

شجرهٔ زریںگر

بلوچی

آموزش زبان بلوچی با ترجمه ی پارسی



باکارگ/bākārag/ آروغ

باکس:/bākas/ کبریٔ،سپنٺک

باگ/bāg/ باغ

بال/bāl/ پَر

بالاد/bālād/ بالا

بالاچ/bālāḥ/ مردی معروف در تاریخ بلوچ؛برادر دودا بود بالاچانی/bālāḥāni/ بالاچ؛اسم یک فامیل در بلوچستان

بالبال/bālāl/ مرغی که در هوا بال می زند

بال جَنگ/bāljang/ بالِ زدن (مصدر)

بالی/bālī/ هواپیما

بالی پَ/bālīpā / فرودگاه

بالی مُرگ:/bālīmorg/ مرغی که پرواز کند

بالی مُدَگ/bālīmadag/ ملخی که می تواند پرواز کند

بالی مَور /bālīmōwr/ مورچه ی پرنده

بالیگ/bālīg/ هواپیما

بالیگراب:/bālīgorāb/بلی کوپتر؛ بالگرد

بالذی/balīḏī/ سطل آب؛ حلب آب

بام/bām/ خانه ی گلی و سنگی

بام امتار /bāməstār/ ستاره بامدادی

بامرد/bāmard/ مُردن؛ مُرد ،دلیر

بامردی:/bāmerī/ طایفه ای در بلوچستان

بامگرواه/bāmgovāh/ بامداد

بامی/bāmi/ اسمیت برای زنان

بان/bān/ باجگیر ؛ اتاق،گلی یاسنگی

بان بُند/bānband/ کسی که در سازنده سقف و اتاق باشد بانسُچ /bānsəhp/ دوستاپیت در اطراف قصرقند

باندا/bāndā/ فردا

باندات/bāndāt/ فردا

بانداشپ:/bāndašāp/ فردا شب

بانزَگ/bānrag/ صدای گوسفند

بانز/ bānz/ عقاب

بانزَل/bānzəl/ بال و پر گَنب = جمله: مُرُ گئی پانزلی پُرُوشتن

بانزَل/bānzəl/ بانزَل/ بال

بانزی/bānzī/ یک قسمت از دُهل و کشتی و بازی؛گوازی

بانزریگ/bānzīg/ قسمت از دُهل و کشتی و بازی؛گوازی

بانسَگ/bānsag/ صدای گاو

باجگیر/bājīr/ خانه گلی یا سنگی

باننک/bānok/ خانم خانه

باتنکلچنک:/bānkalēhnc/ باقلا

باتنگ/bāng/ اذان

بانگواه:/bāngovāh/ بامداد

بانلی:/bānalī/ اسمی برای زنان

بانو/bānū/ اسمیت برای زنان؛ خانم خانه؛زن شایسته

بانوَر:/bānōwr/ عروس

باو/bāvā/ پدر

باوَر/bāvar/ باور کردن؛ قبول کردن

باوَر کَنگ/bāvarakanag/ باور کردن(مصدر)

باهر/bāhar/ رَمه ی خر

باهر/bāhor/

@آموزش زبان بلوچی:

دم/dam/ نفس؛ورد

دماگ/damāg/ دماغ

دمانج/damāneh/ لحظه ای

دُمب/domb/ دُم

دَم نَزگ:/dambarag/ خسته شدن

دُمبَگ/dombag/ دُم گوسفند و...

