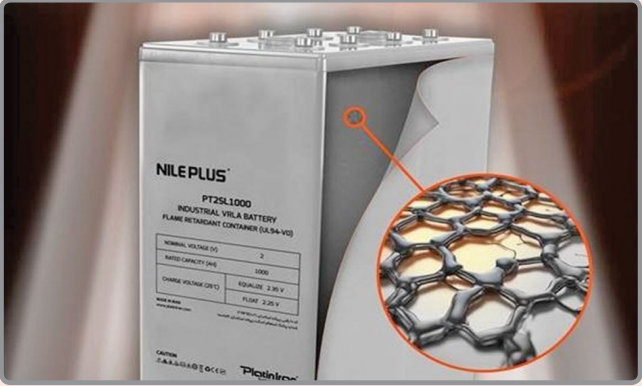


ساخت ایران



تولید باتری‌های اسیدسرب گرافنی با فناوری نانو برای نخستین‌بار در کشور



تولید باتری‌های اسیدسرب گرافنی با فناوری نانو دستاوردی است که ظرفیت باتری‌ها را بیش از ۶۰ درصد افزایش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری تسنیم، یک شرکت دانش‌بنیان با همکاری اساتید دانشگاه صنعتی امیرکبیر و پژوهشگاه رنگ، موفق به تولید و توسعه باتری‌های اسیدسرب گرافنی با فناوری نانو شده است؛ محصولی که با هدف افزایش عمر، ظرفیت و قابلیت اطمینان باتری‌ها و کاهش هزینه‌های نگهداری توسعه یافته و می‌تواند در زیرساخت‌های حیاتی از جمله شبکه برق، مخابرات، نیروگاه‌ها و مراکز صنعتی مورد استفاده قرار گیرد. ویژگی ممتاز این محصول در طول عمر باتری است که نسبت به نمونه‌های تجاری عمر دو برابری داشته و می‌تواند تا ۵۰ درصد هزینه‌های بهره‌بردار را در دوره زمانی بهره‌برداری کاهش دهد.

مدیر تحقیق و توسعه این شرکت دانش‌بنیان به تسنیم گفت: این طرح در واقع حاصل یک پروژه مشترک ارتباط صنعت و دانشگاه میان شرکت دانش بنیان، آزمایشگاه گام دانشگاه صنعتی امیرکبیر و پژوهشگاه رنگ است که از سال ۱۴۰۰ آغاز شد و پس از چهار سال کار تحقیقاتی و پژوهشی، به مرحله صنعتی‌سازی و تجاری‌سازی رسید؛ سال گذشته نیز دو نمونه از این باتری‌ها به فروش رسید که یکی به ستاد توسعه فناوری‌های نانو و دیگری به شرکت انتقال گاز تبریز تحویل داده شد.

وی افزود: در ساخت این باتری‌ها از گرافن سه‌بعدی هم در مواد فعال مثبت و هم در مواد فعال منفی استفاده شده است؛ هدف اصلی ما از به‌کارگیری این نانوفناوری، پوشش‌دهی و رفع چالش‌ها و نقاط ضعفی بود که موجب کاهش طول عمر باتری‌های سرب-اسید می‌شد.نتایج حاصل از این پژوهش و تولید باتری‌های گرافنی، دستاوردهای مهمی به همراه داشت که از جمله آن‌ها می‌توان به افزایش ظرفیت باتری تا بیش از ۶۰ درصد و افزایش طول عمر آن حداقل به‌میزان ۱۰ درصد نسبت به باتری‌های معمولی و رایج در بازار اشاره کرد.

مدیر تحقیق و توسعه این شرکت دانش‌بنیان درباره چالش‌های فنی باتری‌های سرب- اسید گفت: این باتری‌ها در کنار مزایای فراوان و کاربرد گسترده در صنایع مختلف کشور، دارای نقاط ضعفی مانند خوردگی شبکه مثبت هستند که این چالش‌ها موجب می‌شود سرعت زوال آن‌ها بالا رفته و طول عمر مفید مطلوبی در مقایسه با فناوری‌های روز دنیا نظیر باتری‌های لیتیوم- یون نداشته باشند. در حال حاضر نسل جدیدی از باتری‌های سرب- اسید پیشرفته در جهان تولید می‌شود که باتری گرافنی تولیدشده در مجموعه ما نیز زیرمجموعه‌ای از این باتری‌های پیشرفته محسوب می‌شود و با هدف افزایش طول عمر سیکی و ارتقای عمر مفید باتری طراحی و به مرحله تولید رسیده است.

