

اطلاعاتی که دختران جوان باید بدانند

معمولا این علایم با همدیگر ادامه می‌یابند، تفاوت های فردی باید مدّ نظر باشد. معمولا قاعدگی آخرین علامت است. جهش قد و افزایش سریع در قد، باعث افزایش ۲۵ سانتی متر به قد دختر نوجوان می‌شود.

این افزایش تا زمان قاعدگی،سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوانهای دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصا استروژن بسته شد، بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می‌شود. دختران تا ۲۵ سالگی نیز اضافه قد و رشد جثه پیدا می‌کنند، این امر در مورد رشد و تکامل لگن که بعد ها نقش مهم در امر زایمان ایفاء خواهد کرد.

قاعدگی معمولا آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (سن اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی می‌باشد و داشتن آگاهی های لازم در زمان مناسب، فرایند بلوغ را در فرد راحت تر، دلپذیرتر و سالم‌تر می‌سازد.

علایم بلوغ جسمانی دختران

- رشد پستان ها
- پیدایش مو های تناسلی و زیر بغل
- تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- تبدیل صدای کودکانه به زنانه
- تغییرات و تحولات اسکلتی
- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- رشد و جهش سریع در قد و وزن
- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- جوش جوانی
- تمایل به جنس مخالف
- قاعدگی (منارک)

بلوغ پسران

تغییرات بلوغ در پسران بین سال های ۱۰ و ۱۶ زندگی رخ می‌دهد. معمولا دو سال دیرتر از دختران شروع می‌شود. طول مدت تحولات در پسران طولانی تر است و منجر به قد بلندتر پسران در مقایسه با دختران می‌شود

زمان دادن اطلاعات به دختران نوجوان

بدیهی است که اطلاعات باید در زمان مناسب و متناسب با نیاز و هماهنگ با فرهنگ هر جامعه ای باشد. پدیده بلوغ باید مورد توجه والدین و اولیا و مربیان باشد. به نظر می‌رسد، بهترین زمان برای دادن اطلاعات در مورد هر تحولی زمانی نه چندان نزدیک و نه چندان دور از آن رخداد باشد، در مورد قاعدگی بهترین وقت، زمان جهش قد در دختران می‌باشد که به فاصله چند ماه پدیده قاعدگی اتفاق خواهد افتاد.مجموعه اطلاعاتی که در باره جنسیت و بلوغ برای دختران پیش می‌آید را الفبای زنانگی می‌نامیم. تجارب نشان می‌دهند که ندانستن این الفبا، سلامت جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی فرد را دچار مضامطره می‌سازد. این شامل، شرایط و وضعیت بلوغ و قاعدگی طبیعی و غیرطبیعی، رفتار های زندگی سالم از جمله تغذیه، ورزش، استراحت، استفاده از آفتاب، مراجعه به افراد ذیصلاح برای کسب اطلاعات و کاهش اضطراب و احیاناً تشخیص و درمان مسایل فرد و … می‌باشد.

لزوم مراجعه به پزشک

- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ شروع نشده باشد.
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش مو های زهار تا سن ۱۴ سالگی شروع نشده باشد.
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد
- اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد
- اگر قب و بعد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد
- اگر بعد از برقراری قاعدگی های منظم بطور ناگهانی رویش مو های زیر در ناحیه صورت، زیر چانه یا سایر قسمت های بدن پیش آید، مخصوصا اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود
- اضطراب و سوالات نوجوان و یا والدین.

تهیه و تنظیم :

خانم عاشرسلطان پورقاز

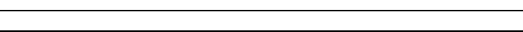
کارشناس مامانی – مدیرپسرستان فاطمیه

سرپرست جدید حوزه هنری استان گلستان معرفی شد

به گزارش روز شنبه روابط عمومی حوزه هنری استان ، در این حکم مدیر کل امور استانها و مجلس با توجه به صلاحیت‌های فرهنگی، هنری و سوابق و تجربیات خدابخشی اظهار امیدواری کرده است که با بهره‌گیری از معارف اسلام ، یافته‌های علمی مرتبط با مسئولیتها و جلب همکاری هنرمندان متعهد، شاهد

تحقق رسالتهای محوری توسط حوزه هنری استان باشیم.

