## گوناگون

### ارائه خدمات غیر حضوری به بازنشستگان

مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری از ارائه خدمات غیر حضوری به بازنشستگان کشوری خبر داد و گفت با اقتراض حق عائله مندی و اولاد میانگین ۱۵۰هزار تومان به حقوق ماه اضافه می شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، اکبر افتخاری در خصوص افزایش ۵۰درصدی کمک هزینه عائله‌مندی و حق اولاد بازنشستگان تحت پوشش گفت: در ابتدا قرار بود حق عائله‌مندی و اولاد بازنشستگان ۱۵ درصد افزایش پیدا کند اما بر اساس تبصره۴ ماده۱۰۰ قانون مدیریت خدمات کشوری که باید کمک هزینه عائله‌مندی و اولاد بازنشستگان و وظیفه بگیران معادل شاغلین افزایش پیدا کند و با توجه به اینکه امسال اعتبارات فصل دهم این قانون در مورد شاغلین با افزایش ۵۰درصدی روبرو بوده به همین دلیل تلاش کردیم تا این ماده شامل حال بازنشستگان نیز شود. وی گفت: بر همین اساس طی هفته‌های گذشته در کمیته ویژه همسان‌سازی حقوق و مزایای بازنشستگان کشوری این موضوع مطرح و در نهایت با حمایت سازمان برنامه و بودجه، موافقت شد تا هزینه عائله‌مندی و حق اولاد بازنشستگان کشوری ۵۰ درصد افزایش پیدا کند. به گفته وی، با افزایش ۵۰درصدی حق اولاد و عائله‌مندی بازنشستگان کشوری به طور میانگین ۱۵۰هزار تومانی حقوق بازنشستگان افزایش پیدا می‌کند. افزایش ها برای افرادی که یک فرزند دارند حدود ۱۲۰هزار تومان، دو فرزند‌ها حدود ۱۴۰ و سه فرزندی‌ها حدود ۱۷۰هزار تومان است. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: پرونده این موضوع در تیر بسته می‌شود و همه بازنشستگان کشوری از افزایش ۵۰درصدی حق اولاد و عائله‌مندی برخوردار می‌شوند. وی همچنین در خصوص ارائه خدمات غیر حضوری به بازنشستگان کشوری گفت: چند ماه قبل مرکز تماسی را راه اندازی کردیم که تا کنون در دو شیفت کار می کرد اما در تیر ماه این مرکز تبدیل به مرکز تماس ۲۴ ساعته می شود. افتخاری با اشاره به اینکه از ابتدای خرداد سرفه درمان بیمه تکمیلی بازنشستگان کشوری از ۶۰ به ۱۲۰ هزار تومان افزایش یافت گفت: بر همین اساس پوشش های درمان تکمیلی نیز افزایش پیدا کرد. مدیرعامل صندوق بازنشستگی کشوری تاکید کرد: بازنشستگان برای مراجعه به مراکز درمانی نیاز به معرفی نامه و مراجعه به شعب ندارند و می توانند با کارت ملی خود به مراکز درمانی مراجعه و از خدمات درمانی بهره مند شوند. وی همچنین در خصوص پوشش خدمات بیمه‌ای و دندانپزشکی نیز گفت: از دو هفته قبل با تمهیدات در نظر گرفته شده بازنشستگان می‌توانستند برخی از خدمات بیمه‌ای را با تخفیف و تقسیط استفاده کنند و در حوزه دندانپزشکی نیز یک الی دو ماه آینده بازنشستگان می‌توانند با تخفیف از این خدمات برخوردار شوند.

