

چگونه کفش راحت

بخرید

مهم نیست چه مدل کفشی انتخاب می‌کنید؛ تخت، پاشنه دار یا صندل. پای شما باید در کفشی احساس راحتی کند؛ مساله‌ای که در چند دقیقه خرید در مغازه دستان نمی‌آید.

به همین دلیل هنگام خرید نکات زیر را در نظر بگیرید تا خرید مطمئن انجام دهید.



۱) کفشی بخرید که با فرم طبیعی پاهای شما مطابقت داشته باشد.

۲) پاها به طور طبیعی در ساعات انتهایی روز، اندکی ورم می‌کنند به همین خاطر بهترین زمان برای اندازه کردن کفش عصر و پس از غروب آفتاب است.

۳) سایز درج شده روی کفش را ملاک قرار ندهید چرا که قابل اطمینان نیستند.

۴) خرید کفش تنگ به امید اینکه پس از مدتی جا باز خواهد کرد یک اشتباه محض است. هیچ‌گاه یک کفش تنگ را خریداری نکنید.

۵) کف کفش باید محکم و قابل انعطاف باشد و سطح آجداری نیز داشته باشد. خود کفش نیز باید سبک باشد.

۶) از به پا کردن کفش‌های پاشنه بلند به مدت طولانی خودداری کنید. کفش‌های پاشنه بلند لغزیدن و به زمین خوردن، درد کمر و پا و تغییر در فرم پا را به دنبال دارند. سعی کنید پاشنه کفش‌تان از چهار سانتی متر بلند تر نباشد.

همچنین پاشنه‌های عریض‌تر نسبت به پاشنه‌های نوک تیز و باریک مناسب‌تر هستند.

۷) هنگام امتحان کفش توجه داشته باشید که پاشنه پاهای شما نباید درون کفش بلغزد.

۸) سایز پاهای شما با افزایش سن، تغییر وزن یا در دوران بارداری تغییر می‌کند. بنابراین هنگام خرید کفش نو به سایز پاهای پیشین خود اتکا نکنید.

۹) اغلب افراد سایز یکی از پاهای‌شان با پای دیگر متفاوت است. بنابراین در انتخاب کفش، پای بزرگتر را ملاک قرار دهید.

۱۰) کفش اندازه، کفشی است که هنگامی که شما ایستاده اید میان نوک بزرگترین انگشت پا (معمولاً شست پا) و انتهای کفش حداقل یک سانتی متر فاصله وجود داشته باشد و شما قادر باشید انگشتان پای خود را آزادانه تکان دهید.

همچنین به قوس کف پا نیز توجه کنید که مطابق شکل باید متناسب با قوس کفش باشد.

۱۱) برای امتحان کردن کفش حتماً بندهای کفش را به طور کامل ببندید و سپس بایستید و چند قدم راه بروید تا کاملاً از اندازه بدنه کفش اطمینان حاصل کنید.

سلامت روان و معنویت

(۲۴-۳۰ مهرماه) هفته جهانی بهداشت روان گرامیداد

شعار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۱ (پیش به سوی سرمایه گذاری در سلامت روان)

ظاهره قنبریان - کارشناس مسئول بهداشت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان کارون



ع.روش تلقین: از عالی‌ترین کلمات در اوج عظمت و شور معنوی استفاده شود و عظمت اعمال دینی و نماز بیان شود. گفته شود که نمازگزار چهره‌های گشاده دارد؛ حرف زشت نمی‌زند؛ راستگو است؛ غیبت نمی‌کند و... این روش در ذهن کودک جا می‌افتد و خود را تربیت یافته دین می‌گرداند.

۷. روش اقتدار: با لحن محترمانه و از روی محبت، اما در عین حال محکم و متین فرزندان را به رعایت مسایل دینی و انجام فرائض دینی رهنمون کنیم. طبق فرمایش حضرت علی (ع) از سن ۷ سالگی باید بچه را به خواندن نماز امر کرد.