دُمبی دپ/damfeidap/شهری در دشتپاری از کمبل بالاتر

دُمبِگ/dombīg/ دِم مرغ

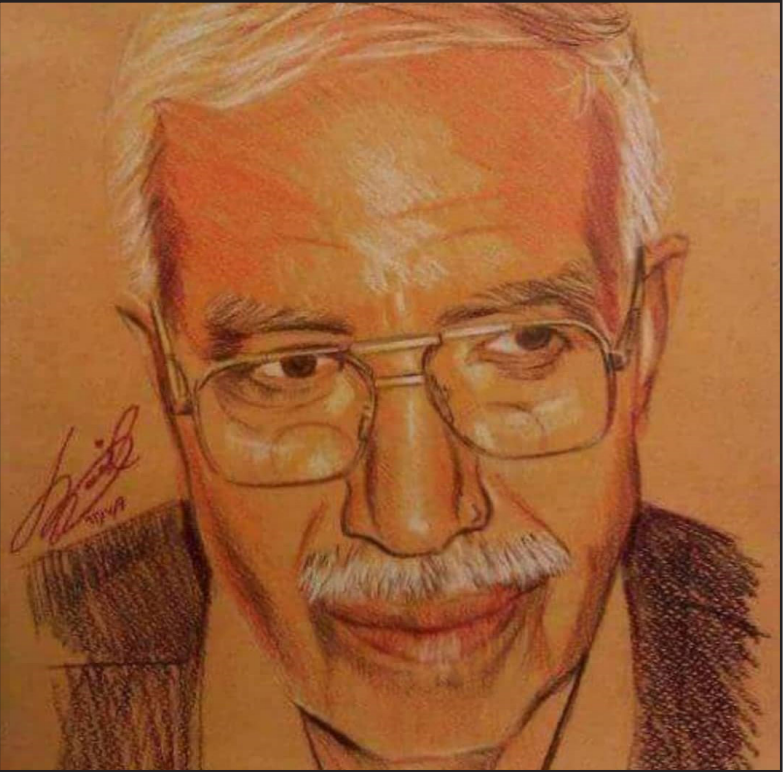
چهارشنبه، ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۲ برابر با ۱ جمادی الاول ۱۴۴۵ * ۱۵ November ۲۰۲۳ * شماره ۱۹۳۰

لُکِن پشک-باعث خالق

گُلپی شهدا گیشتر وشتر گندگ
من چارار منی دیمهٔ جنکهٔ گونِ بان-
اشانی چُلی چُلی باکهٔ ته‌ی کبگی رواجان
بلهٔ مَلکهٔ واسته درچکانی سرا
نشستگین مُرگانی آوازا چه کمتر نه ات-
پدا کوش چو لَهم لَهم ء کشگانء و اے ندارگء
روچی گُشهٔ زانان گواتء دل هم گیش
زیبدار کناگان ات- آرس لوبیءء هم کاڈانی رمهٔ گُشهٔ
زانان کوهء بُنهٔ سنکرتگین هاپهٔ تها وتی
مِسکین مهپران ترکنگان وڈ بُت-
من هم وتی پدا تیز اتان-
اے دوايس هما جاگهاں ادا اگاں مے پيميس گنوڪ
ئے سر بکاپی يکبرے دپء چو چاتء پچ بی و هميشانی دپيان
روک روکء چاريت گُشهٔ زانان ريسرچ کناگهٔ واستء
observations کنگ لوٲی- من يک کدرکنوکهٔ بزانت
پرچه آبیء ميزان ميزان ء کدم چنانء لوگء ته‌ی مُردم
گُشهٔ زانان بانورے رواگء واسته مزن گئء روان اتان-
چہ نوک بشانگء دراتکگ-

مرگ ء آسر زند

منی چکاس بوبگ ء اتنت- چکاسان پد من لوگ ء
واتر بوتان ته ايٲتکی ات- پت ء تحت اودا نه ات که پيسر ء
بوتگ- کاپر ء چير ء بندوکيں درستين کروس گار اتنت ء
ايوکا يکے پش کپتگ ات-اے پت ء دوسترين کروس
بوتگ ء شپ ء مدام وتی تحت ء پادگ ء بستگ ٲے-
پت ء اے کروس ء نام جبراک کتگ ات- جبراک ء گردن اسپيت
ات ء جند شُهر- دراجين بار اتنت- بُل ءے سک کسان ات-
من لوگ ء جست گُت که کروس گُچ آنت؟ آيان من ء گوشت
که يک روچے مردمے اتکگ ء آتی ء شرين نهادهٔ ء کروس
زرتگ آنت ء ما دانگ آنت- بلے جبراک پميشکا نه دانگ
که اِے پت ء دوستين کروس بوتگ ء پت ء ياتگار اِنت-
من کروس ء نزیک ء شتان ته ملور ات- آتی ء يکبرے
من ء انچو چار اٲ گُشهٔ زانان آ مَنی تها وتی اصل
وابند ء شوبازگ ء اِنت بلے گندگ ء نه اِنت- من پت ء
ياتگارين کروس ء سرا دست اير گُت ء پدا آتی ء گردن ء
ايرمرزگ ء بوتان- همدا من جيؤ اٲ- پت ء اے ياتگار
داں چنت وبد ء لوگ ء دپ ء بندوک بيت- سهدارے، باندا
اِے بم مريت- من جبراک بوتک که بلے پداان پچ کنت-
من چاران ته آ تچک ء هما جاه ء شُت که اودا پت ء
تحت اير بوتگ- آ ته ديران همودا اوشتات- بلے آتی ء
نه وتی وابند ديست ء نٲيکه تحت-



