

ردیف	توجه بار	حداکثر خرده فروشی/ریال
۱	سبب زمینی کهنه	۱۱۵.۰۰۰
۲	سبب زمینی نوبدون خاک	۱۳۸.۰۰۰
۳	گوجه فرنگی درجه ۱	۲۶۴.۰۰۰
۴	گوجه فرنگی درجه ۲	۲۶۴.۰۰۰
۵	گوجه گلخانه مرغوب	۴۲۰.۰۰۰

برای دریافت اطلاعات بیشتر به سایت روزنامه www.ardar.ir مراجعه کنید  
منبع: سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان

# ندای همرزگان

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی

پنجشنبه ۲۳ آذر ۱۴۰۲  
۳۰ جمادی الاول ۱۴۴۵  
۱۴ دسامبر ۲۰۲۳  
شماره ۴۳۰۶  
۴ صفحه  
دهه چهارم سال سی و دوم  
قیمت ۵۰۰۰ تومان

شماره موقت برای  
شناورهای شخصی و تفریحی  
در کیش صادر می‌شود

**ندای همرزگان - گروه خبر**  
مدیر اداره بنادر و دریانوردی  
کیش گفت: پس از تأیید  
بازرسی‌های فنی و ایمنی شماره  
موقت برای شناورها در کیش  
صادر می‌شود.

۲

**کریمی تأکید کرد؛ ترکیب  
شورای عالی بیمه باید تغییر  
کند**

معاون درمان وزارت بهداشت،  
بر ضرورت تغییر ترکیب اعضای  
شورای عالی بیمه تأکید کرد.

۳

**۹۰۰ کیلوگرم بادام قاچاق  
در بندر لنگه**

ندای همرزگان - گروه حوادث  
فرمانده انتظامی بندرلنگه از  
توقیف وانت آریسان حامل بادام  
خارجی قاچاق به ارزش ۵ میلیارد  
ریال در این شهرستان خبر داد.

۴

استان معضل بی آبی دارند، بنابراین شایسته و  
عادلانه نیست شهرداری‌ها و مسوولان فضای  
سبز شهری از این آب، اقدام به آبیاری درختان  
کنند.  
طبق اعلام شرکت آب و فاضلاب هرمزگان؛ حدود  
۴۰ تا ۵۰ گستره استان به دلیل شرایط زمین شناسی  
و شرایط جغرافیایی، چه بارندگی داشته باشد و چه  
نداشته باشد، چیزی به اسم آب زیرزمینی، سطحی  
و شیرین وجود ندارد؛ از شهر بندرعباس گرفته تا  
مناطق غرب استان و تمامی جزایر از جمله قشم به  
علت اینکه در بالادست این مناطق، گنبدهای نمکی  
استقرار پیدا کردند و بارش‌هایی که از بستر این  
گنبدها عبور می‌کند، پایین دست آن آب شور است.  
هرمزگان جزو استان‌های کم بارش در کشور با  
میانگین بارندگی سالانه (در سال‌های پربارش حدود  
۱۸۰ میلی‌متر و کم بارش کمتر از ۱۰۰ میلی‌متر)  
است که حدود ۲ سوم میانگین کشوری را تشکیل  
می‌دهد.

## پوش ملی سلامت همزمان با سراسر کشور در هرمزگان برگزار می‌شود؛ آغاز اجرای طرح رایگان غربالگری افراد بالای ۱۸ سال



**مدیر عامل آبفا هرمزگان: هدر رفت آب آشامیدنی در بخش  
فضای سبز غیر قابل قبول است**

همین صفحه

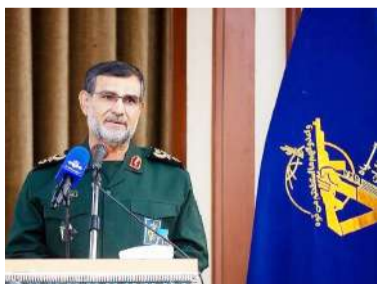
به کمیسیون تلفیق ارجاع شده است.»  
وی بیان کرد: در استانی همچون هرمزگان به دلیل  
شرایط آب و هوایی، اقلیمی و جغرافیایی که جزو  
استان‌های گرم و خشک و کم بارش کشور بوده و  
سال‌ها با خشکسالی مواجه است، در واقع هدر رفت  
این نعمت الهی به عنوان یک مساله عادی برای  
همه تلقی شده است.  
مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان اظهار کرد:  
شهرداری بندرعباس ۱۴۰ لیتر در هر ثانیه (حدود  
۱۲ میلیون لیتر در شبانه روز) آب آشامیدنی تصفیه  
شده شبکه شهری را به فضای سبز می‌دهد که  
این اقدام در شرایط بحرانی آب، منطقی و معقولانه  
نیست.  
حمزه‌پور ادامه داد: اگر شهرداری‌ها نتواند این مشکل  
را حل کنند، شرکت آب و فاضلاب هرمزگان، آب  
آشامیدنی شهرداری را که در آبیاری فضای سبز  
استفاده می‌کند، قطع می‌کند.  
وی ابراز کرد: بسیاری از شهرها و مناطق روستایی

مدیرعامل آب و فاضلاب هرمزگان با اشاره به  
اینکه شهرداری‌های استان سال‌هاست که از  
آب آشامیدنی برای آبیاری فضای سبز و پارک‌ها  
استفاده می‌کنند، گفت: شهرداری‌ها نباید آب  
آشامیدنی را برای فضای سبز هدر دهند.  
به گزارش ایرنا، عبدالحمید حمزه‌پور افزود:  
کارشناسان آب و فاضلاب هرمزگان طبق بررسی  
از فضای سبز، بوستان‌ها و پارک‌های استان، متوجه  
شدند آب مورد استفاده در آبیاری فضای سبز شهری،  
کُلر داشته و آشامیدنی بوده است؛ این در حالی است  
که برخی شهرداری‌ها در پارک‌ها و فضای سبز  
«تابلوی آب غیرآشامیدنی» نصب کرده‌اند.  
«در جلسه علنی ۱۶ مهرماه اسامال مجلس شورای  
اسلامی، گزارش کمیسیون تلفیق درباره لایحه  
برنامه هفتم توسعه در دستورکار قرار گرفت؛ طبق  
این لایحه، آبیاری فضای سبز با استفاده از آب  
آشامیدنی ممنوع بوده و نحوه ی اضافه برداشت از  
منابع آبی، پس از نصب شمارشگر نیز به دلیل ابهام