۸. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۹. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۰. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۱. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۲. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۳. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۴. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۵. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۶. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۷. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۸. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۱۹. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۰. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۱. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۲. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۳. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۴. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۵. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۶. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۷. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۸. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۲۹. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۰. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۱. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۲. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۳. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۴. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۵. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۶. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

۳۷. روش تکرار و مداومت: والدین با تکرار و مداومت در اعمال مذهبی می‌توانند فرزندان را دین پرور و تربیت پذیر مکتب قرآن درآورند.

نه گفتن حق مسلم شماست

«نه» گفتن به معنای گستاخ شدن شما نیست؛ همانطوری که ناسازگاری شما را نخواهد رساند. نه گفتن به معنای ایجاد نزاع نیست؛ همانطور که باعث از دست دادن موقعیت‌های تان در آینده نخواهد شد. نه گفتن قطعا باعث خراب کردن پل‌ها نخواهد شد، این‌ها همه تفکرات اشتباهی هستند که در ذهن‌تان وجود دارند. نه گفتن راجع به احترام به موقعیت‌ها، زمان و فرصت‌تان است. نه گفتن حق مسلم شماست. اگر شما اطمینان ندارید که چگونه بایستی؛ به بگوئید، در زیر راه ساده برای انجام آن وجود دارد، آنها را در موقعیت‌های خوب به کار ببندید.

الان خودم اولویت‌های دیگری دارم، نمی‌توانم این کار را انجام دهم
اگر سر‌تان خیلی شلوغ است که درگیر درخواست یا پیشنهاد او شوید، جمله بالا به کارتان می‌آید. این جمله به دیگران می‌فهماند که وقت شما هم اکنون پر است، بنابراین با بایستی دست ننگه دارد. اگر که می‌خواهید کارتان آسان‌تر شود، می‌توانید به جمله تان این راه اضافه کنید که بر روی چه چیزی مشغول به کار هستید تا او بهتر متوجه شود.

الان زمان خوبی نیست چرا که من در میان انجام کاری هستم، چطور است که ما در زمان X دوباره ارتباط برقرار کنیم.
خیلی پیش می‌آید که شما در میان انجام کاری هستید که ناگهان درخواست کمکی از شما می‌شود. اول، به او این اجازه را بدهید که دریاچه‌ی الان زمان خوبی نیست چرا که من در میان انجام کاری هستم، چطور است که ما در زمان X دوباره ارتباط برقرار کنیم.

مشاق به انجام آن هستم، ولی...
این جمله باعث دلگرمی می‌شود، چرا که به او این را می‌فهماند که شما ایده او را دوست دارید و هیچ چیز اشتباهی درباره آن وجود ندارد.

اجازه بده ابتدا درباره‌ی آن فکر کنم، بعدا به تو خبر خواهم داد
این جمله بیشتر شبیه «شاید» گفتن است تا گفتن یک «نه» صاف و پوست کنده. اگر علاقه مند هستید اما نمی‌خواهید همین الان «بله» را بگوئید، از این جمله استفاده کنید.

این ملاقات آن چیزی نبود که من نیاز داشتم اما یقینا درخواست شما را در نظر خواهم داشت
اگر کسی در حال ایجاد یک معامله یا فرصتی است که از قضا آن چیزی نیست که شما به دنبال آن هستید، اجازه دهید که او بداند این ملاقات آن چیزی نبود که به آن نیاز داشتید. در غیر این صورت، ملاقات آن چیزی نبود که می‌تواند خیلی طولانی شود. از طرف دیگر، این جمله به طرف می‌فهماند که هیچ ایرادی درباره پیشنهادش وجود ندارد.

من بهترین فرد برای کمک در این مورد نیستم. چرا آقا/خانم X را در خواست مطلع نمی‌کنی؟
اگر از شما درخواست کمک در چیزی می‌شود که نمی‌توانید در آن شرکت کنید، به او این اجازه را بدهید که متوجه این موضوع شود که در دنبال فرد اشتباهی می‌گردد.

نه، نمی‌توانم راحت‌ترین و ساده‌ترین راه برای «نه» گفتن استفاده از جمله بالا است.

