

ضرب‌المثل‌های جهان

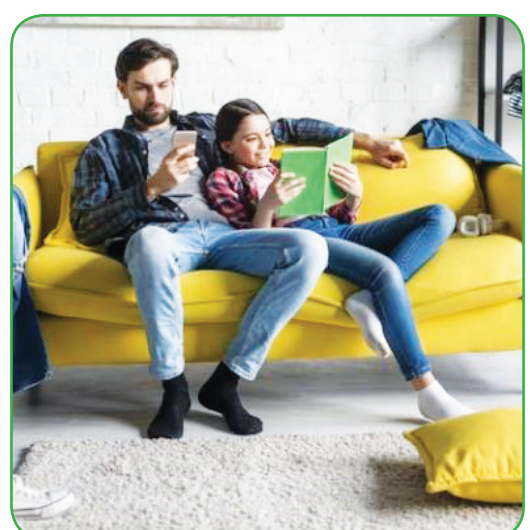
هر که چاقوی بزرگی در دست دارد، لزوماً آشپز ماهری نیست.

روسی

گوناگون



چند راهکار ساده برای مرتب کردن خانه



مرتب کردن خانه به معنای جمع کردن وسایل خانه و قرار دادن وسایل سر جای خود است که در بیشتر مواقع خانه مرتب نیست. در بین مسائلی که همیشه برای همه اعضای خانواده بسیار مهم است تمیزی و مرتب کردن خانه است. این مرتب بودن شامل تمیزی وسایل و قرار داشتن این موارد در جای مخصوص خود است. در اینجا چند راه برای مرتب کردن سریع خانه به شما پیشنهاد می‌کنیم: در بیشتر مواقع نامرتب بودن خانه به این دلیل است که وسایل

کتاب‌های درون کتابخانه روی هم تلبار شده باشند و وسایل دکوری یا حتی ظروف غذاخوری روی میز به‌درستی چیده نشده باشند، خانه نامنظم می‌شود. صندلی‌ها را سر جای خود ببرید، کتاب‌ها را مرتب درون قفسه یا روی میز بچینید، وسایل دکوری و ظروف روی میز را با توجه به چیدمان موردنظر خود منظم کنید تا در عرض چند دقیقه خانه آراسته‌تر شود. حال به‌خوبی متوجه می‌شوید که اگر بعد از استفاده از هر وسیله‌ای آن را سر جای خود بگذارید، چه کمک بزرگی به خودتان کرده‌اید. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که در بیشتر خانه وجود دارد پرآلودگی روزنامه‌ها و مجلات بر روی میز و زمین خانه است. برای این کار می‌توانید خیلی راحت سبدهای نگه‌داری مجله تهیه کنید و در صورت لزوم سریع همه این مجلات را داخل دهید، کتاب‌ها را درون قفسه کتابخانه مرتب کنید. بسیاری از مواقع شلوغی و بهم‌ریختگی خانه فقط به این دلیل است که همه چیز آن‌طور که باید سر جای خود قرار نگرفته. می‌رسید یعنی چه؟ زمانی که صندلی‌های ناهارخوری مرتب نباشند،

