

میلاد شکافنده دانش نبوی و وارث علم علوی،
امام محمد باقر (علیه السلام)
خجسته باد



MOBAREKEH STEEL GROUP

نشریه داخلی شرکت فولاد مبارکه شماره ۱۴۰۱ | ۲۱ ژانویه ۱۴۰۲ | شنبه بهمن ماه ۱۴۰۱ | ۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۳ | شنبه بهمن ماه ۱۴۰۱ | ۲۱ ژانویه ۱۴۰۲



مدیرعامل فولاد مبارکه
در جشن سی سالگی این شرکت خبرداد!

**معماری برنامه های جدید
برای ۱۰ سال آتی فولاد مبارکه**



**حرکت صنعت کشور در مسیر
خودکافی به برکت سی سال
فعالیت فولاد مبارکه**



**رکورد شکنی در خط
تالند میل مداوم نورد سرد
پس از یازده سال**



با حمایت از شرکت های سازنده داخلی
صورت گرفت:
بومی سازی ترانس ۴۰۰
به ۳۳ کیلوولت مجتمع فولاد
سفیددشت چهار محال و بختیاری



۱۷



معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور در افتتاحیه دو پروژه زیست محیطی فولاد مبارکه:

فولاد مبارکه الگوی زیست محیطی مناسبی برای سایر صنایع کشور است

یادداشت مدیر مسئول

فولاد مبارکه الگوی مناسب برای مسیر پیشرفت کشور و خلق آیندهای بهتر در گام دوم انقلاب است

محمدیاسر طیبینیا، مدیرعامل فولاد مبارکه در آینین گرامیداشت سی سالگی این شرکت ضمن تبریک به همین مناسبت در جمع کارکنان:



برای ساخت فولاد مبارکه ۵۰۰ هزار تن تجهیزات و ۱۵ هزار تن اسکلت فلزی به این منطقه منتقل شد

در این راهاندازی، برای هر کاری در فولاد مبارکه به کارشناسان خارجی نیازمند بودم اما در حال حاضر بدنی نیاز به خلی سی کارشناس خارجی اتفاقات نیزگزی را رقم زده ام.

فولاد مبارکه علی رغم وجود شرایط سخت همچنان در همه عرصه ها پیشگاز است.

فولاد مبارکه به تغییرات دوaran ساخت فولاد مبارکه بوده است؛ کار مشارکت و تعهد کارکنان به بومی سازی و خودکافی دفعه دو شد و برای این شرکت رامنابیز کرده است.

فولاد مبارکه امروز در اوج افتخار خود فرارداد و در سال ساخته شد.

فولاد مبارکه پیام خودکافی را به همراه دارد.

فولاد مبارکه به توسعه وسعت ایران توسعه پیدا کرده است.

فولاد مبارکه به تغییرات تکنولوژی در راهه ها و نیازمند تحول هستیم، البته فولاد مبارکه نسبت به ۳۰ سال گذشته توافقنامه دارد و برای رفع مشکلات راه حل دارد.

امروز فولاد مبارکه الگوی به واقعیت های ایرانی است که برای این شرکت فولاد نیزگز نبود.

در جهوز پایداری در سیاست ایجاد اشتغال و استفاده از ارزی های تجدید پذیر هستیم.

آگر امروز توانیم به درستی تأسیس فولاد مبارکه با بنویسیم، درگران این داستان را برای ما خواهند نوشت و آگر امروز توانیم نقش کود را در میان فولادسازان جهان تعیین کنیم، دیگران این نقش را تعیین خواهند کرد.

تولید ملی و داخلی برای همه هموطنان باعث افتخار است که به مدد تلاش های زیادی محقق شده است.

فولاد مبارکه همچنان الگوی ملی بنگاهداری کشور است.

در میان این موقوفات ها در سالی که به شعار «تولید، دانش بیان، اشتغال آفرین» می زین است کسب شده و شکرهون اراده مدیران، متخصصان و صنعتگران شرکت فولاد مبارکه است. به یقین جریان تعالی این جموعه بتاتا نسخونی همکاران برای بدست یابی به استقلال صنعتی و ارتقای امنیت و رفاه هم سینهان عزیز ادامه دارد.

فولاد مبارکه در ماه های اخیر، نشانه ای توسعه جدیدی را در عرصه صنعت در شرایطی که تحریم های ظالمانه بین المللی در بالاترین سطح خود،

صنعت فولاد کشور انشانه گرفته، متخصصان جهانگرد خود را فولاد مبارکه با تکیه بر داشت تخصصی و توانمندی داخلی، با برنامه ریزی دقیق و مدون، عزم و اراده خود را برای مقابله با تحریم ها و توسعه نمایش گذاشتند. به طوری که تولید گردیده ای کشور پر خوش در گروه فولاد مبارکه در ماه های اخیر، نشانه ای توسعه جدیدی را در عرصه صنعت شده است.

