



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال نهم - پاییز و زمستان ۱۳۹۷



شماره مسلسل : ۱۸



از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید پزشکی- بهداشتی با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، قبول، ویرایش و یا تخلص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده‌ی عناوین " تازه های سلامت"، "بدانیم و سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ی ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
بدانیم و سلامت باشیم	۴۵۰

۵- از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

دو فصلنامه پیک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

خانم فرشته اسکندریان


منابع این شماره:

۱. اخبار پزشکی؛ ویژه نامه روز جهانی دیابت (آبان ۹۶)
- ، بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی (آذر ۹۶)
- و هجدهمین کنگره پوست (مرداد ۹۷)
۲. سایتها: webmed و رسانه دکتر سلامت
۳. کاریکاتور: آسمونی، بیتوته، محسن ایزدی و نمناک
۴. نوین پزشکی؛ شماره های ۶۱۱ (غربالگری سرطان پروستات) و ۶۱۴ (اختلال اضطراب فراگیر)

برای اشتراک نشریه با واحد پزشکی

(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

فهرست مطالب

۱ **نامه به سردبیر:** نقش خانواده در تامین سلامت روان فرزندان 

۲-۵ **بخش اول: تازه های سلامت** 

غذاهای پیشنهادی محققان هندی برای کاهش درد مفاصل

واقعاً آینه شکستن خطاست؟!

رابطه سودا و ام.اس

واکسن سرخک تبرئه شد

انتشار فهرست عوامل خطر افزایش تری گلیسرید

۶-۱۰ **بخش دوم: بدانییم و سلامت باشیم** 

اضطرابی که فراگیر می شود...


لطفاً چکاپ همراه با تست پروستات!

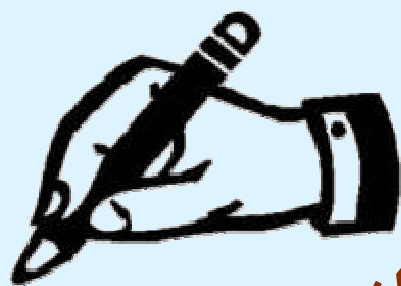
سه کار ساده که اغلب اشتباه انجام می دهیم

۱۱-۱۵ **بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم** 

تجربه ای نو در دبستان دو

شاید نشنیده باشید...

۱۶ **طنز سلامت:** در نوروز سلامت روان خود را حفظ کنیم! 



نامه به سردبیر

نقش خانواده در تأمین سلامت روان فرزندان

تعامل عاطفی مناسب با کودک از همان اولین روز تولد، نقش مهمی در سلامت روانی اش دارد. مراحل کودکی تا نوجوانی واجد نوعی رشد نایافتگی است که موجب می شود فرزندان در این سنین برای تأمین سلامت روانی خود نیازمند حمایت والدین باشند. اگر والدین، بزرگسالانی، بالغ و سالم باشند، سیستم خانواده هماهنگ خواهد بود.

شاید مهمترین عامل موثر بر سلامت روانی فرزندان، فضای حاکم بر هر خانواده است. علاوه بر وجود تعارض و اختلافات خانوادگی، کانون سرد و بی روح و تهی از عاطفه نیز می تواند اثرات نامطلوب بر سلامت روان فرزندان داشته و زمینه ساز کج روی های آینده ی آنها باشد. فراموش نکنیم که علاوه بر کمبود عواطف ثابت، محبت افراطی و عدم ثبات عاطفی نیز به بهداشت و سلامت روانی کودک آسیب می رساند.

یکی از ارکان مهم سلامت روانی کودکان، **رشد شناختی** مناسب است که وظیفه ی مهم والدین، فراهم کردن زمینه و بستری مناسب برای ارتقای رشد شناختی فرزندان است؛ ایجاد فرصت ها و تجارب جدید، بازی های پرورش دهنده و برانگیختن حس کنجکاوی کودک، می تواند زمینه ساز رشد شناختی مناسب وی باشد.

