، ۱۳۴۷ -
شناسه افزوده	:	اخوان اکبری، پوران، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	:	رنیسی، لیلا، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	:	زاهدی، لیلا، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	:	قربانی فریاد، زینب، ۱۳۶۸ - تصویرگر
رده بندی کنگره	:	QP۸۴/۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۰۹۶۱۸۵

مشخصات کتاب

نویسندگان: دکتر نازیلا نژاد دادگر- دکتر بابک نخستین

دکتر قادر زکی پور و همکاران

ویراستار: محمدرضا ایرانزاده

تصویرساز و تهیه‌ی تصاویر: زینب قربانی فریاد

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: بهمن طهماسبی پور

ناشر: محقق اردبیلی

تعداد: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم - ۱۴۰۳

شابک: ۹-۳۴۴۶۳۵-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: چاپ نیما (۰۴۵-۳۳۴۲۷۷۷/۶)

آدرس: اردبیل، سه راه دانش بازار معطری، طبقه فوقانی، پ ۸ - تلفن: ۳۳۲۴۰۰۸۱

گروه مولفین:

- ◀ دکتړ صابر جباری فاروجی
- ◀ سبحان ابراهیم پور
- ◀ دکتړ اعظم گودرزی
- ◀ دکتړ مینو سادات محمود عربی
- ◀ مریم فریور
- ◀ دکتړ گلایول اردلان
- ◀ دکتړ مهشیدچایچی رقیمی
- ◀ دکتړ فاطمه کارگر شریفآباد
- ◀ دکتړ زهرا جعفری
- ◀ دکتړ میثم شیرزاد
- ◀ دکتړ حسین شریفی
- ◀ فاطمه یعقوبی
- ◀ احد عظیمی
- ◀ آرش سیادتی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	بلوغ
۱۲	هورمون‌ها
۱۳	مراحل بلوغ
۲۷	درد قاعدگی
۳۰	بهداشت دوران قاعدگی
۳۳	چرخه‌ی قاعدگی خودت را یادداشت کن
۳۴	فعالیت در زمان قاعدگی
۳۵	در دوران قاعدگی چی بخوریم؟
۳۷	تغییرات پوست
۴۰	چند نکته برای مراقبت موهایت
۴۱	مراقبت از پا
۴۲	چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟
۴۵	انرژی چیست و به چه میزان بدن به آن نیاز دارد؟
۴۷	هرم غذایی چیست؟
۵۱	چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی
۵۴	پیشگیری از کم خونی
۵۵	چطور با اعضای خانواده‌ام رابطه‌ی بهتری داشته باشم؟
۵۷	انتخاب لباس مناسب
۵۹	در دوران بلوغ چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم؟
۶۱	آیا می‌توانم از اینترنت و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنم؟
۶۳	سن تکلیف
۷۱	منابع

مقدمه

امروزه سرمایه‌گذاری در زمینه‌ی سلامت نوجوانان و جوانان در زمره مهم‌ترین مداخلات نظام سلامت است چنان‌که مقام معظم رهبری در این خصوص فرموده‌اند: «جوانی، یک پدیده درخشان و یک‌فصل بی‌بدیل و بی‌نظیر از زندگی هر انسانی است. در هر کشوری که به مسئله جوان و جوانان، آن‌چنان‌که حق این مطلب است، درست رسیدگی بشود، آن کشور در راه پیشرفت، موفقیت‌های بزرگی به دست خواهد آورد»

نوجوانان جمعیت منحصربه‌فرد با نگرانی‌ها و نیازهای خاص بهداشتی هستند و توجه به سلامت آنان یک مسئله بسیار حیاتی و مورد وثوق دیدگاه جهانی است. آنان در بهترین سنین برای فراگیری مهارت‌های سالم زیستن می‌باشند و با توجه به اینکه نوجوانان امروز، والدین فردا هستند توفیق در ارتقاء سلامت آن‌ها تضمین‌کننده سلامت نسل حاضر و آینده کشور است که پایداری برنامه‌های توسعه را به دنبال دارد.

دوران نوجوانی از پویاترین مراحل زندگی یک فرد می‌باشد. در این دوران، هم‌زمان با تغییرات جسمانی، تغییرات روانی و رفتاری ویژه‌ای نیز به‌طور طبیعی بروز می‌کند. دوران بلوغ نه‌تنها با جهش رشد جسمی بلکه با تغییرات خلق‌وخو و تحولات عاطفی و روانی همراه است. در این مرحله نوجوانان شناخت هویت و کسب استقلال را تجربه می‌کنند. ازجمله این تغییرات می‌توان به تغییرات خلق‌وخوی؛ اختلال خواب؛ بروز احساسات عاطفی؛ حس استقلال‌طلبی؛ سرگردانی و بارور شدن برخی از استعدادها و خلاقیت‌های ویژه؛ حس کنجکاوی نسبت به جنس مخالف و شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهای فکری و اعتقادی اشاره نمود.

در کشور ما طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۳/۹ درصد جمعیت یعنی حدود ۱۱ میلیون نفر را افراد ۱۹-۱۰ ساله تشکیل می‌دهند و طبق بررسی‌های به‌عمل آمده سن بلوغ در دختران و پسران در حال کاهش می‌باشد که متأثر از فاکتورهای داخلی و خارجی ازجمله شرایط محیطی، تغذیه و ... است. نوجوانان نیازهای منحصربه‌فردی نسبت به

بزرگسالان دارند که بایستی شناسایی و رفع شود ازجمله اینکه درصدی از این جمعیت با فرایند بلوغ و مسائل بهداشتی آن آشنایی ندارند.

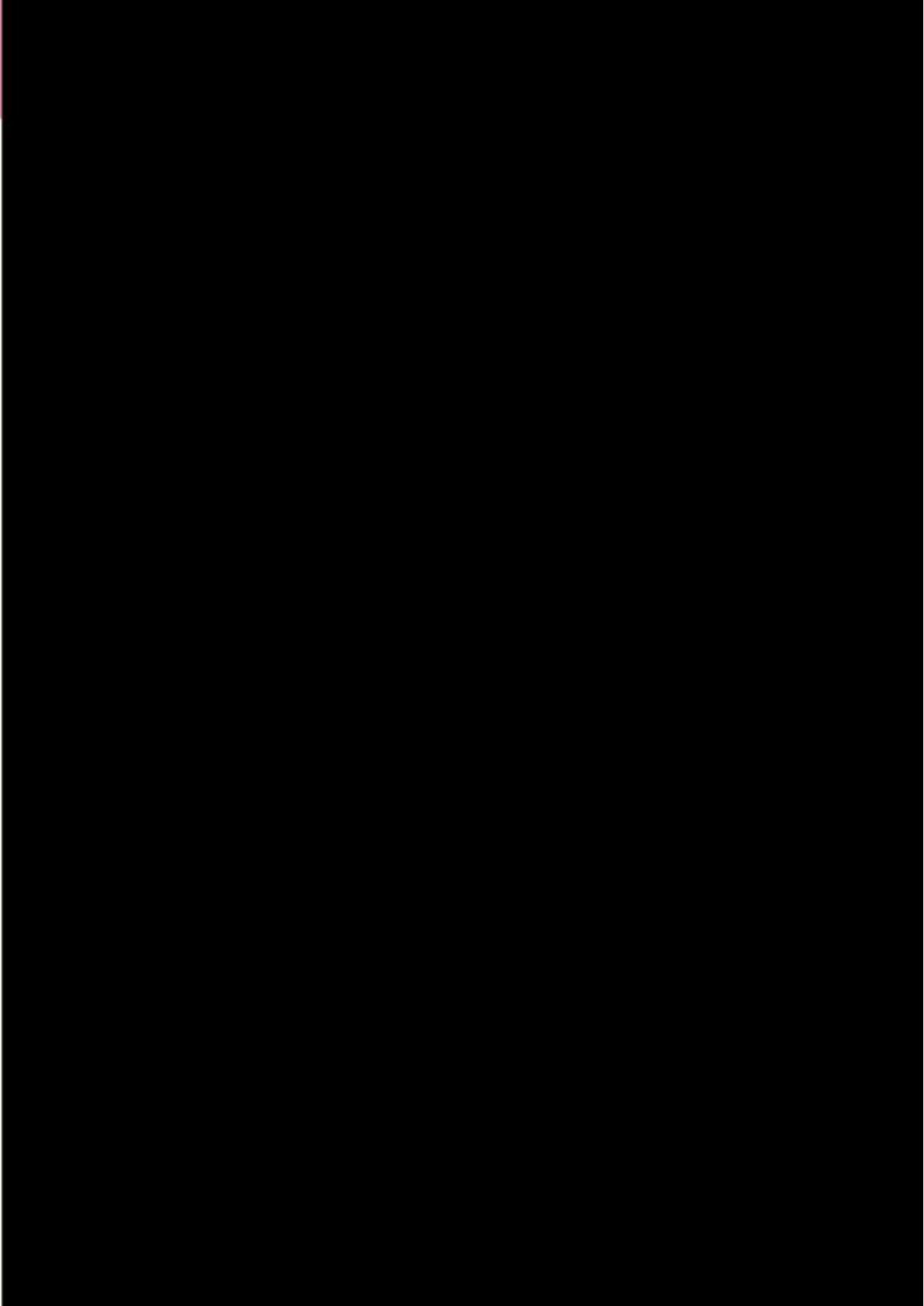
سال هاست که نوجوانی به دلیل تغییرات سریع جسمانی، جنسی، روانی، شناختی و اجتماعی، دورانی دشوارتر از دوران کودکی محسوب می‌شود، لذا بهداشت نوجوانی نیز اهمیت قابل ملاحظه‌ای یافته است؛ زیرا سلامت همه‌جانبه نوجوانان در این دوره، اثرات زیادی بر الگوهای سازگاری روانی - رفتاری فرد در بزرگسالی خواهد داشت.

بلوغ مرحله‌ای از زندگی و رشد انسان است که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می‌شود و در این راستا تمایلات و ذوق‌های او تغییر می‌کند، به‌طوری‌که نوجوان وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود. از آنجاکه فرد در این مرحله حیات، شور و هیجان بسیاری را احساس می‌کند، برخی آن را «دوران واسطه‌ای» نامیده‌اند؛ به این معنا که این دوران واسطه بین کودکی و جوانی است. این دوران، زمان هیجان و آشفتگی است. یکی از مشکلاتی که در این سن برای نوجوانان به وجود می‌آید مشکل تطبیق است. آن‌هایی که آمادگی لازم را برای ورود به این مرحله نیافته‌اند، نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند تا دیگران درباره آن‌ها تصور کودکی نمایند. لذا کمتر افرادی هستند که بتوانند به‌آسانی و بدون راهنمایی والدین و مربیان، خود را با محیط خانواده و جامعه سازگار نمایند. همچنین بیداری غریزه در مواردی ممکن است نوعی بهت‌زدگی و گیجی را برای نوجوانان پدید آورد که آنان را دچار اضطراب و ناامنی کند و این خود عامل دیگری برای دشواری در تطبیق است همچنین در مواردی نوع دریافت‌های فرد از زندگی با ابهاماتی همراه می‌گردد که در نتیجه آن، شخص قادر به تمییز واقعیت از توهم نیست. لذا زندگی خود را بر مبنای ایده‌آل‌ها و آرزوها پایه‌گذاری می‌کند و ممکن است شرایطی برای خود ایجاد نماید که دشوار باشد. نکته حائز اهمیت این دوران این است که سرعت رشد در تمام ابعاد هماهنگ نیست. به‌عنوان مثال، ممکن است تحول ذهنی - عاطفی فرد با سرعت رشد جنسی وی همگام نباشد و حتی برعکس. رشد عاطفی - ذهنی برخی از نوجوانان نیز در این دوران دچار وقفه و اشکال می‌شود. ناهماهنگی میان سرعت رشد جنسی و جسمانی و کندی رشد عاطفی - ذهنی و عقلی، عدم تعادل خطرناکی را به وجود می‌آورد که تعارض‌ها، کردارهای خلاف اجتماع و به‌طور کلی واکنش‌های نوجوانان بزهکار از پیامدهای آن

می‌باشد. از آنجایی که نوجوانان، در مسیر رشد و تکامل خود بعد از گذر از دوران کودکی و طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانی‌های فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی خاص قرار می‌گیرند؛ عدم حمایت و راهنمایی آن‌ها ضربه‌های جبران‌ناپذیری را به آنان وارد خواهد نمود. در این خصوص آموزش به‌عنوان حق طبیعی و یکی از اقدامات اساسی در تعلیم و تربیت نوجوانان می‌تواند مؤثر واقع شود چراکه نوجوانان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه‌ی بدن و سلامت دارند و اگر اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکنند، ممکن است با دریافت اطلاعات از منابع ناسالم، دچار صدمات طولانی‌مدت و جبران‌ناپذیر شوند. در این راستا با توجه به لزوم ارائه اطلاعات صحیح، دقیق، با زمان‌بندی مناسب و منطبق با هنجارهای فرهنگی و مذهبی کشور در خصوص بهداشت بلوغ، اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس مرکز جوانی جمعیت سلامت خانواده و مدارس با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل و نیز بهره‌گیری از نظر متخصصان فن و کارشناسان زبده اقدام به تدوین کتب آموزشی سلامت بلوغ برای دختران و پسران نموده است. امید است که بتوانیم گام ارزشمندی در راستای ارتقاء سلامت نوجوانان کشور برداریم.

دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



آنچه که درباره بلوغ باید بدانید



بلوغ

بلوغ دوره‌ای از زندگی توست که در آن بدن از بدن یک کودک به بدن شخصی بالغ تبدیل می‌شود. دوره‌ی بلوغ تو با تغییراتی در بدنت آغاز می‌شود که فعالیت غده‌ی هیپوفیز عامل اصلی این تغییرات است. غده‌ی هیپوفیز قسمی از مغز توست که داخل جمجمه‌ات قرار دارد. این غده پیام‌هایی را به تخمدان‌هایت ارسال می‌کند و تخمدان‌ها در جواب آن پیام‌ها هورمون استروژن تولید می‌کنند. این جریان بین ۹ تا ۱۳ سالگی‌ات اتفاق می‌افتد. البته عواملی مانند ژنتیک، وضعیت تغذیه، سلامت جسمی و روحی، تماس با نور خورشید، آب و هوا و سرزمین و ورزش ممکن است باعث شود این فرایند در بدن تو زودتر یا دیرتر صورت بگیرد.

هورمون‌ها مسئول اصلی شروع بلوغ در بدن تو هستند.

بدن تو در این دوره، از بدن یک کودک به بدن یک بزرگسال تبدیل می‌شود. در این دوره تغییرات مختلفی در بدنت، اخلاق و رفتارت و روابطت با افراد و دنیای اطراف پیش می‌آید.

تو وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی‌ات شده‌ای و باید برای این که در این مرحله مشکلی نداشته باشی، اطلاعات جدید و مهارت‌های لازم را کسب کنی.



البته زمان شروع و پایان این تغییرات در هرکسی متفاوت است و این تفاوت‌ها به ساعت زیستی^۱ افراد برمی‌گردد. اگر تو متوجه علائمی مانند رشد موهای زائد و کرکی در قسمت‌های مختلف بدن، تغییر صدا، جوش صورت، زودرنجی و نیاز به خواب بیشتر را در خودت احساس می‌کنی، نگران نباش؛ این علائم نشان‌دهنده‌ی آغاز دوران بلوغ در توست و به این معنی است که بدنت منظم و دقیق کار می‌کند.

 بعضی از دخترها زود بالغ می‌شوند و ممکن است فرآیند بلوغ در بعضی دیگر دیرتر شروع شود. این‌که تو زودتر یا دیرتر از بقیه‌ی دوستانت بالغ شوی عجیب نیست. در واقع شروع بلوغ از فردی به فرد دیگر متفاوت است و هرگاه بدن تو آماده باشد این تغییرات برای تو شروع می‌شود.

