



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی بهداشتی

سال شانزدهم - بهار و تابستان ۱۴۰۴

شماره مسلسل : ۳۰



همکار گرامی؛ از شما جهت ارسال اخبار و مقالات مفید سلامت با رعایت شرایط ذیل دعوت به همکاری می نمایم:

- ۱- پیک سلامت در رد، ویرایش و یا خلاصه سازی مطالب آزاد است.
- ۲- مقاله‌ی تألیفی یا ترجمه‌ای با ذکر دقیق منابع قابل قبول است.
- ۳- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول زیر رفتار نمایید.

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

از ارائه‌ی نظرات، پیشنهادها و انتقادات خود دریغ نفرمایید.

همه شماره‌های نشریه به صورت آنلاین و pdf در دسترس است:
http://medical.moallem.sch.ir/peik_salamat/karkonan/



دوفصلنامه یک سلامت

(ویژه‌ی کارکنان)

سر دبیر: دکتر سیمه امیری مقدم

منابع این شماره:

* **Red Flags Early Identification Guide** (Children's Health Queensland Hospital and Health Service)

* آپنه یا خفگی در خواب (توان درمان)

* ارتباط مصرف کافئین در نوجوانان و بروز مشکلات رفتاری (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - ترجمه از Medscape)

* افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست در بزرگسالی در صورت تجربه آفتاب‌سوختگی در کودکی (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - ترجمه از Medscape)

* پیشگیری از مننژیت و سپسیس: اولین واکسن مننگوکوکوی برای شیرخواران توسط FDA تایید شد (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - ترجمه از Webmd)

* قلیان اکسیژن: تفریح بی‌ضرر یا خطر جدی؟! (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - ترجمه از FDA)

* قلیان اکسیژن چیست و چه خطراتی می‌تواند داشته باشد؟ (عصر ایران)

* مناسب‌ترین زمان مصرف داروهای کنترل فشار خون: صبح یا شب؟ (تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر - ترجمه از Medscape)

* سال تحصیلی جدید؛ خانم **زروی** به عنوان منشی واحد پزشکی حضور دارند.

** در سال تحصیلی پیش‌رو؛ گروه ارتباطی مقاطع با واحد پزشکی خانم‌ها **ملک‌زاده**

و **برهانیان** (دبستان ۱) و آقایان: **صاحب‌جمعی** (دبستان ۲)، **فخیمی** (متوسطه ۱)،

مسلمی (متوسطه ۲) و **حیدری** (ستاد) خواهند بود که از همگی سپاسگزاریم.

*** مقاله ۱ (نامه به سردبیر)، به قلم آقای **حمیدرضا آقاجانی** (دبستان ۲) نگارش شده است.

فهرست مطالب

نامه به سردبیر:



۱ وظیفه معلم در بهداشت و سلامت دانش‌آموزان

۲-۴

بخش اول: تازه‌های سلامت



تنباکو را گرفتی، قلیان را نگیر!
آفتاب‌سوختگی را جدی بگیر
اولین واکسن منگوکوکی برای شیرخواران تایید شد
بهترین زمان خوردن قرص‌های فشارخون
خطر پرخاشگری با یک فنجان قهوه یا یک قوطی نوشابه

۵-۸

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم



حسّ خفگی در خواب
علائم خطر تاخیر در تکامل کودک را بشناسید

۹-۱۱

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلّم



کارگاه تابستانه‌ی امسال، بهار برگزار شد!
مروری بر آمارهای سال تحصیلی که گذشت

مسابقه سلامت:



۱۲

جدول کلمات متقاطع



نامه به سردبیر

وظیفه معلم در بهداشت و سلامت دانش‌آموزان

بهداشت و سلامتی فکر آدمی را در طول تاریخ به خود مشغول کرده و او را به تدوین برنامه‌هایی برای حفظ سلامتی و جلوگیری یا درمان بیماری‌ها مشغول کرده است.

