اخبار

## خرید ۵۰۰ دستگاه آمبولانس جدید

مدیرکل امور پشتیبانی و رفاهی وزارت بهداشت از خرید و توزیع مرحله‌ای ۵۰۰ دستگاه آمبولانس جدید در کشور خبر داد و گفت: برای این مرحله از تأمین ناوگان، حدود ۳ همت اعتبار هزینه شـده است. داوود شمسی در حاشیه آیین ارتقای ناوگان فوریت‌های بیمارستانی و پیش‌بیمارستانی با اشاره به اهمیت آمبولانس به عنوان یکی از زیرسـاخت‌های اساسـی نظام سلامت، اظهار داشـت: امروز سرعت ارائه خدمات فوریتی و دسترسی به خدمات احیای قلبی ـ عروقی، یکی از شـاخص‌های اصلی ارزیابی نظام‌های سلامت در دنیاست و آمبولانس صرفاً یک خودرو نیسـت، بلکه یک اتاق احیای سـیار محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه طی سال‌های گذشته توسعه ناوگان آمبولانس متناسب با نیاز کشور انجام نشده بود، افزود: در یک‌سال و نیم اخیر با تدوین ۲ قرارداد متمرکز، روند نوسازی و تقویت ناوگان شتاب گرفته و در مجموع بین هزار تا ۱۵۰۰ دستگاه آمبولانس از محل خرید مستقیم وزارت بهداشت و همچنین منابع بین‌المللی به چرخه خدمت اضافه خواهد شد.

شمسی تصریح کرد: در مرحله فعلی، ۵۰۰ دستگاه آمبولانس بیمارستانی خریداری شده است که تاکنون نزدیک به ۱۰۰ دسـتگاه آن تحویل شـده و به صورت مرحله‌ای در میان ۶۳ دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی کشـور در حال توزیع اسـت. وی گفت: بـرای خرید آمبولانس حدود ۳ همت اعتبار صرف شده است. البته بخشی از هزینه‌ها به‌دلیل تأمین ارزی و نوسانات اخیر نرخ ارز افزایش یافته و همچنان بخش قابل توجهی از هزینه‌های گمرکی و جانبی بر عهده وزارت بهداشت است.

## بازگشت هوای ناسالم به تهران

شاخص آلودگی هوای تهران دیروز به عدد ۱۰۱ رسید و در وضعیت نارنجی قرار گرفت و برای گروه‌های حساس ناسالم اعلام شد. کارشناسان هشدار می‌دهند در وضعیت ناسالم هوا افراد مبتلا به بیماری قلبی یا ریوی، سالمندان و کودکان باید فعالیت‌های طولانی یا سنگین خارج از منـزل را کاهش دهند. از ابتدای سـال جاری تاکنون هوای تهران ۱۵۹ روز در وضعیت قابل قبول، ۱۳۹ روز در وضعیت ناسـالم برای گروه‌های حساس، ۲۷ روز در وضعیت ناسالم برای همه، ۶ روز در وضعیت پاک، ۲ روز در وضعیت بسیار ناسالم و ۲ روز در وضعیت خطرناک قرار داشته است.

## اشتغال ۱۰۰۰ کارگر ایرانی در طرح جایگزینی اتباع در بخش پسماند

معاون امنیتی و انتظامی فرمانداری تهران از اجرای طـرح جایگزینی تدریجی کارگران ایرانی به‌جای اتباع در حوزه جمع‌آوری پسـماند خبر داد. مرتضی دشتی در جلسه کمیسـیون ساماندهی امور اتباع و مهاجران خارجی شهرستان که با محوریت بررسی و تصمیم‌گیری درباره وضعیت اتباع غیرمجاز در بخش کن برگزار شد، از برنامه‌ریزی برای اجرای طرح‌های جمع‌آوری و طرد اتبـاع غیرمجاز خبر داد و گفـت: اجرای این طرح‌ها از سوی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران (فراجا) برنامه‌ریزی شده و با همکاری سایر دستگاه‌های ذی‌ربط به اجرا درخواهد آمد.