در سال جاری مدیریت جهاد کشاورزی به منظور کاهش خسارت آفت کرم گلوگاه اثار اقدام به اجرا پروژه‌های تحقیقاتی نموده و در همین راستا استفاده از زنبور برکون جهت مبارزه بیولوژیکی و محلول پاشی به وسیله بودر کاتولین به صورت پایلوت انجام گردید. نتایج حاصل از اجرای این طرح نشان داد به نحو موثری خسارت کرم گلوگاه اثار کاهش یافته است.

اختتامیه مسابقات ورزشی هفته دفاع مقدس درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: مراسم اختتامیه مسابقات والیبال و فوتسال جام هفته دفاع مقدس با حضور سرهنگ اسدی فرماندهی مرکز و حجت الاسلام رضایی رئیس عقیدتی سیاسی برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سهمینار یک روزه فواید شیر در واحد کارون
باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کارون سهمیناری تحت عنوان فواید شیر در رژیم غذایی با حضور دکتر شریفی رئیس دانشگاه، دانشجویان دانشکده دامپزشکی در سالن اجتماعات واحد برگزار نمود. به گزارش خیرگزاری آنا؛ دکتر سیاوش شریفی رئیس واحد، روز دامپزشک و همچنین آغاز سال جدید تحصیلی را به دانشجویان جدیدالورود تبریک گفت و موفقیت تمامی همکاران و دانشجویان را از خداوند متعال خواستار شد. وی در پایان خواهان برگزاری سهمینارها و همایشهای بیشتری در این راستا شد. در ادامه برنامه دکتر مرتضی رئیس دانشکده دامپزشکی واحد کارون به صورت تخصصی در خصوص فواید شیر در رژیم غذایی صحبت کرد. در پایان سهمینار خانم اول پور رئیس باشگاه پژوهشگران جوان و عضو هیات علمی واحد کارون اولین سخنران حضور و همکاران حاضرین در جلسه در مورد شرایط ضمیمه و تسهیلات باشگاه پژوهشگران جوان توضیحاتی ارائه داد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

سیاسی ارتش درپادگان ۰۷ کارون
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

بزرگداشت سالروز تأسیس سازمان عقیدتی
سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت ۲۴ مهرماه سالروز صدور فرمان حضرت امام خمینی (ره) مبنی بر تأسیس سازمان عقیدتی سیاسی ارتش جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۵۸ مراسم با حضور فرماندهی و کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی کارون در حسینیه این مرکز برگزار شد.

دانشگاه‌های سراسر کشور گردید.

کسب رتبه برتر حوزه پرورشی و تربیت بدنی

مدیریت آموزش و پرورش کارون

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کارون با توجه به ارزیابی انجام شده از عملکرد پرورشی و تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش استان فارس در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی، مدیریت آموزش و پرورش کارون موفق به کسب رتبه برتر در میان ادارات استان شد.

کسب رتبه برتر همت مضاعف و کار مضاعف

از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مضاعف و کار مضاعف به کسب رتبه برتر ادارات استان دست یافت.

نواخته شدن زنگ شادی و پیوند اولیا و مربیان در مدارس کارون

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

برنامه روز جهانی عصای سفید در کارون

برگزار شد

سرویس خبری / داود کشاورز - علیرضا گلچین: مراسم روز جهانی عصای سفید (ناینیایان) با حضور مسئولین شهرستان در تالار مردانی برگزار شد.

در این مراسم حسین پور رئیس تربیت بدنی طی سخنانی اظهار داشت: ۳۰ روزشکار ناینیان و جانباز داریم و این عزیزان روشندل نشاند

نفس، امید و پشتکاری باشند و با تمام وجود و با بضاعتی که داریم در خدمت این عزیزان خواهیم بود. ضمن اینکه ۳ سالن سرپوشیده شهر کارون به طریق مزایده سال قبل از خدمت هیأت جانبازان، هیأت ناینیایان و هیأت دو و میدانی قرار گرفت و تاکنون در دست آنان می-باشد. همچنین یک سالن بدن سازی با بضاعت کم از لحاظ وسایل در خدمت آنها می‌باشد. شایان ذکر است حسین پور ۳۰ دست لباس گرم و ۴ پلاک طلا به این عزیزان اهدا نمود.