تمامی این موقوفات ها در سالی که به شعار «تولید، دانش بیان، اشتغال آفرین» می زین است کسب شده و شکرهون اراده مدیران،

متخصصان و صنعتگران شرکت فولاد مبارکه است. به یقین جریان تعالی این جموعه بتاتا نسخونی همکاران برای بدست یابی به استقلال صنعتی و ارتقای امنیت و رفاه هم سینهان عزیز ادامه دارد.

عزم فولاد مبارکه برای فتح قله های تعالی با تولید محصولات ویژه

شروع شد. شرکت فولاد مبارکه در طول سال های فعالیت خود، در مسیر پیشرفت گام بزرگی به روزهای خلق کرده است و امروز، ارتقای تکیه و تنواع در تولید محصولات جدید با بهره هایی از دانش روز و فناوری های نوین از جمله دستاوردهایی است که در خور جایگاه جهانی نزدیک فولاد مبارکه است.

درسسه دهه اخیر، توفیقات فولاد مبارکه در عرصه تولید و هم راستا منافع ملی ایران اسلامی بر کسی پوشیده نیست و این شرکت در بعاد مختلف تولید ملی، خودکافی، صنعت، اقتصاد و انجام مسئولیت های اجتماعی پیش ران است.

فریاد مبارکه در مسیر تولید گردیده ای فولاد خاص با ارزش افزوده پیشتر با برنامه ریزی منظم و با هدف دست یابی به دانش فنی تولید این نوع محصولات، جوگیری از واردات و خروج ارز، ایجاد طرفیت های صادراتی و ارزاروی برای کشور و خود پر زنگ در برابر های رقابتی جهانی ادامه دارد و تولید محصولاتی مانند فولاد زنگ نزن ورق کورتن مستحکم در برابر خود را در شرایط تحریم، چشم انداز روشی از خلخ اینده بستر در حوزه صنعت و اقتصاد، پیش روی صنعت فولاد کشور شد و قرار دارد.

در شرایطی که تحریم های ظالمانه بین المللی در بالاترین سطح خود،

فولاد مبارکه با تکیه بر داشت تخصصی و توانمندی داخلی، با برنامه ریزی دقیق و مدون، عزم و اراده خود را برای مقابله با تحریم ها و توسعه نمایش گذاشتند. به طوری که تولید گردیده ای کشور پر خوش در گروه فولاد مبارکه در ماه های اخیر، نشانه ای توسعه جدیدی را در عرصه صنعت شده است.

تمامی این موقوفات ها در سالی که به شعار «تولید، دانش بیان، اشتغال آفرین» می زین است کسب شده و شکرهون اراده مدیران،

متخصصان و صنعتگران شرکت فولاد مبارکه است. به یقین جریان تعالی این جموعه بتاتا نسخونی همکاران برای بدست یابی به استقلال صنعتی و ارتقای امنیت و رفاه هم سینهان عزیز ادامه دارد.

اطلاعیه

اعلام نتایج مرحله اول آزمون استخدام سال ۱۴۰۱ شرکت فولاد مبارکه (آزمون کتبی)

صفحه ۸



برنامه حضور مدیران در راهیو فولاد (بهمن ماه ۱۴۰۱)

ردیف	نام و سمت مدیر	تاریخ حضور
۱	جلیل نصر- مدیر برنامه ریزی و پشتیبانی پروژه ها	۱۴۰۱/۱۱/۰۳
۲	سید مهدی رضوی- مدیر امور اداری	۱۴۰۱/۱۱/۱۰
۳	بهزاد بهادرانی- مدیر ناحیه نورد سرد	۱۴۰۱/۱۱/۱۷
۴	افشین خایمیم- مدیر مهندسی صنایع	۱۴۰۱/۱۱/۲۴



معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور در افتتاحیه دو پروژه زیست محیطی فولاد مبارکه:

فولاد مبارکه الگوی زیست محیطی مناسبی برای صنایع کشور است

و انعقاد و ترکیب بامداد شیمیابی افزودنی، در مرحله بعد ذرات جامد معلق و باکتری های آن جدام کرد و نهایتاً وارد واحد تصفیه فاضلاب انسانی و تبدیل مستقرنگ می شود که بزرگ ترین واحد تصفیه شرکت مهندسی آب و فاضلاب کشور گفت: ۱۵۰۰ درصد آب تصفیه شده صرف فضای سبز شهری می شود.

