

ویرا زیست

سال دهم

(جلد اول)

تألیف:

گلنار کامیار

تابستان ۱۳۹۹

نشر زرین اندیشمند



کامیار، گلنار، ۱۳۷۵-  
ویرا زیست سال دهم (جلد اول) // تألیف گلنار کامیار؛  
تهران: زرین اندیشمند، ۱۳۹۹ -  
۵۶۴ ص. ج. ۱: ۲۲×۲۹ سم.  
۷-۲۶-۷۰۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۶۱۳۳۹۱۰  
فیبا مختصر  
۶۱۳۳۹۱۰

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
شماره کتابشناسی ملی

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، مابین خیابان دانشگاه و ابوریحان، پلاک ۱۱۸۲، ساختمان فروردین،

طبقه ۵، واحد ۱۹

شماره تماس: ۰۹۹۰۵۴۴۵۰۰۶ - ۶۶۱۷۶۰۸۷

وب سایت: Andishmandpub.com

پست الکترونیکی: Andishmand.pub@gmail.com



نشر زرین اندیشمند

### ویرا زیست سال دهم

ویراستار فنی: گلنار کامیار  
صفحه آرا: مینا بیبی  
طراح جلد: مرتضی طایعانی سرشت  
ناشر: نشر زرین اندیشمند  
شمارگان: ۵۰۰ نسخه

مؤلف: گلنار کامیار  
مدیر فنی: پویا رسا  
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹  
قیمت: ۱۱۵۰۰۰۰ ریال  
شابک: ۷-۲۶-۷۰۴۶-۶۲۲-۹۷۸-۶۱۳۳۹۱۰

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

## مقدمه‌ی مؤلف:

سال‌های زیادی را به دنبال آرامش جستجو کردم؛  
آن را نیافتم مگر در وجود خودم.  
انتخاب‌هایم مرا به سمت رشته‌ی پزشکی و تحصیل در این رشته هدایت کرد.  
نویسندگی و تألیف خدمتی است که به آن افتخار می‌کنم.  
زندگی هدیه‌ای بزرگ است که می‌توانیم آن را قدر بدانیم.  
زیستن بدون آموزش و یادگیری امری آسان نیست.  
برای یادگیری سختی‌های زیادی را تجربه کردم و در برابر آن سختی‌ها بارها به زمین خوردم.  
آموختم پیروزی این نیست که زمین نخورم؛  
بلکه پیروزی آن است که بعد از هر بار زمین خوردن بلند شوم و به راهم ادامه دهم.  
اگر هفت بار زمین خوردم،  
برای بار هشتم بلند شدم.  
ما انسان‌ها حق داریم که بعد از هر شکست گریه کنیم و فریاد کنیم؛  
اما حق نداریم تسلیم شویم.  
یاد گرفته‌ام که هیچ روز بدی در زندگی من وجود ندارد؛  
اگر پیروز شوم روز شادی و جشن من است و اگر شکست بخورم روز عبرت و تجربه  
من به عبرت مشتاق ترم.  
اگر در زندگی سختی وجود نداشته باشد،  
رشد و پیشرفتی هم وجود نخواهد داشت.  
مسیرهای سخت اغلب به مکان‌های زیبا ختم می‌شوند.  
برای زیباتر شدن دنیا راهی جز محبت و عشق وجود ندارد.  
در این دنیا برای خوشبختی همه‌ی انسان‌ها زمینه‌ای فراهم است.  
برای تمام انسان‌ها اگر که بخواهند، ثروت و آرامش وجود دارد.  
ما نباید کسی را از داشتن خوشبختی منع کنیم.  
اگر سهمی در خوشبختی دیگران داشته باشیم،  
آنان نیز در خوشبختی ما سهیم خواهند بود.  
در وجود تک تک ما انسان‌ها، جهانی بسیار بزرگ‌تر و زیباتر وجود دارد.

