

## کیفیت هوای اهواز در وضعیت «نارنجی»

طبق اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور، امروز هوای اهواز در وضعیت «ناسالم برای گروه‌های حساس» و نارنجی بوده است. بر اساس اعلام سامانه پایش کیفی هوای کشور در ۲۴ ساعت گذشته منتهی به ساعت ۱۱ صبح امروز (۶ مردادماه) شاخص کیفیت هوا بر اساس اندازه‌گیری ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون در ایستگاه پاداشهر اهواز ۱۰۴ میکروگرم بر مترمکعب بوده بنابراین وضعیت هوای این شهر «ناسالم برای گروه‌های حساس» و نارنجی بوده است. طبق شاخص ذرات معلق با اندازه ۲.۵ میکرون هوای اندیشمک و دزفول در شرایط «قابل قبول» بوده و هوای هیچکدام از شهرهای خوزستان در شرایط «پاک» نبوده است. شاخص کیفیت هوا (AQI) به پنج دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود. بر اساس این تقسیم‌بندی از عدد صفر تا ۵۰ هوا پاک، از ۵۱ تا ۱۰۰ هوا قابل قبول، از ۱۰۱ تا ۱۵۰ هوا ناسالم برای گروه‌های حساس، از ۱۵۱ تا ۲۰۰ هوا ناسالم برای همه گروه‌ها، از ۲۰۱ تا ۳۰۰ هوا بسیار ناسالم و از ۳۰۱ تا ۵۰۰ شرایط کیفی هوا خطرناک است.

## ۸ مصدوم حاصل برخورد سه خودرو در محور رامهرمز - باغملک

سخت‌گویی اورژانس و حوادث دانشگاه علوم پزشکی اهواز از مصدومیت ۸ نفر در پی برخورد سه خودرو در محور رامهرمز - باغملک خبر داد. عارف شرهانی، اظهار کرد: در پی برخورد دو دستگاه خودروی پراید و یک دستگاه پژو پارس که ساعت ۱۸:۵۱ پنجشنبه (۵ مردادماه) در محور رامهرمز - باغملک رخ داد، هشت نفر مصدوم شدند و افزود: مصدومان این حادثه هفت مرد در سنین ۴۳، ۴۳، ۵۱، ۵۱، ۶۰ و ۶۳ و یک زن ۴۳ ساله بودند که پنج نفر در محل درمان و سه نفر توسط دو آمبولانس اورژانس ۱۱۵ به بیمارستان مادر رامهرمز انتقال یافتند.

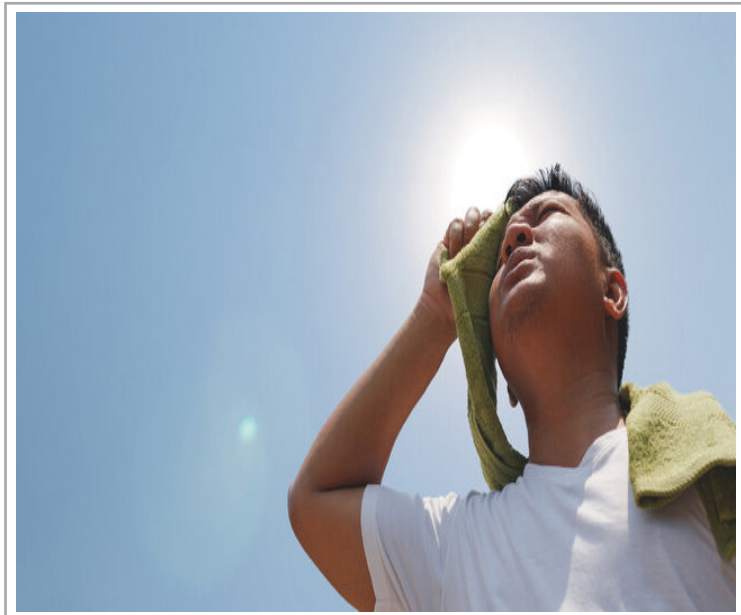
## پایان اضطراب کرونا در ایران چه کسانی هنوز باید ماسک بزنند؟

