



برای مردم شهر

رازداری

قال الإمام الهادي عليه السلام:
أذكر مَصْرَعَكَ بَيْنَ يَدَيْ أَهْلِكَ وَلَا طَبِيبَ
يَمْنَعُكَ وَلَا حَبِيبَ يَنْفَعُكَ.

امام علی النقی علیه السلام فرمود:

به یاد آور لحظه ای را که در مقابل بستگانت
جان می دهی، که نه طبیب، کاری می تواند
بکند و نه از دوست کاری ساخته است.

ایحار الأثوار، ج ۷۸ ص ۳۷۰

چهار شنبه ۱ شهریور ۱۴۰۲ سال نهم شماره ۸۷۵ صفحه ۸ قیمت ۱۵۰۰۰ تومان ۶ صفر ۱۴۴۵ ۲۳ آگوست ۲۰۲۳

در نشست خبری بیماران سلیاکی، مطرح شد:

# سلیاکی ها در حسرت یک تکه نان گرم!

**روزپزیرش**

گزارشی از شهر مردم

افزایش پرونده های ورودی جرایم خشونت در دادگستری فارس

آیا فارس خشن تر شده است؟

**نشست خبری**

در نشست خبری شهر دار و اعضای شورای شهر صدرا شنیده شد!

روایتهای مردان مدیریت شهری صدرا از وعده های بی سرانجام مسئولین فارس

شهرستان صدرا! مطالبه مردم بزرگترین شهر جدید فارس

معاون سینمایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس:

هفته فیلم هنر و تجربه در شیراز برگزار می شود

رئیس اتاق بازرگانی فارس:

مصوبه ممنوعیت چاپ آگهی های شرکت های تعاونی در روزنامه های استان لغو شد

استاندار فارس:

تامین آب صنایع از محل سد و چاه محدود می شود

**دانشیار گروه تغذیه علوم پزشکی شیراز، در گفتگو با شهر مردم:**

**وابستگی به فضای مجازی منجر به تخریب رفتارهای خوردن می شود**

عبدالغفور مصطفایی - شهر مردم دانشیار

گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز، گفت: افزایش روز افزون استفاده از اینترنت، امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است که در رفتار خوردن و تصویر بدنی، تأثیر سوء می گذارد.

مضربه اکبرزاده، در گفتگو با خبرنگار شهر مردم، اظهار داشت: یکی از مصارف عمده استفاده از اینترنت و فضای مجازی، مشارکت در شبکه های مجازی با توجه به ارائه تصاویر، می تواند بر سبک زندگی و رفتار افراد، اثرگذار باشد.

وی، با اشاره به اینکه در میان مطالب و تصاویر فضای مجازی، ارائه الگوهای در زمینه زیبایی ظاهری و نیز راهکارهای رسیدن به وضعیت جسمانی مطلوب افراد، به وفور یافت می شود افزود: مطالب و تصاویر، صرف نظر از صحت یا عدم صحت آن، می تواند بر خودآگاهی افراد از وضعیت جسمانی، تأثیر مستقیم و غیر مستقیم داشته و از طریق تخریب تصویر بدنی، بر رفتارهای خوردن نوجوانان، جوانان و بزرگسالان، اثر نامطلوب بگذارد.

اکبرزاده، اضافه کرد: توصیه می شود میزان حضور در فضای مجازی، برای نوجوانان، توسط والدین پایش شود.

وی، اظهار داشت: بر اساس آمار سال ۲۰۱۸، بیش از ۴۷ میلیون نفر، که بیشتر نوجوان هستند، از شبکه فضای مجازی آنلاین و نیز در سال ۲۰۲۱، روزانه ۷ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر، از گوشی هوشمند، استفاده می کنند.

**بررسی ساز و کار تامین مالی نهضت ملی مسکن در شورای عالی سران قوا**

بازار | ساز و کار تامین مالی نهضت ملی مسکن در کمیسیون شورای عالی سران قوا بررسی شد.

صد و چهل و پنجمین جلسه کمیسیون شورای عالی هماهنگی اقتصادی سران قوا با حضور دبیر شورا و همچنین نماینده رئیس قوه قضائیه و دستگاه های ذیربط، با موضوع بررسی سازوکار تامین مالی پروژه های نهضت ملی مسکن در چارچوب سیاست های کنترل نقدینگی بانک مرکزی و وزارت اقتصاد، برگزار شد.

در این جلسه ضمن بررسی پیشنهاد وزارت اقتصاد و دارایی و بیان معایب و مزایای آن، پیشنهادات جایگزین از سوی صندوق توسعه ملی و وزارت راه و شهرسازی مطرح و مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

محسن رضایی دبیر شورا در پایان با بیان اینکه طرح نهضت ملی مسکن یک طرح بزرگ ملی است افزود: تمام دستگاه ها و ارگان های مربوطه باید افکار، پیشنهادات و اقدامات خود در خصوص طرح نهضت ملی مسکن را همسو و همقرار کنند و هر چه سریع تر با بسیج عمومی امکانات کشور در جهت عملی کردن وعده ساخت ۴ میلیون واحد مسکن قدم بردارند.

**پهپاد مهاجر ۱۰ رونمایی شد**

پهپاد مهاجر ۱۰ با قابلیت ۲۴ ساعت پرواز مداوم در ارتفاع ۲۴ هزار پا و شعاع عملیاتی ۲ هزار کیلومتری، با حضور رئیس جمهور رونمایی شد. سید ابراهیم رئیسی به مناسبت روز «صنعت دفاعی» ضمن بازدید از نمایشگاه آخرین دستاوردهای صنایع دفاعی کشور، از پهپاد «مهاجر ۱۰» با بیشینه مداومت پروازی ۲۴ ساعت در ارتفاع ۷ هزار متری و با شعاع عملیاتی ۲ هزار کیلومتری رونمایی کرد.

بیشینه ظرفیت سوخت پهپاد «مهاجر ۱۰»، ۴۵۰ لیتر و بیشینه وزن محموله آن ۳۰۰ کیلوگرم است. حداکثر سرعت این پهپاد ۲۱۰ کیلومتر بر ساعت بوده و قابلیت حمل انواع مهمات و بمب های قائم، الماس و دستواره را دارا بوده و مجهز به سامانه های جنگ الکترونیک و اشراف اطلاعاتی است.

الحاق موشک های «خرمشور» و «حاج قاسم» به نیروهای مسلح الحاق انبوه موشک های راهبردی «خرمشهر» و «حاج قاسم» به نیروهای مسلح با حضور و دستور رئیس جمهور آغاز شد.

**شرکت گاز استان فارس (سهامی خاص)**

**چاپ آگهی استعلام ارزیابی کیفی شماره ۱۴۰۲/۵۶ (دو مرحله ای)**

شناسه آگهی: ۱۵۵۱۱۵۴  
شناسه چاپ: ۱۷۸۳۶۱۷

مناقضه ساز: شرکت گاز استان فارس

موضوع مناقضه: حفاظت الکترونیک

۱- شرح مختصر کار و محل اجرای پروژه: ایجاد سیستم حفاظت الکترونیک در یکی از ساختمان های شرکت گاز استان فارس

۲- زمان فروش اسناد ارزیابی کیفی: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۵ لغایت ۱۴۰۲/۰۶/۰۹ (خرید اسناد از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت، حداکثر تا ساعت ۱۹:۰۰)

۳- مهلت برگشت و محل تحویل اسناد ارزیابی کیفی: حداکثر تا ساعت ۱۳:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ دبیرخانه واحد حراست شرکت گاز استان فارس به صورت فیزیکی (بارگذاری اسناد این اعلام بر روی سامانه تدارکات الکترونیک دولت ممنوع بوده و موجب حذف مناقضه گر از ادامه فرآیند خواهد شد)

۴- شرایط مناقضه گر

- قرار داشتن در رندور لیست پروژه های حفاظت الکترونیک وزارت نفت

- دارا بودن گواهینامه صلاحیت بیمه تکمیلی و پروانه فعالیت در حوزه خدمات عملیاتی افتا

- داشتن ظرفیت آزاد معادل حداقل برآورد پروژه - ۲۳/۹۱۸/۲۴۷/۰۹۸- (ریال)

