

## مردان شاخص



### علی دابی

علی دابی (زاده ۱۴ بهمن ۱۳۴۸ - اردبیل) بازیکن سابق و مربی فوتبال اهل ایران است.

دابی سابقه بازی در تیم‌های استقلال اردبیل، تاکسیرانی، بانک تجارت، پرسپولیس، السد قطر، آرمینیا بیله‌فلد، بایرن مونیخ، هرتابرلین، الشباب امارات، صباباتری و سایپا را دارد. او در ۱۴۹ بازی ملی، بیش از ۱۰۰ گل به ثمر رسانده است و هم‌اکنون به‌عنوان بهترین گلزن بازی‌های ملی در تاریخ فوتبال مردان جهان شناخته می‌شود.

عضو کمیته فنی فیفا به شمار می‌رود.

علی دابی سابقه مربیگری در تیم‌های باشگاهی سایپا البرز، پرسپولیس تهران، راه‌آهن و صبا قم را در کارنامه دارد. او همچنین بیش از یک سال هدایت تیم ملی فوتبال ایران را بر عهده داشت.

علی دابی دوران مربیگری خود را به عنوان سرمربی و بازیکن در تیم سایپا شروع کرد و توانست این تیم را در لیگ برتر ایران (جام خلیج فارس) به قهرمانی برساند.



### تأثیرات مخرب باد کولر ماشین برای بینایی

سندروم خشکی چشم در اثر کاهش تولید اشک و تسریع تبخیر آن بروز می‌کند و از آنجایی که تامین رطوبت کافی برای تضمین سلامت و کیفیت بینایی ضرورت دارد، لذا پیشگیری و درمان این عارضه بسیار حائز اهمیت است. میزان شیوع خشکی چشم در شهرهایی که دچار بحران آلودگی هوا می‌باشند بسیار چشم گیر است. سندروم خشکی چشم مشکل نیمی از جمعیت رده‌های سنی گوناگون است و خارش، قرمزی، التهاب مزمن سطح چشم و جراحی لیزیک از بارزترین علائم خشکی چشم به شمار می‌رود که گاهی به تاری دید منجر می‌شود. افزایش سن و کار مداوم با رایانه و تبلت به ترتیب در سالمندان و کودکان باعث مشکلات چشمی می‌شود که قرار گرفتن در معرض هوای آلوده به شدت آن می‌افزاید. قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر در خودرو و ماشین سلامت چشم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به مرور زمان باعث خشکی چشم‌ها می‌شود. لنزهای تزئینی در هوای آلوده نباید مورد استفاده قرار بگیرند و آن دسته از افرادی که در فصل تابستان از این لنزها استفاده می‌کنند باید قطره‌های مکمل چشمی را برای تنظیم میزان رطوبت چشم‌هایشان، مد نظر قرار دهند. نوشیدن مایعات به میزان کافی و مصرف غذاهای دریایی غنی از امگا ۳ نقش مهمی در تعیین پیشگیری از خشکی چشم به ویژه در فصل تابستان دارند.

### خروج کردن بی‌درنگ حقوق

آیا از آن دست افرادی هستید که به محض دریافت حقوق به فروشگاه‌های شهر حمله‌ور می‌شوید؟ پول در جیب شما قرار است آتش بگیرد؟ بسیاری از کسانی که شکست مالی می‌خورند، این عادت را دارند که سریعاً پول خود را خرج کنند. شاید به این دلیل که زندگی آنها از روز دریافت چک حقوق این ماه تا روز دریافت چک حقوق ماه بعدی معنا پیدا می‌کند. رفتن به فروشگاه مواد غذایی و نیاز به خرج کردن پول

برای مواردی چون تعمیرات خودرو و صورتحساب‌های پزشکی همیشه مبلغی را کنار بگذارید. با این کار به قرض گرفتن نیازی ندارید. پس انداز کنید تا به اندازه کافی برای موارد ضروری مثل از دست دادن شغل، پول داشته باشید. این کار همچنین مانع از برداشت بیشتر پول از کارت اعتباری شما می‌شود.



احمد شاملو

خاک را بدرودی کردم و شهر را چرا که او، نه در زمین و شهر و نه در دیاران بود.

آسمان را بدرود کردم و مهتاب را چرا که او، نه عطر ستاره نه آواز آسمان بود. نه از جمع آدمیان نه از خیل فرشتگان بود، که اینان هیمه‌ی دوزخ‌اند

و آن یکان در کاری بی‌اراده به زمزمه‌ی خواب‌آلوده خدای را تسبیح می‌گویند.

