

دوماهنامه آموزشی / پژوهشی
خبری تحلیلی / اطلاع رسانی
سال اول / شماره اول
خرداد و تیر ۱۳۹۱ / ۱۱۶ صفحه
۵۰۰۰ تومان

سلامان

مولتی ویتامین در چند برگ

آشنایی با ویتامین های پنج گانه
+ دستوریخت ۵ غذای
سرشار از ویتامین ها

بدنت را سالم بساز!

آنچه باید درباره یک باشگاه
تناسب اندام استاندارد بدانیم



کلینیک سلامانه

پرسی های شایع
و پاسخ های متخصصان
در باره موضوعات خانواده
تغذیه، زیبایی و تناسب اندام

ریزش کودکانه

چرا بعضی از کودکان
دچار ریزش مو می شوند؟



SAFELY MADE, PURLY MADE

مراقب باشید تریپل فلکس تقلبی نخرید!

برخی افراد سود جو اقدام به توزیع محصول تریپل فلکس تقلبی حتی در داروخانه‌ها نموده‌اند که نه تنها به بیماران کمکی نکرده بلکه سلامتی آنها را با خطرات جدی و جبران ناپذیر مواجه می‌سازد!

برای اطمینان از اصل بودن محصول:

- تریپل فلکس را فقط از داروخانه‌های معتبر خریداری نموده، سپس با مرکز مشاوره پزشکی به شماره تلفن ۸۲۴۰۶ (۰۲۱) تماس بگیرید. کارشناسان این مرکز شما را از اصالت محصول مطمئن خواهند نمود.

رویای جهانی بدون آرتروز با تریپل فلکس اصل نه تقلبی!

TRIPLE FLEX



IRC: 301030077035

- حاوی ۳ ترکیب کلیدی و ضروری برای سلامتی مفاصل: گلوکز آمین، کندرویتین سولفات و MSM
- موثر جهت بازسازی ساختار آسیب دیده مفاصل، با داشتن خواص آنابولیک^۱
- جلوگیری از تخریب بافت مفصلی و ممانعت از کاهش فضای بین مفاصل^۲
- کمک به تسکین درد و رفع خشکی صبحگاهی مفاصل در بیماران^۳
- کاهش التهاب و بهبود قابلیت‌های حرکتی بافت‌های آسیب دیده^۴
- کاهش نیاز بیماران به مصرف داروهای ضد درد و ضد التهاب^۴ (NSAIDS)

تولید و بسته بندی در کارخانه Pharmavite ایالات متحده آمریکا به سفارش شرکت دارویی پوراطب نماینده محصولات Nature Made در ایران. توزیع توسط شرکت دارو پخش



مشاوره تغذیه و پزشکی:

۸۲۴۰۶ (۰۲۱)

www.pourateb.com

References:

1. BMC Musculoskeletal Disorders 2010, 11:162
2. Osteoarthritis and Cartilage (2010) 18, 34-40.
3. Life Sciences 85 (2009) 477-483.
4. Current Therapeutic Research (2009) 70,(3), 185-196.

شانس خود را امتحان کنید و برنده شوید!!!

مسابقه هفتگی اینترنتی پوراطب

هر هفته ۴ کارت هدیه ۷۰۰۰۰۰ ریالی برای ۴ نفر

مسابقات اینترنتی هفتگی شرکت دارویی پوراطب با هدف ارتقای دانش عمومی و آگاهی هموطنان عزیز با موضوعات مختلف در زمینه تغذیه و مسائل پزشکی برگزار می شود. فرصت را از دست ندهید شما هم می توانید از برندگان این مسابقه باشید.



جهت اطلاع از شیوه شرکت در مسابقه به سایت شرکت دارویی پوراطب مراجعه فرمایید.

WWW.POURATEB.COM

به نام خداوند بخشنده مهربان

خانواده
۲۵-۴۴

بواتن
۷-۲۴

خواندنی‌های سلامتی و پزشکی
در باره تناسب اندام، چاقی
ولاغری، تغذیه، گیاهان دارویی،
ویتامین‌ها، زنان و مادر و کودک



گفت‌وگو به جای جنگ و جدل
۱۰ نکته طلایی برای پیشگیری از یک مشاچه خانواده‌گی

۲۶

HPV سین جیم
می‌شود!