دانش‌آموزان قشر عظیم و آسیب‌پذیر جامعه هستند که مراقبت بهداشتی از آنان اگرچه در جوامع مختلف یکسان نیست اما اساساً برای همه دانش‌آموزان صرف نظر از اختلاف نژاد، آب و هوا و منطقه جغرافیایی؛ مسائل همسان و نقطه نظرهای مشترکی وجود دارد، به طوری که در اکثر کشورها مراقبت‌های بهداشتی دانش‌آموزان و آموزش آن‌ها از اهم مسائل ویژه بهداشتی و مورد توجه است.

بهداشت به دو نوع «جسمی» و «روانی» تقسیم می‌شود. اکثر معلمان با بهداشت جسمانی شاگردان آشنا هستند و به عنوان سکان‌دار کلاس می‌توانند با گوش زد نمودن نکات بهداشتی نقش بسزایی در رعایت بهداشت و سلامت آنان داشته باشند.

وظایف معلم در زمینه سلامت دانش‌آموزان به طور خلاصه عبارت است از:

* آموزش مسائل بهداشتی به صورت رسمی و غیررسمی

* مراقبت از سلامت فرد و محیط

* شناسایی مشکلات بهداشتی

در مجموع، معلم با آموزش، مراقبت و شناسایی مشکلات و نیز همکاری در رفع آنها، نقش کلیدی در ایجاد محیطی سالم و ایمن برای دانش‌آموزان دارد و به ارتقای سلامت جسمی و روانی آنان کمک میکند.

حمیدرضا آقاچانی

معاون پرورشی مقطع دبستان دو مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم



تازه های سلامت



۱- تنباکو را گرفتی، قلیان را نگیر!



آیا تاکنون تبلیغات قلیان اکسیژن را که با نام های وسوسه کننده (مثل قلیان سالم یا پاکدم) عرضه می شود، دیده اید؟ وسیله ای که چند سال پیش ثبت اختراع شده و با مجوز وزارت بهداشت در مراکز تفریحی عرضه می شود...

شاید تصور کنید که با این روش اکسیژن خالص وارد ریه می کنید اما استنشاق اکسیژن خالص خطرناک است. محفظه ی قلیان از ترکیب اکسیژن و نیتروز اکسید (N_2O معروف به گاز خنده)

پر می شود و به همین دلیل اغلب افراد حین مصرف احساس سرخوشی پیدا می کنند. بهتر است بدانید که استفاده از گاز خنده برای تفریح در کشورهای دیگر هم سابقه دارد (به شکل بادکنک استنشاقی و نه قلیان!) اما آیا این یک تفریح بی ضرر است؟ در جدیدترین اطلاعیه FDA این عوارض برای گاز خنده ذکر شده است:

به هم خوردن ترکیب سلول های خون	ایجاد لخته ی خون
سردرد	اختلال عملکرد روده ها و مثانه
ضعف اندام ها	از دست دادن هوشیاری
احساس گزگز و مورمور	تپش قلب
اختلالات روانی	خفگی

علاوه بر این در افرادی که به دفعات از این گاز استفاده می کنند، **عوارض**

ماندگار عصبی شامل آسیب مغزی و نخاعی نیز دیده شده است.

۲- آفتاب سوختگی را جدی بگیرید

کودکان وقتی مشغول بازی هستند معمولاً از خود و اطراف غافل می شوند و بدون توجه به گرما، سرما، تشنگی یا حتی نیاز به دفع ادرار! به بازی خود ادامه می دهند؛ مواجهه با کودکی که بعد از مدت طولانی توپ بازی یا آب تنی در فضای باز دچار آفتاب سوختگی شده زیاد اتفاق می افتد، اما کم اهمیت نیست.



نتایج یک پژوهش آینده نگر نشان می دهد: به ازای هر بار آفتاب سوختگی منجر به تاول در سن قبل از ۱۵ سالگی، احتمال ابتلا به سرطان پوست از نوع ملانوما ۳/۲٪ افزایش پیدا می کند.

روش های محافظت از آفتاب را از سن کم به فرزندان خود آموزش دهید.