### توصیه‌ای برای استفاده از ماسک در فصل گرما

با تسهیل محدودیت‌ها و مقررات مربوط به کنترل شیوع کروناویروس و افزایش تردد‌ها در اماکن عمومی، احتمال ابتلا به بیماری کووید۱۹- بیشتر می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا ضرورت استفاده از ماسک در اماکن عمومی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید۱۹- در حالی تاکید می‌شود که این روزها افزایش دما، استفاده از ماسک را برای بسیاری از مردم دشوار کرده است. اگرچه ماسک زدن در فصل تابستان به دلیل گرمامی تواند آزار دهنده باشد اما به گفته متخصصان سلامت در شرایط فعلی و از آنجا که فعالیت کروناویروس برخلاف ویروس آنفلوانزا با گرم شدن هوا متوقف نشده است، همچنان باید از ماسک استفاده کنیم چرا که قوله آن، اولویت بیشتری دارد و از این طریق می‌توان به میزان قابل ملاحظه‌ای از شیوع بیشتر بیماری جلوگیری کرد به گفته کارشناسان برای مقابله با خطر ابتلا به بیماری کووید۱۹- در فصل تابستان لازم است ماسک به گونه‌ای روی صورت قرار گرفته باشد که بینی و دهان به طور کامل پوشانده شود. اما توجه به این نکته حائز اهمیت است که تعریق می‌تواند مشکل‌ساز باشد. زمانیکه ماسک به دلیل تعریق مرطوب شود دیگر نمی‌تواند عملکرد مطلوبی در برابر ویروس داشته باشد. کارشناسان تاکید دارند بهترین اقدام هنگام مرطوب شدن ماسک، تعویض آن است. بنابراین توصیه می‌شود افرادی که بیرون از منزل هستند، ماسک اضافی همراه خود داشته باشند. به گزارش مدیکال دیلی، همچنین متخصصان سلامت توصیه می کنند افرادی که به دلیل گرما هنگام استفاده از ماسک دچار مشکلات تنفسی می‌شوند لازم است برای چند دقیقه آن دیگران فاصله گرفته و ماسک خود را برداریم.

### بهداشت ضعیف دهان و دندان موجب تشدید بیماری التهاب روده می شود

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد بیماری التهاب روده بواسطه بهداشت ضعیف دهان و دندان ناشی از تقابل میکروبیوم های روده و دهان، تشدید می شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، بهداشت ضعیف دهان و دندان غالباً بازتابی از سلامت عمومی قرار است و ممکن است موجب بروز بیماری سیستماتیک شود. نتایج مطالعه اخیر محققان دانشگاه میشیگان نشان می‌دهد بیماری التهاب روده که شامل بیماری کرون و کولیت روده است، با وجود بهداشت ضعیف دهان وخیم‌می‌شود.

«نوبومیکو کاماداه» سرپرست تیم تحقیق که سال‌ها بر روی میکروبیوم های روده کار می‌کند، در این باره می‌گوید: «بین رشد بیش از حد رشد گونه‌های باکتریایی خارجی در روده‌های افراد مبتلا به التهاب روده و باکتری‌های که معمولا در دهان هستند ارتباط وجود دارد». در مطالعه بر روی موش‌ها مشخص شد به دو طریق، باکتری‌های دهان موجب تشدید التهاب روده می‌شوند. در شیوه اول، بیماری ایجاد شده موسوم به پریودنتیت منجر به عدم تعادل در میکروبیوم های سالم بافت شده در دهان شده و باکتری‌های عامل التهاب افزایش می‌یابد. سپس این باکتری‌های عامل بیماری به سوی روده حرکت می‌کنند. وانگهی تیم تحقیق اثبات کرد که باکتری‌های دهان موجب تشدید التهاب روده می‌شوند. به گفته کاماداه «میکروبیوم های عادی روده در مقابل کلونی سازی باکتری‌های خارجی مقاومت می‌کنند. اما در موش‌های مبتلا به التهاب روده، باکتری‌های سالم روده مختل می‌شوند و توانایی شان در مقابل باکتری‌های دهان عامل بیماری تضعیف می‌شود». در نومین قرضیه، پیش بینی می‌شود که پریودنتیت موجب فعال شدن سلول‌های T سیستم ایمنی در دهان می‌شود این سلول‌های T دهان به سوی روده حرکت کرده و موجب تشدید التهاب می‌شوند. به گفته کاماداه التهاب روده موجب ایجاد سلول‌های T التهابی بیشتری شده که به سوی روده می‌روند و در آنجا با تحریک واکنش ایمنی روده، بیماری را تشدید می‌کنند. یافته‌های این مطالعه می‌تواند درمان‌های جدیدی برای بیماری التهاب روده به همراه داشته باشد.