### چه کسانی شکست مالی می‌خورند

اینجا با عادات همیشگی ورشکستگان مالی آشنا می‌شوید. شیوه شما در رسیدگی به درآمد روزانه‌تان عامل بسیار مهمی برای پولدار شدن است. اگر مراقبت خرج و دخل خود باشید و برای درآمدتان برنامه‌ریزی کنید، می‌توانید واقعا فرد ثروتی باشید. سوی دیگر، اگر عادات بد خود را در خرج کردن بی‌رویه پول ادامه دهید، در پایان شکست خواهید خورد و قادر به اجرای اهداف مالی خود نخواهید بود. اینها هفت عادت مردمان شکست خورده را با هم مرور می‌کنیم:

### عدم آمادگی برای شرایط اضطراری

اگر برای موارد اضطراری مالی زندگی‌تان آمادگی ندارید، پس هر چیز کوچکی می‌تواند باعث یک عقب‌گرد جدی باشد. داشتن صندوق موارد اضطراری راه حل عالی برای سر و سامان دادن به شرایط در مواقع اضطراری است.

برای مواردی چون تعمیرات خودرو و صورتحساب‌های پزشکی همیشه مبلغی را کنار بگذارید. با این کار به قرض گرفتن نیازی ندارید. پس انداز کنید تا به اندازه کافی برای موارد ضروری مثل از دست دادن شغل، پول داشته باشید. این کار همچنین مانع از برداشت بیشتر پول از کارت اعتباری شما می‌شود.

هرگز حساب بودجه‌شان را ندارند هیچ‌وقت دچار شکست مالی نمی‌شوید، مگر اینکه استاد بی‌تفاوتی نسبت به بودجه‌تان باشید. بودجه یک ابزار قوی برای کنترل کردن وضعیت مالی است. این کار به شما کمک می‌کند تا میزان مخارج خودتان را در موارد مختلف تعیین کنید. ضمن اینکه جرات پس‌انداز و پرداخت بدهی‌ها را به شما می‌دهد. بسیاری از افرادی دوست ندارند به موضوع بودجه فکر کنند، از بررسی آن اجتناب می‌کنند و فکر می‌کنند روزی همه چیز درست خواهد شد. واقعیت این است که وقتی می‌توانید بیشتر از چیزی که درآمد دارید، خرج کنید که پول‌هایتان را مدیریت کرده باشید و پول خرج کردن خود را محدود کنید. شما نیاز به کنترل امور مالی دارید و کلید آن در نظر گرفتن بودجه است.

### خروج تراشی بیهوده

مشکل دیگری که بسیاری از افراد دارند، صرف کردن پول برای موارد غیر ضروری است. هر کس باید کمی از پول خود را برای تفریح و سرگرمی خرج کند، اما اگر بیشتر پول خود را صرف چیزهای بی‌ارزش می‌کنید، شانس برای پولدار شدن ندارید. این عادات بد چیزی مثل پول خرج کردن در مسابقات اینترنتی، خریدن کفش یا هر روز بیرون غذا خوردن است.

اما اگر از هدر دادن پول‌هایتان جلوگیری کنید و محدودیت‌های



### اختلال در رشد قد با این نوشیدنی‌ها

#### رشد قد، افزایش قد

بعد از هجده سالگی، هیچ مکمل و دارویی باعث افزایش رشد قد نمی‌شود

#### نوشابه، قد را می‌خورد

در حال حاضر مشاهده می‌کنیم کودکان نوشابه و بیسکویت مصرف می‌کنند. چگونه این مواد قبل از بلوغ می‌تواند از رشد جلوگیری کند؟ تحقیقات روی دوقلوهای همسان نشان می‌دهد تغذیه بر رشد قدی افراد تأثیر می‌گذارد. نوشابه به طور خاص مانع جذب کلسیم می‌شود و از این طریق می‌تواند باعث کاهش رشد قد یا کوتاه قدی شود، مضاف بر این که نوشابه گازدار باعث پوکی استخوان و مشکلات ناشی از آن می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم مصرف این گونه مواد تا حد ممکن محدود شود.

#### بلند قدی، هدیه آفتاب

قرار گرفتن در معرض آفتاب می‌تواند در افزایش قد موثر باشد، سنتز ویتامین D در بدن، تحت تأثیر نور آفتاب اتفاق می‌افتد. ویتامین D به نوبه خود سبب افزایش جذب کلسیم می‌شود. کلسیم ماده اولیه ساخت استخوان و یکی از مهم‌ترین عوامل رشد قد است. زمانی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرید، تولید ویتامین D و جذب کلسیم در بدن افزایش می‌یابد و این عامل می‌تواند به رشد کمک کند. مهم‌ترین چیزی که باید به آن توجه شود، این است که در رشد قد افراد ژنتیک عامل غالب است اما برای رشد بهتر، تغذیه سالم، مصرف پروتئین و ورزش نیز می‌تواند تأثیرگذار باشد. در کنار اینها، ویتامین D، کلسیم، زینک و منیزیم نیز به رشد قدی کمک می‌کند.

