



عکس: رهبر امام‌مادی /فارس

تنگه هرمز: شاه‌راهی تحت لوای اقتدار ملی و اراده مستحکم ایران

چگونه زندگی آرام‌تری داشته باشیم؟

ساده زیستن به معنای حذف تمام چیزهای اضافی است که به شما، خانواده‌تان یا چشم‌اندازتان برای زندگی‌تان، کمکی نمی‌کنند. به گزارش ایسنا، این به معنای پذیرفتن میانه‌روی از بسیاری جهات است. این به معنای ارزش قائل شدن برای آرامش، سرعت کمتر و سبک زندگی آرامی است که منجر به ذهنی آرام‌تر و روحی غنی‌تر می‌شود. ساده زیستن به معنای مینیمالیست شدن نیست، اگرچه به طور پیش‌فرض ممکن است در نهایت اقلام مادی کمتری داشته باشید. در حالی که مینیمالیست‌ها به نداشته‌های خود افتخار می‌کنند، کسی که می‌خواهد ساده‌تر زندگی کند، روی این تمرکز می‌کند که اجازه ندهد چیزهایی که دارد، مالک او شوند. لزوماً به معنای خالی کردن سطل اسباب‌بازی فرزندان نیست، بلکه به معنای خالی کردن سر و صدا و وسایل اضافی از زندگی روزمره شماست. ایجاد یک سبک زندگی ساده، لزوماً ساده‌ترین تصمیم برای انجام دادن کارها و بدون چالش هم نیست.

چگونه می‌توانم زندگی ساده‌ای داشته باشم؟

- به گزارش sunriseandgrind، شما می‌توانید هر کجا که هستید، چه در شهر، چه روستا و چه غار، زندگی ساده‌ای داشته باشید. فرایند داشتن یک سبک زندگی آرام‌تر می‌تواند از ذهن شما شروع شود، به زندگی روزمره شما منتقل و در روح‌تان احساس شود.
- ساده زیستی در زندگی روزمره:
 - فقط اولویت‌های اصلی را در نظر بگیرید. به جای اینکه هر روز را با فهرست کارهایتان شروع کنید و بار تمام کارهایی که باید انجام دهید شما را به جایی بکشاند که حتی قوی‌ترین قهوه هم نمی‌تواند شما را سرحال کند، با سه مورد از مهم‌ترین کارهایتان حال و هوای روز را تعیین کنید.
 - گزینه‌های منو را محدود کنید. چقدر از زندگی را مقابل درب باز یخچال یا درب انباری تلف کرده‌ایم. در عوض، هر هفته وعده‌های غذایی را برنامه‌ریزی کنید و به فرزندان بگویید که برای ناهار چه خواهند خورد، به جای اینکه برعکس عمل کنید.
 - در مورد کمد لباس‌تان صادق باشید. برخی افراد حتی با وجود یک میلیون تی‌شرت، هر هفته از همان تعداد انگشت‌شمار استفاده می‌کنند. این مواقع، وقت یک تمیزکاری اساسی است.
 - کلاس‌های فوق برنامه را محدود کنید. این توصیه فقط برای بچه‌ها نیست، اگرچه مهم است (در برنامه‌تان جایی برای پیچی بچه‌ها بگذارید!)، بلکه برای کل خانواده نیز هست. اگر هر شب بعد از کار، کاری برای انجام دادن دارید، دیگر وقتی برای شام‌های آرام و گفتگو یا حتی لم دادن روی یک مبل بزرگ و راحت برای تماشای سریال مورد علاقه‌تان نخواهید داشت.
 - به اطراف شهر بروید. می‌توانید هر کجا که زندگی می‌کنید زندگی ساده‌ای داشته باشید. با این حال، اگر بتوانید به روستا بروید، هیچ جایی آرام‌تر و ساده‌تر از آنجا وجود ندارد.
 - زندگی ساده فوق ذهنتان:
 - خودآگاه باشید. این مرحله در انجام سایر نکات برای زندگی ساده از اهمیت بالایی برخوردار است. باید بدانید چه چیزی باعث استرس، اضطراب یا تحریک‌پذیری عمومی شما می‌شود. برای کنجکاوی در مورد خودتان وقت بگذارید. از نه گفتن نترسید. مردم از شما می‌خواهند که کارهایی برایشان انجام دهید. این مسئولیت شماست که بدانید چقدر «کارهای دیگر» در حال انجام دارید و چقدر کارهای دیگر را می‌توانید مدیریت کنید. سپس، بر اساس ارزش خود برای ساده زیستن پاسخ دهید.
 - ارزش‌های خود را بشناسید. اگر ندانید ارزش‌هایتان چیستند، نمی‌توانید آنها را عملی کنید. اگر ندانید تصمیمات بد چه می‌توانند باشند، نمی‌توانید تصمیمات خوبی برای ذهن، روح و زندگی خود بگیرید. کمی وقت بگذارید تا ارزش‌های خود را مشخص کنید و آنها را در جایی که می‌توانید ببینید نصب و مرتباً آنها را مرور کنید.
 - استفاده از تلفن و مشارکت در رسانه‌های اجتماعی را محدود کنید. اگر به طور مداوم از تیتراهای خبری بد، حرف‌های افراد و اطلاعات عمومی بیش از حد بمباران شوید، مغزتان آسیب خواهد دید و خلق و خویتان نیز تغییر خواهد کرد. ۱۰. برای تنهایی وقت بگذارید. حتی اگر دروغ‌گرا نیستید و مردم را دوست دارید، برای تنها بودن وقت بگذارید. چه چیزی آرام‌تر از تنها بودن است؟