وی با اشاره به ارائه گزارش عملکرد اعضای کمیسیون طی ۱۱ ماه سـال جاری افزود: مقرر شد دستگاه‌های عضو، برنامه‌ها، طرح‌ها و پیشـنهادهای راهبردی خود برای سـاماندهی اتباع در سـال آینده را به کمیسیون ارائـه کنند. معاون امنیتی و انتظامی فرمانداری تهران در ادامه به گزارش ارائه‌شـده از سوی شهرداری تهران درباره ساماندهی اتباع شاغل در حوزه جمع‌آوری پسماند اشاره کرد و با تقدیر از عملکرد مناسب و اقدامات مؤثر این مجموعه در مدیریت این بخش گفت: بر اساس این گزارش، کارگران اتباع فعال در این حوزه به صورت موقت ساماندهی شده‌اند اما در آینده نیروی کار ایرانی به‌تدریج و به طور کامل جایگزین آنان خواهد شد. وی در پایان خاطرنشان کرد: تاکنون هزار نفر از کارگران ایرانی در قالب این طرح جایگزینی جذب و مشغول به کار شده‌اند و روند اجرای برنامه همچنان ادامه دارد.

## گسترش همکاری‌های ایران و هند در حوزه هوش مصنوعی

وزیر ارتباطات در جریان سفر رسمی خود به هند و در دیدار با وزیر فناوری اطلاعات و الکترونیک این کشور آمادگی تهران را برای گسـترش همکاری‌های فناورانه با این کشـور اعلام کرد. سیدستار هاشمی در دیدار با جیتین پراسـاد، گفت: هند کشوری بزرگ و قدرتمند است که توانسـته ظرفیت‌های قابل توجهی در حوزه فناوری اطلاعات، هوش مصنوعی و امنیت سایبری ایجاد و به جهان صادر کند. وی افزود: ایران نیز با برخورداری از زیرساخت‌های قوی انسانی و علمی، گام‌های مهمی در توسـعه فناوری‌های نوین برداشته است و همکاری فناورانه میان ایران و هند، با توجه به پیشینه تاریخی و ظرفیت‌های فعلی ۲ کشور، می‌تواند به شکل‌گیری یک قطب قدرت دیجیتال در منطقه منجر شـود. هاشمی گفت: علاقه‌مند هستیم در حوزه‌هایی همچون توسعه مدل‌های زبانی بزرگ بومی (LLM)، ایجاد پلتفرم‌های مشترک هوش مصنوعی در بخش کشاورزی و همچنین تأسیس مراکز نوآوری برای به‌کارگیری هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف، همکاری‌های عملیاتی را آغاز کنیم. وی در این سفر از نمایشگاه اجلاس تاثیر هوش مصنوعی ۲۰۲۶ هند که با حضور بیش از ۵۰۰ شرکت منتخب فعال در حوزه هوش مصنوعی برگزار شده است، بازدید و با فعالان این حوزه گفت‌وگو و تبادل نظر کرد.

هاشـمی در آییـن افتتاحیه اجـلاس تاثیر هوش مصنوعی ۲۰۲۶ هند سخنرانی کرد و سپس از نمایشگاه «India AI Impact Expo 2026» بازدید به عمل آورد. این نمایشگاه با حضور ۳۰ کشور در بیش از ۱۰ پاویون تخصصی برگزار شده و تازه‌ترین دستاوردهای حوزه هوش مصنوعی مسؤولانه، امنیت سایبری، سلامت دیجیتال و کشاورزی هوشمند عرضه شده است.

