

## مردان شاخص



### علی کریمی

علی کریمی در ۱۷ آبان ۱۳۵۷ در کرج به دنیا آمد ولی اصالتاً لاهیجانی است. او در دوران بازیگری ۱۸ ساله خود از سال ۱۳۷۵ تا ۱۳۹۳، سابقه بازی در لیگ ۴ کشور ایران، امارات، آلمان و قطر و باشگاه‌های فتح، پرسپولیس، الاهلی امارات، بایرن مونیخ، القطر، استیل‌آذین، شالکه ۰۴ و تراکتورسازی را دارد. از سال ۱۳۷۷ تا ۱۳۹۱، کریمی بیش از یک دهه بازیکن تیم ملی فوتبال ایران بود و با ۱۲۷ بازی و ۳۸ گل ملی، سومین بازیکن تاریخ ایران از نظر تعداد بازی ملی و سومین گلزن برتر این تیم مشترکاً با جواد نکونام به‌شمار می‌رود. علی کریمی که به‌عنوان یک بازی‌ساز دریل‌زن شناخته می‌شد، به «جادوگر» و «مارادونای آسیا» ملقب شده‌است. او همچنین در فعالیت‌های اجتماعی و خیریه شرکت داشته‌است. کریمی فوتبال حرفه‌ای خود را در سال ۱۳۷۵ با فتح در لیگ دسته دوم فوتبال ایران آغاز کرد و پس از ۲ سال به پرسپولیس پیوست، جایی که در ۳ فصل بازی موفق به ۲ بار قهرمانی کنفدراسیون فوتبال آسیا دریافت کرد.

در جام آزادگان و یک بار قهرمانی در جام حذفی شد و همزمان با تیم ملی، در بازی‌های آسیایی ۱۹۹۸ بانکوک مدال طلا را به گردن آویخت. وی در سال ۱۳۸۰ عنوان «آقای گل لیگ برتر فوتبال امارات» و «مرد سال فوتبال امارات» را کسب کرد. کریمی که با تیم ملی ایران در جام ملت‌های آسیا ۲۰۰۴ مقام سوم را کسب کرد و همزمان به عنوان آقای گلی این مسابقات دست یافت. او در همین سال (۲۰۰۴) جایزه «مرد سال فوتبال آسیا» را از کنفدراسیون فوتبال آسیا دریافت کرد.



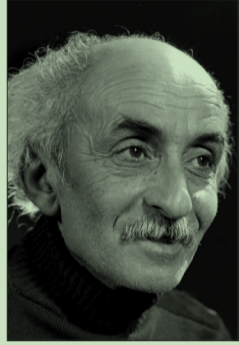
### تخم کتان و تاثیرات مفید آن روی بدن

اگر از تخم کتان در وعده‌های غذایی خود استفاده کنید مطمئن باشید گام بزرگی در جهت سلامتی تان برداشته اید. بهتر است یا استفاده از این ماده طبیعی باعث رفع چربی‌های مضر بدنتان شوید. بذر کتان که لقب شاه دانه را در میان دانه‌ها گرفته است سرشار از امگا ۳، اسید لینولنیک، انواع پروتئین‌های گیاهی و فیبرهای محلول است و خوردن آن تنها به مدت یک ماه می‌تواند اثرات اعجاب‌انگیزی برای سلامتی داشته باشد.

دانه کتان می‌تواند سطح کلسترول بد خون را تا ۵۰ درصد کاهش دهد، همچنین مانع از بروز دیابت می‌شود و افرادی که عادت به مصرف ماهی ندارند، می‌توانند با مصرف این دانه نیاز بدن به این ماده غذایی را برطرف کنند. مصرف ۳ قاشق غذا خوری از بذر کتان با نیم کیلو گرم ماهی از لحاظ میزان اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ برابری می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، دانه کتان در جلوگیری از بروز سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، رفع یبوست، پوکی استخوان، کاهش ورم مفاصل و کنترل بیماری لوپوس نیز موثر است. بر همین اساس کارشناسان اضافه کردن این دانه را به سالا روزانه افراد و مصرف آن همراه با روغن زیتون، انواع سبزی‌ها و صیفی‌جات برای بدست آوردن نشاط و طول عمر بالا توصیه می‌کنند.

