



## دانستنی‌های نجومی

## انقلاب زمستانی

منصوره فیضی بخشیان 
باشگاه مخاطبان نسل فردا 

عجیب مطلع شوند. زمین در مدار گردش خود به دور خورشید در چهار حالت قرار می‌گیرد. حالت اول روز اول فروردین رخ می‌دهد که به آن اعتدال بهاری می‌گویند. در اعتدال بهاری انحراف محور زمین صفر درجه است. محور زمین در حالت عادی ۲۳٫۵ درجه انحراف دارد. در فصل تابستان انحراف زمین ۲۳٫۵+ درجه (انقلاب تابستانی) و در فصل زمستان ۲۳٫۵- درجه (انقلاب زمستانی) است. پس از بهار و وقوع اعتدال بهاری در آن به فصل تابستان می‌رسیم. در تابستان در روز اول تیرماه انقلاب تابستانی رخ می‌دهد. این روز طولانی‌مدت‌ترین روز را در بین روزهای سال دارد. در واقع این ۲۳٫۵+ درجه انحراف باعث می‌شود مدت روز اول تیر طولانی‌تر از شب آن باشد و در انقلاب زمستانی که در ادامه توضیح خواهیم داد پدیده‌ای عکس این قضیه اتفاق می‌افتد؛ یعنی مدت شب طولانی‌تر از مدت روز است. در مقابل در اعتدال بهاری و اعتدال پاییزی طول شب و روز دقیقاً باهم برابرند. آغاز فصل پاییز یعنی در روز اول مهرماه هم شاهداعتدال پاییزی هستیم. در نهایت به فصل سرد زمستان می‌رسیم. اول دی‌ماه که همان شب پلداي کهن ما ایرانیان است در حقیقت انقلاب زمستانی در آن رخ می‌دهد که ما آن را جشن می‌گیریم. در چهار حالتی که گفته شد جابجاست بدانید اعتدال بهاری و پاییزی، دمای هوای متعادلی دارند؛ در صورتی که انقلاب تابستانی و انقلاب زمستانی به ترتیب بیشترین دما و کمترین دما را در طول سال خواهند داشت. علت این اتفاق را می‌توان این‌گونه تشریح کرد که در روزی چون اول دی‌ماه به دلیل طولانی‌تربودن مدت شب نسبت به روز خورشید مدت زمان کمتری به کره زمین خواهد تابید و هواسرد می‌شود. بالعکس در انقلاب تابستانی مدت‌زمان تابش خورشید بیشتر است و دمای هوا به همین نسبت افزایش می‌یابد. در انقلاب زمستانی می‌توان گفت محور زمین جلوتر کشیده می‌شود و ما بیشتر می‌توانیم شاهد آسمان شب باشیم؛ اما در انقلاب تابستانی محور زمین به عقب کشیده شده و به همان نسبت اذان صبح و روشنایی فجر زودتر پدیدار می‌شود. برای درک بهتر انقلاب زمستانی تویی را به‌عنوان کره زمین در نظر بگیرید. روی این توپ محلی را به‌عنوان کشورمان ایران در نظر می‌گیریم. با چرخ‌قوه‌های نوری کاملاً عمود به تویی که صاف نگاه داشته‌ایم می‌تائیم. حالا توپ را ۲۳/۵ درجه به سمت چرخ‌قوه کج می‌کنیم. در این حالت متوجه می‌شویم که قسمت روشن نقطه موردنظر (کشور ایران) کمتر یعنی طول روز کوتاه‌تر و قسمت تاریک آن بیشتر یعنی طول شب بیشتر خواهد بود. عکس همین آزمایش‌های می‌توانیم انجام دهیم تا به درک بهتری از انقلاب تابستانی برسیم. جالب است بدانید در اعتدال بهاری و پاییزی خورشید دقیقاً از شرق طلوع و در غرب غروب می‌کند؛ در حالی که در انقلاب زمستانی خورشید کمی پایین‌تر از محل سابقش می‌آید. در حالت‌های گفته‌شده همواره اندازه فاصله خورشید از سمت‌ال‌س زمین متفاوت است. در بالا اشاره کردیم که انحراف سیاره زمین ۲۳/۵ درجه است؛ در حالی که بعضی از سیارات دیگر انحرافی بیش از این مقدار دارند. در این صورت انحراف در مدت‌زمان شب و روز اثر می‌گذارد. طول شب و روز کم‌تر یا بیشتر باعث بروز انقلاب‌هایی در آن سیاره می‌شود. اگر انحراف سیاره‌ای بیش از ۹۰ درجه باشد آن سیاره علاوه بر انقلاب معمولی که دارد به دور خورشید به‌صورت رجعتی می‌چرخد یعنی حرکت آن بر عکس می‌شود؛ در ضمن تغییرات مدت‌زمان شب و روز هم بیشتر خواهد شد.