### ۳۴ عامل کلیدی و محرک اصلی حوادث دی‌ماه دستگیر شدند

# لیدرهای اغتشاشات در دام پلیس

### ده‌ها سلاح گرم و سرد و مقادیر زیادی مهمات جنگی کشف شد

اراذل و اوباش محلات که در ناآرامی‌های دی‌ماه از عناصر اصلی ایجاد آشوب و فتنه و رعب و وحشت در جامعه بودند، اکنون با اشراف اطلاعاتی پلیس و نیروهای امنیتی و همکاری قوه قضائیه یکی پس از دیگری شناسایی و دستگیر می‌شوند. این افراد محرکان اصلی و لیدرهایی هستند که در حوادث دی‌ماه اقدام به آتش زدن اماکن عمومی، دولتی و خودروهای شهروندان می‌کردند؛ آشوبگرانی که طی آن روزها بر آتش اغتشاشات می‌دمیدند و فکر نمی‌کردند گرفتار قانون شوند. آنها همراه با سـرکردگان آشوب و عوامل تروریستی علاوه بر محاکمه و مجازات سخت آنطور که دستگاه قضا تاکید و اعلام کرده است، اگر اقدام به آتش‌سوزی و تخریب اموال عمومی و خصوصی کرده‌اند مطابق قانون باید خسارات آن را نیز بپردازند. اگر چه پلیس و نیروهای امنیتی و اطلاعاتی از همان روزهای التهاب اغتشاشات تلاش کردند با شناسایی و دستگیری سرکردگان، لیدرها، همچنین اراذل و اوباش بویژه عوامل تروریستی برای حفظ و امنیت مردم آنها را دستگیر کنند ولی این اقدام با پایان‌بخشی ناآرامی‌ها از ۲۲ دی‌ماه به بعد بیشتر شد به طوری که اکنون بسیاری از مسببان اصلی آشـوب، لیدرها و اراذل و اوباش اغتشاشات اخیر شناسایی و دسـتگیر شده‌اند. مطابق اعلام پلیس طی روزهای اخیر نیز تعدادی از این خرابکاران شناسـایی و دستگیر شده‌اند؛ آنگونه که پلیس امنیت عمومی فراجا اعلام کرده است ۳۴ نفر از افراد شرور محلات که به عنوان لیدر و محرک اصلی اغتشاشات به اموال هموطنان، اموال عمومی، مساجد و اماکن مذهبی تعرض می‌کردند دستگیر و تعداد ۳ نفر که در مقابل پلیس مقاومت داشتند، زمینگیر شدند. طبق اعلام پلیس، در بازه زمانی یک‌ماهه بعد از ناآرامی‌های دی‌ماه ۱۴۰۴ هم ۳۲۷ نفـر از اوباش محلات که با مصرف گل و مواد مخدر و مشروبات الکلی اقدام به پرتاب سنگ، آتش زدن سطل و لاستیک، شعار دادن، تحریک شهروندان و همچنین تخریب اموال، ساختمان، ابنیه و مغازه‌ها می‌کردند، دستگیر شدند. پلیس می‌گوید در عملیات جدید ۲ قبضه سلاح جنگی و ۳ قبضه سلاح شکاری، تعداد ۳۸ قبضه سلاح سرد و مقادیر قابل توجهی مهمات جنگی و مواد منفجره با قدرت تخریب بالا کشـف و ضبط شد. به دنبال دستگیری اراذل و اوباش محلات، اوایل ماه گذشته نیز وزارت اطلاعات در اطلاعیه‌ای اعلام کرد ۱۶ نفر از اراذل و اوباش فعال در حوادث تروریستی دی‌ماه تهران دسـتگر شدند. این افراد عوامل اصلی حمله بـه نیروهای حافظ امنیت و آتش‌زدن خودروهای دولتی و شخصی مردم بوده‌اند و از آنها بیش از ۴۰ قبضه سلاح سرد از جمله قمه‌های آغشته به خون، لباس‌های نیروی انتظامی و بسیج سرقت‌شده در آشوب‌ها، مقادیری فشنگ سلاح‌های جنگی، مواد مخدر و حجم بالایی از مشروبات الکلی کشف شد. در بررسی‌ها مشخص شده است برخی از بازداشت‌شدگان از تمکن مالی بالایی برخوردار بوده‌اند. همچنین تعداد دیگری از اراذل و اوباش که بمب‌های دست‌ساز می‌ساختند و پرتاب می‌کردند و اقدام به آتش زدن خودروها و آسـیب رساندن به نیروهای حافظ امنیـت می‌کردند هم طی آن مدت در مناطق شرق، جنوب و جنوب غرب تهران (شهر بهارستان) شناسایی و بازداشت شده‌اند. شناسایی و بازداشت افرادی که به جان و مال مردم تعرض داشته‌اند ادامه دارد به طوری که فرمانده فراجا قول داده است تا آخرین نفر این افراد دستگیر و به دست قانون سپرده می‌شوند. اخیرا نیز سخنگوی قوه قضائیه جزئیات تازه‌ای از وضعیت افراد بازداشت‌شـده در حوادث دی‌ماه را بازگو کرد. اصغر جهانگیر گفت: براساس آخرین گزارش در ۳۱ استان کشور در حال حاضر برای ۳ هزار و ۴۷ نفر از کسانی که دستگیر شده بودند قرار منع تعقیب، برای ۹۶ نفر قرار موقوفی تعقیب و برای ۵۰۸ نفر نیز تعلیق تعقیب صادر شده است. او ادامه داد: با تلاش همکارانم برای ۱۰ هزار و ۵۳۸ نفر از بازداشت‌شدگان در سراسر کشور نیز قرار جلب به دادرسی صادر شده و تعداد کیفرخواست‌هایی که در رابطه با اغتشاشـات اخیر صادر شـده ۸ هزار و ۸۴۳ مورد اسـت که این کیفرخواست‌ها یا ارسال شده یا آماده ارسـال به دادگاه است و دادگاه‌ها نیز در حال بررسی برای صدور احکام هستند. به گفته وی، از آنجا که در اغتشاشات اخیر، اقدامات به صورت گروهی انجام شده، جمع‌آوری ادله و اتهامات و انتساب آنها به افراد، نیازمند بررسی دقیق است، چرا که ممکن است برخی افراد عادی و رهگذر در صحنه اغتشاشات دستگیر شده باشند. دستگاه قضا برای تفکیک افراد بی‌گناه و گناهکار و افرادی که ممکن است به هر دلیلی در صحنه حضور داشته اما نقشی در اغتشاشات نداشته باشند، باید بررسی‌های دقیق انجام دهد.