ماشین بازی

بازگشت تویوتا لندکروزر با جادوی رستوما

به گزارش خبرنگارلین، از یخ‌های قطب جنوب گرفته تا شن‌های روان صحرای آفریقا و صخره‌های سرسخت هیمالیا، هر جا که نشانی از خشکی باشد، رد تایر یک تویوتا لندکروزر قطعاً آجا دیده می‌شود. این شاسی‌بلندهای ژاپنی به سرسختی بی‌حد و مرز و استهلاک ناچیز شهرت دارند؛ خودرویی که در سال ۱۹۵۱ متولد شد. لندکروزر در طول هفت دهه و از میان هشت نسل تکاملی، از یک خودروی خشن جنگی به مظهر آرامش و جان‌سختی برای خانواده‌ها تبدیل شد.

براساس گزارش hotcars، اگرچه تک‌تک نسل‌های لندکروزر خودروهایی ضدگلوله و خراب‌نشدنی بودند، اما در دهه ۹۰ میلادی و با معرفی نسل اتاق ۸۰ (J۸۰) بود که این غول ژاپنی یاد گرفت چگونه در حال دشت‌نوردی، لوکس و راحت باشد. این نسل برای نخستین بار ویژگی‌هایی چون کیسه هوا، کابین نرم، فنرهای لول و سیستم چهار چرخ محرک دائمی را به این خانواده آورد. تویوتا برای اثبات ادعای خود، در سال ۱۹۹۶ این خودرو را بدون هیچ‌گونه تقویت یا تغییر کارخانه‌ای، یعنی کاملاً استاندارد، به رالی مرکبار پاریس-داکار فرستاد و در کمال شگفتی، رتبه‌های اول و دوم کلاس خودروهای استاندارد را از آن خود کرد. اتاق ۸۰ی خپلی زود به یک اسطوره تبدیل شد؛ شاسی‌بلندی بی‌نقص که هم برای خریدهای روزمره کاربرد داشت و هم در افروود هیچ رقیبی جلودارش نبود.

چرا عاشقان افروود هنوز فدایی اتاق ۸۰ هستند؟

با اینکه لندکروزر در طول سه دهه بعد مسیر تکامل را طی کرد و به غول‌های هیبریدی امروزی تبدیل شد، اما اتاق ۸۰ هنوز هم



کمتر خودرویی در تاریخ صنعت خودرو توانسته مانند تویوتا لندکروزر، هم در میدان‌های جنگ و هم در سبک‌ترین مسیرهای طبیعت افسانه‌ساز شود. در میان تمام نسل‌های این شاسی‌بلند ژاپنی، اما اتاق ۸۰ جایگاه ویژه‌ای دارد؛ مدلی که بسیاری آن را کامل‌ترین لندکروزر تاریخ می‌دانند و حالا یک طرح مفهومی مدرن، رویای بازگشت این اسطوره را زنده کرده است.



روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۸۵۸۶۸۰۶۵۵

چهارشنبه / ۱۰ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۰۶
۱۶ محرم ۱۴۴۸ - ۱ جولای ۲۰۲۶
سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

اخبار

افزایش ظرفیت تامین برق در کلانشهر اهواز جهت عبور از اوج مصرف



ابتکار - سیدرسول محمدی معاون بهره‌برداری شرکت برق منطقه‌ای خوزستان از افزایش ظرفیت تامین برق در کلانشهر اهواز جهت عبور از دوره اوج مصرف، خبر داد. علی‌اصغر خدامار منگری بیان کرد: این پروژه شامل تعویض و نصب و راه اندازی دو دستگاه ترانسفورماتور ۱۳۳/۱۳۳ کیلوولت در پست برق اسکو شهر اهواز بوده و ظرفیت هر ترانسفورماتور از ۲۷ به ۳۰ مگاوات آمپر افزایش پیدا کرد. وی با بیان اینکه ارزش سرمایه‌گذاری این پروژه بالغ بر ۱۴۴۷ میلیارد ریال بوده، تصریح کرد: علاوه بر نوسازی و افزایش ظرفیت ترانسفورماتور ها، اجرای عملیات ساختمانی، کابل‌اندازی کنترل و قدرت و نصب راه‌های حفاظتی مورد نیاز دیگر اقداماتی بوده که در پست برق اسکو صورت گرفته است.

معاون بهره‌برداری شرکت برق منطقه‌ای خوزستان تصریح کرد: هدف از اجرای این پروژهی اصلاح و بهینه‌سازی، تامین برق تابستان و گذر از پیک مصرف در کلانشهر اهواز و مرکز استان بوده است. خدامار منگری با دعوت از مردم جهت پیوستن به پوشش مدیریت مصرف برق (یک کولر کمتر، قرار همدلی)، افزود: پایداری و تامین برق مشترکین بخش‌های خانگی و صنعتی، دیگر اهداف اجرایی این پروژه است.

شرکت برق منطقه‌ای خوزستان مسئولیت تامین و انتقال برق در استان‌های خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد را بر عهده دارد.

افزایش ظرفیت شبکه فوق توزیع برق شهرستان مسجدسلیمان و شمال شرق خوزستان



ابتکار - سیدرسول محمدی مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای خوزستان گفت: شبکه فوق توزیع برق شهرستان مسجدسلیمان با توسعه پست برق فجر، افزایش ظرفیت پیدا کرد. علی اسدی بیان کرد: پست برق ۱۳۲ به ۳۳ کیلوولت فجر با ارزش سرمایه‌گذاری ۷۱ میلیارد ریال، با هدف گذر از پیک تابستان سال ۱۴۰۵، افزایش ظرفیت پیدا کرد.

وی افزود: در این پروژه یک ترانسفورماتور با ظرفیت ۳۰ مگاوات آمپر جایگزین ترانس ۲۷ مگاوات‌امپری موجود در پست گردید. به گفته مدیرعامل شرکت برق منطقه‌ای خوزستان، افزایش پایداری شبکه فوق توزیع در شهرستان مسجدسلیمان و ناحیه شمال‌شرق خوزستان در تامین برق مشترکین خانگی و صنعتی، از مهم‌ترین اهداف بهینه‌سازی و افزایش ظرفیت پست برق فجر بوده است. اسدی بیان کرد: این پروژه همچنین باعث افزایش امکان مانور در شبکه توزیع و اصلاح پروفیل ولتاژ خواهد شد. وی همچنین از مردم دعوت کرد با پیوستن به پوشش مدیریت مصرف (یک کولر کمتر، قرار همدلی)، به عبور موفق از پیک مصرف تابستان کمک کنند. شرکت برق منطقه‌ای خوزستان مسئولیت تامین و انتقال برق در استان‌های خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد را بر عهده دارد.

خشن در ظاهر، کاربردی در عمل

در نمای جلو، جلوپنجره نوستالژیک تویوتا همچنان با افتخار خودنمایی می‌کند، اما حالا با چراغ‌های تمام LED مدرن، مه شکن‌های قوی و یک لایت‌بار سراسری روی سقف برای تاریکی مطلق شب تجهیز شده است. سپر فولادی و ضخیم مشکی رنگ در گوشه‌ها زاویه‌ای رو به بالا دارد تا خودرو هنگام صخره‌نوردی به جایی گیر نکند و در میانه‌اش نیز یک وینچ قدرتمند و سینی محافظ زیر بدنه جا خوش کرده است. اگر از زاویه کناری به آن نگاه کنید، تناسبات کلاسیک بدنه، درها و پنجره‌ها دست‌نخورده باقی مانده‌اند، اما گلگیرها پهن‌تر شده‌اند تا لاستیک‌های پهن و مرتفع به خوبی زیر گلگیر بازی کنند. در نمای عقبی نیز یک لاستیک زاپاس بزرگ روی جک چرخان به همراه یک گالن بیست لیتری بنزین، ظاهر این پرنده مکانیکی را کاملاً آماده یک سفر اکتشافی طولانی کرده است.

