

نگارین

نگاهی به

بدن من

Looking into My Body

نوشتہ: نایجل نلسون

Nigel Nelson

تصویرگر: سایمون ایبل

Simone Abel

نگاهی به
بدن من
Looking into My Body

نوشته: نایجل نلسون
Nigel Nelson

تصویرگر: سایمون ایبل
Simone Abel

مشاوران پزشکی:

دکتر داریا لوییژی اُستاد کالبدشناسی
Daria Luisi, PhD, MPH,
Professor of Anatomy & Physiology

دکتر تونی اسمیت
Prof. Dr. Tony Smith

مشاور هنری: دکتر نیک وارد
Prof. Dr. Nick Ward

مترجم: فرزانه سپاه منصور
ویراستار علمی: زنده یاد دکتر محمد رحیم حاتمی



سرشناسه: نلسون، نایجل
Nelson, Nigel

عنوان و نام پدیدآور: نگاهی به بدن من / نوشته نایجل نلسون؛
تصویرسازی سایمون ایبل؛ ترجمه فرزانه سپاه منصور؛ ویراستار علمی محمد رحیم حاتمی.
مشخصات نشر: تهران: نگارینه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶ص.؛ مصور (رنگی).؛ ۵/۱۶×۲۳/۵ س.م.
شابک: ۹-۲۳۰۰۷۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Looking into my body, c1996.

یادداشت: گروه سنی: ب، ج.

موضوع: انسان--فیزیولوژی

موضوع: Human physiology

موضوع: بدن انسان

موضوع: Body, human

شناسه افزوده: ایبل، سایمون، تصویرگر

شناسه افزوده: Abel, Simone

شناسه افزوده: سپاه منصور، فرزانه-، مترجم

رده بندی دیویی: ۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۳۹۸۴



نام کتاب: نگاهی بدن من Looking into My Body

نوشته: نایجل نلسون Nigel Nelson

تصویرگر: سایمون ایبل Simone Abel

مشاوران پزشکی: دکتر داریا لوییژی اُستاد کالبدشناسی

Daria Luisi, PhD, MPH, Professor of Anatomy & Physiology

و دکتر تونی اسمیت

Prof. Dr. Tony Smith

مشاور هنری: دکتر نیک وارد

Prof. Dr. Nick Ward

مترجم: فرزانه سپاه منصور

ویراستار علمی: زنده یاد دکتر محمد رحیم حاتمی

طراح گرافیک و بازسازی تصویر: منصور جام شیر

چاپ نخست: ۱۳۹۹ تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تهران، میدان ۷ تیر، کوی نظامی، شماره ۲۵، کدپستی ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱

تلفن: ۸۸۳۱۰۰۷۱ - ۸۸۳۱۵۰۵۱ - ۸۸۲۸۷۸۸

دورنگار: ۸۸۳۰۷۲۷۸ - www.negarneh.ir

همه حقوق اثر فقط برای نشر نگارینه محفوظ است

ISBN: 978-964-230-070-9



9 789642 300709

پوست

پوست، همه‌ی بدن شما را پوشانده است. پوست از اعضای داخلی بدن محافظت می‌کند. پوست از ورود میکروب‌ها به بدن شما که ممکن است باعث بیماری شوند جلوگیری می‌کند. پوست هم چنین بدن شما را در برابر باران، باد و اشعه‌های زیان‌بار خورشید محافظت می‌کند.

پوست شما در هوای سرد رنگ پریده‌تر و خُنک‌تر می‌شود. این واکنش باعث می‌شود تا بدن شما گرم بماند.



در هوای گرم نیز، عرقی که از پوست شما خارج می‌شود، باعث خُنکی بیش‌تری در شما می‌شود.

پوست، یک نوع چربی ویژه می‌سازد که مانع از نفوذ آب به بدن می‌شود. اگر شما مدت زیادی در آب بمانید این چربی سُسته شده و پوست شما چین و چروک می‌شود.

اثر انگشتان شما با هیچ‌کس شباهت ندارد. همه‌ی انگشتان خود را آغشته به مُرکب کنید سپس هر یک را جداگانه بر روی کاغذ سفیدی فشار دهید. حالا شما یک مجموعه از اثر انگشتان خود دارید.



۱. پوست

۲. ماهیچه‌ها

۳. استخوان‌ها

۴. یک نفس عمیق

۵. ضربان قلب

۶. خون

۷. کار مغز

۸. حس‌های پنج‌گانه

۹. حرکت غذا در بدن

۱۰. تغذیه‌ی سالم

۱۱. اسکلت



ماهيچه‌ها



زير پوست شما، صدها ماهيچه‌ي بزرگ و كوچك وجود دارد. ماهيچه‌ها كمك مي‌كنند تا شما حركت كنيد. بدون اين ماهيچه‌ها شما نمي‌توانيد بدويد، نفس بکشيد و بایستيد.

وقتي شما بازوي خود را خم مي‌كنيد، ماهيچه‌ي روي بازوي كوتاه و ماهيچه‌ي پشت بازوي بلند مي‌شود تا بازو ر به حركت درآيد. حركت برعكس همين ماهيچه‌ها يعني بلند شدن ماهيچه‌ي روي بازو و كوتاه شدن ماهيچه‌ي پشت بازو باعث صاف شدن بازو مي‌شود. ماهيچه‌هاي زانو نيز همين جور عمل مي‌كنند.

وقتي بازوي خود را خم كنيد حركت ماهيچه‌هاي تان را احساس مي‌كنيد.



اين پسر از ماهيچه‌هاي دست‌هاي خود براي انجام تردستي و از ماهيچه‌هاي پا و ماهيچه‌هاي زانو براي ركاب زدن تك چرخه استفاده مي‌كند.

اين ماهيچه كوتاه مي‌شود

استخوان

استخوان

اين ماهيچه كوتاه مي‌شود



بيش تر ماهيچه‌هاي بدن شما به استخوان‌ها چسبيده‌اند. بعضي از ماهيچه‌ها پوست شما را به حركت وامي‌دارند. مثل ماهيچه‌هايي كه صورت شما را به حالت ناداني درمي‌آورند.

وقتي شما مي‌خنديد فقط ۱۷ ماهيچه صورت را به كار مي‌گيريد. در حالي كه وقتي اخم مي‌كنيد ۴۳ ماهيچه صورت به حركت درمي‌آيد.



استخوان‌ها

بيش تر استخوان‌ها حافظ اندام حساس داخلي بدن شما هستند. مانند دنده‌ها يا همان قفسه‌ي سينه كه حافظ متحرك بخش بالاي بدن شما هستند. اين دنده‌ها از وارد شدن صدمه و ضربه به قلب و شش‌هاي شما جلوگيري مي‌كند.

استخوان سرياً جمجمه‌ي از مغز، گوش داخلي و چشمان شما محافظت مي‌كند. جمجمه از ۲۲ استخوان جدا تشكيل شده است.

