

تحقیق جالب MIT درباره اثر روزه داری بر بازسازی سلولی؛

## آیای پای راز افزایش طول عمر در میان است؟!

■ در این خط از تحقیقات، ما بر درک این موضوع تمرکز کردیم که چگونه یک روزه ۲۴ ساعته عملکرد سلول های بنیادی جوان و پیر روزه را بهبود می بخشد...

محققان دریافته اند که سلول های بنیادی موش هایی که غذایشان حذف شد ظرفیت بازسازی را تا دو برابر افزایش می دهند. در واقع باغ بسیار بدیهی بود که روزه داری این تاثیر عظیم را بر توانایی دخمه های روزه ای مینی تشکیل ارگانوئیدهای بیشتر که مبتنی بر سلول های بنیادی هستند، داشته است. این چیزی نبود که هم در موش های جوان و هم موش های مسن دیده شد.

### تعویض متابولیك

مطالعات بیشتر از جمله تعیین توالی RNA پیام رسان سلول های بنیادی موش هایی که غذایشان حذف شد، نشان داد که روزه داری سلول ها را وارد می کند تا از متابولیسم معمول خود مانند سوزاندن کربوهیدرات های مثل قندها، به متابولیسم اسیدهای چرب تغییر مسیر دهند.

این تغییر به دنبال فعال شدن فاکتورهای رونویسی به نام PPAR رخ می دهد که ژن های زیادی را ایجاد کنند یا خیر.

حالت عادی طول می کشد. سلول های بنیادی روزه در واقع اسب های کارگر این اندام هستند که سلول های بنیادی بیشتر و انواع مختلف سلول های تمایز یافته روزه را به وجود می آورند.

دکتر Yilmaz می گوید: طی روند پیری، عملکرد بنیادی روزه کاهش می یابد و توانایی اندام مذکور را برای ترمیم خود پس از آسیب های مختلف مختل می کند. در این خط

از تحقیقات، ما بر درک این موضوع تمرکز کردیم که چگونه یک روزه ۲۴ ساعته عملکرد سلول های بنیادی جوان و پیر روزه را بهبود می بخشد. پس از ۲۴ ساعت ناشتا بودن موش ها، محققان سلول های بنیادی روزه را جدا کردند و در ظرف کشت پرورش دادند. در ادامه به این سلول ها فرصت داده شد تا مشخص شود که آیا می توانند «روده های کوچک» به نام ارگانوئیدها را ایجاد کنند یا خیر.

چرب عملکرد آنها را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. هدف گیری فارماکولوژیک این مسیر ممکن است یک فرصت درمانی ویژه برای بهبود هموستاز بافت در آسیب مرتبط با سن به شمار رود.

### تقویت فرآیند بازسازی

برای چندین دهه، دانشمندان به سلول های بنیادی در بافت های مختلف توجه کرده اند و با افزایش طول عمر در انسان و سایر موجودات مرتبط است. از این رو دکتر Yilmaz و همکارانش علاقه مند به بررسی تاثیر روزه در سطح مولکولی، به ویژه در روزه بودند. سلول های بنیادی روزه مسئول حفظ پوشش داخلی روده هستند که معمولاً هر پنج روز یکبار تجدید می شود. هنگامی که آسیب یا عفونت رخ دهد، سلول های بنیادی کلیدی برای ترمیم هر گونه آسیب به شمار می روند. با افزایش سن، توانایی بازسازی این سلول ها کاهش می یابد و از این رو روند بهبودی روزه بیشتر از

تحت شیمی درمانی هستند، کمک شایانی کند.

سلول های بنیادی روزه ای موش هایی که به مدت ۲۴ ساعت غذایشان حذف شده بود. در سمت راست، ارگانوئیدهای روزه ای قابل ملاحظه تری نسبت به سلول های بنیادی موش هایی که غذایشان حذف نشده بود (سمت چپ)، تولید شده است.

دکتر Omer Yilmaz استادیار گروه زیست شناسی MIT، یکی از اعضای موسسه پژوهش تلفیقی

سرطان دیدید. آج، کسوک و از جمله نوینستگان اصلی مطالعه مورد نظر می گویند: «روزه تاثیرات زیادی بر روزه دارد که از جمله مهم ترین آنها می توان به تقویت و بازسازی بدن از هر نوع بیماری که به روزه آسیب می زند، مانند عفونت ها یا سرطان ها، اشاره کرد. طی این پژوهش محققان دریافته اند که روزه گرفتن به طرز چشمگیری توانایی سلول های بنیادی برای بازسازی را در موش های مسن و جوان بهبود می بخشد.

