**کمبود انسولین نداریم**

محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو: کمبودی در زمینه انسولین در کشور وجود ندارد و کمبودها صرفا مربوط به یک نوع خاص خارجی است که درباره آن در حال برنامه‌ریزی هستیم. تولید داخلی این دارو به میزان کافی تأمین شده، انسولین خارجی هم به‌طور کامل در دسترس و انواع آن در بازار موجود است.

**رضایت مادران، کارانه تیم زایمان**

صابر جباری، رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت: به دنبال مشارکت زنان باردار در نظرسنجی‌های پس از زایمان برای رضایت از بلوک زایمان، عامل زایمان و کادر درمان هستیم. درصدی از کارانه پزشک متخصص، ماما و سایر عوامل بلوک زایمان برمبنای این نظرسنجی پرداخت می‌شود.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

نکته روز

## فرار از آلرژی‌های پاییزی

اکثر مردم آلرژن‌ها را بیشتر مرتبط با فصل بهار می‌دانند، اما پاییز هم فصل اوج‌گیری آلرژی‌هاست و علائمی ازجمله آبریزش بینی، خارش چشم، عطسه، خارش گلو و گرفتگی بینی ایجاد می‌کند. اما علاوه بر درمان‌های دارویی، راهکارهایی هم برای فرار از آلرژی‌های پاییزی وجود دارد که می‌توانید آنها را در ادامه بخوانید.

**اسپری‌ها**

اسپری‌های نمکی و اشک مصنوعی بیشترین نقش را در شست‌وشوی گرده‌ها از بینی و چشم‌ها دارند. این اسپری‌ها زمانی مؤثر هستند که پس از بازگشت از فضای باز استفاده شوند.

**استروئیدهای بینی و قطره‌های چشمی**

این اسپری‌ها فقط باید در دوزهای توصیه شده تجویز شوند. اغلب چند روز طول می‌کشد تا فواید کامل آنها احساس شود. قطره‌های چشمی به تسکین خارش و آبریزش چشم کمک می‌کنند.

**دوش بگیرید**

تعداد گرده‌ها معمولا بین ساعت ۴ تا ۸ صبح در بالاترین حد خود است، بنابراین به حداقل رساندن فعالیت‌های ورزشی و حرکتی صبح زود ممکن است به شما کمک کند. بعد از بازی یا کار در فضای باز، دوش بگیرید و شامپو بزنید.

**آنتی‌هیستامین‌ها**

آنتی‌هیستامین‌ها با مسدود کردن گیرنده‌های هیستامین در بدن، عطسه، آبریزش بینی و خارش را کاهش می‌دهند.

**استفاده از HEPA**

فیلتر هپا به معنی فیلتر ذرات هوا با کارایی بالاست. این فیلترها برای تصفیه ذرات معلق در هوا استفاده می‌شوند.

# تصمیم جنجالی در دنیای زیبایی

## چند نکته از متخصص پوست درباره ممنوعیت جدید اروپایی‌ها برای لاک‌ژل‌های حاوی TPO

گزارش

**مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | استفاده از لاک‌ژل‌های حاوی TPO در اروپا رسما ممنوع شد چون آزمایش‌های حیوانی نشان داده که این ماده می‌تواند بر باروری و تولیدمثل اثر بگذارد. TPO یک ماده شیمیایی برای تسریع در خشک شدن و حفظ رنگ است و با وجود ممنوعیت در اروپا اما در آمریکا همچنان در دسترس است و FDA مهر تأیید بر نتایج جدید اروپایی‌ها نزده است. در ایران هم منبع مشخصی که به‌طور مستقیم تأیید کند لاک‌ژل‌های ایرانی حاوی TPO هستند یا خیر، در دسترس نیست، اما با وجود ممنوعیت واردات محصولات آرایشی، احتمال ورود این لاک‌ژل‌ها به شکل غیرقانونی وجود دارد؛ هرچند به‌گفته لیلا ابراهیم‌زاده، متخصص پوست و مو به همشهری: «آزمایش‌های اروپایی‌ها روی موش‌های نر و TPO تست شده بسیار بیشتر از آن چیزی است که در سالن‌های آرایش به‌عنوان لاک‌ژل استفاده می‌شود.»**

### چه چیزی ممنوع شد

از ابتدای سپتامبر ۲۰۲۵ استفاده، فروش، واردات یا در دسترس قرار دادن محصولات آرایشی حاوی TPO در کشورهای اروپایی ممنوع شد. این ماده نقش مهمی در خشک شدن سریع و درخشش لاک‌ژل دارد. اما به‌گفته ابراهیمی، FDA آسیب‌زا بودن این ماده شیمیایی در لاک‌ژل‌ها را تأیید نکرده است.

