

A wooden bowl and a wooden scoop filled with black peppercorns, with some peppercorns spilled out.

نکته بعدی اینکه فلفل سیاه به شما کمک می‌کند به وزن دلخواه‌تان برسید. مواد مغذی موجود در این ادویه خوشمزه به سوخت‌وساز بدن شما کمک می‌کند تا سلول‌های چربی از بین بروند. البته فراموش نکنید برای بهره‌مندی از مزایای فلفل لازم نیست حتماً آن را بخورید. فلفل یک لایه‌پیراز عالی است که می‌تواند به بهبود پوست شما کمک کند. با قرار دادن مستقیم فلفل روی پوست‌تان می‌توانید گردش خون زیر پوست‌تان را افزایش دهید و به بهبود آن کمک کنید. البته آن را روی قسمتی از پوست که آکنه یا زخم دارد نگذارید چون خردتان می‌داند چه بلایی سرتان می‌آید.

A large white shark swimming underwater, showing its teeth and fins. The shark is angled upwards and to the right, with its mouth slightly open, revealing sharp teeth. The water is a deep blue, and sunlight filters down from the surface, creating a shimmering effect on the shark's back and the water around it.

در این میان مطالعه روی کوسه‌نهنگ‌های وحشی که بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶ نمونه‌گیری شده بودند، نشان داد آنها دارای خون نونمونه‌بافتی بودند که تقریباً نیمی از رژیم غذایی‌شان از منابع گیاهی مانند جلبک و علف دریایی است. این می‌تواند نشان دهد که خوردن گیاهان یک بخش از زندگی طبیعی کوسه‌نهنگ‌هاست.

مسئله کودک که بالاتر می‌رود، درک و فهم او هم افزایش می‌یابد بنابراین می‌توانید برخی نکات ایمنی را به زبان ساده و قابل فهم برای او توضیح دهید. این کار را باید زمانی انجام دهید که مطمئن باشید او مفهوم خطر را می‌فهمد و درک می‌کند. اینها را به کودک آموزش دهید که چند دستگانه برقی را نمی‌توان به‌طور همزمان استفاده کرد. سعی کنید مدام سیم‌ها و وسایل برقی خانه را کنترل کنید. گاهی بعضی سیم‌ها شل و پاره می‌شوند. دست کم سالی یک‌بار هم که شده این کار را انجام دهید و سیم‌های اضافی روی دیوار را محکم کنید. علاوه بر این اگر دستگانه‌هایی دارید که آنها استفاده می‌کنند در ظاهر مشکل دارند، آنها را از نظر برق کنترل کنید. همچنین این قبیل دستگانه‌ها را درست‌سوی کودک دور نگه دارید تا مشکل اصلی مشخص شود.

در زمستان برف و کولاک خبر نمی‌کند، پس اگر قصد سفر در این فصل دارید، برای هر اتفاقی آماده باشید و خود را مجهز کنید. هم‌راهِ داشتن تجهیزات زمستانی مهم‌ترین شرطی است که زیاد درباره آن شنیده‌اید. یکی از نکات مهم در داشتن تجهیزات مسیری است که قصد سفر به آن دارید. در آن تمام مسیری‌های فرعی و اصلی را بشناسایی و در طول مسیر هم‌راهِ آن کنترل کنید تا راه را اشتباه نروید. گاهی برخی مسیرها در مواقع اضطراری کمک‌کننده هستند و می‌توانند شما سریع‌تر به مقصد بیاورند. علاوه بر این، در زمستان به دلیل بارش برف و کولاکی که ممکن است هر لحظه شما را غافلگیر کند، در کوله‌بار سفرتان همیشه خشکبار و خوراکی‌ها داشته باشید. خیلی وقت‌ها هم‌کاری شما با این راه می‌تواند دیگر به‌یمنی و دغدغه‌ای برای خوردن نداشته باشید. استفاده از این مواد انرژی شما را تا چند ساعت حفظ می‌کند تا نیروهای کمکی از راه برسند.