۳- اولین واکسن منگوکوکی برای شیرخواران تایید شد

مننژیت (به معنی التهاب و عفونت پرده های اطراف مغز) بیماری بسیار خطرناکی است که می تواند در عرض چند ساعت فرد مبتلا را به کام مرگ بکشانند. سربازان و مسافران سفر حج تجربه ی تزریق واکسن مننژیت را دارند؛ اما با وجود اینکه بچه های زیر ۱ سال بیش از همه در خطر ابتلا به مننژیت هستند جای این واکسن در جدول واکسیناسیون کشوری کودکان خالی است. زیرا تاکنون واکسن ایمنی برای سنین کم معرفی نشده بود...

اکنون واکسن MenQuadfi بعد از مطالعه بالینی موفق روی ۴۰۰۰ شیرخوار، مجوز تزریق برای شیرخواران (بالای ۶ هفته) را دریافت کرده است و دو نوبت تزریق به فاصله ۳ ماه دارد. البته معلوم نیست چه زمانی این واکسن وارد برنامه واکسیناسیون کشورها از جمله ایران خواهد شد.

۴- بهترین زمان خوردن قرص‌های فشارخون

از آنجایی که بیشتر سکتها در ساعات اولیه روز اتفاق می‌افتند، تا همین یکی دو دهه قبل بسیاری از پزشکان توصیه می‌کردند که داروهای فشارخون شب مصرف شوند. اما تحقیقات جدیدتر نشان داد که زمان مصرف بر اثربخشی داروها تاثیر قابل توجهی ندارد.



بر اساس آخرین تحقیقات، انتخاب زمان مصرف دارو بهتر است بر دو اساس باشد:

۱- وقتی **احتمال فراموش کردن کمتر** باشد

۲- زمانی که **عوارض کمتر** ایجاد کند

مثلاً قرص‌های ادرارآور (مثل هیدروکلروتیازید) صبح‌ها مصرف شوند تا خواب شبانه مختل نشود و قرص‌های مسدودکننده کانال کلسیم (مثل آملودیپین) شب‌ها خورده شوند تا ورم میچ پا ایجاد نکنند.

۵- خطر پرخاشگری با یک فنجان قهوه یا یک قوطی نوشابه

شاید بدانید که اگر نوجوانان کافئین مصرف کنند، علاوه بر خواب‌آلودگی روزانه، برخی **مشکلات رفتاری** (سرپیچی از قوانین، پرخاشگری، بی‌احترامی به حقوق دیگران و نادیده گرفتن عُرْف جامعه) نیز در آنان افزایش می‌یابد... اما چه میزان کافئین؟



تحقیقی که روی ۲۶۰۰ نوجوان ۱۱ الی ۱۳ ساله انجام شده، به عدد ۱۰۰ میلی‌گرم در روز رسیده است و این یعنی یکی از این موارد:

۱ قوطی نوشابه انرژی‌زا - ۲ قوطی نوشابه رژیمی - ۱ فنجان قهوه (دمی یا فوری)

دابل شات اسپرسو - ۲ لیوان چای پُررنگ

درحالی‌که اکثر نوجوانان در یک‌روز ترکیبی از موارد بالا را مصرف می‌کنند!