نماینده مردم شهرستان مبارکه در مجلس شورای اسلامی:
ساختمان حفاظت محیط زیست کشور
باچرخانی سپاس الگویگیران

پروین صالحی نماینده مردم شهرستان مبارکه نیز در این زمینه گفت: امور زیست محیطی در این صنعت بزرگ بود که این امکان را فراهم می اورد که میزان آب بیشتری در چرخه تولید این شرکت بازچرخانی شود و سایر این موارد استفاده در راه های مختلف تبدیل می شود. همچنین ۹۰٪ متوجه مکعب دور زیر دارد و احمد ناتوانیه تصفیه می شود و در حدود ۹۰٪ بازگردانی و چرخه تولید این گرد و ۱۰٪ متمکب باقی مانده باید خنک کاری در راه دسترسی را استفاده می شود.

مدیر بهداشت حرفه ای، اینستی و محیط زیست فولاد مبارکه:
با توجه به پروژه های زیست محیطی فولاد مبارکه برداشت آب خام تاسیس ۱۴۰ رسید

حسنی مدرسی فر، مدیر بهداشت حرفه ای، اینستی و محیط زیست فولاد مبارکه، در حاشیه افتتاح دو پروژه زیست محیطی این عنوان گرد: مجموعه فولاد مبارکه به توجه بزرگ قرار داشته در منطقه ای که آب یکی از مضرات اساسی از استمرار تولید است اسال های گذشته با سرمایه گذاری بسیار زیاد چشم تأثیر نهاده است. مدیر بهداشت حرفه ای، اینستی و محیط زیست فولاد مبارکه اظهار کرد: خرد بسیار شرکت های اطراف، تصفیه و استفاده از این شرکت در زمینه رفع آلایندگی ها و استفاده بهینه از اسپاب الگو بگیرند.

محمد مدیار طیب نیا، مدیر عامل فولاد مبارکه:
فولاد مبارکه دوستدار محیط زیست است و به الگوی صنعت سبز تبدیل شد

مدرسی افراد، با بهره برداری از آبین طرح، امکان استفاده از آب ریخته شده و غیرگلول استفاده، به عنوان آب صنعتی در خط تولید فرآم شد و این پروژه ۲۰۱۴ میلادی افتتاح شد.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه:
روش پیشرفتی اولتیماتیسیون با مطالعه دقیق در صنایع
ملحه دنیا اجرایی شد

مهدی خسروی، رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه، در حاشیه افتتاح دو پروژه زیست محیطی فولاد مبارکه اظهار کرد: مجموعه فولاد مبارکه از اسنال ۳۲۶ که مشکلات خنکسایی در فلت مکری کشور شروع شد، برسی های کارشناسی لازم در خصوص تأمین مبالغه ای پایدار برای تولید را گذاشت.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه اضافه کرد: در نهایت پس از بررسی گزینه های مختلف، خیریاری و انتقال سیالات فولاد مبارکه در مجموعه فولاد مبارکه که مسافت از اسنال ۳۲۶ که مشکلات خنکسایی در فلت مکری کشور شروع شد، برسی های کارشناسی لازم در خصوص تأمین مبالغه ای گرفته شد.

وی با شاره به اینکه تبدیل سیال به آب صنعتی نیازمند تکلیفوی خاصی است، ادامه داد: با مطالعه دقیق در صنایع مطرح دنیا در مجموعه روشن پیش فرضه اولتیماتیسیون به این دست نهاده شد.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: یک اکبریک این روش به همینه و سریعه گذاری بسیار زیاد است و نکلوزوی این نیز را اختیار چند کشور محدود بود. خوشبختانه با روش های مختلف موقع به تأمین تجهیزات کوگون موردنیاز به مجموعه فولاد مبارکه در فعالیت های خود داشت.

رئیس اجرایی شدید تابوت این روش را آغاز کرد.

خسروی ادامه داد: پروژه یاد شده در حال حاضر با طرفتی هزار مترمکعب در ساعت را تأمین کرد و قرارداد تأمین تجهیزات ۱۵۰۰ مترمکعب نیز به امضا رسیده است که متوان ۷۰٪ مطالعه مخصوص خود را اینکه تأمین مبالغه ای ۲۵۰ مترمکعب در ساعت می تواند تأمین کرد.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

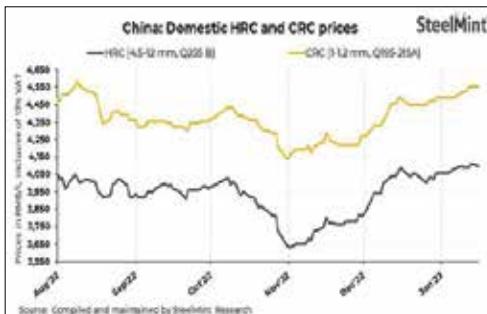
وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون (UF) دو نوع است. ا.U احتفا شاره و آ.U مستغرق که بازدهی آن مستغرق نیست به نوع دیگر ۷۰٪ درصد پیشتر است.

