

فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

یوزپلنگ در قفس

محمد رضا پولادی

تیم ملی ایران در دومین بازی تدارکاتی خود یکبار دیگر به تساوی بدون گل دست پیدا کرد. در این مسابقه آقای کی روش نفرات اصلی را به میدان فرستاده بود. ترکیب خط دفاعی تا حدودی غیر منظم بود یکبارگیری منظمی در جناح راست خط دفاعی ترنندی است تا تیم ملی بتواند از ارسال های حیدری نهایت استفاده را کند. حیدری بازیکن انرژیکی نیست و نمی تواند در دفاع و حمله حضور مستمری داشته باشد. به همین دلیل سرمربی تیم ملی در نظر دارد تا از حیدری بیشتر در میانه میدان استفاده کند. خسرو به رغم تمامی شایستگی هایش گزینه خوبی در سیستم مورد نظر کی روش نیست. به این دلیل که هافبک های تیم ملی توان لازم برای اضافه شدن در خط حمله را ندارند و عضا نفرات کمی در محوطه جریمه حریفان حضور خواهند داشت. در این صورت ارسال های حیدری نمی تواند تاثیر گذار باشد. این همان سیستم وروش تاکنیکی امیرقلعه نوعی در تیم استقلال بود که هرچند در لیگ قبل منجر به قهرمانی آبی پوشان شد ولی از آبی پوشان بازی های زیبایی ندیدیم. در جام جهانی ایران در خط میانی نیازمند بازیکنانی جنگنده و سریع مانند دژاگه و جهانیخش است. با توجه به فلسفه مربیگری آقای کی روش و ضعف ایران در گلزنی بهترین روش برای رسیدن به گل استفاده از ضربات ایستگاهی است. ایران در بازی های جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان نیز از همین روش توانست دو گل بشمر برساند. اما متأسفانه در دو بازی گذشته تیم ملی هیچ برنامه خاصی در این مورد نداشت. ایران در دو بازی توانست دروازه اش را بسته نگه دارد اما در حالی که خط دفاعی تیم ملی آنچنان

تحت فشار نبود باز هم نتوانست دروازه حریفان را باز کند. در دو هفته مانده به شروع مسابقات تیم ملی باید این مشکل را برطرف کند. دفاع محض نمی تواند ضامن موفقیت تیم ملی در برزیل باشد. اگر در همان ابتدا دروازه ایران باز شد چه باید کرد.

دهگانه رئال
ده گانه رئال مادرید رخ داد تا افسانه شهر مادرید به نام قوای سنٹیاگو برانیئو نه فرمهای وینسنته کالدرون ثبت شود. رئال مادرید و آلتلیکو مادرید اولین قصه زیبای دربی یک شهر را که به دربی یک قاره و شاید دربی به وسعت علاقه تمامی فوتبال دوستان سراسر گیتی بود را نقل کردند و رکورددارا شکستند و صد البته تاریخ را هم تکرار کردند بنفیکا شهر لیسبون به گونه ای خود را نفرین شده می داند برای مردم دیار لاتین افسانه ها و نفرین و طلسم امری کاملاً باور کردنی است و حالا پس از ناکامی بنفیکا در مقابل سویا و تکرار تاریخ ناکامی آن ها در فینال نوبت آلتلیکو بود که تاریخ را تکرار کند و به جهان ما بگوید که بعضی چیزها را تنها باید قبول کرد حتی اگر باورش سخت باشد.

باری قوای سید بر جنگجویان قرمز مادریدی پیروز شدند و بد نیست نگاهی به برخی از عوامل بیافکنیم.

۱ / تجربه
باید اذعان کنیم که تجربه رئال مادریدی ها بسیار بالاتر از آلتلیکو بود آن ها خوبی می دانستند که قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا تا چه اندازه مهم است از این رو سعی کردند که حتی لا لیگا را قربانی قهرمانی خود در اروپا کنند اما این اتفاق برای آلتلیکو نیفتاد آن ها در حسرت قهرمانی بودند و با تمامی قوا بازی کردند و شاید باید گفت با تمامی قوا بسته نگه دارد اما در بی تجربهی را در بازی با بارسلونا هم

دیدیم که چگونه مردی چون کاستا را بدون آمادگی کافی وارد بازی شد و بعد هم بیرون رفت برای ستاره ترکیه ای آلتلیکو هم این حکایت تکرار شد و شاهد بودیم بی تجربهی آلتلیکو در بازی فینال هم تکرار شد و بی هیچ منطق و اصول بدیهی بازیکن مصدوم به میدان آمد و ۸ دقیقه بعد تعویض شد تجربه اولین تفاوت بارز دو تیم بود.