بدانیم و سلامت باشیم



بدانیم و سلامت باشیم

۱- حسّ خفگی در خواب

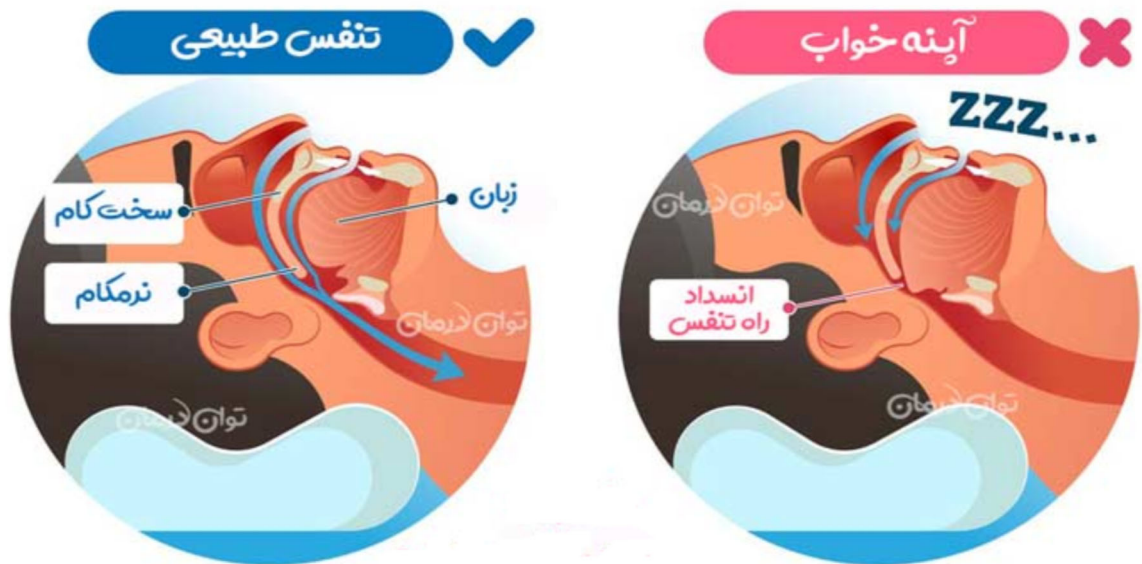
نام علمی آن «آپنه خواب» است؛ یک اختلال شایع که با توقف‌های مکرر تنفس حین خواب، آرامش را به تدریج از بیمار سلب می‌کند. اما عجیب آنکه برخی افرادی که دچار اختلال هستند خودشان متوجه علایم نمی‌شوند و شکایت اصلی از سوی همسر و اطرافیان است!

علایم آپنه خواب:

- * خواب آلودگی یا خستگی در طول روز
 - * اختلالات خلقی (افسردگی یا اضطراب)
 - * تکرر ادرار و تعریق شبانه
 - * بی‌قراری هنگام خواب و بیدار شدن‌های مکرر شبانه
 - * بیداری‌های ناگهانی با نفس نفس زدن یا احساس خفگی
 - * خشکی دهان یا گلودرد هنگام بیدار شدن
 - * اختلال شناختی (مشکل تمرکز، فراموشی، تحریک پذیری)
- وقتی که راه تنفس حین خواب بسته شود، مغز، شما را از خواب بیدار می‌کند تا راه تنفسی باز شود. این اتفاق ممکن است ۳۰-۵ بار در یک ساعت رخ دهد! اما زمان بیداری آنقدر کوتاه است که اغلب به یاد نمی‌آورید و فقط صبح با احساس برطرف نشدن خستگی از خواب بیدار می‌شوید.

علت چیست؟

معمولاً علت اصلی **شل شدن عضلات گردن** است که به آن آپنه انسدادی می‌گویند (شکل ↓). ولی در برخی دیگر **مشکل در مغز** است که پیام لازم را به ماهیچه‌های تنفسی ارسال نمی‌کند حالت دوم آپنه مرکزی نام دارد.



چه کسانی دچار آپنه تنفسی می‌شوند؟

آپنه انسدادی در این شرایط بیشتر رخ می‌دهد:

چاقی	گردن ضخیم	تنگی راه تنفس (ارثی / لوزه بزرگ یا لوزه سوم)
جنس مرد	سابقه خانوادگی	مصرف سیگار/الکل/خواب‌آور
مشکلات تنفس از بینی (پولیپ یا آلرژی)	بیماری مزمن ریوی (مثل آسم)	
نارسایی قلب	فشارخون بالا	سکته مغزی
اختلالات هورمونی (مثل تخمدان پلی کیستیک)	دیابت نوع ۲	

آپنه مرکزی در این شرایط بیشتر رخ می‌دهد:

سکته مغزی (مهمترین علت)	سن بالا	جنس مرد
نارسایی احتقانی قلب	استفاده از مخدر و ضد درد شبه مخدر	

چه اهمیتی دارد؟ خستگی شما و بی خوابی اطرافیان! تنها عوارض آپنه نیست. اگر درمان نکنید احتمال ابتلا به فشارخون بالا، سکته قلبی/مغزی، دیابت، سندرم متابولیک، مشکلات کبد و عوارض جراحی در شما بالا می‌رود.