رکن دیگر **ایجاد حس امنیت در کودک** است که پذیرش موجودیت کودک اولین قدم در راستای برآوردن این امر است. ظرفیت والدین برای فراهم کردن امنیت برای فرزندان، به این بستگی دارد که آیا آنها خودشان از احساس امنیت کافی برخوردارند یا خیر، چرا که سرنوشت خانواده و کارکرد بهنجار آن، عمدتاً با توجه به رشد اولیه ی شخصیت اعضای که خانواده را تشکیل می دهند، تعیین می شود.

فرشته اسکندریان

معاون آموزشی مقطع دبستان ۱ مجتمع معلّم



تازه های سلامت



۱- غذاهای پیشنهادی محققان

هندی برای کاهش درد مفاصل

وقتی یک درد یا بیماری مزمن می شود، روشهای غیردارویی و انواع طبّ مکمل اهمیت بیشتری پیدا می کنند. یکی از بیماریهای مزمن که تمام عمر، فرد را درگیر خود می کند درد، خشکی و التهاب مفاصل است که علل گوناگونی از جمله آرتروز، آرتريت روماتوئید، نقرس و... دارد اما علت آن هرچه باشد، مهمترین مشکل بیمار سرکردن با مفاصل دردناک است که زندگی عادی بیمار را مختل می کند.

محققان دانشگاه اودیشا تاثیر رژیم غذایی بر کاهش التهاب و درد مفاصل بیماران را بررسی کرده اند و نتیجه گرفته اند که غذاهای زیر منجر به کاهش درد، سفتی و خشکی مفاصل می شود:

چای سبز - آلو خشک - انار - غلات کامل - زنجبیل -

زردچوبه - بلوبری (نوعی توت و شبیه تمشک است) و

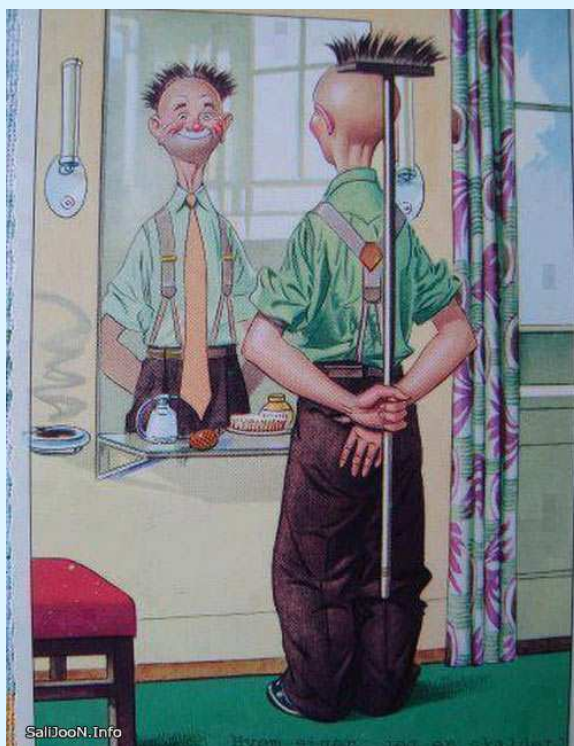
روغن زیتون



۲- واقعاً آینه شکستن خطاست؟!

اخيراً یک شرکت تایوانی آینه ای تولید کرده است که صورت افراد را تجزیه و تحلیل کرده و مشکلات پوستی مثل: چین و چروک یا خطوط پوستی - تغییر رنگ چهره - لک های پوستی - جوش و منافذ غیرطبیعی پوست را به شما گزارش می دهد، سپس آینه به شما می گوید که کدام کرم مرطوب کننده برای صورت شما مناسب است.

از هیجان به حقیقت پیوستن افسانه "آینه سخنگو" که بگذریم، کم کم متوجه می شویم که این اختراع ۴۶۷ دلاری چندان هم جالب نیست! علاوه بر اینکه روزبروز به شمار مبتلایان اختلال "خود زشت انگاری" می افزاید، اطلاعات چهره کاربران آن با شرکت های تولید کننده محصولات آرایشی به اشتراک گذاشته می شود تا فروش بیشتری داشته باشند.