## یک جرعه کتاب

**مینیمالیسم دیجیتال**
**انتخاب زندگی متمرکز در دنیایی آشفته**
**نویسنده: کال نیوپورت**
**مترجم: هادیه ملکی**
**نشر نونیون**

**پیام آشنا:** مینیمالیسم دیجیتال کتاب ارشمند دیگری از کال نیوپورت، نویسنده کتاب پرفروش کار عمیق است. در این کتاب با نمونه‌های بسیاری از مینیمالیست‌های دیجیتال مواجه خواهید شد. کسانی که با کاهش شجاعانه‌ی زمان سپری‌شده در اینترنت، از این زمان برای تمرکز بر تعداد کمی از فعالیت‌های بسیار بازرش استفاده کرده‌اند و بدین ترتیب، شاهد تغییرات مثبت بزرگی بوده‌اند.

**درباره کتاب مینیمالیسم دیجیتال**

کل نیوپورت در این کتاب قلسه‌ای را برای استفاده از فناوری معرفی می‌کند که زندگی‌های زیادی را بهبود بخشیده است. او با بررسی نمونه‌های متنوعی از زندگی‌های واقعی- از کشاورزان تا برنامه‌نویس‌ها، شیوه‌های رایج مینیمالیست‌های دیجیتال و ایده‌های حمایت‌کننده آنها را شناسایی می‌کند. او در کنایش نشان می‌دهد که چگونه مینیمالیست‌های دیجیتال روابط خود را با شبکه‌های اجتماعی بازنگری می‌کنند و لذت‌های خارج از دنیای دیجیتال را از نو کشف می‌کنند. در نهایت نیووپرت در مینیمالیسم دیجیتال، راهبردهایی را به ما معرفی می‌کند که بتوانیم آنها را در زندگی روزمره‌مان بگنجانیم، او از ما می‌خواهد از فعالیت‌های بسیار بازرش استفاده کرده‌اند و بدین ترتیب، شاهد تغییرات مثبت بزرگی بوده‌اند.

**درباره کال نیوپورت**

کال نیوپورت استاد علوم کامپیوتر دانشگاه جورج تاون است. او در زمینه نظریه سیستم‌های توزیع شده تحقیق می‌کند و علاوه بر کارهای دانشگاهی، در زمینه تعامل و کنش بین فرهنگ و بگریم. کتاب مینیمالیسم دیجیتال دو بخش دارد. در بخش اول فلسفه‌ای زیربنایی مینیمالیسم دیجیتال توضیح داده شده است و بخش دوم این کتاب نگاهی دقیق‌تر به ایده‌هایی‌ست که به شما در پیش گرفتن سبک زندگی ساده و مینیمالیستی کمک می‌کنند. قصد نهایی نیووپرت در این کتاب گفتن این نکته است که فناوری نه خوب است و نه بد، مهم این است که بتوانیم از آن در راه اهداف و ارزش‌هایمان استفاده کنیم. نه این که اجازه دهیم فناوری از ما استفاده کند.

**خواندن کتاب مینیمالیسم دیجیتال را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم**

خواندن مینیمالیسم دیجیتال را به همه کتاب‌خوان‌ها توصیه می‌کنیم به خصوص کسانی که گشت‌زدن در دنیای مجازی آنها را از رسیدن به زندگی واقعی دور کرده‌است.

تکنولوژی پژوهش می‌کند. کال نیوپورت تاکنون ۶ کتاب نوشته که آخرین آنها همین کتاب پرفروش مینیمالیسم دیجیتال است. مبروق‌ترین کتاب او کار عمیق از سال ۲۰۱۷ پیوسته مورد توجه و استقبال خوانندگان و منتقدان بوده‌است. کارهای نیووپرت به بیش از ۲۵ زبان دنیا ترجمه شده و مورد توجه نشریاتی مثل نیویورک تایمز، وال استریت ژورنال، واشینگتن پست، نیویورکر و اکونومیست قرار گرفته است.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
به آدمی که روز و شب ارزوی رسیدن به کسی را دارد که روز و شب جلوی چشمش است چه احساسی دست میدهد؟
نمی دانم