هورمون‌ها^۱

همان‌طور که گفتیم هورمون‌ها مسئول اصلی تغییرات دوران بلوغ هستند و تخمدان‌ها در دختران مسئول ساخت و ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون هستند.

استروژن و پروژسترون

استروژن و پروژسترون دو هورمون زنانه‌ی اصلی در تو هستند که مسئولیت رشد سینه‌ها، رشد مو در برخی نواحی بدن، قاعدگی، تغییر شکل بدن به فرم زنانه و تغییر خلق‌وخویت را بر عهده دارند.

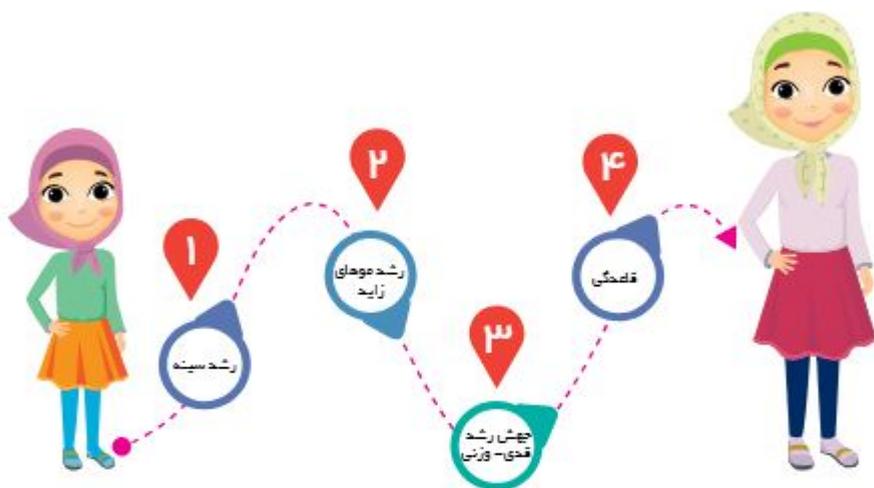
تغییرات بدن در زمان بلوغ

با شروع دوره‌ی نوجوانی‌ات مقدار هورمون‌های جنسی و هورمون رشد به‌سرعت افزایش می‌یابد و تغییرات در بدنت آغاز می‌شود این تغییرات ممکن است در شروع برایت ناخوشایند یا عجیب باشد. بهتر است درمورد تغییراتی که در بدنت به وجود می‌آید از مادر و یا خواهرت سؤال بکنی و اطلاعات درست را به دست بیاوری و اگر جواب آن‌ها تو را قانع نکرد، می‌توانی با افراد متخصص و قابل‌اعتماد، مانند مشاور و مربی بهداشت مدرسه، مشورت کنی.

۱- هورمون‌ها مواد شیمیایی هستند که اتفاقات داخلی و بیرونی بدن را کنترل می‌کنند.

باید بدانی که اگر در این مرحله با مادر، خواهر و یا افراد مطمئن و متخصص مشورت کنی و بیشتر با تغییرات بدن خودت آشنا شوی، نگرانی کمتری در مورد تغییرات بدنت خواهی داشت.

مراحل بلوغ



۱- سینه‌ها

اولین علامت بلوغ بزرگ شدن سینه‌هاست که در ابتدا به صورت یک برآمدگی کوچک و قابل مشاهده خود را نشان می‌دهند. بعضی از دخترها مشتاقانه منتظر بزرگ شدن سینه‌هایشان هستند و بعضی دیگر فکر می‌کنند خیلی زود اندازه‌ی سینه‌هایشان بزرگ شده و وقتی کنار دیگر دخترهای هم‌سن‌وسال خودشان هستند، احساس خوبی ندارند.

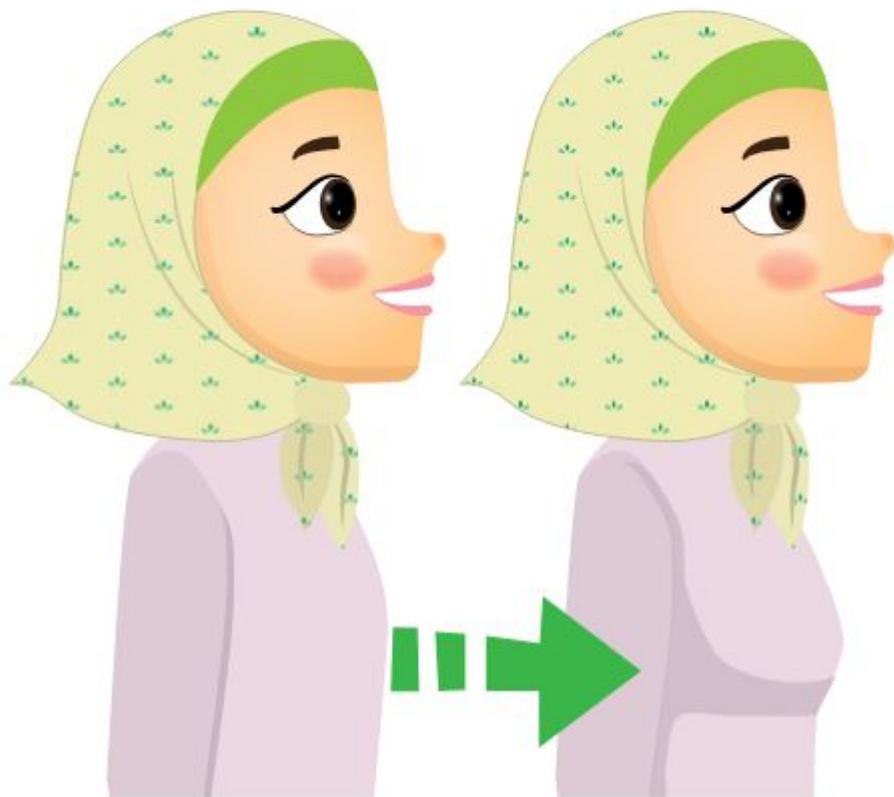
این تغییر معمولاً در حدود ده‌سالگی و تحت‌تأثیر هورمون‌های استروژن و پروژسترون شروع می‌شود.

چند نکته مهم در مورد سینه‌ها

یادت باشد که سرعت رشد سینه‌ها در افراد مختلف فرق دارد و شاید یکی از سینه‌های کمی سریع‌تر از سینه دیگرشان شروع به رشد کند. این موضوع کاملاً طبیعی است و در اکثر دخترها دیده می‌شود. اصلاً نگران نباش، چراکه به تدریج و در طول دوره بلوغ اندازه‌ی سینه‌ها تقریباً باهم برابر می‌شوند.

در اوایل رشد، گاهی سینه و نوک آن دچار گزگز درد، خارش و می‌شود نگران نباش، این علائم با پایان رشد سینه‌ها، از بین می‌رود. به هیچ وجه از هیچ گونه کرم یا مواد شیمیایی برای بزرگ‌تر شدن اندازه‌ی سینه‌ها استفاده نکن!

🌸 در زمان رشد سینه‌ها، آن‌ها را دستکاری نکن و فشار نده.



بهتر است برای دیده‌نشدن جوانه‌ی سینه‌ات، کم‌تر قوز کنی و پیراهن‌های گشاد یا جیب‌دار بپوشی.



محافظت از سینه‌ها

از زمانی که سینه‌هایت شروع به رشد می‌کنند، یکی از سؤال‌هایی که در ذهنت ایجاد می‌شود این است که از چه زمانی سینه‌بند ببندی. سینه‌بند نقش حمایتی برای سینه دارد. زمان یا سن مشخصی برای استفاده از سینه‌بند



وجود ندارد و یک انتخاب شخصی است و به راحتی تو بستگی دارد (البته بهتر است در زمان جوانه زدن سینه‌ها از سینه‌بند استفاده نکنی).

چند نکته در مورد سینه‌بند

بهتر است برای اولین بار از سینه‌بندهای نیم‌تنه و نخی استفاده کنی. سینه‌بندهای توری، چین دار و فتری با تزئینات اضافه، مناسب این دوران نیستند.

۲- رشد مو

در این دوره موهایی در ساعد و ساق پا، زیر بغل و دستگاه تناسلی ات رشد می‌کند. این موها در اوایل رشد، نازک، نرم و کرکی هستند و به مرور تیره، ضخیم و مجعد می‌شوند. هیچ راه‌حل پزشکی برای از بین بردن دائمی این موها وجود ندارد. بهتر است تو هم در اوایل رشد موهای زائد از کرم یا واکس موبر، موم، تیغ، موکن یا موزر برای از بین بردن موها استفاده نکنی.

اگر می‌خواهی از شر موهای زائد خلاص شوی، عجله نکن؛ برای از بین بردن این موها کمی صبر داشته باش، با مادر یا نزدیکان خودت مشورت کن و حتماً از وسایل شخصی و تمیز برای زدودن موها استفاده کن.

نکته:

حواست باشد قبل از استفاده از هر نوع موبر، ابتدا کمی از آن را روی ناحیه‌ی کوچکی از پوست دستت امتحان کنی و در صورت عدم بروز حساسیت، از آن در نواحی حساس، مانند زیربغل یا ناحیه‌ی تناسلی، استفاده کن.

تغییر در غده عرق

حتماً متوجه شده‌ای با آغاز دوران بلوغ، زیربغلت نسبت به قبل بوی نامطبوعی دارد، که این موضوع بخشی از روند بلوغ توست. همه‌ی ما تعدادی غده‌ی تولیدکننده‌ی عرق زیر پوست خود داریم. این غده‌ها هنگام عصبانیت، هیجان، فعالیت فیزیکی، ورزش و هوای گرم باعث ترشح عرق می‌شوند. در این دوران فعالیت غده‌های تولیدکننده‌ی عرق در نواحی زیربغل، ران و سینه بیشتر شده و میزان تعریق نسبت به قبل افزایش پیدا می‌کند و چون باکتری‌ها

در این ترشحات فعالیت دارند، باعث ایجاد بوی بد می‌شوند.

یکی از موارد قابل توصیه برای کمک به کاهش بوی عرق: اسپری کردن عصاره مورد است

(جوشانده ۲ قاشق پودر خشک برگ گیاه مورد در ۲ لیوان آب که تا ۱ هفته در دمای زیر ۲۵ درجه قابل نگهداری است) و در کاهش تعریق و کم کردن بوی بدن موثر است؛ همچنین اسپری جوشانده گل سرخ روزی سه بار در نواحی چین دار بدن هم همین اثر را دارد.

چند پیشنهاد:

۱- سعی کن روزانه، خصوصاً بعد از ورزش، دوش بگیری. حمام روزانه باعث می‌شود سلول‌های مرده و چربی‌های سطح پوستت پاک شود و موقع عرق کردن بدنت بوی بدی ندهد. یادت باشد از شامپو و صابون‌های ملایم استفاده کنی،



- چون ممکن است صابون‌های معطر پوست را خشک کنند.
- ۲- از لباس‌های نخی و گشاد استفاده کن.
- ۳- تا می‌توانی هر روز لباس‌های زیر و لباس خانه را عوض کن.

چند نکته برای تراشیدن موهای زائد

- ۱- هرگز پوست خشک را اصلاح نکن. هنگام دوش گرفتن، گرما و رطوبت کمک می‌کند موهای زائد را راحت‌تر اصلاح کنی و این کار مانع بریدن پوستت می‌شود.
- ۲- کرم‌های مخصوص اصلاح کار را برای تو به مراتب آسان‌تر می‌کنند. پس سعی کن از این کرم‌ها استفاده کنی.
- ۳- تیغ‌های اصلاح را مرتباً عوض کن.
- ۴- پس از اصلاح، کمی لوسیون و مرطوب‌کننده در محل اصلاح بمال تا از خشک شدن پوست جلوگیری کند.

۳- رشد قد



در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی، به دلیل افزایش هورمون رشد، سرعت رشد قوت بیشتر می‌شود. در واقع با یک جهش در رشد مواجه هستی و به‌طور میانگین ۲۵ سانتی‌متر افزایش قد خواهی داشت.

همچنین با شروع بلوغ اندازه‌ی دست‌ها، بازوها، پاها و شانه‌هایت به‌سرعت رشد می‌کنند. در این مرحله خودت متوجه می‌شوی که چقدر بزرگ شده‌ای.

یکی از تغییرات مهم دیگری که در این دوران با آن مواجه می‌شوی تغییر شکل لگن است. به عبارتی لگن از فرم دخترانه به فرم زنانه تغییر شکل می‌دهد و اندازه‌اش بزرگ و شکلش گرد می‌شود.

از نظر طب ایرانی یکی از موارد مؤثر در کمک به رشد بهتر قد، خواب مناسب شبانه‌گاهی است. خواب شبانه با ترشح هورمون‌ها از جمله «هورمون رشد» ارتباط دارد. مطالعات نشان می‌دهد ۸۰٪ ترشح هورمون رشد حدود ساعت ۱۰ شب صورت می‌گیرد و در صورتی که بدن در آن زمان، در خواب عمیق باشد، هورمون، صرف افزایش رشد قدی و بازسازی و سازندگی اعضای بدن می‌شود.



تمام تغییرات این دوره به‌خاطر آماده‌سازی بدن برای باروری است. 

افزایش وزن

تواز سن ۱۰ تا ۱۷ سالگی، به طور متوسط، ۱۵ کیلوگرم افزایش وزن پیدا می‌کنی. در این دوره از غذاهای مفید و سالم استفاده کن و سعی کن تحرک کافی داشته باشی. بعضی از دخترها علاقه‌ی شدیدی به باریک بودن اندامشان دارند. آیا تو هم فکر می‌کنی همه‌ی دخترها لاغراندام و قدبلند هستند؟! البته این موضوع واقعیت ندارد. بدن هر فردی شکل و اندازه‌ی خودش را دارد.

نگران افزایش وزن و چاقی دوران بلوغ هستی؟ فکر می‌کنی دوستانت تو را به خاطر افزایش وزن مسخره می‌کنند؟ فکر می‌کنی که حتماً باید بدنی باریک داشته باشی؟ مطمئن باش بیشتر مواردی که تو را نگران می‌کنند به‌جا و درست نیستند. اما اگر نگرانی‌ات ادامه پیدا کرد، می‌توانی با افراد متخصص حوزه‌ی سلامت و رژیم‌درمانی مشورت کنی.



🌸 در این دوران هرگز رژیم لاغری خودسرانه نگیر و در صورت نیاز، با همراهی والدین خود، از یک متخصص تغذیه مشورت بگیر

از نظر طب ایرانی یکی از بهترین شیوه‌ها برای کمک به کنترل وزن توجه به اصلاح سبک زندگی به‌ویژه در ۳ بخش خواب، خوردن و آشامیدن، ورزش و فعالیت بدنی است. از جمله توصیه می‌شود:

- (۱) شب‌ها زودتر بخوابی و سعی کنی ساعت ده شب در خواب عمیق باشی.
- (۲) غذاها را خوب بجوی و هر بار که قاشق را در دهان می‌گذاری، قاشق را از دست رها کنی و با توجه و تمرکز لقمه داخل دهانت را خوب بجوی و در هنگام غذاخوردن از حرف زدن و تماشای تلویزیون خودداری کنی.



(۳) در هر وعده غذایی درهم خوری نکن. یعنی غذاهای مختلف و انواع ترشی و سالاد و دسر با هم در یک وعده غذایی نخور. چرا که باعث اشکال در هضم غذا و ایجاد چاقی می‌شود.

- ۴) بهتره غذاهای سبک مثل سالاد و سوپ را قبل از غذای اصلی بخوری.
- اگر جزو افرادی هستی که با مصرف خیار، ماست و بستنی دچار نفخ، آبریزش از دهان و احساس خواب آلودگی و ضعف می‌شوند؛ این موارد را کمتر مصرف کن و به جای آن همراه غذا زیتون یا زیتون پرورده میل کن.
- ۵) آب و نوشیدنی را قبل از غذا یا با فاصله یک ساعت بعد از غذا بخور و در صورت تشنگی زیاد نصف لیوان آب سرد را جرعه جرعه بنوش.
- ۶) بعد از غذای اصلی بلافاصله میوه نخور و سعی کن با فاصله و بین غذاهای اصلی میوه را میل کنی.
- ۷) فعالیت بدنی و ورزش روزانه را حتماً در برنامه خود قرار بده.

