

حافظ روشن دل و حازرتی رتبه ممتاز مسابقات سراسری قرآن؛
با شرکت در مسابقات بین‌المللی قرآن
نام و آوازه ایران را زنده نگه می‌دارم

سید امیدرضا رحیمی؛ نماینده گیلانی مسابقات سراسری قرآن با اشاره به اینکه باید قرآن را برای عمل به آن بخوانیم، گفت: هدفم این است که قرآن را در کشورهای دیگر تبلیغ کنم و نام ایران و اخلاق



قرآنی را در جهان گسترش دهم؛ تا آخرین لحظه عمرم در مسابقات سراسری و بین‌المللی قرآن شرکت می‌کنم و نام و آوازه ایران را زنده نگه می‌دارم.
به گزارش اعتدال از ستاد خبری چهل و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم؛ سید امیدرضا رحیمی؛ یکی از شرکت‌کنندگان رشته حفظ ۲۰ جزء مسابقات سراسری قرآن با تفاوتی ویژه در این مسابقات شرکت کرده است.

وی حافظ روشن دلی است که با موفقیت مراحل مقدماتی چهل و یکمین دوره مسابقات قرآن کریم را پشت سر گذاشت و در مرحله نهایی این رقابتها حازرتی رتبه ممتاز شد.
رحیمی نماینده گیلان در رشته حفظ ۲۰ جزء در این مسابقات است و از هفت سالگی فعالیت قرآنی خود را مؤسسه جابر بن عبدالله انصاری آغاز کرده و پس از آن به صورت حرفه‌ای فعالیت خود در زمینه قرآن را دنبال کرده است.

وی درباره سطح مسابقات سراسری قرآن کریم اظهار کرد: سطح مسابقات در این دوره بسیار رضی‌کننده است؛ وقتی ۱۱ نفر به مرحله نهایی این دوره از مسابقات راه پیدا می‌کنند قطعاً بهترینهای قرآنی هستند.

نماینده گیلان در رشته حفظ ۲۰ جزء با اشاره به اینکه مسابقات سراسری قرآن اسمازل از کیفیت بالایی برخوردار است، تصریح کرد: در مسابقات دولتی دانشجویان، رتبه اول را در رشته حفظ کل کسب کردم؛ همچنین در مسابقات بین‌المللی روشندان جهان اسلام در سال ۹۷ رتبه دوم قرآنی را به دست آوردم.

رحیمی تأکید کرد: شیوه داور و استفاده از داوران حرفه‌ای، نکته مثبت این دوره از مسابقات است و به دلیل رعایت عدالت در نمره‌دهی، سه نفر داور هر بخش از رشته‌های مختلف را بر عهده دارند که این امر میزان خطا را کاهش می‌دهد.

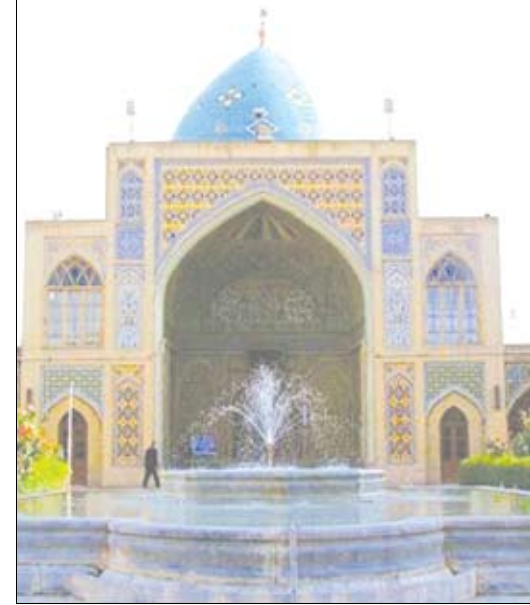
وی با تأکید بر اینکه نگاه به مسابقات قرآنی نباید نگاهی مادی‌گرا باشد و باید قرآن را برای خود قرآن و عمل به آن بخوانیم، گفت: افرادی که می‌خواهند نور قرآن را در جامعه جاری کنند خودشان قرآن را زیاد بخوانند و به دیگران نیز شیوه درست خواندن قرآن را بیاموزند.

این حافظ روشن دل خاطرنشان کرد: هدفم این است که قرآن را در کشورهای دیگر تبلیغ کنم و نام ایران و اخلاق قرآنی را در جهان گسترش دهم؛ تا آخرین لحظه عمرم در مسابقات سراسری و بین‌المللی قرآن شرکت می‌کنم و نام و آوازه ایران را زنده نگه می‌دارم.

