

۳۸۷۲۱۵۸۱
۲۱۱۱۱۱۱۱
۶۶۶۶۶۶۶۶

به نام خدا

سلامت من

دردها و کشیدگی عضلات

نویسندگان:

آلین سیلور استاین

ویرجینیا سیلور استاین

و لورا سیلور استاین نان

مترجم: دکتر محمدرضا کیان نژاد



سرشناسه: سیلورستاین، آلوین، ۱۹۳۳ - م.

Silverstein, Alvin

عنوان و نام پدیدآور: دردها و کشیدگی عضلات/ نویسندگان الوین سیلوراستاین، ویرجینیا سیلوراستاین، لورا سیلوراستاین نان؛ مترجم محمدرضا کیان نژاد.

مشخصات نشر: تهران: تیمورزاده: نشر طبیب، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۴۸ص: مصور.

فروست: سلامت من.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۰-۹۲۲-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Pains and strains

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: نمایه.

موضوع: کشیدگی مفصل‌ها — ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: آسیب‌های ناشی از انقباض عضلانی — ادبیات کودکان و نوجوانان

موضوع: درد — ادبیات کودکان و نوجوانان

شناسه افزوده: سیلورستاین، ویرجینیا بی، ۱۹۳۷ - م.

شناسه افزوده: Silverstein, Virginia B.

شناسه افزوده: نان، لورا سیلورستاین

شناسه افزوده: Nunn, Laura Silverstein

شناسه افزوده: کیان نژاد، محمدرضا، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/۹۵۴س/۱۰۶ RD

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۷ [ج]

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۱۷۵۶

نام کتاب: دردها و کشیدگی عضلات

نویسندگان: آلوین سیلور استاین، ویرجینیا سیلور استاین و لورا سیلور استاین نان

مترجم: دکتر محمدرضا کیان نژاد

ناشر: انتشارات تیمورزاده (با همکاری نشر طبیب)

مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی

طراح جلد: واحد طراحی انتشارات تیمورزاده (الهام اسدی)

کتاب‌آرا: الهام اسدی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۴

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستگان

بهاء: ۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۰-۹۲۲-۲

دفتر مرکزی انتشارات تیمورزاده و نشریه طبیب:

خیابان کریمخان زند - نبش میرزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم شرقی

کدپستی ۱۵۹۷۹ - تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (خط ۱۰) - دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

تنها کتاب فروشی و نمایشگاه دائمی انتشارات تیمورزاده و نشر طبیب:

بلوار کشاورز - خیابان ۱۶ آذر (۵۰ متر پایین‌تر از بلوار کشاورز) - شماره ۶۸

کدپستی ۱۴۱۷۹ - تلفن: ۸۳۳ ۸۳۳ - دورنگار: ۸۸۹۷۱۱۱۲



تیمورزاده

www.teimourzadeh.com



مبتنی بر تفکر، آموزش و خلاقیت
گروه کتاب کودک و نوجوان نشر طبیب

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکتیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تالیف، خلاصه، آزمون یا نرم‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب:

۵	درد چیست؟
۷	بدن هنگام حرکت
۱۲	رگ به رگ شدگی ها و کشیدگی ها
۲۲	فایده درد چیست؟
۲۶	پیدا کردن محل آسیب
۳۱	درمان رگ به رگ شدن و کشیدگی
۳۷	حفظ تناسب اندام
۴۱	لغت نامه
۴۲	نمایه
۴۵	درباره نویسندگان این کتاب

درباره نویسندگان این کتاب

دکتر الوین سیلور استاین: استاد رشته زیست‌شناسی در دانشگاه نیویورک است.

ویرجینیا سیلور استاین: مترجم مقاله‌های علمی روسی است. این زن و شوهر، ابتدا با یکدیگر روی یک پروژه تحقیقاتی در دانشگاه پنسیلوانیا، همکاری می‌کردند. سپس ازدواج کردند و صاحب شش فرزند شدند و بیش از ۱۸۰ کتاب برای کودکان به چاپ رساندند.

لورا سیلور استاین نان: فارغ‌التحصیل از دانشگاه کین، از دوران دبیرستان به والدین خود در نوشتن کتاب‌ها کمک می‌کرد. او در نگارش بیش از پنجاه کتاب درباره بیماری‌ها و سلامت، مفاهیم مربوط به سلامتی، گونه‌های حیوانات در معرض خطر انقراض و حیوانات اهلی، همکاری داشته است. لورا با همسر خود مت و پسر کوچکشان کوری، در یکی از مناطق روستایی اطراف شهر نیوجرسی که در نزدیکی خانه دوران کودکی‌اش قرار دارد، زندگی می‌کنند.