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با اشاره به نظر اخیر کمیته علمی کشوری کرونا گفت: بنابرین دیگر نیازی نیست همه افراد ماسک بزنند و بیشتر ماسک را برای افراد دارای علائم، مسن، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، نقص ایمنی، بیماری‌های کلیوی، قلبی، ریوی و کبدی توصیه می‌کنیم. دکتر بابک عسرتی درباره آخرین وضعیت کرونا در کشور، گفت: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی و آنچه که اخیراً کمیته علمی کشوری کرونا اعلام کرده است، از شرایط اضطراب بیماری خارج شده‌ایم ولی همچنان هم متولیان سلامت باید آمادگی خود را حفظ کنند؛ چون همیشه احتمال یک همه‌گیری جهانی درباره بیماری‌های واگیردار و تنفسی وجود دارد. وی افزود: دیگر نیازی نیست همه افراد ماسک بزنند و بیشتر ماسک را برای افراد دارای علائم، مسن، کسانی که بیماری زمینه‌ای، نقص ایمنی، بیماری‌های کلیوی، قلبی، ریوی و کبدی دارند توصیه می‌کنیم. او درخصوص آخرین جهش‌های کرونا در کشور نیز به ایسنا گفت: بیشترین جهش‌هایی که ندرتا از جهان هم گزارش می‌شود از خانواده XBB کرونا هستند. وی درباره تزریق دزهای یادآور واکسن کرونا، توصیه کرد: کسانی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند بهتر است نوبت یادآور سوم و چهارم را تزریق کنند تا مشکلی پیش نیاید؛ اما به طور کلی نیاز به واکسن در ایران و جهان کاهش یافته است. این توصیه هم از آن جهت است که در زمستان با تغییر آب و هوا دچار بروز مشکل نشویم.

## ریواس را خام بخوریم یا پخته؟

ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی است و به عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از وب ام دی، ریواس سبزی‌ای است که بسیاری از مردم آن را مانند میوه در آشپزی و دستور پخت‌ها استفاده می‌کنند. اگرچه بومی آسیا است، اما در سایر نقاط جهان از جمله ایالات متحده نیز رشد می‌کند. فقط ساقه های گیاه خوراکی هستند. برگ ها حاوی سموم و غلظت بالایی از اسید اگزالیک هستند. خود ساقه ها گوشتی، ترش و اسیدی هستند. در حالی که می توانید آنها را به صورت خام مصرف کنید، بسیاری از مردم آنها را به صورت پخته ترجیح می دهند. ریواس منبع عالی ویتامین K، یک ویتامین ضروری برای سلامت استخوان و لخته شدن خون است.

# جهان در حال گذران داغ‌ترین ماه در تاریخ



گذشته (پنجشنبه ۲۷ ژوئیه) سازمان هواشناسی آمریکا برای بسیاری از مناطق این کشور هشدار سلامتی صادر کرد. مدارس و اردوهای تابستانی در منطقه واشنگتن دی‌سی به والدین اطلاع دادند که پنجشنبه و جمعه کودکان را بیشتر در داخل ساختمان‌ها نگه خواهند داشت تا از خطر گرم‌زدگی مصون بمانند.

از سوی دیگر آنتونیو گوتش، دبیرکل سازمان ملل متحد هشدار داده که تغییرات اقلیمی و گرمایش زمین، بشر را در آستانه ورود به «عصر دمای جوش» قرار داده است. اکثریت غالب دانشمندان موافقت کرده‌اند که افزایش دمای کره زمین به طور عمده با استفاده فزاینده از سوخت‌های فسیلی مرتبط است.

