



تاریخ	۲۲
اردیبهشت	۱۳۹۷
شنبه	

با اقامه نماز توسط آیت‌الله مکارم شیرازی؛

## پیکر آیت‌الله ایمانی در قم تشییع و به خاک سپرده شد

پیکر نماینده ولی‌فقیه در استان فارس و امام‌جمعه سابق شیراز با حضور گسترده علما و ائمه‌مختلف مردم در قم تشییع و به خاک سپرده شد. به گزارش خبرنگار مهر، مراسم تشییع و خاک‌سپاری پیکر مرحوم آیت‌الله اسدالله ایمانی از مسجد امام حسن عسکری(ع) به سمت حرم حضرت معصومه(س) برگزار شد. جمع کثیری از طلاب و اساتید حوزه، تعدادی از مسئولان استان‌های قم و فارس، جمعی از اعضای مجلس خبرگان رهبری و جامعه مدرسین حوزه علمیه قم و همچنین ائمه‌مختلف مردم قم و شیراز در این مراسم حضور داشتند. نماز میت توسط آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی اقامه شد و پس‌از آن پیکر این عالم ربانی در حرم حضرت معصومه(س) در خاک آرام گرفت. مرحوم آیت‌الله اسدالله ایمانی که مسئولیت امام‌جمعه شیراز و نماینده ولی‌فقیه در استان فارس را تا چندی قبل بر عهده داشت پس از تحمل ماه‌ها رنج بیماری دعوت حق را لبیک گفت.

رئیس شورای شهر تهران تأکید کرد:

## لزوم ایجاد یا تقویت حمل‌ونقل ریل پایه در کلان‌شهرها

از گذشته در کارگروه مربوطه به آن پرداخته شود. هاشمی با تصریح بر اینکه دولت در شرایطی قرار دارد که حاضر است کمک کند تا کلان‌شهرها از خام‌فروشی به سمت درآمد پایدار بروند، حمل‌ونقل عمومی و آلودگی هوا را از دیگر محورهای برشمرد که در اجلاس مشهد مطرح شد و در پی آن مقرر شده که حمل‌ونقل ریل پایه با مکمل اتوبوس در دستور کار کلان‌شهرها قرار گیرد. وی بایان اینکه مدت‌هاست که دولت سهم ۸۷ درصدی خود را در بخش اتوبوس‌رانی پرداخت نکرده است، اظهار کرد: از هم‌اکنون شهرهای کوچک باید به دنبال شبکه حمل‌ونقل ریلی باشند تا دچار گرفتاری‌های کلان‌شهری مانند تهران نشوند.

رئیس شورای شهر تهران بایان این نکته که بالغ بر ۹۰ تا ۱۰۰ کیلومتر زیرساخت‌های مترو در تهران آماده شده اما هنوز تجهیز نشده، خاطرنشان کرد: با تجهیز آنها توان ریل پایه در این شهر افزایش می‌یابد. هاشمی به مشکل پسماند و زباله‌ها در کلان‌شهرها هم اشاره و عنوان کرد که به دلیل بالا بودن قیمت تمام‌شده زباله‌سوز برای وزارت نیرو، دچار بحران هستیم و موجب شده که تقریباً تمام شهرها به این معضل دچار شوند. در تهران تنها ۳ درصد مگاوات انجام‌شده که به دلیل

رئیس شورای شهر تهران بر لزوم تمرکز برای ایجاد و یا تقویت سیستم حمل‌ونقل ریل پایه در کلان‌شهرها باهدف رفع مشکل ترافیک و کاهش آلاینده‌ها تأکید کرد.

به گزارش ایسنا منطقه فارس، محسن هاشمی رفسنجانی در دومین اجلاس اعضای هیئت‌رئیس شورای کلان‌شهرهای ایران که به میزبانی شورای شهر شیراز برگزار شد، گفت: همه کلان‌شهرهای ایران دچار دردهای مشترکی هستند که به تناسب پیشرفتگی میزانی از معضلات مشترک را به دوش می‌کشند. وی با اشاره به نخستین اجلاس شوراها کلان‌شهرهای ایران که سال گذشته به ریاست شورای شهر مشهد برگزار شد اشاره و خاطرنشان کرد که در این اجلاس مقرر شد که مسئولیت برخی از مصوباتی که به تصویب رسید توسط شورای کلان‌شهرها پیگیری شود که تاکنون به نتیجه پیگیری‌ها دست نیافته‌ایم.