### دلیل ممنوعیت چه بود؟

TPO در مطالعات حیوانی به‌عنوان ماده‌ای با ویژگی‌های سرطان‌زا، جهش‌زا یا سمی برای تولیدمثل شناسایی شد، به‌همین دلیل با وجود ادامه‌دار بودن آزمایش‌ها در مقطع کنونی استفاده از آن در محصولات آرایشی مثل لاک از سوی اروپا ممنوع شده است. درباره این نکته هم ابراهیمی می‌گوید: «این آزمایش‌ها روی موش‌های نر انجام شده و مقدار آن هم بیشتر از چیزی است که در سالن‌های زیبایی روی ناخن استفاده می‌شود.»

### همه لاک‌ها ممنوع شده‌اند؟

این قانون فقط درباره لاک‌هایی که حاوی TPO هستند، اعمال شده است. در اروپا پیش‌تر لاک‌ژل‌هایی ارائه می‌شده است که فرمول‌های بدون TPO داشتند و همچنان برای مصرف مجاز هستند. البته بسیاری از رسانه‌ها و کارشناسان معتقدند که خطر واقعی انسان‌محور ناشی از استفاده عادی TPO بسیار پایین است و این تصمیم اتحادیه اروپا بیشتر جنبه احتیاطی دارد.

### وضعیت در ایران؟

منبع مشخصی که به‌طور مستقیم تأیید کند لاک‌ژل‌های ایرانی هم حاوی TPO هستند یا خیر، در دسترس نیست، اما واردات لوازم آرایشی به ایران از سال ۹۷ ممنوع شده و آنچه امروز در بازار غیررسمی کشور عرضه می‌شود، همان کالاهای قاچاق است که می‌توانند حاوی این ماده شیمیایی باشند. ابراهیمی در این‌باره هم می‌گوید: «اکثر لاک‌ژل‌ها حاوی TPO هستند اما FDA و خود متخصصان پوست در این‌باره توصیه‌هایی به مصرف‌کنندگان دارند؛ ازجمله استفاده از ضدآفتاب قوی روی پوست دست یا دستکش‌هایی که فقط قسمت ناخن در آنها باز است که اشعه UV منتقل نشود. همچنین بهتر است تعداد دفعات استفاده از لاک‌ژل هم کاهش پیدا کند.» این متخصص پوست با تأکید بر اینکه نباید درباره آسیب‌زا بودن TPO در لاک نگرانی ایجاد کرد چون بدون استفاده از اشعه UV حتی ماهیت محافظتی از ناخن را دارند، عنوان می‌کند: «نکته مهم اینکه اشعه UV وی که برای خشک‌کردن این لاک‌ژل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، در درازمدت منجر به تغییرات هسته سلول و ابتلا به سرطان پوست می‌شود و می‌تواند عامل ایجاد قارچ، خشکی پوست و تغییر رنگ اطراف ناخن باشد.»

سبک زندگی

**آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

## ۵ راهکار برای افزایش تمرکز و حافظه

مغز به لطف چیزی که دانشمندان آن را انعطاف‌پذیری عصبی می‌نامند، هرگز یادگیری را متوقف نمی‌کند. هر زمان که از آن خواسته شود کار جدیدی انجام دهد، مسیرهای تازه‌ای ایجاد می‌کند. این بدان معناست که حافظه و تمرکز توانایی‌های ایستا نیستند، بلکه می‌توانند با آموزش مناسب قوی‌تر شوند. در این مطلب به ۵ روش ساده اما قدرتمند برای حفظ سلامت مغز اشاره شده است.

■ **مدیتیشن و آگاهی از تنفس:** بسیاری از مردم تصور می‌کنند مراقبه یعنی ساعت‌ها چهارزانو نشستن در سکوت و تمرکز کامل. اما مراقبه می‌تواند سکوتی ۱۰ دقیقه‌ای هم باشد. به دم و بازدم خود توجه کنید. این توجه کوچک، تمرکز را بیش از هر چیز دیگری تقویت می‌کند. با گذشت زمان، نشان داده شده است که مدیتیشن حتی ساختار هیپوکامپ، بخشی از مغز را که به حافظه مرتبط است تغییر می‌دهد.

■ **یادگیری مهارت جدید:** سریع‌ترین راه برای بیدار کردن مغز این است که کاری ناآشنا انجام دهید. ویولن بزنید، استعدادتان را در یادگیری زبان ژاپنی امتحان کنید یا غذایی بپزید که تا به حال نپخته‌اید. در ابتدا، احساس دست و پا چلفتی بودن یا حتی ناامیدی خواهید کرد، اما مغز در زمان انجام این کارهای ناآشنا مجبور به سیم‌کشی مجدد می‌شود.