از کتاب ادمکش کور | مارگارت اتوود
ترجمه: شهین اسامیت | نشر فقنوس

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

### تغییر غیرعادی خال‌ها را جدی بگیریم

یک متخصص پوست گفت اگر یک خال در بدن تغییرات غیرعادی داشته باشد باید حتما از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم بدخیم (سرطان بدخیم پوست) دقیقا بررسی شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا احمد عبادی افزود: ملانوم می تواند به سرعت در بدن پخش شده و تقریبا هر عضوی از بدن را گرفتار کند. جهت تشخیص به موقع این سرطان و جلوگیری از عواقب وخیم بعدی آن لازم است همه خال ها و نقاط تیره رنگ بدن ابتدا توسط خود فرد و در صورت نیاز، توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرند. وی ادامه داد: همه افراد روی پوست بدن خود خال یا نقاط تیره رنگ دارند. بیشتر این خال ها طی زندگی فرد، به شکلی عادی باقی مانده و روند تکاملی طبیعی خود را طی می کنند. این روند تکاملی شامل برجسته و کمرنگ شدن خال به مرور زمان بوده و معمولا سطح خال صاف است. خال های طبیعی، گرد یا بیضی شکل هستند و از پاک کن کوچکی که روی مداد قرار دارد بزرگ تر نیستند. اگر یک خال تغییرات غیرعادی داشته باشد باید حتما از نظر احتمال ایجاد شدن ملانوم بدخیم (سرطان بدخیم پوست) دقیقا بررسی شود. عبادی افزود: بسیاری از خال ها در جوانی یا اوایل بزرگسالی به وجود می آیند و به وجود آمدن خال در بزرگسالی غیر عادی است. یک دسته از خال ها هستند که اصطلاحا غیرمعمول نامیده می شوند. شکل نامنظم تر و حاشیه های شکاف دار یا محوشونده‌ای دارند و ممکن است سطح یا برجسته بوده یا سطح آنها صاف یا زبر باشد. این خال ها معمولا دارای چندرنگ صورتی، قرمز، برنزی و قهوه‌ای هستند.

**نشانه های سرطانی شدن خال**

این متخصص پوست ادامه داد: خال های طبیعی متقارن هستند، پس اگر یک خال متقارن بودنش را از دست بدهد و دو نیمه آن از نظر رنگ و طرح و ضخامت متفاوت باشد، حتما باید بررسی شود؛ بیشتر خال ها حاشیه قرینه و گرد دارند. اگر مرز یا لبه های خال، نامعلوم، ناصاف، نامشخص و یا محو و نامنظم باشد به شکلی که نتوان این حاشیه را بطور مشخص تعیین کرد، باید معاینات تخصصی بیشتری انجام داد به گفته عبادی، خال های نرمال اغلب دارای یک رنگ واحد (معمولا قهوه‌ای روشن تا تیره) هستند و با گذر زمان معمولا رنگ آن‌ها روشن تر می شود. اگر خالی تیره تر شد و به سیاهی زد و یا قسمت های مختلف آن تیره و روشن شد یا اگر رنگ های مختلف، آبی و قرمز و غیره در آن دیده شد ممکن است نشانه بدخیم شدن آن باشد و نیازمند بررسی بیشتر است.

وی توصیه کرد: برای تشخیص زودرس سرطان پوست، پوست خود را به طور منظم معاینه کنید و بهتر است پوست خود را پس از دوش گرفتن و زمانی که مرطوب است بررسی شود. یکی از نقاط رایج تشکیل ملانوم در مردان قسمت پشت بدن و در زنان قسمت پایینی ساق پا است. عبادی تصریح کرد: نوجوانان، زنان باردار و یائسه توجه بیشتری به خال ها و لکه ها داشته باشند چون در این زمان ها تغییرات هورمونی در بدن رخ می دهند که ممکن است در بروز این نوع بدخیمی نقش داشته باشند.

## باجامعه همراه‌باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.**
**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**
**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.**
**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**

# اولین خط تولید انسولین قلمی در کشور راه‌اندازی شد

اولین خط تولید انسولین قلمی در کشور در مراسمی از طریق ویدیو کنفرانس و با حضور وزیر بهداشت و همچنین معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری راه‌اندازی شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا این محصول پس از تایید سازمان غذا و دارو به شکل قلم آماده تزریق، در کشور توسط شرکت فرآورده‌های پویش دارو در شهرک صنعتی پردیس تهران تولید خواهد شد.