گفت و گوی نسل فردا با سحر وحدت، فوق تخصص کلیه:

# داروهای بدن‌سازی و مکمل‌ها با بدن چه می‌کنند؟

آزاده سلیمان‌نژاد 
نسل فردا 

هیاتیت و ایدز بیشتر می‌شود.

**همه ورزشکاران نیاز به مکمل‌های ساده خوراکی ندارند**

متأسفانه این روزها افراد بسیاری برای کوتاه کردن راه خود برای رسیدن به اندام مناسب و ایده‌آل، بدون آگاهی از عوارض مکمل‌ها به مصرف آن روی آورده‌اند. باوجودی که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی بر عملکرد باشگاه‌های ورزشی نظارت می‌شود، اما بازم گاهی اوقات دیده شده که افراد غیرمتخصص به‌صورت غیر قانونی اقدام به فروش، تجویز و تزریق هورمون‌های رشد می‌کنند. متأسفانه تجویز و تزریق هورمون‌ها و شبه‌هورمون‌های غیراستاندارد به آرایشگاه‌های زنانه نیز رایفته است. زنان و مردان ناراضی از شرایط موجود، ورزش‌های اشتباهی می‌زنند که آن‌ها را گاهی به بیراهه‌های بی‌بازگشت می‌کشاند. بنابر آمار، جوانان از بیشترین طرفداران این مواد هستند. آنچه در زیر می‌خوانید گفت‌وگوی ما با سحر وحدت، فوق تخصص کلیه، استادیار دانشکده پزشکی و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان است.

**در نتیجه مصرف خودسرانه، سطح کلی هورمون‌ها در بدن به هم می‌ریزد**

مرکز کنترل رفتارهای جنسی در مغز، نزدیک قسمت کنترل رفتار قرار دارد. وقتی سطح هورمون‌های جنسی که عموماً جزو هورمون‌های مردانه هستند تغییر می‌کند، رفتار فرد مصرف‌کننده نیز به‌طور خشونت‌آمیزی تغییر می‌کند. از دیگر عوارض این هورمون‌ها دیابت، پرفشاری و سسکته‌های مغزی، قلبی و مشکلات کبدی و کلیوی است. آن‌چاکه هورمون‌ها به‌صورت تزریق استفاده می‌شوند، در صورتی که از سرنگ تست استفاده نشود، عوارض مصرف هورمون با بیماری‌هایی مانند پزشکی اصفهان است.

**در نتیجه مصرف خودسرانه، سطح کلی هورمون‌ها در بدن به هم می‌ریزد**

مرکز کنترل رفتارهای جنسی در مغز، نزدیک قسمت کنترل رفتار قرار دارد. وقتی سطح هورمون‌های جنسی که عموماً جزو هورمون‌های مردانه هستند تغییر می‌کند، رفتار فرد مصرف‌کننده نیز به‌طور خشونت‌آمیزی تغییر می‌کند. از دیگر عوارض این هورمون‌ها دیابت، پرفشاری و سسکته‌های مغزی، قلبی و مشکلات کبدی و کلیوی است. آن‌چاکه هورمون‌ها به‌صورت تزریق استفاده می‌شوند، در صورتی که از سرنگ تست استفاده نشود، عوارض مصرف هورمون با بیماری‌هایی مانند

## انتخاب مبلمان برای خانه



نکات مهم و کلیدی وجود دارند که شاید هنگام خرید، انتخاب یا سفارش مبلمان اتاق نشیمن و پذیرایی به کار شما بیاید، به همین جهت آنچه را لازم است بدانید در این بخش جمع‌آوری و ارائه کرده‌ایم.

**مبلمان استیل یا راحتی**

مبلمان نشیمن به‌دوسته‌اصلی استیل و راحتی تقسیم می‌شود. مبلمان‌های راحتی باید تمام‌پارچه باشند و چوب یا فلز در بدنه اصلی و روپی آن‌ها به کار نرفته باشد. می‌ل‌های راحتی دسته‌های پهن و پایه و پشتی کوتاه‌تری نسبت به می‌ل‌های استیل دارند. می‌ل‌های استیل، کمی رسمی‌تر و ترکیبی از چوب و پارچه هستند پشتی این می‌ل‌ها، به‌طور کامل صاف و کمی بلند است و پایه‌های بلند آن‌ها هم اجازه نشستوبرخاست راحت‌تر را به‌همان‌ها می‌دهد. اگر قرار است برای