■ **پازل‌ها و بازی‌ها:** دلیلی وجود دارد که ذهن علاقه‌مندان به جدول کلمات متقاطع تا سنین پیری بسیار هوشیار است. پازل‌ها باعث کشش مغز می‌شوند. سودوکو منطق می‌خواهد، بازی با کلمات باعث یادآوری و کارت‌های حافظه باعث تقویت حافظه کوتاه‌مدت می‌شود. حتی برنامه‌های مدرن آموزش نیز می‌توانند به مغز کمک کنند. این فعالیت ذهنی را مانند ترکیب تمرینات هوازی با وزنه درنظر بگیرید که می‌خواهید تنوع ایجاد کنید تا عضلات ذهنی مختلف را به چالش بکشید.

■ **غذای مغز:** ورزش فقط عضلات را تقویت نمی‌کند؛ بلکه مغز را هم تغذیه می‌کند. یک پیاده‌روی سریع، اکسیژن را به جریان خون می‌فرستد و برای تفکر دقیق‌تر انرژی می‌دهد. اما بهترین تمرینات تقویت‌کننده مغز، حرکت را با حافظه ترکیب می‌کند. هنرهای رزمی، حرکات یوگا، همگی از مغز می‌خواهند که چند کار را همزمان انجام دهد.

■ **خواندن، نوشتن و داستان‌سرایی:** نوشتن خاطرات روزانه، مقاله یا صرفا داستان‌سرایی با صدای بلند، همه اینها مغز را مجبور می‌کند افکار را سازماندهی کند و جزئیات را به‌خاطر بیاورد. داستان‌سرایی فقط سرگرمی نیست؛ بلکه آموزش حافظه است که در قالب مکالمه پنهان شده است.

## جدول اعداد | ۵۱۲۸

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یک‌بار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

ساده

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۳ | | | ۲ | ۸ | ۱ | | |
| | | | ۹ | | | ۳ | ۴ | ۸ |
| ۶ | | ۵ | | | ۳ | | | ۷ |
| | ۵ | ۸ | | ۹ | | | | ۳ |
| ۱ | | | ۲ | | ۷ | | | ۴ |
| ۴ | | | | ۳ | | ۹ | ۲ | |
| ۸ | | | ۵ | | | ۶ | | ۹ |
| ۵ | ۱ | ۹ | | | ۶ | | | |
| | | ۲ | ۴ | ۷ | | | ۸ | |

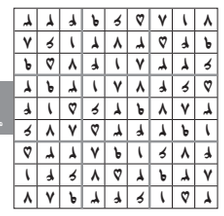
متوسط

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ۶ | | | ۹ | | |
| ۸ | | | | ۵ | | | ۴ | |
| | ۷ | | | | | ۲ | ۳ | |
| ۱ | | | | ۳ | | | | ۶ |
| | | | ۹ | | ۶ | | | |
| ۵ | | | | ۸ | | | | ۲ |
| | ۲ | ۳ | | | | | ۵ | |
| | ۴ | | | ۷ | | | | ۸ |
| | | ۸ | | | ۹ | | | |

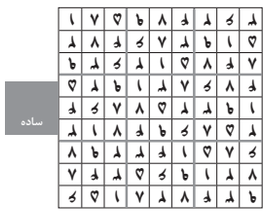
سخت

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | | | | | | | | ۲ |
| | ۸ | | | ۶ | | | ۱ | |
| | | | ۷ | | ۴ | | ۶ | |
| ۷ | | | | | ۵ | | | |
| | | ۴ | | | | ۲ | | |
| | | | ۴ | | | | | ۸ |
| | ۵ | | ۶ | | ۳ | | | |
| | ۱ | | | ۹ | | | ۴ | |
| ۳ | | | | | | | | ۵ |

