

# آولے دریا

۳۰۰



ISNA PHOTO

مدرسه پشت صفحه نمایش  
نگرانی خانواده‌ها از بازگشت آموزش مجازی

شنبه ۲۰ تیر ماه ۱۴۰۵ سال هشتم  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



اعزام چهار جودوکار ایران به کاپ آسیا؛ در  
جست و جوی امتیازات رنکینگ المپیک



کدام بیماری‌ها عامل تپش قلب در هنگام استراحت هستند؟



دیدارهای روز دوم مسابقات والیبال  
نشسته قهرمانی جهان لغو شد



بازی کردن کودکان در هوای گرم؛ چگونه از گرم‌زدگی جلوگیری کنیم؟

بازی کردن کودکان در هوای گرم؛

## چگونه از گرم‌زدگی جلوگیری کنیم؟

گزارش: ایسنا



تابستان آغاز شده و برخی از کشورها را با موج گرما مواجه کرده است. با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرم‌زدگی شوند یا تمرینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرط و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاجره والدین می‌شود.

متخصصان پزشکی می‌گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند.

کودکان با توجه به جثه کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرترند. کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرمشان شده است، از همین رو ضروری است که مراقبان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند.

اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی پیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است. برای این کار بهتر است این پنج شرط را رعایت کرد:

۱. لباس کودکان

به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

۲. آبرسانی

کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. خوردن میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار مفید است.

۳. حفاظت در برابر نور خورشید

روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می‌کنند یا تعریقشان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

۴. فعالیت‌ها

به گزارش «نشنال نیوز»، آن‌ها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور

متخصصان توصیه می‌کنند که والدین با بررسی رنگ ادرار کودکان میزان آبرسانی به بدن آن‌ها را کنترل کنند و همچنین مطمئن شوند که آنان پس از بازی استراحت کافی داشته باشند. بازی کودکان در فضای باز حتی در فصل گرما هم ضروری است؛ زیرا به سلامت عمومی کودکان و رشد جسمی آنان کمک می‌کند، سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند و به مرور، تحمل کودک را در برابر گرما بیشتر می‌کند. با این حال حفظ تعادل در میزان بازی کردن خارج از خانه و حفاظت از کودکان در مقابل بیماری‌های ناشی از گرما بسیار ضرورت دارد.

خورشید از کلاه یا ضدآفتاب استفاده کنند، یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می‌کنند و از فعالیت بدنی شدید در اوج گرما اجتناب می‌کنند.

۵. آموزش

در مورد اهمیت آبرسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت، به آن‌ها آموزش دهید. خودتان هم به هوش باشید که هنگام بروز علائم گرم‌زدگی مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گرفتگی عضلات بی‌درنگ دست‌به‌کار شوید. در صورت داغی بیش از حد بدن کودکان، آبرسانی و انتقال او به محل سایه ضروری است و در صورت لزوم نیز از مراقبت‌های پزشکی لازم کمک بگیرید.

## کدام بیماری‌ها عامل تپش قلب در هنگام استراحت هستند؟

- کم‌خونی

- بیماری‌های عروقی از جمله بیماری شریان محیطی، بیماری عروق کرونر و موارد دیگر  
- بیماری‌های غدد درون‌ریز و خودایمنی، مانند کم‌کاری و پرکاری تیروئید، هاشیموتو، سرطان تیروئید و موارد دیگر

توصیه‌هایی برای آرام کردن قلب

هرچند در این موارد مهمترین اقدام، مراجعه به متخصص برای تشخیص صحیح و درمان به موقع بیماری موردنظر است اما ایجاد برخی تغییرات در عادات سبک زندگی نیز می‌تواند ضربان قلب را آرام کند و همچنین خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مرتب ورزش کردن

- کاهش سطح استرس (با روش‌های آرام‌سازی)

- تغییر رژیم غذایی

- خودداری از استعمال سیگار

- خودداری از مصرف کافئین

- مصرف میزان کافی آب

- خواب کافی



به طور کلی ضربان قلب پایین در حالت استراحت، یعنی زمانی که بدن فعالیت ندارد به این معنی است که قلب، سالم تر و کارآمدتر است.

ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت برای بزرگسالان بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است. اما اگر استرس زیادی دارید یا در صورت مصرف کافئین، افزایش ضربان قلب در حالت استراحت امری طبیعی است.

ضربان قلب ورزشکاران در حالت عادی کمتر از سایر افراد معمولی است. در ورزشکاران متوسط ضربان قلب در حال استراحت معمولاً بین ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه است اما برخی از ورزشکاران ضربان قلب آرامتر بین ۳۰ تا ۴۰ بار در دقیقه دارند.

همچنین مصرف برخی از داروها می‌تواند بر ضربان قلب در حالت استراحت تأثیر بگذارد که از آن جمله می‌توان به مسدودکننده‌های کانال کلسیم و مسدودکننده‌های بتا اشاره کرد. این داروها ضربان قلب را کاهش می‌دهند و برای درمان بیماری‌هایی مانند درد قفسه سینه، ریتم غیر طبیعی قلب و فشار خون بالا تجویز می‌شوند.

دلایل افزایش مداوم ضربان قلب در حالت استراحت افزایش مداوم ضربان قلب (تپش قلب) در حالت استراحت می‌تواند نشانه مهمی از وجود بیماری

های زمینه‌ای باشد که معمولترین آنها عبارتند از:

- بیماری‌های قلبی، ریوی و عصبی

- عفونت‌ها

- التهاب

# مدرسه پشت صفحه نمایش

## نگرانی خانواده‌ها از بازگشت آموزش مجازی

گزارش: ایسنا



ISNA PHOTO  
Ali Anvar

بلکه آموزش بودن در اجتماع، کار گروهی و ... را نیز فراموش نکنند. آموزش مجازی به دلیل نبود زیرساخت و سواد رسانه‌ای مناسب نیست

مرتضی مالکی، معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اینکه وزارت آموزش و پرورش تاکنون برنامه‌ای برای مجازی کردن کامل آموزش‌ها در سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵ برای صرفه جویی در مصرف انرژی اعلام نکرده است، اظهار کرد: اخبار منتشر شده در این حوزه، کذب است.

وی در خصوص آسیب‌های آموزش در فضای مجازی، گفت: آموزش در فضای مجازی به دلیل فراهم نبودن بسترها و سواد رسانه‌ای در شرایط کنونی مناسب نیست، اگر بسترها و زیرساخت‌ها فراهم بود، قطعاً آسیب کمتری از آموزش به صورت مجازی می‌دیدیم، حتی در استان‌های برخوردار کشور نیز، مناطقی وجود دارد که زیرساخت برای آموزش مجازی وجود ندارد و یا این بسترها مناسب نیست.

مالکی افزود: گاهی مشاهده می‌شود، خانواده‌ها دارای چند فرزند محصل هستند و تنها یک عدد گوشی هوشمند در خانواده وجود دارد، بنابراین والدین با چالش مواجه می‌شوند و دانش‌آموز از تحصیل به صورت مجازی محروم می‌ماند، از دوران پسا کرونا، آموزش‌ها به صورت تلفیقی است، یعنی در صورت ضرورت مانند آلودگی هوا، برودت، جنگ، بیماری و برخی موارد تنها آموزش به صورت مجازی و موقت برگزار می‌شود، در غیر اینصورت آموزش حضوری است.

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه محیط مدرسه صرفاً برای آموزش نیست، توضیح داد: مدرسه یک واحد از جامعه بزرگ است، دانش‌آموز با حضور در مدرسه، برای ورود به جامعه بزرگتر آماده می‌شود، بچه‌ها در مدرسه با افراد همسن، همفکر خود معاشرت می‌کنند تا راه و روش زندگی را نیز بیاموزند.

وی افزود: فعالیت‌های مدارس تنها به آموزش دروس محدود نمی‌شود، برنامه‌های تربیتی، ورزشی، بهداشتی و سلامت، مهارت‌آموزی نیز برای دانش‌آموزان پیش‌بینی شده است، امروز کسب مهارت در مدارس به یک موضوع حائز اهمیت تبدیل شده و در تلاشیم هنرستان‌ها توسعه پیدا کند و حدود ۵۰ درصد هدایت تحصیلی به سمت مدارس کارودانش و هنرستان باشد.