مکمل‌ها، وجود مواد نیروزای غیر مجاز ذکر نمی‌شود و این مواد به‌صورت غیر مجاز به

این فرآورده‌ها اضافه می‌شوند؛ حتی روی بسیاری از مکمل‌های بدن‌سازی علامت سازمان غذا و داروی آمریکا قیدشده است؛ درحالی‌که نظارت بر این مواد در حیطه کاری این سازمان نیست و به‌هیچ‌وجه سلامت آن‌ها توسط این سازمان مورد ارزیابی و تأیید قرار نمی‌گیرد. در واقع می‌توان گفت ثابت علامت تأییدیه سازمان غذا و داروی آمریکا که روی این مواد درج‌شده راهی است برای شناسایی تقلبی بودن آن‌ها؛ همچنین ممکن است روی برچسب برخی از مکمل‌ها، گیاهی بودن مکمل قیدشده باشد. متأسفانه بسیاری از افراد با گمان اینکه مواد گیاهی هیچ ضرری برای بدن ندارد اقدام به استفاده از آن‌ها می‌کنند؛ در حالی‌که بسیاری از گیاهی‌شدن پارچه، خیلی ساده آن‌را از تشک جدا کنید و بپوشید

**مبلمان را چطور بشوییم؟**

مبلمان را می‌توان با سه روش مختلف شست: اولین روش، استفاده از بخارشوی است. شما می‌توانید با کمک گرفتن از بخارشوی، پارچه می‌لبتان را به‌طور کامل تمیز و حتی ضدعفونی کنید. روش دوم که کمی سخت‌تر از روش اول است، استفاده از محلول آب ولرم و شامپو فرش است. به این ترتیب شما پس از گذر از محلول باید اسفنجی بزرگ را آغشته به آن کنید و پارچه می‌ل‌ها را از بالا به پایین با این اسفنج کف آلود تمیز کنید؛ سپس اسفنج خیس دیگری را روی پارچه می‌ل بکشید تا کف سطح پارچه از بین برود. در هر دوای این روش‌ها باید مراقب باشید چوب می‌ل‌هاخیس نشوند. چوب در اثر مرطوب‌شدن به‌سرعت پوسته‌پوسته‌وسفید می‌شود و به‌مرور زمان هم ترک می‌خورد. روش سوم هم که از دوروش قیل ساده‌تر است، سپردن کار شست‌شوی می‌ل‌ها به مراکز آبی است که این کار را انجام می‌دهند. پس از شستن می‌ل‌ها با هر روشی که برایتان راحت‌تر بود باید هر چه سریع‌تر آن‌ها را خشک کنید تا پارچه‌ها از بین نروند و چروک نشوند. برای این کار می‌توانید از یک‌سشوار

مک‌بگیرید

**تعملاتی بخیریم یا سادها؟**

به‌طور معمول برای زیبایی ظاهر برخی از می‌ل‌های مخصوص انواع استیل، از لاک‌ها و نوآرهای مختلفی دور دسته می‌ل یا بین چوب و پارچه آن استفاده می‌کنند. اگر فرزند کوچکی در خانه دارید، بهتر است دور دست می‌ل‌های کار شده را خط بکشید؛ زیرا یکی از تفریح‌های ابلهانه سالم بچه‌ها، کندن این لاک‌ها و نوآرها است!

تشکیل داده‌باشد، ساده‌تر و سریع‌تر تمیز می‌شوند

و گردوغبار کمتری هم در آن‌ها نفوذ می‌کند.

**جنس پارچه مناسب مبلمان**

اگر تمایل دارید همیشه مبلمان تمیزی داشته باشید و برق بزنند، پیشنهاد می‌کنیم می‌ل‌های چرمی بخرید. جنس‌های چرمی به‌راحتی قابل شست‌وشو هستند و با استفاده از روغن مخصوصشان هم به‌طور کامل برق می‌افتند و نوپنظری می‌سند. پارچه‌های مخملی با رز و پرزدار برای مبلمانی که قرار است در خانه‌های کوچک‌تر چیده شوند، بهتر است و فضای خانه را بزرگ‌تر نشان می‌دهند. پارچه‌های مخملی مات و بدون پرز هم برای خانه‌های بزرگ‌تر مناسب‌تر هستند. اگر در خانه فرزند کوچکی دارید، بهتر است رنگ پارچه مبلمان را از بین رنگ‌های چرک‌تابی مانند کاراملی یا فیلی انتخاب کنید تا در اثر شیفتت بچه‌ها مدام کثیف و نامر تب به‌نظر نرسند. به‌طور کلی پارچه‌های می‌لی یا سادسه هستند یا گل‌دار (منظور از گل‌دار انواع گل‌دار، طرح‌دار و راه‌راه است). پارچه‌های ساده برای مبلمانی که قرار است در فضاهای کوچک‌تر چیده شوند، مناسب‌تر هستند و پارچه‌های گل‌دار هم مناسب فضاهای باز و بزرگ است. شما می‌توانید برای شگستن فضا و روح بخشیدن به محیط خانه، مبلمانی ساده با کوسن‌های گل‌دار یا پر عکس را انتخاب کنید.

