

## ترکش‌های مواد محترقه موجب پارگی چشمی می‌شود



رئیس بیمارستان قارابی گفت:متاسفانه ترکش‌های مواد محترقه و منفجره در چهارشنبه یان سال، موجب پارگی و خونریزی چشم شده و در برخی موارد به تخلیه چشم نیز منجر می‌شود.

دکتر محمود جباروند با اشاره به این که بیشتر آسیب‌های چهارشنبه‌سوری مربوط به آسیب‌های چشمی است، اظهار کرد: متاسفانه همه ساله ۱۳۰ تا ۱۵۰ نفر مراجع به اورژانس چشم‌پزشکی این بیمارستان، دچار آسیب‌های چشمی شده‌اند و در برخی اوقات ۴۰–۲۵ بیمار همان شب تحت عمل جراحی قرار گرفتند.

وی با بیان این که ترکش‌هایی که در مواد محترقه وجود دارند، موجب پارگی چشم می‌شوند، خاطر‌نشان کرد: مسائلی که در این شب بیماران را مبتلا می‌کند که حتی اگر آسیب چشمی آنها بهبود یابد، می‌تواند فرد را در آینده به آب سیاه چشمی مبتلا کند که متاسفانه درمانی هم برای آن وجود ندارد.

جباروند گفت: توصیه می‌کنیم مردم اصلا سراغ مواد منفجره نروند و از تردد در خیابان‌های شلوغ خودداری کنند؛ چرا که بیشتر آسیب‌دیدگان در این شب رهگذران خیابان هستند.

وی اضافه کرد: اگر فردی دچار آسیب‌دیدگی چشمی شد، بدون انجام هیچ کاری، سریعا به اورژانس چشم‌پزشکی ارجاع داده شود.

## کاهش قدرت ابتکار کودکان با نخوردن صبحانه

یک متخصص تغذیه گفت: نخوردن صبحانه سبب اختلال یادگیری کودکان می‌شود و قدرت ابتکار آنها را کاهش می‌دهد.

مرتضی صفوی در گفتگو با فارس افزود: یکی از مهم‌ترین مشکلات و معضلات تغذیه کودکان و نوجوانان رفتارهای تغذیه‌ای نامناسب و مضر است که متاسفانه در بین آنها بسیار زیاد است.

وی گفت: تغذیه صحیح، قدرت یادگیری افراد به خصوص برای کودکان را بالا می‌برد. نخوردن صبحانه اثرات منفی در یادگیری آنها دارد. گرسنه بودن و نخوردن صبحانه در مدت کوتاهی مکانیزم هوموستاتیک یا گلکز خون را در سطح ثابت نگه می‌دارد و به عملکرد طبیعی مغز لطمه وارد می‌کند.

وی گفت:اگر مدت زمان صبحانه نخوردن طولانی شود، مغز قادر به انجام فعالیت طبیعی نیست و یادگیری مختل می‌شود. با بالا رفتن قند خون، استیل کولین ساخته می‌شود که در تقویت حافظه نقش اساسی دارد.

صفوی افزود: کودکانی که از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند در انجام تکالیف خود دچار مشکل می‌شوند و قدرت ابتکار آنها کاهش پیدا می‌کند.اگر نخوردن صبحانه به‌صورت عادت شود، عوارض طولانی‌مدت را ایجاد می‌کند و باعث کمبود مواد مغزی روزانه می‌شود.

بعضی وقت‌ها بی‌دقتی‌هایی پیش پا افتاده در حوزه بهداشت، تعطیلی طولانی را که در طول سال برای خوش گذشتن‌اش نقشه کشیده‌ایم به کلی خراب می‌کنند، مثلا مسمومیتی چند روزه می‌نشیند وسط سفری نوروزی و شما را به بیمارستان می‌فرستد یا حتی جایی بدتر. پس چرا نباید با توصیه‌های بهداشتی درباره سفر، جلوی تلخ شدن کامتان را در نوروز بگیریم؟

رعایت نکات بهداشتی در همه حال لازم است اما دلیل این که ما برای سفر کردن بر در نظر گرفتن بیشتر این نکات تاکید می‌کنیم کم شدن مقاومت بدن در سفر به‌واسطه کم‌خوابی، راه طولانی و خسته‌کننده، کمی استراحت، شرایط آب و هوایی متفاوت مقصد سفر و تهیه غذا از منابع مختلف در شهرهای بجز محل زندگی شماست.