مالکی بیان کرد: آموزش صرف در فضای مجازی آسیب‌های بسیاری از جمله آسیب روحی و روانی، آسیب جسمی به چشم به دلیل استفاده مداوم از تلفن همراه، چاقی به دلیل بی‌تحرکی برای دانش‌آموزان دارد، همچنین شاهد اعتراضات دانش‌آموزان و والدین در خصوص آموزش مجازی و امتحانات حضوری نیز بودیم که خوشبختانه تصمیمات خوبی در این خصوص اتخاذ شد.

نیمی سال تحصیلی گذشته به علت شرایط جنگی و بارش برف مجازی بود و این مسئله برای آموزش دانش‌آموزان کلاس اولی چالش‌های بسیاری داشت.

وی افزود: خانواده‌ها بسیار نگران آموزش فرزندانشان هستند، به خصوص مادرانی که دارای فرزند نوزاد و کوچک هستند، در زمان آموزش غیرحضوری فشار بالایی را تحمل می‌کنند، زیرا بار اصلی آموزش بر دوش مادران است.

ترکی خاطرنشان کرد: آموزش به صورت مجازی هم برای خانواده هم برای دانش‌آموز چالش‌آفرین است، زمانیکه بچه‌ها به مدرسه نمی‌روند، آموزش را جدی نمی‌گیرند، همچنین نمی‌توانند معنای نظم، زمانبندی، حضور در جمع همسالان و ... را به خوبی درک کنند.

اکبری، یکی از اهالی مناطق روستایی چهارمحال و بختیاری که دارای دو فرزند محصل است، در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: آموزش مجازی برای والدین در مناطق روستایی چالش بیشتری دارد، اینجا سرعت اینترنت پایین است، تلفن همراه خیلی پیشرفته‌ای در دسترس نداریم و فرزندانشم نیز به سختی می‌توانند آموزش مجازی را دریافت کنند.

وی افزود: تحصیلات بنده سبک است، من علاوه بر دو فرزند محصل، دو فرزند کوچک دیگر نیز دارم، باتوجه به حجم کار، واقعا فرصت چندانی برای کمک به فرزندانشم در آموزش مجازی ندارم، همچنین آموزش‌های فعلی با دوران تحصیل ما در مدرسه کاملاً متفاوت است.

اکبری تأکید کرد: خواهشمندیم حداقل در مناطق روستایی مدارس به صورت حضوری برگزار شوند، زیرا بسیاری از خانواده‌های روستایی در شهرستان کوهرنگ با چالش‌هایی از جمله نبود امکانات، اینترنت پرسرعت، تلفن همراه مناسب و ... مواجهه هستند.

موسوی، مادر یکی از دانش‌آموزان شهرکردی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: مادران شاغل و دارای فرزند محصل، به ویژه در مقطع ابتدایی با چالش‌های فراوانی در زمان غیرحضوری شدن مدارس مواجهه هستند.

وی افزود: زمانی که فرزندم به مدرسه می‌رود، خیالم از بابت آموزش او آسوده است، کودکان بازیگوش هستند و اگر کسی بر آن‌ها نظارت نکند، آموزش را جدی نمی‌گیرند، متأسفانه پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها نیز نمی‌توانند به کودکان در آموزش مجازی کمک کنند و والدین شاغل بالاجبار باید کودکان خود در زمان غیرحضوری شدن مدارس، به مادر و پدر خود یا همسر بسپارند و این مسئله خود یک چالش دیگر برای مادران شاغل است.

موسوی خاطرنشان کرد: عمده والدین با غیرحضوری شدن کامل مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵ مخالف هستند، واقف هستیم که در برخی مواقع برای حفظ سلامت دانش‌آموزان می‌طلبید آموزش‌ها غیرحضوری شود، اما دائمی شدن آن قطعاً آسیب‌زا است، زیرا کودکان تنها در مدارس درس نمی‌خوانند،

انتشار اخباری درباره احتمال مجازی شدن مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵ با هدف صرفه‌جویی در مصرف انرژی، موجی از نگرانی را میان خانواده‌های دانش‌آموزان به راه انداخته است، نگرانی‌هایی که تنها به کیفیت آموزش محدود نمی‌شود، بلکه از نبود زیرساخت مناسب اینترنت، به‌ویژه در مناطق روستایی، تا افزایش آسیب‌های فضای مجازی و کم‌رنگ شدن نقش تربیتی و اجتماعی مدرسه را در بر می‌گیرد.

