

## چرا نفس می کشیم؟

وقتی تنفس می کنید، هوا را به داخل بدنتان می کشید. هوا چیزی است که بدن نمی تواند بدون آن، حتی برای چند دقیقه، زنده بماند.



وقتی تنفس می کنید، هوا را به داخل بدنتان می کشید. هوا چیزی است که بدن نمی تواند بدون آن، حتی برای چند دقیقه، زنده بماند.

دلیل احتیاج ما به هوا آن است که در هوا گازی به نام اکسیژن وجود دارد که بدن، بدون آن، نمی توان زنده بماند و رشد کند.

\* وقتی نفس می کشید، هوا از طریق نای به شش های شما وارد می شود. شش ها مانند اسفنج های بزرگی هستند که به جای آب، هوا را نگه می دارند.

\* اگر دست به سینه بایستید و نفس بکشید، همزمان با پر شدن شش ها از هوا، احساس می کنید که آن ها در حال بزرگ تر شدن هستند.

چه چیز باعث می شود که سسکه کنیم؟

زیر شش های شما ماهیچه ی بزرگی است که در تنفس به شما کمک می کند. به این ماهیچه دیافراگم می گویند. اگر چیزی باعث گردد که این ماهیچه به شدت به طرف پایین کشیده شود و هوای زیادی وارد شش ها گردد، شما سسکه می کنید.

برای جلوگیری از ورود بیش از حد هوا، دریچه ای که در بالای نای است بسته می شود. این عمل به قدری سریع جریان هوا را قطع می کند که تمام بدن تکان می خورد.

چه چیز باعث می شود که عطسه کنیم؟

اگر گرد و غبار یا میکروب وارد بینی شما شود، بدن با عطسه کردن، آن ها را خارج می کند. شش ها هوا را به بیرون پرتاب می کنند و این باعث خالی و باز شدن بینی می گردد.

\* وقتی که عطسه می کنید، هوا با سرعت بیش از 160 کیلومتر در ساعت به طرف بینی تان رانده می شود!