# داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

☑ محمدرضا پولادی

## ◆ دیدار پنجاه وسوم

دومین دوره لیگ برتر-دور رفت
جمعه ۲۰ دی ۱۳۸۱
استقلال یک پرسپولیس یک
گلها:علی سامره (۱) برای استقلال و علی انصاریان (-۷۰ پنالتی ) برای پرسپولیس
داور:روبرتو روزتی با کمک های آتیلو دی مالرو و جیوانی رستیرو هرسه از ایتالیا
ورزشگاه یادگار امام تبریز- تماشاگر ۵۵ هزارنفر
اخطار: استیلی -محمدوند-اسدی ورافت (پرسپولیس) پاشازاده -اکبرپور- هاشمی نسب ونیکبخت (استقلال)
استقلال:هادی طباطبایی- محمد خرمگاه- مهدی پاشازاده(کاپیتان) مهدی هاشمی نسب-محمود فکری-فرزاد مجیدی-یداله اکبری-علیرضا نیکبخت واحدی(احمد فیض کریملو)-علیرضا اکبرپور-احمد مومن زاده وعلی سامره
سرمربی: رولند کخ
پرسپولیس: داود فنایی- علی انصاریان- افشین پیروانی (کاپیتان)- بهروز رهیری فرد-یحیی گل محمدی-پژمان جمشیدی-عارف محمدوند(یونس باهنر)-حمید استیلی-ابراهیم اسدی-رضا جباری-پایان رافت(سهراب انتظاری)
سرمربی:علی پروین
شرح بازی:
برای دومین بار در تاریخ داربی ها این بازی در بیرون از تهران برگزارشدودلیل آن هم برخلاف دربی سال ۷۳ (بازی برگشت -بندرعباس) زیر کشت بودن زمین ورزشگاه آزادی بود. سرمای کشنده تبریز را دو تیم بایک بازی حساب شده وهجومی مغلوب خود کردند. ورزشگاه نیمه تکمیل یادگار امام تبریز که در این روز پذیرای طرفداران دو تیم خیلی زود به مهمانان خود خوش آمد گفت. هنوز ثانیه هایی از بازی نگذشته بود که فرزاد مجیدی با یک پاس درعمق که با اشتباه گل محمدی همراه بود علی سامره را در موقعیت عالی قرار داد تا سامره با یک ضربه نرم وفنی دروازه فنایی را بازکند این گل باعث شد تا طرفداران استقلال لقب علی سی ثانیه را برای سامره گلزن انتخاب کنند.

استقلال که با مربیگری کخ آلمانی بسیارهجومی کار خودرا شروع کرده بود در ادامه صاحب یک موقعیت عالی دیگر شد که احمد مومن زاده توپ را از داخل محوط شش قدم بطرز ناشیانه ایی به بیرون زد. پروین چاره کار را در درگیری فیزیک هافبک های خود دید تا بلکه بتواند از حملات زهر دار آبی پوشان جلو گیری کند. در نیمه دوم بازهم استقلالی ها بودند که در پی کسب گل دوم تلاش می کردند در اوایل این نیمه علی سامره با پاس زیبای مومن زاده با فنایی تک به تک شد که فنایی به زیبایی ذوبا یک تکل توانست دروازه خودرا نجات دهد. چند دقیق بعد سانتر خوب عارف محمدوند را سهراب انتظاری بایک ضربه سر به دروازه استقلال حمله ورشد ولی طباطبایی به کمک تیر دروازه موفق شد تا از گل مساوی جلوگیری کند در دقیقه ۷۰ بازی سانتر محمدوند در جلو طباطبایی فرو آمد ونیکبخت با عجله توپی که در دستان طباطبایی بود را به گوشه دیگر محوطه جریمه فرستاد ودر ادامه با تکل نابجا رهبری فردرا که صاحب توپ رو زدتا روزتی داور سرشناس ایتالیایی بی درنگ نقطه پنالتی را نشان دهد.

