



**شایعه یا واقعیت؟
مساله این است!**
(۱۸)



**نیمه پنهان
خالکوبی**
(۲۱)



**ورزش کنید و
آزایمز بگیرید!**
(۲۲)



**بخور نخورهای
سوهاضمه**
(۲۳)



سپاسمگ رحمانی
سردبیر هفته‌نامه زندگی‌مشت

با این مدال‌ها لاغر نمی‌شویم!

حالا که این یادداشت نوشته می‌شود، المپیک تازه آغاز شده و حالا که شما دارید این مطلب را می‌خوانید، چند روزی از مسابقات گذشته و تکلیف خیلی از رشته‌ها و خیلی از ورزشکاران ما روشن شده. امیدوارم همان‌طور که فکر می‌کردیم، این دوره برای کاروان ایران بهتر از همیشه باشد. نبودن دوپینگی‌های روس و آماده بودن چهره‌های ما همگی می‌تواند دست به دست هم بدهد و برای ما تاریخ‌ساز شود. معلوم است که هر مدال و هر افتخاری برای روحیه جامعه مجال نسیمی خشک است و حال همه را بهتر می‌کند. معلوم است که اگر تلاش‌ها به نتیجه برسد و تیم ایران مقام درخوری کسب کند و بالاتر از سال‌های قبل بایستد، همه خوشحال‌تر خواهیم شد. ورزش ایران نفس بلندی خواهد کشید. حتما تعداد بیشتری از مردم برای ورزش کردن تشویق خواهند شد. اما اجازه بدهید بگویم حتی بیشترین مدال‌ها هم واقعیت اوضاع ما را تغییر نخواهد داد و بلندترین فریادهای خوشی هم نباید باعث شود فکر کنیم که اتفاق خارق‌العاده‌ای افتاده است. مهم نیست مسوولان اعتراف کنند یا نه، بخواهند. آمارها را چطور ارائه دهند و چطور ارزیابی کنند. رئیس‌جمهور در آخرین حضور تلویزیونی و میان همه اخبار امیدوارکننده‌ای که می‌داد از بالا رفتن میزان اوقات ورزش کردن ایرانیان هم خبر داد. راستش این آمار کاملا هم مستند باشد، بدبین‌ها باورش نمی‌کنند. واقعیت اجتماعی ما را آمارهای دیگری نشان می‌دهند. بالا رفتن آمار بیکاری، پایین آمدن قدرت خرید شهروندان، گران بودن امکانات ورزشی در ایران، کم بودن تجهیزات و تبعیض در تخصیص این امکانات به بانوان و آمارهای دیگری که از جایی ایرانی‌ها و افزایش بیماری‌های قلبی-عروقی خبر می‌دهند، همه شهادت می‌دهند ما به اندازه کافی ورزش نمی‌کنیم.

ادامه در صفحه ۲۴

با پاسخگویی به این ۲۰ پرسش می‌توانید میزان اطلاعات دیابتی‌تان را بسنجید

آزمون دیابت

باشیوع چاقی و کم‌تحرکی در چند دهه اخیر، آمار بیماری‌های متابولیک، از جمله دیابت، شیب فرا پندهای پیدا کرده به طوری که در اغلب خانواده‌ها حداقل یک نفر بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ دیده می‌شود. البته خبر خوب این است که دیابت قابل پیشگیری است و مبتلایان به این بیماری نیز می‌توانند با مصرف دارو و تغییر شیوه زندگی آن را تحت کنترل در آورند... (صحه ۲۰)



STP PHARMACEUTICAL
PIONEER IN NUTRITIONAL EXCELLENCE

ترکیبی جدید و منحصر به فرد، جهت کمک به رفع کم‌خونی ناشی از فقر آهن

Ferogan[®] RX

IRON, FOLIC ACID, OMEGA 3
VITAMIN B12, VITAMIN C

فروگان آرایی

ساخت ژل

- موثر در بهبود کم‌خونی‌های ناشی از فقر آهن
- کمک به افزایش تولید گلبولهای قرمز
- مناسب خانمهایی که قصد بارداری دارند یا در دوران بارداری و پس از زایمان به سر می‌برند
- کمک به کاهش و جلوگیری از ایجاد نفخ نوزاد عموسی در جنین
- کمک به تشکیل ساختار مغز و تشکیل شبکه چشم و رشد دستگاه عصبی، قلبی و تنفسی در جنین
- کمک به حفظ سلامتی و متابولیسم پروتئین در جنین
- تأمین منابع آهن، فولیک اسید، امگا ۳ و ویتامین‌های مورد نیاز برای مادر و جنین

محصول کارخانه نوکل فارما سونکال کانادا
به سفارش STP فارما

تلفون و وبسایت
۲۲۸۳۲۴۲ - ۲۲۸۳۲۴۳
www.stp-pharma.com

با حضور رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

همکار با شرکت STP PHARMACEUTICAL کانادا

بخش توسعه: پورسان فاروق، جلال آزاد، فاروق گستر میهنی،
گیتی سلامت آریا، مکتانه نفس

ایکس اید X-Ade

تقویت قوای جنسی بانوان و آقایان

- افزایش میل و قوای جنسی
- کمک به رفع اختلالات جنسی
- مقابله با استرس
- افزایش انرژی

تعداد بسته‌های عرضه شده: ۱۲ عدد (۱۲۰ عدد) در هر بسته
تلفون و وبسایت: ۰۲۱-۲۲۸۳۲۴۲
توزیع کننده: شرکت STP PHARMACEUTICAL

دارمان یاب داروسازی (STP)
Makran Health Sciences Co. Ltd

Golden Life