در مورد سیر سیاه و خواص آن چه می‌دانید؟



محافظت‌کننده سلول‌های کبدی و محافظت‌کننده عصبی هستند، در چند دهه گذشته گزارش شده است. در بین محصولات فرآوری سیر، سیر سیاه به‌عنوان یکی از شناخته‌شده‌ترین غذاهای کاربردی موجود در بازار جهانی است. در مقایسه با سیر خام، سیر سیاه دارای رنگ معمولی سیاه، طعم شیرین و بافت جویندی و بدون بو است. مردم کشورهای آسیایی مانند تایلند، کره جنوبی و ژاپن سیرهای سیاه را به‌عنوان یک غذای سنتی قرن‌ها تولید و استفاده کرده‌اند، اما در دهه‌های اخیر وارد بازار جهانی شده است. سیر سیاه به دلیل خوش‌طعم بودن و فراوان بودن ترکیبات فعال زیستی، با رشد چشمگیر تقاضای مصرف در طی سال‌های اخیر به یکی از معروف‌ترین و برجسته‌ترین محصولات موجود در مواد مغذی و عملکردی مواد غذایی تبدیل شده است. علاوه بر این، سیر سیاه در بهبود روند تولید و همچنین نوآوری محصولات جدید پردازش سیر سیاه توجه مصرف‌کننده را به خود جلب کرده است. اخیراً برخی از محصولات فرآوری شده سیر سیاه مانند ماس سیر سیاه، پوره، خمیر، عصاره و قرص‌های مکمل در ویتنام و بازار جهانی معرفی شده‌اند. پیش‌تر برخی رسانه‌ها در مورد خواص سیر سیاه نوشتند و مدعی شدند که این محصول در تقویت سیستم ایمنی، جلوگیری از سرطان، درمان دیابت و بهبود گردش خون نقش مؤثری ایفا می‌کند. به‌طور مثال و در مورد بهبود گردش خون ابتدا در تحقیقاتی که در سال ۲۰۰۵ انجام شد، نشان داد میزان این دو عنصر بسیار ناچیزتر از آن است که بتوانند گردش خون را افزایش بدهند؛ اما بعدها محققان سوندی به این نتیجه رسیده‌اند این موضوع ریشه در سولفید هیدروژن دارد که با مصرف سیر در بدن ایجاد می‌شود. ترکیبات سولفوریک علاوه بر افزایش گردش خون، به تنظیم فشارخون نیز کمک می‌کنند.

سیر سیاه فراورده‌ای است که از تخمیر سیر معمولی در حرارت و رطوبت کنترل شده تهیه می‌شود. طی این روند سیر را بین ۶۰ تا ۹۰ روز در دمای تقریبی ۶۰ تا ۷۷ درجه سانتی‌گراد نگهداری می‌کنند. پس از آن سیر حالت ژله‌ای پیدا می‌کند، مزه آن شیرین شده و رنگ آن سیاه می‌شود. این فراورده خاصیت انرژی‌زایی دارد و معمولاً از آن به‌عنوان چاشنی و طعم‌دهنده در غذاها استفاده می‌شود. به گزارش «تابناک»، این فراورده برای اولین بار توسط کره‌ای‌ها برای مصارف دارویی تولید شد و گاهی اوقات از آن در تهیه نوشابه‌های انرژی‌زا یا شکلات سیر سیاه نیز استفاده می‌شود. سیر سیاه دارای مقدار زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند پلی‌فنول، فلاونوئیدها، مشتقات ترا هیدروکربون و ترکیبات ارگانوسولفور از جمله S-allyl-cysteine و S-allyl-mercaptocysteine در مقایسه با سیر تازه است. شواهد رو به رشدی که نشان‌دهنده اثرات درمانی سیر سیاه از جمله ضد سرطان، ضد چاقی، سیستم ایمنی بدن، هیپولیپیدمی، آنتی‌اکسیدان،