وی همچنین خطاب به وی افزوده است: با شناسایی ، جذب و پرورش نسل تازمای از هنرمندان متعهد و خلق آثار نمونه از هنر دینی فضای تازه‌ای از فرهنگ اسلامی را در استان گلستان بوجود آورید.



آگهی تشکیل انجمن صنفی آموزشگاه های فنی و حرفه ای آزاد رایانه شهرستان کلاله

خلاصه اساسنامه انجمن صنفی آموزشگاه های فنی و حرفه ای آزاد رایانه شهرستان کلاله که در تاریخ ۸۸/۲۹ به تصویب مجمع عمومی رسید و اعضای هیئت مدیره و بازرسان انتخاب گردیدند. برای اطلاع عموم در روزنامه کنترالانتشار محلی درج می گردد.

اعضای هیئت مدیره انجمن و سمت ها:

- علی ولی زاده، رییس انجمن صنفی
- لیلی تاکر، نایب رئیس انجمن صنفی
- فاطمه زرگر، خزانه دار انجمن
- هادی رحمدل، دبیر انجمن
- مژگان غفران صبوره، عضو علی البدل

بازررسین انجمن:

- مرضیه عودی، بازرس اصلی
- فرشته بیگم حسینی، بازرس علی البدل

انجمن صنفی آموزشگاه های فنی و حرفه ای آزاد رایانه کلاله

فرهنگ و ادب

چند روز بعد، وسایلتان را آماده کرده بودید برای رفتن. یخچال و تلویزیون و وسایل خانه را به قیمت ارزان فروخته بودید. بعضی ها را هم بخشیده بودید به همسایه ها. چند تا همسایه فزاق هم دورتان جمع شده بودند تا شما را بدرقه کنند. آقا پهلوان هم برای خداحافظی آمده بود. پیکانی قرمز رنگ فرسوده از راه رسید تا سوارتان کند و ببرد تا دم گمرک که تا بندرترکمن یک ساعت و نیم بیشتر فاصله نداشت. آخرین رو بوسیها و خداحافظی را با همسایه ها کردید.

باید سوار ماشین شدید. من هم می خواستم با شما بیایم و کمکتان کنم تا دم مرز. ساکها و کیفها را گذاشتیم صندوق عقب ماشین. تو و زنت و گل جمال نشستید صندلی عقب. من و صنم جان نشستم جلو، کنار راننده، راه افتادیم.

تو گفتی: توی راه حتما باید به آبای جان سر بزнім.

باید خداحافظی آخر را بکنیم.

از شهر که خارج شدیم، ماشین کنار قبرستان ایستاد. تو رو به زن و بچه هات کردی و گفتی: شما بمانید اینجا ما زود بر می گردیم.

زنت گفت: من هم می آمیم.

- نه زن نباید بیاید قبرستان!

- اما من قبل از رفتن حتما باید قبر پسرم را ببینم. دیگر تا قیامت نمی توانم او را ببینم.

- پس گریه و زاری نباید بکنی.

من، راننده و شما زن و شوهر با هم رفتیم به سوی قبر. بچه ها ماندند توی ماشین، اما نگاهشان به سوی ما بود.

سر مزار آبای که رسیدیم مادر آبای قبر پسرش را در آغوش کشید و گریست. تو دیگر چیزی به او نگفتی.

سرت را مثل همیشه زیر انداختی . به زمین چشم دوختی و برای خود آرام گریستی. لحظاتی بعد راننده گفت: بهتر است فاتحه بخوانیم و برویم. اگر دیر برسیم گمرک را می بندند.

سوره حمد و اخلاص را سه بار خواندیم و بعد دعا کردیم. دعای مادر آبای را می شنیدم که می گفت: خدایا من که دیگر نمی بینمش اما خودت در روز محشر ما را به هم برسان. نگذار از هم دور بیافیم.