۳- رابطه سودا و ام.اس

منظور از سودا، آب گازدار است (نه یکی از مزاجهای ۴ گانه) که پایه‌ی اصلی نوشابه‌ها به شمار می‌رود. **مدتهاست که از سودا به عنوان یکی از متهمین تشدید علائم ام.اس نام برده می‌شود.** اخیراً تحقیقی کوچک در بوخوم آلمان انجام و در کنفرانس ماه مه انجمن نورولوژی آمریکا ارائه شده است که نتایج آن به نفع همین نظریه است. یک تحقیق کوچک به تنهایی نمی‌تواند ارتباط یک ماده غذایی و یک بیماری را به اثبات برساند اما به قول سرپرست گروه تحقیق، قطع نوشابه‌های شیرین و گازدار قطعاً به شما آسیبی نمی‌رساند!

۴- واکسن سرخک تبرئه شد

یکی از مطالبی که در فضای مجازی دست به دست می‌شود احتمال تاثیر واکسن سرخک بر افزایش شمار مبتلایان به اوتیسم است. محققان دانمارکی دست به تحقیق بزرگی زدند و بیش از ۶۵۰،۰۰۰ کودک را که طی بازه زمانی یازده ساله متولد شده بودند، تا پایان یک سالگی مورد بررسی قرار دادند (برخی واکسینه می‌شدند و برخی نه). محققان توانستند بیماری اوتیسم را در یک درصد این کودکان کشف کنند ولی هیچ ارتباطی میان واکسن سرخک و ترکیبات حاوی آن (مثل واکسن MMR) با اوتیسم به دست نیامد.



۵- انتشار فهرست عوامل خطر افزایش تری گلیسرید

دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت چندی پیش فهرستی

از عوامل خطر افزایش تری گلیسرید خون منتشر کرد که عبارتند از:

* **مصرف کالری بیش از نیاز بدن؛** هر آنچه بیش از نیاز بدن مصرف

شود به شکل تری گلیسرید در بدن ذخیره می شود.

* **مصرف زیاد کربوهیدرات؛** بخصوص کربوهیدراتهای ساده به

راحتی از روده جذب خون شده و قابلیت تبدیل به تری گلیسرید را دارند.

* **چاقی؛** اگرچه چاقی به طور مستقیم تری گلیسرید خون را افزایش

نمی دهد اما چاقی شکمی با تری گلیسرید بالا ارتباط قوی دارد.

* **دیابت کنترل نشده؛** قندخون بالا به شکل گلیکوژن در کبد ذخیره می

شود و وقتی کبد اشباع شد، به تری گلیسرید تبدیل می شود.

* **مقاومت بدن به انسولین؛**

* **نارسایی کلیه؛** هم در تنظیم چربیهای خون اختلال ایجاد می کند و

هم وضعیت مقاومت به انسولین را تشدید می کند.

* **کم کاری تیروئید؛**

* **رژیم غذایی ناسالم؛** علاوه بر قندهای ساده، شامل الکل، غذاهای

پرچرب یا با چربی اشباع و غلات فرآوری شده نیز می شود.

* **ژنتیک؛**





بدانیم و سلامت بانسیم

۱- اضطرابی که فراگیر می شود...

وقتی نگرانی، بیش از حد و خارج از کنترل می شود با نام "اختلال اضطراب فراگیر (GAD)" شناخته می شود البته اگر درست تشخیص داده شود! چون معمولاً آن را به موارد دیگر مثل بیماری قلبی، وسواس، کم خوابی، مشکلات گوارشی یا ... نسبت می دهیم. حدود پنج درصد جمعیت به این اختلال دچار هستند و تعداد زنان مبتلا بیشتر از مردان است. سن شروع، متغیر است ولی میانه سنی بروز علائم در ۳۰ سالگی و مثل خیلی بیماریهای دیگر در **مجردها** شایعتر است!

