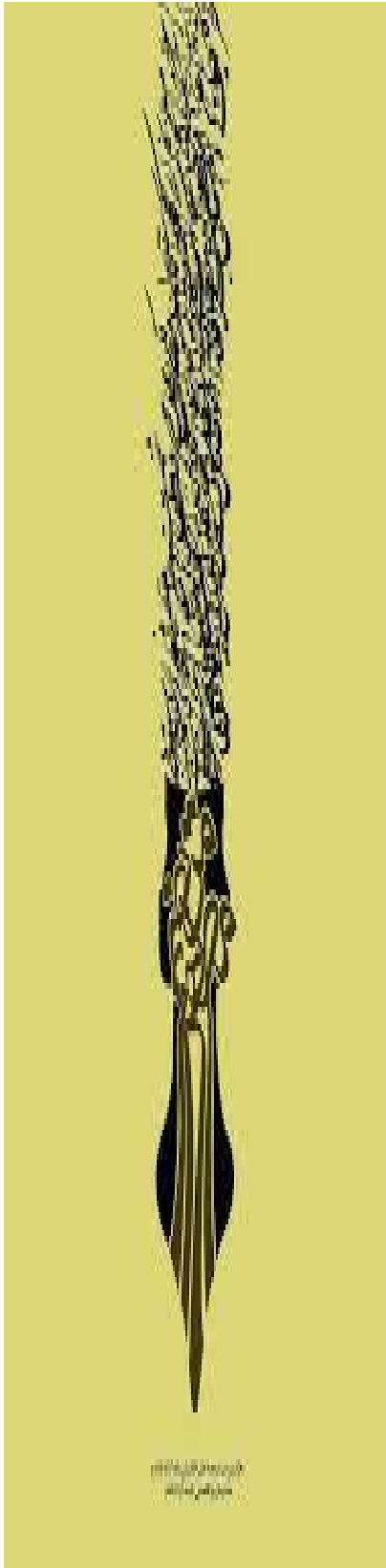
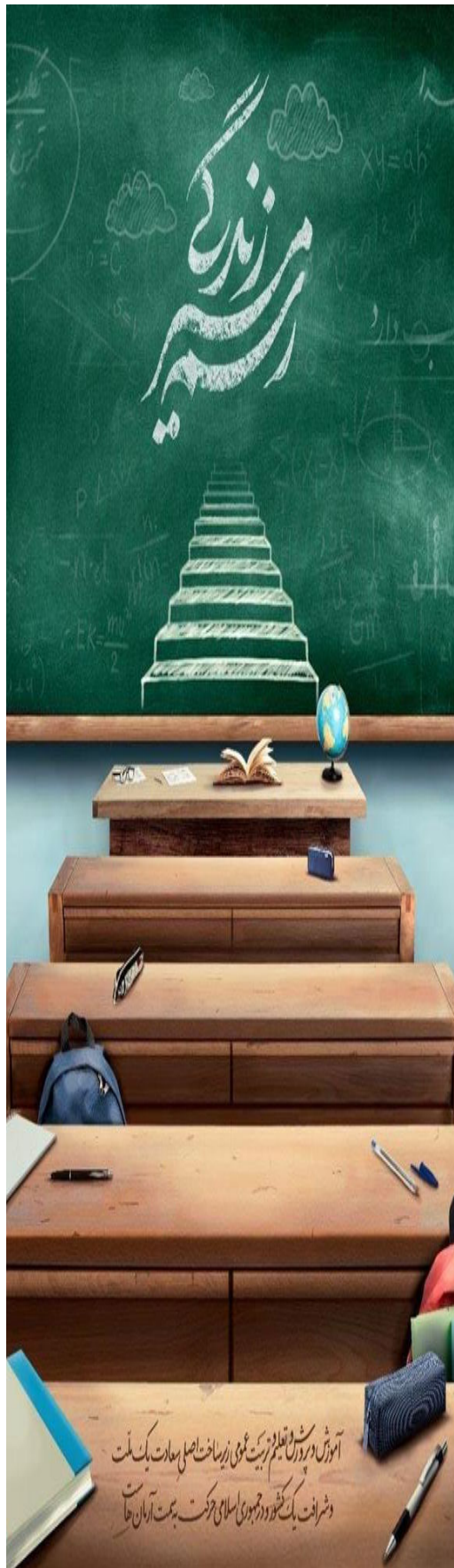




