



دو فصلنامه پیک سلامت کارکنان

واحد پزشکی بهداشتی

سال هفتم - بهار و تابستان ۱۳۹۵



شماره مسلسل: ۱۳

دعوت به همکاری

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 تخلیص مطالب آزاد است.
- ۲- مطالب باید در محدوده عناوین " تازه های سلامت"، "سلامت باشیم" یا " نامه به سردبیر" باشند.
- ۳- مقاله تألیفی یا ترجمه ای با ذکر منابع قابل قبول است.
- ۴- با توجه به محدودیت صفحات، لطفاً طبق جدول رفتار نمایید.

عنوان مطلب	حداکثر تعداد کلمات
نامه به سردبیر	۳۰۰
تازه های سلامت	۲۰۰
مقالات سلامت	۴۵۰

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

منابع این شماره:

۱. Impact of Vaccination on the Epidemiology of Varicella: 1995–2009. PEDIATRICS V134, N1, July 2014
۲. اخبار پزشکی؛ اردیبهشت ۱۳۹۵ (ویژه نامه همایش انجمن پزشکان کودکان- ویژه نامه سمینار سالیانه فارابی- شماره ۲۸۵) و مرداد ۱۳۹۵ (ویژه نامه سیزدهمین همایش پزشکان عمومی)
۳. سایت تبیان
۴. سلامت نیوز
۵. هفته نامه سلامت شماره های ۳۱۲ و ۳۶۵
۶. و ...



دوفصلنامه پیک سلامت

(ویژه کارکنان)

سردبیر: دکتر سمیه امیری مقدم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

خانم الهام ارشدی

دکتر زینب امیری مقدم

آقای محمد نصراللهی

برای تهیه اشتراک نشریه با واحد پزشکی

(داخلی ۱۰۸) تماس بگیرید

فهرست مطالب

۱ **نامه به سردبیر:** نقش والدین در عاداتهای درست و نادرست فرزندان

۲-۵

بخش اول: تازه های سلامت

نتایج ۱۵ سال تزریق واکسن آبله مرغان

خطرناک ترین ساعات رانندگی

تهدید ویروسی جدید: زیکا

علتی دیگر برای افزایش شیوع نزدیک بینی

امید به درمان وسواس در چند دقیقه!

۶-۱۱

بخش دوم: بدانیم و سلامت باشیم

نشستن خطر دارد!

چند نکته کاربردی درمورد سکته مغزی

رهایی از نفخ با هفت پرسش

۱۲-۱۵

بخش سوم: سلامت در مجتمع معلم

مرور جوانی تا سالمندی در یک روز!

ساختاری نو برای وب سایت واحد پزشکی

راهنمای همکاران برای استفاده از نسیم

۱۶

طنز سلامت: یکی پله رو بهتر از صد هزار!



نامه به سردبیر

نقش والدین در عاداتهای درست و نادرست فرزندان

پیش از محاکمه سقراط، از وی پرسیدند: بزرگ ترین آرزویت چیست؟ پاسخ داد: این است که به بالاترین مکان صعود کنم و با صدای بلند به مردم بگویم: ای دوستان چرا با این حرص و ولع بهترین سالهای زندگی را به جمع ثروت می گذرانید در حالیکه آنگونه که باید در تعلیم و تربیت اطفالتان که مجبور خواهید شد ثروت خود را برای آنها باقی بگذارید، همت نمی کنید...

والدین علاقه مند هستند که فرزندانی خوب و موفق داشته باشند. اما فرزندان آن گونه که والدین تربیت کرده اند خواهند بود، نه آنکه آرزو دارند. شخصیت مجموعه ای از عادت هاست که بسیار قوی تر از منطق و استدلال هستند، روز به روز در انسان ریشه های عمیق تری پیدا می کنند و آنقدر قوی می شوند که امکان جدایی از آنها اغلب وجود ندارد.

پدر و مادر نقش بسیار مهمی در ایجاد عادت ها در فرزندان خود دارند؛ عادت هایی که با غفلت والدین و یا در اثر تصمیم آنان در فرزندان به وجود می آیند. بنابراین بسیار مهم است که با دقت در رفتار خود، عادات نیکو را در فرزندان تقویت کنیم. باید توجه داشته باشیم که "عادت های خوب به سختی به وجود می آیند ولی می توان با آن ها به راحتی زندگی کرد، اما عادت های بد به سادگی به وجود می آیند ولی باید به سختی با آن ها زندگی کرد."