رئیس مجمع مشورتی رؤسای شوراها اسلامی کشور بایان اینکه موضوع درآمد پایدار و راه‌حل‌های متفاوت آن در اجلاس مشهد مطرح شد؛ اما این مهم نیز همچنان بدون نتیجه مانده، عنوان کرد: هرچند در لایحه بودجه دولتی مسائلی از این موضوع گنجانده شده اما باید قوی‌تر

معاون استاندار فارس:

## تسهیلات به واحدهای تولیدی فاقد نشان استاندارد پرداخت نشود



معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری فارس از سازمان‌های صنعت، معدن و تجارت، جهاد کشاورزی، شرکت برق منطقه‌ای و آب و فاضلاب شهری و روستایی این استان خواست که از ارائه هرگونه تسهیلات و خدمات به واحدهای تولیدی فاقد نشان استاندارد خودداری کنند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل استانداری فارس، یحیی رحمانی در نشست شورای استاندارد فارس در شیراز افزود: با توجه به اهمیت موضوع، هم‌اکنون ارزیابی استاندارد تمام واحدهای تولیدی استان به‌طور مستمر در حال پیگیری است.

وی، از تمام دستگاه‌های اجرایی استان که به‌نوعی در صدور مجوز تولید کالا یا ارائه خدمات مسئولیت دارند خواست که طبق ماده ۱۶ قانون تقویت و توسعه نظام استاندارد، متقاضیان را ملزم به رعایت استاندارد کنند.

رحمانی ادامه داد: تمام واحدهای کشاورزی، صنعتی و تولیدی استان فارس در سال ۹۶ از سوی اداره کل استاندارد این استان موردبررسی قرار گرفتند و همه آنها ملزم و مکلف به رعایت استانداردهای لازم شدند.

او گفت: آخرین بررسی‌ها از وضعیت استاندارد و پروانه بهداشتی ۴۰۲ واحد صنایع تبدیلی و غذایی سازمان جهاد کشاورزی استان نیز نشان می‌دهد که ۱۱۰ واحد مشمول استاندارد اجباری شناخته شده‌اند که هم‌اکنون مراحل اخذ این استانداردها را سپری می‌کنند.

رحمانی اضافه کرد: همچنین ۶۵ واحد تولیدی فاقد واحد کنترل کیفیت نیز در حال پیگیری استقرار واحد کنترل کیفی هستند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری فارس در مورد وضعیت واحدهای صنعتی هم گفت: در این حوزه ۸۴۳ واحد موردبررسی قرار گرفته‌اند که ۱۳۲ واحد فاقد بخش کنترل کیفی بوده و با بازدیدهای انجام‌شده و دستورالعمل‌های ارائه شده به‌تدریج در حال اخذ گواهی‌نامه کنترل کیفیت هستند.

وی، با اشاره به نام‌گذاری امسال به نام حمایت از کالای ایرانی از سوی رهبر معظم انقلاب، افزود: اداره کل استاندارد فارس باید سیاست‌ها و اقدامات لازم را برای تحقق این شعار در دستور کار خود قرار دهد.



رئیس شورای اسلامی شهر شیراز اعتقاد دارد که افول کیفیت زندگی خصوصاً در کلان‌شهرها عامل مهمی در بروز و تداوم آسیب‌های اجتماعی محسوب می‌شود.

به گزارش ایسنا منطقه فارس، سید احمدرضا دستغیب در دومین اجلاس هیئت‌رئیس شورای کلان‌شهرهای ایران، لزوم توجه به ارتقاء کیفیت زندگی شهروندان با نگاه انسان‌محورانه به توسعه راه‌راهکاری برای مقابله با معضل افول کیفیت زندگی پرشمرد.

او دلیل لزوم برگزاری اجلاس هیئت‌رئیس شورای کلان‌شهرها را تبادل‌نظر برای حل مشکلات شهری دانست و خاطرنشان کرد: ناتوانی دولت در اداره امور شهرها، راهی جز سپردن وظایف شهری به نمایندگان مردم، نگذاشته است.

دستغیب تأکید دارد که شوراها باید عهده‌دار راهبری حرکت از شهرهای متمرکز بر خودرو به سمت شهرهای شهروندگرا باشند و در این راستا به رشد فضاهای پیاده، به‌عنوان مهم‌ترین موضوع در مسیر تبدیل شهر خودرو محور به انسان و محله محور، باید بیش‌ازپیش توجه داشت.

صفحه	۴
شماره	۲۲۳۳
سال	یست و چهارم

## خبر



مقرون‌به‌صرفه نبودن، ادامه نیافته است.