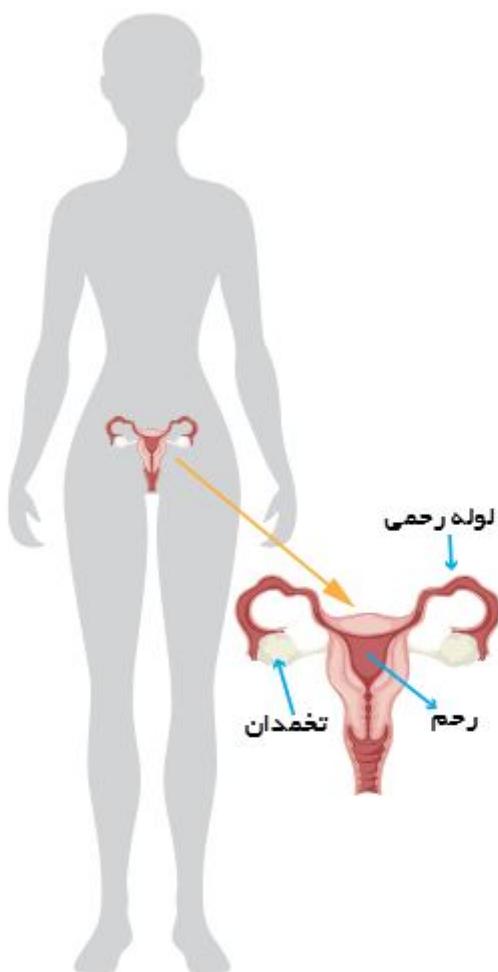
 یادت باشد رژیم‌های غذایی غلط کاهش وزن، بدنت را با اختلال رشد، مشکلات تغذیه، مشکل در عادت ماهیانه (قاعدگی)، ضعف، خستگی و یبوست مواجه می‌کند.

۴- قاعدگی (عادت ماهانه)

قاعدگی یعنی خروج مقداری خون از واژن (دستگاه تناسلی)، به مدت چند روز در ماه. قاعدگی اتفاقی طبیعی است که برای همه‌ی دختران سالم پیش می‌آید. بیشتر دخترها به‌طور معمول بین ۹ تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی را تجربه می‌کنند. البته یادت باشد سن شروع قاعدگی در دخترها متفاوت است. بعضی دخترها در سن ۸ سالگی پیروی می‌شوند و بعضی ممکن است تا ۱۵ سالگی هم قاعدگی‌شان (پیروی) شروع نشود.

 اگر تا ۱۵ سالگی اولین قاعدگی‌ات شروع نشده، حتماً با یک ماما یا پزشک متخصص زنان مشورت کن.

در مورد قاعدگی خودت نگران نباش، این اتفاقی کاملاً طبیعی و مرحله‌ای از چرخه‌ی رشد و بلوغ همه‌ی دخترهاست. برای این‌که بدانی چرا این اتفاق می‌افتد، لازم است مروری کوتاه بر بدنت داشته باشیم:



دخترها از ابتدای تولد عضوی برای نگه‌داری و پرورش نوزاد، در دوران بارداری، دارند که نام آن رحم است. در دو طرف رحم دو غده‌ی کوچک وجود دارد که تخمدان نامیده می‌شوند. وظیفه‌ی تخمدان‌ها ترشح هورمون‌های زنانه (استروژن و پروژسترون) و ذخیره کردن تخمک‌هایی است که روزی می‌توانند به جنین تبدیل شوند.

با شروع بلوغ، هر ماه یک تخمک از تخمدان‌های تو آزاد می‌شود. به این اتفاق تخمک‌گذاری می‌گویند.

تخمک آزادشده با عبور از لوله‌های رحم، طی سه روز، خود را به رحم می‌رساند. در طول زمانی که تخمک به رحم می‌رسد، لایه‌ی داخلی رحم پر از خون و مایعات شده و ضخیم می‌شود. اگر تخمک بارور نشده باشد، دیگر به این لایه‌ی ضخیم نیازی

نیست و این لایه ریزش می‌کند و قاعدگی رخ می‌دهد.

وقتی برای بار اول قاعدگی را تجربه می‌کنی، ممکن است احساس کنی مقداری مایع از دستگاه تناسلیت خارج می‌شود یا این که لکه‌ی قرمز یا قهوه‌ای در لباس زیر خود ببینی که ممکن است غافل‌گیرت کند. اصلاً نگران نشو، معمولاً در قاعدگی اول، خونریزی یک‌دفعه و با شدت زیاد اتفاق نمی‌افتد و فقط لکه‌بینی و خونریزی کمی وجود دارد و تو زمان کافی برای تهیه‌ی محصولات بهداشتی ویژه‌ی قاعدگی (نواربهداشتی) داری.

بی‌نظمی دوره‌های قاعدگی در ۲ سال اول طبیعی است و به‌مرور این چرخه منظم می‌شود. ممکن است در این زمان، در چند دوره، دچار قاعدگی نشوی یا چندبار در یک ماه قاعدگی برایت رخ دهد. همچنین ممکن است مقدار خون کمتر از حد انتظار باشد و یا مدت‌زمان خون‌ریزی تغییر کند. تو شاید ۳ روز یا کمتر خون‌ریزی داشته باشی، شاید هم این اتفاق ۷ روز یا بیشتر طول بکشد. این مسأله کاملاً طبیعی است و در بیشتر دخترها یکی دو سال پس از شروع این قضیه، روند منظمی پیدا می‌کند.

شروع و ادامه‌ی قاعدگی علامت مهمی برای سالم بودن بدنت است.

چرخه قاعدگی

چرخه‌ی قاعدگی تو از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی محاسبه می‌شود که به‌طور معمول ۲۸ روز است. البته فاصله‌ی بین ۲۵-۳۴ روز هم طبیعی به نظر می‌رسد. مثلاً اگر تو ۲ مهر، ۵ آبان، ۳ آذر پی‌ریود شده باشی، دوره‌ی اول تو ۳۳ روزه (۳+۳۰) و دوره‌ی دومت ۲۸ روزه (۲-۳۰) بوده است.



چرخه قاعدگی



مدت خون‌ریزی به‌طور متوسط ۳ تا ۷ روز است.

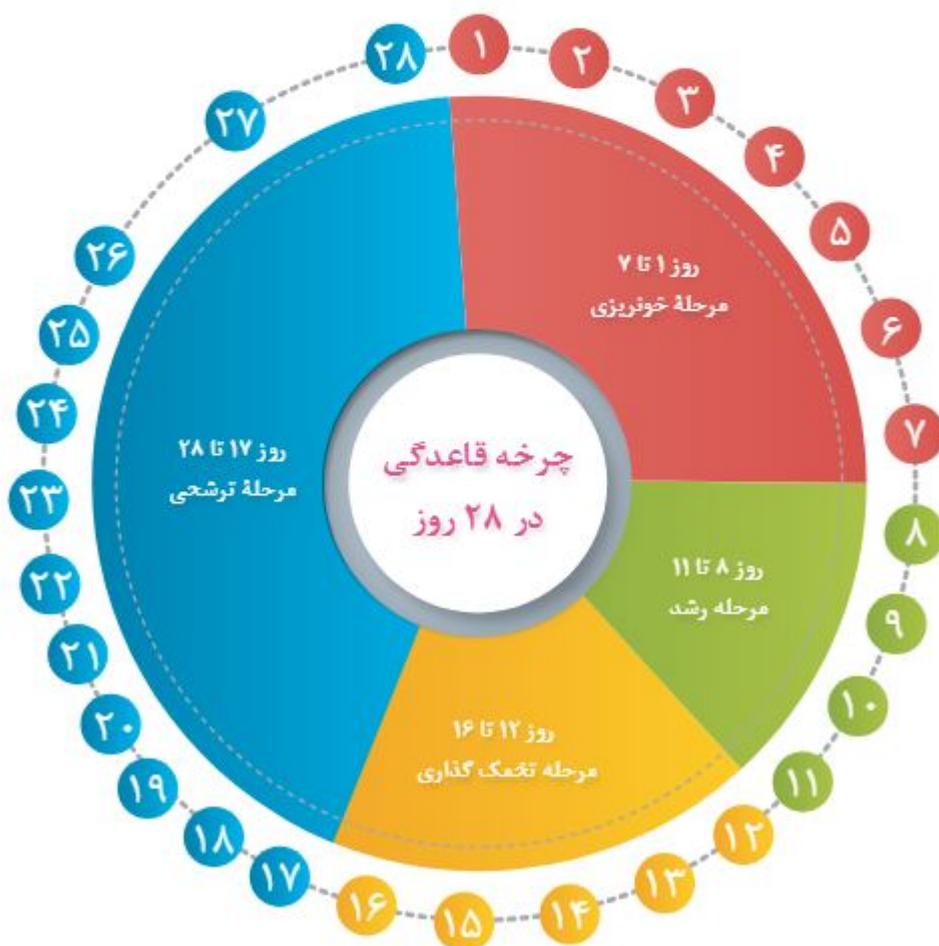
چرخه‌ی قاعدگی ۴ مرحله است:

۱- مرحله‌ی خونریزی

۲- مرحله‌ی رشد

۳- مرحله‌ی تخمک‌گذاری

۴- مرحله‌ی ترشحات



مرحله‌ی خونریزی: اگر تخمک بارور نشود، دیگر به لایه‌ی ضخیم رحم نیازی نیست و این لایه ریزش می‌کند و خونریزی رخ می‌دهد.

مرحله رشد: در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود، رشد کرده و، به اصطلاح، می‌رسد. تو در این مرحله ترشحات آبکی‌ای شبیه سفیده‌ی تخم مرغ از دستگاه تناسلی خودت می‌بینی.

مرحله تخمک‌گذاری: در این مرحله تخمک رسیده و رشدیافته از تخمدان آزاد می‌شود. در ابتدای بلوغ، دوره‌های ماهیانه بدون تخمک‌گذاری هستند، ولی به مرور فاصله‌های خونریزی منظم‌تر و تخمک‌گذاری آغاز می‌شود. هرچقدر به روزهای تخمک‌گذاری نزدیک شوی، ترشحات آبکی و رقیق بیشتری خواهی داشت، طوری که ممکن است فکر کنی ادرار از بدنت خارج می‌شود.

مرحله ترشحاتی: باقیمانده‌ی تخمک، که جسم زرد نامیده می‌شود، شروع به ترشح پروژسترون می‌کند. در این مرحله متوجه ترشحات سفید و چسبناک از دستگاه تناسلی خودت می‌شوی.



نکته: در تمام این مراحل ترشحات باید سفید یا بی‌رنگ و بدون بو باشد. یعنی نباید لباس زیرت بر اثر باقی ماندن ترشحات رنگ زرد، سبز یا سفید پنی‌ری بگیرد و بوی بدی داشته باشد. وجود هرکدام از این علائم نشانه‌ی عفونت است و حتماً باید به ماما یا پزشک زنان مراجعه کنی.

درد قاعدگی

درد شدید و دل‌پیچه‌مانند که معمولاً چند ساعت قبل یا بلافاصله پس از شروع قاعدگی آغاز می‌شود و ممکن است ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول بکشد. این درد به دلیل انقباضات عضلات رحم و گردن آن، برای خارج کردن خون قاعدگی، به وجود می‌آید و ممکن است با کمر درد، درد تیرکشنده‌ی جلوی ران، استفراغ و اسهال همراه باشد. این علائم معمولاً یک تا دو سال پس از آغاز قاعدگی‌ات شروع می‌شود. البته شدت این درد در افراد مختلف فرق دارد. حتی ممکن است از یک قاعدگی به قاعدگی دیگر نیز متفاوت باشد. درد قاعدگی معمولاً در دختران لاغراندام شدیدتر است، چون توده‌ی چربی در بدن و اطراف لگن‌شان کمتر است.

برای کاهش درد قاعدگی چه باید کرد؟

ماساژ شکم و کمر، استفاده از آب گرم و ولرم هنگام شستشوی ناحیه تناسلی، استفاده از مایعات و غذاهای گرم، گذاشتن کیسه‌ی آب گرم روی شکم و کمر، نوشیدن جوشانده‌هایی مانند چای دارچین، زنجبیل و نبات، فعالیت بدنی، شدت درد و ناراحتی‌ات را کمتر می‌کند. اگر با این کارها وضعیتت بهتر نشد، می‌توانی از مسکن (تسکین‌دهنده‌ی درد) استفاده کنی و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه کنی.

از منظر طب ایرانی برای کاهش درد قاعدگی موارد زیر توصیه می‌شود:

- می‌توانی از گذاشتن کیسه‌ی آب گرم در ناحیه‌ی کمر و شکم و ماساژ این قسمت‌ها با روغن‌هایی مانند گل سرخ، زنجبیل، بابونه یا زیتون قبل یا در طول خونریزی ماهانه برای کاهش درد و انقباض‌های شکمی ناشی از عادت ماهانه کمک بگیری.
- از هوای سرد و نشستن بر جای سرد یا راه رفتن با پای برهنه بر زمین سرد پرهیز کن. همچنین از دوش گرفتن با آب سرد از چند روز قبل از قاعدگی و شستشوی زیاد موضع به ویژه با آب سرد خودداری کن.
- از پرخوری یا مصرف غذاهایی مانند (آب سرد، ماست، دوغ و بستنی)، ترشیجات، غذاهای دیر هضم مانند پاستا، پیتزا، لازانیا، الویه پر سس مایونز، فست فودها مانند ساندویچ سوسیس و کالباس) و غذاهای نفاخ مانند آش رشته در چند روز قبل عادت ماهانه و در ایام قاعدگی پرهیز کن.

- ورزش منظم و مناسب را در برنامه روزانه خود قرار بده. ورزش‌هایی مانند ورزش‌های متعادل (یوگا و پیلاتس سبک) پیاده روی آرام و ورزش‌های کششی برای تو مناسب است و از ورزش و فعالیت سنگین در طی دوران قاعدگی خودداری کن.

- روزانه یک تا دو استکان از چای دارچین، زنجبیل و دمنوش رازیانه و نبات می‌توانی استفاده کنی (یک بند انگشت چوب دارچین یا یک قاشق مربا خوری پودر زنجبیل یا یک قاشق مرباخوری رازیانه نیمکوب شده را در یک فنجان آب جوش بریز، بهتر است روی بخار کتری به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس صاف کنی و بنوشی)، در نوجوانان با جوش زیاد در صورت و بدن دمنوش گرم می‌تواند باعث افزایش جوش شود و باید کمتر مصرف شود.

- همچنین خوب است از یک هفته مانده به شروع قاعدگی یک قاشق مرباخوری پودر نبات الک شده در یک فنجان آب جوش حل کرده نیم ساعت قبل از ناهارت بخوری.

علائم پیش از قاعدگی

ممکن است در تو بعضی علائم ناخوشایند فیزیکی، روانی و رفتاری، به صورت مداوم، قبل از شروع قاعدگی‌ات، دیده شود. این علائم به حدی است که روی رابطه با اطرفیانت اثر می‌گذارد.

نگران نباش، این علائم در بیشتر چرخه‌های قاعدگی دیده می‌شود که با شروع قاعدگی بهبود پیدا می‌کند.

برخی از این علائم عبارتند از:

۱- علائم گوارشی مانند نفخ، درد شکم، یبوست، سنگینی معده

۲- دردناک و حساس شدن سینه‌ها

۳- تغییر قابل توجه در اشتها

۴- حساس و زودرنج شدن

۵- سردرد و خستگی

۶- ورم بدن

۷- پرخواهی یا بی‌خواهی

برای کاهش این علائم می‌توانی:

- ۱- ورزش کنی.
- ۲- مصرف نمک خود را کاهش دهی.
- ۳- اگر دچار استرس، اضطراب و بی‌خوابی می‌شوی، مصرف کافئین (چای، قهوه و نسکافه) را کم کنی.
- ۴- روی کمر و سینه‌ها حوله‌ی گرم بگذاری.
- ۵- در صورت تجویز پزشک یا ماما، از ویتامین ای (E) استفاده کنی.

