

نگاه

بخور نخورهای وعده سحری در ماه رمضان



در ماه رمضان برای تأمین آب بدن از نوشیدنی‌های شربتی تهیه شده با تخم شربتی، خاکشیر و تخم خرفه و همچنین از ماه‌الشعیرهای طبیعی برای رفع عطش استفاده کنید.
روزه داری، دارای فواید زیادی برای افزایش سطح سلامتی و پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌ها است. متخصصان طب ایرانی روزه داری را روشی برای پاکسازی بدن دانسته و توصیه می‌کنند برای باز کردن اقطار، از یک استکان آب ولرم و خرما استفاده شود تا معده برای هضم غذایی که می‌خورید، آماده باشد.آب گرم با رطوبتی که دارد حرارت معده را شکسته و به حد اعتدال می‌رساند،همچنین خرما نیز یکی از غذاهایی است که قند آن به سرعت از طریق دستگاه گوارش جذب می‌شود.

استفاده از غذاهای سبک

بهتر است در وعده افطار غذاهای لطیف و سبک مانند آش و سوپ‌های ساده و سهل‌الضمخ بخورید و از خوردن غذاهای غلیظ مانند آش رشته، ماکارونی، کله پاچه، پیتزا، لازانیا، فالچ که موجب تضعیف سیستم گوارش می‌شوند، خودداری کنید.شله زرد، فرنی یا شیر برنج برای شروع افطار خوب است. اگر معده مرطوبی دارید روی آنجا کمی دارچین و سیاه دانه بریزید. برای تقویت دهانه معده، همراه با فرنی، شله زرد یا شیر برنج کمی مربا بخورید. برای افرادی که گرمی و خشکی زیادی در معده دارند، سوپ جو همراه با آلو بخارا مناسب‌تر است به شرطی که در آن فالچ نریزند؛از غذاهایی استفاده کنید که با مزاجتان متناسب است. برای شروع نخست سراغ غذای لطیف و سبک‌تر بروید و غذایان را خوب جوید و پرخوری نکنید. برای گرم مزاج‌ها که دچار ریزش صفرها به معده هستند، شربت سنکجین ولرم در شروع افطار بسیار مفید است اینگونه معده از صفرها پاکسازی می‌شود.

کمتر مصرف کردن مواد قندی

زولبیا و بامیه در ماه رمضان برای بالا بردن سریع قند خون مصرف می‌شود، اما به دلیل شیرینی و چربی زیادی که دارد، خوردن زیاد آن توصیه نمی‌شود. این شیرینی‌ها بروز تشنگی را در فرد افزایش می‌دهد.

استفاده به اندازه از مایعات

بعد از چندین ساعت روزه داری روزه خود را با آب سرد باز نکنید زیرا برای کردن روزه با آب سرد به شدت مضر بوده و باعث تضعیف عملکرد معده و سیستم گوارش می‌شود. همچنین بلافاصله آب نخورده و سعی کنید آب را کم‌کم و جرعه جرعه و ترجیحاً با فاصله از غذا بنوشید.برای رفع عطش و تأمین آب بدن از نوشیدنی‌های شربتی تهیه شده با تخم شربتی، خاکشیر و تخم خرفه استفاده نمایند، بهتر است دو الی سه قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیتر آب، یک الی دو ساعت قبل از خواب مخلوط کرده و در وعده سحری استفاده کنید.در خوردن وعده سحری و افطاری باید حد اعتدال رعایت شود. غذا و آب را به اندازه‌ای بخورید که بدنتان نیاز دارد. در فاصله بین افطار تا سحر زیاد روی تشنگید و از دردم خوری بپرهیزید.