با راه اندازی این خط تولید و همچنین خطوط مشابهی که در آینده‌ای نزدیک به بهره برداری می رسد، در کشور علاوه بر تامین نیازهای داخلی این محصول مهم، پرمصرف و استراتژیک، ایران به عنوان یکی از تولید کنندگان انسولین قلمی در منطقه ظاهر خواهد شد.

انسولین قلمی بالاترین میزان ارزیری را دارد که حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰میلیون دلار است. با توجه به راه اندازی این خط و خطوط تولید دیگر در آینده، شاهد صرفه جویی ارزی چشمگیری در حوزه دارو و افزایش دسترسی بیماران دیابتی به این فرآورده خواهیم‌بود.

قلم انسولین گلارژین ۳۰۰واحدی است که به همت محققان ایرانی شرکت فرآورده‌های پویش دارو به مرحله تولید رسیده و انسولین گلارژین زیرمجموعه‌ای از انسولین‌های آنالوگ بوده که به روش‌های بیولوژیک و نوترکیب تولید شده و دارای طول اثر ۲۴ساعت است.

مصرف انسولین‌های قلمی و آنالوگ در دهه اخیر به علت سهولت در استفاده بیماران و اثربخشی و ایمنی بالاتر از سایر انسولین‌ها، رشد چشمگیری در جهان داشته است و با تولید بازالین، ایران در زمره معدود کشورهای تولیدکننده انسولین آنالوگ در جهان قرار گرفته است.

ایمنی و اثربخشی بازالین- در مطالعات بالینی مختلف در مقایسه با نمونه‌های برند این محصول به اثبات رسیده است.

شرکت فرآورده‌های پویش دارو یک شرکت دانش‌بنیان بوده و فعالیت خود را در سال ۱۳۷۶ آغاز کرده و اولین شرکت داروسازی تولیدکننده فرآورده‌های دارویی نوترکیب در خاورمیانه است و پیش از این نیز داروهای بیولوژیک دیگری همچون پی دی پویتین (درمان کم خونی بیماران کلیوی و مبتلا به سرطان)، پی دی آستا و پی دی گراستیم (درمان نوتروپنی ناشی از شیمی‌درمانی)، پی دی فرون و یگافرون (درمان هپاتیت)، پی دی گروث (درمان نارسایی رشد در کودکان) را روانه بازار دارویی ایران کرده است.

دوشنبه با امیترا انصاری

# برای کاهش استرس چه بخوریم؟

پرتقال و سایر مرکبات تارتجی: بر طبق بررسی های یک دانشمند، ویتامین C کمک زیادی به کاهش استرس و بازگشت فشارخون و کورتیزول به اندازه ترمال می کند. زیرا در اثر استرس و قرار گرفتن در یک موقعیت پرتنش، میزان فشارخون و کورتیزول تغییر می کند. همچنین ویتامین C موجب تقویت سیستم ایمنی بدن تیز می شود.

سیب: زمینی شیرین: سیب زمینی های شیرین به طور ویژه ای موجب کاهش استرس می شوند، زیرا می توانند میزان جذب کربوهیدرات ها را در بدن شما افزایش دهند و به اندازه مطلوب برسانند. سیب زمینی شیرین سرشار از بتا- کاروتن و سایر ویتامین ها است و فیبر موجود در آن باعث می شود که بدن در یک حالت آرام و با ثبات، کربوهیدرات تولید کند.

زردآلوی خشک شده: زردآلو سرشار از منیزیم است که یکی از عوامل اصلی در آرامش ماهیچه ها و کاهش استرس می باشد.

بادام، گردو و پسته: بادام سرشار از ویتامین های E و B است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند. پسته و گردو هم به کاهش فشارخون کمک می کنند.

بوقلمون: بوقلمون سرشار از آمیتواسیدی به نام «تریپتوفان» می باشد. این آمیتواسید محرک ترشح سروتونین است که به فرآیندهای شیمیایی مغز کمک می کند به همین دلیل افرادی که بوقلمون می خورند احساس راحتی بیشتری هم می کنند. به طور کلی تریپتوفان به توهمی آرام بخش است.

اسفناج: کمبود متیزیم موجب سردردهای شدید و میگرن می شود و فرد دائما احساس خستگی و کوفتگی می کند. یک فنجان اسفناج، حدود ۴۰ درصد از نیاز روزانه بدن افراد به متیزیم را تامین می کند.