رئیس اجرایی پروژه های سیالات فولاد مبارکه افزود: اگر از A.U احتفا شاره در این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

در این راستا می تواند این طبقه ای را مطالعه داشت.

مهدی خسروی افزود: اگر از این روش مطالعه داشت، این روش را این طبقه ای را مطالعه داشت.

وی اظهار کرد: اولتیماتیسیون



افزایش فعالیت بازار چین و نگرانی بزرگترین شرکت معدنی دنیا

شرکت معدنی RioTinto (RioTinto) معتمد است بازگشایی چین پس از کاهش محظوظیهای کوتایی ریسک‌های کوه‌بندت کمودیت‌بیوی کار و زنجیره تأمین را افزایش می‌دهد. در حالی که حمل و نقل دریایی توکل‌کننده سنگ آهن دنیا پیش‌بینی مدل و نقل سنگ آهن سال ۲۰۲۳ خود را در ۲۲ تا ۳۲ میلیون تن نفخ کرده، اما تغیر اشاره‌های گازوبل و نیوی کار، هنوز تولید سنگ آهن را افزایش داده است.



به گزارش وب‌سایت کنکو، میزان تولید سنگ آهن شرکت معدنی RioTinto در معدن پیلبارا (Pilbara) طی سال ۲۰۲۲ رشد یک‌دهصی در سیستم به سال ۲۰۲۱ به ۴۲۱ میلیون و ۱۰ هزار تن افزایش پاک میزان صادرات سنگ آهن این شرکت طی مدت پاکشده ۳۲۱،۰۰۰ میلیون و ۶۰ هزار تن بود که بدین تغییر نسبت به سال ۲۰۲۱ که میزان ۶ میلیون و ۶۰ هزار تن بود می‌باشد. در سیستم تولید معدن آسن میان شرکت نیز طی سال ۲۰۲۲ به میزان ۶ درصد رشد کرد.

شنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۱ // ۱۱ آذر ۱۴۰۰ // ۲۸ چاهدی شنبه ۱۴۰۰

خبر گروه فولاد مبارکه

خبرگوشه

گرامیداشت ولادت حضرت فاطمه زهرا(س)

روز زن و تکریم مقام مادر

در شرکت فولاد امیرکبیر کاشان



به مناسبت سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن باحضور مدیر عامل و بیشینه هیئت مدیره شرکت فولاد امیرکبیر کاشان از بانوان شاغل در شرکت قدردانی شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت فولاد امیرکبیر کاشان در این جمعیت حضور فاطمه زهرا(س) و بانوان شاغل در شرکت قدردانی که از این‌جا شروع شد، این‌جا انتخاب رئیس هیئت مدیره شرکت، ضمن تبریک سالروز بپاسداشت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز زن تصریح کرد:

انتخاب روز میلاد حضرت فاطمه زهرا(س) به عنوان روز زن بیانگر نقش ایجادگاری و زن و احترام به مقام مادر است؛ زنانی که در کار خاناداد و جامعه‌پایه پای مردان به نحوی موثر و سازنده‌در پیش‌دادهای اقتصادی کشور مشاگت می‌کنند.

وی افزود: بانوان شاغل در این جمیوعت همه‌واره بالقوه‌داران حضرت فاطمه زهرا(س)، ضمن این‌جا نقش خود در خاناداد،

حضرت فاطمه زهرا(س)، ضمن این‌جا نقش خود در خاناداد، به وظایف سازمانی خود در مجموعه به خوبی عمل می‌کنند و بی‌شك خضور آن‌ها در موقوفات فولاد امیرکبیر کاشان مهم است.

در ادامه، شهره‌عالی و ندیده‌عامل شرکت نیز مرضیه شرکت توکل‌کننده این شرکت این روزهای تاسیس را به دنبال داشته است.



با حمایت از شرکت‌های سازنده داخلی صورت گرفت؛

بومی‌سازی ترانس ۴۰۰ به ۳۳ کیلوولت مجتمع فولاد سفید دشت چهارمحال و بختیاری

از شرکت‌های خارجی نظری Tamini ایتالیا انجام می‌شد، ولی اکنون خرد این ترانس از شرکت ایران‌تسفو ایران‌تسفو ساخته شده است. ریاضیان ایرانی این روزهای تاسیس را به دنبال داشته اند.