عکس | وحید سرابی | فرهیختگان

گل کاری در ماه



کرده‌اند که موفقیت‌آمیز نبوده است. اما چینی‌ها به تازگی مایه‌پیماهای جدیدی به موسوم به *Chang'E-4* راهی کره ماه کرده‌اند که با موفقیت روی سطح ماه فرود آمده و طبق مأموریتی که به آن محول شده در نقطه‌ای دورافتاده در کره ماه مشغول گل کاری و کاشت گیاه شده است. دانه‌هایی که باید در خاک کاشته شوند، دارای یک محفظه کوچک به همراه این سفینه فرود خاکی شده و روی آن‌ها دانه‌ها با توجه به جاذبه کره ماه را می‌چوید دارد، جوانه زنده‌اند اما آزمایش‌ها نشان داده این جوانه‌ها با مایه‌ی پایش شهابی ماه که به حدود ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، زنده نمی‌مانند و از بین خواهند رفت. اما هنوز هم دانه‌هایی که در حال جوانه زدن هستند، نقطه عطفی برای تحقیقات پیش‌روی فضای در آینده و احتمالاً ایجاد پایگاهی در کره ماه به محققان آکادمی علوم چینی هستند که خبر جوانه زدن دانه‌ها در ماه، در سرمای زمستان، دلگرم کننده است. مایه‌پیما *Chang'E-4* کار خود را با پودر دانه‌ها را روی سطح صخره‌ای ماه انجام نمی‌دهد بلکه دانه‌هایی که با برخورد به ماه آورده، داخل محفظه‌ای قرار دارند که دارای خاک زمین است و دانه‌ها داخل آن کاشته می‌شود. این دانه‌ها شامل دانه سیب‌زمینی، گونه‌ای شببو و کلزا به اضافه چند تخم کرم میوه و مخمر هستند که تمام آن‌ها توسط محققان دانشگاه Chongqing برای رقتن به ماه آماده شده‌اند. همین دانه‌های اندک در کره ماه کوسپیس‌کوچکی را ایجاد می‌کنند که با توجه به گیاهی‌ها که در آنجا رشد می‌دهند، اکسیژن و مواد غذایی لازم برای زنده ماندن گرهای میوه را فراهم می‌کنند.

به گزارش **wired**، درحالی که در دهه ۱۹۷۰ میلادی کاوشگر شوروی فضاپیماي دارای سرنشین ناسا و به تازگی مایمیای **Chang-E-3** مأموریت‌هایی را در کره ماه انجام داده‌اند، اما مأموریت مایمیای چینی **Chang-E-4** چیز دیگری است و هیچ کدام از آنها مأموریت کاشت گیاه را روی کره ماه نداشته‌اند. محققان پیش از اینکه نسبت به این مأموریت خلیق خلق کنند، آزمایش‌هایی را روی زمین در وضعیت‌های شبیه‌سازی شده با محیط ماه انجام دادند و حتی با تلاش‌هایی که انجام دادند، موفق شدند در ایستگاه بین‌المللی فضایی، جلبک و قارچ را تا ۵۰۰ روز زنده نگه دارند. نخستین دانه‌های گیاهی اولین بار در سال ۱۹۸۲ با فضاپیماي سالیوت هفت به فضا فرستاده شد اما رشد گیاهان در کره ماه حتی در محفظه‌های در بسته کار متفاوتی است. در ایستگاه بین‌المللی فضایی هیچ جاذبه‌ای وجود ندارد. بدون وجود جریان همرفتی گرانشی، ترکیب بارها هوا در یک محفظه در بسته کار دشواری است و آبرسانی و مدیریت شرایط را دشوار می‌کند. اما در کره ماه مقدار جاذبه یافت می‌شود یعنی یک‌ششم جاذبه زمین که وضعیت را کمی بهتر می‌کند. علاوه بر این،

مساله ديگر اينجاست كه مناطق تاريخي كه ماه به ماه Mire معروفند، حاوي تركيبات مغذي معدني مانند بازالت هستند كه بسيار مطلوب گياهان است و در اين نواحي تاريخي به خوبي مي توانند رشد كنند. خاک هاي بازالتي ازمنه آنچه در نزديكي آتشفشان ها در كره زمين وجود دارد، بخش زيادي از اينمنه هايش كشنوازي را تشكيل مي دهند اما بازالت، آب را جذب نكرده و در خود نگه نمي داري.

این آزمایش‌ها شاید نمونه کوچکی باشد تا دانشمندان از این طریق بتوانند روی امکان تولید مواد غذایی مورد نیاز انسان‌ها مطالعاتی انجام دهند. به عنوان مثال، سبب زمینی یکی از منابع اصلی غذایی بشر به شمار می‌رود که حتی رشد دانه‌های آن در ماه می‌تواند این نوید را به دانشمندان بدهد که اگر زمانی شرایط برای حیات بشر در کره ماه فراهم شود، حداقل می‌توانند از این ماده غذایی برای زنده ماندن تغذیه کنند. دانه‌های گونه‌ای از شببو هم ساختار ساده و چرخه رشد کوتاهی دارند و حتی در شرایطی با جاذبه کم هم، امکان رشد دارند به طوری که حتی در استگاه بین‌المللی فضایی هم رشد می‌کنند.