

## تنها مسیر غیر ممکن مسیری است که هنوز شروع نکرده‌ای.

آنتونی رابینز



## چه صابونی برای شستشوی پوست مناسب است؟



صابون‌ها اگر به‌درستی انتخاب شوند می‌توانند به بهتر شدن کیفیت پوست شما و حتی رفع مشکلات احتمالی مانند لک‌ها، جوش‌ها و... هم کمک کنند؛ اما قبل از هر کاری مهم این است که بدانید پوستتان از چه نوع و مدلی است؟ مثلاً آیا می‌دانید پوست شما خشک است یا چرب؟ اگر این را نمی‌دانید می‌توانید از پزشک متخصص پوست و مو مشورت بگیرید و بعد نسبت به آن، صابون مناسب را انتخاب کنید.

برای اینکه بتوانیم یک صابون خوب را برای خود برگزینیم که به پوست خود آسیب نزنیم و نهایت سازگاری را با پوستمان داشته باشد باید مواردی را در نظر داشته باشیم. اولاً زهمه این را بگویم که به توصیه‌های خود پزشک پنداری اطرافیان توجه نکنید. کسانی که به شما صابونی را پیشنهاد می‌دهند که هیچ شناختی از آن صابون ندارند. در حقیقت ممکن است پوست بدون مشکل شما را تا ابد با مشکل مواجه کنند. همین‌طور اکثر موارد، افرادی که پیشنهاد محصول بهداشتی را می‌دهند خود استفاده‌کننده آن نبوده‌اند و صرفاً نقل قول می‌کنند. تازه اگر استفاده‌کننده هم باشند و تأثیر مطلوبی روی پوست دیده باشند و از روی نیت خوبشان پیشنهادش را به شما داده‌اند باز هم گوش نکنید! چرب؟ چمن هر پوستی با پوست دیگر فرق دارد.

ممكن است آن صابون برای آن شخص با پوست چرب کاملاً مفید واقع شود ولی برای شما که مثلاً پوستتان خشک است عکس، عمل کند. پس اگر با دکتر متخصص مشورت نمی‌کنید مطلب زیر را بخوانید:

صابون‌ها انواع مختلفی دارند:

صابون‌های گیاهی، صابون‌های سنتی، بدون رایحه، صابون‌های صنعتی، صابون‌های با رایحه، صابون‌هایی با گلیسیرول بالا، گلیسیرول پایین، ضد آکنه، ضد چروک و...

پوستتان را چقدر می‌شناسید؟

واقعیت این است که بسیاری از ما دقیقاً نوع پوستمان را نمی‌شناسیم و نمی‌توانیم بر این اساس صابون یا شوینده مناسب و سازگار با پوست خود را انتخاب کنیم. به همین دلیل متخصصان پوست بر ضرورت شناخت نشانه‌های اولیه و اصلی تشخیصی نوع پوست که می‌تواند، خشک، چرب، معمولی یا مختلط باشد، تأکید می‌کنند.

کسانی که پس از شستن صورت با استحمام احساس کشیدگی، خشکی و ترک خوردن پوست را دارند و حتی پوستشان با پوسته ریزی‌های پراکنده مواجه است، دارای پوست خشک و حساس هستند، اما برعکس افرادی که حتی پس از استحمام احساس می‌کنند که هنوز صورتشان تمیز نشده است و همچنان سنگینی چربی را روی آن احساس می‌کنند یا این که پوستشان در بیشتر مواقع براق است، دارای پوست چرب هستند. مسلماً اگر از آن دسته افرادی هستید که با شستشوی مکرر پوست احساس خشکی یا استفاده نکردن از شوینده‌ها احساس چرب شدن و سنگینی روی پوست می‌کنید، دارای پوست معمولی هستید، اما اگر پوستتان در مرکز صورت چرب و در حاشیه‌ها و مناطق نزدیک به رویش مو خشک است، پوستتان از نوع مختلط محسوب می‌شود.

نظریه محققان درباره مناسب‌ترین صابون:

دانشمندان پوست و مو تأکید بر این دارند که شناخت نوع پوست هر شخص به او کمک می‌کند تا بهترین صابون متناسب با پوست خود را جهت شست‌وشو مخصوصاً شست‌وشوی صورت انتخاب کند.

