



**در ایران معمولاً آنفلوآنزا اواخر آذر دیده می‌شود، اما به دلیل شیوع کووید ۱۹ رعایت‌های ناشی از آن، تغییراتی در گردش ویروس‌های تنفسی ایجاد و باعث شد که برای مدتی بسیاری از ویروس‌ها به دلیل کووید ۱۹ کمتر دیده شوند. یکی از این ویروس‌ها آنفلوآنزا بود.**

## ارتباط طول عمر بیشتر با فعالیت روزانه

دانشمندان همچنین اثرات VILPA را با ۶۲۰۰ نفر که به طور منظم ورزش می‌کردند مقایسه کردند و دریافتند که نتایج مشابه است. اما نئول استاماتیکس سرپرست تیم تحقیقاتی گوید: مطالعه ما نشان می‌دهد که مزایای مشابه تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) را می‌توان از طریق افزایش شدت فعالیت‌های اتفاقی که به عنوان بخشی از زندگی روزمره انجام می‌شود، به دست آورد. هرچه فعالیت‌های به این شکل بیشتر باشد، بهتر است. بسیاری از فعالیت‌های روزانه که ضربان قلب شما را برای یک دقیقه یا بیشتر افزایش می‌دهد، مارا به این هدف می‌رساند.

سلامتی طی یک دوره پیگیری هفت ساله، توانستند رابطه بین VILPA و خطر مرگ زودرس را با علت‌های سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی کشف کنند. از ۸۵۲ مرگ ثبت‌شده در طول پیگیری، دانشمندان دریافتند که فقط سه بار پرداختن به VILPA در هر روز یا کاهش ۳۸ درصدی مرگ و میر ناشی از سرطان و با کاهش ۴۸ درصدی خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه است. انجام ۱۱ دوره و پیلپا در روز با کاهش ۶۵ درصدی خطر مرگ قلبی عروقی و ۴۹ درصدی کاهش خطر مرتبط با سرطان در مقایسه با عدم وجود و پیلپا همراه بود.

ردیاب ۲۵۰۰۰ نفر داوطلب که در اوقات فراغت خود هیچ ورزشی نمی‌کنند، استفاده کردند. این بدان معنی است که هر گونه فعالیت بدنی انجام‌شده توسط افراد می‌تواند به عنوان اتفاقی طبقه بندی شود و در طول زندگی معمولی روزمره آن‌ها رخ دهد. حدود ۸۹ درصد از گروه‌های VILPA را انجام دادند و حدود ۹۳ درصد از آن مسابقات تا یک دقیقه طول کشید. این تمرینات به طور متوسط هشت بار در روز اتفاق می‌افتاد که در مجموع حدود شش دقیقه فعالیت با شدت بالا بود. دانشمندان با استفاده از داده‌های

در مجموع ما شاهد تأکید روزافزون بر مزایای یک دقیقه‌ای با طول عمر بیشتر مرتبط است. به تازگی، یک مطالعه جدید منتشر شده که توسط دانشمندان دانشگاه سیدنی انجام شده است و بر آنچه که آن‌ها فعالیت بدنی سنگین و متناوب سبک زندگی یعنی ویلپا (VILPA) می‌نامند، متمرکز شده است. در واقع منظور دوره‌های کوتاه فعالیت سنگین که یک یا دو دقیقه طول می‌کشند، مانند دویدن برای رسیدن به اتوبوس، پیاده‌روی با قدرت تا اداره پست یا زمان‌گذاری برای بازی با بچه‌هاست. برای کشف مزایای سلامتی VILPA، دانشمندان از داده‌های

## حذف صبحانه باعث ریزش موهایتان می‌شود

پروتئین‌های دریافتی بدن را از دست خواهیم داد. لبنیات و تخم مرغ که بخش عمده مصرف آن‌ها در وعده صبحانه است برای تامین پروتئین بدن نقش مهم و ضروری دارند و اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

همانند ناهار و شام باید مورد اهمیت قرار بگیرد. افراد بیشتر به مصرف ناهار و شام برنجی اقدام می‌کنند، اما نان، شیر، پنیر، کره بادام زمینی، تخم مرغ و... که در وعده صبحانه میل می‌شود، دارای خواص فراوانی است بنابراین با حذف صبحانه بخش مهمی از

**گروه بهداشت و سلامت-** ریزش مو یکی از اثرات نخوردن صبحانه است. ریزش مو یکی از تاثیرات عمده و جانبی نخوردن صبحانه است. مصرف صبحانه نباید به هیچ عنوان حذف شود، بلکه صبحانه