وی در تشریح جزئیات فنی این دستاورد اظهار داشت: چالش‌هایی نظیر خوردگی شبکه مثبت، آزادسازی گاز هیدروژن و پدیده سولفاته‌شدن، از جمله نقاط ضعف باتری‌های سرب-اسید معمولی محسوب می‌شوند که موجب کاهش طول عمر مفید و خرابی زود هنگام آن‌ها می‌گردد؛ ما با استفاده از گرافن توانستیم تا حد زیادی این چالش‌ها را پوشش دهیم؛ به‌طوری که آزادسازی گاز هیدروژن حداقل ۱۰ درصد کاهش یافته و خوردگی شبکه نیز تا حد زیادی برطرف شده است. همچنین وجود خاصیت یخ‌رسانی و اب‌رسانایی در گرافن به کار رفته، موجب افزایش حداقل ۱۰ درصدی ظرفیت باتری شده است؛ این دستاورد برای نخستین‌بار در کشور محقق شده و علاوه بر ثبت اختراع داخلی، دارای پتنت بین‌المللی (PCT) است و سال گذشته نیز با حمایت مالی یک میلیارد تومانی کانون پتنت، درخواست ثبت اختراع آمریکا (US Patent) این انجام شد که طی سه تا چهار ماه آینده به‌صورت آنلاین تأیید و منتشر خواهد شد، ضمن اینکه تأییدیه علمی اختراع را نیز از سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران دریافت کرده‌ایم.

این پژوهشگر درباره مشخصات نانوماده به کار رفته در این فناوری افزود: بخش تخصصی مربوط به ساخت گرافن در آزمایشگاه گام انجام شد؛ گرافن در واقع یک تک‌صفحه از گرافیت و یک نانوماده کربنی محسوب می‌شود؛ گرافنی که ما در این پروژه استفاده کردیم از نوع گرافن سه‌بعدی با فرمولاسیون اختصاصی «گرید باتری» (Battery Grade) بود؛ چرا که گرافن‌های معمولی در بازار وجود دارند، اما گرافن با گرید باتری در بازار موجود نیست و دستیابی به این فرمولاسیون، دلیل اصلی موفقیت ما در ثبت پتنت این محصول است.

وی خاطرنشان کرد: گرافن سه‌بعدی سبک‌ترین ماده جهان است و از این نانوماده کربنی به‌عنوان مواد فعال در خمیرهای مثبت و منفی باتری استفاده می‌شود.

پاییز چی بخوریم چی نخوریم؟



متخصص طب ایرانی توصیه‌های مهمی برای سلامت بودن در فصل پاییز ارائه کرد.

به گزارش خبرگزاری فارس، لیلیا معین، متخصص طب ایرانی در برنامه «طب ایرانی» رادیو سلامت به راهکارهای کاربردی برای پیشگیری از سرماخوردگی و حفظ تعادل مزاج در فصل پاییز را تشریح کرد.

معین در مورد حفظ سلامت در فصل پاییز توصیه کرد: برای پیشگیری از سرماخوردگی، پوشاندن سر حتی در محیط خانه و همچنین هنگام خواب و پس از استحمام بسیار ضروری است.

وی همچنین بر اهمیت زمان‌بندی فعالیت‌های بدنی تأکید کرد و پیشنهاد داد: ورزش در ساعات گرم روز یعنی پس از طلوع آفتاب انجام شود و از ورزش در ساعات عصر، مگر در محیط‌های بسته مانند باشگاه، خودداری شود.

معین افزود: خوابیدن قبل از ساعت ۱۰ شب و بیداری در حوالی اذان صبح برای سلامت جسم و روح در این فصل مفید است؛ از خوابیدن در طول روز پرهیز کنید، وی تغذیه توصیه کرد: یک تا دو هفته مانده به پاییز از مصرف میوه‌های متنوع تابستانی خودداری شود و در عوض میوه‌های این فصل به‌میزان متعادل مصرف شود. همچنین تأکید می‌شود که تا یک ساعت پس از مصرف انار، از نوشیدن آب خودداری شود.

