

بر اساس بررسی داده‌ها و اطلاعات پهنه‌ای بارش سازمان هواشناسی کشور، مجموع بارش‌های کشور ایران از ابتدای سال آبی (مهر ۱۴۰۲) تا ۱۹ تان بهمن ۱۴۰۲ از میانگین بلند مدت در همین بازه زمانی کمتر است و با ادامه این روند در اغلب استان‌ها در اواخر بهار و تابستان با تنش شدید آبی مواجه می‌شویم. میزان ذخایر آبی سدهای کشور تا نیمه بهمن‌ماه به ۲۰ میلیارد و ۶۲۰ میلیون مترمکعب رسیده که نسبت به زمان مشابه سال قبل، کاهشی ۲ درصدی را نشان می‌دهد.

نگاهی به آمارها نشان می‌دهد درحال حاضر در ۱۸ سد مهم کشور به ویژه در بحث تامین آب شرب و کشاورزی، میزان ذخایر آبی کمتر از ۲۰ درصد ظرفیت مخازن این سدها است.

احمد وطنیغه، رئیس مرکز خشکسالی کشور نیز، اخیرا گفته است: «باتوجه به کاهش ذخایر برفی و بارش‌های کمتر از نرمال، منابع آب‌های سطحی کمتر از نرمال سستند و همواره رودخانه‌ها کم آب می‌شوند که این موضوع اثر خود را در تشدید برداشت از سفره‌های زیرزمینی نشان می‌دهد. با توجه به چهارمین سال خشکسالی، اثرات خشکسالی در بخش کشاورزی مشهودتر است که این امر اثر خود را بر فشار منابع آب‌های زیرزمینی و آب‌های سطحی نشان می‌دهد.»

مشکلات حوزه آب کشور، به شهرهایی مثل تهران محدود نمی‌شود

حیدر داوودیان، مدیرعامل آب منطقه‌ای مازندران درباره کمبود آب در استان مازندران گفت: «با وجود بارندگی‌های خوبی که امسال در مازندران ثبت شد، اما وضعیت ذخیره آبی و آورد رودخانه‌ها متناسب نیست و باید خودمان را برای مقابله با خشکسالی آماده کنیم.» این سخنان داوودیان جای تعجب ندارد، چرا که از ابتدای سال بارشی جاری تا کنون، مجموع بارش در کشور ۵۵ میلی‌متر کاهش یافته است. بیشترین رشد منفی بارش‌ها با ۷۷.۷ درصد مربوط به استان هرمزگان است. پس از این استان، کرمان با رشد منفی ۷۵.۸ درصد، فارس با رشد منفی ۷۵.۱ درصد، سیستان و بلوچستان با رشد منفی ۶۶.۳ درصد، خراسان جنوبی با رشد منفی ۶۴.۲ درصد و بوشهر با کاهش ۶۲.۶ درصدی بارش‌ها قرار دارند. میزان کاهش بارش‌ها در استان یزد نیز در دوره اشاره شده ۶۱ درصد بوده است. در استان‌های ساحلی دریای خزر یعنی گیلان و مازندران به ترتیب رشد منفی ۲۲.۵ درصدی و رشد منفی ۲.۶ درصدی ثبت شده است.

دی ماه بود که سعید جمالی، مدیر دفتر پژوهش و مدیریت دانش شرکت توسعه منابع آب و نیروی ایران به فرارو گفت: «نگاهی به وضعیت فعلی در مقایسه با سال قبل نشان می‌دهد، همانطور که ما سال قبل را با بحران سپری کردیم، امسال نیز شرایط بحرانی ادامه پیدا می‌کند و ممکن است حتی امسال بدتر باشد. این بسیار مهم و ویژه است که مدیران حوزه آب موفق شوند هم عرضه (تامین منابع آب) را کنترل کنند و هم مصارف را. امسال که چنین شرایطی ایجاد شده است و منابع کم است، مجبوریم فشار زیادی روی بخش مصارف وارد کنیم. بخشی از مصارف، به حوزه کشاورزی مرتبط است. بیش از ۹۰ درصد از مصارف آب کشور در حوزه کشاورزی است. شاید این رقم در منطقه‌هایی مثل تهران و استان‌های همجوارش کمتر باشد، اما نقش مهمی دارد. وقتی چنین اتفاقاتی در هر کجای جهان رخ می‌دهد، اولویت بندی‌ها تغییر می‌کند؛ برای مثال اوبیت را روی محیط زیست و آب شرب