پس نگهداری و مراقبت از آن‌ها بسیار مهم است. کارهایی چون مراجعه به چشم‌پزشک، خواب کافی و استراحت دادن به چشم‌ها هنگام استفاده از کامپیوتر به سلامت چشم‌ها کمک بزرگی می‌کنند. چنانچه دچار مشکل بینایی هستید باید خیلی زود به چشم‌پزشک مراجعه کنید. اگر به سلامت چشم‌هایتان اهمیت می‌دهید مطلب زیر را بخوانید. برای این که چشم‌ها همیشه سالم باشند مرتب آن‌ها را چک کنید. ندراید بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی هر ۵ الی ۱۰ سال یکبار چشم‌ها را معاینه کنید. اگر مشکل بینایی ندارید بین ۴۰ تا ۶۵ سالگی هر ۲ الی ۴ سال یکبار چشم‌ها را معاینه کنید. چشم‌ها را معاینه کنید. اگر مشکل بینایی ندارید پس از ۶۵ سالگی هر ۲ الی ۴ سال یکبار چشم‌ها را معاینه کنید. چشم‌ها را معاینه کنید. اگر مشکل بینایی ندارید پس از ۶۵ سالگی هر ۲ الی ۴ سال یکبار چشم‌ها را معاینه کنید.



نیمایوشیح

هست شب یک شب دم کرده و خاک رنگ رخ باخته است باد - نو باوه ی ابر - از بر کوه سوی من تاخته است هست شب همچو ورم کرده تنی گرم در استاده هوا هم ازین روست نمی‌بیند اگر گمشده بی‌راهش را با تنش گرم، بیابان دراز مرده را ماند در گوش تنگ به دل سوخته من ماند به تنم خسته که می‌سوزد از هیبت تب هست شب. آری شب

### هیولای درون را مهار کنید

اگر نوشتن منجر به درک مفهوم و گمانه‌زنی در مورد علل خشم می‌تواند یک واکنش مثبت باشد، یک پرچم قرمز که نشان می‌دهد چیزی اشتباه است. یک محرک خوب برای تغییرات احتمالی که در کوچک‌ترین حالت ممکن حاکی از رابطه‌های اشتباه و عدم سلامت روحی است. بسیاری از ما الگوی مناسبی برای مدیریت خشم رو به افزایش را نداریم، در حالیکه برخورد با خشم می‌تواند بسیار گیج‌کننده باشد. این خیلی سخت است که بدانید با چنین احساسات قوی و بالقوه مخربی چه باید بکنید. بررسی خشم و یادگیری راه‌های مدیریت خشم می‌تواند در سلامت جسم، رابطه و شادی عمومی تأثیر مثبت بگذارد. این خیلی ساده است و چند نمونه آن را با هم مرور می‌کنیم:

#### دست به عمل بزنید

قدم اول در برخورد با عصبانیت بررسی آن و گوش دادن به خود درباره چیزهایی است در زندگی برایتان آزاردهنده هستند. قدم بعدی دست به عمل زدن است. دانستن اینکه چرا شما عصبی هستید، می‌تواند یک راه طولانی باشد، اما از بین بردن محرک خشم و اصلاح مشکلاتی که منجر به عصبانیت می‌شود، به همان اندازه مهم است. شما ممکن است قادر به از بین بردن تمام مشکلات و هر آنچه در زندگی

#### خشم خود را بفهمید

### مراقبت‌های اصولی از چشم

جای کیسه ای هم در این مورد میتوان مصرف کرد. به این صورت که کیسه‌ها را چند دقیقه در آب سرد قرار دهید و سپس ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی چشم‌ها قرار دهید. ماده ای به نام تانن در چای التهابات را از بین می‌برد.

زمان نگاه کردن به کامپیوتر، تبلت و یا موبایل را کم کنید: هنوز از نظر علمی ثابت نشده است که نگاه کردن به کامپیوتر باعث ضعف بینایی می‌شود اما درخشش چشم‌ها بسیار موثر است. نور کامپیوتر چه کم باشد و چه زیاد مایه‌چشم‌های چشم را خسته می‌کند. اگر نمی‌توانید زمان آن را کم کنید حداقل تکنیک‌هایی که به چشم استراحت می‌دهند به کار ببرید.

چشم‌ها باید با صفحه کامپیوتر هم تراز باشند: اگر به صفحه کامپیوتر به مدت طولانی‌تر بالا یا به پایین نگاه کنید آسیب زیادی به چشم می‌رساند. باید موقعیت چشم‌ها مستقیم با صفحه کامپیوتر باشد.

پلک بزنید: همه ما هنگامی که به صفحه کامپیوتر نگاه می‌کنیم پلک‌ها را کمتر می‌زنیم در نتیجه چشم‌ها خشک می‌شود. هنگامی که با کامپیوتر کار می‌کنید هر ۳۰ ثانیه پلک بزنید تا چشم‌ها خشک نشود.