وی در بخش دیگری از سخنان خود به تصمیم آمریکا درخصوص برجام اشاره و اظهار کرد که این موضوع نشان می‌دهد که توافق هسته‌ای یک توافق کارآمد بوده که آمریکا تصمیم بر خروج از آن گرفته است.

رئیس شورای شهر تهران اضافه کرد: انظر دیپلماسی بین‌المللی نیز تردیدی وجود ندارد که روش تدبیر و امید باید مدنظر قرارداد و سعی بر واکنش احساسی و شتاب‌زده به موضوع پیش‌آمده نشود.

هاشمی معتقد است که با به‌کارگیری دیپلماسی جدید باید سعی شود که تضمین‌های قوی‌تری از کشورهای باقی‌مانده گرفته شود تا منافع ایران همچنان تداوم یابد.

رئیس شورای شهر شیراز:

## افول کیفیت زندگی عامل بروز آسیب‌های اجتماعی است

ضمانتی و مشارکت با سازنده در ضررهای احتمالی، راهگشا خواهد بود و باید از تجارب سایر کشورها نظیر چین، برزیل، مصر، هند، ترکیه و قطر در جذب سرمایه‌های خارجی بهره برد.

او با این تأکید که موضوع تسهیل در فعالیت‌های کسب‌وکارهای دانش‌پایه می‌تواند تأثیر مناسبی در اشتغال و رونق اقتصادی در شهرها داشته باشد، گفت: برخلاف کسب‌وکارهای صنعتی که در شهرک‌های صنعتی و مراکز خارج از شهرها شکل می‌گیرد، کسب‌وکارهای دانش‌پایه در داخل شهرها فعال است و شوراها باید درزمینه تسهیل و ترغیب این قبیل فعالیت‌ها اقدام کنند.

رئیس شورای اسلامی شهر شیراز گفت: رعایت مرز نظارت و دخالت شوراها در امور شهرداری‌ها از امور بسیار مهم و چالش‌برانگیز است؛ باید بپذیریم که اگر ما انتظار التزام به قانون را از طرف شهروندان داریم، ابتدا باید مجموعه تصمیم‌گیر و شوراها این التزام را داشته باشند و مرکز نظارت و دخالت را برای خود کاملاً شفاف کنند.

این عضو شورای شیراز اضافه کرد: طی سالیان گذشته سرمایه‌داران و شهرداری‌ها با اتحاد خود، شهرها را تبدیل به کارگاه‌های ساختمانی کرده و مردم را بین بتون‌ها و ستون‌ها محاصره کرده و مردم را از حقوق شهروندی محروم و رابطه آنان با طبیعت را قطع کرده‌اند.

دستغیب اعتقاد دارد که در واگذاری امور شهری به شهرداری‌ها دو نکته و نگرانی اصلی وجود دارد: اول آمادگی شهرداری‌ها و دوم تمایل نداشتن دولت‌ها برای واگذاری این امور.

## راه‌های تشخیص رژیم‌های قلبی



درحالی‌که با توجه به شرایط هر فرد باید رژیم خاصی ارائه داد و یک نسخه را نمی‌توان برای همه افراد پیچید. انظر قانونی و علمی و شرعی، تجویز یک رژیم کبی شده و یکسان برای چاقی و لاغری به همه افراد، خلاف محسوب می‌شود، چراکه هر شخص، اندازه جثه، قد، وزن و اندازه دور شکم و انظر هورمونی، فیزیولوژیک، وضعیت اقتصادی و عادات غذایی متفاوت دارد، بنابراین تجویز رژیم غذایی یکسان برای همه اقدامی غیرعلمی و با سلامت فرد مغایرت دارد.

- رژیم‌های غذایی که کارشناسان و متخصصان تغذیه طی زمان مشاوره به افراد آموزش می‌دهند، حاصل تشخیص نوع مشکل مراجعه‌کننده، با طراحی، برنامه‌ریزی و عموماً همانند نسخه‌نویسی دارویی، دارای نگارش دستی و غیر تایپی است؛ و صرفاً جهت همان فرد مراجعه‌کننده طراحی شده است و برای فرد دیگری قابل استفاده نیست.

مشاوره تغذیه و رژیم‌درمانی می‌بایست به‌صورت حضوری (غیر اینترنتی) انفرادی و خصوصی بوده و بدون حضور فرد دیگر و حداقل به مدت نیم ساعت صورت پذیرد.