■ **غذا و غذا**

استفاده از غذاهای ناسالم و فاسد شده اصلی‌ترین علت مسمومیت در سفر است. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند برای تازگیه در سفر، غذا را از محل زندگی‌شان ببرند که در این صورت این غذاها نباید از غذاهای فاسدشدنی مثل گوشت خام، تخم‌مرغ خام و فرآورده‌های لبنی باشند و اگر اصرار دارید آنها را حمل کنید باید از یخدان استفاده کنید.

شما همیشه نمی‌توانید غذاهای مسموم را از طریق بو و مزه ناخوشایندشان تشخیص دهید و در برخی موارد این غذاها با مزه بدی ندارند اما ممکن است باعث ۲۴ ساعت مسمومیت و در مواردی حتی مرگ مصرف‌کننده شوند.

به همین دلیل، غذاهایی که بیش از ۳ روز در یخچال باقی مانده‌اند و غذاهای پخته شده‌ای که بیش از ۲ ساعت در هوای معتدل یا بیش از یک ساعت در هوای گرم باقی مانده‌اند را مصرف نکنید.

در صورتی که قصد استفاده از غذاهای فاسد شده را دارید مراقب باشید که قوطی‌ها پررآمده یا فرورفته نباشند و نشستی یا شکستگی نداشته باشند. قوطی کنسرو را پیش از باز کردن و مصرف، ۲۰ دقیقه بجوشانید.

دکتر ایرج خسرونیا، رئیس انجمن متخصصان داخلی در این باره به فارس می‌گوید: در سفرهای نوروزی باید از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، سنگین و پرچحם خودداری کرد.

به گفته این متخصص داخلی، در سفر باید از غذاهای آب‌پز یا حجم کم استفاده شود. مصرف غذاهای حجیم،

چرب و سنگین می‌تواند در طول سفر موجب تهوع و استفراغ مسافران شود، بنابراین بهتر است بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کرد.

■ **یخ نخرا!**

«ممکنه به جا بایستی، یخ بخریم!» این همان جمله‌ای است که عمل به آن احتمالا سفر شما را خراب می‌کند. خسرونیا می‌گوید: مسافران باید از خرید یخ‌های قالبی در طول سفر خودداری کنند، چراکه منبع آبی تولید این یخ‌ها مشخص نیست و ممکن است این یخ‌ها از آب‌های ناسالم تهیه شده باشند که آلوده به انگل‌هایی است که ممکن است اسهال به همراه داشته باشد.

■ **آب از نوع آلوده**

مصرف آب آلوده نه تنها ممکن است باعث مسمومیت

# میکروب‌ها را به سفره سفر خود راه ندهید

**اگر نمی‌خواهید مسمومیت، سفر نوروزی‌تان را خراب کند، بهداشت مواد غذایی را در طول سفر رعایت کنید**

شود، بلکه امراض دیگری را مانند تب تیفوئید، اسهال، بیماری‌های ویروسی مثل هیانتی A و B، فلج اطفال و حتی وبا موجب می‌شود؛ به همین دلیل در سفر باید تا حد امکان از آب معدنی یا آب فریزشده شهری – که به مرور زمان ذوب می‌شود – استفاده کرد.

اگر با اتوبوس سفر می‌کنید و تشنه شده‌اید راننده وظیفه دارد لیوان یک‌بار مصرف در اختیار شما قرار دهد، در غیر این صورت باید از لیوان شخصی‌تان استفاده کنید اما به هیچ وجه از لیوان‌های معمولی پلاستیکی یا شیشه‌ای در اتوبوس استفاده نکنید.

■ **دستشویی‌های میکروب‌پسند**

خسرونیا درباره استفاده از دستشویی‌های بین راهی می‌گوید: در بین راه در دستشویی‌ها از صابون جامد



مجید

مجید

## وجود ۲۰ هزار لب شکری در ایران

استعمال دخانیات از سوی مادران باردار تعداد نوزادان لب شکری را افزایش داده است

دبیرعلمی سومین سمینار ملاحظات دندانپزشکی در بیماران خاص نوپدید و بازپدید با بیان این‌که دندانپزشکان در خصوص ارائه خدمات مشاوره‌ای برای ترک سیگار مراجعان به مطب آموزش می‌بینند، گفت: از اهداف ویژه این کنفره توجه خاص به مساله ترک سیگار است.