## [ حمل چاقوی نامتعارف؛ خط قرمز پلیس ]

از نگاه مـردم و پلیس، هیچ توجیهی برای حمل چاقوی نامتعـارف وجود ندارد. حمل چاقوی نامتعارف در شـأن شهروند قانون‌مدار نیست و فرد را از دایره شهروندی خارج می‌کند. پلیس تاکید دارد شهروندان با حمل اینگونه سلاح‌ها، نباید خود را مساله‌دار و درگیر پیامدهای قضایی و اجتماعی کنند. معاون اداره اجتماعی پلیس آگاهی فراجا در این باره با تأکید بر اینکه پلیس برخورد قاطع با حمل سلاح سرد دارد، گفت: چاقوهای نامتعارف نقش پررنگی در شکل‌گیری نزاع‌ها و جرائم خشن دارند.

سـرهنگ محمد شریفی با هشدار نسـبت به پیامدهای اجتماعی و امنیتی حمل سلاح سرد بویژه چاقوهای نامتعارف توسط برخی شهروندان، تأکید کرد: همراه داشتن اینگونه سلاح‌ها نه‌تنها تهدیدی جدی برای امنیت عمومی محسوب می‌شود، بلکه زمینه‌ساز بروز نزاع، خشونت و ارتکاب جرائم خشن است. وی با اشاره به ماهیت سلاح سرد، اظهار کرد: سلاح سرد شامل انواع ابزارهای برنده، کوبنده و نافذ است که قابلیت آسیب‌رسانی مستقیم به افراد را دارد و در این میان چاقوهای نامتعارف به دلیل شکل، اندازه و نوع طراحی، صرفا با هدف درگیری، قدرتنمایی و ایجاد رعب و وحشت حمل می‌شوند و هیچ‌گونه کارکرد قانونی یا عرفی ندارند. وی با اشاره به نتایج بررسی پرونده‌های حوادث خشن، افزود: تجربه‌های میدانی و پرونده‌های انتظامی نشـان می‌دهد نخستین مجرم در بسیاری از نزاع‌ها و حوادث خونین، فردی است که چاقوی نامتعارف همراه داشته است، چرا که همراه داشـتن سلاح سرد، آستانه کنترل خشم را کاهش داده و جسـارت ورود به درگیری را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. علاوه بر این همراه داشتن حتی چاقوی به ظاهر متعارف نیز می‌تواند انگیزه ارتکاب جرم، تشدید نزاع و تبدیل یک اختلاف ساده به حادثه‌ای جبران‌ناپذیر را فراهم کند و از این منظر، پلیس نگاه پیشگیرانه و قاطع به موضوع دارد. وی با اشاره به روند برخورد پلیس آگاهی در این باره خاطرنشان کرد: برخورد با حمل سلاح سرد، بخشی از برنامه‌های مستمر پلیس در حوزه پیشگیری اجتماعی است و کارآگاهان پلیس آگاهی با رصد میدانی، اقدامات اطلاعاتی و همکاری دستگاه قضا، با افراد حامل سـلاح سرد بویژه چاقوهای نامتعارف برخورد قانونی و بازدارنده خواهند داشت.