**گروه بهداشت و سلامت-** دکتر طلعت مختاری آزاد درباره وضعیت آنفلوآنزا در کشور، گفت: آنفلوآنزای یک بیماری فصلی است که در فصول سرد رخ می‌دهد. در ایران معمولاً آنفلوآنزا اواخر آذر دیده می‌شود، اما به دلیل شیوع کووید ۱۹ و رعایت‌های ناشی از آن، تغییراتی در گردش ویروس‌های تنفسی ایجاد و باعث شد که برای مدتی بسیاری از ویروس‌ها به دلیل کووید ۱۹ کمتر دیده شوند. یکی از این ویروس‌ها آنفلوآنزا بود. وی افزود: اکنون که کووید کاهش یافته، این عفونت‌های تنفسی مانند آنفلوآنزا، زودتر از زمان مورد انتظار، خودش را نشان داد. به عنوان مثال در ایران یک ماه قبل اوج اپیدمی آنفلوآنزا شاهد بودیم، اما اکنون موارد آن کاهش یافته است و موارد بسیار کم است. در حالی که در شرایط معمولی، از الان به بعد باید موج آنفلوآنزا می‌دیدیم. مختاری از ادبایان اینکه امسال

## بادام اشتهای شمارا تنظیم می‌کند

**گروه بهداشت و سلامت-** تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بادام به عنوان میان وعده باعث سیری می‌شود. مقایسه با میان وعده‌های پر کربوهیدرات شود. بادام به دلیل داشتن پروتئین و چربی‌های سالم فواید سلامتی شناخته‌ای دارد. بادام همچنین ممکن است موجب تقویت سیری شود، که می‌تواند به مهار گرسنگی و مدیریت سالم وزن کمک کند. تحقیقات جدید در دانشگاه استرالیا جنوبی نشان می‌دهد افرادی که بادام می‌خورند در مقایسه با افرادی که میان وعده‌های غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کردند، سطح هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتهاشان بهبود یافته بود. برای این مطالعه، محققان میزان انرژی دریافتی شرکت‌کنندگان را بر حسب کیلوژول اندازه‌گیری کردند- ۱ کالری معادل ۴ کیلوژول است.

این مطالعه شامل ۱۴۰ بزرگسال ۲۵ تا ۶۵ ساله مبتلا به چاقی و اضافه وزن بود. به شرکت‌کنندگان به طور تصادفی یک میان وعده اختصاص داده شد: ۶۸ نفر بادام و ۷۲ نفر دیگر یک میان وعده غنی از کربوهیدرات از نظر کالری مشابه دریافت کردند. پس از اندازه‌گیری تغییرات هورمونی شرکت‌کنندگان، محققان از افراد در مورد اشتهاشان ۳۰ دقیقه، ۱ ساعت، ۹۰ دقیقه و ۲ ساعت پس از میان وعده‌های مربوطه سوال کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که میان وعده بادام بر هورمون‌های مختلف گرسنگی تأثیر می‌گذارد. پاسخ پپتید C در گروه بادام ۴۷ درصد کاهش یافت. این هورمون منعکس کننده سطح انسولین تولید شده توسط لوزالمعده است و سطح پایین‌تر ممکن است حساسیت به انسولین را افزایش دهد و احتمال ابتلاء به دیابت و بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد. سایر هورمون‌های وابسته به گلوکز سرکوب کننده اشتها نیز برای بادام خوراکی افزایش یافت. به عنوان مثال، سطح گلوکاگون القا کننده سیری ۳۹ درصد افزایش یافت. پاسخ‌های پلی‌پپتیدی پانکراس که هضم را کند می‌کند و در نتیجه مصرف غذا کاهش می‌یابد تا ۴۵ درصد افزایش یافت؛ و سطح پلی‌پپتید انسولینو تروپیک وابسته به گلوکز، که وزن و مصرف غذای فرد را تنظیم می‌کند، ۱۸ درصد افزایش یافت.