زیر کاپوت این اسطوره چه می‌گذرد؟

نسخه‌های اصلی اتاق ۸۰ در زمان خود با موتورهای شش سیلندر خطی بنزینی و دیزلی تا حجم ۴/۵ لیتر عرضه می‌شدند که نهایتاً ۲۱۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کردند. اما برای این نسخه مدرن و رستوماد، ایده جذاب‌تری وجود دارد؛ تجهیز خودرو به موتور اسطوره‌ای ۵/۷ لیتری هشت سیلندر تویوتا (دک ۲UR-FE) که در مدل‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۱ یافت می‌شد. این پیشرفته تنفس طبیعی با تولید ۲۸۱ اسب بخار قدرت، گشتاوری غول‌آسا را در اختیار راننده می‌گذارد تا این لندکروزر نژووار شده، به معنای واقعی کلمه به یک هیولای توقف‌ناپذیر در شیب‌های تند و تپه‌های شنی تبدیل شود.

در بازار دست‌دوم‌ها مثل ورق زر خرید و فروش می‌شود. این خودرو دقیقاً در نقطه طلایی تاریخ تویوتا ایستاده است؛ آخرین لندکروزری که پیش از ورود پیچیدگی‌های الکترونیکی و تمرکز بیش از حد روی آپشن‌های لوکس ساخته شد و روح مکانیکی خالص و جان‌سختی نظامی خود را حفظ کرد. بی‌دلیل نیست که میانگین قیمت نسخه‌های تمیز آن هنوز حدود ۲۸ هزار دلار است و نمونه‌های کلکسیونی‌اش با قیمت‌های شش‌رقمی معامله می‌شوند. برخلاف لندکروزر مدرن اتاق ۳۰۰ که با پیش‌رانه چهار سیلندر هیبریدی، بردهای الکترونیکی پیچیده و سیستم تعلیق الکترونیکی عرضه می‌شود، اتاق ۸۰ حسی زمخت، تعمیرپذیر و بی‌نهایت تغییرپذیر دارد.

شاسی‌بلندی که تویوتا باید امروز بسازد

بسیاری از کارشناسان معتقدند تویوتا بعد از اتاق ۸۰ کمی از مسیر اصلی خود منحرف شد؛ به همین دلیل، طراحان خودرو آستین‌ها را بالا زده‌اند تا یک نسخه مدرن و به‌روزشده (رستوماد) از این اسطوره خلق کنند که جایش در خط تولید امروز تویوتا خالی است. این طرح مفهومی، تمام اصالت و سادگی اتاق ۸۰ را حفظ کرده و آن را بر قرن بیست و یکم آورده است؛ یک ماشین خشن که هیچ سازشی در افروود ندارد و می‌تواند به راحتی مالکان رانگرو و براتکو را از حسادت به فکر فرو ببرد. ترکیب طراحی مکعبی کلاسیک با خطوط مدرن، هویتی تازه به این جنگجوی داکار بخشیده است. رنگ سبز زیتونی متالیک تیره در کنار قطعات محافظ مشکی رنگ و چراغ‌های مدرن LED، ابهت خاصی روی جاده و بیابان به آن می‌دهد.



فراخوان ارزیابی کیشی جهت برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به صورت یکپارچه به شماره ۴۰۵/۱۳

مربوط به پروژه اجرای فنی در اطراف مادییت جاه‌های شماره ۵ و سرکان و جاه‌های شماره ۱ و ۳ مالکوه شماره فراخوان: ۲۰۰۵۰۹۱۸۶۲۰۰۰۰۲۲

نوبت دوم

شرکت بهره‌برداری نفت و گاز غرب در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیشی جهت برگزاری مناقصه محدود یک مرحله‌ای فوق به شرح مندرج در کتابچه را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه و بازگذاری اسناد مناقصه محقق سازند. همچنین بازگذاری اسناد مناقصه می‌بایست از طریق نرم‌افزار امضای دیجیتال سامانه ستاد صورت گیرد. اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی همزمان با فرایند ارزیابی کیشی و این فراخوان از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.