### دریادار تنگسیری:

### علوم خاص و به روز لازمه رزم دریا است

باشد، یعنی در لبه دانش حرکت کند و قله دانش را  
به نمایش بگذارد.  
وی علم را عامل اقتدار و عزت، استقلال، امنیت،  
مصونیت و رونق نشاط جامعه لازمه تمدن سازی،  
زندگی دنیایی امروز و ادای حق مردم در عرصه بین  
الملل برشمرد.  
دریادار دوم پاسدار احمد راستی معاون دانش و  
پژوهش ندسا به عنوان دبیر جشنواره شهید رودکی  
نیروی دریایی سپاه نیز گفت: نیروی دریایی سپاه  
امروز توانسته است به واسطه استفاده از علم و دانش  
و پژوهش و به دست آوردن فناوری‌های جدید و  
منحصراً به فرد در تولید و به کارگیری تجهیزات  
تخصصی سیادت خود را در دریا و آب‌های دوردست  
اثبات کند.  
پایان بخش این مراسم تقدیر از نفرت برتر جشنواره،  
رونمایی از ۱۴ کتاب علمی پژوهشی ندسا و افتتاح  
نمایشگاه دستاوردهای جدید نیروی دریایی سپاه در  
سال گذشته بود.



ندای همرزگان - گروه سیاسی  
فرمانده نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی  
با اشاره به این کلام مقام معظم رهبری که «علمی  
با موضوعات برخورد کنید» گفت: حوزه دریا و رزم  
در دریا مستلزم داشتن علوم خاص و به‌روز است.  
به گزارش ندای همرزگان و به نقل از روابط عمومی  
ندسا، دریادار علیرضا تنگسیری در نخستین جشنواره  
سردار شهید عبدالله رودکی که به مناسبت هفته  
دانش و پژوهش با حضور جمعی از فرماندهان و  
مسئولان لشکری و کشوری برگزار شد، افزود: این  
امر نیازمند داشتن پشتکار علمی، تحقیق و مطالعات  
گسترده و به کارگیری این علوم برای رسیدن به  
فناوری برتر در سطح دنیا است.  
وی به پیشرفت‌های قابل قبول در توسعه تجهیزات  
رزمی و دفاعی در کشور اشاره کرد و آن را نتیجه  
تلاش محققان و دانشمندان حوزه دفاعی امنیتی  
نیروهای مسلح کشورمان دانست.  
فرمانده نیروی دریایی سپاه این اطمینان را داد که

فرمانده نیروی دریایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی  
با اشاره به این کلام مقام معظم رهبری که «علمی  
با موضوعات برخورد کنید» گفت: حوزه دریا و رزم  
در دریا مستلزم داشتن علوم خاص و به‌روز است.  
به گزارش ندای همرزگان و به نقل از روابط عمومی  
ندسا، دریادار علیرضا تنگسیری در نخستین جشنواره  
سردار شهید عبدالله رودکی که به مناسبت هفته  
دانش و پژوهش با حضور جمعی از فرماندهان و  
مسئولان لشکری و کشوری برگزار شد، افزود: این  
امر نیازمند داشتن پشتکار علمی، تحقیق و مطالعات  
گسترده و به کارگیری این علوم برای رسیدن به  
فناوری برتر در سطح دنیا است.  
وی به پیشرفت‌های قابل قبول در توسعه تجهیزات  
رزمی و دفاعی در کشور اشاره کرد و آن را نتیجه  
تلاش محققان و دانشمندان حوزه دفاعی امنیتی  
نیروهای مسلح کشورمان دانست.  
فرمانده نیروی دریایی سپاه این اطمینان را داد که

### وقت خود را ذخیره کنید

تسریع در ثبت و تغییرات کلیه آگهی‌های شرکت‌های تعاونی، ثبتی و حقوقی شما

یک تماس کافیست! ۳۲۲۴۲۸۸۸ و ۳۲۲۴۱۵۱۵-۰۷۶



## ندای همرزگان

«دعوت به همکاری»

**گروه رسانه ای ندای همرزگان، علاقمندان به حرفه رسانه ی تصویری  
را دعوت به همکاری می نماید.**

- ✓ تصویر بردار
- ✓ گزارشگر
- ✓ تدوینگر
- ✓ گرافیس

**شرایط سنی: ۲۵ - ۲۰ سال**

**رزومه خود را به شماره واتساپ ۰۹۲۱۸۵۳۲۴۵۸ ارسال نمایید.**

**شماره تماس: ۳۲۲۴۱۵۱۵-۰۷۶**

## طنز روز

## کاشت یک میلیارد اصله نهال

وزیر آموزش وپرورش، گفت: اگر ۲۰ سال قبل طرح کاشت یک میلیارد اصله نهال شروع شده بود، امروز پر از غصه نبودم که چرا آموزش در مدارس ابتدایی ما «غیرحضوری» شده است...ایسنا
اگر را با مگر مزوج کردند
تولد شد طفلی کاشکی نام
از اگر و مگر و شاید و اما که به‌گذریم کلاً امت ما امتی نمک نمناس و قدرندان و نصیحت ناپذیر است...
باور بفرمایید اگر مسئولان گرانتقد و فرهیخته ما، نصابح پرپار و حرف های شیرین تر از عسل شان را در گوش سنگ هم فرو کرده بودند، شاید دل آن توده سخت و بی جان کمی نرم می شد و چه بسا از خود واکنش نشان می داد، ولی امت ما اتکار نه اتکار، اصلا عین خیال شان نیست که وزیر شان، شب و روز خون دل و عالمانه و مبتکرانه در این فشارد که این رعیت درختی بکارد و لطافت هوایش را در آینده تضمین کنند...

وقتی می بینیم که دل آن وزیر آینده نگر به واسطه قدرشناسی

این امت، پر غصه و خونین شده است، چشم ما نیز گریان و دل

مان کباب می شود.

تصور بفرمایید اگر امت ما فقط به یک قلم از نصابح پرپار وزیر در باب یک میلیارد اصله نهال، گوش جان سپرده بود، امروز نه تنها از حیث درخت و جنگل و سبزه و هوای لطیف و محیط زیست، وضع مان نوری علن نور شده بود، بلکه دنیا هم با تبعیت از ما به گلستانی از گل و درخت و شکوفه تبدیل شده بود...