بعضی از دانشمندان معتقدند احتمالاً ماه ژوئیه جاری (۲۰۲۳) گرم‌ترین ماه کره زمین طی ۱۲۰ هزار سال گذشته بوده است هر چند آمارهای منظم و ثبت شده هواشناسی در جهان به حدود ۲۰۰ سال گذشته محدود می‌شود. با این حال دانشمندان از ثبت ماه ژوئیه به عنوان گرم‌ترین ماه تاریخ شکفت‌زده نشده‌اند چرا که به گفته آنها متغیرهای فراوانی در چند هفته گذشته از وقوع آن خبر می‌دادند؛ مانند ثبت گرم‌ترین روز کره زمین که در روز ۶ ژوئیه رخ داد و همچنین ثبت داغ‌ترین روز متوالی در تاریخ هواشناسی که در حدود سه هفته گذشته روی داده است. این آمارها

را مرکز تحقیقات تغییرات آب و هوایی کوپرنیکوس ثبت کرده است. کارشناسان می‌گویند که دوره‌های هوای فوق‌العاده گرم در حال افزایش است و تغییرات آب‌وهوایی به این معنی است که اکنون دیگر تجربه دماهای رکوردشکن امری عادی خواهد شد. به این ترتیب، گرما در بسیاری از نقاط به دلیل تغییرات اقلیمی بیشتر و شدیدتر خواهد شد. دلیل آن هم این است که حتی یک افزایش کوچک در میانگین دما، تفاوت زیادی در شرایط آب‌وهوایی ایجاد خواهد کرد زیرا که توزیع کل دمای روزانه به سطوح بالاتری تغییر می‌کند و در نتیجه روزهای گرم‌تر را محتمل‌تر و شدیدتر خواهد کرد.

## مصرف کدام ویتامین‌ها از بروز یبوست جلوگیری می‌کند؟

\_\_ ویتامین ب ۱۲: کمبود این ویتامین می‌تواند باعث یبوست شود. اگر یبوست شما به دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲ باشد، افزایش مصرف روزانه آن می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین ب ۱۲، سوای مکمل‌ها عبارتند از جگر گاو، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، ماهی تن. اکثر بزرگسالان باید ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب ۱۲ در طول روز دریافت کنند. \_\_ ویتامین C: یک ویتامین محلول در آب است. چون بدن مقدار مشخصی ویتامین C را می‌تواند استفاده کند، در زیاد آن می‌تواند سبب بروز اسهال شود. اما تنها در صورتی که یبوست داشته باشید این تأثیر به مزاج شما خوش می‌آید. توصیه می‌شود دز ۱۰۰۰

نباشند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف پنج ویتامین می‌تواند به کاهش علائم یبوست کمک کند که این ویتامین‌ها شامل موارد زیر است: \_\_ اسید فولیک: به عنوان فولات یا ویتامین ب ۹ نیز شناخته شده است. کمبود اسید فولیک گاهی اوقات باعث یبوست می‌شود. در صورت امکان به جای مصرف مکمل‌های اسید فولیک، غذاهای غنی از آن را مصرف کنید. غذاهای غنی از فولات عبارت‌اند از اسفناج، نخود، غلات صبحانه و برنج غنی شده با اسید فولیک. حد بالای اسید فولیک که اکثر بزرگسالان می‌توانند تحمل کنند، ۱۰۰۰ میکروگرم است.

بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی در ابتلا به یبوست تأثیرگذارند؛ از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و ... اما چگونه می‌توان این مشکل رایج گوارشی را برطرف کرد. با این حال مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند در دور کردن این عارضه از شما تا حدی موثر باشد؛ البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید؛ چون بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری مزمن و ... ممکن است مفید

