



عکس: رسول شجاعی/ایران

نفس‌های آخر ماهی‌های زاینده‌رود

۳ علامت شایع آنفلوآنزا در کودکان



یک متخصص کودکان با اشاره به علائم شایع آنفلوآنزا در کودکان، گفت: کودکان کم‌سن‌تر به دلیل ضعف نسبی سیستم ایمنی، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند و به همین دلیل واکسیناسیون می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آن داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر مانده حبیبی - متخصص کودکان با بیان اینکه آنفلوآنزای در گردش، کودکان را بیشتر درگیر می‌کند، اظهار کرد: تمام کودکان بالای شش ماه برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا بهتر است واکسن این بیماری را در

شهریورماه و حداکثر تا پایان مهرماه دریافت کنند.

وی با اشاره به علائم شایع آنفلوآنزا افزود: یکی از مهم‌ترین مشخصه‌های این بیماری، تب است که در برخی موارد می‌تواند به ۳۹ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد برسد. آنفلوآنزا ممکن است با علائمی مانند اسهال و استفراغ نیز همراه باشد.

این متخصص کودکان با تأکید بر اینکه آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است، تصریح کرد: این بیماری به‌طور معمول به آنتی‌بیوتیک نیاز ندارد و درمان آن عمدتاً حمایتی و مراقبتی است؛ مگر اینکه بیمار با عوارض یا علائم شدید مواجه شود.

آنفلوآنزاشایع‌تر از کروناست

حبیبی در پاسخ به این پرسش که در حال حاضر موارد ابتلا به کرونا بیشتر است یا آنفلوآنزا، گفت: بیشتر مراجعه‌کنندگان با علائم مشابه آنفلوآنزا مراجعه می‌کنند و موارد مثبت کرونا نیز مشاهده می‌شود، اما در حال حاضر آنفلوآنزا شیوع بیشتری دارد.

وی با تأکید بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی پس از ابتلا، ادامه داد: شست‌وشوی منظم دست‌ها، استفاده از ماسک و خودداری افراد مبتلا از حضور در مدرسه، محیط‌های شلوغ و اجتماعات از مهم‌ترین راهکارها برای جلوگیری از انتقال بیماری است.

تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان درباره تفاوت آنفلوآنزا و سرماخوردگی نیز گفت: سرماخوردگی معمولاً با علائم خفیف‌تری بروز می‌کند، در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند با تب، سردرد، بدن‌درد و علائم شدیدتر همراه باشد و معمولاً طول دوره بیماری نیز از سرماخوردگی بیشتر است.

والدین تب کودک را کنترل کنند

حبیبی درباره نحوه مراقبت از کودک مبتلا به آنفلوآنزا در منزل اظهار کرد: در مواردی که بیماری خفیف است، والدین باید در منزل بیشتر بر کنترل تب، استراحت و تأمین مایعات کافی تمرکز کنند.

وی افزود: مصرف داروهای تب‌بر باید با نظر پزشک و متناسب با سن و شرایط کودک انجام شود. در مورد داروهایی مانند استامینوفن و ایبuprofen نیز رعایت دوز مناسب و محدودیت‌های سنی ضروری است و والدین نباید بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف خودسرانه دارو کنند.

این متخصص کودکان با اشاره به اهمیت مصرف مایعات فراوان گفت: استفاده از مایعات، سوپ، غذاهای تازه، سبزیجات و در صورت مناسب بودن برای کودک، نوشیدنی‌هایی مانند آب‌لیمو و عسل می‌تواند در قالب درمان حمایتی به بهبود شرایط بیمار کمک کند.

چه زمانی کودک مبتلا باید به پزشک مراجعه کند؟

حبیبی تأکید کرد: آنفلوآنزا معمولاً نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی یا درمان اختصاصی ندارد، اما در صورت بروز مشکلات تنفسی شدید، اسهال شدید، بی‌اشتهایی یا کاهش قابل توجه دریافت مایعات و شیر، مراجعه به پزشک ضروری است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی به‌ویژه درباره شیرخواران هشدار داد و گفت: اگر شیرخوار مبتلا به بیماری، شیر کافی مصرف نمی‌کند یا میزان دریافت مایعات او کاهش یافته است، والدین باید حتماً برای ارزیابی وضعیت کودک به پزشک مراجعه کنند.