ای کاش مردمان اقلیم دیگر سعادت داشتن این وزیران نابغه و این مسئولان صاحب فکر را داشتند، حداقل این پیشنهادات عالمانه و مبتکرانه در باب هوای پاک و لطیف و بهشتی به هدر نمی رفت...

جای تاسف است که وقاحت امت ما تمامی ندارد، جدا از حرف نشنوی و نصیحت ناپذیری شان در عدم کاشت نهال، حتی جنگل ها و باغ های موجود را از نیز تخریب نموده و به جای آن، ویلا و ساختمان و قصر و کاخ می سازند... واقعا که امت بی خیال و بی میالاتی داریم...

خداوند متعال به وزیر آموزش و پرورش و سایر مسئولان که دلشان از دست مردم پر غصه و خونین است، صبر جمیل و اجر جزیل عنایت فرماید...الهی امین

<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>	<span>«<b>فضول محله</b>»</span>	<div><div><span><span> </span> <span> </span></span></div><span></span></div>
<span><span><span></span></span></span>		<span><span><span></span></span></span>

## هرمزگان

## شماره موقت برای شناورهای شخصی و تفریحی در کیش صادر می‌شود



## ندای هرمزگان – گروه خبر

مدیر اداره بنادر و دریانوردی کیش گفت: پس از تایید بازرسی‌های فنی و ایمنی شماره موقت برای شناورها در کیش صادر می‌شود.

به گزارش ندای هرمزگان، مهدی امامدادی با اشاره به صدور شماره موقت برای شناورهای شخصی و تفریحی در جزیره کیش افزود: کار بازرسی از این شناورها از ۱۷ شهریورماه امسال آغاز شده است، وی ادامه داد: شناورها از لحاظ فنی، ایمنی، سازه‌ای و موتور بازرسی و در صورت شرایط دریافت فنی و ایمنی مشمول صدور ایمنی و گواهینامه ثبت شناور می‌شوند. مدیر اداره بنادر و دریانوردی کیش گفت: مالکان شناورهای شخصی و تفریحی پس از اتمام مراحل بازرسی فنی و ایمنی باید نسبت به دریافت گواهینامه ایمنی اقدام کنند. امامدادی یادآور شد: براساس این بازرسی‌های شماره موقت برای آنها صادر و پس از دریافت گواهینامه ایمنی از موسسه رده‌بندی که در جزیره کیش واقع شده گواهینامه ایمنی برای شناورها صادر می‌شود.

وی گفت: مالکان شناورها با مراجعه به درگاه واحد خدمات الکترونیک سازمان بنادر و دریانوردی به نشانی **sp.pmo.ir** نسبت به درج مشخصات مالکیت براساس گواهینامه ایمنی اقدام کنند.

مدیر اداره بنادر و دریانوردی کیش گفت: صاحبان شناورهای شخصی و تفریحی تا پایان آذرماه فرصت دارند تا شناورهای خود را در سامانه دریابانی ثبت کنند. امامدادی گفت: شناورهایی که در سامانه بنادر و دریانوردی و دریابانی ثبت نکرده‌اند بدون هویت شناخته خواهند شد و توقیف می‌شوند. گفتنی است: درحال حاضر ۵۷ شناور تفریحی و شخصی در جزیره کیش وجود دارد.

**تعمیرات آبفا در بندرعباس به پایان رسید؛**

## فشار آب به حالت عادی بر می‌گردد

**ندای هرمزگان – گروه خبر**
به گزارش ندای هرمزگان ساعتی قبل روابط عمومی آبفای استان از پایان تعمیرات خبر داد .
در این اطلاعیه آمده است: ضمن قدردانی از صبوری مردم شریف بندرعباس در مدت زمان انجام تعمیرات خط انتقال آب شیرین کن یکصد هزار متر مکعبی به مرکز استان، به اطلاع می‌رساند: عملیات تعمیر خط انتقال از محل آب شیرین کن به مرکز استان، با تلاش ها و اقدامات شبانه روزی به پایان رسید.

با اتمام عملیات تعمیرات، فعالیت آب شیرین کن بندرعباس نیز از سر گرفته شده است. با توجه به خالی شدن خط انتقال و همچنین مخازن ذخیره، عملیات انتقال آب از محل آب شیرین کن یکصد هزار متر مکعبی بندرعباس به ۵۰ درصد نیاز آبی مرکز استان از این محل تأمین می‌شود، در حال انجام است که امیدواریم در ساعات آینده شاهد پایداری کامل آب این شهر باشیم. ضمنا از شهروندان تقاضا می‌شود با توجه به افت فشار آب طی ساعات گذشته و افزایش تقاضا، با مصرف بهینه، شرکت آب و فاضلاب هرمزگان را در تأمین نیاز آبی شهروندان و پایداری کامل آب باری کنند.

**ندای هرمزگان – مرضیه دشتی**

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: طرح پویش ملی سلامت همزمان با سراسر کشور در استان هرمزگان آغاز شد که در این طرح رایگان افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند با مراجعه به مراکز سلامت، قند و فشارخون خود را کنترل می‌کنند.

به گزارش ندای هرمزگان، دکتر عبدالجبار ذاکری در نشست خبری افزود: در این طرح رایگان غربالگری، مردم را از این‌ نظر که آیا دارای بیماری دیابت یا قبل از دیابت هستند آگاه می‌کنیم و با تست قند و گرفتن فشارخون، سلامت افراد مورد بررسی قرار می‌گیرد.

وی بیان کرد: بطور میانگین در هر مرکز سلامت جامع شهری بیش از ۸۰ نفر بطور روزانه غربالگری می‌شوند. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان ادامه داد: به گفته پزشکان، فشار خون بالا در دیابت به عنوان مرگ خاموش شناخته می‌شوند که با تشخیص به‌ موقع این بیماری ها راه های کنترل و درمان آنها راحت تر است.

دکتر ذاکری خاطرنشان کرد: بسیاری افراد از بیماری خود آگاهی ندارند که در این غربالگری با شناختن از وضعیت سلامتشان، می‌توانند ضمن بهبود بیماری، پیشگیری داشته باشند.