در ادامه این متخصص طب ایرانی به مصرف مواد غذایی و ادویه‌ها اشاره کرد و افزود: مصرف متعادل شلغم، هویج، لیمو، کدو سبز و کدو حلوایی توصیه می‌شود. وی همچنین از افراد با مزاج خشک خواست تا مصرف ادویه‌هایی مانند کاری، زنجبیل و انواع فلفل را محدود کنند و از مصرف تنقلات شور و ترش پرهیز کنند. به گفته این متخصص طب ایرانی، برای افراد با مزاج سرد، استفاده از مواد طریوت‌بخش مانند کدو سبز، کدو حلوایی، خرفه و انواع سوپ و آش توصیه شده است. معین اضافه کرد: برای بهبود خلق‌و‌خو در فصل پاییز، مصرف دمنوش‌هایی نظیر زعفران، بادرنجبویه و گل‌گاوزبان را پیشنهاد می‌شود. همچنین استفاده از اسانس گل‌های طبیعی مانند نرگس و مریم یا با ترکیب آب‌میوه با گل‌گاوزبان را برای تقویت روحیه در این فصل مفید است.

تبلیغات و باور بی خطر بودن وی‌پ‌ها اشتباه است

رنگ خطر افزایش سرطان ریه با طعم جذاب سیگارهای الکترونیکی

هستند که به‌عنوان جایگزین سیگارهای سنتی طراحی شده‌اند، این ابزارها با استفاده از فناوری گرمایشی، مایعی موسوم به «جویس» یا «سالت» را به بخار تبدیل کرده و امکان استنشاق نیکوتین و سایر ترکیبات را بدون تولید دود واقعی فراهم می‌کنند، برخلاف تصور عمومی، نیکوتین به‌صورت مستقیم در ساختار دستگاه وجود ندارد، بلکه درون مایع هایی قرار دارد که کاربر در مخزن دستگاه می‌ریزد.

براساس گزارش وزارت بهداشت، ۲۵ درصد مردم استان تهران سیگار



پژوهش‌های تخصصی نشان می‌دهد که بخار سیگارهای الکترونیکی حاوی فزات سنگینی همچون نیکل، سرب، کروم است.

ایمن ذرات بسیار ریز ناشی از حرارت‌دهی قطعات داخلی دستگاه و مایع مصرفی، تا عمیق‌ترین بخش‌های ریه نفوذ کرده و با ایجاد استرس شدید، زمینه را برای جهش‌های سلولی و آغاز گسترش سیگارهای الکترونیک با بیش از دو هزار طعم مختلف هشدار داد و افزود: این محصولات خطرات جدی برای سلامت جوانان به همراه دارد. آمارها نشان می‌دهد که بیماری‌های انسداد ریسه در میان زنان نیز رو به افزایش است که این روند، سلامت نسل‌های آینده را تهدید می‌کند.

وی ادامه داد: سیگارهای الکترونیکی که در سال‌های اخیر به‌عنوان جایگزینی کم‌خطر تر یا ابزاری برای ترک سیگار سنتی معرفی و تبلیغ شده‌اند، امروزه به یکی از جدی‌ترین تهدیدات برای بروز سرطان ریه هستند و برخلاف تصور رایج میان مصرف‌کنندگان، این دستگاه‌ها بی‌حس‌وحال و بی‌خطر نیستند و بخار آن‌ها حاوی ترکیبی پیچیده از مواد شیمیایی سمی است که مستقیماً بافت حساس ریه را هدف قرار می‌دهد. عمل سیگارهای الکترونیکی بر پایه حرارت دادن به یک مایع معمولاً حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده‌ها و حلال‌های