## ثبت شرکت‌ها

### آگهی تاسیس شرکت باذل تاو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۲۷۵۴۴  
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۲۷۳۶/۱۳۸۰/۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ تحت شماره ۱۴۶۳۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم شرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱- موضوع شرکت: طراحی و محاسبه و نظارت فنی و اجرای کلیه ی پروژه‌های عمرانی اعم از ابنیه سبک و سنگین و فلزی و بتنی و راه و باند معماری شهرسازی، طراحی و ایجاد نگهداری فنی فضای سبز و محوطه سازی و بازسازی و نوسازی بافت‌های فرسوده شهری، طراحی و ساخت و تجهیزات اماکن رفاهی و تفریحی و اقامتی، طراحی و مشاوره و محاسبه و نظارت فنی و اجرایی کلیه پروژه‌های مکانیکی و الکتریکی و اتوماسیون، تامین مصالح ساختمانی و فروش شن و ماسه انجام کلیه فعالیت‌های بازرگانی در زمینه خرید، فروش و صادرات و واردات و خدمات پس از فروش کلیه کالاها ی مجاز بازرگانی، شرکت در کلیه ی مناقصات و مزایادات دولتی و خصوصی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش - بلوار مروارید - بازار شارستان - طبقه اول - واحد ۱۱۹ - کد پستی ۷۹۴۱۷۳۸۰۰۴

۳- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی شماره ۱۸۳۸۹۷/۱۰۱/۱۳۸۹۷/۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۴ بانک ملی ایران شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود  
۵- مدیران شرکت: آقای احسان تیریزی به شماره ملی ۰۰۶۳۲۷۹۱۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم پروین قبادی به شماره ملی ۰۵۳۰۷۸۶۷۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای پیمان بدالهی به شماره ملی ۰۳۲۳۲۷۰۱۹۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضای رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل و مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۷- اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸- اولین بازرسان: خانم فریبه ناصر یخت به شماره ملی ۰۳۲۳۲۷۹۱۲ بعنوان بازرس اصلی و خانم دنیا حسینی به شماره ملی ۰۶۲۷۶۰۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹- روزنامه انتشارات: عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت رها کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۶۱۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۲۵۱۴  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:

۱- ابنیه: انجام ساخت و نگهداری و تعمیرات ساختمان‌ها و ابنیه اعم از چوبی، سنگی، بتنی، فلزی، دیدار کشی، گوبدرداری ۲- بازرگانی: خرید، فروش، توزیع، واردات و صادرات کالاها ی مجاز بازرگانی به صورت ارزی و ریالی، ترخیص از گمرکات داخلی و بین المللی ۳- جبرق و تاسیسات: طراحی، ساخت، نظارت فنی و نگهداری و تعمیرات سیستم‌های برقی و تاسیساتی و مکانیکی ساختمان‌ها و کارخانجات صنعتی و پست‌های برق و نیروگاه‌ها، تعمیر و نگهداری آب و فاضلاب پس از اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش، و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تاسیس شرکت بخش مواد غذایی سروناز رایان کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۲۹۶۶۵  
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۸۴۴۵/۳۸۰/۱۳۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۵ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۳ تحت شماره ۱۴۶۴۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود

۱- موضوع شرکت: واردات و صادرات و خرید و فروش و پخش و بسته بندی انواع مواد غذایی ولبنی و بهداشتی، آب آشامیدنی و معدنی و نوشابه و نوشیدنیهای مجاز- اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور، شرکت در مناقصات و مزایادات دولتی و خصوصی، اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی تماماً با رعایت قوانین و مقررات موضوعه کشور پس از اخذ مجوز از مراجع ذی صلاح و قانون جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، میدان پارس، مجتمع خدماتی طلوع، طبقه اول، غرفه ۲۸ کد پستی ۷۹۴۱۸۶۵۸۶۹

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت: آقای علی ماندنی راد به کد ملی ۲۲۹۹۲۸۳۰۱۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و خانم راضیه بیات نوع پرست به کد ملی ۲۲۹۹۲۷۸۹۸۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای محمد رضا ماندنی راد به شناسه ملی ۰۲۸۱۷۵۰۱۰۱۵ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره و خانم سپیده ماندنی راد به کد ملی ۲۲۸۴۴۷۰۸۵ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد بهادار و رسمی قراردادها تهدآور و سفته ها، بروات، امضای عادی و اداری با امضای منفرد عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### طغیان‌هایی از یک ویروس تنفسی در اطفال؛

## شرایط آرام «آنفلوآنزا» و «کرونا»

مدیر آزمایشگاه ملی آنفلوآنزا و استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه در حال حاضر در زمینه بیماری‌های آنفلوآنزا و کرونا، شرایط آرامی را داریم، گفت: در حال حاضر طغیان‌ها و موج‌های یک ویروس تنفسی دیگر به نام RSV که مربوط به کودکان و نوزادان است، در کشور گزارش می‌شود.