ضربه پنالتی را انصاریان به گل تبدیل کرد تا یک تساوی دیگر در تاریخ دربی ها رقم بخورد. بعداز بازی رولند کخ مربی آلمانی استقلالی های که از پنالتی گرفتن داور برافروخته بود نتیجه بازی را ناعادلانه واز پیش تعیین شده می دانست که این مصاحبه برای او بسیار گران تمام شد. دوره دوم لیگ نه برای آبی ها ونه برای قرمز ها دست آوردی نداشت وطعم شیرین آن ماند برای سپاهان واصفهانی ها که برای اولین بار قهرمانی را در لیگ تجربه کردند.

# فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

☑ محمدرضا پولادی

### سوهان فغانی و گزارشگر بر استقلال

✓استقلال یک سپاهان دو

هفته دوم لیگ برتر همه برگزارشد دیدار دو تیم بزرگ تهرانی و اصفهانی که قهرمانان لیگ وجام حذفی سال گذشته بودند با پیروزی تیم اصفهانی به پایان رسید. نکته مهم این دو هفته لیگ ضعف مفرط داوران بوده بطوریکه سروصدای همه تیمها چه برنده وچه بازنده را درآورده است.

بازی حساس هفته دوم را به قضاوت علیرضا فغانی که تنها نماینده داوران ایران برای انتخابی جام جهانی آینده است با اشتباهات تاثیرگذاری همراه بود این بازی به خوبی ضعف مفرط داوری در ایران را نشان داد که بهترین داور آن با اشتباهات مرگبار مهر تاییدی بر انتخاب نشدن داوران ایرانی را برای مسابقات مهم وجهانی را نشان داد.

استرس ،ترس ،دلهره ونداشتن تمرکز از مهمترین ضعفهای فغانی در این دیدارمهم بود. بازی با اشتباه بچه گانه خسروحیدری در دقیقه ۲ بازی که منجر به گل سپاهان شد آغاز گردید بعداز این گل آبیهای تهرانی سرپا حمله شدند وموقعیتهای زیادی را به آسانی از دست دادند دو بار تیر دروازه هم بکمک زرد پوشان آمد تا اینکه در آخرین دقیقه نیمه اول یکی از این ضربه به تیرها را جبران کنند. استقلال که دیر تر از همه تیمها کار خودرا آغاز کرده بود به هیچ وجه دوست نداشت تا در مقابل دیدگان طرفدارانش مغلوب شود ودر نیمه دوم سرپا حمله شد ولی در دقیقه ۵۳ فغانی با اشتباه محرز خود در اعلام پنالتی آب سردی بر پیکر آبی پوشان ریخت استقلال که گل دوم را براحتی ودر خلاف جهت جریان بازی خورده بود مجبور شد تا مجیدی بهترین بازیکن خودرا هم از ترس اخراج توسط داور از زمین بیرون بکشد زیرا که هرلحظه داور در پی بهانه ایی بود تا اورا اخراج کند.

جانشین مجیدی بازیکن جوانی بود که بعداز دوسال مصدومیت در یک بازی مهم وتحت فشار روحی وروانی به بازی گرفته میشد هرچند درابتدا اشتباهاتی داشت ولی بتدریج که بخود باوری رسید نوید یک مدافع راست کلاسیک را به فوتبال ایران واستقلال را داد. حملات آبی پوشان یک به یک هدر میرفت وفغانی هم از یک پنالتی محرز به گفته کارشناسان داوری بنفع استقلال چشم پوشی کرد تا سریال اشتباهات خودرا تکمیل کند. استقلال بالاخره در دقیقه ۷۶ موفق شد تا یکی از گلها را جبران کرده وداغ شکست را سبکتر از قبل کند. امید آنکه مسئولان AFC این بازی را ندیده باشند وگرنه قلم قرمز بر روی نام فغانی وتیمش کشیده می شود.

