



تجلیل رهبر انقلاب اسلامی از
برجستگی های علمی و فنی و اخلاص
شهید فخری زاده

خبرنامه فولاد

میلاذ فرخنده حضرت فاطمه زهرا (س)
و سلاله پاکش امام خمینی (ره)
و آغاز دهه فجر مبارک باد



Khabarnameh-Foulad
Mobarakeh Steel Company's internal newsletter
Vol.24 | No.1212
SAT, 30 JAN 2021
www.msc.ir

خبرنامه داخلی شرکت فولاد مبارکه اصفهان
شماره ۱۲۱۲
شنبه ۱۱ بهمن ماه ۱۳۹۹
۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۲
۳۰ ژانویه ۲۰۲۱

رسانه خانواده فولاد

با همکاری فولاد مبارکه میسر شد:

پیشرفت ۸۷ درصدی پروژه فولادسازی شرکت فولاد سفیددشت



قدردانی نماینده شهرستان بروجن از اقدامات شرکت ورق خودرو در زمینه مسئولیت های اجتماعی

عضو هیئت مدیره انجمن فولاد ایران:

تولید تختال ضخیم در فولاد مبارکه نتیجه
اعتماد به متخصصان داخلی است

برای اولین بار در صنعت فولاد کشور انجام شد:

اجرای طرح مدیریت دارایی های فیزیکی
در فولاد مبارکه

با اتکا به توان متخصصان داخلی انجام شد:

ساخت و بهره برداری از جرثقیل سقفی ۵۰ تن
در سالن جدید ریخته گری مداوم

رئیس کنترل کیفی فولادسازی و ریخته گری مداوم خبر داد:

طراحی و اجرای داشبورد مدیریت کنترل کیفی
در فولاد مبارکه

آگهی

آگهی شرکت فولاد مبارکه

ردیف	نوع فراخوان	شماره	موضوع	مهلت ارسال مدارک	مدیریت مرتبط
۱	مناقضه عمومی	۴۸۵۲۰۵۲۳	خرید ۱۴ ردیف کود شیمیایی	۱۳۹۹/۱۱/۲۵	خرید مواد مصرفی

مناقضات و مزایدهات: جهت دریافت اسناد و کسب اطلاعات بیشتر به نشانی www.msc.ir لینک مناقضات و مزایدهات بخش خرید و تأمین کنندگان مراجعه و طبق راهنمای موجود، نسبت به انتخاب مناقصه مورد نظر از طریق سیستم ارتباط با تأمین کنندگان (SRM) اقدام نمایید.
سایر فراخوان ها: جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی www.msc.ir بخش اطلاعیه ها، فراخوان مربوطه مراجعه فرمایید.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه

پیام

تقویم تاریخ بار دیگر ورق خورد و ما را در آستانه ایام باشکوه و به یادماندنی دهه فجر قرار داد؛ روزهایی که یک روح در کالبد تمامی ایران یک صدا استقلال و آزادی را فریاد می زد و مردم لبریز از شوق دیدار یار پارس از سال ها دوری و مهجوری بودند.

ایران اسلامی اکنون در دهه فجر، پس از گذشت بیش از چهل سال، با پشت سر گذاشتن انواع دشمنی ها، تحریم ها و بی عدالتی ها، نورانیت و حقانیت انقلاب مردم ایران را بلندتر و رساتر از همیشه فریاد می زند.

مجموعه فولاد مبارکه از اینکه توانسته است در این سال ها گام هایی استوار در اثبات حقانیت و مظلومیت مردم ستمدیده ایران بردارد به خود می بالد و در آستانه این ایام باشکوه، با امام، شهدا، رهبری و آرمان های انقلاب و مردم ایران تجدید بیمان می کند و این نوید را به تمامی علاقه مندان به انقلاب اسلامی در سرتاسر جهان می دهد که قدم های خود را محکم تر و استوارتر از گذشته در راستای تحقق اهداف بلند انقلاب مستضعفین و نبرد با زورگویان جهانی بردارد.

روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه



اطلاعیه

اسامی برندگان مسابقه عکاسی ورزش در منزل (مرحله سی و نهم)

سامانه ارتباط مستقیم با مدیرعامل:	Email:ceo@msc.ir
شماره سامانه پیامک:	۳۰۰۰۳۲۲۲
راديو فولاد - موج FM، فرکانس ۸۸- ساعت ۱۱:۲۹ - ۱۴:۳۰ و ۲۲:۲۰	
وب سایت اینترنتی:	www.msc.ir
	Aparat.com/msc.ir
	Instagram.com/msc.ir

۳۰۰ میلی متر

تولید تختال

با ضخامت ۳۰۰ میلی متر
برای اولین بار در کشور

۹۵۴
شرکت فولاد مبارکه

www.msc.ir



تندرستی

اطلاعیه

اسامی برندگان مسابقه عکاسی ورزش در منزل (مرحله سی و نهم)