محمد نصراللهی

مدیر مقطع متوسطه دو مجتمع آموزشی فرهنگی معلّم



تازه های سلامت



نتایج ۱۵ سال تزریق واکسن آبله مرغان

استفاده از واکسن آبله مرغان در آمریکا از سال ۱۹۹۵ مجاز اعلام شد اما این نگرانی در جوامع علمی وجود داشت که رایج شدن واکسن سبب شود که دوره سنی ابتلا به آبله مرغان از کودکی به نوجوانی منتقل شود و افراد در سنین بالاتر مستعد بیماری شوند که اغلب شدیدتر است. اما نتایج ۱۵ سال واکسیناسیون نشان میدهد که:

- * کاهش درصد کلی ابتلا در گروه سنی ۱۹-۵ سال: حدود ۹۵-۹۰٪
- * کاهش تعداد افراد مستعد بیماری: از ۱۵,۶٪ در سال ۱۹۹۵ به ۷,۶٪ در سال ۲۰۰۹ (در همه گروههای سنی)
- * کاهش نود درصدی موارد بستری در بیمارستان



در مجموع این تحقیق نشان میدهد که واکسیناسیون آبله مرغان باعث کاهش اساسی موارد ابتلا و بستری شده و هیچ مدرکی مبنی بر تغییر سنی بیماری (به گروههای سنی بالاتر) وجود ندارد.



خطرناکترین ساعات رانندگی

دو بازه زمانی از شبانه روز با بیشترین میزان خواب آلودگی همراه است و خطرناکترین ساعات برای رانندگی بخصوص در جاده ها محسوب می شود:

رتبه اول - ساعت ۲ الی ۴ صبح

رتبه دوم - ساعت ۲ الی ۳ بعداز ظهر



راهکارهای پیشگیری از خواب آلودگی و تصادف حین رانندگی هم عبارتند از: خوردن غذاهای کم چرب پیش از سفر، عدم استفاده از داروهای خواب آور و آرام بخش یا حاوی الکل، رانندگی نکردن مداوم بیشتر از هشت ساعت و توقف همراه با چرت ۲۰ دقیقه ای در صورت احساس خواب آلودگی



تهدید ویروسی جدید: زیکا

بیماری ویروسی زیکا در انسان اولین بار در سال ۲۰۱۵ و در کشور برزیل کشف شد. علائم این بیماری خفیف است (علائم شبه سرماخوردگی یا آنفلوانزا و بثورات جلدی) اما در صورت ابتلای زنان باردار می تواند عوارض غیرقابل جبرانی در جنین ایجاد کند و منجر به مرگ داخل رحمی، نارسایی شدید جفت، تاخیر رشد جنین و یا تولد ناقص الخلقه شود که شایعترین آنها مشکلات سیستم عصبی نوزاد و میکروسفالی (کوچک شدن اندازه سر) است. زیکا فعلاً درمان قطعی و واکسن ندارد و تشخیص با آزمایش PCR خون و ادرار است.

ویروس زیکا چگونه منتقل می شود؟



علتی دیگر برای افزایش شیوع نزدیک بینی

تاکنون استفاده زیاد کودکان از تبلت و رایانه به عنوان تنها متهم افزایش شیوع نزدیک بینی در کودکان امروز مطرح بود اما یک مطالعه جدید محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می دهد که محروم ماندن کودکان از فضاهای باز و نور طبیعی باعث پیشرفت نزدیک بینی در آنان می شود.

بر اساس این پژوهش توصیه شده که لازم است کودکان حداقل روزی یک ساعت در فضاهای باز و در معرض نور طبیعی روز باشند.

امید به درمان وسواس در چند دقیقه!

وسواس یکی از بیماریهایی است که اگرچه درمان دارویی دارد اما درمان آن زمانبر است و اکنون یک کارآزمایی حیوانی امید به درمان سریع را زنده کرده است:

مشخص شده که ژن Sapap3 در موشها به تنظیم ارتباطات نورونها (سلولهای عصبی) کمک می کند و موشهایی که فاقد این ژن هستند نشانه هایی از اضطراب و رفتار وسواسی مثل نظافت بیش از اندازه را نشان می دهند. درواقع نوعی انتقال دهنده عصبی به نام mGluR5 مسؤول این رفتارهاست و ژن مذکور فعالیت گیرنده های mGluR5 را کاهش می دهد.

