بیشتر بدانیم

سیستم ایمنی بدن را با این ویتامین هاتقویت کنید

متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در خصوص تغذیه و تقویت سیستم ایمنی بدن گفت: سیستم ایمنی بدن بسیار پیچیده است و مواد غذایی هر کدام به نحوی نقش خود را ایفا می‌کنند، هر قدر میزان آنتی اکسیدان در بدن بالاتر باشد، سیستم ایمنی بدن قوی‌تر عمل می‌کند، ویتامین‌های E , C حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند.

گلاله اصغری بیان کرد:ا ز اسیدهای چرب ضروری که بدن قادر به ساخت آنها نیست نام برد، (اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶) وی تأکید کرد: نسبت این دو چربی در بدن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است،، امگا ۶ واکنش التهابی را در بدن افزایش می‌دهد تناسب صحیح امگا ۳ نسبت به امگا۶ در بدن، به کاهش این التهاب کمک‌کننده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با ذکر این نکته؛ که فلور میکروبی روده با تولید یک سری فاکتورها به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، تأکید کرد: اگر این فلور طبیعی، به دلیل مصرف مواد غذایی نادرست، به سمت باکتری‌های مضر و پاتوژن تغییر ماهیت دهد و قطعاً باعث اختلال در سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

وی گفت: چاقی و اضافه وزن، با افزایش فاکتورهای التهابی و ایجاد آبشار التهابی در بدن، فرد را مستعد ابتلاء به عفونت میکند. بنابراین کاهش وزن در بروز و کاهش بیماری‌های حاد عفونی تأثیرگذار است. او درباره بشقاب غذایی روزانه هر فرد که باید شامل کدام دسته گروه‌های غذایی باشد، گفت: لازم است ۵۰ درصد بشقاب از سبزی و میوه، ۲۵ درصد نشاسته و غلات سبوس‌دار و ۲۵ درصد هم با منابع پروتئینی کامل گردد. اغلب ویتامین‌ها و مواد مغذی از طریق غذا تامین می‌شوند و آن دسته از موادی که نیاز به مصرف مکمل دارد، محدود است.

اصغری مواد غذایی با رنگدانه‌های نارنجی و زرد پررنگ (بتاکاروتن) را حاوی ویتامین A دانست، هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه رنگی، حاوی ویتامین A هستند و پیشنهاد می‌شود در برنامه روزانه غذایی قرار بگیرد: میزان نیاز به ویتامین A، در گروه‌های جنسی و سنی متفاوت است، همچنین دریافت ویتامین A، از منابع غذایی، هیچگونه مسمومیت ایجاد نمی‌کند،مسمومیت تنها با استفاده بیش از مجاز مکمل‌ها در بدن ایجاد میشود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: مسمومیت با ویتامین‌ها زمانی مطرح می‌شود که فرد به مکمل‌ها روی آورد، که در خصوص ویتامین D، عوارض جدی به دنبال دارد. منابع غذایی محدودی ویتامین D دارند، زرده تخم مرغ و دسته‌ای از ماهی‌ها حاوی این ویتامین هستند.

۲ موبایل قاپ حرفه‌ای شمال تهران دستگیر شدند

سرکلانتر یکم پلیس پیشگیری تهران از دستگیری ۲ موبایل قاپ حرفه‌ای محله نیاوران و کشف ۲۶ فقره سرقت خبر داد.

سرهنگ " محمدباقر قدم زاده " اظهار داشت: در پی افزایش سرقت تلفن همراه به روش موبایل قاپی توسط موتورسیکلت سواران در محله "نیاوران" دستگیری سارقان را تیمی از ماموران کلانتری این محل بر عهده گرفتند و تحقیقات ابتدایی را آغاز کردند. وی با بیان اینکه ماموران با تحقیقات و پی‌جویی‌های انتظامی ساعات تردد سارقان و مشخصات سارقان را شناسایی کردند افزود: تحقیقات پلیسی ادامه داشت تا اینکه گشت انتظامی کلانتری حین گشت زنی هدفمند در محله "فرمانیه" ۲ موتورسوار که پلاک موتورسیکلت را مخدوش و درحال پرسه زنی و زاغ زنی عابران بودند، مشاهده کردند. این مقام انتظامی به موبایل قاپی موتورسواران از شهروندی و متواری شدن آن‌ها اشاره کرد و گفت: در تعقیب و گریز پلیسی راکب و ترک نشین موتورسیکلت با هوشیاری ماموران دستگیر و در بررسی اولیه از متهمان ۲ دستگاه گوشی تلفن همراه سرقتی کشف شد. وی تصریح کرد: متهمان ۲۱ و ۲۲ ساله در تحقیقات اولیه با توجه به شواهد و ادله موجود به ۲۶ فقره سرقت اعتراف کردند. سرهنگ قدم زاده در پایان خاطر نشان کرد: تحقیقات بیشتر برای کشف جرائم احتمالی متهمان و شناسایی مال باختگان ادامه دارد.