این مقام انتظامی با تأکید بر نقش خانواده‌ها در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی هشدار داد: اجازه ندهید فرزندان شما بویژه نوجوانـان و جوانان، چاقوی نامتعارف با خود حمل کنند. همراه داشـتن چاقوی متعارف یا نامتعارف انگیزه ارتکاب جرم و جسـارت ورود به نزاع با دیگران را افزایش می‌دهد. با حمل چاقوی نامتعارف، شـخصیت خود را زیر سـوال نبرید و امنیت را به شیوه‌ای خطا تعریف نکنید. با حمل سلاح سرد به ناامنی دامن نزنید و خود را در موضع اتهام قرار ندهید. از نگاه مردم و پلیس هیچ توجیهی برای حمل چاقوی نامتعارف وجود ندارد.

حمل چاقوی نامتعارف در شأن شهروند قانون‌مدار نیست و فرد را از دایره شهروندی خارج می‌کند، بنابراین با حمل اینگونه سلاح‌ها، خود را مساله‌دار و درگیر پیامدهای قضایی و اجتماعی نکنید. سـرهنگ شریفی در پایان تأکید کرد: پلیس آگاهی در کنار برخورد قانونی، بر آگاه‌سازی خانواده‌ها و جوانان تمرکز دارد و انتظار می‌رود شـهروندان با رعایت قانون و پرهیز از حمل سلاح سرد، نقش موثری در حفظ امنیت و آرامش جامعه ایفا کنند.

### ذخایر آب به ۳۹ درصد رسید!

# وضعیت قرمز منابع آبی

**گروه اجتماعی:** ذخایر آب ۱۵ سد حیاتی کشور در حالی شرایط مناسـبی ندارد که بررسـی‌ها حاکی از آن است این سدهای مهم تامین‌کننده آب شرب و کشاورزی کشور اکنون با کمتر از ۱۵ درصد پرشـدگی در وضعیت قرمز به سر می‌برند. طبق آخرین آمار وضعیت سدهای مهم کشور، تا ۲۵ بهمن سال آبی ۱۴۰۵-۱۴۰۴؛ ۹ میلیارد و ۷۰۰ میلیون متر مکعب آب وارد سدهای کشور شده که نسبت به رقم ۸ میلیارد و ۴۸۰ میلیون متر مکعب مدت مشـابه سال گذشته ۱۴ درصد بیشتر شده اسـت، اگرچه میزان ورودی آب به سـدهای کشور نسبت به سال گذشته افزایش یافته اما تداوم خشکسالی‌های پی‌درپی و افت ذخایر برخی سدهای مهم همچنان محل چالش آبی است.

خروج آب از سدها نیز در سال جاری ۷ میلیارد و ۸۵۰ میلیون متر مکعب بوده، در حالی که سال گذشته در همین زمان ۱۰ میلیارد و ۸۳۰ میلیون متر مکعب آب از سدها خارج شده که کاهش ۲۷ درصدی را نشان می‌دهد. در کل حجم آب موجود در سدها تا ۲۵ بهمن ۲۰ میلیارد و ۴۷۰ میلیون متر مکعب بوده که نسبت به ۲۲ میلیارد و ۱۳۰ میلیون متر مکعب مدت مشابه سال آبی گذشته ۷ درصد کمتر است. پرشدگی سدها نیز به ۳۹ درصد رسیده، به عبارت دیگر ۶۱ درصد حجم مخازن همچنان بدون آب است؛ وضعیت نگران‌کننده برخی سدهای شاخص کشور بیانگر شرایطی حساس و بعضا بحرانی است.