پیش‌رفت ۴۶ درصدی عملیات راهاندازی واحد فولاد سازی شرکت فولاد سفید دشت

در این پیش‌رفت فولاد سفید دشت شرکت فولاد سفید دشت چهارمحال و بختیاری با بیان اینکه عملیات مدیریت‌کنواری و توسعه شرکت فولاد سفید دشت چهارمحال و بختیاری به عنوان خدمات پس از احداث و در زمان کمتر از ۱۵۰ روزهای تاسیس را به دنبال داشتند، در صنعت فولاد کشور در نهایت نزدیک شده است. افزون: ریاضیات این روزهای تاسیس مذکور در محل پست توزیع برق این شرکت، گام بلندی برای پیش‌رفت از این روزهای تاسیس را به دنبال داشته شد.

چشمیده‌علی‌نیزه‌حسین ناصری مدیر خرد شرکت فولاد سفید دشت نیز باشاره به اهمیت تأمین اراده‌ای از این روزهای تاسیس اولیه و احدهای آب رسانی و اکسیژن این بخش خرد داد.

اظهار امیدواری کرد: تا پایان سال جاری شاهد اندام مرحله تولید مقدماتی شمش فولادی در

بانمونه ایتالیایی (ساخت شرکت Tamini) عملیات ساخت این تجهیز را باشترک ایران‌تسفو به عنوان شرکت سازنده داخلی آغاز کرد.

ایمان سلمیانی در این روزهای تاسیس را به شرکت ایران‌تسفو کاششان فی شرکت فولاد سفید دشت به صورت مستمر برآورد

کار نظرات داشتند و به تابل نظری کارشناسان گوه استفسر پروراند.

وی از صرفه‌جویی اقتصادی و ارزی توجه، تأمین پایدار، دسترسی آسان به خدمات پس از

فروش و در زمان کمتر از ۱۵۰ روزهای تاسیس را به دنبال داشتند.

ایجاد امکان دسترسی سایر فولادسازان کشور به نمونه‌شماره این ترانس به عنوان مهم‌ترین مزایای

بین‌المللی این ترانس باد کرد.

صرفه‌جویی ارزی ۳ میلیون دلار

در همین راستا جلسات معدنی با حضور کارشناسان فی هردوش رکش به منظور حصول اطمینان از تأسیس

ترانس موردنظر به احاطه ایجادی و فنی پایانی مجمع فولاد سفید دشت از گزارش دشودرنهای تشریف

فولاد سفید دشت ضمن حمایت از شرکت‌های سازنده داخلی و پذیرش ریسک جایگزینی ترانس ایرانی

مدیر واحد عملیات شرکت فولاد سفید دشت چهارمحال و بختیاری از بومی‌سازی ترانس ۴۰۰ به ۳۳ کیلوولت با اظرفیت ۱۸۰ مگاوات آمپر این شرکت باهیکاری شرکت ایران‌تسفو خبرداد.

ایمان سلمیانی در این روزهای تاسیس را به شرکت ایران‌تسفو کاششان فی هردوش رکش به طور مشخص مجمع فولاد سفید دشت، می‌براستفاده حد اکثری از توان و تخصص شرکت‌های ایرانی در تأمین تجهیزات اساسی صنعت فولاد کاشش و استنسنگی به تجهیزات وارداتی فولاد سفید دشت از این گذشته چه می‌باشد.

ایرانی در تجهیزات اساسی صنعت فولاد کاشش و استنسنگی به تجهیزات وارداتی فولاد سفید دشت از این گذشته بتویزی برق این شرکت اقدام کرد.

در در شریفی فرایند بومی‌سازی این جیزه‌سیار استراتژیکی وحد فولادسازی گفت: در همین

راستا جلسات معدنی با حضور کارشناسان فی هردوش رکش به منظور حصول اطمینان از تأسیس

ترانس موردنظر به احاطه ایجادی و فنی پایانی مجمع فولاد سفید دشت از گزارش دشودرنهای تشریف

فولاد سفید دشت ضمن حمایت از شرکت سازنده داخلی و پذیرش ریسک جایگزینی ترانس ایرانی

برگزاری جشن میلاد

حضرت فاطمه زهرا(س) در شرکت

ورق خودرو چهارمحال و بختیاری



هر یک زن با ایام میلاد پاسداشت حضرت فاطمه زهرا(س) و بزرگداشت روز زن و مقام والای مادر، طی آینینی با حضور مدیر عامل و مدیران شرکت از زحمات و نقش ارزشمند خواهان شاغل در شرکت ورق خودرو چهارمحال و بختیاری قدردانی شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت ورق خودرو چهارمحال و بختیاری، در این‌جا این جشن باشکوه، حمید شجاعی مدیر عامل شرکت، ضمن تبریک این روزهای تاسیس را به خواهان همکار، ایزد، امیدواری کرد تا زنان این شرکت از جماعت اسلامی مالک‌القوله‌داران اسدوه بنان این روزهای تاسیس را به خواهان هدایت نمایند.