با پرسشنامه GAD-7 می توانید شدت اضطراب خود را ارزیابی کنید؛

در طول دو هفته اخیر چندبار مشکلات زیر شما را اذیت کرده است (تیک بزنید):

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|
| ۱- عصبانیت، اضطراب یا تحریک پذیری: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۲- عدم توانایی در متوقف کردن نگرانی: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۳- نگرانی بیش از حد در موارد مختلف: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۴- مشکل در آرام کردن خود: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۵- بیقراری که یکجا نشستن سخت باشد: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۶- آزردن شدن و تحریک پذیری سریع: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
| ۷- ترس از وقوع اتفاق وحشتناک: اصلاً <input type="checkbox"/> | چندین روز <input type="checkbox"/> | بیشتر از نیمی از روزها <input type="checkbox"/> | تقریباً هرروز <input type="checkbox"/> |
- به گزینه ها اینگونه امتیاز بدهید: اصلاً ۰ / چندین ... ۱ / بیشتر از نیمی... ۲ / هرروز ۳

مجموع امتیازها باید عددی بین صفر تا ۲۱ به دست بیاید.





اگر مجموع نمرات شما عددی بین ۹-۵ باشد اضطراب خفیف، ۱۴-۱۰ اضطراب متوسط و نمره ۱۵ یا بیشتر اضطراب شدید است.

نمرات ۱۰ و بیشتر از آن نیاز به ارزیابی بیشتر برای درمان دارد.

درمانهای دارویی حتماً باید توسط پزشک تجویز شود اما برخی روشهای غیردارویی که به کاهش اضطراب کمک می کنند عبارتند از:

۱- حذف **محرکها**: کافئین، نیکوتین، مواد غذایی حاوی رنگهای صنعتی و استرس های قابل اجتناب

۲- بهبود کیفیت و کمیت **خواب** با اصلاح سبک زندگی: شام سرشب، دورکردن وسایل الکترونیکی از اتاق خواب، تاریک کردن و تهویه مناسب محل خواب، دوش آب ولرم پیش از خواب و...

۳- **فعالیت بدنی** مناسب و منظم: حداقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه با شدتی که ضربان قلب به ۹۰-۶۰٪ حداکثر مجاز برسد.

۴- **روان درمانی**: تا کنون در مطالعات کارآیی دو روش "رفتاردرمانی شناختی (CBT)" و "ذهن آگاهی" به اثبات رسیده است. البته این روشها باید به طور منظم و پیگیر، انجام و دوره درمان کامل شود.

۵- **طب مکمل**: مطالعات بیشتری برای اثبات کارآیی لازم است اما ماساژ، موسیقی درمانی، طب سوزنی و رایحه درمانی تاکنون در تخفیف برخی اضطرابها موثر بوده اند. درمورد گیاهان دارویی هنوز نمی توان با قطعیت اظهار نظر کرد چون برخی عوارض دارویی گزارش شده است.



۲- لطفاً چکاپ همراه با تست پروستات!

سرطان پروستات شایع ترین سرطان و دومین سرطان کشنده در مردان است. از حدود سی سال پیش که یک آزمایش خون ساده با تعیین **PSA** (آنتی ژن اختصاصی پروستات) به عنوان غربالگری سرطان پروستات معرفی شد، مردان زیادی هرسال بررسی PSA را به چکاپ سالیانه خود اضافه می کنند تا با تشخیص زودرس سرطان پروستات و درمان به موقع آن، از عوارض یکی از بیماریهای شایع و مهلک در امان بمانند؛ اما...