گاهی اوقات ما با خود قهر می‌کنیم و چشم بر زیبایی‌های دنیای درون خویش می‌بندیم.  
من معتقدم که هر شخصی ظرفیت‌های بی‌نهایتی دارد و قادر است به تمامی خواسته‌های نیک خود برسد.  
برخی اوقات محیط باعث می‌شود که اعتماد ما نسبت به خودمان از بین برود و خود را شکست خورده بدانیم؛  
اما این بزرگ‌ترین ظلمی است که می‌توانیم در حق خود روا داریم.  
همه‌ی شما استعدادهای بی‌نهایتی دارید و قادرید به تمام آنچه که آرزوی قلبی شماست دست یابید.  
تنها کافیست به خودتان ایمان داشته باشید و به هیچکس اجازه ندهید که امیدتان را از شما بگیرد.  
همواره شاد و امیدوار باشید.

اینجانب به تألیف و نیز ویراستاری این کتاب افتخار می‌کنم و بسیار خرسندم که توانسته‌ام خدمتی هر چند کوچک برای دانش‌آموزان  
این مرز و بوم انجام دهم و معتقدم که با کمک به یکدیگر می‌توانیم دنیا را به جای بهتر و زیباتری برای زندگی کردن تبدیل کنیم.

"موفق و پیروز باشید"

"گلنار کامیار"

## فهرست

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| ۱.....   | بخش اول.....                                               |
| ۲.....   | تست‌های تالیفی.....                                        |
| ۲۳.....  | پاسخنامه تشریحی (بخش اول).....                             |
| ۴۳.....  | بخش دوم.....                                               |
| ۴۴.....  | تست‌های تالیفی.....                                        |
| ۷۳.....  | پاسخنامه تست‌های تالیفی (بخش دوم).....                     |
| ۹۹.....  | بخش سوم.....                                               |
| ۱۰۰..... | تست‌های تالیفی.....                                        |
| ۱۳۵..... | پاسخنامه تست‌های تالیفی (بخش سوم).....                     |
| ۱۷۷..... | بخش چهارم.....                                             |
| ۱۷۸..... | تست‌های تالیفی.....                                        |
| ۲۰۱..... | پاسخنامه تشریحی تست‌های تالیفی (بخش چهارم).....            |
| ۲۲۷..... | بخش پنجم.....                                              |
| ۲۲۸..... | تست‌های تالیفی.....                                        |
| ۲۶۹..... | پاسخنامه تست‌های تالیفی (بخش پنجم).....                    |
| ۳۱۸..... | بخش ششم.....                                               |
| ۳۱۹..... | تست‌های تالیفی (بخش ششم).....                              |
| ۳۳۱..... | پاسخنامه تست‌های تالیفی (بخش ششم).....                     |
| ۳۴۳..... | بخش هفتم.....                                              |
| ۳۴۴..... | تست‌های تالیفی (بخش هفتم).....                             |
| ۳۵۱..... | پاسخنامه تشریحی تست‌های تالیفی (بخش هفتم).....             |
| ۳۶۱..... | بخش هشتم.....                                              |
| ۳۶۲..... | تست‌های فصل اول سال دهم.....                               |
| ۳۷۹..... | پاسخنامه تست‌های فصل اول سال دهم (دنیای زنده).....         |
| ۳۹۷..... | بخش نهم.....                                               |
| ۳۹۸..... | تست‌های فصل دوم سال دهم (گوارش و جذب مواد).....            |
| ۴۱۷..... | پاسخنامه تست‌های فصل دوم سال دهم (گوارش و جذب مواد).....   |
| ۴۳۸..... | بخش دهم.....                                               |
| ۴۳۹..... | تست‌های فصل سوم سال دهم (تبادلات گازی).....                |
| ۴۴۹..... | پاسخنامه تست‌های فصل سوم سال دهم (تبادلات گازی).....       |
| ۴۶۳..... | بخش یازدهم.....                                            |
| ۴۶۴..... | تست‌های فصل چهارم سال دهم (گردش مواد در بدن).....          |
| ۴۸۱..... | پاسخنامه تست‌های فصل چهارم سال دهم (گردش مواد در بدن)..... |

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۵۰۱ | بخش دوازدهم.....                                                      |
| ۵۰۲ | تست‌های فصل پنجم سال دهم (تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد).....           |
| ۵۱۵ | پاسخ‌نامه تست‌های فصل پنجم سال دهم (تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد)..... |
| ۵۳۱ | بخش سیزدهم.....                                                       |
| ۵۳۲ | «تست‌های کنکورهای سراسری».....                                        |
| ۵۴۵ | «پاسخ‌نامه تست‌های کنکورهای سراسری».....                              |