

## امروز شما

**فروردین**  
 امروز شما انرژی بسیاری در اختیار دارید که می‌توانید از آن در انجام هر کاری بهره ببرید. کارهای ناتمام خود را انجام دهید و بیشتر از همیشه برای نظافت منزلتان وقت بگذارید.

**اردیبهشت**  
 امروز روز فوق‌العاده‌ای برای پرداختن به فعالیت‌هایی که به خلاقیت نیاز دارند خواهد بود. فعالیت‌های هنری بیش از هر زمان دیگری برای تان اهمیت دارند و هیچ چیزی به اندازه پرداختن به آنها برای تان لذت‌بخش نخواهد بود.

**خرداد**  
 اگر احساس خستگی می‌کنید بهترین کار ممکن برای رفع این احساس گوش دادن به موسیقی خواهد بود. شما بیشتر وقت‌ها سخت مشغول کار و فعالیت هستید و ذهن و جسم‌تان به استراحت بیشتری نیاز دارند و موسیقی می‌تواند همان آرامشی که به دنبالش هستید را در اختیار تان قرار دهد.

**تیر**  
 امروز احساسات شدیدی را در وجود شما زنده خواهد کرد که پیدا کردن راهی برای بیان آنها ممکن است برای تان سخت باشد. شاید انجام کارهای هنری همان چیزی باشد که شما برای بیان احساس خود به آن نیاز دارید.

**مرداد**  
 هنر تنها در نقاشی، موسیقی و ادبیات خلاصه نمی‌شود. هنرمند درون شما امروز حسایی فعال شده است و با کمی دقت می‌توانید این را در طرز لباس پوشیدن، مدل موهای تان و تغییرات کوچکی که در دکوراسیون خانه‌تان ایجاد می‌کنید ببینید.

**شهریور**  
 امروز قدرت فیزیکی و انرژی قابل‌توجهی را در اختیار دارید. اگر قصد فعالیت‌های جسمانی چالش‌برانگیز را دارید و یا می‌خواهید بعد از مدت‌ها دوباره ورزش را شروع کنید امروز همان روزی است که در انتظارش بوده‌اید، پس وقتان را تلف نکنید.

**مهر**  
 امروز انجام کارهایی که به تمرکز و یا خلاقیت نیاز دارند برای شما بسیار راحت خواهد بود. از طرفی هم انرژی و قدرت جسمانی قابل‌توجهی در اختیار تان قرار گرفته است که باید از آن به بهترین شکل ممکن استفاده کنید.

**آبان**  
 امروز شما بسیار فعال‌تر از همیشه شده‌اید و با وجود این که از تمرکز بسیار بالایی برخوردار هستید و می‌توانید فعالیت‌های ذهنی را به‌خوبی انجام دهید، در انجام کارهایی که به فعالیت و انرژی جسمانی نیاز دارند نیز بسیار موفق خواهید بود.

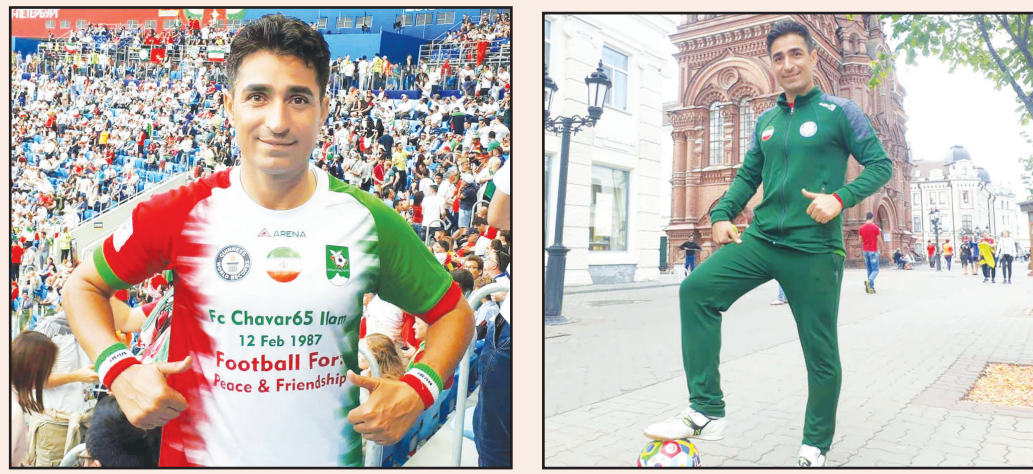
**آذر**  
 اگر این اواخر احساس خستگی و یا مریضی می‌کرده‌اید، امروز اوضاع به‌طور غیرقابل‌باوری خیلی ناگهانی تغییر خواهد کرد، فقط باید این را در نظر داشته باشید که احساسات شما در حال حاضر تأثیر مستقیمی روی وضعیت جسمانی شما دارند.