راهکارهای کاربردی برای کنترل اعتیاد به گوشی



امکان‌پذیر است. بهره‌گیری از گجت‌های ساده نظراتان در مورد بهره‌گیری از گوشی‌های ساده چیست؟ روزگاری که همه از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند، چنین کاری نه‌تنها منجر به شاخص شدن شما می‌شود بلکه دیگر نمی‌توانید از اپلیکیشن‌های اعتیادآور هم استفاده کنید؛ اما سؤال این است که آیا می‌توانید دوری از اپلیکیشن‌هایی مانند گوگل مپ و واتس‌آپ را تحمل کنید؟ زیر نظر قرار دادن زمان استفاده از اپلیکیشن‌ها زمانی که اپلیکیشن شبکه‌های اجتماعی را باز می‌کنید، معمولاً زمان استفاده از آن‌ها از دستمان خارج می‌شود. به همین خاطر با زیر نظر قرار دادن زمان استفاده از اپلیکیشن‌ها، می‌توانیم تا حدی این مشکل را کنترل کنیم. اپلیکیشن‌هایی که برای کنترل اعتیاد به گوشی عرضه شده‌اند، معمولاً از چنین قابلیت‌هایی بهره می‌برند و می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. غیرفعال کردن نوتیفیکیشن‌ها حتی اگر اپلیکیشن‌ها را حذف نمی‌کنید یا استفاده از آن‌ها را محدود نمی‌کنید، حداقل می‌توانید نوتیفیکیشن‌های آن‌ها را غیرفعال کنید. با این کار، می‌توانید از مزاحمت‌ها جلوگیری کنید و برای استفاده از اپلیکیشن‌های مختلف حس اجبار نداشته باشید. برخی از کاربران می‌گویند استفاده از ساعت هوشمند باعث می‌شود به‌طور بیهوده گوشی را از جیب خارج نکنند. سمدزایی دیجیتال برخی کارشناسان توصیه می‌کنند که در صورت امکان، برای زمان مشخصی مانند یک هفته یا بیشتر، استفاده از انواع گجت‌ها را متوقف کنید تا نتیجه این کار را بر زندگی خود ببینید. البته این روزها بسیاری از کاربران برای انجام کارهای مختلف به تکنولوژی نیاز دارند، ولی مثلاً می‌توانید برای چند روز از برخی از آن‌ها استفاده نکنید.

موضوع اعتیاد به گوشی و انواع گجت‌ها موضوع جدیدی نیست و از سال‌ها قبل وجود داشته است؛ اما در صورت با پیشرفته‌تر شدن گوشی‌ها، کاربران وقت بیشتری صرف استفاده از گوشی‌های خود می‌کنند و همین موضوع می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. به گزارش «تابناک باتو»، موضوع اعتیاد به گوشی و انواع گجت‌ها موضوع جدیدی نیست و از سال‌ها قبل وجود داشته است؛ اما در صورت با پیشرفته‌تر شدن گوشی‌ها، کاربران وقت بیشتری صرف استفاده از گوشی‌های خود می‌کنند و همین موضوع می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. به‌خوبی می‌دانیم که بیشتر تکنولوژی‌ها به‌خودی‌خود بد نیستند، ولی در صورت باید برای استفاده از آن‌ها تعادل را رعایت کنیم. در این زمینه برای گوشی‌های اندرویدی اپلیکیشن Digital Wellbeing توسط گوگل ارائه شده و گجت‌های ابل هم می‌توانند از ابزار Screen Time بهره ببرند. در ادامه راهکارهای کلیدی برای کنترل اعتیاد به گوشی و بهبود نحوه استفاده از این گجت‌ها را مطرح می‌کنیم. تنظیم محدودیت قبل از خوابیدن نگاه کردن به نمایشگر گوشی قبل از خواب می‌تواند منجر به افزایش کورتیزول و کاهش ملاتونین شود و این موضوع برای خواب عمیق می‌تواند مشکل‌زا شود. چنین کاری در مورد مشکل بی‌خوابی هم تأثیرگذار است. یک راهکار ساده برای این معضل، قطع استفاده از گوشی حدود ۳۰ دقیقه قبل از خوابیدن است. این کار به مغز شما فرصتی برای آرام شدن می‌دهد و این امکان را فراهم می‌کند که راحت‌تر به خواب عمیق‌تری فرو بروید. فیلتر نور آبی اگر از جمله کاربرانی هستید که تا لحظات آخر قبل خواب باید از گوشی استفاده کنید، می‌توانید از حالت شب یا night mode گوشی خود استفاده کنید. این مشخصه در گوشی‌ها و سیستم‌عامل‌های مختلف به‌عنوان گوناگونی وجود دارد، ولی در نهایت عملکرد آن‌ها یکسان است. با فعال کردن این حالت، رنگ کلی نمایشگر کمی گرم‌تر می‌شود و با کاهش نور آبی صفحه نمایش، تأثیر آن بر مغز کم‌تر می‌شود. با این‌وجود طی پژوهشی که در سال ۲۰۱۹ توسط دانشگاه منچستر انجام شده، نور آبی در واقع متهم ردیف اول برای افزایش کورتیزول نیست و این یعنی شاید این روش اصلاً مضر شمر واقع نشود. سیاه‌سفید کردن نمایشگر

