

تشریح جلسه غیر علنی مجلس در گفت و گو با عضو هیأت رئیسه مجلس:

# توقف استیضاح‌ها

مقام معظم رهبری: دولت و وزرا باید برای حل مشکلات دو برابر کار کنند

۲

WWW.NASLEFARDA.NET | naslefardaonline | Email:online@naslfarda.net | @naslefardaonline | ۹۹۸۲۰۹۶۱۳

## سرمقاله

معیشت و آرامش؛ حرکت موزون و ظرفی زندگی آنچه حق بدیهی هر بشر است

محمد بندر عباسی / گروه تحریریه Naslefarda@gmail.com

زندگی، سفری پر فراز و نشیب است که در آن همواره در حال تلاش برای یافتن تعادل هستیم. تعادلی که نه تنها به معنای بر آوردن نیازهای اولیه، بلکه دستیابی به آرامش و رضایت درونی نیز باشد. در این میان، رابطه بین معیشت (زندگی و گذران اوقات) و آرامش، رابطه‌ای عمیق و پیچیده است که درک آن می‌تواند راهگشای بسیاری از دغدغه‌های ما باشد.

### معیشت: فراتر از نیازهای اولیه

معیشت، به معنای عام، شامل فراهم کردن امکانات و وسایلی است که برای زندگی ضروری هستند. این شامل غذا، مسکن، پوشاک و سایر نیازهای اولیه می‌شود. اما در نگاه عمیق‌تر، معیشت فراتر از این‌هاست. معیشت، به معنای توانایی فرد در اداره زندگی خود، کسب درآمد، داشتن امنیت مالی و احساس استقلال است. وقتی فردی بتواند نیازهای خود و خانواده‌اش را برآورده کند و احساس امنیت مالی داشته باشد، گام مهمی در جهت دستیابی به آرامش برداشته است.

### آرامش: گنجی ارزشمند در زندگی

آرامش، حالتی از ذهن و روح است که در آن فرد احساس رضایت، امنیت و خوشبختی می‌کند. آرامش، به معنای نبودن اضطراب، نگرانی و استرس است. آرامش، به ما امکان می‌دهد تا با خود و دنیای اطرافمان ارتباط برقرار کنیم، از لحظات زندگی لذت ببریم و به اهدافمان دست یابیم. آرامش، گنجی ارزشمند است که می‌تواند کیفیت زندگی ما را به طور چشمگیری ارتقا دهد.

### معیشت و آرامش چگونه بر یکدیگر تأثیر می‌گذارد؟

همانطور که اشاره شد، رابطه بین معیشت و آرامش، رابطه‌ای دوسویه است. به عبارت دیگر، معیشت بر آرامش تأثیر می‌گذارد و آرامش نیز به نوبه خود بر معیشت تأثیر می‌گذارد.

تأثیر معیشت بر آرامش: وقتی فردی در تأمین نیازهای خود موفق باشد و احساس امنیت مالی داشته باشد، سطح استرس و اضطراب او کاهش می‌یابد و احساس آرامش بیشتری می‌کند. توانایی پرداختن به هزینه‌ها، داشتن مسکن مناسب و دسترسی به امکانات بهداشتی و آموزشی، همگی از عوامل مؤثر در ایجاد آرامش هستند.

تأثیر آرامش بر معیشت: آرامش نیز می‌تواند به نوبه خود بر معیشت تأثیر بگذارد. وقتی فردی آرامش دارد، تمرکز و بهره‌وری او افزایش می‌یابد. او می‌تواند با انرژی و انگیزه بیشتری به دنبال کسب درآمد و بهبود وضعیت مالی خود باشد. آرامش، به فرد امکان می‌دهد تا تصمیمات بهتری بگیرد و در مسیر موفقیت گام بردارد. البته، دستیابی به تعادل بین معیشت و آرامش، همواره با چالش‌ها و موانعی همراه است. فشارهای اقتصادی، مشکلات خانوادگی، بیماری‌ها و سایر عوامل استرس‌زا می‌توانند هر دو این جنبه‌ها تأثیر منفی بگذارند. در چنین شرایطی، مهم است که فرد بتواند با استفاده از راهکارهای مناسب، این چالش‌ها را مدیریت کند و به تعادل خود بازگردد.

راهکارهای دستیابی به تعادل ۱- برنامه‌ریزی مالی: داشتن یک برنامه مالی دقیق و منظم، می‌تواند به فرد کمک کند ...

۷ ادامه در صفحه

بررسی دلایل پشت پرده عقب‌نشینی ترامپ در برابر ایران

## ماجرایی ممنوع!

۲ | سامان سفاگر



بیانیه روسای قوای سه گانه و تشکر از ملت فهیم

## قدر شناسی از لحظه‌شناسی

سران قوا: خود را متعهد می‌دانیم در انجام وظایف برای حل مشکلات مردم ذره‌ای قصور نوزیم

تاریخ پر فراز و نشیب این خاک مقدس ملو از فداکاری و ایستادگی و رشادت مردم قهرمانی بوده است که برای استقلال، اقتدار و یکپارچگی ایران عزیز معجزه‌ها آفریدند.

