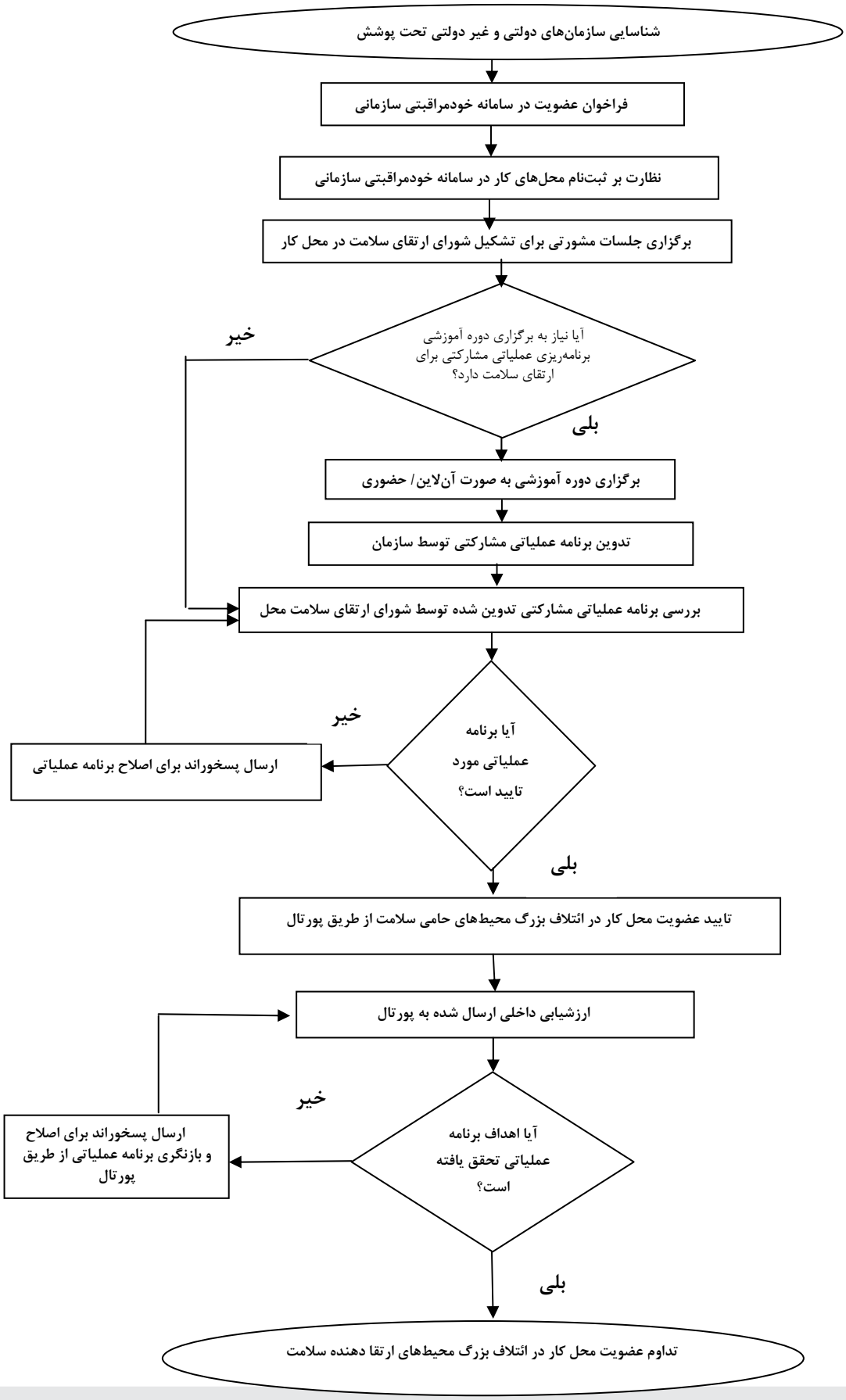فرآیند اجرایی برنامه خودمراقبتی سازمانی