بازارهای غیررسمی و قاچاق مملو از این اقلام با استانداردهای نامشخص و جعلی است. نبود نظارت بر ترکیبات این محصولات زیرزمینی، خطر سمومیت‌ها، انفجار باتری دستگاه‌ها در دست یا صورت مصرف‌کننده و ورود مواد ناشناخته به بدن را چندین برابر کرده است. پژوهش‌های نوین قلب و عروق نشان می‌دهند که نیکوتین و مواد سمی موجود در بخار وی‌پ‌ها باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، اختلال در عملکرد عروق خونی و افزایش خطر لخته شدن می‌شوند. این تغییرات پاتولوژیک و به گزارش ایرنا، برخلاف تصور عمومی که خیال می‌کند بخار حاصل از این دستگاه‌ها صرفاً بخار آب است، حقیقت علمی چیز دیگری را نشان می‌دهد. این دستگاه‌ها با حرارت دادن به یک مایع حاوی نیکوتین، طعم‌دهنده‌های شیمیایی تولید می‌کنند که استنشاق مستقیم آن ترکیبات سمی و ذرات معطر خطرناکی را وارد مجاری تنفسی می‌کند. یکی از رایج‌ترین ادعاهای حامیان تجاری این محصولات، استفاده از آن‌ها به‌عنوان پل کمکی برای ترک سیگار است. با این حال، نهادهای مرجع بهداشت جهانی و مطالعات بالینی متعدد تأکید می‌کنند که نه‌تنها شواهد متقاعدکننده‌ای مبنی بر کارایی این روش وجود ندارد، بلکه بسیاری از مصرف‌کنندگان به کاربران دواگانه تبدیل شده و هم‌زمان هم سیگار سنتی و هم وی‌پ مصرف می‌کنند.

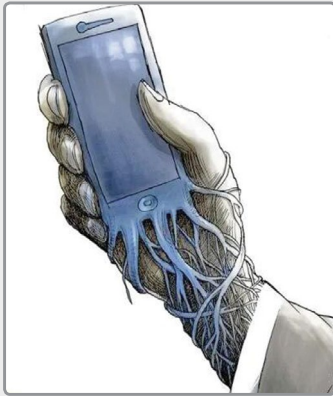
بسیاری از مایعات مصرفی در سیگارهای الکترونیکی حاوی مقادیر بسیار بالایی از نیکوتین هستند که به‌سرعت جذب جریان خون می‌شود. این امر به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان، زمینه‌ساز وابستگی شدید عصبی و روانی به نیکوتین شده و راه را برای گرایش به‌سست سایر مواد دخانی و مخدر هموار می‌سازد.

استنشاق مداوم مواد شیمیایی تبخیرشده و فلزات سنگین ناشی از کویل‌های حرارتی دستگاه، آسیب‌های جدی و مزمنی به بافت ریه وارد می‌کند. بیماری‌های التهابی ریوی، تشدید حملات آسم، سرفه‌های مزمن و سندرم آسیب حاد ریوی مرتبط با وی‌پ از جمله عوارض بالینی اثبات‌شده‌ای هستند که تخت‌های بیمارستانی را

بازاریابی دیجیتال و طعم‌های میوه‌ای یا شیرین این محصولات، طوری طراحی شده که قشر نوجوان و جوان را هدف قرار دهد. این پدیده باعث شده است تا آمار گرایش به دخانیات در مدارس و میان دختران و پسران جوان به‌طور نگران‌کننده‌ای رشد کند و رنگ خطری جدی برای سلامت نسل آینده به صدا درآید.

با وجود ممنوعیت رسمی تولید و واردات قانونی سیگارهای الکترونیکی در بسیاری از کشورها از جمله ایران،

فضای مجازی را جایگزین فضای زندگی نکنیم آرام‌ترین اعتیاد دنیا



همه از درد گردن و خستگی چشم می‌گویند، اما آسیب اصلی جای دیگری است و گوشی هوشمندن آرام آرام جای تفکر، گفت‌وگو و آرامش را گرفته و روان ما را بی‌صدا فرسوده می‌کند، بدون آنکه حتی متوجه شویم.

به گزارش ایرنا، امروزه فضای مجازی همه را درگیر کرده است؛ از کودک تا سالمند همه به نوعی با آن در ارتباطند، اما میزان این درگیری‌ها متفاوت است.

در این میان، بیشتر توجه‌ها به آسیب‌های جسمی معطوف شده است و همه از دردهای اسکلتی، ضعف بینایی و کم‌ترکی می‌گویند، در حالی که کارشناسان هشدار می‌دهند آسیب‌های روانی این پدیده بسیار عمیق‌تر و پنهان‌تر است و کمتر دیده می‌شود.