سرپرست دبیرخانه کانون‌های فرهنگی هنری مساجد تهران:

اشتغالزایی در ۲۰ مسجد تهران

سرپرست دبیرخانه کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان تهران از اشتغالزایی و کارآفرینی در ۲۰ کانون تحت پوشش خبر داد.
اشتغالزایی در ۲۰ مسجد تهران‌افلامعلی قدیریان در مصاحبه اختصاصی با خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما، گفت: هزار و ۱۸۳ کانون فرهنگی و هنری در مساجد تهران فعال هستند.
وی افزود: ۲۰۰ کانون بصورت تخصصی فعالیت می‌کنند.
قدیریان گفت: کانون‌های تخصصی در زمینه مهدویت، تبلیغات اسلامی و اشتغالزایی و اقتصاد مقاومتی فعال هستند.
وی افزود: ۲۰ کانون فرهنگی هنری در ۲۰ مسجد استان تهران کارآفرینی می‌کنند.



سرپرست دبیرخانه کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان تهران گفت: نمایشگاهی از دستاوردهای کانون‌های تخصصی کارآفرینی امروز هم‌زمان با همایش تجدیدیه‌میتاق با ولایت در مجتمع فرهنگی تهران برپاست.

از امام صادق علیه السلام نقل شده است که فرموده‌اند: کسی که در راه خدا کشته شود، خداوند هیچ یک از گناهان او را به روی او نمی‌آورد.

وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۹، حدیث ۱۹

نکات ایمنی، بهداشتی و پزشکی برای زائرین اربعین

قسمت اول:

برای حفظ سلامت و ایمنی بیشتر زائران اربعین نکات ایمنی و بهداشتی را که رعایت آن‌ها قبل، حین و بعد از سفر موجب داشتن سفری با آرامش و سلامت خواهد شد در چند قسمت تقدیمتان می‌کنیم.

قبل از سفر

- ۱- استفاده از حنا در کف پا
- ۲- استفاده از نوره جهت زدایش موهای زائد بدن و جلوگیری از سوختن پاها و زیر بغل (قبل از استفاده از نوره، بدن خشک باشد و بعد از استفاده از نوره ماساژ با روغن بنفشه یا گل سرخ).
- ۳- نرمش و پیاده روی به مدت یک ساعت روزانه هفت هفته قبل از سفر.
- ۴- نوشیدن برگ‌سناو گل سرخ و روغن بادام شیرین روزی یکبار یک هفته قبل از سفر.
- ۵- استفاده از شبر یک لیوان + ۳ ق.ج فلفل سیاه + عسل جهت پیشگیری از سرماخوردگی.

طی سفر

- ۱- همراه داشتن ماسک تنفسی، چغویه و عینک آفتابی.
- ۲- بستن و گرم نگه داشتن سر.
- ۳- پوشیدن جوراب و استفاده از میج بند.
- ۴- بعد از هر یک کیلومتر پیاده روی پاها را در آب سرد گذاشته و ماساژ دهید.
- ۵- خوردن روزانه یک عدد سیب.
- ۶- ماساژ روی پنجه انگشتان پا جهت رفع خستگی، با روغن گل بنفشه در زمان استراحت.
- ۷- همراه داشتن برگه «آلونه‌را» جهت سوختگی آفتاب و غیره.
- ۸- هنگام استراحت و تجدید و نشو و پاها و کتاله‌ران را شستشو دهید.
- ۹- نوشیدن شیر همراه خرما.
- ۱۰- مکیدن خرما طی سفر.
- ۱۱- نگه داشتن ۲ عدد فلفل سیاه نکوبیده زیر زبان جهت پیشگیری از غلبه سرما در طی سفر.
- ۱۲- استفاده از پودر ضد التهاب پوست در طی سفر.
- ۱۳- همراه داشتن پودر ضد سرفه.
- ۱۴- بستن کمر با شال.
- ۱۵- حذف پتیر به عنوان صبحانه بدلیل افزایش اسیداوریک در زمان پیاده روی که سبب درد در ناحیه میج و انگشت شصت می‌شود.
- ۱۶- ناهار غذای فشرده (حجم کم با قدرت زیاد).
- ۱۷- خوردن ۲۱ عدد مویز زمان نماز صبح.
- ۱۸- در موقع تب کردن استفاده از سبب و نخوردن غذا و استفاده از قطره نازیل ۷ قطره زیر زبان یا خوردن ۷ تا ۲۱ عدد سیاه دانه.
- ۱۹- خوردن یک عدد اسانس نعنا و قطره نازیل و استفاده در زمان سرما خوردگی و سر درد و سرد شدن بدن.
- ۲۰- رعایت بروشور آداب غذا خوردن (نمک اول غذا، بین غذا آب نخوردن، آخر غذا سرکه یا نمک و ...).
- ۲۱- دم کرده میخک و آویشن جهت شجاعت.
- ۲۲- دم کرده اسطوخودوس با جای کوهی.
- ۲۳- استفاده از چوب‌دستی با عصا.