باتشکر از مشارکت شما در طرح ورزش در خانه، اسامی برندگان مرحله سی و نهم مسابقه به شرح زیر است:



محمد مهدی مجاهدی (۹۸۰۳۲۵)



اسماعیل ریاحی (۹۱۳۷۰۰)



محمد رضا فرمند حسن آبادی (۹۶۰۶۹۲)



مهدی دادخواه (۱۰۴۲۵۱)

برندگان مسابقه مرحله سی و نهم می توانند جهت دریافت جوایز خود، به ساختمان امور ورزش مراجعه کنند. همچنین مرحله چهارم این مسابقه در جریان است. شما نیز می توانید با استفاده از دستورالعملی که در ادامه می آید، علاوه بر انجام تمرینات ورزشی در مسابقه شرکت کنید.

آموزش شرکت در مسابقه

جهت ارسال تصاویر برای مسابقه لازم است ابتدا به وبسایت امور ورزش به نشانی <https://sport.msc.ir> وارد شوید و پس از وارد کردن نام کاربری و کلمه عبور، مطابق با تصویر زیر گزینه «مسابقه عکاسی» را انتخاب کنید.



در مرحله بعدی نیز با کلیک بر روی دکمه ارسال تصاویر، نسبت به ارسال عکس های خود اقدام فرمایید. شما مجاز به ارسال سه تصویر در این مسابقه خواهید بود.



در نهایت شما می توانید در خصوص تصاویر سایر همکاران اظهار نظر کنید. برای این منظور از گزینه «نظرخواهی در خصوص تصاویر سایر همکاران» استفاده فرمایید.



پس از باز شدن صفحه مربوطه مطابق با تصویر زیر، در صورتی که عکسی از نظر شما شایسته انتخاب شدن است، بروی گزینه لایک کلیک کنید.



دسترسی به کانال امور ورزش در پیام رسان پوپک

جهت دانلود نرم افزار پیام رسان پوپک ویژه تلفن های همراه اندروید و IOS باید از مسیرهای زیر اقدام فرمایید.

نسخه اندروید <https://poopak.msc.ir/etc/android/>

نسخه IOS <https://poopak.msc.ir/etc/ios/>

پس از وارد شدن به پیام رسان، می توانید از طریق کانال امور ورزش به تمرینات هفتگی و آخرین اخبار امور ورزش دسترسی داشته باشید.



خدمات عمومی و امور فراهی، امور ورزش



مهرداد میناوند بازیکن سابق تیم ملی و فولاد مبارکه سپاهان درگذشت

دوباره در سال ۱۳۸۲ به پرسپولیس بازگشت. دوره دوم حضورش در پرسپولیس فقط یک سال طول کشید و در ادامه، این مدافع چپ با راهی فولاد مبارکه سپاهان و راه آهن شد و در سال ۱۳۸۴ از فوتبال خداحافظی کرد.

محمد رضا ساکت مدیرعامل سپاهان نیز در پیامی صمیمانه درگذشت این پیشکسوت پر تحرک و با روحیه فوتبال کشورمان را به نمایندگی از خانواده و دوستانش صمیمانه تسلیت گفت و ضمن آرزوی صبر و شکیبایی برای خانواده بزرگوارش گفت: از صمیم قلب به روح این بازیکن شایسته که سال ها برای شادی قلوب مردم و فوتبال ملی تلاش کرده، درود و سلام و صلوات تقدیم می کنیم.

به گزارش ایسنا، مهرداد میناوند که از هفته گذشته به دلیل وخامت حالش به بیمارستان منتقل شده بود، چهارشنبه در ۴۵ سالگی بر اثر کرونا درگذشت.

میناوند متولد سال ۱۳۵۴ بود و طی سال های ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۲، ۷۵ بار پیراهن تیم ملی فوتبال ایران را بر تن کرد. این مدافع چپ فوتبال ایران سال ۱۳۷۴ از پاس به پرسپولیس آمد و در ۳ سال حضورش ۸۹ بار پیراهن این تیم بازی کرد و ۱۳ گل به ثمر رساند. او در ادامه به اشوروم گرانس اتریش ترانسفر شد و طی ۳ سال ۶۷ بازی هم برای این تیم انجام داد. میناوند در ادامه برای شارلوا بلژیک و الشباب امارات بازی کرد و