- داشتن تجهیزات لازم، تخصص و توانایی فنی و مالی انجام کار مطابق با

روابط عمومی شرکت گاز استان فارس

**خروج غیرمجاز از مرز طی ایام اربعین چه مجازاتی دارد؟**

تسلیم | فرمانده مرزبانی ایلام گفت: هر تبعه ایرانی در صورت عبور غیر مجاز از مرز و ورود بدون گذرنامه به عراق از ۲ تا ۶ ماه مجازات حبس محکوم خواهد شد. سرتیپ فرج رستمی به ضرورت اخذ گذرنامه توسط اتباع ایران برای خروج از کشور یا اقامت در خارج و مسافرت از خارج به ایران اشاره کرد و اظهار داشت: گذرنامه به عنوان سندی رسمی از طرف مأموران ذیصلاح دولت جمهوری اسلامی ایران جهت مسافرت اتباع ایران به خارج ایران و بالعکس و همچنین اقامت صادر خواهد شد. فرمانده مرزبانی ایلام در ادامه با بیان اینکه این اقدام به این معناست که هیچ تبعه ایرانی نمی تواند بدون دریافت گذرنامه از ایران خارج شود افزود: اگر فردی بدون اخذ گذرنامه از مرز خارج شود به ۲ تا ۶ ماه حبس و یا پرداخت جریمه نقدی یا همچنین هر دو محکوم خواهد شد. رستمی در ادامه با تأکید بر اینکه ضروری است فردی که دارای گذرنامه باشد باید از طریق مجاز و تعیینی توسط حکومت از کشور خارج شود خاطر نشان کرد خروج از کشور از طریق نقاط غیرمجاز نیز جرم تلقی خواهد شد و مجازات فرد مجرم یک تا ۳ ماه حبس می باشد. وی در پایان گفت: اگر فردی دو تلاف مذکور را با هم مرتکب شود مجازات شدیدی شامل ۶ ماه حبس و بیشترین جزای نقدی مقرر در قانون برای او تحمیل خواهد شد.

همزمان با ایام روز جهانی عکاس، اختتامیه نخستین جشنواره عکاسی هنر شیراز برگزار و از نفرات برتر این دوره قدرتی شدیدی بدین جشنواره عکاسی هنر شیراز در این مراسم گفت: در پس زمینه این جشنواره از چند ماه پیش تلاشی آغاز شد که در بخش تک عکس و مجموعه عکس دایره ایچام شد. محمدعمومی با اعلام اینکه پیش از ۲۰۰ عکس برای این دوره ارسال شده بود، گفت: زمان ارسال آثار ابتدا تا پایان خرداد اسامی بود. با اشاره به اینکه در این دوره، سه اثر در بخش تک عکس و سه نفر مجموعه عکس، به عنوان برگزیده مشخص شدند. نمایشگاه آثار برگزیده این جشنواره مهر امسال برپا خواهد شد. محمدعمومی گفت: برای سال آینده و دوره بعدی جشنواره، مؤسسه آموزش عالی هنر شیراز و اداره کل محیط زیست فارس، به عنوان حامی حضور خواهند داشت. دبیر نخستین جشنواره عکس هنر شیراز، با اشاره به اینکه ترکیب شرکت کنندگان در نخستین دوره ۷۰ درصد دانشجویی و بقیه آزاد بوده است، گفت: استقبال از دوره نخست خوب و از سراسر کشور بود. محمدجواد آرمان مهر، مدرس عکاسی و عکاس محیط زیست، امین رضا نوشین از اساتید مؤسسه آموزش عالی هنر شیراز، علیرضا عباسی، مدرس عکاسی و محمدحسین نیکوپور روزنامه نگار و مدرس عکاسی خبری سخنانی ایراد کردند. براساس این گزارش در این دوره از جشنواره عکاسی هنر شیراز، علیرضا فیض الهی، محمدجواد رستمی احمدوندی، علیرضا آقایی میبیدی در بخش تک عکس و امیررضا حمیدی، سیده زهرا حسینی و امیرحسین یوسفی کسبکاری در بخش مجموعه عکس، به عنوان برگزیده معرفی و از آنان تجلیل شد.

معرفی برگزیدگان جشنواره عکاسی هنر شیراز





## یادداشت

### انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش کشاورزی؛ راهکاری نوین برای استارت آب‌ها



**محسن جوادی آزاد - مدیر روابط عمومی برق منطقه ای فارس**  
 امروزه استارت آب‌ها و شرکت‌های فناورانه با استفاده از فناوری‌های نوین و جدید، به دنبال راه‌حل‌هایی برای مسائل اجتماعی و محیطی هستند. یکی از این موضوعات، استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش کشاورزی است. این مهم را می‌توان یک راه حل موثر برای کاهش مصرف انرژی فسیلی در این بخش دانست. استفاده از انرژی خورشیدی، پمپ آب خورشیدی و بادی در کشاورزی می‌تواند از یک سو به کاهش هزینه‌های مربوط به مصرف انرژی و بهبود بهره‌وری در این بخش و از سوی دیگر به کاهش اثرات منفی مصرف انرژی بر محیط زیست و تأمین انرژی پایدار در این بخش کمک کند. در این میان، استارت آب‌ها و شرکت‌های فناورانه می‌توانند با توسعه فناوری‌های مربوط به انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش کشاورزی، به بهبود وضعیت اقتصادی و محیطی این بخش کمک کنند. برای مثال، توسعه سامانه‌های هوشمند آبیاری با استفاده از انرژی خورشیدی و بادی باعث بهبود بهره‌وری در کشاورزی و کاهش هزینه‌های مربوط به مصرف انرژی کمک می‌شود. در عین حال، استفاده از فناوری‌های نوین در طراحی و توسعه تجهیزات تولید انرژی خورشیدی و بادی به عنوان یکی از عوامل کاهش هزینه‌های مربوط به نصب و راهاندازی این تجهیزات محسوب می‌شود.

با این حال، استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر در بخش کشاورزی نیز چالش‌هایی را به دنبال دارد. یکی از چالش‌های اصلی آن، وابستگی به شرایط آب و هوایی است. با توجه به اینکه تولید برق از انرژی خورشیدی و بادی وابسته به شرایط آب و هوایی است، در شرایط نامساعد ممکن است تولید انرژی کاهش یابد و این موضوع می‌تواند به مشکلاتی در کشاورزی منجر شود. برای حل این چالش، استفاده از سامانه‌های هوشمند و ذخیره‌سازی انرژی می‌تواند بهبود بهره‌وری و تأمین پایدار انرژی در بخش کشاورزی را در پی داشته باشد.

برخی از نقش‌هایی که این استارت‌ها می‌توانند در بهبود مصرف برق کشاورزی داشته باشند، در ادامه می‌آید:  
 ۱. ارائه تجهیزات و فناوری‌های جدید: استارت‌ها می‌توانند تجهیزات و فناوری‌های جدیدی را برای بهبود کارایی و کاهش هزینه‌های مصرف برق در بخش کشاورزی ارائه دهند. به عنوان مثال سیستم‌های هوشمند آبیاری، سیستم‌های مانیتورینگ مصرف برق در مزارع و ...  
 ۲. توسعه نرم‌افزارهای کاربردی: استارت‌ها می‌توانند نرم‌افزارهایی کاربردی را برای کشاورزان و مدیران مزارع ارائه دهند تا به آنها برای یافتن بهترین روش‌های مصرف برق در مزارع شان کمک کنند.

۳. ارائه تحلیل داده‌های هوشمند: استارت‌ها می‌توانند از تحلیل داده‌های هوشمند برای بهبود کارایی و کاهش هزینه‌های مصرف برق استفاده کنند. به عنوان مثال با استفاده از داده‌های سنسور از دور و سیستم‌های مانیتورینگ مصرف برق در مزارع.

۴. ارائه آموزش و اطلاع‌رسانی: استارت‌ها می‌توانند به کشاورزان و مدیران مزارع، آموزش‌های لازم را در زمینه بهینه‌سازی مصرف برق و ارائه اطلاعات مفید در این زمینه ارائه دهند.

به طور کلی، استارت‌ها می‌توانند با مصرف برق کشاورزی می‌توانند به عنوان فاکتور مهم در بهبود کارایی و کاهش هزینه‌های مصرف برق در بخش کشاورزی شناخته شوند.

یکی از نمونه‌های این استارت‌ها، شرکت Agrosmart است که در برزیل فعالیت می‌کند. Agrosmart یک پلتفرم هوشمند آبیاری است که با استفاده از سنسورهای جمع‌آوری داده‌های آب و خاک، می‌تواند به کشاورزان کمک کند تا بهبود کارایی و کاهش هزینه‌های مصرف برق خود را در مزارع داشته باشند. این پلتفرم به طور خودکار سیستم‌های آبیاری را کنترل کرده و به کشاورزان اطلاعاتی در مورد نحوه مصرف آب و برق در مزارع ارائه می‌دهد. این شرکت با استفاده از تحلیل داده‌ها و هوش مصنوعی، به کشاورزان کمک می‌کند تا بهترین روش‌ها برای مدیریت مصرف برق و آب در مزارع خود را پیدا کنند. به این ترتیب، از طریق استفاده از این پلتفرم، کشاورزان کارایی خود را افزایش داده و هزینه‌های مصرف برق و آب را کاهش می‌دهند.