وی گفت: تاکنون بیش از ۳۴۳هزار هرمزگانی در سراسر استان هرمزگان در این پویش ملی شرکت کرده اند و تا ۱۵ دی ماه سال جاری ادامه دارد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان اظهار داشت: عامل مرگ و میر بیش از ۷۸ درصد مردم در دنیا دیابت و فشارخون بالاست.

ذاکری افزود: چهار گروه بیماری غیرواگیر هستند که شامل بیماری قلبی و عروقی که بیش از ۴۵ درصد در دنیا را تشکیل می‌دهند.

وی گفت: بعد از آن سرطان ها و دیابت و تنفسی بیماری های اصلی مرگ و میر غیرواگیر در دنیا هستند که باید تلاش کنیم کاهش یابد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان اضافه کرد: عوامل خطر این بیماری ها تنذیه نامناسب

## پویش ملی سلامت همزمان با سراسر کشور در هرمزگان برگزار می‌شود؛

## آغاز اجرای طرح رایگان غربالگری افراد بالای ۱۸ سال



است و باید تلاش کنیم رژیم غذایی مناسبی را داشته باشیم.

ذاکری عنوان کرد: رژیم های پرنمک و اشباع چربی بالا دارند سبک تغذیه نامناسب هستند و از طرفی میوه و سبزی جات می‌تواند کمک بسیاری به سلامت جسمانی کند.

وی ادامه داد: همچنین عامل بعدی کم تحرکی است که باعث بروز بیماری های غیرواگیر است و باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش داشته باشیم و پیاده روی تند برویم که عامل خطر کم تحرکی را کاهش می‌دهد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان تصریح کرد: خطر بعدی مصرف دخانیات است که می‌تواند باعث افزایش بیماری های سرطان ها و قلبی و عروقی شود و خطر رفتاری است که باید توسط خود افراد کنترل شود.

ذاکری گفت: چهارمین عامل رفتاری مصرف الکل است که کمتر در جامعه ما وجود دارد اما عامل بیماری های غیرواگیر است و عوامل دیگری مانند عوامل ارثی و سن بالاست که دست خودمان نیست اما اگر بتوانیم عامل های رفتارهای اصلی را کاهش دهیم، قطعاً شاهد کاهش بیماری ها خواهیم بود.

وی بیان داشت: عوامل دیگری مانند اضافه وزن و چاقی هم مستقیماً بیماری های دیابت بخصوص در سنین بالاتر را افزایش می‌هد و کلسترول بالا عامل جدی و خطرناکی به شمار می‌رود.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: اگر بخواهیم در جامعه ۷۸ درصد مرگ و میرها را کم کنیم باید به این عوامل توجه کنیم و خود مراقبتی را

جدی بگیریم و نقش هر فردی در کاهش خطر بیماری بسیار اهمیت دارد.

ذاکری یادآور شد: مراقبت پایه سلامت در جهان نقش بسیار مهمی دارد و سطح یک به کمک مردم می‌روند که با آموزش به افراد در جامعه هشدار می‌دهیم تا از ناسلامتی و عوامل خطر آگاه شوند و آنرا کاهش دهد تا اگر دچار بیماری شده باشد تشخیص زود هنگام داده شود. وی عنوان کرد: حدود ۵۰ درصد از جمعیت فشار خون بالا از بیماری خود آگاهی ندارند و به دنبال درمان خود می‌روند و ۵۴ درصد بیماران در کشورمان، بیماری دیابت کنترل شده دارند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: شناسایی حداکثری بیماری دیابت و فشارخون بالا و کنترل مناسب افرادی که شناسایی می‌شوند از اهداف پویش ملی غربالگری است و در استان هرمزگان طبق پیمایش ۱۴۰۰ داشتیم ۱۲ درصد ۵۰هزارنفر افراد دارای دیابت و ۱۵درصد معادل ۱۰۰هزار نفر فشارخون بالا داشتند و ۵۰ درصد جمعیت هنوز شناسایی نشدند. ذاکری تصریح کرد: طبق آمارها بیشترین علت سکتته مغزی در خانم ها بر اثر فشار خون بالاست و آقایان هم دچار افزایش سکتته قلبی می‌شوند.

وی خاطرنشان کرد: ۶۱۸ خانه بهداشت و ۱۴۸ مرکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی در استان هرمزگان وجود دارد که طرح غربالگری را برعهده دارند و ۱۱۸ پایگاه سلامت شهری برای شهرهای بالای ۲۰ هزار نفر را انجام می‌دهند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان گفت: البته پایگاه سلامت سیار در ادارات و صنایع و سازمان ها هم فعالیت دارند.

به گفته ذاکری؛ اکنون ۳۲/۵ درصد جمعیت مورد انتظار ما غربالگری انجام شده و در این چند روز که طرح آغاز شده، ۳۷۱هزار و ۹۷۷ نفر در استان هرمزگان مورد غربالگری قرار گرفتند.

وی در پایان اظهارداشت: یک میلیون و ۱۳۷هزار و ۳۹۹نفر در کل استان هرمزگان جامعه هدف ما قرار دارند.

## در دیدار مدیر کل شیلات هرمزگان با مدیرعامل شرکت فرآورده‌های شیلاتی بندرعباس مطرح شد؛

## تاکید بر نقش صنایع شیلاتی در رونق تولید، اقتصاد و اشتغال

رشد چشمگیر و توسعه همه جانبه صنایع شیلاتی باشیم.
در ادامه مدیرعامل شرکت فرآورده‌های شیلاتی بندرعباس(تن ماهی بندرعباس) گفت: شیلات در استان هرمزگان به محوری طلایی برای توسعه پایدار به ویژه در حوزه اقتصاد دریا محور بدل شده است .
نحفی همچنین به بیان گزارشی از فعالیت های شرکت فرآورده‌های شیلاتی بندرعباس(تن ماهی بندرعباس) و برنامه های این شرکت در مسیر رشد و شکوفایی بیشتر پرداخت.

فعالیت های شیلاتی ، نباید سایر تأثیرات اجتماعی، فرهنگی و ... ناشی از فعالیت این بخش از جمله در حوزه آبرزی پروری،صیادی و صنایع شیلاتی را نادیده انگاشت و بی شک حمایت از این صنایع و فعالیت توسعه پایدار استان و کشور را به دنبال خواهد داشت.