در فتنه پیچیده اخیر نیز که با کارگردانی دشمنان دیرینه انقلاب اسلامی و بازیگری عناصر تروریست و اغتشاش‌گران بی‌وطن به وقوع پیوست، هوشیاری ملت عزیز ایران در جداسازی صف معترض از آشوب‌گران و مجاهدت مسئولان مدافعان کشور اعم از نیروی انتظامی، سپاه و بسیج نقشه کثیف طراحان این سناریو را نقش بر آب کرد.

ما رؤسای سه قوه مجریه، مقننه و قضائیه متناسب با اختیارات قانونی، خود را متعهد می‌دانیم که با تلاش شبانه‌روزی و با تبعیت از رهنمودهای رهبر معظم انقلاب اسلامی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های فربه‌خندان و با وحدت، همدلی و همدلی در جهت حل مشکلات معیشتی و اقتصادی و تأمین امنیت عمومی کوشا باشیم و در انجام وظایف خود ذره‌ای قصور نوزیم.

همچنین در رسیدگی به حوادث تروریستی اخیر ضمن توجه و کشف و شناسایی علل و ریشه‌های وقوع با رعایت نهایت انصاف و عدالت ضمن سزای قاطع قاتلین و فتنه‌گران تروریست، رأفت اسلامی و ملامت را با فریب‌خوردگانی که نقش اساسی در حوادث تروریستی نداشتند، به کار بندیم و بسا تدبیر و حکمتی که مورد انتظار ملت بزرگ ایران است، پاسدار خون چند صد هزار شهید انقلاب اسلامی باشیم و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی و نام ایران و ایرانی را در جهان به اهتزاز در آوریم.

ان‌شالله.

مسعود پزشکیان، محمدباقر قالیباف، غلامحسین محسنی‌آزهی

روسای قوای مجریه، مقننه و قضائیه در پیامی مشترک ضمن قدرشناسی از ملت فهیم، نجیب و لحظه‌شناس ایران که آگاهی خنثی کردن پیچیده‌ترین توطئه‌های دشمنان علیه یکپارچگی ایران قوی و مستقل را داشته و دارند، تأکید کردند: خود را متعهد می‌دانیم که با تلاش شبانه‌روزی در جهت حل مشکلات معیشتی و اقتصادی و تأمین امنیت عمومی کوشا باشیم و در انجام وظایف خود ذره‌ای قصور نوزیم.

مسعود پزشکیان رئیس جمهور اسلامی ایران، محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی و حجت‌الاسلام والمسلمین محسنی‌آزهی رئیس قوه قضائیه، در این پیام مشترک هوشیاری ملت عزیز ایران در جداسازی صف معترض از آشوب‌گران و مجاهدت مسئولان مدافعان کشور اعم از نیروی انتظامی، سپاه و بسیج را موجب نقش بر آب شدن سناریوی کثیف طراحان رخدادهای تلخ اخیر کشور عنوان و تصریح کردند: ما رؤسای سه قوه متعهدیم با تدبیر و حکمتی که مورد انتظار ملت بزرگ ایران است، پاسدار خون چند صد هزار شهید انقلاب اسلامی باشیم و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی و نام ایران و ایرانی را در جهان به اهتزاز در آوریم.

متن پیام مشترک روسای سه قوه به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحیم  
خداوند عزیز و رحمان را شکر گزاریم که ما را به خدمتگزاری ملتی فهیم، نجیب و لحظه‌شناس برگزید که آگاهی خنثی کردن پیچیده‌ترین توطئه‌های دشمنان علیه یکپارچگی ایران قوی و مستقل را داشته و دارند.

همچنین به ما رهبر حکیم و فرزانه‌ای عطا فرمود که با رهنمودهای روشنگر و راهگشا در سخت‌ترین شرایط، زمینه‌ساز اصلاح امور و حل مشکلات جامعه را داشته است.

تفرقه‌ها و تخریم‌ها می‌تواند به «جنگ تجاری» منجر شود!