داروی جدید مستقیماً فعالیت mGluR5 را مسدود می کند و لذا اثر آن ظرف چند دقیقه ظاهر می شود. نتایج این تحقیق در Biological Psychiatry منتشر شده است.





بدانیم و سلامت باشیم

نشستن خطر دارد!

حقیقت این است که بدن ما برای نشستن طراحی نشده است. یعنی در آغاز خلقت قرار نبوده ما اینقدر روی صندلی یا مبل یا پشت میز بنشینیم اما متأسفانه این روزها بسیاری از ما زمان زیادی روی مبل، صندلی اداره و صندلی خودرو می نشینیم. نگاهی به عوارض این نشستن های طولانی بیندازیم:

بلافاصله بعد از نشستن:

ماهیچه های بدن به وضع استراحت می روند و تحریک پذیری الکتریکی آنها کم میشوند یعنی کالری کمتری می سوزانند (حدود ۱/۳ حالت معمول). اگر کسی ۲۴ ساعت یک جا بنشیند، میزان برداشت گلوکز توسط انسولین کاهش می یابد و این یعنی فرد مستعد ابتلا به بیماری دیابت می شود.

بعد از دو هفته نشسته کاری (حداقل ۶ ساعت در روز):

تنها بعد از ۵ روز مقدار تری گلیسیرید و کلسترول (چربیها) شروع به افزایش می کنند، مقاومت به انسولین هم بالا می رود و این یعنی بدن شروع به وزن گیری می کند. بعد از ۲ هفته حجم عضلات شروع به کاهش می کند و اصطلاحاً عضلات تنبل می شوند.



بعد از یکسال:

بعد از مدت یک سال، چربیها به وضوح شروع به بالارفتن کرده اند و بدن در حال وزن گیری است. در خانمها هر سال کم تحرکی باعث از دست رفتن مقداری از توده استخوانی (پوکی استخوان) می شود.

بعد از ۱۰ تا ۲۰ سال:

بعد از حدود ده سال کم تحرکی، ۷ سال از عمر مفید سلامت کاسته میشود. ریسک بیماریهای قلبی به شدت افزایش می یابد و احتمال سرطانهای سینه و پروستات بالا می رود.

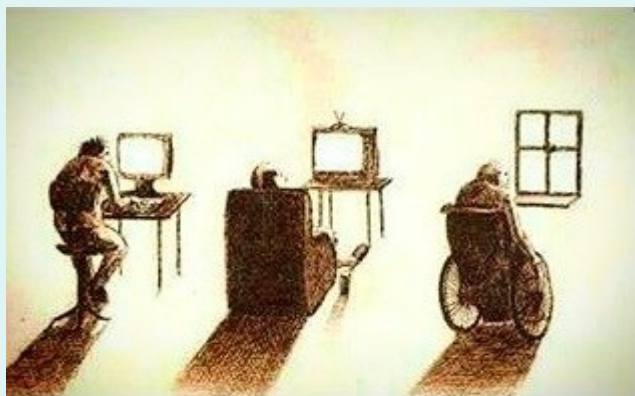


هر چند عوارض کم تحرکی زیاد است اما راه حل های ساده ای دارد:

۱- هر ساعت یکبار از جایتان بلند شوید

۲- هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی داشته باشید.

در بهترین حالت شما می‌توانید این دو کار را با هم ترکیب کنید. یعنی از جایتان بلند شوید و مدت زمان معقولی فعالیت جسمی داشته باشید. شاید بد نباشد یک قدم شمار کوچک بخرید یا یکی از اپلیکیشنهای قدم شمار را روی تلفن هوشمند خود نصب کنید. هر ۳۰ دقیقه پیاده روی با سرعت مناسب تقریباً معادل ۴۰۰۰ قدم میشود البته این مقدار با توجه به سرعت شما و طول هر گام میتواند متفاوت باشد.



هم چنین می‌توانید بعضی کارها را طوری انجام دهید که بدن را بیشتر به تحرک وادار کند. مثلاً به جای اینکه گوشی را بردارید و به همکار اتاق بغلی تان تلفن بزنید.

چند قدم تا اتاق او بروید و در مورد موضوع کاریتان صحبت کنید. یا موقع پارک کردن ماشینتان را کمی دورتر نگه دارید.