بعد بلند شدیم و رفتیم. وقتی از قبرستان بیرون می رفتیم آخرین نگاههای اشکبارتان را به سوی قبر آبای انداختیم. سوار ماشین شدید. تا گمرک هیچ کس یک کلام حرف نزد. سکوت کامل بر فضای ماشین حکم کرده بود و چیزی جز صدای خود ماشین شنیده نمی شد . بالاخره انگار راننده حوصله اش سر رفت که رادیو را باز کرد و گذاشت روی کانال رادیو گرگان. بخشی ترکمن دوردی طریک ترانه ای از مختومقلی را می خواند.

وقتی به کنار گمرک اینکه برون رسیدیم ازدحامی در آنجا پیدا بود. چه معرکه ای بود خدایا. نمی دانستم این قدر آدم آنجا جمع می شود. بازاری آنجا راه انداخته بودند. در سوره ردیف مزازه ها، در کناری دکه های چای و جگر و .. و مسافرانی که پاسپورت را به مامور نشان داده وارد حیاط گمرک می شدند، همچنین زنها و مردانی که از سوی ترکمنستان یا به ایران می گذاشتند. افرادی که با رسیدن قوم و خوشبایشان از آن سوی مرز آنها را در آغوش می کشیدند. خریدارها آنجا بودند و همین که کسی با بارها و بنه به این سوی می رسید دورش را می گرفتند و می پرسید: هان؟ چی آوردید از آن طرف؟

در آن شلوغ بازار، ما هم از ماشین پیاده شدیم. ساکها را از ماشین آوردیم پایین. کرایه ماشین را پرداخت کردید. راننده رو به من کرد و گفت:

– تو با من بر می گردی یا می مانی اینجا؟

گفتم: می مانم. می خواهم کمکشان کنم.

راننده رفت. ما باید وارد محوطه مرگم می شدیم. با هم جلو رفتیم. پلیس شک کنده ای که دم در حیاط ایستاده بود گفت:

داستان کوتاه

رد پایي در دوردست (پایان)

*.ع. ديه جی

تو پاسپورت را از جیب داخلی کت بلندت در آوردی

و گذاشتی در دست مامور. مامور گفت: این همه آدم فقط یک پاسپورت؟

بعد رو به من کرد و گفت: عکس و مشخصات این یکی نیستش که.

گفتم: من افغانی نیستم. من آمدم اینجا را بدرقه کنم.

- آها بگو دیگه پس تو برو کنار. تو از این بیشتر نمی تونی جلو بری، تو بمان بقیه برن.

گفتم: تو را خدا اجازه بدین من هم پیام کمکشان کنم. این ادريس آقا مريضه، سکنه کرده. اینجا بدون من نمی تونن بارهاشونو ببرن.

مامور نگاهی به چهره بی رمق ادريس آقا کرد و گفت: همه سریع رد شید.

بعد گوش منو آرام پیچاند و با نیشخندی گفت:

خودتو افغانی جا زنی، نری اون ور.

گفتم: نه آقا پلیس حتما بر می کردم. خیلی ممنونم، لطف کردید.

رفتیم داخل ساختمان گمرک . به صف ایستادم.

کارمند بازرسی گمرک یکی یکی ساکها را گشت. پاسپورت را مهر خروجی زدند. از در پشت گمرک

بیرون رفتیم و در فضای باز مثل بقیه منتظر ماندیم که ماشین بیاید و سوارتان کند و ببردتان سمت گمرک ترکمنستان.

دیگر وقت خدا حافظی رسیده بود. چه لحظه سختی بود لحظه جدایی! می رفتید به دیاری بسیار دور، خواهید رفت و نه من. فقط می دانستیم که مقصدتان قزاقستان بود. از سوی سفارت قزاقستان ویزایی برایتان صادر شده بود و گفته بودند پا به آن سو که گذاشتید مسئولان خودشان می داندن چکار کنند. توکل به خدا کرده راه افتاده بودید. در این سو باید من می ماندم یا دنیایی از خاطرات. شاید دیگر تا آخر عمر نمی توانستم ببینمتان. شاید هم قسمت می شد و یک روز پای من هم به قزاقستان می افتاد و آنجا پدیدایان می کردم. کار دنیا را نمی شود پیش بینی کرد.

بله لحظه خداحافظی بود و آن لحظه دیگر کسی نمی توانست اشکش را پنهان کند. همه اشک می ریختیم. مادر آبای با صدایی لرزان گفت:

هیچ دلم نمی خواهد ایران را ترک کنم. تازه انس گرفته بودیم. مثل وطن دومان شده بود.