۲ / آرامش
این بخش هم می تواند به بخش اول ربط داشته باشد دیگو سیمونه در مقابل کارلتو کم آورد او با اعمال شتابزده خود عملاً وارد جنگ های عصبی بی دلیل شد که اوج آن را در در دقیقه ۱۲۰ و درگیری اش با وارن دیدیم او در فینال بجای آن که تمرکز به بازی داشته باشد سعی داشت تماشاچیان را تحریک کند در حالیکه کارلتو که امروز چون افسانه ای است می دانست هر لحظه غفلت از بازی می تواند بلائی بر سر تیم آورد که بر سر میلان او در استانبول آمد آرامش را در سیمای اکثر یاران دو تیم دیدیم درگیری ها و وجود داشت اما این درگیری ها اثر بیشتری روی یاران آلتلیکو داشت تا یاران آتلوتی

۳ / مدافعین
نکته مشترک در دو تیم فروغ ستارگان خط دفاعی بود در حالیکه در صیغ بازی در خیرها خواندیم که داوید لوئیز مدافع برزیلی تیم چلسی با رقیمی نجومی به پاری سنژرمن منتقل شد و شاید برای بسیاری این مبالغه برای مدافعین تازگی دارد اما درخشش مدافعین دو تیم شگفتی آور بود گویند که گل قهرمانی او در برابر بارسا توانسته بود روحیه مضاعفی به او بدهد در این بازی نه تنها گل زد بلکه رهبری خط دفاع را بر عهده گرفت در سوی دیگر راموس بار دیگر گل زد تا نشان دهد که مدافعین می توانند چیز زیر توپ زدن و تیم را

در عقب نگاه داشتن و فاصله بی دلیل بین خطوط ایجاد کردن در نقشهای بسیار بهتر حتی گل زنی موثر باشند و این در حالی بود که هر دو دروازه بان این بازی روز بدی را پشت سر گذاشتند.

۴ / مهاجمان
اصطلاح "دفاع اتوبوسی" مدتها است که بر سر زبان ها افتاده است آلتلیکو سعی داشت با دوندگی بیشتر و مالکیت فضا ها و دادن توپ به تیم مقابل تاکتیکی را ارائه دهد.

که تیم هائی چون چلسی هم انجام می دهند اما این دفاع اتوبوسی وقتی با خلاقیت بازیکنانی چون دی ماریا و گرت پیل و مودریچ همراه باشد قابل عبور است هرچند که نباید از خلاقیت کارلتو عبور کرد.

۵/خلاقیت سرمربی یا اسلحه ای به نام تعویض: تعویض مناسب یکی

دیگر از برتری های آنجلوتی در مقابل سمئونه بود او با آوردن ایسکو بجای خدیروا آماده و تدافعی و مارسلو بجای کوتراثو روند بازی و خلاقیت تیمش را عوض کرد و به نوعی توانست بر تاکتیک اتوبوسی آلتلیکو غلبه کند و با زدن گل تساوی و بعد دنبال آن گل های دیگر موفق شود

۵ / شانس
باید گفت نباید از فاکتور شانس هم بی تفاوت گذشت شاید اگر آن کرنر دقیقه ۹۳ رخ نمی داد امروز لیگ قهرمانان اروپا نام تازه ای را تجربه می کرد که عنوان قهرمانی را کسب کرده است اما از یاد نبریم شانس زمانی کاربری دارد که قابلیت استفاده از آن وجود داشته باشد و رئال مادرید براستی این چنین است.



علمی

۶ فن قوی برای آرامش روحی

استرس زیادی که دنیای مدرن به ما وارد می کند سبب شده است که آرامش دست نیافتنی به نظر برسد. با این حال باز هم هیچ ذیلی وجود ندارد که زندگی خود را پر از استرس و اضطراب نماییم. اگر هنر ایجاد آرامش را بیاموزیم می توانیم به راحتی لذت زندگی را پیشبید. راز ایجاد آرامش کنترل ذهن است. به عنوان مثال شما می توانید برای سلامتی خود یک ساعت روز ورزش کنید و همینطور می توانید نسبت به اضافه وزن خود بی تفاوت باشید و یک عمر با نگرانی دست به گریبان باشید.