اسیدپاشی بادیگاردهای کمدین معروف روی مردجوان

ماجرای این حادثه هولناک بیست و چهارم تیر سال گذشته، هنگامی اتفاق افتاد که مرد ۳۰ ساله‌ای با جیغ‌های دلخراش، ساکنان یک مجتمع مسکونی در شهرستان طرقبه شاندیز را از منازلشان بیرون کشید.

این مرد جوان که از شدت درد و سوزش ناشی از اسیدپاشی به خود می‌پیچید، بلافاصله با کمک اهالی به مرکز درمانی منتقل شد و درحالی تحت درمان قرار گرفت که برخی از اندام‌های وی مانند گوش و چشمش دچار نقص عضو شده بود. ازسوی دیگر نیروهای انتظامی که برای پیگیری این حادثه ترسناک وارد عمل شده بودند، کسی را در واحد آپارتمانی پیدا نکردند. شواهد نشان می‌داد که عاملان اسیدپاشی دو نفر بوده و لحظاتی بعد از ارتکاب جرم از محل گریخته‌اند.

با صدور دستورات ویژه‌ای ازسوی مقامات قضایی، تلاش کارآگاهان پلیس آگاهی برای دستگیری عاملان این حادثه وحشتناک درحالی آغاز شد که رد پای زنی به نام «آذر» (همسر مالک واحد آپارتمانی) در این پرونده دیده می‌شد.

رصدهای اطلاعاتی پلیس بیانگر آن بود که زن ۴۰ ساله به جزیره‌ای در جنوب کشور گریخته است، به همین دلیل تحقیقات وارد مرحله جدیدی شد تا این که مدتی بعد «آذر» تصمیم به بازگشت گرفت و در فرودگاه بین‌المللی شهید هاشمی نژاد مشهد پس از ورود به کمین نیروهای انتظامی بازداشت شد.

او در بازجویی‌های تخصصی، عامل اصلی اسیدپاشی را لو داد و گفت: چند سال قبل با «امیر» (شاکی) آشنا شدم که مدتی بعد این آشنایی به ارتباط کاری و عاطفی انجامید تا جایی که او به باشگاه ورزشی من رفت و آمد می‌کرد اما آرام آرام به سوء استفاده از احساسات و عواطف من پرداخت و شروع به اخاذی کرد.

متهم این پرونده همچنین در ادامه ادعاهایش افزود: کار به جایی رسید که دیگر از مزاحمت‌های او در امان نبودم به همین دلیل خانه و کاشانه‌ام را رها کردم و به جزیره کیش رفتم. در آن جا با «یاسین» آشنا شدم و با او درددل کردم. بالاخره یک روز تصمیم گرفتم از «امیر» انتقام بگیرم که «یاسین» هم در اجرای نقشه اسیدپاشی با من همراه شد. صبح بیست و چهارم تیر بود که به اتفاق یاسین در واحد آپارتمانی بودیم و من با پیامک از «امیر» خواستم که به منزلم بیاید از قبل ظرف حاوی اسید را در خانه گذاشته بودم. زمانی که «امیر» با یک بطری مشروبات الکلی و تنقلات از راه رسید، یاسین هم در یک فرصت مناسب ظرف حاوی اسید را روی سروصورت او پاشید ولی مقداری از اسیدها هم روی پای خودش ریخت. بنابر گزارش خبر انلاین و بنقل ازروزنامه خراسان، طولی نکشید که «یاسین» نیز بازداشت شد و در جلسات دادگاه به جرم خود اقرار کرد.

