

# آخرین جزئیات استفاده از معافیت و خرید سربازی



پزشکیان در مراسم تنفیذ:

## سپاسگزار رهبر انقلاب و خاک پای ملت شریف ایران هستیم

نرخ تورم استان اصفهان در سال ۹۳ از ۹۴٪ سایر استانها پیشی گرفت:

**خوراکیها تنها مسئول ۰.۵ درصد از این تورم هستند**



درست مصرف کنید:

**جایزه بگیرید**



رئیس موسسه استنادی جهان اسلام خیر داد:

**پیشنازی ایران در تولیدات علمی حوزه فناوری آب**



**آیا هوش مصنوعی به زودی افراد را بیکار می کند؟**



محمد کریم فضلی: **امیر اتور سرزمین گلرنگ**

Over 100,000 tons of medicinal plants exported in a year

Nearly 14,000 tons of fish food imported in a quarter

# اخبار اصفهان

اولین روزنامه اقتصادی دوزبانه استان اصفهان

سرمقاله | علی فرام

## ناترازی در تمامی بخشها

در روزهای از تاریخ کشور قرار گرفته ایم که انگار ناترازی در تمامی بخشها و قسمتها رخ کرده و جزو جدایی ناپذیر کارنامه هر دولت و مجری شده است. در هر قسمت که چشم می اندازیم ناترازی فاحش در جزء و کل هر قسمت وجود دارد برای مثال در بسیاری از بانکهای کشور مدت ها است درگیر ناترازی به شکل های مختلف هستیم که طی زمان در بیشتر بازهای زمانی به جای بهبود شاهد بدتر شدن وضعیت این ناترازیها بودیم که حتی شاهد وخیم تر شدن آن بودیم یا حتی شاهد وارد شدن بانکها و موسسات مالی بیشتر در این منجلاب شده ایم که شاید برخی این وضعیت نابسامان را با ادغام بسیاری از بانکها یا موسسات اعتباری در کشور در بازهای زمانی مختلف خصوصا در یک الی دو دهه اخیر به یاد بیاورند اگر روی دیگری از این کلمه در بخشهای دیگر کشور را بخوایم مورد بررسی قرار دهیم به ناترازی در حوزه انرژی می رسیم که عملا در هر بازه زمانی یا حتی در فصول مختلف شاهد ناترازیهای فاحشی هستیم.

### Your Guide to Improving Your Heart Health

روش هایی برای بهبود سلامت قلب

شهرداری زرین شهر به استناد بودجه عمرانی مصوب سال ۱۴۰۳ خود در نظر دارد:

**نسبت به عملیات اجرای بلوک فرش و جدول و کانیو سطح شهر زرین شهر را با اعتبار اولیه ۷۱/۹۹۵/۷۴۹/۵۹۱ ریال از محل اعتبارات شهرداری از طریق آگهی مناقصه عمومی و با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به شماره مناقصه ۲۰۰۳۰۹۳۲۸۳۰۰۰۰۵ به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید، لذا از متقاضیان دعوت بعمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر از تاریخ انتشار تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۳/۵/۱۷ به سامانه مذکور به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه نمایند.**

**حسین اسماعیلی احمدی - شهردار زرین شهر**

شناسه آگهی: ۱۷۵۹۸۸۹

شهرداری فلاورجان در نظر دارد: به استناد مصوبه ۶/۸۸۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۲ شورای محترم اسلامی شهر فلاورجان یک پلاک زمین با کاربری مسکونی به مساحت ۱۷۷ متر مربع واقع در شهر فلاورجان - خیابان مطهری - جنب ساختمان هلال احمر را بر اساس قیمت کارشناسی از طریق آگهی مزایده به فروش برساند.

**«آگهی مزایده نوبت سوم»**

پلاک زمین به متراژ ۱۷۷ متر مربع با قیمت پایه کارشناسی از قرار هر متر مربع ۳۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل کل ۴۰/۶۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال. - شرکت کنندگان باید آخرین قیمت پیشنهادی خود را حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۲ در سامانه ستاد بار گذاری نمایند.