**یک‌دست پارچه‌ای بخیریم یا چوب و پارچه؟**

اگر در منزلتان فرزند کوچک، سالمند یا فردی که مبتلا به اسم و آلرژی است زندگی می‌کند، بهتر است مبلمانی بخرید که کمترین میزان پارچه در تولید و تهیه آن به کار رفته باشد. گردوغبار و آلودگی‌های غیر قابل تمیز کردن که روی پارچه‌های نشیمنده می‌توانند زمینه‌تنگی نفس یا حساسیت‌های تنفسی را در این گروه‌از افراد بیشتر کنند می‌ل‌هایی که حجم بیشتری از آن‌ها را چوب

**تشک یک‌تکه بخیریم یا دوپل؟**

بزرگ‌ترین مزیت مبلمان‌های تشک‌دوپل بر می‌ل‌های یک‌تکه وساده این است که اگر اسفنج یا فنر تشک این می‌ل‌ها پخ‌لود یا زین برود، می‌توان به‌جای تعمیر کل مبلمان فقط تشک آن‌ها را تعمیر یا تعویض کرد؛ ضمن اینکه به‌طور معمول دور پارچه روی تشک می‌ل‌های تشک‌دوپل، زیپ بزرگی دوخته‌شده است و شما می‌توانید در صورت است و گیاهی بودن مکمل‌ها الزاماً به معنی سالم‌تربودن این مواد نیست.

تولیدکنندگان مکمل‌ها تحت نظارت دولت نیستند؛ بنابر این مکمل‌ها را با احتیاط

بسیاری از مواد نیروزای غیر مجاز بوده و عوارض

## آشنیوی

## غذاهای خوشمزه با گوشت ماهی

از آنجاکه گوشت چرخ‌کرده ماهی جزو محصولات غذایی تازه وارد به بازار است، شاید خیلی‌ها ندانند چطور می‌توان از آن برای تهیه غذاهای مختلف استفاده کرد یا چه غذاهای جدیدی را می‌توان با آن درست کرد؛ به‌همین دلیل در این بخش نگاهی می‌اندازیم به طرز تهیه دو غذای پیشنهادی با گوشت چرخ‌کرده ماهی:

**۱. ساندویچ ماهی:** مواد لازم برای نفر: ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده ماهی، دو قاشق غذاخوری روغن سرخ‌کردنی، دو لیوان نعناع و جعفری تازه و خردشده، دو عدد هویج نیم‌پز، نصف لیوان ذرت بخارپز، ۲۰۰ گرم پنیر خامه‌ای، یک عدد پیاز خام متوسط، چهار عدد نان ساندویچی متوسط، نمک، فلفل سیاه و پودر سیر به میزان دلخواه. **طرز تهیه:** ابتدا گوشت چرخ‌کرده ماهی را با دو قاشق غذاخوری روغن سرخ‌کردنی، نمک، پودر سیر و فلفل کمی تفت دهید؛ سپس به مدت هشت تا ده دقیقه در ظرف را ببندید تا گوشت ماهی خوب پخته شود. در طول این مدت می‌توانید پنیر خامه‌ای را با ذرت، پیاز خام و هویج‌های نگینی شده، نعناع و جعفری خردشده ترکیب و سس یکدستی تهیه کنید. حالا نان‌های ساندویچی را باز کنید و یکی دو قاشق از این سس داخل هر یک از آن‌ها بمالید. در نهایت هم گوشت چرخ‌کرده ماهی که آن را پخته و طعم‌دار کرده‌اید، به مواد داخل ساندویچ‌تان اضافه کنید. این ساندویچ می‌تواند کمی آلبومیوی تازه هم به ساندویچ‌تان بزنید.