مقایله با تشنگی به کمک ماه‌الشعیر طبیعی

برای مقابله با تشنگی در ماه رمضان ماه‌الشعیر طبیعی بنوشید. برای تهیه این ماه‌الشعیر یک لیوان جوی پوست کنده شده و پرک نشده را با ۱۴ لیوان آب مخلوط کرده حدود ۵۰ الی ۶۰ دقیقه بر روی گاز گذاشته و تا جایی که جویا تا حدودی شکافته شوند، بجوشانید و آب غلیظ آن را با صافی صاف کرده و با عسل مخلوط کرده و بنوشید.برای برطرف شدن تشنگی در فاصله افطار تا سحر، خوردن گرد کاسنی و عرق ششاه تره توصیه می‌شود.در ماه رمضان از مصرف تنقلاتی مانند چیپس، کیک، تنقلات آماده و بیسکویت خودداری کنید و به عنوان میان وعده مخلوط کاهو و شیره انگور، سنکجین و کاهو یا فالوده سبب بخورید. این میان وعده‌ها طوبت بدن را تأمین کرده تشنگی را کاهش می‌دهد.

جلوگیری از بیوست به کمک میوه و سبزیجات

برای جلوگیری از بیوست در وعده افطار از میوه‌ها، غذاهای فیبر دار و سبزیجات خام و در وعده سحر از سبزیجات پخته استفاده نمایند. مصرف کدو، هویج پخته و زیتون همراه با تخرک و ورزش مناسب و خواب منظم در پیشگیری از بیوست بسیار مفید می‌باشد.

خواب کافی

خوابیدن در این زمان، هر چند به مدت کوتاه، در هضم بهتر معده و ایجاد اشتها در وعده سحری مؤثر است و با توجه به روزه‌داری، یک تا دو ساعت خواب در طول روز نیز برای تجدید قوای سیستم‌های بدن، به‌شرطی‌که پیش از غروب آفتاب نباشد، توصیه می‌شود.

مواد غذایی ممنوع از دیدگاه طب ایرانی

عدم مصرف غذاهای غلیظ و سنگین، مصرف غذاهای غلیظ و لزج، مانند حلیم، شله‌زرد، حلوا و زولبیا و بامیه و مواد غذایی مختلف که ظرفیت هضم متفاوت دارند، در وعده افطار و فاصله بین افطار تا سحر، موجب سنگینی معده و خواب نارام شده و از تمایل به خوردن سحری می‌کاهد.همچنین مصرف یک وعده غذای کامل در سحر و بیداری تا حدود یک‌ساعت و نیم پس از آن، برای جلوگیری از سوءهاضمه و بروز علائمی مانند رفلاکس و نفخ، استفاده می‌شود.مصرف غذاهای خشک، شیرین، سرخ‌شده و پرچرب، نشاسته‌دار، پر ادویه و تند و مصرف بیش از حد گوشت و همچنین، نوشیدن قهوه، کاکائو و چای پرنگر، از مواردی هستند که سبب بروز تشنگی می‌شوند و بهتر است از وعده سحری کنار گذاشته شوند.آنچه که به روزه دار کمک می‌کند، روزه‌ها را با کمترین میزان ضعف و تشنگی طی کند، تغذیه مناسب در زمان سحری و افطار است.تغذیه‌ی سرشار از فیبر، آب و مواد مغذی ضروری که کمتر موجب تشنگی شود. ۳۰ برنامه غذایی ویژه افطار و سحر برای لاغری در ماه مبارک رمضان - مجله کسب و کار بازدهبرای سحری این مواد غذایی توصیه می‌شود. در هنگام سحر مصرف غذاهای پروتئین دار مانند لبنیات کم چرب، حبوبات و انواع گوشت تمکب شده و تأکید می‌شود که افراد از مصرف غذاهای شور و چرب بپرهیزند. غذاهای ماه رمضان برای سحری را می‌توان در پنج دسته زیر بررسی کرد:میوه‌ها و سبزیجات:جز غذاهای مناسب سحری ماه مبارک رمضان هستند که علاوه بر ویتامین‌ها و مواد معدنی بالا، در طول روز به حفظ انرژی بدن کمک می‌کنند. برای تأمین بیشتر آب بدن می‌توان از آب یا میوه‌هایی مانند هندوانه، خیار یا پرتقال استفاده کرد. به عقیده کارشناسان و افراد صاحب نظر در حوزه تغذیه «کاهو» بهترین سبزی در وعده سحر است که به دلیل فیبر و آب بالای خود از بیوست و تشنگی جلوگیری می‌کند.یکی از غذاهای مناسب برای سحری تخم مرغ است که به دلیل پروتئین بالای خود منجر به سیری بیشتر در طول روز می‌شود. شما می‌توانید به روش‌های مختلفی از این ماده غذایی در برنامه سحری خود استفاده کنید. برنج‌ها غذای مناسب سحری ماه رمضان هستند که اغلب افراد به‌ویژه ایرانیان از آن استفاده می‌کنند. ترجیحاً غذاهای برنجی را با گروه کربوهیدرات میل نکنید. توصیه می‌شود برنج را به‌صورت کته یا دمی بپزید تا خواص آن بیشتر حفظ شود. برای افزایش ویتامین غذایی خود می‌توانید از مقداری سیوس در برنج در حال پخت استفاده کنید. اگر شما هم جز افرادی هستید که به خوردن ته‌دیک علاقه زیادی دارند بهتر است در ماه رمضان آن را ترک کنید تا مانع از ورود چربی زیاد به بدن خود شوید. شما می‌توانید برنج را در کنار خورشت‌های زیر یا به‌صورت ترکیبی میل کنید و دیگر دغدغه درست کردن غذای سحری در رمضان را نداشته باشید.