در ایران نیز پلتفرم‌های موفقی در زمینه بهبود مصرف برق کشاورزی وجود دارند. یکی از نمونه‌های موفق، شرکتی است که در زمینه هوشمندسازی آبیاری و کاهش مصرف برق در بخش کشاورزی فعالیت می‌کند. این شرکت با استفاده از دستگاه‌های سنسور، سیستم‌های هوشمند آبیاری را کنترل می‌کند و به کشاورزان اطلاعاتی در مورد نحوه مصرف آب و برق در مزارع خود ارائه داده، با استفاده از سیستم‌های هوشمند مانیتورینگ، می‌تواند مصرف برق در مزارع را کاهش دهد و بهبود کارایی را ایجاد کند. از دیگر مزایای این پلتفرم، کاهش هزینه‌های مربوط به مصرف آب و برق و افزایش عملکرد محصولات کشاورزی است.

**روابط عمومی شرکت توزیع برق استان اصفهان**

### لودر ۳۰ میلیاردی قاچاق در جهرم توقیف شد

**رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس فارس - سرهنگ حمید افراهمی** | فرمانده انتظامی جهرم از توقیف یک دستگاه لودر قاچاق به ارزش ۳۰ میلیارد ریال در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ "حسرو رزمجویی" در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: در اجرای طرح مبارزه با قاچاق کالا و ارز و تشدید اقدامات کنترلی، مأموران انتظامی جهرم یک تریلر حامل لودر را در محور مواصلاتی "لرستان- شیراز" با هماهنگی مرجع قضایی توقیف کردند.

وی خاطر نشان کرد: در بررسی‌های اولیه مشخص شد لودر خارجی و قاچاق و فاقد اسناد و مدارک گمرکی بوده و شماره موتور با شماره شاسی همخوانی ندارد. فرمانده انتظامی جهرم با اشاره به اینکه کارشناسان ارزش لودر را ۳۰ میلیارد ریال برآورد کردند، گفت: در این رابطه راننده با تشکیل پرونده به مراجع قضایی معرفی شد.

### راهکارهای افزایش بهره‌وری در تولید هندوانه بیضا

**سارا بویری - بیضا - شهرمردم** | مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بیضا با اشاره به اینکه برداشت هندوانه از سطح ۱۵۰ هکتار از مزارع این شهرستان از اوایل تیر ماه آغاز شده است، گفت: در سال جاری تمامی این مزارع بصورت نشایی کشت شد. به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان بیضا، صدیقه موبدی بیان کرد: در راستای اجرای الگوی کشت مناسب و صرفه جویی در منابع آبی علاوه بر کشت نشایی، سطح زیر کشت این محصول نسبت به سال قبل ۳۸ درصد کاهش نشان می‌دهد. موبدی اظهار کرد: استفاده از روش آبیاری نواری در مزارع هندوانه و آموزش‌های فنی جهاد کشاورزی به بهره‌برداران از دیگر راهکارهای افزایش بهره‌وری از منابع تولید خصوصاً آب و خاک است. به گفته وی پیش‌بینی می‌شود بیش از ۹ هزار تن محصول تا پایان شهریور ماه برداشت و روانه بازار شود. او تصریح کرد: هندوانه تولیدی این شهرستان علاوه بر بازارهای داخلی به کشورهای حوزه خلیج فارس و روسیه نیز ارسال می‌شود. موبدی دمای مناسب شبانه روز و همچنین استفاده از بذور ارقام اصلاح شده هندوانه از جمله "اس جی ۷۷۳"، "BT۳" و "منارو" را یکی از عوامل مهم تولید مطلوب و با کیفیت مزارع هندوانه ی شهرستان بیضا برشمرد. هندوانه آب مصرفی برابر با ۴ هزار متر مکعب در هر هکتار دارد.

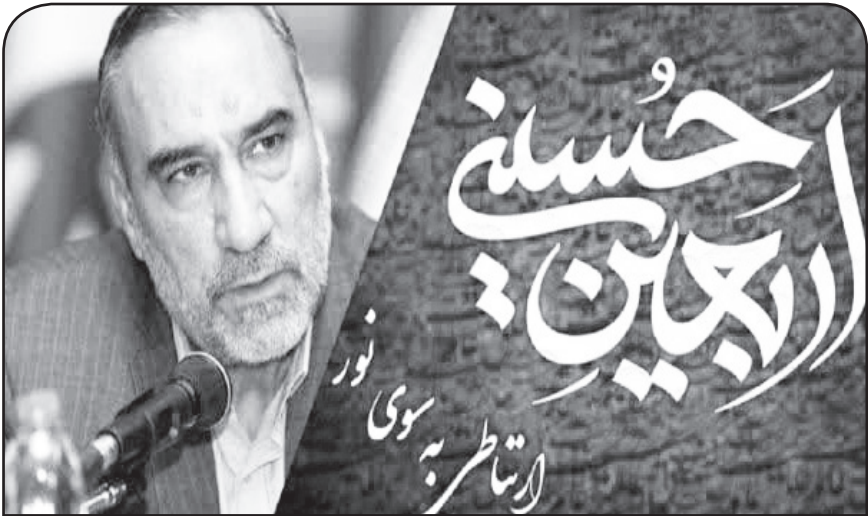
### مدیرعامل شرکت مخابرات ایران خبر داد؛

## افزایش ضریب پایداری شبکه ارتباطی مخابرات در پیاده روی اربعین حسینی

شرکت مخابرات ایران دانست و گفت: در حوزه پشتیبانی نیز، تیم‌های متعددی در مجموعه مخابرات به صورت شیفت و شبانه‌روزی، وضعیت پایداری شبکه را کنترل خواهند کرد.

وی از اقدام جهت راه‌اندازی wifi رایگان در پایانه‌های مرزی خبر داد و اعلام کرد: به منظور ارائه تسهیلات ارتباطی برای زوار اربعین حسینی اینترنت wifi رایگان در پایانه‌های مرزی چذابه، شلمچه در استان خوزستان و مهران در استان ایلام و خسروی در استان کرمانشاه و همچنین ترمچین در استان آذربایجان غربی و باشماق در استان کردستان نصب و راه‌اندازی شد.

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران بر ضرورت ارائه خدمات بیشتر به زائران حضرت ابا عبدالله (الحسین ع) امسال نسبت به سال‌های گذشته و اهمیت این مهم تأکید کرد و گفت: این رویداد در سال‌های اخیر به عنوان بزرگ‌ترین گردهمایی سالیانه مذهبی در جهان ثبت شده است، از اینرو، باید تمهیدات ویژه‌ای برای پایداری ارتباطات در مسیرهای تردد زائران منتهی به پایانه‌های مرزی با کشور عراق اندیشیده شده است



شبكة، زیرساخت‌های مورد نیاز اپراتورهای ارتباطی، راهداری و حمل و نقل جاده ای، صدا و سیما، پایانه‌های گمرک مرزی، نیروی انتظامی و نهادهای امنیتی و ... را تأمین می‌کند. سلطان‌ی ارایه خدمات پایدار، با کیفیت و مستمر به زوار حضرت ابا عبدالله (الحسین ع) را از افتخارات مجموعه

## انجام موفقیت‌آمیز تعمیرات سالانه ناحیه فولادسازی و ریخته‌گری مداوم

برای اجرای این شات‌دان در کل ناحیه بیش از ۳۰۰۰ نفر ساعت نیروی مکانیک از تعمیرات مرکزی و لوم ناحیه و بیش از ۲۵۰۰ نفر ساعت نیروی برق‌کار از پیمانکاران مختلف و همچنین حدود ۱۰۰۰ نفر ساعت از قسمت‌های رول‌باز و تعمیرگاه مرکزی و بازرسی فنی و نظافت صنعتی صرف گردید.