مَلکَموت آ روچء تپء کپٲين

تان دوصد سالء گندلان پيٲين

محمد بيگ بيگلء ياتء مٲے بازين کلمکاران نبشته کتک ء
وتی دلپذردی درشان کتگ- بيگلء بيرانی په بلوچ راجء
بلايين تاوانے که واجه بيگلء کمي تاء سک ديران مانيت،
بلے مٲے گيشتر کلمکاران بلوچ راجء گلگ ء زاری گُت که
بلوچ قوم مردک شناس اتنت- بلوچ وتی زندگيں اِزمگر،
بامرد ء راج پهازان شمشکار اتنت- گيشتر مٲے کلمکاران
ملافاضهٔ اے گالبندهٔ حوالهٔ دانگ:
”زندگء بولبيے نه دات مچی، مرثک نی بوشے ماں گورٲے
تچی” چونائيا مروچان مٲے گيشتر کلمکارانی تبے جوؤ
بيٲگ که بامردے يا راجدوستے، کلمکارے يا اِزمگرے که
بيران بيت بمے تبهٔ نبشته کنتت- اے تب يا فلسفهٔ بلوچء
نه اتنت- من گون اے فلسفهٔ تپاک نه کتان- پرچا که اے تب
يا فلسفهٔ هما بامردء آرزشتء کم کنت- بلوچء دائم وتی
زندگيں بامرد ء اِزمگرانی عزت ء احترام گُتگ- وتی وس ء
واکء مدت ء کُمک بم کتگ-

محمد بيگ بيگل يک انچيں مخلص ء ايمانداريں کلمکارے
بيٲگ که زندگيء دورانء بم بلوچان آتیء عزت ء احترام
گُتگ- مروچی که بيران بيٲگ آتیء عزت ء احترام ء مهر
بلوچء دلء بما وؤا است اتنت- بلوچ وتی محسنء پچه
کاريت- بيگلء وتی سرجمين زند په بلوچء بلوچی لبرانکء
نذر کتگ- بلوچ راجدپٲر بيگلء چوں شمشکار کت کنت-
بيگلء سرجمين زند پچيں کتايے- آتیء کرد روژنائين
استالے، آتیء ساچشت بلوچء منزلء ريشون اتنت-
چونائيا اِزمگرء بامردانی زند چه مرگء پد بندات بيت-
بمے واستا گُوشنت که اِزمگر ء بامرد نه مرنت- چماں
انديم بنت، بلے دلانی اندرا زندگ ماننت- آتیء ساچشت ء
راجددوستی ء جهد آتیء يِرگء نيلنتت- ء بامردء جهد
دائم بميش اتنت که من وتی راجء چيزے به دپان- چه راجء
مه لوتان- ايماندار ء مخلصين راجی بامرد پچر وتی راجء
گلگء نه کنت- راجء راستين راهء شونء دنت-

منی يک جُوانيں لبرانکی سَنگتےء کسه کت که ما يک روچے
بلوچ راجی گشنده حدامرزی ئيس اُستاد ستار بلوچء کلبء شُئين،
حال احوال کت، گُڙا سلام ء دُعاء پد اُستادهٔ چه ما جست
کت که شما چه کجا پيداگ اٲت؟؟ ما گُشت که واجه ما چه
فلاں بلوچ اِزمگرء کلبء پيداکيں- جست ءے کت که واجه
چون اٲت؟ ما گشت که وش ء جوؤ اِنت، بلے چه بلوچ راجء
سک زنگزار اِنت ء کُلك ء آزاری ءے کتگ که بلوچ قوم
منا جست نه کنت، منی مدت ء کمکء نه کنت، گُڙا اُستاد
ستار بلوچء دَرائينٲت که سک رَد اِنت- بلوچ قوم وت
گلام اتنت، يک گلاميں قومهٔ منا ء آتیء چه دات کنت-؟؟
بلوچ قوم وت گلام اتنت، گلامء دستء چے بيت کنت؟؟
بچار که بلوچ راجی گشندهء چوئين مارشت اتنتت- اے
دابيں مخلص ء ايمانداريں بامرد بلوچ قومء اندرء سک
باز اتنت که وتا بچ زاتی لوٲ ء تماه اِش نيست-

چوش که راجی گشنده استاد ستار بلوچ، استاد غلام
رسول دينارزئی، استاد شفيع بلوچ، نورخان بزنجو،
ميراحمدبلوچ، رفيق اومان، منهاج مختار، راجی گشنده
فقيرمحمد عاجز که زورگيرء بمے زيتان شهيد کت، رفيق
اومان کساس دو سالء برز اِنت که زورگيرء آوارچنت ء
بيگُواه کتگ- حدامرزی ئيس ملا کمالانء دگهٔ بازين نام
است انت ايشانی زکر من پعيشه کت که اے راجی گشنده
زانگ بنت- تان جهان است اِنت زندگ ء هيران اتنت-