فنون ایجاد آرامش

۱- مهم ترین زمان اکنون است - بسیاری از ما زمان زیادی را در نگرانی آینده به سر می بریم. اگر در کل عمر خود این زمان ها را محاسبه کنیم متوجه می شویم از یک سال هم بیشتر شده است. محققان متوجه شده اند که نگرانی و تشویش برای آینده قسمت زیادی از فعالیت ذهنی فرد را اشغال می کند.

در حالیکه این نگرانی هیچ کمکی به شما نمی کند به هیچ وجه. اگر بیشتر وقت خود را به فکر کردن درباره گذشته و نگرانی درباره آینده بگذرانید هیچگاه نخواهید توانست به اندازه کافی آرامش داشته باشید. برای رسیدن به آرامش روحی و فکری واقعی باید فقط در زمان حال از زندگی خود لذت ببرید نه افسوس گذشته را بخورید و نه نگران آینده باشید.

۲- محیط اطراف بسیار مهم است - جایی که کار می کنید و وقت خود را می گذرانید در وضعیت فکری شما تاثیر عمیقی دارد. شاید ما آگاهانه این موضوع را درک نکنیم ولی اگر دقت کنید در بعضی اتاق ها آرامش بیشتری دارید و تمایل دارید هنگام استراحت آنجا باشید. به اتاق خود نگاه کنید اگر بسیار درهم و برهم و ریخت و پاش است مانند این است که مرتب کسی کاری را به شما یادآوری می کند ولی شما آنرا انجام نمی دهید. و این چرخه همینطور ادامه دارد.

این یادآوری ناخودآگاه و مداوم در ذهن جای زیادی اشغال می کند. اگر اتاق خود را مرتب کنید و محیطی دلچسب برای خود فراهم کنید احساس بهتری نسبت به قبل خواهید داشت. راحتتر می توانید خود را آرام و ریلکس نمایید. برای خرید سیستم های تهویه و تصفیه هوا، گل و... حساسیت به خرج ندهید تا شرایط بهتری برای خود فراهم کنید. برای آرام ساختن خود هدف آرام نگه داشتن مغز است.

که نتیجه آن آرامش روحی است. این بهترین نوع ریلکسیشن است چون ما را نسبت به کارهایی که خود باید انجام دهیم آسوده خاطر می کند. هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت برای مدیتیشن مشخص کنید در طول مدیتیشن می توانید روح و فکر خود را از دلبستگی های مادی رها کنید.

۳- سازنده بودن به جای به تعویق انداختن - رسیدن به آرامش و آسودگی خیال فقط با استراحت کردن تمام وقت در ساحل دریا بدست نمی آید. بلکه باید بیاموزیم چگونه آرامش را بدست بیاوریم. مهم نیست که در حال کار باشیم یا استراحت مهم این است که بدانیم چه کنیم. بنابراین کارهایی را که باید انجام شود اولویت بندی کنید.

اگر هر کاری را با برنامه و از راه صحیح انجام دهید احساس استرس و فشار کمتری خواهید داشت. وقتی که می خواهیم چند کار را با هم انجام دهیم خود را زیر بار فشار زیادی قرار داده ایم. در این حال ایجاد آرامش بسیار سخت و دشوار است. زندگی را برای خود سخت نکنید.

برای هر کاری زمان مشخص نمایید و آنقدر به خود وقت بدهید که از انجام آن لذت ببرید. یک کار را تکمیل نمایید و هر چه لازم است برای آن انجام دهید. آنگاه پادش شما لذتی است که از انجام بی عیب و نقص آن کار نصیب شما خواهد شد.

۴- با تاثیر دیگران بر خود مقابله کنید - چقدر به نظر دیگران وابسته هستید و به آن اهمیت می دهید. وقتی که ما نگران حرف مردم هستیم در حقیقت یک بار فکری به ذهن خود تحمیل کرده ایم. ناخودآگاه به سستی حرکت می کنیم که دیگران را خوشحال کنیم. و این هم ایجاد آرامش فکری را غیر ممکن می سازد. مهم نیست که ما چه کار می کنیم یا چه می گوئیم همیشه عده ای هستند که ایراد بگیرند.