هدشار تند هواشناسی و بحران جدی بی‌آبی

دورخیز تابستان جانگاه؛ گرم و کم آب!

گروه جامعه - صادق ضیائیان، رئیس مرکز پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات جوی سازمان هواشناسی به فرارو گفت: «بخش عمده‌ای از منابع آب ما در اثر بارش‌های برف تامین می‌شود، درواقع باید بارش برف مناسبی در زمستان وجود داشته و ذخیره شود، سپس این برف به تدریج آب شده و در بهار و تا پایان تابستان، بتوانند در رودخانه‌ها جاری باشد و کسری‌های آب را پر کند. متأسفانه امسال بارش‌های برفی قابل توجهی نداشتیم. اگر بارش‌های برفی بهتری داشتیم، نسبت به میانگین بلند مدت بارشی در کشور، وضعیت بهتری داشتیم، اما متأسفانه این اتفاق نیفتاد. بنابراین، حتی اگر بارش‌های گسترده بهاره هم داشته باشیم، بسیاری از نقاط کشور ما از جمله نیمه شمالی زاگرس و مرکزی همچنان دچار مشکلات ناشی از کم آبی خواهند بود. تابستان بسیار گرمی را در پیش داریم، اما این که از لحاظ آبی چه اتفاقی برای شهرهای ما رخ می‌دهد و قرار است این کم آبی‌ها چگونه و با چه نقشه‌ای جبران شود را باید وزارت نیرو پاسخ دهد.»



می‌گذارند و اگر شد، روی کشاورزی هم فکر می‌کنند. برای ما به ازای کاهش سهم آب صنعت کشاورزی نیز اغلب به شکل مادی، بودجه‌ای را تخصیص می‌دهند.»

بحران های آبی در ایران

کامیاب بزرگان، عضو هیئت علمی موسسه تحقیقات آب و خاک ایران نیز ضمن ابراز نگرانی از وضعیت منابع آبی کشور گفت: «سدسازی‌های غیراصولی، بهره برداری‌های نادرست از منابع آبی، کشاورزی و کشت بی رویه در برخی مناطق فاقد پایداری بلند مدت مانند کشت برنج در استان‌های غیرشمالی و رفتارهای غیراصولی مشابه، باعث شده اند که با توجه به آمارهای بارش دراز مدت، به این وضعیت برسیم. درواقع برخی مسائلی، از حدودی قابل پیش بینی بود. این رفتارهای اشتباه، ذخایر آبی را می‌بلعدند و شرایط را بسیار شکننده می‌کنند.»

با توجه به این شرایط پررشدی مطرح است از جمله این که آیا می‌توان با شرایط مذکور به روند افزایشی بارش‌ها تا پایان سال

معرفی ۵ نوع از سبزیجات چربی‌سوز



رژیم غذایی خود لوتئین دریافت می‌کنند، چربی احشایی کمتر و سطح کلسترول LDL پایین‌تری دارند و در روند کاهش وزن موفق‌ترند.
۵ ترنقد کلیدی برای کاهش چربی شکم با افزایش سن
خطر تجمع چربی احشایی اضافی با بالا رفتن سن، عمدتاً به دلیل تغییر در متابولیسم، توده عضلانی و توانایی انجام حرکت کافی در طول روز افزایش می‌یابد. همه این عوامل می‌توانند کاهش وزن را با سختی مضاعفی همراه کنند. تجمع چربی شکمی و اضافه وزن می‌تواند بر سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد و خطر سکنه مغزی، بیماری قلبی و دیابت را افزایش دهد. خوشبختانه، عاداتی در سبک زندگی وجود دارد که با اتخاذ آنها می‌توانید این بحران را مدیریت کنید:

۱) یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید مطمئن شوید که رژیم غذایی شما متعادل و شامل تمام گروه‌های غذایی است. رژیم غذایی متعادل متشکل از میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های بدون چربی، غلات کامل و چربی‌های سالم است. این رژیم غذایی، مواد مغذی لازم را برای حفظ توده عضلانی را برای بدن فراهم می‌کند و به افزایش متابولیسم و سوزاندن کالری، از جمله کالری‌های حاصل از چربی‌های شکمی منجر می‌شود. مهم‌تر از همه، یک رژیم غذایی متعادل باعث تنظیم قند خون، به حداقل رساندن افزایش انسولین و ذخیره چربی در اطراف شکم می‌شود.

۲) مصرف قند را کنترل کنید

حذف قند و شکر یا کاهش مصرف آن یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش چربی شکم در پی افزایش سن است. تحقیقات نشان می‌دهد که قند اضافی منجر به تجمع چربی‌های ناخواسته، بخصوص در ناحیه شکم، می‌شود. مطالعات متعدد بر این باورند که مصرف منظم نوشیدنی‌های شیرین‌شده با قند، مانند نوشابه‌ها، با افزایش حجم چربی شکم در بزرگسالان مرتبط است.

۳) حواستان به کالری دریافتی باشد

بسیاری از افراد با ندیده گرفتن کالری مواد غذایی، در خوردن غذا زیاده‌روی می‌کنند و در آخر هم متعجب می‌شوند که چرا و چطور اضافه وزن پیدا کرده‌اند! دلیل این امر این است که کالری اضافی در بدن به صورت چربی ذخیره می‌شود. کالری‌شماری را به طور آزمایشی یک هفته امتحان کنید تا بتوانید تصور متناسبی از کالری دریافتی فعلی خود داشته باشید. این کار باعث می‌شود که در خوردن وعده‌های غذایی خود محتاط‌تر عمل کنید و به مرور شاهد کاهش وزن سالم و چربی‌سوزی باشید.

۴) مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده را محدود کنید

افزودن پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم به برنامه غذایی روزانه گام مهمی در جهت رسیدن به وزن ایده‌آل است، اما در این مسیر، انواع خاصی از غذاها نیز وجود دارند که باید مصرف آنها را محدود کنید. غذاهای فوق فرآوری‌شده، مانند تنقلات، فست فودها، آبنبات‌ها، نوشابه‌ها و …، اغلب سرشار از قند افزودنی، چربی‌های ناسالم و سدیم هستند. این مواد می‌توانند سبب دریافت کالری بیش از حد، نفخ و احتباس آب و در نهایت منجر به افزایش چربی شوند. هم‌چنین این خوراکی‌ها معمولاً دارای فیبر و مواد مغذی کمی هستند و نمی‌توانند احساس سیری کاملی را ایجاد کنند؛ از همین رو باعث پرخوری و انباشت چربی می‌شوند.

۵) چربی‌های سالم بخورید

منابع چربی‌های سالم مانند ماهی‌های چرب، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون را جایگزین چربی‌های ناسالم کنید. چربی‌های سالم به ایجاد احساس سیری کمک می‌کنند و از این طریق جلوی پرخوری را می‌گیرند، به تنظیم کالری دریافتی کمک می‌کند و در نهایت چربی اضافی شکم را کاهش می‌دهند. چربی‌های سالم هم‌چنین سطح قند خون را در محدوده نرمال تثبیت کرده و از افزایش انسولین، که می‌تواند باعث ذخیره چربی در اطراف شکم شود، جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، این چربی‌ها می‌توانند جذب مواد مغذی از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای حفظ وزن سالم را افزایش دهند.