يک برهے زانگ لوٲيت که راجی گشنده ء سرکاری گشندهاں
پرک اتنت- آ په وتی راجء گُوشيت، اے په رَزء باترا
گُوشيت- زَرِي ء سرکاری گشنده مدام چه قومء لوٲيت-
چه سرکارء بم وتی برهء گيٲت- ايف سی ء فوچ ء
لينگائانی ديوانانی بُراه ء سپاه اتنت- ايشان گُوشنت
زَرِي اِزمگر- بمک شپ وتی نهادهٔ بندنت- انچو که

چهارشنبه، ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۲ برابر با ۱ جمادی الاول ۱۴۴۵ * ۱۵ November ۲۰۲۳ * شماره ۱۹۳۰

محمد بيگ بيگلء ياتء.....ميجر محمد

مروچی لهٲين سرکاری گشنده مٲے شُمهٔ ديما اتنت،
بلے راجی گشنده زَر ء تلبء نه کنت- آ وتی اِزمء گون
بلوچ راجء نازينيت- آ راجی گشنده گُڙا بلوچ راجدپٲرء
هيران اتنت- بلوچ ء دلء مدام زندگ اتنت-

تنگوين بيلان! پهل کن ات که منی سرحال دگرے- من دگه ديمے شُتان- --

محمد بيگ بيگل چه بما راجدوستيں اِزمگرء بامردان اتنت
که بيگل ء اِزمء بلوچ قومء را، بلوچی زبان ء لبرانکء را
کٲ ء نپ ء فاندگ دانگ، بلے بيگل چه بلوچء دلمانگ
نه بيٲگ- بلوچ قوم چه بيگلء دلمانگ بيٲگ، بلوچی
لبرانک په بيگلء بے تاپير بيٲگ-

بيگلء بلوچی لبرانکء اندرا تَؤن ء گُوشکندهٔ پَؤء
وتی بے لگاميں بور رکاب دانگ- لبرانکء اے پَؤء
بيگلء جُوانيں ساچشتکاری کتگ- انچو که لبرانکء
بازين تهرانت، تَؤن ء گُوشکند بم مٲے لبرانکء بُراه ء
سپاه اتنت- اے تهر اگاں لبرانکء اندرا مه بيت، گُڙا آ
لبرانک يزان که سرجم نه اتنت، نيم بُندگ اِنت- بيگلء
ساچشت کاری ء اِزمء چه مٲے بازين نودربران بيگلء
رايبند گيٲگ ء بمے پَؤء جُوانيں وژءهٔ وتی ساچشتکاری
بندات کتگ- بازينان چه بيگلء سکين زرتگ-

تنگويں بيلان! مروچی کل بلوچ پردرد اتنت- بيگل ء
بيرائی په کل بلوچ راجء مَولِيں تاوانے، بلے انسان
که پيداگ بيت، اما يک روچے بيران بم بيت- لهٲين
انسان په وتی کپوٲ ء چک ء هَاسگان ، کس ء وارساں
بيران بيت، دگه لهٲين په سرجمين راجء بيران بيت-
بيگل ء يات تان سک ديران مانيت-

بيگل که اِزمگرِيء ساچشت کاریء ابيد بم جُوانيں
انسانے اتنت- انسان دوستے ات، سکيں خود دار ء بے
تَمايِيں بستي بے ات- دُعا کتان که حاوند بيگلء ماں
گُلباهء جاگه به دنت ء بلوچ راجء اے گُرائين گمء
سگدء پائيگء به دنت- گُڙسرا يک گُلوبيء، پيگامے
يا دَروٲے گون کتان، اميت کتان که واجه بيگل منی
ذُرونان سرکنت-

سيدپاشمىء به گُوش:

شال پيسر سگارهٔ برجان ات

دينان بے سپٲيں گنجيں گُوادر شُت

مراد ساحرهٔ به گُوش:

اے بلوچان اتحاد، اے بلوچان اتحاد

په وشيں روچان اتحاد

کريم دشنى به گُوش:

کُل شُت اتت پاکيں ميندهٔ حور ء طوبى اِش رس ات

تالپهء شيرين دوکُرمء مٲے وفاداری نه شُت

گُل خان نصيرهٔ به گُوش:

وتن تپاه ، چه مسترين قوم اتنت در به در

گريبء بزگرء شِوان تپچان اتنت تار په تاريء

جی آرملاهٔ به گُوش:

گُؤن ء بديں واری

دل ريش ء دل آزاری

بے کاری ء چم داری

پرچا په بلوچان اتنت

رحم علی مری ء به گُوش:

خیرانی تَمَن ويران اتنت

سِيَت گون شگليں چنگان اتنت

بالاچ گُورگيچ ء به گُوش:

بير بلوچانی تان دو صد سالء

لسهيں آبوکے دو دنتانيں

عطاشادهٔ به گُوش:

من په مرگ گار نه بان

مهران که آوار نه بان

دان آکيت است انتت منی بونانی ليک

من مرتگان تو بم مرئے

تو زندگ ئے، من زندگاں

بلوچی -

بلوچ ماتانی ليلوک.

«مَردين چُک ء ليلوک »

ليلو ليل مَنی بَچيگ ء.

بَچيگ ء گسان سالين ء.

بَچيگ ء شَکر گالين ء.

دوشی بَچَک ء باز گرِيَتگ.

آرسان ئے گلَمپَر رتکگ.

دَرِيں هَنگاکاں مَروارد.

مات په بے گمی واپ گِيتَگ.

شَهميرِين پَت ئے زَهر گِيتَگ.

بَچيگ په مُراد نازينَتگ.

سرزاناں وتی نادينَتگ.

دُگانيں گُؤراں شير دانگ.

سُهماں نيمَک ء گُؤنَگی نا.

په پُئيں واهَکے واپينَتگ.

شاگيں گوانزَگ ء چَنڊينَتگ.

پاساں چَنڊنيں دار سَوتَکگ.

بُوپس که واپ تَرا رودين اِيت.

بےوابی ترا رَنجَين اِيت.

شاگيں گُوانزَگ ء ميديں بَنَد.

شاگيں گُوانزَگ تئی واپ جاه اِنت.

ميديں بَنَد تئی پاسيان اُنت.

هيَرَتَين گُچَک تئی لَبِيو اُنت.

شاگيں گُوانزَگ چه دارنُراشاں.

هيَرَتَين گُچَک چه آ گُوران ء.

آروچی مَنی بَچَ بيٲَگ.

بام ء دانگ ء روچ بيٲَگ.

کُل گون گُوانزَگ ء شَهم گِيتَگ.

آرِيزَين گساں جَه زُرَتَگ.

تاس گون روگِياں شَنگ بيٲَگ.

کُل ء را پُلهٔ بَهر بيٲَگ.

کُليں اَمااں گل زُرَتَگ.

کُل چه اَلم ء پُر بيٲَگ.

من چارشاھيں گُرانڈے کُشتَگ.

په شاھي کاپَر ء ديوان ء.

بچيگ په تَٲو رودينَتگ.

لَهميں گُريوگان سَهرَينَتگ.

چورپاکاں جَتَک لَبِيبَگِياں.

الله بَچيگ ء پَھريزات.

چه مُلک ء کُنگ ء پُشانکان.

بَچيگ رُد اِيت وِرنا بيت.

مُلك ء اِرُت ئے بَرجاه بيت.

هَر روچ گون پَت ء آمراه بيت.

سُهاھيں چوگُوان رَنَد اِيت.

پاگے وَاچَھيگ بَنَد اِيت.

ميری شان گُنت ء گند اِيت.

سَگِياں گُتار ء بَنَد اِيت.

پُئيں پُٲَران نِند اِيت.

زُلمِين چِيزَوان سِند اِيت.

ليلو ليل يَلِين بَچيگ ء.

هَر دو ديدگانی روک ء.

چَم ء نُنک ء گِندوک ء.

اُنيِد ء سَرشِپانی نوک ء.

گُموارِين دل ء بَندوک ء.

شجرهٔ زریںگر

علمی – پزشکی

خبر

پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی با تغذیه مناسب

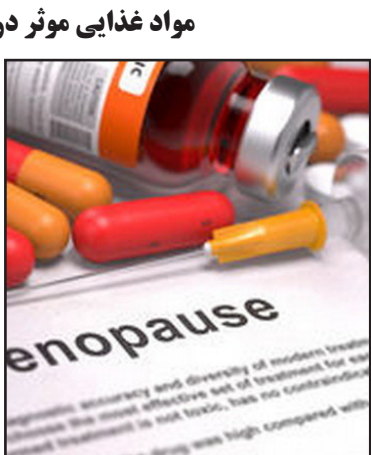


رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، گفت: یکی از سالم‌ترین علل مرگ و میر در دنیا و همچنین کشور ما بیماری قلبی عروقی است.