پیگیری های پزشکی که به مدت سیزده سال در اروپا و آمریکا انجام شد نتایج متناقضی نشان داد؛ در مطالعه آمریکایی انجام این تست تاثیری در کاهش مرگ و میر سرطان پروستات نداشت اما طبق مطالعه اروپایی به ازای هر ۷۸۱ نفر که سالیانه غربالگری شوند، ۲۷ مورد سرطان کشف و تحت درمان قرار می گیرد و نهایتاً از مرگ ۱ نفر جلوگیری خواهد شد. با این وجود همچنان معامله خوبی به نظر می رسد، ولی...

* بیابید خلاصه ای از روند کار را مرور کنیم:

سرطانی شدن بافت پروستات منجر به افزایش PSA در خون می شود، اما برخی بیماریهای غیرسرطانی مثل عفونتها یا بزرگی خوش خیم پروستات (که شایعتر از سرطان هستند) نیز سطح PSA خون را افزایش می دهند. پس بالا بودن PSA در ۷۰٪ موارد مثبت کاذب است. بنابراین اگر PSA بالا باشد در مرحله بعد از پروستات **نمونه برداری** می شود تا معلوم شود که پروستات سرطانی شده است یا خیر. اگر مثبت بود، **برداشتن غده (جراحی) یا پرتودرمانی** برای درمان انتخاب می شود.

حالا ارزیابی کفه سود و زیان غربالگری سخت می شود... چرا؟



اولاً نمونه برداری از پروستات می تواند عوارضی داشته باشد؛ شایعترین عارضه، خونریزی در ادرار یا منی است، در مواردی درد یا تب ایجاد شده و گاهی هم نیاز به نمونه برداری مجدد می شود. اما مهمتر از همه این موارد اضطرابی است که این فرآیند برای فرد ایجاد می کند.

ثانیاً سرطان پروستات درجه بندی های مختلف دارد و نیمی از مواردی که با غربالگری کشف میشود، در طول زندگی فرد مشکلی ایجاد نمیکند. درحالیکه درمان عوارض قابل توجهی می تواند داشته باشد؛ مثلاً جراحی ممکن است منجر به اختلال نعوظ یا بی اختیاری ادرار شود، بعد از پرتودرمانی هم عوارضی مثل تنگی پیشابراه، اسهال و... گزارش شده است.

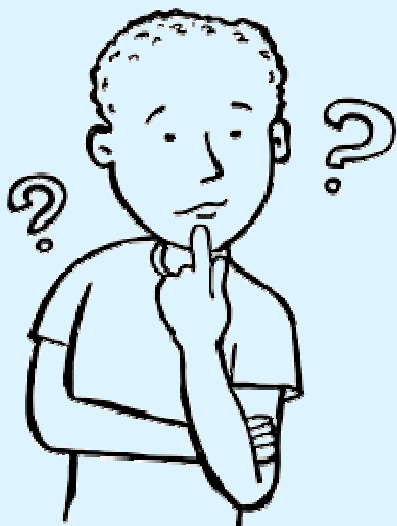
* با توجه به تمام مطالبی که مطرح شد آیا غربالگری سرطان پروستات کاملاً مردود است؟ خیر...

این آزمایش همچنان می تواند مفید باشد اما **یک تصمیم انتخابی است** که هر شخص با آگاهی از نفع و زیان می تواند اتخاذ کند. توصیه ای که بیشتر مورد توافق است:

مردان

جوانتر از ۵۰ سال یا مسن تر از ۷۰ سال

غربالگری نکنند.



۳- سه کار ساده که اغلب اشتباه انجام می دهیم

۱- شستشوی زخم های ساده با الکل و بتادین یا آب اکسیژنه

* **چرا اشتباه است؟** ترکیبات این مواد ضد عفونی کننده، سلولهای سالم را سوزانده و موجب درد زیاد و گسترش زخم می شوند.

** **پس چه کنیم؟** زخم ها را با سرم نمکی شستشو دهید و اگر در دسترس نبود از آب جوشیده سرد یا آب و صابون استفاده کنید.

۲- پانسمان یا زدن چسب زخم به زخم های ساده

* **چرا اشتباه است؟** پانسمان (بخصوص چسب زخم) مانع رسیدن هوا به زخم می شود و محیط زخم مرطوب می ماند. زخم مرطوب، هم دیرتر بهبود می یابد و هم احتمال عفونی شدن بالا می رود.