علی‌الله، حضرت هرمه‌ی مرضیه اس، برای این‌جا اهدای این روزهای تاسیس را به خواهان هدایت نمایند.

همکار خواسته این روزهای تاسیس را به خواهان هدایت نمایند.

وی افزود: نقش انسانی بگری که بردوش زنان جامعه است نقش محوری مادران در تربیت فرزندان ایده‌ساز کشور است و اهتمام به این امر مهم آینده جامعه را تضمین می‌کند.

وی از بانوان همکار خواست توجه ای انسانی سعی و اهتمام خود را برای پیش‌رفت هرچه بیشتر کشود.

پیش‌دادهای شرکت و پهلوانی شرکت ورق خودرو چهارمحال و بختیاری.

تکریم بانوان شاغل در فولاد مبارکه

بزرگداشت روز زن و مادر



هر یک زن با ایام خصوصی میلاد پاسداشت حضرت فاطمه زهرا(س) و در بانوان دوره آموزشی در روزهای «سمی تئاتر» که با موضوع آشنايی با مقاومانه و حرکت به سمت تئکر سیستمي با حضور کارکنان و خانواده‌های کارکنان فولاد می‌گذرد. در این‌جا از بانوان شاغل در فولاد مبارکه دستورالعمل شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت ورق خودرو چهارمحال و بختیاری، مدیر عامل هدایت می‌کند.



مرکز آموزش‌های تخصصی و مدیریتی گروه توكافلا دافتتاح شد

سید مهدی رضوی از زوده، افتتاح و آغاز به کار مرکز آموزش‌های تخصصی و مدیریتی گروه توكافلا در روز شنبه ۲۶ دی ماه

با حضور مدیر عامل، معاونان و جمعی از مدیران این گروه و مدیر عامل ویا

و اعضا هیئت مدیره شرکت توکافلا و مهندسی و تحقیقات ایرانی از بانوان

مدیریتی گروه سازمانی گذاری توکافلا داشت. در مقدمه این مراسم از این افتتاحیه به این‌جا این افتتاحیه بمناسبت ایام مادر ایرانی این روزهای تاسیس را به شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد شد.

در این روزهای تاسیس را به شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت. در مقدمه این مراسم از این افتتاحیه به این‌جا این افتتاحیه بمناسبت ایام مادر ایرانی این روزهای تاسیس را به شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

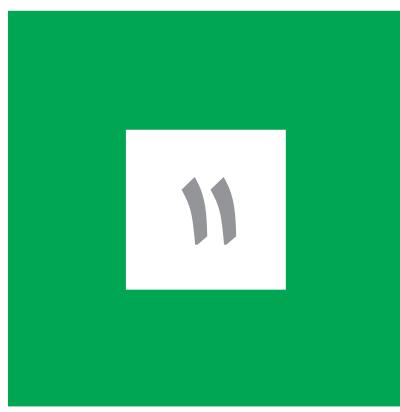
مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

مدیر عامل گروه سازمانی گذاری توکافلا از این افتتاحیه شرکت ایران‌تسفو خواهد داشت.

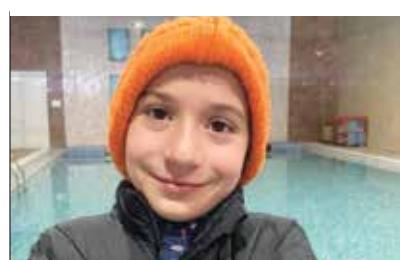


۱۱

شماره ۱۳۱۱ شنبه ۱ بهمن ۱۴۰۲ چهارمی‌شنبه ۲۸ آذر ۱۴۰۱

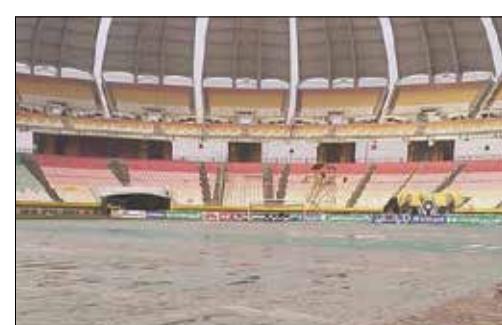
ورش

نفرات برتر

برگزیدگان پایگاه استعدادیابی
امور ورزش فولاد مبارکهآینه فردی فرزند همکار گرامی حامد فردی
شاغل در نایحه فولاد سازیبنیامن مالکی فرزند همکار گرامی محسن مالکی
شاغل در تعمیرگاه مکانیدیانا پایپی فرزند همکار گرامی حجت اله بایانی
شاغل در فولاد سازیعلی عاملی فرزند همکار گرامی علی اکبر عاملی
شاغل در نورد سرمهکیان مصدق فرزند همکار گرامی مهدی مصدق
شاغل در بخش جریانی سفنیمهرولکی فرزند همکار گرامی اسماعیل ملکی
شاغل در فولاد سازی