۲۸

از چه سنی می‌توان
کودکان را در خانه تنها گذاشت؟

۳۰

۱۰ اشتباه والدین
در باره نوجوانان

۳۲

چگونه می‌توان بایک بیمار
آلزایمری زندگی کرد؟

۳۶

کلینیک خانواده

۴۲



۳۸-۴۱

علل دردهای لگنی
در زنان



۷۷-۹۴ تناسب اندام

- ۷۸ هفته‌ای یکی دو بار کله‌پاچه می‌خورم**
برنامه سلامتی اندر اتنیک تیموریان از زبان خودش
- ۸۲ نرمش‌های توپ توپ**
۶ نرمش برای حفظ تناسب اندام با توپ
- ۸۶ بدنسازی ذهن**
از ورزش چه می‌خواهید؟
- ۸۸ بدنت را سالم بساز!**
ویژگی‌های یک باشگاه ورزشی استاندارد
- ۹۰ برای هر پای کفشی هست**
۱+۱ توصیه برای خرید کفش ورزشی مناسب
- ۹۴ کلینیک تناسب اندام**



۴۵-۶۴ تغذیه

مجموعه‌ای کامل از آنچه باید درباره ویتامین‌ها بدانیم به همراه یک دستور غذایی برای هر ویتامین



۴۶ مکمل‌های طبیعی

از کلسیم تا منیزیم تا ویتامین‌های A، B، C و D

۴۸ بفر ماییدکلسیدارو!

ما چرا به کلسیم محتاجیم؟

۵۰ مولتی ویتامین

در چند برگ

۶۲ ویتامین‌مراکی بخورم؟

سوال مصرف‌کنندگان مکمل‌ها...

۶۳ کلینیک تغذیه



اخبار ۹۶-۱۱۴

به همراه آخرین اخبار انجمن‌ها و اصناف تخصصی پزشکی و داروسازی



زیبایی ۶۵-۷۶

۶۶ آزمون زیبایی

بررسی ۱۲ باور رایج در مورد ریزش مو

۷۰ غروری که می‌جوشد

چرا اکنه به وجود می‌آید و راه درمان آن چیست؟

۷۴ ریزش کودکان

چرا بعضی از کودکان دچار ریزش موی شونند؟

۷۶ کلینیک زیبایی



صاحب امتیاز: سید وحیدرضا بهشتی
 سردبیر: حسین وحدانی
 دبیر تحریریه: مهستی خیری

با تشکر از: دکتر محمد کیاسالار،
 حمید روستا

بولتن: دکتر رضا کیاسالار
 احسان اقتصادی، نرگس میرج
 پرونده: پریسا اصولی، سارا طالبی
 خانواده: محمدمهدی فخاری
 بهنوش خرم روز، سارا دماوندان، حسین صرافی،
 محمدرضا علیزاده، فاطمه مهدی پور، سام
 نوجوانی، مرضیه نوروزی، پگاه نیایی،
 سمیه وحدانی

تغذیه: مهتاب خسروشاهی
 دکتر شاداب خسرو شاهی، سها دادمند،
 آناهیتا درو دیان، ترانه طالبی، مرضیه محمدی
 تناسب اندام و زیبایی: سوادا مارکاریان
 طناز احدی مقدم، سارمن بارسقیان، مریم
 شادکمالی، پویان صفر بگلو، نگین کمالی
 سودابه هوشمند، لیلا حسین زاده
 مریم حسین زاده، فاطمه حلوائی، اعظم
 محمودوند، فاطمه مهدی پور
 پزشکان و داروسازان:
 دکتر سارا کریم زاده، دکتر احسان بیکیایی
 سمیه شرافتی، دکتر کنایون گرامی
 خبر: زهرا رحیمی
 کتاب آبی: نازنین برادران، سارا اسلامی
 آرش دباغ، فرزانه زمره، فریده زمره، شادی
 شادمان، مهدی شریعت مهدوی

مدیر هنری: پوریا امیرزاده
 صفحه آرا: سید ماز یار شریف کیان
 عکس: احسان راقتی، روزبه روزبهبانی
 ویرایش عکس: نیلوفر محمدی
 حرفچین: سارا محمدی
 ویرایش: سوره نوع پرست، شهناز عرش
 مینا نوع پرست