- کمیسیون در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

- به پیشنهادهایی که بعد از تاریخ فوق ارائه یا مخدوش باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- کلیه هزینه ها از جمله نقل و انتقال، پروانه ساختمان، سایر عوارض و مالیات، هزینه صدور سند مالکیت، ارزش افزوده و... به عهده برنده مزایده می باشد.

- جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی [www.falavarjan.ir](http://www.falavarjan.ir) مراجعه فرمائید.

**محمدعلی عزیزی - شهردار فلاورجان**

شناسه آگهی: ۱۷۵۹۶۴۱

سازمان سیما، منظر و فضای سبز شهری شهرداری مبارک در نظر دارد:

با استناد صورت جلسه هیئت مدیره به شماره ۶۰/۰۲/۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ **عملیات خرید تجهیزات، نصب و اجرای آبنمای کف خشک موزیکال (پارک شماره ۱ و ۲)** هرگونه تبدیل و مابیه التفاوت) با شرایط ذیل واگذار نماید:

\* کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت اسناد و تحویل اسناد تا بازگشایی پاکت های از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [WWW.Setadiran](http://WWW.Setadiran) انجام خواهد شد.

\* متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضا الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**موااعد زمانی:**

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۰۷  
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۱۵  
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ تا پایان وقت اداری  
- زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۳/۰۵/۲۸ ساعت ۱۴:۲۵

**اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:** مبارک، بلوار خیام، جنب مجموعه فرهنگی تفریحی شهدای زینلی  
تلفن: ۰۳۱۵۴۴۴۸۶۲۱

شناسه آگهی: ۱۷۵۹۴۲۱

تلفن سفارش آگهی: ۰۲۱-۸۸۲۵۴۲۰۸-۸۸۰۱۶۶۴۹

[pwa.agahinaslefarda.ir](http://pwa.agahinaslefarda.ir)

قابل توجه شهروندان گرامی آیامی داندید با مقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است شما به عنوان مجرم شناخته شوید؟

شهرداری خورزوق در نظر دارد: **عملیات زیرسازی، جدول گذاری و آسفالت معابر سطح شهر خورزوق**

را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

\* کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

\* متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**موااعد زمانی:**

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۵/۰۱  
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۱۰  
- مهلت ارسال پیشنهادات: تا ساعت ۱۱ روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۲۱  
- زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۳:۳۰ روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۵/۲۱  
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فراخوان: ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۱/۵۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با اعتبار سه ماهه و یا اریز پول به شماره حساب ۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۸۹۰۰۳ بانک ملی خورزوق به نام شهرداری خورزوق

**اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:** خورزوق، مجموعه سیتی سنتر، طبقه اول ساختمان موقت شهرداری و تماس با مسئول عمران آقای میرزائی با شماره تلفن ۰۹۱۲۳۰۴۵۴۸۷

شناسه آگهی: ۱۷۵۵۸۲۸

اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان در نظر دارد:

**مزایده واگذاری تعدادی از اماکن ورزشی و تجاری سطح استان به صورت اجاره** را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی راجعت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ می باشد.

\* شبان ذکر است هرگونه اطلاع رسانی یا اصلاح از طریق سامانه انجام می گیرد و متقاضیان شرکت در مزایده موظفند تا آخرین روز مهلت به سامانه مراجعه و از آخرین اطلاعات و اصلاحات کسب اطلاع کنند. بدیهی است عواقب عدم اطلاع از آخرین تغییرات به عهده ایشان می باشد.

\* مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۸ الی روز سه شنبه ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ ساعت ۱۹:۰۰

\* زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۰۹:۰۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱

**اطلاعات تماس دستگاه مزایده گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مزایده و ارائه پاکت های الف:**

**آدرس:** اصفهان - خیابان آشپار - بعدازپل غدیر - اداره کل ورزش و جوانان اصفهان - تلفن ۰۲۱۳۶۳۰۸۲۱۳-۷

**اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:** ۱۴۵۶

اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استانها، در سایت ([www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) بخش ثبت نام / پروفایل تامین کننده / مناقصه گزار درج گردیده است.

شناسه آگهی: ۱۷۵۸۳۰۶







### Export of agricultural products up 32% in 4 months yr/yr

Iran exported about 2.226 million tons of agricultural products valued at \$1.18 billion in the first four months of the current Iranian calendar year (March 20-July 21), registering an increase of 32 percent in value year on year.