ایسنا- فرشته فرنزی نقش تغذیه را در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی بسیار مهم عنوان کرد. وی الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی‌ها، مصرف کم میوه، سبزی، حبوبات و مصرف بی‌رویه فست فودها و تحرک بدنی کم از مهمترین علل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی برشمرد.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت، افزود: توجه به نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای محصولات غذایی برای انتخاب محصولات مناسب‌تر کمک می‌کند. بنابراین همه افراد هنگام خرید باید به برچسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شدند دقت کنند. او با تأکید بر انتخاب آگاهانه مواد غذایی، گفت: برچسب محصولات حاوی مقادیر زیاد نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی را رنگ قرمز مشخص شدند که باید مصرف این مواد غذایی محدود شود.

خبر



مواد غذایی موثر در بهبود علائم «یائسگی»

خود رعایت کنید از اثرات سودمند آن بهره بیشتری خواهید برد. میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر اینکه نیازهای بدن به ویتامین‌ها و املاح معدنی را تأمین می‌کنند به علت دارا بودن فیبر در پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش به خصوص سرطان کولون، کاهش جذب چربی‌ها و کاهش کسترول خون موثرند. علاوه بر آن، میوه‌ها و سبزی‌ها دارای نوعی ترکیبات هورمونی به نام «فیتواستروژن‌ها» هستند که بسیار شبیه استروژن است

با رعایت تغذیه مناسب و به کارگرفتن اصولی ساده می‌توانید دوران یائسگی را راحت‌تر پشت سر بگذارید. اگر این نکات را از سال‌های قبل از یائسگی در تغذیه خود رعایت کنید از اثرات سودمند آن بهره بیشتری خواهید برد. به گزارش ایسنا، دوران یائسگی که دورانی گفته می‌شود که فعالیت تخمک‌گذاری در خانم‌ها به پایان رسیده و سازه‌های تناسلی متوقف می‌شود. سن متوسط یائسگی بر اساس مطالعات انجام شده در ایران حدود ۵۰ سالگی است اما بعضی در خانم‌ها ممکن است زودتر و یا دیرتر وارد دوران یائسگی شوند. این دوران خانم‌ها با تغییرات زیادی از جمله خشکی پوست، ظاهر شدن چین و چروک در پوست، نازک شدن ریزش موها، شل شدن و افتادگی سینه‌ها، خشکی واژن و گرگرفتگی مواجه می‌شوند و به دلیل کاهش توان استخوانی خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. البته علائم و نشانه‌های یائسگی بسته به شرایط بدنی متفاوت است و نحوه تغذیه می‌تواند نقش مهمی در کاهش علائم و عوارض یائسگی داشته باشد. با رعایت تغذیه مناسب و بکارگرفتن اصولی ساده می‌توانید دوران یائسگی را راحت‌تر پشت سر بگذارید و بخاطر داشته باشید که اگر این نکات را از سال‌ها قبل از یائسگی در تغذیه



متخصص می‌دانند که شنیدن صدای وزوز یا زنگ زدن گوش می‌تواند به دلیل کاهش شنوایی، افزایش سن، آسیب‌های سر و گردن یا قرار گرفتن در معرض صداهای بلند به وجود بیاید اما آنچه واقعا در بدن رب گوشه فرنگی ... نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد. فرنزی خاطرنشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت به والدین توصیه کرد از غذاهای مایهه آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده نکنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف فیبر در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی وی پیشنهاد کرد برای افزایش ارزش غذایی برنج آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات مصرف کنید.



همان‌طور که می‌دانید، در دوران یائسگی می‌تواند علائمی که در دوران یائسگی به دلیل کاهش سطح هورمون استروژن بروز می‌کند را کاهش دهد. در حقیقت فیتواستروژن‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها مانند یک هورمون استروژن ضعیف در بدن عمل می‌کنند. انواع میوه‌ها و سبزی‌ها مثل انواع آلو، توت فرنگی، انگور، گیلاس، گوجه فرنگی، گریب فروت، تمشک، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم، هویج، کاهو، پیاز، سوسا، سیب زمینی، سلغم و چغندر دارای «فیتواستروژن‌ها» هستند و همچنین آنها در برنامه غذایی روزانه می‌تواند در حفظ استروژن بدن و کاهش علائم یائسگی موثر باشد. حبوبات در رژیم غذایی به معنای عدم سم‌زدایی کامل بدن باشد. گروه مرغ قرار دارد. این دسته از مواد غذایی مانند کبد پروتن‌میر نیز به بدن هستند. با مصرف همزمان حبوبات و غلات تمام اسید آمینه‌های ضروری بدن تأمین می‌شود و به این ترتیب پروتئینی با کیفیت پروتئین حیوانی در اختیار بدن قرار می‌گیرد. حبوبات هم مانند میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فیتواستروژن با همان هورمون گیاهی استروژن هستند. بنابراین اگر در رژیم غذایی مصرف آنها در برنامه غذایی افزایش یابد در کاهش علائم موثر است.