ماهی آزاد: یک رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چربی امگا- ۳، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. مطالعه بر روی رژیم های غذایی و سوخت و ساز بدن نشان می دهد که امگا -۳ از افزایش هورمون های استرس جلوگیری می کند.

آواکادو: پتاسیم موجود در آواکادو، موجب کاهش فشارخون می شود. بهترین راه برای کاهش فشارخون، مصرف پتاسیم کافی است. پتاسیم آواکادو حتی بیشتر از میزان این ماده معدنی در موز می باشد.

## کاوش

# فراموشی و ۷ دلیل «بی‌ارتباط» به آلزایمر!

این که مرز آگاهی دچار فراموشی شوید شرایطی عادی بوده و تباید موجب نگرانی شما شود. اما اگر هر روز بر حال میلرزه با این شرایط هستید، ممکن است زمان انجام یک بررسی عمیق‌تر برای شناسایی دلیل آن فرا رسیده‌باشد.

به گزارش پیام آشنا، عصر ایران به نقل از "پریوتنس" نوشت: «البته همچنان تباید دچار هراس شوید زیرا فراموشی مزمن نیز همواره به معنای ابتلا به بیماری آزایمر نیست. در حقیقت، دلایل مختلفی می توانند بر حافظه شما تاثیرگذار باشند که در ادامه با برخی از شایع‌ترین آنها بیشتر آشنا می‌شویم.

**دارویی مصرف می کنید که دارای عوارض جانبی بر حافظه است**

اگر تکرار شرایط حافظه خود هستید، یکی از نخستین اقداماتی که باید انجام دهید بررسی فهرست داروهای مصرفی خود همراه با پزشکتان است. برخی داروهای تجویزی و بدون نسخه می توانند در حافظه انسان اختلال ایجاد کنند. آنتی کولینرژیک ها در صدر این فهرست قرار دارند. این داروها در فعالیت استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی در مغز، تداخل ایجاد می کنند. آنتی هیستامین ها، داروهای ضد بازگشت اسید معده، داروهای بهبود دهنده گرفتگی های عضلانی و داروهای ضد افسردگی از جمله آنتی کولینرژیک های شناخته شده هستند که باید مد نظر قرار دهید. از دیگر داروهایی که باید به آنها توجه داشته باشید می توان به برخی داروهای فشار خون، داروهای آرام بخش، و برخی داروهای مُسکن اشاره کرد. اگر به روز اختلال در حافظه در نتیجه داروی مصرفی خود متکوک هستید با پزشکتان درباره تجویز دارویی جایگزین در صورت امکان صحبت کنید.

**به افسردگی مبتلا هستید**

زمانی که از تظر روانی دچار مشکل شده اید، حفظ تمرکز روی آنچه پیش روی شما قرار دارد، دشوار می شود که یادآوری آن را بعدا تقریبا غیر ممکن می کند. افسردگی ممکن است شکل بخش های خاصی از مغز را به واقع تغییر دهد. برخی پژوهش ها نشان داده اند که این بیماری می تواند با تغییراتی در اندازه و عملکرد نواحی مغز که برای مهارت هایی مانند حافظه، سرعت تفکر، توجه و توانایی حل مساله اهمیت دارند، همراه باشد.

**الکل مصرف می کنید**

نوشیدن الکل می تواند در ذهن انسان اختلال ایجاد کند. اما مصرف بیش از حد آن می تواند به بروز فراموشی تیز مجر شود. پژوهش ها نشان داده اند که حتی مصرف متوسط نوشیدنی های الکلی می تواند به وخیم‌تر شدن موقتی شرایط حافظه و تفکر منجر شود. برخی افراد معتاد به الکل پس از سمزدایی و ترک الکل تیز ممکن است هرگز تیزی حافظه و هوشیاری خود را بازیابند.