### عباس ابراهیمیان، سرپرست تعمیرات پیشگیری جرثقیل‌های واحد ریخته‌گری:

شات‌دان سالیانه واحد فولادسازی زمان بسیار مناسبی برای انجام برخی از استانداردها و درخواست کارهای تعمیراتی جرثقیل‌های سقفی در خطوط واحد ریخته‌گری و واحد ۲۸ است. در این فرصت، تعمیرات پیشگیری و انجام استانداردهای سرویس شین‌های برق جرثقیل‌ها و کلیدهای برق AT و جوشکاری ریل‌ها و آچارکشی کلمپ‌های ریل‌های جرثقیل‌های کلیه خطوط و آچارکشی استراکچر و سلازها و تیرگریدهای خروجی ماشین‌های ریخته‌گری انجام گردید. جهت انجام این فعالیت‌ها برنامه‌ریزی دقیق و جلسات فنی هماهنگی و مسائل ایمنی با محوریت دفتر فنی تعمیرات و کلیه واحدهای تعمیرات و تولید و شرکت‌های پیمانکار برگزار گردید و حاصل آن به دست آمدن بازرجات‌های فعالیت‌ها و هماهنگی‌های بین واحدهای مختلف بود.

برگزاری جلسات توجیهی فنی و ارائه روش‌های انجام کار با ایجاد همدلی بیشتر بین کارکنان تعمیرات ضمن تشریح خطرات و ریسک‌های ایمنی انجام شات‌دان سالانه از مهم‌ترین اقدامات در این حوزه بود.

و سیالات، بازرسی فنی، تعمیرات مرکزی، تعمیرگاه مرکزی و... را کاملاً درگیر می‌کند. این تعمیرات در هشتم مردامه ۱۴۰۲ و دقیقاً طبق برنامه شروع و مطابق برنامه و بدون هیچ مشکل ایمنی و تجهیزاتی انجام پذیرفت. بدون شک، انجام حجم زیاد فعالیت در یک روز به‌صورت دقیق طبق بازرجات، نشان‌دهنده بلوغ تعمیراتی واحد است.

بخش نگهداری و تعمیرات از بخش‌های استراتژیک و تخصصی شرکت به شمار می‌آید که فعالیت‌های آن عمدتاً در راستای آماده‌به‌کار نگه داشتن، بهبود عملکرد و بهینه‌سازی تجهیزات است؛ بنابراین برای تحقق این اهداف، تعمیرات سالانه معین به‌منظور آماده‌به‌کاری و بهینه‌سازی سیستم‌ها انجام می‌شود.

در خصوص حجم این تعمیرات باید گفت در واحد ریخته‌گری مداوم، تعویض سینی‌های درفرمه‌شده تونل‌های برق به‌منظور جلوگیری از حادثه، سرویس کلیه مثال کلاها شامل کلیدهای ورودی و خروجی، سرویس ترانس‌های کابین A و B، سرویس پاورسنترها، اصلاح بایس داکت ترانس، وصل و اصلاح برق تابلو ورودی CCP۳، تعویض لوله هوای فشرده ورودی به سایت ریخته‌گری به همراه تعویض ستون‌های نگهدارنده و تقویت سازه‌ها، تعویض و سرویس لوله‌های مربوط به آب سافت ماشین‌های ریخته‌گری، تعویض و اصلاح مسیر لوله‌های آب کولینگ‌تاور قدیم، سرویس پمپ‌های آب سرویس کلیه تابلوهای برق هر چهار ماشین ریخته‌گری، فعالیت‌های تعمیراتی ماشین‌های ریخته‌گری و سرویس شین‌ها و تابلوهای تغذیه جرثقیل‌های سقفی واحدهای ریخته‌گری و آماده‌سازی تختال با موفقیت انجام پذیرفت.

### محمد اشراقی، کارشناس دفتر برنامه‌ریزی و کنترل واحد فولادسازی:

بالغبر ۱۰۰۰ فعالیت طی این مدت در قالب استاندارد و درخواست کار انجام شد که نشان از دانش و همت والای همکاران واحدهای درگیر است. برخی از فعالیت‌های مهم این شات‌دان عبارتند از: جوشکاری، ترمیم و تعویض لوله‌های مربوط به آب ورودی ۱.۳۲.۴، تمیزکاری حوضچه ترانس مدول B، تست ترک‌ها و درز جوش‌ها هر دو مدول خط ۱.F، تعویض ۲۳ عدد شین، فاز R مدول A خط کوره از ستون ۸ تا ۱۵، اصلاح ترک چکر پلیت محور F به G و برعکس هر دو مدول خط ۱.F، تعویض ۴۰ عدد شین و مقره روی فاز R و خط S ۱.F مدول A.

### مهدی آقاجانی، کارشناس برنامه‌ریزی دفتر تعمیرات ریخته‌گری:

با توجه به وسعت ناحیه و ارتباط پیچیده بین خطوط تولید، برنامه‌ریزی برای توقف و راه‌اندازی مجدد و همچنین برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌ها در زمینه کمیت و کیفیت تولید از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ علی‌الخصوص که نواحی دیگری چون انرژی و سیالات، آهن‌سازی، بازرسی فنی و توسعه در انجام فعالیت‌ها دخیل هستند و این امر به دلیل همکاری مؤثر بین واحدها، جلسات متعدد برای انجام ایمن فعالیت‌ها و برگزاری جلسات قطع و وصل برق و سیالات و به‌کارگیری تجارب سال‌های قبل به‌صورت کاملاً موفقیت‌آمیز انجام شد.

### توربین قاچاق ۵۰ میلیاردی

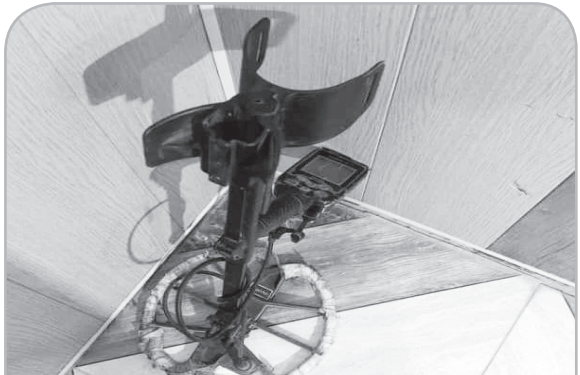
#### در "خرمبید"



**رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس فارس - سرهنگ حمید افراهمی** | فرمانده انتظامی "خرمبید" گفت: در بازرسی از یک دستگاه تریلر، یک عدد توربین تولید کننده برق قاچاق به ارزش ۵۰ میلیارد ریال در این شهرستان کشف شد. سرهنگ "علی‌اکبر کریمی" در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: مأموران ایستگاه ایست و بازرسی شهید "جنتی‌فر" این شهرستان حین کنترل محورهای مواصلاتی به یک دستگاه تریلر مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی با بیان اینکه در بازرسی از قسمت بار یک عدد توربین تولید کننده برق که فاقد هرگونه مدارک قانونی و گمرکی بود کشف شد، تصریح کرد: کارشناسان ارزش کالای مکشوفه را ۵۰ میلیارد ریال برآورد کردند. فرمانده انتظامی شهرستان "خرمبید" تصریح کرد: در این خصوص پرونده تشکیل و راننده به دادسرا معرفی شد.

### کشف گنج یاب ۲ میلیاردی

#### در مرودشت



**رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس فارس - سرهنگ حمید افراهمی** | فرمانده انتظامی مرودشت از کشف یک دستگاه گنج‌یاب به ارزش ۲ میلیارد ریال در یکی از روستاهای این شهرستان خبر داد. سرهنگ "فرشید زینلی" در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: مأموران پاسگاه انتظامی "ابرج" حین گشت زنی در سطح حوزه استحفاظی به دو نفر مشکوک که در بازرسی از کیف آنها یک دستگاه گنج یاب به همراه متعلقات کشف کردند. وی بیان داشت: در بازرجویی‌های انجام شده از متهمین به جرم خود مبنی بر جستجو برای گنج و اشیاء عتیقه متعرف شدند. فرمانده انتظامی مرودشت با اشاره به اینکه کارشناسان ارزش اموال مکشوفه را ۲ میلیارد ریال برآورد کردند، گفت: متهمین تحویل مراجع قضایی شدند.

### جاسازی ۲۷ کیلو تریاک

#### در سواری تیگو لورفت



**رئیس مرکز اطلاع‌رسانی پلیس فارس - سرهنگ حمید افراهمی** | فرمانده انتظامی "تاراب" از توقیف سواری تیگو و کشف ۲۷ کیلوگرم تریاک در این شهرستان خبر داد.

سرهنگ "علیرضا نوشاد" در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، بیان کرد: مأموران انتظامی ایست و بازرسی قلاتویه تاراب هنگام کنترل خودروهای عبوری به یک سواری تیگو مشکوک و آن را برای بررسی بیشتر متوقف کردند. وی ادامه داد: مأمورین در بازرسی از این خودرو، ۲۷ کیلو تریاک که به صورت ماهرانه‌ای در نقاط مختلف جاسازی شده بود، کشف کردند.