بنابراین باید در خود روحیه ای را تقویت کنیم که نه با ستایش و نه با انتقاد تحت تاثیر قرار نگیریم. این بدان معنا نیست که ما افکاری متفاوت با دیگران داریم. بلکه فقط به این معناست که نمی خواهیم به دیگران اجازه دهیم با عقاید خود آرامش روحی و فکری ما را بهم بریزند. البته این کار ساده ای نیست اما به مرور زمان می توانیم اثر عقاید دیگران در زندگی خود را کمتر کنیم. رسیدن به آرامش زمانی مقدور می شود که ما فکر کردن به حرف های مردم را متوقف کنیم.

۵- زمانی برای خود اختصاص دهید - اجازه ندهید تمام وقت شما صرف دیگران شود طوری که برای خود وقت کافی نداشته باشید. اگر کار شما به گونه ای است که مدام با تلفن و ایمیل درگیر هستید بهتر است از آن ها در زمان استراحت فرار کنید. مثلاً می توانید ساعات مشخصی را برای پاسخگویی به تلفن ها مشخص کنید.

به این صورت به دیگران می فهمانید که شما هم به زمانی برای استراحت و آرامش نیاز دارید و نباید مزاحم شما شوند. وقتی به فشارهای روحی اجازه می دهید ساخته شوند ایجاد آرامش کار سختی می شود اما با استراحت کافی می توانید هنگام کار با انرژی و توان بیشتری به وظایف خود را انجام دهید که نتیجه آن یک رضایت درونی است.

۶- یک تغییر به اندازه یک استراحت ارزش دارد - زندگی نباید تکرار مکررات باشد. اگر متوجه شدید که در چرخه ای از تمام از روزمرگی گیر کرده اید کارهایی کاملاً متفاوت انجام دهید. مثلاً اگر هر روز بعد از ظهر وقت خود را با روزنامه خواندن و تماشای تلویزیون می گذرانید و پس از آن احساس خوبی ندارید می توانید برای قدم زدن با خانواده یا دوستان بیرون بروید یا در فعالیت های ورزشی یا دوستان شرکت کنید.

این تغییر رویه به شما کمک می کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید و نه تنها از روزمرگی نجات پیدا می کنید بلکه فعالیت های روزانه خود را هم بهتر انجام خواهید داد.

ریلکسیشن به سادگی یک نفس عمیق کشیدن است
اگر احساس استرس می کنید چند دقیقه بیرون بروید. فقط به تنفس خود دقت کنید. به آرامی نفس بکشید این کار اثری قدرتمند برای آرام کردن دارد. وقتی که هوا را به داخل شش های خود فرو می برید آرامش درونی را وارد بدن خود می کنید.

وقتی که هوا را به بیرون می رانید تجسم کنید تمام نگرانی ها و تشویش ها را بیرون رانده اید. بدست آوردن آرامش به همین سادگی است پس سعی نکنید آن را پیچیده نمایید.

پیام های خودمراقبتی نازگل، نادر و خاله نیلا

اگر می خواهید نکات طلایی سلامت برای خود و خانواده تان را ساده و خلاصه بدانید مطالب این قسمت را بگیری کنید.

قسمت اول
نکات تغذیه ای نوزادان و شیرخواران زیر ۶ماه
۱) شیری که ابتدای تولد نوزاد (۲۴ تا ۴۸ ساعت اول تولد) تولید می شود



آغوز نام دارد و از ابتلا شیرخواره عفونت های تنفسی و اسهالی می گویند.

۲) شیرخوار در ۶ماه اول زندگی به هیچ چیز شیر مادر نیاز ندارد.

۳) نوزاد در روزهای اول پس از تولد بطور طبیعی وزن از دست می دهد که نباید عامل آن را کمبود شیر مادر دانست.

۴) مدفوع شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می کنند شل تر و دفعات آن بیشتر از کودکانی است که شیری غیر از شیر مادری می خورند و این نوع مدفوع را نباید با اسهال اشتباه کرد.

۵) در زمان شیر دادن مادر باید از قرص ضد بارداری این دوران استفاده کند.

۶) تغذیه کودک با شیر مادر نباید زمان بندی شود. در هر ساعت شب و روز که کودک احساس گرسنگی کرد باید انجام شود.

۷) در روزهای اول تولد شیر مادر کم است ولی میکیدن سینه توسط نوزاد باعث زیاد شدن آن می شود.