راه‌های کاهش علائم

علائم



برای تقویت و محافظت از رحم و تخمدان‌هایت و کاهش دردهای قاعدگی لازم است کمر و شکم پوشیده و گرم نگه داشته شود و از پوشیدن لباس‌های کوتاه که کمر و پهلوها را نمی‌پوشاند طولانی مدت پرهیز کنی. همچنین از خوابیدن روی سرامیک و زمین سرد پرهیز کن و همواره موقع خواب از روانداز مناسب که حرارت بدن حفظ شود استفاده کن.

بهداشت دوران قاعدگی

۱- در زمان قاعدگی از نواری بهداشتی استاندارد استفاده کن. اگر نواری بهداشتی در دسترس است نبود، مقداری پنبه‌ی تمیز را داخل پارچه‌ای تمیز بگذار و نواری بهداشتی درست کن.



۲- تعویض به موقع نواری بهداشتی در این دوران بسیار مهم است.
۳- بهتر است در دوره‌ی قاعدگی چند عدد نواری بهداشتی در کیفات همراه داشته باشی تا خارج از منزل دچار مشکل نشوی.



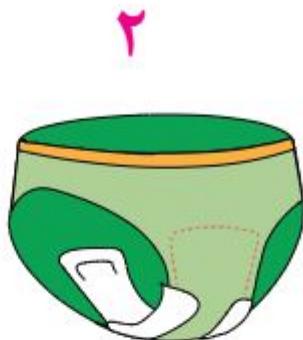
- ۴- در دوران قاعدگی شست و شوی مکرر دستگاه تناسلی در سه روز اول خصوصاً با آب سرد توصیه نمی‌شود. دستگاه تناسلی خود را با آب ولرم شستشو بده (ابتدا ناحیه‌ی جلو و سپس قسمت عقب). این کار عفونت و بوی بد را کاهش می‌دهد.
- ۵- لباس زیر خود را مرتب بشور و حتماً جلوی آفتاب و یا با اتو خشک کن.
- ۶- از لباس زیر نخی استفاده کن و لباس‌های زیر نو و تازه را حتماً قبل از استفاده بشور.
- ۷- دست خود را قبل و بعد از تعویض نواربهداشتی با آب و صابون بشور.
- ۸- حتی اگر خونریزی کمی داری، نواربهداشتی را طولانی‌مدت نگه ندار چون محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها و عفونت فراهم می‌شود پس بهتر است دو یا سه نوبت تعویض کنی. اگر خونریزی‌ات زیاد است، هر ۳-۴ ساعت یک بار نواربهداشتی خود را عوض کن.
- ۹- روی سنگ‌فرش‌ها، صندلی‌های آهنی پارک‌ها و در مکان‌های مرطوب، مانند کف حمام، کنار رودخانه‌ها و چمن پارک‌ها نشین و در صورت نیاز، از زیراندازهای مناسب استفاده کن.
- ۱۰- کف پاها، ناحیه‌ی کمر و شکم خود را گرم نگه دار.
- ۱۱- خشک کردن مکرر دستگاه تناسلی با دستمال کاغذی و مواد عطری زمینه ساز عفونت تو می‌شود.

چطور از نواربهداشتی استفاده کنم؟

شروع اولین قاعدگی معمولاً غیرمنتظره است. پس حتماً یک نواربهداشتی در کیف خودت داشته باش. سعی کن در دوران قاعدگی از نواربهداشتی استاندارد استفاده کرده و آن را مرتب عوض کنی. به‌خصوص زمانی که خون‌ریزی زیادی داری. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت، از آلوده شدن لباس‌های دیگر نیز جلوگیری کرده‌ای. بعد از تعویض نواربهداشتی، آن را داخل کاغذ بیچ و دور بینداز.

چسب پشت نواربهداشتی را جدا کن و آن را به لباس زیر خود بچسبان و حتماً هر چهار ساعت یک بار و قبل از خواب آن را عوض کن (اگر شدت خون‌ریزی‌ات زیاد است باید هر دو ساعت یک بار نواربهداشتی را عوض کنی).

جمع شدن خون روی نواربهداشتی باعث ایجاد بوی بد می‌شود. پس تعویض نواربهداشتی بسیار مهم است. پس از تعویض، ناحیه‌ی دستگاه تناسلی را شسته و خشک کن و نواربهداشتی جدید را قرار بده.



نواربهداشتی را بعد از استفاده در کاغذ باطله یا دستمال کاغذی پیچانده و در سطل زباله‌ی دردار بینداز.

چرخه‌ی قاعدگی خودت را یادداشت کن

تو باید تعداد روزهایی که در هر ماه خونریزی داری، از زمان شروع تا پایان آن را، یادداشت کنی. برای این کار یک تقویم کوچک داشته باش و تاریخ شروع قاعدگی هر ماه خودت را در آن علامت بزن.

در یادداشتهایت به موارد زیر توجه داشته باش:

- ۱- تاریخ آغاز قاعدگی‌ات چه روزی است؟
- ۲- چرخه‌ی قاعدگی‌ات چند روز طول می‌کشد؟
- ۳- آیا خونریزی اخیرت سبک‌تر و یا سنگین‌تر از حد معمول بوده است؟
- ۴- چندتا نواربهداشتی در روز نیاز داشته‌ای؟



فعالیت در زمان قاعدگی

در زمان قاعدگی می‌توانی اکثر برنامه‌های روزانه‌ات را ادامه دهی.

✿ برای حفظ شادابی و نظافت می‌توانی در دوران قاعدگی سرپایی و سریع (حداکثر پانزده دقیقه) دوش بگیری.

اصلاً نیاز نیست در این دوران استراحت مطلق داشته باشی و در رختخواب بمانی. تو می‌توانی کارهای روزمره‌ات، مانند رفتن به مدرسه، ورزش‌های سبک و حتی بعضی ورزش‌های سنگین را، که در روزهای قبل انجام می‌دادی، ادامه دهی. حتی انجام بعضی ورزش‌های سبک در دوران قبل از قاعدگی می‌تواند تا حدی مشکلات جسمی و روحی این دوران را کم کند. اگر خونریزی شدید داری بهتر است ورزش روزانه‌ات را انجام ندهی.

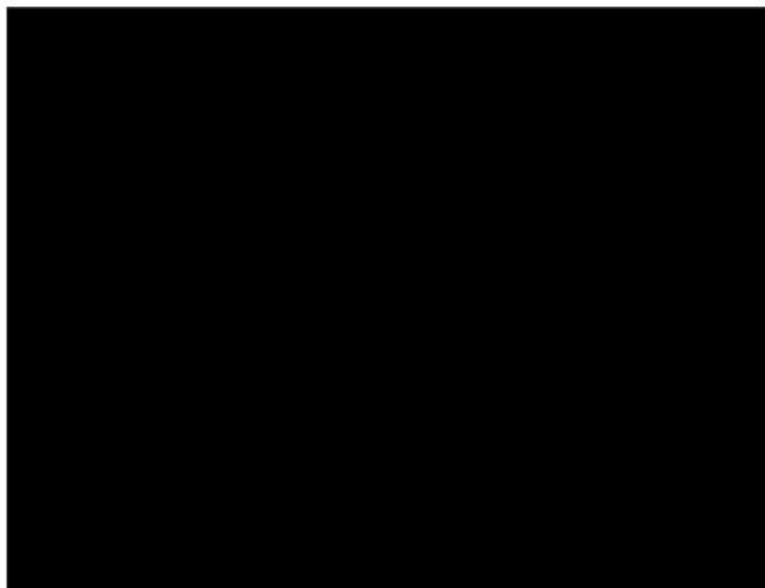


✿ شنا در دوران قاعدگی ممنوع است و ورزش‌هایی مانند یوگا باعث آرامش و تسکین می‌شود.

در دوران قاعدگی چی بخوریم؟

برای جبران خون ازدست‌رفته در این دوران می‌توانی از غذاهای مقوی مثل شیر به صورت ولرم، گوشت، حبوبات و سبزیجات خوب پخته شده، انواع سبزی و میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنی. برای کاهش عوارض پیش از قاعدگی، از یک هفته قبل از شروع آن، از رژیم غذایی حاوی ویتامین ب۶ (B6) و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار استفاده کنی.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم‌مرغ، جگر، سبزی‌هایی که برگ سبز تیره دارند، مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات، مثل عدس و لوبیا، نخودسبز، نان سبوس‌دار، آجیل، خشکبار، مثل برگه‌ی آلو، هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.



ویتامین ب۶ (B6) در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار، ماء‌الشعیر، جوانه‌ی گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌هایی مثل موز، آب‌پرتقال و سیب، سبزیجات، مثل هویج، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی و آجیل وجود دارد.

مصرف خودسرانه‌ی مکمل‌ها ممنوع!

درست است که در دوران بلوغ و قاعدگی نیاز بدن به مصرف بعضی انواع مواد غذایی افزایش پیدا می‌کند و باید مواد غذایی سالم‌تری نسبت به قبل مصرف کنی، اما:

 یادت باشد این‌ها دلیل بر مصرف خودسرانه‌ی مکمل‌های غذایی دارویی نیست. بهتر است در این دوره مکمل‌های ویتامین D و آهن بر اساس دستورالعمل وزارت بهداشت است را مصرف کنی.

در دوران بلوغ غذاهای مغید که مواد مناسب در بدن می‌سازند را بیشتر مصرف کن. مواردی مانند: زرده تخم مرغ، سوپ تهیه شده از گوشت‌های لطیف که زود هضم هستند (مانند گوشت مرغ، بلدرچین، گوشت بره و بزغاله)، غذاهای مغید مانند انواع خورشت‌ها، ماش پلو، شیرین پلو، هویج پلو، آبگوشت، شله‌زرد، حلوا (حلوا‌ی زردک یا حلوا‌ی هویج)، شیر، فرنی، شیربرنج، خرما، شیره انگور، هلیج، آب سیب، آب هویج، مغزها و مویز).

نکته:

بهتر است فست فودها، قارچ و غذاهای نفاخ دارای نخود، لوبیا را در طی دوره قاعدگی کمتر مصرف کنی. افرادی که با مصرف ماهی دچار نفخ، آبریزش دهانی یا احساس ضعف در دست و پا یا خواب آلودگی می‌شوند بهتر است در ایام قاعدگی ماهی مصرف نکنند یا در صورت مصرف ماهی در ایام قاعدگی، ماهی را در ادویه جاتی مانند زنجبیل، زعفران یا پودر سیر به مقدار مناسب بپزند و سپس آن را میل کنند.

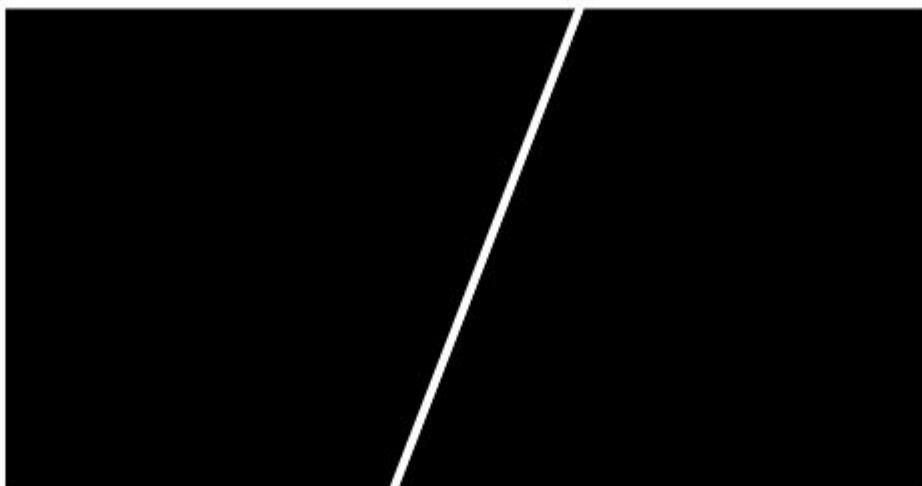
سایر تغییرات:

تغییرات پوست

وقتی تو وارد مرحله‌ی نوجوانی و بلوغ می‌شوی، گاهی به‌خاطر جوش‌های صورتت دچار نگرانی می‌شوی. تقریباً هیچ‌کس دوران بلوغ را بدون جوش سپری نکرده است. غده‌های چربی صورتت در این دوره فعال‌تر شده و چربی بیشتری تولید می‌کنند. این چربی اضافی در منافذ پوست گیر می‌کند و با باکتری‌های پوست ترکیب شده و باعث به وجود آمدن جوش می‌شود.



یکی از دلایل مهم بروز جوش‌های دوران نوجوانی از دیدگاه طب ایرانی، عدم رعایت آداب تغذیه از جمله خوردن انواع مختلف غذا در یک وعده، یا به اصطلاح درهم خوری است. توصیه می‌شود در یک وعده غذایی فقط از یک نوع غذا استفاده شود، از مصرف انواع مخلقات از جمله ترشی و ماست همراه با غذا پرهیز شود، فاصله کافی بین وعده‌های غذایی رعایت شود تا بدن فرصت هضم مناسب غذا را داشته باشد. صرف غذا در محیط آرام و با آرامش باشد و حداقل تا دو ساعت بعد از مصرف وعده غذایی از کارهای پرتحرک و ورزش سنگین اجتناب شود. همچنین به جای مصرف غذاهای دیر هضم و پر ادویه مانند فست فودها، لازانیا و ... از سبزیجات تازه و انواع سوپ سبزیجات استفاده شود.



مصرف رب به یا سیب یا رب انار شیرین یا ملس به اندازه یک قاشق مرباخوری سر خالی بعد از غذا می‌تواند به بهتر شدن هضم غذا و کم شدن مواد زائد در بدن کمک کند.

مصرف خاکشیر (۱ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب داغ صبح ناشتا) با بهبود عمل دفع مواد زائد به بهتر شدن وضعیت آکنه‌ها کمک می‌کند.

توصیه می‌شود نوجوانانی که زیاد جوش می‌زنند از مایعاتی مانند شربت آبلیمو، آب انار، آب سیب طبیعی، دمنوش به یا سیب، شربت خاکشیر یا سکنجبین در طول روز به مقدار کافی استفاده کنند.

همچنین خواب شبانه مناسب و کافی در سلامت و شادابی پوست بسیار مؤثر است. پس لازم است به آن توجه داشته باشی و نادیده نگیری.

نکته: جوش‌هایت را دست‌کاری نکن. این کار به پوستت آسیب می‌رساند و باعث ایجاد عفونت عمیق‌تر می‌شود و در نهایت جای زخم روی پوست صورتت می‌ماند.



نکته:

- ۱- دو بار در روز صورت خود را با آب ولرم و صابون ملایم و بی‌بو بشور. (در صورتی پوست صورتت خشک است یک بار کافی است.)
- ۲- سعی کن هنگام شستشوی صورتت اصلاً به جوش‌ها دست نزنی، چون باعث می‌شود میکروب‌ها پراکنده شده و در نتیجه جوش‌ها بیشتر می‌شود.



- ۳- هیچ‌وقت خودسرانه از محصولات شیمیایی و تبلیغاتی برای کاهش جوش‌های صورتت استفاده نکن.

۴- هر وقت تشنه شدی به اندازه کافی آب بنوش.

۵- از میوه‌هایی که ویتامین (C) دارند استفاده کن.



۶- از وسایل و حوله‌ی شخصی خودت استفاده کن.

۷- در صورت لزوم، به‌همراه والدین، با یک پزشک و مشاور پوست یا پزشک متخصص طب ایرانی مشورت کن.