- در رژیم‌های غیرعلمی، به دلیل عدم آشنایی آنان با علم و رشته تغذیه و رژیم‌های غذایی، تجویز داروهای شیمیایی دارای عوارض جانبی فراوان در درازمدت ازجمله کورتون و دکزامتازون و سیپروهیتادین و... برای افراد لاغر و یا تجویز انواع دمنوش، کرفس، چای سبز، زیره، لیمو و... برای افراد چاق می‌نمایند. کارشناسان و متخصصین تغذیه نیازی به تجویز هیچ‌یک از آن‌ها نداشته و رژیم غذایی علمی مبتنی بر کتب مرجع دانشگاهی تنظیم می‌نمایند.

### مشخصات رژیم غذایی علمی و استاندارد:

- تمام مواد مغذی موردنیاز روزانه بدن را در برگیرد.
- رژیم غذایی بر اساس سن، جنس، میزان فعالیت بدنی، شرایط فیزیولوژیک و عادات غذایی فرد برنامه‌ریزی گردد.
- فرد در طول روز احساس گرسنگی و ضعف ننماید.
- دارای مواد غذایی در دسترس باشد.
- نباید دچار عوارض چون ریزش مو، افسردگی، ضعف و بی‌حالی و چروکیدگی پوست شود.
- دارای همه وعده‌های غذایی صبحانه، میان وعده صبح، ناهار، عصرانه، شام و قبل از خواب باشد.

باور غلطی درباره کمربندها و شکم‌بندهای لاغری وجود دارد که افراد باید بدانند این کمربندها بیشتر آب میان بافتی را کاهش می‌دهند و تأثیری در کاهش چربی شکمی ندارند. کمربندهای لاغری در دو نوع حرارتی و لرزشی وجود دارند؛ ولی هیچ‌یک مجوز FDA (اداره غذا و دارو آمریکا) را ندارند. با لرزش و حرارت این کمربندها فقط آب میان بافتی کاهش می‌یابد؛ اگر چربی‌ها حرکت کنند و وارد جریان خون شوند ممکن است باعث ایجاد خطر سکنه قلبی و مغزی از طریق مسدود کردن عروق هم شوند. نمی‌توانیم از امواج مغناطیسی بر بدن به‌عنوان روش لاغری استفاده کرد، زیرا برای ضربان قلب و مغز ممکن است مضر باشد و ایجاد تپوع، سردرد و سرگیجه می‌نماید. استفاده از آن‌ها نمی‌تواند دائمی باشد و بی‌اثرند؛ گوشواره‌های مغناطیسی از جنس ژرمانیوم تهیه‌شده و تأثیری در کاهش چربی ندارد.

### باورهای نادرست لاغری

نیاید به‌منظور بازاریابی واژه لاغری و یا رژیم‌ها را به هر ماده غذایی و خوراکی چسباند. مثلاً روغن کانولا یک روغن رژیمی و یا سرکه لاغری و... باید دانست هیچ ماده غذایی باعث لاغری نمی‌شود. فقط آب چاق‌کننده نیست. درباره نوشابه‌های رژیمی باید دانست که: نوشابه رژیمی که حاوی فتیل‌الانین، ساکارین، اسپارتام، آسه‌سولفام‌کا (قندهای مصنوعی) می‌باشند، هم چاق‌کننده هستند علاوه بر آن برای خانم‌های حامله توصیه نمی‌شوند و مصرف آن‌ها اشتیاق بیشتر، خوردن پیدا می‌شود چون حس می‌کنند که این نوشابه‌ها چاق‌کننده نیستند و باعث افزایش ولع به خوردن می‌شوند.

واژه رژیم‌ها به معنای کم‌کالری نیست و نمی‌توان نامحدود آن‌ها را مصرف کرد. تبلیغات درگذشته در مورد آب‌درمانی زیاد بوده و حتی مصرف تا روزی ۶ لیتر هم توصیه می‌شده است؛ که علمی نیست؛ زیرا چنین رژیمی سبب رقیق شدن شیره گوارشی، آدم (وزوم) و سوءتغذیه افراد می‌شود. مصرف آب کرفس، شوید، جعفری تأثیری در لاغری ندارند. ترشی، سرکه، آب‌لیمو، لواشک، آلوچه، آب‌غوره سبب افزایش اشتها و درنتیجه افزایش وزن بدن می‌شوند و از آنجایی که آب‌غوره حاوی نمک است سبب افزایش فشارخون در افراد هم می‌گردد. فرم ترانس، نمک، روغن جامد و شکر در بیسکویت‌ها باعث چاقی می‌شود.

### حذف وعده‌های غذایی

حذف وعده‌های غذایی نه‌تنها سبب لاغری نمی‌شود؛ بلکه چاقی اندام‌ها را نیز به دنبال دارد. نخوردن صبحانه باعث افزایش چاقی می‌شود. چون بدن دائم حرص و ولع دارد تا جریان گرسنگی را بنماید. حذف نان و برنج نیز به‌طور کامل اشتها است؛ زیرا سلول‌های عصبی نیاز به کربوهیدرات دارند و ۶۰٪ انرژی باید از این‌ها تأمین شود.