تهویه مناسب، یکی از راه‌های پیشگیری

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان بر اهمیت تهویه محیط تأکید کرد و گفت: در صورتی که افراد ناچار به حضور در فضاهای بسته هستند، باید پنجره‌ها تا حد امکان باز باشد، تهویه مناسب برقرار شود و فاصله میان افراد رعایت شود تا احتمال انتقال بیماری کاهش پیدا کند.

وبترین

«یک معامله خوب» به بازار نشر آمد



بازارهای مالی یکی از مهمترین زمینه‌های دست یافتن به تمکن مالی و استقلال فردی برای افراد دارای هوش و استعدادند؛ با در نظر گرفتن ریسک‌های مختلف، این بازارها همچنان طیفی از افراد منضبط، جسور و حرفه‌ای را به سمت خود جذب می‌کنند و همین امر موجب پویایی همیشگی این بازارهاست.

برخلاف آنچه در نگاه نخست به نظر می‌رسد، بازارهای مالی تنها میدان تحلیل نمودارها، اعداد و اخبار نیستند؛ بلکه عرصه‌ای برای تجلی دانش، تجربه، انضباط و کنترل احساسات در کنار یکدیگرند.

کتاب «یک معامله خوب»، اثر مایک بلافیوره با ترجمه «زینب نقویان»، که شهریورماه اسمال به زیور طبع آراسته شده و از سوی انتشارات ریتم به بازار عرضه شده است، از جمله آثاری است که برای شناخت بازارهای مالی جهانی و معامله گری در این حوزه مفید فایده است.

این کتاب به‌جای آنکه خواننده را با مجموعه‌ای از الگوهای تکنیکال یا فرمول‌های پیچیده روبه‌رو کند، بر اصولی تمرکز دارد که زیربنای موفقیت پایدار در بازارهای مالی هستند: اصولی مانند داشتن فرآیندی مشخص برای معامله، مدیریت ریسک، ثبت و تحلیل عملکرد، پذیرش اشتباهات، مسئولیت‌پذیری و تلاش مستمر برای پیشرفت.

شرکت تولید نیروی برق بندرعباس

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای شماره ۱۱/م/۱۴۰۵

این شرکت در نظر دارد نسبت به برگزاری مناقصه ساخت پیچ های مورد نیاز نازل بلاک توربین بخار نیروگاه بندرعباس به شماره فراخوان ۲۰۰۵۰۱۴۴۱۰۰۰۱۴ اقدام نماید.

لذا از شرکتهای واجد شرایط در این مناقصه دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به واریز مبلغ ۱۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (یازده میلیون ریال) بصورت الکترونیکی از تاریخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ لغایت ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ اقدام و یک نسخه از اسناد مناقصه را دریافت نمایند. با توجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارایه پیشنهاد از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار می گردد، لازم است در صورت عدم عضویت قبلی شرکتها در سامانه فوق مراحل ثبت نام در سایت مذکور انجام و نسبت به دریافت گواهی امضاء الکترونیکی اقدام نمایند. ضمناً شرکت کنندگان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره: ۰۷۶-۳۳۶۶۹۸۵۵ داخلی ۳۸۲۶ و ۳۸۳۴ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

- مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ ساعت ۹ صبح
- زمان بازگشایی پاکات: ۱۴۰۵/۰۷/۱۵ ساعت ۱۰ صبح
- مدت زمان اجرای کار: پنج ماه شمسی
- مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۹,۰۰۹,۰۰۰,۰۰۰ (نه میلیارد و نود میلیون) ریال می باشد که باید به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی یا فیش واریزی به نفع کارفرما در روز برگزاری مناقصه تسلیم گردد. (فرمت ضمانتنامه شرکت در فرایند ارجاع کار با بایست عیناً مطابق با فرمت مندرج در پیوست اسناد مناقصه باشد، بدیهی است در صورت عدم استفاده از فرمت مذکور مناقصه گر از ادامه فرآیند مناقصه حذف می گردد.)
- دستگاه نظارت دفتر فنی تولید می باشد و شرکتهای متقاضی می توانند در خصوص سوالات خود با داخلی ۳۸۳۳ آقای مهندس بهرامی و ۳۸۲۴ آقای دکتر محمودی تماس حاصل فرمایند.
- هزینه درج آگهی ها به عهده برنده مناقصه می باشد.
- آگهی ما در سایتهای پایگاه ملی مناقصات www.iets.mporg.ir ، سامانه تدارکات الکترونیکی www.setadiran.ir دولت و پایگاه اطلاع رسانی معاملات شرکت مادر تخصصی تولید نیروی برق حرارتی به آدرس www.tender.tpph.ir قابل مشاهده می باشند.

روابط عمومی شرکت تولید نیروی برق بندرعباس

تازه‌های علمی

نگرانی‌ها از هوش مصنوعی بورس آسیا را به هم ریخت

هوش مصنوعی خواست نرخ پیشرفت قابلیت‌های مدل‌های پیشرفته را در میانه نگرانی‌ها درباره سواستفاده از هوش مصنوعی کاهش دهند. ایلان ماسک مدیرارشد اجرایی XAI و سم آلتمن مدیر ارشداجرایی اوپن ای آی نیز اعلام کردند با آمودنی موافق هستند. مدیر ارشد اجرایی آنتروپیک در مقاله خود نوشته تا شش تا ۱۲ ماه دیگر عامل‌های هوش مصنوعی می‌توانند کل اینترنت را قبضه کنند و احتمالاً صدها میلیارد دلار خسارت به‌بار بیاورند. از سوی دیگر سم آلتمن نیز اعلام کرد این شرکت به دلیل نگرانی‌های ایمنی عرضه اولیه سهام خود را در سال جاری میلادی انجام نمی‌دهد.

پس از آنکه مدیران ارشد شرکت‌های توسعه دهنده مدل‌های پیشرفته هوش مصنوعی در آمریکا خواستار کندتر شدن سرعت پیشرفت این فناوری شدند، ارزش سهام مرتبط با این فناوری به شدت کاهش یافت.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رویترز، ارزش قراردادهای آتی Nasdaq E-mini در جریان معاملات بازار آسیا ۱.۳ درصد کاهش یافت. سهام فانت بانک، سرمایه‌گذار شرکت اوپن ای آی در ژان تا ۱۳.۲ درصد سقوط کرد. داریو آمودنی مدیر ارشد اجرایی آنتروپیک در یک مقاله بلند بالا که در ایکس به اشتراک گذاشته بود از شرکت‌های

پروژه: تراش آسفالت، قیرپاشی، حمل، پخش و اجرای آسفالت معابر سطح شهر زاهدان

کارفرما: شهرداری زاهدان

آگهی تجدید ارزیابی کیفی و برگزاری تجدید

مناقصه عمومی پیمانکاران به صورت همزمان —۵۰



شهرداری زاهدان

شهرداری زاهدان در نظر دارد به استناد ماده (۴) قانون برگزاری مناقصات به شماره ۶۷۴۹۰ مورخ ۱۳۸۳/۱۱/۲۶ تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی پروژه "تراش آسفالت، قیرپاشی، حمل، پخش و اجرای آسفالت معابر سطح شهر زاهدان" را برگزار کند. در این راستای اجرای بخشنامه شماره ۱۴۰۱/۱۶۷۱۰۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ از کلیه شرکت‌های دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در رشته راه و ترابری حداقل در پایه ۵ (پنج) دعوت می‌شود نسبت به دریافت اسناد تجدید ارزیابی کیفی و مناقصه جهت پروژه فوق اقدام نمایند.