بررسـی‌ها حاکی از آن است که ۱۵ سد مهم تامین‌کننده آب شرب و کشاورزی کشور با کمتر از ۱۵ درصد پرشدگی در شرایط قرمز به سر می‌برند که از جمله آنها سد امیرکبیر، لار، لتیان- ماملو در تهران، زاینده‌رود اصفهان، دوستی و طرق در خراسـان رضوی، ۱۵ خرداد حوضه قمرود، سفیدرود گیلان، سـد تهم در زنجان، تنگوئیه - سیرجان در کرمان، وشمگیر، گلستان و بوستان در استان گلستان، رودبال داراب در استان فارس، چاه‌نیمه‌ها در سیستان و بلوچستان و ساوه و کمال‌صالح در استان مرکزی است. سدهای استقلال، شمیل و نیان و سرنی در هرمزگان، نسا در کرمان و کهیر در سیستان و بلوچستان با ۷۵ درصد افزایش موجودی نسبت به سال گذشته در شرایط بالاتر از نرمال قرار دارند. در تهران سد امیرکبیر با ۸ میلیون متر مکعب ذخیره آبی و ۵ درصد پرشدگی ۶۵ درصد نسبت به سال آبی گذشته منفی است. سد لار ۱۰ میلیون متر مکعب موجودی دارد و با یک درصد پرشدگی، ۲۳ درصد نسبت به پارسال کاهش ذخیـره دارد. لتیان - ماملو ۲۵ میلیون متر مکعب آب در خود جا داده و جمعاً با ۸ درصد پرشدگی اختلاف ۴۰ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد. سـد طالقـان نیز ۸۴ میلیون متر مکعـب آب دارد و ۲۰ درصد پرشدگی ۶۰ درصد ذخیره کمتری را نسبت به سال گذشته حکایت می‌کند.

کاهش محسـوس ذخایر سدهای تهران، از جمله وضعیت نگران‌کننده سد لتیان و افت قابل توجه ذخیره سد کرج، نشان می‌دهد مساله آب دیگر یک هشدار ساده نیست، بلکه واقعیتی جاری در زندگی روزمره ماسـت. ارتفاع کل ریزش‌های جوی کشـور نیز از ابتدای مهر تا ۲۴ بهمن سال آبی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ معادل ۱۲۷ میلیمتر بوده است، این مقدار بارندگی در دوره‌های مشابه درازمدت ۱۲۹,۳ میلیمتر و در دوره مشابه سال گذشته ۶۹,۷ میلیمتر را نشان می‌دهد. رصد روند بارندگی تا ۲۴ بهمن سال آبی جاری نشان می‌دهد استان‌های تهران، قم، مرکزی، قزوین، البرز و همدان تاکنون بارش‌های خوبی دریافت نکرده‌اند و در این بین اوضاع آب تهران حادتر از دیگر اسـتان‌ها اسـت به‌طوری که تا ۲۴ بهمن، ۷۱,۱ میلیمتر بارندگی داشـته که نسـبت به رقم ۱۳۲,۷ میلیمتر متوسط درازمدت (۵۷ ساله) ۴۶ درصد کمتر و نسبت به ۸۰,۳ میلیمتر سال آبی گذشته در همین بازه زمانی نیز ۱۱ درصد کاهش را نشان می‌دهد. این گزارش می‌افزاید کشور طی سال‌های اخیر با دوره‌های متوالی خشکسالی و کاهش بارش مواجه بوده است. هرچند ممکن است در برخی مناطق بارش‌های مقطعی رخ دهد اما الگوی کلی منابع آبی کشور همچنان شکننده بوده و ذخایر سدها هنوز به سطح مطمئن بازنگشته‌اند.

وضعیت بارشـی کشور اگر چه در سـال آبی جاری بویژه از اواسـط پاییز تاکنون مناسب بوده اسـت و بارندگی‌ها بهبود یافته و نسـبت به فصل پائیز از رشد نسبتا خوبی برخوردار است اما این وضعیـت هنوز به دلیل خشکسالی چندساله اثر چندانی بر منابع آب سطحی نداشته و به جز چند سد، بیشتر سدها از نظر بیلان آبی منفی هستند.

