

کوله پشتی غیر استاندارد را زمین بگذار

وزن، اندازه، مشخصات بندها و نحوه حمل کوله پشتی باید حتماً استاندارد باشد در غیر این صورت استفاده از کوله پشتی خطرناک است

[مريم بهريان]

گردني در اكثر افرادي كه در دوران نوجواني، دردهاي موقت در ناحيه كمر را تجربه كرده‌اند، مشاهده مي‌شود. دكتر محسن هاشمي، فيزيوتراپ، كوله‌پشتي‌ها را در مقايسه با انواع ديگر كيف‌ها، مناسب‌ترين نوع وسيله حمل معرفي مي‌كند و معتقد است، كوله‌پشتي همان‌طور كه از نام آن مشخص است، محل قرارگيري اش بايد در پشت باشد و اگر به كوله كمری تبدیل شود، نه تنها مناسب نخواهد بود، بلكه استفاده دائم از آن منجر به تغيير شكل اندام و افزايش احتمال ابتلا به ضايعات ستون فقرات، درد در ناحيه كمر و ناهنجاري‌هاي قامتي مي‌شود.

انتخاب کوله‌های سبک

اندازه كوله‌پشتي بايد متناسب با جثه دانش‌آموز باشد. متخصصان به والدين توصيه مي‌كنند از خريد كوله‌پشتي در اندازه‌هاي بزرگ و مخصوص بزرگسالان براي كودكان خودداري كنند.

در چند سال اخير، استفاده از کوله پشتی در میان دانش‌آموزان متداول شده و بیش از ۸۰ درصد از دانش‌آموزان، از این نوع وسيله برای حمل کتاب و ديگر وسايل مدرسه استفاده مي‌کنند. آمارها نشان مي‌دهد، بیش از ۴۰ درصد از استفاده‌کنندگان کوله‌پشتی، از درد ناحیه کمر شکایت دارند. دردهای موقت در دوران نوجوانی، در آینده احتمال ابتلا به دیسک کمر و کمردردهای مزمن را تا حد زيادي افزايش مي‌دهد. ايجاد فاصله ميان مهره‌ها، ابتلا به دردهای عصبی و ايجاد دردهای



به سمت پايين از استاندارد نپون كوله‌هاي پشتي است.

بطور كلي، كوله‌پشتي و محتويات وارد كرده و احتمال ايجاد دردهاي عصبی مزمن و ناراحتی‌هاي پوستی را افزايش مي‌دهد. از طرف ديگر آوزيان كردن كوله از يك طرف باعث شدن اندام فرد و آسيب به ستون مهره‌ها مي‌شود. همچنين نحوه قرارگرفتن كوله‌پشتي مي‌تواند باعث شود، موجب برهم خوردن تعادل بدن مي‌شود.

طرز قرار گرفتن کوله‌پشتی

مزگان روموتي، فيزيوتراپ، در خصوص نحوه قرارگرفتن كوله‌پشتي مي‌گويد: كوله‌پشتي بايد دو بند ضخيم داشته باشد و نبايد از بند

اين كارشناس اضافه مي‌كند، دو بند كوله‌پشتي، بايد روي سينه قرار بگيرند و بهتر است از كوله‌پشتي‌هايي كه داراي بندهاي با حداقل عرض پنج سانتی‌متر است، استفاده شود.

وزن کوله‌پشتی

وزن كوله‌پشتي‌ها بايد حداكثر ۱۵ درصد از وزن دانش‌آموزان را شامل شود كه اين ميزان در دانش‌آموزان ابتدایی به ۱۰ درصد مي‌رسد. براي نمونه وزن كوله‌پشتي به همراه وسايل موجود در آن براي دانش‌آموزان ابتدایی

عوارض

استفاده از كوله‌پشتي‌هاي غير استاندارد خطر ابتلا به كمردردهای مزمن را افزايش مي‌دهد.

گودي كمر، شانه‌هاي نامتقارن و تمايل شانه‌ها به طرف جلو از جمله عوارض شايعی است كه بر اثر حمل كوله‌هاي غير استاندارد، در بين دانش‌آموزان مشاهده مي‌شود. گتتني است، شيوع كمردرد، انحنای ستون مهره‌ها و خم شدن شانه‌ها به طرف جلو، در ميان دانش‌آموزان دختر بيشتر از پسران گزارش شده است.

