

تازه‌ها

تداخل گریپ فروت با داروها

سپید: پیش از اینکه یک لیوان آب گریپ فروت بنوشید، از ایمن بودن همراهی آن با دارویی که مصرف می‌کنید اطمینان حاصل کنید. آب گریپ فروت و میوه آن، هر دو می‌توانند با بیش از ۵۰ دارو مانند استاتین‌های کاهنده کلسترول، داروهای فشار خون و داروهای ضد آرژی، تداخل کنند و خطر عوارض جانبی و سایر مشکلات را افزایش دهند.

از دو طریق امکان دارد گریپ فروت و دارو مشکل ساز شوند. نخست، این میوه می‌تواند یک آنزیم کلیدی متابولیزه کننده دارو را مهار کند که منجر به افزایش سطح خونی دارو می‌شود. در صورت وقوع این اتفاق، خطر بروز عوارض جانبی آن دارو افزایش می‌یابد. همچنین از طرف دیگر، گریپ فروت از جذب داروهای مشخصی در روده جلوگیری می‌کند. در این مورد، میزان دارو در جریان خون کمتر از حد نیاز است؛ بنابراین شاید دارو برای هدف در نظر گرفته شده خود مؤثر نباشد.

برای رخ دادن این تداخل، احتیاج به میزان زیادی میوه نیست. حتی یک فنجان آب میوه یا ۲ تکه میوه می‌تواند سبب چنین مشکلاتی شود.

اگر مرتباً گریپ فروت می‌خورید یا آب آن را می‌نوشید، باید مراقب این تداخل‌ها باشید. عبارتی مثل «با گریپ فروت مصرف نشود» باید دوری برچسب یا بسته دارو درج شود. داروهایی که خطر تداخل دارند شامل:

برخی استاتین‌ها مانند آتورواستاتین، پراواستاتین و سیمواستاتین

نایفدیپین؛ داروی پرفشاری خون

سیکلوسپورین؛ داروی ضد رپوند عضو

آلپرازولام؛ داروی ضد اضطراب

آمبودرون؛ داروی ضد آرتیمی

فکسوفنادین؛ داروی ضد آرژی

اگر خطر بروز تداخل با دارو وجود داشت، از خوردن میوه یا آب میوه آن خودداری کنید. میوه‌های نارنج و تنجولو نیز که روی همان آنزیم‌ها تأثیر می‌گذارند، نباید مصرف شوند. ■

منبع: Consumer Reports



عصب‌شناسی خلاقیت (۱)

شبکه‌هایی که چیزهای نو می‌آفرینند

ترجمه: زیبا مغربی



سناریوها و رویدادهای جایگزین آن است. این بخش در جریان سلسله‌ای از رویاپردازی‌ها فعال می‌شود، زمانی که مغز روی جهان واقعی متمرکز نیست، شبکه غالب در عملکردهایی همچون جمع‌آوری واقعیات درباره خود، تفکر درباره احساسات شخصی و یادآوری رویدادهای گذشته فعال است. این شبکه همچنین به نظر می‌رسد درگیر شناخت اجتماعی و همدلی و همچنین تصور چیزی است که دیگران ممکن است به آن فکر کنند.

شبکه برجسته‌سازی (salience network)

قشرهای سینگولیت قدیمی پشتی و اینسولار قدیمی، جایگاه شبکه برجسته‌سازی است. این مجموعه از ارتباطات به مغز کمک می‌کند تصمیم بگیرد به چه چیزی توجه نشان دهد. چشمان ما، گوش‌ها، دهان، بینی و پوست، همگی به‌طور دائم در معرض بمبارانی از محرک‌های حسی هستند. شبکه برجسته‌سازی به ما کمک می‌کند تا انتخاب کنیم باید به کدام یک از داده‌های ورودی توجه نشان دهیم یا آن را نادیده بینگاریم. به نظر می‌رسد، شبکه خلاقیت درگیر انتقال میان شبکه‌های مرتبط عصبی است تا مناسب‌ترین گروه‌های عصبی را بر اساس ارزیابی موقعیت به کار بگیرد. به‌عنوان نمونه در حال رانندگی، چشم‌انداز بصری شما سرشار از چیزهای متفاوت است، چیزهایی شامل آسفالت، درختان، چراغ راهنمایی، پرندگان، فرمان، مژه‌های خودتان و خیلی چیزهای دیگر. با وجودی که گزینه‌های زیادی در این مورد وجود دارد، شبکه برجسته‌سازی توجه شما را به سمت زنی با کالسکه جلب می‌کند که ۲۰۰ متر جلوتر سمت راست جاده ایستاده و می‌خواهد از جاده عبور کند. توانایی تغییر بین شبکه‌ها یکی از وجوه اصلی خلاقیت به شمار می‌رود. برای نمونه تمرکز روی یک پازل خلاقانه می‌تواند تمام توجهات شما را به خود جلب کند و مهارت‌های شبکه اجرایی توجه را به استخدام بگیرد. از سوی دیگر اگر این کار خلاقانه شامل نوازش گیتار تک‌نفره باشد، توجه باید از تمرکز شدید به سوی مناطق دخیل در محتوای عاطفی و پردازش شنیداری جابه‌جا شود. ■