## جرقه جنگ‌های جدید

تصرف گرینلند توسط آمریکا عاقبت خوشی ندارد

۲ | رضا امینی

عضو هیئت رئیسه مجلس شورای اسلامی، هشداری کارشناس حوزه کار، بودجه ۱۴۰۵ بر مبنای اقتصاد مقاومتی به نفع مردم است نه ریاضتی

۳ | دریا و نای

ورودی استاد یوم‌ها را مثل «آزادی» بپندید، این دلخوشی را نخواستیم تعطیلی فوتبال، یک پیشنهاد جدی

۴ | سل فردا

درباره سریال «بهار شیراز»، اثر خوب و کمتر دیده شده تلویزیون اثری یادآور دوران طلایی برنامه‌سازی

۵ | سیاست

تشکر معاون اول رئیس جمهور از حمایت‌های رهبر انقلاب دولت بر تحقق مطالبات مردم مصمم است

۲ |

## بحران جمعیت

### در سایه دهه شصتی‌ها

نسلی که فرصت زندگی مشترک را از دست داد

دهه شصتی‌ها، پرشمارترین نسل تاریخ ایران، که در سایه سیاست‌های «فرزند بیشتر» به دنیا آمدند، امروز با آینده‌ای مبهم و تنهایی روبه‌رو هستند

۲۱٪ جمعیت دهه شصتی در ایران	۱۹٪ جمعیت زنان هنوز ازدواج نکرده	۳۳٪ جمعیت مردان هنوز ازدواج نکرده
۳۷٪ جمعیت دهه شصتی‌های تک‌فرزند	۳۲٪ جمعیت دهه شصتی‌های دوفرزند	۳۲٪ جمعیت زنان بی‌کار دهه شصتی

۸ میلیون و ۴۸۳ هزار نفر ۸۹۳۰ جمعیت دهه شصتی‌ها

### چالش‌های امروز: از تجرد و طلاق تا پیری جمعیت

افزایش نرخ قطعی تجرد	افزایش ۱۰ برابری نرخ طلاق	وجود ۳ میلیون زوج ناباور
رشد تنها ۲،۴ برابری جمعیت	انصراف خانواده‌ها از فرزندآوری	تمایل خانواده‌ها به نهایت یک فرزند

در سال ۱۴۳۰ تقریباً نزدیک ۲۰ درصد جمعیت کشورمان سالمند می‌شود

## آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)



بگ. صادرات ایران بانک صادرات ایران - مدیریت شعب استان اصفهان در نظر دارد: موضوع ذیل را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی (۱۴۰۴/۰۱/۲۴) لغایت روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۵ نسبت به خرید اسناد مناقصه به نشانی اصفهان میدان آزادی ابتدای خیابان سعادت آباد ساختمان مرکزی بانک صادرات طبقه پنجم اقدام و بابت‌های پیشنهادی خود را حداکثر تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۴ به نشانی صدرالاشاره طبقه هفتم حوزه حراست تحویل ور سید اخذ نمایند.

۱- موضوع مناقصه:

خرید، حمل، نصب در محل و استقرار در محل نصب مورد نظر کارفرما، راه اندازی و گارانتی (حداقل به مدت سه سال) چهار عدد چیلر تراکمی هواخنک با ظرفیت سرمایش ۳۵ تن واقع ای تیرید (TR) در دمای ۴۲ درجه، (مطابق با مشخصات فنی موجود در دایره ساختمان) جهت ساختمان مدیریت بانک صادرات استان اصفهان مطابق با الزامات قانونی، آیین‌نامه‌ها و استانداردهای لازم

«انجام سرویس و نگهداری چیلرها پس از راه‌اندازی کامل به مدت سه سال و بازدیدهای دوره‌ای، سرویس منظم، رفع خرابیها و تنظیمات لازم، تأمین کلیه ابزارهای لازم، تجهیزات و نیروی انسانی متخصصی و ارسال گزارش‌های هفتگی به کارفرما در زمان استفاده از چیلرها و تغییر و کنترل موارد لازم چیلرها در زمان تغییر سیستم سرمایش و گرمایش با توجه به تغییر فصل تذکر مهم: ارسال پیشنهاد پس از مهلت مقرر، مردود اعلام خواهد شد.

۲- تضمین شرکت در مناقصه (وجه الضمان شرکت):

پنج درصد مبلغ پیشنهادی روال به صورت ضمانت نامه بانکی یا چک تضمین شده معتبر در وجه بانک صادرات به همراه پیشنهاد فنی ارائه گردد.

۳- حداقل مدت اعتبار پیشنهاد:

۴- محل و زمان بازگشایی بابت‌های فنی:

بابت‌های فنی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ بازگشایی و ارزیابی می‌گردد.

بانک در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادات مختار است.

بازدید از محل پروژه و بررسی تمام جزئیات اجرایی برای شرکت کنندگان در مناقصه الزامی می‌باشد.

در صورت انصراف برنده به هر دلیل و علت، چک ضمانت مربوطه به نفع بانک جمع آوری می‌گردد.

مدارک لازم جهت خرید اسناد:

دریافت‌کننده اسناد با بیستی از شرکت متقاضی معرفی نامه کتبی ارائه نماید.

بانک صادرات ایران - مدیریت شعب استان اصفهان