جرخه‌ای که آرام شروع می‌شود
بسیاری از افراد وقتی احساس تنهایی، اضطراب یا بی‌حوصلگی می‌کنند، به گوشی پناه می‌برند. این رفتار در لحظه آرامش کوتاه‌هی می‌آورد، اما پس از کنار گذاشتن گوشی، همان احساسات نه‌تنها برطرف نمی‌شوند، بلکه شدت می‌گیرند؛ فرد نه با کسی گفت‌وگو کرده و نه به خودش رسیده است و این چرخه بارها تکرار می‌شود و به‌تدریج به وابستگی می‌انجامد، وابستگی‌ای که فرد را از دنیای واقعی دورتر می‌کند.

وقتی تمرکز از دست می‌رود
یکی از مهم‌ترین آسیب‌ها، کاهش توان تمرکز است؛ مغز در مواجهه مداوم با محتوای متنوع و سریع فضای مجازی، به تحریک‌های پیوسته عادت می‌کند و نتیجه این است که فعالیت‌های عمیق‌تر مانند مطالعه، درس خواندن یا حتی گفت‌وگوی طولانی، کسل‌کننده و دشوار می‌شوند.

این مسئله در کودکان و نوجوانان شدیدتر است، زیرا مغز آن‌ها در حال شکل‌گیری است و الگوهای توجه در همین سال‌ها تثبیت می‌شود.

فاصله‌ای که دیده نمی‌شود
آسب دیگر فاصله‌افتادن میان اعضای خانواده و زوجین است، صحنه‌ای تکراری در بسیاری از خانه‌ها که ۲ نفر کنار هم نشسته‌اند، اما هر کدام در دنیای خود و پشت صفحه‌ای کوچک هستند. گفت‌وگوها کم می‌شوند، دلخوری‌ها بیان نمی‌شوند و به‌تدریج احساس تنهایی در کنار هم شکل می‌گیرد و این فاصله بی‌صدا ایجاد می‌شود و بی‌صدا عمیق می‌شود. طلاق عاطفی و ازایا عجیب و غریب نیست، اگر زوجین زودتر به خود نبایند و زندگی خود را رها کنند، به مرور به این واژه غریب می‌رسند در نهایت موبایل و فضای مجازی مهر طلاق را در شناسنامه‌شان می‌نشانند.

اعتیاد به موبایل چگونه پیوند خانواده‌ها را از هم می‌کشد؟
متخصص روانپزشکی و فوق‌تخصص روان‌تنی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در گفت‌وگو با ایرنا بیان کرد: عدم حضور روانی افراد در جمع خانواده، با توجه به اینکه امروزه اکثر افراد با گوشی‌های هوشمند و فضای مجازی سرگرم هستند، فرآیند تخریبی شدیدی در اعتماد و صمیمیت میان اعضای خانواده ایجاد می‌کند. آزمون هدایتی افزود: استفاده از موبایل برای هر گروه سنی آسیب‌های خاص خود را به همراه دارد و اگرچه این ابزار می‌تواند مفید باشد، اما در صورت عدم استفاده صحیح، پیامدهای نگران‌کننده‌ای خواهد داشت.

هدایتی در ادامه درخواست برخورد با کودکانی که مدام در حال استفاده از گوشی موبایل هستند، توضیح داد: وقتی کودک به جای تعامل با خانواده، درگیر ورق زدن صفحات مجازی می‌شود، عملاً تمرکز خود را نسبت به دنیای پیرامون از دست می‌دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بیان کرد: گاهی در مراحل اولیه درمان، تصور می‌شود کودک دچار اختلال کم‌توجهی یا بیش‌فعالی است، اما مشخص می‌شود که این مسئله ناشی از تمرکز بیش از حد بر فضای مجازی و آسیب‌های ناشی از آن است.

وی افزود: این وضعیت در نهایت منجر به پرخاشگری کودک و ایجاد تنش‌های مداوم در محیط خانه می‌شود.

هدایتی با اشاره به پیامدهای تربیتی در کودکان اظهار کرد: وقتی کودک به استفاده از موبایل عادت می‌کند، کنترل آن دشوار شده و در صورت تلاش والدین برای گرفتن گوشی، واکنش‌های پرخاشگرانه نشان می‌دهد.