۲- علایم خطر تاخیر در تکامل کودک را بشناسید

نوآموزان پیش دبستان معلّم هر سال توسط مربیان از نظر تکامل بررسی می‌شوند. اما بررسی در سن پایین‌تر که بچه‌ها هنوز وارد مدرسه نشده‌اند، اهمیت بیشتری دارد. پس اگر کودک زیر پنج سال در خانه دارید، این مقاله برای شماست؛

با توجه به سن کودک، **تاخیر در هر حیطة تکاملی، علایم خطری دارد** که باید به آنها توجه کرده و برای بررسی بیشتر اقدام کنید.

سن / حیطة	عاطفی، اجتماعی	شناختی، کلامی	حرکات ظریف	حرکات زمخت
۶ ماهگی	لبخند نزند یا به افراد واکنش نداشته باشد	صدا نسازد (مثل اددده، بیه)	به اشیاء چنگ نزند	غلت نزند گردد نگیرد
۹ ماهگی	با تماس چشم و حرکات صورت لذت خود را از ارتباط نشان ندهد	از حرکاتی مثل اشاره کردن استفاده نکند ماما و بابا نگوید	نتواند وسیله ای را نگهدارد یا ول کند یا سر و ته کند	بدون کمک ننشیند سینه‌خیز نکند در حالت ایستا وزن روی پا نیندازد
۱۲ ماهگی	به چیزهای جدید توجه نکند بازیهای ساده مثل قل دادن توپ نکند	کلمه بامعنی نگوید به کلمات آشنا واکنش نداشته باشد	به جز مایعات و پوره نتواند بخورد با شست و اشاره نتواند چیزی بردارد	چهار دست و پا نرود برای ایستادن تلاش نکند
۱۸ ماهگی	به بازی و ارتباط با دیگران بی توجه باشد	کلمه کامل نگوید جملات ساده را درک نکند (توپ کجاست)	با مداد خط خطی نکند اسباب بازی روی هم نچیند	به تنهایی نایستد برای راه رفتن بدون کمک تلاش نکند



سن / حیطة	عاطفی، اجتماعی	شناختی، کلامی	حرکات ظریف	حرکات زمخت
۲ سالگی	به جای بازی با اسباب بازی، آنها را بزند یا پرت کند	زیر ۵۰ کلمه بگوید جمله ۲ کلمه‌ای نداشته باشد بیشتر حرفهایش نامفهوم باشد	به انجام مستقل امور شخصی مثل غذا خوردن یا لباس پوشیدن علاقه نداشته باشد	نتواند بدود نتواند از پله بالا برود نتواند توپ پرت کند
۳ سالگی	به نقش بازی و بازی با بچه‌ها علاقه نداشته باشد متوجه احساس بقیه نباشد	حرفهایش به سختی فهمیده شود جملات ساده نسازد	انجام امور شخصی (خوردن - پوشیدن) مشکل داشته باشد نتواند مهره و نخ را ریسه کند	خوب ندود نتواند پله‌ها را بالا و پایین کند توپ را نگیرد دوپایی نبرد
۴ سالگی	بازی گروهی انجام ندهد	حرفهایش به سختی فهمیده شود دستور ۲ مرحله‌ای را انجام ندهد	در زمان بیداری قادر به کنترل ادرار، مدفوع نباشد قادر به رسم خط و دایره نباشد	سه چرخه سواری را یاد نگرفته باشد روی یک پا تعادل نداشته باشد ۳ مرحله توپ بازی را نتواند انجام دهد
۵ سالگی	روش بازی او با دیگر بچه‌ها متفاوت باشد	به سختی بتواند مشکلش را بگوید نتواند مکالمه ساده پرسش-پاسخ داشته باشد	به تنهایی نتواند غذا بخورد و لباس بپوشد نقاشی ساده (آدم سیخی) نکشد	در راه رفتن، دویدن، بالا رفتن و توپ بازی مهارت نداشته باشد لی لی نکند

علاوه بر جدول، اگر کودک مهارت‌هایی را که قبلاً داشته از دست بدهد اهمیت زیادی دارد



سلامت در مجتمع معلم

۱- کارگاه تابستانه‌ی امسال، بهار برگزار شد!