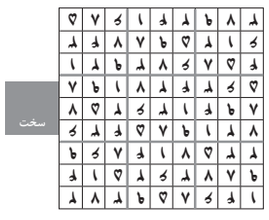
متوسط



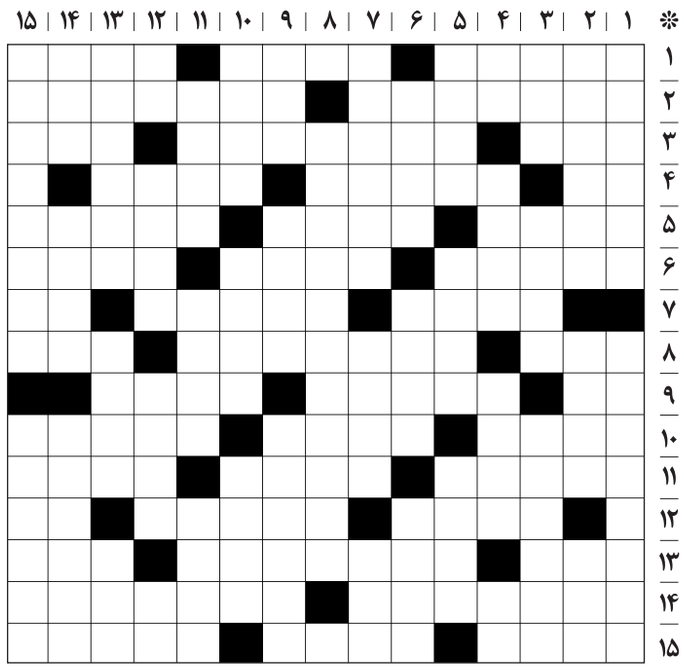
ساده



سخت



## جدول ۹۴۸۰



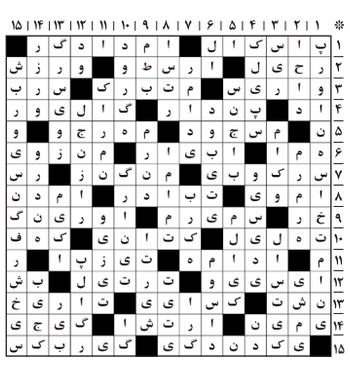
**افقی:**

۱- دریچه باز و بسته کردن سیلندرهای خودرو- آشپزخانه- جانور تک‌سلولی
۲- ثروتمند مایکروسافت- کنایه از آدم بلاتکلیف و آواره است
۳- خوردنی در دعوا- حداکثر- طولانی‌ترین رشته کوه جهان
۴- خشکی- شترمرغ آمریکایی- پول کم‌ارزش
۵- چهره‌نما- کال- لوله لاستیکی قابل انعطاف
۶- رنگارنگ- تکراری- ورزش اتحاد روح و جسم
۷- ماه پاییزی- برابر- زمین آذری
۸- نشانه، آفرینه- زنده‌یاد- بوی نامطبوع
۹- نت ششم- جانور کیسه‌دار درختی استرالیا- شهری در استان یزد
۱۰- اندازه و مقدار- معادل فارسی کابل- آیین‌های سنتی
۱۱- برشته شده- درد صدادار- تعظیم
۱۲- غلاف شمشیر- شیوه اداره امور- پسوند شباهت
۱۳- اهرم بازدارنده در پیروزی- اسباب و وسایل سفر- جگر سفید
۱۴- رستم برای نجات او از هفت‌خوان گذشت- نفاق
۱۵- بیهوده و بی‌معنی- انتظار روی دادن امری خوشایند- دارای حرکت کسره

**عمودی:**

۱- آسوده و راحت- برقی
۲- چشم‌انداز مغازه- هشتم- کلمه پرسش
۳- سریع‌ترین عضله بدن- معشوق زیبا- سازمان علمی و فرهنگی وابسته به سازمان ملل‌متحد
۴- تخم‌مرغ انگلیسی- توپ و تشر- ظرف جوشاندن آب- سودای ناله
۵- آشکار و نمایان- فریب- اسب بارکش
۶- اهل سنت بودن- جانشینان- پناهگاه
۷- پایدار و برقرار- اکنون- سنت و آیین
۸- کشور آفریقایی در همسایگی نیجر، توگو و ساحل عاج
۹- مراقب و نگهبان- یاغی- حمل‌ونقل نیروها به وسیله هلی‌کوپتر
۱۰- بی‌آلایش- طراح- از یاران امام حسین(ع)
۱۱- علم و آگاهی- پوست دباغی شده- در بازار بورس معامله می‌شود
۱۲- مخفف اگر- سنت- فراوانی و رونق- حشره‌ای خونخوار
۱۳- دریاچه دائمی فارس- گذرگاه، معبر- واحد شمارش اسب
۱۴- ذره بردار- زینت روی انگشتر- ورزشگاهی در میلان ایتالیا
۱۵- فیلمی ساخته ابراهیم حاتمی‌کیا با بازی پرویز پرستویی- افراد مشهور

حل جدول شماره ۹۴۷۹



همشهری بیین
HAMSHAHRI TV
بررسی آخرین تحولات منطقه و کشور
در تلویزیون همشهری