#### آیا ورزش بلند قدان می‌کند؟

بعضی مطالعات نشان می‌دهد، بچه‌های ورزشکار اندکی بلند قدتر از دیگر بچه‌ها هستند. اما آیا چنین مشاهداتی اثر بخشی ورزش کردن را در بلند قدی تأیید می‌کند؟ مطالعات انجام شده نشان می‌دهد ممکن است ساعات متمادی مصرف انرژی، زمان خواب را افزایش دهد و در نتیجه زمینه‌ای مناسب برای تولید هورمون رشد به وجود آید. از سوی دیگر بچه‌های بلند قد نسبت به بچه‌های کوتاه‌تر، گزینه‌های مطلوب‌تری برای ورزش هستند. این حال نمی‌توان ورزش را عاملی برای بلند قدی کودکان دانست، درعین حال نباید منکر تأثیر آن بر محکم شدن توده استخوانی شد. ورزش با افزایش فشاری کاملاً طبیعی بر استخوان‌بندی بدن، کمک می‌کند بدن کلسیم مورد نیازش را تا ده سال آینده تأمین کند. شاید ورزش همراه با افزایش قد نباشد، اما تراکم استخوان‌ها را به ارمان می‌آورد.

هجده سالگی، ۲۰ درصد از رشد قدی اتفاق می‌افتد. در واقع هجده سالگی زمان پایان رشد قدی افراد است.

به طور کلی، فرآیند رشد را این‌طور می‌توان گفت که در انتهای استخوان‌ها نقاطی به نام صفحات رشد وجود دارد. این صفحات تا هجده سالگی حالت غضروفی دارد و سبب می‌شود رشد ادامه یابد و پس از آن، شکل استخوانی به خود می‌گیرد که اصطلاحاً می‌گویند صفحات رشد بسته شده و رشدی بعد از آن اتفاق نمی‌افتد. هر درمانی از سوی پزشک متخصص، قبل از بسته شدن صفحات رشد در هجده سالگی یا گاهی بیست سالگی نتیجه‌بخش است و بعد از این سن، هیچ دارو یا مکملی تأثیرگذار نیست.

داروها و مکمل‌ها، عمده تأثیرشان در هجده سالگی است. مکمل‌های رشد عبارتند از فرآورده‌های حاوی اسیدهای آمینه، کلسیم، ویتامین D، منیزیم، فسفر، فلوئور، زینک یا



می‌دهد، کفش‌ها و داروها و وسایلی برای قد کشیدن. بدانند نمی‌آید آنها را روی کودکان امتحان کنید.

این تبلیغات، کاذب و فریب‌دهنده است. بعد از هجده سالگی، هیچ مکمل و دارویی باعث افزایش رشد قد نمی‌شود. ممکن است افزایش قد در برخی افراد تا بیست سالگی هم ادامه یابد، اما بعد از آن سن، نه دارویی وجود دارد که رشد قد را افزایش دهد و نه مکمل‌ها چنین تأثیری خواهند گذاشت، بنابراین مکمل‌ها یا سایر روش‌هایی که در ماهواره تبلیغ می‌شود، به هیچ عنوان اثری در افزایش رشد ندارند.

در تعیین قد افراد دو عامل مهم تأثیرگذار است، مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عامل ژنتیک است که تأثیر آن در جمعیت‌های مختلف بین ۶۰ تا ۸۰ درصد متغیر است. در کنار ژنتیک، عوامل محیطی شامل تغذیه، شیوه زندگی، میزان خواب، فعالیت بدنی، آب و هوا و محیط زندگی نیز در رشد قدی تأثیرگذار است.



در فروشگاه‌ها از هدفی چون خرج کردن بی‌درنگ پول برمی‌آید. اگر بتوانید چک حقوقی خود را نجات دهید و تعادلی در هزینه‌های اضافی ایجاد کنید، شرایط موفقیت مالی را فراهم خواهید کرد. کلید انجام این کار توجه به بودجه و کنترل هزینه‌های زندگی است.

#### نداشتن اهداف مالی منطقی

بودجه‌بندی و صرفه‌جویی در پول بی‌معناست وقتی اهداف روشن و منطقی مالی ندارید. اهداف مالی و برنامه‌ریزی مالی شانه به شانه هم پیش می‌روند. افرادی که شکست مالی می‌خورند، اهداف مشخصی ندارند و روش رسیدن به هدف را درست انتخاب نکرده‌اند. اهداف ممکن است دست‌یافتنی نباشند، چرا که جدول زمانی واقع‌بینانه‌ای ندارند. اگر می‌خواهید وضعیت خود را تغییر دهید، نیاز به تنظیم اهداف منطقی با یک جدول زمانی روشن دارید. اهداف مالی ممکن است ابتدایی باشند مثل پس دادن قروض مالی یا صرفه‌جویی برای پرداخت اقساط خرید خانه، اما مطمئن باشید این اهداف با راحتی با یک برنامه‌ریزی مالی منطقی قابل اجرا هستند.