میوه و غذاهای قبل، حین و بعد از سفر

- ۱- همراه داشتن ۴ میوه ملین طی سفر طبق دستور امام صادق(ع): مویز* خرما* انجیر* عناب/ بادام ۷ الی ۱۴ عدد
- ۲- صبحانه: حذف پنیر.
- ۳- خوردن ارده شیره انگور، اردو عسل، کره و عسل، خامه و عسل جهت صبحانه.
- ۴- کسانی که دچار بیماری دیابت هستند حتماً از جوارب سفید استفاده کنند و به طور مرتب از پای خود بازدید بعمل آورند، چرا که عفونت پا در این افراد باعث زمینگیر شدن می‌شود و زائر از ادامه مسیر باز می‌ماند.
- ۵- زائران حتماً باید صابون (به صورت مایع دستشویی، یا خمیر صابون که در داروخانه‌ها وجود دارد) را در کوله‌پشتی خود قرار دهند و مرتب به شست‌وشوی دست‌ها اقدام کنند؛ چرا که شست‌وشوی دست‌ها با مایع دستشویی از سرماخوردگی، ابتلا به بیماری‌های مختلف چون اسهال



- ۴- ناهار غذای فشرده (حجم کم با قدرت زیاد).
- ۵- شام: پخته شده کدو چغندر شلغم، کل جوش، خوراک عدس و گلپر، سیب زمینی آبپز و آویشن، اشکنه شنبلیله
- ۶- جهت نوشیدن: از شربت سکنجبین، جلاب، سرکه شیر، شربت آبلیمو ترش، شربت عناب، شربت لیمو عمانی، شربت آویشن و نعنا، عرقیجات: آویشن، نعنا، کاسنی استفاده شود.



- ۷- مواد غذایی کنسرو شده را قبل از مصرف حتماً در آب بجوشانید و از مصرف مواد غذایی کنسرو شده بصورت سرد جدا خودداری کنید.
- ۸- زائران از عادت غیربهداشتی روبروسی و دست دادن با بیماران به شدت پرهیز و مرتب دست‌های خود را پیش از غذا و پس از سفر، آدرس، گروه‌شویی و محل استقرار خود را در این کارت نوشته به همراه عکس خود در کوله‌پشتی قرار دهند و حتماً گذرنامه همراه داشته باشند.
- ۹- زائران در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت‌های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری و از مصرف غذاهای خیلی چرب و نیز نوشیدنی‌های خیلی سرد اجتناب کنند
- ۱۰- به زائران توصیه می‌شود از لیوان شخصی یا یک بار مصرف استفاده کنند و به هیچ عنوان از آب‌های موجود در ظرف‌های روباز و آلوده استفاده نکنند
- ۱۱- در صورت بیماری، مهم‌ترین راه انتقال آنتروانزای فصلی، استنشاق قطرات تنفسی آلوده (عطسه و سرفه) است. به زائران توصیه می‌شود هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرند و پس از تماس با بیماران و هنگام عطسه و سرفه دست‌ها را با آب و صابون بشویند.
- ۱۲- به تعداد روزهای که در سفر هستید، جوارب به همراه داشته باشید و هر شب جوارب‌های خود را با خارج و با دقت پاهای خود را شست‌وشو دهید؛ این کار انرژی بهتری به زائر می‌دهد
- ۱۳- شب‌ها در محل پاشنه پا از پماد ویتامین «آ د» استفاده کنید و



- ۱۳- شب‌ها در محل پاشنه پا از پماد ویتامین «آ د» استفاده کنید و
- ۱۴- به تعداد روزهای که در سفر هستید، جوارب به همراه داشته باشید و هر شب جوارب‌های خود را با خارج و با دقت پاهای خود را شست‌وشو دهید؛ این کار انرژی بهتری به زائر می‌دهد
- ۱۵- زائران حتماً باید صابون (به صورت مایع دستشویی، یا خمیر صابون که در داروخانه‌ها وجود دارد) را در کوله‌پشتی خود قرار دهند و مرتب به شست‌وشوی دست‌ها اقدام کنند؛ چرا که شست‌وشوی دست‌ها با مایع دستشویی از سرماخوردگی، ابتلا به بیماری‌های مختلف چون اسهال