فرمانده انتظامی داراب با بیان اینکه در این رابطه ۲ قاچاقچی دستگیر و پس از تشکیل پرونده تحویل مرجع قضایی شدند، افزود: با تلاش شبانه‌روزی مأموران، سوداگران مرگ در امان نخواهند بود.





اسم نوشیدنی موهیتو را بیشتر در منوی کافی شاپ‌ها دیده‌ایم. نوشیدنی سرد موهیتو کلاسیک ریشه کوبایی دارد و عموماً از ترکیب آب گازدار، برگ نعنا، شکر، رام سفید و آلبیمو درست می‌شود، یعنی موادی با ریشه کوبایی که در نهایت یک نوشیدنی موکتل یا نوشیدنی بدون الکل به ما می‌دهند. اما شما می‌توانید نوشیدنی موهیتو خانگی یا کافی‌شاپی را با انواع میوه فصل از جمله توت فرنگی، انبه، سیب و حتی موز درست کنید. از جمله خواص نوشیدنی سرد موهیتو این است که یک شربت خنک و مقوی تابستانی برای رفع عطش و گرم‌زدگی روزهای داغ تابستان است.

## جوجه کباب

از غذاهای حاضری محسوب می‌شود که بیشتر در گردش های بیرون از خانه و پیک نیک استفاده می‌شود.

**مواد لازم:**  
مرغ ۱ عدد متوسط  
پیاز ۲ عدد بزرگ  
ماست چکیده ۱۰۰ گرم  
زعفران دم کرده ۴ قاشق غذاخوری  
روغن زیتون ۴ قاشق غذاخوری  
کره ۱۰۰ گرم  
زنجبیل تازه ۵۰ گرم  
آلبیمو ۶ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل سیاه به اندازه کافی

**مرحله اول:** آماده‌سازی گوشت مرغ برای تهیه جوجه کباب رستورانی ابتدا مرغ را می‌شوئیم و پوست های اضافی آنرا جدا می‌کنیم سپس به صورت جوجه کبابی خرد می‌کنیم. اگر می‌خواهید جوجه کباب را به صورت مجلسی برای مهمانی های خود تهیه کنید بهتر است فقط از سینه استفاده کنید.

**مرحله دوم:** اضافه کردن پیاز به گوشت مرغ پس از خرد کردن مرغ آنرا داخل یک کاسه جادار می‌ریزیم. در ادامه پیاز ها را به صورت ختالی درشت یا حلقه ای خرد می‌کنیم و میان گوشت های خرد شده مرغ قرار می‌دهیم. البته در صورت تمایل می‌توانید از آب پیاز هم برای طعم دار کردن گوشت مرغ استفاده کنید.

**مرحله سوم:** افزودن مواد اصلی در این مرحله ابتدا روغن زیتون را اضافه می‌کنیم و خوب با گوشت مرغ مخلوط می‌کنیم سپس آلبیمو را به همراه نمک ، فلفل سیاه ، ماست چکیده و ۲ قاشق غذاخوری زعفران دم کرده به کاسه حاوی گوشت مرغ اضافه می‌کنیم و با دست مواد داخل کاسه را خوب

جوجه کباب یکی از انواع غذاهای خوشمزه و بسیار پر طرفدار ایرانی است که با دستورها و طعم های بسیار متنوعی تهیه می‌شود. این غذای خوشمزه یکی مرسوم ترین کباب های ایرانی است که پای ثابت دورهمی ها و مهمانی ها است و به همین دلیل به عنوان یکی از مجلسی ترین غذاهای ایرانی شناخته می‌شود. علاوه بر این جوجه کباب به دلیل اینکه خیلی فوری آماده می‌شود و می‌توانید مواد آنرا از قبل آماده کنید،

مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند.

**مرحله چهارم:** استراحت و طعم‌دار کردن گوشت

در مرحله بعدی درب کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و کاسه را به مدت حداقل ۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا گوشت مرغ علاوه بر اینکه استراحت کند ، طعم دار نیز شود. البته اگر می‌خواهید جوجه کباب شما مانند رستوران ها شود بهتر است گوشت مرغ را از شب قبل طعم دار کنید.

**مرحله پنجم:** به سیخ کشیدن جوجه‌ها

پس از اینکه گوشت مرغ طعم دار شد آنرا از یخچال خارج می‌کنیم سپس گوشت های مرغ را روی یک سطح صاف مثل تخته گوشت قرار می‌دهیم و با دست هر قطعه گوشت مرغ را نگه میداریم و سیخ را داخل شده مرغ قرار می‌دهیم. البته در صورت تمایل می‌توانید از آب پیاز هم برای طعم دار کردن گوشت مرغ استفاده کنید.

**مرحله ششم:** نکات سیخ کردن جوجه‌ها

برای سیخ کردن باید یک نکته مهم را در نظر بگیرید ، مثل قسمت های استخوانی مثل کتف و بال ها را در یک سیخ قرار دهید و قطعات گوشت لخم مانند گوشت سینه را در یک سیخ قرار دهید تا جوجه کباب ها به طور یکسان بپزند.

**مرحله هفتم:** آماده‌سازی منقل ذغال

در این مرحله باید منقل ذغال را آماده کنیم ، پس

از اینکه منقل ذغال آماده شد حتما به این نکته توجه داشته باشید که ذغال ها کاملا روشن باشند و دود نکند زیرا دود موجود در ذغال ها علاوه بر اینکه برای بدن زیان آور است باعث می‌شود طعم کباب ها دودی شود.

**مرحله هشتم:** چیدن جوجه‌ها رو منقل

کره را ذوب می‌کنیم و باقیمانده زعفران دم کرده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. پس از اینکه جوجه ها به طور کامل کباب شدند با یک قلموی تمیز از سس کره روی دو طرف جوجه های می‌مالیم و اجازه می‌دهیم یک دقیقه دیگر روی حرارت بمانند.

**مرحله نهم:** استفاده از سس کره

کره را ذوب می‌کنیم و باقیمانده زعفران دم کرده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. پس از اینکه جوجه ها به طور کامل کباب شدند با یک قلموی تمیز از سس کره روی دو طرف جوجه های می‌مالیم و اجازه می‌دهیم یک دقیقه دیگر روی حرارت بمانند.

**مرحله دهم:** سرو کردن جوجه کباب

پس از گذشت یک دقیقه سیخ جوجه کباب را از روی منقل بر می‌داریم و روی دیس قرار می‌دهیم. با دست جوجه ها را نگه می‌داریم سپس سیخ را بیرون می‌کنیم. در پایان جوجه کباب را به همراه نان یا برنج سرو می‌کنیم.



رنگ گرمی و حالتی کشدار به دست بیاید.

**مرحله سوم:** فراوری سفیده تخم مرغ با همزن برقی

در این مرحله سفیده های تخم مرغ را با همزن برقی خوب هم می‌زنیم تا کاملا کف کنند و حجم شان زیاد شود. در این مرحله باید سفیده های تخم مرغ را به حدی بزنیم که زمانی که کاسه را برگردانیم سفیده ها روی زمین نریزند.

**مرحله چهارم:** ترکیب شیر و سفیده تخم مرغ با زرده ها

در این مرحله شیر را به طرف حاوی زرده های تخم مرغ اضافه می‌کنیم و در ادامه سفیده های تخم مرغ را نیز کم کم اضافه می‌کنیم و خیلی آرام مواد داخل ظرف را مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند. پس از یکدست شدن مواد باید آرد را اضافه کنیم.

**مرحله پنجم:** آماده سازی و الک کردن آرد سفید

برای این منظور آرد سفید را دو مرتبه الک می‌کنیم تا کاملا صاف و یکدست شود. این کار باعث می‌شود که زمان مخلوط کردن آرد با دیگر مواد، آرد کمتر به شکل گلوله شود. پس از الک کردن آرد

بکینگ پودر را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند.