می‌توانید برای اینکه هر ۱ ساعت یکبار از جا بلند شوید یک آلارم یا اعلام زمان در موبایل یا رایانه خود تنظیم کنید. به این ترتیب هر یک ساعت چند دقیقه از جا بلند شوید، چند دقیقه قدم بزنید، بدن خود را کش و قوس بدهید (مثلاً سعی کنید وقتی سرپا هستید خم شوید و انگستان پای خود را لمس کنید) و چند دقیقه هم به مرتب کردن اتاق خود پردازید.



چند نکته کاربردی در مورد سکته مغزی

بعید است که تاکنون در میان اقوام یا آشنایان خود با بیمار سکته مغزی برخورد نکرده باشید. این بیماری ناتوان کننده و تا حدی ترسناک آن قدر شایع است که در طول زندگی، ۴ خانواده از هر ۵ خانواده درگیر آن خواهند شد. آنچه کاربردی و مهم است: **پیشگیری و تشخیص به موقع**

پیشگیری

از برخی عوامل مثل سن بالا، جنس مذکر و سابقه خانوادگی مثبت گریزی نیست اما در موارد زیر قطعاً می توانید تاثیرگذار باشید:

۱- **اصلاح سبک زندگی:** مواردی مثل ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، دوری از استرس و افسردگی و پرهیز از دخانیات بیش از آنچه که فکر می کنید در پیشگیری موثرند.

۲- **کنترل بیماریهای خطرناک؛** در راس این بیماریها پرفشاری خون است. کنترل فشارخون با رعایت پرهیزهای غذایی و دارو درمانی مناسب اهمیت حیاتی دارد. سایر موارد مستعد کننده هم عبارتند از: دیابت، چربی خون و برخی بیماریهای قلبی (مثل فیبریلاسیون دهلیزی)

۳- **جلوگیری از تشکیل لخته؛** رایج ترین داروی پیشگیری از لخته شدن خون آسپیرین (با دوز پایین: آسپیرین بچه ها) است. اما برای مصرف این دارو و یا سایر داروهای مشابه حتماً با پزشک مشورت کنید.

تشخیص به موقع

اگر هر کدام از این نشانه ها را مشاهده کردید، فوراً اورژانس را خبر کنید:



علامت اول: کمر ختی ناگهانی یا ضعف عضلات صورت، بازو و پاها مخصوصا در یک طرف بدن؛ ممکن است متوجه کجی ناگهانی دهان شوید یا حرکت دست ها یا کنترل پاها مختل شود.

علامت دوم: مشکلات زبانی علامت شایع سکته است؛ اشکال در صحبت کردن یا درک بیانی و حالت گیجی

علامت سوم: مشکلات بینایی که ناگهان ایجاد می شوند مثل اختلال دید یک یا هر دو چشم؛ یا ممکن است فرد از تاری دید یا دوبینی شکایت داشته باشد یا به سختی به سمت چپ و راست نگاه کند.

علامت چهارم: اشکال در راه رفتن، نداشتن تعادل یا هماهنگی؛ ممکن است هنگام راه رفتن هردو پا جدا از هم قرار بگیرد یا توانایی حرکتی ناگهان از دست برود.