## به نام شفا بخش جسم و جان

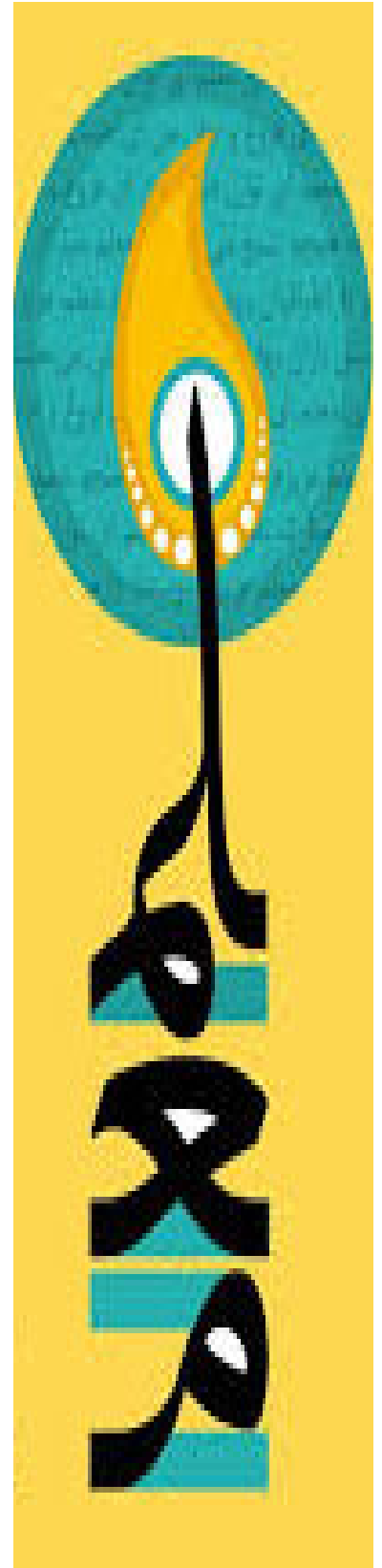


دوره سیزدهم



آموزش و پرورش تعلیم تربیت عمومی زیرمافضت اصلی سعادت یک ملت  
و شرافت یک کشور در جمهوری اسلامی حرکت به سمت آرمان جا

بهار ۱۴۰۱



متوسطه اول

\* سردبیر این شماره: الهام ارشدی

\*\* در این شماره می خوانید: ۱- سلامت و تغذیه: نوشابه های مرگ ۲- مناسبت های

پزشکی: دوبار زندگی کنید ۳- ورزش و سلامتی: بازسازی ساختار قامتی ۴- سلامت و

سرگرمی: جدول ۵- پشت جلد: روز اهدا عضو

\*\*\* منابع: سایت انجمن اهدا عضو، خبرگزاری شبستان

## نوشابه های مرگ



در تبلیغ نوشابه های انرژی زا که اینروزها بین نوجوانان و جوانان بسیار رواج پیدا کرده، عبارت های فریبنده ای به کار می رود که تمام حقیقت نیست.

این نوشیدنی ها برای رفع خستگی و افزایش تمرکز و

ایجاد نشاط و گاهی برای سوزاندن کالری های اضافی تبلیغ می شود اما چگونه اینکار را انجام میدهد؟

ابتدا باید بدانیم مواد به کار رفته در این نوشابه ها چیست تا بتوانیم از اثرات آن بر بدن خود مطلع شویم.

کافئین:

این ماده در چای، قهوه و انواع نوشابه های معمولی وجود دارد. کافئین علاوه بر اینکه محرک هست یک چربی سوز هم به حساب می آید. این ماده باعث گشاد شدن رگها و افزایش سطح

هوشیاری بدن می شود.

اما مقدار بیش از حد این ماده در بدن ایجاد انواع مسمومیت می کند و خطرات قلبی و عروقی دارد و یکی از مشکلات نوشابه های انرژی زا همین میزان بالای کافئین است.

تأثرین:

یک اسید آمینه است که بدن به اندازه مورد نیاز خود آن را می سازد و باعث نشاط در انسان می شود. میزان این ماده در نوشابه های انرژی زا، زیاد و بیشتر از نیاز بدن است و همین باعث بروز مشکلات کبدی در افراد می شود.

عصاره گوارانا:

این ماده گیاهی چینی است که حاوی مقدار قابل توجهی کافئین است که میزان دقیق آن در نوشابه ها درج نمی شود.

ویتامین B:

در اثر کمبود این دسته از ویتامین ها فرد ممکن است دچار خستگی و بیحالی شود. اما بدن میزان لازم این ویتامین را می تواند از طریق مصرف روزانه سبزیجات میوه ها و گوشتها تأمین کند. جالب است که بدانید مقدار این ویتامین در یک نوشابه انرژی زا تقریباً ۸۰۰۰ درصد بیشتر از نیاز بدن است! و این برای بدن بسیار خطرناک است و عوارض زیادی از جمله آسیب کبدی را بدنبال دارد.