هنگام کار با کامپیوتر قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید: هر ۲۰ دقیقه به شیئی که ۲۰ فوت (۶ متر) فاصله دارد به مدت ۲۰ ثانیه نگاه کنید. برای این که یادتان نرود از آلام گوشی استفاده کنید.

در مکان‌هایی با نور کافی کار کنید: غذاهایی که به سلامت چشم

کمک می‌کنند بخورید: ویتامین E، C، زینک، لوتئین، زیگزانتین و امگا ۳ برای سلامت چشم بسیار مهم و ضروری هستند. این مواد مغذی چشم‌ها را از بیماری‌ها محافظت می‌کند. غذاهای حاوی ویتامین E مصرف کنید: دانه‌ها، اجیل، جوانه گندم و روغن سبزیجات مصرف کنید. این‌ها سرشار از ویتامین E هستند.

غذاهای حاوی زینک مصرف کنید: گوشت گاو، حلزون، بادام زمینی و حبوبات حاوی زینک هستند.

غذاهای حاوی ویتامین C مصرف کنید: کلم پیچ، اسفناج، بروکلی، و نخود فرنگی حاوی زیگزانتین و لوتئین هستند. مراقبت چشم‌ها

هیچ بخورید. غذاهای حاوی امگا ۳ مصرف کنید: ۲ بار در هفته ماهی‌هایی چون سالمون و ساردین که حاوی امگا ۳ هستند مصرف کنید. اگر ماهی دوست ندارید قرص امگا ۳ مصرف کنید.

می‌کنند. بنابراین وقتی چشم‌ها نمی‌خارند و ملتهب نمی‌شوند به خاطر این است که اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند. و این ایده آل نیست چون چشم‌ها هم به اکسیژن نیاز دارند و کمبود آن باعث زخم در چشم می‌شود. حتماً بروشور قطره‌ها را با دقت بخوانید. به خصوص اگر لنز استفاده می‌کنید. عینک‌های آفتابی ضد یووی استفاده کنید: همیشه زیر آفتاب عینک آفتابی استفاده کنید. هنگام خرید عینک‌هایی انتخاب کنید که ۹۹ درصد و یا ۱۰۰ درصد چشم‌ها را از اشعه یووی محافظت می‌کند.

اگر مدام چشم‌ها در معرض آفتاب باشند بینایی دچار مشکل می‌شود. محافظت از چشم‌ها در جوانی مانع ضعف بینایی در پیری می‌شود. در معرض اشعه یووی بودن منجر به آب مروارید، دژنراسیون ماکولا و ناخنک و بسیاری وضعیت‌های مضر دیگر برای چشم‌ها می‌شود.

حتی هنگامی که زیر سایه هستید عینک آفتابی بزنید. هیچوقت به



خوشید خیره نشوید در مواقع ضروری عینک بزنید: هنگامی که با مواد شیمیایی کار می‌کنید و یا در محیطی هستید که در آن ضرات مضر در هوا پراکنده هستند عینک بزنید تا از چشم‌ها در مقابل آسیب اجسام ریز و درشت محافظت کند.

به مقدار کافی استراحت کنید: خواب کم باعث خستگی چشم می‌شود. نشانه‌های خستگی چشم عبارتند از التهاب، اشکال در تمرکز، خشکی و اشک آلود شدن، تیره شدن بینایی یا دوتایی دیدن، حساسیت به نور یا درد گردن، شانه‌ها و کمر. بنابراین به اندازه کافی استراحت کنید تا مشکلی برای چشم‌ها پیش نیاید. جوانان باید ۷ الی ۸ ساعت در روز بخوابند.

ورزش کنید: اگر سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید از بیماری‌های چشمی چون گلوکوم و دژنراسیون ماکولا در امان می‌مانید. برای کم کردن پف زیر چشم‌ها از استفاده کنید: به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه قبل از این که بخوابید روی چشم‌ها خیار قرار دهید تا پف چشم‌ها را از بین ببرد.



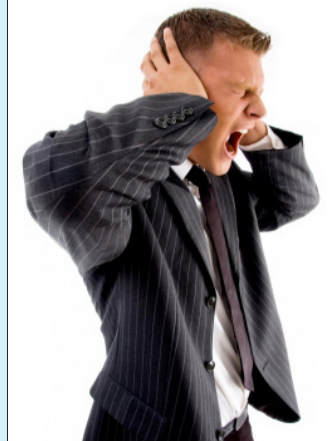
چشم‌ها را معاینه کنید. اگر مشکل بینایی ندارید پس از ۶۵ سالگی هر ۱ الی ۲ سال یکبار چشم‌ها را معاینه کنید.