مدرسه فقط چهارتا دیوار و چند نیمکت نیست، جایی است که کودکان و نوجوانان، علاوه بر خواندن و نوشتن، زندگی کردن را تمرین می‌کنند، جایی که دوستی‌ها شکل می‌گیرد، مهارت‌های اجتماعی آموخته می‌شود، استعدادها کشف می‌شوند و شخصیت آینده یک نسل آرام‌آرام ساخته می‌شود، با این حال، انتشار اخباری درباره احتمال مجازی شدن مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵ به دلیل مدیریت مصرف انرژی، بار دیگر خاطرات تلخ دوران آموزش غیرحضوری را برای بسیاری از خانواده‌ها زنده کرده و موجی از نگرانی و گلایه را در میان آنان به وجود آورده است.

بسیاری از والدین معتقدند تجربه سال‌های گذشته نشان داد که آموزش مجازی، هرچند در شرایط اضطراری راهکاری اجتناب‌ناپذیر بود، اما هرگز نتوانست جایگزین کامل کلاس درس شود، این نگرانی در استان‌ها و مناطق روستایی دوجنبدان است، جایی که اینترنت ضعیف، نبود پوشش مناسب شبکه، کمبود تجهیزات هوشمند و مشکلات اقتصادی، دسترسی برابر دانش‌آموزان به آموزش را با چالش‌های جدی روبرو می‌کند و فاصله آموزشی میان مناطق مختلف را افزایش می‌دهد.

از سوی دیگر، کارشناسان آموزشی و روان‌شناسان نیز هشدار می‌دهند که مدرسه صرفاً یک مرکز آموزشی نیست، بلکه مهمترین بستر تربیت اجتماعی، پرورش مهارت‌های ارتباطی، فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و شکل‌گیری هویت دانش‌آموزان به شمار می‌رود، افزایش ساعت حضور کودکان و نوجوانان در فضای مجازی، علاوه بر افت تعاملات اجتماعی، می‌تواند آنان را بیش از گذشته در معرض آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، کاهش تمرکز و مشکلات روحی و روانی قرار دهد.

اکنون خانواده‌ها این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا صرفه‌جویی در مصرف انرژی باید به بهای کاهش کیفیت آموزش و تضعیف کارکردهای تربیتی مدرسه تمام شود؟ پرسشی که پاسخ به آن، نیازمند تصمیم‌گیری دقیق، فراهم شدن زیرساخت‌های لازم و توجه همزمان به منافع آموزشی، روانی و اجتماعی میلیون‌ها دانش‌آموز کشور است.

### چالش‌های آموزش مجازی برای والدین

ترکی، مادر یکی از دانش‌آموزان چهارمحال و بختیاری با ابراز نگرانی از اخبار منتشر شده در فضای مجازی برای غیرحضوری مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۶-۱۴۰۵، اظهار کرد: پسرم سال گذشته در پایه اول ابتدایی تحصیل می‌کرد، متأسفانه بیش از

# با سرآشیز = تارت گوجه فرنگی



می‌شود؛ بنابراین کسانی که به دنبال خرید روغن زیتون هستند، اغلب می‌پرسند که چطور روغن زیتون اصل را تشخیص بدهیم. البته تشخیص خالص بودن روغن زیتون کار چندان ساده‌ای نیست. با این حال کارشناسان برای تشخیص روغن زیتون اصل سه روش را به شرح ذیل ارائه داده‌اند:

- برای انتخاب روغن مرغوب بهتر است که اول آن را بویید. روغن زیتون خوب باید بوی میوه زیتون، سیب یا علف تازه بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است؛ بنابراین اگر بوی فلز احساس کردید، بدانید که روغن نامرغوب یا فاسد است.

- روش دوم برای تشخیص روغن زیتون اصل این است که آن را بچشید. اگر ۱ قاشق روغن زیتون را در دهان خود بریزید و در دهان بچرخانید و با استنشام هوای آن را فرو بدهید، باید بعد از چند لحظه در گلو خود تلخی و تندید شدیدی احساس کنید. به نحوی که گلو شما بسوزد. در بعضی موارد افراد به دلیل تندید بیش از حد روغن به سرفه می‌افتند. درست پس از ۱ دقیقه مزه تلخی و تندید از بین می‌رود و خوشمزه می‌شود. ضمن اینکه فرد با خوردن این روغن در دهان خود احساس چربی نمی‌کند. با خوردن روغن زیتون اصل در ابتدای زبان احساس شیرینی و در انتهای آن احساس تلخی و سوزش خواهید داشت.