استفاده از کرم ضد آفتاب

قبل از خارج شدن از منزل حتماً از یک کرم ضد آفتاب استاندارد و بهداشتی استفاده کنید. یادتان باشد هر جایی از پوست را که در معرض آفتاب است، ضد آفتاب بزنید. البته بهتر است در اواسط روز (۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر) زمان زیادی را جلوی آفتاب مستقیم نباشید و اگر مجبور بودید، بهتر است سایه‌بان و کلاه همراه داشته باشید.

از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنم؟

SPF^۱ (فاکتور حفاظتی در برابر خورشید) مناسب برای ضد آفتاب را فراموش نکنید! در حال حاضر، قانون طلایی در استفاده از کرم ضد آفتاب، انتخاب محصولی با SPF ۳۰ یا بیشتر است. یک ضد آفتاب با SPF ۳۰، حدود ۹۷ درصد مانع عبور اشعه‌ی ماوراء بنفش می‌شود.

چند نکته برای مراقبت از موهایت:

۱- موهایت را با حالت طبیعی‌اش بپذیر: چه نازک و صاف باشد و چه ضخیم و مجعد، همیشه طبیعی بودن بهتر است. هرچقدر با طبیعت موهایت بیشتر مقابله کنی، آسیب بیشتری به آن خواهی زد.

۲- تولیدکنندگان محصولات بهداشتی، پول شما را می‌خواهند: هرگز به تبلیغ مجلات و تصاویر پشت بطری شامپوها اعتماد نکن. همیشه از محصولی استفاده کن که واقعاً به آن نیاز داری. تا حد امکان از یک شامپوی معمولی و حالت‌دهنده‌ی ملایم استفاده کن و فقط در صورت نیاز سراغ شامپوهای تخصصی برو.

۳- مراقب برس موهایت باش: سشوار و برس کشیدن زیاد باعث می‌شود انتهای موهایت به دو نیم تقسیم شده و بشکنند.



همان‌طور که موهایت کشیف می‌شود شانه، برس و بقیه‌ی وسایل مرتبط با موهایت هم کشیف می‌شود. پس حداقل هفته‌ای یک بار شانه و برس خود را با شامپو و آب تمیز کن.

۴- مراقب بافتن موهایت باش: مدل‌های مختلف بافتن مو تو را زیباتر می‌کنند، اما هرگز برای این کار به موهایت فشار نیاور و یا آن را نشکن. چون فشار زیادی به ریشه‌ی مو و پوست منتقل می‌شود. همچنین توصیه می‌کنم از روغن‌های طبیعی - نه مواد شیمیایی - برای حالت دادن به موها استفاده کن.

۵- موها گرما را تحمل نمی‌کنند: آغشتن مو به مواد شیمیایی برای صاف کردن، فر کردن یا تغییر رنگ، به موها آسیب می‌زنند. هرچه کمتر درگیر این کارها شوی کمتر به محصولات مراقبت از مو نیاز پیدا می‌کنی.

مراقبت از پا

یکی از موارد بهداشت فردی مراقبت از پا است. شاید یکی از مشکلات تو در این سن بوی بد پا باشد. این مشکل از فعالیت ناشی از تجمع باکتری‌هایی در کف پا و بین انگشتان پا ایجاد می‌شود.



برخی از روش‌های معمول برای رفع بوی نامطبوع پا:

- ۱- از جوراب نخی استفاده کن.
- ۲- هر روز جوراب‌هایت را با آب و صابون ملایم بشور.
- ۳- هر روز پاهایت را شسته و خشک کن.
- ۴- کفش‌هایت را بعد از بازگشت به منزل در معرض جریان هوا قرار بده.
- ۵- وقتی پاهایت خیس است ابتدا آن‌ها را خشک کرده و بعد از کفش استفاده کن.

وزن و قد

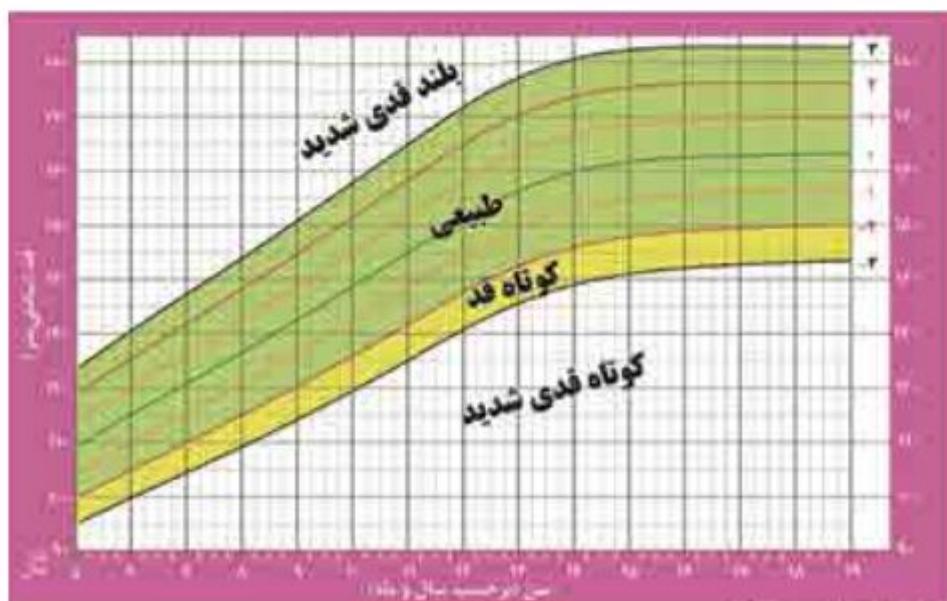
چگونه بفهمم وزن و قد من مناسب است؟

وزن و قد تو در پایان دوران نوجوانی تقریباً همان وزن و قدت در بزرگسالی خواهد بود. معمولاً اگر در نوجوانی چاق باشی، به احتمال زیاد در بزرگسالی هم چاق باشی. اگر می‌خواهی بدن ورزیده و خوش‌تراشی داشته باشی، باید وضعیت قد و وزن الان خودت را بدانی تا نسبت به اصلاح یا حفظ آن تلاش کنی.

برای ارزیابی وزن و قد خودت، مراحل زیر را دنبال کن:

برای ارزیابی قد ابتدا سن خودت را روی محور افقی نمودار و سپس قدت را روی محور عمودی همان نمودار پیدا کن. این دو نقطه را امتداد بده تا نقطه‌ی تلاقی (برخورد) آن‌ها را پیدا کنی. حالا ببین نقطه‌ی قد برای سن تو کجا قرار گرفته است.

نمودار قد برای سن دختر - ۵ تا ۱۹ سال



- برای این که بدانی وزن نسبت به قدت مناسب است، می توانی از یک فرمول ساده استفاده کنی. چند مرحله‌ی زیر را دنبال کن تا وضعیت وزن و مقدار چربی بدنت را به دست بیآوری:
- وزن خودت را، به کیلوگرم، در صورت کسر قرار بده.
 - قدت را به متر تبدیل کن، سپس آن را به توان ۲ برسان و در مخرج کسر قرار بده.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}}^*$$

- حاصل این کسر نمایه‌ی توده‌ی بدن (BMI) یا معیار میزان چربی بدن توست. به عنوان مثال اگر وزن یک دانش‌آموز دختر ۳۵ کیلوگرم و قد او ۱۳۰ سانتی‌متر باشد، نمایه‌ی توده‌ی بدنی او ۲۰/۷ خواهد بود:

$$BMI = \frac{35}{1.3 \times 1.3} = 20.7$$

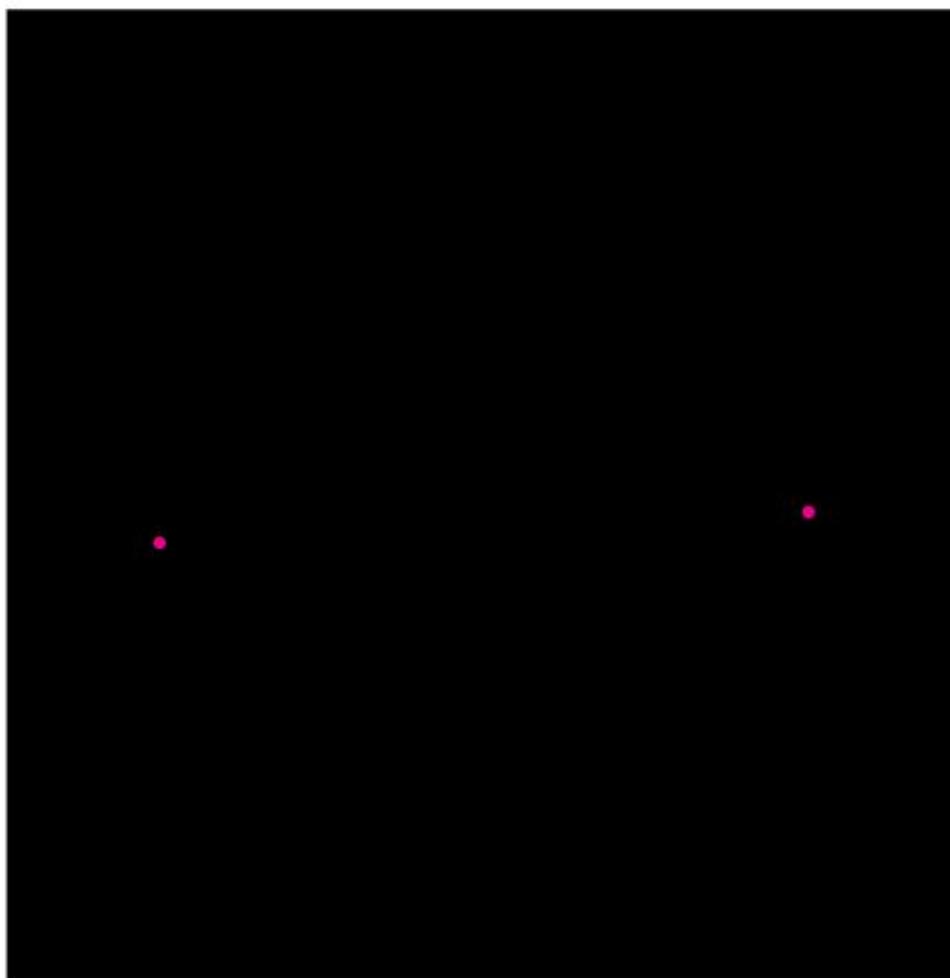
نتیجه‌ی به‌دست‌آمده از نمایه‌ی توده‌ی بدنی دانش‌آموز را با شکل زیر مقایسه کن.

شاخص توده بدنی



* Body Mass Index

روش دیگر محاسبه‌ی BMI استفاده از نمودار است. ابتدا وزن خودت را به کیلوگرم روی محور وزن پیدا کن و آن را علامت بزن. سپس قدت را به سانتی‌متر روی محور قد پیدا کرده و علامت بگذار. این دو نقطه را با خط‌کش به هم وصل کن، نقطه‌ای که روی محور BMI خط‌کش از آن عبور می‌کند نشان‌دهنده‌ی BMI توست.
به مثال زیر توجه کن:





انرژی چیست و به چه میزان بدن به آن نیاز دارد؟ انرژی نیرویی است که بدون آن زندگی امکان پذیر نیست. بدن تو برای هر کاری، از جمله نفس کشیدن، ساختن ترکیبات بدن، رشد، فعالیت عضلانی، حرکت کردن، ضربان قلب، سیستم گوارش و حتی احساس خوشی و عصبانیت به انرژی نیاز دارد. اگر بدن بیشتر از حد نیاز انرژی دریافت کند، آن انرژی به صورت چربی ذخیره شده و باعث اضافه وزن و چاقی می شود.

انرژی مورد نیاز بدن من از کجا می آید؟

انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن تو با خوردن مواد غذایی گیاهی و حیوانی تأمین می شود. بدن تو از کربوهیدرات (مواد قندی)، پروتئین و چربی موجود در مواد غذایی انرژی خود را به دست می آورد. به این مواد درشت مغذی می گویند. انرژی موجود در درشت مغذی ها درون پیوندهای شیمیایی غذا قرار گرفته و با عمل هضم از غذا آزاد می شوند؛ این یکی از عجایب بدن توست.

چه غذاهایی بخورم تا سالم بمانم؟

یکی از نگرانی های نوجوانان در سن بلوغ، اندام نامتناسب است. تو با روش ارزیابی وزن و

قد خودت آشنا شدی. پس برای رشد کافی و داشتن قد و وزن متناسب، به برنامه‌ی غذایی سالم و متنوع نیاز داری. ساده‌ترین راه برنامه‌ریزی غذایی، برنامه‌ریزی براساس ۶ گروه غذایی است. تو به همراه والدینت می‌توانی با این روش ساده یک برنامه‌ی غذایی سالم برای خودت تنظیم کنی.



تغذیه صحیح یعنی: رعایت سه اصل تعادل، تنوع و تناسب در برنامه‌ی غذایی روزانه. تعادل یعنی: مصرف مقدار کافی از مواد مغذی موردنیاز برای حفظ سلامت بدن. تنوع یعنی: مصرف انواع مختلف مواد غذایی منطبق بر ۶ گروه غذایی. تناسب یعنی: هر فردی با توجه به سن، جنس و شرایط جسمی خودش از گروه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کند.

هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی نمودار گروه‌های غذایی است. مواد غذایی‌ای که در بالاترین نقطه‌ی هرم قرار گرفته و کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کنند، کمترین ارزش غذایی را دارند و باید کمتر از این مواد استفاده کنی. (مانند قندها و چربی‌ها). هرچه از بالای هرم به سمت پایین بیایی، حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود؛ این یعنی مقدار مصرف روزانه‌ی این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد.

انتخاب میزان واحد روزانه کربوهیدرات بر اساس معیار توده بدنی و استخوانبندی (درشت یا ظریف بودن اندام‌ها) است. هر چه معیار توده بدنی بالاتر و استخوانبندی درشت‌تر باشد می‌بایست میزان واحد انتخابی از این گروه کمتر باشد.

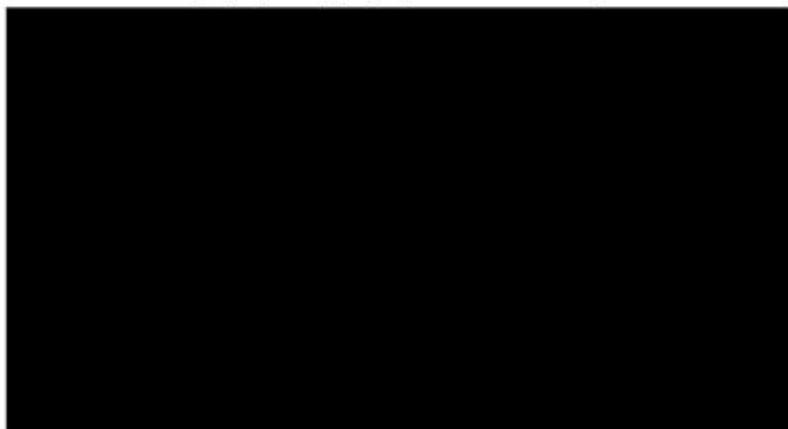


گروه نان و غلات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه ۱۱-۶ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

یک کف دست، بدون انگشتان، نان بربری، سنگک و تافتون و برای نان لواش ۴ کف دست، یا سه‌چهارم لیوان غلات صبحانه، یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته، یا ۳ عدد بیسکویت ساده، بخصوص نوع سبوس‌دار.