۱- **محل تأمین اعتبار:** درآمدهای عمومی شهرداری زاهدان می‌باشد.

عنوان برنامه: بهبود عبور و مرور شهری	شماره برنامه: ۸۴۰۲
عنوان طرح: لکه گیری ،ترمیم و نگه داری آسفالت و ابنیه	شماره طرح: ۸۴۰۲۲۰۴
عنوان پروژه: زیرسازی و آسفالت وجدولگذاری معابر سطح شهرو تکمیل پروژه های نیمه تمام سال گذشته	کدپروژه: ۴۰۲۲۰۴۴۰۰۰۴
موضوع پیمان "تراش آسفالت، قیرپاشی، حمل، پخش و اجرای آسفالت معابر شهر زاهدان" به مساحت حدود ۱۰۰ هزار مترمربع مطابق مشخصات زیر:	
• جهت دریافت مشخصات فنی به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه نمایید.	

۲- **کارفرما:** شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان - خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۲۰۶۴

۳- **مناقصه گزار:** مدیریت حقوقی و امور قراردادهای شهرداری به نشانی زاهدان- خیابان امیرالمومنین - مجتمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن:۰۵۴-۳۳۲۱۳۱۸۰

۴- **موضوع تجدید مناقصه:** تراش آسفالت، قیرپاشی، حمل، پخش و اجرای آسفالت معابر سطح شهر زاهدان به مساحت ۱۰۰ هزار مترمربع

۵- **مدت انجام:** ۵ (پنج) ماه شمسی

۶- **محل انجام:** معابر سطح شهر زاهدان

برآورد اولیه (ریال): براساس دفترچه فهرست بهاء پایه رشته راهداری سال ۱۴۰۴ با احتساب کلیه ضرایب متعلقه مبلغ ۱۰۲,۱۵۱,۱۴۹,۳۲۰ (یکصد و دو میلیارد و یکصد و پنجاه و یک میلیون و یکصد و نه هزار و سیصد و بیست) ریال می‌باشد.

۷- **محل دریافت اسناد ارزیابی کیفی و مناقصه:** دریافت اسناد از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم به ذکر است کلیه اسناد توسط مدیریت حقوقی و امورقراردادهای شهرداری زاهدان به نشانی زاهدان-خیابان امیرالمومنین - مجتمع طبقاتی سعدی- بلوک اول- طبقه سوم- تلفن: ۰۵۴-۳۳۲۱۳۱۸۰-انجام می‌گیرد. قیمت اسناد ۵۰۰,۰۰۰ ریال است که باید به حساب شماره ۲۵۰۰۱۴۹۹۴۱ بانک تجارت شعبه زاهدان به نام درآمد شهرداری زاهدان واریز شده و رسید آن به فروشنده اسناد تحویل شود.

۸- **محل تحویل اسناد:** علاوه بر اینکه کلیه مراحل برگزاری ارزیابی کیفی از دریافت اسناد تا ارائه آن و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد، لازم به ذکر است کلیه اسناد دریافتی تکمیل و لاک و مهر شده باید به دبیر خانه شهرداری مرکز زاهدان واقع در خیابان آزادی به شماره کد پستی ۹۸۱۳۶۷۳۱۵۷ - تلفن ۰۵۴-۳۳۲۲۴۰۶۴ تحویل گردد.

۹- **پاکات لفاف که به مناقصه گزار تسلیم می‌شود شامل:**

پاکت ۱: اسناد و مدارک مربوط به ارزیابی کیفی

پاکت ۲: حاوی پاکت الف تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار

پاکت ب (کلیه اسناد مناقصه اخذ شده و تکمیل شده توسط پیمانکار) و پاکت ج (پیشنهاد مناقصه گر بر اساس شرایط مناقصه) در سامانه بارگزاری می‌شوند.

۱۰- تمام اسناد مناقصه از جمله این دعوت‌نامه باید به مهر و امضای مجاز تعهدآور پیشنهاد دهنده برسد و همراه با پیشنهاد قیمت تسلیم شود.

شهرداری زاهدان