وزن دانش آموزان را شامل شود که این میزان در دانش آموزان ابتدایی به ۱۰ درصد می‌رسد

دو و نيم تا سه كيلوگرم و براي دانش‌آموزان مقطع راهنمايي و دبيران هفت تا ۱۰ كيلوگرم است. كوله‌هاي جيب‌دار، امکان توزيع وسايل و در نتيجه بخش وزن بار را بيشتر مي‌كند. توصيه مي‌شود هنگام بلند كردن كوله‌پشتي به جاي كمر، زانو‌ها خم شوند و كتاب‌هاي سنگين‌تر در مركز ثقل كيف و نزديك به پشت فرد قرار گيرد. براي كاهش آسيب‌هاي وارد از حمل كوله‌پشتي، مي‌توان قبل از استفاده آن را روي ميز قرار داده و با كمك يك نفر آن را به دوش انداخت.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

کوله‌پشتی‌ها و طرز راه رفتن

انجام تمرينات ورزشي و داشتن اندامی مناسب، باعث ثبات عضلات و افزايش قدرت ماهيچه‌ها براي حمل كوله‌پشتي مي‌شود. متخصصان توصيه مي‌كنند افراد هنگام حمل كوله‌پشتي بايد مناسب‌ترين حالت را به خود گرفته و شانه‌ها بايد به طرف عقب قرار گيرند. حداكثر زمان براي حمل كوله‌پشتي ۳۰ دقيقه است و در صورت حمل آن بيش از ۳۰ دقيقه، بايد وزن آن را سبكتر كرد.

خانهای در زیر میز

روي يکي از ميزهاي ستيا بزرگ داخل خانه را با يك پتوي سبک بپوشانيد، بطوري كه پتو از زمين برسد. آنجا را خانه اسباب‌بازی نامگذاري كنيد و از كودك بخواهيد گاهي همه اسباب بازی‌هايش را به داخل خانه منتقل كند. آموزش كنيد كه جريان اين بازی‌ها دائمی با او دريابه كاری كه در حال انجام آن هستند صحبت كنيد و از او بخواهيد نظر خودش را براي پيروي انجام شدن كار بگويد. در ضمن انجام آن‌ها را به او بسياريد و خودتان تنها در كنارش بمانيد.

بچه‌ها

بچه‌ها با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مكان و موقعيت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

کوله‌پشتی‌ها و طرز راه رفتن

انجام تمرينات ورزشي و داشتن اندامی مناسب، باعث ثبات عضلات و افزايش قدرت ماهيچه‌ها براي حمل كوله‌پشتي مي‌شود. متخصصان توصيه مي‌كنند افراد هنگام حمل كوله‌پشتي بايد مناسب‌ترين حالت را به خود گرفته و شانه‌ها بايد به طرف عقب قرار گيرند. حداكثر زمان براي حمل كوله‌پشتي ۳۰ دقيقه است و در صورت حمل آن بيش از ۳۰ دقيقه، بايد وزن آن را سبكتر كرد.

عوارض

استفاده از كوله‌پشتي‌هاي غير استاندارد خطر ابتلا به كمردردهای مزمن را افزايش مي‌دهد.

گودي كمر، شانه‌هاي نامتقارن و تمايل شانه‌ها به طرف جلو از جمله عوارض شايعی است كه بر اثر حمل كوله‌هاي غير استاندارد، در بين دانش‌آموزان مشاهده مي‌شود. گتتني است، شيوع كمردرد، انحنای ستون مهره‌ها و خم شدن شانه‌ها به طرف جلو، در ميان دانش‌آموزان دختر بيشتر از پسران گزارش شده است.

دو و نيم تا سه كيلوگرم و براي دانش‌آموزان مقطع راهنمايي و دبيران هفت تا ۱۰ كيلوگرم است. كوله‌هاي جيب‌دار، امکان توزيع وسايل و در نتيجه بخش وزن بار را بيشتر مي‌كند. توصيه مي‌شود هنگام بلند كردن كوله‌پشتي به جاي كمر، زانو‌ها خم شوند و كتاب‌هاي سنگين‌تر در مركز ثقل كيف و نزديك به پشت فرد قرار گيرد. براي كاهش آسيب‌هاي وارد از حمل كوله‌پشتي، مي‌توان قبل از استفاده آن را روي ميز قرار داده و با كمك يك نفر آن را به دوش انداخت.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

عوارض

استفاده از كوله‌پشتي‌هاي غير استاندارد خطر ابتلا به كمردردهای مزمن را افزايش مي‌دهد.