در موش هایی که غذایشان حذف شد، سلول ها به جای گلکز شروع به تجزیه اسیدهای چرب می کنند. تغییری که سلول های بنیادی را تحریک می کند تا بازسازی شوند. محققان دریافته اند که آنها همچنین می توانند با مولکولی که همان سوئیچ متابولیک در فعال می کند، بازسازی را تقویت کنند. به گفته تیم تحقیقات، چنین مداخله ای می تواند به افراد مسن بهبود یافته از عفونت های دستگاه گوارش یا بیماران سرطانی که

فراگیده پناه

گروه بهداشت و سلامت با بالا رفتن سن، سلول های بنیادی روزه توانایی خود را برای بازسازی از دست می دهند. این سلول های بنیادی منبع تمام سلول های جدید روزه هستند، بنابراین این کاهش ناگهانی می تواند روند بهبودی را به دنبال عفونت های گوارشی یا سایر شرایطی که روزه را تحت تاثیر قرار می دهند، دشوارتر سازد.

بر اساس مطالعه ای که توسط زیست شناسان موسسه فناوری ماساچوست (MIT) انجام شده است، از دست رفتن عملکرد سلول های بنیادی بر اثر افزایش سن را می توان با یک روزه ۲۴ ساعته معکوس کرد. طی این پژوهش محققان دریافته اند که روزه گرفتن به طرز چشمگیری توانایی سلول های بنیادی برای بازسازی را در موش های مسن و جوان بهبود می بخشد. در موش هایی که غذایشان حذف شد، سلول ها به جای گلکز شروع به تجزیه اسیدهای چرب می کنند. تغییری که سلول های بنیادی را تحریک می کند تا بازسازی شوند. محققان دریافته اند که آنها همچنین می توانند با مولکولی که همان سوئیچ متابولیک در فعال می کند، بازسازی را تقویت کنند. به گفته تیم تحقیقات، چنین مداخله ای می تواند به افراد مسن بهبود یافته از عفونت های دستگاه گوارش یا بیماران سرطانی که

گروه بهداشت و سلامت -

داشتن یک رژیم غذایی متعادل یکی از کلیدهای داشتن زندگی سالم و موفق است، اما کارشناسان بر این باورند که برخی از غذاها سالم تر هستند. پنج نوع ماده غذایی که متخصصان درباره مصرف روزانه آن برای داشتن سلامت مغز، قلب، طول عمر و سلامتی کلی اتفاق نظر دارند منتشر شده است.

**پنج غذایی که پزشکان و متخصصان تغذیه هر روز برای سلامتی بهتر مصرف می کنند:**

**۱. سبزیجات برگ دار**  
اهمیت سبزیجات برگ دار در رژیم غذایی روزانه شما را نمی توان نادیده گرفت و متخصصان بارها و بارها آن را توصیه کرده اند. خوردن سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ از سلامت مغز حمایت می کند. به واقع غذاهای غنی از فیبر یا کاهش

احتمال ابتلا به افسردگی مرتبط هستند. همچنین این سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین C، آهن، ویتامین K، پتاسیم و کلسیم هستند. سبزیجات برگ دار سبزی را به راحتی می توان با سایر سبزیجات و میوه های مغذی به سالاد اضافه کرد.

### ۲. توت ها

متخصصان پیشنهاد می کنند در صورت امکان هر روز میوه بخورید. به نظر می رسد از بین همه میوه ها، توت ها از نظر فواید سلامتی در صدر قرار دارند. «نیل پاولین»، محقق طول عمر، بلویری را به طور خاص مفیدترین غذای طول عمر نامیده است. پاولین می گوید این میوه سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی است که مانند زرده ای از بدن شما در برابر عفونت محافظت می کند. او همچنین می افزاید که توت ها

برای سلامت چشم، بازیابی عضلات، سلامت مغز و تقویت سلول های شما عالی هستند. تمام توت ها رنگ خود را از فلاونوئیدها می گیرند؛ موادی که با بهبود سلامت مغز و کاهش زوال عقل مرتبط است. همچنین توت ها نسبت به میوه های دیگر مانند موز و انبه قند کمتری دارند.

### ۳. ماهی و سایر پروتئین های

**بدون چربی**  
پزشکان و متخصصان تغذیه در سراسر جهان شما را تشویق می کنند مصرف گوشت قرمز خود را محدود کنید. همچنین گوشت های پر چربی مانند پروتئین های بدون چربی از جمله ماهی سالمون، تخم مرغ، ماهی تن و توفو جایگزین کنید.

ماهی سالمون در بین کارشناسان محبوب است چرا که به گفته دکتر «اوما نائیدو»، رونپزشک تغذیه در هاروارد



و نویسنده کتاب «ذهنان را با غذا آرام کنید»، سرشار از ویتامین های A و B است که برای سلامت مغز فوق العاده است.