شست‌وشوی روزانه صورت با صابون جزو مهمترین دستورات زندگی همه افراد نیست. اکثر کسانی که پوست خشک دارند، تحت هیچ شرایطی نباید پوست صورت خود را بیش از یک بار در روز بشویند و حتی در برخی موارد، شست‌وشوی روزانه صورت با صابون نیز برای این افراد نیاز نیست. برعکس در افراد دارای پوست چرب، حداقل دو بار شست‌وشوی روزانه صورت با صابون ضروری است. اکثر مردم آگاهانه که صابون خصلت قلیا دارد یعنی پاک‌کنندگی صابون از این خاصیتش حاصل می‌شود. اما پاک شدن آلودگی‌های جذب شده به پوست از طریق صابون به از دست رفتن چربی پوست منجر می‌شود. به این معنا که اگر میزان کمی چربی روی پوست وجود داشته باشد، با شست‌وشو همان میزان کم نیز از بین رفته و سبب مشکلات دیگری می‌شود.

بهترین و مناسب‌ترین صابون برای پوست خشک

بهترین و سازگارترین نوع صابون برای شما صابون‌های ملایم و آبرسان مثل صابون‌های کرم‌دار و گلیسیرین است. گلیسیرول موجود در ترکیب صابون، رطوبت پوست را کامل کرده و احساس خشکی و ترک پوست را رفع می‌کند. پس افراد دارای پوست خشک تحت هیچ شرایطی نباید از صابون‌های سخت که حاوی انبوهی از مواد معدنی و شیمیایی است، استفاده کنند.

بهترین و مناسب‌ترین صابون برای پوست چرب

این دسته از افراد می‌توانند از صابون‌های ترکیبی با داروهای ضد آکنه و ضد باکتری و میکروب استفاده کنند.

بهترین و مناسب‌ترین صابون برای پوست‌های آکنه دار

صابون‌های دارویی ضد آکنه حتی برای افرادی که پوستشان مستعد جوش و آکنه است نیز مفید است اما مصرف آن بیش از دو بار در روز اصلاً توصیه نمی‌شود. همین‌طور افرادی که تعریق بالا دارند و از بوی نامطبوع آن رنج می‌برند، می‌توانند از صابون‌های محتوی ضد تعریق یا دئودورانت استفاده کنند.

افرادی که دارای پوست آسیب‌پذیرتری و حساس‌تری نسبت به دیگران نیز هستند، همچون کودکان و کهنسالان یا کسانی که به‌واسطه بیماری یا لیزر درمانی، پوست حساسی پیدا کرده‌اند نیز تا آنجا که ممکن است نباید از صابون برای شست‌وشو استفاده کنند و در مرحله نخست بهتر است که ژل‌های شست‌وشو را جایگزین صابون کنند در صورتی که ناگزیر به استفاده از صابون بودند، فقط از صابون‌های کرم‌دار استفاده نمایند.

تزیینات در زندگی عشايری از جنس خود این زندگی است. عشاير نظير ساير اقشار مردم در عزا و عروسی، در شادی و غم آئين‌ها و مراسم خاص خود را دارند. برای تزیین مراسم عروسی و شادی از بافته‌های رنگی به نام گمبول با ضم «گ» استفاده می‌شود. به این منظور بندی بافتنی را تهیه می‌کنند و به فاصله هر ۲۰ سانتی‌متر نظیر ریشه‌های رنگی مراسم عروسی از نخ‌های رنگی پشمی یا کاموایی گلوله‌های نخی درست می‌کنند و آویزان می‌نمایند.

گمبول در اندازه‌های مختلف و برای مصارف مختلف تهیه می‌شود. گمبول‌های درشت و پشمی برای طناب سیاه چادر و گمبول‌های ریز دکمهای برای خورجین و نظیر آن استفاده می‌شود. حتی برای نوار روی



## گمبول بافی صنایع دستی کهگیلویه و بویراحمد

آلاچیق‌ها نیز از گمبول‌های رنگی استفاده می‌گردد. از دیگر مصارف گمبول، تزیین جل اسب، تزیینات گلیم و جاجیم مورد استفاده در چنین بافتنی‌ها است که روی بافتنی‌های تزیینی منزل کشیده شده و به‌عنوان پرده‌ای رنگین استفاده می‌گردد. طول گمبول‌ها به‌طور متوسط ۱۵ سانتی‌متر و خط سر آنها ۵ تا ۸ سانتی‌متر است و برای محکم شدن و وانرفتن بندها، با نخ و سوزن این بندها را به هم می‌دوزند. محل آویز گمبول‌ها نیز می‌تواند یک بند به قطر ۲ تا ۵ سانتی‌متر باشد و یا نوری به عرض ۱۰ تا ۷ سانتی‌متر تهیه گردد و گمبول‌ها از آن آویزان گردند. گمبول در اندازه‌های مختلف و برای مصارف مختلف تهیه می‌شود. منبع: negahmedia.ir