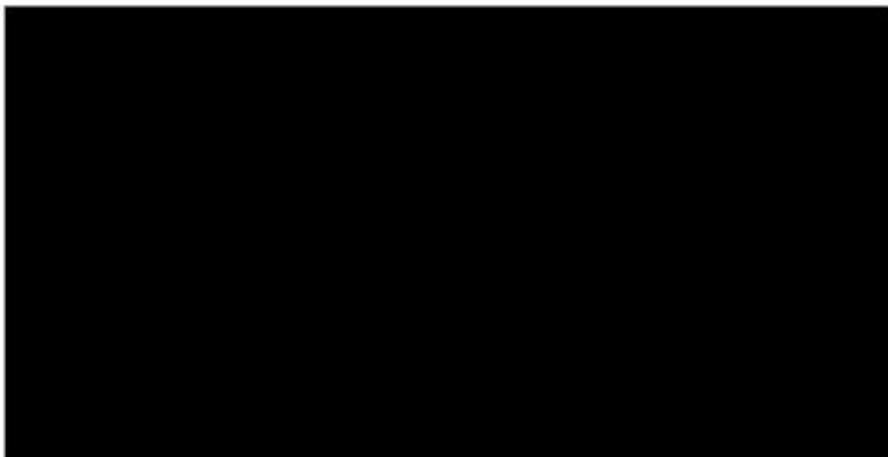


گروه سبزی‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی سبزی‌ها ۵-۳ واحد است.

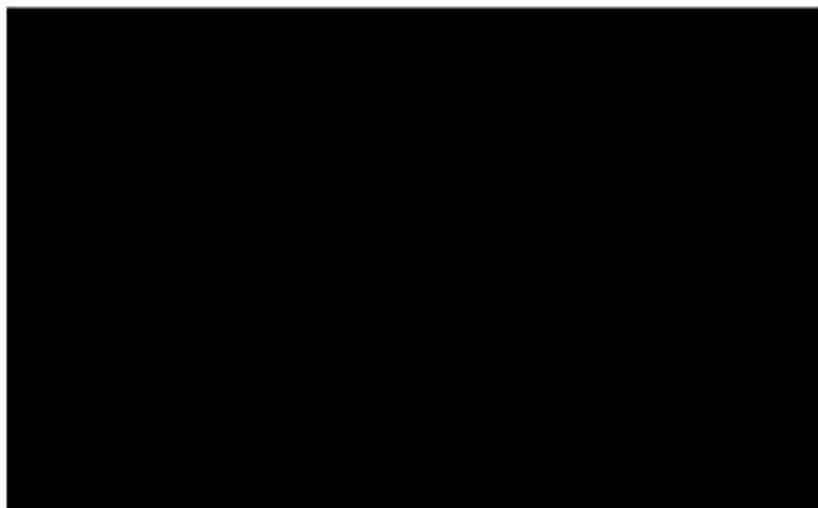
هر واحد سبزی برابر است با:

یک لیوان از سبزی‌های خام برگ‌دار (اسفناج و کاهو)، یا نصف لیوان از سبزی‌های پخته یا نصف لیوان نخودسبز، لوبیاسبز و هویج خردشده یا یک عدد گوجه‌فرنگی یا هویج یا خیار متوسط.



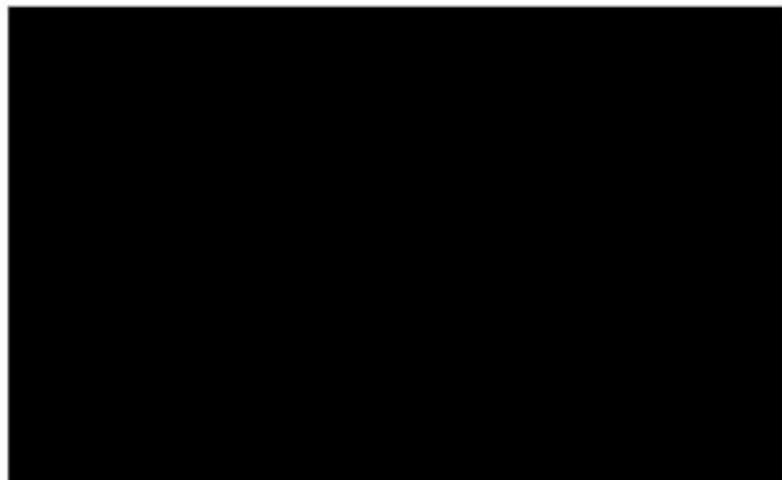
گروه میوه‌ها:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی میوه‌ها ۲-۴ واحد است. یک عدد میوه‌ی متوسط (سیب، موز، پرتقال یا گلابی)، نصف لیوان میوه‌های ریز مثل توت، انگور، انار یا نصف لیوان میوه‌ی پخته یا کمپوت میوه یا یک‌چهارم لیوان میوه‌ی خشک یا خشکبار، یا سه‌چهارم لیوان آب‌میوه‌ی تازه و طبیعی.



گروه شیر و لبنیات:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه‌ی لبنیات ۲-۳ واحد است. یک واحد از این گروه برابر است با: یک لیوان شیر یا ماست کم‌چرب (کمتر از ۲/۵ درصد)، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی، معادل یک‌ونیم قوطی کبریت یا یک‌چهارم لیوان کشک یا ۲ لیوان دوغ یا یک‌ونیم لیوان بستنی پاستوریزه.



❁ در صورتی که با مصرف شیر سرد دچار دل درد و نفخ می‌شوی بهتر است شیر را به صورت ولرم همراه کمی عسل و شیره انگور مصرف کنی.

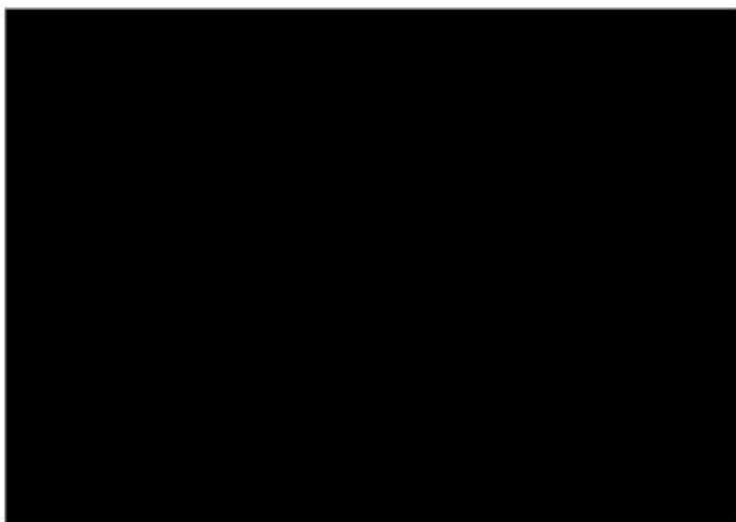
❁ لازم است بدانی مصرف ماست، دوغ و بستنی در ایام عادت ماهیانه بویژه روزهای ابتدایی توصیه نمی‌شود. همچنین بهتر است از مصرف دوغ همراه با غذا پرهیز کنی. در صورت تمایل بصورت میان وعده میل کنی تا در قدرت هاضمه اختلالی ایجاد نکند.

گروه گوشت و تخم‌مرغ:

میزان توصیه‌شده‌ی مصرف روزانه برابر با ۱-۲ واحد است.

هر واحد از این گروه برابر است با:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته یا نصف ران متوسط مرغ یا یک‌سوم سینه‌ی متوسط مرغ (بدون پوست) یا یک تکه ماهی به اندازه‌ی کف دست (بدون انگشت) یا دو عدد تخم‌مرغ.



چند توصیه برای افزایش فعالیت بدنی و پیشگیری از چاقی

- برای پیشگیری از چاقی حتماً برنامه‌ی ورزشی روزانه داشته باشید.
- اگر از وسیله‌ی نقلیه‌ی عمومی استفاده می‌کنی، یک ایستگاه زودتر پیاده شو و بقیه‌ی راه را پیاده برو.
- برای تفریح با خانواده یا دوستانت به پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، توپ‌بازی یا گردش در طبیعت پرداز.



- در صورت امکان، نرمش صبحگاهی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خودت قرار بده.
- عضو یکی از تیم‌های ورزشی مدرسه شو.
- در کارهای خانه مشارکت کن.
- در شستشوی ماشین یا کارهایی از این قبیل، به والدینت کمک کن.
- به جای آسانسور از پله استفاده کن.

یادت باشد ورزش در دوران نوجوانی یک فعالیت ضروری است. با فعالیت بدنی بیشتر عضلات خودت را تقویت می‌کنی و کالری بیشتری می‌سوزانی.

وقتی بیرون از خانه غذای خورم، چگونه می‌توانم غذاهای سالم‌تری انتخاب کنم؟
ممکن است در طول هفته به همراه خانواده، به رستوران یا مراکز غذای آماده بروی و آن‌جا غذا بخوری. غذای این مراکز اغلب پرکالری، چرب و پرنمک هستند و مقدار فیبر، ویتامین و مواد معدنی آن‌ها کم است. باین‌حال در این مراکز می‌توانی غذاهای سالم‌تری را انتخاب کنی.

مشکل ما غذا خوردن در این رستوران‌ها نیست، بلکه انتخاب غذای نامناسب است.

می‌پرسید چگونه؟

تو می‌توانی غذاهایی را انتخاب کنی که تنوری، آب‌پز، بخارپز و یا کبابی باشند و غذاهای سرخ‌شده و چرب را کمتر انتخاب کنی. با این کار کالری و چربی کمتری وارد بدنت می‌شود.

چند توصیه برای انتخاب‌های سالم‌تر در رستوران:

- ۱- بهتر است همراه ساندویچ یا غذا سالاد یا سبزی سفارش دهی.
- ۲- همبرگر یا هر نوع ساندویچ دیگر را بدون پنیر و با حداقل سس (تا حد امکان سس گوجه‌فرنگی به جای سس مایونز)، مصرف کن.
- ۳- برای سفارش نوشیدنی‌ها بهتر است آبمیوه‌های طبیعی مانند شربت آلبیمو، شربت خاکشیر، شربت سکنجبین، آب سیب و آب هویچ یا آب معدنی سفارش بدی و مایعات را قبل از غذا یا با فاصله بعد از غذا میل کنی.



- ۴- بهتر است برای پیش غذا یا میان وعده‌ها با فاصله از غذای اصلی، سالاد یا سوپ میل کنی.
- ۵- به عنوان سس سالاد، از روغن زیتون و سرکه، آبلیمو یا ماست کم‌چرب استفاده کن.
- ۶- مصرف سس‌های مایونز چرب را به حداقل برسان.
- ۷- در صورت استفاده از سس، مقدار کمی از آن را روی غذا یا سالاد بریز.
- ۷- به جای سیب‌زمینی سرخ‌شده، سیب‌زمینی تنوری یا آب‌پز بخور.
- ۸- تا حد ممکن چیپس مصرف نکن.



انتخاب سالم در کافی‌شاپ:

- از مصرف شیرینی‌های خامه‌دار و چرب تا حد امکان اجتناب کن و به جای آن‌ها کیک یا شیرینی ساده بخور.
- برای کمک به سلامت بیشتر پوست و کبد در مصرف چای غلیظ، قهوه، نسکافه، شکلات داغ و نوشیدنی‌های گازدار زیاده روی نکن و بهتر است قهوه را بدون شیر و خامه پرچرب سفارش بدی.

پیشگیری از کم‌خونی

مهم‌ترین نکته در پیشگیری کم‌خونی، مصرف منابع غذایی سرشار از آهن و ویتامین B12 است. استفاده از منابع حیوانی غنی از آهن مانند: دل و جگر، گوشت قرمز، زرده‌ی تخم‌مرغ و منابع گیاهی مانند اسفناج پخته، لوبیاچیتی، آب آلو و نخودسبز، برای پیشگیری از کم‌خونی توصیه می‌شود.

آهن در مواد غذایی به دو شکل وجود دارد: آهن با کیفیت جذب بالا یا «هم» (Heme) و آهن با کیفیت جذب پایین یا «غیرهم» (non Heme). جذب آهن «هم» بهتر است و کمتر تحت‌تأثیر سایر مواد غذایی قرار می‌گیرد، ولی آهن «غیرهم» جذب کمتری داشته و سایر مواد غذایی روی جذب آن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، وقتی ویتامین B12 همراه با یک غذای آهن‌دار وارد روده شود، جذب آهن از آن غذا بیشتر خواهد بود، در مقابل، مصرف چای و قهوه، بلافاصله بعد از غذا، جذب آهن «غیرهم» را کم می‌کنند.

منابع غنی از آهن «هم» عبارتند از: دل و جگر و قلوه، گوشت قرمز، بخصوص گوشت گاو، مرغ و سایر پرندگان، به‌ویژه آن‌ها که گوشت قرمزتری دارند، ماهی سالمون، حبوبات، تخم‌مرغ (خصوصاً زرده‌ی آن) و میوه‌های خشک.

منابع غنی از آهن «غیرهم» عبارتند از: دانه‌های کامل (شامل گندم، ارزن و جو)، حبوبات (سویا، لوبیاچیتی، لوبیاسفید و قرمز و نخود)، مغزها، میوه‌های خشک (برگه‌ی آلو، کشمش و برگه‌ی زردآلو) و سبزی‌های تازه (بروکلی، اسفناج، کلم‌پیچ و مارچوبه)

 نکته: از مصرف قرص آهنی که در مدارس توزیع می‌شود غافل نشو و در صورت ابتلا به کم‌خونی به پزشک مراجعه کن.

 برای کمک به تقویت کبد: زرده تخم مرغ آب پز شده که زیاد سفت نباشد، سیب و فرآورده‌های آن از جمله: رب، مربا، و آب سیب، آب هویج، شیر انگور، آب‌گوشت، گوشت‌ها بویژه گوشت پرندگان مانند بلدرچین، جوجه، گوشت گوسفندی، سوپ ماهیچه با بلغور گندم و ...

چگونه با اعضای خانواده‌ام رابطه‌ی بهتر داشته باشیم؟

ممکن است در این سن دوست داشته باشی در مورد برنامه‌های روزانه‌ی زندگی، مثل انجام تکالیف درسی و مطالعه کردن، ساعت خواب و بیداری، پر کردن اوقات فراغت، تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی، ارتباط با دوستان و بسیاری از موارد دیگر، خودت تصمیم‌گیری و نخواهی پدر و مادر یا اطرفیانت اظهارنظر کنند. همین عامل ممکن است باعث اختلاف‌نظر در خانواده و مشکل در رابطه‌ات با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده شود.

• هر وقت از یکی از اعضای خانواده ناراحتی، به جای داد و فریاد و یا دوری کردن و تنها ماندن، با آن‌ها صحبت کن و خواسته‌هایت را با آن‌ها در میان بگذار تا مشکل پیش‌آمده را باهم و در کنار هم حل کنید. با این روش احساس بهتری در کنار آن‌ها خواهی داشت.

• حتماً ساعتی از روز را با والدینت سپری کن و در مورد اتفاقات و مشکلات روزانه‌ات با آن‌ها صحبت کن. مطمئن باش بهترین راهنمایی را برایت دارند.

• اگر در مورد بلوغ، تغییرات بدن یا قاعدگی سؤال داری با مادر، خواهر بزرگ‌تر یا معلم خود مشورت کن.



در کارهای خانه به مادرت کمک کن و در حین کمک با او صحبت کن.



• اگر از والدین خودت درخواستی داری، حتماً شفاف، مؤدبانه و با لبخند از آنها بخواه.
• برای این که صحبت با والدین به خوبی پیش برود، سعی کن نگرانی‌های آنها را بفهمی.
یادت باشد آنها تو را خیلی دوست دارند. اگر اطلاعات بیشتری در مورد کارها و برنامه‌هایت به آنها بدهی، با تو همراهی می‌کنند.

والدینت را در جریان کارها و برنامه‌های روزانه‌ات بگذار و همیشه با آنها با احترام رفتار کن.

• ممکن است برخی از همسالان و دوستانت به دلیل دوستی با افراد نامناسب، رفتارها و کارهای ناشایست یاد بگیرند، در چنین مواردی بهتر است از دوستی با این افراد دوری کنی و اگر مشکلی پیش آمد، با پدر و مادر و یا مشاور مدرسه در میان بگذار و راهنمایی بگیر.