دکتر «الیزابت کلدوس»، متخصص قلب و عروق نیز معتقد است که ماهی همچنین کلسترول کمتری نسبت به گوشت قرمز دارد و برای داشتن قلبی سالم گزینه های بهتری است. او ترجیح می دهد به سراغ

کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیحات شرکت موج اندیشان کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۱۲۳۶۵ با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۴۴۹۹  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱- آقای جواد نسترت با کد ملی ۰۰۵۳۹۹۲۰۱۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمود نسترت با کد ملی ۰۰۲۷۱۶۳۸۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مرجان علیزاده با کد ملی ۰۰۶۳۷۹۶۳۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت و یارئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.  
۳- آقای احمد رضا منگتاک با کد ملی ۱۲۸۱۰۳۵۵۳۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی ابراهیمی با کد ملی ۰۵۳۰۵۲۴۱۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.  
۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.  
**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**



**محققان دریافته اند که سلول های بنیادی موش هایی که غذایشان حذف شد ظرفیت بازسازی را تا دو برابر افزایش می دهند. در واقع بسیار بدیهی بود که روزه داری این تاثیر عظیم را بر توانایی دخمه های روزه ای مینی تشکیل ارگانوئیدهای بیشتر که مبتنی بر سلول های بنیادی هستند، داشته است. این چیزی نبود که هم در موش های جوان و هم موش های مسن دیده شد.**

بازسازی آنها می شود. آنها همچنین متوجه شدند که می توانند اثرات مفید روزه داری را با درمان موش ها به کمک مولکولی که اثرات PPARs را تقلید می کند، باز تولید کنند و این یافته در نوع خود بسیار شگفت انگیز است. یافته ها نشان می دهند که درمان دارویی می تواند بدون نیاز به روزه گرفتن بیماران که برای اکثر بیماران هم امری دشوار

آجیل ها و دانه ها اغلب نادیده گرفته می شوند، اما این خوراکی های کوچک سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. به گفته «لینا جنسوا»، متخصص علوم اعصاب از دانشگاه هاروارد، امگا ۳ به سلامت سلول های مغز کمک کرده و التهاب را کاهش می دهد.

دکتر نائیدو می گوید تخمه می گویند گردان هم یکی از بهترین منابع گیاهی ویتامین B5 است. او اشاره می کند که تنها ۳۰ گرم از این تخمه ها می تواند ۲۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تأمین کند. دکتر نائیدو ادامه می دهد که آجیل به ویژه فندق و گردو، سرشار از پلی فنل هستند. او می گوید غذاهای غنی از پلی فنل بسیار مهم هستند؛ زیرا دارای خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و فیبر بوده و همچنین حاوی چندین ریز مغذی مورد نیاز بدن ما هستند.

**۵. آجیل ها و دانه ها**  
به گزارش بیرونیوز، با اینکه

گزینه های پروتئینی بدون چربی مانند ماهی های گوشتی سفید بود.

**۴. حبوبات**  
حبوبات نیز غذای «دست کم گرفته شده» برای طول عمر بیشتر هستند، اما «سامانته هله»، متخصص تغذیه برای تقویت سیستم ایمنی بدنش روزانه حبوبات مصرف می کند. او می گوید حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر، آنتی اکسیدان و مواد معدنی مانند منیزیم و آهن هستند. برخی از حبوباتی که می توانند به وعده های غذایی خود اضافه کنید عبارتند از: عدس، لوبیا سیاه، نخود فرنگی، سویا، سویا سبز، لوبیا لیما، لوبیا چیتی و لوبیا قرمز. میزان بسالای فیبر موجود در حبوبات، آنها را به انتخابی عالی برای داشتن مغز سالم تبدیل می کند.

**۵. آجیل ها و دانه ها**  
به گزارش بیرونیوز، با اینکه

**آگهی تصمیحات شرکت حفاری و مینا نور کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۷۹۲۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۷۶۸۵  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱. صورت های مالی شامل صورت سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی مربوط به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.  
۲. موسسه حسابرسی ایران مشهور با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۹۷۳ بعنوان بازرس اصلی و حسابرس مستقل و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۰۴۳۹۶۴۵ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.  
۳. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.  
**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیحات بهره برداری پروژه های تفریحی آداک پارس میکا کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۱۴۶۰۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۰۰۴۰۷  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱) شرکت سرمایه گذاری و انبوه سازی پارس میکا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۴۸۱، خانم ساقی ناخدا با کد ملی ۱۷۵۳۵۲۸۵۳۴، خانم آزاده غیانی با کد ملی ۳۰۶۰۱۳۰۲۷۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور آقای خانم آزاده غیانی نژاد با کد ملی ۳۰۶۰۱۳۰۲۷۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم فاطمه یوسفی قلعه جوق با کد ملی ۰۰۱۰۳۳۵۲۸۵ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و انبوه سازی پارس میکا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۴۸۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم ساقی ناخدا با کد ملی ۱۷۵۳۵۲۸۵۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۳) کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.  
**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**رضایالی پور - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
روزانه