** **پس چه کنیم؟** به جز در موارد خونریزی یا آلودگی محیط و یا زخمهای در معرض آسیب مجدد، در سایر موارد روی زخم را باز بگذارید.

۳- عقب بردن سر هنگام خون دماغ

* **چرا اشتباه است؟** خون از مجرای بینی به دهان، وارد حلق می شود و آن را ناخود آگاه می بلعید.

** **پس چه کنیم؟** هر دو سوراخ بینی خود را مدتی با انگشت نگه دارید و از کمپرس سرد (یخ) استفاده کنید. اگر خونریزی قطع نشد در سوراخ بینی پنبه بگذارید. در مواردی که خونریزی شدید است لازم است در هر دو سوراخ بینی خود پنبه کنید و از دهان نفس بکشید.





سلامت در مجتمع معلم

۱- تجربه ای نو در دبستان دو

آشنایی با کمک‌های اولیه برای همه‌ی افراد، در هر سن و سال، ضروری است. اما هرچه افراد سن و تجربه‌ی کمتری داشته باشند، آموزش سخت‌تر و حسّاس‌تر می‌شود. واحد پزشکی بعد از چندسال تجربه‌ی آموزش فشرده‌ی کمک‌های اولیه به دانش‌آموزان پایه‌ی **دهم**، با پیشنهاد **جناب آقای محمدعلی** -مربی محترم پرورشی- یک برنامه‌ی تفصیلی سه مرحله‌ای (**مقدماتی- تکمیلی- پیشرفته**) برای آموزش نظری و عملی به دانش‌آموزان دبستان دو را تدوین کرد (البته از آنجایی که امسال **تدوین محتوا** و **اجرا** به طور همزمان انجام می‌شد، فرصت برای اجرای مرحله‌ی پیشرفته فراهم نشد).



روند اجرا:

دانش آموزان دبستان دو در زنگ نشاط هر ماه به صورت کاملاً اختیاری گروه بندی شده و در قالب انجمن های مختلف (مشاعره، نقاشی، سرود، تئاتر و...) فعالیت می کنند که امسال، **انجمن امداد و نجات** هم به گزینه ها افزوده شد. استقبال دانش آموزان خارج از حد انتظار بود و در **مرحله ی اول (مقدماتی)** تعداد زیادی شرکت و آموزش دیدند. در پایان به همه ی دانش آموزان گواهینامه و پیکسل انجمن اهدا شد.



اما اجرای **مرحله ی دوم (تکمیلی)** با تعداد زیاد متقاضیان ممکن نبود چون آموزشهای عملی و کار گروهی در این مرحله بیشتر شده و محدودیت تعداد افراد ضروری بود. لذا قبل از شروع، از متقاضیان آزمون به عمل آمد تا نمرات بالاتر برای مرحله ی دوم انتخاب شوند. به شرکت کنندگان این مرحله هم گواهینامه و پیکسل اهدا خواهد شد. امسال سه عضو محترم کمیته پزشکی مجتمع: سرکار خانم ها **باباخانی و دکتر حبیبی** و جناب آقای **دکتر کارخانه یوسفی** در آموزش دانش آموزان به واحد پزشکی یاری رساندند.





سلامت در مجتمع معلم

برای مشاهده‌ی تصاویر بیشتر و کتابچه‌ی آموزشی تدوین شده به سایت واحد پزشکی (medical.moallem.sch.ir) مراجعه کنید.



۲- شاید نشنیده باشید...