و ناخود آگاه دست روی شانه من انداخت و با صدای نالان گفت: پسرم قبر آبای را ببردم به تو . وقت به وقت سر بز ن به او. برایش قرآن بخوان. سعی کن جای خالی ما را پر کنی .

گفتم: قول می دهم مادرجان. او دوست خوب بود. جای برادرم بود. حتما به او سر می زنم. او تنها یادگار شما در ایران است. من هیچ وقت آبای و شما را فراموش نمی کنم.

چشم به گل جمال دوختم. او هم با چشمان اشکبارش به من خیره شده بود. دلم می خواست لحظه ای با او صحبت کنم و بگویم: کاش نمی رفتی گل جمال . تو را تازه شناخته بودم.

او هم انگار همان احساس مرا داشت و با نگاهش می گفت: کاش!

تو و ادريس آقا در سکوت سنگینی فرو رفته بودی.

هیچ حرفی نمی زدی. چشمانت انگار بیخ زده بود. نگاهی به سوی جنوب کردی. به سوی شهر ما بندرترکمن.

معاون میراث گلستان:

سه چهارم دژ تاریخی دوره صفویه آق قلا تبدیل به پلاکهای مسکونی شده است

مراقبت و حمایت این سازمان بوده و هرگونه اقدام

و عملیاتی که منجر به تخریب و یا تغییر هویت اثر شود طبق قانون ممنوع است.

معاون میراث فرهنگی سازمان میراث فرهنگی گلستان، از ثبت این اثر تاریخی در فهرست آثار ملی ایران خبر داد و گفت: بقایای اثر ارزشمند تاریخی -فرهنگی (دژ آق قلا) واقع در بافت شهری آق قلا پس از طی مراحل و تشریفات قانونی لازم با شماره ۲۵۳۶۹ در ۱۸ اردیبهشت سال جاری در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید.

برگزاری هفتمین باشگاه نجوم گنبد



هفتمین جلسه باشگاه نجوم گنبد کاووس در محل سالن همایش های کانون پرورش فکری شماره ۲ گنبد و با مشارکت انجمن نجوم گنبد آسمان کانون پرورش فکری شماره ۲ و انجمن نجوم نجما برگزار شد .

به گزارش خبرنگار پایگاه اطلاع رسانی دانشجویان و دانش آموختگان ترکمن ایران، در این باشگاه جناب آقای مهندس سید قاسم رسنمی استاد دانشگاه و عضو کمیته علمی ستاد استهلال دفتر مقام معظم رهبری مهمان ویژه ی مراسم بود که سخنانی نیز در خصوص فعالیتهای فضایی جهان در پنجاه سال گذشته ایراد نمود . در این باشگاه، اخبار نجومی توسط یاشار یوسف نژاد و پدیده های آسمان خرداد ماه توسط سارا رادفر به اطلاع حاضرین رسید .

همچنین برندگان بخشهای مختلف جشنواره از جوایز نفیسی همچون کمک هزینه ی سفر حج، سوریه و مشهد مقدس به انضمام دیپلم افتخار بهره مند خواهند شد.

پلیس شکم گنده در را برابیم باز کرد.

او نگاهی به رویم کرد و گفت: حالا چرا گریه می کنی؟ مگه چی ات می شدن.

گفتم: هیچ چی.

و سر به زیر انداختم و رفتم.

برگشتن از گمرک به سوی بندرترکمن کار ساده ای نبود. باید با سواری می رفتی. اما سواریها اکثرا برگشته بودند. از این و آن که سوال کردم گفتند: گمرک که تعطیل بشه یک سری ماشینها می رن طرف آق قلا و گنبد. مینی بوس کارمندها هم هست که می ره گنبد اکه خواهش کنی اونا هم می برنت.

دو ساعتی منتظر ماندم تا در حیاط گمرک را ببندند و کارمندان آمدند بیرون. مینی بوسی آبی رنگی سروسوی آنها بود که منتظرشان بود سوارشان کند. همان اقا پلیسه را هم دیدم که می رفت سوار مینی بوس شود. رفتم پیشش و گفتم: ببخشید می شه من هم سوار مینی بوس بشم و برم گنبد. می خوام از گنبد برم به بندرترکمن.