دکتر محمدحسین خوشنویسان در نشست خبری این سمینار، بروز عارضه لب شکری در نوزادان را از عوارض استعمال دخانیات مادران در دوران بارداری برشمرد و افزود: جنین مادران سیگاری هم سیگار می‌کشند و تاکنون ۲۰هزار فرد مبتلا به لب شکری در کشور وجود دارد که ترمیم آن هزینه‌های فراوانی را در پی دارد.

دکتر مجید عارضه لب شکری در نوزادان را از عوارض خوشنویسان با بیان این‌که امروزه در دنیا ثابت شده که مطب‌های دندانپزشکی محلی مناسب برای توجیه و مشاوره بیماران دندانپزشکی برای ترک استعمال دخانیات است، گفت: طی ۲ سال متوالی کارگاه‌هایی در این زمینه گذاشته‌ایم.

وی لب شکری را پرخطر ترین بیماری دانست و در عین حال افزود: چنانچه بهداشت دهان و دندان در بیماران دبابی با قند خون کنترل شده به درستی رعایت شود، این افراد مشکلی نخواهند داشت.

وی با بیان این‌که سیگار نه تنها سلامت عمومی بدن

## مردان چاق در تهدید سرطان پروستات

سوسیس، کالباس، پیچزا و غذاهای آماده، جمعیت چاق‌ها را روزافزون کرده است

وی بیان کرد: در حال حاضر بیشتر مردم به سوی غذاهای پرکالری و چاق‌کننده و نیز غذاهای آماده که سرشار از کالری و چربی هستند مانند انواع سوسیس، کالباس، پیچزا و سس‌های چرب روی آورده‌اند و مصرف غذاهای پرکالری مختلف از جمله شیرینی‌جات و تنقلات ناسالم رو به افزایش است، در حالی که این غذاها بدون آن که مواد غذایی کافی به بدن برسانند، میزان چربی زیادی را به بدن تحمیل می‌کنند.

میرزایی ادامه داد: همچنین عدم تحرک موجب چاقی بیشتر در قسمت‌های کم‌تحرک بدن شده و بیشتر در کسانی که زندگی کم‌تحرک دارند، ایجاد می‌شود. در افرادی که به‌صورت نرسشته کار می‌کنند، چاقی موضعی در ناحیه‌ران‌ها، باسن، شکم و پهلوها به وجود می‌آید.

## پنجی‌اندی و پیمپتید

### شبکه یک



روابط عمومی: ۰۲۰۱۳۹۰۰۱۲۰۲۲۰

۷/۰۰ صبح بخیر ایران (زنده)

۹/۳۰ شما و سیما (تکرار)

۱۰/۳۰ خوش‌رکاب (تکرار)

۱۴/۵۰ قانون و قضا

۱۵/۱۰ در چشم باد (تکرار)

۱۶/۱۰ حرف حساب

۱۶/۳۵ سیمای کودک و نوجوان (زنده)

شامل تره مه طلا و فوتیالیست‌ها

۱۹/۳۵ روایت فتح

۲۰/۱۰ ملهم مهر

۲۲/۰۰ ماموران آبی‌پوش

زنی به نام «لیزا» که در همسایگی «آرنی» زندگی می‌کند از رفتار عصبی و پر خاشاک‌گرانه

کسانی شکایت می‌کند. پلیس تحقیقات خود را آغاز کرده و در این راستا با همسر سابق

آرنی گفتگوی می‌کند. همسر سابق آرنی می‌گوید که آرنی از زمانی که آنها به منزل جدیدشان نقل مکان کرده‌اند رفتار عجیب‌های عصمی و غیر قابل تحمل شده است. همین رفتار پر خاشاک‌گرانه و باعث گشته شدن دختر کوچک‌ترش در سانه رانندگی شده است. اکنون ...

۲۲/۴۵ شما و سیما

این برنامه با اجرای عبدالرشیدی تازه‌های تولید شبکه‌های مختلف سیما معرفی کرده و با ارائه گزارش‌های از پشت صحنه‌های در حال ساخت برنامه‌های تلویزیونی با عوامل تهیه و تولید آنها به گفتگوی می‌پردازد. در برنامه امشب برنامه‌های نوروزی سیما معرفی می‌شوند و...