از نکات بارز دیگر این بازی نحوی گزارش ورپرتاژ این بازی بود که از دقیقه اول بازی انواع واقسام توهین ها را به تیم تهرانی میکرد ودیگر کم مانده بود تا خود داخل زمین شده وبرای شکست استقلال اقدامات مقتضی را انجام دهد. این گزارش گر که در سالهای گذشته نیز همین رفتارها را داشته باید بداند که تریبونی که در اختیار او گذاشته شده متعلق به او ورنگ دلخواهش نیست وتوهین به یک تیم اورا نه محبوب میکند ونه آن تیم کوچک وتحقیر میشود این گزارش گر در امر داوری نیز بخوبی دخول میکند وبجای کمیته انضباطی صدور رای می کند.ای کاش این آقا بجای توهین وتحقیر کردن آرش برهانی که بهترین گلزن لیگ برتر وبهترین گلزن تاریخ تیم استقلال کمی به گزارشهای خودنگاهی می نداخت وکار خودرا انجام می دادتا این که به بازیکنی که حتی در زمین بازی حضورندارد توهین کند. صداوسیما که خود بزرگترین حاشیه ساز فوتبال ایران وجولانگاه

دلالها تریبون دار شده هم حق تیمها وفوتبال ایران را میخورد وهم با امثال این گزارشگر که اجراهایش بیشتر به شومن ها میخورد وآن برنامه بی سرته نودش بیشترین حاشیه هارا به فوتبال ایران وارد می کند.

گزارشگری یک بازی با مفسری بسیار فرق دارد وظیفه گزارشگر فقط گزارش بازیست نه تفسیر وکارشناسی مربیگری وداوری بازی که متاسفانه نه گزارشگرهای ما از آن اطلاع دارند ونه مسئولان صداوسیما این آقایون نمیدانند که این نحوی اجرای آنها می تواند تبعات حقوقی دارد این آقایون اطلاع ندارند که با اجرای بودار خود می تواند ۱۰۰هزار تماشاگررا بجان هم یا که به داخل زمین بازی سرازیر کنند .

بازی استقلال و سپاهان حاشیه های دیگر نیز داشت که در واقع برنده آن تماشاگران تیم استقلال بودند. مجتبی جباری که بعداز ۹ سال بخاطر اختلاف با مدیران آبیهای تهران امسال راهی سپاهان شده بود با مصاحبه های قبل از بازی دوباره میرفت تا حاشیه ساز شودولی طرفداران فهیم با تشویق این بازیکن و پرهیز از توهین کاری با جباری کردند تا او صراحتا اعلام کند که خستگی ۹ ساله را تماشاگران از تنش بیرون کردند واظهار کند که دوست دارد به زودی به خانه برگرد او حتی در صحنه گل تیمش در شادیهای آنان شرکت نکرد تا تعصب خودرا به تیم سابقش نشان دهد.

بیشتر از طرفداران آبیها در هفته اول برخورد طرفداران قرمز ها با علی کریمی هم بسیار جالب بود وبا این دو کار از سوی تماشاگران آبی وقرمز سیلی محکمی به حاشیه سازان ومزدبگیران رسانه های حاشیه طلب زدند ای کاش همان کمیته ایی که این عاشقان رو از دیدن بازی محروم میکند این حرکات ارزشی تماشاگران را هم ببیند .ای کاش روزی برسد که اتحادیه باشگاهها وطرفداران شکل واقعی بگیرد وفوتبال را از چنگال دلالها وشومن های بازپس بگیرد فوتبال باید دست فوتبالی ها باشد همین بس تا امثال این آقایان واون مربی چشم آبی جرات نداشته باشند تا به بزرگان اعم از بازیکن وتیم های بزرگ و پیشکسوتان توهین کنند وبعدهم با هزاران بامبول همه چیز را تکذیب کنند. ودر آخر ای کاش سایر تماشاگران هم از رفتار دو هفته اخیر آبی و قرمز تهرانی درس بگیرند و به بازیکنان حریف توهین نکنند.