**۲. اسنک ماهی:** مواد لازم برای دو نفر: ۲۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده ماهی، یک قاشق غذاخوری روغن سرخ‌کردنی، ۲۰۰ گرم قارچ تازه ورقه‌شده، هشت عدد نان تست، چهار ورق پنیر پیتزا، یک قاشق غذاخوری پودر آویشن، نمک، فلفل سیاه و پودر سیر به‌میزان دلخواه. **طرز تهیه:** ابتدا گوشت چرخ‌کرده ماهی را با نمک، پودر سیر و فلفل سیاه کمی تفت دهید و حدود دو دقیقه اجازه دهید گوشت ماهی خوب پخته شود. پس از پختن گوشت ماهی، چهار عدد از نان‌های تست را داخل یکی سینی بگذارید و روی هر کدام از آن‌ها کمی پودر آویشن بپاشید و یک عدد پنیر پیتزای ورقه‌ای هم روی هر کدام از آن‌ها قرار دهید. حالا حدود دو قاشق غذاخوری گوشت ماهی چرخ‌کرده روی هر نان بریزید و چند ورق قارچ روی ماهی چرخ‌کرده بچینید. در نهایت هم دوباره کمی پودر آویشن روی قارچ‌ها بپاشید و نان تست دیگر را روی تمام این مواد قرار دهید و ساندویچ‌ها را برای آماده‌شدن داخل ساندویچ‌ساز بگذارید.

صفحه گوشی را با پوست خود کاهش دهید. متخصصان پوست توصیه می‌کنند صورت خود را با یک پاک‌کننده ملایم از رزگونه، متخصصین پوست تا آکیدارند تمام جوش‌ها به‌خاطر تماس با عرق چربی پوست نیست. اگر جوش‌ها به‌صورت خوشه‌ای بودند شما احتمالاً به فلز نیکل که در بعضی از تلفن‌های همراه وجود دارد، حساسیت دارید. **پیشگیری از آکنه ناشی از استفاده از تلفن همراه**
**استفاده از تلفن همراه** به‌طور کامل برای خلاص‌شدن از شر آکنه امکان‌پذیر نیست؛ اما راه‌هایی برای کاهش ابتلا وجود دارد. با استفاده از دکمه بلندگو، هدست، هدفون یا بلوتوث می‌توانید میزان تماس

همچنین قرار دادن تلفن در کیف یا جیب در یک محیط گرم و تاریک بستر مناسبی برای رشد بیش از حد این باکتری‌ها فراهم می‌کند. به‌علاوه فشار تلفن بر سطح پوست در هنگام مکالمه باعث تحریک غدد چربی و ترشح چربی بیشتر می‌شود. به همراه این چربی‌ها، باکتری‌ها و آلودگی‌ها و مواد آرایشی باعث بسته‌شدن منافذ پوست و ایجاد جوش می‌شوند. این باکتری‌ها در اثر گرم، مایع تعریق و مالش گوشی بر سطح پوست باعث ایجاد جوش می‌شوند. به این آکنه، آکنه مکتانیکال گفته می‌شود. این نوع آکنه در قسمت چانه‌بند ورزشکاران، زیر چانه، کلاه و حتی برای کسانی که لباس زیر تنگ می‌پوشند اتفاق می‌افتد.

**چگونه و چرا؟**

روی تلفن‌های همراه، حدود

هفت‌هزار باکتری وجود دارد که این مقدار

همده برابر باکتری‌های دستشویی‌های عمومی است. از هر شش تلفن همراه، یکی حاوی مواد و باکتری‌های مدفوعی هستند، باکتری‌هایی مانند استرپتوکوک (مستول گل‌درد و عفونت‌های دیگر)، استافیلوکوک (عفونت استاف) و کورینه باکتریوم به‌طور طبیعی در دهان و پوست بافت می‌شوند. این باکتری‌ها در اصل بی‌ضرند؛ اما تعداد زیاد آن‌ها می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود. هنگامی که با تلفن همراه صحبت می‌کنید گرما و رطوبت ایجادشده در سطح آن منجر به گسترش باکتری‌ها بر سطح تلفن می‌شود؛

## سلامت

## تلفن همراه باعث تشدید جوش‌های صورت می‌شود

دکتر سهیلاطهاری 
متخصص پوست و مو 

با توجه به بررسی محل بروز جوش‌ها روی گونه و استخوان فک کارشناس دریافت‌اند این جوش‌ها در محل قرارگرفتن تلفن همراه روی صورت ایجاد می‌شوند. به‌طور متوسط هر کاربر، تلفن همراه خود را بین ۶۰ تا ۱۵۰ بار در روز چک می‌کند که در هر بار تماس امکان انتقال کثیفی و چربی‌های دست به صفحه تلفن همراه وجود دارد. به‌طور معمول روزانه ما با سطوح مختلفی که پر از میکروب هستند، سروکار داریم و این میکروب‌ها از دست‌های ما به تلفن همراهمان منتقل می‌شوند.