گودي كمر، شانه‌هاي نامتقارن و تمايل شانه‌ها به طرف جلو از جمله عوارض شايعی است كه بر اثر حمل كوله‌هاي غير استاندارد، در بين دانش‌آموزان مشاهده مي‌شود. گتتني است، شيوع كمردرد، انحنای ستون مهره‌ها و خم شدن شانه‌ها به طرف جلو، در ميان دانش‌آموزان دختر بيشتر از پسران گزارش شده است.

دو و نيم تا سه كيلوگرم و براي دانش‌آموزان مقطع راهنمايي و دبيران هفت تا ۱۰ كيلوگرم است. كوله‌هاي جيب‌دار، امکان توزيع وسايل و در نتيجه بخش وزن بار را بيشتر مي‌كند. توصيه مي‌شود هنگام بلند كردن كوله‌پشتي به جاي كمر، زانو‌ها خم شوند و كتاب‌هاي سنگين‌تر در مركز ثقل كيف و نزديك به پشت فرد قرار گيرد. براي كاهش آسيب‌هاي وارد از حمل كوله‌پشتي، مي‌توان قبل از استفاده آن را روي ميز قرار داده و با كمك يك نفر آن را به دوش انداخت.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

روموتي، به والدين توصيه مي‌كند، بهتر است والدين هر شب كيف فرزندان به‌ويژه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی را بررسي كرده و وسايل اضافي كه باعث اضافه وزن كوله‌هاي مي‌شوند را خارج سازند. كوله پشتي‌هايي كه كمر دارند فشار ناشی از سنگيني كوله‌ها را کاهش مي‌دهند.

زهمه

به بزرگواريت بگذر

[مونا كيرايي]

خدايا! سپاس كه هر چقدر راه من نامواوب است، راهي كه تو نشانم مي‌دهي عين خير و صواب است، هزاران بار شكر كه هر چقدر من در مقابل ناملامت كوچكم، تو بزرگي و توانا، پروردگار! خطاهایم را با نافرمانی مگیر، آنها را به حساب كوچكي ام بگذار و با بزرگواريت از من بگذر.

کودک خلاق

آموزش مفاهیم

[صفا ساواری]

بازی‌هایی برای آموزش مفاهیم مکان و موقعیت به کودک نوپا

بسیکبال: با فاصله حدود دو متر از کودکان نشینید و یک سطل پلاستیکی بزرگ (مشابه سطل رختشویی) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

خانهای در زیر میز

روي يکي از ميزهاي ستيا بزرگ داخل خانه را با يك پتوي سبک بپوشانيد، بطوري كه پتو از زمين برسد. آنجا را خانه اسباب‌بازی نامگذاري كنيد و از كودك بخواهيد گاهي همه اسباب بازی‌هايش را به داخل خانه منتقل كند. آموزش كنيد كه جريان اين بازی‌ها دائمی با او دريابه كاری كه در حال انجام آن هستند صحبت كنيد و از او بخواهيد نظر خودش را براي پيروي انجام شدن كار بگويد. در ضمن انجام آن‌ها را به او بسياريد و خودتان تنها در كنارش بمانيد.

بچه‌ها

بچه‌ها با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بازي‌هايي براي آموزش مفاهيم مکان و موقعیت به كودك نويا بسازيد. با فاصله حدود دو متر از كودكان نشينيد و يك سطل پلاستيكي بزرگ (مشابه سطل رختشويي) را در

بگو بشنو ببین

فرتاک، فن آوری فردا

کاهش ۸٪

هزینه های تلفن بین الملل

همه افراد و مدیران اقتصادی در پی کاهش هزینه های تلفن بین الملل می باشند که یکی از این هزینه ها، هزینه تلفن بین المللی است که با خدمات Voip فرتاک، این هزینه تا ۸٪ کاهش می یابد.

شماره ویژه: ۰۲۱-۲۳۰۳۰
شماره تماس: ۰۲۱-۴۴۴۴۱۸۱۸

بگو بشنو ببین

فرتاک، فن آوری فردا

کاهش ۸٪

هزینه های تلفن بین الملل

همه افراد و مدیران اقتصادی در پی کاهش هزینه های تلفن بین الملل می باشند که یکی از این هزینه ها، هزینه تلفن بین المللی است که با خدمات Voip فرتاک، این هزینه تا ۸٪ کاهش می یابد.

شماره ویژه: ۰۲۱-۲۳۰۳۰
شماره تماس: ۰۲۱-۴۴۴۴۱۸۱۸

اداره کل دادرگانی شرکت ارتباطات سیار ایران