## خانواده

# آژیرهای تربیتی مخصوص والدین

◀ کودکان تربیت کودک

تربیت و فرزند پروری یکی از دشوارترین وظایف والدین است. گاهی والدین در تربیت فرزندان دچار یک سری اشتباهات رایج می شوند.

در صورتی که این اشتباهات زیاد تکرار شود موجب مشکلات رفتاری و هیجانی در کودک می شود. آگاهی از این اشتباهات موجب می شود تا از آنها اجتناب کنید.

◀ اشتباهات رایج در تربیت فرزندان

- والدین رفتار خوب فرزند را تشویق نکنند.
- والدین رفتار خوب فرزند را تنبیه کنند.
- والدین رفتار بد فرزند را تشویق کنند.
- والدین رفتار نامطلوب را تنبیه نکنند.

– **والدین رفتار خوب فرزند را تشویق نکنند**: زمانی که والدین به رفتار خوب کودک پاداش نمی دهند، یعنی در تحسین کردن رفتار خوب فرزند حساسیت به خرج نمی دهند و رفتارهای خوب آنها را نادیده می گیرند، دچار این اشتباه می شوند البته منظور تشویق مداوم هر گونه کارهای آنها نیست، بلکه توجه به رفتارهای خوب جدید آنها و توجه گاه گاهی شما به رفتارهای مناسب همیشگی آنها است.

– **والدین رفتار خوب فرزند را تنبیه کنند**: گاهی والدین خسته و بی حوصله هستند و با بی توجهی رفتار خوب فرزند خودرا نادیده می گیرند، این کار انگیزه فرزند شما را از بین می برد. حتما رفتاری را که دوست دارید تکرار شود، تشویق کنید.

– **والدین رفتار بد فرزند را تشویق کنند**: گاهی فرزندتان با بدرفتاری ممکن است، امتیازی از شما بگیرد. یعنی با ناله و گریه آنچه را می خواهد، می تواند به دست آورد. این خطای والدین رایج ترین عملی است که رفتار بد فرزند شما را تداوم می بخشد. وقتی رفتار اشتباه را تشویق می کنید، باعث ایجاد مشکلاتی برای خودو فرزندتان می شوید، به این معنی که این رفتار در آینده بیشتر تکرار می شود. به عنوان مثال، کودک با ناله می خواهد دیر تر بخوابد، البته گاهی دیر تر خوابیدن ممکن است به مشکلات خواب، ترس کودکان، بدعادت کردن و عوامل دیگری باشد که باید مورد بررسی قرار گیرد.

– **والدین رفتار نامطلوب را تنبیه نکنند**: تنبیه نکردن رفتارهای بد آنان ممکن است، موجب تکرار بیشتر آن شود، البته منظور از تنبیه، رفتارهای خشن نیست، بلکه تنبیه باید متناسب با رفتار باشد و هدف از آن، اصلاح رفتار و آگاهی بیشتر کودک نسبت به رفتار خود است.

با تلاش، کسب آگاهی و زمان گذاشتن، از بودن با فرزندتان لذت بیشتری ببرید و فضای شاد، آرام و توام با خوشبختی را برای خودو خانواده تان همواره سازید. علاوه بر رعایت نکته بالا، روش های دیگری وجود دارد تا شما، در امر تربیت فرزند خود موفق تر باشید:

در هنگام بیان دستورالعمل و خواسته های خود از فرزندتان، سعی کنید دستورالعمل ها را مودبانه و در عین حال قاطع بیان کنید. بیان خواسته و دستورالعمل های متعدد با یکدیگر مناسب نیست. اگر به کودک دستوالعمل های روشن و قاطع بدهید، بهتر با شما همراهی می کند.

همچنین سعی کنید الگوی مناسبی از خود برای آنان ارائه دهید تا تاثیر بهتری بر روی فرزند خود داشته باشید. هنگام صحبت و گفتگو با آنها، جملات منفی را کاهش دهید، بهتر است جملات مثبت و سازنده بیشتر باشد. در بیان انتظارات ، سن فرزند را در نظر بگیرید.