- روش بعدی برای تشخیص روغن زیتون اصل رنگ آن است. رنگ روغن زیتون باید زرد مایل به سبز باشد. البته رنگ روغن زیتون معیار مناسبی برای تعیین کیفیت روغن نیست؛ زیرا به راحتی می‌توان در آن تقلب کرد.

در آخر مقداری روغن زیتون روی تارت بریزید و ظرف را داخل فر ۱۸۰ درجه که از قبل گرم کرده‌اید به مدت ۴۰ دقیقه قرار بدهید تا تارت بپزد. بعد از پخت، ظرف را از فر خارج کنید و اجازه بدهید ۱۰ دقیقه از حرارت بیفتد. در این مرحله تارت گوجه فرنگی خوشمزه ما آماده سرو است. نوش جان.

## نکات مهم

- پنیر پارمسان یکی از محبوب‌ترین انواع پنیرهای ایتالیایی است که به صورت رنده شده، پودر شده، تکه‌ای و ورقه‌ای در بازار موجود است. پارمسان نوعی پنیر زرد کم رنگ است که بافت سستی دارد و فراوری آن زمان بسیار زیادی می‌برد. این پنیر سرشار از پروتئین است و هضم آسانی دارد. پنیر پارمسان برای تهیه انواع پاستا، سس، سالاد و سوپ‌ها کاربرد دارد. تفاوتی که پارمسان با پنیر پیتزاهای معمول دارد، در نوع به عمل آوردن آن هاست. پنیر پیتزا باید حتماً روی غذا پخته و آب شود؛ اما پنیر پارمسان نیازی به پخت و آب شدن ندارد و شما می‌توانید پودر یا رنده شده آن را برای روی غذا استفاده کنید. پنیر پارمسان را مانند سایر پنیرهای پیتزا داخل فریزر نگهداری کنید.

- روغن زیتون به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، در رژیم غذایی بسیاری از افراد از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. اما از آنجا که قیمت روغن زیتون خالص بالاست، معمولاً در هنگام عرضه در بازار با روغن‌های معمولی مخلوط می‌شود. در نتیجه از کیفیت آن کاسته

تارت نوعی شیرینی بین‌المللی بسیار خوشمزه و جذاب است که طرفداران بسیار زیادی دارد و معمولاً به عنوان دسر در مهمانی‌ها و مجالس از آن استفاده می‌شود. در صورتی که در خمیر تارت شکر وجود نداشته باشد، می‌توان داخل آن را با مواد غیرشیرین مانند مرغ یا میگو پر کرد و با غذاهایی مانند سالاد الویه، سالاد اندونزی، کَشک بادمجان و... را با آن سرو کرد.

خمیر تارت از ترکیب آرد، کره، شکر، نمک، وانیل و تخم مرغ و ریختن آن در قالب تارت تهیه می‌شود. تفاوت اصلی تارت با انواع کیک در آن است که نان تارت بدون پف به عمل می‌آید. تارت گوجه فرنگی نوعی تارت شور و بسیار خوشمزه است که اصالت آن به کشور ایتالیا می‌رسد. این تارت که با خمیر و گوجه فرنگی و پنیر پیتزا تهیه می‌شود، غذایی لذیذ و مجلسی است که می‌توانید آن را با روشی آسان در منزل تهیه کنید پس در ادامه این مطلب با طرز تهیه تارت گوجه فرنگی همراه ما باشید.