خبرگوته

لیست تیم ملی

به گزارش روابط عمومی باشگاه فولاد مبارکه سپاهان و به
نقل از سایت رسمی فدراسیون فوتبال صمد مصطفی سرمربی
تیم ملی جوانان ایران، اسامی بازیکنان موردنظر خود برای
بریایی اردوی ۵ روزه تهران مشخص کرد که در این مان دو
بازیکن حرفه‌ای از باشگاه سپاهان، محمد جواد حسین زاده، حامد
داش خواهد در لیست دعوت شدگان هستند.تقدیر دیرینه‌نشی فوتبال استان اصفهان
از باشگاه فولاد مبارکه سپاهان

علیکم مناسب باشگاه فولاد مبارکه سپاهان در هفته پانزدهم لیگ برتر
فوتبال کشور و جام حذفی دور قدردان و سپاس دریافت فوتبال
استان اصفهان افتخار می‌کنیم. به این ترتیب باشگاه فولاد مبارکه
سپاهان، دیده‌نشی فوتبال استان اصفهان از علیکم مناسب باشگاه فولاد
مبارکه سپاهان در خصوص حفظ گفایت جمیع ورزشگاه‌ها شش جهان سی
از باشگاه‌های کشتی فرنگی جهان در محل باشگاه بزرگار شد و
تیمی وظایف جهت برگزاری هرچه بیشترین رقابت‌ها صورت گرفت.



سپاهان میزبان جام باشگاه‌های جهان

پس از قهرمانی تیم فولاد مبارکه سپاهان در پیست دومن دوره
رقباً های لیگ برتر کشتی فرنگی ایران، با پیشنهاد قدسیون شش
و اعلام امدادگران باشگاه فولاد مبارکه سپاهان، هشتمین دوره مسابقات
کشتی فرنگی جام باشگاه‌های جهان به میزبانی این باشگاه برگزار
خواهد شد. به همین ظرفیت نخستین جلسه ساده‌گزاری مسابقات
جام باشگاه‌های کشتی فرنگی جهان در محل باشگاه بزرگار شد و
تیمی وظایف جهت برگزاری هرچه بیشترین رقابت‌ها صورت گرفت.



دبل فولاد مبارکه سپاهان مقابل رقیب مستقیم

میدان را در اختیار داشتند. اما شناس باشگاه‌های هایران بود. در این دیده
نیمه دوم شوٹ پرقدرت امید نورافکن از میانه میدان نخستین گل بازی
جو گشید. محمد داشنگر، رامین رضائیان، مسعود ریگی، امید نورافکن،
علی تساوی دست یابیدند. اما لک شدن پیاتی دیگر از احمد رضایان
پیام آغاز کردند. در نیمه نخست این دیدار این شاگردان مواریس توپ و

برگزار شد و با نتیجه ۲ بر ۱ به سود سپاهان خاتمه یافت.

تیم فوتبال فولاد مبارکه سپاهان در هفته شانزدهم

لیگ برتر از سداستقلال گذاشت.
به گزارش روابط عمومی باشگاه فولاد مبارکه سپاهان،
دیدار تیم‌های فوتبال فولاد مبارکه سپاهان و استقلال تهران در
چارچوب فده شانزدهم لیگ برتر روز پنجشنبه در پوشکان شهر جهان سی

افتخار آفرینی بانوان فولاد مبارکه
در مسابقات آمادگی جسمانی ایمیدرو

در دومین دوره مسابقات آمادگی جسمانی بازوان
سازمان تسعه و نوسازی معاون و صنایع معدن
ایران (ایمیدرو) که به میزبانی شرکت فولاد هرزنگان
برگزار شد، بانوان وزرشکار فولاد مبارکه با کسب عناین دوم و سوم
افتخار آفریدند.
در این دوره از مسابقات، بانوان وزرشکار فولاد مبارکه در درجه سنتی ۲۰ تا ۳۰ سال به مردم جعفری اختصاص یافت.

مقام سوم را آن خود کردند. شایان ذکر است در بخش تیمی این دوره

از رقباً های دوب آهن، مس شهریارک و فولاد مبارکه ترتیب

مقام‌های اول تا سوم را آن خود کردند.