**مرحله ششم:** اضافه کردن آرد به مواد دیگر

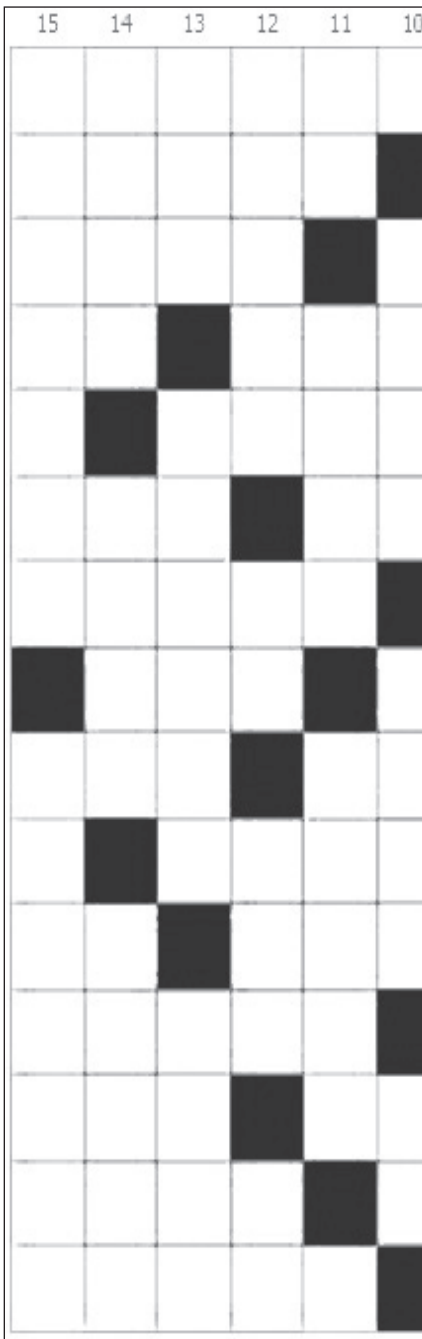
در این مرحله آرد را کم کم به مواد دیگر اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. اگر آرد را به صورت یک جا داخل ظرف بریزید احتمال گلوله شدن آرد در کیک بسیار زیاد می‌شود ، پس در این مرحله کمی با صبر مواد را هم بزنید تا در پایان کیک بهتری داشته باشید

**مرحله هفتم:** آماده سازی قالب و چرب کردن آن

پس از اینکه تمام آرد را به دیگر مواد اضافه کردیم مواد را کمی مخلوط می‌کنیم تا کاملا یکدست شوند. در ادامه قالبی که برای پخت کیک آماده کرده ایم را با کمی روغن مایع چرب می‌کنیم. البته می‌توانید از کاغذ روغنی هم برای جلوگیری از چسبیدن کیک به قالب استفاده کنید.

**مرحله هشتم:** پخت کیک در فر

پس از آماده شدن قالب مایه کیک را به صورتی دورانی داخل قالب بریزید. در ادامه قالب کیک را داخل فر که با ۱۸۰ درجه سانتیگراد از قبل گرم کرده ایم قرار می‌دهیم تا آماده شود. برای آماده شدن کیک اسفنجی حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه زمان نیاز



از آنجا که این کیک اسفنجی یکی از محبوب ترین کیک ها در سراسر جهان است که بیشترین استفاده آن در صنایع شیرینی پزی می‌باشد. کیک اسفنجی در شیرینی پزی و تهیه انواع کیک های مناسبتی به عنوان کیک پایه شناخته می‌شود، البته کیک اسفنجی را در کنار نوشیدنی های گرم برای میان وعده و عصرانه نیز تهیه می‌کنند. کیک اسفنجی به صورت پیش فرض با طعم وانیلی تهیه می‌شود، اما به سلیقه خود می‌توانیم با اضافه کردن مواد دیگر

## کیک اسفنجی

مواد لازم:

آرد سفید ۲.۵ لیوان  
شیر ۱ لیوان  
تخم مرغ ۵ عدد  
شکر ۱.۵ لیوان  
وانیل ¼ قاشق چایخوری  
بکینگ پودر ۱.۵ قاشق چایخوری

کیک اسفنجی یکی از محبوب ترین کیک ها در سراسر جهان است که بیشترین استفاده آن در صنایع شیرینی پزی می‌باشد. کیک اسفنجی در شیرینی پزی و تهیه انواع کیک های مناسبتی به عنوان کیک پایه شناخته می‌شود، البته کیک اسفنجی را در کنار نوشیدنی های گرم برای میان وعده و عصرانه نیز تهیه می‌کنند. کیک اسفنجی به صورت پیش فرض با طعم وانیلی تهیه می‌شود، اما به سلیقه خود می‌توانیم با اضافه کردن مواد دیگر

## جدول

افقی:	عمودی:
۱ مرکز آذربایجان شرقی	۱ جزیره ای در کشورمان
۲ گاز کمیاب	۲ نوعی برنج مرغوب
۳ آفرین و احسنت	۳ شیوه رفتار
۴ گشایه شده	۴ سال یکبار برگزار می‌شود
۵ بستر	۵ مسابقات ورزشی که هر
۶ حلال همه ...	۶ شهر قدیمی در استان
۷ فاش ...	۷ آذربایجان شرقی
۸ سر...	۸ بول ژاپن
۹ نرخ ...	۹ گریبان لباس
۱۰ غ...	۱۰ مراسم ب...
۱۱ غوغا ...	۱۱ پانت...
۱۲ فر...	
۱۳ گسیختگی پ...	
۱۴ قض...	
۱۵ همان م...	
۱۶ تمام ...	
۱۷ شنو...	
۱۸ تظاهر ...	
۱۹ پ...	
۲۰ مش...	
۲۱ ع...	
۲۲ ۱۰ پرتا...	
۲۳ بعد ...	
۲۴ فرمان همه پرسى از وظلا...	
۲۵ کاغذ...	

## خال روزانه

### فروردین

امواج شدید تغییرات شما را چنان تحت تأثیر قرار می‌دهند که تکان های ناشی از آنها می‌توانند شما را در مسیری کاملاً جدید و متفاوت قرار دهند. مورد بررسی قرار دادن افکار و باورهایتان به طور مجدد ممکن است باعث شود نسبت به آنچه تا کنون به نظرتان حقیقت داشته دچار تردید شوید.

### اردیبهشت

در حالی که مشغول تفریح و خوشگذرانی هستید ناگهان ممکن است به این فکر بیفتید که باید هر چه سریعتر به اهداف و رویاهایتان دست پیدا کنید. شاید هم رفتاری نسبتاً تعصبی از خودتان نشان دهید و برای دفاع از چیزی که به شدت قبولش دارید با دیگران بحث و دعوا به راه بیندازید. شما در حال حاضر کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و خوشبختانه قدرت و توانایی لازم برای انجام آنها را نیز در اختیار دارید.

### خرداد

امروز ذهن منطقی و داشتن توانایی لازم برای در نظر گرفتن همه جوانب شما را به فردی ارزشمند برای دیگران تبدیل می‌کنند. شاید سرسختی و لجبازی دیگران هیچ حد و مرزی نداشته باشد، اما شما قدرت این را دارید که از خودتان انعطاف پذیری نشان دهید. هر کاری که از دستانتان برمی‌آید برای جلوگیری از وارد شدن به بحث و درگیری انجام دهید و بحث های قدیمی را دوباره مطرح نکنید.

### تیر

روابط اجتماعی شما با شناخت آدم های جدید و تجربه های تازه جان تازه‌ای به خود گرفته‌اند، اما بعضی بر خوردهای تند می‌توانند باعث شوند بیش از این که خوشحال و سرزنده باشید دچار خشم و هیجانات عصبی شوید. شاید یک نفر شما را تشویق و امیدوار کند، اما ده نفر دیگر ته دلان را بلرزاندند و نسبت به آن چه می‌خواهید انجام دهید دلسردتان کنند.

### مرداد

شما در حال حاضر تمام فکر و دذکرتان را روی اتفاقات خاصی متمرکز کرده اید و هر انحرافی از لولیت هایتان می‌تواند باعث شود شما گیج و عصبی شوید. انگار همه چیز چند برابر بزرگ تر شده است و همین باعث شده داشتن نگرشی صحیح و منطقی نسبت به فرق بین آنچه مهم و آن چه بی اهمیت است برایتان سخت باشد. نظرات بیش از اندازه ای که دارید ممکن است باعث شوند مسئولیت ها و وظایفی بیش از حد توانتان را به عهده‌گیرید.

### شهریور

امروز شما کمی بازنگوش شده اید و این می‌تواند واکنشی منفی در برخی از اطرافیانان که نگرششان با شما فرق دارد ایجاد کند. اگر کسی دوست ندارد با شما همراه شود، از او فاصله بگیرید، شاید آنها دلشان نخواهد شما به بعضی از خواسته‌هایتان برسید و قصد و غرضی در کار باشد.

### مهر

بسا وجود این که ممکن است نخواهید امروز را در کنار خانواده و دوستانتان خوش بگذرانید، امواج تغییرات همچنان در زندگی شما در جریان هستند و ممکن است ناگهان مجبور شوید این جمع دوست داشتنی را برای انجام کارهایی که در انتظارتان هستند ترک کنید. شما در حال حاضر تمام منابع لازم برای انتخاب یک هدف بلند پروازانه را در اختیار دارید.