بارانی از شرکت فرآورده‌های شیلاتی بندرعباس(تن ماهی بندرعباس) بعنوان اولین کارخانه تولید کنسرو ماهی استان و کشور یاد کرد و افزود: امید داریم با توجه به همکاری و تعاملات موجود شاهد



و حصول منابع ارزی و درآمد ملی گفت: صنعت شیلات می‌تواند نقش بسیار مهمی در درآمدزایی، اشتغال و تأمین نیازهای پروتئینی مردم داشته باشد.

وی تصریح کرد: در کنار اثرات مستقیم

## فروش ۴۷ میلیاردی در دهمین مزایده خودروها و موتورسیکلت های توقیفی هرمزگان؛

## تاکنون بیش از ۱۹ هزار موتورسیکلت فروخته شده است



برگزار شد.

وی مبلغ فروش حراج خودروها و موتورسیکلت های توقیفی در ۲۱ آذرماه ۱۴۰۲ ۴۷ میلیارد و ۲۱۹ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال اعلام کرد.

رئیس کل دادگستری هرمزگان همچنین با

## سنجش سلامت سه هزار نوآموز قشمی در حال انجام است

سنجش شامل ارزیابی بینایی، دید رنگ، شنوایی، گفتاری، آمادگی تحصیلی، اندازه گیری توده بدنی، وزن و قد، غربالگری اختلالات دهان و دندان، جلدی، اختلالات رفتاری و معاینات پزشکی عمومی است که داخل شناسنامه سلامت وی صادر می‌شود.
مدیر آموزش و پرورش شهرستان قشم اعلام کرد: والدین نوآموزان قشمی می‌توانند رنجبر گلشورای اضافه کرد: اگر نوآموزی در ارزیابی ها و سنجش های مرحله نخست تایید نشد به مراکز تخصصی ارجاع داده می‌شود که در آن جا پزشکان متخصص، نوآموز را معاینه و پس از اجرای آزمون های تخصصی مورد نیاز و تعیین جایگاه آموزشی به مدارس مربوطه معرفی می‌شود.

## ندای هرمزگان

## سلامت

## ۹۳ پزشک و دندانپزشک جهادی در هرمزگان مستقر شدند



**ندای هرمزگان – گروه سلامت**

رییس بنیاد شهید و امور ایثارگران استان هرمزگان گفت: ۹۳ پزشک و دندانپزشک جهادی جهت ارائه خدمات و تجهیزات رایگان پزشکی و درمانی به خانواده‌های معظم شهدا و ایثارگران از امروز چهارشنبه در این استان مستقر شدند.

به گزارش ندای هرمزگان، عطالله ناوکی پیرامون برپایی اردوی جهادی پزشکی در استان افزود: برنامه گروه‌های پزشکی جهادی در محل مرکز توانبخشی بنیاد شهید و امور ایثارگران بندرعباس آغاز و به مدت چهار روز ادامه دارد.

وی بیان کرد: این برنامه با حضور جهادی ۶۸ دندانپزشک و دستیار دندان پزشک، ۲ فوق تخصص و متخصص قلب، چهار فوق تخصص و متخصص زنان، چهار متخصص چشم پزشکی، ۲ متخصص داخلی، یک متخصص جراح و همچنین ۲ روانپزشک، پرستار، داروساز، طب سنتی ایرانی، پزشک عمومی، مشاور و مامایی انجام می‌شود.

رییس بنیاد شهید و امورایثارگران هرمزگان، با اشاره به اینکه این برنامه جهادی با همکاری و مشارکت شرکت پالایش نفت بندرعباس و پالایشگاه نفت ستاره خلیجفارس انجام می‌شود، اظهار کرد: قرار براین است که در کنار جامعه ایثارگری، جامعه بهزستی و کمیته امداد و همچنین تعداد محدودی از سایر اقشاری که مشکل درمانی دارند، نیز ویزیت و درمان رایگان شوند.

ناوکی ادامه داد: این برنامه در روزهای پنجشنبه و جمعه ویژه جامعه ایثارگری شهرستان بندرعباس، روز شنبه جامعه ایثارگری رودان و میناب و روز یکشنبه نیز جامعه ایثارگی حاجی‌آباد، بندرلنگه و قشم است.

وی اسراز کرد: همچنین همه جانسازان نخاغی و ۷۰ درصد تحت پوشش بنیاد شهید هرمزگان نیز به همراه خانواده‌هایشان به صورت کامل ویزیت و چکاپ می‌شوند. این مسئول یادآورشد: سال گذشته نیز به همت بنیادشهید و امورایثارگران هرمزگان، در شهرستان میناب تعداد ۳۰ پزشک متخصص ایثارگر به ارائه خدمات رایگان پزشکی و درمانی به ایثارگران و سایر افراد نیازمند پرداختند.

## ۷۵ تخت بستری بزودی به چرخه

## خدمت در بیمارستان خلیج فارس باز می‌گردد



**ندای هرمزگان – گروه سلامت**

رییس بیمارستان خلیج فارس گفت: ۷۵ تخت بستری در ۳ بخش این بیمارستان که تحت تعمیر بود بزودی به چرخه خدمت باز می‌گردد.

به گزارش ندای هرمزگان، بستان رییس بیمارستان خلیج فارس اظهار کرد: از سال گذشته بخشی از ۲۷۳ تخت موجود در بیمارستان خلیج فارس را مورد بازسازی قرار می‌دادیم و امسال نیز طبق معمول این کار جریان دارد. به گفته وی، ۷۵ تخت را برای بازسازی از دسترس خارج کردیم و لذا این بازسازی ها به تدریج در حال اتمام است و بزودی ۷۵ تخت به ظرفیت بیمارستان و چرخه خدمات باز می‌گردد.

بستان افزود: توجه به بازسازی وضعیت بیمارستان همواره مورد تأکید مدیریت درمان تأمین اجتماعی است و در این زمینه کیفیت بخشی به زیرساخت های بیمارستان در حال انجام است و در بخش زایشگاه بیمارستان نیز تعمیراتی بزودی آغاز می‌شود.

۷۵ تخت بستری بزودی به چرخه خدمت در بیمارستان خلیج فارس باز می‌گردد.

## فرار معنادان از یک کمپ ترک اعتیاد در بندرعباس

شماری از معتادان در حال نگهداری در یک کمپ ترک اعتیاد در بندرعباس از این کمپ فرار کرده اند.
به گزارش خبرگزاری مهر، برخی منابع محلی از فرار جمعی گروه بزرگی از معتادان یک‌کمپ ترک اعتیاد در ایسین بندرعباس خبر می‌دهند.