نشانی: تهران - بلوار آفریقا - کوچه پیروز
 پلاک ۳ - صندوق پستی ۱۸۷۶ - ۱۹۳۹۵
 تلفن: ۸۲۷۱۲



س مثل سلام سلام مثل سلامانه

در چهارده سالی که از عمر حرفه روزنامه‌نگاری من می‌گذرد، تلفن‌ها، نامه‌ها، پیامک‌ها و ای‌میل‌های بسیاری را به خاطر می‌آورم که از خوانندگان شنیده و خوانده‌ام؛ جملاتی حاوی سپاس یا انتقاد، گلایه یا پیشنهاد، واژگانی محبت‌آمیز، غم‌انگیز، حسرت‌بار، امیدبخش و حتی گاهی خشم‌آلود. سخنانی از سوی کسانی که به عشق آنان می‌نوشتیم و می‌نویسم، سخنانی که هر چه بود، نشان از خواننده شدن زحمات من و همکارانم داشت و همین دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن، تا به امروز توان و انرژی «بودن» و «نوشتن» را در من زنده نگه داشته است.

اما از میان این صدها نامه و تلفن و ... یک نوشته هست که هنوز خط به خطش را به خاطر دارم. وقتی سردبیر ماهنامه‌ای بودم که با موضوع سلامت و تندرستی آماده و چاپ می‌شد، این ای‌میل از یک دختر جوان خواننده مجله به دستم رسید:

«سلام. من چهار شماره است که خواننده مجله شما هستم. امشب مادرم که مدت‌هاست مبتلا به میگرن است، از شدت سردرد آن قدر بی‌تابی کرد و زجر کشید که به گریه افتادم. هر چه اصرار کردم که ببرمش بیمارستان، حاضر نشد با من بیاید؛ می‌گفت من که می‌دانم دکتر نمی‌تواند کاری برایم کند، چرا بروم بیمارستان؟ تا این که یاد مطلبی افتادم که دو شماره قبل درباره کاهش درد پس از حمله میگرنی نوشته بودید. مجله را آوردم و دستورالعمل‌ها را یک به یک به کار بستم. به مادرم التماس کردم که حرفم را گوش کند و هر کاری می‌گویم انجام دهد. حالا ساعت دو

نیمه‌شب است و سه ساعتی می‌شود که مادرم با آرامش به خواب رفته است. خواستم تا دیر نشده و یادم نرفته، بگویم که این آرامش را مدیون شما و مجله خوبتان هستم. متشکرم.»

اغلب مادر زندگی هدف‌های کوتاه‌مدت و بلندمدتی داریم که برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی کرده‌ایم. معمولاً با امید و انگیزه و انرژی، برنامه‌هایمان را آغاز می‌کنیم و چشم به هدف‌هایمان داریم؛ اما دشواری‌ها، بی‌مهری‌ها، شکست‌ها و مشکلات، از امید و انگیزه‌مان می‌کاهد و باتری روح‌مان را شارژ می‌کند؛ بنابراین تصویر هدف‌های آینده در ذهنمان کم‌رنگ و مبهم می‌شود؛ همه ما - بدون استثنا - احتیاج به شارژرهایی داریم که هر از گاه، باتری روح‌مان را از انرژی و انگیزه تازه پر کنند، امید را به ما بازگردانند و دوباره هدف‌هایمان را پیش روی چشمان ما - شفاف و درخشان - به تصویر بکشند.

ایمیلی که برایتان نقل کردم، تا سال‌ها می‌تواند انرژی کار در زمینه فرهنگسازی برای سلامت و تندرستی را برای من تأمین کند. چنین است که پس از هفت سال که به صورت تخصصی در حوزه روزنامه‌نگاری سلامت فعالیت می‌کنم، هنوز از راه انداختن یک مجله جدید که قدمی در راه سلامت هموطنانم باشد، به هیجان می‌آیم، انرژی می‌گیرم و ذوق می‌کنم. از مدیریت مجموعه‌ای که با گشاده‌دستی و گشاده‌رویی، این فرصت فرهنگی کم‌نظیر را فراهم ساخته، صمیمانه سپاسگزارم و از سوی «سلامانه» - هدیه‌ای که به وقت سلام کردن به شما پیشکش شده است - به پیشگاه بلند شما بزرگواران که پنجره ذهن و دلتان را به روی ما گشاده‌اید، سلام می‌کنم: سلام!

سردبیر