خبر
<p>رصد بیماری‌های تنفسی در کمیته ویژه وزارت بهداشت</p>

کرونا ی JN۱ هنوز رسماً ثبت نشده است

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه کمیته‌ای در خصوص بیماری‌های تنفسی در وزارت بهداشت تشکیل شده و درباره میزان ابتلا به آنفلوآنزا و کووید گزارش می‌دهد؛ در عین حال گفت: در ارتباط با سویه JN۱.۱ کرونا هنوز به طور رسمی موردی در کشور ثبت نشده است. دکتر حسین فرشیدی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره سویه JN۱.۱ کرونا در ایران گفت: هنگامی که یک ویروس در نقطه‌ای از جهان کشف می‌شود با توجه به مرادوات کشورها، به سایر مناطق جهان نیز منتقل می‌شود. نباید تصور کرد ویروس کشف شده مختص یک منطقه است و بر این اساس، سویه JN۱.۱ هم مانند سایر مناطق دنیا، وارد کشور می‌شود. وی درباره ثبت موارد ابتلا به سویه JN۱.۱ اظهار کرد: در حال حاضر، موردی در ارتباط با ابتلا به سوش JN۱.۱ در کشور ثبت نشده است.

معاون بهداشت وزیر بهداشت درباره موارد آنفلوژنا نیز توضیح داد: کمیته‌ای در خصوص بیماری‌های تنفسی در وزارت بهداشت تشکیل شده و درباره میزان ابتلا به آنفلوآنزا و کووید گزارش‌هایی ارائه می‌دهد. این کمیته بر مبنای اطلاعات مربوط به آزمایش‌ها و میزان موارد بستری شده مبتلایان به آنفلوژنا نسبت به تمهیدات لازم اقدام می‌کند و پیش‌بینی‌های لازم را انجام می‌دهد.

فرشیدی با بیان اینکه اقدامات وزارت بهداشت در ارتباط با بیماری‌های تنفسی محدود به آنفلوژنا نمی‌شود، افزود: کمیته بیماری‌های تنفسی وزارت بهداشت فقط به بیماری آنفلوژنا توجه نمی‌کند بلکه کووید را نیز در کانون توجه قرار داده و تمهیدات لازم را انجام می‌دهد. وزارت بهداشت، برنامه‌های لازم در ارتباط با کووید را انجام می‌هد که در ارتباط با این بیماری دچار غافلگیری نشویم.

وی ادامه داد: کمیته بیماری‌های تنفسی وزارت بهداشت در ارتباط با میزان بیماری‌های تنفسی، گزارش‌هایی به معاونت بهداشت ارائه می‌دهد.



فرشیدی با بیان اینکه اقدامات وزارت بهداشت در ارتباط با بیماری‌های تنفسی محدود به آنفلوژنا نمی‌شود، افزود: کمیته بیماری‌های تنفسی وزارت بهداشت فقط به بیماری آنفلوژنا توجه نمی‌کند بلکه کووید را نیز در کانون توجه قرار داده و تمهیدات لازم را انجام می‌دهد. وزارت بهداشت، برنامه‌های لازم در ارتباط با کووید را انجام می‌هد که در ارتباط با این بیماری دچار غافلگیری نشویم.