در نهایت با تلاش، کسب آگاهی و زمان گذاشتن، از بودن با فرزندتان لذت بیشتری ببرید و فضای شاد، آرام و توام با خوشبختی را برای خود و خانواده همواره سازید.

# ۱۵ دردی که درمان خانگی دارند!

برخی از مشکلات و دردها را می توان در خانه و بدون مراجعه به پزشک درمان کرد. به طور مثال، وقتی دندان درد دارید روی آن میخک بگذارید. یا اگر دچار سوختگی شدید، با چای سرد جلوی درد و تاول را بگیرید. برای آگاهی از درمان‌های خانگی دیگر با ما همراه باشید.

**۱.جوش های خارش دار**

جوش های خارش دار در اثر روغن های گیاهی، عطر یا عرق سوز شدن به وجود می آیند. برای رفع آن می توانید آنتی هیستامین مصرف کنید. البته آب های معدنی چشمه های طبیعی نیز در کاهش درد این کهیر و جوش ها موثر هستند. املاح داخل این آب ها باعث از بین رفتن سوزش و خارش می شوند.

**۲.آکنه**

برای جوش های پایدار ابتدا خیلی نرم صورت خود را با سنگ نمک یا نمک های درشت و زبر مالش دهید تا ضدعفونی شود و سپس چند قطره روغن درخت «نیم» روی آن بریزید. پس از چند دقیقه آبکشی کنید و ماسکی از ماست را به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید. اسید لاکتیک موجود در ماست، لایه بردار طبیعی است که موجب شفافیت بیشتر پوست، از بین رفتن آکنه و کمرنگ شدن لکه ها می شود.

**۳.گزش پشه**

فصل گرما در راه است و پشه ها راهشان را به خانه های ما پیدا خواهند کرد. هنگامی که مورد گزش پشه قرار گرفتید، خارش و سوزش آن را با خمیر آسپرین کاهش دهید. برای این منظور، یک آسپرین ضعیف را له کنید و یک قطره آب به آن اضافه تا خمیر شود. این خمیر ضد سوزش و التهاب است و قرمزی و باد حاصل از نیش پشه، موهای زیر پوستی و جوش را کاهش می دهد زیرا آسپرین حاوی اسید سیلاسیلیک (ماده ای که در داروهای ضد جوش استفاده می شود) است.

**۴.اگزما و سوریاس**

برای کاهش درد و سوزش اگزما و سوریاس پوستی کمی روغن زیتون در محل تحریک شده بریزید. برای هر سه سانتی متر، یک قاشق چایخوری روغن لازم است. مالیدن روغن روی این منطقه از خشک شدن پوست جلوگیری می کند. روغن زیتون پایه بسیاری از محصولات مرطوب کننده است اما استفاده از نوع خالص آن این مزیت را دارد که مواد شیمیایی کرم ها را در خود ندارد.

**۵.حساسیت فصلی**

برای فرار از نشانه های حساسیت فصلی همچون سوزش چشم، آبریزش بینی و عطسه از قرص های گیاهی استفاده کنید. محققان سوئیسی ثابت کرده اند مصرف قرص گیاهی سه بار در روز بهتر از آنتی هیستامین های صنعتی است که خواب آلودگی می آورند.

**۶. دندان درد**

برای کاهش درد دندان از میخک استفاده کنید. از قدیم این درمان را برای درد دندان انجام می دادند. بسیار هم موثر است. البته این روزها میخک در هر خانه ای پیدا نمی شود به همین دلیل می توانید از اوژنول موجود در داروخانه ها کمک بگیرید. پنبه را در اوژنول خیس کنید و دقیقا روی دندانی که درد می کند، قرار دهید. این باعث کاهش درد تا زمانی می شود که به پزشک مراجعه کنید.

**۷.دردهای دهان**

برای درد دهان، به ویژه در کودکان از محصولات نعناعی کمک بگیرید. به طور مثال، آدامس نعنایی، شیرینی، چای یا هر خوراکی نعنایی دیگر. این گیاه تاثیر بسیاری روی هر چیزی دارد که با آن تماس پیدا می کند و می تواند باعث کاهش درد گلو، سوزش دهان یا سزش تبخال یا تاول دهان شود.