## نحوه پرورش قارچ در منزل



در منزل و بدون توجه به آب‌وهوا و رطوبت می‌توان قارچ پرورش داد. پس اگر شما هم در منزل خود جای مناسبی برای کشت دارید بهتر است از همین حالا برای افزایش درآمد خود اقدام کنید.

در منزل و بدون توجه به آب‌وهوا و رطوبت می‌توان قارچ پرورش داد. پس اگر شما هم در منزل خود جای مناسبی برای کشت دارید بهتر است از همین حالا برای افزایش درآمد خود اقدام کنید.

علی‌الخصوص که به دلیل کوچک بودن محیط تولید قارچ‌های به‌دست‌آمده از کیفیت بهتری برخوردار هستند؛ می‌توان به قیمتی بالاتر از سوپر مارکت‌ها قارچ را به فروش رساند.

بهترین موقع برای پرورش قارچ در خانه بین ماه‌های مهر تا آذر است ولی چنانچه امکانات تهویه هوا و متعادل نمودن درجه حرارت محیط محل پرورش وجود داشته باشد می‌توان پرورش قارچ را در ماه‌های دیگر سال تعمیم داد.

به‌طور کلی طرز پرورش قارچ مخصوص به خود آن است و می‌توان آن را در محیط تاریک پرورش داد و به‌جز نور مستقیم آفتاب، بهر مقدار نور را تحمل می‌کند. درهرصورت در محل پرورش قارچ علاوه بر آنکه، بایستی تهویه هوا به‌خوبی انجام گیرد، درجه‌های محیط پرورش نیز باید بین ۱۵ - ۱۰ درجه نگهداری شود. علاوه بر این محل پرورش بایستی کاملاً تمیز، قابل شستشو و فاقد درز یا محلی برای پرورش باکتری‌ها، حشرات و قارچ‌های مضر باشد.

برای کاشت و پرورش قارچ در منزل، ابتدا نوع قارچی که می‌خواهید پرورش دهید را انتخاب کنید.

کاشت قارچ صدفی (Oyster)، دکمهای سفید (White button) و شیتاکه (Shiitake). قارچ دارویی خوراکی، در خانه بسیار ساده است. روش کاشت هر سه نوع قارچ یکسان، اما بسترهای کاشت متفاوتی دارند.

قارچ‌های صدفی، در بستر کاه و پوشال یا تفاله قهوه، قارچ شیتاکه، در پوشال‌های خشک درختان و قارچ دکمهای، در کودهای کمپوست، بهترین رشد را دارند. درواقع بستر کشت مختلف، نیازهای تغذیه‌ای مختلف هرگونه قارچ را نشان می‌دهد. البته هر سه نوع قارچ را می‌توان به‌راحتی در بستر کاه و یا پوشال کاشت که اگر پوشال استفاده کردید، مطمئن شوید از چوب‌های سالم باشد.

انتخاب نوع قارچ برای کاشت، به‌منظور انتخاب طعم و مزه آن است؛ بنابراین قارچی که خودتان مصرف می‌کنید و به طعم آن علاقه بیشتری دارید را برای کاشت در خانه انتخاب نمایید.

یک‌گونه از قارچ را برای امتحان و ارزیابی خود به‌عنوان پرورش قارچ در منزل، پرورش دهید. باید همان‌گونه‌ای که به خوردن آن علاقه‌مند هستید را پرورش دهید.

زمان و مکان مناسب برای تولید قارچ

زمان مناسب برای کاشت قارچ در خانه بین ماه‌های مهر تا آذر است اما اگر امکانات تهویه هوا و متعادل نمودن درجه حرارت محیط محل پرورش و کشت وجود داشته باشد می‌توان قارچ را در ماه‌های دیگر سال هم کشت و پرورش داد. کشت قارچ شرایط مخصوص به خود را دارد و می‌توان قارچ را در محیطی تاریک پرورش داد و به‌جز نور مستقیم آفتاب، هر مقدار نوری را تحمل می‌کند.

