

## گوناگون

### همنشینی بزرگترین و درخشان ترین ماه سال با زحل



مساه ای در روز ۲۰ اوت(هشتم شهریور) طلوع خواهد کرد و درخشش سیاره زحل در کنارش، این نمایش را تکمیل می‌کندبه گزارش ایسنا و به‌قول از ساینس‌آرت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که الگوهای نفس کشیدن ما و این یافته‌ها به طور بالقوه می‌توانند به درمان اختلالات مغزی و مشکلات سلامتی روان کمک کند. نحوه تنفس طبیعی و خود به خودی بدن تحت عنوان فعالیت تنفسی بصل‌النخاعی شناخته می‌شود، زیرا توسط بصل‌النخاع، مرکز کنترل مغز، کنترل می‌شود. نوزومو ناکامورا(Nozomu Nakamura)، عضوشناس دانشگاه پزشکی هیوگو در ژاپن، می‌گوید: تنفس یک عمل اساسی در حمایت از زندگی در پستانداران است. اگرچه جزئیات عملکرد تنفسی بر حالت مغز نامشخص است، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تنفس ممکن است نقش مهمی در حالت‌های فعال مغز ایفا کند. گروه یوشی بوتزینگر(PreBülic) خوشه کوچکی از نوروها هستند که داخل بصل‌النخاع قرار دارند و در این مطالعه جدید، دانشمندان در «PreBülic» موش‌های اصلاح‌شده ژنتیکی تداخل ایجاد کردند. آنها دریافتند که وقتی به طور موقت تنفس موش‌ها را متوقف کردند، آنها کمتر

## تقویت حافظه با نفس کشیدن!

قادر به ثبت خاطرات مهم در طول آزمایش‌های تشخیص اشتبا و شرطی‌سازی ترس بودند. علاوه بر این، به نظر می‌رسد توقف در تنفس بر فعالیت هیپوکامپ مغز که کلید ثبت حافظه بلندمدت و کوتاهمدت است، تأثیر می‌گذارد. در آزمایش‌های بیشتر، الگوهای تنفس نامنظم حافظه موش‌ها را بهبود بخشید، در حالی که کند کردن تنفس باعث بدتر شدن خاطرات موش‌ها می‌شود. تحقیقات قبلی از همین تیم پیش از این نشان داده بود که تغییر از بازدم به دم در ابتدا یا در اواسط یک فعالیت مربوط به حافظه که از نظر فنی به‌عنوان انتقال بازدمی (ED) یا شروع دمی شناخته می‌شود، باعث می‌شود افراد در هنگام یادآوری اطلاعات کندتر و بی‌دقت‌تر عمل کنند. پس از آن مطالعه‌ای انجام شد که از اسکن مغز برای ارتباط بین عملکرد ضعیف‌تر حافظه با غیرفعال‌سازی اتصال هیپوکامپی TPI استفاده شد. TPI وظایف مختلفی را انجام می‌دهد، اطلاعات را از داخل و خارج بدن پردازش می‌کند و پاسخ‌های مناسب را تشخیص می‌دهد.

این پژوهش در مجله «Nature Communications» منتشر شده است.

### زمان آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه

### زمان پخت: ۴۰ دقیقه

### مواد لازم برای ۶ نفر

اسفناج: ۱ کیلوگرم  
پیازچه: ۵ عدد  
تخم‌مرغ: ۲ عدد  
خامه: ۳ قاشق غذاخوری  
پنیر پارمزان یا پنیر پیتزا: مقدار لازم  
خمیر پای: مقدار لازم  
نمک و فلفل: مقدار لازم

## پای اسفناج و پنیر (یونانی)

انواع پای شامل یک کراست یا لایه خمیری هستند که داخل آن‌ها با مواد مختلف پر می‌شود. برخی پای‌ها مانند پای سبزی و پای گردوی کاراملی با مواد شیرین و میوه‌ها پر می‌شوند و آن‌ها را به عنوان دسر سرو می‌نمایند. برخی از پای‌ها مثل پای گوشت و سبزی‌مینی و پای ماکارونی نیز با انواع مواد غذایی پر می‌شوند و می‌توانند آن‌ها را به عنوان غذای اصلی سرو نمایند. اینجا قصد داریم طرز تهیه نوعی پای اسفناج و پنیر یونانی را آموزش دهیم که هر کسی عاشق طعم و مزاش می‌شود.