منبع: Medical News Today

برای نمونه زمانی که شما مشغول خواندن یک متن هستید، شبکه اجرایی توجه مشغول به کار است (البته تا زمانی که به متن توجه دارید). شبکه توجه اجرایی مسئولیت تمام فرآیندهای خلاقانه را به عهده ندارد. گاهی اجازه دادن به ذهنتان که از نگاه مراقب این بخش بگریزد، ضروری است. شبکه اجرایی توجه به احتمال زیاد با شدت بیشتری در مرحله دوم خلاقیت که در بالا ذکر شد، به کار گرفته می‌شود و روی محصول نهایی تمرکز بیشتری دارد، آن را کنترل می‌کند و به آن وضوح بیشتری می‌دهد تا آنکه درگیر فرآیند خلاقانه با شکل آزاد اولیه باشد.

فرآیند خلاقیت، دو مرحله دارد. اولین مرحله جریان تجربه (flow of experimentation) و خلق مفهوم جدید یا یک اثر هنری است. مرحله دوم شامل ممارست، ویرایش و ارزیابی محصول نهایی است که اثر نهایی را به همراه خواهد داشت. شبکه‌های گسترده مغزی، علاوه بر مطالعه بخش‌های مهم عصب‌شناسی همچون احساسات، قسمت‌های مهمی هستند که می‌توانند درک درستی از این اندیشه‌ها به ما بدهند. در زیر به‌طور مختصر با سه شبکه که نقش مهمی در اندیشه خلاقانه ایفا می‌کند، آشنا می‌شویم:

شبکه توجه اجرایی

(Executive Attention Network)

اگر به تمرکز بالا نیاز داشته باشید، باید «شبکه اجرایی توجه» را به‌صحنه فرابخوانید، این شبکه بخش‌های کناری قشر پیش‌پیشانی و مناطق پشتی لب‌آهانه را به یکدیگر مرتبط می‌کند؛ این شبکه ایجاد تمرکز بر موضوع مورد توجه و کار مورد نظر را به عهده دارد و از حافظه کاری استفاده می‌کند.

شبکه غالب (Default Network)

شبکه غالب که به آن شبکه تخیل هم می‌گویند، برای ساخت شبیه‌سازی‌های پویای ذهنی استفاده می‌شود. این عملکرد که در عمق قشر پیش‌پیشانی و گیجگاهی مغز قرار دارد، با ارتباط برقرار کردن با بخش‌هایی از قشر آهیانه‌ای، تصویری را می‌سازد که بر پایه تجربیات گذشته و تخیل

سپید: تحقیقات وابسته به رشته عصب‌شناسی اغلب از مرز میان رشته‌های علمی عبور می‌کنند، آن‌ها گاهی در مرز زیست‌شناسی و روانشناسی قدم می‌زنند و گاه گام‌های بلندی از این سو به آن سو برمی‌دارند و حتی گاه پای خود را وارد کشف فلاسفه می‌کنند.