او در اعترافات خود با این ادعا که به همراه آذر جزو بادیگاردهای یکی از کمدین‌های معروف کشور در کیش بودند، به قضات با تجربه شعبه ششم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی گفت: وقتی ایجاد مزاحمت‌ها و تهدیدهای «امیر» برای «آذر» را شنیدم، خیلی عصبانی شدم و برای انتقام از وی با آذر به مشهد آمدم و سپس به طرقبه رفتیم.

آن روز وقتی «امیر» وارد خانه شد من هم بطری حاوی اسید را برداشتم و به سرو صورت او پاشیدم به گونه‌ای که مقداری از آن روی پای خودم ریخت و به شدت سوخت اما نمی‌دانستم این مایع تا آن اندازه قوی و سوزاننده است. در واقع من قصد داشتم فقط یک شوک به او وارد کنم!

پس از پایان جلسات محاکمه که به ریاست قاضی هادی دنیا دیده و مستشاری قاضی غلامرضا مصطفوی برگزار شد، اتهام متهمان برای دادگاه به اثبات رسید و قضات پس از مشورت‌های تخصصی، با استناد به مواد قانونی رأی به محکومیت دو متهم این پرونده خاص دادند. براساس رأی دادگاه، «یاسین» به دلیل مباشرت در اسیدپاشی به تحمل ۱۵ سال زندان و پرداخت دیه بسیار سنگین به خاطر نقص عضو برخی از اعضای بدن شاکی محکوم شد.

همچنین قضات شعبه ششم دادگاه کیفری یک خراسان رضوی «آذر» را نیز به اتهام معاونت در اسیدپاشی به ۱۰ سال زندان محکوم کردند.

بنابراین گزارش در رأی دادگاه آمده است، اگرچه متهمان مدعی هستند که از شدت تخریب مایع اسیدی اطلاعی نداشتند و تنها از شیمیایی بودن آن آگاهی داشتند اما این موضوع با توجه به متن ماده یک قانون تشدید مجازات اسیدپاشی رد می‌شود چرا که میزان غلظت آن تأثیری در ارتکاب بزه ندارد. شایان ذکر است، رأی صادر شده ازسوی قضات دادگاه، قابل فرجام خواهی در دادگاه‌های تجدیدنظر است.

بازی کودکانه

رابطه خلافی که با خون به پایان رسید

مرد جوان به دلیل رابطه پنهانی با همسر قاتل با ضربات چاقو در نازی‌آباد تهران کشته شد.

ساعت ۱۷ یکشنبه پانزدهم آبان ماه جاری درگیری مرگبار ۲ مرد جوان افغانستانی در ساختمانی نیمه‌کاره در محله نازی‌آباد به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ گزارش داده شد. با اعلام این خبر، ماموران کلانتری ۱۳۰ نازی‌آباد و تیمی زبده از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی راهی محل حادثه شدند و تحقیقات ابتدایی را آغاز کردند.

کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی در طبقه اول ساختمان نیمه‌کاره با جسد مرد جوانی مواجه شدند که از ناحیه گردن و سینه هدف ضربات چاقو قرار گرفته و به طرز هولناکی به قتل رسیده بود. بررسی‌های اولیه حکایت از آن داشت، مقتول در یک درگیری هولناک توسط مرد جوانی با ضربات چاقو به قتل رسیده و عامل این جنایت پس از ارتکاب جرم از مهلکه گریخته است.

به گزارش خبرانلاین تحقیقات بیشتر کارآگاهان دایره ویژه قتل پلیس آگاهی مشخص کرد، مقتول با همسر قاتل در کشور خود به صورت پنهانی ارتباط داشته که این موضوع درگیری مرگباری را بین آنها منجر و به قتل مرد جوان ختم شده است.

کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پس از دریافت این اطلاعات مهم، دوربین‌های مداربسته اطراف ساختمان نیمه‌کاره را برای شناسایی قاتل و تشخیص تردد وی هدف بازبینی قرار دادند

با دستور بازپرس جنایی، جسد برای بررسی‌های بیشتر به پزشکی قانونی منتقل شد و تحقیقات کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی جهت دستگیری مرد جنایتکار ادامه دارد.