پژوهش ها نشان میدهد این نوشابه ها بدلیل ترکیبات خود نه تنها نشاط آور نیستند بلکه اعتیاد آور و آسیب زننده به سیستم قلب و عروق و کبد انسان نیز می باشند.

هر تبلیغی واقعیت ندارد!

## دو بار زندگی کنید!



مرگ روی دیگر سکه زندگی است، و همه ما آن را روزی چه برای خودمان و چه برای دیگری تجربه خواهیم کرد، اما این میتواند پایان حیات ما نباشد.

از سال ۱۹۰۲ که اولین پیوند ساده عروق در دنیا انجام شد تا امروز هزاران جراحی موفق در عرصه پیوند اعضا ثبت شده است، بنظر شما اولین تاریخ پیوند در کشور ما چه سالی انجام شده است؟

شاید برای شما جالب باشد که اولین پیوند بافت (پیوند قرنیه) در ایران مربوط به سال ۱۳۱۴ (هشتادو هفت سال پیش) است و توسط دکتر شمس انجام شد. پس از آن رکورد اولین ها در ایران به قرار زیر رخ داد:

-اولین پیوند کلیه در سال ۱۳۴۷

-اولین پیوند روده باریک در سال ۱۳۷۱

-اولین پیوند قلب و کبد در سال ۱۳۷۲

-اولین پیوند ریه در سال ۱۳۷۹

-اولین پیوند پانکراس در سال ۱۳۸۵

ترتیب این جراحی ها دشواری های دانش پزشکی را در پیوند اعضا نشان میدهد، مسیری که با تلاش و شجاعت پزشکان خدوم جامعه ما همچنان در حال رشد و بالندگی است.

هدا عضو هم در زمان حیات و هم پس از آن امکان پذیر است.

امروزه حتی پس از مرگ طبیعی هم میشود بخشی از اعضا بدن را اهدا کرد، گرچه ما بیشتر موضوع اهدا عضو را با اصطلاح مرگ مغزی همراه می دانیم.

اما مرگ مغزی چیست و آیا تا کنون کسی در دنیا پس از مرگ مغزی زنده شده است؟

حیات مغز تنها وابسته به دریافت اکسیژن از خون است، در اثر حوادث مختلف اگر این اکسیژن رسانی متوقف شود مغز میمیرد. و امکان زندگی دوباره برای بیماری که به تشخیص دقیق پزشکی دچار مرگ مغزی شده امکان ندارد. پس چرا قلب این بیماران همچنان می تپد؟ قلب تا زمانی که اکسیژن دریافت کند به تپیدن ادامه می دهد، در انسان این وظیفه بعهده مغز است. اما وقتی مغز میمیرد بیماران تا زمانی که به دستگاه اکسیژن مصنوعی وصل هستند از طریق دستگاه اکسیژن دریافت می کنند و برای چند روز به حیات خود ادامه میدهند.

باید دقت کنیم که کما و زندگی نباتی، با مرگ مغزی متفاوت هستند، در هر کدام از این دسته ها (کما و حیات نباتی) سطح فعالیت مغز با مرگ مغزی متفاوت است، لذا اگر جایی می شنوید که یک بیمار مرگ مغزی دوباره زنده شده در واقع در یکی از این دو حالت بوده است. تشخیص مرگ مغزی تنها با آزمایشات دقیق پزشکی معین خواهد شد و پس از آن فقط چند روز فرصت استفاده از اندام حیاتی آن شخص وجود دارد.

هر فرد مرگ مغزی می تواند با اهدای اندام اصلی جان ۸ نفر و با اهدای بافت و با اهدای نسوج خود تا ۵۳ فرد را نجات دهد فقط کافیست پیش از آنکه دیر شود این فداکاری را بپذیرد.

سالانه ۶ هزار عضو قابل اهدا، زیر خاک می رود!

## بازسازی ساختار قامتی



این بخش مشکلات ستون فقرات ۱

کیفوز ( قوز )

کیفوز نوعی اختلال ستون فقرات است که در آن

انحنای بیش از حد ستون فقرات به سمت خارج سبب گرد شدن غیرطبیعی پشت می شود. این وضعیت معمولاً با قوز پشت نیز شناخته می شود که شیوع آن در دوران نوجوانی بیشتر است. البته در صورتی که شدید نباشد به درمان خاصی نیاز ندارد و با یک سری تمرینات ورزشی بهبود می یابد. امسال در معاینات ساختار قامتی مقطع شما، تعداد قابل توجهی از دانش آموزان این مشکل را داشتند.

چند تمرین ساده برای

بهبود این وضعیت:

نرمش‌های اصلاحی  
**پشت گرد**

روی زمین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. کف دستها را روی زمین در پشت بدن قرار دهید. باسن خود را از زمین جدا کنید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید.