توصیه می‌شود از غذاهایی که در صورت مصرف منجر به سوزش سر معده، ناراحتی‌های گوارشی، ترش کردن یا عطش زیاد می‌شود اشاره کنیم. کوکو سبیب زمینی، کوکو سبزی، کنتک، جوجه کباب، کباب، سوسیس و کالباس، غذاهای سرشار از چربی و قند، غذاهای همراه با سس مایونز، خامه یا چای زیاد منجر به عوارض گفته شده در روزه داران می‌شود که از مصرف آن‌ها باید خودداری کرد.آدم‌آذی بدن برای ماه رمضان، کمک کند بدن عملکرد بهتری داشته باشد. همچنین هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جدا خودداری کنید. به جای آب سرد کمی آب گرم یا چای میل کرده و افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به‌طور کلی با یک قند طبیعی آغاز شود؛ به این ترتیب اشتها کنترل شده می‌شود.

اجتماعی

با افزایش تبلیغات جذاب و فریبنده، بسیاری از افراد بدون آگاهی و تنها به‌خاطر تخفیف‌های وسوسه‌انگیز به جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند. اما آیا واقعا از عوارض و خطرات این جراحی‌ها مطلع هستند.

با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال، تپ‌تو‌تاب انجام عمل‌های زیبایی بیش از پیش افزایش می‌یابد. بسیاری از افراد به امید تغییر چهره و رسیدن به ظاهر ایده‌آل خود، تصمیم به انجام این‌ جراحی‌ها می‌گیرند. اما در این میان، برخی افراد سودجو با تبلیغات گمراه‌کننده و ارائه تخفیف‌های غیرواقعی، متقاضیان را به انجام این عمل‌ها ترغیب می‌کنند، بدون اینکه به عوارض و مشکلات ناشی از آن توجه داشته باشند.در سال‌های اخیر، تبلیغات گسترده در فضای مجازی نقش مهمی در افزایش تقاضای عمل‌های زیبایی ایفا کرده است. صفحات اینستاگرامی و کانال‌های تلگرامی با استفاده از تصاویر اغراق‌آمیز، وعده‌های غیرواقعی و تخفیف‌های وسوسه‌کننده، افراد را به انجام این جراحی‌ها ترغیب می‌کنند. بسیاری از این تبلیغات توسط افراد غیرمتخصص و بدون مجوزهای قانونی منتشر می‌شوند که می‌توانند سلامت متقاضیان را به خطر بیندازند.حال موجی از تبلیغات عمل‌های زیبایی‌ی فضای مجازی را پرر می‌کند. عکس‌های «قبل و بعد»، تخفیف‌های وسوسه‌کننده و وعده‌های اغراق‌آمیز، بسیاری را به سمت تصمیم‌های عجولانه سوق می‌دهند. اما آیا زیبایی را می‌توان با قیمت ارزان و در کوتاه‌ترین زمان ممکن به دست آورد؟