احـد وظیفه، رئیـس مرکز ملی اقلیـم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسـی کشور در گفت‌وگو با «وطن امـروز» اظهار داشـت: متاسـفانه سـدهای تهـران به دلیل کم‌بارشـی‌های اخیر و گذشـته به جای اینکه ۱۴۰ میلیمتر بارندگـی دریافت کند حدود نصف آن یعنی ۶۰ میلیمتر هم دریافت نکرده اسـت، این مسـاله می‌تواند تابستان سختی را برای ساکنان پایتخت به دنبال داشتنه باشد. وی با بیان اینکه نقشـه‌های هواشناسی نشـان می‌دهد تا پایان سال در تهران بارندگی چندانی اتفاق نمی‌افتد، افزود: اکنون بیش از ۶۰ درصد آب مصرفی تهران از منابع زیرزمینی تامین می‌شود و ۴۰ درصد مابقی آب برخطی اسـت که مستقیما از سرشاخه رودخانه‌ها وارد سدها شده و به شبکه‌های آبرسانی می‌رسد، حال با توجه به کاهش ورود آب رودخانه‌ها در تابستان این موضوع می‌تواند چالش ایجاد کند. وظیفه ادامه داد: با توجه به اینکه سال گذشته نیز شـرایط به همین منوال بوده است، امسال نیز ذخایر آب چندانی نه فقط در سدهای تهران، بلکه در سدهای استان‌های البرز، قزوین، همدان، قم و مرکزی وجود ندارد. وی افزود: برای تابستان سال ۱۴۰۵ پشت سدهای استان‌های نامبرده ذخایر چندانی وجود نخواهند داشت و بیشتر آب مورد نیاز باید از زیر زمین استحصال شود، حال از آنجا که برداشت آب از زیر زمین چند سالی است با سرعت بالا در حال انجام است، بنابراین این احتمـال وجود دارد که حتی منابع آب زیرزمینی در تهران و برخی استان‌ها هم به دلیل پمپاژهای فراوان استحصال نشود.

احد وظیفه همچنین با اشاره به گذشت ۵ ماه از سال آبی جدید اظهار داشت: در صورتی که شرایط به همین منوال ادامه یابد و حتی اگر باقیمانده سال آبی نیز به صورت نرمال سپری شود، باز هم تهران حدود ۳۰ درصد از میانگین بلندمدت بارش‌ها عقب خواهد بود. این مقام مسؤول در سازمان هواشناسی با اشاره به وضعیت آب‌های جاری و آب پشت سدها با بیان اینکه در حال حاضر وضعیت منابع آبی به طور چشمگیری بغرنج است، یادآور شد: همه سدهای استان تهران و برخی سدهای البرز تقریباً خالی هستند و رودخانه‌ها خشک شده‌اند. به همین دلیل با نزدیک شدن به فصل گرم آینده، فشار بر منابع آبی شدیدتر می‌شود و چاره‌ای جز همکاری جدی مردم بویژه در مصرف آب وجود ندارد و دورنما نگران‌کننده است.

**■ ورود سامانه بارشی جدید از دوشنبه**

ذخایر آب اغلب سدهای مهم کشور در حالی مناسب نیست که با ورود سامانه‌های متعدد بارشی به کشور اما بارندگی‌های چندانی در برخی استان‌ها چون تهران، البرز، سمنان، قزوین، قم و مرکزی اتفاق نمی‌افتد به همین دلیل ذخایر آب سدهای این استان‌ها در پی کاهش ورودی آب شرایط مناسبی ندارد. طبق اعلام رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا، سامانه بارشی جدیدی از اواسط هفته جاری به کشور وارد می‌شود. صادق ضیاییان گفت: شنبه و یکشنبه جوی پایدار در کشور خواهیم داشت. دوشنبه با ورود سامانه بارشی به کشور در برخی نقاط استان‌های واقع در شمال غرب، سواحل غربی و مرکزی خزر و سه‌شنبه علاوه بر مناطق فوق در برخی نقاط غرب، مرکز، سواحل شرقی خزر، دامنه‌های جنوبی البرز و شمال شرق کشور بارش پیش‌بینی می‌شود. وی درباره وضعیت جوی تهران طی روزهای آینده هم اظهار کرد: آسمان تهران شنبه (۲ اسفند) صاف، در بعضی ساعت‌ها همراه با وزش باد ملایم با حداقل دمای ۹ و حداکثر ۲۰ درجه سانتیگراد و طی یکشنبه (۳ اسفند) صاف همراه با غبار رقیق، گاهی وزش باد ملایم با کمترین دمای ۹ و بیشترین دمای ۲۱ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود. به گفته ضیاییان، طی بررسی‌های انجام‌شده، روند افزایش دمای هوا نیز طی روزهای گذشته افزایش قابل ملاحظه‌ای نسبت به میانگین بلندمدت خود داشته است به طوری که این نابهنجاری افزایش دما در تهران حدود ۱۱ درجه بوده است.