**دی**  
 شما در حال حاضر بسیار پرنرژی و فعال هستید و اگر کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید این وضعیت حسایی به کارتان خواهد آمد.

**بهمن**  
 شما قدرت قابل‌توجهی در وجود خود احساس می‌کنید و همین شما را قادر می‌سازد با اعتمادنفس بیشتری در برابر دیگران بایستید.

**اسفند**  
 امروز احساس می‌کنید که باید دائم در حرکت باشید. شما معمولاً از انجام کارهای ذهنی و کارهایی که به فعالیت بدنی چندان نیاز ندارند بیشتر لذت می‌برید، اما سکون و یکجا نشستن اگر همیشه‌گی باشد به سلامت شما لطمه خواهد زد.

## مسئولین به رکورددار گینس کادوی خالی داده‌اند!



**سرویس گزارش/ حمید کرشاسی:** مهدی حب درویش ورزشکاری از دیار شه‌ریار استان تهران است وی قهرمان جهان در رشته روپایی، بنیان‌گذار رشته حرکات نمایشی با توپ و رئیس کمیته روپایی و مهارت‌های فردی و نمایشی ایران و متولد ۱۳۵۸ است.

**از شروع علاقه‌مندی تان به این رشته بگوئید.** از ۷ سالگی به خاطر علاقه خاص و استعدادی که در حفظ توپ داشتم ابتدا در مدرسه و بعد مورد توجه مربی‌ها در باشگاه‌هایی مثل پرسپولیس و سایپا و... که می‌رفتم قرار گرفتم و حمایت و تشویق‌های آنها باعث شد که به‌طور جدی این رشته را ادامه بدهم البته در این راه سختی‌های فراوانی کشیدم و تمرینات سختی که هنوز هم ادامه داد.

**توپ خاصی برای تمرینات خودتان دارید؟** ابتدا با توپ معمولی تمرین می‌کردم ولی کم‌کم سایز توپ‌ها را تغییر دادم تا الان که با سایز هم روپایی می‌زنم، همچنین با هر شیء دیگری که باشد.

**اولین بار کجا روپایی در تانم بالا زدید؟** مسافت حرم عبدالعظیم تا بهشت‌زهره که حدود ۲۰ کیلومتر است و چهار ساعت و نیم هم طول کشید.

**سفر روسیه برای جام جهانی چطور بود؟** کلی برنامه اجرا کردم به همراه مساحی با کشورهای متفاوتی که در روسیه بودند. استقبال بی‌ظنری از من داشتند. عروس و دامادی در پارکی که تمرین می‌کردم خواستند که در کلیپ آنها باشم و برای آنها روپایی زدم و خیلی برایشان جالب بود در کل سفر به روسیه بازتاب جهانی خوبی داشت از بیشتر کشورهای پیشنهاد همکاری داشتم هرچند وقتی که برگشتم ایران کسی اصلاً نپرسید کجا بودی؟! درحالی که من در روسیه برای ایران به‌نوعی تبلیغ می‌کردم البته ناگفته نماند بنده بافشار دوست دارم در ایران باشم و برای میهن کارکنم و کار در ایران را با تمام وعده‌ها و امکاناتی که کشورهای دیگر حاضرند مهیا کنند عوض نمی‌کنم.

**ماجرای اجرای شما در دبی چه بود؟** در دبی برای ثبت رکورد گینس رفته بودم در کاخ شیخ‌های دبی با انواع توپ‌ها روپایی زدم تا به ساجمه رسیدم. بعد از ساجمه دیگر چیزی نبود فقط ادای روپایی را در آوردم و شیخ‌ها و همه حاضران شگفت‌زده تشویق می‌کردند و فکر می‌کردند در حال روپایی زدن هستیم...

**مقامها و رکوردهایی که تا به حال کسب کرده‌اید را نام ببرید.**  
 ۱- روپایی زدن در پله‌های برج میلاد به‌صورت برعکس ۱۸۶۰ پله سه مرحله یک‌بار با توپ فوتبال یک‌بار با توپ گینس و یک‌بار با تپله.  
 ۲- رکورد روپایی با توپ فوتبال در ۳۱ ساعت ۳ روپایی با تپله و ساجمه ۵ ساعت بدون توقف ۴ روپایی به مدت ۱۰ ساعت با انواع توپ‌ها از بسکتبال تا ساجمه ۵ روپایی به مدت ۶ ساعت در طول ۲۲ کیلومتر در کیش بدون استراحت ۶ روپایی مسافت میدان انقلاب تهران تا میدان آزادی ۲ بار بدون استراحت ۷ روپایی از حرم حضرت معصومه (س) تا جحکبران به مسافت ۱۷ کیلومتر بدون توقف ۸ مسافت حرم عبدالعظیم تا بهشت‌زهره ۲۰ کیلومتر بدون استراحت ۹ روپایی قبل از بازی‌های دی ۱۲ بار و یک‌بار هم قبل از بازی تم ملی با کره جنوبی ۱۰ یک ساعت روپایی روی تردمیل