۲۳/۵۰ طنز برادران

این برنامه در هر قسمت به معرفی فیلم‌ها و زندگی طنز برادران سینما همچون پیتسرلر، وودی آلن، جری لوئیس، دین مار تین، ویتوریو دسیکا، لونی دوفونس، توتو و... می‌پردازد و صحنه‌ای از آثار آنان را نمایش می‌دهد.

۰۰/۳۵ - خوش‌رکاب

۲/۲۰ جنوبگان

۳/۵۵ توی گوش سالم زرمه کن

### شبکه دو



روابط عمومی: ۰۱۱۰۸۸۷۱۱۰۱

۷/۰۰ روز از تو (زنده)

۹/۳۰ صبح بخیر بچه‌ها (زنده)

شامل لویی، ملوچ و پوچ/ **دنیای حیوانات / بیک**

**بچه‌ها / رافوس / قصه‌گو و کوشا و نیوشا**

۱۱/۲۰ تصویر زندگی (زنده)

۱۳/۱۰ خاک و خورشید (تکرار)

۱۳/۵۵ بهداشت قضایی

۱۵/۰۰ عصر بخیر بچه‌ها (زنده)

**همراه با مزعه بی‌بی، توماس و دوستان، کوشا و نیوشا، اخیل جوانه‌ها / سایه دونه / قصه‌های گربه خانگی / روباه و گوریل / آلوم خاطرات امیلی / مسابقه پله و پقیته**

۲۱/۲۵ خاک و خورشید

**جهانگیر خان** که گرفتاری‌هایش را ناشی از مداخله یعقوب و جایگاه او در میان قایل و اهالی ده می‌بیند به هتفه گری‌ها و شایعه‌هایش دربار به عدم شهادت بارمحمد ادامه می‌دهد.

مسعود، ناپاستری جهانگیر خان نیز با گرفتن عکسی از گوهر در حوضه دال‌شکاه و کار با «قوشاپ»، روی آن، عکس جعلی تهیه کرده تا گوهر را به همکارانی با خودش وادار کند...

۲۳/۴۵ فیلم سینمایی نبرد فرماندهان

به کارگردانی جی‌لینگ با بازی آندی لائو و سونگ کی اهن / **محمول ۲۰۰۶ چین، ژاپن، کره جنوبی و هنگ‌کنگ: تیرهای از تن «آنو»**
**قصه تصرف شهر «لیانگ»**
**و دارنند، لیانگ شهر کوچکی است که در امور دفاعی از قابلیت چندانی برخوردار نیست و به همین دلیل سران شهر تصمیم می‌گیرند تسلیم شده، اجازه ورود افراد ارتش ژانو به درون شهر را بدهند. این در حالی است که عده کمی از درباریان معتقدند باید به منتظر کمکی باشند که از طرف قبیله «موزی‌ها» برای آنها خواهد آمد. در همین حین که اسناد تسلیم شهر برای فرمانده ارتش ژانو برده می‌شود، مردی به نام «گلی» از راه رسیده و خود را برستانده موزی‌ها برای کمک در امور دفاعی شهر معرفی می‌کند و...**

### شبکه سه



روابط عمومی: ۰۲۰۲۱۹۵۵

۷/۳۰ صبح انقلاب (زنده)

۹/۴۵ سلامت باشید (زنده)

بهداشت در سفر / با حضور دکتر محرابی

۱۰/۳۰ گزارش ورزشی (زنده)

پخش مستقیم والیبال ساحلی

۱۱/۴۵ مسابقه شمشیر مگوس (زنده)

این مسابقه با موضوع اطلاعات عمومی، معارف اسلامی و سرگرمی به‌صورت مستقیم تهیه

و پخش می‌شود. سرعت عمل بالا و سرعت انتقال در کنار اطلاعات شرکت‌کنندگان رکن اصلی مسابقه را تشکیل می‌دهد. به این صورت که شرکت‌کننده هر قدر سریع‌تر عمل کند، زمان بیشتری را برای خود ذخیره می‌کند و در مرحله تعیین جواز شانس بیشتری دارد.