روز ملی کار آفرینی و آموزش‌های فنی و حرفه‌ای؛

## کوتاه‌ترین مسیر اشتغال، فراگیری آموزش‌های مهارتی و فنی

دانش‌آموزان عنوان کرد: با توجه به اهمیت مهارت‌آموزی دانش‌آموزان، امسال برنامه ویژه برای ۱۲ تا ۱۸ ساله‌ها اجرا شد و خوزستان با بالاترین تعداد استقبال با ثبت‌نام بیش از ۶ هزار دانش‌آموز، استان اول کشور بوده است. وی افزود: آموزش سربازان وظیفه نیز از جمله برنامه‌های جدی سازمان فنی و حرفه‌ای است. شرایط سربازان وظیفه هم می‌تواند فرصت باشد و هم تهدید؛ از این جهت فرصت هستند که آموزش‌های مهارتی که در نهایت منجر به اشتغال می‌شوند را فراموش نکنند تا بعد از پایان دوره خدمت مشغول به کار شوند و از این جهت می‌تواند تهدید باشد که توانیم برای آن‌ها اشتغال ایجاد کنیم و در نهایت بیکار شوند. در این راستا، قرار است چهار مرکز

است. وی افزود: کوتاه‌ترین مسیر اشتغال، فراگیری آموزش‌های مهارتی و فنی است؛ یک مهارت‌آموز علاوه بر اینکه مهارت دارد، می‌تواند آموزش‌های خود را به کار گیرد و کارآفرین شود. ملای‌هزاروندی با اشاره به برنامه‌ریزی برای ارائه آموزش‌های مهارتی در خوزستان ادامه داد: امسال در استان خوزستان برای ۱۹ گروه هدف برنامه‌ریزی و تعهد داده شده است و در این خصوص برنامه‌های آموزشی در نظر گرفته‌ایم و جامعه هدف شامل دانش‌جویان، فارغ التحصیلان، دانش‌آموزان، کارآموزان، معزادان بهبودیافته، زندانیان، زنان سرپرست خانوار و سایر اقشار جامعه هستند. مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای خوزستان با اشاره به ضرورت مهارت‌آموزی

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای خوزستان با بیان اینکه اعتقاد ما این است که فرد متخصص بیکار نیست، گفت: نیروی کارآمد و متخصص بیکار نیست و بر خلاف اشتغالی که سایر دستگاه‌ها ایجاد می‌کنند، اشتغال ما بدون نیاز به دریافت تسهیلات از سوی دولت است و با هزینه ناچیز، شغل پردرآمدی ایجاد می‌شود. شهرام ملای‌هزاروندی با اشاره به ۶ مردادماه روز ملی کارآفرینی و آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در خصوص ضرورت مهارت‌آموزی و ارائه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، اظهار کرد: بحث اشتغال جدی و دغدغه همه است و در این شرایط مأموریت سازمان فنی و حرفه‌ای، توانمندی نیروی انسانی در حوزه صنعت، خدمات، هنر و آموزش جوانان جویای کار فاقد مهارت



می‌گرمی از این ویتامین را سه مرتبه در روز مصرف کنید تا حرکات روده‌تان افزایش یابد. با این حال مصرف بیش از حد مضر است و باعث حالت تهوع و گرفتگی معده می‌شود. \_\_ ویتامین ب ۵: یا اسید پانتوتینیک باعث تحریک انقباض ماهیچه‌ای در سیستم گوارشی شده و به عمل دفع کمک می‌کند. میزان توصیه شده برای



وی با اشاره به ارائه آموزش‌های مهارتی برای دانش‌آموزان و دانشجویان افزود: دو طرح کهد و نخلستان با محوریت مهارت‌آموزی دانش‌آموزان و دانشجویان اجرا می‌شود؛ این طرح‌ها به صورت مشترک با دانشگاه‌ها برگزار می‌شوند از فضای آموزشی دانشگاه‌ها برای مهارت‌آموزی دانشجویان استفاده می‌کنیم. در این طرح‌ها، دانشجویان در دوره تحصیل از خدمات مهارتی بهره می‌برند تا در نهایت به اشتغال منجر شود. این آموزش‌ها در قالب واحدهای ۳۰ ساعته و شامل ۱۸ تا ۲۴ واحد درسی هستند. به چرخه بزهکاری برنگردند.