او تصریح کرد: والدین گاهی برای فرار از نوزدن‌های کودک، این ابزار را در اختیار او قرار می‌دهند که این خود فرصت‌های آموزشی و تربیتی را از بین می‌برد و این مسئله پیامدهای اجتماعی سنگینی نیز برای آینده کودک دارد، چرا که او روابط معمول اجتماعی را به‌درستی یاد نمی‌گیرد و ممکن است درگیر گوشه‌گیری یا رفتارهای خشنونت‌آمیز در فضای مجازی شود که اصلاح آن‌ها بسیار دشوار بود. این متخصص روان‌پزشک در مورد آسیب‌ها برای نوجوانان و جوانان نیز گفت: موبایل باعث کم‌رنگ‌شدن ارتباط با خانواده می‌شود و افراد به جای اعتماد به اعضای خانواده، تمایل پیدا می‌کنند با افرادی در فضای مجازی درپدل کنند که ممکن است شناختی از آن‌ها نداشته باشند و در نهایت آسیب ببینند.

فضای مجازی با دیوار نامرئی؟
وی در خصوص روان‌زوجین نیز خاطرنشان کرد: وابستگی به موبایل می‌تواند منجر به طلاق‌های عاطفی و حتی طلاق‌های واقعی شود. این متخصص با تأکید بر اینکه فضای مجازی اغلب نسخه‌ای ایده‌آل و گاهی خیالی از واقعیت را نمایش می‌دهد، گفت: موبایل می‌تواند افراد را از مواجهه با چالش‌های زندگی و حل مشکلات واقعی دور کرد.

وی افزود: این ابزار بنوعی مانند دیواری میان افراد، به‌ویژه میان زوج‌ها و میان کودکان و والدین قرار می‌گیرد، بنابراین والدین باید پیش از هر چیز خود الگو باشند تا بتوانند از این آسیب‌ها پیشگیری کنند.

نشانه‌هایی که باید جدی گرفت
تشخیص آسیب‌های حاصل از موبایل و فضای مجازی نیاز به تخصص ندارد و کافی است به رفتار خود و اطرافیان نگاه کنیم. بی‌قراری هنگام دوری از گوشی، برداشتن گوشی پیش از هر کار دیگر در آغاز روز، بی‌حوصلگی و زودرنجی، کاهش انگیزه برای فعالیت‌های واقعی و دیر خوابیدن به بهانه «شغف چند دقیقه‌ی دیگر»، از نشانه‌های هشدار هستند. وجود چند مورد از این نشانه‌ها به معنای ضرورت بازنگری در رابطه با فضای مجازی است.

از مدیریت زمان استفاده از موبایل تا پرهیز از تله مقایسه زندگی‌ها
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در خصوص راهکارهای مقابله با انزوای ناشی از فضای مجازی اظهار کرد: برای اصلاح رفتارهای فرزندان، ابتدا خود والدین باید الگو باشند و اگر خودشان الگوی رفتاری درستی را رعایت نکنند، نمی‌توانند انتظار داشته باشند که کودکان و نوجوانان براساس قوانین آن‌ها رفتار کنند. وی افزود: هر خانواده‌ای نیاز مبرمی به تعریف ساعت‌های بدون موبایل دارد تا اعضای خانواده بتوانند در کنار هم نشسته و به معاشرت واقعی بپردازند. این متخصص در مورد مدیریت فرزندان نیز بیان کرد: باید برای کودکان و نوجوانان محدودیت‌های زمانی مشخصی تعریف شود، به‌طوری که برای یک کودک این زمان در نهایت تساعت و برای نوجوان بین یک تا ۲ ساعت باشد. هدایتی تصریح کرد: این نظارت باید به جای تهدید و توهین، از طریق همدلی و همراهی با کودکان انجام شود تا آن‌ها به جای درگیرشدن در روابط خیالی مجازی، به‌سمت روابط انسانی معمول هدایت شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علم و درمان‌پذیر، اما فرسایش روانی آرام و تدریجی است و تا زمانی که به مرحله بحران نرسد، جدی گرفته نمی‌شود. گوشی هوشمند ابزاری مفید است، اما نباید جایگزین زندگی، جایگزین گفت‌وگو، حضور واقعی و تفکر شود. پیرش ساده اما مهم این است که آخرین بار چه زمانی گوشی را کنار گذاشتیم و واقعا در کنار خانواده‌مان بودیم؟