اگر امکان دارد شب باها را ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر نگاه‌دارید

- ۱۴- با توجه به احتمال بالای عرق سوز شدن بدن برای زائران پیاده اربعین، زائران می‌توانند از کرم‌های «زینک‌اکساید»، «کالاندولا» یا «پودر تالک» استفاده کنند. همچنین همراه داشتن لباس زیر برای تعویض مکرر نیز به این امر کمک می‌کند

- ۱۵- در مسیر حرکت زائران هوا سرد یا آفتابی است؛ لذا بهتر است دست و صورت در معرض باد و آفتاب قرار نگیرد و حتماً از کرم‌های ضد آفتاب یا آد استفاده شود.
- ۱۶- همراه داشتن سیم‌کارت، تلفن همراه، شارژر، کمک شارژر و کاغذ و خودکار ضروری است
- ۱۷- پیاده‌روی آرام و منسجم داشته باشید؛ پیاده‌روی با شتاب و زیاد در روز اول موجب می‌شود به شدت دچار گرفتگی عضلات و اسپاسم شوید

- ۱۸- زائران بهتر است از کوله‌پشتی استفاده کرده و وسایل خود را با دست حمل نکنند چرا که همراه داشتن یک وسیله در یک دست، موجب فشار آوردن شانه بر ستون فقرات شده و زائر با کمی پیاده‌روی دچار خستگی می‌شود.

- ۱۹- همراه داشتن چغویه، کلاه، چتر، عینک، سمک و هر وسیله کمک توانبخشی برای زائران ضروری است

- ۲۰- با توجه به تراکم جمعیت در اربعین، استفاده از ماسک در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از ویروس‌ها و میکروب‌ها موثر خواهد بود، بر این اساس بهتر است تا زائران به تعداد روزهای سفر، ماسک همراه داشته و روزانه یک ماسک را استفاده کنند

- ۲۱- لیوان شخصی دردار، چنگال، قاشق، بشقاب، پتوی مسافرتی، حوله کوچک، ملافه کوچک مسافرتی و بطری خالی همراه داشته باشید و از این بطری برای شستن دست و صورت و ... استفاده کنید

- ۲۲- کفش طبی دارای پاشنه نرم، مناسب‌ترین کفش برای این منظور است، به کمر ضربه وارد نمی‌کند و از آنجایی که زائر در هنگام پیاده‌روی پای متورمی پیدا می‌کند، داشتن کفش بنددار موجب می‌شود بتواند کمی کفش را گشاد کند تا به پا فشار کمتری وارد شود

- ۲۳- گرم نگه داشتن سر با گذاشتن کلاه و بستن سر با چغویه یا دستار، مخصوصاً موقع خواب به زائران توصیه می‌شود

چند توصیه برای بعد از سفر

- ۱- نوشیدن مسهل بعد از سفر جهت پاکسازی و دفع اخلاط مانده در گوارش و سایر اندام‌ها به مدت یک هفته
- ۲- ماساژ با روغن سیاه دانه و بادام تلخ به پاها به جهت تقویت عضلات و جلوگیری از گرفتگی آنها
- ۳- بالا نگه داشتن پا در زمان خواب به مدت یک هفته
- ۴- حجامت سابقین در زمان مناسب
- ۵- ادامه دارد
- ۶- برگرفته از پایگاه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

توزیع بسته حمایتی ۶۰۰ هزار تومانی دولت به اقشار آسیب پذیر

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی گفت: براساس توافق صورت گرفته در جلسه غیرعلنی مجلس قرار شد تا در دو مرحله، بسته‌های حمایتی به بخشی از مردم در هر مرحله ۳۰۰ هزار تومان پرداخت شود که مجموع پرداختی ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان خواهد بود.



بهرروز نعمتی در حاشیه جلسه غیرعلنی امروز مجلس با حضور در جمع خبرنگاران جزئیات این جلسه غیر علنی را تشریح کرد. سخنگوی هیئت رئیسه مجلس به خبرنگاران گفت: جلسه غیرعلنی امروز مجلس با حضور آقایان نوبخت، حجتی، معاون اقتصادی وزارت صمت، رئیس سازمان تعزیرات حکومتی و کارشناسان مرکز پژوهش‌های مجلس برگزار شد.