یک راهکار برای کنترل اعتیاد به گوشی‌های هوشمند، سیاه‌سفید کردن نمایشگر است. با این کار، جذابیت گوشی پایین می‌آید و به همین خاطر احتمالاً فقط زمانی که کار مهمی برای انجام دادن داریم، از گوشی استفاده می‌کنیم. در بیشتر گوشی‌های اندرویدی به‌راحتی می‌توان این کار را انجام داد و در آیفون هم انجام این کار

دوازده راه مبارزه با مورچه‌ها در خانه



گاهی وجود حشرات مثل مورچه در داخل خانه به‌قدری آزاردهنده است که سبب سلب آسایش افراد ساکن در آن خانه می‌شود. البته تعداد زیادی راه مبارزه با مورچه وجود دارد. مورچه‌ها اگرچه به‌ظاهر، حشرات بی‌آزاری به نظر می‌آیند، ولی هنگامی که در گوشه‌ای از خانه لانه کنند، یا در دسرهای بسیاری مواجه می‌شوید. علت وجود مورچه بالدار در خانه باید بدانید دیدن مورچه‌های بالدار نشانه ورود آن‌ها به خانه شما نیست. یادتان باشد مورچه‌ها برای جفت‌گیری و آغاز کلنی‌های جدید خانه خود را ترک می‌کنند. نیمی از آن‌ها پس از جفت‌گیری می‌میرند. همچنین تمام ملکه‌های بالدار نمی‌توانند کلنی خود را داشته باشند. این کار دشوار بوده و موفقیت، ژنتیک، عدم وجود شکارچی، آب‌وهوا و کمی شانس، در آن نقش دارد. بنابراین اگر در داخل خانه ازدحام مورچه‌های بالدار را دیدید به این معناست که کلنی مورچه‌ها در داخل دیوارها یا نزدیکی خانه‌تان زندگی می‌کنند. در این صورت سریعاً با یک متخصص پاک‌سازی مورچه تماس بگیرید. اسپری مورچه کش خانگی برای مقابله با مورچه بسازید! سها بزرگ‌ترین دشمن مورچه‌ها است. اگر فکر می‌کنید که سرکه فقط برای تمیزکاری کاربرد دارد، اشتباه می‌کنید یکی دیگر از جاهای که سرکه می‌تواند به کمک شما بیاید، برای از بین بردن مورچه است. اگر دوست ندارید که مورچه‌ها را کاملاً از بین ببرید و فقط می‌خواهید که آن‌ها را از محل زندگی‌تان دور کنید، سرکه بهترین راه‌حل است. کمی آب و سرکه را به نسبت یک‌به‌یک باهم مخلوط کنید و دوزن یک بطری اسپری بریزید. سپس در محل عبور مورچه‌ها اسپری کنید. این کار را چندین بار تکرار کنید. این