ندارند و تنها تحت تأثیر فضای مجازی و تبلیغات نادرست، تصمیم به انجام آن می‌گیرند. عمل‌های زیبایی به دلیل حساسیت و پیچیدگی‌های خاص خود نیازمند مهارت و دقت بسیار زیادی هستند. متأسفانه در برخی موارد، تکنیسین‌های بی‌تجربه و فاقد تخصص، اقدام به انجام این نوع عمل‌ها می‌کنند. این افراد ممکن است با هدف کاهش هزینه‌ها یا جذب مشتری بیشتر، اقدام به انجام خدمات زیبایی کنند، بدون آنکه دانش و توانایی لازم را برای انجام صحیح آن‌ها داشته باشند. این کار می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد، از جمله بروز عفونت‌ها، نتایج ناخواسته مانند عدم تفران، آسیب به بافت‌های پوست و حتی مشکلات جدی‌تر. مثل آسیب به اعصاب یا عضلات، علاوه بر این، نقص در رعایت اصول بهداشتی می‌تواند خطر انتقال بیماری‌ها را نیز به همراه داشته باشد. در این شرایط، فردی که قصد دارد به زیبایی خود پردازد، به جای تصمیم‌گیری ناپذیرانه، ممکن است با مشکلات جبران‌ناپذیر روبه‌رو شود. همچنین در بازدید سرزده‌ای که ۱۹ بهمن ۱۴۰۳ از بیمارستان خصوصی آپادانا انجام شد، مشخص شد که تکنسین‌ها به‌جای جراحان، بیماران را تحت عمل جراحی قرار می‌دادند. در پی این تخلف، سه‌ه‌اتاق عمل بیمارستان پلمب و چندین نفر از

چگونه از دام تبلیغات فریبنده دور بمانیم؟

تخفیف‌های آخر سالی برای نابودی چهره



جمله دو جراح، یک متخصص بیهوشی، مسئول اتاق عمل و هفت تکنسین فاقد رابطه استخدمامی با بیمارستان به کلاتری منتقل شدند.

عباس نصیری، فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی، در این رابطه اظهار کرد: متأسفانه بسیاری از افراد بدون در در برخی موارد، تکنیسین‌های بی‌تجربه و فاقد تخصص، اقدام به انجام این نوع عمل‌ها می‌کنند. این افراد ممکن است با هدف کاهش هزینه‌ها یا جذب مشتری بیشتر، اقدام به انجام خدمات زیبایی کنند، بدون آنکه دانش و توانایی لازم را برای انجام صحیح آن‌ها داشته باشند. این کار می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد، از جمله بروز عفونت‌ها، نتایج ناخواسته مانند عدم تفران، آسیب به بافت‌های پوست و حتی مشکلات جدی‌تر. مثل آسیب به اعصاب یا عضلات، علاوه بر این، نقص در رعایت اصول بهداشتی می‌تواند خطر انتقال بیماری‌ها را نیز به همراه داشته باشد. در این شرایط، فردی که قصد دارد به زیبایی خود پردازد، به جای تصمیم‌گیری ناپذیرانه، ممکن است با مشکلات جبران‌ناپذیر روبه‌رو شود.

طبق گفته نصیری، برخی از عمل‌های زیبایی مانند لیفت شقیقیه و پیشانی، اصلاح پلک و جراحی بینی در این ایام انجام می‌شود. توجه فرمایید که این جراحی‌ها، به همراه سایر خدمات تخصصی، با این دلیل پیچیدگی ساختار سر و صورت، نیاز به مهارت بالا و رعایت دقیق اصول علمی