فیلینگ این پای از ترکیب اسفناج، پنیر پارمزان، پیازچه، تخم‌مرغ و خامه تهیه می‌شود و خمیر پای اسفناج و پنیر را نیز می‌توانید طبق دستور ایران کوک درست کنید. طرز تهیه این پای بسیار راحت است و در زمانی کوتاه می‌توانید آن را آماده کنید. همچنین این پای علاوه بر مزه لذیذ و دلچسب به دلیل داشتن اسفناج سرشار از فیبر، مواد مغذی و ویتامین‌هاست. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در برگ‌های سبز اسفناج موجب پیشگیری از ابتلا به سرطان‌ها می‌شوند و از بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کنند. استحکام استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی، دفع سموم بدن و بهبود گوارش از دیگر فواید اسفناج برای سلامتی هستند.

### طرز تهیه

#### مرحله اول

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

## سرگرمی

### فال امروز

#### فروریدن

محققان پیشنهاد می‌کنند که الگوهای تنفسی خاصی از جمله انتقال بازدمی به دمی پردازشی را که اتصال آهیانه گیجگاهی انجام می‌دهد، بازنشانی می‌کند و ممکن است اتصال آهیانه گیجگاهی در نوسانات عملکرد حافظه که در موش‌ها دیده می‌شود، دخیل باشد. این اثرات هنوز باید در انسان شبیه‌سازی شود و یکی از مسیرهایی است که باید در مطالعات آینده دنبال شود.

موضوعی برای تحقیقات آینده برای درک اثرات تحمل فشار است. تغییر تنفس و اعمال تمرینات تنفسی برای درمان افسردگی و اختلالات عصبی و روانی بسیار مهم خواهد بود.

این پژوهش در مجله «Nature Communications» منتشر شده است.

#### مرحله سوم

خمیر پای را به دو قسمت کنید. داخل قالب کاغذ روغنی بیندازید، یک قسمت از خمیر را با ورده نازک پهن کنید و ته قالب قرار دهید.

#### مرحله چهارم

مخلوط اسفناجی را که آماده کرده‌اید، داخل قالب و روی خمیر بریزید. سپس، مقداری پنیر پارمزان یا پنیر پیتزای رنده‌شده را روی اسفناج‌ها بریزید و با چنگال کمی مخلوط کنید.

#### مرحله پنجم

قسمت دوم خمیر را پهن کنید، نوارهای یکسانی از خمیر ببرید و روی اسفناج‌ها را با خمیر بافت بزنید. پس از اتمام کار روی خمیرها را با برده تخم‌مرغ یا کره آب‌شده برس بکشید و کمی پنیر ریز رنده‌شده روی آن بپاشید.

#### مرحله ششم

ظرف پای را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داخل فری که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کرده‌اید، قرار دهید تا روی خمیر طلایی شود. سپس از پخت پای، آن را از فر خارج کنید و با ماست خامه‌ای سرو نمایید.

#### سخن آخر

پای اسفناج، غذای خوشمزه و لذیذ است که طرز تهیه راحت و آسانی دارد. فیلینگ این پای از ترکیب اسفناج، پنیر پارمزان، تخم‌مرغ، پیازچه و خامه تهیه می‌شود و خمیر آن را می‌توانید طبق دستور ایران کوک درست کنید. این پای جذاب و مجلسی را می‌توانید در مهمانی‌ها به عنوان غذای اصلی یا پیش‌غذا سرو کنید.

برای تهیه پای اسفناج و پنیر ابتدا باید اسفناج و پیازچه را بریزید و آن‌ها را در کاسه‌ای با تخم‌مرغ، خامه، نمک و فلفل مخلوط کنید. خمیر پای را به دو قسمت تقسیم کنید و یک قسمت را با ورده نازک پهن کنید. سپس، خمیر در قالب روغنی قرار دهید و مواد مخلوط اسفناجی را روی خمیر بریزید. در ادامه مقداری پنیر پارمزان یا پنیر پیتزا روی مواد بریزید و با چنگال کمی مخلوط کنید.

قسمت دوم خمیر را پهن کنید، نوارهای یکسانی از خمیر ببرید و روی اسفناج‌ها را با خمیر بافت بزنید. پس از اتمام کار روی خمیرها را با زرده تخم‌مرغ یا کره آب‌شده برس بکشید و کمی پنیر رنده‌شده روی آن بپاشید. سپس، پای را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر از قبل گرم‌شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا روی آن طلایی شود.

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم

اسفناج را بشویید، آن را