و در مورد مکان مناسب برای کشت قارچ،

باید یک آگروز خروجی در انتهای سالن تعبیه کنیم که با هوای آزاد ارتباط داشته باشد و اگر به هوای آزاد ارتباطی نداشته باشد باید از طریق کانالی آن را به هوای آزاد خروجی دهیم.

رطوبت ساز: اگر مشکل صدای رطوبت ساز مهم نیست می‌توانیم از رطوبت سازهای کوچک استفاده کنیم که دیگر نیازی به کولر و خنک کردن هوا نیست و این رطوبت سازها هم هوا را خنک می‌کند و هم رطوبت را تأمین می‌کنند.

کانال‌های هوا ساز:

کانال‌های هوا ساز بهتر است از داکت‌های پلاستیکی با عرض ۵۰ سانتی‌متر استفاده شود در غیر این صورت می‌توان با پلاستیکی‌های پلی‌اتیلنی کانال‌های هوا ساز را ایجاد کنید به صورتی که اولین سوراخ آن در محل ورود هوا ساز به سالن زده شود و سوراخ‌های بعدی هر ۵۰ سانتی‌متر با قطر ۵ سانتی‌متر زده شود.

علاوه بر این تهویه در محیط کشت باید به‌طور یکنواخت باشد و نباید روی سطح کشت را بیش‌ازحد نیاز هوا داد و تهویه باید در تمام نقاط اتاق به‌طور یکسان پخش شود. در هنگام تولید قارچ، محیط اتاق احتیاج به رطوبت کافی نیز دارد و متوسط بهترین گرما و سرما، قفسه‌بندی و آماده‌سازی و نصب تجهیزات باید انجام شود.

علاوه بر این تهویه در محیط کشت باید به‌طور یکنواخت باشد و نباید روی سطح کشت را بیش‌ازحد نیاز هوا داد و تهویه باید در تمام نقاط اتاق به‌طور یکسان پخش شود. در هنگام تولید قارچ، محیط اتاق احتیاج به رطوبت کافی نیز دارد و متوسط بهترین گرما و سرما، قفسه‌بندی و آماده‌سازی و نصب تجهیزات باید انجام شود.

آماده‌سازی کمپوست یا کود گیاهی: مهم‌ترین و اولین اصلی که برای پرورش و کشت قارچ باید با آن آشنا شد بستری است که قارچ روی آن رشد کرده و از آن تغذیه می‌کند که به آن کمپوست گفته می‌گویند. به‌طور کلی به کودهای گیاهی کمپوست می‌گویند.

کمپوست سازی به‌ظاهر فرآیند آسانی می‌آید اما برای به دست آوردن کمپوستی مرغوب با بازده بالا نیاز به دستگاه‌های پیشرفته، آزمایشگاه‌های مجهز و از همه مهم‌تر تجربه و تخصص بالایی است و تمام این موارد احتیاج به سرمایه‌گذاری زیادی دارند و به همین خاطر اکثر تولیدکنندگان قارچ، کمپوست موردنیاز، مصرفی خود را به‌صورت آماده و بذر زده شده از شرکت‌های معتبر خریداری می‌نمایند.

بذر قارچ: بذری متفاوت با بقیه گیاهان است. در حقیقت چیزی که به آن بذر قارچ می‌گویند دانه‌های گندم پخته شده هستند. قارچ وقتی به بلوغ می‌رسد پرده‌های پشت کلاهکش باز شده و از بین پرده‌ها ریش‌ها و پشم‌ها پخش می‌شود. این پرده‌ها را با نام هاگ یا اسپور که با چشم عادی قابل‌دیدن نیست، می‌شناسند.

این اسپورها برای زنده ماندن احتیاج به غذا دارند به همین علت گندم‌ها را می‌پزند که نرم شوند تا اسپور قارچ بتواند از آن‌ها تغذیه کند و استفاده دیگری هم که پختن گندم دارد این است که به‌اصطلاح گندم عقیم شده و دیگر جوانه نمی‌زند و به این صورت تمام مواد غذایی آن برای اسپورها باقی می‌ماند و صرف رشد جوانه گندم نمی‌شود.