... کاهش مصرف قند: یک راه برای سلامتی بدن

صداهایی را می‌شنود که وجود ندارند.

میسون در ادامه می‌افزاید: این درک از پدیده وزوز گوش در جامعه علمی چندان استقبال نشد. زیرا معمولا فرض بر این است که فرد مبتلا به وزوز گوش از قبل دچار مشکل کم‌شنوایی بوده است. با این حال افراد مبتلا به وزوز گوش در آزمایش‌های شنوایی‌سنجی عملکردی طبیعی دارند. مثل آزمایش اودیومتری با صدای خالص (PTA-Pure Tone Audiometry)، که فرد با شنیدن صدای بوق دستشان را بلند می‌کند و بدین ترتیب تا پایین‌ترین تن صدایی را که می‌شنود اندازه‌گیری کنند.

اما یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آزمایش صدای خالص اعصاب حساس به صداهای ملایم‌تر از ارزیابی می‌کند و کاهش شنوایی پنهان ناشی از آسیب به اعصاب شنوایی گوش داخلی را که به صداهای بلندتر حساس است، در نظر نمی‌گیرد. میسون گفت: ما اکنون می‌دانیم که تست شنوایی کل داستان را به ما نمی‌گوید. پژوهشی که انجام شد، ۲۹۴ شرکت‌کننده در رده سنی ۱۸ تا ۷۲ سال شرکت کردند که همگی در آزمایش اودیومتری با صدای خالص عملکرد طبیعی داشتند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: ۲۰۱ بزرگسال که هرگز وزوز گوش نداشتند، ۴۴ نفر که وزوز گوش موقت داشتند و ۲۹ نفر که حداقل به مدت شش‌ماه وزوز گوش ثابت داشتند. متخصصان از طریق آزمایش کاهش شنوایی شامل گذشتن الکترودهایی در کانال گوش و روی پوست سر

بهترین و بدترین غذاها هنگام ابتلا به چند بیماری شایع

هستند. بدترین غذاها: آب نبات و آدامس‌های بدون قند حاوی سوربیتول یا سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی که قابل هضم نیستند و می‌توانند باعث اسهال شوند. سایر غذاهایی که می‌توانند باعث ایجاد گاز و نفخ شوند عبارتند از: پیاز، سیب، کلم بروکلی، کلم و لوبیا. کافئین می‌تواند اسهال را تشدید کند.

پیوست زمانی رخ می‌دهد که غلات کامل غنی از فیبر، میوه‌ها و سبزیجات را به میزان کافی مصرف نکنید. بزرگسالان بین ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز نیاز دارند. بهترین غذاها: نان غلات کامل، آجیل، آلو، بلغور جو، بذر کتان، کلم بروکلی، گل‌ابی و سیب. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در روز به حرکت روده کمک می‌کند. بدترین غذاها: شکلات، لبنیات، مکمل‌های آهن، مغزها (داروهای ضد درد) و برخی داروهای ضد اسهال

تپوع گوش درد اغلب با عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی بروز می‌کند. بهترین غذاها: مایعات شفاف و سوپ مرغ یا شل کردن مخاط در مجرای بینی، احتقان را کاهش می‌دهند. اما ۳ موجود در مایه قزل‌الا و آجیل التهاب را عالی می‌دهد و ویتامین C موجود در سبزیجات با برگ های تیره، توت‌ها و مرکبات، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بدترین غذاها: لبنیات می‌تواند خلط را غلیظ و احتقان را بدتر کند، به استثنای ماستی نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند حالت تهوع را بدتر کنند. درد کل بدن

برای دردهای عضلانی عمومی، غذاهای حاوی منیزیم

۸ راهکار برای سم‌زدایی بدن در روزهای آلوده

عفونی کننده عالی و ادرارآور است. این سبزی معطر به دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند شکلات تیره (۷۰ درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. گزنه‌های ساده دیگر شامل فلفل‌های میوه است. قندهای طبیعی نیاز شما به شیرینی‌های برشزر را کاهش می‌دهد. دارچین را نیز می‌توانید به جای قند به غذاها اضافه کنید. مصرف دارچین به کنترل قندخون کمک می‌کند.