۴ کشته در آتش‌سوزی جایگاه سوخت

فرماندار بمپور گفت: آتش‌سوزی در جایگاه سوخت بمپور مهار شد ولی چهار نفر از سرنشینان خودروی پراید طعمه حریق شدندو در آتش سوختند.

سلمان برهانی بیان کرد: حوالی ساعت ۲۲:۳۰ دقیقه شب یک دستگاه پژو پارس و یک دستگاه پراید که از اهالی روستاهای مجاور شهرستان بمپور بودند جهت سوخت‌گیری وارد جایگاه پمپ بنزین این منطقه می‌شوند.

وی افزود: ماشین پژو پارس درحین بنزین زدن در باک به گفته کارگران حاضر در جایگاه بر اثر جرقه دچار آتش‌سوزی شدو این آتش به خودروی پراید نیز سرایت کرد.

وی افزود: در این حادثه راننده پراید نجات پیدا کرد، اما چهار نفر از سرنشین‌های این خودرو که زن و بچه وی بودند در آتش سوختند.

به گزارش ایسنا و به گفته فرماندار بمپور به محض اطلاع از حادثه در محل جایگاه ماشین‌آلات آتش‌نشانی شهرستان از جمله شهر بمپور و محمدان حاضرو آتش مهار شد.

وی ادامه داد: با دور کردن خودروهای دچار حریق از محل جایگاه عرضه سوخت از خسارات سنگین و کشیده شدن دامنه آتش به مخازن نیزجلوگیری شد.

بازداشت ناشر تصاویر خصوصی در فضای مجازی

رئیس پلیس فتای فرماندهی انتظامی غرب استان تهران از بازداشت عامل انتشار تصاویر خصوصی در فضای مجازی خبرداد.

به گزارش ایسنا، سرهنگ سید نظام موسوی به تشریح این پرونده که اخیرا و در جریان عملیات‌های جداگانه ازسوی ماموران پلیس فتای غرب استان تهران انجام شده پرداخت و گفت: یکی از این پرونده‌ها مربوط به انتشار تصاویر خصوصی در فضای مجازی است. مدتی قبل شهروندی با ارائه مرجوعه قضایی به پلیس فتا مراجعه و اعلام کرد که فردی در یکی از شبکه‌های اجتماعی با پیج‌های مختلف اقدام به انتشار تصاویر خصوصی وی کرده و از این طریق موجب هتک حیثیت و برهم زدن آرامش روحی و روانی آنها شده است.

رئیس پلیس فتای غرب استان تهران با بیان اینکه با شکایت شاکی موضوع به قید فوریت در دست بررسی کارشناسان این پلیس قرار گرفت، گفت: با انجام تحقیقات هویت متهم ازسوی ماموران مورد شناسایی قرار گرفت و این فرد با رعایت حقوق شهروندی به پلیس فتا احضارشد. این فرد در مقر انتظامی تحت بازجویی قرار گرفت که در جریان آن با مستندات و ادله دیجیتال پرونده خود مواجه شد و درحالی که چاره‌ای جز اعتراف و بیان حقیقتن داشت به جرم خود اعتراف کرد.

موسوی انگیزه متهم از انتشار تصاویر خصوصی شاکی را مشکلات خانوادگی با شاکی اعلام کرد و گفت: برای این فرد پرونده‌ای تشکیل شده و او برای ادامه روند رسیدگی به جرم روانه دادسرا شد.

وی ادامه داد: در جریان تحقیقات مشخص شد که متهم قربانیان را فریب داده بود تا جایی که قربانی برای پرداخت وجه از کلاهبردار یا همان ادمین کانال شماره حساب خواسته و متهم در این زمان‌ها به کافی‌نت‌ها مراجعه کرده و شماره حساب از کافی‌نت‌دارها گرفته و آن را به قربانیان داده است. او همزمان درخواست پول نقد از کافی‌نت‌دارها نیز کرده و از این طریق پول خود را دریافت کرده بود.