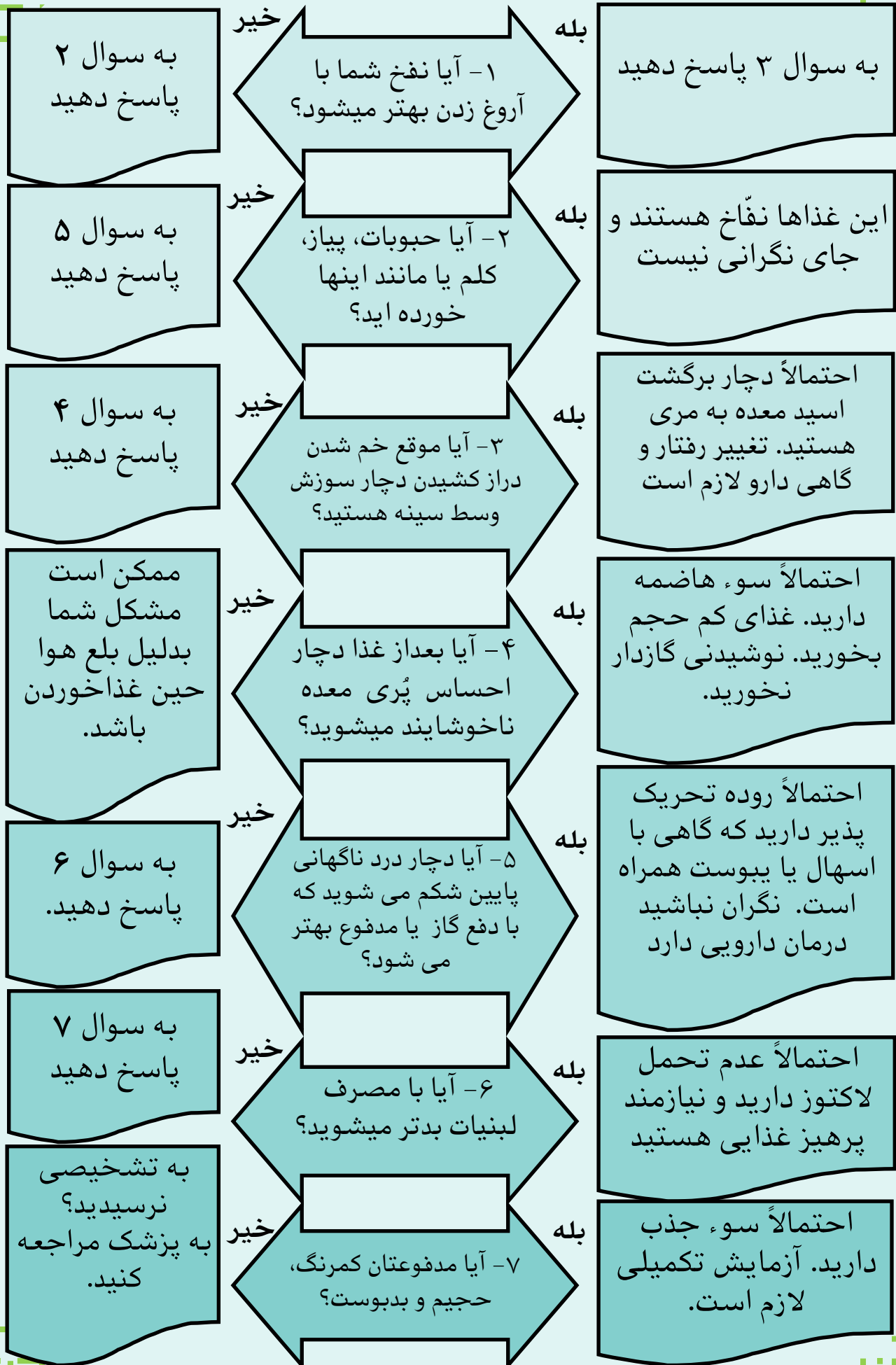
علامت پنجم: سردرد شدید بدون علت؛ سردرد لزوما علامت سکته نیست، اما اگر بدون علت یا با شدت غیرمعمول باشد، باید در مورد آن نگران شد. اگر همراه با سفتی گردن، درد صورت، تهوع و استفراغ بود ممکن است علامت خونریزی داخل جمجمه ای باشد.

البته همه این علائم در هر سکته ای رخ نمی دهد پس اگر فقط برخی علائم وجود داشت و یا حتی علائم ایجاد شده ناپدید شدند، از سکته غافل نشوید و با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیرید.

رهایی از نفخ با هفت پرسش

نمودار صفحه بعد جایگزین مراجعه به پزشک و انجام معاینه نیست اما به شما کمک می کند یک درک کلی از علت نفخ خود داشته باشید.





سلامت در مجتمع معلم



مرور جوانی تا سالمندی در یک روز!

همکاران قدیمی شاید به خاطر بیاورند که کارگاه آموزشی تابستان ۹۴ با عنوان "از تولد تا نوجوانی" برگزار شد. برنامه تابستان امسال با عنوان "از جوانی تا سالمندی" هم در واقع ادامه آموزش سال گذشته بود که البته به صورت فشرده و یک روزه در تاریخ ۱۶ مردادماه برگزار شد. بیشترین استقبال از طرف همکاران دو مقطع دبستان یک و متوسطه دو بود.

راه پرفراز و نشیب بزرگسالی...