انتخاب لباس مناسب

در فروشگاه‌ها لباس‌های مختلفی وجود دارد که هر دختری دوست دارد آن‌ها را امتحان کند و لباس مناسب خودش را انتخاب کند.

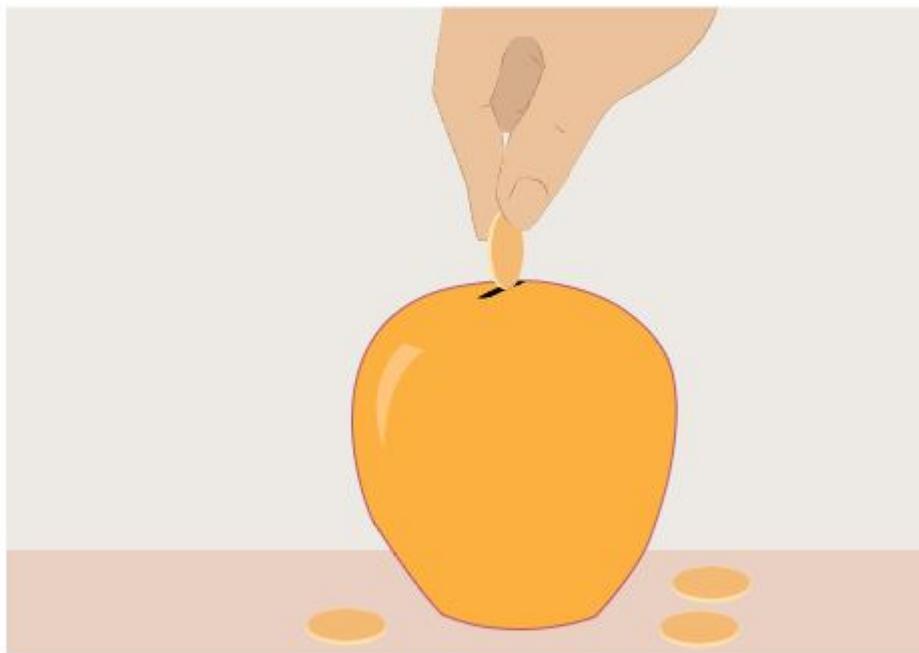


اغلب دخترهای نوجوان در این سن تابع مد روز هستند و دوست دارند لباس‌هایی را بخرند که آخرین مد بازار است. بعضی ممکن است لباس‌های رسمی، مانند کت و دامن یا کت و شلوار را ترجیح بدهند و بعضی دیگر لباس‌های غیررسمی، مانند تی‌شرت و شلوار جین یا حتی لباس‌های راحتی را برای حضور در جمع‌های خانوادگی و مهمانی‌ها انتخاب کنند. همه‌ی این انتخاب‌ها جالب و هیجان‌انگیز هستند، فقط باید یادگیری هر لباسی را در مکان

و زمان خاص خودش استفاده کنی. مثلاً غیرمنتظره و عجیب است که تو هنگام ورزش یا تفریح، شلوار چرم چسبان و کفش پاشنه‌بلند بپوشی.

وقتی در منزل در حال استراحت و یا تماشای تلویزیون هستی، پوشیدن لباس راحتی هیچ ایرادی ندارد، ولی این نوع لباس فقط در این شرایط برایت مناسب است. درحالی‌که پوشیدن لباس راحتی هنگام ورزش در مدرسه برای تو و دیگران غیرعادی است.

یادت باشد به‌روز بودن جذاب و هیجان‌انگیز است، ولی قرار نیست همه‌ی پولت را صرف خرید لباس کنی. حواست باشد که اغلب نوجوانان با دریافت پول توجیبی مشخص، به صورت هفتگی یا ماهیانه، وسایل ضروری‌شان را تهیه می‌کنند. پس تو هم برای منابع مالی خودت برنامه‌ریزی کن.



🌸 پوشیدن مکرر و طولانی مدت لباس‌های تنگ و غیر نخی خصوصاً شلوار، مانع تهویه مناسب پوست و کاهش جریان خون سطحی پوست شده و زمینه بیماری‌های پوستی مانند کهیر را تشدید می‌کند.

در دوران بلوغ چگونه می‌توانیم احساس بهتری داشته باشیم؟
تو در این دوره علائق جدید و شاید نگرانی‌های جدیدی پیدا می‌کنی. گاهی ممکن است برای چند دقیقه نگران یا غمگین شوی. همه‌ی این‌ها کاملاً طبیعی است و نشان می‌دهد که تو در حال سپری کردن دوران بلوغ خودت هستی. البته اگر احساس نگرانی یا غم بیش از چند روز ادامه پیدا کرد، حتماً با والدین و مشاور مدرسه صحبت کن.



تو در این سن احساس بزرگ شدن داری و دوست داری خودت انتخاب کنی. مثلاً دلت می‌خواهد موقع خرید لباس یا کفش و سایر وسایلت نظر بدهی، یا دوست داری برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه‌ی خود را ببینی و در اتاقت تنها باشی. همه‌ی این‌ها نشانه‌ی بزرگ شدن و پیدا کردن علایق جدید در توست.



🌸 دوست داری بقیه قبل از ورود به اتاقت اجازه بگیرند. این مورد را، محترمانه، به والدین و خواهر و برادرت بگو.

روحیه‌ی تو در این دوره‌ی سنی ایجاب می‌کند که می‌خواهی جذاب باشی و گاهی نگران جذابیت چهره و فرم بدنت می‌شوی. دلت می‌خواهد شبیه بازیگران، ورزشکاران و مدل‌ها شوی. اما یادت باشد شبیه یک مدل بودن به معنی زیبایی نیست. تصویر ذهنی نامناسب از بدن، مانند احساس چاقی و پرهیز از غذا خوردن، حس خوبی نیست و اگر ادامه پیدا کند، باید با یک مشاور مشورت کنی.

آیا می‌توانیم از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری استفاده کنیم؟

ما در دنیای ارتباطات هستیم، فضای مجازی فوق‌العاده است! امروزه دنیای مجازی این امکان را فراهم می‌کند که با دوستان خود ارتباط برقرار کنی، برای انجام پروژه‌های مدرسه تحقیق کنی و در مورد علایق و سرگرمی‌هایت اطلاعات به دست آوری. اما در کنار همه‌ی این‌ها باید حواست باشد:

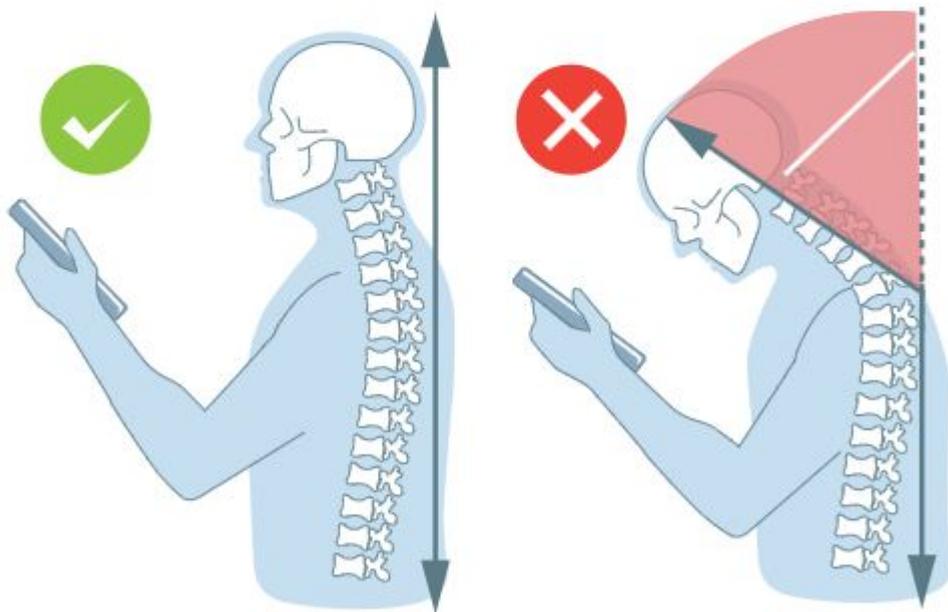


- 1- استفاده‌ی زیاد از فضای مجازی و بازی‌های کامپیوتری ممکن است برایت مضر باشد. بهتر است با نظارت پدر و مادر و در زمان مشخص و محدود با بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی اوقات فراغت خود را پر کنی.
- 2- با والدینت توافق کن که در روزهای تعطیل چه مدت می‌توانی از فضای مجازی استفاده کنی.
- 3- سعی کن به‌طور منظم با ورزش و یادگیری کارهای هنری، آموزش زبان‌های مختلف و کسب مهارت‌های جدید، مانند آشپزی، به توانایی‌هایت اضافه کنی و از اوقات فراغت خود استفاده‌ی بهتری ببری.
- 3- برای این‌که شب‌ها خواب راحت و آرامی داشته باشی، قبل از خواب، از فضای مجازی استفاده نکن.

یادت باشد در دوره‌ی نوجوانی به ۸-۹ ساعت خواب شبانه نیاز داری. 🌸

● نگاه کردن طولانی مدت به صفحه‌ی موبایل یا تبلت چشم‌هایت را خسته می‌کند و به دنبال آن ضعف در بینایی خواهی داشت و ممکن است باعث خشکی و خارش چشم‌هایت شود.

● به جای این که صفحه‌ی گوشی یا تبلت را آن قدر پایین نگه داری که مجبور شوی به سمت آن خم شوی، آن‌ها را دقیقاً جلوی صورتت بگیر؛ درست نگه نداشتن صفحه‌ی گوشی یا تبلت به گردن و ستون فقرات تو آسیب می‌زند.



حالا مخاطب خدایی

سن تکلیف



چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسیم.

بچه‌های عزیز! شما که امروز جشن عبادتتان را برگزار کرده‌اید، در حقیقت از امروز خدای متعال با همه‌ی عظمت و جلال خود، با شماها حرف می‌زند و شما را مخاطب قرار می‌دهد و شما را به تکلیف سرافراز می‌کند. امروز شما دختران عزیز از عالم کودکی خارج شده‌اید و جزو بزرگها به حساب می‌آیید؛ چون نماز بر شما واجب است و باید نماز بخوانید و عبادت کنید و با خدای بزرگ حرف بزنید. این دوران شیرین عمر را قدر بدانید و ان‌شاءالله نمازتان را به طور کامل یاد بگیرید. طوری نباشد که دختر بچه‌های عزیزمان که امروز به تکلیف رسیده‌اند، نماز را بلد نباشند. البته می‌دانم که شماها نماز را بلدید؛ اما جزئیات نماز را هم باید یاد بگیرید. همه‌ی شما باید عبارات نماز و ذکرهایی که در نماز می‌گویید و حرکاتی که می‌کنید و وضو و طهارت و کارهای لازم برای نماز را ان‌شاءالله یاد بگیرید.

مقام معظم رهبری مدظله العالی

۱۲ / دی / ۱۳۷۰ - بوشهر

سن تکلیف

تو با رسیدن به سن بلوغ وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی خودت می‌شوی. زندگی همراه با مسئولیت؛ چراکه بیشتر وظایف دینی با شروع بلوغ الزامی می‌شود. در حقیقت ورود به این مرحله شبیه خروج از مرز یک کشور و وارد شدن به کشوری دیگر است. همان‌طور که شخص با وارد شدن به مرزهای یک کشور، تابع قوانین آنجا می‌شود، تو نیز با رسیدن به سن تکلیف باید این احساس را داشته باشی که از این به بعد عنوان «مکلف» را بر دوش داری.



برای نوجوانان رسیدن به سن تکلیف عید است. 🌸

یادگیری احکام و مسایل مورد نیازت مسئولیتی است که از اولین روزهای سن تکلیف باید به آن بپردازی که شامل موضوعاتی چون نماز، روزه و احکام مربوط به آنهاست. این نشانه‌ی آمادگی‌ات برای ارتباط با خدا و حرکت به سوی کمال است. پس باید برای نزدیکی به خداوند، دور ماندن از گناهان و انسان خوب بودن، نماز خواند، روزه گرفت، محرم و نامحرم را شناخت و حجاب را رعایت کرد.

چه زمانی به بلوغ شرعی می‌رسم؟

اگر یکی از نشانه‌های زیر را در خود مشاهده کردی، تو به بلوغ شرعی رسیده‌ای:

- ۱- رویدن موی درشت بالای دستگاه تناسلی.
- ۲- تمام شدن ۹ سال قمری و وارد شدن به ده سال قمری.
- ۳- خروج خون قاعدگی؛ خون قاعدگی در بیشتر اوقات غلیظ، گرم و رنگ آن سرخ یا سرخ مایل به سیاهی است و با فشار کمی از دستگاه تناسلی خارجی بیرون می‌آید. در فصل قبل گفتیم که در حدود ۹ الی ۱۵ سالگی قاعدگی در تو اتفاق می‌افتد. در این سن باید بدانی که در زمان قاعدگی برای انجام عبادات و واجبات دینی، احکام مخصوصی وجود دارد که دانستن آنها برایت لازم است.

در زمان قاعدگی انجام کارهایی بر تو حرام است و باید از آنها دوری کنی:

- ۱- انجام عبادت‌هایی که در آنها طهارت (وضو یا غسل) واجب است، مانند نماز و روزه.

نکته: نمازهای روزانه که در دوران قاعدگی نخوانده‌ای قضا ندارد، ولی روزه واجب را باید قضا کنی.

- ۲- تماس دست یا جایی از بدن به اسم خداوند و آیه‌های قرآن (البته در لمس کردن نام پیامبران، امامان و حضرت زهرا نیز احتیاط لازم است).
- ۳- توقف و ماندن در مساجد؛ اگر در زمان قاعدگی از یک در مسجد وارد شوی و از در دیگر خارج شوی، مانعی ندارد.
- ۴- خواندن سوره‌هایی از قرآن که سجده‌ی واجب دارند؛ حتی یک حرف از آن.

مراحل وضو گرفتن

- (۱) **نیت:** توجه داشتن به انجام کار برای رضای خدا (قربة الی الله)
- (۲) **شستن صورت:** با دست راست مقداری آب بالای صورت می‌ریزی و از جایی در پیشانی که مو روییده است، تا انتهای چانه و گردی صورت را می‌شویی.
- (۳) **شستن دست راست:** دست راست را از آرنج به طرف نوک انگشتان با دست چپ می‌شویی.

- برای صحیح بودن وضو، صورت و دست‌ها را از بالا به پایین بشور؛ یعنی هنگام شستن صورت آب را از بالای صورت بریز و از بالا به پایین دست بکش، نه از پایین به بالا، در این صورت **وضو باطل** می‌شود.
- هنگام شستن دست‌ها نیز آب را کمی بالاتر از آرنج بریز.

- (۵) **مسح سر:** بعد، با رطوبت موجود در دست راست، مسح سر را بکش؛ یعنی انگشتان دستت را بالای سر بگذار و کمی به طرف پایین بکش.

◆ نکته:

برای وضو گرفتن صحیح لازم نیست مسح سر بر پوست سر کشیده شود و اگر روی موها هم کشیده شود، درست است؛ اما اگر مو به قدری بلند است که روی ابروها و چشم ریخته می‌شود، باید برای مسح سر فرق باز کنی و مسح را بر آن قسمت بکشی.
به هر اندازه مسح کنی کافی است، ولی بهتر است به پهنای سه انگشت بسته و طول یک انگشت مسح کنی.

- (۶) **مسح پای راست:** با رطوبتی که از دست راست مانده، پای راست را از سر یکی از انگشتان پا تا برآمدگی پا یا مفصل مسح بکش.

۷) **مسح پای چپ:** پای چپ را هم به همان روش پای راست انجام بده.

◆ نکته:

- در مسح کردن باید دست را روی پا کشید (اگر دست‌ها را نگه داشته و سر و پا را حرکت دهی، باطل می‌شود).
- جای مسح باید خشک باشد و اگر کاملاً خیس باشد، وضو باطل است.
- بین دست‌ها و سر یا پاها نباید چیزی فاصله بیندازد. (مثل جوراب، کلاه، کفش و...)
- در وضو باید محل مسح و شستن پاک باشد و اگر نمی‌توان آن را پاک کرد، باید تیمم کنی.