دارند. وی افزود: عمل لیفت برخلاف تصور عامه، تنها کشیدن پوست نیست، بلکه باید پوست و بافت‌های زیرین آن به درستی و در محل مناسب خود جابه‌جا شود. در غیر این صورت، فرد با مشکلاتی مانند ریزش مو، بی‌حسی پوست، غیرقرینگی صورت، فلج عضلات و افتادگی پلک مواجه خواهد شد. این فوق تخصص جراحی پلاستیک توصیه کرد که متقاضیان عمل‌های زیبایی قبل از تصمیم‌گیری، حتماً تحقیقات کافی انجام داده و به جای تمرکز بر تخفیف‌ها و قیمت‌های پایین، به مهارت و تجربه پزشک توجه کنند. همچنین، وی تأکید کرد که در بسیاری از موارد، افراد اصلاً نیازی به این جراحی‌ها ندارند و تنها تحت تأثیر تبلیغات، تصمیم به انجام آنها می‌گیرند.وی در پایان اظهار داشت: به عنوان پزشک فوق تخصص این حوزه، تعداد افرادی که عمل آنها را نمی‌پذیریم، از تعداد افرادی که عمل می‌کنم بیشتر است، چرا که در معاینه و مشاوره متوجه می‌شویم که شخص نه‌تنها به این عمل نیازی ندارد، بلکه نتیجه‌های هم برای او نخواهد داشت-به گزارش مهر؛ با توجه به افزایش تبلیغات فریبنده در این ایام، لازم است متقاضیان عمل‌های زیبایی با آگاهی کامل تصمیم بگیرند و از مراجعه به افراد غیرمتخصص و مراکز غیرمعتبر خودداری کنند تا سلامت و زیبایی خود را به خطر نیندازند.

کاهش ۴۲ درصدی بارش در کشور

بر اساس داده‌های سازمان هواشناسی، کشور در سال آبی جاری تا ۱۰ اسفند ۴۲٫۹ درصد با کاهش بارش روبه‌رو بوده و طی این مدت به‌طور میانگین ۷۸٫۸ میلی‌متر بارش دریافت کرده این در حالی‌ست که میانگین بلندمدت بارش کشوری در این بازه زمانی ۱۲۷٫۹ میلیمتر بوده است.

به گزارش ایسنا طی هفت روز گذشته منتهی به ۱۰ اسفندماه ۳ میلیمتر بارش در این بازه زمانی دریافت شده که این میزان در بلندمدت ۷ میلیمتر است بنابراین ۵۷٫۴ درصد بارش کمتر در این بازه زمانی دریافت شده است. از ابتدای ماه جاری منتهی به ۱۰ اسفندماه در کشور به‌طور میانگین ۵۰٫۲ میلیمتر بارش ثبت شده، در حالی که میزان آن در بلندمدت ۹۰۶ میلیمتر است.

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان تشریح کرد

امکان استفاده از « کالاپرگ» برای دهک‌های ۴ تا ۷ ظرف ۱۰ روز آینده

که می‌توانند با مراجعه به فروشگاه‌های موردنظر، از ۱۱ قلم کالای منتخب حداقل به سلم کالا را انتخاب و خریداری کنند.به گفته وی، شمولان در این مرحله شامل ۵ میلیون خنلوار و تقریباً ۱۲ میلیون نفر هستند که ۲۰ درصد از جامعه هدف را تشکیل می‌دهند.

بنابر اظهارات رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان، این افراد هم می‌توانند با مراجعه به ۲۳۰ هزار فروشگاهی که در سامانه «شما» بارگذاری شده، اقدام به خرید کالای خود کنند و هم می‌توانند با استفاده از اپلیکیشن شما، ضمن وارد کردن کد ملی به اطلاعات دهک و اطلاعات شارژ خود دسترسی پیدا کنند. همچنین می‌توانند از USSD استفاده کنند و با ارسال کد ملی خود، از میزان شارژ حساب مطلع شوند. رستمی در پاسخ به سوالی مبتنی بر اینکه قرار بود پرداخت کالاپرگ به هفت دهک کالاپرگ الکترونیک در مرحله اول در سه بازه زمانی انجام خواهد شد، در مرحله اول افراد تحت پوشش نهادهای حمایتی و سازمان بهزیستی مشمول طرح شده‌اند

رئیس مرکز رسانه شورای عالی انقلاب فرهنگی:

مصوبه جدید «تأثیر معدل در کنکور» نیازی به تأیید مجدد ندارد



انقلاب فرهنگی است. ورود شورای عالی آموزش و پرورش به این‌ موضوع نیز بر

شهری

خرابی دور رام قطار و اعزام آن‌ها به تعمیر‌گاه علت اختلال در خط ۴ مترو

عضو شورای شهر تهران «خرابی دو رام قطار» و اعزام آن‌ها به تعمیرگاه را علت اختلال در خط ۴ مترو اعلام کرد. سید جعفر تشکری‌هاشمی، عضو شورای شهر تهران در گفت‌وگو با خبرنگار ایلنا در خصوص علت تأخیر در حرکت خطوط ۱ و ۴ مترو تهران در روزهای اخیر گفت: با مسئولان شرکت مترو در خصوص این تأخیر صحبت کردم و اعلام کردند علت این موضوع خرابی دو رام قطار بوده که یکی در حدود ساعت ۷ و دیگری در ساعت صبح ۸ اتفاق افتاد و نوع خرابی به گونه‌ای بوده که به فوریت و می‌شدند و به همین دلیل، این وضعیت مقابری تأخیر ایجاد کردوی افزود: این وضعیت در سایر خطوط مترو نبوده است و این تأخیرها آنگونه که گزارش شد، صرفاً فاصله‌های تقریباً یک ساعت از هم ایجاد شده بود. طبیعتاً این مسئله باعث انباشستگی مسافر در یک خط می‌شود و همچنین در ایستگاه‌های تبادلی ممکن است مشکل ایجاد کندوی افزود: این روزها حجم مسافریمان بسیار زیاد است، زیرا به پایان سال نزدیک می‌شویم و از طرفی به علت ایام ماه مبارک رمضان، مردم سعی می‌کنند در ساعات کوتاه‌تری تردد داشته باشند. این فراوانی مسافر در ایستگاه‌ها نیز می‌تواند عامل تشدید کنددهای باشد. در هر صورت، به دوستان تذکر دادم که دقت بیشتری داشته باشند و تلاش بیشتری کنند تا این خرابی‌ها به حد قابل بردساین عضو شورای شهر درباره ساخت ۳ بزرگراه جدید در تهران گفت: بزرگراه‌هایی وجود دارد که ساخت آن از قبل شروع شده است و بیشتر هم مطالعات ترافیکی آن‌ها انجام شده وساخت این بزرگراه‌ها برای تهران لازم دیده شده است، مانند بزرگراه شهید شوشتری و بزرگراه شهید بروجردی که این‌ها از قبل ساخته شده و در حال تکمیل شده است، مانند بزرگراه شهید شوشتری و بزرگراه شهید هستند. در حال حاضر از ساخت بزرگراه جدید اطلاعی ندارم. بزرگراه‌های قبلی که در حال ساخت بوده‌اند، مطالعات ترافیکی آن‌ها نشان داده که مورد نیاز هستند.

اعلام ساعات فعالیت میادین میوه و تره‌بار در ماه مبارک رمضان

ساعت فعالیت میادین میوه و تره‌بار در ایام مبارک رمضان از تاریخ ۱۲ اسفندماه تا ۲۳ اسفندماه در سال ۱۴۰۳ اعلام شد. به گزارش روابط عمومی سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران؛ ساعت فعالیت میادین میوه و تره‌بار در ایام مبارک رمضان از روز گذشته تا ۲۳ اسفندماه در سال ۱۴۰۳ اعلام شد.بر اساس اطلاعیه‌ای که روابط عمومی سازمان مدیریت میادین میوه و تره‌بار شهرداری تهران منتشر شده، ساعت فعالیت میادین بازارها و تره‌بار در ماه مبارک رمضان (ضمن تأکید بر تکريم منتزبان و تأمین نیازمحتاج ایشان حتی بعد از اتمام ساعت کاری) از روز گذشته (مصادف یا یکم رمضان) تا روز پنجشنبه ۲۳ اسفندماه ۱۴۰۳ روزهای عادی صبح‌ها از ساعت ۸ تا ۱۲ و عصرها از ساعت ۱۴:۰۰ الی ۱۸:۰۳ اعلام شده است. همچنین روزهای جمعه روزهای ۱۷ و ۲۴ اسفندماه از ساعت ۸ الی ۱۲ فعال است.