لنزها را آخر روز از چشم‌ها دریاورید: بیشتر از ۱۹ ساعت لنز مصرف نکنید. هیچوقت با لنز نخوابید. چشم‌ها به اکسیژن نیاز دارند و لنز باعث می‌شود اکسیژن به آن‌ها نرسد. به خصوص شب‌ها. بنابراین بهتر است شب‌ها به چشم‌ها استراحت دهید. با لنز شنا نکنید حتی اگر عینک شنا زده باشید.

برای استفاده از لنز و مایع شستشوی لنز سعی کنید دستورات نسخه محصول را پیروی کنید.

قطره ضد حساسیت استفاده کنید: این قطره‌ها حساسیت‌های فصلی چون خارش و قرمزی چشم‌ها را از بین می‌برند. اما مصرف روزانه آن‌ها نیز چشم‌ها را دچار مشکل می‌کند و باعث می‌شود که دیگر چشم‌ها به قطره واکنش نشان ندهند.

قطره‌های ضد حساسیت جریان خون به سمت قرنیه را منقبض می‌کنند آن را از اکسیژن محروم



انسان‌ها در مکالمات روزمره خود شکوه می‌کنند و به شدت درگیر احساسات منفی می‌شوند. بهتر است در چنین شرایطی به سرعت موضوع را تغییر دهید و موضوعی شاد برای صحبت پیدا کنید. اگر مشکلات شما بیش از اینهاست، باید با یک درمانگر مشاوره کنید تا برخی ایده‌های موثر و علمی در اختیار شما بگذارد تا در برابر خشم مدیریت شده رفتار کنید.



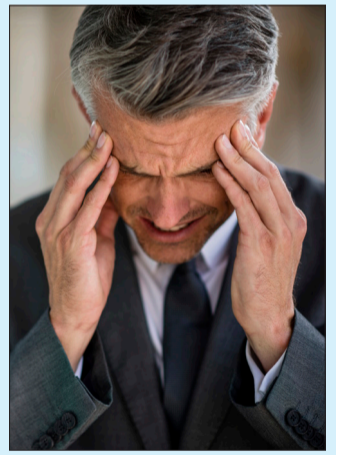
باعث بروز خشم و سرخوردگی شماست، نباشید ولی تشخیص آنها بهتر از تحمل چیزی ناشناخته برای طولانی مدت است.

#### نگران نباشید

ذهن خود را مشغول عصبانیت کردن بی فایده است. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که ذهن خود را بیشتر از اندازه به موقعیتی که عصبانیت را در آنها برانگیخته، مشغول می‌کنند تجربه فشار خون بالا دارند. در نتیجه مشغول کردن ذهن با عصبانیت باعث بروز بیماری‌های جسمی و روحی دیگر نیز می‌شود و بسیار آسیب‌زننده است. تلاش برای حل یک مشکل ایده خوبی است ولی مشغول کردن ذهن یک اشتباه است.

#### بحث نکنید

بحث کردن درباره عصبانیت یک حيله و تزوير است. در مورد خشم خود با یک دوست قابل اطمینان صحبت کنید، این کار یک استراتژی مثبت در برخورد با عصبانیت است. این می‌تواند به شما



برخورد با عصبانیت بسیار ساده‌تر است وقتی شما می‌دانید چه چیزی دقیقاً عصبانیت‌تان کرده است. بعضی مواقع ممکن است آدم‌ها به طور کلی، به دلیل استرس، افسردگی یا عوامل دیگر تحریک‌آمیز زودرنج باشند اما همواره یک دلیل خاص باعث بروز خشم می‌شود. در هر صورت، شما می‌توانید طبق آنچه در مجله کنترل خشم آمده، چیزهایی که در طول روز شما را عصبی می‌کند را یادداشت کنید و بعد با یک مشاور صحبت کنید. این می‌تواند به کشف دلایل اساسی خشم در شما کمک کند تا بتوانید آن را متوقف کنید. هنگامی که منابع خشم را شناسایی کردید، می‌توانید مراحل مقابله با آن را طی کنید.

#### خود را بیان کنید

تحقیقات نشان می‌دهد که نوشتن در مورد خشم و بیان آن، می‌تواند به کاهش حس منفی و حتی درد کمک کند، به خصوص