این اتفاق آن طور که در فضای مجازی مطرح شده، در صبح روز دوشنبه رخ داده است.
کمپ ترک اعتیاد ایسین که تحت نظارت بهزیستی است و توسط بخش غیرودلتی اداره می‌شود ظرفیت پذیرش حداقل ۵۰۰ معتاد را دارد که مشخص نیست چه تعداد از آنان باقی مانده‌اند. اکثر معتادان کمپ ایسین با حکم قضایی به این محل فرستاده می‌شوند.
گفتنی است، پیش از این هم عارف اکبری دادستان مرکز استان در ابتدای قبول مسوولیت از کمپ ترک اعتیاد ایسین بازدید کرد و دستورات لازم جهت حل مشکلات این کمپ صادر کرد.
اما بعد از گذشت یک ماه از این بازدید خبرهایی از فرار معتادان از این کمپ منتشر شد.

## گزارش محققان ایرانی؛ سرعت پیاده روی بر خطر ابتلا به دیابت تأثیر می گذارد

یک گزارش جدید نشان می‌دهد که افراد می‌توانند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را از بین ببرند اما تنها در صورتی که به اندازه کافی سریع راه بروند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، بر اساس مطالعه جدیدی که در مجله British Journal of Sports Medicine منتشر شد، به نظر می‌رسد افرادی که حداقل ۴ کیلومتر در ساعت پیاده روی می‌کنند، با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو هستند.

تیمی به سرپرستی دکتر «احمد جایدی» از دانشگاه علوم پزشکی سمنان گفت که این میزان معادل ۸۷ قدم در دقیقه برای مردان و ۱۰۰ قدم در دقیقه برای زنان است. و هر چه گام‌ها سریع‌تر برداشته شود، بهتر است. نتایج نشان می‌دهد که به ازای افزودن هر یک کیلومتر در ساعت به سرعت پیاده‌روی، ۹ درصد کاهش خطر اضافی وجود دارد.

به گفته محققان، پیاده روی با کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط است، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که سرعت تند بهتر از حرکت آهسته است.

محققان خاطرنشان کردند: «در حالی که استراتژی‌های فعلی برای افزایش کل زمان پیاده‌روی مفید است، ممکن است تشویق افراد به راه رفتن با سرعت‌های سریع‌تر، برای افزایش بیشتر مزایای سلامتی پیاده‌روی، منطقی باشد».

در این تجزیه و تحلیل، تیم تمام مطالعات طولانی مدت را که شامل داده‌هایی در مورد خطر دیابت و راه رفتن بود، بررسی کرد. آنها ۱۰ مطالعه مرتبط با بیش از نیم میلیون نفر از ایالات متحده، بریتانیا و ژاپن را شناسایی کردند که همگی بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۲۲ منتشر شده بودند.

تیم تحقیق با گردآوری داده‌ها دریافتند که سرعت متوسط پیاده روی ۳ تا ۴.۵ کیلومتر در ساعت با ۱۵ درصد کمتر خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ در مقایسه با پیاده روی آهسته تر از ۳ کیلومتر در ساعت مرتبط است. علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که پیاده‌روی سریع با سرعت ۴.۵ تا ۶.۵ کیلومتر در ساعت با ۲۴ درصد کمتر خطر ابتلاء به دیابت در مقایسه با یک حرکت آهسته همراه است.

پیاده روی سریع‌تر از ۶.۵ کیلومتر در ساعت خطر ابتلاء به دیابت را حدود ۳۹ درصد کاهش می‌دهد.

به گفته محققان، افرادی که می‌توانند سریع‌تر راه بروند، قدرت عضلانی و آمادگی قلبی بهتری دارند، که هر دو با سلامت کلی و همچنین کاهش خطر ابتلاء به دیابت مرتبط هستند.

علاوه بر این، پیاده روی سریع برای کاهش وزن مفید است و هر گرمی که فرد کم می‌کند، پاسخ انسولین او را بهبود می‌بخشد.

## محققان آلمانی می گویند؛

### کردن درد عامل بروز سردردهای شایع

تحقیقات جدید از اسکن‌های MRI ویژه برای تشخیص این ارتباط، ادعا می‌کند که ماهیچه‌های گردن ممکن است باعث سردرد شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از می‌دیسن نت، محقق دکتر «تیکو سولمان» از بیمارستان دانشگاهی Rechts der Isar در مونیخ، گفت: «رویکرد تصویربرداری ما اولین شواهد عینی را در مورد درگیری مکرر عضلات گردن در سردردهای اولیه، مانند گردن درد در میگرن، با استفاده از توانایی کمی سازی التهاب ظرفیت درون ماهیچه‌ها ارائه می‌دهد».

افراد مبتلا به سردردهای تنشی اغلب احساس ستفی در سر و درد خفیف تا متوسط در دو طرف سر می‌کنند. از سوی دیگر، میگرن با درد شدید ضربان دار به طور کلی در یک طرف سر حالت ضربه‌ای ایجاد می‌کند. میگرن همچنین ممکن است باعث تهوع، ضعف و حساسیت به نور شود.

گردن درد معمولاً با سردردهای اولیه همراه است، اما تاکنون هیچ نشانگر زیستی برای اندازه‌گیری التهاب و تحریک عضلات گردن وجود نداشته است.

در این مطالعه، تیم تحقیق درگیری عضلات گردن در سردردهای اولیه را با استفاده از نوع خاصی از MRI برای یافتن ارتباط بین دفعات گردن درد و سردرد انجام داد. محققان درد و تحریک عضلانی را با استفاده از حالتی به نام مقادیر T۲ عضلانی اندازه‌گیری کردند.

مطالعه شامل ۵۰ شرکت‌کننده، عمدتاً زن، در رده سنی ۲۰ تا ۳۱ سال بود. ۱۶ نفر سردرد تنشی داشتند، در حالی که ۱۲ نفر سردرد تنشی به اضافه میگرن داشتند. گروه‌ها با ۲۲ فرد سالم همسان مقایسه شدند.