برخی از دانشمندان بر این باورند که خلاقیت موضوع ارزشمندی برای تحقیقات نیست، زیرا از یک سو بسیار دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد و از سوی دیگر شاید چندان به علم مربوط نباشد. البته همه با این نظر موافق نیستند. توانایی انسان برای خلق راهکارهای جدید در برابر مشکلات به ما اجازه می‌دهد تا در هر قسمت از این کره خاکی، بتوانیم انطباق بیابیم و آن را خانه خود بنامیم. از قطب شمال تا سرزمین‌های استوایی، انسان‌ها توانسته‌اند روش‌های خلاقانه‌ای را برای زندگی و زنده ماندن و پیدا کردن راه‌حلهایی برای مشکلاتی که زندگی را تهدید می‌کند، بیابند. در این مقاله ما به‌طور خلاصه به برخی از وجوه مغز که گمان می‌کنیم درگیر خلاقیت است و برخی از تجربیات را برای ما روشن کند، نگاهی می‌اندازیم.

شبکه‌های مغزی در برابر مناطق مغزی

اولین نکته‌ای که می‌توان به آن اشاره کرد، این است که خلاقیت در یک بخش مشخص مغز یا در توده‌ای واحدی از عصب‌های پشت گوش چپ وجود ندارد. طیف وسیعی از مناطق مغز در این فرآیند دخیل هستند و در واقع شامل هم‌نوازی از فعالیت‌های نورونی در سراسر مغز است. این اتفاق زمانی معنای بهتری پیدا می‌کند که کارهای مختلف، میل خلاقانه ما را به کار می‌گیرد. به پایان رساندن یک سودوکو به‌عنوان مثال به اندیشیدن خلاقانه احتیاج دارد اما بخش‌هایی از مغز که درگیر انجام دادن کاری شبیه به این هستند با بخش‌های دیگری از مغز که به‌عنوان نمونه درگیر طراحی یک چیدمان هنری یا انتخاب یک جمله بی‌عیب و نقص برای بیان یک مفهوم پیچیده است، متفاوت است. برداشت رایج این است که

TAGMOND.com

مرجع برندهای معتبر



شرایط و نحوه شرکت در مسابقه

اپلیکیشن تگ موند را دانلود کرده و استایل مورد نظرتان را بسازید. دقت کنید حتماً یکی از کیف‌های پیکوادر در استایلتان باشد.

استایل را پس از به اشتراک گذاری در تگ موند، در اینستاگرام خودتان با هشتگ #استایلیست_شو به اشتراک گذاشته و بعد برای ما به آدرس بیج اینستاگرام @stylist_sho دایرکت کنید.

استایلیست‌های برتر پس از راهیابی به فینال، بر اساس نظر استایلیست‌های پیکوادر و تکموند در مراسم اختتامیه جایزه‌های نفیسی دریافت می‌کنند.

جایزه نفر اول: کیف پیکوادر به ارزش ۳ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان

جایزه نفر دوم: کیف پیکوادر به ارزش ۱ میلیون و ۷۰۰ هزار تومان

جایزه نفر سوم: کیف پیکوادر به ارزش ۱ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان

برای کسب اطلاعات بیشتر به TAGMOND.com مراجعه کنید

استایلیست شو جایزه بگیر

استایلیست شو در فشن به معنای توانایی هماهنگ کردن یک لباس با اکسسوری‌های مختلف از قبیل کیف، کفش، زیورآلات، کلاه و حتی مدل آرایش مو و عطر است و کسانی که مستولیت انجام این کار را به عهده دارند «استایلیست» هستند



پیکوادر
ITALY

درمان را در طبیعت بجویم

ما تعداد زیادی محصول نداریم ولی سعی داریم با کیفیت‌ترین‌ها را تولید کنیم



میگرافار®

مواد موثره گیاه تاناسوم و کامومیل

محتوی ۶۰ عدد کپسول ۲۵۰ میلی‌گرمی خوراکی

موارد مصرف:

- حمله حاد میگرن و تهوع ناشی از آن
- پیشگیری از بروز سردردهای میگرنی
- درمان انواع سردرد نظیر سردردهای خوشه‌ای و تنشی
- سردردهای قبل و حین قاعدگی

Migraphar®



بخش توسط شرکت‌های: رازی، به بخش دارو، التیام، داروگستر یاسین، داروگستر نخچیان و اکسیر

عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور

تلفن: ۸۸۹۸۷۰۵۲ و ۸۸۹۸۶۴۸۳

www.ktp.co.ir

Info@ktp.co.ir