۱۲/۳۰ سمت خدا (زنده)

عبادت‌پندگی / با حضور حجت‌الاسلام دکتر فریقی

۱۳/۵۰ داستانی (تکرار)

این برنامه سعی دارد به نقد و بررسی مباحث کلان ورزش کنسور بپردازد. موضوعات و مباحثی که در مورد تمامی رشته‌های ورزشی می‌تواند

صادق باشد و در عین حال در سایر برنامه‌های ورزشی کمتر به آن پرداخته می‌شود، مورد توجه این برنامه است.

۱۷/۰۰ گزارش ورزشی (زنده)

پخش مستقیم فوتبال منچستر یونایتد و فولام

۱۹/۰۰ صبح انقلاب

۲۰/۰۰ فیلم تلویزیونی

۲۱/۳۰ گزارش ورزشی (زنده)

پخش مستقیم فوتبال بارسلونا و والنسیا

۲۳/۳۰ گزارش ورزشی (زنده)

پخش مستقیم فوتبال وایدولید و رئال مادرید

۱/۳۰ سکتبال توین

این برنامه اختصاص به پخش مسابقات بسکتبال

اتحادیه ملی بسکتبال N.B.A دارد و از نکات مهم این برنامه آموزشی بودن آن است.

### سلامت

شود، بلکه امراض دیگری را مانند تب تیفوئید، اسهال، بیماری‌های ویروسی مثل هیانتی A و B، فلج اطفال و حتی وبا موجب می‌شود؛ به همین دلیل در سفر باید تا حد امکان از آب معدنی یا آب فریزشده شهری – که به مرور زمان ذوب می‌شود – استفاده کرد.

اگر با اتوبوس سفر می‌کنید و تشنه شده‌اید راننده وظیفه دارد لیوان یک‌بار مصرف در اختیار شما قرار دهد، در غیر این صورت باید از لیوان شخصی‌تان استفاده کنید اما به هیچ وجه از لیوان‌های معمولی پلاستیکی یا شیشه‌ای در اتوبوس استفاده نکنید.

■ **دستشویی‌های میکروب‌پسند**

خسرونیا درباره استفاده از دستشویی‌های بین راهی می‌گوید: در بین راه در دستشویی‌ها از صابون جامد

### پوست و زیبایی

## پیشگیری از آکنه در نوروز

آکنه یا همان جوش‌های غرور یک بیماری التهابی مزمن پوست است که در دوران نوجوانی شایع است، اما گاهی بطور متناوب در سراسر زندگی رخ می‌دهد. مشخصه این بیماری عبارت است از بروز جوش‌هایی روی صورت، قفسه سینه و کمر. این بیماری در مردان شایع‌تر از زنان است.

تعدادی از متخصصان پوست عقیده دارند که رژیم غذایی نمی‌تواند بر آکنه اثر بگذارد؛ اما محققانی نیز معتقدند با رژیم غذایی مناسب می‌توان این بیماری را کنترل و حداقل از افزایش جوش‌ها جلوگیری کرد.

آنچه علمی و شناخته شده است این است که غذا علت آکنه نیست، اما بعضی غذاها آن را بدتر می‌کنند. بعضی متخصصان توصیه می‌کنند یادداشتی از غذاهایی می‌خورید داشته باشید. برای این‌که بفهمید غذا کدام بیماری شما را تشدید می‌کند، آن غذاهایی را که شک دارید آکنه شما را بدتر می‌کنند از رژیم خود حذف کنید. بعد آنها را دوباره یکی یکی به رژیم غذایی اضافه نمایید. اگر مشخص شد که آکنه ۲-۳ روز بعد از اضافه کردن یک غذا تشدید می‌شود، آن غذا را به کلی از رژیم خود حذف کنید. اما اگر این اتفاق نیفتاد، می‌توانید آن را در رژیم غذایی نگاه دارید.

به هر صورت اکثر متخصصان پوست توصیه‌های کلی در این زمینه دارند و ملاحظاتی را ذکر می‌کنند که معمولا در تعطیلات نوروز به فراموشی سپرده می‌شوند. پس اگر نمی‌خواهید نوروز را با جوش‌های بسیار بگذرانید این توصیه‌ها را در نظر بگیرید:

■ **۱۰فرمان**

۱- افرادی که آکنه دارند، باید غذاهای محرک و چرب را با احتیاط مصرف کنند؛ به طور مثال، غذاهای تند، کافئین، قهوه، کاکائو، شکلات و نوشابه را نباید زیاد مصرف کنند.