### راه‌های تشخیص رژیم‌های غذایی چاقی و لاغری غیرعلمی و تقلبی

- یکی از علائم تشخیص درستی و نادرستی رژیم‌های چاقی و لاغری در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، وجود حاشیه‌های تبلیغاتی چشمک‌زن، جهت محصولات تجاری مختلف باهدف تبلیغات و بازاریابی کالاها است. نام و تخصص و رشته تحصیلی نویسنده مطلب هم معلوم نیست.
- گاهی افرادی اقدام به توزیع رژیم‌های غذایی از قبل آماده و پرینت شده به مراجعین می‌نمایند، درواقع قبل از رؤیت بیمار نسخه‌اش را پیچیده‌اند! به‌عنوان‌مثال برخی از پزشکان متخصص، پزشکان عمومی، فیزیوتراپ‌ها، کارشناسان فیزیولوژی ورزشی، تربیت‌بدنی، مدیران باشگاه‌های ورزشی و حتی مؤسسات زیبایی پوست و مو و آرایشگاه‌ها و یا. شامل می‌شود؛ و بابت آن هزینه هم دریافت می‌نمایند. این رژیم‌ها عموماً از اینترنت اقتباس و یا مستقیماً پرینت شده‌اند و فاقد وجهات علمی هستند.
- ارائه رژیم غذایی یکسان برای همه مراجعین چاق و لاغر، به دلیل عدم توانایی رژیم‌نویسی

در جهان امروز به دلیل تغییر شیوه زندگی، شیوع چاقی به‌ویژه در خانم‌ها روبه افزایش است؛ بنابراین برای کاهش عوارض چاقی باید جامعه را در مورد تغذیه مناسب آگاه‌تر کرد. افزایش وزن و چاقی اثرات نامطلوبی همچون ایجاد دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها را به همراه دارد. استفاده از سایت‌های تغذیه‌ای گوناگون توسط افراد افزایش‌یافته است. سایت‌های غیرمجاز اینترنتی که مردم برای مشاوره درزمینه مشکلات تغذیه‌ای استفاده می‌کنند؛ پایه علمی ندارند و از این سایت‌ها به‌جای افراد مجرب و آموزش‌دیده، عموماً از اطلاعات محدود بازاریابان کالاهای تجارتي استفاده می‌شود. آنچه اهمیت دارد؛ تشخیص علمی بودن رژیم‌های چاقی و لاغری اینترنتی و همچنین بهترین راه‌های لاغری است.

### عوارض چاقی

بیماری‌هایی چون دیابت، هیپرلیپیدی، کاهش طول عمر، سرطان، تنگی تنفس، سنگ صفرا، مشکلات باروری و زایمان و... برای فرد ایجاد می‌شود. چاقی شکمی نیز مشکلاتی مانند دیابت و افزایش قند خون و عدم تعادل قند خون، افزایش چربی‌های خون و افزایش فشارخون، کاهش طول عمر و امید بر زندگی و همچنین کاهش تناسب و زیبایی‌اندام برای افراد را به همراه دارد.

### چاقی شکمی

اندازه دور شکم در خانم‌ها کمتر از ۸۰ سانتیمتر طبیعی و بزرگ سبز و بین ۸۸ – ۸۰ هشداری و زردرنگ است. اگر به اعدادی بالاتر از ۸۸ باشند، خطرناک و قرمزنگ است؛ اما در آقایان این اعداد متفاوت است تا ۹۴ سانت طبیعی و سبزرنگ و بین ۱۰۲ – ۹۴ هشداری و زردرنگ و بالاتر از ۱۰۲ خطرناک و قرمزنگ است.

کاهش وزن کلی بدن تا رسیدن به شاخص توده بدن بین ۲۵ – ۲۰ که خودبه‌خود باعث لاغری کلی بدن و درنتیجه شکم می‌شود؛ برخی تصور می‌کنند که در ناحیه شکم آب جمع شده و باعث بزرگ شدن شکم آن‌ها شده است. روزانه ۲/۵ لیتر حجم آب مصرفی است که به همان اندازه از کلیه‌ها دفع می‌شود. درحالی‌که افزایش وزن به‌صورت چربی ابتدا در ناحیه شکم و سپس ران‌ها و باسن می‌شود.

### کمربند و شکم‌بند و سایر وسایل لاغری