گزارش اول- دسترسی آنلاین به نتایج معاینات دانش آموزان یکی از شکایات برخی مقاطع از واحد پزشکی، آگاهی دیرهنگام از نتایج معاینات دانش آموزان بود که امسال به مدد **سامانه جامع** و متصل شدن داده های **نسیم** (نرم افزار سلامت یار مدرسه) به آن برطرف شد و **اکنون علاوه بر مسوولین پایه ها (از پیش دبستان تا دوازدهم)، معاونین آموزشی هر چهار مقطع هم به صورت آنلاین به نتایج معاینات دسترسی دارند.**



البته طبق آخرین پرس و جو از واحد فناوری اطلاعات مجتمع، بعد از گذشت نزدیک به شش ماه از سال تحصیلی فقط جناب آقای دورانی (**مسوول پایه هفتم**) روی گزینه سامانه پزشکی کلیک کرده و احتمالاً نتایج معاینات را مشاهده نموده اند!!! با این اشتیاق وافر که مشاهده شد! لطفاً از تاخیر در مرحله ی بعد که اتصال برخی داده های پرونده پزشکی دانش آموزان به سامانه است، گله مند نشوید.



گزارش دوم - جایزه ها در راهند

با یاری خداوند، به زودی و بعد از پایان یافتن دومین مرحله از آزمون آمادگی جسمانی طرح **آفتاب** (افزایش تحرک و آمادگی بدنی)، جوایز تشویقی به واجدین شرایط اهدا خواهد شد؛ همکارانی که نمره مناسبی در آزمون کسب کرده یا نسبت به آزمون اول پیشرفت داشته و یا در زنگ ورزش حضور مستمر داشته اند... منتظر جایزه باشند.

گزارش سوم - سپاس از همکاران عزیز که امسال یاریگر ما بودند

دبستان یک: سرکار خانم ها عباسپور (رشد - بینایی)، دهقانی (آفتاب)، بهادریان - طاوولی - صداقت (تکامل)

دبستان دو: جناب آقایان جنابی - مسعودی (آفتاب - رشد - ساختار قامتی - بینایی) و محمدعلی (کمکهای اولیه)

متوسطه یک: جناب آقایان ذاکری (آفتاب - رشد - ساختار قامتی)، مشگی - مطلبی (رشد)

متوسطه دو: جناب آقای صفری (آفتاب - رشد - ساختار قامتی) و حیدری (کمکهای اولیه)

ستاد: جناب آقایان ابراهیم نیا (سامانه جامع) و محمدرضا کردی (آفتاب)

و با تشکر از:

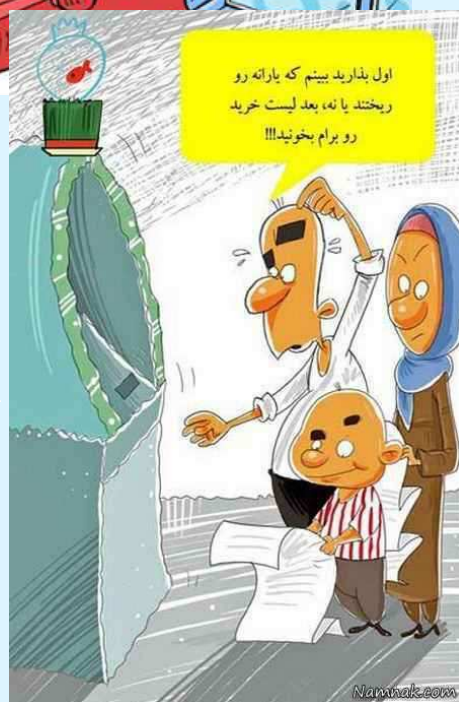
همراهی ارزشمند مدیریت مجتمع و معاونت های آموزشی و پشتیبانی، مدیریت متوسطه ۲ بابت اجرای آموزش کمکهای اولیه به کارکنان، همکاران دبستان ۱ که بیشترین همراهی را در اجرای طرح آفتاب داشتند و همکاری رابطین محترم واحد پزشکی با مقاطع



طنز سلامت



در نوروز سلامت روان خود را حفظ کنیم!





تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی
پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir



هواسرد است
یک فنجان چای داغ مهمان هم باشیم
چای رفاقت همیشه تازه دم است!