<p>وزارت نیرو</p> <p>شرکت آب وفاضلاب</p> <p>استان زنجان -سهامی خاص،</p>	<p>آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای</p>	<p>نوبت اول</p>
<p>شرکت آب و فاضلاب استان زنجان در نظر دارد انجام پروژه برابر اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی یک مرحله ای به شرکتهای تشخیص صلاحیت شده سازمان برنامه و بودجه واگذار نماید .</p> <p>۱- نام و نشانی مناقصه گزار : زنجان ، اتوبان ۲۲ بهمن ، بلوار شهید آوینی ، جنب پل زرگر قاتم ، کد پستی : ۴۵۱۱۴۶۸۹۰۶</p> <p>۲- عنوان و مشخصات کلی مناقصه :</p>	<p>موضوع و شماره مناقصه و شماره فراخوان در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت</p> <p>آبرسانی به گرماب ، سهرورد ، کرسف ، آقاجری و مجتمع آبی سفلی شهرستان خدابنده (نوبت اول)</p> <p>به شماره مناقصه ۱۲۷-۱۴۰۲</p> <p>شماره فراخوان سامانه تدارکات الکترونیکی دولت : ۲۰۰۲۰۱۲۳۰۰۰۰۱۰۳</p>	
<p>بر آورد اولیه (ریال)</p>	<p>مدت پیمان</p>	<p>مبلغ پیش پرداخت</p>
<p>۱۸,۶۴۰,۰۵۵,۳۰۹</p>	<p>پنج /۵ ماه</p>	<p>٪ ۲۵</p>
<p>محل تامین اعتبار</p>	<p>تعدیل</p>	<p>رشته و پایه مورد نیاز</p>
<p>منابع عمرانی به صورت نقد و اسناد خزانه سه ساله</p>	<p>دارد</p>	<p>حداقل پایه ۵ در رشته آب یا انبیه</p>
<p>تضمین شرکت در فرآیند رجاع کار(ریال)</p>	<p>۹۳۳,۰۰۰,۰۰۰</p>	

۳- تاریخ و آدرس دریافت اسناد مناقصه : اسناد مناقصه از ساعت ۱۲ ظهر مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ لغایت تا ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس **www.setadiran.ir** جهت دریافت موجود است و معامله از ثبت و دریافت اسناد تا ارسال پاکات توسط مناقصه گران ، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی انجام خواهد شد .***تکنه مهم***مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه حتماً می بایست در بازه ی زمانی فوق نسبت به دریافت اسناد فقط از سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نمایند ، در غیر این صورت امکان شرکت در مناقصه فوق برای ایشان وجود نخواهد داشت .

۴- نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار : تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار می بایست به یکی از صور درج شده در آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی ارائه گردد که جزئیات به صورت مشروح در اسناد مناقصه توضیح داده شده است .

۵- مدت اعتبار پیشنهادها : مدت اعتبار پیشنهادها ۳ ماه از تاریخ آخرین مهلت تسلیم پیشنهادها بوده و قابل تمدید تا ۳ ماه دیگر می باشد .

۶-سایتهای ثبت آگهی : **http://tender.nww.ir** , **http://iets.mporg.ir**

۷-مهلت تحویل پاکات مناقصه : پاکات مناقصه باید حداکثر تا ساعت ۸ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت ارائه گردد و به پاکاتی که خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد .

تذکر : مناقصه گران می بایست اصل تضمین شرکت در مناقصه را علاوه بر ثبت در سامانه ستاد ، در یک پاکت درسته تا یک ساعت قبل از بازگشایی پاکات به دفتر قراردادهای شرکت تحویل نمایند .

۸- مکان تحویل اسناد : از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی به آدرس **www.setadiran.ir**

۹-زمان گشایش پاکات : پاکات مناقصه مذکور در ساعت ۹ صبح مورخه ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ در دفتر حقوقی و قراردادهای شرکت آب و فاضلاب استان زنجان بازگشایی خواهد شد.

۱۰- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول اختیارات وتکالیف دستگاه مناقصه‌گزار موضوع ماده ۱۰ آیین‌نامه معاملات دولتی می‌باشد. شرکت آفا در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است .

۱۱- علاوه بر صلاحیت پیمانکاری ، داشتن صلاحیت ایمنی برای شرکت در مناقصه الزامی می باشد .

۱۲- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است .

۱۳- به پیشنهادهای فاقد امضاء ، مشروط، مخدوش و همچنین پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در فراخوان واصل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۴- هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می باشد .

وجود دارد که باعث شده حجم بارش‌ها در شهرستان کاهش پیدا کند. مسئله «ال نینو» را نمی‌توان در بروز وضعیت فعلی بارندگی کشور نادیده گرفت. می‌دانیم که پدیده ال نینو گرمایی بی سابقه را در سطح جهان ایجاد کرده که مانع از زمستان پربارش و خنک در کشور ما نیز شده است. نه تنها کشور ما، بلکه دمای بسیاری از کشورهای منطقه نیز بالا رفته است. این افزایش دمای کشوری و منطقه‌ای باعث شد سامانه‌های زمستانه به خوبی در کشور ما شکل بگیرد.»