According to the Islamic Republic of Iran Customs Administration (IRICA), the exports of the mentioned products also increased 22 percent in terms of weight, IRNA reported.

As reported, pistachio was the top exported item in the mentioned period with \$237 million of exports, a 193 percent increase compared to the previous year. The country's non-oil trade reached \$36 billion in the first four months of this year. Out of the country's total foreign trade, \$17.5 billion was the share of exports and \$18.5 billion was for the imports.

Based on the data released by the IRICA, the Islamic Republic exported \$1.027 billion of agricultural products in the first three months of the current Iranian year (March 20-June 21), an increase of 37 percent in value year on year. The exports of the mentioned products also rose by 19 percent in terms of weight in the said three months.

Pistachios, tomatoes, watermelons, apples and potatoes were the top exported products in the mentioned period.

The value of Iran's exports of agricultural and foodstuff products increased by 22.5 percent in the previous Iranian calendar year (ended on March 19), the spokesman of the International Relations and Trade Development Committee of Iran's House of Industry, Mining and Trade said.

According to the Spokesman of the International Relations and Trade Development Committee of Iran's House of Industry, Mining and Trade Ruhollah Latifi, Iranian producers managed to export about \$6.3 billion worth of the mentioned products in the said year.

As reported, agro-food products accounted for 12.8 percent of the country's total non-oil exports in the previous year.

Iraq was the top destination for Iran's agro-food products in the mentioned year importing \$1.986 billion worth of the said items. The Arab neighbor accounted for 31.5 percent of the total exports of food and agricultural products from Iran.

The United Arab Emirates (UAE) stood in second place, importing \$751 million of the mentioned products, followed by Russia with \$521.5 million. The value of Iran's total foreign trade including oil and technical engineering services reached \$153.17.8 billion in the last Iranian calendar year.

## Your Guide to Improving Your Heart Health

Source: <https://www.healthline.com/health/healthy-heart-tips#takeaway>

By: PARISA JAMADI

The most important lifestyle change you can make is to quit smoking, but there are other adjustments you can make to keep your heart healthy.

There are many steps you can take to help protect your health and blood vessels. Avoiding tobacco is one of the best. In fact, smoking is one of the top controllable risk factors for heart disease. If you smoke or use other tobacco products, the American Heart Association (AHA) Trusted Source, National Heart, Lung, and Blood Institute Trusted Source (NHLBI), and Centers for Disease Control and Prevention Trusted Source (CDC) all encourage you to quit.

It can make a huge difference to your heart and overall health. However, other lifestyle changes, especially those related to diet, exercise, and mental health, can also help improve your heart health.

Heart-healthy diet changes

Manage excess body fat

Research in the Journal of the American College of Cardiology has linked excess

belly fat to higher blood pressure and unhealthy blood lipid levels. If you're carrying extra fat around your middle, it may be time to make lifestyle adjustments. Eating fewer calories and watching your portion sizes more can make a big difference.

Include fiber into your diet

According to the Mayo Clinic, a diet rich in soluble fiber can help lower your level of low-density lipoprotein, or "bad cholesterol." Sources of soluble fiber include beans, oats, barley, apples, pears, and avocados.

Make time for breakfast

The first meal of the day is an important one. Eating a nutritious breakfast every day can help you maintain a healthy diet and weight. To build a heart-healthy meal, reach for:

- whole grains, such as oatmeal, whole-grain cereals, or whole-wheat toast
- lean protein sources, such as turkey bacon or a small serving of nuts or peanut butter

• fruits and vegetables

Eat fish

Eating a diet rich in omega-3 fatty acids can also help ward off heart disease. Many fish, such as salmon, tuna, sardines, and herring, are rich sources of omega-3 fatty acids.