... نوشیدن آب: تکت تک سلول‌های بدن برای بقا نیاز به آب دارند. روز خود را با نوشیدن آب و اضافه کردن چند قطره لیمو تراره به آن شروع کنید. این کار نه تنها فرایند هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به سم‌زدایی از کبد نیز می‌شود. ... تحرک کافی: ورزش منظم نوعی سم‌زدایی از بدن است و منجر به بهبود گردش خون، بهبود فرایند هضم، کاهش استرس، تقویت مفاصل و حفظ سلامت کل بدن می‌شود.

... مصرف سبزیجات تیره رنگ: این سبزیجات از قبیل اسفناج، برگ چغندر، خردل و ... برای کمک به جلوگیری از برخی شرایط بهداشتی از جمله دیابت، سنگ کیسه صفرا، مشکلات کلیوی و سلامت کبد از گذشته مفید بوده‌اند. سبزیجات تیره رنگ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش پیوست نیز مفیدند ضمن این که خواص ضد پیری دارند. تز کبیات فلفل شده در سبزیجات تیره رنگ به واسطه سطوح بالای فیبر، آب و منیزیم موجود در آنها منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان، تعادل هورمونی و کاهش وزن می‌شود. ... اضافه کردن جعفری به رژیم غذایی: جعفری یک ضد

... اضافه کردن جعفری به رژیم غذایی: جعفری یک ضد

چهارشنبه، ۲۴ آبان ماه ۱۴۰۲
برای ۱ جمادی الاول ۱۴۴۵
۱۵ November ۲۰۲۳
* شماره ۱۹۳۰

کاهش مشکلات حوزه دارو، تجهیزات و شیر خشک مستلزم همکاری بین‌بخشی



علوم پزشکی در سراسر کشور؛ موضوع تأمین به موقع تجهیزات پزشکی و شیر خشک است. معاون وزیر بهداشت، تصریح کرد: در حوزه محصولات غذایی، آرایش و بهداشتی سازمان غذا و دارو در زمینه صدور مجوز و نظارت عهده دار مسئولیت است در حالی که در حوزه تأمین دارو، تجهیزات و شیرخشک به صورت مستقیم وزارت بهداشت و به تبع آن سازمان غذا و دارو پاسخگوست.

وی با بیان اینکه کمبودهای مقطعی موجود در بازار بیشتر حاصل از تأثیرات بین‌المللی و عناد کشورهای مستگمر است، عنوان کرد: با پیگیری‌ها و زحمات شبانه روزی همکاران ما مشکلات به خصوص در حوزه شیر خشک تا حد بسیار زیادی مرتفع شده است.

محمدی با اشاره به اینکه اولویت توصیه پزشکان به تغذیه نوزادان با شیر مادر است، گفت: وظیفه ما در سازمان غذا و دارو تأمین شیرخشک برای متقاضیان و در اختیار قرار دادن آن به خانواده‌هاست.

معاون وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: خوشبختانه در حوزه دارو شرایط پایدار است و ثبات این پایدارى سلامت محور شد.

وی افزود: یکی از موضوعات مبتلا به تمامی دانشگاه‌های

مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هر کشور می‌توان از نظر حجم مردمی، مدیریت، سوءگیری‌های غلط و فساد یا سوءاستفاده احتمالی، اموال و دارایی‌های ذی‌نفعان را تهدید کند.

ایسنا- میرهاشم موسوی در مراسم گرامیداشت روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر امور مالی و همچنین جمعی از همکاران ستادی و استانی حوزه مالی و حسابداری این سازمان در سالن اجتماعات مجتمع فرهنگی ورزشی نگین غرب تهران برگزار شد، با اشاره به وجود انواع تهدیدات درون‌سازمانی و برون‌سازمانی پراپون هر سازمان و دستگاه، گفت: ما امتیاز مردم و بیمه‌شدگان هستیم و نباید اجازه دهیم هیچ تهدیدی، اموال و دارایی‌های آنان و چگونگی استفاده و منافع است، تهدید کند و همکاران حوزه مالی و حسابداری سازمان در این زمینه نقش بسیار مهمی دارند.

موسوی افزود: سازمان تأمین‌اجتماعی به‌عنوان

روز حسابدار در این سازمان که با حضور معاون برنامه‌ریزی، مالی و پشتیبانی و نیز مدیر