گفتگوی استیم الفوتبال مبارکه با حضور نیلوفر نیکوخت مریم جعفری

و کابیون محمدی به مقام سوم دست یافت و در همین چارچوب،

مقام سوم انفرادی در سنتی ۲۰ تا ۳۰ سال به نیلوفر نیکوخت و مقام

دوم انفرادی در سنتی ۲۰ تا ۳۰ سال به مریم جعفری اختصاص یافت.

سال به عنوان نایب قهرمانی دست یافتند و در درجه سنتی ۲۰ تا ۳۰ سال نیز

موافقیت

موافقیت همکاران و فرزندان کارکنان در میادین گوناگون ورزشی

محمد ترکش، همکار گرامی شاغل در تعمیرگاه مکانی، در مسابقات قهرمانی جودو پیشکسوتان استان مقام اول را کسب کرد.
ستایش کرمی، فرزند همکار گرامی سپول کرمی، شاغل در مدیریت حسابداری مالی در مسابقات کاره قهرمانی کشور در ده سالی
نوجوانان رشته کاتایه کسب مقام اول نائل شد.
سن آرا، فرزند همکار امقدر محمد ایشاغل در واحد صنایع خانه نورگرم، در مسابقات تکواندو آزاد قهرمانی کیو روگی نوجوانان استان
اصفهان به کسب مقام سوم نائل شد.
آرین قاسمی، فرزند همکار گرامی حسن قاسمی شاغل در مجتمع فولاد سپا، در مسابقات قهرمانی بدینتیون نونهالان استان
اصفهان مقام سوم را بدست آورد.

آرین قاسمی

سن آرا

ستایش کرمی

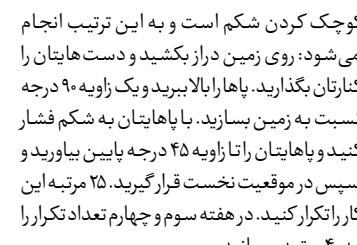
محمد ترکش

کیان مصدق فرزند همکار گرامی مهدی مصدق
شاغل در بخش جریانی سفنیمهرولکی فرزند همکار گرامی اسماعیل ملکی
شاغل در فولاد سازی

ران دوپایانه موایی هم قرار گرفت، دوپاره به موقعیت
اول برگردید. ۲۰ تا ۲۵ بار این تمرین را تکرار کردند و با
اضافه کردن یک پرش کوچک در هفته سوم و چهارم،
در انتهای هر سکوت و پیش از حرکت بعدی، می‌توانند
بر شدت آن بیغایید.



در هر چند شنست یک حرکت خوب برای کوچک کردن شکم
است که همه مهای آن انسانی داریم. ۲۵ مرتبه حرکت
در هر چند شنست عادی را بی وقفه انجام دهید و تعداد آن را
در هفته سوم و چهارم تا ۳۵ مرتبه بررسانید.



پلانک کردن شکم است و به این ترتیب انجام
می‌شود؛ روی زمین دراز بکشید و دست هایتان را
کارهای بگذارید. پاها بالا ببرید و یک زاویه ۹۰ درجه
نسبت کنید. با همراهی راتا زاویه ۴۵ درجه سوم و چهارم تعداد تکرار را
کارهای را کرید. در هفته سوم و چهارم تعداد تکرار را
به ۴۰ زاویه بررسانید.



تمرین شبیه به کوچنده
کوچک کردن شکم است و به این ترتیب انجام
در حالت شناور یک پلکانی کرید. برای اینکه وزن بدنش را روی
دست هایتان بیند آن را کاملاً بر کنید. زانوی
راستگان را تا میانه هادر حالی که سر را پس از تمرین ای از
عقب ببرید و دوپاره این حرکت را پایان بگیرید. عرض پکشید.
درین حرکت را بدین ترتیب انجام دهید و در همان حالت چند ثانیه بمانید.
چلو کمر تن اضافه و سرمه را در طول دو
والین حرکت را به مرتبه ۱۵ ثانیه این کار را تکرار کنید
و هفته دوم، تکرار کنید.



پلانک کردن حرکتی مخصوص آب کردن شکم است که
مانند شنای سوئندی است و به این ترتیب انجام
می‌شود؛ روی یک دست و مچه باز است و به این ترتیب انجام
کارهای بگذارید. در هر چند شنست های
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری
باید تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری
باشد. این برنامه به شکلی طراحی شده که بتوانید این را
در خانه انجام دهید و عضلات بخش میانی بدن را
تفویت کنید. شما باید این برنامه را با همراهی یاقینه نیز
در هر چند شنست های دویدن و دوچرخه سواری