آمادگی منطقه ۱۴ برای میزبانی از روزه داران تهرانی

دارالمؤمنین تهران با بیش از ۸۰ مسجد و ۷۰۰ پایگاه مذهبی، حسینیه و هیئت همچنین اجرای برنامه‌های دینی و قرآنی و فرهنگی در ایام ماه مبارک رمضان میزبان شهروندان دارالمؤمنین و سایر مناطق تهران است. به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۴، همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان امیر ششهرای منطقه، از اجرائی برنامه‌های متنوع فرهنگی و مذهبی، حمایت می‌شود. همچنین سفره‌های افطاری و پذیرایی از روزه داران، کمک‌های مومنانه با محوریت مساجد، برپایی محافل قرآنی و. در طول ایام ماه مبارک رمضان در این پایگاه‌های مذهبی و معنوی دارالمؤمنین تهران خبر داد. شهردار منطقه ۱۴ تأکید بر گرامیداشت یاد ۲۷۰۰ شهید و بیش از ۳ هزار جانباز سرافراز و حضور شهروندان متدین و شهید پرور، دارالمؤمنین تهران را میزبانی شایسته برای برگزاری مراسم ویژه ایام ماه میهمانی خدا برشمرد.شهردار منطقه ۱۴ در پایان، برگزاری مراسم برفض ششبه‌ای قدر در مساجد محوری و فرامنطقه ای دارالمؤمنین با حضور چهارمهای برجسته مذهبی، نمازگزاران و روزه داران منطقه ۱۴ را از دیگر اقدامات این دیار در ایام بهار قرآن اعلام کرد.

مددکاری

آغاز رزمایش «بفرمایید افطاری» و توزیع غذای گرم میان نیازمندان

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد از آغاز رزمایش احسان و نیکوکاری از روز گذشته همزمان با شروع ماه رمضان، خبر داد. حبیب‌الله آسوده در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه از امروز رزمایش احسان و نیکوکاری با شعار «نیکوکاران کنار شما هستند» با مشارکت مردم و کمیته امداد در سراسر کشور آغاز می‌شود، اظهار کرد: این رزمایش چند پوشش از جمله «طعام مهدوی» و «بفرمایید افطاری» را برگزار می‌شود. وی در توضیح بیشتر پوشش اطعام مهدوی افزود: هر ساله کمیته امداد پوشش اطعام مهدوی را در راستای توزیع خیر و احسان، جذب کمک‌های مردمی و کمک مومنانه در ماه مبارک رمضان برگزار می‌کند؛ به گونه‌ای که کمیته امداد به دنبال مردمی شدن این پوشش از طریق مراکزی همچون مراکز نیکوکاری، گروه‌های جهادی و. نیازمندان به ویژه مناطق محروم و حاشیه‌ای را شناسایی و به آنها کمک می‌کند.

معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد تأکید کرد: با اجرای پوشش اطعام مهدوی طی سال جاری، پیش‌بینی می‌شود که نسبت به سال قبل به میزان ۲۵ درصد بیشتر، غذای گرم میان نیازمندان توزیع شود. در همین راستا ۸۵۰۰ آشپزخانه با محوریت مراکز نیکوکاری و پایگاه‌های بسیج و مساجد و هیات مذهبی در برنامه اطعام مهدوی فعال خواهند بود.به گفته معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد، کلیه کمک‌هایی که در پوشش اطعام مهدوی جمع‌آوری می‌شوند از سوی خیران و نیکوکاران است.

وی همچنین درخصوص پوشش «بفرمایید افطاری» تصریح کرد: در راستای اجرای این پوشش که از سال گذشته با همکاری نیکوکاران برگزار می‌شود، خیران می‌توانند با افطاری رایجی در منزل یا محل کار خود برای توزیع افطاری به عابران ایجاد می‌کنند که در این راستا از مردم دعوت می‌شود با مراجعه به دفاتر کمیته امداد در این پوشش مشارکت کنند.