مواد لازم برای تهیه تارت گوجه فرنگی

گوجه گیلاسی: ۱۵۰ گرم

پنیر موزارلا: ۲۰۰ گرم

پنیر پیتزا: ۲ قاشق غذاخوری

پنیر پارمسان: ۵۰ گرم

شیر: ۱۰۰ میلی‌لیتر

روغن: ۱۰۰ میلی‌لیتر

تخم مرغ: ۳ عدد

آرد گندم: ۳۰۰ گرم

نمک، ۱ قاشق چای خوری

پودر سیر: ۱ قاشق چای خوری

پودر آویشن: ۱ قاشق چای خوری

بکینگ پودر: ۱ قاشق چای خوری

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه تارت گوجه فرنگی

برای درست کردن این غذای خوشمزه ابتدا گوجه گیلاسی‌ها را به صورت حلقه‌ای برش بزنید و داخل کاسه بریزید، سپس کمی نمک و آویشن روی گوجه‌ها بپاشید و هم بزنید تا مزه‌دار شود.

در مرحله بعد تخم مرغ‌ها را داخل یک کاسه مناسب بشکنید، سپس شیر، روغن، پودر سیر، آویشن و نمک را اضافه کنید و با همزن دستی هم بزنید.

در مرحله بعد آرد و بکینگ پودر را که از قبل با هم الک کرده‌اید، کم کم به مواد بالا اضافه کنید و هم بزنید تا خمیری شکل شود.

حالا پنیر پارمسان را اضافه کنید و بعد گوجه گیلاسی‌های مزه‌دار شده را داخل خمیر بریزید و هم بزنید تا خمیر یکدست شود.

در مرحله بعد نیمی از خمیر را داخل قالب یا ظرف پیکس بریزید.

حالا پنیر پیتزا را روی خمیر پخش کنید و بقیه خمیر را داخل ظرف بریزید و سطح روی خمیر را خوب صاف کنید.

پنیر موزارلا را به صورت حلقه‌ای برش بزنید و همراه با چند حلقه گوجه گیلاسی روی سطح خمیر بچینید.

## چند خبر کوتاه ...

شبکه پیری مغز برای سلامت شناختی ثبت‌نام کردند. شرکت‌کنندگان میانگین سنی ۷۱ سال داشتند و هیچ‌کدام زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف نداشتند. میانگین سطح B12 خون آنها ۴۱۴.۸ پیکومول در لیتر بود که بسیار بالاتر از حداقل حد مجاز ۱۴۸ پیکومول در لیتر است. محققان به جای تکیه بر کل ویتامین B12، بر فرم فعال بیولوژیکی این ویتامین تمرکز کردند که ممکن است بهتر منعکس کننده میزان ویتامین B12 مورد استفاده بدن باشد.

تیم تحقیق دریافت شرکت‌کنندگانی که ویتامین B12 فعال کمتری داشتند، در آزمون‌های شناختی سرعت پردازش کمتری داشتند. این اثر با افزایش سن قوی‌تر بود. آنها همچنین در پاسخ به محرک‌های بصری تأخیر داشتند که به پردازش بصری کندتر و کاهش کارایی سیگنال دهی مغز اشاره دارد.

اسکن MRI علامت هشدار دیگری را اضافه کرد. شرکت‌کنندگانی که ویتامین B12 فعال کمتری داشتند، حجم بیشتری از ضایعات ماده سفید داشتند که نواحی آسیب مغزی هستند که با زوال شناختی، زوال عقل و خطر سکتة مغزی مرتبط هستند.

در مجموع، شواهد جدید از یک پیام دقیق‌تر پشتیبانی می‌کنند. B12 به وضوح برای سیستم عصبی ضروری است و کمبود آن نباید نادیده گرفته شود. اما صرفاً افزایش B12 برای همه ممکن است راه حل نباشد.

البته یافته‌های جدید ثابت نمی‌کند که کمبود ویتامین B12 فعال به طور مستقیم باعث زوال شناختی می‌شود و به این معنی نیست که هر فرد مسن باید بدون راهنمایی پزشکی شروع به مصرف مکمل‌ها کند.

مغزی و زوال شناختی قرار دهد. به نقل از ساینس دیلی، دریافت ویتامین B12 طبق دستورالعمل‌های بهداشتی فعلی ممکن است در واقع برای محافظت از مغز در حال پیر شدن کافی نباشد. ویتامین B12 بیشتر به خاطر کمک به بدن در ساخت DNA، گلبول‌های قرمز و بافت عصبی سالم شناخته شده است. اما تحقیقات نشان می‌دهد که صرفاً رعایت حداقل استاندارد فعلی ممکن است همیشه کافی نباشد، به خصوص برای افراد مسن.