(۱) مهلت دریافت اسناد استعمال ارزیابی کیشی و اسناد مناقصه: روز شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۰

(۲) مهلت ارسال پاسخ استعمال ارزیابی کیشی و اسناد مناقصه: تا ساعت ۰۸:۳۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۵/۰۵/۰۳. پاکات ارزیابی کیشی در زمان فوق در محل سالتن جلسات کمیسیون در ستاد کرمانشاه و از طریق سامانه ستاد گشایش خواهد شد. لازم به ذکر است که پاکت پیشنهاد مناقصه گران‌ی که حداقل امتیاز ارزیابی کیشی را کسب نمایند در تاریخی که کمیسیون تعیین می‌کند مفتوح خواهد شد.

(۳) بازدید از محل انجام خدمات روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۲ ساعت ۱۰:۰۰ در منطقه عملیاتی به آدرس مندرج در کتابچه انجام خواهد شد.

(۴) جلسه توضیح اسناد مناقصه روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ ساعت ۱۰:۰۰ در ستاد کرمانشاه انجام خواهد شد.

(۵) مبلغ برآورد اولیه و تقریبی مناقصه و محل تأمین اعتبار: ۵۲,۸۸۷,۸۴۱,۶۴۰ ریال منابع داخلی - سرمایه‌ای

(۶) نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: یک تا ترکیبی از انواع تضمین معتبر مطابق با بند ماده ۶ این‌نامه تضمین در معاملات دولتی به مبلغ ۲,۷۴۴,۳۹۲,۰۸۲ ریال

(۷) نوع و کیفیت و کمیت خدمات: به شرح مندرج در کتابچه (اجرای فنی در اطراف مادییت جاه‌های شماره ۱ و ۵ سرکان و جاه‌های شماره ۱ و ۳ مالکوه شامل (بی‌کشی، بن‌ریزی، قالب‌بندی، دیوار چینی، بند کشی دیوار، تهیه و اجرای میلگرد جهت بتن مسلح، تهیه و اجرای پایه فلزی فنیس، تئوری فنیس، رنگ‌آمیزی و سایر موارد مندرج در شرح کار و اسناد مناقصه)

(۸) محل و مدت اجرای خدمات: منطقه عملیاتی سرکان جاه‌های ۱ و ۳ سرکان - به مدت ۳ ماه شمسی.

(۹) پیش پرداخت: به میزان ۲۰ درصد نرخ پیشنهادی پیمانکار برنده در مقابل ارائه یکی انواع تضمین معتبر مطابق با تبصره ۱ بند ماده ۶ این‌نامه تضمین در معاملات دولتی

(۱۰) مدارک و مستندات الزامی جهت ورود به فرایند ارزیابی:

(۱۰-۱) بارگذاری گواهی تعیین صلاحیت معتبر و مرتبط با موضوع مناقصه (حفاظت رتبه ۵ اینیه از سازمان برنامه و بودجه)

(۱۰-۲) بارگذاری مدارک حقوقی شرکت شامل: کد اقتصادی، شناسه ملی، اساسنامه، آگهی تأسیس و آگهی معتبر آخرین تغییرات هیأت مدیره

(۱۰-۳) بارگذاری فرم استعمال ارزیابی کیشی تکمیل شده و مدارک و مستندات مربوطه

(ذکر ۱): در صورتی که مدارک مذکور از طریق سامانه‌های مربوطه قابل استعمال باشند، مورد قبول قرار خواهند گرفت.

(ذکر ۲): کلیه ضمیمه‌نامه‌های صادره از بانک‌های پاسارگاد و سپه مورد قبول قرار خواهند گرفت.

(۱۱) اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار: کدپستی ۶۷۱۴۶۷۷۴۵ - دبیرخانه کمیسیون مناقصات

(آدرس): کرمانشاه- میدان نفت- بلوار زن - پلاک ۴۲ - کدپستی ۶۷۱۴۶۷۷۴۵ - دبیرخانه کمیسیون مناقصات

مرکز تلفن: ۳۳۱۱۰۰۰۰-۰۸۲ / دبیرخانه کمیسیون مناقصات (داخلی ۲۵۱۵)

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۱۹۳۴۰ / دفتر ثبت‌نام: ۸۸۹۶۹۷۲۷ و ۸۵۱۹۲۷۶۸

شماره: ۳۳۱۰۲۰۲۷

نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۱۰ نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۴/۱۰