رئیس پلیس فتای غرب استان تهران ادامه داد: متهم پرونده به همراه باند هشت نفره‌اش با هماهنگی دادستان دستگیر شد؛ این افراد تحت بازجویی قرار گرفته و در جریان آن اعلام کردند که همگی دارای کانال دوست‌یابی بوده و مدت زیادی است که به این کار مشغولند و با همین ترفند اقدام به کلاهبرداری از شهروندان کرده‌اند.

موسوی در پایان از تشکیل پرونده برای متهمان دستگیر شده خبر داد و گفت:این افراد به همراه پرونده متشکله برای ادامه روند رسیدگی به جرم روانه دادسرا شدند.

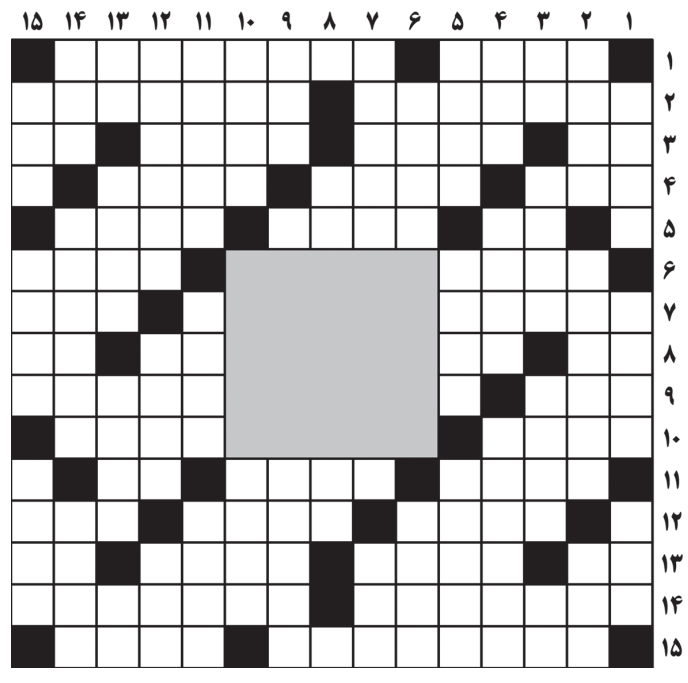
جدول ۷۴۸۹

افقی :

۱ - آهنگر انقلابی - دبیر ستاد ملی مبارزه با دوپینگ ایران ۲ - حصیر - خوار و سبک شمردن ۳ - دوش و کتف - مردمک - وسیله ای برای پرواز - عدد منفی ۴ - عقاید انتخاباتی - زعفران - چاق ۵ - خاک سفالگری - کار نسنجیده - سخت به گویش بکام ۶ - ویران - پست فطرت ۷ - اثر ابراهیم گلستان - پرستار کودک ۸ - مرغابی - برادر پدر - ناخن ستور - نت سوم ۹ - ایتالیای قدیم - صعود ۱۰ - کمدین سیرک - لبه پایین قبا ۱۱ - شهر صنعتی - دام خرد - کیف لاتین ۱۲ - جمع بنت - گل خشک شده - طایفه چادر نشین ۱۳ - من و تو - اسب خالدار - قابل اشتعال - حرف همراهی عرب ۱۴ - خسیس - نام بازیگر ۱۵ - از برندگان نوبل شیمی ۲۰۰۹ - دریاچه سوئد

عمودی :

۱ - برده فروش - خنک کننده - امتها ۲ - تنبلی - کنایه از زبر دستی - صد و یازده ۳ - مایه حیات - گلابی - نزدیک شده - دشمن سرسخت ۴ - پول کره - مقابل گوینده - کشور نوشابه ۵ - بانگ سگ - ماه پیروزی انقلاب - گاو چران امریکایی ۶ - داین درهم - بزدل ۷ - کفاف خرج های خانواده را نمی دهد - نشت درهم ۸ - رطوبت - صدمه و آسیب ۹ - گاو تبتی - جامه پوشیدنی ۱۰ - سودن - از وسایل خنک کننده ۱۱ - نخی برای یاد آوری به انگشت - تقسیم کردن - مشکین شهر سابق ۱۲ - گردنکشی کردن - آشکار - رفتن ۱۳ - نوعی ساز - طعام بابرکت - پایتخت لتونی - آکنده ۱۴ - سخنان بیمار گونه - مترجم - سمت راست ۱۵ - یوز پلنگ - هیجان آور - دیدار



