

فیزیولوژی چرخه‌های

شبانه‌روزی

و مفاهیم کاربردی آن در زندگی و ورزش

تألیف: روبرتو رافینتی، تاسوس ملی، گرگ آتکینسون و جیم واترهاوز

گرد آورنده و ترجمه

وحدت اسماعیلی

کارشناسی ارشد رفتار حرکتی - دانشگاه ارومیه

مریم علیزاده

کارشناسی ارشد رفتار حرکتی - دانشگاه ارومیه

آمنه اسماعیلی

دکتری فیزیولوژی ورزشی - دانشگاه تبریز

سرشناسه	: رفایتی، روبرتو، ۱۹۵۷-م. 1957-Refinetti
عنوان و نام پدیدآور	: فیزیولوژی چرخه‌های شبانه‌روزی و مفاهیم کاربردی آن در زندگی و ورزش / تالیف روبرتو رفایتی؛ گردآوری و ترجمه [صحیح: ترجمه] وحدت اسماعیلی، مریم عزیزاده، آمنه اسماعیلی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۰ص.
شابک	: 978-622-02-1145-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Circadian physiology, c2000.
موضوع	: ریتم‌های شبانه‌روزی
موضوع	: Circadian rhythms
شناسه افزوده	: اسماعیلی حیدرآباد، وحدت، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: عزیزاده، مریم، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	: اسماعیلی حیدرآباد، آمنه، ۱۳۶۳ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶/۸۴QP
رده بندی دیویی	: ۶۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۲۷۸۵

فیزیولوژی چرخه‌های شبانه‌روزی (و مفاهیم کاربردی آن در زندگی و ورزش)

تالیف: روبرتو رفایتی، توماس ریلی، گرت آنک سیم و جیم واترهاوز

گردآوری و ترجمه: وحدت اسماعیلی-مریم عزیزاده- آمنه اسماعیلی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۷-۱۱۴۵-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می‌باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

پیش گفتار مترجم

از آنجا که تناوب روز و شب تاثیر بسزایی بر زندگی و کارکردهای فیزیولوژیکی و بالطبع رفتارهای روزانه ما می گذارند، مطالعه چرخه های شبانه روزی در علوم انسانی اهمیت بسزایی یافته اند. کتاب حاضر ..

خوانندگان گرامی لطفاً در مطالعه این کتاب به خاطر وجود واژه های تخصصی فراوان در متن به معادل دقیق لاتین در پاورقی و ترجمه آن دقت نمایند. چرا که با آشنایی با این اصطلاحات و ترجمه آنها در فصل های بعدی با مشکل مواجه خواهند شد.

و در آخر نیز باید است با گرد آوری و ترجمه این کتاب گامی کوچک در مسیر کمک به دانش پژوهان و دانشجویان کشور عزیزمان برداشته باشیم. در پایان خوشحال خواهیم شد تا انتقادات خود را با ما از طریق آدرس اینترنتی ndat.csmaeli@yahoo.com و در میان بگذارید.

فهرست مطالب

بخش اول - ساعت بیولوژیکی: از حقیقت تا جاروجنجال.....	۱
فصل یک: حقایق و موهومات.....	۳
فصل دو: چرخه‌های زیستی (بیوریتیم‌ها)، سرنوشت بارداری و سالخوردگی.....	۱۵
فصل سه: چرخه‌های بیولوژیکی.....	۲۹
بخش دو - ریتم‌های شبانه روزی: فیزیولوژی و رفتار.....	۴۷
فصل چهارم: ریتم‌های روزانه و شبانه روزی.....	۴۹
فصل پنجم: ۶۹-ملک ساعت.....	۶۹
فصل شش: تأثیرات محیط.....	۹۱
فصل هفت: پارامترهای پیچیده (مرکز.....)	۱۱۵
بخش سه - هماهنگی کننده زمانی ساعت، روزی: عصب‌شناسی و بیولوژی مولکولی.....	۱۳۱
فصل هشت: مکان فیزیکی ساعت.....	۱۳۳
فصل نه: فیزیولوژی عصبی و داروشناسی ساعت.....	۱۴۵
فصل ده: ساختار مولکولی ساعت.....	۱۷۱
بخش چهارم - کرونوبیولوژی: مراقبت شغلی و سلامتی.....	۱۸۵
فصل یازده: پرواززدگی و کار شیفتی.....	۱۸۷
فصل دوازده: اختلالات خواب.....	۲۰۱
فصل سیزدهم: افسردگی و اختلال عاطفی فصلی.....	۲۱۳
فصل چهارده: کاربردهای دیگر.....	۲۲۵
فصل پانزده: کرونوبیولوژی و عملکرد جسمانی.....	۲۳۵