۸) گریه زیاد شیرخوار دلیل ناکافی بودن شیر مادر نیست ممکن است علت آن، خیس بودن پوشاک سرد یا گرم بودن کودک، بیماری و... باشد.

۹) تنها راه افزایش شیر مادر میکدن مکرر و مداوم سینه مادر توسط شیرخوار است.

۱۰) کوچک بودن سینه های مادر به میزان تولید شیر ربطی ندارد.

۱۱) مهم ترین علت خودداری کودک از گرفتن سینه ای مادری بیماری یا مشکلات مربوط به دهان و بینی کودک است عوامل دیگر استفاده از بطری یا شیشه پستانک، احتقان پستانک (جمع شدن شیر در پستانک)، وضعیت نادرست شیر دادن، وضعیت پستانک گرفتن نوزاد و شرایط جسمی و روحی مادر است.

۱۲) در صورت ابتلا کودک به اسهال هرگز نباید شیر مادر را قطع کرد بلکه باید علاوه بر استفاده از محلول ا-اس-دفعات شیر دادن را افزایش داد.

۱۳) بیهوشی هنگام زایمان، مصرف دارو و عمل سزارین هیچ کدام مانع شیردهی نیستند.

۱۴) اضطراب و نگرانی مادری می تواند در تولید شیر مادر اختلال ایجاد کند. لذا مادر باید از نگرانی بپرهیزد.

۱۵) تغذیه کودک با غیر شیر مادر باعث کاهش پیوند عاطفی مادر و کودک و زمینه ساز بیماری های قلبی عروقی، مفصلی و دیابت در بزرگسالی بهره هوشی کمتری و بیماری های تنفسی و اسهالی و سوء تغذیه است.

۱۵) تغذیه کودک با غیر شیر مادر باعث افزایش خطر ابتلا به کم خونی، سرطان سینه و تخمدان در مادری می شود.

اکرم صداقت جو

ستارگان فوتبال ایران (۱۲)

محمد رضا پولادی

فوتبال برگشت و سرمربی تیم فوتبال شاهین تهران شد. بعد از آن تا سال ۱۳۷۱ دور از فوتبال بود. یازدهم بهمن سال ۱۳۷۱، در یک تمرین دوستانه فوتبال دچار درد شد و همان شب در منزل خود در اوج تنهایی سکنه مغزی کرد. محراب روز تولد خود به رحمت خدا رفت.

۱۳ سال بعد این اتفاق تلخ در مورد مجید سبزی تکرار شد. مجید سبزی هم در روز تولد خود از دنیا رفت. پیکر مرحوم محراب شاهرخی روز ۱۳ بهمن سال ۱۳۷۱ در ورزشگاه امجدیه سابق تشییع شد و در ضلع جنوب شرقی قطعه ۲۰ بهشت زهرا کنار قبر مرحوم پرویز دهداری که ۶۹ روز قبل از آن به رحمت خدا رفته بود دفن شد.

در فوتبال ایران، محراب به مروریاد سیاه معروف بود.

زحمات بسیاری که برای تیم کشیده اید، به اطلاعات می رسانیم که از این به بعد می توانید فوتبال را هر کجا که می خواهید ادامه دهید. اشک در چشم های عمو محراب حلقه زده بود، با بغض گفت: لا اقل دعوتی نکردند و یک جای تلخ و بیسکویت جلویمان نگذاشتند تا بعد از آن همه زحمتی که کشیدیم، با احترام بیشتری بیرونمان کنند... بعد از پرسپولیس به شهپاز رفت تا با ناظم گنجاپور بادشاهین را زنده کنند. در سال ۱۳۵۶ با مقام سرمربیگری به پرسپولیس برگشت تا دوباره شادی را برای هواداران به ارمغان بیاورد.

حضورش در پرسپولیس ۴ سال بطول انجام تا با قهرمانی در جام اسپندی و باشگاه های تهران او را اینبار شاگردانش نچندان محترماً کنار می گذارند.

و سال ۱۳۶۳، مدت کوتاهی به یک اختلاف ساده راهی دارایی شد و وقتی دارایی و شاهین منحل شدند با رفقای سابق خود به پیکان و سپس پرسپولیس رفت.

افتخارات محراب برابر است با افتخارات فوتبال ایران از راهبانی به المپیک ۱۹۶۴ تا قهرمانی در آسیا.