### آبان

امروز افکار و ایده هایی که در مورد داشتن یک رابطه عاطفی دارید ممکن است به طور کاملاً جدی تغییر کنند. شما این اجازه را دارید که با دیگران مخالفت کنید، به شرط آن که رفتارتان ناخوشایند نباشد. یادتان باشد که داشتن ایده ها و نگرش های متفاوت می‌تواند به رابطه شما همچنان ببخشد، به شرط آن که اجازه ندهید خودخواهی و غرور اوضاع را بهم ریخته و از کنترلتان خارج کند.

### آذر

امروز دلتان می‌خواهد ارزش وجودی خود را نمایش دهید، اما گرفتن این تصمیم مهم که باید از چه طریقی این کار را انجام دهید خیلی دشوار به نظر می‌رسد و موقعیت های خوب زیادی برای انجام آن به نظرتان می‌رسند. این ماجراجویی ها می‌توانند برای شما با افزایش اعتماد به نفستان همراه باشند.

### دی

در زندگی شما هیچ جایسی برای تفکر محدود و کوتاه بنده وجود ندارد، هیچ چیزی نمی‌تواند شما را محدود کند و زمان تغییر و تحول برای شما فرا رسیده است و شما همچون کرم ابریشمی هستید که دارد تبدیل به پروانه ای زیبا می‌شود. البته رویاهایتان بدون تلاش و زحمت به واقعیت بدل نخواهند شد و برای این که از پیله ای که به دورتان پیچیده شده است رها شوید باید زحمت بکشید.

### بهمن

اگر شور و هیجان بیشتری از خودتان نشان دهید فرصت های بیشتری برای رشد شخصی و حرفه ای در اختیار خواهید داشت، یا بهتر بگوییم، فرصت هایی که دارید را بهتر خواهید دید. به جای این که سعی کنید وضعیت فعلی خود را حفظ نمایید و از محدودیت هایی که برای خود ساخته اید فراتر بروید.

### اسفند

شما دارید قدم به دنیای جدید هیجان انگیزی می‌گذارید و شاید این طور احساس کنید که رویاهایتان دارند به حقیقت می‌پیوندند. حالا که اهدافتان در دسترس قرار گرفته‌اند باید جلو بروید و نسبت به میل میمقی که به موفق شدن احساس می‌کنید بی تفاوت نباشید. برای رسیدن به آنچه از آینده در ذهن خود دارید تمام عقل و خرد خود را به کار بگیرید.



### مورینیو قید ستاره جنجالی یونایتد رازد

ورزش ۲ | طبق گزارش ها، رم علاقه خود به جذب میسون گرنوود، مهاجم منچستر یونایتد، را رد کرده است. بعد از پیاپی روز دوشنبه منچستر یونایتد، گرنوود قرار است اولد ترافورد را ترک کند. این تصمیم پس از یک تحقیق داخلی ۶ ماهه درباره رفتار گرنوود پس از متهم شدن او به خشونت خانگی در ژانویه ۲۰۲۲ گرفته شد. این اتهامات در فوریه ۲۰۲۳ لغو شد. گزارش شده بود که چندین باشگاه از جمله رم با هدایت ژوزه مورینیو برای جذب گرنوود ابراز علاقه کرده اند. با این حال، نشریه ایتالیایی Il Tempo، اعلام کرد رم نمی خواهد گرنوود را جذب کند. اتهاماتی که علیه این بازیکن مطرح شده بود موجب شده تا باشگاه های اروپایی به جذب او علاقه ای نشان ندهند. رم پس از از دست دادن تامی ابراهام به دلیل مصدومیت شدید زانو در پایان فصل گذشته، به دنبال جذب یک مهاجم قبل از بسته شدن پنجره نقل و انتقالات است. بر اساس گزارش تلگراف منچستر یونایتد تحت فشار قرار دارد که هرگونه پول حاصل از انتقال احتمالی گرنوود را به موسسات خیریه ای که با خشونت خانگی مبارزه می کنند، اهدا کند. اگرچه باشگاه هنوز مشخص نکرده است که آیا آنها در صورت انتقال گرنوود به تیم جدید مبلغی را دریافت خواهند کرد یا نه این نشریه گزارش داده که آن ها اگر پولی از این طریق دریافت کنند با فشار زیادی مواجه می شوند.

عکس روز



موتوسواری چهار زانوبی توجه به خطرات احتمالی! عکاس: عباس امیری

### همدانی:

## جدال استقلال با سپاهان همیشه حساس و دشوار است

### خواسته های نکونام برآورده نشد

پشکوت استقلال خاطر نشان کرد: استقلال پیش از شروع فصل با حاشیه ها و چالش های زیادی همراه بود. این تیم برخلاف سایر مدعیان، قویت نشد و برنامه های مریمان به اجرا در نیامد. جواد نکونام حالا به این نتیجه رسیده است که با همین نقرات و بازیکنانش، بجنگد و تلاش کند.

ستار همدانی در گفت و گو با ایرنا در خصوص نبردی استقلال در هفته دوم لیگ برتر باشگاه های ایران، اظهار داشت: آنچه اهمیت داشت، رسیدن به نبردی و کسب دوامین نبرد متوالی بود. به تیمی که برنده از زمین خارج شود سه امتیاز را می دهند و استقلال در وهله اول باید به دنبال نبردی باشد و در آینده به ارائه بازی بهتر و روان تر فکر کند. وی افزود: گل زدن از روی کرنر یا ضربات ایستگاهی، بگ تاکتیک است و این تاکتیک به بهترین شکل برای استقلال در دیدار با علوان در زمین پیاده شد.



در دو هفته ابتدایی لیگ برتر نتایج خوبی گرفته است. سپاهان پنج گل زده و رقیب سرسختی برای آبی پوشان است. استقلال در اصفهان کار سختی را پیش رو دارد اما آنها برای رسیدن به هدف خود تلاش خواهند کرد و امیدوارم وقتی سوت پایان بازی شده شده، استقلالی ها شادترین نفرات باشند. وی تاکید کرد: انتساب مثبتی را که در استقلال در دو هفته ابتدایی لیگ می بینیم تاکتیک و روح سازی بازیکنان این تیم است. چینی و مرادمنند در خط دفاع، یاسکا و صالح حراندی در جناح راست، جعفر سلمانی و ابوالفضل جلالی در منطقه چپ و در خط هافبک، زبیر نکونام و مهدی مهدی پور، زوج های خوبی را تشکیل داده اند. بازیکن اسبق استقلال در پایان گفت: تاکید می کنم استقلال، پرسویلی، سپاهان و تراکتور چهار تیمی هستند که برای رسیدن به قهرمانی تلاش می کنند. مطمئن باشم، این تیمها رقابت جذابی برای تماشاچ جام خواهند داشت.

## میلااد: قایقرانان در خشکی پارو می زدند

### امید به کسب ۳ سهمیه پارالمپیک داریم

مریی تیم ملی پاراکانو گفت: هر چند در آزادی قایقرانان اعزامی به مسابقات قهرمانی جهان آلمان به دلیل کمبود آب دریاچه در خشکی پارو می زدند اما شرایط آنها راضی کننده است و امید به کسب ۳ سهمیه پارالمپیک پاریس داریم. محسن میلااد در گفت و گو با ایرنا، با اشاره به اعزام شهلا بهروری راد، اسلام جاهدی و سعید حسین پور به مسابقات قهرمانی جهان پاراکانو در دویسبورگ آلمان اظهار کرد: رقابت های قهرمانی جهان پاراکانو با هدف کسب سهمیه پارالمپیک پاریس از یکم تا ششم شهریور در دویسبورگ آلمان برگزار می شود که هر ۳ ورزشکار اعزامی با توجه به



