



**افزایش آمار سرطان  
ریه در ایران و جهان  
(۱۸)**



**۲۳ کیلوگرم کاهش  
وزن در یک سال  
(۲۰)**



**درد فردای  
دندانپزشکی  
(۲۲)**



**من فکر می‌کنم که  
بیمارم؛ شما چطور؟!  
(۲۳)**

تلفات مهمان



سپاسگام رحمانی  
سر دبیر هفته‌نامه زندگی مثبت

## از نارنجی به خاکستری

۲۱ اکتبر ۲۰۱۵، وقتی رادیو کاتالونیا اعلام کرد که بازیکن... مربی افسانه‌ای بارسا به سرطان ریه مبتلاست. احتمالاً هزاران نفر از شنوندگان خبر برای لحظه‌ای پلک نزدند. به یاد او، مردی که شیرین‌ترین لحظه‌ها را در کنارش جشن گرفته بودند. از اساطیر انکارناپذیر نیوکمپ. با همه اینها بعد است کسی از شنیدن خبر تعجب کرده باشد. یوهان کرایف محبوب که بسیاری او را بدون سیگاری بر لب به یاد نمی‌آورند. بازیکنی که دوستانش درباره‌اش می‌گویند حتی در اوج اقتدار بازیگری هم هیچ وقت از کشیدن سیگار دست برنداشت. در همه سال‌های طلایی دهه ۷۰ و افتخاراتی که در آغوش کشید. با لباس نارنجی هلند یا در آژاکس آمستردام. ۳ دوره قهرمان جام باشگاه‌های اروپا. ۳ دوره بازیکن سال اروپا. نایب قهرمانی سال ۱۹۷۴ با لاله‌ها و بعد ترک تیم ملی پیش از جام جهانی ۱۹۷۸، جایی که می‌گفتند اگر بود تیم با او به راحتی بر جام یوسه می‌زد و او همه این مسیر را در میان می‌آورد. از سیگار بر فراز سرش طی کرد و تا سال ۱۹۹۱ دست از سیگار کشیدن برنداشت.

وقتی که استرس مربیگری در بارسلونا و آن یک‌های از عمق جان در راهره‌های ورزشگاه پیش از بردن تیم به زمین، زمینگیرش کرد، ماریو پنی، پزشک او، بعدها گفت: «کرایف خیلی خوش شانس بود که با آن مشکلات حاد به موقع برای درمان آن اقدام کرده. او به کرایف گفت که تنها با دو شرط می‌تواند به دنیای مربیگری برگردد:

اول، باید ۲ ماه استراحت کند؛ دوم، سیگار را ترک کند.

کرایف بعداً گفت: به من گفته شد اگر به سیگار کشیدن ادامه بدهم، خواهم مرد. همچنین او با اظهار همسرش روبرو شد. دیگر بس است! آن سال برای هواداران بارسا از یاد رفتنی است. وقتی که هزاران هوادار را تیم برای همراهی با کرایف که سیگار را ترک کرده بود، با اینبتهای چوبی گوشه لب‌شان به نمایش فوتبال می‌نشانند و با همین اینبتهای بود که افتخارات بعدی و قهرمانی‌های بارسا از راه رسید.


ادامه در صفحه ۱۸

۱۴+۶ توصیه آسان برای اینکه بتوانید به کودکان زیر ۱ سال و بالای ۱ سال راحت‌تر دارو بدهید



# راه ۲۰ دارو دادن به کودک

بسیاری از مادران می‌گویند دارو دادن به کودکان یکی از سخت‌ترین کارهاست. مادر جولای ۲ ساله می‌گوید بارها مجبور شده سو ساعت معینی ۲/۵ میلی‌لیتر شربت به کودکش بدهد. اما در نهایت متوجه شده ۲/۴ میلی‌لیتر آن در فاشق و روی شلوار و کف زمین باقی مانده است... (سمنه ۱۹)





گوزل  
لاکت باسه - مریون

**چای، بدون رنگ افزوده  
و اسانس افزودنی، مصنوعی**

تنها دارنده نشان ملی کیفیت و ایمنی مواد غذایی در صنعت چای کشور



**خانه تن آسای**  
TANASAY Home

مبلتان، سرویس خواب، تشک، کالای خواب

۰۲۱ - ۸۸۵۳۱۷۰۹  
www.tanasay.com