**۸.درد ناشی از ورزش سنگین**

پس از ورزش های سنگین، یک لیوان آب البالو ترش بنوشید. این آب میوه سرشار از آنتی اکسیدان و ضدالتهاب است و درد ماهیچه ها را کاهش می دهد. پس از ورزش بافت های شما از بی آبی رنج می برند و آب آلبالوی ترش که سرشار از آنتی اکسیدان است بسیار بهتر از آلبالوی شیرین و دیگر میوه ها و سبزیجات به ترمیم این آسیب کمک می کند.

**۹.سوختگی خفیف**

اگر زیر نور آفتاب یا در اثر چسبیدن اتو مو به پوست خود دچار سوختگی خفیف شدید، می توانید با کمپرس آب سرد و چای سبز یا سیاه آن را درمان کنید. برای این منظور، حوله نازکی را درون چای سرد خیس کنید و روی محل سوختگی قرار دهید. ماده گیاهی موجود در چای باعث کاهش سوزش و تاول نزدن می شود.

**۱۰.جای زخم**

برخلاف اعتقاد عموم مردم، پوست زخم به هیچ عنوان خوب و مفید نیست. به همین دلیل، این قسمت را با پارافین مایع مرطوب نگه دارید و به مدت سه تا ۵ روز باند پیچی کنید. در طول شب، نوار سلفونی دور پارافین بپیچید این باعث می شود تا محیط زخم مرطوب تر بماند و دوره درمان را تسریع می بخشد.

**۱۱.حالت تهوع**

اگر محتویات قرص های ضد تهوع را مطالعه کرده باشید متوجه می شوید مملو از شکر است. به همین دلیل، برای برطرف کردن این حالت خود می توانید شربت شیرین میوه بنوشید. برای تهوع های ناشی از حرکت، استفراغ های صبحگاهی یا دل به هم خوردگی معده آخرین چیزی که لازم دارید، غذای زیاد است. همین شربت های شیرین و سودا به شما کمک می کند تا بهتر شوید.

**۱۲.اسهال**

برای برطرف کردن اسهال می توانید از خوراکی های گیاهی کمک بگیرید. به طور مثال، چای تهیه شده از پوست انار به معده به هم ریخته کمک بسیاری می کند. از این پس، انارها را خشک و نگهداری کنید. پوست خشک انار تا ۶ ماه می ماند. سپس یک قاشق غذاخوری پر از پودر پوست انار را داخل یک فنجان آب جوش بریزید و اجازه دهید سه تا ۴ دقیقه بماند. پوست بلوط نیز همین کاربرد را دارد. آن را به مدت سه دقیقه بجوشانید، اجازه دهید تا نیم ساعت بماند و سپس از صافی رد کنید. هر دو این مواد سرشار از تانین هستند که باعث ایجاد مایع لعابی اطراف معده و کاهش درد آن می شوند. دو قاشق غذاخوری از این نوشیدنی ها را ۴ تا ۶ بار در روز بنوشید.

**۱۳.مسمومیت غذایی**

اگر تصور می کنید دچار مسمومیت غذایی شده اید، دو فنجان چای سیاه و یک تکه نان تست چاره کار است. اسید تانیک موجود در چای و ذغال موجود در نان تست باعث از بین رفتن سم در بدن می شوند.

**۱۴.سرماخوردگی**

برای برطرف کردن سرماخوردگی و آنفولانزا، یک گریپ فروت را با پوست چهار قاچ کنید و داخل قابلمه بیندازید. قابلمه را پر از آب کنید و اجازه دهید روی حرارت بجوشد. آن را هم بزنید و یک قاشق غذاخوری عسل به آن اضافه کنید و محلول به دست آده را همچون چای بنوشید. آب جوش باعث بیرون آمدن خاصیت دفاعی، ویتامین C و فلاونوئید از پوست گریپ فروت در آب می شود. این مواد بین پوست و گوشت میوه وجود دارند و با جوشاندن این میوه با پوست، عصاره بیشتر و مفیدتری از آن به دست می آید که برای گلو درد بسیار خوب است.