تمرینات خوبی که پشت سر گذاشتند شانس بالایی برای کسب مدال و سهمیه پارالمپیک پاریس را دارند. وی با اشاره به کمبود آب دریاچه آزادی و شرایط سخت قایقرانان اعزامی برای آماده سازی خود جهت شرکت در مسابقات قهرمانی جهان، اظهار کرد: قایقرانان اعزامی در شرایطی خود را برای شرکت در این رقابت ها آماده کردند که ارتفاع آب دریاچه در برخی نقاط خیلی کمتر از ۲ متر بود و در خشکی پارو می زدند تا آب. مریی تیم ملی پاراکانو در پاسخ به این پرسش که شرایط قایقرانان اعزامی از لحاظ تمرین در آلمان چگونه است؟ گفت: آب دریاچه در این جا به حدی خوب است که وقتی قایقرانان تمرینات خود را شروع کردند احساس سبکی می کردند و معتقد بودند که شرایط سخت تمرینات در دریاچه آزادی سبب شده تا در آلمان از نظر بدنی در اوج آمادگی باشند. میلااد تصریح کرد: نگاه ما در مسابقات قهرمانی جهان آلمان کسب مدال و سهمیه پارالمپیک است. با توجه به شرایط خوبی که قایقرانان دارند و رکوردهای خوبی که به ثبت رسانده اند به هر ۳ قایقران امیدوار هستیم.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا از نظر کلاس بندی قایقرانان اعزامی مشکل خاصی نداشتند؟ افزود: اسلام جاهدی و شهلا بهروری از چون قبلا کلاس بندی شده بودند مشکلی نداشتند تنها سعید حسین پور باید در کلاس KL۱ کلاس او تایید می شد که از این جهت مشکل خاصی نداشت. حسین پور یکی از امیدهای ما در این کلاس برای کسب مدال طلا در قهرمانی جهان و حتی پارالمپیک پاریس است. میلااد همچنین در پاسخ به این سوال که آیا قایقرانان اعزامی از نظر تجهیزات مشکل خاصی در آلمان ندارند؟ خاطر نشان کرد: قایقرانان در بندو رود به آلمان قایق های خود بهروری راد توانست در کلاس KL۲ به محال برنز دست پیدا کنند، اما این دوره با رکوردهای خوبی که ورزشکاران در تمرینات به ثبت رسانده اند هر ۳ قایقران شرایط خوبی دارند و عملکرد آن ها نسبت به دوره قبل بهتر خواهد بود.

### ایرنا | براساس اعلام باشگاه

منچستر سیتی، پپ گواردیولا، سرمربی اسپانیایی این تیم به دلیل جراحی که در بارسلونا انجام داده است، در دو بازی بعدی سیتی در لیگ جزیره (به ترتیب شفیلد یونایتد و فولام) روی نیمکت این تیم نخواهد نشست. بنا به اعلام این باشگاه، خوان مانوئل لیویو، دستیار او در این دو بازی روی نیمکت سیتی می نشیند. گواردیولا بعد از فینال لیگ ستاپمیر به نیمکت این تیم برمی گردد. در بایچه سیتی صرفا به عمل جراحی گواردیولا از ناحیه کمر اشاره و اورژانسی خواننده شده است.



## گواردیولا به دلیل جراحی «اورژانسی» نیمکت سیتی را ترک کرد



### واکنش تمشخر آمیز رئال به بند فسخ

### رویایی پی اس جی برای امپا به!

ایرنا | مذاکره پاری سن ژرمن با کیلیان امپا به برای تمدید قرارداد پس از بازگشت این بازیکن به تمرینات، هنوز به نتیجه نرسیده است و گمانه زنی های زیادی درباره آینده این مهاجم ۲۴ ساله به گوش می رسد. پاری سن ژرمن امیدوار است که با امپا به برای تمدید قرارداد ۲ ساله و گنجاندن بند آزادسازی ۲۵۰ میلیون یورویی به توافق برسد. باشگاه پارسی اعلام کرده است با دریافت ۲۵۰ میلیون یورو، رضایت نامه امپا به را برای تیمی خواهد صادر می کند. این درخواست مورد تمشخر سران رئال به عنوان اصلی ترین مشتری امپا به قرار گرفته و این تیم اعلام کرده است که قصد جذب امپا به با چنین مبلغی را ندارد. به نوشته رسانه ها، رئال مادرید در صورت مذاکره با پی اس جی یک پیشنهاد ۱۷۵ میلیون یورویی برای جذب امپا به ارائه خواهد کرد.



### بدشانشی در پاریس؛ ستاره پی اس جی چهارسر داد!

ورزش ۱۳ | پاری سن ژرمن با انتشار بیانیه ای اعلام کرد کنگائین لی، ستاره کره ای که اسمال لیستان به این تیم پیوست از ناحیه عضله چهارسر پای چپ با مصدومیت مواجه شده و مدتی دراز میادین خواهد بود پاری سن ژرمن اعلام کرد کنگ به دلیل این مصدومیت تا بعد از فینال ماه سپتامبر در اختیار پی اس جی نخواهد بود. کنگائین لی که اسمال لیستان از مایورکا به پاری سن ژرمن پیوست در هر دو بازی این تیم در دو هفته اول لیگ یک از ابتدا به میدان رفت او در پنجره نقل و انتقالات تابستانی با قراردادی ۲۲ میلیون یورویی به تیم پارسی پیوست. هافبک کره ای دو بازی آینده پی اس جی در لیگ فرانسه که مقابل لانس و ماریس برگزار می شود، را از دست خواهد داد. عدم حضور او به خصوص در دیدار حساس مقابل ماریس لوئیس اتریکه را با وضعیت دشوار مواجه خواهد کرد. هنوز مشخص نیست که آیا این هافبک کره ای به بازی با نیس که بعد از فینال ماه سپتامبر برگزار می شود خواهد رسید یا نه. این هافبک کره ای ۲۲ ساله از سال ۲۰۱۹ به تیم ملی کشورش راه یافته است. کنگائین لی فوتبال را در کره جنوبی و با باشگاه اینچئون یونایتد آغاز کرد او در سال ۲۰۱۱ و در حالی که هنوز در ده سنی جوان بود مورد توجه استنادی های اسپانیایی قرار گرفت و به آکادمی والتسیا پیوست. کنگائین لی در نهایت در سال ۲۰۱۸ به تیم اول والتسیا رسید و سه سال در این تیم در لالیگا بازی کرد او در سال ۲۰۲۱ به مایورکا پیوست و امروز با امضای قراردادی رسمی راهی پاری سن ژرمن شد تا فصل جدیدی در دوران فوتبالی اش آغاز شود.

### برای اولین بار: زنان تراکتوری در ورزشگاه

ورزش ۱۳ | بازی تیم های تراکتور و الشارجه در حالی از دقایقی بعد آغاز خواهد شد که هواداران زن نیز اجازه ورود به ورزشگاه را پیدا کرده اند. گروهی از این تماشاگران با اتوبوس از هیئت فوتبال به ورزشگاه آمده اند و با شور و حال خاصی تماشای این بازی را تشویق می کنند. بانوان تراکتوری در طبقه دوم ورزشگاه مستقر شده اند و تعداد آنها نیز به حدود ۵۰۰ نفر می رسد. نکته جالب اینکه تعداد آنها رو به افزایش است و احتمالا تا شروع بازی به حدود هزار نفر نیز می رسد.

### چهارمین برد پیاپی مس سونگون و گیتی پسند

## جدال استقلال با سپاهان همیشه حساس و دشوار است

عاصری برای سن ایچ و حمزه که خدایی، بهروز عظیمی (۲ گل) و علی اصغر حسن زاده برای مس کراب الوند قزوین صفر - گیتی پسند اصفهان ۲ گل ها: مسعود پوسن و محمد حسین درخشانی فرش آرای مشهد صفر - آنا صنعتی باسارکاد قم صفر سیر گفتمان تهران ۵ - شهرداری ساوه صفر گل ها: علی خلیل و نند، مرتضی فرزانیان (۲ گل)، بهنام فعال و محمد اسدشیر مقاومت البرز صفر - مهر زمین سیرجان ۲ گل ها: مینم خیام و مانی قانع

فولاد زرنده ایرانیان ۲ - پوشاک حافظ ساری ۳ گل ها: پژمان بهادی و نند، بوریا گلشنی و داود خسروی برای فولاد زرنده و محمد بیضایی نژاد، فرزاد رعیت و امیر حسین اسماعیلی برای پوشاک حافظ مس سونگون که پیروزی هیجان انگیزی در خانه سن ایچ به دست آورد، ۱۲ امتیازی شد و با تفاضل گل بهتر نسبت به گیتی پسند اصفهان، در صدر جدول لیگ برتر فوتبال باقی ماند. گیتی پسند نیز چهارمین برد خود را تجربه کرد و به همراه مس، تنها تیم هایی هستند که صد درصد امتیازات را به دست آورده اند. تیم های مقاومت البرز و کراب الوند که هنوز امتیازی در لیگ برتر کسب نکرده اند، به ترتیب در رده های سیزدهم و چهاردهم جدول رقابت ها قرار گرفته اند. کراب در سه هفته گذشته هم شکست خورده بود که تغییر سرمربی هم نتیجه نداد و نماینده قزوین با هدایت علیرضا افضل مغلوب گیتی پسند شد.