برتری فولاد مبارکه سپاهان بر صنعت نفت آبادان



آبادان برگزار شد. زیارت گلزار شهدای شهر آبادان و برگزاری مراسم تجلیل در بزرگترین قطعه شهدای گمنام با ۱۷۷ شهید گمنام در محل گلزار شهدای آبادان توسط محمد رضا ساکت مدیرعامل و همچنین لطفی رئیس و سید علی یزیشک عضو هیئت مدیره باشگاه فولاد مبارکه سپاهان، گرامیداشت یاد و خاطره کاپیتان و سرمربی اسبق تیم ملی معلم اخلاق استاد مرحوم پرویز دهداری با تجلیل از برادرزاده ایشان مسعود دهداری، بازیکن دهنه شصت تیم فوتبال فولاد مبارکه سپاهان و تعدادی از پیشکسوتان فوتبال و شاگردان مرحوم استاد دهداری ساکن در شهرستان آبادان برگزار شد. در پایان طی مراسم هایی ویژه از خانواده شهید مدافع حرم، شهید سعید سیاح طاهری، خانواده سردار شهید محمد جهان آرا و خانواده شهید مدافع سلامت احمد لایلی تجلیل شد.



شاگردان محرم نوید کیا با شکست صنعت نفت آبادان، اکنون شانه به شانه استقلال در حرکت اند.

به گزارش ورزش سه، هفته دوازدهم رقابت های لیگ برتر به کام سپاهان بود. شاگردان محرم نوید کیا در دیداری زیبا و جذاب که موقعیت های زیادی برای تیم فولاد مبارکه سپاهان به همراه داشت، موفق شدند به لطف گل دقیق پایانی مهدی زاده از سد میزبان خود عبور کنند و هم امتیاز با استقلال و به دلیل تفاضل گل کمتر در رده دوم بایستند. گفتنی است پیش از این دیدار برنامه های فرهنگی متعددی توسط باشگاه فولاد مبارکه سپاهان در شهر

آموزش تمرین باتی آرایکس

(قسمت دوم)



تمرین نهم: بندهای تی آرایکس را با یک دست هابگیرید و بدن را به صورت مایل از سطح زمین نگه دارید. دست هابگیرید روی صورت باشد و سپس به آرامی بدون اینکه دست ها از ناحیه آرنج خم شود، دست ها را به بالای سر ببرید و پس از یک مکس کوتاه، دست ها را به آرامی به جلوی بدن و صورت هدایت کنید. این حرکت برای ماهیچه های دست و افزایش استقامت، تعادل و قدرت در بدن بسیار مفید است.



تمرین دهم: مطابق شکل ذیل پاهای خود را به بندهای تی آرایکس متصل کنید و کف دو دست را روی زمین قرار دهید. در اقدام بعدی پای چپ را به سمت سینه بکشید و کمر را به سمت بالا ببرید. در حرکت بعدی پای راست را به سمت سینه بکشید و آن را ۱۰ بار تکرار کنید و در هر بار ۱۵ ثانیه مکث داشته باشید. این حرکت برای ماهیچه های شکم و افزایش مقاومت، استقامت و تعادل در کل بدن مفید است.

تمرین های تی آرایکس برنامه ای عالی در جهت تناسب اندام شماست، که به شما می گوید چطور می توانید با دو بند ساده و قلاب، یک برنامه تمرینی پویا داشته باشید. از این برنامه آموزشی می توانید هر روز در خانه و یا فضای باز بیرون در طبیعت استفاده کنید. در قسمت قبل آموزش تمرین باتی آرایکس با چند حرکت مؤثر و خوب از تمرین با این وسیله ورزشی آشنا شدیم. در این شماره به ادامه این آموزش می پردازیم.

تمرین هفتم: روی زمین دراز بکشید و دست ها را باز کنید. پاهارا به بندهای تی آرایکس متصل کنید. باشنه پاهارا به سمت پایین فشار دهید و شکم را به سمت بالا هدایت کنید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار و در هر حرکت ۱۵ ثانیه مکث کنید. این حرکت برای ماهیچه های قسمت پشت و باسن و همچنین افزایش تعادل و استقامت در بدن مفید است.



تمرین هشتم: با دست هایتان بندهای تی آرایکس را بگیرد. روی پای چپ بنشینید و در حرکت بعد با همان پای چپ بلند شوید و بایستید. باید در نظر داشته باشید که پای مخالف (پای راست) را ابتدا از زمین جداست و فشار کامل روی پای چپ خواهد بود. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید و در هر بار بین ۳۰ تا ۴۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت برای روی هردو پا انجام شود. حرکت مذکور برای تمام بدن در جهت افزایش استقامت، قدرت و تعادل مفید است.



تمرین یازدهم: روی زمین دراز بکشید. دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید. بدن باید صاف باشد و پای چپ را همان گونه که بدن صاف است به سمت شکم بکشید. در حد ۱۵ ثانیه مکث کنید و سپس پا را به حالت اول برگردانید. این حرکت را روی پای مخالف نیز ۱۰ بار انجام دهید. این حرکت برای ماهیچه های پشت ران و شکم و افزایش مقاومت و استقامت در کل بدن مفید است.