از جوانی تا سالمندی

واحد پزشکی برگزار می کند (کارگاه یک روزه - شنبه ۱۶/۵):

- با تغییرات ویژه هر دوره سنی آشنا شوید
- از تفاوت‌های طبیعی دو جنس و شیوع متفاوت بیماریهای شایع آگاهی یابید
- اقدامات پیشگیرانه و درمانی ضروری هر دوره زندگی را بشناسید

ششمین کارگاه آموزشی تابستانه واحد پزشکی ویژه کارکنان

برای ثبت نام در کارگاه حداکثر تا پایان تیر ماه با داخلی ۱۰۸ تماس بگیرید

به طور خلاصه مطالب زیر در طی این کارگاه آموزش داده شد:

* پیشگفتار: مفهوم پیری - رابطه افزایش سن با شیوع بیماریها و مرگ و میر - تقسیم بندی دورانهای مختلف زندگی در بزرگسالی



- * **جوانی:** سبک زندگی سالم (تغذیه، ورزش، ارگونومی) - تهدیدهای دوران جوانی (اعتیاد، حوادث ترافیکی) - پیشگیری و غربالگری ها
- * **میانسالی:** سبک زندگی سالم - بیماریهای شایع (پوکی استخوان، پیرچشمی، بیماریهای قلبی) - یائسگی - پیشگیری و غربالگری ها
- * **سالمندی:** ناتوانی دوران سالمندی - سلامت روان در سالمندی - بیماریهای شایع (پیرگوشی، یبوست، آلزایمر) - پیشگیری و غربالگری ها



فایل اسلایدها و جزوه تکمیلی را از سایت واحد پزشکی دانلود کنید.

ساختاری نو برای وب سایت واحد پزشکی

نسخه آزمایشی وب سایت (با امکانات مبتنی بر وب پابلیشر) از ابتدای زمستان سال ۱۳۸۹ بارگزاری شد، اما بارگزاری نهایی (با استفاده از جوملا) تا دو سال بعد طول کشید... و اکنون در گام سوم، نسخه جدیدی از سایت (با بروزرسانی جوملا) رونمایی می شود. این نسخه علاوه بر تغییرات گرافیکی و تسهیل دسترسی به محتوا، دو ویژگی عمده دارد: اول آنکه با انواع مرورگرها و نمایشگرها سازگاری بهتری دارد و دوم اینکه جستجوی مبتنی بر متن توسط موتورهای جستجو (مثل گوگل) بهتر انجام می شود.



صفحه اصلی مجتمع صفحه اصلی واحد پزشکی آشنایی با واحد پزشکی رویداد ها آموزش و پیشگیری نرم افزار نسیم نشریات پیک سلامت معاینات غربالگری

مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم

واحد پزشکی

شما اینجا هستید: Home

نکات آموزشی ماه

نکته ماه ماه های گذشته

ظروف یکبار مصرف 2

ظروف یکبار مصرف را بهتر بشناسید (2)

در زندگی امروز گریزی از ظروف یکبار مصرف نیست. پس بهتر است آنها را بهتر بشناسیم.

بعد از برشمردن محاسن و معایب این ظروف، نکات کاربردی در مورد انواع شفاف، سفید و رنگی و نیز نحوه شناخت ظروف تهیه شده از مواد بازیافتی در آموزش مرداد ماه، این ماه شما را با مواد تشکیل دهنده ظروف یکبار مصرف آشنا کرده و آنها را با هم مقایسه می کنیم

ظروف یکبار مصرف از پلاستیک (پلیمر) ساخته شده اند. پلیمر ها برای سلامت انسان بی خطر هستند اما اجزا، تشکیل دهنده آنها (مونومر ها) سمی و خطرناکند.

پلیمرهای رایج عبارتند از:

1. پلی اتیلن (PE): مناسب برای نگهداری روغن، سرکه،

خوشا، ذی الحجه، روز عید قربان
شروع داستان عشق و ایمان...

همراهان گرامی!

شهریورماه فرارسید و گامهای شتابان مبرماه و آغاز بهار تحصیل به گوش می رسد...

شهریور امسال مزین به عطر دو عید بزرگ قربان و غدیر است و سالروز پیوند آسمانی مولای متقیان (ع) و سرور بانوان جهان (س) هم با سیزدهم این ماه متقارن شده است: ماهی سراسر برکت و شادمانی را برایتان آرزو می کنیم

به زودی برای تمام دانش آموزان ورودی جدید مجتمع در سامانه (نسیم) شناسه کاربری ایجاد خواهد شد که از طریق آن والدین گرامی قادر خواهند بود ضمن تکمیل شرح حال سلامت فرزند خود، به نتایج معاینات انجام شده طی سال تحصیلی و توصیه های پیوست آن دسترسی پیدا

رویداد ها

کارگاه آموزشی از جوانی تا سالمندی
شنبه، 30 مرداد 1395
در راستای برنامه های آموزشی تابستانه واحد پزشکی، کارگاه " از جوانی تا سالمندی " در شانزدهم مرداد ماه برگزار... ادامه مطلب ...