**۱۵.گرفتگی بینی**

برای برطرف کردن گرفتگی بینی می توانید با محلول آب نمک آن را شست وشو دهید تا آلودگی ها از بینی شسته شوند و مخاط بینی رقیق شود. برای اینکه پر بودن بینی خود را به راحتی برطرف کنید آن را هر روز آب نمک شست وشو دهید. این کار هنگام سرماخوردگی باعث بهبود حال شما نمی شود اما اجازه می دهد راحت تر نفس بکشید.

# چگونه از چرب شدن پوست صورت مان جلوگیری کنیم؟

صورت چرب زمینه ساز بروز برخی مشکلات پوستی مثل جوشهای سرسیاه و آکنه است. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که پوست صورتتان چرب است و بیشتر اوقات برق می زند ، با استفاده از روش زیر می توانید تا حد زیادی این مشکل را حل کنید.

**دستورالعمل**:

هرشب و هر روز صبح صورتتان را تمیز کنید. تمیز کردن آرایش و آلودگی‌های محیطی از روی پوست علاوه براینکه به برطرف کردن چربی پوست کمک می کند باعث می شود که پوست شما سالم و با نشاط باقی بماند. برای پاک کردن صورتتان از تمیز کننده های ملایم استفاده کنید. تمیز کننده هایی که حاوی مقدار کمی اسید سالسیلیک و اسید گلیکولیک هستند می توانند چربی های اضافی صورت را از بین ببرند. حتما از کرمهای مرطوب کننده و ضد آفتابهای فاقد چربی استفاده کنید و اگر از کرم پودر استفاده می کنید حتما دقت کنید که بدون چربی باشد زیرا کرم‌های چرب ، صورت شما را چرب تر می کنند.

استرس معمولا مشکلات پوستی را تشدید می کند. اگر در طول روز استرس زیادی را تحمل می کنید ،بعد از برگشتن به خانه حتما ۵ تا ۱۰ دقیقه دوش آب گرم بگیرید یا یک کتاب خوب بخوانید تا آرامش پیدا کنید . به این ترتیب بدنتان فرصت کافی برای استراحت و بازسازی خودش پیدا می کند.

آب زیاد بنوشید و غذاهای سالم بخورید . سبک زندگی سالم باعث سلامت پوست شما می شود. اگر در طول روز به اندازه کافی آب مصرف نکنید ، پوست شما برای اینکه بتواند کم آبی خود را جبران کند دو برابر کار می کند، در نتیجه چربی بیشتری تولید می کند . بنابراین هر روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید و از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.


# آگهی دعوت مجمع عمومی

**مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن صنفی کارگری کارگران و استادکاران ساختمانی شهرستان کازرون رأس ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخه ۹۲/۶/۳ در محل انجمن صنفی کارگران به نشانی خیابان توحید کوچه امامزاده بی‌بی دختران برگزار می‌گردد. بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود که در روز و ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند.**

۲/۵۹۶

*** دستور کار جلسه:**

**۱- انتخاب اعضای هیأت مدیره اصلی و علی البدل**
**۲- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل**
**۳- انتخاب محل دفتر انجمن**
**٤- گزارش بیلان‌های سالیانه توسط بازرس**
**٥- انتخاب روزنامه اصلی**
**٦- تصویب میزان حق ورودیه جدید**

**ضمنا از کلیه متقاضیان محترم عضویت بازرسی دعوت می‌شود که تقاضای کتبی خود را ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار آگهی به دفتر انجمن یا واحد تشکلات اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی کازرون تحویل نمایند.**

**انجمن صنفی کارگران و استادکاران ساختمانی شهرستان کازرون و حومه**