نعمتی با اشاره به بررسی موضوع بسته حمایتی دولت برای اقشار آسیب‌پذیر گفت: در این جلسه مقرر شد این بسته شامل ۲۰ میلیون نفر از اقشار آسیب‌پذیر اعم از کارمندان، کارگران، افراد زیر نظر بهزیستی، خانواده‌های کمیته امداد و اشخاصی که زیر ۳ میلیون درآمد دارند، شود.

نماینده مردم تهران درباره سازوکار ارائه این بسته به افراد آسیب‌پذیر گفت: این بسته در دو مرحله توزیع می‌شود که در هر مرحله حدود ۳۰۰ هزار تومان است که مجموع پرداختی ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان خواهد بود.

وی ادامه داد: در این جلسه مقرر شد که کمیسیون‌های اقتصادی، کشاورزی، برنامه و بودجه و صنایع و معادن، جلسات متعددی با دولت داشته باشند تا موارد موجود در بحث تولید و گرانی‌ها را مورد بررسی قرار دهند.

نعمتی با اشاره به بررسی موضوع مهار نقدینگی در جلسه غیر علنی مجلس گفت: ۱ هزار و ۶۰۰ تا ۱ هزار و ۷۰۰ میلیارد تومان نقدینگی سرگردان در جامعه وجود دارد؛ قرار شد دولت و مجلس با همکاری هم به راه‌هایی برسند که نقدینگی را مهار کرده و اقدام عملی انجام شود.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس با بیان اینکه در جلسه غیرعلنی مجلس بر لزوم عدم برداشت از ذخایر کشور تأکید شد، اظهار داشت: ما بر مبنای این جلسه و جلسات گذشته عنوان کردیم که تلاش دولت باید بر این باشد که از منابع ارزی و صندوق ذخیره به هیچ وجه برداشت نشود چرا که این صندوق برای آیندگان است و باید آن را حفظ کرد.

وی با تأکید بر اینکه هیچ گونه مشکلی از نظر تأمین کالا‌های اساسی در کوتاه مدت و بلند مدت نداریم، بیان داشت: وزیر جهاد کشاورزی و آقای سینکی از طرف وزارت صمت به مجلس قول دادند که نیازمندی‌های کالا‌های اساسی برای بلند مدت را تهیه کنند که تدارک هم دیده‌اند.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس با اشاره به بحث گرانی و افزایش قیمت‌ها در بازار گفت: موضوع گرانی و افزایش قیمت کالاها در جلسه غیر علنی امروز مورد بررسی قرار گرفت و رئیس سازمان تعزیرات حکومتی از نوع برخورد با گرانفروشی و چند قیمتی‌ها گزارشی ارائه داد.

نعمتی با بیان اینکه در این جلسه آقای نوبخت هم درباره بحث‌های مربوط به نوسانات قیمت ارز مواردی را مطرح کرد، گفت: در این جلسه تأکید شد که دولت، مجلس و قوه قضائیه باید همسو با یکدیگر تلاش کنند که موضوع گرانی‌ها و چند نرخ‌ها در اسرع وقت کنترل شود.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس ادامه داد: اصلی‌ترین موضوع مطرح در این جلسه تعیین زمان‌بندی اقدامات دولت بود در این جلسه تأکید شد که دولت باید در تمامی موضوعات برنامه‌های خود را به مجلس اعلام کند؛ خوشبختانه آقای نوبخت هم قول داد برنامه وی در ادامه این جلسه و در پاسخ به این پرسش که کالا‌های اساسی که قرار است در اختیار مردم قرار گیرد شامل چه مواردی می‌شود، گفت: دولت مکلف است ۲۵ قلم کالا را تأمین و به مردم نیازمند بدهد.

نعمتی افزود: افرادی که بسته حمایتی دریافت خواهند کرد شامل ۶ میلیون حقوق بگیر و ۱۴ میلیون اقشار مختلف هستند که زیر سه میلیون تومان درآمد دارند؛ لذا این کالاها مربوط به اقلام روزمره و نیازمندی‌های مردم همچون کره، ماست، تخم مرغ و است.

سخنگوی هیئت رئیسه مجلس بیان داشت: قرار است این بسته حمایتی در شش ماهه دوم سال در دو نوبت انجام پذیرد. افراد مشمول این بسته‌های حمایتی مشخص و بانک اطلاعاتی آن‌ها تشکیل شده است که از طریق آن اقدامات صورت می‌گیرد. بر فرض مثال فردی که تحت بیمه تأمین اجتماعی باشد و کمتر از ۳ میلیون تومان دریافت داشته باشد خانواده‌اش تحت پوشش این بسته حمایتی قرار می‌گیرد.