**حرفی برای علاقه‌مندان این رشته دارید؟** رشته ما جزئی از فوتبال است علاقه‌مندان می‌توانند در کلاس‌های آموزشی ما شرکت کنند و می‌توانند در شهر خودشان عضو کمیته ما بشوند و در مسابقات هم شرکت کنند. در آخر از خداوند سپاسگزارم که چنین استعدادی را به من عطا فرموده و امید دارم که لایق این باشم و بتوانم از آن به نفع مردم سرزمینم و تمامی مردم جهان استفاده کنم، از مردم و لطف‌شان ممنونم و از مسئولین دگیرم؛ زیرا هیچ حمایتی نمی‌کنند.

## خواندنی

### شیرین یزدان‌بخش، متفاوت‌ترین مادر سینمای ایران: درون هر زن چندین مادر زندگی می‌کند



بیشتر آدم‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوند، برزخ را تجربه می‌کنند؛ نه خوابند و نه بیدار؛ به‌خصوص اگر از خواب بعد از ظهر بیدار شده باشی؛ یک جورایی گیجی، خیلی‌ها زمان و مکان را گم می‌کنند، شاید برای همین است که انجم می‌کنند و اگر از آنها سؤالی بپرسی جواب نمی‌دهند، باید زمان بگذرد تا خودشان را پیدا کنند.

وقتی به شیرین یزدان‌بخش تلفن کردم او با خنده و سرحال جوابم را می‌دهد اصلاً تصورش را هم نمی‌کنم که این بازیگر ۷۰ ساله سینما که از سال ۸۸ و با فیلم «طفای مزاحم نشوید» به یکی از ستارگان سینمای ایران تبدیل شده، از خواب بیدار شده باشد آن هم در ظهر داغ مردامه. کاملاً هوشیار است و برای جواب‌هایش کلمات را با دقت انتخاب می‌کند. اما از همه مهم‌تر این است که بین جملاتش و به مقتضای حرف‌هایی که بین ما رد و بدل می‌شود، خنده‌های جانشه می‌کند از آن خنده‌هایی که فقط مخصوص مادرهاست و فقط خنده یک مادر می‌تواند تا این حجم حالت را خوب کند.

شیرین یزدان‌بخش اما خودش حس مادری را تجربه نکرده است؛ می‌گوید: «حتماً تا حالا شنیده‌اید که من فرزند ندارم این موضوع را در چند مصاحبه گفته‌ام. اما همه نقش‌هایی که بازی کرده‌ام، نقش مادر بوده؛ همه جور مادری را تجربه کرده‌ام. در فیلم بوسیدن روی ماه، مادر یک مفقودالانتر بودم، در فیلم ابد و یک روز، مادر بودم آن هم مادر چند تا دختر و پسر که هر کدامشان ویژگی خاص خود را داشتند.

مادر بودن را تجربه نکرده اما انگار همه مادرهای عالم در وجودش جمع شده‌اند و هر زمان که هر کدام از آنها را فرابخواند، می‌آیند و در اجرای یک نقش خود را بروز می‌دهند و جالب این‌جاست که به دل همه مخاطبان از هر قشر و سنی هم می‌نشینند. خودش در این‌باره می‌گوید: «ها مادرم رابطه خیلی صمیمی داشتم، زمانی که ازدواج کردم، مادرم هم آمد و با ما زندگی می‌کرد، تا همین چند سال قبل مادرم کنارم بود و من راحت به زندگی شخصی خودم می‌رسیدم. همه کارهای خانه را مادرم مدیریت می‌کرد. هر زمان که به خانه می‌آمدم غذا حاضر بود و همه کارها سر و سامان داشت. دیلم که گرفتم وارد کار دولتی شدم و ۳۲ سال استخدام بودم تا بازنشسته شدم. به نظرم درون هر زنی، مادرهای زیادی حیات دارند و نفس می‌کشند. شاید به همین دلیل است که به گفته شما نقش مادرها را خوب بازی می‌کنم و به دل‌تان می‌نشیند.»

دیر وارد دنیای بازیگری شده. به گفته خودش اصلاً کف‌کشر را نمی‌کرده که روزی بازیگر شود. خیلی اتفاقی به او پیشنهاد بازیگری داده می‌شود، می‌گوید: «من اصلاً آدم خانه نشستن نبودم و نیستم. بازنشسته که شدم وقت بیشتری داشتم تا به تماشای تئاتر بروم. شدم مشتری ثابت نمایش‌هایی که در تئاتر شهر روی صحنه می‌رفت. تا این که پیشنهاد بازی در فیلم لطفاً مزاحم نشوید را به من دادند. فیلمی که سمیرخ بهترین بازیگر نقش دوم زن را برانیم به ارمغان آورد. الان هم هر نقشی را قبول نمی‌کنم چون خودم را بازیگر حرفه‌ای نمی‌دانم.»