مظلومیت عمو محراب:
"جواد الله وردی روایت تلخی از زندگی محراب شاهرخی دارد او می گوید: سال ۱۳۵۳، زمانی که تازه به پرسپولیس رفته بودم، به باشگاه سر زدم. محراب را نامه به دست دیدم. تلخ و گرفته بود. گفتم چه شده عمو؟ گفت: هیچ باشگاه از من و هادی طاووسی و هنریک سرکسیان و بیوک وطنخواه خواسته است از فوتبال خداحافظی کنیم یا از باشگاه برویم. نامه را نگاه کردم نوشته بود: "آقای محراب شاهرخی، فوتبالیست ارزنده پرسپولیس، با تشکر از

اسرار زیبایی از روزگار کهن تا کنون

● **استراحت -** اگر می خواهید صورت شفاف و سالمی داشته باشید به اندازه کافی استراحت کنید، یکی از اولین کارهایی که برای زیبایی به آن نیاز دارید. ۸ ساعت خواب راحت و بدون مزاحمت است.

● **آرامش -** بیابید آرامش خود را در شرایط مختلف حفظ کنید. برای این منظور باید ذهن خود را از ناراحتی ها و ناامیدی ها خالی کنید و استرس را از خود دور کنید. یوگا و مدیتیشن برای بدست آوردن آرامش بسیار مفید هستند. عبادت کردن و راز و نیاز با معبود برای کسانی که اعتقادات مذهبی دارند بسیار مفید و مناسب است. ورزش کردن راهی برای داشتن بدن مناسب است ولی اگر این ورزش به صورت مداوم و منظم انجام شود تبدیل به راهی برای از بین بردن استرس می شود.

● **سم زفایی -** نوشیدن ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب در روز یک روش بسیار مؤثر برای دفع سموم از بدن است.

● **رژیم غذایی متعادل -** سبزیجات، سالاد ها، مغز ها، میوه های خشک شده و میوه های تازه باید در رژیم غذایی شما گنجانده شود. اگر می خواهید سلامت فعال و زیبا باشید مصرف این مواد غذایی ضروری است. و البته باید از الکل، مواد مخدر و غذاهای حاضری هم صرف نظر کنید.

● **مراقبت از موها -** ماساژ موها با روغن باید حداقل ماهی یکبار انجام شود. روغن زیتون، روغن کرچک، روغن بادام و روغن نارگیل همه برای موها مفید هستند. در ضمن برای حفظ سلامت موهای خود باید از یک شامپوی ملایم استفاده کنید.

● **مراقبت از ناخن ها -** ناخن ها را باید مرتباً تمیز کنید. و از مرطوب کننده مناسب برای آن ها استفاده کنید تا ناخن های براق و زیبا داشته باشید.

● **مراقبت از چشم ها -** مطمئن شوید که چشم های شما به اندازه کافی استراحت می کنند. با نگاه کردن طولانی مدت به تلویزیون و مانیتور فشار زیادی به آن ها وارد می کنید. چشم خود را با آب سرد تمیز بشویید. برای اطمینان از سلامت چشم و عدم پیشروی یک نارسایی باید به طور مرتب آن ها را چک آپ کنید. از یک کرم دور چشم مقوی استفاده کنید تا پوست دور چشم شما نرم و ملایم باشد.

● **مراقبت از پوست -** برای پوست خود یک برنامه منظم نظافت و مراقبت از آن داشته باشید. از صابون و پاک کننده های ملایم برای شستشو استفاده کنید. پوست به مرطوب کننده احتیاج دارد در ضمن کیفیت مرطوب کننده ای که استفاده می کنید هم بسیار مهم است. امروزه مرطوب های مراقبت از پوست در بازار یافت می شوند که از مواد طبیعی ساخته شده اند مثلاً از جوشیده جو، عسل و شیر ساخته شده اند و می توانند برای صورت یا کل بدن مفید باشند.

● **آرایش -** کیفیت مواد آرایشی و بهداشتی که استفاده می کنید را فدای قیمت آن نکنید. در حالت ایده آل بهتر است کلاً مواد آرایشی استفاده نکنید تا اثر مخرب آن بر پوست شما کاهش یابد و قبل از رفتن به رختخواب حتماً آرایش خود را پاک کنید. برای کم اثر کردن آرایش زیاد استفاده از پاک کننده ها و مرطوب کننده ها می تواند تا حدی مؤثر باشد.