یک ویروس تنفسی دیگر به نام RSV که مربوط به کودکان و نوزادان است و جزو عفونت‌های تنفسی ویروسی بوده که کووید باعث شده بود که مدتی دیده نشود، اما در حال حاضر طغیان‌ها و موج‌هایی از این بیماری در کشور گزارش می‌شود. علامت آن مانند همه بیماری‌های تنفسی است. برای کودکان

ما در کرونا چیست. در عین حال باید توجه کرد که برخی از سوسه‌ها ممکن است اصلاً جهانی نشوند و شاید هم انتقال‌شان بیشتر شود که در این صورت به سرعت مشخص می‌شود. وی بسا بیان اینکه بنابراین در حال حاضر در زمینه بیماری‌های آنفلوآنزا و کرونا، شرایط آرامی را داریم، گفت: البته

سه سوس آنفلوآنزا یعنی H1N1، H2N2 و B در ایران مشاهده شد، گفت: آنچه در ایران و بیشتر دنیا غالب بود، ویروس H2N2 بود. بنابراین در حال حاضر هیچ امیج آنفلوآنزا تمام شده و موارد کاهش یافته است. وی درباره احتمال شیوع مجدد آنفلوآنزا در زمستان، گفت: نمی‌توان به طور دقیق این موضوع را اعلام کرد. کافی است که ویروس تغییراتی کند و ممکن است مجدداً شیوع یابد. بنابراین نمی‌توان کاملاً این موضوع را پیش‌بینی کرد. مختاری از ادبایان اینکه امسال

## بادام اشتهای شمارا تنظیم می‌کند

**گروه بهداشت و سلامت-** تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بادام به عنوان میان وعده باعث سیری می‌شود. مقایسه با میان وعده‌های پر کربوهیدرات شود. بادام به دلیل داشتن پروتئین و چربی‌های سالم فواید سلامتی شناخته‌ای دارد. بادام همچنین ممکن است موجب تقویت سیری شود، که می‌تواند به مهار گرسنگی و مدیریت سالم وزن کمک کند. تحقیقات جدید در دانشگاه استرالیا جنوبی نشان می‌دهد افرادی که بادام می‌خورند در مقایسه با افرادی که میان وعده‌های غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کردند، سطح هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتهاشان بهبود یافته بود. برای این مطالعه، محققان میزان انرژی دریافتی شرکت‌کنندگان را بر حسب کیلوژول اندازه‌گیری کردند- ۱ کالری معادل ۴ کیلوژول است.

این مطالعه شامل ۱۴۰ بزرگسال ۲۵ تا ۶۵ ساله مبتلا به چاقی و اضافه وزن بود. به شرکت‌کنندگان به طور تصادفی یک میان وعده اختصاص داده شد: ۶۸ نفر بادام و ۷۲ نفر دیگر یک میان وعده غنی از کربوهیدرات از نظر کالری مشابه دریافت کردند. پس از اندازه‌گیری تغییرات هورمونی شرکت‌کنندگان، محققان از افراد در مورد اشتهاشان ۳۰ دقیقه، ۱ ساعت، ۹۰ دقیقه و ۲ ساعت پس از میان وعده‌های مربوطه سوال کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که میان وعده بادام بر هورمون‌های مختلف گرسنگی تأثیر می‌گذارد. پاسخ پپتید C در گروه بادام ۴۷ درصد کاهش یافت. این هورمون منعکس کننده سطح انسولین تولید شده توسط لوزالمعده است و سطح پایین‌تر ممکن است حساسیت به انسولین را افزایش دهد و احتمال ابتلاء به دیابت و بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد. سایر هورمون‌های وابسته به گلوکز سرکوب کننده اشتها نیز برای بادام خوراکی افزایش یافت. به عنوان مثال، سطح گلوکاگون القا کننده سیری ۳۹ درصد افزایش یافت. پاسخ‌های پلی‌پپتیدی پانکراس که هضم را کند می‌کند و در نتیجه مصرف غذا کاهش می‌یابد تا ۴۵ درصد افزایش یافت؛ و سطح پلی‌پپتید انسولینو تروپیک وابسته به گلوکز، که وزن و مصرف غذای فرد را تنظیم می‌کند، ۱۸ درصد افزایش یافت.