حل جدول ۷۴۸۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	■	ن	ا	ص	ب	■	ک	ر	و	ن	و	م	ت	ر	■
۲	م	گ	ن	و	ل	ی	ا	■	ا	د	ا	ی	د	ی	ن
۳	د	ی	■	م	و	م	و	■	ی	ا	د	ت	■	ف	ی
۴	ا	ن	ا	■	ر	ا	ی	ت	■	ف	ا	ر	س	■	ل
۵	ر	■	ش	و	■	د	ن	ا	ن	■	ر	ا	ی	ش	■
۶	■	ط	ن	ی	ن	■	■	■	■	■	■	ل	ا	و	ک
۷	م	ر	ا	ت	ب	■	■	■	■	■	ا	■	ن	ر	ی
۸	ا	ا	■	ل	س	■	■	■	■	■	ت	ت	■	ا	ج
۹	ن	ب	ا	■	ه	■	■	■	■	■	ا	ج	ت	ب	ا
۱۰	ا	ل	ا	و	■	■	■	■	■	■	ق	م	ح	ه	■
۱۱	■	س	ا	ل	م	■	ل	ب	ا	ف	■	ل	ی	■	د
۱۲	ا	■	ا	ن	ک	ر	■	ن	ک	ا	ت	■	ت	ت	ا
۱۳	ن	ج	■	گ	ر	و	پ	■	و	س	ی	م	■	م	ه
۱۴	د	ا	ل	ا	م	ی	ر	■	ا	د	م	ق	ح	ط	ی
۱۵	■	پ	ا	ر	ت	ی	ز	ا	ن	■	م	ر	ق	ع	■

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت۱۰/۳۰ تا ۱۲

***حسن‌زاده بازنشسته کشوری از تبریز:** بیش از ۲ ماه قبل مدارک درمانی خودم را به بیمه آتیه‌سازان حافظ تحویل دادم، متأسفانه هنوز هزینه آنرا به حسابم واریز نکرده‌اند و این درحالی است که هر ماه حق بیمه تکمیلی را از مستمری‌ام کسر می‌کنند. لطفاً صدای من را که خیلی از بازنشستگان همین مشکل را دارند به گوش مسئولان برسانید.

***بهنام‌زاده از تهران:** تجمع ادارات در تهران یکی از بزرگترین علت‌های ترافیک در این شهر است. در مقاله‌ای می‌خواندم که حدود ۳۰ درصد ترافیک این شهر به دلیل رفت و آمد کارکنان ادارات خصوصاً از شهرهای اطراف مثل کرج و شهریار است. انتقال پایتخت اداری در برخی کشورها مانند ترکیه، بخش قابل توجهی از مشکل تمرکز جمعیت و بار ترافیکی را حل کرده است. بنظر می‌رسد این تجربه برای کشور ما هم کارساز باشد.

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

چرا مسئولان به وعده‌هایی که می‌دهند عمل نمی‌کنند؟

با اینکه وزیر و معاون وزیر جهادکشاورزی و همچنین رئیس اتحادیه بنکداران بارها از طریق رسانه‌ها اعلام کردند که قیمت برنج ایرانی بزودی بنحو چشمگیری کاهش می‌یابد، متأسفانه این وعده تاکنون محقق نشده و در شرایط فعلی خرید یک کیسه ۱۰ کیلویی برنج ایرانی به قیمت یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان، برای اقشار حقوق‌بگیر (کارگران، کارمندان و بازنشستگان) مشکل و سخت شده است.

اصولاً مشخص نیست که مسئولان چرا وعده‌هایی می‌دهند که به آنها عمل نمی‌شود و آیا بهتر نیست در چنین مواردی با سکوت خبری خود حداقل نمک بر زخم افراد کم‌درآمد و آسیب‌پذیر جامعه نپاشند؟

عرب‌سرخی - تهران

کاهش دما و بارش برف و باران دربرخی از نقاط کشور

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا از بارش برف و باران در نقاط مختلف کشور، کاهش دما و ورود سامانه بارشی جدید به کشور خبر داد.