**سطح تنش و استرس شما بیش از حد است**

استرس در عملکرد مغز زمانی که باید اطلاعات را به خاطر بسپارد، اختلال ایجاد می کند. بر همین اساس، شماره تلفنی که به شما گفته شده است، شاید حتی پیش از این که تلفن همراه خود را از جیب خارج کرده و شماره گیری را انجام دهید از یادتان رفته باشد. در کوتاه مدت، فردی که مضطرب است می تواند در دنبال کردن یک مکالمه با دشواری مواجه شود. زیرا وی تشنخوار ذهنی درباره یک موضوع نگران کننده را انجام می دهد. استرس مزمن و شدید حتی بدتر است. این شرایط احتمالا به واسطه مواجهه بلندمدت با هورمون هایی که طی دوره های استرس ترشح شده اند، می تواند اثر چشمگیری بر مغز داشته باشد. حتی در گیری روزانه برای مدیریت قیض های خانه و برنامه های کاری شلوغ می توانند مهارت های حافظه شما را تضعیف کنند. انجام چند کار به طور همزمان، بیدار ماندن تا دیر وقت برای اتمام وظایف، ورزش نکردن و مصرف یک رژیم غذایی تالم همگی عواملی هستند که می توانند احتمال فراموشی را افزایش دهند.

**به یک مشکل سلامت مزمن یا تشخیص داده نشده مبتلا هستید**

هر گونه بیماری که می تواند بر جریان خون به سمت مغز تاثیر بگذارد، مانند دیابت، پرفشاری خون یا کلسترول بالا می تواند موجب استدادهای ذهنی شود. ادوام دیگری از شرایط سلامت مانند کم کاری تیروئید، کمبود ویتامین ها و بی تعادلی های هورمونی تیز می تواند موجب مشکلات حافظه شوند. به طور خاص، عفونت های دستگاه ادراری در افراد مسن می تواند موجب سردرگمی ناگهانی و موقت شود. برای بررسی دقیق دلیل بروز فراموشی و حصول اطمینان از این که مساله ای نگران کننده وجود ندارد، می توانید به پزشک مراجعه کنید. در برخی موارد، تنها مصرف یک مکمل ویتامین به بازیابی قدرت مغز کمک خواهد کرد.

**شما فقط خسته هستید**

این که هشت ساعت یا بیشتر خوابیده اید همواره به معنای آن نیست که استراحتی با کیفیت بالا داشته اید. پژوهش ها نشان داده اند افرادی که زمان کمتری را در خواب عمیق سپری می کنند با مشکل بیشتر در حافظه خود مواجه هستند. گاهی اوقات، همه آنچه تیاز دارید یک چرت اتریزی بخش، حتی اگر مدت کوتاهی طول بکشد، است تا مغز شما تقویت شود. اگر به رقم استراحت با احساس خستگی غیرعادی مواجه هستید، باید برای بررسی دلیل این شرایط به پزشک مراجعه کنید. به عنوان مثال، آینه خوابِ می تواند مغز را از دریافت اکسیژن کافی محروم کرده و موجب تغییراتی در خوترسانی به مغز شود که به مرور زمان می تواند اثر منفی بر حافظه و توانایی تفکر شما داشته باشد.

**در حال پیر شدن هستید**

با افزایش سن، مغز ممکن است همانند دیگر اندام های بدن، مانند پوست که دچار چین و چروک بیشتر می شود یا مفاصل که انعطاف پذیری و روانی حرکت خود را از دست می دهند، تنثله های فرسودگی را تنتیان دهد. احتمال ابتلا به آزایمر پس از ۶۵ سالگی بسیار بیشتر می شود. اما فراموشی خفیف حتی شایع‌تر است. از این رو، اگر در فراگیری مهارت های جدید یا دشواری مواجه هستید یا درباره واژه هایی که قصد استفاده از آنها در یک جمله را دارید بیشتر فکر می کنید، تباید بلافاصله دچار هراس شوید. دشواری در یافتن واژه های مناسب و وارد شدن به یک اتاق و فراموش کردن این که چرا آنجا هستید از شایع‌ترین شکایات افراد مسن هستند. اگر مشکلات حافظه بر زندگی روزانه شما تاثیر می گذارند، مراجعه به پزشک بهترین گزینه است. به عنوان مثال، این که هنگام رانندگی در مسیری جدید خروجی را رد کرده یا اشتباه دور بزنید، غیر عادی تیست. اما اگر به طور مکرر هنگام رانندگی دچار اشتباه می شوید، به ویژه در مسیرهای آشنا، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین گزینه است. به طور همزمان، ورزش، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و بهره‌مندی از یک شبکه پشتیبان قوی ممکن است به تیز تگه داشتن حافظه شما برای مدت زمانی طولانی‌تر کمک کنند.