پلیس نگاهی به من کرد و گفت:ا... باز هم تویی.

بعد اضافه کرد: باشه بیا تو هم.

همراه با کارمندان گمرک سوار مینی بوس شدم. پلیس رو به من کرد و گفت: راستی نگفتی اون افغانی چیت می شد؟

گفتم: چی بگم همه چیزم بود. بابای دوستم، همشوریه، انسانهایی که دوستشان داشتم، یه دنیا خاطره ام.

- عجب! خیلی متناسفم. بهتره برای اون پیرمرد فاتحه بخوانی-حتما خبر نداری، بیچاره همین که پاشو گذاشته آن طرف مرز و رسیده به گمرک ترکمنستان سکنه کرده. راننده الان خبرشو آورد.

با صدای بلند گفتم: نه !

- آره پسر جان، با آمبولانس بردنش اون ور مرز. می کن زود تمام کرده. خدا رحمتش کنه.

دنیا دور سرم چرخید. ابرهای سیاه آسمان غریزند و اشک ریخندت به روی زمین.

بله ادريس آقا بالاخره این هجرت تو را از پا در آورد و تو بوجه هایت را تنها گذاشتی و رفتی. یک مادر و دو دختر زیان بسته. نمی دانم بعد از آن چه شد. حتما رفته بودند قزاقستان. حتما پیکر تو را هم در قزاقستان به خاک سپرده بودند. در ترکمنستان که نمی توانستید بمانید. فقط حق ترازیت از آنجا را داشتید.

اما از گولسون آی و گل جمال و صنم دیگر هیچ وقت خبری نشد.

آی... گل جمال تو را نمی دانم امروز کجایی؟ نمی دانم بعدا چه ماجراها از سرتان گذشته و چه ها کرده اید. آی ... گل جمال، آیا تو هم امروز یادی از آن روزها می کنی؟ یادی از آن پسر نوجوان که می رفتی قلب ساده اش را به خانه عشق خود تبدیل کنی اما دست تقدیر تو را کشید و برد به سوی سرنوشتی نامعلوم. یادت بخیر گل جمال!

آی ادريس آقا...اکنون حدود پانزده سال از آن ماجرا می گذرد و تنها خاطره ای تلخ از آن روزها در خیالم نقش بسته است و قطره های اشکی که تو می ریختی. تصویر تو به ذهنم همیشه دلشکسته و گریان می آید و همیشه قلبم می فشارد از یاد آوردن آن روزهای پر سوز. اما من با عیدفطر و عیدقربان به قبر آبای سر می زنم و برایش آیات قرآن می خوانم و هر بهار می بینم که سر قبرش سبزه و چمن و گل شقایق می روید و باور دارم بالاخره روزی یکی از اعضای خانواده تان به خاطر آبای هم که شده یادی از این دیار خواهد کرد.

مدیرکل ارشاد اسلامی:

جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان در استان گلستان برگزار می شود



دکتر "غلامرضا منتظری" روز چهارشنبه گفت : این جشنواره با حضور ۳۰۰هنرمند اعزامی از تمامی استانها و ۳۰هنرمند از دیگر کشورهای جهان برگزار می شود.

وی با بیان اینکه فعالیت های اجتماعی، فرهنگی و هنری در هر استان بیانگر تعالی اندیشه و آمادگی و بستر مناسب با توجه به ظرفیت های موجود و مطلوب است، افزود: جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان روزهای نوزدهم تا بیست و چهارم تیرماه سال جاری برگزار خواهد شد. به گفته وی برگزاری شانزدهمین جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان در گلستان از افتخارات این استان است.

آگهی فروش

یک عدد دستگاه سیلندر تراش

۷۲۲۰۳ T دومتری و یک عدد

دستگاه تراش یک متری با قیمت

مناسب به فروش می رسد.

آدرس: گنبد – خیابان امام خمینی جنوبی،

روبروی پارک شادی، گاراژ چهل چای

تلفن:۰۹۱۱۳۷۶۵۹۱۴

تلفن مغازه:۰۱۷۲۳۳۳۸۲۲۳