روی زمین زانو بزنید. تنه را با دستهای کشیده به طرف پایین و بالا حرکت دهید. این تمرین را چند بار تکرار کنید.



نرمش‌های اصلاحی  
**پشت گرد**

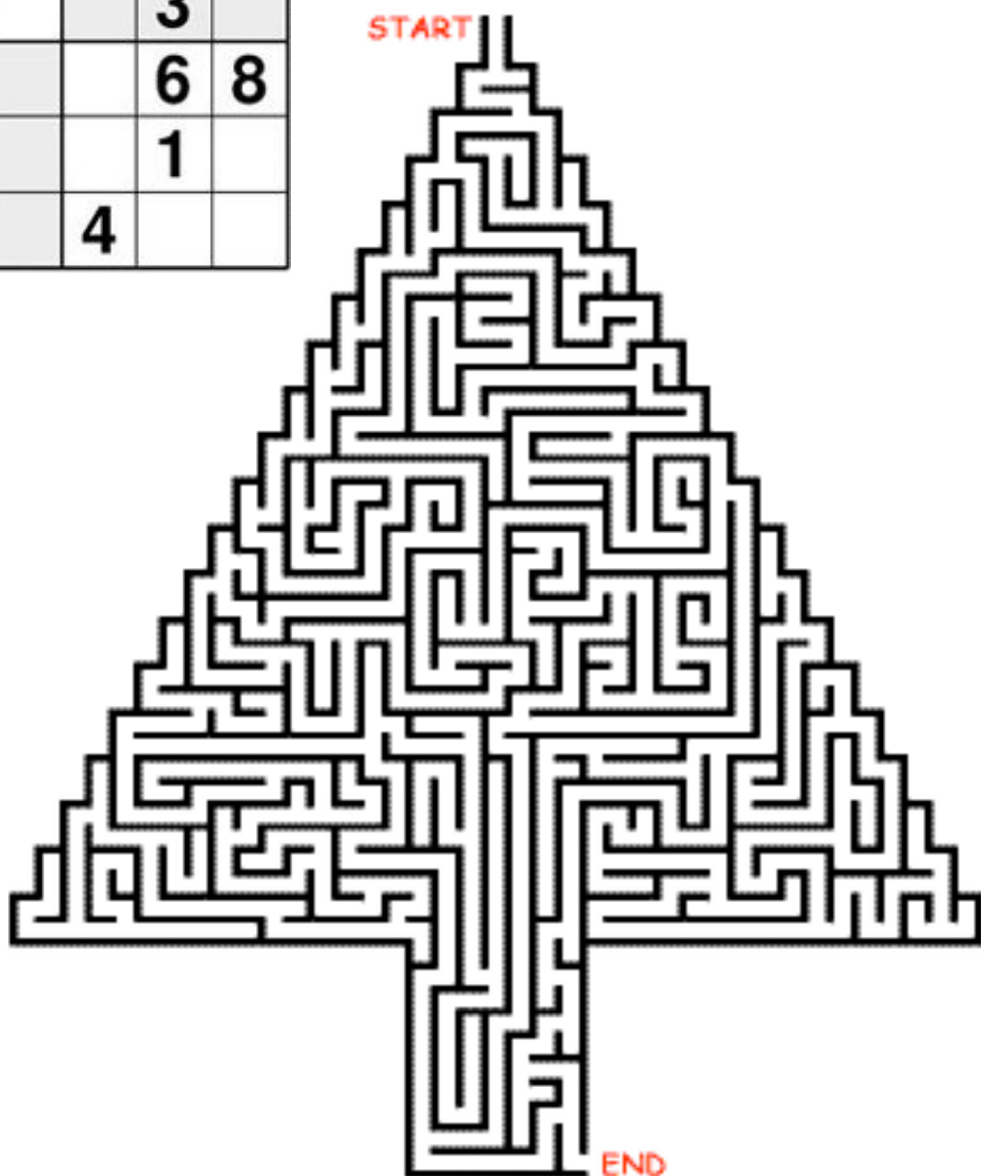
## جدول



زمان بگیرید و هر کدام از این جدول ها را دوست دارید حل کنید.

علاوه بر سرگرمی فواید زیادی برای تقویت مغز دارد.

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5				1	
	9					4		





روز ملی اهدای عضو زندگی



روز ملی اهدای عضو زندگی



روز ملی اهدای عضو زندگی



اعضای خود را به خاک نسپارید،  
آنرا اهدا کنید

## ۳۱ اردیبهشت روز جهانی اهدا عضو

( مطلب صفحه ۴ را بخوانید )