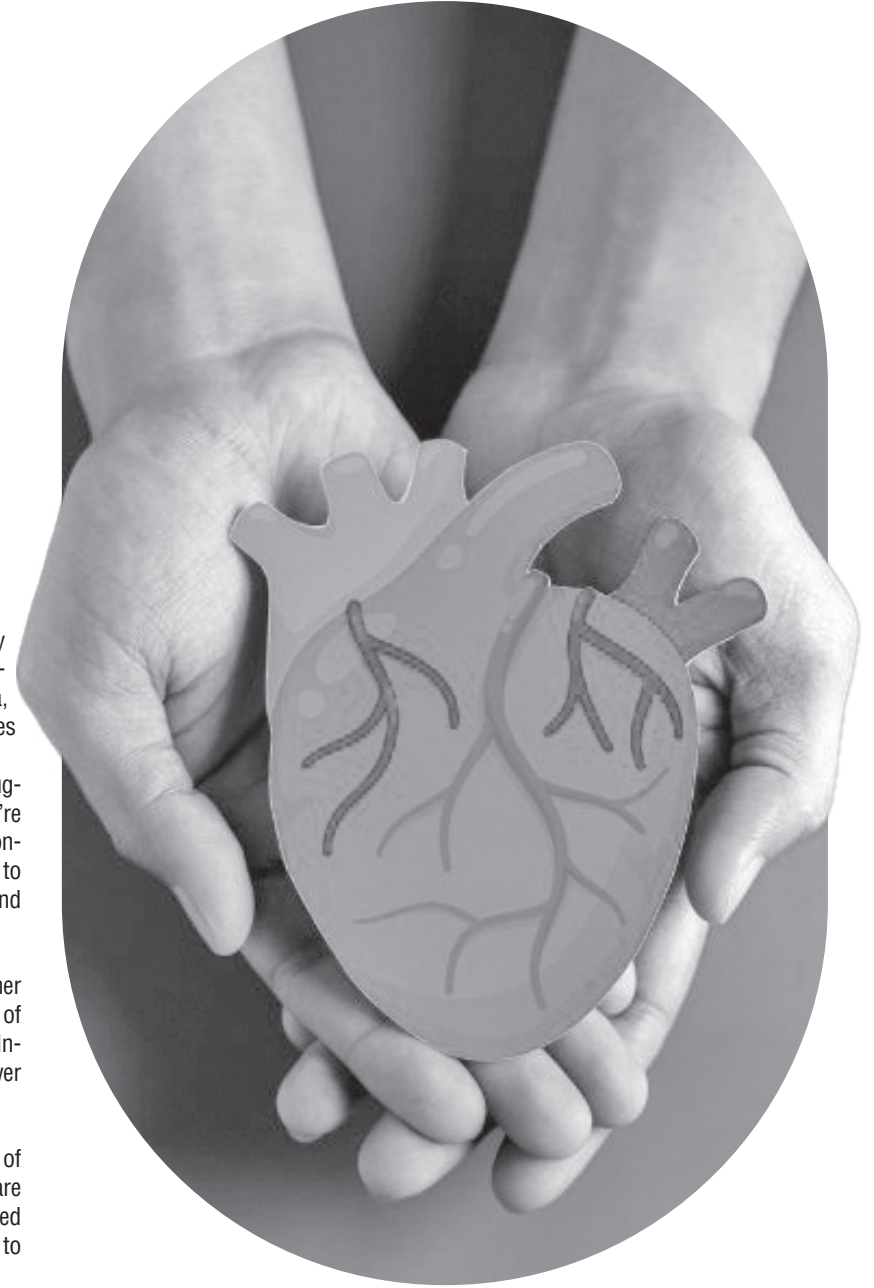
Try to eat fish at least twice a week, suggests the AHA Trusted Source. If you're concerned about mercury or other contaminants in fish, you may be happy to learn that its heart-healthy benefits tend to outweigh the risks for most people.

Eat nuts

Almonds, walnuts, pecans, and other tree nuts deliver a powerful punch of heart-healthy fats, protein, and fiber. Including them in your diet can help lower your risk of cardiovascular disease.

Limit your salt intake

The authors suggest that salt is one of the leading drivers of rising healthcare costs in the United States. Processed and restaurant-prepared foods tend to be especially high in salt.



## Nearly 14,000 tons of fish food imported in a quarter

As announced by the director general of the Iranian Ministry of Agriculture's Office of Quality Improvement, Processing, and Aquatic Market, the country imported 13,972 tons of foods to breed fishery during the first quarter of the current Iranian calendar year (March 20-June 20).