وضوی جبیره چیست؟

اگر روی اعضای وضو، زخم یا شکستگی داری و آب برای آن ضرر دارد، می‌توانی اطراف آن زخم را بشویی و پارچه‌ی پاک‌ی روی آن بگذاری و دست خیس را روی آن پارچه بکشی.

برای چه کارهایی باید وضو بگیریم؟

- ۱- نماز (به جز نماز میت)
- ۲- طواف کعبه
- ۳- دست زدن به کلمات قرآن، اسم خدا و پیامبران و (بنا بر احتیاط) به اسم ائمه اطهار (علیهم السلام)

وضو چگونه باطل می‌شود؟

- ۱) خواب، طوری که گوش نشنود و چشم نبیند.
- ۲) چیزهایی که هوش و حواس را از بین می‌برد. مانند دیوانگی، مستی و بیهوشی.
- ۳) آنچه که باعث واجب شدن غسل می‌شود، مثل دست زدن به مرده و محتمل شدن (جَنَب شدن).
- ۴) خارج شدن ادرار یا مدفوع یا باد معده و روده از انسان.

🌸 (سوره‌های سجده‌دار عبارتند از: سوره‌ی سجده، سوره‌ی فصلت، سوره‌ی نجم و سوره‌ی علق)

🌸 بعد از تمام شدن قاعدگی، واجب است غسل کنی. اگر دسترسی به آب نداری، تیمم کن.

چگونه غسل کنیم؟

تمام غسل‌ها یا ترتیبی انجام

می‌شوند یا ارتماسی:

در غسل ترتیبی مراحل زیر را به ترتیب انجام بده:

یک نیت غسل

دو شستن سر و گردن

سه شستن سمت راست بدن

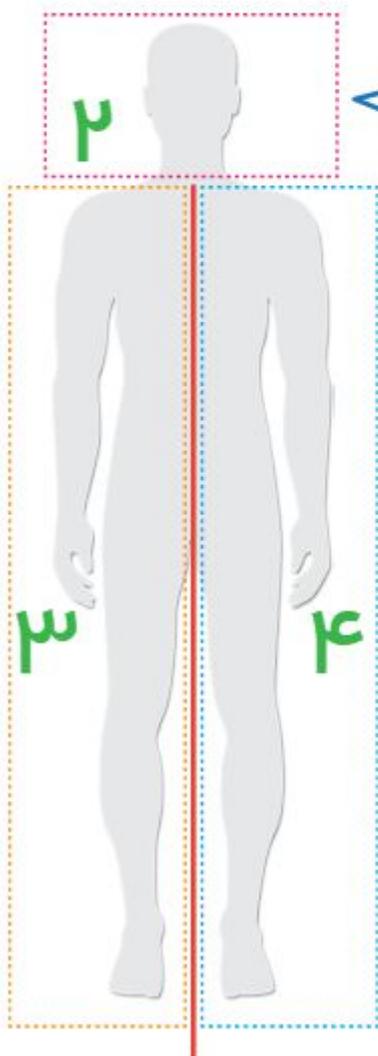
چهار شستن سمت چپ بدن

در غسل ارتماسی:

اول نیت می‌کنی، بعد بدن را یکباره در آب فرو می‌کنی. مثلاً در استخر یا دریا و...

🌸 در صورتیکه هنگام شستن سمت راست، سمت چپ هم آب ریخته شود و بالعکس غسل صحیح است.

هنگام غسل باید آب به تمامی سطح پوست برسد. در صورت وجود زیور آلات مانند انگو با حرکت آنها مطمئن شوید آب به پوست رسیده است. همچنین در روی پوست نباید مانع برای رسیدن آب به بدن باشد (ناخن کاشته، لاک، مانعی مانند چسب زخم یا جوهر و رنگ خودکار)



چه وقت باید تیمم کرد؟

در این موارد باید به جای وضو یا غسل، تیمم کنی:

الف) آب نباشد و یا دسترسی به آن ممکن نباشد، یا برایت ضرر داشته باشد، یا آن قدر کم است که اگر با آن آب وضو بگیری، خودت و دیگران تشنه می‌مانند و یا مریض می‌شوند.

ب) وقت نماز آن قدر تنگ باشد که وضو و یا غسل نماز را قضا می‌کند.

آموزش تیمم

۱- نیت

۲- کف دو دست را باهم به چیزی که تیمم کردن بر آن صحیح است، مثل خاک، ریگ، کلوخ و سنگ (اگر پاک باشند)، می‌زنی.

۳- مسح پیشانی: کف هر دو دست را به تمام پیشانی، از جایی که موی سر می‌روید، تا ابروها و بالای بینی (و برای احتیاط و اطمینان خاطر بیشتر، تا روی ابروها) می‌کشی.

۴- مسح دست راست: کف دست چپ را به تمام پشت دست راست، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.

♦ هنگام کشیدن دست چپ روی دست راست نباید دست راست را حرکت دهید.

۵- مسح دست چپ: کف دست راست را به تمام پشت دست چپ، از مچ تا سرانگشتان می‌کشی.

* هنگام تیمم اگر انگشتر در دست داری، حتماً خارج کن.

* تیمم بر خاک، ریگ، سنگ، گل پخته، مثل آجر، اگر پاک باشند، صحیح است. (بنابر نظر مقام معظم رهبری مدظله، تیمم بر سیمان و موزائیک نیز صحیح است).

پوشش و حجاب:

وقتی به سن بلوغ و تکلیف می‌رسی، بیشتر به ظاهرت اهمیت می‌دهی و تنوع در لباس‌ها و نشان دادن زیباییات را دوست داری. این کاملاً طبیعی است، ولی یادت باشد که انتخاب لباس‌های زیبا و شاد، با رنگ‌های متنوع و استفاده از خلاقیت در پوشیدن شال و روسری، هیچ منافاتی با رعایت حجاب ندارد.



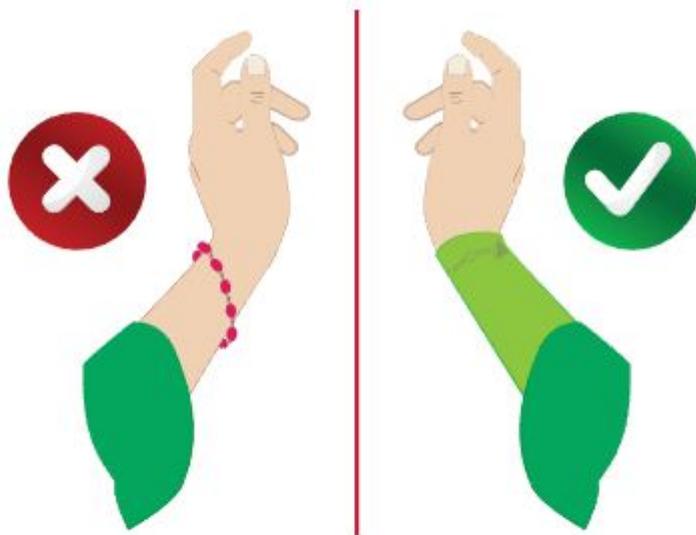
به شکل‌های زیر نگاه کن:

برای یادگیری نحوه‌ی پوشیدن روسری مناسب از مادر یا خواهرت کمک بگیر.

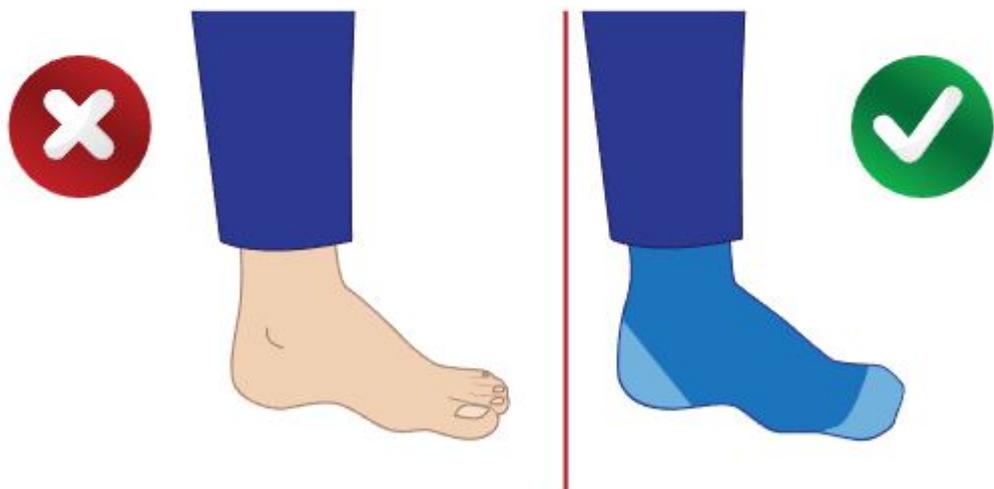


در حجاب کامل
ناخن خیلی بلند یا لاک زده شده
نباید در معرض دید نامحرم قرار بگیرد.





در حجاب کامل
دست ها باید تا مچ کاملا پوشیده باشد.



در حجاب کامل
مچ پا باید کاملا پوشیده باشد.

پوشش من بعد از بلوغ شرعی در کنار نامحرم چگونه باشد؟
در کنار نامحرم مثلاً پسر عمو می‌توانی لباس پوشیده بپوشی و از شال یا روسری استفاده
کنی.



منابع

- 1- Biro FM, Galvez MP, Greenspan LC, et al. Pubertal assessment method and baseline characteristics in a mixed longitudinal study of girls. *Pediatrics*. 2010;126(3): e583–e590. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].
- 2- Ogden CL, Carroll MD, Curtin LR, et al. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007–2008. *JAMA*. 2010;303(3):242–249. [PubMed] [Google Scholar]
- 3- Gordon CM, Laufer, MR (2005). «Chapter 4: Physiology of puberty». In Emans SJ, Goldstein DP, Laufer, MR (eds.). *Pediatric and Adolescent Gynecology* (5th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. pp. 120–155. ISBN 978-0-7817-4493-5.
- 4- Gungor, Neslihan; Arslanian SA (2002). «Chapter 21: Nutritional disorders: integration of energy metabolism and its disorders in childhood». In Sperling, MA (ed.). *Pediatric Endocrinology* (2nd ed.). Philadelphia: Saunders. pp. 689–724. ISBN 978-0-7216-9539-6.
- 5- Styne, Dennis M. (2002). «Chapter 18: The testes: disorders of sexual differentiation and puberty in the male». In Sperling, MA (ed.). *Pediatric Endocrinology* (2nd ed.). Philadelphia: Saunders. pp. 565–628. ISBN 978-0-7216-9539-6.
- 6- Colburn, T., Dumanoski, D. and Myers, J.P. *Our Stolen Future*, 1996, Plume: New York.
- 7- Fares J et al. *World development report 2007: development and the next generation*. Washington, D.C., The World Bank, 2006.
- 8- *The state of the world's children 2011. Adolescence: an age of opportunity*. New York, United Nations Children's Fund, 2011.
- 9- *Progress for children: a report card on adolescents, Number 10*. New York, United Nations Children's Fund, 2012.
- 10- *Moving young*. New York, United Nations Population Fund, 2006.

11- Generation of change: young people and culture. New York, United Nations Population Fund, 2008.

12- Independent Expert Review Group. Every woman, every child: strengthening equity and dignity through health: the second report of the independent Expert Review Group (iERG) on Information and Accountability for Women's and Children's Health. Geneva, World Health Organization, 2013.

13- Williamson N Et al. Motherhood in childhood: facing the challenge of adolescent pregnancy. New York, United Nations Population Fund, 2013.

14- The millennium development goals: What do they mean for youth? Washington, D.C., Interagency Youth Working Group, 2011.

(<http://iywg.wordpress.com/2011/01/19/the-millennium-development-goals-what-do-they-mean-for-youth/>, accessed on 6 February 2014).

15- Marrying Too Young - End Child Marriage. United Nations Population Fund, New York, 2012.

16- Bali Global Youth Forum Declaration. International Conference on Population and Development Beyond 2014. New York, NY, United Nations Population Fund, 2012

(UNFPA/WP.GTM.1;http://icpdbeyond2014.org/uploads/browser/files/bali_global_youth_forum_declaration_final_edoc_v3-2.pdf, accessed 13 March 2014).

17- BYND 2015 Global Youth Declaration. BYND 2015 Global Youth Summit, Costa Rica, 9–11 September 2013. Geneva, International Telecommunication Union, 2013

(<http://www.itu.int/en/bynd2015/Documents/bynd2015-global-youth-declaration-en.pdf>, accessed 13 March 2014).

18- The Lancet Series on Adolescent Health, 2012. London, The Lancet, 2012.

(<http://www.thelancet.com/series/adolescent-health-2012>, accessed 13 February 2014).

19- United Nations Human Rights Committee on the Rights of the Child. General comment No. 14 on the right of the child to have his or her best

interests taken as a primary consideration. Geneva, United Nations High Commissioner for Human Rights, 2013.

20- World Health Organization. Protecting and promoting health and nutrition of mothers and children through supplementary feeding. Geneva: WHO, 1997 (http://whqlibdoc.who.int/hq/1997/WHO_FSF_FAP_97.1.pdf, accessed 27 May 2005).

21- World Health Organization. The management of nutrition in major emergencies. Geneva: WHO 2000 (<http://whqlibdoc.who.int/publications/2000/92415>).

22- Kumar, S, (2014). Emotional Maturity of Adolescent Students in Relation to Their Family Relationship. International Research Journal of Social Sciences, 3:6-8.

23- Gupta, A., Sharma, R. (2016). Attachment Style, Emotional Maturity and Self-Esteem among Adults with and Without Substance Abuse .the International journal of Indian psychology, 2 : 77- 90

24- Hummel A, Shelton KH, Heron J, Moore L, van den Bree MB. A systematic review of the relationships between family functioning, pubertal timing and adolescent substance use. Addiction. 2013 Mar;108(3):487-96.

25- Ruch, J. V., Lesot, H. E. R. V. E., & Bege-Kirn, C. (1995). Odontoblast differentiation. International Journal of Developmental Biology, 39, 51-51.

26- Griffith, J., & power, R.L. (2007). An Adlerian Lexicon: 106 Terms Associated With the Individual Psychology of Alfred Adler. Adlerian Psychology Associates, Ltd.; 2nd edition.

27- Lin, Y. R., Shiah, I. S., Chang, Y. C., Lai, T. J., Wang, K. Y., & Chou, K. R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. Nurse education today, 24(8), 656-665.

۲۸- عفری، رضا، رجایی، فاطمه (۱۳۹۸). پیش بینی بلوغ عاطفی بر اساس جو عاطفی خانواده و میزان مذهبی بودن والدین در دانش آموزان دختر. مجله مطالعات روان شناسی تربیتی، شماره ۹۱.

- ۲۹- ناصحی، عباسعلی؛ رئیسی، فیروزه (۱۳۸۶)، «مروری بر نظریات آدلر»، تازه‌های علوم شناختی، سال ۹، شماره ۱، صص ۵۵-۶۶.
- ۳۰- گلدنبرگ، گلدنبرگ (۱۹۲۶). خانواده درمانی، ترجمه مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۳).
- ۳۱- شیلینگ، لوئیس (۲۰۰۰)، نظریه‌های مشاوره، ترجمه خدیجه آرین، تهران: انتشارات اطلاعات.
- ۳۲- توضیح المسائل مراجع، م ۴۳۴. ۲.
- ۳۳- همان، م ۴۴۱. ۱۰. ۳.
- ۳۴- توضیح المسائل مراجع، م ۴۴۰.
- ۳۵- احکام بانوان، آیه‌ا... مکارم، ص ۵۰. ۱.
- ۳۶- همان. ۰۰. استفتائات، ج ۰، ص ۵۱، س ۰۰۱.