همه شرکت‌کنندگان MRI توربو اسپین سه بعدی داشتند. ارتباط بین مقادیر T۲ عضلانی و وجود درد گردن، تعداد روزهای سردرد و تعداد نقاط درد که با دستکاری عضلات نوزق‌نق‌های تعیین می‌شود، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

گروه سردرد تنشی به اضافه میگرن بالاترین مقادیر T۲ عضلانی را نشان داد. مقادیر بالاتر T۲ عضلانی به طور قابل توجهی با تعداد روزهای سردرد و وجود درد گردن مرتبط بود.

نقشه برداری عضلانی T۲ همچنین می‌تواند برای طبقه بندی بیماران مبتلا به سردرد اولیه و برای نظارت بر اثرات درمان استفاده شود.

سولمان خاطرنشان کرد که درمان‌های غیرتهاجمی که درد در عضلات گردن را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند به اندازه داروهای مؤثر و ایمن‌تر باشند.



## رییس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت اعلام کرد:

# هر کد ملی، یک پرونده الکترونیک سلامت



رییس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه هر کد ملی باید یک پرونده الکترونیک سلامت داشته باشد تا سلامت فرد به صورت فعال پیگیری شود، در عین حال گفت: در قرارگاه سلامت خانواده و نظام ارجاع پیشنهاد دادیم افرادی که ما با دو بیماری دیابت و فشارخون شناسایی کرده‌ایم، ستاره‌دار شوند و در سطح دو خدمتی، رایگان خدمت گیرند.

به گزارش ایسنا، دکتر محسن بارونی در نشست خبری پویش ملی سلامت غربالگری دیابت و پرفشاری خون، گفت: حدود ۳۰ هزار واحد بهداشتی \_ درمانی در کشور ارائه دهنده خدمت سلامت هستند و بیش از ۷۰ هزار نفر کادر بهداشتی درگیر این پویش شده است. فشارخون بالا علت سالانه حدود ۱۲۶ هزار مرگ در کشور او با اشاره به اینکه بالغ بر ۳۶۰ هزار مرگ سالانه داریم، تصریح کرد: بر اساس مقالات چاپ شده، ۵۰ درصد این مرگ‌ها به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی است که تقریباً ۱۸۰ هزار مرگ سالانه می‌شود. طبق مقالات علمی ۷۰ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی نیز به دلیل فشارخون بالا است.

وی افزود: در واقع ۷۰ درصد مرگ‌هایی که در سنین ۴۵ تا ۵۰ رخ می‌دهد به دلیل فشارخون بالا است که یعنی سالانه ۱۲۶ هزار مرگ سهم فشارخون بالا است. بارونی تأکید کرد: سن امید به زندگی در کشور ما ۷۶ سال است و اگر سال‌های عمر از دست رفته مردم را محاسبه کنیم مشخص می‌شود که بالغ بر ۲ میلیون و ۵۲۰ هزار سال دست رفته عمر فقط به دلیل فشارخون بالا در هر سال داریم؛ بنابراین کنترل این بیماری بسیار هزینه‌اتربخش است. وی با اشاره به اینکه پویش ملی سلامت در بستر شبکه ۷۰ می‌دهد، اظهار کرد: نظام شبکه ما بتواند در سال ۱۲۶ هزار مرگ سالانه ناشی از فشارخون بالا جلوگیری کند؛ اما

فردی با بیماری شناسایی شود حتما به شکل فعال توسط مراقب سلامت پیگیری خواهد شد.

وی افزود: یک اصطلاحی وجود دارد تحت عنوان «جمعیت یک بار خدمت» که یعنی در طول سال یک فرد یکبار خدمت گرفته است یا خیر؟. آمار «جمعیت یک بار خدمت» قبل از پویش ملی سلامت در روستا ۷۰ درصد و در شهر بین ۲۵ تا ۳۰ درصد در سال است که آمار شهری خطرناک است. تمام محلات یک پایگاه سلامت شهری دارد و مردم باید بدانند که هر فردی که در محله قرار دارد می‌تواند بسته خدمتی متناسب با گروه سنی خود را دریافت کند که همه این‌ها سبب می‌شود از وضعیت سلامتی افراد مطلع شویم اما در پایان پویش می‌توان اعلام کرد که تأثیرات دقیق چگونه بوده است.

**مبتلایان دیابت و فشارخون، ستاره‌دار می‌شوند**  
رییس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت به پیشنهادی که وزارت بهداشت در زمینه پوشش بیمه‌ای مبتلایان به دیابت و فشارخون بالا دارد، اشاره کرد و گفت: امروز در قرارگاه سلامت خانواده و نظام ارجاع که با حضور نمایندگان تأمین اجتماعی و بیمه سلامت برگزار شد پیشنهاد دادیم افرادی که ما با این دو بیماری شناسایی کرده‌ایم، ستاره‌دار شوند و در سطح دو خدمتی، رایگان خدمت گیرند؛ این کار در حال برنامه ریزی است. در نقاطی که هنوز نظام ارجاع برقرار نشده است؛ فرد ستاره دار با مراجعه به سطح دو خدمتی شناسایی می‌شود. گفتنی است: طبق اعلام قبلی مسئولان وزارت بهداشت، غربالگری دیابت و فشارخون گروه هدف از ۲۰ آبان‌ماه شروع شده و تا ۱۵ تیر ادامه دارد و قرار است طی این پویش که همه افراد ۱۸ سال و بالاتر (نمؤلیدین قبل از ۱۰/۸/۱۳۸۴) ساکن در کشور گروه هدف آن هستند تحت غربالگری پرفشاری خون و دیابت قرار گیرند.

## کریمی تأکید کرد؛ ترکیب شورای عالی بیمه باید تغییر کند



است. ترکیب شورای عالی بیمه‌ها باید حتماً عوض شود و این قانون می‌خواهد و خواهش می‌کنم مجلس حتماً ورود کند. در قوانین داریم که باید تعرفه بر اساس قیمت تمام شده باشد.

وی با اشاره به موضوع تعادل منابع و مصارف، افزود: می‌گویند چون منابع نیست، پس مصارف هم همین است و این نگاه، می‌شود ویزیت ۳۷ هزار تومانی در بخش دولتی در حالی که ما باید منابع را افزایش دهیم نه اینکه مصارف را فریز کنیم که در مدت ۱۲ سال دستمزد جراح ما دو برابر شده است در حالی که حداقل حقوق کارگر بیش از ۱۵ برابر شده است.