یک مطالعه انجام شده توسط دانشگاه کالیفرنیا نشان داد که افراد مسن سالم با سطح ویتامین B12 پایین‌تر، حتی زمانی که این سطح هنوز در محدوده طبیعی پذیرفته شده قرار داشت، علائمی از مشکلات عصبی و شناختی نامحسوس را نشان دادند.

این مطالعه، بزرگسالان مسن‌تری را که زوال عقل یا اختلال شناختی خفیف نداشتند، بررسی کرد. حتی در این گروه نسبتاً سالم، سطوح پایین‌تر B12 فعال با تفکر کندتر، پردازش بصری کندتر و آسیب قابل مشاهده‌تر در ماده سفید مغز مرتبط بود. ماده سفید از الیاف عصبی تشکیل شده است که به قسمت‌های مختلف مغز امکان برقراری ارتباط را می‌دهد.

نویسنده ارشد، دکتر «آری جی. گرین»، از موسسه علوم اعصاب ویل دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «بازنگری در تعریف کمبود B12 برای گنجانیدن نشانگرهای زیستی عملکردی می‌تواند منجر به مداخله زودهنگام و پیشگیری از زوال شناختی شود.»

محققان ۲۳۱ شرکت‌کننده سالم را از طریق مطالعه

مسابقات خواهد شد.

ملی‌پوشان کشورمان پس از ورود به چین تایپه، در مراحل فنی و وزن‌کشی شرکت کرده و روزهای ۲۰ و ۲۱ تیرماه به مصاف حریفان خود خواهند رفت.

رقابت‌های کاپ آسیا یکی از رویدادهای تقویم جودوی آسیا به شمار می‌رود و نمایندگان ایران با هدف کسب مدال، ارتقای جایگاه بین‌المللی و کسب امتیازات رنکینگ المپیک، روی تاتامی خواهند رفت.

همچنین ملی‌پوشان ایران بلافاصله پس از پایان رقابت‌ها در یک اردوی مشترک پنج‌روزه با حضور تیم‌های حاضر در مسابقات شرکت خواهند کرد تا ضمن افزایش تجربه بین‌المللی، آمادگی خود را برای رویدادهای پیش‌رو ارتقا دهند.

## کمبود ویتامین B12 ممکن است روند زوال مغز را افزایش دهد



طبق تحقیقات جدید، سطح «عادی» ویتامین B12 ممکن است افراد مسن را در معرض آسیب‌های پنهان

## دیدارهای روز دوم مسابقات والیبال نشسته قهرمانی جهان لغو شد

بازی‌های امروز مسابقات جهانی والیبال نشسته در هانگزو به دلیل شرایط آب‌وهوایی، لغو و به روز دیگر موکول شد.

بر اعلام دولت چین مبنی بر شرایط نامناسب جوی و احتمال طوفان، تمامی بازی‌های امروز شنبه ۲۰ تیرماه مسابقات قهرمانی جهان در شهر هانگزو لغو شد.

پیش از این قرار بود تا تیم ملی دختران کشورمان از ساعت ۹ صبح به وقت ایران، برابر تیم کنیا صف آرایی کند و تیم مردان کشورمان از ساعت ۱۴ و ۳۰ به وقت ایران برابر تیم بوسنی قرار بگیرد که به دلایل مذکور هر دو بازی لغو شد.

همچنین مسئولین برگزارکننده این رقابت‌ها از تیم‌ها و همراهان شرکت‌کننده در این رقابت‌ها درخواست داشتند که به هیچ وجه هتل محل استقرار را ترک نکنند و تا اطلاع ثانوی در هتل حضور داشته باشند.

چهاردهمین دوره مسابقات جهانی والیبال نشسته با حضور ۳۲ تیم از ۱۹ تیرماه در هانگزو چین آغاز شده است.

## اعزام چهار جودوکار ایران به کاپ آسیا؛ در جست‌وجوی امتیازات رنکینگ المپیک

چهار ملی‌پوش جودوی ایران، فردا پنجشنبه برای حضور در رقابت‌های کاپ آسیا عازم چین تایپه می‌شوند. کاروان جودوی ایران با حضور ابوالفضل محمودی، الیاس پرهیزگار، امیرعباس چوپان و مریم بربط برای شرکت در رقابت‌های کاپ آسیا راهی محل برگزاری این