برگزاری همایش " از جوانی تا سالمندی"
دوشنبه، 18 مرداد 1395
همایش " از جوانی تا سالمندی" در تاریخ شنبه 16 مردادماه در دبیرستان معلم برگزار گردید که با استقبال همکاران... ادامه مطلب ...

دسترسی به فایل پی.دی.اف پیک سلامت بهار
دانش آموزی فراهم شد
شنبه، 12 تیر 1395
آخرین شماره از دوره هفتم پیک سلامت دانش آموزی (بهار 95) قلاً منتشر و در میان دانش آموزان چهار مقطع توزیع شد... ادامه مطلب ...

ننبر، سیتمبر ۱۹، ۲۰۱۶ | آن مسابقه پیشنهاد برتر

در وب سایت جدید شما به نکات آموزشی ماههای قبل هم دسترسی خواهید داشت و دسترسی به پیک های سلامت هم تسهیل شده است.

راهنمای همکاران برای استفاده از نسیم

امسال قریب سی نفر همکار جدید به کارکنان مجتمع اضافه شده اند؛ برای این دسته عزیزان و نیز یادآوری برای همکاران قدیمی خلاصه ای از نحوه استفاده از نسیم (نرم افزار سلامت یار مدرسه) را ذکر می کنیم:

1. وارد سایت (med.moallem.sch.ir) شوید. از شما نام کاربری و کلمه عبور درخواست می شود. نام کاربری و کلمه عبور، همان کد ۴ رقمی است که قبلاً به صورت مکتوب در اختیار شما قرار داده شده است که با تایپ آن و کلیک روی "ورود" به صفحه شخصی خود وارد خواهید شد (اگر این کد را در اختیار ندارید با واحد پزشکی تماس بگیرید).