برداشت قارچ:

بعد از آن که رشد قارچ به حد کافی رسید و تاج آن شکل کامل خود را پیدا کرد باید قارچ‌های رسیده را برداشت کرد. در برداشت محصول باید به این نکته توجه شود که قارچ‌هایی که ترک برداشته و چتر آن باز شده باشد ارزش بازاریابی را از دست می‌دهند. همچنین این قارچ‌ها وزنشان کاهش یافته و قارچ‌هایی که زودتر از موعد چیده شوند وزن آنها سبک و از قارچ‌های درجه دو محسوب شده و ارزش غذایی کمتری دارند.

در هنگام جمع‌آوری محصول نباید از سبدهای بزرگ برای برداشت استفاده کرد. چون فشار قارچ‌ها روی هم در سبد باعث می‌شود که قارچ‌های زیر خراش بردارند و سیاه شوند.

## صخره پریکتولن از دیدنی‌ترین طبیعت‌های کشور نروژ



پریکتولن یکی از دیدنی‌ترین طبیعت‌های کشور نروژ است که به‌عنوان یک از دیدنی‌ترین جاذبه‌های گردشگری است و ما در این مقاله قصد داریم حقایق جالبی را از این صخره زیبا در اختیارتان قرار دهیم.

صخره پریکتولن کجاست؟

پیتوته: پریکتولن (Preikestolen) جاذبه گردشگری مشهوری در فوسند، ریفلیک کشور نروژ است. صخره پریکتولن که فتونیک‌ترین منطقه کشور به‌حساب می‌آید، گردشگران را به دلهره‌آورترین و شگفت‌انگیزترین تجربه سفری دعوت می‌کند.

ویژگی‌های صخره پریکتولن:

این صخره درواقع یک صخره بسیار شیب‌دار و مرتفع است به بلندی ۶۰۴ متر و سطحی هموار به ابعاد تقریبی ۲۵ در ۲۵ متر است و نقطه

مقابل فلات Kjerag است.

راهپیمایی پریکتولن در ابتدای مسیر به‌صورت پیاده‌روی است تا این که هر چه جلوتر می‌روید مسیر شیب‌دارتر می‌شود و اگر خیلی اهل چالش نباشید درجهایی ممکن است اذیت شوید. در کل، کل مسیر مسافتی معادل ۳٫۸ کیلومتر دارد.

جدای از هیجانی که بالا رفتن از این صخره‌ها دارد، بودن در بالای آن‌ها منظره‌ای را در برابر چشمانتان قرار می‌دهد که فرای تصور و خارج از ذهن است.

وقتی از بالا به صخره پریکتولن نگاه کنید به نظر می‌آید شکافی که صخره را از کوه جدا کرده به‌طور شگفت‌انگیزی صیقل داده شده و بیش‌تر شبیه به تکه‌ای یک است که با چاقو بریده باشد.

نحوه شکل‌گیری صخره پریکتولن:

پریکتولن حدود ۱۰۰۰۰ سال پیش و در عصر یخبندان و با رسیدن یخچال‌های طبیعی به لبه پرنگاه پدید آمده است. طی این دوره آب یخچال در درز و شکاف‌های کوهستان منجمد شده و سرانجام به توده‌های سنگی بزرگ و زاویه‌دار شکسته شد که بعداً توسط جریان یخچالی جابه‌جا شدند. این فرایند علت شکل زاویه‌دار فلات یخچالی را تشریح می‌کند.

بهترین زمان سفر به صخره پریکتولن:

آوریل تا سپتامبر. چراکه در فصل زمستان به خاطر بارش باران و برف واقعاً لیز می‌شود و گاهی کاملاً یخ می‌بندد و از طرف دیگر به خاطر این که مسیر شیب‌دار است، بالا رفتن از آن کاملاً بستگی به درجه سختی دارد.

قبل از این که به این صخره بروید بهتر است آب‌وهوا را خوب چک کنید و البته خودتان را بهتر است برای تغییرات ناگهانی آب‌وهوا هم آماده کنید.

تجهیزات موردنیاز برای رفتن به صخره پریکتولن:

- آب و خوراکی

- وسایل موردنیاز پیاده‌روی

- دوربین عکاسی

- لباس گرم (حتی در تابستان)

چگونه به صخره پریکتولن برویم؟

گردشگرانی که قصد سفر به پریکتولن را دارند، می‌توانند از دو طریق زمینی یا با استفاده از کشتی‌های کوچک روی رودخانه سفر کنند و خود را به پایین صخره برسانند.