امسال از سوی همکاران تقاضای زیادی برای آموزش مباحث مربوط به کمکهای اولیه و نحوه مدیریت بیماری‌ها در مدرسه وجود داشت.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حفظ سلامت در مدرسه و اردو



بعد از نیازسنجی از همکاران، مباحث درخواستی طبقه‌بندی شد:

◇ راهنمای برخورد با شکایات متداول دانش‌آموزان

◇ اصول اولیه برخورد با بیماری‌های واگیردار

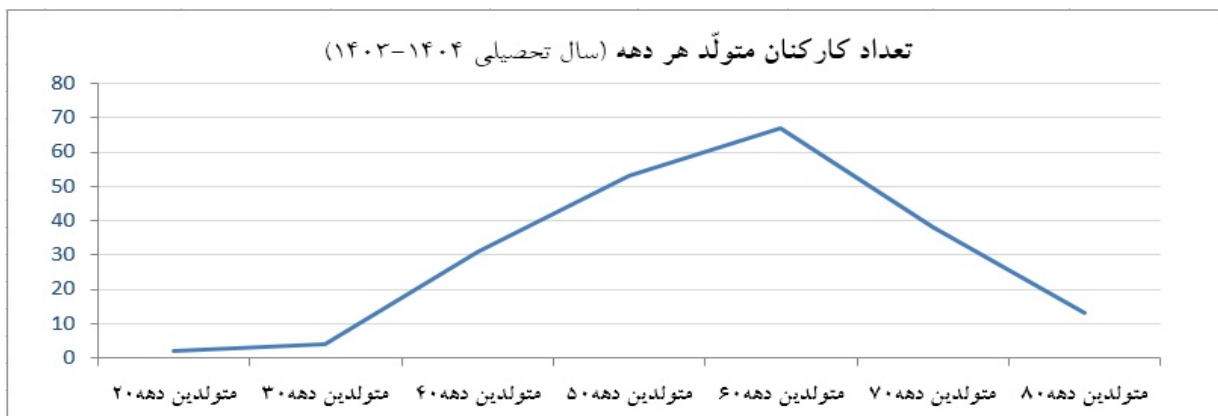
◇ مدیریت صحیح حوادث شایع در مدرسه

◇ مدیریت صحیح حوادث شایع در اردوها

به دلیل محدودیت زمانی، برای هر مقطع فقط سه عنوان ارائه شد اما کل مباحث آموزشی از طریق سایت واحد پزشکی در دسترس شما خواهد بود.

۲- مروری بر آمارهای سال تحصیلی که گذشت

در سال ۰۳-۰۴ با همکاری خوب شما عزیزان؛ ۱۰۰٪ کارکنان تمام وقت دارای پرونده سلامت بوده و برای انجام معاینه به واحد پزشکی مراجعه کردند که از همه عزیزان به خصوص رابطین محترم تشکر می‌کنیم. سالی که گذشت، همکاران دهه شصتی همچنان در اکثریت بودند. نمودار سنی کارکنان را ببینید:



جدولی از شایعترین بیماری‌های گزارش شده در پرونده سلامت را ببینید:

فشارخون بالا	دیابت	قلب و عروق	چربی خون بالا	مشکلات تیروئید	بیماریهای داخلی
۲۴	۱۶	۱۳	۱۲	۱۰	
12%	8%	6%	6%	5%	درصد
میگرن	سرگیجه	سایر موارد	اضطراب	افسردگی	مشکل مغز و اعصاب
۹	۴	۴	۳	۳	
4%	2%	2%	1%	1%	درصد
تنفسی خفیف	آسم	دارویی	غذایی	پوستی	آلرژی ها
۷	۶	۶	۳	۳	
3%	3%	3%	1%	1%	درصد
دیسک سیاتیک سایر موارد انحراف ستون فقرات	آرتروز	روماتیسم ها			مشکل ساختار قامتی
۱۹	۹	۴	۴	۲	
9%	4%	2%	2%	1%	درصد