Abbas Mokhtari put the value of the imported fish food at \$37.9 million.

According to the official, the value of Iran's fishery export increased by over 30 percent during the first quarter of this Iranian calendar year, as compared to the same period of time in the past year.

Mokhtari said that the country exported 73,369 tons of fishery valued at \$121.4 million in the first quarter of this year, while the figure was 52,282 tons worth \$93.1 million in the same time span of the past year.

The official also announced that the quarterly fishery export indicates over 40 percent rise in terms of weight year on year.

As previously announced by the Islamic Republic of Iran Customs Administration (IRICA), Iran's fishery exports in the last Iranian calendar year (ended on March 19) increased by three percent and exceeded \$310 million.



## Iran denies Israeli claims of threats to athletes at Paris Olympics



Iran's permanent mission to the United Nations has dismissed Israeli claims that Resistance groups pose a threat to Israeli athletes and tourists at the Paris Olympic Games, labeling the allegations as "lies." "Terrorist acts have no place in the principles of resistance groups. Lies and deceit cannot reverse the roles of the accuser and the accused," Ali Bahreini stated in a brief announcement.

This rebuttal followed reports that Israeli foreign minister Israel Katz had warned his French counterpart Stephane Sejourne about possible attacks on members of the Israeli delegation and Israeli tourists during the Olympics.

The Israeli claim coincides with a global campaign aimed at banning the regime's

representatives from participating in the Games, due to the ongoing conflict in the Gaza Strip.

Pro-Palestine activists have launched the hashtag #BanIsraelFromParisOlympics on social media, urging organizers to exclude Israeli athletes from the Games, set to start on July 26.

The activists argue that "celebrating the human values of the Olympics contradicts Israel's oppressive and genocidal practices against the Palestinians."

Protests have occurred in European countries, including France and Switzerland, outside the International Olympic Committee (IOC) headquarters, calling for the exclusion of Israeli sports teams from the Paris Olympics.

The conflict in Gaza has resulted in significant casualties, with Israeli actions since October 7 causing the deaths of at least 39,175 Palestinians, mainly women and children, and injuring 90,403 others.

Despite a UN Security Council resolution demanding an immediate ceasefire, Israel's ongoing actions in the embattled enclave have faced widespread global condemnation.

Over nine months into the Israeli war, large parts of Gaza are in ruins, exacerbated by a severe blockade of food, clean water, and medicine.

UN Secretary-General Antonio Guterres has emphasized the dire and chaotic conditions in Gaza, describing the situation as "total lawlessness."

## Annual wheat production expected to reach 15m tons

Iran's wheat production is expected to reach 15 million tons in the current crop year (September 2023-2024), an official with the Agriculture Ministry said.

According to Alireza Mohajer, the deputy Agriculture Minister for cultivation affairs, the government has purchased 9.5 million tons of wheat from farmers since the beginning of the current Iranian year (March 20) up to July 24, 15 percent more than the figure for the previous year's same period.

Putting the country's annual need for wheat at 11.5 million tons, the official said considering the current trend of production, the country will be self-sufficient in the wheat production. Considered a staple in Iran, wheat is purchased every crop year by the government to build up its reserves and supply the market over time.

The UN Food and Agriculture Organization (FAO) in a recent report said Iran produced more than 21 million tons of grain in the 2023 Crop Year to hold the fourth largest grain reserves in Asia.

In the report dubbed "Outlook of Food Products and Situation", FAO put the



total volume of grain produced in Iran in 2023 at 21.1 million tons, showing a more than two percent hike compared to a year earlier.

According to this report, Iran produced over 13 million tons of wheat in 2022 and 13.5 million tons in 2023. FAO put Iran's total cereal stocks at 12.1 million tons in the previous year, noting that the stocks increased by 100,000 tons compared to the previous year.

Back in May 2023, FAO released a report in which Iran was ranked 43rd in the world in terms of food imports despite being the 17th most populous country in the world.

The UN entity's statistics show that industrialized countries were the largest importers of food products in the world.

According to the organization, Iran currently stands among the world's top producers of agricultural products.

China is ranked first in the world in terms of grain reserves with 399 million tons of grains, followed by India with 64 million tons of grain reserves and Turkey with 12.7 million tons respectively.