وی افزود: «متأسفانه در سال جاری بارشی در کشور، بین دورپیوندهای بارشی» نیز جفت شدگی‌های خوبی را شاهد نبودیم. منظور از دور پیوندها، عوامل اقلیمی و هواشناختی هستند که در یک منطقه از کره زمین رخ می‌دهند و برنقاط دیگر کره زمین تأثیر مستقیم یا غیر مستقیم دارند. برای مثال، دور پیوند (NAO) و دورپیوند (MGO) که روی بارش‌ها و تزریق رطوبت در کشور ما تأثیر گذارند، امسال جفت شدگی خوبی برقرار نکردند. وضعیت مذکور، باعث شد ما تزریق رطوبت زیاد همراه با چرخ افزایشی مناسب را در کشورمان نداشته باشیم. این وضعیت نسبت به سال‌های گذشته قابل تامل بود. البته این تأثیرات همیشگی و دائمی نیست. این دورپیوندها یکی از صدها عاملی است که می‌تواند در وضعیت بارش‌های کشور موثر باشد، اما همه این‌ها عوامل دورپیوندی بودند که بیشترین تأثیرگذاری را روی بارش‌های کشور داشتند و باعث شدند ما سالی کم بارش را در پیش داشته باشیم. از دید من عاملی مثل آلودگی هوا، آنچنان تأثیری روی وضعیت بارش‌های کشور ندارد یا دقیق‌تر بگوییم، آلودگی هوا آنچنان موثر نیست که بتواند کم بارشی گسترده‌ای را در این حجم که اکنون در کشور شاهدیم، ایجاد کند.»

وزارت نیرو باید برای تابستان چاره اندیشی کند

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران سازمان هواشناسی کشور در ادامه گفت: «بخش عمده‌ای از منابع آب ما در اثر بارش‌های برف تامین می‌شود، درواقع باید بارش برف مناسبی در زمستان وجود داشته و ذخیره شود، سپس این برف به تدریج آب شده و در بهار و تا پایان تابستان، بتوانند در رودخانه‌ها جاری باشد و کسری‌های آب را پر کند. متأسفانه امسال بارش‌های برفی قابل توجهی نداشتیم. اگر بارش‌های برفی بهتری داشتیم، نسبت به میانگین بلند مدت بارشی در کشور، وضعیت بهتری داشتیم، اما متأسفانه این اتفاق نیفتاد. بنابراین، حتی اگر بارش‌های گسترده بهاره هم داشته باشیم، بسیاری از نقاط کشور ما از جمله نیمه شمالی زاگرس و مرکزی همچنان دچار مشکلات ناشی از کم آبی خواهند بود. تابستان بسیار گرمی را در پیش داریم، اما این که از لحاظ آبی چه اتفاقی برای شهرهای ما رخ می‌دهد و قرار است این کم آبی‌ها چگونه و با چه نقشه‌ای جبران شود را باید وزارت نیرو پاسخ دهد.»

وی افزود: «یکی از مهم ترین دغدغه‌های کشور، مسئله تامین آب شرب است که باید دید وزارت نیرو چه برنامه‌های برای مواجهه با این وضعیت دارد. طبعاً وزارت نیرو به اعداد و ارقام دقیقی در خصوص وضعیت سدها و شرایط ذخایر آبی کشور دارد و در حوزه برنامه ریزی مدیریت مصرف منابع آبی برای تابستان چاره اندیشی کند. این موضوع را نیز مورد تأکید قرار می‌دهم که با توجه به شرایطی که تا این لحظه شاهدیم، نمی‌توان امیدوار بود که تحول شگفت‌انگیزی در وضعیت بارش‌ها رخ دهد.»