نکته ۱: متاسفانه آمار **فشارخون** نسبت به سال قبل نزدیک به دوبرابر شده است (البته برخی از همکاران طی معاینه در واحد پزشکی متوجه بیماری فشارخون شدند) و عزم جدی در اصلاح سبک زندگی و تغذیه را می‌طلبید که اولین گام آن کاهش مصرف بی‌رویه نمک هنگام غذا و محدود کردن خوراکی‌های شور است.

نکته ۲: مشکلات سبک زندگی همکاران را در جداول زیر می‌بینید که **پُر اشتهای بی**

با اختلاف درصدر است!

کم اشتهای	11	5.4%
پُر اشتهای	35	17.2%
هله هوله خور	11	5.4%
خواب منقطع	12	5.9%
دیر خوابی	16	7.9%
کم خوابی	23	11.3%
پُر خوابی	4	2.0%
سایر مشکلات	2	1.0%

اما شاید مهمترین مشکل، **تحرک کم** ما باشد؛ کمتر از یک پنجم همکاران ورزش منظم دارند در حالی که نزدیک به ۳۰٪ کارکنان اصلاً ورزش نمی‌کنند.

و اما نتایج آخرین معاینات همکاران:

تناسب وزن

بیشترین درصد کارکنان با وزن طبیعی در بخش ستادی حضور دارند که تکرار عنوان سال گذشته با درصد کمی کمتر است (۳۳٪) و کمترین درصد مربوط به کارکنان متوسطه دو است (۲۳٪).

فشارخون

بیشترین درصد کارکنان با فشارخون طبیعی در دبستان یک حضور دارند (۸۶٪) و کمترین درصد مربوط به کارکنان متوسطه یک است (۵۳٪). عجیب اینکه متوسطه یک سال گذشته عنوان بالاترین درصد فشارخون طبیعی را داشت!

قندخون

(۲ ساعت بعد از غذا با گلوکومتر)

بیشترین درصد کارکنان با قندخون طبیعی در دبستان یک حضور دارند (۹۶٪) مثل سال گذشته) و کمترین درصد مربوط به کارکنان دبستان دو است (۷۰٪) که تنزل آماری قابل توجه برای این مقطع نسبت به سال قبل است.

مسابقه سلامت



جدول کلمات متقاطع



اگر مطالب پیک را با دقت مطالعه کرده باشید، حل این جدول ساده است
جایزه نقدی مسابقه میان برندگان تقسیم می شود

افقی: ۱- کاشتنی خطرناک ۲- تعدادی از همکاران تمام وقت دارای پرونده سلامت در سالی که گذشت - ۶۰٪ بدن را تشکیل می دهد ۳- پرتویی خطرناک اما به هم ریخته ۴- بیماری خطرناکی که شیرخواران را تهدید می کند اما از واکسن آن محروم هستند ۵- گازی که در قلبان های پاکدم با اکسیژن مخلوط می شود ۶- واحد شمارش درخت نخل - قرص ضد فشارخونی که بهتر است شب مصرف شود تا صبح پا کمتر ورم کند ۷- شهری در گجرات هند که به تصرف محمود غزنوی درآمد - مرحله ای از زندگی حشرات ۸- رازآلود - اراده ۹- میزان ابتلا به آسم، آلرژی دارویی و تنفسی خفیف در کارکنان معلّم ۱۰- کشوری جزیره ای در دریای کارائیب ۱۱- جواب آن هوی است

عمودی: ۱- از علایم حیات ۲- عامل بیماری آبله مرغان و زونا ۳- الفبای نقطه و خط ۴- محله ای در شمال تهران ۵- آفتاب سوختگی احتمال این نوع سرطان را افزایش می دهد - غرفه ۶- این شماره از پیک دست شماس - مقام و درجه - بخشی از بهداشت که توجه کمتری به آن می شود ۷- کلمات برعکس - عوارض ماندگاری که در صورت مصرف مداوم قلبان اکسیژن ایجاد می شود - هم نیت - بیماری ۹- هواپیمای شناسایی لاکهید SR-71 گاهی به این نام نامیده می شود ۱۰- چهره ارمنی مرموز دوران مشروطیت ۱۱- شرور افسانه ای