همچنین مبلغ ۵۰۰ هزار تومان از سوی دفتر نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی به این عزیزان اهدا گردید و به ۲ نفر از ناینیایان شهرستان کارون که سواد خواندن و نوشتن نداشتند اما ۱۰ جزء قرآن کریم را حفظ کرده بودند از سوی دفتر نماینده هر کدام ۱۰۰ هزار تومان اهدا شد.

اجرای نمایش عروسکی گروه نمایشی دو کوهه
به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، گروه نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

کسب رتبه سوم جشنواره دفاع مقدس توسط
به گزارش آنا در مراسم اختتامیه پنجمین جشنواره شعر دفاع مقدس استان فارس که با حضور مسئولین استانی در شهرستان نورآباد برگزار شد، از فرحتار حمزه عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کارون به واسطه کسب مقام سوم در رشته شعر تجلیل شد.

حیدر بهرامی مدیرکل حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس استان فارس در این مراسم اظهار داشت: فراخوان این جشنواره از اوایل مرداد ماه تا پایان سال گذشته ادامه داشته و در این مدت ۱۵۵ شاعر استان حدود ۴۰۰ اثر هنری در چهار حوزه جلوه های ماندگار دفاع مقدس، کودک و نوجوان، دفاع مقدس در آیین عاشورا و بیداری اسلامی و مقاومت جهانی به دبیر خانه ارسال نموده اند.

در این بین اثر ۱۳ شاعر به عنوان آثار هنری برگزیده مشخص شد که ضمن تقدیر از هنرمندان، نفرات برگزیده این جشنواره به بیستین کنگره سراسری شعر دفاع مقدس که در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۱ در استان کردستان برگزار می‌گردد معرفی خواهند شد.

فرحتار حمزه عضو هیات علمی گروه شیمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کارون که در رشته شعر مقام سوم این جشنواره را به خود اختصاص داد، گذشته نیز در جایزه‌های دوره جشنواره هنر و ادبیات دینی که به میزبانی کانون‌های قرآن و عترت دانشگاه آزاد اسلامی برگزار شده بود موفق به کسب مقام اول رشته شعر در بین استادان و اعضای هیات علمی

گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کارون با توجه به ارزیابی انجام شده از عملکرد پرورشی و تربیت بدنی ادارات آموزش و پرورش استان فارس در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی، مدیریت آموزش و پرورش کارون موفق به کسب رتبه برتر در میان ادارات استان شد.

از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مضاعف و کار مضاعف به کسب رتبه برتر ادارات استان دست یافت.

به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

کسب رتبه برتر همت مضاعف و کار مضاعف
از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مضاعف و کار مضاعف به کسب رتبه برتر ادارات استان دست یافت.

نواخته شدن زنگ شادی و پیوند اولیا و مربیان در مدارس کارون
به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

کسب رتبه برتر همت مضاعف و کار مضاعف
از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مضاعف و کار مضاعف به کسب رتبه برتر ادارات استان دست یافت.

نواخته شدن زنگ شادی و پیوند اولیا و مربیان در مدارس کارون
به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

کسب رتبه برتر همت مضاعف و کار مضاعف
از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مضاعف و کار مضاعف به کسب رتبه برتر ادارات استان دست یافت.

نواخته شدن زنگ شادی و پیوند اولیا و مربیان در مدارس کارون
به گزارش روابط عمومی اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی کارون، نمایشی دو کوهه با همکاری انجمن نمایش اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و بسیج هنرمندان و ناحیه مقاومت بسیج سپاه شهرستان اقدام به برگزاری نمایش عروسکی همراه با قصه‌های شاد و آموزنده نمود. این نمایش به نویسندگی نادر تبار و افسانه‌های زیبای شاد و آموزنده آرش اعتمادی از ۱۶ مهرماه به مدت ۱۰ شب در تالار مردانی به روی صحنه رفت و با استقبال عموم مواجه گردید.

کسب رتبه برتر همت مضاعف و کار مضاعف
از طرف اداره کل آموزش و پرورش استان فارس، مدیریت آموزش و پرورش کارون در اجرای آیین نامه همت مض