راه‌حل برای از بین بردن مورچه بالدار خانگی و پشه‌ها بسیار جواب می‌دهد. یک وسیله الکترونیکی مخصوص کشتن حشرات (zapper) بخرید. یک zapper در برابر انواع مختلف حشرات بالدار به‌خوبی کار می‌کند و مورچه‌های بالدار نیز از این قاعده مستثنی نیستند. zapper را در محلی که معمولاً مورچه‌های بالدار را در آن رفت و آمد دارند آویزان کنید و منتظر باشید تا دستگاه عمل کند. هنگام آویزان کردن zapper ها، معمولاً آن‌ها را در مناطق باز قرار دهید که حشرات به‌راحتی پرواز کنند. همچنین مهم است که آن‌ها را دور از دسترس حیوانات خانگی یا کودکان قرار دهید. درحالی‌که برق تولید شده توسط دستگاه zapper معمولاً به‌اندازه کافی برای ایجاد صدمات شدید به حیوانات خانگی بزرگتر، مانند سگ و گربه یا برای بیشتر کودکان نیست، اما شوک تولید شده ممکن است خطرناک باشد. دستورالعمل‌ها را با دقت دنبال کنید تا از استفاده از zapper ها به روشی خطرناک جلوگیری کنید. حذف منابع آب و غذای اولیه ریز از بین بردن مورچه‌های خیلی ریز در خانه شما است. غذا و خرده‌نان‌های ریخته شده را از کف، کابینت‌ها، انباری‌ها به گوشه‌ها و در امتداد پایه‌های چوبی ببرید و پاک کنید. به‌طور منظم جارو و تی بکشید. ایوان‌ها و محیط‌تان دور کنید. توری سیمی و اطمینان از آب‌بندی خوب پنجره‌ها و درب‌ها بدون وجود هرگونه درزی. بررسی و آب‌بندی درزهای سیاه، کابل‌های برق، لوله‌ها و مکان‌هایی که امکان ورود دارند. دسترس بچه‌ها و حیوانات خانگی را به مورچه‌ها محدود کنید. مورچه‌ها برای یافتن غذا از بین می‌برد پودر در زیر را از بین می‌برد پودر مورچه‌ها را در چهارچوب پنجره در زیر کابینت بریزید همچنین می‌توانید با چوب دارچین و پودر محل مورچه‌ها را پیدا کنید. مورچه‌ها را با نوارچسب به دام بیندازید در اطراف منابع غذایی یک نوارچسب قرار دهید. وقتی مورچه‌ها روی نوار فرود می‌آیند، گیر می‌کنند و نمی‌توانند از آنجا دور شوند. برای اینکه این امر مؤثر واقع شود، باید قسمت چسبیده نوار را به سمت مورچه‌ها بالا قرار داده و آن را تا حد ممکن نزدیک به منبع غذایی قرار دهید. اگر مستقیماً در کنار منبع غذا نباشد، مورچه‌های بالدار کمتر روی نوار فرود می‌آیند. از آنجا که مورچه‌ها در پرواز به‌جای خریدن پرواز می‌کنند، این روش همیشه مؤثر نیست. از این گذشته، مورچه‌های بالدار روی نوار فرود می‌آیند، زیرا آن‌ها فنی احتمالاً این دستورالعمل‌های آن‌ها پیروی نمی‌کنند و پرواز می‌کنند. تا درجایی قرار گیرند که دور از

دسترس بچه‌ها و حیوانات خانگی باشد دیگر حیوانات موردنظر باشند مورچه از چی بدش می‌آید فراری دادن مورچه با پودر دارچین مطالعات نشان داده دارچین مورچه‌ها را از بین می‌برد پودر مورچه‌ها را در چهارچوب پنجره در زیر کابینت بریزید همچنین می‌توانید با چوب دارچین و پودر محل مورچه‌ها را پیدا کنید. مورچه‌ها را با نوارچسب به دام بیندازید در اطراف منابع غذایی یک نوارچسب قرار دهید. وقتی مورچه‌ها روی نوار فرود می‌آیند، گیر می‌کنند و نمی‌توانند از آنجا دور شوند. برای اینکه این امر مؤثر واقع شود، باید قسمت چسبیده نوار را به سمت مورچه‌ها بالا قرار داده و آن را تا حد ممکن نزدیک به منبع غذایی قرار دهید. اگر مستقیماً در کنار منبع غذا نباشد، مورچه‌های بالدار کمتر روی نوار فرود می‌آیند. از آنجا که مورچه‌ها در پرواز به‌جای خریدن پرواز می‌کنند، این روش همیشه مؤثر نیست. از این گذشته، مورچه‌های بالدار روی نوار فرود می‌آیند، زیرا آن‌ها فنی احتمالاً این دستورالعمل‌های آن‌ها پیروی نمی‌کنند و پرواز می‌کنند. تا درجایی قرار گیرند که دور از