۲- از مواد غذایی حاوی قند و شکر مانند شیرینی‌های تر و شکلات نیز حتی الامکان باید پرهیز کرد.

۳- تعداد زیادی از جوانان و نوجوانان در بهترین دوره زندگی‌شان، با ضایعات پوستی، به نام جوش‌های غرور جوانی یا آکنه درگیری دارند. این گروه بهتر است به جای مصرف هله هوله‌های مختلف، میان وعده‌هایی مانند سبزیجات و میوه‌جات بخورند.

۴- به نظر می‌رسد که کمبود روی در رژیم غذایی، در التهاب و تورم پوست و تأخیر در بهبود زخم و شرایط بروز آکنه نقش داشته باشد. کنجد یکی از مواد غذایی است که میزان روی آن بالاست.

۵- سه‌سیر، پیاز و تخم مرغ حاوی سولفور است که به رهایی از آکنه کمک می‌کند.

۶- عسدف و جلیک‌های دریایی که حاوی مقادیر بالای ید است، در بعضی موارد باعث بدتر شدن و شعله‌ور شدن آکنه می‌شود. البته این غذاها به طور معمول در کشور ما مصرف نمی‌شوند.

۷- جوانه گندم و آواکودو محتوی ویتامین E است که به ساختار پوست و سلامت آن کمک می‌کند.

۸- هوجج سبب زمینه‌ی شیرین حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می‌شود. دریافت کافی بتاکاروتن برای بهبود آکنه مفید است. جگر نیز حاوی مقادیر بالای ویتامین A است.

۹- مرکبات، کیوی، انبه و سبزیجات تازه منابع غنی ویتامین C هستند که برای بهبود پوست و افزایش مقاومت آن در برابر عفونت‌های باکتریایی بسیار مفید است.

۱۰- آکنه معمولا در تابستان بهتر می‌شود، بنابراین بعضی غذاها را که در زمستان نمی‌توان خورد شاید بتوان در تابستان مصرف کرد.

### شبکه قرآن



روابط عمومی: ۰۴۰-۰۴۳-۰۳۴-۲۲۰

۸/۰۰ سلسلیک: تفسیر سوره بقره و آیه‌الکرسی / با

حضور دکتر میزبانی

۹/۰۵ راه روشن / با حضور دکتر افروز (زنده)

۱۰/۰۰ اخبار قرآنی

۱۰/۵۰ نماز در قرآن

۱۱/۵۰ تلاوت قرآن منظر قرآن کریم

با حضور **آیت‌الله محمدی ری‌شهری**

۱۲/۰۵ ندای آسمانی

با صدای شحات محمد انور

۱۴/۳۵ خورشید شب

۱۵/۵۵ خانه همدلی: بررسی مسائل نوجوانان

۱۶/۰۰ بیان جوادان (زنده)

۱۷/۱۰ مسابقه میزان: احکام اسلامی- خرید و فروش

۱۷/۲۰ روز روز با قرآن – همگام با دانش آموزان

۱۷/۵۰ شقایق با قرآن کریم

۱۸/۰۵ پله به پله تا خدا

۱۸/۴۵ طبیعت در قرآن

۱۹/۳۰ مسابقه صدف (زنده)

۲۰/۲۵ سینه امام علی (ع)

۲۰/۴۵ مسترز دوم ابتدایی

۲۱/۰۰ زیارت امین‌الله/ با صدای سماواتی

۲۲/۳۵ شکات (زنده)

۲۳/۳۵ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره ابراهیم/ آیات ۳۱ تا ۴۱ با صدای محمد اللفی (در اهواز)

۲۳/۱۵ اسماء الحسنی: سخنرانی آیت‌الله احمدی

پیاده یقین

۲۳/۲۰ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره نباء/ آیات (در مصلای تهران)

۲۳/۳۴ تلاوت تحقیق (مجلسی) سوره مزمل آیات ۱ تا ۱۹ با صدای شحات محمد سیبونی

(در بیت رهبری)

۲۳/۰۰ تلاوت تریل قرآن کریم جزء ۲۳ / با صدای

عباس امام جمعه

۲۳/۰۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم، سوره فقلت آیات ۲۰ تا ۴۷/ با صدای طاروطی