فراموش کردن نام افراد، محل

گذاشتن وسایل یا موضوعی که قصد گفتن آن را داشته‌ایم، تجربه‌ای آشنا برای ماست؛ اما چه زمانی این فراموشی‌ها جدی‌تر است و چه زمانی باید آن را جدی گرفت؟
یک روان‌شناس در این‌باره با تأکید بر تفاوت حواس برتی و اختلال حافظه گفت: تکرار فراموشی‌ها، تأثیر آن‌ها بر زندگی روزمره و کاهش عملکرد حافظه نسبت به گذشته، از جمله نشانه‌هایی است که نباید نادیده و برای درمان باید اقدام کرد.

مرحبیه عزیزی‌معین روانشناس در گفت‌وگو با ایسنا، به بیان این که فراموشکاری در زمانی طبیعی و در زمان دیگری باید جدی گرفته شود، گفت: همه ما گاهی مواردی را فراموش می‌کنیم، مثلاً یادمان می‌رود کیف‌مان را کجا گذاشته‌ایم، نام فردی را که می‌شناسیم برای چند لحظه از ذهن‌مان می‌رود یا گاهی فراموش می‌کنیم چه چیزی می‌خواستیم بگوییم. این نوع فراموشی‌ها طبیعی است و لزوماً باید نگرانی ندارد، اما مسئله زمانی جدی‌تر می‌شود که این فراموشی‌ها بارها تکرار شده و بر روند عادی زندگی ما تأثیر منفی بگذارد.

وی افزود: به‌عنوان مثال وقتی فرد قراهرای مهمی مثل یک مصاحبه کاری را فراموش می‌کند یا در انجام کارهای روزمره‌ای که قبلاً به‌سادگی از عهده آن برمی‌آمد دچار مشکل می‌شود، مثلاً شماره تلفن خانه خود را به یاد نمی‌آورد،

چرا گاهی نام‌ها را به یاد نمی‌آوریم؟



این‌ها نمونه‌هایی از حواس‌پرتی هستند. باید به آن دقت کرد، تعداد دفعات تکرار این فراموشی‌ها و میزان آسیبی است که به زندگی فرد وارد می‌کند. همچنین باید وضعیت کنونی حافظه فرد را با گذشته خودش مقایسه کرد. اگر فرد قبلاً حافظه خوبی داشته و اکنون دچار افت عملکرد شده، این تفاوت معنادار نیازمند بررسی دقیق‌تر است.

تفاوت حواس‌پرتی با اختلال حافظه
این روانشناس با بیان این‌که میان حواس‌پرستی و اختلال حافظه تفاوت وجود دارد، اظهار داشت: حواس‌پرتی به این معناست که اطلاعات از همان ابتدا به‌درستی وارد ذهن نمی‌شوند، یعنی فرد را کجا گذاشته‌ایم، نام فردی را که می‌شناسیم است در حالی که با تلفن صحبت می‌کنیمد کیف یا کلید خود را جایی گم می‌کنیم یا یادمان می‌ماند که فردی را دیدم یا نه. در حالی که اختلال حافظه، به این معنی نیست که اطلاعات در ذهن فرد ثبت نشده‌اند، بلکه در مرحله نگهداری یا یادآوری دچار چالش است. به‌طور خلاصه می‌توان گفت که حواس‌پرستی مستقیماً به تمرکز مربوط می‌شود و مانع از ثبت درست اطلاعات می‌گردد، اما اختلال حافظه مربوط به نقص در سیستم ذخیره و فراخوانی اطلاعات در ذهن و مغز است.

فراموشی واژه‌ها یا نام‌ها
وی با اشاره به اینکه گاهی نام‌ها یا واژه‌ها را فراموش می‌کنیم اما بعدتر ناگهان به یاد می‌آوریم، ایند اتفاق برای خیلی از ما پیش می‌آید.

پزشک و روان‌شناس ارجمده خود.