پاسخ مسابقه شماره قبل پیک و اسامی برندگان را ببینید:

اولین مسابقه پیک کارکنان (نشریه شماره ۲۹)؛ بهترین پاسخ ها و اسامی برندگان

از میان پاسخ های رسیده برای هر سوال، بهترین جواب ها برگزیده شد (۱ تا حداکثر ۳ پاسخ)

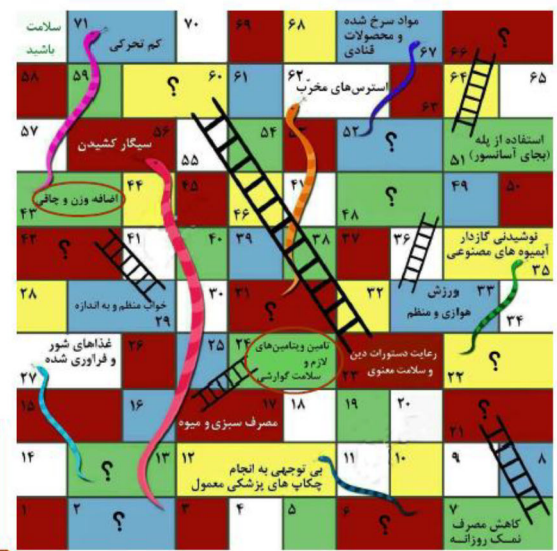
شماره خانه	پاسخ های برگزیده
۲- مار	ابتلا به سرطان، بیماری های ریوی، غلظت خون، آسم - انسداد ریه
۶- مار	تشخیص دیر هنگام بیماری
۱۳- مار	افزایش فشارخون
۲۱- نردبام	کنترل فشارخون
۲۲- مار	چاقی و پوسیدگی دندان
۳۱- مار	احتمال حملات قلبی، اختلالات گوارشی
۴۲- نردبام	ترشح کافی هورمون رشد، تقویت تمرکز، تقویت سیستم ایمنی
۴۸- نردبام	تقویت قلب و افزایش انرژی، انرژی و تنفس اندام
۵۲- مار	چاقی و دیابت
۶۰- نردبام	آرامش و رضایت درونی
۶۶- نردبام	تقویت عضلات



مسابقه سلامت

مار و پله ی سلامت

در این مار و پله، رفتار سالم، نردبان و رفتار ناسالم، مار است. برای نمونه، نتیجه ی یک رفتار سالم و ناسالم را برای شما نوشته ایم (خانه ۴۳ و ۲۴). خانه های علامت ؟ را با عبارات کوتاه تکمیل کنید و تا قبل از روز پدر به واحد پزشکی تحویل دهید.



پیک سلامت کارکنان - سال پانزدهم - پاییز و زمستان ۱۴۰۳

تعداد پاسخ های برگزیده ی هر شرکت کننده شمارش شد. دو برنده اصلی که هر کدام ۴ پاسخ برگزیده داشتند عبارت بودند از:

جناب آقای امیر محمد عمادی و جناب آقای محمد نصر الهی

هر دو نفر از مقطع متوسطه دو

جایزه نقدی مسابقه به صورت مساوی میان هر دو همکار عزیز تقسیم شد.

برای شرکت در مسابقه دوم؛ تصویر جدول حل شده را -خوانا و بدون خط خوردگی-

فقط در پیام رسان بله، برای واحد پزشکی ([@vahed_pezeshki](mailto:vahed_pezeshki)) ارسال کنید

آخرین مهلت ارسال: چهارشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۴

تهران، پل مدیریت، بلوار دریا، روبروی پارک دلاوران، مجتمع آموزشی

پسرانه معلّم، مقطع متوسطه دو، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medical.moallem.sch.ir