صادق ضیاییان درباره شرایط جوی کشور اظهار کرد: در اردبیل، شمال آذربایجان شرقی، سواحل شمالی، ارتفاعات سمنان، خراسان شمالی و نیمه‌شمالی خراسان رضوی ابرناکی، بارش باران گاهی رعد و برق و وزش باد شدید موقتی و کاهش دما پیش‌بینی می‌شود و دریای خزر مواج است.

وی ادامه داد: در گیلان و غرب مازندران بارش هاشدت خواهد داشت. در اردبیل، ارتفاعات آذربایجان شرقی و ارتفاعات البرز بارش برف انتظار می‌رود و همچنین در خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، شرق هرمزگان، جنوب استان‌های کرمان، فارس و بوشهر نیز افزایش ابر، وزش باد و رگبار پراکنده رخ می‌دهد. در ضمن شرق خلیج فارس مواج است. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا ادامه داد: همچنین امروز سه‌شنبه (۱۷ آبان) بارش در سواحل شمالی کاهش می‌یابد و در استان‌های واقع در نوار شرقی کشور ابرناکی، رگبار باران و وزش باد شدید همراه با کاهش دما رخ می‌دهد که در برخی مناطق واقع در شمال شرق بارش برف دور از انتظار نیست. همچنین در این روز در استان‌های خوزستان، چهارمحال وبختیاری، کهگیلویه وبویراحمد، بوشهر، شمال هرمزگان، جنوب سیستان و بلوچستان، فارس و جنوب اصفهان ابرناکی، بارش پراکنده گاهی رعدوبرق و وزش باد انتظار می‌رود. وی افزود: چهارشنبه (۱۸آبان) در شمال غرب و همچنین در یزد، کرمان، هرمزگان، سیستان و بلوچستان، جنوب استان‌های فارس و بوشهر افزایش ابر، رگبار باران گاهی رعدوبرق و وزش باد رخ می‌دهد. در اواخر وقت در غرب سواحل دریای خزر نیز بارش آغاز می‌شود.

به گفته ضیاییان برای پنجشنبه (۱۹ آبان) در غالب مناطق کشور جوی آرام پیش‌بینی می‌شود و در شمال غرب و غرب سواحل دریای خزر ابرناکی و بارش پیش‌بینی می‌شود. جمعه(۲۰آبان) با ورود سامانه بارشی، بارش‌ها در جنوب غرب و غرب آغاز می‌شود. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده نیز اظهار کرد: آسمان تهران امروز (۱۷ آبان) نیمه‌ابری تا ابری و گاهی وزش باد با احتمال بارش‌های پراکنده و بعضی ساعت‌ها غبار رقیق با حداقل دمای ۹ و حداکثر دمای ۱۴ و روز چهارشنبه (۱۸ آبان)نیمه ابری به‌تدریج کاهش ابر و گاهی وزش باد با حداقل دمای ۹ و حداکثر دمای ۱۵ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

ضیائیان در پایان گفت: طی امروز (۱۷ آبان) بندرعباس با دمای ۳۲ درجه سانتیگراد گرمترین و شهرکرد با دمای ۳- درجه سانتیگراد سردترین مرکز استان کشور است.

*وزش باد و بارش پراکنده برف و باران در ارتفاعات تهران

براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، وضعیت جوی این استان صاف تا کمی ابری همراه با غبار صبحگاهی و بارش‌های پراکنده همچنین افزایش غلظت آلاینده‌ها و کاهش کیفیت هوا تا پایان هفته پیش‌بینی می‌شود.

با بررسی آخرین نقشه‌های هواشناسی، تصاویر ماهواره‌ای و خروجی مدل‌های پیش‌یابی عددی، وضعیت جوی استان طی امروز آسمان استان، صاف تا کمی ابری در ساعات صبح همراه با غبار محلی و در ساعات بعدازظهر همراه با وزش باد و در ارتفاعات افزایش ابرناکی موجب بارش‌های پراکنده برف و باران و پدیده مه خواهد شد. همچنین روند کاهش نسبی دما تا روز چهارشنبه(۱۸ آبان) ادامه دارد و از پنجشنبه(۱۹ آبان) هفته جاری روند افزایش نسبی دما دور از انتظار نیست.

براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه فیروزکوه با کمینه دمای ۴- درجه سانتیگراد سردترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است.