### هشدار کارشناسان تغذیه به روزه‌داران

# سحری را حذف نکنید

برخـی طی مـاه مبارک رمضان در حالی سـحری میل نمی‌کنند که به گفته کارشناسان بهداشت حذف این وعده می‌تواند موجب افت سریع‌تر قند خون و بروز علائمی مانند ضعف و خستگی در طول روز شود. عضو هیأت علمی و دکترای تخصصی علوم تغذیه در این باره با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی صحیح غذایی در ماه مبارک رمضان گفت: روزه‌داران باید ۳ وعده اصلی سحری، افطار و شام را در برنامه خود بگنجانند و با رعایت تعادل، تنوع و مصرف کافی فیبر و مایعات، از بروز ضعف، افت قند خون و مشکلات گوارشی پیشگیری کنند. دکتر زهره‌سادات سنگ‌سفیدی با اشاره به اهمیت وعده سحری افزود: حذف این وعده می‌تواند موجب افت سریع‌تر قند خون و بروز علائمی مانند ضعف، سـردرد، سـرگیجه، خستگی و کاهش تمرکز در طول روز شود به همین دلیل توصیه می‌شود روزه‌داران در سحر از ترکیبی متعادل شامل کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات سبوس‌دار، حبوبات و سبزیجات در کنار منابع پروتئینی همچون گوشت، مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات استفاده کنند تا انرژی به صورت تدریجی در بدن آزاد شود و احساس گرسنگی دیرتر بروز کند. وی درباره نحوه آغاز افطار نیز توضیح داد: به دلیل کاهش سطح قند خون در پایان روز، بهتر است افطار با مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های ساده مانند خرما، عسل یا یک لیوان آب و چای ولرم کمرنگ آغاز شود تا قند خون به صورت ملایم افزایش یابد. سپس می‌توان از غذاهای سبک و کم‌حجم مانند نان و پنیر و سبزی، سوپ یا آش سبک، فرنی و شیربرنج استفاده کرد. متخصص تغذیه تأکید کرد: مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌کردنی و حجیم در ابتدای افطار می‌تواند فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد کند. همچنین نوشیدنی‌های بسیار سرد یا بسیار داغ ممکن است موجب اختلال در عملکرد معده و ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در ادامه با اشاره به وعده شام گفت: بهتر است شام با فاصله‌ای کوتاه پس از افطار و به صورت متعادل مصرف شود. در این وعده باید از گروه‌های مختلف غذایی شامل نان و غلات، سبزیجات، منابع پروتئینی و لبنیات اسـتفاده شود تا نیازهای تغذیه‌ای بدن به شکل مناسب تأمین شود. وی مصرف منابع غنی از فیبر مانند نان‌های سبوس‌دار، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را از دیگر نکات مهم تغذیه در ماه رمضان دانست و افزود: فیبر علاوه بر کمک به ایجاد احساس سیری طولانی‌تر، در بهبود عملکرد دستگاه گوارش و پیشگیری از یبوست نیز نقش مؤثری دارد. روزه‌داران باید در فاصله افطار تا سحر، مایعات کافی شامل آب، آبمیوه‌های طبیعی، شیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک مصرف کنند تا تعادل آب بدن حفظ شود و از بروز کم‌آبی و عوارض ناشی از آن جلوگیری شود.