شیرین یزدان‌بخش که برای بازی در فیلم‌های ابد و یک روز و بوسیدن روی ماه هم جایزه بهترین بازیگر را گرفته در پاسخ به این سؤال که می‌توان به شما لقب بازیگر غریزی داد، چون بدون این که آموزشی دیده باشید به همه اصول بازیگری مسلط هستید و نقش‌هایتان را عالی بازی می‌کنید، با خنده می‌گوید: «حتمی‌دانم چه لقبی می‌توان به من داد! من فیلمنامه را می‌خوانم، دیالوگ‌ها را حفظ می‌کنم و هر کاری که کارگردان می‌خواهد را انجام می‌دهم. اصلاً نمی‌دانم چه اتفاقاتی باعث شد در سن بازنشستگی بازیگر شوم. شاید درست‌ترین زمان ممکن بود، بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم شاید اگر به بازیگری علاقه داشتم یا زودتر وارد این حرفه می‌شدم الان دیگر شیرین یزدان‌بخشی که هستم، نبودم. نمی‌دانم باید اسمش را سرنوشت گذاشت یا چیزی دیگر. به این موضوعات هم فکر نمی‌کنم. اجازه می‌دهم زندگی غافلگیرم کند، درست مثل ذات خود زندگی؛ مگر ما می‌دانیم از کجا آمده‌ایم و به کجا می‌رویم. زندگی مدام در حال تغییر است و من؛ خودم را کاملاً تسلیم این تغییرات کرده‌ام.»

## روز قربانی کردن نفس و بازگشت به فطرت

# کبک قربان

کبک قربان

## آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (شماره ۸۵-۹۷)

۱- نام مناقصه گزار: شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا- تلفن: ۰۷۱۳۳۱۹۳۷۴-۳۳۳۱۹۳۷۴

تلفن امور تدارکات ۳۳۳۱۷۸۶۹

۲- موضوع مناقصه: خرید انواع کابل خودنگهدار فشار ضعیف با مسنجر فولادی (شش رشته) از تولیدکنندگان دارای گواهی صلاحیت توانیر از محل طرح های عمرانی

۳- زمان دریافت اسناد مناقصه: در ساعت اداری (از ساعت ۱۷/۳۰ الی ۱۴/۳۰) از تاریخ ۹۷/۵/۳۰ لغایت ۹۷/۶/۵ در مدت ۵ روز کاری

۴- مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد: فیش واریزی به مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷-۰۷۸۶۰ بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز

۵- آدرس محل دریافت اسناد: دسترسی به اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir امکان پذیر می باشد.

۶- آدرس محل دریافت پیشنهادها: شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق استان فارس- امور تدارکات تلفن ۳۳۳۱۷۸۶۹

۷- زمان تحویل اسناد: ساعت ۱۲ ظهر روز یک شنبه مورخ ۹۷/۶/۱۸

۸- محل برگزاری مناقصه: شرکت توزیع نیروی برق استان فارس - طبقه اول - دفتر معاونت پشتیبانی

۹- زمان بازگشایی پاکات: پیشنهادهاى واصله ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۶/۱۹ در حضور اعضای کمیسیون مناقصه باز و قرائت می گردد، به پیشنهادهاى فاقد امضاء مشروط، مخدوش و پیشنهادهائی که بعد از موعد مقرر در بند ۷ آگهی مناقصه واصله شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکات الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.

۱۱- تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۹۸۴/۸۵۰/۰۰۰ ریال که به صورت ضمانتنامه بانکی، اصل فیش واریزی وجه نقد به حساب سپرده بانکی مجاز، ضمانتنامه صادره توسط موسسه بیمه گر دارای مجوز لازم برای فعالیت و صدور ضمانتنامه از سوی بیمه مرکزی ایران، اوراق مشارکت بی نام تضمین شده بانک ها و دولت با قابلیت بازخرید از قبل از سر رسید (موضوع قانون نحوه انتشار اوراق مشارکت)، وثیقه ملکی معادل هشتاد و پنج درصد ارزش کارشناسی رسمی آن، ضمانتنامه های صادره توسط صندوق ضمانت دولتی تا به موجب قانون تاسیس شده یا می شوند و طبق اساسنامه فعالیت می نمایند، می باشد. پیشنهادهات فاقد سپرده، ضمانتنامه و سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر در اسناد، چک شخصی، وجه نقد، سفته، مطالبات بلو که شده و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۱۲- پرداخت هزینه های حمل و کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۳- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است. ۱۲۰۶۳/م الف ۲۷۵۸۵

**شرکت توزیع نیروی برق استان فارس**