



# نگاهی به

# بِنْ مُعَمَّد

# Looking into My Body

نوشتہ: ناچل نلسون

Nigel Nelson

## تصویرگر: سایمون ایبل

Simone Abel



# نگاهی به بدن من

## Looking into My Body

نوشته: نایجل نلسون

Nigel Nelson

تصویرگر: سایمون ایل

Simone Abel

مشاوران پزشکی:

دکتر داریا لوئیزی استاد 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

Nigel, Nigel

عنوان و نام پدیدآور: نگاهی به بدن من/نوشته نایجل نلسون:

تصویرسازی سایمون ایل؛ ترجمه فرزانه سپاه منصور؛ ویراستار علمی محمد رحیم حاتمی.  
مشخصات نشر: تهران: نگارینه، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ صفحه، مصور (رنگی)، ۲۳۰×۱۶۵ میلیمتر، ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۰۰۷۰-۹ س.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: c1996. Looking into my body, 1996.

یادداشت: گروه سنی: ب، ج.

موضوع: انسان--فیزیولوژی

موضوع: Human physiology

موضوع: بدن انسان

موضوع: Body, human

شناسه افزوده: ایل، سایمون، تصویرگر

Abel, Simone

شناسه افزوده: سپاه منصور، فرزانه، مترجم

ردیه بندی دیوی: ۶۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۳۹۸۴



نام کتاب: نگاهی بدن من

نوشته: نایجل نلسون

تصویرگر: سایمون ایل

مشاوران پزشکی: دکتر داریا لوئیزی استاد 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 ۲۵۰، کد پستی ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱

تلفن: ۸۸۳۱۵۰۵۱ - ۸۸۳۱۵۰۷۱ - ۸۸۸۲۸۷۸۸

دورنگار: www.negarineh.ir - ۸۸۳۰۷۲۷۸

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 همچنین بدن شما را در برابر باران، باد و اشعه‌های زیان‌بار خورشید حفاظت می‌کند.

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



در هوای گرم نیز، عرقی که از پوست شما خارج می‌شود، باعث خنکی 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 شُسته شده و پوست شما چین و چروک می‌شود.

اثرانگشتان شما با هیچ کس شباهت ندارد. همه‌ی انگشتان خود را آغشته به مُركب کنید سپس هر یک را جداگانه بر روی کاغذ سفیدی فشار دهید. حالا شما یک مجموعه از اثرانگشتان خود دارید.



۱. پوست

۲. ماهیچه‌ها

۳. استخوان‌ها

۴. یک نفس عمیق

۵. ضربان قلب

۶. خون

۷. کار مفرز

۸. حس‌های پنج‌گانه

۹. حرکت غذا در بدن

۱۰. تغذیه‌ی سالم

۱۱. اسکلت

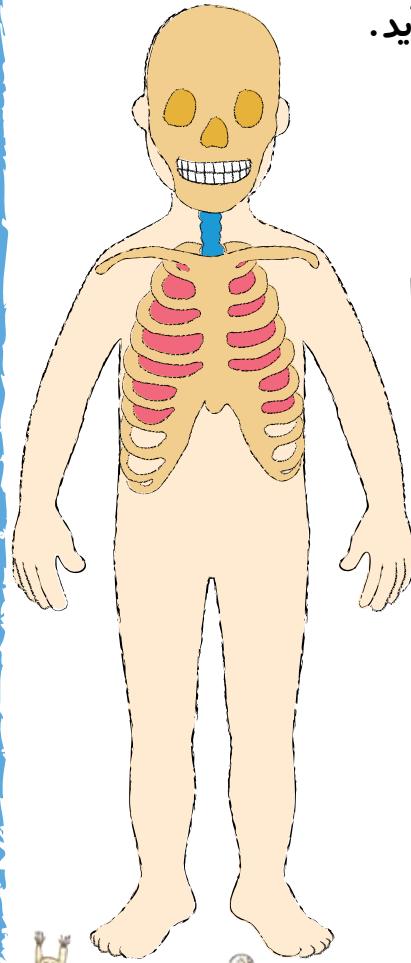


# ماهیچه‌ها



بیش تر ماهیچه‌های بدن شما به استخوان‌ها چسبیده‌اند. بعضی از ماهیچه‌ها پوست شما را به حرکت وامی دارند. مثل ماهیچه‌هایی که صورت شما را به حالت نادانی درمی‌آورند.

وقتی شما می‌خنیدید فقط ۱۷ ماهیچه صورت را به کار می‌گیرید. در حالی که وقتی اخم می‌کنید ۴۳ ماهیچه صورت به حرکت درمی‌آید.



## استخوان‌ها

بیش تر استخوان‌ها حافظ اندام حساس داخلی بدن شما هستند. مانند دندنهای یا همان قفسه‌ی سینه که حافظ متحرک بخش بالای بدن شما هستند. این دندنهای از وارد شدن صدمه و ضربه به قلب و شُش‌های شما جلوگیری می‌کند.

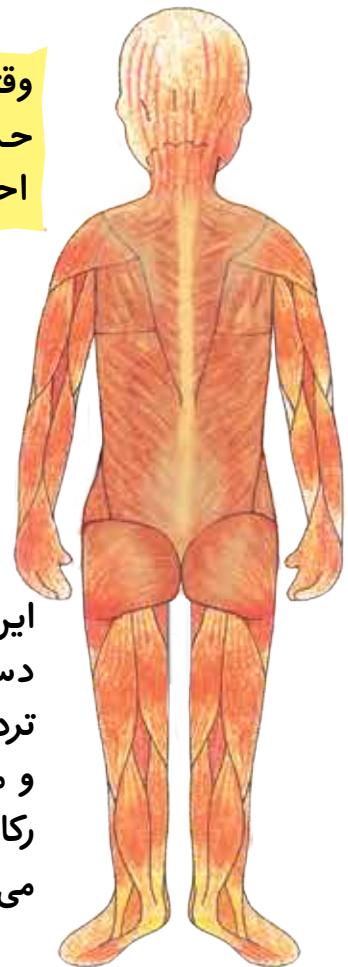
استخوان سریا جمجمه‌ی از مغز، گوش داخلی و چشمان شما محافظت می‌کند. جمجمه از ۲۲ استخوان جدا تشکیل شده است.



زیر پوست شما، صدھا ماهیچه‌ی بزرگ و کوچک وجود دارد. ماهیچه‌ها کمک می‌کنند تا شما حرکت کنید. بدون این ماهیچه‌ها شما نمی‌توانید بدودید، نفس بکشید و بایستید.

وقتی شما بازوی خود را خم می‌کنید، ماهیچه روی بازوی کوتاه و ماهیچه پشت بازوی بُلند می‌شود تا بازو ربه حرکت درآید. حرکت برعکس همین ماهیچه‌ها یعنی بُلند شدن ماهیچه روی بازو و کوتاه شدن ماهیچه پشت بازو باعث صاف شدن بازو می‌شود. ماهیچه‌های زانو نیز همین جور عمل می‌کنند.

وقتی بازوی خود را خم کنید  
حرکت ماهیچه‌هایتان را  
احساس می‌کنید.



این پسر از ماهیچه‌های دست‌های خود برای انجام تردستی و از ماهیچه‌های پا و ماهیچه‌های زانو برای رکاب زدن تک چرخه استفاده می‌کند.