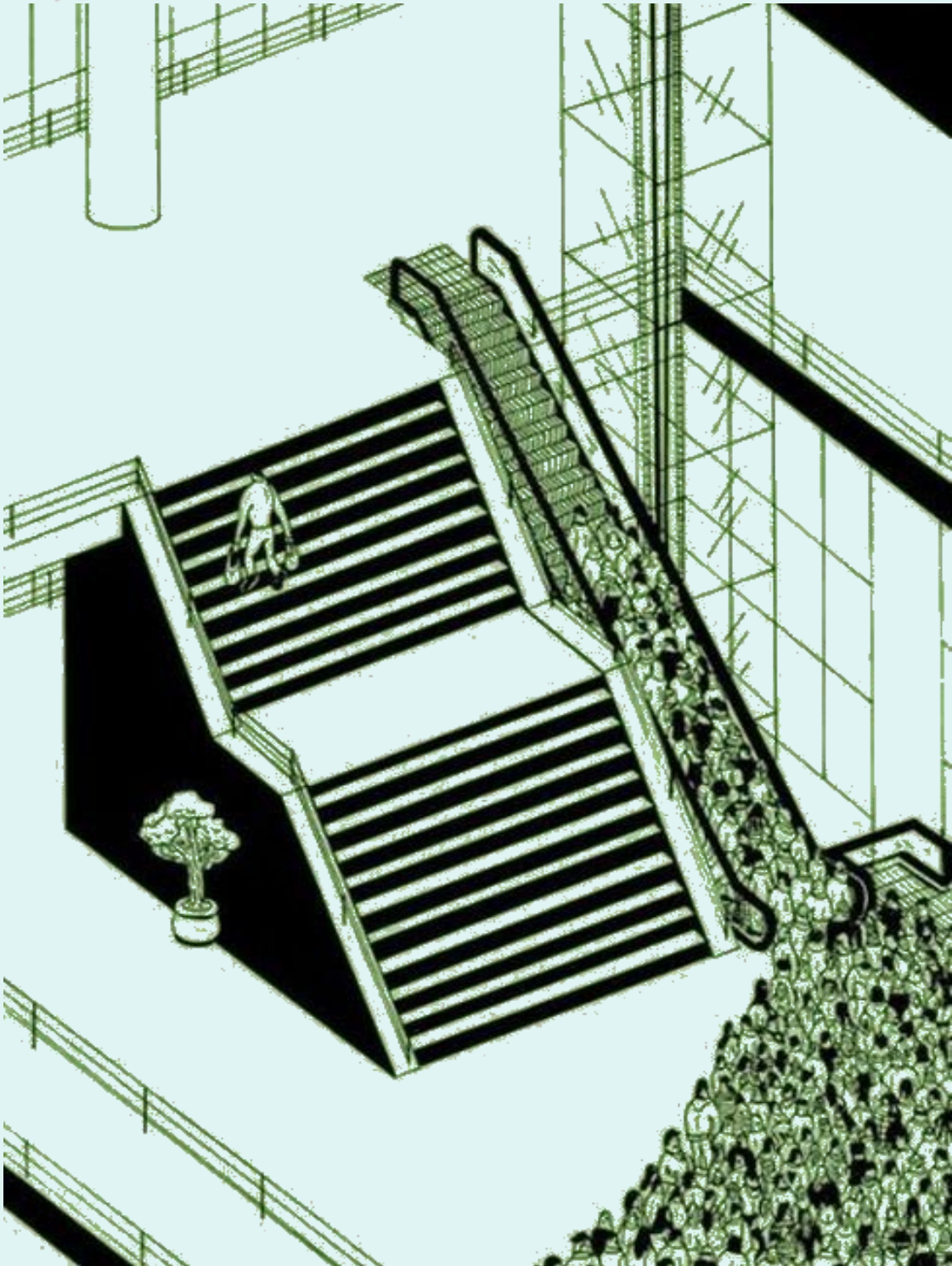


۲. مشخصات اولیه: به جز "نام"، "نام خانوادگی" و "جنسیت" سایر موارد را می‌توانید اصلاح کنید.
۳. پرونده پزشکی: با کلیک روی سربرگ "پرونده پزشکی" گزینه "ثبت" را انتخاب کنید و اطلاعات درخواستی را تکمیل نمایید. پس از تکمیل هر صفحه روی تکه "ثبت و مرحله بعد" کلیک کنید و در صفحه آخر تکه "ثبت نهایی" فعال می‌شود که باید روی آن کلیک کنید. اگر تا قبل از ثبت نهایی به هر دلیلی کار شما نیمه تمام باقی بماند در مراجعه بعد به جای گزینه "ثبت"، گزینه "ویرایش" را انتخاب کنید. (همکارانی که در ۴ سال اخیر پرونده پزشکی خود را ثبت کرده باشند در این بخش گزینه "ثبت" را مشاهده نمی‌کنند. این گروه می‌توانند پرونده یا پرونده‌های ثبت شده قبلی خود را با انتخاب گزینه "مشاهده" و سپس کلیک روی تکه "انتخاب" مشاهده نمایند).
۴. معاینات: گزینه‌های "معاینه اولیه"، "آزمایشات"، "پاراکلینیک"، "مشاوره با متخصصین" و "معاینه موردی" قابل دسترس است.
۵. واحد مشاوره: این سربرگ به واحد مشاوره مربوط می‌شود و برای نوبت دهی آنلاین تعبیه شده است.
۶. پیشنهادها: با توجه به شرح حال و معاینه شما برنامه‌های پیشگیری و غربالگری پیشنهاد می‌شود.
۷. تغییر رمز: می‌توانید کلمه عبور خود را تغییر دهید اما نام کاربری قابل تغییر نیست پس کد ۴رقمی اولیه را همیشه به خاطر بسپارید.



طنز سلامت

یکی پله رو بهتر از صد هزار!





از تاخیر در انتشار این شماره از نشریه پژوهش می‌طلبیم...
داستان از این قرار است که: در شماره قبل پیک سلامت نظرسنجی گسترده میان همکاران صورت گرفت و بیشترین پیشنهاد تغییرات مربوط به افزایش جذابیت‌های ظاهری نشریه (کیفیت بالاتر طراحی، چاپ رنگی و...) بود و از سویی دیگر دوسوم شرکت‌کنندگان در نظرسنجی موافق توزیع نشریه فقط میان علاقمندان به مطالعه آن بودند. امیدواریم از تغییرات طراحی و چاپ رنگی آن رضایت داشته باشید.
و توضیح لازم اینکه با کاهش تعداد نسخه‌های تکثیر شده، افزایشی در هزینه‌ها ایجاد نشده است.

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

آموزشی پسرانه معلّم، مقطع متوسطه یک، واحد پزشکی

تلفن : ۸۸۵۷۵۹۵۵

medial.moallem.sch.ir