## فرشیدی عنوان کرد؛

### روزانه ۷۵۰ هزار نفر غربالگری دیابت و فشار خون انجام می دهند

یک هفته اخیر روزی ۷۵۰ هزار نفر غربالگری شدند. اکنون زیر ۳۰ درصد جمعیت هدف را که افراد بالای ۱۸ سال هستند، پوشش دادیم ولی با سرعت پیش خواهیم رفت. فرشیدی گفت: از دیگر اهداف ما از این پویش شناساندن برنامه سلامت خانواده به مردم است.



داد باید بر فاکتور دسترسی به مراکز خدمات و ارتباط الکترونیک و مجازی هم کار کنیم تا ارتقای سواد سلامت را شاهد باشیم. این عوامل منجر به افزایش پوشش خدمات سلامت می‌شود تا به عنوان مثال ۱۰ سال دیگر تخت‌های بیمارستانی و نیازهای درمانی و سکنه‌های مغزی و قلبی ... کمتر شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: پویش ملی سلامت در فاز اول تا ۱۵ دی ۱۴۰۲ ادامه دارد و از درس آموخته‌های آن برای برنامه‌های بعدی هم استفاده می‌کنیم. وی افزود: قصد داریم در این زمینه برنامه‌های مشابه در غربالگری سرطان‌ها هم اجرا کنیم. امروز نصف زمان پویش گذشت؛ هفته اول پویش برای آمادگی و همراهی بود اما در

## قناعتی عنوان کرد؛

### دیابت هر سال جان ۳۰ هزار ایرانی را می گیرد



رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران، به تشریح جزئیات مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در کشور پرداخت.

به گزارش خبرنگاری مهر، حسین قناعتی، با بیان اینکه ۸۳ درصد از بار بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آن، بر اثر بیماری‌های غیرواگیر مانند پرفشاری خون و دیابت است، گفت: ۳۲ درصد از افراد بالای ۱۸ سال فشارخون دارند و ۶۰ درصد از افراد از فشارخون خود بی‌خبرند. همچنین ۱۴ درصد از افراد مبتلا به دیابت هستند و ۵۰ درصد از آنان از بیماری خود خبر ندارند. به همین دلیل از این بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود. وی با بیان اینکه سالانه ۳۰ هزار مرگ به علت دیابت در کشور اتفاق می‌افتد، به آمار مبتلایان به دیابت و فشار خون در تهران اشاره کرد و افزود: در تهران ۲۷ درصد از افراد به فشارخون بالا و ۱۶ درصد به دیابت مبتلا هستند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به اهمیت پویش ملی سلامت در پیشگیری و کاهش بیماری‌های غیرواگیر، گفت: سالانه ۳۰۰ هزار نفر به دلیل بیماری‌های قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند و با اجرای این پویش و غربالگری پرفشاری خون و دیابت می‌توان از نیم میلیون مرگ در اثر بیماری‌های غیرواگیر و ۳۰ هزار مرگ ناشی از دیابت پیشگیری کرد. قناعتی، شناسایی و درمان افراد مبتلا به پرفشاری خون و دیابت را از اهداف این پویش اعلام کرد و افزود: همه افراد بالای ۱۸ سال با مراجعه به پایگاه‌های سلامت، خانه‌های بهداشت، مراکز جامع سلامت و ایستگاه‌های مجری طرح می‌توانند به صورت رایگان معاینه و قند و فشار خونشان اندازه‌گیری شود. در صورت ابتلاء به پرفشاری و دیابت نیز برای پیگیری درمان به مراکز درمانی مربوطه ارجاع می‌شوند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در این طرح انتظار داریم ۷۰ درصد از سه میلیون و ۲۰۰ هزار نفر جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران مشارکت کنند، گفت: ۱۵۲ پزشک و ۷۴۰ مراقب بهداشت و بهورز در این طرح مشارکت دارند.

قناعتی، پویایی حوزه سلامت را در کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر دانست و افزود: تنها ۳۰ درصد تأمین سلامت جامعه بر عهده نظام سلامت است و ۷۰ درصد مابقی آن تحت تأثیر مؤلفه‌های اجتماعی است که در اختیار سازمان‌ها و نهادهای دیگر قرار دارد و در این زمینه همکاری بین بخشی می‌تواند در تأمین سلامت جامعه نقش مؤثری داشته باشد.

## رییس انجمن داروسازان ایران:

### مطالبات داروخانه‌ها را باید با التماس بگیریم



رییس انجمن داروسازان ایران، نسبت به نحوه پرداخت مطالبات داروخانه‌ها به شدت گلایه کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، شهرام کلاتری خاندانی گفت: اوضاع به گونه‌ای است که هر ماه باید برای دریافت سهم داروخانه‌ها از بیمه‌ها و سهم یارانه ارزی دارو، به سازمان‌های بیمه‌گر، سازمان برنامه و بودجه و سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها؛ یادآوری و خواهش و التماس کنیم.

وی خطاب به رؤسای سازمان‌های برنامه و بودجه و هدفمندسازی یارانه‌ها، اظهار داشت: لطفاً برای پرداخت به موقع مطالبات داروخانه‌ها، برنامه ریزی داشته باشید و قانون را اجرا کنید.



کرد، خالص، نمک، مارگارین، دانه، چربی‌های حیوانی و روغن‌های جامد باید از برنامه غذایی کنار گذاشته شود. به جای آنها استفاده از روغن زیتون یا دیگر روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌های پسته‌دانه می‌شود. اضافه کردن میوه‌ها و دانه‌های گیاهی مثل گردو به برنامه غذایی توصیه می‌شود.

در این ۱۵ تا ۱۰ دقیقه ۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

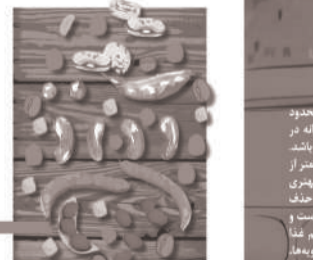


۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه



۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه



۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

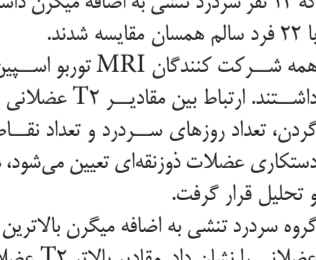


۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه



۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

۱۰-۲۰ دقیقه

